**عینک بدبینی را بردارید.** ****

بایستی خوشحال باشیم که متفاوت هستیم و گاهی با هم اختلاف پیدا می کنیم. زیرا در غیر این صورت، زندگی بسیار کسل کننده و ملال آور می شد و درضمن به یمن چنین اختلافاتی است که می توانیم رشد کنیم( بشرط اینکه راه درست را برویم).

1. **با عصبانیت و ناراحتی به رختخواب نروید.**

به عنوان یک اصل کلی، زن و شوهر بایستی در صورت مواجهه با هر مشکل و اختلافی آن را تا قبل از رفتن به رختخواب در همان روز، طرح کرده باشند، حتی اگر ساعات متوالی زمان ببرد. البته طرح مسئله لزومأ به منزله حل مسئله نیست. زیرا بسیاری از مشکلات و اختلافات قابل رفع نیستند و صرف آگاهی طرفین از آن و تا حد امکان رعایت حق و حقوق یکدیگر و سازگاری نسبی باعث فروکش نمودن مشکلات خواهد شد.

1. **به دنبال مشکل باشید نه مقصر.**

در مشاجره ها بایستی به دنبال ریشه ها، علل و راه حل مشکلات گشت نه مقصر، گناهکار، محکوم کردن و برنده شدن. همچنین بایستی در هر جلسه تا حد امکان از طرح مسائل گذشته خودداری نمود.

1. **با گوش جان بشنوید.**

تا زمانیکه نتوانسته اید خود را در موقعیت او قرار دهید و احساس و نظر او را بطور کامل درک کنید، از هر نوع پاسخ و کلامی خودداری کنید. همسرتان بایستی به معنی واقعی دریابد که او را گوش داده و درک کرده اید. مشغول کاری بودن، عدم برقراری تماس چشمی، به دنبال پاسخ گشتن، جملاتی نظیر " تو نبایستی اینطوری فکر کنی " همگی نشانه این هستند که شما او را نشنیده اید.

1. **خود را به درستی ابراز کنید**.

هر چه صدایتان بلند تر باشد، احتمال شنیده شدنتان کمتر خواهد بود. تمرین کنید حتی با وجود عصبانیت کلام، نظر و احساس خود را با صدایی آرام ولی استوار و کاملأ شفاف، ساده و مستقیم بزنید. از هر گفتاری که بوی تهدید، سرزنش و بی احترامی می دهد، جدأ خودداری کنید. حتی الامکان انتظار خود را بصورت مثبت بیان کنید. اگر نپرسید و نخواهید، چیزی به دست نخواهید آورد.

1. **مطلق فکر نکنید و پیش داوری نکنید.**

حتی حس های پنجگانه ما گاهی اشتباه می کنند. تا چه رسد به استنباط، عقیده و ایده هایمان. حتی در مواردی که نزدیک به صد در صد در مورد مسئله ای مطمئن هستید، این احتمال را بدهید که ممکن است اشتباه کرده باشید و آماده پذیرش قصور و یا اشتباه خود باشید و شجاعانه اصلاحات لازم را انجام دهید.

1. **قانون پنج به یک را رعایت کنید.**

زمانی می توان روی یک نکته یا رفتار و یا ویژگی منفی همسرتان انگشت بگذارید و متمرکز شوید که در آن روز قبلأ حداقل پنج ویژگی و نکته مثبت او را برشمرده و مورد ستایش قرار داده باشید.

1. **روش کنترل عصبانیت و ابراز خشم را بیاموزید.**

در زمان عصبانیت به دلیل فعالیت بیشتر لایه های پایین تر مغز ( بعد احساسی و حیوانی ) و فعالیت کمتر قسمت های قشری مغز ( مراکز تعقل و تفکر ) بحث و تصمیم گیری در این شرایط معمولأ غیر سازنده خواهد بود. کنترل و هدایت عصبانیت نیاز به تمرین زیادی دارد و به سادگی به دست نمی آید. اگر توان کنترل خشم خود را ندارید از همسرتان بخواهید ادامه بحث به زمان دیگر ( ولی در همان روز ) موکول شود.

1. **راه حل های ممکن را لیست کنید.**

در ابتدا ممکن است هر یک از طرفین فقط یک پاسخ و راه حل برای مشکل و اختلاف خود در ذهن داشته باشند اما با طرح مسئله و رد و بدل نظرات و افکار، معمولأ راه حل های متفاوتی به ذهن هر دو نفر خواهد رسید.

1. **به نتیجه گیری برسید**.

زمانی کار تمام شده تلقی می شود که از مشاجره و اختلاف به یک نتیجه گیری مشترک رسیده باشید. برای رسیدن به چنین مرحله ای بایستی دو طرف دارای چند پیش شرط و ویژگی باشند: توانا، دانا، صادق و مهربان.

1. **مسئولیت خود را بپذیرید.**

یکی از اجزاء لازم برای خوشبختی پذیرش مسئولیت اعمال، رفتار، افکار و تصمیم های خود است. پذیرش اشتباه نشانه ضعف نیست بلکه فرصتی برای اصلاح و پیشرفت و توانمند تر شدن است. ذلت افتادن در لجنزار نیست، ماندن در آن است.

1. **ستایش و سپاسگزاری کنید.**

در فرصت ها و زمان های مناسب از همسرتان بخاطر تعهدات برآورده شده و پایبندی به آنها قدردانی و تشکر کنید و بیشتر شدن علاقه و محبت تان را نشان دهید.

**چند نکته:**

* در بسیاری از موارد طرح درست مشکل و مسئله خود به خود باعث حل آن می شود.
* افراد ممکن است به راحتی نظر و عقیده قبلی خود را عوض کنند و به صرف حرف و قول های قبلی، نبایستی مطمئن بود که فرد در مراحل بعدی زندگی بر عهد و پیمان خود بماند ( مهم این است که دریابیم آیا فرد مخاطب ما انسان قابل اعتماد و استواری هست یا نه ).
* انتظار این را داشته باشید که نکات منفی و بد همسرتان، پس از ازدواج و در زندگی 10 تا 20 درصد بیشتر از آنچه شود که در دوران آشنایی و نامزدی متوجه آنها شده بودید.
* در بسیاری از موارد، ما مجبور هستیم که به جای انتخاب میان خوب و بد، دست به انتخاب میان بد و بدتر بزنیم.
* هر مسئله ای، تقریبأ همیشه دارای راه حل های مختلفی است و فقط کمتر از 5% چیزهای دنیا مطلق است.