

مهارت‌های زندگی

هنر زن بودن

بين الحاضر والمستقبل

مقدمه :

این جزوه چکیده کتاب هنر زن بودن می باشد که توسط خانم مارابل مورگان از روایات اهل بیت (ع) استخراج شده است و تا کنون حدود بیست میلیون نسخه در دنیا چاپ گردیده که توسط محققین مرکز پژوهش های رویش با سرگروهی خانم ف. آقا شیخ حسن تکمیل و خلاصه شده است .

همسر داری

۱- برنامه ریزی کنید:

۱- یادداشت کردن برنامه های روزانه از شب قبل و اولویت بندی آنها.

۲- انجام دادن کارهایی که کمتر به آنها علاقه داریم در اول صبح و

کارهایی که بسیار علاقه داریم بعد از آنها.

۳- قرار دادن وقتی برای انجام کارهای هنری و مورد علاقه شخصی.

۴- تهیه ناهار یا شام از ابتدای روز مثلاً ساعت ۹ صبح.

۵- گنجاندن دعا در برنامه روزانه.

۶- ما می توانیم خورشید خانه خود باشیم ولی ابتدا باید از خود بپرسیم من

که هستیم؟ به کجا می‌روم؟ چرا به اینجا آمده‌ام؟

۷- لیستی تهیه کنید که شامل ۴ ستون: نقاط ضعف، نقاط قوت، اهداف کوتاه مدت، اهداف بلند مدت باشد.

۸- عقده‌های روانی و اندوه‌های درونی خود را بنویسید.

۹- اهداف ۱۰ سال آینده خود را تعیین کنید و آن را سرلوحه کارهای خود قرار دهید.

۱۰- اهداف کوتاه مدت خود را که در عرض ۱ هفته می‌توان به آن رسید را یادداشت کنید و مهم‌ترین آن را در صدر برنامه، قرار دهید.

۱۱- خودمان را دوست داشته باشیم تا بتوانیم همسر و اطرافیانمان را نیز دوست بداریم.

۲- همسرتان را آنطور که هست بپذیرید:

- ۱- از فکر عوض کردن خصوصیات اخلاقی همسرمان صرف نظر کنیم و او را همان طور که هست بپذیریم تا موانع بین شما و همسرتان برداشته شود.
- ۲- غر زدن به خاطر مسائل کوچک باعث می‌شود که او علاقه‌اش را از خانه و

خانواده از دست بدهد.

۳- نق زدن و گله کردن، از دوام زندگی و سلامت روح و جسم شما و همسرتان می‌کاهد.

۴- اگر شوهرتان را بپذیرید او خودش زندگی را به شما خواهد سپرد.

۵- پذیرفتن او با تمام نقاط قوت و ضعفش شما را با نشاط و مسرور خواهد ساخت.

۶- همسرتان همان است که هست، او را آنچه‌ای که هست بپذیرید.

۷- همسرتان در لحظات سخت شکست و اندوه بیشتر از هر زمان دیگری نیاز دارد که شما او را بپذیرید و شخصیت او را قبول داشته باشید.

۸- هرگز او را با مرد دیگری مقایسه نکنید.

۹- اگر مرد بفهمد شما آدمی عیب‌جو و غرغروای هستید و سعی دارید بزور او را تغییر دهید اعتمادش را به شما از دست خواهد داد.

۱۰- به جای پیدا کردن نقاط ضعف همسرتان، نقاط قوت او را توسعه دهید، شوهر شما نیاز دارد که احساس اهمیت کند. احساس کند که دیگران او را دوست دارند و شخصیت او مورد قبول آنهاست.

۱۱- او به اندوه شما نیازی نخواهد داشت او به این نیاز دارد که شما او را

بپذیرید.

۳- او را تحسین کنید:

۱- به همسران بگوئید که با تمام صفات و ویژگی‌های او را تحسین

می‌کنید و خواهیم دید که او احساسات و عواطفش را بیان خواهد کرد.

۲- وقتی با شما سخن می‌گوید او را تحسین کنید و هر کاری دارید کنار

بگذارید و به او خیره شوید و به برنامه‌مورد علاقه او توجه کنید او نیاز دارد

که بفهمد تنها قهرمان زندگی شماست.

۳- هرگز با بی‌تفاوتی با او سخن نگوئید.

۴- خصوصیات قابل ستایش او را بگوئید حتی زشت‌ترین مردان دنیا نیز

خصوصیاتی دارند که ارزش ستایش و تمجید را دارد.

۵- در پناه هر مرد موفق زن موفق است که نیازهای او را برآورده و به او

عشق ورزیده است.

۴- خود را با او وفق دهید:

۱- خودمان را با او وفق بدهیم همانند پادشاه و ملکه حتی در صورت اشتباه بودن تصمیم پادشاه ملکه باید از دستور اطاعت و نباید گله و شکایتی کند و از دستور سرباز زند. مگر آنکه با ارزش‌های مذهبی، مغایر باشد.

۲- این بار به او بگوئید من ترا به خاطر صفات و ویژگی‌هایی که داری تحسین می‌کنم و ببینید که چه اتفاقی روی می‌دهد.

اگر دوست دارید احساسات و عواطفش را به شما نشان دهد او را تحسین کنید اگر او را تحسین نکنید او چیزی برای گفتن به شما نخواهد داشت. اگر این کار را بکنید زندگی به کامتان شیرین خواهد شد.

۳- خلبانی می‌گفت «وقتی همسرم به من بی‌توجهی می‌کند و به آنچه می‌گویم جواب نمی‌دهد دو تا سه روز به فکر فرو می‌روم بی‌تفاوتی بدترین دردی است که آدم با آن روبرو می‌شود».

۴- مهمترین کاری که می‌توانید در زندگی انجام دهید این است که به او بگوئید: «تو مهم‌ترین فردی هستی که در زندگیم هستی و لحظه لحظه زندگیم با عشم تو سپری می‌شود».

۵- مرد به یک زن غرغرو یا یک زن همیشه تسلیم علاقه‌ای ندارد. او زنی

با شخصیت و دارای عقیده و جرأت می‌خواهد. اما در عین حال به دنبال کسی است که تصمیم‌های آخر را با او در میان بگذارد.

۶- پیشنهادات همسرمان را با اشتیاق پاسخگو باشیم و هرگز در برابر آنها اما و اگر، نیاوریم اگر دوستی به شما پیشنهادی ارائه داد ممکن است آن را با شادمانی بپذیرید! کدام دوست از شوهرتان بهتر است؟

۷- زمانی که زن تسلیم شوهرش گردد و زندگی را به دست او بسپارد و تا آنجا که ممکن است برایش احترام قائل شود و به او خدمت کند او برای شوهر به یک فرشته تبدیل می‌گردد و تمام زندگی مرد را پر می‌کند.

۵- از او قدردانی کنید:

۱- بزرگترین دارای زندگی انسان سپاسگذاری و بدترین و سخت‌ترین چیز ناسپاسی است.

۲- قدرشناسی را باید با کلمات، عقاید و اعمال خود ظاهر ساخت. قدرشناسی و سپاسگذاری که در قلب شما نهفته است هیچ سودی ندارد. فرد قدرشناس سکوت نمی‌کند بلکه قدرشناسی را به همه ابراز می‌کند.

۳- وقتی مردی به همسرش هدیه می‌دهد تنها جایزه‌اش شادی و سرور همسرش در هنگام دریافت آن است.

۴- اگر واقعاً به هدیه‌ای که همسرتان برایتان می‌خرد علاقه‌ای ندارید مراقب رفتارتان باشید. اگر برایتان ممکن است علی‌رغم میل خود از آن استفاده کنید. اما اگر اصلاً آنرا دوست ندارید، در به کار بردن کلماتی که به همسرتان می‌گوئید دقت کنید. علی‌رغم اینکه هدیه او را دوست ندارید، از او تشکر کنید که به فکر شما بوده است. حتماً از اینکه شما را به یاد داشته و علی‌رغم مشکلات کاری و نگرانی‌های بسیار که امروزه در زندگی دیده می‌شود شما را فراموش نکرده از او قدردانی کنید.

