

بسمه تعالی

جلسه اول سرکار خانم نبات ریز

ان شاء الله که همگی سلامت باشید. ایام به کام باشد. در این دوران کرونا بتوانیم از مواهب و از نعمت‌های پروردگارمان استفاده کنیم. لذت ببریم و با این بحران‌ها به خوبی و راحتی کنار بیاییم.

در خدمت شما هستیم با بحث مشاوره خانواده، کلاس‌های ما بیشتر به صورت کارگاهی است و از عزیزان می‌پرسیم که برای این که بحث مشاوره خانواده یک بحث گسترده‌ای است. بهترین بحث‌ها در این فرصت‌های کم این است که مورد نیاز عزیزان باشد.

الان سؤال من از شما عزیزان این است که دوست دارید در کلاس مشاوره خانواده چه مطالبی بحث شود. مسائلی که الان مبتلا به است و در موردش دوست داریم بیشتر بدانیم را به من بفرمایید.

یکی از خانم‌ها: رفتار با همسر و اطرافیان کلاً بخوایم بگوییم چگونه صحبت کردن. من این را به ارتباط مؤثر معنی می‌کنم. مهارت ارتباط مؤثر، مهارت است. مهارت یعنی این که ما از دوران تولد با ما زاییده نشده. مهارت را باید یاد بگیریم و بعد هم تمرین کنیم. چقدر جالب است. ما برای همه کارها در این دنیا حاضریم یاد بگیریم. با این که از ابتدا آشپزی را در کنار مادرمان یاد گرفتیم. هم شاهد بودید هم نظاره گر بودیم. ولی وقتی می‌خواهیم تخصصی آشپزی کنیم حتماً می‌گویید کلاس برویم.

رانندگی را حتماً وقت می‌گذاریم هرچند که مادرمان راننده قابلی باشد و پدرمان راننده قابلی باشد باز هم کلاس می‌رویم. مسائلی که این قدر برایمان مهم است برای ازدواج، برای ارتباط با عزیزانمان، ارتباط با دیگران، برای فرزندپروری به فکرمان هم نمی‌رسد که ما نیاز به آموختن در این مسائل داریم. بنابراین ما در کلاس مشاوره خانواده ارتباط را به صورت اعم و به صورت اخص نسبت به همسر از نزدیکان ان شاء الله بحث می‌کنیم.

یکی از مادران: من می‌خواستم در مورد مهارت‌های چگونه حرف زدن در مورد اطرافیان بگویم. این که چطور حرف‌هایی که مثلاً پیش می‌آید در مورد رابطه که فرقی نمی‌کند خواهرشوهر باشد، زن برادر آدم باشد، این که چطوری حرفمان را مثلاً موقعی که از کسی ناراحت شدیم چطوری صحبت کنیم؟ که هم طرف مقابل مان ناراحت نشود هم این که بتوانیم حرفمان را با احترام و خوبی بزنیم که برداشت بدی هم نشود. من خودم خیلی روی این نکته حساسم همیشه سعی می‌کنم رفتاری که می‌خواهم بکنم و حرفی که می‌خواهم بزنم از این که طرف مقابلم نکند ناراحت شود خیلی مواقع خودم خیلی اذیت می‌شوم، به خاطر این که طرف مقابلم از دستم در مورد آن رفتار یا برخورد ناراحت شود.

استاد: دقیقاً صحبت شما درست است. ما یک مهارت دیگر داریم به نام مهارت جرأت‌ورزی یا ابراز وجود، یعنی ما

در ارتباط با دیگران همیشه نگران این هستیم که نکند آن‌ها از دست ما ناراحت بشوند. لذا خیلی وقت‌ها تغافل می‌کنیم. خیلی وقت‌ها صحبت نمی‌کنیم، خیلی وقت‌ها از حق خودمان می‌گذریم. خیلی وقت‌ها خودمان را قانع می‌کنیم که حالا مسئله مهمی نیست بالاخره فامیل و آشناست و بالاخره چشم‌مان در چشم هم است. ولی ما یک سری غم‌ها و غصه‌ها و حقی که داریم را در داخل دل خودمان می‌ریزیم و در دراز مدت این‌ها در ما ایجاد مشکل می‌کنند. یا به ما احساس مظلومیت دست می‌دهد و ما نمی‌توانیم مسئولانه عمل کنیم یا این که یک دفعه منفجر می‌شویم.

