

Omid-E-Iran Group

**نکاتی برای افزایش صمیمیت
در زندگی زناشویی**

گردآوری و تنظیم

کتابخانه گروه امید ایران

www.irebooks.com

گروه امید ایران

www.omideiran.net

گروه امید ایران در یاهو

<http://groups.yahoo.com/group/omideiran/join>

گروه کتاب امید ایران

<http://groups.yahoo.com/group/omideiranebook/join>

فقط خانمها بخوانند

به مردان قدرت دهید ، تا صمیمیت فوران کند . مرد موجودی عاشق قدرت است . مرد از اینکه قدرتمند باشد حظ میکند . در آسمان اوج میگیرد و شما را نیز همراه خود بالا میبرد. از اینکه توانا باشد یا احساس توانایی کند لذت میبرد. تا وقتی که مشغول کشتن این احساس در مردان هستید بدانید که تنها میتوانید خواب خوشبختی را ببینید. اگر قدرت مرد را نادیده بگیرید یا از آن انتقاد کنید بدانید که دیگر پری رویاهایش نخواهید بود. او دنبال کسی است که به قدرتهایش ایمان داشته باشد. و حتی ضعفهایش را در جهت تقویت تواناییهایش مثبت جلوه دهد. پس بدانید که:

- ۱- اگر خودتان دارای درآمد هستید ، هرگز درآمد و پولتان را به رخ همسران نکشید. حتی اگر درآمد بیشتری دارید هرگز به روی خودتان هم نیاورید. بگذارید همسران فکر کند که همه چیز در دست اوست. و اداره امور خانه به دست قدرتمند او اداره میشود.
- ۲- مطلقا او را با کسی مقایسه نکنید. شوهر خواهرم دو تا خانه دارد فلانی اینقدر درآمد دارد و تو مثل گداها هستی. اگر واقعا به بهبود اوضاع مالی فکر میکنید او را برای تلاش بیشتر تشویق کنید. انتقاد دشمن صمیمیت است.
- ۳- تو بی عرضه ای ، فاتحه خواندن بر صمیمیت است. تو بی عرضه ای یعنی فرو ریختن مرد. یعنی به دست خود خانه را خراب کردن. هر مفهوم مشابه " تو بی عرضهای " فاتحه ای بر صمیمیت و عشق متقابل مرد است.
- ۴- شوهر خود را حلال مشکلات بدانید. مشکل را به او بگویید و از او بخواهید آن را حل کند. و تایید کنید که تنها او قادر به حل این مسئله است.
- ۵- به مردان اندرز ندهید. مردان دوست دارند که مشکلات را به تنهایی حل کنند. و اگر به شما چیزی نمیگویند یعنی به تنهایی قادر است موضوع را حل کند. و در صورت لزوم با شما در میان میگذارند. با نصیحت نکردن زندگی خود را عاشقانه کنید.
- ۶- سکوت مردان را نشکنید این اشتباه خانمهاست که وقتی مرد ساکت است مدام به سمت آنها میروند و با آنها حرف میزنند. اگر او ساکت است به سکوت نیازمند است. و احترام به این سکوت یعنی صمیمیت بیشتر. سکوت طولانی در زنان ممکن است به معنی آزردن خاطر بودن باشد اما در مردها این طور نیست.
- ۷- به مردان فضا بدهید گاهی او را رها کنید تا با خود خلوت کند با دوستان به ورزش برود و به خانواده خود تنها سر بزند. مدام دنبال او نباشد. فضای رها شدن! این

- چیزی است که مردان گاهی به آن نیاز دارند. اگر به آنها این فضا را هدیه بدهید. آنها نیز به شما عشق میورزند.
- ۸- مرد دوست دارد که از او قدر دانی شود. تشکر به مرد قدرت پرواز میدهد. از هر کار کوچکی که برای شما انجام میدهد تشکر و قدر دانی کنید. تا او نیز بی حساب به شما عشق بورزد.
- ۹- مرد باید تایید شود. تواناییهای مرد را تایید کنید و تاکید کنید او صاحب بهترین تواناییها و شایسته ترین همسر (شوهر) است.
- ۱۰- باید مورد اطمینان باشد. به او اعتماد کنید با اطمینان خاطر از اینکه او میتواند ، شما میتوانید به راحتی بسیاری از کارها را به بسپارید.
- ۱۱- مردها را تشویق کنید مرد عاشق تشویق است. کف زدن ها را فراموش نمیکند.. مرد، افرین شما را تا عمر دارد به خاطر میسپارد.

