

همسری مناسب برای شوهرتان باشید.

در زندگی های مشترک با ثبات و استوار، زن و شوهر در احساس عمیق معنا داشتن زندگی با هم شریک اند، آنها فقط نمی خواهند پیش بروند، از امیدها و آرزوهای یکدیگر حمایت می کنند و با هم زندگی شان را هدفمند می سازند. یکی از مسائل مهم زندگی که هر فردی با آن و مشکلاتش مواجه خواهد شد، ازدواج است که هدف هر مرد و زن عاقل و سالم را تشکیل می دهد که خانواده داشته باشد؛ سئوالی که پیش می آید این است چه نوع خانه را می خواهند؟ چه نوع خانواده را ترجیح می دهند؟

ازدواجی که با تعقل، محبت، علاقه و تفاهم همراه باشد، به طور یقین پایانی خوش خواهد داشت. هر چیزی می تواند به رضایت بودن زندگی زناشویی انجام گیرد. با یاد داشتن ویژگی های مثبت همسران می توانید ازدواج موفق خود را از آسیب حفظ کنید. عشق ورزیدن و احترام به همسر، علی رغم همه ضعف ها و شکست هایش علامت یک رابطه زناشویی سالم است. این امر به جای اینکه باعث برجسته و مشخص شدن زیاد آسیب یا فقدان شود، شما را مقدور می سازد تا آن را بپذیرد و به سادگی از آن گذر کنید.

شما می توانید حتی در دراز مدت (با وجود بچه ها، قرض، کار، خرید، خانه تکانی، بیرون گذاشتن زباله) روابط زناشویی خوبی داشته باشید. هنگامی که از جنبه های مثبت همسر زندگی مشترک تان آگاه باشید و آشکارا درباره آن با هم بحث کنید، پیوند شما محکم تر می شود و این کار مواجهه با مشکلات زندگی مشترک را آسان ترمی سازد و شما را قادر به تغییرات مثبت می سازد. زن و مرد در زندگی زناشویی وظایفی نسبت به یکدیگر دارند. اگر می خواهید یک همسر مناسب برای شوهرتان باشید، باید برخی از ویژگی هایی را داشته باشید.

ویژگی های یک همسر مناسب برای مرد خانواده :

- صادق است. هر کسی گاهی اشتباه می کند و تصمیمات بدی می گیرد. این مسئله باعث می شود که شخصی که بتواند شما را به عقب برگرداند، اشتباه کند و به شما بگوید چه اشتباهی کرده اید. مطالعات نشان می دهد که مردان وقتی به دنبال یک رابطه طولانی مدت هستند، می خواهند یک شریک صادق در کنارشان باشد. اگر زنی مانند آن پیدا کرده اید، هرگز او را رها نکنید چرا که او یک زن ایده آل برای ازدواج است.
- زیبایی ظاهر، تنها خصوصیت بارز یک زن نیست. آنچه یک زن را زیبا و جذاب می کند، خصوصیات اخلاقی او است.
- برای خودش ارزش قائل است. زنی که به خودش اهمیت دهد، به عنوان مثال به ظاهرش برسد، برای خودش پول خرج کند، به سلامتی اش اهمیت دهد و در یک کلمه مراقب خودش باشد، زنی است که دیگران نیز به او احترام می گذارند. این نوع از زنان افرادی قابل اعتماد، سختکوش و دارای اعتماد به نفس بالایی هستند که دیگران نیز می توانند به آنها تکیه کنند.
- او زندگی خود را دارد. یک مطالعه طولانی مدت در دانشگاه میشیگان (University of Michigan)، نشان داده که هر فردی که دوستان مشترک هم جنس خودش را دارد و یا آنها در هفته برنامه مشترک دارد می تواند فرد مستقل تر و جذاب تری برای همسر خود باشد. تری اوربوچ، نویسنده این مطالعه می گوید: "هنگامی که افراد دوستان خود را دارند، مجموعه ای از منافع خود را به صورت مجزا دارند که باعث بالا رفتن سطح انرژی در طول هفته می شود." این مقاله در روزنامه وال استریت ژورنال چاپ شده است.

- از ظاهر خودش راضی است. همه ما نقص ها و ایرادهایی در درون خود و ظاهرمان داریم، اما زنان قدرتمند، خود را همانگونه که هستند دوست دارند و می پذیرند. آنها از این که خود را در آینه نگاه کنند، خجالت نمی کشند و برعکس به خودشان افتخار می کنند. در واقع آنها می دانند که آنچه در مورد ظاهرشان اهمیت دارند، تنها نظر خودشان است نه هیچ کس دیگر؛ از این رو، هیچگاه ناشکری نمی کنند و از زندگی خود نهایت لذت را می برند.
- اگر زنی را پیدا کردید که اوقات فراغت مشترک زیادی با شما دارد، او جزو بهترین گزینه ها وزن مناسب برای ازدواج با شما می باشد. یک مطالعه طولانی مدت در دانشگاه میشیگان با ۴۸۶۴ فرد متاهل نشان داد که خوشبخت ترین زوج ها در آنجا کسانی هستند که با هم ورزش و تفریح های مشترک دارند. البته این بدان معنا نیست که این افراد زوجینی شادتر نسبت به بقیه هستند. کیرا بردیت، نویسنده این مطالعه می گوید: "ممکن است زوج هایی که فعالیت های اوقات فراغت بیشتری را در کنار یکدیگر انجام می دهند، کیفیت ازدواج بهتری داشته باشند."
- مستقل است. استقلال، یکی از خصوصیات است که زنان را جذاب نشان می دهد، به بیان دیگر زنان مستقل، افرادی هستند که به دیگران احتیاجی ندارد. به عنوان مثال آنها برای برآوردن کردن نیازهای خود، به دیگری تکیه نمی کنند و سعی می کنند که خود از پس زندگی شان بر آیند. بنابراین یک زن مستقل، نه برای برآورده کردن نیازهای مالی، جسمی یا روحی، برای تنها به عنوان یک همراه، رابطه عاطفی خود را آغاز می کنند. در واقع آنها شانه های خوبی برای تکیه کردن خواهند بود.
- او نقص های همسرشان را می پذیرد. به نظر می رسد روابط بسیار زیادی که فقط یکی از زوجین از دیگری انتقاد می کند که مثلاً شلوار تو زشت است، شوخی های بد، عادت آزار دهنده می تواند بسیار در رابطه آسیب زا باشد. اگر زنی پیدا کرده اید که فقط می تواند شما را بپذیرد، باید خود را خوشبخت

بدانید و آن زن مناسب، برای ازدواج است. روانشناس تری اوربوچ، در ستون خود برای هافینگتون پست (The Huffington Post) گفت: "یک رویکرد بد بینانه، شما را از بین می برد و شما را به سمت دیگران سوق می دهد که آن موضوع زندگی را تمام می کند".

