



« آنچه زنان باید بدانند. »

- 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 سوال نبرید.
- اگر به مردان اعتماد کنید بسیاری از کارها را انجام خواهند داد.
- هنگام ورود مرد به خانه به استقبالش بروید.
- هنگام بروز اختلاف معذرت‌خواهی کنید. مهم نیست چه کسی اشتباه کرده مهم این است که شما زودتر معذرت خواهی کنید.
- غذاهای مورد علاقه‌اش را تهیه کنید.
- به او محبت کنید و محیطی آرام جهت وی فراهم بسازید.
- مرد به سکوت نیاز دارد نیازش را برآورده نمائید 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 تایید 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.
- به او هدیه بدهید و بگوئید که دوستش دارید.
- یادتان باشد شما اول همسر هستید، بعد مادر، پس با توجه بیش از حد به فرزندان از همسر خود فاصله نگیرید.
- در تربیت فرزندان بخصوص فرزند دختر نقش اساسی را ایفا کنید.

یکی از اساسی‌ترین 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.

ازدواج بهترین و سالم‌ترین شیوه برای رهایی از تنهایی، دست یافتن به آرامش، محبت، عشق و پشت سر گذاشتن راه پرفراز و نشیب زندگی است. مشروط به اینکه زوجین به مهارت‌های زندگی زناشویی آگاه باشند.

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

اگرچه ما بر این باوریم که زمان یادگرفتن 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.



معاونت بهداشتی  
واحد بهداشت روان

## مهارت‌های ارتباط با همسر

تهیه و تنظیم: فریبا رضائی  
زیر نظر دکتر مجتبی نقشواریان



### آنچه مردان باید بدانند.

- هنگام صحبت زن، با عجله چاره‌جویی و تدبیر نکنید  
برای مثال: او می‌گوید سرم درد می‌کند، نگویید برو  
دکتر، بگذارید به صحبت‌ها ادامه دهد.
- به نیازها، لباسها و فعالیت‌های روزانه زن توجه  
کنید. برای مثال وقتی او کفش تازه خریده و  
می‌پرسد چگونه؟ فقط با یک کلمه «خوبه» نظر خود  
را ندهید. شما باید به وجد بیایید. به دقت نگاه کنید  
و بگویید برای پای تو زیباست.
- به شکل مستمر محبت خود را به او ابراز کنید و  
گاهی از طریق هدیه دادن به مناسبت‌های مختلف او را  
خوشحال کنید.
- همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید و در حضور  
وی از زنان دیگر به صورت تمجید یا انتقاد و ایراد  
صحبت نکنید.
- با زن صمیمی شوید و احساس دوست داشتن خود  
را در گفته‌ها و رفتار به او نشان دهید.
- به زن قوت قلب بدهید و بگویید که حجم عمده‌ای  
از مشکلات زندگی را او به دوش می‌کشد.
- در اداره زندگی و کارهای خانه به او کمک کنید و  
بخشی از فعالیت‌ها را رسماً به عهده بگیرید.
- در تربیت فرزندان بخصوص فرزند پسر نقش  
اساسی را ایفا کنید.

- همسر خود را با القاب زیبا و پسندیده مورد  
خطاب قرار دهید.
- احساسات زنان را درک کنید یعنی به شادی،  
ناراحتی و خوب و بدشان توجه کرده و با آنان  
همدلی نمایش دهید.
- زن با صحبت کردن تخلیه می‌شود. اگر چه به  
نظر شما او در صحبت کردن افراط می‌کند، هرگز  
او را از گفتن باز ندارید.
- سعی نکنید ارتباط معقول همسران را با خانواده  
و دوستانش قطع کنید.
- عبوس نباشید و سعی کنید موضوعاتی برای  
خندیدن پیدا کنید.
- به صحبت‌هایش به دقت و با توجه گوش دهید،  
هنگام صحبت صمیمانه نگاهش کنید و روزنامه  
نخوانید. حتی از او پرسش هم کنید تا بیشتر توضیح  
دهد و حرف بزند.
- ضعیف نباشید چون زنان از تماشای قدرت مرد  
خود لذت می‌برند.
- به همسر خود احترام بگذارید مثلاً زمانی که هر  
دو مقابل در ایستاده‌اید بگویید اول خانمها و او جلو  
برود.