اصول پیشنهادی برای بهبود در زندگی «۱- پذیرفتن ۲- تحسین کردن ۳- وفق یافتن ۴- قدردانی کردن».

خلاصه‌ای از تکالیفی که گذشت:

۱- برنامه‌ریزی کنید.

۲- شوهرتان را آنچنان که هست بپذیرید دو لیست جداگانه تهیه کنید. در یکی از آن‌ها نقاط ضعف او را بنویسید و در دیگری نقاط قوت او را ذکر کنید

نه نقاط ضعف او نگاهی بیندازید و سپس آن لیست را دور بیندازید و دیگر به آن‌ها فکر نکنید. فقط به نقاط قوت او فکر کنید، این لیست را با خود داشته باشید و هر گاه غمگین، ناراحت و یا خوشحال می‌شوید نگاهی به آن بیفکنید.

۳- هر روز شوهر خودتان را تحسین کنید. به نقاط قوت او توجه کنید. همین امروز جمله‌ای تحسین برانگیز به او بگوئید و با تحسین و ستایش، روح خسته او را سر حال و شاداب سازید.

۴- خود را با زندگی او وفق دهید. طرز زندگی او را آن طور که هست بپذیرید. از او بخواهید که لیستی تهیه کند و بنویسید دوست دارد چه تغییراتی در زندگی‌اش ایجاد شود. این لیست را وقتی که تنها هستید بخوانید و در جهت ایجاد آن تغییرات گام بردارید به افکار او احترام بگذارید و گفته‌هایش را بپذیرید.

۵- اگر کاری برایتان انجام می‌دهد از او تشکر کنید با رفتار و اعمال خود، این تشکر و قدردانی را نشان دهید. تمام توجه خود را به او جلب کنید و سعی کنید پس از ورود او به خانه، به کسی یا جایی تلفن نکنید مبادا هنگام

ورود نسبت به او بی توجه باشید، در عوض به نیازهای او توجه کنید برای بعضی از مردان چیزی از این ناخوشایندتر نیست که همسرانشان، هنگام ورود آن‌ها را تحویل نگیرند.

۶- خانه را بیارائید:

۱- یکی از نیازهای اساسی شوهر شما این است که ظاهر شما او را جذب کند.

۲- مردها هر چیزی غیر از کسالت و بی‌حالی زن را تحمل می‌کنند.

۳- آیا شوهرتان کسل و بی‌انگیزه است؟ سریع‌ترین راه برای اینکه او را به فعالیت وادارید این است که ظاهر خود را تغییر دهید. او از دیدن قیافه و ظاهر آراسته شما تعجب خواهد کرد.

۴- در ازدواج این جمله یک اصل مهم است: «به شریکت توجه کن».

۵- برای اینکه خود را برای استقبال از او آماده کنید، دراز بکشید و فشارهای روحی را از تن خود بزدائید به مردی که صاحب قلب شماست و تا لحظاتی دیگر به خانه خواهد آمد فکر کنید.

۶- سعی کنید بدنتان از نوک انگشتان پا تا فرق سر مانند آینه بدرخشد. با

ورود او به خانه سعی کنید در دسترس او قرار بگیرید تا اگر نیاز داشت شما را تنگ در آغوش بگیرد. دندان‌هایتان را مسواک بزنید تا درخشش دندانهایتان و هم رایحه دلپذیر دهانتان او را به سوی خود جلب کند حالا اگر به او سلام کنید، مرغ روحش را به شادی وا خواهید داشت.

۷- بسیاری از زنان شکایت می‌کنند: «شوهرم تنها با من ارضا نمی‌شود. او دوست دارد چندین زن داشته باشد چه کنم؟» جواب: شما می‌توانید برای او چندین زن باشید.

۸- لباس‌های مختلف و آرایش‌های مختلف باعث می‌شود که او زندگی متنوعی داشته باشد به نظر من شوهر شما به هیجان و خلاقیتی که شما در خانه به وجود می‌آورید نیاز دارد. هرگز اجازه ندهید که او درب خانه را باز کند و بتواند رفتار و ظاهر و تیپ شما را پیش‌بینی کند بهتر است هر روز ظاهری متفاوت و آرایشی متنوع داشته باشید. مثلاً یک روز به شکل بازیگر سینما، یک روز تیپ هفت تیرکشی‌های فیلم‌های وسترن یا دزدهای دریایی.

۹- بگذارید همیشه ذهن او مشغول این موضوع باشد که ذهن خلاق شما چه ابتکاری را در زندگی او به وجود خواهد آورد.

۱۰- پوشیدن لباس‌های متنوع و عجیب و غریب، باعث می‌شود که آتش خفته عشق در دل شوهرتان شعله‌ور گردد.

۱۱- لازم است به ۲ مورد توجه کنید و آن را مد نظر داشته باشید. اول اینکه: سعی کنید به قصد فریب یا سوء استفاده همسرتان دست به آرایش و پوشیدن لباس‌های مختلف نزنید. دوم: مواظب باشید رفتارتان با ظاهرتان متناسب باشد.

۷- با او بیارامید:

۱- بسیاری از زنان در ماه‌های اول ازدواج به خاطر درگیری‌ها و کارهای سخت زندگی بی‌حوصله شده و احساس کسالت می‌کنند. یکنواختی زندگی هم ممکن است از شور و شغف روابط زناشویی بکاهد حتی یکنواختی عمل جنسی نیز ممکن است از نشاط و طراوت آن بکاهد.

۲- یکی از نکات مهم این است که مردها با انجام روابط جنسی رضایتبخش، احساس اعتماد به نفس بیشتری می‌کنند. آن‌ها تمام خستگی‌های حرفه‌ای و کاری خود را به همراه تنش‌های روحی با انجام عمل جنسی از نشان می‌زدایند. بنابر این اهمیت این روابط بسیار زیاد است و زن و مرد باید با نوآوری و ابتکار

این روابط را تازه و نو نگه دارند تا لذت حاصل از آن هیچ وقت کهنه و کم نشود.

۳- بعضی زن‌ها فکر می‌کنند عمل جنسی همان است که گاهی تحت تأثیر غریزه انجام می‌دهند اما این طور نیست و زنی که امری غیر ارادی و غیرقابل کنترل بدانند به زودی در برابر آن مقاومت نشان می‌دهند و از انجام آن لذت چندانی نخواهند برد.

۴- ممکن است زن به مسائل جنسی بی‌علاقه باشد ولی شوهرش فکر کند که به خود او علاقه ندارد. مردی که در چنین شرایطی گرفتار می‌شود آرزو خواهد کرد هر چه زودتر عشق و صمیمیت به زندگی‌اش بازمی‌گردد. این حالت بسیار خطرناک است.

۵- مرد همسر دار نباید با غرایز ارضا نشده از خانه بیرون بیاید. یک زن خوب می‌داند که روابط جنسی در حفظ زندگی او نقش موثری دارد.

۶- اگر زن و مرد در هنگام برقراری روابط در حفظ از هم لذت نبرند. زندگی به کام هر دو تلخ خواهد شد و چه بسا این تلخی عواقب دور از انتظاری برایشان به همراه داشته باشد.

۷- نقطه اوج جنسی، یکی از بزرگترین لذت‌های روی زمین است.

۸- تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد که وقتی طرفین به این مرحله می‌رسند، قوای جسمانی آنها تجدید و تقویت می‌شود. رسیدن به این نقطه، سلامت روحی را نیز به همراه دارد. راستی عجب درمان شیرینی.

۹- از نظر روحی هم رابطه جنسی، بزرگترین لذت را به انسان می‌بخشد.

۱۰- برای اینکه زن و مرد بتوانند به این لذت دست یا بند لازم است رابطه درستی با خدایشان برقرار کنند.

۱۱- دو شریک زندگی ممکن است احساس پوچی و تنهایی کنند یا خستگی و دل‌سردی و سرد مزاجی به آنها روی آورد چنین وضعیتی برای طرفین به ویژه زن، ویرانگر خواهد بود. این نومی‌دی به جنبه‌های دیگر زندگی نیز سرایت خواهد کرد و ممکن است از او زنی غرغرو جنجال آفرین بسازد. تازه اگر مشکلاتش به این ختم شود شانس آورده است.

