



تکنیک های خوشبختی

محمد حافظی نژاد

مریم معلمی زاده

به کمک این کتاب شما می توانید از زندگی زناشویی لذت بیشتری ببرید. من مریم معلمی زاده و همسر محمد حافظی نژاد ۷ سال است که عاشقانه باهم زندگی می کنیم البته ما ۸ سال است که ازدواج کرده ایم! یک سال اول چون زندگی کردن را بلد نبودیم سخت گذشت و بعد تصمیم گرفتیم خوشبخت باشیم. پس تا می توانستیم یاد گرفتیم و در این کتاب خلاصه ای از تکنیک هایی که خودمان رعایت می کنیم را به شما می گوئیم تا شما هم حس ما را داشته باشید. و از شما می خواهیم که این کتاب را در اختیار دیگران نیز قرار دهید

ناشر: وبسایت ما خوشبختیم makhoshbakhtim.com

تاریخ نشر: پاییز ۱۳۹۴

تعداد صفحات: ۳۸ صفحه

قیمت: رایگان غیر قابل فروش

طرز استفاده از این کتاب:

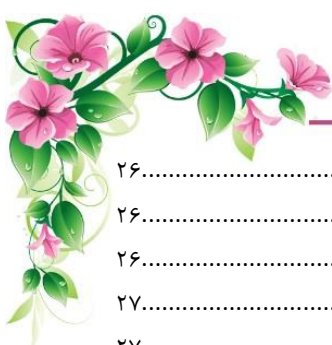
۱. اول فهرست کتاب را ببینید
۲. مستقیم بروید سراغ قسمتی که برای شما جذاب تر است
۳. بعد تمام کتاب را بخوانید
۴. هر چه یاد گرفتید عمل کنید
۵. این کتاب را در اختیار دیگران قرار دهید
۶. برای ما هم دعا کنید



فهرست

۱. خوشبختی در تغییر خودتان است ۶
- ۱.۱ شکست عادت ها ۸
- ۱.۲ مراقب افکارتان باشید ۱۰
- ۱.۳ مؤدبانه رفتار کنید! ۱۲
- ۱.۴ خودتان را با دیگران مقایسه نکنید ۱۳
- ۱.۵ برداشتتان را از خود اصلاح کنید! ۱۴
- ۱.۶ شکست ها را یک فرصت بدانید ۱۵
- ۱.۷ حسادت را در خودتان ریشه کن کنید! ۱۵
- ۱.۸ مراقب روحیه ی خود باشید! ۱۶
- ۱.۹ بهانه تراشی ممنوع! ۱۷
- ۱.۱۰ تمرکز کردن را تمرین کنید ۱۹
۲. مردان عاشق این گونه زنانند! ۲۰
- ۲.۱ به شوهرتان اطمینان کنید ۲۰
- ۲.۲ با شوهرتان دعوا نکنید ۲۱
- ۲.۳ نقاط مثبت شوهرتان را تقویت کنید! ۲۱
- ۲.۴ با شوهرتان لجبازی نکنید ۲۲
- ۲.۵ به حرف های شوهرتان خوب گوش کنید ۲۲
- ۲.۶ به تصمیم هایش احترام بگذارید ۲۲
- ۲.۷ رفتارتان با عملتان هماهنگ باشد ۲۳
- ۲.۸ اجازه حرف زدن به شوهرتان بدهید ۲۳
- ۲.۹ مراقبت افراطی ممنوع! ۲۳
- ۲.۱۰ در نزد دیگران بدگویی شوهرتان را نکنید ۲۴
- ۲.۱۱ به خانواده ی شوهرتان احترام بگذارید! ۲۴
- ۲.۱۲ به خلوت های شوهرتان احترام بگذارید ۲۵
- ۲.۱۳ آرامش گر شوهرتان باشید ۲۵





- ۲.۱۴. همراه شوهرتان در کارش باشید ۲۶
- ۲.۱۵. به شوهرتان بی‌اعتنا نباشید ۲۶
- ۲.۱۶. رفتارهای مثبت شوهرتان را تنبیه نکنید ۲۶
- ۲.۱۷. محبت را گدایی نکنید ۲۷
- ۲.۱۸. شوهرتان را مجذوب خود کنید ۲۷
- ۲.۱۹. غذاهای خوب بپزید ۲۸
- ۲.۲۰. از واژه‌ها زیبا استفاده کنید ۲۸
۳. زنان عاشق این‌گونه مردان‌اند! ۲۹
- ۳.۱. دوست دارم ۲۹
- ۳.۲. برایش وقت بگذارید ۳۰
- ۳.۳. تعریف کنید ۳۰
- ۳.۴. لبخند بزنید ۳۰
- ۳.۵. مشکلات را پشت درب بگذارید ۳۱
- ۳.۶. اشتباهات خود را بپذیرید ۳۱
- ۳.۷. اولویت اول باید زنتان باشد ۳۱
- ۳.۸. مشورت کردن را فراموش نکنید ۳۲
- ۳.۹. در حضور دیگران به زنتان محبت کنید ۳۲
- ۳.۱۰. رفتارهایتان حساسیت‌برانگیز نباشد ۳۳
- ۳.۱۱. غیرت به‌جا داشته باشید ۳۳
- ۳.۱۲. استعدادهای زنتان را بشناسید ۳۳
- ۳.۱۳. به‌ظاهر خودتان برسید ۳۴
- ۳.۱۴. نامه بنویسید ۳۴
- ۳.۱۵. نوازش کنید ۳۴
- ۳.۱۶. هدیه بخرید ۳۵
- ۳.۱۷. همکاری کنید ۳۵
- ۳.۱۸. خوش‌اخلاق باشید ۳۶
- ۳.۱۹. تنبیه و توهین نکنید ۳۶
- ۳.۲۰. عفت و پاک‌دامنی خود را حفظ کنید ۳۷





مقدمه

چقدر از خودتان شناخت دارید ؟

چقدر از زندگی تان لذت می برید ؟

آیا دوست دارید از زندگی بیشتر لذت ببرید ؟

آیا دوست دارید همسر تان عاشقتان باشد ؟

آیا دوست دارید شوهر تان عاشقتان باشد ؟

پس برای لذت بیشتر نیاز است در خودتان تحولی ایجاد کنید و کمی متفاوت تر از آنچه هستید باشید تا به آن چیزی که آرزویش را دارید برسید.

