



آهنربا جذب محبت همسر

تکنیک های کاملاً کاربردی در زندگی روزمره برای لذت بردن از زندگی



مجتبی حاتمی



مجتبی حاتمی

آهنربای جذب محبت همسر

مجتبی حاتمی

عنوان اثر : آهنربای جذب همسر

پدید آورنده : مجتبی حاتمی

ناشر : وب سایت آموزش مهارت های زندگی و روابط بین همسران

www.ravabet-hamsaran.com

صفحات : ۳۵ صفحه

قیمت : رایگان - حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید

از شما دوست عزیز سپاس گذارم !

سپاس گذارم که این کتاب الکترونیکی را دانلود کردید.

این کتاب به عنوان **هدیه** تقدیم شما شده است.



فهرست

۴..... مقدمه

۵..... بخش اول :

۶..... تصمیم‌گیری برای رفع مشکل صحبت کردن

۶..... ۱. فهمیدن مسئله و نگرش صحیح داشتن به مسئله

۷..... ۲. انتخاب روش مناسب

۸..... ۳. اجرای روش

۹..... ۴. باز خورد

۱۰..... بخش دوم :

۱۰..... چرا کم حرفی؟ دلایل کم حرفی؟ راه حل

۱۱..... تفاوت مردها و زن‌ها (مردها کل نگر - زن‌ها جزءنگر)

۱۲..... شکستن یخ مردها

۱۲..... دلایلی که باعث می‌شود ما کم حرف بزنیم چیست؟

۱۳..... (۱) استفاده بیش از حد از تکنولوژی

۱۴..... (۲) درون‌گرا بودن

۱۵..... (۳) خجالتی بودن

۱۶..... (۴) پیدا نکردن چیزی برای گفتن

۱۶..... بهانه‌های مختلف برای صحبت کردن

۱۷..... (۱) گفتن اتفاقاتی که در روز برایمان می‌افتد

۲) صحبت‌های عاشقانه..... ۱۷

۳) استقبال گرم..... ۱۸

۴) روزی حداقل ۲۰ دقیقه..... ۱۸

۵) ابراز ناراحتی بدون انتقاد..... ۱۹

۶) تشکر کردن..... ۱۹

بخش سوم :: ۲۳

آهنربای جذب محبت همسر..... ۲۳

تکنیک شماره ۱: استفاده از کلمات جادویی..... ۲۴

تکنیک شماره ۲: خوب گوش دادن..... ۲۴

تکنیک شماره ۳: دعوی یک دقیقه‌ای..... ۲۶

تکنیک شماره ۴: درخواست به جای امر کردن..... ۲۶

تکنیک شماره ۵: گفتن واضح خواسته‌ها..... ۲۷

تکنیک شماره ۶: زود عکس‌العمل نشان دهید..... ۲۸

تکنیک شماره ۷: هیچ وقت با ناراحتی همسرتان از شما، شب به رختخواب نروید..... ۲۹

تکنیک شماره ۸: دستگاه مترجم زبان زنان..... ۲۹

تکنیک شماره ۹: بانام نیکو همسرتان را صدا بزنید..... ۳۰

تکنیک شماره ۱۰: مقایسه نکردن در گفتگوها..... ۳۳

تکنیک شماره ۱۱: تخریب نکردن همسر در جمع..... ۳۳

تکنیک شماره ۱۲: توجه به خانواده در روز جمعه..... ۳۴

مقدمه

وقتی به زندگی افراد نگاهی می‌اندازیم متأسفانه با اتفاقات ناگواری روبرو می‌شویم. اکثر زوج‌ها در زندگی مشترکشان دائماً دچار بگومگوهای زنده می‌شوند که اغلب آن‌ها بسیار پیش‌پا افتاده و گاهی اوقات به بسیار مضحک است. یکی از مهم‌ترین علت‌های آن‌هم این است که ما از کودکی درست صحبت کردن را یاد نگرفته‌ایم. از همان کودکی شاهد جروبث‌های پدر و مادر خود بودیم و همان را الگوی خود قرار داده‌ایم و در حال حاضر هم در زندگی خودمان به همان نحو عمل می‌کنیم. یعنی از گذشته کسی به ما یاد نداده با طرف مقابلمان چگونه صحبت کنیم و از طرفی هم به علت اهمال‌کاری و یا اینکه این مسئله را مهم نمی‌دانیم سراغ آموزش و یادگیری آن نرفته‌ایم.

مطالبی که در این کتاب الکترونیکی راجع به آن صحبت می‌کنیم مطالبی است که شیوه‌های صحیح صحبت کردن با همسر خود را می‌آموزیم و با یادگیری این فن خواهیم دید چگونه می‌توانیم قلب همسر خود را تسخیر کنیم و در نهایت چگونه می‌توانیم از این طریق آرامش را به زندگی خود هدیه بدهیم.

بخش اول :

تصمیم‌گیری برای رفع مشکل صحبت کردن



تصمیم‌گیری برای رفع مشکل صحبت کردن

قبل از شروع بحث باید به این نکته توجه کنیم که اگر مشکلی همیشه برایمان تکرار می‌شود فقط و فقط تقصیر خود ماست و به کسی نباید تهمت بزنیم برای مثال اگر با مطرح کردن مسئله‌ای با همسرمان همیشه جروبث ایجاد می‌شود بدانیم ایراد کار از خودمان است و باید خودمان را اصلاح کنیم نه همسرمان را.

برای رفع این مشکل هم باید به طور جد تصمیم بگیریم و آن را به عنوان یک مسئله بینیم و برای آن، راه حل پیدا کنیم. انتقاد با خودمان است یا همیشه با همسرمان در حال مشاجره و درگیری باشیم یا می‌خواهیم برای همیشه این مسئله را حل کنیم. حال باید چه کار کنیم؟

اگر به طور خلاصه بخواهیم بگوییم برای حل مسئله چند کار را باید انجام دهیم:

۱. فهمیدن مسئله و نگرش صحیح داشتن به مسئله

۲. انتقاد روش مناسب

۳. اجرای روش

۴. بازخورد از عملکرد

۱. فهمیدن مسئله و نگرش صحیح داشتن به مسئله

برای نگرش صحیح داشتن به مسئله باید اول از همه آن مسئله یا مشکل را بپذیریم و تا زمانی که مشکل را مشکل ندانیم نمی‌توانیم آن را حل کنیم.

