



# نکاتی ریز در آئین همسر داری

بابک وزیری

## به نام آگاه - آگاهی آفرین

تقدیم به همه عزیزانی که از  
صمیم قلب دوستشان دارم و  
عاشق این هستند که زندگی  
زیبایی برای همسر خود فراهم  
کنند

و تقدیم ویژه به محمد و نیکی

## دیباچه

چطور یک رابطه شکست خورده را ترمیم کنید:

خیلی وقت‌ها روابط مان با شکست مواجه می‌شوند. اگر بخاطر کاری که یکی از شما انجام داده یا حرفی که زده، سوءتفاهمی اتفاق بیفتد، می‌تواند رابطه را با شکست روبه‌رو کند.

خوشبختانه چیزهای شکسته شده قابل ترمیم هستند. البته گاهی اوقات. وقتی رابطه‌ای خاتمه می‌یابد، باید اول از خودتان سوال کنید آیا این رابطه ارزش نجات دادن را دارد؟ آیا واقعا می‌خواهید آن رابطه را ادامه دهید؟ آیا طرفتان همان کسی است که بخواهید با او بمانید؟ اگر اینطور نیست، پیشنهاد می‌کنیم برای ترمیم رابطه‌تان با او، وقت نگذارید.

از طرف دیگر، اگر برای دوستی و رابطه با آن فرد ارزش قائل هستید و آن رابطه برایتان اهمیت دارد، پس باید به هر طریق ممکن تلاش لازم برای ترمیم آن رابطه را صرف کنید.

سوال اینجاست که چطور باید این کار را انجام دهید؟ اولین کاری که باید بکنید این است که با همسرتان راه ارتباطی صحیح رال پیدا کنید. اگر می‌توانید رو درو صحبت کنید.

اگر نمی‌توانید تلفنی تماس بگیرید و بگویید که برای دوستی با او ارزش قائل هستید و دوست دارید که در این رابطه با او حرف بزنید.

نه که یک نامه برای همسرتان بنویسید بالاخره باید از یک جا شروع کرد به یاد داشته باشید

### عشقی که ابراز نشود توهمی بیش نیست

برای او توضیح دهید که می‌خواهید سوءتفاهمات را از بین ببرید، حال تقصیر هر کدام از شما بوده باشد. وقت مشخص کردن مقصر نیست، وقت آن است که درک تان را بالا ببرید و به هر راهی که شده برای برقراری یک گفتگو و ارتباط عمیق‌تر زمان بگذارید.

همیشه در جلسات مشاوره پیشنهاد می‌کنم که مسرها باید یک دفتر ارتباط با یکدیگر داشته باشند تا حرف هایشان را به هم درون آن بزنند و پاسخ آن را ببینند. هر از چندگاهی نیز دوباره آن را مرور کنند تا ببینند که آیا مشکلات کمتر شده یا نه؟

به یاد داشته باشید روانشناسی ثابت کرده نوشتن خود یک نوع دارو برای آرام کردن ذهن تسلی دادن به روان و تکامل بخش انسانی است.

اول اجازه دهید طرف مقابل تان نظراتش را مطرح کند. کاری کنید که بفهمد نظراتش برای شما اهمیت دارد. این را خیلی واضح با گفتن، "واقعاً دوست دارم دوباره نظرت را در مورد این موضوع بدانم و قول می‌دهم که حرفت را قطع نکنم چون فکر کنم دفعه قبل وقت کافی برای اینکه همه حرفت را بزنی در

اختیارت قرار ندام" نشان دهید. با این روش، باعث می‌شوید طرف مقابلتان بفهمد که حرف‌هایش برای شما مهم است. وقتی حرف‌های او تمام شد، نوبت شماست که پاسخ دهید.

در انتها به همسرتان بگوئید باز هم آیا فکر می‌کنی چیزی هست که اضافه کنی؟

بعد از اطمینان از پایان یافتن سخن‌های همسرتان شروع به صحبت کنید اگر فکر می‌کنید ممکن است نکته‌ای را فراموش کنید مشکل شماست گردن همسرتان نیاندازید بلکه با یک نت برداری ساده می‌توانید که مشکل را حل کنید.

خانم‌ها یک نکته کاربردی در هنگام صحبت با شوهرتان اگر می‌خواهید اثر گذار تر باشید دست‌های شوهر خود را بگیرید مخصوصاً بازوهای یک مرد حساسیت جالبی برای توجه و تمرکز در مردان است.

اولین پاسخ شما باید این باشد که حرف‌هایش را کاملاً فهمیده‌اید و به هیچ‌وجه بعد از آن نباید از کلمه "اما" استفاده کنید. زیرا آوردن این واژه، بخش اول جمله‌تان را منفی خواهد کرد. استفاده از کلمه "اما" نشان می‌دهد که واقعاً به حرف‌های او گوش نمی‌کرده‌اید و فقط منتظر بوده‌اید که نوبت حرف زدن خودتان شود. می‌توانید جمله اولتان را با چنین جمله‌ای دنبال کنید: "چیزی

که در مورد حرفه‌های خیلی جالب است یا مهم است یا ... " یا "حرفه‌های کاملاً درست هستند و دوست دارم اضافه کنم که ..."

از به کار بردن کلمات یا جملات منفی‌کننده مثل "چطور می‌توانستی چنین کاری کنی؟" - هیچکی نه اونم تو و.... خودداری کنید.

یک روش خوب دیگر این است که سوال بپرسید: "نظرت در مورد اینکه فردا یک ساعتی تنها باهم بیرون بریم و در مورد آینده رابطه‌مان حرف بزنیم، چیست؟"، "آیا می‌توانی جزئیات بیشتری در مورد این موضوع مطرح کنی؟" و ... سوالاتی که به باز کردن و روشن کردن هر چه بیشتر این سوءتفاهم کمک کند.

سعی کنید حرف‌هایتان را به طور کامل در این گفتگو مطرح کنید. گاهی اوقات وقتی هر دو طرف فرصت بیان همه حرف‌هایشان را به دست می‌آورند، خودبه‌خود مشکلات و سوءتفاهمات رابطه از بین رفته و رابطه ترمیم می‌شود. حداقل می‌تواند شروع خوبی برای ترمیم رابطه باشد. وقتی همه اطلاعات لازم را در دسترس داشته باشید، راحت‌تر می‌توانید یک راه‌حل برای داشتن رابطه‌ای بهتر در آینده پیدا کنید.

برای حل یک مساله همیشه اول باید صورت مساله را کامل فهمید. پزشک خوب پزشکی است که تشخیص عالی باشد....



این بحث ها عرض گردید تا تصمیم بگیرید که آیا می خواهید بمانید و زندگی کنید پس باید زحمت کشید و گرنه رها کنید یک بام و دو هوا نباشید هیچ چیز در این جهان بدون سعی بدست نمی آید.

پس زندگی شاد و خوشبختی نیز با سعی و تلاش ممکن است.

از طرف مقابل انتظار نباشید این دنیا مدیون کسانی است که بدون انتظار براه افتاده و تا انتها به تنهایی رفته و قله ها را یکی یکی فتح کرده اند.

## نابرده رنج گنج میسر نمی شود مزد آن گرفت که جان برادر کار کرد

# آئین همسر داری



## فصل اول

اگر احساس می‌کنید بعد از ازدواج رابطه‌تان با همسرتان کمی سرد شده و مثل گذشته گرم و صمیمی نیستید نکات زیر را عمل کنید.

### مسایل کوچک را سرسری نگیرید

زخم با پوشاندن مداوا نمی‌شود باید معالجه شود بلکه پوشاندن باعث عفونت بیشتر می‌شود

در ابتدا دندان با یک پوشیدگی ساده شروع می‌شود اگر به موقع عمل کنیم دندان را نجات داده ایم اما اگر در زمان مناسب عمل نکنیم به عصب کشی و در نهایت کشیدن دندان منتهی خواهد شد.

شاید به نظرتان برسد برخی مسایل آنقدر کوچک هستند که نمی‌توانند باعث دعوا شوند اما کاملاً برعکس گاهی نگذاشتن ظرف‌ها در ظرفشویی یا درآوردن کفش در مکانی نامناسب، سبب دعوای بزرگی می‌شود. اگر مسایل کوچک بین زوجها حل نشود تبدیل به یک مشکل بزرگ خواهد شد. پس اجازه ندهید مشکلات بی‌اهمیت صمیمیت شما را از بین ببرد و با گذشت زمان شما را از هم دور کند.

اگر بتوانید مسایل كوچك را بين خود حل كنيد به راحتی از پس حل مشكلات بزرگتر برمي آييد.

بدنبال راه حل باشيد و سعی کنید تا مشکل را حل کنید هیچگاه یکدیگر را حل نکنید.

به یاد داشته باشید زیبای ها و حسنات عادی می شوند اما هیچ گاه زشتی ها و بدیها عادی نمی شوند و نمی توان به آنها عادت کرد مانند آمپول زدن که هزار بار هم که زده باشیم باز هم درد ایجاد می کند.

## فصل دوم

# ابراز علاقه کنید

برای خوشبخت بودن در یک رابطه لازم است هر روز پیام مثبت دریافت کنید. بیان جملاتی نظیر دوستت دارم، دلم برای تنگ شده، احساس خوبی به من می‌دهی یا خرید یک هدیه، می‌تواند عشق را شعله‌ور کند. فراموش نکنید مردان بیش از زنان به شنیدن این مسایل نیاز دارند. زن‌ها برای حرف زدن و بیان احساساتشان معمولاً اشخاص دیگری را در کنارشان دارند اما مردها به ندرت

کسی را پیدا می‌کنند. در میان زوج‌هایی که زنان به همسرشان ابراز احساس نمی‌کنند، میزان طلاق دو برابر است.

پیامک عاشقانه انرژی آفرین است - روی آینه بنویسید دوست دارم با رژ لب و یا هر طور که می‌توانید نوآوری کنید و همسرتان را غافل‌گیر کنید. در عشق هیچ هدیه‌ای بیشتر از غافلگیری ارزش ندارد.

