

رازهای زناشویی موفق

برای شما که به تداوم زندگی بهتر می‌اندیشید

تألیف

وحید عرفانی

نشر مهر

تهران، ۱۳۹۲

عرفانی، وحید، ۱۳۴۳	سرشناسه:
رازهای زناشویی موفق: برای شما که به تداوم زندگی بهتر می‌اندیشید / تألیف وحید عرفانی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران؛ مهر، ۱۳۹۰.	مشخصات نشر
۲۰۸ ص.: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۹۶۴-۶۱۴۲-۹۲-۳:	شابک
فیفا	نهر ستایشی
کتابنامه: ص. [۲۰۳] - ۲۰۶.	یادداشت
زناشویی - روابط	موضوع
روابط زن و مرد	موضوع
زناشویی - جنبه‌های روان‌شناسی	موضوع
۱۳۹۰ ۳/ع ۱۳۹۰ HQ۷۴۳	رده‌بندی کنگره
۳۰۶/۸۱:	رده‌بندی دیویی
۲۴۴۲۹۶:	شماره کتابشناس ملی



تهران: خیابان استاد نجات‌اللهی، کوچه خسرو،
پن‌بست پرویزی، شماره ۳، تلفن ۸۸۰۸۸۸۶، فکس: ۸۸۰۲۸۸۷

رازهای زناشویی موفق

تألیف: وحید عرفانی
ویراستار: شقایق شریف‌بیگی
ناظر فنی چاپ: کیوان مجیدی مهر
حروفچینی: شبستری
نویس چاپ: اول ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه
چاپ: آسمان

حق چاپ برای نشر مهر محفوظ است.

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۴۲-۹۲-۳

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۴۲-۹۲-۳

nashr.mehr@gmail.com

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار.....
۱۱	مقدمه.....
۱۷	همسران را براساس شناخت شخصی و خصوصیات روحی... ..
۲۰	مشتاق زندگی زناشویی تان باشید.....
۲۳	برای زندگی تان با یکدیگر برنامه ریزی کنید.....
۲۶	با یکدیگر ارتباط صمیمی برقرار نمایید.....
۲۹	با خنده روابط زناشویی تان را تقویت نمایید.....
۳۲	برای استحکام روابط زناشویی تان تلاش کنید.....
۳۳	از خانواده خود حمایت کنید.....
۳۵	همواره به همسران عشق بورزید.....
۳۹	زندگی را آسان و ساده بگیرید.....
۴۲	محبت خود را محترمانه به همسران ابراز کنید.....
۴۴	خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید.....
۴۷	آرامش و خونسردی خود را در زندگی زناشویی حفظ کنید.....
۴۹	با همسران برخورد مناسب داشته باشید.....
۵۲	زوج هایی خوشبخت باشید.....
۵۴	با همسر خود به نیکی رفتار کنید.....
۵۶	باورهای مثبت تان را در زندگی زناشویی افزایش دهید.....
۵۹	مهربان و مؤدب باشید.....
۶۲	شادی را در زندگی زناشویی تان بیافرینید.....
۶۵	مراقب احوال فرزندان خود باشید.....
۶۸	به جنجال های زناشویی تان پایان دهید.....
۷۵	به یکدیگر احترام بگذارید.....
۷۸	در پناه خداوند آسوده زندگی کنید.....
۸۰	شادی های تان را با همسر خود تقسیم کنید.....
۸۲	در زندگی مشترک تان خوش اخلاق باشید.....
۸۵	با یکدیگر بخندید.....
۸۹	در هنگام گفت و گو با یکدیگر، آرامش خود را... ..
۹۳	در حل بحران ها و مشکلات در زندگی با هم گفت و گو... ..
۹۷	پر شور و باحرارت باشید.....
۱۰۰	رفتارهای مثبت آری. رفتارهای منفی هرگز!