کسانی که خیلی تحمل می‌کنند یک دفعه تحمل‌شان را از دست می‌دهند و یک انفجاری در رفتارشان رخ می‌دهد که آدم تعجب می‌کند. این آدمی که این قدر اهل گذشت بود اهل مدارا بود اهل مهربانی بود یک دفعه چه به سرش آمد که این چنین از خودش یک عکس‌العمل انفجاری نشان داد. پس باید چکار کنیم. ما بهش می‌گوییم ابراز وجود جرأت‌مندانه یا جرأت‌ورزی. طوری حرف بزنیم که نه طرف مقابل مان واقعاً احساس سرزنش، انتقاد، تحقیر یا توهین کند نه خود ما احساس کنیم که باید همیشه ما گذشت کنیم. همیشه ما باید کوتاه بیاییم. همیشه ما باید از حقوق خودمان بگذریم.

ابراز وجود جرأت‌مندانه یا مهارت جرأت‌ورزی. ما می‌گوییم یک نوع تعامل برنده برنده است. یعنی هم من به فکر طرف مقابل هستم که طوری صحبت کنم که او احساس بدی به او دست ندهد و هم خودم طوری صحبت کنم که او احساس بدی به او دست ندهد و احساس نکنم منم که همیشه در یک رابطه احساس بازنده بودن و احساس مظلوم بودن بهم دست می‌دهد.

ما که نمی‌توانیم تنها زندگی کنیم. ما در یک فرهنگ جمع‌گرا هستیم و اصلاً رشد ما در ارتباطات است. انسان در ارتباطات یاد می‌گیرد که چکار باید بکند و چگونه باید رفتار کند و عیوبش چه هست. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: رفت و آمد کنید تا به عیوب خودتان آگاه شوید. یعنی ما در ارتباط با دیگران می‌توانیم نقاط ضعف و قوت خودمان را پیدا کنیم. پس ما مجبور به ارتباط هستیم. حالا که مجبور به ارتباط هستیم و این ارتباط باعث رشد و تکامل ما و لذت بردن ما از زندگی‌مان می‌شود، باید چکار کنیم. یک سری اصول می‌خواهد و یک سری قواعد دارد. این‌ها را که یاد بگیریم نه تنها مشکلاتمان در ارتباطات بسیار کم می‌شود بلکه از ارتباطاتمان واقعاً لذت می‌بریم و احساس خوبی به ما دست می‌دهد.

یکی از مادران: موضوع دیگر راجع به این که چکار کنیم که دیگران خیلی از ما متوقع نباشند. در مقابل کارهایی که همیشه انجام دادیم حالا چه فرزندانمان باشند چه همسرمان، چه خانواده خودمان یا خانواده همسر، چون درست و خوب و به موقع انجام دادیم یک موقع یک کاری را نکنیم آن توقع می‌شود. مثلاً دلگیر یا ناراحت می‌شوند. ده بار انجام دادی یک بار نکنی این دلخوری به وجود می‌آورد. همه چیز را انگار وظیفه آدم می‌دانند.

استاد: این همان ارتباط است. ما در ارتباطاتمان باید حد و مرز داشته باشیم. باید هدفمند باشیم. معمولاً دو سؤال از خودمان می‌کنیم وقتی می‌خواهیم در ارتباطاتمان محبت کنیم حرف بزنی رفت و آمد کنیم. هر کاری که می‌خواهیم در ارتباطات انجام بدهیم باید پرسیم چرا و چگونه؟ چرا می‌خواهیم رفت و آمد کنیم؟ چگونه می‌خواهیم رفت و آمد کنیم؟ همه چیز دور و بر این دو سؤال چیده می‌شود. منی که می‌خواهیم با خانواده همسر رفت و آمد کنیم، می‌خواهیم با خانواده خودم در رفت و آمد باشم می‌خواهیم فرزندانم با دوستانش در ارتباط باشد اول دلیلش را برای خودم روشن کنم، و بعد چگونه. تا چه حدی باید بروم؟ در این ارتباطات حد و مرز کجاست؟ چه اندازه محبت کنم؟ وقتی محبت می‌کنم به چه مسائلی دقت کنم؟ به چه نکاتی توجه کنم؟ دریافت محبت به چی توجه کنم؟ این را ان شاء الله در ارتباطات به صورت مربوط به آن می‌پردازیم. البته صحبت‌های شما هر کدامش یک دوره است.

