

بسمه تعالی

جلسه چهارم سرکار خانم نبات ریز

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کلاس را با دعای فرج شروع می‌کنیم.

نیاز به قدرت را شروع کردیم و اگر خاطرتان باشد گفتیم تدبیر یک خانم اقتضا می‌کند که اگر احساس کرد همسرش نیاز به قدرت بالایی دارد، سعی کند با تدبیر از این حیطة محافظت کند و اقتدار مرد را نشکند. این به معنی این نیست که زن همه گذشت‌ها را انجام بدهد و همه چیز را در درون خودش بریزد. گفتیم چهارتا رفتار است که اگر خانم‌ها انجام بدهند بدون تدبیر، می‌تواند اقتدار مرد را زیر سؤال ببرد و آن‌ها نه تنها به خواسته‌شان نمی‌رسند بلکه ناامیدتر شده و ناکامی بیشتری را تجربه می‌کنند.

ما برای یادگیری نیاز داریم عقل‌مان فعال شود و تحریک شود. چگونه؟ با سؤال کردن. شما نسبت به فرزندان خودتان هم وقتی می‌خواهید یک مطلبی را کاملاً به آن‌ها بگویید که متوجه شوند معمولاً روش سؤال کردن را زیاد استفاده کنید. چون خود این باعث می‌شود که ذهن آن‌ها به شدت فعال شود و استدلال و ارزیابی‌شان به کار می‌افتد. اگر مواردی که باعث تعارض بین زن و شوهر می‌شود همین خرید خانه است. آقا می‌رود خرید می‌کند و خانم هم اعتراض می‌کند به کیفیت و کمیت خرید آقا.

یکی از مواردی که می‌تواند اقتدار مرد را به شدت زیر سؤال ببرد، گریه کردن خانم در مقابل آقا است. خانم چرا گریه می‌کند؟ می‌خواهد بگوید ببین، من از دست تو دلشکسته‌ام. من آن نیازی را که داشتم نه تنها برآورده نشده، بلکه کاملاً متضاد آن عمل شده و من الان نیاز به دلجویی دارم و نیاز به جبران کردن تو دارم. بنابراین، یک خانم وقتی گریه می‌کند، انتظارش این است که آقا بیشتر اهمیت بدهد و خانم‌اش را درک کند و آن دل شکستگی‌اش را جبران کند. ولی پیامی که یک مردی که خصوصاً نیاز به قدرت‌اش بالاست از گریه خانم دریافت می‌کند این است که تو که وظایف تأمین جسمی، عاطفی و مالی من است، در این زمینه بسیار بازنده شدی، و موفق نیستی. گاهی اوقات ما وقتی ببینیم اشتباهی کردیم راه حل آن را بلدیم سعی می‌کنیم درصدد جبران بر بیاییم ولی یک مرد معمولاً نمی‌آید و این دلجویی را از خانم در هنگام گریه کردن ندارد.

خصوصاً اگر خانم موقع گریه کردن بگوید از دست تو هست که من دارم این جور می‌سوزم. از روز اول در زندگی با تو جز زجر و خون جگر خوردن چیز دیگری نداشتم و چون الان عاطفه و احساسات و هیجان در او بالاست، مرتب این کلمات را بر زبان می‌آورد مرد چکاری می‌کند؟ اگر گریه او باعث شود که مرد به سمت‌اش بیشتر توجه کند یا این که اعتراض می‌کند، مثل بچه‌ها نشستی گریه می‌کنی، خجالت بکش بزرگ شدی، یا حمله می‌کند

می گوید نینم گریه کنی. اگر می خواهی گریه کنی بلند شو برو توی اتاق در را هم ببند!

یا این که اگر مرد ضعیف تری باشد می آید و ناراحتی اش را سرِ بچه خالی می کند و دعوا کردن او و ایجاد سر و صدا و شاید حمله و شکستن چیزی می خواهد این فضا را عوض کند. یا در خیلی از موارد ممکن است این آقا بیاید نوازش کند و سعی کند دلجویی کند. معمولاً پژوهش نشان می دهد که این نوازش ها در آن لحظه، فقط به خاطر این است که این گریه آرام شود. والا، هر درونِ مرد، آن احساس عطفوت برانگیخته نمی شود و در درون او غوغاست یا این که بی اعتنایی می کند و شروع می کند به بازی کردن با موبایل یا کامپیوتر و سعی می کند که خودش را رها کند. شما فکر کنید خانمی که آزرده دل شده و شکسته دل شده، به جای این که انتظار دارد مورد حمایت قرار بگیرد، با این رفتارها بسیار شکننده می شود. خوب پس باید چه کرد؟ ناخودآگاه است. لطافت زن لازمه این همه رقت قلب است. به نظر شما اگر ثابت شده که این گریه کردن باعث دورتر شدن مرد و آزرده دل تر شدن خانم می شود، زن باید چه کند؟ بغض خودش را بگیرد و در خودش بریزد؟

یکی از مادران: گریه، رفتار مُنفعَلانه است و این رفتار، از رفتار پرخاشگرانه بیشتر آسیب می زند. خانم ها باید با رفتار درست که همان حرف زدن است بیان احساس و فکر کند و موضوع را مثبت بیان کند.

استاد: خیلی حرف خوبی است. ولی من از شما می پرسم. الان خانم در یک حالتی قرار گرفته که هیجان و احساسات او کاملاً تحریک شده و واقعاً گریه اش گرفته. در این حالت، شرایط او طوری نیست که بتواند حرف های منطقی بزند و بیان احساسش را داشته باشد. در یک چنین مواقعی شما عزیزان چه پیشنهادی دارید؟

یکی از مادران: من حرفم را سعی می کنم بزنم، شاید گریه ام هم بگیرد.

