

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM



تکنیک های خوشبختی

محمد حافظی نژاد

مریم معلمی زاده

به کمک این کتاب شما می توانید از زندگی زناشویی لذت بیشتری ببرید. من مریم معلمی زاده و همسر محمد حافظی نژاد ۷ سال است که عاشقانه باهم زندگی می کنیم البته ما ۸ سال است که ازدواج کرده ایم! یک سال اول چون زندگی کردن را بلد نبودیم سخت گذشت و بعد تصمیم گرفتیم خوشبخت باشیم. پس تا می توانستیم یاد گرفتیم و در این کتاب خلاصه ای از تکنیک هایی که خودمان رعایت می کنیم را به شما می گوئیم تا شما هم حس ما را داشته باشید. و از شما می خواهیم که این کتاب را در اختیار دیگران نیز قرار دهید

ناشر: وبسایت ما خوشبختیم makhoshbakhtim.com

تاریخ نشر: پاییز ۱۳۹۴

تعداد صفحات: ۳۸ صفحه

قیمت: رایگان غیر قابل فروش

طرز استفاده از این کتاب:

۱. اول فهرست کتاب را ببینید
۲. مستقیم بروید سراغ قسمتی که برای شما جذاب تر است
۳. بعد تمام کتاب را بخوانید
۴. هر چه یاد گرفتید عمل کنید
۵. این کتاب را در اختیار دیگران قرار دهید
۶. برای ما هم دعا کنید

فهرست

۱. خوشبختی در تغییر خودتان است..... ۶
- ۱.۱. شکست عادت‌ها ۸
- ۱.۲. مراقب افکارتان باشید..... ۱۰
- ۱.۳. مؤدبانه رفتار کنید! ۱۲
- ۱.۴. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید ۱۳
- ۱.۵. برداشتتان را از خود اصلاح کنید! ۱۴
- ۱.۶. شکست‌ها را یک فرصت بدانید ۱۵
- ۱.۷. حسادت را در خودتان ریشه کن کنید! ۱۵
- ۱.۸. مراقب روحیه‌ی خود باشید! ۱۶
- ۱.۹. بهانه‌تراشی ممنوع! ۱۷
- ۱.۱۰. تمرکز کردن را تمرین کنید..... ۱۹
۲. مردان عاشق این‌گونه زنان‌اند! ۲۰
- ۲.۱. به شوهرتان اطمینان کنید. ۲۰
- ۲.۲. با شوهرتان دعوا نکنید ۲۱
- ۲.۳. نقاط مثبت شوهرتان را تقویت کنید! ۲۱
- ۲.۴. با شوهرتان لجبازی نکنید ۲۲
- ۲.۵. به حرف‌های شوهرتان خوب گوش کنید ۲۲
- ۲.۶. به تصمیم‌هایش احترام بگذارید ۲۲
- ۲.۷. رفتارتان با عملتان هماهنگ باشد ۲۳
- ۲.۸. اجازه حرف زدن به شوهرتان بدهید ۲۳
- ۲.۹. مراقبت افراطی ممنوع! ۲۳
- ۲.۱۰. در نزد دیگران بدگویی شوهرتان را نکنید ۲۴
- ۲.۱۱. به خانواده‌ی شوهرتان احترام بگذارید! ۲۴
- ۲.۱۲. به خلوت‌های شوهرتان احترام بگذارید ۲۵
- ۲.۱۳. آرامش‌گر شوهرتان باشید ۲۵

- ۲۶..... ۲.۱۴. همراه شوهرتان در کارش باشید
- ۲۶..... ۲.۱۵. به شوهرتان بی‌اعتنا نباشید
- ۲۶..... ۲.۱۶. رفتارهای مثبت شوهرتان را تنبیه نکنید
- ۲۷..... ۲.۱۷. محبت را گدایی نکنید
- ۲۷..... ۲.۱۸. شوهرتان را مجذوب خود کنید
- ۲۸..... ۲.۱۹. غذاهای خوب بپزید
- ۲۸..... ۲.۲۰. از واژه‌ها زیبا استفاده کنید
- ۲۹..... ۳. زن عاشق این‌گونه مردان‌اند!
- ۲۹..... ۳.۱. دوست دارم
- ۳۰..... ۳.۲. برایش وقت بگذارید
- ۳۰..... ۳.۳. تعریف کنید
- ۳۰..... ۳.۴. لبخند بزنید
- ۳۱..... ۳.۵. مشکلات را پشت درب بگذارید
- ۳۱..... ۳.۶. اشتباهات خود را بپذیرید
- ۳۱..... ۳.۷. اولویت اول باید زنتان باشد
- ۳۲..... ۳.۸. مشورت کردن را فراموش نکنید
- ۳۲..... ۳.۹. در حضور دیگران به زنتان محبت کنید
- ۳۳..... ۳.۱۰. رفتارهایتان حساسیت‌برانگیز نباشد
- ۳۳..... ۳.۱۱. غیرت به‌جا داشته باشید
- ۳۳..... ۳.۱۲. استعدادهای زنتان را بشناسید
- ۳۴..... ۳.۱۳. به‌ظاهر خودتان برسید
- ۳۴..... ۳.۱۴. نامه بنویسید
- ۳۴..... ۳.۱۵. نوازش کنید
- ۳۵..... ۳.۱۶. هدیه بخرید
- ۳۵..... ۳.۱۷. همکاری کنید
- ۳۶..... ۳.۱۸. خوش‌اخلاق باشید
- ۳۶..... ۳.۱۹. تنبیه و توهین نکنید
- ۳۷..... ۳.۲۰. عفت و پاک‌دامنی خود را حفظ کنید

مقدمه

چقدر از خودتان شناخت دارید ؟

چقدر از زندگی تان لذت می برید ؟

آیا دوست دارید از زندگی بیشتر لذت ببرید ؟

آیا دوست دارید همسر تان عاشقتان باشد ؟

آیا دوست دارید شوهر تان عاشقتان باشد ؟

پس برای لذت بیشتر نیاز است در خودتان تحولی ایجاد کنید و کمی متفاوت تر از آنچه هستید باشید تا به آن چیزی که آرزویش را دارید برسید.

هدف من و همسر من از تألیف این کتاب معرفی چند مهارت ضروری است که با آگاهی داشتن و عمل به آن ها می توانید زندگی تان را با دید بهتر و زیباتر نگاه کنید.

