

با همسرتان برخورد مناسب داشته باشید.

یکی از بهترین ابزارهای که می‌تواند محبت را در دل همسرتان جای دهد، حسن خلق است. چنانچه بدترین موردی که شما را نزد او منفور می‌کند بد اخلاقی است. انسان با اخلاق خوش، قادر است شماری از کارهایی را که به ظاهر ناشدنی است به آسانی انجام دهد. همان طور که بد اخلاقی یک نفر ممکن است ساده‌ترین کارها را به کاری بسیار دشوار تبدیل کند. یادتان باشد اگر شما فردی خشن و بد اخلاقی باشید، همه اعضای خانواده و از جمله همسرتان از اطرافتان پراکنده می‌شود؛ بنابراین با زبان خوش می‌توان همسر و فرزندان‌تان را به خود جلب کنید. آنان با شور و علاقه زیاد به سوی شما می‌آیند. به طور کلی خوش اخلاقی انسان، در موفقیت یا عدم موفقیت زندگی زناشویی نقش بسیار مهم و به سزایی دارد.

توصیه‌های مهم:

- فلسفه‌ی زندگی مشترک خود را بر مبنای خوش بینی قرار دهید و با این نگرش نشاط و سرزندگی خود را تضمین نمایید.
- برای تعادل در زندگی و کامیابی هر چه بیشتر، از خوش خلقی و گشاده رویی و چهره شادبهره بگیرید و کوشش کنید که با شیوه‌های گوناگون گرد و غبار افسردگی را از چهره‌ی همسرتان بزدایید.
- سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید و از لحظات موجود حداکثر استفاده را داشته باشید.
- هرگز اجازه ندهید افکار مایوس کننده و منفی بر وجود اعضای خانواده شما سایه افکند و ریشه‌های موجود، حداکثر استفاده را داشته باشد.

- باور کنید که هر کلمه و گفتار شما دربردارنده بار عاطفی و روانی است که بر وجود همسران تأثیر مثبت و منفی دارد. از این رو سعی کنید از زبان گرم، نرم و ملایم، و همراه با احترام و محبت استفاده کنید. هرگز از کلمات پوچ، ملالت آور و تحریک آمیز استفاده نکنید.
- رفتاری را که دوست ندارید در همسران ببینید در خودتان اصلاح کنید. نادیده گرفتن آنچه در رفتارهای خودتان نمی پسندید بسیار آسان است. در عوض به این موضوع توجه کنید که چطور انجام همین رفتارهای ناپسند از همسران باعث رنجش و ناراحتی شما خواهد شد.
- به جنبه های مشترک و روحی خود و همسران توجه کنید. سعی کنید حالات و روحیه های همسر خود را بشناسید و فهرستی از آرزوها و علاقه های وی تهیه کنید و از انتظارات او آگاه شوید. سپس خود را به تأمین خواسته ها و علاقه های منطقی و اصولی وی ملزم نمایید.
- به پیشرفت و ترقی و رشد شخصیت همسر خود علاقه مند باشید و زمینه را برای تحقیق این امر فراهم نمایید و از این طریق کانون خانواده را از زوال و فرستایش تدریجی مصون سازید و عرصه زندگی را برای نوآوری ها بگشایید.
- در مقام مراحل زندگی و در ارتباط با زندگی خانوادگی خداوند را در نظر بگیرید و برخورد و رفتار خود با همسران و دیگر اعضای خانواده خود را خالص گردانید.
- به همسران احترام بگذارید و با وی محترمانه صحبت کنید.
- در ارتباط با همسران از ابراز عواطف سرشار و محبت بسیار دریغ نوزید.
- سعی کنید حریم یکدیگر را مراعات و از جروبحت با هم خودداری کنید. مطالب بی جا را با سکوت خود و یا ارائه پیشنهاد مناسب به گفت و گوهای سازنده و ثمربخش تبدیل کنید.

