

بسمه تعالی

جلسه هفتم سرکار خانم نبات ریز

اعوذ بالله من الشیطان الرجیم بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

همان طور که به خاطر دارید در ارتباط مؤثر ما براساس تئوری انتخاب پنج نیاز اساسی انسان ها را مورد بررسی قرار دادیم در ازدواج و ارتباط اگر فرض کنیم دو نفر نیاز به قدرت شان خیلی بالا باشد این ها دچار تنش و مشکل می- شوند چون هر کدام می خواهند این قدرت اش را در ارتباط اعمال کند.

یکی از این نیازها که اگر بالا باشد می تواند در ارتباطات ماند تنها نقش مخرب و ویران گر ندارد بلکه می تواند نیازهای بالای دیگر را قابل تحمل کند "نیاز به عشق و تعلق" است. بنابراین جا دارد ما، در وجود خودمان بدانیم چه نمره ای در این نیاز می گیریم و هم با توجه به این که این نیاز در طرف مقابل ما ممکن است کم یا زیاد باشد یک رابطه ای را رقم بزنیم که با این نیاز هماهنگ باشد.

«تست»

۱- احساس می کنید به چه میزان عشق، صمیمیت و مهرورزی نیاز دارید؟

خیلی زیاد (۵) زیاد (۴) متوسط (۳) کم (۲) خیلی کم (۱)

معمولاً ما در تست های روان شناسی، زمان حال را در نظر می گیریم.

۲- تا چه اندازه رفاه و سعادت انسان های دیگر برای تان مهم است؟

خیلی زیاد (۵) زیاد (۴) متوسط (۳) کم (۲) خیلی کم (۱)

۳- چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را پذیرفته و دوست تان بدانند؟

خیلی زیاد (۵) زیاد (۴) متوسط (۳) کم (۲) خیلی کم (۱)

۴- چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را مورد لطف و مهر و محبت قرار داده و شما نیز متقابلاً به آن ها محبت کنید و به آن ها احساس تعلق نمایید؟

خیلی زیاد (۵) زیاد (۴) متوسط (۳) کم (۲) خیلی کم (۱)

۵- چه اندازه نیاز دارید که با دیگران مراوده داشته باشید و در مجالس، مراسم، و فعالیت های گروهی فعالانه شرکت کنید؟

خیلی زیاد (۵) زیاد (۴) متوسط (۳) کم (۲) خیلی کم (۱)

۶- از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه گرم، صمیمی، دلسوز و مهربان هستید؟

خیلی زیاد (۵) زیاد (۴) متوسط (۳) کم (۲) خیلی کم (۱)

۷- داشتن روابط خوب با عزیزان و اطرافیان تا چه اندازه برای تان مهم است؟

خیلی زیاد (۵) زیاد (۴) متوسط (۳) کم (۲) خیلی کم (۱)

پاسخ‌هایی را که دادید، نمرات‌اش را با هم جمع کنید تقسیم بر ۷ کنید. یک عددی بین ۱ تا ۵ باید بدست بیاید. بنابراین، کسانی که این نیازشان بالاست، معمولاً خانم‌ها هستند باید بدانند که این نیاز باید برآورده شود از طریق صحیح‌اش. بعضی فکر می‌کنند همه این نیازها را یک نفر باید برآورده کند، همسر من باید برآورده کند، نه! هیچ کس به تنهایی قادر نیست ظرف محبت و احساس تعلق من را پر کند. از منابع مختلف من باید این منبع را پر کنم مهم‌ترین منبع، خود شخص است. خود من باید نسبت به خودم احساس مهرورزی و شفقت داشته باشم. خود من باید مواظب باشم این نیاز از راه صحیح، شرعی و قانونی و عقلانی‌اش برآورده شود. دوستانی باید داشته باشم که این نیاز من را تا حدودی برآورده کنند. رابطه نزدیک با خانواده و نزدیکانم باید یک مقداری از این نیاز من را برآورده کند.