اما آنچه زندگی را متنوع می کند وجود چاشنی های لذیذ است مثلاً: همه ی خانم ها یاد دارند قورمه سبزی بپزند اما دست پخت بعضی از خانم ها خیلی خوشمزه تر است و رنگ و بو غذایشان بیشتر است. راز این خوشمزگی در چاشنی هایی است که بعضی از خانم ها در قورمه سبزی شان مصرف می کنند حال زندگی هم مانند این قورمه سبزی به یک سری چاشنی احتیاج دارد که اگر تا پایان این کتاب پیش بروید این چاشنی ها به شما معرفی می شود.

کافی نیست گفتنی‌ها را بگوییم، باید گفتنی‌ها را عمل کنید.

(آنتونی رابینز)

من و همسرم زندگی‌مان را با مصرف این چاشنی‌ها طعم و رنگ بهتری دادیم و اکنون در کمال آرامش در حال استفاده از این دست پخت خودمان هستیم. و پیام ما این است زندگی با تمام تلخی‌ها و شیرینی‌هایش زیباست و این ما هستیم که با عمل‌ها و عکس‌العمل‌های صحیح مسیر زندگی را هموار می‌کنیم خانم‌ها و آقایان عزیز!

با هر تصمیمی تغییری تازه در زندگی آغاز کنید

(آنتونی رابینز)

همین‌الان که در حال مطالعه کتاب هستید تصمیم بگیرید که سریعاً کیفیت زندگی‌تان را تغییر دهید یا بهبود ببخشید و کارهایی را که برای شیرین شدن زندگی‌تان به تعویق می‌انداختید را انجام دهید. در این کتاب سعی می‌کنیم با افزایش میزان آگاهی شما عزیزان نسبت به روش زندگی شاد و آرام با الهام از آیات و روایات و علم روانشناسی، بهترین زندگی را معرفی کنیم. هرچند که این کتاب فقط شامل بخش کوتاهی از تکنیک‌های مهم برای زندگی شاد خوشبخت است و برای بهره‌مندی از بقیه تکنیک‌ها همراه ما باشید.

www.makhoshbakhtim.com

ما خوشبختیم


فصل اول

خوشبختی در تغییر خودتان است

تغییر زندگی با یک قدم ساده آغاز می‌شود و آن‌هم تغییر در خودتان است با خودتان صادق باشید اگر از موقعیت فعلی خودتان راضی نیستید آن را عوض کنید کسی دیگر شوید تا در راه تغییر و تحول گام بردارید اگر می‌خواهید زندگی خوشبختی داشته باشید باید مسئولیت ۱۰۰٪ زندگی خود را بر عهده بگیرید و همه‌ی داستان‌ها و بهانه‌هایی که تا به حال به خودتان گفته‌اید که نمی‌توانید، امکان‌ش نیست، شرایطش را ندارم و... را کنار بگذارید چون بیشتر ما عادت کرده‌ایم علت ناخوشایند وقایعی که در زندگی مان رخ می‌دهد به چیزی خارج از خودمان نسبت دهیم تا از زیر بار مسئولیت شانه خالی کنیم. و هیچ وقت نمی‌خواهیم قبول کنیم که مشکل واقعی خودمان هستیم با مقصر دانستن دیگران نمره‌اش فقط اتلاف وقت است

رمز موفقیت در هر رابطه‌ی متقابل این است که شما پیش قدم شوید و از خود مایه بگذارید

خوشبختی را در درون خودتان جستجو کنید!
اگر به انجام کار یا رفتاری که همیشه می‌کردید ادامه دهید همان را به دست می‌آورید که همیشه به دست می‌آوردید!



و لحظه‌ای که باید به خودتان تکانی بدهید و آستین‌ها را بالا بزنید فرارسیده است فقط کافی است نگاهی به درون خودتان بی اندازید و تحول و تغییری در خودتان ایجاد کنید

یک تصمیم روشن و محکم در جهت تغییر خودتان بگیرید

یادتان باشد که هیچ کس نمی‌تواند تصمیم شما را عملی کند جزء خودتان و این جمله را شعار خودتان قرار دهید (هیچ چیز نمی‌تواند مرا متوقف کند) این جمله به شما انرژی مثبت می‌دهد و تنبلی و کسالت را از شما می‌گیرد.

قرار است در این کتاب من و همسرم نقشه‌ی راه را به شما نشان دهیم ولی باید خودتان ماشین زندگی‌تان را برانید

و اگر تصمیم بگیرید که تلاش کنید به شما قول می‌دهم پاداش‌هایی را به دست می‌آورید که ارزش زحمت و سختی کشیدن را دارد

این تصمیم‌های ماست که سرنوشت ما را تعیین می‌کند نه شرایط زندگی‌مان.

۱. شکست عادت‌ها



موفقیت و شکست‌های ما را تصمیم‌هایی که هر روز می‌گیریم و اعمالی که به صورت عادی انجام می‌دهیم معین می‌سازد (آنتونی رابینز) همه‌ی ما مجموعه‌ی عادات مشخصی داریم که بعضی ارادی و آگاهانه و بعضی به صورت ناآگاهانه و غیرارادی انجام می‌گیرد و همین عادت‌ها ممکن است مانع رشد و پیشرفت شود و باید خودمان را از اسارت این عادت‌ها رها کنیم که برای رهایی لازم است:

یک فعالیت و یا کاری را می‌خواهید تغییرش بدهید در نظر بگیرید و بعد به مدت ۳۰ روز در زمانی مشخص جایگزین آن فعالیت یا کار را انجام دهید و در روز ۳۱ آن کار یا فعالیت برای شما عادت می‌شود نکته: اگر ۲ روز ترک کنید دیگر برایتان عادت نمی‌شود.

و در این مدت باید بتوانید برای ۱۰ روز اول برنامه‌ریزی دقیق داشته باشید و روی کاغذ بنویسید و شرایط را هم برای انجام محیا کنید و برای ۱۰ روز دوم مقاومت بدنتان کمتر می‌شود و پذیرش نسبت به ۱۰ روز اول بیشتر می‌شود، در ۱۰ روز سوم بدنتان خودش را با شرایط جدید و عادت جدید وفق می‌دهد کاری را که هر روز می‌خواهید انجامش دهید بنویسید و جلوی چشمتان به دیوار نصب کنید

و هرچه یک فعالیت را تبدیل به یک عادت عمیق‌تر در خودتان کنید این فعالیت انرژی کمتری مصرف می‌کند و در نتیجه دیرتر خسته می‌شوید و عملکردتان افزایش می‌یابد.



