

غنی سازی روابط زوجین (تحکیم خانواده)

خانم استاد علی بخشی

کلاس های مدرسه عالی تربیتی مادران

نیمسال دوم - جلسه اول

۱۴۰۰/۱۲/۳

اللهم صل علی فاطمه و ابیها و بعلمها و بنیها و سرالمستودع فیها بعدد ما احاط به علمک

خدمت همه مادران گرامی سلام عرض می کنم. خداوند را شاکرم که این فرصت را به بنده داد که چند جلسه ای را با همدیگر در جهت بهبود کمیت و کیفیت روابط زوجین و خانواده ها گام برداریم. یک مقاله ای را من چند وقت پیش می خواندم که آمده بود آسیب شناسی کرده بود خانواده های ایرانی را و گفته بود یک چیزهایی دارد خانواده های ایرانی را تهدید می کند. این تهدیدی که شامل حال خانواده های ایرانی هست، آسیب شناسی که در این مقاله انجام شده بود در مورد خانواده های ایرانی، در 3 مرحله این آسیب ها برای خانواده ایرانی اتفاق می افتد. یکی در مرحله تشکیل خانواده هست. در این مرحله بحث بلوغ ها مطرح است. بلوغ اخلاقی بلوغ اقتصادی، بحث استعدادها و هوش های هر دو طرف، بلوغ جسمی، چاقی، لاغری، این شناخت ها که در مراحل اولیه شکل می گیرد؛ یک سری از خانواده ها در این مرحله ممکن است دچار آسیب شوند. مرحله ی بعدی، تحکیم خانواده است. یعنی در روال زندگی هستند و برای اینکه خانواده استحکام بهتری پیدا کند مهارت های لازم را ندارند و دچار چالش می شوند. مرحله ی سوم، مرحله ی تعالی هست. یعنی رشد و پویایی آن خانواده.

یکی از مادران: یک نکته ای که من فکر می کنم خیلی مهم است ما حالا همینجوری با همسران مان شاید خیلی مشکلی نداشته باشیم خوب بتوانیم با هم تعامل داشته باشیم ولی یک جاهایی پیش می آید که بین همسر و بچه باید یکی را انتخاب کنیم. این تعارض فکر می کنم ما را دچار چالش می کند. اینجور مواقع نمی دانیم باید کدام سمت را انتخاب کنیم.

استاد: شما کدام را انتخاب می کنید همسر یا فرزند را؟

مادر: خوب، من خیلی دوست دارم همسرم رو انتخاب کنم ظاهراً هم همسر را انتخاب می کنم ولی کمی دلم هم برای بچه ها می سوزد! بالاخره حس مادرانه غلبه پیدا می کند، ولی اکثر مواقع ظاهر رفتارم این است که دارم همسر را انتخاب می کنم.

استاد: بله؛ درست ترین کار هم همین است. ما اولویت اول مان باید همسران مان باشند و اولویت دوم مان فرزندان مان. خیلی وقت ها ما بچه ها را انتخاب می کنیم و همسران مان را فدا می کنیم و خود همین می شود یکی از عوامل اختلاف بین ما و همسران مان.

در مرحله ی تشکیل خانواده اگر ما درست برای تشکیل خانواده قدم برنداشته باشیم یعنی من زن به بلوغ عاطفی درست به بلوغ اجتماعی لازم به بلوغ جسمی لازم به بلوغ اقتصادی لازم نرسیده باشم و همسر هم هیچ کدام از این بلوغ ها را حتی یکی از آنها را به بلوغ کامل نرسیده باشد وقتی وارد زندگی می شویم به چالش می رسیم. مثلاً اگر من به بلوغ اجتماعی کامل نرسیده باشم در روابط خانوادگی که می خواهم با خانواده ی جدید و همسری که اختیار کردم این روابط را داشته باشم قطعاً دچار مشکل می شوم چون نمی توانم راحت با مادر شوهر، خواهر شوهر، یا حتی با همسر رابطه ی خوبی را برقرار کنم.