یک خانمی به دفتر مراجعه کرده بود و مشکل ایشان در ارتباط با نزدیکان‌شان بود. یعنی با مادر، خواهرها و برادرهایش، و خیلی از این مسأله اذیت بود که معمولاً می‌دانید آدم‌ها از چه چیز دلگیر می‌شوند، مادر من، بین من و برادرم خیلی تفاوت و تبعیض قائل می‌شود، خواهرم مرا درک نمی‌کند، من خواهر کوچک‌ترش بودم همیشه کمکش بودم برای این که فرزندانش را مواظبت کنم حواسم بود اگر کمکی لازم داشت حتماً می‌رفتم و به او کمک می‌کردم.

می‌شود بدون بی‌احترامی و بدون ناراحت کردن و دلشکسته کردن عزیزان‌مان، می‌شود حرف خودمان را به ایشان به آرامی بزنی و ابراز وجود قاطعانه داشته باشیم گفتیم بین، تو الان یک خط کش برداشته‌ای با این داری اندازه گیری می‌کنی که من در ارتباط با خواهر و برادرهایم چقدر محبت کردم و در مقابل، چند درجه کمتر من این محبت را دریافت کردم. این یک معامله است و معمولاً ما در معاملات‌مان، یا سود می‌کنیم یا ضرر. کمتر معامله‌ای است که در واقع بُرد بُرد باشد. اما اگر حالا بیایی نگاه‌ات را عوض کنی که به چه دلیلی می‌خواهی به خانواده خودت نزدیک باشی احساس تعلق داشته باشی و محبت کنی؟ ما هرکاری که می‌خواهیم در زندگی‌مان انجام دهیم از کوچک‌ترین و ساده‌ترین تا بزرگ‌ترین و مهم‌ترین کارها دوتا سؤال از خودمان بپرسیم: چرا و چگونه؟ مثلاً چرا من می‌خواهم با خانواده‌ام ارتباط داشته باشم؟ چرا من می‌خواهم به خواهرم محبت کنم؟ چرا من می‌خواهم به برادرم کمک کنم؟ چرا من می‌خواهم به این میهمانی بروم؟ حالا، چگونه می‌خواهم بروم؟ ما اول در قسمت چرا، برای خودمان موقعیت را باز کنیم و بعد بگوییم که حالا چگونه این کار را انجام بدهیم. یک مقدار ما سعی کردیم دلایل را بگوییم. حمله رحم یک دلیل پشت‌اش گذاشته شده، گفتیم ببینید ما الان می‌گوییم ما فرهنگ جمع‌گرا را داریم با اخلاق جمع‌گرا هستیم و کشورهای غربی فردگرا هستند. آن‌ها معمولاً خودشان مطرح‌اند. نیازهای

خودشان اولویت دارد و خودشان حرف اول را می‌زنند. حتی در جوامعی که ما آن‌ها را فردگرا می‌دانیم امروزه به این نتیجه رسیده‌اند که اگر انسان‌ها می‌خواهند دوران میان‌سالی و سالمندیِ بهتری را تجربه کنند و از بیماری‌های جسمی و روانی دور باشند، یک سری کارها را باید انجام بدهند. یکی از آن کارها این است که با عزیزان و خانواده نزدیکشان ارتباط خوبی داشته باشند. تحقیقاتِ طولی صورت گرفته. یعنی چه؟ یعنی یک عده‌ای را انتخاب می‌کنند از قشرهای مختلف در جامعه آماری از نژادهای مختلف، مثلاً اگر در آمریکا دارد این تحقیق طولی صورت می‌گیرد باید هم سیاه‌پوست باشد هم سفید پوست هم نژاد زرد، هم این که باید از سطح تحصیلات مختلف باشند، باید در آن‌ها دکتر باشد، دیپلم هم باشد، بی‌سواد هم باشد، زن و مرد باشد، یک جامعه آماری که نشان‌دهنده یک جامعه واقعی هست را انتخاب می‌کنند بعد این‌ها را ابتدا وارد این گزینش می‌کنند و برای سال‌های سال، این‌ها را زیر نظر می‌گیرند.

