



■ دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

چند توصیه به زنان: آیین شوهرداری

۱- سعی کنید همواره و در همه حال، خداوند را حاضر و ناظر بدانید و از فریب کاری و مخفی کاری پرهیز کنید.

۲- سعی کنید شوهر خود را همان‌طور که هست قبول کنید و سعی در تغییر دادن او نداشته باشید. این نوع پذیرش کامل و همه‌جانبه، وی را متقاعد می‌کند که دوستش دارید.

۳- سعی کنید همیشه حرف‌های امیدوار کننده بزنید. اقدامات شوهرتان را تأیید و تحسین کنید.

۴- سعی کنید به شیوه زندگی شوهرتان عادت کنید. دوستانش، غذایش و سبک زندگی‌اش را همچون علائق و دلبستگی‌های او بدانید.

۵- سعی کنید از تمامی کارهایی که شوهرتان برایتان انجام می‌دهد، قدرانی کنید. با رفتار، اعمال و کلمات خود به او توجه کنید.

۶- سعی کنید خانه را برای شوهرتان تبدیل به پناهگاهی امن و پر جاذبه کنید.

۷- سعی کنید همیشه به ویژگی‌ها و محاسن شوهرتان فکر کنید، نه عیوب او.

۸- سعی کنید از غر زدن برای امور و چیزهای بی اهمیت، اجتناب کنید و بدانید که این گونه رفتارها، شوهرتان را از محیط خانه بیزار می‌کند.

۹- سعی کنید، روابط زناشویی رضایت‌بخش داشته باشید.

۱۰- سعی کنید همواره با شوهرتان همدردی و همدلی و همفکری داشته باشید.

۱۱- سعی کنید از ازدواج با شوهرتان اظهار رضایت و افتخار کنید و پیوسته و بدون قید و شرط



او را دوست بدارید و عشق خود را ابراز نمایید.

۱۲- سعی کنید نسبت به شوهرتان شنونده‌ای فعال و خوب باشید و از پرحرفی اجتناب کنید.

۱۳- سعی کنید به جای پرخاشگری و فریاد زدن، درباره‌ی اموری که واقعاً شما را ناراحت کرده است، به آرامی و مستدل با شوهرتان حرف بزنید و آنها را مطرح کنید.

۱۴- سعی کنید همواره اقتدار شوهرتان را حفظ کنید و از او خرده نگیرید و تحقیرش نکنید.

۱۵- سعی کنید ویژگی‌های روانی شوهرتان را بشناسید و نسبت به حالت‌های روحی او حساس باشید.

۱۶- سعی کنید در گذشته نمانید و بخشش داشته باشید (Forgive) و ناراحتی‌ها را فراموش کنید (Forget).

۱۷- سعی کنید تفاوت‌های فردی، فرهنگی و خانوادگی شوهرتان را بشناسید، بپذیرید و با آنها کنار بیایید و نسبت به شوهرتان و خانواده‌ی او شکایا و بردبار باشید.

۱۸- سعی کنید از شوهرتان به اندازه‌ی وسیع و توان او، انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید و انتظارات خود را به طور شفاف بیان کنید.

۱۹- سعی کنید آگاهانه و با اراده تصمیم بگیرید و تلاش کنید به انتظاراتی که شوهرتان از شما دارد، جامه‌ی عمل بپوشانید و خانواده‌ی سالم، با نشاط و با طراوت داشته باشید.

۲۰- سعی کنید از لجبازی، کینه‌توزی و کینه‌ورزی اجتناب کنید و اجازه ندهید ریشه‌های تلخ‌کامی در وجودتان قوت بگیرد؛ بلکه به جای آن هر روز مشکلاتتان را حل کنید و بدانید که تمام گستره‌ی زندگی، فرایند حل مسئله است. پس مهارت‌های حل مسئله را یاد بگیرید.

معرفی چند منبع مفید برای مطالعه بیشتر

- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۳). ازدواج موفق و خانواده‌ی سالم، چگونه؟ (چاپ سوم) تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۳). شما از همسرتان چه انتظاراتی دارید؟ ماهنامه‌ی پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره‌های پیاپی ۴۱۷، ۴۱۸ و ۴۱۹، ۱۳-۱۸.
- مورگان، مارابل (۱۹۷۵). زن کامل: راهنمای بهتر زیستن در کنار همسر. ترجمه‌ی پرینا علی‌نیا (۱۳۷۷). تهران: انتشارات خجسته.

