

مطالب جدید مهارت‌های زندگی

رابطه زناشویی موفق با تحسین و قدردانی از همسر

• ۹۲/۱۱/۱۵ آخرین به روز رسانی: ۹۲/۱۱/۱۶ • 🔥 2,019

📌 خواندن این مطلب 9 دقیقه زمان میبرد

رابطه زناشویی موفق با تحسین و قدردانی از همسر

نویسنده: مارابل مورگان

از شوهرتان قدردانی کنید؟

اغلب مردم به چشم انسانهای عادی و معمولی می‌نگرند و برای اینکه زندگی خود را از حالت عادی و روزمره درآورند هیچ تلاش و کوششی انجام نمی‌دهند. اگر برای مدتی مورد لطف و محبت فردی قرار گرفتند به آن لطف و محبت عادت می‌کنند و همواره منتظر دریافت محبت از دیگران می‌مانند و لطف دیگران را با محبت و لطف پاسخ نمی‌دهند بلکه محبت کردن را وظیفه می‌دانند.

چندی قبل یکی از بازیگران موفق و بلند پروازه سینما چهار عدد کادیلک خرید و در روز کریسمس آنها را به پدر، مادر و برادر و خواهرش هدیه داد. وقتی آنها این هدیه ارزشمند را دریافت کردند دست به کاری زدند. که اصلا انتظار نمی‌رفت. به جای اینکه به خاطر این هدایا از برادر و فرزندشان تشکر کنند به عیب جویی از هدایای دریافتی پرداختند و آنها آنقدر از ماشینها عیب و ایراد گرفتند که بازیگر دست و دل‌باز تحمل شنیدن آنها را از دست داد. او که کوزه صبرش تمام شده بود سوار یک تاکسی شد و به سمت فرودگاه رفت تا آن شهر را ترک کند: (فقط هر چه سریع تر مرا از اینجا به جای دیگری ببر دیگر نمی‌توانم لحظه ای با این دیوانه ها سپری کنم.)

این مرد در روز کریسمس آغوش گرم خانواده را رها کرد و به دیار دیگری رفت تا بتواند فردی را بیابد که او را درک کند. و برایش اهمیتی قایل شود.

تابستان سال گذشته دکتر جانسون به همراه همسرش در یک سمینار چند روزه پزشکی شرکت کردند. همسر دکتر از لحظه ترک خانه تا برگشت فقط نق میزد و غرغر می‌کرد: (این اتاق چشم انداز قشنگی ندارد و روبه روی دریا نیست. سرویس دهی در این هتل خیلی وحشتناک است غذای اینجا بی مزه است.) او بگونه ای

رفتار می کرد که انگار تمام این کارها را شوهرش انجام داده است و شوهرش مقصر است تمام شور و اشتیاق دکتر در این سفر از بین رفت و او با خود عهد بست تحت هیچ شرایطی همسرش را با خود به مسافرت نبرد.

تشکر کنید

اخیرا به یکی از شهرهای جنوبی رفته بودیم. و من و چارلی به یک میهمانی دعوت شدیم که چندین زوج دیگر نیز در آنجا حضور داشتند. در آنجا به چند نفر معرفی شدیم سپس برای صرف شام سر میز نشستیم. آقای برون که یکی از میهمانان بود، گفت: (من قبلا" به این رستوران آمده ام او به لیست غذا خیره شد و یکی از گرانترین غذاها را سفارش داد. وقتی چشمم به قیمت غذا ها افتاد به خود لرزیدم و گفتم خدا به این میزبان مهمانی رحم کند!)

وقتی غذا آوردند آقای برون کمی از آن خورد و ادعا کرد که گوشت کمی خام است. او گفت:(جان، حالا مثل قدیم در پختن غذاهایش دقت نمی کنند. به نظرم بهترین خوراک گوشت را در یکی از رستورانهای آن طرف شهر درست می کنند. به نظرم اگر سری به آنجا بزنی بد نیست.) من دوباره به خود لرزیدم.

