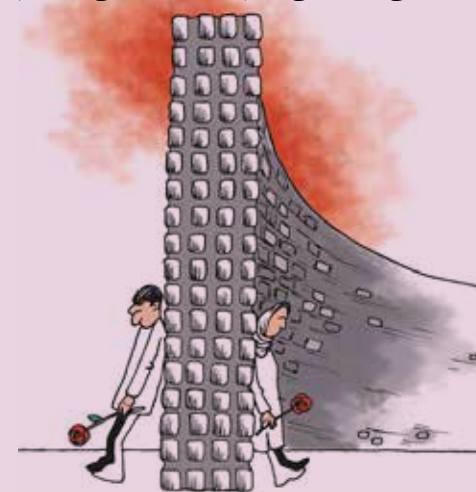


## ۷- مهارت اعتماد به نفس

شما این باور را دارید که ازدواجتان هرگز شکست نخواهد خورد و طلاق یک گزینه نیست. شما باید اعتماد به نفس داشته باشید که همسرتان شما را همان قدر که شما او را دوست دارید دوست دارد. گاهی اوقات آن‌ها ممکن است آن را نشان ندهند، بنابراین شما باید آن را بدانید، شما باید به آن اعتقاد داشته باشید، اعتماد به نفستان باید فراتر از احساس شک باشد و مطمئن باشید او در حال تحقق قول‌های اولیه است. عدم اعتماد شما مانند مانع، دست‌اندازهای زندگی را بیشتر می‌کند در حالی که اعتماد مانند ماله تمام دست‌اندازهای زندگی را برای همسر هموار می‌کند.

## ۸- مهارت‌های یادگیری

در برخی از مراحل زندگی ما فکر می‌کنیم همسرمان را می‌شناسیم



## \* نکات:

- ۱- همسرتان در صدر جدول کارهای مهم شما باید قرار گیرد
- ۲- کار اشتباه خود و همسرتان را بپذیرید و عذرخواهی کنید و پذیرای عذرخواهی باشید
- ۳- مراقب باشید وقتی با یک انگشت به همسرتان اشاره می‌کنید چهار انگشتتان به سمت خودتان است
- ۴- همیشه باید مایل به دوباره یادگیری همسر خود باشید

اما او تغییر کرده است. او همان زن ۲۸ ساله نیست. او همان مردی که ۷ سال پیش بود نیست. این دلیلی برای گرفتن طلاق نیست. شما همیشه باید مایل به دوباره یادگیری همسر خود باشید. هر چیز دیگری در زندگی تغییر و تکامل می‌یابد، چرا همسرتان تغییر نکند؟ اگر شما مایل به دوباره یادگیری همسرتان نیستید نباید ازدواج می‌کردید.

## ۹- مهارت‌های ادراک

در اینجا منظور خودتان نیستید منظور ادراکتان از محیط اطراف و جهان است که بعد از ازدواج تغییر می‌کند. ادراک این است که من باور دارم مرد خوشبختی در ازدواجم هستم. برای من مهم این است که دید خوبی از زندگی به همسرم بدهم. برای من مهم این است که همسرم باعث شود دید مثبتی به دست آورم. البته منظور این نیست که به صورت غیرواقعی خودتان را خوشحال نشان دهید. در ارتباط بین زن و شوهر، نوع ادراک یا تفکر هر یک، بر رفتار و درک متقابل تأثیرگذار است. درک درست از نیازهای خودتان و همسرتان و انتقال آن به یکدیگر یکی از مهارت‌های مهم در ازدواج موفق است.

## ۱۰- مهارت مبارزه

زمانی که شروع به مبارزه می‌کنید باید مبارزه‌ای عادلانه داشته باشید. مبارزه‌تان نباید طولانی شود و ساعت‌ها به طول بی‌انجام زیرا همسرتان را آزرده می‌کند. به همسرتان اطمینان دهید که کاری که انجام می‌دهید باعث خوشحالی اوست. مبارزه با اهداف شما را از رکود خارج می‌کند و باعث افزایش امید به زندگی مشترک می‌شود. اگر در رسیدن به اهدافتان دچار اشتباه شدید دوباره انجام دهید، مطمئناً موفق می‌شوید.



مرکز مشاوره شماره ۱: بلوار دانشگاه، خیابان شهید آریایی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۲

مرکز مشاوره شماره ۳: میدان قدس، رویوی شهرک، کوچه ناصب، پلاک ۳۶

۲۲۴۰۶۶۲۱-۲۲۲۲۹۸۳۷-۲۲۷۷۲۲۰۶

# ۱۰ مهارت

## برای داشتن ازدواج موفق



در برخی از مراحل زندگی ما فکر می‌کنیم همسرمان را می‌شناسیم اما او تغییر کرده است. او همان زن ۲۸ ساله نیست. او همان مردی که ۷ سال پیش بود، نیست. این دلیلی برای گرفتن طلاق نیست. شما همیشه باید مایل به دوباره یادگیری همسر خود باشید. هر چیز دیگری در زندگی تغییر و تکامل می‌یابد، چرا همسران تغییر نکنند؟ اگر شما مایل به دوباره یادگیری همسران نیستید نباید ازدواج می‌کردید.

ازدواج برای همه است. این زیباست وقتی دو نفر متحد می‌شوند. ازدواج هدیه‌ای برای پایان دوران مجرد شمامست. اگر شما از نسل آدم و حوا هستید، خدا فرد ویژه‌ای را برای شما خلق کرده است! سؤال این است که آیا شما برای حضور آن فرد خاص آماده هستید؟

روابط زن و مرد امروزه به سمت ازدواج پیشرفت نمی‌کند زیرا ما نمی‌دانیم چطور یک ازدواج موفق به شکست می‌انجامد؛ و چطور می‌توان یک ازدواج موفق داشت.