۱۲- آمادگی برای اولین شب ازدواج به روش مناسب، ترس‌های ناشناخته‌ای را که در دل انسان می‌رویند را از بین می‌برد.

۱۳- از آنجا که احساسات انسان بر رابطه جنسی او و رسیدن به نقطه اوج

لذت جنسی تاثیر دارد، زن باید عقاید و افکارش را در مورد روابط جنسی و احساسی که نسبت به همسرش دارد مورد بازبینی قرار دهد. در بعضی از موارد، زنان به این دلیل به اوج لذت جنسی نمی‌رسند که خودشان نمی‌خواهند؛ تا بدینوسیله از همسرشان انتقام بگیرند.

۱۴- هرگز از رابطه جنسی به عنوان سلاح استفاده نکنید.

۱۵- هیچ مردی نمی‌تواند رضایت زنی را در روابط زناشویی جلب کند مگر اینکه زن بخواهد به آن لذت برسد.

۱۶- زنی که تلاش فراوانی می‌کند تا نیازهای شوهرش را برآورده کند، شوهرش را در برابر تحریک دیگر زنان ایمن می‌سازد.

۱۷- پایه کامیابی جنسی در رختخواب نیست، بلکه در پای میز صبحانه بنا

شده

است! آنچه در آغاز روز، هنگامی که مرد خانه را ترک می‌کند، زن به او می‌گوید و یا از گفتن آن سرباز می‌زند، مشخص می‌کند که آن روز غروب چه اتفاقی در خانه روی خواهد داد.

۱۸- شوهری که بتواند احساس‌ها و آرزوهای قلبی خود را با همسرش در میان بگذارد، هرگز فرد دیگری را به عنوان شریک روح و جسم خود برنخواهد گزید.

۱۹- زنی که حاضر نیست شوهرش را از نظر جنسی راضی و خشنود کند، در حقیقت با زبان بی‌زبانی این اجازه را به او داده که برای ارضاء غریزه خود و کسب «رضایت» به هر محلی که می‌خواهد قدم بگذارد.

۲۰- همسر شما به یک شریک، غمخوار، یاور و رامشگر نیاز دارد. اگر در رختخواب با او سخاوتمندانه برخورد نکنید، او هم با شما صمیمانه رفتار نخواهد کرد. اگر در راه هم‌واره در اختیار او باشید، لازم نخواهد بود که نگران و مراقبت او باشید، زیرا او با بودن شما به جای دیگری نخواهد رفت. هر آنچه او می‌خواهد به او بدهید تا هر آنچه شما می‌خواهید او به شما بدهد.

۸- عاشق هم باشید:

طرز رفتار شما در اولین چهار دقیقه‌ای که از بیداری شوهرتان می‌گذرد، می‌تواند نوع رفتار و فعالیت او را در طول روز مشخص کند. برای این که شرایط مناسب عشق‌ورزی را در شب فراهم کنید، می‌توانید صبح، قبل از خوردن صبحانه، برای این کار قدمی بردارید سعی کنید اولین چیزی که صبح به او هدیه می‌کنید یک بوسه داغ باشد! همانطور که او از خواب بیدار می‌شود شانه‌هایش را به آرامی مالش دهید. در گوش او نجوا کنید، آرام به حمام بروید، دوش بگیرید و خود را برای او آماده کنید.

به خاطر داشته باشید که تحمل هر چیزی جز کسالت و خستگی برای همسران آسان است.

- پوشیدن یک لباس تکراری برای مدتی طولانی، چندان هیجان‌انگیز و جذاب نیست، سعی کنید با پوشیدن لباس‌های مختلف در زندگی خود تغییر ایجاد کنید.

فردا صبح وقتی همسران خانه را به قصد محل کار ترک می‌کند کنار در بایستید و تا وقتی که او از دیدتان پنهان شد برایش دست تکان دهید. این آخرین خاطره او از شما خواهد بود و در ذهنش خواهد ماند.

با گفتار و رفتار خود کاری کنید که او برای رسیدن به خانه لحظه شماری کند.

اگر نهار همسران را هر روز همراه او می‌فرستید، سعی کنید که یک یادداشت محبت آمیز کوتاه و مختصر را نیز در آن بگذارید. یک کارت زیبا برای او بفرستید و روی آن بنویسید «محرمانه» با این کار اوقات روز او را از شادی و سرور آکنده کنید.

فعالیت‌های روزانه خود را طوری تنظیم کنید که هر گاه او به خانه وارد شد، از سر شوق و اشتیاق کمر به خدمت او ببندید.

تصمیم بگیرید و طوری برنامه‌ریزی کنید که هر وقت اراده کرد در اختیار او باشید. طوری برنامه خود را مرتب کنید که نزدیکی‌های آمدنش دست به کاری نزنید. دشمن شماره یک عشق، کسالت و خستگی است.

مطمئن شوید که جسم و روحتان نیز برای پذیرایی از او آماده است. دوش بگیرید و خستگی و درد و غمتان را دور بریزید. موهای زاید را دفع کنید، از عطر یا ادوکلن مورد علاقه او استفاده کنید و آرایش دلخواه او را به کار ببرید - شاید به خودتان بگوئید: «چون بیست کیلو به وزنم افزوده شده است قادر

نخواهم بود با این لباس‌ها، توجه و میل او را به سوی خود جلب کنم» ممکن است این درست باشد ولی هر چه باشد شما همسر برگزیده او هستید. به نقاط مثبت خود فکر کنید تا او نیز نقاط مثبت شما را ببیند. در این صورت او قادر نخواهد بود لحظه‌ای از شما چشم بردارد. بهتر از همه اینکه، او خواهد فهمید که چقدر به او اهمیت می‌دهید.

برای حفظ رابطه عاشقانه زن و مرد رعایت نکاتی لازم است:

۱) اسرار یک عاشق:

آیا او شما را به عنوان معشوق خود برگزیده است؟ معشوق که بی‌ناز و کرشمه نیست. کنیز خانه بی‌چون و چرا تسلیم می‌شود، ولی معشوق، ناز می‌کند و کرشمه می‌فروشد.

معشوق همواره آماده عشق ورزی است. او زیباترین لباسش را می‌پوشد و به نحو مطلوب خود را می‌آراید و همیشه بوی مطبوعی از او به مشام می‌رسد. او از عاشق گله و شکایت نمی‌کند. طوری رفتار می‌کند که عاشق همواره رئیس و مدیر زندگی او باشد. او با نوع رفتار خود شخصیت او را شکل می‌بخشد و کاری می‌کند که روابط زناشویی جالب و جذاب به نظر برسد.

امروز عصر وقتی او به خانه می‌آید قیافه و ظاهر شما در اولین چهار دقیقه پس از ورودش، بر تمام حالات و رفتار او در طول شب تأثیر خواهد گذاشت. حواس او به سمت شما و غذا معطوف خواهد شد. اگر او دوست داشته باشد که همین امشب با شما رابطه برقرار کند، تا آنجا که می‌توانید به او عشق بورزید و محبت کنید اگر بدون هیچ قید و شرطی عشق خود را نثار او کنید او هم به شما عشق خواهد ورزید و شما را دوست خواهد داشت.

۲) موج عشق کامل:

ممکن است برقراری روابط جنسی به مدت طولانی در یک تختخواب، در یک اتاق شوهرتان را خسته کرده باشد و جذابیت آن را برای او کم کرده باشد. علاوه بر اینکه چهره و ظاهر خود را برای برقراری این روابط آماده می‌کنید به زمان و مکان آن هم توجه کنید. اگر تنها مکان شما تختخواب است، آن را به مکانی جالب و رویایی تبدیل کنید. ملافه‌ها و پتوها را به بوهای مطبوع و عطرهاى خوشبو بیامیزید و او را در دریای شیرین عشق غوطه‌ور سازید.

