

بسیاری از شما، در پی ساخت یک زندگی مشترک، همراه با هم دلی و هم فکری هستید تا با تفاهم، از زندگی مشترکی که انتخاب کرده اید، لذت ببرید. 40 نکته زیر، می تواند هدیه ای برای شما و همه زوج های جوانی باشد که به بهتر شدن و صفای زندگی زناشویی خود می اندیشند.

1. با مطالعه کتاب های مربوط به انتخاب همسر، آیین همسراری، چگونگی ایجاد ارتباط با دیگران و نیز شرکت در جلسه های آموزش خانواده، دانش و مهارت خود را در این زمینه افزایش دهید.

2. با هم دلی، هم فکری، هم کاری و مشورت با یکدیگر درباره مسائل مختلف، میان اعضای خانواده، روابط سالمی پدید آورید.

3. هر یک از زوجین، دیگری را نزدیک ترین و محرم ترین فرد بداند و او را نیمه تن، حامی و پشتیبان خود تلقی کند.

4. با یادگیری مهارت های ارتباطی، مانند گوش کردن فعالانه به حرف های یکدیگر، احترام به نظرها و عقاید یکدیگر، هم کاری و مشورت کردن، روابط خود را بهبود بخشید.

5. بکوشید با ایجاد کانونی گرم و صمیمی، تمام اعضای خانواده و به ویژه زن و شوهر، مسئولیت رسیدن به تفاهم را پذیرا شوند.

تا که از جانب معشوق نباشد کششی

کوشش عاشق بیچاره به جایی نرسد

6. هنگام اختلاف نظر یا سوء تفاهم، به جای سرزنش کردن یکدیگر یا تفسیر نادرست، به شناسایی مسئله و یافتن راه حل بپردازید و در صورت نیاز، کمک و مشاوره افراد باتجربه و متخصص را جلب کنید.

7. برای رسیدن به امنیت روانی و عاطفی در روابط زناشویی، داشتن صداقت، پذیرش، سعه صدر، انصاف و اعتماد متقابل را اصل اول قرار دهید.

8. در صورت به وجود آمدن هر گونه سوء تفاهم و سوء برداشت، در نخستین فرصت ممکن، به حل و فصل آن بپردازید تا به فرآیندی مخرب و پیش رونده تبدیل نشود.

9. از هر راه ممکن، رفتارهای مطلوب همسران را مورد توجه و تأیید قرار دهید؛ به گونه ای که همسران بفهمد که برایش ارزش قائل هستید.

10. تشویق، تأیید و بیان نکات مثبت، به طور آشکار یا در جمع باشد و تذکر نکات منفی و انتقاد، به طور محرمانه و در تنهایی صورت گیرد.

11. برای خصوصیات و نیازمندی های یکدیگر، ارزش قائل شوید و در روابط کلامی، عاطفی، اقدام ها و تصمیم گیری ها، به افکار و خواسته های همسران توجه کنید.

12. اگر رفتار خاصی برای شما مبهم است، ساده ترین راه این است که هدف و علت آن رفتار را از همسران بپرسید و با روش مسالمت آمیز، صمیمانه و خوش بینانه، موضوع را روشن کنید.

13. خشونت همسران را با خشونت پاسخ ندهید. خشونت را با سکوت پاسخ گویند و در موقعیتی مناسب،

درباره مسئله مورد نظر، به بحث و گفت و گو بپردازید.

14. بکوشید در تمام زندگی، به ویژه در روابط بین خود و همسران، به جای هر گونه پیش داوری یا مشاهده اشکالات

و ضعف ها، نقاط مثبت و قوت را ببینید؛ به عبارت دیگر، به جای توجه به نیمه خالی لیوان، به نیمه پر آن توجه کنید.

15. سعی کنید در برنامه ریزی برای فعالیت های اجتماعی، اوقات فراغت، دید و بازدیدهای خانوادگی و مانند آن، به مشورت کردن با یکدیگر بپردازید و از یک جانبه نگری پرهیزید.

16. در هر فرصتی که پیش می آید، با همسر و اعضای خانواده، ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید. توجه داشته باشید که زن ها، از صحبت کردن با همسرشان بیشتر لذت می برند؛ بنابراین، مردان باید فعالانه به سخنان همسرانشان گوش کنند و واکنش مناسب نشان دهند.

17. اگر هر یک از زوجین در شرایط خاصی نمی تواند به سخنان همسرش گوش کند، باید صادقانه و صمیمانه، موضوع را به وی انتقال دهد و تقاضا کند که صحبت کردن درباره آن موضوع را به فرصتی دیگر واگذارد.

