

بسمه تعالی

جلسه سوم سرکار خانم نبات ریز

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گفتیم برای این که یک ارتباط مؤثر داشته باشیم اولین قدم نیاز بقا و قدرت و نیاز به عشق و تعلق است. همه انسان‌ها در هر کجای کره خاکی که متولد می‌شوند چه دختر چه پسر با هر رنگ پوستی همه این نیازها را دارند اما تفاوت در اندازه نیازهاست. کمترین نمره به این نیازها ۱ و بیشترین آن ۵ است. نیاز به بقا در ۳ قسمت خودش را نشان می‌دهد. همه انسان‌ها دوست دارند زنده باشند و در امنیت زندگی کنند. هر چه که زندگی و منافع و امنیت‌شان را تهدید کند برایشان نامطلوب است. نیاز به بقا فقط زنده ماندن و حیات نیست. ثروتمندی که از ترس آینده خساست به خرج بدهد نیاز به بقای بیشتری دارد. شخصی که اهل ریسک و کارهای خطرناک است نیاز به بقایش کمتر است. فرض کنید یک مرد روستایی که نیاز به بقایش بالاست و خانمش نیازش کم است این‌ها می‌خواهند مسافرت بروند. زن دوست دارد ۱۰ روز بماند، ولی آن آقا دغدغه‌اش این نیست که بخواهد با این خانم مخالفت کند بلکه نگران این است که در این ۱۰ روز ممکن است بلایی بر سر سرمایه‌اش بیاید! با این که خانم مدام برایش چاره‌جویی می‌کند. پس برای چه این اختلاف‌ها هست؟ دانش، نیمی از درمان است. من وقتی یک اتفاق برایم می‌افتد، خود آن اتفاق مرا به هم نمی‌ریزد، افکاری که پشت آن اتفاق برایمان پیش می‌آید می‌تواند ما را بسیار خشمگین کنند. مثلاً برای ۲ نفر یک اتفاق یکسان می‌افتد یک نفر به شدت ناراحت می‌شود و به هم می‌ریزد درحالی که طرف مقابل خیلی آرام به مسأله نگاه می‌کند. پس خود اتفاق نبوده که باعث ناراحتی یک نفر و آرامش دیگری شد، بلکه بعد از این اتفاق افکاری که به ذهن ما می‌آید ما را ناراحت می‌کند. یک عده هم افکاری را در ذهن‌شان می‌آورند که مثل بادبزنی عمل می‌کند. تفاوت در افکار است. اگر من قرار است در این وضعیت تغییری ایجاد کنم با خشونت ناراحتی و غرغر کردن سرزنش و تهدید و تخلیه هیجانی که در همان لحظه مرا آرام می‌کند کاری از پیش نمی‌برم. من باید با تدبیر آموزش و مهارت بتوانم کاری کنم که رابطه بین من و همسرم و بین من و فرزندم و بین من و دوستم و خانواده شوهرم و خانواده خودم، حالت برنده برنده باشد. هم من خوشحال باشم تا حدی که می‌شود هم آن‌ها خوشحال باشند.

کسانی که نمره ۴ و ۵ دارند سلامتی‌شان برایشان مهم است. معمولاً رفتارهای پیش‌گیرانه زیاد دارند. وقتی می‌خواهند بیرون بروند سعی می‌کنند پوشش و لباسشان به اندازه کافی باشد. کلاه داشته باشند. در زمستان جوراب‌شان پشمی باشد. اگر شما یک فردی هستید که اهل ریسک نیستید، و همسرتان برعکس شماست، با توجه به این مسأله باهم در ارتباط باشید. افرادی که نیاز به بقای‌شان بالاست افرادی هستند که اهل ورزش‌های ریسک‌پذیر نیستند، هیجان

