

## روان‌شناسی ازدواج

عزت‌نفس داشته باشید، دیگران نیز به شما احترام می‌گذارند. به‌خاطر کارهای مثبتی که انجام می‌دهید، خود را تشویق کنید. اگر برای خودتان ارزش قائل شوید، از نظر روحیه، خانمی شاد و سرزنده می‌گردید و از نظر شوهرتان نیز فردی سرزنده و جذاب خواهید بود.

### ■ هدیه‌ای بدون مناسبت برایش بخرید:

با دادن هدیه‌ای مانند دسته‌گل، پخت یک شیرینی خانگی، خرید یک جلد کتاب مورد علاقه‌اش و... غافلگیرش کنید.

### ■ اگر شاغل هستید، هیچ‌وقت استطاعت مالی خود را به رخ شوهرتان نکشید:

همیشه به‌خاطر داشته باشید که پول و درآمد برای آسایش و رفاه زندگی‌ست و نباید زندگی را فدای آن کرد؛ بنابراین اگر هم در تأمین مخارج خانواده شریک هستید، طوری رفتار کنید که شوهرتان احساس کند سکان زندگی در دستان قدرتمند خودش است زیرا مردان دوست‌دارند که حالت رهبری داشته باشند.

### ■ وضعیت مالی دیگران را با او مقایسه نکنید:

اگر همسرتان وضعیت مالی خوبی ندارد، هیچ‌وقت به او سرکوفت نزنید و اوضاع اقتصادی دیگران را به رخ‌اش نکشید. اگر شما مرتب به او غر بزنید، موجب می‌شود که اعتمادبه‌نفس‌اش را از دست بدهد و نتواند کارهایی را انجام دهد که وضعیت مالی‌اش خوب شود.

### ■ همسرتان را عاشق کنید:

شما باید به‌گونه‌ای با همسرتان رفتار کنید که او از روابط با شما احساس قدرتمندی، توانایی و هوش کند. به‌طورمعمول اگر مردی در کنار زنی احساس خوبی نداشته باشد، او را ترک می‌کند و به‌سراغ دیگران می‌رود.

### ■ بر روی امواج باشید:

اگر بتوانید خود را از قید امور یکنواخت و روزمره برهانید و در پی تلاش جدیدی باشید، به‌نفع زندگی

## باید رعایت کنند! نکاتی که زنان پس از ازدواج

### راه‌کارهایی برای استحکام بیش‌تر خانواده

#### ■ به همسرتان توجه کنید:

بیش‌تر مردان دوست‌دارند که از مردانگی آنان تعریف و تمجید شود. وقتی مردی تحسین شود، مایل است به‌سرعت به آن پاسخ دهد. به او بگویید که چه همسر باقدرت و خوبی دارید و از این‌که او شوهر شماس‌ت، چقدر خوشحال‌اید. به شوهرتان بگویید او را همین‌گونه که هست، دوست‌دارید و حاضر نیستید او را با هیچ مرد دیگری در دنیا عوض کنید.

#### ■ شوهرتان را بابت کارهایی که انجام می‌دهد، تحسین کنید:

به‌طورنمونه وقتی او با بچه بازی می‌کند، به او بگویید بچه‌ها چقدر خوشبخت‌اند که پدری مانند تو دارند...

#### ■ همسرتان را بابت آن چه می‌گوید، تمجید کنید:

به‌طور نمونه اگر او شوخ‌طبع است، به او بگویید شوخ‌طبعی او را دوست‌دارید و این‌حالت، موجب احساس نشاط در شما می‌گردد. اگر او اهل ریسک‌کردن است، به او بگویید شجاعت‌اش که پای هرچه اعتقاد دارد می‌ایستد را دوست‌دارید.

#### ■ هرگز شوهرتان را با مردان دیگر

#### فامیل قیاس نکنید:

با مقایسه‌کردن او با دیگر مردان، از میزان صمیمیتی که بین شما و شوهرتان است، می‌کاهید.

#### ■ برای خودتان ارزش قائل

#### شوید:

به خودتان احترام بگذارید. اگر



مشترک‌تان خواهد بود.

### ■ داغ دعوا و مشاجره‌تان را به دل دیگران بگذارید:

تمام زنان و شوهران عالم با هم اختلاف دارند اما زنان و شوهران خوشبخت، داغ دعوا را در دل دیگران به‌جای می‌گذارند و زمانی که با یکدیگر سر مسأله‌ی خاصی دچار اختلاف می‌شوند، در حضور دیگران با یکدیگر جنگ و نزاع نمی‌کنند اما در تنهایی می‌توانید با یکدیگر بحث کنید.

