

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: ارجمندقهرستانی، مهدی، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی را شیرین کنیم (بر اساس تجربیات واقعی) // تألیف مهدی ارجمندقهرستانی، مصطفی زارعی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۳۹ ص: مصور (رنگی): ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۵۳۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: زناشویی (اسلام)
موضوع	: Marriage -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: زناشویی در قرآن
موضوع	: Marriage in the Qur'an
موضوع	: زناشویی (اسلام) -- احادیث
موضوع	: Marriage -- Religious aspects -- Islam -- Hadiths
موضوع	: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Communication in marriage -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: Marriage
شناسه افزوده	: زارعی، مصطفی، ۱۳۶۲شهریور-
رده بندی کنگره	: BP۲۵۸/۵
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۷۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۳۸۴۳۳



مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

زندگی را شیرین کنیم (بر اساس تجربیات واقعی)

مهدی ارجمندقهرستانی - مصطفی زارعی

آموزشی تألیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۹

۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۵۳۵-۵

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۱۰۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

زندگی را شیرین کنیم

(بر اساس تجربیات واقعی)



تقدیم به زوجی که به معنی واقعی کلمه عاشق و دلباخته هم بودند
یعنی حضرت علی(ع) و حضرت زهرا(س)

۸ راهنمای کتابچه

۹ مقدمه

۱۰ فصل اول: توصیه های مشترک

- قبل از عقد نسبت به هم شناخت کاملی پیدا کنید و با شناخت وارد زندگی مشترک شوید
- بعد از عقد در مورد آن برخوردها و رفتارهایی که از سوی همسران موجب ناراحتی شما می شود در زمان مناسب دوستانه صحبت کنید
- سعی کنید به رفتارهای هم عادت کنید و زود قهر نکنید و اگر هم قهر کردید بخاطر زندگی مشترکتان در آشتی پیش قدم باشید
- نصیحت و امر و نهی تان دوستانه، ملایم و بیشتر در مسائلی که تحملش برایتان سخت است باشد(نه در مقابل دیگران و نه سر هر مسئله پیش پا افتاده ای)
- برای اینکه همسران جذب شما شود ظاهران جذاب باشد و به او محبت کنید
- برای اینکه جذابیت همسران برای شما از بین نرود لازم است با کنترل نگاهتان از دیگر جاذبه ها دست بکشید
- سوء ظن نسبت به هم نداشته باشید و سعی کنید آنقدر محبت کنید که اگر خطایی هم هست با بذل قدرتمند محبت از بین برود
- همانگونه که ایرادات خودتان را به دیگران نمی گوئید، اگر همسران را از خودتان بدانید دیگر ایرادات او را به دیگران نمی گوئید
- سعی کنید همسران را خوب بشناسید و بیش از حد توانش از او چیزی نخواهید
- از آنجا که همه ما قبول داریم انسان ممکن است اشتباه کند، نباید در پذیرش اشتباهاتمان جبهه بگیریم و پس از پذیرش باید در رفع آن از همسرمان کمک بخواهیم
- انسانها دوست ندارند در مورد رفتارشان با دیگران مقایسه شوند پس مقایسه نکنید
- در مقابل دخالت خانواده ها هم احترام پدر و مادرها را حفظ کنید هم موجب ناراحتی و رنجش همسران نشوید

- همانگونه که مراقبید به مواد مخدر معتاد نشوید، مراقب باشید به برنامه های مخرب فضای مجازی هم آلوده نشوید تا به سمت خیانت به همسرتان نروید
- آفت زندگی مشترک، فراموش کردن زحماتی است که زوجین در حق هم انجام داده اند و برای دفع این آفت، آن زحمات را به شکل درستی به هم یادآوری کنید
- بعضی جملات نشاط آور و آبادگر است و بعضی نیز مخرب و ویرانگر و هرچه قدر جملات ویرانگر کمتر و آبادگر بیشتر باشد برخورد همسر نیز همان قدر بهتر می شود
- زمانی که از دست هم ناراحت و عصبانی شده اید و نزدیک است صدایتان بالا برود، بیاد عواقب بروز خشم بیفتید، خودتان را کنترل کنید و در زمان و با زبان مناسب حرفتان را بزنید
- خیلی کم می شود که در زندگی مشترک بحث و اختلاف پیش نیاید در نتیجه لازم است برای اینکه بحث به جای باریک کشیده نشود، حتماً زوجین روشهای جلوگیری از دلخوری و کدورت را اجرا کنند
- زوجین باید سعی کنند بر سر قول و حرف خود بمانند ولی اگر نشد علتش را توضیح دهند و با کمک هم بدنبال راهی برای کنار آمدن با آن مسئله باشند و به هم سخت نگیرند
- زن و شوهر هم باید بیاموزند که غر نزنند و هم بیاموزند وقتی غر شنیدند چگونه برخورد کنند تا کار آنها به بحث و دلخوری کشیده نشود
- برای صاحب فرزند شدن با افزایش سطح تحملتان از لحاظ روحی و روانی خودتان را آماده کنید، بدنبال یادگیری تربیت صحیح باشید و سعی کنید با آنها دوست و رفیق شوید

فصل دوم: توصیه های مربوط به آقایان ۲۹

- مردان باید وظیفه تامین مخارج زندگی را تنها بر دوش خودشان بدانند و در مقابل هر نوع کمکی از سوی همسرشان (چه بیرون از خانه چه داخل خانه) ممنونشان باشند
- صبر و تحمل خودتان را در مقابل بحث و تنشهای معمول روزمره بالا ببرید و این مهم راهی ندارد جز افزایش آرامش روحی و روانی
- اگر همسر شما از نظر شما دچار اشتباهات زیادی می شود، باید بدانید با عصبانیت اشتباهات او کم نمی شود، راهش صبر و راهنمایی دوستانه است
- با توجه به روحیه حساس و لطیف زنان، مردان برای مطیع کردن همسر باید حتماً در زمان صحبت با او چاشنی محبت را اضافه کنند

فصل سوم :توصیه های مربوط به خانمها..... ۳۴

- عقل و عشق هر کدام یکی از چرخهای زندگی مشترک هستند و نبود هر کدام ادامه زندگی را با مشکل مواجه می کند، در نتیجه بانوان عزیز در کنار احساسات لطیفتان منطق قوی هم داشته باشید
- ذاتاً زنان احساسی ترند و مردان منطقی تر ولی از آنجا که هرگروهی سرپرستی می خواهد، اعضای خانواده مانند اعضای گروه باید مطیع سرپرست گروه که فردی خیرخواه و منطقی است باشند
- بانوان دلسوز آن زمان که همسران خسته، ناراحت یا عصبانی از بیرون می آید نیاز به طبیعی دلسوز دارد که بی حوصله گی او را تحمل کند و به او رسیدگی کند
- به دلیل اهمیت نقش مادر در خانواده، بانوان باید سعی کنند شغل آنها موجب کوتاهی در وظایفی که نسبت به همسر و فرزندان دارند نشود
- لازم است در زمینه اعتیاد مفصل با هم صحبت کنید و خط قرمزهایی مشخص کنید تا همسران به سمت اعتیاد کشیده نشود

یک فرمول ساده..... ۳۸

سخن آخر..... ۳۹

راهنمای کتابچه

زوجهای عزیز با توجه به آمار بالای طلاق در این دوره و با توجه به اینکه یادگیری مهارت های زندگی برای شروع زندگی لازم است و از طرف دیگر سطح آگاهی مردم در این زمینه پایین است و همین مسئله موجب بحث و درگیری بین زوجین می شود و در بعضی موارد کار آنها را به طلاق می کشاند، لازم است در مورد کتابچه حاضر " زندگی را شیرین کنیم " نکات ذیل را رعایت نمایید.

۱_ به مهارت های زندگی به مانند مهارت رانندگی نگاه کنید مهارتی که یک راننده اگر نداشته باشد موجب سقوط خودرو در دره می شود و به خود و سرنشینان دیگر آسیب می زند، در نتیجه برای یادگیری مهارتهای زندگی، حتماً یکبار قبل از عقد یا نهایتاً در اوایل زندگی مشترک به همراه همسران این کتابچه را دقیق مطالعه کنید.

۲_ در مورد هر توصیه ای که طرف مقابل رعایت نمی کند و برای شما مهم است، بیشتر با هم صحبت کنید و سعی کنید قبل از ازدواج یا نهایتاً در اوایل زندگی به تفاهم برسید (بعد از عقد طرفین راحت اشکالاتشان را نمی پذیرند و به تفاهم رسیدن کمی سخت می شود).

۳_ بهتر است قول و قرارهایی که به هم می دهید را مکتوب کنید تا تعهد طرف مقابل برای عمل به قولی که داده است بیشتر شود.

۴_ حداقل چند سال ابتدایی زندگی مشترک این کتابچه را نزد خود نگه دارید و در صورتی که اختلافی بین شما پیش آمد با مراجعه به این کتابچه به دنبال علت اختلافتان بگردید و در صورتی که علت را فهمیدید توسط راهکارهای گفته شده بدنبال حل مشکلاتان بروید. البته در چنین شرایطی نزد مشاور رفتن کمک می کند تا این زندگی زیبایی که زیبا به دست آوردید به همین سادگی از دست نرفته و کارتان به جدایی نکشد (انشاء...)

با آرزوی خوشبختی برای شما دو همسفر بهشت

مقدمه

همانطور که همه می دانیم موضوع ازدواج با همه مقدماتش موضوعی بسیار گسترده و چندجانبه است بعضی وقت ها دیده شده است در کتاب ها و مقالات مختلف به مسائل قبل از ازدواج یعنی ملاک های انتخاب همسر، شیوه های آشنایی و ... بیشتر پرداخته شده است این در حالی است که متأسفانه خیلی از اوقات بسیاری از زوج ها علیرغم انتخاب درست و آگاهانه همسر به دلیل نداشتن برخی مهارت های زندگی زناشویی و مهارت های آداب معاشرت به مشکل برمی خورند، مطالب زیر شامل توصیه هایی برای تداوم زندگی مشترک و کم کردن اختلافات بین زوجین می باشد.

با توجه به گرفتاری ها و مشکلات زیاد این دوره، برای تداوم زندگی مشترک و لذت بردن از آن، لازم است یک سری نکات رعایت شود، در غیر این صورت از بابت زحمات زیادی که زن و شوهر در خانه و بیرون از خانه می کشند لذتی نمی برند و حتی ممکن است کار آنها به جدایی منجر شود(حتی زوجیهایی که وضعیت مالی خوبی دارند و تحصیل کرده هم هستند). هرچند به این نکته قائل هستیم که این توصیه ها همه آنچه که برای ادامه یک زندگی لازم است در بر ندارد اما امید است توصیه های ساده و کاربردی پیش رو، راه گشای زندگی زوج های جوان باشد.