۱۰۶	زمان‌های خاصی را به خود اختصاص دهید
۱۰۸	در زندگی زناشویی شور و اشتیاق سرشار داشته باشید
۱۱۰	مشکلات گذشته زندگی زناشویی را رها کنید
۱۱۳	همسران را صمیمانه نوازش کنید
۱۱۵	زندگی مشترک خود را از اشتباه مصون نگاه دارید
۱۱۸	در زندگی زناشویی باانصاف باشید
۱۲۱	شوخی طبعی را وارد زندگی زناشویی خود کنید
۱۲۴	از زخم زبان دوری کنید
۱۲۷	به دردودل‌های یکدیگر گوش فرادهید
۱۳۰	از بوسیدن و در آغوش گرفتن یکدیگر غافل نشوید
۱۳۴	برای همسران پوشش‌های جذاب و زیبا بپوشید
۱۳۶	در انتظارات خود واقع‌بین باشید
۱۳۹	به همسران محبت کنید
۱۴۲	به اتاق خواب‌تان اهمیت دهید
۱۴۴	زندگی بی‌تنش داشته باشید
۱۴۷	به ظاهر خود برسید، ولی زیاده‌روی نکنید
۱۴۹	در زندگی زناشویی از انتقاد نترسید
۱۵۳	با یکدیگر منصفانه و عادلانه بحث کنید
۱۵۵	از تأثیرات منفی در زندگی زناشویی‌تان بپرهیزید
۱۵۷	همچنان خود را برای همسران جذاب نگه دارید
۱۶۰	یأس و ناامیدی را در زندگی خانوادگی‌تان ریشه‌کن نمایید
۱۶۲	شور و اشتیاق جنسی را در زندگی زناشویی‌تان حفظ کنید
۱۶۴	زندگی زناشویی بدون اضطراب داشته باشید
۱۶۷	واقع‌بین باشید
۱۶۹	زندگی دیگران را به رخ همسر خود نکشید
۱۷۲	بدن خود را خوش‌بو و معطر نگه دارید
۱۷۵	با کنترل خشم، زندگی‌تان را شیرین کنید
۱۷۹	مقایسه نکنید
۱۸۱	از اهمیت روابط جنسی سالم غافل نشوید
۱۹۲	افسردگی را از زندگی زناشویی بیرون کنید
۱۹۶	با هم غذا صرف کنید
۱۹۹	از خدا جویم توفیق ادب
۲۰۳	فهرست منابع

پیشگفتار

ازدواج، یکی از مهمترین مراحل زندگی فرد می‌باشد. ازدواج تضمین‌کننده‌ی سلامت جامعه، بقای نسل، دستیابی به آرامش، تهذیب نفس، جلوگیری از آلودگی‌های فردی و اجتماعی، رسیدن به شادابی و نشاط و... است. ایده‌آل‌ترین همسران کسانی هستند که بتوانند ارزشمندترین سرمایه را به همسرشان هدیه نمایند و آن هدفی، جز آرامش نیست. این کتاب، حاوی راهنمایی‌های ساده عملی برای رسیدن موفقیت در زندگی زناشویی است، که می‌تواند به زندگی زناشویی‌تان روح تازه‌ای بخشیده و در رشد روابط زوجین مفید می‌باشد.

شما با کمک توصیه‌های ساده و سودمند، که در این کتاب بیان شده، قادر خواهید بود به راحتی در روابط زناشویی‌تان موفق باشید. در شناخت همسران جوان، با مهارت‌های زناشویی موفق کمک شایانی می‌کند. ضروری است هنگام مطالعه هر فصل از این کتاب به توصیه‌های ارائه شده توجه کامل نمایید، تا هرچه بهتر نتایج باارزشی از آنها کسب کنید. چنانچه همسران هم با شما این مراحل را طی می‌نمایند و اقدامات لازم را انجام می‌دهند، پس از پایان مطالعه و اجرای

آن بهره‌ی بیشتری از این کتاب می‌برید.

مطالب ارائه شده در این کتاب شما را به شناخت خودتان و روش‌های موفقیت در زندگی زناشویی نزدیک می‌کند و به شما می‌آموزد که نیرویی را که برای تخریب به‌کار می‌برید در جهت اصلاح زندگی مشترکتان به‌کار نبرید. فراموش نشود که این کتاب برای موفقیت هرچه بیشتر شما در زندگی زناشویی نوشته شده است، از این رو بهتر است به مطالب ذکر شده کاملاً توجه نمایید.

