



چگونه قدردان هم باشیم؟

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

دکتر علی صادقی سرشت/خانه خوبان شماره 126

قدردان بودن یک هنر است. مهم‌ترین ویژگی هنر، خلاقیت است. از این رو، قدردان بودن همسران از همدیگر نیاز به خلاقیت آن‌ها در دیدن خوبی‌های یکدیگر دارد. همسران قدردان، چند ویژگی مهم دارند:

- همسران قدردان از ازدواج خود احساس پشیمانی نمی‌کنند. در واقع همسرشان را یکی از انتخاب‌های خوب و قابل‌تأیید زندگی حتی بعد از سالیان دراز زندگی مشترک می‌دانند.
- همسران قدردان به همدیگر افتخار می‌کنند.
- آن‌ها احترام همدیگر را خوب نگه می‌دارند؛ یعنی هم همدیگر را دوست دارند و هم نگرانند مبدا کاری کنند که موجب ناراحتی همسرشان شود.
- برای زوجین قدردان سخت نیست که به راحتی چند مورد ستایش‌برانگیز درباره همسر خود را بیان کنند.
- همسران قدردان از دیدن همسر خود احساس شادی و آرامش می‌کنند.
- روزی نمی‌شود که همسران قدردان در مسیر محبت به همدیگر نباشند.
- آن‌ها غالباً موردی را پیدا می‌کنند که به همسر خود بگویند: «به این دلیل دوستت دارم».

قدردانی در واقع یکی از روش‌های بسیار مؤثر و تعیین‌کننده در بالا رفتن میزان رضایت زوجین از زندگی مشترکشان به شمار می‌رود. زوجینی که قدردان هم

هستند، حس روزمرگی و بی‌میلی به ارتباط با هم نمی‌کنند؛ اما چگونه می‌توان در رابطه زن و شوهری به قدردانی بالاتری نسبت به همدیگر دست یافت؟ با ما

همراه باشید.

تکنیک یک تقویت قدرشناسی: بین و علامت بزنی!

ویژگی‌های مثبت موجود در یک فرد را فهرست کنید. سپس از آن فهرست، پنج مورد را انتخاب کنید. شما می‌توانید ویژگی‌هایی همچون این موارد را نیز وارد فهرست کنید: دوست داشتنی بودن، وفادار بودن، قاطعیت داشتن، خیال‌پرداز بودن، بامزه بودن، دلسوز بودن، ملاحظه‌کار بودن، منظم بودن، هماهنگ بودن، شاد بودن، صرفه‌جو بودن، خجالتی بودن، متعهد بودن، کنجکاو بودن، ماجراجو بودن، قابل‌اعتماد بودن، اهل عمل بودن، باوقار بودن، خوش‌مشرّب بودن، فهمیده بودن، حساس بودن، اهل بخشش بودن، منطقی بودن، خوش‌کلام بودن، پاک نگاه بودن، اهل گذشت بودن، لجباز نبودن و... . سپس لازم است برای

هرکدام از پنج موردی که علامت زده‌اید، حداقل دو مصداق را بنویسید. برای مثال، اگر مشخص کرده‌اید که همسر شما اهل بخشش، حساس، دلسوز، منظم و صرفه‌جوست، لازم است برای هرکدام، دو مورد از اتفاقاتی که در زندگی مشترکتان رخ داده و این نگاه را نسبت به او در شما ایجاد کرده، بنویسید.

انجام این تکنیک به زوجین کمک می‌کند به صورت دقیق‌تری نسبت به صفات خوب هم توجه پیدا کنند. این توجه پیدا کردن، بخش مهمی از قدردانی از طرف مقابل است. امام سجاده (ع) در این باره می‌فرمایند: حق کسی که به تو نیکی می‌کند، این است که از او تشکر کنی و نیکی‌اش را به زبان آوری و از وی به خوبی یاد کنی.

تکنیک دو: تقویت قدرشناسی: 21 روز قدرشناسی

هدف از این تمرین، بها دادن به جنبه‌های مثبت هر یک از زوجین است. اگر احساس می‌کنید میان شما و همسران قدردانی لازم وجود ندارد، به احتمال زیاد به جنبه‌های منفی او توجهتان بیشتر جلب می‌شود و در نتیجه میان شما فاصله عاطفی ایجاد شده و می‌تواند خدای نکرده روز به روز بیشتر شود.

در این تکنیک، برای هر یک از روزها تکلیف فکری و رفتاری وجود دارد. البته ممکن است این تکالیف درباره روز فعلی شما مصداق نداشته باشد. در این صورت، زمانی را به خاطر بیاورید که این عبارت درباره رابطه شما با همسران مصداق داشته است. این تمرین را همه روزه انجام بدهید. مهم نیست که اکنون درباره حال و روز رابطه زوجینی خود چه نظری دارید. حتی اگر احساس می‌کنید از همسران فاصله گرفته‌اید، این کار را بکنید.

