

## اینگونه شوهری مناسب برای همسر تان باشید...!

همان طور که هر شوهری می داند، زنان حیرت انگیزترین، گیج کننده ترین، پر رمز و رازترین، پیچیده ترین و شگفت انگیزترین مخلوقاتی هستند که خداوند آفریده است. حقیقتی که در این میان وجود دارد این است که مردان متاهل در مقایسه با مردان مجرد، خواب کمتری دارند، پول بیشتری خرج می کنند و ساعت های طولانی تری کار می کنند. تصور نکنید که پس از ازدواج همه چیز همانند دوران نامزدی تان خواهد ماند. همه چیز از لحظه ای که پاسخ بله می دهید تغییر می کند!

### توصیه های مهم:

- راه های برقراری ارتباط با همسر تان را کشف کنید. اگر مشکلی وجود دارد که باعث به هم ریختن آرامش شما می شود، حتما آن را با همسر خود در میان بگذارید. مطمئن باشید که همیشه صحبت کردن و برقراری ارتباط با او بسیار تأثیرگذار است. برای خانم ها توجه، بسیار مهم است. سعی کنید در هنگام صحبت کردن با همسر تان هیچ چیز جز او، توجه شما را به خود جلب نکند. هنگامی که از همسر تان سؤالی می پرسید، تنها هدف تان دریافت پاسخ سؤال باشد. برای برقراری ارتباط بهتر، می توانید از او بپرسید از دیدن چه نوع فیلم هایی لذت می برد و یا به انجام دادن چه نوع فعالیت هایی تمایل دارد.

- در هر شرایطی صداقت داشته باشید. صداقت، زیرکانه ترین سیاستی است که شما می توانید در روابط خود از آن بهره بگیرید. شاید در ابتدا کمی برای شما مشکل باشد که همیشه راست بگویید، اما صداقت، ریشه ی روابط شما را محکم می کند. هنگامی که شما حقیقت را می گوید دیگر از بابت هیچ چیز نگران نخواهید بود. شاید گاهی گفتن حقیقت به صورت دقیق و کامل برای تان مشکل باشد. در چنین مواقعی می توانید حقیقت را با گزینه های انتخابی خودتان ترکیب کنید و تنها در صدی

از حقیقت را بگویند. در این صورت دروغ هم نگفته‌اید. برخی اوقات هم می‌توانید طوری از پاسخ دادن به سؤال طفره بروید که طرف مقابل متوجه نشود

- تصور نکنید فقط به دلیل اینکه ازدواج کرده اید باید همه کارها را به اتفاق هم انجام دهید. در حقیقت این نکته اهمیت دارد که شما همه کارهای تان را با هم انجام ندهید. به یاد داشته باشید که شما می‌خواهید پنجاه سال آینده زندگی تان، یا سال‌های زیادی را با همسر تان بگذرانید و با او هم صحبت باشید.

- از شب اول زندگی مشترک تان به همراه یکدیگر برای خوشبختی تان دعا کنید

- همواره به او احترام بگذارید! حتی زمان‌هایی که از دستش خشمگین هستید.

- با او سرد برخورد نکنید. اغلب مردان هنگامی که با رفتار سردی از جانب همسر خود مواجه می‌شوند، در پی علت آن می‌گردند و اگر به علتش پی نبرند عصبی می‌شوند و تصمیم می‌گیرند با بی‌توجهی موضوع را نادیده بگیرند. این در حالی است که زنان معمولاً دلایل ناراحتی خود را بروز نمی‌دهند و تصور می‌کنند طرف مقابل توانایی خواندن ذهن آنها را دارد! شما به عنوان یک شوهر مناسب، به هیچ عنوان نباید همسر خود را در چنین حالتی رها کنید یا با او بدرفتاری کنید. مطمئن باشید اگر با مهربانی و ملایمت با او رفتار کنید، به تدریج علت ناراحتی مشخص می‌شود. حتی ممکن است موضوعی که او را ناراحت کرده به قدری ساده باشد که با یک گفتگوی چند دقیقه‌ای، به‌طور کامل برطرف شود! البته گاهی اوقات نیز موضوع بسیار حساس است و موجب عصبانیت شما می‌شود. سعی کنید در چنین شرایطی صحبت را ادامه ندهید و زمانی که عصبانیت تان فروکش کرد، به آرامی با همسر خود گفت‌وگو کنید.

- مسئولیت‌پذیری و بلوغ رفتاری داشته باشید. افراد مسئولیت‌پذیر، چندین ویژگی مشترک دارند. آنها مسئولیت تمام رفتارها و فعالیت‌های خود را به عهده می‌گیرند؛ به تعهدات خود پای بند می‌باشند و

پاسخگوی تمام اشتباه های شان هستند. رفتار یک مرد واقعی این گونه است و افرادی که بلوغ رفتاری ندارند کاملاً برعکس این، عمل می کنند.

- همسران را تحقیر نکنید! تحقیر، خطرناک ترین سم در روابط است. به شما حق می دهیم که گاهی همسران چنان که می پسندید نباشد؛ اما هیچ گاه با احساس برتری او را تحقیر نکنید. تحقیر تنها در کلام نیست، حتی گاهی یک پوزخند، یا یک نگاه تحقیرآمیز کافی است تا سم آن کل زندگی شما را آلوده کند! هر چند ممکن است این حرکات چندان به چشم نیایند، اما تأثیرات عمیقی در زندگی شما به جای خواهند گذاشت. این موضوع می تواند احترام، اعتماد و حمایت دو طرف را از بین ببرد. هر اتفاقی که افتاده باشد و در هر وضعیتی که باشید باید به همسران بها و ارزش بدهید. از طرفی، رفتارهای تحقیرآمیز در مقابل کودکان نیز بسیار مخرب است؛ زیرا آنها نیز از شما الگوبرداری می کنند و در آینده همین رفتار را با همسر شان خواهند داشت.