توصیه های مشترک



قبل از عقد نسبت به هم شناخت کاملی پیدا کنید و با شناخت وارد زندگی مشترک شوید

قبل از عقد چندین بار در مورد مسائل مختلف زندگی مثل اخلاقیات، انتظارات، میزان معاشرت با اقوام و دوستان، رفتارها، خانواده ها، شغل، خرج و مخارج زندگی و میزان علاقه به خرید و پس انداز، سطح دینداری، گرایشات سیاسی، توان مالی، مهریه، آداب و رسوم، خواسته ها و توقعاتی که از هم دارید (خصوصاً در مورد امکانات رفاهی و وظایف زناشویی) صحبت کنید، همچنین در مورد کارهایی که موجب ناراحتی و عصبانیت شما می شود و نسبت به آن حساسیت دارید و اجازه آن را به هم نمی دهید، به طور کامل به هم توضیح دهید. حتماً در مورد عجل و صبور بودن با هم صحبت کنید، اگر یکی عجل و دیگری صبور باشد در زندگی به مشکل بر می خورید و قبل از آن باید حتماً به تفاهم برسید یعنی به **توافق** برسید که حتماً فرد عجل و صبرش و صبور سرعتش را بیشتر کند. در مورد طبعتان یعنی گرم مزاج هستید یا سرد مزاج حتماً با هم صحبت کنید چون این مسئله در میزان نیاز جنسی تاثیر دارد و اگر یکی سرد مزاج باشد و دیگری گرم مزاج به اختلاف بر می خورید و در هر صورت اگر خواستید با هم ازدواج کنید باید سعی کنید طبعتان را با استفاده از یک سری مواد غذایی به هم نزدیک کنید یعنی اگر کسی سرد مزاج است با خوردن های گرم و با مراجعه به یک دکتر مزاج شناسی می تواند سیستم مزاج خود را تنظیم کند تا تنشی بین آنها ایجاد نشود. به دلیل اینکه این توضیحات زمانبر می شود در چندین جلسه توضیحات کامل را به هم بدهید. به طور کلی هرچه در جهات مختلف شناخت بیشتر باشد، زوجها رفتار مناسبتری در برخورد با هم می توانند داشته باشند. برای اینکه شناخت زیادی از هم پیدا کنید چندین ماه وقت بگذارید و زود عقد نکنید (وقت مفید آشنایی قبل از عقد دو ماه تا چهار ماه می باشد) چون قبل از عقد وقت دیدن عیبهاست (و نه دلبری و بیان خوبیها) و بعد از عقد هم زمان چشم پوشی از عیبهها و بیان خوبیهها جهت افزایش مهر، محبت، علاقه و پیشگیری از درگیریهاست. اگر بر سر مسئله ای تفاهم نداشتید با بحثهای دوستانه و منطقی سعی کنید که بر سر آن مسئله به تفاهم برسید. قول و قرارهایی که با هم می گذارید را مکتوب کنید تا بعد از عقد از یادتان نرود و جدیت در عمل به آن قول و قرارها بیشتر شود. این صحبتها و قول و قرارها فایده اش این است که کارتان دیگر به طلاق نکشد. اگر بر سر مسئله مهمی به تفاهم نرسیدید، قبل از عقد قضیه را منتفی کنید، بهتر از این است که بعد از عقد کارتان به طلاق بکشد، به طور کلی کار درست این است که از ابتدا با در نظر گرفتن جمیع جهات کسی را که تفاهم بیشتری با او دارید را انتخاب کنید و صرفاً عاشقانه و عجل و علاقه انتخاب نکنید چنانچه امام علی (ع) فرمودند: از دریچه عقل وارد شوید و در خانه عشق زندگی کنید.

بعد از عقد در مورد آن برخوردها و رفتارهایی که از سوی همسران موجب ناراحتی شما می شود در زمان مناسب دوستانه صحبت کنید

بعد از عقد اگر از بعضی اخلاقیات یا کارهای همسران ناراحت شدید در دل خودتان نگه ندارید، که اگر نگه دارید این چیزها روی هم جمع می شوند و یکدفعه انسان از کوره در رفته و خدایی ناکرده تصمیم به کارهای غیرمنطقی می گیرد و کار به جاهای باریک کشیده می شود، بهتر است در مورد کاری، حرفی یا برخوردی که از سوی همسران موجب ناراحتی شما می شود، با حفظ آرامش و حتماً حتماً در وقتی که حال خود و همسران خوب است با هم صحبت کنید (البته با لحنی دوستانه و نه با بحث و دعوا). قبل از اینکه بحث را شروع کنید با هم شوخی و بگو بخند داشته باشید تا صحبت‌های شما بهتر جواب دهد. اگر همسران نسبت به آن مسئله روی خوش نشان داد، با خواهش و محبت از او درخواست کنید که آن رفتار را کنار بگذارد؛ اگر با بحث مسئله حل نشد و نزدیک بود کار به دعوا کشیده شود، بحث را قطع کنید و به همسران بگویید: من دوست ندارم باعث ناراحتی یا عصیانیت تو شوم، بهتر است بحث را به زمان دیگری بیندازیم؛ سپس از افراد عاقل و آگاه برای حل آن مسئله راهنمایی بگیرید (نه از دوستان و اقوامی که کمک نمی کنند هیچ، مشکل را هم بزرگتر می کنند و آتش بیار معرکه می شوند). این نکته را نیز به یاد داشته باشید که بین دو انسان خیلی کم احتمال دارد تفاهم صددرصد پیش بیاید (زیرا شخصیتها متفاوت هستند یا کاریزماتیک هستند یا پارانوئید)، در نتیجه با هر کسی که ازدواج کنید باید قدرت تحمل تفاوتها را در خودتان بالا ببرید. مهم این است که در مسائل بزرگ تفاهم داشته باشید و دلخوری و ناراحتی به دلیل اختلافات کوچک را باید کنار بگذارید.

سعی کنید به رفتارهای هم عادت کنید و زود قهر نکنید و اگر هم قهر کردید بخاطر زندگی مشترک‌تان در آشتی پیش قدم باشید

در صورتی که بر سر مسئله ای کارتان به قهر کشید، اگر واقعاً می خواهید در زندگیتان شیرینی و حلاوت جای تلخی و ناراحتی را بگیرد باید در آشتی پیش قدم شوید و گذشت کنید، شاید سخت باشد اما با ارسال پیامی همسران را به گذشت و دوستی دعوت کنید، اگر اشتباهی کرده اید و با حرف بدی زده اید عذرخواهی کنید و بگویید که امشب با یک هدیه برای رفع کدورتها به پیش او می آید، بعد از آشتی در موقعیتی مناسب خیلی آرام، دوستانه، منطقی و

با لطافت و محبت در مورد مسئله ای که موجب قهرتان شده است با هم صحبت کنید و بدون لجبازی و کینه و کدورت اشتباهتان را بپذیرید و سعی کنید آن اشتباه را تکرار نکنید تا دوباره کارتان به قهر کشیده نشود و اگر کشیده شد هردو سعی کنید درآشتی پیش قدم باشید. قهر موجب ایجاد فاصله عاطفی بین دو طرف شده و قهر کردن های زیاد و طولانی مدت به مرور زمان موجب دلسردی و جدایی می شود که نتیجه آن انجماد عاطفی است همان هرمون اکسی توسینی که آرزوی ماست در بین زوجین سرد نشود و آلا آشیانه زندگی ویران خواهد شد.

در شرایطی که زوجین از هم دلخور می شوند یا کمتر به نیازهای هم اهمیت می دهند باید مراقب نیرنگ بازانی که در کمین نشسته اند باشند که با خود شیرینی و ابراز علاقه و محبت می خواهند طرفشان را خام کنند و از آنها سوء استفاده کنند و بعد از سوء استفاده و سیر شدن از آنها مثل لیوان یکبار مصرف آنها را دور می اندازند. این افراد، خود آنها را دوست ندارند بلکه لذت بردن از آنها را دوست دارند. همسر، کسی است که بعد از برطرف کردن نیاز جنسی خود و همسرش باز هم او را دوست دارد و دیگر نیازهای او را نیز برطرف می کند یعنی مثل کسی که در اوج تشنگی از یک لیوان که برایش ارزش زیادی دارد آب می خورد و سپس او را تمیز در سر جای خود می گذارد پس در زمانی که زوجین از هم دلخورند باید هوشیار باشند و فریب نیرنگ نیرنگ بازان را نخورند و با دور کردن کدورتها نیازشان را از راهش برطرف کنند.

نصیحت و امر و نهی تان دوستانه، ملایم و بیشتر در مسائلی که تحملش برایتان سخت است باشد (نه در مقابل دیگران و نه سر هر مسئله پیش پا افتاده ای)

۴

برای اینکه همسرتان نسبت به راهنمایی ها و خواسته هایتان حساس نشود خیلی اصرار نکنید، خصوصاً اگر از نصیحت خوشش نمی آید، بیشتر در مسائل مهم که تحملش برایتان سخت است، دوستانه تذکر دهید (نه در مقابل دیگران و نه سر هر مسئله پیش پا افتاده ای) و به همسرتان بگویید که "به خاطر من این عیب یا عادت را کنار بگذار". در مقابل مسائلی که می توانید کنار بیایید، اشکال و ایراد نگیرید و بنا را بر مدارا بگذارید، چون که زیاد تذکر دادن و امر و نهی کردن جواب عکس می دهد و ممکن است کار را به لجبازی هم بکشاند. امام علی (ع) می فرمایند: نتیجه اصرار کردن بر چیزی، لج بازی است.

برای اینکه همسران جذب شما شود ظاهر تان جذاب باشد و به او محبت کنید

با روشهای مختلف و مناسب همدیگر را به خانه و خانواده جذب کنید خصوصاً با هدیه، ابراز محبت و دوستی (کلمه دوستت دارم را زیاد به کار ببرید)، صورت، بدن و لباس آراسته، تمیز و خوشبو داشتن (به وسیله استحمام، مسواک زدن و استفاده از عطرها و لباسهای باب میل همسران)، چهره و اندام جذاب داشتن (خصوصاً در مورد خانمها و خصوصاً با آرایش در منزل و حفظ تناسب اندام)، در کارها به هم کمک کردن و ...؛ اگر خانم اعلام کرد که یا در خانه یا بیرون از خانه می تواند آراسته باشد شما آراستگی داخل خانه را انتخاب کنید چون در خانه خانم محدودیتی در پوشش ندارد و می تواند هر نوع لباسی بپوشد و بعضی پوشش ها را نیز کنار بگذارد تا همسرش نهایت لذت را از کنار او بودن ببرد، حداقل فایده آراستگی خانم در خانه این است که شوهر جذب زنان کوچه و خیابان نمی شود و حداقل ضرر آراستگی بیرون از خانه این است که مردان جذب این آرایش می شوند و رابطه آنها با همسرشان سرد می شود و به دنبال ارتباط با ناموس مردم می روند (علاوه بر این، آرایش بیرون از خانه مزاحمت و متلک هم بدنبال دارد).

