



## این‌ها را بگو

پیرل استراچن، یکی از سیاستمداران آمریکایی گفته «با کلمات به دقت رفتار کنید، چون قدرت تخریبی آنها بیشتر از بمب اتم است.» یعنی به همان ترتیبی که انرژی هسته‌ای می‌تواند برای مقاصد زندگی بخش استفاده شود، کلمات خوب نیز می‌توانند ابزاری شفاف‌بخش و امیددهنده باشند. کلمات مثبت و زدن حرف‌هایی که خانم‌ها دوست دارند بشنوند می‌تواند آن قدر به زن اعتماد به نفس دهد که عملکرد او را در خانواده بهبود ببخشد. کلمات محبت‌آمیز پادتن احساس ناامیدی و تردید نسبت به خود و رابطه است. نیرویی است که در زمان احساس منفی، می‌تواند قلب شکسته را ترمیم کند و باعث دلگرمی به رابطه شود. در طول اختلافات، محرکی برای آشتی سریع‌تر باشد به سلامت رابطه عاطفی زوج کمک کند. باعث بهبود عملکرد فرد در دیگر حوزه‌های زندگی شخصی شود. هرچند هیچ دوزنی مانند یکدیگر نیستند، اما جملاتی هستند که همه دوست دارند آنها را از زبان همسر خود بشنوند. با زدن این حرف‌ها احساس خوب، گرما و امنیت را در قلب همسران ایجاد کنید.

## دوستت دارم

اگر جزو مردانی هستید که معتقدند «او می‌داند من دوستش دارم»، بدانید که در جاده اشتباهی قدم می‌زنید. همسران هرچند تلاش‌های شما برای رفاه خودش را شاهد است، اما به تایید کلامی نیز نیاز دارد. حرف زدن کار بسیار ساده‌تری نسبت به تلاش‌های شبانه‌روزی شماست، اما تأثیری بسیار عمیق‌تر و بیشتری از آن دارد.

## حق باتوست

گاهی گفتن همین یک جمله، از شعله‌ور شدن آتش خشم و دعوا جلوگیری می‌کند. این جزو حرف‌هایی است که خانم‌ها دوست دارند بشنوند. همسران عاشق این می‌شود که شما تواضع به خرج دهید و گاهی حق را به او بدهید. در بیشتر موارد زنان به هیچ چیزی بیشتر از دریافت تایید نیاز ندارند. فرض کنید همسران با مادران دچار اختلاف شده‌اند. بدترین کار این است که وارد دعوا شوید و از یک نفر مقابل دیگری دفاع کنید. بهترین کار این است که در خلوت حق را به او بدهید و شاهد خاموش شدن خود به خودی این اختلاف بدون نیاز به تلاش بیشتر باشید.

## چقدر زیباشویی

ساده، اما مؤثر. یکی از آن حرف‌هایی که خانم‌ها دوست دارند بشنوند و باعث می‌شود زیباتر شوند، همین است. مهم نیست همسران چه سنی دارد و چقدر از عمر ازدواج‌تان گذشته است، زنان به این جمله برای تقویت اعتماد به نفس نیاز دارند. این باعث می‌شود او احساس دوست داشته شدن کند.

## من کنارتم

هر زنی به این نیاز دارد که بداند همسرش به زندگی‌اش تعهد دارد. البته این حرف زمانی مؤثر است که واقعیت داشته باشد. وقتی مشکلی دارد، احساس ناامنی می‌کند یا دچار بحران شده است، به او یادآوری کنید کمک‌ش می‌کنید و همه چیز خوب می‌شود. یکی از حرف‌هایی که خانم‌ها دوست دارند بشنوند نشان دادن پشتیبانی و تعهد به زندگی است.

## بیا حرف بزنیم

به او یادآوری کنید وقتی نیاز داشته باشد، شما به لحاظ عاطفی از او حمایت می‌کنید. ابراز محبت همیشه نباید به صورت مالی و مادی باشد. حمایت عاطفی، بزرگ‌ترین محبت به زنان است.

## این‌ها را مگو



دکتر محمد عبداللہی

چاردیواری

اگر شما از آن دسته زنانی هستید که دلتان می‌خواهد زندگی مشترک‌تان پر باشد از آرامش و آسودگی، برایتان پیشنهاد می‌کنیم؛ یک پیشنهاد متفاوت، پیشنهاد مانگفتن حرف‌هایی است که خیلی‌ها می‌گویند و زندگی‌شان را به چالش می‌کشند. پس لطفاً این جملات را به مرد زندگی‌تان نگویند.

