

بسمه تعالی

جلسه پنجم سرکار خانم نبات ریز

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

با تبریک سال جدید خدمت شما عزیزان، بحث قدرت را ما تمام نکردیم. بحث اقتدار هر دو قدرت طلبی بود. بحث مان روی ارتباط مؤثر بود. در مورد ارتباط گفتیم که همه ما انسان‌ها با ۵ نیاز به دنیا می‌آییم. این نیازها در همه انسان‌ها در هر کجای این کره خاکی مشترک است. فقط مقدار این نیازها با هم متفاوت است. همه ما نیاز به قدرت داریم. نیاز به بقا و آزادی داریم. همچنین نیاز به تفریح، عشق و تعلق خاطر داریم.

یکی از راه‌های ارتباط مؤثر این است که ما اولاً مقدار این نیازها را در خودمان شناسایی کنیم و بعد به این مسأله اشراف داشته باشیم که افرادی که با ما در ارتباط هستند هم این نیازها را دارند اما ممکن است مقدارش به اندازه ما نباشد و ما باید یک انعطاف‌پذیری و یک تاب‌آوری داشته باشیم که این تفاوت‌ها را درک کنیم و براساس این بینش، بتوانیم ارتباطات خودمان را مدیریت کنیم. در مورد نیاز به بقا، مفصل صحبت کردیم که در ۳ جنبه خودش را کاملاً نشان می‌دهد. در مورد مسائل اقتصادی، امنیت و سلامتی. رسیدیم به بحث نیاز به قدرت. گفتیم انسان‌ها هر پیشرفتی که در زندگی‌شان رقم می‌خورد، هر تلاشی که می‌کنند برای برآورده شدن این نیاز به قدرت هست. حالا، نیاز به قدرت در بعضی‌ها بسیار زیاد است. افراد قدرت رو در مسائل مختلف می‌دانند. بعضی‌ها نیاز به قدرت را در تحصیلات می‌دانند. عده‌ای در داشتن وضع اقتصادی و پول و ثروت بالا می‌دانند. عده‌ای در موقعیت اجتماعی و شهرت می‌دانند. بعضی‌ها هم از همه این‌ها قسمت‌هایی را برداشته‌اند. مهم این است که ما بدانیم نیاز به قدرت مان در چه است و سعی کنیم اون را به شکل بسیار پذیرفته شده به مرحله ظهور برسانیم.

من دوست دارم در تحصیلات قدرتمند باشم سعی کنم این تحصیلات را برای خودم یا برای عزیزی که این قدرت را در تحصیل می‌داند فراهم کنم. با کسانی که نیاز به قدرت‌شان بالاست اگر از خودشان غافل شوند و اگر پیشرفتی را در زندگی خودشان رقم نزنند، یک دفعه به مسیر انحرافی می‌افتند. از قدرت خودشان برای کنترل کردن دیگران استفاده می‌کنند و هم زندگی را به خودشان سخت می‌کنند و هم به دیگران.

رسیدیم به اینجا که نیاز به قدرت خصوصاً در فرهنگ ما برای آقایان، به مراتب بیشتر از نیاز به قدرت خانم‌هاست. یک خانم اگر بخواهد این مسأله مشکلی نداشته باشد و زندگی را پر تنش نکند، باید از تدبیر خودش استفاده کند. گفتیم چندین رفتار در خانم‌ها هست که می‌تواند این اقتدار مرد را زیر سؤال ببرد و بهتر است که ما این رفتارها را بشناسیم. گفتیم جدال کردن، با مرد چون اقتدارش را زیر سؤال می‌برد، هیچ برنده‌ای ندارد. فضا را پر تنش می‌کند و زن را به خواسته‌اش نمی‌رساند.

