



کلیدهای طلایی برای زندگی شیرین

دکتر حسن علی میرزاییگی - تهران

۱- نسبت به همسر خود دیدگاه مثبت داشته باشید. همیشه کارهای خوب او را ببینید و به دنبال آن نباشید که با ریزی، نقاط ضعف او را پیدا کرده، وی را سرزنش کنید. یکی از مراجعان می‌گفت: «من از صبح تا شب در خانه زحمت می‌کشم و وظیفه‌ام را به خوبی انجام می‌دهم، ولی وقتی شوهرم به خانه می‌آید، هرگز کارهای خوب مرا نمی‌بیند و فقط درصدد پیدا کردن ایراد است. هر چند به زندگی‌ام امیدوار بودم، ولی دیگر خسته شده‌ام و اصلاً نمی‌خواهم هیچ کاری انجام دهم و هیچ انگیزه‌ای برای ادامه زندگی ندارم...» این گونه رفتارها در روحیه افراد اثر منفی دارد و سبب می‌شود که زندگی کم کم به سردی بگراید.

۲- این را بدانید که همسر شما یک امانت الهی در نزد شماست. پس در نگه داشتن امانت الهی تلاش کنید. هیچ فردی امانت خدایی را تحقیر و سرزنش نمی‌کند.

۳- به همسر خود احترام بگذارید و با او محترمانه سخن بگویید. اگر برای همدیگر احترام قائل نشوید، فرزندان

هم از رفتار آنان الگو می‌گیرند و نه تنها نسبت به پدر و مادر، بلکه به دیگران نیز بی‌احترامی می‌کنند.

۴- از قدیم الایام گفته‌اند که از هر دست بدهی، از همان دست می‌گیری. روابط زناشویی متقابل است، یعنی اگر کرامت و بزرگواری را نثار همسرتان کنید، او نیز همان را به شما ارزانی خواهد کرد؛ و اگر او را تحقیر کنید و کوچک بشمارید، همسرتان نیز متقابلاً با شما این گونه رفتار خواهد کرد.

۵- هم با زبان و هم با عمل و رفتار مطلوب، به همسرتان نشان دهید که به او علاقه دارید. از دستور دین مقدس اسلام پیروی کنید و به همسرتان بگویید: دوستت دارم. از زندگی حضرت امام (ره) نقل می‌کنند که وقتی همسرشان غذا می‌آوردند، صبر می‌کردند تا ایشان هم بر سر سفره حاضر گردد و می‌فرمودند اگر من غذا را زودتر شروع کنم، در مقابل فرزندان نسبت به همسر ارزش قائل نشده‌ام. پس، شما نیز در رفتار و عمل سعی کنید به فرزندان نشان دهید که برای همسرتان ارزش قائل‌اید.

۶- اگر می‌خواهید شخصیتی جذاب و دوست‌داشتنی داشته باشید، با زبان گرم و ملایم سخن بگویید. بدانید که زبان می‌تواند هم باعث تنفر شود و هم محبت و دوستی بیافریند. پس با همسران با زبان خوش صحبت کنید.

۷- از کلماتی که باعث دل‌سردی هر دو طرف در زندگی می‌شود، استفاده نکنید. برای مثال، هرگز نگویید: از زندگی خسته شده‌ام. از زندگی بیزارم. می‌خواهم از دست این زندگی فرار کنم و ... این گونه کلمات قداست زندگی مشترک را از بین می‌برد. علاوه بر آن، اگر فرزندان شاهد این بحث‌های بیهوده باشند، مطمئن باشید که او دچار اضطراب و دلشوره می‌گردد و اگر دانش‌آموز باشد، در سر کلاس به حرف‌های شما فکر می‌کند که اگر پدر یا مادر از زندگی فرار کند، تکلیف او چه خواهد شد و این امر در روحیه و پیشرفت تحصیلی او اثر منفی به جا خواهد گذاشت.

۸- صداقت، در گره‌هایی است. در زندگی مشترک صادق باشید و به همدیگر دروغ نگویید. عدم صداقت باعث سوء تفاهاتی می‌شود که ممکن است در آینده زیر بنای بسیاری از مسائل و مشکلات گردد. به فرموده استاد شهید، آیت‌الله دکتر بهشتی، تلخی برخورد صادقانه، بر شیرینی برخورد منافقانه ترجیح دارد.