## فصل سوم

# ابراز احساسات را نادیده نگیرید

مردان با درست کردن میز شکسته آشپزخانه ممکن است علاقه خود را به همسرشان نشان دهند در صورتی که زنان با بیان کلمات این کار را می‌کنند. فراموش نکنید که زنان و مردان راه‌های متفاوتی از هم برای بیان احساسات دارند پس به شکلی که همسران از طریق آن ابراز احساس می‌کند احترام بگذارید.

شاید باور نکنید ولی راه‌های ساده‌ای برای ابراز علاقه به همسران وجود دارد و نیازی نیست برای این که عشق و علاقه خود را به همسران ثابت کنید کارهای محیرالعقلی انجام دهید. در ادامه با برخی از روش‌های به ظاهر کوچک ولی تاثیرگذار آشنا خواهید شد.

یکی از اشتباهات جبران ناپذیر برخی زوج‌ها بعد از آغاز زندگی مشترک، فراموش کردن ابراز علاقه و گذاشتن وقت برای یکدیگر است. گویا همه چیز



فدای روزمرگی ها می شود. غافل از اینکه این مسئله باعث دور شدن و دلخوری زن و شوهر از یکدیگر و ایجاد فاصله بین آن دو می شود.

در حالی که با یک شاخه گل، یک کلمه محبت آمیز و چند دقیقه صحبت صمیمانه، می توان مشکلات و دلخوری ها را از سر راه برداشت و زندگی شیرینی را در کنار همسر خود در پیش گرفت. شاید باور نکنید ولی راه های ساده ای برای ابراز علاقه به همسران وجود دارد و نیازی نیست برای این که عشق و علاقه خود را به همسران ثابت کنید کارهای محیرالعقولی انجام دهید. در ادامه با برخی از روش های به ظاهر کوچک ولی تاثیرگذار آشنا خواهید شد.

## برای او پیام های محبت آمیز بفرستید

به تلفن همراه او پیامکی صمیمانه بفرستید. مطمئن باشید که این کار هم شیرین و هم جالب است.

## یکی از کارهای مشکل او را انجام دهید

یکی از کارهای روزمره را که او رغبتی به انجام آن ندارد، انتخاب کنید و برای او انجام دهید و احساس او را هنگامی که از انجام گرفتن آن کار توسط شما مطلع می شود، نظاره گر باشید.

## حس قدردانی خود را ابراز کنید

وقتی همسرتان سخت کار می کند یا برایتان کاری انجام می دهد، بگذارید بداند که شما قدرتان زحمات او هستید.

## برای او دعا کنید

از خداوند بخواهید که در درست انجام دادن همه کارها، او را یاری کند. همچنین گاهی اجازه دهید همسرتان این دعا را بشنود. این کار سبب می شود تا او دریابد که وقتی او قادر به انجام کاری نیست، شما از شخصی توانا برایش درخواست کمک می کنید.

## با هم به پیاده روی یا گردش بروید

بگذارید طبیعت خلق و خوی شما را برای دوست داشتن تنظیم کند. صحبت کنید و گوش دهید.

## انتظار نداشته باشید آنچه را در ذهنتان می گذرد بخواند

اگر موضوعی هست که می خواهید همسرتان بداند، به او بگویید، از او انتظار نداشته باشید که از افکار و احتیاجاتتان باخبر باشد.

# از جاسوسی کردن پرهیزید

از مخفیانه زیر نظر گرفتن و بررسی همسران دوری کنید. اگر می خواهید چیزی را بدانید، بدون رودربایستی از او سؤال کنید.

# با هم بخندید

دوران بزرگسالی خود را برای لحظاتی فراموش کنید و با هم کارهای بچه گانه و شادی آور انجام دهید. همچنین، اگر کار اشتباهی انجام شد، سعی کنید با شوخی و خنده از آن بگذرید. این کار سبب کاهش استرس در آن شرایط خواهد شد.

# کارت پستال های عاشقانه به او بدهید

منتظر یک مناسبت خاص نباشید تا به او هدیه ای بدهید. عاشقانه ترین کارتی که می توانید را پیدا کنید و در ماشین او بگذارید. فراموش نکنید که پیام عاشقانه خود را هم در آن بنویسید.

# درباره آینده گفت وگو کنید

آینده آنچنان که به نظر می رسد دور نیست. درباره جاهایی که دوست دارید وقتی 50 سال از ازدواجتان گذشت بروید، با هم حرف بزنید و سعی کنید تا آن رویاها به واقعیت تبدیل شوند.

# گذشته ها، گذشته!

چنانچه همسرتان با رفتار یا گفتارش باعث آزرده شدن شما شده است، او را ببخشید. هرگاه اختلافی به وجود آمد، گذشته ها را به رخ او نکشید، به خصوص اگر اظهار پشیمانی کرده است.

# در برابر دوستانش به او افتخار کنید

گاهی اوقات به منظور دلگرمی دادن به او بگذارید تعریف های شما را درباره رفتارها و کردارهای خوبش بشنود.

# با هم عبادت کنید

زوجی که با هم نماز می خوانند، با یکدیگر می مانند. اینها لحظاتی لطیف و خاص هستند که بین هر دو شما به یک میزان تقسیم می شود و به یک اندازه اهمیت دارد.

## هر از گاهی غذایتان را زیر نور شمع بخورید

غذای مورد علاقه او را بپزید و شمع ها را روشن کنید. زمانی را به تمرکز و توجه به یکدیگر و نگاه کردن در چشمان هم اختصاص دهید.

## در برابر دیگران او را مورد انتقاد قرار ندهید

اگر حس می کنید همسرتان به کمی انتقاد سازنده نیاز دارد، به هیچ وجه آن را مطرح نکنید مگر خصوصی و با لحنی دوستانه. مورد انتقاد قرار گرفتن در جمع، سبب پایین آمدن عزت نفس و جریحه دار شدن احساسات می شود.

## در چشمان او بنگرید

زمانی که همسرتان با شما صحبت می کند، مستقیم به چشمان او نگاه کنید. نه تنها این کار نشانگر این است که شما به آنچه او می گوید علاقه مندید، بلکه

چیزی در نگاه کردن در چشمان او وجود دارد که به شما انرژی والایی خواهد داد.

حداقل روزی یک بار به او بگویید **«دوستت دارم»**

این جمله ساده و کم خرج آن چنان اثری دارد که تا آن را به زبان نیاورده اید تاثیر آن را درک نخواهید کرد.

## فصل چهارم

# با هم حتماً صحبت کنید

هر روز حداقل 10 دقیقه یا هفته ای یک روز مشخص حداقل یک ساعت در مورد مسایلی غیر از کار، خانواده، وظایف و رابطه‌تان صحبت کنید. برخی افراد فکر می‌کنند همیشه در حال برقراری ارتباط با همسرشان هستند در حالی که در واقع در حال انجام کارهای روزمره‌اند. ارتباط برقرار کردن واقعی یعنی اینکه شما در رابطه با موضوعات خصوصی، اهداف و رویاهایتان با همسرتان صحبت کنید. به عنوان نمونه موضوعاتی مانند اینکه آیا شده برای چیزی حسرت بخوری؟ وقتی بچه بودی مامان را بیشتر دوست داشتی یا بابا را؟ سال گذشته بهترین کاری که انجام دادی و به آن افتخار می‌کنی چه بوده است؟ هر چه سوالات شما خصوصی‌تر باشد درجه صمیمیت شما بالاتر می‌رود. خانمی که فقط تماسش برای دستور خرید منزل است و یا آقایی که فقط برای بررسی وضعیت فرزندش با همسرش تماس می‌گیرد در واقع خیلی وقت است که عشق را از دست داده‌اند.

## فصل پنجم

# از روزمرگی فرار کنید

تمامی روابط ابتدا و انتهای دارند. زوج‌هایی که در روزمرگی بمانند به انتهای خط می‌رسند و روزمرگی خوشبختی آنها را در خود دفن می‌کند. اگر می‌خواهید رابطه خوشبختی داشته باشید باید کاری کنید زوج شما احساس بی‌حوصلگی نکند و از روزمرگی بیرون بیاید. چه عیبی دارد هر از چند گاهی کاری انجام دهید که عادت به انجام آن نداشته‌اید. با هم به پارک بروید و بدمینتون بازی کنید.

عشق تحکیم است نه محاکمه

عشق تقدیم است نه مبادله



## فصل ششم

# داستان پریان و اقصیت ندارد

از داستان لیلی و مجنون چیزی عاید زندگی شما نمی شود

اگر لیلی و مجنون لیلی و مجنون مانند فقط یک علت داشت و آن اینکه هیچ گاه بهم نرسیدند

برخلاف آنچه عموم مردم فکر می کنند 2 نفر به خاطر داشتن روابط جنسی و برقراری ارتباط با هم ازدواج نمی کنند. آنچه 2 نفر را به هم نزدیکتر می کند دلسرده شدن است. دلسردی از جمله دلایل اصلی احساس بدبختی در انسانها است. پس در مورد مشکلات زندگی با هم صحبت کنید و راهحلی بیابید تا طرف مقابل شما دلسرد نشود. زندگی یک زن و شوهر خوب حتما آرمان و هدف دارد برای زندگی با ارزشتان ارزش قائل باشید و برنامه ریزی بفرمائید.

گر در یمنی چو با منی پیش منی

گر پیش منی چو بی منی در یمنی

آرزوی زندگی شما چیست؟ انسان سالم برای ده سال آینده خود برنامه ریزی میکند آیا از سر دفتر هایی که سر سال می گیرید واقعا بلدید چگونه استفاده کنید؟!

## فصل هفتم

# حتما مشکلات خود را ابراز نمائید

اگر از چیزی ناراحتید موقع مناسبی برای پیش کشیدن آن پیدا کنید. در مورد آنچه می‌خواهید بگویید درست فکر کنید. بعد از اتمام بحث هم حتی اگر شما آغازگر بحث نبوده‌اید یا مقصر نیستید، عذرخواهی کنید. اگر دعوا را درست اداره نکنید به مرور رابطه بین شما و همسرتان سرد می‌شود. انسان کامل می‌داند که که کامل وجود ندارد پس از شباهات عمدی و غیر عمدی چه واقف باشد چه نا آگاه حتما عذر می‌خواهد.