گفتیم وقتی زنی جدل می کند، دلیلش متفاوت است با آن چیزی که مرد از این جدال برداشت می کند. مثال میوه خریدن را زدیم رسیدیم به مسأله دوم که می تواند بسیار اقتدارمرد را زیر سؤال ببرد و آن گریه کردن بود. گفتیم خانمی که مظهر لطافت و زیبایی است هدفش از گریه کردن این است که ای آقا، من در این زندگی نیاز به توجه دارم، به شدت دارد به من آسیب می رسد. هدفم این است که تو من را ببینی، به من توجه کنی. رفتارهای تو دارد به من آسیب می زند. اجازه نده من اینچنین بشکنم. اما پیامی که مرد از گریه زن می گیرد، چه است؟ این که من به اندازه کافی خوب نیستم. من نمی توانم تأمین کننده باشم. این خانم دارد به من می گوید که تو چقدر ضعیفی. تو چقدر ستمگر و انسان بدی هستی. وقتی که من این پیام را به همسر می دهم، معمولاً آقایان در مقابل گریه زن، پنج رفتار از خودشان نشان می دهند یکی این که تحقیر می کنند. یعنی فکر کنید خانم با تمام عاطفه و وجودش دارد گریه می کند و آن آقا به جای این که این گریه را دلجویی کند، شروع به تحقیر کردن می کند. یا این که حمله می کند یعنی به جای این که انعطاف بیشتری از خودش نشان بدهد، می آید و می گوید چه شده است مظلوم نمایی می کنی؟ می خواهی گریه کنی برو در اتاق. من حوصله این صداها و اداها را ندارم و این خودش خیلی بیشتر اذیت می کند. یا این که بی اعتنایی می کند انگار نه انگار که این خانم دارد این طوری اشک می ریزد. می آید و خودش را به کارهای دیگر مشغول می کند. اگر مرد ضعیف تر باشد، شروع می کند به حمله کردن به خودش، به جای دلجویی کردن، شلوغ کاری هم می کند. تعداد محدودی از آقایان هم هستند که ممکن است بیایند و بخواهند که از خانم دلجویی کنند. بگویند بله، گریه نکن ناراحت نشو. اما اکثراً اگر هم این روش را انتخاب کنند، نه این که می خواهند دلجویی کنند بلکه می خواهند خانم را ساکت کنند. چرا؟ چون گریه زن برای مرد اقتدارشکن است. قدرت او را دارد زیر سؤال می برد.

پس باید چکار کرد؟ زن که خودش نمی خواهد گریه کند او مظهر عاطفه است و مظهر ناز است بنابراین، یک وقت وقتی به او فشار می آید اشک جاری می شود و گریه شروع می شود. این جور نیست که خانم خودش را به گریه بزند. وقتی شما گناه و خطایی می کنید، و از گناه و خطای خودتان باز به خود خدا پناه می برید. مثلاً بچه یک ساله شما، گریه می کند شما به این بچه اعتراض می کنید سرش داد می زنید. خدای ناکرده گاهی ممکن است تنبیه فیزیکی هم انجام بدهید آن بچه چکار می کند؟ با این که از خود شما آزرده شده، ولی باز دلش می خواهد و طلب می کند که من به سمت شما بیایم و تو مرا بغل کن چرا؟ چون تنها چیزی که این بچه را آرام می کند و به او آرامش می دهد، آغوش خود شماست. با این که از شما ناراحت است و شما او را دعوا کرده اید، اما محل امن را باز آغوش خود شما می بیند.

در این مورد هم می گویند اگر خانمی به صورت غیرمستقیم اعتراض کند نمی گوئیم چرا تو این میوه ها را خریدی، می گوئیم چه زمانه ای شده که میوه فروشی ها چه پولی را می خورند و چه میوه هایی را دست مردم می دهند.

ما نمی‌گوییم توی خودمان بریزیم، می‌گوییم از تدبیر و خلاقیت استفاده کنیم.

در مورد گریه هم، پیشنهاد این است که به جای بگویی من از دست تو دارم اشک می‌ریزم، از روزی که دارم با تو زندگی می‌کنم یک آب خوش از گلویم پایین نرفته. می‌توانیم این‌طوری بگوییم: بین، دلم گرفته، خیلی دلم می‌خواهد گریه کنم بگذار سرم را بگذارم روی شانه‌های تو و گریه کنم. یعنی این آرامشی که ما می‌خواهیم از این گریه کردن بگیریم و دلمان می‌خواهد آن عاطفه و محبت رو دریافت کنیم، به جای این که مستقیم بگوییم تو عامل بدحالی من هستی، و تو من رو به گریه انداختی، می‌گوییم دل شکسته‌ام و می‌خواهم گریه کنم و می‌خواهم سرم را روی شانه‌هایت بگذارم و گریه کنم.

هدف از ازدواج، رسیدن به آرامش است. ما این آرامش را در وجود همسر خودمان می‌توانیم پیدا کنیم. وقتی هم سر روی شانه‌هایش گذاشتیم، نگوییم تو خیلی آدم بی‌خودی هستی. اصلاً نمی‌خواهم بینمت. تو چقدر بی‌رحمی. این هم باز همان حالت را دارد. دلم می‌خواهد بغضم فرو رفته نشود که من احساس محرومیت و شکست کنم. این راه معمولاً جواب می‌دهد. می‌دانید چرا؟ تفاوت آقایان با خانم‌ها این است آقا اگر احساس کند که می‌تواند نیازی از خانم را برآورده کند، در فطرت‌اش و آن احساس قدرت‌مندی‌اش این نهفته است. که من بتوانم نیاز خانواده‌ام را و نیاز همسر را برآورده کنم. بنابراین، با تمام وجودش این کار را می‌کند. خانم هم در وجودش این نیاز به حمایت‌گری نهفته شده و اگر احساس کند مورد حمایت قرار گرفته به آرامش می‌رسد. وقتی ما از دست همسر گریه می‌کنیم یعنی نیازی به او ابراز نمی‌کنیم بلکه او را مسئول بدحالی و بدبودن حال دل خودمان می‌دانیم. بنابراین او نه تنها عکس‌العمل خوبی نشان نمی‌دهد، بلکه عکس‌العمل ناراحت‌کننده‌تری را بروز می‌دهد. اما وقتی من نیاز خودم را مطرح می‌کنم می‌گویم من دلشکسته و ناراحتم و آزرده‌ام و او احساس می‌کند با این کار می‌تواند نیاز به حمایت را در من برآورده کند، معمول مردم عادی و نرمال این روش کار می‌کند.