به رفتارهای زیر دقت کنید :

• شب‌ها با ناراحتی از همسر خوابیدن

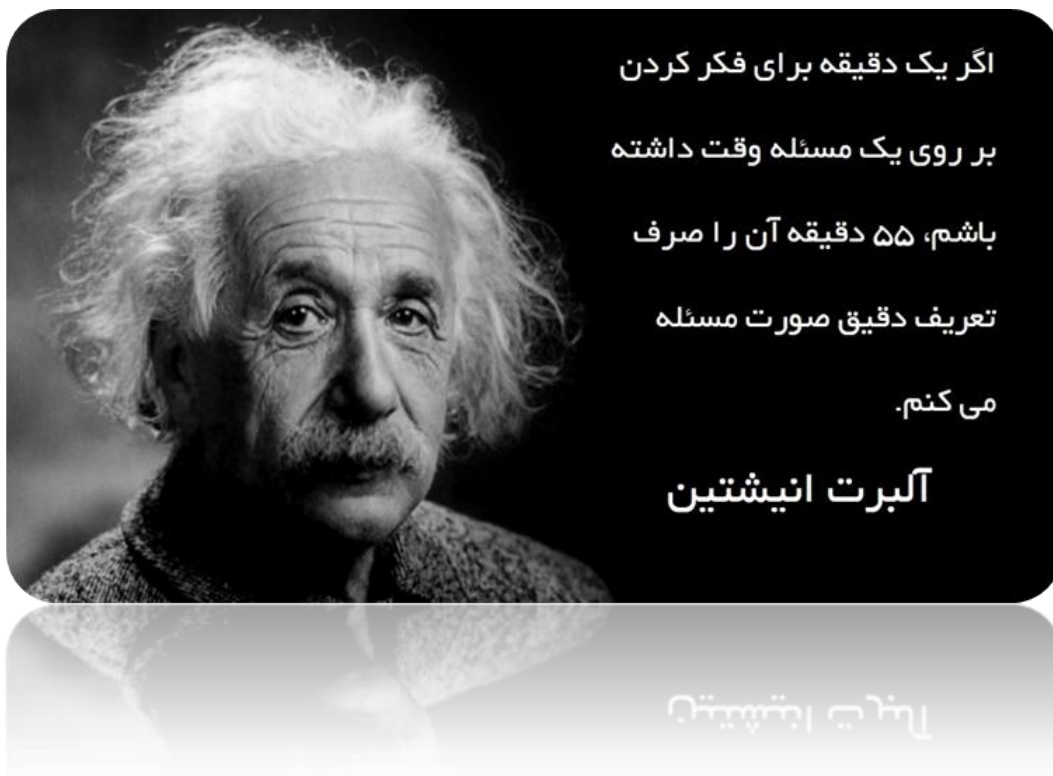
- دائماً با یکدیگر جروبحث داشتن
- لجبازی کردن
- و...

باید قبول کنیم که اگر این رفتارها همیشه تکرار می‌شوند، یک مشکل یا به صورت دقیق‌تر یک مسئله هستند و قابل حل شدن نیز هستند. گاهی اوقات هم، در فهمیدن مسئله دچار اشتباه می‌شویم یعنی رفتارهایی را که اصلاً مسئله نیستند و با یک تغییر کوچک حل می‌شوند را مسئله بزرگ می‌دانیم و به سراغ حل آن نمی‌رویم. به طور مثال اگر دیر به منزل می‌آییم و همسرمان بابت این موضوع از ما ناراحت است ما می‌توانیم دفعات بعد با یک تماس دیر آمدن خود را به او اطلاع بدهیم. حالا که فهمیدیم مسئله چیست و آن را پذیرفتیم می‌رویم سراغ حل آن.

۲. انتخاب روش مناسب

به مضمّن این‌که صورت مسئله را فهمیدیم یک لیست تهیه می‌کنیم از راهکارهایی را که با آن می‌توانیم مسئله خود را حل کنیم. برای این منظور می‌توانید چند کار را انجام دهید:

- هر ایده‌ای خودتان به ذهنتان آمد فوراً یادداشت کنید.
 - از نزدیکان خود کسی را که با آن‌ها راحت هستید و آن‌ها خود، این مسئله را حل کرده‌اند مشورت بگیرید.
 - از گوگل استفاده کنید : مسئله خود را در گوگل سرچ کنید و در سایت‌های مختلف راهکارها را مشاهده کرده و یادداشت کنید.
- حالا که لیست را کامل کردیم به سراغ مرحله بعد می‌رویم.



۳. اجرای روش

در این قسمت از روش T استفاده می‌کنیم به این صورت که هرکدام از راهکارهایی را که در لیست وجود دارد را در جدولی مانند جدول زیر قرار می‌دهیم و مزایا و معایبی را که فکر می‌کنیم آن راهکار دارد را در آن یادداشت می‌کنیم.

مزایای راهکار پیشنهادی	معایب راهکار پیشنهادی

بعد از نوشتن مزایا و معایب بررسی می‌کنیم که آن راهکار دارای مزیت بیشتری است یا عیب بیشتری. به همین روش برای همه راهکارها جدول T را رسم می‌کنیم و از بین همه راهکارها، راهکاری را انتخاب می‌کنیم که از همه مزیت بیشتری دارد و آن را انجام می‌دهیم.

۴. باز خورد

این مرحله یکی از مهم‌ترین مراحل فرایند تصمیم‌گیری است. وقتی یک راهکار را انتخاب کردیم و آن را عملی کردیم بلافاصله باید نتایج آن‌ها بررسی کنیم و ببینیم که آن راهکار تأثیرگذار بوده یا نه.

اگر مؤثر بود به همان روش ادامه می‌دهیم و اگر مؤثر نبود سراغ راهکار بعدی می‌رویم. این کار را باید بعد از انجام هر راهکار تکرار کنیم تا مطمئن باشیم مسیری را که داریم می‌رویم صریح است. این مرحله را باید به دقت انجام دهیم مگر نه احتمال دارد مسیر را اشتباه انتخاب کرده باشیم و از آن خبری نداشته باشیم. تا اینجا فرایند تصمیم‌گیری و روش‌های حل مسئله را آموختیم.

اقدامک:

سه مورد از مسائلی را که با آن درگیر هستید و باید آن را حل کنید را یادداشت کرده و با روش‌هایی که ذکر شد تلاش کنید آن‌ها را حل کنید.

- ۱-
- ۲-
- ۳-

بخش دوم :

چرا کم حرفی؟ دلایل کم حرفی؟ راه حل



تفاوت مردها و زن‌ها (مردها کل‌نگر – زن‌ها جزءنگر)

بین زن‌ها و مردها تفاوت‌های اساسی از لحاظ نحوه خلقت وجود دارد که موارد آن بسیار است این مطلب را به صورت کلی خداوند در قرآن کریم این‌طور فرموده " و لیس الذکر و کالاتی " یعنی جنس مذکر و مؤنث هرگز مثل هم نیستند و هرکدام ویژگی‌های خاص خود را دارند که به یکی از آن‌ها که به بحث مربوط می‌شود را باهم بررسی می‌کنیم.

یکی از ویژگی‌های منصرفه‌فرد خانم‌ها این است که جزءنگر هستند و به جزئیات خیلی اهمیت می‌دهند و این در صورتی است که آقایان برعکس هستند و به مطالب کلی خیلی اهمیت می‌دهند و حوصله جزئیات را ندارند برای مثال یک خانمی برای منزل یک سری وسایل تزئینی کوچک می‌فرد و وقتی آقا به منزل می‌آید منتظر است که همسرش همه آن وسایل را ببیند و به او بگوید؛ درحالی‌که مرد به خاطر خصوصیتی که دارد اصلاً متوجه تغییرات نمی‌شود. مرد با این کار نمی‌خواهد به خانم اهانت کند بلکه ویژگی درونی اوست.

