

## ارتباط احساسی و عاطفی سالم، گامی موثر در پایداری و موفقیت خانواده

خانواده بر پایه ارتباطات صمیمانه استوار است. در واقع دسترسی به خانواده استوار و شاد در صورتی امکان پذیر است که روابطی دوستانه همراه با عشق و احساسات صمیمانه وجود داشته باشد. ارتباطات خانوادگی مناسب، بر پایه عشق دو طرفه، روابط صمیمانه افراد خانواده با یکدیگر و شریک یکدیگر بودن در غم ها و شادی ها (از لحاظ احساسی و مالی) می باشد. خانواده ای که فاقد اینگونه ارتباطات مستحکم و مناسب باشد، در واقع بویی از وفاداری، امنیت و صمیمیت نبرده است و با شکست روبه رو خواهد بود. [8]

خانواده های سالم در توسعه مهارت های ارتباطی سازنده کار می کنند. با تمرین مهارت های ارتباطی خوب، اعضای خانواده نشان می دهند که به یکدیگر احترام می گذارند و واقعاً به یکدیگر علاقه مند هستند. [1]. خانواده ای با ارتباطات دوستانه واقعی، به طور اتفاقی شکل نمی گیرد، بلکه به وسیله نگرش ها و رفتارهای افراد خانواده در قبال یکدیگر شکل گرفته و پرورش می یابد. روند ایجاد و گسترش صمیمیت و احساسات گرم در خانواده، بر این اساس که افراد خانواده با یکدیگر صحبت کنند، حرف های یکدیگر را بشنوند، ارتباط نزدیک با هم برقرار کند و سرگرمی های مفید داشته باشند. [8]

خانواده های سالم اغلب وعده های غذایی منظم را در کنار هم به اشتراک می گذارند و از صحبت کردن در مورد زندگی و تجربیات شان لذت می برند. علاوه بر این، انتقادات، مطالب، نامگذاری و سایر انواع سوء استفاده عاطفی نادر است. [3]. اعضای خانواده های سالم با روشی آرام و محترمانه ارتباط برقرار می کنند که در آن می توانند بدون ترس از طرد یا عزل، احساسات، تجربیات و ایده های مختلف را به اشتراک بگذارند. [5]

روابط زن و شوهر، با احترام و حمایت دوطرفه همراه است و هریک از آنها سهم برابری از قدرت و مسوولیت دارد. ارتباطات بین افراد خانواده، بسته نیست و با قوانین و توقعات روشن و تعاملات لذتبخش همراه است. این ارتباطات دارای حدی از ابراز احساسات و پاسخ دهی همدلانه هستند. بسیار مهم است که خانواده بتواند بستری فراهم کند که در آن اعضای خانواده با احساس امنیت، بتوانند احساسات خود را بروز دهند. [2]

ایجاد یک ارتباط عاطفی، باعث افزایش شادی و روحیه کلی شما و شریک زندگی تان می شود. می توانید با باز نگه داشتن ارتباط و فراموش نکردن اولویت دادن به طرف مقابل، روی حفظ ارتباط عاطفی خود کار کنید. ارتباط عاطفی در یک رابطه چقدر مهم است؟ همه دوست دارند شریک زندگی خود را دوست داشته باشند. ایجاد یک پیوند عاطفی، یکی از اساسی ترین عناصر سازنده یک رابطه پایدار است. هنگامی که به عنوان یک زوج از نظر عاطفی در ارتباط هستید، پایه ای از قدرت، اعتماد و احترام ایجاد می کنید. [11]

داشتن یک ارتباط عاطفی به این معنی است که می توانید نزد شریک زندگی خود بروید و هر چیزی را با او در میان بگذارید. این آگاهی است که هم شما و هم شریک زندگی تان نسبت به یکدیگر همدلی دارید. پیوندهای عاطفی، ارتباط زیادی با اعتماد و امنیت دارند، بدانید که شریک زندگی شما بدون توجه به شرایط، همیشه در کنار شما خواهد بود باعث بخشش، تعامل و تقویت روحیه می شود. اگر این ارتباط را حفظ کنید، رابطه شما فاصله عاطفی، مسائل عاطفی و اختلالات کمتری را تجربه خواهد کرد. [11]

