



بِسْمِ تَعَالَى

جلسه ششم سرکار خانم نبات ریز

اعوذ بالله من الشیطان الرجیم بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

هفته پیش ما به صورت مفصل نیاز به قدرت را توضیح دادیم. یعنی از ابتدای شروع کلاس، ارتباط مؤثر را از دیدگاه تئوری انتخاب بررسی کردیم. از لحاظ تئوری انتخاب که بنیان‌گذار آن ویلیام گلاسر است نیازهای انسان‌ها به ۵ دسته تقسیم می‌شود و همه انسان‌ها با این نیازها متولد می‌شوند و تفاوت انسان‌ها در اندازه این نیازهاست. خیلی خوب است که ما در ارتباطات مان به این نکات توجه کنیم که اولاً این ۵ نیازی که در ما وجود دارد **نیاز به بقا** که در اقتصاد سلامتی و امنیت خودش را نشان می‌دهد **نیاز به عشق و تعلق** **نیاز به قدرت**، **نیاز به آزادی و نیاز به تفریح**، ابتدا در خودمان بررسی کنیم که چه اندازه است و چگونه است، بعد بدانیم که طرف مقابل ما ممکن است درجه‌های این نیازهایش با ما متفاوت باشد در نتیجه منعطف باشیم تفاوت‌ها را بپذیریم و بر آن اساس انتظارات واقع‌بینانه داشته باشیم. نیاز به بقا را صحبت کردیم نیاز به قدرت را صحبت کردیم نیاز به تفریح را هم بررسی کردیم امروز می‌رسیم به نیاز به عشق و تعلق.

گفتیم نیاز به عشق و تعلق ۲ قسمت دارد یکی نیاز به این که دوست بدارم و دوست داشته شوم، همه ما آدم‌ها به این نیاز داریم و قسمت دوم آن تعلق است. بعضی از آدم‌ها ممکن است نیاز به عشق‌شان بالا باشد این که دوست بدارند دوست داشته شوند اما نیاز به تعلق‌شان کم باشد یعنی دوست دارند به همسرشان عشق بورزند و از او عشق دریافت کنند و رابطه بسیار نزدیکی با اطرافیان‌شان ندارند یا معمولاً با غریبه‌ها زیاد راحت نیستند انس نمی‌گیرند زیاد اهل رفت و آمد نیستند، زندگی آن‌ها عشق و علاقه و تعلق‌شان به اطرافیان‌شان که از انگشتان دست هم ممکن است بیشتر باشد معطوف می‌شود. اما آدم‌هایی که نیاز به تعلق‌شان بالاست انسان‌هایی هستند که دوست دارند با افراد دیگر ارتباط داشته باشند متعلق به گروهی باشند. فرض کن آدم‌هایی هستند که دوست دارند جزو فلان گروه خیرین باشند. دوست دارند نسبت به گروهی که به آن علاقه دارند یا رشته‌ای که علاقه دارند شرکت کنند. فعالیت‌های دسته جمعی آن‌ها را بسیار بسیار شاد و سرحال و پرانرژی می‌کند. این‌ها کسانی هستند که اگر خیلی از این افراد را داریم در دوران کرونا که فعالیت‌های گروهی به حداقل رسیده و در بعضی جاها تعطیل شده، این افرادی که نیاز به تعلق‌شان بالاست، دچار افسردگی بی‌حوصلگی و گاهی اوقات برخی هم دچار اضطراب شده‌اند. خودشان می‌گویند می‌دانیم که اگر ما در جمع برویم حال‌مان خوب می‌شود، پس به این نکته توجه داشته باشید اولین چیزی که از خودمان بپرسیم این است که من چقدر دوست دارم در ارتباط با دیگران باشم؟ چقدر دوست دارم فعالیت‌های دسته جمعی داشته باشم؟ چقدر به ارتباطات اهمیت می‌دهم؟ در ارتباط من با



همسرم، در ارتباط من با فرزندانم، در ارتباط من با همکارانم، در ارتباط من با خانواده‌ام این‌ها نکات ظریفی است که بسیار مهم است و کیفیت ارتباطی من را در واقع رقم می‌زند.

بنابراین کسانی که نیاز به تعلق‌شان بالاست به کیفیت رابطه خیلی اهمیت می‌دهند. اگر یک روز صبح در مسیر رفتن به سرکارشان با راننده تاکسی بحث‌شان شود در طول روز نمی‌توانند از آن فکر بیرون بیاورند و مرتب به آن واقعه توجه می‌کنند. اگر با همسایه‌شان، اگر با سوپر مارکت محله‌شان رابطه خوبی نداشته باشند تنش ایجاد شود بسیار این‌ها را دچار ناراحتی، نشخوار ذهنی می‌کند و هرچقدر یک نفر می‌گوید حالا مگر چقدر مهم است چرا این قدر داری خودت را اذیت می‌کنی به زبان دیگران اصلاً چیز مهمی نیست برای او مهم است چون نیاز به تعلق‌اش بالاست. چرا دارم تأکید می‌کنم؟ چون نیاز به عشق را همه می‌دانیم معلوم است همه ما انسان‌ها نیاز داریم که دوست بداریم و دوست داشته شویم. حالا این را هم بگویم که چقدر تفاوت‌اش می‌تواند زیاد باشد، می‌تواند نمره ۱ یا ۵ داشته باشد، ولی خوب این قابل فهم است. نیاز به تعلق نیازمند بررسی است. بنابراین به عنوان یک انسان از خودمان پرسیم چقدر دوست دارم فعالیت دسته جمعی داشته باشم؟ چقدر کیفیت ارتباط با دیگران برایم مهم است؟ چند تا دوست صمیمی دارم؟ آیا من به راحتی می‌توانم با غریبه‌ها انس بگیرم و با آن‌ها ارتباط خوبی داشته باشم؟ آیا من می‌توانم به راحتی نقش حمایت‌گر را در گروه داشته باشم؟ این‌ها به من نشان می‌دهد که اولاً چقدر نیاز به تعلق دارم بعد بررسی کنم آیا این نیاز به تعلق من برآورده شده در زندگی من؟ خیلی تأکید کردیم که اگر این نیازها به صورت طبیعی برآورده نشود، حال دل ما بد است و احساس خوبی نداریم. در هر ارتباطی که من با دیگری هستم من یک سری نیازهایی دارم طرف مقابل من هم این نیازها را دارد. اگر یکی یا بیشتر از یکی از نیازهایمان دارد برآورده می‌شود بدانیم حال دلمان خوب است چرا تعطیلات به ما خوش می‌گذرد؟ چرا در ارتباطات خیلی وقت‌ها به ما خوش می‌گذرد؟ چون دارد نیاز به تفریح‌مان، نیاز به تعلق‌مان، نیاز به محبت‌مان، نیاز به بقاء‌مان، برآورده می‌شود. حال دلمان خوب می‌شود. پس حواسمان باشد این‌ها مهم است که مورد توجه قرار بدهیم هم اندازه‌اش را بشناسیم در خودمان، همسرمان فرزندان‌مان و نزدیکان‌مان و هم بینیم در طول روز چه کارهایی داریم انجام می‌دهیم که حداقل یکی از این نیازهای خودمان و نیاز طرف مقابل‌مان برآورده شود؟