از هر کاری که جاذبه ایجاد کند و بد و ناپسند نباشد می توانید کمک بگیرید و رضایت همدیگر را در مسائل زناشویی و غیر آن بدست بیاورید (هر چند وقتی از هم بپرسید که آیا از من راضی هستی). فکر نکنید مسائل زناشویی برای زمان خاصی است، زمان آن وقتی است که همسران به شما نیاز دارد. حیا و کمرویی را در مقابل هم کنار بگذارید و با هم دوست و رفیق باشید، حتماً هر روز یا هر چند روزی، زمانی را صرف بگویند، ابراز علاقه و روابط زناشویی و همسرداری کنید، به اندازه ای از لحاظ رفع نیازهای جنسی به هم برسید که همسران به اوج آرامش رسیده و کاملاً از شما راضی شود تا به کس دیگری حتی فکر هم نکند و علاقه اش به شما بیشتر شود. لازم است آگاهی خود را در مورد روابط زناشویی بالا ببرید تا هم لذت بیشتری از هم ببرید و هم با رعایت مسائل بهداشتی و اصول روابط جنسی از بسیاری بیماریهای مقاربتی در امان بمانید. البته بعضی مردها به نیازهای زنان کم توجهی می کنند (یعنی نیاز به محبت و نیازهای جنسی) زن‌ها هم مثل مردها نیازهایی دارند که باید برآورده شود که اگر برآورده نشود موجب سرد شدن زندگی مشترک می شود. نیازهای همدیگر را برآورده کنید و وظایفی که نسبت به هم دارید را به خوبی انجام دهید تا از بودن با هم لذت ببرید و زندگی شیرین شود و به فکر فرد دیگری هم نیفتید، ضرب المثلی است که می گویند قبل از ازدواج چشمانت را

بازکن و بعد از آن بند تا در چاله خواهشهای نفسانی نیفتی. علاوه بر شیرینی زندگی این دنیا با انجام این کارها، اجروپاداش زیادی در آن دنیا نیز بدست می آورید و این یعنی خانواده سالم. حضرت علی (ع) می فرمایند: با همسرت با نیکی رفتار کن تا زندگی با صفا شود. در واقع اجر وپاداش رسیدگی به همسر و روابط زناشویی به همین دلیل است که موجب گرم شدن کانون خانواده شده و زندگی را شیرین می کند پس با این دید به همسران خدمت کنید تا گرفتار بعضی کج فهمی ها و افکار غلط و تفرقه افکن نشوید.

برای اینکه جذابیت همسران برای شما از بین نرود لازم است با کنترل نگاهتان از دیگر جاذبه ها دست بکشید

۶

حتی الامکان به افرادی که زیبایی بیشتری نسبت به همسران دارند یا پوشش نامناسبی دارند نگاه نکنید (مثل عکسها و کلیپهای نامناسب، شبکه های ماهواره ای نامناسب، زنان بدحجاب و...) اگر این نکته رعایت نشود، دیگر همسران جذابیت قبل را برای شما ندارد و لذتی که از همسران می بردید کاهش می یابد، حتی ممکن است به فکر فرد دیگری بیفتید و کارتان به جدایی بکشد، مثل کسی که در بیرون خانه از انواع نوشیدنی های رنگارنگ استفاده می کند و وقتی به خانه می آید دیگر میلی نسبت به شربتی که همسرش برای او درست کرده ندارد. تا می توانید جذابیت های خارج از خانه را برای خودتان به حداقل برسانید و اگر هم جذابیتی چشم شما را گرفت از همسران بخواهید همان جذابیت را با پوشش و آرایشی جذابتر در خانه برای شما ایجاد کند. بانوان محترم و همسر دوست برای اینکه شوهرتان نسبت به مسائلی که موجب انحرافات اخلاقی می شود، درمان بماند، باید خودتان را در دل او جا دهید، چهره و اندامتان را برایش جذاب کنید و تا جایی که دستور به کار بد و ناپسندی نداده، مطیع او باشید، بهتر است قبل از عقد در مورد این مسائل با هم صحبت کنید و خط قرمزها را مشخص کنید و به هم قول دهید که از آن خط قرمزها عبور نکنید، اگر قبل از عقد این کار را انجام ندادید، بعد از عقد با عشوه گری و زبانی نرم باید شوهر را جذب کنید تا به این سمتها کشیده نشود، با این وجود باز هم ممکن است در زندگیتان با مسائل مختلفی روبرو شوید، که برای عبور از این مسائل، اولاً باید صبور باشید، ثانیاً در زمانی که شرایط مناسب است در مورد مسائلی که موجب اختلافتان می شود آرام و منطقی با هم صحبت کنید، ثالثاً سعی کنید با هم کنار بیایید، سختگیر نباشید و به اندازه توقع داشته باشید که همین سختگیری ها موجب سلب آرامش خانواده می شود و آشیانه زندگی را ویران می کند (اگر همسران حداقلهای یک زندگی مشترک را داشته باشد، کافی است و لازم نیست نمره بالایی بگیرد).

سوء ظن نسبت به هم نداشته باشید و سعی کنید آنقدر محبت کنید که اگر خطایی هم هست با بذر قدرتمند محبت از بین برود

نسبت به همسران بدبین نباشید؛ اگر چیزی شنیدید یا مسئله ای پیش آمد زود قضاوت نکنید و خوش بین باشید و احتمال بد ندهید و فکر بد نکنید، عاقلانه ترین کار این است که وقتی نسبت به قضیه ای کاملاً مطمئن نیستید، بهترین و خوش بینانه ترین احتمال را بدهید تا گرفتار سوء ظن نشوید و موجب ناراحتی خود و همسران نشوید، البته خوش بینی به این معنی نیست که چشمان را بر روی واقعیت ببندیم، باید در کنار خوش بینی واقع بین هم بود تا اگر مسئله ای موجب شک شما شد، توجه و رسیدگی به همسران را بیشتر کنید، جملات دلبرانه و عاشقانه بگویید یا پیامک کنید و او را به خانواده دلگرم کنید. اگر هم واقعاً چیزی هست برای بدترنشدن وضعیت باید از برخورد تند و عجلوانه پرهیز کنید و با حفظ آرامش با مشاور یا فردی که می تواند به شما کمک کند مسئله را در میان بگذارید تا آن مسئله حل شود. اگر همسران خودش را اصلاح کرد در صورتی که بتوانید گذشت کنید می توانید به زندگی عادی که در گذشته داشته اید برگردید، اگر بتوانید گذشت کنید و گذشت نکنید، مطمئناً چیز بهتری نصیب شما نمی شود. اگر پس از مشورت (با افراد آگاه) و عمل کردن به توصیه ها و راهکارهای مشاور و شنیدن حرفهای همسران به این نتیجه رسیدید که دیگر نمی توانید با او زندگی کنید عجله نکنید و جدایی را به عنوان آخرین راهکار بگذارید و زود درخواست طلاق ندهید، با گذشت زمان خشم شما فروکش می کند و ممکن است همسران از کارهای خود پشیمان شود و زمینه برگشت به زندگی عادی گذشته برایتان فراهم شود. اگر واقعاً می خواهید از چنین مسائلی پیشگیری کنید و کار به پنهان کاری، دروغ گویی، خیانت و امثال اینها کشیده نشود، اخلاق، ظاهر و اندامتان را به نحوی برای همسران جذاب کنید (خصوصاً زنان) که همسران اصلاً میلی برای ارتباط با فرد دیگری نداشته باشد. از طرف دیگر اگر همسران به نیازهای شما کم توجهی می کند، این رفتار جوازی برای ارتباط با فرد دیگری نمی شود، به جای این ارتباطات خانمان سوز و زود گذر به دنبال این باشید که همسران به شما توجه کند و نیاز شما برایش مهم شود. توجه و رسیدگی به همسران را بیشتر کنید و بعد در زمانی مناسب با زبانی نرم خواسته خودتان را در میان بگذارید و وظایفش را برای او یادآوری کنید تا او متوجه کوتاهی و اشتباهش بشود و نیاز شما از راه درستش برطرف شود نه از راه هایی که خوشیهای زودگذر، بلاهای ماندگاری مثل پرداخت مهریه، زندان، بدنامی بین اقوام و دوستان و لطمه های روحی را در پی دارد.

همانگونه که ایرادات خودتان را به دیگران نمی گوئید، اگر همسران را از خودتان بدانید دیگر ایرادات او را به دیگران نمی گوئید

خدای کریم در قرآن کریم می فرماید: مَثَلُ زَنِّ وَشَوْهَرٍ مِثْلُ مَثَلِ لِبَاسٍ لِلْبَدَنِ است^۱، در نتیجه باید عیوب هم را پوشانده و رازدارهم باشید و عیب و ایرادات و اختلافات را به دوستان یا اقوامتان نگوئید و موجب فتنه و ناراحتی همسران نشوید (خصوصاً خانمها)، اگر واقعاً همسران را دوست دارید در مقابل دیگران او را کوچک نکرده و غرورش را نشکنید، وگرنه او نیز متقابلاً ایرادات شما را درمقابل دیگران فاش می کند و بجای اینکه زن وشوهر آبروی هم را حفظ کنند، آبروی هم را درمقابل دوستان واقوام می برند (در حفظ آبرو ز گُهر باش سخت تر/ که این آب رفته باز نیاید به جوی خویش)

سعی کنید همسران را خوب بشناسید و بیش از حد توانش از او چیزی نخواهید

حد تواناییهای همسر خود را بشناسید و به اندازه توانایش از او توقع داشته باشید، مثلاً مردها از خانمشان توقع نداشته باشند که هیچ کار اشتباهی انجام ندهد (مثلاً در خرید، آشپزی یا کارهای بیرون از خانه) چون زنان و مردان تفاوت های زیادی در افکار، علایق و روابطشان با هم دارند و نباید همسرشان را با خودشان مقایسه کنند. خانمها نیز باید به اندازه توان شوهرشان، از او توقع خرج کردن داشته باشند و بی اندازه خرج نکنند که به همسرشان فشار بیاید. تناسب بین سطح توقعات زن و درآمد مرد مسئله بسیار مهمی است که باید مردها در انتخاب همسر لحاظ کنند و دختر و پسر قبل از عقد در مورد آن حتماً صحبت کنند و اگر به تفاهم نرسیدند از ازدواج با هم منصرف شوند. اگر در این زمینه تفاهم ندارید و ازدواج کرده اید باید با بهبود روابط عاطفی و جنسی، محبت بین هم را بیشتر کنید تا دلگرم به زندگی شوید و تاحدی خلاء درآمد کافی پر شود، از طرف دیگر مخارج غیرضروری را حذف و از چشم و هم چشمی دوری کنید تا بتوانید با وضع موجود زندگی شیرینی برای هم بسازید، این شیرینی دست یافتنی است در صورتی که با اخلاق و رفتار خوب بذر قدرتمند عشق و محبت را در دل هم بکارید و سطح توقعاتتان را پایین بیاورید. باور کنید بسیاری از ناراحتیها و جر و بحث ها به همین دلیل است که زن و شوهر قبل از اینکه خواسته ای از همسرشان داشته باشند یا در مورد مسئله یا اشتباهی

شروع به بحث کنند، در مورد حد توان او فکر نمی کنند و بدون فکر خواسته یا حرف خودشان را بیان می کنند و در صورت مخالفت طرف مقابل تند برخورد می کنند، مثلاً مرد خسته یا مریض احوال است و زن توقع دارد برای او وسیله ای از بیرون بخرد. باید از هر کس در حد معمول توانایی هایش توقع داشت و شرایطش را نیز در نظر گرفت تا او بتواند خواسته های طرف مقابلش را برآورده کند.