امید است که قلمی هرچند کوچک در راه افزایش موفقیت زندگی زناشویی داشته باشیم. در پایان جا دارد از تمامی افرادی که در آماده‌سازی این کتاب یاری بخش مؤلف بوده‌اند، به‌ویژه مدیریت محترم انتشارات مهر و کارکنان محترم آن مؤسسه، مراتب قدردانی را تقدیم دارم.

با آرزوی توفیق و سلامتی برای شما.

شمس‌الان - وحید عرفانی

مقدمه

در زندگی‌های مشترک باثبات و استوار، زن و شوهر در احساس عمیق داشتن زندگی پرمعنا، با یکدیگر شریک‌اند. آنها فقط نمی‌خواهند پیش بروند؛ از امیدها و آرزوهای یکدیگر حمایت می‌کنند و با هم زندگی خود را هدفمند می‌سازند. یکی از مسائل مهم زندگی که هر فرد با آن و مشکلاتش مواجه خواهد شد، ازدواج است که هدف هر انسان عاقل و سالم که خواهان خانواده است را تشکیل می‌دهد، سؤالی که پیش می‌آید این است: چه نوع خانه‌ای را می‌خواهند و چه نوع خانواده‌ای را ترجیح می‌دهند؟ چه بسیار خانواده‌هایی که فروپاشیده و چه‌بسا کودکانی که در اثر این فروپاشی، دچار رنج دل‌شکستگی شده‌اند، زیرا بسیاری از مردم نتوانسته‌اند یک زناشویی موفق داشته باشند.

به عشق و ازدواج اعتقاد داشته باشید، حتی اگر بعضی از دوستان تان طلاق گرفته‌اند یا اینکه ازدواج دوم شما است

در سال‌های اخیر بسیار مشاهده می‌شود که جوانان بدون آن‌که شناخت و برداشتی از مفاهیم ازدواج و جدایی داشته باشند، اقدام به تشکیل زندگی جدیدی که با آغاز و آوازی شیرین همراه است می‌کنند، اما دیری نمی‌پاید که آن کلمات زیبا و دلنشین جای خود را به واژه‌هایی ناخوشایند و ناشایست می‌دهد و در اینجاست که به ذهن انسان خطور می‌کند: چرا ازدواج و سپس جدایی؟! یکی از غم‌انگیزترین پیامدهای شکست یک ازدواج این است که، طرفین بسیار دیر به ارزش زندگی زناشویی خود پی می‌برند. تنها پس از امضای مدارک تقسیم اموال و اجاره آپارتمان‌های جداگانه است که همسران متوجه می‌شوند با ترک یکدیگر چه امکاناتی را از دست می‌دهند. در حقیقت ازدواج مبدأ و سرودی در زندگی ما می‌باشد و اقدامیست که تا پایان عمر اثرات نیک یا بد آن، با زندگی هر فرد و حتی اجتماع همراه است. در نتیجه باید بیاموزیم که این امر تأمل و مطالعه بیشتری می‌طلبد.

با یاد داشتن ویژگی‌های مثبت همسران می‌توانید ازدواج خود را از آسیب حفظ کنید

برای یک ازدواج موفق موضوعات زیر بسیار مهم‌اند. پدر و مادر طرفین (در حقیقت ریشه اصلی هر انسان) ضریب هوشی زوجین، اعتقادات، تحصیلات، درآمد کافی، سلامتی (به‌ویژه سلامت روان)، تربیت، دانستن سطح توقعات یکدیگر، رابطه‌ی صحیح، سن زوجین،

علاقه‌مندی و اعتقاد به اصول اخلاقی، فرهنگی و هنری و درک صحیح از یکدیگر.