یک تعداد زیادی از افراد را برای سال‌های طولانی مورد بررسی قرار دادند و دیدند آن‌هایی که ارتباط خوب و گرم با افراد خانواده دارند، دیدند این‌ها یا این که بیماری‌های صعب‌العلاج نمی‌گیرند یا اگر بگیرند، امید به بهبودشان بسیار زیادتر از کسانی است که این ارتباط را ندارند. نتیجه گرفتند برای سلامت جسم و روان، داشتن یک رابطه خوب و صمیمی با اعضای نزدیک خانواده ضروری است. اگر من این را به عنوان یک ضرورت برای خودم در نظر بگیرم، یعنی من دوست دارم با خواهرم، با مادر و برادر و نزدیکانم ارتباط خوبی داشته باشم. چرا؟ می‌خواهم از سلامت روان خودم و جسم خودم اطمینان پیدا کنم. یعنی من دارم برای بهتر شدن کیفیت زندگی خودم تلاش می‌کنم. وقتی با این دید وارد رابطه می‌شوم، تاب‌آوری‌ام بالاتر می‌رود، به خودم یادآوری می‌کنم که اگر در این مسیر انتظارات من برآورده نشود، احساس ناکامی شدید به من دست ندهد. قدرت حل مسئله من بالاتر می‌رود. ما برای سلامت روان‌مان نیاز داریم که دامنه افرادی که می‌توانند این احساس عشق و تعلق را به ما بدهند و ما هم به آن‌ها بدهیم باید وسیع‌تر از این باشد. من باید بدانم که اگر در یک محیطی کار می‌کنم این محیط باید برای من محل و مأمنی باشد که بتوانم حتی با همکارم علیرغم این که حتی ممکن است اختلاف سلیقه داشته باشم بتوانم یک جوری محیط را مدیریت کنم که این احساس آرامش و تعلق را دریافت کنم. با این که به خودم یادآوری کنم هدفم چیست؟ وقتی در یک محیط کاری هستم، و می‌خواهم این محیط آرام و مملو از انرژی مثبت و فضای مهربانی حاکم باشد، وقتی هر روز به این هدفم پایبند هستم، انگار یک قلک عاطفی آنجا می‌گذارم و هر وقت که بتوانم یک سکه در این قلک عاطفی می‌اندازم. یعنی مثلاً می‌خواهم بروم جای بیاورم، به همکارم می‌گویم: می‌خواهی برای تو هم جای بیاورم؟ این کار را نمی‌کنم که اگر فردا او هم خواست برود جای بیاورد به من بگوید تو هم جای می‌خواهی یا نه! این کار را به این دلیل می‌کنم که من مشتاق ایجاد یک محیط با انرژی مثبت و مملو از مهربانی هستم تا جایی که مورد سوء استفاده قرار نگیرم، تا جایی که عزت نفسم آسیب

نبیند، تا جایی که جرأت ورزی من تضعیف نشود، اما این قلک را مرتب پر می کنم. خیلی توجه به این مسأله مهم است.

در ایران، سوغاتی یک معنای دیگری دارد. سوغاتی که خیلی زیبا باشد خیلی وقت ها می تواند ایجاد یک دلخوری کند! بین من برایش چه ببرم، او برای من چه آورد! چون ما خیلی به مقایسه بها می دهیم. من خودم خارج از کشور که بودم، فرض کنید در محیط کاری، مدیر ارشد از نظر موقعیت مالی و اجتماعی بهترین است، وقتی به تعطیلات می رود که معمولاً در آنجا ۲ هفته برای یک سال است خیلی کم است، نگاه نمی کند که از نظر ارزش مندی یک چیز خیلی بالایی بیاورد. نه، مهم این است که یک چیز خیلی از نظر قیمتی شاید بی ارزش می آورد و به همه کارمندانش یا ۵ نفر زیردست اش می دهد، و کسی که این رو می گیرد اصلاً نگاه نمی کند که ارزش این سوغاتی چیست، برایش آن احساس تعلق و محبت مهم است که من یک جایی در زندگی این شخص دارم که وقتی رفته برای خودش تعطیلاتش را خوش بگذرانند! به من هم توجه کرده! اگر ما دیدمان نسبت به عشق و تعلق و محبت یک مقدار عوض شود، خط کش مقایسه این که من چه کردم او چه کرده را زمین بگذاریم، بسیاری از اختلافات قابل حل است و رابطه های ما بسیار لذت بخش تر از آنی است که الان داریم! یادم باشد به خودم یادآوری کنم. من برای چه الان دارم می روم خواهرم را ببینم؟ یا برادرم را ببینم؟ من که این قدر می دانم "هَلِ الْإِيمَانُ إِلَّا الْحُبُّ" آیا دین به غیر از مهربانی است؟ این قدر صله رحم از بچگی برای من معنا شده، خیلی راحت تر می توانم هدف از این رفت و آمدها را درک کنم و برایم لذت بخش باشد.

