

بسمه تعالی

به مناسبت ایام ولادت باسعادت و پراز خیر و برکت کوشر ولایت حضرت زهرا (سلام الله

علیها) و چهل و دومین سالروز پیروزی انقلاب اسلامی (بهمن 1399) 42 نکته برای

کاهش تنش در خانواده و جلب توجه همسر تقدیم می گردد.

1- با مطالعه و توجه به کتبی که در زمینه انتخاب همسر، آیین همسررداری، چگونگی ایجاد ارتباط با دیگران و کتبی که در این زمینه نوشته شده و همچنین حضور در جلسه‌های آموزش خانواده، دانش و مهارت خود را در زمینه همسررداری شایسته افزایش دهید.

2- با همدلی، همفکری، همکاری و مشورت با یکدیگر درباره مسائل مختلف میان اعضای خانواده روابط سالم پدید آورید .

3- هر یک از زوجین دیگری را نزدیک‌ترین و محرم‌ترین فرد بداند و او را نیمه تن، حامی و پشتیبان خود تلقی کند .

4- با یادگیری مهارت‌های ارتباطی نظیر گوش دادن فعالانه به حرف‌های یکدیگر، احترام به نظرها و عقاید یکدیگر و تشریک مساعی روابط خود را بهبود بخشید .

5- بکوشید، با ایجاد کانونی گرم و صمیمی، تمام اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر مسؤولیت رسیدن به تفاهم را پذیرا شوند . تا که از جانب معشوق نباشد کششی کوشش عاشق بیچاره به جایی نرسد

6- هنگام اختلاف نظر یا سوء تفاهم، به جای سرزنش کردن یکدیگر یا تفسیر نادرست، به شناسایی مساله و یافتن راه حل آن پردازید و در صورت لزوم کمک و مشاوره افراد با تجربه و متخصص را جلب کنید .

7- در صورت به وجود آمدن هر گونه سوء تفاهم و سوء برداشت، در نخستین فرصت ممکن به حل و فصل آن پردازید تا به فرآیندی مخرب و پیشرونده تبدیل نشود.

8- برای رسیدن به امنیت روانی و عاطفی در روابط زناشویی داشتن صداقت، پذیرش، سعه صدر، انصاف و اعتماد متقابل را اصل اول قرار دهید.

9- به هر طریق ممکن رفتارهای مطلوب همسران را مورد توجه و تایید قرار دهید؛ به گونه‌ای که همسران بفهمد برایش ارزش قائل هستید.

10- تشویق و تایید و بیان نکات مثبت به طور آشکار یا در جمع باشد و تذکر نکات منفی و انتقاد به طور محرمانه و در تنهایی صورت گیرد.

11- برای خصوصیات و نیازمندی‌های یکدیگر ارزش قائل شوید و در روابط کلامی، عاطفی، اقدام‌ها و تصمیم‌گیری‌ها به افکار و خواسته‌های همسران توجه کنید.

12- اگر رفتار خاصی برای شما مبهم است، ساده‌ترین راه این است که از همسران هدف و علت آن رفتار را پرسید و با روش مسالمت‌آمیز، صمیمانه و خوش بینانه موضوع را روشن کنید.

13- تندخویی همسران را با سکوت پاسخ گوید و در موقعیتی مناسب درباره مساله مورد نظر به بحث و گفت و گو پردازید.

14- بکوشید در سراسر زندگی، به خصوص در روابط بین خود و همسران، به جای هر گونه پیش‌داوری یا

مشاهده اشکالات و ضعف‌ها نقاط مثبت و قوت را ببینید؛ به عبارت دیگر، به جای توجه به نیمه خالی لیوان به نیمه پر آن توجه کنید .

**15-** سعی کنید در برنامه ریزی برای فعالیت‌های اجتماعی، اوقات فراغت، دید و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن به مشورت کردن با یکدیگر بپردازید و از یک جانبه نگری پرهیزید .

**16-** در هر فرصتی که پیش می‌آید، با همسر و اعضای خانواده‌تان ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید . شایان ذکر است زن‌ها از صحبت کردن با همسرشان بیش‌تر لذت می‌برند . بنابراین، مردان باید فعالانه به سخنان همسرانشان گوش کنند و واکنش مناسب نشان دهند .

**17-** اگر هر یک از زوجین در شرایط خاصی نمی‌تواند به سخنان همسرش گوش کند، باید صادقانه و صمیمانه این موضوع را به وی انتقال دهد، و تقاضا کند صحبت کردن درباره آن موضوع را به فرصتی دیگر واگذارد .

**18-** هر از چند گاهی زوجین در فضایی محرمانه، محبت‌آمیز و صمیمانه به ارزیابی رفتار و روابط یکدیگر بپردازند و از یکدیگر بپرسند، چه باید کرد تا روابطمان بهتر و با نشاط‌تر شود؟

**19-** همیشه، در رویارویی با مسائل و مشکلات خانوادگی، خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دهید و با قبول مسؤلیت خود و شناخت انتظارات متقابل به حل و فصل اختلافات روی آورید .