.....
من نیز لبخند شما را بعد از اجرای این قوانین طلاپی برای همیشه به خاطر دارم
.....

نکاتی که در بالا ذکر شد شاید در نگاه اول بسیار ساده و سطحی و بی اهمیت جلوه کند ولی باور کنید که با رعایت همین نکات ساده (و البته بی هزینه) بسیاری از مشکلات مربوط به نبود صمیمیت بین همسران حل میشود.

موارد بالا برای خانمها است . به همین صورت نکاتی هم وجود دارد که آقایان باید رعایت کنند که با رعایت آنها از سوی آقایان و رعایت نکات بالا از سوی خانمها قطعاً صمیمیت در زندگی پر رنگ تر خواهد شد . آری صمیمیتی که اگر در خانه حاکم باشد همه مشکلات کم رنگ میشوند و حاضر نخواهید بود که انرا با دنیا عوض کنید. مگر ما از زندگی چیزی جز صمیمیت و یکدلی و فضای با عشق و محبت میخواهیم؟ مگر نه اینست که حتی ان کسی که بدنبال کسب ثروت است هدفش رسیدن به آرامش است؟

فقط آقایان بخوانند:

نکاتی که در زیر میخوانید نکاتی بسیار ساده و سطحی هستند که اثر بسیار زیادی در ایجاد صمیمیت بین زن و مرد و در نهایت آرامش روحی دارد. از شما خواننده گرامی خواهش میکنم که قبل از اینکه قضاوت کنید این متن را تا آخر بخوانید . اینها خلاصه نظرات یک پزشک روانشناس است که در یک سمینار علمی مطرح نمودند. و بنده خلاصه انرا به حضورتان تقدیم میکنم:

زنها را درک کنید تا صمیمیت زیاد شود. تنها حسی که این موجود آسمانی را هراسان میکند . عدم درک متقابل از سوی همسرش میباشد. همانقدر که مردان از عدم شایستگی میهراسند. زنان از اینکه احساسات و عواطفشان درک نشود بیمناکند. اگر میخواهید مردی نمونه باشید باید بدانید که:

۱- زنان باید درک شوند. نیازها و عواطف و حضور او را درک کنید. شما باید شادی و ناراحتی و سر زندگی و کسالت و همه حالات او را درک کنید .

- ۲- زن با صحبت کردن آرام میشود. همین که شروع به تعریف کردن میکند انگار که مسایلیش به بهترین صورت حل میشود. هرگز او را از تعریف کردن و صحبت کردن باز ندارید.
- ۳- گوش کنید. فراوان و فراوان به حرفهایش گوش کنید. وانمود نکنید که دارید به حرف هایش گوش میکنید بلکه واقعا به حرفهای او دقت کنید. گوش کردن به صحبتهای زن بذر صمیمیت را در دل شکننده او میکارد. هنگامیکه صحبت میکند صمیمانه و با مهر و محبت نگاهش کنید و به حرفهایش دقت کنید.
- ۴- راه حل ندهید. سریع پیشنهاد و راه حل ندهید. زن نمیگوید که شما مشکل را حل کنید. او میگوید چون فقط میخواهد که گفته شود. و نه اینکه به سرعت مسئله حل شود. اگر میگوید سرم درد میکند نگویند برو دکتر. بگذارید به صحبتش ادامه دهد.
- ۵- زن به توجه شما نیاز دارد. به او توجه کنید. به نیازهایش. به لباسهایش. به صورتش. به آرایش جدیدش. به ... به فعالیتهای روزانه اش و به صبوری و اخلاق نیکویش. به تبسم و اخم او به همه چیز ...
- ۶- به مهمانی که میروید بین مردم غرق نشوید و هر از گاهی به دنبال او نیز بگردید. هم توجه کنید و هم به او فضا بدهید. او کفشی جدید خریده و از شما نظر میخواهد شما به او میگویید کفش خوبی است. او میداند که کفش خوبی خریده و میخواهد بشنود که " فوق العاده است"
- ۷- زن مرد را مقتدر دوست دارد. مرد نباید ابراز ضعف نماید حتی اگر ضعیف باشد. دست کم نشان دهید که مقتدر هستید. با شخصیت و محترم باشید. ورزش کنید و خرابی های خانه را به سرعت اصلاح کنید. مسوولیت پذیر باشید.
- ۸- زن دوست دارد که به او احترام بگذارید. به او احترام بگذارید. تنها خدا میداند که احترام گذاشتن به او چقدر برایش لذتبخش است. مرد و زن در جلوی در ایستاده است. زن واقعا " لذت میبرد اگر شما به او بگویید اول شما بفرمایید. آری به همین سادگی. هرگز زن را در برابر دیگران سرزنش نکنید حتی اگر اشتباه مسلمی مرتکب شده باشد.
- ۹- زن به اعتبار نیاز دارد. زن را یکی از معتبرترین فرد خانواده معرفی کنید. البته بدون لطمه زدن به شخصیت خودتان.
- ۱۰- به همسران قوت قلب بدهید. به او اطمینان دهید که دوستش دارید. به زبان بیاورید و بگویید دوستت دارم. عزیزم دوستت دارم. آری همین جمله را به زبان بیاورید. نگویند این کلمه لوس است. به او بگویید خانه بدون او روح ندارد. این جملات به زن قوت قلب میدهد که او در کانون عشق و محبت همسرش واقع شده است.