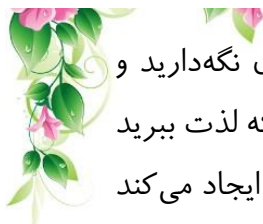
۲. مراقب افکار تان باشید

افکار شما کنترل کننده رفتار تان هستند و تنها چیزی که می‌توانید بر آن کنترل کامل داشته باشید ذهن تان است پس باید مراقب باشید که چه افکاری را به ذهنتان راه می‌دهید مسلماً افکار منفی جزء استرس و اضطراب و عدم حرکت و فعالیت ثمره‌ی دیگری برایتان ندارد تا جایی که می‌توانید ورود آن‌ها را به ذهنتان ممنوع کنید و باید:

۱. ارتباط خود را با افراد مثبت، شاد و با انگیزه بیشتر کنید و از افراد منفی دوری کنید.
۲. ذهنتان را به خواندن مطالب مثبت و آموزنده عادت دهید نه مطالب منفی و استرس‌آور.
۳. انتظارات مثبت داشته باشید چون هرچه را منتظرش باشید به دست می‌آورید

پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: پیش‌بینی‌های مثبت داشته باشید تا به خواسته‌هایتان برسید.

۴. نگرانی‌ها را از خودتان دور کنید و بهترین راه‌حل برای حذف نگرانی‌ها این است که به خودتان بگویید اگر کاری از دستم برمی‌آید انجام بدهم و گرنه رهاش کنم و به گذر زمان بسپارید تا خودش کم‌کم حل شود ولی تلاشتان را برای رفع نگرانی انجام دهید نه اینکه دست روی دست بگذارید



۵. مراقب روحیه‌ی خودتان باشید و همیشه آن را شاد و سرحال نگه‌دارید و برای این کار هم می‌توانید هرروز یک سری کارها را انجام دهید که لذت ببرید و در هفته چند ساعت به فعالیت‌هایی بپردازید که در شما شادی ایجاد می‌کند و برای خودتان سرگرمی خاصی داشته باشید

۶. از جملات تأکیدی مثبت استفاده کنید و هرروز در دو نوبت صبح و شب این جملات را چند بار به خودتان بگویید مثلاً: من می‌توانم موفق شوم. من صبور و بامحبت هستم. من یک فرد خوش‌اخلاق هستم و... درواقع با جملات تأکیدی مثبت باید دربارهی چیزهایی صحبت کنید که دوست دارید برایتان اتفاق بیفتد.

۷. گذشته‌تان را رها کنید فقط تلاش کنید از اشتباهاتی که برایتان افتاده درس بگیرید که تکرار نشود

۸. خوش‌بین باشید البته خوش‌بینی به معنای نادیده گرفتن مشکلات نیست بلکه مواجهه مثبت و سازنده با آنهاست

۹. خودتان را برای مقابله با چیزهایی که در شما ترس ایجاد می‌کند آماده کنید و با اعتمادبه‌نفس و در حال لبخند زدن آنها را تجسم کنید و پیش‌بینی کنید تا در لحظه روبرو شدن بتوانید خونسردی و آرامش خودتان را حفظ کنید و این سبب می‌شود که افکار منفی نتواند وارد ذهنتان شوند

۱۰. توانایی بالا بردن تحمل ناامیدی را در خودتان بالا ببرید و هیچ‌گاه نباید توقع داشته باشید همه‌ی دنیا با شما عادلانه و منصفانه برخورد کنند

۳. مؤدبانه رفتار کنید!

آنچه به روابط انسانی استحکام و پایداری می‌دهد و آن را زیباتر می‌کند رعایت ادب و احترام است



رعایت ادب شما را فردی موقر، با شخصیت و دوست‌داشتنی نشان می‌دهد و برای اینکه بتوانید ارتباط خودتان را با خود و دیگران بهتر و کامل‌تر کنید باید ادب و احترام را نسبت به خود و دیگران داشته باشید در هر لحظه، ثانیه و دقیقه به خودتان احترام بگذارید از کنار خودتان سرسری رد نشوید و نسبت به مردم هم ادب را رعایت کنید به دیگران تهمت و ناسزا نگوئید و یا بدخلقی را به مردم روا ندارید و حتی در مقابل پروردگار هم ادب را رعایت کنید یعنی در هر لحظه شکرگزار نعمت‌هایش باشید و با ناسپاسی حقی از خداوند ضایع نکنید

! بی‌ادبی یعنی عدم‌تغییر

! بی‌ادبی یعنی عدم عزت‌نفس


! بی‌ادبی یعنی بی‌کفایتی

بی‌ادبی را در هر حوزه‌ای بر خودتان مطلقاً ممنوع کنید
پس لطفاً ادب را در سه جایگاه حفظ کنید:

۱. در برابر خودتان


۲. در برابر دیگران

۳. در برابر خداوند




و برای اینکه بتوانید تمرین رعایت ادب را به خوبی انجام دهید فهرستی از مواردی که ادب را در آن‌ها رعایت نمی‌کنید بنویسید و هر روز سعی کنید با تمرین و تلاش موردی از آن‌ها را رعایت کنید
برای تغییر عادت‌هایتان به قسمت اول کتاب مراجعه کنید.

۴. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید:



درراه تغییر کردن ممکن است وسوسه شوید که خودتان را با دیگران مقایسه کنید مثلاً بگویید چرا فلانی شرایطش از من بهتر است ؟
چرا فلانی کار خوبی را راحت به دست آورد آن وقت من ...
این مقایسه‌ها باعث ورود افکار منفی به ذهنتان می‌شود و از هدف‌تان که تغییر است بازمی‌ماند چون اعتماد به نفس‌تان پایین می‌آید و فکر می‌کنید هیچ کاری را نمی‌توانید انجام دهید و مقایسه در شما حس تنفر و یا حسادت ایجاد می‌کند پس تا جایی که می‌توانید خودتان را با دیگران مقایسه نکنید فقط تلاش کنید تا وضعیت و شرایط خودتان را بهتر کنید البته مقایسه مثبت خوب است که بخواهید کسی را الگو قرار دهید تا ویژگی‌های خوب و مثبتش را الگوبرداری کنید

مقایسه‌های نابجا باعث می‌شود از بودن در کنار خودت دیگر لذت نبری و به یک فرد مقایسه‌گر و کامل‌گرا تبدیل شوید هر روز در فکر رقابت و برنده شدن بیمارگونه هستید که روح و جسمتان را آزار می‌دهد



مقایسه زمانی خوب است که درک زیبایی و رشد را با آگاهی بالا ببرید نه اینکه باعث جنگ و ستیز شود.

