

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

کلاس‌های مدرسه عالی تربیتی مادران
نیمسال دوم - جلسه پنجم
سه شنبه ۱۴۰۱/۱/۳۰

اللهم صل علی فاطمه و ابیها و بعلها و بنیها و سرالمستودع فیها بعدد ما احاط به علمک طاعات و عبادات همگی مقبول درگاه حق، امیدوارم همگی در صحت و سلامت باشید. خداوند را شاکرم که امروز هم این توفیق را به بنده دست داد که در خدمت مادران گرامی باشم. تحسین، با تشکری که قبلاً در موردش صحبت کردیم فرق می کند. در تشکر کردن، اینکه فقط همسرمان یک کاری انجام می دهد، از او تشکر می کنیم. اما دامنه ی تحسین خیلی وسیع است. تحسین اینکه ما حتی ابراز علاقه کنیم نسبت به همسرمان اینکه عزیزم دوست دارم و قربانت بروم صرفاً این هم نیست، بلکه از این هم خیلی وسیع تر هست. با پذیرش فرق می کند چون پذیرش یک مسئله ی نگرشی و درونی هست اما تحسین یک نمود بیرونی دارد. تحسین چه می کند که این قدر ما دل مان می خواهد انجامش دهیم؟

چه چیزی از همسرمان را باید یا می توانم تحسین کنم؟ اول اینکه تحسین را باید در زندگی مان روتین کنیم. یعنی جزو برنامه هایی باشد که من وقتی دارم برنامه های روزانه ام را می نویسم، مثلاً می نویسم که این ساعت بلند شوم سحری را آماده کنم، نماز می خوانم، برای عباداتم وقت می گذارم یا کارهای خانه را می کنم یا این مقدار زمان برای درس بچه ها وقت می گذارم یا به والدین سر زدن یا کارهای دیگر؛ حتماً در آن برنامه ی روزانه مان تحسین کردن از همسر را بگنجانیم و برای خودمان خصوصاً اولش که می خواهیم تمرین کنیم و یاد بگیریم که همسرمان را تحسین کنیم تا تبدیل به مهارت بشود.

افرادی که از این شیوه استفاده کردند گاهی وقت ها از عبارت معجزه ی تحسین در زندگی هایشان نام بردند که این تحسین مثل معجزه در زندگی شان اثرگذار بوده است. شاید اگر من مدام قربان صدقه ی همسرمان بروم و عشقم عزیزم بگویم، بعد از یک مدت خیلی عکس العملی نشان ندهد یا وقتی تکنیک تشکر کردن را پیاده کنم بعد از یک مدت یک مقدار برایش عادی

بشود. اما اگر تحسین با کمی خلاقیت و تنوع طلبی همراه شود همیشه تازه است. اولین موردی که می توانیم از همسرمان تحسین کنیم، بحث وضعیت ظاهری و جسمی آقایان هست.

خیلی وقت ها ما زن ها و حتی خود مردها چون نمی دانیم که نیاز به تحسین شدن در این زمینه ها داریم یکی از علت هایش این است که مردها می روند بدن سازی کار می کنند و فعالیت های یدی می کنند که دیده بشوند و هیکل شان روی فرم بیاید. مثلاً اگر الان همسرمان پا به سن گذاشته و موهایش سفید جوگندمی شده نباید بگوییم وای، موهایت چقدر مشکی است! چقدر خوشگل است. من فقط مشکی هایش را می بینم. مگر می شود من فقط مشکی هایش را بینم و جوگندمی های موی سر همسر را نبینم؟! یا مثلاً عضلات ضعیف و نحیفی دارد و لاغر اندام است، بعد بیایم بگوییم: چقدر خوش هیکلی! چقدر شما قد رشید و برازنده ای داری! پس حواس مان باشد. دروغ در تحسین کردن ممنوع است.