18. هر از چند گاهی، زوجین در فضایی محرمانه، محبت آمیز و صمیمانه، به ارزیابی رفتار و روابط یکدیگر بپردازند و از یکدیگر بپرسند که «چه باید بکنیم تا روابطمان بهتر و بانشاطتر شود»؟

19. همیشه در رویارویی با مسائل و مشکلات خانوادگی، خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دهید و با قبول مسئولیت خود و شناخت انتظارات متقابل، به حل و فصل اختلافات، روی آورید.

20. در روز یا در هفته، زمان مشخصی را برای گفت و گو درباره مسائل و مشکلات و به اصطلاح، درد دل کردن با همسران اختصاص دهید.

21. از داشتن نگرش های آرمان گرایانه و شاعرانه در مسئله ازدواج و روابط زناشویی و نیز انتظارات غیر واقع بینانه، اجتناب کنید.

22. ارتباط زوجین باید از هر گونه سوءظن و حدس نادرست و غیر واقع بینانه، دور باشد. اگر موضوع و مسئله ای، ذهن یکی از زوجین را به خود مشغول کرده است، باید آن را به صراحت و صادقانه مطرح کند و درستی و نادرستی آن را با همسرش مورد بررسی قرار دهد.

23. هر یک از زوجین باید زمینه های بروز سوء تفاهم ها و سوء ظن ها را از بین ببرد و از رفتارهایی که موجب بروز سوء تفاهم و سوء ظن می شود، خودداری کند.

24. هر یک از زوجین باید بکوشد که با روان شناسی همسرش آشنا شود تا بداند که او به چه اموری بها می دهد و نظام ارزشی او چگونه است. برای مثال، زنان، به وابسته بودن، کسب امنیت عاطفی و مورد حمایت واقع شدن اهمیت می دهند و مردان، می خواهند مستقل و خودمختار باشند و داشتن آزادی عمل را ارزش می دانند.

25. زن و شوهر از مسخره کردن یکدیگر و گفتن سخنان طعنه آمیز و دوپهلو، جداً پرهیز کنند.

26. از رفتارهایی نظیر متلک، تحقیر، سرزنش و به رخ کشیدن یکدیگر که موجب افزایش مقاومت های روانی در طرف مقابل می گردد، جداً باید پرهیز شود.

27. در سراسر زندگی، از جمله در زندگی خانوادگی، بکوشید به نقاط مثبت، موهبت ها و نعمت هایی که در اختیار دارید بیندیشید؛ نه به اموری که در اختیار ندارید.

28. از خطاهای یکدیگر، به سرعت بگذرید و خطاهای همدیگر را تحمل کنید.

29. با یادآوری برخی ایام، مانند روز تولد، سالگرد ازدواج و مانند آن و دادن هدیه هایی هر چند کوچک (مثل یک شاخه گل)، عشق و علاقه خود را به طور نمادین، به همسران اعلام کنید.
30. خود را در برابر همسران آراسته، پاکیزه و جالب توجه نگه دارید و از پریشانی و وضع نامرتب بپرهیزید.
31. در انتخاب دوست و برقراری روابط دوستانه و معاشرت های خانوادگی با زوج های دیگر، دقت کنید و این امور را با توافق یکدیگر انجام دهید.
32. از هر گونه رفتاری که به مردسالاری یا زن سالاری می انجامد، پرهیز کنید.
33. خطای یکدیگر را در حضور دیگران، فرزندان، آشنایان، والدین یکدیگر و... بازگو نکنید.
34. هرگز همسران را با زن یا مرد دیگر مقایسه نکنید.
35. از رفتارهای مطلوب همسران تشکر کرده، او را تشویق کنید و انگیزه تکرار آن رفتار را بیشتر سازید.
36. از تصمیم های نادرست و غیرمنطقی و کلی گویی های منفی و شکل گیری افکار منفی درباره همسران به شدت پرهیز کنید.
37. تا جایی که ممکن است، به قول هایی که به همسران داده اید، عمل کنید تا به سلب اعتماد و احساس فریب خوردگی نینجامد.
38. از نسبت دادن القاب و زدن برچسب های ناگوار و نامطلوب، مانند بدقول، زرنگ، شلخته، کله شق، یک دنده، لج باز و خودخواه به یکدیگر، پرهیز کنید.
39. در مواردی که غمگینی، افسردگی و یا عصبانیت زن یا شوهر، شدت می یابد و احتمال اختلال در کار دستگاه عصبی یا غدد درون ریز، به ویژه غده تیروئید وجود دارد، در نخستین فرصت، به پزشک متخصص مراجعه کنید تا از عادی بودن ترشح غدد، از جمله غده تیروئید، مطمئن شوید.
40. برای داشتن یک زندگی بانشاط و موفق، خوب بیندیشید؛ وقت بگذارید؛ احساس مسئولیت کنید؛ موانع ارتباط سالم را از میان بردارید و به عوامل ایجادکننده روابط سالم، توجه کنید.