حالا برویم بینیم چطور می‌شود، محبت‌ورزی داشته باشیم اندازه داشته باشیم و چطور می‌توانیم محبتی را که می‌کنیم در مقابل دریافت کنیم. مشکل زندگی‌ها از کجا آغاز می‌شود؟ که هرکس فکر می‌کند به اندازه‌ای که دارد به طرف مقابل‌اش محبت می‌کند آن محبت را از طرف مقابل دریافت نمی‌کند. افرادی هستند که ابراز احساسات قوی دارند به راحتی می‌توانند احساسات‌شان را ابراز کنند، به راحتی می‌توانند بگویند من از تو خوشم می‌آید من تو را دوست دارم من مهربانی تو را می‌بینم من از یک ابراز احساسات ساده که چقدر فرض کن رنگ روسری تو قشنگ است چقدر رنگ لباس تو خوب است چقدر تو باسلیقه هستی تا برسد به ابراز احساسات بسیار



بالا تر. ولی بیشتر می بینید طرف مقابل انگار نمی تواند یک کلمه که از نظر ما هیچ مسأله ای نیست به زبان بیاورد. چقدر طرف بخیل است که بیاید ابراز احساسات کند. خوب کاری ندارد که، تو هم ابراز احساسات کن، تو هم بگو خیلی ممنون، تو هم بگو چقدر خوب است تو هم یک تعریف بکن. چقدر از خانم ها دل نگران می شوند ناراحت می شوند که ما از صبح تلاش می کنیم غذای مورد علاقه را فراهم می کنیم همه این کارها را می کنیم ولی گویی همسرها برایش سخت است یک کلام بگوید دست درد نکند! چقدر خوشمزه بود چقدر خوب این غذا را تهیه کردی. مگر کاری دارد خانم گفتن این مسأله؟ حالا من برایتان می گویم. بله. کار دارد. خیلی هم کار دارد به همین راحتی ها هم نیست. این اطلاعات به ما انعطاف پذیری بیشتر می دهد. فهم بیشتر می دهد عزیزان.

دیگران خیلی وقت ها مسائل شان شخصی نیست. مخصوصاً با شما تنها این کار را نمی کند. مشکل می تواند از درون آن شخص باشد و می تواند فراگیرتر باشد. انسان ها نیاز به عشق و علاقه شان برمی گردد به سبک دلبستگی شان. سبک دلبستگی یعنی چه؟ یعنی ارتباط بین کودک و مادر ارتباط عاطفی و هیجانی بین کودک و مادر و یا مراقبین اولیه منظورم در یک سال اول که کودک واقعاً به جز مادر به هیچ چیز دیگر نیاز ندارد و به هیچ چیز دیگر توجهی ندارد، تا ۴ ماه اول کودک بین خودش و مادر تقریباً تفاوتی احساس نمی کند و بعد از ۶ ماهگی یواش یواش احساس می کند که من جدا و مادرم هم جداست و دیگران هم هستند. از آن موقع است که اضطراب جدایی در او شکل می گیرد. ارتباطی که این مادر و کودک یا پرستار و کودک یا مادر بزرگ و کودک یا هر کسی که مراقب اصلی آن کودک است ارتباط عاطفی و هیجانی که بین این دو تا قرار می گیرد یک سبک دلبستگی در کودک ایجاد می کند که این سبک دلبستگی تا بزرگسالی ادامه پیدا می کند و بعد از آن باعث می شود که ما رفتارهای متفاوتی درباره عشق و محبت نسبت به اطرافیان مان داشته باشیم. اگر بچه وقتی به دنیا می آید مادری داشته باشد که در دسترس باشد مخصوصاً در یک سال اول هر وقت که نیاز به این مادر داشته باشد، مادر در خدمتش باشد نیازهایش را برآورده کند نه فقط نیازهای فیزیکی اش چقدر مهم است که نیازهای عاطفی و هیجانی کودک برآورده شود. ما به مادران خیلی می گوئیم فکر نکن بچه تو متوجه نمی شود هر کاری می خواهی انجام بدهی می خواهی حمام اش کنی با زبان شیرین لحن آرام لحن مهربان برایش توضیح بده من الان دارم لباس تو را در می آورم، من الان می خواهم تو را حمام کنم، من الان می خواهم بروم شیشه شیر برایت بیاورم، من الان می خواهم بروم کالسکه ات را بیاورم ظاهراً این بچه حرف نمی زند ولی بسیار بسیار این ها مهم است. مادر خیلی مهم است که این بچه را در آغوش بگیرد و با صدای آهنگین، حالا لالایی یا قرآن خواندن با او ارتباط داشته باشد. خیلی مهم است که این کودک تا می تواند از آغوش مادر بهره بگیرد. حتی فرزندی که شیر مادر را نمی خورد که اصلاً خود این شیر مادر خوردن چقدر در کیفیت سبک دلبستگی مهم است، ولی اگر حتی شیر شیشه هم می خورد حتماً مادر این کودک را در بغل بگیرد و در آغوش خودش طوری که صدای قلبش را می شنود این شیر



