

غنی سازی روابط زوجین (تحکیم خانواده)

خانم استاد علی بخشی

کلاس های مدرسه عالی تربیتی مادران

نیمسال دوم - جلسه چهارم

سه شنبه ۱۴۰۱/۰۱/۲۳

- اللهم صل علی فاطمه و ابیها و بعلها و بنیها و سرالمستودع فیها بعدد ما احاط به علمک
با عرض سلام خدمت مادران گرامی و خانم جلالی عزیز، ان شاء الله که ایام به کام بوده باشد و طاعات و
عبادات همگی مقبول درگاه حق تعالی.

در تفاوت ها چیز دیگری که خیلی چالش برانگیز است، تفاوت اقتصادی هست. نه اینکه مثلاً
شوهرمان پول دار است یا در خانواده ی پول دار بزرگ شده فقط و ما در خانواده ای معمولی بزرگ
شدیم، تفاوت سطح اقتصادی می تواند از تفکر ما هم ناشی بشود. یعنی اینکه آیا من دارم تجملاتی
زندگی می کنم. دلم می خواهد همه چیز خیلی جور و شیک و اشرافی و بهترین مدل ها باشد؟ یعنی
می خواهم بروم یک روسری هم بخرم برنندش برایم مهم است. حتی اگر رنگش هم بد باشد چون فلان
برند است می خرم! دومین مسئله که در بحث تفاوت اقتصادی خیلی مهم است و زندگی را به چالش
می کشاند، بحث مال اندوزی هست. هستند افرادی که فقط می خواهند مال جمع کنند.

پول دوستی با اختلافات خانوادگی ارتباط مستقیم دارد. هر کدام از ما یک لحظه با خودمان فکر
کنیم جزو کدام دسته ایم؟ آیا جزو آنهایی هستیم که داریم عقلانی خرج می کنیم؟ مدل فکر کردن ما به
اینکه حتی پول کمی که هست چطوری خرج کنیم، خیلی مهم است. تجملاتی فکر می کنیم،
ساده اندیش هستیم، با عقل و فهم خرج می کنیم، دنبال شأن مان هستیم، یا دنبال مال اندوزی هستیم مدام
پس انداز می کنیم می رویم هر چیز ارزان است می خریم. چه کار می کنیم؟ این که دیدگاه مان چطور
است خیلی مهم است.

ابعاد اقتصادی می تواند بخش مسکن یا وسایل رفاهی باشد. یکی مثلاً می گوید من بچه ام
می تواند با گوشی موبایل سر کلاس برود، دیگری می گوید نه؛ چشم بچه ضعیف می شود باید یک
صفحه ی بزرگ تر باشد. من تبلت تهیه می کنم. حتی به تحصیلات هم ربط پیدا می کند. در بعضی از
افراد در حیطه ی تحصیلاتی که دارند با افرادی که در آن سطح هستند رفت و آمد می کنند. پس قطعاً
مدل خرج کردن شان تفاوت می کند.

ما برای اینکه چالش های اقتصادی خانواده را کمتر کنیم، یعنی به خاطر همین تفاوتی که بین من
و همسر وجود دارد، ممکن است من زنی باشم که روی حساب و کتاب خرج می کنم، که البته بحث
تفاوت های اقتصادی به مدل خانواده هایمان هم خیلی ربط پیدا می کند، اینکه من در چه خانواده ای
بزرگ شدم و با چه مدل خرج کردنی جلو آمدم، و همسر در یک خانواده ای بزرگ شده باشد که دائم

در حال مارک خریدن باشد. خیلی راحت خرج می کند و دخل و خرج خانه هنوز دستش نیامده، با کسی صحبت می کردم 16 سال بود ازدواج کرده بود، می گفت هنوز من همسر را اگر تنهایی بفرستم برای خرید مایحتاج خانه یعنی میوه و این جور اقلام، یک جوری می رود خرید می کند که یا چیزهایی را که اصلاً نمی خواهیم می خرد، یا چیزهایی را که داریم مجدد می خرد، یا این قدر حجم بالا می خرد که باید دور بریزیم! بعد وقتی به او می گویم چرا، می گوید: من رویم نمی شود بگویم دو تا دانه فلفل دلمه‌ای می خواهم! خانم؛ می دانی چیست؟ ما در خانواده‌ی پر جمعیت بزرگ شدیم. پدرم همیشه این جور چیزها را یا با جعبه می خریده یا با گونی! خوب، الان می خواهد برود یک کیلو پیاز بخرد برای ما که سه نفر هستیم، اصلاً رویش نمی شود بخرد.

