

با چند توصیه روابط زناشویی خود را بهبود ببخشید

فهمیدن همسران:

کوشش کنید همسران را بفهمید و بعد از این که فهمیدید ، بپذیرید.

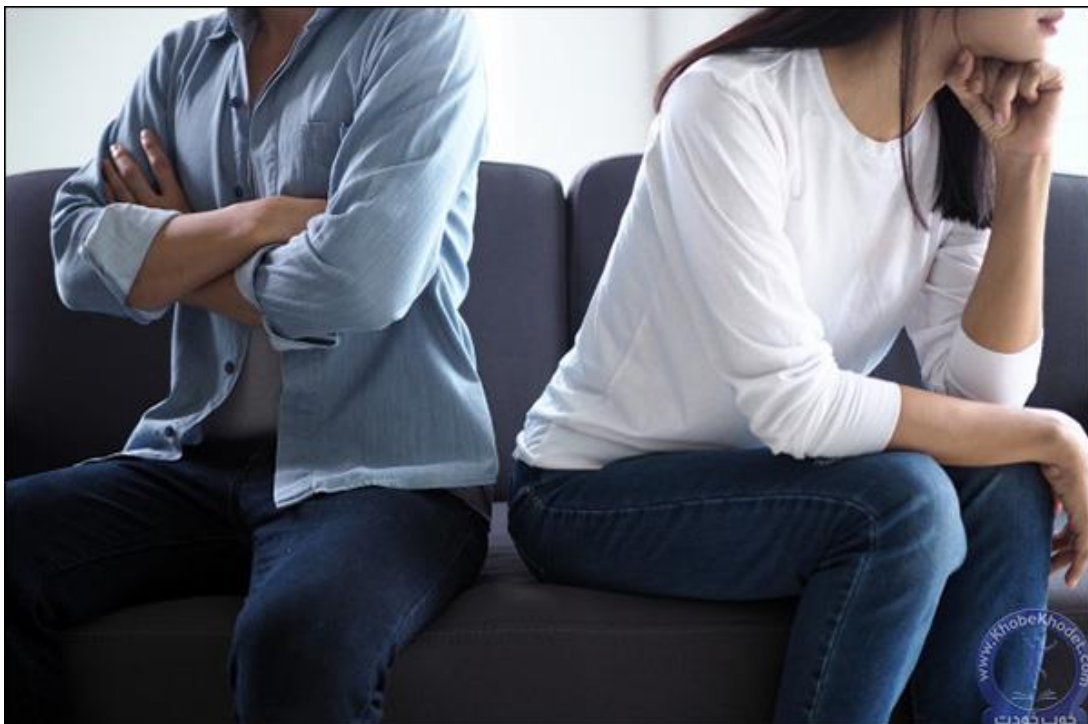
معنایش این است که با او هم عقیده باشید. بنده تلاش می کنم آدم ها را بفهمم و آن ها را به صورتی که هستند بپذیرم ولی با عقیده ی آنها موافق نیستم.

معنی فهمیدن و پذیرفتن با فهمیدن و قبول کردن کاملاً متفاوت است. شما در زندگی قراراست دیگران را بفهمید و آنها را آن گونه که هستند بپذیرید.

همسران همین است که هست. او را بفهمید و بپذیرید چون شما انتخابش کردید در مجموع این برای شما بهتر بوده است یا بهترین ولی شما نمی توانید بگویید که تو چون با من متفاوتی من با تو مشکل دارم بلکه باید او را همین گونه که هست بپذیرید.

اگر شما حرفتان این باشد که من تو را می فهمم و اگر به صورتی که من درست می دانم باشی تا تو را بپذیرم یا دوست داشته باشم شما فرد خودخواهی هستید.

شما روزی می توانید بگویید من را دوست دارید که اختلاف و تفاوت مرا هم دوست داشته باشید.





اگر شما منی را که عین خودتان هستم دوست دارید شما فقط فرد خودخواهی هستید که فراقنی کرده‌اید.

بسیاری اوقات وقتی شما فردی را دوست دارید به خاطر این است که او را مثل خودتان می‌دانید در حالی که یک ذره نگاه کنید خودتان می‌دانید خودتان را دوست ندارید و خودتان را آن گونه که هستید نمی‌پسندید خوب یک تحفه ای هم پیدا شده عین شما و آن وقت بعداً چه خواهد شد؟

بنابراین در زندگی قرار است او را همین طوری که هست بپذیرید. این زن و شوهری که شما می‌بینید یا اوایل دیده‌اید معمولا ۲۰، ۱۰ درصد با گذشت زمان بدتر می‌شوند که بهتر نمی‌شوند.

اصلاً زنی که بهتر شود و یا شوهری که بهتر شود نداریم. ما فقط زنی که بدتر شود و شوهری که بدتر شود داریم.

اگر می‌بینید ۲۰ درصد بدتر شده و که هنوز خواهان او هستید خوش آمدید. اگر همین که هست را نمی‌توانید تحمل کنید الان بروید دنبال کارتان. بنابراین مسئله ی فهمیدن و پذیرفتن موضوع مهمی است.

