

فصل دوم: آشنایی با مفاهیم

- چند نکته مقدماتی و مهم که باید حتما بهش توجه بکنید: 4.....
- روز اول: آرامش در روابط زناشویی، نشانه‌های الهی 6.....
- روز دوم: شک نکن! شکر کن! 14

- روز سوم: ضرورت مبارزه با منیت و هوای نفس 23
- روز چهارم: تفاوتها - هورمون مردانه 31
- روز پنجم: تفاوتها - هورمون زنانه 40
- روز ششم: تفاوتها - تفاوت هوش 47

56	روز هفتم: تفاوتها - تفاوتهای گرایشی
64	روز هشتم: نحوه درست مواجهه با تفاوتها
74	روز نهم: کلید طلایی آرامش
82	روز دهم: اقتدار، اساس وجود مرد است
92	روز یازدهم: حفظ اقتدار؛ صدا زدن
101	روز دوازدهم: حفظ اقتدار؛ تشکر کردن
110	روز سیزدهم: حفظ اقتدار؛ جملات اقتدار بخش
119	روز چهاردهم: نحوه درخواست کردن از مرد
130	روز پانزدهم: نحوه درخواست کردن از مرد
139	روز شانزدهم: نحوه مخالفت کردن با شوهر
149	روز هفدهم: نکات تکمیلی مربوط به حوزه گفتار
157	روز هجدهم: اقتدار بخشی در حوزه رفتار؛ تبعیت
167	روز نوزدهم: استقبال و بدرقه

176	روز بیستم: قهر کردن
185	روز بیست و یکم: قهر کردن
196 1	روز بیست و دوم: پرخاشگری
204	روز بیست و سوم: پرخاشگری 2
214 1	روز بیست و چهارم: جذابیت کلامی
223	روز بیست و پنجم: جذابیت کلامی 2
232	روز بیست و ششم: جذابیت فیزیکی
239	روز بیست و هفتم: جذابیت جنسی
247	روز بیست و هشتم: جذابیت عاطفی، احساسی

۷] وَ مِنْ ءَايَتِهِ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوْا اِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَّوَدَّةً وَ رَحْمَةً اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَايَةً لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ. (روم، آیه 21)

و از نشانه های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان محبت و رحمت قرار داد؛ به یقین در این نشانههایی است برای گروهی که تفکر میکنند.»

□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□:

□ 1 موضوع روابط زوجین، یک موضوع کوتاه مدت و ساده نیست که بتوان تمام زوایای اون رو توی یک دوره بررسی کرد. بنابراین نباید انتظار داشته باشیم که همه چیز در مورد روابط زوجین توی این دوره بیان بشه. بله، شاهکلیدها و نکات اصلی که برای شیرین شدن زندگی لازمه رو توی این دوره خدمتون تقدیم میکنیم، ولی به هر حال برای داشتن یک زندگی خوب، شما علاوه بر این دوره، به تلاش مداوم و همیشگی نیاز دارید

□ 2 توی این دوره هرچند ما مباحث مختلفی رو به صورت تئوری و نظری خدمت شما تقدیم می کنیم، ولی شما بیشتر باید دنبال این باشید که چطوری این مسائل رو توی رفتارهای تربیتی خودتون پیاده سازی کنید. بنابراین بیشتر تمرکزتون رو بذارید روی به کارگیری و پیاده سازی این مباحث در محیط خانه و در روابطتون با شوهرتون.

□ 3 توی این دوره شما به این باور میرسید که هیچ نیازی نیست که تلاش کنید شوهرتون رو تغییر بدید، فقط کافیه خودتون تغییر کنید. بنابراین خیلی به دنبال این نباشید که راهکاری را به دست بیارید که شوهرتون تغییر کنه تا زندگی شما شیرین بشه! فقط کافیه خودتون تغییر کنید تا به مرور شوهرتون هم تغییر کنه و حتی اگر شوهرتون هم تغییر نکرد، شما با ایجاد تغییر در باور و رفتارهای خودتون، میتونید از زندگیتون لذت ببرید.

□4 توی چند جلسه اول ما بیشتر مباحث نظری در خصوص نظام خانواده و روابط زوجین رو مطرح میکنیم.

هرچند این جلسات به ظاهر خیلی به مشکلات و مسائل زوجین نمیپردازیم، ولی به شدت مباحث مهم و

مبنایای هستند و لازمه که همه عزیزان با دقت و توجه این مباحث رو دنبال کنن تا در مباحث آینده که به راهکارهای میپردازیم، فلسفه و مبنای حرفها رو متوجه بشن

□5 هرچند با افتخار عرض می کنم که نظام فکری بنده بر اساس دیدگاه های استاد پناهیان شکل گرفته است، ولی مباحث این دوره ارتباطی با استاد پناهیان ندارد. ما اصول و چارچوبهای کلی رو از اندیشه های ایشان گرفتیم، ولی مباحث این دوره حاصل مراجعه به آیات و روایات و همچنین سالها کار بنده توی حوزه روابط زوجین است و انشالله که مفید واقع بشه. لذا اگر حسنی در سخنان بنده بود، مربوط به کلام اهل بیت(ع) است ولی اگر نقصی بود، به برداشت و ذهنیت بنده بر میگردد.

□6

□7

□8

نشانهای خودم را چگونه می‌توانم تشخیص دهم؟

سلام و خیر مقدم عرض میکنم به همه عزیزانی که توفیق دارم توی این دوره در خدمتتون باشم امیدوارم بتونیم در کنار هم، با عمل به دستورات زیبای دینمون، زندگی شیرین و پر از آرامشی رو تجربه کنیم. ما گفتگوی خودمون رو در مورد روابط زناشویی، از این آیه قرآن کریم شروع میکنیم که فرمود:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ؛ و از نشانهای او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان محبت و رحمت قرار داد؛ به یقین در این نشانهایی است برای گروهی که تفکر میکنند». (روم، 21)

در این آیه شریف قرآن، خدای بزرگ و مهربان، زوجیت و آرامشی که در سایه اون پدید میآید را از نشانهای خودش معرفی کرده

به نظر شما عجیب نیست؟!

خدای متعال معمولاً خلقت آسمان و زمین، و شب و روز و چیزهای اعجابآور دیگر را از نشانهای خودش معرفی میکنه

پس رابطه زناشویی و آرامشی که در سایه آن پدید میآید هم، یکی از مسائل بزرگ و اعجاب آور است! بنابراین نباید با نگاه حداقلی به این موضوع نگاه بکنیم

به این معنا که تصور کنیم این رابطه فقط برای بقای نسل یا اطفاء غریزه شکل گرفته است!

نه، پشت این رابطه به ظاهر ساده و غریزی، رازهایی نهفته که خدای متعال اون رو به عنوان یک نشانه برای خودش معرفی کرده است

(توی مباحث آینده به برخی از این نکات اعجابآور اشاره خواهیم کرد انشاءالله)

خدای مهربان، هدف از قرار دادن زوجی از جنس خودمان را رسیدن به «آرامش» معرفی کرده است: «لتسكنوا»

الیها»

ما هم باید با تکیه به آیه قرآن این آرامش را اولین هدف غیرقابل عبور، در زندگی مشترک در نظر بگیریم این هدف واقعاً غیرقابل عبور است و زوجین باید در همه حال برای همدیگه مایه تسکین و آرامش باشند اگر ما درست زندگی کنیم، به صورت طبیعی این آرامش در زندگی ما جریان پیدا میکنه

در ضمن اگر منطق ما فقط «لذت» هم باشه، یکی از بالاترین مراتب لذت، همین آرامش است!

اگر این آرامش نباشه، لذتهای دیگه هم به دست نمیان یا به خوبی و با کیفیت تحقق پیدا نمیکنن، یا اثر فرحبخش رو در روح انسان باقی نمیگذارن

بنابراین میتونیم یگیم: آرامش، اولین لذت مورد نیاز انسان است . اصلاً ما آرامش را برای این میخوایم که لذت ببریم!

وقتی خدای مهربان هدف زوجیت را رسیدن به آرامش بیان کرده، پس حتماً رسیدن به این آرامش، شدنی و کاملاً در دسترس است

چون اگر این جوری نبود، این کلام خدا لغو و بدون حکمت میشد!

و چون میدونیم که خدا هیچ حرف لغوی رو نمیزنه، پس رسیدن به آرامش هم در سایه زندگی مشترک، کاملاً شدنی و در دسترس است

به نظر ما اگر روال طبیعی زندگی طی بشه و زن و مرد در جای درست خودشون قرار بگیرن و مطابق فطرت و طبیعت خودشون عمل کنن، به صورت طبیعی این آرامش پدید میآید

«اینکه روال طبیعی زندگی چیه و جای درست زن و مرد در زندگی کجاست»، موضوعیه که انشالله توی جلسات بعدی بهش میپردازیم

اینجا ما از واژه «وظیفه» استفاده نمیکنیم

یعنی نمیگیم اگر زن و مرد به وظیفه خودشون درست عمل کنن، به آرامش میرسند

نه، زن و مرد همینکه در کنار هم قرار میگیرند، نوعی سکون و آرامش رو تجربه میکنن

حالا اگر هر دو طرف به «اقتضای طبیعت و فطرت خودشون» رفتار کنن، این آرامش تثبیت میشه و گسترش پیدا میکنه

حتی اگر بخواهیم از واژه وظیفه هم استفاده کنیم، باز یک وظیفه اصلی زوجین، «دریافت آرامش» است!

یعنی اینکه تو وظیفه داری (یعنی طبیعت تو اقتضا میکنه) که در کنار شوهرت به آرامش برسی، و اگر الان به آرامش نمیرسی، یعنی تو به وظیفه خودت به درستی عملی نمیکنی!

خب چی میشه که انسانها به این وظیفه کسب آرامش، درست عمل نمیکنن؟

انسان اگر در وضعیت روحی متعادلی نباشه، نمیتونه این آرامش رو دریافت کنه

مثلاً کسی که حریص، متکبر، مایوس یا... باشد، اصلاً قابلیت دریافت آرامش رو نداره

این دریافت آرامش، خودش یک وظیفه است و اگر کسی این آرامش رو دریافت نمیکنه، احتمالاً خودش یک مشکل اساسی دارد!

در کنار این، اگر انسان صفات و حالات خوبی داشته باشد، توجه به آرامش دهندگی خودش هم پیدا میکنه!

یک انسان نرمال این را میبینه که موجب آرامش دیگرانه و اون آرامش رو تقویت میکنه

اینجاست که در زندگی مشترک، این فرد به صورت طبیعی منبع آرامشبخشی به همسرش و تقویت این آرامش میشه

البته یک نکته ظریف هم اینجا وجود داره:

کسی که در زندگی بیشتر از شوهرش آرامش دریافت میکنه، روحیه لطیفتری داره

خانمها در روابطشان با آقایون، خیلی از بیشتر از آقایون آرامش دریافت میکنند؛ به حدی که شدیداً وابسته میشن و این علامت صفای باطن خانمها است

کسی که از رابطه با شوهرش دریافت آرامش میکنه، طبیعتاً
است و همین دریافت آرامش، نشاندهنده صفای باطن اوست.

♦ رسیدن به آرامش در زندگی مشترک، یک مسأله پیچیده و سخت نیست

بلکه اصلاً اگر غیر از این باشه، عجیبه

بنابراین به نظر ما، برای اینکه زندگی شیرین بشه، لازم نیست کار خیلی سخت و پیچیده‌ای انجام بشه، فقط کافیه ما سعی کنیم مطابق فطرت و طبیعت خودمون رفتار کنیم

خب اگر این جوری باشه، پس چرا خیلی از ما توی زندگی این آرامش و سکون رو نداریم؟
دلیلش روشنه:

چون زندگی از روال طبیعی خودش خارج شده

زن، در نقش زن به وظایف خودش عمل نمیکنه و مرد، به عنوان عامل ثبات و اقتدار خانواده، جایگاه واقعی خودش رو نداره

و از طرف دیگه، ما به دلیل اینکه وضعیت روحی متعادلی نداریم، سرشار از کبر و حرص و منیت و یأس و... هستیم، اصلاً امکان دریافت آرامش رو از خودمون سلب کردیم!

خب برای اینکه برگردیم به روال طبیعی زندگی و این آرامش رو تجربه کنیم باید چی کار کنیم؟
این دقیقاً موضوعی است که باید توی این دوره بهش بپردازیم

❶ بعضیها ممکنه بگن: «ولی مشکل ما یه چیز دیگه است ما اصلاً به همدیگه نمیخوریم

ما اصلاً نباید با هم ازدواج میکردیم

اصلاً فرهنگها و اخلاقمون بههم نمیخوره

برای همین که نمیتونیم از زندگی در کنار هم لذت ببریم و به آرامش برسیم!«
این حرف کاملاً غلطه!

اینکه الان در کنار شما این فرد قرار گرفته و شوهر شماست، این بهترین گزینه‌های بوده که خدا برای رشد شما در نظر گرفته!

اگر به حکمت و اراده خدا اعتماد داریم، اصلاً نباید حتی به اندازه سر سوزنی به خودمون اجازه بدیم که در انتخاب خودمون شک کنیم!

این فردی که الان شوهر من است، دقیقاً همان کسی است که باید باشد و بهترین گزینه برای رشد من بوده که خدا در کنار من قرارش داده!

(خب پس چرا من با این فرد رشد نکردم؟

اتفاقاً احساس میکنم که بیشتر سقوط کردم تا رشد! بازم دلیلش روشنه:

چون ما به جای تسلیم شدن در برابر تقدیر الهی و تلاش برای رسیدن به آرامش در بستر همین زندگی، تسلیم منیتهای و ذهنیتهای خودمون میشیم و میخوایم با خراب کردن بازی خدا، به آرامش برسیم

فکر میکنیم اگر اوضاع اون جوری بود که ما میخوایم باشه، خوبه، در غیر این صورت باید بازی رو بهم بزیم و بریم سراغ ایجاد ناراحتی و ساز مخالف زدن و در نهایت خدایی نکردن، طلاق

چرا؟

چون باید حق خودمون رو از زندگی بگیریم!

یعنی شما میگی: هر چقدر شوهر ما بد بود و ظلم کرد، ما کاری نکنیم و فقط بسازیم؟
نخیر اتفاقاً بنده عرضم اینه که ما باید «فعال» باشیم نه «منفعل»

ما باید تلاش کنیم که در بستر همین زندگای که خدا برامون طراحی کرده، هم رشد کنیم و هم نهایت آرامش رو تجربه کنیم؟

ولی چه جوری؟ گام اول اینه که به تقدیر خدا و آنچه خودمان انتخاب کردیم، احترام بذاریم و این فکر رو که این شوهر من آدم بد و به درد نخوریه و نمیشه با اون به ساحل آرامش رسید رو از ذهنمون بیرون کنیم

بعد از اینکه این گام اول رو برداشتیم، یعنی با تقدیرمون کنار اومدی و از زمین و زمان شاکی نبودیم
حالا نوبت میرسه به اینکه فکر کنیم باید چی کار کنیم که زندگیمون شیرین بشه؟

تا این قدم اول رو بر نداشتیم، اصلاً نمیشه رفت سراغ قدمهای بعدی حالا بذارید یک کم عمیقتر به این موضوع نگاه کنی

گفتیم که اگر ما از نظر روحی متعادل نباشیم، هیچ وقت امکان دریافت آرامش رو نداریم!

یکی از اون چیزهایی که روح ما رو متلاطم میکنه و ما رو از رسیدن به آرامش محروم میکنه، «حرص و طمع» هست

ریشه این وسوسه شیطان که بعد از ازدواج میاد سراغ انسان که «بین، این آدم اصلاً به درد تو نمیخوره! تو از این خیلی سرتری، اصلاً ازدواج شما اشتباه بود و... طمع هست!

چه جوری؟

خیلی ظریفه!

واقعاً ما اگر مراقب نباشیم، هر لحظه شیطان میاد و وسوسه میکنه

باید تلاش کنیم بزنی تو دهن شیطان و در مقابل این وسوسه ها بایستیم! این وسوسه ها مانع اصلی «شکر» هم میشه

چرا برای اینکه بهمون این شوهر رو داده، شکرگزاری نمیکنیم؟ چون اصلاً نمیتونیم قبول کنیم که این نعمته!

چرا نمیتونیم قبول کنیم که این نعمته؟

چون گرفتار طمع و حرص هستیم و تعادل روحی نداریم

چون با وسوسه های شیطان گول خوردیم و واقعیتها رو جابجا میکنیم
باید در مقابل این وسوسه ها بایستیم

راهش چیه؟

تا این وسوسه اومد سراغت، سریع دو تا کار انجام بده: یک) استغفار کن

دو) شکر کن؛ خوبی های شوهرت رو بیار تو ذهنت و خدا رو به خاطر این انتخابت و تقدیری که برات رقم زده، از عمق جان شکر کن

اینجوری میتونی از پس این وسوسه شیطان بر بیایی

♦ تا از این مرحله عبور نکنیم و این اولین قدم رو محکم بر نداریم، نمیتونیم وارد مراحل بعدی بشیم و زندگیمون رو شیرین کنیم!

پس امروز اولین قدم رو برای شیرین شدن زندگی برداریم:

برای داشتن شوهری که الان در کنار ماست (حتی اگر الان واقعاً از او متنفر هم هستیم!) خدا رو عمیقاً شکر کنیم و هیچ وقت به شیطان اجازه ندیم که توی جان ما نفوذ کنه و ما رو نسبت به این انتخابمون دلسرد کنه

انشالله توی جلسات بعدی، کمکم به این موضوع میپردازیم که چه جوری با همین شوهری که به ظاهر با ما هیچ سختی نداره و سازگاری نداره، رفتار کنیم تا زندگیمون شیرین بشه...

!!!!! :!!!! !!!!!

مروری بر مباحث گذشته (v

-خدای متعال، زوجیت زن و مرد (زندگی مشترک) و آرامشی که در سایه این زوجیت به دست میاد رو از نشانههای خودش معرفی کرده! بنابراین حتماً یک اتفاق بزرگ و اعجابآور در این رابطه وجود داره.

-اگر روال طبیعی زندگی طی بشه و زن و مرد در جای درست خودشون قرار بگیرن و مطابق فطرت و طبیعت خودشون عمل کنن، به صورت طبیعی، آرامش در زندگی اونها پدید میاد.

-از طرف دیگه، این دریافت آرامش، خودش یک وظیفه است و اگر کسی این آرامش رو دریافت نمیکنه، احتمالاً خودش موانعی مثل حرص، طمع، یأس، تکبر و ... داره که باید اونها رو درمان کنه!

-بعضیها ممکنه بگن: «چون شوهر من مناسب من نیست و من انتخاب اشتباهی داشتم، به این آرامش نرسیدم!» ولی این تصور کاملاً اشتباهه!

-شخصی که الان کنار من قرار گرفته و شده شوهر من، دقیقاً همون کسیه که باید در کنار من قرار میگرفته و ما باید به این طراح خدا احترام بذاریم!

-اولین قدم برای رسیدن به آرامش اینه که باور کنیم انتخاب ما درست بوده و به این وسوسه شیطان توجه نکنیم

-برای رهایی از این وسوسه هم، باید هر وقت شیطان اومد سراغمون و این وسوسه رو داشت، دو تا کار انجام بدیم:

1-

استغف

ار 2-

شکر

"|" { با توجه به اهمیت مباحثی که توی جلسه قبل مطرح شد، اجازه میخوام که این جلسه هم کمی به همین موضوع پردازیم

اگر واقعاً این شخصی که الان به عنوان همسر من در کنار من قرار گرفته، بهترین گزینه‌های هست که باید باشه، و خدا این رو برای من مقدر کرده، پس چرا من در کنارش آرامش ندارم؟

میدونید ریشه اصلی این سؤال چیه؟ ریشه اصلی این سؤال و این وسوسه ای که شیطان در دل همه ما بعد از ازدواج ایجاد میکنه، این گزاره غلط است که «شوهرم باید من رو به آرامش برسونه!»

در حالی که درستش اینه: «من باید در کنار شوهرم به آرامش برسم!» میدونید فرق این دوتا نگاه چیه؟

فرق اصلی در مسؤل ایجاد آرامشه؛ در نگاه اول مسؤل ایجاد آرامش در زندگی، شوهرمه ولی در نگاه دوم (که نگاه درست هم هست) مسؤل ایجاد آرامش خودم هستم!

تا این موضوع برامون حل نشه، همیشه این ناآرامیها توی زندگیمون باقی میمونه و همیشه هم از زمین و زمان و خدا و پیغمبر و... طلبکاریم که چرا زندگی من شیرین نیست!

(خب اینکه من باید در کنار شوهرم به آرامش برسم یعنی چی؟

یعنی چه شوهر من ایده آل و خوب باشه، و چه نباشه، من باید در کنار «همین شوهر» بتونم به آرامش برسم و از زندگیم لذت ببرم

خب ممکنه بگید: «وقتی شوهرم خوب نیست، من چه جوری میتونم از زندگیم لذت ببرم و به آرامش برسم؟» دقیقاً این دوره برای همین طراحی شده

ما می‌خواهیم در کنار هم یاد بگیریم که باید چه جوری برخورد کنیم که شوهرمون اون جوری که ما دوست داریم، بشه

اون جوری که دوست داریم برخورد کنه

اون جوری که ما دوست داریم، با ما رفتار کنه اون جوری که ما دوست داریم، زندگی کنه و...

خب این اتفاق به سادگی نمیافته، حتماً باید ما یاد بگیریم که ریزه کاریهای رو رعایت کنیم ما معتقدیم که مسؤل اصلی رفتار فعلی شوهرمون، ما هستیم نه خودش!

شاید این جمله کمی براتون عجیب باشه، ولی توی جلسات بعد که بعضی از نکات و ریزه کاریهای رفتاری رو گفتم، بیشتر متوجه منظورم میشید!

خب توی این دوره اول یاد میگیریم که باید چه کارهایی رو انجام بدیم که شوهرمون تبدیل به یک شوهر ایده‌آل بشه

توی مرحله بعد، یاد میگیریم که اگر ما تلاشمون رو کردیم و به فرض شوهرمون اون فرد ایده‌آل نشد، باز باید چی کار کنیم که زندگی شادی داشته باشیم!

البته اینکه شوهر شما بعد از تلاشهای شما و تغییراتی که توی رفتارتون ایجاد میکنید، تغییر نکنه، تقریباً غیرممکنه

ولی به هر حال اگر ما تلاشمان رو کردیم ولی شوهرمون اون فرد ایدهآل نشد، باید چی کار کنیم؟
باید بریم سراغ طلاق؟ معلومه که نه

پس باید چی کار کنیم؟

این باشه طلبتون تا توی جلسات بعد در موردش صحبت کنیم

ولی فعلاً این گزینه رو از ذهنتون بیرون کنید که شوهرتون تغییر نمیکنه

درسته که بنده الان فرصت و توفیق مشاوره دادن رو ندارم، ولی قبلاً که به عنوان مشاوره با زوجهای جوان گفتگو

میکردم، به عینه میدیدم که حتی سختترین مشکلات و بزرگترین نابسامانیهای زندگی هم با یک سری

دستورات نسبتاً ساده قابل حله

برای همینکه که الان در خدمت شما هستم، تا تجربیاتم رو در مواجهه با زن و شوهرهایی که زندگیشون رو با خواست خودشون و با رعایت چندتا دستور ساده، متحول کردن، در اختیار شما هم بذارم

ولی همونطور که توی جلسه قبل هم گفتم، اولین قدم اینه که به انتخابت شک نکنی!

این کسی که در کنار شماست، دقیقاً همون کسیه که باید باشه اول این رو بپذیر و باهاش کنار بیا

به تقدیر خدا احترام بذار و به انتخاب خودت آفرین بگو!

توی مرحله بعد باید بپذیری که ایجاد تغییر توی زندگی و ساختن یه زندگی متفاوت، «شدنی»

فقط کافیه کمی تلاش کنی

چون بعضیها اصلاً این باور رو ندارن

اتفاقاً نظرشون اینه که چون راههای متفاوتی رو رفتن و حتی مبالغ زیادی برای مشاوره هزینه کردن و زندگیشون تغییری نکرده، پس دیگه همیشه کاریش کرد!

ولی واقعیت اینه که همیشه امکان تغییر هست و همیشه باید به خودمون فرصت تغییر رو دوباره و چند باره بدیم حتی اگر شما زندگیتون هم خویه و هیچ مشکلی ندارید، میتونید زندگیتون رو بهتر کنید

پس با باور اینکه تغییر ممکنه و میشه زندگی رو متحول کرد و از اینی که الان هست، بهترش کرد، با مباحث دوره همراه بشید

خب بعد از باور اینکه میشه زندگی رو تغییر داد، باید قبول کنی که تنها کسی که میتونه زندگی تو رو تغییر بده، فقط و فقط خودت تو هستی؛ نه هیچ کس دیگهای

اصلاً لازم نیست دیگران تغییر کنند یا کار خاصی برای تو انجام بدن فقط اگر تو خودت اراده کنی و شروع کنی، کم کم همه چیز تغییر میکنه

اگر مشکلی تو زندگیت داری، فقط و فقط باید «خودت» رو مقصر و موثر بدونی

و اگر هم میخواهی این مشکلات حل بشه، باز هم فقط و فقط باید «خودت» بسم الله بگی و آستینت رو بالا بزنی و مشکلات رو حل کنی

اینکه منتظر باشی تا شوهرت بره مشاوره، یا کسی با شوهرت صحبت کنه تا اون تغییر کنه، کاملاً انتظار نابجاییه

البته خوبه که شوهرت هم توی دوره های مخصوص خودش شرکت کنه یا بره مشاوره و حرفهای مشاور رو هم بشنوه، ولی این مشکلی از شما رو حل نمیکنه!

چون شما که امکان تغییر دادن شوهرت رو به صورت مستقیم نداری، پس روی تغییر اون حساب نکن! ولی امکان تغییر دادن خودت رو داری، پس آستینها رو بالا بزن و تغییر رو شروع کن

بهت قول میدم با تغییر تو، کمکم شوهرت هم تغییر میکنه

فقط باید حوصله داشته باشی و تمام تلاشت رو بکنی که خودت تغییر کنی و البته در کنارش باید به خدا هم توکل کنی و کارها رو به خودش بسپاری

خب اگر بخواهی به خدا توکل کنی و در کنار تلاشهای خودت، نتیجه بخش بودنش رو بسپاری به خدا، لازمه اش اینه که از خواست خدا راضی باشی و بابت این اتفاق مهم توی زندگیت ارزش تشکر کنی!

باز بر میگردیم به موضوع مهم «شکر»

یکی از مسائلی که درهای رحمت خدا رو باز میکنه، شکر کردنه باید هر لحظه به خاطر همه چیز از خدای مهربان تشکر کنیم واقعاً نعمتهای خدا بی شمارن

میفرماید که اگر همه دریا مرکب شوند و همه درختان قلم و همه برگها کاغذ باز هم امکان اینکه فقط بتوانیم نعمتهای خدا رو بنویسیم، نیست، چه برسه به اینکه بخواهیم شکرش رو هم به جا بیاریم

یکی از همون نعمتها، نعمت همسره که خدا بهمون داده

ولی ما کمتر برای این نعمت خدا رو شکر میکنیم و چه بسا خیلی وقتها هم کفران نعمت میکنیم و به خاطر این اتفاق از خدا گلایه میکنیم و ناراضی هستیم!

✗گر میخواهی زندگیت شیرین بشه، باید اول باور کنی که خدا، بهترین رو برات رقم زده که این شوهر رو در کنار تو قرار داده

چرا باید این رو بپذیرم، در حالی که از زندگیم راضی نیستم؟

چون خدای مهربان و حکیم این جوری صلاح دیده، پس حتماً بهترین گزینه همین بوده

خدایی که از مادر به تو مهربانتره و دوست نداره تو کوچکترین سختیای رو تحمل کنی، این جوری برات خواسته

خدایی که حکیمه و باطن همه چیز رو میدونه و خیر و صلاح تو رو بهتر از خودت میدونه، این طوری برات خواسته

خدایی که میتونسته اوضاع رو برای تو جور دیگهای رقم بزنه ولی به خاطر رحمت و حکمتش این جوری برات خواسته، پس حتماً بهترین حالت برای تو همینه

خب اگر واقعاً این جوری باشه، باید خدا رو به خاطر این اتفاق بزرگ توی زندگیمون (یعنی اینکه کنار این شوهر قرار گرفته ام تا رشد کنم) روزی هزار بار شکر کنیم

پس شکر میشه یه جریان همیشگی و مداوم که باید هر لحظه و هر آن، همراه ما باشه

♦️وقتی ما یاد بگیریم که مدام شاکر باشیم، خدا هم نعمت و رحمتش رو بیشتر به ما عنایت میکنه

خود خدا گفته: اگر شکر گزار باشید، بیشتر بهتون میدم ولی اگر کفران نعمت بکنید، عذاب سختی در انتظارتونه!
(ابراهیم، آیه 7)

خب من چه جوری وقتی از زندگیم راضی نیستم، شکر کنم؟ تو فعلاً شکر کن! حتی اگر از زندگیت راضی نیست شکر کن

به خدا بگو من که از زندگیم راضی نیستم، ولی خب چون میدونم که تو خیر و صلاح من رو میخواهی و حتماً حکمتی داشته که من الان توی این زندگی هستم، پس شکر میکنم!

این جوری خدا هم کم کم عنایتش رو به تو بیشتر میکنه

وقتی که شکرگزار باشیم، خود به خود، تلخی های زندگی کمتر کام ما رو آزار میده و روزهای خوش زندگی بیشتر به چشممون میاد

پس شکرگزاری، در کنار اینکه باعث میشه درهای رحمت و نعمت خدا به سمت ما گشوده بشه، خودمون هم نوعی آرامش روانی پیدا میکنیم

یعنی شما میگید من اگر شکر کنم، همه مشکلاتم حل میشه؟

نه، بنده اصلاً منظورم این نیست که فقط کافیه شکر گزار باشی تا مشکلاتت حل بشه!

برای حل مشکلات باید تغییر کنی، باید تلاش کنی و زحمت بکشی؛ ما هم اینجا هستیم تا با هم این مسیر رو طی کنیم!

ولی شکرگزاری، باعث میشه که از نظر روحی، آمادگی بیشتری برای تغییر و پذیرش مسؤولیت خودت توی زندگی پیدا کنی

خدا هم رحمتش رو بیشتر شامل حالت میکنه

پس شکر، همه چیز نیست، ولی خیلی مهمه

انشاءالله کم کم توی جلسات آینده وارد موضوع اصلی خودمون میشیم و به صورت جزئی وظایف خودمون رو بررسی میکنیم

ولی قبلش بد نیست یه بار به این موضوع فکر کنیم که تا حالا چقدر ناشکری کردیم

در موضوعات مختلف ما حواسمون نیست که خدای مهربان، داره لحظه به لحظه زندگی ما رو مدیریت میکنه

و این همه اتفاقات خوب توی زندگی ما رقم زده، ولی ما به جای اینکه ازش تشکر کنیم، اکثراً نق میزنیم و ناشکری میکنیم

با این وجود این خدای مهربان، بازهم رحمتش رو از ما دریغ نمیکنه! بیایید به خاطر همه ناشکری هایی که داشتیم از خدا عذرخواهی کنیم بیایید تصمیم بگیریم که همیشه و در همه حال، شاکر و قدردان خدا باشیم هرچند سخته ولی با تمرین میشه

● خب برای امروز کافیه

درسته که امروز وارد موضوع اصلی دوره نشدیم، ولی به نظرم این مسائلی که امروز خدمتون گفتم، از مباحث اصلی ما مهم ترن

برای اینکه بحث امروزمون کامل بشه، باید کمی تمرین هم بکنیم

در ظاهر شاید کار مهمی به نظر نرسه ولی بعد از چند روز که انجامش بدید، تاثیرش رو میبینید

حتماً مهمه که بنویسید و حتماً مهمه که اون رو به زبون بیارید و بابتش از خدا تشکر کنید

انشالله بعد یه مدت، خودتون تاثیرش رو میبینید

□□□ □□□□ □ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ :□□□ □□□

۷) مروری بر مباحث گذشته:

-اگر رابطه زن و مرد در بستر درست خودش قرار گرفته باشد، هر دو طرف در سایه این رابطه مشترک، به آرامش خواهند رسید

-این تصور هم که انتخاب من اشتباه بوده و این شوهر مناسب من نیست، وسوسه شیطان است و باید به کلی از ذهنمون پاکش کنیم.

-مسئول اصلی رفتار امروز شوهرمون، ما هستیم نه خودش! بنابراین اگر می‌خواهیم او تغییر بکند و همون چیزی بشه که ما می‌خواهیم، کافیه ما تغییر بکنیم!

- برای تغییر زندگیمون، فقط کافیه «ما» تغییر کنیم. اصلاً نیازی نیست تلاش کنیم که شوهرمون تغییر کنه! با تغییر ما خود به خود اون هم تغییر خواهد کرد.

-در کنار تلاشمون برای تغییر خودمون، باید به خدا هم توکل کنیم و کارها رو به خودش بسپاریم .

-برای اینکه بتوانیم به خدا توکل کنیم، باید ابتدا از انتخاب خدا و تقدیری که برای ما رقم زده هم راضی باشیم و به خاطر این تقدیر، از او تشکر کنیم

-قدم اول، شکرگزاری است. ما اگر بتوانیم بنده شاکری باشیم، هم خودمان آرامش بیشتری داریم و هم خدا درهای رحمتش رو به روی ما باز میکنه.

امروز می‌خواهیم به یک موضوع بسیار مهم دیگه اشاره کنیم که به نظر بنده، نه تنها توی زندگی مشترک، بلکه در کل شؤون زندگی ما، یکی از مهمترین و حیاتی ترین موضوعاتیه که باهاش مواجه هستیم و باید تکلیف خودمون رو با اون مشخص کنیم.

(این بحث یک کم تئوریه و از جنس بحثهای نظریه؛ ولی بعد از اتمام بحث، خودتون متوجه میشید که چقدر برای رسیدن به آرامش توی زندگی ما مهمه)

بنده توی مراجعانی که داشتم، به وضوح میدیدم که بخش زیادی از مشکلات زوجین، ناشی از «منیت» و تبعات اون مثل «عدم بخشش» و «کوتاه نیومدن» و... هست

به دلیل اهمیت این موضوع بسیار حیاتی اجازه می‌خوام امروز کمی دقیقتر به این موضوع بپردازیم

ابتدا از زاویه نگاه روانشناسی به این موضوع نگاه میکنیم، بعد به نگاه فاخر و متعالی دین اشاره میکنیم
توی روانشناسی میگن:

«در زندگی مشترک وقتی دو نفر در کنار هم قرار میگیرند، دیگه به جای «من» باید به «ما» برسند

اگر این دو نفر در عین اینکه در کنار هم هستند، هر کدام بخواهند روی «من» خود باقی بمونن، حتماً توی زندگی با مشکل مواجه میشن.»

♦ این حرف کاملاً حرف درستیست

وقتی شما با کسی ازدواج میکنی و بینتون پیوند زوجیت برقرار میشه، دیگه «هویت» شما در گرو این رابطه است!

یعنی دیگه شما به تنهایی اصلاً هویت و جایگاهی نداری، بلکه هویت تو میشه زن یا شوهر

خب دیگه توی این شرایط نمیشه این هویت رو نادیده بگیری و بخواهی فقط «خودت» رو ببینی
دیگه تو در کنار یکی دیگه، معنا پیدا میکنی

باید توی هر کاری، حواست به یکی دیگه هم باشه که حالا زن یا شوهر تو شده

ولی اگر بخواهی همچنان مثل زمان مجردی به زندگی نگاه کنی و فقط خودت رو ببینی، مشکلات شروع میشه
اینجاست که اگر بتونی از این «من» به «ما» برسی، میتونی زندگیت رو شیرین کنی

رسیدن از «من» به «ما» یعنی چی؟

یعنی توی همه کارهات، گفتارت، رفتارت و حرکات و سکنات، حواست باشه که شریک زندگیت احساس بد و ناخوشایندی پیدا نکنه

X خب این حرفها، حرفهای خوب و درستیست ولی کامل نیست
حرف کاملتر رو دین به ما زده

یک کم این بحث دقیق و فنی، لطفاً با حوصله و دقت دنبال کنید چون توی بحثهای بعدی هم باز به این موضوع بر میگرددیم و باهاش کار داریم

دین می‌گه توی «من» خودت گیر نکن، ولی نه به خاطر اینکه زندگیت شیرین بشه، بلکه به خاطر اینکه تو یک نیاز واقعی و جدی داری برای برقراری رابطه با خالق، و این «من» اصلی‌ترین مانع برای شکلگیری این رابطه است

ما توی دنیا، تنها وظیفه مون نزدیک شدن به خداست؛ که بهش می‌گن: «تقرب» برای نزدیک شدن به خدا هم تنها یک مانع وجود داره، اون هم «منیت» ماست

از یک عارفی نقل شده که ارزش پرسیدن چه جوری به خدا برسیم؟ گفت: قدم اول رو بذارید روی نفس خودتون، قدم دوم به خدا میرسید!

بعد کمی فکر کرد، و گفت: نه، اشتباه گفتم! قدم اول رو بذارید روی نفس خودتون، همونجا به خدا میرسید!

یعنی تنها مانع رسیدن ما به خدا، همین «من» ماست

+بارزترین جلوه «منیت» توی وجود ما، خودخواهی

و خودخواهی همیشه با یک صفت بد دیگه همراه میشه به نام «تکبر»

تکبر یکی از معدود صفاتی که حتی کسانی که خودشون این صفت رو دارند هم تاب تحملش رو ندارند! و تنها خداست که زینده این صفته و اتفاقاً خدا هم نسبت به این صفت خودش خیلی «غیرت» داره

اگر کسی یک ذره تکبر توی وجودش باشه، نمیتونه به خدا نزدیک بشه
خب برای از بین بردن این تکبر، راهش اینه که خودخواهی از بین بره

و برای از بین رفتن خودخواهی، باید یه فکری برای این «من» خودمون بکنیم

این «من» در وجود ما، کجاست؟

«من» هر کسی مجموعه «تمایلات» و «گرایشهای» اونه

یعنی مجموعه «دوست داشتنیهای» و «تعلقات» ما، «من» ما رو
میسازه این دوست داشتنیها هم خودشون دو دسته هستند:

یک دسته از دوست داشتنی های ما، جز تعلقات و دوستداشتنی های سطحی و بی ارزش ما هستند؛ مثلاً شهوت،
حب مال، مقام دوستی، حب ریاست، میل به انتقام، برتری جویی و...

یک دسته از دوست داشتنی های ما، جز دوست داشتنی های عمیق و با ارزش ما هستند؛ مثل میل به ایثار، کمال
طلبی، فضیلت خواهی، علم دوستی، نوع دوستی، گذشت و...

وقتی گفته میشه باید با «من» خودمون مقابله کنیم، باید با کدام یکی از این دو دسته مبارزه کنیم؟ بله،
کاملاً درسته؛ با دسته اول

وگرنه اون دوست داشتنی های عمیق و با ارزش ما هرچقدر هم به سمتشون بریم و به دنبال اونها باشیم، هیچ
اشکالی نداره و اتفاقاً باعث نزدیکتر شدن ما به خدا میشه

چون عمیق ترین خواسته و دوست داشتنی ما، رسیدن به منبع اصلی کمال، آرامش، زیبایی، قدرت و لذت که
خود خداست

یعنی ما بنا نیست با همه دوست داشتنی هامون مقابله کنیم

بلکه باید با اون دوست داشتنی هایی که مانع رسیدن ما به دوستداشتنی های عمیقمون هست، مبارزه کنیم

”{“}خب اگر کسی میخواد با «من» خودش مبارزه کنه، باید با دوست داشتنی های سطح پایین خودش مبارزه کنه این دوستداشتنی های حداقلی و سطحی، در لسان دین، اسمشون هست: «هوای نفس»

اگر کسی میخواد «منیت» خودش رو از بین ببره یا تضعیف کنه، باید بره سراغ مبارزه با نفس مبارزه با نفس واقعاً عجیبه

اصلی ترین خواسته دین از همه ما همینه

برای چی؟ برای اینکه بتونیم توی مسیر تقرب و نزدیک شدن به خدا قرار بگیریم تا بتونیم لذت بیشتری از زندگی ببریم

چون آرامش و لذت واقعی، در گرو رسیدن به منبع اصلی لذت و آرامش، یعنی خداست

رسیدن به خدا هم که معنا نداره و شدنی نیست، ولی «تقرب» یعنی تلاش برای نزدیک شدن به خدا، ممکنه پس برای رسیدن به آرامش باید توی مسیر تقرب قرار بگیریم

برای قرار گرفتن در مسیر تقرب هم تنها مانع، منیت و خودخواهی ماست پس قدم اول اینه که بتونیم «من» خودمون رو قربانی کنیم!

این نگاه خیلی فاخر و متعالی تر از نگاه روانشناسی است که باید توی یه فرصت دیگهای بیشتر بهش بپردازیم

خب این موضوع رو یادتون باشه، انشالله توی مباحث بعدی هم بهش بر میگردیم

ولی فعلاً اون بخشی که مربوط به این جلسه است رو جمع بندی کنیم: توی زندگی مشترک، بناست ما آرامش و لذت رو تجربه کنیم

آرامش واقعی هم تنها و تنها در گرو نزدیک شدن به منبع اصلی آرامشه خب برای رسیدن به این آرامش هم ما یک مانع داریم به نام «منیت» باید این منیت رو از بین ببرم

کجا بهتر از هر جایی میشه این منیت رو قربانی کنم؟ بله درسته، در محیط خانه و در کنار شوهرم

توی زندگی زناشویی بهترین بستر و بیشترین امکان برای مبارزه با این منیت وجود داره؛ چون بیشترین امکان مبارزه با نفس مهیاست!

وقتی من در کنار شوهرم قرار میگیرم و اون دقیقاً همون چیزی که من می خوام نیست، با من مخالفت میکنه، منو اذیت میکنه، منو درک نمیکنه و... دقیقاً بستر و امکان امتحان من و زمینه مبارزه با «منیت» برای من فراهم میشه!

البته این حرف به معنای «منفعل» بودن و تلاش نکردن برای بهبود زندگی مشترک نیست!

اتفاقاً توی جلسات بعد ما به صورت جزئی به این میپردازیم که چیکار کنیم تا زندگیمون شیرین بشه

ولی به هر حال، ممکنه ما توی تلاشمون موفق نشیم و باز ناکامی و نابسامانی توی زندگی ما وجود داشته باشه

اونجا باید چی کار کنیم؟ اونجا باید این سختی و تلخها رو بپذیریم و پا روی نفس خودمون بذاریم تا رشد کنیم (این بحث رو بعدا مفصل باز بهش میپردازیم)

علاوه بر این،

برای موفقیت در زندگی و تلاش برای شیرین شدن زندگی، ما باید لحظه به لحظه تلاش کنیم این تلاش هم در بسیاری از موارد، بر خلاف میل و خواست ماست

پس باز ما داریم با امیال سطحی مون مبارزه میکنیم

بنابراین توی این دوره، و برای رسیدن به آرامش، ما به هر حال باید بپذیریم که چارهای جز پذیرش این اصل مهم برای رسیدن به آرامش نداریم، اونم اصل «مبارزه مداوم با هوای نفس» است

(این موضوع جای پرداختن بیشتر هم داره، ولی به دلیل رعایت اختصار به همین میزان بسنده میکنیم و انشالله اگر فرصتی پیش اومد، توی یک دوره جداگانه با موضوع آرامش و موفقیت، این موضوع رو بیشتر موشکافی میکنیم)

خب این جلسه ما خیلی وارد مصادیق و جزئیات نشدیم

بیشتر میخوام اصل موضوع ضرورت مقابله با «منیت» و اهمیت «مبارزه با نفس» مشخص بشه

انشالله توی جلسات بعدی، به مناسبت بحث، مجدداً به این موضوع بر میگردیم و مصادیق رو بررسی میکنیم

به عنوان حسن ختام این جلسه، میخوام یک کم توجهمون به این موضوع جلب بشه که ما تا حالا در مقابل خدا، که قادر مطلقه، چقدر منم داشتیم!

خدا به شدت از تکبر بدش میاد، و ما چقدر در مقابل دیگران تکبر داشتیم!

خدا آغوشش رو به سمت ما باز کرده، ولی ما چقدر با «منیت» هامون، خودمون رو از رحمت اون محروم کردیم! ما همه چیزمون وابسته است به عنایت خداست و اگر لحظه ای نگاه مهربان خدا از ما برداشته بشه، نابود میشیم با این وجود ما چقدر به جای توجه به خدا به «من» خودمون توجه کردیم و خدا بزرگواری کرده و نادیده گرفته! چقدر خودمون رو محور همه چیز قرار دادیم و ناشکری کردیم!

چقدر با خودخواهی هامون، خودمون رو از چشیدن لذت محبت خدا محروم کردیم! با این همه باز خدا، ما رو رها نکرده و لحظه به لحظه منتظر که ما به سمتش برگردیم

بیایید با این خدای مهربان قرار بذاریم و ارزش بخواهیم که خودش کمک کنه، ما به جای خودمون، یک کم بتونیم او رو ببینیم

و به جای پاسخ دادن به هوای نفسمون، بتونیم یک کم به ندای زیبای او، پاسخ بدیم

نه فقط برای شیرین شدن زندگی مشترکمون، بلکه برای پاسخگویی به این نیاز واقعی درونمون؛ نیاز به ارتباط با خالق و معبود خودمون

اولین و مهمترین قدم برای بازگشت به مسیر تقرب، عذرخواهی از خدا بابت این همه غفلت و طلب بخشش و غفران بابت این همه «منیت» هستش

اولین قدم توبه از این همه غفلت هست، بیایید همه با هم این اولین قدم رو برداریم

برای ما هم دعا کنید که بتونیم از شر این نفس سرکش و این «من» ویرانگر خلاص بشیم

روز چهارم: تفاوتها - هورمون مردانه

مروری بر مباحث گذشته (v)

-خدای متعال، زوجیت زن و مرد (زندگی مشترک) و آرامشی که در سایه این زوجیت به دست میاد رو از نشانه های خودش معرفی کرده! بنابراین حتماً یک اتفاق بزرگ و اعجاب آور در این رابطه وجود داره.

-اگر روال طبیعی زندگی طی بشه و زن و مرد در جای درست خودشون قرار بگیرن و مطابق فطرت و طبیعت خودشون عمل کنن، به صورت طبیعی، آرامش در زندگی اونها پدید میاد.

-بعضی ها ممکنه بگن: «چون شوهر من مناسب من نیست و من انتخاب اشتباهی داشتم، به این آرامش نرسیدم!» ولی این تصور کاملاً اشتباهه!

-شخصی که الان کنار من قرار گرفته و شده شوهر من، دقیقاً همون کسیه که باید در کنار من قرار میگرفته و ما باید به این طراحی خدا احترام بذاریم! و به وسوسه های شیطان توجه نکنیم

-برای تغییر زندگیمون، فقط کافیه «ما» تغییر کنیم. اصلاً نیازی نیست تلاش کنیم که شوهرمون تغییر کنه! با تغییر ما خود به خود اون هم تغییر خواهد کرد.

-در کنار تلاشمون برای تغییر خودمون، باید به خدا هم توکل کنیم و کارها رو به خودش بسپاریم .

-قدم اول، شکرگزاری است. ما اگر بتوانیم بنده شاکری باشیم، هم خودمان آرامش بیشتری داریم و هم خدا درهای رحمتش رو به روی ما باز میکنه.

-بخش زیادی از مشکلات زوجین، از واژه های به نام «منیت» آغاز میشه

-توی روانشناسی گفته میشه که برای رسیدن به لذت بیشتر در زندگی مشترک باید از این «من» عبور کنی و به «ما» بررسی

-این حرف کاملاً درستیه ولی حرف کاملتر رو دین به ما زده که میگه: تو یک نیاز واقعی داری به اینکه به منبع اصلی قدرت و لذت متصل بشی و مانع اصلی تو برای این اتصال، «من» توست، برای همین باید با این من مبارزه کنی!

"توی سه جلسه قبل ما به موضوعات مقدماتی بسیار مهمی اشاره کردیم که حتماً باید برای داشتن یک زندگی ایده آل به اونها توجه کرد

از این جلسه کم کم وارد مباحث جدیتر زوجین میشیم

رابطه زن و مرد در قامت زن و شوهر (زوجیت) همان چیزی است که خدا آن را نشانه خودش معرفی کرده و ما را به تفکر در مورد آن فراخوانده است (روم، 21)

حکمت این تفکر چیه؟

خدای مهربان زن و مرد از یک جنس، در کنار هم و برای هم آفریده تا به «آرامش» برسند

درسته که زن و مرد از یک جنس (یعنی انسان) هستند، ولی در عین حال، دنیایی از تفاوت بین آنها وجود داره

شاید بتوانیم بگوییم که اساساً اینکه خدای مهربان این رابطه زوجیت و آرامش حاصل از اون رو از نشانه های خودش معرفی کرده به همین دلیل!

یعنی علیرغم اینکه زن و مرد تفاوت های بسیاری با هم دارند، ولی اگر به درستی در کنار هم قرار بگیرند و هر کدام نقش خودش رو به خوبی و به درستی ایفا کنه، هر دو به آرامشی غیرقابل وصف میرسند

و واقعاً اگر کمی دقیق بیندیشیم، این میتونه از نشانه های وجود خدا باشد!

چگونه زن و مردی که این همه با هم تفاوت دارند، میتوانند مایه آرامش دیگری شوند؟

:

این جلسه می خواهیم به تفاوت های زن و مرد بپردازیم تا مقدمه های باشه برای بحث های اصلی ما در خصوص وظایف زن و مرد در جلسات بعدی

هدف اصلی دوره هم همیشه مد نظر ما هست؛ ما می خواهیم توی این دوره و با این آموزشها، زندگی مشترکمان را شیرین و سرشار از آرامش کنیم

برای رسیدن به این هدف، فقط کافیه بیاموزیم که زن و مرد چه جایگاه و نقشی در زندگی دارند و تلاش کنیم نقش خودمون رو به درستی توی زندگی ایفا کنیم

برای این موضوع هم قدم اول توجه به تفاوتهاست

تفاوتهای بیشمار زن و مرد هم توی هر سه حوزه اصلی انسانی وجود داره: -فیزیولوژیک و جسم (بُعد رفتار)

-قدرت حافظه، اندازه مغز، قابلیت‌های ادراکی (بُعد آگاهی) -
کیان روانی زن و مرد (بُعد گرایش)

□ چرا دانستن این تفاوتها مهمه؟

چه ما بخواهیم و چه نخواهیم، این تفاوتها در نهاد و ساختار جسمی و روانی زن و مرد وجود دارند و بر اساس این تفاوتها، «توانمندیها» و «نیازهای» زن و مرد با هم کاملاً متفاوت خواهد بود

در زندگی مشترک، راز رسیدن به آرامش اینه که زن و مرد هر کدام بتوانند با توجه به نقش و کارکردی که خدا برایشون در نظر گرفته، نیازهای طرف مقابل رو برآورده کنن

گفتیم که جنس نیازهای زن و مرد هم با هم متفاوت هستن

پس نقش زن و مرد هم با هم متفاوت خواهد بود و هر کدام از زن و مرد هم باید عملکرد متفاوتی داشته باشند
خب ما تا این تفاوتها رو ندانیم و نپذیریم، نمیتوانیم قبول کنیم که باید توی زندگی نقش متفاوتی رو ایفا کنیم

از طرف دیگه فهم و پذیرش این تفاوتها باعث میشه که زن و مرد هیچوقت به خودشون اجازه ندن که خودشون رو با طرف مقابلشون مقایسه کنن! و خدا میداند که همین یک فقره چقدر در ایجاد آرامش موثره (بعدا باز بهش میپردازیم)

بنابراین قدم اول دانستن و پذیرفتن این تفاوتهاست

البته هدف اصلی ما اینه که گام به گام به اصلیتین تفاوت و نیاز زن و مرد برسیم، و همه این تفاوتها که مطرح میشه به نوعی مقدمه برای رسیدن به اون موضوع هست که تو جلسات بعد بهش میپردازیم

"|"} توی این جلساتی که به موضوع تفاوتها اشاره میکنم، تلاش میکنم بخشی از مهمترین تفاوتهای زن و مرد رو که هم اهمیت بیشتری دارند و هم در ادامه مباحث مورد نیاز خواهند بود رو خدمتون تقدیم کنم:

1. تفاوت در دستگاه تناسلی

اولین و مهمترین تفاوت زن و مرد که ریشه بسیاری از تفاوتهای بعدی است، تفاوت عمده در سیستم تولید مثل و اندامهای تناسلی است.

خب شکل ظاهری اندامهای دستگاه تناسلی که تفاوت آشکاری با هم دارند که نیازی به گفتگو نداره

در سیستم تولید مثل، سلول تخم (اسپرم برای مرد و تخمک برای زن) از نظر شکل، اندازه، تعداد، تحرک و عمر کاملاً با هم متمایز هستند.