برای تحسین کردن گاهی وقت ها باید جزئی تر و ریزتر بشویم و با جزئیات بیشتری تحسین کنیم. مثلاً سینه ی فراخ همسرمان، لحن صدایش، پاهای عضلانی که دارد، چشم های زیبایش، اینکه لبخند خوبی می زند و دندان های مرتبی دارد، شانه های پهن و دست های بزرگ و قوی دارد؛ صدای مردانه ای دارد. هر چیزی که به جسمش حتی اگر یک جای خراش زخم یا بخیه روی جایی از بدنش دارد، نشانه ی مردانگی اش باشد، اگر اهل ورزش است عضلانی بودن اندام هایش را بگوییم.

گاهی وقت ها اگر خوش سلیقه است از خوش سلیقگی اش بگوییم. آیا خریده ها را خیلی خوب و به اندازه انجام می دهد؟ او را تحسین کنیم. چون تحسین کردن نیاز به دیدن و توجه دارد، نیاز به جزئی نگر بودن دارد، و نیاز به مثبت نگری دارد. من اگر یکی از این سه مورد را نداشته باشم نمی توانم تحسین کنم. یک آدم عادی که خیلی مثبت اندیش هم نیست، اولین اتفاقی که برایش می افتد بدی ها را می بیند!

سومین موضوعی که ما می توانیم برای تحسین از آن استفاده کنیم بابت چیزی است که همسرمان می گوید. یکی جسم و ظاهرش بود، یکی کارهایش بود، حالا به کلام اش توجه می کنیم. بینیم در کلام چه مدلی است؟ آیا شوخ طبع است؟ آیا زبان تشکر و تعریف و تمجید از ما یا دیگران دارد؟ آیا مرد ملایم و متین و کم حرفی است؟ آیا با میهمان ها خوش برخورد است؟ یک وقت هایی من به همسر می گویم: شما خیلی خوب بلدی پسرمان را قانع کنی و با او

صحبت کنی. انگار یک مهارتی است که تو داری و من ندارم. شما خیلی مراقبی وقتی میهمان می‌آید، به همه خوش بگذرد. شوخی می‌کنی با همه حرف می‌زنی توجه ات در جمع به همه هست. پس سومین دسته از مواردی که ما می‌توانیم برای تحسین استفاده کنیم کلام همسرمان است که خیلی نمود دارد. این هم، لازمه اش این است که من بینم، دقت کنم، حواسم به جزئیات باشد، بشنوم و بتوانم از آن فرصت‌ها استفاده کنم و بگویم.

چهارمین مسئله ای که می‌خواهیم در تحسین از آن استفاده کنیم برای همسران مان، ارزش‌ها اعتقادات و پایبندی‌هایی است که آنها دارند. به چه چیزهایی پایبند و معتقد هستند و ما در رفتار و کردارشان می‌بینیم؟ درستکاری، با وفا بودن، نجیب بودن، تکیه گاه و پشتیبان خانواده بودن، اهل ریسک و خطر بودن، عزت نفس بالایی داشتن.

معمولاً آقایان هر کاری را که انجام می‌دهند، یک هدفی پشت آن دارند. ما باید بینیم آن هدف چیست؟ شما قدردان همین هم باشید! که همسران جلوی دیگران کاری را دارد انجام می‌دهد که چه بسا برای مردهای دیگر این اتفاق نمی‌افتد و می‌گویند: همسر من هست دیگر، باید این کارها را بکند. همه ی زن‌ها دارند خانه تمیز می‌کنند یا غذا می‌پزند یا از بچه‌هایشان مراقبت می‌کنند. همین کارهایی که ما می‌گوییم. همه ی مردها باید خرید کنند، همه ی مردها باید نفقه بدهند یا کارهای دیگر را بکنند. یعنی نگاه این شکلی می‌شود.

در روابط زوجین می‌گوییم تا جایی که می‌توانید غر زدن را حذف کنید. ولی الان چون موضوع مان غر زدن نیست، در موردش خیلی حرف نمی‌زنیم. فقط تا جایی که می‌توانیم سعی کنیم غر نزنیم! ولی چون موضوع مان تحسین است، تمرکزمان روی این است که از همسرمان تحسین کنیم که خدا را شکر شما یک جاهایی کا دارند کار را انجام می‌دهند، این تحسین را دارید.