یادمان باشد اگر ظرف وجودی طرف من کوچک است، مثلاً یک است و دو است و من، ۵ هستم؛ اگر من همه محبت ام را در ظرف او بریزم، او ظرف اش لبریز می شود و احساس غرق شدن و خفگی به او دست می دهد. اگر می خواهیم به طرف مقابل مان محبت کنیم با ظرف خودمان آن محبت را نکنیم. یک علامت سؤال بگذارم. بین، محبت از نظر من این است اما محبت از نظر او چیست؟ یادم باشد "با ظرف خودم به دیگری محبت نکنم"

هیچ اشکالی ندارد که ما به افرادی که نزدیک هستیم از آن ها پرسیم محبت را چه می دانی؟ دوست داری وقتی یک نفر می خواهد علاقه اش را به تو ابراز کند چجوری ابراز کند؟ خودت چطور ابراز می کنی؟ از نظر تو یک آدم با محبت چه خصوصیات و ویژگی هایی دارد؟ من الان می بینم اکثر شما عزیزان نمره تان از حد متوسط بالاتر است. توجه به این نکته ضروری است.

مسلماً دیدار حضوری خصوصیات خودش را دارد. ما در مکتب مان زیارت را داریم. این قدر این زیارت زیباست خدا بر ما منت نهاده و دین اسلام را پذیرفته ایم که روش های تربیتی که به ما معرفی می کند روش هایی منحصر به فرد است. یک روش آن خواندن و فهمیدن است. یکی از روش هایی که امروزه دارند روی آن Research زیادی انجام می دهند و تحقیقات زیادی می کنند همین خاصیت زیارت است. یعنی شما در روبرو شدن با یک انسان کامل

القائاتی به شما سرایت می کند و انرژی هایی به شما می رسد که از هیچ طریق دیگری قابل قبول نیست.

جالب است می گویند در علم فیزیک، اگر آهن را در بعضی نقاط بگذارید، خاصیت آهن ربایی پیدا می کند. یعنی بعضی از مکان ها چنین خاصیتی را به آهن می دهند. بنابراین انسان ها در زیارت و در حضور یک برکاتی به آن ها می رسد که مسلماً فقط با کلام یا تصویر شاید آن همه انرژی منتقل نشود. ولی خوب، اگر نشد در واقع هیچ اشکالی ندارد که گفته اند آب دریا را اگر نتوان کشید پس به قدر تشنگی باید چشید، حالا اگر حضوری اش امکان ندارد، مجازی هم به صورت بسیار خوب می تواند انجام شود.

سؤال یکی از مادران: وقتی دوست ندارند ارتباط برقرار کنم من وظیفه ام چیست؟

پاسخ: وقتی دوست ندارند دلیل اش را پیدا می کنیم. اول می پرسیم و بعد، اعلام می کنیم که: بین، من دوست دارم با تو در ارتباط باشم، دلیل ناراحتی را پیدا می کنیم و همدلانه باهم صحبت می کنیم. اگر علیرغم همه تلاش هایی که من کردم نتوانستم ارتباط را برقرار کنم، خوب معمولاً تسلیم می شویم. ولی خیلی استثناء دارد. ما خیلی حساس هستیم و زود رنجیم. خیلی زود به ما برمی خورد و ملاحظه کار هستیم. یعنی، اگر من این تلفن را بزنم شاید او دلش نخواهد به من جواب بدهد، اگر او با من سرد برخورد می کند، شاید ناراحت بشود من بخواهم بروم با او گرم برخورد کنم. این ها ملاحظات است که به ما یک وقت خطاهای شناختی را می دهد.