- اگر همسرتان دچار خطایی شد یا به عنوان مثال هنگام رانندگی دچار تصادف گردید او را سریع مورد سرزنش قرار ندهید، بلکه برعکس کاملاً با او همدردی کنید و بعد از گذشت چند مدت از زمان حادثه با توضیحی روشن و تذکری معقول او را نسبت به اشتباهی که کرده آگاه سازید و از او بخواهید که اشتباه خود را تکرار نکند.
- سعی کنید در ارتباط و گفت و گو با همسرتان لحن آمرانه و تحکم آمیز سخن نگوئید و نظرات خود را درباره بهبود زندگی و برخورد مناسب با فرزندان یا دیگران، به صورت پیشنهاد به همسرتان مطرح نمایید. این امر پذیرش نظر شما را میسر می سازد.
- نسبت به همسر خود نگرشی مطلوب و متعادلی داشته باشید و او را امانت الهی بدانید و در حفظ و نگهداری این ودیعه الهی تلاش کنید.
- همسر خود را فردی بارز و برخوردار از کرامت انسانی بدانید.
- برای دست یابی به یک زندگی سالم و متعادل از بزرگواری و گذشت نسبت به یکدیگر غافل نشوید. نادیده گرفتن مسایل جزئی، عفو و گذشت نسبت به بعضی از گفته ها و رفتارها و نادیده گرفتن بعضی از اشتباه ها و بهره گیری از سعه صدر و بزرگ منشی در زندگی خانوادگی از رموز اساسی تحکیم بنیاد خانواده و از عوامل موثر در زندگی مشترک همسران است.
- از لجاجت و رقابت ناسالم با همسرتان جدا خودداری کنید و جای آن را به همدلی، یک رنگی، صمیمیت و رفاقت بدهید.
- به اصل مشارکت در زندگی خانوادگی معتقد باشید و سعی کنید تمام کارها را تنها خودتان انجام ندهید، بلکه از همسر و فرزندان خود نیز کمک بگیرید.

- توقعات و انتظارات از همسران مناسب و معقول باشد. به منظور جلوگیری از فروپاشی خانواده و آسیب های احتمالی، توقعات و انتظارات شما از همسران باید مناسب با امکانات و توانمندی های وی باشد. مطمئن باشید که همخوانی خواسته ها و انتظارات منطقی شما روح تفاهم و همدلی و شادابی زندگی را زیاده می کند؛ از این رو سعی کنید از چشم و هم چشمی با دیگران بپرهیزید و دامنه خواسته ها را گسترده نسازید.
- از خودگذشتگی و تعهد خود را نسبت به زندگی مشترک به همسران نشان دهید، اما منت نگذارید. سعی کنید با همسران تفاهم داشته باشید. این تفاهم می تواند در حضور دیگران و یا در فضای خلوت زندگی صورت پذیرد. این امر نیازمند بهره گیری از هنر خوب شنیدن و خوب گوش دادن است. پس سعی کنید در هنگام گفت و گو با همسران به دقت به گفتار او توجه کنید و اجازه دهید که مطالب خود را به طور کامل بیان کند.
- رازدار پیش آمدهای درون خانواده باشید. برای نگهداری حریم خانوادگی و روابط صحیح و تقویت امنیت و تفاهم در زندگی سعی کنید اسرار و رازهای درونی خانواده را نزد دیگران بازگو نکنید و از این طریق همسران را به خود جلب کنید.
- هرگز اجازه ندهید افکار مایوس کننده و منفی بر وجود اعضای خانواده شما سایه افکند و ریشه های موجود، حداکثر استفاده را داشته باشند
- صادق باشید. سعی کنید برای رسیدن به تفاهم و مناسب های بیشتر با همسران از صداقت و راستی استفاده کنید. باور کنید که رمز خوشبختی و توفیق بسیاری از خانواده ها، صادق بودن آنها و بهره گیری از این صفات برجسته انسانی بوده است.

