



زندگی زیباست اگر

خانمها و آقایان بدانند



مرکز پژوهش دادگستری کل استان قم

مرکز پژوهش دادگستری کل استان قم

قم - میدان آزادگان بلوار شهید مابدی دادگستری

کل استان قم

تلفن : 02516701417

نمابر : 02516701417

پست الکترونیک : P1385dad_qom@yahoo.com

20- در امور مختلف در قبال همسران لجبازی و قدرت نمایی ننمائید.

21- اشتباهات همسران را ببخشید زیرا باید قبول کنید که هیچ کس کامل نبوده و فرشته یا معصوم نیست که اشتباه نکند. در آن صورت خواهید پذیرفت که هر یک از ما اشتباهاتی نیز مرتکب شده یا خواهیم شد.

22- به جای ذهن خوانی کردن که اغلب اشتباه از آب در می آید اگر فکر می کنید همسران از شما دلگیر است به جای افکار منفی بهتر است به او بگوئید «احساس می کنم از من دلگیر هستی» تا ایشان برای شما توضیح دهد.



همسران را همانطور که هست قبول کنید.

1- حتی المقدور به قول هایی که به همسران می دهید عمل کنید تا به سلب اعتماد و احساس فریب خوردگی نیانجامد.

2- 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.

3- با یاد آوردن برخی از روزها مانند روز تولد، سالگرد ازدواج و نظایر آن و دادن هدیه های کوچک مثل یک شاخه گل به طور نمادین عشق و علاقه خود را به همسران اعلام کنید.

4- برای داشتن یک زندگی با نشاط و موفق، خوب بیندیشید، وقت بگذارید، احساس مسئولیت کنید، موانع ارتباط سالم را از میان بردارید و به عوامل ایجادکننده روابط سالم توجه کنید، صداقت، پذیرش، سعه صدر، انصاف و اعتماد متقابل را اصل اول قرار دهید.

5 - همواره ابتدا نقایص رفتاری خود را بر طرف نمایید و سپس به سمت همسران نشانه گیرید.

6 - فرزندان خانواده، پدر و مادر آینده هستند لذا الگوی مناسبی برای آنان باشید.

7- رعایت نظافت و آراستگی برای همسر جالب توجه و جذاب تر خواهد بود و ظاهر نامرتب و کثیف بوی بد دهان و پا، بوی تند عرق بدن و ... شما را از هم دور

خواهد کرد.

8- در ابتدای ارتباط با همسر و بیان مسئله، قصد و منظور خود را بیان کنید تا سوء تفاهم ها از بین برود. بدانید با قهرهای طولانی و جدل بیهوده به جایی راه نمی برید.

9- در زمان حل مشکل بین خود و همسران از به کار بردن زخم زبان، کنایه، تحقیر، تمسخر و متلک خودداری نمایید که موجب تنفر و کینه توزی و مشاجره خواهد شد.

10- رفع مشکل و دلخوری را جشن بگیرید حتی با هدیه دادن یک شاخه گل.



11- اعتماد به همدیگر بزرگترین احترامی است که به همدیگر می گذاریم.

12- برای بر آوردن نیازهای مادی و غیر مادی خود امکانات همسران را در نظر بگیرید و جهت بر آوردن آنها همسران را تحت فشار قرار ندهید.

13- وقتی همسران به امر تربیت فرزندان می پردازد شما از بچه ها طرفداری نکنید. زیرا دخالت شما باعث تعارض در بچه ها می گردد. اگر روش همسران

خطا ست در نزد بچه ها به او تذکر ندهید.

14- هرگز همسران را با زن و مرد دیگر مقایسه نکنید. هیچ گاه از همسران دیگر نزد همسر خود تعریف و تمجید نکنید و هیچ کس را بر همسر خود ترجیح ندهید زیرا هر فرد توانمندی خاص خود را دارد.

15- به بستگان نزدیک همسر خود (پدر و مادر، برادر و خواهر و ...) بیش از خویشاوندان دیگر احترام بگذارید.

16- هیچ وقت همسران را در مقابل دیگران تحقیر نکنید زیرا زمینه انتقام جویی را شکل می دهید.

17- هیچ گاه در زندگی زناشویی کلمه من و تو را به کار نبرید زیرا هر چه است برای ما است مانند فرزندان ما، زندگی ما، خودروی ما و خانه ما و ...

18- در امور زندگی یکدیگر را مقصر جلوه ندهید بلکه بدنبال حل مشکل باشید.

19- امتیازات اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و ... اقوام خود را در صورتی که همسر شما با آنها فاصله طبقاتی دارد مطرح نکنید.