ما ذهن خوانی می کنیم. از طرف او حرف می زنیم و نتیجه گیری می کنیم. با یک علامت که مثلاً با من خوب برخورد نکرد و سرد صحبت کرد یا فلان حرف را به من زد، دیگر من می گویم حتماً او دلش نمی خواهد با من رفت و آمد کند. اصلاً این طور نیست یا لاقلاً در خیلی از موارد این طوری نیست. شما در ارتباطات تان ۵۰٪ حق دارید. بنابراین وقتی من با خواهرم می خواهم ارتباط داشته باشم من ۵۰٪ حق را دارم، ایشان هم ۵۰٪ حق را دارد. اگر من در ایشان، کم اعتنایی یا بی اعتنایی یا سردی دیدم، با محبت و مهربانی جویا می شوم. باز می بینم هرچه من مهارت ها را به کار می برم، باز هم نتیجه نمی گیرم لزومی ندارد که حالا من بیایم ارتباط را قطع کنم. سعی می کنم یک ارتباط ساده کوتاه را داشته باشم.

هیچ کسی از یک ارتباط تلفنی ۲ دقیقه ای که فقط جویای احوال پرسى باشد و حالت کنجکاوی و محاکمه نداشته باشد، بدش نمی آید. مثلاً من با دوستم سر یک مسأله اختلاف نظر داریم به تعارض رسیده ایم من حرفم را زده ام و دفاع ام را کرده ام مهارت جرأت ورزی و قاطعیت را به کار برده ام مدیریت خشم ام را انجام داده ام اما باز هم به نتیجه نرسیده ام؛ لزومی ندارد من ارتباط را قطع کنم. ارتباط قطع کردن یعنی ضعف من، یعنی من در یک جای شکست خوردم، من سعی می کنم بپذیرم که من و دوستم در این مسأله اختلاف سلیقه و نظر و عقیده داریم.

البته بعضی ارتباط ها مثل ارتباط های فامیلی لازم است. بنابراین قطع کردن شان زمانی باید باشد که دیگر واقعاً همه راه ها را ما رفته ایم. در آن موقع سعی می کنم به حداقل ارتباط قناعت کنم. یک سلام و احوالپرسی، یک صحبت و

همدلی، اگر کاری از دستم بریاید انجام دهم.

سؤال یکی از مادران: در صورتی که با یک فرد سومی حرف بزنم کاملاً حق با دوست ولی خانواده جواب من رو نمی دهند.

پاسخ: ما در ارتباطات، یک وقت دنبال این هستیم که ثابت کنیم حرف و روش ما درست است و اگر طرف مقابل قبول نکند ما به شدت آسیب می بینیم. این زمانی است که من نسبت به خودم باید مطمئن باشم. وقتی من می دانم حق با من است کارم درست است ولی طرف مقابل من نمی خواهد این را بپذیرد، من می پذیرم که ما بر سر این مسأله اختلاف داریم دنبال این نیستم که ثابت کنم خودم حق دارم. چون خودم در درون خودم می دانم که حق با من است. حتی اگر حق هم با من نباشد. می پذیرم که اشتباه کردم و جبران می کنم. ولی ارتباط را نه به این دلیل که من می خواهم به ایشان ثابت کنم حق با من است، نه، به این دلیل که من خودم به یک ارتباط خوب از خانواده نیاز دارم در حدی که بتوانم این ارتباط را مقتدرانه، مهربانانه و همدلانه باشد ادامه بدهم. حالا آن طرف، در درازمدت وقتی می بینید صداقت و همراهی من را و همدلی ام را، ممکن است حق را به من بدهد ممکن هم هست ندهد. این مسأله مهم نیست!

سؤال یکی از مادران: مثلاً یک نفر در خانواده همسر از نظر مالی مشکلی ندارد هدیه مناسبی نمی دهد، من دوست دارم هدیه خودم را به بهترین نحو بدهم. ولی به من گفته اند که باید تعادل حفظ شود. من دلم می خواهد که هر چقدر بتوانم محبت ام را نشان بدهم.

