

## برخورد مناسب همسران، راز موفقیت در زندگی زناشویی

یکی از بهترین ابزارهای که می تواند محبت را در دل همسران جای دهد، حسن خلق است. چنانچه بدترین موردی که شما را نزد او منفور می کند، بداخلاقی است. انسان با اخلاق خوش، قادر است شماری از کارهایی را که به ظاهر ناشدنی است به آسانی انجام دهد. همان طور که بداخلاقی، یک نفر ممکن است ساده ترین کارها را به کاری بسیار دشوار تبدیل کند. [1]

یادتان باشد اگر شما فردی خشن و بداخلاقی باشید، همه اعضای خانواده و از جمله همسران از اطرافتان پراکنده می شد. بنابراین، با زبان خوش و برخورد مناسب، می توان همسر و فرزندان تان را به خود جلب کنید، آنان با شور و علاقه زیاد به سوی شما می آیند. به طور کلی خوش بر خورد مناسب و اخلاقی انسان، در موفقیت یا عدم موفقیت زندگی زناشویی اش نقش بسیار مهم و به سزایی دارد. [1]

### توصیه های مهم:

- 🔑 سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید و از لحظات موجود حداکثر استفاده را داشته باشید. [1]
- 🔑 همه روزه باید به دنبال فرصتی بگردید تا همسران را خوشحال کنید. [1]
- 🔑 برای تعادل در زندگی و کامیابی هر چه بیشتر، از خوش خلقی، گشاده رویی و چهره پر نشاط بهره بگیرید و کوشش کنید که با شیوه های گوناگون گردوغبار افسردگی را از چهره همسران بزدایید. [1]
- 🔑 روی نکات مثبت تمرکز کنید. در یک ازدواج شاد، زوجها در حین بحث در مورد مشکلات، حداقل پنج برابر جملات منفی نسبت به یکدیگر و در مورد رابطه شان اظهارات مثبت می کنند. به عنوان مثال، یک زوج شاد به جای اینکه "ما هیچ وقت لذت نمی بریم"، می گویند "ما زیاد می خندیم". یک ازدواج

خوب، باید دارای جو ی سرشار از رفتارهای مثبت باشد. به طور منظم به حساب های بانکی احساسی خود، سپرده گذاری کنید! [4]

هرگز اجازه ندهید افکار مایوس کننده و منفی بر وجود اعضای خانواده شما سایه افکند و ریشه های موجود، حداکثر استفاده را داشته باشد.

رفتاری را که دوست ندارید در همسران ببینید در خودتان اصلاح کنید. نادیده گرفتن آنچه در رفتارهای خودتان نمی پسندید بسیار آسان است. در عوض به این موضوع توجه کنید که چطور انجام همین رفتارهای ناپسند از همسران باعث رنجش و ناراحتی شما خواهد شد.

به جنبه های مشترک و روحی خود و همسران توجه کنید. [1]

زوج های خوشبخت یاد گرفته اند که چگونه از مشاجره خارج شوند، یا چگونه اوضاع را قبل از اینکه مشاجره کاملاً از کنترل خارج شود، ترمیم کنند. به طور کلی نشانه هایی از قدردانی از شریک زندگی خود و احساسات او در طول مسیر ارائه دهید. اگر بحث بیش از حد داغ شد، ۲۰ دقیقه استراحت کنید و موافقت کنید که وقتی هر دو آرام هستید دوباره به موضوع بپردازید. [4]

سعی کنید حالات و روحیات همسر خود را بشناسید و فهرستی از آرزوها و علایق وی تهیه کنید و از انتظارات او آگاه شوید. سپس خود را به تأمین خواسته ها و علایق منطقی و اصولی وی ملزم نمایید. به پیشرفت و ترقی و رشد شخصیت همسر خود علاقه مند باشید.

کینه ای نباشید! بخشش، وسیله ای بسیار قدرتمند است. اگر اجازه دهید که عصبانیت و دیگر احساسات منفی در شما، احساسات مثبت تان را تحت تاثیر قرار دهد، خواهید دید که با این کار خود را در محاصره تلخی ها و حس نا عدالتی و خشم قرار داده اید، اما اگر بتوانید دیگران را ببخشید از موقعیت خشم

ایجاد شده، بهترین بهره را برده اید. بدانید که هیچ کس در دنیا نیست که دقیقا آن چنان که شما می خواهید رفتار کند. [7]

در مقام مراحل زندگی و در ارتباط با زندگی خانوادگی خداوند را در نظر بگیرید و برخورد و رفتار خود با همسران و دیگر اعضای خانواده خالص گردانید.

