

بسمه تعالی

جلسه دوم سرکار خانم نبات ریز

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

متأسفانه در دهه‌های اخیر با غذاهای بیرون‌بر، این هنرزن را می‌خواهند کم رنگ کنند. یک خانم وقتی در آشپزخانه می‌رود و از یک مُشت نخود و لویای بی‌جان، یک سیب‌زمینی نپخته، یک سری چیزهای خام که قابل خوردن نیستند یک غذای خوشمزه بسیار مقوی درست می‌کند بستگی دارد ما گاهی وقت‌ها چه جور به آن نگاه کنیم. خود این خیلی مهم است. یک وقت من از روی ضعف روز مرگی و اجبار، این که مثل یک کُلْفَت برای بقیه غذا درست کنم، آن خیلی فرق می‌کند تا این که من احساس کنم خانمی هستم که یک بخش وجودم، بخش زنانگی است. بخش کد بانوئی و زیبایی است و دارم از یک چیز بی‌جان، یک چیز خیلی خوب می‌سازم. به خودم و توانایی‌ام افتخار می‌کنم. به خودم و توانایی‌ام آفرین می‌گویم. بستگی به دید من دارد. آن در این برنامه‌ها مهم است. بنابراین خیلی مهم است که این را به عنوان یک هنر از خودتان بدانید. وقتی صبح بلند می‌شوید و با یک حرکت نیم ساعته خانه را مثل یک دسته گل می‌کنید، زیبایی را به خودتان و اطرافیانتان هدیه می‌دهید، خودتان قبل از هر کس دیگری از خودتان تشکر کنید. به خودتان آفرین بگویید و بدانید دارد بُعد چهارم شخصیت شما خودش را ظاهر می‌کند. اولین کسی که باید به این بُعد شخصیت بها بدهد، خود ما خانم‌ها هستیم. علاوه بر این که محیط‌اش را زیبا می‌کند از خودش هم نباید غافل شود. اما یادمان باشد آن قسمت مادونای زن (معنویت زن) زیبایی باطنی به یک زن می‌بخشد. مثل زمانی است که شما یک ظرفی را تمیز می‌کنید و بعد در آن یک غذای خوش رنگ می‌ریزید. خوب، خیلی جلوه می‌کند. اما اگر این غذا را بریزید در ظرفی که کثیف است، چه اتفاقی می‌افتد؟ آن موقع شما دیگر احساس زیبایی واقعی را ندارید. ظاهری است. یک زن با معنویت خودش اول ظرف وجودی‌اش را زیبا می‌کند و تمیز می‌کند، بعد با زیبایی ظاهری و توجه به آن، آن را دلپسند و قشنگ می‌کند.

ما مثل بقیه بُعدهای شخصیت یک خانم، گفتیم هم افراط و هم تفریط دارد.

یکی از مادران نوشته باعشق آشپزی کنیم. دقیقاً می‌دانید چه موقع قشنگ تر است؟ وقتی ما خودمان را وصل می‌کنیم به یک مقام بالاتر، به یک نیروی بهتر، آن موقع خود ما هم بزرگ می‌شویم و اوج می‌گیریم. وقتی ما پاهای یک عقاب را بگیریم و عقاب با آن قدرت دارد پرواز می‌کند چاره‌ای برای پرواز ما نمی‌ماند. وقتی آشپزی می‌کنیم وقتی هر روزمان را به نام ائمه اطهار علیهم‌السلام یاد کنیم، چون می‌دانید روزها به نام ایشان است. مثلاً روز شنبه متعلق است به پیامبر اکرم (ص) یکشنبه حضرت علی علیه‌السلام و حضرت زهرا سلام‌الله‌علیها، دوشنبه امام حسن و امام حسین علیهم‌السلام، به همین ترتیب الی آخر، شما هر روز نذر این بزرگواران کنید. همیشه گفته‌ایم که غذای نذری

چقدر شیرین است و خوشمزه. حالا تمرین کنید و مطمئن هستم خیلی از شما این را انجام می‌دهید. و چقدر این غذا مقوی و شیرین است و چقدر من احساس می‌کنم برای بزرگانِ خودم و آقایان و سرورانِ خودم کاری کرده‌ام و توسط خوبی آن‌ها، من هم بزرگ می‌شوم.

به نظر شما چه بخش از وجود یک زن، افراط و تفریط است. اگر افراط کند چه می‌کند و چه ضرری به دیگران می‌زند.

پاسخ‌ها: اولین چیز، افراط به خود آدم ضربه می‌شوند. در بعد آراستگی زن اگر افراط شود چه می‌شود و به چه کسانی ضرر می‌خورد؟ دقیقاً. دست آویز هوس‌ها می‌شود. محیط را ناامن می‌کند. و مخصوصاً همسر او احساس ناامنی بیشتری می‌کند.

بقیه ابعاد وجودی‌اش کم رنگ می‌شود. کاملاً درست است. دوری از معنویت. دقیقاً همین که می‌فرمایید. خانمی که زیاد دلبری و عشوه‌گری و آرایش‌های آن‌چنانی را دارد، تحقیقات نشان داده که فرزندان او از این مسأله بدشان می‌آید. اگر فرزند پسر دارد کلاً از دلبری و عشوه‌گری زن بدش می‌آید و اگر دختر دارد، دخترش با او وارد رقابت می‌شود. و اگر هم تفریط باشد که مشخص است که خانه آن حالت را ندارد. کارهای مهم خانه داری او کم رنگ می‌شود. یک دنیایی که تمامی ندارد.