۵. برداشتن را از خود اصلاح کنید!

هرروز برداشتن را از خود اصلاح کنید و خود را از تصویری که دیروز داشتید رها کنید و به یک برداشت جدید مشغول شوید. عده‌ای از افراد برداشت‌های غلطی از توانایی‌ها و استعداد‌های خود دارند و خود را اسیر این برداشت‌ها و تصورات کرده‌اند و این مانع رشد و تغییرشان می‌شود و عزت نفس و اعتماد به نفسشان را پایین می‌آورد

شاید تصور شما از خودتان در یکی دو سال گذشته بدبختی و شکست و ضعف بوده است اما باید باور کنید که انسان در هر زمان می‌تواند به یک فرد جدید تبدیل شود به شرطی که خودش بخواهد و تغییر لحظه به لحظه را باور کنید هر چند که ممکن است خودتان متوجه این تغییرات نشوید اما بعد از چند سال دیگران متوجه می‌شوند که شما چقدر عوض شده‌اید.

تغییر کردن در ابتدا سخت است ولی اگر عادتتان شود دیگر نمی‌توانید ثابت بمانید و دوست دارید هر روزتان متفاوت‌تر و بهتر از روز قبلتان باشد هر روز فکر کنید که یک درجه رشد کرده‌اید این خودباوری شمارا تقویت می‌کند.

و با رفتارتان تغییر در خودتان را به دیگران نشان دهید.

۶. شکست‌ها را یک فرصت بدانید



زندگی مجموعه‌ای از شکست‌ها و موفقیت‌ها است. پس هم موفقیت‌ها و هم شکست‌ها را فرصت بدانید و زمانی که از یک‌راه و الگو شکست می‌خورید ناامید نشوید، نترسید، متوقف نشوید بلکه به دنبال راه‌ها و الگوهای جدیدتر باشید چون اگر انسان حرکت نکند که اشتباه نمی‌کند و این نشانه‌ی خرد و عقلانیت نیست بلکه نشانه‌ی ترسو بودن است

صبر را پیشه کنید تا پیروز شوید و ابتدا فکر کنید و بعد عمل کنید تا تعداد اشتباهات و شکست‌هایتان کمتر شود

شکست معنی ندارد، مگر آن‌که دست از تلاش بردارید، شکست از درون آغاز می‌شود و هیچ مانعی بزرگ‌تر از ضعف درونی هدف‌گذاری نیست.

۷. حسادت را در خودتان ریشه‌کن کنید!



اگر فرد حسود خود را به‌طور دیوانه‌وار از درون عصبانی کند هیچ ضرری به‌طرف مقابل وارد نمی‌شود و هیچ منفعتی نصیب خودش نمی‌شود

و طبق قانون جاذبه‌ی ذهنی شما در مقابل حسادت می‌توانید از موفقیت‌های شخص مقابل تمجید کنید و او را الگوی خودتان قرار دهید و یک میدان انرژی مثبت در خودتان ایجاد کنید

و طبق قانون دافعه‌ی ذهنی بدترین کار این است که از کسی عصبانی باشید و یا به او حسادت کنید در این صورت تمام فرصت‌ها و شادی‌ها را از خودتان

می‌گیرید و یک میدان انرژی منفی در خود ایجاد می‌کنید و با فکر منفی و حسادت نسبت به دیگران فقط خود را تخریب می‌کنید و راز شکستن این طلسم حسادت این است که هر چه را برای خود می‌پسندید برای دیگران هم بپسندید.

۸. مراقب روحیه‌ی خود باشید!

روحیه سبب داشتن انگیزه و پشتکار می‌شود و زمانی که اعتقاد داشته باشید کاری که دارید انجام می‌دهید درست و ارزشمند است و همین سبب می‌شود که با شجاعت بیشتری کار را ادامه دهید روحیه‌ی بالا باعث می‌شود که دو خصوصیت در شما رشد کند:

۱. انگیزه‌ی بالا که سبب شروع کار می‌شود و معمولاً در سختی‌ها انگیزه‌ی کار کمتر می‌شود

۲. تعهد بالا که سبب به پایان رساندن کارها می‌شود و حتی باوجود شرایط سخت آماده هستی که کار را به انتها برسانید.

و اگر روحیه‌ی خود را بالا نگه ندارید باعث می‌شود در وسط کار خسته شوید دست از ادامه‌ی کار و فعالیت بردارید و از خود این سؤال منفی را می‌پرسید که آیا این کار ارزش این‌همه زحمت را دارد؟

و روحیه‌ی پایین فقط باعث می‌شود که در طول روز فقط نیازهای ضروری‌تان را انجام دهید و به انجام کارهای بزرگ نپردازید


رعایت این موارد روحیه‌ی شما را در سطح بالا نگه می‌دارد:

۱. انجام کارهای معنوی مثل، نمازخواندن و دعا کردن


۲. ارزش‌های اخلاقی‌تان را در سخت‌ترین شرایط هم حفظ کنید این کار به شما آرامش و اعتماد به نفس بالا می‌دهد.

۳. کمک بدون توقع به دیگران: هر کاری برای دیگران انجام می‌دهید هدف‌تان رضایت خدا باشد این نیت باعث می‌شود که اگر طرف مقابل از شما تشکر و جبران نکرد ناراحت نشوید چون هدف شما بالاتر از این حرف‌هاست.

۹. بهانه‌تراشی ممنوع!

 یکی از موانع موفقیت و تلاش در زندگی بهانه‌تراشی است در واقع بیشتر ما آدم‌ها برای فرار از ناراحتی و یا درد و رنج که همراه با یک کار و یا رفتار موفق و خوب است سراغ بهانه‌ها می‌رویم «بهانه پشت بهانه» که می‌خواهیم با این بهانه‌ها به آرامش برسیم درحالی‌که فقط استرس و اضطراب در ما بالا می‌رود درحالی‌که اگر بتوانید بهانه‌ها را کنار بگذارید و ناراحتی و درد و رنج کوتاه‌مدت را تحمل کنید به یک لذت و شادی بلندمدت خواهید رسید. از جمله بهانه‌هایی که رایج است:

۱. کار سختی است: این جمله شاید قابل قبول باشد ولی باعث دل‌سردی می‌شود اگر واقعاً درباره مشکلات با خودمان صادق باشیم می‌بینیم که سختی و رنجش مربوط به عادات نادرست و مشکلات بسیار سخت‌تر از رها کردن آن‌هاست. پس اگر قرار است سختی بکشیم بهتر است سختی‌های مفید را انتخاب کنیم و



از کجا می‌دانیم تغییری که می‌خواهیم در خودمان ایجاد کنیم سخت باشد بلکه شاید عملی راحت باشد


و این که عوض کردن عادات کار سختی است تنها یک فکر است و دشوار ساختن یک چیز در ذهن قبل از اینکه برای انجامش تلاشی را انجام دهیم یک بهانه است.

