

از خدا جوییم توفیق ادب !

ادب و رعایت حقوق در بین زن و شوهر، موجب می شود آنان با موفقیت زندگی کنند.

داشتن ادب و رفتار خوب همیشه نیکی به بار می آورد. یکی از اصول مهم که در زندگی زناشویی باید رعایت شود اخلاق زناشویی است. خوش اخلاق بودن، به انسان کمک شایانی می کند تا بتواند موفقیت اجتماعی خود را در خانه و جامعه بهبود بخشد و مقام و منزلت خود را در میان اعضاء خانواده و مردم افزایش دهد؛ البته در عین حال که این حالت برای انسان ذاتاً مطلوب است، وسیله خوبی نیز برای خدمت به اطرافیان و از جمله افراد خانواده و رشد شخصیت اخلاقی و شادابی خود فرد محسوب می شود. خانواده ای که افراد با ادب داشته باشند از اعتبار بیشتری برخوردار است و افراد چنین خانواده ای با سعادتمندی، به زندگی خود عزت خواهند بخشید. وقتی یک زن و مرد با هم تشکیل خانواده می دهند باید نسبت به یکدیگر ادب و وقار، دوستی و رفاقت، تعاون و همکاری، عشق و علاقه و تواضع و فروتنی را رعایت کنند. رفتار درست و استفاده از کلمات و جملات درخواست گونه و همراه با احترام در هر سطحی بین زوجین باعث سالم تر شدن، بهتر و بهبود روابط زناشویی شده و فعالیت ها را کارآمدتر و نتایج آن را مثبت تر خواهد کرد.

از مسایل بسیار اساسی به ویژه در زندگی زناشویی، رعایت ادب است. به خاطر داشته باشید که ادب و رعایت حقوق در بین زوجین موجب می شود آنان با موفقیت زندگی کنند. همچنین رعایت ادب و حقوق یکدیگر در زندگی زناشویی، از جمله مواردی هستند که به راحتی می توانند قدرت زن و شوهر را در کسب زندگی مشترک موفق، افزایش دهند. روابط انسانی باید بر اساس ادب باشد. مراعات حیا، ادب و رعایت عفت کلام، سدی برای جلوگیری از سقوط اخلاقی انسان است.

رعایت ادب، احترام و محبت تا ۹۵ درصد ازدواج را مستحکم تر می کند. هر چه بر کمالات درونی انسان افزوده شود، بر میزان ادب و حیا و عفت او نیز افزوده می شود. نقش ادب در روابط انسان ها، نقش محافظ است که بسیاری از مشکلات پیش نمی آید. ادب و محبت، باعث می شود تا کمبودهای انسان رفع شوند. به کارگیری الفاظ نامناسب و گاه زشت و بی اساس و مراعات نکردن عفت کلام قبل از هر چیز، از ارزش های معنوی انسان می کاهد و او را از نظر اخلاقی پایین می آورد.

اگر شما با ادب و خوش اخلاق باشید و لبخند بزنید، اعضاء خانواده تان شما را بیشتر دوست خواهند داشت و بیشتر به شما اعتماد می کنند. ادب، تبسم، خنده و خوش اخلاق بودن هزینه ای ندارند، انجام آنها به مهارت خاصی نیز نیاز ندارند و در واقع برای انجام آنها زمانی صرف نمی شود، در عین حال ادب و خنده می توانند اقدامات مثبت می باشند. به همسر یا شوهر خود باید محبت کنید. برای حفظ ادب و احترام در زندگی مشترک، زن و شوهر باید قوانینی را رعایت کنند. یکی از قوانین این است که به نظرات یکدیگر احترام بگذارند. زوجین برای حفظ احترام و ادب در زندگی زناشویی مهربان باشند. زن و شوهر بایستی در زندگی مشترک خود، ادب و نزاکت را رعایت کنند.

