

**زندگی زمانی زیباست
که زیبا زندگی کردن را
آموخته باشیم**

زنان آگاه و مدیر در جهت افزایش مهارت‌های زندگی، شایسته عمل می‌کنند



عکس از: حسین جهانپخش

پرسش این است: «آیا در ساختن زندگی مشترک تان، می‌خواهید نقش پر قدرت خود را با عشق، مهر، محبت، تشویق، تأیید و حمایت، به بهترین وجه بازی کنید؟ یا این که با انتقاد، سرزنش، مبارزه و قضاوت‌های منفی به مقابله با همسر تان برمی‌خیزید؟»

به عبارت ساده می‌خواهید زندگی مشترک تان را بهشتی کنید یا آن را به جهنم تبدیل نمایید؟ حق انتخاب با خودتان است!! بدانید که هر عملی انجام دهید و هر بذری که بکارید، همان را درو خواهید کرد! اگر عشق بکارید، عشق درو خواهید کرد و اگر خشونت بکارید به طور حتم، خشونت درو خواهید کرد.

شما خانم‌ها، نسبت به آقایان از احساس و عواطف قوی‌تری برخوردارید و می‌توانید احساس و عواطف خود و همسر و فرزندان تان را با قدرت بیشتر در جهت مثبت و سازنده یا منفی و مخرب هدایت کنید.

خانم‌ها به این مطلب خوب توجه فرمایید: همسر شما، برای تان تعریف می‌کند که امروز در بیرون از خانه چه اتفاقی افتاده و چه کارهایی انجام داده است، بر حسب این که شما:

روی نکته‌های کوچک و بزرگ که به نظر شما اشتباه بوده است، انگشت بگذارید و بگویید: «آه خدایا، چرا این همه اشتباه... باز هم خرابکاری، باز هم اشتباه!»

یا برعکس، روی نکته‌های مثبت عملکرد همسر تان، انگشت بگذارید و او را تحسین کرده و بگویید: «آه خدایا، چه قدر خوب... من خوشحال هستم که از عهده‌ی کارهایت به خوبی برمی‌آیی!»

نتیجه‌های حاصله بسیار متفاوت خواهد بود: بدین معنی وقتی کارهای همسرت را تأیید و تحسین می‌کنی، او با قدرت بیشتری، احساس می‌کند که چه قدر شایسته و ارزشمند است؛ در این جاست که به خودباوری و افزایش اعتماد به نفس او کمک می‌شود. در حالی که وقتی از همسر تان انتقاد می‌کنید و به سرزنش او می‌پردازید، حکم بادکنکی را پیدا می‌کند که بادش خالی است! و احساس می‌کند که فرد نالایق و بی‌ارزشی است، در نهایت به کاهش خودباوری و اعتماد به نفسش منجر می‌گردد و در ایجاد ارتباط خوب با شما هم به مشکل برمی‌خورد.

خلاصه‌ی ویژگی‌های خانم‌های مدیر و آگاه از این قرار است:

- زنان آگاه خود را باور دارند، توانمندی‌های خود را می‌شناسند، مسؤولیت و سهم خود را در ایجاد خوشبختی زندگی مشترک، درک کرده و آن را با عشق و علاقه پذیرا هستند.
- زنان مدیر، با مدیریت بر ذهن خویش، احساس‌ها، عواطف و هیجان‌های خود را در جهت مثبت به کار می‌گیرند و با مسائل و مشکل‌ها مثبت برخورد می‌کنند و معتقداند که رفتار مهرآمیز و سازنده‌شان، بهتر می‌تواند تغییرهای مثبتی ایجاد نماید.
- زن مدیر می‌داند که مردان در برابر فشارهای روانی ناشی از هر گونه شکست و سقوط اقتصادی، دچار عوارض و بیماری‌هایی چون بالا رفتن

زنان آگاه، مدیر و شایسته می‌دانند که:

