

فرمانده قلب همسر تان باشید



محبت برای روح یک زن مثل هوا برای تنفس لازم است، زن و مرد همه به محبت احتیاج دارند اما نیاز روحی یک زن به محبت شوهر، فوق العاده مهمتر و حساس تر است. اما گاهی مرد معنای محبت و اطاعت را تفکیک نمی کند.

زن زمانی‌که در خانه ی خود احساس محبوبیت نکند، نمی تواند منطقی رفتار کند و به اهل خانواده نیرو ببخشد. زن باید عاشق همسرش باشد تا زندگی را سرشار از انرژیهای مثبت کند. بانوی خانه باید با قلبی مطمئن و شاد زندگی کند تا آن زندگی را برای خود و اهلس زیبا و دوست داشتنی کند. بنابراین فقط تامین نیاز های مادی یک زن ضروری نیست، تامین نیازهای روحی او مهمتر است.

از سوء ظن جلوگیری کنید

یک مرد به عنوان شوهر باید همسرش را دوست داشته باشد و او را از محبت و وفای خود مطمئن کند. مردانی که به خاطر شکاکیت و سوءظن های همسرشان آزار می بینند در بسیاری از موارد خودشان مقصرند. آنها در محبت کردن کوتاهی کرده و اعتماد سازی نکرده اند. در بسیاری از موارد فقط می توانستند با چند کلمه حرف از ایجاد یک سوء ظن جلوگیری کنند اما

یا مسئله را جدی نگرفتند یا به خاطر یک مشکل اخلاقی از محبت کردن ابا داشتند. در هر حال داشتن یک بانوی عاشق در خانه لطف بزرگ الهی است. حال آنکه این نعمت را نباید دست کم گرفت و برای عاشق کردن همسر باید هزینه کرد، باید قدر محبت زنانه دانسته شود تا با کارهای بی جهت و نادرست از بین برده نشود.

لجبازی بیهوده ممنوع

اگر یک مرد به ارزش و اهمیت محبت عمیق در روابط با همسرش پی ببرد، قطعاً حاضر نمی شود آن را به خاطر لجبازی های بیهوده و پافشاری کردن بر مواضع بی ارزش از دست بدهد. لازم است بسیاری از جر و بحث ها و کلمات رکیک به خاطر پابرجا ماندن محبت از زندگی و رفتار و گفتار ما سانسور شود تا چیزی از محبتی که در قلبهای ما هست کاسته نشود. اگر قدر محبت را بفهمیم از یک ذره محبت مثل یک ذره طلا مراقبت خواهیم کرد و نخواهیم گذاشت عصبانیت‌ها و عدم خویشتنداری‌ها ما را از چشم هم بیاندازد.

محبت با اطاعت فرق دارد

یادتان باشد، دقت داشته باشیم که محبت به زن با اطاعت از او فریق دارد. پیامبر خدا طوری با همسرانش و دیگر اطرافیانش رفتار می نمود

در بیچه

که هر کدام گمان می کرد محبوبترین افراد نزد پیامبر است. اما از کسی جز خدا اطاعت نمی کرد. به طور مثال دیده می شود که برخی مردان به دلیل خواسته نشان قید والدین شان را می‌زنند. محبت کردن به زن باعث ترک واجبات دینی مثل صله رحم نمی شود. هر مردی وظیفه دارد به والدین خود احسان کند حتی اگر همسرش مخالف باشد. محبت به والدین و همسر هر دو واجب و ضروری است. مردها باید یاد بگیرند هیچکدام را فدای دیگری نکنند. نگرانیهای همسران را جدی بگیرید و او را آزار ندهید. با او گفتگو کنید. عصبانی نشوید و از کوره در روید، تا احساس کند اوضاع از کنترل او خارج شده است.

صبور باشید

اگر می خواهید فرمانده قلب همسرتان باشید، در روابط تان به او اطمینان بدهید که هیچ چیزی بین شما ایجاد اختلاف نخواهد کرد. در مقابل ناراحتی های همسرتان صبور باشید و به محبت‌تان ادامه دهید تا نتیجه ی دلخواه را بگیرید اما مطیع خواسته‌های نادرست و غیر اخلاقی او نشوید. گاهی مشکلات زندگی های دیگران زنان را به ترس می اندازد تا جایی که دقیق، حساس و کنترلگر می شوند. چاره همه این حساسیت‌ها

همه ازدواج کردند، برای من هم آستین بالا بزنید

سن معینی برای ازدواج نمی توان مطرح کرد اما اگر جوانی از بی هدفی و باری به هر جهت کار و زندگی کردن خسته شود و برای فرار از این وضعیت نیز تمایلی به زندگی شخصی و مستقل گردد، باید احساس خطر کنید، چه بسا اینان منطقی نیستند و صرفا به خاطر انگیزه های موقتی چون ازدواج دوستان در جهت ازدواج سوق داده می شوند.

