

4 безмолвных убийцы отношений

Поставьте отношения в приоритет.

Период между осенними праздниками и Ханукой считается особым временем для размышлений и изучения себя. На смену месяцу Тишрей, наполненному особой святостью и стремлением начать жизнь с чистого листа, приходит дождливый Хешван, не ознаменованный ни одной радостной датой еврейского календаря, а следующий за ним Кислев озаряет мир огнями Хануки лишь в самом конце. В этот непростой период, когда световой день продолжает постепенно сокращаться, доходя до своего минимума, весьма непросто удерживать в сердце тот возвышенный настрой, который был обретен нами в Тишрее.

Чтобы не свернуть с намеченного правильного пути, нам необходимо посвятить это время тому, чтобы стараться улучшить качество своих отношений. Поддержание прочных связей с близкими вдохновляет нас, придает сил и помогает наслаждаться жизнью, делая даже самые тоскливые и серые дни светлее и ярче.

И чтобы помочь вам в этом вопросе, я хочу выделить 4 фактора, которые незаметно портят отношения.



1. Безразличие

Когда вы начинаете игнорировать своего супруга из-за того, что вам безразлично, что происходит в его жизни, это очень тревожный звоночек и знак того, что вам есть, над чем поработать в отношениях. Партнеры должны заботиться о желаниях, потребностях, мнениях и стремлениях друг друга. Если в какой-то момент для вас перестает иметь значение, куда ваш супруг идет или что он чувствует, задумайтесь и признайте, что это проблема.

Один из компонентов любви – это проявление заботы и интереса. Безразличие влечет за собой отчужденность и отстраненность. Отношения требуют живых чувств; любить другого – это комплексное действие, а не просто эмоция.

В современном обществе, зацикленном на самолюбовании, так легко погрузиться в мир эгоизма. Мы перестаем слушать партнера так, как раньше. Мы перестаем смотреть друг на друга. Отношения, которые должны стоять на первом месте, остаются в

стороне, потому что мы становимся безразличными к тем, кто нас окружает.

Начните с того, чтобы научиться не только слушать, что говорит ваш партнер, но и действительно слышать его. Смотрите друг на друга, а не в свои телефоны. Работайте над действиями, которые станут свидетельствами того, что вам не все равно. Даже такие небольшие моменты, как, например, подарить близкому его любимую шоколадку, вовремя произнести ободряющее слово или тепло улыбнуться, имеют значение.

Используйте язык тела, проявляя заинтересованность. Наберитесь терпения, чтобы понять, о чем думает ваш партнер. Расспросите о волнующих его идеях, поинтересуйтесь мнением по различным вопросам, а затем позаботьтесь о том, чтобы услышать его ответ. Поставьте себя на его место. Что он сейчас переживает? Что владеет его сердцем? Когда он говорит о том, что разочарован чем-то, вы чувствуете сопереживание? Вы ощущаете, что душевные проблемы вашего партнера заботят вас с той же силой, что и ваши собственные? Вы действительно понимаете его?

Старайтесь развить в себе качество эмпатии. Эмпатия не только укрепляет связь между людьми, но и способна ее зародить. Проявляйте участие и будьте деликатны.



2. Пренебрежение

Все живое требует ухода. Растение будет изгибаться и тянуться навстречу солнечному свету. Если пренебречь необходимыми для роста растения условиями, оно просто умрет. Так насколько же сильнее мы тогда должны заботиться о тепле, питании и удобрении наших отношений, если хотим, чтобы эта связь процветала?

Будучи молодоженами, люди проводят друг с другом много времени, постоянно обмениваются звонками и сообщениями, устраивают приятные сюрпризы. Они лелеют свои отношения. Каждая минута, проведенная вместе, имеет огромную ценность.

Когда мы воспринимаем жизнь и имеющиеся отношения как должное, думая, что все всегда так и будет, мы начинаем упускать из виду дарованные нам Всевышним блага. Мы перестаем ценить совместные моменты. Мы уделяем время всем, кроме тех, о ком

обещали заботиться вечно. Сами того не осознавая, мы заставляем своих близких чувствовать, что для нас что угодно важнее и значимее, чем они...

