

پانزده فایده مهم تشکر از همسر

نسان امروزی برای رسیدن به خوشبختی و سعادت، تلاشهای زیادی را انجام می دهد، که گاه منجر به تحمل هزینه های سنگینی نیز می شود...



سلامت نیوز : نسان امروزی برای رسیدن به خوشبختی و سعادت، تلاشهای زیادی را انجام می دهد، که گاه منجر به تحمل هزینه های سنگینی نیز می شود، این در حالی است که دین مبین اسلام روشهای کم هزینه ای را برای رسیدن به خوشبختی و آرامش توصیه کرده است، و فقط کافیت انسان با استفاده از مطالعه و یا مشاوره با این روشها آشنا گردد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از گروه سلامت پرداز ؛ یکی از مهم ترین و تأثیر گذار ترین روش برای رسیدن به خوشبختی و آرامش ایجاد جو تشکر و قدردانی در خانواده می باشد. یکی از علل عدم تشکر و قدردانی از همسر در زندگی نداشتن اطلاعات لازم در مورد آثار و برکات انجام این عمل می باشد. سپاسگذاری از افعال و گفتار طرف مقابل در زندگی می تواند رنگ و بوی نشاط و خوشبختی را به زندگی هر زوجی وارد نماید.

در این جا سعی شده به پاره ای از آثار و برکات تشکر و قدردانی در زندگی خانوادگی اشاره شود، تا خانواده ها با آشنا شدن به این موارد، خود را ملزم به این نکته مهم اخلاقی، رفتاری "تشکر از همسر" در زندگی خود نمایند.

1- رشد معنوی

یکی از اساتید برجسته اخلاق می فرمودند که، تشکر از همسر حتی در زمانی که کار ناقصی را انجام داده باعث رشد معنوی می شود. این به این معنا است که برای رشد یافتن در زمینه معنویت جدا شدن از خانواده و جامعه کمک چندانی نمیکند، بلکه بودن در کنار افراد دیگر و داشتن یک رابطه صحیح میتواند انسان را در رسیدن به معنویت کمک شایانی نماید.

2- خوشحال نمودن طرف مقابل

یکی از دغدغه های زوجین انجام دادن کاری برای خوشحال نمودن طرف مقابل است. این کار برخی اوقات منجر به تحمل زمان و هزینه های زیادی نیز میگردد. اما یک راه ساده و کم هزینه به جهت خوشحال نمودن طرف مقابل تشکر و قدردانی نمودن از فعالیت های صورت گرفته در خانواده است. این روش میتواند با یک عمل یا گفتار ساده صورت گیرد.

3- جلب محبت

تلاش زن و مرد برای جلب محبت همسر خود قابل توجه است، خصوصا در زمانه ای که جلوه های بیرون از خانواده برای زوجین متنوع و زیاد گشته است. تشکر از همسر به شیوه های مختلف کمک میکند تا انسان به راحتی بتواند محبت طرف مقابل را به خود جلب نماید.

4- ارضای نیاز به قدردانی

هر انسانی نیاز به قدر دانی از فعالیتهايش را دارد که اگر این نیاز به خوبی در خانه بر طرف شود رابطه خانواده را مستحکم خواهد نمود. ضمن اینکه برآورده نشدن نیازها عامل بوجود آمدن عقده ها و افسردگی میباشد.

5- ایجاد گرمی و صمیمیت

تشکر نمودن از همسر میتواند سردی روابط بین زوجین را گرما ببخشد.

6- دلگرمی در کارهای خانه و بیرون

داشتن این حس که فعالیت های من در خانه و یا بیرون از منزل از چشم همسر پنهان نبوده و او به خاطر این فعالیتها از من تشکر میکند، این دلگرمی را بوجود می آورد که شخص با تمام وجود به کار خود ادامه دهد. ضمن اینکه می توند در تکمیل کارهای ناقص

نیز مثر باشد.

7- ایجاد دلبستگی و علاقه

معمولا توجه به موقع و لازم میتواند یک علاقه خوب را فراهم نماید و این مهم، با تشکر از کار همسر که همان توجه به موقع است حاصل می گردد.

8- تأثیر در رفتار و اخلاق

انسان بنده کسی است که به کار او اهمیت دهد و احساس کند زحماتش نزد او ارزشمند است، لذا ایجاد حسن خلق و رفتار مطلوب را به دنبال خواهد داشت.

9- امتیاز دادن به طرف مقابل

مرد زمانی که همسرش از او تشکر کند به همسر خود امتیاز داده و حس میکند که او را دوست دارد. زیرا مردها بیش از اینکه از زنها کار بخواهند، می خواهند آنها را دوست بدارند و قدردان باشند.

10- احساس ارزشمند بودن

در تشکر در واقع پذیرش فعل انجام شده و قبول فی الجمله ای آن است، به این بیان که فرد خود را ارزشمند تلقی میکند.

11- احساس مفید بودن

تشکر کردن از افعال دیگران این حس را در شخص ایجاد میکند که او فردی مفید و کارآمد است در مقابل عدم تشکر فرد را دچار توهم بی فایده بودن میکند.

12- احساس رضایتمندی

در خانواده کسی بابت انجام کارهای خود مزد و یا حقوقی دریافت نمیکند و تکرار برخی کارها ممکن است ملال آور شود که راهکار عدم ایجاد ملالت، تشکر از فعالیت انجام شده است، و این تشکر احساس رضایتمندی را در افراد تقویت مینماید.

13- تحمل مشکلات

زندگی مشترک سرشار از مشکلات فراوانی است که باید زوجین این مشکلات را تحمل کرده تا زندگی شیرینی را تجربه کنند.

تشکر از همسر این کمک را می نماید که شخص در رویارویی با مشکلات در راه رفاه خانواده خود بیشتر و بهتر اقدام کند، و این تشکر اعطای دلگرمی به فرد را در برخورد با مشکلات را می دهد.

14- آرامش

برای آرامش عوامل زیادی برشمرند اما از علل مهم و کارآمد می توان به تشکر اشاره کرد زیرا عدم این کار باعث ایجاد اضطراب و نگرانی از فعالیت انجام شده می شود.

به این بیان که وقتی از کار انجام شده تشکر نشود، فرد احساس میکند کاری که انجام داده و زمان و پول و ... را که برای این کار صرف کرده بی ارزش تلقی شده و یا نتوانسته کار مناسب را انجام دهد. این خود سلب آرامش را به دنبال دارد.

اگر از اقدامات صورت گرفته به هر میزان تشکر صورت پذیرد، به فرد این آرامش را میبخشد که کارش بی ارزش نبوده و یا اینکه مورد قبول واقع شده است.

15- تداوم فعالیت ها

هر انسانی زمانی که بعد از انجام دادن یک کار تشویق شود مطمئنا به دنبال تکرار آن کار برمی آید. اما عدم تشویق و توجه باعث سردی در انجام مجدد کار شده و یا اگر مجبور به تکرار باشد از انجام آن لذت نبرده که هیچ، ممکن است رنج نیز ببرد.

امام صادق علیه السلام می فرمایند: سپاس گذاری کن از کسی که به تو احسانی نموده، این امر باعث پایداری احسان می شود و اگر سپاسگذاری نکنی احسان دوام نمی یابد.