# نکات کلیدی ارتباط زوجین (قسمت دوم)

ملیحه سادات سیحون

**بشر از نخستین روزهای حضور خود بر عرصه خاک و شکوفایی جوانه های تأمل و تدبیر بر شاخسار حیات به خوبی دریافته است که خانواده بهترین مأمن انسان و شایسته ترین کانون برای تبلور سکون و اطمینان است. این موضوع نشان می دهد که برخورداری از خانواده یکی از اساسی ترین نیازهای انسان به شمار رفته و بسیاری از مشکلات روانی حاصل از تنش های زندگی روزمره توسط یک خانواده سالم و به هنجار التیام می یابد، البته در صورتی که خانواده برخوردار از محیطی سالم و آرام نباشد، به شکل معکوس نیز به عنوان منبع مهم ایجاد تنش در زندگی یک فرد نقش آفرین خواهد بود. ما در این شماره، قصد داریم؛ راهکارهای رسیدن به تعادل، آسایش و از همه مهم تر آرامش روانی در خانواده را بررسی نمائیم.**

**لطفاً آقایان بخوانند**

## آرامش خود را حفظ کنید

● اکثراً آقایان در هنگام خروج از منزل سریع لباس پوشیده و بلافاصله سوار خودروی خود می شوند و بعد از آن هم مرتب یا بوق زده یا تماس می گیرند که خانمشان سریعتر از خانه بیرون بیاید و سوار ماشین شود. ممکن است سر همین مسأله به این کوچکی یک جار و جنجال نیز به پا کنند که چرا این قدر معطل می کنی و...

آقای محترم!

● همسر شما علاوه بر پوشیدن لباس خود، آماده کردن بچه‌ها، لوازم همراه آنها، بررسی منزل از نظر نظافت و ایمنی(بستن در و پنجره‌ها، خاموش کردن چراغها و ...) را نیز بر عهده دارد، لذا بهتر است دو نکته را به خاطر داشته و آرامش خود را از دست ندهید؛

● ۱. قدری صبورتر باشید؛

● ۲. برای رسیدن به مقصد، زمان کافی در نظر بگیرید و تا جایی که ممکن است به همسر خود کمک کنید تا با بررسی خانه قبل از خارج شدن از منزل و ... حاشیه ها کاهش یافته و ناراحتی اتفاق نیفتد.

## عبادت دسته جمعی کنید

گاهی برنامه تان در خانه این باشد که مثلاً در هفته یکبار برنامه عبادی مشترک در کنار همسر و فرزندانتان داشته باشید؛ مثل خواندن قرآن، زیارت عاشورا، دعای توسل، کمیل و ... به طوری که به نوبت بخوانید و صدای یکدیگر را بشنوید؛ در انتهای کار عبادی خود قرارتان این باشد؛ هر کدامتان جداگانه و به نوبت(به طوری که صدای یکدیگر را می شنوید) چند دعا کنید و با هم آمین بگویید. این کار در خانواده شما حس وحدت، همدلی، معنویت و محبت ایجاد می کند.

## سیاست داشته باشید

اگر گاهی همسرتان از رفتار یا کلام مادر، پدر یا هر یک از اعضای خانواده‌تان گلایه کرد، سریع گارد نگیرید! حتی اگر حق با او نیست برای اینکه آبی بر آتش دعوا بریزید بگویید؛ حق با شماست، منم بودم ناراحت می شدم. با این روش هم جلوی مشاجره را می گیرید و هم انرژی خود را صرف حرف‌های تکراری و یادآوری خاطرات نمی کنید و از نظر ایشان، فردی منصف، منطقی و محبوب او تلقی می شوید. البته به دنبال فرصت مناسب باشید و درباره گلایه پیش آمده بعد از چند ساعتی که آرامش حاکم شد، با منطق و به قصد نزدیک کردن دلها، با او صحبت کنید.

## به تغییرات جزئی همسرتان واکنش نشان دهید

برای خانمها مورد پسند بودن در نگاه همسر بسیار مهم است، بنابراین با دانستن این مطلب گاهی به همسرتان قوت قلب بدهید. بی گدار هم، به آب نزنید و بدون آنکه برای حرفتان دلیلی داشته باشید او را ستایش نکنید. چون درست در زمانی که به تمجید بپردازید، او دلیل شما را خواهد پرسید و خواهد گفت: از چه نظر؟ مثلاً بگوئید: چه چهره زیبایی دارد. حتی اگر همسرتان واقعاً این زیبایی را نداشت بگذارید گمان کند در نظر شما این طور به نظر می رسد، یا یک بُعد شخصیتی وی که نسبت به دیگران شاخص است را مطرح کنید. مانند:دستپخت خوب، اخلاق صبور، مسئولیت پذیری و ...، او از این مطلب احساس غرور خواهد کرد و نتایج آن مثبت خواهد بود. مادامی که خانم شما احساس کند قابل دوست داشتن است، نیازهای روحی اش برطرف شده،آرامش یافته و از وسواس درونی نسبت به شما کاسته می شود.

## از جادوی کلمات غافل نشوید!

در تعامل با همسرتان از کلماتی استفاده کنید که می تواند تأثیر بسیاری در طراوت زندگی‌تان داشته باشد. یادتان باشد؛ فراهم کردن امکانات به تنهایی کافی نیست؛ چرا که جمله«من هستم، نگران نباش»، مُسکن قوی تری است که تمام اضطراب ها و دلهرهها را نابود می کند. «دستپختت را با هیچ چیز عوض نمی کنم»، این جمله کوتاه می تواند بدترین دستپخت ها را به بهترین ها تبدیل کند، شک نکنید! هم در خلوت و هم در مقابل دیگران خصوصاً مقابل خانواده‌تان آنها را ابراز کنید تا اثر جادویی این کلمات را در زندگی مشترکتان ببینید.