هفته اول

شنبه	تکلیف فکری: من به همسر علاقه‌مندم. تکلیف رفتاری: به یک مورد از رفتار همسران که فکر می‌کنید قابل توجه است، اشاره کنید.
یکشنبه	تکلیف فکری: می‌توانم به راحتی درباره اوقات خوشی که در رابطه زوجینی داریم، صحبت کنم. تکلیف رفتاری: یک رفتار خوب همسران را در نظر بگیرید و جمله‌ای درباره‌اش بنویسید.
دوشنبه	تکلیف فکری: می‌توانم لحظات محبت‌آمیز و اوقات خوش روابط گذشته زوجینی خود را به خاطر آورم. تکلیف رفتاری: یکی از این موارد را انتخاب کنید و به آن بیندیشید.
سه شنبه	تکلیف فکری: من به لحاظ پوشش و آداب معاشرت، مجذوب همسر هستم. تکلیف رفتاری: به یک مورد اشاره کنید.
چهارشنبه	تکلیف فکری: همسر از ویژگی‌هایی برخوردار است که باعث مباهات (افتخار) من می‌شود. تکلیف رفتاری: یکی از این ویژگی‌ها را توضیح دهید.
پنج شنبه	تکلیف فکری: در رابطه زوجینی‌مان احترام متقابلی حاکم است. تکلیف رفتاری: به دو مورد آخری که به همسر خود احترام گذاشته‌اید، اشاره کنید.

هفته دوم

شنبه	تکلیف فکری: من در زندگی دوست دارم گاهی به وجوه اشتراکمان فکر کنم. تکلیف رفتاری: به یک مورد اشاره کنید که با همسر خود وجه مشترک دارید.
یکشنبه	تکلیف فکری: ما به ارزش‌ها و باورهای واحدی اعتقاد داریم. تکلیف رفتاری: یکی از باورهایی که در آن هم‌نظر هستید را نام ببرید.
دوشنبه	تکلیف فکری: ما هدف‌های مشترک داریم. تکلیف رفتاری: یکی از این هدف‌ها را بیان کنید.
سه شنبه	تکلیف فکری: همسر یکی از بهترین دوستان من است. تکلیف رفتاری: یکی از نشانه‌های دوستی بین خودتان را بنویسید.

چهارشنبه	تکلیف فکری: من در رابطه‌ای که با همسر من دارم، از حمایت فراوان او برخوردارم. تکلیف رفتاری: به یک مورد فکر کنید که همسرتان از شما حمایت فراوان کرده است.
پنج‌شنبه	تکلیف فکری: ما به هم علاقه‌مندیم. تکلیف رفتاری: از همسرتان بابت یکی از کارهایش تمجید کنید.

هفته سوم

شنبه	تکلیف فکری: می‌توانیم به خوبی در خانه برای کارهای مشترک برنامه‌ریزی کنیم. تکلیف رفتاری: به یک مورد از این برنامه‌ریزی‌ها اشاره کنید.
یکشنبه	تکلیف فکری: من به این خانواده افتخار می‌کنم. تکلیف رفتاری: به دو مصداق در این زمینه اشاره داشته باشید.
دوشنبه	تکلیف فکری: می‌توانیم بر مشکلات رابطه‌ای خود غلبه کنیم. تکلیف رفتاری: به یکی از مشکلات که بر آن غلبه کرده‌اید، اشاره کنید.
سه‌شنبه	تکلیف فکری: مواردی هست که در همسر من نمی‌پسندم. تکلیف رفتاری: به یک مورد که نمی‌پسندید، اشاره کنید.
چهارشنبه	تکلیف فکری: این خانواده از برخی خانواده‌هایی که می‌شناسم یا درباره‌شان شنیده‌ام، بهتر است. تکلیف رفتاری: به یکی از خانواده‌هایی که به نظرتان بد است، فکر کنید.
پنج‌شنبه	تکلیف فکری: ما با هم به خوبی کنار می‌آییم. تکلیف رفتاری: نامه‌ای محبت‌آمیز به همسرتان بنویسید و آن را پست کنید.

اگر همسرتان با شما در انجام این تکنیک‌ها همراهی نمی‌کند، شما دلسرد نشوید و خود نیز این تمرین را انجام بدهید.

امام علی(ع) فرمود: «تشکر نکردن دیگران از تو، نباید تو را به خوبی کردن بی‌ رغبت سازد؛ زیرا کسی که کم‌ترین بهره‌ای از آن نیکی نمی‌برد (خداوند)، از تو قدردانی می‌کند و از سپاس‌گزاری این [خدای] سپاس‌گزار، تو به بیش از آن چیزی می‌رسی که فرد ناسپاس فرو گذاشته است».²

پی‌نوشت‌ها:

1. الخصال، ص 568.

2. نهج البلاغه، حکمت 204.

برچسب‌ها:

مهارت‌های زندگی، قدرشناسی، همسر [2]

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/853>

پیوندها

https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/download_2.jpg [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%AA-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C%D8%8C-%D9%82%D8%AF%D8%B1-%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%8C-%D9%87%D9%85%D8%B3%D8%B1>