در روایات هم از قول خانم فاطمه زهرا سلام الله علیها داریم که درخواستی از حضرت علی علیه السلام نداشتند که احساس می کردند ایشان ممکن است نتواند اجابت کند. در گذشته هیچ وقت به ما نمی گفتند حضرت در عین دارایی و اینکه خیلی ثروتمند بودند، این طور زندگی می کردند.

دومین قدمی که ما باید برداریم، سعی کنیم صفت پسندیده‌ی قناعت را در خودمان تقویت کنیم. قانع بودن، نه اینکه هیچ چیز نخریم. یعنی اینکه نیازسنجی کنیم بر اساس نیازمان چیزی را تهیه کنیم. بحث مقایسه کردن هم خیلی مهم است که باعث می شود که ما قانع باشیم. گاهی وقت ها ما داریم خودمان را در مسائلی که داریم خرج می کنیم یا دخل و خرج خانه مقایسه می کنیم. با افرادی که با آنها رفت و آمد داریم. با این مقایسه کردن، چند اتفاق در ما می افتد. یکی اینکه احساس می کنیم که رضایت خوبی از زندگی مان نداریم. از تعامل با دیگران هم احساس رضایت نمی کنیم چون وقتی داریم به خانه‌ی آنها می رویم، دائم حساب و کتاب می کنیم می بینیم چه خریده و چه کار کرده، وقتی به خانه‌ی ما می آیند تحت فشاریم که این کار یا آن کار را بکنم یا این سفره را پهن کنم. اگر قرار باشد با مقایسه و چشم و هم چشمی باشد. دوم اینکه باعث می شود روابط من و همسر هم خراب شود. چون سر همین قضیه کلی گفت و گو خواهیم داشت که این کار را بکنیم، آن کار را نکنیم.

یک باوری را قرار شد در خودمان تقویت کنیم که خیلی مهم است. باور اینکه مال، امانت یا امتحان است. خوب خدا اگر این مال را به من داده، یا به امانت سپرده که باید درست خرجش کنم، یا دارد مرا امتحان می کند که امتحانم را خوب پس بدهم! سعی کنیم این باور را در خودمان تقویت کنیم. چه مال داری چه بدون مال بودن، هر دو حالت را. این یک باور خیلی خوب است که به ما کمک می کند که درست فکر کنیم. و اینکه توقع زیادی هم نداشته باشیم حالا چه از همسر و چه از آنچه که در زندگی مان هست. اگر توقع زیاد داشته باشیم، دوباره رابطه‌ی من و شوهرم خراب می شود. بعد توقع من باعث می شود که مرد برود بیشتر کار کند یا کارهای دیگری انجام دهد که دودش در چشم خودم و بچه‌هایم می رود.

مهارتی را که می‌خواهم امروز در مورد آن صحبت کنم، با یک مثال شروع می‌کنم. مثلاً امروز همسران از سر کار به خانه می‌آید، یک دسته گل با خودش آورده. واکنش‌های مختلفی ممکن است هر کدام از شما بزرگواران داشته باشید.

برای بعضی از ما که همسران مان به گل علاقه‌ای ندارند ممکن است تعجب داشته باشد برای آقایانی که راحت گل می‌خرند قطعاً تعجب ندارد. ولی اینکه چه می‌گوییم و چطور تشکر می‌کنیم هم خیلی مهم است.

امام سجّاد علیه السلام می‌فرمایند: قدردان ترین شما نسبت به مردم شکرگزارترین شما نسبت به خداوند هستند. حالا سؤال این است که شما چقدر خداوند را شاکر هستید؟ روزانه چقدر شکر می‌کنید و نعمت‌های خدا را به زبان می‌آورید؟

باید هم یاد بگیریم که به همسرمان چه بگوییم و چه موقع بگوییم قشنگ تر است. اینکه در کلام مان از چه عبارت‌هایی استفاده کنیم، آن حالت تکراری بودن و لوث شدن مسأله و سبک جلوه دادن تشکر هم جا می‌افتد. قطعاً شما با آن صدای پر انرژی تان، این تکنیک را هم بلدید.

