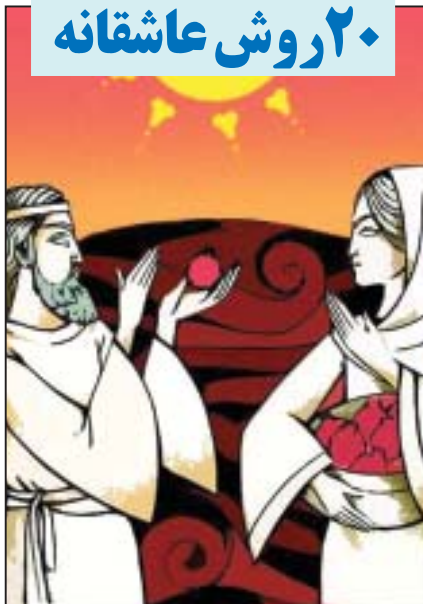


گلچین
از دواج کنید. به هر وسیله ای که می توانید. زیرا اگر زن خوبی گیرتان آمد بسیار خوشبخت خواهید شد و اگر گرفتار یک همسر بد شوید فیلسوف بزرگی می شوید.
سقراط

با حافظ
سرم به دنیا و عقبی فرو نمی آید
تبارک!... از این فتنه ها که در سر ماست
در اندرون من خسته دل ندانم کیست
که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

کلام وحی
و از نشانه های او اینکه از خودتان همسرانی
برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید و میانتان
دوستی و رحمت نهاد. آری در این نعمت برای
مردمی که می اندیشند قطعا نشانه هایی است.
سوره روم-آیه ۲۱

- بخندید.
۱۲- وسایل مورد علاقه اش را جلوی دیدش قرار دهید.
۱۳- اگر همسرتان مدل موهایش را تغییر داده حتماً از آن تعریف کنید.
۱۴- از همسرتان بپرسید آیا دلش می خواهد تفکر و شخصیت شما را تغییر دهد... و پس از آن بکوشید خودتان را با آرزوهایش هماهنگ کرده و اصلاح شوید.
۱۵- آیا دوست دارید یک زوج استثنایی باشید؟ پس بدون انتظار بازپس گرفتن، همه چیزتان را در اختیارش قرار دهید.
۱۶- وقتی به سالگرد ازدواجتان نزدیک می شوید، زندگی تان را بررسی کنید و ببینید در طی این سالها زندگی شما چه تغییرات مثبتی کرده است.
۱۷- در یک بعد از ظهر سرد و بارانی، شیرکاکائوی گرمی برایش درست کنید.
۱۸- به یاد داشته باشید اعتماد یکی از مهم ترین عوامل پیوند میان زن و مرد است.
۱۹- پیش از اینکه همسرتان به منزل بیاید از بعضی خوشبوکننده های هوا برای برقراری آرامش در خانه بهره بگیرید.
۲۰- بگذارید از ترس ها، اسرار و امیدهای شما مطلع باشد.
منبع: بر گرفته از کتاب سیدنی هاینز- دیل ادواردز



- ۱- حسن نیت، عشق و محبت را به همسران ثابت کنید.
- ۲- وقتی بد اخلاق و عصبانی است، با ملایمت و مهربانی با او صحبت کنید تا روحیه اش را باز یابد.
- ۳- متعهد شوید که زندگی مملو از عشقی را خلق خواهید کرد و به جای اینکه فقط منتظر پیش آمدن لحظات عاشقانه باشید، آن لحظات را بیافرینید.
- ۴- سعی کنید همیشه لبخند بر روی لبهایتان شکوفا باشید، تا دنیا به خاطر آنچه بر شما می گذرد، حیران گردد.
- ۵- پیوندتان را موهبتی الهی بدانید.
- ۶- چیزهایی به او بدهید که اصلاً توقعش را ندارد. او را شگفت زده کنید.
- ۷- به مناسبت درک تفاوت هایتان جشن بگیرید.
- ۸- وقتی به اتفاق هم به گردش می روید با هم سازگار باشید تا به هر دو نفرتان خوش بگذرد.
- ۹- وقتی از دست هایش زیاد کار کشیده دست هایش را ماساژ دهید.
- ۱۰- اگر می خواهید در قلب همسران جایگاه خاصی پیدا کنید، پیشنهاد می کنیم در تعطیلات آخر هفته در کارهای منزل به او یاری رسانید.
- ۱۱- پشت میز شام رفتار عاشقانه ای با هم داشته باشید و قه قه

از ابراز علاقه به همسران خجالت نکشید

ترک این رفتار را به حساب کم علاقه شدن همسر خود بگذارند.