یکی از مادران در مورد زندگی زناشویی و این که بعضی‌ها چرا این قدر راحت اسم طلاق را می‌آورند، سؤال فرمودند. این قسمت، می‌رود در تعارضات زناشویی. اصلاً چه اتفاقی می‌افتد که ما دو نفری که در ابتدا با عشق و علاقه و محبت حتی اگر زیاد نبوده باشد ولی بالاخره با اشتیاق بوده، دو نفر که پیمان زناشویی را می‌بندند، این‌ها با اشتیاق شروع می‌کنند و این مسیر را آغاز می‌کنند. خدای مهربان ما هم که با آیه‌ای که به ما فرمودند در قرآن اولین کادوی ازدواج به زن و شوهر مودت است که به ایشان داده می‌شود. بعد چه می‌شود این زن و شوهری که اول ازدواج به قول شما این قدر برای هم نوشابه باز می‌کردند، به جایی می‌رسند که مثل نقل و نبات در ارتباطشان اسم طلاق آورده می‌شود؟ درحالی که در این ارتباط بچه‌هایی الان متولد شدند که سعادت‌شان بستگی به داشتن یک پدر و مادر مهربان است. این در تعارضات زناشویی می‌رود. چه کنیم که زندگی زناشویی ما به اینجا کشیده نشود، یکی از خانم‌ها فرمودند که چگونگی بهبود روابط زوجین را بفرمایید. و چگونگی راهنمایی پسران جوان برای انتخاب همسر. راهنمای پسران و دختران در مشاوره پیش از ازدواج می‌رود. لطفاً در مورد فرزندان و عزیزان تان و اطرافیان تان، کسانی که آمادگی ازدواج را دارند. این لطف را بکنید که این‌ها واقعاً یک دوره مشاوره پیش از ازدواج که بدانند چطوری باید انتخاب کنند. معیار انتخاب چیست؟ به چه چیزهایی باید دقت کنند؟ پدران و مادران ما خیلی وقت‌ها راه را گم کردند. شما ببینید هر پدر و مادری در دنیای امروز خیلی حواس‌اش هست که فرزندش از نظر تحصیلی عقب نیافتد که کلاس‌های مختلف حتماً کلاس‌های زبان انگلیسی را بروند، حتماً کلاس‌های تحصیلی را اگر هم ضعیف هستند در مدرسه برایشان معلم گرفته شود. وقتی هم حاضرند خودشان دوجا سه جا کار کنند تا بتوانند از نظر شرایط اقتصادی بهترین وضعیت موجود را برای فرزندان‌شان فراهم کنند. وقتی هم بچه‌هایشان می‌خواهند ازدواج کنند تمام تلاش و سرمایه‌شان را صرف این می‌کنند که بهترین تالار مراسم گرفته شود، آبرومندانه‌ترین خرج‌ها در این مراسم انجام شود. کیک عروسی که

همه در عرض ربع ساعت می‌خورند و تمام می‌شود، باید چقدر مدرن و قشنگ باشد. عکاس چطوری باشد. شرایط چیدمان چطوری باشد. ولی به این توجه نمی‌کنند که این فرزند من که می‌خواهد برای یک عمر خودش یک یار انتخاب کند، باید به دنبال چه مسائلی باشد؟ چه صحبت‌هایی باید بین این عزیزان گفتگو بشود؟ به چه مسائلی باید دقت کنند؟ از نظر شخصیتی چقدر باید این‌ها با هم همسان باشند؟ از نظر نیازها، از نظر فرهنگ، از نظر باورها و عقاید و سبک زندگی به دنبال چه چیزهایی باشند؟ این خیلی مهم است و هرچه زودتر شروع شود فرصت بیشتری برای یادگیری است. این برمی‌گردد به معیارهای انتخاب صحیح.

یکی از خانم‌ها فرمودند که چطور بتوانیم حرف دل‌مان را درست بگوییم که هم بقیه ناراحت نشوند و هم خودمان؟ این همان ابراز وجود جرأت‌مندانه است که گفته شد.

آموزش تغییر به سمت افکار سالم، احساس سالم و رفتار سالم، بسیار درست است. همیشه هر عملی که از ما سر می‌زند پشت آن یک سری افکار است و پشت آن افکار، یک احساس. بنابراین ما اگر بخواهیم یک شخصیت سالم داشته باشیم باید اول از افکار و باورهایمان شروع کنیم. وقتی باورها و افکارمان تغییر پیدا کرد احساس‌مان تغییر می‌کند. وقتی احساس‌مان تغییر کرد رفتارمان تغییر می‌کند. مثلاً شما فکر کنید در یک مهمانی تشریف می‌برید، با یکی از دوستان‌تان سلام و علیک می‌کنید، احساس می‌کنید که مثل همیشه با شما برخورد گرمی ندارد. با سردی جواب سلام و احوال‌پرسی شما را می‌دهد. وقتی که این رفتار را می‌بینید، ممکن است احساس‌تان، احساس ناامیدی باشد. احساس ناراحتی و دلسردی ممکن است باشد.