ما از خداوند چقدر تشکر می‌کنیم؟ چقدر شکرگزار نعمت‌هایش هستیم؟ همان دعا‌های روزمره‌ای که داریم یا عباراتی که در نمازمان می‌گوییم، کفایت می‌کند. یادمان هست از چیزهایی که خداوند به ما داده و داریم، تشکر کنیم؟ ما الان چیزهای خوش آیندی که می‌خواهیم بگوییم، می‌گوییم خوب، چون این کار خوب را همسرمان می‌کند خدا را شکر می‌کنم. گاهی وقت‌ها بعضی از این داشته‌ها این قدر عادی شده که ما شکرش نمی‌کنیم. مثلاً برای اینکه داریم می‌بینیم و چشم داریم خدا را شکر نمی‌کنیم. می‌گوییم چشم مان است و حق ماست. چه کاری است؟! و اینکه همسرمان نفقه می‌دهد و یک سری از خریدها را انجام می‌دهد خدا را شکر نمی‌کنیم یا از او تشکر نمی‌کنیم می‌گوییم وظیفه‌اش است! چه کاری است از او تشکر کنم. او نکند چه کسی بکند؟!

می‌خواهم بگویم به جز اینکه باید به خاطر چیزهای خوب و خوشایند خدا را شکر کنیم، به جز اینکه برای داشته‌های روتین مان که برایمان عادی شده در گذشت زمان، باید خدا را شکر کنیم؛ باید برای آن چیزهایی هم که یک مقداری برایمان ناخوشایند است و گه گاهی برایمان پیش می‌آید، باید خدا را شکر کنیم.

هر شب سر سفره بعد از شام می‌گوییم: خدایا شکرت ما سیر شدیم، همه‌ی گرسنه‌ها را سیر کن. در کنار شکر می‌کنیم، برای بقیه هم دعا کنیم. این شکر کردن اول حال خودمان را خوب می‌کند. مثلاً برای هر نفس که دم و بازدم است، خداوند دو نعمت به من داده که برای هر کدام باید شکر را به جا بیاورم.

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: چه بسیار افرادی که نعمت‌های خاص دارند ولی نمی‌دانند.

اولین قدم اگر من می‌خواهم تشکر کردن از همسر یا همسایه و فرزند یا هر کس دیگری را یاد بگیرم، باید تشکر از خدا را بلد باشم.

قدم دوم این است که اگر می‌خواهم از همسر تشکر کنم، اول به خاطر مرد بودنش و به خاطر اینکه حامی ماست از او تشکر کنم. یعنی نیمه‌ی پر لیوان زندگی روابط زناشویی مان را ببینم.

قدم سوم اگر می‌خواهم بلد باشم خدا را شکر کنم باید حواسم باشد همسر را با دیگران مقایسه نکنم. اگر شما خداوند را شکر کنید، نعمت‌ها بر شما فزونی می‌یابد. شما اگر بلد باشی از فرزندت به خاطر اینکه یک کاری را برایت انجام داده تشکر کنی، دیده‌اید بچه‌ها دوباره دل‌شان می‌خواهد آن کار را برایتان انجام بدهند؟ وقتی زیبا و جذاب از آنها تشکر می‌کنیم! همسایه را وقتی یک کاری انجام داده از او تشکر می‌کنی می‌بینی چقدر با روی باز از تو استقبال می‌کند؟ تا حالا شده از مادر شوهرتان به خاطر اینکه این پسر را بزرگ کرده و به این سن رسانده و به شما داده که با شما ازدواج کرده از او تشکر کنید و دستش را ببوسید؟

باور نمی‌کنید، تشکر کردن آدم‌ها را مثل موم نرم می‌کند. تشکر کردن یک فرمول دارد. فرمول آن این است که من آن کار انجام شده یا موضوع و مسئله را بگویم. همسر من گل خرید، گلی که خریده حتماً در جمله‌ام باشد به اضافه‌ی احساس خوبی که دارم (چقدر خوشحالم کردی) به اضافه‌ی یک کلمه‌ی تشکر آمیز. (علی جان، چقدر خوشحالم کردی که برایم گل خریدی؛ از تو ممنونم)

