

روانشناسی ازدواج

و با زن خود حرف بزند و به صحبت‌های او گوش بدهد، قلب او را برای همیشه تسخیر می‌کند.

(۴) **یک روز مرخصی از محل کارتان بگیرید:** به خاطر او، یک روز مرخصی از سر کارتان بگیرید. این عمل شما به او اثبات می‌کند که واقعاً و از صمیم قلب دوست‌اش دارید.

(۵) **گذشته‌ی همسران را به رخ نکشید:** اگر این کار را بکنید، او دیگر به شما اعتماد نخواهد کرد؛ گذشته، گذشته است و حال، ارزشمند است.

(۶) **در امور مختلف زندگی‌تان مستبدانه تصمیم نگیرید:** برخی از مردان تصور می‌کنند که باید همه‌ی تصمیم‌های زندگی را خودشان بگیرند. میان زندگی کردن با مردی که صفت قاطعیت را داراست و کسی که رهبری آزمادمنش است و همسر خود را مشاور به حساب می‌آورد با زیستن در کنار فردی مستبد، تفاوت وجود دارد.

راه‌کارهایی برای استحکام بیش‌تر خانواده

- (۱) **همسران را با زنان دیگر مقایسه نکنید:** هیچ‌موقع خانم‌تان را با زن دیگر به‌ویژه مادرتان، زن سابق‌تان یا نامزد قبلی‌تان مقایسه نکنید. هرگز درباره‌ی سایر روابطی که قبلاً داشته‌اید، مشتاقانه و باحسرت حرف نزنید.
- (۲) **عشق خود را نسبت به همسران ابراز کنید:** زن‌ها از شما مردها می‌خواهند عشق خود را به‌گونه‌ای محسوس و ملموس نشان دهید. درواقع، عشق را از راه‌های کوتاه و هر روز باید به زبان آورد. خرید هدیه‌های کوچک و تقدیم آن به شکلی خوشایند، می‌تواند جالب و زیبا باشد.
- (۳) **زنان نیاز به صحبت‌کردن دارند:** شوهری که هر روز وقت صرف کند

رعایت‌کنند! نکاتی که مردان پس از ازدواج باید

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



تکمیل سفتی‌ها، مویب بزرگی سست. «افام علی (ع)»

زن‌ها زیادی احساساتی هستند!

یکی از زیباترین ویژگی‌های زن‌ها، این است که قابلیت این را دارند که حس کنند و احساس داشته باشند و این احساسات را نشان دهند و ابراز کنند؛ این موهبتی بس گرانبه‌است اما باور غلط، این است که نشان‌دادن احساسات، کیفیتی ضعیف‌تر از پنهان کردن احساسات دارد.

این همان پیامی‌ست که بیش‌تر مردها در کودکی و هنگامی که پسر بچه‌ای بودند، دریافت کرده‌اند؛ این که گریه‌نکردن، بهتر از گریه‌کردن است، قوی و خشن‌بودن، بهتر از ترسو بودن است، مستقل‌بودن بهتر از نیازمند بودن است و...

بنابراین برخی مردها، احساسات طبیعی زن‌ها را به‌غلط، «ضعف» تلقی می‌کنند و توانایی آنان در حس کردن و احساس‌داشتن را به «زیاده‌روی احساسی» تعبیر می‌کنند اما باید بدانیم که همین احساساتی‌بودن زن‌هاست که به آنان امکان می‌دهد به مردها محبت ورزند و چنین احساسات خوبی را در آنان تولید کنند.

دکتر مرضیه مشتاقی

روان‌شناس



۷) به علائم غیرکلامی همسران توجه کنید: بررسی‌ها نشان داده که در انتقال کلام، کلمات به‌اندازه‌ی ۷ درصد و علائم غیرکلامی ۵۵ درصد و آهنگ صدا ۳۸ درصد نقش دارد؛ بنابراین توجه به نشانه‌های غیرکلامی معمولاً نسبت به سخنانی که خانم‌ها بر زبان می‌آورند، پیام بیش‌تری به شما می‌دهد.

۸) بدون هیچ مناسبتی برایش هدیه بفرستید: چنین کاری برای یک زن، اقدامی شاعرانه و رؤیایی‌ست.

۹) با نام‌های خودمانی و به‌طور صمیمانه او را صدا بزنید: نام‌های خودمانی فراوانی وجود دارد که برای صمیمیت بیش‌تر می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. ۱۰) روزهای مهم زندگی او را در تقویم‌تان یادداشت کنید: روزهایی که برای خانم‌تان خیلی مهم هستند و اگر شما آن‌ها را فراموش کنید، ضربه‌ی جبران‌ناپذیری بر او وارد ساخته‌اید، عبارتند از: روز تولد خانم‌تان، سالگرد ازدواج‌تان، روز مادر، عید نوروز و...

۱۱) مشکلات شغلی‌تان را به خانه نیاورید: مردانی که رفتاری‌ها و ناکامی‌های محل کار را به خانه می‌آورند، استرس زیادی را بر جو خانواده وارد می‌سازند.

۱۲) دیرآمدن به منزل را به او اطلاع دهید: با این کار، همسران را از احساس نگرانی برهانید و به او بفهمانید که برایش ارزش قائل‌اید.

۱۳) تکیه‌گاه مطمئن و امنی برای همسران باشید: زن به مردی نیاز دارد که بتواند به او دلگرم باشد و درمواقع لازم، از کمک‌اش بهره‌گیرد. برای او مهم است که شما هم دوست و هم عاشق‌اش باشید!

۱۴) به او بگویید دوست دارم! عشق خودتان را بر زبان بیاورید. او از شنیدن این کلمات هرگز خسته نمی‌شود و انرژی فوق‌العاده‌ای برای ادامه‌ی زندگی می‌یابد.

۱۵) خودتان را آراسته کنید: خانم‌تان دوست دارد شما را با سر و وضع مرتبی مشاهده کند.

۱۶) به همسران نگاه و توجه کنید: توجه نشان‌دادن و دیدن زن، به او احساس زنده‌بودن می‌دهد.

۱۷) در برابر دیگران از او تعریف و تمجید کنید: علاوه‌براین که در تنهایی از نقاط مثبت همسران تعریف می‌نمایید، باید زمانی که در حضور دیگران هستید هم از او تمجید کنید.

۱۸) بیش از حد از خودتان تعریف نکنید: زن‌ها معمولاً از مردهایی که بیش‌ازحد در چنگال خودستایی گرفتارند، خوش‌شان نمی‌آید و تمایلی به شنیدن این همه خودستایی ندارند.

منبع: «آموزش قبل از ازدواج» «اکرم خمسه»



لیدا حیدری

دانشجوی مطالعات خانواده

LH.LV.HEIDARI@GMAIL.COM