چطور یک زندگی مشترک موفق بسازیم

داشتن رابطه‌ی خوب و رمانتیک می‌تواند آسان باشد، البته در صورتی که خودتان هم تلاش کنید. چه اتفاقی افتاده است؟! شاید شما نگران این باشید که ازدواج‌تان این اواخر جرقه‌ی اولیه‌ی لازم را ندارد و همه‌چیز فروکش کرده است. واضح است که اگر می‌خواهید یک زندگی مشترک موفق و شاد را تجربه کنید، باید برای زنده نگه‌داشتن عشق‌تان و رشد مداوم آن، هم خودتان به تنهایی و هم، همراه با همسرتان همیشه تلاش کنید. می‌دانم که خیلی اوقات اصلا کار آسانی نیست، اما نگران نباشید، شما می‌توانید زندگی مشترک‌تان را رشد بدهید به شرطی که هم شما و هم شریک زندگی‌تان برای رسیدن به این رشد، به اندازه‌ی کافی انگیزه داشته باشید، انرژی بگذارید و تلاش کنید. با ما و این مقاله همراه باشید، سعی می‌کنیم با مطرح‌کردن موارد مهم، به شما برای داشتن زندگی مشترک موفق کمک کنیم.

۱. به همسر خود احترام بگذارید

اگر می‌خواهید زندگی مشترک سالمی داشته باشید و همسرتان حس کند که او را با خودتان برابر می‌دانید و به احساساتش اهمیت می‌دهید، زمانی که می‌خواهید درباره‌ی هر چیزی حتی مسائل روزمره تصمیم‌گیری کنید، به نظرات همسرتان به اندازه‌ی کافی اهمیت بدهید. اگر طوری رفتار کنید که انگار عقاید او مهم نیستند یا همیشه حرف آخر را شما می‌زنید در واقع ازدواج‌تان را تا مرز بهم‌ریختگی و عدم‌تعادل پیش خواهید برد. حتما دیدگاه‌های همسرتان را هم مانند عقاید خودتان و به همان اندازه جدی بگیرید. زمانی را برای گوش‌دادن به همسرتان اختصاص بدهید و این حس را به او منتقل کنید که برای‌تان مهم است

کوشش کنید مهربان باشید، عشق بورزید و همسرتان را بفهمید. اگر روز بدی داشتید و ناراحتی خودتان را سر او خالی کردید، حتما عذرخواهی کنید؛ به جای آنکه فقط به خودتان و خواسته‌هایتان فکر کنید، به او هم اهمیت بدهید.

از طرفی، باید به مسائل خصوصی همسرتان هم احترام بگذارید. اگر انتظار دارید حس کند به او احترام می‌گذارید، دنبال جاسوسی در تلفن همراه یا کامپیوتر شخصی‌اش نباشید.

۲. برای حفظ رابطه‌ای که هم‌اکنون دارید، تلاش کنید

اگر به همسرتان اهمیت می‌دهید و رابطه‌ی سالم و پویایی می‌خواهید، تلاش کنید اشتباهات گذشته را تکرار نکنید. چه اشتباهاتی که خودتان در آن مقصر بوده‌اید، چه اشتباهاتی که از هردوی شما سر زده است. از طرفی نباید شکست‌ها و خطاهای همسرتان را به او یادآوری کنید. به جای این کار، رفتارهای مثبت او و خودتان را تقویت کنید. از الان که دور هم هستید لذت ببرید و درباره‌ی همه‌ی چیزهایی که می‌خواهید فکر و صحبت کنید. اگر واقعا همسرتان را دوست دارید باید ملاحظه‌ی احساساتش را بکنید و گذشته را فقط برای اینکه او را تحریک کنید یا آزار بدهید، نبش قبر نکنید.

هر چند پشت سر گذاشتن گذشته، همیشه کار آسانی نیست؛ اما برای اینکه کار به لج و لجبازی و کینه‌توزی نکشد، نباید به اتفاقات گذشته پروبال بدهید. یادتان باشد همسرتان حی‌وحاضر است، حق زندگی دارد و شما نباید با یادآوری گذشته به او ضربه بزنید.

۳. برای گوش‌دادن به همسرتان زمان بگذارید

«گوش‌دادن» یکی از بهترین روش‌ها برای فهماندن میزان توجه شما به همسرتان است. وقتی او درباره‌ی روزی که گذرانده است برای شما حرف می‌زند، با آرامش به حرف‌هایش گوش بدهید و صبر کنید تا حرفش تمام شود. تلاش کنید واقعا به او گوش بدهید و به چیزهایی که می‌گوید اهمیت بدهید. اگر قرار است یک گفت‌وگوی واقعی را تجربه کنید، تلفن‌تان را کنار بگذارید، در چشمان همسرتان نگاه کنید و به اندازه‌ی کافی برای گوش‌دادن به حرف‌هایش انرژی بگذارید.