- همه ی کارها را به او واگذار نکنید اگر می خواهید در کنار هم یک زندگی شاد داشته باشید، بهتر است تا حد امکان در وظایف منزل یا هر کار دیگری که توانش را دارید، به همسر خود کمک کنید. همیشه قبل از این که همسران از شما درخواست کمک کند، شما پیش قدم شوید. اگر او مدام به شما یادآوری کند که چه کارهایی را انجام دهید، قطعاً در رابطه ی شما مشکل جدی به وجود خواهد آمد. یکی از این مشکلات، ایجاد حس مادر و فرزندگی در میان شماست. این حس به هیچ عنوان حس خوبی در روابط زوجین نیست. در این باره دو نکته را از یاد نبرید: همه ی مردها پدر می شوند؛ اما تنها مردان بالغ و پخته هستند که در بچه داری به همسر خود کمک می کنند. سعی کنید چنین مردی باشید. کمک در کارهای خانه، خرید یا هر وظیفه ی دیگری که همسران به آن مشغول است می تواند احساس فوق العاده ای در او ایجاد کند. مطمئن باشید با این کار حس احترام نیز بین شما چند برابر خواهد شد.

- زمانی که همسرتان با شما صحبت می‌کند به دقت به حرفهای او گوش فرا دهید زیرا عدم توجه شما به گفته‌های او عدم علاقه شما را نشان می‌دهد.
- به همسر خود بها بدهید. زنی که شما انتخاب کرده‌اید، همسر شماست و حق دارد در بسیاری از مسائل و تصمیم‌ها با شما شریک باشد. بهتر است در این مورد کاملاً واضح با همسر خود صحبت کنید تا بداند در چه مواردی می‌خواهید تنها تصمیم بگیرید و در چه مواردی به مشورت کردن با او نیاز دارید. حتی در مواقعی که همسرتان حضور ندارد، از دیگران بخواهید که به شما فرصت بدهند تا با همسر خود مشورت کنید.
- بهترین حامی همسرتان باشید. برای همسرتان یک تکیه‌گاه به تمام معنا باشید. هنگامی که از مشکلی ناراحت است به او صادقانه بگویید که هر کاری از دست‌تان بر بیاید انجام خواهید داد تا مشکل برطرف شود.
- مراقب رابطه‌ی خود باشید. مراقبت، تنها به معنی نگهبانی از خانواده و بچه‌ها نیست. به‌طور مثال، هنگامی که همسرتان با کارهای خانه و یا مراقبت از بچه‌ها سرگرم است، برای کمک به او بشتابید. شما می‌توانید با یک آشپزی ساده یا نظافت منزل، کمک بسیاری به رابطه‌ی خود کنید. حتی می‌توانید غذای مورد علاقه‌ی همسر خود را آماده و او را غافل گیر کنید. فراموش نکنید هیچ زنی خستگی‌ناپذیر نیست و همه‌ی آنها نیاز به کمک شما دارند.
- وقتی همسرتان با شما درد دل می‌کند و راز دلش را با شما در میان می‌گذارد، احساساتش را بپذیرید و به او نگویید که اسرار درونش ناخوشایند و بی‌رحمانه است.
- هدیه بدهید. همه‌ی مردها برای روز تولد، سالگرد ازدواج یا مناسبت‌های دیگر هدیه می‌خرند. اما هیجان زمانی است که شما هدیه‌ای غیرمنتظره برای همسر تان تهیه کنید. مطمئن باشید همسر شما از دیدن هدیه‌ای که هیچ دلیلی برای خریدن آن وجود نداشته، شگفت‌زده خواهد شد. هنگامی که هدیه را به همسر خود تقدیم می‌کنید، بگویید "وقتی آن را دیدم یاد تو افتادم و بی‌درنگ آن را

برای تو خریدم". لازم نیست حتما پول زیادی برای خریدن اینگونه هدیه‌ها صرف کنید. این هدیه می‌تواند یک کتاب، یک شاخه گل، یک CD یا هر چیز کوچک دیگری باشد.

- گذشت داشته باشید. گذشت، ممکن است کاری بزرگ و الهی باشد، اما هیچ کس تا به حال نگفته است که این کار، کاری آسان است. زمانی که شخصی قلب شما را می‌شکند برای تان خیلی سخت است تا کینه و یا غصه‌ای که از او در دل شما نشسته است، از ذهن و قلب خود خارج کنید. اما ثابت شده در حالی که بخشیدن افراد کاری دشوار است، ولی به هیچ عنوان دور از ذهن نیست و در عین حال برای سلامتی جسم و روان مفید و مؤثر خواهد بود. گذشت آن دو از یکدیگر، بی گمان کانون خانواده را با حرارت کرده و عشق و محبت را افزایش می‌دهد. "گذشت"، نشانه حسن نیت و خوش بینی به زندگی است و چه بسا بسیاری از تیرگی‌ها در پرتو این صفت، جای خود را به صفا و صمیمیت می‌دهد. گذشت کردن از اشتباهات یکدیگر، برای دوام و پایداری زندگی مؤثر است.

- حسن معاشرت داشته باشید. از مهم‌ترین اصول زندگی، حسن معاشرت و اخلاق در زندگی است که به زندگی ثبات و آرامش می‌بخشد. وقتی وارد منزل می‌شوید و با اهل خانواده برخورد می‌کنید، لب خندان و چهره شاد داشته باشید. بعضی از آقایان هنگام ورود به خانه با چهره در هم کشیده و اخم آلود وارد می‌شوند به نوعی، به شکل طلبکارانه وارد می‌شوند و همین امر باعث می‌شود تا با ورود مرد به خانه، صفا و صمیمیت از خانه خارج شود!

- محبت و علاقه خود را به همسران ابراز کنید. چنانچه همسران از عواطف و تعهد شوهرش ارضا شود، عالی‌ترین احساسات خود را نثار او می‌کند و بیشترین فداکاری را نثار زندگی و شوهر خود خواهد کرد. بنابراین، مهم‌ترین وظیفه اخلاقی و انسانی مرد این است که همسر خود را از همان آغاز زندگی، از محبتی که به او دارد آگاه سازد و پیوسته با نثار محبت و انجام کارهایی که نشان از علاقه و پایداری عشق او به همسر است، نهال نورسیده زندگی زناشویی را سیراب و سرسبز سازد.