در این‌ها خیلی زیاد نیست الان اگر بخواهید خودتان بدانید نیاز به بقایتان چند است، در یک برگه کاغذ بنویسید تا چه حد، ریسک‌پذیر هستید. همسران تا چه حد ریسک‌پذیر است؟ فرزندان‌تان چقدر ریسک‌پذیرند؟ چقدر دوست دارید کارهایی که برایتان ناشناخته است انجام بدهید؟ چقدر دوست دارید جاهایی که برایتان ناشناخته است بروید؟ چقدر دوست دارید با افرادی که نمی‌شناسید ارتباط برقرار کنید؟ همه این‌ها یعنی ریسک‌پذیر بودن. چقدر حاضرید پول‌تان را در جایی سرمایه‌گذاری کنید که زیاد از نتیجه‌اش آگاهی ندارید؟ این‌ها ریسک‌پذیری شما را مشخص می‌کنند.

افرادی که نیاز به بقایشان بالاتر از ۳ است باید به این نکته توجه کنند که سلامتی و امنیت برایشان خیلی ارزش دارد. این افراد در برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری‌هایشان باید حواس‌شان باشد. بیشترین اختلافی که در زندگی‌ها بین افراد ممکن است پیش بیاید، مسائل اقتصادی است که به نیاز به بقا وابسته است خیلی مهم است که یک سری سؤالات را از خودمان راجع به مسائل اقتصادی بپرسیم. آیا شما خودتان را آدم ولخرجی می‌دانید یا صرفه‌جو؟ اگر خودتان را آدم ولخرجی می‌دانید نزدیکان‌تان هم همین عقیده را نسبت به شما دارند؟ شما ذهنیت‌تان در مورد پس‌انداز چطور است؟ این سؤالات را به صورت جزئی از خودمان بپرسیم و نسبت به طرف مقابل‌مان هم جواب بگیریم، می‌تواند به ما کمک کند. آیا من در مورد مسائل اقتصادی خیلی فکرم مشغول است؟ یا وحشت می‌کنم از این که درآمد کم باشد یا بی‌پول باشم، حساب بانکی‌ام کم باشد؟ یک خرید بزرگ از نظر من چیست و از نظر همسر من چیست؟ مهم این است که ببینم دید ما با هم تناسبی دارد یا نه. اولویت خرج کردن در زندگی من چیست؟ در زندگی اطرافیانم چیست؟ یکی ممکن است وسایل سلامتی برایش اولویت باشد یکی نه، ظاهرش برایش خیلی مهم باشد. هرچه من اطلاعات در مورد خودم و اطرافیانم را زیاد کنم در این مسأله، از تعارض یا دلخوری یا از ناراحتی دورتر می‌شوم. من از دید همسر من به این قضیه نگاه کنم. همدلی من نسبت به این مسأله بیشتر می‌شود. با همدلی، راه را هم برای او هموارتر می‌کنم که خرج بیشتری برای من دفعه دیگر انجام دهد.

۱- مسائلی مانند پس‌انداز، مخارج زندگی، مسکن، امنیت مالی تا چه اندازه ذهن شما را مشغول می‌کند؟ بسیار زیاد، زیاد، متوسط، کم، و بسیار کم ۱ به خودتان نمره بدهید.

۲- تا چه اندازه به سلامت جسمانی، بهداشت و احتمال ابتلا به بیماری فکر می‌کنید؟ اگر خیلی زیاد است ۵ تا بسیار کم ۱ نمره بدهید.

۳- میل جنسی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ از ۵ تا ۱ به خودتان نمره بدهید.

۴- در انجام کارها و اقدامات مخاطره‌آمیز تا چه اندازه محتاطانه عمل می‌کنید؟ از ۵ تا ۱ به خودتان نمره بدهید.

۵- از روبرویی با تجارب جدید و شروع راه‌های ناشناخته تا چه اندازه اجتناب می‌کنید؟ از ۵ تا ۱ به خودتان نمره بدهید.