۲. زمان زیادی می‌برد: اگر بخواهیم زندگی خودمان را ارتقا دهیم و پیشرفت کنیم مهم نیست که چقدر زمان می‌برد مهم رسیدن به تغییر و موفقیت است چرا که ما چه تلاش بکنیم جهت تغییر و چه در همان عادات مخرب خود بمانیم زمان می‌گذرد پس چه بهتر که زمان با موفقیت ما بگذرد و بدانیم که حتی یک عادت مخرب هم ناگهان صورت نگرفته بلکه لحظه به لحظه و روزه روزه در ما شکل گرفته است و فقط با حرکت کردن و قدم برداشتن است که می‌توانیم به آنچه می‌خواهیم برسیم و با آگاهی و توجه به زمان حال.

۳. مشاجرات خانوادگی در پی خواهد داشت: یکی از بهانه‌هایی که بسیاری از افراد دارند این است که ممکن است با تغییر در معرض انتقادات و سرزنش‌های دیگران قرار بگیرند؛ و اطرافیان از جمله پدر و مادر و خانواده را ناراحت کنند


۴. من شایستگی آن را ندارم: عده‌ای از افراد با این بهانه که من شایستگی و لیاقت انجام این کار را ندارم از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند در حالی که تنها عاملی که باعث می‌شود چنین احساس عدم شایستگی به ما دست بدهد

۵. اعتماد بنفس و خودباوری نیست که متأسفانه شاید این ویژگی ناسازگار از



کودکی در ما رشد کرده باشد چون اگر بخواهیم تصمیم بگیریم و کاری را انجام دهیم اعتمادبه نفس بزرگترین عامل تعیین کننده است و درواقع با اعتمادبه نفس بالا ما به خودمان احترام می گذاریم و دوست نداریم در عادت های بد و مخرب غرق شویم و با آغوش باز همه ی چالش ها و فرصت های جدید را می پذیریم برای بهتر زندگی کردن پس با افزایش اعتمادبه نفس در خودمان می توانیم این بهانه را از ذهنمان دور کنیم.

۱۰. تمرکز کردن را تمرین کنید!




روی هر خواسته و یا هر چیزی که می خواهید متمرکز شوید و موانعی که ممکن است برایتان در اثر این تغییر پیش آید را شناسایی کنید و پیش بینی کنید و در مورد آن فکر کنید که چگونه برطرفشان کنید؛ و بزرگترین مانعی که بر سر راه تغییر به وجود آید این است که آن رفتاری که می خواهید تغییرش دهید برایتان منفعتی داشته باشد و برای مبارزه با این منفعت ناپایدار باید مزایا و درد و رنجی که آن رفتار در گذشته و آینده برایتان دارد را باهم مقایسه کنید و ببینید کدام یک برایتان جذاب تر است.

فصل دوم

مردان عاشق این گونه زنانند!

برای دادن احساس خوب به شوهرتان نیازی نیست کارهای زیاد و خارق العاده‌ای انجام دهید و یا هرروزه این کارها را بکنید هفته‌ای یک بار حتی ماهی یک بار هم کافی است
یک زن به خاطر خوشبختی خودش هم که شده باید شوهرش را شاد و خوشبخت کند چون ؛
خوشبختی اگر یک سویه باشد کامل نیست.



۱. به شوهرتان اطمینان کنید.

 وقتی به شوهرتان اطمینان می‌کنید به او قدرت می‌دهید
پشتیبان و مشوق او باشید

در کارهایش همراهش باشید و تشویقش کنید ولی غر نزنید
اگر شکستی را تجربه می‌کند مرهم دلش باشید نه اینکه نمک به زخمش پاشید
این همراهی شما در اوقات تلخ شکست باعث می‌شود شمارا دوست و رازنگهدار خودش بداند و همیشه با شما مشورت کند به جای اینکه حرف‌هایش را به دوستانش بگوید.


وقتی به شوهرتان اطمینان می‌کنید ، به او قوت قلب می‌دهید.

۲. با شوهرتان دعا نکنید




فضای خانهای خود را با دعا کدر و بی‌رنگ نکنید شما با شوهرتان در خیلی از زمینه‌ها شاید اختلاف نظر داشته باشید ولی این اختلاف نظر نباید باعث دعا و درگیری شود سعی کنید از راه گفتگوی سالم مشکلات را حل کنید به جای درگیری و داد و فریاد کردن و حتی ممکن است کسانی باشند که از دعوی بین شما خوشحال شوند و شما باید کاری کنید که داغ این دعا را به دلشان بگذارید دعا و داد و فریاد زدن بر سر شوهرتان باعث می‌شود که اقتدار او را زیر سؤال ببرید.

۳. نقاط مثبت شوهرتان را تقویت کنید!




شوهر شما مانند هر فرد دیگری هم دارای نقاط مثبت و هم نقاط منفی است و اگر می‌خواهید که رفتارها و نقاط منفی‌اش را کمتر کنید باید سعی کنید نقاط مثبت و رفتارهای مثبتش را تقویت کنید تا پررنگ شود و نقاط منفی دیده نشود؛ و در برابر رفتارهای مثبتش قربانش برید و تشویقش کنید تا حاضر شود که آن‌ها را بیشتر برای شما انجام دهد اما اگر فقط روی بدی‌هایش زوم کنید به او این حس دست می‌دهد که خوبی و بدی‌اش برای شما یکسان است پس چرا خودش را اذیت کند که خوب باشد و به همین دلیل بدی را ترجیح می‌دهد.


۴. با شوهرتان لجبازی نکنید

 لجاجت با نادانی شروع می‌شود و با پشیمانی پایان می‌پذیرد گاهی حتی اگر حق با شما باشد باید بتوانید گذشت کنید این کار از لجبازی کردن و این که بخواهید حرف خود را به کرسی بنشانید بهتر است البته یادتان باشد که باید با گفتگوی سالم نه با لجبازی کردن بتوانید به حق خودتان هم برسید و اگر لجبازی را کنار بگذارید تلخی‌ها و ناگواری‌های زندگی بر شما کمتر خواهد بود.