## نکات طلایی

● وقتی همسرتان در انجام کاری شکست می خورد، هرگز او را سرزنش نکنید، فرصت برای انتقال تجارب و یادآوری به آن کم نیست، موقعیت مکانی و زمانی بهتری را برای رساندن پیامتان برگزینید.

● همسرتان در موقعیت های خاص مانند بیماری، رفتن به درمانگاه، بارداری و .. به توجه بیشتری از سوی شما نیازمند است، این محبت را از او دریغ نکنید.

● زنان به شدت نیازمند امنیت هستند، با انجام برخی کارها در مقابل وی و یا بالعکس انجام ندادن برخی دیگر، حس رقابت و امنیت خانواده را از وی نگیرید، بهترین و شیرین ترین چیزی که می توانید به همسرتان هدیه بدهید این است که خیالش را بابت وفاداری و تعهد خود، ثابت کنید.

● هدیه مهر و محبت را زیاد می کند. در مناسبت های مختلف که الحمدلله در تقویم ما کم هم نیستند(به غیر از مناسبت های مهم خانواده مثل تاریخ تولد یا ازدواج) برای ایشان هدیه بگیرید، ولو کوچک و با شادی به او تقدیم کنید.

**نکته:**

● از علایق و خواسته های پنهانش غافل نشوید، آنها حرفهایی هستند که در جمع زنانه یا خانوادگی بیان می‌کنند مثلاً: باید یک چادر مناسب برای مهمانی بخرم یا روسری فلانی چقدر زیبا بود و...

● از خرید لوازم منزل برای این موضوع اجتناب کنید، بلکه برای شخص خود ایشان، هدیه تهیه کنید.

## رهبر معظم انقلاب(مدظله العالی) می فرمایند:

گاهی بعضی از مسئولین را می بینیم آنچنان غرق در کار می شوند که یادشان می رود از وجود همسر و فرزندانشان؛ و این ضایعاتی را درست می کند. یعنی اینجور نیست که ما پای تعارف باشد بگوئیم: آقا! خواهش می کنیم بیشتر شما به خودتان برسید، شما هم بگوئید نه، اشکالی ندارد. اینجور نیست. این یک تکلیفی است که انسان باید همسرش، فرزندش، خانواده اش و کانون خانواده را حفاظت بکند. «یا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَکُمْ وَ أَهْلِیکُمْ ناراً وَقُودُهَا النّاسُ وَ الْحِجارَةُ» {ای کسانی که ایمان اورده اید، خود و خانواده ی خود را از آتشی که هیزم آن مردم و سنگ ها هستند نگه دارید.} خودتان و اهلتان را حفظ کنید...

**بیانات در تاریخ ۱۳۸۸/۶/۱۸**

## لطفاً خانم‌ها بخوانند

### دعا کردن برای همدیگر را فراموش نکنید

از جمله کارهای خوبی که محبت همسرتان را در دل شما زیاد می کند، این است که بعد از نماز و اوقات دیگر برای سلامتی، عاقبت به خیری و یا رفع گرفتاریهایش دعا کنید، یا حتی صدقه بدهید. گاهی به او بگوئید برایت، نذر صلوات کرده‌ام. برایش با پیامک بنویس؛ وقتی از خانه رفتی، برایت آیه الکرسی خواندم. اینگونه کارهای معنوی، زندگی را شیرین و لذت بخش کرده و چنین خانه‌ای برای همسر، پناهگاه و محل آرامش است.

### تذکر کپسولی

گرد داخل کپسول تلخ است، اما پوشش کپسول، خوردن آن را آسان کرده و مانع تلخی آن توسط بیمار می شود. در زندگی مشترک سعی کنید تذکرمان به همسر، کپسولی باشد، به این شکل که:

اولاً: حتی المقدور تذکر خود را طولانی نکنید، بلکه خیلی کوتاه بیان کنید تا زمینه پذیرش در همسرتان ایجاد شده و نیز زمینه لجبازی در او کمرنگ شود.

ثانیاً: تذکر خود را خیلی نرم و با ژست مهربانانه بیان کنید تا تلخی آن، برای همسرتان شیرین شود.

### قلق همسرتان را پیدا کنید

اگر قلق همسرتان را پیدا کنید و به آن توجه کنید، درصد زیادی از مشاجرات و اختلافات شما کم می شود. بهترین راه تشخیص قلق همسر این است که به حرفهایش با دقت گوش بدهید و ببینید او چه می خواهد و چه حرفهایی را مدام تکرار می کند. قلق همسر همان حرفهای تکراری و مکرر در دعواهاست، مثلاً اگر همسرتان مدام تکرار می کند که به من بی احترامی می کنی، شأن من را در نظر نمی گیری و ... بدان! قلق همسرت در احترام گذاشتن رفتاری و کلامی به اوست.

**کانون خانواده تان گرم باد**

**شما می‌توانید فایل‌های دیگر شماره‌های تک برگ آئینه جان در موضوعات مختلف سبک زندگی اسلامی، مناسبت‌های مختلف، دفاع مقدس و شهدا، موعظه خوبان و... را از درگاه اینترنتی سراج اندیشه دریافت نمایید.**

سایت سراج اندیشه

serajnet.org