خیلی وقت‌ها موقعی که کسی حرف می‌زند، ممکن است حواس آدم پرت شود. اگر در مکالمه‌ی شما با همسرتان این اتفاق افتاد، تظاهر به گوش‌دادن نکنید، عذرخواهی کنید و سعی کنید دوباره روی صحبت‌هایش تمرکز کنید و بفهمید موضوع صحبتش چیست.

هنگامی که همسرتان چیزی را برای شما تعریف می‌کند، درباره‌ی آن مطلب از او سؤال بپرسید. این‌طوری او حس می‌کند موضوع صحبت‌هایش برای‌تان مهم است. شما که نمی‌خواهید فکر کند حوصله‌تان را سر می‌برد!

این نکته را در نظر بگیرید که بیشتر اوقات، همسرتان فقط می‌خواهد بعد از گذراندن یک روز سخت، کسی وجود داشته باشد که به او گوش کند، پس لزومی ندارد فکر کنید همیشه باید نقش مشاور را ایفا کنید. فقط کافی است گوش کنید، نیازی به ارائه‌ی راه حل نیست.

مقاله مرتبط: چطور یک شنونده‌ی سراپا گوش باشیم؟

۴. همسرتان باید اولویت زندگی شما باشد

نگران نباشید، لازم نیست کل زندگی‌تان را دور همسرتان بگردید! اما به یاد داشته باشید وقتی تصمیم گرفتید ازدواج کنید، هرکدام‌تان می‌خواستید اولویت زندگی دیگری باشید. پس به بزرگ‌ترین تصمیم زندگی‌تان و هر تصمیم دیگری که با همسرتان خواهید گرفت، احترام بگذارید. سعی کنید همواره کاری را انجام بدهید که برای هر دوی شما، بهتر است.

اگر خانواده یا دوستان‌تان و همسرتان نتوانستند با هم کنار بیایند، با همسرتان دشمن نشوید. اگر فکر می‌کنید حق با همسرتان نیست باز هم ملاحظه‌ی احساسات او را بکنید و از او حمایت کنید.

از طرفی اگر همسر خود را دوست دارید پس تلاش کنید دوستان و خانواده‌اش را هم دوست داشته باشید. اگر او دوستانی دارد که شما را دچار چالش می‌کنند، می‌توانید در مورد این مسئله با او صحبت کنید و از خودش کمک بگیرید.

۵. رابطه‌تان را همیشه قوی نگه دارید

اگر می‌خواهید زندگی مشترک موفق داشته باشید، رابطه‌ی خوب با همسرتان رمز این شادی است. شما و شریک زندگی‌تان باید این توانایی را داشته باشید که درباره‌ی هرچیزی که فکر می‌کنید، مخصوصا موضوعاتی که بین شما مشترک است، با یکدیگر راحت صحبت کنید. اگر همیشه با هم درباره‌ی افکارتان صحبت کنید، این کار به پرورش رابطه و حفظ صداقت بین شما کمک می‌کند و البته می‌توانید زندگی مشترک قوی و سالمی داشته باشید .

هرگز موقع عصبانیت چیزی را عمدا برای ناراحت‌کردن همسرتان نگویید، شما که نمی‌خواهید به همسرتان صدمه بزنید! شما شاید منظور بدی نداشته باشید یا اصلا نفهمید حرف‌هایتان ظالمانه است! اما قطعا همسرتان به‌سختی آنها را فراموش خواهد کرد و این کلمات باعث آسیب‌زدن به رابطه‌تان می‌شود. اگر بعد از اینکه حرفی زدید متوجه شدید چیزی که گفته‌اید، تأثیر بدی داشته است، حتما عذرخواهی کنید.

هنگامی‌که درباره‌ی موضوعی استدلال می‌کنید، به چیزی که می‌گویید توجه کنید. شخصیت شریک زندگی‌تان را هدف نگیرید و سعی نکنید با کلمات به او حمله کنید.

برای داشتن رابطه‌ی قوی، باید از افکار شریک زندگی‌تان و خلق‌وخوی او بدون اینکه حرفی بزند، آگاه باشید. باید توانایی درک زبان بدن او را داشته باشید و خودتان هم قادر باشید اشتباهات‌تان را بیان کنید، این کار باعث می‌شود هر دو نفرتان با هم احساس راحتی کنید.

۶. اعتماد در رابطه را حفظ کنید و از آن سوءاستفاده نکنید

زندگی مشترک موفق

اگر شریک زندگی‌تان درباره‌ی چیز خصوصی و مهمی به شما اعتماد کرد و آن را با شما در میان گذاشت، هرگز نباید با بی‌فکری آن را با کس دیگری در میان بگذارید، حتی با پدر و مادرتان! این کار اعتماد را از بین می‌برد. از طرفی اگر مسئله‌ی مورد نظر یک موضوع شخصی بود، هرگز نباید به خودتان اجازه بدهید از آن به‌عنوان نقطه ضعف، در مشاجرات و بحث‌هایتان استفاده کنید؛ حتی اگر همسرتان به شما خیانت کند و بخواهید از او جدا شوید. اعتماد بیان‌کننده‌ی این واقعیت است که شریک زندگی‌تان درباره‌ی مهمترین مسائل زندگی‌اش با شما صادق است و حتما باید به این صداقت احترام بگذارید.

