



راهکارهای بهبود روابط همسری (ویژه آقایان)

لطفاً خانم‌ها این موارد را مطالعه نکنند؛ زیرا ممکن است به شدت در آنان ایجاد توقع آسیب زنده شود؛

مگر اینکه خیلی مطمئن باشند توقع پیدا نمی‌کنند. لطفاً متن را در مقاطع مختلف زندگی (چند بار) بخوانید.

توصیه‌های حجت الاسلام پاک نهاد؛ با تصرف و تلخیص توسط پایگاه میقات مهر؛ بهار ۱۳۹۵

۱. برای همسر خود در ذهن و زبان، شخصیت واقعی قائل باشید. (البته از افراط و تفریط بپرهیزید) خصوصاً در جمع‌ها از او با احترام یاد کنید.
۲. مواظب باشید هیچ‌گاه همسر خود را در جمع تحقیر نکنید. (حتی در شوخی‌ها)
۳. به او ابراز علاقه و محبت نمایید. بدانید محبت قلبی کافی نیست حتماً در زبان و عمل ابراز کنید.
۴. در خصوص اشتباهات خود از او عذرخواهی کنید. (البته باید سعی کنید کمتر اشتباه کنید)
۵. به دل‌بستگی‌های زنانه او علاقه نشان دهید و بی‌تفاوت نباشید (نسبت به دل‌بستگی‌های او شورونشاط نشان دهید)
۶. به صحبت‌های او خوب گوش کنید و هنگام صحبت کردن، حتماً به او نگاه کنید.
۷. وقت فراغت خود را در خانه به تلویزیون و روزنامه و تلفن و موبایل نگذرانید؛ بلکه در خدمت خانه و خانواده باشید. (کمکف گفتگو، بازی و ...)
۸. در کارهای خانه تا حد توان مشارکت کنید و نگذارید همسران حس کند کارهای خانه را وظیفه اجتناب ناپذیر او می‌دانید.
۹. حتی در جایی که حس می‌کنید همسران اشکالات زیادی دارد، از انتقاد مداوم و عیب‌جویی پی‌درپی بپرهیزید و به‌ندرت انتقاد کنید. به دو نکته اساسی توجه کنید: الف) با عمل حرف بزنید. ب) در حد واجبات و محرمات تذکر دهید. برای مثال، لزومی ندارد شکل پوشش او را (تا زمانی که به طور روشن حرام نیست) شما تعیین کنید.
۱۰. جنبه‌های مثبت شخصیت همسر خود یا خانواده او را برجسته و بازگو کنید تا از توجه شما به خوبی‌هایشان مطمئن باشند و ویژگی خوب خود را تقویت کنند.
۱۱. از عیب‌جویی و عیب‌جویی خانواده و بستگان او بپرهیزید و حتی آن‌ها را توجیه نمایید. (مثل همان‌چه که در قبال خانواده خود انجام می‌دهید) به هیچ وجه دنبال روشن کردن نقاط ضعف خانواده او نباشید.
۱۲. عدالت را نسبت به خانواده خود و خانم رعایت کنید و بلکه برای آنکه اطمینان از توجهتان داشته باشند، به خانواده او لطف بیشتری داشته باشید. (در صله‌رحم، هدایا، و رفع مشکلات و ...)
۱۳. از کارها و حرف‌هایی که سوء ظن همسران را برمی‌انگیزد و او را در مورد شما به تردید می‌اندازد، خودداری کنید. (حتی در شوخی‌ها) برای مثال، از درگوشی صحبت کردن، پیامک زدن پنهانی، قفل گذاشتن روی گوشی، رفت و آمد با دوستان نامناسب، شوخی کردن درباره مسائل که او به آنها حساس است و ... بپرهیزید.
۱۴. عیب‌های ظاهری و جسمانی همسران را هرگز به زبان نیاورید و همیشه چنان وانمود کنید که او، بهترین و زیباترین برای شماست. اگر از دیدگاه الهی ببینید، گرچه شاید زیباتر از او در جهان وجود دارد، اما به هر حال برای شما و رشد روحی و جسمیتان بهترین است.