این همه کار ناتمام…

بسیاری جوانان دم بخت دوست دارند ازدواج کنند اما کارهای نیمه تمام تحصیلی و یا جا افتادن در یک شغل بهانه ای می شود که از جدی گرفتن ازدواج و مدام به بهانه های مختلف از این امر اجتناب می کنند، این یعنی جوان آماده ازدواج نیست چرا که ذهنش مشغول کارهای نیمه تمامی است که می خواهد در ابتدا آنها را سر و سامان ببخشد.

وقتی ازدواج در اولویت اول نیست

برخی از جوانان تمام انرژی و وقت شان را صرف انجام فعالیت‌های متعددی مانند طی کردن مدارج علمی، ورزشی، هنری و… می کنند. آنان به قدری برای پرداختن به علاقه مندی هایشان تمایل نشان می دهند که از نظر والدین و یا اطرافیانشان نیز به عنوان فردی شناخته می شوند که همیشه هوش و عواششان فقط معطوف به یک چیز است. چنین جوانانی آمادگی لازم برای ازدواج را ندارند زیرا اولویت اول زندگی شان همه چیز است جز تشکیل زندگی مشترک،به همین دلیل نمی توانند علاقه مندی هایشان را با مواردی نظیر همسر و یا زندگی مشترک جایگزین کنند.

شما بگو؛ من چه کنم؟

استقلال روحی، فکری و شخصیتی از مهم‌ترین مولفه های آمادگی برای شروع زندگی مشترک است. اگر جوانی به این سطح از استقلال نرسیده باشد، بی شک نه تنها در اتخاذ تصمیمات مهم زندگی وابسته به دیگران خواهد بود بلکه در صورت بروز مشکل، از برعهده گرفتن و پذیرفتن مسئولیت حل و یا کنار آمدن با آن مساله نیز سرباز می‌زند. چه بسا تاثیرپذیری مدام از دیگران و یا مردد بودن در انتخاب‌های زندگی، باعث می‌شود که فرد با نظر دیگران از تصمیم قبلی خود صرف‌نظر کند، این عمل نشان از ناپختگی روانی فرد است که نه تنها باعث عدم رضایت وی از زندگی می‌شود بلکه شریک زندگی آینده اش نیز در کنار او احساس امنیت و آرامش نخواهد داشت.

لجبازی در زندگی متاهلی

لجبازی یکی از ویژگی هایی است که می تواند در زمان هایی در هر یک از افراد ایجاد شود. در این حالت، فردی که دچار لجبازی شده است، همانند یک کودک می شود و حرف حرف خودش است و هیچ چیز جلودار او نمی باشد.

اگر این اتفاق در بین یک زن و شوهر بیافتد به این معنی که مرد یا زن در زندگی متاهلی خود دچار ویژگی منفی لجبازی بشوند، چه اتفاقی می افتد؟ لجبازی در زندگی متاهلی بازی بسیار بسیار خطرناکی است.

وقتی لجبازی بین زن و شوهر اتفاق بیافتد، اگر هیچ کدام از آن ها سعی نکنند که این مشکل را بر طرف کنند، زندگیشان رو به تعارض می رود. قضیه وقتی حادث می شود که در این میان فرزندی هم وجود داشته باشد، که دیگر کار بسیار بسیار سخت تر می شود و آن فرزند هم ممکن است دچار اختلالات اضطرابی شود.

سوالی که برای خیلی از افراد ممکن است ایجاد شود، این است که در هنگام مواجه شدن با لجبازی همسر، بهترین اقدام و بهترین کار چیست؟

از اولین و مهم ترین راهکارهای برخورد با لجبازی همسر، در لحظه اول سکوت کردن می باشد. زیرا اگر در برابر این حالت ما هم شروع به نشان دادن خشم داشته باشیم، لجبازی همسر بیشتر و بیشتر می شود. پس در درجه اول و در قدم اول سعی کنید با این رفتار مدارا نمایید. یکی از علت‌های ایجاد لجبازی، عدم خود باوری و نداشتن اعتماد به نفس کافی می باشد. افرادی که اعتماد به نفس ندارند و به خودشان باور ندارند، سعی می کنند که اقتدارشان را به صورت لجبازی نشان بدهند.