اگر به بلوغ اقتصادی درستی نرسیده باشم قطعاً در دخل و خرج مخارج و درآمدهایی که آن خانواده دارد دچار مشکل می شوم. درست است زندگی ها سخت است و گرانی ها هست، ولی اگر من به بلوغ اقتصادی رسیده باشم می توانم با آن درآمدی که همسرم دارد درست زندگی کنم. پس اگر برای تشکیل خانواده ما یک سری کارها را انجام نداده باشیم در مسیر زندگی ممکن است یک آسیب هایی به ما برسد و این کاملاً طبیعی هست. اما خوب، انتخاب صورت گرفته و اتفاق ها افتاده.

در مرحله ی دوم که گفتیم مرحله ی تحکیم خانواده هست چند تا عامل هستند که خیلی مؤثرند. یکی اطرافیان ما هستند. یعنی والدین من، والدین همسر، و نزدیکانی که ما با آنها ارتباط داریم. گاهی وقت ها این بزرگواران به خاطر دلبستگی ها و وابستگی هایی که نسبت به فرزندشان دارند و به خاطر آن مهر مادر پدري نسبت به فرزندان به خودشان اجازه می دهند که یک سری دخل و تصرف هایی در آن زندگی ها داشته باشند. گاهی وقت ها محبت های بیش از اندازه ی آنها یا رفتارهای افراط یا تفریط گونه ی این بزرگواران، زندگی دختر و پسرهایشان را دچار یک سری مخاطرات می کند.

دومین چیزی که در مرحله ی تحکیم خانواده خیلی مهم است این است که ما الگوهای تعاملی درستی برای زوجین نداریم. گاهی وقت ها نمی دانیم که مثلاً من به عنوان یک زن در چه جایگاهی هستم. وظایفم چیست یا چه کارهایی باید انجام بدهم. همسر من به عنوان یک مرد دقیقاً نمی داند تکلیفش چیست و باید چه کارهایی انجام بدهد. تقریباً شاید همه ی ما در خانواده یاد گرفته ایم که باید حق مان را بگیریم. دیگری نسبت به من این حق را دارد یا همسر من باید این حقوق را رعایت کند یا این کارها را برای من بکند، چون نمی کند من فلان کارها را انجام نمی دهم.

تلقی من از خوشبختی کاملاً تغییر کرده و اصلاً من الان خوشبختی را در چه می دانم؟ یک دوره ای مادران ما خوشبختی را در این که همسرشان دارد کار می کند صبح تا شب خسته می آید خانه شام به او می دهند به او می رسند، بچه ها می دوند توی سر و کله هم می زنند، رشد و فعالیت می کنند؛ با دیدن اینها لذت می بردند. اما الان دارند خوشبختی را برای ما چه معنا می کنند؟ روان شناس ها دارند میگویند تو باید یک زمانی را به خودت اختصاص بدهی، یک زمانی را باید برای خودت زندگی کنی،

اوقات فراغت ات برای خودت باشد. خانم می آید می گوید که من سه روز در هفته دلم می خواهد بروم سر کار نه اینکه به پولش احتیاج داشته باشم، می خواهم کار کنم چون برای خودم باید باشم. سه روز در هفته هم می خواهم با دوستانم این طرف و آن طرف بروم با خودم بگردم. چون به ما القاء شده که باید برای خودت باشی. خوشبختی یعنی این! همین خانم هایی که دارند این کار را می کنند اگر برویم از آنها بپرسیم آیا واقعاً احساس خوشبختی می کنند؟ سؤال من این است: من باید برای خودم باشم، آیا بچه ی من جدای از خودم است؟ آیا همسر من جدای از خودم است؟ آیا دچار یک اختلال مفاهیم نشدیم؟ مفهوم خوشبختی برایمان عوض نشده؟ مفهوم لذت بردن برایمان عوض نشده؟ دنیای امروز دارد ما را به این سمت می برد.