اگر من از شما پیرسم خانم عزیز، چرا دلسرد شدید، چرا ناامید یا ناراحت شدید، می‌گویید: آخر فکر می‌کنم این خواست با این کارش من رو تحقیر کند. خواست با این کار به من بی‌اعتنایی کند. می‌گویم حالا این فکر که در سر شما آمد، می‌شود با این فکر عوضش کنی که این ممکن است الان توی فکرهای خودش باشد. شاید الان یک مشکلی برایش پیش آمده باشد. شاید ذهنش جای دیگر مشغول باشد. الان من می‌دانم که ایشان فرزندش مریض شده و به شدت نگران است. وقتی من این صحبت را با شما می‌کنم بلافاصله کسی که از دستش احساس ناراحتی می‌کردی، احساس دلسوزی نسبت به او می‌کنی. یعنی فکر شما که عوض شده احساس شما هم نسبت به او عوض می‌شود. این خیلی عالی است که ما چکار کنیم که افکارمان، افکار مثبتی باشد که به دنبال آن افکار مثبت، احساس مثبت و وقتی ما احساس خوب داریم، حالمان خوب است.

روزهایی که می‌گویی حالم خوب نیست حال دلم خوب نیست چون احساسات است خوب نیست و این احساس به دلیل افکار است. این به دنبال مهارت خودآگاهی و تنظیم هیجان به دست می‌آید که فکر نمی‌کنم در مشاوره خانواده بگنجد. این برمی‌گردد به شناخت خود، برمی‌گردد به تنظیم هیجانات، ما چکار کنیم که هیجانات‌مان مدیریت‌اش دست خودمان باشد؟ بعضی به جای این که خودشان مدیر هیجانات‌شان باشند، هیجانات‌شان مدیرشان

است. یعنی هیجانات‌شان مثل خشم، غم، افسردگی، بی‌حوصلگی اضطراب این‌ها در واقع مثل یک اسبی هستند که آن طرف سوار بر اسب است ولی افسار اسب به دست او نیست. بنابراین اسب هر کجا خواست او را می‌برد. امروز عصبانی است یک دفعه مجبور می‌شود حرف‌هایی می‌زند و اعمالی انجام می‌دهد که بعد از این که عصبانیت‌اش کمی آرام شد، از خودش شرمند می‌شود می‌گوید من بدم این حرف‌ها را زدم؟ من بدم این رفتار را کردم؟ من بدم با فرزندم این جوری صحبت کردم؟ حالا فرزندش خوابیده، می‌رود او را می‌بوسد و محبت‌های از آن طرف افراط گونه می‌کند. چرا؟ چون تنظیم هیجانات دست ایشان نیست. کنترل تلویزیون را دیده‌اید باید دست‌تان باشد کانال‌های مختلف را عوض می‌کند؟ هیجانات ما باید دکمه تنظیم‌اش این طوری دست ما باشد. من بدانم الان که علامت خشم در من ایجاد شد چکار کنم؟ در آن زمانی که دارم خشمگین می‌شوم چه کنم، چه کارهای پیش گیرانه‌ای کنم که در روز به جای این که دوبار عصبانی شوم کاری کنم که در ماه، یک بار عصبانی شوم و بعد در آینده چه کارهایی کنم که بتواند از شدت عصبانیت من کم کند؟ این صحبت شما بزرگوار بر می‌گردد به خود آگاهی و تنظیم هیجانات که خیلی عالی است.

یکی از خانم‌ها گفته‌اند بتوانیم حرف‌هایمان را طوری بزنیم که بچه‌هایمان حس نصیحت نگیرند و حرف‌مان را گوش بدهند. ما را مشاور خوبی بدانند. برمی‌گردد به ارتباط مؤثر. هرچیز که ما می‌توانیم بگوییم یکی همسرداری است و یکی ارتباط مؤثر و مهارت جرأت‌مندانه است.

خانم دیگری فرمودند مشاور خوب برای فرزندان و دیگران بودن، ارتباط مؤثر است. ارتباط مؤثر گسترده‌تر از جرأت‌ورزی و قاطعیت است.

ما در روش ارتباطی‌مان همیشه این مسأله برنده برنده را در نظر داریم.

بنده حمیده نبات‌ریز هستم کارشناس ارشد روان‌شناسی دارم. قبل از تحصیلات روان‌شناسی، حوزه علمیه مشهد بودم. درس‌های حوزوی را خواندم. همسرم چون دانشجوی آمریکا بودند من به اتفاق ایشان آنجا رفتم. سال‌های بسیار زیادی را آنجا بودیم. به لطف خدا آنجا یک مرکز فرهنگی راه انداختیم برای ایرانیان خارج از کشور و درس‌های فارسی و دینی و اخلاق را برایشان داشتیم. حدود ۱۰ سال است که من ایران هستم و خدا را شکر در اینجا مشغول هستم.