۱۵. تاریخ ازدواج و تولد همسران را حتی‌الامکان به یاد داشته باشید و با هدیه‌ای او را به خود دل‌بسته‌تر کنید
۱۶. در هدیه دادن، به علاقات همسر توجه کنید و هدیه را بر اساس علاقه‌های خود تهیه نکنید.
۱۷. در روابط زناشویی هرگز عجله نکنید و بدانید خانم‌ها دیرتر آماده شده و دیرتر به اوج لذت می‌رسند.
۱۸. در روابط زناشویی حتماً باید خانم‌ها هم به رضایت برسند و این ارضا، هم جنسی است هم روحی. نشانه‌های رسیدن به ارضا جنسی را بشناسید. برای مثال، یکی از نشانه‌ها این است که به طور موقت دوست ندارد تحریکی ادامه پیدا کند.
۱۹. در مخارج زندگی هرگز و با هیچ انگیزه‌ای او را در مضیقه قرار ندهید و کاری کنید نیاز نداشته باشد که برای برآورده کردن نیازهای خود حتماً پس‌انداز کند. البته همسران در مدیریت اموال خودش، شرعاً و قانوناً مستقل است و باید به این استقلال احترام بگذارد. او باید به اقتصاد خانواده کمک کند اما شما نباید او طلب کنید.
۲۰. نسبت به حجاب و روابط همسران با دیگران نه بی‌تفاوت باشید و نه زیاد غیرت ورزی کنید. باید به او اعتماد داشته باشید.
۲۱. سعی کنید در زندگی مستقل باشید و وابستگی مالی و تصمیم‌گیری به پدر و مادر و دیگران را تا جایی که ممکن است کاهش دهید. البته توجه کنید ارتباط عاطفی و معاشرت کردن با پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده پدری، مهم است اما نباید همیشه خود را در نیازمندی به آنها نگه دارید.
۲۲. سعی کنید در ابتدای زندگی خود و حتی بعد از آن با پدر و مادر و نزدیکان در یک خانه زندگی نکنید اگرچه در همسایگی و در دو منزل کنار هم باشید. البته میزان مقاومت و انعطاف‌پذیری و روحیات شما و همسران در این موضوع اثر دارد. از سوی دیگر فراموش نکنید که زندگی کردن در نزدیکی پدر و مادر، مزیت‌های زیادی همچون کمک برای بزرگ کردن فرزندان و تبادل محبت خواهد داشت.
۲۳. به همسر خود اجازه ابراز نظر داده بلکه اجازه مخالفت با طرح‌ها و ایده‌های خود را هم بدهید و این را به معنای زیر سوال رفتن مدیریت خود ندانید. مدیر باشید اما انصاف و نظرخواهی را در مدیریت، به خوبی رعایت کنید.
۲۴. در کارهای داخل زندگی حتماً با او مشورت نمایید و حتی گاه اگر مخالف نظرش بودید، اگر آسیب قابل توجهی ندارد، به نظرش عمل کنید وگرنه او از نظر قدرت تجزیه و تحلیل ضعیف خواهد شد و روحیه خود را از دست خواهد داد.
۲۵. نظم خانه و مدیریت داخل خانه را به خانم بسپارید و کمتر دخالت نمایید. روحیه شما و همسران، مهم‌تر از نامرتب بودن خانه است.
۲۶. در همه مواقع انتظار محبت ورزی و درک خود را نداشته باشید زیرا او گاهی از موضوعی ناراحت و خسته است. این موضوع در دوران قاعدگی بانوان، بسیار جدی‌تر و مهم‌تر است. به همسر خود مهلت دهید روحیه خود را به دست آورد.
۲۷. ضعف‌های شخصیتی یا ضعف در مهارت‌های خانم را به روی وی نیاورید و در صورتی که او از این موضوع رنج می‌برد به او دل‌داری داده و بگویید: «مهم نیست شما توانایی‌های دیگری دارید که هرکسی ندارد. حتماً قادر به جبران و رفع این‌ها هم هستی و من هم کمکت می‌کنم»
۲۸. سختی‌های و درگیری‌های محیط کار را هرگز داخل منزل نیاورید. شما مسئول به دوش کشیدن بار جسمی و روحی کار خود هستید.
۲۹. کارهای خانه و تربیت فرزندان و رسیدگی به آن‌ها را کوچک و حقیر ندانید و حتماً سپاسگزار خانم باشید.
۳۰. در درگیری‌ها و مشاجره‌ها آرام عمل کنید تا به خود و همسران، اجازه فکر کردن به اشتباهات را بدهید و از تصمیمات شتاب‌زده به‌شدت بپرهیزید.
۳۱. به نظافت شخصی خود (عطر، استحمام، تمیزکردن خود، شانه کردن موها و مسواک) خصوصاً در اوقات خلوت اهمیت دهید؛ همچنان که از همسر خود توقع دارید.

۳۲. هرگز او و زندگی خود را با دیگر زنان و دیگر زندگی‌ها مقایسه نکنید. هرگز. این کار هم غیرمنصفانه و غیراخلاقی است و هم موجب نابودی زندگی شما خواهد شد. بدانید برای یک زن، بالاترین آرزوها محبوب بود در دل شوهر و منحصر بودن عشق مرد به اوست.
۳۳. حتماً اوقاتی را برای بازی با کودکان و رسیدگی به درس و سخن گفتن با آنان قرار دهید چرا که این کار شما اثر مستقیم در احساس خوشبختی همسر و فرزندان دارد.
۳۴. همواره از ازدواج خود اظهار خوشبختی نمایید و خداوند را شاکر باشید. این را هم در دل داشته باشید و هم به زبان بیاورید. کاری نکنید همسر شما احساس کند نتوانسته شما را در زندگی به آرامش برساند چون در این صورت، هم روحیه او از بین خواهد رفت و هم دست از سعی و تلاش بر خواهد داشت.
۳۵. سعی کنید در مهمانی‌ها و خریدهای مهم، حتماً همراه خانم خود باشید و او را تنها روانه نکنید.
۳۶. از خطاهای همسر خود چشم‌پوشی کنید و هیچ‌گاه دنبال مچ‌گیری نباشید. مچ‌گیری، مواضع مدیریتی شما را تقویت نخواهد کرد. مچ‌گیری، موجب می‌شود اعتماد به نفس همسران کم از بین برود و توانایی‌هایش را از دست بدهد.
۳۷. هرگز از همسر خود درخواست گفتن خطاهای زندگی خود یا خانواده‌اش را نداشته باشید. ما چنین حقی نداریم.
۳۸. هرگز خطاهای ایام مجردی یا حال خود را بازگو نکنید و فقط در دل به دنبال توبه و جبران آن‌ها باشید.
۳۹. پرتلاش و ساعی باشید و برای رفاه خانواده و رشد معنوی و مادی خانواده از هیچ کوششی مضایقه نکنید.
۴۰. به سلامتی خانم و فرزندان اهمیت دهید و پیگیری نمایید. در ضمن در بیماری آن‌ها اظهار ناراحتی و همدردی نمایید. تنها، راه حل دادن کافی نیست و باید اظهار همدردی کنید.
۴۱. اگر همسر شما شاغل است، در مورد کارهای منزل سخت‌گیری خیلی کمتری داشته باشید و بیشتر با او همکاری کنید.
۴۲. اگر همسر شما مال یا درآمدی دارد هرگز توقع پرداخت آن‌ها را به خود نداشته باشید بلکه هر میزان که دوست داشت، با رضایت و همراهی خودش در مخارج زندگی مشارکت نماید.
۴۳. اگر همسران مایل به مشارکت در مخارج زندگی بود، مسئول پرداخت هزینه‌ها را خود بدانید اما کمک او به زندگی را بپذیرید و سرسختی نکنید.
۴۴. مهارت‌ها و فضائل مادی و معنوی خود را همواره بالا ببرید تا در زندگی دچار رکود و روزمرگی نشوید.
۴۵. از تصمیمات و تجربیات وابستگان و دوستان استفاده کنید اما هرگز اجازه دخالت بی‌جا را به آن‌ها ندهید.
۴۶. از صحبت‌های نیش‌دار و کنایه‌آمیز بپرهیزید و صادقانه و صریح اما مؤدبانه با همسر خود سخن بگویید.
۴۷. از دعا در حق همسر و فرزندان خود هیچ‌گاه غفلت نکنید. این موضوع هم اثر واقعی (با خواست خداوند) در آنها دارد و هم روحیات شما را بهتر خواهد کرد.
۴۸. در جهت ارتقاء معنویت در زندگی همسر و فرزندان کوشا باشید.
۴۹. از سپری کردن اوقات فراغت خود در بیرون منزل با دوستان و... بپرهیزید و سعی کنید وقت تفریح خود را به تفریح همراه با خانواده اختصاص دهید. (رفیق‌باز و ... نباشید)
۵۰. نسبت به حضور همسران در جمع‌های دوستان دوران مجردی‌اش سخت‌گیری نکنید و بگذارید رشته دوستی‌های او باقی بماند و روحیه‌اش از این جهت نیز تقویت گردد.



@mighatemeher



@mighatemeher



<http://mighatemeher.ir>