یکی از مادران: گریه را جای دیگری در تنهایی خودش انجام بدهد و نه مقابل همسر و پسرانش.

یکی از مادران: من قبلاً گریه می کردم و می دیدم حرف هایم ناتمام می ماند و نتیجه نمی گیرم، به جای گریه تصمیم گرفتم حرفم را بزنم و نتیجه گرفتم.

یکی از مادران: چه اشکالی دارد حالا گریه اش را هم بکند، حرفش را هم بزند؟

یکی از مادران: باید به همسرش حالی کند دلیل گریه من، تو نیستی. بلکه من از چیز دیگری ناراحتم.

استاد: پیشنهادی که می کنم...

یکی از مادران: من اوایل گریه می کردم، ولی فایده نداشت. الان گریه نمی کنم ولی ناراحتی ام را می گویم.

استاد: خیلی مهم است که الان خانم اگر دچار هیجان و احساسات شده و دلش می خواهد گریه کند هیچ اشکالی ندارد. لازم نیست جلوی گریه اش را بگیرد. اما مسیر را یک کمی عوض کند. این زن الان لطافتش اقتضا می کند که گریه کند. خانم می تواند به آقا اعلام کند که من الان دلم می خواهد گریه کنم و دلم می خواهد سرم را روی شانه تو بگذارم و گریه کنم! تجربه نشان داده اگر چنین رفتاری که خیلی هم سخت است چون الان آن خانم با

تمام وجودش از دست آن آقا ناراحت است، یا فرض کنید شما از دست مادر ناراحت باشید یا فرزندان از دست شما ناراحت باشد، بسیار سخت است که در آن لحظه آدم خودش را متقاعد کند که سرش را روی شانه کسی بگذارد که باعث آزارش است. ولی اگر این کار را بکند، آرامشی که می‌خواهد و حمایتی که می‌خواهد نصیبش شود، می‌شود و اقتدار شخص مقابل هم از بین نمی‌رود.

این را ما از کجا می‌دانیم که اثر دارد؟ شما یک بچه ۱/۵ ساله یا ۲ ساله اگر دارید، یک کار اشتباهی می‌کند شمای مادر به او اعتراض می‌کنی و دعواش می‌کنید. آن بچه یک نگاهی به اطرافش می‌کند گریه می‌کند ولی برمی‌گردد به سمت شما و می‌خواهد در بغل شما آرام بگیرد. گویی این بچه یاد گرفته که اگر قرار است من آرامشی را تجربه کنم، جز مادر کسی نمی‌تواند این آرامش را به من بدهد. بنابراین، گریه شما روی دوش کسی که الان از دست او ناراحت هستید دقیقاً مثل برگشتن آن طفل به آغوش مادر است که می‌تواند این آرامش را بدهد. در روایات هم داریم که وقتی گناه می‌کنید، از گناه‌تان به خدای خودتان پناه ببرید.

خانواده همسر هم می‌تواند اقتدار یک مرد را با چند تا عمل کاملاً زیر سؤال ببرند. یکی از آن‌ها دخالت است. خیلی سادگی می‌خواهد که در زندگی دختر و پسرهای ما، پدر و مادر بیایند و دخالت کنند. هرگز تأثیر مثبتی نداشته. ما گاهی وقت‌ها ممکن است به خواسته‌های خودمان برسیم. ولی هزینه‌ای که می‌پردازیم آنقدر زیاد است که ما در این معامله ضرر کردیم.

ممکن است در اوایل زندگی، آقا به خانم قول‌هایی داده که مثلاً سر یک سال می‌خواهم خانه‌ای تهیه کنم یا ماشین تهیه کنم، به دلایلی نتوانسته این را انجام بدهد، وارد شدن پدر و مادر در این زمینه‌ها اکثراً نشان داده که نه تنها مؤثر نبوده بلکه رابطه را خراب می‌کند به دلیل این که اقتدار مرد را از بین می‌برد.

دومین کاری که خانواده می‌تواند بکند بی‌اعتنایی کردن است. در بسیاری از تعارض‌های زناشویی که مراجعه می‌کنند معمولاً آن آقا وقتی ارتباطش را با خانواده همسرش قطع می‌کند، این ادعا را دارد که من وقتی آنجا می‌رفتم، به من اهمیت داده نمی‌شد. چطوری این مسأله را مطرح می‌کند؟ می‌گوید مثلاً من رفتم آنجا، وقتی این‌ها مهمانی دارند آخرین کسی را که دعوت می‌کنند من هستم. اگر داماد دیگرشان بیاید چه وسایل پذیرایی آماده می‌کنند، ولی من که آنجا می‌روم ساده‌ترین پذیرایی از من می‌شود.

چه اتفاقی می‌افتد وقتی یک آقا دارد ایراد می‌گیرد از این که من مورد بی‌اعتنایی واقع شدم؟ بدترین حالت این است که کنترل خودش را از دست بدهد و بگوید تو چقدر بی‌انصافی، تو چقدر نمک‌شناسی یادت رفته پدر من برای تو چه کار کرد؟ یادت رفته مادر من چه صحبتی را در حق تو کرد؟

خلاصه شروع کند به شمردن خدمت‌هایی که پدر و مادر در حق همسر کردند. نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه کینه را در دل مرد ایجاد می‌کند. پس چه کنیم؟ هرچه خانم گفت بگوییم حق با توست! ما می‌گوییم با تدبیر رفتار

کنید. در آن موقع لازم نیست عکس العمل نشان بدهید ما در آن لحظه، نه تأیید و نه تکذیب می کنیم. می توانیم بگوییم: عجب، پس امروز به تو خوش نگذشت، چقدر ناراحت شدم از این که موقعیت خوبی نبود. بگذار من روی آن فکر کنم بعد در موردش با مامان این ها صحبت می کنم. اگر گفت که نه نه، اصلاً صحبت نکن، خوب بگو خیلی بهتر. اگر هم گفت صحبت کن شما در یک موقعیت آرامی که واقعاً مشکلی ایجاد نشود اگر صلاح دیدید صحبت کنید، اگر نه خودتان فردا پس فردا دلجویی می کنید که: مامان این ها سرشان شلوغ بود. و یک جوری این مسیر را هموار کنید برای این که این نیازی که همسر شما به تأیید شدن و احترام گذاشتن دارد، با برخورد عصبی شما به بیراهه کشیده نشود.