با اینکه این موضوع به نظر بنده، اهمیت چندانی در ادامه مباحث ما نداره، ولی به جهت توجه به تفاوت ناپیدایی که بین زن و مرد توی این زمینه هست، یک نکته رو اینجا اشاره میکنم:

از نظر ساختار تولید مثل، در رحم زن تخمک گذاری صورت میگیره که حاوی کروموزوم جنسی (X) ایکس است ولی اسپرمهای مرد حاوی دو نوع کروموزوم (X و Y) ایگرگ است و جنسیت جنین وابسته است به اینکه کدام یکی از اسپرمهای مرد با تخمک زن لقاح کنه، اگر اسپرمی که دارای کروموزوم ایکسه در تخمک نفوذ کن و لقاح صورت بگیره، جنین «مونث» و اگر اسپرم دارای کروموزوم ایگرگ در تخمک نفوذ کنه و لقاح صورت بگیر، جنین «مذکر» خواهد شد

با این توضیح مشخص میشه که عامل اصلی در مذکر یا مونث شدن جنین، مرد است نه زن !

بنابراین به نظر می‌رسد این اصطلاح که در عرف زیاد به کار برده می‌شود که فلان خانم دخترزاست یا پسرزاست، اصطلاح درستی نیست!

(با توجه به تفاوت عمده زن و مرد در دستگاه تناسلی، در مراحل مختلف مسائل جنسی، اعم از مرحله تحریک، میل به جنس مخالف، مرحله تهییج و استمرار شهوت، مرحله اوج لذت جنسی، مرحله فروکش کردن و... تفاوت‌هایی بین زن و مرد وجود دارد که باید در جای دیگری به اونها بپردازیم)

که ریشه

زنانه و مردانه همیشه

در ترشح هورمونهای

باعث تفاوت عمده دیگری

⋮

2␣هورمون تستوسترون

تفاوت دستگاه تناسلی، تفاوت‌های بعدی هستند

اول ببینیم هورمون چیه؟

هورمون، یک رابط یا پیام رسان شیمیایی است که از غدد درون ریز ترشح می‌شود، در سراسر بدن انتشار می‌یابد و بر سلول خاصی (سلولهای هدف) تأثیر مشخص می‌گذارد و اعمال حیاتی بدن را سامان می‌دهد

هورمون ویژه مردان، «تستوسترون» نام دارد

که از دوران جنینی تا انتهای عمر از بیضه ها ترشح می‌شود و در دوران بلوغ میزان اون به شکل قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند و عامل اصلی تمایز مرد و زن می‌شود

ترشح این هورمون چه تفاوت‌هایی رو ایجاد می‌کند:
—الف) فیزیک مردانه

توی چند هفته اول زندگی جنین، دختر و پسر از نظر اندامها شبیه به هم هستند

ولی از حدود دو ماهگی به بعد، هورمون مردانگی (تستوسترون) ترشح میشود تفاوتها شروع میشه

در دوران بلوغ هم رشد سریع قد، رشد اندامهای مردانه، تمایل به جنس مخالف، رویدن مو در سینه و صورت، پهن شدن شانهها، رشد ماهیچهها و عضلات و یمی صدا از ترشح سریع این هورمونها ناشی میشه

0♦ب) قدرت عضلانی و ترکیب استخوانها

قدرت عضلانی زن و مرد هم به دلیل ترشح این هورمون متفاوت و کارکرد متفاوتی رو برای زن و مرد ایجاد میکنه (بعدا به این موضوع بیشتر میپردازیم)

تستوسترون اثر سازنده بر قدرتی در تولید پروتئین در سراسر بدن داره و رشد بافت های عضلانی رو تحریک میکنه همین باعث میشه که قدرت بدنی مرد، بسیار بیشتر از زن باشه

توده عضلانی مرد به طور متوسط 50 درصد بیشتر از بدن زن هستش و به همین دلیل مرد برای انجام کارهای سنگین توانایی بیشتری داره

تستوسترون از عوامل رسوب کلسیم در استخوانهاست و اندازه و استحکام اونها رو بیشتر میکنه

اینکه در مجموع استخوانهای مرد نسبت به زن درشتتر و با قوامترند و لگن مرد شکل قیفی پیدا میکنه تا برای تحمل بارهای سنگین آمادگی بیشتری داشته باشه، ناشی از این هورمونه.

(به همین دلیل که به طور کلی زنها برای کارهای خارج از منزل که عمدتاً کارهای سنگین و مردانه هستند، مناسب نیستند و علاوه بر آسیبهای روانی، از نظر جسمی هم به شدت آسیب خواهند دید

ج) پرخاشگری

تستوسترون حالات تهاجمی، رقابتی و پرخاشگری در مردان رو ایجاد میکنه! این حالت برای بقای نسل و حفاظت از زن و حفظ خانواده به شدت مورد نیازه

زن اگر این حالت رو که ناشی از ترشح هورمون مردانه است، درک نکنه و مرد رو با خودش مقایسه کنه، ریشه اختلافات اساسی توی زندگی میشه

خیلی از خانمها از رفتار شوهرشون شکایت میکنن و میگن: «همیشه زود عصبانی میشه! این نشون میده که منو دوست نداره!»

خب این عصبانیت اگر ناشی از غلبه صفرا نباشه (که اون هم به دلیل نوع غذایی که خانم میپزه و باید در جای خودش بهش پردازیم)، ناشی از ترشح هورمون مردانه است

خانم باید بدونه که مرد کلاً زود عصبانی میشه و پرخاشگری میکنه و این ناشی از خاصیت مردانگی اونه! ارتباطی هم به دوست داشتن یا نداشتن شما نداره!

●د) ضخامت و زبری پوست

سختی بافت زیر جلدی و پوست مردان در سرتاسر بدن مرد ضخیم تره و این ناشی از ترشح هورمون تستوسترون است

این سختی پوست باعث میشه که مرد، تحمل گرما و سرمای بیشتری رو داشته باشه و برای کار بیرون از خانه، مهیاتر باشه

(نرمی و لطافت پوست خانمها هم ناشی از ترشح هورمون زنانه استروژن هست که توی جلسه بعد بهش

میپردازیم)

خیلی از مردها، به اشتباه خودشون رو توی این زمینه با خانمها مقایسه میکنن

مثلاً توی آشپزخونه کتری رو با دستش بر میداره و به خانمش که باید حتماً اون رو با دستگیری برداره، پوزخند میزنه و میگه این که داغ نیست!

بله برای تو داغ نیست ولی برای خانمت کاملاً داغه!

{ " | " ه (اعتماد به نفس بالاتر

یکی از ثمرات ترشح این هورمون، کاهش ترس و افزایش اعتماد به نفس در مردانه

اتفاقاً این خاصیت به شدت برای خانمها جذابه و یکی از عوامل جذب شدن به مرد و قابل دونستن اون به عنوان تکیهگاه همینه

حالا فرض کنید مردی که توی این زمینه نقص و کمبودی داشته باشه (به دلیل نوع تربیت یا محیطی که توش بوده یا...) چقدر برای خانمش غیرجذاب خواهد بود!

البته این اعتماد به نفس بالا، همیشه خوب نیست

مثلاً اگر مرد رو دو روز توی آشپزخونه رها کنی، همه جاش رو میسوزونه، چون مثلاً برای برداشتن قابلمه داغ، نیازی به دستگیره نمیبینه!

بنابراین این نترسی و اعتماد به نفس باید با احتیاط و محافظه کاری خانم ترکیب بشه تا به تعادل برسه

♦ ز (تاثیرات روی مغز

ترشح تستوسترون روی مغز مرد هم تأثیرات زیادی داره، تمرکزش رو برای فکر کردن افزایش میده، از خستگی بدنی میکاهه و ادامه فعالیتها و اجرای کارها رو آسون میکنه

نوع نگاه کلان مرد به موضوعات و تفکر آینده نگرانه هم تا حد زیادی به ترشح همین هورمون وابسته است که در مباحث بعدی در مورد این ویژگی ها بیشتر صحبت میکنیم

علت اینکه معمولاً زنها در وسط کارهای روزمره نیاز به استراحت دارند (به خصوص کارهای نسبتاً سنگین) همینه ولی مردها معمولاً تا کار رو تموم نکنن، دوست ندارن استراحت کنن

هرچی خانم میگه: مرد بیا یک کم استراحت کن، یه چایی بخور، خسته شدی! مرد میگه الان میام، بذار تمومش کنم، میام!

خب این جلسه نگاهی به ویژگیهای مردانه با توجه به ترشح هورمون مردانه تستوسترون داشتیم

به دلیل رعایت زمان هر جلسه، بحث این جلسه رو خاتمه میدیم و توی جلسه بعد انشاءالله به ویژگیهای زنانه با توجه به ترشح هورمون استروژن میپردازیم

فصل دوم: ویژگیهای مردانه - تستوسترون

مروری بر مباحث قبل (v

-خدای متعال در قرآن کریم رابطه زن و مرد و آرامشی که در سایه این رابطه پدید می آید رو از نشانه های خود معرفی کرده است و ما به تفکر در این موضوع فراخوانده

-شاید یکی از حکمت های این فراخواندن به تفکر و آیه و نشانه خدا بودن این رابطه این باشد که این دو فرد (یعنی زن و مرد) در عین اینکه تفاوت های فراوانی دارند، ولی مایه آرامش یکدیگر هستند!

-برای اینکه بتوانیم زندگی شیرینی داشته باشیم، لازمه اش اینست که بتوانیم نقش خودمون رو توی زندگی به درستی ایفا کنیم

-برای اینکه نقش خودمون رو درست ایفا کنیم، باید به وظایف خودمون واقف باشیم

-وظایف هر کدام از زن و مرد هم به دلیل تفاوتی که در نیازهای طرف مقابل هست، با هم کاملاً متفاوت هستند -بنابراین برای اینکه بتوانیم به وظایفمون درست عمل کنیم، لازمه اش اینست که اول تفاوت های زن و مرد رو به

خوبی بدونیم

-اولین و مهمترین تفاوت، تفاوت در سیستم تولیدمثل و اندامهای تناسلی زن و مرد است.

-تفاوت مهم دیگر، در هورمونهای زنانه و مردانه است که در بدن هر کدام از زن و مرد ترشح میشود -هورمون مردانه، هورمون تستوسترون است که سبب ایجاد این تفاوتها میشود:

1-فیزیک مردانه

2-قدرت عضلانی و ترکیب استخوانها

3-پرخاشگری

4-ضخامت و زبری

پوست 5-اعتماد به نفس

بالا تر 6-تأثیرات روی مغز

"|"}" این جلسه می خواهیم به ادامه موضوع تفاوتها بپردازیم، ولی قبل از شروع بحث لازمه یک نکته رو یادآوری کنم:

درست است که ما به این تفاوت ها می پردازیم، ولی خود تفاوتها برای ما موضوعیت ندارند، بلکه چون این تفاوتها سبب میشن ما به تفاوت در وظایفمون پی ببریم، به اونها می پردازیم

به اصطلاح طلبگی، نگاه ما به این تفاوتها «آلی» و «ابزاری» است نه «اصالی»

یعنی این تفاوتها برای ما اصالت ندارند، بلکه ابزاری هستند تا به تفاوت در مسؤولیتهای و وظایف برسیم

بنابراین ما خیلی روی این تفاوتها متمرکز نمیشیم و زیاد به جزئیات برخی تفاوتها نمیپردازیم

ولی همیشه یادمون هست که این تفاوتها یک موضوع مهم و جدی است و همیشه بدون در نظر گرفتن این تفاوتها در مورد روابط زوجین و نقش و جایگاه هر کدوم توی زندگی صحبت کرد

□ 3هورمون استروژن

استروژن یکی از هورمونهای مخصوص زنان است

(البته تذکر این نکته لازمه که هر دو هورمون تستوسترون و استروژن هم در بدن زن و هم در بدن مرد ترشح میشوند و هر دو جنس این هورمونها رو دارند ولی چون نسبتشون در زن و مرد متفاوت به هورمون های مردانه و زنانه مشهور شده اند .

یعنی هورمون تستوسترون چون در بدن مردان بسیار بیشتر از زنان ترشح میشه، عنوان هورمون مردانه گرفته و هورمون استروژن چون در بدن زنان بسیار بیشتر از مردان ترشح میشه، عنوان هورمون زنانه گرفته است)

اولین کارکرد هورمون استروژن، رشد اندامهای زنانه مثل رحم، سینه ها و اندامهای تناسلی است و البته نقش اصلی در ایجاد میل به جنس مخالف را نیز همین هورمون به عهده دارد

استروژنها با اینکه در تحریک رشد استخوانها و عضلات نقش دارند ولی از رشد زیاد آنها هم جلوگیری

میکند!

به همین دلیل که نسبت قد زنان از مردان کوتاهتره

همچنین تحرک و نرمی مفاصل و نرمی و انعطاف پذیری بیشتر بدن زنان هم به دلیل همین هورمون است

یکی از اثرات استروژن حساسیت حس بویایی است

لذا خانمها معمولاً حس بویایی قوی تر و حساس تر نسبت به آقایون دارند

البته این خاصیت زنانه در نهایت به نفع زندگی است، چون این حس بویایی بهتر، به طبخ غذای لذیذتر کمک میکند همچنین در انجام امور منزل و فرزند داری، این حس بویایی، کمک شایانی به خانم خواهد کرد

پس آقایون باید توجه داشته باشند اینکه خانم به بوی عرق مرد حساس است، دست خودش نیست! آقایون باید توی این زمینه بیشتر حواسشون باشه و در فواصل کوتاهتری استحمام داشته باشند

و حتماً بعد از حمام از مام (طبیعی یا سنتی) استفاده کنند

اساساً یکی از ابزارهای تحریک در زن هم همین حس بویایی است

لذا آقایون باید توجه داشته باشند که هیچ وقت عطر رو فراموش نکنن!

♦️ استروژن همچنین از عوامل رسوب چربی در بدن زنان است و باعث نرمی، صافی و کم مویی پوست بدن خانمها میشه

(توی جلسه قبل اشاره کردیم که هورمون مردانه تستوسترون عامل ایجاد ضخامت و زبری در پوست مرد است)

پوست زنان 10 برابر بیشتر از پوست مردان حساستر است و همین عامل سبب میشه که نوازش، عامل ایجاد نشاط روانی برای خانمها باشه

این نیاز به نوازش، یکی از نیازهای واقعی خانمهاست که باید آقایون بیشتر بهش توجه کنن
آقایون باید توجه داشته باشند که هیچ وقت از نوازش خانمشون خسته نشن

و خانمها هم باید توجه داشته باشند که اگر آقایون به این نیاز اونها به اندازه کافی توجه نمیکنن، نباید دلگیر بشن

چون شوهر شما، مثل شما توی این زمینه احساس نیاز نمیکنه، و طبیعیه که نمیتونه این نیاز شما رو به صورت
کامل درک کنه

توی این زمینه، مثل سایر نیازها، باید راه درست بیان نیاز رو به مرد بلد باشی تا مطابق میل تو عمل
کنه! (به این موضوع یعنی روش درست بیان خواسته و نیاز، توی جلسات بعدی میپردازیم ان شاءالله)

0یک موضوع بسیار مهم دیگه که از اثرات مستقیم استروژن هست، تغییرات رفتاری خانمهاست در
زمان تخمک گذاری، تقریباً روز 14 ام آغاز قاعدگی، ترشح استروژن در اوج خود قرار دارد

لذا خانم در چند روزی که تخمک گذاری صورت میگیره و آمادگی برای بارداری وجود داره، سرحال و سرزنده
است

به مرور سطح استروژن در خون کاهش پیدا میکنه و تا دو هفته بعد، به کمترین میزان خودش در طول ماه میرسه

همین کاهش سطح استروژن باعث به هم خوردن تعادل نسبت استروژن و پروژسترون میشه و میتونه دو حالت
متفاوت رو برای زن ایجاد کنه: یا پرخاشگری و زودعصبی شدن یا حالت گریه، افسردگی و بیحوصلگی پیدا کردن

(البته در مورد اینکه علت اصلی این تغییر خلق و خوی خانمها در زمان قاعدگی چیه، به عواملی دیگری مثل سروتونین هم اشاره میشود ولی به هر حال تغییر سطح استروژن، زمینه ساز همه اتفاقات بعدی است)

❑ خب صرف نظر از دلیل پزشکی و فیزیولوژیک این حالت خانمها در هنگام قاعدگی، «خودآگاهی» خانمها میتونه تا حد زیادی از مشکلات اونها در این زمان کم کنه

و از طرف دیگه، درک درست آقایون از شرایط خانم در این دوران، خیلی میتونه به تعادل رفتاری آقا و به تبعش افزایش آرامش خانم کمک کنه (به این موضوع توی دوره ویژه آقایون مفصل خواهیم پرداخت انشالله)

به هر حال این عدم ثبات رفتاری در خانمها در ایام قاعدگی کاملاً طبیعییه و باید به رسمیت شناخته بشه

علاوه بر اون در برخی مواقع دیگه هم با توجه به نوسان سطح استروژن در خون، ممکنه آرامش روانی خانم به هم بخوره و نوعی بیثباتی در رفتارش دیده بشه

این بیثباتی در رفتار و تغییر میزان حساس شدن به مسائل از جمله ابراز علاقه به شوهر طبیعییه

آقا نباید توی این شرایط ناراحت بشه و مثلاً بگه: «ما نفهمیدیم تو چه جوری هستی، یه روز زود ناراحت میشی، یه روز دیر ناراحت میشی!» یا اینکه مثلاً بگه: «این روزها خیلی نازنازی شدی» یا «زودرنج شدی» و...

این تغییرات رفتاری در دوران بارداری ممکنه بیشتر و شدیدتر هم باشه

❑ 4هورمونهای دیگه

علاوه بر استروژن، هورمونهای دیگری نظیر پرولاکتین، اکسی توسین و ریلکسین نیز از هورمون های هستند که در جنس مرد نقش چندان شناخته شدهای ندارند ولی در جنس زن، وظایف مهمی بر عهده دارند

مثلاً پرولاکتین رفتار مادرانه رو به وجود میاره و بعضی اسم او رو گذاشتن: «هورمون محبت مادری» این هورمون در همه حیوانات و پستاندارن وجود داره.

مثلاً این هورمون در پرندگان موجب لانه سازی و خوابیدن روی تخمها میشه
خب اینجا جا داره به یه نکته اشاره کنیم:

یکی از مسائلی که بعضاً باعث آزار مرد میشه توجه زیاد مادر به فرزند خودش هست؛ در خورد و خوراک یا مسائل دیگه

مثلاً خانم مدام میگه: «پس بچه ام چی؟» و مرد احساس میکنه دیگه بعد از تولد بچه، برای شوهرش مهم نیست! در حالی که اصلاً این طوری نیست

مادر، در حال پاسخ دادن به طبیعت و سرشت خودش هست

اون داره به ترشح هورمون مادرانه خودش پاسخ میده و هیچ ارتباطی به کم شدن علاقه اش به تو نداره!

● خب به موضوع هورمون های زنانه و مردانه، بیشتر از این هم میشه بپردازیم، ولی چون موضوعات مهمتری در ادامه داریم که باید در موردشون گفتگو کنیم، به همین میزان بسنده میکنیم

فقط باید یک بار دیگه به این موضوع مهم تأکید کنیم که:

چه خانم و چه آقا، اگر با ساختار فیزیولوژیک طرف مقابل و ترشحات هورمون های زنانه و مردانه آشنا باشند، حتماً برداشتشون از رفتارها و واکنش های طرف مقابلشون اصلاح میشه و این عامل سبب ایجاد سوء تفاهم یا اختلاف بین اونها نمیشه

باید خانم و آقا توجه داشته باشند که اکثر رفتارهای طرف مقابلشون، که ممکنه برای اونها ناخوشایند باشه، در اثر ترشح هورمونهای مخصوص جنس اوست و این رفتارها به قصد لج کردن یا بی توجهی کردن به اونها نیست

درک همین موضوع ظاهراً ساده، میتونه جلوی بسیاری از نابسامانی ها و ناراحتی ها رو توی زندگی مشترک بگیره

"البته در کنار درک این تفاوت های ساختاری و طبیعی، باید سعی کنیم در عین همه این تفاوت ها مطابق نیاز طرف مقابلمون با او رفتار کنیم

طبیعی که ممکنه این رفتار کردن مطابق میل شوهرم، برای من ساده نباشه، چون با ساختار وجودی من در تضاده

ولی اگر خودم رو ملزم به حفظ آرامش در زندگی مشترک بدونم، حتماً به تحمل این سختی تن میدم و اون رو زمینهای برای مبارزه با نفس و عاملی برای رشد خودم میدونم

(در مورد مبارزه با نفس و جایگاه اون توی زندگی مشترک، در آینده بیشتر با هم گفتگو میکنیم)

البته یادمون نمیره که پذیرش این اختلاف به معنی تلاش نکردن برای تغییر رفتار شوهرمون نیست

من در عین اینکه میدونم مثلاً شوهرم اگر کمی بدخلقی میکنه، به دلیل ترشح هورمون مردانه اونه، ولی باید تلاش کنم که این رفتار اون تا حد امکان اصلاح و تعدیل بشه

اما راهش چیه؟

این بمونه طلبتون تا سر جاش بهش بپردازیم

موضوع : تفاوت های ساختاری و طبیعی - درک این تفاوت ها

مروری بر مباحث گذشته v

-آشنایی با تفاوت‌های بسیار زن و مرد، خودش فی نفسه برای ما موضوعیتی ندارد، ولی چون سبب میشود که به تفاوت در «وظایف» هر کدام از زن و مرد برسیم، به این موضوع میپردازیم.

-اولین و مهمترین تفاوت بین زن و مرد، تفاوت در سیستم تولیدمثل و اندامهای تناسلی زن و مرد است. -تفاوت مهم دیگر، در هورمونهای زنانه و مردانه است که در بدن هر کدام از زن و مرد ترشح میشود. -هورمون مردانه، هورمون تستوسترون است که سبب ایجاد این تفاوتها میشود:

1-فیزیک مردانه

2-قدرت عضلانی و ترکیب استخوانها

3-پرخاشگری

4-ضخامت و زبری

پوست 5-اعتماد به نفس

بالاخر

-هورمون زنانه هم هورمون استروژن هست که سبب ایجاد ویژگیهای خاص زنانه میشود، نظیر رشد سینه ها، نرمی پوست و...

-استروژن سبب ایجاد تفاوت‌های دیگری نظیر کممونی پوست، حساسیت بیشتر حس بویایی، نوسانات و تغییرات رفتاری و... میشود

-البته هورمون تستوسترون و استروژن هم در مردها وجود دارد و هم در زنها، ولی چون یکی غالبا در مردها بیشتر است و یکی در زنها، به هورمونهای زنانه و مردانه معروف شده‌اند

3x "این جلسه می‌خواهیم کمی موضوع تفاوتها رو ادامه بدیم، ولی به عنوان مقدمه باید نکته‌های رو عرض کنم:

این تفاوت‌هایی که خدمتون تقدیم میشن همه «غالبی» هستند؛ یعنی غالب آدم‌ها این جوری هستن

حالا ممکنه بعضی از خانمها یا آقایون بعضی از این ویژگیها رو نداشته باشند یا کمتر و بیشتر داشته باشند یعنی درسته که ما یک ویژگی‌هایی رو برای زن یا مرد بر می‌شمریم

ولی اگر کسی همه اون ویژگیها رو نداشت، مهم نیست
تازه خود این ویژگیها هم حالت مدرج و درجه دارند

یعنی یک نفر ممکنه فلان ویژگی رو با شدت ده داشته باشه، یک نفر با شدت 30 یک نفر هم با شدت 100
این تفاوتها بین آدمها کاملاً طبیعی

پس ما اینجا ویژگیهای غالبی رو میگیریم که عموم و غالب مردم اونها رو دارن

ولی ممکنه یک زن، اتفاقاً بعضی از ویژگیهای مردانه‌ای که ما اینجا ذکر کردیم، بیشتر از مردان داشته باشند و
برعکس و این فی نفسه بد نیست ولی اگر منشاء مشکلات شود، باید بررسی و اگر نیاز باشد، اصلاح شود

● بخشی از تفاوتهای زن و مرد به تفاوت در قدرت ادراک و مسائل مربوط به میدان «آگاهی» بر میگردد

در خصوص اینکه آیا هوش، حافظه، قدرت ادراک و میزان قدرت ذهنی زن و مرد متفاوت است، دیدگاههای
متفاوتی وجود دارد

هر کدام از ما هم ممکنه نسبت به این موضوع ذهنیتی داشته باشیم

بنده توی این قسمت از بحث، میخواهم کمی بیشتر به این موضوع بپردازم

البته باید توجه کنیم که عمده این مسائلی که توی این جلسه مطرح میکنیم و کمی با تفصیل به اونها میپردازیم،
به این دلیل است که در مباحث بعدی به اونها ارجاع میدهیم و به نوعی به این بحثها نیاز داریم.

♦ برای هوش، تعاریف مختلفی بیان شده:

در یک تعریف مشهور، «به بخشی از ادراکات انسان که مربوط به فعالیت مغز و قشر آن است، هوش گفته میشود.»

بعضی دیگر معتقدند که هوش از مرحله احساس تا مرحله فعل نمود داره و قسمتی از شخصیت و عامل مشترک عقل، معلومات و دانستنی هاست که در واکنش های طبیعی و شرطی در اعمال عادی و ارادی نقش داره.

بعضیها هم دایره تعریف هوش رو خیلی گسترده در نظر گرفتن و معتقدند که احساس، حافظه، درک بهتر روابط بین اشیاء و تناسب واکنشها در هیجانات، انفعالات و عواطف و میزان دقت و ظرافت آنها، همه و همه به هوش مربوط است.

تعاریف دیگری هم از هوش وجود دارد که به نوعی همه کنشهای ادراکی انسان رو اعم از حافظه، استدلال، فهم روابط، سرعت ادراک و... رو متغیرهای وابسته به هوش قلمداد میکنند

خب چرا به این تعاریف اشاره کردیم؟

به خاطر اینکه اگر بعد از این صحبت از «هوش» کردیم، بدانیم که مرادمان فقط قدرت حافظه یا حل مسائل ریاضی نیست، بلکه مجموعه توانمندیهای ذهنی و کنشهای ادراکی رو در نظر داریم

□ خب با این توضیح، آیا از جهت بهره هوشی، زن و مرد با هم تفاوت دارند؟

در زمینه رابطه هوش و جنسیت سه دیدگاه کلان وجود داره: (بنده فقط اشاره میکنم و وارد جزئیات نمیشم)
1- نظریه عدم تفاوت: بر اساس این دیدگاه بهره هوشی زنان و مردان یکسانه و از برتری مختصر هوشی پسران

بر دختران هم میشه چشم پوشی کرد چون از شرایط محیطی و اجتماعی ناشی میشود.

2- نظریه نفی هوش زنان! : این دیدگاه که در میان اندیشمندان غربی در سدههای گذشته وجود داشته، معتقد است که جنس زن بهره ای از هوش نبرده و در بهترین حالت مدعی هستند که زن برای دوست داشتن آفریده شده نه اندیشیدن! (البته بطلان این نظریه روشن است)

3-نظریه تفاوت در توانمندیهای هوشی: این دیدگاه، عامل جنسیت رو در توانمندیهای هوشی موثر میداند و به امتیازات نسبی در عوامل هوشی اشاره میکند، اما در این موضوع افراط نمیکند!

به طور کلی، مشخصه که اگر در این زمینه تفاوتی بین زن و مرد وجود داشته باشد، نشان از برتری یکی بر دیگری نیست، بلکه اقتضاء طبیعت هر یک از زن و مرد این است

علاوه بر اینکه در کنار مسائل فیزیولوژیک، به ویژه ترشحات هورمونی، محیط و عوامل اجتماعی و فرهنگی هم خیلی در بروز استعدادها موثر هستند.

♦•خب با این تفاسیر، نگاه مختصری به بعضی از تفاوتها در این زمینه داشته باشیم:

□1جمعیه و مغز :

در همه نژادها استخوانهای جمجمه زنان از مردان نازکتر است و از جهت حجم، حدود ده درصد کمتر از جمجمه مردان است.

اندازه آن کوچکتر و وزن آن سبکتر است

از نظر اندازه مغز، دو جنس متفاوت اند و حد متوسط اندازه مغز در مردان در تمام سنین، بیشتر از وزن مغز زنان است

به طور متوسط از نظر حجم، مغز زنان حدود 150 سانتی متر مکعب و از نظر جرم، حدود 150 گرم کمتر از مردان است

(البته این اعداد و نسبتها مطلق نیست و به صورت متوسط حساب شده است)

البته در اینکه تفاوت در حجم و جرم و اندازه مغز، منجر به تفاوت در هوش میشود، هنوز نمیتوان به صورت قطعی نظر داد ولی بر اساس آمارها و پژوهشهای انجام شده، به نظر میرسد هرچه اندازه مطلق مغز بزرگتر باشد، تا حد معینی موجب هوش بیشتر میشود.

□ 2 رشد مغز

سلولهای مغز تا زمان که رشد جسمی ادامه دارد، به رشد خود ادامه میدهند

از طرفی مجموعهای از عوامل از جمله هورمونهای زنانه و تاثیرات آنها بر مغز به گونه ای سامان یافته اند که رشد جسمی زن حدود دو سال زودتر از مرد متوقف میشود.

پس میتوان اجمالا این فرضیه رو پذیرفت که با زمان بیشتر رشد مغز در مرد، سازمان آن نیز پیچیدگی و کارآمدی بیشتری پیدا میکند.

□ 3 قشر مخ

میزان هوش بر اساس ساختمان سلولی و شیمیایی مغز افراد متفاوت میشود . بخش مهمی از مغز انسان، قشر مغز و لایه خارجی آن است.

لایه خارجی مغز نقش مهمی در هیجانات انسان بر عهده داره

با توجه به تفاوتهایی که در قشر مخ در زن و مرد وجود دارد، بروز هیجانات نیز در زن و مرد کاملاً متفاوت و در زن نمود بیشتری داره

حواس پنجگانه نیز در قشر مغز جای دارند، این حواس هم در زن و مرد دارای تفاوتهای هستند، به عنوان نمونه آستانه لمس و درد در زنان پائینتر است.

4- ضریب هوشی

نسبت سن عقلی فرد (که به وسیله آزمون استاندارد به دست آمده است) به سن واقعی او، ضرب در عدد 100، ضریب هوشی نامیده میشود

توی این زمینه هم بر اساس پژوهشهای انجام شده، تفاوتهایی در جنس زن و مرد دیده میشود

به عنوان نمونه، برای ضریب هوشی بالاتر از 140 که افراد بسیار پرهوش رو در بر میگیره، نسبت پسران به دختران 6 به 4 است.

این نسبت برای کسانی که ضریب هوشی بالاتر از 180 را دارند و نزدیک به نابغه هستند، 7 به 3 است 5- خلاقیت و نبوغ

خلاقیت امری ذاتی است که به صورت اکتسابی هم تا حدودی قابلیت ارتقا دارد

هر چند در طول تاریخ، زنان بسیاری بودهاند که خلاقتهای خاصی در زمینههای علمی، فرهنگی، اجتماعی و ادبی داشتهاند، ولی نمیتوان این واقعیت رو نادیده گرفت که اکثر اکتشافات علمی و فناورانه، توسط مردان انجام شده است

بخشی از این تفاوت به دلیل روحیه جسور، کنجکاو، بیباک و ریسک پذیر بیشتر پسران نسبت به دختران است 6- حافظه

حافظه به صورت معمولی سه مرحله دارد: رمز شدن، انباشتن و فراخوانی

برای اینکه یک خاطره جدید در حافظه بلند مدت بایگانی شود، به ساعتها و یا روزها وقت نیاز است و در مرحله انباشتن به سادگی میتواند پاک شود

در هر صورت به نظر میرسد که در زمینه حافظه، دختران بر پسران برتری دارند و به طور کلی دختران در معلومات و حافظه و هوش اجتماعی از پسران جلوتر هستند

○خب در زمینه هوش و تفاوت اون بین زن و مرد، میشه به مولفه های دیگهای هم اشاره کرد، ولی به همین میزان بسنده میکنیم

همه این مواردی که در خصوص تفاوت های زن و مرد در زمینه بهره هوشی بیان شد، دلیلی بر برتری مرد بر زن نیست!

مغز انسان دارای ده میلیارد نورون و ده تریلیون بیت اطلاعات است (نورنها) سلولهای عصبی (عناصر فعال مغز به حساب می آیند

هر نورون مغز به طور متوسط بین هزار تا ده هزار اتصال عصبی با سایر نورونهای مجاور خود برقرار میکنه

در ساختمان مغز، علاوه بر نورونها، مدارهای ظریف الکتریکی وجود داره که اندازه اونها بسیار کوچک است و ابعاد معمولی اونها به یک ده هزارم سانتی متر میرسه

این مدارها سبب میشوند که مغز با سرعت بالا داده ها رو پردازش کنه و پاسخهای دقیق ارائه بده. با این تفاسیر، هیچ دو انسانی رو نمیتوان یافت که مثل هم فکر کنند و کاملاً شبیه هم باشند

ولی این تفاوتها در ساختار مغز، به هیچ عنوان، دلیل بر برتری شخصی بر دیگری نیست، چون این تفاوتها ریشه در خلقت فرد دارند و خود او در ایجاد اونها نقشی نداشته

هر کسی که بتواند با هر میزان توانایی و دارایی ای که خدا به او داده، ارزش افزوده بیشتری تولید کنه، او برتر است!

در مورد زن و مرد هم تفاوت در ساختار مغز و حجم و اندازه اون، کاملاً طبیعی و متناسب با نیاز و ساختار وجودی زن و مرد طراحی شده است

اینکه ما توی این زمینه زن و مرد رو با هم مقایسه کنیم، کاملاً اشتباه است

زن، نیازها و وظایفی دارد و متناسب با این نیازها و وظایفی که به عهده دارد، باید قابلیت‌هایی رو هم داشته باشه که خدای حکیم و مهربان اون قابلیت‌ها رو بهش داده

ساختار ذهنی زن و مرد، با توجه به کارکردی که هر کدام از آنها در طول زندگی و حیات خود دارند، با هم متفاوت است و این هیچ برتری برای یکی نسبت به دیگری ایجاد نمیکند

در مباحث آینده وقتی به نقش اصلی زن و مرد در زندگی مشترک بپردازیم، به روشنی میبینید که این تفاوت ساختار مغز و نگاه زن و مرد به زندگی، چقدر در ایجاد تعادل و آرامش در زندگی مشترک، موثر است

مثلاً یکی از تفاوت‌های ذهنی زن و مرد، جزءنگر بودن زن و کل نگر بودن مرد است

این توانمندی که نمود زیادی در زندگی دارد و در مباحث بعدی هم بهش میپردازیم، به خودی خود نه نشان برتری زن و نه نشان برتری مرد است

این تفاوت برای تکمیل زن و مرد است!

یعنی نگاه جزء نگر زنانه در کنار نگاه کل نگر مردانه، باعث تضمین شادی و آرامش در زندگی مشترک است

در جلسات بعدی اشاره خواهیم کرد که این تفاوت‌ها منشأ جذابیت راز آلود زن و مرد برای یکدیگر است و نباید نگاه منفی و بدی به این تفاوت‌ها داشته باشیم

اگر این نگاه جزئی نگر زنانه در کنار نگاه کل نگر و کلان بین مردانه قرار نگیرد، هیچ کدام از دو جنس، به آرامش نخواهند رسید (توضیح بیشتر این موضوع بماند برای جلسات بعدی)

موضوع جلسه: تفاوت‌های جنسیتی - تفاوت‌های فردی

مروری بر مباحث گذشته (v)

- مهمترین موضوع در زندگی مشترک، «آرامشی» است که باید زن و مرد از کنار هم قرار گرفتن به دست بیاورند.
 - رسیدن به این آرامش هم کار سختی نیست، فقط کافیست که زن و مرد هر کدام جایگاه و نقش خود را در زندگی مشترک بدانند و مطابق آن عمل کنند.
 - برای دانستن نقش و جایگاه هر کدام از زن و مرد هم باید ابتدا تفاوت‌هایی که بین این دو وجود دارد را بشناسیم
 - درسته که زن و مرد هر دو در «انسان» بودن با هم مشترک هستند ولی در جنبه‌های مختلف فیزیک، اندیشه و روان با هم تفاوت‌های بسیار پررنگی دارند.
 - ریشه بسیاری از تفاوت‌های زن و مرد، هورمون‌های زنانه (استروژن) و مردانه (تستوسترون) هستند که در وجود زن و مرد ترشح میشوند
 - از بُعد ادراکی (هوش، حافظه، سرعت انتقال، توانایی حل مسئله و...) هم تفاوت‌هایی بین زن و مرد وجود دارد که تو جلسه قبل اونها رو بررسی کردیم
 - این تفاوت‌ها در بعضی موارد بسیار زیاد و در بعضی موارد کمتر است، ولی به هر حال هیچ کدام از این تفاوت‌ها به معنی برتری یکی بر دیگری نیست.
- توی جلسات قبل به تفاوت‌هایی در بعد رفتار (فیزیک و جسم) و آگاهی (هوش و قوه ادراک) اشاره کردیم

این جلسه به تفاوت‌هایی در بعد «گرایش» بین زن و مرد اشاره میکنیم و بحثمون رو در موضوع تفاوتها پیش میبریم

قبل از شروع مباحث این جلسه، یادآوری این واقعیت ضروره که وقتی صحبت از تفاوت بین زن و مرد میکنیم، در حقیقت داریم به اقتضائات فطری و طبیعی زن و مرد اشاره میکنیم

یعنی این تفاوتها لازمه «زن» و «مرد» بودن است و هیچ ملاکی برای برتری نیستن برای روشن شدن منظورم باید مثالی بزنم:

وقتی ما آهن رو با چوب مقایسه میکنیم، ویژگیهای هر کدام از این دو جسم رو بررسی میکنیم ولی این به معنی برتری یکی بر دیگری نیست

مثلاً وقتی میگوییم «آهن از چوب سختتر است»، به معنای بهتر بودن آهن نیست، بلکه چون آهن بناست یک نقش مخصوص به خودش رو ایفا کنه، باید سفت باشد و اگر چوب هم مثل آهن سفت باشه، اتفاقاً اشتباهه، چون نمیتواند نقش خود را به درستی ایفا کند.

بنابراین در طول این دوره باید مدام یادآوری کنیم که این تفاوتها بین زن و مرد که ما بهشون اشاره میکنیم، لازمه زن و مرد بودن هر کدام از این دو جنس است و اصلاً نباید تلاش کنیم این تفاوتها رو نادیده بگیریم یا به نوعی توجیه کنیم که به تساوی و یکسانی زن و مرد برسیم!

✎خب بریم سراغ ادامه بحث تفاوتها

چون تا اینجا به تفاوتها در دو بعد «آگاهی» و «رفتار» پرداختیم، لازمه که اشاره‌ای هم به تفاوت در بعد «گرایش» داشته باشیم

ولی به این موضوع به صورت مفصل در اینجا نمیپردازیم، بلکه در جلسات بعد که وارد «کلید طلایی آرامش» شدیم، مجدداً بیشتر به بعد گرایشها خواهیم پرداخت

اینجا فقط در حد اشاره، چند نکته رو عرض میکنم

در بعد احساسات و گرایشها که به نوعی اساس شخصیت انسان رو میسازه، تفاوتهای زیادی بین زن و مرد وجود داره

عمده اختلافات و مشکلات بین زن و مرد، ناشی از «عدم درک» تفاوتها در بعد گرایشها یا «عدم توجه» به الزامات و اقتضائات این تفاوتهاست

یعنی یا این تفاوتها رو «نمیدانیم»، یا اگر هم بدانیم، مطابق این دانشمون «عمل» نمیکنیم

x3 "از جهت عواطف و احساسات، حتماً خانمها به مراتب از آقایون قویتر هستند و این خاصیت روحی، اونها رو برای شوهرداری و فرزندآوری و تربیت فرزند، آماده و مستعد میکنه

خانمها، هم از جهت تنوع و تعدد گرایشها و احساسات و هم از جهت توانایی برای بروز این احساسات، از آقایون به مراتب قویتر هستند

این قدرت بالای احساسی خانمها، هرچند اونها رو برای مادر بودن و همسر بودن، یعنی پذیرش ناملایمات و سختیهای زندگی مشترک، آماده میکنه، ولی از جهتی باعث میشه که توانایی اندیشیدن و تصمیم گرفتن خارج از دایره تأثیرپذیری از احساسات، به شدت توی وجود خانمها کم بشه

لذا در مواردی که نیازمند تصمیم قاطع و مهمی در زندگی هستند، حتماً نیازمند همراهی و نظرخواستن از یک «مرد» هستند که با روحیه مردانه که کمتر متأثر از احساساتش هست، به اونها کمک کنه

:

• { " " "از جهت دیگه، روان زن به «وابستگی» گرایش داره و از «تنهایی» میترسه تو یک زن در ارتباط با دیگران به مراتب کارآمدتر از یک مرد است

روان مرد، «استقلالطلب» است

و زمانی که نیازمندی دیگران رو به خودش دریا به، احساس توانمندی می‌کند!

پس اینکه خانمها نوعی ترس در وجودشون هست و معمولاً از چیزهای مختلف می‌ترسند، اتفاقاً کاملاً طبیعی و مطابق فطرت اونهاست بر خلاف آقایون که معمولاً بیباک و ترس هستند و اهل ریسک و به رخ کشیدن این ترسیدنشان هستند

پس مرد نباید مدام به زن بگه: «اه، تو هم که همهاش می‌ترسی!»! این ترس جزء فطرت خانم است و اتفاقاً عاملی است برای جذابیت بیشتر خانم برای مرد و بقاء و دوام خانواده!

این دو حالت، یعنی ترس زن و بی باکی مرد، فطری است و از کودکی هم میشه این حالت رو توی بچهها دید

□ در طبیعت زنان، نیاز به مراقبت و درک و احترام وجود داره
و در طبیعت مردان، نیاز به اعتماد، پذیرش و قدردانی دیده
میشه

هرچه مرد به توجه و مراقبت از زن روی بیاره و این کار رو بیشتر انجام بده، بیشتر اعتماد زن رو جلب می‌کند و زن بیشتر میتونه بهش اعتماد و تکیه کند

به عبارت دیگه، این کار یعنی ارضای نیاز طبیعی زن (نیاز به مراقبت و توجه) باعث میشه که نیاز طبیعی مرد (یعنی مورد اعتماد و تکیه گاه بودن) بیشتر تأمین بشه

البته از طرف دیگه، اگر زن به مرد اعتماد و تکیه کند و اون رو مدیر و مسؤول زندگی مشترک بدونه، مرد انرژی بیشتری میگیره و بیشتر از پیش تلاش می‌کند که «مراقب» و «حامی» همسرش باشه

خب در مورد تفاوت‌های گرایشی در اینجا، به همین میزان اکتفا میکنیم، انشالله در جلسات بعدی به صورت مفصلتر به این موضوع میپردازیم

توی ادامه این جلسه میخوام به چند نکته در مورد تفاوت‌ها اشاره کنم که ممکنه کمتر بهشون توجه داشته باشیم:

1 به رسمیت شناختن این تفاوت‌ها

همونطور که تا حالا چند بار اشاره کردیم، این تفاوت‌ها ناشی از خلقت خداوند است و اوست که با حکمت بی منت‌های خودش لازم دونسته که این تفاوت‌ها بین زن و مرد وجود داشته باشه

بنابراین ما باید این تفاوت‌ها رو بپذیریم و به رسمیت بشناسیم

و به خاطر این تفاوت‌ها با شریک زندگیمون بحث و ناراحتی نداشته باشیم

باید بدونیم که ما بنا نیست توی زندگی مشترک، همسرمون رو تربیت کنیم تا اون رو عوض کنیم

بلکه ما آفریده شدیم تا در کنار هم زندگی کنیم و با پذیرش این تفاوت‌ها و در عین وجود این تفاوت‌ها به آرامش برسیم

اصلاً ازدواج یعنی من به درجه‌ای از بلوغ رسیدم که آمادهم این تفاوت‌ها رو درک کنم و بپذیرم! این نگاه عمیق و زیباست که دستان معجزه گر خدا رو به ما نشون میده

خدا با قدرت بی نهایت خودش زن و مرد رو به گونه ای خلق کرده که با وجود دریایی از تفاوت‌ها، ولی میتوانند در کنار هم به آرامش برسند و باعث آرامش طرف مقابل خودشون بشن

۰ بعضی نه تنها این تفاوتها رو به رسمیت نمیشناسن، بلکه به جنگ این تفاوتها میرن یا اینکه اونها رو عاملی برای جنگ و دعوا قرار میدهند!

مثلاً مدام به همسرش میگه :

تو چرا مثل من نیستی؟

تو چرا انقدر جزئی نگری؟

یا تو چرا انقدر به این موضوعات بی توجهی؟ یا...

باز یادآوری میکنم که ما بنا نیست شریک زندگیمون رو تربیت کنیم، بلکه بناست در کنار او زندگی کنیم و باعث آرامش او و خودمون باشیم!

ازدواج یعنی آمادگی من برای حضور در کنار کسی که با من متفاوت است تا این تفاوتها رو بپذیرم تا خودم بزرگ و قوی بشم!

در واقع ازدواج مثل باشگاه رفتن میمونه؛ باشگاه با کافه فرق میکنه

توی کافه، خدمتکار کافه بناست به ساز ما برقصه و هرچی که ما میخواهیم رو برامون آماده کنه ولی توی باشگاه بنا نیست این اتفاق بیفته و همه به ساز ما برقصند

توی باشگاه بناست ما عرق بریزیم، سختی بکشیم، مشقت بخوریم و... تا عضلاتمون قویتر بشه یا انداممون تناسب بیشتری پیدا کنه و ما از این قدرت یا زیبایی اندام، لذت ببریم!

□ وقتی این تفاوتها رو به رسمیت بشناسیم، دیگه همدیگه رو قضاوت نمیکنیم

در همه یا اکثر قریب به اتفاق مواردی که زوجین برای مشاوره به بنده مراجعه میکنن، به وضوح عدم توجه به این تفاوتها و قضاوت کردن بدون توجه به این تفاوتها رو میبینم

(البته توی پراتنز بگم که بنده مشاور نیستم و در شرایط فعلی نه توان و نه فرصت مشاوره رو ندارم و مثالهایی که عرض میکنم عمدتاً مربوط به گذشته است که مدتی توفیق داشتم و کار مشاوره انجام میدادم)

مثلاً خانمه میگه:

«حاج آقا! من هر وقت مسافرت میرم به فکر مادر شوهرم هستم و برایش هدیه میخرم ولی شوهرم اصلاً به این موضوع توجه نداره!»

خب البته این موضوع خوب نیست و مرد هم باید نسبت به این موضوع توجه بیشتری داشته باشه، ولی به هر حال تا حد زیادی طبیعی! تو نباید شوهرت رو با خودت مقایسه کنی!

اون کل نگر، تو جزء نگری، اون عقل است و تو احساس، او اهل استقلال و فردیت است و تو اهل صمیمیت و جمع گرایی و...

یا آقا میگه:

«حاج آقا! شما قضاوت کنید که حرف من غیرمنطقیه؟» و بعد توضیح میده که درمورد فلان موضوع کاملاً حرفی منطقی میزنه ولی خانمش قبول نمیکنه!

خب این آقا هم نباید خودش رو با خانم مقایسه کنه

خانم سراپا احساسات و عاطفه است، نباید ارزش انتظار داشته باشی که مثل تو که هیچ احساساتی نداری، مردانه به قضایا نگاه کنه و فقط عقل و منطق رو ملاک عمل قرار بده!

اصلاً اگر خانم هم بخواهد مثل آقا همه چیز رو منطقی و عقلانی ببینه، اولین کسی که آسیب میبینه و شاکی میشه، خود مرده!

□2 فلسفه این تفاوتها

این تفاوتها نشانه ای از نشانه های قدرت بی انتها و محبت بی پایان خداوند است

چون این تفاوتها هر چند در نگاه اول عامل اختلاف و تشتم است، ولی در واقع عامل مهم ایجاد کنشش و جاذبه مرموز بین زن و مرد همیشه

این عامل جذابیت، در هر سه بعد انسانی وجود دارد: هم فیزیک و جسم، هم بعد ادراکی و هم بعد گرایشی و احساسی

مثلاً نازک بودن تن صدای زن، عامل جذاب شدن برای مرد است و برعکس، تن صدای بم و با ایهت مرد، عامل جذب زن است

یا قوت فیزیکی و عضله مند بودن مرد عامل جذب زن است و برعکس، لطافت اندامهای زن عامل جذب مرد است

یا ترسو بودن زن، عاملی است برای جذب مرد (چون مرد احساس میکند که میتواند نیاز زن را به یک حامی برآورده کند و برای مرد این خیلی جذاب است)

از طرف دیگر شجاع و ترس بودن مرد، عامل جذب زن است (چون زن احساس میکند که میتواند به این مرد تکیه کند و او را حامی خود بداند و این برای زن خیلی جذاب است)

3- خیانت فرهنگ و تمدن غرب به زن

یکی از خیانت های غیرقابل گذشت و بسیار آسیب زای فرهنگ غرب، بی توجهی به این تفاوت های زن و مرد و قدم برداشتن در مسیر تساوی زن و مرده

تساوی زن و مرد در ظاهر بسیار زیبا و جاذبه ولی در واقع نتیجه اش به مسلخ بردن زن و تبدیل اون به ابزاری برای ارضای مرد، شده!

عدم توجه به تفاوت های جنسیتی، در نهایت به ضرر مرد و زن خواهد بود و البته روشنه که توی این زمینه، زنها ضربه بیشتری خواهند خورد

چون تساوی زن و مرد به معنای شبیه شدن زن‌ها به مرد هاست و نه برعکس

خودتان تصور کنید که وقتی زن بخواهد به مرد شبیه شود، زن بیشتر ضربه می‌خورد یا مرد؟ چون این موضوع، مسأله اصلی ما در این دوره نیست، بیشتر از این بهش نمی‌پردازیم

البته در مباحث بعدی هم به مناسبت اشاره‌هایی به این موضوع خواهیم داشت فقط به عنوان حسن ختام این بخش به این موضوع اشاره می‌کنم:

وقتی زن و مرد شبیه به هم بشن، دیگه اون جاذبه مرموز بین زن و مرد از بین میره و طرفین می‌گن از زندگی کردن با کسی که مثل خودمان است، خسته شدیم

به تبعش تشکیل خانواده، فرزندآوری، سلامت فرد و جامعه و... همه با مخاطره مواجه میشن

و این اتفاقاتی که در غرب رخ داده مثل از بین رفتن مفهوم خانواده، شکل‌گیری روابط خارج از ازدواج رسمی، نزول بیش از حد نرخ زاد و ولد، افزایش تجاوز و تعدی به حقوق زنان، تبدیل شدن زن به یک کالا و... همه و همه ناشی از گام برداشتن در مسیر نادرست تساوی زن و مرد و تلاش برای نادیده گرفتن این تفاوت‌هاست

فصل پنجم: تفاوت‌های اساسی بین زن و مرد

مروری بر مباحث گذشته (v)

-گفتیم که برای اینکه زندگی شیرین و پر از آرامشی رو تجربه کنیم، باید هر کدوم از زن و مرد، تلاش کنن به وظیفه خودشون توی زندگی عمل کنن.

-برای دانستن وظیفه خودمون نسبت به شوهرمون، ابتدا باید به درستی خودمون و شوهرمون رو بشناسیم و به تفاوت‌هایی که با هم داریم، آگاه بشیم.

-بعد از شناخت تفاوتها، در مرحله بعد باید تلاش کنیم که تمام کنشها و واکنشهای ما متناسب با این تفاوتها باشد

-زن و مرد به دلیل ساختار فیزیولوژیک و روانی ای که خدا برای اونها طراحی کرده، تفاوتهای بسیاری با هم دارند که این تفاوتها نه تنها بد نیستند، بلکه برای داشتن یک زندگی متعادل و شاد، به شدت مورد نیاز هم هستند.

-تفاوتهای زن و مرد در هر سه بعد رفتار، آگاهی و گرایش، وجود دارند و زن و مردی که بناست با هم زندگی کنند، باید با این تفاوتها به صورت اجمالی آشنا باشند.

-اولین مسأله در زندگی زناشویی در رابطه با این تفاوتها، به رسمیت شناختن این تفاوتهاست. باید زن و مرد بپذیرند که این تفاوتها وجود دارد و این تفاوتها از طرف خالق حکیم طراحی شده اند

-فلسفه وجود این تفاوتها هم تنها و تنها جذاب و شیرینتر شدن زندگی مشترک است

-زن و مرد به واسطه این تفاوتها برای هم جذاب و دلپذیر میشوند و این تفاوتها نوعی جاذبه مرموز بین زن و مرد ایجاد میکنند.

3x "از این جلسه به بعد کمکم وارد موضوعات عملیاتی تر میشیم و لازمه که شما عزیزان هم مباحث رو با دقت و انگیزه بیشتری دنبال کنید و حتماً تمرینها و تکلیف هایی که عرض میشود رو انجام بدید

خب به عنوان مقدمه این جلسه، به این سؤال پردازیم که:

اصل مهم و اساسی در خانواده که اگر سر انسان برود، آن اصل نباید از بین برود،
چیه؟ به عبارت دیگه شعار محوری در خانواده چیه؟

آیا اصل محبته؟ یا لذته؟ یا منفعت؟ بقای نسله یا چی؟

با توجه به مباحثی که تا اینجا خدمتون عرض کردیم، حتماً شما هم موافق هستید که اصل اولی و مهم در زندگی، «آرامش» است

خب سؤال مهم و اصلی اینه که چه جوری میشه به این آرامش رسید؟

در ظاهر ما میبینیم که اتفاقاً زن و مرد بعد از اینکه با هم ازدواج میکنن، انگار آرامش کمتری دارنند! و انگار در زمان مجردی آرامش بیشتری داشتند!