حال سؤال اینجاست این مطلب چه ربطی به صحبت کردن دارد؟

نکته این تفاوت در این است که مردها به همان دلیلی که گفته شد (کل‌نگر بودن) علاقه زیادی به صحبت کردن ندارند و به گفتن چند کلمه اکتفا می‌کنند و باید از آن‌ها به‌زور حرف کشید که همین کار باعث آزار دادن خانم‌ها می‌شود.



شکستن یخ مردها

همانطور که در بخش قبل گفتیم باید از اکثر آقایان به زور حرف کشید یا به اصطلاح بهتر باید یخ آن ها را بشکنیم . حال چه کار می شود کرد؟

بهترین راه حل استفاده از پرسش و پاسخ است به این معنا که خانم سوالاتی را از قبل آماده کند (بهتر است که این سوالات از مواردی باشد که مرد علاقه به آن دارد) بعد در فرصت مناسب در کنار همسر خود بنشیند و با محبت و مهربانی این سوالات را از او بپرسد خواهید دید که بعد از مدتی یخ همسران شکسته می شود و با شما شروع به صحبت کردن می کند.

دقت داشته باشید همانطور که گفتیم در فرصت مناسب و در آرامش این کار را بکنید و هرگز در شرایط نامناسب روحی همسران این کار را نکنید مثلاً وقتی همسران خسته از کار آمده و شما بدون مقدمه شروع به پرسش سوالات کنید که این کار نه تنها کار ساز نیست بلکه با عصبانیت و ناراحتی و صحبت نکردن همسران رو برو خواهید شد.

دلایلی که باعث می شود ما کم حرف بزنیم چیست؟

در بخش های قبل در مورد اینکه کم صحبت کردن زوج ها به خصوص آقایان چه مشکلاتی را برای آن ها به وجود می آورد صحبتی کردیم و در این بخش می خواهیم بعضی از عواملی را که باعث کم حرفی می شود را عنوان کنیم و برای هر کدام هم راه حلی خدمت شما عزیزان بیان کنیم:

۱) استفاده بیش از حد از تکنولوژی

با به راه افتادن سیل عظیم پیشرفت روزافزون تکنولوژی مردم ما هم در این سیل عظیم غوطه‌ور شدند به طوری که در حال حاضر اگر یک یا دو گزینه از وسایلی که در حال استفاده از آن‌ها هستند را از آن‌ها بگیرند زندگی آن‌ها تا حدودی متزلزل می‌شود. از جمله آن وسایل یکی تلویزیون است و دیگری تلفن‌های همراه یا همان گوشی موبایل که همین وسایل هم روز به روز در حال به‌روز شدن هستند.



این وسایل از طرفی راحتی بیشتری را برای مردم فراهم می‌کنند و از طرفی دیگر معضلاتی را نیز به وجود آورده‌اند. از جمله آن معضلات می‌شود به فرهنگ تنوع‌گرایی، مصرف‌گرایی، پس‌انداز نکردن در آمد، کم شدن روابط بین خانواده و در بعضی مواقع فروپاشی خانواده و... اشاره کرد که همه و همه به خاطر استفاده نادرست از تکنولوژی در زندگی‌هاست.

بعثی که مدنظر ما در این کتاب است بحث کم شدن روابط خانوادگی و به‌طور واضح‌تر سرد شدن روابط است. توجه بیش از حد به این وسائل باعث کم‌صرفی افراد در زندگی‌ها شده است به طوری که گاهی اوقات مشاهده شده است حتی صحبت‌های جزئی خود را نیز از طریق ارسال پیام به دیگران انجام می‌دهند.

گاهی اوقات به گذشته غبطه می‌خوریم که با نبودِ این وسایل مهر و محبت در خانواده‌ها بیشتر بود و صمیمیت و همدلی در بین خانواده‌ها موج می‌زد ولی اگر واقع‌بین باشیم در عصر حاضر با وجود این تکنولوژی هم می‌توان آن مهر و محبت گذشته را داشت فقط باید مهارت مدیریت استفاده از این وسایل را پیدا کنیم و با بدست آوردن مهارت آن نه تنها از فواید آن بهره‌مند می‌شویم بلکه زندگی سرشار از نشاط و شادابی و پر از مهر و محبت را خواهیم داشت.

چند نکته در استفاده صحیح تلفن همراه و تلویزیون در منزل:

- ✓ استفاده از شبکه‌های مجازی را تا آنجا که می‌توانید کم کنید و حداقل اینکه در حضور همسرتان مشغول آن‌ها نشوید.
- ✓ دقت کنید زمان‌هایی که در منزل هستید را برنامه‌ریزی کنید و برنامه‌هایی را که می‌خواهید ببینید را مشخص کنید مثلاً یک سریال، اخبار، فیلم سینمایی، برنامه آموزشی و... و به همسرتان اعلام کنید. البته نباید برنامه‌ها تمام زمان شما را دربر بگیرد.
- ✓ هنگام دیدن برنامه‌هایی را که مشخص کردید با همسرتان قرار بگذارید با شما کاری نداشته باشد ولی بعد از دیدن برنامه‌ها به همسرتان توجه کنید و همین‌طور همسرتان هم خواست برنامه‌ای را ببیند شما با او کاری نداشته باشید مگر اینکه یک اتفاق‌های خاصی بیفتد که آن وقت بحث فرق می‌کند.
- ✓ حداقل ۱/۵ ساعت مشغول تلویزیون شوید.

(۲) درون‌گرا بودن

خیلی از افراد وقتی با انجام تست‌های تیپ‌شناسی و یا از روش‌های دیگر متوجه می‌شوند که درون‌گرا هستند بسیار احساس ناراحتی و نگرانی می‌کنند و غصه

می‌خورند که چون درون‌گرا هستند دیگر نمی‌توانند خوب صحبت کنند و با همسرشان خوب ارتباط برقرار کنند در صورتی که بسیاری از افراد برجسته دنیا مانند استیو جابز مؤسس شرکت اپل، کاندی رهبر هندوستان افرادی درون‌گرا بوده‌اند. برای اطلاعات بیشتر و اینکه درون‌گراها چه ویژگی‌هایی دارند پیشنهاد می‌دهم مقاله درون‌گرا چیست؟ و درون‌گرا کیست را از سایت آقای بهرام پور مطالعه کنید که آدرس آن در زیر آمده است:

<http://bahrampoor.com/درون-گرایی-چیست/>

۳) خجالتی بودن

فجالتی بودن هم یکی دیگر از دلایلی است که افراد آن را بهانه خوبی برای صحبت نکردن می‌آورند. بارها و بارها شنیده یا دیده‌ام که مردی یا خانمی به خاطر فجالت کشیدن از همسرش خواسته‌اش را نگفته و با مشکلات جدی روبرو شده است. نزدیک‌تر از همسر چه کسی به انسان است؟ اگر باهم رودروایی داشته باشیم دیگر هیچ!