یاد بگیرید که هنگام بیان اختلافات زناشویی، جریان بحث و دعوا را در مسیر درست سوق دهید. [7]

سعی کنید حریم یکدیگر را مراعات و از جروبحت با هم خودداری کنید. مطالب بی جا را با سکوت خود و یا ارائه پیشنهاد مناسب به گفت و گوهای سازنده و ثمربخش تبدیل کنید.

باور کنید که هر کلمه و گفتار شما در بردارنده بار عاطفی و روانی است که بر وجود همسران تأثیر مثبت و منفی دارد. از این رو سعی کنید از زبان گرم، نرم و ملایم، و همراه با احترام و محبت استفاده کنید. هرگز از کلمات پوچ، ملالت آور و تحریک آمیز استفاده نکنید.

از خفیف کردن خود پرهیز نمایید. کلام تحقیرآمیزی که به خود می گوئید و گفت و گوهای درونی افسرده کننده، اعتماد به نفس شما را مانند خوره می خورد و خشم و فشار روحی بیهوده ای به وجود می آورد. سخنان مثبت و روحیه بخش به خود بگوئید. [7]

سعی کنید در ارتباط و گفت و گو با همسران لحن آمرانه و تحکم آمیز سخن نگوئید و نظرات خود را درباره بهبود زندگی و برخورد مناسب با فرزندان یا دیگران، به صورت پیشنهاد به همسران مطرح نمایید. این امر پذیرش نظر شما را میسر می سازد.

بهتر است اوقاتی را به تنهایی با یکدیگر بگذرانید (دور از حضور بچه ها) و از هر دری با هم حرف بزنید و احساس و افکار تان را با هم در میان بگذارید و خیلی خوب به حرف دیگری گوش دهید. یادتان باشد این امر می تواند در تداوم زناشویی ما مؤثر باشد. [7]

با افراد شاد و خندان برخورد کنید. برخورد با افراد خندان و شاد، به جای اشخاص اخمو و عصبانی روحیه تان را دگرگون می سازد. [7]

همسر خود را فردی باارزش و برخوردار از کرامت انسانی، بدانید.

برای دست یابی به یک زندگی سالم و متعادل از بزرگواری و گذشت نسبت به یکدیگر غافل نشوید. نادیده گرفتن مسایل جزئی، عفو و گذشت نسبت به بعضی از گفته ها و رفتارها و نادیده گرفتن بعضی از اشتباه ها، بهره گیری از سعه صدر و بزرگ منشی در زندگی خانوادگی، از رموز اساسی تحکیم بنیاد خانواده و از عوامل مؤثر در زندگی مشترک همسران است.

خودتان را ویرایش کنید. موفق ترین زوج ها، با یکدیگر مهربان هستند. آنها هنگام بحث در مورد موضوعات حساس از بیان هر فکر انتقادی اجتناب می کنند و راه هایی برای بیان نیازها و نگرانی های خود، با احترام بدون انتقاد و یا سرزنش شریک زندگی خود پیدا می کنند. [4]

مثبت اندیش باقی بمانید. حفظ یک نگرش و رویکرد فکری مثبت، حتی در مواجهه با خبرهای منفی، کار بسیار مثبتی است و مانع تشدید مشکلات و ناسازگاری ها، به ویژه در زندگی زناشویی می شود؛ بنابراین خودتان را با اندیشه های مثبت، شاد و آرام بخش سرشار کنید. [7]

اگر همسر تان دچار خطایی شد یا به عنوان مثال هنگام رانندگی دچار تصادف گردید او را سریع مورد شماتت قرار ندهید، بلکه برعکس کاملاً با او همدردی کنید و بعد از گذشت چند مدت از زمان حادثه، با

توضیحی روشن و تذکری معقول او را نسبت به اشتباهی که کرده آگاه سازید و از او بخواهید که اشتباه خود را تکرار نکند.

