

غنی سازی روابط زوجین (تعمیم خانواده)
خانم استاد علی بخشی

کلاس‌های مدرسه عالی تربیتی مادران
نیمسال دوم - جلسه نهم
سه شنبه ۱۴۰۱/۲/۶

اللهم صل علی فاطمه و ابیها و بعلها و بنیها و سرالمستودع فیها بعدد ما احاط به علمک
سلام عرض می کنم خدمت خانم جلالی گرامی و مادران عزیز، با عرض خیر مقدم
امیدوارم عزاداری هایتان و طاعات و عبادات تان مقبول درگاه حق قرار گرفته باشد.

پیامبر اکرم صلوات الله علیه می فرمایند: بهترین نعمت برای مرد بعد از ایمان به خدا،
همسر سازگار است. حالا ما اصل سازگاری را الان می گوئیم که باور در ما ایجاد بشود، بعد
می گوئیم که خوب حالا اگر می خواهیم سازگار باشیم چه کارهایی می توانیم انجام
بدهیم؟ اصلاً در کجاها باید سازگاری داشته باشیم و در کجاها نباید داشته باشیم؟ کجاها
باید همسرمان را درک کنیم و با او همراه باشیم و کجاها لازم است انتقاد کنیم، کجا لازم
است به خواسته ی خودمان اهمیت بدهیم؟ اینطور نیست که الان ما فقط می گوئیم
سازگاری، پس همه در وادی سازگاری برویم، مثلاً اگر شوهرمان بد دهن است یا هفته ای
یک بار به خانه می آید یا خدای ناکرده ارتباط با زن های دیگر دارد یا اصلاً خرجی
نمی دهد و اگر یک عالمه از اینهاست، پس اینها همه سازگاری است!

بیاییم ببینیم سازگاری یعنی چه؟ در جای دیگر، رسول اکرم صلوات الله علیه
می فرمایند: بدانید هر زنی که با شوهرش مدارا نداشته باشد، و آنچه را در توان اوست و قادر
به انجام آن نیست بر وی تحمیل کند، خداوند از آن زن کار نیکی نپذیرد و او خداوند را در
حالی دیدار کند که خداوند بر او خشمگین باشد.

فکر می کنم همین دو حدیث کفایت می کند برای اینکه در مورد سازگاری با
همسران مان فکر کنیم. یک کتابی به عنوان خانواده، فرمایشات مقام معظم رهبری در دیدار
با خانواده ها هست. خیلی این کتاب زیباست. در این کتاب نکته ای را توضیح می دهند،
می فرمایند چیزی که بیشتر از همه کانون خانواده را گرم و مستحکم نگه می دارد محبت

است. محبت ملات خانواده است. ملات بنیان عظیم خانواده و چیزی که این حصار را محکم نگه می دارد عبارت است از محبت، محبت، محبت. محبت ماندنی نیست خود به خود وجود ندارد، محبت را باید بتوانیم نگه داریم، محبت را باید در دل همدیگر ببریم. محبت را در همین قدم اولش با سازگاری راه بیاندازیم.

در جای دیگری تأکید می کنند که امام رحمه الله علیه وقتی خطبه ی عقدی را برای زن و شوهرها می خواندند، همیشه به این جمله اشاره می کردند که: بروید با هم بسازید! در این جمله ی بروید با هم بسازید، هزاران نکته ی روان شناسی نهفته است. یعنی تشکر هست، تحسین هست، مدیریت تعارض هست، درک تفاوت ها هست، پذیرش خانواده ی همسر هست، پذیرش همسر و شرایط مالی او هست، و یک عالمه نکته ی دیگر. همین الان من احساس می کنم وقتی ما داریم در مورد سازگاری حرف می زنیم، حداقل به ذهن بعضی از ما بیاید که: ما که یک عمری است داریم با شوهران مان می سازیم، پس آنها چه؟!!

من باز تأکید می کنم الان مخاطب ما آقایان نیستند، ما فعلا آنچه که جزو وظیفه است اگر بحث حق و حقوق همسر هست یا بحث استحکام خانواده و هر چیزی که فکر می کنید می شود در مورد آن صحبت کرد را الان خدمت تان عرض می کنم که فعلا ما مییم که می خواهیم یک کارهایی را انجام دهیم. جایی که قرار است همسران مان کاری را انجام بدهند دیگر دست خودشان است.