مثلاً خیلی از زوجها هستند که نیازهای جنسی‌شان را به خاطر فجالت بیان نمی‌کنند و خودشان را عذاب می‌دهند و گاهی اوقات هم شاید دچار انحراف بشوند. قبلاً هم عرض کردیم که همسران علم غیب ندارد که بداند شما چه خواسته‌ای دارید بلکه شما باید خواسته‌تان را به بگویید.

حال برای رفع این مسئله چه باید کنیم؟ خیلی راحت است باید تمرین کنیم؛ اما چگونه؟ نگران نباشید به شما راه‌حل را می‌گوییم:

سفت‌ترین مسئله زندگی‌تان با همسران که در بیان آن فجالت می‌کشید را در نظر بگیرید و برای یک‌بار هم که شده دل را به دریا بزنید و آن را با همسران در میان



بگذارید. اگر این کار را انجام دهید کارهای دیگر را که فحالت می‌کشید را راحت انجام می‌دهید چون سفت‌ترین آن‌ها را انجام داده‌اید و انجام بقیه آن‌ها دیگر کاری ندارد. شاید خیلی برایتان سفت باشد ولی تصمیم با شماست یا یک‌بار برای همیشه این مسئله را حل کنید یا با آن همیشه درگیر باشید البته مطمئن هستم شما آن‌قدر قدرتمند و مصمم هستید که این کار را خواهید کرد و از نتیجه آن لذت خواهید برد.

۴) پیدا نکردن چیزی برای گفتن

احتمالاً شما هم از خودتان پرسیدید که: فب چه بگویم؟ من که حرفی برای گفتن ندارم. اکثراً آقایان دچار این مشکل هستند و همسرانشان به همین علت در سفتی زندگی می‌کنند. درست نمی‌گویم؟

یکی از مشکلاتی که در گذشته داشتم همین موضوع بود و خیلی برای من معضل و مشکل شده بود که چه بگویم؟ چیزی به ذهنم نمی‌آمد که بگویم ولی با کمی تمرین و با یادگیری چند روش ساده توانستم بر این موضوع تسلط پیدا کنم به طوری که گاهی از پرحرفی مجبورم سکوت کنم.

باید بهانه‌های مختلف برای صحبت کردن را در زندگی خود را بیابیم و از آنها استفاده کنیم که در ادامه به چند مورد آن اشاره خواهیم کرد. اگر این چند روش ساده را انجام بدهید و تمرین کنید خواهید دید که چه آدم پرحرفی خواهید شد و آن وقت همسران به شما خواهد گفت خواهش می‌کنم دیگر صحبت نکنید.

بهانه‌های مختلف برای صحبت کردن

اگر به زندگی‌های خود نگاهی بیندازیم متوجه خواهیم شد که برای صحبت کردن بهانه‌های زیادی وجود دارد که خیلی راحت می‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم و نیاز به

صحت کردن را مخصوصاً برای خانمها برطرف کنیم برای مثال به چند نمونه از آنها می‌پردازیم.

(۱) گفتن اتفاقاتی که در روز برایمان می‌افتد

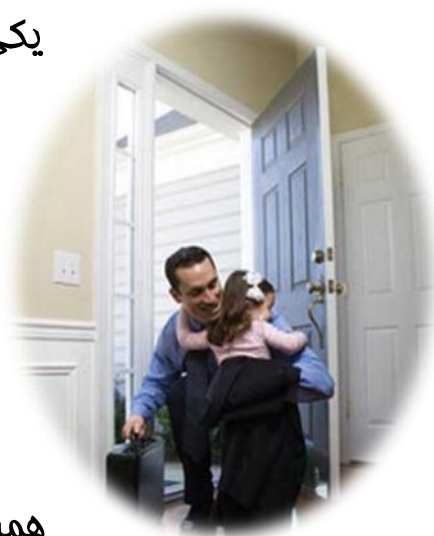
یکی از روش‌هایی که می‌توانید صحت کردن را با آن شروع کنید بیان اتفاقاتی است که در روز برایتان می‌افتد. با این کار هم با همسرتان صحت کرده‌اید و هم همسرتان را با شرایط کارتان آشنا می‌کنید. البته لازم نیست تمام جزئیات را بگویید بلکه اتفاقات جالب و مثبت را بیان کنید که هم شما مرور می‌کنید و هم همسرتان لذت می‌برد. نکته‌ای را که باید به آن توجه کنید این است که اگر جنس مخالفی سرکارتان است از او هیچ صحبتی نکنید چراکه نه تنها لذتی نمی‌برد بلکه باعث ناراحتی او و خود شما می‌شود.

(۲) صحبت‌های عاشقانه

همه آدم‌ها عاشق صحبت‌های عاشقانه هستند در این بین خانمها بیش از همه این صحبت‌ها را دوست دارند و خیلی زود تحت تأثیر قرار می‌گیرند آن‌هم به خاطر این است که آن‌ها دارای احساسات و عواطف بیشتری هستند و با این کار قسمتی از نیازهای عاطفی آن‌ها برطرف می‌شود. می‌توانید کتاب شعر تهیه کنید و گاهی اوقات به‌دوراز دغدغه باهم و برای هم شعرهای عاشقانه بخوانید.

۳) استقبال گرم

یکی دیگر از جاهایی که صحبت کردن در آن نقش به سزایی دارد هنگام استقبال از همسران هنگامی که از سرکار برمی‌گردد و یا از سفری که رفته است برمی‌گردد است. برخورد اولیه در این زمان‌ها خیلی مهم است به این معنا که اگر با یک سلام و علیک خشک و بی‌روح و با و چهره درهم گرفته باشد نه تنها همسران به آن توجهی نمی‌کند بلکه خستگی آن بیشتر می‌شود و بین شما و همسران ناراحتی پیش می‌آید ولی اگر با روی خوش و سلام و



احوالپرسی زیبا و اینکه به او خدا قوت بگویید و از او به خاطر تلاشش برای کسب روزی حلال تشکر کنید خواهید دید که چقدر خوشحال می‌شود و خستگی از تنش خارج می‌شود. پس سعی کنید هنگام ورود همسران به منزل لباس مناسب و جذابی که او دوست دارد بپوشید و آرایش کنید و سلام و احوالپرسی کنید و اگر وسیله‌ای در دست دارد از او بگیرید و اگر اهل پای است فوراً برایش بیاورید و اجازه دهید کمی استراحت کند.