در برقراری ارتباط مناسب با اعضای خانواده و دیگران کوشا باشید. به جای آن که از فریاد بر سر اعضای خانواده (همسر یا فرزندان تان) و دیگران عصبانی شوید، سعی کنید مهارت خود را در برقراری ارتباط مناسب با دیگران افزایش دهید. [7]

به اصل مشارکت در زندگی خانوادگی معتقد باشید و سعی کنید تمام کارها را تنها خودتان انجام ندهید، بلکه از همسر و فرزندان خود نیز کمک بگیرید. [1]

زودتر کمک بگیرید. یک زن و شوهر به طور متوسط شش سال صبر می کنند تا برای مشکلات رابطه، کمک بگیرند. به خاطر داشته باشید که نیمی از ازدواج هایی که به پایان می رسند در هفت سال اول این کار را انجام می دهند. این بدان معناست که یک زوج معمولی برای مدت طولانی با ناراحتی زندگی می کنند. اگر در اوایل ازدواج تان احساس می کنید نشانه ای از مشکل وجود دارد، به دنبال کمک باشید. [4]

در هنگام عصبانیت مراقب سخنان خود باشید. نباید هنگام مشاجره و عصبانیت، حرفی بزنید که بعداً باعث پشیمانی شود. [7]

توقعات و انتظارات از همسرتان مناسب و معقول باشد. به منظور جلوگیری از فروپاشی خانواده و آسیب های احتمالی، توقعات و انتظارات شما از همسرتان باید مناسب با امکانات و توانمندی های وی باشد. مطمئن باشید که همخوانی خواسته ها و انتظارات منطقی شما روح تفاهم و همدلی و شادابی زندگی را افزایش می دهد. از این رو، سعی کنید از چشم و هم چشمی با دیگران بپرهیزید.

خوش بین باشید. سعی کنید با خوش بینی، موقعیت ناراحت کننده ای را که پیش آمده است به موضوع

شادی بخش تبدیل کنید. [7]

از خودگذشتگی و تعهد خود را نسبت به زندگی مشترک به همسران نشان دهید، اما منت نگذارید.

مراقب روحیه یکدیگر باشید. عاقلانه است که در هنگام تصمیم گیری کارها، مراقب روحیه یکدیگر

باشید. هنگامی که می خواهید موافقتی را به مرحله عمل در آورید. ببینید آیا موافقت هر دو طرف از

صمیم قلب است. [7]

سعی کنید با همسران تفاهم و رابطه جنسی داشته باشید. این تفاهم می تواند در حضور دیگران و یا

در فضای خلوت زندگی صورت پذیرد. این امر نیازمند بهره گیری از هنر خوب شنیدن و خوب گوش

دادن است. پس سعی کنید در هنگام گفت و گو با همسران به دقت به گفتار او توجه کنید و اجازه دهید

که مطالب خود را به طور کامل بیان کند.

از لجاجت و رقابت ناسالم با همسران جدا خودداری کنید و جای آن را به همدلی، یک رنگی، صمیمیت

و رفاقت بدهید.

شما هنگامی از همسران خسته می شوید که دیگر، فعالانه به او عشق نورزید. بیان صحبت های

عاشقانه در تحکیم و تقویت رابطه جنسی بین زوجین تأثیر دارد. [3]

سعی کنید برای رسیدن به تفاهم و مناسب های بیشتر با همسران، از صداقت و راستی استفاده کنید.

باور کنید که رمز خوشبختی و توفیق بسیاری از خانواده ها، صادق بودن آنها و بهره گیری از این صفات

برجسته انسانی بوده است.

رازدار پیشامدهای درون خانواده باشید. برای نگهداری حریم خانوادگی، روابط صحیح، تقویت امنیت و تفاهم در زندگی، سعی کنید اسرار و رازهای درونی خانواده را نزد دیگران بازگو نکنید و از این طریق همسران را به خود جلب کنید.

سعی کنید فضایی گرم و صمیمی در خانواده ایجاد نمایید. در این صورت احساس آرامش بیشتری دارید.