هدف من و همسر من از تألیف این کتاب معرفی چند مهارت ضروری است که با آگاهی داشتن و عمل به آن ها می توانید زندگی تان را بادید بهتر و زیباتر نگاه کنید.

اما آنچه زندگی را متنوع می کند وجود چاشنی های لذیذ است مثلاً: همه ی خانم ها یاد دارند قورمه سبزی بپزند اما دست پخت بعضی از خانم ها خیلی خوشمزه تر است و رنگ و بو غذایشان بیشتر است. راز این خوشمزگی در چاشنی هایی است که بعضی از خانم ها در قورمه سبزی شان مصرف می کنند حال زندگی هم مانند این قورمه سبزی به یک سری چاشنی احتیاج دارد که اگر تا پایان این کتاب پیش بروید این چاشنی ها به شما معرفی می شود.





کافی نیست گفتنی‌ها را بگوییم، باید گفتنی‌ها را عمل کنید.

(آنتونی رابینز)

من و همسرم زندگی‌مان را با مصرف این چاشنی‌ها طعم و رنگ بهتری دادیم و اکنون در کمال آرامش در حال استفاده از این دست پخت خودمان هستیم. و پیام ما این است زندگی با تمام تلخی‌ها و شیرینی‌هایش زیباست و این ما هستیم که با عمل‌ها و عکس‌العمل‌های صحیح مسیر زندگی را هموار می‌کنیم خانم‌ها و آقایان عزیز!

با هر تصمیمی تغییری تازه در زندگی آغاز کنید

(آنتونی رابینز)

همین‌الان که در حال مطالعه کتاب هستید تصمیم بگیرید که سریعاً کیفیت زندگی‌تان را تغییر دهید یا بهبود ببخشید و کارهایی را که برای شیرین شدن زندگی‌تان به تعویق می‌انداختید را انجام دهید.

در این کتاب سعی می‌کنیم با افزایش میزان آگاهی شما عزیزان نسبت به روش زندگی شاد و آرام با الهام از آیات و روایات و علم روانشناسی، بهترین زندگی را معرفی کنیم.

هرچند که این کتاب فقط شامل بخش کوتاهی از تکنیک‌های مهم برای زندگی شاد خوشبخت است و برای بهره‌مندی از بقیه تکنیک‌ها همراه ما باشید.

www.makhoshbakhtim.com

ما خوشبختیم



فصل اول



خوشبختی در تغییر خودتان است

تغییر زندگی با یک قدم ساده آغاز می شود و آن هم تغییر در خودتان است با خودتان صادق باشید اگر از موقعیت فعلی خودتان راضی نیستید آن را عوض کنید کسی دیگر شوید تا در راه تغییر و تحول گام بردارید اگر می خواهید زندگی خوشبختی داشته باشید باید مسئولیت ۱۰۰٪ زندگی خود را بر عهده بگیرید و همه ی داستان ها و بهانه های که تا به حال به خودتان گفته اید که نمی توانید ، امکانش نیست ، شرایطش را ندارم و... را کنار بگذارید چون بیشتر ما عادت کرده ایم علت ناخوشایند وقایعی که در زندگی مان رخ می دهد به چیزی خارج از خودمان نسبت دهیم تا از زیر بار مسئولیت شانه خالی کنیم. و هیچ وقت نمی خواهیم قبول کنیم که مشکل واقعی خودمان هستیم با مقصر دانستن دیگران ثمره اش فقط اتلاف وقت است

رمز موفقیت در هر رابطه ی متقابل این است که شما پیش قدم شوید و از خود مایه بگذارید

خوشبختی را در درون خودتان جستجو کنید!
اگر به انجام کار یا رفتاری که همیشه می کردید ادامه دهید همان را به دست می آورید که همیشه به دست می آوردید!





و لحظه‌ای که باید به خودتان تکانی بدهید و آستین‌ها را بالا بزنید فرار سیده است فقط کافی است نگاهی به درون خودتان بی اندازید و تحول و تغییری در خودتان ایجاد کنید

یک تصمیم روشن و محکم در جهت تغییر خودتان بگیرید
یادتان باشد که هیچ کس نمی‌تواند تصمیم شما را عملی کند جزء خودتان و این جمله را شعار خودتان قرار دهید (هیچ چیز نمی‌تواند مرا متوقف کند) این جمله به شما انرژی مثبت می‌دهد و تنبلی و کسالت را از شما می‌گیرد.
قرار است در این کتاب من و همسر من نقشه‌ی راه را به شما نشان دهیم ولی باید خودتان ماشین زندگی‌تان را برانید
و اگر تصمیم بگیرید که تلاش کنید به شما قول می‌دهم پاداش‌هایی را به دست می‌آورید که ارزش زحمت و سختی کشیدن را دارد
این تصمیم‌های ماست که سرنوشت ما را تعیین می‌کند نه شرایط زندگی‌مان.





۱. شکست عادت‌ها



موفقیت و شکست‌های ما را تصمیم‌هایی که هر روز می‌گیریم و اعمالی که به صورت عادی انجام می‌دهیم معین می‌سازد (آنتونی رابینز)

همه‌ی ما مجموعه‌ی عادات مشخصی داریم که بعضی ارادی و آگاهانه و بعضی به صورت ناآگاهانه و غیرارادی انجام می‌گیرد و همین عادت‌ها ممکن است مانع رشد و پیشرفت شود و باید خودمان را از اسارت این عادت‌ها رها کنیم که برای رهایی لازم است:

یک فعالیت و یا کاری را می‌خواهید تغییرش بدهید در نظر بگیرید و بعد به مدت ۳۰ روز در زمانی مشخص جایگزین آن فعالیت یا کار را انجام دهید و در روز ۳۱ آن کار یا فعالیت برای شما عادت می‌شود نکته: اگر ۲ روز ترک کنید دیگر برایتان عادت نمی‌شود.

و در این مدت باید بتوانید برای ۱۰ روز اول برنامه‌ریزی دقیق داشته باشید و روی کاغذ بنویسید و شرایط را هم برای انجام محیا کنید و برای ۱۰ روز دوم مقاومت بدنتان کمتر می‌شود و پذیرش نسبت به ۱۰ روز اول بیشتر می‌شود، و در ۱۰ روز سوم بدنتان خودش را با شرایط جدید و عادت جدید وفق می‌دهد کاری را که هر روز می‌خواهید انجامش دهید بنویسید و جلوی چشمتان به دیوار نصب کنید





و هرچه یک فعالیت را تبدیل به یک عادت عمیق تر در خودتان کنید این فعالیت انرژی کمتری مصرف می کند و در نتیجه دیرتر خسته می شوید و عملکردتان افزایش می یابد.