۴) روزی حداقل ۲۰ دقیقه

همه ما آدم‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم و تعامل با دیگران را دوست داریم البته در این میان برخی خیلی دوست دارند با دیگران ارتباط برقرار کنند برخی هم نه. در بین افراد نیز خانم‌ها به خاطر احساسی بودنشان بیشتر میل به صحبت کردن و برقراری ارتباط و انتقال و دریافت احساس رادارند. به همین دلیل یکی از مشکلات خانم‌ها در زندگی مشترک صحبت کردن آقایان است. پس برای برطرف شدن این باید سعی کنیم روزی حداقل ۱۰ دقیقه با همسرمان صحبت کنیم.

(۵) ابراز ناراحتی بدون انتقاد

ابراز احساسات در زندگی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که اکثر زوجها این مهارت را به خوبی بلد نیستند و نمی‌توانند خوب احساسات خود را ابراز کنند یعنی هنگامی که خوشحال یا ناراحت هستند نمی‌توانند این را منتقل کنند و در خودشان می‌ریزند مخصوصاً وقتی که ناراحت هستند آن را در خود می‌ریزند و ابراز نمی‌کنند. همین ناراحتی‌های کوچک که ابراز نشود کم‌کم بزرگ می‌شوند و می‌ترکند و اتفاقات ناگواری را به‌جای می‌گذارند.

حال که به اهمیت ابراز احساسات پی بردیم باید این نکته را هم بدانیم که در ابراز ناراحتی نباید آن را به‌صورت انتقاد بیان کنیم. در ابراز احساس هدف این است که ناراحتی که برای ما ایجاد شده است از دل خارج شود و تلنبار نشود.

(۶) تشکر کردن

یکی دیگر از موارد برای صحبت کردن، تشکر کردن از همسر در زمان‌ها و مکان‌های مختلف است و این موضوع خیلی باید توجه شود چرا که باعث رشد و ترقی همسر در زندگی می‌شود. به خاطر اهمیت موضوع به توضیح بیشتر این بخش می‌پردازیم. تشکر کردن و قدردانی و سپاس از دیگران یکی از رفتارهای بسیار پسندیده‌ای است که در همه جوامع به آن تأکید شده و مورد تأیید می‌باشد یعنی هیچ‌جا دنیا وجود ندارد که این کار در آنجا کار بد و ناپسندی باشد. در دین اسلام نیز خیلی به انجام این کار سفارش شده است و تشکر کردن را یکی از رموز جذب محبت و افزایش نعمت می‌دانند.

در قرآن کریم به صراحت بیان شده است که شکر نعمت باعث افزایش نعمت می‌شود و در همین راستا شاعران شعرهای زیادی را سروده‌اند که معروف‌ترین آن‌ها این بیت است: " شکر نعمت، نعمت افزون کند / کفر، نعمت از کف بیرون کند ".

یکی از نیازهای اساسی افراد حس مهم بودن است به این معنی که افراد دوست دارند مهم باشند و دیده شوند و یکی از کارهایی که می‌توان به وسیله آن این حس را به دیگران بدهیم تشکر کردن است. با این کار نه تنها حس مهم بودن را به شخص می‌دهیم بلکه شخص راغب می‌شود در قبال ما رفتارهای بهتری را انجام دهد.

در چه مکان و زمانی از همسرمان تشکر کنیم؟

متأسفانه خیلی از مردها دیر به دیر از همسرشان تشکر می‌کنند و منتظرند اتفاق خاصی بیفتد و همسرشان کار فوق‌العاده‌ای برایشان انجام دهد بعد از آن‌ها تشکر کنند، یعنی کارهایی را که خانم‌ها هر روز برای انجام می‌دهند مانند آشپزی کردن، شستن لباس‌ها و اتو کردن آن‌ها، نظافت منزل و در کل، هر کاری که اکثراً خانم‌ها روزانه انجام می‌دهند جزء وظایف جدانشدنی خانم‌ها می‌دانند و بر این باورند که باید حتماً انجام دهند و وظیفه آن‌هاست و خیلی از مردها می‌گویند: "مرد که نباید این کارها را انجام دهد".

در صورتی که هم از لحاظ قانونی و هم از لحاظ شرعی هیچ‌کدام از این کارها بر عهده خانم‌ها نیست. ولی خانم‌ها از حیث این که همسرشان را دوست دارند اخلاقاً این کارها را انجام می‌دهند حال اگر آقایان به این نکته توجه کنند و با دانستن اینکه زنان وظیفه‌ای به انجام کارهای ذکر شده ندارند، سعی می‌کنند هر روز و هر لحظه از همسرشان تشکر کنند، که این کار علاوه بر اینکه حس مهم بودن و دیده شدن را به همسر می‌دهد، همسرشان نیز سعی می‌کند این کارها را با اشتیاق و کیفیت بیشتری انجام دهند.

پس آقایان باید:

به خاطر کارهای روزانه و تکراری که همسرشان انجام می‌دهد دائماً از آنها تشکر کنند. آقایان اگر می‌خواهید قلب همسرتان را تسخیر کنید به بهانه‌های مختلف حتی جزئی از همسرتان به بهترین شکل تشکر کنید.

از طرفی خانم‌ها نیز باید از زحمات آقایان تشکر کنند و بدانند که درست است که فراهم کردن وسایل آسایش زندگی از وظایف مردان است ولی تشکر کردن حتی ساده، می‌تواند به مرد انرژی بدهد و او را نسبت به زندگی دلگرم کند و احساس مهم بودن کند و باعث می‌شود مرد تلاشش را دوچندان کند تا آرامش و آسایش بیشتری را برای خانواده ایجاد کند.

تشکر کردن در حضور جمع آثار خیلی خوبی را روی طرف مقابل می‌گذارد. پس تا می‌توانید از همسرتان در حضور جمع تشکر کنید. برای مثال در یک جمع خانوادگی از همسرتان به خاطر تهیه غذا و آماده کردن آن برای مهمان‌ها علاوه بر تعریف کردن تشکر و سپاس هم بکنید. فقط با انجام این کار ساده خواهید دید همسرتان چقدر نیرو می‌گیرد و بیشتر عاشق شما می‌شود.

چگونه از همسرمان تشکر کنیم؟

راه‌های زیادی برای تشکر کردن وجود دارد؛ از جمله دادن گل به همسر، تشکر کردن با زبان، خرید یک هدیه، نوشتن یک نامه عاشقانه و تشکر کردن از همسر در نامه و... نکته‌ای را که باید همیشه در نظر داشته باشید این است که تشکر باید صادقانه باشد نه به صورت ظاهری در غیر این صورت طرف مقابل نه تنها لذت نمی‌برد بلکه دچار تنفر نیز می‌شود. نکته‌ای دیگر اینکه تا می‌توانید از همسرتان تشکر کنید و شاهد نتایج فوق‌العاده این عمل در زندگی خود باشید.

یک پیشنهاد جالب برای تشکر کردن از همسر برای شما زوج‌های عزیز دارم. اسم آن دفترچه سپاس‌گذاری است.