- در جمع خانواده تان، احترام همسران را حفظ کنید. وقتی در جمع خانواده خود از خانم تان تعریف و تمجید واقعی کنید در واقع به او انرژی تزریق می کنید تا بتواند بهتر به شما عشق ورزی کند.
- رمانتیک باشید. مفهوم رمانتیک بودن برای هر فردی متفاوت است. اما به صورت کلی می توان گفت رمانتیک بودن به این معناست که شما فعالیتی غیرمنتظره انجام بدهید و همسر خود را از لحاظ عاطفی شگفت زده کنید. برای رمانتیک بودن باید خلاقیت و صداقت خود را با عشق همراه کرده و به همسران تقدیم کنید. اوایل ازدواج همه چیز جذاب است و به همین دلیل زندگی مشترک برای زوجین لذت بخش است. اما هرچه زمان می گذرد، این حس کم رنگ تر می شود. یکی از هدف های رمانتیک بودن این است که بتوانید همان هیجان روزهای اولیه را به رابطه باز گردانید. شما می توانید با کمی تغییر در سبک زندگی، رابطه زناشویی خود را از روزمرگی و تکراری شدن حفظ کنید.
- همیشه گرم و پر انرژی باشید. هنگام ورود و خروج از خانه حتما همسران را در آغوش بگیرید و او را ببوسید. همسران با این کار متوجه عشق واقعی شما و اهمیتی که به او می دهید خواهد شد. خیلی بیشتر از آنچه تصور می کنید، نیاز است که به او بگویید دوستش دارید. مثلاً روزی چهار یا پنج بار!
- زمانی که همسران با مادرش دعوا یا جر و بحث می کند، طرف هیچ یک را نگیرید. بی طرف باشید و از میانه دعوا خارج شوید.
- برای بچه دار شدن صبر داشته باشید. فرزندان شما شایسته داشتن والدینی توانا و کارآمد هستند.
- با همسران مدارا کنید. مدارا، به معنای مهربانی کردن، نرمی کردن، شفقت و ملایمت نشان دادن، درایت و فهم، و... از آموزه های اخلاقی دین اسلام و حتی از دستورات سایر ادیان است.
- در مناسبت های مختلف هدیه بدهید. سعی کنید به خاطر مناسبت های مختلف به همسران کادو بدهید تا مهربانی، علاقه، شادابی، نشاط و ... او را افزایش دهید.

- همواره به همسرتان احترام بگذارید. هر انسانی، به شخصیت خودش علاقه دارد و می‌خواهد که دیگران، به شخصیت او احترام بگذارند و هر کس به او احترام بگذارد، او نیز متقابلاً به او احترام خواهد گذاشت. احترام گذاردن مرد به همسرش و بالعکس، در محیط خانه، رشتهٔ محبت را محکم می‌کند.
- از همسر خود انتظار نداشته باشید که با تمامی طرح‌ها و ایده‌ها و افکار شما موافق باشد و آنها را تحسین کند. واقع بین باشید و به او اجازه دهید که نظرش را هر چند که برخلاف میل شما باشد، بیان نماید.
- او را با زنان دیگر مقایسه نکنید! چه از نظر ظاهری و چه از نظر کلامی و سایر مهارت‌ها. مقایسهٔ او با زنان دیگر به نوعی اعلان جنگ است و باید منتظر جدالی سخت باشید.
- علاقه‌مندی‌های همسرتان را بشناسید و ایده‌های جدیدی را برای بهتر شدن روابط به کار گیرید.
- با او معاشقه کنید. به یاد داشته باشد که شما با یک آشپز یا خدمتکار ازدواج نکرده اید. با یک زن ازدواج کرده اید که او نیز رویاها، ترس‌ها و انتظارات خودش را دارد. شروع به پس انداز کردن کنید.
- نیازهای او را بشناسید. بهتر است با همسر خود صحبت کنید و دقیقاً بر سر آن چه مورد نیاز اوست به توافق برسید. شاید در ابتدا همسرتان از گفتن نیازهایش طفره برود یا کمی تعارف کند؛ اما بهتر است شما پافشاری کنید تا دقیقاً نیازهای او را دریابید. برای مثال، ممکن است او بگوید "می‌خواهم زود به خانه برگردی". در این حال، سعی کنید در صورت تأخیر حتماً با او تماس بگیرید و دلیل تأخیر خود را شرح دهید تا از نگرانی در بیاید. شاید شما چیزهای زیادی را برای همسر خود فراهم کرده باشید؛ ولی فراموش نکنید مهم این است که او به چه چیزی نیاز دارد.
- کارهای شخصی تان را خودتان انجام دهید. شان را محکم‌تر می‌کند و به پیمان زناشویی دوام بیشتری می‌بخشد.

- انتظار خوشی مادام العمر و زندگی ای خالی از هرگونه مشکل، بحث، مشاجره و درگیری را نداشته باشید. زندگی گاهی همراه با ناراحتی و مشکل است. به یاد داشته باشید به رغم اینکه چقدر همسرتان را دوست دارید، هرگز یک همسر نمی تواند منبع کامل احساس خوشحالی یا ناراحتی در زندگی شما باشد. به ذهن تان بسپارید که دو مانع بزرگ برای فقدان احساس شادمانی در زندگی مشترک، نداشتن احساسات عاشقانه، و وجود مشکلات مالی است.
- هرگز چنین اشتباهی مرتکب نشوید که آپارتمان مشترک تان را بدون نظرخواهی از همسرتان انتخاب کنید. در حقیقت هرگز تصمیم های مهم زندگی را بدون حضور و مشورت با او نگیرید.
- جنبه یا بخش هایی از شخصیت همسرتان را که باعث تمایز او از دیگران می شود مورد توجه و تحسین قرار دهید.
- برای این که همسرتان با شما روراست باشد سعی کنید او را درک کرده و برای افکار و احساساتش ارزش قایل شوید. اگر حرف ها و گفته های او مطابق میل شما نیست از خود واکنش تند نشان ندهید، زیرا به این وسیله بذریعۀ اعتمادی در زندگی خود می کارید.
- تا جایی که می توانید برای شادمانی او تلاش کنید. شما قادر به خریدن شادی برای او نیستید اما می توانید برنامه ای برای شادکردنش در نظر داشته باشید!
- آتش عشق تان را گرم نگه دارید. فکر نکنید که نیازی نیست تا برای شعله ور نگه داشتن آتش عشق تان تلاش کنید. زندگی عاشقانه ی سالم، یکی از اساسی ترین پایه های زندگی زناشویی است. می توانید برای سفر برنامه ریزی کنید، یا حداقل ماهی یک بار همسرتان را برای صرف شام و... بیرون ببرید.
- از همسرتان در حضور دیگران انتقاد نکنید. این کار پیامدهای وسیعی برای شما و او دارد.

