

به خوبی و خوشی، تا پایان عمر

برای آنان که به پایداری زندگی زناشویی بهتر، می اندیشند....



شریک زندگی خود را عاقلانه و منطقی انتخاب کنیم : ما به دلایل گوناگونی جذب دیگران می شویم. بعضی ها را به یاد دوستان قدیمی می اندازد، برخی با دادن هدیه به ما ابراز علاقه می کند. برخی خوب صحبت می کنند. شریک زندگی را با توجه به شخصیت ارزش های اخلاقی، بزرگی روح، ارتباط بین گفتار و رفتار و توانایی اش در ایجاد ارتباط صحیح با دیگران انتخاب نماید.^۱

تبسم و لبخند زدن به اعضاء خانواده خود(همسر و فرزندان خود) را به

صورت عادت ، انجام دهیم : با خوش رویی، آرامش و شوخ طبعی، هیچ وقت

اجازه ندهید در زندگی زناشویی، چیزی اعصاب شما را خرد کند.^۱

✚ **هنگامی که همسران غمگین و ناراحت است، به او دلداری دهیم :** یادتان باشد شادمانی و شوخ طبعی زمانی که با لبخند دیگران حمایت شود، درخشنده خواهد شد.^۱

✚ **رفتارهای مثبت همسر خود را تحسین کنیم و او را به انجام هر چه بیشتر آن رفتارها ترغیب نماییم :** به او بگویید که چقدر به وجودش افتخار می کنید و دوست دارید همواره در کنارش باشید.

احترام و ادب را در زندگی زناشویی خود، هرگز فراموش نکنیم. مؤدب باشید و با همسران به خوبی رفتار کنیم.^۱

✚ **قدر زندگی زناشویی را بدانیم و به آن بها بدهیم :** حفظ نگهداری رابطه زناشویی، زندگی ارضا کننده و مستحکم شده فردی و زوجی را افزایش می دهد و نیازمند زمان، انرژی روانی و احساس تعهد و مسئولیت است.^۲

✚ **موارد مهم را به اشتراک بگذاریم.** پیدا کردن زمانی برای صحبت کردن ، می تواند به اندازه کافی سخت باشد و وقتی این کار را انجام می دهید، ممکن است در مورد کار، بچه ها، مسائل خانوادگی یا خانه باشد. اما یک استدلال قوی برای خارج شدن از این موضوعات آشنا و ورود به حوزه آن موضوع های بزرگ تر و معنادارتر، وجود دارد.^{۱۸}

✚ **یک مطالعه بزرگ روی زوج ها، نشان داد کسانی که جزئیات صمیمی را به اشتراک می گذارند، شادتر هستند.^{۱۸}**

هر روز از نظر جسمی، مهربان باشیم: داده‌ها نشان می‌دهد که افرادی که از نظر جسمی در روابط محبت آمیز هستند، شادتر و راضی‌تر هستند. به هر حال، به نظر می‌رسد که نوازش و محبت غیرجنسی برای مردان، اهمیت ویژه‌ای دارد.^{۱۸}

از خودخواهی و غرور بی‌جا، پرهیز نماییم: بهتر است زوجین ذهن خود را سرشار از خوبی‌ها سازید و از انواع غرور، خالی سازید تا وجودشان همواره پر طراوت و روح‌شان سرزنده باقی‌ماند.^۹

گذشت و بخشش داشته باشیم: گذشت و بخشش، نقش بزرگی در یک ازدواج موفق و کامیاب، ایجاد می‌کند. گذشت، به معنی فراموشی و پاک کردن افکار می‌باشد. زن یا شوهری که نمی‌تواند گذشت داشته باشد دقیقاً، هم جسم خود را آزار می‌دهد و هم روح افسرده خویش را!^{۱۸}

به همسر خود و پیوند زناشویی مان اعتماد کنیم: سنگ بنا و شالوده پیوند زناشویی است. این امر، در مورد همه سبک‌های ازدواج بسیار مهم است.^۹

در مورد روابط زناشویی، با یکدیگر صحبت نماییم: در سراسر روز، می‌توان به این مساله فکر کرد، به زمان و مکان خاصی نیاز ندارد.^{۱۸}

با هم جشن بگیریم و لذت ببریم: زندگی زناشویی می‌تواند پرمشغله، دیوانه‌کننده و گاهی اوقات بسیار کارمحور باشد. بر اساس تحقیقات روانشناس هاوارد مارکمن، زوج‌هایی که روی سرگرمی سرمایه‌گذاری می‌کنند و جشن گرفتن را فراموش نمی‌کنند، از روابط شادتر لذت می‌برند.^{۱۸}

آرامش خانه را به هم نزنیم: کوشش کنید نگرانی‌ها و اندیشه‌های منفی محیط کار خود را به خانه‌تان منتقل نکنید و از این طریق آرامش و فضای گرم خانه را به هم نزنید.^۹

تا می‌توانیم در خوشبختی و شادکامی همسر و فرزندان خود، تلاش کنیم.

قبل از ورود به خانه آرام بگیریم. پیش از آنکه وارد خانه شویم، ۵ دقیقه جلوی در توقف کنید، آرام بگیریم و خونسرد باشیم.^۱

✚ **قدردانی خود را بیشتر ابراز کنیم:** آخرین باری که صمیمانه از همسر خود به خاطر کاری که انجام داده تشکر کردید، کی بود؟ متأسفانه، گاهی اوقات ما تمایل داریم روی چیزهایی تمرکز کنیم که شرکای مان اشتباه می کنند و فراموش می کنیم برای هر کاری که به درستی انجام می دهند "تشکر" کنیم. اما **قدردانی**، نقش کلیدی در پرورش تعهد و حفظ روابط ما با هم دارند.^{۱۸}

✚ **اگر زوجی را می بینید که شکست خورده اند،** یا یک برنامه تلویزیونی تماشا می کنید و سطح الهام بخش عاشقانه را می بینید، نباید بیکار بنشینید و آرزو کنید که رابطه ما بیشتر شبیه رابطه دیگران باشد؛ در عوض، تلاشی پیشگیرانه برای بهبود رابطه خود به روش های خاصی انجام دهید که احساس می کنید کمبود دارید.^{۱۴}

✚ **اگر متوجه شدیم که زوجی را تماشا می کنیم که به طور شیرین نسبت به یکدیگر محبت می کنند و آرزو می کنیم که ای کاش این تماس های فیزیکی و تأیید بیشتر در زندگی مشترک مان داشته باشیم،** حسادت نکنیم. در عوض، انگیزه پیدا کنیم تا گام های محکمی برای القای نوع علاقه ای که می خواهیم در رابطه خود برداریم، انجام دهیم.^{۱۴}

✚ **از دواج های شاد، دائماً در حال تغییر هستند،** زیرا هر یک از همسران تغییرات مثبتی را که می توان ایجاد کرد را تشخیص می دهد و برای اجرای آن ها سخت تلاش می کند.^{۱۴}

✚ **استرس، بدبینی و کژ فکری را از زندگی زناشویی خود دور سازیم.**^۱

با اطرافیان و اعضاء خانواده به گونه ای رفتار کنیم که پس از ترک آن ها، از بودن با ما لذت برده و شادی در وجودمان باقی بماند.