پنجمین موردی که ما باید از همسرمان تحسین کنیم، بحث موفقیت‌هایش است. در چه زمینه ای موفقیت کسب کرده؟ فکر نکنیم الان همسر من باید برود تا استاد دانشگاه بشود و بعد من به این بگویم موفقیت! گفتیم تحسین چه می‌خواهد؟ جزئی نگری، مثبت اندیشی و دیدن و توجه کردن. این خیلی مهم است. بر اساس آن شرایط یا جایگاه یا وضعیت فعلی همسرمان، یا حتی وضعیت سابق او؛ نگاه کنیم بینیم چه موفقیت‌هایی کسب کرده. یک زمانی ممکن است در زمینه ی ورزشی موفقیتی کسب کرده، یک زمانی ممکن است در وضعیت کاری اش ارتقاء پیدا

کرده و موفقیتی را کسب کرده؛ یا در زمینه ی تحصیلی و حتی خانوادگی می بینیم الان خیلی محبوب شده و خیلی از او سؤال می کنند و مثل پدر معنوی اعضای خانواده شده، و بقیه به او تکیه می کنند.

فراموش نکنیم بزرگوارانی که در روابط شان از تحسین استفاده می کنند، به عنوان معجزه از آن یاد می کنند. حتماً حواس مان باشد که اگر می خواهیم تحسین کنیم، تحسین برای تقویت یک ویژگی یا یک رفتار است. در مسائلی که منفی هستند همسرمان را تحسین نمی کنیم. خیلی خوب است اگر بتوانیم در تکنیک و فرمولش وارد شویم، آن ویژگی مثبت را بینیم به اضافه ی بیان احساس خوب مان.

تحسین ها می تواند کلامی باشد یا غیر کلامی. در نگاه، در چشم مان، دنبال کردن چشم همسرمان، نگاه محبت آمیزی که داریم. یک چشمکی که می زنیم، یک چهره ی شاد و بشاشی که از خودمان نشان می دهیم، گاهی وقت ها برق چشمان مان نشان دهنده ی ذوقی است که از آن مسئله داریم. با رفتارمان، تکان دادن سر یا فشردن دست همسرمان، با در آغوش کشیدن و بغل کردن او؛ حتی خم شدن مان جلوی ایشان (بر اساس موضوع) می تواند حالت نوشتاری هم باشد. این جمله ها را می توانیم بنویسیم. حالا در تحسین، هر چقدر سعی کنیم جزئی تر صحبت کنیم تأثیر بیشتری خواهد داشت و برای طرف مقابل مان دلچسب تر می شود. اگر سعی کنیم این روند روتین باشد، جام وجودی دائم در حال پر شدن هست. با جزئیات بیان کنیم مثلاً: چقدر خوشحالم، چقدر من را خوشحال می کنی وقتی برایم گل می خری. در اینجا تشکر هم نبود اما چه شد؟ چقدر خوشحال می شوم، حس ام وقتی (آن فعل است) گل می خری. چقدر عالیه و لذت بخشه می بینم تو با پدرم که گوشش سنگین است خیلی با ملاحظه رفتار می کنی. چقدر برایم لذت بخش و خوش آیند است وقتی می بینم با خانواده ام اینطوری رفتار می کنی. این، ریز و با جزئیات است. از عباراتی هم استفاده می کنیم که حس خوب به طرف مان بدهد.