انسان هایی که نیاز به قدرت در آن ها قوی است به شدت تمایل دارند که دیگران را کنترل کنند و حرف، حرف آن ها باشد. خصوصیت اصلی شان تحمیل اراده بر دیگران است. حالا فکر کنید دوتا خانم و آقا که هر دوی آن ها نیاز به قدرت شان بالاست باهم ازدواج کنند یا دو دوستی که هر دو نیاز به قدرت شان بالاست. یا یک مادر شوهر و عروس خانمی که هر دو نیاز با قدرت شان بالاست. یکی از مشکلات این است که معمولاً سوء تفاهم ایجاد می شود. نمی گوید همسر من نیاز به قدرتش بالاست، من هم نیاز به قدرتم بالاست. معمولاً می گوید همسر مرا دوست ندارد. والا این همسر زور نمی گفت. چرا مادر شوهرم نسبت به آن عروس دیگرش این طوری نیست؟ اگر یک وقت هایی بنشیننی واقع بینانه نگاه کنی، بین آیا آن نیاز به قدرت که شما داری، با نیاز به قدرتی که جاری شما دارد، با همدیگر یکسان است؟ معمولاً دو طرفی که نیاز به قدرت شان کم باشد، مشکل جدی در رابطه هایشان ایجاد نمی شود. اگر یکی بالا و دیگری پایین باشد، باز این قدر مسئله ساز نیست. مسئله وقتی پیش می آید که دو طرف نیاز به قدرت شان بالا باشد.

یکی از خانم ها: یک دوسالی است که متوجه شدم این اشکال بزرگ را دارم، این است که سعی می کنم مثلاً از یک چیزی که ناراحتم، تحمل کنم، این تحمل یک دفعه ۱۴-۱۵ سال شد. بعد در طی این سال ها فکر می کردم همسر خود را باید بفهمد. شاید هم از یک حرکات یا رفتاری خودش هم متوجه می شد. ولی درون من را که نمی توانست بخواند. خوب، تا یک دفعه انگار یک روز ترکیدم و حرف های زیادی زدم. بعد همسرم گفت: خوب، می گفتم. تو مشکلی نداشتی. تو همیشه خوب بودی. چرا حرف هایت را نمی گویی؟ یک یا دو سال اخیر، تلاش می کنم که بتوانم حرف بزنم. خیلی هم برایم سخت است. ولی نمی دانم چرا یادم می رود. سعی می کنم آن لحظه از ذهنم برود. این خیلی بد است. پسر هم الان بزرگ شده یک چیزهایی را این قدر زود فراموش می کنم دیگر همسرم الان به من اعتراض می کند که این، مثل تو بی تفاوت است! این برچسب را به آدم می زنند، خیلی برمی خورد.

استاد: من اینجا دو سؤال دارم. این که شما که فراموش می کنید در آن لحظه، بعدش یک احساس بدی دارید یک

نشخوار فکری دارید یا نه؟

ادامه صحبت مادر: نه، اصلاً کامل فراموش می‌کنم. چرا در چیزهای دیگر این قدر خوبم. موارد مهم را اصلاً یادم نمی‌ماند.

ادامه جواب استاد: چه مسائلی را یادتان نمی‌ماند؟ چون این خیلی مهم است. ممکن است مکانیزم دفاعی شما باشد. مطالبی که دوست ندارید ما مطالبی که برایتان مهم نیست، یا یادآوری یک خاطره در شما می‌کند، انگار شما الان توجه‌گزینشی دارید.

ادامه صحبت مادر: فکر می‌کنم همین حالت است. یعنی همسرم این را می‌گوید که چطور مثلاً پدرت به شما حرفی می‌زند سریع انجام می‌دهی ولی وقتی مثلاً من دارم الان به شما می‌گویم یک کار کوچک انجام بده، به آشپزخانه سرکارهای دیگری می‌روی. اصلاً انگار نه انگار که این اتفاق افتاده، می‌گوید نمی‌خواهی اصلاً به آن فکر کنی. ولی این طور نیست. من با عشق رفتم که واقعاً آن کار را انجام دهم.

ادامه جواب استاد: فکرتان زیاد مشغول است؟ اشتغال فکری‌تان زیاد است؟

مادر: نه، بیشتر همسرم این طوری است.

استاد: نکته‌ای که می‌توانید به خودتان کمک کنید این است که یک دفترچه یادداشت بردارید بعضی از حرف‌های همسران که یادتان می‌رود یا در ارتباط با فرزندان‌تان، بنویسید تا ما بتوانیم الگویی از داخل این برداریم که چه چیزهایی برای شما، یا اولویت ندارد یا می‌تواند دلایلی داشته باشد که شما به آن‌ها توجه لازم را پیدا نمی‌کنید.

مادر: فکر می‌کنم چون همسرم دانه به دانه همه چیز را می‌گوید و همه چیز هم باید اجرا شود و اگر نه اوقات تلخی می‌کند و خیلی زود ناراحت می‌شود یا نسبت به بچه‌ها برخورد سنگینی نشان می‌دهد.