مرحله بعدی که باز بسیار می‌تواند در ارتباط ویران‌گر باشد، پرخاشگری یک خانم است. چرا ما پرخاشگری می‌کنیم؟ می‌خواهد بگوید بین، وضعیت روحی و روانی من به هم ریخته، من شنیده و دیده نشدم در نتیجه می‌خواهم داد بزنم. می‌خواهم با کلام تند خودم را به تو نشان بدهم. تو مرا بینی و به من توجه کنی. این پیام زنی است که دارد پرخاشگر می‌کند. اما از آن طرف، مرد چه پیامی می‌گیرد؟ که تو آدم بی‌فایده‌ای هستی تو آدم ضعیفی هستی. تو یک انسان نیستی که من بتوانم به صورت عادی با تو حرف بزنم. در نتیجه وقتی یک شخصی این پیام را بگیرد به نظر شما عکس‌العمل عادی‌اش چیست؟ بی‌توجهی یا پرخاشگری متقابل است. مطمئن باشید اگر این پرخاشگری در زندگی ادامه پیدا کند ازدواج و رابطه، یا به جدایی کشیده می‌شود...

این پرخاشگری اگر بین من و برادرم یا بین من و فرزندم باشد و چندین مرتبه تکرار شود ممکن است باز این دو نفر رابطه را ادامه بدهند ولی مطمئن باشید طلاق عاطفی گرفته شده. ممکن است جسم در کنار هم باشد. به دلایلی

همدیگر را تحمل می کنند ولی از نظر عاطفی همدیگر را از دست داده اند. پس این چهار رفتار را مواظب باشید. خصوصاً در ارتباط با افرادی که نیاز به قدرت شان بالاست. علاوه بر این ۴ رفتاری که ما خانم ها می توانیم اقتدار یک نفر را زیر سؤال ببریم، ممکن است مادر شوهر من اقتدارش خیلی بالا باشد، ممکن است مادر من نیاز به قدرت اش خیلی بالا باشد، ولی ما حالا داریم به طور مشخص روی ارتباط زن و شوهر صحبت می کنیم.

اما در واقع خانواده همسر هم می توانند اقتدار دامادشان را زیر سؤال ببرند با سه رفتار. این سه رفتارها بسیار شکننده است. باز هم می گویم اگر مقداری تدبیر به کار ببریم، بسیاری از این اختلافات را و تنش هایی که بین داماد و خانواده ی همسر اتفاق می افتد را می توانیم به راحتی مدیریت کنیم و خیلی راحت می شود جلوگیری کنیم از تنش هایی که ممکن است ۲۵ سال گاهی ادامه پیدا کند و خانم و بچه ها و خانواده همسر یا خود داماد به شدت از این مسأله آزرده شوند یعنی چه؟ ببینید، اگر خانواده همسر دخالت کنند به هر شکلی، با این که دختر و پسر می خواهند ازدواج کنند، خانواده داماد یا خود داماد یک سری شرط هایی را می پذیرد که مثلاً فرض کن بعد از یک سال، یک خانه ای تهیه کند یا یک ماشینی را تهیه کند یا سرکاری برود و غیره. و این یک سال گذشت و این آقا هیچ کدام از این شرط ها را به مرحله ظهور نرساند.

خیلی بی تجربگی هست که خانواده همسر بیایند و مرد را زیر سؤال ببرند. این صحبتی است که من خود زن و شوهر باید مطرح و نتیجه گیری شود. دخالتی که به صورت مستقیم خانواده همسر به دل های شان ابراز کنند، چون اقتدار مرد را زیر سؤال می برد، نه تنها به نتیجه نمی رسد اگر هم به نتیجه برسد بهای سنگینی را همسر می پردازد.

پس بهتر است اگر قرار است دخالتی باشد به صورت کاملاً غیرمستقیم باشد. از اولی که این ها با هم ازدواج کردند، پدر خانم مرتب حمایت کرده چه از نظر مالی و چه از نظر عاطفی، دخترش را کاملاً تأمین کرده و از دامادش انتظار قدردانی دارد. دختر هم چون از سمت پدر خودش تأمین شده، نیاز به این دارد که همسرش نه تنها از این مسأله خوشحال باشد، بلکه آن را مطرح هم نکند. ولی این همسر چه اتفاقی در وجودش افتاده است؟ احساس می کند که به اندازه کافی مرد نیست، به اندازه کافی اقتدار ندارد و منشأ همه این مشکلات را، پدر خانم یا مادر خانمش می داند و احساس می کند برای این که رابطه او با همسرش نزدیک شود، باید شروع کند به کوبیدن مادر زن و پدر زن.