از شما عزیزان درخواست دارم همین الان یک دفترچه ساده کوچک به همراه یک خودکار بردارید و از امروز به مدت یک ماه کاری را که به شما می‌گویم را انجام دهید. هر روز فقط یک کاری را که همسرتان برای شما انجام می‌دهد و به شما انرژی مثبت می‌دهد و به خاطر آن کار از همسرتان ممنون هستید را یادداشت کنید. این کارها می‌تواند یک لب‌فند ساده اول صبح باشد، یا رفع یک مشکل از شما و یا هر کار دیگر باشد، فقط آن را یادداشت کنید. در انتهای ماه آن دفترچه یادداشت یا همان دفترچه سپاس را به همسرتان هدیه بدهید. این کار چند فایده برای شما و همسرتان دارد:

✓ همسرتان واقعاً عاشق و دلباخته شما می‌شود چون می‌بیند که شما قدر او را دانسته‌اید و به او توجه دارید.

✓ خودتان عاشق همسرتان می‌شوید و متوجه می‌شوید که همسرتان چقدر شما را دوست دارد و برای خوشحالی شما کارهای بسیار زیادی را حاضر است انجام دهد. ✓ از این به بعد قدر هم را بیشتر می‌دانید و کمتر از دست یکدیگر ناراحت می‌شوید.

امیدوارم هر چه سریع‌تر این دفترچه را تهیه کنید و از نتایج آن لذت ببرید.

در این قسمت بحث را به پایان می‌رسانیم ولی باید بدانید که دلایل دیگری نیز برای کم‌صرفی وجود دارد مانند: ترس از قضاوت شدن، پایین بودن اعتماد به نفس و ... که برای طولانی نشدن بحث به موارد بالا اشاره شد.

بخش سوم :

آهنربای جذب محبت همسر

در بخش آخر کتاب قصد داریم راجع به تکنیک ها و مهارت هایی بپردازیم که با آگاهی و انجام آنها محبت همسرمان را به خودمان بیش از پیش جذب کنیم.

تکنیک شماره ۱: استفاده از کلمات جادویی

یکی از کارهایی که باید از همان ابتدای زندگی انجام دهیم استفاده از کلمات جادویی است. کلمات جادویی یعنی با احترام و به صورت جمع البته بامحبت و مهربانی با همسرمان صحبت کنیم مثلاً به جای لفظ "تو" از "شما" استفاده کنیم و همین طور در جملات دیگر از الفاظ جمع استفاده کنیم. نکته دیگر اینکه حتماً اگر درخواستی از همسرمان داریم از لفظ "لطفاً" استفاده کنیم و بعد از انجام آن کار حتماً از او تشکر کنیم. شاید بگویید کتابی صحبت کردن باعث کم شدن صمیمیت و سرد شدن ارتباط می شود ولی باید گفت کسانی که این کار را انجام داده اند فقط از مزایای این کار گفته اند و همچنین گفته اند نه تنها صمیمیت کم نمی شود بلکه احترام و صمیمیت خیلی بیشتر می شود و بستری فراهم می شود که فرزندانمان نیز بسیار بالاد تربیت شوند.



شماره ۲:

تکنیک

خوب گوش دادن

یکی از مهارت‌هایی که زوجها مخصوصاً آقایان باید با آن آشنا باشند و خوب در آن مهارت پیدا کنند، مهارت خوب گوش دادن است. به قول شاعر "مستمع صاحب سخن را بر سر ذوق آورد".

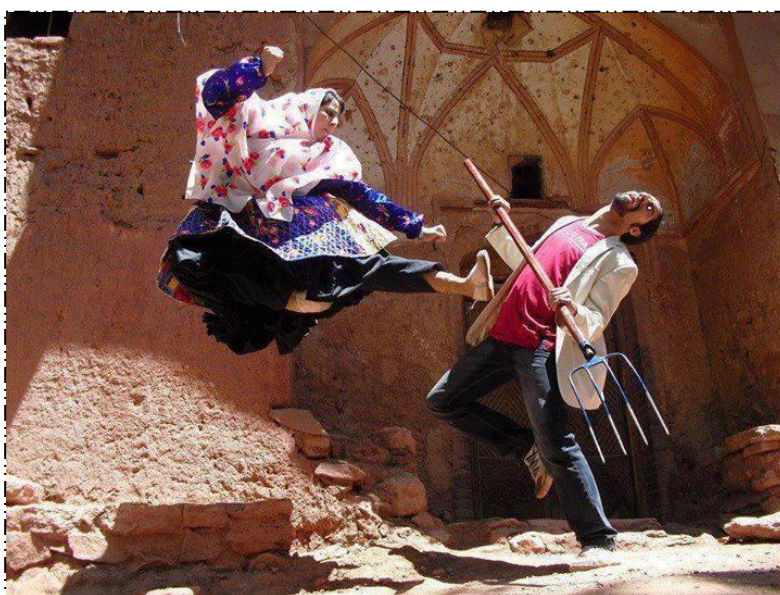


همان‌طور که گفتیم خوب گوش دادن، نه شنیدن صرف؛ چرا که این دو باهم خیلی فرق دارند. برای خوب گوش دادن باید چند کار را تمرین کنید که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

- ✓ هنگام صحبت همسرمان ارتباط چشمی داشته باشیم یعنی به همسرمان نگاه کنیم نه به اطراف.
- ✓ وسط صحبت همسرمان نپریم.
- ✓ علاوه بر نگاه کردن به همسر به صحبت‌هایش نیز توجه کنیم و به عالم خیالات خودمان نرویم.
- ✓ با تکان دادن سر و دست حرف‌های او را تأیید کنیم.
- ✓ با استفاده از الفاظی مانند: هیم، آهان، آره، نه وای، چه خوب، راست میگی و... همسرمان متوجه می‌شود که ما به صحبت‌هایش گوش می‌دهیم.

تکنیک شماره ۳ : دعوای یک دقیقه‌ای

فیلی از چیزها را می‌شود از کودکان یاد گرفت برای نمونه بارها و بارها دیده‌ایم که کودکان در حین بازی باهم دعوا می‌کنند شاید کتک‌کاری هم داشته باشند ولی بعد از چند دقیقه فراموش می‌کنند و دوباره مشغول بازی باهم می‌شوند. چقدر خوب می‌شود که ما بزرگ‌ترها هم این ویژگی را از کودکان یاد بگیریم و با تمرین و ممارست این ویژگی را در خود ایجاد کنیم و وقتی در زندگی اختلافی پیش آمد یک دعوای یک دقیقه‌ای داشته باشیم و بعد سریع فراموش کنیم و به زندگی ادامه بدهیم و این کار جز با تمرین روی خود امکان‌پذیر نخواهد شد. البته این رفتار را باید هر دو طرف یاد بگیرند وگرنه اگر یک طرفه باشد کار یکم سفت می‌شود.