هر مسئله‌ای می‌تواند به راضی بودن زندگی زناشویی انجام پذیرد. احترام و صمیمت و حس مسئولیت، از جمله مسایلیست که در زندگی زناشویی لازم و واجب است. کلکسیونی از شکایت‌ها و پشیمانی‌های بامورد و بی‌مورد جمع‌آوری نکنید. اساس ازدواج‌های خوش‌آیند رابطه‌ای دوستانه و عمیق است. منظور از رابطه عمیق دوستانه، احترام متقابل و لذت بردن از همنشینی با یکدیگر است. زوجین به درک صمیمانه یکدیگر تمایل دارند، به این معنی که آنها از علایق، بیزاری‌ها، ویژگی‌های فردی، امیدها و آرزوهای یکدیگر آگاهند. آنها نسبت به یکدیگر گذشت و تحمل دارند و محبت و علاقه خود را به‌صورت کلی و جزئی، هر روز بدون استثنا به یکدیگر ابراز می‌کنند. لذت‌بخش‌ترین عروسی‌ها آنها نیست که در آنان عروس و داماد خوشحال و عاشق یکدیگرند، بنابراین اگر این موضوع در مورد شما صدق می‌کند، ازدواج‌تان همانی خواهد شد که می‌خواهید باشد.

**ازدواجی که با تعقل، محبت، علاقه و تفاهم همراه باشد،
بطور یقین پایانی خوش خواهد داشت**

رابطه دوستانه بین زوجین به مانند سوخت برای شعله احساسات عاشقانه است؛ زیرا بهترین محافظ در برابر احساس محافظت با شریک زندگی است. عصبانیت، تحریک‌پذیری و آزرده‌گی می‌تواند روابط

دوستانه بین زوجین را روز به روز ناملموس‌تر سازد. مسئولیت‌پذیری زوجین نسبت به یکدیگر، آرامش و امنیت را در زندگی زناشویی به ثمر می‌آورد. برخی از پژوهشگران معتقدند که آنچه ازدواج‌های موفق را از زناشویی‌های شکست‌خورده متمایز می‌سازد، پاسخ محبت‌آمیز همسران به تماس‌های مثبت شریک زندگی است. به عبارت دیگر این زوج‌ها لبخند را با لبخند و بوسه را با بوسه جواب می‌دهند. وقتی یک طرف در هنگام سختی به دیگری یاری می‌دهد، دیگری باید به خاطر بسپارد که متقابلاً پاسخ دهد و همانند آن.

در زندگی روزمره زوج‌های خوشبخت، ناگهان پویایی و تحرک پیدا می‌شود؛ تا از افکار و احساسات منفی درباره یکدیگر که کلیه‌ی زوج‌ها دارند، و از غلبه‌ی این افکار بر احساسات مثبت، بازداري می‌کند. چنین زوج‌هایی زندگی زناشویی، هوشمندانه و عاطفی دارند. شما می‌توانید حتی در درازمدت (با وجود بچه‌ها، قرض، کار، خرید، خانه‌تکانی، بیرون گذاشتن زیاله) روابط زناشویی موفق داشته باشید.

اساس ازدواج‌های خوشایند یک رابطه دوستانه عمیق است

نسبت به زندگی زناشویی و همسر خود نگرش مثبت داشته باشید. این عمل کمک می‌کند تا خوش‌بین باشید و نه بدبین و ایرادگیر. هنگامی که از جنبه‌های مثبت همسر خود در زندگی مشترک‌تان آگاه باشید و آشکارا درباره آنها با هم بحث کنید، پیوندتان محکم‌تر می‌شود.

این کار، مواجهه با مشکلات زندگی را آسان‌تر و شما را قادر به تغییرات در جهت مثبت می‌سازد. اگر کار می‌کنید، کارتان را انجام و سپس به خانه بروید. اجازه ندهید تمام زندگی‌تان کار شود. تعادل داشته باشید. اول خانواده، بعد کار.

همان‌طور که تلاش کردید با فرد مورد علاقه‌تان ازدواج کنید، باید برای موفقیت زناشویی‌تان نیز تلاش کنید. بنابراین اگر می‌خواهید که برای به چنگ آوردن همسر، خود را به آب و آتش بزنید، باید قبول کنید که برای نگه‌داشتن او باید اندکی کوشش کنید.