

Μερικά «μυστικά» για έναν επιτυχημένο γάμο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πέρα από τα κλισέ και τα συνηθισμένα, όπως είναι να μην πέφτετε για ύπνο τσακωμένοι, υπάρχουν κάποιες πραγματικά καλές συμβουλές γάμου που βοηθούν αποτελεσματικά στο να πετύχει ο γάμος σας και να ζήσετε κι εσείς οι ίδιοι ουσιαστικά ευτυχισμένοι και ικανοποιημένοι με την επιλογή σας, μέσα σε αυτόν.

Δεν πρόκειται φυσικά για θαυματουργές συνταγές επιτυχίας αλλά περισσότερο για κόλπα και μεθόδους που θα διατηρήσουν τον αρχικό ενθουσιασμό και ιδανικά θα τον μετατρέψουν σε βαθιά αγάπη, ένα στοργικό γάμο και μια αρμονική συμβίωση.

Μην τσιγκουνεύεστε τα κοπλιμένα

Μετά από πολύχρονες έρευνες της ειδικού επί των σχέσεων, Terri Orbuch, σε 373 παντρεμένα ζευγάρια, διαπίστωσε πως τα ζευγάρια που αντάλλασαν κοπλιμένα, υποστήριζαν και βοηθούσαν ενεργά ο ένας τον άλλο και διατηρούσαν και τις πιο απλές στοργικές συνήθειες, όπως να κρατιούνται χέρι-χέρι στον δρόμο, ήταν σαφώς πιο ευτυχισμένα από τα ζευγάρια που δεν ακολουθούσαν τέτοια νοοτροπία. Σύμφωνα με την Orbuch μάλιστα, οι άντρες έχουν μεγαλύτερη ανάγκη από στοργή και φιλοφρονήσεις, καθώς οι γυναίκες τις λαμβάνουν περισσότερο από άλλα άτομα και εν τέλει όλοι έχουμε πάντα ανάγκη από λίγη τόνωση της αυτοπεποίθησής μας.

Ξεχάστε τους λογαριασμούς για λίγο

Όσο δύσκολο κι αν ακούγεται να ξεχάσετε, έστω για λίγο τις έννοιες και τα προβλήματα σας, δοκιμάστε για τουλάχιστον ένα δεκάλεπτο την ημέρα να μιλάτε με τον σύντροφό σας για οτιδήποτε εκτός από τη δουλειά, την οικογένεια, το νοικοκυριό και τα επαγγελματικά σας άγχη.

Μιλήστε σα να γνωρίζετε ξανά, για το ποια ταινία σας άρεσε περισσότερο τελευταία, ποιος είναι ο αγαπημένος σας δίσκος και ζητήστε από τον σύντροφό σας να ανακαλέσει ευτυχισμένες αναμνήσεις από τα παιδικά του χρόνια. Ακόμα και αν τις έχετε ξανακούσει, θα φτιάξει και των δυο η διάθεση και θα ανανεωθεί ξανά η σχέση.

Διατηρήστε το ενδιαφέρον

Δεν είναι σπάνιο φαινόμενο να βαριούνται πολλοί στη σχέση τους και να νιώθουν πως ενώ αγαπιούνται η σχέση έχει μπει σε ένα βαθύ τέλμα. Για αυτές τις πολύ συνηθισμένες περιπτώσεις το μυστικό δεν είναι τίποτα άλλο παρά να βρείτε τρόπους και κόλπα να διατηρείτε την αφοσίωση ο ένας για τον άλλο και να κάνετε μαζί καινούρια πράγματα που θα διαταράξουν την καθημερινή ρουτίνα της σχέσης σας κρατώντας έτσι το ενδιαφέρον σε καλά επίπεδα.

Μην σκέφτεστε αρνητικά

Όπως ξεκινάτε τη σχέση και το γάμο σας και σας φαίνονται όλα ρόδινα και ο σύζυγός σας ο καλύτερος άντρας του κόσμου, συνεχίστε να σκέφτεστε έτσι και μετά από χρόνια συμβίωσης. Δεν είναι φυσικά δυνατό, να μην δυσανασχετήσετε ποτέ με το έτερον ήμισυ, αλλά κάθε φορά που εκνευρίζετε με κάτι, προσπαθήστε να θυμάστε τα καλά που προσφέρει ο καλός ή η καλή σας στη σχέση. Θυμηθείτε πως κι εσείς κάνετε λάθη και κανείς δεν επιθυμεί ένα γάμο που θα λαμβάνει περισσότερη κριτική παρά αγάπη.