۵. به حرف‌های شوهرتان خوب گوش کنید

 در هنگام گفتگو با شوهرتان همه‌ی کارها را کنار بگذارید و به صورت گوش دادن فعال به حرف‌هایش گوش کنید که گویی هیچ چیز در آن لحظه جز حرف‌های او برایتان مهم نیست. این توجه ویژه به شوهرتان باعث می‌شود شما در نگاه او جذاب‌تر شوید و از صحبت با شما لذت ببرد و بخواهد که این کار را بیشتر انجام دهد.

۶. به تصمیم‌هایش احترام بگذارید

 در تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب راه‌حل با اولین کسی که مشورت می‌کنید شوهرتان باشد و با این کار به او حس ارزشمندی و مهم بودن بدهید

و حتی این کار را به فرزندانان آموزش بدهید تا در کارهایشان ابتدا با پدرشان مشورت کنند و به تصمیم‌های او احترام بگذارند.

۷. رفتار تان با عملتان هماهنگ باشد

فقط به شوهرتان محبت ظاهری نداشته باشید اگر می‌خواهید محبت و مهربانی شما در دلش بنشیند باید عمل‌گرا هم باشید یعنی اگر می‌گویید دوستت دارم واقعاً باید در عمل نشان دهید که دوستش دارید.



۸. اجازه حرف زدن به شوهرتان بدهید

این که در جمعی که شوهرتان خودش حضور دارد بخواهید به دیگران بگویید او چه می‌گوید و چه فکری دارد یا چه دوست دارد برای شوهرتان ناراحت‌کننده است و این کار باعث تحقیر شدن شخصیتش می‌شود مراقب باشید در این دام نیفتید که بخواهید به جای او صحبت کنید.

۹. مراقبت افراطی ممنوع!

وقتی از شوهرتان زیاد مراقبت می‌کنید و مدام حمایت می‌کنید شوهرتان را تحقیر می‌کنید و این حس را در او ایجاد می‌کنید که او قادر به انجام کارهای خودش نیست اجازه بدهید مسئولیت کارهایش را به تنهایی انجام دهد نگوید من بهتر می‌دانم چه کار کنم یا کارها را به من واگذار کن خودم به همه چیز رسیدگی می‌کنم.

۱۰. در نزد دیگران بدگویی شوهرتان را نکنید




بدگویی باعث ایجاد اختلاف بین شما و شوهرتان می‌شود اگر با او مشکل دارید مشکل را به خودش بگویید

وقتی از شوهرتان در نزد کسی بدگویی می‌کنید شخصیتش را در نظر دیگران کوچک می‌کنید و نگاه دیگران به او عوض خواهد شد

البته تخلیه‌ی احساسات لازم است و اگر لازم شد حرف‌هایتان را به کسی بگویید با کسی صحبت کنید که مطمئن باشید حرف‌هایتان را به کسی نمی‌گوید.

۱۱. به خانواده‌ی شوهرتان احترام بگذارید!



شوهرتان از اینکه می‌بیند شما به خانواده‌اش احترام می‌گذارید خوشحال می‌شود هرچند که ممکن است عده‌ای از مردها خوشحالی خود را نشان ندهند ولی با تمام وجود از این کار لذت می‌برند.

وقتی با خانواده‌اش محترمانه رفتار می‌کنید در واقع ستون‌های خانه‌ی خود را محکم می‌کنید

و گاهی لازم است فقط برای خوشحالی شوهرتان با خانواده‌اش محترمانه رفتار کنید.

۱۲. به خلوت‌های شوهرتان احترام بگذارید

اگر شوهرتان نمی‌خواهد درباره‌ی چیزی با شما صحبت کند با او بحث نکنید به اجبار او را وادار به حرف زدن نکنید برای خلوت کردنش احترام قائل شوید

خلوت یعنی اطمینان داشتن به اینکه جایی خصوصی برای خودم در خانه دارم و این یک قانون است و رعایتش در خانه لازم است.

۱۳. آرامش گر شوهرتان باشید

آرامش خانه را نمی‌توان با سنگ و آجر و مبلمان شیک و پرده‌های لوکس و... به وجود آورد بلکه این آرامش در سایه‌ی زن آگاه و شایسته به وجودمی آید

خانه سنگر و آسایشگاه مرد است و او وقتی از میدان مبارزات زندگی به خانه برمی گردد نیاز تجدید نیرو و توان دارد و این فضا را باید زن فراهم کند و اگر خانه قرارگاه شوهرتان باشد او تمایل دارد زودتر به منزل بیاید و با شما باشد

پیامبر (ص) می‌فرمایند: مرد مدیر خانواده و زن مدیر خانه است.

۱۴. همراه شوهرتان در کارش باشید

بهترین شغل زن کمک به رشد و ترقی شوهرش است اگر شوهرتان شرایط کاریش اقتضاء می کند که دور از خانواده باشید چه خوب است که همراهش باشید.

و با شغل شوهرتان خود را تطابق دهید و سازگاری کنید؛ و در حقیقت برای شوهرتان بالی باشید برای پرواز و یا سکوی پرتابش باشید نه اینکه جلوی پیشرفت و موفقیتش را بگیرید و بدانید که پشت سر هر مرد موفق یک زن شایسته و لایق وجود دارد.

۱۵. به شوهرتان بی اعتنا نباشید

واکنش نشان ندادن به آنچه شوهرتان می گوید ، نگاه نکردن به او ، گذشتن از کنارش وقتی که او در حال حرف زدن است ، نادیده گرفتن آنچه برای شوهرتان مهم است ، خود را به خواب زدن و... یکی از اسرار زندگی اجتماعی و رابطه‌ی زناشویی موفق توجه داشتن است

۱۶. رفتارهای مثبت شوهرتان را تنبیه نکنید

شوهرتان حرف یا کار خوب و مثبتی انجام می دهد ولی بابت آن تنبیه می شود.

برایتان گل می خرد بعد شما به جای تشکر چرا بیهوده پولها را خرج می کنی و این قدر پول به گل می دهی که بعد از چند روز خشک می شود.

خیلی ممنونم که ظرفها را شستی فکر می کردم می میرم و هیچ وقت این صحنه را نمی بینم.