- مغرور نیست. یکی از خصوصیات زنان ایده آل، این است که آنها به هیچ وجه مغرور و از خود راضی نیستند، بلکه برعکس آنها همان قدر که برای خود ارزش قائل اند، برای دیگران نیز هستند. آنها دیگران را دوست دارند، با آنها صادق اند و به آنها احترام می گذارند، بنابراین با همه خصوصیات اخلاقی خوبی که دارند، نشانه ای از خودشیفتگی در این نوع زنان یافت نمی شود.

- او نگاهی مثبت به زندگی دارد. افراد منفی در طولانی مدت برای سلامتی شما سمی و بد هستند. این امر به این دلیل است که ما تمایل داریم از افرادی که منفی هستند دوری کنیم. که این موضوع در یک مقاله تحقیقاتی توسط روانشناس ایلین هاتفیلد، نشان داده شده است. وجود افراد منفی در زندگی باعث بالا رفتن ضربان قلب، مشکل معده و بسیاری دیگر از مشکلات سایکوسوماتیک یا همان روان تنی در بدن می شود.

- او کینه ای نباشد. اگر زنی پیدا کردید که بتواند دیگران را ببخشد، مدت طولانی او را در کنار خود خواهید داشت. مطالعه محققان کالج لوتر (Luther College)، دانشگاه دوک (Duke University) و دانشکده الهیات هاروارد (Harvard)، نشان داد که افرادی که به طور خاصی و با اطمینان می توانند دیگران را ببخشند، زندگی طولانی تری دارند. اما شاید مهمتر از همه "بخشش"، پایه و اساس یک رابطه سالم است. هیچ فردی نیست که برای شما در طول یک رابطه مشکلی درست نکند، ولی آیا باید به سمت کینه تیزی بروید؟ مواقعی وجود خواهد داشت که شما سهواً کاری را انجام می دهید که به شریک زندگی شما آسیب برساند و سپس به او احتیاج خواهید داشت تا بتواند شما را ببخشد. اگر زنی پیدا کرده اید که

دارای برخی یا تمام این خصوصیات است، با او خوب رفتار کنید و هرگز او را رها نکنید. زندگی شما با داشتن او بهتر خواهد شد و او همان زن ایده آل برای ازدواج با شما می باشد.

- به دنبال در دسر نمی گردد. زنان قدرتمند، زنانی هستند که از درگیری گریزانند. آنها دوست ندارند که وارد جر و بحث ها شوند، یا کاری کنند که حسادت دیگران را برانگیزند. آنها آنقدر به بلوغ فکری رسیده اند که تا جایی که امکان دارد از موقعیت های استرس زا و ناراحت کننده، خودشان را دور می کنند. به بیان دیگر، آرامش، تنها هدف آنها در زندگی است.

- او از شما باهوش تر است. وقتی به دنبال شریک زندگی یا یک زن مناسب برای ازدواج هستید، مطمئن شوید که او باهوش است. لارنس والی، استاد برجسته دانشگاه آبردین (University of Aberdeen)، مدت هاست که در مورد زوال عقل، تحقیق می کند، او دریافت که یک زن باهوش می تواند شوهر خود را از زوال عقل نجات دهد. همچنین ازدواج با یک زن باهوش، طول عمر شما را افزایش می دهد. زن باهوش، همواره شما را به چالش می کشد و باعث می شود زندگی برای شما جذاب تر شود و ذهن شما بیشتر کار کند.

- او سازشگر است. زندگی همیشه نمی تواند بستر گل های رز باشد و در مقطعی از رابطه شما و شریک زندگی خود اختلاف نظر به وجود می آید. این موضوع کاملاً طبیعی و حتی اجتناب ناپذیر است. اما روابط، فقط در صورتی می تواند ادامه پیدا کند که هر دو شریک، حاضر به سازش باشند. روانشناسان دانشگاه یو سی ال ای (UCLA) کالیفرنیا (University of California) به مدت ۱۱ سال ۱۷۲ زوج متاهل را همراهی کرده اند و به یک نتیجه گیری ساده رسیده اند، توماس برادبری، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: "آسان است که به روابط خود متعهد باشید. با این حال، وقتی روابط دچار چالش می شود، شما نباید در بعضی از مواقع چیزی بگویید ولی در بعضی اوقات باید بگویید که من به این رابطه متعهد

هستم، اما این رابطه خیلی خوب پیش نمی رود و من باید قاطعیت داشته باشم تا بتوانم مشکل را حل کنم، گاهی باید فداکاری کنم و قدم های خودم را بردارم، زیرا تمام اینها برای پیش برد این رابطه باید اتفاق بیافتد". روانشناسان معتقدند افرادی که سازشگر هستند روابط طولانی تری را تجربه می کنند.

- شما را تشویق به بهترین ها می کند. اگر زنی به شما گفت که شما توانایی های بالایی دارید و شما را تشویق به تلاش بیشتر برای یک زندگی بهتر کرد، بدانید که او یک زن مناسب است. زنان موفق، نه تنها به شما و توانایی های تان حسادت نمی کنند، بلکه توانایی های شما را می بینند و به شما گوشزد می کنند که لایق بهترین ها هستید.

- شوخی های شما برای او جذاب است. همیشه در زندگی، ما کسی را می خواهیم که به شوخی های ما بخندد و اگر این فرد نامزد ما باشد، حتماً می تواند یکی از ویژگی های زن مناسب برای ازدواج را دارا باشد. در سال ۲۰۰۶ یک مطالعه توسط روانشناسان دانشگاه ایالتی وستفیلد (Westfield State) ، University نشان داد که داشتن یک شریک زندگی که فکر می کند شوخی های ما خنده دار است برای مردان مهم تر از زنان است. اگر قبلاً زنی پیدا کرده اید که می توانید با او بخندید، حتماً از او مراقبت های خوبی را انجام دهید.

- قلبی گشاده دارد. داشتن شریکی که در کانون توجه مردم باشد، بدرخشد و بتواند خودش را به راحتی در یک گروه مطرح کند، زندگی را برای شما بسیار راحت تر می کند. یک مطالعه توسط دانشگاه وست مینستر (University of Westminster) نشان می دهد که افرادی که از صمیم قلب باز هستند و اطلاعات شخصی خود را با هم به اشتراک می گذارند، بسیار جذاب تر هستند. نویسندگان این مقاله معتقدند که داشتنی قلبی گشاده، از ظاهری زیبا اهمیت بسیار بیشتری برای مردان دارد و این موضوع یکی از ویژگی های زن مناسب برای ازدواج است.