شریک زندگی‌تان باید به «شما»، بیشتر از هر فرد دیگری در دنیا اعتماد داشته باشد. هرگز کاری نکنید که این اعتماد به خطر بیفتد. اگر در این مورد اشتباهی مرتکب شدید، حتما دلجویی کنید و اشتباه‌تان را جبران کنید.

۷. خودتان را با خلق‌وخوی همسرتان هماهنگ کنید

اگر احساس کردید چیزی باعث نگرانی همسرتان شده است، چند دقیقه او را در آغوش بگیرید و بپرسید چه اتفاقی افتاده است. شاید الان وقتی باشد که او به توجه بیشتری نیاز دارد، پس هرگز این شرایط را نادیده نگیرید. اگر همسرتان تمایلی به صحبت‌کردن درباره‌ی مشکلش نداشت او را تحت فشار نگذارید، چون اوضاع بدتر می‌شود. سعی کنید طوری رفتار کنید که بداند هر زمان که به وجودتان نیاز داشته باشد، کنارش هستید و به حرف‌هایش گوش می‌کنید.

اگر شما و همسرتان جایی بیرون از منزل بودید و متوجه شدید مشکلی پیش آمده است، در حضور دیگران از او چیزی نپرسید و موضوع را مطرح نکنید. فقط کافی است کنارش باشید و نشان بدهید که به او توجه دارید.

۱. گفتن جمله‌ی «دوستت دارم» را فراموش نکنید

فکر نکنید چون همسرتان می‌داند که دوستش دارید، پس لزومی ندارد آن را به زبان بیاورید. برای گفتن اینکه چقدر شریک زندگی‌تان را دوست دارید، تلاش کنید. حتی شده یک تا دو بار در روز به او بگویید واقعا دوستش دارید. حواس‌تان باشد حتما به آرامی در چشمانش نگاه کنید و علاقه‌ی واقعی‌تان را بیان کنید. صرفا با کلام نگویید «دوستت دارم». اگر بیرون از خانه هستید و برای او پیام عاشقانه می‌فرستید، خیلی خوب است؛ اما باید به‌طور کلی در زندگی‌تان طوری رفتار کنید که درک کند واقعا چقدر دوستش دارید.

گفتن «دوستت دارم» هیچ زحمتی ندارد! این دو کلمه‌ی جادویی را بگویید. همین دو کلمه‌ی ناچیز واقعا معجزه می‌کند و باعث تغییر بزرگی در رابطه‌ی شما می‌شود.

سعی نکنید این جمله را فقط طوطی‌وار تکرار کنید، مخصوصا زمانی که از همسرتان چیزی می‌خواهید یا مثلا بعد از دعوا می‌خواهید همه چیز را رفع و رجوع کنید. وقتی به او بگویید دوستش دارید که واقعا حس‌تان همین است. در این زمان، این جمله بیشترین بار معنایی عاطفی را دارد.

۲. روزتان را عاشقانه شروع کنید

زندگی مشترک موفق

سعی کنید در رابطه‌تان خون‌گرم و مهربان باشید، این باعث می‌شود در آغاز روز احساس عاشقانه‌ی بیشتری نسبت به یکدیگر داشته باشید و روز آرامی را سپری کنید. هر چند همیشه صبح‌تان را با قهوه و انجام کارهای شخصی شروع می‌کنید، اما صرف چند دقیقه وقت برای درآغوش‌گرفتن همسرتان، بوسیدن یا نوازش‌کردنش، کمک می‌کند روز خوبی را آغاز کنید. اگر کار شما طوری است که تمام روز از هم دور هستید، این حرکت محبت‌آمیز می‌تواند تأثیر ماندگاری داشته باشد و تا زمانی که دوباره به خانه برمی‌گردید، حس خوبی داشته باشید. حتما شریک زندگی‌تان را در آغوش بگیرید و به او قوت قلب بدهید، هر چقدر می‌توانید نزدیک او باشید. ارتباط فیزیکی به قدرتمندترشدن رابطه کمک می‌کند. اگر فاصله یا سردی بین خودتان ایجاد کنید و حتی روی یک صندلی کنار هم ننشینید، فاصله‌ی بین‌تان مدام زیادتر می‌شود و رشد می‌کند.

محبت‌کردن به همسرتان، فقط چند دقیقه وقت می‌گیرد اما این کار خصوصا در صبح، شور و شوق تازه‌ای در رابطه‌ی شما ایجاد می‌کند. هنگام خروج از منزل او را سرسری در آغوش نگیرید و فقط به گفتن «خداحافظ عزیزم» بسنده نکنید، این‌گونه فقط او را مطمئن می‌کنید که برای جداشدن از او عجله دارید!