ولی وقتی خدای مهربان و حکیم، فلسفه زوجیت و در کنار هم قرار گرفتن زن و مرد رو «آرامش» بیان میکنه، حتماً عمیق ترین نوع آرامش در زندگی مشترک پدید میاد

پس علت بعضی از ناآرامی هایی که در زندگیهای ماست، چیه؟

واقعیت اینه که خدا همسر ما رو از جنس ما آفریده ولی در دل این هم جنسی، تفاوت های بی شماری رو هم قرار داده

ما به دلیل عدم شناخت این تفاوتها، یا عدم پایبندی به اقتضائات این تفاوتها، این عامل وفاق و آرامش رو تبدیل میکنیم به عاملی برای تشنّت و ناآرامی

مثلاً مرد حمایتکننده بودن و تأمین کننده بودن رو دوست داره و زن درک شدن و مورد مراقبت و حمایت قرار گرفتن رو دوست داره.

حالا بعضی وقتها همین حالات که اتفاقاً برای طرف مقابل منشاء جذابیت، عامل و منشاء بروز اختلافات میشه.

["، "یه مثال
عرض کنم:

مثلاً جزئی نگرانی خانمها و کلینگری آقایون که یکی از ویژگیهای ادراکی هر دو جنس است و اتفاقاً عامل جذب و بقای خانواده است، ممکنه با عدم آگاهی تبدیل بشه به منشاء اختلاف و ناراحتی در خانواده

جزئی‌نگری خانم هاست که باعث میشه شوهرشون رو با ظاهری مرتب و آراسته به بیرون از خانه بفرستند، لباس هاشون رو اتو کنند، توصیه به شانه کردن مو، اصلاح صورت، صاف کردن ابروها داشته باشند و...

این حساسیتها در واقع ناشی از خوی زنانه است و اتفاقاً زن رو برای مرد جذاب میکنه و اگر اینها نبود، اکثر آقایون با ظاهری شلخته و بهم ریخته توی اجتماع حاضر میشدند!

ولی همین روحیه زیبای زنانه اگر به درستی توی زندگی جانمایی نشه، ممکنه باعث ایجاد تنش بشه!

مثلاً خانم بدون توجه به اقتضائات روحی مرد، به جای اینکه با ملاطفت و حفظ حریم اون، این کارها رو براش انجام بده یا ازش بخواد که انجام بده، با تشر و تحقیر لباسش رو مرتب کنه!

مثلاً بهش بگه: «اِه، حالم از این تیپت بهم میخوره، بیا تا لباست رو درست کنم!» یا «خاک بر سرت که به لباس ساده رو هم نمیتونی بپوشی!» یا «اگه من نبودم، معلوم نیست با چه سر و وضعی میرفتی بیرون!» یا «همیشه این تیپت منو عذاب میده» یا...

خب همین عدم توجه به روحیه اقتدارگرای مرد، باعث میشه که این برخورد خانم که در واقع برای بهبود وضعیت زندگی زناشویی لازمه، تبدیل بشه به عاملی برای ایجاد ناراحتی!

بنده موارد زیادی از مراجعه کنندگان رو داشتم که از همین موضوع به ظاهر ساده گله داشتند این جمله رو بارها و بارها از مراجعینم شنیدم: «حاج آقا این زن با ما مثل بچه برخورد میکنه!» این جمله یعنی این زن بدون توجه به روحیه مردانه مردش باهاش برخورد کرده...

♦ از طرف دیگه، کلی نگر بود مرد، عاملی برای جذابیت مرد هست، چون مرد نقش مدیر و حامی رو توی خانه بازی میکنه و هرچقدر بتونه مسائل رو بهتر حلای و مدیریت کنه، بهتر خیال خانم رو راحت میکنه

توجه زیاد به جزئیات و جزئی نگر، باعث میشه که انسان از کلیاتی که برای تصمیم های کلان و مهم زندگی موثر هستند، غافل بشه

زن هم مردی رو دوست داره که بتونه توی اداره زندگی بهش اعتماد و تکیه کنه، پس این روحیه کل نگر مرد رو دوست داره

حالا همین روحیه کل نگر مرد که نتیجه اش عدم توجه به جزئیات است، وقتی بدون توجه به روحیات جزئی نگر و حساس خانم، وارد زندگی میشه ممکنه باعث ایجاد مشکل و ناراحتی بشه

این ناراحتی ممکنه از چند جهت ایجاد بشه که اینجا فقط به یه نمونه اشاره میکنم: خانمی به بنده مراجعه کرده بود و مدعی بود که شوهرش اصلاً بهش توجه نداره

شاهدش هم این بود که مثلاً وقتی از مهمانی بر میگرددیم، اصلاً در مورد مهمانی با من صحبت نمیکنه یا وقتی از سفری بر میگردد، اصلاً در مورد اتفاقات اون سفر با من صحبت نمیکنه و وقتی میپرسم چه خبر، خیلی ساده میگه: «هیچ خبری نبود، یه سفر کوتاه بود و تموم شد.»

این آقا توجه نداره که این زن به واسطه روحیه جزئی نگر خودش، نیازمند بیان جزئیات و ریزهکاریهاست!

اما این آقای کلنگر، اصلاً اینها رو ندیده که بخواد تعریف کنه، یا اگر هم دیده، اصلاً براش مهم نیست که بخواد در موردشون صحبت کنه

و خانم این روحیه رو علامت بی اعتنایی و بی توجهی به خودش تلقی میکنه!

♦ الان نمیخوام به این موضوع به صورت کامل پردازم، فقط قصدم بیان یک مثال بود که چه جوری یک تفاوت بین زن و مرد، که باید عامل جذابیت و ایجاد علاقه بیشتر باشه، میتونه تبدیل بشه به عاملی برای ناراحتی و ناآرامی

این حالت تقریباً در همه «تفاوت‌هایی» که بین زن و مرد وجود دارد، هست

یعنی این احتمال همیشه وجود دارد که این تفاوتها به جای اینکه عاملی برای آرامش بیشتر و شیرین شدن زندگی زن و مرد بشن، عاملی بشن برای ناراحتی و مشکلات بعدی؛ چرا؟

چون زن و مرد این تفاوتها رو نمیشناسن و بلد نیستن، یا به الزامات و اقتضائات طبیعی این تفاوتها پایبند نیستند و اونها رو رعایت نمیکنن

خب برای اینکه گرفتار این مشکل نشویم و این تفاوتها عاملی برای مشکلات بعدی نشود، باید چیکار کنیم؟ باید دو کار مهم و انجام بدیم:

1-پذیرش و به رسمیت شناختن این تفاوتها 2-تنظیم رفتارها، متناسب با این تفاوتها

1 پذیرفتن و به رسمیت شناختن این تفاوتها

در مورد پذیرش و به رسمیت شناختن این تفاوتها چون قبلاً نکاتی رو گفتیم، دیگه اینجا خیلی بهش نمیپردازیم من باید بدانم که خدای مهربان من را با شوهرم «همجنس» اما «متفاوت» آفریده است

و لازمه این تفاوت این است که او نمیتواند مثل من بیاندیشد، مثل من علاقه مند شود و مثل من رفتار کند!

قبلاً هم گفتیم که اگر ما به همین موضوع به ظاهر ساده، «باور» داشته باشیم، بخش زیادی از مشکلاتمون حل خواهد شد!

واقعاً بخشی از مشکلات بزرگ زوجین، به دلیل عدم آشنایی با همین تفاوتهاست

باید این تفاوتها رو بلد باشیم و عمیقاً باور داشته باشیم که این تفاوتها ریشه در فطرت شوهر ما داره و خواست و اراده خدا این بوده که او این قدر با ما متفاوت باشه! (یعنی جنس زن و مرد این قدر متفاوت باشند)

این گام اوله که از جنس اندیشه و ذهنیت هست

2تنظیم رفتارها متناسب با این تفاوتها

خب بعد از پذیرش این تفاوتها در مقام عمل باید چی کار کنیم؟

در مقام عمل باید در دو نقطه «مدیریت تمایلات» کنیم، یعنی از بعضی از دوستداشتنی هایمان عبور کنیم!

در مورد مدیریت تمایلات، توی جلسه سوم نکاتی رو عرض کردیم و در آینده هم باز نکاتی رو خواهیم گفت. اگر حضور ذهن ندارید، حتماً به مباحث جلسه سوم مراجعه کنید

اینجا هم فقط از باب یادآوری چند جمله رو عرض میکنم:

مدیریت تمایلات، یعنی اینکه من برای رسیدن به لذت و آرامش بیشتر، باید بتوانم مقابل امیال سطح پایین خودم بایستم و به اونها پاسخ ندم!

این کار، طبیعتاً سخته و تلخی داره ولی توجه مداوم به نتیجه این مدیریت تمایلات (که رسیدن به آرامش بیشتر و لذت ماندگارتره)، پذیرش این سختی و تلخی رو برای من آسان میکنه.

مدیریت تمایلات در یک تعریف ساده، یعنی خودکنترلی و تلاش برای مقابله با دوستداشتنی هایم

و هیچ جایی مثل زندگی زناشویی، بستر اینکه من به صورت مداوم مدیریت تمایلات انجام بدم، فراهم نمیشه

یکی از موافقی که بستر این مدیریت تمایلات خیلی مهیاست، در زمینه این تفاوتهاست که باید در دو نقطه این مدیریت تمایلات رو داشته باشیم:

الف) زمانی که رفتار متفاوتی از شوهرمون دیدیم که مطابق میلمان نبود!

اینجا باید لبخند بزنی و بدون اینکه ناراحت بشی، «صبر» کنیم و سعی کنیم با متانت و آرامش برخورد کنیم

توی این لحظات باید به خودمون بگیم: «اساساً خدا شوهر من رو متفاوت با من آفریده و اون اصلاً نمیتونه مثل من باشه»!

اینجا امیال و گرایشهای ما، که کاملاً متضاد و مخالف با امیال و گرایشهای شوهرمون هست، ما رو وادار میکنه به نشان دادن واکنشی تند و سخت!

ولی ما باید بتونیم مدیریت تمایلات بکنیم و با کنترل روی نفس خودمون، نشون بدیم که به این تفاوتها باور داریم و اونها رو به رسمیت میشناسیم

مثلاً اگر رفتید خرید و شوهرتون بدون توجه به نیاز روحی شما برای دیدن انواع مختلف کیف، اصرار میکنه که از اولین مغازه خرید رو انجام بدید، اینجا باید مدیریت تمایلات کنید!

البته مدیریت تمایلات به معنی کوتاه اومدن مداوم نیست!

توی بحثهای بعدی عرض میکنیم که باید چه جوری با شوهرمون برخورد کنیم که با خواست ما همراه بشه!

ب) زمانی که میخوایم با شوهرمون رفتاری داشته باشیم که مطابق میل ما نیست! اینجا هم مدیریت تمایلات خیلی مهمه

وقتی که ما میخوایم کاری رو انجام بدیم که میدونیم شوهرمون دوست داره ولی برای ما سخته! اینجا هم باید ما بتونیم تمایلاتمون رو مدیریت کنیم!

اینجا بهترین بستر برای تمرین مدیریت تمایلاته

مثلاً رفتیم خرید و میدونیم که شوهرمون برای اینکه یک کیف بخره باید چندین مغازه رو ببینه ولی ما اصلاً دل و دماغ و حوصله این کار رو نداریم!

اینجا باید به خودمون بگیم: «این روحیه شوهرم به خاطر فطرتشه و من باید باهاش همراهی بکنم»!

درسته که فطرت و سرشت ما مخالف اینه، ولی برای رسیدن به زندگی شیرینتر باید بتونیم بر خلاف میلمون و مطابق میل شوهرمون رفتار کنیم

□ در یک جمعبندی باید بگیم:

برای اینکه این تفاوت‌های طبیعی و فطری بین زن و مرد، باعث ایجاد ناراحتی و دلخوری بین ما نشه، باید بعد از پذیرش و باور این تفاوت‌ها، در دو موقعیت روی خودمان کنترل داشته باشیم و با امیالمون مخالفت کنیم (مدیریت تمایلات داشته باشیم)

یک موقعیت در هنگام دیدن رفتار مطابق فطرت شوهرم است که برای من سخته

و موقعیت دیگر هنگام رفتار کردن با شوهرم هست که باید مطابق فطرت اون عمل کنم، هرچند برام سخته! ممکنه بگید که این جوری که همیشه!

چرا همه اش باید من کوتاه بیام و مدیریت تمایلات بکنم؟

برای این سوال، جوابهای زیادی داریم ولی تنها به یک نکته اشاره میکنم که در ابتدای مباحث هم اشاره کرده بودم:

ما توی این دوره می‌خواهیم تلاش کنیم زندگی‌مون رو شیرین کنیم، حتی اگر شوهرمون کوچکترین همکاری رو نداشته باشه!

بنابراین اگر با نگاه منفعت طلبانه هم می‌بینیم برای اینکه زندگی ما شیرین بشه تا خودمون نفع بیشتری از زندگی ببریم، چاره‌ای نداریم که این مدیریت تمایلات رو داشته باشیم

البته در مباحث بعدی به انگیزه‌های متعالی دیگری هم اشاره می‌کنیم ولی فعلاً می‌گیم، حتی با نگاه منفعت طلبانه هم باز ما چاره‌ای جز مدیریت تمایلات نداریم

● خب تا اینجا گفتیم که برای رسیدن به آرامش باید تفاوتها رو بشناسیم و مطابق اونها عمل بکنیم ولی اینجا یک سؤال پیش میاد:

با توجه به دریای تفاوتها که بین زن و مرد وجود داره، چه جوری ما همه این تفاوتها رو یاد بگیریم؟ بعد تازه بعد از یادگیری این تفاوتها چه جوری، متناسب با هر کدام از اینها با شوهرمون برخورد کنیم؟ انگار بحث روابط زوجین، اون قدرها هم که می‌گفتید ساده نیست!

کار خیلی سخت شد

نگران نباشید، اصلاً این جوریه‌ها نیست

□□□□ □□□□ □□□□ :□□□ □□□

مروری بر مباحث گذشته (v

- رسیدن به آرامش در زندگی مشترک، اولین و مهمترین هدف در زندگی است که خدای متعال هم آن را به رسمیت شناخته است.
- رسیدن به این آرامش هم بدون دخالت دادن خدا و استمداد و توکل به او شذنی نیست
- برای اینکه به خدا توکل کنیم، گام اول اینه که به تقدیر خدا احترام بگذاریم و باور داشته باشیم که این شوهری که الان در کنار من قرار گرفته، بهترین گزینه‌های بوده که میشده در کنار من باشه!
- اگر واقعاً این باور در درون ما شکل بگیره، به صورت طبیعی «شاکر» میشیم و شکرگزار همه نعمتهای خدا، به ویژه قرار گرفتن این شوهر در کنار خودمان خواهیم بود!
- برای رسیدن به یک زندگی شیرین و سرشار از آرامش، بعد از پذیرش تقدیر و سپردن عنان زندگی به دست خدا، حالا باید وارد عمل بشیم و خودمون یک سری اقدامات رو انجام بدیم
- اولین نکته اینه که یادمون باشه، دیگران مسؤول شیرین کردن زندگی ما نیستند (حتی شوهرمون) و ما اگر بناست
- زندگی شاد و شیرینی داشته باشیم، فقط و فقط خودمون مسؤولیت داریم و باید برای رسیدن به این هدف، تلاش کنیم
- یکی از موانع اصلی برای رسیدن به آرامش هم «منیت» هست که باید هر لحظه با اون مبارزه کنیم.
- بعد از این مقدمات، تازه میرسیم به وظایفمون در قبال شوهرمون؛ برای اینکه زندگی شیرین و لذتبخش بشه، لازمه اش اینه که زن و مرد به نقششون و وظایفشون توی زندگی آشنا باشن
- برای دونستن وظایف هم، لازمه که اول با «تفاوتها» آشنا بشیم تا بتونیم علت تفاوت در وظایف رو هم بهتر درک کنیم

● در ابتدای این جلسه یک نکته رو که قبلاً هم اجمالاً بهش اشاره کردیم، مجدداً یادآوری کنم:

ما توی جلسات قبل، سعی کردیم به اختصار به بخشی از تفاوت‌های بین زن و مرد که به دلیل فطرت و نوع خلقت زن و مرد ایجاد شده اند، اشاره کنیم

ولی روشنه که تفاوت‌های بین زن و مرد فقط ریشه در فطرت و جنسیت اون‌ها ندارن عوامل متعددی ممکنه سبب ایجاد تفاوت بشن:

مثلاً نوع تربیت، محیط، فضای خانوادگی، وضعیت اقتصادی خانواده، مشکلاتی احتمالی در زندگی، مزاج و طبع فرد و... همه این‌ها میتونن سبب ایجاد خلق و خو و رفتاریهایی در زن یا مرد بشن

ما وقتی صحبت از تفاوت‌ها میکنیم، مرادمان این تفاوت‌ها هم هست

بالاخره این آدمی که الان در کنار من قرار گرفته، با من تفاوت‌هایی دارد (حالا ریشه این تفاوت‌ها هرچیزی که می‌خواهد باشد) و من باید این تفاوت‌ها رو بپذیرم و مطابق اون‌ها با شوهرم برخورد کنم

البته روشنه که بیشترین تفاوت‌ها به دلیل همان فطرت و روحیات زنانه و مردانه است و مهمترین موضوعی هم که ما باید بهش توجه کنیم، همین تفاوت‌هاست

3x " خب در جلسات قبل عرض کردیم که برای ایجاد آرامش در خانه باید تفاوت‌ها رو بشناسیم و متناسب با این تفاوت‌ها رفتار کنیم

و گفتیم که وقتی ما بخواهیم متناسب با این تفاوت‌ها با شوهرمون رفتار کنیم باید مدام مدیریت تمایلات داشته باشیم

خب اینجا سوالی مطرح میشه:

با توجه به انبوه تفاوت‌هایی که بین من و شوهرم وجود داره، من چه جوری باید رفتارم رو تنظیم کنیم؟ باید اول بشینم و همه این تفاوت‌های بیشمار رو یاد بگیرم و بعد مطابق اون‌ها عمل کنم؟

خب این کار که اگر محال نباشه، حداقل خیلی خیلی سخته! بله، این کار خیلی خیلی سخته

برای همین ما توی این جلسه به موضوع مهم «کلید طلایی آرامش» میپردازیم

توی این جلسه ما از یک تفاوت مهم و اساسی بین زن و مرد رونمایی میکنیم که اگر این تفاوت در روابط زوجین لحاظ بشه، خود به خود بقیه مسائل و مشکلات بین زن و مرد هم حل خواهد شد (چون که صد آمد، نود هم پیش ماست)

میشه این جوری بگیم: که با رعایت این تفاوت و لحاظ اون در رفتارهامون، ما بقی تفاوت‌ها رو هم لحاظ کردهایم!

♦• خب قبل از پرداختن به این تفاوت، لازمه که یک نکته بسیار بسیار بسیار مهم رو عرض کنم
احتمالا شما قضیه خواندن خطبه عقد استاد پناهیان توسط حضرت آیت الله بهجت رو شنیدید

ایشون میفرمایند که وقتی حضرت آیت الله بهجت(ره) خطبه عقد ما رو خوندند، بهشون عرض کردم که آقا نصیحتی بفرمایید

ایشون هم فرمودند: «باشه، یک نصیحت برای خانم دارم و یک نصیحت برای آقا»

بعد گفتند که وقتی نصیحت خانم رو میگم باید آقا گوشه‌اش رو بگیره، و وقتی نصیحت آقا رو میگم، باید خانم گوشه‌اش رو بگیره

ما هم فکر کردیم آقا دارند مزاح میفرمایند. بعد آقا گفتند که خب اول کی گوشش رو میگیره

من هم دیدم قضیه جدی است، گوشم رو گرفتم، که آقا فرمودند، نه لازم نیست گوشتون رو بگیرید، ولی نصیحتی که مال خانم است رو آقا گوش نده و نصیحتی که مربوط به آقا هست رو خانم گوش نده

خب این رو برای چی عرض کردم؟

ما از این جلسه می‌خواهیم مباحثی رو مخصوص خانمها مطرح کنیم

لذا از آقایون خواهش میکنم که اگر دلتون برای زندگیتون می‌سوزه و دوست ندارید که زندگیتون خراب بشه، اصلاً از اینجای بحث دیگه ادامه ندید و بذارید توی دوره مربوط به آقایون در خدمتتون باشیم (مگر عزیزانی که کار مشاوره انجام میدن و میخوان از این مباحث برای بهتر شدن زندگی دیگران استفاده کنند)

و از خانمها هم درخواست میکنم که اگر تا اینجای بحث، با شوهرتون مباحث رو دنبال میکردید، از اینجا به بعد دیگه به هیچ عنوان اجازه ندید شوهرتون با مباحث همراه باشه!

بحثهای ما از این جلسه به بعد فقط و فقط مخصوص خانمهاست و تقریباً هیچ موضوعی که برای آقایون هم مفید باشه، مطرح نمیکنیم!

پس از اینجای بحث باید بگیم: «ورود آقایون به هر صورت، ممنوع»!

o از این جلسه به بعد ما دو تا موضوع اصلی رو دنبال میکنیم:

- اول تلاش میکنیم با نگاهی به ویژگیهای زن و مرد، به نیاز اصلی مرد و وظیفه اصلی زن در قبال اون برسیم

- بعد هم راههای برآورده کردن این نیاز اصلی توسط زن رو با هم بررسی کنیم

لذا از اینجا به بعد، همه مباحث ناظر به این خواهد بود که زن در قبال مردش چه وظیفه ای داره

پس توی ادامه بحث تا جلسه آخر نباید دنبال این باشید که ببینید شوهرتون باید چه کاری انجام بده!

ما تا آخر بحث مدام به این موضوع میپردازیم که شما (یعنی خانم خونه) باید چه کارهایی رو انجام بده تا شوهرش رو تامین کنه و به تبعش آرامش در محیط خونه حکمفرما بشه

لطفا به این موضوع مهم توجه داشته باشید که چون این دوره مخصوص خانمهاست ما تنها و تنها به وظایف خانمها اشاره میکنیم، و این به معنی نفی مسئولیت آقایون نیست

انشالله توی دوره مخصوص آقایون به وظایف آقایون هم میپردازم و البته این رو هم باز یادآوری میکنم که بنای ما توی این دوره اینه:

برفرض اینکه شوهر من هیچ همراهی ای نمیکنه، آیا من میتونم به تنهایی با کارهایی که انجام میدم، آرامش و شادی رو به زندگیم برگردونم؟

و قطعاً پاسخ ما مثبته

خب بریم سراغ ادامه بحث خودمون

برای رسیدن به «کلید طلایی آرامش» باید ابتدا کارکردهای مرد رو توی خونه، یه بررسی کوتاه بکنیم کارکردهای مرد توی خونه چیه؟

- محبت کردن

- شوق به ارتقاء و وسعت بخشیدن به
زندگی - شوق به تامین نیازهای اعضای
منزل

اینها جزء توانمندی های روحی مرد است که خدا در او قرار داده است
زن هم از مرد، چیزی نمیخورد جز همین چیزها

و اینها رو هم خدا توی وجود مرد قرار داده

پس چرا بعضی از مردها این کارکردها رو ندارند یا به درستی انجامشون نمیدن؟
چون خانم به اون نیاز اصلی و کلیدی مرد، درست پاسخ نمیده!

اگر خانم طالب این کارکردهای مرد است، باید اون «تفاوت» اصلی بین خودش و مردش رو که در حقیقت
«نیاز» اصلی مرد هم هست، کشف کنه و بر اساس اون با مردش عمل کنه

Tخب اون تفاوت اصلی یا نیاز اصلی مرد چیه؟
شاید بگید: غیرت، شجاعت، تدبیر، قدرت یا...
ولی هیچ کدوم از اینها نیست

اساس یک مرد «اقتدار» است

مرد دوست داره که در محیط خانه خودش را «مقتدر» ببینه

اگر اقتدار مرد در خانه حفظ بشه، مرد به سادگی کارکردهای طبیعی و فطری خودش رو خواهد داشت و به
خوبی زن رو هم تامین میکنه

ولی اگر اقتدار مرد ضربه دید، بد اخلاقی ها، بد قلقی ها، بد عنقی ها، بیتوجهی ها، حساست ها و... شروع میشه پس اصلی ترین وظیفه زن، میشه حفظ اقتدار مرد

اگر خانمی بتونه توی خونه اقتدار مردش رو حفظ کنه، مرد مثل برده در خدمت خانم قرار میگیره و هر کاری که بخواد براش انجام میده

ولی اگر خانمی این کار ساده ولی مهم رو بلد نباشه، با هیچ وسیلهای نمیتونه مرد رو همراه خواسته های خودش بکنه!

و روز به روز زندگی به سمت سرد شدن و طرفین به سمت دور شدن از هم پیش میرن!

□ خوبه که اینجا یک نکته رو عرض کنم تا دیگه تا آخر مباحث نخواهیم مدام در موردش صحبت کنیم

این نکته رو قبلاً هم عرض کردم، توی همین جلسه هم بهش اشاره کردم، ولی چون خیلی مهمه، یک بار دیگه با تفصیل بیشتری عرض میکنم

ما بارها عرض کردیم که برای شیرین شدن زندگی، باید زن و مرد وظایفشون رو بدونن و به اونها عمل کنن

ولی تجربه بنده با حدود 15 سال کار در حوزه خانواده (پژوهش و تدریس) و چندین سال کار مشاوره بهم میگه که نقش اصلی رو در حفظ کیان خانواده و شیرین شدن زندگی و ایجاد آرامش در خانواده، زن به عهده داره!

نه اینکه بخواهیم به مردها لطف کنیم و اونها رو معاف کنیم

نه، مرد هم وظایفی داره، ولی واقعیت اینه که انجام این کار، از عهده مرد خارجه

این زن هست که میتونه خونه رو پر از آرامش و زندگی مشترک رو پر از شیرینی کنه!

مرد به دلیل ساختار روحی و جسمی مخصوص به خودش، اساساً کارکردش در خانواده، بیشتر از جنس سخت و سخت افزاریه

و زن به دلیل ساختار روحی و جسمی مخصوص به خودش، کارکردش در خانواده از جنس نرم و نرم افزاریه و روشنه که آرامش بخشی و نشاط آفرینی در خانواده یک امر نرمافزاری است و مدیر اصلی این کار هم خانمه

" { | " بنده بارها و بارها در مشاورههایی که داشتم، دیدم که وقتی زن قصد تغییر زندگی رو داره و به لوازمش پاینده، در اکثر موارد موفق به ایجاد این تغییر هم میشه، هرچند مردش اوایلش همراهی نکنه

ولی وقتی مرد به تنهایی خواهان تغییر است و زن، همراهی چندانی نمیکنه، در اکثر موارد مرد موفق به ایجاد تغییر اساسی در زندگی و برقراری آرامش نمیشه!

این یک شعار نیست

یک واقعیه که بنده به عینه مشاهده کردم

البته یک دلیل عمده دیگر این موضوع هم خاصیت از خودگذشتگی بیشتر خانمهاست

این خاصیت روحی خانمها، که جلوههای اون رو در فرزندپروری و شوهرداری میبینیم، باعث میشه که آمادگی بیشتری برای تحمل ناملایمات و سختیهای رسیدن به زندگی بهتر رو داشته باشن

بنابراین بنده اعتقاد قلبی دارم که حتی اگر مرد، هیچ انگیزه ای برای تغییر کردن نداشته باشه، زن میتونه با رعایت اصول حفظ اقتدار و برخورد درست با شوهرش، اون رو مثل موم نرم و با خودش همراه کنه

♦ بنده موارد متعددی از کسانی که بعضاً در آستانه طلاق بودند رو دیدم که با رعایت چند نکته ساده، به زندگی برگشتن و الان با خوشی در کنار هم در حال زندگی هستند.

بنابراین اگر شما هم از زندگیت راضی نیستی و مشکلی داری، بسم الله بگو و نیت کن که زندگیت رو تغییر بدی فقط کافیه اراده کنی و با مباحث همراه بشی

خودت بعد از چند جلسه دیگه، اذعان خواهی کرد که چقدر ساده، زندگی تغییر کرد البته دعا و درخواست از خدا برای یاری، و توکل به او رو هم همیشه باید داشته باشیم

انشالله از جلسه بعد، ما اول با هم بررسی میکنیم که به چه دلیل می‌گیم اساس مرد «اقتدار» است و بعد به راهکارهای حفظ این اقتدار و عوامل از بین برنده این اقتدار، می‌پردازیم

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ : □□□ □□□□

!مروری بر مباحث گذشته ۷ (

- هدف اصلی در زندگی مشترک، رسیدن به آرامش است

- رسیدن به این آرامش، در عین تفاوت‌های زیادی که زن و مرد با هم دارند، حتماً می‌تواند یکی از نشانه‌های خداوند باشد

- تفاوت‌های بسیاری که بین زن و مرد وجود دارد، در عین اینکه ممکن است به ظاهر زمینه ایجاد اختلاف و

تنش باشد، ولی در واقع عاملی برای جذاب شدن زن و مرد برای یکدیگر است و اتفاقاً میتواند عامل بسیار مهمی برای شیرین شدن زندگی مشترک باشد.

- وقتی زن و مرد به واسطه این تفاوتها، نقشها و وظایف متفاوتی رو به عهده میگیرند که برآورده کننده نیاز

طرف مقابلشون هست، همین باعث ایجاد تعادل و آرامش در زندگی مشترک میشه

- خب با توجه به تفاوت‌های زیادی که بین و مرد وجود داره، در نظر گرفتن همه این تفاوت‌ها و تنظیم رفتارها بر اساس این تفاوت‌ها کار بسیار دشواره
- به همین دلیل، با توجه به مخاطب دوره که خانمها هستند، ما به یک تفاوت اساسی که نیاز اساسی مرد هم هست، اشاره میکنیم.
- اگر زن، این نیاز مرد رو به درستی پاسخ بده، میشود ادعا بکنیم که به مجموعه تفاوت‌های دیگر زن و مرد هم توجه کرده است.
- اون نیاز چیه؟ نیاز به اقتدار

3x " قبل از اینکه مباحث امروز رو تقدیم کنم، باید به نکته‌های رو خدمتون عرض کنم:

حاصل سالهای سال تمرکز بنده روی موضوع خانواده و روابط زوجین اینه که در اکثر قریب به اتفاق مشکلات زوجین (یعنی بیش از 95 درصد) ریشه اصلی مشکلات، عدم توجه زوجین به نیاز اصلی طرف مقابل است

در مورد نیاز اصلی زن، در دوره مخصوص آقایون مفصل صحبت میکنیم
توی این دوره می‌خواهیم به نیاز اصلی مرد، که همون اقتدار هست،پردازیم

بنده به جرات میگم که اگر زن، بتواند با صبر و حوصله این نیاز اصلی مرد رو پاسخ بده و مردش رو توی این زمینه تأمین کنه، خود به خود بقیه مشکلات حل خواهد شد

بنابراین اینکه ما روی این شاهکلید تمرکز میکنیم، بیدلیل نیست

بنده به شما قول میدهم که اگر شما نکاتی رو که خدمتون تقدیم میشه، رعایت کنید، بعد از مدت کوتاهی، خود به خود همه یا اکثر مشکلاتی که با شوهرتون دارید، حل میشه و شوهرتون دقیقاً همون برخوردی رو خواهد داشت، که شما دوست دارید!

البته دو عنصر همیشه باید مد نظر باشه:

صبر و استمرار) در مورد هر دو در آینده صحبت میکنیم انشالله)

📌 خب برگردیم به بحث خودمون:

گفتیم که مهمترین نیاز مرد «اقتدار» هست و به تبع اون، مهمترین وظیفه زن در زندگی، «تأمین» این نیاز مرد و «حفظ» این اقتدار است.

اول باید بررسی کنیم که چرا میگوییم اصلیتین نیاز مرد اقتدار است؟
قبلش ببینیم چرا این موضوع مهمه؟

بنده در بین مراجعینم متوجه یک موضوع مهم شدم:

خانمهایی که از عمق جان قبول میکنند که این نیاز، در مرد یک نیاز واقعی و اصلی است، خیلی بهتر در مدیریت زندگی و تلاش برای تأمین این نیاز شوهرشون موفق میشن

ولی خانمهایی که به اصطلاح این حرف توی کتشنون نمیره و عمیقاً این حرف رو باور نمیکنن، نمیتونن توی تأمین این نیاز شوهرشون و مدیریت زندگیشون برای رسیدن به آرامش، موفق باشند

پس خیلی مهمه که اول بپذیریم و باور کنیم که هویت مرد که قوام شخصیت او محسوب میشه، همین اقتدار است

باید بپذیریم که تأمین احساس اقتدار مرد، مهمترین نیاز مرد است

اگر این رو بپذیریم، دیگه خیلی نیازی نیست دنبال راهکار بگردید، خودتون به هر حال در اکثر موارد متوجه میشوید که چه کاری این احساس اقتدار رو بهتر تأمین میکنه (البته ما هم در طول دوره، تلاش میکنیم این موارد رو به صورت جزئی خدمتون تقدیم کنیم)

T؟ پیش فرض بحث ما چی بود؟

اصلی ترین نیاز مرد و اساسی ترین عنصری که به هویت مرد، معنا میبخشه، «اقتدار» است.

(معنای اقتدار همانطور که قبلاً هم اشاره کردیم، استحکام و قوام مرد در راستای تأمین نیازهای خانواده و ایجاد امنیّت خاطر برای اعضای خانواده است. در مورد معنا و برداشت نادرست از اقتدار هم در مباحث بعدی نکاتی رو عرض میکنیم)

خب دلیل ما برای این موضوع چیه؟

برای اینکه بپذیریم اساس مرد اقتدار است، کافی است به جسم و روان مرد، کمی توجه کنیم انگار خدای متعال جسم و روان مرد رو متناسب با این نیاز طبیعییش آفریده است

از حکمت خدای متعال به دور است که انسانی رو برای کاری خلق کرده باشد، ولی لوازمش را به او نداده باشد

در موضوع ما هم، خدای متعال مرد رو با ویژگی اقتدارطلبی برای اینکه سرپناه و حامی شوهرش باشد، خلق کرده است

بنابراین ویژگیهای خلقی و خلقی او باید متناسب با این ویژگی باشد

در ادامه به برخی از ویژگیهای جسمی و روانی مرد اشاره میکنیم تا خودتان قضاوت کنید که آیا اینها متناسب با آن اقتداری که در موردش صحبت کردیم، هستند یا خیر

— در بعد جسم

♦الف) سختی و زُمختی پوست

ویژگی مرد ضخامت و سختی است؛ هم در پوست، هم در اندامهای بدن، هم در خلق و خو

پوست مردان عمدتاً ضخیم تر از خانمهاست و طبقات سلولی پوست در مردان، به مراتب بیشتر از خانمهاست به همین دلیل مردها، داغی و درد رو کمتر و دیرتر از خانمها احساس میکنند

خانمها باید توجه داشته باشند که مردها کلاً محبت کردن رو به سبکی که خانمها انتظار دارند، بلد نیستند! معمولاً محبت کردن اونها هم از جنس مردانه و زُمخت و سخت و بعضاً خشنه!

مثلاً وقتی از در وارد میشه، محکم میزنه پشت خانمش و میگه: «چطوری عزیزم؟»!

خب اینجا خانم واقعاً دردش میاد، ولی مرد قصد اذیت کردن اون رو نداره، فقط داره بهش ابراز محبت میکنه!

♦ب) عضلانی بودن و استخوان بندی درشت

اندام های بدن مرد هم به صورت طبیعی از زن، عضلانیت و درشتتر هستند، به صورتی که میزان عضلات یک مرد بالغ، 40 درصد بیشتر از یک زن همسن اوست

از جهت قدرت بدنی هم قدرت و توان یک پسر 18 ساله، به طور متوسط دو برابر نیروی یک دختر 18 ساله است

قدرت عضلانی زن و مرد هم از این جهت با هم فرق میکند که کارکرد بدن زن و مرد با هم متفاوت؛ مردها به دلیل ترشح تستوسترون، برای انجام کارهای سنگینتر توانایی بیشتری دارند

حتی در راه رفتن معمولی هم این تفاوت خودش را نشان می‌دهد، وقتی زن و مرد با هم راه می‌روند، مدام مرد جلو می‌افتد و خانم احساس می‌کند که شوهرش دوست ندارد کنار او راه برود!

ولی این جلو افتادن مرد به دلیل تفاوت استخوان بندی و قدرت عضلات است

باید توی این زمینه به مرد آگاهی داد و خانم هم باید تلاش کنه که وقتی با مردش میره بیرون، کمی سریع‌تر قدم‌هاش رو برداره!

ج (بم بودن و درشت بودن صدا

در بعد جسمی، تفاوت صدای مرد و زن هم خیلی قابل توجه است

در مرد، تارهای صوتی به گونه ای طراحی شده اند تا تولید صدای درشت، بم، پرطنین و مقتدرانه بکنن! در حالی که همین عضلات و تارها در زن، تولید صدایی نازک و لطیف میکنند.

خیلی از خانمها معتقدند که هسرسون وقتی با اونها حرف میزنه، داد میزنه! درصد زیادی از این خانمها اشتباه میکنن

چون هسرسون به صورت طبیعی چون صدایش بم و کلفت، این احساس برای خانمها که این ئن صدا رو با صدای خودشون مقایسه میکنن، ایجاد میکنه که داره داد میزنه

درست است که مرد باید با درک حالات روحی خانمها و استرسی که به دلیل چیزهای به ظاهر کم اهمیت براشون ایجاد میشه، تن صداشون رو مراقبت کنند، ولی خانمها هم باید توجه داشته باشند که مرد مدتش این جوریه و نباید از این نوع گفتگوی مرد برداشت ناراحتی یا دعوا کنند!

— در بعد روانی

o الف) جرأت و جسارت

یکی از ویژگیهای اصلی مرد، جرأت و جسارت هست و در مقابل، زن اهل پرهیز، کناره‌گیری، مدارا و

محافظه کاری است

جرأت و جسارت همان قدر که برای مرد لازم و ضروریه برا زن سمّ است؛ زن اگر جسور شود، هویت زنانه خودش رو از دست میده و اولین کسی که ضرر میکنه، خودش

در سبک زندگی غربی که متأسفانه جامعه ما هم تا حدودی به اون آلوده شده، زن به یک انسان جسور و تترس تبدیل شده

آنچه زن را زن میکنه و اون رو برای مرد جذاب میسازد، لطافت و ظرافت زنه و مهمترین عامل از بین بردن این لطافت و ظرافت، جرأت و جسارت است

خب به این موضوع باید در راهکارهای حفظ اقتدار بیشتر بپردازیم، ولی در حد یک تذکر، نکتهای رو عرض کنم:

اگر زن جسور بشه، دیگه هیچ جذابیتی برای مردش نداره

بر خلاف تصور عمومی خانمها، زن جسور و تترس، با توجه به روحیات مردانه ای که پیدا میکنه دیگه برای مردش جذاب نیست

درسته که مردها بعضی اوقات خانمها رو به خاطر ترسشون، مذمت یا مسخره میکنند که مثلاً «از یک سوسک هم میترسی»! ولی این ترس زن، فرصتی است برای عرض اندام مرد و ارضای نیازش به تأمین کنندگی!

"|". { در مقابل، مرد هم باید جسور و پر دل و جرأت باشه که تا زن بتونه به عنوان تکیه‌گاه بهش تکیه کنه

مادرهایی که پسرهایشون رو ناز نازی و لوس بار میارن، در حقیقت دارن زندگی آینده بچه‌هایشون رو خراب میکنن!

پسر باید جسور بار بیاد، نباید مثل دختر اون رو توی پر قو بزرگ کرد!
خب برگردیم به بحث خودمون

زن اگر جسور بشه، دیگه برای مرد جذاب نیست و وقتی در کنار مرد قرار بگیره، نه میتونه خودش به آرامش برسه و نه به شوهرش آرامش بده!

خانمها باید حواسشون باشه که روحیه زنانه و لطیفشون رو حفظ کنند

اینکه زن کمی ترسو باشه، جزء فطرتش هست، سعی نکنید این ترس رو از بین ببرید، باور کنید این ترس برای مردتون بسیار جذابه!

سعی نکنید جسور و بی پروا بشید

یکی از کارهایی که خانمها رو جسور میکنه، رانندگیه

اصلاً اینکه خانمها نتوانند به خوبی مردها رانندگی کنند، یک حسنه! زن نباید مثل مرد جسور و پر دل و جرأت بشه!

لذا توصیه بنده به خانمها اینه که تا جایی که ممکنه رانندگی نکنید، شما ملکه هستید، باید یک مرد (شوهرتون یا فرزنتون یا برادر یا...) در خدمت شما باشه!

اگر هم به هر دلیلی قصد رانندگی دارید، سعی کنید در زمان ضرورت این کار رو بکنید، تا ناخواسته این روحیه لطیف و زنانه خودتون رو خراب نکنید

سرعت

یکی دیگه از ویژگیهای روانی مرد، «سرعت» هست

در قرآن میفرماید: «فاذا فرغت فانصب» یعنی از این کار که فارغ شد، برو سراغ کار بعدی! خب خانم کاری نداری، پس من میرم دنبال فلان کار!

آقایون امروزی رو ببینید که چقدر از این ویژگی فطریشون فاصله گرفتهاند؛ همهاش میگه حالا بذار باشه، دیر نمیشه!

این مرد عاجز است و زن رو هم آزار میده، مرد باید سریع باشه و این سرعت در تلازم کامل با اون روحیه اقتدار مرده

بر خلاف مرد، زن اهل تأمل و آرامشه

مثال روشنش توی آماده شدن برای رفتن به مهمونی خودش رو نشون میده!

اینجا هم زن نباید سعی کنه با این روحیه زنانه‌اش مقابله کنه و تبدیل به یک موجود سریع و بیتفاوت به جزئیات بشه

خب توی این زمینه هم صحبت‌هایی با آقایون داریم که توی دوره مخصوص آقایون عرض میکنیم

ولی شما هم به عنوان خانم باید توجه داشته باشید که سرعت در نهاد و طبیعت مرد هست، لذا شما هم باید بهش حق بدید و تا جایی که میشه باهاش همراهی کنید، مثلاً در خرید، یا در مهمانی رفتن یا سایر امور

"|" {ج} سختی و محکمی

یکی دیگر از ویژگیهای روانی مرد که مؤید وجود اقتدار در روحیه مرد است، سختی و محکمی است

سختی و محکمی به معنی خشک و زمخت بودن نیست، بلکه به معنی توانمندی برای تحمل مشکلات زندگی و تابآوری در مقابل مشکلات و شدائد است (مرد باید که در کشاکش دهر، سنگ زیرین آسیا باشد)

این ویژگی مرد باعث میشه که زن خیالش از بابت مشکلات و ناملایمات زندگی راحت باشه و بداند که

«درماندگی» و «استیصال» در زندگی وجود ندارد، چون شوهرش مثل کوه استوار است این ویژگیهم همانقدر که برای مرد لازمه، برای زن مضر و آسیبزااست

زن باید در اوج لطافت، نازکی، سستی و شکنندگی و ترد بودن باشه تا هم برای مرد جذاب باقی بماند و هم مکمل روحیه سخت و استوار مرد باشد

این روحیه سختی و شدت در مرد، در امور روزمره منزل هم قابل مشاهده است

مثلاً وقتی شما مرد رو دعوت بکنید به کارهایی که نیازمند دقت و ظرافت است، به سختی قبول میکنه، مثل آرایش سفره یا چیدن وسایل در کابینت و ... ولی وقتی کارهایی رو که نیازمند قدرت و استحکام است، انجام میدید، معمولاً بدون اینکه شوهرتون رو دعوت کنید، خود به خود خودش وارد میدان میشه و بهتون کمک میکنه، مثل جابجا کردن چیزهای سنگین یا کارهای روی ارتفاع و...

چرا؟ چون این کارها مطابق فطرت و سرشت مرده و با این کمک کردن، احساس «تأمین کردن» و «آرامش بخشی» پیدا میکنه و خودش هم به نوعی آرامش میرسه که در موردش توی جلسات بعد مفصل صحبت میکنیم

□ □ در مورد ویژگیهای روانی مرد که نشان از اقتدارخواهی و تناسب روانی مرد با نیازش به اقتدار است، هنوز گفتنی‌هایی هست که به دلیل رعایت اختصار از اونها می‌گذریم و توی مباحث بعدی به بعضی از اونها اشاره میکنیم) انشاءالله

توی این جلسه تلاش کردیم که با هم به این نقطه برسیم که نیاز به «اقتدار» یک واقعیت در وجود مرد است خب حالا چه کسی باید این اقتدار رو در وجود مرد تأمین کنه؟

طبیعیه که این وظیفه به عهده زن گذشته شده تا با تأمین این نیاز مرد، خودش رو به ملکه قلب مردش تبدیل کنه اما چه جوری؟

این موضوعی است که توی جلسات بعد بهش میپردازیم

□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ : □□□□□□□□ □□□□

مروری بر مباحث گذشته v

- تفاوت‌های فراوانی که بین زن و مرد وجود دارد، لطف خدا و باعث ایجاد تعادل و توازن در زندگی مشترک

و همچنین ایجاد جاذبه برای طرفین است

- این تفاوتها که در همه ابعاد وجودی زن و مرد دیده میشه، باید عاملی برای بهبود زندگی و قوام بیشتر رابطه

زن و مرد بشن، ولی معمولاً به دلیل عدم شناخت این تفاوتها یا اقتضائات و الزاماتی که این تفاوتها دارند، باعث اختلاف میشوند

- اگر زن و مرد به این تفاوتها احترام بگذارن و مطابق فطرت و طبیعت طرف مقابلشون، با او رفتار کنن، هیچ

اختلاف، ناراحتی و مشکلی بین زن و مرد ایجاد نخواهد شد

- با توجه به اینکه دایره این تفاوتها خیلی گسترده است، آیا لازمه که به همه این تفاوتها اشراف داشته باشیم

تا بتوانیم مطابق آنها با شوهرمان رفتار کنیم؟

- خیر، یک تفاوت اصلی در زن و مرد هست که نیاز اصلی مرد هم محسوب میشود و توجه به اون، میتواند

تقریباً همه تفاوت‌های دیگر را هم پوشش بده

- اون تفاوت اصلی و محوری، اقتدار طلب بودن مرد است و به تبع آن نیاز اصلی مرد، به دست آوردن و حفظ

این اقتدار در محیط خانه است

- نشانه‌های این نیاز و این ویژگی مرد، در بعد جسم و روان مرد قابل مشاهده است:

- بعد جسم: ضخامت پوست، عضلانی بودن و درشت بودن اندامها، بم و درشت بودن صدا

- و در بعد روان: جرأت و جسارت، سرعت و استحکام و محکمی از نشانه‌های این اقتدار طلبی مرد است

□ □ تا اینجا ما در مورد اصل بودن و ضرورت «اقتدار» برای مرد با هم گفتگو کردیم

از این جلسه می‌خواهیم به این موضوع بپردازیم که چه جوری باید این اقتدار رو برای مرد ایجاد کنیم؟ یا چه جوری باید اقتدارش رو توی خونه حفظ کنیم؟

کلید ورود به قلب مرد اینه که احساس کنه اقتدارش حفظ شده

حفظ اقتدار هم یعنی اینکه مرد احساس کنه که توی خونه نظرش محترم و همه به حرفش گوش میدن؛ اینکه مرد احساس کنه که ستون و تکیه گاه خونه است!

خب برای اینکه این حس در مرد ایجاد بشه، نقش اصلی به عهده همسرش هست

اگر زن به درستی به وظیفه خودش توی این زمینه عمل کنه، مرد خود به خود در خدمت او قرار میگیره و دقیقاً همون جوری عمل خواهد کرد که شوهرش دوست داره!

ولی اگر این نیاز مرد به درستی توی خونه پاسخ پیدا نکنه، مرد رفتار متعادلی نخواهد داشت و این عدم تعادل به صورتهای مختلف خودش رو توی زندگی نشون میده: داد و بیداد، بیخیالی و بیتفاوتی، لج کردن، ضرب و شتم، توهین، خساست و...

♦ خب قبل از ورود به راههای حفظ اقتدار مرد، باید یک نکته رو مجدداً با هم مرور کنیم

قبلاً هم عرض کردم، تا زن عمیقاً از جهت «ذهنی» باور نکند که اقتدار، نیاز مرد است و این زن است که باید این نیاز مرد رو پاسخ بده، توی رفتار و عملکردش نمیتونه این وظیفه رو به درستی انجام بده

این حرف کاملاً غلطه، خدای متعال زن و مرد رو جورى آفریده که باید نیازهاشون با طرف مقابلشون برآورده و برطرف بشه

زن نیازمند توجه و محبت است و این نیاز رو باید مردش برآورد

و مرد نیازمند تبعیت و حفظ اقتدار است و این نیاز رو باید زنش برآورد

اگر زن توی این زمینه کم بذاره و مرد خودش بخواد اقتدارش را اثبات یا تثبیت کنه، به سمت دیکتاتوری و زورگویی میره

اغلب مردهایی که توی خونه به زن یا بچه هاشون زور میگن به این دلیل که به صورت طبیعی و بدون زور گفتن، همسرشون اقتدار اونها رو توی خونه به رسمیت نشناخته!

پس اگر زن به وظیفه خودش توی این زمینه درست عمل کنه، نفعلش بیشتر از هم به خودش میرسه!

3x " زن به صورت طبیعی و فطری نیازمند فردی است که بتونه بهش اتکا کنه و اون رو به عنوان حامی و یاور خودش بپذیره

قبل از ازدواج این نقش و جایگاه رو پدر برای دختر خانم ایفا میکنه

ولی بعد از ازدواج، که تازه این نیاز خانم بیشتر خودش رو نشون میده، این شوهر اوست که باید این جایگاه رو داشته باشه و این نیاز طبیعی زن رو برآورده بکنه

خب مردی که این زن براش ارزش و حرمتی قائل نیست و به اقتدارش اصلاً بها نداده، دیگه کمرش شکسته و نمیتونه به عنوان تکیه گاه و ستون خانواده ایفای نقش کنه!

مردی که توی خونه اُبَتهش توسط زن تأمین نشده باشه، اصلاً دیگه اهمیتی به این زن نمیده که بخواده نیازهاش رو برطرف کنه

تازه اگر هم مرد بخواده برای زن کاری بکنه، دیگه این به دل خود زن نمیچسبه!

چون مردی که در نگاه اون هیچ جایگاهی نداره، مگر توجهش به زن چقدر برای زن لذت داره؟

یعنی وقتی زن، خودش جایگاه مردش رو حفظ نکرد و اقتدار مرد رو شکست، دیگه توجه و محبت مرد هم براش لذت بخش نیست

● بذارید یک کم بیشتر این موضوع رو توضیح بدم

اگر زن، مرد خودش رو در جایگاه پادشاه و آقای خانه قرار داد و این نیاز طبیعی مرد رو تأمین کرد

وقتی مرد بهش توجه میکنه، حس میکنه که یک پادشاه و یک فرد با ارزش داره بهش توجه و محبت میکنه و این براش خیلی شیرین و لذت بخشه

ولی وقتی جایگاه مردش رو حفظ نکرد و مرد رو به جای پادشاه، در قامت یک نوکر و زیردست دید و این جوری باهاش برخورد کرد، حالا اگر این مرد هم بهش توجه و محبت بکنه، خیلی برای زن جذاب و شیرین نیست

چون مگر توجّه و محبّت یک نوکر چقدر ارزش داره؟

از طرف دیگه وقتی شما مرد رو توی خونه به عنوان پادشاه بهش جایگاه دادی، خودت میشی ملکه اون

ولی وقتی مرد رو به عنوان یک فرد بی ارزش و بیاهمیت توی خونه قلمداد کردی، خودت هم میشی همسر یک آدم بیارزش!

♦• خب بعد از همه این صحبتها، حالا بریم سراغ اصل بحث
من میخوام اقتدار شوهرم رو حفظ کنم، باید چی کار کنم؟

کارهایی که زن برای حفظ اقتدار شوهرش باید انجام بده رو میشه توی دو دسته کلی بررسی کرد:

— ملاحظاتی که در گفتار وجود داره
— ملاحظاتی که در رفتار وجود داره

ما ابتدا به ملاحظاتی که خانم باید در «گفتار» رعایت کنه، میپردازیم

شاید بتونیم بگیم که برای حفظ اقتدار مرد، از جهاتی، بُعد گفتار بسیار مهمتر از بعد رفتار است.
پس جا داره که به این بُعد توجّه ویژه داشته باشیم.

در بُعد گفتار هم باید به چند موضوع بپردازیم:

- نحوه صدا زدن و صحبت‌های معمولی (در خلوت یا حضور دیگران) -
نحوه درخواست کردن از مرد

- نحوه انتقاد کردن یا مخالفت کردن با مرد

فعلا به اولین موضوع میپردازیم، یعنی «نحوه صدا زدن و گفتگوهای معمولی»

○ بعضی از خانمها تصور میکنند که چون با شوهرشون خیلی رابطه صمیمی و نزدیکی دارند، دیگه هرجوری میتونن شوهرشون رو صدا بزنین!