## فصل هشتم

# منفی‌ها را به رخ نکشید

هی مرتب مطالب مضر تکرار شده را - تکرار نکنید ... خانواده تو... و....  
برای انجام فعالیت‌های مثبت وقتی تعیین کنید و تمام تمرکزتان را روی حذف  
منفی‌ها نگذارید. اشتباه بسیاری از زوجها این است که روی امور منفی زندگی  
و حذف آنها تمرکز می‌کنند. به جای اینکه تمام مدت به دنبال حل مشکلات زندگی  
باشید به لذایذ آن، دوستی‌ها و احساسات‌تان بها دهید تا ببینید مشکلات چه راحت  
از سر راه کنار می‌روند.

## فصل نهم

### راز موفقیت و شادکامی در زندگی زناشویی چیست

عوامل شادکامی در زندگی زناشویی را میتوان در بندهای زیر خلاصه کرد:

1-خوشرویی،

2- خوش‌زبانی،

3- منطقی بودن،

4-التزام به تعهدات،

5-رعایت عفت،

6- به کارگیری تدبیر،

7-حسن نیت،

8- صفا

9- صداقت و حقیقت‌گویی،

10-پذیرش تعهدات همسری و وفای به عهد،

11-چشم‌پوشی از خطاها،

12- عذرخواهی و قبول خطا،

13- احترام به شخصیت همسر،

14 - عدم ورود به حریم شخصی یکدیگر مانند کیف - موبایل - دفتر  
خاطرات و..

15. - آراستگی ظاهری و نظافت،

16-تعاون و همکاری و همدلی در امور،

17-شکرگزاری و قدردانی از خدمات و به حساب آوردن کار یکدیگر،

18-اهتمام به روابط همسررداری و نیازهای همسر.

و همه این ها تازه آغاز یک راه شاد است چرا که شادی حد ندارد و  
بیکران است

## شاد باش ای عشق خوش سودای ما

## ای طبیب جمله علت‌های ما

بدون شک، روزهایی در زندگی‌تان بوده که حس کنید بهترین همسرو یا شوهر  
دنیا برای همسرتان هستید و به این نتیجه برسید که از با هم بودن و صحبت  
کردن لذت می‌برید. اما چه مشکلی پیش می‌آید که باعث می‌شود این لحظات دوام  
پیدا نکند؟ مسلماً شادی و تلخ کامی هر دو در زندگی وجود دارد، اما چگونه

می‌توان شادی‌ها را افزایش داد و از تلخ‌کامی‌ها کاست؟ چه راهکارهایی باعث می‌شود اسیر سوءتفاهمات نشویم و ارتباط درستی با همسرمان داشته باشیم؟ در این مورد، شنیدن و خواندن در رابطه با زنان و مردان موفق و ورود به تجارب آن‌ها بسیار مفید است.

## فصل دهم

# توصیه‌های روانشناسی به شما

تیلور، روان‌درمانگر، معتقد است دوست داشتن به معنای همیشه خوب بودن نیست، بلکه موافقی پیش می‌آید که نه گفتن هم باعث تحکیم روابط زناشویی می‌شود. او معتقد است این کار شاید اوایل باعث رنجش همسرتان شود، ولی به مرور، همسرتان صداقت شما را تحسین خواهد کرد. ماری پاندر، خانواده‌درمانگر، معتقد است این فکر غلطی است که باید اول به بچه‌ها رسیدگی کرد، بعد به همسر. البته مراقبت از بچه‌ها جزو ملزومات زندگی است، اما این کار هرگز نباید باعث شود که عشق شما به همسرتان کم شود. در واقع، بهترین چیز ممکن برای فرزندان داشتن پدر و مادری است که همدیگر را عمیقاً دوست دارند. وی همچنین می‌گوید هیچ وقت با عصبانیت وارد منزل نشوید، چرا که در این حالت تنها چیزی که منتقل می‌کنید اضطراب است. بیاد داشته باشید بچه‌ها را از خانه پدری خود نیاورده‌اید بلکه آنها را مدیون همسر خود هستید و چه بخواهید و نخواهید بچه‌ها چیزی از اجتماع شما دو نفر نیستند. مبادا مبادا همسرتان را جلوی بچه‌ها خرد کنید و ایراد بگیرید و...

الف) پیشنهاد خوب

**به مشکل حمله کنید، نه به همدیگر.** شما و

همسرتان سعی کنید این توصیه را تا حدودی در زندگی روزمره‌تان به کار

ببندید. وقتی در موضوعی اختلاف نظر پیدا کردید، سعی کنید تمرکزمان بیشتر روی مشکل باشد تا ضعف‌های شخصی خودتان. مشکل را پیدا کنید ثابت کنید که همسرتان را دوست دارید و با وجود او مشکل ندارید بلکه یک رفتار و یک عمل است که با آن مشکل دارید و بیاد داشته باشید همسر شما انتخاب خود شما است. اگر تاج است شما ملکه و پادشاه هستید - اگر سم زیر پایتان است پس چی هستید؟

## ب) صریح بودن

دوست داشتن به معنای خواستن به صورت ذهنی نیست. بنابراین، اگر کدورتی پیش آمد، محکم و صریح بپرسید منظورت از این حرف چیست؟، چرا که در بسیاری از موارد، ریشه دردهای بزرگ دریافتهای غلط زن و شوهر از همدیگر است. بیاد داشته باشید همسرتان نمی‌تواند افکار شما را بخواند و تله پاتی در زندگی همسران عاقل جایی ندارد. آیا مادرتان بعد از این همه سال شما را درک می‌کند؟ پس از همسرتان چه انتظاری دارید؟ یکی از مشخصه‌های افراد بیمار روانی این است که اصرار دارند هیچ‌گاه حسشان به آنها دروغ نمی‌گوید....

## ج) قناعت

همیشه به من توصیه میشود که ساده زیست باشیم و به همسرمان برای خریدن وسایلی که چندان لازم نیست فشار نیاوریم.



بیاد داشته باشیم یک اصل طبیعی است که انسان از چیزی که به او فشار می آورد به طرف چیز دیگری برود که فشار را کاهش دهد .  
( اصل لوشاتلیه )

انسان ها در فشار خطاهایی می کنند که هیچ گاه در مواقع طبیعی امکان ندارد دنبال آن مساله بروند.

آیا می توانید با اطمینان جمله زیر را بگوئید؟

طی سالهایی که از مدت زندگی مان می گذرد هرگز چیزی که بالاتر از توان مالی همسرمان باشد نخواسته ام و همیشه قناعت و صرفه جویی را سرلوحه کارهایم قرار داده ام. در واقع، یاد گرفته ام که ساده زیستی و قناعت از رموز مهم زندگی است.

## د) فراموش کردن

همیشه توصیه می شود عادات بد همسرت را روی یک تکه کاغذ بنویس و سعی کن آنها را فراموش کنی به اب بسپار و یا بسوزان، چرا که هیچکدام از ما بی عیب و نقص نیستیم. می گوید وقتی تعهد بزرگی را قبول می کنید، نباید بگذارید چیزهای کم اهمیت آن را لوٹ کند. در واقع، همسرمان تجارب زندگی و خوشبختی و ... ما است و او ما را با اهمیت زندگی و ازدواج آشنا کرد.

## ه) داشتن خلوت

بهترین دوستم می‌گوید سعی کن اوقاتی برای خلوت کردن با خودت داشته باشی. گاهی در زندگی چیزهایی پیش می‌آید که اگر به جای خلوتی پناه ببری و در مورد آن فکر کنی، مشکل حل می‌شود. راه‌حلی که من و همسر من آن را به کار می‌گیریم این است که وقتی حرفمان می‌شود، یکی از ما به اتاق مجاور می‌رود و بعد از چند لحظه که آرامش حکمفرما شد، برمی‌گردیم و مشکل را حل می‌کنیم.

## و) خندیدن

بسیاری از مردان متوجه شده‌اند که برای فرار از یک درگیری و جر و بحث باید همسر خود را بخنداند متأسفانه خانم‌ها کمتر از این حرفه و تکنیک استفاده می‌کنند. سعی کنید همیشه بخندید و زندگی را خیلی جدی نگیرید، چون به قول شاعر، «زندگی سخت می‌گیرد بر مردمان سخت‌کوش». بعد از سال‌ها، پی می‌بری که این جمله یکی از راهبردهای آئین همسر داری است. در واقع، شما و همسرتان با جوک گفتن، حتی لابه‌لای بحث‌های جدی، لحظات شادی برای هم به وجود می‌آورید. راستی، اگر شخصی به مشکلش بخندد، موفق‌تر نیست؟

## ز) تفاوت‌ها

موقع ازدواج، باید به زوجین توصیه کرد شما به تنهایی کامل و بی‌عیب نیستند و مکمل همدیگرید. طبیعتاً اختلاف نظر بین شما وجود دارد. پس سعی کنید نظر همدیگر را بپذیرید و به آن احترام بگذارید. این توصیه باعث می‌شود که این اعتقاد را که همیشه باید بین ما توافق وجود داشته باشد رها کنیم. زوجین باید یاد بگیرند که تفاوت‌ها هم بخشی از زندگی است و همین‌هاست که ما را خاص می‌کند.

متأسفانه بسیاری از ما تشارک را تفاهم می‌پنداریم که بسیار غلط است.

## ح) زمان‌بندی

وقتی اختلاف ما را در مورد دیدن برنامه‌های تلویزیونی زن و شوهری را دیدم، پیشنهاد کردم که هفته‌ای سه شب انتخاب تماشای برنامه به عهده زن باشد و شب‌های دیگر به عهده مرد.

بعدا" خواهید دید با یک برنامه ریزی ساده و قبول مسئولیت وقتی همسرتان آن شبی که حق انتخاب دارد برنامه دلخواهش را می بیندو شما عصبانی نمی شوید.