صمیمیت عاطفی، یک رابطه را سرگرم کننده، ایمن و شگفت انگیز می کند. وقتی رابطه شما دارای یک ارتباط عاطفی عمیق است، شما با خواسته ها و نیازهای یکدیگر هماهنگ هستید. شما می دانید که چگونه این موارد را با یکدیگر در میان بگذارید و به همان اندازه مهم، می دانید که چگونه متقابل باشید. [11]. فقدان

شادی و روابط غیردوستانه با اعضای خانواده، محیط را سرد و بی روح و فرزندانش را افسرده و پرخاشگر می سازد؛ بنابراین با اعضای خانواده خود رفتار خوبی داشته باشید. [8]

دانستن اینکه شریک زندگی شما همیشه در کنار شما خواهد بود، در یک رابطه عاشقانه کار کوچکی نیست. وقتی بدانید که همیشه می توانید به شریک زندگی خود تکیه کنید، پیوند عاطفی شما حتی قوی تر می شود. علاوه بر این، اگر زمانی خود را در مشاجره با هم بیابید، نمی ترسید. در عوض، می توانید به وضوح ارتباط برقرار کنید. [11] خانواده های سالم، سنگ بنای جامعه هستند. یقیناً خدا می خواهد خانواده های ما موفق و سربلند باشند. برای اینکه جوامع ما پایدار باشند، خانواده هایی که آنها را تشکیل می دهند نیز باید پایدار باشند. [1]

وقتی واقعاً از نظر عاطفی با فردی در یک رابطه صمیمی پیوند خورده اید، بدن شما هورمون تقویت کننده خلق و خوی به نام اکسی توسین را ترشح می کند. این هورمون به طور طبیعی حس عزت نفس، اعتماد، خوش بینی شما را تقویت می کند و بخشی از مغز شما را فعال می کند که پیوندها را تشکیل می دهد. اکسی توسین برای سایر جنبه های سلامتی شما نیز مفید است. به عنوان مثال استرس (فشار روحی) را کاهش می دهد، حرکت روده را بهبود می بخشد، فشار خون را کاهش می دهد، کورتیزول را کاهش می دهد و باعث بهبود سریع ترمی شود. [11]

پیوند عاطفی، بخش مهمی از همه روابط است، چه با اعضای خانواده یا دوستان نزدیک شما. بسته به میزان آشنایی شما با خلیات و شخصیت افراد نزدیک به شما، می توان قدرت ارتباط عاطفی شما با آنها را تعیین کرد. [11]. شما ممکن است در مورد علاقه ها و نارضایتی های اعضای خانواده و نزدیک ترین دوستان خود بدانید، اما چقدر در سطح عاطفی با آنها ارتباط دارید؟ [11] با یک پیوند عاطفی نزدیک، احساس رضایت و امنیت در یک رابطه به وجود می آید. وقتی از به اشتراک گذاشتن درونی خود نمی

ترسید و می توانید آشکارا با کسی ارتباط برقرار کنید، در آن زمان است که صمیمیت عاطفی واقعی رخ می دهد.[11].

یک پیوند عاطفی می تواند بین اعضای نزدیک خانواده، بهترین دوستان و بین عاشقان ایجاد شود. خانواده و دوستان، بخشی جدایی ناپذیر از سیستم های اجتماعی بزرگ تر هستند. آنها حمایت و ثبات رادر زندگی شما فراهم می کنند و منبع پیوند عاطفی و پرورش هستند. داشتن روابط عاطفی قوی، کاملاً ضروری است [11].

