

دست‌های گرم رابطه

هرچه بیش‌تر گوش می‌دهم،

سکوت را بیش‌تر احساس می‌کنم.

وقتی از ذهنیت خود خلاص می‌شوم

و بهترین کاری را انجام می‌دهم

که توان انجام دادنش را دارم،

آن‌گاه از شلوغی‌های سرسام‌آور نفس بیرون
می‌آیم.

هنگامی که به‌طور کامل در لحظه‌ی «حال»
به‌سرمی‌برم،

هیچ‌کس نمی‌تواند مرا گیر بیندازد

و یا به جایی سنجاق کند.

گاهی گیج‌تر می‌شوم،

آن‌گاه که می‌کوشم تا وضعیتی را توضیح بدهم،

بهتر است چیزی نگوییم و آن وضعیت را به حال
خود بگذارم.



علی برزگر

■ **از بیان راه‌حل‌های کوتاه‌خودداری کنید:** با سرعت، چاره‌جویی و تدبیر نکنید. زن در مورد موضوعات مختلف، به‌خاطر چاره‌جویی شما صحبت نمی‌کند، بلکه فقط دوست دارد مسأله را بیان کرده باشد؛ برای نمونه وقتی می‌گوید: «سرم درد می‌کند»، به‌جای گفتن: «برو دکتر»، اجازه دهید به صحبت‌هایش ادامه دهد.

■ **از او بخواهید احساساتش را بیان کند:** نه‌تنها از گوش کردن اجتناب نکنید، بلکه از او در آن زمینه، سؤال هم بپرسید تا بیش‌تر توضیح دهد و حرف بزند.

■ **زن به توجه نیاز دارد:** به او توجه کنید؛ به نیازهایش، لباس‌هایش، صورتش، فعالیت روزانه‌اش و... برای نمونه وقتی او کفش جدیدی خریده و از شما می‌پرسد: «چطوره؟» فقط به یک کلمه‌ی «خوبه» بسنده نکنید. در این مواقع، شما باید به‌وجود بیایید، به‌دقت نگاه کنید و بگویید: «به پای تو زیباست.»

■ **به او احترام بگذارید:** احترام به زن، برایش بسیار لذت‌بخش است. برای نمونه همواره حق تقدم را به او دهید و هرگز در مقابل دیگران، شخصیتش را خرد نکنید.

■ **زن از این‌که موردعلاقه است، لذت می‌برد:** زن بیش‌تر از مرد، به صمیمیت و توجه نیاز دارد، بنابراین با او صمیمی شوید و احساس دوست‌داشتن خود را در گفته‌ها و رفتارتان، نشان دهید.

■ **زن به اعتبار نیاز دارد:** احترام و توجه شما - به‌ویژه در حضور دیگران - به او اعتبار می‌دهد.

■ **به زن قوت‌قلب دهید:** به او بگویید که دوستش دارید، همیشه حمایتش می‌کنید، تنه‌هایش نمی‌گذارید، حجم عمده‌ای از مشکلات زندگی را به‌دوش می‌کشید، او، کانون محبت است و خانه بدون او، روح ندارد.

■ **هرگز همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید:** در حضور همسرتان، از زنان دیگر صحبت نکنید؛ چه به‌صورت تعریف و چه به‌صورت انتقاد.

■ **همسر خود را با القاب زیبا و پسندیده مورد خطاب قرار دهید.**

■ **ابراز محبت کنید:** به شکل مستمر، محبت خود را به او ابراز نمایید و گاهی با هدیه‌دادن به او به مناسبت‌های مختلف (سالگرد ازدواج، تولد و...)، محبت‌تان را عملاً تأیید کنید.

■ **فداکار باشید:** در زندگی، گذشت و فداکاری را پیشه‌ی خود سازید.

گردآوری و تنظیم: محسن حاجی