Автор: rahh007
10.06.2012 21:33 -

Как навсегда сохранить нежные отношения в семье? Золотые правила любви

Предлагаю вашему вниманию набор простых и естественных законов, выполнение которых выведет ваши отношения на кардинально новый уровень и позволит наслаждаться теплыми чувствами на протяжении всей жизни. Представленные правила почерпнуты в первую очередь из древних Ведических знаний, но статья содержит и мысли современных психологов.

1. Главная цель любви – служить друг другу, не ожидая ничего в ответ (абсолютно бескорыстно).

Служить означает:

– максимально возможно уважать партнера;

– не пытаться никоим образом принизить его или обидеть;

– никогда не считать его своей собственностью (сделать это искренне – труднее, чем кажется, но это очень важно!);

– изо всех сил стараться доставить человеку только радость, всеми возможными способами;

– выражать свою любовь и доказывать ее каждым поступком;

– поддерживать в любой ситуации;

– стараться стать одним целым.

Все это – истинные цели отношений (многие представляют отношения лишь как способ удовлетворить с помощью другого человека свои потребности – это ложные представления). Лишь при таком подходе можно надеяться получить такое же отношение взамен. Именно надеяться, а не негодовать и возмущаться, если пожелания не удовлетворяются.

Если партнер какое-то время не в состоянии отвечать взаимностью, нельзя обижаться, или требовать от него этого. Нужно продолжать служить, пока есть на это силы. Ну а уж если ничего не изменится – расходиться. Лишать себя и партнера счастья, терпя друг друга, бессмысленно.

2. Нужно убедить себя в том, что «никто не обязан ничего для вас делать!»

Ведь это действительно так. И вы тоже не обязаны! Поэтому, даже если вам вдруг кажется (по каким-то вашим стереотипам или убеждениям), что человек должен что-либо для вас сделать и не имеет морального права вам отказать – это не так! Вы можете только очень ласково и миролюбиво попросить его об этом (без раздражения, шантажа или намека на то, что это его обязанность – как мужа/жены, мужчины/женщины и т.д.). Причем просить нужно так, как вы просили бы незнакомого человека на улице вам помочь (то есть человека, который вам, даже по общим представлениям, ничего не должен). Если партнер (по любым причинам) не хочет/ не может вам помочь, то вы тоже должны вести себя так же, как с незнакомцем (вы же не обидитесь на незнакомого человека, если он вам откажет – ведь он не обязан).

В этом случае нужно учиться по-настоящему не почувствовать, что ваши ожидания не оправдались – этих ожиданий и быть не должно, ведь вы только надеетесь на помощь, а не требуете ее. Иначе (если лишь изобразить спокойствие в ответ на отказ) партнер обязательно прочитает на вашем лице досаду, а это не приведет ни к чему хорошему. Еще хуже, если вы открыто негативно выскажетесь по этому поводу (даже в форме намека или «шутки»). Обычно это по вполне объективным причинам воспринимается как факт того, что он был уже изначально обязан для вас это сделать, то есть не как просьба, а как требование/приказ. Человек может ощутить себя чьей-то собственностью – а это не понравится никому. В результате негатив, связанный конкретно с вашей персоной, начнет накапливаться, и избавиться от него будет уже очень непросто.

В случае же, если вы получили помощь, не нужно воспринимать ее как должное. Нужно обязательно тепло поблагодарить возлюбленного, ведь он был не обязан для вас этого делать, но сделал, так цените это! Это очень распространенная ошибка. Все, что мы получаем от людей (особенно близких) положительного, мы привыкли считать нормой, поэтому очень часто просто этого не замечаем. И наоборот, то, что не состыковывается

с нашими ожиданиями – запоминается часто на всю жизнь.

3. Обижаться – просто не имеет смысла.

Бессмысленные обиды – это одни из самых страшных разрушителей любви. Если партнер сделал что-то не так (на ваш взгляд), то вы можете только очень ласково попросить его так больше не делать. Не упрекая, а объясняя с позиции своих чувств, почему вам это неприятно. Тем более если его действие не относится конкретно к вам. В таких случаях желательно просить максимально мягко или просто намекать, а лучше – научиться подобные вещи воспринимать нейтрально (именно нейтрально, а не умалчивать, но если затаивать раздражение – оно обязательно рано или поздно выйдет наружу)

4. Критика в отношениях должна отсутствовать полностью!