توصیه های مهم :

- با ادب باشید. به خود و دیگران احترام بگذارید. احترام و ادب را در زندگی زناشویی تان هرگز فراموش نکنید.
- با همسر و فرزندان تان به خوبی رفتار کنید. پدری خوش اخلاق و با ادب در خانه باشید. بی ادبی در کلام و گفتار و رفتار از جذابیت بسیار می کاهد. باید در ظاهر آراسته و در باطن وارسته بود. شخص مودب و متین و محترم بی تردید جذاب تر از بی ادبان است. هتاک و ناسزا گفتن حتی به افراد بدصفت و بی شخصیت و همچنین تحقیر و تمسخر و غیبت و بدگویی، مخالف با احترام است.

- همسران باید به هم احترام بگذارند و این احترام باید متقابل باشد. احترام به یکدیگر، از آموزه های اخلاقی دوجانبه در روابط زن و شوهر است. یعنی همان طور که زن وظیفه دارد به شوهر خود احترام بگذارد و شأن و منزلت او را در مقام همسر، مدیر خانواده و پدر فرزندان رعایت کند مرد نیز باید زن را تکریم کند و منزلت و مادری او را رعایت کند.
- در هنگام گفت و گو با همسر تان مواظب باشید مؤدب و مهربان باشید و با ربط دادن موفقیت های تان به همسر، و سهمیم کردن او دریافته های تان از او تشکر کنید.
- به زندگی زناشویی با دیدی مثبت نگاه کنید تا خود و اعضاء خانواده تان را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیب تان خواهد شد، شگفت زده کنید.
- بر اعصاب خود مسلط باشید. از کوره در نروید. خشم خود را حفظ کنید و همیشه خسته و افسرده نباشید. هنگام عصبانیت همسر تان، خونسردی خود را حفظ کنید و بحث را کوتاه کنید. برای حفظ احترام و ادب میان زوجین، آنها سعی کنند در مواقع عصبانیت با هم گفت و گو و بحث نکنید و یا لااقل بحث و گفت و گو را کوتاه نمایید.
- طوری با همسر و فرزندان تان رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند. قانون طلایی این است که اگر با اعضاء خانواده تان با ادب و خوب برخورد کنید آنها نیز برخورد خوبی با شما خواهند داشت و اگر برخوردتان بد باشد، آنها فکر می کنند فردی بد ذات هستید و از شما دوری می کنند. به طور کلی با همسر و فرزندان تان به شکل مؤدبانه و با احترام برخورد کنید.
-
- بهتر است همسر خود را درک کنید. در روابط تان حساسیت های همسر تان را در نظر داشته باشید و او را با یک رفتار نابه جا در جمع، نرنجانید.

- نقاط مثبت در زندگی مشترک تان را هم ببینید و بدبین نباشید.
- از زخم زبان دوری کنید. کنترل نکردن زبان، پیامدهای بسیار مخربی در زندگی دارد که در پاره ای موارد جبران آنها امکان پذیر نخواهد بود. زخم زبان، نیش و کنایه به طور مستقیم روان فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. با توجه به اثرات آزاردهنده کلام است که تعبیر «نیش زبان» یا «زخم زبان» در فرهنگ بشر رایج شده است. این نشان دهنده زجر و آزاری است که انسان ها از این راه محتمل شده اند. برخی افراد همواره با انجام این عمل دوستان و نزدیکان خود را می رنجانند و آنها را از خود متنفر می سازند و شاید راز عدم محبوبیت خود را نیز نمی دانند. این مسأله در روابط زناشویی بسیار مشکل آفرین است و مانع تحکیم پیوند زناشویی می شود. همسرانی که با مهارت های ارتباطی آشنا باشند، هرگز با طعنه، زخم زبان، کنایه و پایین آوردن حرمت یکدیگر به ابراز احساسات ناخوشایند نمی پردازند.
- دوری از طعنه، کنایه و زخم زبان، حرف های نیش دار، لاف یا ابراز نوعی تحکم می تواند ما را در مسیری قرار دهد تا در هر جمع و گروهی، نقل محفل شویم و خود را نسبت به افکار و عقاید شخصی و درونی دیگران، صمیمی و مشتاق نشان دهیم و در حریم آنان شریک و سهیم شویم. به جای طعنه زدن و زخم زبان، هنگام ناراحتی سعی کنید احساس خود را با این عبارات: «احساس من این است که ... یا من حس می کنم که ...» مطرح کنید.
- از نصیحت کردن و انتقاد بپرهیزید. کلی نگوئید، یعنی از کلمات: «تو همیشه این طوری، تو اصلاً متوجه نیستی، تو فقط ... استفاده نکنید.
- حتماً طی هفته و حتی هر روز اوقاتی را برای گفت و گو و ارتباط کلامی با همسر خود، آن هم از نوع خصوصی و عاطفی بدون حضور فرزندان باشند. در این گفت و گو باید فقط دو نفر زن و شوهر حضور