را به او بدهد. خوب چه اتفاقی می افتد؟ باعث چه می شود؟ این ها باعث می شود که یک سبک دلبستگی ایمن در کودک شکل بگیرد. یعنی بتواند به راحتی اعتماد کند. جهان را جای امنی بداند. نیازهای خودش را نیازهای طبیعی بشمارد از آن ها شرمند نباشد، احساسات را گرفته و بعد بتواند به راحتی ابراز کند. این قدر این نوازش ها مهم تر از نیاز فیزیولوژیکی است که شاید این را در کلاس تربیت های رشد حتماً خوانده اید، در آمریکا یکی تمرین ها و پروژه ها که سر و صدای بسیار زیادی بر علیه آمریکا ایجاد کرد، این تحقیق بود که صورت گرفت. آمدند تعدادی کودک را از شیرخوارگاه ها کودکان بی سرپرست را گرفتند و آن ها را به ۲ دسته تقسیم کردند. یک دسته را هیچ تماس فیزیکی بین کودک و پرستار نبود حتی یک قلاب های آهنی درست کردند. شیشه شیر را توسط این قلاب های آهنی به دهان کودک می گذاشتند. با همان دستگاه ها عوض شان می کردند و جایشان را تمیز می کردند ولی هیچ گونه تماس فیزیکی بین کودک و هیچ انسانی صورت نگرفت ولی از نظر تنظیم ساعت های غذا خواب و تعویض به آن ها رسیدگی کاملی شد. و بچه هایی را گذاشتند که توسط پرستار مثل بچه های عادی به آن ها غذا داده می شد، در آغوش گرفته می شدند و همه این ها خیلی شاید از نظر تغذیه به مرتبه آن ها نبود ولی از نظر تماس و گرفتن افکشین و احساسات کاملاً عادی بود. بعد از چند روز، آن بچه هایی که هیچ گونه تماس فیزیکی و نوازشی دریافت نکردند از دنیا رفتند با این که هیچ گونه دلیل و علت فیزیکی برای آن ها نبود! آنجا فهمیدند که چقدر این ارتباط فیزیکی هیجانی عاطفی احساسی برای سلامت انسان مهم است. بچه ای که چنین ارتباطی را با مادر دارد، یک سبک دلبستگی ایمن پیدا می کند که در بزرگسالی چه نشانه هایی دارد؟ این اشخاص به راحتی می توانند به صورت واقع بینانه به اطرافیان شان اعتماد کنند. نه اعتماد اضافی و کاذب، اما این طور هم نیستند که احساس کنند همه آدم ها دیو هستند، همه آدم ها دزد یا نابکارند، در حد معقولی می توانند اعتماد کنند. در ارتباطات خودشان آزادند، مشتاق ارتباط با دیگران هستند اما محتاج نیستند، دوست دارند اما وقتی هم با آن طرف ارتباط برقرار می کنند ترس از طرد شدن و تهایی ندارند آزادانه می توانند در مورد احساسات و نیازهای خودشان صحبت کنند آدم هایی که سبک دلبستگی ایمن دارند از قضاوت شدن نمی ترسند از طرد شدن نمی ترسند. عزیز بزرگواری نوشته بود که من از دست مادر شوهرم خیلی ناراحتم. ایشان دارد خیلی دخالت توی زندگی ما می کند. در واقع دخالت نبود. اظهار نظر بود. فرق اظهار نظر با دخالت در چیست؟ از ایشان پرسیدم دخالت ایشان چیست؟ می گفتند که من رفتم منزل مادر شوهرم قرار بود باهم برویم خانه خاله شوهرم. ایشان به من گفت: رنگ صورتی روسری اصلاً به تو نمی آید و رنگ روسری سرمه ای به چهره ات بیشتر می آید. گفتم: از تو خواست که رنگ روسری ات را عوض کنی؟ گفتن: نه، ولی این قدر من ناراحت شدم چون روسری صورتی داشتم. گفتم: بین، دخالت یعنی این که ایشان بیاید و به تو بگوید اگر می خواهی خانه همسر من بیایی، گفتم ما قرار بود با همسرم به مسافرت برویم برای عید، بعد ایشان به من گفتند وقتی همه کارهایمان را کردیم و به ایشان گفتیم داریم



می‌رویم، مادر شوهرم خیلی اظهار ناراحتی کرده خدای ناکرده در این برنامه‌ها اگر که شما در بین راه دستشویی‌ها می‌خواهید پیاده شوید اگر کرونا بگیرید خیلی سخت می‌شود. ای کاش نمی‌رفتید. گفتم: در همین حد؟ گفت: بله. گفتم: همسر شما چه کرد؟ گفت: نه مادر من می‌دانم شما ناراحتید ما با خودمان وسائل ضد عفونی کننده زیاد بردیم حواسمان است که کمترین تماس را داشته باشیم رفتیم. گفتم: ببین، او دخالت نکرده بلکه نظرش را داده، دخالت یعنی این که وقتی به شما می‌گوید روسری صورتی به تو نمی‌آید، به تو می‌گوید ببین، تو نمی‌توانی بیایی به مهمانی یا نباید بیایی به مهمانی، چون روسری‌ات این رنگی است. یا وقتی می‌خواهد دخالت کند در مورد سفر شما، به همسرت می‌گوید تو اگر بروی من راضی نیستم یا جوری او را مقید کند که این سفر شما به هم بخورد. ما به این نمی‌گوییم دخالت بلکه می‌گوییم نظردادن. من نمی‌گویم نظر دادن به این شکل خوب است. اما این که شما به اندازه نسبت به نظر مخالف خودت هم حساس باشی دارد به تو یک نشانه‌ای می‌دهد که در درون تو، نیاز به یک بازبینی است. ما وقتی نسبت به کار و عقیده خودمان و رفتار خودمان، با فکر و تأمل و تدبیر بررسی و نتیجه‌گیری می‌کنیم، نسبت به کار خودمان دیگر تا این حد شک و تردید نداریم ولی می‌دانیم که حرف ما که وحی منزل نیست ممکن است دو یا سه یا ده یا هزاران نفر هم با ما مخالف باشند.

آن مخالف من را به هم نمی‌ریزد چون می‌گویم به همان اندازه که سلیقه من به رنگ صورتی برایم دوست داشتنی است آن خانم هم مطابق سلیقه خودش یک روسری سرمه‌ای را برای صورت من می‌پسندد و اجباری هم ندارد. اگر من تدبیر داشته باشم که خودش نشان دهنده یک هوش هیجانی است از مخالفت‌های دیگران نه استقبال بلکه ارزیابی می‌کنم آیا این حرفی که ایشان می‌زند واقعاً رنگ چهره من رنگ لباس من آنجا که نشسته‌ام آیا حرف این مادر شوهر من صادق است یا نه؟ اگر صادق بود هیچ اصراری ندارم که چون مادر شوهرم گفته جلوی من بایستم که دفعه دیگر رویش را کم کند. اگر هم نسبت به موقعیت دیدم این رنگ برایم بهتر است نه تنها ناراحت نمی‌شوم بلکه تشکر می‌کنم می‌گویم مادر جان خیلی ممنون که توجه می‌کنید. من حالا حرف شما را هم به آن توجه می‌کنم ولی فکر می‌کنم برای امروز با توجه به این که مدرسه یک کم شاد است بهتر است که من این رنگ را بپوشم. ولی حرف شما متین است در یک موقعیت دیگر این را هم می‌پوشم. اما اگر زیاد ناراحت شدم بدانم این مثل تب که یک وقت من تب می‌کنم یک نشانه‌ای را به من می‌دهد، درون من از یک چیزی ناراحت است. نکند من نسبت به خودم خیلی تردید دارم. نکند من نسبت به خودم یک انسان با اعتماد به نفس یا عزت نفس نیستیم. نکند من یک مقدار نسبت به دیگران بدبین‌ام؟ نکند من دارم از خطاهای شناختی مثل صفر و صد دیدن را دارم نگاه می‌کنم. پس حواسمان باشد هر انتقادی را چشم بسته نمی‌پذیریم هر نظری را زود نمی‌پذیریم اما به این دلیل هم که گفتند به ما بربخورد نشان دهنده این است که من نیاز به یک بررسی دارم. گفتیم کسی که سبک دلبستگی‌اش ایمن است، این سبک به راحتی نیازهای خودش را می‌شناسد و هیچ‌گونه ناراحتی نیست از این که احساس و



نیازهای خودش را بیان کند، اما فرقی با آدم خودشیفته چیست؟ آدم خودشیفته می گوید فقط من! نیاز فقط نیاز من! خواسته فقط خواسته من! در یک جمعی که ۵ نفر دارند با هم مسافرت می روند یک آدم خودشیفته برای خودش این حق را قائل است که چون من بیشتر مسافرت رفتم بیشتر از بقیه می فهمم. چون من سلامتی را بیشتر اهمیت می دهم همه باید تابع نظر من باشند برای غذا خوردن، چون من دارم رانندگی می کنم من حق دارم که مسیر را مشخص کنم.