### روش های موثر برای افزایش ارتباط احساسی و عاطفی سالم در زندگی زناشویی

- روز خود را به خوشی آغاز کنید. در صورتی که همسر شما صبح ها بداخلاق و اخمو است او را با ملایمت و نوازش و با بیان کلمات محبت آمیز بیدار کنید. به این ترتیب به طور یقین روز شما، خیلی بهتر از قبل آغاز می شود! [14]
- در زندگی زناشویی تان شور و اشتیاق سرشار داشته باشید. باید خود را علیه بی حالی و بی حوصلگی مجهز کنید و سهم خود را در شادکامی زندگی و خانواده تان افزایش دهید. [16]
- در برخورد با افراد خانواده و به خصوص فرزندان خود، رفتاری پرمهر داشته باشید. [8]
- هرگز صحبت را متوقف نکنید. موثرترین راه برای ایجاد ارتباط عاطفی با شریک زندگی خود، صحبت کردن است. پیوند بر سر علایق مشترک، تجربیات گذشته و اهداف آینده، رابطه شما را ده برابر تقویت می کند، به خصوص اگر بدانید چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار کنید. [11]
- با تبسم و آراستگی از همسر تان استقبال کنید. همسرمان بعد از خداوند، آرامش دهی را از شما می خواهد. سعی کنید سوتفاهم ها را کنار بگذارید و حداقل یک روز در هفته رابا هم باشید. به غذای مورد

علاقه همسر تان توجه کنید. حتما بدانید که پشت سر هر مرد مو فق، یک زن حمایتگر و مدیر ایستاده است. [6]

- زندگی کنید و از حال لذت ببرید. اگر فکر می کنید سزاوار یک زندگی شاد و با نشاط هستید، کمی به بدن و روح تان استراحت دهید و با انرژی بیشتر به زندگی ادامه دهید. [16]

- به یکدیگر توجه و علاقه نشان دهید. بهتر است در زندگی زناشویی تان، کاملا به یکدیگر توجه نشان دهید. [13]

- هرگز اجازه ندهید افکار منفی و ناامید کننده، همچون موریانه هایی، ریشه های نشاط و شادکامی زندگی تان را از بین ببرد و بر شما مسلط شوند. [16]

- به همسر تان بگویید که از حضور او در زندگی خود سپاسگزار هستید قدر یکدیگر، رابطه خود، خانواده و زندگی مشترک خود را بدانید. وقتی همسر تان شام می پزد، به بچه ها در انجام تکالیفشان کمک می کند یا خرید مواد غذایی را انجام می دهد، قدر دانی کنید. ممکن است کمک کند که هر شب چند دقیقه وقت بگذارید و حداقل چیزی را که آن روز از آن قدر دانی کرده اید به یکدیگر بگویید. [18].

- هر چه زودتر رابطه زناشویی خود را بر پایه عشق و محبت بنا کنید و رابطه دوستانه و صمیمی بین خود را گرما بخشید. [13]

- روی مهارت های ارتباطی خوب، کار کنید. این فقط در مورد گفت و گو نیست. روی گوش دادن و درک آنچه اعضای خانواده شما سعی در گفتن دارند، تمرکز کنید. با قرار دادن تلفن های همراه و سایر دستگاه ها در میز شام، وقت خود را برای کار بر روی مهارت های ارتباطی اختصاص دهید تا بتوانید با یکدیگر در تعامل باشید. [4]