در حالی که این تصور اشتباهه

درسته که شما به شوهرتون خیلی علاقه دارید، اون هم خیلی شما رو دوست داره، ولی دلیل نمیشه که جفتتون یک سری حریمها رو رعایت نکنید

حالا اینجا موارد متعددی وجود داره که میشه در موردش صحبت کرد، ولی اون بخشی که از همه مهمتر هست، مواردی است که مرتبط با مهمترین نیاز مرد، یعنی حفظ اقتدارش هست که ما هم به همین بخش میپردازیم

شاخص کلی در نحوه گفتگو و تعاملات روزمره زن و مرد اینه که در هر حالت باید در گفتگوها، اقتدار مرد حفظ بشه!

یعنی حرفهایی که به هر صورتی به این اصل ضربه میزنه باید حذف بشن

یکی از موارد بسیار مهم تأمین کننده این نیاز مرد، نحوه صدا زدن اون توسط خانم هست

اینکه خانم مردش رو با اسم کوچکش صدا بزنه، خوبه اینکه با پیشوند عزیزم یا پسوند «جون» صدا بزنه خوبه، مثلاً بگه: علی جون!

ولی بهتر از همه اینها پیشوند یا پسوند «آقا» است مثلاً: آقا علی یا علی آقا

البته بازم بهتر از این دو حالت اینه که کلاً با لفظ «آقا» بدون اسم کوچک صدا بزنه برای مرد، شنیدن «آقای من»! خیلی جذاب تر از شنیدن «عزیز من»! هستش

خب ما از این جلسه می‌خواهیم «اقتدار دهی» به شوهرمون رو شروع کنیم

عزیزانی که می‌خواهند با روند کلاس همراه بشن، با خودشون قرار بذارن که از این جلسه تا پایان دوره، فعالیت‌های خواسته شده رو انجام بدن و گزارشش رو برای ما بفرستن

با هم قرار بذاریم که حداقل تا پایان این جلسات باقی مانده از دوره، فعالیت‌های مربوط به اقتدار دهی رو با دقت و حوصله انجام بدیم.

اولین قدم، اصلاح همین مسأله در ظاهر ساده ولی در واقع بسیار مهمه

اینکه شما شوهرتون رو «آقای من» صدا بزنید، یعنی نصف راه رو در حفظ اقتدار شوهرتون در بُعد کلامی رفته‌اید! ممکنه شما بگید من همین رو میگم! ولی تاثیری نداره!

خب مشخصه که گفتن همین کلمه به تنهایی فایده نداره و باید سایر موارد هم همراهش باشه

ولی معمولاً کسی که شوهرش رو «آقای من» صدا می‌زنه، حتماً بقیه موارد رو هم کم و بیش رعایت خواهد کرد خب این کلمه چه ویژگیای داره که ما این قدر براش اهمیت قائل هستیم؟

مهمترین ویژگی این کلمه، احساسی است که در قلب مرد ایجاد میکنه مبنی بر اینکه من برای همسر مهم هستم و در نگاه او جایگاه دارم!

خب اگر این احساس مهمه، پس کلماتی که بتونن این حس رو بیشتر منتقل کنن حتماً بهتر هستند، کلماتی نظیر «پادشاه من»! «سرور من»! «آقای خونه» و...

□ ممکنه شما بگید که ما تا حالا این جوری با شوهرمون صحبت نکردیم و رومون همیشه که این جوری صداش بزنین!

ولی باور کنید که این کار اصلاً سخت نیست

فقط کافیه شروع کنید و چند بار شوهرتون رو این جوری صدا بزنید، خود به خود دیگه کم کم نمیتونید غیر از این صدا بزنید (با توجه به بازخورد عجیب و غریبی که از شوهرتون میبینید)

ولی یک نکته مهم رو باید بهش توجه کنید

بنده از این جلسه دیگه وارد کارهای اجرایی میشم و حرفها و کارهایی رو که باید شما برای حفظ اقتدار

شوهرتون انجام بدید رو مطرح میکنم و توی تمرینها هم از شما میخوام که اونها رو انجام بدید و نتیجهاش رو برای بنده ارسال کنید

ولی نکته مهمی که باید بهش توجه کنید این است که نباید به یک باره و به صورت چکشی همه چیز رو تغییر بدید!

باید آرام آرام و بدون عجله، تغییرات رو شروع کنید و کمکم هم تغییرات شوهرتون رو ببینید

مثلاً در مورد همین صدا زدن شوهرتون، اگر تا حالا همه اش به صورت معمولی یا با عزیزم شوهرتون رو صدا میزدید، الان یک مدتی فقط از واژه «آقای من» یا «آقای خونه» استفاده کنید

بعد کم کم میتونید از سایر واژه ها هم مطابق میل و سلیقه خودتون استفاده کنید پس به طور کلی تغییر یکباره ممنوع!

? T ممکنه برای بعضیها سؤال بشه که مگه گفتن «عزیزم» چه اشکالی داره؟

واقعش اینه که هیچ اشکالی نداره! ولی استفاده از لفظ «آقا» بهتره

خانمها با توجه به اینکه قیاس به نفس میکنن، احساس میکنن چون خودشون دوست دارن با عنوان «عزیزم» خطاب بشن، حتماً شوهرشون هم همین رو دوست داره

ولی مرد بیشتر از اینکه به محبت نیاز داشته باشه، به احترام و تبعیت نیاز داره بنابراین واژه «آقا» براش دلچسبتره

البته استفاده از «عزیزم» هم اشکالی نداره و میشه بعضاً استفاده کرد

ولی بنده از شما درخواست میکنم که کلاً حداقل تا مدتی که در حال اقتدار دهی به مردتون هستی (یعنی حداقل تا پایان دوره) این لفظ رو کمتر استفاده کنی و بیشتر روی واژههای اقتدار آفرین تکیه کنی

"|". بعضی از عزیزان میپرسند که ما به شوهرمون بگیم که میخواهیم تغییر کنیم یا نه؟

اصلاً بهش بگیم که مثلاً توی این دوره شرکت کردیم و استاد بهمون گفته که این جوری برخورد کنیم؟ پاسخ این سؤال ساده نیست

چون آقایون با هم فرق میکنن

ولی در مجموع این جوری بهتره که شما کم کم تغییر رو شروع کنید، بعد که شوهرتون تغییرات رو دید و علتش رو جویا شد

بهش بگید که من تا حالا بعضی از برخوردهام اشتباه بوده، ولی تازگی توی یه دورههای شرکت کردم و دوست دارم که اشتباهات قبلم رو جبران کنم!

بذارید شوهرتون هم احساس کنه که داره فضای جدیدی وارد خونه تون میشه

● خب امروز اولین کار جدی که باید انجام بدید رو گفتم

از امروز دیگه همسر جان و عزیزم و علی جون و... میره کنار و فقط «آقای من»! یا «آقای خونه»! و بعد از مدتی «پادشاه من»! و «سرور من»! جایگزین میشه

برای اینکه خیلی از این تغییرات برای شما و شوهرتون ممکنه نامأنوس باشه، بهتره که اول توی پیامک اینها رو تمرین کنید، بعد کمکم توی گفتگوهای حضوری هم استفاده کنید

بنابراین تکلیف این جلسه اینه:

گوشی رو بردارید، یک پیامک برای شوهرتون بنویسید، مهم نیست چی باشه، یه حال و احوال، یا یادآوری خرید یا هرچیزی فقط اولش رو با «سلام آقای من»! شروع کنید (اگه شوهرتون الان خونه است، بذارید وقتی رفت بیرون این پیامک رو بدید»

شاید اولش شوهرتون خیلی جدی نگیره، یا حتی مسخره تون کنه، ولی به هر حال برای شروع در همین حد هم خوبه!

□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ :□□□□□□□□ □□□□

مروری بر مباحث گذشته (v

- یک نیاز اصلی و واقعی در وجود مرد هست که اگر اون تأمین بشه، میشه ادعا کرد که تقریباً همه نیازهای

دیگر مرد هم تأمین شده؛ اون هم نیاز به «اقتدار» است

- تأمین نیاز مرد به اقتدار، باید توسط زن انجام بشه وگرنه اگر خود مرد بخواد این نیازش رو تأمین کنه، به

سمت دیکتاتوری و ظلم کردن میره.

- خانمها برای تأمین این نیاز مرد باید ملاحظات رو در دو حوزه رعایت کنند:

1- گفتار

2- رفتار

- در بعد گفتار هم حداقل در سه حوزه باید خانمها نکاتی رو رعایت کنند: 1-

صدا زدن شوهر و گفتگوهای روزمره

2- درخواست کردن و بیان نیازشون

3- انتقاد کردن یا مخالفت کردن با نظر مرد

- اولین نکته در حفظ اقتدار مرد اینه که مردها بیشتر از اینکه دوست داشته باشند، کلمه عزیزم رو بشنوند، دوست

دارند کلمه «آقای من» رو بشنوند!

- بنابراین اولین کار عملیاتی ما در این دوره این بود که نحوه صدا زدن مردتون رو تغییر بدید و کلاً از «آقای

من» برای صدا زدن شوهرتون استفاده کنید

3x " خب قبل از اینکه ادامه مباحث مربوط به نحوه صدا زدن و گفتگوهای عادی در خانه رو خدمتون تقدیم کنم، لازمه که به دو موضوع بسیار مهم که البته مکمل هم هستند، اشاره کنم:

نکته اول این است که اقتدار دهی به شوهر، ربطی به استحقاق شوهرتون نداره!

چون بعضیها پیام میدن و میگن که شوهر ما اصلاً لیاقت این اقتدار دادن رو نداره!

خب اولاً، اگر شما میخواهید زندگیتون رو شیرین کنید، باید این تصور رو که شوهرتون لیاقت این کارهای شما رو

نداره، بذارید کنار و برای رضای خدا و رشد خودتون اقتدار دهی به شوهرتون رو شروع کنید!

و ثانیاً، نیاز مرد به اقتدار، ربطی به لیاقت داشتن یا نداشتن اون نداره، به هر حال این آدم به دلیل مرد بودن و ترشح هورمونهای مردانه، این نیاز رو داره و این شما هستید که باید این نیاز رو براش تأمین کنید تا بتونید اون رو مدیریت کنید.

مثل بقیه نیازهای شوهرتون؛ مثلاً اگر شوهر شما آدم لایقی نباشه، دیگه نیاز به غذا نداره؟! نیاز به اقتدار هم شبیه بقیه نیازهای مرده و ربطی به استحقاق یا عدم استحقاق اون نداره به هر حال این نیاز در وجود مرد هست و باید تأمین بشه

♦ نکته دوم در مورد موضوع مدیریت تمایلات هست که قبلاً در موردش صحبت کردیم، اینجا هم اشاره‌ای میکنیم و در ادامه مباحث هم باز به مناسبت یادآوری خواهیم کرد

واقعاً اگر این موضوع رو در نظر نگیریم، توی زمینه اقتدار دهی به شوهرمون، ممکنه یک جاهایی دیگه کم بیاریم!

خدای مهربان، برای رشد ما برنامه ریزی میکنه و برای هر کدام از ما برنامه جداگانه و شخصی برای رشد و رسیدن به خودش قرار داده

یکی از مهمترین مراحل زندگی هر انسانی هم ازدواج هستش

خدای مهربانتر از مادر، این فرد رو در کنار ما قرار داده، تا ما در کنار او رشد کنیم (تا اینجا رو قبلاً هم بارها گفته بودیم)

خب چرا این فرد؟ چون نیاز ما این بوده

ما برای خودسازی و مبارزه با نفس ممکنه هر کدوممون نقصهایی داشته باشیم که خدا برای جبران اون نقص و قوی شدن ما در اون نقطه ضعف، به ما کمک میکنه

مثلاً من خیلی به نظم حساسم، خدا اتفاقاً یک شوهر بینظم رو در کنار من قرار میده تا من در این مسیر بتونم با مبارزه با نفسم، قوی بشم

اینجا اگر بتونم بدون در نظر گرفتن این نقص شوهرم، با لبخند و رضایت، به او اقتدار بدم، این خودم هستم که دارم رشد میکنم

باور کنید با این نگاه، دیگه هیچ وقت، هیچ وقت، توی زندگیتون از شوهرتون ناراحت نمیشید.

♦ هر چیزی که در مورد شوهرتون شما رو ناراحت میکنه، حتماً برای رشد شما نیاز بوده!

پس به جای ناراحت شدن و قهر کردن و دعوا درست کردن، باید به وظیفه خودمون عمل کنیم و سعی کنیم در مسیر اقتدار دهی به شوهرمون قدم برداریم

تا کمکم خودمون شیرینی این مبارزه با نفس رو بچشیم

البته نتیجه مستقیم این اقتدار دهی، تغییر شوهرمون و کم شدن مشکلات ما هم خواهد بود!

ولی شما حتی اگر به این نتیجه هم کاری نداشته باشید، به خاطر رشد خودتون باید این مبارزه با نفس رو انجام بدید

بعد، خدا هم به خاطر این مبارزه با نفس به شما نورانیتی خواهد داد که اصلاً قابل وصف نیست و به مرور زمان خودتون هم اثر این نورانیت رو توی زندگیتون مبینید

□ □ خب داشتیم در مورد نحوه اقتدار دهی به مرد صحبت میکردیم

گفتیم که اولین موضوع نحوه صدا کردن و صحبت‌های معمولی توی خونه است

قرار گذاشتیم دیگه از این به بعد، به جای اسم کوچیک و عزیزم و نفسم و... واژه «آقا» و «آقای من» یا «آقای خونه» جایگزین بشه

بعد که کم کم گفتن این واژه‌ها براتون آسون شد، میتونید از واژه های جذابتر برای مرد، مثل «رئیس خونه»، «پادشاه من»، «سرور من» و نظایر اینها هم استفاده کنید

بعد از اصلاح نحوه صدا زدن شوهرمون، باید بریم سراغ بقیه گفتگوهای که در طول روز داریم یکی از گفتگوهای مداوم خانمها، درخواستهایی است که از شوهرشون دارند

اگر اجازه بدید، این رو بذاریم توی جلسات بعدی بهش پردازیم، چون تا بحث اقتداردهی رو به خوبی یاد نگیریم، همیشه در مورد چگونگی درخواست کردن از مرد، با هم صحبت کنیم

همه درخواستهای ما از شوهرمون؛ چه درخواستهای معمولی روزانه مثل خریدخونه و چه درخواستهای بزرگتر، مثل خرید طلا، همه تابع یک فرمول هستند که در آینده بهش اشاره میکنیم

❑ خب بریم سراغ یکی دیگه از کارهای کلامی معجزه گر که به شدت در ایجاد احساس اقتدار در مرد، موثره: «تأیید کردن»

البته این تأیید کردن یک روی دیگه سکه هم داره که عبارت است از: «عیب و ایراد نگرفتن»

یکی از چیزهای که برای مرد خیلی خیلی مهمه اینه که همسرش اون رو به عنوان یک فرد قوی و مقتدر که میشه بهش تکیه کرد، پذیرفته باشه

اگر این احساس برای مرد ایجاد بشه، خودش رو وقف این میکنه که آب توی دل این زن تکون نخوره!

یکی از چیزهایی که این حس رو برای مرد ایجاد میکنه اینه که احساس کنه همسرش از کارهایش راضیه و دقیقاً همون کارهایی رو انجام میده که همسرش میخواد

خب این حس وقتی ایجاد میشه که همسرش این مرد رو تأیید کنه

ولی وقتی به جای تأیید، مدام ازش ایراد بگیره، به شدت اقتدار مرد خدشه میبینه

□ مثلاً بعضی از خانمها خیلی خوش سلیقه ان یا خیلی نسبت به بعضی از امور حساساند ولی شوهرشون این قدر سلیقه نداره یا این قدر به این موضوعات اهمیت نمیده

در این شرایط وقتی که خانم، مدام داره به شوهرش گیر میده، بهش تیکه میاندازه و خدایی نکرده به خاطر کارهایش

تحقیرش میکنه، نباید انتظار داشته باشه که این مرد بتونه بهش توجه کنه و نیاز اون به محبت و دیدهدن رو برآورده کنه

مثلاً بعضی از خانمها هستند که کلاً هر چیزی که شوهرشون میخوره، اول باید به ایرادی بگیرند، تا به دلشون بشینه!

علتش هم شاید این باشه که مثلاً شوهرشون توی خرید خیلی دقت نمیکنه! خب این خانم، با این کارش داره تیشه به ریشه اقتدار شوهرش میزنه

مردی که مدام همسرش ازش ایراد میگیره، این احساس رو پیدا میکنه که اصلاً اون فردی که شایسته باشه تا همسرش بهش تکیه کنه، نیست!

و این یعنی مرگ اقتدار

و قبلاً هم توضیح دادم که از مردی که اقتدارش شکسته شد، دیگه هیچ انتظاری نمیشه داشت

{|} " ممکنه بگید خب شوهر من همیشه کارهاش اشکال داره هیچ کاری رو دست انجام نمیده

دقت کافی رو
نداره سر به
هواست
بی خیاله یا...

در پاسخ باید عرض کنم که اولاً همه مردها این جورین!

یعنی به دلیل تفاوتشون با خانمها، همه خانمها میگن شوهرمون بی خیاله، دقت کافی رو نداره، تو خرید دقت نمیکنه، بی سلیقه است و ...

این کاملاً طبیعیه چون مردها کل نگر هستند و به جزئیات توجه نمیکنن، ولی خانمها برعکس، جزء نگر هستند و این جزئیات خیلی براشون مهمه

پس اولاً همه مردها این جوری هستند و فقط مختص شوهر شما نیست

ثانیاً، بر فرض اینکه شوهر شما این مشکل رو داشته باشه، اصلاً دلیل موّجهی نیست که شما بخواهید مدام ارزش ایراد بگیرید

اگر میخواهید مشکلش حل بشه باید از راه درست وارد بشید

♦• تشکر موضوع بسیار مهمیه که معمولاً کمتر بهش توجه میشه

زن و مرد هر دو باید اهل تشکر کردن باشن، ولی تشکر برای مرد معنا و مفهوم دیگری داره! تشکر کردن از مرد، یعنی اینکه من به تو نیاز دارم! و این خیلی برای مرد شیرینه

بنابراین باید برای همه کارهای شوهرمون تشکر کنیم؛ حتی کارهای کوچکی مثلاً از بیرون اومده و برای خونه میوه گرفته

خب در ظاهر اینه که وظیفه مرد میوه گرفته، ولی شما باید به خاطر همین هم ارزش تشکر کنید و چقدر خوبه که ذوق خودتون رو هم نشون بدید

مثلاً هندوانه گرفته و اومده خونه، شما باید بگید:

«وااای دستت درد نکنه آقا، چقدر هوس هندونه کرده بودم»!

یا مثلاً بگید: «خدا قوت آقای من، خیلی ممنونم که هندونه گرفتی، خیلی وقته که میخوامم بهت بگم بخری»! این جوری مرد احساس ارزشمندی میکنه و این پایه های اقتدار رو استوار میکنه

البته در کنار این تشکر «استقبال» از شوهر هم مهمه و این تشکر رو تکمیل میکنه که سر جای خودش بهش میپردازیم

○ خیلیها میگن زندگی ما مثل دوران عقد نیست! خب علتش چیه؟

یکی از دلایلی اینه که شما توی دوران عقد، هرچیزی که شوهرتون براتون می‌گرفت رو خیلی دوست داشتید و خیلی ارزش تشکر میکردید

همین سبب میشد که اون هم بیشتر قربون صدقه شما بره!

ولی بعد از عروسی، هم به دلیل تکراری شدن و هم به دلیل اینکه احساس میکنید که دیگه وظیفه‌شه، ارزش تشکر نمیکنید

ولی واقعاً مرد نیاز داره که مدام ارزش تشکر بشه، تا احساس کنه که چقدر وجودش برای خانمش مفیده آقا به سؤال: اگر تشکر زیاد بشه، تکراری نمیشه؟

نه، اگر درست و به جا باشه، اصلاً تکراری نمیشه و اصلاً اشکالی نداره

حالا اگر سلیقه به خرج بدید، میتونید هر دفعه الفاظ متفاوتی رو برای تشکر از شوهرتون به کار ببرید البته باید به این نکته مهم توجه کنید:

به طور کلی هیچ کدام از کارهایی رو که ما می‌گیم به صورت افراطی و تصنعی (غیر واقعی) انجام ندید

T؟ خب این جلسه چی گفتیم؟

مرد، به شدت نیازمند تأیید و تشکره، این رو ارزش دریغ نکنید

با این کار، احساس اقتدار طلبیش تأمین میشه و رفتارش با شما کاملاً تغییر خواهد کرد

خب غیر از اینکه به طور کلی باید از این به بعد، تشکر کردن رو بیارید توی گفتگوهای روزمره، برای الان هم به تکلیف کوچولو داریم:

همین الان، بدون دلیل به پیام به شوهرتون بدید و بابت به چیزی ازش تشکر کنید
اگر شوهرتون پیشتون هست، میتونید این کار رو حضوری هم انجام بدید

ولی اگر حضوری فعلاً براتون سخته و غیرعادی به نظر میرسه، بذارید وقتی رفت بیرون، بهش پیام بدید

مهم نیست بابت چی باشه، فقط مهم اینه که توی پیامتون دو تا عنصر باشه: الف) عنوان اقتدار بخش: مثل آقای
من و ب) تشکر

مثلاً پیام بدید: سلام آقای خونه / خیلی ازت ممنوم که دیشب ظرفها رو جمع کردی یا خیلی ازت ممنوم که
امروز به موقع منو رسوندی یا...

خب خیلی کار ساده‌ایه



□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ :□□□□□□ □□□

مروری بر مباحث گذشته (۷)

- حفظ اقتدار مرد به عنوان شاه کلید مدیریت مرد، باید همیشه مورد توجه خانمها باشه.

- حفظ اقتدار مرد لازمه اش اینه که زن، ملاحظات رو در دو بُعد گفتار و رفتار خودش رعایت کنه - در
زمینه گفتار، حداقل در سه حوزه باید خانم نکاتی رو رعایت کنه:

1- نحوه صدا زدن مکالمات روز
مره 2- نحوه درخواست کردن از
مرد

3- نحوه مخالفت کردن و انتقاد کردن از مرد

- در مورد نحوه صدا زدن هم خیلی مهمه که زن در نوع گفتگو با مردش و صدا زدنش، این حس اقتدار رو بهش منتقل کنه

- لذا به جای استفاده از کلماتی مثل عزیزم، نفسم، عشقم، بهتره از کلماتی مثل آقا، آقای من، آقای خونه، سرورم

و... استفاده کنه

- علاوه بر نوع صدا زدن، یکی از کارهایی که حس اقتدار مرد رو تأمین میکنه، تشکر کردنه!

- وقتی خانم به خاطر کارهای مردش از اون تشکر میکنه، مرد این احساس خوب رو پیدا میکنه که همون

طوری است که همسرش میخواد و میتونه به عنوان تکیه گاه اون باشه.

♦ تا حالا به دو مورد از کارهایی که خانم باید انجام بده تا اقتدار شوهرش رو تأمین کنه، اشاره کردیم: نحوه درست صدا زدن و تشکر کردن.

امروز میخواهیم این بحث رو ادامه بدیم، ولی قبلش باید به یه موضوع مهم اشاره کنم:

بعضی از خانمها میگن ما از بچه هامون خجالت میکشیم که شوهرمون رو «آقای من» یا چیزهایی شبیه این صدا بزنین!

بله، ممکنه خانمی که توی سالهای متمادی زندگی مشترک این جوری با شوهرش صحبت نکرده، یه دفعه بخواد این کار رو بکنه، براش سخت باشه، ولی قبلاً هم گفتیم که اگر کم کم شروع کنید، به مرور براتون آسون و لذت بخش میشه

در مورد خجالت از بچه ها هم راهکار اصلی اینه که با بچه ها صحبت کنید و بگید که بابا، رئیس خونه است، آقای خونه است و... به خاطر همین منم از این به بعد بهش میگم آقای من!

و خدا میداند که این حفظ جایگاه پدر در خانواده چقدر در تربیت درست بچه ها نقش داره!

اگر پدر در محیط خانه اقتدار کافی رو داشته باشه، که این اقتدار رو باید مادر به او بده، خود به خود بچه ها گرفتار بسیاری از آسیب ها و ناهنجاری ها نمیشن

و اگر پدر در محیط خانه اقتدار نداشته باشه، حتماً بچه های این خانواده، به خصوص دخترها، هم عزت نفسشون پایین میاد و هم به سادگی گرفتار معضلات اخلاقی و تربیتی میشن

□ □ این موضوع بسیار مهم رو باید در جای دیگری به تفصیل بررسی کنیم، فقط خواستم بگم مادرها نباید به خاطر خجالت کشیدن، بچه هاشون رو از احساس داشتن یک پدر مقتدر محروم کنن

در ضمن مادر با این رفتار خودش، در حقیقت داره نحوه درست برخورد با شوهر و حفظ اقتدارش رو به دخترهاش نشون میده

(و صد البته پدر هم با برخورد درست با همسرش، نحوه درست برخورد با همسر رو به پسرهایش نشون میده؛ یعنی هر دو توی این زمینه مسئولیت دارن ولی چون دوره مخصوص خانمهاست، ما فعلاً به این قسمت نگاه میکنیم)

اگر میخواهید شیرینی زندگی مشترک بچه هاتون تضمین بشه، باید از الان به فکرش باشید

بنده در موارد متعددی از مراجعانم میبینم که خانم اصلاً هیچ گونه توافقی نسبت به شوهرش نداره و علی رغم اینکه میگه شوهرم رو دوست دارم، ولی قدمی برای حفظ اقتدارش بر نمیداره

بعد که بررسی میکنیم، متوجه میشیم که مادر این دختر خانم توی خونه هیچ وقت به فکر حفظ اقتدار شوهرش نبوده و برخوردهاش تماماً اقتدار شکن بوده (در مورد رفتارهای اقتدار شکن در آینده صحبت میکنیم)

خب این مادر با این برخوردها، در حقیقت کاری کرده که دخترش هم توی زندگی مشترک با مشکل مواجه بشه!

❑ خب برگردیم به بحث خودمون

یکی از کارهایی که خانم باید به صورت مداوم انجام بده تا به شوهرش اقتدار ببخشه و نیاز شوهرش رو به مقتدر بودن برآورده کنه، بیان جملات اقتدار بخشه!

مرد باید خیالش راحت باشه که تکیه‌گاه خانواده است
برای همین باید خانم مدام این موضوع رو به زبان بیاره

به طور کلی هر جملهای که این احساسات رو به مرد منتقل کنه خوبه:

- احساس مورد اعتماد بودن

- احساس پذیرفته شدن ریاستش در خانه -
احساس تکیه گاه بودن

- احساس اینکه انجام کارها وابسته به
اوست - احساس مورد تأیید بودن

- احساس قدرت و قوت داشتن

- احساس باعث افتخار زن و بچهها بودن -
و چیزهایی از این دست

❶ خب حالا خودتون میتونید فکر کنید و جملاتی که این احساسات رو در شوهرتون تحریک و تقویت میکنه رو پیدا کنید و به کار ببرید

مثلاً این جملات میتونن خوب باشن:

- تو امید من هستی

- تکیه گاه من

شمایی

- شما سایه سر ما هستید

- سایهتون از سر ما کم
نشئه - شما آقای خونه اید

- هرچی شما بفرمایید، همونه!

- شما نباشی، کارهای من پیش نمیره

- شما نباشی من نمیدونم باید چی کار کنم - هیچ
کسی نمیتونه جای شما رو بگیره

- شما همه کس من هستی و...

3 "X" بعضی از عزیزان میگفتند که من از اول زندگی همهاش شوهرم رو با «آقا» صدا میکنم ولی خب بازم
تأثیری توی رفتارش نداشته

قبلاً هم گفتیم که نحوه صدا زدن درست، یک بخش کاریه که ما باید انجام بدیم

ولی قسمت مهمتر اینه که با گفتارمون بتونیم این حس اقتدارطلبی شوهرمون رو ارضاء
کنیم باید در کنار درست صدا زدن و تشکر کردن، از این جملات هم استفاده کنیم

مثلاً اگر شوهرمون به کار کوچیک برامون انجام داد، ازش تشکر کنیم و بهش بگیم که چقدر این کارش برای ما
مهم بوده و اگر اون نبود، ما نمیتونستیم این کار رو انجام بدیم! یا نمیتونستیم «به این خوبی» انجام بدیم!

خلاصه اینکه مهمه شوهر ما در گفتار ما احساس نیاز به خودش رو مدام احساس کنه
مرد، اگر احساس کنه که داره به نیاز واقعی از همسرش رو تأمین میکنه، کیف میکنه!
و همین کیف کردن باعث میشه که مدام به دنبال تأمین خواستههای همسرش باشه

البته بازم یادآوری میکنم که باید حواسمون باشه توی این کار هم مثل بقیه کارها افراط و تفریط نباشه یعنی این قدر زیاد و بی ضابطه نگیم که دیگه کارکرد خودش رو از دست بده و به شوخی شبیه بشه از اون طرف هم باید مراقب باشیم که این جملات حالت «تصنعی» پیدا نکنه!

یعنی شوهرمون احساس نکنه داریم الکی میگیریم و فقط داریم فیلم بازی میکنیم یا ادا در میاریم که مثلاً توچه اون رو جلب کنیم

نه، باید واقعاً خودمون رو توی این موقعیت احساس کنیم که شوهرمون داره جهت تأمین خواسته ما تلاش میکنه و خودش رو به سختی میاندازه تا ما آسایش داشته باشیم، این جوری دیگه جملاتمون حالت تصنعی پیدا نمیکنه

□ در واقع هم، زن به صورت طبیعی، هم به خاطر ضعف جسمی و هم به خاطر ویژگیهای روحی، توان و علاقه انجام کارهای مردانه رو نداره و باید یک مرد برایش این کارها رو انجام بده

و حتماً نیاز به یک حامی و پشتیبان داره

یعنی حتی اگر توانش رو هم داشت، از جهت روحی، دوست داره که یک نفر برایش این کارها رو انجام بده تا اون احساس خوب ملکه بودن و در مرکز توجه بودن توی وجودش تأمین بشه

خب تنها کسی هم که میتونه این نیاز زن رو برآورده کنه، شوهرش هست

ولی برای اینکه شوهر این وظیفه رو به درستی انجام بده، لازمهش همینه که همسرش بهش اقتدار داده باشه

مردی که همسرش برایش ارزش قائله و اون احساس اقتدار مردانه اش رو حسابی تأمین کرده، دیگه خودش رو وقف برآورده کردن خواسته های اون زن نمیکنه

بنابراین اگر زن‌ها مطابق فطرت خودشون رفتار کنن، دیگه رفتارهاشون شکل تصنعی پیدا نمیکنه و خود به خود نوعی تواضع و ابراز نیاز در مقابل مرد دارن و این برای مرد بسیار دلنشینه که بتواند نیازهای چنین زنی رو برآورده کنه

● چون صحبت از جملات اقتدار بخش شد، اجازه بدید به ضدش هم اشاره کنم
یعنی جملاتی که اقتدار رو از بین میبرن

البته ما موارد اقتدار شکن رو در جای خودش بررسی میکنیم
انشالله ولی چون اینجا الان بحث داغه بذارید یه اشاره کوتاه
بکنم

قبلاً گفتیم که دلیل اصلی اینکه مردها از زنشون فاصله میگیرن یا به هر صورت زن رو اذیت میکنن، به خواسته هاش توجه نمیکنن، بهش زور میگن، لجبازی میکنن، بهانه گیر میشن، داد و بیداد میکنن و... عدم تأمین اقتدارشون توسط خانمه

یا به رسمیت شناخته نشدن و تأمین نشدن اقتدارشون توی خونه توسط خانمه

متأسفانه بعضی از خانمها نه تنها به صورت کلامی اقتدار شوهرشون رو حفظ نمیکنن، بلکه برعکس، به صورت کلامی این اقتدار رو له میکنن و از بین میبرن!

و فقط خدا میدونه که این کار چقدر به روحیه مرد ضربه میزنه و اون رو آماده ناسازگاری با همسرش میکنه

جملاتی مثل ❌:

- تو چقدر دست و پا چلفتی هستی!

- تو عرضه انجام این کار ساده رو هم نداری!

- تو هیچ وقت نمیتونی کاری رو درست انجام بدی! -
اگه خودم انجام میدادم، خیلی بهتر انجام میدادم! - هیچ وقت بدون اجازه من این کار رو انجام نده!

- همیشه هیچ کاری رو به خودت بسپارم! -
باید همیشه خودم حواسم بهت باشه!

- باید به من زنگ میزدی تا بهت میگفتم چی کار کنی!

- هر وقت خواستی فلان کار رو انجام بدی، حتماً بگو که راهنماییت کنم! - تو نمیتونی بذار بگم داداشم انجامش بده!

- و....

این جملات و شبیه اینها، به شدت اقتدار شکن هستند

ممکنه خانم واقعاً بدون قصد اقتدار شکنی و فقط با قصد بهتر انجام شدن کارها این جملات رو بگه، ولی فرقی نمیکنه، به هر حال اثر اقتدار شکن رو روی شوهرش داره

♦ ممکنه بگید، واقعاً شوهر ما دست و پاچلفتیه!

خب اگر دست و پا چلفتی نباشه و شما بگید که دو تا اشتباه کردید؛ هم اقتدارش رو شکستید و هم بهش یه نسبت ناروا دادید

حتی اگر شوهر شما واقعاً دست و پاچلفتیه و کارها رو درست انجام نمیده، باز هم نباید شما چنین جملاتی رو به کار ببرید!

مثلاً اگر شما قدتون کوتاه باشه و یک نفر مدام بهتون بگه که «برو تو هم با اون قد کوتاهت!» شما خوشتون میاد؟

حالا اگر به اون طرف بگن که چرا این رو گفتی؟ اونم بگه خب واقعاً قدش کوتاهه دیگه!
آیا این حرف قابل پذیرشه؟

دقیقاً در مورد شوهرتون هم همین موضوع صادق

حتی اگر شوهر شما واقعاً هم بیعرضه و دست و پاچلفتی هم باشه، شما باید این نقص رو بپوشونید و هیچ وقت به روش نیارید

بلکه مثل یک وزیر دانا، در کنارش باشید و کمکش کنید و به جوری وانمود کنید که انگار خودش همه این کارها رو انجام مید

چرا؟

چون این جوری به دلیل تأمین اقتدارش، هم بهتر و بیشتر میتونه در خدمت شما و زندگیش باشه و شما رو تأمین کنه

و هم جایگاهش به عنوان یک پدر مقتدر در نگاه بچهها لطمه نمیبینه و بچهها خوب و متعادل تربیت میشن

□ در مورد اقتدار شکنی و آسیبهای مهم اون، حرفهای بسیار جدی دیگری هم هست که در جای خودش انشالله بهش میپردازیم

خب جلسه امروز رو هم همینجا به پایان میبریم
مثل جلسات قبل، امروز هم از شما درخواست داریم

دقت کنید که این تمرینهایی که آخر جلسات گفته میشه به کار فانتزی و صرفاً موقتی نیست

باید کمک تلاش کنیم که این آموزشها رو بیاریم توی متن زندگیمون و این تمرینهای آخر جلسات، به نوعی مقدمه درونی سازی و تثبیت این کارهای توی زندگی روزمره مون هستش

خب امروز هم یه پیامک برای شوهرتون ارسال کنید و یکی از جملات اقتدار بخش رو توش به کار ببرید
به عنوان نمونه:

"سلام آقای خونه

خیلی ازت ممنونم که فلان کار رو برام
کردی واقعاً حضورت برام قوت قلبه

انشالله همیشه سایهات بالای سرم باشه"

نکته: در این بخش از متن، شما باید به شوهرتون بگویید که چقدر از او ممنون هستید و این کار را به او تشکر می‌گویید.

مروری بر مباحث گذشته (v)

- مهمترین نیاز مرد که برآورده کردن اون، میتونه تقریباً همه خواسته های مرد رو پاسخ بده و بهش حس خوب

آرامش تزریق کنه، نیاز به داشتن اقتداره

- پاسخ به این نیاز طبیعی مرد، وظیفه زن هست و اگر توی این زمینه موفق بشه، خود به خود، مرد هم به وظایف

خودش نسبت به این زن، عمل خواهد کرد

- برای حفظ اقتدار مرد، اولین قدم اینه که زن در زمینه نحوه گفتار و حرف زدن با مرد، نکاتی رو رعایت کنه

که گفتیم حداقل در سه حوزه است:

1- نحوه صدا زدن و گفتگوهای

روزمره 2- نحوه درخواست کردن

3- نحوه مخالفت کردن و انتقاد کردن

- اولین نکته نحوه صدا زدن مرده؛ زن باید مردش رو به گونه ای صدا بزنه و مورد خطاب قرار برده که اون

احساس اقتدارش تحریک و تقویت بشه

- استفاده از کلماتی نظیر: آقای من، آقای خونه، رئیس خونه، سرورم و... میتونه تا حد زیادی این هدف رو

برآورده کنه

- علاوه بر درست صدا زدن، یکی دیگه از کارهای به شدت مورد نیاز که باید خانم همیشه حواسش بهش باشه،

تشکر کردن از مرد، به خاطر کارهایی است که برای زندگی انجام میده

- این تشکر، احساس مفید بودن، مورد اعتماد بودن و داشتن قابلیت برای تکیه گاه بودن رو به مرد منتقل میکنه

- علاوه بر این باید خانمها مدام با بیان جملاتی که احساس تکیهگاه و مورد اعتماد بودن رو برای مرد ایجاد

میکنه، این اقتدارطلبی مرد رو تأمین کنن

♦ تا اینجا در مورد موضوع اول که «نحوه صدا زدن و گفتگوهای روزمره» بود نکاتی رو عرض کردیم
امروز میخوایم به موضوع دوم بپردازیم: «نحوه درخواست کردن از مرد»

در زندگی مشترک، وقتی زن و مرد در کنار هم قرار میگیرند، هر دو به هم نیاز دارند و هر دو باید تلاش کنند که
نیازهای طرف مقابلشون رو برآورده کنن

البته جنس نیاز زن و مرد با هم متفاوت، ولی به هر حال هر دو، به طرف مقابلشون نیاز دارند

معمولاً زن به دلیل ساختار طبیعی و فطری خودش نیازمند حمایت و تأمین عاطفی و سخت افزاری از طرف
مرد هست و مرد هم به دلیل نیاز طبیعی و فطری خودش نیازمند تأمین عاطفی و نرم افزاری از طرف زن
هست

تأمین سخت افزاری، یعنی تأمین نیازها طبیعی و حیاتی
زندگی این وظیفه طبیعی مرده

شرع هم که دستوراتش مبتنی بر فطرت انسانهاست، این وظیفه رو به عهده مرد گذاشته که همسرش رو مطابق شأن خودش، تأمین کنه که اسم این توی دستورات دینی «نفقه» است

این تأمین در همه زمینه های پوشاک، خوراک، مسکن، تفریحات، آموزش و... باید جریان داشته باشه

البته این ترسیم زیبای دین، صرفاً به معنای نیازمند بودن زن نیست، بله، زن نیاز به تأمین داره، ولی در حقیقت مرد هم با تأمین زن و فرزندانش، در حقیقت در حال پاسخ دادن به یک نیاز طبیعی خودش، یعنی تأمینکنندگی و حمایت است

” 3x از زاویه دیگه هم میتوان به این موضوع نگاه کرد:

زن، به دلیل ساختار جسمی ظریف و لطافت روحی، تنها باید مدیریت امور نرم افزاری منزل (مثل تربیت فرزند، رسیدگی به شوهر، ایجاد آرامش در فضای منزل، تأمین زیبایی و لطافت محیط منزل، تزریق احساسات مثبت به خانواده و...) رو به عهده داشته باشه

و انجام امور سخت، سنگین و خشن، مثل کار کردن در محیط بیرون از منزل و تأمین معاش به عهده مرد قرار داده شده که جسم و روانش هم با این وظیفه هماهنگه

با این نگاه، زن به دلیل جایگاه بسیار با ارزشش، باید تنها به تمشیت امور نرم افزاری منزل بپردازه و همیشه باید یک مرد، در خدمتش باشه!

تا قبل از ازدواج این وظیفه تأمین کنندگی با «پدر» است و بعد از ازدواج با «شوهرش»

یعنی در هر حال همیشه باید یک مرد در خدمت او باشه، تا جایگاه او به عنوان یک ملکه، همیشه محفوظ باشه

o با این مقدمه، مرد باید همیشه خواستههای زنش رو تأمین بکنه

خب طبیعتاً باید در مرحله اول زن خواسته هاش رو باهاش در میون بذاره!

ولی خب بعضی از خانمها میگن ما هرچیزی که از شوهرمون میخواهیم، اصلاً به خواسته ما توجه نمیکنه و برامون برآورده نمیکنه!

بله، ممکنه بعضی از آقایون این جور باشند، ولی به نظرتون دلیلش چیه؟

این مرد، وقتی اومد خواستگاری شما، همه هدفش این بود که بتونه خواسته های شما رو برآورده کنه، حالا چرا داره برعکس عمل میکنه؟

به نظرتون احتمال نداره، ما باهاش درست برخورد نکرده باشیم؟ مثلاً روش درست بیان خواسته هامون رو بلد نبودیم؟

بنده معتقدم در اکثر مواردی که آقایون خواسته های همسرشون رو برآورده نمیکنن، علتش روش بیان نادرسته البته ممکنه دلایل دیگری هم باشه، ولی در اکثر موارد، مشکل همینه

خب روش بیان درست درخواست چه جوریه؟

• "{|}" برای اینکه درخواستهای ما از شوهرمون درست بیان بشه و ما به نتیجه مطلوب خودمون برسیم، باید چند تا نکته رو رعایت کنیم:

1□ فرایند تأمین اقتدار رو تکمیل کنیم

هرچند نکاتی که ما در مورد نحوه درست درخواست کردن از مرد میگوییم، همگی به نوعی در راستای اقتدار دهی و حفظ اقتدار مرده، ولی خب یکی از مقدمات درخواست درست هم اینه که به صورت نسبی زن اهل حفظ اقتدار مرد باشه!

یعنی از یک جهت نحوه درست درخواست، خودش در راستای حفظ اقتدار مرده
و از جهت دیگر، حفظ اقتدار مرد، منجر به پاسخ یافتن درخواست ما میشه!

خب با این مقدمه، حتماً قبل از درخواست باید توجه داشته باشیم که شوهر ما به صورت فطری، تمایل به تأمین
ما دارد، ولی لازمه‌اش اینه که ما نیازش به اقتدار رو تأمین کرده باشیم

بنابراین قبل از هر درخواستی، از خودمان بپرسیم که آیا ما اقتدار شوهرمان را به اندازه کافی تأمین کرده‌ایم؟

برای تأمین اقتدار هم باید نکاتی رو که در جلسات قبل بیان شد، در مورد نحوه صحبت با شوهرمون و همچنین
نکاتی رو که در جلسات بعد بیان میشه در نحوه برخورد با شوهرمون، رعایت کنیم

همیشه یادتون باشه، پایه اصلی مدیریت مرد، اقتداربخشی به
اوست خیلی از خانمها میخواهند میانبزینند!

یعنی بدون تأمین اقتدارطلبی مرد، میخواهند سایر راهکارها رو امتحان کنند، ولی خب طبیعیه که نمیشه!

□ 2 بیان دستوری ممنوع

یکی از مهلک‌ترین کارها برای از بین بردن اقتدار مرد، دستور دادن مداوم زن
هستش هیچ وقت برای هیچ کاری به شوهرتون دستور ندید

دستور شنیدن مرد، در حقیقت این احساس رو برایش ایجاد میکنه که او رئیس خانه نیست!

البته اگر روابط زن و مرد در بستر درست خودش قرار گرفته باشد، بعضی وقتها مرد اتفاقاً دوست داره که همسرش بهش دستور بده (از شدت علاقه به همسرش) و این زمانی اتفاق میافته که مرد در اوج تأمین اقتدار قرار گرفته باشد

یعنی زمانی که زن به صورت صد در صد بتونه اقتدارطلبی مردش رو تأمین کنه، مرد خودش رو موظف میدونه که تمام نیازهای زنش رو برآورده کنه و اتفاقاً دوست داره که حالا زنش به او دستور بده (یعنی اعلام نیاز کنه)

ولی در حالت عادی، دستور دادن زن به شدت اقتدار شکنه و باعث میشه که مرد به خواسته های زن توجهی نکنه یا به نحو کامل اونها رو برآورده نکنه!

3- سرزنش و تهدید ممنوع

سرزنش هم به شدت اقتدار شکنه که باید حتماً به صورت جداگانه بهش بپردازیم

ولی فعلاً در این قسمت، باید به این نکته مهم اشاره کنیم که اگر شوهرتون امکان برآورده کردن هر درخواستی از شما رو نداره، به هیچ وجه سرزنشش نکنید و بهش سرکوفت نزدیک

و از اون بدتر، تهدیده، سعی کنید هیچ وقت شوهرتون رو تهدید نکنید!

این کار (سرزنش، سرکوفت و تهدید) باعث میشه، اون درخواستهایی رو هم که تواناییش رو داره، برآورده نکنه!

کلاً مردها اگر احساس کنند جایگاهشون توی محیط خانه به عنوان رکن و تکیه گاه خانواده محترم شمرده نمیشه، بهانهگیر میشن و به هر صورتی تلاش میکنن که به خواسته های خانمشون پاسخ منفی بدن

این یک حالت تدافعی طبیعی و تا حد زیادی ناخودآگاه در میدان گرایشهای مرد است!

مرد با این کار به صورت ناخودآگاه تلاش میکنه این احساس سرخوردگی بابت تأمین نشدن نیازش به اقتدار را از بین ببره!

بنابراین هر جا بتونه مخالفت میکنه تا بگه که من تصمیم گیرنده هستم نه تو! (البته عرض کردم بخش زیادی از این حالت ناخودآگاهه)

4. شکایت و اعتراض ممنوع

خیلی از خانمها به دلیل برآورده نشدن خواسته‌هاشون، مدام از شوهرشون شکایت میکنن

مدام به رفتارهای اون اعتراض میکنن و این کار رو با هدف جلب توجه همسر و تحریک او به برآورده کردن نیاز خودشون انجام میدن

ولی روشنه که این کار اشتباهه و حتماً نتیجه معکوس میده

اعتراض و شکایت مداوم، به خصوص زمانی که در جمع خانواده مطرح میشود، به شدت مرد رو تحت فشار قرار میده و اون احساس اقتدارش رو خدشه دار میکنه

+ با توجه به چند نکته اخیر، یعنی ضرورت پرهیز از «بیان دستوری» و «سرزنش و تهدید» و «اعتراض و شکایت»، بیان این جملات پیش از درخواست یا بعد از درخواست، اشتباهه:

- تو که نمیتونی زنت رو تأمین کنی، برای چی ازدواج کردی؟ (سرزنش / شکایت) - تو حق نداری در حق من کوتاهی کنی! (دستور / سرزنش)

- خسته ام کردی! افسردگی گرفتم! ای کاش اصلاً ازدواج نکرده بودم! (سرزنش)

- من باید خواسته هام رو بگم به مرد دیگه بیاد برام برآورده کنه؟! (سرزنش / تهدید)

- من نمیدونم تا یک هفته دیگه باید فلان کار رو انجام بدی وگرنه...! (دستور / تهدید) - اگه این کار رو انجام ندادی، شب نیا خونه! (دستور / تهدید)

- اگه این بار این کار رو انجام ندی، خودت میدونی! (دستور / تهدید)

- تو که هیچ وقت برام کاری نکردی، حداقل این کار رو انجام بده (دستور / شکایت) و...

5□ بیان خواسته در قالب نیاز یا دوست داشتن

نکته مهم در بیان خواسته از مرد (چه این درخواست کوچک باشد مثل خرید روزانه برای منزل، چه بزرگ باشد، مثل خرید طلا و وسایل گران قیمت دیگر) اینه که باید در قالب نیاز مطرح بشه

بیان درخواست در قالب نیاز و با حفظ اقتدار مرد، احتمال پاسخ مثبت مرد رو افزایش میده

یعنی بنده ادعا نمیکنم اگر درخواست زن در قالب «نیاز» یا «دوست داشتن» بیان بشه، حتماً مرد بهش پاسخ مثبت میده!

ولی «حتماً» احتمال مثبت بودن پاسخ به شدت افزایش پیدا میکنه

اصلاً مرد کاری نداره جز اینکه ببینه زنش چی میخواد یا چی رو دوست داره، تا اون رو تأمین کنه! به شرطی که اقتدارش آسیب ندیده باشه و جایگاهش به عنوان تکیه گاه خونه محترم شمرده شده باشه! خب بیان درخواست در قالب نیاز یا به شکل دوست داشتن یعنی چی؟

این رو توضیح میدم، ولی قبلش لازمه که نکته ششم رو هم برای نحوه درست درخواست عرض کنم

6□ رها کردن و زمان دادن

نکته بسیار مهم در مورد درخواست از شوهر اینه که بعد از بیان درخواست، اصرار نکنید و به شوهرتون زمان بدید

بعضی از مردها در هنگام بیان درخواست از جانب شما، واکنش خاصی نشان نمیدهند (نه تأیید و نه رد) برخی از مردها هم به صورت ضمنی تأیید میکنند و عبور میکنند

بعضی هم تأیید میکنند و بیان میکنند که درصدد تأمین خواسته شما هستند بعضی ها هم مخالفت خودشون رو صریحا اعلام میکنند

در همه این موارد، حتی کسی که مخالفت خودش رو صریحا اعلام کرده، اگر مرد تأمین اقتدار شده باشه، خودش رو به آب و آتیش میزنه که خواسته زنش رو برآورده کنه ولی ممکنه این کار زمان ببره، پس باید زن صبوری کنه

اگر مرد در تأمین خواسته زن تعلل کرد، زن میتونه بعد از مدتی یه بار دیگه در قالب نیاز یا دوست داشتن خواسته خودش رو مطرح کنه و باز صبر کنه

و میشه این کار رو (بیان نیاز یا دوست داشتن خودش رو) بعد از مدتی برای بار سوم هم تکرار کنه ولی بیشتر دیگه فایده نداره

اگر مدام و پشت سر هم، خواسته خودش رو مطرح کنه، احتمال پاسخ پیدا کردنش کمتر میشه!

T? خب حالا ببینیم درخواست در قالب «نیاز» یا «دوست داشتن» یعنی چی؟

یعنی بیان درخواست به صورتی که مرد احساس کنه که زن داره درخواست حمایت میکنه، درخواست تأمین از جانب مرد رو داره، درخواست برآورده کردن یک نیازی که مرد از پسش بر میاد رو داره و...

در این حالت مرد با برآورده کردن این نیاز زنش، داره به احساس مردانه خودش رو به تأمینکردن عائله خودش پاسخ میده!

حالا برای خریدهای روزمره خیلی این موضوع پررنگ نیست، ولی حتی در همین موارد هم همیشه این کار رو کرد

ولی برای درخواست های دیگه، حتماً باید این روش رو یاد بگیریم و تمرین کنیم و اجرا کنیم
مثلاً برای درخواست خرید ماشین ظرفشویی میشه این جوری گفت:

- من خیلی تو شستن ظرفها اذیت میشم و با وجود بچه ها نمیرسم هم ظرفها رو بشورم و هم حواسم به بچه ها
و شما باشه، اگر بشه یه ماشین ظرفشویی داشته باشیم، خیلی خوبه (اعلام نیاز)

- امروز خونه یکی از دوستانم بودم ماشین ظرفشویی گرفته بود، خیلی راضی بود و میگفت کلی وقتم آزاد شده

و بیشتر به بچه ها میرسم. منم خیلی دوست دارم یکی از این ماشین ظرفشویی ها رو داشته باشم (دوست
داشتن) بعد از بیان این درخواست هم باید، مدتی صبر کنیم و دیگه پشت سر هم تکرارش نکنیم

همون طوری که گفتم، بیان درخواست در این دو قالب، احتمال اینکه شوهرمون درخواست ما رو برآورده کنه،
بیشتر میکنه

البته اون شرط هنوز سرچاشه، به شرطی که ما اقتدارش رو تأمین کرده باشیم!!

□ یه مثال دیگه:

خیلی از خانمها از اینکه شوهرشون برایشون وقت نمیداره و با اونها حرف نمیزنه، شکایت میکنن
خب چه جوری میشه این درخواست رو از شوهرمون داشته باشیم که با ما بیشتر حرف بزنه؟

یه راهش اینه که با سرزنش، تهدید، فشار و ابزارهای این چنینی بخواهیم او رو وادار به گفتگو بکنیم که مشخصه
این روش جواب نمیده ولی متأسفانه برخی از خانمها از این روش به صورت مداوم استفاده میکنن

و این کار علاوه بر اینکه اون‌ها به هدفشون نمیرسونه، ممکنه آسیبه‌ای دیگه رو هم به دنبال داشته باشه

یک زوج به خاطر مشکلاتشون به بنده مراجعه کرده بودند، آقا میگفت خانمم به من خیانت کرده! ولی خانم به شدت منکر بود

دلیل آقا میدونید چی بود؟ این بود که شوهرش مدام بهش میگفته تو که منو بیرون نمیری، من چی کار کنم، برم با یکی دیگه برم بیرون؟ یا اینکه چون تو با من حرف نمیزی، مجبورم با یکی دیگه حرف بزنم!

با گفتگو معلوم شد که خانم از این ابزار، برای جلب توجه مرد استفاده میکرده و چقدر اشتباه میکرده!

البته مثل همه موارد دیگه، وقتی کمی با طرفین گفتگو کردم، متوجه شدم که زن و مرد به شدت در محیط منزل به وظایف خودشون عمل نمیکردند!

"|" {یه راه دیگه هم اینه که این خواسته خودمون رو بدون اعتراض، شکایت، توهین، سرزنش، دستور و خلاصه خالی از هر فشاری مطرح کنیم.