۲. مراقب افکار تان باشید



افکار شما کنترل کننده رفتار تان هستند و تنها چیزی که می توانید بر آن کنترل کامل داشته باشید ذهنتان است پس باید مراقب باشید که چه افکاری را به ذهنتان راه می دهید مسلماً افکار منفی جزء استرس و اضطراب و عدم حرکت و فعالیت ثمره‌ی دیگری برایتان ندارد تاجایی که می توانید ورود آن‌ها را به ذهنتان ممنوع کنید و باید:

۱. ارتباط خود را با افراد مثبت، شاد و با انگیزه بیشتر کنید و از افراد منفی دوری کنید.

۲. ذهنتان را به خواندن مطالب مثبت و آموزنده عادت دهید نه مطالب منفی و استرس آور.

۳. انتظارات مثبت داشته باشید چون هرچه را منتظرش باشید به دست می آورید

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: پیش بینی های مثبت داشته باشید تا به خواسته های تان برسید.

۴. نگرانی ها را از خودتان دور کنید و بهترین راه حل برای حذف نگرانی ها این است که به خودتان بگویید اگر کاری از دستم برمی آید انجام بدهم و گرنه رهاش کنم و به گذر زمان بسپارید تا خودش کم کم حل شود ولی تلاشتان را برای رفع نگرانی انجام دهید نه اینکه دست روی دست بگذارید





۵. مراقب روحیه‌ی خودتان باشید و همیشه آن را شاد و سر حال نگه دارید و برای این کار هم می‌توانید هر روز یک سری کارها را انجام دهید که لذت ببرید و در هفته چند ساعت به فعالیت‌هایی بپردازید که در شما شادی ایجاد می‌کند و برای خودتان سرگرمی خاصی داشته باشید

۶. از جملات تأکیدی مثبت استفاده کنید و هر روز در دو نوبت صبح و شب این جملات را چند بار به خودتان بگویید مثلاً: من می‌توانم موفق شوم. من صبور و بامحبت هستم. من یک فرد خوش‌اخلاق هستم و... درواقع با جملات تأکیدی مثبت باید درباره‌ی چیزهایی صحبت کنید که دوست دارید برایتان اتفاق بیفتد.

۷. گذشته‌تان را رها کنید فقط تلاش کنید از اشتباهاتی که برایتان افتاده درس بگیرید که تکرار نشود

۸. خوش‌بین باشید البته خوش‌بینی به معنای نادیده گرفتن مشکلات نیست بلکه مواجهه مثبت و سازنده با آنهاست

۹. خودتان را برای مقابله با چیزهایی که در شما ترس ایجاد می‌کند آماده کنید و با اعتماد به نفس و در حال لبخند زدن آنها را تجسم کنید و پیش‌بینی کنید تا در لحظه روبرو شدن بتوانید خونسردی و آرامش خودتان را حفظ کنید و این سبب می‌شود که افکار منفی نتواند وارد ذهنتان شوند

۱۰. توانایی بالا بردن تحمل ناامیدی را در خودتان بالا ببرید و هیچ‌گاه نباید توقع داشته باشید همه‌ی دنیا با شما عادلانه و منصفانه برخورد کنند



۳. مؤدبانه رفتار کنید!



آنچه به روابط انسانی استحکام و پایداری می‌دهد و آن را زیباتر می‌کند رعایت ادب و احترام است

رعایت ادب شما را فردی موقر، با شخصیت و دوست‌داشتنی نشان می‌دهد و برای اینکه بتوانید ارتباط خودتان را با خود و دیگران بهتر و کامل‌تر کنید باید ادب و احترام را نسبت به خود و دیگران داشته باشید

در هر لحظه، ثانیه و دقیقه به خودتان احترام بگذارید از کنار خودتان سرسری رد نشوید و نسبت به مردم هم ادب را رعایت کنید به دیگران تهمت و ناسزا نگوئید و یا بدخلقی را به مردم روا ندارید و حتی در مقابل پروردگار هم ادب را رعایت کنید یعنی در هر لحظه شکرگزار نعمت‌هایش باشید و با ناسپاسی حقی از خداوند ضایع نکنید

! بی‌ادبی یعنی عدم‌تغییر

! بی‌ادبی یعنی عدم عزت‌نفس

! بی‌ادبی یعنی بی‌کفایتی

بی‌ادبی را در هر حوزه‌ای بر خودتان مطلقاً ممنوع کنید
پس لطفاً ادب را در سه جایگاه حفظ کنید:

۱. در برابر خودتان

۲. در برابر دیگران

۳. در برابر خداوند





و برای اینکه بتوانید تمرین رعایت ادب را به خوبی انجام دهید فهرستی از مواردی که ادب را در آن‌ها رعایت نمی‌کنید بنویسید و هرروز سعی کنید با تمرین و تلاش موردی از آن‌ها را رعایت کنید
برای تغییر عادت‌هایتان به قسمت اول کتاب مراجعه کنید.

۴. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید:

 درراه تغییر کردن ممکن است وسوسه شوید که خودتان را با دیگران مقایسه کنید مثلاً بگویید چرا فلانی شرایطش از من بهتر است ؟
چرا فلانی کار خوبی را راحت به دست آورد آن وقت من ...
این مقایسه‌ها باعث ورود افکار منفی به ذهنتان می‌شود و از هدف‌تان که تغییر است باز می‌مانید چون اعتماد به نفس‌تان پایین می‌آید و فکر می‌کنید هیچ کاری را نمی‌توانید انجام دهید و مقایسه در شما حس تنفر و یا حسادت ایجاد می‌کند پس تا جایی که می‌توانید خودتان را با دیگران مقایسه نکنید فقط تلاش کنید تا وضعیت و شرایط خودتان را بهتر کنید البته مقایسه مثبت خوب است که بخواهید کسی را الگو قرار دهید تا ویژگی‌های خوب و مثبتش را الگوبرداری کنید

مقایسه‌های نابجا باعث می‌شود از بودن در کنار خودت دیگر لذت نبری و به یک فرد مقایسه‌گر و کامل‌گرا تبدیل شوید هرروز در فکر رقابت و برنده شدن بیمارگونه هستید که روح و جسمتان را آزار می‌دهد





مقایسه زمانی خوب است که درک زیبایی و رشد را با آگاهی بالا ببرید نه اینکه باعث جنگ و ستیز شود.