۶- از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه وقت‌شناس، بانظم و ترتیب و قابل اعتماد هستید؟ از بسیار زیاد ۵ تا

بسیار کم ۱ به خود امتیاز بدهید.

۷- تا چه اندازه امنیت شغلی و داشتن شغل ثابت برایتان اهمیت دارد؟ از ۵ تا ۱ به خودتان امتیاز بدهید. وقتی جواب را دادید، نمرات آن را از ۱ تا ۷ باهم جمع کنید یعنی نمرات ۷ تا سؤال را باهم جمع کنید. وقتی همه جواب‌هایتان را جمع کردید تقسیم بر ۷ کنید. برای من نمره‌تان را بنویسید.

چقدر خوب است که ما بتوانیم در همه امورمان متعادل باشیم. من نمی‌توانم بگویم آن که نمره‌اش ۱ است خیلی بد است یا آن که ۴ است خیلی خوب است.

شما اگر بخواهید خودتان می‌توانید با مهارت پایین‌تر بیاورید تا روی حد تعادل باشد. ولی این انتظار را از طرف مقابل‌تان نداشته باشید. شما نمی‌توانید این کار را بکنید. اگر فرزندی دارید که حساسیت به غذایی دارد مثلاً پیاز دوست ندارد رعایتش می‌کنید حواستان به او هست با او همدلی می‌کنید. در نتیجه این ارتباط شما شیرین می‌شود. علیرغم این که دیدیم در این ۵ نیاز تفاوت‌تان با هم فاحش است دیگر باید انعطاف‌پذیری‌تان بالا باشد. باید همدلی‌تان بالا باشد والا زندگی سخت می‌شود. وقتی همدلی ما بیشتر باشد تاب‌آوری و تحمل ما بالاتر می‌رود و ارتباطات برایمان شیرین‌تر می‌شود.

در فرهنگ و کشور ما نیاز به بقا در آقایان نمره اقتصادی‌اش نسبت به خانم‌ها بیشتر بوده.

اگر من بخواهم خودم را تغییر بدهم می‌توانم فرض کن اگر من زیادی در مورد سلامتی خودم حساسیت دارم من می‌توانم حساسیت خودم را پایین‌تر بیاورم که زندگی برایم راحت‌تر و قشنگ‌تر شود. اگر من در قسمت اقتصادی زیادی حساس هستم و نگرانم، می‌توانم خودم را به هر حال تغییر بدهم. اما این تغییر را توقع نداشته باشم من همسرم را تغییر بدهم من دوستم یا مادر شوهرم را تغییر بدهم. آنجا نقطه اشکال زندگی ما می‌شود والا ما در مورد خودمان اگر دوست نداریم خیلی راحت می‌توانیم این کار را انجام بدهیم.

نیاز به بقا در سه قسمت خودش را نشان می‌دهد. در امنیت، سلامتی و اقتصاد یکی ممکن است در هر سه حساسیت داشته باشد و نیازش بالا باشد، یکی ممکن است در یک قسمتش. یکی فقط به سلامتی‌اش اهمیت می‌دهد نگران بیماری و سلامتی جسمانی است ولی خیلی اهمیتی به امنیت نمی‌دهد.

سؤال مادر: اگر زن و مرد دچار تعارض باشند و زن حاضر به همکاری نباشد چکار باید کرد؟

پاسخ: اول باید پرسیم چرا این خانم حاضر به همکاری نیست. چه دلیلی دارد و او چگونه به مسأله نگاه می‌کند؟ هدفش چیست؟ اگر دلیلش را بفهمیم بهتر می‌توانیم حل مسأله کنیم. شاید او یک نگاه دیگری به مسأله دارد. شاید روش شما را قبول ندارد شاید خودش نمی‌داند چه می‌خواهد و دارد دنبال چه می‌گردد. اگر علیرغم همه این تلاش‌ها نخواست همکاری کند ما نمی‌توانیم کسی را مجبور کنیم. ما بینش به آن‌ها می‌دهیم معمولاً اینطور نیست. در اکثر مواقع ما وقتی به شخص بینش می‌دهیم او خودش دنبال می‌کند و نتیجه می‌گیرد. ما حتی بچه‌ای که از