۱۷. محبت را گدایی نکنید

شنیدن حرف های مثبت و دل نشین از شوهر خوب است اما وقتی بخواهید به زور احساساتش را بیرون بکشید خوشایند نیست. هرگز به همسرتان جملات زیر را نگویید:

! به من بگو که دوستم داری

! من جذابیم ؟

! من باهوشم ؟

۱۸. شوهرتان را مجذوب خود کنید

مردان شیفته ی جذابیت اند و مانند موم در دست شما خواهند بود و کلید جذب مردان این است که آن ها را به خاطر موفقیت هایشان تحسین و تقدیر کنید

زمانی که مردان را تحسین می کنید جذب شما می شوند زمانی که زن به مرد لبخند می زند این لبخند مرد را شاد می کند و عزت نفس او را بالا می برد و به او احساس امنیت می دهد و باعث می شود که شما را زنی فهمیده و قابل احترام بداند.

زنی که تمام توجه خود را معطوف شوهرش می کند وقتی که دارد صحبت می کند و مهارت گوش دادن را بکار می برد او می شود زنی جذاب و افسون کننده.

۱۹. غذاهای خوب بپزید

در پخت غذا برای شوهر و فرزندان سعی کنید تنوع داشته باشید و از غذاهای با طعم های بپزید که آن ها دوست دارند ، اشکالات خود را در پخت غذا برطرف کنید هر روز بهتر از دیروزتان غذا بپزید و از کتابها و کلاسها و یا هر نوع آموزش دیگری که می توانید استفاده کنید تا دست پخت خود را بهتر کنید. امام صادق (ع) می فرمایند: بهترین زنان شما زنی است که خوشبو و خوش دست پخت است.

۲۰. از واژه ها زیبا استفاده کنید:


در گفتگو با شوهرتان ، لحن بیانتان را به جای دستوری و یا واژه های خشن به حالت پیشنهادی و همراه با واژه های زیبا و آرام تغییر دهید چون حرف زدن به صورت دستوری به غرور شوهرتان لطمه می زند و اثرات منفی زیادی به بار می آورد.



فصل سوم

زنان عاشق این گونه مردانند!

۱. دوستت دارم

اگر سعادت و خوشبختی را می‌خواهید به زنان بگویید دوستت دارم 
به او بگویید دوستش دارید به او نشان دهید که دوستش دارید به
مادرش بگویید که دخترش را دوست دارید

امام صادق (ع) می‌فرمایند:

وقتی کسی را دوست داری او را آگاه کن که باعث استحکام دوستی شما
می‌شود.

زنها وقتی کلمه دوستت دارم را از شوهرشان می‌شنوند حس
زیبایی شناختی‌شان از طریق گوش ارضا می‌شود
فراموش نکنید حال و هوای عاشقی تا وقتی بر فضای خانواده حکومت می‌کند
که رفتار شما با همسران مانند رفتارهای دوران آشنایی و نامزدی‌تان باشد.
امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: با زنان خوش‌گفتار باشید که ایشان هم خوش‌گفتار
باشند.

۲. برایش وقت بگذارید

گاهی لازم است به جای خریدن هدیه‌های گران قیمت فقط برایش وقت بگذارید با او صحبت کنید تا در کنار تان به آرامش برسد در تمام روز از سروکله زدن با بچه‌ها و کارهای خانه خسته شده است و وقتی شما به خانه می‌آیید شاید شروع به گرفتن بهانه کند ، غر بزند ولی همه‌ی این کارها فقط به خاطر این است که بگوید کنارم باش برای من هم وقت بزار آن قدر سرگرم کارت نباش.

پیامبر (ص) می‌فرمایند: نشستن مرد کنار همسر و بچه در پیشگاه خداوند بزرگ دوست داشتنی تر از اعتکاف در مسجد من است.

۳. تعریف کنید


از زنتان تعریف کنید از آنچه تاکنون بی‌اهمیت از کنارش گذشته‌اید مثل آشپزی خوبش ، هنرمند بودنش ، مهربانیش ، تمیز بودنش از همه‌ی این‌ها می‌توانید تعریف کنید با این کار برایش بسیار جذاب می‌شوید در تعریف کردن از زنتان سخاوت به خرج دهید قدر زحمات او را بدانید.

۴. لبخند بزنید


لبخند و تبسم روشی ارزان برای جذاب شدن است به خاطر خوشحال بودن نیست که تبسم می‌کنیم وقتی تبسم می‌کنیم ، خوشحال می‌شویم

فکرهای مثبت بکنید تا بتوانید لبخند بزنید.


۵. مشکلات را پشت درب بگذارید

 وقتی از سرکار به خانه می‌آیید مشکلاتتان را پشت درب بگذارید
عصبانیت‌ها ، شکست خوردن‌هایتان ، قرض‌ها و... پشت درب بگذارید
و با لبخند و شادی وارد منزل شوید تا به خوبی از شما استقبال شود و بعد از
گذشت زمان کم‌کم با زنتان در مورد کارت‌تان صحبت کنید.

۶. اشتباهات خود را بپذیرید

 در برابر خطاها و اشتباهات و کم‌کاری‌های خود در قبال زن و فرزند
عذرخواهی کنید البته نباید مدام به جای جبران بخواهید با یک
عذرخواهی سروته قضیه را ببندید
در زندگی زن‌شویی تنها چیزی که مهم نیست این است که چه کسی اشتباه
کرده است زیرا هر کدام که اشتباه کنند هر دو ناراحت می‌شوند.
بگویید که متأسفید ، عذر بخواهید چه تقصیر شما باشد ، چه نباشد.

۷. اولویت اول باید زنتان باشد

 اولویت زندگی‌تان ابتدا زن و بعد فرزندان‌تان باشد کارهای مهم خانواده
را یادداشت کنید و بخواهید که اول آن‌ها را انجام دهید لبخندی که

بر روی لب زن و فرزندان می گذارید از به دست آوردن پول بیشتر ارزشمندتر است

۸. مشورت کردن را فراموش نکنید

قبل از اینکه کاری را انجام دهید با زنان هم مشورت کنید نگویند به او مربوط نمی شود یا زن را چه به این مسائل بلکه هرچه زنان در جریان کارهای شما قرار داشته باشد بیشتر با شما همراهی می کند تا وقتی که از شما و کارهایتان بی اطلاع باشد قبل از این که مهمانی دعوت کنید ابتدا با او در میان بگذارید اجازه دهید شرایط دعوت کردن مهمان را فراهم کند


۹. در حضور دیگران به زنان محبت کنید

این فکر اشتباه را که اگر به زنم در مقابل دیگران محبت کنم دیگران می گویند زن ذلیل است را از ذهنتان دور کنید چون محبت کردن بسیار پسندیده است و ارزش شما را بالا می برد و یادتان باشد اگر محبت به زن را به خاطر ترس از ذلت ترک کنید منجر به خواری زندگی می شود این احترام و محبت شما فقط یک معنا دارد و آن هم گرمی داشتن و دوست داشتن زنان است.