وقتی او ظرف غذایش را کنار گذاشت من تعجب کردم. فقط آدمی که احساس ندارد و دیگران را کمی درک نمی کند می تواند بهترین غذاها را سفارش دهد و کمی از آن بخورد و ظرف را کنار بگذارد و بدون هیچ تشکر و سپاسی محل را ترک کند.

بابی اوآنز می گوید:(طرز رفتاری وجود دارد که باعث نشاط و سرور انسان می شود و آن عبارتند از تشکر کردن از افرادی که به یک نحوی از انحاء لطفی در حق انسان انجام داده باشند. حق شناسی و قدر دانی از دیگران باعث می شود زندگی برای همیشه جریان داشته باشد.

قدر دانی و تشکر از دیگران اصلا به اینکه از چیزی خوشتان بیاید یا نیاید ربطی ندارد؛بعنوان مثال،چه خوراک گوشت خوب باشد. و چه خراب تشکر و قدر دانی از میزبان لازم است.وقتی از کسی تشکر می کنید در حقیقت لطف او را پاسخ می دهید. وقتی خوراک گوشت واقعا" غیر قابل خوردن است(که در مثال فوق اینطور نبود) تقصیر را به گردن او نیندازید و برای او وظیفه تعیین نکنید که شما را به رستوران دیگری ببرد. اگر همسرتان چیزی خرید و به مذاق او خوش نیامد او را نکوهش نکنید زیرا او تلاش کرده و نیت خیری داشته است. واقعا لازم است کسی را نکوهش کنید او کسی غیر از فروشنده کالای نامرغوب یا آشپز غذای نامطبوع نخواهد بود. وقتی یک نفر برای رضایت شما تلاش می کند و هدفش این است که شما را راضی نگه دارد، اگر از او تشکر نکنید به او توهین کرده اید.

یک روز به دیدن یکی از دوستانم رفته بودم در این هنگام شوهرش با خوشحالی و سرور غیر قابل وصفی به درون اتاق آمد و گفت: عزیزم ، بین چه چیزی گرفته ام، دو بلیط برای بازی یک شنبه خریده ام. به ما خوش خواهد گذشت.

اما زن با دیدن شوهر ذوق زده اش خیلی سرد و بدون احساس و حتی با لحن ناراحت کننده ای گفت:(گرفتی که گرفتی، من چکار کنم) شوهرش از این بی تفاوتی دم در مجسمه ای بی حرکت ایستاد.

نکته اول: فراموش نکنید: هرگاه کسی برایتان کاری انجام داد از او تشکر کنید. حتی اگر هدیه اش را دوست نداشته باشید به خاطر لطف و نیت خیرش از او تشکر کنید.

مچکرم

وقتی فرزندان و همسران مادر و همسر قدرشناس داشته باشند. خودشان نیز قدر شناسی را فرا می گیرند. وقتی از دیگران قدرشناسی می کنیم دختر کوچکمان پی می برد که چگونه به احساسات دیگران بها دهد و احترام بگذارد.

قبل از تعطیلات کریسمس، لورا که کلاس اول بود از من یک قلم و کاغذ گرفت و به درون اتاقش رفت. وقتی از درون اتاق بیرون آمدشاد و خندان کاغذ را به من داد و از من خواست که آن را برای معلمش بفرستم. او نوشته بود:(معلم عزیزم خانم وبر مچکرم که خیلی چیزها به من یاد داده اید. من خواندن و نوشتن را دوست دارم. از شما مچکرم. دوست شما لورا)

نکته دوم: قدرشناسی را نمی توان با پند و نصیحت به دیگران آموخت، بلکه باید آنها را آموزش داد.