استاد: قبل از این که من بخواهم پاسخ را ادامه دهم، از مادران محترم کسی هست که بتواند ایشان را راهنمایی کند؟ **یکی از مادران:** من فکر می‌کنم ایشان باید از لحاظ افسردگی تست شوند انگار که نشانه‌های اولیه آن را داشته باشند. به خاطر این که یک مدت زیادی را تحمل کردند و آستانه تحمل‌شان پر شده است. فکر می‌کنم بی تفاوتی یک موقع‌هایی نشانه‌های اولیه افسردگی است.

استاد: ما وقتی می‌خواهیم تشخیصی را بدهیم خیلی سریع به نتیجه می‌رسیم. چون خیلی همدیگر را دوست داریم و فرهنگ جمع‌گرا هم داریم، مثلاً در یک مهمانی من بگویم که سرم درد می‌کند، همه دوست دارند به من کمک کنند که این سردرد من خوب شود و هرکس از دید خودش یک تشخیص می‌گذارد. این‌ها خوب است چون نیت‌ها، نیت‌های خوبی است، اما عوارضش بیشتر از کمکی است که می‌کنند.

اگر این سؤالی را که من می‌کنم، بسیار زیاد در خودتان می‌بینید، نمره ۵ به خودتان بدهید؛ اگر زیاد است ۴، متوسط است ۳، کم است ۲ و خیلی کم است ۱ بدهید.

سؤال ۱: تا چه اندازه تلاش می کنید در زمینه کار خود به عنوان یک فرد توانمند و با لیاقت خود نشان دهید و معروف شوید؟ برایتان مهم است که کارتان را به بهترین نحو انجام دهید. مهم است که دیده شوید.

سؤال ۲: تا چه اندازه دوست دارید که به دیگران دستور بدهید؟

سؤال ۳: فکر می کنید تا چه اندازه اهل رقابت هستید؟

سؤال ۴: تا چه اندازه دوست دارید که دیگران اعم از فرزند، همسر و یا دوستان تان به حرف شما گوش دهند و از آن پیروی کنند؟

سؤال ۵: تا چه میزان تلاش می کنید تا ثابت کنید ایده، فکر و یا راه شما درست است؟ و اصرار دارید دیگران را متقاعد کنید که آن را قبول کنند؟

سؤال ۶: تا چه اندازه دغدغه رشد و پیشرفت دارید؟ و در زندگی شخصی و حرفه ای تان به دنبال شکوفایی هستید؟

سؤال ۷: تا چه اندازه زمان تان را صرف یادگیری چیزهای جدید در زمینه های مختلف می کنید؟

نمراتی را که به خودتان دارید جمع بفرمایید، تقسیم بر ۷ کنید، عددش را اعلام بفرمایید.

{ ۵: خیلی زیاد ۴: زیاد ۳: متوسط ۲: کم ۱: خیلی کم }

یکی از مادران: درباره این که شما فرمودید مردها قدرت دارند، این در ذات مرد است. کم و زیاد دارد. این که دوستان می فرمایند تا کی... پس من...؛ انگار که بخواهیم برخلاف فطرت مردها عمل کنیم، مبارزه کنیم که او خواسته اش را کم کند یا تعدیل کند. درست است که فرمودید افراط و تفریط خیلی مهم است، اما به قول یک استاد به ما می گفت: الان من نماینده یادگیری مسائل روانشناسی در کلاس هستم برای خانواده ام، من باید خودم را در مسیر خانواده قرار بدهم. وقتی که کلاس می آیم نباید تلاش کنم خانوایی کنم. یکی از اشکالات مهم خودم در بحث روانشناسی این بود که هرچیز که یاد می گرفتم اصلاً به خودم رجوع نمی کردم، همین جور که استاد داشت تدریس می کرد می گفتم ای بابا، شوهر من این طوری است، ای بابا مادر من این طوری است. دختر من این جور است. سریع آدم ها را ارزشیابی می کردم. این یکی از آفت های بزرگی است که در این زمینه ما داریم. این که من اگر خودم را بتوانم این آموزه های شما و امثال شما بزرگواران را روی خودم پیاده کنم، کم کم دیگران تغییر خواهند کرد. همین که شما می فرمایید نیاز بقاء قدرت مرد، اگر با این چند تا چیز اقتدار مرد را زیر سؤال ببریم، مرد داغون می شود و بر علیه ما استفاده می کند. من می خواهم در زندگی ام به آن آرامش برسم. به آن رضایتمندی برسم. رضایتمندی من زمانی حاصل می شود که مرد، من رو اذیت نکند. مرد کی من رو اذیت می کند؟ زمانی که اقتدار مرد توسط من و بعضاً خانواده ام و بعضاً فرزند من که الان مثلاً پسر ۱۵-۱۶ ساله یا دختر ۲۰ ساله است برای خودش قدی عَلم کرده و رشدی رقم زده، توسط ما اقتدار مرد زیر سؤال برود. درست است؟

استاد: درست است.

ادامه صحبت مادر: پس من نباید اقتدار مردِ خودم را تکذیب کنم. بلکه اگر آن را در راه خودش تأیید کنم، او تبدیل می‌شود به یک مردِ متعادل. من این را از صحبت‌های شما برداشت کردم.

استاد: درست است. خیلی عالی بود. قدیم می‌گفتند بچه‌ها را موقعی که متولد می‌شوند اگر زیاد بغل‌شان کنید، بغلی می‌شوند! امروزه ما می‌دانیم چه ظلمی به بچه می‌شود و بعدها مادر هزینه‌ای را پرداخت می‌کند برای آن یک سال اول که بلافاصله به نیازهای کودکش توجه نکند.

