

«Секрети щасливих сімей»



Секрети щасливого сімейного життя

Чому одні пари живуть довго і щасливо, а інші постійно сваряться і в підсумку розходяться? Чи можна зберегти сім'ю і побудувати ідеальні відносини? Чи є якісь секрети або хитрощі?

Пропонуємо вашій увазі 10 секретів щасливої сім'ї:

- **«Друзі та партнери».** Якщо подружжя є не тільки чоловіком і дружиною, але і хорошими друзями один для одного, то шлюб абсолютно точно буде міцним і щасливим. Що це означає? Згадайте, як спілкуються старі добрі друзі. Вони діляться один з одним секретами і переживаннями, постійно жартують (іноді навіть недоречно), дають один одному поради і просто завжди знаходяться поруч у скрутні моменти. Станьте друзями один для одного і ви побачите, що вам завжди є про що поговорити. Адже один з одним не засумуєш, чи не правда? Але є один нюанс: навіть за умови таких дружніх стосунків не можна забувати про друзів, так як жінкам потрібні подруги, а чоловікам - товариші і друзі.

- **«Довіра».** Без довіри міцну сім'ю побудувати не вийде. Що таке довіра? Якщо ви довіряєте, то не будете перевіряти телефон чоловіка, дзвонити йому постійно, якщо він затримується. Так, завоювати довіру непросто, зате її так легко втратити! Як бути? Якщо ви все ще не довіряєте партнеру, то оцініть його вчинки. Обманює вас чоловік, чи відповідає він за свої вчинки, робить те, що говорить і обіцяє? Якщо так, то, може, пора вже йому довіряти? Що стосується його довіри до вас, то заслужіть її. Не обманюйте, виконуйте обіцянки, нічого не приховуйте від чоловіка. І бережіть довіру, її так легко втратити!

- **«Умійте прощати».** Образи не лише заважають нам любити, бути щасливими і насолоджуватися життям і кожним днем, проведеним з близьким і коханим, але і можуть підірвати здоров'я. Так, що не тримайте в собі образ, навчіться прощати. Звичайно, є речі, які неможливо забути. Але чи є сенс жити з

людиною, яка здійснює неприйнятні для вас вчинки? Немає. Але ображатися на дрібниці точно не потрібно. Якщо чоловік чи дружина в гніві сказав(ла) щось неприємне, забудьте про це. І пам'ятайте ще про один важливий момент: якщо ви пробачили людині, ніколи не згадуйте про те, що вона зробила, ніколи не дорікайте їй в цьому.

- **«Не намагайтеся партнера змінити і підстроїти під себе».** Адже ви полюбили його(її) саме таким(такою), з усіма особливостями, вадами і «тарганями в голові». Так, ймовірно, вас дико дратує звичка чоловіка розкидати шкарпетки, чи дружинна мораль. Але чи можна порівнювати шкарпетки, повчання дружини і вашу безцінну любов і міцну сім'ю? Закривайте очі на дрібниці і приймайте людей такими, якими вони є. Звичайно, якщо чоловік чи дружина сам(сама) хоче щось змінити в собі (наприклад, позбутися від будь-якої шкідливої звички), неодмінно допоможіть йому(їй) в цьому. Але ніколи не тисніть і не змушуйте.

- **«Не я, а ми».** Пам'ятайте, що сім'я - це одне ціле. Адже ви колись заприсяглися один одному бути разом у радості і в горі, у хворобі і в печалі. Так що, по-перше, намагайтеся викоринювати свій егоїзм. Якщо ви будете думати тільки про себе, навряд чи це сподобається вашому партнерові. По-друге, всі рішення приймайте спільно. Навіть якщо вам потрібно купити пральну машину або праску, порадьтеся з чоловіком(дружиною). По-третє, якщо в одного з подружжя є якась проблема, то вона автоматично стає загальною. По-четверте, ніколи не діліть речі або обов'язки.

- **«Компроміс».** Без нього в сімейному житті ніяк не обійтися. Якщо ви навчитеся йти на поступки, то незабаром помітите, що суперечок і конфліктів стало набагато менше. Іноді просто необхідно поступитися, щоб не образити партнера і не зіпсувати стосунки. Якщо ви будете враховувати думку чоловіка(дружини), то і він(вона) почне враховувати вашу думку. Але важливо розуміти, що ідеальні відносини і міцна сім'я - це взаємні поступки. Тобто поступатися повинні обидва, інакше один завжди буде почуватися в несприятливих умовах, а інший вважатиме, що він - головний в сім'ї і має право вирішувати все за всіх.

- **«Навчіться розмовляти».** Здавалося б, що тут складного? Але за статистикою більшість подружжя не можуть вести плідні розмови. Що не так? Перша проблема - невміння слухати. Якщо говорить ваш партнер, утримайтеся від коментарів і поправок, дочекайтеся, поки він виговориться, а потім починайте відповідати. Друга проблема - невміння говорити. Навчіться правильно будувати фрази і говорити нормальною мовою. Уникайте грубих слів, вони можуть сильно вразити. Третя проблема - невміння контролювати свої емоції під час розмови. Якщо ви відчуваєте, що «закипаєте», краще відкладіть розмову і заспокойтеся. І

четверта проблема - небажання розмовляти. Обоє повинні зрозуміти, що якщо проблеми не обговорювати, то самі по собі вони не зникнуть. Якщо ви навчитесь розмовляти, то помітите, що жити стало набагато простіше.

- **«Любіть один одного».** Багато хто подумає, що цей пункт зайвий, адже без любові сім'ї бути не може. Але деякі люблять, забуваючи про це, та бояться виявляти почуття. І тому в підсумку друга половина починає в любові партнера сумніватися. Ніколи не бійтеся показувати почуття! Цілуйтеся, обіймайтеся, частіше освідчайтесь в коханні. Але робіть все від душі, а не тому, що так треба. Адже ви любите свою людину, правда?

- **«Шукайте загальні інтереси».** Якщо у подружжя не буде спільних занять, захоплень і інтересів, то вони в один прекрасний момент можуть здатися чужими один одному. Так, що неодмінно знайдіть щось спільне. Це можуть бути фільми певного жанру, захоплення якимось видом спорту, подорожі та багато іншого. Спільне заняття дозволить побачити риси, які раніше були невідомими. А ще спільне захоплення допоможе проводити більше часу разом і зблизитися. Загалом, одні суцільні плюси!

Пам'ятайте про найважливіші секрети сімейного життя і ваш шлюб буде міцним і щасливим!