از آنجا که همه ما قبول داریم انسان ممکن است اشتباه کند، نباید در پذیرش اشتباهاتمان جبهه بگیریم و پس از پذیرش باید در رفع آن از همسرمان کمک بخواهیم

اگر واقعاً می خواهید وقتی بحثی بین شما پیش می آید بحث ادامه دار نشود و نزاع و درگیری رخ ندهد، بایستی اشتباهاتان به هراندازه ای که هست را بپذیرید و سعی بر توجیه آن نکنید، کوتاه بیایید و با روی خوش بحث را قطع یا عوض کنید (خصوصاً در مورد خانمها) اگر احتمال دارد آن مسئله باز هم موجب بحث شود در زمانی مناسب و با روی خوش در مورد آن صحبت کنید؛ زوجهای عزیز خود قبول نکردن اشتباه، اشتباهی دیگر است و مشکل را بزرگتر می کند، بایستی منطقی برخورد کنید (نه تند و احساسی و عجولانه) هر جای کارتان یا حرفتان به هراندازه که اشتباه است از بابت اشتباهاتان از همسران عذرخواهی کنید و بعد از عذرخواهی اگر دلیل منطقی برای آن کار دارید دلیلتان را به او توضیح دهید (البته اگر فایده ای دارد و وضع را بدتر نمی کند)؛ به همسران بگویید: شما من را راهنمایی کنید تا از این به بعد این اشتباه را تکرار نکنم و کم کم کارهایم (یا حرفهایم) را درست کنم.

انسانها دوست ندارند در مورد رفتارشان با دیگران مقایسه شوند پس مقایسه نکنید

همسران را با همسر اقوام یا اطرافیان مقایسه نکنید و نگویید که "همسر فلانی را نگاه کن چطور زندگی می کند تو هم از او یاد بگیر" بطور کلی این کار درستی نیست که انسان فردی را با فرد دیگری مقایسه کند و توقع داشته باشد که همسر او خودش را شبیه اطرافیانش کند، چون هر انسانی در شرایط زندگی خاص خودش بزرگ شده و با آن شرایط خو گرفته است و تغییر رفتارش حتی اگر واقعاً هم بخواهد، برایش سخت و زمانبر است، از طرف دیگر شرایط

کنونی زندگی آنها نیز با نزدیکترین آشنایان آنها فرق می کند و این مقایسه ها موجب بحث و سرخوردگی و ایجاد تنفر نسبت به فردی که با آن مقایسه شده می شود. اگر با خلق و خو یا بعضی کارهای همسران نمی توانید کنار بیایید، بایستی از راهی غیر از راه مقایسه بدنبال رسیدن به تفاهم باشید، البته برای اینکه هر روز با همسران سر مسئله ای درگیری و بحث نداشته باشید تا می توانید با همدیگر کنار بیایید و با هم مدارا کنید و اگر سعی کردید و نتوانستید، با توجه به شرایطی که همسر شما در آن بزرگ شده است و شرایط کنونی زندگیتان و بدون مقایسه با فرد دیگری، با زبانی نرم و منطقی و با روی خوش در زمانی مناسب که همسر شما سرحال است، مسئله را در میان بگذارید (اگر قبل از بیان درخواستتان شوخی و خنده هم داشته باشید بهتر جواب می گیرید)، بدنبال راهکاری مناسب باشید، به همسران فرصت دهید، حال و شرایط او را درک کنید، او را از خودتان بدانید و همان گونه که دوست دارید با شما برخورد شود، شما نیز با او همان گونه برخورد کنید. به طور کلی نتیجه مقایسه چیزی جز لج بازی، کینه، تحقیر و لکه دار شدن شخصیت نیست.

۱۲ در مقابل دخالت خانواده ها هم احترام پدر و مادرها را حفظ کنید هم موجب ناراحتی و رنجش همسران نشوید

در برابر دخالت های خانواده تان اگر اشکال آنها به همسران بی جا بود حرف های آنها را با حوصله بشنوید و سپس در غیاب همسران محترمانه از او دفاع کنید (دفاعی منصفانه) و سپس با رعایت احترام و دادن حق به همسران از او بخواهید حتی الامکان در مقابل خانواده شما به نحوی عمل کند که خانواده شما کمتر به او اشکال بگیرند. اگر اشکالی که خانواده شما می گیرد به جا است باز هم اگر توضیحی دارید با رعایت احترام بدهید سپس مسئله را محترمانه با همسران در میان بگذارید و به او مسئله را توضیح دهید تا کم کم آن مسئله حل شود. اگر خانواده هایتان در زندگی شما دخالت هایی داشتند که موجب به هم خوردن زندگی شما می شود، به نحوی برخورد کنید که هم همسر و هم خانواده های دوطرف ناراحت نشوند (آرام، منطقی، دوستانه و حتی المقدور بی طرفانه). اگر زمانی خانواده شما رفتار نامناسبی ندارند ولی همسران و یا اقوامش ایرادات نابجایی می گیرند، با حفظ آرامش و با دلیل از خانواده تان دفاع کنید (نه متعصبانه و با تندی) و حرف حق را نیز بپذیرید، تا مسئله کم کم به خوبی و خوشی حل شود و مشکل، ناراحتی و دلخوری پیش نیاید (البته در بعضی

مواقع تنها با گذشت و کوتاه آمدن مسئله حل می شود. تا می توانید بهانه دست خانواده ها برای دخالت در زندگی شخصیتان ندهید، رازها و عیوب همسرتان و مسائلی که گفتن آنها موجب بحث و دخالت خانواده ها می شود را به دیگران بازگو نکنید. زمانی که در مورد همسرتان بحثی پیش می آید با رعایت احترام به خانواده هایتان بگویید "هیچ انسانی بی عیب نیست، اگر شما کسانی را می شناسید که این ایراد را ندارند، ایرادات دیگری دارند که ما از آنها خبر نداریم و در زمان زندگی در زیر یک سقف متوجه آن می شویم، اگر بخواهیم بدون جروبحث زندگی کنیم باید با ایرادات اطرافیانمان کنار بیاییم، من هم دوست دارم که این عیب او برطرف شود و اگر فایده ای داشته باشد با او درمورد این عیبش صحبت می کنم". به طور کلی در مقابل دخالت خانواده ها باید احترام هر دو طرف رعایت شود و به شکلی برخورد نکنید که یک طرف فکر کند شما از طرف مقابل طرفداری می کنید. جمله معروفی نیز هست که می گویند: باطن زندگی خودتان را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه نکنید. خوب است این جمله معروف را بخاطر بسپارید و در زمان دخالت خانواده ها در شرایط مناسب این جمله را بیان کنید.

همانگونه که مراقبید به مواد مخدر معتاد نشوید، مراقب باشید به برنامه های مغرب فضای مجازی هم آلوده نشوید تا به سمت خیانت به همسرتان نروید

۱۳

قبل از ازدواج در مورد خط قرمزهایی که بایستی در استفاده از فضای مجازی رعایت کنید، با هم صحبت کنید و عواقب عبور از این خط قرمزها را برای هم توضیح دهید و اطلاعات خودتان را در این زمینه ها بالا ببرید تا قانع شوید که چقدر فضای مجازی می تواند موجب تلخی و جدایی در زندگی مشترک شما شود (حتی بیشتر از اعتیاد). از کسانی که دائم سرشان در گوشی است و از این کانال به آن کانال می روند یاد نگیرید از کسانی یاد بگیرید که به اندازه استفاده می کنند و عضو هر کانالی هم نمی شوند تا موجب سود شما شود نه زیان (در فضای مجازی مطالب شیرین و جذاب و بی ضرر هم هست). یک مدت را مشخص کنید و بیش از آن وقت بیشتری صرف فضای مجازی نکنید، وقتی با هم هستید بیشتر وقتتان را صرف توجه به هم کنید (بخصوص خانمها که بایستی با روشهایی که قبلاً ذکر کردیم، موجب جلب توجه شوهرشان شوند و علاوه بر خودشان، مانع از غوطه ور شدن همسرشان در فضای مجازی شوند).

به خط قرمزها تا می توانید نزدیک نشوید چون با نزدیک شدن به این خط قرمزها خواسته یا ناخواسته (با جذابیتی که دارد) شما را به سمت خود می کشد و در خود فرو می برد و کم کم به لذتهای کاذب و خانمان سوزی آلوده می شوید) مثل یک سرایشی که راه برگشتش سخت است و در نهایت به یک باتلاق ختم شود؛ فضای مجازی مثل دریا است که هم کوسه دارد هم ماهی های بی آزار که فواید زیادی هم دارند، زوج های عزیز برای پایدار ماندن زندگیتان و تلخ نشدن آن سعی کنید حداقل دنبال برنامه ها یا کانالهای خانمان سوز آن نروید.