آیا من برای رشد همسر و پویایی خانواده ام تلاشی کردم؟ آیا خانواده برای پویایی من تلاشی کرده اند؟ شما یک رودخانه ی جاری را تصور کنید. این رودخانه چه ویژگی دارد؟ معمولاً رودخانه ها از خیلی دوردست ها از دامنه ی کوه ها شروع می شوند. این رودها جاری اند، در مسیرشان سنگ ها هستند، پیچ و خم ها هستند، پستی بلندی ها هستند. در این مسیر این رودخانه در حال جریان است و به دوردست ها می رود. یعنی از یک جایی شروع می کند به یک مقصدی در حال حرکت است و در این مسیر دستخوش تغییرات زیادی است. یک سری تغییرات کند و برخی تند صورت می گیرد. رودخانه چیزی نیست که راکد باشد و جایی بماند یا از حرکت بایستد. اگر ما بیایم ذهن خودمان را به این سمت ببریم که رودخانه و جاری بودن آن را به زندگی خودمان تشبیه کنیم، می بینیم زندگی من خصوصاً زندگی مشترکم از خیلی قبل تر شروع شده دستخوش تغییراتی بوده، اتفاقات زیادی در آن افتاده که بعضی از این اتفاقات که در آن مانده ایم باعث کندی حرکت خانواده شده، بعضی از اتفاق ها سرعت زیادی به خانواده داده و اگر این خانواده را تشبیه کنیم به رودخانه ای که جاری است، می بینیم که خیلی نزدیک به هم هستند.

برای یک زندگی زنشویی در یک خانواده چه تغییراتی در طول این سال ها اتفاق افتاده؟ که کیفیت و کمیت خانواده را تحت تأثیر خودش قرار داده.

خوب؛ یک رابطه ای که اول آن با کلی عشق و پر از احساس و پر از انگیزه شروع شده، الان که 10 یا 15 سال از آن گذشته، آیا آن شور و هیجان سابق را دارد؟ یا چرا ندارد؟ و اگر ندارد یا تغییراتی در آن اتفاق افتاده آیا طبیعی است یا غیر طبیعی؟ همه ی اینها باعث می شود که یک تغییراتی فارغ از خوب یا بد بودن آنها در طی این مسیر باعث پخته شدن و قوی تر شدن ما، و باعث پذیرا تر شدن ما شده. چه بسا ممکن است برخی از این تغییرات باعث ضعیف یا اذیت شدن ما، یا کم تحمل و حساس تر شدن ما شده باشد. می خواهم بگویم آن رودخانه ای هم که از آن بالا شروع شد آب زلالی که از چشمه لای سنگ های کوه با آب شدن برف ها شکل گرفت، در مسیری که آمد با آن همه پیچ و خم و پستی بلندی و سنگ و زباله های در راه، آیا همان پاکی و زلالی را در مسیر تا انتها حفظ کرده؟ یک جا خروشان

است و جایی مانند مرداب ساکن شده، یک جایی آن آب بو می دهد و جایی شفاف و زلال است، آن رودخانه هم همین حالت ها را دارد. معمولاً ما با استعاره ها و تشبیه کردن ها خیلی راحت تر می توانیم چیزی را بپذیریم و درک کنیم و با آن کنار بیاییم. حالا وجه تشابهات چیست؟ بلند مدت بودن رابطه ی ازدواج شبیه بلند مدت بودن آن رودخانه ی جاری هست. دوم اینکه رودخانه هم یک گذشته ای دارد و هم در مسیرش یک آینده ای دارد. پس زندگی زناشویی و خانوادگی ما هم یک آغاز و قبل از آغازی بر اساس خلق و خوی من و همسرم دارد، این دارد به سمت آینده گسترش پیدا می کند. این تغییرات را اعضای خانواده ای که به آن اضافه می شوند با خلق و خوهای که دارند می توانند در آن خانواده ایجاد کنند. آن رودخانه هم همین تغییرات را دارد. توی مسیر رودخانه گاهی وقت ها به یک سری منابع خیلی غنی میرسه اتفاقات خیلی خوب هم برایش می افتد. ما هم در زندگی مان گاهی به یک سری منابع غنی و ارزشمند که اگر بتوانیم آنها را شناسایی کنیم و از آنها بهره ببریم، می رسیم.

