**قلبش را تسخیر کن!توصیه هایی برای خانم هایی که مایلند به قلب شوهرشان راه پیدا کنند**

پدید آورنده : راحله فروغی، روان شناس ، صفحه 18

|  |
| --- |
| عشق، واکنشی آموختنی و احساسی فراگرفتنی است. هر آدمی، عشق را با توجه به آموخته ها، باورها و محدودیت هایش می شناسد و تجربه می کند. همه انسان ها با عشق یکسان برخورد نمی کنند؛ اما همه بر این باورند که اگر دوست داشتن شدت یابد، به مرحله عشق می رسد.  این فکر که کسی در این دنیا تو را دوست ندارد، باعث می شود از خودت بدت بیاید؛ ولی وقتی عاشق شدی و معشوق با تو همراه شد، آن وقت اعتماد به نفست بیشتر می شود و در نتیجه، خودت را هم بیشتر دوست خواهی داشت؛ زیرا دریافته ای که آن قدر خوب هستی که کسی عاشقت شود.  در این نوشته، روی صحبت با آن دسته از خانم هایی است که میل دارند به قلب شوهرشان راه یابند؛ اما شیوه اش را به درستی نمی دانند. راه های ساده و عملی زیر، به ظاهر پیش پا افتاده و بی اهمیتند؛ اما تجربه های نگارنده حاکی از آن است که بیشترین اختلاف های خانواده ها، در همین نکات به ظاهر جزئی ریشه دارد. به این نکات، توجه کنید:  **1. با شوهری که از سر کار می آید چه رفتاری دارید؟**  کارهایی که باید انجام داد:  - سلام و احوال پرسی معمول، اما با خوش رویی و گفتن خسته نباشید.  - گرفتن کیف، کت و بسته های خریداری شده.  - دادن خبرهای خوش.  - آرام کردن فرزندان و هر یک را به کاری مشغول کردن.  - سریع آماده کردن میز غذا یا چیدن سفره.  - پرس و جو از اوضاع کاری روز و فرصت دادن به مرد، تا حرف هایش را بزند.  به طور کلی به هر طریق می توانید احساس خوب خود را از ورود شوهرتان به منزل، ابراز کنید. به گفته دیل کارنگی،  «تبسم، خرجی ندارد؛ ولی سود بسیاری دارد».  کارهایی که نباید انجام داد:  - بی اعتنایی و سرد رفتار کردن.  - درخواست انجام کاری پیش از غذا خوردن.  - گله و شکایت از بچه ها و شکایت از کارهای روزانه.  - درخواست پول یا بیان توقعاتی که احتمالاً برای مرد، مشکل آفرین است.  شاید بگویید که این موارد، پیش پا افتاده است؛ اما خواهش می کنم صادقانه پاسخ دهید که آیا با وجود آگاهی از این موارد جزئی، به آنها عمل می کنید یا فقط گاهی بعضی از آنها را اجرا می کنید؟  **2. اگر شوهر شما دیر به منزل آمد، با او چه رفتاری دارید؟**  یکی از عمده ترین اختلاف های زوجین، دیر آمدن مرد به خانه است. طبیعی است که هیچ مردی حق ندارد بدون دلیل موجه، دیر به خانه برود؛ اما خانم ها هم نباید در صورت دیر آمدن مرد به منزل، جنجال به پا کنند. خانم ابتدا باید علت واقعی را پیدا کند تا از روی حدسیات و افکار منفی خود، واکنشی نشان ندهد که رابطه را پر از خشونت و مشاجره کند.  زن باید علت دیر آمدن را سوءال کند؛ وگرنه مرد فکر می کند که این موضوع، برای زن بی اهمیت است؛ اما زن باید سوءال خود را با لحنی آرام مطرح کند؛ آن هم پس از این که شوهر شام خورد و کمی استراحت کرد. زن باید او را متوجه کند که به خاطر نگران بودن، چنین پرسشی کرده است. با این رفتار، شوهر مجبور می شود که با حوصله و به نرمی، دلیل دیر آمدنش را توضیح دهد.  