تکنیک شماره ۴ : درخواست به جای امر کردن

همیشه یادمان باشد که اگر خواسته‌ای از همسرمان داریم حتی اگر در جمعی حضور داریم و فحالت می‌کشیم، آن را به صورت درخواست و نه دستور امری بفزاییم و حتماً از

کلمه "لطفاً" استفاده کنیم که تأثیرش بیشتر است. اگر این کار را مرتب انجام دهیم خواهیم دهید احترام به یکدیگر چقدر زیاد خواهد شد و بستر مناسبی برای تربیت بهتر فرزندان می‌شود.

از شما خانم‌های گرامی درخواست می‌کنیم که به این نکته ریز اما کاربردی خیلی توجه کنید و آن‌هم این است که اگر خواسته‌ای از شوهرتان دارید علاوه بر اینکه آن را به صورت درخواست بیان می‌کنید و نه امری هیچ وقت از لفظ "می‌تونی" استفاده نکنید بلکه از لفظ "می‌شه" استفاده کنید چراکه وقتی به آقایان می‌گویید می‌توانید فلان کار را انجام دهید در نافود آگاهشان به غرورشان برمی‌خورد ولی اگر از او بخواهیم که می‌شود فلان کار را انجام دهد این مشکل به وجود نخواهد آمد.

تکنیک شماره ۵: گفتن واضح خواسته‌ها

یکی از معضلات اکثر زن و شوهرها این است که در بیان خواسته‌هایشان دچار مشکل هستند به این معنا که فکر می‌کنند همسرشان علم غیب دارد و باید خودش همه چیز را بداند و یا اینکه با یک اشاره منظور ما را بفهمد اما واقعیت چیز دیگری است و آن‌ها اصلاً علم غیب ندارند و باید یاد بگیریم که چگونه درخواست‌های خودمان را بیان کنیم. اولاً همه باید خودمان دقیقاً بدانیم چه می‌خواهیم و وقتی خودمان دقیقاً فهمیدیم که چه می‌خواهیم آن وقت به طور واضح و نه مبهم از همسرمان خواسته‌مان را طلب کنیم.

تکنیک شماره ۶: زود عکس العمل نشان دهید

همیشه سعی کنید نسبت به رفتار همسرتان زود عکس العمل نشان دهید به این معنی که اگر مجتبی به شما کرد هر نوع که باشد زود جواب محبت را بدهید و نگذارید به قولی تاریخ مصرفش بگذرد که دیگر فایده‌ای ندارد و اگر هم داشته باشد اثر خیلی زیادی نتواند داشت.

مثلاً اگر درخواستی از شما داشت فوراً انجام دهید و نگذارید دیر شود و از شما پشیمان شود و وقتی، وقت انجام آن گذشته باشد و انجام دهید دیگر فایده‌ای نتواند داشت. اگر بخواهیم یک مثال ساده‌ای بزنیم مثلاً همسرتان از شما می‌خواهد که مقداری کوبه برای شام بفرید و شما مشغول کاری هستید و می‌گویید الآن می‌روم می‌فرم ولی هنوز مشغول همان کار هستید تا جایی که همسرتان دیگر از خواستن کوبه پشیمان می‌شود و کمی هم ناراحت می‌شود و اگر شما کوبه هم تهیه کنید دیگر دیر شده است و او را ناراحت کرده‌اید.

همچنین وقتی با رفتاری همسرتان را ناراحت کرده‌اید و یا همسرتان از چیزی ناراحت است و شما نمی‌دانید بابت چیست وقتی این حالت را مشاهده کردید فوراً از او علت ناراحتی را پرس و جو کنید و او را دل‌داری دهید و اگر شما باعث ناراحتی او شده‌اید حتماً یک‌جوری از دلش در بیاورید اول با صفت کردن بعد با بیرون رفتن و دوری زن و باهم بستنی خوردن یا هر چیز دیگری که او دوست دارد.

این مورد بیشتر برای آقایان پیش می‌آید از آنجا که آن‌ها کمتر صفت می‌کنند و وقتی همسرشان ناراحت می‌شود همه چیز را غیر از خودش متهم می‌کنند و می‌گویند من که کاری نکردم چرا باید از من ناراحت باشد به همین دلیل از شما آقایان می‌خواهم اول از همه باعث ناراحتی همسرتان نشوید و وقتی هم که شدید فوراً علت را

جویا شوید و از او عذرخواهی کنید او را هر جوری که شده خوشحال کنید و نگذارید این ناراحتی طول بکشد.

چراکه خانم‌ها آن کاری را که باعث ناراحتی‌شان شده را بارها و بارها در ذهن خود تکرار می‌کنند و یک چیز شاید کوچک را بزرگ جلوه می‌دهند و شما نباید بگذارید این اتفاق بیفتد.

تکنیک شماره ۷: هیچ وقت با ناراحتی همسران از شما، شب به رختخواب نروید

همان‌طور که در بخش ابراز احساسات گفتیم اگر ناراحتی بین شما و همسران پیش آمد فوراً مسئله را حل کنید و به وقت دیگر موکول نکنید و نگویید که حالا فردا با او صحبت می‌کنم نه حتماً قبل از خواب از دل او در بیاورید و با همان حال به رختخواب نروید. در این مورد خانم‌ها خیلی حساس هستند و اگر مرد بی‌خیال باشد (شاید مرد بی‌خیال هم نباشد ولی اگر با او صحبت نکند خانم، مرد را در ذهن خود بی‌خیال جلوه می‌دهد) ضربه‌ای بسیار مهلکی به او وارد می‌شود حتی اگر شده از خواب‌تان بزنید و این مسئله را حل کنید چراکه عواقب بسیار بدی برایتان دارد.

تکنیک شماره ۸: دستگاه مترجم زبان زنان

چند وقت پیش یک کلیپی را داشتم می‌دیدم که در آن کلیپ یک دستگاهی را معرفی می‌کرد به نام دستگاه مترجم زبان زنان!

اگر باور ندارید این هم تصویرش!



این دستگاه به این صورت بود که وقتی یک مرد یک درخواست از همسرش دارد مثلاً مرد می‌پرسد: "می‌تونم امشب با دوستانم برم تفریح؟" خانم جواب می‌دهد: "هر طور راحتی عزیزم" و وقتی با دستگاه جواب خانم را می‌دید جواب این‌طور بود: "حق نداری امشب جایی بری"

خیلی به رام جالب بود شاید برای طنز این کلیپ را ساخته بودند ولی در واقعیت این اتفاق می‌افتد.

بارها اتفاق افتاده که همسرمان صرفی را زده ولی معنای دیگری را داشته است مثلاً به همسرمان می‌گوییم می‌خواهی امشب شام بریم بیرون؟ در جواب می‌گوید: نه عزیزم نمی‌خواهم خودت را به زحمت بیندازی. ولی معنی واقعی این است: آره خیلی دلم می‌خواهد.

اقدامک

آقایان خیلی حواستان را جمع کنید و منتظر نباشید که همسرتان از شما درخواستی داشته باشد گاهی اوقات بدون درخواست همسرتان کاری را برایش انجام دهید برای مثال امشب وقتی به منزل تشریف می‌برید خوراکی موردعلاقه او را بخرید و باهم مشغول خوردن باشید و لذت ببرید.