آدم‌هایی که اهل رقابت در همه چیز هستند معمولاً، حتی اگر وقتی هم کسی نیست، می‌خواهد با خواهرش رقابت کند. با همکارش رقابت کند یک مسأله خاص نیست.

امتیازهای شما نشان می‌دهد در قسمت‌های بالا هستید و کسی نیست که نیاز به قدرت‌اش کم باشد. این خودش خیلی به نظر من جالب است یعنی بدانیم که در تعاملات مان به این توجه کنیم و زیاد ناراحت نشویم. طبق تئوری انتخاب ویلیام گلايسر، هر کس هر کاری می‌کند برای هر رفتاری که ما در طول زندگی مان و در طول شبانه روز خودمان انجام می‌دهیم، برای ارضاء یکی از این نیازهاست و اگر حال مان خوب است یعنی نیازهای ما یکی‌اش یا بیشتر در واقع ارضاء شده است و اگر حالمان بد است یعنی یکی یا بیشتر از یکی از این نیازها ارضاء نشده است. در تعاملات مان دقت کنیم اتفاقات نیست که ما را ناراحت می‌کند و ما را افسرده و نگران و دلسرد و ناامید می‌کند. تفسیرهای ما، افکار ما، باورهای ما است که باعث می‌شود ما ناراحت بشویم.

در طول روز باید احساس توانمندی من در جای خویش ارضاء شود. یا من احساس کنم در یک کارم موفقم یا در یک هنرم موفقم یا در فرزندپروری موفقم. این دارد نشان می‌دهد نیاز به قدرت من بالاست و من باید احساس کفایت و احساس لیاقت و احساس توانمندی‌ام در روز ارضاء بشود اگر نشد می‌آیم جور دیگری آن را بروز می‌دهم. نمرات شما این پیام را برای من دارد که در طول روز، احساس کنم یک کاری می‌کنم که این توانمندی من در جای صحیح خودش به نتیجه برسد. در یک جا، احساس خوبی به شما دست بدهد. احساس لیاقت، کفایت. با خواندن یک مطلب، با تلفن زدن به یک نفر، همین که شما الان در این کلاس دانسته‌های تان و مهارت‌های تان و تجربیات تان را دارید با بقیه در میان می‌گذارید دارید احساس به قدرت تان را با این رفتار، ارضاء می‌کنید. یعنی شما احساس می‌کنید من چقدر توانمندم، من از یک مسأله‌ای که در زندگی‌ام پیش آمده توانستم یک چنین تجربه‌ای را پیدا کنم و این تجربه‌ام را دارم در اختیار دیگران می‌گذارم.

پس ما باید حواسمان باشد. این نیاز به قدرت من، نیاز به قدرت همسرم، نیاز به قدرت فرزندانم، اگر در کانال درست ارضاء نشود، راه‌های انحرافی می‌رود.

یکی از نیازهایی که شاید ما کم به آن توجه کنیم و اصلاً آن را به عنوان نیاز در نظر نگیریم، نیاز به تفریح است. ما

در مشاوره پیش از ازدواج، یکی از نکاتی که زیاد روی زوجین کند و کاش می‌کنیم، این است که نیاز به تفریح آن‌ها اولاً از ۱ تا ۵، چند است و مهم‌تر از آن این است که نیازهای به تفریح‌شان با هم تناسب داشته باشد. یعنی چه؟ این جمله برای من خیلی جالب بود. ای کاش انسان پیر به دنیا می‌آمد جوان از دنیا می‌رفت! یعنی چه؟ جوانی که قدرت و نیرو دارد و هیجان‌اتش بالاست و احساساتش قوی است، دلش می‌خواهد که تجربه داشته باشد، دلش می‌خواهد راه درست زندگی کردن را بلد باشد. جوانی هست و خاص انسان وقتی پیر می‌شود به خاطر ضربه‌هایی که خورده، به خاطر علمی که آموخته به خاطر تجربه‌هایی که پیدا کرده حالا می‌داند که چگونه باید رفتار کند. ولی متأسفانه دیگر جوانی نیست، وقت زیادی ندارد، سستی و بیماری گرفتارش می‌کند. کاش انسان این تجربه‌ها را موقع جوانی داشت ولی آن قدرت و نیرو و انرژی را در موقع پیری داشت.

تفریح خیلی برای ما مهم است. یعنی چیزی نیست که ما بخواهیم بگذاریم حالا هروقت، وقت شد. هروقت پولدار شدیم، هروقت مسائل شغلی و زندگی به ما اجازه داد حالا یک سفر هم می‌رویم، یک گردش هم می‌کنیم. نه! به عنوان یک نیازی که مثل همان نیاز به غذا، نیاز به قدرت، نیاز به عشق، نیاز به آزادی، هرروز باید به آن توجه کنیم، به نیاز به تفریح هم باید توجه کنیم. چرا؟ چون وقتی ما می‌خواهیم نیاز به قدرت، بقاء، عشق و تعلق‌مان را ارضاء کنیم این‌ها از ما خیلی نیرو می‌گیرد و انرژی می‌برد و چیزی که می‌تواند این انرژی را به ما برگرداند، نیاز به تفریح است. بنابراین باید در برنامه‌ریزی روزانه‌مان به آن توجه کنیم.

اما قبل از این که به برنامه‌ریزی روزانه‌مان توجه کنیم، اول از خودمان بپرسیم که من تفریح را در چه میدانم؟ یکی از مشکلاتی که زوجین باهم دارند این است که باورشان و دیدشان و نگاه‌شان به تفریح باهم متفاوت است.