ظاهر و زیبایی:

یک گرفتاری که در فرهنگ ما وجود دارد این است که ما برای دیگران خودمان را زیبا می‌کنیم ولی در خانه خیر.

بسیاری از اوقات خانم‌ها وقتی شوهرشان را در مهمانی می‌بینند فکر می‌کنند عجب شاخه شمشادی است اما در خانه چنین نیست.

اولین چیزی که باید مواظبش باشید، و چیزی است که رابطه‌ها را می‌سازد و یا ویران می‌کند، بو، می‌باشد.

بارها عرض کردم بو، جایگاهی در مغز دارد که همه چیز را خاموش یا روشن می‌کند یا خراب می‌کند یا می‌سازد.

به بوی خودتان اهمیت بدهید و به بوی او هم اهمیت بدهید. بو هایتان را درست کنید. برخی از شما مشکل دهان و دندان و لثه دارید، این همه دکتر متخصص می‌توانند کمکتان کنند.



عده ای نیز مشکل جهاز هاضمه دارید. برخی هم بدنشان بوی نامطبوعی دارد که باید سریعاً به فکر چاره باشید. همچنین در خوردن سیرو پیاز و ادویه بیشتر باید مراقب بود که مایه ی آزار نباشد یا حتی به خاطر برخی تفکرات پوچ با اینطور مواد غذایی دیگران را نیازارید.

به خصوص در زناشویی لطفاً مراقب بوی بدنتان باشید که سبب بی انگیزگی همسرتان نشود. مخصوصاً در آقایان خیلی جدی تر است.



چون در مردها سه سیستم باید کار کند، تنها سیستم جنسی نیست، بلکه سیستم عصبی و سیستم گردش خون هم باید کار کند که با بوی بد کامل از کار می افتد.

بنابراین مواظب این مسئله باشید، عطر و ادکلن هارا در خانه مصرف کنید، بیرون برای چه مصرف می کنید. شما به دنبال چه چیزی هستید.

مواظب آرایش و ظاهرتان باشید. حتی پیشنهاد می شود بهتر است هفته ای یکی دو شب حتماً لباس خوب و تمیزی را بپوشید و غذایتان را بیرون بخورید.



درست مثل زمانی که دیدار می کردید ، برگردید خانه، مکانیزی که چندین جنبه دارد و کمکتان می کند صرف نظر از تمایل جنسی، رابطه را پیدا کنید.

رابطه ی جنسی، احساسی و عاطفی:

خدمتتان عرض کنم دلیلی که با هم ازدواج کرده‌اید، به خاطر این است که زن و مرد هستید و اگر به دلایل دیگری بوده معمولاً دوامی ندارد.

برای اینکه رابطه ی جنسی و رابطه ی احساسی و عاطفی و عشقی علاوه بر زمینه ی ژنتیک، بیولوژیک، نورولوژی، زمینه ی روانی، اجتماعی، فرهنگی و تاریخی دارد.

شما اگر این سیستم را نتوانید درست کنید، گرفتاری است. اشکال کار رابطه ی جنسی در آقایان این است که یک مقدار فیزیکی است.

اما اگر مردی سیستم احساسی و عاطفی زیادی دارد و می‌گوید چون به مادر من این طور گفتم، دیگر من برای ۶ ماه با تو کاری ندارم، خبر بد برای تان دارم، به زودی هیچ کاری با شما ندارد. خانم ها هم ماجرای دیگری دارند.

مسئله ی رابطه ی جنسی یک مشکل بزرگ مردم دنیا ست، برای اینکه اولاً هر حالی که از نظر جنسی دارید، بیش از ۵ درصد مردم دنیا ندارند.

یعنی ۹۵ درصد یک جور دیگر هستند، دوم این که معمولاً همیشه پر از اشکال و عیب و ایراد است. جا دارد که در این زمینه مطالبی را دانست.

نه اینکه، خودتان را به خواب بزنید. یا آنقدر در آشپزخانه بمانید که خوابش ببرد یا بعداً بازی و بهانه در بیاورید و دچار گرفتاری شوید.

لطفاً سیستم ها را درست کنید که اگر درستش نکنید مشکل زاست. آخر کار آن چیزی که زن و شوهر را برای هم نگه می دارد مسئله و رابطه ی جنسی است.

بگذارید این جمله را بگویم چون برایم بسیار مهم است، میان زن و شوهر که همدیگر را دوست دارند:



هیچ رابطه ای در جهان از نظر فیزیکی، از نظر مادی، از نظر روانی، روحانی، احساسی، عاطفی، فیزیولوژیکی، بیولوژیکی، ژنتیکی بالاتر از رابطه ی جنسی زن و شوهری که همدیگر را دوست دارند در چارچوب ازدواج نیست و شما هیچ رابطه ای ندارید.



