

نکات چهل گانه برای تدام زندگی مشترک

(توصیه هایی زیبا و کاربردی برای زوج های جوان)

- ❖ 1. کم توقع باشیم؛ از همسرمان آن قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ دهد.
- ❖ 2. گذشت کنیم؛ مطمئنا زندگی بدون خطا نیست و هر کدام از ما دچار اشتباهاتی می شویم و با گذشت می شود زندگی شیرین تری داشت.
- ❖ 3. این را قبول کنیم که او با یکسری عادات و خوی ها بزرگ شده است و راحت نمی تواند آنها را کنار بگذارد. به او فرصت دهیم.
- ❖ 4. به خاطر همسر خود کمی از مطالب مفید و روانشناسی استفاده کنیم؛ چرا که ما تجربه کافی را در اوایل زندگی نداریم.
- ❖ 5. قدر حال را بدانیم شاید فردا دیگر دیر باشد.
- ❖ 6. این را خوب درک کنیم که می توانید بهترین لحظات رو با همسر خود داشته باشیم؛ هیچ کس نمی تواند جای همسرمان رو بگیرد.
- ❖ 7. صبور باشیم؛ اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی دانیم بهتر است با حوصله و تأمل و در شرایط مناسب او را از چگونگی رفتارش آگاه کنیم.
- ❖ 8. منطقی رفتار کنیم؛ مسایل را منطقی و درست بررسی کنیم و به جای منافع شخصی، مصالح زندگی مشترک را در نظر بگیریم و بی طرفانه قضاوت کنیم.
- ❖ 9. مثبت نگر باشیم؛ با بیاد آوردن لحظات شیرین زندگی بدبینی را از خود دور کنیم، به رفتارهای خوب همسرمان بیشتر بیندیشیم و جنبه های خوب زندگی را فراموش نکنیم.
- ❖ 10. یکدل باشیم؛ درک متقابل موجب ایجاد تفاهم می شود و یکدلی به وجود می آورد.
- ❖ 11. ارتباط کلامی و عاطفی خود را حفظ کنیم؛ سعی کنیم با همسر خود درباره ی مسائل مختلف گفتگو کنیم. صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسر می باشد.
- ❖ 12. با یکدیگر مهربان باشیم؛ همسرمان را جزئی از وجود خود بدانیم، محسناتش را بازگو کنیم، برایش خوبی بخواهیم و در راه کمک به همسرمان تمام تلاش خود را به کار ببریم. با مهربانی می توانیم مالک قلب های یکدیگر باشیم و رابطه ی گرم و صمیمی برقرار کنیم.
- ❖ 13. محبت پذیر و قهر گریز باشیم؛ منش توأم با مهربانی و دوری از قهر و کینه صفت همسران فداکار است. تلاش کنیم که آینه ی زندگیمان شفاف و بدون غبار کدروت باشد.
- ❖ 14. سعی کنیم همدیگر را در کارهایی که در دست انجام داریم تشویق کنیم؛ چراکه هیچ کس مثل زن و شوهر نمی تواند مشوق هم باشند.
- ❖ 15. راستگو باشیم؛ صداقت و راستی از بهترین سرمایه های زندگی مشترک است. هرگز نباید به دروغ و نیرنگ متوسل شویم حتی اگر حقیقت به نفع ما نباشد. فراموش نکنیم که دروغ پایه های زندگی را سست می کند.
- ❖ 16. محیط خانواده را با صفا کنیم؛ فضای عاطفی خانواده باید چنان مطلوب و دوست داشتنی باشد که همسرمان در آن احساس رضایت خاطر کند و از امنیت روانی برخوردار باشد.
- ❖ 17. به نیازهای همسرمان توجه کنیم؛ رفتار دلنشین و توأم با متانت موجب می شود او خواسته های خود را به راحتی بیان کند.

❖ 18. بهداشت روانی همسر را تأمین کنیم؛ در سایه ی سلامت جسمی و روانی می توانیم به هدف های خود برسیم، بنابراین باید به رفتار او توجه نماییم و از افسردگی و خمودگیش جلوگیری کنیم.

❖ 19. با یکدیگر مشورت کنیم؛ هر یک از زوجین باید حق داشته باشند نظر و پیشنهاد خود را بیان کنند. با مشورت کردن، راه رسیدن به زندگی سالم کوتاه تر می شود.

❖ 20. قدرشناس باشیم؛ از همسرمان به خاطر انجام وظایف، مسئولیت ها و همکاری هایش قدردانی کنیم برای ابراز سپاسگزاری و تشکر به کلمه های خاصی نیازمند نیستیم!