- مهربان باشد. علم به ما می گوید که کلیدهای برقراری رابطه طولانی و شاد، مهربانی و سخاوتمندی است. روانشناس جان گاتمن از دانشگاه واشنگتن (University of Washington)، از چهار دهه پیش تحقیقات خود را در مورد زوجین متاهل آغاز کرد. وی دو نوع زوج را شناسایی کرد مهربان ها و پرخاشگران. پرخاشگران، معمولاً بعد از ۶ سال زندگی مشترک به مشکل می خورند. اما مهربانان، به مدت طولانی در کنار هم هستند و همیشه این حس مشترک را دارند که زندگی بایستی همراه با فضای دوستی باشد.
- برای مشکلات راه حل می یابد. از مشکلات زندگی نمی توان فرار کرد. هر آدمی روزی با سختی ها دست و پنجه نرم می کند، اما زنان قدرتمند، آنها را به جای گریه کردن یا باختن خود، به دنبال راه حلی مناسب می گردند. آنها در این شرایط منطقی عمل می کنند و قادرند با توجه به شرایط، بهترین تصمیم را بگیرند.
- او از اهداف شما حمایت می کند و اهداف خود را هم دنبال می کند. برای مدت طولانی دانشمندان سعی کردند اثبات کنند که مردان ترجیح می دهند با زنان ضعیف ازدواج کنند. در کتاب (چرا مردان باهوش با زنان باهوش ازدواج می کنند)، کریستین سی ولان این موضوع را کاملاً دور ریخت و با آماری ثابت کرد که زنان موفق، تحصیل کرده و با درآمد بالا، کمتر از دیگران ازدواج نمی کنند. به یاد داشته باشید از مزایای یک زن قوی در کنار شما، ایجاد انگیزه در شما و عدم وابستگی به شما خواهد بود. نیازی نیست که نگران او باشید و او نیازی به حمایت همیشگی شما ندارد. یک زن ضعیف وابسته، اغلب تمایل دارد اهداف خود را فراموش کند. این مطالعه که از سمت دانشگاه بریتیش کلمبیا (University of British Columbia) انجام شد، نشان داد که زن و شوهر نیاز به اهدافی جدا و مشترک به صورت همزمان دارند.

- با والدین خودش رابطه مناسب دارد. اگر می‌خواهید بدانید شریک زندگی شما در ۳۰ سال آینده چگونه خواهد بود، به والدین آنها نگاه کنید. اگر می‌خواهید بدانید که در مدت ۳۰ سال با شما چگونه رفتار خواهند کرد، نگاه کنید که اکنون با والدین خود چگونه رفتار می‌کنند. پژوهشگران دانشگاه آلبرتا (University of Alberta) از ۲۹۷۰ نفر در سنین مختلف سؤال کردند و رابطه مستقیمی بین رابطه والدین در سال‌های نوجوانی و زندگی عاشقانه آنها، بعداً مشاهده شد. اما این بدان معنی نیست که رابطه او با والدینش همیشه باید کامل باشد. مت‌جانسون، می‌نویسد که درک مشارکت شما در رابطه با والدین، شناخت هرگونه تمایل به تکرار رفتار مثبت یا منفی را در ادامه زندگی، نشان می‌دهد.
- انتقاد پذیر است. زنان موفق، از بیان ایده‌هایشان ترسی ندارند. آنها نه تنها اعتقادات خود را به راحتی به زبان می‌آورند، بلکه انتقادات دیگران را نیز با روی باز می‌پذیرند. صبر آنها برای گوش کردن حرف‌های دیگران بسیار است و همین خصوصیت آنها را نزد دیگران محبوب می‌کند.
- عاشق لبخند مرواریدی او هستید. طبق پژوهشی که در مجله‌ی ایموشن (Emotion)، چاپ شده است، زنان وقتی لبخندی دلبرانه به چهره می‌زنند، برای مردان خوشگل‌تر می‌شوند. پژوهشگران از مردان و زنان خواستند به چند تصویر از جنس مخالف امتیاز بدهند. در بعضی تصاویرها فرد لبخند به لب داشت، و در بعضی دیگر نه. هرچند زنان مردانی را ترجیح می‌دادند که حالتی جدی‌تر داشتند، اما مردان بیش‌تر به زنانی کشش داشتند که دندان‌هایشان کمی مشخص بود.
- تاثیر مثبتی بر دیگران می‌گذارد. زنان قدرتمند، خصوصیات منحصر به فرد زیادی دارند که یکی از آنها مثبت‌اندیشی است. آنها نه تنها خود نیمه پر لیوان را می‌بینند، بلکه همیشه از خود نیز تاثیر مثبتی بر دیگران می‌گذارند؛ بنابراین همنشینی با آنها، برای همه دلنشین است.

- بعد از دعوا زود آرام می شوند و شمارا آرام می کند. یکی از مهم ترین ویژگی ها برای زن ایده آل برای ازدواج، صبوری است. دعوا، یک چیز اجتناب ناپذیر از همه روابط است. هرگز اختلاف نظر نشانه روابط ناپایدار نیست. اما نکته مهم این است که چگونه شما با اختلاف نظرها کنار می آید و چگونه دوباره پس از آن به زندگی ادامه می دهید. پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا برکلی، به مدت ۱۳ سال ۸۰ زوج را همراهی کرده اند و دریافتند که اگر زن بتواند در حین مبارزه، خود را آرام کند و این احساسات را به مرد منتقل کند، طولانی ترین رابطه را با فرد ادامه خواهد داد.
- چند سالی از شما کوچک تر است. مردان معمولاً عاشق معاشرت و ارتباط با زن هایی می باشند که چند سال از آنها کوچک تر می باشند.
- او حتی در مواقع دشوار مثبت می ماند و هرگز لبخند را فراموش نمی کند. جوانی در اوایل دهه ۲۰ اعتراف می کند: "واقعاً بارها و بارها لبخند، یک زن را نجات می دهد". بسیاری بیان داشتند که شریک ایده آل آنها باید خوشحال باشد. او ممکن است بتواند از منفی بودن شما به عنوان همسر غافل شود، اما نادیده گرفتن انرژی منفی یک همسر، دشوار خواهد بود.
- او زیبایی لطیف و زنانه ای دارد. حتی بعد از ازدواج، مردان می خواهند که همسرشان، زنانه بماند و معصومیت خود را حفظ کنند. مردی را در اواخر دهه ۲۰ آرزو می کند. حتی در یک ازدواج صمیمی، او از شما می خواهد که جذابیت زنانه ای را که عاشق او بود حفظ کنید.
- او با ادب است و رفتارهای خوبی را به نمایش می گذارد. رفتارهای همسرمان بر وضعیت ما در محل کار منعکس می شود. برای داشتن یک همسر آینده نگر، برای ما ضروری است که اخلاق و عقل سلیم را به نمایش بگذاریم. ممکن است این ایده خوبی باشد که در میهمان نوازی سعی کنید و در آن کار نمایید تا موارد و مزایای توجه به آنها را بیشتر بیاموزید.