پس خانم‌های عزیز، این بحث تمام شد. این بحث را من فقط به این خاطر گفتم که اگر ما بحث‌مان موفقیت بود به صورت کامل به آن می‌پرداختیم. ولی الان بگویم اگر می‌خواهید در زندگی‌تان موفق باشید برنامه‌فردایتان را شب قبل بنویسید. نگوئید ما که کار خاصی نمی‌خواهیم بکنیم که بنویسیم. معلوم است صبح باید بلند شوم خودم در ذهن‌ام می‌دانم صبحانه درست کنم، فلان محل بروم، فلان کار را انجام بدهم، نه! نوشتن باعث تمرکز می‌شود. روان‌شناسی ۲۰۰ سال عمر دارد. خیلی عمر زیادی ندارد. در این ۲۰۰ سال هر از چند سالی یک تئوری، یک فرضیه، یک رویکرد آمده و بعد از چهار پنج سال گفتند بعضی‌هایش رو شده، بعضی‌هایش تکمیل شده و برای برخی بهتر جایگزین شده.

ولی از ۲۰۰ سال پیش تا الان یکی از اصولی که هرگز عوض نشده خانم‌های عزیز، نوشتن است! تأثیر نوشتن بسیار زیاد است و هیچ زمانی و هیچ رویکردی نیامده بگوید ما از نوشتن بهتر سراغ داریم. چرا؟ وقتی ما داریم فکر می‌کنیم وقتی در فکر خودمان کارهایمان را مرور می‌کنیم، سرعت پردازش فکر ما خیلی سریع است. لذا آن تمرکز لازم را نداریم. اما وقتی شروع می‌کنیم به نوشتن جریان فکر ما آهسته می‌شود. مجبور است آهسته شود.

وقتی ما تمرکز بیشتری داریم انگیزه برایمان پیدا می‌شود. وقتی انگیزه داریم قدرت و توانایی انجام کار بسیار برایمان راحت‌تر می‌شود. هرچقدر برنامه‌تون ساده است، هرچقدر می‌دانید چه خبر است، حتماً شب قبل ۱۰ دقیقه

قبل از خوابتان روی دفتر یا هرچیز که در دسترس تان و آسان تر است برنامه‌های فردای خودتان را یادداشت کنید. شاید هم خیلی هایش را نتوانید انجام دهید. بعضی می‌گویند ما وقتی می‌نویسیم و نمی‌توانیم این‌ها را انجام دهیم ناراحت می‌شویم. برای آن هم در قسمت موفقیت راهکار داریم. شاید بحث‌اش را بکنیم. ولی حداقل این را شروع کنیم بنویسیم و لطفاً در برنامه‌ریزی تان چهار بُعد شخصیتی تان را در نظر بگیرید. من برای بخش مادری خودم می‌خواهم فردا چه کار کنم. من برای بخش پیشرفت و فعالیت‌های اجتماعی‌ام (همان آمازون) می‌خواهم چه کنم؟ من برای قسمت معنوی وجود و متانت وجودم می‌خواهم چه کنم؟ من برای بخش هتایرای (جذابیت و شکوه) خودم که با این زیبایی و آراستگی خودم و اطرافیانم را به آرامش می‌رسانم می‌خواهم چکار کنم؟ در برنامه‌ریزی خودتان به چهار بُعد شخصیت تان نظر کنید. شاید هر کدام‌اش یک چیز کوچک است ولی حتماً در این برنامه‌ریزی ان شاء الله به آن توجه کنید و انجامش بدهید.

ما گفتیم یک خانم، اگر می‌خواهیم یک خانم کامل باشد بهترین حالت این است که بتواند ۴ بُعد شخصیت‌اش را با هم رشد بدهد. گفتیم یکی از ۴ بُعد شخصیت مادری یا به اسم اسطوره‌ای بعد "مادر ترنیا" است. بُعد مادری یک خانم، بُعد دیگر شخصیت یک زن بُعد آمازون هست. آن قسمت مردانه وجود یک زن. قسمتی که به فعالیت‌های اجتماعی، یادگیری، به فعالیت‌های خارج از منزل، رشد و پیشرفت‌اش مربوط می‌شود. یک بعدش، بعد هتایرا، همان کدبانویی، زیبایی، عشوه‌گری، لطافت یک زن است و بُعد مادنا که بعد معنویت و متانت یک خانم است. اگر این‌ها به صورت متعادل باشند برای هر کدام جنبه افراطش را گفتیم ضررهای افراط و تفریط‌اش را هم گفتیم. اگر این‌ها مانند چهارچرخ ماشین متعادل باشند، نه افراط باشد و نه تفریط یک زن را می‌توانند به کمال برسانند ان شاء الله.

ما در یک ارتباط چگونه بتوانیم هم حرف خودمان را بزنیم، و هم ارتباط را خراب نکنیم، اظهار ابراز وجود کنیم بدون این که رابطه را از دست بدهیم و از ارتباط یک آرامش و لذتی را دریافت کنیم. چطور می‌شود ما در ارتباطات مان راضی باشیم؟ احساس رضایتمندی داشته باشیم. احساس آرامش داشته باشیم. چون اکثر آدم‌ها از ارتباطات خودشان راضی نیستند. احساس می‌کنند خودشان بیشتر از طرف مقابل در این ارتباط مایه می‌گذارند. از خودشان مهربانی، کمک و کارهای خوب نشان می‌دهند و در مقابل از طرف مقابل همچنین چیزهایی را دریافت نمی‌کنند. معمولاً خانم‌ها طبق تحقیقات از ارتباطات‌شان ناراضی‌تر از آقایان هستند. خانم‌ها بیشتر به این ارتباطات نیاز دارند به خاطر نوع ساختارشان، اما از ارتباطات خودشان کمتر رضایت دارند نسبت به آقایان. چرا؟ ما برای این که ارتباط مؤثری را داشته باشیم با اطرافیان مان، فرزندان مان، همسرمان، پدر و مادرمان، فامیل و دوستان مان، اول باید یک شناخت کلی از انسان داشته باشیم. یک انسان چیست و کیست و ارتباط کجای وجود ماست و ما برای یک ارتباط چه نیازهایی داریم؟ یعنی ابتدا یک نگاه کلی به انسان و نیازهای انسان داشته باشیم شاید وقتی آن

را مدنظر قرار بدهیم بهتر بتوانیم ارتباط برقرار کنیم.