- زندگی کنید از حال لذت ببرید. اگر فکر می کنید سزاوار یک زندگی شاد و با نشاط هستید، کمی به بدن و روح تان استراحت بدهید و با انرژی بیشتر به زندگی ادامه بدهید. [16]
- رابطه تان را بر پایه عشق و محبت استوار کنید. به یاد داشته باشید با هر احساسی به معاشقه وارد شوید، با همان احساس خارج خواهید شد. چنانچه برخواسته از خشم، ترس، احساس گناه و یا از روی ناچاری به عشق ورزی تن داده باشید، احتمالاً با احساس عشق زیادی از آن خارج نخواهید شد. [13]
- سعی کنید خوش برخورد، شاداب و سرحال باشید. فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی و نشاط را برای دیگران به ارمغان آورد. با خوشحالی و شادابی، به دیدن اقوام و خویشان خود بروید. [16]
- هرگز مسائل خود را به تعویق نیندازید. هرگز اجازه ندهید مسائل شما پنهان بماند. این می تواند باعث بروز عصبانیت شود و رابطه شما را مسموم کند. همچنین هرگز تصور نکنید که می توانید رابطه خود را در تاریخ بعدی اصلاح کنید وقتی صحبت از روابط به میان می آید، آنچه را که قرار می دهید از آنها دریافت می کنید. رفتار با رابطه تان به عنوان یک اولویت، نتایج خوبی را با یک ارتباط عاطفی قوی به همراه خواهد داشت، در حالی که رفتار با آن مانند یک گزینه، مسیر بدی را به دنبال خواهد داشت. [11].
- واضح و مرتب ارتباط برقرار کنید گفت و گو با همسر تان، یکی از بهترین راه ها برای حفظ سلامت و موفقیت ازدواج شماست. در مورد آنچه احساس می کنید صادق باشید، اما در هنگام برقراری ارتباط، مهربان و محترم باشید. بخشی از ارتباط خوب این است که شنونده خوبی باشید و وقت بگذارید تا بفهمید همسر تان از شما چه می خواهد و چه نیازی دارد. راه های ارتباطی را با صحبت های مکرر باز نگه دارید، نه فقط در مورد مواردی مانند صورت حساب ها و بچه ها. افکار و احساسات خود را به اشتراک بگذارید. [18].

- برای تقویت بیشتر پیوند عاطفی خود، مواردی مانند احترام به فضای شخصی و حریم خصوصی اعضای خانواده و دوستان تان می تواند به شما کمک کند تا راه طولانی را طی کنید. جدای از این، می توانید برنامه ریزی کنید که زمان با کیفیتی را با آنها بگذرانید، افکار و احساسات خود را به اشتراک بگذارید، مخالفت کنید و مسئولیت اعمال خود را بر عهده بگیرید. روابط مانند گیاهان هستند همانطور که شما به پرورش و مراقبت از آنها ادامه می دهید، قوی تر می شوند. بنابراین، خانواده و دوستان خود را به همان اندازه که آنها شما را دوست دارند دوست داشته باشید تا پیوندهای عاطفی خود را با آنها تقویت کنید. [10].

- به فرزندان تان عشق بورزید. بچه ها با ارزش ترین چیز در دنیا هستند. در واقع آنها آینده ی ما هستند. پس در نشان دادن عشق و علاقه خود به آنها دریغ نکنید. [8]

- هرگز رابطه جنسی را متوقف نکنید. رابطه جنسی، عامل بزرگی در برقراری ارتباط عاطفی است. مردان، عشق را از طریق رابطه جنسی تجربه می کنند و بیشتر زنان عشق را بعد از رابطه جنسی به دلیل ترشح "داروی عشق" به نام اکسی توسین ناشی از اوج لذت جنسی تجربه می کنند. به طور کلی، داشتن رابطه جنسی سالم در زندگی زناشویی، پیوند عمیق تری را بین زوج ها ایجاد می کند، به خصوص زمانی که هر دوی آنها اوج لذت جنسی را تجربه می کنند. [11].

- بهتر است برای حفظ و تداوم عشق خود تلاش کنید تا اختلافات جزئی، که میان علف های هرز هستند، پای نهال عشق شما نرود! [13]

- از جنگ و دعوا بپرهیزید. پدر و مادر نباید در حضور فرزندان با هم دعوا داشته باشند و یکدیگر را متهم به صفات بد اخلاقی کنند. وقتی یکی از افراد خانواده فضا را متشنج کند، دیگر محیط خانه برای اعضا دوست داشتنی نخواهد بود و آنها را از خانه فراری خواهد کرد. در خانه ای که پدر و مادر با هم مرتباً دعوا