چهل مادر دیگر

وقتی فرزندانم به سن مناسب رسیدند از آنها خواستم که کارهای خودشان را انجام دهند تا به طور غیر مستقیم برای زندگی آینده شان آماده شوند و در سالهای اول ازدواج با مشکلات راحت تر برخورد کنند. اولین روزی که می خواستم اتو کشیدن را به او یاد دهم تعدادی دستمال به او دادم و خواستم تمام صبح را کارش مشغول شود. (لورا نگاه کن. تو باید اتو کردن را یاد بگیری. اینجوری. بین تو باید خود را برای زندگی آماده کنی.)

دختر کوچکم که هر روز کتابش را جلوی من باز می کرد و می خواند گفت:(مامان، لطفاً لطفی بهم بکن مرا برای زندگی آینده آماده نکن.) مشخص شد که راه و روش

من انگیزه کافی را در او ایجاد نکرده بود.

دکتر کلایدنارامور به خاطر می آورد که وقتی کوچک بود و پنج برادر داشت مادرش همیشه به او می گفت: (کاش چهل تا بچه مثل تو می داشتم.) وقتی مادرش این حرف را به او می گفت او احساس بزرگی می کرد و حرف مادرش را باور می کرد.

یک روز از پنجره بیرون را نگاه کردم چشمم به میچل افتاد که حیاط را جارو می کرد. با تعجب به او خیره شدم. تعجب از این بابت که آن روز به او نگفته بودم که حیاط را جارو کند و نشاط از این جهت که جارو دو برابر خودش بود. از اتاق بیرون آمدم تا او را تشویق کنم: (عزیزم تو چقدر خوبی آفرین به تو که با این سن و سال اندک کارهای خونه رو انجام می دی. من به تو افتخار می کنم. کاش چهل تا دختر مثل تو می داشتم) او با تعجب به من خیره شد و با جدیت بیشتر جارو کردن را از سر گرفت. روز بعد همین که از مدرسه تعطیل شد یگراست به سراغ حیاط رفت و آن را جارو کرد. بعد از لحظه ای به سمت او رفتم تا کارش را از نزدیک نگاه کنم. در این لحظه او به من گفت: (مامان، کاش چهل تا مامان خوب مثل تو داشتم.) با تعجب گفتم چرا؟

میچل ادامه داد: چون کارای خونه زود زود تمام می شد.

نکته سوم: انتقاد مداوم انگیزه را از بین می برد. اما تحسین معجزه می کند.

ترسناک اما ویژه

وقتی لورا توانست با موفقیت به کلاس چهارم راه یابد به او گفتم که موفقیت های او مرا شاد کرده است و من به او افتخار می کنم. میچل که نزدیک او ایستاده بود. سرش را پایین انداخت و با ناراحتی پرسید: (مامان، آیا به من افتخار نمی کنی؟)

من خم شدم و دستانم را دور گردنش حلقه کردم و گفتم: (چرا عزیز دلم. به تو هم افتخار می کنم.)

او با بی تفاوتی گفت: (به چه دلیل افتخار می کنی؟)

نکته چهارم : هنگام قدر دانی از دیگران دلیل آن را بگوئید و صداقت داشته باشید.

کریسمس در ژوئن

همان گونه که (وقتی یافتن با شوهر) و پذیرفتن او هر آن گونه که است. از هم قابل انفکاک و جدا نیستند. (تشکر از شوهر) و (تحسین او) از هم قابل انفکاک و جدایی

نیستند. تحسین عبارت است از ستودن موفقیتها و توانایی های یک فرد در حالیکه تقدیر از یک فرد عبارت است از تشکر او. این دو قانون را در مورد همه مردم می توانید به کار برید.

کمی سه سال قبل از شوهرش جدا شده بود. او در مورد زندگی تازه اش برایم چیزهایی نوشت. او تمام روز را کار می کند و وقت زیادی را نمی تواند در کنار فرزندانش باشد. ولی سعی می کند از همان وقت اندک به نحوه احسن استفاده کند.