زنی که همواره یک جور غذا را به شوهرش می‌خوراند، هر شب یک جور

با او رابطه برقرار خواهد کرد روابط جنسی، نیز مانند شام، وقتی قابل پیش‌بینی و تکراری باشند لذت و طعم خود را از دست می‌دهند. اگر زنی بتواند خود را با احساسات همسرش وفق دهد، بزرگترین لذت و رضایت را برای او تأمین خواهد کرد.

زنان موفق مانند بازیگران خوب نمایش در صحنه‌های مختلف زندگی، نقش خود را به صورتی متنوع بازی می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که باید برای شوهرانشان جذابیت زنان یک حرمسرا را داشته باشند. زن موفق همواره به یک شکل و هیئت باقی نمی‌ماند، بلکه به ظاهر و سیمای زنان مختلف در می‌آید تا به نیازهای شوهرش پاسخ دهد.

۳) دلارام:

امشب وقتی همسرتان تصمیم گرفت با شما باشد، با شوق و اشتیاق به میل او پاسخ دهید. او را تحمل نکنید بلکه با حرص و ولع او را بپذیرید. بی‌تفاوتی، بیشتر از هر چیزی موجبات آزار او را فراهم خواهد کرد. او ممکن است از برقراری رابطه با شما حتی وقتی که مریض هستید و حال و حوصله‌ای ندارید لذت ببرد، اما اگر شما خودتان تمایل داشته باشید که با او

باشید نتیجه آن بسیار عالی و جالب خواهد بود.

اگر شما به او عشق بورزید و او را در آغوش گرم خود پناه دهید، لذتی که او حس خواهد کرد هیچ حد و مرزی نخواهد داشت و عشق ورزیدن به شما بزرگترین لذت او در زندگی خواهد شد.

رابطه جنسی یک عمل عاشقانه است، هر آنچه می‌توانید به او بدهید تا عشق خود را به خوبی به او ابراز کنید.

وقتی زن و مرد به هم نزدیک می‌شوند، دست‌های زن نباید ساکن و بی‌تحرک باشد. وقتی شما بدن شوهرتان را لمس می‌کنید و او را نوازش می‌کنید به او اطمینان خواهید داد که او هم قابل لمس است. با دست‌هایتان به او بفهمانید که او را دوست دارید. او نیاز دارد که مورد نیاز واقع شود تا به ارزش خود پی ببرد.

همسر شما دوست دارد که او را بخواهید. او می‌خواهد که از نزدیکی با او لذت ببرید. اگر در این زمینه کوتاهی کنید. آرامش فکری او به هم خواهد خورد در این صورت او فکر خواهد کرد فردی شکست خورده و بی‌ارزش است به او ایمان داشته باشید اطمینان خود را به او ابراز کنید. بگذارید او

بداند تنها فرد مورد علاقه شما در زندگی است.

۴) سریع و شتابان:

یکی از رموز موفقیت، تمرکز در زمان حال است سعی کنید از حال یا اکنون خود لذت ببرید. گذشته و فرداهای خیالی را دور بریزید، فقط به لحظه شیرین و لذتبخشی که در آن قرار دارید. فکر کنید.

او نمی‌داند که چه چیزی رضایت شما را فراهم می‌کند و از چه چیزی خوششان نمی‌آید. تنها راهی که او می‌تواند از این چیزها مطلع شود این است که به او بگوئید. وقتی او بداند چه چیزی باعث رضایت و لذت شما می‌شود، خودش هم بیشتر لذت خواهد برد. به او بگوئید که او را می‌خواهید. با او به گونه‌ای رفتار کنید که او فکر کند که یک عاشق بزرگ است تا او واقعاً به یک عاشق بزرگ مبدل شود.

اگر همسران در روابط جنسی سریع عمل می‌کند و دقایق اندکی را با شما می‌گذراند، شما می‌توانید با تغییر رفتار خود از سرعت او بکاهید و او را متعادل کنید وقتی رفتار شما تغییر کرد، او هم دوست خواهد داشت لحظات بیشتری را در کنار شما سپری سازد. وقتی او ببیند که شما به او اهمیت

می‌دهید، او هم به نیازهای شما بیشتر توجه خواهد کرد.

یک نکته مهم: وقتی او شروع به معاشقه و مغالزه کرد، آتش عشق او را خاموش نکنید. حتی یک کلمه نسجنیده شما می‌تواند مانند آب سردی که به روی آتش بپاشید، شور و اشتیاق او را خاموش کند اگر او احساس کند که در آن لحظه حواس شما نزد او نیست، کمتر به رضایت دست خواهد یافت. گاهی اوقات شما مانند او پر شور و شوق نیستید و برای معاشقه هیچ آمادگی و تمایلی ندارید، در چنین مواقعی می‌توانید به او توجه کنید و او را به گرمی مورد نوازش و محبت خود قرار دهید.

اگر می‌توانید هر گاه که او دوست دارد، به او عشق بورزید. در صورتی که حتماً باید به او جواب رد بدهید، در این کار دقت کنید، بگذارید او بفهمد که شما خود او را رد نمی‌کنید و دوست دارید نیازهایش را به زمان و مکان مناسب دیگری موکول کنید.

(۵) رفیق شفیق:

نگذارید که خوی بدتان تا روز بعد دوام داشته باشد. در یک ازدواج خوب، برای تنفر و بد خلقی هیچ جایی نیست.

ممکن است قسمتی از مشکل او نیاز به عشق جنسی شما باشد. مشکل خود را به او بگوئید و رفتار خود را تغییر دهید این تمام کاری است که لازم است انجام دهید.

عشق‌ورزی مشروط نیست، عشق یعنی پذیرش بی‌قید و شرط همسران و احساسات پاک و بی‌آلایشش. او دوست ندارد که در خانه‌اش شاهد رقابت باشد؛ او به قدر کافی در محل کارش رقیب می‌بیند. در عوض، او به نوازش و محبت شما نیاز دارد.

وقتی همسران با شما رفتار ملایم و برخورد خوبی ندارد، او را از لذت رابطه جنسی محروم نکنید. ممکن است او خسته و کوفته به منزل بیاید. لازم است کسی او را دوست داشته باشد، نوازش کند و خستگی روزانه را از تن او بزدايد. همچنین شکم گرسنه‌اش را سیر کند و بدن خسته او را با کیمیای عشق بیارامد.

عشق خالصانه و رابطه گرم و صمیمانه باعث آرام کردن مردها می‌شود. این رابطه می‌تواند شما را نیز به آرامش برساند.

خلاصه‌ای از تکالیفی که گذشت:

۱- سعی کنید از صبح، شرایط را برای زندگی عاشقانه آماده کنید. به هیئت ظاهری خود توجه کنید و در صحبت کردن نرمش نشان دهید. هر روز صبح تا دم در با او بروید.

۲- در یکی از روزهای هفته، یک ساعت قبل از اینکه محل کارش را ترک کند به او زنگ بزنید و به او بگویید «عزیزم! تو را با تمام وجود دوست دارم. بی صبرانه منتظر آمدنت هستم و برای دیدنت لحظه شماری می‌کنم».

۳- هنگام ورود آقا، دم در ورودی با ظاهری آراسته و لباس زیبایان تعجب او را برانگیزید! تنوع و زیبایی، یکی از پایه‌های برقراری روابط خوب و سالم است.

۴- این هفته، هر شب خود را از نظر جسمی و روحی آماده کنید تا به او نزدیک شوید. سعی کنید رامشگری با ناز و کرشمه باشید و بی‌چون و چرا تسلیم نشوید.

۵- اگر احساس می‌کنید که سرد مزاجید و مشکل شما ریشه روانی دارد، حتماً برای حل آن گام بردارید.

۹- یار و همدل باشید:

- یک جواب نرم خشم را به مهر تبدیل می‌کند.

- ازدواج یک مکالمه طولانی است که با بحث و جدل‌های پی در پی قطع

می‌شود.

- زن عشق و احساساتش را با کلمات، بیان می‌کند در عوض نیاز دارد که

با شنیدن کلمات، عشق و احساسات را از دیگران دریافت کند.

- یک مرد عشق و احساساتش را با رفتار و عمل بیان می‌کند. او با

برقراری روابط جنسی، خرید برای خانه و همسرش احساسات و عشق خود

را ابراز می‌کند.

