

سبک رفتار



۱۷ رفتار برای بانوی ایده‌آل بودن

خانم عزیز! بهترین دوست همسرتان هستید؟

■ **محمد رضا سهیلی‌فر**

فارغ از هر فرهنگ و زبانی که هستیم، بسیاری از خانم‌ها علاقه‌مندند بدانند چگونه می‌توانند خود را بهتر در دل همسرشان جاکنند و همچنان زندگی گرم و با محبتی داشته باشند. این نوشتار قصد دارد تصویر یک همسر (خانم) گرم و با محبت را که می‌داند چگونه عشق و علاقه خود را به همسرش نشان دهد، برای شما خواننده گرامی ترسیم کند. در این زمینه ۱۷ راهکار ارائه شده‌ است.

از دواج به این معنی است که شما آماده هستید بقیه زندگی خود را با او بگذرانید و هر روز خود را از صبح تا شب و همین‌طور روزهای بعد را با همان فرد صرف کنید. به عنوان یک همسر شما نقش جدیدی دارید و مطمئنا تعهدات جدیدی نیز همراه با آن خواهید داشت. شما قطعاً می‌خواهید ازدواجتان شاد و برای مدت زمان طولانی پایدار بماند، بنابراین شما باید همسر خوبی باشید تا شوهرتان از ازدواجش راضی باشد.

■ **۱) بدون نگرانی و ناله کردن با همسر خود گفت‌وگو کنید**

احتمالاً ضمیر ناخودآگاه، آن بخشی از وجود زنان است که سخت تغییر می‌کند اما شما می‌دانید که اگر به طور مداوم در مورد چیزهای کوچک حساسیت بروز بدهید، باعث اختلاف بین شما و همسرتان خواهد شد. هیچ مردی نمی‌تواند زنی را که دائم ناله می‌کند، تحمل کند و این ناخرسندی فاصله‌ای بین شما و شوهرتان ایجاد می‌کند زیرا او عمداً از شما دوری می‌کند چون نمی‌خواهد به شما آسیب برساند. شما از حالت خود رنج می‌برید و این کار برای او خوب نیست. با او آرام صحبت کنید تا او به شما گوش دهد و در نهایت هر یک از مشکلات خود را بدون در نظر گرفتن بزرگی یا کوچکی آن با وی در میان بگذارید. به جای ناله کردن و غر زدن‌های مداوم، با آرامش با شوهر خود گفت‌وگو و مشکلات خود را با او مطرح کنید.

■ **۲) هر از گاهی او را شگفت‌زده کنید**

اگر شما نمی‌دانید که چگونه با ریتم زندگی بازی کنید، زندگی مشترک می‌تواند کسل‌کننده شود. اگر احساس می‌کنید در این زمینه فرصت‌هایی دارید پس اقدام کنید. لازم نیست شام فانتزی یا چیزی گران‌قیمت بخرد. غذای ساده‌ علاقه‌ او را بدون اطلاع دادن به او بی‌بیزتاب غافلگیر شود. شما همچنین می‌توانید آن را برای ناهار به دفترش ارسال کنید یا بعد از برگشتن از سر کار، با یک احوال‌پرسی گرم خستگی را از بدن او بدر کنید. این چیزهایی به ظاهر کوچک باعث می‌شود او را بیشتر دوست داشته باشید و او را درک کنید و کسی که با شما زندگی می‌کند نیز شما را بیشتر دوست خواهد داشت و به این ترتیب هر گز از شما خسته نخواهد شد.

■ **۳) فرصتی برای تنها بودن به او بدهید**

اگر ازدواج کرده‌ایم به این معنی نیست که دیگر نباید وقت خود را به دیگران اختصاص بدهیم. فراموش نکنید که شوهر شما همواره در کنار شماست، پس او را برای سرگرمی‌های خود، ملاقات با دوستان یا دیدار پدر و مادرش آزاد بگذارید زیرا او نیز همچون شما نیاز به تنهایی دارد. برخلاف تصور، گاهی ایجاد فاصله محدود و عصبانی‌خواهد شد و شما دوفرنجر و بحث خواهید کرد. برای جلوگیری از این مورد، تمیز و مرتب‌سازی خانه خود را هر روز انجام دهید. خود را عادت دهید که خانه را مرتب و تمیز نگهدارید،

■ **۴) خانه خود را تمیز و سازماندگی کنید**

خانه کثیف، ذهن شما را حتی آشفته می‌کند. تصور کنید شوهرتان پس از یک روز کاری به خانه می‌آید و خانه را با وضعیت نامرتب و به هم ریخته می‌بیند. مطمئنا عصبانی‌خواهد شد و شما دوفرنجر و بحث خواهید کرد. برای جلوگیری از این مورد، تمیز و مرتب‌سازی خانه خود را هر روز انجام دهید. خود را عادت دهید که خانه را مرتب و تمیز نگهدارید،

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

سبک ارتباط



بین فناوری و زناشویی تعادل برقرار کنیم

وقتی رسانه‌ها هووی شما می‌شوند!