## فصل یازدهم

### یک داستان کوتاه:

لیلی و فرهاد نزدیک به دو سال است که ازدواج کرده اند. لیلی که شغل او ایجاب می کرد کل طول هفته در سفر باشد و فقط آخر هفته ها به خانه بیاید، شدیداً به استراحت نیاز داشت. او از فعالیت های انفرادی مثل کتاب خواندن و دویدن لذت می برد. اما فرهاد واقعاً در طول هفته دلتنگ همسرش میشود و به همین دلیل دوست دارد که آخر هفته ها را با هم بیرون بروند.

اوایل فرهاد تمایل لیلی به تنها بودن را بخاطر راضی نبودن از ازدواجشان تصور میکرد و لیلی هم تصور میکرد که فرهاد به نیازهای او بی تفاوت است. این ممکن است داستان زندگی خیلی از شما باشد. خیلی ساده ممکن است درمورد اولویت ها و دیدگاه همسر دچار سوءتفاهم شویم، مخصوصاً اگر فردی زودرنج باشیم و نتوانیم خیلی راحت حرفهای مان را به زبان بیاوریم.

مشکل اینجاست که حرف نزدن خودش بزرگترین مشکل است. وقتی زوج ها اسیر چرخه منفی مکالمه شوند، دیگر اصلاح آن برایشان دشوار خواهد بود.

خوشبختانه، با ایجاد بعضی اصلاحات در روش گفتگو و ارتباطتان میتوانید از بروز این سوءتفاهم ها جلوگیری کرده و یا در صورت بروز آنها را حل و فصل کنید.

چند پیشنهاد---- امتحان کنید (به عمل کار برآید)

## ۱. از ته قلب گوش کنید.

گوش دادن به حرفها و نظرات همسران رمز موفقیت در روابط است. این کار باعث میشود در حل مشکلات تان پیشرفت کنید. همانطور که گوش دادن به کسی که با شما مخالفت میکند یا از شما انتقاد میکند سخت است، گوش دادن به نارضایتی های یک فرد هم کار سختی است اما میتواند کمکتان کند بفهمید مشکل کجاست و راه حلی برای آن پیدا کنید.

بارها شده است که در مشاوره از اینجانب پرسیده اند که چه بگویم تا همسرم خوش بیاید؟ و همیشه یک جواب داشته ام چیزی نگو بلکه خوب گوش کن....

## ۲. حق را به خودتان ندهید.

بیشتر زوج ها به جای اینکه درک کنند آن موقعیت چطور بر همسرشان تاثیر گذاشته است، به فکر ثابت کردن خودشان هستند. نتیجه این کار چیزی جز این نخواهد بود که هر دو طرف آسیب ببینند و ناراحت شوند. به جای اینکه سعی کنید به طرفتان بفهمانید که حق با شما بوده است، سعی کنید به حرفهای همسران بیشتر گوش دهید.

چیزی که خیلی اهمیت دارد این است که همسران بفهمد که ارزش زیادی برای او و رابطه تان قائل هستید.

یک تمرین : خود را جای همسرتان قرار دهید و انتظارت او را از خودتان بررسی و تجزیه و تحلیل کنید و سپس با خود او در میان بگذارید تا ببینید آیا همسرتان را خوب می‌شناسید یاخیر؟

### ۳. بر احساسات قلبی و تجارب تمرکز کنید.

زوج ها معمولاً طی مشاجرات بر افکارشان و توهمات ناشی از آن متمرکز میشوند و احساسات خود را نادیده میگیرند. قبل از اینکه شروع به مشاجره کنید، مکث کرده، نفسی عمیق بکشید و ببینید چه حسی دارید.

بعد احساساتتان را با همسرتان در میان بگذارید. اما یادتان باشد که احساساتی مثل «من ناراحتم» یا «احساس ناامیدی میکنم» متفاوت با افکاری مثل «من احساس میکنم به من بی توجه هستی» هستند.

اگر فکر می کنید همسرتان خیانت کرده دقیقاً" فکر کنید آیا او می تواند چنین کاری کرده باشد؟

بفرمایش قران کریم " بسیاری از ظن ها گناه است "

زوج های سالم قادرند به طور سازنده ای اختلافات زندگی شان را پشت سر بگذارند.

### ۴. وقتی دچار مشاجره میشوید، کمی وقفه ایجاد کنید.

وقتی اوضاع خارج از کنترل میشود، بهتر است با توافق همدیگر وقفه ای در مشاجره ایجاد کرده و سعی کنید زمانی را به تنهایی بگذرانید تا کمی آرامتر شوید. بعنوان مثال، می توانید به پیاده روی بروید یا تمرین تنفس کنید. رمز

کار این است که کاری انجام دهید که عصبانیت تان را فروکش دهد نه اینکه عصبانی ترتان کند.

سعی کنید حتماً دوره مدیریت خشم را بگذرانید.....

وقتی هر دو آرامتر شدید، به احساسات همدیگر گوش دهید و سعی کنید به کمک هم مشکلاتتان را حل کنید.

## ۵. همسران را دوستتان بدانید.

یادتان باشد که همسر شما دشمن تان نیست. شما و همسران هر دو در یک تیم هستید. فقط همین تغییر دیدگاه به شما کمک می کند همدیگر را بهتر درک کرده و برای رسیدن به یک راه حل مشترک برای مشکلاتتان تلاش کنید.

هیچ گاه نگوئید بچه من بیاد داشته باشید بچه شماست.

## ۶. در مورد روابط بهتر تحقیق کنید.

اگر دوست دارید اطلاعات بیشتری در مورد روش های ارتقای رابطه تان پیدا کنید، کتابهای مختلفی که در مورد ازدواج و آئین همسر داری وجود دارد را مطالعه کنید.



## ۷. نزد مشاور بروید و در جلسات اخلاقی و تربیتی شرکت کنید.

رفتن نزد مشاورهای ازدواج فواید بسیار زیادی دارد و به شما کمک خواهد کرد الگوی ارتباطتان را از نو بسازید و راههای سالمی برای ارتباط پیدا کنید.

وقتی دو نفر با شخصیت های مختلف و از خانواده های مختلف به هم میرسند، بروز اختلاف غیرقابل اجتناب است. اما زوج های سالم قادرند به طور سازنده ای این اختلافات را پشت سر بگذارند. یادتان باشد شما و همسران در یک تیم هستید نه در مقابل هم. احساساتتان را بشناسید و با آرامش ابراز کنید و صادقانه به حرفهای همسران گوش کنید.

عشق ها ابدی نیستند! پس از یک سال زندگی زناشویی،

زن و مرد به زیبایی صورت هم فکر نمی کنند

و فقط به خلق و خو و رفتار یکدیگر توجه دارند!

(اسمایلز)

یکی از پیچیده ترین سوال هایی که جوامع امروز هنوز نتوانسته اند پاسخ مناسبی برای آن بیابند، این است: چرا زنان و شوهرانی که با بررسی همه جانبه و تفاهم کامل و بیشتر عاشقانه، زندگی مشترک را شروع می کنند، پس از چندسال، به یکنواختی رابطه و نوعی بی تفاوتی می رسند؟!

## فصل دوازدهم

### علل فاصله گرفتن همسران از هم

بر سر آنانی که با شیفتگی و دلدادگی آغاز زندگی خود را جشن می گیرند، چه می آید که مقابل هم می ایستند و حاضر نمی شوند یک قدم به نفع طرف مقابل عقب بنشینند؟ چرا گاهی از هم دلزده می شوند و به جای اینکه پایه های عاطفی پیوندشان محکمتر شود، سست تر می شود؟ چرا فقط تعداد کمی از همسران می توانند تا پایان با یکدیگر در تفاهم کامل و توأم با عشق به سر برند؟

دلایل و شواهد زیر هر چند برای این جدایی ها کافی نیست اما بیشترین نقش را در دوری زن و شوهر از یکدیگر دارند.

### 1- بی توجهی به رعایت اصول اولیه

بی توجهی به آنچه موجب آغاز عاشقی و دلدادگی شده؛ مثل خوب لباس پوشیدن، منظم و مرتب بودن، خوب غذا خوردن، وقت شناسی، خوش سخنی، رعایت آداب اجتماعی، هدیه خریدن، مهربانی کردن و جایگزینی این ویژگی های مثبت در زندگی زناشویی با رسیدگی نکردن به سر و وضع و بی توجهی به اصلاح و آرایش صورت، شکم پرستی و پرخوری، وقت نشناسی، بدزبانی، دروغگویی و نامهربانی، رویاهای طرف مقابل را نقش بر آب می کند.

## 2- ایجاد شخصیت بدلی

وقتی حقایق را از هم پنهان می کنیم، اطلاعات غلط و نادرست به هم می دهیم و به دروغ ادعا می کنیم ویژگی های مثبتی داریم و خود را همسری آرمانی، خونسرد، بخشنده و مردمدار معرفی می کنیم اما در عمل خلاف اینها ظاهر می شویم؛ باید به همسرمان حق بدهیم نگاهی مانند گذشته به ما نداشته باشد!

### همسران را نفهم فرض نکنید

وقتی پیش از ازدواج وعده هایی می دهیم که از انجام شان عاجزیم، باید آماده باشیم فردا به چشم قهرمان به ما ننگرد و به نقش ضد قهرمان سقوط کنیم. وقتی خود را کدبانو، خانه دار و صرفه جو معرفی می کنیم، اما از انجام نقش آنها ناتوانیم، باید آمادگی دلسردی همسرمان را داشته باشیم.

## 3- تفاوت فکری

ادامه تحصیل یکی و توقف دیگری، گرایش شدید یکی به مذهب، سیاست، ایدئولوژی یا به طور کلی ارتقای فکر و اندیشه اش در مقابل ایستایی دیگری، موجب می شود زن و مرد از هم فاصله بگیرند.