عامل دیگری که می تواند در ایجاد این حالت کمک کند، لحن صحبت کردن و گفت و گوی طرفین است. برخی اوقات اینقدر لحن صحبت خانم و یا آقا بسیار تند و یا با کنایه است، که باعث می شود طرف مقابل لجبازی کردن را در پیش بگیرد.

وقتی لجبازی بین زن و شوهر اتفاق بیافتد، اگر هیچ کدام از آن ها سعی نکنند که این مشکل را بر طرف کنند، زندگیشان رو به تعارض می رود.

راهکارهایی برای از بین بردن لجبازی همسر:

– در هنگام ایجاد حالت لجبازی در همسرتان، در آن لحظه با او مدارا نمایید.

– در این حالت سعی کنید از لحن کلمات منفی و همراه با کنایه استفاده نکنید. زیرا منجر به بالا رفتن لجبازی همسرتان می شود.

– با همسرتان بحث نکنید و عصبانیتش را بیشتر نکنید. زیرا در این حالت ممکن است که خود شما هم به این ویژگی منفی مبتلا شوید.

– سعی کنید همسر لجبازتان را در لحظه لجبازی به آرامش دعوت کنید.

– مهارت های انتقادپذیری را یاد بگیرید و ویژگی های منفی همسرتان را حتما طبق قاعده به او بگویید. زیرا اگرهمسرتان متوجه شود که از طرف شما مورد تحقیر قرار گرفته است، لجبازیش بیشتر و بیشتر می شود.

– در گفتن ویژگی های منفی همسرتان بسیار مواظب باشید. سعی کنید موقعیت سنجی را داشته باشید. در یک موقعیت مناسب که همسرتان در شرایط جسمانی و روحی متعادل قرار دارد، یکی از ویژگی های منفی او را بیان کنید.

– تا زمانی که همسرتان در حالت های عصبی و عصبانی بودن به سر می برد، سعی کنید راجع به آن موضوعی که لجبازی همسرتان را برانگیخته کرده است، صحبت نکنید.

– تمرین کنید که ویژگی های مثبت همسرتان را به او یاد آوری کنید تا اعتماد به نفسش بالاتر برود.

– همسرتان را به دلیل انجام دادن کارهای مثبت، هر چند کارهای کوچک و کم اهمیت تر، تحسین کنید.

– نیازهای روانی – اجتماعی همسرتان را بشناسید و سعی کنید آن ها را بر آورده نمایید.

– اگر همسرتان در حالت لجبازی، دقایق طولانی را به بحث کردن و حرف زدن طولانی پرداخت، اجازه بدهید که حرفهایش را کامل بزند تا تخلیه هیجانی بشود.

– اگر در خود توان تحمل با لجبازی همسرتان را ندارید، یک فعالیت آرامبخش مثل دوش گرفتن، تنفس عمیق یا ریلکسیشن را انجام بدهید تا به آرامش نسبی برسید.

– مهارت های گفت و گوی صحیح را یاد بگیرید.

– در صحبت کردن با همسرتان سعی کنید جدلاتان را با تو شروع نکنید. زیرا فاعل تو، نشان دهنده مقصر بودن و یا سرزنش کردن هست. بهتر است جمله های ما با فاعل من شروع بشود.

چگونه ازدواجتان موفقیت آمیز باشد

خواستگاری رفتن نقطه شروع یک انتخاب است. اما قبل از این که به این مراسم بروید، باید به نکات مهمی در انتخاب تان توجه داشته باشید.

اگر می خواهید ازدواج تان موفقیت آمیز باشد به این موارد توجه کنید:

هوش و تفکر

اولین چیزی که در حوزه تفکر جلوه گر می شود هوش است. زندگی یک زوج با اختلاف هوش فاحش بسیار مشکل است. افرادی که ضریب هوشی پایینی دارند از رفتار و کردارشان مشخص است. پختگی کامل را ندارند. عامل دیگر تشخیص هوش انتزاعی است، انتزاعی یعنی: توانایی درک و استنباط موقعیت های کلی افرادی که تفکر انتزاعی دارند و خیلی زود شما را می فهمند و لازم نیست برایشان تکرار کنید. جنبه دیگر تفکر، توانایی حل مسأله است. یعنی تفکری که انسان می تواند در آن مسائل خودش را حل کند. گاهی یک نفر از روی ترجم با فردی ازدواج می کند که از نظر هوش در سطح پایینی است. زندگی با کسی که با شما اختلاف هوشی دارد، مشکل است. یکی از ارکان اصلی مدیریت تفکر خوب است.