۵. برداشتتان را از خود اصلاح کنید!



هرروز برداشتتان را از خود اصلاح کنید و خود را از تصویری که دیروز داشتید رها کنید و به یک برداشت جدید مشغول شوید. عده‌ای از افراد برداشت‌های غلطی از توانایی‌ها و استعدادهای خود دارند و خود را اسیر این برداشت‌ها و تصورات کرده‌اند و این مانع رشد و تغییرشان می‌شود و عزت نفس و اعتماد به نفسشان را پایین می‌آورد

شاید تصور شما از خودتان در یکی دو سال گذشته بدبختی و شکست و ضعف بوده است اما باید باور کنید که انسان در هر زمان می‌تواند به یک فرد جدید تبدیل شود به شرطی که خودش بخواهد و تغییر لحظه به لحظه را باور کنید هر چند که ممکن است خودتان متوجه این تغییرات نشوید اما بعد از چند سال دیگران متوجه می‌شوند که شما چقدر عوض شده‌اید.

تغییر کردن در ابتدا سخت است ولی اگر عادتتان شود دیگر نمی‌توانید ثابت بمانید و دوست دارید هر روزتان متفاوت تر و بهتر از روز قبلتان باشد هر روز فکر کنید که یک درجه رشد کرده‌اید این خودباوری شمارا تقویت می‌کند.

و با رفتارتان تغییر در خودتان را به دیگران نشان دهید.



۶. شکست ها را یک فرصت بدانید



زندگی مجموعه‌ای از شکست‌ها و موفقیت‌ها است. پس هم موفقیت‌ها و هم شکست‌ها را فرصت بدانید و زمانی که از یک‌راه و الگو شکست می‌خورید ناامید نشوید، نترسید، متوقف نشوید بلکه به دنبال راه‌ها و الگوهای جدیدتر باشید چون اگر انسان حرکت نکند که اشتباه نمی‌کند و این نشانه‌ی خرد و عقلانیت نیست بلکه نشانه‌ی ترسو بودن است

صبر را پیشه کنید تا پیروز شوید و ابتدا فکر کنید و بعد عمل کنید تا تعداد اشتباهات و شکست‌هایتان کمتر شود

شکست معنی ندارد، مگر آن‌که دست از تلاش بردارید، شکست از درون آغاز می‌شود و هیچ مانعی بزرگ‌تر از ضعف درونی هدف‌گذاری نیست.

۷. حسادت را در خودتان ریشه‌کن کنید!



اگر فرد حسود خود را به‌طور دیوانه‌وار از درون عصبانی کند هیچ ضرری به‌طرف مقابل وارد نمی‌شود و هیچ منفعتی نصیب خودش نمی‌شود

و طبق قانون جاذبه‌ی ذهنی شما در مقابل حسادت می‌توانید از موفقیت‌های شخص مقابل تمجید کنید و او را الگوی خودتان قرار دهید و یک میدان انرژی مثبت در خودتان ایجاد کنید

و طبق قانون دافعه‌ی ذهنی بدترین کار این است که از کسی عصبانی باشید و یا به او حسادت کنید در این صورت تمام فرصت‌ها و شادی‌ها را از خودتان





می گیرید و یک میدان انرژی منفی در خود ایجاد می کنید و با فکر منفی و حسادت نسبت به دیگران فقط خود را تخریب می کنید و راز شکستن این طلسم حسادت این است که هر چه را برای خود می پسندید برای دیگران هم بپسندید.

۸. مراقب روحیه ی خود باشید!

روحیه سبب داشتن انگیزه و پشتکار می شود و زمانی که اعتقاد داشته باشید کاری که دارید انجام می دهید درست و ارزشمند است و همین سبب می شود که با شجاعت بیشتری کار را ادامه دهید

روحیه ی بالا باعث می شود که دو خصوصیت در شما رشد کند:

۱. انگیزه ی بالا که سبب شروع کار می شود و معمولاً در سختی ها انگیزه ی کار کمتر می شود

۲. تعهد بالا که سبب به پایان رساندن کارها می شود و حتی باوجود شرایط سخت آماده هستی که کار را به انتها برسانید.

و اگر روحیه ی خود را بالا نگه ندارید باعث می شود در وسط کار خسته شوید دست از ادامه ی کار و فعالیت بردارید و از خود این سؤال منفی را می پرسید که آیا این کار ارزش این همه زحمت را دارد؟

و روحیه ی پایین فقط باعث می شود که در طول روز فقط نیازهای ضروری تان را انجام دهید و به انجام کارهای بزرگ نپردازید

رعایت این موارد روحیه ی شما را در سطح بالا نگه می دارد:

۱. انجام کارهای معنوی مثل نمازخواندن و دعا کردن





۲. ارزش های اخلاقی تان را در سخت ترین شرایط هم حفظ کنید این کار به شما آرامش و اعتماد به نفس بالا می دهد.

۳. کمک بدون توقع به دیگران: هر کاری برای دیگران انجام می دهید هدفشان رضایت خدا باشد این نیت باعث می شود که اگر طرف مقابل از شما تشکر و جبران نکرد ناراحت نشوید چون هدف شما بالاتر از این حرف ها است.

۹. بهانه تراشی ممنوع!

یکی از موانع موفقیت و تلاش در زندگی بهانه تراشی است در واقع بیشتر ما آدم ها برای فرار از ناراحتی و یا درد و رنج که همراه با یک کار و یا رفتار موفق و خوب است سراغ بهانه ها می رویم «بهانه پشت بهانه» که می خواهیم با این بهانه ها به آرامش برسیم درحالی که فقط استرس و اضطراب در ما بالا می رود درحالی که اگر بتوانید بهانه ها را کنار بگذارید و ناراحتی و درد و رنج کوتاه مدت را تحمل کنید به یک لذت و شادی بلند مدت خواهید رسید. از جمله بهانه هایی که رایج است:

۱. کار سختی است: این جمله شاید قابل قبول باشد ولی باعث دلسردی می شود اگر واقعاً درباره مشکلات با خودمان صادق باشیم می بینیم که سختی و رنجش مربوط به عادات نادرست و مشکلات بسیار سخت تر از رها کردن آنهاست. پس اگر قرار است سختی بکشیم بهتر است سختی های مفید را انتخاب کنیم و





از کجا می دانیم تغییری که می خواهیم در خودمان ایجاد کنیم سخت باشد بلکه شاید عملی راحت باشد

و این که عوض کردن عادات کار سختی است تنها یک فکر است و دشوار ساختن یک چیز در ذهن قبل از اینکه برای انجامش تلاشی را انجام دهیم یک بهانه است.