خودمان متولد شده را نمی توانیم تغییر بدهیم چه برسد کسی که در خانواده یا فرهنگ دیگری باشد. او اگر خودش بخواهد می تواند تغییر کند. خدا آزادی را به انسان داده که تا خودش نخواهد کسی نمی تواند او را عوض کند. در طول تاریخ افراد از روش های مختلف استفاده کرده اند. شکنجه زور تهدید و تحقیر، ولی هیچ کدام تا زمانی که خود شخص نخواست تأثیری نمی کند زیبایی در تفاوت ها است.

یکی از چیزهایی که در زندگی ها ایجاد تعارض می کند و مشکلات زیادی را در ارتباطات ما با فرزندانمان، نزدیکانمان و همسرانمان می تواند ایجاد کند نیاز به قدرت است. تمایل انسان ها به برتری جویی، سبقت از دیگران و پیشرفت و تأثیرگذاری و به دست آوردن ثروت و موفقیت و نیاز به توانایی انجام کارها را به طور خلاصه نیاز انسان به قدرت می نامیم.

شما دلتان می خواهد در هر موقعیتی که هستید پیشرفت کنید. نه تنها خودتان، بلکه فرزندانان هم پیشرفت کنند. این پیشرفت در هر زمینه ای می تواند باشد. معنوی و ایمانی، مادی، شعور و ادراک و تحصیل و فهم باشد. این که انسان می خواهد پیشرفت کند و به تکامل برسد و تأثیرگذار باشد، موفق باشد و امروزش بهتر از دیروزش باشد، این همان نیاز به قدرت است. در همه هست ولی تفاوت در اندازه اش است. معمولاً نیاز به قدرت آقایان بیشتر است. شخصی اگر در یک خانواده مرد سالار بزرگ شده باشد نه تنها ممکن است نیاز به قدرت در او باشد، بلکه آموخته ها و محیط تربیتی اش هم این است. در قدیم تحمل این که یک مرد نیاز به قدرت اش بالا باشد برای خانم ها آسان تر بود. الان خانم ها حساسیت بیشتری نشان می دهند و سخت تر می توانند این مسأله را بپذیرند. چون از راهش وارد نمی شوند. چون با تدبیر وارد نمی شوند معمولاً به هدف خودشان نمی رسند و ناکام می شوند و احساس سرخوردگی بیشتری می کنند.

کسانی که نیاز به قدرت در آن ها بالاست، باید حواس شان باشد که یک شغل خوب داشته باشند. یک تحصیلات خوب داشته باشند. احساس مفید بودن در زندگی شان داشته باشند. اگر نیاز به قدرت شان در این حیطه ها برآورده نشود، چون سرخورده می شوند این نیاز به قدرتش را می گذارد در کنترل کردن اطرافیانش سعی می کند عقیده اش را بر دیگران تحمیل کند. خود این می تواند خیلی ایجاد تعارض کند.

خانم های با تدبیر، با سیاست، خانم هایی که مهارت دارند در همدلی کردن و ارتباط مؤثر، نمی آیند سعی کنند به مرد بفهمانند که من و تو باهم هیچ فرقی نمی کنیم. خدا فرموده زن و مرد مساوی اند، تنها چیزی که باعث می شود یکی بر دیگری برتری داشته باشد عمل صالح و ایمانش است بقیه اش هم کشک است! اصلاً شما نمی توانی اینطوری بگویی.

سؤال یکی از مادران: این که کسی نیاز به قدرتش بالاست، دلیل خاصی دارد؟

پاسخ: نه، البته ممکن است کسی نیازش بالا باشد و با این نیاز متولد شده، محیطی که ما در آن بزرگ می شویم تأثیر

دارد. ممکن است آموخته باشد.