- با احساس است. دنیای غرب دنیای سرد و بی‌روحی است که احساسات در آن گم شده، شاید به همین دلیل است که مردان به دنبال همسری هستند که دارای احساس باشد.
- باهوش هستند. شاید برای شما هم جالب است که مردان، به زنان باهوش علاقه بیشتری پیدا می‌کنند.
- دارای ویژگی‌های مثبت می‌باشد. برای اینکه یک زن خوب باشید باید ویژگی‌هایی مثبت داشته باشید. یک زن خوب باید گرم، مهربان، خوش مشرب، مراقب، لطیف، دوستانه، مثبت، فهمیده و دارای درک باشد. همچنین شما باید قابل اطمینان و مسئولیت پذیر باشید و اطمینان داشته باشید که همسران به شما اعتماد دارد. استقبال گرم شما از او به همراه یک لبخند بعد از یک روز سخت و طولانی کاری به او آرامش می‌بخشد. به او وفادار باشید و از او در شکست‌ها و موفقیت‌هایش حمایت کنید. همیشه برای او حاضر باشید، به ویژه زمانی که اوضاع برای او در خانه یا محل کارش سخت می‌شود.
- مردانی که به دنبال شریک جنسی می‌باشند سینه‌های بزرگ، دوست دارند. مردان، سینه زنان را دوست دارند. پژوهشگران قصد داشتند تعیین کنند آیا جهت‌گیری جنسی و تمایل به ارتباط جنسی اتفاقی، روی امتیازی که مردان به جذابیت اندازه سینه زنان می‌دهند تاثیر دارد یا خیر. نتیجه این بود: هرچند تمام مردان از آنچه می‌دیدند لذت می‌بردند، اما سینه‌های بزرگ‌تر، بالاترین امتیاز جذابیت را از سوی مردانی که در ارتباط‌های بلندمدت نبودند، دریافت کردند.

توصیه‌های مهم:

- به علاقه‌های شوهرتان توجه داشته باشید. به اشتراک گذاشتن علاقه‌ها و دلبستگی‌ها، روش بسیار خوبی برای وقت گذراندن با همسران است. تعدادی از علاقه‌های او که برای شما هم جذاب است را انتخاب کنید. به این ترتیب هر دوی شما می‌توانید باهم وقت بگذرانید و از انجام کاری با یکدیگر لذت

ببرید. او مطمئن است که برای آنچه انجام می‌دهید از شما قدردانی کند و این حقیقت را دوست خواهد داشت که شما از چیزی لذت می‌برید که او دوست دارد.

- همسران را به عنوان یک مرد بپذیرید و برای شناخت دنیای مردانه او، دانش و آگاهی خود را افزایش دهید.

- شکایت کردن را کنار بگذارید. یادتان باشد شکایت کردن، با انتقاد کردن خیلی فرق می‌کند. هرچند که اصولاً آقایان طاقت شنیدن انتقادهای زنانه را ندارند. اما مسلم بدانید که شما با شکایت کردن امتیازهای تان را از دست خواهید داد.

- برای اینکه همسران با شما رو راست باشد سعی کنید او را درک کرده و برای افکار و احساساتش ارزش قائل شوید. اگر حرف‌ها و گفته‌های او مطابق میل شما نیست از خود واکنش تند نشان ندهید، زیرا به این وسیله بذر بی‌اعتمادی را در زندگی خود می‌کارید.

- وقتی همسران با شما درد دل می‌کند و راز دلش را با شما در میان می‌گذارد، احساساتش را بپذیرید و به او نگوئید که اسرار درونش ناخوشایند و بی‌رحمانه است.

- به طور مداوم از شوهرتان انتقاد نکنید، زیرا انتقاد پیاپی، باعث می‌شود که شوهرتان از شما فاصله بگیرد.

- نق‌نق کردن ممنوع! از همین امروز تصمیم بگیرید جزو زنان نق‌نقو نباشید. از نظر مردان شما با نق‌نق کردن تان، روز آنها را خراب می‌کنید. بنابراین وقتی نق‌زدن را کنار می‌گذارید در حقیقت به همسر آینده‌تان نشان داده‌اید که آرامش و آسایش را برایش به ارمغان خواهید آورد و این یکی از برگ‌های برنده شما خواهد بود.

- به ظاهرتان برسید. شاید بی‌اهمیت به نظر برسد، اما این طور نیست. بعد از ازدواج از خودتان مراقبت کنید و به ظاهرتان برسید. بسیاری از زنان این اشتباه را مرتکب شده و به ظاهر خود بعد از ازدواج اهمیت

نمی‌دهند. حقیقت این است که ظاهر شما شوهرتان را مجذوب خود نگه می‌دارد. اطمینان حاصل کنید که به شما توجه می‌کند. مراقب سلامتی خود باشید، زیرا وضعیت سلامت شما بر ظاهر و خلق و خوی تان اثر می‌گذارد. مردان دوست دارند همسرانی داشته باشند که به خود اهمیت می‌دهند و ظاهر خوبی دارند. ظاهر خوب داشتن، اعتماد به نفس و عزت نفس شما را بالا برده و شما را برای همسرتان جذاب می‌کند.

- بهترین دوست باشید. سعی کنید در سخت‌ترین شرایط، کنار همسر آینده‌تان باشید و خودتان را با او هم‌درد نشان دهید.
- با او قرار ملاقات عاشقانه بگذارید. ممکن است حالا مسئولیت‌های بزرگ تری داشته باشید، اما آنها نباید مانع از زندگی عاشقانه شما بشود. جرقه‌های عشق بین شما و همسرتان، نباید از بین برود! درست مثل دوران قبل از ازدواج تان هر زمان که می‌توانید با او قرار عاشقانه بگذارید. برای یک شام رمانتیک با او بیرون بروید، یا یک پیک نیک دو نفره را ترتیب دهید. مثل قدیم به سینما و سپس شام بروید. یک قرار عاشقانه خاص و استثنایی، تاثیری طولانی مدت باقی خواهد گذاشت. هر از گاهی دونفره بیرون رفتن، شعله‌های عشق شما را دوباره روشن خواهد کرد و در رابطه شما، شگفتی می‌آفریند. شوهر شما برای قرارهای عاشقانه شگفت‌انگیز شما و ساختن دوباره سحر و جادوی عشق، قدرتان شما خواهد بود.
- همسر خود را به چشم یک شیء مسئول نبینید، بلکه به شخصیت وجودی او احترام بگذارید.
- همسر خوبی برای شوهرتان بودن کار سختی نیست، به ویژه زمانی که بدانید او به چه چیزی نیاز دارد. حمایت، پایداری، مهربانی و عشق تعدای از آن چیزهایی هستند که شما باید به عنوان یک زن به شوهر خود بدهید. وقتی در شکست و موفقیت در کنار او باشید، برای او بهترین همسر خواهید بود.