مثلاً این جوری:

" سلام آقای خونه!

میدونم شما کلاً کم حرفی و این کم حرف بودن به معنی دوست نداشتن من نیست، ولی من به شدت مشتاق و نیازمند همکلامی با شما هستم و اگه این نیازم تأمین نشه، هم خودم تحت فشار روحی قرار میگیرم و هم شور و اشتیاق و عاطفه ام رو به شما تحت تأثیر قرار میده. چقدر این روزها بهت نیاز دارم

به خاطر همه کارهایی که برام انجام دادی ازت ممنونم ایشالله همیشه سایهات بالای سر من و بچه ها باشه"

2. تمرین: چگونه می‌توانیم با هم تفاوت‌ها را مدیریت کنیم؟

:مروری بر مباحث گذشته (v)

- توی زندگی مشترک، مهمترین وظیفه زوجین، آرامشبخشی به یکدیگر هست - برای این آرامشبخشی هم باید ابتدا با ویژگیهای طرف مقابلمون آشنا بشیم
- باید بپذیریم که ما با هم متفاوت هستیم، این تفاوتها رو یاد بگیریم و متناسب با این تفاوتها و نیاز شوهرمون با او برخورد کنیم
- یکی از مهمترین تفاوتهای بین زن و مرد که مهمترین نیاز مرد هم هست، نیاز مرد به « اقتدار » هستش
- اقتدارطلبی، رکن اصلی ساختار وجودی مرده و اگر زنی بتواند این نیاز مردش رو به خوبی پاسخ بده، میشه ادعا کرد که تقریباً همه نیازهای مرد رو پاسخ داده!
- برای حفظ اقتدار مرد، زن باید در گفتار خودش حداقل در سه حوزه نکاتی رو رعایت کنه:
 - 1- نحوه صدا زدن و گفتگوهای معمولی
 - 2- نحوه درخواست کردن
 - 3- نحوه مخالفت و انتقاد کردن
- در مورد نحوه درخواست کردن هم باید حداقل به چند موضوع توجه کنیم:
 - 1- قبل از درخواست، فرایند اقتدار دهی رو تکمیل کنیم
 - 2- بیان ما دستوری نباشه
 - 3- سرزنش و تهدید توش نباشه
 - 4- همراه با شکایت و اعتراض نباشه

5- بیان خواسته در قالب نیاز یا دوست داشتن باشه -6
بعد از بیان درخواست، مدتی زمان بدهیم

توی جلسه قبل نکات اصلی در خصوص نحوه درخواست از شوهرمون رو خدمتون تقدیم کردیم
برای تکمیل بحث، چند تا نکته مهم باقی مونده که توی این جلسه بهشون اشاره میکنیم

1- ضرورت درخواست کردن

همانطوری که قبلاً هم اشاره کردیم، مرد با برآورده کردن نیازها و خواسته های همسرش، خودش احساس
خوبی پیدا میکنه، چون این تأمین کنندگی کاملاً منطبق با فطرتش هست

با توجه به این موضوع، حالا این جمله ای رو که بعضی از خانمها میگن، نقد کنید:
«من اصلاً دوست ندارم از شوهرم چیزی بخوام! من دوست دارم مستقل باشم»!
کاملاً مشخصه که این جمله چقدر اشتباهه

چون با این کارت داری درحقیقت به مردت میگی من بهت نیاز ندارم، و زنی که به مردش نیاز نداشته باشه،
اصلاً برای مرد جذاب نیست!

یعنی اگر میخواهی توجه شوهرت رو به خودت جلب کنی، راهش اینه که ارزش درخواست بکنی!

3x " بعضی از خانمها هم میگن چون ما میدونیم شوهرمون وضعش خوب نیست یا اینکه فعلاً توی شرایط
اقتصادی خوبی نیست، ارزش چیزی نمیخواهیم

بله اینکه زن وضع اقتصادی مرد رو درک کنه، خیلی خوبه

ولی این دلیل نمیشه که خواسته های خودش رو از مردش کلاً کنار بذاره!

توی این شرایط هم خوبه که زن هرازگاهی از خواسته ها و دوستداشتههایش به شوهرش بگه ولی نباید «اصرار» بکنه یا اینکه شوهرش رو تحت فشار قرار بده، فقط «ابراز» بکنه

اصلاً بعضی وقتها لازمه برای اینکه شوهر شما انرژی بگیره، بعضی درخواستهای ساده رو ازش داشته باشید تا انجام بده و احساس تأمین کن‌دگیش ارضاء بشه

این تأمین کنندگی رو دست کم نگیرید، پشت صحنه شخصیت مرد، همین میل به تأمین کردن عیالش (زن و فرزندان) هست

لذا بعضی وقتها لازمه برای ارضاء این حس، درخواستهایی رو از شوهرتون داشته باشید! درخواستهایی ساده که به سادگی انجامشون بده و کیف کنه!

"|". حتی خوبه برای کارهای بعضاً ساده هم که خودتون از پسش بر میایید، از شوهرتون کمک بگیرید

مثلاً به قابلمه رو می‌خواهید بذارید توی کابینت بالایی، خودتون هم میتونید این کار رو انجام بدید، ولی از شوهرتون کمک بگیرید

البته نباید احساس کنه که شما همه کارها رو به او واگذار کردید، ولی کارهایی که کمی سخته، یا جرأت و جسارت می‌خواد رو از شوهرتون بخواهید که انجام بده

ممکنه زیر لب دو تا غر هم بزنه، ولی در واقع توی دلش خوشحاله که میتونه کاری برای همسرش انجام بده!

یا مثلاً ازش بخواهید که مبل رو بلند کنه که شما زیرش رو جارو بزنید، یا میز تلویزیون رو جابجا کنه یا کارهایی شبیه به این که مردونه محسوب میشن

اگر میخواهید تأثیر این درخواستتون بیشتر هم بشه، میتونید بعدش این جملات رو هم بهش بگید:

- اگه تو نبودى، من واقعاً نمیدونستم باید چى کار میکردم -
چقدر خوبه که هستى!

- قربون اون زور بازوت برم

- وای چه جورى این کار رو انجام دادى، دستت درد نكنه! و...

2□ ضرورت «بیان» و «ابراز» درخواست

بعضى از خانمها میگن: «همه چیز رو که نباید بگیم، بعضى چیزها رو خودش باید بفهمه دیگه»!

بله، درسته که خوبه چه زن و چه مرد، بدون اینکه نیاز باشه طرف مقابلشون حرفى بزنه، نیازها و خواسته هاى اون رو بفهمن و براش انجام بدن یا مطابق میل اون عمل کنن، ولی خوبه که به دو تا نکته توجه کنید:

نکته اول همون چیزى است که قبلاً هم گفتیم: بیان و ابراز درخواست، برای مرد لذت بخشه، این لذت رو ازش دریغ نکنید

و نکته دوم: چیزهایی که به نظر شما کاملاً مشخصه، برای مرد اصلاً مشخص نیست

یعنی مثلاً اینکه شما الان نیاز دارید که شوهرتون فلان کار رو برای شما انجام بده، ولی خودش اصلاً این رو نمیدونه و لازمه که شما بهش بگید!

دلیلش هم کاملاً روشنه، چون از یک طرف مردها کلاً کلان نگر هستند و به جزئیات توجه ندارند (که خانمها میگن شوهرمون سر به هواست)!

و از طرف دیگه، اونها مرد هستند و اصلاً با نیازهای یک خانم آشنا نیستند!

یعنی شما چون قیاس به نفس میکنید، میگید که خب این که خیلی روشنه! ولی برای مرد اصلاً روشن نیست و لازمه که حتماً بهش بگید و ازش درخواست کنید

♦• در یکی از مواردی که زوجی برای مشاوره مراجعه کرده بودند، خانم مطالب متعددی رو مطرح میکرد که یکی از مهمترینهاش این بود که این مرد اصلاً من رو درک نمیکند

بعد که ارزش مصداق پرسیدم، میگفت مثلاً اصلاً برای من فلانکارها رو انجام نمیده! ارزش پرسیدم: تا حالا بهش گفتم که این نیاز رو داری باید برات انجامش بده؟

خانم با اعتماد به نفس بالا گفت: نه، ولی خب معلومه که باید این کار رو انجام بده!

بنده هم گفتم: خیر، اصلاً هم معلوم نیست! یعنی شوهر شما یک مرده و تا شما بهش نیازهاشون رو نگید، او اصلاً متوجه نمیشه

اتفاقاً بعداً به صورت جداگانه از شوهرش پرسیدم که چرا فلان کار رو برای خانمت انجام ندادی؟ ایشان گفت که اصلاً من تا حالا فکر نمیکردم که اون چنین درخواست یا نیازی داره!

خب چون این موضوع کمی شخصی بود، خیلی وارد جزئیاتش نشدم، ولی به طور کلی حتماً مهمه که زن و مرد خواستهها و نیازهاشون رو به صورت شفاف به همسرشون بگن

البته با رعایت اون شش تا نکته‌ای که توی جلسه قبل عرض کردم

ولی به هر حال باید گفته بشه، یعنی نباید تصور کنیم که «خودش باید بفهمه» یا «خودش میفهمه» نه، خودش اصلاً هم نمیفهمه و باید حتماً بهش گفته بشه

3 پرهیز از مقایسه!

یکی از خطرناکترین کارها در زندگی زناشویی، مقایسه کردن دیگران با شوهره این کار هم اگر انجام بشه، هم از طرف مرد اشتباهه و هم از طرف زن

ولی خب چون فعلا دوره مخصوص خانم هاست، ما از این زاویه بهش نگاه میکنیم

موضوع مقایسه کردن مردان دیگه با شوهر، یک موضوع بسیار مهمه که جنبه های مختلفی داره

ما اینجا به ضرورت بحث، در مورد موضوع «درخواست» به این مسأله اشاره میکنیم، ولی در همه موارد، حتی مواردی هم که درخواستی وجود نداره، باز این کار بسیار وحشتناک و آسینزاست!

مقایسه کردن مردان دیگه با شوهر از چند جهت به روان مرد آسیب میرسونه الف) موضوع غیرت

مرد در فطرت خودش نسبت به خانواده خودش غیرت داره

غیرت ریشه در شدت علاقه داره! یعنی چون مرد خیلی به همسرش علاقه داره، دوست نداره که «هیچ» کسی غیر از خودش هر نوع ارتباطی با همسرش داشته باشه

این نوع غیرت اتفاقاً خیلی برای زن هم جذابه!

(البته غیرت هم مثل بسیاری از صفات خوب دیگه ممکنه بجا و نابجا داشته باشه، و مراد ما در اینجا از غیرت، غیرت بجاست که زن اون رو خیلی هم دوست داره)

● وقتی زن، شوهر خودش رو با مرد دیگری مقایسه میکنه، این احساس غیرت مرد تحریک میشه و خود به خود شروع میکنه به موضع گرفتن و چون معمولاً نمیتونه بگه که چی تو دلش هست، با رفتارهای ناپهناجر خودش به این موضوع واکنش نشون میده!

مثلاً خانمی که میگه:

- از محمدآقا همسایه بالای یاد بگیر، توی همه کارهای خونه به همسرش کمک میکنه! -

خوش به حال عفت خانم همسایه بالایی، شوهرش توی همه کارها بهش کمک میکنه!

- اگه تو هم مثل بقیه مردها بودی که من غصه‌های نداشتم، یکیش همین محمدآقا همسایه بالایی! -

ای کاش منم یه شوهر مثل عفت خانم داشتم، توی همه کارها کمکش میکنه! یا...

توی تمام این جملات، خانم منظورش اینه که «مرد، بیا یک کم بهم کمک کن!» ولی چون بلد نیست چه جوری خواسته خودش رو درست بیان کنه، میره سراغ این جملات که به شدت آسیب‌زاست

قصد زن، درخواست کمکه، ولی مرد چه برداشتی

میکنه؟ برداشت مرد اینه که زنش به «غیر» از او توجه

داره

اینجاست که رگ غیرت به جنبش در میاد، و شروع میکنه بهانه‌گیری، پرخاشگری، ناسازگاری، لجبازی و...

○ ب(غیرقابل اتکا بودن) ناکافی بودن)

وقتی شما شوهرتون رو با دیگران مقایسه میکنید، منظور شما ایجاد انگیزه برای برآوردن کردن خواسته شماست، ولی دریافتی که شوهرتون داره اینه که به اندازه کافی مفید نیست و شما نمیتونید بهش اتکا کنید

یعنی شما با مقایسه کردن، اصلیت‌ترین احساس مرد، یعنی «تأمین‌کننده بودن» رو هدف گرفتید و این رو بهش القاء میکنید که شما از در کنار او بودن راضی نیستید

اتفاقاً جهت پیشگیری از این دو آسیب بهتره که مدام شوهرتون رو با دیگران مقایسه معکوس کنید!

یعنی برتری شوهرتون رو نسبت به دیگران بهش بگید
مثلاً بهش بگید:

«امروز همسایهها داشتن از شوهراشون گله میکردن که اصلاً توی کارای خونه بهشون کمک نمیکنن! ولی من بهشون گفتم که اتفاقاً شوهر من همیشه توی همه کارهام کمک میکنه! همه گفتن خوش به حالت!»!

به طور کلی در موضوع مقایسه کردن، باید حواستون باشه که هیچ وقت شوهرتون احساس نکنه که فرد دیگری در نظر شما از او بهتره!

□ 4 بیان در خواست در زمان مناسب

یکی دیگر از نکاتی که باید حتماً بهش توجه کنیم، پرهیز از بیان درخواست در زمان نامناسب هستش

زمان نامناسب، زمانی که به هر دلیل شوهر ما خسته است، ناراحته، کسبله، هیجان زده است، گرسنه است و خلاصه از جهت جسمی یا روانی در حالت متعادل نیست.

باید حواسمون باشه که خواسته خودمون رو توی اون زمان باهاش مطرح نکنیم یکی از بدترین زمانها، بلافاصله بعد از ورود شوهرتون به خونه است

حواستون باشه، به طور کلی بهتره یک ساعت الی یک ساعت و نیم، بعد از بازگشت شوهرتون از سر کار و ورودش به خونه، هیچ حرفی به جز سلام و خوش آمد گویی بهش نزنید حتی اگر خودش هم شروع به صحبت کرد، شما سعی کنید کمتر باهاش حرف بزنید

بذارید یه مدت بگذره، بعد کمکم باهاش گفتگو رو شروع کنید

بیان درخواست توی این حالت، معمولاً مساوی است با جواب منفی

ولی اگر صبر کنید و یکی دو ساعت دیگه که شوهرتون به یک آرامش نسبی رسید، سر صحبت رو باهاش باز کنید و مطابق نکاتی که جلسه قبل و این جلسه گفتیم درخواستتون رو مطرح کنید، احتمال اینکه پاسخ مثبت باشه به مراتب بیشتر میشه

5▯ پرهیز از عیبجویی

یکی دیگر از نکات مهم در زمینه درخواست از شوهر اینه که اگر کاری رو ارزش خواستید و براتون انجامش داد، دیگه اصلاً از کارش عیب نگیرید

بیان عیب و نقص کاری که شوهرتون براتون انجام داده، باز همون احساس ناکافی بودن و ناراضی بودن شما از خودش رو براش زنده میکنه

خب ممکنه بگید که اگر کاری رو که ارزش خواسته بودیم واقعاً ناقص و نادرست انجام داد، دیگه هیچی بهش نگیم؟

نخیر، منظور بنده این نیست

اگر واقعاً کاری که انجام داده، ناقصه یا اون جوری که شما میخواهید نیست، باید به شوهرتون بگید، ولی چه جوری؟ این باشه طلبتون تا توی جلسه آینده بهش میپردازیم ان شاءالله

3x "خب برای این جلسه هم یه زحمتی بکشید و یه پیام با مضمون «مقایسه معکوس» برای همسرتون بفرستید دیگه باید خودتون کمکم توی نوشتن و یا گفتن این پیامها مهارت پیدا کنید

اون نکاتی رو که جلسات قبل هم گفتیم باید توی پیامتون لحاظ کنید

مثلاً به شوهرتون بگید:

"سلام آقای من

گفتم هم حالت رو ببرسم و هم به خدا قوت بهت بگم

ممنونم که داری برای آرامش من و بچه‌هامون رحمت میکشی

امروز دوستم زنگ زده بود داشت از شوهرش گله میکرد. میگفت هیچ وقت منو درک نمیکنه و به خواسته‌هام توجه نمیکنه

من بهش گفتم اتفاقاً آقای من خیلی منو درک میکنه و هر کاری میخوام برام انجام میده! واقعاً نمیدونم اگر تو رو نداشتم، باید چی کار میکردم

خدا رو شکر که هستی قهرمان
من یا!

خدا رو شکر که هستی پادشاه من"

این پیامها، فانتزی نیست، و ما برای اینکه به کار شیک و متفاوت انجام بدیم، اینها رو به شما پیشنهاد نمودیم، اینها باید بشه متن زندگی شما و هر روز با خلاقیت خودتون، تکرارشون کنید

C

□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ :□□□□□□□□ □□□□

مروری بر مباحث گذشته (v)

- برای حفظ اقتدار مرد که مهمترین رکن شخصیت مرد محسوب میشه، باید زن در دور بُعد «گفتار» و «رفتار»

نکاتی رو رعایت کنه.

- در بعد گفتار باید حداقل در سه حوزه حواسش به اقتدار شوهرش باشد:
1- نحوه صدا زدن و گفتگوهای روزمره

2- نحوه درخواست کردن

3- نحوه مخالفت و انتقاد کردن

- در مورد نحوه صدا زدن، آنچه که مهم است، به کار بردن الفاظ و القابی است که احساس ریاست او در خانواده

و لیاقتش برای تکیه گاه بودن رو به شوهرتون منتقل کنه؛ القابی که «آقای من»، «آقای خونه»، «سرور من»، «پادشاه من» و...

- برای درخواست کردن از مرد هم باید به این نکته مهم توجه کنیم که مرد به صورت فطری دوست داره نیازهای

همسرش رو برآورده کنه و اگر توی این زمینه کوتاهی میکنه، ممکنه به دلیل اشتباهات ما در اقتدار بخشی به او بوده باشه

- لذا باید برای درخواست کردن، حداقل به این چند اصل توجه کنیم:

1- قبل از درخواست، فرایند اقتداردهی رو تکمیل کنیم

2- بیان ما دستوری نباشه

3- سرزنش و تهدید توش نباشه

4- همراه با شکایت و اعتراض نباشه

5- بیان خواسته در قالب نیاز یا دوست داشتن باشه -6

بعد از بیان درخواست، مدتی زمان بدهیم

- علاوه بر این اصول، باید به چند نکته کلی هم توجه داشته باشیم:

1- ضرورت درخواست کردن

2- ضرورت «بیان» و «ابراز»

درخواست -3 پرهیز از مقایسه

4- بیان درخواست در زمان مناسب

5- پرهیز از عیجوبی

❏ خب این جلسه میخوایم به یک موضوع بسیار مهم و چالشی که معمولاً خانمها با اون درگیر هستند بپردازیم؛ نحوه مخالفت کردن با شوهر یا انتقاد کردن از او

در طول زندگی بالاخره شرایطی پیش میاد که شوهر ما کار اشتباهی انجام داده و باید بهش تذکر بدیم، یا اینکه در موضوعی ممکنه ما با او همنظر نباشیم و بخواهیم با اون مخالفت کنیم، توی این شرایط باید چی کار کنیم؟

آیا باید کلاً هیچ وقت در هیچ موضوعی با شوهرمون مخالفت نکنیم و همیشه هر چی گفت، ما بگیم: چشم!

اگر جواب سؤال قبل منفی است، چه جوری باید باهاش مخالفت کنیم که اون احساس اقتدارش خدشه دار نشه؟

این موضوع یک جواب ساده یک خطی داره، ولی عمل کردن بهش کار ساده‌ای نیست و تلاش و تمرین نیاز داره و البته کمی ذکاوت و صبوری

جواب ساده یک خطی چیه: «با حفظ اقتدارش و بدون اینکه با او وارد مجادله و مخالفت مستقیم بشید، اشتباه بودن نظر یا کارش رو بهش تذکر بدید»!

خب این اصل جواب ماست، حالا بریم کمی این جواب رو توضیح بدیم

♦ توی موضوعات مربوط به حوزه «گفتار»، مهم‌ترین موضوع همین است

دو موضوع دیگر یعنی «نحوه صدا زدن» و «نحوه درخواست کردن» بیشتر جنبه ایجابی داشتند، یعنی اقتدار آفرین بودند

ولی این موضوع، بشتر جنبه سلبی داره، یعنی «اقتدار شکنه»

به طور کلی یکی از کارهای به شدت اقتدار شکن، همین است: «مخالفت آشکار و مجادله کردن» مجادله چیه؟

هر نوع مخالفت یا تفاوت دیدگاه یا سلیقه اسمش مجادله نیست

مجادله یعنی رویارویی با نظر مرد و اتخاذ موضع کاملاً مخالف با مرد!

یعنی جنگیدن برای غالب کردن نظر خودمون بر نظر مرد

یعنی کلّ کلّ کردن و انجام رفتارِ متضاد با درخواست یا نظر مرد است!

پس اینکه زن نظری متفاوت با مرد داشته باشه، یا اینکه میل و سلیقه‌هاش متفاوت با شوهرش باشه، اشکالی نداره ولی اینکه به واسطه این تفاوت در تشخیص بخواد در برابر موضع و عملکرد شوهرش بایسته و با اون وارد تقابل و رویارویی بشه، اسمش میشه مجادله و بسیار آسیب‌زا است

بعضی عبارت‌ها که بیانگر مجادله است رو با هم ببینیم:

- کارت کاملاً
اشتباهه - نظرت
کاملاً غلطه

- اصلاً بیا بریم پیرسیم تا بفهمی که اشتباه میکنی

- من با نظرت کاملاً مخالفم و اصلاً انجامش نمیدم -
تشخیصیت به شدت اشتباهه

- اصلاً تصمیم درستی
نگرفتی - اصلاً بلد نیستی

- اصلاً قبول ندارم

- اصلاً درست نمیفهمی

- صد در صد با نظرت مخالفم و...

البته بعضی وقتها کمی چاشنی توهین هم به اینها اضافه میشه که اثر ویرانگرش رو چند برابر میکنه!

T؟ علت اصلی اشتباه بودن مجادله چیه؟

روشنه، علت اصلی از بین بردن احساس اقتدار و جایگاه تکیه گاه بودن مرده

معمولاً زن، به دلیل از بین بردن اقتدار و این تکیه‌گاهی با او مجادله نمیکند، چون میدونه که او به پایه اقتدار مردش تکیه کرده و این اقتدار، مبنای استواری زندگی و منبع تأمینهای اوست

پس چرا با شوهرش مخالفت میکنه؟

معمولاً خانمها به سه دلیل با شوهرشون مخالفت میکنن:

1▯ مباحثه منطقی و بیان عقلانی دلیل خودش: یعنی زن نمیخواهد که با مردش مجادله کنه، فقط میخواد منطقی بودن موضع خودش رو ثابت کنه.

2▯ بیان نظر و تصمیم درست و جلوگیری از آسیبهای بعدی: یعنی زن اصلاً به دنبال اقتدار زدایی و مجادله نیست، فقط میخواد گزینه درست رو به شوهرش بگه و مانع مشکلات بعدی بشه

3▯ یادآوری حضور و جایگاه خودش: اینجا زن در این تقابل به دنبال رأی یا نظر خودش نیست، صرفاً با شوهرش مخالفت میکنه تا بهش بگه که من همسر و شریک زندگی توام و باید توی تصمیماتت دارای نقش و حقی باشم! یعنی نباید خودسر تصمیم میگرفتی!

در هر سه صورتی که ذکر کردیم، زن به دنبال از بین بردن جایگاه مقتدرانه مردش نیست، ولی نتیجه طبیعی این مخالفت، از بین بردن این جایگاه میشه!

o یکی از بزرگترین اشتباهات شایع در رفتارهای ما اینه که به جای سنجش اثر حرف یا رفتارمون روی دیگران، روی منظور و نیت خودمون تمرکز میکنیم و چون نیت بدی نداریم، از دریافت مخاطب خودمون متعجب یا شاکی میشیم

در تمام این مواردی که بهش اشاره کردیم، هرچند نیت و نظر زن، اقتدار شکنی یا از بین بردن احساس تکیه گاهی مرد نبوده، ولی در واقع این اتفاق رخ میده

مرد در این مجادله‌ها، با هر هدفی و نیتی که انجام بشه، پیام معیوب بودن، بیارزش بودن و ناقص بودن تصمیم و رای خودش رو دریافت میکنه.

مجادله کردن، دقیقاً مثل این میماند که زن به مرد گفته باشه:

«تو فرد ناتوانی در تصمیمگیری هایت هستی و نظراتت فاقد ارزش و اعتبار هستند و برای مدیریت زندگی قابلیت لازم رو نداری و نمیشه اصلاً به تو اعتماد و تکیه کرد»!

اینجا ممکنه این سؤال پیش بیاد:

پس ما باید با هر نظر مرد، هر چند صددرصد اشتباه بود، کنار بیاییم و اون رو بپذیریم تا به اقتدارش آسیب وارد نشه؟

خب معلومه که این جور نیست!

پرهیز از مجادله هیچ تناسبی با تسلیم شدن محض نداره و هیچ منافاتی با بیان نظر و رای زن یا وجود تفاوت و تضاد با دیدگاه مرد نداره

مجادله در حقیقت یک «روش» اشتباه برای بیان تفاوت نظر هست و معمولاً زن رو به هدفش هم نمیرسونه

● وقتی مرد با مجادله همسرش مواجه میشه، به واسطه ضربه ای که به اقتدارش وارد شده، به جای تغییر نظر و تصمیم خودش، به سمت دفاع از نظر و تصمیم خودش میره و با شدت و اصرار بیشتری نظر خودش رو دنبال میکنه!

این پافشاری به دلیل اعتقاد راسخ به درست بودن نظر خودش نیست، بلکه تلاش و تقلایی است برای حفاظت از ارزش اقتدار خودش!

یعنی میخواد بگه من و نظرم، ناقص و معیوب نیستیم!

حتی ممکنه توی این مسیر به سمت لجاجت بیمنطق و زورگویی بیدلیل هم سوق پیدا کنه

به عبارت دیگه، بر اثر مجادله، حتی اگر مرد به غلط بودن نظر خودش پی بیره، و حتی در درون خودش هم معترف بشه که نظرش اشتباه بوده، ولی چون این مجادله اقتدارش رو هدف قرار داده، چشمش رو بر واقعیت میبنده و برای محافظت از ارزش اقتدارش، به لجاجت و استبداد روی میاره

○ خب پس زن باید چی کار کنه؟

قبل از بیان راهکار درست برخورد با اشتباهات مرد و انتقاد از عملکرد او، به یه نکته مقدماتی اشاره میکنم:

در مسائلی که خیلی مهم نیستند و ضربهای به کیان خانواده یا حیثیت شما، یا وضعیت معیشت خانواده یا اعتبار و آبروی خانواده نمیزنند، بهتره که اصلاً شما موضوع رو نادیده بگیرید و ارزش عبور کنید!

یعنی اگر موضوع خیلی مهم نیست، حتی اگر شوهرتون اشتباه میکنه، شما هیچ واکنشی نشون ندید و بیخیال بشید!

چرا؟

چون هر نوع مخالفت با شوهرتون، هرچند از مسیر درست هم انجام بشه، به هر حال ممکنه خدشه ای، هرچند جزئی به اقتدارش وارد کنه

خب چه بهتره که شما مواردی که خیلی مهم نیست رو نادیده بگیرید و کم کم تمرین کنید که این رو به یک روحیه تبدیل کنید (نادیده گرفتن اشتباهات دیگران، به ویژه شوهر و فرزندانتون)

حالا اگر جزء مواردی بود که نمیشد نادیده بگیریم باید چی کار کنیم؟

♦• خب در چنین شرایطی اولین موضوع این است که به هر حال، مجادله ممنوع است!

یعنی اگر شوهرتون کاری صد در صد اشتباه انجام داد یا نظری صد در صد اشتباه داشت، شما به هیچ عنوان نباید وارد مجادله بشید!

شما با هر نیت و با هر منظوری به مجادله با شوهرتون بپردازید، نتیجه قطعی اون شکستن اقتدار شوهرتون خواهد بود!

حتی اگر شما در مجادله پیروز شوید و شوهرتون رو وادار کنید که نظر شما رو بپذیره، باز هم صددرصد کار اشتباهی انجام دادید و به اقتدار مرد که باید پایه و ستون تأمین کنندگی او باشه، آسیب بزرگی وارد کردهاید

پس در هر حال، نباید وارد مجادله شوید.

یعنی باید اجازه دهیم که آن رفتار یا تصمیم اشتباه، زندگی مشترک ما رو با مشکل مواجه کنه؟؟ خیر، مشخصه که نباید این کار رو بکنید

فقط کافیه به این سؤال فکر کنید که آیا تنها راه برای آگاه کردن مرد از تصمیم یا رفتار اشتباهش، مجادله کرده؟ بله، ساده ترین کار که اتفاقاً خیلی هم مطابق هوای نفس ماست، همین مجادله است

ولی آیا راه دیگری وجود نداره؟

+ بذارید ابتدا به چند کار غلط زن در مواجهه با اشتباه مردش اشاره کنم: (البته مثل همه موضوعات قبلی این سخن به آقایان هم بر میگردد ولی خب چون فعلاً دوره ما مخصوص خانمهاست، مجبوریم از این زاویه به موضوع نگاه کنیم. اینکه مدام به این موضوع اشاره میکنم به این دلیل است که گمان نکنید از نگاه بنده ریشه همه مشکلات خانمها هستند و همیشه اونها رو مقصر میدونم و ...)

خانمها در مواجهه با رفتار یا نظر اشتباه مردشون معمولاً چند اشتباه بسیار آسیرزا مرتکب میشوند:

1- نفی صریح و فوری نظر مرد: گاهی زن به دلیل اطمینان کاملی که به تشخیص خودش دارد، بی محابا و بدون هر ملاحظه ای، فوری و صریح نظر و تشخیص مرد رو رد می‌کند!

2- توبیخ و نکوهش: در برخی موارد هم زن به دلیل تشخیص غلطی که مرد داشته، نه تنها اشتباهش رو به روی مرد میاره، بلکه این موضوع رو ابزاری برای توبیخ و نکوهش و احیاناً توهین به مرد قرار میده!

3- تسری این اشتباه به سایر کارهای مرد: به دلیل این اشتباه، همه کارهای مردش رو زیر سؤال میبره و مثلاً میگه: تو همیشه این جوری گيجی! تو هیچ وقت کاری رو درست انجام نمیدی! تو همیشه توی تشخیصات اشتباه میکنی و...

4- تسری این اشتباه به اطرافیان مرد (توهین به خانواده): تو هم مثل مامانت، همیشه اشتباه میفهمی! تو هم مثل
اون آبجی هات نفهمی و...

5- انتشار این اشتباه و بیانش به دیگران: بعضی وقتها هم زن دایره نکوهش و توبیخ رو گسترش میده و این اشتباه مردش رو پیش دیگران هم مطرح می‌کند!

خب همه این موارد به شدت آسیب زا هستند و اقتدار شکن که چون قبلاً اشاره اجمالی کردیم، دیگه ارزش عبور میکنیم

♦ اما راه برخورد درست چیه؟

زنی که میداند اقتدار چیه و چقدر مهمه و اهمیت اقتدار در اعتبار، ارزش و عزت مرد چقدر زیاده، هنگامی که شوهرش اشتباهی رو مرتکب میشه، به جای نفی تشخیص یا عملکرد شوهرش، مسیر «آگاه سازی ضمن حفظ اقتدار» رو پیش میگیره

بذارید در قالب مثالی عرض کنم

مثلاً شوهر شما یک مائیک مشکی رو گرفته و اصرار داره که این مائیک قرمزه (یعنی یک اشتباه فاحش) باید اینجا دو تا کار انجام بدید:

1- آگاه کردن غیر مستقیم: این مورد اصلی ترین کاری است که باید انجام بدید و ممکنه برای هر کاری متفاوت

باشه. مثلاً در مورد مثال مائیک، شما میتونید مائیک رو روی کاغذ بکشید و بدون اینکه چیزی بگید، به شوهرتون نشون بدید که رنگش مشکیه

2- نجات مرد از سرافکندگی: توی مرحله بعد برای اینکه شوهرتون دچار سرافکندگی بابت این تشخیص غلط

خودش نشه، باید پیشدستی کنید و اون رو نجات بدید.

مثلاً بگید که «امان از دست این بچه ها که در این مائیک ها رو جابجا میکنن» یا بگید: «امان از کار زیاد و خستگی ناشی از تلاش برای راحتی ما که باعث میشه شما حواستون پرت بشه» یا بگید: «ای ناخواسته من رو امتحان کنی؟! یا هر چیزی که شوهرتون رو از این سرافکندگی ناشی از تشخیص اشتباه نجات بده

+ به طور کلی باید زن همه همت خودش رو توی زندگی، حفظ و ارتقاء ارزش اقتدار شوهرش قرار بده، چون با این کار اون انس، توجه و محبتی که از شوهرش انتظار داره رو، بهتر و کاملتر دریافت میکنه

همچنین تأمین نیازهای زن از جانب مرد، ارتباط مستقیم با حفظ بنیان اقتدار مرد داره پس باید زن لحظه به لحظه تلاش کنه که این اقتدار رو حفظ کنه و ارتقاء بده

و یکی از چیزهایی که به شدت این اقتدار رو از بین میبره و تضعیف میکنه، «مجادله» است

2- نحوه درخواست کردن

3- نحوه مخالفت کردن و انتقاد کردن

- در همه این سه موقعیت، آنچه مهم است، تلاش ما برای حفظ اقتدار شوهرمون هست

- در بین این سه موضوع، موضوع سوم یعنی «نحوه مخالفت کردن»، به لحاظ اینکه از جهت «اقتدار شکنی»

قدرت بیشتری داره، اهمیت بیشتری هم پیدا میکنه

- اختلاف سلیقه داشتن با مرد و هر نوع مخالفت با او تا زمانی که به مرز «مجادله» نرسیده، اشکالی نداره ولی

وقتی زن وارد مجادله میشود، اقتدار شکنی شروع میشه.

- مرد هم به این دلیل که با این مجادله، بنیان اقتدار خودش رو در خطر میبینه، برای اثبات معیوب و ناقص

نبودن خودش و موضعی که اتخاذ کرده، واقعیت را کنار میگذاره و حتی اگر حق هم با همسرش باشه، بر موضع خودش پافشاری میکنه

- پس زن، هیچ وقت با مجادله به مطلوب خودش نمیرسه؛ پس چاره چیه؟ اگر شوهر ما کار اشتباهی را انجام

میدهد یا موضع و تصمیم اشتباهی رو اتخاذ کرده، ما باید چیکار کنیم؟

- زن باید در چنین شرایطی به هیچ عنوان وارد مجادله نشود و دو کار رو انجام بدهد:

1- آگاه کردن با حفظ اقتدار

2- نجات مرد از سرافکنندگی

3x " تا اینجا به سه موقعیت خطیری که زن باید در زمینه گفتارش به اونها توجه ویژه داشته باشه تا اقتدار شوهرش حفظ بشه رو با هم بررسی کردیم

این سه موقعیت و وظیفه ما در این سه موقعیت برای حفظ اقتدار شوهرمون، مهمترین نکات مربوط به حوزه «گفتار» است که با تفصیل نسبتاً خوبی به اونها پرداختیم.

در هر کدام از این سه موقعیت، ما نحوه برخورد درست رو که منجر به حفظ اقتدار شوهرمون میشه، بیان کردیم و گفتیم که اگر این نکات رعایت نشوند، این سه موقعیت تبدیل به مهمترین موقعیتهای اقتدار شکن میشوند

لذا دیگه نیازی نیست به صورت جداگانه به «گفتارهای» اقتدار شکن زن در این سه موقعیت اشاره کنیم

به عبارت دیگر در هر کدام از این سه موقعیت، اگر زن به وظیفه خودش درست عمل نکند، خود به خود تبدیل به یک موقعیت گفتاری اقتدار شکن خواهد شد

“{|” در حوزه گفتار، نکات دیگری هم هست که چون همه جا گفته میشه و تقریباً همه ما هم با اون آشنا هستیم، ما هم در حد یک اشاره مختصر به اونها میپردازیم

البته بیشتر نکاتی که اینجا بهشون اشاره میکنیم، تنها مربوط به رابطه با شوهرمون نیست، بلکه جنبه عمومی دارند و در مواجهه و برخورد با هر کسی، حتی یک فرد غریبه هم باید این مسائل رو رعایت کنیم، ولی خب در مواجهه با شوهرمون چون جنبه اقتدار شکنی هم داره، اهمیت بیشتری پیدا میکنه

بخشی از این نکات توصیه های ایجابی هستند (یعنی خانم باید اونها رو انجام بده) و برخی سلبی (یعنی کارهایی که زن باید اونها رو ترک کنه) ولی ما به دلیل رعایت اختصار، همه رو در کنار هم میاریم

البته حتماً مشخصه که این نکات از جهت اهمیت همه در یک سطح نیستند، برخی خیلی مهمتر هستند و برخی اهمیتشون کمتره، ولی ما بدون در نظر گرفتن این موضوع به صورت تیتروار این نکات رو تقدیم میکنیم

1□ «همیشه» حرف نزنید!

زن به واسطه ساختار وجودی ای که داره، به صورت طبیعی چند برابر بیشتر از مرد، حرف میزنه و این حرف زدن اتفاقاً برای زن کاملاً لازمه که باید در جای دیگری بررسی کنیم

ولی در طرف مقابل، مردها عمدتاً کم حرفتر هستند

و اکثر مردها زمانهایی از روز رو دوست دارند که توی دنیای ذهنی خودشون باشند و کسی با اونها کاری نداشته باشه!

زن باید این ویژگی مرد رو بشناسه و توی اون زمانها مزاحمش نشه

این سکوت مرد، نشان دهنده بی توجهی به زن یا کماهمیت بودن او نیست، بلکه پاسخ به یک نیاز طبیعیشه

زنها با قیاس به نفسی که میکنن، فکر میکنن که شوهرشون هم دوست داره که مدام به نفر باهاش حرف بزنه! لذا وقتی میبینن که مرد توی خودش، سعی میکنن که با حرف زدن با اون، حالش رو بهتر کن ولی در اکثر مواقع حال مرد بدتر میشه!

و در نهایت زن، این استنکاف مرد از حرف زدن رو به حساب دوست نداشتن میداره!

2- ضرورت به کار گیری ظرافتهای زنانه در گفتار

به طور کلی مرد دوست داره که همسرش «زن» باشه نه یک «مرد»!

یعنی هرچقدر زن، خصوصیات زنانه خودش رو بیشتر داشته باشه، مرد بیشتر بهش جذب میشه؛ خصوصیاتی نظیر لطافت، ظرافت، حتی ضعیف بودن، ترس و...

متأسفانه آفت بزرگی که فرهنگ ضد فطرت مغرب زمین برای ما ایجاد کرده، تمایل زنها به خصوصیات مردانه است

زن، هرچقدر به خصوصیات مردانه نزدیک بشه، هم با فطرت خودش سازگار نیست و خودش اذیت میشه، هم جذابیتش رو برای شوهرش از دست میده!

یکی از این ویژگیهای زنانه، ظرافت و لطافت در گفتاره

زن هر چقدر آرامتر، لطیفتر، شمرده تر و با تن صدای پایینتر حرف بزنه، برای شوهرش جذابتره

تُن صدای ظریف و اندام ضعیف زن، این احساس رو که زنم به من نیاز داره و به تیع اون احساس تأمین کنندگی مرد رو ارضاء میکنه، پس زن نباید با این ویژگیهای طبیعی و فطری که خدا در اختیارش قرار داده، مقابله کنه

□3 پرهیز از مطلقگویی و نفی همه خوبیها و تلاشهای شوهر

یکی از ویژگیهایی که اکثر خانمها دارند و باید حتماً برای اصلاحش تلاش کنند، «مطلقگویی» هستش

مثلاً شوهرشون یک روز دیر اومده، یا یکی از کارهایی که باید انجام میداده، انجام نداده، حالا خانم دیگه همه خوبیهای قبلی شوهرش رو فراموش میکنه و به صورت کلی میگه: «ما که شانس نداریم، همیشه شما دیر میایی!» یا «هیچ وقت نشد کاری رو ازت بخوام و برام انجامش بدی»!

بدتر از این، اظهار نارضایتی از بودن در کنار شوهر و برآورده نشدن خواسته هاتون در زندگی با این شوهره

جملاتی نظیر این: «من که هیچ خیری توی این زندگی ندیدم!» یا «اگر شانس داشتم که وضع زندگیم این نبود»! یا «تو که هیچ کاری برام نکردی!» یا «من که هیچ دلخوشیای توی این زندگی ندارم»! و...

توی روایات هم از این ویژگی خانمها به شدت نهی شده و اون رو عاملی برای از بین رفتن اجر همه کارهای زن بیان کردن

خب چرا این ویژگی این قدر
مذمومه؟ شما دیگه باید بتونید
خودتون بگید

بله، درسته چون این جملات به شدت اقتدار شکن هستند و به شدت روان مرد رو به این دلیل که نتونسته تأمین کننده خوبی برای این خانم باشه، آزرده میکنه

□4 پرهیز از گناهان زبان

بسیاری از افراد روز قیامت به واسطه گناهایی که با زبانشون مرتکب شده‌اند وارد دوزخ میشن

این گناهان زبان، در هر حالی اشتباه هستند ولی در روابط زن و مرد، به صورت مضاعف اشتباه هستند گناهایی مثل زخم زبان، نیش و کنایه، دروغ گفتن، تهمت زدن، فحش و ناسزا، تحقیر کردن و...

هر کدام از این موارد، نیاز به توضیح مفصلی در خصوص نقشش در اقتدار شکنی داره که ما دیگه فرصت بیاننش رو نداریم

به طور کلی هر چیزی رو که خدا ازش نهی کرده، حتماً برای خود فرد مضرّ بوده

این گناهان زبان هم از این قاعده مستثنی نیستند و هر گناهی از گناهان زبان رو که زن مرتکب بشه، بخشی از شادکامی زندگیش رو با شوهرش از دست میده (البته مرد هم همینطوره!)

5▯ پرهیز از غر زدن و تلاش برای مقصر جلوه دادن شوهر

یکی از کارهایی که خیلی روان مرد رو بهم میریزه، غر کردن زن هستش

البته در مورد ریشه غر زدن باید در مجال دیگری گفتگو کرد ولی به طور کلی خانمها به دلیل سردتر بودن طبعشون، نسبت به بعضی اومور حساسیت دارند و وقتی اون خواسته شون تأمین نمیشه، شروع میکنن به غر زدن

یک ویژگی نامیمون دیگری که اکثر آدمها دارند اینه که توی مشکلات، تلاش میکنن مقصریابی کنن

و توی زندگی مشترک نتیجه این ویژگی بد نفسانی این میشه که همیشه توی همه مشکلات همسرشون رو مقصر جلوه میدن (چه زن و چه مرد)

این کار از طرف زن، به خصوص وقتی با غر زدن همراه میشه، به شدت روی روان مرد تأثیر منفی میذاره و اون رو مستعد پرخاش کردن و لجبازی میکنه

مثلاً بچه زمین خورده و دستش زخم شده، به جای اینکه تلاش کنیم توی اون لحظه درد بچه کاهش پیدا کنه، شروع میکنیم به مقصر جلوه دادن شوهرمون با دلیل و بیدلیل

(اینکه چرا آدمها این جوری هستند یک بحث انسان شناسانه مفصل داره که جای بیانش اینجا نیست ولی به هر حال باید با این حالت درونی مقابله کنیم و تلاش کنیم ترکش کنیم)

خب دلیل اینکه این کار به شدت روان مرد رو بهم میریزه چیه؟

بله درسته، قدرت زیاد «اقتدار شکنی» و از بین بردن «احساس تأمین کنندگی» این کار دیگه خودتون تحلیلش کنید

6□ بیان خوبی های شوهر پیش خودش و دیگران

قبلاً به اهمیت تشکر کردن و بیان ویژگیهای مثبت شوهرتون در ایجاد احساس اقتدار اشاره کرده بودیم.

اگر بیان خوبیهای شوهرتون پیش دیگران هم باشه، به شدت در ایجاد احساس خوب در شوهرتون موثره و کمک میکنه که اون برای «تأمین» و «جلب رضایت» شما تلاش بیشتری بکنه

از اون طرف، بد گویی کردن از شوهر، به ویژه اگر پیش دیگران باشه، به شدت اقتدار شکنه و شوهرتون رو وادار به واکنش تدافعی و متوقف کردن خدمات دهی به شما میکنه

متأسفانه در بین برخی از خانمها انگار رقابتی در بدگویی کردن از شوهرشون وجود داره!

این روحیه، از یک طرف باعث میشه که خودتون کمتر از زندگی لذت ببرید و همیشه درگیر افکار منفی و آزار دهنده باشید و از طرف دیگه، باعث میشه که شوهرتون از جهت شخصیتی آسیب ببینه و تمایلی به تأمین شما نداشته باشه که باز هم خودتون متضرر میشید

7▯ پرهیز از مقایسه

مقایسه دیگران با شوهرمون هم از اون کارهای به شدت آسیب زاست که چون توی جلسه 15 بهش اشاره کردیم دیگه اینجا بهش نمیپردازیم. (اگر فراموش کردید، حتماً به مباحث اون جلسه مراجعه کنید)

فقط یک نکته کوتاه عرض میکنم: بیان ویژگیهای خوب مردان دیگر (حتی پدر یا برادرتون) بدون اینکه اونها رو با شوهر خودتون مقایسه کنید هم، ممکنه برای شوهرتون این احساس مقایسه کردن رو ایجاد کنه

پس باید حواستون باشه که هر نوع تعریف از هر «مرد» دیگری جلوی شوهرتون نداشته باشید، یا اگر داشتید حتماً باید قبلش یا بعدش به ویژگیهای خوب شوهر خودتون هم اشاره کنید

(البته بنده به شما پیشنهاد میکنم که «هیچ وقت» در حضور شوهرتون از «هیچ» ویژگی مثبت «هیچ» مرد دیگری صحبت نکنید)

8▯ محبتکلامی و قربون صدقه رفتن رو فراموش نکنید

چون ما توی این جلسات روی محور اصلی شخصیت مرد که همون اقتدار طلبی مرد هست، تکیه کردیم، ممکنه این تصور ایجاد بشه که پس مردها فقط اقتدار میخوانند و دیگه هیچ نیازی به محبت ندارند!

نه، این تصور درست نیست

درسته که پایه اصلی شخصیت مرد، اقتداره ولی مرد هم به هر حال انساني و نیاز به محبت و توجه از طرف همسرش داره

پس شما بیان الفاظ محبتآمیز رو به هیچ عنوان فراموش نکنید

فقط نکته مهم اینه که باید حواسمون باشه که مرد ما بیشتر از قریون صدقه رفتن، به شنیدن جملات اقتداربخش نیاز داره!

پس باید در کنار اون عناصر اقتدار بخش که به اونها اشاره کردیم و توی جلسات بعد هم باز به اونها میپردازیم، حتماً از قدرت زنانه خودتون در محبت و توجه به شوهرتون استفاده کنید و با بیان جملات عاشقانه و محبت آمیز دل شوهرتون و محیط خونه تون رو گرم و سرشار از عاطفه کنید!

● توی این جلسه سعی کردیم نکات مربوط به گفتار رو که باید خانمها حتماً به اونها توجه کنند رو به صورت خیلی فشرده و خلاصه خدمتون تقدیم کنیم

البته روشنه که بعضی از این موارد نیاز به گفتگوی بیشتری هم دارند که ما فعلاً مجالش رو نداریم انشاءالله از جلسه بعد وارد ساحت دیگر اقتدار بخشی میشیم؛ ساحت «رفتار»

فصل دوم: نقش و جایگاه زن در خانواده و جامعه

مروری بر مباحث گذشته) v

- گفتیم که پایه شخصیت مرد، اقتدار اوست و اگر زنی بتواند این بنیان مرد رو به خوبی توی خونه حفظ کنه،

مرد هم وظیفه خودش میدونه که به هر صورتی که شده این زن رو تأمین کنه، این جزء سرشت و فطرت مرده

- برای حفظ اقتدار مرد هم، زن باید توی دو حوزه گفتار و رفتار اقتدارش رو حفظ کنه و اون رو ارتقاء بده - در حوزه گفتار حداقل باید در سه موضوع نکاتی رو رعایت کنه:

1- نحوه صدا زدن و گفتگوهای

روزمره 2- نحوه درخواست کردن

3- نحوه مخالفت کردن و انتقاد کردن

- علاوه بر این، باید به نکات دیگری هم در حوزه گفتار دقت کنیم:

1- «همیشه» حرف نزنید

2- ضرورت به کارگیری ظرافتهای زنانه در گفتار

3- پرهیز از مطلق گویی و نفی همه خوبیها و تلاشهای شوهر 4-

پرهیز از گناهان زبان

5- پرهیز از غر زدن و تلاش برای مقصر جلوه دادن 6-

بیان خوبیهای شوهر پیش خودش و دیگران 7- پرهیز از مقایسه

8- محبت کلامی و قربون صدقه رفتن

- تا اینجا به نکات مربوط به حفظ اقتدار مرد از زاویه «گفتار» پرداختیم، از اینجا به بعد میخوایم به این موضوع

از زاویه «رفتار» نگاه کنیم.

3 "x از قدیم گفته‌ان که «دو صد گفته چون نیم کردار نیست»

توی موضوع گفتگوی ما هم، هرچقدر شما از نظر زبان و حرف زدن، نکاتی رو رعایت کنید، باز هم خیلی مهمه که در حوزه رفتار چه جوری برخورد میکنید

چون بحث اقتداربخشی «رفتاری» به شوهر، ممکنه از جهاتی سختتر از اقتداربخشی «زبانی» باشه و اجرای بعضی از حرفها برای بعضی از خانمها آسون نباشه، مجدداً به اشاره کوچولو به موضوع اقتدار میکنم که مطالب برامون یادآوری بشه:

وقتی صحبت از اقتداربخشی به شوهر میکنیم، یعنی پاسخ دادن به یک نیاز طبیعی و بسیار مهم مرد که باعث میشه او به تعادل برسه و بتونه به وظیفه اصلیش که «تأمین کنندگی» هست درست عمل کنه

پس اقتداربخشی به معنای ضعیف بودن، منفعل بودن، توسری خور بودن و... نیست، بلکه به معنی لطف کردن به مرد و مدیریت کردن مرد هست که بتونه طبق ساختار طبیعی و فطری خودش رفتار بکنه

”3 x البته این وسط ممکنه بعضی از مردها معنای اشتباهی از اقتدار رو توی ذهنشون داشته باشند که همان برداشت اشتباه، روی زندگی هم تأثیرات بدی بذاره

آنچه باید اینجا بهش توجه کنیم اینه که وقتی ما از ضرورت اقتداربخشی به مرد صحبت میکنیم، مرادمان ضرورت به رسمیت شناختن معنای غلط از اقتدار نیست

این تصور که هرچه مرد بگوید، همان است و نباید روی حرف او حرف زد، یا این تصور که به کلی مرد رئیس خونه است و هر تصمیمی که گرفت، زن باید به اون چشم بگه و نظیر این تصورات کاملاً غلطه

ولی نکته ای که میخوایم عرض کنم اینه که اگر زن، به وظیفه اقتدار دهی خودش درست عمل کنه، یعنی بتونه به زیبایی این احساس تکیه گاه بودن مرد و نیازمند بودن خودش به حمایت و تأمین مرد رو به همسرش منتقل کنه، خود به خود اون برداشت غلط از اقتدار هم از بین خواهد رفت

♦ به نکته دیگه هم اینجا هست، همانطور که مرد ممکنه از این اقتدار سوءبرداشت بکنه و رفتارهای اشتباهی انجام بده، زن هم ممکنه از رفتارهای اقتدار گرایانه مرد، سوءبرداشت بکنه

یعنی رفتارهایی که در اونها نوعی احساس «مالکیت» یا ایجاد «محدودیت» هست رو به معنای زورگویی مرد تلقی کنه، در حالی که این رفتارها هم ناشی از همون احساس اقتدار طلبی مرده

ممکنه بعضاً این رفتارها، نادرست هم باشند، ولی ریشه همه اینها بر میگردد به بنیان اصلی شخصیت مرد که همان اقتدار طلبی است

مرد اگر احساس «مالکیت» نسبت به زن دارد و این رو در برخی رفتارهاش نشون میده، این اصلاً چیز بدی نیست!

مرد در حقیقت میخواد این زن که به او علاقه داره «فقط» مال خودش باشه و اتفاقاً این برای زن خیلی هم لذت بخشه

ولی ممکنه مرد برای ارضاء این نیازش، کارهای افراطی و نادرستی رو انجام بده، مثلاً ایجاد محدودیتهای شدید یا منع از برخی رفت و آمدها و مراودات و ...

خب توی این موارد حتماً این کار مرد درست نیست، ولی احتمالاً ریشه این کارهای افراطی، به رسمیت شناخته نشدن «جایگاه» مرد باشه!

یعنی توی این شرایط باید زن کمی تأمل کنه و به بازنگری توی رفتارهای خودش داشته باشه!