داشته باشند، فرزندان به شدت مشکل پیدا خواهند کرد و در زندگی آینده به افرادی عصبی، منفعل یا مردم‌گریز تبدیل خواهند شد. [6]

- سعی کنید فضای خانواده خود را آرام کنید. به به همسر و فرزندان تان نزدیک شوید کاری کنید که رابطه شما با آنان، موثر و مفید واقع شود. همه تلاش تان را انجام دهید تا درخانه شما، آرامش برقرار شود. [1]

- درک کنید که مخالفت کردن اشکالی ندارد شما در مورد همه چیز به توافق نخواهید رسید، اما مهم است که در هنگام اختلاف نظر منصفانه و محترمانه رفتار کنید. به دیدگاه همسر تان گوش دهید. سعی کنید عصبانی نشوید و اجازه ندهید بیش از حد ناامید شوید. در صورت نیاز دور شوید و آرام باشید، سپس زمانی که هر دو در شرایط بهتری قرار گرفتید دوباره مشکل را مطرح کنید. بر سر مشکلات سازش کنید تا هر دوی شما اندکی ببخشید. [18].

- برای تصمیم‌گیری در هر موردی، سعی کنید نظر تک‌تک افراد خانواده را بپرسید. منظور این نیست که حتماً بر طبق نظر آنها تصمیم بگیرید. تصمیم نهایی را خودتان، به عنوان والدین، بگیرید، اما سعی کنید نظر آنها را هم به دقت بشنوید و دلایل شان را بررسی کنید و اگر نظر آنان مفید بود، در تصمیم‌گیری خوداز آن استفاده کنید. این کار به آنها این پیام را می‌دهد که شما برای نظرشان احترام قائل هستید و بدین ترتیب حس با ارزشمند بودن و عزت‌نفس، را در آنان تقویت می‌کنید. [16]

- شادی های تان را با اعضاء خانواده تان تقسیم کنید. لبخند بر لب داشته باشید. یک لبخند در روز همه احساسات نامطبوع را از شما دور می‌کند. این عادت تکراری افراد خوشحال است که شما هم می‌توانید آن را امتحان کنید. لبخند شما به آنان نشان می‌دهد که فردی مثبت و شاد هستید و به نوعی، طراوت و شادابی را برای تان به ارمغان می‌آورد. به علاوه باعث نزدیکی بیشتر شما به آنها خواهد شد. افرادی که

همیشه لبخند بر لب دارند، از شکیبایی بیشتری در برابر دشواری های زندگی برخوردار می شوند و توانایی بیشتری بر مبارزه با سختی ها و چالش های زندگی پیدا می کنند. [16]

- از لحظه لحظه زندگی تان، کمال استفاده را ببرید. [13]
- از اختلاف دوری نکنید هر کسی در مورد چیزهای مختلف دیدگاه و افکار خود را دارد. زمانی که دائماً با خانواده و دوستان خود در ارتباط هستید، طبیعی است که به نقطه اختلاف برسید. افراد مختلف می توانند نظرات متفاوتی داشته باشند، و شما می توانید با مخالفت در برخی موضوعات موافقت کنید. کمی اختلاف نظر مثبت پذیرفته می شود زیرا نظرات، پیشنهادات و ایده های متفاوتی را مطرح می کند. شما باید رویکردی آزادانه نسبت به اختلافات داشته باشید و احترام متقابل را حفظ کنید. یاد بگیرید که اختلافات خود را به شیوه ای سالم و سازنده بیان کنید. [10].
- هنگامی که کوله بار احساسات حل و فصل نشده را با خود به رختخواب می بریم در واقع با این کار خود را بیشتر سر در گم کرده، عشق ورزی و رابطه جنسی که می تواند رابطه صمیمی و التیام بخش باشد، را آلوده می کنید. [13]
- سعی نکنید خوشحالی را بخرید! اگر شما بخواهید از وضعیت مالی، خود را نجات دهید پول خیلی به شما کمک می کند، اما تحقیقات نشان داده است کسانی که زیاد در پی جنبه های مادی هستند نسبت به کسانی که نیستند بیشتر احساس ناراحتی دارند و از خانواده، دوستان و حتی سلامتی شان ناراضی هستند. [16]
- به یکدیگر عشق بورزید. متخصصان تاکید دارند پدر و مادری که به یکدیگر عشق نمی ورزند و با محبت و احترام با هم رفتار نمی کنند هرگز در ایجاد یک خانواده سالم و فرزندان شاد و سلامت موفق نخواهند

