

رفا....

# جولان ماندن زن شما با خود شما است

غالباً بیش از آنها کار میکنند آن هم کارهای  
عصبانی کننده و ملال آور.  
هر خانم خانه داری که با وسائل زندگی

جدیدی بسر برد روزانه با بیش از سیصد پارچه  
ظروف آشپزخانه و انواع وسایل اختصاصی  
که یک خانه متوسط دارا میباشد سروکار  
دارد، بدیهی است که این یکنواختی درانجام  
وظایف روزانه تولید خستگی و کسالت میکند.

وقتی جسم دائم در زحمت و فعالیت و  
فکر بیکار بود مسلماً زن خانه دار ورود افکار  
تاریک را بفرز خود اجازه میدهد. تقریباً تمام  
مخارج منزل بدست زن صورت میگردد و نود  
درصد پولی را که مرد بدست میآورد بدست  
زن خرج میشود، هر روز بازار رفتن، بدکان  
عطار و بقال و سیوه فروش مراجعه کردن،  
محاسبه کردن، حساب پول را نگاه داشتن،  
مغازه های بزرگ را زیر پا گذاشتن، مشخصات  
آنها را با یکدیگر مقایسه کردن از وظایف  
زن است.

از مخارج بیفایده جلوگیری کردن، از  
بعضی خریدهای لازم خودداری کردن،

هشتاد درصد زنان شوهردار وضعی بدتر  
از زمانی که مجرد بوده اند دارند. آسباب  
کمیابهای بیمه نشان میدهد که وضع ازدواج  
زندگانی زن و مرد را طولانی میکند، اما سود  
سالیانه ای که باشخص مجرد تعلق میگیرد  
برای مردها بیش از زنها است.  
اگر دو نفر زن و شوهر تقریباً هم سن را با  
هم بستجیم علائم پیری زن خیلی زودتر هویدا  
میشود، چین و چروک، ناراحتی و غصه های  
درونی او را ضعیف میکنند.

تمام زنهایی که شوهر کرده اند از خستگی  
روزانه شکایت دارند. شوهرها برای حفظ  
زیبائی و جوانی زنهاى خود، برای جلوگیری  
از چاق شدن و خستگی اعصاب آنها و بالاخره  
برای اینکه همیشه خود را در وضعی پائین تر  
از مرد حس نکنند، چه باید بکنند...؟ و  
چگونه باید روش خود را اعمال کنند که  
ایشان متوجه نشوند.  
خودتان را جای او بگذارید

اولین مراقبتی که زن میتواند عاقلانه  
از شوهرش تقاضا کند کمک فکری است.  
سیاری از شوهرها نمی فهمند که زن آنها



جلوگیری از نفله کاری در منزل و نگهداشتن توازن بودجه از جمله وظایف زن است و او است که اگر خرج زائدی بشود غصه اش را میخورد اگر میخواهید جان زن خود را بلب برسانید عایداتتان را بدستش بسپارید و از او متوقع باشید در عین اینکه مدیسره خانه است ، مادری مهربان و دارای قلبی رؤف و شریک غم و اندوه شما باشد .

تصور نکنید اینها گراف گوئی است ، این تقاضاهای تصورناپذیر را بیشتر شوهرها دارند اما ناگفته نگذاریم که برای ایفای آن فقط یک زن نمیتواند کافی باشد بلکه یک همسر لازم است ...

خیلی فداکاری لازمست تا مردی بزنی خود پیشنهاد کند که بجای او مثلاً برای خرید یک سفره بمغازه ای بزرگ مراجعه کند . شوهری که چنین آزمایشی را کرده است میتواند بفهمد زن او فقط برای یک خرید جزئی چقدر حرف میزند ، نیرو مصرف میکند و ضعیف میشود .

زن خود را غالباً از منزل بیرون ببرید . او بیشتر اوقات اعصابش بیش از جسمش خسته است و احتیاج بتفریح دارد . همین که در روز فراغتی پیدا کردید او را برای گردش در پارک ، بیرون شهر یا خیابان همراه خود ببرید .

بسیاری از زنها مدعی هستند که خیلی خسته میباشند و از گردش آمدن امتناع میکنند اگر زن شما اینطور است از زحمات خانه داری اش کم و اندک بگردش و تفریح تشویقش کنید . در اینصورت او حتی در هوای بد به گردش خواهد آمد .

ورزش کم برای زن خیلی لازم است . بهمین منظور برای او لباسهای مناسب برای ورزش بخرید و برای خوشایند شما هم که باشد کم کم ب ورزش کردن عادت خواهد کرد

بوی غذا بوده است مدت زیادی استشمام کرده است .

فداکاری و موافقت کنید غذای ساده‌ای ترتیب دهد . مثلاً کباب بخورید ، انواع سبزیهای پخته با کره بخورید اگر چنین غذاهایی بخورید حال خودتان هم خیلی بهتر خواهد شد ، زیرا این نوع سبزیهای پخته و گوشت پخته یا کباب شده بمراتب از غذاهای گذشته سالمتر است .