✚ **تعمیر را به خاطر بسپاریم** : هر زوجی با هم دعوا می‌کند و مشکلاتی را تجربه می‌کند، اما به گفته کارشناسان، یکی از عواملی که واقعاً می‌تواند تفاوت ایجاد کند، این است که چقدر خوب از این لحظات منفی، بهبود می‌یابیم.^{۱۸}

✚ **دفعه بعد که همه چیز کمی "شکسته" شد، مطمئن شوید که "تعمیر" را با عشق، صداقت و شوخ طبعی روی میز بیاورید.** برای این کار صدها راه مختلف می‌تواند وجود داشته باشد. مهم این است که با قلبی باز تلاش کنید!^{۱۸}

✚ **مقایسه نکنیم، ایجاد نماییم!** در یک ازدواج شاد، زن و شوهر به بیرون از ازدواج خود نگاه نمی‌کنند و خود را با زوج‌های دیگری که به نظر می‌رسد "بهتر" از خودشان هستند، مقایسه نمی‌کنند. در عوض، اگر می‌خواهید یک ازدواج واقعاً شاد داشته باشید، شما و شریک زندگی‌تان، باید به تنهایی این کار را به عهده بگیرید تا نوع رابطه‌ای را که هر دو می‌خواهید ایجاد کنید. ممکن است کمی کار لازم باشد تا عشق خود را با دیگران مقایسه نکنید، اما به آن ادامه دهید.

✚ **هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنیم:** شوهر نباید همسر خود را با زنان دیگر مقایسه کند و هر آنچه را که زنان دیگر انجام می‌دهند، از همسر خود انتظار داشته باشد. اگر زن در برآوردن برخی از انتظارات مرد ناتوان است، این امر نباید موجب آزرده‌گی مرد یا کاهش علاقه و محبت او نسبت به زن شود، یا اختلاف و درگیری به وجود آورد.

هیچ وقت فرزندان را با سایر بچه‌ها مقایسه نکنیم : هر بچه‌ای، دارای خصوصیات و توانایی‌های منحصر به فرد است.^{۱۳}

✚ از عطر خوش بو، استفاده کنیم: پوشیدن لباسی که بوی عطر مورد علاقه هر دو شما را می دهد، در هنگام رابطه جنسی مفید است. بدن تان را بشویید و از خوش بوکننده ها استفاده کنید.^۱

✚ از خوش بو کننده هایی استفاده کنید که علاوه بر خوش بو کردن بدن، خاصیت ضد عرق هم داشته باشد. همچنین می توانید از خوش بو کننده هایی استفاده کنید که حاوی مواد محرک جنسی است.^۱

✚ محیط مناسب و فضای شاد و مثبتی برای جمع شدن خانواده دور یک میز، فراهم کنیم: به موضوع غذا خوردن دور یک میز، اهمیت بدهید.^۱

✚ سعی کنیم در زندگی زناشویی از بیان هر نوع رفتار ناپسندی مانند طعنه زدن، تحقیر، مقایسه کردن و ... خودداری نماییم.^۱

✚ آگاهی خود را درباره ازدواج افزایش دهیم: اطلاعات کافی راجع به ازدواج، مشکلات و قوانین آن داشته باشید.^۹

✚ در برخورد با همسر و فرزندان خود آرام باشیم.^۱

✚ هرگز نبایستی رابطه زناشویی را مورد بی اعتنایی و سهل انگاری قرار داد: لازم است پیوند زناشویی را قدر بدانید و از آن حمایت کنید.

سعی کنیم هنگام عصبانیت همسرمان، خونسردی خود را حفظ کنیم و بحث را کوتاه کنیم.^۱

✚ باخوش رویی، آرامش و شوخ طبعی هیچ وقت اجازه ندهیم در زندگی زناشویی، چیزی اعصاب مان را خرد کند.

✚ در حضور فرزندان، از کلمات و عباراتی که بار محبت آمیز و موفقیت آمیز دارند استفاده کنیم.^۱

✚ اگر در مورد ارتباط جنسی مشکل داریم با متخصص یا درمانگر امور جنسی مشورت کنیم: روابط جنسی خود را در زندگی زناشویی، پرشور و پرهیجان تر سازید و در آن تنوع به خرج دهید.^۱

✚ هنگامی که همسرمان غمگین و ناراحت است به او دلداری دهیم : یادتان باشد شادمانی و شوخ طبعی، زمانی که با لبخند دیگران حمایت شود درخشنده خواهد شد.

✚ بردبار، صبور و شکيبا باشیم : بهتر است زوجین در عملی کردن نیت ها و افکار متعالی و واقعی خود، همواره بردبار، صبور و شکيبا باشد. هر بار که در زندگی شکست و ناکامی را تجربه می کنید خوب به آن بنگرید، گیرنده های ذهنی خود را تقویت نمایید و با صبر و شکيبایی تمام، به پیام ها و درس هایی که زندگی همراه این موقعیت های ناخوشایند به شما می دهد توجه کنید.^۹

همیشه با روحیه ای خوب، خانه را ترک کنیم.^۹

✚ ضروری است زن و شوهر تصمیم های قطعی، را علاوه بر مشورت با والدین و دیگران، در نهایت خودشان بگیرند.^۱

✚ به احساسات فرزندان خود، توجه کنیم : همواره در کنار فرزندان خود باشید.^۱

✚ روز تولد همسران و سالگرد ازدواج خود، را با برپایی جشن ساده و مختصر ارج نهیم.^۱

✚ الگوی فرزند خود باشیم.^{۱۳}

✚ در روابط زناشویی خود، نوآوری داشته باشیم. قرار نیست همیشه یکسان باشید.^۹

✚ خوش اخلاق باشیم : به هم قول بدهید که در زندگی زناشویی، رفتار خوش داشته باشید و با مهربانی با هم سخن بگویید.^۱

✚ بهتر است مشکلات گذشته زندگی خود را رها کنیم و تنها به حال و آینده بیندیشیم.^۱

✚ بدبینی را از خود دور سازیم : همیشه بدبینی و فکر نادرست، را از خود دور سازید و پیوسته مثبت و با اندیشه های نیکو به زندگی زناشویی بنگرید، حتی در سخت ترین موقعیت زندگی. زیرا اندیشه مثبت داشتن، به شما کمک می نماید تا با آرامش بیشتر برای زندگی خود بیاندهید.^۹