- مقایسه کردن ممنوع! شوهر خود را با مردان هم‌سن خودش مقایسه و تحقیر نکنید، هیچ انسانی کامل نیست و زن و مرد کامل‌کننده هم هستند؛ بنابراین نقایص او را نادیده بگیرید و همیشه خوبی‌های او را بزرگ جلوه دهید و یادتان باشد همیشه نیمه‌ی پر لیوان را ببینید.
- خوب گوش دادن را تمرین کنید. دفاع از خود را بس کنید. این مشکلی را حل نمی‌کند. سعی کنید شنونده خوبی باشید. خوب گوش دادن، بهترین هدیه‌ی ای است که می‌توانید به شریک زندگی تان بدهید. از همین حالا تمرین کنید تا بتوانید بدون قطع کردن صحبت طرف مقابل تان، خوب گوش کنید. بعد از صحبت همسرتان می‌توانید از او بپرسید که آیا نوبت من شده که حرف بزنم؟ می‌توانید در بین صحبت‌های همسرتان، یک سری چیزها را یادداشت کنید تا یادتان نرود. در نهایت بحث، می‌توانید یک نتیجه‌گیری داشته باشید. اگر به دنبال نتیجه هستید باید صبور باشید هنگامی که هر دوی شما کنترل اعصاب تان را از دست بدهید نتیجه این می‌شود که همسرتان با عصبانیت به درون اتاق می‌رود و در را به هم می‌کوبد! نگذارید بحث تان به این شکل، بی نتیجه بماند. اگر شما آرام باشید همسرتان هم آرام می‌شود و از حرف‌های شما ایراد نمی‌گیرد.
- یک همراه و همدم خوب باشید. خواسته‌ها و نیازهای شوهر خود را مورد توجه قرار دهید. اگر او نیاز دارد که زمانی را با دوستان خود بگذراند، این فرصت را در اختیارش قرار دهید؛ این احترام شما به خواسته‌های او باعث می‌شود تا او هم به خواسته‌ها و نیازهای شما احترام بگذارد؛ اینگونه، یک زندگی شادتری خواهید داشت.
- او را در رختخواب شاد و راضی نگه دارید. هر ازدواجی نیازمند صمیمیت جنسی است. اگر شوهر خود را در تختخواب راضی و شاد نگه دارید، او نیز شما را خوشحال نگه خواهد داشت. اگر این کار را نکنید، او لذت و خوشی را جای دیگری جست‌وجو خواهد کرد. تحقیقات نشان داده‌اند که مردان به دلایل جنسی

و جسمی، زنان شان را فریب می‌دهند، درحالی که زنان به دلایل عاطفی این کار را می‌کنند. در اتاق خواب تان همه چیز را هیجان انگیز و جدید نگه دارید و خواهید دید که شوهری خواهید داشت که به شما وفادار می‌ماند و هرگز منحرف نمی‌شود.

- جنبه یا بخش‌هایی از شخصیت شوهرتان را که باعث تمایز او از دیگران می‌شود را مورد توجه و تحسین قرار دهید.

- قدردانی خود را نشان دهید. یک “متشکر” ساده، می‌تواند رابطه شما را به کلی متفاوت کند. به شوهرتان نشان دهید که به خاطر هر کاری که برای شما و خانواده تان انجام می‌دهد از او سپاسگزاری. به او بگویید که قدردان سخت‌کوشی و فداکاری او هستید. این باعث می‌شود که او احساس خوشایندی را تجربه کند. به این ترتیب شما به او می‌گویید که او کاری را انجام می‌دهد که هر دوی شما به آن افتخار خواهید کرد. زمانی که همسرتان بداند شما قدردان کارهای او هستید، بیشتر تلاش می‌کند تا شما و خانواده تان را شاد و خوشحال نگه دارد.

- برای همسر خود نقش یک زن حساس و شکننده را بازی نکنید! زیرا این حالت شما باعث می‌شود که همسرتان فکر کند شما ضعیف و بی‌طاقتی هستید و اگر چیزی بگوید باعث رنجش تان می‌شود؛ بنابراین سعی می‌کند که ارتباط کلامی کمتری داشته باشد و همین امر باعث ناراحتی شما می‌گردد.

- استرس و تنش را کنترل کنید. باهمدیگر برای کنترل تنش و استرس کار کنید. زنان و مردان هر دو روزانه با استرس و تنش مواجه هستند. شما تلاش کنید تا با راهکارهای درست و اصولی این استرس را درمان کنید. به شوهر خود کمک کنید تا در مورد علت استرس و تنش خود، با شما صحبت کند و آن را با کمک خودش درمان کنید. اگر شوهر شما با عصبانیت و خشم از سر کار، آمد و بابت این خشم با شما سر هر موضوع بی‌اهمیتی بحث و جدل به راه انداخت، آرام باشید و به او در مقابل صحبت‌هایش پاسخ

ندهید؛ کمی که اوضاع آرام شد شما با یک لیوان چایی، یا هر نوع دمنوش دیگری به استقبالش بروید و از او بخواهید دلیل اصلی برای نگرانی خود را بگوید تا شما با همفکری با او بتوانید آن را حل کنید؛ به این صورت شما یک دوست، همدم و همفکر خوب برای زندگی‌اش هستید.

- او را به درک نکردن، عدم صمیمیت و بی‌احساس بودن متهم نکنید؛ زیرا او درک کردن، صمیمیت و با احساس بودن را به شیوه مردانه نشان می‌دهد.

- نیازهای واقعی شوهرتان را دریابید. این امر اتفاق نمی‌افتد، مگر اینکه همسرتان این نیازها را باز گوید و به همین جهت در مواقع مناسب با لحن ملایم در مورد نیازهایش از وی سؤال کرده و دیدگاه‌های واقعی وی را به خود و زندگی‌تان دریابید و در نهایت جوابی را که شوهرتان می‌دهد بدون انتقاد و جبهه‌گیری بپذیرید.

- او را به شیوه خودتان دوست نداشته باشید، بلکه به وجود او نیز اهمیت بدهید. به عنوان مثال اگر در سالگرد ازدواج‌تان، هدیه‌ای به او می‌دهید، سعی کنید از قبل در مورد هدیه مورد علاقه‌اش اطلاعاتی به دست آورید.