[7]

از مشورت‌های همسران ق‌دردانی کنید. این مشورت‌ها می‌تواند از موضوعات بزرگ زندگی مثل مشکلات کاری گرفته تا موضوعات کوچک، مثل پیشنهاد برنامه‌ی تلویزیونی باشد. [3].

در اثنای گفت و گو با همسران آرامش خود را کاملاً حفظ کنید. سعی کنید عصبانی نشوید و در صورت پدیدآمدن این حالت، از ادامه بحث خودداری کنید.

سعی کنید از تجارب و خاطرات تلخ زندگی دیگران، درس بگیرید و از تجارب مفید اطرافیان، دوستان و خانواده‌های موفق حداکثر استفاده را داشته باشید. مطمئن باشید این امر بر نشاط و شادابی و شادکامی شما خواهد افزود.

هرگاه از گفته یا کرداری از همسران رنجیده شدید، با زبانی محبت آمیز و بدون عصبانیت در موقعیتی مناسب آن را بیان کنید. در واقع با او، دردل نمایید.

یک ارتباط معنوی ایجاد کنید [6]

زمینه را برای پرورش احساسات مثبت و عواطف سازنده نسبت به همسران فراهم سازید و از داد و ستد عاطفی به شیوه قلبی، کلامی و عملی استفاده کنید.

به شریک زندگی خود ابراز محبت کنید. او را دوست بدارید و با زبان عمل، هم این امر را ثابت نمایید.

سعی کنید در روز تولد او یا سالگرد ازدواج و یا مناسب های دیگر به او هدیه دهید، از این طریق محبت خود را ابراز نمایید.

هرگونه روند حل و فصل مشاجره را باید با خواسته های شخصی خود تطبیق دهید، نه به این دلیل که آنها مهم ترین موارد هستند، بلکه به این دلیل که تا آن را رفع نکنید، نمی توانید با موفقیت آن را به پایان برسانید، یا حتی برسر آن مذاکره کنید. [7]

مهارت های ارتباطی خود را بهبود بخشید [6]

گوش کنید و به هم توجه کنید. هنگام صحبت با شریک زندگی تان، عجله و بی تاب نباشید. زمانی را برای صحبت در مورد مسائل مربوط به فرزندتان برنامه ریزی کنید. در مورد ترس ها، نگرانی ها و رویاهای خود صحبت کنید. [5]

تبسم و لبخند زدن به دیگران، و به ویژه به اعضای خانواده تان (همسر و فرزندان خود) را به صورت عادت انجام دهید. [8]

به جنبه های مشترک فکری و روحی خود و همسرتان توجه کنید و به گونه ای عمل کنید تا ویژگی های مثبت سازنده، به تدریج بیشتر شود و از طریق خودآگاهی و خودسنجی به خودسازی برسید و صفات برجسته انسانی را در وجود خود و همسرتان تقویت نمایید.

هرگز اجازه ندهید افکار مایوس کننده و منفی بر وجود اعضای خانواده شما سایه افکند و ریشه های موجود، حداکثر استفاده را داشته باشند.

فحاشی و دشنام، هرگز! فحاشی و دشنام، کاملاً غیرقابل قبول است که هرگز بخشیده نخواهد شد. بنابراین به شدت از این کار خودداری کنید. دشنام دادن در هنگام عصبانیت، موجب بیماری ای می

شود که عواقب آن بعد از دعوا نیز بروز خواهد کرد و به سختی می توان اوضاع را به حالت عادی برگرداند. یاد بگیرید که به خود مسلط باشید، یا این که به متخصص مراجعه کنید. [7]

نیازهای خود را در میان بگذارید. از شریک زندگی خود انتظار نداشته باشید که بدانند شما به چه چیزی نیاز دارید. آنچه را که نیاز دارید بخواهید، به آنها بگویید که می توانند در مورد نیازهای شان با شما صحبت کنند. به یکدیگر بگویید چه نوع حمایتی بیشترین آرامش را به شما می دهد. [5].

هنگامی که همسران غمگین و ناراحت است به او دلداری دهید. یادتان باشد شادمانی و شوخ طبعی زمانی که با لبخند دیگران حمایت شود، درخشنده خواهد شد. [8]

نارسایی ها و رنج های گذشته خود و یا همسران را مرتبا به یاد نیاورید و مطرح نکنید.