- مهر و محبت تان را نشان دهید. همسر تان می داند که شما عاشقش هستید. اما لحظه ای که به او ابراز عشق کنید، قلبش لبریز از شادی می شود. همواره به خاطر بسپارید که رابطه زناشویی فراتر از رابطه ی جنسی است و وقتی همسر تان را دوست دارید، باید با تمام قلب و وجودتان از او مراقبت کنید. تنها دلیل ازدواج شما با او این بوده است که عاشق او شده اید. از این رو، همیشه به او نشان بدهید که چقدر دوستش دارید.
- وقتی از سر کار به خانه برمی گردید و می بینید که همسر تان زیر بار کارهای خانه یا فعالیت های شغلی از پا درآمده است، بازوان تان را دور او حلقه کنید و از دیدن درخشش چشمان او لذت ببرید. همچنین می توانید قبل از آن که همسر تان شب وارد اتاق خواب شود، اتاق خواب را عاشقانه تزئین کنید و شگفت زده اش کنید!
- اجازه ندهید والدین خودتان یا والدین او برای تان بیش از اندازه خرج کنند. هدیه معمولاً به همراه خود بندهایی محدود کننده می آورد.
- شوخ طبع باشید. زوج های شاد اغلب با هم شوخی می کنند و می خندند.
- از او بت نسازید، و خودتان نیز بت او نباشید. شما شوهرش هستید، اگر هر نقشی غیر از آن به خود بگیرید، ازدواج تان را ویران خواهد کرد.
- همسر تان را برای پیشرفت کردن تشویق کنید.
- شوخ و با نشاط باشید. اکثر بانوان عاشق تفریح و خوش گذرانی هستند و همواره در جستجوی مردی شوخ طبع و شاد هستند. اگر بتوانید همسر تان را بعد از گذراندن یک روز خسته کننده در خانه بخندانید، یا برنامه ی شادی بخش را برای او فراهم کنید، او از بودن در کنار تان احساس رضایت و خوشبختی خواهد کرد.
- به همسر تان لبخند بزنید و از او تشکر کنید.

- او را در فعالیت مورد علاقه اش همراهی کنید. اگر از علاقه های همسرتان حمایت کنید و فرصتی را برای او فراهم کنید تا بتواند کارهای مورد علاقه اش را انجام دهد، او دیگر هیچ توقعی نخواهد داشت. قرار نیست شما هم در تمام این فعالیت ها همراهش باشید، اما حتماً برای یک پیاده روی کوتاه دونفره، یا خرید لوازم منزل وقت بگذارید. بانوان ارزش بالایی برای چیزهای کوچک قائل هستند و از حالت صورت و بدن شان می توانید متوجه شوید که چه زمانی خواسته هایی از شما دارند. اگر خودتان با روی باز داوطلب شوید، این کمک کردن، همسرتان را خوشحال خواهد کرد.
- اگر همسرتان برای خودش برنامه ریزی مالی دارد به برنامه ریزی و نحوه عملکرد او احترام بگذارید. به یاد داشته باشد که عملکرد شما بیشتر از کلماتی که به زبان می آورید بیانگر احساس تان به او می باشد. اما زنان همچنان دوست دارند که احساس تان را به آنها ابراز کنید.
- عقاید تان را به او تحمیل نکنید. اجازه دهید خودش باشد.
- از او مراقبت کنید. یکی از مهمترین قول هایی که مردان در زمان ازدواج به زنان می دهند، این است که مسئولیت همسرشان را مسئولیت خودشان بدانند. یک شوهر خوب همواره به این قول خود وفادار می ماند. همواره، در زمان سختی و بیماری باید از همسرتان مراقبت کنید و او را مهم ترین فرد زندگی تان بدانید. مطمئن باشید که همسرتان هیچگاه لطف تان را در زمان ناراحتی و بیماری اش فراموش نخواهد کرد، البته بدی ها و بی وفایی ها نیز از ذهن او پاک نخواهد شد. نفرتی که در نتیجه ی بی توجهی یک شوهر سنگدل در قلب یک زن جان می گیرد، به سختی از بین می رود.
- هرگز او را تحقیر نکنید. نه در مقابل دوستان خودش و نه در مقابل دوستان خودتان.
- تلاش نکنید که تفکرات، کلمات یا اعمال همسرتان را مهار کنید. این کار مانند مهار کردن یک آتش سوزی وسیع در جنگل غیر ممکن است.
- تکیه گاه همسرتان باشید. به عنوان یک شوهر باید تکیه گاه مطمئن و محکمی برای همسرتان باشید. آرزوی هر زنی این است که شوهرش پشت و پناه او باشد و مانند یک کوه پشت او بایستد.