یک زن، دارای نقش سخت‌تری در این دوران است تا قبل. خیلی جاها انگار سبک زندگی‌ها عوض شده، نقش‌ها هم تغییر پیدا کرده. ما باید چکار کنیم؟ وظیفه ما چیست؟ الان باید چطوری از پس همه کارها بر بیاییم؟ یک وقت‌هایی خودمان هم به نقش‌های خودمان شک می‌کنیم. دنیای اسلام ما چه می‌گوید؟ دنیای روان‌شناسی در مورد یک زن چه می‌گوید؟ ما که نمی‌توانیم هر چیزی را که روان‌شناسی گفته بپذیریم. معمولاً آن قسمت‌هایی از روان‌شناسی را می‌پذیریم که تعالیم اسلامی ما آن‌ها را تأیید کند. آیا در اینجا یک وجه مشترک می‌توانیم پیدا کنیم؟

چهل سال پیش، شاید از زن بیشترین انتظاری که می‌رفت، انتظار مادر بودن و همسر بودن است. ولی با توجه به تغییراتی که در این زمان‌ها پیش آمده و نیازهای انسان‌ها تغییر پیدا کرده، سبک زندگی‌ها عوض شده، انتظاری هم که از یک خانم و یک همسر و یک مادر و یک زن به تمام معنا می‌رود، خوب متفاوت شده است.

در این زمینه یک عده‌ای گرفتار افراط شده‌اند و عده‌ای گرفتار تفریط. یعنی چه؟ یعنی یک خانم می‌خواهد بگوید که من هیچ چیز از مرد کمتر ندارم. شروع می‌کند به درس خواندن. آن قدر می‌رود درس می‌خواند که به مرحله بالایی تحصیلی می‌رسد. این خانم دکتر ازدواج می‌کند. در اینجا هم می‌خواهد ثابت کند که من هیچ چیز کم ندارم و چیزی نیاز ندارم. بچه‌دار می‌شود. کار بیرون و داخل منزل دارد. تمام مدیریت بچه‌ها را اعم از کلاس بردن رانندگی کردن همه‌جا این طرف و آن طرف می‌رود. اما وقتی نگاه می‌کنی و از او می‌پرسی آیا از این همه تلاش و خوبی و موفقیت احساس رضایت هم می‌کنی؟ می‌گوید نه! چرا چون احساس می‌کند که علیرغم این که ظاهراً همه چیز دارد، اما تشنه یک رابطه صمیمی و عاشقانه با همسرش است و آن را ندارد. چون همسرش در یک جاهایی احساس می‌کند که این، جایی در زندگی ندارد. نقشی ندارد. همه کارها را خانم دارد انجام می‌دهد و خانم هم احساس می‌کند که واقعاً من به حضور همسرم نیازی ندارم. از یک طرف این طوری دارد نشان می‌دهد قدرتمندی‌اش را ولی از آن طرف حسرت یک رابطه صمیمی مهربانانه مشفقانه را دارد. از آن طرف یک خانمی در یک همچنین دوره‌ای و زمانی و شرایطی، یک موجود کاملاً وابسته به همسر که هیچ گونه از استعدادهایش استفاده نمی‌کند، مجبور است خیلی جاها تحقیر بشود و کوچک شود و احساس خواری کند، چرا چون یک موجود بی کفایت وابسته‌ای است که فکر می‌کند الان یک همسر باوفا و یک مادر خوب است. نه، در واقع او را هم اگر از او پرسیم آن احساس رضایت درونی و شادی درونی را ندارد.

پس باید چکار کرد؟ کدام‌اش درست است؟ چه روشی را به عنوان یک خانمی که در یک جامعه مدرن داریم زندگی می‌کنیم نقش‌مان چه باشد که هم اسلامی باشد، و هم در عین حال بتوانیم به عنوان یک زن مدرن هم، همراه با جامعه حرکت کنیم. یک خانم کامل، در این دوره باید ۴ بُعد شخصیتی داشته باشد. یعنی باید مثل یک ماشین که ۴ چرخ دارد و این چهار چرخ، باید نه زیاد باد داشته باشد و نه کم باد باشد، تا این ماشین بتواند به صورت درست و متعادل در جاده به حرکت خودش ادامه دهد. یک خانم هم که می‌خواهد حرکت کند و به سمت کمال رشد کند، این چهار چرخ را بدون افراط و تفریط باید در وجود خودش داشته باشد تا ان شاء الله حرکت او به سمت کمال، حرکت خوبی باشد. این‌ها چیست؟ چهار بُعد شخصیت زنانه چه چیزهایی است؟ اسم‌ها اسطوره‌ای است: اولی مادر تریسا یعنی آن بخش مادری زن، یک زن زمانی یک زن کامل، با شخصیت و زنی است که می‌تواند بسیار رشد کند و باعث رشد دیگران شود، باید چرخ مادری خودش را داشته باشد. (مادر ترزا) یک خانمی بود مسیحی راهبه که بسیار اهل محبت و حمایت بود. یعنی نقش حمایت‌گری او بسیار در دنیا روشن بود.