مسئله ای که هست، هر کدام از ما الان در یک شرایطی از زندگی به سر می بریم که ممکن است در این شرایط حال مان خوب، بی تفاوت یا خدای ناکرده ناخوشایند باشد. قطعاً کیفیت و کمیت روابط مان با همسران مان در خانواده مثل همدیگر نیست. هر کدام از ما ممکن است الان یک جایی از این رودخانه باشیم یا آن جایی باشیم که آب زلال است یا جایی که پیچ و خم است یا جایی که یک سنگ جلوی مسیر آب رو گرفته و آب از کنار آن می خواهد به زور عبور کند، این را گفتم چون آنچه در پایان این کارگاه هر کدام از ما برداشت می کنیم متفاوت است. اگر من در قسمتی هستم که یک سنگی سر راهم هست باید از این کارگاه آنچه را دریافت کنم که راه عبور درست از آن سنگ را به من بیاموزد.

شاید بتوانیم زندگی مان را به چهار فصل سال هم تشبیه کنیم. فصل بهار چه ویژگی هایی دارد؟ من الان باید بنشینم با خودم فکر کنم و وضعیت الانم رو شناسایی کنم بعد آن را بپذیرم بعد برای مراحل بعد از آن برنامه ریزی کنم.

چهار فصل سال را هر کدام از ما ممکن است در این سال هایی که از زندگی مشترک مان گذشته تجربه کرده باشیم. اینکه ممکن است من یک زمانی زمستان را گذرانده باشم هیچ اشکالی ندارد. اینکه ممکن است من بین روابط با همسرم پاییزی را تجربه کرده باشم کاملاً طبیعی است و اشکالی ندارد. اگر در تابستان لذت بخشی بودم که الهی شکر، اگر بهاری پر از عاشقانه های جذاب و پر از هیجانات دلانگیز و خوشایند را تجربه کرده باشم که خیلی عالی است. هر کدام از ما یک مقطعی از زندگی مان در این چهار فصل بوده ایم. اینکه من ممکن است الان در پاییز باشم اصل اش چیز بدی نیست. آن چیزی بد است که من در پاییز زندگی ام بمانم. یعنی مهارت لازم را نداشته باشم که از پاییز بیرون بیایم. توی زمستان یخ بندان و سردی روابط ام به همسرم بمانم و مهارت لازم را برای خروج از این زمستان بلد نباشم.

برای چه می خواهیم بفهمیم که کجا هستیم؟ برای اینکه بدانم اگر الان در پاییزم چطوری و با چه تکنیکی لازم دارم که از پاییز خارج شده و وارد بهار بشوم؟ حواسم باشد پاییز مرا به زمستان یخبندان نبرد. اگر الان در بهارم کلی انرژی و هیجان و رابطه ی خوب دارم، چطوری آن را به تابستان ببرم که بتوانم ثمره اش و میوه اش را برداشت کنم و بچشم ولذت آن آرامش و گرما و صمیمیت را حس کنم؟ اگر الان در آن ثبات تابستان هستم و در طراوت و دریافت ثمره هستم، حواسم باشد با یک ندانم کاری در پاییز نیافتم. چه کار کنم تابستان از آن گرمای سوزان و ثباتش گه گاهی مثل بهار به من یک هیجان بدهد؟ یا باید مهارت لازم در آن فصل بودن را یاد بگیریم یا به درستی از آن فصل خارج شدن را. اگر در پاییز یا زمستان هستیم یا در بهار و تابستان رابطه مان هستیم، نترسیم. این طبیعی است. همه ی ما در مراهی از زندگی اینها را تجربه کردیم. بدی یا آسیب یا اشکال مسئله آنجایی هست که من در فصلی مثل بهار بمانم و هیچ ثبات یا ثمره ای از آن دریافت نکنم. این هم خیلی خوب نیست. توی پاییز رفتن خیلی مهم نیست بلکه چگونگی گذشتن و رد شدن از آن مهم است.

از آنجایی که ما ایرانی هستیم و خانواده های دو طرف عضوی از ما هستند و ما نمی توانیم مثل کشورهای دیگر آنها را در زندگی حذف کنیم و کنار بزنیم و قطعاً آنها هم همیشه با ما هستند. ممکن است روابط کمی داشته باشیم ولی بالاخره آنها به عنوان عضوی که در زندگی ما تأثیر گذارند، وجود دارند.