۱۴ آفت زندگی مشترک، فراموش کردن زحماتی است که زوجین در حق هم انجام داده اند و برای دفع این آفت، آن زحمات را به شکل درستی به هم یادآوری کنید

پس از اینکه یک مدت از زندگی مشترک می گذرد و عیب و ایرادهای زوجین برای همدیگر نمایان می شود آن ایرادها در ذهن زوجین می ماند و خوبی ها و زحمات همدیگر را یا زود فراموش می کنند یا در قضاوت نسبت به هم در نظر نمی گیرند. اکثر انسانها قدرشناس و سپاسگذار نیستند همانگونه که در مقابل نعمتهایی که خدا به انسانها داده است، سپاس گذار نیستند و همچنین در مورد زحمات پدر، مادر و معلم اهل قدرشناسی نیستند، تنها یک تعداد خیلی کم آنگونه که باید قدرشناس هستند. قدرشناسی انسان موجب می شود در زندگی مشترک وقتی یک حرکت بد از همسرش می بیند خوبی های گذشته را در نظر گیرد و قضاوت نادرست نکند و موجب تشدید مشکل و مسئله شود. در نتیجه باید زوجین هر چند وقت یکبار برای اینکه قدر زحمات همدیگر را بدانند آن زحمات را برای هم یادآوری کنند و سپس بابت آن خدمات مفصل از هم تشکر کنند و چون بعضی از زنها وقتی مرد خدماتش را می گوید به او می گویند تو منت می گذاری پس ابتدا مرد باید از همسرش بخواهد برای اینکه قدر او را بهتر بداند خدماتش را بگوید و بخوبی از او تشکر کند و به او ابراز محبت کند، سپس مرد نیز برای اینکه همسرش قدر او را بیشتر بداند زحماتش را بگوید و زن نیز از او تشکر کند و به او ابراز محبت کند که در یک حدیث نورانی داریم: نعمتهای الهی (از جمله همسر) یک آزمون است حق آن را (با محبت) ادا کنید. زوجین این نکته مهم را بخاطر داشته باشند، زحماتی که پدر و مادر، معلم و همسر در حق آنها انجام داده اند وظیفه آنها بوده است و یک انسان قدرشناس در مقابل این زحمات هیچ وقت نمی گوید که وظیفه شما بوده که این کار را انجام دهید بلکه تشکر

می کند و این تشکر باعث می شود که طرف مقابل دلگرم شود و خدماتش را بیشتر کند در حالی که با قدرشناسی آن طرف دلسرد و ناراحت می شود و ممکن است دیگر در حق طرف مقابلش هیچ لطف و خدمتی نکند. پس برای بقای خدمت و افزایش آن از سوی همسرو همچنین افزایش محبت، در مقابل زحمات همسران از او به نحو مطلوب تشکر کنید.

بعضی جملات نشاط آور و آبادگر است و بعضی نیز مخرب و ویرانگر و هرچه قدر جملات ویرانگر کمتر و آبادگر بیشتر باشد برخورد همسر نیز همان قدر بهتر می شود

۱۵

یکی از دلایلی که موجب می شود زوجین اغلب سر مسائل پیش پا افتاده درگیری پیدا کنند استفاده از کلمات و جملات مخرب، تند و ویرانگر و پرداختن به بحثهای حاشیه ای است مثلاً همسر سر سفره دستش به لیوان آب میخورد و می افتد همسر او درحالی که می تواند بگوید عزیزم اشکالی نداره می گوید چقدر تو دست و پا چلفتی هستی و... در مقابل همسر او نیز می گوید تو خودت فلان روز آن کار را کردی حالا تو دیگه به من میگی؟ تو خودت از همه بدتری بی عرضه و همین جملات ویرانگر هم آن غذا و هم کم کم کل زندگی را برای آنها تلخ می کند، یا اینکه به حرفها یا بحثهای حاشیه ای که ضرورتی برای بیان آن ندارد می پردازند و کم کم کار آنها به جملات ویرانگر، پرخاشگری و درگیری می انجامد. البته این نحوه برخورد در طول چندین سال در وجود آنها شکل گرفته و راحت عوض نمی شود ولی برای بهتر شدن اوضاع می شود برای هر کلمه یا جمله ویرانگر برای خودشان یک جریمه نقدی یا غیر نقدی درنظر بگیرند و آن جریمه را به همسرشان بدهند ولی ابتدا باید با هم صحبت کنند و کاملاً به این نتیجه برسند که برای تلخ نشدن و شیرین شدن زندگی مشترکشان لازم است به جای کلمات ویرانگر کلمات آبادگر بگویند. حداقل اگر نمی توانند کلمات آبادگر بگویند (مثلاً وقتی که عصبی و ناراحتند) کلمات ویرانگر نگویند. به طور کلی کلمات ویرانگر کلماتی هستند که حس ناخوشایندی برای طرف مقابل ایجاد کند حتی اگر از نظر گوینده حرف بدی نباشد. البته این حرفها به این معنی نیست که اصلاً عیوب طرف مقابل را به او نگوئیم بلکه هدف این است به شکلی اشکالها گفته شود که طرف مقابل با روی خوش بپذیرد. بیان ایرادها نیز نباید زمانی باشد که آن طرف مرتکب آن شده است چون در آن زمان همسر خودش شرایط خوبی ندارد و معمولاً خودشان متوجه اشتباهشان شده اند و نصیحت در آن زمان معمولاً فایده ای ندارد.

زمانی که از دست هم ناراحت و عصبانی شده اید و نزدیک است صدایتان بالا برود، بیاد عواقب بروز خشم بیفتید، خودتان را کنترل کنید و در زمان و با زبان مناسب حرفتان را بنزید

در زمانی که خشمگین می شوید اگر خشمتان را همان لحظه و بی حساب بیرون بریزید، می شود پرخاشگری و در مقابل پرخاشگری هیچکس روی خوش نشان نمی دهد و او نیز پرخاشگری می کند و اگر این کار را نکنند حداقل حرف طرف مقابلش را نمی پذیرد و ممکن است لجبازی هم بکند و وضعیت بدتر از قبل بشود. اینکه اصلاً کاری نکنید، حرفی نزنید و خشمتان را سرکوب کنید کار درست و اصولی نیست و کم کم موجب مشکل روانی می شود و ای چه بسا کم کم موجب چکش خوردن روان شما شود و وضع خیلی بدتر شود. جابجا کردن خشم هم صحیح نیست، یعنی از همسر ناراحت هستید بچه را قربانی می کنید یا با نیش و کنایه و با بهانه گیری خشمتان را نشان دهید. هیچ کدام از این راه ها صحیح نیستند چون تخلیه صحیح خشم را ندارند و شما را به خواسته ای که دارید نمی رساند و هیچ کدام خط قرمزهای شما را برای طرف مقابل مشخص نمی کند. باید به روشی خشمتان را نشان دهید که هم خشم تخلیه گردد، هم طرف مقابل متوجه اشتباهش بشود، هم حرف ما را بپذیرد و هم خط قرمزهای ما مشخص شود و از آنها عبور نکند. برای رسیدن به این اهداف بنا بر نظر کارشناس مربوطه^۱ باید برای بیان خشم مراحل زیر اجرا شود.

۱_ زمان و مکان مناسبی را برای ابراز سازنده خشم انتخاب کنید که بر خود مسلط هستید مثلاً ساعت نه تا ده شب در اتاق خواب مناسب است برای ابراز خشم که هر دو برهم مسلط باشید.

۲_ توصیف عینی و دقیق کاری که باعث رنجش شما شده است، مثلاً در مهمانی حرفی در مورد شما زده است که موجب ناراحتی شما شده است.

۳_ بیان احساس درونی، یعنی بگوییم آن کار تو آن روز باعث شد از دستت عصبانی بشم من فکر کردم برای من ارزشی قائل نیستی. فکر را چه درست و چه غلط به همسرمان بگوییم.

۴_ پذیرش مسئولیت فکر و احساس. هیچ کس مسئول برداشت احساسهای درونی ما نیست. اعلام کنیم که مسئولیت این طرز فکر را خودم می پذیرم و شاید اگر کس دیگری جای من بود خیلی ناراحت نمی شد ولی حالا که متوجه شدی من بابت این مسائل ناراحت می شوم همانگونه که من باید به نحوی برخورد کنم که همسر من ناراحت نشود شما نیز نباید به شکلی برخورد کنید که موجب ناراحتی من شود.

۵_ واضح و مؤدبانه درخواستمان را بیان میکنیم . باید بگوییم دفعه بعد که چنین شرایطی پیش آمد چگونه حرف بزند یا عمل کند که موجب عصبانیت و خشم طرف مقابلش نشود مثلاً اگر کاری برایش پیش آمده و نتوانسته به موقع دنبال همسرش برود . به او خبر بدهد و او را منتظر نگذارد یا حرفی را نمی بایست بگوید ولی گفته است، سعی کند بعد از این قبل از اینکه حرفی در مورد همسرش (خصوصاً در جمع) بگوید به آن حرف فکر کند.

بیان خشم به ترتیب فوق باعث می شود که طرف مقابل حرف ما را بپذیرد چون او به خودش مسلط است و احترامش نیز حفظ شده و راهکار نیز به او گفته می شود. اگر مکان و زمان مناسب ایجاد نشد یا اینکه حال و حوصله حرف زدن را نداشتید حداقل حرفهایتان را (به ترتیبی که توضیح داده شد) به صورت پیامک به همسرتان بگویید.

اینکه کسی خشمش را بی حساب بیرون نریزد و خودش را کنترل کند کار سختی است چون مَثَل کسی که خشمگین شده است مَثَل تیری است که از چله رها شده است. در ادامه راه هایی برای کنترل خشم آورده شده است:

۱_ تغییر موقعیت یعنی مکان خود را تغییر دهیم.

۲_ نفس عمیق بکشیم تا موجب فروکش کردن خشم شود.

۳_ گفتن ذکر « لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ » یعنی هیچ نیرو و توانی جز از سوی خداوند بلندمرتبه و بزرگ نیست . این ذکر قدرت بیکران خدا را برای انسان یادآوری می کند تا با یادآوری این حقیقت قدرت انسان برای کنترل خشم بیشتر شود.

بهتر است عواقبی که خشمگین شدن برای روح و روانمان، عزیزانمان، اقوام و دوستانمان، تاثیر منفی که بر روی کار و درآمدمان و... دارد را مکتوب کنیم و در اتاق خواب، خودرو و محل کار در جلوی چشممان قرار دهیم، تا باعث شود که بیشتر خشممان را کنترل کنیم.