اگر زن، لحن تند و غیردوستانه ای داشته باشد، مرد احساس می کند که مورد بازخواست قرار گرفته است و از طرفی هم خستگی و گرسنگی موجب می شود که حتی با لحن زننده ای بگوید به تو مربوط نیست و یا سکوت کند.  از اینها گذشته، کمی هم باید مسئله را از دید خانم ها بررسی کنیم. بیشتر زنان مایلند که ساعت دقیق آمدن همسرشان را بدانند؛ منظور آنها، بازخواست یا کنجکاوی نیست؛ بلکه می خواهند ناهار یا شام را طوری آماده کنند که به محض ورود او، غذا را بکشند. حالا شما خود را به جای همسری بگذارید که نمی داند کی پلو را دم کند تا نسوزد و کی خورشت را بار بگذارد تا به موقع حاضر شود و خلاصه ده ها مورد دیگر که به سلیقه شخصی زنان مربوط می شود. اگر شوهر دیر کند، تمام نقشه های همسرش را به هم می ریزد. وقت شناسی، حداقل احترامی است که می توانیم به زحمت های روزانه شان بگذاریم. از یاد نبریم که نهایت آرزوی هر زنی، فراهم کردن شرایط آسایش و راحتی برای شوهرش می باشد و قبول کنیم که او یکی دوساعت را در نگرانی و اضطراب به سر برده، نمی تواند خوش آمدگوی خوبی به هنگام ورود شوهرش باشد.  **3. با سکوت شوهر خود، باید چه رفتاری داشته باشید؟**  بیشتر خانم ها از سکوت شوهر در خانه، سراسیمه و نگران می شوند؛ نشاط خود را از دست می دهند و این سکوت را به خود نسبت می دهند و پیش خود فکر می کنند که آیا ممکن است مرد، دیگر او را دوست نداشته باشد؟ این حق خانم هاست که از مسائل شوهر خود مطلع باشند. یک زن، دوست دارد شوهرش تمام اسرارش را با همسرش در میان بگذارد تا هم احساس غریبه بودن نکند و هم این که دوست دارد سنگ صبور شوهر خود باشد تا شاید بتواند کمکی کند. آنها باید به این مورد هم توجه کنند که بیشتر شوهرها مایل نیستند مشغله های فکری شان را با همسر خود در میان بگذارند؛ چون می ترسند او را دچار نگرانی و اضطراب کنند. علاوه بر این، چون مطمئن هستند که از عهده حل مشکل برمی آیند، فکر می کنند تا آن وقت، نباید به همسرشان چیزی بگویند. گرچه نمی شود این رفتار را صددرصد تأیید کرد، اما آنها با حسن نیت، چنین می کنند و می خواهند همسرشان ناراحت نشود. مردی که تمام مشکلات کاری خود را با همسرش در میان بگذارد، در واقع، بخشی از بار آن را به دوش او منتقل می کند. به جای این که از شوهرتان انتظار داشته باشید تا تمامی افکار و اسرارش را با شما در میان بگذارد، به او فرصت دهید تا تنها بماند. در ضمن، شرایط آرامش او را مهیا کنید و تا می توانید، مهربانی کنید. این رفتار، باعث می شود تا شوهرتان در کمال آسایش به مشکلش بیندیشد و برای حل آن، اقدام کند. در چنین خانه ای، مرد می تواند تمام غصه هایش را فراموش کند.  **4. مواظب حسادت های شوهرتان باشید**  برای حسن تفاهم با شوهرتان، باید بدانید که او چه روحیه ای دارد. آیا انتظار دارید که از همکار مردتان تمجید کنید و شوهرتان برنیاشوبد؟ اگر می خواهید همیشه در قلب شوهرتان جای داشته باشید، هیچ گاه بیش از حد، از مردی نزد او تعریف نکنید؛ هیچ وقت چیزهایی را که از دیگران یاد می گیرید، با آب و تاب پیش او بازگو نکنید. بعضی از مردها گاهی حسادت خود را پنهان می کنند و قدرت ابراز آن را ندارند؛ آن وقت دچار دردی درونی می شوند که پیامدهای آن خوشایند نیست. شما باید متوجه این خصیصه مردها باشید. از سوی دیگر، شوهرتان با حسادت خود به طور غیرمستقیم، به شما نشان داده است که چقدر شما را دوست دارد.  **5. غرغر کردن، چاره کار نیست**  در بیشتر مواقع، حرف هایی که شما خانم ها می زنید، درست و منطقی است؛ اما در زمان و نحوه بیان مطلب، اشکال است. اگر نتیجه کاری خوب بود، می توان تکرارش کرد؛ اما اگر نتیجه منفی بود، باید شیوه دیگری در پیش گرفت. با سرزنش، غرولند، بداخلاقی و رنجورنمایی، فقط مرد را فراری می دهید. خانه، محل آسایش و آرامش همسر شماست. اگر همواره خطاهای او یا مشکلات خود را به رخش بکشید، عاقبت می گریزد و به جایی پناه می برد که از این مزاحمت به دور باشد. رگ خواب شوهرتان را به دست آورید؛ آن وقت همه چیز درست می شود. با گوشه و کنایه سخن گفتن و زخم زبان را از صحبت های خود حذف کنید. به مردان عاشق نیز توصیه می شود که برای شادابی و نشاط روحی همشرشان، بخشی از اوقات فراغت خود را فقط به او اختصاص دهند. یک زن، نیاز به توجه و احساس امنیت دارد. از یاد نبریم که زن ها از طریق محبت و عشق ورزی با ما کنار می آیند؛ نه با اهدای قطعه ای جواهر. به همسرتان اجازه دهید که گاهی خودش را برای شما لوس کند؛ مگر مردان گاهی خود را لوس نمی کنند و متوقع نیستند نازشان را بکشند؟  گاهی پیش آمده که زن با رنجورنمایی یا نق زدن، می کوشد محبت شوهرش را جلب کند. در چنین موقعیتی، شوهر آگاه و دانا، زن را درک می کند و هرگز او را مجبور به اعتراف نمی کند که هدفش چیز دیگری است.  زنان گاهی فقط نیاز به گوش شنوا دارند و با گفتن و گله کردن و گاهی از چیزی شکایت کردن، روحشان را سبک می کنند. مرد خوب، همواره این فرصت را به همسرش می دهد و به حرف های او گوش می دهد و او را تأیید می کند. سعی کنید این عمل را نه به صورت مکانیکی، بلکه از روی رغبت و با تمام وجود و به خاطر دل او انجام دهید.  **6. مراقب حساسیت های شوهرتان باشید**  برای همسر خود ارزش و احترام قائل باشید و سخنش را قطع نکنید. اگر در محفل ها، احترام لازم را به او نگذارید، نباید انتظار داشته باشید که دیگران برایش ارزش قائل شوند. همواره باید در کنار شوهرتان باشید و نه در مقابل او. اگر چنین کردید، باید تاوان خطاهایتان را هم بپردازید. اگر کسی بی احترامی ببیند، به کسانی رو می آورد که تحسین و تشویقش می کنند.  اگر در مجالس، کسی به شوخی، شوهرتان را دست انداخت، از شوهر خود حمایت کنید. در میهمانی ها مراقب شیطنت های اطرافیان باشید. یک زندگی موفق، ناشی از مراقبت های زوجین است. مردان هر ضعفی داشته باشند، مایلند مورد محبت و احترام همسرشان واقع شوند. مواظب باشید که به دام آدم های حسود و سخن چین نیفتید که رهایی از شر آنها، آسان نیست. اگر همسرتان عیبی دارد، در هیچ شرایطی با دیگران در میان نگذارید. «چرخ زندگی، باید به دست خودتان بچرخد؛ آن را به دست دیگران ندهید که در جهت منفعت و مصلحت شما نمی چرخانند».  **7. سنگ صبور شوهر باشید**  نشاط، سرزندگی و خوش رویی شما، اگر همراه با حوصله و صبوری باشد، شوهرتان خوشبخت ترین مرد عالم است. مردی که خسته و کوفته از فشار محیط کار به خانه می آید، در پی مکان امنی است تا تجدید قوا کند. سعی کنید غمخوار شوهر باشید و در ناراحتی هایش شریک باشید. وقتی او از سختی ها و مشکلات می گوید، فقط گوش کنید. او در این لحظه، محتاج پند و اندرز نیست. هیچ گاه از اشتباهات یا اعتراف هایش، چماقی علیه او نسازید و اسیر جملاتی مثل «من که گفته بودم این کار را نکن» نشوید. این را ملکه ذهن خود کنید که شوهرتان به شدت به شما نیاز دارد و نباید کاری کنید که از شما فاصله بگیرد.  