

دست‌های گرم رابطه

بیهوده است اگر در بیرون از خود به دنبال عشق و رضایتِ خاطر بگردیم؛

هرگز آن را نخواهیم یافت.

باید به سرچشمه بازگردیم.

حوض‌های نیم‌وَجَبی دیگران هرگز تشنگی بی‌مُنتهای ما را سیراب نخواهد کرد.

سرچشمه، در درونِ خودِ ماست.

سرچشمه‌ی قدرت و اعتماد در درونِ خودِ ماست.

اگر امنیتی هست، در درون است.

خود را ببخشیم؛ بخشوده خواهیم شد.

خود را ببخشیم؛ التیام خواهیم یافت.

خود را ببخشیم؛ رشد خواهیم کرد.

خود را ببخشیم؛ در موردِ هیچ‌کس

قضاوت نخواهیم کرد.

خود را ببخشیم؛ هیچ‌کس را سرزنش

نخواهیم کرد.

در ذاتِ خویش، به سرچشمه‌ی خدا برسیم،

سرشار خواهیم شد از عشق و شفقت نسبت

به همه‌چیز و همه‌کس.



علی برزگر

انجام کارهای جزئی برای زن، می‌تواند برای مرد نیز پرفایده و التیام‌بخش باشد. درواقع کارهای جزئی، موجب ازمیان رفتن ناراحتی و رنجش هم زن و هم مرد می‌شود؛ چراکه مرد خودش را قدرتمند و کارآمد حس می‌کند چون همسرش از توجه و حمایت او برخوردار گردیده و بدین ترتیب، زن و شوهر از رابطه‌ی زناشویی هم راضی و خشنود می‌گردند. ذکر این نکته لازم است که مرد نیز هنگامی می‌تواند به انجام کارهای جزئی برای همسرش ادامه دهد که از جانب او مورد تحسین قرار گیرد و قدردانی شود. ازطرفی، زن باید بداند که اگر شوهرش به انجام این‌گونه امورات مبادرت نمی‌ورزد، به این دلیل نیست که او را دوست ندارد، بلکه او تمام توان خودش را صرف انجام کارهای بزرگ کرده است؛ بنابراین به‌جای این که با او جروبحث کند و او را مورد پرخاش قراردهد، بهتر است با درخواست کمک از همسرش، او را به انجام کارهای جزئی نیز تشویق کند. این تشویق و تقدیر زن موجب می‌شود که مرد کم‌کم برای کارهای جزئی به اندازه‌ی کارهای بزرگ اهمیت و ارزش قائل شود. مرد از این طریق به موفقیت بیش‌تری در کارها ناقل می‌گردد و با کسب آرامش بیش‌تر، فرصت زیادتری را به همسر و خانواده‌ی خویش اختصاص می‌دهد. تحسین کردن افراد، به‌نوبه‌ی خود دارای نیرویی قوی‌ست که به آنان انگیزه می‌بخشد. وقتی یک فرد توسط دیگران مورد تحسین و ستایش قرارمی‌گیرد، نیرو و انگیزه‌ی بسیار می‌گیرد تا تمام کارها را به‌نحوی مطلوب‌تر به سرانجام برساند؛ و اما نیاز به تحسین در مردان به‌گونه‌ای بیش‌تر از زنان است؛ آنان به‌خاطر داشتن حس غرور اندکی که در وجود خود به‌طور غریزی دارا هستند، بیش‌تر دوست‌دارند مورد ستایش دیگران -به‌ویژه همسر خود- قرارگیرند تا با شنیدن واژه‌ها و جملات تحسینی از جانب او، بیش‌تر به خود افتخار کرده و به آرامش برسند. پس همواره سعی کنید درپی درک وجود جنبه‌های مثبت شخصیتی و رفتاری مردان، آنان را مورد تحسین و ستایش قرار دهید. وقتی مرد به نیازهای همسرش اولویت می‌دهد و با افتخار، خود را متعهد می‌سازد تا از همسرش حمایت کرده و نیازهای او را برآورده سازد، درواقع چهارمین نیاز اساسی همسرش را از این طریق تأمین کرده است.

وقتی زن دریابد که همسرش دیوانه‌وار او را دوست‌دارد و تنها به او می‌اندیشد، احساس بالندگی می‌کند و درنتیجه به‌راحتی به تحسین و ستایش شوهرش می‌پردازد. درست همان‌گونه که زن نیازمند عشق و محبت شوهرش است، مرد نیز به تحسین و ستایش نیاز دارد؛ برای تحسین و ستایش مرد باید با خشنودی و خرسندی و رضایت به او نگریست. مرد زمانی احساس ستایش می‌کند که همسرش از ویژگی‌های منحصربه‌فرد و یا استعدادهای او به‌وجود آید. وقتی مرد احساس کند که مورد ستایش و تحسین واقع‌شده، اطمینان خاطر پیدا می‌کند و خود را وقف همسرش می‌نماید.

منبع: «زنان مریخی، مردان ونوسی» «دکتر جان گری»



گردآوری و تنظیم: مرضیه جراحی
کارشناس ارشد مدیریت آموزش عالی