همسرتان باید حس کند که می تواند به شما تکیه کند و شما نیز باید آن قدر جدی و کوشا باشید که ناامیدش نکنید. برای این که همسرتان احساس امنیت و آرامش کند، می توانید کارهای پیش پا افتاده ای مانند خرید خواربار را انجام دهید یا اجازه بدهید که همسرتان برای مهمانی بعدی تصمیم بگیرد، یا برنامه ریزی کند. همچنین اگر صاحب فرزند هستید، در امور مربوط به فرزندان مسئولیت پذیر باشید و همسرتان را در این مورد همراهی کنید. اگر همسرتان به حمایت شما دلگرم باشد، رابطه تان هرگز دچار مشکل نخواهد شد.

- همسرتان را تشویق کنید که گروه دوستان سالم خودش را داشته باشد. نمی توانید تصور کنید که چقدر گروه دوستانش برای او مهم هستند.
- از خوش بو کننده و ادکلن استفاده کنید.
- بهترین دوست همسرتان باشید. حالت خوشایند این است که بعد از ازدواج بهترین دوست همسرتان باشید. پس سعی کنید که این دوستی، واقعیت داشته باشد. هر زمان که همسرتان با مشکلی مواجه شد، نهایت تلاش تان را برای هم فکری و حل کردن مشکل او انجام دهید. اگر هم خودتان دچار مشکل شدید، حتماً اول با او مشورت کنید. این همدلی و همراهی پیوند بین شما را قوی تر می کند.
- به دنبال امتیاز گرفتن از او نباشید.
- شنونده خوبی برای همسرتان باشید. همسرتان کل روز در خانه یا محل کار است و کنارتان نیست. به همین دلیل لحظه ای که شما را می بیند، مشتاق است که سفره ی دلش را پیش شما باز کند و دلتنگی یک روزه را از بین ببرد. با دقت و اشتیاق به تمام حرف های او گوش کنید... کاری کنید که همسرتان حس کند از هم صحبتی با او لذت می برید و با گوش جان به حرف هایش گوش می دهید. همچنین همسرتان باید بتواند که تاریک ترین رازهایش را بدون ترس از سوءاستفاده یا بی توجهی با شما در میان بگذارد. از آنجایی که شما پشت و پناه همسرتان هستید و او به قدرت و حمایت شما دلگرم است، باید بتواند به شما تکیه کند، پس از همسرتان حمایت کنید. با دقت به

مشکلات او گوش دهید و راه حل های مناسبی را پیشنهاد کنید. حتی اگر نمی توانید کمکی به او بکنید، صمیمیت و اشتیاق تان برای آرام کردن قلب او کافی خواهد بود.

- به عقاید و دیدگاه های همسر تان احترام بگذارید. احترام گذاشتن به همسر واجب است، و رفتار محترمانه با همسر تان ثابت می کند که ارزش فراوانی برای او قائل هستید. همسر تان انسانی متفاوت با شما است که افکار و عقاید خاص خودش را دارد، پس به آنها احترام بگذارید و آنها را به رسمیت بشناسید. هرگز همسر تان را مجبور نکنید که رویاها یا تصورات شما را دنبال کند. شاید شما و همسر تان عقاید مذهبی یکسانی داشته باشید، یا به لحاظ مذهبی با هم اختلاف عقیده داشته باشید. در هر حال باید به عقاید همسر تان احترام بگذارید.
- به یاد داشته باشید که طبیعت ذاتی زنان بر پایه حفاظت از خانه و آشیانه شان است. هر آنچه برای او به نوعی تهدید محسوب شود، او را از زنی آرام به زنی خشمگین و پرخاشگر تبدیل می کند.
- با این تفکر با او ازدواج نکنید که می توانید پس از ازدواج او را تغییر دهید.
- با او به پیاده روی بروید حتی اگر خودتان پیاده روی را دوست ندارید. این بهترین زمان برای گوش دادن به حرف های او است.
- به او اعتماد داشته باشید. بنیان هر رابطه ای بر اعتماد شکل می گیرد و بدون آن هیچ رابطه ای حتی برای یک روز کامل نخواهد بود. مهم ترین خصلتی که برای همسر داری موفق و تبدیل شدن به یک شوهر مناسب باید در خودتان ایجاد کنید، قابلیت اعتماد است. رشد اعتماد بین زوجین، پیوند زناشویی شان را قوی تر می کند. باید از صمیم قلب به همسر تان اعتماد داشته باشید تا رابطه تان، مستحکم و پایدار شود. همچنین خودتان نیز باید قابل اعتماد باشید.
- به اوقات فراغت تان در کنار او اهمیت بدهید. می توانید کنار هم دراز بکشید و صحبت کنید. به یاد داشته باشید که بزرگ ترین ایراد یک مرد، ضعف او در گوش دادن به همسرش است.

- درک متقابل داشته باشید اگر همه ی همسران می توانستند به درک متقابل برسند، دیگر هیچ طلاقى ثبت نمى شد. قبل از آن که حرفى به همسران بزنيد، كارى انجام بدهيد يا او را به خاطر انجام دادن كارى كه شما دوست نداشته ايد، قضاوت كنيد، خودتان را به جاى او بگذاريد. هميشه سعى كنيد ماجراها را از ديد او ببينيد. ممكن است درباره ي نظر و ديدگاه همسران اشتباه كنيد، اما بعد از تلاش براى درك كردن او مى توانيد بدون مشاجره و دعوا درباره اختلاف نظرتان با هم صحبت كنيد. از ياد نبريد كه همسران هم نظرات و ديدگاه هاى خودش را دارد. از اين رو، به عقايد و تفكرات او احترام بگذاريد. سازش، عامل مهم خوشبختى در زندگى زناشويى است. هر دو طرف بايد براى سازش تلاش كنند و اندكى کوتاه بيايند تا توافق حاصل شود. سازش به معنای قربانى شدن و فداكارى قابل توجه نيست. مثلاً وقتى همسران بیمار است يا مشكلى دارد، تصميم مى گيريد كه آن شب با دوستان تان بيرون نرويد؛ به اين ترتيب همسران متوجه مى شود كه اولويت نخست او مى باشد.