## 4- فرافکنی

هر انسانی در طی روز دچار فشارها و استرس هایی می شود که یا ناشی از خطاهای اوست یا علت خارجی دیگری دارد اما برای اینکه در مقابل این فشارها بی دفاع نباشد، به سلاحی متوسل می شود که در اصطلاح به آن «مکانیسم دفاعی روان» (Psychological Defense Mechanisms) می گویند. یکی

از انواع رایج چنین مکانیسمی «فرافکنی» (Projection) است؛ یعنی اشتباهی کرده ایم اما نمی توانیم شجاعانه به آن اقرار کنیم؛ در نتیجه برای اینکه از دست خودمان عصبانی نشویم و خود را آرام کنیم، به ناچار تقصیر را به گردن طرف مقابل می اندازیم.

اگر این خطاها که اغلب طبیعی هستند، به شکل فرافکنی درآیند، زن و شوهر مدام نسبت به هم فرافکنی فاعلی و مفعولی خواهند داشت. وقتی شما سهم خود را در وضعیت بد پیش آمده انکار کنید و آن را ناشی از بی توجهی دیگران بپندارید، از «مکانیسم دفاعی روان» خود سود جسته اید تا در تعادل روانی باقی بمانید. اگر تمام این تقصیرها را متوجه نزدیکترین فرد در دسترس یعنی همسرتان سازید، بی شک نوعی دلسردی و بی علاقه‌گی تدریجی در او ایجاد می شود. این است که زن و شوهر باید از همیشه با هم بودن بپرهیزند و گاهی با خود خلوت کنند تا بی جهت و با جهت از دست یکدیگر عصبانی نشوند.

## 5- رنجش حل نشده

وقتی زن و مرد از هم دلگیر می شوند و درصدد رفع آن بر نمی آیند، وقتی اجازه می دهند ناراحتی و دلخوری شان روی هم انباشته شود، مانند خودرویی می شوند که باری از لجن حمل می کند. اگر این خودرو بار خود را خالی نکند، بوی بدش همه جا را فرا می گیرد. همسرانی که رنجش های خود را رفع نمی کنند، باید انتظار داشته باشند رابطه شان سرد شود. وقتی یکی از دیگری می رنجد،

بی منطق، بی انصاف و پرخاشگر می شود. حالا حدس بزنید قضاوت چنین آدمی نسبت به همسرش چگونه خواهد بود؟!!

این عوامل و موارد دیگری چون اختلاف در فرهنگ، سن، تربیت، سلیقه و طبقه اجتماعی، در ابتدای ازدواج خود را نشان نمی دهند؛ اما پس از اینکه التهاب دوره عاشقی و دلدادگی فروکش کرد، مجال ظهور پیدا می کنند.

در این صورت اگر زن و شوهر آگاهانه، جدی و صادقانه با مسائل بین خود برخورد کنند و در جهت رفع آنها با گذشت و ایثار بکوشند، بی تردید همه چیز به شکل دوست داشتن اولیه باقی خواهد ماند. اگر هر یک از همسران بدون توجه به مسائل دیگری به راه خود بروند، به یقین حاصلی جز جدایی و ویرانی کانون خانواده عایدشان نخواهد شد.

## فصل سیزدهم

### چند روش برای ابراز محبت و افزایش مهر و عطفوت بین همسران

#### 1. زن مطیع، فرمانروای قلب شوهر است.

یکی از مهم ترین و حیاتی ترین حس هایی که مردان به آن علاقه دارند، حس مالکیت و مدیریت است. از سوی دیگر، برای حفظ کیان خانواده، لازم است زنی که به زندگی و شوهر خود علاقه مند است، از شوهر خود اطاعت کند و بداند که اگر در تمام شئون زندگی، مطیع او باشد، مهرش چنان در دل مرد نفوذ می کند که حاضر است برای زن و زندگی اش، هر فداکاری و ایثاری انجام دهد و بهترین حس ها را به همسر خود بدهد و بدین ترتیب است که هم مرد راضی است و هم زن.

2. زنان به کارهای کوچکی هم که مردان برایشان انجام می دهند، امتیاز می دهند.

اغلب مردان چنین تصور می کنند که باید کاری بزرگ و حیرت آور برای همسر خود انجام دهند تا مورد تحسین و قدردانی او واقع شوند و این تصور، باعث می گردد تا مرد دست به کاری نزند که خشنودی زن را برانگیزد؛ مگر زمانی که بتواند کار بزرگی انجام دهد؛ در حالی که زنان برای کارهای به ظاهر کوچک مردان نیز امتیاز قائل هستند. برای مثال، یک مرد می تواند برای سالگرد ازدواج یا تولد همسرش، یک متن محبت آمیز بنویسد و یا هدایای کوچکی مانند عطر، شکلات یا شیرینی مورد علاقه همسر و یا گل تهیه کرده، به همسرش بدهد و آن گاه معجزه این کار خود را در ایجاد و افزایش علاقه بین خود و همسرش، به تماشا بنشیند.

3. تبسم، ثروتی است که بی آن که دهنده اش را فقیر سازد، گیرنده را ثروتمند می کند.

تبسم، یک لحظه بیشتر پایداری ندارد؛ ولی گاهی خاطره اش تا ابد باقی می ماند. تبسم، خستگی را برطرف و افراد مأیوس را امیدوار می سازد. بنابراین، یک زن می تواند به وسیله این راه و با داشتن تبسمی مهربانانه، به استقبال همسر خود برود و خستگی یک روز کار و فعالیت را از جان او بزداید.

#### 4. اسم همسران را نیکو و به بهترین حالت صدا بزنید.

به خاطر داشته باشید که اسم یک شخص برای او، شیرین ترین و مهم ترین کلمات در تمام زبان هاست. اشخاص به قدری به اسم خود علاقه دارند که می کوشند به هر قیمت که شده، در خاطرها بماند. یکی از موجبات جلب محبت، نام بردن اشخاص با عناوین احترام آمیز و اسم هایی است که طرف مقابل آنها را دوست دارد. بعضی همسران به اشتباه فکر می کنند از آن جا که با همسر خود صمیمی هستند، لازم نیست اسم او را به احترام صدا بزنند؛ در حالی که باید به خصوص در بین افراد دیگر، اسم همسران را به نیکی ببرید. این کار، یکی از راه های جلب محبت همسران می باشد. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نیز در حدیثی یکی از راه های جلب محبت افراد را صدا کردن و خواندن آنها به محبوب ترین نام هایی که دوست دارند، دانسته است.

#### 5. آقایان، پیام های دیداری را دریافت می کنند و خانم ها پیام های شنیداری را دوست دارند.

مردان، زنانی را دوست دارند که به سلامت و زیبایی خود اهمیت می دهند. زنان باید سعی کنند با برخی فعالیت های جسمانی، نظیر قدم زدن و نرمش، بر سلامت و زیبایی طبیعی و خدادادی خود بیفزایند تا بیشتر مورد توجه همسران خود قرار بگیرند. باید توجه داشت که اگر زنی، خود حس خوبی نسبت به خود نداشته باشد، همسرش به طبع نمی تواند حس خوبی نسبت به او داشته باشد؛ پس زن، باید زیبایی را از درون خود بجوید؛ صرف نظر از این که چقدر تلاش می کند تا زیباتر به نظر آید. همواره این را باید به خاطر داشت که زیبایی، از درون تراوش می کند. هنگامی که از درون، احساس خوبی داشته باشید، خوب از خودتان مواظبت کرده، عزت نفس زنانه تان را بیشتر می کنید و یقیناً این در بیرون نیز نمایان می گردد.



در مقابل، زنان، پیام های سمعی را بیشتر دوست دارند؛ مثل این که همسرشان به آنها بگوید تا چه حد آنها را دوست دارند و از آنها حمایت می کند. پس مردان باید سعی کنند محبت نهفته در دل خود را با گفتن جمله «دوستت دارم» به همسرشان، آشکار و عیان سازند.

تذکر: حتما در معاشقه و ملاحظه باید مرد بارها همسر خود را صدا کرده و به اصطلاح قریبون و صدقه زن خود برود و حسن های او را به زن خود بازگو کند..

تذکر: به هیچ وجه در هنگام عشق بازی با همسر خود بحث دیگری را نکنید - نه یاد آوری کنید و نه حتی خودتان به آن فکر کنید باعث بهم ریختن نحوه عشق بازی و حتی عشق ورزی شما به مرور خواهد شد.....

## 6. مردان باید روحیه همیشه متغیر و متموج زنان را درک کنند.

مردان باید توجه داشته باشند که زنان، حالت متغیر دارند و روحیه شان مدام در حال تغییر است؛ گاهی شاد و گاهی بسیار غمگین، گاهی امیدوار و گاهی مأیوس و ناامید می باشند. دانستن این نکته برای مردان، امری مهم و ضروری است. اگر مرد از این حالت زن آگاه باشد، هرگز از تغییر روحیه ای که یکی از علل آن، تغییرات هورمونی زن است، نگران نمی شود؛ بلکه سعی می کند همسر خود را درک کند و به او کمک کند تا روحیه خود را باز یابد.

## 7. لحظات اولیه ورود مرد به خانه، پس از یک روز پرکار، لحظات حساسی است.

هرگز هنگام ورود شوهر به خانه، پس از گذراندن یک روز پرمشغله، زن نباید شکایت و گله گذاری کند و با نق زدن، امید مرد را به این که خانه، محل آسایش اوست، از بین ببرد.

زنان باید در حد امکان، مطرح کردن مسائل ضروری و شاید ناخوشایند را به زمانی مناسب و آن گاه که مرد به آرامش نسبی رسیده و خستگی اش برطرف شده است، موکول کنند.

## 8. زنان شاد، خرسند و سرزنده، روشن کننده دل هستند.

با خودتان تعهد کنید که باور داشته باشید در جایگاه خود، فرد قابل احترام و مهمی هستید. اگر عزت نفس نداشته باشید، به احتمال فراوان، هیچ کس دیگر

هم به شما احترام نمی‌گذارد. عزت نفس، از صادق بودن با خود سرچشمه می‌گیرد. ممکن است در ابتدای زندگی، ویژگی‌های جسمانی از اهمیت بیشتری برخوردار باشند؛ اما پس از مدتی، این اهمیت رنگ می‌بازد و آن چه مهم و ضروری است، ویژگی‌های شخصیتی زن است. زنانی که همیشه شاد هستند و در مورد خود احساس خوبی دارند، بیشتر مورد توجه همسرشان هستند و از جذابیت بیشتری برخوردارند. ناخرسندی و همواره از همه چیز شکایت کردن، مرد را خسته کرده، شور و نشاط زندگی را از او می‌گیرد. یکی از راه‌های مهرورزی به مرد، این است که زن، دست از شکایت دائمی از زمین و زمان بردارد.