حدیث دوم، رسول اکرم صلوات الله علیه می فرمایند: بدانید هر زنی که با شوهرش مدارا نداشته باشد آنچه را در توان اوست و قادر به انجام آن نیست بر وی تحمیل کند خداوند از آن زن کار نیکی نپذیرد و او خداوند را در حالی دیدار کند که خداوند بر او خشمگین باشد.

حالا من برای اینکه بخواهم سازگاری داشته باشم چه چیزهایی را باید مد نظر بگیرم؟ باز خدمت تان عرض می کنم ما افراط و تفریط در هیچ زمینه ای را نمی پذیریم. سازگاری با تحمل کردن فرق می کند. سازگاری با سوختن و ساختن فرق می کند. سازگاری یا پذیرش همسر یک نگرش است که من نگاهم باید عوض شود. نگاهم از آن

حالت برنده برنده و از آن حالت معامله گرایانه که یک چیزی بدهم یک چیزی دریافت کنم باید تغییر کند.

خاطرتان هست جلسه ی اول در مورد فصول صحبت کردم گفتم همه ما یک فصل هایی را تجربه می کنیم و طبیعی است. جایی اشکال دارد که در بعضی از این فصل ها بمانیم و باید سعی کنیم از آن بیرون بیاییم. برای بیرون آمدن چند تکنیک را گفتیم. یکی تفاوت ها بود که اگر به آن آگاهی داشته باشیم و بفهمیم یک سری اختلاف ها که بین ما و همسران مان هست به خاطر همین تفاوت هایی است که وجود دارد؛ خودش باعث آرامش مان می شود.

من اگر سازگاری یا پذیرش نداشته باشم در روابط با همسر، چه اتفاقی می افتد؟ اول عکس آن را ثابت کنیم.

سازگاری را گفتم یک معنا و مفهوم گسترده ای دارد و چون هر دوی این موضوع ها به نگرش ما بستگی دارد من هر دو را دارم به صورت تلفیقی خدمت دوستان می گویم. وقتی من پذیرش ندارم چند حالت برایم اتفاق می افتد. یا می روم در وادی تحمل کردن، می شوم دیگک زودپزی که سوپاپ اطمینان را ندارد. در عدم پذیرش، می رویم در وادی قضاوت کردن آدم ها. می رویم در وادی تغییر دادن همسر. تمام تلاشش را می کند که همسرش از سر کار می آید روزی یک ساعت با او حرف بزند، مدام ناموفق تر می شود. بعد به سردی روابط می رسد.

اگر من در باور و نگرش ام بیاورم که خوب این کار را انجام بدهم، یک عالمه اتفاق خوب برایمان می افتد. احساس رضایت اولین اتفاقی است که در پذیرش و سازگاری می افتد. با همین درآمد ماهیانه ی همسر حال خوب است. با همین که شوهرم الان به خانه آمده ولی گوشی موبایل دستش است حال خوب است. با همین که الان بچه ها دارند توی سر و کله ی هم می زنند حال خوب است.

ما الان می خواهیم همه ی جنبه های پذیرش و سازگاری را بگوییم، بعد آن موقع بگوییم که خوب اول شما این را بلد باش که یک جاهایی در زندگی باید سازگار باشی، نه که تحمل کنی بلکه با حال خوب سازگار باشی بعد حالا اگر خواستی مشکل ات را حل

کنی اینجا چه کار باید بکنی؟ فدا شدن معنی ندارد. پس **اولین** پیامد سازگاری یا پذیرش احساس رضایت خوب است. چون یک حس درونی است.

دومین مسئله اش این است که به جای اینکه من در قضاوت یا دفاع از خود بروم یا قهر کردن و غر زدن و تغییر دادن و اینها، می روم به فکر این می افتم که مسئله ام را چگونه حل کنم. الان من یک مسئله ای دارم متوجه شدم مدت ها نمی توانم با همسر حرف بزنم. از چه راهکاری می توانم حرف بزنم؟
سومین پیامدش آرامش خودم است.

چهارمین پیامدش احترام ها بین افراد حفظ می شود.

پنجمین پیامدش هم این است که انصاف به خرج می دهم.

وقتی من پذیرش و سازگاری دارم اگر یک کاری هم طرف مقابلم می کند می گویم: خوب؛ شاید دلیلش این است. منصفانه فکر می کنم.