داشته باشند و محتوای گفت وگو انتظارات، خواسته ها و احساسات باشد، نه کار و پول و خواسته های خانواده.

- زوجین نیاز دارند که با مطالعه تفاوت های زن و مرد و کسب مهارت های ارتباطی، به تدریج باورهای منفی و ریشه های نادرست و ویرانگر را به افکار مثبت بدل کنند.
- از موفقیت های همسر و فرزندان تان با ادب و احترام تعریف و تمجید کنید. تعریف و تمجید، باید واقعی باشد. اگر احساس حسادت یا عصبانیت کنید این امر ممکن است دشوار باشد.
- زن و شوهر باید از به کار گرفتن نیش زبان علیه یکدیگر به طور جدی خودداری کنند. زن و شوهر مبدا به خودشان اجازه دهند همدیگر را سرزنش کنند و یا قلب همدیگر را با نیش زبان خویش، به درد بیاورند.
- با همسر و فرزندان تان با ادب و مثبت باشید و ارتباط کلامی و غیرکلامی سالم و مناسب با آنان برقرار کنید.
- با نزدیکان و دوستان با ادب و مثبت معاشرت کنید. روابطی که باعث سقوط شما می شوند را کنار بگذارید. وقت خود را با افرادی سپری کنید که می دانند چگونه ادب و شادی را در پرورش دهند و به اشتراک بگذارند. یکی از ساده ترین راه ها برای ایجاد عادت های سرشار از ادب و احترام در زندگی تان، ارتباط با افراد مودب و سالم است.
- زوج های شاد و با نشاط نسبت به زوج های ناسازگار و ناراضی، عملکرد بهتری در ابراز علاقه و عواطف از خود نشان می دهند. همچنین از بیان زخم زبان پرهیز می نمایند.

- به طور مناسب و با ادب و مهربانی به همسران سلام کنید ، ارتباط چشمی با او برقرار کنید و به طور طبیعی لبخند بزنید.
- اجازه ندهید رفتار ها و عادت های بد، شما را عقب نگه دارند. شروع به ایجاد عادت های خوب و در عین حال مودبانه ، برای یک زندگی شادتر و پربارتر کنید.
- با همسران با لحنی دوستانه و سرشار از مهربانی صحبت کنید. وقتی با همسران صحبت می کنید کلمات را سنجیده و حساب شده به کار ببرید و نسبت به نوع کلماتی که استفاده می شود حساس نشوید و خرده نگیرید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- ازدواج پایدار، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- ۲- به مشکلات بخندیم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شادکامی و موفقیت، شماره ۴، فروردین ۱۳۸۴ ص ۳۸
- ۳- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۴- زندگی را با خنده شیرین کنید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشاور خانواده، شماره ۳ نیمه دوم، دی ۱۳۸۱
- ۵- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات مهر

6-10 Daily habits that can actually change your life, Noma Nazish,

Forbes, 2018, (<https://www.forbes.com>)

7-7 Habits that will improve your life in 2019, Bridges, Forbes,

2018, (<https://www.forbes.com>),

8-How to be polite, 2021, SkillsYouNeed.com

9-4 Steps to a healthy lifestyle, WebMD, 2020,

(<https://www.webmd.com>)

10-Ten simple steps to a better life, Healthy Lifestyle Brands, 2020

(<https://www.drweil.com>)

11-29 Tips for creating a natural lifestyle,

(<https://practicallongevity.com/>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com