خانم هم با بی تدبیری چکار می کند؟ شروع می کند به دفاع کردن. اگر پدر من نبود، تو این زندگی را نداشتی، تو این خانه را نداشتی، این به جای تشکر تو است، این قدر از تو حمایت کردند و به جای این که بیایی ابراز کنی که وجود این ها در زندگی تو چقدر مؤثر است، آمدمی برعکس عمل کردی. همه این حرف ها و صحبت ها به جای این که به نتیجه برسد، مطلب جور دیگری توسط طرفین برداشت می شود و تنش ادامه پیدا می کند.

خوب چکار کنیم؟ خانم نباید بگوید؟ یادمان باشد، یکی از مهم ترین و عمده ترین مشکلاتی که من در بین زن و شوهر های

جوانی که اختلاف دارند و مراجعه می کنند دیدم این است که خانواده های خانم چون نمی توانند ببینند که اول ازدواج دختر و پسر، دخترشان در محرومیت باشد، هرکجا که بتواند به اندازه کافی خانمش را تأمین کند این ها دارند سعی می کنند که همه آن کمبودها را برای دخترشان جبران کنند.

حتی داریم مادر خانم هایی که می روند توی خانه دامادشان و تمام یخچال فریز را پر از گوشت و مرغ و این چیزها می کنند، چرا؟ چون نمی توانند ببینند که دخترشان که در خانه همه چیز برایش فراهم بوده، حالا در خانه شوهر نگران باشد و سعی کند که صرفه جویی کند.

یادمان باشد، این کار نه تنها احساس خوبی را به دامادشان نمی دهد اگر دامادشان یک مرد طبیعی نرمال باشد که دنبال سوء استفاده نباشد بلکه اقتدار او را زیر سؤال می برد. و معلوم است به جای این که خوشحال باشد عصبانی می شود. این روش، روش درستی نیست. روش کارگشایی نیست. شما قبل از ازدواج اگر واقعاً این مسائل برای طرحت است، خوب دنبال دامادی بگرد که وضعیت مالی اش شبیه به وضعیت مالی خود شما باشد. و اگر این کار را هم انجام دادی منتظر این نباش که حالا داماد شما، تأیید کند و خیلی از این رفتار شما خوشحال باشد. پس دخالت خانواده ها، اقتدار مرد را زیر سؤال می برد. دیگر چی؟ بی اعتنایی خانواده ها به داماد هم همین طور است. اصلاً مردها وقتی که ازدواج می کنند، به صورت طبیعی به دنبال گشتن این هستند که آیا خانواده همسر من، من رو می پذیرد؟ و یا این ها به من اهمیت می دهند؟ انگار وقتی خانه خانواده همسرش می رود، دو تا چشم که دارد دوتا چشم دیگر هم قرض می کند مخصوصاً اوایل، که ببیند آیا به اندازه کافی پذیرفته شده؟ مورد احترام است؟ یک ترسی در درون خودشان است. اما به این صورت نشان می دهند. یک وقت هایی بهانه جویی هایی می کنند که ممکن است یک مقدارش هم درست باشد. مثلاً می گوید بین، من رفتم خانه مادرت، واقعاً اگر داماد دیگران هم آنجا می رفت به همین شکل از او پذیرایی می کردند؟ دیدی چه چای سری را جلوی من آوردند؟ دیدی چه میوه هایی را برای من گذاشتند؟ حالا، همسر اگر بی تدبیر باشد، می گوید: نه، آن ها این قدر به تو اهمیت می دهند تو چشمت اینجوری است! مگر من که رفتم خانه مادرت، مادرت چه چیزی جلوی من می گذارد؟ تو چقدر پرتوقع هستی. شروع می کند به بحث کردن. و او را عصبانی تر می کند و خود این مسأله می تواند ایجاد یک دعوا و تنش بین این ها بکند. در صورتی که اگر خانم در این مرحله یک سؤال برایش بپوشاند: وقتی من می دانم که همسر من دارد بی راه می گوید یا خیلی دارد بی انصافی می کند باید گوش بدهیم؟ باید قبول کنم و تأییدش کنم؟

تأییدش نکن اما گوش بده. بگو عجب، من خیلی ناراحت شدم که کاش شما آنجا یک تذکری به من می دادی! و حتماً بررسی می کنم. ببین، من نگفتم تو درست می گویی. من حتماً بررسی می کنم. می خواهی در این مورد با مامان صحبت کنم؟ آقا دنبال این است که شما او را بشنوی می گوید: نه بابا، این حرف ها چیست. اگر نه، به تو گفت باشد، صحبت کن، شما صحبت می کنی نه طوری که مامان ناراحت شود. خیلی نقش مادر این وسط مهم

