

شیوه‌های کاهش

ناسازگاری و تنش

در منزل

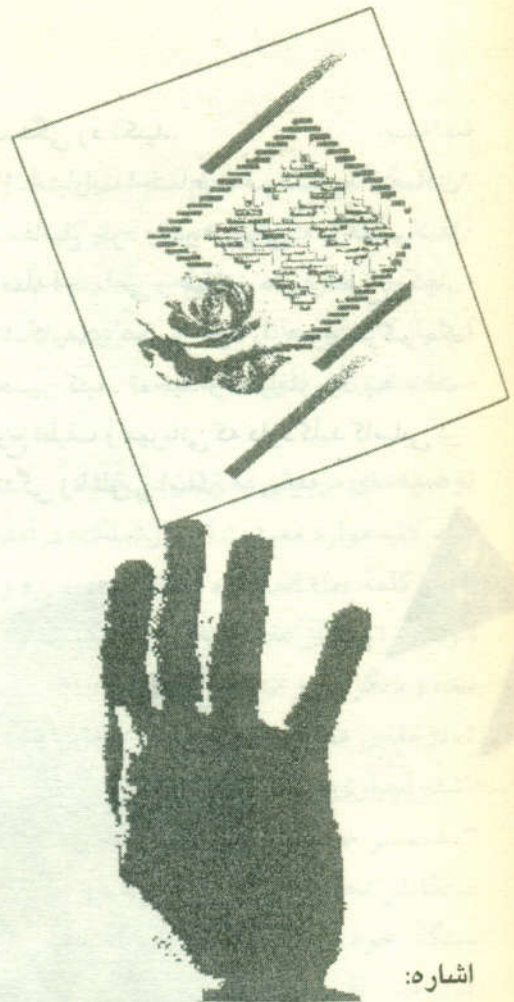
محمد مهدی صفورایی پاریزی

مناسبت‌های مختلف برای همسر خود هدیه‌ای هرچند کوچک خریداری و با چهره‌ای شاد و خندان و با طیب خاطر به او تقدیم کنید.

۳- چنانچه کمبودی در منزل مشاهده می‌شود، با کمال محبت و خوش‌رویی تذکر دهید.

۴- در حضور همسر خود، به هیچ وجه از زنان دیگر تمجید نکنید و توانایی‌های آن‌ها را به رُخ وی نکشید.

۵- به بستگان همسر خود، مانند: پدر و مادر و سایر اقوام وی احترام بگذارید و برای دعوت آنان به خانه خود قبل از همسر خود اقدام کنید.



اشاره:

سؤالات چندی در خصوص وجود تنش و ناسازگاری در خانواده و نیز راههای درمان آن به دفتر نشریه رسیده بود که در مجموع توصیه‌هایی از سوی مشاور محترم در خصوص راههای کاهش تنش و ناسازگاری میان زوجین ارائه شده است که به‌طور جداگانه توصیه‌های مربوط به مردان و زنان از نظر آشنایان می‌گذرد.

توصیه‌های تربیتی به مردها در منزل

۱- در مقابل همسر خویش، گرفتاری‌های روزانه و حوادث تلخ و ناگوار زندگی را با اخم و چهره عبوس مطرح نکنید.

۲- هدیه، مهر و محبت را زیاد می‌کند؛ به

۶- هرگز از معاشرت همسر خود با بستگان صالحش جلوگیری نکنید و در معاشرت و دید و بازدید با بستگان وی پیش قدم باشید.

۷- با بستگان خود نزد همسران درگوشی و نجوا نکنید.

۸- هیچگاه همسر خود را به ویژه نزد بستگانش تحقیر نکنید؛ توهین و بی احترامی به همسر، از صفا و صمیمیت در زندگی

خستگی رد نکنید.

۱۲- امتیازات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و... فامیل خود را در صورتی که با همسر شما فاصله اجتماعی و طبقاتی دارند مطرح نکنید.

۱۳- کارهای همسر خود را هرچند کوچک! تحسین کنید. تمجید و ستایش زن به علت روح لطیف و مهربانی که دارد کلید کامیابی در زندگی زنashویی است.



زنashویی می‌کاهد.