۲. زمان زیادی می برد: اگر بخواهیم زندگی خودمان را ارتقا دهیم و پیشرفت کنیم مهم نیست که چقدر زمان می برد مهم رسیدن به تغییر و موفقیت است چرا که ما چه تلاش بکنیم جهت تغییر و چه در همان عادات مخرب خود بمانیم زمان می گذرد پس چه بهتر که زمان با موفقیت ما بگذرد و بدانیم که حتی یک عادت مخرب هم ناگهان صورت نگرفته بلکه لحظه به لحظه و روزه روزه در ما شکل گرفته است و فقط با حرکت کردن و قدم برداشتن است که می توانیم به آنچه می خواهیم برسیم و با آگاهی و توجه به زمان حال.

۳. مشاجرات خانوادگی در پی خواهد داشت: یکی از بهانه هایی که بسیاری از افراد دارند این است که ممکن که با تغییر در معرض انتقادات و سرزنش های دیگران قرار بگیرند؛ و اطرافیان از جمله پدر و مادر و خانواده را ناراحت کنند

۴. من شایستگی آن را ندارم: عده ای از افراد با این بهانه که من شایستگی و لیاقت انجام این کار را ندارم از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کنند در حالی که تنها عاملی که باعث می شود چنین احساس عدم شایستگی به ما دست بدهد عدم اعتماد به نفس و خودباوری است که متأسفانه شاید این ویژگی ناپسند از





کودکی در ما رشد کرده باشد چون اگر بخواهیم تصمیم بگیریم و کاری را انجام دهیم اعتماد به نفس بزرگترین عامل تعیین کننده است و درواقع با اعتماد به نفس بالا ما به خودمان احترام می گذاریم و دوست نداریم در عادت های بد و مخرب غرق شویم و با آغوش باز همه ی چالش ها و فرصت های جدید را می پذیریم برای بهتر زندگی کردن پس با افزایش اعتماد به نفس در خودمان می توانیم این بهانه را از ذهنمان دور کنیم.

۱۰. تمرکز کردن را تمرین کنید!

روی هر خواسته و یا هر چیزی که می خواهید متمرکز شوید و موانعی که ممکن است برایتان در اثر این تغییر پیش آید را شناسایی کنید و پیش بینی کنید و در مورد آن فکر کنید که چگونه برطرفشان کنید؛ و بزرگترین مانعی که بر سر راه تغییر به وجود آید این است که آن رفتاری که می خواهید تغییرش دهید برایتان منفعتی داشته باشد و برای مبارزه با این منفعت ناپایدار باید مزایا و درد و رنجی که آن رفتار در گذشته و آینده برایتان دارد را باهم مقایسه کنید و ببینید کدام یک برایتان جذاب تر است.



فصل دوم



مردان عاشق این گونه زنانه!

برای دادن احساس خوب به شوهرتان نیازی نیست کارهای زیاد و خارق العاده ای انجام دهید و یا هرروزه این کارها را بکنید هفته ای یک بار حتی ماهی یک بار هم کافی است
یک زن به خاطر خوشبختی خودش هم که شده باید شوهرش را شاد و خوشبخت کند چون ؛
خوشبختی اگر یک سویه باشد کامل نیست.

۱. به شوهرتان اطمینان کنید.

وقتی به شوهرتان اطمینان می کنید به او قدرت می دهید



پشتیبان و مشوق او باشید

در کارهایش همراهش باشید و تشویقش کنید ولی غر نزنید
اگر شکستی را تجربه می کند مرهم دلش باشید نه اینکه نمک به زخمش بپاشید
این همراهی شما در اوقات تلخ شکست باعث می شود شمارا دوست و رازنگهدار خودش بداند و همیشه با شما مشورت کند به جای اینکه حرف هایش را به دوستانش بگوید.

وقتی به شوهرتان اطمینان می کنید ، به او قوت قلب می دهید.



۲. با شوهرتان دعا نکنید



فضای خانه‌ی خود را با دعا کدر و بی‌رنگ نکنید شما با شوهرتان در خیلی از زمینه‌ها شاید اختلاف‌نظر داشته باشید ولی این اختلاف‌نظر نباید باعث دعا و درگیری شود سعی کنید از راه گفتگوی سالم مشکلات را حل کنید به‌جای درگیری و دادو فریاد کردن و حتی ممکن است کسانی باشند که از دعوای بین شما خوشحال شوند و شما باید کاری کنید که داغ این دعا را به دلشان بگذارید دعا و داد و فریاد زدن بر سر شوهرتان باعث می‌شود که اقتدار او را زیر سؤال ببرید.

۳. نقاط مثبت شوهرتان را تقویت کنید!



شوهر شما مانند هر فرد دیگری هم دارای نقاط مثبت و هم نقاط منفی است و اگر می‌خواهید که رفتارها و نقاط منفی‌اش را کمتر کنید باید سعی کنید نقاط مثبت و رفتارهای مثبتش را تقویت کنید تا پررنگ شود و نقاط منفی دیده نشود؛ و در برابر رفتارهای مثبتش قربانش برید و تشویقش کنید تا حاضر شود که آن‌ها را بیشتر برای شما انجام دهد اما اگر فقط روی بدی‌هایش زوم کنید به او این حس دست می‌دهد که خوبی و بدی‌اش برای شما یکسان است پس چرا خودش را اذیت کند که خوب باشد و به همین دلیل بدی را ترجیح می‌دهد.





۴. با شوهرتان لجبازی نکنید



لجاعت با نادانی شروع می‌شود و با پشیمانی پایان می‌پذیرد. گاهی حتی اگر حق با شما باشد باید بتوانید گذشت کنید این کار از لجبازی کردن و این که بخواهید حرف خود را به کرسی بنشانید بهتر است البته یادتان باشد که باید با گفتگوی سالم نه با لجبازی کردن بتوانید به حق خودتان هم برسید و اگر لجبازی را کنار بگذارید تلخی‌ها و ناگواری‌های زندگی بر شما کمتر خواهد بود.