به من نگوئید رابطه ی مادر و فرزند، اشتباه می کنید. من نمی دانم به چنین رابطه ای که مهمترین رابطه است چطور می شود سرسری نگاه کرد و آن را به بازی و بازیچه گرفت و با توجه به بیماری ها و گرفتاری ها با آن برخورد کرد.

متأسفانه همه ی مادر بیشتر زمینه های جنسی ایراد و اشکال داریم. علتش هم این است که نه آن را به طریق درست و علمی می دانیم و همچنین آن اندازه که دنیای علم به ما گفته، پدر و مادرها در کودکی ما را کمک نکردند تا رابطه ی جنسی درستی داشته باشیم.

آنقدری که متأسفانه بسیاری از ما رابطه ی جنسی را هنوز یک رابطه ی شهوانی، حیوانی، کثافت و نجاست و فلان و بهمان می دانیم و معتقد هستیم که خدا بدترین مهندس بوده، برای اینکه سیستم را گذاشته وسط، به همین جهت است که ما هم چنان گرفتاریم.



من و شما همیشه با هم اختلاف داریم:

این مورد برای من همیشه بسیار مهم است ولی فقط باید اشاره کنم و به نظر من این است که من همیشه با خودم اختلاف دارم.

من اگر حرف های خودم را بشنوم، بعد از این که بشنوم می گویم چرا این حرف ها را زدم؟، چرا این این حرف ها را نزدم؟، چرا این طور شوخی کردم؟، چرا آن مطلب یادم رفت؟

حتی همیشه با شما اختلاف دارم، درباره ی هر موضوعی؛ حتی وقتی که سر یک موضوعی با هم توافق داریم، اگر به جزئیات آن وارد شدیم، با انگیزه و هدف های آن با هم اختلاف پیدا می کنیم.

من و شما همیشه با هم اختلاف داریم. هیچ زن و شوهری پیدا نمی شوند که با هم اختلاف نداشته باشند.

مهم این است که آیا من و شما حاضریم اختلاف مان را به درستی حل کنیم و اختلافمان را مطرح کنیم و آن را حل کنیم؟

اگر به من بگویید ما اختلاف نداریم، یا دروغ می گوئید یا آنقدر نادانید که نمی فهمید. بی خود نگوئید نه ما با هم هیچ اختلافی نداریم.

ما همه با هم اختلاف داریم. مسئله این است که آیا حاضریم اختلافمان را مطرح کنیم و حل کنیم یا نه؟

یادتان باشد اگرچه در قسمت نباید ها مطرح می شود ولی بگذارید همین جا عرض کنم و آن این است که:

هرگز، هرگز، هرگز، اختلاف زن و شوهری را نبرید.  
هرگز همسران را مجبور و وادار به کاری که دوست ندارد و درست نمی داند، نکنید.

اوحتماً آسیب می بیند. به جایی برسید که توافق کنید حتی توافق کنید که با هم توافق نداریم. به جایی برسید که هر دو احساس کنید برنده اید.

به جایی برسید که حتی به این نتیجه برسید که بین من و تو، سر این موضوع اختلاف عقیده وجود دارد.



حتی آن را بیان کنید که او را بفهمید شما را فهمیده و شما بفهمید او را فهمیده اید. باید بگویید با وجودی که مخالف این عقیده و نظر و این کار هستم، چون تو اصرار داری، می گویم بسیار خوب این کار را بکنیم و یا با وجودی که من اینطوری هستم، از تو خواهش می کنم بپذیری.

اسم این بردن دو طرفه است، حتی وقتی که به نظر غلط او رضایت می دهید. اما روزی که نظرتان رابه دیگری در هر زمینه ای تحمیل می کنید مطمئن باشید، مطمئن باشید، که تمام زندگی زناشویی و زندگی را باخته اید. تمام زندگی زناشویی را باخته اید.

ما در زندگی برنده نداریم و این درست مثل این است که تمام شادی شما این باشد که من بیایم سر چهارراه بزنم به ماشین شما، خوشبختانه به ماشین من ۱۰۰ تومان خسارت وارد شد اما به ماشین تو ۱۰ هزار تومان. این خسارت از آن هر دوی شماست. هیچ وقت اختلاف زناشویی را نبرید.

هیچ وقت همسرتان را در شرایطی نگذارید که وادارش کنید کاری بکند یا نکند. رابطه اش را با خواهرش یا مادرش این طور یا آن طور برقرار نکنید.



گفت و گو کنید و او را به این نتیجه برسانید که به صلاح هر دوی شماست، حتی می‌تواند نظر مختلف و متفاوتتان را داشته باشد و از او بخواهید که به خاطر شما این کار یا آن کار را بکند یا نکند یا شما به خاطر او این کار یا آن کار را بکنید یا نکنید.

ولی این جا توافقی است که بین دو تا فردی که با هم اختلاف دارند به یک جایی می‌رسد، تا این که درست برعکس فکر کنید.

من چون زورم می‌رسد این ماجرا را به تو تحمیل می‌کنم، تو هم چاره‌ای جز پذیرفتن این موضوع و مسئله نداری.

دکتر هلاکویی