چند نکته به آقایان برای حمایت عاطفی از همسرانشان
اگر میخواهید که همسران همواره زنی با طراوت و سرزنده و مادری سنجیده و مهربان برای فرزندتان باشد تصور نکنید که مجبورید بهای سنگینی برای حصول به این نتیجه بپردازید. فقط کافیتست دقیقی را دقیقا" به حرفهای او گوش دهید.

- ۱- وقتی احساس میکنید همسران ناراحت است منتظر حرف زدن او نمانید. اگر شما آغاز گر صحبت باشید ۵۰ درصد ناراحتی اش را از بین برده اید. نگذارید سکوت طرفین فضای سنگینی بر خانه حاکم کند
- ۲- وقتی به او اجازه صحبت بدهید بدانید ناراحت شدن از اینکه او چرا ناراحت است کمکی به حل مسئله نمیکند.
- ۳- از قطع کردن صحبت او جلوگیری نکنید

- ۴- وقتی نمیدانید چه بگویید حرفی نزنید. اگر نمیتوانید حرف مثبتی بزنید و اگر به هر دلیلی نمیتوانید جانب احتیاط را نگه دارید بهتر است ساکت بمانید
- ۵- اگر همسران قصد صحبت نداشت با طرح سوال او را به صحبت وادار نمایید.
- ۶- احساسات او را اصلاح نکنید . و در مقام داوری بر نیایید
- ۷- تا حد امکان آرامش خود را حفظ کنید . واکنش نشان ندهید. چرا که اگر برای لحظه ای کنترل خود را از دست بدهید قطعاً " شما بازنده خواهید بود و البته پشیمان!

نکاتی که در بالا ذکر شد شاید در نگاه اول بسیار ساده و سطحی و بی اهمیت جلوه کند ولی باور کنید که با رعایت همین نکات ساده (و البته بی هزینه) بسیاری از مشکلات مربوط به نبود صمیمیت بین همسران حل میشود.

موارد بالا برای آقایان است . به همین صورت نکاتی هم وجود دارد که خانمها باید رعایت کنند که به رعایت آنها از سوی خانمها و رعایت نکات بالا از سوی آقایان قطعاً صمیمیت در زندگی پررنگ تر خواهد شد . آری صمیمیتی که اگر در خانه حاکم باشد همه مشکلات کم رنگ میشوند و حاضر نخواهید بود که انرا با دنیا عوض کنید. مگر ما از زندگی چیزی جز صمیمیت و یکدلی و فضایی با عشق و محبت میخواهیم؟ مگر نه اینست که حتی ان کسی که بدنبال کسب ثروت است هدفش رسیدن به آرامش است؟

کتابخانه گروه امید ایران

www.irebooks.com

گروه امید ایران

www.omideiran.net