پاسخ: در محبت کردن خیلی مهم است که من، ظرفیت طرف مقابل را در نظر داشته باشم! یادم باشد، ظرف محبت ها از ۱ تا ۵ است. بنابراین این نکته که دیگران به شما گفتند تعادل را حفظ کن توجه به این مسأله مهم است که من ظرف محبت طرف مقابل را بدانم و بعد، علاوه بر آن بدانم محبت از نظر او چه معنایی می دهد. در آخر اگر علیرغم همه این ها احساس کردم که نه، من خودم دوست دارم وقتی به کسی هدیه می دهم این قدر این هدیه برای طرف با ارزش باشد که بتواند از آن سالیان سال استفاده کند و هر وقت این هدیه را می بیند، به یاد من بیافتد. خوب، این برای خودش چنین فلسفه ای داشت. گفتم: آیا وقتی می خواهی این هدیه را بدهی، در فکر این هستی که او هم باید برایت جبران کند؟ گفت: اصلاً، من این قدر خوشحال می شوم و لذت می برم که هدیه بدهم و هیچ وقت خوشحال نمی شوم که هدیه دریافت کنم! البته این هم اشتباه است. یعنی من هم باید آماده باشم به محبت دادن و هم آماده باشم برای دریافت محبت.

سؤال یکی از مادران: من نمی توانم از کسی کینه به دل بگیرم. محبتم را به او کردم ولی می گویند مگر سب زمینی بی رگی. نمی دانم کارم درست است یا نه. من همه کار برای او کردم ولی او به من بی محبتی و بی اعتنائی کرد.

پاسخ: وقتی کسی به ما بی احترامی می کند و بدی می کند و حق را از ما ضایع می کند، ما سه روش داریم: یک روش،

روش پرخاشگرانه است. یعنی بدی را باید با بدی جواب داد. **یک روش منفعلانه** است. یعنی من نه از روی قدرت بلکه چون نمی‌خواهم رابطه خراب شود و تنش ایجاد شود، قدرت‌اش را ندارم و احساس می‌کنم نمی‌توانم از حق خودم دفاع کنم بلکه خودم را قانع می‌کنم. می‌گویم اشکال ندارد بخشش از بزرگتر است. مگر چه گفته و چکار کرده، این را می‌گویم و خودم را آرام می‌کنم، اما احساس خودخوری می‌کنم، احساس می‌کنم در درون خودم شکسته شدم. احساس قربانی بودن به من دست می‌دهد. احساس این که مردم چقدر ظالم‌اند، روشی است که در درازمدت عزت نفس من از بین می‌رود، **یک روش دیگر روش قاطعانه** است. همان ابراز جرأت‌مندانه است. یعنی اگر لازم باشد من ارزیابی می‌کنم که آیا لازم است که من از حق خودم دفاع کنم. آیا به طرف مقابل با روش صحیح بفهمانم که تو اجازه نداری توهین کنی یا حرف بد بزنی، با روش قشنگ، احساس‌ام را به او می‌گویم و واقعه را برای او توضیح می‌دهم. انتظارم را در برخوردهای بعدی به او می‌گویم. با توجه به این دفاع مقتدرانه پسندیده‌ای که در آن حالت پرخاشگری نبوده و حالت تهاجمی نبوده، اگر من این کار را کردم و بعد خواستم رابطه را عادی ادامه بدهم، خیلی هم پسندیده و مدبرانه است. معمولاً باید در یک فضایی قرار بگیریم که مطمئن بشویم حداقل آرامش جسمی و روانی را طرف مقابل مان دارد. نوع بیان من نباید حالت حمله به طرف مقابل را القاء کند. برای این که این موقعیت پیش نیاید می‌آییم داستان‌سرایی می‌کنیم. انسان‌ها مایل‌اند واقعه را به عنوان داستان بشنوند. از قرآن بیاموزیم مهم‌ترین نکات و درس‌ها در قالب داستان به ما داده می‌شود. این مهم‌ترین روش تربیتی است. ما در ارتباط با خودمان و فرزندانمان و یادگیری‌مان داشته باشیم. بنابراین انتظارم این است که چیزی که برایم خیلی ارزشمند است در اختیار شما می‌گذارم شما به خوبی از آن مواظبت کنید. پس داستان گفته شد، احساس بیان شد، برداشت و فکری که پشت آن احساس است مهم است. بگویم این فکر و احساس و برداشت من است شاید اشتباه می‌کنم.