۵. به حرف‌های شوهرتان خوب گوش کنید



در هنگام گفتگو با شوهرتان همه‌ی کارها را کنار بگذارید و به صورت گوش دادن فعال به حرف‌هایش گوش کنید که گویی هیچ چیز در آن لحظه جز حرف‌های او برایتان مهم نیست. این توجه ویژه به شوهرتان باعث می‌شود شما در نگاه او جذاب‌تر شوید و از صحبت با شما لذت ببرد و بخواهد که این کار را بیشتر انجام دهد.

۶. به تصمیم‌هایش احترام بگذارید



در تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب راه‌حل با اولین کسی که مشورت می‌کنید شوهرتان باشد و با این کار به او حس ارزشمندی و مهم بودن بدهید





و حتی این کار را به فرزندانان آموزش بدهید تا در کارهایشان ابتدا با پدرشان مشورت کنند و به تصمیم‌های او احترام بگذارند.

۷. رفتار تان با عملتان هماهنگ باشد

فقط به شوهرتان محبت ظاهری نداشته باشید اگر می‌خواهید محبت و مهربانی شما در دلش بنشیند باید عمل‌گرا هم باشید یعنی اگر می‌گویید دوستت دارم واقعاً باید در عمل نشان دهید که دوستش دارید.



۸. اجازه حرف زدن به شوهرتان بدهید

این‌که در جمعی که شوهرتان خودش حضور دارد بخواهید به دیگران بگویید او چه می‌گوید و چه فکری دارد یا چه دوست دارد برای شوهرتان ناراحت‌کننده است و این کار باعث تحقیر شدن شخصیتش می‌شود مراقب باشید در این دام نیفتید که بخواهید به جای او صحبت کنید.



۹. مراقبت افراطی ممنوع!

وقتی از شوهرتان زیاد مراقبت می‌کنید و مدام حمایت می‌کنید شوهرتان را تحقیر می‌کنید و این حس را در او ایجاد می‌کنید که او قادر به انجام کارهای خودش نیست اجازه بدهید مسئولیت کارهایش را به تنهایی انجام دهد نگوید من بهتر می‌دانم چه کار کنم یا کارها را به من واگذار کن خودم به همه چیز رسیدگی می‌کنم.



۱۰. در نزد دیگران بدگویی شوهرتان را نکنید

 بدگویی باعث ایجاد اختلاف بین شما و شوهرتان می شود اگر با او مشکل دارید مشکل را به خودش بگویید

وقتی از شوهرتان در نزد کسی بدگویی می کنید شخصیتش را در نظر دیگران کوچک می کنید و نگاه دیگران به او عوض خواهد شد

البته تخلیه ی احساسات لازم است و اگر لازم شد حرف هایتان را به کسی بگویید با کسی صحبت کنید که مطمئن باشید حرف هایتان را به کسی نمی گوید.

۱۱. به خانواده ی شوهرتان احترام بگذارید!

 شوهرتان از اینکه می بیند شما به خانواده اش احترام می گذارید خوشحال می شود هرچند که ممکن است عده ای از مرد ها خوشحالی خود را نشان ندهند ولی با تمام وجود از این کار لذت می برند.

وقتی با خانواده اش محترمانه رفتار می کنید درواقع ستون های خانه ی خود را محکم می کنید

و گاهی لازم است فقط برای خوشحالی شوهرتان با خانواده اش محترمانه رفتار کنید.



۱۲. به خلوت های شوهرتان احترام بگذارید

اگر شوهرتان نمی خواهد درباره ی چیزی با شما صحبت کند با او بحث نکنید به اجبار او را وادار به حرف زدن نکنید برای خلوت کردنش احترام قائل شوید

خلوت یعنی اطمینان داشتن به اینکه جایی خصوصی برای خودم در خانه دارم و این یک قانون است و رعایتش در خانه لازم است.

۱۳. آرامش گر شوهرتان باشید

آرامش خانه را نمی توان با سنگ و آجر و مبلمان شیک و پرده های لوکس و... به وجود آورد بلکه این آرامش در سایه ی زن آگاه و شایسته به وجود می آید

خانه سنگر و آسایشگاه مرد است و او وقتی از میدان مبارزات زندگی به خانه برمی گردد نیاز تجدید نیرو و توان دارد و این فضا را باید زن فراهم کند و اگر خانه قرارگاه شوهرتان باشد او تمایل دارد زودتر به منزل بیاید و با شما باشد

پیامبر (ص) می فرمایند: مرد مدیر خانواده و زن مدیر خانه است.



۱۴. همراه شوهرتان در کارش باشید

بهترین شغل زن کمک به رشد و ترقی شوهرش است اگر شوهرتان شرایط کاریش اقتضاء می کند که دور از خانواده باشید چه خوب است که همراهش باشید.

و با شغل شوهرتان خود را تطابق دهید و سازگاری کنید؛ و در حقیقت برای شوهرتان بالی باشید برای پرواز و یا سکوی پرتابش باشید نه اینکه جلوی پیشرفت و موفقیتش را بگیرید و بدانید که پشت سر هر مرد موفق یک زن شایسته و لایق وجود دارد.

۱۵. به شوهرتان بی اعتنا نباشید

واکنش نشان ندادن به آنچه شوهرتان می گوید ، نگاه نکردن به او ، گذشتن از کنارش وقتی که او در حال حرف زدن است ، نادیده گرفتن آنچه برای شوهرتان مهم است ، خود را به خواب زدن و... یکی از اسرار زندگی اجتماعی و رابطه‌ی زناشویی موفق توجه داشتن است

۱۶. رفتارهای مثبت شوهرتان را تنبیه نکنید

شوهرتان حرف یا کار خوب و مثبتی انجام می دهد ولی بابت آن تنبیه می شود.

برایتان گل می خرد بعد شما به جای تشکر چرا بیهوده پولها را خرج می کنی و این قدر پول به گل می دهی که بعد از چند روز خشک می شود.





خیلی ممنونم که ظرفها را شستی فکر می کردم می میرم و هیچ وقت این صحنه را نمی بینم.