است. باید مدبرانه حرف بزنی. می آیی می گویی که من با مامان صحبت کردم، اگر چای تو یخ بوده، واقعاً عمدی نبوده. ولی دفعه دیگر من مواظب هستم. و این مسأله می تواند بدون این که از شما انرژی ببرد حل شود. شما وقتی در یک تنش قرار می گیرد وقتی دارد چیزی را می شنوید که از دید شما، یک فردی بسیار ناعادلانه بدون این که محبت ها را ببیند، دارد اعتراض می کند، به شدت ناکامی در شما افزایش پیدا می کند و این ناکامی خشم را در شما ایجاد می کند.

اگر ما برای هر مسئله کوچکی مثل همین مسائل پیش پا افتاده ای که دارم خدمت شما می گویم مدبرانه و خلاقانه جواب ندهیم، دچار ناکامی می شویم. ناکامی باعث خشم ما می شود. خشم در ما آسیب های بسیار زیادی ایجاد می کند. ما نمی توانیم بگوییم اصلاً خشمگین نمی شویم، اما می توانیم تعداد خشمگین بودن خودمان را کم کنیم و مدت زمان آن را کوتاه کنیم تا این تأثیرات منفی بر ما به شدت کاهش پیدا کند. الان همین مسأله را خودتان در زندگی خودتان یا دیگران دیده اید، مثلاً شما خانه پدر و مادرتان آمدید، آن ها با تمام وجودشان سعی کردند از شما پذیرایی کنند، یک دفعه برخورد می کنید با همچنین عکس العمل از دید شما ناعادلانه از طرف همسران، و چون می خواهید درجا دفاع کنید یک تنش و دعوای مفصلی را ممکن است برای خودتان رقم بزنید. که هفته ها ممکن است درگیر آن باشید. در صورتی که اگر شما به این روش یا روش های مشابه این عمل کنید به نتیجه می رسید و در واقع از این همه درگیری های بی خود و بی مورد هم جلوگیری می کنید. حالا این را شما می توانید بسط بدهید به تمام تنش هایی که در طول زندگی دارید تجربه می کنید. یکی از راه هایی که ما می توانیم به خانواده همسر پیشنهاد کنیم و هزینه ای ندارد و ارتباط را بسیار بهتر می کند چرا چون اقتدار مرد را بالا می برد، این است که در خیلی از موارد خانواده مرد، در جاهایی که ما خیلی باید مهارت ها را بلد باشیم، مهارت های ارتباطی که نه تفریط داشته باشیم نه افراط، در جاهایی که ضرری نمی زند، در جاهایی که واقعاً مشکلی ایجاد نمی کند، ما بیایم از دامادمان مشورت بخواهیم. مثلاً هیچ اشکالی ندارد که پدر عروس خانم به دامادش زنگ بزند و بگوید: ببین، من می خواهم یک ماشین بخرم. می خواستم نظر شما را در این مورد بدانم. و از تجربه شما در این مورد استفاده کنم. چون اوایل ازدواج خیلی برای مرد مهم است که از طرف خانواده همسرش پذیرفته شود وقتی که این چنین می شود، چه اتفاقی می افتد؟ احساس می کند اقتدارش مورد توجه قرار گرفته و می خواهد با تمام وجودش شایستگی خودش را به آن ها نشان بدهد و حاضر است هر کاری بکند. یا فرض کنید مادر عروس برای دختر من، برای خواهر زن شما یا خواهر خانم شما دارد خواستگار می آید. دلم می خواهد که شما در آن مجلس حضور داشته باشید. یعنی اگر ما بیایم بی اعتنایی رو حذف کنیم و به جای آن، توجه را در جاهایی که لازم است به داماد داده شود خیلی می تواند در مطیع شدن و پذیرفتن داماد و کار کردن برای خانواده همسر مؤثر باشد. پس گفتیم دخالت کردن، بی اعتنایی کردن، و نکته سومی که می تواند اقتدار مرد را به شدت به هم بزند از طرف خانواده همسر، توهین

به مرد است.

خانم در این زمان باید به خانواده خودش بگوید: درست است که شما ناراحت هستید و راست می گوید و همسر من در این قضایا درست رفتار نکرده، اما لحن، باید لحن معمولی و عادی باشد و از هر توهینی خودداری شود. توهین از طرف خانواده مرد را به شدت دچار آسیب می کند اقتدارش را از بین می برد، و معمولاً ایجاد عکس العمل های تندی از مرد می کند که خودش را از خانواده همسر جدا می کند. اگر آن قدر قدرت را داشته باشد به همسرش می گوید: تو هم نمی خواهی بروی یا این که آن ها نمی خواهم بیایند و ایجاد اختلافات زیادی می کند. پس ما بحث نیاز به قدرت را در همین جا ختم می کنیم و به یکی از نیازهای دیگر می پردازیم.