- ۱) اگر آگاهی‌های خود را بالا نبرده و سررشته‌ی زندگی خود را آگاهانه و مسؤولانه به دست نگیرند، دیگران مسیر زندگی آنان را تعیین خواهند کرد.
- ۲) زنان شایسته، قبول مسؤولیت کرده و زندگی مشترک خود را با عشق، مهر و محبت (نه با فشار، زور، تهدید، تحقیر و...) و با مشارکت، جلب همکاری، همیاری و هم کوشی همسرشان در جهت مثبت تغییر می‌دهند.
- ۳) زنان مدیر همواره وقت‌شان را صرف می‌کنند از خود همسری شایسته بسازند، در حالی که زنان ناآگاه پیوسته تلاش می‌کنند همسرشان را تغییر داده و از آنان همسر خوبی بسازند که البته هرگز موفق نمی‌شوند.
- ۴) زن مدیر گفته‌ی «اسحق نیوتن» را قبول دارد که می‌گوید: «خوشبخت‌ترین زن کسی است که بعد از ازدواج، مردش را بهترین مرد جهان کند.»

- فشار خون، زخم معده، سکته‌ی قلبی و... می‌شوند، در چنین مواقعی، سرزنش، انتقاد و غرزدن‌ها نه تنها کارساز نیستند بلکه باعث می‌شوند مرد حالت تدافعی به‌خود بگیرد و وضع را بدتر کند. حمایت کردن از همسر در این شرایط، بهترین کارهاست.
- زنان مدیر همیشه دست به ابتکار عمل می‌زنند و برای شاداب کردن زندگی مشترک خود، با عشق، محبت و مهر و بدون چشمداشت تلاش می‌کنند.
- زن مدیر می‌داند در زندگی مشترک، می‌بایست مسائل و مشکل‌ها را یکی یکی حل کرد و هم‌چنین در زندگی واقعی، هیچ راه‌حلی نیست که بلافاصله نتیجه بدهد.
- زنان مدیر تلاش می‌کنند که استعداد‌های نهفته‌ی مثبت خود و همسران‌شان را کشف کنند و بشناسند و برای بروز آن‌ها به همسران‌شان کمک کنند. چنین همسرانی عشق بیشتری دریافت کرده و زندگی مشترک خود را در مسیر بهشتی قرار می‌دهند. استعدادها و توانمندی مثبت همسران خود را مورد تشویق و تحسین قرار می‌دهند و پیوسته از خود پرسش می‌کنند که برای شاداب و پرطراوت کردن زندگی مشترک خود، چه کار می‌توانند انجام بدهند؟
- زنان مدیر، نیازهای خود و همسران‌شان را درک کرده و با مشارکت و جلب هم‌یاری و هم‌کوشی همسر، نسبت به رفع آن‌ها اقدام می‌کنند.
- زن مدیر پیوسته دانش و آگاهی‌هایش را با مطالعه، شرکت در کلاس‌ها و همایش‌ها بالا می‌برد و تمام سعی و کوشش خود را به کار می‌گیرد تا با بالا بردن آگاهی‌ها و شناخت نقاط قوت و محدودیت‌های خود و همسرش، مسائل و موارد پیش‌آمده را به کمک مشاوران و کارشناسان خبره، به‌صورت درست برطرف کند و با انجام کارهای اساسی هرچند به‌ظاهر کوچک، مسائل و مشکل‌های بزرگ را از پیش پای زندگی مشترک بردارد.

- زن مدیر، روابط خوب و شایسته‌ی احساسی، عاطفی، حمایتی و... با همسرش برقرار می‌کند و می‌داند هر کاری را که انجام می‌دهد به‌خاطر احساس رضایت، شادابی و آرامش خودش است، بنابراین به خاطر کارهایی که انجام داده، از همسر، فرزندان، مادر، پدر، خواهر، برادر و دیگران، متوقع و طلب کار نمی‌شود.
- زن مدیر، در مواقع سخت و بحرانی، با کنترل احساس و هیجان و حفظ آرامش خویش، به یاری شوهر شتافته و در کنار او قرار می‌گیرد و می‌داند چگونه وقت و منابع خود را به‌درستی صرف کند تا همسرش به آرامش برسد.

