



۵۰ پیشنهاد برای برخورد مناسب همسران با همدیگر:

راه‌هایی برای معماری یک زندگی مشترک خوب

نسبت به همسر خود نگرشی مطلوب و متعالی داشته باشید و او را امانت‌الهی بدانید و در حفظ و نگهداری این ودیعه الهی تلاش کنید.

به همسر خود احترام بگذارید و با وی محترمانه صحبت کنید و در ارتباط با او از عواطف سرشار و محبت بسیار دریغ نوزید.

حقوق متقابل خود و همسر خود را بشناسید و در ایفای حقوق وی تلاش کنید.

پدر و مادر کانون منظومه خانوادگی هستند که تشعشعات عاطفی خود را در محیط خانواده می‌برکنند و حیات عاطفی را رونق می‌بخشند.

پدران و مادران پایه‌گذاران شخصیت فرزندان و تدریجی معماران خوشبختی آنان هستند. پس در تقویت روابط خود هر چه بیشتر تلاش کنید.

همسر خود را فردی با ارزش و برخوردار از کرامت انسانی بدانید.

همسر خود را فردی مستعد کمال، پیشرفت و تحول‌پندار بدانید.

به پیشرفت و ترقی و رشد شخصیت همسر خود علاقه‌مند باشید و زمینه را برای تحقق این امر فراهم کنید و از این طریق کانون خانواده را از زوال و فرسایش تدریجی مصون سازید و عرصه زندگی را برای نوآوری‌ها بگشایید.

زمینه را برای پرورش احساسات مثبت و عواطف سازنده نسبت به همسر خود فراهم سازید و از داد و ستد عاطفی به سه شیوه قلبی، کلامی و عملی استفاده کنید. به شریک زندگی خود ابراز محبت کنید، او را قلبا دوست بدارید و با زبان عمل هم این امر را ثابت کنید.

محبت خود را به همسر تان به صورت عملی نیز نشان دهید. سعی کنید در روز تولد او، یا سالگرد ازدواج یا مناسبت‌های دیگر به او هدیه دهید و از این طریق محبت خود را ابراز کنید.

سعی کنید فهرستی از قابلیت‌ها و صفات مثبت همسر خود را در نظر بگیرید و به‌مورد متب وجود و شخصیت او کاملا توجه و در مناسبات با او به این قابلیت‌ها اشاره کنید. از صفات برجسته و مثبت او تعریف کرده و از این طریق فضای خانواده و گفت‌وگو را به فضایی گرم و صمیمی و آکنده از روحیه مثبت تبدیل کنید.

به جنبه‌های مشترک فکری و روحی خود و همسر تان توجه و به‌گونه‌ای عمل کنید تا خصایص مثبت و سازنده به تدریج بیشتر شود و از طریق خودآگاهی و خودسنجی به خودسازی برسید و صفات برجسته انسانی را در وجود خود و همسر تان تقویت کنید.

سعی کنید با همسر تان تفاهم و رابطه حسنه داشته باشید. این تفاهم می‌تواند در حضور دیگران یا در فضای خلوت زندگی صورت پذیرد. این امر مستلزم بهره‌گیری از «هنر خوب شنیدن و خوب

گوش دادن» است. پس سعی کنید هنگام گفت‌وگو با همسر تان، به دقت به گفتار او توجه کنید و اجازه دهید که مطالب خود را به‌طور کامل بیان کند.

باور کنید که همسر تان انسانی است منحصر به فرد و واجد ویژگی‌های شخصیتی مثبت و منفی، لذا از مقایسه او با دیگران به‌شدت پرهیزید. سعی کنید او را با گذشته‌اش مقایسه کنید و تغییرات رفتاری و پیشرفت فکری و اخلاقی وی را تحسین کنید.

سعی کنید حالات و روحیات همسر خود را بشناسید و فهرستی از آرزوها و علایق وی تهیه کنید و از انتظارات او آگاه شوید. سپس خود را به تأمین خواسته‌ها و علایق منطقی و اصولی وی ملزم کنید.

سعی کنید حریم یکدیگر را با مرعات و از جر و بحث با هم خودداری کنید. مطالب بیجا را با سکوت خود یا ارایه پیشنهاد مناسب، به‌گفت‌وگوهای سازنده و ثمربخش تبدیل کنید.