بعضی‌ها هستند که تفریح را فقط در خانه نشستن، تلویزیون نگاه کردن، کتاب خواندن و به قول خودمان ریلکس بودن می‌دانند. بعضی‌ها حتماً تفریح را به رفتن به طبیعت، وقت گذراندن با دوستان و فامیل می‌دانند. بعضی تفریح را در سفر رفتن می‌دانند. ولی یکی در سفر می‌خواهد برود در دل طبیعت چادر بزند، ترجیح می‌دهد در طول سال هر فرصتی پیدا کند با حداقل امکانات جایی برود یک چادر بزند، یک غذای خیلی ساده با خودش ببرد، با طبیعت باشد، از هوا استفاده کند، از مناظر استفاده کند، من در طول سال یک سفر دلم می‌خواهد بروم، می‌خواهیم هتل آن‌چنانی بروم، حتماً با قطار یا هواپیما بروم، و منظورش این است که حتماً باید برنامه‌ریزی‌ها از قبل صورت بگیرد تا این، آن را تفریح بداند و نیازش به آن تفریح ارضاء شود.

پس خیلی مهم است که اول ما قبول کنیم که نیاز به تفریح، نیازی است که باید برایش برنامه‌ریزی شود، باید بدانم که تفریح از نظر من چیست، با انعطاف بتوانم تفریحاتی را که برای خانواده مطرح است در وجود خودم درک کنم.

حتی در روایات ما به آن اشاره شده. این قدر که ما روایت در مورد این نیاز مهم داریم ولی متأسفانه مغفول مانده و

خیلی ما به سراغ آن نمی‌رویم. یکی بدانیم نیاز به تفریح برای ما بسیار بسیار مهم است، یکی بدانیم من چه تفریحی را نیاز دارم بعد بتوانم با انعطاف‌پذیری تفریح‌مان را جوری تقسیم کنیم که همه افراد خانواده به نوعی خوشحال باشند و برنده برنده باشد.

خیلی لازم است که ما باز قضاوت نکنیم. فرض کنیم اگر یک نفر نیاز به تفریح‌اش پایین است، یک خانمی؛ بعد یک آقا نیاز به تفریح‌اش بالاست، این خانم یک جوری به این همسرش نگاه می‌کند که این موجود، موجودی لوده و مسخره است و مرد هم قضاوت می‌کند که همسر من یک فرد متکبر و بی‌روح است.

نیاز به تفریح واقعاً به اندازه سایر نیازها مهم است. حتماً نظریه تحلیل رفتار متقابل را شنیده‌اید.

اریک برن می‌گوید: تفریح کودکِ طبیعی ماست و اگر ما کودکِ طبیعی‌مان را در زندگی رشد ندهیم افسردگی خیلی سریع به ذهن من می‌آید. راه‌های بسیار زیادی داریم که این کودک را فعال کنیم. آدم‌های مضطرب و افسرده، کودکِ طبیعی‌شان یا ضعیف شده یا از بین رفته، معمولاً بخشِ بالغ ما که مخصوص یادگیری‌های ماست، از ما انرژی می‌گیرد. الان که بعد از کلاس بلند می‌شوید می‌گویید آخ تشنه‌ام شد، یک میوه‌ای بخورم، یک حرفی بزنم؛ یعنی کودکِ طبیعی شما دارد کار می‌کند و به شما انرژی می‌دهد. در نتیجه، کودکِ طبیعی شما چجوری سر حال باقی می‌ماند؟ چطور تازه می‌ماند؟ چطور پرانرژی می‌ماند و به شما اجازه می‌دهد که فردا کارتان را بهتر انجام می‌دهید؟

پس خیلی دور از واقعیت است که من بگویم آن موقع من می‌خواهم تفریح کنم که در طول سال همه زحمت‌هایم را بکشم و همه تلاش‌هایم را بکنم در جا کار کنم تا چهار پنج روز یا دو هفته مسافرت بروم. اشکال ندارد ولی در طول روز یک برنامه‌ریزی برای تفریح خودتان داشته باشید.

همین که شما بعد از یک کار روزانه یا آشپزی در خانه می‌نشینید برای خودت یک میوه می‌گذاری، برای خودت یک استراحتی را مقدر می‌کنی، می‌نشینی یک فیلم نگاه می‌کنی و با بچه‌ها خوش و بش می‌کنی، همین تفریح است. مهم این است که به خودت این آگاهی را بدهی. وقتی می‌خواهی یک زنگ به دوست بزنی، بگویی من الان دارم نیاز به تفریح‌م را برآورده می‌کنم. این که به خودت می‌گویی و کودکِ طبیعی‌ات را در واقع شاد نگه می‌داری انرژی می‌گیری. بعضی می‌گویند ما کجا تفریح می‌رویم؟ ما از این‌ور سال تا آن‌ور سال اصلاً گاهی تفریح نمی‌کنیم. این ناکامی در شما ایجاد می‌کند. این کودکِ طبیعی شما را عقب می‌برد.

لطفاً به خودتان فرصتی بدهید. بنویسید که تفریح را من چه دوست دارم؟ با دوستانم بیرون رفتن را دوست دارم؟ مسافرت را دوست دارم؟ پارک رفتن را دوست دارم؟ دوست دارم با همسر یک صبح جمعه برویم صبحانه را بیرون بخوریم؟ لطفاً این‌ها را لیست کنید و با تدبیر خودتان سعی کنید، نه با جنگ و جدل و ناکامی و غرزدن که هیچ کدام از این‌ها بدست نمی‌آید. بلکه این تفریحات را که لیست کردید به خودتان این قول را بدهید در حدی که