Να θυμάστε να εκφράζετε την ευγνωμοσύνη σας για τα καλά στοιχεία του συντρόφου σας στον ίδιο και θα διαπιστώσετε πως έτσι θα πολλαπλασιαστούν. Μην ξεχνάτε πως η αρνητική διάθεση φέρνει ακόμα πιο αρνητικά αποτελέσματα.

Δείτε πίσω από την επιφάνεια

Κάθε φορά που τσακώνεστε και αρχίζετε τις μομφές ο ένας στον άλλο, πάρτε ένα λεπτό και βρείτε τι είναι αυτό που πραγματικά σας φταίει και καταλήγετε σε τέτοιες συμπεριφορές. Είναι δύσκολο να βρείτε την πραγματική αιτία πίσω από το θυμό, που συνήθως είναι ο φόβος, η ανασφάλεια ή το άγχος για κάτι, αλλά μόλις βρείτε τον πραγματικό λόγο θα αντιληφθείτε τελείως διαφορετικά το πως λειτουργεί η σχέση σας, οιασδήποτε μορφής, και θα ελέγξετε πιο αποτελεσματικά τα ξεσπάσματά σας.

Ζήστε τη δική σας ζωή

Είναι πια κοινός τόπος, πως οι σύζυγοι πρέπει να διατηρούν ως ένα βαθμό την ανεξαρτησία τους και την προσωπική τους ζωή, αφού διαφορετικά, εστιάζουν

υπερβολικά στον σύντροφο οδηγώντας σε φαινόμενα ζήλειας και αδικαιολόγητης κριτικής. Διαιτηρήστε τους δεσμούς με τους φίλους σας, έχετε χόμπυ και ενδιαφέροντα και μην διαθέτετε όλη σας την ενέργεια στον σύντροφό σας, αφού μπορεί μεν να μοιράζεστε το χρόνο σας μαζί του, αλλά η ζωή παραμένει δική σας.

Προσέξτε να κάνετε καλή επιλογή

Αυτή η συμβουλή αν και αφορά περισσότερο το στάδιο πριν το γάμο, καλό είναι να αναφέρεται αφού έχει σημασία να κάνετε τη σωστή επιλογή για να έχετε και έναν επιτυχημένο γάμο. Μην διαλέξετε τον σύντροφό σας βάσει λάθος κριτηρίων, όπως είναι το καλλίγραμμα σώμα του και ο τραπεζικός του λογαριασμός, αλλά το πόσο στοργικός και δοτικός είναι απέναντί σας αφού στο τέλος της ημέρας με αυτόν θα κοιμάστε κάθε βράδυ και όχι με το μπλοκ επιταγών του.

Μην παραμυθιάζεστε

Όσο κι αν σας αρέσουν οι ρομαντικές χολυγουντιανές ταινίες και όσο και αν η ιστορία του Ρωμαίου και της Ιουλιέτας είναι το πρότυπο για εσάς, θα πρέπει κάποια στιγμή να συνειδητοποιήσετε πως όλα τα παραπάνω είναι μονάχα η φαντασία ενός σεναριογράφου και ενός από τους μεγαλύτερους λογοτέχνες του κόσμου. Η πραγματικότητα δεν θα σας ανταμείψει ποτέ με τέτοιου είδους ειδύλλια. Η πραγματικότητα είναι πολύ καλύτερη και θα σας ανταμείψει με έναν άνθρωπο στο πλευρό σας, ακόμα και όταν όλα πάνε στραβά, κάθε μέρα για το υπόλοιπο της ζωής σας. Μην περιμένετε λοιπόν μουσικό χαλί κάθε φορά που φιλάτε τον καλό σας. Διαιτηρήστε τις προσδοκίες σας ψηλά, αλλά σε διαφορετικό επίπεδο.

Απόσπασμα από δημοσίευση: clickatlife.gr