حتماً از زبان بدن مان استفاده کنیم. حتماً یک هیجانی در زبان بدن مان بروز بدهیم. تنوع داشته باشیم. فقط اگر همسرمان یک خرید خوب می کند نگوییم این خریدت خوب است. ویژگی های دیگرش را مثل جسم اش یا توانمندی هایش را هم بگوییم. یک بار موفقیت هایش را بگوییم. حتماً در تحسین کردن مان خلاقیت و اعتدال داشته باشیم. افراط و تفریط در هر چیزی حتی در این مسئله ضربه می زند. می توانیم یک مقداری بزرگ نمایی کنیم ولی حواس مان باشد

که دروغ نباشد. دروغ گفتن و بزرگ نمایی بیش از اندازه باعث می شود طرف فکر کند داریم چاپلوسی او را می کنیم. اصلاً در تحسین نمی گنجد و تحسین، کاملاً با چاپلوسی فرق می کند. در چاپلوسی تو نمی توانی زبان بدنت را با خودت همراه کنی، چون در آن دروغ هست پس خیلی رضایت قلبی در آن نیست. آنچه که از دل بر نیاید بر دل نمی نشیند.

الان با وجود اینکه همه ی ما می دانیم تحسین کردن چقدر می تواند مفید باشد و در صمیمیت و رفتار مثبت همسرمان و کم شدن یک سری از رفتارهایی که می خواهیم تغییر کند می تواند تأثیر داشته باشد ولی تحسین نمی کنیم، یکی از دلیل هایش این است که مثبت اندیشی در ما ضعیف هست و کمی خصلت منفی نگری و منفی گویی در ما زیاد است. دومین دلیلش شاید غرور ما باشد. اگر هم آدم مغروری هستیم و تا حالا تحسین خوبی مطابق با آنچه در این جلسه گفته شد نداشتیم، با پیامک یا نوشتن شروع کنیم که یک مقدار سطح غرورمان پایین بیاید که بتوانیم در کلام، آن تحسین را داشته باشیم. این غرور دارد به رابطه ضربه می زند.

سومین اتفاق هم در بحث تربیت ماست. ما خیلی تربیت نشدیم که آدم ها را تحسین یا تشویق کنیم. هر چند که همه مان اگر از ما بپرسند که چه اتفاقی برایتان می افتد که انگیزه پیدا می کنید یک کاری را انجام بدهید، می گوییم تشویق، دیده شدن، تحسین کردن. اینکه ما را می بینند و می پذیرند و از ما تشکر کرده و تشویق مان می کنند، این اتفاق می افتد و دوست داریم آن کار را تکرار کنیم. این امر در همسران مان هم صدق می کند. شاید ما خیلی راحت می توانیم تحسین را روی بچه هایمان انجام دهیم. حتی اگر برای شروع برای همسران مان سخت است، تحسین را برویم با بچه ها تمرین کنیم، تغییر رفتار و ایجاد انگیزه را در بچه ها ببینیم و آرام آرام بیاییم این را روی همسرمان پیاده کنیم.

چهارمین حالت هم که باز نمی توانیم تحسین کنیم این است که می ترسیم الان شوهرمان را تحسین و تعریف و تمجید کنیم، بعد در آینده اگر از دست او دلگیر شدیم و اختلافی افتاد، از این مورد سوء استفاده کند و بگوید تو که اینطوری بودی، چرا الان اینطوری نیستی؟ یعنی به خاطر یک چنین فکری، داریم خودمان را از لذت تحسین کردن همسرمان و لبریز کردن جام محبت او که خیرش به ما هم می رسد، محروم می کنیم.

فقط نکته ای که برای تحسین باقی می ماند این است که بارها و بارها نیاز به تمرین دارد! تا تبدیل به مهارت بشود. سعی بکنیم یک مقدار مثبت نگری را در خودمان تقویت کنیم تا بتوانیم ان شاء الله تحسین های بهتری را داشته باشیم.

چند جمله ای با هم دعا می کنیم:

بارالها، به مقربان درگاه ات، به آیه های قرآن ات، آقا امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف را از ما راضی و خشنود بگردان. الهی آمین.

خدایا، به بانیان این کلاس توفیق عاقبت به خیری عطا فرما، الهی آمین.

خدایا، به همه ی ما توفیق تربیت فرزند صالح، توفیق پوشیدن لباس عافیت، و قبولی طاعات مان در این ماه مبارک رمضان عطا فرما، الهی آمین.

والسلام علیکم و رحمه الله و برکاته