اگر زن به این جایگاه مرد احترام بذاره و اون رو به رسمیت بشناسه، خود به خود مرد نرم میشه و لازم نیست دیگه برای حفظ جایگاهش، به سختگیرهای الکی رو بیاره

♦۰ خب حالا با توجه به این نکته بریم سراغ بحث اصلیمون: اقتدار بخشی در رفتار

البته اینجا وقتی صحبت از اقتدار بخشی در «رفتار» میکنیم، حتماً توجه داریم که پای «گفتار» هم به میان میاد و اساساً رفتار هیچ وقت خالی از گفتار نیست، ولی خب اینجا تمرکز ما روی بعد رفتاری است

مهمترین وظیفه زن از حیث رفتار، برای حفظ اقتدار شوهرش یک کلمه است: «تبعیت»
در نگاه اول شاید این کلمه کمی تلخ باشه و بار روانی منفی داشته باشه

ولی وقتی کمی عمیق تر به این واژه و نتایجش نگاه میکنیم، میبینیم که نه تنها بد نیست، بلکه اتفاقاً به شدت به نفع زن و در جهت برآورده کردن خواستههای زن هم هست

تبعیت، در واقع یعنی احترام به اقتدارطلبی مرد

قبلاً گفتیم که تأمین اقتدار مرد به شدت روی کارکرد حمایت کنندگی، تکیه گاهی و تأمین کنندگی مرد تأثیر میذاره
پس زن با هر روشی بتونه اقتدار شوهرش رو حفظ کنه درحقیقت داره به نفع خودش کار میکنه

چون شوهرش رو بیشتر به خودش جذب میکنه و بیشتر برای خدمت به خودش آمادهش میکنه

□ البته روشنه که این تبعیت به معنای اطاعت بیچون و چرا و کورکورانه از شوهر نیست، بالاخره ممکنه انسان در مواردی نتونه یا به هر دلیل نخواد که از شوهرش تبعیت کنه که توی اون موارد باید طبق فرمولی که جلسه قبل گفتیم با شوهرش برخورد کنه

یعنی وارد مجادله نشه، و سعی کنه با حفظ اقتدارش اشتباه بودن نظر یا خواسته شوهرش رو بهش بگه پس مراد از تبعیت، اطاعت بیچون و چرا و محض نیست

بلکه تأمین نظر مرد و نیازش به «چشم» شنیدن از کسی است که مرد بناست خودش رو وقف آرامش اون بکنه

حتی در مواردی هم که زن بنا نیست از مرد تبعیت کنه، در گام اول باید موافقت خودش رو نشون بده و وارد تقابل و مخالفت مستقیم نشه تا کمکم بتونه نظر شوهرش رو تغییر بده

مثلاً زن به یک مهمانی از طرف دوستان قدیمش دعوت شده اینجا ممکنه مرد بگه: نه، حق نداری به این مهمانی بری!

زن اگه بتونه به مردش بگه: «چشم، هرچی شما بگید!» قطعاً جایگاهش رو توی قلب شوهرش ارتقا داده، ولی اگر هم نمیتونه از این مهمانی چشم پوشی کنه و حتماً میخواد به این مهمونی بره، راهش این نیست که با این نظر مردش مخالفت کنه!

بلکه باید توی مرحله اول اعلام کنه که نظر مردش رو میپذیره و بعد توی مرحله بعد تلاش کنه تا با استفاده از ابزارهای زنانه‌ای که در اختیار داره، نظر مردش رو تغییر بده

"|" { " به طور کلی در مورد این گونه مخالفت کردنهای مرد، همیشه این احتمال وجود داره که زن به جایی اقتدار شوهرش رو پاس نداشته که اون داره این جوری مخالفت میکنه

اگر زن واقعاً مراقب اقتدار شوهرش باشه، شوهرش حتی اگر با یک موضوع مخالف باشه، به خاطر دل زنش کوتاه میاد

شک نکنید

مثلاً در همین مثال، اگر زن بگه که هرچی شما میگید و دیگه اصرار نکنه ولی بعداً توی یه موقعیت دیگه فقط بگه: خیلی دلم برای دوستانم تنگ شده و دوست دارم توی این مهمونی برم!

حتماً شوهرش کوتاه میاد و بهش اجازه میده

ولی چرا بعضی مردها این جوری نیستند و اصلاً کوتاه نمیان؟

به اعتقاد بنده دلیلش اینه که این زن، جایگاه مردش رو به عنوان رئیس خونه و تکیه امن خانواده، به اندازه کافی به رسمیت نشناخته و به اون احترام نداشته، حالا هم مرد جایی که میتونه مخالفت کنه، این کار رو انجام میده

پس باز هم راه حل این مشکل، مخالفت و مجادله نیست، بلکه بهتره که زن اینجا تبعیت کنه و سعی کنه از راه درست، یعنی اقتداربخشی به شوهرش به خواسته‌هایش برسه (هرچند باعث بشه که این مهمانی رو از دست بده)

حالا اگر زن بدون توجه به این حرفها، با قهر کردن، تهدید کردن یا روشهای دیگه، شوهرش رو وادار کرد که کوتاه بیاد یا حتی بدون اجازه و رضایت شوهرش توی این مهمانی شرکت کرد، در ظاهر به خواسته خودش رسیده ولی در واقع با این اقتدارشکنی بزرگی که انجام داده، شوهرش بیشتر از قبل بهش گیر میده و جاهایی که میتونه و از دستش بر میاد، سختگیری بیشتری میکنه

● خب برگردیم به موضوع تبعیت
تبعیت مطابق فطرت زن هم هست

چند سال قبل یه جوانی به بنده مراجعه کرده بود، گرفتار دوستی با یه دختر خانمی شده بود و مشورت میخواست

یکی از جملاتی که بهم گفت و هنوز توی ذهنم هست این بود که وقتی من با این دختر دوست شدم، از همون روزهای اول مدام برای هر کاری بهم زنگ میزنه یا پیامک میده و از من اجازه میگیره!

یعنی یه دختر خانم در یک رابطه دوستانه با یک پسر دیگه (که تقریباً هیچ تعهدی به هم ندارند) دوست داره توی همه چیز ازش اجازه بگیره!

و این اصلاً عجیب نیست

واقعاً زن دوست داره که از یک مرد به عنوان تکیه گاه خودش تبعیت کنه و این تبعیت کردن باعث تکمیل ظرفیت وجودی خودش هم میشه!

این حرف اصلاً عجیب نیست. زن به گونه ای آفریده شده که باید یک نفر مدام حواسش به او باشد و بهش توجه کند. این یک نیاز واقعی روحی زن هست

و اگر یک مرد بتونه چنین نیازی از زن رو تأمین کنه، مشخصه که این زن هم دوست داره، خودش رو کامل وقف اون مرد کنه (که تبعیت کردن هم بخشی از این وقف کردن محسوب میشه)

یعنی زن با تبعیت کردن از مرد، خودش از دو جهت به آرامش میرسه؛ هم از این جهت که باعث میشه شوهرش بیشتر بهش توجه کنه، و هم از این جهت که به یک نیازی طبیعی توی روان خودش پاسخ میده و باز خودش احساس آرامش میکنه

□ یکی از جلوه های بارز تبعیت، «اجازه گرفتن» هست

اگر ما بخواهیم به این موضوع نگاه حقوقی داشته باشیم، خیلی شیرین و زیبا به نظر نمیرسه ولی اگر از نگاه انسانی به این موضوع نگاه کنیم، نتیجهای که میگیریم متفاوت

از نگاه حقوقی، اینکه زن از مرد تبعیت کنه و ارزش اجازه بگیره، خیلی وجهه خوبی نداره چون در ذهن همه ما این ذهنیت وجود داره که زن و مرد با هم برابر هستند و معنی نداره توی زندگی مشترک، زن از مرد اجازه بگیره!

ولی با توجه به نیاز روحی زن، که در موردش صحبت کردیم، با نگاه انسانی اتفاقاً این اجازه گرفتن، هم نیاز طبیعی زنه و هم باعث افزایش اجر و قربش پیش شوهرش میشه

اجازه گرفتن در حقیقت این پیام رو به مرد منتقل میکنه که من تکیه گاه بودن تو رو پذیرفتم، من آقای تو رو پذیرفتم، من جایگاه تو رو به عنوان مرد خونه قبول کردم و...

این پیامها روح مرد رو تسخیر میکنه و اون رو مرید زنش خواهد کرد

زنی که مدام از شوهرش اجازه بگیره و توی عمل هم به حرف شوهرش گوش بده، واقعاً قلب مردش رو تسخیر میکنه

اینکه در دین اسلام هم یکی از وظایف زن رو در قبال شوهرش اجازه گرفتن ذکر کردن، (مثلاً برای خروج از خانه) دقیقاً به همین دلیله

احکام اسلام کاملاً منطبق بر فطرت انسانهاست، توی این موضوع هم با توجه به نیاز روحی زن و مرد به این موضوع، اون رو در قالب یک حکم شرعی مطرح کرده که همه انجامش بدن، و این در حقیقت لطفی است که خدا به بندگاناش کرده

در روایتی از امام صادق (ع) داریم که اگر خدا الزامی به انجام واجبات و ترک محرمات هم نداشت، باز انسان عاقل خودش این دستورات رو عمل میکرد

یعنی اینها این قدر برای فرد مفید هستند که خودش تمایل پیدا میکرد که اونها رو انجام بده

در روابط زن و مرد هم این قاعده وجود دارد، مواردی که خدا به اونها دستور داده، دقیقاً چیزهایی بوده که برای شیرین شدن زندگی زن و مرد لازم بوده!

و خدا با این دستور خودش در حقیقت به بندگاناش لطف کرده تا اونها با عمل به دستور خدا، باعث شیرین تر شدن زندگی خودشون بشن

0 یکی دیگه از دستورات دین در روابط زناشویی که به بحث ما هم مربوط میشه، «تمکین» هستش

طبق دستور دین، زن باید در هر حالی در برابر درخواست شوهر برای مسائل زناشویی، تمکین بکنه؛ یعنی خواسته‌اش رو اجابت بکنه

در روایتی داریم که حتی اگر پشت شتر بودی و شوهرت ازت درخواست تمتع جنسی داشت، ازش دریغ نکن!

خب به نظر شما این کار ما چه نفعی برای خدا داشته که اون رو واجب کرده؟ معلومه که هیچ نفعی!

پس چرا واجب کرده؟

چون ما رو دوست داشته و میدونسته رعایت این دستور چقدر برای شیرین شدن زندگی ما ضروریه!

چون خدا ما رو آفریده و به اقتضائات جسمی و روانی ما بهتر از هر کسی واقفه، میدونه که مرد چقدر به این تمکین نیاز داره

الان جای توضیح مفصل این موضوع و بررسی ابعاد مختلفش نیست فقط توضیح مختصری عرض میکنم

♦ این مسأله هم از جهت جسمی قابل بررسیه و هم از جهت روانی

از جهت جسمی به دلیل ضعیف بودن مرد در پاسخ به نیاز جنسیش، باید هر زمانی که مایل بود، این گزینه پاسخ پیدا کنه وگرنه نه تنها ممکنه به فضای بیرون از خانه متمایل بشه، بلکه در صورت تکرار و استمرار، از جهت جسمی و روانی هم آسیب میبینه!

ولی صرف نظر از این بعد جسمی، از بعد روانی، تمکین زن در مسائل زناشویی به شدت در ارضاء حسن

اقتدارطلبی مرد موثره!

یعنی مرد به صورت ناخودآگاه، عمل زناشویی رو یکی از پایه های تثبیت اقتدار خودش میدونه و زمانی که اون رو بطلبه و ارزش محروم بشه، به شدت از جهت بنیان شخصیتش ضربه میخوره و همه آسیبهایی که برای شکسته شدن اقتدار مرد بارها اشاره کردیم، گریبان زن رو میگیره

به همین دلیل که دین توصیه کرده در هر حالی که بودی این نیاز مردت رو برآورده کن!

و یکی از بدترین کارهایی که بعضی از خانمها انجام میدن، عدم پاسخگویی به نیاز جنسی مرد به دلیل تنبیه کردن اوست

این کار در ظاهر ممکنه مرد رو وادار کنه که مطابق خواسته شما به صورت موقت کاری رو انجام بده، ولی در واقع ریشه ناراحتی عمیق در قلب مرد به دلیل خدشه دار شدن اقتدارش خواهد بود و دیر یا زود اثرات منفی اون دامن شما رو میگیره؛ بد اخلاقیها، لجبازیها، پرخاشگریها و حتی خیانت و تلاش برای تأمین این نیاز خارج از فضای خانه...

خب اجازه بدید یک جمع بندی داشته باشیم
اینجا یک معادله روشن وجود داره:

اگر زن از مرد به خوبی تبعیت بکند، مرد، خودش رو در خدمت برآورده کردن خواسته ها و حتی دوستداشتنی های همسرش که هنوز مطرح نکرده، قرار میدهد

ولی اگر زن از مرد تبعیت نکند و اقتدارش رو حفظ نکند، مرد به صورت طبیعی در مقابل او موضع میگیره و حتی در مقابل برآورده کردن خواسته های ساده همسرش هم مقاومت میکنه

$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|} \hline & & & & \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{|c|c|c|c|c|c|c|} \hline & & & & & & \\ \hline \end{array} : \begin{array}{|c|c|c|c|c|c|} \hline & & & & & \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{|c|c|c|} \hline & & \\ \hline \end{array}$$

مروری بر مباحث گذشته (v)

- برای حفظ و ارتقاء اقتدار مرد، لازمه که زن در مجموعه برخوردهاش (گفتار و رفتار) نکاتی رو رعایت کنه - در بعد گفتار گفتیم که باید حداقل در سه حوزه حواسش باشه که اقتدار مردش آسیب نبینه:

1- نحوه صدا زدن و گفتگوهای معمولی -2
نحوه درخواست کردن

3- نحوه مخالفت کردن و انتقاد کردن

- در بُعد رفتار هم اصلیتین نکته ای که زن باید به اون توجه کنه خلاصه میشه در یک کلمه؛ تبعیت

- تبعیت به معنای اطاعت محض و بیچون و چرا نیست، بلکه به معنای پرهیز از مجادله و ایجاد فضای امنیّت

خاطر برای مرد است که احساس کند حرفش توی خانه خریدار داره

- تبعیت اتفاقاً کاملاً متناسب با فطرت زن هم هست، زن فطرتاً تکیه گاه طلب است و اگر کسی این لیاقت را

داشته باشه که در این جایگاه قرار بگیرد، زن هم دوست دارد که در همه امور مطابق نظر او عمل کنه

- یکی از مصادیق تبعیت، اجازه گرفتن است که چون مطابق فطرت است، در دستورات شرع هم آمده است

- تمکین، یکی دیگه از مواردی است که در دستورات دینی به عنوان وظیفه زن به اون اشاره شده، تمکین هم به

شدت در ایجاد و حفظ اقتدار مرد مؤثره

♦ به عنوان مقدمه این جلسه، اجازه میخوام یک موضوع بسیار مهم رو که قبلاً هم اشاره کرده بودیم، مجدداً یادآوری کنم، چون به شدت با موضوع اقتداربخشی در بُعد رفتار مناسبت داره

اگر حضور ذهن داشته باشید، توی جلسات ابتدائی دوره اشاره کردیم که وظیفه اصلی ما توی دنیا «تقرب» است

ما اومدیم توی دنیا تا به خدا برسیم یعنی به خدا مقرب بشیم؛ چون رسیدن به خدا که معنا نداره ولی ما باید تلاش کنیم تا جایی که میشه به خدا نزدیک بشیم

و راه تقرب، رعایت تقواست

تقوا هم یعنی مراقبت، یعنی قدرتمند شدن برای مدیریت دوستداشتهای خودمون

و گفتیم که مهمترین مانع برای تقرّب
چیه؟ بله، درسته: منیت

هیچ چیزی مثل منیت (یعنی نفس فریکار انسان) مانع رسیدن به خدا نیست

خب پس اگر ما می‌خواهیم به هدف خلقت که همان تقرب است، نزدیک بشیم، چاره چیه؟ مبارزه مداوم با منیت
هامون

مبارزه با منیت هم یعنی مبارزه با هوای نفس؛ مبارزه با دوست داشتنی های سطحی

● بهترین جایی که امکان این مبارزه با نفس وجود داره، در بستر خانواده است

و برای یک زن، بهترین بستر مبارزه با نفس، لحظاتی است که مشغول حفظ اقتدار شوهرش است

ما تا حالا روی این واقعیت تأکید داشتیم که تلاش زن برای حفظ اقتدار شوهرش، در حقیقت تلاشی است برای
شیرین شدن زندگی خودش

یعنی هرچقدر زن، اقتدار شوهرش رو بیشتر حفظ کنه، مرد هم بهتر و بیشتر به کارکرد اصلی خودش که

«تأمینکنندگی» است نزدیک میشه و خدمات بهتری رو به زن ارائه
میده این یک واقعیه که هیچ کس نمیتونه انکارش کنه

ولی اینجا می‌خواهم از شما درخواست کنم که از یک زاویه دیگر هم به این موضوع نگاه کنید

حفظ اقتدار مرد علیرغم اینکه باعث میشه مرد بهتر و بیشتر در خدمت زن قرار بگیره و از این جهت زن آرامش
بیشتری خواهد داشت، از یک بعد دیگر هم به زن آرامش میده؛ بعد عبودیت

۰ زن اگر اقتدار مردش رو حفظ کنه، چون باید خودش مدام توی این زمینه مبارزه با نفس کنه، رشد میکنه و در مسیر تقرب قرار میگیره

حالا اگر این مبارزه با نفس رو، یعنی حفظ اقتدار مردش علیرغم اینکه واقعاً براش کار سخته، برای رضای خدا انجام بده، باز از سه جهت دیگه هم به آرامش خواهد رسید:

اینه که خودش قوی میشه و کسی که از جهت روحی قوی بشیه، دیگه چیزی نمیتونه آرامشش رو به هم

چون همه چیز رو از جانب خدا و امتحانی برای خودش میبینه، لذا این جوری میشه که حتی در بدترین

-1

بزنه

-2

سختیها هم آرامش داره و شکر خدا رو به جا میاره

3- از طرفی وقتی کسی به خاطر خدا مبارزه با نفس میکنه، خدا هم بهش عنایت بیشتری میکنه

مثل این میمونه که یه نفر به خاطر شما خودش رو به سختی بیندازه و کاری رو انجام بده، قطعاً شما هم تلاش میکنید جاهایی که نیاز به کمک داره و شما میتونید کاری براش انجام بدید، کمکش کنید

خدا هم وقتی میبینه این بندهاش به خاطر او داره سختیها رو تحمل میکنه، بهش توجه بیشتری میکنه و توجه خدا باعث جریان پیدا کردن آرامش توی زندگی این فرد میشه

۷ حالا با این نگاه، حتی اگر اقتدار بخشی من باعث ایجاد تغییر در رفتار شوهرم نشه (که البته حتماً خواهد شد) باز هم خودم به آرامش میرسم، چون دارم به وظیفه خودم در برابر امر مولا عمل میکنم

و همین باعث ایجاد دلگرمی و آرامش میشه

با این نگاه، تبعیت کردن از شوهر میشه یک تفریح، میشه یه کار جذاب و دلنشین

چرا؟

چون داره من رو به خدا نزدیکتر میکنه!

با این نگاه، اتفاقاً هرچقدر کمتر به نتیجه دلخواهم برسم (یعنی شوهرم کمتر تغییر کنه) بیشتر مورد توجه خدا قرار میگیرم

این نگاه واقعاً روابط زناشویی رو متعالی میکنه

در حقیقت ما باید خودمون رو بندازیم توی آغوش خدا؛

بگیم که ما به شوهرمون اقتدار میدیم، چون او نیاز داره و من هم از طرف تو این وظیفه رو دارم که نیاز او رو برآورده کنم و فقط "به خاطر تو" این کار رو انجام میدم!

اینجا واقعاً درهای رحمت خدا هم به روی انسان باز میشه

□ البته چون این کار واقعاً ساده نیست و انسان به سادگی ممکنه از پشش بر نیاد، پس بهتره که حتماً در کنار تلاشی که میکنه، از خدا هم کمک بخواد

و با توسل به اهل بیت (ع) به ویژه امام زمان (عج)، لحظه به لحظه زندگی خودش رو پیش ببره بالاخره زندگی ما تحت نظارت امام زمان (عج) است

این بزرگوار هم حتماً زندگی ما رو مبین و صدای ما رو میشنونه

پس خوبه که حتماً سعی کنیم زندگیمون رو به ایشون بسپاریم و هر روز از ایشون مدد بخواهیم حتماً دعای خیر اون حضرت هم همراه ما خواهد شد و به ما کمک خواهد کرد

❑ خب حالا بعد از این مقدمه بریم سراغ ادامه بحثمون

گفتیم که اقتدار بخشی به شوهر یعنی ایجاد این ذهنیت برای او که پادشاه خانه است

(دیگه حتماً نیازی نیست به مباحث مربوط به ضرورت اقتدار بخشی به شوهر اشاره کنیم دیگه؟ اگر فکر میکنید هنوز نمیتونید از جهت منطقی با این موضوع کنار بیایید، یه بار دیگه به مباحث مقدماتی دوره، به ویژه جلسات نه و ده مراجعه کنید)

خب یک پادشاه وقتی وارد خانه میشود و در مدتی که در خانه است، باید چه جوری باهاش برخورد کرد؟

اگر این ملاک رو همیشه برای خودتون داشته باشید، توی تک تک لحظات زندگی خودتون میتونید وظیفهتون رو تشخیص بدید

چه ملاکی؟

روش برخورد با پادشاه

هر لحظه از خودتون بپرسید که پادشاه در چنین شرایطی چه نیاز و توقعی داره

(البته ما به مرد هم یک ملاک میدیم که هر لحظه باید ببیند که یک «ملکه» چه توقع و نیازی داره ولی اون رو سر جای خودش توی دوره ویژه آقایون توضیح میدیم)

اگر با این ملاک توی زندگی حرکت کنید، معمولاً خودتون میتونید تشخیص بدید که توی هر لحظه چه کاری درسته و بیشتر و بهتر اقتدار شوهرتون رو حفظ میکنه

♦o• یکی از انتظارت پادشاه اینه که وقتی وارد منزل شد، مورد احترام و اکرام واقع بشه! حتماً باید کسی به استقبالش بره و تحویلش بگیره

برای همین ما به خانمها می‌گیم حتماً و حتماً باید برنامه «استقبال» از شوهرتون رو داشته باشید

هر زمانی که شوهرتون از بیرون وارد خانه میشه، به استقبالش برید، بهش سلام کنید، خدقوت بگید، کیف و وسایلی که دستش هست رو ازش بگیرید، کت یا کاپشنش رو بگیرید، دعوتش کنید که روی مبل یا محلی که برای بزرگتر خانواده است بشینه، بعد براش یه پذیرایی مختصر بیارید (چای، میوه، شربت یا...) و بعد ازش بپرسید که کار دیگه یا خواسته دیگهای داره یا خیر، بعد سراغ کارهای خودتون برید

این استقبال باعث میشه که اون احساس پادشاهی مرد ارضا بشه

حالا دیگه این مرده که تلاش میکنه خواسته های ملکه خودش رو برآورده کنه

3 "x" علاوه بر استقبال، بدرقه هم خیلی مهمه

خوبه که زن همیشه هنگام خروج شوهرش از خانه، بدرقه اش کنه

اگر صبح شوهرش قصد خروج از منزل رو داره، زودتر بلند بشه، چایی و صبحانه آماده کنه، کیف و وسایل شوهرش رو آماده کنه و به دستش بده، تا دم در دنبال شوهرش بیاد و بدرقه اش کنه و با مهربانی اون رو روانه محل کارش کنه

خیلی از خانمها ممکنه بگن صبح زود که شوهر ما میره سرکار ما خوابیم! بله، خیلی از خانمها این جور هستند

ولی اگر بتونید برنامه تون رو جوری تنظیم کنید که هنگام خروج شوهرتون بیدار باشید و کارهایی رو که گفتیم انجام بدید، حتماً اثرش رو توی رفتارهای شوهرتون خواهید دید

تازه اگر مدتی این کار رو بکنید دیگه عادت میکنید و خود به خود زودتر از شوهرتون از خواب بیدار میشید

اگر هم واقعاً نیاز به خواب دارید، میتونید بعد از بدرقه شوهرتون، مجدداً بخوابید ولی موقع بیرون رفتنش بهش نشون بدید که برای شما مهمه که حتماً بدرقه‌اش کنید

♦ استقبال و بدرقه، در ظاهر ممکنه کارهای ساده‌ای به نظر برس، ولی در واقع تأثیر بسیار بسیار زیادی توی احساس اقتدار مرد دارند

شما برای مدتی این کارها رو بکنید، حتماً نتیجه شگفت آورش رو خواهید دید

علاوه بر استقبال و بدرقه، در مدتی که شوهرتون توی خونه است هم سعی کنید مثل یک پادشاه حواستون بهش باشه

همیشه توی کشیدن غذا اولویت داشته باشه هنگام نشستن، بالای منزل بشینه

براش دستمال و لباس راحتی و... آماده کنید وقتی از حمام بیرون میاد، براش حوله ببرید

وقتی توی خونه نشست، براش پذیرایی ساده ببرید و ...

خلاصه حواستون باشه که اون پادشاه خونه است و شما هم باید شأنش رو حفظ کنید

وقتی شما شأن و جایگاه اون رو توی خونه حفظ کنید و از جهت نیازش به اقتدار کاملاً ارضاء بشه، اون موقع شما ملکه قلب شوهرتون میشید و هم به شما بیشتر توجه و محبت میکنه و هم خودش رو وقف برآورده کردن نیازهای شما خواهد کرد

خیلی از خانمهایی که به بنده مراجعه میکنند از بی توجهی، سردی و کمبودن محبت شوهرشون شکوه میکنند

این موضوع ممکنه دلایل مختلفی داشته باشه که باید به صورت فردی بررسی بشه، ولی یک دلیل عمومی و فراگیر هست که همیشه هست و تقریباً توی همه مواردی که مرد سرد و بیتوجه شده، وجود داره، اونم عدم ارضا حس اقتدار مرده

مردی که توی خونه همسرش اقتدارش رو به رسمیت شناخته و مدام در پی حفظ و ارتقا اقتدار شوهرش هست، او هم خود به خود تلاش میکنه که نیازهای عاطفی همسرش رو برآورده کنه

اگر شما توجه و احترام همسرتون رو میخواهید، باید گام اول رو شما بردارید و اقتدارش رو حفظ کنید باور کنید هر مردی اگر مدتی توی خونه اقتدارش حفظ بشه، خود به خود نرم و مهربان میشه

برای از بین بردن سردی، بیتوجهی، کم محلی و بیتفاوتی مرد، لازم نیست کار خاصی انجام بدید، فقط کافیه کمی دوز تبعیت، چشم گفتن، بیشتر اجازه گرفتن، بیشتر کمک خواستن، بیشتر تشکر کردن رو افزایش بدید، این جوری خود به خود ملکه قلب شوهرتون میشید

♦ خب بحث امروزمون رو هم همینجا به پایان میبریم

از شما بزرگواران درخواست میکنم که حتماً برای بدرقه و استقبال از شوهرتون برنامه‌ریزی کنید و در کنار سایر فعالیتهای اقتدار بخش، این کار رو هم به صورت منظم و مکرر انجام بدید

البته نکتهای که قبلاً هم عرض کردم رو باز یادآوری میکنم که انتظار نداشته باشید کارهایی که شما میکنید معجزه کنه و توی کوتاه مدت جواب بگیرد (البته در اکثر موارد در کوتاه مدت هم جواب میگیرید)

باید مدتی (حداقل چهار روز) این فعالیتهای اقتدار بخش رو انجام بدید تا کمکم شوهرتون باور کنه که شما اقتدارش رو به رسمیت میشناسید و بعد کمکم او هم تغییر خواهد کرد

فصل پنجم: تقویت اقتدار

مروری بر مباحث گذشته (۷)

- حفظ اقتدار و اقتداربخشی به شوهر، مهمترین کاری است که یک زن باید انجام بده تا به آرامش توی زندگیش

برسه

- همه کارهایی رو که زن باید برای حفظ اقتدار انجام بده رو میشه توی دو بُعد گفتار و رفتار خلاصه کرد - در بعد رفتار، مهمترین کاری که باید زن انجام بده، در یک کلمه جمع میشه: "تبعیت"

- تبعیت به معنای اطاعت بیچون و چرا نیست، بلکه به معنای ایجاد فضایی است که مرد احساس کند در خانه

رئیس است و مدیریت و آقایی او از طرف همسرش پذیرفته شده

- علاوه بر تبعیت، اجازه گرفتن هم کار دیگری است که در حفظ اقتدار شوهر نقش به سزایی داره

- این تبعیت و اجازه گرفتن (به طور کلی اقتدار بخشی در بعد رفتار) کار ساده ای نیست و باید انسان از خدا

هم توی این مسیر کمک بگیره و کارها رو با توسل پیش ببره

- مهمترین وظیفه ما توی دنیا مبارزه با نفس برای از بین بردن منیت هامون هست که بتونیم توی مسیر تقرّب به

خوبی و با سرعت بیشتری حرکت کنیم

- و مهمترین بستر برای مبارزه با نفس برای یک زن، در مواجهه با شوهرش هست

- به صورت طبیعی وقتی زنی از شوهرش تبعیت میکنه و به اون اقتدار میبخشه، خودش بیشترین بهره رو

میبره و مردش رو در خدمت خودش قرار میده، حالا اگر این زن این کار رو «به خاطر خدا» و با نیت تقرب انجام بده، خدا هم آرامش بیشتری رو به زندگی او عطا خواهد کرد.

- یکی دیگ از کارهای مهمی که باید زن در مواجهه با شوهرش انجام بده، «استقبال» و «بدرقه» است. این کار

هم در ایجاد احساس اقتدار در مرد، بسیار موثره

□ تا اینجا تلاش کردیم که به مهمترین وظایف زن برای حفظ اقتدار شوهرش اشاره کنیم. یعنی تا اینجا از بُعد ایجابی (کارهایی که باید انجام شود) به این موضوع نگاه کردیم

امروز می‌خواهیم از بُعد سَلَبی به این موضوع نگاه کنیم (یعنی کارهایی که یک زن نباید به هیچ عنوان انجام بدهد)

بعضی از کارهای خانمها، به شدت در از بین بردن اقتدار مرد موثره، هرچند در اکثر موارد خود خانمها این برداشت رو ندارند

یکی از بدترین و آسیب‌زاترین رفتارهای زنانه، «قهرکردن» است

زن، زمانی که با شوهرش قهر میکند به دنبال اعلام تنفر از او نیست، بلکه به دنبال جلب توجه و عنایت و رسیدگی بیشتر اوست

به قول دکتر حبشی، قهر کردن به معنای «برو و نباش» نیست بلکه به معنای «بیا و بیشتر باش» است.

ولی مرد هیچ وقت این پیام را از قهر زن دریافت نمیکند، به همین دلیل نه تنها زن با قهر کردن به خواسته خودش که جلب توجه بیشتر مرد است نمیرسه، بلکه با خدشه دار کردن احساس اقتدار مرد، خودش رو از تأمین کنندگی مرد در سایر زمینه ها هم محروم میکنه!

? اما این اقتدار شکنی قهر چه جوری اتفاق میافته؟

مهمترین بنیان شخصیت مرد، تأمین کنندگی است و آنچه باعث میشود مرد در خدمت همسرش قرار بگیره، همین احساس خوبی است که از تأمین کردن او و پاسخ به نیازهای او و وابستگی او به خودش به دست میاره

با قهر کردن، زن این پیام را به مرد مخابره میکند که بود و نبود تو و تأمین یا عدم تأمین تو برای من فرقی نداره!

مردی که خودش را ستون و تکیه گاه همسرش میداند، با پشت کردن زنش این احساس تکیه گاهی در ذهنش از بین میرود و احساس پوچی و بی ارزشی میکند

مرد انتظار داره که همسرش نتواند حتی یک لحظه بودن او و حمایت او دوام بیاره (قبلاً گفتیم که این انتظار به ساختار فطری و روانی مرد بر میگردد و تقریباً در همه مردها وجود داره و اتفاقاً این خاصیت فطری است که باعث میشه مرد خودش را وقف خدمت به همسرش بکنه)

ولی زمانی که زن با او قهر میکنه و مدتی به او بی توجهی میکنه، این احساس مرد خدشه دار میشه و دیگر خودش را موجود با ارزشی برای این زن تصور نمیکند!

○ وقتی این ضربه بزرگ به بنیان شخصیت مرد، وارد شد، او را وادار به واکنش هایی میکنه که ممکنه واقعاً هیچ میلی به اونها نداشته باشه ولی چون نمیتونه نسبت به این ضربه وارد شده بی تفاوت باشه، به صورت ناخودآگاه، بسته به ساختار شخصیتی اش ممکنه یکی از این چهار واکنش رو داشته باشه:

□ 1 مقابله به مثل

در بیشتر موارد، مرد به جای توجه به زن و جستجوی دلیل قهر او، با رفتاری تلافی جویانه او هم قهر میکنه! در این موارد معمولاً قهر مرد، سختتر و طولانی تر از قهری است که زن شروع کرده

در اکثر مواردی که قهرها طولانی میشه به همین دلیل

یعنی وقتی قهر دو طرفه میشه، علاوه بر مثبت هر دو طرف که مانع ابراز پشیمانی و شروع مجدد رابطه است، یک عامل دیگر هم مانع پایان قهره؛

زن، بعد از مدتی که متوجه میشود قهر کردن او در جلب توجه شوهرش تاثیری نداشته، تصمیم میگیره به قهر خودش پایان بده، ولی به واسطه اقدام مقابله به مثل مرد در قهر کردن، حالا زن وارد مسأله تازه ای شده که دیگه توی حل اون عاجزه

2□ بیتوجهی و ترک تأمین‌کنندگی

بعضی وقتها واکنش مرد، دقیقاً بر خلاف خواست قلبی زن از قهر کردن است، یعنی به جای توجه بیشتر به زن، اتفاقاً مرد نسبت به زن بیتفاوت تر میشه!

زن با قهر کردن به دنبال آگاه کردن مرد به نیاز بیشترش به اوست، ولی به دلیل اثری که این قهر کردن روی اقتدار مرد داشته، حالا مرد برای آگاه کردن زن به ارزش تأمین‌کنندگی که داشته، به سمت کاهش دادن یا قطع این تأمین‌کنندگی حرکت میکنه!

چون زن با این قهر، به صورت ناخواسته، این پیام رو به مرد منتقل کرده بود که «بود و نبود تو یکسان است».

مرد هم به صورت ناخودآگاه با کم کردن توجه و تأمین‌کنندگی خودش، به دنبال مخابره این پیام به زن است که «بین بودن و نبودن من یکسان نیست و اگر من نباشم یا به میزان کافی به تو توجه و عنایت نداشته باشم، تو چقدر آسیب میبینی»!

3□ اعتراض و شکایت

بعضی وقتها، چون زن علت قهر و سرسنگینی خودش را توضیح نداده، مرد احساس میکنه که قهرش بی دلیل و شروع میکنه به اعتراض کردن و ابراز ناراحتی از زن

توی این وضعیت زن نه تنها به خواسته خودش نرسیده، بلکه باعث ایجاد ناراحتی و عصبانیت برای شوهرش هم شده و این خودش باعث ایجاد مشکل جدیدی توی رابطه زن و مرد میشه

و چه بسا گره کوری در روابط ایجاد کنه که به این سادگی قابل اصلاح نباشه

این حالت اعتراض و شکایت، ممکن است در کنار دو حالت قبل اتفاق بیفتد که باز اثر مخربش رو بر روان زن، دو چندان میکنه

یعنی هم اعتراض و ناراحتی کنه و هم مقابله به مثل یا هم اعتراض و ناراحتی کنه و هم بیتوجهی!

4 □ توجه و تأمین

در مواردی هم ممکن است مرد همان کاری را بکند که زن از قهر کردن مد نظر داشته، یعنی توجه و تأمین بیشتر این صورت بسیار کم اتفاق میافته که باز خودش دو صورت دارد:

الف) در موارد بسیار بسیار معدودی، مرد با کنکاش و جستجوی دلیل قهر زن، به توجه و تأمین بیشتر او رو میاره، و سعی میکنه اون عاملی رو که باعث قهر زن شده، حذف کنه

که این صورت خیلی کمه ولی اگر این جوری باشه، قاعدتاً قهر کردن زن، آسیب زیادی براش نداشته ب) در مواردی هم مرد بدون جویا شدن یا دانستن دلیل قهر زن، به او توجه بیشتری میکنه

توی این موارد هم معمولاً مرد به دلیل دفاع از اقتدار خودش و نمایش ارزشِ بودنش، توجه و رسیدگی رو بیشتر میکنه تا قهر زن خاتمه پیدا کنه

همون طور که گفتیم این مورد خیلی کم اتفاق میافته ولی حتی در این مورد هم، باز ممکنه در اثر تکرار قهر توسط خانم، مرد در یک جایی دیگه عنایت و تأمین کنندگی خودش رو قطع کنه

علاوه بر این در اکثر این موارد، درسته که مرد توجه و عنایت بیشتری به زن میکنه ولی در واقع احساس و اشتیاق درونیش به زن کمتر میشه!!!

♦ خب همانطور که دیدید در همه این چهار واکنشی که مردها در برابر قهر کردن زن از خودشون نشون میدن، باز اون کسی که بیشتر متضرر میشه، زن هست

علاوه بر اینکه در اکثر موارد حتی بعد از اتمام قهر هم زخم این شکسته شدن اقتدار مرد، تا مدتها باقی میمونه و بعضاً با واکنشهای آزار دهنده او همراه

مدتی قبل خانمی با بنده تماس گرفته بود که به دلیل برخی مشکلات شوهرش تصمیم گرفته بود با قهر به منزل مادرش بره،

بعد از مدتی که بی توجهی شوهرش رو دیده بود با بنده تماس گرفته بود که راهنماییش کنم بنده ارزشون خواستم به قهر خاتمه بدن و خودشون پیش قدم بشن و به خانه برگردن

ولی بهشون گفتم که ممکنه بعد از بازگشت به خونه، مدتی شوهرتون باز بهتون بی اعتنایی بکنه، این رو تحمل کنید تا درست بشه

اتفاقاً بعد از مدتی زنگ زد و گفت که علی رغم مخالفت جدی برادرش به خونه برگشتم ولی الان سه روزه که شوهرم باهام سر سنگینه

اونجا براش توضیح دادم که این رفتار شوهرتون به دلیل عدم علاقه به شما نیست، بلکه میخواد به شما نشان بده که بود و نبودش برای شما یکسان نیست!

بهش گفتم که توی این موارد، مرد حتی منتظر عذرخواهی شما هم نیست، بلکه او داره از اقتدار ضربه خوردهاش دفاع میکنه

شما به شوهرتون بگید که با این قهر به دنبال جلب توجه بیشتر او بودید نه نادیده گرفتن و نفی کردن ارزشهای وجودی اون، و بعد مدتی سعی کنید بهش نشون بدید که تکیهگاه خوب و ارزشمندی برای زندگیه!

این جوری مشکلاتون حل خواهد شد

♦• تا اینجا به این نتیجه رسیدیم که قهر کردن زن، به هر حال توی هیچ شرایطی به نفعش نیست

از طرفی این حالت قهر کردن برای زن هم یک حالت طبیعی است و همیشه خیلی اون رو یک اشکال رفتاری محسوب کرد!

از اون طرف هم تأثیر قهر کردن بر از بین بردن پایه های اقتدار مرد، قابل انکار نیست خب پس چاره چیه؟

اگر زنی بتونه این قدر روی خودش کار کنه که اصلاً از رفتارهای مردش ناراحت نشه و هیچ وقت نیازی به قهرکردن نباشه که خیلی خوبه

و این کار قطعاً شدنی و لی نیازمند ریاضیت زیاد و مجاهده مستمر با نفسه تا این قدرت در زن به وجود بیاد

لازمه اش هم توجه مداوم و تبعیت مستمر از دستورات الهی و انجام واجبات و ترک محرّماته، و البته توسل به آستان اهل بیت (ع) و دعا و درخواست از خداست

خب رسیدن به این حد از خودساختگی خیلی خوبه، ولی چون احتمالاً خیلی از ما فعلاً به این درجه نرسیدیم، باید ببینیم که با این حالت قهری که در وجود ما ایجاد میشه باید چی کار کنیم؟

• وقتی که «ایجاد» حالت قهر در اختیار ما نیست و نمیتونیم مانعش بشیم، باید تلاش کنیم که مانع «اثر» قهر بر اقتدار مرد و شکستن این ارزش بنیانی او بشیم!

برای این کار باید زن هنگام ایجاد حالت قهر، به جای قهر کردن از «حالت» قهرش به شوهرش بگه! یعنی قهرش رو به شوهرش «بگه» ولی قهر «نکنه»

وقتی زن از حالت قهر خودش به شوهرش بگه، از نیازی در وجود خودش پرده برداشته که اتفاقاً متناسب با روحیه تأمینکنندگی مرده و باعث میشه که مرد متمایل به رفع این نیاز زن بشه و به دنبال پاسخ به این خواسته زن باشه

ولی اگر به جای «شرح» این حالت درونی خودش که ناشی از یک نیاز اوست به قهر کردن متوسل بشه، با نفی اقتدار و تکیه گاهی شوهرش، خودش رو از تأمین کنندگی مردش محروم کرده!

البته نکته بسیار مهم در «بیان حالت قهر»، استفاده از قابلیت‌های زنانه، یعنی نرمی و لطافت در بیان کلمات و استفاده از لحن زنانه در بیان خواسته خودش هست (به نکاتی که در جلسه 14 گفتیم مراجعه کنید)

● مثلاً زنی که به دلیل بی توجهی شوهرش در مهمانی در مقابل دیگران، از دست او ناراحته

به جای سرسنگین بودن با شوهرش یا دوری گزیدن از او به این نیت که شوهرش متوجه اشتباهش بشه، بهتره که روبروی شوهرش بشینه، دستش رو توی دستش بگیره و با نرمی و مهربانی (اگر با خشونت و سختی بگه باز اون حالت اقتدارشکنی ایجاد میشه) به شوهرش بگه:

«من که توی این زندگی به جز تو کسی رو ندارم و تو تنها تکیه گاه من هستی، همه امید من تویی، از تو انتظار دارم که توی مهمونی، جلوی بقیه، بیشتر حواست به من باشه و مثلاً فلان کار رو انجام ندی»

با این سناریو (به شرطی که درست اجرا بشه) حتماً شوهرش شروع میکنه به دلجویی کردن

اینجا باید زن این دلجویی رو بپذیره و انتظار نداشته باشه که مثلاً شوهرش به دست و پاش بیفته و ارزش

عذرخواهی کنه و...

نه همین که مرد شروع کرد به دلجویی و عذر آوردن، یعنی از کارش راضی نیست و می خواد که دیگه تکرار نکنه

حالا زن باید شروع کنه به تثبیت اقتدار شوهرش مثلاً با این جملات:

«راستش این قدر ناراحت شدم که میخوام باهاش قهر کنم ولی دیدم آدم که با اقای خودش قهر نمیکنه، اگه با تو قهر کنم، دیگه به کی تکیه کنم»

این نحوه عملکرد زن، نه تنها باعث خدشه وارد شدن به اقتدار مرد نمیشه، بلکه چون در راستای میل به تأمینکنندگی مرد است، اتفاقاً باعث میشه مرد تلاش کنه دیگه بیشتر توی این حوزه به زنش توجه کنه

و هر لحظه منتظره که مرد با گل و شیرینی بیاد و او رو به خونه برگردونه

ولی نمیدونه که با این رفتار به شدت اقتدارشکن به مرد نشون داده که تو ارزش زندگی کردن و لیاقت تکیه گاه بودن رو نداری و بهترین کار اینه که از تو دور بشم!

خب توی این موارد هم زن باید به جای قهر کردن، با لحن و حالتی که بیانگر لطافت و نرمی زن و حاکی از سطح نیاز او باشه، حالت قهر رو برای شوهرش شرح بده و مثلاً به شوهرش بگه:

«علی رغم همه خوبیهای که داری و زحماتی که برای من میکشی، توی فلان موضوع این قدر ناراحت شدم و تحت فشار قرار گرفتم که چندین بار تصمیم گرفتم ساکم رو بردارم و برم خونه مادرم، ولی باز به این فکر میکنم که تو تکیهگاه منی، من بدون تو کجا میتونم برم؟»

سمت و سوی این «بیان»، بر خلاف «رفتار» قهر که به پشت کردن به مرد بود، به سوی مرد و به سمت درخواست تأمینکنندگی از مرد است و به دلیل همخوانی با بنیان شخصیت مرد، حتماً تأمینکنندگی و عنایت بیشتر مرد رو به دنبال داره

“{”|” پس بهتره که اگر حالت قهر برای زن ایجاد شد، به هیچ وجه با شوهرش قهر نکنه، و به جاش حالت قهرش رو برایش توضیح بده

اگر هم به هر دلیلی با شوهرش قهر کرد، نذاره این قهر طولانی بشه و خودش برای آشتی کردن پیش قدم بشه این کار به شدت خلاف منیت و انانیت زنه و باعث میشه که زن فوق العاده رشد کنه هر وقت شیطان اومد سراغتون که شما رو به قهر وادار کنه، بزیند توی دهنش و این کار رو نکند

و اگر هم گولش رو خوردید و قهر کردید، و باز داشت شما رو وسوسه میکرد که قهر رو ادامه بدید، بنزید توی دهنش و برای آشتی پیشقدم بشید

این کار شما تا حد زیادی اون اقتدار از دست رفته مرد رو بر میگردونه و حتماً توی اون زمینهای که باعث شده شما قهر کنید، بیشتر حواسش رو جمع خواهد کرد

□□□□ □□□ : □□□ □ □□□□ □□□

!مروری بر مباحث گذشته (۷)

- چرا اقتداربخشی به مرد مهمه؟ چون بنیان شخصیت مرد بر این اساس گذاشته شده و فطرتا این نیاز در وجود مرد هست.

- این ویژگی اقتدارطلبی مرد، بیش از همه برای زن خویه، چون زن نیاز به تکیه گاه داره و مرد این روحیه تأمین کنندگی و تکیه گاهی رو داره و هرچقدر این نیازش به اقتدار بیشتر تأمین بشه، مرد هم خودش رو بیشتر وقف همسرش میکنه

- برای تأمین اقتدار مرد، باید زن در گفتار و رفتار خودش نکاتی رو رعایت کنه

- در بُعد گفتار، باید تلاش کنه که نحوه حرف زدنش اقتداربخش باشه و باعث خدشه وارد شدن به این بنیان

شخصیت مرد نشه

- در بُعد رفتار هم اصلی ترین کاری که زن باید انجام بده، «تبعیت» هست

- کار مهم دیگری که باید زن انجام بده، پرهیز از رفتارهای اقتدارشکن هست -

یکی از بدترین رفتارهای اقتدار شکن، «قهر کردن» است

- زن با قهر کردن به دنبال جلب توجه شوهرش و آگاه کردن اون به انجام یک اشتباه است، ولی برداشتی که

شوهرش از این قهر میکنه اینه که «من تکیه گاه خوبی برای این زن نیستم و نتونستم تأمینش کنم» برای همین ممکنه یکی از این واکنشها رو داشته باشه:

1- مقابله به مثل

2- بی توجهی -3

اعتراض

4- توجه و تأمین

- و در هر چهار مورد، زن به خواسته خودش نمیرسه!

- خب در مواردی که مرد اشتباهی انجام میدهد، زن باید چی کار کنه؟

- توی این موارد باید زن «حالت» قهر خودش رو بیان کنه، نه اینکه قهر کنه

+ یکی دیگر از رفتارهای به شدت اقتدارشکن زن، گریه است

مراد ما از گریه در اینجا، گریه ای است که به خاطر رفتارهای مرد باشه، وگرنه اصل گریه کردن، اگر به دلایل دیگری اتفاق بیفتد، اقتدارشکن نیست.

زن با گریه کردن به دنبال جلب توجه و عنایت بیشتر مرد است و در حقیقت به دنبال ارسال این پیام به مرد است که «من دلشکسته‌ام و نیاز به دلجویی و محبت تو دارم»

ولی پیامی که مرد از این رفتار زن دریافت میکند کاملاً برعکس است

مرد که تمام تلاش خود را برای تأمین و بهرهمندی زن به کار گرفته، وقتی با گریه زن مواجه میشه (هرچند واقعاً اشتباهی را مرتکب شده باشه) این پیام رو دریافت میکنه که: «تأمین کنندگی تو و تلاشهای تو، هیچ کدام مفید نبوده و تو نه تنها به من آرامش ندادی، بلکه باعث اذیت و آزار من هم شدی»!

این پیام به صورت طبیعی مرد رو از زن دور میکنه!

و در حقیقت گریه زن به جای نزدیکتر کردن مرد، باعث طرد کردن مرد میشه

♦ این برداشت مرد، باعث ایجاد بهم ریختگی و تلاطم روحی میشه و نتیجه طبعیش این میشه که آرامش و متانت رو از مرد سلب میکنه!

توی چنین شرایطی مرد هر کاری از دستش بر بیاد انجام میده تا گریه زن پایان پیدا کنه، البته نه برای اینکه از گریه زن منقلب شده و میخواد به خواسته اون توجه کنه، بلکه به این دلیل که میخواد از ارزش اقتدار خرد شده خودش دفاع کنه!

لذا ممکنه در برابر گریه زن، مرد یکی از این واکنشها رو از خودش نشون بده:
1□ تحقیر و تمسخر

بعضی وقتها مرد برای بازداشتن زن از گریه، شروع به تمسخر و تحقیر این رفتار میکنه

البته قصد مرد واقعاً مسخره کردن زن نیست، بلکه میخواد به هر صورتی که میتونه این رفتار اقتدار شکن زن رو که مانند سوهان روحش عمل میکنه، متوقف کنه

لذا این جملات رو میگه:

- باز شروع کردی مثل بچه ها گریه کردن!

- تو خجالت نمیکشی مثل بچه ها اشک میریزی؟!

- تو مثلاً فوق لیسانس داری، زشته مثل بچه های دبستانی گریه میکنی

- همه فکر میکنند تو دیگه بزرگ شدی، ولی نمیدونن همش مثل بچه ها گریه میکنی و...

روشنه که این جملات، چه بسا باعث تشدید گریه زن میشن ولی مرد با قصد جلوگیری از گریه این جملات رو میگه

□ 3 اعتراض، تهدید و تویخ

بعضی از مردها هم به دلیل تلاطم روحی و آشفتگیروانی که از گریه زن برآشون پدید میاد، از واکنش بسیار بد تویخ و تهدید استفاده میکنن

این واکنش بیشتر در مردانی که آستانه تحمل پایینتری دارند یا به هر دلیلی رابطه گفتاری درستی با همسرشون ندارند و نمیتونن خواسته هاشون رو به روشنی به همدیگه منتقل کنند، اتفاق میافته

این واکنش عصبی و عمدتاً ناخواسته، در حقیقت تلاش منفعلانه مرد است برای خاتمه دادن به گریه زن که داره کیان اقتدار مرد رو به چالش میکشه!

توی این واکنش مرد ممکنه چنین جملاتی رو بگه:

- گریه رو تمام کن وگرنه (چنین و چنان میکنم)

- اگه میخواهی گریه کنی، از جلوی چشم من دور شو - همین الان گریه رو تمام کن وگرنه...

حتی ممکنه با حمله به زن و ترسوندنش بخواد که به گریهش پایان بده

یا بره سراغ تهدید به اینکه طلاق میدم، زنگ میزنم خانوادهات بیان یا...

یا با ایجاد سروصدا و داد و بیداد، یا نعره و فریاد بخواد زن رو از این کارش باز بداره

3 □ بیاعتنایی و دورگزینی

واکنش دیگری که ممکن است بعضی از مردها به گریه زن داشته باشند، بی اعتنایی است

البته این بی اعتنایی به معنی بی اهمیت بودن گریه زن برای اونها نیست، بلکه مرد میخواهد با دور کردن خودش از این صحنه، از دریافت ضربه مهلک به اقتدار خودش جلوگیری کند

این واکنش ممکنه همراه رفتارهایی باشه که به نوعی نشان دهنده بی توجهی مرد به گریه زن است، مثلاً:

- مشغول شدن به تعمیر وسائل
منزل - تماشای تلویزیون

- کار کردن با
گوشی - بازی با
بچه ها

- خوابیدن

- کتاب خواندن

- حتی انجام عبادت و...

5 □ آسیب رساندن به خود یا وسائل منزل

بعضی از مردها هم از سر استیصال و انفعال، جهت پایان دادن به این رفتار اقتدار شکن، به خودشون یا وسائل منزل آسیب میزنن

معمولاً این رفتار در بین مردانی که زنان مقتدر و مسلط و جسوری داشته باشند و در مقابل اونها احساس عجز کنن، بیشتر دیده میشه

توی این موارد مرد به جای تحقیر و سرزنش زن، به تحقیر و سرزنش یا آسیب زدن به خودش متوسل میشه و ممکنه چنین جملاتی رو به کار بیره:

- کاش من بمیرم از دستم راحت بشی

- از من طلاق بگیر تا مجبور نباشی همیشه گریه کنی -
عجب غلطی کردم زن گرفتم

- من به هیچ دردی نمیخورم و...

حتی در مواردی ممکنه مرد هم شروع به گریه کنه، یا شروع کنه به زدن خودش یا شکستن وسایل خونه!

