



حال دل خانم خانه را دریابیم

در روزهای شلوغ آخر سال، در گیر و دار خرید و خانه‌تکانی و مهمانی، چطور بانوی خانه را شاد کنیم؟



فرنیس باقونی

پرونده

زندگی مشترک همه ما دستخوش مسائل و فراز و نشیب‌های متفاوتی است و هر کس در زندگی به قدر خودش دغدغه دارد. اصلا معنای زندگی مشترک، همین روزهای خوب و بد کنار یکدیگر است. در زندگی مشترک، حال دل آدم‌های خانه تأثیر مستقیمی روی یکدیگر دارد اما قسمت جذاب ماجرا این است

که اگر حال دل خانم خوب باشد، حال خانه و بقیه اعضای خانواده هم خوب است. حتما شما هم به عنوان همسر، این را متوجه شده‌اید که هر وقت خانمان خوشحال است، خانه غرق نور و انرژی مثبت می‌شود. وقتی حال همسرتان خوب است، دست‌پختش بهتر و لیخندش پر رنگ تر است و نتیجه همه این‌ها می‌شود آرامش و احساس رضایت اعضای خانواده. اما موضوع مهم این است که حال دل خانم‌ها چگونه خوب می‌شود؟ شاید در این لحظه واقعا جواب این سوال را ندانید و با خودتان فکر کنید که خانم‌ها آن قدر پیچیدگی دارند که جواب این سوال به این راحتی

مشخص نمی‌شود اما باور کنید موضوع خیلی ساده است و بیشتر خانم‌ها با "عشق"، "محبت"، "توجه" و "احترام" پراز حس خوب و خوشبختی می‌شوند و اگر آقایان این چهار هدیه را به همسرشان بدهند، زندگی شیرین می‌شود. پرونده امروز زندگی سلام علاوه بر مرور حرف‌های زنان و مردان متاهلی که به تأثیر حال خوب و بد همسران بر هم و بر زندگی و حال و هوای خانه معترفند، به بیان راهکارهایی برای گرم کردن قلب بانوی خانه، به ویژه در بدوهای شب عید و خرید و خانه‌تکانی، اختصاص دارد. با ما همراه باشید.

با شناخت و همدلی، پیش به سوی رضایتمندی

- ✔ زن و شوهر به راحتی افکار و احساسات شان را با یکدیگر در میان می‌گذارند. ترس و نگرانی از قضاوت همسرشان ندارند.
- ✔ با هم تصمیم می‌گیرند و بار مسئولیت را تقسیم می‌کنند.
- ✔ تلاش می‌کنند چالش‌ها و مشکلات را به جای دعوا و جروبحث به صورت درست و سازنده حل و فصل کنند.
- ✔ زن و شوهر از مسائل بزرگی مثل مسائل مذهبی و اخلاقی تا چیزهای کوچک، دارای اهداف و ارزش‌های هماهنگ هستند.
- ✔ گذراندن زمان با کیفیت در کنار یکدیگر را در اولویت قرار می‌دهند.
- ✔ از زندگی اجتماعی خود به عنوان یک زوج راضی هستند.

اگر آقایان باعث ایجاد حال خوب در همسرانشان نشوند، خانم‌ها باید چه کاری انجام دهند؟

- ✔ هرگز همسران را با مردان دیگر مقایسه نکنید.
- ✔ از رفتارهای مطلوب همسرتان تشکر و او را تشویق کنید تا انگیزه تکرار آن رفتار بیشتر شود.
- ✔ از تصمیم‌های نادرست و غیر منطقی و شکل‌گیری افکار منفی درباره همسران به شدت پرهیزید و بیشتر نقاط مثبت و قوت او را ببینید حتی اگر کم باشد.
- ✔ از طرف مقابل به اندازه گنجایش و ظرفیتش انتظار داشته باشید.
- ✔ در هر فرصت ممکن با همسر و اعضای خانواده ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید.
- ✔ برای رسیدن به امنیت روانی و عاطفی در روابط زناشویی، داشتن صداقت، پذیرش، سعه صدر، انصاف و اعتماد متقابل را اصل اول قرار دهید.
- ✔ در صورت به وجود آمدن هر گونه سوء تفاهم یا مشکل به حل آن بپردازید.



عکس تزیینی است

درباره مسائل روزمره خود حرف بزنند فشار دریافتی خود را تخلیه می‌کنند. وقتی زن ناراحت است نیازمند کسی است که به حرف‌هایش گوش کند و می‌خواهد درباره ناراحتی‌اش صحبت کند و بدترین کار این است که طرف مقابل، حرف‌های او را بی‌اعتبار و کوچک کند. صحبت و داشتن ارتباط با زن می‌تواند او را راضی کند و برایش منبع کمال است. زن هادر مواردی احساس دوست داشته شدن ندارند که ببینند مرد به احساسشان بهایی نمی‌دهد و به آن‌ها احترام نمی‌گذارد. زن‌ها با صدای بلند فکر می‌کنند و احساسات و هیجانات قوی تری دارند.

نشانه‌های یک زندگی مشترک سالم چه چیزهایی است؟

✔ زن و شوهر یکدیگر را دوست دارند و تحسین می‌کنند.

«فریبا البرز» کارشناس ارشد مشاوره خانواده، ضمن تأیید این نکته که آقایان نقش مهمی در خوشحال و راضی کردن همسرانشان در زندگی دارند، به نکات کلیدی و مهمی اشاره می‌کند که خواندنی است.

کلیدی‌ترین نکته یک ازدواج موفق چیست؟

شناخت متقابل، بستری برای ازدواج موفق ایجاد می‌کند و ازدواج با شناخت عمیق می‌تواند مانع از افول کیفی و گسست پیوند زناشویی میان زوجین شود و مهم‌ترین عامل پیشگیری از رشد طلاق باشد. شناخت مستقیم زوجین از یکدیگر مهم بوده و به همین خاطر گفت‌وگوهای مستقیم و خودتوصیفی دوطرفه برای یکدیگر بسیار کارآمد است. در کنار آن از مشاوره قبل از ازدواج هم می‌توان بهره جست که می‌تواند به شناخت دقیق‌تر دوطرف از یکدیگر برسد. در عین حال، درست است که شناخت قبل از ازدواج تعیین‌کننده است و چنان‌چه تشابهی نباشد غالباً به ازدواج نمی‌رسد اما اگر حالا به هر شکلی، از دواجی صورت گرفت، زوجین می‌توانند باز هم تلاش کنند که همسر خود را بیشتر و بهتر بشناسند و شناخت بیشتر چنان‌چه دوطرف با یکدیگر همکاری داشته باشند، از بسیاری از ناکامی‌ها و اختلافات در زندگی مشترک جلوگیری می‌کند.

چگونه آقایان می‌توانند خانم‌ها را بشناسند؟

زن و مرد، تفاوت‌های بسیاری باهم دارند. پس یک مرد نمی‌تواند به زن، مثل رفیق مرد خود نگاه و با او آن‌گونه رفتار کند. پذیرش تفاوت‌های جنسیتی و بیولوژیکی، می‌تواند به شناخت بیشتر از همسر کمک کند. برای شناخت بهتر زنان باید این موارد را بدانید: زن دوست دارد مرد مقتدر باشد. زن دوست دارد به او احترام گذاشته شود و حضورش درک شود. اگر زن بتواند راحت و با فراغ بال

زنان چه می‌گویند، مردان به چه فکر می‌کنند؟

شاید باورتان نشود اما منشأ بیشتر افسردگی‌ها و ناراضی‌های زن زندگی مشترک در خانم‌ها، ریشه در رفتار آقایان دارد. حرف‌های این زنان و مردان را که در گفت‌وگو با زندگی‌سلام، درباره خودشان و حالشان زده‌اند بخوانید تا کمی در فضای پرونده امروز قرار بگیرید و با هم، به سراغ راهکارها و راه‌حل‌ها برویم.

خانم‌ها چه می‌گویند؟

فائزه، ۳۱ ساله، ۸ سال است ازدواج کرده‌ام

«حال من در خانه ۹۰ درصد به همسرم بستگی دارد. مثلاً وقتی همسرم از سر کار می‌آید و تلفن همراهش از دستش جدا نمی‌شود و دایم اخبار تماشای می‌کند یا در حال فکر کردن است و هیچ صحبت و دردلدی بین ما رد و بدل نمی‌شود، من خیلی به هم می‌ریزم.»