- زن به نرمش و کلمات محبت آمیز نیاز دارد، ولی مرد با خرید هدایای

مختلف سعی دارد او را راضی کند.

- یک زن فهیم و دانا، بزرگترین آرزو و خواسته هر مرد است.

- زن و مرد اگر می‌خواهند همدیگر را درک کنند لازم است با هم ارتباط

برقرار کنند.

- شما می‌توانید آغازگر ارتباطی پویا باشید و با این کار مانند یک روانکار

به درمان افسردگی همسرتان پردازید. در این صورت او به فردی سالم‌تر و

شاداب‌تر تبدیل خواهد شد.

- سعی کنید شنونده خوبی باشید.

- هر گاه شوهرتان احساسات و افکارش را بیان می‌کند باید سراپا گوش

شوید و به سخنان او توجه کنید.

- وقتی با همسرتان صحبت می‌کنید به گفته‌ها و حرکات او توجه کنید

زیرا ممکن است او با حرکات خود به گونه‌ای پیامی را منتقل کند که از راه

گفتن و با زبان نتوان به انتقال آن دست زد.

- اگر سکوت اختیار کرد عجله نکنید. او را بستائید و منتظر سخنان او

بنشینید. اگر او استراحت می‌کند سکوت را برایش برقرار سازید و اگر او

صحبت می‌کند به سخنانش گوش دهید.

۲- از نصیحت کردن شوهرتان پرهیزید شکسپیر می‌گوید: «آنها که دیگران

را نصیحت می‌کنند، اغلب خودشان محتاج نصیحت و اندرزند».

- وقتی او را نصیحت می‌کنید او احساس می‌کند که شما از او متنفرید و

او را مسئول تمام اتفاقات می‌دانید. حتی اگر نیت خیری هم داشته باشید،

نصایح شما برای او سنگین خواهد بود. رفتار شما به رفتار یک مادر شباهت

پیدا خواهد کرد و خودش نیز احساس یک پسر کوچک و خجالتی را خواهد داشت.

۱- او به گوش شنوای شما محتاج است. نه به دهان گویا و غرغروی شما.

۲- هرگز بی جهت از همسران انتقاد نکنید و روحیه او را خراب نسازید.

۳- سخنان او را درک کنید، اغلب بهترین لحظات ما لحظاتی نیستند که

عقاید مخالف را به موافق تبدیل می‌کنیم آنچه را که خوب نمی‌شنویم

نمی‌توانیم هرگز درک کنیم. درک متقابل تنها از طریق ارتباط دو طرفه امکان

پذیر است.

۴- دفعه بعد که شما و همسران نتوانستید با هم ارتباط کلامی برقرار کنید،

بایستید و چارچوب فکری او را مورد نظر قرار دهید. وقتی بتوانید از دید او

به دنیا بنگرید خواهید دید که نتیجه‌گیری او از دید خودش درست و منطقی

به نظر می‌رسد. اگر از دید افراد به گفتار و کردارشان نگاه کنید، رفتارشان

واقعاً منطقی و درست به نظر خواهد رسید.

۵- به حالات روحی او بی تفاوت نباشید.

۶- او دوست ندارد که شما نقاط ضعف او را پیدا کنید. به او بگوئید: «شما

توانایی انجام دادن بهترین کارها را دارید. من مطمئن هستم که توان انجام این کار را هم دارید، مطمئن باشید که او خواهد توانست.

- وقتی همسرتان به خانه می‌آید و حال خوشی ندارد و ناراحتی‌اش را بر سر شما می‌کوبد به حالات روحی او بی‌تفاوت نباشید. با خونسردی مشکل او را حل کنید و به گرمی او را پذیرا باشید. به خاطر داشته باشید که ممکن است او در اداره به انحاء مختلف تهدید شده باشد و نتوانسته بنشیند و گریه کند، اما هر لحظه امکان دارد که اشکهایش را در دل بریزد و یا خشم‌هایش را بر سر شما بکوبد.

- اگر او در لاک خود فرو رفت و درد دلش را برایتان بازگو نکرد، از سر و صدا و دعوا پرهیز کنید.

- اگر او نتواند به شما اطمینان پیدا کند از صحبت کردن با شما پرهیز خواهد کرد.

۶- به علایق و سلیق او توجه کنید.

- اگر همسرتان به فوتبال یا ورزش‌های دیگر علاقه زیادی دارد قوانین آن را بیاموزید. اگر او به اشیاء عتیقه علاقه دارد، اطلاعاتی در این زمینه کسب

کنید، سعی کنید که به آنچه او علاقه دارد تمایل نشان دهید و دوست واقعی او باشید.

۱۰- مرد سرکش را کنترل کنید:

- تحمل اختلافات، نیاز به قدرت زیادی دارد و خشم و عصبانیت معمولاً منبع این قدرت است. سکوت برای شما به قیمت گزافی تمام می‌شود. اولاً ارتباط شما را قطع می‌کند ثانیاً جسم شما را آزار می‌دهد. زن خشمگین ولی ساکت، همیشه با خودش کلنجار می‌رود و دائم مشکل خود را در ذهنش مرور می‌کند تا آن را به نحوی برای خود توجیه نماید، ممکن است او همسرش در زیر یک سقف و روی یک تخت با هم بخوابند، اما دل‌هایشان کیلومترها با هم فاصله دارد. زن در حالی که در کنار شوهرش غنوده است احساس ناراحت می‌کند؛ خصوصاً وقتی که شوهرش زودتر از او به خواب می‌رود.

- روز به روز مواظب دعوای و اختلافات خود باشید. بار مشکل روزافزون سنگین‌تر از آن است که بتوان آن را تحمل کرد و در برابر آن طاقت آورد.

- ریشه‌های افکار منفی درون جسم شما به سم تبدیل می‌شوند آنها افکار

و اعمال روزانه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، در گفتار و پندار شما اثر می‌گذارند و حتی قادرند برای شما بیماری‌های گوناگون جسمی نیز به همراه آورند.

- دفعه بعد که نزدیک بود سر موضوعی با همسرتان درگیر شوید راه‌های زیر را امتحان کنید.

۱) اشک‌های خود را کنترل کنید.

اولین دعوای پس از ازدواج معمولاً اشک عروس خانم را درمی‌آورد و این درس خوبی خواهد بود برای داماد تا پیش خود فکر کند، «از او انتقاد مکن زیرا ممکن است او گریه کند» در نتیجه ارتباط آنها محدود خواهد شد او به طور ناخودآگاه از صحبت و تبادل نظر جدی پرهیز خواهد کرد تا موجبات ناراحتی همسرش فراهم نشود.

- زن‌ها غالباً احساسات و عواطف خود را با اشک‌های خود به نمایش می‌گذارند اشک‌های نرم و آرام شما ممکن است باعث رأفت و حمایت شوهرتان از شما شود، اما اگر همین اشک‌ها و هق هق‌ها ادامه یابد می‌تواند

اعصاب او را آشفته سازد و کاری کند که او دایماً از شما بگریزد.

- بر خلاف عقیده عامه، هیچ مردی از جنگ و جدل با همسرش لذت نمی‌برد. اگر زن فریاد بزند گریه کند و یا غرغر نماید مرد نمی‌داند که چگونه با او روبرو شود، به همین خاطر برای حفظ غرورش جواب او را می‌دهد و بگو مگو از همین جا آغاز می‌شود.

- بهترین کار، گفتن آن چه باید بگویم است و سپس بخشیدن دیگران و فراموش کردن آنچه در بین ما رخ داده است.

- هر زنی ممکن است همرش را یکی دو دفعه آزرده باشد، اگر یک دفعه همسران باعث رنجش خاطر شما شود، به جای اینکه به اعمال او فکر کنید، به این فکر کنید که چگونه رفتار به اصطلاح نامناسب او را با رفتار مناسب خود پاسخ دهید.

۲- از وقت و فرصت مناسب استفاده کنید.

- قبل از طرح یک مشکل با شوهرتان در آن مورد به درستی فکر کنید و آن را مورد مطالعه قرار دهید. یک فریاد یا یک احساس خشم آلود ممکن است عواطف همسران را جریحه‌دار کند و بین شما و او سدی محکم برقرار

سازد.

