

كانون الهيات مژده

غزل غزلها

اهميت بر زبان آوردن ستايشي كه از همسرمان در دل داريم، چيست؟

(صفحه ۶۸ سوال ۲)

مجيد سلطانزاده

نام اساتيد:

كشيش منصور خواجه پور

كشيش كامبيز سقايي

دكتور سبيده قلي بيگي

۲۰۲۴/۰۵/۲۶

انسان موجودی اجتماعی است. این خصوصیت انسانی موجب به‌وجود آمدن حالتی است که از شنیدن کلمات و جملات ستایش‌آمیز احساس رضایت می‌نماید. این احساس رضایتمندی بر روی عملکرد شنونده تأثیر مثبت می‌گذارد. در اجتماع کوچک دوفره همسران نیز این اصل پابرجا است. زمانی که همسران از زبان ستایش برای بیان خصوصیات یکدیگر بهره می‌برند موجب بنای یکدیگر و همچنین رابطه بین آنها می‌گردد. کتاب مقدس در این ارتباط به استفاده از کلمات مثبت و بیان جملاتی که موجب ایجاد امید در دل دیگری می‌گردد اشاره می‌نماید.^۱

ضرورت و آثار استفاده از زبان تحسین و ستایش

تحسین و کاهش طلاق

ستایش از همسر به دلایل متعددی ضروری است که عمدتاً در زمینه‌های روان‌شناسی و مطالعات روابط است. یکی از این دلایل ایجاد و پرورش محیط گرم عاطفی در خانواده است. لازمه ستایش از همسر گفتگوی دوجانبه و تعاملات مثبت است. این گفتگوها و تعاملات تأثیر قابل‌توجهی بر عزت‌نفس همسر بر اثر آگاهی از اهمیتی که در نگاه شریک زندگی خود دارد می‌گردد. این عزت‌نفس بر اثر گفتگو به گفته دکتر جان گاتمن، محقق برجسته روابط، موجب پایداری روابط و رضایتمندی زوج‌ها گردیده همچنین موجب کاهش چشمگیر احتمال طلاق در بین زوجین می‌گردد.^۲ این نکته اهمیت گفتگو، قدردانی و تحسین را آشکار می‌سازد.

تحسین و تقویت روابط زوجین

تحسین و ستایش علاوه بر تأثیر عمیق بر محیط گرم عاطفی خانواده، موجب تقویت روابط بین همسران می‌گردد. دلیل عمده این تقویت روابط افزایش احساس ارزشمندی و درک‌شدن از سوی طرف مقابل است. برای ایجاد چنین تأثیراتی در روابط همسران، استفاده از جملات تأکیدی کلامی به‌عنوان یکی از راه‌های اصلی ابراز و درک عشق توسط افراد از اهمیت خاصی برخوردار است. این جملات از گفتگو و محاوره روزانه جدا نبوده و تأکید و بیان محبت‌آمیز جملاتی که حاوی قدردانی برای انجام امور روزانه هستند که می‌تواند چنین تأثیرات عمیقی را به وجود آورد.^۳

تحسین و قدرشناسی

^۱ کتاب مقدس مژده برای عصر جدید، سوم (انجمن متحد کتاب مقدس، ۲۰۰۹)، ۱۴۰۴. افسسیان ۴: ۲۹

^۲ John M Gottman and Nan Silver, *The SEVEN PRINCIPLES for MAKING MARRIAGE WORK* (NEW YORK: THREE RIVERS PRESS, n.d.), 19.

^۳ گری چاپمن، پنج زبان عشق: چگونه به او بگویم دوستت دارم، trans. سیمین موحد (تهران: نشر ویدا، ۱۳۹۸)، ۳۵.

زمانی که همسران صادقانه با استفاده از جملات تأکیدی به تمجید از یکدیگر می‌پردازند به‌گونه‌ای مؤثر احساسات درونی خود را بیان می‌دارند. همسران با این کار به یکدیگر نشان می‌دهند که تلاش‌ها و زحمات طرف مقابل را دیده و متوجه اهمیت آنها در تقویت روابطشان بوده و قدرشان را می‌دانند. این قدرانی از انجام امور روزمره زندگی موجب ایجاد حس امنیت و احترام متقابل گردیده و اساس یک رابطه سالم، انعطاف‌پذیر و پایدار را پدید می‌آورد.

تحسین و اعتمادبه‌نفس

ایجاد و افزایش اعتمادبه‌نفس نیز از دیگر دلایلی است که می‌توان برای اهمیت تحسین و ستایش برشمرد. به هنگام بیان احساس درونی در مورد فعالیت مثبتی که همسر به نحوی مطلوب انجام داده، موجب ایجاد اعتمادبه‌نفس و تشویق برای انجام بیشتر چنین فعالیت‌هایی می‌گردد. چنین حالتی زمینه انجام کارها برای تأمین نظر بیشتر همسر را به وجود آورده و همین امر موجب رضایت هر دو طرف را به وجود می‌آورد. بهره‌گیری از چنین شیوه‌ای علاوه بر اعتمادبه‌نفس و رضایتمندی بین همسران، موجب افزایش رضایت از پیشبرد امور روزمره زندگی نیز می‌گردد.^۴