## 9. برای زن خود، حق ناراحت شدن قائل باشید.

اگر شما یک مرد هستید، باید به این نکته توجه داشته باشید که زن‌ها وقتی حاضرند به حرف‌های شما گوش بدهند که برایشان حق ناراحت شدن قائل باشید. یکی از شیوه‌های رایج شروع کردن دعوا بین همسران، بی‌اعتبار دانستن احساسات و افکار زن است. وقتی مرد می‌گوید: «آخه واسه چی ناراحتی» یا «این که ناراحتی نداره» و یا «این موضوع این قدر مهم نیست»، برای زن خیلی گران تمام می‌شود و زن، این چنین تلقی می‌کند که نمی‌تواند حتی از احساسات خود صحبت کند.

برای زنان، ارتباط، مسئله بسیار مهمی است و تصور یک زن از خودش، به احساسات و کیفیت ارتباط او با دیگران بستگی دارد. زنان، بیش از آن که بخواهند به هدف برسند و راه حلی بیابند، دوست دارند از احساسات خود با دیگران صحبت کنند. درد دل کردن با دیگران، بیش از هر چیز دیگری، باعث رضایت خاطر زنان است و اگر زن زندگی‌تان را دوست دارید و می‌خواهید

محبت خود را به او ابراز کنید و هر چه بیشتر عشق و علاقه بینتان را مستحکم کنید، به این مطلب توجه کنید که وقتی زن زندگی تان با شما صحبت می کند و از مطلبی ناراحت و یا نگران است، به گونه ای با او همراهی کنید و به او بگویید که ناراحتی و نگرانی او برای شما هم مهم است؛ حتی اگر با موضوع نگرانی همسرتان مخالف هستید، می توانید در آن لحظه سکوت کنید و فقط با گوش دادن و راه حل ندادن، به او آرامش دهید.

## 10. کاملاً به او توجه کنید.

موقعی که با همسرتان صحبت می کنید، به او نگاه کنید و با نگاه و دستانتان، به او نشان دهید که تمام توجهتان به اوست. وقتی همسرتان با شما صحبت می کند، هرگز روزنامه و مجله نخوانید و یا تلویزیون تماشا نکنید و به کار دیگری مشغول نباشید و برای مدتی، توجه کامل به همسرتان داشته باشید.

## 11. فقط با یک جمله، قلب او را تسخیر کنید.

همان گونه که مردان می توانند با جمله دوستت دارم، قلب همسر خود را تسخیر سازند و او را صاحب حسی خوشایند کنند، زنان نیز می توانند با گفتن جملات مردانه ای، مثل «من در کنار تو آرامش می یابم» یا «خیلی خوشحالم که می توانم به تو تکیه کنم»، مرد را سرشار از عشق و محبت کنند و او را بیش از پیش، به خود علاقه مند سازند.

## فصل چهاردهم

### چند نکته برای شیرین تر شدن زندگی

امتحان کنید اگر فایده نداشت مطمئن باشید ضرر ندارد

- 1- به او بگویید که دوستش دارید
- 2- بغل کردن یا بغل شدن
- 3- اطمینان پیدا کردن از این موضوع که به اندازه کافی برای او احترام و ارزش قائلید
- 4- بوسیدن هنگامیکه دیگران در حال نگاه کردن به شما هستند
- 5- بوسیدن زمانیکه مردم شما را نگاه نمی کنند
- 6- به او بگویید که برایش ارزش قائل هستید
- 7- دست های یکدیگر را بگیرید
- 8- رفتن به یک دوچرخه سواری طولانی مدت

- 9- تهیه یک هدیه ویژه
- 10- هر زمان که نیاز به یک دوست خوب داشت، شما در دسترس باشید
- 11- وقت گذراندن در کنار یکدیگر
- 12- رفتن به سینما
- 13- قدم زدن در جنگل، شانه به شانه هم
- 14- ضبط کردن یک نوار پر از آهنگ های عاشقانه
- 15- صحبت کردن در مورد احساساتتان
- 16- رویاهایتان را با یکدیگر در میان بگذارید
- 17- یکدیگر را با تمام وجود در آغوش بگیرید
- 18- با هم روی نیمکت پارک بنشینید
- 19- با هم قدم بزنید
- 20- برای صرف غذا بیرون بروید
- 21- پیک نیک بروید
- 22- با هم فریزبی بازی کنید
- 23- از هم تعریف کنید
- 24- با هم داخل جکوزی ریلکس شوید
- 25- استخر بروید
- 26- با هم به خرید وسایل خانه بروید

- 27- فقط نزدیک هم باشید
- 28- با کمک هم غذا درست کنید
- 29- یکدیگر را با عشق و علاقه لمس کنید
- 30- تکالیفتان را با هم انجام دهید
- 31- برای یک سفر تفریحی برنامه ریزی کنید
- 32- با هم به مهمانی بروید
- 33- کیک بپزید
- 34- به کتابخانه بروید
- 35- داخل موزه بچرخید
- 36- فقط در کنار او باشید
- 37- ببینید چه چیز برای دیگری جالب است - و آنرا انجام دهید
- 38- با هم ورزش کنید
- 39- به یکدیگر خیره شوید
- 40- اتومبیل های یکدیگر را بشوید ( یا دوچرخه!)
- 41- با هم به ماهیگیری بروید
- 42- با هم صحبت کنید
- 43- به نگرانی های یکدیگر گوش دهید
- 44- ناخن انگشت پای یکدیگر را بگیرید

- 45- آهنگ مورد علاقه او را انتخاب کنید
- 46- به شادی های هم گوش دهید
- 47- یکدیگر را در نزدیکی خود نگه دارید
- 48- با چشم های او صحبت کنید
- 49- برای هم نامه بنویسید
- 50- تماس تلفنی داشته باشید
- 51- به هم اعتماد کنید
- 52- به او یک حلقه، کادو بدهید
- 53- خانواده های یکدیگر ملاقات کنید
- 54- با هم به کوهپیمایی بروید
- 55- در حق هم از خودگذشتگی نشان دهید
- 56- برای هم شکلات بفرستید
- 57- به هم احترام بگذارید
- 58- زیر نور ماه قدم بزنید
- 59- یادداشت عاشقانه ای بنویسید و آنرا را در جایی پنهان کنید که او پیدا کند
- 60- نگاه های تحریک کننده به هم کنید
- 61- شعر بنویسید
- 62- گل بفرستید



- 63- شام را در روشنایی شمع صرف کنید
- 64- کنسرت بروید
- 65- طلوع خورشید را با هم نگاه کنید
- 66- سالگرد ها را فراموش نکنید
- 67- روی یکدیگر اسم های مستعار بگذارید
- 68- به دیدن مناظر زیبا بروید
- 69- یک فیلم اجاره کنید و با هم به تماشای آن بنشینید
- 70- بدون سؤال برای هم کاری انجام دهید
- 71- برنامه ازدواج و یا سالگرد ازدواج بریزید
- 72- یک جمله زیبا در گوش دیگری زمزمه کنید
- 73- دوستان خوبی برای هم باشید
- 74- با هم خوش بگذرانید
- 75- برقصید
- 76- موزیک گوش کنید
- 77- با هم شوخی کنید
- 78- با هم به یک چیز بامزه بخندید
- 79- نسبت به هم با وفا باشید
- 80- همدیگر را تحت تاثیر قرار دهید

- 81- لیستی از چیزهایی که در مورد یکدیگر دوست دارید، تهیه کنید
- 82- کتاب بخوانید و در مورد آن با هم بحث کنید
- 83- دوستان یکدیگر را ملاقات کنید
- 84- اسب دوانی کنید
- 85- غذای مورد علاقه دیگری را برای او درست کنید
- 86- ببینید چه چیزی او را خوشحال می کند
- 87- برای هم هدیه درست کنید
- 88- موهای او را بشوید
- 89- غروب خورشید را تماشا کنید
- 90- با اتوبوس به سفر بروید
- 91- درخواست کنید تا آهنگ مورد علاقه او را از رادیو برایش پخش کنند
- 92- یک کارت جالب و بامزه برایش بفرستید
- 93- رویاهای آینده را با او در میان بگذارید
- 94- با هم بازی کنید
- 95- برای هم جوک تعریف کنید
- 96- به هم فکر کنید
- 97- ببینید چه چیز او را عصبانی می کند
- 98- با هم اسکیت کنید

**99- حلقه رد و بدل کنید**

**100- با هم از یک بستنی بخورید**

**101- عکس دو نفری بیندازید**

## فصل پانزدهم

### روش ابراز احساسات مرد به زن

نمیدونم به چی فکر میکنه چون اون هیچوقت درمورد احساسش با من حرف نمیزنه.

این جمله به گوشتان آشنا است؟ برای اکثر زنان واداشتن شوهرشان برای اینکه احساسات درونی خود را با آنها در میان بگذارند، کار مشکلی بنظر میرسد. در این شرایط زن احساس میکند که ناموفق بوده و برای مرد سوء تعبیر پیش می آید. اما در این میان موضوعی وجود دارد که اغلب زن ها

از آن بی اطلاع هستند. مردها میخواهند صحبت کنند. تحت شرایط مناسب، آنها سرتاسر شب به صحبت میپردازند. اکثر مردان نیاز دارند که با همسرشان درد دل نموده و کمی سبک شوند. اما رمز و راز واداشتن همسران برای بیان احساساتش چیست؟

## ● راز شماره ۱

### مردان حقیقی از عدم پذیرش وحشت دارند -- واقعا!

این درست است. اغلب مردها احساس می کنند که زنها در مورد آنها بسیار منتقدانه رفتار می نمایند، و نگران این هستند که نکند بعد از بیان آنچه که در ذهنشان میگذرد توسط همسرشان مورد استهزاء قرار گرفته و به علت عدم پذیرش او تحقیر شوند. برای زنها مهم است بدانند که نفس و شخصیت یک مرد شکننده تر از نفس و شخصیت آنها بوده و آسانتر مورد تهدید قرار میگیرد. این موضوع بخصوص زمانی که یک مرد در رابطه ای نزدیک و صمیمانه با همسرش قرار گرفته است بیشتر نمود پیدا می کند: او مشتاق تصدیق و عکس العملهای مثبت همسرش بوده و دوست دارد بداند که موجب خشنودی او شده است. بنابراین اگر مردی احساس نماید که شما تصمیم دارید در موردش قضاوت کنید، و یا بدلیل گفته هایش به گونه ای متفاوت به او نگاه کنید، مطمئن باشید که وی صحبت نخواهد کرد.