۱۷. محبت را گدایی نکنید

شنیدن حرف های مثبت و دل نشین از شوهر خوب است اما وقتی بخواهید به زور احساساتش را بیرون بکشید خوشایند نیست. هرگز به همسران جملات زیر را نگویید:

! به من بگو که دوستم داری

! من جذابم ؟

! من باهوشم ؟

۱۸. شوهرتان را مجذوب خود کنید

مردان شیفته ی جذابیت اند و مانند موم در دست شما خواهند بود و کلید جذب مردان این است که آن ها را به خاطر موفقیت هایشان تحسین و تقدیر کنید

زمانی که مردان را تحسین می کنید جذب شما می شوند زمانی که زن به مرد لبخند می زند این لبخند مرد را شاد می کند و عزت نفس او را بالا می برد و به او احساس امنیت می دهد و باعث می شود که شما را زنی فهمیده و قابل احترام بداند.





زنی که تمام توجه خود را معطوف شوهرش می کند وقتی که دارد صحبت می کند و مهارت گوش دادن را بکار می برد او می شود زنی جذاب و افسون کننده.

۱۹. غذاهای خوب بپزید

در پخت غذا برای شوهر و فرزندان سعی کنید تنوع داشته باشید و از غذاها با طمع هایی بپزید که آنها دوست دارند ، اشکالات خود را در پخت غذا برطرف کنید هر روز بهتر از دیروزتان غذا بپزید و از کتاب ها و کلاس ها و یا هر نوع آموزش دیگری که می توانید استفاده کنید تا دست پخت خود را بهتر کنید. امام صادق (ع) می فرمایند: بهترین زنان شما زنی است که خوشبو و خوش دست پخت است.



۲۰. از واژه ها زیبا استفاده کنید:

در گفتگو با شوهرتان ، لحن بیانتان را به جای دستوری و یا واژه های خشن به حالت پیشنهادی و همراه با واژه های زیبا و آرام تغییر دهید چون حرف زدن به صورت دستوری به غرور شوهرتان لطمه می زند و اثرات منفی زیادی به بار می آورد.





زنان عاشق این گونه مردانند!

۱. دوست دارم

اگر سعادت و خوشبختی را می‌خواهید به زنان بگویید دوست دارم به او بگویید دوستش دارید به او نشان دهید که دوستش دارید به مادرش بگویید که دخترش را دوست دارید

امام صادق (ع) می‌فرمایند:

وقتی کسی را دوست داری او را آگاه کن که باعث استحکام دوستی شما می‌شود.

زنها وقتی کلمه دوست دارم را از شوهرشان می‌شنوند حس زیبایی‌شناختی‌شان از طریق گوش ارضا می‌شود فراموش نکنید حال و هوای عاشقی تا وقتی بر فضای خانواده حکومت می‌کند که رفتار شما با همسران مانند رفتارهای دوران آشنایی و نامزدی‌تان باشد. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: با زنان خوش‌گفتار باشید که ایشان هم خوش‌گفتار باشند.



۲. برایش وقت بگذارید



گاهی لازم است به جای خریدن هدیه های گران قیمت فقط برایش وقت بگذارید با او صحبت کنید تا در کنار تان به آرامش برسد در تمام روز از سروکله زدن با بچه ها و کارهای خانه خسته شده است و وقتی شما به خانه می آید شاید شروع به گرفتن بهانه کند ، غر بزند ولی همه ی این کارها فقط به خاطر این است که بگوید کنارم باش برای من هم وقت بزار آن قدر سرگرم کارت نباش.

پیامبر (ص) می فرمایند: نشستن مرد کنار همسر و بچه در پیشگاه خداوند بزرگ دوست داشتنی تر از اعتکاف در مسجد من است.

۳. تعریف کنید



از زنتان تعریف کنید از آنچه تاکنون بی اهمیت از کنارش گذشته اید مثل آشپزی خوش ، هنرمند بودنش ، مهربانیش ، تمیز بودنش از همه ی این ها می توانید تعریف کنید با این کار برایش بسیار جذاب می شوید در تعریف کردن از زنتان سخاوت به خرج دهید قدر زحمات او را بدانید.

۴. لبخند بزنید



لبخند و تبسم روشی ارزان برای جذاب شدن است به خاطر خوشحال بودن نیست که تبسم می کنیم وقتی تبسم می کنیم ، خوشحال می شویم



فکرهای مثبت بکنید تا بتوانید لبخند بزنید.

۵. مشکلات را پشت درب بگذارید

وقتی از سرکار به خانه می‌آیید مشکلاتتان را پشت درب بگذارید  عصبانیت‌ها ، شکست خوردن‌هایتان ، قرض‌ها و... پشت درب بگذارید و با لبخند و شادی وارد منزل شوید تا به‌خوبی از شما استقبال شود و بعد از گذشت زمان کم‌کم با زنتان در مورد کارتان صحبت کنید.

۶. اشتباهات خود را بپذیرید

در برابر خطاها و اشتباهات و کم‌کاری‌های خود در قبال زن و فرزند  عذرخواهی کنید البته نباید مدام به‌جای جبران بخواهید با یک عذرخواهی سروته قضیه را ببندید در زندگی زنشویی تنها چیزی که مهم نیست این است که چه کسی اشتباه کرده است زیرا هر کدام که اشتباه کنند هر دو ناراحت می‌شوند. بگویید که متأسفید ، عذر بخواهید چه تقصیر شما باشد ، چه نباشد.

۷. اولویت اول باید زنتان باشد

اولویت زندگی‌تان ابتدا زن و بعد فرزندان‌تان باشد کارهای مهم خانواده  را یادداشت کنید و بخواهید که اول آن‌ها را انجام دهید لبخندی که



بر روی لب زن و فرزندان می گذارید از به دست آوردن پول بیشتر ارزشمندتر است

۸. مشورت کردن را فراموش نکنید

قبل از اینکه کاری را انجام دهید با زنان هم مشورت کنید نگویند به او مربوط نمی شود یا زن را چه به این مسائل بلکه هرچه زنان در جریان کارهای شما قرار داشته باشد بیشتر با شما همراهی می کند تا وقتی که از شما و کارهایتان بی اطلاع باشد قبل از این که مهمانی دعوت کنید ابتدا با او در میان بگذارید اجازه دهید شرایط دعوت کردن مهمان را فراهم کند

۹. در حضور دیگران به زنان محبت کنید

این فکر اشتباه را که اگر به زنم در مقابل دیگران محبت کنم دیگران می گویند زن ذلیل است را از ذهنتان دور کنید چون محبت کردن بسیار پسندیده است و ارزش شمارا بالا می برد و یادتان باشد اگر محبت به زن را به خاطر ترس از ذلت ترک کنید منجر به خواری زندگی می شود این احترام و محبت شما فقط یک معنا دارد و آن هم گرامی داشتن و دوست داشتن زنان است.

