

به نام خدا

مقدمه

زندگی توأم با عشق و محبت در کنار همسر، مهم ترین فاکتور ایجاد آرامش رومی است. مطالعات افیر پژوهشگران ماکي از آن است: افراد متاهل نسبت به کسانی که مجردند زندگی شادتری دارند.

این مطالعات نشان می‌دهد: ازدواج موفق یکی از مهم ترین فاکتورهای کاهش افسردگی محسوب می‌شود. بر این اساس افرادی که با همسرشان زندگی توأم با عشق و محبت را تجربه می‌کنند از آرامش رومی قابل توجهی برخوردارند.



ده قانون طلایی

۱- سعی کنید بیشتر از آن که انتظار داشته باشید چیزی از همسرتان دریافت کنید، چیزی به او ببخشید.
اگر هدف شما ایجاد مس رضایت و فوشبفتی در همسرتان است، مطمئن باشید فرصت های بی شماری برای رسیدن به این هدف پیدا خواهید کرد. در این صورت شما نیز از لطف و محبت همسرتان برخوردار خواهید شد. زیرا انسان ها همواره سعی می کنند فوبی های دیگران را جبران کنند.

۲- از همسرتان انتظارات غیرواقعی نداشته باشید.
اجتناب از انتظارات غیرواقعی می‌تواند از بروز بسیاری درگیری ها، عصبانیت ها و سرفوردگی ها جلوگیری کند. انتظار نداشته باشید همسرتان کامل و بی نقص باشد. در ضمن هیچگاه او را با دیگران مقایسه نکنید.

۳- سعی کنید نسبت به همه چیز دیدی مثبت داشته باشید.

۴- به راه هایی فکر کنید که می‌توانید همسرتان را نسبت به انجام کارهایی که دوست دارید، ترغیب کنید.

اگر این روش موثر نبود روش های دیگر را امتحان کنید و به یاد داشته باشید که تمسین و تعریف به موقع می‌تواند یک انگیزه قوی باشد.

۵- اهداف خود را طبقه بندی کرده و افکار خود را بر مهم ترین هدف تان یعنی داشتن یک محیط خانوادگی آرام و شاد متمرکز کنید.

۶- هیچگاه با همسرتان وارد جنگ قدرت نشوید؛ به جای این کار با او به توافق برسید.



۷- همسرتان را به خاطر اشتباهاتش سرزنش نکنید.

در عوض سعی کنید روشی در پیش بگیرید که از تکرار این اشتباهات جلوگیری کند. وقتی شما همسرتان را به خاطر اشتباهاتش سرزنش می‌کنید، احساسات او را جریحه دار می‌کنید و باعث آزار او می‌شوید.

ده قانون طلایی ازدواج موفق



امور فرهنگی شهرداری قشم
تابستان ۹۹

از نشانه های او این است که برای شما از جنس
مودتانه هفت هایی آفرید تا به وسیله آنان آرامش
پیدا کنید و دوستی و محبت میان شما (زوج) قرار داد.
همانا در این، نشانه هایی است برای کسانی که
اندیشه کنند.

قرآن کریم - سوره روم - آیه ۲۵

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله و سلم):

«إِذَا جَاءَكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ خُلُقَهُ وَ دِينَهُ فَرَوْجُوهُ إِلَّا
تَفْعَلُوهُ تَكُنْ فِتْنَةٌ فِي الْأَرْضِ وَ فُسَادٌ كَبِيرٌ»

با کسی که اخلاق و دینش مورد پسند باشد، ازدواج
کنید. اگر چنین نکنید، فتنه و فساد بزرگی در زمین
بوجود خواهد آمد. الکافی جلد ۵، ص ۳۴۷

همرنگان - شهرداری قشم - امور فرهنگی

تلفن : ۰۷۶۳۵۲۲۰۱۰۰

۸- اگر همسران به شما توهین کرد، سکوت کرده
و با او مقابله به مثل نکنید.

با این کار از بروز بسیاری از بمب های غیر ضروری
جلوگیری می کنید. این لمظات به سرعت سپری
خواهند شد و شما می توانید در زمان بهتری با
همسران درباره رفتارشان صحبت کنید (البته این
بدان معنا نیست که تصور کنید الزاما باید با یک
همسر بد زبان و بدفو کنار بیایید و همیشه تمام
که رفتاری های او را تحمل کنید؛ این مشکل دیگری
است و راه حل های دیگری دارد.

۹- در زمان مال زندگی کنید.

اشتباهات و وقایع تلخ گذشته را فراموش کنید و
سعی کنید شرایط زندگی امروزتان را تغییر دهید.

۱۰- همواره از همسران بپرسید: برای این که
زندگی ما شاد و دلپذیر باشد، من چه کاری می توانم
انجام بدهم؟