**20-** در روز یا در هفته زمان مشخصی را برای گفت و گو درباره مسائل و مشکلات و به اصطلاح درد دل

کردن با همسرتان اختصاص دهید .

**21-** از داشتن نگرش‌های آرمان‌گرایانه و شاعرانه در مساله ازدواج و روابط زناشویی و نیز انتظارات غیر واقع‌بینانه اجتناب کنید .

**22-** ارتباط زوجین باید از هر گونه سوء ظن و حدس نادرست و غیر واقع‌بینانه دور باشد . اگر موضوع و مساله‌ای ذهن یکی از زوجین را به خود مشغول کرده است، باید آن را به صراحت و صادقانه مطرح کند و درستی و نادرستی اش را با همسرش مورد بررسی قرار دهد .

**23-** هر یک از زوجین باید زمینه‌های بروز سوء تفاهم‌ها و سوء ظن‌ها را از بین ببرد و از رفتارهایی که موجب بروز سوء تفاهم و سوء ظن می‌شود، خودداری کند .

**24-** هر یک از زوجین باید بکوشد با روان‌شناسی همسرش آشنا شود تا بداند زن یا مرد به چه اموری بها می‌دهد و نظام ارزشی‌اش چگونه است؛ برای مثال معمولاً زن به وابسته بودن، کسب امنیت عاطفی و مورد حمایت واقع شدن اهمیت می‌دهد و مردان می‌خواهند مستقل و خودمختار باشند و آزادی عمل را دارای ارزش می‌دانند .

**25-** زن و شوهر از مسخره کردن یکدیگر و گفتن سخنان طعنه‌آمیز و دو پهلو جدا پرهیز کنند .

**26-** از رفتارهایی نظیر متلک، تحقیر، سرزنش و به رخ کشیدن یکدیگر که موجب افزایش مقاومت‌های روانی در طرف مقابل است، جدا باید پرهیز شود .

- 27- در سراسر زندگی، از جمله در زندگی خانوادگی، بکوشید به نقاط مثبت، موهبت و نعمت هایی که در اختیار دارید بیندیشید نه به اموری که در اختیار ندارید .
- 28- از خطاهای یکدیگر بگذرید و خطاهای همدیگر را تحمل کنید .
- 29- بایادآوری برخی ایام مانند روز تولد، سالگرد ازدواج و نظایر آن و دادن هدیه‌هایی هر چند کوچک (مثل یک شاخه گل) به طور نمادین یا سمبلیک عشق و علاقه خود را به همسرتان اعلام کنید .
- 30- خودرا در برابر همسرتان آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگه دارید از پریشانی و وضع نامرتب بپرهیزید .
- 31- در انتخاب دوست و برقراری روابط دوستانه و معاشرت‌های خانوادگی با زوج‌های دیگر دقت کنید و این امور را با توافق یکدیگر انجام دهید .
- 32- از هر گونه رفتاری که به مرد سالاری یا زن سالاری می‌انجامد، پرهیز کنید .
- 33- خطای یکدیگر را در حضور دیگران، فرزندان، آشنایان، والدین یکدیگر و . . . بازگو نکنید .
- 34- هرگز همسرتان را با زن یا مرد دیگر مقایسه نکنید .
- 35- از رفتارهای مطلوب همسرتان تشکر کرده، او را تشویق کنید و انگیزه تکرار آن رفتار را بیش‌تر سازید .
- 36- از تصمیم‌های نادرست و غیر منطقی و کلی‌گویی‌های منفی و شکل‌گیری افکار منفی درباره همسرتان شدیداً پرهیز کنید .
- 37- حتی‌المقدور به قول‌هایی که به همسرتان داده‌اید عمل کنید تا به سلب اعتماد و احساس فریب

خوردگی نینجامد .

38- از نسبت دادن القاب و زدن برچسب‌های ناگوار و نامطلوب مانند بدقول، زرنگ، شلخته، کله‌شق، یک دنده، لجباز و خودخواه به یکدیگر پرهیز کنید .

39- در مواردی که غمگینی و افسردگی و یا عصبانیت زن یا شوهر شدت می‌یابد و احتمال اختلال در کار سیستم عصبی یا غدد درون‌ریز به ویژه غده تیروئید وجود دارد، در نخستین فرصت به پزشک متخصص مراجعه کنید تا از عادی بودن ترشح غدد از جمله غده تیروئید مطمئن شوید .

40- برای داشتن یک زندگی با نشاط و موفق خوب بیندیشید، وقت بگذارید، احساس مسؤولیت کنید، موانع ارتباط سالم را از میان بردارید و به عوامل ایجاد کننده روابط سالم توجه کنید.

41- زمینه های رشد علمی و اخلاقی و سلامت جسمی و روانی یکدیگر را فراهم کنید.

42- به مسایل معنوی و اخلاقی در خانواده بیشتر بها بدهید و آنها را تقویت کنید.

ومن الله التوفيق...

مرکز مشاوره جامعہ الزہراء (س)