- در اثنای گفت و گو با همسرتان آرامش خود را کاملاً حفظ کنید. سعی کنید عصبانی نشوید و در صورت پدیدآمدن این حالت از ادامه بحث خودداری کنید.
- سعی کنید از تجارب و خاطرات تلخ زندگی دیگران عبرت بگیرید و از تجارب مفید اطرافیان ، دوستان و خانواده های موفق حداکثر استفاده را داشته باشید. مطمئن باشید این امر بر نشاط و شادابی و شادکامی شما خواهد افزود.
- هرگاه از گفته یا کرداری از همسرتان رنجیده شدید بازبانی محبت آمیز و بدون عصبانیت در موقعیتی مناسب آن را بیان کنید. در واقع با او دردل نمایید. همسر خود را فردی مستعد کمال، پیشرفت و تحول بیندازید.
- زمینه را برای پرورش احساسات مثبت و عواطف سازنده نسبت به همسر خود فراهم سازید و از داد و ستد عاطفی به شیوه قلبی، کلامی و عملی استفاده کنید.
- به شریک زندگی خود ابراز محبت کنید او را دوست بدانید و با زبان عمل هم، این امر را ثابت نمایید. سعی کنید در روز تولد همسرتان یا سالگرد ازدواج و یا مناسبت های دیگر به او هدیه دهید و از این طریق محبت خود را ابراز نمایید.
- به جنبه های مشترک فکری و روحی خود و همسرتان توجه کنید و به گونه ای عمل کنید تا ویژگی های مثبت و سازنده به تدریج بیشتر شود و از طریق خودآگاهی و خودسنجی به خودسازی برسید و صفات برجسته انسانی را در وجود خود و همسرتان تقویت نمایید.
- . باور کنید که همسرتان انسانی است منحصر به فرد و واجد ویژگی های شخصیتی مثبت و منفی؛ از این رو، از مقایسه او با دیگران به شدت بپرهیزید. سعی کنید او را با گذشته اش مقایسه کنید و تغییرات رفتاری و پیشرفت فکری و اخلاقی وی را تحسین نمایید.

- نارسایی ها و رنج های گذشته خود و یا همسران را به طور مرتب به یاد نیاورید و مطرح نکنید.
- سعی کنید فهرستی از قابلیت ها و صفات مثبت همسر خود را در نظر بگیرید و به موارد مثبت وجود و شخصیت او کاملا توجه کنید و در مناسب ها با او به این قابلیت ها اشاره نمایید. از صفات برجسته و مثبت او تعریف کنید و از این طریق فضای خانواده و گفت و گو را به فضایی گرم و صمیمی و سرشار از روحیه مثبت تبدیل نمایید. در صورتی که مایل هستید از انتقاد سازنده در مورد رفتار همسران استفاده کنید سعی کنید با بیان یکی از جنبه های مثبت او، زمینه را برای ایراد و نقد سازنده خود و پذیرش آن فراهم سازید

- از موشکافی عیب ها و عیب جویی همسران و به رخ کشیدن آنها بپرهیزید و عیب پوشی را سرلوحه مناسب ، با همسر خود قرار دهید. این امر دست یابی به امنیت روحی و آرامش روانی را در کانون خانواده ممکن می سازد.

منابع مورد استفاده:

- ۱- ازدواج پایدار، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)
- ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، ۱۳۸۹ چاپ اول، انتشارات آسیم
- ۳- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر
- ۴- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال

5-8 Success marriage tips for happy couples, ctoria Lim, Thrive Global, 2019, (<https://thriveglobal.com>)

6-The keys to a successful marriage University of Rochester
Medical Center Rochester, 2019, (<https://www.urmc.rochester.edu>)

7-10 Tips for a healthy marriage, Cassandra Soars, Family First , 2019,
(<https://www.imom.com>)

8-10 Tips for a healthy marriage, Child Welfare Information
Gateway, 2019, (<https://www.wespath.org>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