سؤال مادر: آقایانی که مسائل اقتصادی برایشان مهم است و حتی به خاطر این موضوع به سلامتی‌شان توجه نکنند، و دنبال به دست آوردن مقام خاصی باشند نیاز به بقایشان دچار تناقض نمی‌شود؟ البته با صحبت‌ها و گذر زندگی مقداری تغییر کرده.

پاسخ: ایشان ممکن است نیاز به قدرتش بالا باشد و قدرت را در داشتن ثروت بداند. آدم‌ها به نسبت محیط‌هایی که در آن بزرگ شده‌اند کسانی که برایشان در طول زندگی الگو بودند قدرت را در چیزهای مختلف می‌دانند. یک آقای ممکن است قدرت را در توان اقتصادی بداند. یعنی زمانی نیاز به قدرت‌اش ارضاء می‌شود که در حسابش مقدار معینی پول باشد. یعنی مطمئن باشد در ماه یک آب باریکه‌ای برایش می‌آید. یا مطمئن باشد امنیت شغلی‌اش تأمین است. یک نفر دیگر نیاز به قدرت را در تحصیلات عالی می‌بیند.

یک زن و شوهری بعد از ۲۵ سال برای مشاوره طلاق مراجعه کردند، مشکل خانم این بود که از یک خانواده اصیل بازاری بود و آقا هم از یک خانواده ساده، ولی چهار تا برادر بودند که مقامات علمی بسیار بالایی داشتند، این خانم می‌گفت وقتی ایشان آمد خواستگاری، دانشجوی سال اول بود در یکی از دانشگاه‌های معتبر ایران. خوب، ما در خانواده‌مان بالاتر از لیسانس نداریم. ولی از لحاظ ثروت همه در مقام‌های بالا هستند. وقتی ایشان به خواستگاری آمد، برایم جذابیت داشت، دوست داشتم با دخترخاله و دختر عمه‌ام تجربه متفاوتی داشته باشم، نگاه نکردم ایشان پولی داشته باشد ولی چون دانشجو بود و حرف زدنش خیلی علمی بود برای من جالب بود. پدر و مادرم هم خیلی مخالفت می‌کردند ولی من علیرغم مخالفت‌شان، ازدواج کردم. بعد دیدم ایشان تمام مدت می‌خواهد درس بخواند. گفتم خوب اشکال ندارد ۴ سال تحمل می‌کنم. لیسانس را که گرفت گفت من باید بروم بورسیه بشوم و بروم خارج از کشور فوق لیسانس بگیرم. برای من تحمل‌اش سخت بود. از خانواده نمی‌توانستم جدا شوم چون همه‌اش دور هم بودیم. گفتم خوب اشکال ندارد ۲ سال می‌خواند فوق لیسانس می‌گیرد. به من هم اصرار می‌کرد که تو هم درس بخوان ولی من واقعاً اهل درس نیستم.

بعد از لیسانس بچه‌دار هم شدم گفتم خوب، برمی‌گردیم ایران. گفت: نه، من تازه باید دکترا بگیرم. بعد که گرفت پشت دکترا و در یک رشته هم نگرفت در ۳ رشته گرفته. من دیگر اصلاً نمی‌توانم با این زندگی کنم.

این مرد نیاز به قدرتش ۵ بود ولی قدرت را در تحصیل می‌دید و ممکن است کسی نیاز به قدرت بالا را در بدن ورزشکاری ببیند.