Отношения нужно развивать, они не будут хорошими сами по себе. Слова любви и нежные жесты согревают душу вашего партнера. Мы часто слышим о том, что даже в браке надо устраивать друг другу свидания, но сколько из нас на самом деле тратит время на то, чтобы по-настоящему поговорить по душам или заняться чем-нибудь вместе? Сходите вместе на прогулку, оставив дома мобильные телефоны. Зайдите в кофейню и насладитесь горячим шоколадом. Послушайте вдвоем какой-нибудь урок, а затем поговорите об этом и обменяйтесь впечатлениями. В конце концов, прочтите эту статью и обсудите свои идеи на тему того, как улучшить ваши отношения. Сделайте что-нибудь, чтобы показать, что вы заинтересованы в укреплении связи друг с другом.

Когда вы находитесь в компании других людей, обязательно уделяйте внимание своему партнеру. Не игнорируйте его, не сбрасывайте со счетов. Демонстрируйте ему, что он для вас важнее, чем остальные присутствующие, что вы не просто вместе пришли, но действительно цените его общество.

Чем больше вы вкладываете в отношения, тем больше радости и счастья они приносят.



3. Эмоциональная глухота

Без сомнения, сейчас мы находимся в состоянии стресса, а подобные кризисы вызывают рост общей напряженности. Конечно же, для беспокойства есть множество поводов. Но жизнь так устроена, что именно во времена испытаний раскрывается наша сущность. Кто мы? Из чего сделаны? Какое влияние способны оказывать на других? Что лучше, осложнять другим жизнь или стараться создать атмосферу душевного комфорта?

Когда кажется, что весь мир вокруг рушится, больше всего хочется найти дома покой и надежность. Вспыльчивость, грубость, мрачность и тому подобные проявления по отношению к близким причиняют вред нашим отношениям.

Каким-то образом, когда нужно улыбнуться начальнику или проявить себя сдержанно на деловой встрече, мы с этим справляемся. Но как же обидно, когда наши близкие люди вынуждены сталкиваться с нашими гримасами недовольства и

невнятными односложными ответами, при этом зная, как радостно мы смеемся, часами беседуя с друзьями.

Мы вешаем мезузы при входе в свои дома и следуем обычаю, проходя мимо, задержаться, чтобы коснуться их, а затем поцеловать палец, коснувшийся мезузы. Я предлагаю воспользоваться этой секундной задержкой перед тем, как войти в дом, чтобы задуматься: мне хотелось бы, чтобы меня встречали с таким же выражением лица, как у меня сейчас? Как мне было бы приятно, чтобы меня приветствовали домашние?

Оставьте негатив за порогом. Говорите со своим партнером именно так, как желали бы, чтобы он разговаривал с вами. Используйте свое сердце как внутренний компас.

4. Неуважение

Даже самые небольшие проявления презрения и неуважения способны отравить атмосферу дома. Насмешки над тем, как наш партнер водит машину, как он рассказывает истории, как собирается на работу – все эти мелочи превращаются в огромный снежный ком, сносящий все на своем пути. Качества, которые раньше казались нам забавными и даже милыми, теперь вызывают досаду. Уныние, закатанные глаза, саркастические колкости со временем становятся нормой.

Устройте перезагрузку механизма ваших отношений. Обновите его систему. Подключите устройство заново. Не позволяйте себе упасть в эту темную пропасть. Отнеситесь внимательно к тому, что изменения потребуют работы как в сердце, так и в мыслях.

Начните с того, чтобы найти все те хорошие качества, которыми, как вы знаете, обладает ваш партнер. Вы их видели в начале отношений – так попробуйте сейчас разглядеть их снова. Время

может приносить нам разочарование и боль. Жизнь порой оказывается не такой, как мы думали. Есть место и горю, и грусти. Иногда люди под грузом своих проблем начинают казаться нам другими. Но что скрывается под этой печальной маской? Помните того доброго, с чувством юмора, страстно любящего жизнь великолепного рассказчика, который так радовал вас своими историями?

Все мы хотим чувствовать себя любимыми и ценными.

Держитесь подальше от резких слов. Обращайте внимание на то, когда вы ведете себя неуважительно. Анализируйте интонации, мысли и поступки. Никто не выиграет в ситуации, когда один партнер ранит сердце другого, а колкости становятся инструментами разговора.

Делайте близким приятное. Произносите добрые слова. Воздерживайтесь от критики. Работайте над тем, чтобы видеть хорошее.

Начните путь к лучшей версии себя с того, чтобы поставить свои отношения в приоритет. Осознайте свои ошибки и не повторяйте их. Живите лучше. Любите сильнее.