واضح است که حفظ زندگی جنسی سالم، می‌تواند به شکوفایی رابطه‌ی شما کمک کند. در زمینه‌ی ارتباط جنسی با همسرتان، با فکر باز برخورد کنید، صادق باشید و درباره‌ی چیزهایی که در رابطه دوست دارید باشد یا دوست ندارید، با یکدیگر صحبت کنید.

۳. برای یکدیگر زمان بگذارید

حتما در طول هفته زمانی را برای تنهابودن با هم در نظر بگیرید. حتی زمان‌هایی که با دوستان یا خانواده‌تان هستید، حتما این زمان تنهایی را در نظر بگیرید. به‌یاد داشته باشید اوقاتی که با هم در یک مهمانی یا دورهمی حضور دارید، جزو زمان‌های تنهایی‌تان محسوب نمی‌شود.

اگر حس می‌کنید برنامه‌تان به‌طرز دیوانه‌کننده‌ای شلوغ است و زمان کافی برای تنها بودن باهم نداشته‌اید، سعی کنید حتی شده چند دقیقه با همسرتان تنها باشید. می‌توانید با هم به یک پیاده‌روی آرام بروید یا مدت زمان کمی را در مهمانی، گوشه‌ای با هم تنها باشید.

قرار ملاقات دو نفره‌تان را در اولویت برنامه‌ریزی‌ها قرار بدهید، این‌گونه هم شما و هم همسرتان می‌دانید که برای آن زمان مشخص نباید برنامه‌ی دیگری داشته باشید.

۴. هرطور که می‌توانید، لبخند را روی لب همسرتان بنشانید

زندگی مشترک موفق

می‌توانید دست همسرتان را ببوسید یا وقتی می‌دانید هفته‌ی پرکاری داشته است، بعضی کارها را برای او انجام بدهید. یک یادداشت جذاب و شیرین برای او روی آینه بچسبانید، توصیه می‌کنم تأثیر این کارهای کوچک را دست‌کم نگیرید و هرگز ترک‌شان نکنید. چه رابطه‌تان در حال حاضر خسته‌کننده است، چه رابطه‌ی خوبی دارید این کارها را انجام بدهید. تنبلی نکنید، وقتی در زندگی مشترک هستید باید حتما کاری کنید که شریک زندگی‌تان حس کند یک فرد خاص و دوست‌داشتنی در زندگی شماست. از طرفی اجازه بدهید شریک زندگی‌تان بفهمد چگونه قدردان او هستید. مثلا ظرف‌ها را بشویید یا تخت را مرتب کنید. این کارها را برای اینکه از شما تشکر کند انجام ندهید، بلکه سعی کنید با این کارها به شریک زندگی‌تان بگویید که واقعا دوستش دارید. تلاش کنید فقط یک «لحظه‌ی خاص» بسازید. می‌توانید برای نشان‌دادن حس قدردانی‌تان به همسرتان هدیه بدهید، این هدیه لازم نیست چیزی گران‌قیمت یا عجیب‌وغریب باشد، اما مهم است که حتما این کار را انجام بدهید. حواس‌تان به همسرتان و چیزهایی که می‌گوید باشد تا در خلال صحبت‌هایش، متوجه شوید به چه چیزی نیاز دارد و بتوانید با تهیه‌ی آن او را غافلگیر کنید.

اگر بیش از حد درگیر کارهایتان هستید، سعی کنید در ساعاتی که بیکارید برای همسرتان وقت بگذارید و زمان‌هایی را که تنها مانده است، جبران کنید. اجازه بدهید شریک زندگی‌تان بداند همیشه مورد توجه شماست.

می‌توانید یک یادداشت عاشقانه برای همسرتان بگذارید یا ترتیب یک مهمانی برای روز تولدش را بدهید. قطعا این جذاب‌ترین تولد او خواهد بود.

درست است که موارد خاص مثل تولد یا سالگرد ازدواج، زمان خیلی خوبی برای هدیه‌دادن است؛ اما بعضی اوقات هوشمندانه و خلاق عمل کنید تا در خاطر شریک زندگی‌تان بماند. اجازه بدهید او حس کند برای دوست داشتنش و قدردانی از او برایش هدیه می‌خرید، نه از روی وظیفه یا اجبار!

۵. وقتی شریک زندگی‌تان نیاز به کمک دارد، کمکش کنید!

اگر شوهرتان یک هفته‌ی شلوغ داشته است، شما باید قدرت درک این موضوع را داشته باشید و ملاحظه‌ی حالش را بکنید. زمانی که شما هم آشفته و درگیر باشید او هم باید همین کار را برای شما انجام بدهد. در این مورد هر دو شما باید تعادل لازم را برقرار کنید. اگر می‌خواهید مراقب شریک زندگی‌تان باشید باید زمان‌هایی که نیاز دارد، برای کمک به او بیشتر تلاش کنید.