اگر شما با کسانی روبرو هستید که این‌ها نیاز به قدرت‌شان بالاست، یک زن با تدبیر چکار می‌کند که بتواند نیاز به قدرت بالا را برای همسرش نگه دارد؟ مردی که نیاز به قدرت‌اش در خانه از طرف همسر و اطرافیان‌اش رعایت می‌شود می‌تواند در زندگی خیلی فعال‌تر و زیباتر تکیه‌گاه باشد برای اطرافیان‌اش. چکار کنیم که بفهمیم آیا وقتی مرد

من نیاز به قدرت دارد باید چه کنم؟

مردها اگر احساس کنند که نیاز به قدرتشان از طرف زن به رسمیت شناخته شده، خیلی کارهای پسندیده‌تری می‌توانند انجام بدهند. اگر برعکس زن با بی‌تدبیری خودش کار می‌کند که اقتدار مرد زیر سؤال برود آن وقت است که مشکل پیدا می‌کند. مثلاً ما زن‌ها در ۴ قسمت، یعنی ۴ کار می‌توانند انجام بدهند که اقتدار مرد را زیر سؤال ببرند.

پاسخ مادران: سرزنش کردن، انتقاد، بی‌احترامی، مقایسه با مردهای دیگران، حقوق کم را مدام به رخ کشیدن،

استاد: همه این‌ها را ما می‌توانیم در ۴ نکته خلاصه کنیم:

۱- بحث و جدل کردن. مثلاً یک خانم می‌گفت همسر من حساسیت بسیار زیادی دارد که حتماً خودش در خریدهای خانه حضور داشته باشد. اما از آن طرف هم شغلش طوری است که واقعاً وقتش خیلی کم است. من هر وقت بخواهم ایشان چیزی بخرد باید این قدر منظر بمانم تا جمعه‌ای بیاید و ایشان بتواند بیاید خرید کنیم. ما باید ببینیم چه راهی ما را راحت‌تر به مقصد می‌رساند. این خانم نه تنها به خواسته خودش نرسید بلکه چقدر حرص خورد و بعد هم مجبور شد خودش به خاطر این که این قهر و بی‌اعتنائی زیاد نشود غرورش را زیر پا بگذارد و مسئله را حل کند. وقتی اقتدار مرد شکسته می‌شود باز هم زن آسیب می‌بیند. راهی که این خانم داشت این که حرف خودش را بزند که احساس نکند مظلوم واقع شده اما مستقیم به همسر خودش صحبت نکند و اقتدار او را زیر سؤال نبرد. ما می‌گوییم مُچ‌گیری نکنید. مُچ‌گیری باعث می‌شود که مرد حالت تهاجمی به خود بگیرد. این به شخصیت و نیازهای مرد هم بستگی دارد. بنابراین مردی که دارد بهانه‌جویی می‌کند زن بیاید بگوید تو داری اشتباه می‌کنی و بد می‌گویی، و می‌خواهد به او بفهماند که این روش تو غلط است انگار مرد را به یک مبارزه دعوت کرده است. نمی‌گوییم آن آقا دارد کار خوبی می‌کند یا نه، ولی این خانم هم به نتیجه نمی‌رسد. حالا اگر این خانم دو دقیقه با خودش خلوت می‌کرد و با خودش هم‌دلی می‌کرد و همراهی می‌کرد و به خودش می‌گفت می‌دانم این کار، کار قشنگی نیست و بعد از یک هفته منتظر بودن این مسأله عادلانه نیست، اما از این که تو الان بخواهی لجاجت کنی نتیجه به نفع تو هم تمام نمی‌شود. من اول با خودم هم‌دلی کنم که خودم در درونم احساس مظلومیت بهم ندهد که حق با من نیست، حالت حمایت‌گرانه با خودم داشته باشم که آن خشم و احساس مظلومیت من و انتظار یک هفته‌ای من، احساس کنم از طرف کسی دیده شده و برای ذهن من فرقی نمی‌کند که این هم‌دلی از طرف خودم به خودم داده می‌شود یا از طرف کس دیگر. این بازی ذهن ماست که همیشه فکر می‌کنیم کس دیگری باید ما را بفهمد. یکی دیگر باید به ما محبت کند و حرف‌های قشنگ بزند نه. از نظر روان‌شناسی ثابت شده شما وقتی باخودت دو دقیقه خلوت می‌کنی و باخودت این حالت حمایت‌گرانه را داری، نتیجه‌اش چه بسا بهتر از این است که دیگری به شما بگوید.

اگر خودم ارتباط خوبی با خودم نداشته باشم هر کس هم به من حرف محبت آمیز می زند، باز احساس می کنم که دارد دروغ می گوید یا دارد با من بازی می کند یا چاپلوسی می کند و هدف دیگری دارد. ولی خودم با خودم دروغ نمی گویم. پس این خانم اول خودش را آرام می کرد و بعد سکوت می کرد. زن حرف خودش را زد ولی مرد را محکوم نکرد. از نظر روانشناسی این مرد اگر نرمال باشد تمام فکرش این است که بین من باید اولین فرصت را در برنامه ام بگذارم که ایشان را به خرید ببرم. ما گاهی اوقات وقتی خشمگین می شویم باید برای کنترل و مدیریت خشم، کمی عمیق تر بشویم که دلیل اصلی ناراحتی من چیست؟ اول اگر بخواهی وقتی خودت با خودت خلوت کنی و ریشه ناراحتی ات را پیدا کنی، خود این که من ریشه اش را پیدا می کنم کلی به من آرامش می دهد و خشم من فروکش می کند. این همسر شما اگر جزو آن ۷۵٪ آدم های نرمال باشند در ذهن اش ثبت می شود که من حواسم باشد دفعه دیگر که خرید رفتم، یک سیب خوب بخرم. این نیست که من فقط گذشت کنم و چیزی نگویم نه. کجا و چطور گفتیم و با چه لحنی گفتیم بسیار مهم است.

پس خانم های عزیز، یکی از چیزهایی که آقایان بسیار می توانند هم خودشان آسیب ببینند و هم زندگی را به ما سخت کنند، وقتی است که ما با آن ها وارد جدل می شویم. اعتراض را قرار شد ما بگوییم. حرفمان را بزنیم. اما به صورتی که موفق بشویم و برنده برنده باشد که بتوانیم به نتیجه برسیم. این مستلزم این است که من هیجانی تصمیم نگیرم. برنامه ریزی کنم چه موقع امکان پذیر است؟ وقتی من مدیریت هیجان را حتماً مهارت اش را یاد بگیرم ان شاء الله.

یکی دیگر از چیزهایی که به اقتدار مرد به شدت آسیب می زند قهر کردن خانم ها است. مردی که نیاز به قدرت اش بالاست می تواند از قهر کردن زن اش بسیار آسیب ببیند. یک خانم برای چه قهر می کند؟ از خودمان پرسیم ما چه می خواهیم؟ چرا این کار را می کنیم؟ چطور این کار را می کنیم؟ خانم ها قهر می کنند به این دلیل که بتوانند این پیام را در این قهر به آقا برسانند که به من بیشتر توجه کن. به من رسیدگی کن. کادوی بهتری به من بده. نوازش بیشتری به من داشته باش محبتات بیشتر باشد. پول بیشتری برای خانه در نظر بگیر، این ها اکثراً دلیل قهر خانم ها است. یعنی نیاز من به اندازه کافی برآورده نمی شود اما دلم می خواهد که با این قهر و بی اعتنایی، نیاز من بهتر برآورده شود. ولی آقا چه پیام می گیرد؟ بین، خانم من دارد به من می گوید که بود نبود تو، برای من یکی است. حرف زدن و نزدن تو برای من یکی است. به همین دلیل است که خیلی وقت ها مردها تلافی می کنند. اگر خانم شان یک روز قهر می کند، او چهار روز قهر می کند! یک روز خانم بی اعتنایی می کند، مرد بد اخلاقی اش را به حد اعلا می رساند. وقتی هم که خود خانم برمی گردد آشتی کند باز هنوز طعنه می زند می گوید مگر شما قهر نبودید؟ طاقت نداری؟ چون این مرد احساس می کند همسرش دارد به او این پیام را می دهد که بودن و نبودن من برای تو فرقی نمی کند و در نتیجه می خواهد این تلخی و گزندگی را که از این پیام گرفته به همسرش بدهد.

اما واقعیت‌اش چیست؟ یک خانمی که قهر می‌کند اولین سؤالی که باید از خودش پرسد این است که آیا من دوست دارم هنوز با همسرم زندگی کنم؟ اگر دوست دارم، بداند که قهر کردن او را به نتیجه دلخواهش نمی‌رساند. ممکن است مرد کاری را که زن می‌خواهد، انجام بدهد اما خیلی ابهت و مهر و محبت زن در دلش شکسته می‌شود. ما داریم در مورد مردانی صحبت می‌کنیم که نیاز به قدرت‌شان بالاست و خیلی نیاز دارند که از طرف خانواده تایید شوند. از طرف خانواده به آن‌ها پروبال داده شود که نه، وجود تو خیلی مهم است. اگر در خانه بی‌اعتنا باشی من نمی‌توانم تحمل کنم. پس قهر کردن معمولاً در ۷۰٪ موارد به جایی نمی‌رسد. اگر هم به جایی برسد خیلی چیزهای دیگر از دست می‌رود. قهر نشانه ضعف است. یکی از کارهای دیگری که باید از آن دوری کنیم گریه کردن از دست دیگران است.

اول جدل کمترین ضربه را به مرد می‌زند، بعد قهر است و سومین کاری که یک زن می‌تواند افرادی که نیاز به قدرت‌شان بالاست را خیلی اذیت کند گریه کردن از دست آنان است. یعنی خانم‌ها معمولاً گریه می‌کنند در این گریه پیام‌شان این است که ببین، من شکستم، مرا دریاب. دست منو بگیر. به من عاطفه بیشتر بده. با من با احساس‌تر روبرو بشو و انتظار دارد طرف مقابل به سمت‌اش بیاید و بگوید وای، اشک‌هایت را من نبینم. چطور شد که تو داری گریه می‌کنی؟ دوست ندارم که چشمان قشنگ تو گریان باشد. این دلیلی است که یک خانم گریه می‌کند. ولی متأسفانه چنین پیامی به طرف مقابل‌اش داده نمی‌شود و چنین برخوردی هم برایش اتفاق نمی‌افتد. چرا؟ چون وقتی مرد می‌بیند زن دارد گریه می‌کند در خودش می‌شکند که این زن مرا این قدر بد می‌داند که دارد از دست من گریه می‌کند. یا این که بی‌اعتنایی می‌کند چون خودش ناراحت است می‌رود خودش را مشغول کاری می‌کند و این زن را به شدت به هم می‌ریزد. یا این که آن مرد می‌آید سعی می‌کند این ناراحتی‌اش را در حمله کردن به چیزی یا ریختن چیز دیگری نشان دهد. در این حالت هم فضا پرتنش می‌شود. یا سرخانم داد می‌زند و حالت تعارض را جدی‌تر می‌کند.

دلایل این که می‌تواند اقتدار را به هم بزند گفتم، ولی این که حالا باید به جای این یک خانم چه رفتار دیگری داشته باشد که هم اقتدار خودش و هم اقتدار طرف مقابل‌اش به هم نخورد را در جلسه آینده خدمت‌تان می‌گویم. ما مجبوریم یک سری تئوری‌ها را بگوییم و برسیم به تکنیک‌های بیشتر. هفته بسیار خوبی برای‌تان آرزو می‌کنم از انرژی‌های مثبتی که از شما عزیزان دریافت کردم بسیار ممنونم. در پناه پروردگار از جمیع بلاها محفوظ باشید خدا حافظ‌تون باشد و حق یارتان باشد.

پایان مبحث

جلسه سوم سرکار خانم نبات ریز

سه‌شنبه ۹۹/۱۲/۱۲