پیامبر (ص) می فرمایند: هر چه ایمان انسان زیادتر شود ، محبتش نسبت به زن و فرزندش بیشتر می شود.





۱۰. رفتارهایتان حساسیت برانگیز نباشد

رفتارهایی مثل آرام با تلفن صحبت کردن ، گذاشتن رمز برای تلفن و لپ تابتان ، خارج شدن از خانه به صورت غیرعادی و... این رفتارها باعث می شود زنتان نسبت به شما و کارتان شکاک شود و این شکاکیت فضای خانه را متشنج خواهد کرد



۱۱. غیرت به جا داشته باشید

غیرت در طبیعت و فطرت مرد ریشه دارد و مرد غیور آفریده شده است و غیرت یک صفت نیک برای مردان به حساب می آید و این را خداوند در وجود مرد امانت قرار داده است تا از ناموس خودش در برابر انحراف محافظت کند؛ اما اگر به غیرت بی جا تبدیل شود بسیار ناپسند است چون سبب بددلی می شود و در حلال خداوند غیرت جایز نیست و بهتر است به چیزهایی که خداوند حلال می داند آشنایی پیدا کنید و در برابر آنها نسبت به زنتان غیرت بی جا به خرج ندهید.



۱۲. استعداد های زنتان را بشناسید

اگر زنتان استعداد هنری یا کاری را دارد اجازه دهید آن را بروز دهد واز هنر و استعدادش استفاده کند این کار برای ایجاد روحیه ی خوب





در او بسیار مؤثر است وقتی روحیه زنتان در خانه خوب باشد متقابلاً روحیه شما و فرزندان شما هم خوب خواهد بود.

۱۳. به ظاهر خودتان برسید

همان طور که سفارش شده است زن در خانه به خودش برسد و بهترین لباس، آرایش و زینتش و خوشبوترین عطرش را برای شوهرش داشته باشد شما باید برای زنتان مرتب و تمیز و آراسته باشید و بوی خوش و معطر بدهید.



۱۴. نامه بنویسید

اگر قوانین یک گفتگوی سالم با زنتان را نمی دانید و هر زمان با او وارد صحبت می شوید بینتان اختلاف پیش می آید و نمی توانید حرف هایتان را به او بگویید در یک نامه برایش بنویسید البته ابتدای نامه را عاشقانه شروع کنید واز او تعریف کنید و از خوبی هایش بگویید و بعد اگر انتقادی دارید بنویسید.



۱۵. نوازش کنید

حساسیت لمسی در زن ها ۱۰ برابر بیشتر مردهاست و زن ها به نوازش محتاج هستند و در فشارهای روحی بیشتر از هر چیزی به نوازش نیاز





دارند چه خوب در این موقعیت‌ها در کنارشان باشید با نوازش کردن بخواهید آرام‌شان کنید تا با حرف زدن.

۱۶. هدیه بخرید

یکی از عواملی شادی خانواده خرید هدیه است هرچند وقت یک‌بار بدون مناسبت برای زن و فرزندان هدیه بخرید و آن‌ها را شاد کنید با این کار هم آن‌ها را خوشحال می‌کنید و هم برایتان صدقه محسوب می‌شود



۱۷. همکاری کنید

همکاری کردن در خانه باعث ایجاد روحیه‌ی شاد می‌شود انجام دادن کارهای خانه با یکدیگر باعث می‌شود اعضای خانواده انرژی مضاعفی بگیرند و کمتر خسته شوند و اگر دوست دارید کمتر زنتان خسته شود در خانه کمکش کنید و همراهش باشید و یا حداقل مسئولیت‌های خود را به‌خوبی انجام دهید.



پیامبر(ص) می‌فرماید: مردی که در منزل به خانمش کمک کند برای هر روز و هر شب پاداش هزار شهید و برای هر قدمی که برداشته است ثواب یک حج و عمره و به تعداد هر رگی که در بدن دارد شهری در بهشت به او داده خواهد شد





۱۸. خوش اخلاق باشید

نسبت به زنان و فرزندان خوش اخلاق باشید و این خوش اخلاقی نه تنها زندگی را برایتان جذاب تر و شیرین تر می کند بلکه در روایات آمده است که فشار قبر برداشته می شود.



۱۹. تنبیه و توهین نکنید

زن نیز به حفظ شخصیت خودش علاقه مند است و با توهین و تنبیه تحقیر می شود دچار افسردگی و بیماری های عصبی می شود و باعث می شود که سرپیچی و نافرمانی اش از شوهرش بیشتر شود بنابراین باید با او بامحبت رفتار شود و هرگز تنبیه نشود و خصوصاً در میان جمع شخصیتش را تخریب نکنید.



پیامبر (ص) می فرمایند: هر مردی که همسرش را بیش از سه بار در عمرش بزند خداوند او را در میان مردم محشر چنان رسوا کند که اولین و آخرین به او بنگرند.



۲۰. عفت و پاک دامنی خود را حفظ کنید

همان طور که شما زنی با عفت و پاک دامنی می خواهید خودتان نیز باید عقیف و پاک دامنی باشید باید مواظب رفتار ، گفتار و کردار خود باشید و از هواهای نفسانی پیروی نکنید.



پیامبر (ص) می فرمایند: نسبت به زنان دیگران عفت داشته باشید تا دیگران نسبت به زنان شما عفت داشته باشند.





خیلی خوشحالیم که این کتاب را مطالعه کردید
و حالا من مریم معلمی زاده و همسر محمد حافظی نژاد از شما می خواهیم تا
این دو کار را انجام دهید

۱. به تکنیک ها عمل کنید

۲. این کتاب را در اختیار دیگران قرار دهید

اگر می خواهید مطالبی مثل این به صورت فیلم، فایل صوتی و ... به ایمیل شما
ارسال شود لطفا به سایت «ما خوشبختیم» بروید و نام ایمیل خودتان را در
قسمت مربوط وارد کنید. ما دوست داریم حس خوب خودمان را با شما تقسیم
کنیم

آدرس سایت: www.makhosbakhtim.com

کانال تلگرام: <https://telegram.me/makhosbakhtim>

اینستاگرام: <https://instagram.com/makhosbakhtim>

ایمیل: info@makhosbakhtim.com

