

## **Kebiasaan yang Membahayakan Perkawinan**



### **Kebiasaan Yang Membahayakan Perkawinan**

Tak peduli sudah berapa tahun Anda menikah. Dalam kehidupan sehari-hari

sebetulnya kita dikepung oleh rutinitas yang dapat membuat hubungan dengan pasangan menjadi membosankan.

Masalahnya, rutinitas tersebut sudah berjalan sekian tahun dan sulit dihapus begitu saja. Nah, berikut sejumlah cara untuk mengubah rutinitas tersebut menjadi sesuatu yang menarik dan menyenangkan.

#### **1. NONTON TV SAAT MAKAN MALAM**

##### **Sisi Buruk:**

Makan malam bersama merupakan saat yang sangat berharga bagi Anda dan pasangan. Dengan menyalakan TV, mau tak mau perhatian Anda berdua otomatis tertuju ke layar teve.

Padahal, makan malam merupakan saat yang tepat bagi Anda berdua untuk saling berbagi cerita tentang kejadian atau hal-hal yang dilakukan sepanjang hari.

Cara Menghentikan:

Sisihkan 30 sampai 45 menit untuk mengobrol tanpa TV yang sedang menyala.

Hal ini memperlihatkan kepada pasangan bahwa bila sedang tidak bekerja, Anda mencurahkan perhatian pada rumah tangga dan keluarga.

Pada saat Anda sedang mengobrol, biarkan telepon yang berdering dan nikmati kebersamaan dengan pasangan.

## 2. LAMA TAK BERINTIM-INTIM

**Sisi Buruk:**

Bila kuantitas hubungan seks yang biasa Anda berdua lakukan berkurang, tubuh dan otak menjadi terbiasa melupakan kedekatan dan hal ini dapat menyebabkan hubungan Anda berdua semakin menjauh.

Cara Menghentikan:

Jangan tunggu sampai Anda benar-benar menikmati ketidakintiman hubungan dengan pasangan. Lakukan inisiatif untuk memulai hubungan seks.

## 3. MELEWATI HARI TANPA NGOBROL

**Sisi Buruk:**

Secara tak sadar, Anda mulai menumbuhkan perasaan bawah alam sadar bahwa pasangan tidak mempedulikan Anda dan atau sebaliknya.

Cara Menghentikan:

Berikan perhatian-perhatian kecil. Kirimkan kata-kata manis lewat SMS ataupun e-mail dan usahakan melakukan sesuatu yang menyentuh setiap harinya.

Misalnya, memasak makanan kegemarannya atau meneleponnya dari supermarket hanya untuk menanyakan apakah ada sesuatu yang diperlukannya.

Hal ini memperlihatkan kepedulian Anda pada pasangan.

#### 4. SALING CUEK

##### Sisi Buruk:

Anda berdua mulai saling tak memperhatikan dan saling menjauh.

Cara Menghentikan:

Usahakan lakukan hal-hal kecil seperti memberi ciuman saat berangkat kerja, menatap mata pasangan pada saat mengobrol, memberi pujian untuk hal-hal kecil yang dilakukannya.

Bila ada hal penting yang perlu Anda bicarakan dengannya, cari waktu yang tepat, semisal saat sudah berdua di kamar tidur.

#### 5. TAK PERNAH BERTENGGAR

##### Sisi Buruk:

Ketidaksepahaman di dalam sebuah perkawinan adalah wajar dan perlu. Namun bila suatu masalah dibicarakan sedini mungkin, akan jauh lebih mudah menyelesaikannya daripada dibiarkan menumpuk.

Pasangan yang tak pernah bertengkar justru patut dicurigai.

Meski begitu, jangan juga terlalu sering bertengkar.

Cara Menghentikan:

Bicarakan dengan pasangan bila ada sesuatu yang mengganggu pikiran Anda.

Katakan padanya, ada sesuatu yang membuat Anda sedih.

Entah itu karena ucapannya maupun sikapnya.

Minta agar Anda dan dia bersama-sama mengatasi situasi tersebut.

### 6. LEBIH SERING PERGI BERSAMA TEMAN

#### Sisi Buruk:

Memberi kesan bahwa teman-teman Anda lebih penting dan lebih berarti dibanding pasangan.

Cara Menghentikan:

Jadwalkan sekali atau dua kali dalam sebulan untuk pergi bersama teman-teman dan jangan lupa memberitahukan pasangan jauh hari sebelumnya mengenai rencana tersebut.

Memiliki teman memang amat diajarkan dan penting sejauh waktu yang Anda habiskan bersama mereka tidak merusak hubungan Anda dan pasangan.

Dan yang lebih baik lagi adalah bila pasangan mengenal teman-teman Anda sehingga tidak ada kekhawatiran dan kecurigaan dari dirinya.

### 7. KELEWAT "BEBAS"

#### Sisi Buruk:

Mungkin bagi Anda bersendawa, menggaruk, mengorek hidung, atau bahkan buang angin sembarangan merupakan sesuatu yang lucu. Yang jelas, jika melewati batas kesopanan, bisa membuat Anda menjadi tidak menarik.

Cara Menghentikan:

Tentukan aturan baru.

Bila Anda tidak melakukannya di depan teman-teman, jangan lakukan di depan pasangan! Minta pasangan untuk mengingatkan Anda.

### 8. TERLALU MENGUMBAR CERITA

#### Sisi Buruk:

Kelewat banyak berbagi cerita dengan orang tua atau mertua, memperlihatkan ketidakpercayaan Anda pada pasangan.

Orangtua Anda tidak harus mengetahui sesuatu yang tidak diketahui oleh pasangan serta sesuatu yang pasangan tidak ingin mereka mengetahuinya.

Cara Menghentikan:

Hormati dan jaga perasaan pasangan walaupun tanpa kehadirannya.

Bila Anda tidak ingin mengatakan sesuatu di depannya, jangan katakan sama sekali pada siapa pun juga. Anda pun menginginkan hal yang sama, bukan? \*\*\*

(Terimakasih buat Rustina Phan yang sudah mengirimkan artikel ini ke saya)