بود. ارتباط خوب بین زوج‌ها، لازمه حفظ سلامت خانواده است و در عین حال طول عمر آنها را نیز افزایش می‌دهد. [6]

- خودتان را آشکارا بیان کنید. اگر مسائل یا درگیری‌هایی بین شما و نزدیکان تان وجود دارد، باید خود را ابراز کنید و سعی کنید بلافاصله مسائل را حل کنید. با بیان انتظارات خود، قادر خواهید بود از اختلاف‌ها اجتناب کنید و نزدیکی عاطفی و اعتماد را در روابط خود، ایجاد کنید. [10].

- با یکدیگر ارتباط داشته باشید. شاید افراد یک خانواده با هم زندگی کنند، اما این دلیل نمی‌شود که واقعاً با یکدیگر احساس نزدیکی کنند. چرا هنگامی که برای یک مرد در محیط کار مشکلی پیش می‌آید، نباید این توان را داشته باشد که مشکل خود را با همسرش مطرح کند؟ یا چرا یک دختر نوجوان ترجیح می‌دهد موضوعی که مدت‌هاست ذهن او را درگیر کرده با دوست خود، در میان بگذارد و آن را از خانواده خود پنهان کند؟ سعی کنید برای خانواده خود، فردی قابل اعتماد باشید تا آنها بتوانند درون‌شان را با شما تقسیم کنند، نه با دنیای بیرون! [6]

- برای تفریح کردن اعضاء خانواده تان وقت کافی بگذارید. گاهی اوقات لازم است که چند قدم عقب بروید تا به همه چیز خوب نگاه کنید. هیچ وقت نگذارید زندگی تان آنقدر با کار مشغول شود، ذهن تان آن قدر درگیر نگرانی شود، قلب تان آن قدر انباشته از ناراحتی‌ها و کینه‌های قدیمی شود که هیچ جایی برای تفریح کردن و لذت بردن با خانواده تان نداشته باشید. وقتی با همسر و فرزندان تان به گردش می‌روید شوخ طبع و شاد باشید! [16]

- اگر می‌خواهید شوهرتان را خوشحال کنید، ابتدا خودتان را شاد کنید! با شادی به کار او نگاه کنید تا او هم از کارش راضی بشود و بداند که کسی که از کارش راضی باشد، شاد می‌شود. همسرتان را دست

کم نگیرید، زیرا برداشتی که شما از همسرتان دارید روی رفتار او، به خصوص در حضورتان اثر می گذارد. [6]

- احساسات خود را به اشتراک بگذارید. به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات خود با خانواده، بهترین راه برای ایجاد اعتماد و صمیمیت است. . صرف وقت گذاشتن و توجه به سخنان آنها در ایجاد یک ارتباط عاطفی قوی اهمیت زیادی دارد. [10].