در هنگام صحبت کردن با همسر خود ، به جای زخم زبان ، کنایه زدن ، تحقیر و تمسخر او، با لحنی دوستانه و مهربان با او صحبت کنیم.^۱

✚ در حضور فرزندان تان، از کلمات و عباراتی که بار محبت آمیز و موفقیت آمیز دارند استفاده کنیم.^{۱۳}

✚ بخشی از زندگی روزمره خود را برای همسر خود در نظر بگیریم.^۱

✚ به هنگام صحبت، به حد و مرز شریک زندگی خود احترام بگذاریم.^۱

✚ خوش اخلاق باشیم : زن و شوهر وظیفه دارند در ارتباط با یکدیگر برخوردی گرم، همراه با صمیمیت و صداقت داشته باشند و با زبان تلخ و انتقاد، یکدیگر را آزرده نکنند و گفتاری نرم و اخلاقی خوش داشته باشند.^۱

✚ در زندگی خوش و سعادتمند و یک ازدواج موفق، فقط رفتار خود انسان شرط است؛ زیرا خود انسان است که نوع زندگی را انتخاب می کند.^۱

✚ همسر خود را در پیشرفت های زندگی تان حمایت کنیم.^۱

➤ به یکدیگر عشق بورزیم : وجودتان، سرشار از گرمای عشق است و آن را بی اختیار نثار یکدیگر می کنید؟ آیا هنوز زیبایی ها و خوبی های طرف مقابل تان را می بینید و یا تنها بر روی اشتباه ها و نقاط ضعف او، متمرکز هستید؟ آیا احساسات درونی او را درک می کنید؟ آیا از عشق ورزیدن به یکدیگر، لذت می برید؟^۱

➤ گرما و عشق داشتن نسبت به یکدیگر ، یکی از نشانه های رابطه سالم با شریک زندگی تان است.^۱

نباید هنگام مشاجره و عصبانیت، حرفی بزنیم که بعداً باعث پشیمانی شویم.^۱

➤ همسر خود را ببوسیم و پیوسته به او بگوییم تا چه اندازه او را دوست داریم : تماس بدنی زن و شوهر، موجب افزایش قدرت آرام دادن و پشتیبانی، حمایت و تشویق، آرامش و نیز تحریک جنسی را به همراه دارد.^۱

➤ آقایان فراموش نکنید که همسران تان از این که شما او را در آغوش بگیرید بیش از هر چیز دیگری لذت می برند و احساس آرامش و امنیت می کنند.^۱

➤ فرزندان خود را در آغوش بگیریم: شما باید هر روز زمانی را به درآغوش گرفتن و نوازش کردن فرزندتان، اختصاص دهید.^{۱۳}

➤ علاقه خود را به همسرمان، نشان دهیم. بیشتر اوقات حتی یک حرکت کوچک عاشقانه، می تواند موجب یک زندگی محبت و دوست داشتنی شده و آن را از حالت یکنواختی خارج می سازد؛ از این رو، عاقلانه خود را لحظه به لحظه به همسرتان نشان دهید.^۱

➤ سخنان امیدوار کننده بر زبان جاری نماییم : سعی کنید هنگام صحبت کردن زن و شوهر با هم، سخنان امیدوار کننده بیان نمایید. بهتر است اقدامات همسرتان را تایید و تحسین کنید، اجازه دهید که جام خالی وجودش، با این تعریف و تمجیدها پر شود. کاری کنید که شخصیت در هم شکسته همسرتان ، از نو قوام گیرد.^۱

➤ به یکدیگر هدیه بدهیم! به همسرتان، لباسی را که خیلی دوست دارد هدیه بدهید. در صورتی که شما احساس می کنید که این لباس به همسرتان برازنده و مناسب نیست، هیچ گاه به او نشان ندهید.^۹

➤ جلوی بچه ها ، با هم دعوا نکنیم : شواهد نشان می دهد اختلاف و تنش میان والدینی که از هم جدا شده اند، به بچه ها آسیب می زند. آسان ترین راه به حداقل رساندن این آسیب ها، این است که مراقب باشید در حضور بچه ها ،گفت وگوهای جنجال برانگیز نکنید.^{۱۳}

فرداد بدبین را از زندگی زناشویی خود ، بیرون کنید.^{۱۱}

➤ در هنگام صحبت کردن با همسرتان، از لجاجت پرهیزیم.^۱
➤ هرگز همسر خود را به طلاق تهدید نکنیم! اجازه ندهید این کلمه از دهان شما خارج شود. کلمات شما، از قدرت خَلّاقی برخوردارند. وقتی اینگونه حرف بزنید، دشمن به خواسته خود می رسد!^۷

➤ هرگز اجازه ندهیم تا دلسردی و ناامیدی، در روح خود و اعضاء خانواده مان رخنه کند.^۱

➤ با فرزندان خود خوش رفتار باشیم : هیچگاه با فرزندتان رفتار تند و خشن نداشته باشید. این روش تربیت، صحیح نبوده و تنها موجب تحقیر او می شود!
➤ بپذیریم و انتظار تغییر را داشته باشیم. برای اینکه در ازدواج واقعاً خوشبخت باشید، زوج ها باید مایل به رشد و سازگاری باشند. نیازهای ما همیشه در حال تغییر هستند، مردم در حال رشد هستند و روابط در حال تکامل هستند؛ بنابراین آنچه امروز به آن نیاز داریم، ممکن است آن چیزی نباشد که سال ها بعد به آن نیاز داریم.^{۱۷}

با رعایت وفاداری، داشتن تعهد، انصاف، پذیرش، سعه صدر متقابل و اعتماد متقابل در روابط زناشویی سالم نسبت به همسر تان، احساس مسئولیت کنید و خانواده را به فضایی سرشار از امنیت روانی و عاطفی تبدیل کنیم.^۱

✚ در ازدواج های موفق، هر فرد از دیگری حمایت می کند تا بتواند رشد کند و به بهترین فرد تبدیل شود؛ این به معنای بلوغ فردی و با هم به عنوان یک تیم است.^{۱۷}

✚ لحظات خوب را بیشتر جشن بگیریم. تحقیقات نشان می دهد که زوج هایی که مرتباً اوقات خوب را جشن می گیرند، سطح بالاتری از تعهد، صمیمیت، اعتماد و رضایت از روابط دارند. کافی نیست که شریک زندگی شما بداند که شما به دستاوردهای خود افتخار می کنید. شما باید آن را نشان دهید. ایجاد هیاهو بر چیزهای کوچک و خوب که هر روز اتفاق می افتد، می تواند سلامت ازدواج شما را تقویت کند.^۴