Она абсолютно не приносит пользы. Критика – это лишь попытка показать (в первую очередь – себе), что вы умнее, лучше своего партнера, и не более того. Если человека покритиковать, упрекнуть и т.д., то он не станет от этого лучше – это доказанный факт. Поэтому не стоит прикрываться благими целями, когда вы критикуете любимого человека. Если вы хотите сделать его лучше, то **единственный** работающий способ описан в пункте 2 этой статьи.

Не имеет смысла с раздражением говорить о том, как нужно было поступить в том или ином случае, подчеркивая недостаточную сообразительность партнера (даже если он и вправду не проявил смекалку) – ведь это уже невозможно изменить. Не забывайте, что вы рядом для того, чтобы его поддержать, а не осуждать. Критика лишь вызовет раздражение к вам, которое в будущем накопится и обязательно станет неприязнью. То есть, если вы так поступаете, то лишь на мгновение тешите свое самолюбие (по факту лучше вы не становитесь, а лишь обманываете себя на какое-то время), а взамен получаете однозначное ухудшение отношений и в конечном итоге – разрыв или несчастный брак.

Я думаю, каждый хоть раз видел пару, в которой партнеры постоянно пытаются друг друга в чем-то упрекнуть и плюются ядом, просто портя друг другу жизни – это последняя стадия (которая неизбежно наступает при ошибочном поведении). А начиналось все с небольшой критики. Это как снежный ком. Он только увеличивается и ускоряется. Вернуть все назад чудовищно сложно! Поэтому очень важно **никогда и ни при каких обстоятельствах не начинать критиковать**
.

5. Если случайно один из партнеров обидел другого, то он должен обязательно принести извинения (как можно скорее).

Эгоизм здесь нужно просто «выключить». И несмотря на то, что вы считаете себя правым по какому-то конкретному вопросу, вы не правы в том, что обидели любимого человека. И эта неправота на порядок выше любой другой правоты. Поэтому нужно максимально искренне и нежно извиниться за обиду. А партнер обязан искренне извиняющегося тут же простить. Не пользуясь своей якобы победной позицией (раз к вам пришли с извинениями) и не пытаясь эту позицию продлить и подольше ею «насладиться».

Если не извиниться за обиду (причем быстро), то причина спора быстро забудется, а вот затаенная обида будет накапливаться и перерастать в раздражение, а это **неизбежно** в будущем разрушит любовь. Подумайте, что важнее!?

А если не принять искренние извинения, не мучая раскаявшегося, то желание извиняться у человека быстро пропадет и в будущем он уже не поспешит извиняться, что приведет все к той же затаенной обиде и постепенному разрушению чувств. Все знают, как трудно порой признавать свои ошибки (даже очевидные), так что это признак большой любви и уважения, если человек пришел к вам с извинениями. Учтите это и не мучайте его!

Причем здесь работает еще одно интересное правило. Больше виноват не тот, кто первым обидел партнера, а тот, кто обидел в ответ! Все мы люди, и ошибиться может каждый. А вот целенаправленный ответ – это месть, и это уже не имеет оправданий.

6. И последнее...

Очень важно не забывать, что если мы хотим быть любимыми и любить всю жизнь, постоянно только увеличивая это чувство и от этого становясь по-настоящему счастливыми, то нам нужно постоянно и кропотливо работать над своими отношениями и нещадно наступать на горло любым проявлениям эгоизма (особенно на начальной стадии отношений). Иначе, на мой взгляд, не имеет смысла и начинать.

По-моему, глупо пытаться построить отношения, не прикладывая особых усилий и надеясь на чудо (которого не будет!). В результате вы получите только испорченную жизнь и озлобленность к противоположному полу.

Некоторые воспринимают отношения как войну, где каждый с помощью своей хитрости

добивается своих целей, переступая через желания партнера. Эти так называемые «победы» в результате **всегда** заканчиваются общим и тотальным поражением на любовном фронте. Разве они того стоят?!

Любите друг друга больше, чем самих себя – это единственный путь к счастью!

Автор - **Станислав Астраушко**
Источник