یک بخش دیگری از زن، آمازون است. نام یک قبیله‌ای بوده که همه‌شان خانم بودند و این‌ها هیچ چیزشان از مرد کم نبوده و در واقع همه کارهای با قدرت مردانه را انجام می‌دادند.

در واقع این چهار دسته‌بندی را از یک روان‌شناس مسیحی که کشیش هم بوده به نام "یونگ" گفته شده که با تعلیم اسلامی ما هیچ مغایرتی ندارد. واقعاً ما این‌ها را داریم. یونگ می‌گوید: یک زن نباید بیاید خودش را مثل مرد کند. اما یک بخش از وجودش، که بخش فعالیت‌های اجتماعی است باید به عنوان یک قطره از شخصیت‌اش در وجودش باشد. ولی نباید همه وجودش باشد. یعنی مثل چرخ ماشین است. نمی‌شود یک چرخ پر از باد باشد یک چرخ دیگرش کم باد باشد. در قسمت فعالیت‌های اجتماعی و استعدادها را به منشأ ظهور رساندن، درس خواندن، فهمیدن، هوش هیجانی خودش را افزایش دادن، این‌ها باید در وجودش باشد.

ما، در زنان مسلمان و الگوی خودمان این بعد اجتماعی را کاملاً می‌بینیم و مشهود است و مخالف با تعلیمات ما نیست. مادر سمبل محبت است. سمبل حمایت‌گری است. در عربی به مادر (أم) می‌گویند یعنی ریشه، شما از درختی که ریشه در خاک دارد انتظار زنده ماندن دارید. انتظار برگ دادن و میوه دادن دارید. هرچند که ریشه پنهان است. بنابراین خیلی از محبت‌های مادر هم پنهان است. کسی یک فرزند موفق را می‌بیند اول به آن فرزند تبریک می‌گوید. ولی نمی‌دانند این فرزند اگر به اینجا رسیده در اثر داشتن ریشه یک مادر اصیل است. ولی خوب ریشه خاصیتش پنهان بودنش است.

این مادری هرکجا که باشد انسان آرامش می‌گیرد. مادر یعنی مظهر، آرامش مهربانی بخشش امنیت گذشت. اما اگر این مادر در این صفت خودش و در این بخش شخصیت خودش افراط کند چه اتفاقی می‌افتد؟ اطرافیانش آدم‌های بسیار به جای این که آدم‌های دارای استقلال شخصیت باشند، آدم‌های وابسته‌ای می‌شوند. پررو و پرتوقع می‌شوند. هرچه محبت می‌کنی انگار بیشترش را می‌خواهند. مادری باید حد و مرز داشته باشد. اگر بچه من هیچ‌گونه محدودیت و نظم و ترتیب و قانون‌مندی نداشت، هرچه خواست برآورده شد، من همه کارها را انجام دادم، معلوم است که این افراط است و به جای این که یک درخت محکم قوی قدرتمند را بسازم، یک موجود وابسته تنبل پرتوقع ناراضی را ساخته‌ام.

مادری که مادری‌اش آن‌چنان با محبت و گذشت و خوبی نمی‌کنند، به اطرافیانش چه می‌دهد؟ یک محیط سرد و افسرده و یخ‌زده و بدون عشق و محبت، و بچه‌ای که با عشق و محبت بزرگ نشود در آینده نمی‌تواند یک همسری باشد که به همسر خودش عشق و محبت بدهد، مگر این که برود یاد بگیرد. عشق و محبت کودک باید در کودکی توسط والدین دیده شود نسبت به خودش. ما می‌گوییم عشق، باید تو محبت را در خانواده ببینی تا در وجودت نهادینه بشود، حالا که همسر شدی، توانایی داشته باشی عشق بورزی و محبت کنی. چون یاد گرفتی و در وجودت نهادینه شده است.

البته انسان را خداوند طوری آفریده که هر وقت بخواهد می تواند در خودش تغییر را ایجاد کند.

کتاب "هنر زن بودن" تونی گراند هست که این چهار بعد شخصیت در آن مطرح شده، یک مرد و یک زن هست که می توانند با همدیگر مکمل باشند. یک تحقیقی در آمریکا شده بود که چرا افسردگی در خانم ها بیشتر از آقایان است؟ با این که خانم ها خیلی راحت تر حرفشان را به هم می زنند، خیلی راحت تر صحبت می کنند، و خیلی راحت تر احساساتشان را بیان می کنند و تخلیه هیجانی می شوند، چرا این طور است؟ به این نتیجه رسیدند که خانم ها خیلی گرفتار کارهای روزمره و تکراری هستند. به این خاطر بعد از یک مدتی اول حوصله شان سر می رود. بعد چون نمی دانند باید چکار کنند، گرفتار روزمرگی می شوند. اگر کاری نکنند اول افسردگی خفیف و بعد افسردگی حاد را تجربه می کنند.