همسر شما ممکن است برای آنکه ناراحت‌تان نکند، انکار کند که به کمک نیاز دارد. اما اگر حس می‌کنید که غرق در اضطراب و استرس است، تلاش کنید مثلا غذایی را که دوست دارد بپزید یا بعضی از مسئولیت‌های ساده‌ی او را به عهده بگیرید.

آخرین اقدامات

۱. هر کدام از شما، باید استقلال فردی‌تان را حفظ کنید

ممکن است تصور شما این باشد که باید همه‌ی کارها، برنامه‌ها و زمان‌هایتان را با هم باشید تا زندگی مشترک‌تان درست پیش رفته باشد. اما من به شما می‌گویم اگر واقعا می‌خواهید پیوند زناشویی‌تان را محکم کنید، باید حدی از استقلال فردی را برای یکدیگر قائل شوید. اگر شما و همسرتان تمام امور را با هم انجام بدهید، هیچ‌وقت هیچ فرصتی برای ارتقای شخصیت و توانایی‌های فردی خود پیدا نخواهید کرد. اگر مدام به هم بچسبید، وابسته‌تر می‌شوید و هویت فردی خود را از دست می‌دهید.

اگر شما برای دنبال‌کردن سرگرمی‌ها و علائق‌تان زمان صرف کنید، می‌توانید رشد کنید. شما که الان همان آدم ۲۰ سال پیش نیستید! هستید؟!

به علاوه، اگر شما و همسرتان زمان بیشتری را صرف کارهای شخصی و جداگانه‌تان کنید، بهتر زمان‌های با هم بودن‌تان را درک می‌کنید و قدر زندگی مشترک‌تان را می‌دانید. در ضمن خیلی راحت‌تر به هم کمک می‌کنید و با هم کنار می‌آیید.

شما نمی‌خواهید به همسرتان اجازه بدهید با دوستانش وقت بگذراند، چرا؟! چون فقط ازدواج کرده‌اید باید ارتباط‌تان با بیرون قطع شود؟! درست است که شما باید در اجتماع مکمل یکدیگر باشید، اما باید هویت فردی خود را هم حفظ کنید. زمان‌هایی را به‌عنوان زمان‌های مردانه و زنانه به دوستان و دورهمی‌های زنانه یا مردانه اختصاص بدهید، طوری که بتوانید روابط با دوستان‌تان را هم حفظ کنید.

۲. عشق را در زندگی‌تان زنده نگه دارید

اگر می‌خواهید رابطه‌تان به خوبی اوایل ازدواج باشد، باید تلاش کنید عشق‌تان را زنده نگه دارید. معمولا مدتی بعد از ازدواج یا وقتی زوجی بچه‌دار می‌شوند، چیزهای زیادی در رابطه‌شان تغییر می‌کند. بنابراین باید برای ایجاد موقعیت‌های خاص که زندگی را از یکنواختی در بیاورد تلاش کنید. قرار ملاقات‌های شبانه ترتیب بدهید و مانند اوایل ازدواج یا دوران نامزدی‌تان با هم معاشرت کنید. این کار ازدواج‌تان را هیجان‌انگیز می‌کند.

بهتر است هر هفته یک قرار عاشقانه با هم داشته باشید و کارهایی را که در گذشته برای هم انجام می‌دادید، تکرار کنید.

حتی اگر موقعیت بیرون‌رفتن هم ندارید در خانه زمان مشخصی را برای عشق‌تان تعیین کنید مثلا یک فیلم کمدی رمانتیک با هم تماشا کنید یا یک میز شام عاشقانه با نور شمع بچینید.

برای سالگرد ازدواج‌تان کارت تبریک‌های عاشقانه برای هم بفرستید.

روابط عاشقانه به سادگی می‌تواند زندگی مشترک شما را حفظ کند، و به آن حس تازگی ببخشد. بی‌مقدمه به او بگویید که تصمیم دارید آخر هفته او را به سفر ببرید. می‌توانید برای کارهایی که هردویتان دوست دارید، بدون اطلاع قبلی برنامه‌ریزی و او را غافلگیر کنید.

۳. سعی کنید با هم کنار بیایید

اگر واقعا دوست دارید رابطه‌تان مثل روزهای اول ازدواج‌تان باشد، باید یاد بگیرید با هم کنار بیایید و هر زمان که لازم باشد برای زندگی‌تان فداکاری کنید. رابطه‌ی شما همیشه خوب و سرگرم‌کننده نیست پس لازم است زمان‌های مشخصی برای صحبت‌کردن جدی درباره‌ی مشکلات‌تان اختصاص بدهید. اینکه شما چه تصمیمی برای محل زندگی‌تان می‌گیرید یا اینکه کی می‌خواهید بچه‌دار شوید یا اینکه در شرایط مختلف برای خودتان و خانواده‌تان تصمیم می‌گیرید مهم نیست، چیزی که اهمیت دارد این است که شما و همسرتان آن‌قدر ارتباط محکمی داشته باشید که قبل از هر تصمیمی بدانید چه می‌خواهید و با هم هماهنگ شوید.