### ■ از مشاوره در مورد مشکلات‌تان با هر کسی خودداری کنید:

شما می‌توانید اختلافات‌تان را با کسانی بگویید که صلاحیت حل مسأله را دارند و از عهده‌ی چنین امری برمی‌آیند. در درجه‌ی اول بهتر است خودتان راه‌حلی پیدا کنید، در غیراین‌صورت با کارشناسان خانواده و روان‌شناسان مربوطه گفت‌وگو نمایید.

### ■ در مورد خواستگاران قبلی خود با او صحبت نکنید:

اگر شوهرتان اولین خواستگار شما نمی‌باشد، در ارتباط با خواستگاران قبلی خود زیاد توضیح ندهید. اگر هم مایل به صحبت هستید، از ابراز علاقه و مقایسه‌ی آنان، با شوهرتان سخنی بر زبان نرانید زیرا با چنین صحبت‌هایی، او فکر می‌کند شما هنوز علاقه‌مند به خواستگاران قبلی هستید.

### ■ زمانی که شوهرتان به غار تنهایی می‌رود، او را راحت بگذارید:

آقایان زمانی که مشکلات زیادی دارند، سعی می‌کنند با رفتن به غار تنهایی و سکوت، مسائل‌شان را حل کنند. بهتر است در چنین مواقعی، با آنان صحبت نکنید و آزادشان بگذارید. خودش زمانی که از نظر احساسی و عاطفی متعادل شد، دوباره به سراغ‌تان می‌آید و با شما صحبت می‌کند.

### ■ به تفاوت‌های اخلاقی یکدیگر احترام بگذارید:

قضاوت کردن درباره‌ی دیگری، تنها به این دلیل که روش زندگی‌اش با ما تفاوت دارد، کاری نادرست است. اگر به همسرتان بگویید «مطابق میل من لباس بپوش!» و یا «چرا مانند من صحبت نمی‌کنی؟» این پیام‌ها موجب می‌شود عشقی که در ابتدای زندگی‌تان احساس می‌کردید، از بین برود.

### ■ به اقوام و فامیل‌های شوهرتان، احترام بگذارید:

در حضور شوهرتان نکات برجسته و مثبت اقوام‌اش را بیان کنید. با اجرای این شیوه، او نیز متقابلاً یاد می‌گیرد که به فامیل و بستگان شما احترام بگذارد.

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



لیدا حیدری

دانشجوی مطالعات خانواده

## رازهایی از وین دایر

■ شما رهبر ارکستر سمفونیک افکار و احساسات خویش هستید. اگر مسؤولیت کامل این ارکستر را می‌پذیرید، نباید قدم‌های خود را با صدای طبل و شیپور دیگران میزان کنید، بلکه باید گوش به ساز و نوای ارکستر باطنی خود بسپارید؛ به صدای وجدان‌تان، به آوای کودک درون و به تمام نواهایی که از باطن شما برمی‌خیزند و شما افتخار رهبری و هدایت آن‌ها را دارید.

■ زندگی شما را با اندوخته‌های‌تان نمی‌سنجند، بلکه ملاک سنجش، بخشایش و ایثار ماست.

■ برای دستیابی به کسب و کار مورد علاقه و داشتن درآمد کلان، محدودیتی وجود ندارد؛ آنچه کمیاب است، عزم راسخ برای رسیدن به آن‌هاست.

■ بسیاری از مردم برای کامجویی از زندگی کنونی خویش، گذشته را رها کرده و می‌گویند: «امروز انگار نخستین روز از عمر من است.» اما من ترجیح می‌دهم که بگویم امروز، آخرین روز از زندگی من است و می‌خواهم هر لحظه‌ی آن را به بهترین، زیباترین و رضایت‌بخش‌ترین لحظه‌ی قابل تصور زندگی بدل کنم؛ چنان‌که پنداری فردایی در کار نیست.

■ آسانسوری که بتواند شما را به بالاترین طبقه‌ی موفقیت برساند، از کار افتاده و شما ناگزیرید که راهروی موفقیت را پله‌پله بالا بروید.

علی پورحسین‌پریزاد

دانشجوی رشته‌ی مهندسی مکانیک

A.P.Parizad@gmail.com