- فحش و دشنام دادن کاری کاملاً غیر قابل قبول است که هرگز بخشیده نخواهد شد؛ بنابراین باید به شدت از این کار خودداری کنید. یاد بگیرید که به خود مسلط باشید، یا این که به متخصص مراجعه کنید. زمانی که در اوج عصبانیت هستید بدترین حرف ها را به زبان می آورید و فکرمی کنید که همسرتان به راحتی همه را فراموش می کند. اما حتی در اوج عصبانیت جملاتی مانند "از تو متنفرم و طلاق می خواهم" آن قدر واقعی به نظر می رسند که مدت ها در خاطر باقی می ماند، هر قدر که بدانیم که این حرف ها در هیجان و آشفتگی به زبان آمده است. بنابراین کاری نکنید که باعث پشیمانی شود! [6]

- روزهای مخصوص پدر، مادر، و تولدها را جشنی کوچک، اما پرمهر بگیرید. در این مناسبت ها، فردی که به افتخارش جشن گرفته اید خوشحال می شود و نوعی احساس دین نسبت به دیگران خواهد داشت؛ پس آنها را از دست ندهید. [16]

- مثبت اندیش باشید. یکی از اصول ارتباط موثر این است که بتوانیم روی دیگران تاثیر مثبت بگذاریم. [10]

- ارتباط عاطفی خود را در ازدواج با ایجاد دوستی خود تقویت کنید. [12]
- همسران را ببوسید و پیوسته به او بگویید تا چه اندازه او را دوست دارید. لمس، نوازش و برخورد جسمانی، یکی از نیازهای از نیازهای حیاتی بشر است. از لذت بخش ترین اوقات یک زندگی

مشترک زمانی است که همسر تان را نوازش می کنید. بی شک لذت چنین احساسی، قابل مقایسه با لذت هم آغوشی نیست. با این وجود بسیار تأثیر گذارتر است. اگر تاکنون امتحان نکرده اید اکنون زمان مناسبی است تا این لذت را دریابید. [6]

- هر روز به نوعی به یکدیگر احترام بگذارید. هر روز صبح، این فرصت را دارید که با تعهد مجدد به همسر تان، رابطه خود را شیرین تر و عمیق تر کنید. احساس احترام و احترام توسط کسی که دوستش دارید، زندگی را بسیار زیباتر می کند [7]

- سعی کنید با گذشته های تلخ تان زندگی تان، خداحافظی کنید! [16]

- زیباترین احساسات و علاقه های خود را با همسر و فرزندان تان تقسیم کنید. اجازه دهید که آنها نیز در شادی های تان شریک باشند. [8]

- ارتباط خود را با اعضای خانواده تان گسترش دهید. اگر می خواهید خانواده ای شاد ایجاد کنید، برقراری ارتباط مداوم بسیار حیاتی است. در زمان های سخت و خوب، باید در خانواده ارتباط برقرار باشد. [16]

- در دسترس باشید. هر وقت برای فرزندتان مشکلی پیش می آید، پدر و مادر باید در دسترس باشند تا فرزند احساس امنیت کند و بداند که آنها از هیچ محبتی برای حل مشکل فرزندشان دریغ نمی کنند. [9]

- اگر می خواهید با دیگران ارتباط خوب برقرار کنید، هنگام سخن گفتن کلمات را شایسته و خوب امتحان نمایید و مراقب زبان خود باشید. بدون اندیشیدن و بیهوده سخن گفتن، سودی برای شما و دیگران ندارد، ولی دوستی را بیش از هر چیز دیگر به خطر می اندازد. [10]

- یاد بگیرید که عمیقاً گوش کنید. وقتی همسر تان صحبت می کند، تلفن خود را در اتاق بگذارید، تلویزیون را خاموش کنید و مستقیماً با او تماس چشمی برقرار کنید. برای کشف افکار آنها سوال بپرسید. وقتی پاسخ دادند، بگویید "بیشتر به من بگو". [11]