- رویاهای مشترک بسازید. رویاهای خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارید. این رویاها می‌تواند یکی از این موارد باشد: بازنشستگی زودتر از موعد یا رفتن به یک سفر در سالگرد ازدواج و... اینگونه برای رسیدن به رویاهای خود تلاش دوباره خواهید کرد؛ حتی اگر رویای شما بسیار بزرگ است آن را زنده نگه‌دارید.

- او را به دوست نداشتن و گریزان بودن از همسر و زندگی متهم نکنید! زیرا وی اعتقاد دارد که شریک زندگی‌اش را دوست دارد و از او گریزان نیست، ولی به نظرش، او را متهم به چیزی می‌کنید که در موردش صدق نمی‌کند و این مسئله موجب کدورت در روابط می‌شود.

- اگر احساس می‌کنید که در روابط خود با همسرتان از عزت نفس پایینی برخوردارید و میل دارید که او را وادارید تا در این زمینه به شما کمک کند که از احساس خوبی برخوردار شوید اشتباه می‌کنید. این مسئله مشکل شماست. شخصاً روی آن کار کنید و در صورت لزوم از یک روان‌شناس کمک بخواهید.
- زمانی که همسرتان با شما صحبت می‌کند به دقت به حرف‌های او گوش فرا دهید، زیرا عدم توجه شما به گفته‌های او، عدم علاقه شما را نشان می‌دهد.
- هیچ وقت از کارهایی که همسرتان برای جلب محبت شما انجام می‌دهد انتقاد نکنید؛ برای مثال وقتی او به شما محبت می‌کند آن را بیش از اندازه لوس ندانید، او به شیوه خود ابراز محبت می‌کند.
- از همسر خود انتظار نداشته باشید که با تمامی طرح‌ها و ایده‌ها و افکار شما موافق باشد و آنها را تحسین کند. واقع بین باشید و به او اجازه دهید که نظرش را هر چند که برخلاف میل شما باشد، بیان نماید.
- اصرار زیادی برای جلب محبت همسرتان نداشته باشید و این نکته را زمانی که وی عصبانی است بیشتر مراعات کنید. در بسیاری اوقات حالت روحی او برای ابراز محبت به شما مناسب نیست و اصرار زیاد، شما منجر به مخالفت شدید او می‌شود.
- سعی کنید که در ارتباط با همسرتان همواره هویت خود را به عنوان یک زن و همسر حفظ کنید. زنی که توجه به روابطش به قیمت از دست دادن هویت او تمام شود، به خود و روابطش آسیب می‌زند. زیرا این مسئله باعث می‌شود که وی، خود را بخشنده‌تر و دوست داشتنی‌تر از شوهرش ببیند و فکر کند که همسرش بی‌نهایت خودخواه و ناسپاس است. مردان با زنانی به عنوان همسر در ارتباط دائمی باقی خواهند ماند که هویت مستقل و قوی خود را حفظ کنند.

- زمانی که همسرتان از فشار عصبی رنج می‌برد، سعی نکنید از لحاظ احساسی به او نزدیک شوید. زیرا اگر برای صمیمیت و نزدیک شدن به او فشار آورید فقط او را عصبانی‌تر کرده و از خود دور می‌کنید. زمانی که استرس (فشار روحی) او کم شود به حالت عادی خودش بر می‌گردد.
- خود را برای همسرتان آراسته کنید. مردان تا حد زیادی به قوه بینایی خود متکی هستند؛ پس بهتر است خود را برای همسرتان بیارایید.
- هویت خود را حفظ کنید. بیش از حد به همسر خود وابسته نباشید. اگر دلیل هر کاری که انجام می‌دهید یا هر دلخوشی، خوشحالی و حتی زندگی کردن شما، شوهرتان باشد این اصلاً خوب نیست؛ چون اگر شوهرتان، فردا روزی شما را به هر دلیلی ترک کرد، شما نمی‌توانید زندگی خود را ادامه دهید؛ این وابستگی بیش از حد نه تنها برای شما، بلکه برای شوهرتان نیز عذاب‌آور است که شما در هر زمانی بخواهید که او در دسترس باشدو به نیازهای شما پاسخ دهد. وابستگی بیش از حد، ممکن است شوهر شما را به این فکر بیندازد که او زندانی شده است. به سرگرمی‌ها و علاقه‌هایی که برای شما مهم و جذاب هستند ادامه دهید تا میزان این وابستگی کم شود.
- در زندگی زناشویی خویش سعی کنید خود را مسئول خوشبختی خود بدانید. زنی که مسئولیت خوشبختی زندگی مشترک را فقط بر عهده شوهرش می‌گذارد، یک همسر آزرده و افسرده به بار می‌آید.
- شوهرتان را به زور وادار به کاری نکنید؛ مثلاً هرگز به زور او را به انجام پیاده‌روی مجبور نکنید. در مورد پیاده‌روی و فواید آن توضیح دهید و اجازه دهید خودش پیشنهاد شما را بپذیرد.
- دلپذیر باشید همه ما انسان‌های دلپذیر و دوست داشتنی را دوست داریم. از بحث و گفت‌وگوهای بی‌مورد، به ویژه وقتی که عقایدتان با هم فرق دارد، بپرهیزید. همسرتان را براساس عقایدش مورد ارزیابی قرار ندهید و او را خجالت‌زده نکنید.

- وقتی شما درمی‌یابید که در ایجاد مشکلات زندگی خود سهم داشته‌اید و آن را به همسرتان بگویید، عشق و محبت بار دیگر در زندگی تان شکوفا می‌شود، زیرا بعد از آن همسرتان نیز سهم خود را می‌پذیرد و با کمک شما، درصدد رفع مشکل بر می‌آید.
- مهربان، شاد، صبور، راستگو، باصفا، قدرشناس و صادق باشید. هیچ‌گاه در پی مقابله به مثل و رفتارهای تلافی‌جویانه نباشید و با رفتارهای مناسب، به او نیز بیاموزید که چگونه باید رفتار کند.
- بد اخلاقی نکنید! شاید بیشتر حرف‌های شما منطقی و درست باشد، اما در نحوه بیان حرف‌های تان اشتباه می‌کنید. غرولند کردن، بدخلقی و رنجورنمایی، باعث فراری شدن همسرتان از محیط خانه می‌شود. او می‌خواهد در خانه به آرامش و آسایش برسد و شما این فرصت را از او می‌گیرید. مطمئن باشید با گوشه و کنایه حرف زدن، زخم زبان و حرف‌های نیش دار به مقصودتان نمی‌رسید. تا به حال این کار را انجام می‌دادید، احتمالاً هر بار وضع بدتر از قبل می‌شود؛ پس بهتر است شیوه خود را عوض کنید.
- یک رابطه عاشقانه ایجاد نمایید. از جملات عاشقانه غافل نشوید! مردان نسبت به زنان بیشتر به محبت کردن نیاز دارند؛ اما هرگز این مسأله را به زبان نمی‌آورند. شما نیاز دارید تا یک زمان عاشقانه را با شوهر خود داشته باشید. باهم به پارک بروید و قدم بزنید و غذای مورد علاقه‌اش را درست کنید.
- همیشه آراسته و مرتب باشید. شوهر شما دوست دارد وقتی از سر کار می‌آید شما را زیبا و آراسته ببیند نه با سر و وضع ژولیده و آشفته! پس در هر زمان به زیبایی خود توجه کنید؛ منزل را مرتب و تمیز نگه دارید؛ غذای خوشمزه بپزید و آرامش را در منزل حاکم کنید؛ چراکه شوهر شما در طول روز موقع کار با تنش‌های بسیاری روبه‌رو بوده و حالا نیاز به آرامش دارد که تنها شما می‌توانید این آرامش را برای او فراهم کنید.