پیامد بعدی این است که به طرف مقابل فرصت می دهم. نمی خواهم سریع او عوض شود و طبق خواسته ی من عمل کند. زمان می دهم. و مسئولیتی که بر عهده ی خودم هست را می پذیرم. این خیلی مهم است که من مسئولیت خودم را بپذیرم. مسئولیت من الان این است که سازگاری کنم! این را انجام بدهم، مطمئن باشم آن تغییر در بیشتر موارد اتفاق می افتد! ولی سازگاری را به نیت تغییر انجام ندهید. چون یک هفته به حالت سازگاری می روید، شوهرتان تغییر نمی کند، بعد به هم می ریزید. می گوید این حرف زد و نشد. شما سازگاری را به نیت حال خوب خودتان انجام بدهید. به نیت استحکام روابط خانواده انجام بدهید. بعد می بینید آن اتفاق که دل تان می خواهد می افتد!

عذرپذیر و عذرخواه باشم. این خیلی مهم است. اگر طرف می آید می گوید عذرخواهی می کنم، یا حتی زبانی هم نمی گوید ولی من زن، اگر زن تیزهوشی باشم متوجه می شوم امروز فلان چیز را خریده مثلاً فلان میوه را خریده می گوید: دیدم چون تو دوست داری خریدم! این یعنی معذرت خواهی دیگر. بعد ما می گوییم نه؛ چرا من معذرت خواهی می کنم، او هم باید مستقیماً معذرت خواهی کند. خیلی وقت ها آقایان این مدلی عذرخواهی می کنند. پس برای اینکه پذیرش بالایی داشته باشم باید عذرخواه و عذرپذیر باشم.

سومین نکته ای که باید رعایت کنم این است که به خودم بگویم که قهر کردن ممنوع. ممکن است الان مثلاً یک اتفاقی افتاده و من می خواهم نیم ساعت در مورد آن مسئله صحبت نکنم چون نگرانم الان عصبانی ام یا شوهرم الان عصبانی است، مکالمه ای بین ما رد و بدل بشه یک باره از حالت احترام خارج بشویم، سکوت کنم. ولی اینکه می گویم قهر، نه. قهر نداریم. می گویم الان اصلاً صحبت نکنیم بگذاریم یکی دو ساعت دیگر که آرام شدیم صحبت کنیم.

مورد بعدی، کینه توزی هم ممنوع. افرادی که کینه ای هستند با کینه برخورد می کنند زمینه ی گله گذاری را فراهم می کنند. من اگر کینه ای باشم مدام گله می کنم. اگر قرار است بگذرم و ببخشم، از ته دل ببخشم! اگر نمی توانم ببخشم شروع می کنم صحبت کردن با روش اصولی در مورد مسئله ام. مسئله را حل کنم و رد شوم.

تفکر برنده بازنده اصلاً تفکر خوبی نیست. حالا می خواهم بگویم ما در چه چیزهایی باید با همسرمان سازگار باشیم؟ الان گفتیم که اگر نپذیریم و سازگار نباشیم این پیامدها را دارد. گفتیم اگر بخواهیم بپذیریم این حالت های خوب را برآیمان دارد. گفتیم که اگر بخواهیم بپذیریم و سازگار باشیم این چند تا نکته را باید رعایت کنیم. حالا می خواهم بگویم که اگر من بخواهم پذیرش نسبت به همسر داشته باشم یا سازگاری نسبت به او داشته باشم در چه زمینه هایی پذیرش و سازگاری باید داشته باشم؟

در پذیرش همسر، رفتارهایش را بپذیرم. چه رفتارهایی؟ همسر من بازاری است، داش مشتی رفتار می کند، یا فرهنگی است و خیلی آداب معاشرت برایش مهم است. خیلی مؤدبانه صحبت می کند. علایقش را بپذیرم.

بحث بیان خواسته، انتقاد کردن و مدیریت تعارض سه تا مبحثی هستند که تقریباً یک مقدار وارد اختلافات زناشویی می شوند و ممکن است چند جلسه ای طول بکشد. پذیرش حد زیادش خوب نیست. اصلاً هیچ چیزی حد زیادش خوب نیست.

این ما هستیم که انتخاب می کنیم شرایطی که وجود دارد را بپذیریم یا نه. مثلاً یک اتفاق در خانه می افتد که باور همسر این می شود که نباید کار خانه انجام بدهد. این یک مسئله در خانواده است. پذیرش یعنی نه اینکه هر چه هست درست بگویم چشم. ما منظورمان از پذیرش و سازگاری این نیست! پذیرش و سازگاری یعنی من آن چیزهایی که

هست و خوشایند است فعلاً قبول کنم، برای آن چیزهایی که نیست یا جزو ناخوشایندها است می شود برنامه ریزی کرد. ما وقتی آن ناخوشایندها را نمی پذیریم در پذیرش و سازگاری مان، با این خوشایندها هم جنگ و جدل داریم و با اینها هم حال مان این وسط خوب نیست.