- حرف خود را با خونسردی کامل و بدون اینکه احساساتی شوید، بر زبان آورید.

- هرگز با چماق دعوا به استقبال همسران نروید به او اجازه دهید که کمی استراحت کند و حالات روحی خود را مورد بازنگری قرار دهد.

- اگر از مشکلات خود بحثی نکنید و بگذارید همسران آمادگی لازم را پیدا کند بهتر خواهید توانست در راه رفع آنها قدم بردارید. اگر در هنگام تماشای برنامه مورد علاقه‌اش مزاحم او شوید نباید انتظار داشته باشید که او شاد و خوشحال به گفته‌های شما گوش دهد.

- اواخر شب مشکلات بزرگتر به نظر می‌رسد و زندگی هم تیره‌تر به نظر می‌آید. تفاوت بین ناامیدی و امید معمولاً یک خواب راحت است.

- برای ایجاد آمادگی، به او بگوئید که چقدر نظرش برایتان از اهمیت برخوردار است. به او بگوئید که از چشم وی به مشکل نگریسته‌اید و دوست خواهید داشت که بفهمید احساس او در این زمینه چگونه است.

۳- به آرامی به او بگوئید که در قلب خود چه دارید.

- آنچه موجبات ناراحتی شما را فراهم می‌کند بیان کنید، ولی خونسردی خود را حفظ کنید.

- عواطف و احساسات خود را با نیروی کلمات برای او بیان کنید. در این صورت او خواهد فهمید که درون شما چه چیزی در جریان است. هدف اصلی شما باید این باشد که کاری کنید او احساسات و عواطف شما را درک کند نه اینکه دست به تغییر او بزنید. وقتی او بفهمد که شما چه احساسی دارید ممکن است تلاش کند و آنچه شما را اذیت می‌کند تغییر دهد.

- فکرتان را روی احساسات خودتان تمرکز کنید، نه روی خطاهای او.

- به جای اینکه به او بگوئید «تو نباید» به او بگوئید «به نظر من»

- اگر او را به چیزی متهم کنید، علی‌رغم اینکه می‌داند اشتباه کرده است تلاش خواهد نمود خود را توجیه کند، این یکی از قوانین مهم زندگی است. اگر شما احساساتی شوید و صدای خود را برای او بلند کنید او هم دست به همین کار خواهد زد.

- اگر گفته یا طرز فکر خود را برای او تکرار کنید، این برای او نوعی غر

زدن به حساب خواهد آمد. بنا بر این اگر قرار است چیزی به او بگوئید آن را با عشق و محبت بگوئید.

- از او به خاطر اینکه به حرف‌هایتان گوش می‌دهد تشکر کنید.

- به او اجازه دهید تا در مورد گفته‌های شما فکر بکند و احیاناً نظرش را نیز به شما اطلاع دهد.

۴- ببخشید و فراموش کنید.

- یکی از اصول ثابت و پایدار زندگی خانوادگی «بخشش» است.

- بخشیدن دیگران یعنی چشم پوشی از خطاهای غیر قابل اغماض آنها.

- بعضی از زنان حافظه عجیبی دارند، آنها هرگز هیچ خطایی را فراموش نمی‌کنند.

- زنی که حاضر نیست دیگران را ببخشد خودش از خستگی و

ناراحتی‌های فکری رنج خواهد برد.

- حمل کردن بار کینه دیگران، قدرت و انرژی زیادی را می‌طلبد.

۵- بردبار و شکبیا باشید.

- آمار نشان می‌دهد که صبح‌ها تعداد تصادف‌ها از بقیه‌ایام روز بیشتر است زیرا معمولاً مردها خانه را هر صبح با ناراحتی و خشم ترک می‌کنند.
- به خاطر داشته باشید که طرز رفتار شما نه تنها جو مناسبی در خانه پدید می‌آورد، بلکه رفتار همسرتان در محیط کار نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- شما با منابع بی‌انتهای عشقتان می‌توانید کاری کنید که او از گزند احساسات تند و شدیدش حفظ کنید.
- شما می‌توانید درک و تفاهم را جانشین خشم و رفتار خشن سازید.
- شما می‌توانید از همسرتان در برابر بسیاری از حوادث احتمالی محافظت کنید.
- اگر سقف‌ها، خانه را از گزند نور و باران مستقیم حفظ می‌کنند زن و مرد هم باید مستقیماً از یکدیگر حمایت کنند و عیوب هم را بپوشانند.
- اگر او در خانه ناراحت و غمگین است، ممکن است یک دلیل آن خستگی باشد.

- وقتی به علایق او توجه کنید می‌توانید در برابر یک برنامه اجتماعی سخت و پر مشغله از او حمایت کنید.

«زنی وقتی شوهرش را مغموم و خسته دید چندین دفعه میهمانی‌های خود را به تعویق انداخت و به جای آن وقتش را به شوهر اختصاص داد؛ بعدها او گفت که لحظاتی که در کنار همسرش مانده بهترین و به یاد ماندنی‌ترین جشن‌ها و مهمانی‌ها بوده است».

پس از حمایت از شوهر، نوبت برقراری صلح و آرامش می‌رسد برقراری آرامش ارزش تلاش را دارد تا ایجادش کنیم.

تربیت کودک

۱- با خیر و برکت باشید:

- احتمال یک زندگی خوب برای مردانی که تمام عمرشان را در کنار مادرشان رشد می‌یابند اندک و ناچیز است اگر چنین فردی با کسی ازدواج کند، معمولاً به دنبال دختری خواهد گشت که مانند مادرش رفتار او را کنترل کند. نتیجه این الگوی ناهمگون، جامعه‌ای است که در آن زن سالاری و مرد بردگی رایج می‌شود.

- اگر پدری در خانه نباشد تا دخترش را در آغوش گیرد به داستان‌های او گوش فرا دهد و نقاشی‌های او را تماشا کند، او فکر خواهد کرد پدر ارزشی برایش قائل نیست، ممکن است احساسات خود را در کودکی به هیچ فردی نشان ندهد، اما وقتی که بزرگ شد تنفری را که از پدرش داشته به تمام مردان از جمله شوهر خویش تعمیم خواهد داد.

- اگر زنان سکان کشتی را به دست سکاندار آن بسپارند. این به کودکان اجازه می‌دهد که پدر را در نقش پدر و پادشاه خانه، و مادر را در نقش زن و ملکه خانواده ببینند.

- وقتی در خانه هر کسی کار خودش را انجام دهد و پدر مسئولیت سرپرستی را به عهده گیرد، بچه نه تنها احترام زیادی برای والدینش قایل می‌شود، بلکه خودش نیز قادر خواهد بود در آن فضا و موقعیت جایگاه خویش را پیدا کند.

- هر کودکی تشنه شناخت خدای خویش است.

- اکثر کودکان نمی‌توانند کسی را بیابند که با خداوند رابطه دوستی و صمیمی داشته باشد، به همین دلیل ممکن است او را در جاهایی بجوید که یافت او غیرممکن است.

۲- به کودک خود کمک کنید تا خدا را بیابد:

۱) هر روز قسمتی از کتب معنوی را برای کودکان بخوانید:

- فرزندان ما، در برابر تردیدها و مجهول‌های هر زمان بسیار حساس هستند و نیاز دارند اعتقاد به یک حقیقت جاودان در وجودشان تقویت شود.

۲) منابع معنوی خوبی در اختیار او قرار دهید:

- کتابهایی در زمینه آموزش‌های دینی، آثار سوء مواد مخدر، و وقایع جاری جامعه، در اختیار کودک خود قرار دهید، کتاب چیزهایی را می‌تواند به کودکانان ارائه کند که شما از ارائه آن‌ها عاجزید.

- او خواه ناخواه به مطالب انحرافی و غیراخلاقی دسترسی پیدا می‌کند از این رو شما، کتب خوب و سودمند را در اختیار او قرار دهید تا او هر وقت در معرض انحراف قرار گرفت، با توجه به پشتوانه معنوی کافی، تصمیمی منطقی و آگاهانه بگیرد.