اما آدمی که سبک دلبستگی ایمن دارد می گوید: من به اندازه یک پنجم نه بیشتر حق دارم که نظر بدهم! خواسته ام را بیان کنم! دلیل خواسته هایم را بگویم! اگر پذیرفتند چه بهتر اگر نپذیرفتند ناراحت نمی شوم. چون شجاعت داشتم و برای خودم این حق یک پنجم را قائل بودم. حالا اگر آن ها پذیرفتند دنیا به آخر نرسیده. پذیرش بالاست. اما یک عده ای ممکن است باشند بگویند حالا بابا مهم نیست هر چه خوردند ما هم می خوریم، هر جا رفتند ما هم می رویم مگر حالا چه ارزشی دارد که بی خودی مسافرت را به دهن خودمون تلخ کنیم. این نه، آن خودشیفته هم نه! آن انسانی که سبک دلبستگی ایمن دارد می گوید من به اندازه ۱/۵ حق دارم ولی آدم ها را مجبور نمی کنم که به حرف من گوش کنند!! خوب، این آدم در سبک ارتباطاتش لذت می برد. در ارتباطاتش حال خوش دارد. زیاد به کسی نمی چسبد و زیاد کسی را کنترل نمی کند. زیادی محبت نمی کند زیادی هم یخ و یخچال و سرد نیست بلکه احساس خوبی دارد.

حالا اگر ما در دوران کودکی ما از نعمت مادر مهربان در دسترس حمایت گر که خودش امنیت داشته باشد و به ما امنیت بدهد بهره مند نباشیم چه اتفاقی می افتد؟ دو تا سبک دیگر می تواند در انسان ها ایجاد شود. یا می توانند سبک نایمن اجتنابی داشته باشند. اگر سبک دلبستگی ایمن اتفاق نیافتد چه می شود؟ می تواند بچه دو سبک دلبستگی دیگر را پیدا کند. یکی اش سبک نایمن اجتنابی، یکی اش سبک دلبستگی نایمن اضطرابی. یعنی چه؟ اگر مادر، مادری باشد که بیمار باشد، زیاد مشغول کار کردن باشد، بهترین لذت دنیا، بهترین خدمت، بهترین کار دنیا برای یک خانم داشتن فرزند سالم و صالح است، به آن ها بگویید آن ۲ سال اول، شرایط زندگی را طوری فراهم کنند که مادر درس نخواند، کار نکند، مجبور نباشد از خانه زیاد بیرون برود، فعالیت های زیاد دیگری نداشته باشد و در خدمت این فرزند باشد، ۲ سال اول تعیین کننده سعادت و سلامت فرزند است در آینده اش. این ۲ سال به شدت مهم است چون اعتماد، عزت نفس، اعتماد به نفس، پشتکار داشتن، خوشبین بودن، امیدوار بودن، همه ریشه اش در آن ۲ سال اول کاشته می شود و مادری که این ۲ سال را با آگاهی، مهربانی و حوصله برای بچه اش باشد، کمتر می تواند مشکل دوره نوجوانی فرزندش را تجربه کند. کمتر می تواند دچار مشکلات جوانی و بحران های دوره نوجوانی فرزندش را شاهد باشد. اگر مادری دچار مشکلات خلقی بود اضطراب داشت مجبور بود سرکار باشد مجبور بود اختلافات خانوادگی زیادی را داشته باشد و تنش های زیادی را داشت، یک روز نسبت به بچه اش



مهربان یک روز سرد، یک روز مثلاً هیجان‌اش را ابراز کند. یک روز نکند. یا اصلاً بی‌اهمیت باشد و حوصله بچه‌اش را نداشته باشد. این فرزند بسته به خلق و خو و ژنی که دارد، ۲ تا تصمیم را در زندگی‌اش می‌گیرد: یکی اجتنابی باشد یعنی می‌گوید بابا، این دنیا جای خوبی نیست، جای امنی هم نیست؛ آدم‌ها از جمله مادر من قابل اعتماد نیستند من باید روی پای خودم باشم. من نباید به کسی اعتماد کنم. من نباید از کسی کمک بخواهم. من نباید روی رابطه صمیمی با افراد حساب باز کنم. باید حواسم به خودم باشد. خلاصه می‌گوید من باید فقط و فقط به خودم متکی باشم. در طول زندگی‌اش ۲ تا یا ۳ تا دوست هم ندارد. در محیط کارش آهسته می‌رود آهسته می‌آید. انگار اصلاً به اندازه‌ای برای این افراد سخت است که یک دوست دارم بگویند، یک دستت درد نکنه بگویند، یک ابراز احساسات بگویند که گاهی انسان فکر می‌کند این‌ها جان دادن برایشان از ابراز احساسات آسان‌تر است! عزیزدل من، اگر شما با یک چنین آدم‌هایی سر و کار دارید، مسئله برایشان به این آسانی نیست که به راحتی مثل نقل و نبات برایتان کلمات زیبا بگویند. می‌توانند دنبال معالجه‌اش و خودسازی بروند ولی من به عنوان یک همسر نمی‌توانم مجبورشان کنم.

گاهی اوقات یک باور غلط که در ما هست این است که می‌گوییم من این قدر محبت می‌کنم به او با محبت زیاد مجبور می‌شود عین خودم شود. می‌خواهم بگویم با این استدلال، محبت زیادی نکنید اول بین سبک دلبستگی‌اش چیست و نظرش نسبت به ابراز احساسات چیست. اگر ایشان سبک دلبستگی‌اش اجتنابی باشد و اگر اصلاً قبول نداشته باشد اگر این‌ها را درست نداند، شما خودت را ریز ریز هم کنی کمکی نمی‌کند. البته محبت در جای خودش همیشه زیباست و همیشه کمک می‌کند، اما باید بدانی به چه دلیلی داری محبت می‌کنی؟ اگر محبت می‌کنی که یادش بدهی، ممکن است ناکام بشوی! اگر محبت می‌کنی می‌گویی او متوجه نیست ولی من هستم که از این محبت کردن لذت می‌برم و احساس خوب به من دست می‌دهد، آن وقت است که واقعاً با محبت خودتان لذت می‌برید و طرف هم به آرامش می‌رسد.

یکی از مادران گفتند: این قدر من ابراز احساساتم زیاد است که واقعاً دوست دارم اطرافیانم این احساساتم را بروز بدهم ولی یک عده حمل بر پاچه‌خواری می‌کنند و در واقع من هدفم این نیست و حتی همسرم به من گفته که من خسته شدم در نتیجه دارم خودم را کنترل می‌کنم.