به گفته لامارتین: «خداوند، شایستگی زن را در قلب او قرار داده است».  **8. شکم مرد، دروازه قلب اوست**  مردها دو گروه هستند؛ گروه اول مردهایی هستند که خیلی کم غذا می خورند؛ اما به کیفیت آن و نحوه چیدن میز، بسیار اهمیت می دهند. این دسته از مردها، معمولاً یکی دو غذا را خیلی دوست دارند. پختن غذاهای مورد علاقه شوهر، ابراز غیرمستقیم مهر و محبت به اوست. با این کار به او می گویید: «تو برای من مهم هستی و خواسته هایت در درجه اول اهمیت قرار دارند و به خاطر توست که غذای مورد علاقه ات را پختم و در چیدن میز، نهایت سلیقه و حوصله را به خرج دادم».  گروه دوم، مردان شکم پرست هستند که دوست دارند غذاهای چرب و سرخ کرده بخورند؛ حتی اگر با شوهرتان قهر هستید، اما باز هم از شکم او نزنید. اما اگر شوهر، اضافه وزن یا سوء هاضمه داشت، چه باید بکنید؟  اگر می بینید غذای چرب و سرخ کرده، سلامتی او را به خطر می اندازد، از آن صرف نظر کنید و به تدریج، به غذاهای رژیمی روی بیاورید؛ زیرا سلامتی شوهرتان، از هر چیز دیگری، مهم تر است. در این حال، برای این که سروصدای شوهر شکم پرست تان در نیاید، به او وعده بدهید که هفته ای یکی دوبار، غذاهای مورد علاقه اش را خواهید پخت. مطمئن باشید که دل خوری همسرتان موقتی خواهد بود؛ زیرا پس از مدتی به این گونه غذاها عادت می کند. ممکن است در ظاهر حرفی نزند؛ اما وقتی می بیند مراقب سلامتی اش هستید، در باطن، شما را ستایش می کند.  **9. چگونه مرد را در انجام کارهای خانه شرکت بدهید**  بیشتر مردانی که از زیر بار کار خانه، شانه خالی می کنند، مدعی هستند که همسرشان کار آنها را قبول ندارد و همواره مدام ایراد می گیرد.  «هر وقت می خوای کمک کنی، کار منو زیادتر می کنی»؛ «بلندشو برو پی کارت؛ تو بلد نیستی سبزی پاک کنی»؛ «مزاحم نشو؛ تو کار نکنی، بهتر است» و بعد همین خانم، پیش مشاور می آید و می گوید: «شوهرم مسئولیت پذیر نیست و کمکم نمی کند».  نکات زیر، شما را در این امر مهم یاری می دهد:  - به مرد فرصت دهید تا کارهایی را انجام دهد که علاقه مند است.  - غرغر کردن و نالیدن از فشار کار، چاره درد نیست؛ ببینید چگونه می توانید شوهرتان را به کار تشویق کنید.  - اگر شوهرتان کاری را ناشیانه انجام داد، ملامتش نکنید؛ وگرنه قهر می کند و دیگر دست به سیاه و سفید نمی زند. هر کار خوب او را تحسین کنید تا برای انجام بقیه کارها، ترغیب شود.  - به تدریج شوهرتان را متوجه کنید که به کمکش نیاز دارید و این کمک، وظیفه اوست.  - برای مرد، تکلیف تعیین نکنید که کدام کار، وظیفه اوست. مردان دوست ندارند تحت قید و بند در آیند؛ بگذارید به میل خود، سهمی از کار خانه را برعهده بگیرند. به شوهر خود فرصت دهید تا وظیفه اش را انجام دهد و اگر از یاد برد یا تنبلی کرد، جنجال راه نیندازید و صبوری و متانت به خرح دهید. اگر به عشق اجازه دهید، آزادانه جاری می شود و بر هر مانعی غالب خواهد شد.  **منبع:ham3ar.persianblog.com** |