داوری کردن در مورد شریک زندگی به معنای اجازه دادن به او برای بیان ذهنیاتش نبوده و شما را مشتاق برای شنیدن حرفهای او نشان نخواهد داد. منظور این نیست که شما نظر و ایده ای نداشته باشید و یا نتوانید آن را در فرصتی بیان کنید. یک مرد جهت بازگو نمودن درونش لازم است احساس کند بدلیل آنچه که هست مورد پذیرش حقیقی قرار گرفته، نه به دلیل آنچه که ممکن است شما دوست دارید باشد. صبر و بردباری نمایید. اگر عجولانه توسط پیشنهاد دادن نقطه نظرات خود با گفتن جملاتی از قبیل "خوب، اشتباه میکنی، من قبول ندارم" یا "از کجا این فکر مسخره به ذهنت رسیده"، در برابر عقاید او عکس العمل نشان دهید، هر مردی از سخن گفتن باز خواهد ایستاد. آنها نگران آن هستند که مبادا حرفی بسیار خصوصی از دهانشان خارج شود که مطابق با تصور ذهنی شما از آنها نبوده و یا تصویری که بروز از خودشان در ذهن شما ایجاد کرده اند را مخدوش کند.

یک مرد دارای ایده های متفاوت بسیاری در موضوعات مختلف زندگیش است -- حتی در طول یک هفته و یا یک روز می تواند بسیار متفاوت عمل نماید. به او اجازه دهید جنبه های مختلف خود را بشما نشان دهد. اگر بتوانید از انتظارات خود صرفه نظر نموده و حقیقتا سعی در شناخت هویت و ماهیت او نمایید، وی فوراً این موضوع را حس کرده، احساس راحتی زیادی نموده و از صحبت کردن با شما لذت خواهد برد.

## ● راز شماره ۲

### شما نیز درون خود را آشکار کنید

بین زوجین بیان احساسات درونی باید به صورت متقابل انجام بگیرد. هر فردی دارای مشکلات، دغدغه ها و مسائل پنهانی در صندوقه قلبش می باشد. بسیاری از مردان تصور می کنند " اگر این مسائل را به او بگویم، ترکم خواهد کرد." شما مجبورید نشان دهید که جریان این نیست. به این منظور برای او از خود چیزی را فاش کنید که نشان دهد به همان اندازه ای که او به شما اعتماد دارد، شما نیز به او اعتماد دارید.

هنگامیکه او شروع به بیان احساسات درونی خود میکند، به آنچه که میگوید گوش فرا داده، قدمی به جلو برداشته و در عوض پیشنهادی مثبت ارائه دهید. بعد از اینکه وی مسئله ای خصوصی را ابراز نمود، چیزی شبیه این بگوید "خوب، اینکه چیز بدی نیست من بدتر از اینها بودم." یا "من واقعا آن چیزی که اتفاق افتاده را تحسین می کنم." و آن چیزی از داستان را که واقعا می پسندید انتخاب کنید. ( از مسائل ساختگی دوری کنید چون موضوع لوس شده و تبدیل به دست انداختن خواهد شد. مردم همیشه میتوانند متوجه شوند که

کسی آنها را دست انداخته و این موضوع هیچ گاه ثمر بخش نخواهد بود.) به او اجازه دهید بداند که شما جانبدار او هستید و با تجربیاتش تنها نخواهد ماند.

در حالیکه عملاً نشان می‌دهید، مطمئن شوید که از او طرفداری نکنید. بسیاری از زنها فقط به این دلیل به داستانهای شوهرشان گوش می‌دهند که به او بگویند که چقدر در مورد آن در اشتباه بوده است. آنها طرفداری شخص دیگری را میکنند. با این حال مهم است که موضوع را از این نقطه نظر بنگرید: اکنون زمان درس دادن به او نیست، بلکه زمان "ایجاد دوستی و مودت" است. وقتی دو نفر پیمان دوستی می‌بندند، به تبادل تجربیات خود پرداخته، و به همین دلیل احساس نزدیکی و آسودگی می‌کنند. این جا شما در حال ایجاد سازگاری و تفاهم می‌باشید، احساسی که هر دوی شما سیاره ای یکسان را اشغال نموده و در دنیایی متشابه زندگی می‌کند.

اینکه چه تعدادی از مردان احساس تنهایی شدید مینمایند، شگفت‌انگیز است. نه تنها به آنها آموزش داده شده است که همیشه ساکت باشند، این تصور غلط نیز در ذهنشان پرورانده شده که صحبت نمودن در مورد احساسات درونی عملی به دور از شان و منزلت مردان بشمار میرود. عکس‌العملهای مثبت و صادقانه شما بسیار ضروری است. اگر به این نحو رفتار نمایید، شوهر شما احساس خواهد کرد که کسی وجود دارد که او را درک کند، و آنگاه حتی بیشتر و بیشتر از دهنیانش برایتان خواهد گفت.

### ● راز شماره ۳

## گذشته را فراموش کنید

آیا تا به حال با شوهر خود "گفتگویی" داشته‌اید که به بگو مگوهای مربوط به نارضایتی‌های گذشته، اشتباهاتی که انجام داده، انیت و آزارهایی که

بشما روا داشته، و آنچه که اکنون مدیون شما است، منتهی شده باشد؟ چنین موضوعی تقریباً در هر رابطه‌ای اتفاق می‌افتد اما واقعیت باقی می‌ماند؛ مردها وقتی آمدنش را حس میکنند، آشفته حال شده و عقب می‌نشینند.

وقتی مردی از این وحشت دارد که صحبت‌هایش در آینده تحریف و سوء تعبیر شده، به دیگران گفته شده و یا علیه خودش مورد استفاده قرار گیرد، بیان احساسات برایش غیر ممکن می‌شود. و تنها راه عبور از این تله ارتباطی این است که بدانید آنچه که در گذشته اتفاق افتاده، و هر آنچه که او انجام داده و یا گفته، شما نیز درگیرش بوده‌اید. روابط همگی مانند رقص هستند. هیچکس خوب مطلق و یا بد مطلق نیست. در واقع، بجای در نظر گرفتن یک فرد به عنوان شخصی بد یا خوب، بهتر است که نقش‌های بازی شده در روابط و نحوه گرفتار شدنمان در نقش‌هایی که قدرت رها ساختن خود را از آنها نداریم، مورد توجه قرار داده شوند.

برای مثال برخی از زنها عاشق بازی نمودن با قربانی عشق خود هستند. آنها برای اعتبار بخشیدن و توجیه کردن احساسات خودشان و نیز احساس قدرتمندی در برابر شریک زندگی خود، اشتباهات و خطاهای گذشته او را بهانه میکنند. در حقیقت ممکن است با این روش مدتی او را برای خود نگه دارند ولی آنچه که مشخص است این رابطه متزلزل بوده و در آستانه شکست قرار دارد.

اگر میخواهید این وضعیت تاسف بار زندگی زناشویی را تغییر داده و یا از آن پیشگیری کرده و به شوهرتان کمک نمایید تا راحت با شما حرف بزند، این راه را امتحان کنید: به سهم خود در شرایطی که پیش آمده مسئولیتی را بعهده بگیرید و ببینید که به چه نحو در مورد اتفاقی که روی داده ممکن است دخیل بوده باشید. البته این موضوع به معنای مقصر دانستن خود نیست. به شرایط با دیدی باز بنگرید. به روی تمام مسائلی که او "درست"، و نه "غلط" انجام داده، تمرکز کنید. اگر نیاز به راهنمایی بیشتر داشتید، لیستی از آنچه که در رابطه تان عاید شما شده است، و آنچه که شما در عوض نصیب شوهرتان



نموده اید، تهیه کنید. به زمان هایی که شما نیز مرتکب کوتاهی و قصور شده اید، و به راه هایی که هر دوی شما توسط آن رشد یافته و تغییر کرده اید، توجه نمایید.

توانایی بخشش دیگران ممکن است فقط بسادگی دانستن این باشد که آنچه در مورد او یکسال پیش حقیقت داشته ( و نیز در مورد خود شما ) شاید اکنون حقیقت نداشته باشد. در زمان حال متمرکز باشید. یک ارتباط ماندگار و راستین مستلزم داشتن قابلیت ماندن در زمان حال و فراموش کردن گذشته میباشد.

#### ● راز شماره ۴

### شنونده ای استوار و ایمن باشید

آیا داشتن روابط صادقانه امکان پذیر است؟ فرض بر این است که همه افراد برای صادق بودن تلاش می کنند. حقیقت این است که تعداد اندکی چنین هستند. و دلیل عمده عدم صداقت این است که عواقب و نتایج آن خوب و قابل توجه می باشد. اغلب مردان احساس می کنند که زنها می خواهد و نیاز دارند که دروغ بشنوند چون قادر به پذیرش صادقانه حقیقت نیستند. برخی از مردها تصور میکنند که از بیان حقایق زندگی خود به همسرشان وحشت دارند چرا که باعث آشفتگی و اضطراب وی خواهد شد. در واقع، بسیاری از زنان برای کنترل شوهر -- و رابطه -- خود از احساساتشان استفاده میکنند. آنها پاسخهای بخصوصی را از شوهر خود طلب می کنند و در صورتی که آن پاسخها را دریافت ندارند، احساس پریشانی خواهند نمود. سپس وقتی شوهرشان دهان نگشوده و صحبتی نمی کند، متعجب میگردند.