✚ قدر یکدیگر را بدانیم: وقتی همیشه با کسی هستید، به راحتی می توانید او را بدیهی بدانید، اما به گفته مک گرگور، باید هر روز به صورت شفاهی قدردانی خود را ابراز کنید. مک گرگور می گوید: "چه در حال جلب توجه مثبت به کارهای متفکرانه ای باشید که انجام داده اند، یا به آن ها اجازه دهید چیزهایی را که در مورد آن ها دوست دارید بدانند."^۱

✚ نقاط مثبت در زندگی مشترک تان را هم ببینیم و بدین نباشیم.^۱

✚ پیوسته خاطر و اندیشه های مثبت دوران زناشویی که در روان مان جاری می شود، را به یاد داشته باشیم که این امر، تأثیر مطلوب و مثبت بر رفتار ما دارد.^۱

✚ یأس و نا امیدي را در زندگي خانوادگي مان، ريشه کنيم : به طور کلی احساس یأس و نا امیدي را از زندگي زناشویی تان دور کنید.^۴

چنانچه در مسیر زندگي مشترک تان امید خود را از دست دادیم، مأیوس نشویم و هرگز فکر نکنیم راهی را پیش گرفته ایم، آخرین راه است!^۴

✚ به هنگام گفت و گو با یکدیگر آرامش خود را حفظ کنیم. سعی کنید زود عصبانی نشویم و در صورت بروز این حالت، از ادامه بحث خودداری کنیم : فراموش نشود که گفته شما موقعی آرام بخش است که یا صدای آرام و ملایم به زبان آید.^۱

✚ چنانچه می خواهید همسرمان از شنیدن حرف های ما لذت ببرد، اطمینان حاصل کنیم که گوش کردن به لحن صدای ما، کار سختی نباشد.^۱
✚ به سخنان همسر خود به دقت گوش دهیم.^۱

✚ روز خود را به خوشی آغاز کنیم. در صورتی که همسر شما صبح ها بد اخلاق و آخمو 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.^۵

✚ برای شاد نگه داشتن شرایط در ازدواج، از حمله به شخصیت شریک زندگي خود در هنگام ناراحتی، خودداری کنید : برای مثال، او می گوید: "تو اینقدر شلخته ای! هرگز ظرف های خود را تمیز نمی کنی". در عوض، سعی کنید چیزی شبیه این بگویید: «چون من شام درست کردم، واقعا خوشحال می شوم اگر امشب بتوانید ظرف ها را بشوید». ببینید چقدر زیبا تر به نظر می رسد؟^{۱۷}

نا آرامی و نگرانی های خود را در زندگی کاهش دهیم : هنگامی که احساس نگرانی و پریشانی می کنیم، چند بار نفس عمیق بکشیم و در این صورت به آرامش خواهیم رسید.^{۱۲}

با یکدیگر مهربان باشیم : بسیار مهم است که نسبت به همسرتان احترام بگذارید و درک کنید. اگر انتقادی و قضاوت کننده باشید، معمولاً به حالت تدافعی و عصبانیت ختم می شود.^{۱۷}

سعی کنیم از نکات مثبت شخصیت همسرمان و کارهای مطلوبی که انجام داده است یادی به میان آورده تا فضای مذاکره صمیمی شود.^۱

روی نقاط قوت یکدیگر تمرکز کنیم : برای داشتن یک ازدواج شاد، باید نقاط قوت و ضعف شریک زندگی خود را بپذیرید و بتوانید انتظارات واقع بینانه را تعیین کنید. استفاده از نقاط قوت ما به صورت روزانه، با رفاه بیشتر همراه است.^۶

وقتی به شریک زندگی خود کمک می کنیم از نقاط قوت خود استفاده نماید، رضایت رابطه ای بیشتری، را تجربه می کنیم.^۶

با هم بخندیم: زندگی پر از استرس است؛ بنابراین اگر بتوانید سبکی را پیدا کنید، حتی زمانی که در انبوه آن هستید، به شما کمک می کند. به زوجها توصیه می شود در زمان های خوب و بد بخندید. معمولاً وقتی یک زو شوخ طبعی دارند، به این معنی است که آنها دیدگاه دارند.^{۱۷}

زوج هایی که در ازدواج های شاد زندگی می کنند، در کنار یکدیگر آرامش دارند. چه از طریق جوک های درونی کوچک، یک متن غیرمنتظره خنده دار یا حتی تماشای کمدی مورد علاقه تان با هم باشد.^{۱۷}

ارتباط با همسرتان با خنده، می تواند پیوند شما را افزایش دهد.^{۱۷}

✚ غیر قابل انکار و وفادار باشیم : در ازدواج های شاد، هر یک از همسران در فکر و عمل، به شدت وفادار هستند. مهم نیست که شما باید در "تیم" همسرتان باشید. شما باید صادقانه از آن ها و انتخاب هایی که می کنند حمایت کنید. حمایت از همسرتان، باید بسیار بیشتر از تشویق او در زمانی که موفق شده اند باشد.

✚ آرامش و اعتماد همسر خود، همیشه باید در سرلوحه ذهن ما باشد. اگر مراقب نباشید، یک فکر منفی در مورد همسرتان، می تواند منجر به ماریچ رو به پایین شود. اگر عمداً تصمیم نگیرید که به همسرتان وفادار باشید، حتی در فکر، افکارتان می تواند بدتر شود و نمونه های زیادی از کارهایی که همسرتان باید انجام می داد به وجود بیاورد.^{۱۴}

✚ برای اوقات فراق خود و خانواده خود، به ویژه غروب های جمعه حتماً از قبل برنامه ریزی کنیم.^۱

وفاداری فکری ، جزء کلیدی در ازدواج های شاد است.^{۱۴}

✚ هر استرس یا ترسی که همسرمان با آن دست و پنجه نرم می کند باید با گوش های دلسوز شنیده شود! وقتی چیزی را برای شما به ارمغان می آورند، سعی نکنید آن موضوع را به حداقل برسانید، و اینطور به نظر برسد که آن قدرها هم

که آن‌ها می‌خواهند کار بزرگی نیست. در عوض، با آنان ارتباط برقرار کنید، اجازه دهید احساس کنند که شما بدون قید و شرط در کنار آن‌ها هستید.^{۱۴}

قدر زندگی زناشویی را بدانیم و به آن بها بدهیم: حفظ نگهداری رابطه زناشویی

ارتباط زناشویی ارضا کننده و مستحکم شده فردی و زوجی را افزایش می‌دهد، نیازمند زمان، انرژی روانی و احساس تعهد و مسئولیت است.^۵

هرگز نبایستی رابطه زناشویی، را مورد بی‌اعتنایی و سهل‌انگاری قرار داد:

لازم است پیوند زناشویی را قدر بدانید و از آن حمایت کنید.^۵

هنگامی که در یک رابطه هستیم، مهم است که وقتی اختلاف نظر یا مشاجره

داریم، تمام تلاش خود را بکنیم تا از آن‌ها به روشی سازنده و معنادار عبور

کنیم: زوج‌های خوشبخت، در مورد اینکه چه کسی در آخرین مبارزه پیروز شده

است یا چه کسی مجبور به سازش بیشتر شده است، امتیازی را حفظ نمی‌کنند.