یکی از مادران: من یک خورده ابراز احساساتم سخت است. چکار باید بکنم؟

استاد: بعداً در رابطه با آن صحبت می‌کنم.

پاسخ استاد: اجازه بدهید من سبک دلبستگی اضطرابی ناایمن را بگویم و بعد جواب سؤال شما را بدهم. یک توجهی به این سبک داشته باشید ببینید اگر محبت شما از این نوع نیست اگر خودتان راحت هستید و احساس خوبی به شما دست می‌دهد و به ایشان می‌گویید که من نه هدفم پاچه‌خواری است و نه توقعی از شما دارم فقط ظرف



محبتی من لبریز می شود و باید ابرازش کنم هیچ اشکالی ندارد. قبل از این که این جواب را من به شما بدهم، اجازه بدهید سبک دلبستگی ناایمن اضطرابی را به شما بگویم. ببینید آیا ریشه‌ای ممکن است در شما از این سبک باشد یا نه؟ اگر نبود که چه بهتر. اگر بود که خوب، صحبت کنیم.

سبک ناایمن اضطرابی چیست؟ وقتی که مادر آن خصوصیات مهربان بودن، در دسترس بودن حمایت گر بودن و امن بودن را ندارد در کودک برخلاف آن سبک اجتنابی که می گوید بابا من به هیچ کس نیاز ندارم گورپدر مامان صلوات این می گوید نه، من به این آدم‌ها نیاز دارم و به شدت از این که این‌ها طردش کنند و ولش کنند رها شود ترس دارد. می گوید من باید به آدم‌ها بچسبم. اما می دانم که نمی تواند به زور به آدم‌ها بچسبد. من این قدر به این آدم‌ها محبت می کنم آن قدر آن‌ها را محتاج خودم می کنم که آن‌ها نتوانند مرا ترک کنند. بعد توی محبت کردنش، توی ابراز علاقه کردنش، به صورت افراطی چون در واقع هدفش این نیست که محبت خوب است و برای کمال من لازم است و من از این محبت لذت می برم. هدفش این است که این قدر به این‌ها محبت کند که آن‌ها یک دفعه ترکش نکنند و طرد نشود.

ما می گوئیم مشتاق ارتباط باشیم نه محتاج ارتباط، یعنی من خوشم می آید با دوستم بروم پارک یا مهمانی بروم فامیل را بینم، اما اگر هم نشد نمی میرم! اینجوری نیست که اگر دعوت نشوم یا با دوستم نروم پیاده روی خودم هم نمی روم. مشتاقم بیشتر دوست دارم. مثلاً چلو کباب را بیشتر دوست دارید اما اگر امروز چلو کباب نداشتید با یک غذای ساده تر هم خوبید باز به حد خودش لذت می برید. آدم‌هایی که محتاج هستند از این محبت کردن لذت نمی برند...

یکی از مراجعانم می گفت: شوهرم وقتی خانه می آید این قدر به من می رسد چایی یک طرف، شربت یک طرف اصلاً می خواهم بلند شوم می گوید چه می خواهی. می گوید احساس می کنم واقعاً همسر نمی بینم. می گوید احساس می کنم یک کلفت دارم می بینم. کافیه من چیزی بخواهم و او مثل فریره برود انجام بدهد. ایشان سبک دلبستگی اش به شدت اضطرابی بود. یکی از نشانه‌هایشان این است که بی نهایت محبت می کنند نه به این دلیل که از این محبت لذت می برند بلکه می خواهند طرف را اسیر این محبت‌هایش کنند. محتاج این محبت‌هایشان کنند. انگار یک زنجیری از این محبت کردن اطرافیان‌شان می اندازند. وقتی به آن‌ها می گویی چرا این کارها را می کنی می گوید: گناه دارد بابا از صبح تا حالا رفته سر کار تو مگر کجا رفتی؟ آخر خدا بخشیدن را دوست دارد. با این توجیحات خودشان را آرام می کنند ولی ته دلش اگر بنشیند با خودش خلوت کند که واقعاً چرا داری این قدر محبت می کنی احساس می کند اگر این کارها را نکند اون خیلی راحت با یکی دیگر عوضش می کند به یکی دیگر علاقه مند می شود.

خصوصیت دیگرشان این است که رفتار کنترل گرانه دارند. یعنی درحالی که این قدر محبت می کند مرد را سین جین



می‌کند: کجا بودی؟ چرا ساعت ۵ باید خانه بودی ساعت ۵:۳۰ اینجایی؟ امروز چه کسانی به تو تلفن کردند؟ منتظر یک فرصت چشم به هم زدن است حواسش یک جور پرت شود تلفن‌اش را چک کند. داره با مادرش حرف می‌زند چهارتا گوش دیگر هم قرض می‌کند ببیند چه چیزهایی گفته می‌شود. به شدت فکر می‌کند این رفتارهای کنترل‌گرانه را همسرش نمی‌بیند. در صورتی که محال است خانم‌ها نبینند. آدم‌ها دوتا چشم در ظاهر دارند ولی دوتا چشم هم در پشت سرشان دارند. شما این احساسی را که می‌فرستی به شدت طرف مقابل‌ات را می‌گیرد و احساس خفگی می‌کند. دیگر آن محبت‌ها را نمی‌بیند. این را می‌بیند و مردها بسیار از این احساس کنترل شدن بیزارند. دیگر چه نشانه‌ای دارد کسی که اضطرابی است؟ محبت اضافی، خدمت بیش از حد، باید یاد بگیریم باید تمرین کنیم. وقتی که اضطرابی است مرتب دنبال گرفتن تأیید است. آیا شوهرم مرا دوست دارد؟ غذا را که خورد هیچ چیز نگفت. یعنی غذا خوب بود؟ من که این لباس را پوشیدم و بیرون رفتم به نظر خودم خیلی قشنگ بود ولی هیچی نگفت. در همه ما در حد بسیار نرمال‌ش هست ولی آدمی که اضطرابی است سبک دلبستگی ناایمن اضطرابی است انگار وقتی نشست سر غذا سر می‌ز و دید هیچ کس از غذایش تعریف نمی‌کند دیگر اصلاً او اشتهايش کور می‌شود. غذا نمی‌خواهد بخورد. یادتان به کلمه محتاج باشد. به این تأیید شدن محتاج است نه مشتاق. آدم‌های عادی مشتاق‌اند. به دلم می‌نشیند وقتی یک غذا درست می‌کنم همسرم می‌گوید: به به آدم دلش می‌خواهد انگشت‌هایش را با این غذا بخورد. داره کیف می‌کند خستگی از تن بیرون می‌رود. ولی اگر نگفت محتاج نیستم که احساس کنم ای بابا، من چه درست کردم! نه خیلی هم خوب بود حتماً خسته است.

