چگونه قدردان هم باشیم؟

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:
آدرس صفحه: https://mav

[1]

دکتر علی صادقی‌سرشت/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 مبادا کاری کنند که موجب ناراحتی همسرشان شود.
- برای زوجین قدردان سخت نیست که به راحتی چند مورد ستایش‌برانگیز دربارة همسر خود را بیان کنند.
- همسران قدردان از دیدن همسر خود احساس شادی و آرامش می‌کنند.
- روزي نمی‌شود که همسران قدردان در مسیر محبت به همدیگر نباشند.
- آن‌ها غالباً موردي 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 رابطة زن‌وشوهری به قدردانی بالاتری نسبت به همدیگر دست یافت؟ با ما

همراه باشید.

تکنیک یک تقویت قدرشناسی: ببین و علامت بزن!

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 داشتني 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، خوش‌مشرب 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، حدأقل 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 سجاد(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 همسرتان قدردانی لازم وجود ندارد، به احتمال زیاد به جنبه‌هاي منفي او توجهتان بیشتر جلب می‌شود و در نتیجه میان شما فاصلة عاطفی ایجاد شده و می‌تواند خدای نکرده روز به روز بیشتر شود.

در این تکنیک، براي هر يك از روزها تکلیف فکری و رفتاری وجود دارد. البته ممکن است این تکالیف دربارة روز فعلی شما مصداق نداشته باشد. در این صورت، زمانی را به خاطر بیاورید که این عبارت دربارة رابطة شما با همسرتان مصداق داشته است. این تمرین را همه روزه انجام بدهید. مهم نیست که اکنون دربارة حال و روز رابطة زوجینی خود چه نظري داريد. حتي اگر احساس می‌کنید از همسرتان فاصله گرفته‌اید، این کار را بکنید.

هفته اول

شنبه	تکلیف فکری: من به همسرم علاقه‌مندم. تکلیف رفتاری: به يك مورد از رفتار همسرتان که فکر می‌کنید قابل توجه است، اشاره کنید.
یکشنبه	تکلیف فکری: می‌توانم به راحتي دربارة اوقات خوشي که در رابطة زوجینی داریم، صحبت کنم. تکلیف رفتاری: يك رفتار خوب همسرتان را در نظر بگیرید و جمله‌اي درباره‌اش بنویسید.
دوشنبه	تکلیف فکری: می‌توانم لحظات محبت‌آمیز و اوقات خوش روابط گذشتة زوجینی خود را به خاطر آورم. تکلیف رفتاری: يكي از این موارد را انتخاب کنید و به آن بیندیشید.
سه شنبه	تکلیف فکری: من به لحاظ پوشش و آداب معاشرت، مجذوب همسرم هستم. تکلیف رفتاری: به يك مورد اشاره کنید.
چهارشنبه	تکلیف فکری: همسرم از ويژگي‌هايي برخوردار است که باعث مباهات (افتخار) من مي‌شود. تکلیف رفتاری: يكي از این ويژگي‌ها را توضیح دهید.
پنج شنبه	تکلیف فکری: در رابطه زوجینی‌مان احترام متقابلي حاکم است. تکلیف رفتاری: به دو مورد اخیری 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 يك مورد اشاره کنید که با همسر خود وجه مشترك داريد.
یکشنبه	تکلیف فکری: ما به ارزش‌ها و باورهاي واحدي اعتقاد داریم. تکلیف رفتاری: يكي از باورهايي که در آن هم‌نظر هستید را نام ببرید.
دوشنبه	تکلیف فکری: ما هدف‌هاي مشترك داریم. تکلیف رفتاری: يكي از این هدف‌ها را بیان کنید.
سه شنبه	تکلیف فکری: همسرم یکی از بهترین دوستان من است. تکلیف رفتاری: یکی از نشانه‌های دوستی بین خودتان را بنویسید.

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

هفته سوم

شنبه	تکلیف فکری: می‌توانیم به خوبي در خانه برای کارهای مشترک برنامه‌ریزي کنیم. تکلیف رفتاری: به يك مورد از این برنامه‌ریزي‌ها 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 یکي از مشکلات که بر آن غلبه کرده‌ید، اشاره کنید.
سه شنبه	تکلیف فکری: مواردي هست که در همسرم نمي‌پسندم. تکلیف رفتاری: به يك مورد که نمي‌پسندید، اشاره کنید.
چهارشنبه	تکلیف فکری: این خانواده از برخی خانواده‌هایی که می‌شناسم یا درباره‌شان شنیده‌ام، بهتر است. تکلیف رفتاری: به یکي از خانواده‌هایی که به نظرتان بد است، فکر کنید.
پنج شنبه	تکلیف فکری: ما با هم به خوبي کنار مي‌آییم. 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 بی‌رغبت 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:
مهارت های زندگی، قدر شناسی، همسر [2]

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

پیوندها

[illegible]

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