


۷+۷ توصیه برای داشتن همسری خوش اخلاق

اگر زن و شوهر ها به چند نکته ساده توجه کنند داشتن همسری مهربان برای آن ها تبدیل به آرزویی دست نیافتنی نخواهد شد



فربا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

زوجین

بعضی از دختر و پسر های دم بخت و آن هایی که بسه تازگی متاهل شده اند، وقتی زوج هایی را می بینند که

روابط خوبی بین آن ها وجود دارد، همه چیز را به حساب خوش شانسی و بخت و اقبال آن ها می گذارند در حالی که ایدا چنین چیزی نیست. زوج هایی که رابطه ای خوب و سالم با یکدیگر دارند و عشق در زندگی شان موج می زند، برای آن زحمت بسیار کشیده اند.

هیچ گل زیبایی بدون مراقبت باغبان، رشد نخواهد کرد. مرد و زن اگر از نظر شرایط اعتقادی، اقتصادی و فرهنگی نزدیک هم باشند و بر اساس صداقت و اعتماد به یکدیگر، زندگی خود را آغاز کنند و در طول زندگی به آن توجه کافی داشته باشند و آن را رعایت کنند، علاقه و الفتی بین آن ها ایجاد خواهد شد که شاید تصورش برای خودشان هم سخت باشد! البته، کار همین جا تمام نمی شود و پس از آن هر دو نفر برای استمرار روابط خوب بین خود باید دقت و توجه کافی را لحاظ کنند. در ادامه نکات بیشتری در همین باره برای داشتن همسری مهربان و خوش اخلاق مطرح خواهد شد.

۷ توصیه به خانم ها

به طور خلاصه می توان گفت که خانم ها برای داشتن شوهری که خوش اخلاق باشد، باید هفت نکته را رعایت کنند: ۱- احترام و اهمیت دادن به شوهر، ۲- مهیا کردن محیط پراز امنیت و آرامش در خانه، ۳- همراهی با او در امور مختلف بعد از تصمیم گیری، ۴- پر هیز از بحث و مجادله های بی نتیجه، ۵- توجه به ظاهر آراسته و مسائل زناشویی، ۶- داشتن صداقت و امانت، ۷- فداکاری و داشتن گذشت در حد معقول.

همان طور که گفته شد، اگر زن و شوهر ها به یک سری رفتار ها پایبند باشند، طبیعتا با همسری مهربان و خوش اخلاق در زندگی مشترک روبه رو خواهند شد و بر عکس آن، یک سری رفتار های رایج وجود دارند که آرزوی داشتن همسری مهربان را دست نیافتنی خواهند کرد.

❖ ندانستن زبان عشق: هر کدام از زوجین باید تلاش کنند تا زبان عشق همسر خود را بشناسند و با آن زبان با او ارتباط برقرار کنند. زبان های عشق شامل وقت گذاشتن برای یکدیگر، کلام تایید آمیز، خدمت به یکدیگر و تماس فیزیکی است. ناآشنایی با این موضوع، احتمال خوشبختی در زندگی مشترک را پایین خواهد آورد.

❖ تشکر نکردن از رفتار های مطلوب: اگر زن یا شوهری از رفتار های خوب و درست همسرش تشکر نکند، این کار به تکرار رفتار های مثبت نمی انجامد.



مادر مایلی به دیدن بچه هایش ندارد!

مادر پیری دارم که وضع مالی اش خیلی خوب است. اگر دقیق تر بخواهم حرف بزنم، حداقل ۲۰ تا خانه و چند تا خودرو و مغازه به نامش است. ما ۱۱ بچه هستیم که هیچ کدام وضع مالی ما به یک دهم او هم نمی رسد اما از زندگی ما جان راضی هستیم. مشکل این است که او مادرمان است و دوست داریم حداقل هفته ای یک بار به او سر بزنیم اما او دوست ندارد که پیش اش برویم و اکنون که ۷۹ سال دارد استقبالی از این اتفاق نمی کند. چه کنیم؟



رضا زیبایی | روان شناس عمومی و استاد دانشگاه

مشاوره خانواده

تبریک به شما فرزند گرامی که در این خصوص مشورت خواستید. این موضوع نشان از توجه شما به احترام به مادر و حفظ ایشان است.

در ادامه، چند توصیه به شما داریم.

❖ احترام شان را حتما حفظ کنید

نکته اول این که احترام به والدین در هر شرایطی واجب است و حتی آن را به مقام احسان صعود داده اند و نه عدل. احسان گذشتن از حق خود در مقابل پدر و مادر است و عدل رفتار به مساوات و برابری است. بنابراین توصیه می شود که در رفت و آمدها، اگر خدای نکرده مادر حرف ناصوابی هم به شما یا فرزند و همسر شما زدند، مراقب باشید که احترام شان به احسان است نه عدل که البته کار سختی است ولی نتیجه آن قطعا شیرین و ثواب خواهد بود.

❖ از فرزند مورد علاقه مادر تان کمک بگیرید

نکته دوم این که ممکن است حفظ شان و احترام به مادر با کمتر رفتن به دیدن ایشان بهتر حاصل شود. پس مراقب باشید اگر وی واقعا با کمتر دیدن شما و فرزند و همسر شما احساس راحتی بیشتری می کند، این کار را لحاظ کنید ولی دقت کنید که ارتباط قطع نشود. به خصوص معمولا مادران یکی از فرزندان شان را بیشتر دوست دارند یا با او راحت تر هستند، از او برای حل این مشکل کمک بگیرید.

