Семейное счастье – это сложный труд, справится с которым под силу не каждому. Семья – это тема индивидуальная, но можно выделить набор определенных правил, следование которым существенно поможет сохранить брак.

Секрет первый – совместный ужин

Психологи выяснили, что члены счастливых семей регулярно собираются за одним столом, чтобы вместе поужинать. За семейным столом обсуждаются совместные планы, индивидуальные проблемы, новые впечатления и желания членов семьи. Данный прием имеет некую аналогию с терапевтической группой, которую создают психоаналитики на своих занятиях. Общение играет первостепенную роль для долговечных семейных отношений, ведь все мы хотим быть услышанными. Каждый из нас хочет поделиться личной точкой зрения и быть понятым. Поэтому семейный ужин это хороший повод собраться и пообщаться обо всем, что находится на повестке дня, даже если на повестке дня будут какие-либо раздражающие привычки или недовольства.

### Секрет второй – собственное пространство

В счастливых семьях супруги уважают свободу и личное пространство друг друга. Это означает, что каждый из членов семейства имеет право побыть один, заниматься своим любимым делом, отдыхать. Речь не идет про отшельничество, а про то, что нужно уважать желание и потребность партнера иметь собственные интересы. Ведь иметь совершенно противоположные интересы – это вполне нормально.

### Секрет третий – отсутствие жестких ограничений и правил

Члены крепкой семьи свободны – они не скованы бессчетным количеством запретов. Равноправие и возможность выбора хорошие помощники в урегулировании любой негативной ситуации.

Секрет четвертый – поддержка и любовь

Счастливый брак требует постоянной поддержки в отношении друг друга. Не нужно пытаться переделать супруга, видя какие-либо недостатки. Все мы не идеальны, но выбираем партнера за определенные положительные качества. Нужно учиться видеть лучшее и помогать супругу делать то же. Важно быть мягким и гибким со своей второй половинкой - ведь это составляющие такого важного понятия, как любовь.

**Secrets of a Happy Marriage**

A happy family is a hard work and not everybody can handle it. Though a family happiness is an individual issue, it is possible to make a guideline, which will significantly help to salvage a marriage.

*The first secret is a family dinner*

According to psychologists, members of happy families regularly gather at a table to have meals. At a family table, they discuss plans, individual problems, new impressions and needs of family members. Psychologists state that family dinners are similar to therapeutic activity held by psychoanalysts. Communication is essential long-lasting families since each of us wants to be heard. Each of us wants to share personal point of view and be understood. Therefore, a family dinner is a good event to communicate about everything which is on agenda, even if the agenda concerns some annoying habits or dissatisfaction.

### *The second secret is private space*

In happy families, couples respect freedom and personal space of each other. It means that each member of a family has the right to stay alone, engaged in his favorite activity, to have a rest. This is not about being ascetic, but about mutual respect - respect for autonomy and needs of a partner and his personal interests. All in all, to have irreconcilable differences is normal for families.

### *The third secret is the lack of strict restrictions and rules*

A happy marriage is not bound by the uncountable number of bans and restrictions. Equality and a possibility to make choices are good helpers to balance out each negative situation.

*The fourth secret is support and being nice*

A happy marriage demands support for each other. There’s no need to change one another, looking for any weaknesses. All of us are not ideal, but we choose a partner for certain merits. It is necessary to learn to see the best of him and to help him to do the same. Commitment to being nice and flexible with a beloved is important – these are the ingredients for such an important thing as love.