ولی طرف اشتهايش کور می‌شود احساس مظلومیت، احساس بد پیدا می‌کند من دستپخت خوبی ندارم چرا چیزی به من گفته نشد نگران‌اش می‌کند. همسرش می‌گوید: تو اصلاً به من نمی‌گویی دوستت دارم همه ما رفتارهای نرمال ابراز علاقه را دوست داریم، ولی این می‌گوید که اصلاً مرا دوست ندارد و حتماً سرش جای دیگری گرم است. حتماً کس دیگری را دارد به من ترجیح می‌دهد. مرتب به دنبال تأیید جویی و تأییدطلبی است. چون محبتی را که می‌کند و خدمتی را که ارائه می‌دهد در مقابل آن خدمت یا محبت را دریافت نمی‌کند اکثراً طلبکار، ناراضی و عصبانی است. چیزی خوشحال‌اش نمی‌کند. این‌هایی که سبک دلبستگی‌شان اضطرابی است شیرینی محبت را نمی‌توانند به دیگران بدهند. کاری می‌کنند که مردم از دور این‌ها پراکنده می‌شوند.

یک مراجعی داشتم که این قدر او با محبت بود حدود ۵ سال پیش، یک مدت کوتاه و یک مسأله کوچکی را هم داشت. از آن به بعد همین طوری در ارتباط بودیم یک فامیلی دوری هم با همدیگر داشتیم. وقتی باهم تلفنی صحبت می‌کردیم چهار دقیقه اول ایشان فقط داشت از من تعریف می‌کرد و ابراز علاقه می‌کرد. یک گروهی بودیم که در آن گروه من تدریس داشتم از نکات این تدریس تکه‌هایی را بیان می‌کرد. اوایل خیلی شیرین و خوب بود ولی یواش یواش احساس می‌کردم آدم به این بازخوردهای مثبت خیلی احتیاج دارد ولی باور کنید به



اندازه‌ای این زیاد وقت گیر بود و این‌ها، که حاضر بودم آن شیرینی را نداشته باشم ولی فقط یک سلام و علیک کوتاه باشد. ایشان مرتب در آن گروه پیام می‌داد. ما باید ارتباطات خودمان را به ۴ دسته تقسیم کنیم. یعنی من باید وقت ارتباطی خودم را ۴ قسمت کنم. یکی ارتباط من با خدا، روان‌شناسی غرب می‌گوید ارتباط با معنویت، که برای هر کسی فرق می‌کند. یکی ارتباط خودم با خودم، به قول عزیزی که پرسیدند اگر من ناایمن اجتنابی هستم باید چکار کنم، من باید یک زمانی را به خودم اختصاص بدهم با خودم خلوت کنم به خودآگاهی برسم احساساتم را بدانم هیجان‌هایم را مدیریت کنم، پس یک مدت زمانی را من باید با خودم وقت بگذارم همین‌جور که برای بچه‌ام وقت می‌گذارم برای همسرم وقت می‌گذارم برای خانه وقت می‌گذارم و برای کارم وقت می‌گذارم، در یک ارتباط مؤثر من باید برای خودم هم وقت بگذارم. دیگری ارتباط با طبیعت است. خیلی جالب است ما فکرمی‌کنیم تفریح یک چیز خیلی تجملاتی و ... است اما من به دلیل فطرتم نیاز به طبیعت دارم. من باید بروم این درخت‌ها را با آن ارتباط بگیرم با این گل و گیاه ارتباط بگیرم با زمین خدا ارتباط بگیرم با دریای خدا ارتباط بگیرم.

شما زندگی پیامبر عزیزمان را در نظر بگیرید. چقدر از وقت خودشان در دل طبیعت و در دل غارحرا در واقع صرف می‌شد؟ ما نیاز به این ارتباط با طبیعت داریم.

استادی داشتم که می‌گفت وقتی زندگی ماشینی امروز واقعاً فرصت این که من یک وقتی را بگذارم بروم در دل طبیعت برایم مهیا نمی‌کند.

متأسفانه خانه‌ها هم که همه‌اش آپارتمانی شده، باز قدیم شما در حیاط خانه‌تان هم که می‌آمدید دوتا درخت و طبیعت و چیزی می‌دیدید، حداقل کاری که می‌کنید دارید در خیابان راه می‌روید سعی کنید تا جایی که ممکن است جلوی‌تان را نگاه کنید ولی سعی کن به جای نگاه کردن به قیافه آدم‌ها، ماشین‌ها یا ساختمان‌ها؛ به درخت‌ها و گل‌ها نگاه کن تا جایی که میسر است برای این ارتباط با طبیعت استفاده کنید.

چهارمی، ارتباط با اطرافیان و مردم و خانواده و عزیزان است یادتان است دفعه اول در مورد شخصیت خانم‌ها صحبت کردیم که ۴ بُعد دارد که مثل چهار چرخ ماشین است که نباید پُر باد باشد نه کم باد، تا ماشین وجودی یک خانم را در مسیر تکامل به خوبی پیش ببرد. حالا هم ارتباطات ما به این ۴ وجه‌اش دقت کنیم. حواسمان باشد هیچ کدام را فدای دیگری نکنیم. چون باز یک چرخ ماشین مان می‌لنگد. بنابراین حواسمان باشد این بالانس که ایجاد می‌شود خیلی کمک‌مان می‌کند. ارتباط با خود باعث می‌شود که بالانس در این‌ها ایجاد شود. این زمانی که شما می‌گذارید اطلاعات درباره خودتان پیدا می‌کنید که اگر من این مشکل را دارم چطوری با آن برخورد کنم، این آن‌قدر به شما در دراز مدت کمک می‌کند که می‌تواند بقیه این‌ها را هم به تعادل برساند.

من هرروز اگر مطلب جدیدی یاد بگیرم واقعاً احساس بدی دارم یعنی به این مطالب جدید روان‌شناسی علاقه‌مندم به شدت کمکم می‌کند. اما هرچقدر که می‌بینم می‌دانیم از این علم، بازهم بسیار کم می‌دانیم و اگر لطف خدا



نباشد و عنایت پروردگار نباشد هرگز به مقام خودشناسی نمی‌رسیم. خیلی این کلام بزرگ است که **من عرف نفسه فقد عرف ربه** و واقعاً باید از خود خدا کمک بخواهیم. خدایا، ما نمی‌دانیم چه چیزهایی بر ما گذشته، داریم تلاش می‌کنیم اما تو کمک‌مان کن روان متعادلی داشته باشیم. تعادل روان‌شناختی خوبی داشته باشیم. یک انسانی که تعادل روان‌شناختی دارد، یک انسانی که روانش روان سالمی است، مملو از آرامش است به اطرافیان‌اش آرامش می‌دهد. آرامش مَسری است و اگیردار است همان‌طور که افسردگی و اگیردار است همان‌طور که خُلق پایین و اگیردار است. خیلی جالب است، حال خوب یعنی این‌ها را وقتی آدم می‌بیند دلش می‌خواهد ذوق کند از آن دستورات اسلامی خودمان که داریم. می‌گویند حال خوب و یا حال بد توسط دو چیز به دیگری منتقل می‌شود. یکی از طریق دست‌هایمان یکی از طریق چشم‌هایمان. ما در دستورات اسلامی، مصافحه کردن را داریم. وقتی به دیدار هم می‌روید مصافحه کنید. امروزه می‌گویند اگر حال‌تان بد است به هم دست ندهید. چون از دست شما انرژی منفی شما منتقل می‌شود.