قبل از هر تصمیمی چه بزرگ و چه کوچک، باید حتما هردویتان نظرات‌تان را به هم بگویید و دیدگاه‌تان را توصیف کنید.

قبل از اینکه رابطه‌تان به خطر بیفتد و کار از کار بگذرد، به این فکر کنید که شادبودن، از ناراحتی ناشی از درگیری و دعوا با یکدیگر بهتر است. پس با هم نجنگید و سعی کنید با هم کنار بیایید.

۴. در تمام لحظات خوب و بد زندگی، حضور مؤثر داشته باشید

زمانی که همسرتان شرایط سختی دارد یا عصبی است، باید کنارش باشید تا زمانی که آن وضعیت تمام شود و آن دوره را بگذراند. آیا او یکی از عزیزانش را از دست داده است؟ یا درگیر یک انتخاب مهم در زندگی کاری‌اش است؟ مهم این است که شما از او حمایت کنید. شما نمی‌توانید انتظار داشته باشید که همسرتان همیشه خلق‌وخوی خوبی داشته باشد و شما باید این اطمینان را به او بدهید که هر زمان نیاز باشد کنارش هستید.

البته پیروی از الگوی حمایت یک‌طرفه‌ی مداوم خسته‌کننده خواهد بود. پس اگر حس می‌کنید همیشه این شما هستید که نقش حمایت‌گر را ایفا می‌کنید، درباره‌ی اینکه همسرتان چگونه می‌تواند از شما حمایت کند با او صحبت کنید.

۵. توقعات‌تان واقع‌بینانه باشند

اگر خواستار یک زندگی شاد هستید، باید درک کنید که نمی‌شود مثلا هر روز به گردش بروید. این به این معنی نیست که باید منتظر یک زندگی خسته‌کننده باشید، این می‌تواند واقعا ناامیدکننده باشد. اما در عین حال باید واقع‌بین باشید و واقعیت این است که بعضی اوقات دعوا و اختلاف وجود دارد، ممکن است چند روز حس خوبی نداشته باشید و زمان‌هایی وجود دارد که شما حتی نمی‌توانید با همسرتان در یک اتاق بنشینید. این طبیعی است که هیچ چیزی ۱۰۰ درصد نیست، آنچه مهم است واقع‌بینانه برخوردکردن با شرایط است.

اگر شما انتظار دارید ازدواج‌تان همیشه گل و بلبل باشد، فقط خودتان را ناامید خواهید کرد.

به‌یاد داشته باشید که همسر شما مانند هر فرد دیگری معایبی دارد، اگر توقع دارید او فرد کاملی باشد، چیزی جز ناراحتی و سرخوردگی نصیب‌تان نخواهد شد. همسرتان را همان‌گونه که هست بپذیرید. اما اگر موضوعی درباره‌ی او شما را آزار می‌دهد درباره‌ی آن با او صحبت کنید و بخواهید شرایط را تغییر بدهد. از طرفی خود شما هم آمادگی داشته باشید تا اگر از شما انتقاد شد، بپذیرید و خودتان را اصلاح کنید.

۶. به پای هم پیر شدن را بیاموزید

ممکن است وقتی چند سال از زندگی مشترک‌تان می‌گذرد، فردی که شما با او ازدواج کرده‌اید، دیگر همان آدم سابق نباشد. افراد در طول زندگی‌شان تغییر می‌کنند چون آموخته‌ها و از همه مهم‌تر تجربیات‌شان، مدام در حال تغییر است. حتی ممکن است دیدگاه‌های افراد درباره‌ی سیاست یا مسائل اجتماعی به مرور زمان تغییر کند. اگر می‌خواهید ازدواج سالمی را سپری کنید، باید بپذیرید که در طی سال‌ها هر دوی شما طبیعتا تغییر خواهید کرد و مهم این است که هر دو با هم رشد کنید، مسن‌تر شوید و تغییرات‌تان را بپذیرید.

باید بدانید همسر شما در حال چه تغییراتی است. اگر حس می‌کنید تغییرات او غیرطبیعی است و او دارد تبدیل به آدم دیگری می‌شود، حتما درباره‌ی این موضوع با او صحبت کنید.

همان‌طور که شما مسن‌تر می‌شوید، باید یادبگیرید که به هم در عمق بخشیدن به شخصیت یکدیگر و رشد رابطه کمک کنید. حتی مسائل کوچک مثل غذایی که دوست دارید یا تیم ورزشی مورد علاقه‌تان بعد از سال‌ها مهم هستند. این اهمیت دارد که شما به‌عنوان یک زوج در گذر سال‌ها بتوانید کنار هم با هماهنگی و طبق روال زندگی آرام، خوشحال باشید.

مهم این است که با گذشت سال‌هایی که از زندگی مشترک‌تان می‌گذرد، شما و همسرتان همچنان همدیگر را دوست داشته باشید و این واقعیت را درک کنید که هردوی شما باید با پستی و بلندی‌های زندگی با هم مواجه شوید. اگر شما واقعا در یک زندگی شریک هستید، باید بتوانید با هم رشد کنید، با هم قوی‌تر و قدرتمندتر باشید و از هر کس دیگری بیشتر همدیگر را دوست داشته باشید.