متأسفانه، بسیاری از زنان تصویری قدرتمند از چگونگی احساس و تفکر یک مرد را نیز در سر می پروراندند که این نوع خیال پردازی باعث ویرانی حقیقت شده، و بنابراین این گونه به مردان اجازه میدهند که از طریق طرز

برخوردهای مختلف متوجه شوند که نیازی به بیان حقیقت نداشته و آنها نیز تمایلی به دانستن حقیقت ندارند. واضح است؟ اکثر زنها در این مورد مقصرند، اما اشتیاق برای گوش دادن به آنچه که او مجبور است بگوید سرآغاز یک رابطه کامل حقیقی محسوب میگردد. این باعث می شود تا یک مرد احساس کند شریکی ثابت قدم دارد که در پستی بلندی های زندگی همراه او خواهد بود.

اگر برای خروج از این تصورات غیر واقعی آمادگی دارید، زمان آن رسیده که سه چیز را از خود سؤال کنید. چه میزان از حقیقت را میتوانید تحمل کنید؟ چقدر واقعا نیاز دارید؟ آیا از شوهر خود می خواهید که تصویری خیالی برای شما باشید، و آیا مشتاقید به او اجازه دهید حقیقی گردد؟ اینها سؤالاتی بزرگ هستند. شاید نتوانید همین حالا تمام واقعیت را به یک باره دریابید، اما قطعا می توانید عضلات بردباری خود را پرورش داده و در مسیری مستقیم حرکت نمایید.

به طرز عجیبی، همه تصور می کنیم که تخیلات باعث ایجاد احساسی شگرف در ما میگردد، اما در واقع، هر قدر بتوانیم حقایق بیشتری را دریابیم، نیرومندتر رشد خواهیم کرد. توانایی پذیرش حقیقت از دیگران همچنان که متوجه می شویم امنیت واقعی نه از تصدیق دیگران بلکه از صادق بودن با خود نشأت میگیرد، افزایش می یابد.

## ● راز شماره ۵

## با خودتان صادق باشید -- آگاه باشید

این پرسشی قدیمی ولی خوب است: اگر با خودمان صادق نباشیم چگونه میتوانیم با دیگران صداقت داشته باشیم؟ بهترین روش کمک بهر مرد برای بیان راحت احساساتش این است که ابتدا خود شما راحت بوده، طبیعی رفتار نموده صادق بوده و جو گرم و قابل پذیرشی ایجاد کنید. کسانی که در زندگی با آنها مواجه می شویم انعکاس بخشهای مختلف خودمان هستند و ما افرادی را جذب می کنیم که هرکدام بنحوی ما را در عشق ورزیدن به بخش دیگری از خودمان یاری می کنند.

به همین دلیل است که عناوین مصرح شده در این مقاله را نه تنها در مورد مردان، بلکه باید در رابطه با خودمان هم بکار ببندیم. برای مثال آیا شما قادرید از قضاوت در مورد خودتان بگذرید؟ آیا نارضایتی حاصل از اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده اید را پایان میدهید؟ و آیا همیشه در انجام اشتباهاتی که مرتکب شده اید پافشاری میکنید؟ وقتی با خود به این طریق رفتار می نمایید، طبیعتاً با شریک زندگی خود نیز به همین منوال رفتار خواهید کرد. اگر شما در جوانی همیشه مورد بد رفتاری قرار گرفته و یا در برخی از مسائل احساس کمبود نموده باشید، احتمال دارد همین رویه را در مورد شوهرتان در پیش بگیرید.

آگاهی در اینجا نقش تعیین کننده ای دارد. اگر می خواهید فضای پویاتر و بازتری را بین خود و شوهرتان ایجاد کنید، فهرست دقیقی از نحوه رفتار و مراعات خود با خود و نحوه برخورد نزدیکانتان در گذشته با خود را تهیه کنید. اگر صدمه دیده اید، این فرصتی برای شما خواهد بود که تصمیم بگیرید دیگر زندگی خود را بر اساس معیارهای گذشته بنا نکنید. آنرا تغییر دهید. تصمیم بگیرید در برابر خود و کسی که با او هستید، مهربان و پذیرا باشید.

گاهی اوقات ما در برابر فرد دیگری تسلیم میشویم به این انتظار که او نیز همین کار را انجام دهد. وقتی آن محقق نمیشود، خشمی پنهانی شروع به پیدایش میکند. چنین حالتی باعث بروز رفتارهای متناقص و عدم صداقت با خود و دیگران خواهد شد. برای رسیدن به عدالت واقعی باید بدانید که به همان اندازه ای که می بخشید، به همان اندازه هم بدست می آورید. وقتی به فردی احترام و توجهی مطلق را روا می دارید، آن احترام و توجه را به خود نیز مبذول می نمایید. شما بهترین روش را در پیش گرفته اید و اثرات و نتایج سودمند آن دیر یا زود نمایان خواهند شد. زمانیکه با دیگران طوری رفتار میکنید که مورد احترامتان است، درحقیقت حسی از ارزش و اعتبار را ایجاد مینمایید.

با خودتان صادق باشید و متوجه خواهید شد که این عمل مسری است. شریک زندگی شما به همین منوال رفتارش را پیش خواهد گرفت. او بصورتی راحت و طبیعی صحبت کرده و احساسات واقعی را ابراز خواهد نمود.

## 0 - راز ششم

خود را روزی رسان همسر خود بدانید

رسول اکرم صلی الله علیه و آله: کودکان و همسر را دوست بدانید و به آنان مهربانی کنید و هرگاه به آنها وعده دادید وفا کنید زیرا آنها شما را روزی دهنده خود می دانند

## 0- راز هفتم

### ارتباط و لمس بدنی شگفتی میافریند

همه ما انسان ها به شدت نیاز به تماس لمسی داریم، در آستانه ازدواج و یا متأهل هستیم، پژوهش های زیادی وجود دارد که نشان می دهد کارهای ساده ای نظیر گرفتن دست یکدیگر یا ماساژ پشت می تواند اضطراب را کاهش داده و یا حتی اضطراب های مربوط به اختلالات بدنی را نیز کم کند. زن و شوهر ها معمولاً بعد از مدتی از آغاز زندگی مشترک از یکدیگر دور می شوند و فراموش می کنند که موقع سلام یا خداحافظی یکدیگر را ببوسند یا دست در دست یکدیگر بگذارند.

از زن و شوهرهایی که به من مراجعه می کنند می پرسم که چقدر با یکدیگر تماس بدنی دارند و به این نتیجه رسیده ام که در زندگی همسرانی که روابط زناشویی آنها در حالت بحرانی است ، تماس های ساده روزمره که برای دوام زندگی زناشویی ضروری است وجود ندارد.

لطفاً به این مساله توجه کنید که من در مورد روابط جنسی صحبت نمی کنم بلکه موضوع در مورد نوازش های ساده بین دو نفر می باشد. وقتی که فرد در معرض محبت های ساده انسانی به شکل نوازش قرار می گیرد ، تغییرات قابل توجهی در اخلاق و رفتار و حتی سلامت فرد ایجاد می شود.

افراد مختلف نظرات متفاوتی در مورد ابراز محبت به همسر در برابر دیگران دارند و این نظرات از خانواده و محیط و احساس افراد در مورد بدنشان

سرچشمه می گیرد ، من توصیه نمی کنم که شما با ابراز محبت به همسر خود در برابر دیگران خود را در وضعیتی که دوست ندارید قرار دهید بلکه توصیه من این است که متوجه احساسی که از دست در دست همسر گرفتن و یا به آغوش کشیدن او دارید باشید.

ما انسان ها از لحظه تولد نیازمند لمس شدن توسط فردی دیگر هستیم، بدین صورت عزت نفس در ما ایجاد می شود و احساس دل‌بستگی را حس می کنیم. بچه ها دوست دارند تا کسی آنها را بغل کند زیرا این کار به آنها آرامش و احساس امنیت می دهد و خواهند دانست که دیگران آنها را دوست دارند.

حتی عزت نفس افراد بزرگسال هم وقتی که در معرض تماس فیزیکی مداوم با فرد مورد اطمینان دیگری قرار می گیرند نیز افزایش میابد، باز هم تاکید می کنم که در این مقاله در مورد تماس غیر جنسی صحبت می کنیم، نوازش کردن راهی برای افزایش صمیمیت است و می تواند بسیار آرامش بخش باشد.

سعی کنید علایق و رفتارهای خود در مورد تماس فیزیکی و نوازش کردن را دریابید و با همسرتان در این مورد صحبت کنید و اگر احساس می کنید که زندگی تان در این مورد دچار کاستی است تلاش کنید تا آنرا تغییر دهید. بدون برنامه ریزی قبلی دست همسرتان را در دستان خود بگیرید و بیش از زمان معمول او را در آغوش خود نگه دارید و سعی کنید هر روز با همسرتان به نحوی انواع تماس های فیزیکی را داشته باشید، ممکن است از نتایجی که این کار برایتان به ارمغان می آورد شگفت زده شوید.

## کلام آخر

و تمام این هاتازه آغاز کار است  
اگر می خواهی به اتاق خواب بروی پیژامه پوشید کافی است  
اگر تا سر کوچه میروی یک شلوار راحت کافی است  
اگر به سر کار می روید لباس مرتبی لازم دارید  
اگر به یک کنفرانس خارجی و برای یک سخنرانی دعوت شده باشید چه  
لباسی....  
همسر شما در کجا و چه مقامی ایستاده است - پدر و مادر فرزندان  
چقدر ارزش دارند؟ و.....

(((اگر بخواهید می توان چون همیشه

برای یک انسان پویا حتما راهی است)))

این سخن پایان ندارد



برای در میان گذاشتن معایب ما و خوبی های خود می توانید با ایمیل  
آدرس های زیر ما را مورد لطف خودتان قرار دهید

**vaziry@msn.com**

**dbvaziry@gmail.com**

آدرس ما را در تلگرام دنبال بفرمائید

**telegram.me/drbvaziry**