من این راه را برای طرف مقابل هم باز می‌گذارم که این حرف و احساس من است. این برداشت من است. شاید اشتباه باشد. انتظارم رو هم بیان می‌کنم. من از این به بعد انتظار دارم اگر چیزی با ارزش است در اختیار شما قرار بدهم به خوبی از آن مواظبت کنید. حالا ممکن است طرف مقابل اصلاً اهمیت ندهد ممکن است اصلاً برخورد مناسبی نداشته باشد. مهم این است که من نه پرخاشگرانه حرف خودم را زدم، نه منفعلانه گذشت کردم که فردا حساب خودم با خودم بد باشد بلکه ابراز وجود قاطعانه کردم و حالا آن طرف انتخاب دارد که به من اهمیت بدهد یا ندهد. من هم اینجا انتخاب دارم ما در زندگی و ارتباطاتمان همیشه تحلیل می‌کنیم سود و زیان می‌کنیم.

وقتی اتفاقی برای من می‌افتد که ضرری کردم حالا یا عاطفی یا مادی یا جسمانی همه این‌ها در آن قسمت انتظار می‌آیم و انتظارم را بیان می‌کنم به طرف مقابل که طرف بداند برای جبران این که این ضرر را از من دفع کند فقط عذرخواهی معنا ندارد. حالا آمدیم آدمی بود که اصلاً اهمیت نداد. اگر این‌طور بود من دیگر باید بروم روی

قسمت مدیریت خشم خودم و تاب آوری خودم را بالا ببرم من در زندگی و دنیایی هستم که مرتب با آدم‌های بی‌انصاف پرتوقع طلبکار ناراضی سر و کار دارم. ما به این‌ها می‌گوییم زندگی با آدم‌های دشوار و مشکل‌دار. خوب، من نمی‌توانم آن‌ها را عوض کنم. هر حقی در این دنیا گرفتنی نیست. من باید خودم را محافظت کنم. اولاً انتظارمان را بیان می‌کنیم اما از این خوشحالیم که ابراز وجود کردیم احساس غم، احساس مظلوم بودن، نداریم. حالا طرف مقابل می‌تواند انتظار ما را برآورده کند یا نکند و رابطه بعدی من براساس برخورد ایشان است. سعی نمی‌کنیم بحث وارد فرسایشی شدن بشود.

یک مثال دیگر بزنم. یکی از مشکلاتی که یکی از مراجعین من با همسرش داشت این بود که ایشان همیشه وقتی می‌خواست میهمان دعوت کند محل کارشان آزاد بود و اعتبار زیادی داشتند. وقتی کسی به ایشان مراجعه می‌کرد و می‌خواستند میهمان دعوت کنند در مقابل عمل انجام شده قرار می‌گرفتند و بدون این‌که با خانم هماهنگ کنند میهمان دعوت می‌کردند. حالا خانم چه می‌کرد؟ نق می‌زد و ناراحت می‌شد دعوا می‌کرد مشکلات پیدا می‌شد. هریک میهمانی این‌ها ۴ روز قبلش باهم اختلاف داشتند یک هفته هم بعد از رفتن آن‌ها!

خوب، این کار نکرد. وقتی دیدیم کار نمی‌کند باید روش را عوض کنیم. بیایم از ابراز جرأت‌مندانه استفاده کنیم. ابراز جرأت‌مندانه چه بود؟ زمانی که موقعیت مناسب باشد. مثلاً وقتی ایشان از سرکار می‌آمد و به او می‌گفت چنین چیزی است آن موقع بدترین حالت است که این خانم بخواهد اعتراض کند. نه، باید زمانی باشد که آقا غذایش را خورده، استراحت‌اش را کرده، بعد یک لیوان نوشیدنی خوبی که مورد علاقه‌اش است می‌آورد به آقا می‌دهد چون آن نوشیدنی مورد علاقه‌شان یک هورمون شادی را ترشح می‌کند و آمادگی پیدا می‌کند برای شنیدن. در خانم‌ها برعکس با یک حالت عاطفی این آمادگی ایجاد می‌شود. باید کنارش بنشینی دست‌اش را بگیری. سرِ شانه‌اش را دست بزنی. موهایش را نوازش کنی، این آمادگی ایجاد می‌کند برای موقعیت. این خانم می‌گوید که ببینید شما شب جمعه با من تماس گرفتید و آمدید منزل (از این شروع نمی‌کنید که: تو چرا میهمان دعوت کردی!) موقعیت را تعریف می‌کند.