- به دنبال شادمانى همسران باشيد حتى اگر او تمايلى نشان نمى دهد!
- هميشه همسران را در آغوش بگيريد. حتى زمانى كه زياد تمايل به اين كار نداريد!
- هرگز اجازه ندهيد كه عشق و محبت ميان تان كم شود.
- پنهان كارى نكنيد، دروغ نگوويد، خيانت نكنيد. صادق بودن در هر رابطه اى مهم است. هر چه در وفادارى تان نسبت به همسران ثابت قدم تر باشيد، رابطه تان پايدارتر خواهد شد. اگر روزى به همسران خيانت كنيد، هر كارى هم كه براى جلب اعتماد دوباره ي او انجام دهيد، آن عهد شكنى باعث مى شود كه او ديگر نتواند كاملاً به شما اعتماد كند .
- از لحظات تان در کنار يكديگر لذت ببريد. به اين نکته توجه داشته باشيد كه زنان تصور مى كنند مردان از آنان كناره گيرى مى كنند. هر زمان كه شما از آنها فاصله بگيريد، رنجيده مى شوند بنابراین به طور مداوم با همسران صحبت كنيد.

- برنامه ای معنوی ترتیب دهید و به همراه همسرتان در آن شرکت کنید. با خدا عهد و پیمانی ببندید و به نذرتان عمل کنید. هر شب به همراه همسرتان نیایش کنید. برای او دعا کنید. از او بخواهید که در زندگی اش و در مورد ترس هایش به خداوند توکل کند. توجه داشته باشید که او باورهای مذهبی خودش را دارد به باورهایش احترام بگذارید.
- به یاد داشته باشید که یک ازدواج عاشقانه، همانند موجودی زنده است و باید هر روز آن را تغذیه کنید. این حقیقت را بپذیرید که شما قادر نیستید در همه حال او را خشنود کنید و نمی توانید مجبورش کنید که همیشه خوشحال باشد. شما نمی توانید همواره جوابگوی او باشید اما می توانید در همه حال به او عشق بورزید.
- خودخواه و خودرای نباشید. خودخواهی، صفت نفرت انگیزی از نظر زنان است، پس سعی کنید خودخواه و متکبر نباشید. اگر همسرتان با انجام دادن کاری به افتخار یا شهرت می رسد، سد راه او نشوید. هنر سازش را که اصلاً هم سخت نیست، یاد بگیرید. واگذار کردن میدان به شریک زندگی تان به هیچ وجه شرم آور نیست.
- هرگز همسرتان را آزار ندهید. شما همان مردی هستید که قرار است از همسرتان محافظت کنید و راحتی و آرامش او را فراهم کنید. پس اگر از او سوءاستفاده کنید، چه کلامی، چه جسمی، این بدرفتاری آسیب شدیدی به رابطه تان خواهد زد. وقتی با هم بحث می کنید، هرگز صدای تان را بالا نبرید، یا سر همسرتان فریاد نزنید. سرزنش کردن و طعنه زدن درباره ی مسائلی که نمی توانید راجع به آنها به تصمیم مشترکی برسید، مطلقاً ممنوع است! هیچ گاه نباید روی همسرتان دست بلند کنید.
- موفقیت ها، هوش و توانایی اش را به همسرتان یادآوری کنید.
- هر روز به خاطر ازدواج تان و تغییرات مثبت بی شماری که در زندگی تان رخ داده است، شکرگزار باشید.
- پیش آمدهای گذشته را دوباره مطرح نکنید. به زمان حال پردازید.

- بیان جمله «متاسفم» و «معذرت می خواهم» را تمرین کنید. برای اغلب مردان به زبان آوردن این جملات بسیار سخت است.
- از کلمات برای آسیب زدن به طرف مقابل استفاده نکنید.
- فقط به این علت که همسرتان رفتاری خصمانه دارد، دلیلی وجود ندارد که شما نیز خصمانه عمل کنید.
- روی مشکلات مشترک تان تمرکز کنید و به فکر شادمانی یکدیگر باشید.
- مهربانی، شکیبایی، نرمی و آرامش را تمرین کنید. او نیازهای عاطفی دارد که شما باید برطرف کنید. اگر متوجه این نیازهای همسرتان باشید و آنها را برآورده کنید از درگیری و مشاجره جلوگیری می کنید.
- اطمینان داشته باشید که با فرزندتان باادب رفتار می کنید و او با رفتار محترمانه شما بزرگ می شود. درک کنید که همسرتان در انتهای روز و پس از ساعت ها بچه داری نیاز دارد با شوهر خود صحبت کند.
- هرگز اجازه ندهید بچه ها شما و همسرتان را مقابل یکدیگر قرار دهند و علیه هم تحریک کنند.
- در مورد روش های تربیتی فرزندتان از جمله تغذیه، زمان خواب، تربیت و ... به اتفاق همسرتان تصمیم بگیرید و اجازه ندهید کودک دو ساله تان تصمیم های تان را دچار اشکال کند.
- همیشه تلاش ها و زحمات همسرتان را برای خانواده در نظر داشته باشید.
- در مقابل بچه ها با همسرتان جر و بحث و دعوا نکنید!
- هرگز در مقابل بچه ها همسرتان را تحقیر نکنید. اطمینان حاصل کنید که بچه ها به مناسبت تولد مادرشان یا در روز مادر و یا مناسبت های مختلف برای او، هدیه و کارت تبریک می گیرند.
- به یاد داشته باشید که پسران رفتار شما را با همسران می بینند. دختران نیز از رفتار شما متوجه می شود که با یک زن چه رفتاری باید داشت.