وقتی خشمگین هستید و عصبانی هستید و حال دل‌تان بد است به بچه‌ها نگاه نکن. به همسرت نگاه نکن. از طریق چشم‌هایت هم می‌توانی انرژی مثبت یا منفی را انتقال بدهی. چقدر سفارش داریم که شما بنشین به صورت پدر و مادرت نگاه کن. به کعبه نگاه کن. به قرآن نگاه کن. بچه را می‌خواهی شیر بدهی به چشمانش نگاه کن. با او حرف بزن این قدر برای ما گفته شده عزیزان. در این تعاملی که داشتیم نگاه می‌کردم احساس کردم تعادلم با مردم خیلی زیاد است. خواستم کمترش کنم تا آن تعادل ارتباط با خدا، ارتباط با خودم، ارتباط با طبیعت و ارتباط با مردم یک تعادل ایجاد شود.

به یک سری گفتم اگر من دو روز یک بار شما را می‌دیدم به خانمم این پیام را دادم، این قدر ایشان به هم ریخت و ناراحت شد و غصه‌دار شد و گفت: مگر من مزاحمتی داشتم. برای من هم مزاحمتی نداشت خیلی هم شیرین بود خیلی هم آدم خدومی بود یعنی واقعاً هر کاری از دستش بر می‌آمد انجام می‌داد. ولی آن قدر این خدماتش را زیادی ارائه داده بود که به جای این که برای من لذت بخش باشد احساس زیاده روی و افراط به من داده بود. بعد که به هر حال ایشان به سختی قبول کرد یک هفته که ارتباط به حداقل‌اش رسید تازه من احساس کردم چقدر دلم برایش تنگ شده، منظورم این است که گاهی اوقات ما باید اجازه بدهیم که دیگران هم دلشان برای ما تنگ بشود. یعنی وقتی ما زیادی سرویس می‌دهیم و زیادی ابراز محبت می‌کنیم انگار آن قدر آن‌ها را در آن غرق می‌کنیم که فرصتی پیدا نمی‌کنند که دلتنگ شوند لذت‌اش را بخواهند.

اولاً مواظب باشید آن قسمت‌های دلبستگی اضطرابی را نداشته باشید. تعادل را در ارتباطات‌شان رعایت کنند. یک مقدار از این محبت‌ها و از این ابراز احساسات... ما هم نیاز داریم. برای مغز خیلی فرقی نمی‌کند که حالا من این حرف خوب را از خودم شنیدم یا از دوستم. مهم این است که این نیاز ارضاء شود. بنابراین هیچ اشکالی ندارد که



انرژی بخشی مثبت به خودم داشته باشم. وقتی داشتیم در مورد بُعد شخصیتی خانم‌ها صحبت می‌کردیم به آشپزی رسیدیم، گفتم وقتی ما این هنر را در خودمان ارزش بدانیم و به آن به یک نگاه زیبا نگاه کنیم که این قدرت را خدا به من داده که از یک سری چیزهایی بی‌روح غیرقابل خوردن، می‌آیم یک غذای بسیار خوشمزه و شیرین درست می‌کنیم و بعد گفتیم تازه شیرین ترش کنیم و اعتقاد داریم که مثلاً شنبه متعلق به پیامبر اکرم (ص) است نذر او کنیم و این غذای خوشمزه را درست کنیم اولین کسی که باید تشکر کند خودمانیم که اول شکر خدا را می‌گوییم و بعد از خودمان تشکر می‌کنیم.

دستِ کمکت بی‌بلا، زحمت کشیدی چقدر شیرین و قشنگ است. لازم نیست همیشه دیگری برای ما ابراز احساسات کند. ما برای خودمان نیاز داریم ابراز احساسات کنیم. اگر رابطه‌ی من با خودم خوب باشد آنقدر این رابطه من را ارضاء می‌کند و اقناع می‌کند و به کمال می‌رساند که دیگر آن تشنگی و احتیاج را از دیگران ندارم که آن‌ها به من ابراز احساسات کنند و یا من بخواهم با ابراز احساسات فراوان آن‌ها را خسته کنم.

پرسیدند: اگر اجتنابی باشیم چکار کنیم؟ باز هم برمی‌گردد به این که بیایم ریشه‌یابی کنم. ما برمی‌گردیم در یکی از دوره‌های درمانی سبک‌های دلبستگی این است که برمی‌گردیم به دوران کودکی. دوران کودکی مان را یک بازیابی می‌کنیم. سه تا خصوصیت ما درمان، سه تا خصوصیت پدرتان، سه تا خصوصیت مراقبین اصلی مان را بنویسیم به ما چه گذشته محبت کردن یا ابراز احساسات کردن چه خاطره‌ای را در ما ایجاد می‌کرد؟ یا نکردنش چه خاطره‌ای را در ما ایجاد می‌کرد؟ آیا من خجالت می‌کشیدم؟ آیا در خانواده من اصلاً ندیده بودم که یاد بگیرم؟ دلایلم را پیدا می‌کنیم. بعد به خودم می‌گویم تو زمان کودکی آن موقع، ۵ سالت بود، یا ۴ سال یا ۳ سالت بود؛ تو آن موقع نوازش کردن یا نوازشی نکردن، حمایت کردن مادر یا حمایت نکردن مادر به منزله مرگ و زندگی تو بود. یک بچه در آن سن و سال اگر مادر به او توجه نکند دیگر پناهی ندارد. احساس می‌کند دنیا به آخر رسیده است احساس بی‌پناهی تمام می‌کند.

اما تو الان یک خانم بزرگی، تو دیگر آن چنان نیازی به کس دیگری نداری، و خوب است به عنوان این که تو لذت زندگی را بچشی و کودک درون تو سر حال و شاداب بشود لازم است در جاهایی احساسات خودت را اول بشناسی، وقتی خوب شناختی بپذیری و سپس ابراز کنی. ما می‌گوییم ابراز، شناخت و مدیریت احساسات. احساس در همه ما وجود دارد. احساس غم، شادی، عشق، محبت، ناکامی. این احساس وقتی شدت پیدا می‌کند و وقتی ما را به یک رفتار وادار می‌کند هیجان می‌شود. دوست داشتن در ما هست، ولی وقتی این دوست داشتن زیاد می‌شود و ما را به ابراز احساسات و رفتاری مثل کادو دادن و صحبت کردن می‌شود هیجان دوست داشتن.