ما یک روش بیرونی تشکر داریم، یک روش درونی و یک روش نوشتاری. روش بیرونی یعنی اینکه با بیان کلمات (مثل همین جمله‌ای که برای تشکر از همسر گفتم) تشکر می‌کنم. گاهی وقت‌ها برای تشکر از همسرمان، واکنش متقابل نشان می‌دهیم. مثلاً برای ما هدیه خریده، ما هم متقابلاً برای او هدیه تهیه می‌کنیم. یا هدیه‌ای برای من خریده، واکنش متقابل این است که من از هدیه‌ی او استفاده کنم. مثلاً گلی را که برایم خریده بودم، نوازش کنم و او؛ حس لذت بردن من از هدیه را ببیند. سومین حالت واکنش بیرونی، زبان بدن ما هست. خیلی‌ها هستند کنترل زیادی روی زبان بدن‌شان ندارند. اگر خوشحالیم تن مان، چهره مان، صورت مان، لبخندمان و حالت چشمان مان حالت ذوق زدگی را می‌خواهد نشان بدهد. این بدن با ما همراه باشد. بدن تند و خشن و منقبض نباشد ولی کلام خوشحال باشد! هستند افرادی که این هماهنگی را ندارند. یک موقع‌هایی لازم نیست من به شوهرم بگویم ممنونم. همین که با عشق دارم به او نگاه می‌کنم، می‌گویند چرا داری اینطوری نگاهم می‌کنی؟ می‌گویم: خیلی دلم برایت تنگ شده بود! خیلی کیف می‌کنم که هستی! این یعنی تشکر.

یک روزی همسرمان می‌گوید: برویم خانه‌ی مادرم شب نشینی و بیاییم؟ می‌داند که من خوشم نمی‌آید. ولی چون یک سری کارها برای من کرده می‌گویم: باشه عزیزم من با تو می‌آیم! یعنی گاهی اوقات موافقت با همسر، نشانه‌ی تشکر ما از اوست.

رسول اکرم صلوات الله علیه می فرمایند: وقتی زن و شوهری دست هایشان را در دست هم قرار می دهند خداوند گناهان شان را از میان دستان شان فرو می ریزد.

گاهی وقت ها هم تشکر کردن می تواند به صورت نوشتاری باشد. چون الان بحث نوشتاری قدری کم رنگ شده، می توانم مثلاً توی گوشه برایش پیام بدهم.

ما می خواهیم بگوییم که چه چیزهایی در ما ایجاد انگیزه می کند که یک کاری را دوباره تکرار کنیم؟ یک کاری را بیشتر انجام بدهیم یا یک رفتاری را مجدداً انجام بدهیم؟ مثلاً خود ما که الان در این کلاس هستیم یک لحظه فکر کنیم ببینیم چه چیزی در ما ایجاد انگیزه می کند برای اینکه کاری را انجام بدهیم؟ برای اینکه حس خوبی داشته باشیم. حس اینکه عشق در زندگی مان در جریان است. حس اینکه نیروی محرکه ای هست که ما را به حرکت وا می دارد. چه چیزهایی این احساسات را در خود ما تقویت می کند؟ مثلاً وقتی یک نفر به خانه ی ما می آید و ما، یک پذیرایی از او می کنیم؛ و او تشکر می کند، دوست داریم باز چیز دیگری به او بدهیم. وقتی یک کاری را انجام می دهید دیده می شود و به چشم می آید و مورد توجه قرار می گیرد، و آدم ها آن مسئله را به زبان می آورند، شما دوست داری مجدداً آن را انجام بدهی.

حالا ما چند تا کار را داریم که این نیروی محرکه را برای ما دارد؟ یکی اینکه احساس پذیرفته شدن کنیم. دوم اینکه از ما تشکر و قدردانی بشود. سوم اینکه احساس ستایش شدن به ما دست بدهد. یعنی ما را تحسین کنند. چهارم اینکه ما را تأیید کنند. این چهار مسئله، چیزهایی هست که مثل یک نیروی محرکه برای ما عمل می کند. حالا چون اینجا بحث ما روابط زوجین هست، بیایم همین ها را برای همسران مان انجام بدهیم.

اولی اش را گفتیم تشکر کردن است. اگر می می خواهم از همسر تشکر کنم، با چه هدفی این کار را انجام دهم؟ داریم که: شکر نعمت، نعمت افزون کند. اگر من از خدا تشکر کنم، خداوند در نعمت هایش را به روی من باز می کند. اگر من از همسر تشکر کنم، همسر نعمت هایی که دارد می تواند به من ارزانی کند به سوی من آنها را سوق می دهد. محبت اش را، توان اش را، پول اش را، تعصب اش را، غیرت اش را و خیلی چیزهای دیگر.

پس ما همان طور که اگر کسی از ما تشکر کند حس خوب می گیریم، و دل مان می خواهد دوباره آن کار را برای آن شخص انجام بدهیم؛ همسران مان هم اینگونه هستند.