۹- همواره مصلحت زندگی مشترک را بر منافع شخصی ترجیح دهید و سعی کنید خواست‌های خود را در راه تحقق زندگی شیرین بنا نهد.

۱۰- لجبازی کردن در زندگی مشترک، نه تنها باعث حل مشکل نمی‌شود، بلکه مشکلات بیش‌تری ایجاد می‌کند. اگر دو طرف لجباز باشند، از نظر روحی و فکری فرسوده می‌شوند و چه بسا انسان از روی لجبازی تصمیمی بگیرد که تبعات آن جبران‌ناپذیر باشد.

۱۱- خودتسان را برتر از همسران ندانید. تنها ملاک برتری فردی نسبت به فرد دیگر، تقواست. بعضی از افراد خود را بالاتر از همسر خود می‌دانند و دائماً تحصیلات،

مادیات و اصل و نسب خود را به رخ دیگری می‌کشند. این کار سبب تحقیر همسر می‌شود و فرزند خانواده نیز تصور می‌کند که ملاک‌های برتری همان است که پدر یا مادرش می‌گوید و بدین ترتیب از برتری‌های اصلی و اساسی دور می‌ماند.

۱۲- اگر در تحصیل یا موقعیت اقتصادی -

اجتماعی خود موفق شده‌اید، حتماً همسر خود را در این موفقیت شریک بدانید و همواره قدردان همراهی و پشتیبانی او باشید.

۱۳- در زندگی، خودتان واقعیت‌ها را ببینید و درباره آن‌ها قضاوت کنید. به عبارت دیگر، ذهن‌بین نباشید و بدون دلیل زندگی خود را فدای حرف‌های دیگران نکنید. بسیاری از بحران‌های زندگی ریشه در دخالت‌های بی‌جای دیگران دارد.

۱۴- در زندگی قناعت داشته باشید و از همسر خود چیزی نخواهید که نتواند آن را برآورده کند. در این صورت احساس حقارت خواهد کرد. اگر خواهان پیشرفت در زندگی هستید، آرام حرکت کنید و به خاطر چشم و هم‌چشمی، خودتسان و خانواده‌تسان را در رنج و عذاب قرار ندهید.

۱۵- برنامه‌ریزی چه در سطح کلان و چه در سطح خرد، یکی از اصول موفقیت در زندگی است. لذا برای زندگی خود (تندرستی، تحصیل، مسافرت، خرید، شرکت در میهمانی، فرستادن فرزندان به مدرسه و ...) برنامه‌ریزی کنید. زیرا برنامه‌ریزی موجب استفاده بهینه از وقت می‌گردد و انسان به زندگی امیدوار می‌شود.

۱۶- اگر از شغل خود راضی نیستید، مشکلات و ناراحتی‌های ناشی از آن را به خانه نیاورید. زیرا همسر و فرزند شما بی‌صبرانه منتظر ورود شما به منزل‌اند و می‌خواهند از حضور شما لذت ببرند.

۱۷- به بستگان و اقوام همسران احترام بگذارید تا آنان نیز بر احترام شما بیفزایند.

۱۸- مبادا همسران را با فرد دیگری مقایسه کنید یا دیگران را به رخ او بکشید. زیرا اولاً حس حسادت را بین او و کسی که از او تعریف کرده‌اید، به وجود آورده‌اید، ثانیاً این کار هرگز سبب اصلاح رفتار ناشایست همسران نمی‌شود. در هیچ منطقی مقایسه کردن انسان‌ها باعث رشد شخصیت آن‌ها نمی‌شود.

۱۹- مشتاقانه به حرف‌های یکدیگر گوش کنید و ساعتی از شبانه روز را به گفت و گوهای صمیمانه اختصاص دهید.

۲۰- زمینه‌های رشد و پیشرفت همسران را فراهم کنید. هرگونه پیشرفت مادی یا معنوی باعث ارضای نیازهای انسان می‌شود و به دنبال آن اعتماد به نفس و آرامش فرد افزایش می‌یابد.