سعی کنید فهرستی از قابلیت ها و صفات مثبت همسر خود را در نظر بگیرید و به موارد مثبت وجود و شخصیت او کاملا توجه کنید و در مناسب ها با او ، به این قابلیت ها اشاره نمایید. از صفات برجسته و مثبت او تعریف کنید و از این طریق فضای خانواده و گفت و گو ، را به فضایی گرم و صمیمی و سرشار از روحیه مثبت تبدیل نمایید.

همیشه به یکدیگر احترام بگذارید [6]

به جای اینکه شکوه های قدیمی را مطرح کنید، به خصوص اگر احساسات بدی در شما به وجود می آورند، فکرتان را روی یافتن راه حل متمرکز کنید. [7]

باور کنید که همسران انسانی است منحصر به فرد و واجد ویژگی های شخصیتی مثبت و منفی. از این رو، از مقایسه او با دیگران به شدت بپرهیزید. سعی کنید او را با گذشته اش مقایسه کنید و تغییرات رفتاری و پیشرفت فکری و اخلاقی وی را تحسین نمایید.

اتفاقات خوبی که در روزتان افتاده را با همسران در میان بگذارید [5].

به دنبال بهترین ها در یکدیگر باشید [6]

سعی کنید فهمیم باشید. وقتی فرزندان موفق شد جشن بگیرید. شما پدر و مادر افتخار هستید! [5]

از موشکافی عیوب و عیب جویی همسران و به رخ کشیدن آنها بپرهیزید و عیب پوشی را سرلوحه مناسبت ها با همسر خود قرار دهید. این امر، دست یابی به امنیت روحی و آرامش روانی را در کانون خانواده ممکن می سازد.

اعتقادات مذهبی خود را افزایش دهید. اعتقادات مذهبی و معنوی، زمینه و مفهومی با ارزش تر از خود مان به ما می دهد که می تواند وقتی که باخشم عمیق مواجه هستیم، دید دیگری به ما ارزانی دارد. [7]

یاد بگیرید که در مورد تعارض مذاکره کنید [6]

در صورتی که مایلید از انتقاد سازنده در مورد رفتار همسران استفاده کنید، سعی کنید با بیان یکی از جنبه های مثبت او، زمینه را برای ایراد و نقد سازنده خود و پذیرش آن مساعد سازید. تا زمانی که می توانید برای انجام فعالیت هایی که از آنها لذت می برید، وقت بگذارید [5].

کوشش کنید فردی با ادب، خونسرد، دوست داشتنی و دارای شوخ طبعی فوق العاده ای باشید. [8]

از زندگی مشترک خود لذت ببرید. هنگامی که کمتر با هم دعوا می کنید زمان بیشتری برای بودن کنار همسران دارید. [7]

**منابع مورد استفاده:**

- [7] به دعوی زناشویی تان، پایان دهید! چگونه با کنترل خشم، زندگی زناشویی تان را شیرین کنید ؟

وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

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

- شوخ طبعی را وارد زندگی زناشویی خود کنید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

-فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه وتدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره بیست

ویکم، سال سوم، آذر ۱۳۸۱، صص ۲۴-۲۵

- [2] 122 نکته برای ایجاد رابطه بهتر، لوری وایی، مترجم دکتر علی بابایی زاده، چاپ اول ۱۳۹۴،

انتشارات ذهن آویز، ص ۱۱

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

**-Anger Management: 10 Tips to Tame Your Temper, Mayo Clinic,**

2021, (<https://www.mayoclinic.org>)

**- [5] Caring for Your Marriage or Relationship, Medical Home Portal,**

2022, (<https://www.medicalhomeportal.org>)

**-Mental Health - Coping with Stress, the Government of Canada,**

2008,

**-The Keys to A Successful Marriage University of Rochester Medical**

Center Rochester, 2019, (<https://www.urmc.rochester.edu>)

**- [4] The Top 7 Ways To Improve Your Marriage, The Gottman**

Institute, 2022, (<https://www.gottman.com/>)

**-10 Tips for a Healthy Marriage, Child Welfare Information**

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

- [6] Tips for a Healthy Marriage, 2022, Wespath Benefits and Investments, (<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)