- تلویزیون را خاموش کنید و با اعضای خانواده تان به گفت و گو بنشینید. به یاد داشته باشید این لحظات دوباره تکرار نمی شوند.
- خودتان را برای اینکه فرزندان تان بخواهند خانه را ترک کنند و برای ادامه تحصیل یا ازدواج بروند، آماده کنید.
- هرگز، هرگز و هرگز به همسرتان نگویند که شبیه مادرش رفتار می کند!
- هرگز فراموش نکنید که همسرتان در کنار خانواده اش بزرگ شده و ممکن است بخواهد در عیدها، تعطیلات یا مناسبت ها کنار خانواده اش باشد.
- اگر همسرتان با مادرش اختلاف پیدا می کند یا جر و بحث میان شان در می گیرد، آنها را تنها بگذارید و در دعوا دخالت نکنید.
- به یاد داشته باشید که اقوام شما یا همسرتان می توانند نقش سودمندی در زندگی تان داشته باشند.
- زمانی که فرزندان تان دچار مشکلی می شوند به همراه همسرتان در مورد مسائل مهم تصمیم گیری کنید. به یاد داشته باشید که فرزندان تان رفتارهای هر دوی شما را مدام مشاهده می کنند و هر نوع عملکرد شما الگوی برای رفتارهای آنها خواهد بود.
- درک کنید که مشکلات و اختلافات زناشویی همواره رخ می دهند و قسمتی از زندگی مشترک اند. به یاد داشته باشید که شما در ابتدای زندگی مشترک در محضر خداوند قول داده اید که برای همیشه و در هر موقعیتی او را دوست داشته باشید نه فقط در احوال مناسب.
- هر شب دست کم یک ساعت را به صحبت کردن با همسرتان اختصاص دهید. با این کار مانع بروز بسیاری از مشکلات قبل از شروع آنها خواهید شد.
- خنده و عشق را وارد زندگی مشترک تان کنید.

- به یاد داشته باشید که اگر در زندگی مشترک مدام اختیار خود را از دست بدهید، تلاش کنید تا همسرتان را تغییر دهید یا بکوشید که همه چیز را در زندگی همسرتان مهار کنید، دچار مشکل خواهید شد.
- آسان گیرتر باشید.
- اگر همسرتان از چیزی می ترسد، عصبانی نشوید. به یاد داشته باشید که به عشق، همدردی و همفکری در لحظات سخت نیاز است.
- اگر همسرتان کاری انجام داد یا حرفی زد که شما را ناراحت و عصبانی کرد، قبل از نشان دادن هر واکنشی ابتدا فکر کنید!
- به یاد داشته باشید که هیچ اختلاف و مشکلی در زندگی زناشویی نیست که نتوان آن را با عشق، شفقت، بخشش و محبت حل کرد و شما می توانید برای ارائه آن پیش قدم باشید.
- از روز اول ازدواج اطمینان حاصل کنید که همسرتان باور دارد که می تواند روی شما حساب کند و به شما تکیه کند. تا زمانی که کسی نتواند بهبود و رشد شخصی پیدا کند هرگز نمی تواند یک زندگی مشترک را بهبود دهد.
- تصمیم بگیرید که یکدیگر را بی قید و شرط دوست داشته باشید. این به شما قدرت می دهد.
- وجود بحران در هر زندگی مشترکی غیر قابل اجتناب است. اما شما هستید که انتخاب می کنید این بحران زندگی مشترک تان را از هم بپاشد یا خیر!
- مراقب خودتان باشید. یکی از وظایف اولیه شما به عنوان یک شوهر این است که در سلامت کامل، کنار همسرتان باشید.
- اطمینان حاصل کنید که همسرتان به طور منظم برای معاینه های پزشکی مراجعه می کند. به همراه او برای انجام آزمایش های پزشکی بروید و در کنارش باشید.
- ورزش کنید. یک شوهر چاق و بدهیکل جذابیتی برای همسرش ندارد.

- احساسات عاطفی تان را در طول روز به همسرتان ابراز کنید نه فقط در تختخواب!
- همواره بهداشت فردی تان را به طور منظم و مرتب رعایت کنید.
- به یاد داشته باشید بدترین کاری که می توانید در روابط زناشویی تان انجام دهید این است که از او انتقاد کنید یا کاری کنید که احساس بدی نسبت به خودش داشته باشد!
- هرگز نارضایتی از روابط زناشویی تان را بهانه ای برای رفتارهای بدتان در زندگی قرار ندهید! ممکن است همسرتان نیز نسبت به این ارتباط احساس بدی داشته و اوقات خوبی نداشته است.
- بیاموزید که چگونه خواسته تان را به محترمانه و سنجیده به همسرتان منعکس کنید. از اینکه با همسرتان دربارهٔ ارتباط نزدیک خود صحبت کنید، نترسید. برای بسیاری از مردان این کار بسیار مشکل است، همانند اینکه می خواهند با زبانی بیگانه صحبت کنند.
- حامی همسرتان باشید در تلاش های صادقانه او را حمایت کنید. هنگامی که همسرتان احساس ناراحتی می کند ، راهی برای روحیه دادن به او پیدا کنید .
- شب ها زودتر و زمانی که کمتر خسته هستید به برقراری ارتباط زناشویی تان اقدام کنید.
- فرزندان تان را با برنامه های خوب تلویزیونی آشنا کنید.
- به برقراری ارتباط با همسرتان اشتیاق نشان دهید حتی اگر سال ها از ازدواج تان می گذرد. به یاد داشته باشید که انتقاد، شور و هیجان روابط زناشویی را از بین می برد. اگر شما همسری مهربان و با توجه هستید در مورد برقراری ارتباط نزدیک با همسرتان نگرانی نداشته باشید.
- به همسرتان نشان دهید که او را دوست دارید . در وهله اول چرا با آنها ازدواج کردید؟ به آنها بگویید چرا دوست دارید و اینکه چگونه احساس روزمره به اومی دهید این کار را اغلب انجام دهید . این امر به عادت های خوب منجر خواهد شد ، عشق و علاقه بیشتری در ازدواج شما ایجاد می کند و میزان استرس را کاهش می دهد.