شما آمدید منزل به من گفتید فلانی آمد درب مغازه و خواست بیاید خانه و شما نتوانستید به او "نه" بگویید و به او گفتید که: خودت و خانواده ۷ نفره است شب جمعه آینده میهمان ما باشید. من، خیلی ناراحت شدم. پس اولی، موقعیت؛ دومی بیان احساس. سوم برداشت. چرا؟ چون احساس کردم همسرم، رعایت من را نمی‌کند. احساس کردم به اندازه کافی همسرم به من توجه ندارد. من باید حواسم به خانه باشد غذا درست کنم و برای بچه‌ها، شرایط درس خواندن در خانه را فراهم کنم. انتظارم این است که وقتی چنین موقعیتی پیش می‌آید بلافاصله به طرف مقابل جواب ندهی که: هفته دیگر بیایید! زمان بخیرید. بگویید من با خانواده صحبت می‌کنم و به شما خبر می‌دهم. انتظارم این است. پس اولی شد موقعیت، دومی شد احساس، سومی شد برداشت. چون ما هراسی که

داریم این احساس ما، یک فکری پشت‌اش است. من از دست دوستم ناراحت می‌شوم. چرا؟ چون فکر می‌کنم جواب سلام من را به سردی داد. پس آن فکر مهم است. من احساسم را زمانی می‌توانم عوض‌اش کنم که آن فکر را عوض کرده باشم. پس خیلی مهم است که من فکرهای پشت احساسم را دریاورم.

تنها چیزی که از این نیازها مانده، نیاز به آزادی است. یادمان باشد آدم‌ها حتماً نیاز به آزادی دارند. ولی مثل بقیه نیازها، متفاوت است. هرچقدر که نیاز به آزادی ما کمتر باشد، ما وابسته‌تر می‌شویم به طرف مقابل و هرچقدر نیاز به آزادی ما بالاتر باشد دوست داریم خودمان تصمیم بگیریم کسی در زندگی ما دخالت نکند و به ما امر و نهی نکند. کسی برایمان تصمیم نگیرد. مثل بقیه نیازها، تعادل‌اش خیلی خوب است. بازهم این نیاز در همان ۲ سال اول پایه‌گذاری می‌شود. وقتی بچه بعد از یک سالگی شروع می‌کند که هویت خودش را پیدا کند و استقلال خودش را پیدا می‌کند قدم‌هایی را برمی‌دارد. پدر و مادر نباید پُر او را بچینند. مثلاً می‌گوییم بچه‌هایی که یک سال‌شان می‌شود، محیط خانه را طوری برای این‌ها فراهم کنید که بتوانند آزادی‌شان را امتحان کنند. یعنی بچه‌ای که یک ساله است، در این خانه نباید مبل‌های آن‌چنانی و گران قیمت باشد نباید قالی ابریشمی پهن باشد، که این بچه می‌خواهد دست بزند آبی بردارد لیوان‌اش را بردارد نگرانی مادر این است که روی این قالی بریزد یا روی مبل بریزد یا جایی را خراب کند. مرتب به جای این که بچه بتواند تجربه کند کنجکاوی‌های خودش را به مرحله ظهور برساند در واقع، پُر او بریده می‌شود.

اگر شربت ریخت، یک دستمال مادر بر می‌دارد یک دستمال به بچه داده می‌شود تا مسئولیت‌پذیری این بچه در آن یک سالگی شکل بگیرد. اشکالی ندارد. تو انسانی اشتباه می‌کنی. تو آزادی اشتباه می‌کنی اما همیشه ما در مقابل اشتباهات مان باید جبران کنیم. یادمان باشد این آزادی اگر به صورت صحیح در وجود ما رشد کرده باشد نه دچار افراط می‌شویم و نه دچار تفریط. در ازدواج‌های فرزندان مان یادمان باشد اگر کسی نیاز به آزادی‌اش بالاست محدود کردن او کمک زیادی نمی‌کند.

درک این که نیاز به آزادی طرف مقابل من چطور است و من باید در مقابل او چه رفتاری داشته باشم خیلی کمک می‌کند به کیفیت رابطه‌های ما.

تست نیاز به آزادی:

۱- تا چه میزان نیاز دارید که تمام چیزهایی که انجام می‌دهید را حتماً خودتان را انتخاب کنید؟

پایان مبحث

جلسه هفتم سرکار خانم نبات ریز

سه‌شنبه ۱۴۰۰/۱/۳۱