بینید، یک اتفاقی می افتد، من دو تا واکنش می توانم نشان بدهم: یا تفکر عامل و سازنده می توانم داشته باشم؛ یا تفکر مقصّر و ناکارآمد می توانم داشته باشم. تفکر مقصّر در زندگی من می گوید مثلاً شوهرم، آدمی است که اصلاً نمی خواهد در کار خانه به من کمک کند، پس این همه بدبختی و کار و اینها روی دوش من افتاده. پس کار زیاد روی دوش من تقصیر شوهرم شد. با این تفکر دارم زندگی می کنم. اتفاقی که می افتد، می روم در وادی دعوا، سرزنش و غرزدن. آیا در این تفکر سازندگی هست؟ یا حال خوب هست؟ نه.

ولی در تفکری که سازنده و عامل است و پذیرش دارد، چه اتفاقی می افتد؟ می گویم: خوب، این اتفاق افتاده، من وضعیت را می پذیرم، درک می کنم که شوهرم یک چنین باوری دارد، اما یک تلاش هایی می کنم که او هم بیاید همراه من بشود. ولی در این تفکر، من حالم خوب است. چرا؟ چون من دارم خوبی های شوهرم را هم می بینم. جاهایی که پول می دهد، مهربانی و کارهای خوب می کند، برای بچه ها وقت می گذارد و خیلی از کارهای دیگر. آنها را می بینم. بعد، حالا این یک ایراد را هم که مدتش اینطوری است که اهل کار کردن نیست، از یک فرصت استفاده می کنم با مهارت او را به کار می کشانم. ولی اگر من پذیرش و سازگاری نداشته باشم، می گویم وظیفه اش است. او اصلاً به وظیفه اش عمل نمی کند. همه اش ایراد می گیرم و انتقاد می کنم و غر می زنم.

من می گویم اگر پذیرش و سازگاری داشته باشم، اول به خوبی ها و داشته ها توجه می کنم؛ بعد آنها را می بینم و وقتی دیدم، به زبان می آورم. مثل همان تشکر کردن. بعد داشته های همسر را تحسین می کنم. همچنین موفقیت هایش را قدم به قدم. بعد یک جایی درکش می کنم. یک جایی مسئله داریم می رویم در وادی حل مسئله. یک جایی لازم است من انتقاد کنم، می روم تکنیک انتقاد سالم را یاد می گیرم. یک جایی لازم است من نیاز و خواسته ام را به زبان بیاورم. آنجا می روم می بینم چه مدلی بگویم بهتر است. پس بینیم،

کسی که سازگاری و پذیرش دارد سازنده است، به مسائل نگاه عاملانه دارد. اما کسی که پذیرش ندارد می شود همان تحمل!

اینکه من خواسته ام را به همسرم بگویم، منافاتی با سازگاری من ندارد.

ما نمی توانیم باور همسران مان یا حتی باور بچه هایمان را عوض کنیم. ما الان همگی امروز یک موضوعی را یاد گرفتیم اینکه پذیرش و سازگاری داشته باشیم. چون پذیرش و سازگاری یک جور باور است. یک جور نگرش درونی است. خیلی در بیرون ما نما ندارد و کمتر دیده می شود. با رفتارهای دیگر نمود بیرونی اش مشخص می شود. همین که الان ما خودمان با اراده ی خودمان می خواهیم پذیرش و سازگاری را در خودمان ایجاد کنیم قطعاً برای ما تازه مقداری مشکل است. چه برسد به اینکه بخواهیم آدم های دیگر را عوض کنیم. باور و قبول داشته باشیم که هیچ کس را نمی توانیم عوض کنیم؛ خودمان را اگر بخواهیم با کلی تلاش و زحمت می توانیم عوض کنیم.

در مورد آدم های دیگر، ما باید با خودمان کنار بیاییم. یا به خودم می گویم این آدم همین است که هست، و چون عضوی از این زندگی هست و من نمی توانم حذفش کنم بگذار همینطوری باشد، من کاری که فکر می کنم درست است می کنم و اینطوری به خودم تلقین می کنم که آن آدم حرف هایش مرا عذاب ندهد.

کمی تحمل کنید، تکنیک هایی که در جلسات بعدی می گوییم برای همه ی آدم ها صدق می کند. وقتی من می خواهم مدیریت تعارض یا انتقاد کنم می توانم از همین تکنیک که برای زوجین است در مورد آدمهای دیگر هم استفاده کنم.