بنابراین، توصیه می شود حتماً رفتارهایی را انجام دهید که امکان ادامه آن وجود داشته باشد. این وضعیت گاهی درباره خرید هدایا هم صادق است. به صورتی که افراد معمولاً اوایل ازدواج هدایای گران قیمتی به همسر خود می دهند، در حالی که سالهای بعد، امکان خرید چنین هدایایی را از دست می دهند، این نیز یکی از مواردی است که موجب می شود برخی همسران احساس کنند علاقه طرف مقابل به آنها کم شده است. اگر می خواهید لذت بیشتری از زندگی مشترک ببرید، حتماً به نکات زیر عمل کنید:

۱- از ابراز علاقه به همسران خجالت نکشید. ابراز علاقه نشانگر میزان دوست داشتن شماست.

۲- نگویید علاقه ام را با رفتارم نشان می دهم. برای ابراز علاقه باید از کلمات استفاده کرد.

۳- هیچگاه اجازه ندهید مشکلات زندگی، شما را از همسران دور کند.

۴- همیشه ابراز علاقه به همسر، بهترین هدیه به اوست. این هدیه مجانی را از او دریغ نکنید.

۵- اگر در ابراز علاقه به همسران ناتوان هستید، یا روش آن را نمی دانید، حتماً به یک مشاور امور خانواده مراجعه کنید.



اوایل زندگی، آنقدر به من علاقه داشت که حتی حاضر نبود، بدون من غذا بخورد، علاقه همسرم به حدی بود که روزی چند بار از محل کارش با من تماس می گرفت. نکات فوق، نمونه ای از جملاتی است که بارها از مراجعان شنیده می شود. آیا شما هم فکر می کنید علاقه همسران کم شده است؟ یکی از مواردی که موجب بروز آسیب های جدی در ارتباط زوج ها می شود، این است که یکی از آنها، یا حتی هر دو طرف، احساس می کنند. همسرشان به آنها بی توجه شده یا علاقه اش کاهش یافته است. فردی که چنین تصویری دارد، احساس بی ارزشی می کند، یا حتی احساس امنیت خود را نسبت به زندگی مشترک از دست می دهد. این احساس، زمانی نقش تخریبی بیشتری پیدا می کند که زن یا شوهری که این نگرش را دارد، سعی کند رفتار فرد مقابل را با بی توجهی جبران کند. بسیاری از افرادی که به همسر خود بی توجهی می کنند، دلیل رفتارشان را گرفتاری های روزمره ذکر می کنند، در حالی که اگر ما بدانیم ایجاد ارتباط رضایت بخش با همسر، موجب می شود در مقابله با مشکلات نیز قدرت بیشتری داشته باشیم، هرگز محبت خود را از او دریغ نخواهیم کرد.

در ادامه، ذکر این نکته بایسته است که ابراز علاقه در هر دوره، شکلی متفاوت می یابد. به زبان دیگر، شاید همسر شما هنوز به شما ابراز علاقه می کند، ولی شکل آن با گذشته متفاوت شده است. مثلاً شاید زمانی که امکان آن فراهم بود، هر هفته با یکدیگر به تاتر می رفتید، ولی شاید امروز دوست دارد با شما بیشتر صحبت

کند از سوی دیگر، یکی از اشتباهات رایج به ویژه در میان زوجهای جوان این است که رفتارهایی را ابتدای ازدواج انجام می دهند که امکان ادامه آن وجود ندارد؛ مثلاً وقتی شما و همسران با هم در یک ظرف غذا می خورید و این را نشانه عشق به یکدیگر می دانید، مطمئن باشید این رفتار را در آینده ای نه چندان دور باید ترک گویند، یا اگر چند بار در روز با همسران تماس می گیرید، ممکن است در وضعیتی قرار بگیرید که امکان ادامه این عمل وجود نداشته باشد. در این حالات، مشکل از آنجا شروع می شود که زن یا شوهر،