- ولخرج نباشید. مردان به دنبال زنانی هستند که اهل حساب و کتاب باشند و بتوانند دخل و خرج را متناسب کنند. با داشتن پس انداز و پرهیز از خرج‌های غیر ضروری، می‌توانید به یک حسابگر لایق نزدیک شوید. برنامه‌ریزی دقیق مالی را نیز فراموش نکنید. به مرور زمان متوجه خواهید شد که این نحوه زندگی، وضعیت مالی شما را دگرگون خواهد کرد. در ضمن فراموش نکنید مردان به این ویژگی شما خیلی اهمیت می‌دهند، حتی اگر به ظاهر، خلاف این را بیان کنند، یا نشان دهند.
- انتقاد و قضاوت را بس کنید! بیشتر مردم از همان اول رابطه که مرحله عشق ورزیدن است شروع به انتقاد می‌کنند. به یاد داشته باشید که هیچ کس نمی‌تواند ازدواجی را نجات بدهد اگر طرفین بیشتر از تحسین شدن، مورد انتقاد قرار بگیرند. انتقادهای مدام و پی در پی به همسرتان، این حس را می‌دهد که او به اندازه کافی برای شما خوب نیست. این حس (به خصوص برای مردها) سرد شدن رابطه را به دنبال دارد. قبل از هر چیز سعی کنید همسرتان را بشناسید و بعد از آن، تفاوت‌های قابل قبول همدیگر را بپذیرید.
- اشتباه‌های همدیگر را بپذیرید. اگر می‌خواهید شوهرتان شما را بابت انجام یک اشتباه ببخشد، شما نیز در مقابل، باید همین رفتار را داشته باشید. اگر اشتباهی از شما سر زد عذرخواهی کنید و اشتباه خود را بپذیرید، تا او هم در مقابل شما همین‌گونه رفتار کند. اگر شما نسبت به شوهر خود کینه به دل بگیرید و مدام به آن کینه فکر کنید، دیگر شما قادر به درک خوبی‌های همسرتان نخواهید بود.
- مواظب حسادت‌های همسرتان باشید! برای داشتن حس تفاهم، باید بدانید که همسرتان چه روحیه‌ای دارد. اگر می‌خواهید در قلب او همیشه جای داشته باشید، بیش از حد از مردی تعریف و تمجید نکنید. برخی مردها حسادت خود را پنهان می‌کنند و قدرت ابراز آن را ندارند، اما این حسادت، عواقبی در پی خواهد داشت که برای شما خوشایند نیست.

- مطمئن و بااعتماد به نفس باشید. زنی باشید که می‌داند چه می‌خواهد و می‌داند چگونه باید به آن برسد. این کار را آگاهانه انجام دهید، چرا که در داشتن اطمینان، یک خطر قرمز نیز وجود دارد و نباید در بروز آن زیاده‌روی کرد. با ایجاد تغییراتی در ظاهر خود، شروع کنید. موهای تان را کوتاه کنید، لباس‌های تان را تغییر داده و سعی کنید کمی وزن تان را کاهش دهید. به هنگام نشستن و ایستادن، حرکات راست و محکمی بگیرید و هر کار دیگری که می‌تواند شما را مطمئن‌تر و بااعتماد به نفس بیشتر نشان دهد، انجام دهید.
- خوش بین و مثبت‌نگر باشید. داشتن نگاه خوش بینانه به زندگی و اطرافیان، باعث ایجاد آرامش و بخشیدن محبت و عاطفه می‌شود.
- انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید. اگر سطح انتظارات شما بالا و غیرواقعی است به فکر پایین آوردن این انتظارات و متعادل کردن آنها باشید؛ به‌عنوان مثال این بسیار ناعادلانه است که شما بابت وسایلی که هنوز نو هستند، بخواهید دوباره هزینه کنید و شوهرتان را بابت خرید دوباره به‌زحمت بیندازید؛ با چشم‌پوشی از مدگرایی و چشم‌وهم‌چشمی‌های بی‌مورد، شما در کاهش هزینه‌های زندگی به شوهرتان کمک خواهید کرد.
- ارتباط برابر داشته باشید. اگر شما از شوهرتان انتظار دارید که همیشه و در هر زمان در زندگی با شما شاد باشد؛ ولی این انتظار را خودتان هم برای او برآورده نمی‌کنید هرگز به زندگی شاد، دست نخواهید یافت.
- از سکوت همسرتان نهراسید. برخی از زنان با سکوت شوهر در خانه آشفته و نگران می‌شوند و پیش خود فکر می‌کنند که چه چیزی باعث این سکوت شده است؛ اما مردها دوست ندارند تمام مشکلات کاری و فکری خود را با همسرشان در میان بگذارند. گاهی اوقات لازم است به همسرتان فرصت دهید که تنها باشد و آرامش خود را به دست بیاورد.