پیامبر (ص) می فرمایند: هر چه ایمان انسان زیادتر شود ، محبتش

نست به زن و فرزندش بیشتر می شود.

۱۰. رفتارهایتان حساسیت برانگیز نباشد




رفتارهایی مثل آرام با تلفن صحبت کردن ، گذاشتن رمز برای تلفن و لپ تابتان ، خارج شدن از خانه به صورت غیرعادی و... این رفتارها باعث می شود زنتان نسبت به شما و کارتان شکاک شود و این شکاکیت فضای خانه را متشنج خواهد کرد

۱۱. غیرت به جا داشته باشید

غیرت در طبیعت و فطرت مرد ریشه دارد و مرد غیور آفریده شده است و غیرت یک صفت نیک برای مردان به حساب می آید و این را خداوند در وجود مرد امانت قرار داده است تا از ناموس خودش در برابر انحراف محافظت کند؛ اما اگر به غیرت بی جا تبدیل شود بسیار ناپسند است چون سبب بددلی می شود و در حلال خداوند غیرت جایز نیست و بهتر است به چیزهایی که خداوند حلال می داند آشنایی پیدا کنید و در برابر آنها نسبت به زنتان غیرت بی جا به خرج ندهید.


۱۲. استعداد های زنتان را بشناسید

اگر زنتان استعداد هنری یا کاری را دارد اجازه دهید آن را بروز دهد واز هنر و استعدادش استفاده کند این کار برای ایجاد روحیه ی خوب




در او بسیار مؤثر است وقتی روحیه زنتان در خانه خوب باشد متقابلاً روحیه شما و فرزندانتان هم خوب خواهد بود.


۱۳. به ظاهر خودتان برسید

 همان طور که سفارش شده است زن در خانه به خودش برسد و بهترین لباس، آرایش و زینتش و خوشبوترین عطرش را برای شوهرش داشته باشد شما باید برای زنتان مرتب و تمیز و آراسته باشید و بوی خوش و معطر بدهید.

۱۴. نامه بنویسید

 اگر قوانین یک گفتگوی سالم با زنتان را نمی‌دانید و هرزمان با او وارد صحبت می‌شوید بینتان اختلاف پیش می‌آید و نمی‌توانید حرف‌هایتان را به او بگویید در یک نامه برایش بنویسید البته ابتدای نامه را عاشقانه شروع کنید واز او تعریف کنید و از خوبی‌هایش بگویید و بعد اگر انتقادی دارید بنویسید.

۱۵. نوازش کنید

 حساسیت لمسی در زن‌ها ۱۰ برابر بیشتر مردهاست و زن‌ها به نوازش محتاج هستند و در فشارهای روحی بیشتر از هر چیزی به نوازش نیاز

دارند چه خوب در این موقعیت‌ها در کنارشان باشید با نوازش کردن بخواهید آرام‌شان کنید تا با حرف زدن.

۱۶. هدیه بخرید



یکی از عواملی شادی خانواده خرید هدیه است هرچند وقت یک‌بار بدون مناسبت برای زن و فرزندان هدیه بخرید و آن‌ها را شاد کنید با این کار هم آن‌ها را خوشحال می‌کنید وهم برایتان صدقه محسوب می‌شود

۱۷. همکاری کنید

همکاری کردن در خانه باعث ایجاد روحیه‌ی شاد می‌شود انجام دادن کارهای خانه با یکدیگر باعث می‌شود اعضای خانواده انرژی مضاعفی بگیرند و کمتر خسته شوند و اگر دوست دارید کمتر زنتان خسته شود در خانه کمکش کنید و همراهش باشید و یا حداقل مسئولیت‌های خود را به‌خوبی انجام دهید.


پیامبر(ص) می‌فرمایند: مردی که در منزل به خانمش کمک کند برای هر روز و هر شب پاداش هزار شهید و برای هر قدمی که برداشته است ثواب یک حج و عمره و به تعداد هر رگی که در بدن دارد شهری در بهشت به او داده خواهد شد

۱۸. خوش اخلاق باشید



نسبت به زنان و فرزندان خوش اخلاق باشید و این خوش اخلاقی نه تنها زندگی را برایتان جذاب تر و شیرین تر می کند بلکه در روایات آمده است که فشار قبر برداشته می شود.

۱۹. تنبیه و توهین نکنید



زن نیز به حفظ شخصیت خودش علاقه مند است و با توهین و تنبیه تحقیر می شود دچار افسردگی و بیماری های عصبی می شود و باعث می شود که سرپیچی و نافرمانی اش از شوهرش بیشتر شود بنابراین باید با او بامحبت رفتار شود و هرگز تنبیه نشود و خصوصاً در میان جمع شخصیتش را تخریب نکنید.

پیامبر (ص) می فرمایند: هر مردی که همسرش را بیش از سه بار در عمرش بزند خداوند او را در میان مردم محشر چنان رسوا کند که اولین و آخرین به او بنگرند.

۲۰. عفت و پاکدامنی خود را حفظ کنید

همان‌طور که شما زنی با عفت و پاکدامن می‌خواهید خودتان نیز باید عقیف و پاکدامن باشید باید مواظب رفتار ، گفتار و کردار خود باشید و از هواهای نفسانی پیروی نکنید.



پیامبر (ص) می‌فرمایند: نسبت به زنان دیگران عفت داشته باشید تا دیگران نسبت به زنان شما عفت داشته باشند.

خیلی خوشحالیم که این کتاب را مطالعه کردید
و حالا من مریم معلمی زاده و همسر محمد حافظی نژاد از شما می خواهیم تا
این دو کار را انجام دهید

۱. به تکنیک ها عمل کنید

۲. این کتاب را در اختیار دیگران قرار دهید

اگر می خواهید مطالبی مثل این به صورت فیلم، فایل صوتی و ... به ایمیل شما
ارسال شود لطفا به سایت «ما خوشبختیم» بروید و نام ایمیل خودتان را در
قسمت مربوط وارد کنید. ما دوست داریم حس خوب خودمان را با شما تقسیم
کنیم

آدرس سایت: www.makhosbakhtim.com

کانال تلگرام: <https://telegram.me/makhosbakhtim>

اینستاگرام: <https://instagram.com/makhosbakhtim>

ایمیل: info@makhosbakhtim.com





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil