

25 باید رابطه زناشویی که زندگی شما رو متحول میکنه



### چکیده این مطلب:

سایت اوکی مد در این مطلب راجع به : بایدهای رابطه زناشویی . مشکلات کودکی و تأثیر آن در رابطه زناشویی. روابط گذشته و تأثیر آن در زندگی زناشویی. دلیل نگاه کردن به همسر به عنوان وسیله. تأثیر پول در زندگی زناشویی. تأثیر ظاهر و زیبایی در زندگی زناشویی. اهمیت رابطه جنسی در زندگی زناشویی. ازدواج و رشد متقابل. تأثیر روابط اجتماعی و فامیلی در زندگی زناشویی. فرآیند تصمیم گیری در زندگی زناشویی چگونه است؟ در زندگی زناشویی خواستمون رو چگونه مطرح کنیم؟ خانواده هسته ای یعنی چه؟ بزرگترین اشتباه مادر و پدر در تربیت فرزند و...

### ۲۵ باید رابطه زناشویی :

### نکته ای قبل از شروع:

اگر می خواهید از این نکات در زندگی زناشویی علیه همسرتان استفاده کنید لطفاً این مطلب را مطالعه نفرمایید ، اما اگر می خواهید این نکات را به نفع همسرتان استفاده کنید این مطلب بسیار برای شما مفید خواهد بود.

شما اگر بخواهید انسانی را تعریف کنید فقط کافی است احتیاج ها و نیازهای او را بدانید . مطالعات نشان داده که امروزه تأثیر پدر و مادر روی بچه بسیار کم شده و تأثیر خواهر و برادر بیشتر از پدر و مادر شده

آنچه که در دنیای امروز به مقدار زیادی به هم ریخته مسئله نظام خویشاوندی و ازدواج است . خانواده هسته ای : خانواده ای که در اون پدر و مادر و بچه ها هستند و هرکسی جز این افراد غریبه هستند ، همه خارجی هستند ، همه مهمون هستند ، همه حق ندارند و درست نیست که در کار این خانواده دخالت کنند ، اگر کمکی می کنند ، اگر راهنمایی می کنند قرار هست که همونجا بیاستد و حق کنترل ، تجاوز ، توصیه ندارند .

## تنها در این خانواده یعنی خانواده هسته ای هست که زن و مرد می توانند توانایی دو چیز مهم را بدست آورند :

- ۱- خوشبختی
- ۲- سلامتی فیزیکی و روانی

در این خانواده تنها و تنها پدر و مادر هستند که اصل خانواده هستند و بچه ها رو تربیت می کنند و هیچ کس دیگه ای در تعلیم و تربیت بچه ها دخالتی ندارد، فقط اینجاست که می توان بچه ی سالم رو بار آورد وگرنه تو خانواده ای که پدربزرگ و مادربزرگ و عمه و خاله و... در تربیت بچه نقش دارند اون بچه بچه ی سالمی نخواهد بود.

درسته که الان شرایط جامعه ایجاد کرده که پدر و مادر هر دو سرکار بروند و مجبورند بچه ی خودشون رو به پدر و مادرشون و یا عمه و خاله بسپارند ولی اینکار بسیار بسیار کار اشتباهی است ، هرچقدر هم به اون اشخاص اعتماد داشته باشید و انسان های خوبی هم باشند ولی این کار در روحیه بچه بسیار تأثیر می گذارد (فرض کنید پدر و مادر شما به خانه ی شما می آیند که زندگی کنند به بهانه ی این که شما تازه بچه دار شدید)

## در این صورت دو حالت پیش می آید :

۱- پدر و مادر شما با بچه بسیار خوب هستند ،خب اینا وقتی این همه خوبند .وقتی دیگه نباشند بر سر بچه چی میاد

۲- اگر بد هستند با بچه ،در شرایط بودنشون چه آسیب بدی به بچه وارد می شود ؟

مطالعات نشان داده است که بچه ۱۴ تا ۱۸ ماه اول فقط و فقط باید کنار مادر باشد .  
سالم ترین بچه ، بچه ای است که تو ۱۸ تا ۳۰ ماهه اول مادر ، بزرگش کرده باشه .

به همین جهت ما امروزه به ۲ نتیجه رسیده ایم :

۱- خانواده ای میتونه زن و مرد خوشبخت و سالم رو در این دنیا داشته باشه که :  
این خانواده ،خانواده هسته ای باشد

۲- بچه در یه چنین خانواده ای که دارای ۳ جهت :  
۱-مهربانند ۲-دانا ۳-امکانات باشد.





### خب حالا میرسیم به بایدهای رابطه زناشویی :

#### ۱- مردم دنیا ۲ نوع هستند :

الف - مردمی که زنده هستند

ب - مردمی که زندگی می کنند

ما به این دنیا آمده ایم که زندگی کنیم نیومدیم که زنده بمونیم .  
در زمان قدیم به بچه ی ۳ ساله یا ۵ ساله یا ۱۰ ساله که یه کار خوب انجام میداد بهش می گفتن ایشالا  
پیر بشی و بچه های امروزی که بهشون میگی جا می خورن که چرا من پیر بشم ؟  
در گذشته از ۱۰ تا بچه حتماً ۷ تا قبل از ۵ سالگی میمردن ، این دعا که میگن ایشالا پیر بشی  
معنیش این بوده که ایشالا نمیری .

امروزه ما باعث شدیم یه بچه ی ۵ ساله یا ۷ ساله مثل یه آدم ۳۰ ساله رفتار کند ، لباس هایی  
میپوشونیم که نباید بپوشونیم ، انتظاراتی داریم که نباید داشته باشیم ، یکی از بدترین کارایی که می  
تونیم انجام بدیم این هست که اجازه ندیم کودکانمان کودکی کنند .



هر کودکی که در کودکی، کودکی نکند حتماً در بزرگسالی کودکانه زندگی میکند. بنابراین مسئله ی اصلی این هست که می خواهیم زندگی کنیم یا زنده بمانیم، متأسفانه یه فرهنگ اشتباه ما این است که مسئله ی اصلی ما زنده بودن و زنده ماندن است و به همین جهت است که مثلاً می گوییم: (امروز بگذره زودتر، خداروشکر امسال هم گذشت، این دو سه سال هم بگذره، بچه ها بزرگ بشن به یه جایی برسن من اینو ولش میکنم میرم:) یا مثلاً می گوییم من می خوام خودمو پیدا کنم یا مثلاً من میخوام دیگه از این به بعد برای خودم زندگی کنم یعنی کارهایی رو بکنم که نباید بکنم)

**نکته: ما تو دنیایی هستیم که باید با آدما در ارتباط باشیم و این ارتباط ۲ نوع هست:**

۱- رابطه مبتنی بر همکاری (دوستی و محبت)

۲- رابطه مبتنی بر رقابت

برخی از آدما در زندگی زناشویی می خوان مسئله ای رو طرح کنند و حل کنند و بعضی آدما می خوان فقط ببرند مثلاً وقتی شوهر از بیرون میاد و لبخند به لب داره بهش میگی: چیه بهت خوش گذشته، من و با چند تا بچه گذاشتی تو خونه بیچارم کردن بعد اونوقت تو خوشحالی؟ یا مثلاً وقتی شوهر از بیرون میاد و خشمگینه یه جور دیگه بهش گیر میدی.

در زندگی زناشویی آقایان مشکلاتشان را پشت در اتاق خواب میگذرانند و خانم ها برعکس مشکلاتشان را وسط تخت خواب می گذارند: مسئله ی ارضاء و به ارگاسم رسیدن خانم برای آقا بسیار اهمیت دارد و مرد بسیار بسیار براش مهم هست که زن خود را بتواند به ارگاسم برساند و تا این کار را نکند با وجود خستگی، راحت و آسود نمی شود زیرا بحث مردانگی او زیر سؤال می رود. در این شرایط هست که باید زن به مرد کمک کند و در رسیدن خودش به ارگاسم به او کمک کند.

این موضوع برای این مطرح شد که بگوییم بعضی ها برای زنده ماندن میجنگند ، حتی وقتی همچی خوب باشد .مثلاً بعد از تمام شدن رابطه ی جنسی خانم برمبگرده به همسرش میگه که خب الان راحت شدی ؟ حتماً الان دیگه می خوایی بگیری بخوابی .

در زندگی زناشویی اشکال مرد این هست که سیستم فیزیکیش میره بالا و به دفعه سقوط می کنه هم از نظر فیزیکی هم از نظر روانی و خانم ها برعکس وقتی سیستم فیزیکیش میره بالا حالا می خواد تازه بپره بره :

بنابراین این طبیعیه که شما جوری رفتار می کنید که او نمی تواند.



پس در زندگی زناشویی این رو همیشه در ذهنتون داشته باشید که شما اومدید زندگی کنید و شما اومدید همکاری کنید و اگر می‌خواهید زنده بمونید و بجنگید شما زندگی رو باختید، بنابراین اولین باید زندگی این هست که من می‌خوام خوب زندگی کنم نه این که فقط زنده باشم و این جمله غلط است که می‌گوییم (دنیا با یه چشم به هم زدن تموم میشه یا دنیا ۲ روزه یا مگه تمام عمر چند تا بهاره . خیلی ها هستن که ۱۰۰ سال دارن با هزار بدبختی زندگی میکنند پس این حرف های چرت و پرت رو کنار بگذارید ، این حرف کسانی هست که نمی‌خوان زندگی کنن فقط می‌خوان زنده باشن و اینجاست که میتونی خودتو به راحتی عوض کنی ، باید بگویی که من می‌خوام خوب زندگی کنم ، من برای این زندگی کردن می‌خوام که همکاری کنم یعنی عشق بورزم و عشق بپذیرم ، نمی‌خوام بجنگم .

## ۲-شناخت خودمون و شناخت طرف مقابل :

در زندگی زناشویی تا زمانی که خودتو نتونی بشناسی ،طرف مقابلت رو هم هیچ وقت نخواهی شناخت و اگر ۵۰ درصد تونسته باشی خودتو بشناسی ،طرف مقابلت رو هم ۵۰ درصد میتونی بشناسی ،من میتونم شما رو به اندازه ای که خودمو میشناسم ،بشناسم.

## شناخت از خود ۲ تا معنا دارد :

- ۱- به چرایی رفتارم واقف هستم. یعنی اینکه چرا این کار رو می‌کنم و چرا این کار رو نمی‌کنم ،چرا این کار رو نباید بکنم و چرا این کار رو که باید نمی‌کنم .
- ۲- شرایط حالات و احساسات خودم. یعنی چرا این حال رو دارم ، چرا زود عصبانی شدم ، چرا این صحبت من رو عصبی یا ناراحت یا خوش‌حال کرد .



روزی که شما چرایی حالتون رو و چرایی رفتارتون رو میشناسید یعنی خودتون رو شناختید، هیچ کشفی در جهان جالب و هیجان انگیز تر از شناخت خود نیست .  
و نکته ای جالب که دوست دارم بدونید این هست که شناخت دیگران خیلی شادی آور و پیچیده و زیباست . به خاطره همین هست که زمانی که یه دختر و پسر با هم آشنا می شوند اوایل ارتباط بسیار شاد و خوش حال و کنجکاو هستند و زندگی به کام آن هاست ، همش به خاطره این هست که یه شخص جدید وارد زندگی شما شده و دوست دارید راجع به اون شخص شناخت داشته باشید .



### ۳- مسائل و مشکلات کودکی رو حل کنیم :

من و شما از دورانی به نام کودکی گذشته ایم و هیچ کسی تو این دنیا وجود ندارد که به سن ۸ سالگی یا ۱۸ سالگی رسیده باشد و آسیب ندیده باشد ، گاهی اوقات یک حادثه ، یک جمله و یا یک حرف در کودکی دقیقاً فرزند من و شما رو از پا در میاره ، آسیب های کودکی قطعاً زندگی بزرگسالی شما رو خراب می کند .

### ۲ راه وجود دارد برای بهبودی :

الف - کودکی رو به مرحله ای برسونیم که این زخم ها رو مرحم روش بگذاریم و این شکستگی ها رو از بین ببریم ، این خونریزی های روانی رو از بین ببریم .  
ب - عقل و خردگرایی

بنابراین اگر مسائل و مشکلات کودکی خود را بهبود نبخشیده باشید شما هیچ وقت زندگی زناشویی خوبی نخواهید داشت .

### ۴- پایان دادن و بستن به تمام روابط گذشته :

یادتون باشه ما عزیزی رو که از دنیا میره می بریم خاکش میکنیم ، بنابراین یه رابطه قدیمی یه عشق قدیمی رو باید چال کنیم و دیگه هیچ وقت بهش فکر نکنیم و نباید این عشق و عاشقی ها را همینطور بیمارگونه با خودمون اینور و اونور ببریم و باید این جسد رو خاک کنیم و تمام عکس ها و یادگاری های مربوط به اون رابطه رو باید از بین ببریم و بعد وارد یه رابطه زناشویی شویم.

بعد از اتمام هر رابطه ای باید به کل اون رابطه رو کنار گذاشت یعنی اگر حتی طرف مقابلتان از شما خواست که به عنوان یه دوست معمولی یا هر چیز دیگه ای هر از چندگاهی از شما حالی بپرسد به هیچ عنوان قبول نکنید چون او هرگز دوست شما نخواهد بود و فقط می تواند روی روان شما تأثیر بگذارد، مثلاً شما یه مدت تلاش میکنی و طرف رو فراموش میکنی و دیگه نمی خواهی به او فکر کنی و بعد از یه مدت طرف به تو پیام میده و تمام خاطرات و اتفاقات بدش برات دوباره مرور میشه و این به شدت تو رو اذیت می کنه ، حتی اگر از اون رابطه شما بچه ای هم دارید، بعد از جدایی رابطه ی شما فقط در حد دوستانه ی سلام باشه نه بیشتر اونم فقط به خاطر این که باید بچه یه مدت پیش مادر و یه مدت پیش پدر باشد. پس لطفاً گذشته را خاک کنید و با گذشته قطع ارتباط کنید. (یه جمله که نابود کنندست و وحشتناکه گفتنش این هست که به طرف مقابل برگردی بگی تو هم مثل اونی، هیچ فرقی با اون نداری)



OKMODE

## ۵- بعضی از ما انسان ها متأسفانه فکر می کنیم که انسان یک کالا و شیء هست:

مثلاً اگر یه نفر میومد خواستگاری دختر دوم خانواده ، خانواده ی دختر بر میگشتن میگفتن : نه ما دختر دوم رو نمیدیم فعلاً دختر اول تو ویتیرینه ، این بره بعد از این که رفت دختر دوم رو میدیم. مثلاً وقتی میگیریم این یه ذره کوتاه است ، این یه ذره عقلش کمه ، این یه مقدار سفیده ، این یه مقدار سیاهه ، حتی برخی به دخترشون میگوین عزیزم تو درس بخون ، خواهرت خوشگله اون میره ولی تو بهتره درس بخونی :) یعنی حداقل یه چیزی داشته باشی که ما رو تو بذاریم ردت کنیم بره .

یا مثلاً سنتون به ۳۰ یا ۴۰ رسید بگید اوه خدا دیگه تموم شد بنابراین یادتون باشه که ما شیء نیستیم و اگر به خودتون به عنوان شیء و کالا نگاه نمی کنید به دیگران هم به عنوان شیء نگاه نمی کنید و به خودتون و دیگران به عنوان یک انسان و یک شخص نگاه می کنید .

مثلاً در زندگی زناشویی شوهر خودش دوست داره که زنش تپیل باشه ولی چون توی مجلات و غیره خانم های لاغر مد شدند او هم باید به زنش بگه که برو خودتو لاغر کن چون لاغر مد هست و زن چاق به درد نمیخوره ، در صورتی که خودش تپیل دوست داره میگه خودتو جوری درست کن که بقیه دوست دارن ، این یه نگاه کالا و شیء هست و کارش تمومه چون در این صورت حالا فکر می کند که با یک کالا چه کارهایی می تواند بکند.



### ۶- در زندگی زناشویی همسر شما برای شما هدف باشد نه وسیله :

متأسفانه ما در دنیایی به دنیا می آییم که بعداً متوجه میشیم که یه وسیله بودیم یعنی یه بهانه بودیم. مثلاً : ( من رو مادرم آورده چون خالم یا عمم توصیه کرده، به خاطر من هست که مادرم با پدرم مونده و...) بنابراین من کم کم متوجه میشم که من هدف نیستم توی زندگی ، من وسیله ام ، و بعد می گویم خب حالا که من وسیله ام باید به کی سواری بدم یا به تدریج از کی سواری بگیرم . مثلاً می گویم من میخوام با کسی ازدواج کنم که این کارها رو برای من بکنه یعنی من دنبال یه خر سواری میگردم و اگر اون شخص هر چقدرم خوب باشه ولی نتونه احتیاجات شما رو برآورده کنه میره سراغ یکی دیگه . یا مثلاً ازدواج میکنه تا بتونه بره خارج از کشور ، در واقع شما فکر میکنید که دارید از آدما استفاده می کنید ولی خبر ندارید که این شما میاید که داره ازتون سوء استفاده میشه .

### ۷- ازدواج ۹۹ درصدی نداریم :

باید ۱۰۰ درصد باشد تعهدتون به عشقتون ، ازدواجتون و خانوادتون . این که من خانوادم برام مهمن ، کارم برام مهمه ، دانشگام برام مهمه ، اینا در حقیقت جدا شده و دیر یا زود اون ارتباط از بین میره ، ما باید ۱۰۰ درصد به زندگی زناشویمون متعهد باشیم و دیگه به هیچ کسی در گذشته فکر نکنیم . مثلاً اینطور نباشه که شب عروسی یکیو ببینیم و با خودمون بگیم که این هم بد نبود ها که باهاش ازدواج کنم .



### ۸- در زندگی زناشویی شما قرار است حس و احساسی رو که به همسرتون دارید رو کوشش کنید حس کنید و احساس کنید و این حس و احساس رو ابراز کنید .

با صحبت کردن با پیام دادن با تماس گرفتن با نامه فرستادن روی آینه نوشتن و... خانم ها تو این زمینه خیلی خوبند ولی آقایان خیر...

در زندگی زناشویی به خانمتون بگید که دوستش دارید فک نکنید که خانمتون میدونه که دوستش دارید ، فک نکنید که از صبح تا شب میرید کار می کنید بهش نشون دادید که دوستش دارید ، زنان باید بشنوند که دوست داشته می شوند . فک نکنید که لوس میشه و... چطور اول رابطه قریون صدقش میرفتی نه تنها به فکر لوس شدنش نبودی بلکه لیسش هم میزدی □ حالا چی شده ؟

### ۹- در زندگی زناشویی همه چیز رو تمام و کمال و صادقانه به همسرتون بگید و چیزی رو پنهون نکنید:

بذارید هر چی میخواد بشه ، بشه . الان بشه بهتر هم هست تا بعداً پس صادق باشید تا بعداً براتون گرفتاری به وجود نیاد چون اگر بعداً متوجه بشه این شما هستید که اعتبارتون نزد همسرتون از دست میدید.



### ۱۰-در زندگی زناشویی احتیاجاتون رو خیلی واضح و مشخص بگید:

مثلاً بگید که خسته اید یا از این فیلم بدتون میاد یا این رفتار اذیتتون میکنه و... و فکر نکنید که خود طرف باید بفهمه ، اگر میفهمید که با شما ازدواج نمی کرد :)  
بنابراین تو زندگی زناشویی خواستتون رو واضح و مشخص بگید حتی تو رابطه جنسی خیلی واضح به همسرتون بگید که نیم ساعت دیگه خودتو آماده کن ، نباید غیر مستقیم به همسرتون بگید که مثلاً الان دکتر توی تلویزیون گفت که رابطه ی جنسی ۲ بار در هفته لازم هست .

### ۱۱-در زندگی زناشویی مسئولیت تمام و کمال زندگی رو باید بپذیرید :

مسئولیت هم بر عهده ی زن هست هم بر عهده ی مرد است .مثلاً از مهد کودک با خانم تماس میگیرن و میگن که نیم ساعته کسی نیومده دنبال بچتون و الان بچتون داره گریه می کنه ، شما نباید به مسئول مهدکودک بگید که پدرش باید میومد و شما باید با پدرش تماس بگیرید ، این یه رفتار کاملاً غلط و اشتباهه .بلکه شما ابتدا باید به مسئول بگویید که شما لطفاً مراقب بچه باشید من همین الان خودمو میرسونم و با بچه صحبت کنید که خیالش راحت باشه که الان میرید دنبالش و براش بستنی هم می خرید که خوش حال و آروم بشه .



### ۱۲- همه ما نقاط ضعف داریم:

در زندگی زناشویی وظیفه و مسئولیت شما این است که از جنبه های ظریف، لطیف، حساس، آسیب پذیر و شکننده ی همسرتون مواظبت و مراقبت کنید، مبادا هرگز به روی خودتون بیارید راجع به مثلاً اون خالش یا مادر دیونش و...

وقتی مثلاً تو فامیل بحث هست راجع به مدرک تحصیلی و میدونید که نقطه ضعف همسرتون هست، شما با زیرکی و زرنگی باید موضوع رو عوض کنید. یا مثلاً شما میدونید که همسرتون نسبت به سنش حساس هست هیچ وقت نباید کاری کنیم که بحث سن رو وسط بیاریم یا اجازه بدیم کسی راجع بهش بحث کنه.

در زندگی زناشویی شما حق ندارید که از همسرتون جلوی هیچ کسی انتقاد یا تصحیح کنید. مثلاً اگر همسرتون برمیگرده میگه پاریس پایتخته لندن هست، شما کاری نداشته باشید و همسرتون رو تو جمع تصحیح نکنید حتی تو تنهایی هم نباید به روش بیارید بلکه تو چند موضوع مختلف غیر مستقیم بهش بفهمونید که اشتباه کرده.

### ۱۳- مسئله ی گفتگو و ارتباط :

ارتباط مبتنی بر صمیمیت معنیش: یعنی من هر چه را که حس می کنم و باور دارم عقیده و نظرمه اول میگم بعد راجع بهش فکر می کنم بعد تصمیم می گیرم که تغییرش بدم. روزی که شما تصمیم می گیری که اول فکر کنی و بعد صحبت کنی این معنیش این هست که توی زندگی زناشویی تون اصلاً صمیمیتی وجود ندارد. صمیمیت یعنی اول من حرف می زنم و بعد می فهمم که اشتباهه.

و این صمیمیت باید در زندگی زناشویی باشد، اگر حرفی می زنی و بعدش متوجه میشی که اشتباهه قبول کنی که اشتباه کردی و عقیده و نظرتون رو تغییر بدی و این موضوع رو تموم کنی و اگر بعداً



همسرتون اون عقیده و نظرتون رو مطرح کرد در واقع داره سوء استفاده می کنه و دیگه اون صمیمیت رو از دست میده و شما دیگه نمی تونید با اون شخص صمیمیت رو داشته باشید .

#### ۱۴- فرآیند تصمیم گیری:

۲ تا آدم اول سؤال و موضوع و مسئله و مشکل رو مطرح می کنند و بعد از اون صحبتاشون رو می کنند و به یه توافقی می رسند .

مثلاً مادر خانواده اصلاً از بچه ها و همسرش نمی پرسد که امروز چه غذایی درست کند و این غلط باید یه نظری از خانواده بگیره و بعد تصمیم بگیره که کدوم رو درست کنه یا مثلاً بچه دوست داره صبح همبرگر بخوره خب اجازه بدید بخوره هیچ اشکالی نداره ، بدترین کاری که پدر و مادر می تونن انجام بدن این هست که برای بچشون تصمیم بگیرن ، چون اگر همش پدر و مادر تصمیم بگیرن دیگه بچه بعد یه مدت میگیره میشینه و میگه یکی دیگه واسه من تصمیم بگیره ، و بعد هم تو زندگی زناشویی یکی پیدا میشه و کنترل زندگیش رو در دست میگیره و بعد میبینه تمام عمرش از هر چیزی که کنارش بوده ناراحت و ناراضی بود.

به بچه ی خودتون قدرت تصمیم گیری رو یاد بدهید مثلاً بهش بگید که پسر من بیا با هم بریم بیرون ، می خوام یه مانتو بخرم و نظر تو رو می خوام .

**سه چیز که باید در خانواده موج بزنه : محبت و مشورت و حرمت**

**سه چیز که باید در جامعه باشد : عدالت و واقعیت و آزادی**

این ۶ تا چیز است که اگر داخل و بیرون باشد می تواند زندگی سالمی رو برای ما رقم بزنه .

## ۱۵-مسئله پول:

پول در زندگی زناشویی بسیار مهم است و می توانم بگم درست مثل اکسیژن هست ، پس مسئله ی پول رو بهش بی توجه نباشید از همان ابتدای ازدواج ، چون اگر پول نباشد زندگی زناشویی خیلی زود از هم پاشیده می شود . مدیریت کنید پول رو در خانواده و همیشه پس انداز داشته باشید .

وقتی یه نفر از شما خوشش می آید از یه چیزی شما خوشش اومده یا از قدتون خوشش اومده یا از دماغتون یا از هوشتون یا از استایلتون یا از ثروتتون و... بالاخره از یه چیزی خوشش اومده امکان نداره غیر از این باشه .

موضوع پول رو جدی بگیرید و نباید بگویید که من پول دارم پس من حق انتخاب دارم این به هیچ عنوان درست نیست و یا اینکه به همسرتون بگید من پولتو میدم پس تو دیگه ساکت باش .

مثال : ۱۵ سال زن و شوهری با هم ازدواج کردند و زن به شدت از خودش و شوهرش متنفر بود ، زن هر موقع به شوهرش میگفته که من مثلاً ۱۰۰ هزار پول می خوام شوهرش ۲۰۰ هزار بهش پول میداده ، و مرد حرفش این بود که زنم هر موقع پول می خواد من بهش پول میدم . حالا مشکل چیه؟ الان خدمتتون عرض می کنم .

### بین ۱۴ ماهگی تا ۳۶ ماهگی ۳ تا چیز هست که به ما آسیب می زنه :

۱- مسئله ی ادرار و مدفوع

۲- مسئله ی آزادی

۳- اگر وقتی که محتاج هستیم پدر و مادر ما رو تحقیر یا تنبیه کنن یه گره ای تو ذهن ما میخوره که وقتی ما محتاج هستیم احساس خیلی بدی می کنیم و از خودمون و اون آدمی که بهش محتاج هستیم متنفر می شویم .یعنی چی ؟

یعنی مثلاً من وقتی به مادرم میگم مامان یه لیوان آب بهم بده مامان بر میگردد بهم میگه من کار دارم یا میگه الان به تو یه لیوان آب دادم یا مثلاً میگه صبر کن دیگه چقدر حرف میزنی ، در این صورت بچه به این نتیجه میرسه که من وقتی محتاجم بدم

### نتیجه ی چنین اتفاقی باعث میشه :

۱- خجالت می کشیم جلوی مردم غذا بخوریم.

۲- خجالت می کشیم جلو مردم استراحت کنیم.

۳- خجالت می کشیم بریم تو یه خونه ای و بریم دستشویی

و یه جوری رفتار می کنیم که انگار ما اصلاً دستشویی نمیبریم یا غذا نمی خوریم . چون تو بچگی به این نتیجه رسیدیم که روزی که تو محتاج هستی بدی و آدم مورد تنفیری بنابراین بسیار اشتباه است که به همسرتون میگرد هر موقع پول خواستی بهم بگو ، این یه اشتباه بزرگ است که باعث میشود اون شخص به تدریج از خودش و شما متنفر میشه .

در زندگی زناشویی اگر شما کسی هستی که پول درمیااری حسابتو در اختیار همسرت قرار بده یا خودت بدون اینکه همسرت ازت درخواست کنه پول بریز به حسابش . وقتی فرزند شما از شما در خواست پول می کند بهش نگویند که من همین دیروز بهت پول دادم یا این که بابات مگه رو گنج نشسته و...

این واقعاً روی بچه تأثیر بدی دارد و به همین دلیل ها است که خانم بعد از ۱۵ سال به این نتیجه میرسه که از شوهر طلاق بگیره چون نصف ثروت شوهر بهش تعلق میگیره و دیگه راحت میشه از این وضعیت .





## ۱۶- بخشش:

تنها و تنها یک جاده هست که انسان را از جاده ی جهنم موجود به بهش موعود میبره اگر نمیتونید ببخشید انسان بدبختی هستید .  
توجه کنید که منظور من گذشت و تحمل و فداکاری نیست (یعنی من به دیگری اجازه بدهم هر کاری بکنه ، او را به خاطره کار بدش تشویق کنم ، بهش بگم این کار بد رو با من بکنه ، به خاطره کار بدی که با من کرده من آسیب بخورم و به خاطره آسیبی که خوردم به دیگران بدی کنم).

### گذشت و فداکاری و تحمل ابداً کار درستی نیست ولی بخشش تعریفش کلاً فرق داره :

یعنی یک نفر در حق شما یا شما در حق خودتون یه اشتباهی کردید، اون اشتباه رو میفهمید و می پذیرید ، اگر در ارتباط با دیگری است ازش معذرت می خواهی و آمادگی خودتون رو برای جبران اعلام می کنید و پرونده رو می بندید (و در ضمن این نکته رو توجه داشته باشید که بخشش شما به خاطره این نباشد که بعداً همش بخواید از اون موضوع سوء استفاده کنید و همش به روش بیارید که بخشیدیش و بکوید تو سرش)

ولی دیگه هرگز به اون آدم اجازه ندهید که در شرایطی قرار بگیره که بخواد دوباره همون آسیب رو به شما بزنه ، چون اگر برای بار دوم بخواد اون کار رو انجام بده دیگه به هیچ عنوان بخششی در کار نیست . این وظیفه شماست که از خودتون مواظبت و مراقبت کنید .

مسئله بخشیدن : یعنی آمادگی برای قبول این واقعیت که در دنیا کار بد و غلط خیلی کم هست و آنچه که مردم انجام میدن اشتباه است و اشتباه لازمه ی رشد انسان ناقص است و بنابراین من آماده هستم خودم را به خاطره اشتباهم و تو رو به خاطره اشتباهت ببخشم .  
موضوع ، موضوع بسیار پیچیده ای هست و هرگز آن را با گذشت و تحمل و فداکاری اشتباه نگیرید .

### ۱۷- در زندگی زناشویی همسر شما قرار نفر اول باشد تو دنیای امروز :

در زندگی زناشویی همسر شما ۷۰ ، ۸۰ درصد زندگی شما است و بقیه یعنی بچه ها و خانواده و آشنا و دوستان و... ۲۰ درصد زندگی شما هستند .

بنابراین وقتی که مادر شما از شما می خواهد که برید سینما و همسرتون میگه که بریم تئاتر ، اگر این دو تا در شرایط مساوی از نظر نیاز به سینما و تئاتر بودند شما باید گوش به همسرتون بدید و بازی در نیارید و نگید که مادرم ۳ روزه اومده اینجا و مامانم پاش لبه گوره بعد میمیره بعد دل ما براش میسوزه بعد میریم سر قبرش افسوس می خورم و... این فکر ها اصلا درست نیست ، علت این که مادر شما به این بدبختی رسیده به خاطره این بوده که شوهرش اون رو جزو ۸۰ درصد زندگیش قرار نداده ، بنابراین بازی تمومه .

به هیچ عنوان نباید بچه ها در اولویت باشند چون اینجوری بدتر آسیب میبینند بنابراین ابتدا همسر در اولویت باید باشد سپس بچه ها و همچنین اگر اول بچه ها در اولویت باشند زن و شوهر یک فاصله ی عجیبی توی رابطشون میوفته که هیچ جوره درست نمیشه حتی اگر بچه ازتون خواست برید سینما و همسرتون ازتون خواست برید تئاتر باید برید تئاتر.



### ۱۸- در زندگی زناشویی هر درخواستی که از یکدیگر دارید رو با لطفاً یا تشکر بگویید :

مسئله ی قدردانی و قدرشناسی مسئله ی بسیار بسیار مهمی است و به همین دلیل است که مثلاً کسی که جایزه اسکار میگیره و میره بالا از پدر و مادرش تشکر میکنه سریع اشک توی چشمان پدر و مادر جمع میشه ، این قدردانی و قدر شناسی یه آرامش عجیبی رو به وجود میاره پس لطفاً و خواهشاً ازش استفاده کنید .

### ۱۹- شما قراره روابط اجتماعی و فامیلی و خانوادگی رو با همکاری هم تنظیم کنید :

شما باید تصمیم بگیرید که هفته ای چند دفعه با چه دوستانی چه نوع رابطه ای می خواهید داشته باشید . شما نمی توانید به خانوادتون بگید بیایید خونه ما یا شما نمیتونید برید خونه خانوادتون وقتی قبلش با همسرتون هماهنگ نکردید. یا مثلاً شوهر با خانم تماس میگیره و میگه یه چند تا مهمون داریم غذا رو حاضر کن و شما تو شرایطی نیستید که بتونید غذا آماده کنید . رعایت نکردن این مسائل به زندگی زناشویی شما آسیب میزنه .

### ۲۰- من و شما ۳ تا وظیفه برای خودمون داریم:

۱- اداره کردن خودمان (مثلاً مدیریت پول)

۲- کنترل کردن خودمان (مثلاً من وقتی می خوام به این مهمونی بروم این حرف ها رو نباید بزنم)

۳- انضباط داشتن

## ۲۱- دادن حال و احساس خوب به همسرتون :

۱-اطمینان

۲-آرامش

۳-احساس آزادی

۴-استقلال

۵-امنیت

مثال :از این قبیل جملات استفاده نکنید : اوضاع خراب نشه ها ...، اوضاع از این بدتر نشه ها ...  
دلهره ایجاد نکنید : مثلاً : بچه همسایه دیدی چی شده دزدیدنش ،بچه ما رو هم نذدن و...  
بعضی ها هم متخصص نگران کردن هستند تا میرسن بهت میگن ، فلانی چرا رنگت پریده ، سالمی  
...و

در زندگی زناشویی از جملات فضایی هم استفاده نکنید : مثلاً تو زیباترین زنی هستی که تو این دنیا  
وجود داره...

اینطوری باعث میشید طرف فکر کند که تو این زندگی عمرش تلف شده و باید بره تو مسابقات  
زیباترین زن شرکت کنه ،میتونید بگید که تو زیباترین زنی هستی که به من میدادن :

یا مثلاً در رابطه با فرزندان خود بگویید من فرزند خوب دوست ندارم، من فرزند متوسط دوست دارم  
،نباید به فرزند خود بگویید تو بهترین بچه ی این دنیایی چون فردا میره مدرسه میبینه ۲۰ تا بچه ی  
بهتر از خودش هم هست و معلم ها با اونا بهتر رفتار میکنن و بنابراین خیلی تو روحیه ی بچه تأثیر بر  
میداره مخصوصاً اگر بچه ی اول باشد خیلی تحت تأثیر قرار میگیره.

## ۲۲- زندگی زناشویی یعنی شما با هم ازدواج کردید که با هم رشد کنید :

مثلاً: مخصوصاً بسیاری از مردها زن میگیرن که بیارن اونو بچه ی خودشون کنن ،میگن بشین ،کاری هم نکن ، من خودم آشپزی میکنم و ظرف ها رو هم من میخورم ، تو فقط بشین مثل ملکه خودتو باد بزن :)

توجه کنید ما هممون پرنده ای هستیم در حال پرواز ،روزی که پرمون رو بستیم مطمئن باشید که سقوط میکنیم . بنابراین توی زندگی مسئله ی رشد است . روزی که شما آمدید و همه ی نیازهای پدر و مادرتون رو برآورده کردید به زودی اونا تو قبرستونن ، روزی که گذاشتی هر کاری که بتونن بکنن رو انجام بدهند ، زنده اند .

بدن انسان چه از نظر فیزیکی چه از نظر روانی تا زمانی که ازش کار میکشی کار میکنه وقتی که ازش کار نکشی از کار میوفته و این مسئله در مسئله ی جنسی هم صدق میکنه .  
در زندگی زناشویی شما باید بهترین خودتون باشید و به همسرتون کمک کنید که رشد کند و بهتر بشه نه که بهش تیکه بندازید و خردش کنید و اعتماد به نفسشو از بین ببرید چون اگر اینکار را بکنید تا ۵ سال بیشتر زندگیتون دوام نمیاره .



۲۳- در زندگی زناشویی کوشش کنید که همسرتون رو بفهمید بعد از اینکه فهمیدید سپس بپذیرید ولی این به این معنی نیست که حتماً با عقیدش موافق باشید :

معنی فهمیدن و پذیرفتن کاملاً متفاوت است با فهمیدن و قبول کردن دیگری یعنی همسرتون همینه که هست بپذیر و انتظار دیگری نداشته باش چون در غیر این صورت اگر باشد شما آدم خودخواهی هستید ،روزی میتونی بگی دوستت دارم که منه متفاوت رو بپذیری و دوست داشته باشی .



## ۲۴-ظاهر و زیبایی

ما برای دیگران خودمون رو خوشگل میکنیم ولی توی خونه اینطور نیست و این کاملاً اشتباه است. یکی از اساسی ترین و اصلی ترین چیزی که یک رابطه زناشویی را میسازد و یا ویران میکند مسئله ی بو است. به بوی خود و به بوی او اهمیت دهید، همیشه بوی خوب بدهید، اگر مشکل دهان و دندان و لثه دارید زودتر مشکلتون رو حل کنید .

مردها حس بویایی بسیار قوی دارند و اگر زن بوی خوبی ندهد حتماً روی رابطه جنسی تأثیر می گذارد و مرد حتی دیگر نمی خواهد با شما رابطه ی جنسی داشته باشد. پس این مسئله را جدی بگیرید ،آرایش کنید و زیبا باشید .

هیچ رابطه ای در جهان از نظر فیزیکی ،از نظر مادی ،از نظر روانی ، از نظر احساسی ، از نظر عاطفی ،از نظر فیزیولوژیک ،از نظر ژنتیک ،از نظر روحانی بالاتر از رابطه ی جنسی زن و شوهری که همدیگر رو دوست دارند تو چارچوب ازدواج نیست ، حتی از رابطه ی مادر و فرزند هم مهم تر است.پس این موضوع را بسیار جدی بگیرید .

### ۲۵-من و شما همیشه با هم اختلاف داریم :

هیچ زن و شوهری پیدا نمیشه که با هم اختلاف نداشته باشند اگر کسی می گوید اختلافی نیست دروغ میگه بنابراین زن و شوهر باید این اختلاف ها را طرح کنند و اون رو حل کنند . در زندگی زناشویی هرگز و هرگز همسرتون رو وادار به کاری که دوست نداره نکنید . روزی که شما نظرتون رو به همسرتون تحمیل می کنید مطمئن باشید که زندگیتون رو باختید ، اختلافاتتون رو مطرح کنید و هر کدام نظرات خودتون رو بگید و با هم به یک توافق برسید . مثلاً هیچ وقت همسرتون رو مجبور نکنید که رابطه با خواهرش یا مادرش اینجوری یا اونجوری کنه .