- زن مدیر در ایجاد تعادل و توازن احساسی و رفتاری بر زندگی مشترک، نقش اساسی بازی می‌کند و معتقد است که بهبود و اصلاح روابط با همسرش امکان‌پذیر است.
- زنان مدیر، آگاه هستند که هیچ زوجی نمی‌توانند به‌طور واقعی و همیشه، با یکدیگر در هماهنگی، تعادل و توازن کامل باشند.
- زن مدیر و آگاه می‌داند که مرد، احساس‌ها و عواطف خود را کم‌تر بروز می‌دهد ولی در عمل، زندگی مشترک خود را دوست داشته و به آن وفادار می‌باشد.

- مرد با حمایت، تأیید و تشویق همسرش، خودباوری و اعتمادبه‌نفسش بالا می‌رود و با قدرت و توانمندی بیشتری دست به کار می‌شود.
- زن مدیر تلاش می‌کند که همسرش حس کند که در زندگی مشترک، برنده است تا تداوم زندگی مطبوع و شیرین برای خود و او بهتر فراهم گردد.
- زن مدیر بیش‌تر با خانم‌ها و خانواده‌های مثبت‌اندیش و موفق معاشرت می‌کند و از آنان الگوبرداری می‌کند.
- مردان، عاشق زنان مدیر، قوی و با اعتمادبه‌نفس می‌شوند. هرچه زن، توانایی بیشتری از خود نشان دهد و از اعتمادبه‌نفس بیشتری برخوردار باشد، برای مرد، قابل احترام‌تر و دوست‌داشتنی‌تر می‌شود.
- مردان از زنان ضعیف، قلدر، خودخواه، زورگو و نق‌نقو خوش‌شان نمی‌آید.
- زن مدیر می‌داند که حتی یک شیر با آن همه قدرت، در برابر پشه و مگس مجبور است از خود محافظت کند.
- ضرب‌المثل فرانسوی: مردی که در زندگی خیلی موفق باشد، کشف کنید چگونه زنی داشته است؟
- این گفته که زنان بدون فکر حرف می‌زنند و مردان بدون اندیشیدن عمل می‌کنند، مورد توجه زنان مدیر قرار دارد.
- زن مدیر می‌داند که هیچ انسانی، کامل و بدون نقص نبوده و بنابراین اشتباه‌ها و آن‌چه را که باعث آزار اوست، بیان می‌کند و با همسرش در میان می‌گذارد و به‌جای کینه به‌دل گرفتن و سرزنش خود و همسرش، با آگاهی و مهارت، خود و همسرش را به‌راحتی می‌بخشد تا زندگی مشترک مطبوعی داشته باشند.
- زن مدیر می‌داند که شوهرش نیاز دارد همان‌گونه که هست، از طرف همسرش پذیرفته شود تا احساس کند که به‌راستی او را دوست دارد.

خلاصه‌ی ویژگی‌های خانم‌های ناآگاه به شرح زیر است:

- زنان ناآگاه، احساس و عواطف، انرژی و توانایی خویش را در جهت منفی به کار برده و با موانع و دشواری‌ها برخورد منفی می‌کنند.
- زنان ناآگاه، انرژی خود را جهت اصلاح و ارشاد همسر خود به‌صورت منفی و با سرزنش، تحقیر، مبارزه، جدال و... به کار می‌گیرند و وقتی نتیجه نگرفتند، می‌گویند: «هیچ اقدامی رابطه‌ی ما را بهتر نمی‌کند چراکه همسران ما یک غیرممکن هستند!!!»
- زنان ناآگاه، نیازهای واقعی و اساسی خود و شوهرشان را نشناخته و نسبت به رفع آن‌ها توجه لازم مبذول نمی‌دارند. ادامه دارد...



شار، موفق
و پرانرژی باشید

دکتر میرعمادالدین فریور

معجزه‌ی آگاهی در کامیابی زناشویی