- اگر از همسر تان عصبانی هستید، به خودتان زمان بدهید تا آرام شوید و سپس به آرامی درباره آنچه برای تان می‌گذرد صحبت کنید. تنظیم منظم را دریافت کنید. [7]
- با همسر و فرزندان تان به گونه ای رفتار کنید که پس از ترک آنها، از بودن با شما لذت برده و شادی در وجودتان باقی بماند. مطمئن باشید که خودتان هم با مشاهده این رفتار زیبا، چنین احساسی پیدا خواهید کرد. [8]
- از همین امروز در مقام عیب جویی یا یافتن تقصیری دیگری نباشید، بلکه در بهبود ارتباط صحیح خودتان، کوشش کنید. [10]
- آرام باشید. همه چیز نباید یک وضعیت وحشت زده و استرس زا باشد. سرعت خود را کم کنید و زمانی را برای استراحت اختصاص دهید. با این کار همه افراد خانواده تان، شادی و سلامت بیشتری خواهند داشت. [16].
- قدردانی خود را بیشتر ابراز کنید آخرین باری که صمیمانه از همسر تان به خاطر کاری که انجام داده تشکر کردید، کی بود؟ متأسفانه، گاهی اوقات ما تمایل داریم روی چیزهایی که شریک زندگی مان اشتباه می‌کنند تمرکز کنیم و فراموش می‌کنیم برای هر کاری که درست انجام می‌دهند "تشکر" کنیم. اما قدردانی، نقش کلیدی در پرورش تعهد و حفظ روابط با هم دارند. [17]
- به یاد داشته باشید که به همسر، خانواده و زندگی مشترک خود متعهد بمانید. از لحاظ عاطفی و روزمره از یکدیگر حمایت کنید. شما، همسر تان و رابطه تان، ممکن است با گذشت زمان رشد کند و تغییر یابد، اما این ایده ها می‌توانند به موفقیت ازدواج شما در طول سال ها کمک کنند. [18]

**منابع مورد استفاده:**

-[9] از خانواده تان حمایت کنید، وحید عرفانی، (<https://vahiderfani.ir>)

[8]- با فرزندان خود شاد و مهربان باشید. ،وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

[14]- به روابط زناشویی خود اهمیت دهید. ،وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

[16]- چگونه خانواده‌ای شاد و بانشاط داشته باشیم؟، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

[6]- چگونه یک خانواده سالم بسازیم؟...، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

[2]- خانواده سالم اینگونه است...، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

[15]- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر

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

[13]- همواره به همسرتان عشق بورزید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- [7] **10 Basic Truths About Keeping Your Relationship Healthy**, Psychology Today ,Publishers,2022,(<https://www.psychologytoday.com>)

- [1] **7 Characteristics of Healthy Families**, , Church of God, a Worldwide Association, 2022, (<https://lifehopeandtruth.com>)

- [5] **10 Characteristics of Healthy Families**, Heather Kaloupek, medium, 2018, (<https://medium.com>)

- [11] **How Important Is An Emotional Connection In A Relationship?**, marriage,2022,(<https://www.marriage.com>)

- [3] **How to Have Healthy Family Relationships with Less Stress**, Very Well Mind, 2022, (<https://www.verywellmind.com>)

- [10] **How to Improve Your Emotional Bond with Your Family Members and Friends**, The Apopka Voice, 2022, (<https://theapopkavoiced.com>)

- [4]7 **Keys to Healthy Family Relationships**, Tacy Kaise, Rlive happy, 2020

-**Ideal Types of Women Men Want to Marry**, Great Love, 2019  
(<https://greatlove.how>)

-**26 Romantic Ways to Show your Love for Someone**, Lifehack, ۲۰۲۰ ,  
([www.lifehack.org](http://www.lifehack.org))

-[17]**10 Simple Habits of Happy Couples** ,University of Florida  
Department of Family,2020,(<https://smartcouples.ifas.ufl.edu>)

- [12] **Strengthen Your Emotional Connection in Marriage by Building Your Friendship**, Focus on the Family, 2022,

(<https://www.focusonthefamily.com>)

- [18] **The Keys to a Successful Marriage**, 2022, University of  
Rochester Medical Center Rochester,  
(<https://www.urmc.rochester.edu>)

-**10 Tips for a Healthy Marriage**, Child Welfare Information  
Gateway, 2019, (<https://www.wespath.org>)

-**10 Ways to Show Your Partner you're In Love**, Psychology Today,  
2021,(<https://www.psychologytoday.com>)

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)