

## چگونه یک زوج موفق شویم؟

زوجین در زندگی زناشویی خود با چالش های زیادی روبه رو هستند و برای حل مشکلات باید در نقش های مختلفی ظاهر شوند.



سلامت نیوز: زوجین در زندگی زناشویی خود با چالش های زیادی روبه رو هستند و برای حل مشکلات باید در نقش های مختلفی ظاهر شوند. برای پیوستن به جرگه و زوج های موفق به توصیه های زیر توجه کنید:

در عین احساس نزدیکی با همسران، هویت خود را حفظ کنید  
زوج های موفق در کنار یکدیگر هویت پیدا می کنند. آنها می توانند جملات ناتمام طرف مقابل را به پایان برسانند، واکنش او را در موقعیت های مختلف حدس بزنند و احساساتش را درک کنند. آنها درگیر یک بازی دوطرفه هستند ولی در عین حال به حریم خصوصی همسرشان احترام می گذارند، این زوج ها میان &#171;با هم بودن&#171; و &#171;جدایی از یکدیگر&#171; تعادل برقرار می کنند و همسرشان را همانند کف دست می شناسند. البته تقریباً! با شناخت همسر خود زمینه های خشنودی او را فراهم کنید. شما در ضمن باید از خودتان نیز شناخت کافی داشته باشید.

شما باید همسر و والدین خوبی باشید

صاحب فرزند شدن لذت بخش ترین لحظات زندگی انسان را رقم می زند ولی می تواند بحران آفرین باشد. برخی از مردها پس از پدر شدن احساس انزوا و عدم امنیت کرده و تصور می کنند که همسرشان به آنها توجهی ندارد. از سوی دیگر برخی از زنان آنچنان غرق در وظایف مادری می شوند که از همسر خود غافل شده ولی دلیل بی اعتنایی او را درک نمی کنند!  
در این زمان است که فاصله میان زوجین زیاد می شود. امکان دارد مرد به دوستان، کار یا اعتیاد پناه ببرد و زن اوقات زیادی را با کودکش صرف کند. اگر آنها نتوانند در زندگی خود تعادل برقرار کنند ازدواج شان به خطر می افتد.

میان خانواده، کار و زندگی اجتماعی خود تعامل برقرار کنید

اگر از دوستان تان پرسید خانواده خود را ترجیح می دهند یا کارشان را، تمام آنها گزینه اول را انتخاب می کنند ولی بسیاری از آنان روزی را می بینند که مدارج ترقی زندگی شغلی را طی کرده اند اما در زندگی خانوادگی با مشکلاتی روبرو شده اند. مشکل این افراد آن نیست که وقت کافی در اختیار ندارند، اگر مردم حقیقتاً بر این عقیده باشند که خانواده در اولویت قرار دارد روزی پنج دقیقه هم که شده در کنار خانواده سپری می کنند. یادتان باشد همه ما می توانیم همزمان همسر، کارمند و شهروند خوبی باشیم.

میان خانواده خود و والدین تان مرزبندی کنید

هر چند ممکن است برخی از مردم این کار را بی وفایی بدانند ولی جدا شدن از خانواده و سرمایه گذاری بر روی خانواده جدید بخشی از روند رشد انسان است.  
زوجین باید رابطه خود را با هر دو خانواده تعریف کنند. شما می توانید فرزندی دوست داشتنی، همسری مهربان و برادر و خواهری خوش قلب داشته باشید.

همسران را حتی در لحظات بحرانی دوست داشته باشید و از وی حمایت کنید.

در بیشتر ازدواج ها تا زمانی که اوضاع بر وفق مراد پیش می رود مشکلی وجود ندارد ولی به محض رخ نمودن معضلات، زندگی مشترک به بن بست می رسد.

پس از بروز مشکلات زوجین با یکدیگر مشاجره می کنند و این کار میزان استرس را در خانواده افزایش می دهد. همواره از همسران جانبداری کنید و از مضطرب کردن او بپرهیزید.

عاشق و حامی همسران باشید.

هر کسی دوست دارد از حمایت و محبت دیگران- به خصوص همسرش- برخوردار باشد. همسران را آن گونه که هست بپذیرید. کدام یک از ویژگی های او را بیشتر می پسندید؟ زوج های موفق نسبت به هم احساس غرور می کنند و پاسخ محبت های یکدیگر را به بهترین نحو می دهند.

شعله شور و اشتیاق را در زندگی خود روشن نگاه دارید

زوج های موفق شور و اشتیاق خود را تا پایان عمر حفظ می کنند و هر زمان که به یاد مراسم عروسی و اوایل ازدواج می افتند دچار

شعف می شوند. آنها حتی پس از 40-50 سال چنین احساسی دارند و درواقع تجدید خاطرات باعث استحکام رابطه این زوجین می شود.