تشابه مذهبی

شباهت در عقاید مذهبی به قدری که در سعادت کانون زناشویی اهمیت دارد که روان شناسان، ازدواج دو نفر از مذاهب مختلف را معمولا غیر عاقلانه می دانند. دلایل این نظریه بسیار است. در وهله اول، اگر تنها یکی از دو همسر به عقاید مذهبی خود با ایمان کامل پایبند باشد، امکان اختلاف نظر در این مورد زیاد خواهد بود. به علاوه آنچه که در این زمینه اهمیت دارد، تربیت کودکان بر حسب عقاید مذهبی به خصوص است. بسیار پیش آمده است که دو نفر قبل از ازدواج از مفاهیم کلی در مورد مذهب استفاده می کنند و هر دو توافق پیدا می کنند ولی بعد از ازدواج، در نمودها و مصادیق آن موارد کلی، دچار اختلاف می شوند. مثلا، هر دو می گویند مسلمانیتم، هر دو از صداقت، ایمان، حجاب و… حمایت می کنند. ولی در برخورد با مسائل و جزئیات زندگی، برداشتهای و اختلافهای جدی پیدا می کنند. قبل از ازدواج دقت کنید که بیشترین تناسب مذهبی را با هم داشته باشید.

سن مناسب برای ازدواج

دختر و پسری که با هم ازدواج می کنند باید از لحاظ سنی و با همدیگر فاصله سنی زیادی نداشته باشند. فاصله سنی معمولا نگرش فکری را نیز باعث می شود و عدم تفاهم را پیش خواهد آورد. تناسب سن در میان زن و مرد آن دو را از نظر علائق و نیاز ها به هم نزدیک می کند. در زندگی زناشویی به خصوص تمایلات جنسی بیش تر در زن و مردی که از لحاظ سنی تناسب دارند وجود خواهد داشت و بهتر می توانند به نیاز های طبیعی هم پاسخ دهند. سن ازدواج در شرایط جغرافیایی و اقلیمی متفاوت است. در مناطق گرم سن بلوغ و ازدواج پایین و در مناطق کوهستانی و سرد بالاتر است. بهترین سن ازدواج رسیدن به بلوغ عاطفی و روانی است. ممکن است کسی در ۲۰ سالگی و دیگری در ۳۰ سالگی به این بلوغ برسد. ازدواج دیررس نیز به نوبه خود اثرات سویی روی ازدواج می گذارد. میزان طلاق و کشمکش بیشتر به چشم می خورد. مشکل اساسی که این افراد در زندگی زناشویی دارند این است که به علت راه مخصوصی که در زندگی پیش گرفته اند قادر به برآوردن نیاز های همسر خود نیستند.

بچه چندم است؟

یکی از مسائل مهمی که در ازدواج باید مورد توجه قرار گیرد ردیف فرزندان در خانه است. به اعتقاد روانشناسان فرزند اول دارای وضعیت معاون است و مسئولیت های زیادی را قبول می کند. بچه های اول سنگ زیرین آسیاب زندگی اند، روی دیگر فرزندان نفوذ دارند از سوی دیگر گاهی هم مظلوم واقع می شوند. معمولا در خانواده های کم جمعیت، بچه های آخر و یا تک فرزند مسئولیت چندانی ندارند. به آنها زیاد سرورس داده می شود و خوش می گذرانند. کسی هم که در کودکی و نوجوانی خوش گذرانده باشد در زندگی آینده اش با مشکلات جدی مواجه می شود. چنین افرادی توانایی روبه رو شدن با اتفاقات عادی زندگی را ندارند. خانواده بر نحوه ی رشد افراد تأثیر می گذارد. اگر در خانواده راه و رسم زندگی مشترک به افراد آموخته شود و آن را برای پذیرش مسائل و واقعیات زندگی آماده کنند، اهمیت آخر، اول و یا تک فرزندی به حداقل می رسد.