❖ 21. احساس مسئولیت داشته باشیم؛ زن یا شوهر باید خود را در مقابل کاری که برعهده گرفته اند متعهد بدانند و از انجام دادن آن شانه خالی نکنند.

❖ 22. سعی کنیم حرمت هم را همیشه رعایت کنیم. حتی موقع دعوا !

❖ 23. خوش قول باشیم؛ برای حرف ها و قول های خود ارزش قائل شویم و خود را در مقابل آنها مسئول بدانیم چون خوش قولی نشانه ی احترام به خود و همسر است.

❖ 24. سلابق و علایق او را بدانیم تا با این کار به او بگوئیم که چقدر برایمان مهم است؛ در بسیاری از موارد زن و شوهر از هم توقع دارند که او را خوب بشناسد و بدانند که او چی دوست دارد.

❖ 25. خود را به جای همسرمان بگذاریم؛ دنیا را از دریچه ی نگاه او ببینیم و از خود بپرسیم : "اگر من جای او بودم چه می کردم"

❖ 26. سختی ها و مشکلات محیط کار را در حد ضرورت با همسرمان در میان بگذاریم؛ هم فکری بار مشکلات را سبک تر می نماید.

❖ 27. روابط زناشویی را بسیار مهم بدانیم؛ عدم توجه به این روابط موجب ایجاد مشکلات مختلف خانوادگی، روحی و روانی برای هر یک از طرفین می شود و زندگی را با خطرهای جدی روبرو می کند.

❖ 28. به همسر خود بگوئیم که من به خاطر عشق به تو همه ی سختی های زندگی مان را می پذیرم چنین جملاتی باعث دلگرمی او می شود.

❖ 29. همدیگر را آرام کنیم؛ روزها همیشه بدون مشکل نیستند و شرایط سخت از زندگی جدایی ناپذیر است. اگر یک روز همسرمان عصبانی بود باید سعی کنیم او را آرام کنیم و بر عصبانیت او نیافزاییم.

❖ 30. با متانت و صداقت قبول کنیم که در بعضی از کارها همسرمان شایسته تر است.

❖ 31. با جملات زیبا از همسر خود دلجویی کنیم؛ یک جمله ی شورانگیز می تواند طوفانی از خشم و غضب و نفرت را خاموش کند و بنای زندگی را از خطرات گوناگون دور سازد.

❖ 32. برای سخن و پیشنهاد همسرمان احترام قائل شویم و خود را عقل کل ندانیم. باور داشته باشیم که همیشه همه چیز را همگان دانند.

❖ ۳۳. فرمان ندهیم؛ نباید خانه را به پادگان تبدیل کنیم، متوجه باشیم که خانه کانون عشق و محبت است نه محل یکه تازی و خشونت.

❖ ۳۴. از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم؛ زندگی و روابط خود را با دیگران مقایسه نکنیم و از یاد ببریم که زندگی هر کسی مطابق سلیقه و عقل و درایت او اداره می شود.

❖ 35. روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذاریم؛ هر فردی ممکن است در موارد مختلف دچار ضعف باشد آشکار کردن و بزرگ جلوه دادن این نقاط ضعف موجب ایجاد کدورت می شود. هرگز نباید از نقطه ضعف ها به عنوان اسلحه ای برای سکوت یا شکست دادن همسر استفاده کنیم.

❖ 36. مقابله به مثل نکنیم؛ از رفتارهای تلافی جویانه بپرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل، رفتار مناسب را به او یادآوری نماییم.

❖ 37. مقایسه نکنیم؛ با مقایسه، هم همسر خود را از خود ناراحت می کنیم و هم زندگی را بر خود سخت می گیریم اما باید بدانیم که تمام انسان ها نمی توانند شبیه هم باشند.

❖ 38. سعی کنیم در هر زمانی جویای حال همسر خود باشیم؛ این امر باعث می شود تا حس اهمیت زن وشوهر برای هم بیشتر شود.

❖ 39. روزهای خوب با هم بودن رو به یاد هم بیاریم؛ این امر باعث می شود تا روز های با خاطرات تلخ راحتتر فراموش شود.

❖ 40. شنونده ی خوبی باشیم؛ هنگامی که همسرمان با ما صحبت می کند حتی الامکان به چشمان او نگاه کنیم و یا با اشاره و سرتکان دادن نشان دهیم که به حرف های او توجه داریم.

با امید به اینکه نکاتی که ذکر شد مفید واقع شده باشد،
آرزو داریم احساس خوشبختی، همراه همیشگی زندگی شما و همسرتان باشد. 🌹

شاداب و پیروز باشید

مشاور خانواده

محمد رضا صنم یار