5 نوازش و دلجویی از زن

بعضی از مردها هم ممکنه بعد از مشاهده گریه زن، واکنشی از جنس دلجویی، در آغوش کشیدن، نوازش کردن، تأیید کردن، عذرخواهی کردن، قول دادن، هدیه گرفتن و... از خودشون نشون بدن

این واکنش بیشتر در دوران عقد یا اوایل زندگی مشترک اتفاق میافته و معمولاً در ماهها و سالهای بعد، تبدیل به یک از چهار واکنش قبلی میشه!

البته در مواردی که مردی آستانه تحمل بالاتری داشته باشه، مقاوم و صبورتر باشه، یا انسان باتقوای باشه، ممکنه در سالهای بعد زندگی هم همین واکنش رو داشته باشه

ولی به هر حال حتی چنین مردی هم که بعد از گریه زن، سراغ نوازش و دلجویی میره، احساس میکنه که به اقتدارش ضربه خورده و از درون این بهمربختگی و تلاطم درونی رو خواهد داشت

و مدام با خودش میگه: وای باز شروع شد! اینم شانس منه دیگه! ای کاش زودتر تموم کنه! چقدر این زن ضعیفه

و....

x3 " بنابراین حتی مردی هم که هنگام گریه همسرش ازش دلجویی میکنه، باز هم به شدت تحت فشاره و به همین دلیل معلوم نیست تا چه زمانی بتونه به این کار ادامه بده و هنگام گریه همسرش، سراغ دلجویی یا نوازش کردن او بره!

او هر بار که با این رفتار همسرش مواجه میشه، ضربه ای به اقتدارش وارد میشه و طبیعی است که دیگه از یک جایی نتونه تحمل کنه و سراغ یکی از چهار عکس العمل قبلی بره.

برای همین است که خیلی از خانمها میگن: شوهر من تغییر کرده و دیگه من رو دوست نداره!

وقتی دلش رو میپرسیم، میگن: اوایل تا اشک من رو میدید، خیلی زود به من توجه میکرد و به هر صورتی که بود من رو آروم میکرد ولی دیگه الان هرچقدر هم گریه کنم براش مهم نیست!

○ پس دیدیم که واکنش مرد به گریه زن، در هر حال به نفع زن نیست
خب چاره چیه؟

از طرفی گریه کردن جزء طبیعت و ذات لطیف و پراحساس زن است

و از طرف دیگه، گریه باعث شکسته شدن اقتدار مرد و واکنشهای او میشه

اینجا باید زن از فطرت خود فاصله بگیره و هیچ وقت به خاطر کم و کاستیهای زندگی گریه نکنه؟

یا مرد باید از ساختار روانی خودش فاصله بگیره و از این رفتار اقتدار شکن زن، احساس بدی پیدا نکنه؟
هیچ کدام از این دو لازم نیست!

نه زن باید از این احساس زنانه و لطیف خودش دست برداره

و نه لازمه که مرد رو در موقعیت شکسته شدن اقتدارش
قرار بده پس باید چی کار کنه؟

❑ لازم نیست، زن بغض و اشکش را از مردش پنهان کنه

اتفاقاً لازمه که حتماً اگر زن بابت موضوعی از دست مرد ناراحته و به خاطر رفتار او بغضی گلویش رو فشرده یا
اشکی پشت پلکش جمع شده، حتماً مردش را از این موضوع مطلع کنه!

ولی آنچه مهم است، «شکل» و «نحوه» این کار است نه اصل کار!

زن اگر میخواهد اشک و ناله اش مورد توجه مرد قرار بگیره و اعتناء و دلجویی مرد رو به دست بیاره، باید به
جای اینکه این گریه و اشک رو «بر مرد» عرضه کنه، «برای مرد» بروز بده!

یعنی به جای شکایت و گله و نفی و ردّ مرد، به او نشان بده که اتفاقاً تو تکیه گاه امن من هستی که میتوانم در
هر حالتی به ستون استوار اقتدار تو تکیه کنم!

خب برای این کار باید هر وقت که بغض و اشکی داشت، به شانه مردش تکیه بدهد و در آغوش مرد و در حالی
که سرش بر شانه اوست، گریه کنه!

این کار به شدت بر روان مرد تأثیر مثبت داره و به جای اقتدار شکنی، احساس تکیه گاهی و تأمین کنندگی مرد
رو تحریک کرده و مرد رو وادار به توجه و عنایت میکند.

یعنی این جوری زن به سادگی به هدف خودش که جلب توجه و محبت بیشتر مرد بود، میرسه

ممکن است اینجا این سؤال پیش بیاد که زن به خاطر رنجش و ناراحتی از مردش داره گریه میکنه، چه جوری میتونه توی همین حالت به آغوش مرد پناه ببره و توی آغوش همسرش گریه کنه؟

بله این کار کمی سخت به نظر میرسه ولی شدنی است

تا حالا شده که فرزند کوچکتون رو تنبیه کنید و او شروع به گریه کنه؟

دیدید که این کودک در حالی که تنبیه شده و به شدت از مادرش رنجوره ولی باز خودش رو در آغوش مادر قرار میده

چطور کودکی که قدرت استدلال و درک حالات روانی مادر رو نداره، با وجود ناراحتی از مادر، باز خودش رو در آغوش مادر میاندازه، ولی شما که توی سن بزرگسالی هستید و میتوانید شرایط روحی مرد رو تحلیل کنید، توان این کار رو ندارید؟

بله سخته، ولی اگر انسان به نتیجه این کار که جلب توجه و نوازش مرد هست توجه کنه، قطعاً کاری شدنی و آسان خواهد بود

البته اینجا باز همان منیت و انانیت مانع است!

اگر اینجا انسان بتونه بر این منیت غلبه کنه و به سمت آغوش شوهرش بره برای گریه کردن، نه تنها به نوازش و توجه شوهرش میرسه، بلکه خودش هم به شدت رشد میکنه

○ توی این مراجعه به آغوش مرد خیلی مهمه که باز زن زبان به شکوه و انتقاد باز نکنه!

وقتی زن تکیه به آغوش و شانه مرد میکنه، باید بتونه به جای مقصر جلوه دادن مرد، احساس تکیه گاه بودن او رو تقویت کنه!

یعنی به جای اینکه بگه: من از دست تو به خاطر فلان کار ناراحتم، یا اینکه تو دل منو شکستی یا...

بگه: فلان موضوع دل منو شکسته و من آمدهام که در آغوش تو به آرامش برسم

توی این حالت لازم نیست زن چیزی رو پنهان کنه، باید اون چیزی رو که باعث رنجش و ناراحتیش شده ابراز کنه

ولی به جای اینکه اینها رو به مرد نسبت بده (هر چند در واقع عامل این رنجش مرد باشد) باید حال خودش رو بیان کنه!

مثلاً اگر از اینکه شوهرش بهش توهین کرده ناراحته، باید سرش رو روی شانه مرد بذاره و گریه کنه و بگه که فلان حرف این قدر دلم رو شکسته و اشکم رو درآورده که هر کاری میکنم، آروم نمیشم و اومدم که توی آغوش تو به آرامش برسم!

♦ این کار در ابتدای امر سخت یا حتی ناممکن به نظر میرسه، ولی اگر زنی به منیت خودش غلبه کنه و این کار رو انجام بده، نتایج شگفت انگیزی رو میبینه

اگر موضوعی باعث رنجش شما شده و هر بار به خاطرش گریه کردید و شوهرتون به اون هیچ توجهی نکرده، این بار با این روش گریه کنید

یعنی به آغوش شوهرتون پناه ببرید، و در آغوش او گریه کنید و به او بگویید که چقدر آغوشش باعث آرامش شماست!

نتیجه رو خودتون خواهید دید!

بعد از یکی از جلسات آموزشی ای که داشتم، به آقای به بنده مراجعه کرد و گفت که من به خاطر موضوعی میخوام از همسرم جدا بشم

توی یکی از دعوایمون که دیگه حسابی داغ کرده بودم و هرچی از دهنم در اومد به همسرم گفتم و از روی میل بلند شدم که از خونه بزنم بیرون و دیگه به هیچ عنوان پام رو تو خونه نذارم تا طلاقش بدم، به دفعه اومد به

سمتم، فکر کردم میخواد بهم سیلی بزنه، ولی برعکس اومد و منو بغل کرد و شروع کرد به گریه کردن و بهم گفت که آخه من که غیر از تو کسی رو ندارم!

با اینکه این گریه از دست من بود و به خاطر رفتار من اشکش جاری شده بود، ولی احساس کردم که باید براش کاری بکنم

دیگه با خودم قرار گذاشتم هیچ وقت کاری نکنم که اشکش جاری بشه و رابطه ما که به آستانه طلاق رسیده بود، از این رو به اون رو شد

● بله این کار سخته

ولی باور کنید تا این سختیها رو تحمل نکنید، همسر ایدهآلی برای مردتون نمیشید

خب بحث امروزمون هم کمی طولانی شد و اجازه میخوام که همینجا بحث رو خاتمه بدم
نکته آخر اینکه:

تمام این صحبتهای این جلسه، به این معنا نیست که ما برای زن گریه کردن و منفعل بودن رو تجویز میکنیم خیر

زن میتونه با قابلیتها و جذابیت های زنانه ای که داره، همیشه بر قله عواطف و احساسات مردش سوار باشه و هیچ وقت کار به اشک و ناراحتی نکشه

ولی اگر به هر حال از شوهرش ناراحت شد و بغض و اشکی شکل گرفت، راهکار اصلی برای حفظ اقتدار مرد و جلب توجه و عنایت بیشتر او، همان است که گفته شد

۱. مقدمات: تعاریف و اصطلاحات

مروری بر مباحث گذشته (v)

- برای حفظ اقتدار مرد در حوزه رفتار، کافی است ما روی یک واژه تمرکز کنیم؛ «تبعیت»
- از شؤون مهم این تبعیت «اجازه گرفتن» هست که برای مرد بسیار جذاب و با فطرت زن هم به شدت سازگار - در کنار این رفتارهای اقتدار بخش، باید سعی کنیم از رفتارهای اقتدار شکن پرهیز کنیم
- یکی از رفتارهای اقتدار شکن «قهر کردن» است
- قهر باعث میشه که مرد احساس کنه تأمینکنندگی و تکیهگاه بودن او تأثیری نداشته و لذا خود به خود به سمت کمتر کردن این بهره‌دهی پیش میره
- یکی دیگر از رفتارهای به شدت اقتدار شکن زن، گریه است
- گریه یک انفعال طبیعی در وجود زن هست که معمولاً بعد از مواجهه با هرگونه کم‌توجهی از جانب شوهرش، اتفاق میافته
- زن با گریه کردن به دنبال جلب توجه و عنایت بیشتر مرده ولی معمولاً به خواسته خودش نمیرسه و مرد در مواجهه با این کار زن یکی از این واکنشها رو خواهد داشت:
- 1- تحقیر و تمسخر
- 2- اعتراض، تهدید و توبیخ
- 3- بیاعتنایی و دوری گزیدن
- 4- آسیب رساندن به خود یا وسایل منزل -5
- نوازش و دلجویی
- در همه این موارد، حتی اگر مرد به دلجویی و نوازش زن پردازد، باز هم زن به خواسته خودش نرسیده و باعث ایجاد ملال خاطر و رنجش برای شوهرش میشه که نتیجه طبیعی اون کمتر شدن بهره‌دهی مرد خواهد بود
- پس چاره چیه؟ چاره اینه که زن گریه‌اش رو «بر مرد» عرضه نکنه بلکه «برای مرد» گریه کنه

Ç

+ یکی دیگر از رفتارهای به شدت مخرب و اقتدار شکن زن، «پرخاشگری» است

در بین رفتارهای اقتدار شکنی که تا اینجا به اونها اشاره کردیم (مجادله، قهر، گریه) پرخاشگری را باید مخربترین رفتار اقتدار شکن بدانیم!

پرخاشگری یعنی هر نوع داد و بیداد، غر زدن و ناسزا گفتن به همسر با لحن و صدای بلند و گزنده و همراه با عصبانیت به قصد تحقیر یا سرزنش او

پرخاشگری، هم از جانب مرد و هم از جانب زن به شدت مخرب و آسیب زاست؛ ولی حتماً آسیب این کار بر روان طرف مقابل اگر از طرف زن رخ بدهد، بیشتره!

و مثل همیشه باز یادآوری میکنم که ما چون در این بحث دسترسی به آقایون نداریم، به اثرات اقتدار شکن پرخاشگری از جانب زن میپردازیم و به اثرات پرخاشگری مرد، در دوره ویژه آقایون اشاره میکنیم (ان شاء الله)

● پرخاشگری زن، معمولاً بعد از رسیدن به نقطه ناامیدی از هر نوع عنایت و توجه مرد اتفاق میافته

هرچند در اون لحظه عصبانیت که زن شروع به پرخاشگری میکنه، ممکنه در ذهنش طرد کامل مرد باشه ولی در واقع هدف او از پرخاشگری جلب توجه مرد به کمبودی است که زن دچارش شده و کم کاری ای است که از جانب مرد اتفاق افتاده و اتفاقاً به دنبال جذب بیشتر مرد است نه طرد او

ولی اتفاقی که در واقع رخ میده، طرد شدید مرد و سوق دادن او به سمت فکر طلاقه!

در موارد قبلی به صراحت به این موضوع اشاره نکردیم که رفتارهای اقتدار شکن زن، مرد رو به سمت فکر طلاق میکشه (هرچند در اونجا هم هست) ولی چون در پرخاشگری این موضوع خیلی پر رنگه، اینجا بهش اشاره میکنیم

معمولاً اولین فکری که در مرد بعد از مواجهه با پرخاشگری های «مکرر و مستمر» زن ایجاد میشه، فکر طلاقه! اگر امکانش وجود داشته باشه، طلاق حقوقی، و اگر نه، طلاق عاطفی!

T؟ طلاق عاطفی یعنی چی؟

یعنی صرف نظر کردن مرد از کارکرد اصلی خودش در زندگی؛ یعنی تأمین کنندگی، توجه، امنیت دهی، تکیه گاه بودن و عنایت بخشی،

سرد شدن روابط، کمرنگ شدن شوق زندگی، عدم توجه به خواسته های زن، بی توجهی به حالات روانی و

احساسی زن، گریز از خلوت و همنشینی با زن، پرهیز از توسعه بخشی به زندگی و چیزهایی نظیر این، نتیجه مستقیم طلاق عاطفی است.

چرا این قدر اثر پرخاشگری بر روان مرد سنگینه که او رو به سمت طلاق (حقوقی یا عاطفی) سوق میده؟ به دلیل اثر مخربی که روی احساس تکیه گاهی و ارزش بنیادی وجود مرد یعنی اقتدار او داره

توی رفتارهای دیگه اقتدار شکن مثل قهر و گریه، زن به کیان اصلی مرد یعنی احساس تکیه گاهی او حمله

«غیرمستقیم» میکنه ولی در پرخاشگری این حمله «مستقیمه» و اثر مخربش بر این ارزش و اعتبار درونی مرد به شدت بالاست

معمولاً زن با پرخاشگری به دنبال آگاه کردن مرد از شدت خرابی حال و نابسامانی درون خودش هست تا مرد رو به عمق نیازی که داره برسونه

ولی نه تنها به این خواسته خودش نمیرسه، بلکه با تأثیر تباه کننده بر اقتدار مرد، او رو به این باور میرسونه که «تو فقط باعث آزار و اذیت من هستی»!

طبیعیه که مرد بعد از تجربه این احساس و دریافت این پیام، به فکر طلاق بیفته تا این زحمت و آزار رو کم کنه

❖ بر خلاف قهر و گریه که گفتیم با فطرت زن سازگاری داره و فقط باید نحوه ارائه به مرد رو تغییر بده، پرخاشگری یک رفتار مطابق فطرت نیست که از سرناچاری و به صورت طبیعی در رفتار زن بروز کنه

صرف نظر از زن یا مرد بودن، اصل بروز پرخاشگری و سطح اون ممکنه متأثر از عوامل مختلفی باشه که جای پرداختن به اونها اینجا نیست

ممکنه نوع تربیت فرد، محیطی که در اون قرار داشته، شرایطی که در طول زندگی تجربه کرده، نوع شخصیت و مزاجش، رفتارهای طرف مقابلش و... در میزان و سطح پرخاشگری مؤثر باشن ولی این واقعیت غیرقابل انکاره که:

«پرخاشگری با هر زمینه و دلیلی اتفاق بیفته، مانند پتکی بر سر اقتدار مرد کوبیده میشه و با ضربه زدن به این محور وجودی و بنیان شخصیت مرد، او رو به سمت فکر طلاق عاطفی یا حقوقی یا روابط خارج از منزل هل میشه»

□ به نکته بسیار مهم در مورد پرخاشگری که شاید کمتر بهش توجه کنیم اینه که این رفتار چه بسا بیشتر از پرخاش شونده، بر پرخاش کننده اثر نامطلوب بذاره!

در ظاهر این جوری به نظر میرسه که پرخاش کننده حالت برتری و غلبه داره ولی در واقع، پرخاش کننده چون به نقطه استیصال و درماندگی رسیده، چه بسا با این رفتار حال خودش رو بدتر هم میکنه!

در اکثر موارد، پرخاش، بیشتر از آنکه برای پرخاش شونده مضر باشه، برای پرخاش کننده آسیب روحی بیشتری ایجاد میکنه

◆ محصول پرخاش هم برای پرخاش کننده، هیچ وقت آن چیزی که مد نظرش هست، نخواهد بود

ممکنه در مواردی زن با پرخاش کردن به امکان و بهره ای از جانب مرد رسیده باشه، ولی در واقع حسّ تأمین کنندگی و زندگی بخشی رو از مرد سلب کرده!

بعضی از خانمها معتقدند که مرد ما تا با زبون خوش بهش بگیم، کاری رو انجام نمیده! باید حتماً با داد و بیداد و پرخاش بگیم، تا کاری رو که میخوایم انجام بده!

بله ممکنه در مواردی مرد به دلیل فرار از زحمت و آزار سنگینی که پرخاشگری زن داره، خواسته اون رو برآورده کنه، ولی در واقع زن با رسیدن به این بهره و تأمین خاص، داره اصل تأمین کنندگی و وسعت بخشی به زندگی رو از دست میده!

♦ البته هر انسانی به دلیل شرایط روحی یا جبر محیط و شرایطی که درش قرار میگیره، ممکنه گاهی پرخاش بکنه

در روابط زن و مرد هم این میزان از پرخاش که هرازگاهی باشد و گهگداری اتفاق بیفتد خیلی مضر نیست (البته اگر این مقدار هم نباشه، حتماً خیلی بهتره)

چه بسا در این موارد که گهگداری اتفاق میافته، اگر زن بعد از مدتی که عصبانیتش کم شد، اقدام به عذرخواهی و دلجویی بکنه، این پرخاشگری او هیچ تأثیری روی شکستن اقتدار مرد نداشته باشه و اتفاقاً زمینه انس و محبت بیشتر رو هم فراهم بیاره

البته این عذرخواهی لازم نیست حتماً به صورت کلامی باشه

همین که زن بعد از مدتی شروع به هم صحبتی با مرد بکنه و لطف و پذیرایی خودش رو مضاعف کنه، رسیدگی و افزایش بده یا اطاعت خودش رو به نمایش بذاره، اثر اقتدار شکن پرخاشگری رو از بین میبره

○ ضربه مهلک پرخاشگری زمانی اثر کاری خودش رو روی اقتدا مرد میذاره که «مکرر و مستمر» باشه

یعنی اینکه زن به صورت مکرر و پرتکرار در طول روز اقدام به این کار بکنه

یا حتی این قدر این رفتار رو انجام داده باشه که تبدیل به خلق و خو و سببش شده باشه

وقتی زن به این مرحله برسه، حتی در زمانی که مشغول پرخاش نیست، در ذهن و فکر مرد با همان رفتار پرخاشگرانه ظاهر میشه

یعنی مرد پیش از هر نوع مواجهه با زن، انتظار پرخاش رو داره، بنابراین رنج شکسته شدن اقتدار رو همیشه با خودش حمل میکنه!

این مرد، خود به خود به سمت طلاق پیش خواهد رفت

چون خوشبختانه در عرف ما طلاق هنوز کمی مذمومه، یا به دلیل عدم توان پرداخت مهریه یا به خاطر بچه ها، ممکنه این مرد طلاق حقوقی نگیره، ولی مطمئناً همسرش رو ناخواسته طلاق عاطفی میده

این مرد در ظاهر در حال ادامه زندگیه و چه بسا در مقابل دیگران هم هیچ نشانه ای از طلاق عاطفی به نمایش نگذاره ولی در واقع دیگه عملکرد یک مرد مقتدر که تکیه گاه امنی برای زن هست رو نخواهد داشت

▲ پرخاش کردن هم رقیق و غلیظ داره!

از غرغر کردن ساده و زیر لب حرفهای نامفهوم گفتن، تا فحش و ناسزا و داد و فریاد رو در بر میگیره

پس وقتی میگیریم پرخاش، نباید حتماً توی ذهنمون مصادیق غلیظ اون که با داد و فریاد و فحش همراهه، بیاد

بله هرچقدر پرخاشگری غلیظتر باشه، اثر مخربش بر مرد بیشتره ولی این به معنی کم اثر بودن جلوه های رقیق پرخاشگری نیست

مثلاً غرغر کردن ساده، یکی از رفتارهای معمولی است که خیلی از خانمها در مقابل شوهرشون انجام میدن

این رفتار هم که ناشی از ضعف ما و کار نکردن روی خودمان است، همان اثر اقتدار شکن و مخرب رو داره ولی خب با ضریب کمتر!

یا مثلاً هر نوع به کار بردن الفاظ یا جملات نازیبا و تحقیر کننده، مثل اینکه:

- بازم یه کاری ازت خواستم، خراب کاری کردی
- تو دست و پا چلفتی هستی

- بازم مثل همیشه نتونستی این کار رو درست انجام بدی -
بازم که فراموش کردی، خسته شدم از دستت

- و

یا بی توجهی به توضیحات مرد، وقتی که کاری رو اشتباه انجام داده و اصرار بر مقصر نشون دادن او همه اینها میتونه اثرات مخربی روی روان مرد داشته باشه

"|"} • جالب اینجاست که اکثر مردها که به روابط خارج از خانه کنشیده میشن، دلیلی اصلیش جذابیت های فیزیکی و جنسی سایر زنان نیست، بلکه اقتدار بخشی اونهاست که مرد رو جذب میکنه!

این رو توی مباحث بعدی کمی بیشتر توضیح میدم

نیاز به اقتدار و حفظ جایگاه و احترام در خانه، یک موضوع بین المللی است و چیزی نیست که فقط مختص مردان ایرانی یا مسلمان باشه

همه مردها در هر جای کره زمین، به واسطه روحیه مردانه شان این نیاز رو دارند

❑ خب ممکنه بعضی از خانمها بگن که مرد ما مشکل داره، بیتوجهی میکنه، سر به هواست، بی خیاله،

مسئولیت پذیر نیست، به وظایفش عمل نمیکنه و... با این مردها چی کار کنیم؟

در جواب باید بگیم، راهکار حل همه این مشکلات از دالان حفظ اقتدار مرد میگذره نه شکستن اقتدارش! به بعضی از راهکارهای حل این مشکلات قبلاً اشاره کردیم، نکاتی رو هم توی جلسه بعد عرض میکنم،

ولی بر فرض اینکه مرد شما همه این مشکلات رو داشته باشه، آیا عاقلانه است که با پرخاشگری مشکل دیگری به مشکلاتتون اضافه کنید و همان بهره‌دهی حداقلی مرد رو هم از دست بدید؟؟

❑ خب بحث امروز رو هم همینجا خاتمه میدیم به

عنوان آخرین نکته امروز:

برای پرهیز از قهر و گریه، ما راهکار جایگزین ارائه دادیم، چون این رفتارها مطابق فطرت زن بودند و نمیشد بگیم که باید کلاً حذفشون کنید

ولی پرخاشگری از اون رفتارهایی است که باید حتماً برای حذفش تلاش کنیم

یعنی حتی اگر به خاطر حفظ اقتدار مرد هم نباشه، به طور کلی این یک رفتار بسیار زشته که نشون دهنده رشدیافته نبودن ماست

یک فرد رشد یافته و قوی، هیچ وقت به سمت پرخاشگری نمیره

اصلاح تغذیه و اصلاح مزاج، به همراه تلاش و مبارزه با نفس مداوم انسان، میتونه این رفتار منفعلانه و زشت رو توی وجود ما از بین ببره یا خیلی خیلی ضعیف کنه.

2 :تفاوت بین این دو مفهوم

مروری بر مباحث گذشته (۷)

- اصلی ترین کاری که زن باید برای رسیدن به آرامش و لذت بیشتر در زندگی مشترک انجام بده، حفظ اقتدار شوهرش هست
- حفظ اقتدار هم باید در گفتار و هم در رفتار همراه با رعایت نکاتی باشه
- در بعد رفتاری، کلید واژه‌های که همیشه باید مد نظر زن باشه، «تبعیت» است
- در کنار مراعات نکات ایجابی در گفتار و رفتار، باید زن از رفتارهای «اقتدارشکن» هم به شدت پرهیز کنه - رفتارهای اقتدار شکن عبارت بودند از : مجادله، قهر، گریه و پرخاشگری
- در بین این رفتارها، پرخاشگری رو با توجه به اثر مخرب تری که روی کیان شخصیت و جوهره وجود مرد یعنی اقتدار او میذاره، باید بدترین و سمی ترین کار زن بنامیم!
- در صورت پرخاشگری مستمر و مکرر، مرد اولین فکری که به ذهنش خطور میکند، طلاق است - چون «طلاق حقوقی» تبعات و مشقاتی برای مرد داره، «طلاق عاطفی» رو انتخاب میکنه
- طلاق عاطفی یعنی صرف نظر کردن مرد از کارکرد اصلی خودش در زندگی؛ یعنی تأمین کنندگی، توجه، امنیت دهی، تکیه گاه بودن و عنایت بخشی
- برای پیشگیری از این اتفاق تنها راه حل اینه که زن تلاش کنه این رفتار بسیار آسیب زا رو ترک کنه (بر خلاف گریه و قهر که مبتنی بر فطرت زن بود، این کار ریشه در فطرت زن نداره و باید حتماً ترک بشه)

این جلسه می‌خواهیم به دوتا موضوع بپردازیم:

1- برای کنترل و کاهش پرخاشگری خودمون باید چیکار کنیم؟

2- در مواجهه با مرد پرخاشگر و عصیمزاج باید چه برخوردی داشته باشیم

بخشی از راهکارها عمومی است، یعنی هم برای اصلاح خودمون باید بهش توجه کنیم و هم برای شوهرمون مفیده (مثل اصلاح تغذیه) و بعضی از راهکارها اختصاصی است یعنی اختصاص به خودمون داره که اینها هم دو دسته هستند:

- یک دسته کارهایی که باید برای کاهش عصبانیت خودمون انجام بدیم

- یک دسته هم کارهایی که باید در مواجهه با شوهر عصبانی و تندمزاج انجام بدیم

خب حالا با این مقدمه بریم سراغ بحث امروزمون

پرخاشگری یک رفتار بسیار زشته که بر اثر تکرار در وجود ما تبدیل به عادت میشه و اگر برای ترک این عادت و رفتار نازیبیا تلاش نکنیم، نه تنها توی زندگی زناشویی، بلکه توی روابطمون با سایرین (فرزندان، والدین، همکاران، همسایهها، دوستان و...) هم با مشکل مواجه میشیم

برای ترک این عادت زشت و آسیب زننده، باید در مرحله اول در سبک تغذیه مون با هدف اصلاح مزاج، تغییراتی رو ایجاد کنیم و در مرحله بعد برای خودمون برنامه خودسازی و محاسبه نفس داشته باشیم.

اول یه نگاه کوتاهی به موضوع تغذیه و مزاج داشته باشیم

این موضوع تخصص بنده نیست و اینجا فقط به اندازه‌های که کلیات رو بیان کنم، به چند نکته اشاره میکنم

اگر میخواهید اطلاعات بیشتر و دقیقتری توی این زمینه داشته باشید، حتماً باید به یک متخصص مزاج شناسی مراجعه کنید و برنامه غذایی مناسب مزاج خودتون رو دریافت و مصرف کنید

مزاج افراد به صورت مستقیم روی رفتارهای اونها اثر میذاره مثلاً کسی که زودجوشه و با همه گرم میگیره، حتماً مزاج دمو داره

یا کسی که انزوا و تنهایی و دوست داره و به همه بدبینه، حتماً مزاجش سوداوی است

یا کسی که زود جوش میاره و عصبی میشه و بعد زود هم آروم میشه، حتماً مزاجش صفراست یا کسی که آرام و متینه و همه کارها رو با حوصله و تألی انجام میده، حتماً مزاجش بلغمه

البته علاوه بر مزاج، تلاش خود افراد برای مبارزه با نفس هم روی شکلگیری شخصیت و تغییرات رفتاری اونها مؤثره

اینکه تمام رفتارهای خودمون رو ناشی از مزاج و طبعمون بدونیم و اونها رو طبیعی تلقی کنیم کاملاً اشتباهه

از طرف دیگه اینکه مزاج و طبع رو توی شکل گیری رفتارهامون کلاً نفی کنیم و همه رفتارها رو به بُعد ارادی و اختیاری خودمون نسبت بدیم هم اشتباهه

رفتارهای افراد ریشه در شالکه اونها داره و شالکه هم متأثر از عوامل متعددی که شامل طبع و مزاج، تغذیه، محیط جغرافیایی زیست، محیط تربیتی، اطرافیان، میزان دانش و آگاهی، تربیت و میزان تلاش و سعی خود فرد، میشه پس هم مزاج و طبع مهمه و هم تربیت و تلاش خود فرد

حالا با توجه به این نکته بریم سراغ ادامه بحث

♦ پرخاشگری یکی از رفتارهایی است که عموماً ریشه در صفرا و سودا داره البته این حرف به این معنا نیست که افراد دموی یا بلغمی پرخاشگری نمیکنن!

نه، همه افراد با هر مزاجی اگر روی خودشون کار نکرده باشن، گرفتار تندخویی و پرخاشگری میشن ولی خب شدت و ضعفش با هم فرق میکنه

مثلاً حتماً تندمزاجی و عصبی بودن یک فرد صفراوی از یک فرد بلغمی بیشتره ولی به هر حال همه افراد در معرض این معضل هستند

پرخاشگری و عصبانیت ریشه در صفرا و سودا داره و اگر شخصی مدام عصبی میشه و مدام پرخاش میکنه، احتمالاً غلبه صفرا یا سودای ناسالم پیدا کرده و باید با تغذیه و اصلاح سبک زندگیش به تعادل مزاجی برسه

(البته همانطور که اشاره کردم این موضوع فنی و پیچیده است و در تخصص بنده هم نیست، فقط در حد عمومی اینجا بهش میپردازم)

خب بنابراین اولین راهحل برای کاهش پرخاشگری، داشتن رژیم غذای مناسبی است که صفرا و سودا رو کاهش بده

x3 " پس یک خانم فهیم و با سیاست، هم برای کاهش پرخاشگری خودش و هم برای کاستن از تندخویی و عصبی شدن مکرر شوهرش باید مسائلی رو توی آشپزی رعایت کنه.

البته باید به دو نکته مهم هم توجه داشته باشیم:

نکته اول: این مسائلی که مطرح میکنیم، عمومی است و معمولاً برای همه افراد مناسب است ولی ممکنه یک فرد به دلیل شرایط مزاجی خاص خودش، نیاز به مسائل تغذیه ای تخصصی تر داشته باشه که باید به متخصص این امر مراجعه کنه

نکته دوم: برای اینکه تغییرات سبک تغذیه روی رفتار و مزاج ما تأثیر بذاره باید صبور باشیم و حداقل به مدت چهل روز این دستورات غذایی رو رعایت کنیم

T?خب توی تغذیه باید به چه نکاتی توجه کنیم:

1□ همیشه یادتون باشه که گرمی موجب عصبانیت و سردی ضد عصبانیته. پس تا جایی که میشه گرمیها، به ویژه خوراکیهایی که گرم و خشک هستند رو از برنامه غذایی فرد عصبی مزاج حذف کنید

مثلاً وقتی توی فصل گرم شوهرتون وارد خونه میشه و قصد پذیرایی ازش رو دارید باید یه شربت با طبع خنک بهش بدید، مثلاً شربت آبلیمو، شربت بهلیمو، شربت آلبالو، شربت سکنجبین

یا اگر توی فصل سرد میخواهید ازش با یک نوشیدنی گرم پذیرایی کنید باید بهش چای سبز، دمنوش بابونه (با عسل)، دمنوش سنبل الطیب، یا چای با عصاره گل ساعتی بدید

اگر به جای اینها بهش مثلاً شربت زعفران یا دمنوش آویشن بدید، خودتون زمینه عصبی شدن بیشترش رو فراهم آوردید!

همچنین خودتون هم باید این نکته رو توی تغذیه خودتون مد نظر داشته باشید

2□ تا جایی که امکان داره مواد غذایی زیر رو از رژیم غذایی تون حذف کنید یا به مدت حداقل 4 هفته، خیلی کم کنید:

- مواد کنسرو شده، مواد لبنی فرآوری شده و مواد فریز شده رو حذف یا کم کنید و سعی کنید تا جایی که امکان داره مواد غذایی رو تازه مصرف کنید

- افرادی که بسیار عصبی هستند باید قند و شیرینی جات رو هم به مدت مدتی حذف کنند. پس بهتره به مدتی خرما، پسته، ارده، حلوا ارده، شیر خرما، روغن کنجد، شکلات، سوهان و شیرینی های قنادی رو میل نکنید

- اگر خیلی زود عصبی میشید باید از مصرف مواد غذایی با طبع گرم مانند زنجبیل، دارچین، فلفل، خردل، عسل کهنه، خرما خشک، آجیل، سیر و پیاز تند پرهیز کنید

- مصرف چای، قهوه و نوشابه رو حذف یا کم کنید و چای رو حتی المقدور رقیق مصرف کنید

3□ توی رژیم غذاییتون موارد زیر رو وارد کنید:

- نان کامل، غلات، ماهی، سبزیجات تازه، میوه، پنیر و زرده تخم مرغ

- مصرف موادی که سرشار از منیزیم هستند بسیار مفیده مثل شکلات تلخ، سبزیجات، موز و زردآلو

- مصرف سوپ جو، جو دوسر (چه به صورت آرد شده یا به شکل حلیم و آش)، خیار، کدو، کاسنی، کاهو،

هندوانه، طالبی و مرکبات، شربت سکنجین

- عصرهای چند برگ کاهو به همراه سکنجین میل بفرمایید

- تا جایی که امکان داره غذاها رو آب پز کنید و از خوردن غذاهای چرب و چیلی پرهیز کنید

● اگر از این مواردی که گفته شد، نصفش رو هم بتونید عمل کنید در مدت کمی اثرات آرامش بخشش رو روی خودتون و شوهرتون خواهید دید

این تمهیدات تغذیه ای مهم هستند ولی «همه» چیز نیستند

به قول معروف شرط «لازم» هستند، ولی شرط «کافی» نیستند

یعنی هر کسی میخواد با پرخاشگری خودش مبارزه کنه، حتماً لازمه که نکات تغذیه‌ای رو رعایت کنه و اگر نکته معلوم نیست چقدر بتونه موفق باشه، ولی تنها رعایت این نکات کافی نیست و باید انسان شروع کنه به تلاش و مبارزه با نفس تا بتونه با این صفت زشت خودش مبارزه کنه

خب اون شرط «کافی» چیه؟ تلاش و مبارزه با نفس مستمر

بعد از اصلاحات تغذیه‌ای باید شروع کنیم به مبارزه با این عادت زشت رفتاری

قدم اول هم اینه که «توبه کنیم» و عمیقاً بابت این کار زشتمون پشیمان باشیم و تصمیم بگیریم که با کمک خدا این رفتار زشت رو کنار بذاریم.

○ توی قدم بعدی باید یکی از موقعیتهای یا کارهایی رو که عنوان پرخاشگری بهش تعلق میگیره در نظر بگیریم و سعی کنیم مدتی فقط همون به دونه کار رو ترک کنیم

مثلاً اگر ما در طول روز ده بار پرخاشگری داریم، فقط یک موردش رو در نظر بگیریم و سعی کنیم مدتی فقط همون به دونه رو انجام ندیم، بقیه رو اگر تونستیم انجام ندیم که چه بهتر، ولی اگر موفق نشدیم، اشکالی نداره روی همین به دونه فعلاً تمرکز کنیم.

مثلاً اگر ما وقتی عصبانی میشیم هم داد میزنیم، هم فحش میدیم و هم علاوه بر شوهرمون، خدایی نکرده به خانوادهاش هم ناسزا میگیریم، تلاش کنیم که اگر عصبی شدیم، دیگه مثلاً به خانوادهاش چیزی نگیم!

یا اگر وقتی عصبی میشیم داد میزنیم و فحش میدیم و به خانوادهاش کاری نداریم، سعی کنیم از الان اگر عصبی شدیم فقط داد بزنیم و فحش ندیم.

یا مثلاً اگر روزی ده بار عصبانی میشیم، سعی کنم با خودمون قرار بذاریم که روزی یک بارش رو کم کنیم

یا مثلاً قرار بذاریم که امشب که اومد خونه، هر موضوعی پیش اومد، من عصبانی نمیشم و خودم رو کنترل میکنم

به مرور که بتونیم روی یک موضوع خودمون رو کنترل کنیم، میتونیم موضوعات دیگه رو هم کمکم بهش اضافه کنیم و کمکم مهارت عصبانیت مون بیاد دست خودمون

○ خب بعد از اینکه شروع کردیم کمکم و به دونه به دونه اینها رو حذف کنیم، خوبه که برای خودمون هم به تنبیه قرار بدیم

و بهتره که این تنبیه از جنس کارهای اقتدار بخش، مثل عذرخواهی رسمی کردن یا بوسیدن دست یا پیشانی شوهرمون باشه

مثلاً بگیم از این به بعد توی فلان موقعیت دیگه عصبانی نمیشم، و اگر شدم ده دقیقه بعدش میرم دست شوهرم رو میبوسم

با این کار نه تنها سعی میکنید خودتون رو کنترل کنید، بلکه بعد از مدتی اگر عصبانی شدید و نتوانستید خودتون رو کنترل کنید، حالا با انجام این تنبیه، پیش شوهرتون عزیزتر هم میشید

اگر شما بدانید که رفتارهای پرخاش گرایانه چقدر روی روحیه شوهرتون و احساسش نسبت به شما تأثیر منفی داره، هیچ وقت حتی به فکر این رفتارها هم نمیافتید

لذا قرار دادن این تنبیه و عمل کردن به اون، حتماً براتون ساده میشه

ممکنه بگید چطور ما که از دست شوهرمون عصبانی هستیم، بریم و دستش رو ببوسیم
خب این یعنی مبارزه با نفس

یعنی مبارزه با چیزی که دوست داریم و عمل بر خلاف خواسته نفسمون

اتفاقاً اگر بتونیم این کار رو بکنیم ارزشمند میشیم و نتیجه طبیعیش هم این میشه که برای شوهرمون هم عزیزتر خواهیم شد

"|" { • تو مرحله بعد باید هر شب خودمون رو محاسبه کنیم و بینیم که توی اون قراری که با خودمون گذاشتیم موفق بودیم یا نه

اگر موفق بودیم خدا رو شکر کنیم و ازش بخواهیم که برای فردا هم کمکمون کنه که بتونیم باز به این قرار خودمون پایبند باشیم

و اگر موفق نبودیم، توبه کنیم و از خدا بخواهیم که برای فردا کمکمون کنه که بتونیم توی اون قراری که با خودمون گذاشتیم، موفق باشیم

نباید هم انتظار داشته باشیم که با اولین تصمیم که گرفتیم، همه چیز درست بشه! نه، ممکنه بارها قرار بذاریم و نتونیم موفق بشیم

مهم اینه که ما ناامید نشیم و با انگیزه و استوار تلاش خودمون رو بکنیم، خدا هم خودش عنایت خواهد کرد

T؟ خب تا اینجا چی گفتیم؟

گفتیم که با توجه به اثر اقتدار شکن شدید پرخاشگری باید سعی کنیم این رفتار رو توی خودمون از بین ببریم برای این کار باید اول با اصلاح تغذیه و سبک زندگیمون، صفرا و سودای مضر رو توی بدنمون کاهش بدیم تو مرحله بعد باید با خودمون قرار بذاریم که یکی از کارهای پرخاشگرانه رو حذف کنیم

بعد برای اینکه تضمینی برای این کار باشه، برای خودمون تنبیه قرار بدیم و چه بهتره که این تنبیه از جنس کارهای اقتدار آفرین باشه

بعد از این هر شب خودمون رو محاسبه کنیم

اگر این مسیر رو به درستی پیش ببریم، در مدت چند هفته یک تغییر اساسی پیدا میکنیم! و حتماً زندگیمون از این رو به اون رو خواهد شد

❑ خب حالا به نکته هم در مورد نحوه برخورد با مرد پرخاشگر بگم

به جای اینکه ما بیاییم و دلایل ظاهری پرخاشگری مرد رو بررسی کنیم، باید برگردیم به سرچشمه و دلیل اصلی نتیجه سالها کار بنده در موضوع خانواده رسیدن به این نکته است:

هرچند در برخی موارد واقعاً ممکنه که پرخاشگری مرد به دلیل یک ضعف نفسانی، یا غلبه شدید مزاجی باشه، ولی در اکثر موارد این تندخویی و عصبی مزاجی مرد با رفتار نادرست زن، ضریب میخوره و میشه بلای جان خود زن

بنابراین برای کم کردن یا از بین بردن این رفتارهای مرد، شاه کلید اصلی همان است که همیشه میگویم:

اقتداربخشی به مرد

باور کنید مردی که اقتدارش توی خونه به میزان کافی حفظ شده باشه، خود به خود تبدیل به مردی نرمخو و به شدت مهربان خواهد شد.

پس برای حل این مشکل مرد، کافیه نکات تغذیه‌ای که گفته شد رو رعایت کنید و در کنارش، تلاش کنید مواردی که توی این جلسات در خصوص حفظ اقتدار و پرهیز از اقتدار شکنی مرد، چه در حوزه کلامی و چه در حوزه رفتاری رعایت کنید

بعد از مدتی میبینید که خود به خود شوهر شما تبدیل به آدم دیگه‌ای میشه که اصلاً انتظارش رو هم نداشتید!

▲ ممکنه بعضی از خانمها بگن اتفاقاً ما خیلی حواسمون هست و سعی میکنیم همیشه اقتدار شوهرمون رو حفظ کنیم ولی باز هم شوهرمون اون جوری که شما میگید هوای ما رو نداره و حتی بداخلاقی و بد قلقیه‌اش کم نشده

خب به نظرتون مشکل کجاست؟

- علاوه بر اون باید از کارهای اقتدار شکن به شدت پرهیز کنه.

- تمام نکاتی که برای حفظ اقتدار کلامی و رفتاری گفته شد، اگر رعایت نشن تبدیل میشوند به یک عمل اقتدار شکن، ولی به صورت خاص هم بعضی از کارها به شدت اقتدار شکن هستن؛ مهمترینشون اینها هستند:

1-

مجادله

2- قهر

3- گریه

4- پرخاشگری

3x" تا اینجا به صورت مفصل به موضوع اقتدار و حواشی اون پرداختیم

توی این جلسه ابتدا به موضوع مهم رو یادآوری میکنم و در ادامه به اصل بحث امروزمون می پردازم
اون موضوع مهم که قبلاً هم اجمالاً بهش اشاره کردم اینه:

«درسته که پایه اصلی و کیان شخصیت مرد، اقتدار طلبی است، ولی مردها توی این زمینه با هم متفاوت هستند.
بعضی نیازشان به اقتدار کمتر و بعضی بیشتره»

این تفاوت در میزان نیاز به اقتدار ممکنه ریشه در عوامل مختلفی داشته باشه؛ مثل ژنتیک و مزاجشون، شرایط
جسمی و روانیشون، وضعیت خانوادگی و تربیتشون، محیطی که در اون قرار داشتن و ...

علاوه بر این که مردها از جهت نیاز به اقتدار با هم متفاوت هستند، از جهت تأثیرپذیری از کارهای اقتدار بخش
همسرشون هم با هم فرق دارند

بعضی از مردها اولین باری که همسرشون اقتدار اونها رو حفظ کنه، چنان تغییر آشکاری میکنن که حتی همسایه
ها هم این تغییر رو متوجه میشن!

ولی بعضی از مردها تغییراتشون دیرتر اتفاق میافته

بنابراین خانمهای محترم باید توجه داشته باشند که رعایت این موارد اقتداربخش، باید به سبک و سیره دائمی اونها تبدیل بشه، تا کمکم شوهرشون هم بشه همون فرد دلخواه اونها!

خسته نشید و با یک بارو دو بار و یک هفته و دوهفته رعایت کردن اصول اقتدار بخشی، انتظار معجزه نداشته باشید

شما به وظیفه اقتداربخشی خودتون در بُعد گفتار و رفتار عمل کنید و توی این کار استمرار داشته باشید و بقیه اش رو بسپارید به خدا

مطمئن باشید، دیر یا زود این تغییرات شروع خواهد شد و شما نتیجه تلاشتون رو خواهید دید. به خدا توکل کنید و سختی این کار رو با نیت «تقرب» به جان خرید

بنده مواردی رو در مراجعه کنندگانم داشتم که میگفته مثلاً شوهر من با فلان موضوع (مثلاً رفتن به اربعین) به شدت مخالفه و محاله که راضی بشه، ولی بعد از صبوری و مداومت بر اقتدار بخشی، به بنده پیام داده که نائب الزیاره شما در سفر اربعین هستم و شوهرم برخلاف تصورم بهم اجازه داده! و معتقد بود که این معجزه است و لطف امام حسین(ع)

بله لطف حضرت که هست، ولی اگر شما درست برخورد کنید از این معجزات و لطفها در زندگیتون زیاد مبینید!

«{» • خب حالا بریم سراغ بحث اصلی امروزمون

مباحثی که تا اینجا گفتیم، عمدتاً حول محور اقتدار بخشی و رعایت اقتدار مرد بود

ممکنه این تصور برای بعضی از خانمهای محترم ایجاد بشه که رعایت اقتدار به معنی توسری خور بودن، همیشه کوتاه اومدن، شل و بی خاصیت بودن، بی زبون بودن و... است

و اگر ما یکجایی حرفی بر خلاف میل شوهرمون بزنیم، حتماً اقتدار اون رو زیر سؤال بردیم!
اتفاقاً برعکسه! مردها زن شل و بیزون و بیدست و پا رو دوست ندارن!

ولی از اون طرف زن قلدر، رئیس، پر ادعا، پرخاشگر و فرمانده رو هم دوست ندارن

پس به هر حال، مردها زنی رو که همیشه چشم بگه و هیچ جذابیت دیگری نداشته باشه، دوست ندارند!
مردها زنی رو دوست دارند که «جذابیت های زنانه» خاص خودش رو داشته باشه

T? جذابیت زنانه یعنی چی؟

هرچقدر زن به سرشت و فطرت زنانه خودش که ترکیبی از زیبایی، لطافت، ظرافت، حساسیت، نیاز، و کمی ترس باشه، نزدیکتر بشه، برای مرد جذابتر میشه

مردها زنان «کارزماتیک» رو که چند دسته جذابیت رو توأمان داشته باشند، بیشتر دوست دارند:

1- جذابیت اقتداربخشی (اصلیترین عنصر جذب مرد) - 2
جذابیت کلامی

3- جذابیت فیزیکی

4- جذابیت جنسی

5- جذابیت روماتیک و احساسی

برای اینکه یک زن بتواند قلب مردش رو تسخیر کنه لازمه که این جذابیتها رو در کنار هم داشته باشه به
طور کلی زنها به سه دسته تقسیم میشن:

- دخترچه (لوس، زودرنج، ضعیف)

- مرد صفت (قلدر، مقتدر، زورگو) -
ملکه (لطیف و با روحیه زنانه)

برای اینکه توی زندگی زناشویی موفق باشید، باید «ملکه» باشید و برای ملکه بودن باید تلاش کنید این جذابیتها رو بدون افراط و تفریط داشته باشید

♦️ یک نکته بسیار مهم اینجا وجود داره و اونم اینه که درسته ما داریم در مورد نکاتی که باعث ایجاد کاریزما و جذابیت برای خانم میشه، صحبت میکنیم

ولی نباید یادمون بره که این جذابیت ها همه در یک سطح نیستند

مهمترین جذابیت، همان چیزی است که ما اسمش رو گذاشتیم «جذابیت اقتداربخشی» بقیه جذابیتها با فاصله بسیار زیاد از اون قرار دارند

اگر زنی بتواند اقتدار مردش رو به خوبی رعایت کنه و به مردش اقتدار بده، خود به خود میشه ملکه قلب مردش حالا برای اینکه جایگاهش رو بهتر کنه، لازمه که به سایر جذابیتها هم توجه کنه

ممکنه توی آموزشها یا دورههای دیگه، بیشتر روی سایر جذابیتها تکیه کنند ولی واقعیت همانی است که گفتم: مهمترین عامل برای جذب مرد، فقط و فقط حفظ اقتدارش هست

ما توی حدود 15 جلسه گذشته، سعی کردیم شوون مختلف این جذابیت زنانه رو برای شما باز کنیم همه آن چه تا کنون گفتیم، برای ایجاد این جذابیت جادویی بود که حتماً قلب مرد رو تسخیر میکنه حالا در کنار این جذابیت، خوبه که به سایر موارد هم توجه کنید

● یعنی اگر شما توی ایجاد اقتدار و یا حفظ و ارتقاء اقتدار شوهرتون موفق نباشید، هیچ کدام از این جذابیتها برای شیرین شدن زندگی شما کارساز نیست

باید و باید حتماً بتوانید در مرحله اول اقتدار شوهرتون رو حفظ کنید

و از این نظر یک زن جذاب برای شوهرتون باشید، تا در مرحله بعد سایر جذابیتها بتونه به شما برای جلب توجه بیشتر شوهرتون کمک کنه

پس اگر توی این قسمت هنوز ضعف دارید، بعیده سایر جذابیتها بتونه بهتون کمک کنه!

اگر هم بتونه برای شما جایگاهی ایجاد کنه، حتماً موقتی و گذرا خواهد بود و دوام و ماندگاری نداره

پس اول از همه برگردید و سعی کنید تمام نکاتی رو که برای ایجاد و ارتقای اقتدار شوهرتون گفتیم مرور و اجرا کنید، بعد بیاید سراغ ادامه مباحث این جلسه!

◆ (خب بعد از جذابیت اقتداربخشی) این اسم رو بنده خودم انتخاب کردم و شاید جای دیگری با این عنوان پیدا نکنید) که مهمترین و اصلیتین جذابیت زنانه یک خانم است

جذابیت بعدی، جذابیتهای کلامی است

هرچند مردها کلاً بصری هستند و بیشتر از طریق دیداری لذت میبرن و به اوج میرسن، (که بعداً بیشتر توضیح میدهم) ولی نباید از جذابیتهای کلامی غافل شد

جذابیتهای کلامی هم دو دسته هستند:

الف) بخشی مربوط به حوزه اقتداربخشی هستند که قبلاً مفصل به اونها اشاره کردیم و دیگه لازم نیست بهشون بپردازیم

اگر یادتون باشه گفتیم که در سه حوزه زن باید نکاتی رو رعایت کنه:

- 1- نحوه صدا زدن و گفتگوهای روزمره
- 2- نحوه درخواست کردن
- 3- نحوه مخالفت کردن

ب) بعضی از جذابیت‌های کلامی هم ارتباط چندانی با موضوع اقتدار بخشی ندارن و کلاً این نوع تکلم و ادای حروف برای مرد جذابه

مراد ما از جذابیت‌های کلامی این نوع دوم است

○ زن، هرچقدر به لطافت و طرافت زنانه خودش در نحوه صحبت کردن نزدیکتر باشه، برای مرد جذابتره پس باید حرف زدن زن چند تا ویژگی داشته باشه:

1- نازکی و لطافت

2- ملاحظت و شوخ طبعی

3- آرام و شمرده بودن

4- پایین بودن تن صدا

5- قاطعیت (استوار بودن، نه مردانه بودن)

به طور کلی از نظر نحوه صحبت کردن، نه اون دختر لوس باشید، نه اون زن مرد صفت، بلکه سعی کنید «ملکه» باشید و مثل خانمهای باکلاس و باشخصیت برخورد کنید

زن هرچقدر صدای نازک و لطیفتر داشت باشه و در ادای حروف تأنی و آرامش داشته باشه و کلمات رو کمی بکشه و با لحن زنانه ادا کنه، برای مرد جذابتره

اگر کمی شیرین زبانی و شوخ طبعی هم باشه، که دیگه فوق العاده میشه

البته این به معنای لوس بازی و ادا درآوردن نیست

نه، همان سرشست زنانه خودش رو در نحوه صحبت کردن باید داشته باشه نکته مهم دیگه، بلند نبودن تن صدای زن هست

زن نباید به هیچ عنوان صدایش رو بلند کنه، حتی اگر تن صدایش بلنده باید تمرین کنه که با تن صدای پایین صحبت کنه

در کنار همه این ویژگیها باید زن در گفتارش صادق و قاطع باشه یعنی مردّد حرف نزنه

درسته که با متانت و آرامش حرف میزنه ولی شل و مردّد حرف نمیزنه

▲ مثلاً اگر شوهرش بهش بی احترامی کرده و یا حرف تندی زده، باید با آرامش و بدون عصبانیت ولی قاطع بهش بگه که عزیزم درسته که از دست من ناراحتی، ولی نباید بهم بی احترامی کنی! الان هم اجازه بده کمی آرام بشی، بعد با هم صحبت میکنیم

این زن، در عین اینکه اقتدار شوهرش رو حفظ کرده، قاطعیت و استواری خودش رو هم نشون داده

ولی اگر به جای این گفتار متین و آرام، شروع کنه به مقابله به مثل کردن و داد و بیداد، قطعاً با توهین بیشتر از طرف شوهرش و دعوا و ناراحتی و قهر و بقیه کارهای اقتدار شکن مواجه میشه

اگر هم چیزی نگه و شروع کنه به گریه کردن و فرار کردن از این موقعیت، باز به صورت دیگری رفتار اقتدار شکن انجام داده

پس باید سعی کنه روی خودش کار کنه و در چنین مواقعی، آرام، متین، شمرده و بدون عصبانیت، ولی با لحنی قاطع و با تن صدای پایین همان جملاتی که گفتم یا شبیه اونها رو بگه و سعی کنه شوهرش رو آرام کنه تا در زمان مناسب باهاش گفتگو کنه

□□ شوخ طبعی در گفتار هم اگر ملیح و نمکین باشه، خیلی خوبه

ولی اگه زیاده روی درش بشه و به سمت لودگی بره، دیگه عامل جذابیت نیست!