تکنیک شماره ۹: بانام نیکو همسران را صدا بزنید

در دین اسلام خیلی سفارش شده که همدیگر را با اسم‌های نامتعارف صدا نزنید. امیرالمومنین همسرش فاطمه زهرا را با الفاظی مانند نور چشم پیامبر (ص) صدا

می‌زد و از طرفی هم حضرت زهرا (س) امام علی (ع) را با الفاظی مانند «إبالحسن» می‌خواند و گاه با لقب شریف «یا امیرالمؤمنین» آن حضرت را فرامی‌خواند و گاهی هم آن حضرت با عنوان «یا ابن عم» ای پسرعمو خطاب می‌کرد و این نشان می‌دهد که استفاده از نام‌ها و الفاظ نیکو خیلی مؤثر است.

در روایتی آمده که حضرت امیرالمؤمنین وقتی می‌خواستند حضرت زهرا (س) را صدا کنند می‌فرمودند :

نفسی لک الفدا (جان علی به فدایت)، حبیبی زهرا، بنت رسول الله و زهرا جان.
و جوابی که از حضرت زهرا می‌شنیدند :

روحی لک الفدا (روحم به فدایت علی)، ابو تراب، إبالحسن و علی جان.

زیبا صدا کردن زن و مرد بهترین شیوه برای ابراز محبت است و نوعی شخصیت دادن به طرف مقابل است. همان‌طور که پیامبر اکرم (ص) در حدیثی فرموده‌اند. ایشان می‌فرمایند: سه چیز است که محبت شفص را درباره دیگری خالص می‌کند... یکی از آن‌ها این است که طرف مقابل را به اسمی صدا بزند که او دوست دارد.
(کافی، ج ۲، ص ۶۴۳)

همچنین در نامه‌ای که حضرت امام خمینی (ره) به همسرشان نوشته بودند چنین الفاظی به چشم می‌خورد. به بخشی از این نامه توجه کنید:

" تصدقت شوم؛ الهی قربانت بروم، در این مدت که مبتلای به جدایی از آن نور چشم عزیز و قوت قلبم گردیدم متذکر شما هستم و صورت زیبایت در آینه قلبم

منقوش است. عزیزم امیدوارم خداوند شما را به سلامت و خوشی در پناه خودش حفظ کند...

حقیقتاً جای شما خالی است فقط برای تماشای شهر و دریا خیلی منظره خوش دارد. صد حیف که محبوب عزیزم همراه نیست که این منظره عالی به دل بپسبد."

پس از این به بعد تصمیم بگیریم همسرمان را بانامهای نیکو صدا کنیم (البته اگر تابه حال این کار را نمی کردید)

چگونه؟ الآن به شما می گوئیم :

نامها و الفاظ زیبا و خودمانی زیادی وجود دارد که با یک جستجوی ساده می توان از آنها برای صدا زدن همسر خود استفاده کرد که هم همسرمان خوشش بیاید و هم خودمان لذت ببریم. برای نمونه می توانیم از این کلمات استفاده کنیم: عسلم، نازم، شاهزاده من، سرورم، خوشگلم، هانی من، نفسم، عزیزم، آقای من و ... که همان طور که گفته شد با کمی وقت گذاشتن می توانیم کلماتی را پیدا کنیم که به وسیله آنها همسرمان را صدا بزنیم.

اقدامک:

همین الآن با ارسال یک پیامک محبت آمیز همسران را با یک لفظ زیبا و عاشقانه مخاطب قرار دهید. مثلاً همسر نازنینم خیلی دوست دارم.

تکنیک شماره ۱۰: مقایسه نکردن در گفتگوها

در صحبت‌هایی که با همسران دارید خیلی مراقب باشید که همسران را با دیگران مقایسه نکنید چراکه آن‌ها بعد از ازدواج انتظار دارند نفر اول شما باشند و فقط و فقط از موفقیت‌های او صحبت کنید. هرگز برای مثال زدن از یک ویژگی از مادران یا پدرتان و یا نزدیکان همسران مثالی ننزید و با حسرت و یا با اشتیاق از آن‌ها صحبت نکنید چراکه این کار باعث می‌شود که همسران فکر کند که اولویت پنجم زندگی‌تان است و احساس عدم امنیت و شکسته شدن غرور او می‌شود. پس هرگاه یک رفتاری را که از همسران می‌خواهید انجام دهد اول از ویژگی‌های مثبتش بگویید بعد بگویید اگر این ویژگی را هم در خود ایجاد کنی خیلی خوب است برای مثال اگر همسران صداقت دارد، فوش صحبت است و... ولی وضع ظاهری مناسبی ندارد و می‌خواهید که همسران وضع ظاهری‌اش را بهتر کند و به خود برسد اول از ویژگی‌های مثبتش تعریف کنید و بعد بگویید که اگر این مورد را هم تغییر بده خیلی باعث بیشتر شدن وقار و فوشال شدن من می‌شوی.

تکنیک شماره ۱۱: تخریب نکردن همسر در جمع

می‌شود گفت که بدترین شکنجه روحی و روانی افراد به خصوص زنان تقریب شخصیت افراد در یک جمع است مخصوصاً اگر آن جمع شخص را بشناسند که دیگر وضع خراب‌تر می‌شود. نمونه‌های بسیار زیادی از زوجها مشاهده شده است که فقط به همین علت کارشان به طلاق کشیده شده است. اگر شما هم جزو افرادی هستید که در حضور جمع همسران را مسخره می‌کنید یا از او بد می‌گویید بدانید که این زندگی هیچ ارزشی ندارد.

در واقع اگر از هم جدا نشوید باز هم شما دچار طلاق عاطفی می‌شوید به این معنی که در کنار هم زندگی می‌کنید ولی از لحاظ عاطفی از هم جدا هستید و زندگی بی‌روحی خواهید داشت. اگر می‌خواهید این اتفاق نیفتد و زندگی و همسران را دوست دارید تنها کاری که باید بکنید این است که به شخصیت او احترام بگذارید و او را در جمع بزرگ جلوه بدهید. مطمئن باشید که با تکرار این کار مهارت آن را به دست خواهید آورد و از لذت آن بهره‌مند خواهید شد.

تکنیک شماره ۱۲: توجه به خانواده در روز جمعه

کرچه نیکو به خانواده، همواره مطلوب است اما روز جمعه برای احسان به خانواده اهمیت ویژه‌ای دارد تا زمینه توجه به جایگاه روز جمعه و معنویت‌گرایی از این طریق برای خانواده فراهم شود. از این رو پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرموده است: خانواده خود را روز جمعه از میوه یا گوشتی بهره‌مند سازید تا با آمدن جمعه شادمان شوند.

موفق و پیروز باشید!



مطالب آموزشی بیشتر را در

وب سایت و اینستاگرام دنبال کنید :

WWW.Ravabet-Hamsaran.Com

www.Instagram.Com@Mo.Hatami