❖ این ۳ مورد را بررسی کنید

نکته بعدی این که گاهی دلیل دوست نداشتن مادر به دید و بازدید شما موضوعات دیگری است که چند مورد را ذکر می کنم و صدو اعتبار سنجی آن با شما.



۷ توصیه به شوهر ها

یک مرد به عنوان شوهر هم اگر یک سری رفتار های مناسب را از خودش بروز دهد، شانس بیشتری خواهد داشت تا زندگی با همسری خوش اخلاق در زیر یک سقف را تجربه کند: ۱- ابراز محبت و علاقه به همسر، ۲- درک کردن همسر و شرایطش در خانه، ۳- گوش شنوا بودن برای شنیدن ناراحتی همسر، ۴- کمک در کار های منزل، ۵- هدیه دادن بدون بهانه هر چند قیمت زیادی نداشته باشد، ۶- مطلع کردن همسر از امور اقتصادی و شغلی خود، ۷- متعهد بودن به همسر.

موانع خوش اخلاق شدن همسر

اصطلاح در دل کردن با همسر تان اختصاص دهید. هر یک از زوجین باید دیگری را نزدیک ترین و محرم ترین فرد به خودش بداند و او را نیمه گم شده، حامی و پشتیبان خود تلقی کند.

❖ به یاد نیاوردن روز های خوش: تمرکز بیش از حد روی جنبه های منفی یکدیگر، قطعا مانع خوش اخلاق بودن در زندگی مشترک خواهد شد. بنابراین اوقات خوش خود را مدام در ذهن مرور کنید. با همسر خود به گونه ای رفتار کنید که در روز های ابتدای عقد رفتار می کردید. با همدلی، هم فکری، همکاری و مشورت با یکدیگر در باره مسائل مختلف می توان زندگی مشترک موفق تری را تجربه کرد.

❖ رعایت نکردن حد و مرز ها در اختلافات: به طور طبیعی هر زندگی دچار چالش های خاص خود می شود. مهم این است که در همه حال مراقب باشید که با توهمین ها و حرف های نامربوط حرمت ها شکسته نشود. همچنین هریک از زوجین احترام و بر خور د مناسب با خانواده همسر را در نظر داشته باشند و هیچ عنوان موقع در گیری و اختلاف پای خانواده ها را وسط نکشد.

خاطره های با مزه خانومانه

«به دقیقه قطع کن، گوشیم رو گم کردم» تا قطع کرد، خودش فهمید چه سوتی داده و به ساعت داشتیم با هم می خندیدیم.

❖ دانشجو بودیم، استادمون به روز گفت که بچه ها امروز من کمی زودتر میرم. به لطف خدا دارم بچه دار میشم و باید برم بیمارستان. بهو من خنگ گفتم: «وای استاد، مبار که. به سلامتی. چطور ما متوجه نشدیم؟» استاد گفت: «جالبه که شما خانمی و باز من سوال رو می پرسی! طبعیه چون من که بار دار نبودم، خانم باردار بود. از کجا می خواستین متوجه بشین؟» کلاس از

اگر مخاطب همیشگی ستون یا نوان باشید، می دانید که یک روز در هفته و در همین ستون از خاطره های با مزه خانم ها می نویسم. در خور ذکر است که شما هم می توانید خاطره های با مزه و تجربه های شیرینی را که در زندگی برای تان پیش آمده در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ بفرستید تا در ستون یا نوان به نام خود تان چاپ کنیم.

❖ رفتم دنبال خواهرم، داشت با تلفن همراهش حرف می زد که گذاشته بود کنار مقنعه اش (دستش نبود) و همین جور هم سوار خودرو شد. یک دفعه شروع کرد به جیغ زدن که وای، گوشیم نیست. من با چشم های گرد نگاهش می کردم و نمی توانستم حرف بزنم که یک دفعه به او نی که پشت خط داشت باهاش حرف می زد گفت:

چطور معتاد به تلاش کردن شویم؟

موفق شدن در روش جالب پرتاب اوت دستی توسط «میلاد محمدی»، یک پیام جالب روان شناسی دارد



❖ اگر عادت به تلاش خود کار شود!

اراده برای شروع و تلاش برای ادامه، کار سختی است اما چرا برای عده ای آسان تر است؟ زیرا تلاش کردن برای افراد موفق، تبدیل به یک عادت خود کار شده است. آن ها بعد از تلاش های مستمر، فعالیت های هدفمند را به شکل عادت گونه ای انجام می دهند. ویژگی هایی مثل سرسختی و تاب آوری، کاتالیزگر هایی هستند که شخص را در این مسیر یاری می کنند. به طور کلی، تاب آوری یعنی داشتن زندگی موفق در شرایط سخت. یعنی بتوانیم در توفان های زندگی، خم شویم اما نشکنیم.



زندگی سلام • شنبه • ۲۸ دی ۱۳۹۸ • شماره ۱۵۱۷

خانواده و مشاوره

بانوان

خنده منفجر شد. یکی نبود بهم بگه، آخه اینم حرف بود که زدی؟! *

یه گل فروشی توی محله ما بود که فروشنده اش آقای محمدی بود و من همیشه از ش گل داوودی می خریدم چون شوهرم به این گل علاقه داشت و بهش هدیه می دادم. یه بار در مغازه رو حسابی برق انداخته بود و من اصلا شیشه رو ندیدم و با سر رفتم توی شیشه! خلاصه به روی خودم نیاوردم رفتم داخل گفتم که سلام آقای داوودی، ببخشید گل محمدی دارین؟ اون گفت، مشخصه که قشنگ ضربه فنی شدین!