پریا، ۲۹ ساله، ۴ سال است ازدواج کرده‌ام

«رفتار همسرم در روحیه و حال دل من خیلی تأثیر دارد. یک‌روز که همسرم مشکل دارد یا به هر دلیلی ناراحت است آن روز برای من تبدیل به یک روز سخت می‌شود. خیلی سعی می‌کنم که روحیه‌ام را حفظ کنم و ناراحتی‌ام را بروز ندهم ولی متأسفانه توانایی خوبی در این زمینه ندارم. به‌طور کلی رفتار و برخورد همسرم در ایجاد حس خوشبختی در من خیلی تأثیر دارد. آن‌حس دوست‌داشتنی که به من منتقل می‌کند، حتی اگر با انجام کوچک‌ترین کار باشد، برای من بسیار بار ارزش است و من خودم را خوشبخت‌ترین می‌دانم. شاید بتوانم به جرئت بگویم یک‌روز که همسرم به من نمی‌گوید دوست دارم، احساس می‌کنم آن روز چقدر کسل‌م.»

نازنین، ۳۰ ساله، ۸ سال است ازدواج کرده‌ام

«من شاغل هستم. اگر بعد از یک‌روز سخت کاری به خانه برگردم و با چهره شاداب همسرم روبه‌رو شوم، حداقل نیمی از خستگی آن روز از بین می‌رود و انرژی مضاعفی می‌گیرم. در صورتی که آگاه باقیافه عبوس همسرم روبه‌رو

آقایان چه تجربه‌هایی دارند؟

مرتضی، ۳۵ ساله، ۱۰ سال است ازدواج کرده‌ام

مشکلات بچه‌ها دیگر جایی برای من و همسرم نمی‌گذارد من به‌شخصه از صبح تا شب سر کار هستم و شب وقتی به خانه می‌روم، همسرم به دلیل شیطنت‌ها و آذیت‌های بچه‌ها و خستگی به مرز انفجار رسیده است و دیگر حتی مکالمه‌ای هم بین ما صورت نمی‌گیرد البته ترجیح خودم این است که زیاد صحبت نکنم تا تنش یا مشکل جدیدی ایجاد نشود و بگو مگویی بین من و همسرم که آماده انفجار است پیش نیاید.»

علی، ۳۲ ساله، ۴ سال است ازدواج کرده‌ام

«همسر من با کارهای کوچک خوشحال می‌شود اما ذهن من آن قدر در گیر

است که نمی‌توانم این کار را انجام دهم. در روز شاید به هزار و یک موضوع فکر می‌کنم و جدا از این‌ها، مشکلات اقتصادی و قسط و وام، دیگر دل و دماغی برای احساس خوشبختی نمی‌گذارم!»

سعید، ۲۵ ساله، ۲ سال است ازدواج کرده‌ام

«من در تمام این دو سال زندگی مشترک تمام سعی‌ام را کرده‌ام تا به خواسته‌های همسرم نه‌نگویم اما حالا بعد از دو سال احساس می‌کنم همسرم به من به‌شکل یک ماشین پول ساز نگاه می‌کند و هر روز توقعش نسبت به روز قبل از من بیشتر می‌شود. تنها در شرایطی خوشحال و راضی است که هدیه‌های گران‌قیمت برای او بگیرم.»

ایده‌های حال خوب‌کن و ساده

- شاید برای زنان جالب باشد که با چند کار ساده می‌توانید باعث احساس خوشبختی در خانمتان شوید.
- گاهی زمان بازگشت به خانه برای همسرتان گل بخرید.
- قطعا دیدن یک شاخه گل در دستان شما موقعی که در خانه را باز می‌کنید بر روی لب‌هایش می‌آورد.
- هر روز با همسرتان تماس بگیرید و حالش را بپرسید و نشان دهید که به او توجه کافی دارید.
- به همسرتان احترام بگذارید. حتی وقتی می‌دانید که طرز

فکرش اشتباه است در مقابل فرزندان، تأییدش کنید.

- هنگام خطاب کردن همسرتان در جمع یا در تنهایی از لفظ "عزیزم" استفاده کنید.
- برای همسرتان هدیه‌بی‌دلیل، حتی کوچک تهیه کنید. به این شکل نشان می‌دهید که به یادش بوده‌اید و او را دوست دارید.
- لطفاً از گفتن "دوستت دارم" غافل نشوید. فکر نکنید که همسرتان باید از زحمات‌ها و کارهای شما به این نتیجه برسد که شما او و زندگیتان را دوست دارید. اغلب خانم‌ها دوست دارند این عبارت را از همسرشان هر روز بشنوند.