## این‌ها را نگو

## مرد باش

همسران، نتیجه‌ای ندارد. بنابراین بهتر است دست از مقایسه کردن بردارید تا زندگی آرامی داشته باشید.

## کی می‌خواهی کارت را عوض کنی؟

برخی خانم‌ها به دلیل انتظار بیش از حد، دائم به همسرشان می‌گویند کی کارت را عوض می‌کنی؟ اما این دسته از خانم‌ها باید بدانند بیشتر آقایان به کار و شغل خودشان علاقه‌مندند و شخصیت خود را در جایگاه اجتماعی و کار خویش جست و جو می‌کنند. پس اگر مدام بگویید شغل‌ت را عوض کن، زندگی خود را به هم می‌ریزید و موجب به هم ریختن روان همسران می‌شوید.

## تو هم عین باباتی

هیچ‌گاه این جمله را به کار نبرید و اگر همسران مناسبت‌ها را فراموش می‌کند یا نامرتب است، این موضوع مربوط به خود اوست و لزومی ندارد پای خانواده‌اش به آن باز شود. اگر منصف باشید می‌فهمید خانواده خودتان نیز مشکلاتی دارد. پس با به کار بردن این جمله، او را تحقیر و ذهنتش را متشنج نکنید.

## همیشه این کار را می‌کنی

اگر از انجام دادن یکی از کارهای همسران دلخوری به او نگویند «تو همیشه همین جوری هستی». صریح باشید و از کلی‌گویی پرهیز کنید. برای تغییر یک رفتار سعی کنید، مورد به مورد و مرحله به مرحله با جزئی‌نگری پیش بروید تا حرف‌های کلی شما روان همسران را به هم نریزد.

## شوهر دوستم این کار را انجام نمی‌دهد

یکی از رفتارهای ناپسندی که در بین خانم‌ها وجود دارد و مردان از آن متنفرند، مقایسه کردن همسرشان با دیگر مردان فامیل و دوست و آشناست. مقایسه بی‌دلیل و غیرعقلانی همسران با هر مرد دیگری جز خراب کردن روان

## روایت مسلمانی

دکتر عبدا...زاده

مبلغ

چند روز قبل در کلیسا درباره حضرت مریم سخنرانی کردم. موضوع، گفت‌وگوی بین ادیان بود که از من هم دعوت شده بود تا دیدگاه‌های اسلام درباره حضرت مریم (س) را توضیح بدهم. به اقرار خودشان اولین بار بود که به نمایندگی از مسلمانان، کسی سخنرانی می‌کرد. چهار نفر بودیم. یک نفر

به نمایندگی از یهودیان، یکی از کاتولیک‌ها، یکی از پروتستان‌ها و من. حرف‌های آن سه نفر تقریباً برای شنوندگان چیز جدیدی نداشت، همه خیلی عادی، انگار که بارها این حرف‌ها را شنیده باشند، به سخنان‌شان گوش دادند. با خودم گفتم شاید حرف اسلام برایشان جدید باشد. حرف‌هایم را زدم و نگاه‌شان کردم. صدای دست زدن مدعوان، سالن را پر کرد. تقریباً سؤال پیچ شده بودم. من درباره خصوصیات حضرت مریم از دیدگاه قرآن حرف زده بودم و به «خصوصیتی اشاره کردم که قرآن روی آنها تأکید کرده است؛ موضوعاتی که به نوعی قوی‌تر از چیزهایی باشد

که مسیحی‌ها در انجیل دارند. و همین هم باعث واکنش و سوال‌شان شده بود. نمایندگان کلیسای کاتولیک و پروتستان شگفت‌زده شده بودند. می‌گفتند ما نمی‌دانستیم قرآن چقدر به حضرت مریم و جایگاهش اهمیت داده است. یکی از آنها نکته جالبی گفت. گفت تازه فهمیدم چرا مسجد الاقصی برای مسلمانان اهمیت دارد و از آن دفاع می‌کنند. الان متوجه قضیه شدم. با خودم فکر کردم چقدر نشنیده‌ها زیادند. کاش حداقل ارادت اسلام و مسلمانان به حضرت مریم (س) را به گوش مسیحیان رسانده بودیم.