خیلی کم می شود که در زندگی مشترک بحث و اختلاف پیش نیاید در نتیجه

۱۷ لازم است برای اینکه بحث به جای باریک کشیده نشود، حتماً زوجین روشهای جلوگیری از دلخوری و کدورت را اجرا کنند

در صورتی که همه نکات ذکر شده در این کتابچه رعایت شود قاعدتاً بحثی پیش نخواهد آمد. وقتی بحثی پیش می آید باید زوجین نکاتی را رعایت کنند تا موجب دلخوری و بیشتر شدن اختلاف آنها نشود. از همه مهمتر این است که اعصاب و خشمشان را با چند نفس عمیق، یادآوری عواقب بروز خشم، صلوات و در صورت نیاز قطع کردن بحث یا ترک محل

کنترل کنند) اگر محل را ترک نکردید حداقل چند قدم راه بروید). در صورتی که بحث جدی تر شد و حرفه‌ایی از همسرشان شنیدند که موجب دلخوری آنها شد و عصبی و ناراحت شدند سعی کنند در آن وضعیت و براساس آن حرفها تصمیم نگیرند، مثلاً نگویند ما بدرد هم نمی‌خوریم یا خانم سریع کیفش را برای رفتن به خانه پدرش برندارد، چون در شرایط دلخوری و اعصاب خورده هیچ کدام از دو طرف حرف حساب نمی‌زنند و به همین دلیل تصمیم‌گیری را باید بگذارند در زمانی که بجای خشم و غضب عقل و درایت حکم فرماست. اگر بحثی موجب دلخوری و کدورت آنها شد باید برای اینکه روابط آنها مثل قبل عادی شود به هم زمان بدهند و سریع توقع نداشته باشند همسر، همه چیز را فراموش کند. در این مدت خوب است به پارک یا منزل اقوام بروند، تفریح و سرگرمیهای مورد علاقهشان را بیشتر کنند، ارتباطشان با دوستانشان را بیشتر کنند، جوشانده‌ای آرامبخش بخورند تا شرایط بهتر شود. کاری که در کل زندگی (خصوصاً چند سال پس از ازدواج) باید برای آن وقت بگذارند، به آن اهمیت ویژه‌ای بدهند و در این شرایط نیز تا حدی کدورتها را برطرف می‌کند، محبت ایجاد می‌کند و اعصاب را آرام می‌کند یک رابطه عاطفی و جسمی است، رابطه خوب رابطه‌ای است که هر دو از آن لذت ببرند. چنین رابطه‌ای این زمینه را ایجاد می‌کند که زوجین منصفانه و با دور ریختن کینه و کدورتها و با حفظ آرامش در مورد مسئله‌ای که موجب بحث آنها شده است صحبت کنند و مشکلشان را ریشه‌ای حل کنند (در توصیه قبل برای رسیدن به این منظور راهنمایی شده است). در این شرایط کمک گرفتن از خدا و نذر و نیاز را فراموش نکنند که خداوند راه گشای هر مشکلی است. با توجه به اینکه خدا به مرد قدرت تعقل و مدیریت بیشتری داده است و معمولاً کلی نگرند، مواقعی که بحث یا دلخوری پیش می‌آید وظیفه مدیریت خانواده بیشتر بر عهده مرد است و او باید سعی کند با عملی شدن این راهنمایی‌ها بحث پیش نیاید و اگر پیش آمد و دلخوری ایجاد شد هرچه زودتر برطرف شود.

زوجین باید سعی کنند بر سر قول و حرف خود بمانند ولی اگر نشد علتش را توضیح دهند و با کمک هم بدنبال راهی برای کنار آمدن با آن مسئله باشند و به هم سخت نگیرند

۱۸

زوجین قبل یا بعد از عقد می‌توانند قول ندهند ولی اگر قول دادند یا کاری را قبول کردند باید سعی کنند به قول خود عمل کنند چون عمل نکردن به حرفهایشان موجب ناراحتی و بی‌اعتمادی همسر نسبت به حرفهای او می‌شود. در حال حاضر افراد زیادی هستند که یا

به علت کم تجربه گی یا به علت شور عشق و علاقه اوایل زندگی یا به علت در نظر نگرفتن جهات مختلف، کاری را قبول می کنند یا قوی می دهند که چند ماه یا چند سال بعد در عمل به آن کوتاهی می کنند یا بعضی مشکلات یا سختی ها عمل کردن را برای آنها سخت می کند. در این شرایط اگر عمل نکردن به قوی که همسر داده به علت کوتاهی است کوتاهی او را با ملایمت به او تذکر دهند و اگر به علت برخی مشکلات است در حل آن مشکلات به او کمک کنند. اگر باز هم حل نشد باید این واقعیت را برای خودشان یادآوری کنند که در حال حاضر خیلی از انسانها در جامعه ما هستند که زیاد پایبند به حرفهایی که زده اند نیستند و این افراد معمولاً آدمهای بدی نیستند بلکه این یک فرهنگ بد است که در جامعه ما جا افتاده است. اگر آن مسئله در زندگی مشترک زیاد مهم نیست بهتر است خودشان را دلخور و ناراحت نکنند، سخت نگیرند و سعی کنند با آن شرایط کنار بیایند و اگر مهم است از مشاور برای حل آن مسئله کمک بگیرند. به طور کلی در مسائلی که اهمیت ندارند، پس از مطرح کردن درخواستشان بهتر است از طرف مقابل نخواهند به آنها قول دهد تا برای آنها توقع عمل به آن قول و ناراحتی های احتمالی بعدی پیش نیاید و حتماً توان طرف مقابل را نیز در نظر بگیرند چون در رابطه زن و شوهر ممکن است یکی از دو طرف احساساتی شود و قوی بدهد یا کاری را قبول کند که توان عمل به آن را نداشته باشد.

۱۹ زن و شوهر هم باید بیاموزند که غر نزنند و هم بیاموزند وقتی غر شنیدند چگونه برخورد کنند تا کار آنها به بحث و دلخوری کشیده نشود

علل ایرادگیری های کوچک و بزرگی که موجب اختلاف بین زوجین می شود که اصطلاحاً به آن غر زدن می گویند به چند خصلت از جمله زیاد حرف زدن، حساس بودن، قدرشناس و موقعیت شناس نبودن برمی گردد که این مسئله در زندگی زناشویی بحث و ناراحتی های زیادی ایجاد می کند. این خصلتها بیشتر در زنان وجود دارد البته بعضی مردان نیز همینگونه هستند ولی بطور کلی این نوع رفتار در مردان کمتر است. برای اینکه این مسئله در زندگی مشترک از سوی بانوان کمتر پیش بیاید باید در درجه اول این حقیقت را قبل از اینکه حرفی بزنند در ذهنشان مرور کنند که خودشان نیز اگر بجای همسرشان باشند ممکن است همانگونه رفتار کنند. به طور کلی جنس مرد و زن با هم متفاوت است، آن چیزهایی که برای مردان مهم است معمولاً برای زنان اهمیت کمتری دارد مثلاً کم هزینه بودن یک سفر یا یک

وسیله و... در عوض زنان به مرتب و منظم بودن وسایل خانه، نحوه رانندگی، خرید و... اهمیت بیشتری می دهند و حساسیت بیشتری دارند. وقتی دو انسان که این چنین تفاوت هایی دارند بخواهند با هم زندگی کنند باید ابتدا تفاوت های همدیگر را بشناسند و سپس سعی کنند آن تفاوت ها را بپذیرند و با آن کنار بیایند و کمتر به علت این تفاوت ها به هم ایراد بگیرند و آن جایی نیز که ضرورت زیادی دارد چیزی بگویند موقعیت شناس باشند، مثلاً وقتی مرد خسته از سر کار یا از بیرون آمده است به او ایراد نگیرند و در زمان مناسب با لحنی دوستانه و محبت آمیز و نه با امر و نهی و بلکه با بیان این جمله که من فلان خواهش را از تو دارم درخواست خودشان را بیان کنند. نکته دیگری که زوجین خصوصاً بانوان باید در نظر بگیرند این است که همسر از هر چیزی از جمله خانه، وسایل خانه، ماشین و... با ارزشتر است و نباید به علت صدمه دیدن این چیزها با برخوردی تند خُلق همسر را تلخ کنند، بلکه باید با برخورد خوب و مناسب حرفشان را به همسرشان بزنند. اگر همسر شما زیاد غر می زند به او بگویید که تا فردا همین ساعت حساب کنیم که هر کسی چند بار غر می زند یا گیر می دهد. یعنی یک حالت مسابقه و کسی که کمتر غر بزند طرف مقابل باید هدیه ای به او بدهد. به این ترتیب همسر شما قاعدتاً به شما غر نخواهد زد و پس از آن به او بگویید همین طور که در این ۲۴ ساعت غر نزدیم اگر بخواهیم تا چند روز هم می توانیم غر زنیم و موجب و بحث دلخوری هم نمی شویم. بعد از آن اگر باز هم غر زندهای همسرتان زیاد شد همین روش را تکرار کنید. همین غر زدن های کوچک کم کم باعث می شود علاقه و محبت آنها کم شود و نحوه برخورد زوجین با هم تغییر کند و از ازدواجشان پشیمان شوند و دوست دارند بیشتر با دوستان خود باشند تا با همسرشان. البته شاید همسر شما بگوید ایرادی که می گیرد بجا است و غر زدن نیست به او بگویید که در آن مسائل واقعاً مهم، اشکالی ندارد ولی اگر حساسیت زیادی را کنار بگذاری و به من و زندگی مشترک اهمیت بیشتری بدهی اشکالاتی که می گیری خیلی خیلی کمتر می شود. به طور کلی خصلت زیاد حرف زدن زنان معمولاً موجب می شود که آنها بدون در نظر گرفتن لحن کلامشان و موقعیت طرف مقابل ایراداتی بگیرند که برای شوهر خوشایند نباشد که اگر شوهر در آن زمان با حفظ خونسردی تنها در مقابل همسر شنونده باشد و حتی المقدور سری به تایید تکان دهد و یک باشه بگوید و توضیحات را به زمان دیگری بیندازد بهتر است، چون به این شکل زن حرف هایی که در دلش مانده است را می زند و تخلیه می شود و اگر در همان زمان جواب او داده نشود و در زمان مناسب با ناز و نوازش به او توضیح داده شود به نتیجه خیلی بهتری می رسند.



برای صاحب فرزند شدن با افزایش سطح تحملتان از لحاظ روحی و روانی خودتان را آماده کنید، بدنبال یادگیری تربیت صحیح باشید و سعی کنید با آنها دوست و رفیق شوید

با توجه به اینکه در حال حاضر عموم مردم خیلی روحیه قوی و شاد و سرحالی ندارند و سطح تحمل پایین آمده است، زوجین برای صاحب فرزند شدن نسبت به گذشته کمتر رغبت نشان می دهند. انسان وقتی صاحب فرزند می شود درست است که با یک سری سختیها روبرو می شود ولی اگر زوجین از لحاظ روحی خودشان را آماده این شرایط کنند و توقع نداشته باشند که فرزند یک جا بنشیند و هیچ کاری نکند، بزرگ کردن فرزند برای آنها آسان می شود و شیرینی آن نیز بیشتر می شود. در مقابل فرزند به هم ابراز علاقه و محبت کنید تا فرزند شما بجای دعوا کردن محبت کردن بیاموزد. اگر با فرزندان دوست و رفیق شوید باعث می شود حرف شما را بهتر بپذیرند و حرفهای دلشان را بجای دوستانشان به شما بزنند و امکان راهنمایی آنها به راههای درست فراهم می شود. آموزشهای لازم را به آنها بدهید تا در نوجوانی و جوانی مورد سوء استفاده قرار نگیرند. اگر بدنبال یادگیری روش صحیح تربیت فرزند نباشید، با آنها دوست و رفیق نشوید و صرفاً به تقلید از دیگران بخواهید فرزندان را تربیت کنید و مانع از این شوید که کودک انرژی خودش را تخلیه کند و با او با تندی و خشونت برخورد کنید، این نحوه تربیت باعث می شود این کودک در آینده از لحاظ روح و روان فرد سالم و شاد و سرحالی نشود و ممکن است به دنبال راه های انحرافی برود و راحت فریب دوستان ناباب را بخورد چون در خانه پدر و مادر دوست و رفیق او نبودند و در نتیجه بجای اینکه فرزند در بزرگسالی عصای دست پدر و مادرش شود، باری بر دوش آنها می شود.