تفاوتی که بین ما و همسران مان وجود دارد خیلی وقت ها که ما این تفاوت ها را می بینیم یک سری از مشکلات مان با همسرمان برطرف می شود. اصلاً دانستن آن، حال ما را خوب می کند. وقتی دلایل عملکرد و فیزیولوژی بدنی همسر که چه چیزهایی را ایجاد می کند بدانم باعث آرامش خاطر من می شود.

مهارت هایی که ما می خواهیم در این کارگاه مرور کنیم به همه ی ما کمک می کند که خصوصاً اگر در پاییز هستیم خارج شویم به نحو احسن و در زمستان و سردی آن نیافتم. اگر در زمستان و سردی هستیم سعی بکنیم کمی بهار را در زندگی مان بیاوریم. آرام آرام بهار را دل انگیزتر کنیم تا یک تابستان دل نشین رو تجربه کنیم. تمام هدف مان از این کارگاه این است که اگر در پاییز و زمستان روابطمان هستیم به بهترین حالت از آن خارج شویم.

این سؤال از طرف مادران مطرح شد که خوب اگر از این به بعد اگر قهری صورت گرفت آقایان یا خانم ها باید پا پیش بگذارند. ما فرمول این فرمی نداریم. ما اصلاً با قهر کردن مشکل داریم. ما می گوئیم چرا قهر؟ تا زمانی که می شود در مورد یک موضوعی حرف زد قهر ممنوع است. ممکن است من بگویم اگر من یک نصف روز حرف نزدم بروم فکر کنم، وقتی با حالت قهر می روم فکر می کنم؛ شما وقتی با کسی قهر می کنید فکر می کنید، چطوری فکر می کنید؟ مدام خود را مذمت می کنید و سرکوفت می زنید و در دل تان طرف مقابل را سرزنش می کنید. ولی وقتی می گویم من تا بعد از ظهر

حرف نمی زنم سکوت می کنم بعد می روم فکر می کنم ببینم چه راه حلی می توانم پیدا کنم برای اینکه این مسئله را حل کنم. ذهنم به سمت پویایی و به سمت دنبال راه حل گشتن می رود. آنجای قبلی ذهنم به سمت تنفر می رفت دنبال راه حل هم نمی گشت که چرا متنفر است. اگر ذهنم به سمت راه حل محوری برود و بگردد دنبال اینکه حالا باید برای این اتفاقی که در زندگی ام افتاده یک راه حل پیدا کنم. دیگر تنفر نیست. دیگر همان موقع هم اگر یک نفر بیاید به من بگوید ده تا از ویژگی های مثبت شوهرت را بگو، می گویم: دست و دل باز است، به پدرم احترام می گذارد، خرجی خوب می دهد، ما را سالی یک بار مسافرت می برد، خوشگل و خوش تیپ است، یادم می آید. چرا؟ چون ذهنم از ذهن قهر و تنفر به سمت یک ذهن پویای راه حل محور رفته. در عین حالی که از دست او ناراحت یا عصبانی هم هستم، ولی چون ذهنم ذهن راه حل محور شده دیگر آن حالت برایم اتفاق نمی افتد. این را یک جایی داشته باشید بعداً در کارگاه به آن می رسیم.

گاهی اوقات ما در پاییز و زمستان زندگی مان گیر می کنیم فقط به خاطر اینکه مهارت لازم را نداریم. اگر من بتوانم با تعامل مثبت و بیان خواسته هایم در این هفته تحسین های خوبی که از همسر می کنم او را متقاعد کنم و به این پذیرش برسد که کاری را انجام ندهیم، پس انجام نمی دهیم. چون من با زبان خوش دارم جلو می روم قطعاً طرف مقابل با توپ و تشر نمی آید، او هم با مهربانی و الفاظ خوب در مورد آن موضوع صحبت می کند.

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 مجموعه توفیق عاقبت به خیری عطا فرما. الهی آمین

خدایا، به همه ی ما توفیق داشتن یک زندگی آرام پر از احساس های خوب عطا فرما. الهی آمین

یا رب العالمین.

والسلام علیکم ورحمه الله وبرکاته