به خاطر همین، خانم ها باید در روز یک چیز جدید یاد بگیرند. نه فقط یاد بگیرند بلکه آن را به دیگران هم یاد بدهند. یعنی اگر یک هنری را یاد می گیرند موقعیتی را فراهم کنند که این هنر را تدریس کنند. اگر بچه شان در مسئله ای پیشرفت کرده حتماً این ما در یک موقعیتی را فراهم کند که این بچه در مقابل هم سالان خودش یک مسابقه ای تشکیل بدهند که این بتواند آن هنر خودش را به عرصه ظهور بگذارد. چکار کنیم که علیرغم بحران ها، مشکلات و مسائل سخت، شاد باشیم؟ یک عده می گفتند شادی منوط به یک سری چیزها است. مثلاً کسی که پول و مقام و محیط آسایش باشد شاد است. دیدند همه این ها غلط است. شادی یک چیز درونی است که هر چه اطرافمان هم مشکلات باشد اگر به اصولش دقت کنیم می توانیم از درون شاد باشیم. من وقتی پژوهش را در مورد شادی خواندم، خیلی برایم جالب بود. یادم است نوجوان بودم. یکی از اقوام که مذهبی نبود به من می گفت ببین، من اصلاً نمی خواهم مذهبی باشم گفتم چرا؟ می گفت دور و برمان را ببین. چقدر آدم های مؤمن مشکلات دارند. گفتم نگاه کن ببین آرامشی که در چهره شان است چطور؟ (انکار خدا به دلم انداخت این جمله را بگویم) آن آرامشی که توی او می بینی، در خودت می بینی؟ گفت: نه. من بعد از این که فهمیدم شادی یک چیز درونی است به این رسیدم که اگر آدم ایمان داشته باشد و توکلش زیاد باشد که اصلاً نیاز به چیزی ندارد. واقعاً اگر اصول را رعایت کند می تواند در درون آرامش و سکینه را داشته باشد.

خدا به خانم ها این قدرت را داده، قدرت پایه و ستون بودن، قدرت مأخذ و مأمن آرامش بودن. یک خانمی می گفت مادر من، خیلی برای ما زحمت می کشید. واقعاً از خودش مایه می گذاشت. ولی همیشه برای ما این صحبت را می کرد و می گفت: من به خاطر شما از همه چیز گذشتم. من همه عمرم را پای شما گذاشتم. همیشه یک احساس گناه در ما ایجاد می شد.

ما هیچ کدام راضی نبودیم او به خاطر ما از همه آسایش و راحتی خودش بگذرد. من حاضر بودم مادرم نصف این زحمت ها را برای ما بکشد ولی هیچ وقت این قدر احساس مظلومیت و ناراحتی را به ما انتقال ندهد. این همان افراط

در مادری است.

ما به عنوان یک مادر قدرتمند، وقتی این مهارت‌های زندگی را یاد بگیریم و این ده مهارت را بلد باشیم، حد خودمان را می‌دانیم. خودم نسبت به خودم باید آگاهی داشته باشم. بچه من نباید مسئول ندانم کاری‌های من باشد. کسانی که این مهارت‌ها را یاد گرفته‌اند دیده‌ام زندگی چقدر برایشان آسان‌تر می‌گذرد. چقدر راحت‌تر و شیرین‌تر می‌گذرد.

این ده مهارت چیست؟ یکی خودآگاهی خودم را بشناسم. چه نیاز و چه استعدادی دارم؟ چه احساساتی در درونم است. با این احساسات چکار کنم؟ یکی اعتماد به نفس است. یکی عزت نفس است. یکی کنترل خشم است. حدیث داریم یک ساعت فکر کردن برتر از هفتاد سال عبادت است. ما چطوری باید فکر کنیم؟ من به چه چیز و چطور باید فکر کنم؟ این فکر من چطوری می‌تواند من را به رشد برساند؟

مادونا، آن قسمت ابهت زن و معنویت زن است. یک چرخ وجود زن اگر ابهت، متانت، وقار و معنویت نداشته باشد، یعنی این که یک چرخ وجودش می‌لنگد. زن بدون این‌ها، زن کامل نیست. این در زندگی ما خیلی نقش دارد. برای این که بُعد معنوی وجودمان و بُعد وقار و متانت وجودمان رشد کند چه می‌کنیم؟ افراط و تفریط دارد. افراطش افراد را از معنویت زده می‌کند. تفریطش محیط خانه و زندگی من را بی‌روح می‌کند.