برایم امکان دارد، در حدی که به آرامش خانه‌ام لطمه‌ای نمی‌زند، من سعی می‌کنم این تفریحات را اولویت‌بندی کنم از ۱۰ به ۱ سعی می‌کنم آن که ارزان‌تر است و امکاناتش بیشتر است در طول برنامه‌هایم به آن بپردازم. این خیلی مهم است که شما برای خودتان حواس‌تان باشد. از نظر همان اریک برن، که خیلی روی کودک طبیعی و کودک غرور و والد صحبت کرده، پیشنهاد می‌کند ۳۰٪ از وقت ما باید صرف تفریح بشود و نه بگذاریم و این تفریح در طول سال انجام شود! لازم نیست که کار فوق‌العاده کنیم حتماً بیرون برویم. به حدی که شما بگویید مثلاً سرکارم مخصوصاً وقتی مراجع زیاد باشد وقتی به من زیاد فشار می‌آید انرژی‌های منفی جذب می‌شود و من باید بتوانم انرژی مثبتی را داشته باشم که به مراجع خودم بدهم به همین اندازه که پایین می‌روم شاید ۵ یا ۱۰ دقیقه، سعی می‌کنم در طول روز ۳۰ تا تنفس عمیق را داشته باشم. خدمتتون عرض کردم که در واقع تنفس عمیق ۳۰ تا در روز چکار می‌کند و مغز ما را بکا می‌برد. به خودم می‌گویم: داری تفریح می‌کنی‌ها! درست است الان وسط کارت است، ولی داری تفریح می‌کنی‌ها! و همین احساس را بکنم، این ۱۰ دقیقه برایم شیرین می‌شود، اگر این کودک طبیعی ما تفریح نکند کمبود انرژی پیدا می‌کنیم. یعنی شما در طول کارهایتان دارید خانه تکانی می‌کنید، به شدت مشغول کارهای مختلف هستید، انرژی‌تان پایین می‌آید. کافی است یک حرف کودکانه، یک جست و خیز کودکانه، یک شوخی، یک نوشیدنی شیرین، این‌ها خیلی کمک می‌کند و تفریح من است. کمک می‌کند پژمردگی‌تان، دلسردگی، افسردگی، دل‌زدگی، بیماری‌های عضلانی، یادتان باشد بیماری‌های روان‌تنی بیشتر بیماری‌های عضلانی است و بیماری‌های گوارشی. این‌ها در اثر استرس، در اثر افسردگی، در اثر روزمرگی در اثر دل‌زدگی ایجاد می‌شود و خود این‌ها را شما می‌توانید با یک کار کوچک و توجه‌دادن که من دارم تفریح می‌کنم، ان شاء الله حل‌اش کنید. اگر مردی فیلم دیدن را تفریح می‌داند، ولی زن اصلاً این را تفریح نمی‌داند و حتماً بیرون رفتنش تفریح است چه باید کرد؟

ما اگر تفریحات‌مان با هم تناسب نداشته باشد چه می‌کنیم؟ درگیری ایجاد نکنید. من اگر این اتفاق بیافتد سعی می‌کنم با همسر صحبت کنم. بگویم فیلم دیدن تو را دوست دارم. تو دوست داری با من فیلم ببینی. من یک روز می‌نشینم باهم توافق می‌کنیم یک روز من فیلم نگاه می‌کنم یک روز دوست دارم باهم برویم در پارک قدم بزنیم. بعد آنجا بنشینم باهم این تفریح را انجام بدهیم. حالا ممکن است من در اوایل مجبور باشم دو بار بنشینم فیلم نگاه کنم. ولی اگر می‌توانم به یک توافقی برسم این کار را بکنم اگر نتوانستم لازم نیست حتماً تفریح من تماماً توسط همسرم برآورده شود. من می‌توانم با دخترم به پارک بروم. من می‌توانم در زمانی که وقت خودم است و وقت خانواده نیست این تفریح را انجام بدهم.

چه خوب است که ما اول با توافق با همسرمان این کار را بکنیم. ولی اگر دیدم همسر من واقعاً از آمدن به پارک، از آمدن بیرون با این شرایط لذت نمی‌برد بلکه من نگران‌اش هم هستم و آنجا من دارم لذت می‌برم احساس می‌کنم

این مثل آدمی که دارد زجر می کشد نشسته و من بدتر حالم بد می شود، سعی می کنم از وقت های خودم بتوانم به تفریح خودم هم برسم. حالا ممکن است تنهایی به پارک بروم، ممکن است با دوست یا خواهرم به پارک بروم، مهم این است که من این تفریح را برای خودم جایز بدانم و به طریقی که باعث تنش نشود این تفریح را انجام بدهم. اول تلاش کنید که با همسران به یک توافقی برسید، اگر دیدید نه به هیچ وجه کار نمی کند مهم این است که این نیاز را در خودتان عادی بدانید واجب بدانید و اجرایش کنید با دیگران یا با خودتان.

ما خیلی اوقات اعتقادات خیلی شدیدی داریم که من همسرم باید همه نیازهای من را ارضاء کند. نیاز به دوستم نیاز به اجتماعم، نیاز به روابطم، نیاز به تحصیلم، این جور نیست. انسانی نمی تواند همه نیازهای مرا برآورده کند من باید بتوانم نیازهایم را از کانال های صحیح، عرفی و شرعی اش بگیرم. من باید کودک طبیعی ام شاد باشد. حالا کودک طبیعی من می تواند با مادرم، اصلاً می توانی غذای بیرون بخوری، دوست داری رستوران بروی، همسرت دوست ندارد! تا تو رستوران می نشیند این قدر فکرش ناراحت است که حالا این غذایی که می آورند چه مدلی است. اگر این را برای خودت یک تفریح بدانی و بگویی خیلی هم طبیعی است که من این نیاز را دارم، چه اشکالی دارد. من وقتی یک روز می خواهم مادرم را ببینم دعوتش می کنم با هم می رویم خوش و بش می کنیم، حرف هایمان را به هم می گوئیم، وقتی هم بیرون می آیم به خودم می گویم تو آمدی تفریحی که دوست داشتی انجام دادی ها! و چه خوب شد با مادرت انجام دادی.