- وقتی را به کودکان اختصاص دهید و با خواندن کتاب‌های مقدس اشعار معنوی آن‌ها را برای معنی کنید.

- بسیاری از نوجوانان با تحقیر و تمسخر به والدین خود می‌نگرند. دلیل آنها این است که والدین آن‌ها به گفته‌ها و توصیه‌های خود عمل نمی‌کنند. فرزندان از پدر و مادر دو رو خوششان نمی‌آید.

- رهبری و سرپرستی در خانه نباید از کودکان شروع شود. پدر و مادر باید با رفتار خود الگو باشند نه با زبان، آنها باید در هر دوران، کتاب‌های مناسب و برنامه‌های سرگرم‌کننده جذاب و آموزنده را برای فرزندان خود

مهیا کنند.

- اگر کودکان شما ایمان را در رفتار و کردار شما نبینند به ایمان و مذهب شما اعتقادی پیدا نخواهد کرد.

۳- به همراه خانواده دعا کنید.

- فرزند شما مانند خودتان نیاز دارد که با پروردگار خود یک خط ارتباطی داشته باشد.

- مارابل مورگان: «از شخصی پرسیدم: جالب‌ترین خاطره‌ای که از پدرت داری چیست؟ گفت: دو چیز؛ اول لحظاتی که کف خانه همراه با غلط می‌زد و بازی می‌کرد. دوم لحظاتی که زانو می‌زد و به درگاه خدا دعا می‌کرد. قانون شماره ۱: رشد معنوی را در کودکان خود ایجاد کنید.

- از آنجا که مادر می‌تواند تعیین کند که فرزندش سربار جامعه شود و یا باری از دوش جامعه بردارد، هر فردی به یک زن کامل به عنوان مادر نیاز دارد.

- یکی از بدترین اشتباه‌هایی که ممکن است والدین مرتکب شوند مقایسه

کودکان با یکدیگر است. اگر کودکان را با فردی مقایسه کردید، او هم از آن فرد هم از خودتان تنفر پیدا خواهد کرد!

- اگر وجد او را همین طور که هست نپذیرید، او احساس حقارت و عدم امنیت خواهد کرد.

- ما انسانها گاهی به خاطر فشارهای اجتماعی یا افکار عمومی، کودکان خود را به کارهای مورد پسند دیگران وا می‌داریم.

قانون شماره ۲: فرزندان را همانطور که هستند بپذیرید.

۳- دوستش بدارید:

- عشق مهمترین هدیه‌ای است که والدین می‌توانند به فرزندان‌شان ارزانی دارند. هدایای مادی شما نمی‌تواند جای این هدیه معنوی را پر کند، چون کودکان شما را می‌خواهد نه چیز دیگری را.

- او دوست دارد که از زبان شما بشنود: «من تو را دوست دارم» او به تماس و بیان فیزیکی این عشق همیشه محتاج است.

- هر روز او را با دستان پر محبت خود لمس کنید، همه اعضا، خانواده

نیاز دارند که از نظر فیزیکی بیشتر به آنها محبت شود.

- اگر هر روز شما و همسرتان به کودک خود بگوئید که او را دوست دارید این موقعیت را به او عطا کرده‌اید که در لحظات نیاز به جای اینکه به روابط نامشروع یا جنایت و اعتیاد روی آورد، به آغوش گرم و پر محبت شما پناه آورد.

- باید طوری رفتار کنید که او بداند - سوای کارهایی که انجام می‌دهد - شما او را بدون هیچ قید و شرطی دوست دارید ما قبل از هر چیز باید به فرزندانمان عشق بورزیم، نه به کارهایی که انجام می‌دهند.

- قانون شماره ۳: عشق خود را هر روز بیان کنید و آن را به طور ملموس نشان دهید.

۴- شغل کودک بازی و لذت است:

- در دوران کودکی و نوجوانی، او به برنامه و نقشه‌ای نیاز دارد که هنگام ترک خانه و ورود به اجتماع بتواند روی پاهای خودش بایستد.

- او به شما می‌نگرد تا این برنامه و نقشه را برای او مهیا کنید: او به شما

خیره می شود و رفتار، کردار، گفتار و پندار و مجموعه عقاید شما به دقت زیر نظر می گیرد تا ببیند که آیا این مجموعه ارزش پیروی دارد یا نه؟ وقتی شما با کودک خود بازی می کنید و او را تشویق می کنید در آداب و رسوم خانوادگی شرکت کند، به او شخصیت و اعتماد به نفس می بخشد.

- اگر در سالیان زندگی شما و کودکان به هم نزدیک بوده باشید و با هم لحظات خوشایندی گذرانده باشید او به پیروی از شما تمایل بیشتری نشان خواهد داد.

- برای جذاب نمودن زندگی و آفریدن لحظات خوشایند و ماندگار، لزوماً نیاز به پول فراوان نیست، بلکه قدری همت و خلاقیت می تواند شادی را به زندگی بیاورد. برای مثال سعی کنید یک وعده از غذایان ویژه و منحصر به فرد باشد و یا به هر بهانه ای جشن بگیرید.

- بازی و تفریح بهترین وسیله. برای بالندگی معنوی کودکان است و تربیت معنوی فرزند باید یک اصل مهم در برنامه های تفریحی باشد.

- ما زنان گیرنده خوبی برای احساسات و عواطف داریم، وقتی همه اعضاء خانواده در کنار هم بازی می کنند می توانیم، این اصل را نیز به آنان

آموزش دهیم.

- بچه‌های دوست دارند در تفریحات مختلف شرکت کننده وقتی ما چند ساعت را در کنار هم و با هم برای ترتیب دادن یک جشن یا یک مهمانی می‌گذرانیم، اتحاد و وحدت بین اعضای خانواده افزایش می‌یابد و این لحظات به خاطراتی ماندگار تبدیل می‌شوند.

- یقیناً فرزندان شما دوستانی برای خود دارند، اما هیچ یک از دوستان نمی‌توانند جای شما را پر کنند. او در محیط خانه به دوستی شما نیاز دارد، او به محبت و توجه شما نیاز دارد و این محبت و توجه را در هیچ مکانی نظیر کودکانستان، مهد کودک و مدرسه نمی‌توان یافت.

- فرزند شما به پدرش نیاز دارد، شوهرتان را تشویق کنید که با فرزندانش بازی کند. البته بدون غرغر و منت؛ بعضی پدرها فقط چند دقیقه‌ای را در کنار کودکان خود می‌گذرانند در این صورت اگر کودکان کمتر به حرف والدینشان کودک دهند نباید تعجب کرد.

قانون شماره ۴: با فرزندانتان بازی کنید.

- گاهی اوقات از فرزندانمان انتقاد می‌کنیم تا از گفته ما پیروی کنند. اما

انتقاد مداوم باعث می‌شود که کودک ما احساس حقارت و ترس کند.

- فرزند شما مانند خودتان تصویر ذهنی ویژه‌ای از خود دارد. از لا به لای کلمات، طرز تفکر و طرز رفتارشان با او به شناخت خود می‌پردازد. او دوست دارد خود را هر چه بیشتر به تصویر ذهنی خود شبیه سازد.

- اگر مداوم به او بگوئید: «تو احمقی» او فکر خواهد کرد که واقعا احمق است. اگر مدام از او بپرسید: «به تو چه مربوط است؟» او فکر خواهد کرد آدم فضولی است. اگر او را تشویق کنید او بیشتر تلاش خواهد کرد.

- به جای اینکه به خاطر کارهایی که انجام نمی‌دهد او را مورد انتقاد قرار دهید، او را به خاطر کارهایی که انجام می‌دهد ستایش کنید، این کمک می‌کند که او تصویر بهتری از خود، در ذهنش مجسم کند.

- افراد موفق می‌توانند لحظاتی را به خاطر آورند که فردی آنها را به انجام عمل به ظاهر غیرممکن و محالی تشویق کرده است.

قانون شماه ۵: کودک خود را تشویق کنید.