سؤال یکی از مادران: دامادی که وارد خانواده همسر شده، نیاز به قدرتش خیلی زیاد است وقتی این احترام ها یا مشورت ها را که می فرمایید انجام می دهیم، بعد دیگر یک جوری خیلی دیگر خودش را دخیل می داند در خانواده، بیش از اندازه دخالت می کند و نظر می دهد. در مورد این جور افراد باید چه کرد؟

پاسخ استاد: مدیریت. برای همین می گفتم که ما در این زمینه، اول می گوییم بر محبت کردن قبل از این که شما به طرف مقابل محبت کنید ظرفیت وجودی او را ببینید چقدر است، آیا ظرفیت دارد یا ندارد، در مورد مشورت کردن هم اگر می بینیم که این طرف خیلی دارد پایش را از گلیم خودش درازتر می کند، اول در مورد مسائل خیلی عمومی ما این کار را بکنیم مثلاً در مورد خرید خانه، در مورد خرید ماشین، در مورد مسائلی که خیلی او را به حریم زندگی خودمان وارد نکنیم. ما گاهی وقت ها خودمان یک دفعه یک شخصی را خیلی به حریف زندگی خودمان وارد می کنیم و بعد وسط کار می خواهیم آن را از زندگی و حریم خودمان دور کنیم اون موقع ایجاد اشکال می کند. اما اگر در ابتدا با احتیاط قدم برداریم، من هنوز این داماد را نمی شناسم، بنابراین نمی آیم در مورد مسائل خیلی خصوصی زندگی ام با او صحبت کنم. بلکه در مورد یک سری مسائل عمومی تر صحبت می کنیم. و او هم برمی گردد به مهارت ابراز جرأت مندی من.

یعنی من بدانم که در ارتباطم با فرد مقابل کجاها باید بها بدهم، کجا حرفم رو باید بزنم و کجاها مرزبندی برای خودم داشته باشم. اینجا است که مهارت ابراز جرأت مندانه به کمک می آید. اگر آن را بلد نباشم و به طرف این قدر بها بدهم، او هم پایش را مدام دراز و درازتر می کند. اما من اگر بلد باشم که جرأت مندانه کجا بایستم، چگونه بایستم و چگونه صحبت کنم و از ابتدا هم قدم به قدم جلو بروم. من ظرفیت دامادم را به این شکل آزمایش می کنم که اگر من در مورد یک مسأله ای مثل خرید ماشین با او صحبت کنم و ببینم او ظرفیت اش در این مشورت کم است، خوب خودم را جمع می کنم و او را کمتر وارد می کنم. مهم این است که حساب شده، برنامه ریزی شده باشد. ارتباط مؤثر یک جنبه ندارد. ما باید خودمان عزیزان مان و اطرافیان مان، این قدر این را بگوییم که جا بیافتد. بین مهارت است نیاز به یادگیری و تمرین دارد ما نمی توانیم در ارتباط با دیگران بدون این مهارت موفق شویم.

یکی از مادران: دوست دارم با خانواده همسر رفت و آمد داشته باشم ولی همسر زیاد دوست ندارد.

استاد: چون در ارتباط با خانواده همسران است خیلی سعی کنید با موافقت ایشان این کار را بکنید. ایشان این حق را دارد. ولی ببینید که دلیلش چیست؟ چه احساسی دارند و چرا نمی‌خواهند که شما با خانواده ایشان زیاد رفت و آمد کنید؟ به میزانی که بیشتر بشناسید و نیازتان را مطرح کنید که من دوست دارم ارتباط داشته باشم و دوست دارم که در محیط میهمانی و رفت و آمد باشم. هیچ کس به اندازه خانواده امروزه مطمئن نیست. بدون تعصب دلایل خودتان را بگویید. در مواقعی که برای صحبت کردن، موقع خوبی باشد. مسائل همسران را هم بشنوید و سعی کنید به یک توافقی برسید. چون اگر برخلاف نظر، ایشان شما بخواهید این ارتباط را داشته باشید می‌تواند به رابطه‌تان آسیب بزند از آن نیازهای پنج‌گانه‌ای که همه ما با آن متولد می‌شویم ما یکی نیاز به تفریح است. ما در مورد تفریح، نسبت به اطرافیان مان چکار باید بکنیم و در واقع این تفریح در زندگی ما چطور می‌تواند یک قسمت اصلی زندگی ما باشد به عنوان یک خانم در خانواده؟

پاسخ مادر: فرمودید معمولاً زن و شوهرهایی که تعارضات زیادی دارند خانواده‌هایی هستند که تفریح و لذت بردن در ساعاتی از روز را از زندگی‌شان حذف کرده‌اند. در نتیجه از لحاظ روحی، سوخت‌رسانی ندارند کیفیت زندگی‌شان پایین می‌آید یا حتی با بچه‌هایی که دچار تعارض می‌شویم یک وقت‌های خصوصی را باید با آنان اختصاص بدهیم بیرون برویم پیاده‌روی کنیم صحبت کنیم جای بنوشیم. این جوری می‌توانیم تاب و تحمل خودمان را در زندگی افزایش بدهیم در مواجهه با مشکلات.

یادمان باشد نیاز به تفریح در همه ما هست اما تفریح را ما در چیزهای مختلف می‌بینیم. ممکن است یک نفر تفریح را در استراحت ببیند، در فیلم نگاه کردن و مهمانی رفتن ببیند، یک نفر تفریح‌اش را در باغبانی کردن و رسیدگی به گل‌ها ببیند. یکی رفتن سینما را تفریح بداند و ...

مهم این است که ما با عزیزان مان وقت بگذاریم بفهمیم که تفریح از دید همه ما چه مشخصاتی دارد. یکدیگر را قضاوت نکنیم. نگوییم تو چه آدم منزوی هستی تفریحات هم نشستن فیلم نگاه کردن است. این کمکی نمی‌کند. بلکه از نیازهای یکدیگر به تفریح آگاه بشویم ولی برایش برنامه‌ریزی کنیم.

یکی از مادران: من چطور می‌توانم با همسر در نوع تفریح به اشتراک برسیم؟

استاد: ابتدا بنشینیم در مورد تفریح‌هایی که برای هر کدام مان تفریح محسوب می‌شود باهم صحبت کنیم. همسر شما تفریح را در چه می‌بیند؟ چقدر می‌تواند تفریح داشته باشد؟ یادمان باشد اول به او بگوییم که تفریح چه تأثیری در ما دارد. یکی از اثرات بسیار مهم تفریح این است که در وجود ما دوپامین ترشح می‌کند. این، هورمون‌های شادی بخش است و باعث می‌شود ما سرخوش بشویم. پرا انرژی و شاد بشویم. سروتونین ترشح می‌کند. اگر این هورمون در ما کم شود چه اتفاقی می‌افتد؟ افسرده می‌شویم. دچار روزمرگی و بی‌حوصلگی می‌شویم.

به او می‌گوییم: اگر من احساس می‌کنم به تفریح نیاز ندارم مثل آدمی هستم که به غذا نیاز ندارد. اشتها ندارد. اشتها نداشتن یک علامتِ مریضی است. آدم سالم نیاز به غذا دارد. اول در مورد ضرورت تفریح با همسرمان صحبت می‌کنیم. اگر می‌خواهیم بدانیم تفریح چیست، می‌توانیم برگردیم به دوران کودکی مان سفر کنیم. وقتی بچه بودیم از چه چیزهایی خیلی لذت می‌بردیم؟ به همسران بگویید من چطور می‌توانم در این مورد با شما به توافق برسم؟ وقتی یک بار با هم صحبت کردید، دفعه بعدی را هم از او وقت بگیرید. بگویید ما در این جلسه، روی یک تفریح به توافق رسیدیم. من لازم است با خودم یک خلوتی داشته باشم.

بگوییم من چه تفریحاتی را دوست دارم؟ موقعیت زندگی من برای رسیدن به این تفریحات چطوری است؟ پیشنهاد اصلی را مطرح کنید. انتظارات مان هم، واقع‌بینانه باشد. اگر شوهر من یک فرد درون‌گراست، واقع‌گرایانه به مسئله، تفریح نگاه کنم. اول بدانم خودم چه می‌خواهم و چندین راه رسیدن به آن را مشخص می‌کنم، جایگزین‌ها را مشخص می‌کنم و بعد از همسر می‌پرسم: کی می‌توانم با تو صحبت کنم؟ این قدر هم زمان می‌خواهم با یک نوشیدنی گرم یا سرد که دوست دارد، این موضوع را مطرح می‌کنم. معمولاً جواب می‌دهد.

ما سعی کنیم یک سری چیزها را در تفریح برای همسرمان فراهم کنیم. یک موقعیتِ خوشی باشد. اگر مادر فرزند یا بیشتر داریم، برای هر کدام جداگانه وقت بگذاریم و با آن‌ها به تفریح برویم مثلاً بگوییم یک ساعت مخصوصِ توست. سعی کنیم در این یک ساعت که مخصوص اوست، بهش خوش بگذرد. نصیحت‌اش نکنیم. امر و نهی‌اش نکنیم. همین را در مورد همسران انجام دهید. سعی کنید خاطرات خوشی در آن تفریح برای او رقم بخورد.