اخبار

عوامل موثر بر کیفیت زندگی کاری و راهکارهایی برای افزایش آن

فارغ از موقعیت و مقام شغلی، ناخشنودی از زندگی کاری افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سرخوردگی، یکنواختی و خشم کارکنان ممکن است هم برای افراد و هم برای سازمان‌ها هزینه‌های گزافی ایجاد کند. به همین دلیل مدیران به دنبال کاهش ناخشنودی شغلی در همه‌ی سطح‌های سازمان هستند. اما این کار به سادگی ممکن نیست؛ زیرا شناسایی و جداسازی عواملی که بر کیفیت زندگی کاری مؤثرند، دشوار است.

همچنین خشنودی کارکنان و کیفیت زندگی کاری، تأثیر مستقیمی بر کیفیت خدمت‌رسانی به مشتری دارد. اقدامات مربوط به سنجش کیفیت زندگی کاری، به تخصیص اثربخش و کارامد منابع برای افزایش بهره‌وری و ثبات در محیط کاری کمک می‌کنند و نتایجی از جمله موارد زیر را به همراه دارد:

نگرش مثبت کارکنان نسبت به کارشان و شرکتی که در آن کار می‌کنند

افزایش بهره‌وری و انگیزه‌ی ذاتی

تقویت اثربخشی سازمان و مزیت رقابتی‌اش

عوامل پایه‌ای مؤثر در کیفیت زندگی کاری

کیفیت زندگی کاری بر ۳ عامل مهم استوار است:

مراقبت‌های شغلی: اساسی‌ترین عنصر برای لذت بردن از کار، محیط کاری امن است. شغل و محیط کاری نباید سلامتی را به خطر بیندازد.

زمان کاری مناسب: سازمان‌ها باید ساعات کاری، ساعات اضافه‌کاری، مدت تعطیلات و مرخصی را بررسی کنند.

حقوق و دستمزد مناسب: کارفرمایان نباید حقوقی کمتر از کمترین نرخ دستمزد مصوب دولت به کارکنان‌شان پرداخت کنند.

شغل نقشی است که افراد می‌پذیرند؛ از سویی به تأمین زندگی کمک می‌کند و در سویی دیگر با خودشکوفایی (self-realization)، در فرد لذت و خشنودی ایجاد می‌کند.

کیفیت زندگی کاری به معنای تعادل میان وظایف و ملزومات شغلی و جذابیت‌ها و فشارهای آن، مفهومی قدیمی و همیشه در حال تغییر در دامنه‌ی مسئولیت اجتماعی شرکت‌ها است. برخی شرکت‌ها با اینکه به این موضوع اهمیت می‌دهند، اما جایی در استراتژی و طرح کسب‌وکارشان برای آن در نظر نمی‌گیرند.

کیفیت زندگی کاری به ابعاد انسانی شغل، رضایت شغلی و توسعه‌ی سازمانی می‌پردازد.

عوامل زیر به بهبود کیفیت زندگی کاری کمک می‌کنند:

۱. شناخت مسائل و مشکلات زندگی کاری

مشکلات باید توسط بخش یا افراد مسئول شناسایی شوند. مواردی مانند دلیل شاد نبودن و روحیه‌ی پایین کارکنان، نیاز به آموزش و بسیاری مسائل دیگر، باید بررسی شوند. با شناسایی دقیق این مسائل، امکان ایجاد «سازمان انسان‌محور» فراهم می‌شود.

۲. تعهد به پیشرفت

با تعهد کارکنان به تقویت عملکرد و افزایش بهره‌وری، کیفیت زندگی کاری بهتر می‌شود. به این مسئله می‌توان در قالب تشویق کارکنان و برنامه‌های حمایتی رسیدگی کرد. برای تقویت نظام موجود، گزارش‌های مربوط به کیفیت زندگی کاری باید به‌طور پیوسته ارائه شوند. همچنین معرفی ساختار پاداش‌دهی ممکن است سودمند باشد.

۳. تیم بررسی کیفیت زندگی کاری

این تیم باید ترکیبی از مدیران و کارکنان باشد و همه‌ی مسائل و شرایط جاری را مانند روحیه‌ی پایین، بی‌اعتمادی، افزایش فشار کاری، پاداش‌دهی، تشویق و غیره، در نظر بگیرد.

۴. آموزش

هم رهبران و هم کارکنان، توانایی ارزیابی شرایط و ویژگی‌های لازم برای شغل و تصمیم‌گیری درباره‌ی نیازهای آموزشی را برای افزایش کیفیت زندگی کاری دارند.

