



پردیس شهید باهنر  
چهارمحال و بختیاری (خواهران)

## مهارت های زندگی ارتباط با همسران



تهیه و تنظیم: امور دانشجویی

- ضعیف نباشید چون زنان از تماشای قدرت  
مرد خود لذت می‌برند .

- به همسر خود احترام بگذارید . مثلاً زمانی که  
هر دو در مقابل در ایستاده اید اجازه دهید اول  
ایشان وارد شود .

- هنگام صحبت زن با عجله چاره جوئی نکنید .  
مثلاً اگر گفت سرم درد می‌کند سریع نگوئید  
برو دکتر یا قرص بخور بگذارید به حرفهایش  
ادامه دهد .

- به نیازها ، لباس ها و فعالیتهای روزانه زن  
توجه کنید . اگر موردی را برای خود خرید  
نمود به آن توجه خاص داشته باشید و از آن  
تعریف کنید .

- به شکل مستمر صحبت خود را به او ابراز  
کنید و با هدیه دادن به مناسبتهای مختلف او را  
خوشحال کنید .

- به او هدیه بدهید و بگوئید دوستش دارید .

## آنچه که باید مردان در زمینه مهارتهای ارتباطی با همسر خود بدانند ؟

- همسر خود را به القاب زیبا و پسندیده مورد  
خطاب قرار دهید .

- احساس زنان را درک کنید . یعنی به شادی ،  
ناراحتی و خوب و بدشان توجه کرده و با آنان  
همدلی نمایید .

- زنان با صحبت کردن تخلیه می‌شوند، اگر چه  
به نظر شما او در صحبت کردن افراط می‌کند .  
هرگز او را از گفتن باز ندارید .

- سعی نکنید ارتباط معقول همسران با خانواده  
و دوستانش را قطع کنید .

- عبوس نباشید و سعی کنید موضوعاتی برای  
خندیدن پیدا کنید .

- به صحبتهای زنان با دقت و توجه گوش دهید.

## چرا همسران می‌بایست روشهای

### مهارتهای ارتباطی با همسر را بدانند ؟

یکی از اساسی ترین نهاد جامعه خانواده است . ساختار فرهنگی ، اجتماعی جامعه با خانواده شکل می‌گیرد و هر قدر توانائی خانواده در اداره زندگی بیشتر باشد سطح سلامت جسمی و روانی افزایش می‌یابد و احتمال رفتارهای آسیب‌زا در خانواده کاهش می‌یابد .

باید دانست که ازدواج بهترین و سالم ترین شیوه برای رهائی از تنهایی ، دست یافتن به آرامش ، محبت ، عشق و پشت سر گذاشتن راه پر فراز و نشیب زندگی است . مشروط به اینکه هر کدام از زوجین به مهارتهای زندگی زناشویی و ارتباطی آگاه باشند .

دانائی کلید توانائی است و کسانی می‌توانند از مواهب یک زندگی موفق و توأم با خوشبختی بهره‌مند شوند که شیوه برخورد درست با آن را بدانند.

اگر چه ما بر این باوریم که زمان یاد گرفتن این مهارتها قبل از ازدواج است . اما با توجه به شرایط موجود هر زمان که به این مهارتها دست یابیم می‌توانیم در جهت تحکیم روابط زناشویی قدم برداریم .

### آنچه که باید زنان در مورد مهارتهای ارتباطی نسبت به همسران خود بدانند چیست ؟

- از مرد ایراد نگیرید بلکه با جمله‌های مثبت صحبت کنید و تواناییهای او را بدانید .

- از او بخواهید تا مشکل شما را حل کند ، او از این کار لذت می‌برد .

- توانمندی و قدرت آنان را زیر سؤال نبرید .

- اگر به مردان اعتماد کنید ، بسیاری از کارها را انجام خواهند داد .

- هنگام ورود مرد به خانه به استقبال او بروید زیرا این مسئله باعث دلشادی بسیار مردان می‌شود.

- هنگام بروز اختلافات معذرت خواهی کنید . مهم نیست چه کسی اشتباه کرده است . مهم این است که شما زودتر معذرت خواهی کنید .  
- غذاهای مورد علاقه همسران را تهیه کنید .  
- با او صحبت کنید و محیطی آرام جهت وی فراهم کنید .

- مرد به سکوت نیاز دارد نیازش را برآورده نمایید و وقتی ساکت است او را وادار به حرف زدن نکنید .

- به وی احترام بگذارید و عزت نفس او را بالا ببرید .

- به شوهرتان اجازه دهید پیش شما از خودش تعریف کند .

- سعی کنید مرد را تأیید کنید چون او رشد کرده و بهتر فکر می‌کند . مرد اگر مورد پذیرش قرار گیرد به اوج می‌رسد ولی اگر در حضور شما احساس بی‌ارزشی کند از شما فاصله می‌گیرد.