- به فرزندان تان آموزش دهید قبل از بازی و تفریح، ابتدا باید کارهای شان را انجام دهند. بدین طریق همسران آرامش خواهد داشت و بچه ها نیز برای زندگی در دنیای واقعی آماده می شوند. هرگز اجازه ندهید فرزندان تان احساس کنند که انجام دادن همه کارهای خانه بر عهده مادرشان است!
- هرگز تسلیم این عقیده تان نشوید که اگر آنچه را همسران می خواهد برایش فراهم کنید، او دیگر تا سال بعد تقاضای دیگری از شما نخواهد داشت. توجه داشته باشید که اغلب دعوای احمقانه شما برسر پول است. سعی کنید از بروز چنین مشاجره هایی پرهیز کنید.
- زمانی که کارها به صورت ناخواسته چنانکه شما برنامه ریزی کرده اید پیش نمی رود، عصبانی نشوید. واکنش شما روی اعضای خانواده تان اثر مستقیم دارد. می تواند به آنها آرامش دهد یا کلافه و عصبی شان کند.
- زمانی که با فرزندان تان به مسافرت می روید برای آنها اتاق جداگانه ای در نظر بگیرید.
- رابطه زناشویی تان را لذت بخش کنید.
- برای داشتن رابطه بهتر با همسران خود تلاش کنید.
- به صورت متعادل خرج کنید. به یاد داشته باشید مهم ترین چیزی که می توانید برای همسران در کنار عشقی که به او دارید فراهم کنید، احساس امنیت مالی است.
- اگر همسران خانه دار است و از بچه ها مراقبت می کند، به یاد داشته باشید که این وظیفه به همان اندازه کار شما سخت، خسته کننده و طاقت فرسا است. فقط بدون دستمزد و بازنشستگی است.
- اطمینان حاصل کنید که همسران همیشه پول کافی و کارت اعتباری دارد.
- هرگز صدای تان را بلند نکنید و داد و فریاد راه نیندازید و استفاده بدی نکنید. همسران به شما اعتماد دارد که از راحتی و امنیت آنها مراقبت کنید. الگوی بدی قرار ندهید و بگذارید احساسات شما بهتر شود. در صورت امکان صدای خود سنجیده را کنترل کنید.

- در هر موقعیتی که از نظر اقتصادی قرار دارید، هرگز احساس ناتوانی نکنید. چنین احساسی زندگی مشترک تان را دچار مشکل می کند. اگر پول کم آورده اید به همراه یکدیگر صورت حساب ها را پرداخت کنید. اگر نتوانید با همسر تان درباره پول و روابط زناشویی به راحتی صحبت کنید، ازدواج تان دوامی نخواهد داشت. همسر تان در تلاش است تا بتواند برای بچه ها همه کار بکند. وظیفه شماست که بتوانید در این میان تعادل ایجاد کنید. از او در مورد امور مالی تان نظرخواهی کنید.
- حتی زمانی که دست تان تنگ است مقداری برای صدقه دادن کنار بگذارید. به این ترتیب با خداوند معامله می کنید و این یک سرمایه گذاری معنوی است.
- دوراندیش باشید و برای هر اتفاقی از پیش، آمادگی داشته باشید. با توجه به نتیجه ای که ممکن است پیش آید، سخت تلاش کنید، احساس ناامیدی نکنید و رو به جلو حرکت کنید.
- از مشاجره پرهیزید و با همسر تان صحبت کنید.
- حسادت را به حداقل برسانید. هر از گاهی ممکن است کمی حسادت کنید و این اشکالی ندارد، به شرطی که سعی کنید اجازه ندهید روی خوشبختی همسر تان تأثیر بگذارد.
- هر هفته زمانی مشخص را اختصاص دهید که به همراه یکدیگر به صورت حساب ها و سایر امور مالی خانواده پردازید. متوجه باشید خانواده همواره هزینه دارد؛ هزینه صورت حساب های آب و برق، لباس بچه ها و سایر نیازهای خانه. با "نه" گفتن مشکل حل نمی شود. در عوض به فکر طرح برنامه ای مناسب برای سرو سامان دادن به هزینه ها باشید.
- به قول های خود عمل کنید. همان کاری را انجام دهید که می گوئید انجام می دهید.
- سر وقت باشید. اگر می گوئید قرار است در ساعت مشخصی جایی باشید. وقت همسر تان نیز به اندازه زمان شما ارزشمند است. به آن احترام بگذارید.

- بیاموزید که چگونه لطف کنید . به آنچه آنها می گویند گوش دهید. تظاهر به گوش دادن نکنید . در واقع گوش دهید. گاهی اوقات، تنها چیزی که می خواهیم شنونده خوب یا شانه ای باشید که بتواند به آن تکیه دهد. بگذارید آنها صحبت کنند و در آنچه می گویند جذب شوند.
- به همسرتان یادآوری کنید که در مواجهه با هر مشکلی هر دو در کنار هم حرکت می کنید و مشکل را با هم فکری و تلاش یکدیگر حل می کنید.
- در هر حالتی هرگز از خشم یا کلمات یا ترس همسرتان، علیه خودش استفاده نکنید.
- اطمینان حاصل کنید که اولویت های تان به ترتیب زیر است: خدا، خانواده و کار.
- پیشرفت های همسرتان را جشن بگیرید.

#### منابع مورد استفاده:

- 1- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، ۱۳۸۹ چاپ اول، انتشارات آسیم
  - 2- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر
  - 3- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال
  - 4- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین
- 5-How to be a good husband, Collette Gee, 2020,  
(<https://www.wikihow.com>)
- 6-8 Success marriage tips for happy couples, ctoria Lim, Thrive Global, 2019(<https://thriveglobal.com>)
- 7 -The keys to a successful marriage, 2019 University of Rochester Medical Center Rochester,  
(<https://www.urmc.rochester.edu>)
- 8-Things every woman needs from her husband, Michelle Wuesthoff, Medium, 2019, ( <https://medium.com>)

9-Tips for becoming a better husband, Family First, 2021  
(<https://www.allprodad.com>)

10-10 Tips for a healthy marriage, Cassandra Soars, Family First  
, 2019,( <https://www.imom.com>)

11-10 Tips for a healthy marriage, Child Welfare Information  
Gateway, 2019, (<https://www.wespath.org>)

12-8 Ways to be a better husband right now, Daily Dad, 2019, (  
<https://dailydad.com>)

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)