ازدواج دشوار است زیرا نیاز به آموزش دارد. ما چیزی از مهارت‌های قبل از ازدواج نمی‌دانیم. درحالی‌که در طول زندگی باید با توسعه و افزایش مهارت‌هایی که لازمه ازدواج موفق هستند، حمایت شویم. ازدواج چیزی فراتر از دوست‌یابی است اما اکثر ما اغلب آن را با دوست‌یابی مقایسه می‌کنیم درحالی‌که این کار اشتباه است.

آن‌ها را مقایسه نکنید! ازدواج سخت‌تر است، اما زمانی که موفق شوید بسیار شاد می‌شوید. مزایای آن شامل همسر شاد، همسر خوشحال، اعتماد، احترام، ثبات، حمایت، عشق بی‌قید و شرط، رابطه جنسی عاری از گناه، همدم زندگی طولانی، دانشی است که بدون سایه‌ای از شک است. وقتی هر کاری می‌کنید و نمی‌شود؛ فردی وجود دارد که همواره پشت شماست.

## ۱۰ مهارت عملی به شما ارائه می‌دهیم که به منظور موفقیت در ازدواج مورد نیاز شماست.

ساختن، رشد دادن و قرض گرفتن آن‌ها را از دست ندهید. شما باید هر کاری برای به دست آوردن این مهارت‌ها قبل از ازدواج انجام دهید. اگر شما در حال حاضر ازدواج کرده‌اید، باید برخی از این مهارت‌ها را توسعه دهید.

### ۱- مهارت‌های حل مسئله

مهارت حل مشکل مهم‌ترین مهارت در این فهرست است اول به آن اشاره می‌کنیم زیرا اگر این مهارت را نداشته باشید مهارت‌های دیگر به کارتان نمی‌آید.

با مهارت حل مسئله مشکلی نخواهید داشت، ۲ سال اول ازدواج سال‌های سختی است. در طول دو سال اول ازدواج شما و همسران رویکردهای خودتان را برای حل مشکلات دارید. شما برای پیدا کردن راه‌حل مشکلاتان با همسر فقط نصف زمان را فرصت دارید. مهارت حل مسئله به شما زمان مناسب برای دعوا کردن، تسلیم شدن، دادن و بخشیدن را آموزش می‌دهد.

### ۲- مقدم دانستن همسران

– خب، او اولین نفر است پس از خدا، او را قبل از بچه‌ها و یا کار خود و یا مامان، بابا شما یا دوستان و یا ایکس باکس، پلی‌استیشن یا هر چیز دیگری که شما می‌توانید فکرش را کنید قرار دهید.

### خدا – اول، همسر – دوم، کودکان و نوجوانان – سوم

به یاد روزهای سخت گذشته باشید که او کنار شما بود. او صدر جدول کارهای مهم شما باید قرار گیرد زیرا شما می‌خواهید او همیشه اولین باشد.

### ۳- مهارت‌های زندگی

این مهم است که هر یک از همسران نه‌تنها برای امروز خود بلکه برای فردا و همسرشان برنامه‌ریزی داشته باشند. “امروز باید چگونه باشم تا در آینده مرد یا همسر خوبی باشم؟” چه کاری می‌توانم انجام دهم که ۵ سال دیگر هم همین‌قدر برای همسرم جذاب باشم؟ “ باید به دانشگاه بروم؟ “ باید رونق کسب‌وکارم را

شروع کنم؟ “ چگونه به همسرم نشان دهم که می‌خواهم از او حمایت کنم؟” برنامه‌ریزی مالی، صرفه‌جویی، مسئولیت رسیدگی به کسب‌وکار، سبک زندگی فعال نیاز به شریک زندگی همراه دارد.

### ۴- مهارت عفو و بخشش

در طول زندگی، شما مجبور نیستید ببخشید اما می‌توانید انتخاب کنید که فراموش کنید.

به‌منظور موفقیت در ازدواج، نه‌تنها شما باید قادر به ببخشیدن اتفاقات گذشته باشید، بلکه باید قادر به بخشیدن در همان لحظه باشید! کار اشتباه خود و همسران را بپذیرید و عذرخواهی کنید و پذیرای عذرخواهی باشید. نه شما کاملید نه او. زمانی که شما نتوانید ببخشید رابطه شما متوقف می‌شود. شما نمی‌توانید کاری را انجام دهید بدون بخشش. اگر نتوانید ببخشید تنها می‌مانید.

### ۵- مهارت‌های خلاقیت

این ازدواج است، ما باهم زندگی می‌کنیم، ما همدیگر را هرروز می‌بینیم، پس می‌توانیم به راحتی برای هم یکنواخت شویم.

از این‌رو گهگاه، در ایام هفته خودتان را به چالش بکشید و سرگرم کنید حتی برای چند دقیقه به پیاده‌روی بروید، فوتبال بازی کنید، بازی‌های متفاوت داشته باشید و به همسران در هنگام بازی نگاه کنید. از مشارکت همدیگر لذت ببرید.

### ۶- مهارت تمرکز

یاد بگیرید بر روی ویژگی‌های مثبت همسر خود تمرکز کنید. برخی از صفات در او وجود دارد که شما به آن‌ها عشق می‌ورزید. برخی از ویژگی‌ها ممکن است در او باشد که شما از آن‌ها نفرت دارید، اما خوبی‌ها بیشتر از بدی‌هاست؛ بنابراین تمرکز بر روی چیزهایی که شما دو نفر باهم به ارمغان آورده‌اید کار لذت‌بخشی است.

مهارت تمرکز داشتن یعنی دیدن نیمه‌پر لیوان. مراقب باشید وقتی با یک انگشت به همسران اشاره می‌کنید چهار انگشتان به سمت خودتان است.