- هنگامی که شما اشتباهی را انجام می‌دهید آن را بپذیرید و مقدمات عذرخواهی را فراهم کنید! شما باید احترام گذاشتن به دلایل منطقی و درست، را یاد بگیرید.
- شما باید بپذیرید که وجود بچه در زندگی شما، نوع ارتباط شما را تغییر خواهد داد. با به دنیا آمدن بچه‌ها، شما و شوهرتان بدون شک پخته‌تر و باتجربه‌تر می‌گردید؛ چراکه با وجود بچه، شما و همسرتان، زمان آزاد را به بچه‌ها اختصاص می‌دهید و دیگر فرصت و زمانی باقی نمی‌ماند که به مسائل حاشیه‌ای و متفرقه بپردازید. باهمدیگر کار کنید و زمان خود را با فرزندان تان بگذرانید. در تربیت فرزندان خود، با یکدیگر تصمیم بگیرید..
- مسلماً زندگی پر از بالا و پایین‌ها است و همیشه بر روی چرخ شادی حرکت نخواهد کرد. در زندگی مشترک خود ممکن است با مسائلی از قبیل بحران از دست دادن شغل، مرگ عزیزان، تصادف و... رو به رو گردید که باید شما و شوهرتان باهم به جنگ این تنش‌ها و مشکلات بروید. در برخورد با این مسائل، شما و همسرتان باید یک تیم باشید نه نقطه مقابل هم! تا بتوانید راحت‌تر با مشکلات کنار بیایید؛ مثلاً اگر شوهر شما کار خود را به هر دلیلی از دست داده او را مورد سرزنش قرار ندهید؛ به این موضوع فکر کنید که سرزنش شما هیچ گره‌ای را باز نخواهد کرد؛ و تنها موجب بحث و پرخاش کردن را فراهم می‌کند. در برخورد با این مشکل او را درک کنید و امیدواری دهید و حتی بگویید برای رفع مشکلات مالی حاضر هستید که کار کنید.
- با وجود هر مشکلی، زندگی سرشار از عشق و شادی را فراموش نکنید و به آینده امیدوار باشید.
- تغذیه سالم داشته باشید؛ به طور منظم و مرتب ورزش کنید و پرانرژی به جنگ با مشکلات بروید!

- ستودنی باشید. درست است که شما انتخاب همسر آینده‌تان خواهید بود، اما این به آن معنا نیست که خانواده و دوستان نزدیک او را نادیده بگیرید. طرز فکر اطرافیان او، روی نظرش هم تاثیر بسیاری خواهد داشت. بنابراین سعی کنید همان‌طور که او شما را پسندیده، خانواده و دوستانش هم شما را پسندند.
- سعی نکنید شوهر خود را تغییر دهید. شوهر خود را همان‌طوری که هست بپذیرید و به دنبال تغییر دادن او نباشید. او یک انسان مستقل و دارای فکر و اندیشه است؛ همان‌طور که شما مستقل هستید. شما او را برای خودش دوست داشته باشید؛ همان‌طور که او شما را بدون قید و شرط دوست دارد. بپذیرید که شما و شوهرتان، دو فرد متفاوت هستید و شبیه به هم نیستید. او نمی‌خواهد جهان را آن‌گونه که شما می‌بینید و فکر می‌کنید ببیند و این یک امر کاملاً طبیعی است.
- انتظارات مالی واقع‌بینانه، از شوهر خود داشته باشید.
- به رفتارهای خوب همسران بیشتر بیندیشید و جنبه‌های خوب زندگی را فراموش نکنید.
- پشت سر شوهر خود حرف نزنید! هرگز با دوستان و خانواده خود در مورد شوهرتان بدگویی نکنید. زمانی که شما ازدواج کردید با شوهرتان در زندگی، شریک شدید؛ این اولین گام، وفاداری است که در مورد او با دیگران صحبت نکنید. اگر از مسئله‌ای ناراحت هستید این موضوع را به خود او بگویید نه به دیگران.
- شکایت کردن از شوهر خود در نزد دوستان و خانواده نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند؛ بلکه باعث می‌شود یک تصویر و ذهنیت منفی از شوهرتان در ذهن آنها ایجاد شود. دوستان و خانواده شما با بدگویی و شکایتی که شما از شوهرتان کرده‌اید شاید بخواهند به شما مشاوره بدهند و ناخواسته پیشنهادهایی را ارائه دهند که اوضاع زندگی شما را بدتر کند.
- معذرت خواهی کنید. شما می‌توانید بگویید که من به دلیل مشکلاتی که باعث آن شدم، معذرت می‌خواهم. در هر رابطه‌ای، این بهترین شکل معذرت خواهی است. اصلاً مهم نیست شما چقدر مقصر

هستید، حتی اگر کم ترین درصد تقصیرها گردن شماست برای آن قسمت معذرت خواهی کنید. ازدواج، وقتی خوب پیش می رود که حداقل یک نفر بتواند معذرت خواهی کند. غرور داشتن در رابطه زناشویی، چیز قابل قبولی نیست. معذرت خواهی در نهایت، روح بزرگ شما را نشان و حس بهتری به زندگی تان می دهد.

- خوش بو باشید. بوی خوش، یکی از قدرتمندترین روشها برای تأثیر گذاشتن روی همسرتان است. براساس پژوهشهای به عمل آمده، در حدود ۸۹ درصد از مردان اعتراف کرده اند که بوی خوش همسران شان آنها را جذب می کند. برای جذب همسرتان، از یک عطر خوش بو استفاده کنید؛ ولی در مصرف آن زیاده روی نشود! عطر را پشت گوشها، روی مچ دست، بین زانوها و روی قوزک پا بمالید. بهتر است همواره از یک عطر ثابت، استفاده کنید تا بوی آشنایی برای همسر خود داشته باشد.
- شوهر تان را هنگام بحث کردن درک کنید. اجازه ندهید خشم بر شما غلبه کند؛ زیرا ممکن است حرفی را به شوهر خود بزنید که بعداً بابت گفتن آن حرف پشیمان شوید؛ حتی زمانی که شما حرف همسر خود را قبول ندارید به صحبت های او، احترام بگذارید. هیچ زن و شوهری نیستند که دارای اخلاق و عقاید مشابه و یکسانی باشند؛ چون هر دو فرد، در دو خانواده ای متفاوت زندگی کرده و تربیت شده اند؛ این یعنی که طرفین برای یک زندگی دارای آرامش، نیازمند درک برابری هستند.
- در زمان مناسب با شوهر خود صحبت کنید. از صحبت کردن در مورد مشکلات قبل از شام یا حتی زمانی که او در یک موقعیت استرس زا غوطه ور است، خود داری کنید و هرگز در مقابل فرزندان تان، جروب بحث نکنید!

منابع مورد استفاده:

۱- به مشکلات بخندیم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شادکامی و موفقیت، شماره ۴، فروردین

۱۳۸۴، ص ۳۸

۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، ۱۳۸۹، چاپ اول، انتشارات آسیم

۲- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر

۳- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال

۴- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

5-Ideal types of women men want to marry, Great Love, 2019 (<https://greatlove.how>)

6-Success marriage tips for happy couples, ctoria Lim, Thrive Global, 2019(<https://thriveglobal.com>)

7-The keys to a successful Marriage, 2019 University of Rochester Medical Center Rochester, (<https://www.urmc.rochester.edu>)

8-Things every woman needs from her husband, Michelle Wuesthoff, Medium, 2019,(<https://medium.com>)

9-10 Tips for a healthy marriage, Cassandra Soars, Family First, 2019,(<https://www.imom.com>)

10-10 Tips for a healthy marriage, Child Welfare Information

Gateway, 2019, (<https://www.wespath.org>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com