یکی از مادران پرسیدند آیا تفریح باید متنوع باشد؟ یا یک نوع تفریح کافی است؟ ببینید، این‌ها قانونی ندارند. شما اگر تفریحی را دوست دارید که همسران هم آن را دوست دارد و برای تان آرام بخش است و نشاط‌آور است و خستگی‌های تان رفع می‌شود و نگرانی‌تان کم می‌شود، هیچ اشکالی ندارد که همان یک تفریح را انجام دهید. چون لذت خاصیت‌اش افزایشی است، یعنی اگر من دفعه دیگر می‌خواهم بروم در این رستوران و همان لذت را ببرم، باید غذایم یک تنوع بیشتری پیدا کرده باشد یا تغییری کرده باشد.

تست نیاز به تفریح:

- ۱- چقدر به شوخی، مزاح و لطیف‌گویی علاقه‌مندید؟ از ۵ تا ۱ امتیاز بدهید.
(خیلی زیاد ۵، زیاد ۴، متوسط ۳، کم ۲، خیلی کم ۱)
- ۲- تا چه میزان به اوقات فراقت و سرگرمی‌های مخصوص به خودتان نیاز دارید؟
- ۳- میزان شوخ طبعی و خوش مشربی خود را چگونه ارزیابی کنید؟
- ۴- تا چه میزان احساس می‌کنید که نیاز دارید به کارهای غیرجدی و غیررسمی از قبیل دوچرخه‌سواری، ماهیگیری، تماشای فیلم، و دیگر سرگرمی‌های لذت بخش بپردازید؟

۵- تا چه اندازه به دنبال اوقات سرگرم کنند و موقعیت‌های شادی بخش از قبیل جشن‌ها، میهمانی‌ها، مراسم، سرگرم‌کننده، و بازی و امثال این هستید؟

۶- خندیدن و خنداندن تا چه میزان در زندگی شما مهم است؟

۷- از نظر من تفریح و بازی و شادی کردن جزء مهمی از زندگی است.

جواب‌های تان را با م جمع کنید، تقسیم بر ۷ کنید و جواب را بگویید که نیاز به تفریح شما عزیزان در چه چیزهایی است. در مورد تحلیل رفتار متقابل، زیاد شما می‌شنوید که کودک درون شما نباید مشکلی داشته باشد. خود دانستن تحلیل رفتار متقابل در ارتباطات ما می‌تواند بسیار مؤثر باشد. ما الان خودمان را یک شخص می‌دانیم.

گاهی وقت‌ها ما یک پیش‌زمینه‌هایی در ذهن خودمان داریم که آن پیش‌زمینه‌ها، مثل فیلتر عمل می‌کند درحالی که طرف مقابل اصلاً منظورش این نیست. ولی چون این پیش‌زمینه در ذهن من هست، من را ناراحت می‌کند و احساس می‌کنم طرف منظور دارد. من نمی‌گویم حتماً حرفی که همسر شما می‌زند حرف درستی است و واقعاً احساس استهزاء و مسخره کردن در آن نیست. می‌گویم شما ارزیابی کن. او چه می‌گوید که من این قدر به هم می‌ریزم. آیا وقتی او این حرف را می‌زند در من خاطره‌ای ایجاد می‌شود؟ من را یاد چیزی می‌اندازد؟ پس اول با خودتان ارزیابی کنید که آیا من فیلتر ذهنی دارم یا این مسأله را یاد چیزی می‌اندازد یا دارد خاطره‌ای را در من زنده می‌کند. اگر این‌ها نبود و فقط لحن و کلام بود، نوع برخورد بود شما به همسران تذکر بدهید. اگر هم یک خاطره‌ای بود، باید برویم آن را سم‌زدایی کنیم. چون خاطرات دوران کودکی از بین نمی‌روند ولی می‌توانیم با بازیابی آن‌ها کاری کنیم که سم آن‌ها گرفته شود و دیگر این‌طور در زندگی ما تأثیر نداشته باشد.

ما وقتی می‌بینیم از نحوه صحبت کردن همسرمان خوشمان نمی‌آید، نو وقتی که جلوی جمع دارد به ما این حرف را می‌زند، به او بگوییم که: من از این لحن و نوع شوخی کردن شما آزرده می‌شوم. چون این احساس به من داده می‌شود که احترام کافی به من گذاشته نمی‌شود. ممکن است احساس من غلط باشد ولی انتظارم از شما این است که به این قسمت توجه کنید. ما می‌گوییم در ابراز جرأت‌مندانه، شما ۴ مرحله را رعایت می‌کنید. می‌آید موقعیت را بیان می‌کنید. یعنی من احساسم را می‌گویم و مسئولیت‌اش را می‌پذیرم که این، احساس من است. ممکن است اشتباه باشد. زندگی همیشه یک معامله است. یک سری چیزهایی را شما از دست می‌دهید، یک سری چیزها را به دست می‌آورید.

پایان مبحث

جلسه پنجم سرکار خانم نبات ریز

سه‌شنبه ۱۴۰۰/۱/۱۷