

# چگونه شعله عشق را روشن نگاه داریم

برای زنده نگه داشتن عشق، راهکارهای زیر را جهت موفقیت در زندگی مشترک خود به کاربندید:

❤️ **ابراز عشق و محبت:** در طول روز چندین بار به همسرتان بگوئید دوستت دارم و روش های جدیدی برای ابراز عشق بیابید.

❤️ **تعهد:** به رابطه و پیوندتان متعهد باشید و از این بابت یکدیگر را مطمئن سازید.

❤️ **آرامش:** در کمال آرامش با یکدیگر صحبت کنید تا از صحبت کردن با هم لذت ببرید.

❤️ **صمیمیت:** بدون خجالت و ترس، احساسات خود را به زبان بیاورید.

❤️ **رشد و تعالی:** همدیگر را به سمت رشد و تعالی بیشتر تشویق کنید تا سبب تعمیق عشق و علاقه و رشد هر یک از شما گردد.

❤️ **بازی:** بازی و مشارکت در فعالیت های ورزشی و تفریحی مخصوصا زمانی که آن را به صورت مشترک انجام دهید.

❤️ **احترام:** به حریم خصوصی یکدیگر و نیاز داشتن به تنهایی در زمان خاص احترام بگذارید.

❤️ **مسئولیت:** وظایف خود را بدانید و آن را بدون گله و شکایت انجام دهید.

❤️ **حل و فصل مناقشات:** مناقشات حل و فصل نشده، باعث دلگیری، خشم و نزاع می شود. گفتگو در فضای آرام و عاری از خشونت راه حلی برای رفع مناقشات می گردد.

❤️ **ارتباط:** برای باز نگه داشتن کلیه راههای ارتباطی با یکدیگر به نظرات شریک زندگیتان احترام بگذارید.