ما هم به عنوان یک زن وقتی قدری فکر می کنیم و می بینیم هنگامی که از ما تشکر می شود یا جایی می رویم و ما را می پذیرند، با همه ی آن ویژگی هایی که داریم، وقای تحسین یا تأییدمان می کنند، هم احساس خوشایندی به ما دست می دهد، هم برای تلاش بیشتر نیروی محرکه ای در ما ایجاد می شود در زندگی مان.

هدف از تشکر این نیست که ما مدام از همسرمان تشکر کنیم، هدفش آن شکر نعمت است! که گفتیم باید با خدا شروع کنیم. من هر چه از همسرم تشکر کنم، فکر نکنم که همسرم مثل بادکنک باد می‌شود! هر چه جام وجودی همسرمان را لبریز کنیم، به نزدیک ترین افرادی که اطراف مان هستند سرازیر می‌شود. پس ما داریم از آن جام‌ها دریافت می‌کنیم. اینطوری نیست که ما اگر در روابط با همسر کاری انجام می‌دهیم، فقط داریم به همسرمان سرویس می‌دهیم! اصلاً اجازه بدهید او جامش پر شود، بعد لبریز می‌شود. جام همسر من که پر شود و سرریز شود اول من و بعد بچه‌ها را پر می‌کند.

البته اگر ما درست تشکر نکنیم، یعنی یک زمانی فرهنگ اش در خانواده جا می‌افتد که قدردانی و تشکر می‌کنیم و همسرمان هم این ظرفیت را دارد یعنی مدل شخصیتی اش را می‌دانیم، این خیلی لذت‌بخش است. کاری که یکی از بزرگواران گفت ما برای هر چیزی در خانواده تشکر می‌کنیم. ولی یک زمانی همسر من قدری خودشیفته است و من، از افرادی هستم که تشکر به سمت افراطی می‌رود؛ حتی برای کسانی هم که قدری خودشیفتگی دارند اگر من تشکر به جا و به اندازه را داشته باشم، او هم جام وجودی اش پر می‌شود و به سمت من یا بچه‌ها سرازیر می‌شود. ولی اگر تشکر من درست نباشد، مثلاً مدام راه بروم و بگویم: ممنونم، ممنونم. تکرار این کلمه نه حسی ایجاد می‌کند مضاف بر اینکه عزت نفس من هم پایین می‌آید. بلکه باید فرمول اش را داشته باشیم در جاهای مختلف با خلاقیت‌هایی که داریم، با مدیریت زبان بدنی که داریم؛ برویم تشکر را روی این فرمول متمرکز کنیم.

همین که راه برویم بگوییم خدایا شکرت، که این همسر را به ما دادی، خدایا شکرت که این همسر من دارد کار می‌کند و برای همسرمان دعا کنیم که خدایا، به او کمک کن و مالش را زیاد کن و دلش را نرم کن و مشکلات اش را حل کن؛ و اینها را بشنوند، چقدر جذاب است! اینها در بحث شکرگزاری گنجانده می‌شود.

بگردیم دنبال چیزهایی که بتوانیم از همسرمان تشکر کنیم. گاهی وقت‌ها لازم است بگردم و ببینم. ممکن است الان، نه گلی برای من بیاورد و خسته هم به خانه بیاید، از او تشکر کنم بابت خریدی که کرده، بابت همان خر و پفی که شب می‌کند و نمی‌گذارد که من بخوابم! همینکه هست. در زندگی دنبال فرصت‌ها باشیم و فرصت‌ها را شکار کنیم و این جمله‌ها را به زبان بیاوریم. از سه روش شکرگزاری هم که خدمت‌تان عرض کردم می‌توانید استفاده کنید.

هدف از تشکر را هم گفتیم که در شخص باعث ایجاد انگیزه شود و اینکه نیروی محرکه‌ای بشود که او یا آن فعل را دوباره تکرار کند یا تلاش بیشتری در زندگی داشته باشد.

ممنون که در این کلاس بودید. ان شاء الله که همگی به عنوان زنانی که قرار است در خانواده سکینت باشیم و افراد خانواده را سکنی بدهیم این کشتی را جایی ساکن کنیم یعنی آرامش بخش باشیم برای اعضای خانواده مان، این توانایی را خدا در ماه گذشته، کمی لازم است به فعلیت در بیاید یعنی از آن حالتی که در درون مان نهفته است شکوفایش کنیم.

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 ورحمه الله و برکاته