در خوابیدن باو کمک کنید

مسأله مهم دیگر خواب است . زن شما غالباً بیخوابی میکشد او چراغ را خاموش کرده و دراز کشیده است اما در اندیشه کارهای روزانه مدتها بیدار بماند .

این قبیل زنها کسانی هستند که پیش از همه دوی مسکن و خواب آور برای خود خریداری میکنند . شما میتوانید برای خوابیدن زن خود باو کمک کنید و مراقب باشید و باو توصیه کنید که بروش زیر عمل کند :

اگر درخانه حمام دارید قبل از خواب حمام کند ، اگر هم حمام ندارید میتواند جلسوی دستشویی عمل استحمام را انجام دهد .  
- هنگام خوابیدن کتابهای تفریحی بخواند .

- از رادیو موزیک سلایم گوش کند .  
- در صورتیکه میسر باشد پیش از خواب یک گیلان شیرگرم بخورد .

- اگر قصه خوب خنده آور و نکته ای میدانید برای او تعریف کنید . او پس از خنده و خوشحالی بهتر خواهد خوابید ، و با خرخر چه عرض کنم با خرناس شما هم بیدار نخواهد شد .

زنها همیشه دیر به طبیب مراجعه میکنند وظیفه شوهر است که مراقب سلامت او و مراجعه بموقع وی به طبیب باشد .

شوهر «الیس فی» هنرپیشه سینما وقتی دید زنش باندازه کافی بگردش نمیروید برای او یک اسب چوبین مخصوص ورزش خرید و نظر او بخوبی تأمین شد زیرا «الیس فی» نه تنها اسب سواری را یاد گرفت بلکه سرانجام اسبی هم بیهای بسیارگراف برای خود خریداری کرد .

شوهر با فکری که میل دارد زنش توازن اخلاقی صحیحی داشته باشد ، باید لااقل او را هفته‌ای یکبار بگردش سینما یا تئاتر ببرد . نمکنست زن شما بعدر خستگی از آمدن امتناع کند اما شما بحرف او گوش نکنید ، بکوشید تا او را بتفریح و گردش آمدن وادار کنید . زیرا او بگردش بیش از استراحت جسمی نیازمند است . هر شوهری میتواند پیش از یک طبیب برای سلامت زن خود موثر باشد . غالب زنها کم غذا هستند ، و باندازه کافی نمیخواهند و بعضی برای آنکه تناسب اندام خود را حفظ کنند برحسب میل خود نه تنها رژیم میگیرند ، بلکه از خوردن غذای لازم هم خودداری میکنند و در حقیقت روزه میگیرند و سلامت خود را فدای تناسب اندام میکنند . شوهرها بایستی علیه این روش آنها واقعا مبارزه کنند و آنها را از این عمل بازدارند . زن خود را بغذا خوردن وادار کنید

بسیاری از زنان وقتی زیاد غذای خورند گمان میکنند مرتکب گناهی شده اند آنهم گناهی نابخشودنی . این فکر مسلماً برای سلامت آنها زیان آور است . بعضی دیگر غذا نمیخورند برای اینکه هنگام پختن غذا بوی آن ایشان را بی اشتها کرده است . این قبیل زنها بتدریج از بین می روند وضعیف می شوند .

اگر زن شما ایتطور است مدتی از خوردن غذاهای عالی صرف نظر کنید . زن شما بی اشتها شده است برای اینکه از هوایی که آمیخته با

بروز امراض را با بی اعتنائی تلقی نکنید. دانه‌هایی که زیر پوست پیدا میشوند و ورشهای اتفاقی پاها را ندیده نگیرید این علائم ممکن است اعلام یکی از امراض خطرناکی باشد که بسیاری از زنها را از پای در آورده است. احساساتی بشید

خلاصه فراموش نکنید که زنها احساساتی هستند، و برای زیبا ماندن ببالغه نیازمندند. یک مثل قدیمی ایتالیایی میگوید «زن از بوسه مثل ماه نو میشود» نه تنها وقتی بی کار خود از خانه بیرون میروید یا شب برمیگردید زن را ببوسید، بلکه این عمل را تکرار کنید. با بوسه‌های ناگهانی نسبت به او مهربانتر

باشید. از این بوسه‌های شما تعجب خواهد کرد اما قلباً شادمان خواهد شد. هدیه‌های کوچک خیلی لازم است. یک زن بدون هدیه مثل کودک بدون ویتامین است. لازم نیست که هدیه‌های قیمتی برای او بخرید، زن میل دارد که خرید هدیه برای او تکرار شود و اشیا تازه و مفرح باشد. هدیه روزهای عروسی نایستی مانع از خریدن هدیه‌های دیگر شود. مخصوصاً بخاطر داشته باشید که باو بگوئید «دوستت دارم» فکر نکنید که از تکرار این کلمه خسته میشود هر قدر این حرف تکرار شود تازه به اندازه کافی گفته نشده است زیرا زنها برای سلامت خود بتأمین احساسات احتیاج دارند.