۱۹

در ازدواج‌های شاد، هر یک از همسران احساس می‌کنند که از نظر جسمی و عاطفی مراقبت شده‌اند، زیرا می‌دانند که همسرشان در همه جنبه‌های زندگی، حتی در ذهن‌شان وفادار است.^{۱۴}

آن‌ها تشخیص می‌دهند که دعواها و اختلاف‌ها، بخشی طبیعی از هر رابطه‌ای است، و به جای تمرکز بر دعواها و حفظ آمارِ بُردها در مقابل باخت‌ها، روی بهبود ارتباطات، سازش و ادامه کار پس از پایان دعوا کار می‌کنند! در پایان روز، شما و شریک تان یک تیم هستید. مهم است که این را به خاطر بسپارید و از وارد شدن به ذهنیتی که شما را در مقابل یکدیگر قرار می‌دهد، اجتناب کنید.^{۱۹}

اگر بتوانیم در تمام طول روز با همسر خود ارتباط برقرار کنیم، هر روز با کمترین تلاش، رابطه خود را به شکل‌های بزرگی تقویت خواهیم کرد؛ بنابراین زمانی که استرس زیاد شد، بیشتر مستعد برخوردِ محبت‌آمیز با یکدیگر خواهید بود.^{۱۴}

با افراد منفی باف خداحافظی کنیم! دوری از افراد منفی باف و بدبین، از تضعیف روحیهٔ شما و اعضاء خانواده تان جلوگیری می‌کند.^۳

مرتب لباس بپوشید: از پوشش نامناسب، به ویژه در خانه خودداری کنیم.^۱

با استفاده از کلماتِ مطلق، انتقاد نکنیم: انتقاد از عباراتی مانند "تو همیشه" یا "تو هرگز"، به مرور زمان به ازدواج بسیار آسیب می‌رساند.^{۱۴}

✚ در ازدواج‌های شاد، مانند همه ازدواج‌ها، شکایت و ناامیدی به وجود می‌آید!

تفاوت در ازدواج شاد، این است که زن و شوهر ترجیح می‌دهند از زبان انتقادی استفاده نکنند که به شخصیت همسرشان حمله می‌کند. از این گذشته، آیا همسرتان واقعاً "هرگز گوش نمی‌دهد"، یا واقعاً از اینکه اخیراً احساس نمی‌کنید، درک می‌نمایید ناامید شده‌اید. مورد دوم، روشی بسیار کمتر تحریک‌آمیز برای توصیف ریشه مسئله است.^{۱۴}

استفاده از کلمات مطلق در هنگام انتقاد از شریک زندگی تان، نتیجه مثبتی

نخواهد داشت، زیرا این یک گزینه طبیعی است که در هنگام حمله، به

شدت حالت تدافعی داشته باشید! در عوض، سعی کنید ناامیدی‌های خود را به

گونه‌ای بیان کنید که به شریک زندگی خود حمله نکنید، یا از آن انتقاد نکنید.^{۱۴}

✚ به جای گفتن "تو هیچ وقت با من وقت نمی‌گذرانی"، افکارتان را دوباره

سازمان‌دهی کنید و بگویید: "دلم برات تنگ شده و وقتی با هم وقت نداریم

احساس تنهایی می‌کنم." ترفند، این است که به جای اظهار نظر تند که از

همسرتان انتقاد می‌کند، کلمات خود را بر احساس خود، متمرکز کنید. این می‌تواند

یک عادت سخت باشد، زیرا احساسات داغ‌ما، گاهی اوقات می‌توانند بر ذهن

منطقی ما، غلبه کنند. با این حال، ثبات در طول زمان، تفاوتِ فوق العاده ای در ازدواج شما ایجاد می کند.^{۱۴}

✚ باز هم، شما و شریک زندگی تان در یک رابطه، برابر هستید و باید خود را به عنوان یک تیم در نظر بگیرید. تیم‌ها، با هم کار می کنند و وقتی همه چیز اشتباه می شود، بازی سرزنش یا بازی قربانی را انجام نمی دهند. بازی در نقش این قربانی، نه تنها تمام تقصیرها را به گردن شریک زندگی تان می اندازد، بلکه تمام قدرت شما را از این موقعیت می گیرد.^{۱۵}

نقش قربانی را بازی نکنیم! زوج های خوشبخت، هنگام دعوا یا اختلاف، نقش قربانی را بازی نمی کنند! مهم است که بدانید حتی اگر فکر می کنید شریک زندگی شما در اشتباه است (و حتی اگر او در اشتباه باشد)، در هیچ موقعیتی کاملاً بی تقصیر نیستید. به این معنی که هرگز نباید نقش قربانی را بازی کنید!^{۱۶}

✚ اگر مانند یک قربانی رفتار کنید، هیچ عاملی برای تغییر وضعیت یا نتیجه ندارید. در عوض، مهم است که بشناسید شما نیز مقصر هستید و به آن چیزها

رسیدگی کنید . در حالی که شریک زندگی خود را به انجام همین کار تشویق کنید تا بتوانید مشکلات خود را حل کنید.^{۱۹}

✚ قبل از شروع روز و پیش از رفتن به رختخواب، زمانی را برای دراز کشیدن اختصاص دهید: این کار می تواند به سادگی نگه داشتن یکدیگر در رختخواب برای چند دقیقه، قبل از شروع روز باشد.

✚ آیا می دانستید لمس جسمانی، هورمونی به نام اکسی توسین ترشح می کند؟ هرچه بیشتر با همسران تماس جسمانی را تجربه کنید، سطح اکسی توسین شما افزایش می یابد . بعد از یک روز کاری طولانی، قبل از رفتن به رختخواب وقت بگذارید و همدیگر در آغوش بگیرید!

زوج های خوشبخت می دانند که چه زمانی باید چیزی را رها کنند ، چه یک شوخی باشد که خیلی دور از ذهن باشد، چه اتفاقی که در گذشته افتاده است یا عصبانیت که کمی اشتباه است. آن ها به جای اینکه اوضاع را نامتناسب کنند، هر آنچه را که هست در چشم انداز قرار می دهند.^{۱۶}

✚ واضح و مرتب ارتباط برقرار کنیم : صحبت کردن با همسران یکی از بهترین راهها برای حفظ سلامت وموفقیت زندگی مشترک تان است. در مورد آنچه احساس می کنید صادق باشید، اما در هنگام برقراری ارتباط ، مهربان و محترم باشید.^۸

✚ مهم است که هر از گاهی، رابطه خود با شریک زندگی تان را بر والدین بودن اولویت دهید : انجام این کار، شما را به پدر و مادر بد تبدیل نمی کند، به این معنی است که شما از اساس خانواده خود، مراقبت می کنید!^{۱۹}

از [گوشه گیری و] انزوا پرهیزیم: بیشتر افراد در هنگام سختی ها و فشار روحی، از برخورد اجتماعی با همکاران، دوستان و خانواده خود اجتناب می کنند. فراموش نشود که انزوا، در این حالت شما را افسرده تر خواهد کرد؛ بنابراین راه ارتباط با دیگران را باز نگه دارید.^{۱۱}

خانه برای مرد و زن باید محل آرامش و محبت باشد، پس خانه را هر روز برای همدیگر زیباتر کنیم: در حضور فرزندان، از کلمات و عباراتی که بار محبت آمیز و موفقیت آمیز دارند استفاده کنید.^{۱۲}

الگوبرداری از روابط سالم برای فرزندان، به رشد آن ها کمک می کند: انجام این کار، به این معنی است که هر از چند گاهی باید رابطه خود را در اولویت قرار دهید و نمی توانید بیش از حد روی فرزندان خود تمرکز کنید.^{۱۹}

بیش از حد روی شغل خود، تمرکز نکنیم: ایجاد تعادل مناسب بین کار و زندگی، برای بسیاری از افراد زمانی که مجرد هستند، دشوار است، و حتی زمانی که در یک رابطه هستید ممکن است سخت باشد. زوج های خوشبخت، خیلی روی شغل خود تمرکز نمی کنند، زیرا متوجه می شوند که وقتی تعادل بین کار و زندگی به هم نمی خورد، رابطه شان آسیب می بیند. مهم است که روابط زندگی خود (از جمله رابطه عاشقانه) را بر شغل خود اولویت دهید.^{۱۹}

هر چند وقت یکبار، ممکن است مجبور شویم در محل کار خود قدم برداریم یا تصمیمی بگیریم که به نفع شغلی مان، بیشتر از شریک زندگی خود باشد، اما مهم است که مطمئن شویم که این به یک الگو در ما، تبدیل نمی شود.^{۱۹}

شب ها تلویزیون را خاموش کنیم و با همسر خود باشیم: وقتی تلویزیون همیشه روشن است چگونه می توانید با همسرتان ارتباط برقرار کنید؟ وقتی هر دوی شما شب ها مدام به صفحه تلویزیون خیره شده اید، هیچ ارتباطی وجود ندارد!

تصمیم ذهنی بگیریم که عصرها تلویزیون را خاموش کنیم و زمان با کیفیتی را با هم بگذرانیم: گاهی اوقات می‌توانید در آغوش بخوابید و فیلم تماشا کنید، اما بیشتر شب‌ها، از تماشای تلویزیون اجتناب کنید.

تشویق کنندگان یکدیگر باشیم: زوج‌های خوشبخت، هرگز از تشویق یکدیگر، لاف زدن در مورد یکدیگر و بالا بردن همدیگر دست نمی‌کشند. آن‌ها با دانستن اینکه همیشه کسی را دارند که از آنان حمایت کند، حتی زمانی که همه چیز اشتباه می‌شود، پیشرفت می‌کنند.^{۱۶}

زمانی را برای پرسیدن از شریک زندگی خود در مورد روز و وضعیت او اختصاص دهیم: این عادت، باعث ایجاد ارتباط و عشق می‌شود. روی کاناپه بخوابید و با همسرتان صحبت کنید. در مورد یکدیگر صحبت کنید و اینکه چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا رابطه خود را توسعه دهید. همیشه چیزی برای صحبت وجود خواهد داشت، چه برنامه ریزی برای تعطیلات بعدی و چه در شب ملاقات بعدی.^{۱۵}

روی توسعه روابط خود تمرکز کنیم و در مورد مسائلی که باید به آن‌ها رسیدگی شود، صحبت کنیم.^{۱۵}

انتظار نداشته باشیم شریک زندگی، ما را کامل کند: اگر برای تحقق خود به همسر خود تکیه کنید، می‌تواند منجر به یک رابطه بیش از حد وابسته شود که در آن شما به عنوان فردی، رشد نمی‌کنید.^{۱۷}

ما باید در خود ایمن، بالغ و کامل باشیم و در عین حال برای طرف مقابل باز باشیم. بنابراین مطمئن شوید که علایق و خواسته‌های خود را پرورش می‌دهید. به جای اینکه منتظر بمانید تا همسرتان جای خالی را پر کند. در کلاسی شرکت کنید، با دوستان برنامه ریزی کنید.^{۱۷}

از گفت و گوهای سخت، خودداری کنیم: زوج های شاد و سالم گفت و گوهای سختی دارند! زوج هایی که از تعارض اجتناب می کنند، یا از پرداختن به تعارض خودداری می کنند، اجازه می دهند تا مشکلات کوچک شکل بگیرند و بسازند تا زمانی که رابطه شان را کاملاً تضعیف کنند.^{۱۹}

ازدواج های شاد، شامل افرادی است که زندگی در لحظه را انتخاب می کنند: اگر استرس های روزتان را کنار بگذارید تا از زمان با هم بودن تان، بهترین استفاده را ببرید، نتیجه چه خواهد بود؟ [یک ارتباط سالم!] این یک انتخاب است.^{۱۴}

ایجاد مرزها و گفت و گوهای سخت هر چقدر هم که دردناک باشد، اگر شما و شریک زندگی تان در رابطه، احساس احترام و امنیت داشته باشید، رابطه شما در درازمدت، سودمند خواهد بود. به همان اندازه که ما دوست داریم. در غیر این صورت فکر کنیم، اگر به اندازه کافی آن ها را نادیده بگیریم، مشکلات به سادگی از بین نروند. گفت و گوهای سخت و پرداختن به مسائل سخت، به یک رابطه سالم منجر می شود.^{۱۹}

تفریح را انتخاب کنیم: به خاطرات مورد علاقه خود با همسرتان، فکر کنید. به احتمال زیاد، بسیاری از آن ها شامل خنده یا فقط احمق بودن هستند.^{۱۴}

وقتی در رکود روحیه بد یا روز بدی هستیم، نگرش خود را تغییر دهیم: این انتخاب، در نهایت انتخابی برای بهبود رابطه شما است. در پایان، اجبار به [شوخی] و لبخند به طور خودکار تبدیل می شود، زیرا شما به طور مداوم شادی را به جای استرس و ناامیدی هنگام گذراندن وقت با همسر خود، انتخاب می کنید. به این فکر کنید: "آیا می خواهید پس از یک روز طولانی به خانه و پیش خودتان برگردید؟"^{۱۴}

خندیدن و گذراندن اوقات خوبی با همسرتان، باعث تقویت ارتباط می شود. اگر احساس می کنید تحریک پذیر و بی قرار هستید، یا فقط از مشکلات زندگی روزمره خسته شده‌اید، ممکن است دشوار باشد.^{۱۴}

انتخاب کنیم کسی باشیم که به روز همسر خود، شادی و راحتی بیافزایم: گاهی باید شادی را به زور تحمیل کرد و گاهی فقط جاری می شود. با این حال، شما باید آن را به روز خود وارد کنید، این کار را انجام دهید!^{۱۴}

با شریک زندگی خود به پیاده روی برویم: این عادت است که شما و همسرتان در جایی ایجاد کنید [تا متوجه ارتباط عمیق تری در رابطه خود شوید]. اگر عاشق طبیعت و گذراندن زمان با همسرتان هستید، پیاده روی را به عادت تبدیل کنید، چه صبح ها قبل از شروع روز یا عصرها.^{۱۵}

در مورد همسر خود، منفی صحبت نکنیم: در هر ازدواجی ناامیدی و اختلاف نظر وجود دارد. با این حال، اگر می خواهید ازدواج شادی داشته باشید، برای بیان بحث‌ها یا کاستی‌های همسرتان به سراغ افراد خارج از ازدواج تان نروید. این وفاداری در ازدواج، باعث ایجاد اعتماد به نفس و امنیت می شود. از ابراز احساسات و نگرانی‌های خود احساس امنیت خواهید کرد، زیرا می دانید که کارکردهای درونی رابطه تان، به طور علنی علیه شما استفاده نمی شود، یا برای شرمساری شما استفاده نمی شود.^{۱۴}

اگر از کاری که شریک زندگی مان انجام داده ناراضی هستید، آن را با احترام به او توجه کنید: اگر احساس می کنید در آن لحظه نمی توانید، زمانی را به خودتان اختصاص دهید و هنگامی که در وضعیت هیجانی کمتری هستید به آن‌ها نزدیک شوید.^{۱۹}

در مورد یکدیگر، بدگویی نکنیم.^{۱۶}

علاقه خودتان را به صورت جملاتی شیرین، اما نه چَرَب زبانی و شیوه های غیر کلامی محبت آمیز و عملی، به فرزندان ابراز کنید: "عزیزم تو عشق من هستی! ۱۴"

ممکن است دیدگاه متفاوتی نسبت به زندگی داشته باشیم، اما این بدان معنا نیست که باید به شریک زندگی خود بی احترامی کنیم و او را نادیده بگیریم: وقتی با اختلاف نظر مواجه می شوید، مطمئن شوید که به تفاوت های شریک زندگی خود، احترام می گذارید. این به شما این امکان را نمی دهد که در جمع یادر مقابل دوستان و خانواده، به شریک زندگی خود بی احترامی کنید.

وقتی نسبت به شریک زندگی خود ابراز احترام می کنیم، عشق، پذیرش و صمیمیت خود را ابراز می نماییم: وقتی ابراز بی احترامی می کنید، بیان می کنید که شریک زندگی خود را قبول ندارید. احترام گذاشتن به شریک زندگی تان، به معنای ارزش گذاری برای آنان به خاطر آنچه هستند، از جمله تفاوت ها است. ۱۵

هیچ کس آن طور که شما همسر تان را دوست دارید، درک نمی کند. بنابراین، افراد خارج از واحد زناشویی شما، حتی اعضای خانواده، هیچ راهی برای درک تصویر کامل از رابطه ندارند، زیرا مبنای عشق یکسانی ندارند. ۱۴

همیشه به شریک زندگی خود احترام بگذاریم: نشان دادن احترام به شریک زندگی خود، عادت است که ارزش ایجاد آن را دارد، زیرا یک عنصر ضروری برای ایجاد یک ارتباط شاد، سالم و طولانی مدت است. ۱۵

✚ علاقه های خود را پرورش دهیم: زوج های خوشبخت، اغلب سرگرمی ها و اشتیاق هایی خارج از روابط خود دارند که به آن ها اجازه می دهند به عنوان فردی پیشرفت کنند و در سایر زمینه های زندگی خود به موفقیت برسند.^{۱۶}

✚ زمانی که با همسر خود اختلاف نظر داریم به او احترام بگذاریم: مواقعی پیش می آید که شما در مورد موضوعی به توافق نمی رسید و نحوه رسیدگی به این موضوع، به عنوان تیمی است که همه تغییرات را در جهان ایجاد می کند.^{۱۵}

✚ استفاده از نقاط قوت ما به صورت روزانه، با رفاه بیشتر همراه است. وقتی به شریک زندگی تان کمک می کنید و از نقاط قوت خود استفاده می نمایید، رضایت رابطه ای بیشتری را تجربه می کنید.^{۱۷}

✚ ایجاد مرزها در رابطه خود و تلاش برای احترام و حفظ این مرزها، باعث ایجاد اعتماد و احترام در رابطه شما می شود که به از بین بردن هرگونه احساس حسادت یا مالکیت کمک می کند.^{۱۹}

یکدیگر را مورد انتقاد، تضعیف یا توهین قرار ندهیم: زوج های خوشبخت، با احترام با یکدیگر رفتار می کنند. این بدان معناست که آن ها هر چقدر هم که ناراحت باشند، از یکدیگر انتقاد، تضعیف یا توهین نمی کنند.

با تبسم و آراستگی از همسر خود، استقبال کنیم. همسرتان بعد از خداوند

، آرامش دهی را از شما می خواهد. سعی کنید سوتفاهم ها را کنار بگذارید و حداقل

یک روز در هفته را با هم باشید. به غذای مورد علاقه همسرتان باید توجه کنید.^۷

همدیگر را در اولویت قرار دهیم: آنان فقط نمی گویند که شریک زندگی - شان

اولویت اول آن ها است. آنان در واقع به آنچه نصیحت می کنند، عمل می کنند! این

بدان معناست که برای یکدیگر بایستند، رابطه خود را مهم - ترین بخش زندگی خود

قرار دهند و در صورت نیاز فداکاری کنند.^{۱۶}

همان طور که شما و شریک زندگی تان آرام می گیرید، مطمئن شوید که

رابطه جنسی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. این می تواند به معنای

برنامه ریزی رابطه جنسی در تقویم، اقدام در زمانی که خلق و خوی خوب است، یا

برنامه ریزی فعالیت های عاشقانه ای باشد که ممکن است به صمیمیت جنسی بیشتر

منجر شود.^{۱۹}

روابط جنسی سالم، بخش فوق العاده مهمی از ارتباط عاشقانه در زندگی

زناشویی است. بنابراین مهم است که مطمئن شوید که بخشی از برنامه

همیشگی تان در زندگی باشد.^{۱۹}

برای عاشقانه وقت بگذاریم: زوج های خوشبخت می دانند که هر چقدر هم که

غیرعاشقانه به نظر می رسند، اغلب اوقات برای تحقق آن نیاز به برنامه ریزی زمان

با کیفیت است. آن ها تلاش آگاهانه ای انجام می دهند تا اطمینان حاصل کنند که

تاریخ ها، شام ها و جشن ها، صرف نظر از اینکه چقدر شلوغ باشد، به تقویم می

رسند . همچنین آن ها فقط نمی گویند که شریک زندگی شان شان اولویت اول آنان است. آن ها در واقع به آنچه نصیحت می کنند، عمل می کنند! این بدان معناست که برای یکدیگر بایستند، روابط خود را مهمترین بخش زندگی خود قرار دهند و در صورت نیاز فداکاری کنند.^{۱۶}

مالک و حسود نباشیم: زوج های خوشبخت در روابط خود احساس امنیت می کنند . این بدان معنی است که آن ها نسبت به شریک زندگی خود حسادت نمی کنند، زیرا اعتماد دارند که شریک زندگی آن ها در رابطه، خوشحال و راضی است . مالکیت و حسادت، اغلب از ناامنی های شخصی ناشی می شود، اما می تواند در روابطی که مرزهای خوبی ندارند افزایش یابد.^{۱۹}

استفاده از نقاط قوت خود به صورت روزانه، با رفاه بیشتر همراه است. وقتی به

شریک زندگی تان کمک می کنید و از نقاط قوت خود استفاده می نمایید،

رضایت رابطه ای بیشتری را تجربه می کنید.^{۱۷}

در طول روز دوباره وصل شویم: ما چنان برنامه های شلوغی داریم که ارتباط با شریک زندگی تان در طول روز می تواند آخرین اولویت باشد، اما اگر می خواهید رابطه ای شاد و طولانی داشته باشید، برقراری ارتباط مجدد با شریک زندگی خود در طول روز، بسیار مهم است . این می تواند به سادگی ارسال یک پیام عاشقانه در طول استراحت، ناهار یا تماس تلفنی با همسرتان در راه خانه باشد . این عادت ، برای حفظ ارتباط و تمرکز با شریک زندگی تان است .^{۱۵}

اگر برنامه شلوغی دارید، باز هم می توانید زمانی را برای صرف پیامک

یا تماس تلفنی با همسرتان اختصاص دهید. به راه هایی فکر کنید که می

توانید برای برقراری ارتباط مجدد با شریک زندگی خود در طول روز انجام

دهید. ۱۵

روی نقاط قوت یکدیگر تمرکز، کنیم: دیدن مزاحمت های جزئی گذشته همیشه آسان نیست، و حتی گاهی ممکن است از شریک زندگی خود متنفر شوید. برای داشتن یک ازدواج شاد، باید نقاط قوت و ضعف شریک زندگی خود را بپذیرید و بتوانید انتظارات واقع بینانه داشته باشید.

سخن پایانی:

شریک زندگی خود را عاقلانه و منطقی انتخاب کنید. تبسم و لبخند زدن به

اعضاء خانواده خود (همسر و فرزندان خود) را به صورت عادت ، انجام دهید.

رفتارهای مثبت همسر خود را تحسین کنیم و او را به انجام هر چه بیشتر آن

رفتارها ترغیب نماییم. قدر زندگی زناشویی تان را بدانید و به آن بها بدهید.

آرامش خانه را به هم نزدیک. محیط مناسب و فضای شاد و مثبتی برای جمع

شدن خانواده دور یک میز ، فراهم کنید.

سعی کنید در زندگی زناشویی از بیان هر نوع رفتار ناپسندی مانند طعنه زدن، تحقیر، مقایسه کردن و ... خودداری نمایید. خوش اخلاق باشید. در حضور فرزندان تان، از کلمات و عباراتی که بار محبت آمیز و موفقیت آمیز دارند استفاده کنید. علاقه خود را به همسرتان، نشان دهید. در هنگام صحبت کردن با همسرتان، از لجاجت پرهیزید. استرس، بدبینی و کژ فکری را از زندگی زناشویی خود دور سازید. حتما بدانید که پشت سر هر مرد موفق، یک زن حمایتگر و مدیر ایستاده است! روی نقاط قوت یکدیگر تمرکز کنید.

منابع:

۱- باید و نباید ها در زندگی زناشویی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

2-10 Big Do's & Don'ts for a Successful, Happy Marriage, Having Time, 2021, (<https://havingtime.com>)

۳- روحیه تان را در زندگی زناشویی تقویت کنید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

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

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

6-**The Secret to Having a Happy Marriage**, Oprah Daily, 2019, (<https://www.oprahdaily.com>)

۷-چگونه یک خانواده سالم داشته باشیم؟ وحید

8-**Recipe For A Happy Marriage**: عرفانی، (vahiderfani.ir)

The 7 Scientific Secrets, 2022 Time USA,
(<https://time.com>)

۹- به روابط زناشویی خود اهمیت دهید. وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

۱۰-شادابی و نشاط، با مثبت اندیشی ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۱-استرس کمتر، زندگی بهتر! ، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۱۲- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۱۳- والدین موفق و مهربان بودن، آرزوی همه بچه ها!

(vahiderfani.ir)

14-10 Habits of a Happy Marriage, 2022, The Dating Divas, (<https://thedatingdivas.com>)

15-12 Powerful Habits of Happy Relationships, 2022, Lifehack, (<https://www.lifehack.org>)

16-7 Habits of Super Happy Couples, 2022, Lovely, (<https://loverly.com>)

17-The Secret to Having a Happy Marriage, Oprah Daily, 2019, (<https://www.oprahdaily.com>)

18-10 Simple Habits of Happy Couples, Smart Couples, 2021, (<https://smartcouples.ifas.ufl.edu>)

19-15 Things Happy Couples Never, Ever Do, Hello Relish, 2021, (<https://hellorelish.com>)

برای مطالعه بیشتر:

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

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



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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان