



راهکارهای بهبود روابط همسری (ویژه خانمها)

لطفاً آقایان این موارد را مطالعه نکنند؛ زیرا ممکن است به شدت در آنان ایجاد توقع آسیب زننده شود؛ مگر اینکه خیلی مطمئن باشند توقع پیدا نمی کنند. لطفاً متن را در مقاطع مختلف زندگی (چند بار) بخوانید.

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

۱. همسران را به عنوان یک مرد بپذیرید و برای شناخت دنیای مردان تلاش کنید.
۲. جنبه های مثبت شخصیت و رفتار شوهرتان را که باعث تمایز او از سایر مردان است پیدا کنید و گاهی تحسین کنید.
۳. برای افکار و احساسات شوهرتان ارزش قائل شوید و به علاقه های او احترام بگذارید.
۴. از انتقاد مداوم و عیب گویی پی در پی بپرهیزید و به ندرت انتقاد کنید.
۵. او را به درک نکردن و عدم صمیمیت و یا بی احساس بودن متهم نکنید زیرا ابراز احساس برخی مردان، به شیوه ای دیگرست. برای مثال، اینکه در خریدهای خود به یاد شما هستند و به علاقه شما توجه دارند، همین را ابراز محبت خود می دانند.
۶. سعی کنید نیازهای واقعی همسران را دریابید و انتظارات او را بشناسید. به ویژه در امور زناشویی سعی کنید بالاتر از انتظارات او رفتار کنید. سعی کنید علاقه های او را کشف کنید و او را به درخواست وادار نکنید.
۷. زمانی که با شما صحبت می کند، با دقت به او گوش داده و سعی کنید کارهای دیگر خود را تعطیل کرده و به او توجه و نگاه کنید.
۸. شیوه های ابراز محبت همسر خود را به تمسخر یا انتقاد نگیرید (از عبارتهای چه لوس! چه بی مزه! و ... استفاده نکنید). زیرا او با شیوه های خود ابراز علاقه می کند و تمسخر شیوه های او موجب می شود ابراز علاقه را کنار بگذارد.
۹. به او هدیه دهید و حتماً علاقات او را در نظر بگیرید (و نه فقط علاقه خود را).
۱۰. انتظار قبول کردن تمام ایده ها و طرح های خود را نداشته باشید بلکه اجازه مخالفت و ابراز نظر بدهید. او گاهی با مخالف کردن، فقط می خواهد به شما نشان دهد که تکیه گاه فکری خوبی برای زندگی است.
۱۱. به خانواده او بسیار احترام بگذارید و سعی کنید تفاوتی بین خانواده خود و خانواده او در عمل نگذارید.
۱۲. ضعف ها و مشکلات خانوادگی او و خانواده اش را به رخ او نکشید بلکه با برعکس عمل کردن، او را به تدریج اصلاح کنید.
۱۳. در همه مواقع، انتظار محبت ورزی و درک خود را نداشته باشید زیرا او ممکن است گاهی خسته یا از موضوعی ناراحت و عصبانی باشد و به ویژه در چنین مواردی نباید به او در مسئله ای اصرار نمایید. مدتی به او مهلت دهید تا به غار خودش فرو رود.
۱۴. در ارتباط با نامحرم دقت نموده و حساس باشید و غیرت مردانه شوهرتان را در نظر بگیرید.
۱۵. نخواهید نقش مرد را در زندگی بازی کنید اگر چه شوهرتان دارای شخصیتی ضعیف باشد. شما باید در امور مختلف او را یاری نموده و وانمود کنید که او همه امور را انجام می دهد و اشراف دارد. در غیراین صورت، او روزبه روز ضعیف تر خواهد شد.
۱۶. برای همسران، نقش یک زن حساس و شکننده را ایفا نکنید و نسبت به هر چیزی زودرنج و حساس نباشید چرا که او دیگر حرف های خود را به شما نگفته و ارتباط کلامی شما و روابط عاطفی میانتان ضعیف خواهد شد.
۱۷. سعی کنید حتی اگر شاغل هستید و یا مسئولیت مهمی دارید، در خانه، برای همسر خود، یک زن و همسر خوب باشید و وظایف و هویت زنانه خود را حفظ و به آنها عمل نمایید.

۱۸. اگر دارای برتری‌هایی اقتصادی، خانوادگی، آموزشی، فرهنگی و ... هستید، هرگز آنها را به رخ همسر خود نکشید و او را تحقیر ننمایید.
۱۹. در مشکلات پیش آمده در زندگی فقط او را مقصر ندانید بلکه خود را نیز سهیم بدانید.
۲۰. اگر در لحظاتی دوست داشت از شما کمی دور باشد، او را به دوست نداشتن خودتان و گریزان بودن از زندگی و همسر و فرزندان متهم نکنید زیرا برخی مردان دوست دارند اوقاتی را فارغ از خانواده، به خودشان بپردازند و خلوتی داشته باشند.
۲۱. سوء ظن به همسر خود نداشته باشید و در صورت تغییر در کردار او، احتمالات مثبت بدهید. توجه داشته باشید که گاه سوء ظن بی‌جا، مرد را به آنچه از آن ترس دارید می‌کشانند. او نیز وقتی حس می‌کند اعتبارش را نزد شما از دست داده، برای حفظ خودش تلاش نمی‌کند.
۲۲. هرگز او و زندگی خود را با دیگران مقایسه نکنید و از او توقعات بالا و بی‌جا نداشته باشید.
۲۳. سعی کنید در زندگی، مطیع، محبت‌ورز و رازدار باشید و زندگی خصوصی و عیوب همسر خود را جایی بازگو نکنید. به همسر خود گاهی در دلتان اجازه خطا و جبران خطا بدهید.
۲۴. سعی کنید محیط خانواده و خانه را همواره شاداب و تمیز و مرتب و دلخواه همسر نگه دارید.
۲۵. همواره از ازدواج خود اظهار خوشبختی و رضایت کنید و خدا را شکر کنید که خوشبختید. همسر خود را در دل و زبان با هیچ‌کس مقایسه نکنید.
۲۶. خطاهای ایام مجردی خود و یا عیوب گذشته خانواده خود و بستگان را بازگو نکنید.
۲۷. هروقت اشتباه یا غفلی کردید، بدون ترس عذرخواهی نمایید تا موجب بیشتر شدن محبت شوید. اگر کسی از شما عذرخواهی کرد، بلافاصله بپذیرید تا از عذرخواهی کردن پشیمان نشود.
۲۸. از تنبلی و پرخواهی و کسالت بپرهیزید. (صبحانه به موقع، تمیزی خانه و ...)
۲۹. در زندگی اهل قناعت بوده و در حفظ اموال خانواده بکوشید (استفاده بهینه از اموال موجود) و توقع بالاتر از توان همسران نداشته باشید. اگر حدس می‌زنید چیزی را نمی‌تواند تهیه کند، هرگز به صراحت از او نخواهید بلکه اگر خیلی مهم بود، فقط بگویید: «خیلی دوست دارم یک روز بتوانیم فلان چیز را در زندگیمان داشته باشیم. البته آرامشی که ما در زندگی داریم، از همه چیز مهم‌تر است.»
۳۰. سعی کنید همواره در خانه خوش‌بو و تمیز و آراسته بوده و خصوصاً در خلوت از لباس مناسب و زینت و آرایش بهره بگیرید. (عروسک بیرون و کنیز مطبخی خانه نباشیم)
۳۱. همواره مهارت‌های هنری و علمی و صفات نیک اخلاقی خود را بالا ببرید (درجا نزنید) آشنایی با مهارت‌های زندگی و آیین همسررداری و تقویت روح صداقت، گذشت، سازگاری، ایثار و ... اهمیت دارد. دنبال کتاب‌ها و کلاس‌های قابل اعتماد باشید.
۳۲. علاوه بر بالا بردن مهارت‌های فوق، خصوصاً به آشپزی خوب و متنوع و تزیین سفره و غذاها و ذائقه همسر اهمیت دهید (اما افراط نکنید و مواظب اسراف هم باشید). (مهارت آشپزی جداگانه ذکر شد چون موجب سلامتی خانواده و نشاط آنها و موجب جلب توجه همسر است)
۳۳. تنوع در زندگی، لباس، زینت، آرایش و چینش لوازم منزل را فراموش نکنید. (افراط هم نکنید و بار مالی ایجاد ننمایید. از ابتکار خود استفاده کنید)
۳۴. از تجربیات دیگران بهره بگیرید اما دخالت اطرافیان در زندگی خود را هوشیارانه و با ادب و ظرافت دفع کنید.
۳۵. از صحبت‌های نیش دار و طعنه زدن و کنایه سخن گفتن بپرهیزید و صادقانه، صریح اما مؤدبانه با همسر خود سخن بگویید.
۳۶. برای همسر و فرزندان خود همیشه خیرخواه و دعاگو باشید.



@mighatemeher



@mighatemeher



<http://mighatemeher.ir>