۵. استفاده از گروه‌های کانونی

گروه‌های کانونی با بحث کارامد درباره‌ی موارد زیر، می‌توانند بر کیفیت زندگی کاری اثرگذار باشند:

دلیل اینکه امروز اینجا هستید، چیست؟

سه مورد از مهم‌ترین عواملی که به نظرتان بر کیفیت زندگی کاری‌تان تأثیرگذارند، کدامند؟

انتظار دارید شرکت برای شما چه بکند؟

آیا انتظار افزایش حقوق دارید؟ و...

۶. ارزیابی اطلاعات به‌دست‌آمده از گروه‌های کانونی

پس از بحث بر سر موضوعات و مسائلی که گفتیم، اطلاعات گردآوری‌شده باید ارزیابی شوند تا بتوان برای تعیین مسیر و اقدامات سازمان به آنها تکیه کرد.

۷. شناسایی و پیاده‌سازی فرصت‌های پیشرفت

شناسایی فرصت‌هایی مانند ارتباطات، تشویق و پاداش‌های غیرمادی، گام مهمی است. تقویت ساختارهای حمایتی، نظارت پیوسته‌ی نظام پاداش و تشویق و... به تعریف استراتژی ارتباطات با هدف برقراری رابطه بین مدیران و کارکنان کمک می‌کند.

۸. ساعات کاری انعطاف‌پذیر

کیفیت زندگی کاری

نیروی کار متنوع امروزی، روی خوشی به ساعات کاری بدون انعطاف نشان نمی‌دهند. آنها خواهان انعطاف‌پذیری در زمان‌بندی کاری هستند تا بتوانند زندگی کاری و حرفه‌ای‌شان را همگام با یکدیگر مدیریت کنند. انعطاف‌پذیری را می‌توان به روش‌های زیر ایجاد کرد:

کار بیشتر در طول روز در مقابلِ کاهش روزهای کاری در هفته

حضور در محل کار در ساعات خَاص اما در بخش‌های مختلف روز به جای ساعات کاری رایج

۹. استقلال در محیط کار

واگذاری مسئولیت، عنصری ضروری در ساختار سازمانی است. افراد تمایل دارند برای تشکیل گروه‌های کاری و برخی تصمیم‌گیری‌ها آزاد باشند. در سازمان‌های با کیفیت بالای زندگی کاری، محیط کاری مناسب ارتباطات سرراست، احترام، تشویق، اعتماد، حمایت، رفاه و خشنودی حرفه‌ای و شخصیِ کارکنان را تضمین می‌کند و در نتیجه کیفیت انجام همه‌ی کارها افزایش می‌یابد.

اهمیت کیفیت زندگی کاری

امروزه شرکت‌ها و سازمان‌های بسیاری باور دارند که «توجه به کارکنان» موجب افزایش بهره‌وری، وفاداری و اعتبار سازمان می‌شود. کیفیت زندگی کاری به دلایلی از جمله موارد زیر برای سازمان‌ها مهم است:

۱. تقویت اعتبار و ارتباط‌شان با طرف‌های درگیر

با بهبود کیفیت زندگی کاری، ارتباط سازمان‌ها با شریکان و طرف‌های کاری بهبود می‌یابد و می‌توانند دیدگاه‌ها، سیاست‌ها و عملکردشان را در مسائل پیچیده‌ی اجتماعی بهتر به سهام‌داران، مصرف‌کنندگان، تأمین‌کنندگان و کارکنان انتقال بدهند.

۲. افزایش بهره‌وری

برنامه‌ها و روش‌هایی که به هماهنگی بیشتر زندگی کاری و شخصی کارکنان کمک می‌کنند، بهره‌وری را افزایش می‌دهند. تشویق و حمایت شرکت از تلاش و تعهد کارکنان، علاقه‌مندی‌ها و فشار کاری‌شان، نگرانی‌ها و فشارهای بیرونی را کمتر می‌کند. این مسئله موجب می‌شود آنها در ساعات کاری، تمام تمرکزشان را روی کار بگذارند که باعث افزایش تعهد کاری، وفاداری و بهره‌وری می‌شود.

۳. جذب و نگهداری

امروزه استراتژی‌های زندگی کاری، به ابزاری برای جذب نیروی کار متخصص و حفظ نیروی باکیفیت موجود تبدیل شده است. این روزها بسیاری از کارجویان خواهان ساعات کاری انعطاف‌پذیر هستند، به‌طوری‌که اغلب افراد، زمان کاری انعطاف‌پذیر را به افزایش حقوق ترجیح می‌دهند.

احتمال ماندن افراد در شغل فعلی یا بازگشت پس از یک دوره غیبت، در سازمان‌هایی که نیازهای کارکنان‌شان را بهتر برآورده می‌کنند، بیشتر وجود دارد. این مسئله برای سازمان‌ها نیز به‌صرفه است؛ زیرا متحمل هزینه‌ی از دست دادن نیروهای باتجربه و جایگزینی نیروی جدید نمی‌شوند. به‌علاوه، چنین سازمان‌هایی وفاداری کارکنان را جلب می‌کنند.

۴. کاهش غیبت از کار