■ **آیا فناوری‌های نوین برای شما و شریک زندگی‌تان یک موضوع باز باقی مانده است؟ آیا شما با گجت‌ها (ابزارهای ارتباطی و رسانه‌ای) بیشتر ارتباط برقرار می‌کنید یا با شریک زندگی‌تان؟ آیا با رسانه‌های اجتماعی مانوس‌ترید یا با همسرتان؟ آیا در حالت آنلاین با هم تعامل بیشتری دارید یا وقتی آفلاین هستید؟**

برخی زوج‌های جوان پس از خاتمه دوران شیرین نامزدی و آغاز زندگی مشترک زیر یک سقف، به تدریج به علایق خود دران تجرد خود باز می‌گردند و فراموش می‌کنند که به جز مسئولیت‌تان آوری یا خانه‌داری، وظایف دیگری هم در محیط خانه دارند که اهمیت آنها کمتر از تأمین معاش خانه و خانواده نیست.

امروزه شاید فقط در صورتی که در یک کلبه چوبی در یک جنگل دورافتاده زندگی کنیم بتوانیم از فناوری‌های ارتباطی به ویژه اینترنت و فضای مجازی دور باشیم. انگشتان شما دائم روی گوشی همراه حرکت می‌کند. پیام‌رسان‌ها برای جلب توجه شما، به‌طور مداوم با اخبار، تصویر و کلیپ‌های صوتی تصویری شما را بمباران می‌کنند. اکثر زمان حضورتان در خانه، چشمان شما دائم در آغوش آشنای تلویزیون قرار دارد و در شبکه‌های مختلف سرگردانید. علاوه بر اینها، اینستاگرام، تلگرام، فیس‌بوک و... بدون هیچ از حمتی شما را به یک توریست مجازی تبدیل کرده‌اند.

بسیاری از زوجین بی‌آنکه متوجه شوند توسط فناوری از هم تحریم شده‌اند. ما توسط فضای مجازی تحریم شده‌ایم. بدتر از آن گاهی توسط شریک زندگی‌مان هم تحریم می‌شویم. این چیز را با شما به اشتراک بگذار و رازی را پنهان نکنند. همسری که بتواند دوست شوهرش باشد، شریک رؤیایی زندگی هر مرد است. دوست خوبی برای شوهر خود باشید تا او با حرف‌های ناگفته‌اش نیازی به هیچ‌کس دیگری قبل از آماده‌کنید. همیشه گفت‌وگو (۱۲) **گاهی بروز تنش اجتناب‌ناپذیر است، سخت نگرید**

مبارزه برای یک رابطه اجتناب‌ناپذیر است. شاید نوبت به شما هم برسد. در زندگی بسیاری از خانواده‌ها این موضوع پیش می‌آید. نکته مهم، انتخاب زمان مناسب و روش صحیح مبارزه است. در مورد آنچه می‌خواهید بگویید فکر کنید و راه‌حلی را که به شوهرتان پیشنهاد می‌دهید از قبل آماده کنید. همیشه گفت‌وگو حرف زدن از بحث و جدل بهتر است. بنابراین بهتر است با او به حالت مشورت صحبت کنید. وجود تنش از تمام زندگی‌های مشترک اجتناب‌ناپذیر است، مهم آن است که چگونه بتوانید تنش را مدیریت کنید تا لطمه‌ای به اصل و اساس زندگی وارد نشود.

■ **۱۴) او را محترم بشمارید تا محترم شمرده شوید**

با افراد به نحوی که می‌خواهید با شما رفتار کنند، برخورد کنید. اگر می‌خواهید او به شما احترام بگذارد پس احترام شوهر خود را نگهدارید. او را تحقیر نکنید، با انجام کارهای منفی به او صدمه نزنید و او را محکوم نکنید. چیزی چگونه بتوانید تنش را مدیریت کنید تا چون شما هم توقع ندارید او هم همین کار را با شما انجام دهد. در واقع، این بهترین روش برای یک همسر خوب بودن برای شوهرتان است.

■ **۱۵) به خانواده‌اش توجه کنید**

قبل از اینکه خانواده‌اش مهمترین چیز برای او بشود به شوهرتان نشان دهید نه تنها او را دوست دارید بلکه خانواده او را هم دوست دارید. به والدینش خوبی کنید و آنها را حتی بچگونهِ او ملاقات کنید. ایجاد یک رابطه خوب در چارچوب عرف و اخلاق، مزایای زیادی به همراه خواهد آورد. در صورتی که شما با خانواده او رابطه خوبی نداشته باشید، چنانچه با او به مشکل برخوردید، خانواده‌اش برای کمک به شما حاضر خواهند بود.