اینکه جای پدر را پر کنی کار ساده ای نیست اما اگر فروغ عشق و ایمان آسمان زندگی انسان را روشن کرده باشد همه چیز قابل تحمل است. هر روز همه ما با هم وقتی را در نظر می گیریم تا مخلوقات خدا را مورد تقدیر و قدر دانی قرار دهیم.

همسر دومم در بیست و یکم دسامبر به دنیا آمده است. و دوران کودکی کسی برای او جشن تولد نگرفته و روز کریسمس به او هدیه ای نداده است. حالا بیست و یکم هر ماه برای او جشن تولد می گیرم. در ماه ژوئن کریسمس را جشن می گیرم. حتی در روز استقلال کشورمان به افتخار او یک درخت کاشته ایم.

من و همسر قبلیم هنوز هم که در مورد آینده فرزندانمان با هم مشورت می کنیم. چون دیگر اختلافی با هم نداریم می توانم بچه ها را به نزد او ببرم تا او را از نزدیک ملاقات کنند و من هم با همسر جدید او کمی گپ بزنم.

قوائد و قوانینی که در مورد بهبود روابط بشری طرح شده است. قدمت بسیاری دارد اما لازم است یک نفر آنها را چندین و چند دفعه به یاد ما بیاورد. زنی از کانزاس سیتی برایم نوشت: (اگر من یک کلمه از شوهرم تقدیر کنم و ستایش او بگویم او تمام امیدها و آرزوهایش را برای من برملا می سازد و از طرح هایی که برای آینده ریخته است با من صحبت می کند واقعا" عالیست).

تقدیر و ستایش به طرف مقابلتان انگیزه می دهد. شوهرتان این کار را از شما یاد خواهد گرفت. اگر شوهرتان یک بازیگر بلند پرواز سینماست و یا اگر یک انسان معمولی است، در هر دو حالت به تحسین و تقدیر شما نیاز دارد. حتی کسی که محبوب روزنامه هاست و همیشه مطبوعات او را مورد ستایش خود قرار می دهند به ستایش و تحسین شما نیازمند است. زندگی او شامل کار کردن و گرداندن چرخ یک زندگی می شود. او سخت کار می کند. به همسرش وفادار می ماند. قبض های آب و برق را پرداخت می کند او با بچه ها بازی می کند به آنها محبت می ورزد و به کانون خانواده عشق می ورزد. زنی برایم نوشت: (من همیشه با طرز تفکر، که به او نیاز دارد؟ به همسر بی تفاوت بودم. ولی حالا فهمیده ام که اگر او بخواهد با این

طرز تفکر به من بنگرد زندگی خیلی وحشتناک خواهد بود.)

_ آیا فکر می کنید هنوز دیر شده است.؟

تکالیف

1. این هفته سعی کنید حس هوشیاری خود را افزایش دهید. هر وقت هر یک از اعضاء خانواده برایتان کاری انجام داد از او تشکر کنید. حتی اگر کار و لطف او آنقدر باشد که فکر کنید به تشکر و قدر دانی نیازی ندارد، تشکر را فراموش نکنید.

2. اگر همسرتان فرد مودبی است به خاطر ادبش از او تشکر کنید. ادب نشانه شخصیت و درک و فهم اوست. در زندگی مشترک جملاتی که می تواند مرهم بسیاری از زخمهای شما باشد عبارتند از: (از تو متشکرم)

3. اگر او در کارهای خانه به شما کمک می کند و یا در مورد موفقیتش برایتان صحبت می کند از او تقدیر به عمل بیاورید. و او را ستایش کنید.

یک جمله می تواند راهگشای شما باشد: (تو مرد قوی هستی.)

تقدیر دارای دو بخش است : تشکر و تحسین که باعث رابطه زناشویی موفق می شود.

راز شاد زیستن در زناشویی موفق / مؤلف : مارابل مورگان

#تشکر کردن

#تشکر از شوهر

#تحسین همسر

#زناشویی موفق

#رابطه زناشویی موفق

#قدردانی از همسر

#شوهرداری

#شادی زناشویی