۹- هیچگاه خود را برتر از همسر خود معرفی نکنید. سعی کنید «من» و «تو» در زندگی زنashویی نباشد کلمه «ما» زندگی را گرمی و لذتبخش می‌کند.

۱۰- وقتی که همسر شما عصبانی است (به ویژه در ایام عادت زنانه) او را با مهر و محبت آرام کنید.

۱۱- برای رفتن به مهمانی و گردش سعی کنید همراه فرزندان و همسر خود باشید و پیشنهاد همسر خود را در این مورد به علت کار و

۱۴- در قبال همسر خود، در امور مختلف قدرت‌نمایی نکنید.

۱۵- زحمات و هزینه‌هایی را که برای پذیرایی خویشاوندان همسر خود صرف می‌کنید، هیچگاه بر زبان نیاورید.

۱۶- همسر خود را در خانه محصور و محدود نکنید و وی را از دستیابی به شادی‌ها محروم نکنید.

۱۷- شادی و خنده‌های خود را در محل کار خود جا نگذارید و فراموش نکنید که همسر شما در خانه هم نیازمند شادی و خنده‌ها...

شماست.

۱۸- کمک کردن در انجام کارهای منزل را فراموش نکنید و بدانید همان مقدار که شما در خارج از منزل خسته می شوید، زن هم در منزل از کارهای خانه خسته می شود و نیازمند مساعدت و قدردانی است.

توصیه های تربیتی به زنان در خانه

۱- در کلیه موارد معیشت اعم از تملک، درآمد و... از کلمه «ما» استفاده نمایید نه «من» و «تو»؛ زیرا پس از عقد، زندگی مشترک شروع شده و دیگر من و تو مطرح نیست.

۲- در مقابل همسر خود هرچند که حق با شما باشد، لجبازی و اصرار نکنید.

۳- همسر خود را به خصوص در مقابل بستگانش تحقیر نکنید و از تعریف و تمجید بستگان خود در مقابل آنان پرهیز نمایید.

۴- از مخالفت و مشاجره با همسر خود پرهیزید؛ زیرا محبت را از بین می برد.
۵- چنانچه کمک هایی از طرف بستگان شما به همسران شده، آن ها را به رخ او نکشید.

۶- با دوستان و آشنایان همسران در معاشرت ها بیش از حد معمول گرم نگیرید.
۷- همسر خود را در معاشرت با اقوامش محدود نکنید.

۸- در رفت و آمد و معاشرت با بستگان شوهر خود پیش قدم باشید.

۹- به بستگان نزدیک همسر خود (مادر شوهر، پدر شوهر، برادر و خواهر شوهر و...) بیش از خویشاوندان دیگر احترام بگذارید.

۱۰- زحماتی که برای پذیرایی خویشاوندان

همسر خود متحمل شده اید به رخ وی نکشید.

۱۱- چنانچه درآمدی دارید و برای زندگی هزینه می کنید، آن را بازگو نکنید و در مصرف آن طبل جداگانه نزنید.

۱۲- از مردان دیگر نزد همسران تمجید نکنید، هیچ مردی را بر همسران ترجیح ندهید و در گفتار این موضوع را رعایت کنید؛ زیرا هر فردی توانمندی های خاص خود را دارد.

۱۳- برای انجام درخواست های خود با همسران با خشونت و آمرانه برخورد ننمایید.

۱۴- برای برآوردن نیازمندی های خود از نظر مادی و غیر مادی امکانات همسر خود را در نظر بگیرید و او را تحت فشار قرار ندهید.

۱۵- خود را برای همسران بیارایید و بهترین و تمیزترین لباس خود را در مقابل وی بپوشید.

۱۶- در مقابل همسر خود با حالت افسرده و اخمو حاضر نشوید؛ او را در موقع ورود به خانه با لبخند و شاد و خندان استقبال کنید.

۱۷- پس از مراجعت همسر خود به خانه، کارهای خود را حتی الامکان کنار بگذارید و در حضور او بنشینید و با سخنان خوشایند و گرمی از او پذیرایی کنید.

۱۸- در مواقعی که همسران از نظر روحی آماده نیست، درخواست های خود را مطرح نکنید.

۱۹- در موقع خروج از خانه او را بدرقه کرده و با گرمی از او خداحافظی کنید.