تحسین و کاهش تنش

کاهش تعارض و اصطکاک بین همسران نیز یکی دیگر از دستاوردهای استفاده از تحسین و ستایش توسط همسران است. استفاده از جملات تأکیدی مثبت می‌تواند به‌عنوان یک حائل در هنگام اختلاف‌نظر عمل کند و حل‌وفصل مسائل را بدون ایجاد آسیب دائمی به رابطه آسان‌تر کند. با برجسته‌کردن مداوم جنبه‌های مثبت شریک زندگی خود، افراد می‌توانند مشارکت حمایتی و همدلان‌تر را ایجاد و پرورش دهند. این امر موجب پدیدآمدن محبت موردنظر کتاب مقدس بین همسران می‌گردد.^۵

مسئولیت شوهران و تحسین

استفاده از تحسین و ستایش از طرف زن و شوهر در دستیابی به انتظارات مثبت اشاره شده پسندیده است. باین‌وجود و باتوجه‌به افسسیان ۵: ۲۵-۲۶ شوهران به‌عنوان سر خانواده مسئولیت ابراز محبت نسبت به همسران خویش را دارند؛ لذا استفاده از کلمات و جملات تحسین‌آمیز و تشویق‌آمیز در رسیدن شوهران به این مهم و عملی‌کردن این توصیه کتاب مقدس از جایگاه اثرگذار ویژه‌ای برخوردار است.

^۴ چاپمن، ۳۸-۴۱.

^۵ کتاب مقدس مژده برای عصر جدید، ۱۴۰۵-۶. افسسیان ۵: ۲۵

شوهران، تحسین و رفتار کتاب مقدسی در خانواده

شوهران با تحسین همسران به هنگام انجام عملی منطبق با کتاب مقدس موجب تشویق ایشان در انجام دوباره و بیشتر چنین اعمالی می‌گردند. این کار نه تنها موجب تشویق همسر بلکه موجب تغییر نگرش شوهر در مورد همسر نیز می‌گردد. تغییر نگرش موجب پذیرش همسر به عنوان یار و مددکار توسط شوهر می‌گردد. علاوه بر این تشویق موجب تلاش همسر در رفع ضعف‌های خود و جایگزینی آن با رفتار و منشی منطبق با خواست و علاقه شوهر می‌شود. همه انسان‌ها به هنگام انجام فعالیت‌های بازخوردهای تشویق‌آمیز را به عنوان تأیید آن فعالیت محسوب کرده و تلاش مضاعفی در تقویت خود در انجام آن و فعالیت‌های مشابه می‌نمایند. خانواده و رابط بین شوهر و همسر نیز از این قاعده مستثنی نیست.

تحسین، حصاری در برابر وسوسه

تأثیر استفاده از تشویق و تحسین در روابط زناشویی به تقویت رابطه بین شوهر و همسر ختم نمی‌شود. ابراز محبت و استفاده از تحسین و ستایش از همسر در اجتماعات عمومی موجب کاهش وسوسه از طرف دنیای بیرون نیز می‌گردد. پیغامی که ابراز تحسین و ستایش به دنیای بیرون منتقل می‌کند این است که این زوج از رضایت مورد انتظار از روابط خود برخوردار بوده و عشق و محبی که نیاز دارند را از همسر خود دریافت می‌کنند و نیازی به رابطه ناسالمی در کنار آن برای تأمین محبت مورد نیاز نیستند. به همین دلیل چنین همسرانی کمتر با پیشنهاد روابط ناسالم مواجه شده و کانون خانواده کمتر در معرض خطر فروپاشی قرار می‌گیرد.

تحسین همسران وظیفه رهبران کلیسا

رهبران کلیسا علاوه بر تأثیرات برشمرده استفاده از تحسین و ستایش در روابط خانوادگی به دلیل الگو بودن می‌بایست از این شیوه بیشتر بهره ببرند. رفتار رهبران و شبانان با خانواده همواره زیر ذره‌بین اعضای کلیسا است. بی‌تفاوتی نسبت به همسران از سوی این قشر خادمان به سرعت در چشم ناظر نمود پیدا می‌کند. کانون خانوادگی پر محبت شبانان موجب پذیرش تعالیم آنان در این زمینه توسط کلیسا می‌شود. از طرفی دیگر این خادمین باید قدر دان زحماتی که همسرانشان در خانواده به جهت تأمین نیازهای شبان در رهبری کلیسا متحمل می‌شوند باشند.⁶

در آخر

⁶ Michael Hyatt, "Why Speaking Well of Your Spouse Is So Important," *Full Focus* (blog), February 12, 2016, <https://fullfocus.co/why-speaking-well-of-your-spouse-is-so-important/>.

به طور خلاصه، ابراز تمجید برای حفظ پویایی رابطه مثبت، تقویت احترام و درک متقابل، و تقویت یک

مشارکت انعطاف‌پذیر و ارتباطی حیاتی چه در محیط خانواده و چه در کلیسا از جایگاه والایی برخوردار است.

منابع

Gottman, John M, and Nan Silver. *The SEVEN PRINCIPLES for MAKING MARRIAGE*

WORK. NEW YORK: THREE RIVERS PRESS, n.d.

Hyatt, Michael. "Why Speaking Well of Your Spouse Is So Important." *Full Focus* (blog),

February 12, 2016. [https://fullfocus.co/why-speaking-well-of-your-spouse-is-so-](https://fullfocus.co/why-speaking-well-of-your-spouse-is-so-important/)

[important/](https://fullfocus.co/why-speaking-well-of-your-spouse-is-so-important/).

چاپمن، گری. پنج زبان عشق: چگونه به او بگویم دوستت دارم. مترجم سیمین موحد. تهران: نشر ویدا، ۱۳۹۸.

کتاب مقدس مژده برای عصر جدید. سوم. انجمن متحد کتاب مقدس، ۲۰۰۹.

تعداد کلمات: ۹۹۶ کلمه