از نظر تئوری انتخاب از نظر دکتر ویلیام گلاسر، که تئوری انتخاب را پیشنهاد کرد، و ابداع کرد، البته خیلی‌ها این قسمت را نپذیرفته‌اند، ایشان معتقد است که همه انسان‌ها، قبل از ایشان آقای مزلو آمد و گفت انسان‌ها یک سری نیازها دارند، و این نیازها طبقه‌بندی شده، این نیازها باید به ترتیب برآورده شود، اگر این نیازها برآورده شود انسان می‌تواند به شکوفایی و کمال برسد، مدت‌ها همه، همه حرف ایشان را قبول کردند و شاید هم شنیده باشید، نیاز اولیه انسان را نیازهای جسمانی و جنسی گذاشت و می‌گفت اگر این نیاز جسمانی و جنسی برآورده نمی‌شود، انسان نمی‌تواند به نیاز دوم‌اش که نیاز به امنیت هست برسد. بعد از نیاز به امنیت، نیاز به آزادی است و بعد از آن نیاز به عشق است. یک مدت هم همه خیلی این را قبول داشتند، اما بعد دیدند این طور نیست که اگر انسان نیازهای اولیه جسمانی و جنسی‌اش هست برطرف نشود نتواند به فکر آزادی باشد چرا؟ چون افرادی که در زندان هستند و به خاطر عقیده‌شان و آزادی می‌جنگند، حاضرند غذا نخورند، حاضرند شکنجه بشوند اما باورشان برایشان مهم‌تر است. لذا، آن را تا حدود زیادی رد کرده‌اند.

بعد از ایشان، آقای ویلیام گلاسر آمد و به ما گفت ببینید، انسان‌ها وقتی به دنیا می‌آیند، مهم نیست که دختر و پسر باشند چه نژادی دارد، کجا متولد می‌شود، چه زبانی دارد، همه انسان‌ها وقتی متولد می‌شوند با خودشان پنج نیاز را دارند. یعنی ژنتیکی از ابتدای تولد همه آدم‌ها با ۵ نیاز متولد می‌شوند. اما تفاوت آدم‌ها در اندازه‌های این نیازهاست. این نیازها می‌توانند از یک استکان باشند تا یک پارچ آب. حالا ممکن است در من یکی‌اش به اندازه یک استکان باشد یکی‌اش به اندازه یک پارچ باشد یکی‌اش به اندازه شیشه نوشابه باشد در بغل دستی من، در خواهر من، در برادر و همسر من و در کودک من، مثلاً تفاوت‌اش در اندازه‌اش باشد. مال او یک استکان باشد. اگر ما این نیازها را بشناسیم و اندازه‌هایش را در وجود خودمان بدانیم و بعد هم بتوانیم درک کنیم فردی که در مقابل من قرار گرفته همسر من، مادرم، خواهرم، برادرم، فرزندم، ممکن است نیازش با من از نظر اندازه متفاوت باشد فقط باید مواظب باشم فقط خودم ملاک نیستم.

ما در ارتباطات، انگار همه چیز را با خودمان می‌سنجیم. من از محبت خوشم می‌آید من هدیه دادن را یک محبت می‌دانم و فرد مقابل من هم باید به همین شکل رفتار کند. اگر رفتار نکند من ناراحت می‌شوم. می‌گویم دست من نمک ندارد، آن طرف لیاقت ندارد، آن طرف عاطفه ندارد، به شکلی با مردم در ارتباط هستیم که خودمان و نیازهایمان را می‌بینیم این تئوری می‌آید و می‌گوید نه، به این شکل به مردم نگاه نکنید. اول این نیازها را بشناسید بعد بدانید ظرف نیاز شما در وجودتان چقدر است و حالا طرف مقابلتان چقدر است. خوب، این نیازها چیست؟ اولین نیاز، نیاز به بقاء است. این‌ها اصلاً تربیتی ندارد. مهم و غیر مهم هم ندارد. اولویت‌بندی هم ندارد. دومی، نیاز به عشق و تعلق، سومی نیاز به قدرت، چهارمی نیاز به آزادی و پنجم، نیاز به تفریح است.

نیاز به بقاء هر چیزی که باعث می شود ما را زنده نگه دارد. نیاز به غذا مسکن آسایش (امکانات مادی). این نیاز در سه قسمت خودش را نشان می دهد. امنیت هم جزو نیاز به بقاست. بعضی ها کارهای پر ریسک و پر خطر نمی کنند. بعضی حتماً از نظر اقتصادی حتماً باید یک آب باریکه ای برایشان باشد تا احساس آرامش کنند. معمولاً خیلی ها یا حقوق کارمندی را ترجیح می دهند، یا این که جوری کار کنند که بتوانند یک خانه بخرند، اجاره بدهند خیالشان راحت باشد که همراه یک مقدار پول ثابت برای این ها هست. نیاز به بقا در سه قسمت خودش را نشان می دهد مسائل اقتصادی مسائل امنیتی و مسائل سلامتی. یعنی در این سه دسته آدم ها باهم متفاوتند. ظرف نیازها کمترین اش یک است و بیشترین اش پنج است. آقایان معمولاً نیاز به بقایشان بالاست. کسی که نیاز به بقایش نمره اش ۵ است آقای که نیاز به بقایش ۴ است معمولاً در این برنامه ها در قسمت نیازها مخصوصاً برای قبل از ازدواج، نیازهایشان با هم تناسب داشته باشد. مثلاً کسی نیاز به عشق و تعلقش ۵ است، بعد همسرش اگر نیاز به عشق و تعلقش ۱ باشد این ها باهم خیلی سخت می توانند کنار بیایند این خانم اگر نیاز به عشق و تعلقش ۵ است و این آقا ۱ است، این آقا اگر همه وجودش را هم مملو از عشق و محبت کند، و در ظرف عشق و محبت این خانم بریزد، باز یک پنجمش پر می شود. اگر این خانم همه عشق و علاقه اش را بریزد در ظرف آقا، چه اتفاقی می افتد؟ خوب، لبریز می شود. آن آقا احساس می کنند دارد خفه می شود. این محبت را نمی داند. می گوید این خانم این قدر دارد مرا کنترل می کند. یک آقا اگر نیاز به بقایش ۵ یا ۴ باشد این آقا آدمی نیست که بی حساب خرج کند در مسائل اقتصادی. دو دوتا چهارتای حسابی دارد. برای هر چیزی بودجه در نظر می گیرد از قبل باید برنامه ریزی داشته باشد. ما ممکن است بعضی اوقات او را با صفت خسیس صدا کنیم. اگر این آقا شغل آزاد دارد، ته حساب پس اندازش نباید صفر باشد، وقتی ده میلیون است یعنی از نظر او هیچ چیز در حسابش نیست، از بعد از ۱۰ میلیون حساب می شود!

آدم هایی که نمره بقایشان کم است اهل ریسک کردن هستند. آدم هایی که در شرایط عادی خیلی در خرج کردنشان محتاط هستند وقتی به سلامتی و امنیت می رسد بهترین دکتر را می روند، بهترین دارو را می خرند بهترین غذا را می خواهند بخورند. در این قسمت ها حاضرند خرج کنند. در ارتباطات فکر نکن تو به خاطر این که اهمیت ات است در مقابل همسرت کم است، نه او خرج هایش اولویت هایش برای سلامتی است و امنیت. اگر من بدانم نیاز به بقای من با نیاز به بقای طرف مقابلم (همسرم خواهرم یا دوستم یا فرزندم) احتمال دارد تفاوتش ۴ شماره باشد پس درک کنم همراهم را.

نیاز به بقا در سه قسمت خودش را نشان می دهد. اقتصادی، امنیتی و سلامتی. این را عزیزان در نظر بگیرید ممکن است یک نفر نیاز به بقایش بالا باشد فقط در قسمت اقتصادی خیلی حساس باشد. دیگری در قسمت سلامتی خیلی حساس باشد. هر چقدر حساسیت روی افراد باشد، روی این سه قسمت است.

سؤال مادران: این نیازها به سن ربط دارد؟

پاسخ: در ابتدا به سن ربط ندارد ولی ما آدم‌ها قادر هستیم هر وقت که متوجه بشویم و بخواهیم عوضش کنیم. من نمی‌توانم نیاز به بقای فرزندم یا همسرم یا دوستم یا پدر یا مادرم را عوض کنم. ولی خودِ شخص می‌تواند. بنابراین ممکن است کسی نیاز به بقایش ۵ بوده روی مسائل اقتصادی هم خیلی حساس است ولی بزرگ شده خیلی سنش بالا رفته تجربه پیدا کرده و این حساسیت به مسائل اقتصادی را در خودش دیده، حالا چند تجربه پیدا کرده. تصمیم می‌گیرد از این تجربه‌اش استفاده کند یک مقدار خودش را منعطف کند. والا آدم اگر اصلاً به خودش توجه نکند و به فکر خودسازی خودش نیافتد، سن‌اش هم بالا برود بدتر می‌شود که بهتر نمی‌شود. ولی هرزمانی که ما بخواهیم و توجه کنیم مهارت‌اش را یاد بگیریم و در خودمان ایجاد کنیم، بله ما قادر هستیم که تغییر را ایجاد کنیم. مثلاً فرض کنید یک زن و شوهر این قدر در زندگی‌شان تعارض پیدا می‌کنند هر کدام از این تعارض‌ها باعث می‌شود که طرف مقابل برای سازگاری یک تدبیری را بیاندیشد. اگر این تدبیر این باشد که من باید مثلاً مسائل سلامتی را این قدر سخت نگیرم من نباید نسبت به مسائل اقتصادی این قدر دیگران را اذیت کنم، من نباید نسبت به امنیت و قسمت آرام وجود خودم خیلی پافشاری کنم، وقتی به این توجه می‌کنند و بعد به دنبال تغییر می‌رود بله مسلماً آدم‌ها در طول زمان هر چه سن‌شان بالا رود به خاطر این که تجربه‌شان بیشتر می‌شود احتمال دارد که به خودشان بیشتر توجه کنند.

خیلی مواظب باشید آدم‌ها را ما با یک خط کش کوچک نگاه نکنیم، آدم‌ها با ما متفاوت‌اند، نیازهایشان با ما متفاوت است. من اگر برای شما سبک دلبستگی آدم‌ها را بگویم که باهم متفاوت است، طرح واژه‌هایی که ما داریم متفاوت است. این‌ها باعث می‌شود که ما تحمل‌مان بالاتر برود. ما زود ناراحت می‌شویم چون فکر می‌کنیم آدم‌ها با ما این طوری یکی از خطاهای شناختی ما در ارتباطات، خطای شخصی‌سازی است. یعنی زود من به خودم نسبت می‌دهم. شوهر من، من را دوست ندارد والا با خواهرش با مادرش با دخترش که این طوری نیست. این شخصی‌سازی جلوگیری می‌کند از این که من منطقی فکر کنم. جلوی طرز نگاه منطقی من رو می‌گیرد. نه، ما متوجه باشیم آدم‌ها خیلی متفاوت‌اند با من و مسئله‌شان من نیست. مسئله نیاز اوست و این که ما در این مسئله خیلی افراط و تفریط می‌کنیم واضح است. اینجاست که مهارت‌های زندگی به درد ما می‌خورد. اینجاست که ما باید خودمان را به حد تعادل در این ۵ نیاز برسانیم. ولی ما که نمی‌توانیم معلم دیگران شویم. ما نمی‌توانیم بگوییم تو باید نیاز به بقایت را به جای ۵ بیاوری به ۳ یا ۲/۵ که تعادل پیدا کنی. ما اگر بخواهیم این کار را کنیم اصلاً خودمان را یک دیکتاتور خواهیم کرد.

اما در مورد خودمان می‌توانیم تغییر ایجاد کنیم. مطمئن باشید هر وقت در ما تغییر ایجاد شود، آگاهی‌مان بالا برود، می‌دانیم که چه خبر است، آن وقت ناخودآگاه به اطرافیان‌مان هم داریم کمک می‌کنیم. اکثر خانم‌ها دوست

ندارند شوهرشان خیلی در مسائل اقتصادی سخت گیر باشد. هیچ چیزی زیادش خوب نیست. اما این را بپذیریم نیاز به بقا در آقایان بیشتر است و همدلی همراهی ما در واقع در قسمت قدرت هم می گویم نیاز آقایان به قدرت بیشتر است و یک خانم چقدر می تواند در این مسیر با تدبیر عمل کند و چقدر می تواند بچه گانه عمل کند!

ما این ها را در تعالیم اسلامی مان داریم ولی وقتی می فهمیم بعد از تحقیقات فراوان و پول زیاد برای انجام این پژوهش ها تازه به چیزهایی رسیدند که تا ۱۴۰۰ سال پیش مجانی در اختیارمان گذاشته شده آدم ذوق می کند و سرشار از هیجان می شود و شیرینی اش برای آدم خیلی بیشتر می شود.

در مورد قدرت، آقای جان گاتمن که یک روانشناس آمریکایی است که خیلی در قسمت ازدواج تعارضات زناشویی و مشاوره پیش از ازدواج کار کرده، اصلاً تمام زندگی خودش را وقف این تحقیق کرده. ایشان کارش این بود که یک خانه هایی را گرفت مثل حالت آپارتمان و به زن و شوهرها گفت در این خانه ها بروید زندگی کنید، همه جا دوربین است به جز دستشویی ها و اتاق خواب و تمام زندگی شما از سه ماه تا یک سال زیر نظر هستید تا من بتوانم بفهمم که چه تعارضاتی در زندگی زناشویی به طلاق می انجامد و چه صفات و خصوصیتی در زن و شوهرهایی که احساس خوشبختی می کنند و رفتارها و خصوصیات شان چیست؟

آگاهی به این است که بپذیریم ما آدم ها مثل هم نیستیم و با تفاوت ها جلو بیاایم و اصلاحات و تدبیرهایی را بیاندیشیم. این طوری هم نیست که ما هر چیزی را بپذیریم. اما شما وقتی فرزندت، مثلاً IQ فرزند من از نرمال پایین تر باشد. خوب من باید بپذیرم که انتظاری که باید از فرزندم داشته باشم مطابق با این IQ او باشد. مهم این است که فضا را برایش آماده کنم تا حتی الامکان تا جایی که قدرت و توانایی دارد تلاش کند و بعد هم انتظار خودم را، انتظار واقع بینانه ای قرار بدهم. اولین قدم این است که ببینم اگر همسر من نیازش به بقا ۵ است و نیاز به بقای من ۱ است یک جایی به دلیل ندانستن خودم، به دلیل این که به اندازه کافی مهارت نداشتم، باید با یک سری تحقیق های فهمیدم که همسر من نیاز به بقایش بالاست.

فرض کنید می گویم من برای ازدواج ۱۰ معیار دارم که به ترتیب از نمره ۱۰ است ولی آخریش به اندازه ۲ نمره برایم مهم است. بنابراین اگر من کسی را پیدا کردم که ۵ معیار اول را که برای من مهم است داشته باشد حاضرم از بقیه اش صرف نظر کنم. حالا ممکن است یک شخصی اصلاً بلد نبوده، ممکن است یک شخصی بلد هم بوده اما معیارهای بالاترش را داشته اگر من با یک چنین فردی دارم زندگی می کنم تغییر باید ایجاد کنم حل تعارض باید بکنم. حتماً باید تدبیر بیاندیشیم. حتماً باید کمک بگیرم، ولی انتظارم را باید بدانم. این آقا نیاز به بقایش ۵ است، تا خودش هم نخواهد نمی توانم مجبورش کنم. من باید با تدبیر کمک کار کردن روی خودم نه فقط خودخوری کنم و زجر بکشم که بعداً دچار بیماری های روان تنی و بیماری های اختلال خلقی بشوم مثل افسردگی و اضطراب و غیره، نه این که یک دفعه بخوایم همه اش دعوا و مشکل ایجاد کنم.

اول آگاهی، اول بفهمم، آگاهی من به من این قدرت را می دهد که عکس العمل مناسب را انجام بدهم. گاهی وقت ها قادر به تغییرم. گاهی وقت ها قادر به تدبیرم. گاهی وقت ها هم باید به پذیرش برسم.

یکی از مادران: ما ترم پیش خانم دکتر همیز درباره همسرداری با ما صحبت می کردند با آموزه های دینی و روانشناسی که تسلط عالی داشتند الان شما که دارید علمی صحبت می کنید مؤیدی می شود بر آن آموزه های دینی که خانم همیز می گویند، واقعاً لذت می برم. من خیلی دارم کیف می کنم که ایشان آموزش می دهد که همسران را الان بعد از ۲۰ سال زندگی بی قید و شرط پذیرش کنید همینی که هست به خاطر این که اختلاف ها پیش نیاید. الان شما می فرمایید این ها طرح واره های شان این طوری بوده، یا نیازهای که در وجودشان بوده مثل نیاز به بقایشان متفاوت است. یعنی ما برخلاف میل آن ها بخواهیم رفتار کنیم یا این که آن ها را برخلاف میل شان پذیرش نکنیم انگار داریم می گوئیم که به یک زن می گوئیم مرد باشد، به یک مرد می گوئیم زن باشد یا از یک بچه توقع داریم که بزرگ باشد و این دو ترم خداوند این را سر راه ها قرار داده شما دو بزرگوار را که زندگی ما از اینی که هست بهتر شود. من واقعاً ممنونم دارم لذت می برم استاد.

استاد: خیلی ممنون از برخورد زیبا و پراثری شما.

باز یکی از خطاهای شناختی که ما در ارتباطاتمان داریم صفر و صد دیدن است. یعنی ما می گوئیم آدم ها در زندگی خودمان یا خوب خوب خوب اند، یا بد بد بد اند. برای یک کسی جان فشانی می کنیم برای دوستان دخترمان مادرمان برای همسرمان، بعد یک دفعه خلاف رفتار ما خلاف انتظار ما یک کاری می کنند یک دفعه می گوئیم من از همه انتظار داشتم ولی از این دیگر اصلاً انتظار نداشتم! دیگر انگار یک دفعه این آدم سفید سفید، می شود سیاه سیاه.

فرض کن یک خانم می گوید من باید همین که هست بسازم بسوزم و هیچ کاری نکنم، بعد آن گرفتار همان مشکلات روان تنی و خلقی می شود، یکی هم هر لحظه دارد زندگی را به خودش به همسرش و عزیزانش تلخ می کند.

باباجون، همه چیز که این در و اون در نیست. خدا به زن تدبیر داده. خدا به زن قدرتی داده، نه قدرت مردانه، قدرت مدبر بودن، قدرت زایش، قدرت همه چیز را با درستی و لطافت درست کردن تا جایی که می شود. انسان می تواند از این ها یک روش برنده برنده ای را داشته باشد که نه خودش زجر بکشد نه مایه زجر دیگران بشود. سطح اقیانوس معمولاً سطح پرشوری است. جوش و خروشی موج ها را دارد گاهی وقت ها کشتی ها در حال حرکت هستند اما شما به عمق آب که می رسید یعنی یک ذره از سطح اقیانوس پایین تر می روید، آرامش است و سکوت هست و عمیق بودن. فکر ما را مثل اقیانوس می دانند. فکر ما رویش خیلی شلوغ است افکار منفی و درهم برهم. انسان باید این ظاهر و سطح فکر را عقب بزند و بعد به آن عمق برسد.

دیدید وقتی می‌خواهید نماز بخوانید وقتی می‌خواهید مدیتیشن کنید یک لحظه سکوت کن، و خودت را به عمق افکارت برسان. چطور؟ راه‌هایی دارد. یکی از راه‌هایش تنفس عمیق است. وقتی شما تنفس عمیق را تجربه می‌کنید اکسیژن بیشتر به مغزتان می‌رساند و این اکسیژن بیشتر شما را به قسمت عمیق فکرتان می‌رساند.

ما در طول روز ۳۰ تا تنفس عمیق را باید تجربه کنیم. حالا من این را خودم تقسیم می‌کنم. قبل از نماز، قبل از وضو گرفتن، وقتی که در جمعی نشسته‌ای و احساس می‌کنی خیلی خوشحال نیستی از رفتارها و کردارها و چیزهایی که به تو استرس می‌دهد این را در ذهنتان داشته باشید.

کسانی که نفس عمیق می‌کشند، عمرشان طولانی‌تر است. چهره شما هم به دلیل این که اکسیژن بیشتری به آن می‌رسد، پوستتان خوش‌رنگ و لعاب‌تر می‌شود. فکر کن من الان در دستم یک سری بهار شیراز گذاشتم جلوی بینی تو و می‌خواهم با تمام وجودت بکشی بالا. و جلوی ذهنت فکر کن دستمال کاغذی است با تمام قدرت فوت کن که بلرزد. وقتی که دارید درس می‌خوانید و بچه‌ها دارند درس می‌خوانند نفس عمیق، کمک می‌کند که یادگیری جا بیافتد. چون ما معمولاً چیزی که باید در یادگیری حواسمان باشد، این است که یادگیری باید با فاصله انجام بگیرد. این که معمولاً معلم‌ها و اساتید وسط صحبت‌هایشان یک سؤال می‌کنند از شما مطلب می‌خواهند چون می‌خواهند یک فاصله بین مطالبی که به ذهن ما می‌آید ایجاد بشود تا این‌ها جا بیافتد. بچه‌هایی که امتحان دارند باید بعد از خواندن، شب بخوابند که جا بیافتد. خود ما هم یادمان باشد که یادگیری باید با فاصله انجام شود. یکی از این فاصله‌ها بسیار مؤثر، نفس عمیق است.

نیاز به عشق و تعلق دو قسمت دارد. یک قسمت نیاز به عشق است که همه ما دوست داریم کسی را دوست داشته باشیم و کسی هم ما را دوست بدارد. تعلق بعضی وقت‌ها آنی که من خودم را دوست دارم متعلق به یک گروه، به پدرم به مادرم باشم. پس عشق و تعلق دو قسمت است یکی ممکن است عشقش بالا باشد ولی تعلقش پایین باشد و برعکس. بعضی‌ها خیلی در زمینه تعلق می‌توانند خوددار باشند، ممکن است دو هفته‌ای یک بار هم پدر و مادر را ببینند راحت باشند. ولی یکی حاضر است حداقل هر روز برود ببیند یا یک روز در میان برود ببیند. این‌ها تفاوت‌اش در تعلق و در عشق و محبت است. بنابراین خانم‌ها معمولاً در این قسمت بالاترند، یعنی نیاز به عشق و تعلق خانم‌ها معمولاً بین ۴ و ۵ می‌شود. آقایان هم هستند که نیازشان بالاست اما یاد نگرفته‌اند. دو قسمت است. یک وقت ما نیاز به عشق و تعلق مان بالاست، ولی نمی‌توانیم عشق و تعلق را بدهیم چرا؟ چون یاد نگرفته‌ایم. در خانواده‌ای بزرگ شدیم که احساسات و هیجانات هیچ وقت ابراز نمی‌شده. من خیلی خانواده‌های اصیل را می‌شناسم که این‌ها این قدر از خشم و ابراز عصبانیت و ابراز هیجانش جلوگیری می‌کرد که یک خانم مذهبی که هم پدر و هم مادرش استاد دانشگاه‌اند بسیار آدم‌های فهیم و فرهیخته‌ای اند تک فرزند هم هست می‌گفت یک صدای بلند در خانه ما نبوده هیچ وقت خشم را تجربه نکردم، وارد خانواده‌ای شده که این‌ها برعکس هستند.

وقتی ما به دنیا می‌آییم مثل یک مسافریم وارد یک کشوری بشویم قبل از وارد شدن به شما می‌گویند که شما وارد یک کشوری می‌شوید که نه زبان آنجا را بلدی نه آگاهی به مردمش داری، نه چیزی را می‌شناسی. فقط یک راهنما داری که آن راهنمای شما می‌آید و دست شما را می‌گیرد و همه‌جا می‌برد. آن راهنما اگر خوب باشد و در دسترس و دانا و مهربان؛ شما احساس می‌کنید جای خیلی خوبی است احساس می‌کنید مردم‌اش مردم خیلی خوبی‌اند و چقدر خوب است احساس امنیت می‌کنید، احساس علاقه می‌کنید احساس دلبستگی می‌کنید. درست است؟ و بالعکس‌اش هم صادق است.

یکی از مادران: همسر من خیلی به بچه‌هایش ابراز محبت می‌کند ولی به من رویش نمی‌شود.

پاسخ: باور کنید این بدآموزیِ مردهای ماست. آن قسمت به آموزه‌های بد فرهنگ ما است. مثلاً ما به خاطر این که می‌خواهیم بچه‌ها احساس بدی نکنند، معمولاً در خانواده‌های مذهبی، به خاطر این که می‌خواهیم بدآموزی نداشته باشد، زن و شوهرها به هم ابراز محبت نمی‌کنند. این‌ها را بچه‌های ما از خانواده‌ها یاد می‌گیرند. این یادگیری‌ها چون در سن کم صورت می‌گیرد خیلی سخت است که بخواهند عوض‌اش کنند. نیاز به تلاش زیاد و یک مشاور و یک همراه دارد. خودشان باید بخواهند و نیازش را احساس کنند که معمولاً این کار را نمی‌کنند. بدانید مردی که به بچه‌هایش علاقه نشان می‌دهد مطمئناً شما را دوست دارد. حالا چه کنیم که ناراحت نشویم؟ از این دید به آن نگاه کنید وقتی به پسرانمان بچه هستند زمین می‌خورند یا از چیزی ناراحت می‌شوند بلافاصله به آن‌ها می‌گوییم مرد که گریه نمی‌کند. خجالت بکش. به مردان ما هم خیلی وقت‌ها در دوران کودکی می‌گویند زشت است که یک مرد ابراز احساسات به همسرش کند. پس مسأله شخصی شما نیست. اگر دخترشاه پریان هم باشد ایشان همین‌طورند. پس خیالتان راحت باشد. اما، نیازتان را در وقت‌هایی که موقعیت‌اش مناسب است ابراز کنید. مهم این است که شما ابراز وجود کرده باشید. ابراز وجود هم ۴ مرحله دارد. ما اول شرایط را توضیح می‌دهیم. یعنی شما به همسران می‌گویید که (وقتی نه گرسنه باشد نه تشنه باشد وقتی کاملاً در آرامش است) وقتی که به بچه‌ها داری این جواری ابراز علاقه می‌کنی تمام وجود من پر از مهر و محبت می‌شود. اصلاً دلم محکم می‌شود و افتخار می‌کنم که در کنار تو هستم. فقط این نیاز را هم من به شما دارم. این نیاز شنیدن این کلمات این نوع محبت‌ها را دارم. نمی‌دانی وقتی که به من ابراز محبت می‌کنی چقدر احساس خوب بودن و انرژی داشتن می‌کنم. به من یک انگیزه‌ای می‌دهد برای زنده ماندن و پرشور و حال بودن.

وقتی که چیزی نمی‌شنوم احساس بدی می‌کنم. فکر می‌کنم من یک کاری کردم که این چیزها را به من نمی‌گویی. انتظار من این است که با این که میدانم ممکن است برای سخت باشد (اول بیان واقعیت، دوم احساس‌تان، سوم برداشت‌تان و چهارم انتظارتان را بیان می‌کنید) ابراز وجود یعنی این که من بیان موقعیت می‌کنم، وقتی تو داری با بچه‌های من این‌طور رفتار می‌کنی سرشار از انرژی می‌شوم. به وجودت افتخار می‌کنم. احساسات را بیان می‌کنی.

برداشتم این است که نکند من کاری کرده‌ام که این‌ها از من دریغ می‌شود. انتظارم این است که شما این ابراز محبت را به طریقی که دوست داری در روز هفته یا ماه داشته باشی. ابراز وجود می‌کنی. اما انتظار نداشته باش که حتماً ایشان در طول یک مدت کوتاه متحول بشود و همان‌جور که دارد به بچه‌ها ابراز محبت می‌کند به شما هم ابراز محبت کند.

اما این اعتماد به نفس شما و عزت نفس شما را بالا می‌برد. چون من نیاز دارم و از نیاز خودم شرمنده نیستم و نیاز خودم را به بهترین نحوی که یک انسان بزرگسال بالغ بیان می‌کند، بیان کردم. بنابراین، من کاری ندارم که حالا ایشان عمل می‌کند یا نه، این قسمت خود شما خوب است.

اگر همسری که اصلاً رویش نمی‌شود یک جمله زیبا به من بدهد. فردا رفت یک چیزی را خرید برای من که میدانم این را برای من خریده و می‌داند من دوست دارم. من این را بزرگش می‌کنم مُچ‌گیری می‌کنم. دستت درد نکند. عجب سببی برای من خریدی میدانم این را برای من خریدی. یعنی فضا را طوری ایجاد می‌کنی که او امکان ابراز احساسات و هیجانات‌اش را پیدا کند و شما مطمئن باشید نه خیلی زیاد چون اثرش اگر ما یک عمل را چندین بار پشت سرهم مکرر انجام دهید اثرش می‌رود. اما مطمئن باشید اگر شروع کنید بستگی به نوع تربیت نوع ابراز احساسات. ما اصلاً طرحواره محرومیت هیجانی داریم. یعنی کسی که نمی‌تواند احساسات‌اش را بیان کند. یواش یواش تأثیرش را می‌بینید و بعد خود شما به دلیل این که عزت نفس‌تان بالا رفته و نیازهایتان ابراز شده یاد می‌گیریم که این نیازها را از طریق دیگری که مشروع و حلال و قانونی است و اخلاقی است به دست بیاوریم.

شما وقتی یک انسان بزرگسال سالم هستید و ماشین‌تان خراب می‌شود اولین کاری که می‌کنید پیش یک مکانیک آشنا می‌روید آنجا خیلی خیالتان راحت است که این ماشین را بسپارید تعمیر شود. حالا شما فکر کنید ماشین‌تان را لازم دارید می‌روید به او می‌گویید و او می‌گوید بین حال خوب نیست اصلاً مغازه نمی‌روم. شما چون بزرگسال سالمی هستید که دلبستگی داری نه وابستگی، می‌روید می‌گویید من ریسک می‌کنم ماشین را می‌برم یک مکانیک دیگر پیدا می‌کنم می‌دهم او درست می‌کند. وقتی من دلبستگی دارم وابستگی به همسرم ندارم و این عشق و علاقه را از همسرم نمی‌گیرم، اول ابراز وجود می‌کنم عزت نفس‌ام بالا می‌رود. اعتماد به نفس‌ام بالا می‌رود بعد می‌توانم و می‌دانم این قصدی ندارد یا اصلاً نمی‌خواهد. من سعی می‌کنم این نیاز به عشق و محبت و کلام زیبا را اگر از فرزندم هم بگیرم با تمام وجودم بپذیرم.

در قسمت خودآگاهی، خیلی وقت‌ها خودمان باید حرف‌های زیبا و با محبت به خودمان بگوییم و آگاهانه بدانیم داریم چه می‌کنیم اثرش برای مغز من و ذهن من هیچ فرقی با این که کسی گفته باشد ندارد.

من یادام است خارج از کشور که داشتم درس می‌خواندم باید کنفرانس می‌دادیم. خیلی مورد قبول قرار گرفت. چون آن‌جا حجاب داشتیم سعی می‌کردیم بیشتر خودمان کار کنیم تا بتوانیم خودمان را ثابت کنیم. این حالت در

ما بود. وقتی شروع کردند به تشویق کردن، من سرم را پایین انداختم که سریع بیایم بنشینم و بعد استادم مرا نگه داشت. گفت چرا خواستی بروی زود بنشینی؟ گفتم خجالت می کشم که این ها این قدر دارند تشویق می کنند. گفت: ببین، تو به عنوان یک بزرگسال سالم در زندگی به این تشویق ها نیاز داری. تو یک کاری را کردی که این کار پسندیده بوده، زیبا بوده، بنابراین تو بایست مثل یک اسفنج که آب را به خودش جذب می کند، این تشویق ها را به خودت جذب کن و بعد هم چون در وجود تو این ها پر می شود، تو هم می توانی این تشویق ها را به دیگری بدهی.

یعنی می خواهم بگویم که ما صحبت های زیادی را از اطرافیانمان می گیریم، ولی به خاطر این که انگار آگاهانه نمی خواهیم این محبت را جذب کنیم مثل آن اسفنج، انگار فقط باید آن مکانیک آشنا، ماشین صفر درست کند. این طوری نیست. ما تلاشمان را می کنیم ولی فرقی نمی کند اگر من آگاهانه خودم به خودم محبت بدهم، محبت را از فرزندم با تمام وجود بگیرم، وقتی مادرم از من تعریف می کند بگویم این تویی که داره بهت می گوید، ان شاء الله از اطرافیانمان بگیریم و خودمان هم بدهیم. یک حرف زیبا، یک کلام امیدوارکننده هم حال ما را خیلی خوب می کند هم دیگری را. نه از خودمان دریغ اش کنیم خودم را سزاوار شنیدن اش بدانم و بدهم، خودم هم به دیگری بدهم. اگر همسرم مطابق میل من کلام محبت آمیز نمی گوید ولی در عملش یک جاهایی می بینم که دارد محبت اش را نشان می دهد، هم خودم به خودم بگویم تو لایق اش هستی، این دارد به تو می دهد، هم این که ابرازش کنم. تشکر کنم. کار خوب ها را می گیری کنیم و این کوچک ها را بزرگ کنیم هم خودمان لذت می بریم هم دیگران را راحت می کنیم برای ابراز محبت.

یادمان باشد مسئله فرهنگی است. شخصی نیست. یادمان باشد ما چیزهایی را که در دوران کودکی یاد می گیریم مثل نقشی که روی سنگ کوره می شود سخت است. مادر طرحواره درمانی، هرچقدر که طرحواره ها کمتر و پایین تر ایجاد شده باشد، کار کردن با آن خیلی سخت تر است. این ها باعث می شود، تحمل مان انعطاف مان بالا می رود و خود این به ما سعدی صدر می دهد. و خودمان خودمان را خوب بدانیم و لایق محبت بدانیم و لایق دوست داشتن بدانیم. ان شاء الله با این ها می توانیم خیلی خوب باشیم.

پایان مبحث

جلسه دوم سرکار خانم نبات ریز

سه شنبه ۹۹/۱۲/۳