■ **۱۶) حتی الامکان شام را با هم بخورید**

بسیاری از خانواده‌ها به دلیل زمان متفاوت خورج یا حضور در خانه غذای خود را به صورت انفرادی می‌خورند. سعی کنید شوهرتان را با صرف مشترک وعده‌های غذایی به ویژه شام و صبحانه شاد کنید. در واقع، مردان دوست دارند صبحانه و شام را با همسرشان بخورند. ممکن است شوهر شما به دلیل مشغله زیاد دیر به خانه برسد. ایرادی ندارد. شما می‌توانید غذای بچه‌ها را بدهید و آنها بخوابانید و طوری برنامه‌ریزی کنید که به محض رسیدن شوهرتان به خانه، میز شام برای صرف یک غذای خانگی دوتفره آماده باشد.

■ **۱۷) او را با قلب خود لمس کنید**

تمام آنچه گفته شد زمانی تبدیل به یک پازل کامل می‌شود که توأم با دست داشتن و عشق ورزیدن باشد. شوهرتان را از صمیم قلب دوست داشته باشید تا بتوانید خودتان را دوست داشته باشید. این بهترین بخش زندگی است؛ دوست داشتن کسی برای ادامه زندگی.

د

برای زمانی که ببین دو نفر شما وجود داشته باشد، برنامه ریزی کنید. گشت‌و گذاری کوتاه یا ششامی سریع ایده‌های خوبی است. گاهی حتی لازم است بچه‌ها را به پدر بزرگ و مادر بزرگ بسپارید و به یک مسافرت دوتفره بروید.

■ **۱۲) دوست خوبی برای همسر خود باشید**

همسران گاهی به عنوان یک پلیس در نظر گرفته می‌شوند که زندگی شوهر را تحت کنترل دارد. از آن سو، شوهران تمایل دارند تا چیزهای زیادی را از همسرشان پنهان کنند، زیرا ممکن است عصبانی شوند. همسری باشید که شوهرش دوست دارد همه چیز را با شما به اشتراک بگذارد و رازی را پنهان نکند. همسری که بتواند دوست شوهرش باشد، شریک رؤیایی زندگی هر مرد است. دوست خوبی برای شوهر خود باشید تا او با حرف‌های ناگفته‌اش نیازی به هیچ‌کس دیگری قبل از آماده‌کنید. همیشه گفت‌وگو (۱۲) **گاهی بروز تنش اجتناب‌ناپذیر است، سخت نگرید**

مبارزه برای یک رابطه اجتناب‌ناپذیر است. شاید نوبت به شما هم برسد. در زندگی بسیاری از خانواده‌ها این موضوع پیش می‌آید. نکته مهم، انتخاب زمان مناسب و روش صحیح مبارزه است. در مورد آنچه می‌خواهید بگویید فکر کنید و راه‌حلی را که به شوهرتان پیشنهاد می‌دهید از قبل آماده کنید. همیشه گفت‌وگو

حرف زدن از بحث و جدل بهتر است. بنابراین بهتر است با او به حالت مشورت صحبت کنید. وجود تنش از تمام زندگی‌های مشترک اجتناب‌ناپذیر است، مهم آن است که چگونه بتوانید تنش را مدیریت کنید تا لطمه‌ای به اصل و اساس زندگی وارد نشود.

■ **۱۴) او را محترم بشمارید تا محترم شمرده شوید**

با افراد به نحوی که می‌خواهید با شما رفتار کنند، برخورد کنید. اگر می‌خواهید او به شما احترام بگذارد پس احترام شوهر خود را نگهدارید. او را تحقیر نکنید، با انجام کارهای منفی به او صدمه نزنید و او را محکوم نکنید. چیزی چگونه بتوانید تنش را مدیریت کنید تا چون شما هم توقع ندارید او هم همین کار را با شما انجام دهد. در واقع، این بهترین روش برای یک همسر خوب بودن برای شوهرتان است.

■ **۱۵) به خانواده‌اش توجه کنید**

قبل از اینکه خانواده‌اش مهمترین چیز برای او بشود به شوهرتان نشان دهید نه تنها او را دوست دارید بلکه خانواده او را هم دوست دارید. به والدینش خوبی کنید و آنها را حتی بچگونهِ او ملاقات کنید. ایجاد یک رابطه خوب در چارچوب عرف و اخلاق، مزایای زیادی به همراه خواهد آورد. در صورتی که شما با خانواده او رابطه خوبی نداشته باشید، چنانچه با او به مشکل برخوردید، خانواده‌اش برای کمک به شما حاضر خواهند بود.

■ **۱۶) حتی الامکان شام را با هم بخورید**

بسیاری از خانواده‌ها به دلیل زمان متفاوت خورج یا حضور در خانه غذای خود را به صورت انفرادی می‌خورند. سعی کنید شوهرتان را با صرف مشترک وعده‌های غذایی به ویژه شام و صبحانه شاد کنید. در واقع، مردان دوست دارند صبحانه و شام را با همسرشان بخورند. ممکن است شوهر شما به دلیل مشغله زیاد دیر به خانه برسد. ایرادی ندارد. شما می‌توانید غذای بچه‌ها را بدهید و آنها بخوابانید و طوری برنامه‌ریزی کنید که به محض رسیدن شوهرتان به خانه، میز شام برای صرف یک غذای خانگی دوتفره آماده باشد.

■ **۱۷) او را با قلب خود لمس کنید**