باور کنید که هر کلمه و گفتار شما، در برابر درنده بار عاطفی و روانی است که بر وجود شنونده تأثیر مثبت و منفی دارد لذا سعی کنید از زبان گرم، نرم، ملایم، و توأم با احترام و محبت استفاده کنید. هرگز از کلمات موهن، ملالت‌آور و تحریک‌آمیز استفاده نکنید.

سعی کنید برای نیل به تفاهم و مناسبات بیشتر با همسر تان، از صداقت و راستی استفاده کنید. باور کنید که رمز خوشبختی و توفیق بسیاری از خانواده‌ها، صادق بودن آنها و بهره‌گیری از این صفت برجسته انسانی بوده است.

به مدیریت کانون خانواده اهمیت دهید و سعی کنید در تصمیم‌گیری و هدایت زندگی از هماهنگی لازم برخوردار شوید. حدود وظایف هر یک از اعضای خانواده را مشخص کنید و در برخورد با مسائل زندگی، سیاستی هماهنگ اتخاذ کنید.

به موجب قانون مدنی کشور ما، مدیریت و مسئولیت نهایی در خانه با مرد است؛ این امر را در اداره امور خانه بپذیرید. در امور داخلی خانه زن و شوهر باید در کنار یکدیگر قرار بگیرند؛ پس در برنامه‌ریزی‌های زندگی حقی برای همسر تان قایل شوید.

برای بقا، تداوم و تعالی خانواده و دستیابی به کاخ سعادت زندگی، مصلحت زندگی را بر منفعت شخصی ترجیح دهید و سعی کنید خواسته‌های فردی خود را در راه تحقق اهداف زندگی و زناشویی نادیده بگیرید و هر جا که مصلحت بزرگتری مطرح است، انعطاف‌پذیری بیشتری نشان دهید.

از لجباجت و رقابت ناسالم با همسر تان جدا پرهیز کنید و جای آن را به یکدلی، یکرنگی، صمیمیت و رفاقت بدهید. باور کنید یکی از مهمترین عوامل تزلزل در بنای خانواده و آغاز نابسامانی و مشکلات خانوادگی، لجبازی دو همسر با هم و عدم پذیرش یکدیگر است. سعی کنید همسر تان را آن‌گونه که هست بپذیرید و روابط خود را بر پایه دوستی و محبت تنظیم کنید.

سعی کنید در صدد تملک کامل همسر تان نباشید و از مرز تعادل خارج نشوید.

به اصل تفاوت‌های فردی معتقد باشید و باور کنید که زن و شوهر دو موجودند که از نظر هوش و استعداد و علایق و خصایص جسمانی و اخلاقی تفاوت‌هایی دارند. سعی کنید حداکثر توافق بین خصایص شما و همسر تان به تدریج برقرار شود. وجود یکدیگر را مکمل و متمم هم بدانید و به تکامل هم کمک کنید.

سعی کنید خود را برتر و بالاتر از همسر تان نبینید و او را شریک زندگی بدانید و به این نکته توجه کنید که در جرات تحصیلی، موقعیت اجتماعی، وضعیت سنی و امکانات مالی شما، باید بر میزان فروتنی و خضوع تان بیفزاید. به‌خصوص زمانی که در پیشرفت‌های تحصیلی و موفقیت‌های مادی شما، همسر تان نقش اساسی داشته است.

به اصل مشارکت در زندگی خانوادگی معتقد باشید و سعی کنید تمام کارها را تنها خودتان انجام ندهید، بلکه از همسر و فرزندان خود کمک بگیرید. باور کنید که در ازدواج و تشکیل خانواده، مرد و زن عالی‌ترین سرمایه‌های وجود خود یعنی روح و قلب و عواطف و آرزوها و احساسات و امکانات خود را به مشارکت گذاشته و با قبول همکاری، همیاری، مددکاری و تعهدات گوناگون، بهترین جلوه مشارکت را ارایه کرده‌اند.

به این نکته اهمیت دهید که امروزه مدیر موفق، مدیری است که به قابلیت‌ها و قدرت اعضای خانواده خود بهای لازم را می‌دهد و شرایط را برای بروز و ظهور این توانمندی‌های خدادادی مساعد می‌کند. لذا با مشارکت همدیگر، فضای خانه را به فضایی بالنده و ثمربخش مبدل سازید.

سعی کنید شرایط کاری و شغلی، موقعیت اجتماعی، اقتصادی، وضع جسمانی و روانی و سنی همسر تان را به خوبی بشناسید و به تناسب این خصایص از یاری به او در داخل و خارج از خانه دریغ نوزید و در شرایط ویژه نظیر بیماری همسر، بارداری یا تولد فرزند، مسافرت یا مأموریت شوهر، تعداد زیاد اولاد، تحصیل زن یا مرد... به کمک هم بشتابید و به سهولت امور زندگی، شادی، شادکامی و رفاه هم کمک کنید.

همیشه به همسر تان متذکر شوید که کار او به‌ویژه در خانه برای شما با ارزش است. سعی کنید کار زن در خانه را کم‌ارزش و کار بیرون از خانه را با ارزش تلقی نکنید. این امر در تقویت روحیه و مبانی خانواده تأثیر زیادی دارد.

اگر به دلیل کار زیاد و تعهدات بیرون از منزل قادر نیستید عملا به همسر تان کمک کنید، علاقه خود را با همکاری یا وابستگی خود، و از حمایت تان، مطمئن سازید.

در مدیریت خود از مردسالاری و زن‌سالاری خودداری کنید و برای داشتن یک خانواده متعادل از «حق‌سالاری» پیروی کنید و به گفتار امام باقر (ع) که

می‌فرماید «حق را بگویند، گرچه علیه خودتان باشد» تأسی بجویند. در مدیریت خانه، مرد با زن هیچ‌کدام نباید نظرات و سلیقه‌های خود را بر دیگری تحمیل کنند و کلام حق و منطق صحیح را از جانب هر کدام از طرفین که باشد، بپذیرند.

سعی کنید در زندگی دهن‌بین نباشید و هنگام اظهار نظر و داوری در ساره هر کس و هر پیام به کسب اطلاعات مستند بپردازید. این امر موجب می‌شود که قضاوتی صحیح، مستقل و منطقی داشته باشید و در داوری، اشتباه شما به حداقل برسد.

برای تعادل در زندگی و کامیابی هر چه بیشتر، از خوش خلقی، گشاده‌رویی و چهره‌ای پرنشاط بهره بگیرید و کوشش کنید که با شیوه‌های گوناگون، گرد و غبار افسردگی را از چهره همسر تان بزادید. هرگز اجازه ندهید افکار مایوس‌کننده و منفی بر وجود اعضای خانواده شما سایه افکند و ریشه‌های شادکامی و شادابی شما را از بین ببرد.

نارسایی‌ها و رنج‌های گذشته خود یا همسر تان را مرتباً به یاد نیارید و مطرح نکنید. سعی کنید نسبت به آینده خوش‌بین باشید و از لحظه‌های موجود حداکثر استفاده را داشته باشید.

سعی کنید از تجارب و خاطرات تلخ زندگی دیگران عبرت بگیرید و از تجارب مطبوع اطرافیان، دوستان و خانواده‌های موفق حداکثر استفاده را داشته باشید. مطمئن باشید این امر بر نشاط و شادابی و شادکامی زندگی شما خواهد افزود.

به منظور جلوگیری از تزلزل خانواده و آسیب‌های احتمالی، توقعات و انتظارات شما از همسر تان باید مناسب با امکانات و توانمندی‌های وی باشد. مطمئن باشید که همخوانی خواسته‌ها و انتظارات منطقی شما روح تفاهم و همدلی و شادابی زندگی را افزون می‌کند. لذا سعی کنید از چشم و هم‌چشمی با دیگران پرهیزید و دامنه خواسته‌ها را گسترده نسازید.

برای دستیابی به یک زندگی سالم و متعادل، بزرگواری و گذشت نسبت به یکدیگر به خرج دهید. نادیده گرفتن مسائل جزئی، عفو و تغافل نسبت به بعضی گفته‌ها و رفتارها و نادیده گرفتن بعضی اشتباهات و بهره‌گیری از سعه صدر و بزرگمنشی در زندگی خانوادگی از رموز اساسی تحکیم بنیاد خانواده و از عوامل مؤثر در زندگی مشترک همسران است.

از موشکافی عیوب و عیب‌جویی همسر تان و به رخ کشیدن آنها بپرهیزید و عیب‌پوشی را سرلوحه مناسبات با همسر خود قرار دهید. این امر دستیابی به امنیت روحی و آرامش روانی را در کانون خانواده ممکن می‌سازد.

در صورتی که مایلید از انتقاد سازنده در مورد رفتار همسر تان استفاده کنید، سعی کنید یادکر یکی از جنبه‌های مثبت او زمینه را برای ایراد و نقد سازنده خود و پذیرش آن مساعد سازید.

برای نگهداری حریم خانوادگی و روابط صحیح انسانی و تقویت امنیت و تفاهم در زندگی سعی

کنید اسرار و رازهای درونی خانواده را نزد دیگران بازگو نکنید و از این طریق اعتماد همسر تان را به خود جلب کنید.

سعی کنید در ارتباط و گفت‌وگو با همسر تان با لحن آبراهه و تحکم‌آمیز سخن نگویند و نظریات خود را در باره بهبود زندگی و برخورد مناسب با فرزندان یا دیگران، به‌صورت پیشنهاد به همسر تان مطرح کنید. این امر پذیرش نظر شما را میسر می‌سازد.

سعی کنید از طریق مطالعه کتاب‌های مختلف، شرکت در مجالس مذهبی، اخلاقی و علمی و تفکر در زندگی خانوادگی موفق و رمز توفیق آنان، اطلاعات خود، همسر و فرزندان را افزایش دهید و از طریق تقویت اعتماد به نفس و بهره‌گیری از تجارب ارزنده دیگران، خود و افراد خانواده تان را برای برخورد منطقی با مشکلات زندگی آماده سازید.

در اثنا گفت‌وگو با همسر تان، آرامش خود را کاملا حفظ کنید. سعی کنید عصبانی نشوید و در صورت پدید آمدن این حالت از ادامه بحث خودداری کنید.

هنگامی که عصبانی هستید، این گفتار حضرت علی (ع) را مدنظر قرار داده و اجرا کنید: «هنگام خشم، نه تنبیه، نه دستور و نه تصمیم.»

سعی کنید نگرانی‌ها و افکار منفی مربوط به محیط کار خود را به محیط منزل منتقل نکنید و از این طریق آرامش و فضای گرم خانه را به هم نزنید.

برای ایجاد یا تقویت روحیه همسر تان و رفع یارهای از مشکلات و نگرانی‌های زندگی به تغییر برخی شرایط حاکم بر خانواده و ارایه برنامه‌های متنوع اقدام کنید. باور کنید مردان و زنانی از هنر و تجربه مدیری برخوردار هستند که از فرصت‌های به دست آمده در زندگی حداکثر استفاده معقولانه را می‌کنند و شرایط را برای زندگی بهتر مساعد می‌سازند. پس سعی کنید آینده و حوادثی که شاید هرگز روی ندهد، شادکامی زندگی کنونی شما را بر هم نزنند و دچار نگرانی و بی‌یروسی در سرتان نسازد.

در برنامه‌های زندگی خود زمانی را برای گفت‌وگو و ابراز محبت و تبادل نظر با همسر تان اختصاص دهید و این امر را در اولویت امور خود قرار دهید. سعی کنید اشتغال زیاد یا وجود فرزندان و بستگان و دوستان، شما را از توجه به این امر مهم باز ندارد.

فلسفه زندگی خود را بر خوش‌بینی قرار دهید و با این نگرش، سلامت عواطف و نشاط زندگی خود را تضمین کنید.

در زندگی خانوادگی به برنامه‌ریزی معتقد شوید و باور کنید که با داشتن برنامه و التزام به اجرای آنها می‌توانید مشکلات زندگی خود را کاهش دهید و از قوای حیاتی خود و سایر اعضای خانواده به خوبی استفاده کنید.

در تمام مراحل زندگی و در ارتباط با زندگی خانوادگی خداوند را در نظر بگیرید و در گفتار و برخورد و رفتار خود با همسر تان و سایر اعضای خانواده، نیت خود را خالص کنید.