- درک دیگران به این معنی است که از دید آنها به جهان اطراف و مسائل مورد اختلاف بنگریم برای اینکه کودک خود را درک کنیم، لازم است که ابتدا

خلاء ارتباطی بین خود و او را پر کنیم، درک نظرات متقابل و پر کردن خلاء ارتباطی او و شما قبول از اینکه با صحبت کردن و حرف زدن انجام شود مستلزم شنیدن کلام او و گوش دادن به اوست.

– فرزند شما احساس می‌کند که اگر شما او را دوست داشته باشید و به او عشق بورزید، باید تمایل داشته باشید که اندکی به کلام او گوش دهید.

۵- به حرف کودکان گوش دهید:

(۱) در دسترس کودک خود قرار گیرید.

– کودک ما دوست دارد با ما صحبت کند، او نیاز دارد ما به گفته‌هایش گوش فرا دهیم. اگر در دسترس او قرار نگیریم یا دستمان بند باشد ممکن است تا آمادگی شنیدن را در خود ایجاد کنیم، ولی ممکن است او از پیش ما رفته باشد و یا دیگر حرفی برای گرفتن با ما نداشته باشد.

(۲) هنگام صحبت کردن با فرزندان، شوخ طبعی را فراموش نکنید.

۳) انعطاف پذیر باشید و سخنان فرزندان را بشنوید.

- به جای اینکه فرزندان را مجبور کنید که پیرو شما باشند و خط فکری شما را ادامه دهند، خطوط ارتباطی خود با او را باز بگذارید تا بفهمید او به چه چیزی در زندگی می‌اندیشد.

- اگر رابطه نزدیکی با او داشته باشید، رفتار و کردار او موجبات نگرانی شما را ایجاد نخواهد کرد. اما اگر نظر خود را به او تحمیل کردید و اطاعات نادرست در اختیار او قرار دادید، ممکن است از احترام و حرمت شما نزد او کاسته شود.

- او دوست دارد که بین کردار و گفتارتن تناسب وجود داشته باشد و از او زرنگ‌تر و آگاه‌تر باشید.

- اگر شما آدمی کوتاه فکر و تعصبی باشید، او نخواهد توانست در زمینه روابط جنسی یا مواد مخدر، با شما صحبت کند.

- اگر با شما مشورت کرد، راز او را حفظ کنید و پیش دیگران بروز ندهید، اگر او دریافت که اسرارش را بر ملا کرده‌اید، ارتباطش را با شما ادامه

نخواهد داد.

- اگر او را دوست دارید، برای حفظ ارتباط با او احترام و ارزش قایل شوید، تا اعتماد به نفس او افزایش یابد، برای ارتباط با او ارزش و احترام قایل شوید، نه برای گفتار و کردار منحصر به فرد و ویژه او.

۴) او را درک کنید.

- به سخنان کودکان دقت کنید و سپس گفته او را با تعبیر تعداد اندکی از کلماتش بازگو کنید، این کار در ضمیر ناخودآگاه او درب کوچکی را می‌گشاید و او احساس ارزش می‌کند، می‌فهمد که شما او را پذیرفته و در آن صورت او داوطلبانه به کلام شما گوش فرا خواهد داد.

- کمک کنید که خشم و احساسات منفی او را همین حالا آزاد کنید تا در آینده احساسات سرکوب شده و خشم و غم‌های انباشته شده در دلش او را نیازارد.

قانون شماره ۶: با فرزندان دستان گپ بزنید.

۶- نظم را به او بیاموزید:

- نظم، تربیت کننده کودکان است. گاهی اوقات مردم برقراری نظم را با «پس گردنی» یکی می‌دانند در حالی که نظم یک نوع تربیت مثبت است و تربیت مثبت کاری است که برای او انجام می‌دهید نه با او.

- نظم از دو قسمت تشکیل شده است: محدود کردن محبت آمیز رفتار و اصلاح کردن رفتاری که از این محدوده تجاوز کرده باشد.

- والدینی که برای فرزندانشان هیچ محدودیتی قایل نمی‌شوند و از بخشیدن خطاهای آن‌ها می‌ترسند و به تربیت کردن فرزندانشان تمایلی ندارند با دست خود کودکان خود را به منجلاهی از فساد و تباهی می‌فرستند.

راهکارهای ایجاد نظم:

۱- برای کودکان محدودیت‌هایی قایل شوید.

- رفتار و کردار کودکان را محدود کنید و به او اجازه بدهید که بداند چه انتظاری از او دارید. وقتی او حدود خود را بداند، احساس اطمینان خواهد کرد.

- ثابت و استوار باشید و همواره به کودکان خود راه‌ها و ایده‌های سازنده ارائه دهید.

- تغییر الگوی ذهنی، نه تنها در مورد بچه‌های کوچک، خوب است، بلکه در رابطه با بزرگترها نیز معجزه می‌کند. اگر دوستان فرزندتان را مورد انتقاد قرار دهید، او از آنها دفاع خواهد کرد. هر گاه می‌خواهید فرزند خود را از کسی یا چیزی نهی کنید دوستان و فعالیت‌های جدیدی را به او معرفی کنید و تا جانشین دوستان و تعلقات ناخواسته قدیمی شوند.

- برای از بین بردن یک عادت و کار ناپسند، همیشه بهتر است یک کار و عادت پسندیده، را به عنوان جانشین آن معرفی کنید.

- شاید هرگز کودکان به شما نگویند که حق با شماست، با وجود این شما باید آنچه را که فکر می‌کنید درست است برای کودکان انجام دهید.

- هنگامی که کودکان شما در حال رشد هستند، مسئولیت‌های متناسب با توان آنها را به آنها واگذار کنید اما به خاطر داشته باشید که او کودکی بیش نیست و نمی‌تواند کارها را مانند شما به خوبی و درستی انجام دهد.

- صبورانه به او مسئولیت‌های کوچک را بدهید وقتی که پی بردید که او می‌تواند مسئولیت‌های بزرگتر را به عهده گیرد مسئولیت‌های بزرگتر را به او

واگذار کنید، به خاطر داشته باشید که من و شما ماشین نیستیم کودک ما نیز ماشین نیست.

- زندگی مجموعه‌ای از وفق یافتن و کنار آمدن‌هاست. بنابر این انعطاف پذیر باشید و هر وقت به تغییر، نیاز بود به خود سخت نگیرید.

۲- خطاهای او را عاشقانه اصلاح کنید.

- وقتی کودک‌تان پایش را از گلیمش درازتر کرده و از حدود مورد نظر، تجاوز کرد، وظیفه شماست که او را با عشق و محبت اصلاح کنید.

- طبیعتاً، کودکان، نافرمانی را دوست دارند، آنها نافرمانی را در سن پانزده ماهگی شروع می‌کنند و تا نوجوانی به آن ادامه می‌دهند. کودک در زندگی نافرمان می‌شود، او نافرمان به دنیا نمی‌آید.

- اگر کودک‌تان به حرف‌هایتان توجه نمی‌کند قصد او این است که ببیند آیا

شما به آنچه خودتان می‌گویید وفادار هستید یا نه؟

- تنبیه، فضای مناسب تربیت را ایجاد می‌کند.

سالها قبل کارتون‌ی را دیدم که در آن خانه‌ای بر اثر بی‌احتیاطی فرزند

خانواده، ویران شده بود در پایان مادر خانواده به دخترش گفت:

«دخترم، ما از تو ناراحت نیستیم، ما از شیطنتی که انجام دادی ناراحتیم».

والدین دخترشان را دوست داشتند، اما از رفتار او ناراحت بودند.

- همیشه به تفاوت بین این دو موضوع توجه کنید و هر گاه در آتش

خشم می‌سوزید، از تنبیه کودک خود، شدیداً پرهیز کنید. اگر چهره شما از

خشم برافروخته است، تنبیه شما او را خواهد ترساند و او باور نخواهد کرد

که شما به او علاقه دارید.

- کودکت را در راهی تربیت کن که باید طی کند، وقتی او بزرگتر شد از

مسیر حرکتش خارج نخواهد شد.

قانون شماره ۷: با مهر و محبت، نظم و انضباط را به کودک خود آموزش دهید.