چون این را قبلش فکر کردی و بعدش هم فکر کردی، بیشتر از حدی که لازم هم هست لذت می برد و احساس خوبی می کنی. اگر می خواهیم دوستی هایمان را حفظ کنیم، حتی اگر می خواهیم رابطه با برادرمان، خواهرمان، دوستان مان و فامیل مان حفظ کنیم.

وقتی ما دوتا بچه داریم، یکی از کارهایی که ما پیشنهاد می کنیم به پدر و مادرها این است که برای تک تک فرزندان تان یک وقت جداگانه بگذارید. یعنی معلوم است یک مادر در خدمت بچه ها است. یک پدر در خدمت بچه ها است. ولی بچه وقتی از یکی بیشتر شد نیاز دارد که احساس کند مادر یک وقت اختصاصی برای او دارد.

اگر امکانش باشد ما می گوئیم روزانه، اگر نبود هفتگی، اگر نبود ماهانه، ولی ترکش نکنید. یک دو ساعت یا سه ساعت به او بگوئید مثلاً شما دوتا دختر دارید یا یک دختر و یک پسر دارید اگر هر روز است معمولاً نیم ساعت اگر هفته ای ۲ روز است یک و نیم ساعت تا ۲ ساعت، اگر هفته ای یک بار است شاید ۳ ساعت. این وقت من و تو است و از او بخواهید که در این وقت من و تو چه دوست داری انجام بدهیم؟ دوست داری برویم پارک؟ دوست داری برویم خرید؟ دوست داری تو خانه بنشینیم باهم فیلم ببینیم؟ لطفاً اجازه بدهید نیاز به تفریح اش با شما در یک وقت اختصاصی که نه برادرش هست، نه پدرش هست و نه کس دیگری هست، با شما ارضاء شود. خیلی از این مشکلاتی که حد ارتباط با فرزند و مادر و پدر هست، با این وقت اختصاصی حل می شود. لطفاً در

این وقت اختصاصی اصلاً نصیحت نکنید، در این وقت نیاز به تفریح آن فرزندان و چه بسا خودتان را برآورده کنید. مثلاً ۲ ساعت تفریح او، یک ساعت تفریح خودتان. یعنی احساس کنید که شما دوتا در هفته حداقل ۲ ساعت اختصاصی با این دخترتان یا آن پسران داشته باشید. پدر و مادرها دلشان می‌خواهد سرمایه‌گذاری کنند برای فرزندان‌شان و این بزرگترین سرمایه‌گذاری است. وقت گذراندن با فرزندان و این نیاز به تفریح‌شان به صورت اختصاصی، یعنی فرزند احساس کند من چقدر برای مادرم مهم هستم. من چقدر برای پدرم مهم هستم. به این دلیل می‌تواند بسیار بسیار مؤثر باشد هم خودتان احساس شادی می‌کنید و کودک طبیعی‌تان لذت برده و هم فرزندان‌تان بسیار متنعم می‌شوند از این کار شما.

یکی از مادران: طبق نوشته‌ای که برای ما گذاشتید در دو خط آخر فرمودید براساس تحقیقات تاب‌آوری تحمل زوجین را بالا می‌برد.

لذا آسان‌تر از خطای یکدیگر می‌گذرند. الزاماً همان‌طور که فرمودید تفریح نباید دو نفره باشد. فقط این‌که انسان‌ها به بُعد تفریح خودشان پردازند. درست است؟

استاد: دقیقاً همین‌طور است. شما خودتان یک روز که می‌روید با دوست‌تان یا فامیل‌تان در میهمانی وقتی بر می‌گردید خیلی سر حال‌تر با بچه‌های‌تان و همسران ارتباط برقرار می‌کنید. اگر هم زن و شوهر باهم به مسافرت می‌روند در راه، یکی برای دیگری میوه پوست می‌کند، اصلاً این خاصیت تفریح است که چه شما تنهایی چه با هم تحمل و تاب‌آوری‌تان بالاتر می‌رود. ماییم که باید خودمان شادی را در خانه‌هایمان بیاوریم. با مسائل خیلی ساده. والا همین‌جور که خودتان می‌فرمایید اکثراً گرفتار افسردگی می‌شویم اگر حواسمان به خودتان نباشد. پس این نیاز به تفریح را لطفاً در خودتان و فرزندان‌تان و همسران جدی بگیرید و برایش هر روز برنامه‌ریزی کنید. فقط صفر و صد فکر نکنید. یعنی تفریح یا باید آنچنانی باشد که من در سال یک بار بتوانم انجام بدهم، یا اصلاً نداشته باشیم. یک چیز کوچولو، هر چیز کم و شادی‌آفرینی را خودتان و عزیزان‌تان را میهمان کنید. ان شاء الله که هفته بسیار خوبی داشته باشید.

قرن و سال نو بر شما مبارک باشد. شاد باشید. یادتان به نیازهای‌تان باشد. هر روز این ۵ نیاز را برای خودتان مرور کنید که من برای این ۵ نیاز چه کار کردم چه نیازی از من برآورده نشده که من امروز حالم خوب نیست؟ و در واقع به خودتان و عزیزان‌تان برسید. بهترین را برای‌تان آرزو مندم. ان شاء الله که شاد و خوب و خوش باشید. خدا یار و نگهدار‌تان باشد. خدا حافظ

پایان مبحث

جلسه چهارم سرکار خانم نبات ریز

سه‌شنبه ۹۹/۱۲/۱۹