امروزه به این نتیجه رسیدند که ما یک ظاهر می‌بینیم. هر چیزی در این عالم مادی، یک ظاهر دارد و یک باطن، یک زن وقتی یک کار معنوی می‌کند ظاهرش این است که یک خدمتی به خلق کرده. ولی باطن آن، متانت وقار آرامش سکینه است که در زندگی این‌ها وارد می‌شود. زن در شرایط سخت اگر به رشدش ادامه دهد قوی‌تر است. ستون محکم‌تر است. از پا نمی‌افتد. بنابراین من در برنامه‌ریزی زندگی‌ام همیشه برای هدف‌گذاری‌ام یادم باشد به چهار بُعد وجود اهمیت بدهم.

مهارت‌های زندگی: ارتباط مؤثر، هم‌دلی، مدیریت استرس، مدیریت خشم، خودآگاهی، اعتماد به نفس، قاطعیت، حل مسئله، حل تعارض، خلق منفی، و تفکر نقادانه.

خودآگاهی، یعنی من وقتی در زندگی نسبت به همسرم ارتباط خوبی دارم و ارتباط خوبی با فرزندانم دارم می‌بینم از صبح که بلند می‌شوم مرتب حواسم هست. وقتی همسرم نشسته و فرزندم نشسته مواظبم که همه چیز در دست‌شان باشد. آیا از این صبحانه که می‌خورند لذت می‌برند؟ آیا صبح که از خواب بیدار شده‌اند، حالشان خوب است؟ پیش خودمان می‌گوییم چرا امروز همسرم سر حال نیست. نکند خوب نخوابیده؟ نکند فکری دارد یا سرکارش مشکلی دارد؟ تمام مدت انگار داریم نظاره‌گر او هستیم. داریم به او توجه می‌کنیم. فردی که خودآگاهی دارد نسبت به خودش هم همین قدر حواسش جمع است. چه احساساتی دارم؟ چه فکری در سردارم؟ آیا من دارم در زمان حال زندگی می‌کنم؟ آیا از صبح که بلند شدم دارم از صبحانه لذت می‌برم؟ یا این که حواسم

به این است که تازه چه درست کنم؟ من چه افکاری را دارم الان تجربه می‌کنم؟

شما هیچ کدام فرزندانمان را بدون نظارت رها نمی‌کنید. در مورد همسرانمان رها نمی‌کنید ولی در مورد خودتان می‌توانید رها کنید.

شما وقتی یک نفر را دوست دارید، حتی وقتی شما در مهمانی هستید، اوایل نامزدی‌تان را در نظر بگیرید، وقتی با همسران هستید با دوستانتان دارید بگو بخند می‌کنید اما هر از مدتی، یک نگاهی به همسران می‌اندازید. آیا او هم دارد از این مهمانی لذت می‌برد؟ سر سفره، در حالی که برای خودتان غذا می‌کشید، یک نگاهی هم به او دارید. آیا او هم دارد غذا می‌خورد؟ آیا این غذا برای او هم لذت بخش است؟ خودآگاهی، یعنی این قدر من به خودم هم آگاه باشم. با محبت شفقت و مهربانی، نه با خشونت سرزنش و والدگری، نه با آن بخش وجود انتقادی خودم. بعد مرتب به فکر این باشم که حالا چکار کنم که حال دل خودم را خوب کنم؟ چکار کنم که خودم را بهتر و بهتر کنم.

یکی از مادران: مبحث خودآگاهی، نیاز به شناخت ویژگی‌های شخصی خود آدم است. علاوه بر بُعدهایی که شما نام بردید، ۸ بُعد انسان خودش را می‌شناسد و این که اگر نتوانست کاری کند بداند که در این نقطه ضعف دارد دیگر خودش را سرزنش نمی‌کند. به اندازه توانش از خودش طلب می‌کند. این که بداند و بشناسد چه نوع ویژگی‌هایی دارد، راحت‌تر زندگی می‌کند.

استاد: بسیار عالی. واقعاً همین طور است. امیدوارم سلامت و خوب باشید. فکر می‌کنم ۶ یا ۵ نمره پروژه شما که از جلسه دوم یا سوم شروع می‌کنم دارد و ۱۰ نمره هم امتحانی هست که از همین مطالب مطرح شده در کلاس گرفته می‌شود و ۵ نمره دیگر هم حضور فعال و پویای شما در کلاس است. ان شاء الله. امیدوارم همه شما در امتحان‌های زندگی نمره ۲۰ داشته باشید و سلامت و پایدار باشید.

پایان مبحث

جلسه اول سرکار خانم نبات ریز

سه‌شنبه ۹۹/۱۱/۲۸