توصیه‌های مربوط به

آمایان



مردان باید وظیفه تامین مخارج زندگی را تنها بر دوش خودشان بدانند و در مقابل هر نوع کمکی از سوی همسرشان (چه بیرون از خانه چه داخل خانه) ممنونشان باشند

۱

هم از لحاظ عقلی و هم از لحاظ شرعی و قانونی وظیفه تامین مخارج زندگی بر عهده مرد است، چون مردان از لحاظ روحی و جسمی توان بیشتری برای کار کردن دارند و زنان چون از لحاظ روحی و جسمی لطیف و عاطفی هستند و توان کمتری دارند، برای تامین مایحتاج زندگی وظیفه ای ندارند، وظیفه اصلی آنها در زندگی مشترک رعایت آداب زناشویی، گرم کردن کانون خانواده و رسیدگی به فرزندان است، حضرت زهرا(س) فرموده اند: مهمترین رسالت زن در آشیانه زندگی خوب شوهرداری و خوب تربیت کردن فرزند است. در نتیجه مرد نباید از این جهت که زن درآمدی ندارد حرفی بزند که باعث ناراحتی او شود، اگر زن در این جهت کمکی می کند، مرد باید قدردان او باشد و در کارهای خانه به او کمک کند (خصوصاً وقتی همسرش خسته است). همین که زنان وظایف خودشان را به خوبی انجام دهند جای بسیار تشکر و قدردانی دارد چون بسیاری از طلاقها به دلیل کم توجهی زوجین به نیازهای عاطفی و جنسی یکدیگر است، وقتی زن نیازهای شوهرش را به خوبی برطرف کند و در خانه با روی خوش و با درایت با او برخورد کند، مرد با انرژی و روحیه بیشتری می تواند کار کند و در صورت نیاز می تواند با دلگرمی بدنبال درآمد بیشتر برود، از طرف دیگر صبر و تحملش برای مقابله با مشکلات زندگی نیز بیشتر می شود.

صبر و تحمل خودتان را در مقابل بحث و تنشهای معمول روزمره بالا ببرید و این مهم راهی ندارد جز افزایش آرامش روحی و روانی

۲

یکی از مسائلی که موجب بحث و درگیری بین زوجین می شود، فشارهای روحی و روانی است که باعث می شود زن و شوهر در حالی که تا روز قبل قربان صدقه هم می رفتند، یکدفعه نسبت به هم تند شوند و در دل و زبان به هم بدگویند. در هر صورت برای اینکه از تندخویی جلوگیری شود (خصوصاً در بر خورد با همسر) باید سعی کنید از لحاظ روحی و روانی خودتان را تقویت کنید و سرحال و پرانرژی باشید تا در مقابل تنشهای روزمره زود از کوره در نروید، لذا برای رسیدن به این منظور چند راه پیشنهاد می شود:

۱- به ورزش و نرمش روزانه (حداقل همان کنار تخت) و تفریحات سالم بپردازید چون که همین

ورزش و تفریحات سپری برای تحمل بهتر مشکلات زندگی می شوند.

۲- به عبادت و راز و نیاز با خدا به مانند یک تقویت روحی بسیار قوی نگاه کنید و برای آن وقت بگذارید.

۳- با افراد شاد و شوخ طبع نشست و برخاست کنید(نه افراد تند، بدخلق و پرخاشگر) و رفت و آمدتان را با اقوام و دوستانی که با آنها ارتباط خوبی دارید بیشتر کنید.

۴- فیلمهای خشن و غم انگیز را کنار بگذارید و به فیلمهای کمدی و نشاط آور روآورید.

۵- با توجه به امواج مغناطیسی موبایل که موجب سردرد و زمینه ساز افسردگی و تندخویی می شود، استفاده از موبایل را کم کنید، به جای آن بیشتر برای خانواده، فیلم و سریال مفید و نشاط بخش ویا برای خواندن روزنامه، مجله، حل جدول یا مطالعه کتابهایی که مفید است و به آنها علاقه دارید وقت بگذارید.

۶- خواب منظم و کافی داشته باشید چون کم خوابی و تا دیروقت بیدار ماندن معمولاً موجب بدخلقی سرصبح وکاهش سطح تحمل می شود و دود این سبک زندگی به چشم خانواده می رود.

۷- برای برخورد با افرادی که موجب ناراحتی و عصبانیت شما می شوند فکر و برنامه ریزی کنید تا وقتی به خانه می آید موجب ناراحتی خانوادهتان نشود. یک راه ساده و موثر این است که در زمان فشار عصبی چند تنفس عمیق بکشید(در صورت امکان با چشمان بسته) و به خودتان تلقین کنید که آرام هستید و اگر لازم است چیزی بگویید با حفظ آرامش، مؤدبانه و دوستانه بگویید تا حداقل وضع بدتر نشود و در برخی مواقع نیز سکوت بهترین پاسخ است. اگر طرف مقابل فرد بدخلقی است، روی خوش و شوخی و خنده شما موجب برخورد خوب او می شود و اگر حال شوخی و خنده را ندارید بهتر است معاشرت کمتری با او داشته باشید. این مَثَل را نیز همیشه به یاد داشته باشید که با محبت خارها گل می شوند، اگر در مقابل بدرفتاری اطرافیان یک بار محبت کنید، آن طرف شرمنده می شود و حداقل با شما بد برخورد نمی کند.

اگر با وجود عمل به این توصیه ها زمانی با حالت عصبانیت به خانه آمدید، به همسرتان بگویید که حالتان خوب نیست و از او بخواهید که جوشانده ای آرامبخش برایتان آماده کند، آبی به سرو صورت خود بزنید و در صورتی که حوصله دارید دوش بگیرید، بعد از صرف ناهار یا شام دراز بکشید و استراحت کنید و از همسرتان بخواهید که فعلاً درخواستی از شما نداشته باشد و به آغوش شما بیاید و به شما آرامش دهد(اگر راه و روش دیگری موجب آرامش شما می شود حتماً به همسرتان آن راه ها را بگویید و پشت گوش نیندازید). البته تاجایی که می توانید سعی کنید که ناراحتی های بیرون از خانه را به خانه نیاورید و موجب ناراحتی همسرتان نشوید چون آنها موجب ناراحتی شما نشده اند.

اگر همسر شما از نظر شما دچار اشتباهات زیادی می شود، باید بدانید با عصبانیت اشتباهات او کم نمی شود، راهش صبر و راهنمایی دوستانه است

زن و شوهر هم دو انسان هستند و انسان هم در طول زندگیش دچار اشتباهات زیادی می شود، پس اگر همسران اشتباهی کرد زود عصبانی نشوید و از کوره در نروید چون خود این نوع برخورد هم یک اشتباه دیگر است و مشکل را بزرگتر می کند؛ ابتدا آرامش خود را حفظ کنید (چند نفس عمیق بکشید و چند صلوات بفرستید) سپس علت آن کار را از همسران سوال کنید و با برخوردی دوستانه با دلیل برای او توضیح دهید که کارش اشتباه است (تا او متوجه اشتباهش بشود) سپس از او بخواهید سعی کند کم کم این کار اشتباهش را کنار بگذارد و راه درست را نیز توضیح دهید و به او بگویید اگر این اشتباه را کنار بگذارد فلان چیز را برای او می خرید یا فلان مسافرت می روید یا فلان کار را برای او انجام می دهید این کار انگیزه او را بالا می برد و زود آن کار اشتباهش را فراموش نمی کند، البته هر انسانی یکدفعه عوض نمی شود و نیاز به زمان دارد پس توقع نداشته باشید رفتارش را سریع تغییر دهد، بهترین نتیجه را زمانی بدست می آورید که دوستانه و منطقی برخورد کنید، صبور باشید و به طرف مقابل هم فرصت دهید. وقتی همسران مرتکب اشتباهی می شود این واقعیت را برای خودتان یادآوری کنید که او قصد بدی ندارد و اگر اشتباهی کرده است علت آن یا کمبود آگاهی است یا فشار مشکلات؛ اگر علت آن اشتباه، کمبود آگاهی است به او توضیح دهید و او را روشن کنید و اگر علت آن، فشار مشکلات است در حل مشکلات به او کمک کنید (نه اینکه به نحوی برخورد کنید که یک مشکل دیگر هم به مشکلات او اضافه شود) تا در مقابل او هم در زمان فشار مشکلات در حل شدن آنها به شما کمک کند و کمک حالتان شود.

با توجه به روحیه حساس و لطیف زنان، مردان برای مطیع کردن همسر باید حتماً در زمان صحبت با او چاشنی محبت را اضافه کنند

در وقت حرف زدن با همسران علاوه بر دلیل و منطق؛ نرمی، ملاطفت و خوش رویی را نیز چاشنی حرفهایتان کنید و جداً از تند حرف زدن و بکاربردن نامهای توهین آمیز خودداری کنید، او را در آغوش بگیرید، زیاد ببوسید و به او جملات محبت آمیز بگویید و سپس در مورد ایراداتی که لازم است برطرف شوند (نه سر هر مسئله پیش پا افتاده ای) با ملاطفت با او صحبت کنید. این روش

موجب نرم شدن خلق خوی زن می شود و از ایجاد کینه، کدورت و خشم دو طرف جلوگیری می کند. مثلاً زمانی که همسران درانجام کاری اشتباه می کند و آن کار را درست انجام نمی دهد (مثل شور یا بی مزه کردن غذا) یا وقتی که به دلیل اختلاف نظر بر سر مسئله ای در حال صحبت و بحث هستید. همسران را زیاد ببوسید و با صدای آرام با او صحبت کنید و از او هم بخواهید همینگونه با شما برخورد کند و مثل این کار مثل مثل روغنکاری زنجیر چرخ است که موجب می شود زوجین در مقابل اشتباهات همدیگر برخورد بهتری داشته باشند و یک حرف یا برخورد نابجا باعث گیر در چرخ زندگی نشود. اگر اینگونه رفتار کنید خانم شما خیلی بیشتر به حرفهای شما گوش می دهد؛ با تندی یا برخورد فیزیکی ممکن است همسر به حرف شما گوش دهد ولی حتماً زندگی تلخ می شود و ممکن است کار به جدایی بکشد، مخصوصاً در مورد زنها که احساسی هستند و با لحن تند، زود ناراحت می شوند. زنان به مانند گل لطیف و شکننده هستند و نباید همانگونه که با دوستان و همکاران خود برخورد می کنید با همسران هم برخورد کنید. باور کنید بیشتر برخوردهای نامناسب همسران با شما بازتاب رفتار نامناسب خود شما است، پس اگر برخورد خوبی ندارید بخاطر خودتان در برخوردتان تجدید نظر کنید.

توصیه‌های مربوط به

خانم‌ها



عقل و عشق هر کدام یکی از چرخهای زندگی مشترک هستند و نبود هر کدام ادامه زندگی را با مشکل مواجه می کند، در نتیجه بانوان عزیز در کنار احساسات لطیفتان منطق قوی هم داشته باشید

به طور کلی زنان نسبت به مردان احساسی تر هستند و در تصمیم گیری بیشتر به جای عقل و منطق، احساس و حرف مردم را دخالت می دهند، در نتیجه در زندگی ممکن است دچار اشتباهات زیادی شوند که دیده شده خود این کارهای اشتباه، موجب بحث و دعوی شوهرشان با آنها هم می شود (مثلاً برای وسیله ای که چندان نیازی به آن نیست پول زیادی می دهند و همسرشان را در خرج می اندازند). بانوان مهربان برای اینکه در تصمیم گیری کمتر دچار اشتباه شوید می بایست ابتدا خوب فکر کنید و احساساتتان را کنترل کنید و از افراد آگاه در آن زمینه راهنمایی بگیرید و به حرف مردم هم زیاد اهمیت ندهید، تا جایی که می توانید اصلاً نگذارید حرف به گوش اطرافیان برسد، این نکته را نیز همیشه به یاد داشته باشید زوجی در زندگی موفقترند که بر اساس عقل و منطق و نیاز خرید می کنند نه بر اساس تقلید از اطرافیان و چشم و هم چشمی.

ذاتاً زنان احساسی ترند و مردان منطقی تر ولی از آنجا که هر گروهی سرپرستی می خواهد، اعضای خانواده مانند اعضای گروه باید مطیع سرپرست گروه که فردی خیرخواه و منطقی است باشند

بطور کلی مردان نسبت به زنان منطقی تر تصمیم می گیرند و کمتر تحت تاثیر احساسات قرار می گیرند، جنبه های مختلف زندگی را نیز در نظر می گیرند (و خیرخواه همسرشان هم هستند) بانوان عزیز به همین دلیل می بایست در زندگی مشترک مطیع شوهرتان باشید و به حرف آنها گوش دهید (مگر اینکه دستور به کار بد و ناپسندی دهند) باید از بی اعتنایی کردن به حرفها یا توصیه های شوهرتان جداً خودداری کنید، تا هم در زندگی کمتر دچار اشتباه شوید و هم اختلاف کمتری با همسران پیدا کنید و زندگیتان شیرین شود. در صورتی که بی اعتنایی کنید ممکن است همسران بر خلاف میل باطنی اش با شما تند برخورد کند و زندگیتان تلخ شود (حتی ممکن است کار به برخورد فیزیکی هم بکشد). در واقع مثل این کار مثل ارباب و نوکری نیست، مثل این کار مثل سرپرست و اعضای گروه است؛ همانگونه که تا قبل از ازدواج پدر سرپرست دختر بوده و دختر مطیع فرمان پدر بوده است، عاقلانه این است که بعد از ازدواج هم مطیع شوهر باشد، البته مردان نیز بایستی سعی کنند همسرشان را به رنج و سختی نیندازند، خیلی دستور ندهند، به او آسان بگیرند، سطح تحمل، میزان درک از سختی های زندگی و شرایط همسرشان را در نظر بگیرند و در مواردی که می تواند در تصمیم گیری به آنها کمک کند، نظر او را نیز بپرسند.

بانوان دلسوز آن زمان که همسران خسته، ناراحت یا عصبانی از بیرون می آید نیاز به طبیبی دلسوز دارد که بی حوصله گی او را تحمل کند و به او رسیدگی کند

مردها چون نسبت به زنان بیشتر در بیرون خانه هستند و با افراد مختلف برخورد می کنند، بیشتر در معرض فشارهای عصبی قرار می گیرند؛ این مسئله موجب می شود بعضی وقتها که به خانه می آیند خوب برخورد نکنند، کمی عصبانی باشند و یا حوصله نداشته باشند و زود عصبانی شوند، بانوان عزیز در مواقعی که شوهرتان ناراحت و عصبانی است، باید آرامش خود را حفظ کنید، با صبر و تحمل (و در بعضی مواقع با سکوت) با او برخورد کنید، همسران را درک کنید و حرفی نزنید یا کاری نکنید که موجب عصبانیت یا عصبانیت بیشتر او شود، خوب است دست شوهرتان را بگیرید و صورت و دست او را ببوسید و او را به آرامش دعوت کنید، تا او کم کم آرام شود، اگر این گونه برخورد کنید از خیلی دعواها و ناراحتی های ناخوشایند برای خود و همسران جلوگیری می شود. لازم است زنها از شوهرشان بپرسند زمانی که حالش خوب نیست یا عصبانی است چگونه برخورد کنند و متعاقباً در مورد خودشان هم وقتی حالشان مناسب نیست، به شوهرشان توضیح دهند.

به دلیل اهمیت نقش مادر در خانواده، بانوان باید سعی کنند شغل آنها موجب کوتاهی در وظایفی که نسبت به همسر و فرزندان دارند نشود

بانوان عزیز اگر شاغلید سعی کنید مدت زمانی که بیرون از خانه هستید را کم کنید و وقت بیشتری را صرف همسر و فرزندان کنید، چون مادر محور مهر و محبت خانواده است و این محبت مانع از هم پاشیدن خانواده می شود و اگر این مهر و محبت ضعیف شود اعضای خانواده جای دیگری دنبال آن می گردند. اگر مادر بیشتر وقتش بیرون از خانه باشد، وقتی به خانه می آید خسته و بی حوصله است و کسی باید بیاید و به حال او برسد تا اینکه او بیاید و به حال بقیه برسد، در چنین شرایطی سعی کنید حداقل در مورد وظایف زناشویی کوتاهی نکنید و همسران را در این مورد از خودتان به خوبی راضی کنید تا همسر شما خواسته یا ناخواسته به سمت فرد دیگری نرود.

لازم است در زمینه اعتیاد مفصل با هم صحبت کنید و خط قرمزهایی مشخص کنید تا همسران به سمت اعتیاد کشیده نشود

یکی از دلایلی که موجب بالا رفتن آمار طلاق شده است اعتیاد به مواد مخدر می باشد، از آنجا که اعتیاد بیشتر گریبان گیر مردان می شود، لازم است دختران قبل از ازدواج در انتخاب خود دقت نمایند و با تحقیق از دوستان، اقوام، همسایه ها، همکاران و... نسبت به خواستگار شناخت کاملی حاصل کنند و در جواب دادن عجله نکنند، اگر به این نتیجه رسیدند که او مرد زندگی نیست و احتمال اینکه به سمت مواد مخدر و دیگر انحرافات برود زیاد است، باید از ازدواج با او صرفه نظر شود. اگر هم اطمینان حاصل کردند که او از لحاظهای مختلف انسان سالمی است و به سمت انحرافات نمی رود، حتماً باید خط قرمزهایی در زمینه های مختلف معین کنند(مثلاً می توانند استفاده از سیگار یا قلیان را خط قرمز بگذارند) و مفصل با هم حرف بزنند و در مورد افرادی که به دلیل اعتیاد زندگی آنها از هم پاشیده شده صحبت کنند، در صورتی که دوستان معتاد یا فاسد دارد بهتر است از او بخواهند که ارتباطش را با آنها قطع کند و قول دهد که بعد از عقد هم بدنبال چنین دوستانی نرود، تا با اطمینان بیشتری وارد زندگی مشترک شوند و از این بالای خانمان سوز در امان بمانند. اگر بعد از ازدواج همسرشان به سمت مواد مخدر رفت همین راه های توضیح داده شده فوق را عمل کرده و در صورت توان به مشاوره مراجعه کنند یا با کسی که می تواند به آنها کمک کند مسئله را درمیان بگذارند و سعی کنند که برای او انگیزه ای ایجاد کنند که خودش بخواهد مواد مخدر را ترک کند(انگیزه مثل بدست آوردن عزت و احترام اطرافیان، آینده خوب برای خود و فرزندان، روی پای خود ایستادن و جلوی هرکسی دست دراز نکردن، به کانون گرم خانواده برگشتن، تن سالم و قوی داشتن و...) . او را راضی کنند که برای ترک به مراکز ترک اعتیاد برود، تا جایی که می تواند صبر کرده و برای نجات زندگیشان تلاش کنند و اگر تحمل این نوع زندگی را نداشتند، طلاق را به عنوان آخرین راهکار بگذارند.



به طور کلی مردها اگر:



زبانی نرم و دوستانه و منطقی
 + پایبند به همسر و خانواده
 + تلاش برای رفاه خانواده
 = زندگی خوش و شیرین

و به طور کلی زن‌ها اگر:



زبانی نرم و دوستانه و منطقی
 + مطیع بودن
 + چهره، اندام و لباس را برای جذب شوهر زیبا کردن
 = زندگی خوش و شیرین



سخن آخر

زوجهای عزیز **چه بخواهید چه نخواهید** در آینده بین شما **اختلافات کوچک و بزرگی** پیش می آید که می تواند موجب جدایی شما هم بشود، البته این اختلافات به دلیل اختلاف سلیقه است نه به دلیل وجود مشکل. باور کنید که همه یا اکثریت این اختلافات به دلیل **رعایت نکردن همین توصیه ها** است. رعایت کردن همه این توصیه ها بسیار سخت و زمان بر است و توقع نداشته باشید همسران به سرعت خودش را تغییر دهد و به همه این توصیه ها عمل کند(اولویت بندی کنید)، ولی نکته قابل توجه این است که هر کدام از این توصیه ها را رعایت کنید یک بخش از مشکلات یا اختلافات زندگی شما حل می شود و ارزش وقت گذاشتن دارد چون قدم به قدم مشکلات زندگیتان کمتر و لذتی که از زندگی مشترک می برید بیشتر می شود. به همین دلیل توصیه می شود اگر واقعاً می خواهید در زندگی مشترک شما **اختلاف کمتری** پیش بیاید و اگر پیش آمد به خوبی و خوشی حل شود، حتماً یکبار قبل از عقد این توصیه ها را با هم بخوانید و در مسائلی که احتمال اختلاف می رود صحبت کنید و به هم قول دهید که در زندگی مشترک باهم برخورد خوبی داشته باشید. بعد از ازدواج و با زندگی زیر یک سقف، اختلافات کوچک و بزرگی پیش می آید، در نتیجه نیاز است بعد از عقد نیز این توصیه ها را نزد خود نگهدارید و هر زمان که با هم اختلاف یا مشکلی پیدا کردید این توصیه ها را مرور کنید و ببینید اختلاف شما به دلیل رعایت نکردن کدام یک از این توصیه ها است، سپس **حتماً وقت بگذارید** و با همسران در مورد آن توصیه صحبت کنید و عیوب خود را پذیرفته و در پی اصلاح خود برآیید تا اختلافات حل شود (انشاء...).