خشم یک احساس است، وقتی این خشم زیاد می‌شود در ما یک رفتاری را ایجاد می‌کند یا چهره‌مان برافروخته می‌شود یا حرف ناروا می‌زنیم یا رفتار ناروا می‌کنیم این را هیجان خشم می‌گوییم. پس آدمی که می‌خواهد ابراز



احساسات کند اولین قدم احساسات‌اش را می‌شناسد. دومین قدم آن‌ها را می‌پذیرد. ما هم احساسات بد داریم هم احساسات خوب هم احساسات ناکام‌کننده داریم هم احساسات مفرح‌کننده و شادی‌بخش بعد می‌آییم ابرازشان را یاد می‌گیریم بعد مدیریت‌شان می‌کنیم از قدم‌های بسیار کوچک. خانم عزیزی که احساس می‌کنی الان نمی‌توانی ابراز احساسات کنی، سعی کن در روز با کسانی که راحت‌تری، ممکن است با فرزندت، خواهرت، دوستت یا هرکس دیگر سعی کن هر روز یک ابراز احساسات کنی. حتی به خودت. مثل وقتی که پیش دوستان می‌روی یا تلفن می‌زنی به دوستی که دوستش داریم یا به مادر و خواهرمان، کسی که با او ارتباط خوبی داریم، هر روز سعی می‌کنیم یک تماس تلفنی داشته باشیم. می‌گوییم مادر حالت خوب است روبراهی احوالت چطور است چیزی لازم نداری برای تهیه کنم؟ ما وقتی می‌خواهیم با خودمان هم ارتباط خوبی داشته باشیم من به عنوان یک تکنیک می‌گویم سه بار در روز ساعت‌تان را کوک می‌کنید و سر آن ساعت، انگار به ملاقات خودتان می‌روید! خودتان را به اسم کوچک و مهربانانه صدا می‌کنید. مثل وقتی که می‌خواهی به دوست سلام و علیک کنی. فرض کن. حمیده جان سلام، خوبی؟ چه احساسی داری؟ صبر کن که این احساسات را به تو بگوید. مثلاً: بی‌حوصله‌ام، خوشحالم، غمگینم. سعی کن احساسات مختلف را بشناسی. چون ما خیلی اوقات حتی اسم احساسات مان را هم نمی‌دانیم! فقط می‌گوییم حال مان بد یا خوب است. در غمگین بودن احساس قربانی یا بی‌عدالتی دارم می‌کنم. احساس نادیده شدن، احساس تأیید نشدن، احساس بی‌توجهی می‌کنم. از خودتان سؤال کنید. دقیقاً مثل زمانی که به مادر خواهر یا فرزندتان یا دوست‌تان می‌گویید من چکار می‌توانم بکنم الان که حالت بهتر شود؟ مثلاً می‌گوید برو برایم یک میوه بیاور پوست بکن، یک لیوان آب به من بده، دلم می‌خواهد برای کسی حرف بزنم، پس شروع کنید به نوشتن، خودتان یک قرار ملاقات برای خودتان بگذارید و با خودتان خلوت کنید. اگر ادامه داشته باشد به مراتب تأثیرش از خیلی از ارتباطاتی که ما با دیگران داریم بیشتر و بهتر است و در آنجا وقتی من احساساتم را شناختم، سؤال می‌پرسم که: من چجوری ابراز احساسات کنم؟ من خجالت می‌کشم یک دفعه بروم به دخترم بگویم که مادر، بدون تو من نمی‌توانم زنده باشم. نه، از یک چیز ساده شروع می‌کنم. مادر، وقتی نگاه به چهره‌ات می‌کنم خیلی احساس خوبی دارم. وقتی به خانه می‌آیی خیلی آرام می‌شوم.

روزانه خودتان را موظف کنید از ابراز احساسات خیلی کوچک و خیلی ساده، شروع کنید و جلو بروید. اما مستلزم این است که اول آن تکنیک راه خودتان داشته باشید. سه بار در روز سراغ خودتان بروید، احوال‌پرسی از خودتان کنید و از خودتان پرسید: من الان چکار می‌توانم بکنم که حالم را یک مقدار بهتر کنم؟

سؤال یکی از مادران: برای بچه‌هایم، تا وقتی کوچک‌اند تا قبل از دبستان خیلی راحت قربان صدقه‌شان می‌روم، یک خرده که بزرگ می‌شوند، الان که پسر ۱۷ سالش است اصلاً زبانه نمی‌چرخد قربان صدقه‌اش بروم. یک جور است که انگار خجالت می‌کشم. اتفاقاً در بچگی ام هم خانه آرامی داشتم مادر و پدرم هم خیلی نرمال



بودند و خیلی رعایت می کردند جلوی ما هیچ وقت ابراز احساسات نمی کردند شاید هم علتش همین باشد. من هم بلد نیستم یک وقت به مادرم می گویم من ندیدم یک بار شما قریون صدقه همدیگر بروید، من هم به خاطر همین این طوری هستم نمی توانم. ولی برای بچه ها خوب است یک مقدار که بزرگ تر می شوند حالا خواهرم هم با من در همان خانه بزرگ شده ولی اون راحت قریون صدقه بچه اش که بیست و خورده ای سالش است می رود، من نمی توانم.

پاسخ استاد: لزومی ندارد شما قریون صدقه پسران بروید. محبتی که شما به پسر بزرگ تان می کنید با آن بچه دبستانی خیلی متفاوت است. پسرها وقتی در این سن و سال هستند زیاد هم به آن قربان صدقه نیاز ندارند ولی به احترامی که به آن ها گذاشته می شود. اگر دختر خانم بود می گفتم دستش را بگیرد وقتی دارد صحبت می کند دست و موهایش را نوازش بدهید، ولی برای یک جوان در آن سن و سال کاری که لازم است محبت شما و ابراز احساسات شما این است که جوان ها در آن سن و سال نیاز به یک نوشیدنی شیرین و مورد علاقه شان دارند. وقتی شما یک چایی تازه دم برایش می آورید وقتی از محیط دانشگاه یا جایی می آید و وقتی با شما صحبت می کند کنارش می نشیند و در چشمانش نگاه می کنید این هم خودش یک نوازش در صد متعادل است! وقتی آن توجه را از شما می گیرد، همان نوازش است. به او بگویید وقتی خانه هستی چقدر به من آرامش می دهد وقتی نزدیک آمدن شما می شود شوقی در دلم ایجاد می شود. وقتی این شربت را جلویت می گذارم چقدر احساس غرور به من دست می دهد این ها کودک درون خودت را هم شاد می کند نه فقط به آن ها لذت بدهد این خودش یک توانمندی به شما می دهد و این احساس توانمندی برای ما لازم است. از کلمات ساده تر شروع کنید. ما خیلی وقت ها بهترین پدر و مادرها را هم داشتیم ولی یاد نگرفتیم چون آن ها هم بنا بر اعتقادات شان می خواستند بهترین را برای ما فراهم کنند. بنابراین شما الگویی نداشتید. اما آهسته آهسته با این تمرین ها شروع می کنید.

پایان مبحث

جلسه ششم سرکار خانم نبات ریز

سه شنبه ۱۴۰۰/۱/۲۴