با توجه به مزاج زن و مرد، حد این شوخ طبعی مشخص میشه، یعنی ممکنه کم یا زیاد بشه و همیشه حد خاصی براش مشخص کرد

بالاخره هر زن و مردی در طول زندگی موقعیت هایی رو داشتن که یادآوریش براشون خنده داره، میشه همون موقعیتهای رو تبدیل به تکیه کلام کنید و گهگاهی ارزش استفاده کنید

مثلاً اگر در یک مسافرتی شوهرتون فرض کنید یک لیوان از دستش افتاده و شکسته و در کنار هم کلی به اون خندید، شما میتوانید همان رو تبدیل به تکیه کلامی کنید که گهگاهی با شوهرتون شوخی کنید

مثلاً اگر بلند صداتون زد، میتونید بگید: بله سرورم، چی شده؟ ترسیدم، گفتم شاید باز بناست لیوان بشکنی! خلاصه این شوخ طبعی و ملاحظه حتماً باید چاشنی گفتگوهای کلامی شما باشه

یا مثلاً اگر یک حرکت بدن یا یک کلمه بین شما به دلیلی عامل خندیدن شده، میتونید از همون استفاده کنید و گهگداری باهاش کمی لبخند بزنید

فقط باید مراقب باشید که توی این شوخ طبعیها به سمت مسخره کردن شوهرتون نرید که خیلی خیلی اقتدارشکنه و برای مرد زننده است

+ متأسفانه الان بسیاری از زنها متأثر از محیط، فضای مجازی، رسانه و اطرافیان، نحوه حرف زدنشان مردانه شده است

تن صدا، نحوه ادای کلمات، تکیه کلامها و... همه مردانه است

و این برای مرد اصلاً جذاب نیست که همسرش مثل یک مرد حرف بزنه

پس باید تمرین کنید و از این به بعد مثل یک پرنسس و خانم کاریزماتیک صحبت کنید
آرام، متین، کمی شوخ، با تن صدای پایین و لحن گرم و زنانه

برای خودتون ارزش قائل باشید و نذارید روزمره‌گی‌های زندگی شما رو فرسوده
کنه باید تلاش کنید همیشه ملکه قلب شوهرتون باقی بمونید

پس باید همیشه به دنبال یاد گرفتن دلبریهای کلامی جدید و جذاب باشید

2. چگونه می‌توانیم جذابیت خود را افزایش دهیم؟

مروری بر مباحث گذشته (۷)

- توی جلسات قبل راههای حفظ اقتدار مرد رو در دو حوزه رفتار و گفتار، خدمتتون تقدیم کردیم

- گفتیم که حفظ اقتدار مرد به معنای منفعل و بیدست و پا بودن زن نیست، اتفاقاً مردها زن بیدست و پا و

غیرجذاب رو دوست ندارن

- برای اینکه یک زن کاریزماتیک و جذاب باشید، باید حداقل 5 نوع جذابیت رو همزمان داشته باشید: 1-
جذابیت اقتدار بخشی

- 2- جذابیت کلامی
- 3- جذابیت فیزیکی
- 4- جذابیت جنسی

5- جذابیت احساسی و عاطفی

- مهمترین عامل جذابیت برای مرد، همون جذابیت اقتدار بخشیه

- کسی که این جذابیت رو نداشته باشه، حتی اگر 4 جذابیت دیگه رو در اوج هم داشته باشه، فایده چندان

نداره و اگر هم مرد رو به خودش جذب کنه، موقتی خواهد بود

- یکی دیگ از جذابیتهایی که باید زن داشته باشه، جذابیت کلامیه

- زن باید مثل یک زن باشه نه مثل یک مرد، تا بتونه توی دل شوهرش جا بگیره، لذا نحوه صحبت کردنش باید

چندتا ویژگی رو داشته باشه:

1- نازکی و لطافت

2- ملاحظت و شوخ طبعی

3- آرام و شمرده بودن

4- پایین بودن تن صدا

5- قاطعیت (استوار بودن، نه مردانه بودن)

- رعایت این موارد به صورت توأمان باعث میشه که زن، ملکه قلب شوهرش بشه

♦ قبل از شروع بحث امروز اجازه میخوام باز هم یک نکتهای رو که چندین بار گفتم، یادآوری کنم: وقتی صحبت از جذابیت زن میکنیم، به این معنا نیست که فقط باید زن جذاب باشه!

یعنی نباید این تصور ایجاد بشه که انگار کار زن فقط جذاب بودن!

نه، مرد هم باید جذابیتهای خاص خودش رو داشته باشه تا زندگی در مدار درست خودش قرار بگیره

منتهی چون ما فعلا توی این دوره دسترسی به مردها نداریم، جذابیتهای زنانه رو میگیریم و انشاءالله توی دوره ویژه آقایون به موضوع جذابیتهای مردان هم میپردازیم

ولی به طور کلی در روابط زن و مرد، جذابیت، اصل و ستون فقرات نیست!

بله زن و مرد باید برای هم جذاب باشند تا زندگیشون گرمتر بشه و بتونن در کنار هم آرامش بیشتری داشته باشند، تا هر دو در مسیر تقرب بهتر و راحتتر حرکت کنن!

هدف اصلی در زندگی اینه: تقرب و نزدیک شدن به خدا

● خب حالا بریم سراغ ادامه بحث جذابیتها

در مورد جذابیت کلامی، نکته بسیار مهم اینه که مواردی رو که توی جلسه قبل گفتیم، عمومی است و به طور کلی سبب میشه که یک زن کاریزماتیک و با شخصیت به نظر بیاد

طبیعتاً این ویژگی زیبای زنانه سبب میشه در بقیه جمعها هم به عنوان یک فرد جذاب، همیشه مورد توجه باشه

مثلاً در میان اقوام و جمعهای زنانه، بعضی از خانمها خیلی با کلاس و متین به نظر میرسن، علت اصلیش رعایت همین ریزه کاری های گفتاری است: آرام و متین صحبت کردن، شمرده و با تأثی ادا کردن حروف، لحن زنانه، عجله نداشتن در گفتار و...

نکته مهم اینه که زن باید مراقب باشه این جذابیتی رو که خدا در وجودش قرار داده، در جای نادرست استفاده نکنه!

خوبه که یک زن همیشه آرام و متین صحبت کنه، ولی باید مراقب باشه در مواجهه با نامحرم، این آرامش و متانت زنانه عامل جذب نامحرم نباشه

یعنی همانطور که پوشش و حجاب برای حفظ شخصیت زن و دوام کیان خانواده لازمه، پوشاندن و آشکار نکردن سایر جذابیتهای زنانه هم لازمه

پس زن مسلمان باید این جذابیت رو فقط برای شوهرش استفاده کنه و در مواجهه با مردان نامحرم اتفاقاً خیلی رسمی و بدون طنازی های گفتاری زنانه در لحن و نحوه ادای کلمات، گفتگو کنه

3" x خب با این مقدمه، بریم سراغ چندتا فاکتور دیگه برای ایجاد جذابیت کلامی یکی دیگه از فاکتورهای مهم در جذابیت کلامی، «مثبتگویی» است

البته این تنها مربوط به روابط زناشویی نیست، بلکه خوبه ما تمرین کنیم در همه گفتگوها و تعاملاتمون با دیگران از این فاکتور استفاده کنیم.

یعنی در کلمات و جملاتی که استفاده میکنیم، به بار مثبت یا منفی اونها توجه کنیم به مثال سادهاش همین احوالپرسی های روزمره است

مثلاً به جای «خسته نباشی» بگیم: «خداقوت» یا به جای «بای بای» یا «گود بای» بگیم: «خدا نگهدار» البته الحمدلله در فرهنگ متداول ما، اکثر احوالپرسی ها جنبه و بار مثبت دارن

ولی در سایر محاوره ها و گفتگوهای روزمره بعضی از ما اصلاً توجه نداریم که این بار کلمات چه انرژی منفیای رو به مخاطبمون منتقل میکنن

"|">{ مثبت گویی این یک عامل مهم برای جذابیت کلامی است

در روابط زناشویی عدم توجه به این ویژگی مهم، ممکنه غیر از اینکه از نظر کلامی جذابیت رو از بین میبره، توی بعضی از موارد، آسیب بزرگ اقتدار شکنی رو هم به دنبال داشته باشه

بهنتره كه توى مكالمه هامون تلاش و تمرين كنيم كه از جملات منفى كمتر استفاده كنيم

به عنوان نمونه به چند مورد اشاره ميكنم كه ميتونيم از همين امروز شروع كنيم و يكي يكي اونها رو حذف كنيم:

- به جاي «چرا منو درك نميكنى؟» يا «چرا هيچ وقت منو درك نميكنى؟» بگيم: «الان نياز دارم كه منو درك

كنى!» يا «الان بهنتره كه منو درك كنى»

- يا به جاي «چرا اين حرف بد را زدى؟» بگيم: «دوست نداشتم اين حرفو بزنى» يا «بهنتر بود كه اين حرف رو

نمیزدی»

- يا به جاي «اصلا تو نميفهمى» بگيم: «كاش متوجه منظورم ميشدى»

- يا به جاي «تو هميشه منو نادیده ميگيرى!» بگيم: «الان احساس ميكنم نادیده گرفته شدم» - يا

به جاي «اصلا نميشه با تو حرف زد» بگيم: «ناراحت شدم كه نميدارى حرف بزنى».

- يا به جاي «چقدر بى عرضه هستى كه نميتونى فلان كار رو انجام بدى» بگيم: «وقتى فلان كار رو انجام

ميدى، خيلى خوشحال ميشم»

- يا به جاي «اين كار رو انجام بده» بگيم: «ميتونى اين كار رو برام انجام بدى؟»

□ به طور كلى اگر ما ياد بگيريم به جاي انتقاد تند و زير سؤال بردن شخصيت طرف مقابل، درخواستها و حرفهامون رو با مهربانى و مثبتنگرى بزنىم، خيلى خيلى جذابتر ميشيم

توى گفتگو با شوهرمون كه ديگه بايد خيلى خيلى بيشتتر مواظب باشيم.

چون با رعایت نکردن این نکات و اشتباه حرف زدن، ممکنه اقتدارش رو بشکنیم و دیگه توجه و تأمین کنندگی اون رو از دست بدیم!

متأسفانه بعضی از خانمها در مواجهه با دیگران خیلی با احتیاط و زیبا صحبت میکنن ولی در ارتباط با نزدیکترین فرد به خودشون، یعنی شوهرشون، اصلاً به زیبا صحبت کردن و رعایت نکاتی که باعث ایجاد جذابیت کلامی میشه، توجهی ندارند

♦ یکی دیگ از فاکتورهای مهم در ایجاد جذابیت کلامی، «برقراری ارتباط چشمی» است چشم ما قدرت زیادی در انتقال احساسات درونی ما داره

لذا در گفتگو با دیگران، به ویژه شوهرمون باید تلاش کنیم که مدام از این ارتباط چشمی استفاده کنیم نگاه همراه با عشق و علاقه، خود به خود ما رو جذابتر و زیباتر جلوه میده

باید تمرین کنیم در گفتگو با شوهرمون همیشه با مهربانی بهش نگاه کنیم

البته این به معنای خیره شدن به صورت اون نیست، لازمه که هرازگاهی نگاهمون رو از صورت شوهرمون برداریم و به آرامی به اطراف نگاه کنیم و باز مجدداً این نگاه چشمی رو با شوهرمون برقرار کنیم تا حالت خیره شدن مداوم پیدا نکنه

این ارتباط چشمی مهربانانه، اگر همراه با «زبان بدن» مناسب باشه، شما رو تبدیل به یه ملکه دوست داشتنی میکنه اجازه بدید اول یه نکته مهم بگم، بعدش بریم سراغ زبان بدن

○ نکته مهم: برقراری ارتباط چشمی تنها با خانمها و محارم درسته و استفاده از این فاکتور جذابیت برای نامحرم ممنوعه!

توی روانشناسی میگن قدرت برقراری ارتباط چشمی به معنای داشتن اعتماد به نفس بالاست
این حرف درسته ولی ادامه حرفی که میزنن کاملاً نادرسته

در ادامه گفته میشه اگر یک زن یا یک مرد نتونه با جنس مخالف خودش ارتباط چشمی برقرار کنه، حتماً اعتماد
به نفس پایینی داره!

این حرف کاملاً غلطه، اتفاقاً یک زن با شخصیت و متعهد، به غیر از شوهرش با هیچ کس رابطه چشمی برقرار
نمیکنه، حتی اگر مسلمان و معتقد هم نباشه!

و اتفاقاً کار این نشانه اعتماد به نفس بالاشه! چون در جایی که ممکنه به خاطر این کار مذمت بشه، به خاطر
شخصیت و تعهد خودش این کار رو انجام نمیده

البته این حرف به معنای همیشه سر به زیر بودن نیست، نه، در مواردی ممکنه لازم باشه ارتباط چشمی برقرار
بشه، ولی ادامه دار بودن و همراه با عشوهگری زنانه بودن، ممنوعه

❶ خب حالا بریم سراغ زبان بدن

یکی دیگه از فاکتورهای ایجاد جذابیت کلامی، داشتن زبان بدن مناسب هنگام حرف زدن

البته اصل موضوع زبان بدن رو باید توی «جذابیت فیزیکی» بهش پردازیم ولی چون به اینجا هم مربوط میشه،
یه اشارهای بهش میکنیم

زبان بدن، در انتقال احساسات و همچنین تأثیرگذاری گفتگو بسیار
موثره فرض کنید شما با کسی صحبت کنید ولی اون پشتش رو به
شما بکنه

یا اینکه با زاویه 45 درجه با شما صحبت کنه یا کاملاً روش رو به سمت شما بکنه

آیا هر سه حالت بدن اون فرد، یک احساس واحد در شما ایجاد میکنه؟

توی روابط زناشویی هم، زبان بدن زن توی گفتگو میتونه جذابیت کلامی زن رو چندین برابر افزایش بده
اگه زن چندتا کار به ظاهر ساده رو انجام بده خیلی توی ایجاد جذابیت بیشتر موثره:

1- لبخند ملیح داشتن هنگام گفتگو

2- با تمام بدن به سمت مرد بودن (نشسته یا ایستاده فرقی نداره، مهم اینه که با زاویه نباشه و کاملاً رو در رو باشه)

3- تأیید با پلک زدن و تکان دادن سر

4- نشان دادن احساسات با حالت صورت (تعجب، تحسین، ترس و...) ...
5- کمی سر رو کج کردن

6- بعضی وقتها سر رو چرخوندن و با گوشه چشم نگاه کردن

توی این موارد، شماره 5 و 6 به خاطر اینکه حالت زنانگی زیادی دارند، خیلی در ایجاد جذابیت مؤثر هستند

□ یکی دیگه از فاکتورهای مهم در ایجاد جذابیت کلامی استفاده از مهارت «سکوت و گزیده گویی» است
زنها به صورت طبیعی بیشتر از مردها صحبت میکنن

این اصلاً چیز بدی نیست و کاملاً فطری و طبیعی

ولی وقتی این زیاد صحبت کردن منجر بشه به مجال ندادن به دیگران برای صحبت، بد میشه

بعضی از خانمها این قدر زیاد و تندتند حرف میزنن که اصلاً اجازه صحبت کردن به دیگران رو نمیدن ولی
یک زن کاریزماتیک و با شخصیت، کاملاً به جا و به اندازه صحبت میکنه

به خصوص در ارتباط با شوهرش

باید تلاش کنیم، تمرین کنیم تا یاد بگیریم به اندازه صحبت کنیم و به طرف مقابلمون هم اجازه بدیم که حرف بزنه

خیلی وقتها در گفتگوی زن و مرد، این قدر زن حرف میزنه که مرد کلافه میشه و از اینکه اصلاً فرصت پیدا نکرده که حرفش رو بزنه ناراحت و چه بسا عصبانی میشه!

البته مراد ما کم حرفی نیستها، زن اگر کم حرف بزنه، خودش پشیمون میشه

باید زیاد حرف بزنید تا کانون خانواده رو گرم کنید، ولی باید تمرین کنید که یک جاهایی هم سکوت کنید و اجازه بدید طرف مقابلتون هم حرفهایش رو بزنه

♦ خب جمع بندی موضوع جذابیت کلامی چی میشه؟

کلام ما باید هم از جهت «محتوا» و هم از جهت «شکل و قالب»، جذاب باشه

جذابیت محتوایی بیشتر بر میگردد به رعایت نکاتی که اقتداربخش و پرهیز از نحوه بیانی که اقتدار شکنه جذابیت شکلی هم بیشتر بر میگردد به تناسب گفتار و کلام با روحیه لطیف و با ظرافت زنانه

و نکته پایانی:

این نکاتی که بیان شد، عمدتاً از جنس مهارت هستند و برای کسبشون باید تمرین و تلاش کرد این جوری نیست که با یک بار و دو بار انجام دادن، یاد میگیریم و همه چیز تموم میشه

باید تک تک این موارد رو با برنامه و تمرین مستمر، توی وجود خودمون نهادینه کنیم

انشاءالله همه شما بتونید با رعایت این نکاتی که گفته شد زندگی شادتری رو تجربه کنید

نکات مهم در جذب و نگهداری شوهر: ۱۰ نکته

مروری بر مباحث گذشته (v)

- یک زن برای اینکه بتونه ملکه قلب شوهرش بشه، باید حداقل 5 نوع جذابیت رو داشته باشه:
1- جذابیت اقتدار بخشی

2- جذابیت کلامی

3- جذابیت فیزیکی

4- جذابیت جنسی

5- جذابیت عاطفی و احساسی

- اصلیتین عامل جذابیت که خیلی خیلی بیشتر از سایر عوامل برای مرد جذابه و اون رو مطیع و گوش به

فرمان شوهرش میکنه، «جذابیت اقتداربخشی» است.

- اگر این جذابیت نباشه، بقیه جذابیتها موقتی و کم اثر هستند و اگر باشه، بخش زیادی از نیازهای مرد برطرف

شده است

- در کنار اقتدار بخشی، جذابیت کلامی هم برای داشتن یک شخصیت کاریزما و جذاب لازمه -
نحوه گفتگو و کلام زن باید چند ویژگی داشته باشه:

1- نازکی و لطافت

2- ملاحظت و شوخ طبعی

3- آرام و شمرده بودن

4- پایین بودن تن صدا

5- قاطعیت (استوار بودن، نه مردانه بودن)

- علاوه بر این ویژگیها باید زن در هنگام گفتگو با شوهرش، چند تا نکته دیگه رو هم رعایت کنه:

الف) مثبت نگری و
مثبتگویی ب) برقراری
ارتباط چشمی

ج) استفاده درست و بجا از زبان بدن

" 3x امروز می‌خواهیم به دسته دیگری از جذابیت‌های زنانه اشاره کنیم

البته باز یادآوری می‌کنیم که همه این جذابیتها بعد از جذابیت اقتداربخشی هستند!

و نکته دیگه هم که باید یادآوری کنیم اینه که این جذابیتها فقط و فقط برای شوهر باید استفاده بشه

استفاده اون برای غیراز شوهر حتماً حرام یّی و آشکاره و بنده هم با این نیت که شما با استفاده این مباحث در زندگی مشترکتون، زندگیتون رو شیرینتر کنید، این مباحث رو تقدیم میکنم

ان شاءالله که سر جای خودش استفاده بشه

"|">{ • جذابیت بعدی که حتماً باید یک زن، برای دلبری از شوهرش داشته باشه، «جذابیت فیزیکیه» البته همه زنها به صورت طبیعی و خود به خود از نظر فیزیک و جسم برای مرد جذاب هستند، ولی ما باید حواسمون باشه که این جذابیت رو حفظ کنیم

به طور کلی مردها «بصری» و «دیداری» هستند، بر خلاف خانمها که بیشتر «شنیداری» هستند به این موضوع توی قسمت «جذابیت جنسی» هم میپردازیم ولی اینجا هم باید به اشاره‌های بکنم

تقریباً همه مردها با دیدن اندامهای مختلف همسرشون لذت میبرن و یک زن جذاب باید بتونه از این جهت همیشه چشم شوهرش رو پر کنه

بنابراین خیلی مهمه که حواسش به جذابیت فیزیکی و جسمی خودش
باشه ما توی بحث جذابیت فیزیکی به چهار موضوع اشاره میکنیم:

- تناسب اندام

- زیبایی مو و

صورت - نظافت و

تمیزی

- پوشش جذاب و مناسب

□ قبل از ادامه بحث باید به نکته مهم رو مجدداً یادآوری کنم:

جذابیت فیزیکی خیلی مهمه، ولی واقعاً اولویتش بعد از جذابیت اقتداربخشی و حتی جذابیت کلامیه

بنابراین به زن فهمیده که عاشق شوهرش و زندگیش، باید بتونه تا جایی که میشه این جذابیت رو همیشه برای
شوهرش حفظ کنه، ولی اگر به هر دلیلی توی این زمینه خیلی موفق نبود، اصلاً جای نگرانی نیست

چون واقعاً بخشی از جذابیت فیزیکی دست خود فرد نیست (مثل زیبایی زیاد صورت یا استخوانبندی و تناسب
زیاد اندامها)

زنی که توی جذابیت فیزیکی نمره بیست رو نداره، اصلاً نباید نگران باشه، اگر بتونه سایر جذابیتها رو اکتساب
کنه و به دست بیاره، مرد به صورت ناخودآگاه این مورد رو نادیده میگیره و عاشقانه همسرش رو دوست خواهد
داشت، هرچند از نظر زیبایی و جذابیت فیزیکی خیلی نمره بالایی نداشته باشه

شما هم حتماً توی اطرافیاتتون دیدید، زنهایی رو که از نظر زیبایی و تناسب اندام، خیلی نمره بالایی ندارند ولی
شوهرشون خیلی عاشقشونه

توی این موارد معمولاً خانمها میگن: «خدا شانس بده»!

ولی واقعیت اینه که حتماً اون زن سایر جذابیت‌های پنجگانه رو داره که شوهرش این جوری بهش دل داده شده! این نکته رو برای چی گفتم؟

برای اینکه بگم اصلاً نباید توی این جذابیت افراط بکنیم

مثلاً رفتن سراغ عمل‌های زیبایی، بیکر تراشی، تزریق ژل، کامپوزیت، بوتاکس و... ممکنه کمی ظاهر ما رو بهتر بکنه، ولی تا اون جذابیت اصلی (یعنی اقتداربخشی) درست نشه، هیچ کدوم از این کارها فایده‌ای نداره

● خب برگردیم به بحث خودمون

در موضوع «جذابیت فیزیکی» ما به چند موضوع اشاره میکنیم: تناسب اندام، زیبایی مو و صورت، نظافت و تمیزی، پوشش مناسب

(البته تقریباً همه خانمها توی این زمینه خود به خود حواسشون هست، ولی خب ما هم برای تکمیل مباحث دوره، به نکاتی اشاره میکنیم)

الف) تناسب اندام

یک زن جذاب و کاریزما، باید اندام متناسبی داشته باشه: نه لاغر و نه چاق

این تناسب اندام خود به خود به دست نیامد، حتماً باید برنامه تغذیه اصلاح بشه و پیاده روی و ورزش به برنامه های روزمره ما اضافه بشه

اگر انسان به تغذیه‌اش توجه نکنه و تحرک کافی هم نداشته باشه، خود به خود چاق میشه و تناسب اندامش رو از دست میده

فرقی هم نمیکنه زن باشه یا مرد، به هر حال حفظ تناسب اندام، نیازمند برنامه و ریاضت هست،

نمیشه هر جوری دلمون خواست بخوریم و هر جوری دلمون خواست، زندگی کنیم، ولی اندام متناسبی هم داشته باشیم

البته معمولاً زنها بعد از بارداری و زایمان، خود به خود کمی تناسب اندامشون رو از دست میدن، ولی اگر تغذیه مناسبی داشته باشند و خودشون هم مراقب باشند، به سرعت میتونن به وضعیت ایده‌آل برسن

ضمن اینکه این چاقی موقتی که بر اثر بارداری ایجاد میشه، اتفاقاً باعث جذابیت زن میشه (چون میخواد فرزند این مرد رو به دنیا بیاره) پس نگران این عدم تناسب دوران بارداری نباشید

0 ب) زیبایی مو و صورت

علاوه بر تناسب اندام، زیبایی اندامها به ویژه مو و صورت هم بسیار مهمه

البته معمولاً همه زنها به واسطه سرشت لطیف و زنانیشان به این زیبایی اهمیت میدن

توی این زمینه هم افراط و تفریط درست نیست، همین که زن حواسش به زیبایی ظاهرش باشه، کافیه البته خوبه که هرازگاهی تغییری در مدل مو، مدل ابرو یا مثلاً رنگ لاک یا رژلب ایجاد بشه

ولی معمولاً تجربه کردید که مردها خیلی به جزئیات توجه ندارند؛ حتی ممکنه تغییر رنگ مو رو هم متوجه نشن این هم به معنی بی توجهی به شما نیست، کلاً مردها حواسشون به جزئیات نیست

همین که به صورت کلی مو و صورت آراسته و زیبا باشن، کافیه

فقط نکته‌ای که اینجا مهمه اینه که باید بهترین آرایش و بهترین مدل موتون رو بذارید برای شوهرتون، نه برای بیرون رفتن یا عروسی و مراسمات!

چه اشکالی داره که هرازگاهی همون آرایشی که برای مراسمات و مهمونی های زنانه میکنید، برای شوهرتون بکنید؟

البته مراد بنده از این آرایش، غیر از مواردی است که برای جذابیت جنسی به این آرایش نیاز دارید که بهش اشاره خواهم کرد

بذارید شوهرتون همیشه این احساس رو داشته باشه که مهمترین فرد زندگی شماست و شما به خاطرش سختی آرایشگاه رفتن و خودآرایی رو تحمل میکنید

♦️ج (نظافت و پاکیزگی)

این هم از مواردیه که نیاز به توضیح نداره

معمولاً خود خانمها به شدت به این موضوع توجه دارند.

در موضوع نظافت، یکی از مهمترین موضوعات، بوی خوشه

ما پیرو آئینی هستیم که در حالات پیامبرش نقل شده که هیچگاه بوی بدی از بدن او به مشام نمیرسید! تازه در شرایط شبه جزیره عربستان که آب برای استحمام به سختی در دسترس بود

پس ما هم باید حواسمون به نظافت و تمیزی ظاهری باشه که باعث بیرغبتی شوهرمون نشه

بعضی وقتها خانمها توجه ندارن و ممکنه کارهای خونه و آشپزی باعث بشه که بدن یا لباسشون بو بگیره باید حواسمون باشه که نظافت ظاهری و معطر بودن، یکی از مسائل مهم و غیرقابل گذشته

♦ د) پوشش مناسب و جذاب

نوع پوشش زن هم تا حد زیادی در ایجاد جذابیت فیزیکی برای اون نقش داره
در موضوع لباس داخل منزل دو تا نکته مهمه:

1- تمیزی و معطر بودن

به نظر بنده بهتره که زن یک لباس معمولی داشته باشه که هنگام انجام کارهای خونه میپوشه و یک لباس دیگه
برای زمان حضور شوهرش

که این لباس مرتب و خوشبو باشه و با لباس کار خونه فرق کنه

2- جذاب بودن

حتماً باید لباسی که خانمها توی خونه میپوشن برای شوهرشون جذاب باشه معمولاً
لباسهای تنگ و چسبان خیلی برای آقایون از لباسهای گشاد جذابتر هستند

همچنین معمولاً لباسهای رنگی به ویژه رنگهای جیغ، خیلی از لباسهای تیره برای آقایون جذابتر هستند

البته ممکنه سلیقه و مذاق هر مردی یه جوری باشه، بنابراین خوبه که تلاش کنید کمکم و به مرور زمان سلیقه
شوهرتون رو کشف کنید (چون مردها کمتر در مورد این موضوعات صحبت میکنن، شما باید خودتون بتونید
کشف کنید!)

□ چون موضوع پوشش و سایر موضوعات مرتبط با جذابیت فیزیکی، نسبت و قرابت زیادی با مباحث «جذابیت
جنسی» داره، چندتا نکته باقی مونده در مورد جذابیت فیزیکی رو توی جلسه بعد و موضوع «جذابیت جنسی»
مطرح میکنیم ان شاءالله

خب این جلسه چی گفتیم؟

اندام و فیزیک زن به طور کلی برای مرد جذاب هستند و معمولاً همین عامل سبب جذب اولیه و خواستگاری و ازدواج میشود

البته در ادامه زندگی، جذابیت فیزیکی عامل اصلی برای دلبری از مرد نیست، ولی به هر حال مهم است و زن باید تلاش کند که در طول زندگی مشترک خود، این جذابیت خود را برای شوهرش حفظ کند

فصل دوم: جذابیت فیزیکی

مروری بر مباحث گذشته (۷)

- حفظ اقتدار مرد، اصلی ترین نقطه جذابیت زن برای مرده که ما اسمش رو گذاشتیم: جذابیت اقتداربخشی

- اگر زنی این جذابیت رو نداشته باشه و از این جهت برای مردش جذاب نباشه، بقیه جذابیتها هم فایده

چندانی نداره

- در کنار جذابیت اقتدار بخشی، سایر جذابیتها هم لازمه، مثل جذابیت کلامی، جذابیت فیزیکی، جذابیت

جنسی و جذابیت احساسی و عاطفی

- نحوه گفتگو و کلام زن باید چند ویژگی داشته باشه:

1- نازکی و لطافت

2- ملاحظت و شوخطبعی

3- آرام و شمرده بودن

4- پایین بودن تن صدا

5- قاطعیت (استوار بودن، نه مردانه بودن)

- علاوه بر جذابیت کلامی، جذابیت فیزیکی هم مهمه که ما به چهار موضوع اشاره کردیم:

1- تناسب اندام

2- زیبایی مو و صورت -3
نظافت و تمیزی

4- پوشش جذاب و مناسب

- امروز می‌خواهیم به موضوع جذابیت جنسی بپردازیم

”3x بعضی از عزیزان روانشناس، یا کارشناسان حوزه خانواده، یا بعضی از اطباء طب سنتی، همچنین بعضی از «مشاوران و زوج درمانگرها معتقدند که ریشه همه ناسازگاریهای زن و مرد، بر میگردد به «اتاق خواب

بنده با توجه به سالها کار توی حوزه خانواده و ارتباط با تعداد زیادی از زوجهایی که به نوعی با مشکل مواجه شده بودند، با این صراحت این نظر رو قبول ندارم

بنده معتقدم ریشه همه مشکلات زوجین، بحث عدم شناخت طرف مقابل و برآورده نکردن نیازهای روانی اوست، ولی منکر اهمیت موضوعات مربوط به اتاق خواب هم نیستم

به خصوص برای مردها خیلی خیلی مهمه که همسرشون از نظر جنسی چیزی کم نداشته باشه و براشون کم نذاره!

ولی با این وجود باز هم موضوع اصلی برای مرد حفظ اقتدارش هست و بعد از اون تأمین نیاز جنسی

به هر حال خیلی مهمه که زن با ساختار روانی و فیزیولوژیک مرد توی حوزه مسائل جنسی آشنا باشه و بتونه نیازهای شوهرش رو به نحو احسن برآورده کنه

● به طور کلی مردها گرمتر از زنها هستند

البته این حرف به این معنی نیست که دیگه توی زنها دمای یا صفراوی نداریم، نه همه مزاجهای چهارگانه توی زن و مرد هستند

بلکه منظور اینه که مثلاً یک زن گرم مزاج، از یک مرد گرم مزاج به مراتب گرمای کمتری داره
خب پس وقتی به طور کلی مردها گرمتر از زنها هستند، نیازشون هم به مسائل جنسی بیشتره

طاقتشون هم در مقابل کنترل خودشون برای مسائل جنسی کمتره و به شدت برای پاسخگویی به این نیازشون عجله دارند

و این یک موهبت الهی است برای زنها!

زنهار با توجه به جذابیتهای فیزیکی و روانیای که خدا براشون قرار داده، میتونن با برآورده کردن درست این نیاز شوهرشون، جایگاه ویژه‌ای در قلب شوهرشون پیدا کنن

در اکثر مواردی که مرد به سمت روابط خارج از خانه کشیده میشه، به دلیل بی‌علاقگی یا خیانت به همسرش نیست، بلکه به دلیل کمبودی است که در برآورده شدن دو نیازش مبینیه: یکی نیازش به اقتدار، و یکی هم نیاز جنسیش

البته با توجه به وضعیت فعلی جامعه و محرکهای متعددی که برای جذب مرد وجود داره، همیشه همه مشکل رو هم متوجه زن دونست

ولی به هر حال زن باید بتونه تا جایی که امکان داره توی این دو تا زمینه شوهرش رو تأمین کنه که نیازی به روابط خارج از محیط خانه پیدا نکنه

● خب زن برای اینکه از جهت جنسی برای مردش جذاب باشه باید چه کارهایی رو انجام بده:

□ 1 استفاده از جذابیت‌های فیزیکی

مردها به شدت «دیداری» هستند

برای همین تنها راه تحریک مرد، ایجاد جذابیت بصری برای مرده
لذا پوشیدن لباسهای تنگ و چسبان، به شدت برای مرد جذاب

خانمها توجه داشته باشند که لباس گشاد و تیره برای بیرون از خانه است و لباس تنگ و خوشرنگ برای داخل منزل

بیشتر مردها از لباس چسبیده به بدن زن، بیشتر از بدن عریان زن لذت میبرند!

پس اولین نکته اینه که سعی کنید لباس مناسب و جذاب برای شوهرتون بپوشید (منظور قبل از رفتن به اتاق خواب است)

البته اگر بچه ها بزرگ هستند، باید حواستون باشه که لباسهای خیلی لختی و تنگ رو بذارید برای وقتی که بچه ها خوابیدن

علاوه بر لباس مناسب، بوی خوش و معطر بودن، کمی آرایش و نظافت ظاهری هم بسیار مهمه

□ 2 عشوه‌گری، طنازی و دلبری

غیر از استفاده از جذابیت‌های ظاهری، زن باید با استفاده از زبان بدن و ظرافتهای رفتاری زنانه، مرد رو به خودش جذب کنه

عشوه گری و طنازی‌های کلامی و رفتاری، مثل استفاده از جملات و کلمات محبت آمیز، جنسی و تحریک کننده یا نوع نگاه کردن و راه رفتن و عکس العملهای زن، همه و همه میتونه مرد رو جذب کنه (این موارد توی کلاسهای تحت عنوان لوندی و دلبری آموزش داده میشه که خوبه خانمها اونها رو یاد بگیرن)

باید زن، بعد از مدتی که با شوهرش زندگی کرد، راههای تحریک شوهرش رو پیدا کنه، ممکنه هر مردی به یک روش بیشتر جذب بشه

توی روابط زناشویی به هیچ عنوان نباید حیا و خجالت باشه

با شوخطبعی و مزاج، با تیکه های جنسی، با بوسیدن، بغل کردن، روی پای مرد نشستن و خلاصه با روشهای مختلف باید همیشه برای شوهرتون جذاب و جنسی به نظر بیایید

♦ درسته که مسائل جنسی اولویت اول در زندگی زناشویی نیستند، ولی حتماً خیلی خیلی مهم هستند بعضی از زوجین، به ویژه خانمها به دلایل مختلف تمایلشون به نزدیکی و مباشرت جنسی با شوهرشون کمه این یه مشکله و باید حتماً برای حل اون فکری کرد

زنی که از جهت جنسی سرد مزاجه، به ویژه اگر شوهرش گرم باشه، باید حتماً با اصلاح مزاج، خودش رو اصلاح کنه

این گرم مزاج بودن زن، برای مرد جذابه

توی اتاق خواب هم همیشه لازم نیست مرد پیش قدم بشه

اتفاقاً بعضی وقتها اگر زن خودش رو عرضه بکنه، با حفظ اقتدار مرد هم سازگارتره

بله اینکه همیشه درخواست از جانب زن باشه، شاید مناسب نباشه، ولی اینکه بعضی وقتها زن اظهار تمایل و درخواست بکنه، حتماً خوبه

برای این ابراز درخواست، خوبه که زن راه های عشوه گری و طنازی رو بلد باشه تا همیشه برای شوهرش جذاب و بهروز به نظر برسه

□ 3 رعایت نکات مربوط به اتاق خواب و نزدیکی کردن

اوج همه این کارها باید منتهی بشه به یک هم خوابی و نزدیکی دلچسب برای طرفین

برای همین باید زن و مرد توی اتاق خواب نکاتی رو رعایت کنن که ما فعلاً خیلی مختصر به وظایف زن

میپردازیم

همین بخش از بحث (یعنی نکات مربوط به اتاق خواب)، حداقل چند جلسه مطلب داره که همانطور که قبلاً اشاره کردم

باید توسط یک خانم و با بیان جزئیات ارائه بشه. (اگر جایی رو پیدا کردید که یک خانم این مسائل رو تدریس میکرد، حتماً استفاده کنید)

درسته که به اعتقاد ما مسائل جنسی اولین و مهمترین موضوع زندگی مشترک نیست، ولی حتماً نداشتن یک هم خوابی لذتبخش میتونه مشکلات زیادی رو توی زندگی ایجاد کنه و حتی خدایی نکرده منجر به طلاق و جدایی بشه

پس خیلی مهمه که ما بتونیم در هر بار نزدیکی، یک تجربه لذتبخش برای شوهرمون ایجاد کنیم

□ اینجا بنده با توجه به اقتضائات دوره عمومی و فضای مجازی به صورت کلی و بدون پرداختن به جزئیات به چند نکته اشاره میکنم:

1- اتاق خواب رو جذاب کنید (با معطر کردن، با تزئینات، قراردادن عکسهایی خاطره انگیز، با تغییر دکور، تمیز

بودن روتختی یا رختخواب و...)...

2- حتماً لباس خواب بپوشید (لباسی که بخشی از بدن شما لخت باشه) و لباس کاملاً پوشید توی تخت یا

رختخواب نرید.

3- عجله در نزدیکی نداشته باشید و کارهاتون رو با آرامی و با عشوهگری زنانه انجام بدید

4- بعضی وقتها برای شوهرتان ناز کنید، باهاش شوخی کنید، براش برقصید و خلاصه فضای نزدیکی کردن

رو از یکنواختی خارج کنید

مذاق شوهرتون رو به دست بیارید و کارهایی رو که دوست داره و بیشتر تحریکش میکنه براش انجام بدید هیچ وقت کارهایی رو که دوست نداره، ازش نخواهید! (این کار به مرور زمان باعث سردشدنش میشه) سعی کنید نقاط تحریک بدن شوهرتون رو پیدا کنید

اگر میل نداشت، زیاد بهش اصرار نکنید

لخت وارد محل خواب نشید (میتونید درآوردن لباس طرفین رو هم به یه کار جذاب تبدیل کنید) هر وقت شوهرتون میل داشت، خودتون رو در اختیارش قرار بدید

در هنگام نزدیکی فعال باشید و عکس العمل مناسب انجام بدید (نشان دادن حالت لذت بردن، لبخند ملیح،

-5

-6

-7

-8

-9

-10

-11

رها کردن و در اختیار گذاشتن کامل خود، ناله کردن و(...

• {“|” نکات دیگری هم هست که دیگه خیلی جزئیّه و امکان طرحش توی جلسات مجازی نیست فقط به عنوان آخرین نکته این جلسه، موضوعی رو که قبلاً هم بهش اشاره کردم، یادآوری کنم اون هم توجه به موضوع اقتدار مرد توی مسائل جنسیه

یکی از شؤون اصلی اقتدار طلبی مرد، احساس مالکیت نسبت به زن هست

البته ما با اینکه مرد خودش رو مالک زن بداند، اصلاً موافق نیستیم، ولی به هر حال این احساس جزء جدانشدنی اقتدار طلبی مرد است

قبلاً توضیح دادم که این احساس مالکیت خیلی هم برای زن جذابه و اتفاقاً مطابق فطرت و خواست زن هم هست به همین دلیل که جزء حقوق مرد، تمکین زن بیان شده

یعنی باید زن همیشه توی مسائل جنسی از مردش تبعیت کنه و هر زمانی که میل داشت، خواستهایش رو برآورده کنه

این به دلیل ضعف مرد در زمینه مسائل جنسی و همچنین خدشه وارد نشدن به اقتدار طلبیش هست لذا هیچ وقت درخواست شوهرتون رو رد نکنید و هیچ وقت به اصطلاح گروکشی نکنید

یعنی عمل نزدیکی رو منوط به انجام کاری نکنید

این کار به شدت برای مرد سنگین تموم میشه چون احساس میکنه به اقتدارش ضربه وارد شده

□ علاوه بر این، از جذابیت‌های جنسی زن برای مرد، غلبه و استیلایی است که مرد بر زن، هنگام عمل نزدیکی پیدا میکنه

این خیلی حس اقتدار مرد رو تأمین میکنه

لذا در هنگام نزدیکی یا حتی زمان مهیا کردن مقدماتش، حواستون به حفظ اقتدار مرد باشه

مثلاً اینکه در هنگام نزدیکی مرد در بالا قرار میگیره، خودش به نوعی ایجاد احساس قدرت و برتری برای مرده

یا اینکه بعضی وقتها کارها رو با خشونت انجام میده، در اکثر موارد برای نشان دادن قدرت و اقتدارش هست (به صورت ناخودآگاه)

همچنین گفتن جملاتی که نشان دهنده پذیرش اقتدار و برتری مرده، باعث میشه که هم مرد بیشتر تحریک بشه و هم جملاتی که باب میل زن هست رو به زبون بیاره!

○ خب اجازه میخوام همین جا این بحث رو هم خاتمه بدم ولی باز یادآوری میکنم تا جایی که میشه توی این زمینه بیاموزید، مطالعه کنید، دوره شرکت کنید و خلاصه خودتون رو به روز نگه دارید

توی این زمینه کتابهای خوبی وجود داره، بنده هم دوتا کتاب معرفی میکنم (این کتابها رو سالهای قبل دیدم و ممکنه اخیرا کتابهای بهتری هم چاپ شده باشه)

- گلبرگ زندگی (جلد4)، حسین دهنوی، انتشارات خادم الرضا

- راهنمای خانواده، آشنایی با مسائل جنسی و زناشویی، علی اکبری، انتشارات وثوق

فصل دوم: نقش و اهمیت مشاوره در خانواده

مروری بر مباحث گذشته (v)

- حفظ اقتدار مرد، اصلی ترین نیاز اوست و اگر این نیاز به درستی برآورده شود، خود به خود مرد خودش را

وقف همسر و خانواده‌اش میکنه.

- بسیاری از مشکلاتی که مردها دارند و باعث ناراحتی و نارضایتی خانمها میشه، ناشی از برآورده نشدن همین

نیاز مرده.

- برای تأمین این نیاز مرد، باید زن هم از جهت گفتار و هم از جهت رفتار، نکاتی رو رعایت کنه.

- این اصلیتین نقطه جذابیت زن برای مرد است که ما اسمش رو «جذابیت اقتداربخشی» گذاشتیم. -

به طور کلی زن باید 5 نوع جذابیت برای شوهرش داشته باشه:

1- جذابیت اقتدار بخشی

2- جذابیت کلامی

3- جذابیت فیزیکی

4- جذابیت جنسی

5- جذابیت احساسی و عاطفی

- اول از همه باید زن جذابیت اقتداربخشی رو به دست بیاره، یعنی بتونه اقتدار شوهرش رو در اوج تأمین کنه

- بعد از اون، خوبه که سایر جذابیتها رو هم کسب کنه که همیشه دلخواه شوهرش باقی بمونه

- توی جلسات قبل در مورد 4 جذابیت اول نکاتی رو عرض کردیم، و این جلسه میخوایم به جذابیت پنجم

یعنی جذابیت «عاطفی و احساسی» بپردازیم.

3x " جذابیت عاطفی، احساسی یعنی چی؟

یکی از جذابیتهای مهم زنانه، جذابیتهای عاطفی، احساسی و هیجانی است

برای تعریف این جذابیت باید مولفه های متعددی رو در نظر بگیریم، ولی در یک تعریف ساده میتونیم بگیم:

هر نوع کنش یا واکنشی که برآمده از احساسات لطیف زنانه باشه یا در جهت برآورده کردن یک نیاز هیجانی و عاطفی مرد باشه، مصداق این جذابیت میشه

با این تعریف دایره این جذابیت خیلی گسترده میشه ولی ما اینجا با توجه به بضاعت زمانی این جلسه به مهمترین مصداق این جذابیت اشاره میکنیم

البته ناگفته نماند که با توجه به جریان داشتن عاطفه و احساس در سراسر لحظات زندگی ما، همیشه خیلی تفکیک دقیقی بین این جذابیت و سایر جذابیتها ایجاد کرد ولی ما تا حد امکان سعی میکنیم این کار رو انجام بدیم تا موضوع مشخصتر بشه و عمل به این آموزهها سادهتر

مثلاً جذابیت اقتداربخشی که اصلیتین و مهمترین عامل جذابیت یک زن هست، با توجه به تعریفی که داشتیم، ارتباط بسیار زیادی با جذابیت عاطفی و احساسی داره، همین طور سایر جذابیتها

البته مثل همیشه یادآوری میکنیم که این جذابیت رو باید مرد هم داشته باشه، ولی چون فعلاً طرف حساب ما توی این دوره خانمها هستن، از این زاویه نگاه میکنیم

انشاءالله آنچه مربوط به آقایون هست رو توی دوره مخصوص خودتون براشون میگیریم

خب با توجه به این دو تا مقدمه ما در این جذابیت به چند مورد اشاره میکنیم:

1- همدلی کردن

2- پر انرژی بودن / شاد

بودن 3- مثبت نگری و

قدردانی

4- احترام به شوهر و خانواده

او 5- رمانتیک بودن

1□ همدلی کردن

قطعاً یکی از نیازهای مهم توی زندگی مشترک، همدلیه؛ هم از طرف مرد و هم از طرف زن

برخلاف تصور عمومی که فکر میکنیم بیشتر زنها نیازمند همدلی هستند، توی زندگی مشترک به نظر میرسه بیشتر مردها نیازمند همدلی از طرف همسرشون هستند!

علتش هم روشنه، چون توان گرایشی و احساسی خانمها خیلی بیشتر از آقایونه و توی همدلی هم بیشتر بار رو باید احساسات و عواطف به دوش بکشه،

پس خانمها توان همدلی بیشتری دارند و خدا این توانایی بیشتر رو برای چی بهشون داده؟ برای اینکه یک نیاز جدی در شوهرشون بوده که باید اونها برآورده کنند

خب همدلی یعنی چی؟

در مورد تعریف همدلی وفاق کاملی وجود نداره و تعاریف مختلفی از همدلی مطرح شده، ولی در یک تعریف ساده، همدلی یعنی «خود رو جای طرف مقابل قرار دادن و از زاویه نگاه او به قضایا نگاه کردن».

● با این تعریف، همه واکنشهای ما به شوهرمون باید با نوعی همدلی همراه باشه، چون باید بتونیم اول همدلی کنیم، بعد به او واکنش نشون بدیم!

بنابراین نکاتی هم که تا اینجا در مورد حفظ اقتدار عرض کردیم، همه نوعی همدلی کردن با شوهرمون بوده ولی اینجا به صورت خاص میخوام در مورد همدلی در مشکلات روزمره صحبت کنم

مردها، علیرغم ظاهر استوار و مستحکم، معمولاً در برابر مشکلات و سختیهای زندگی، چه کوچک و چه بزرگ، توان تابآوری کمی دارند و زود روانشون خسته میشه

اینجاست که زن میتون اون نقش جذاب خودش رو ایفا بکنه

خانمی که بتونه به خوبی با شوهرش همدلی بکنه، در حقیقت داره جای خودش رو در قلب شوهرش ارتقاء میده

□ مرد، نیازمند یک همراه و همصحبت صبور و رازداره که با حوصله حرفهایش رو بشنوه

مردها هم نیاز دارند گاهی اوقات سفره دلشون رو پیش شریک زندگیشون باز کنند و به نوعی با اون درد دل کنند اینجاست که زن باید هنر همدلی رو بلد باشه

البته زنها به صورت فطری این توان رو دارند، فقط باید تمرین کنند که به درست به کارش بگیرند! زن باید خودش رو شریک مشکلات و غصه های شوهرش نشون بده

به صحبتهاش در مورد گرفتاری های کاریش توجه کنه

با زبان بدن (تکان دادن سر، حالت های چهره و...) با صحبت های شوهرش همراهی بکنه

بهبود دلداری بده و یادآوری کنه که در کنارشه و با هم مشکلات رو حل میکنند

گاهی در مورد مشکلی که برای مرد ایجاد شده بوده، سؤال بپرسه و خودش رو نسبت به دغدغه های ذهنی شوهرش دغدغه مند نشون بده و...

+ البته اینجا یک خط قرمز وجود داره، و اون «مراقبت از خدشه دار نشدن اقتدار مرد» است باید مراقب باشیم که این همدلی ما منجر به خدشه وارد شدن به اقتدار شوهرمون نشه

چه جوری؟

- با سؤال پیچ کردن مکرر

- با سرزنش بابت اشتباهاتش

- با بیان غلط بودن نگاهش و درست بودن نگاه ما

- با اصرار بر عمل کردن به راهکاری که ما ارائه میدیم

- با گفتگو در مورد چیزهایی که علاقه نداره

- با مطرح کردن مشکلاتش با دیگران و...

اگر با رعایت این خط قرمز بتونیم با شوهرمون همدلی کنیم، حتماً یکی از بارزترین جلوه های جذابیت احساسی و عاطفی رو خواهیم داشت

یک جمله کلیدی رو همیشه یادتون باشه:

مردها کسی رو دوست دارند که شریک «مشکلات و ضعف های» اونها باشه!

2 شاد و پرانرژی بودن

یکی دیگه از جلوه‌های جذابیت عاطفی، شاد و پر انرژی بودن خانمه

خانمی که هم‌هانش توی خودش و مدام داره از مشکلات و غصه‌هاش حرف میزنه، اصلاً همسر جذابی نیست

باید به اقتضای توان احساسی بالایی که خدا توی وجود زن قرار داده، بتونه محیط خونه رو پر از شادی، انرژی و هیجان بکنه

این انرژی، هیجان و شادی رو چه جوری میشه توی خونه ایجاد کرد؟

- شوخ طبعی و مزاح (به صورت حضوری یا ارسال یک لطیفه یا کلیپ طنز در طول روز) -
تغییر دکوراسیون و چیدمان وسایل منزل

- برنامه‌ریزی برای یک شام یا تفریح بیرون از خانه و...

به طور کلی خارج کردن زندگی مشترک از روتین و یکنواختی، بیشتر وظیفه خانمه

البته اجرای ایده‌ها بیشتر به عهده مرده، ولی اصل درخواست، ایده دادن، پیگیری کردن، هل دادن و پایه گذاری یک کار هیجان انگیز و متفاوت، بیشتر باید از طرف زن انجام بشه

□ علاوه بر این، باید خانم تلاش کنه همیشه خودش رو شاداب و پرانرژی نگهداره

- سحر خیزبودن

- اهل ورزش بودن

- داشتن مطالعه

- توجه به زیبایی پوشش و آراستگی -
توجه به تناسب اندامها

- داشتن برنامه ریزی در زندگی

- حضور به اندازه در فضای مجازی و استفاده از گوشی

- توجه به ظاهر شوهر و بچه‌ها (بدون زیاده روی) -
توجه به نظافت و آراستگی منزل

- سفره آرای و ...

همه کارهایی هستند که هم باعث میشه خانم پرانرژی و شاداب بمونه و هم این انرژی و سرزندگی رو به محیط خونه منتقل کنه

البته همه این موارد، کاملاً مطابق با میل و فطرت خانم هم هستند، فقط باید کم تنبلی و بیحالی و کنار بذاره تا به این فطرت لطیف زنانه خودش برگرده!

3▯ مثبت نگری و قدردانی

در مورد این موضوع قبلاً هم نکاتی رو گفتم، منتهی اونجا بیشتر از زاویه اقتدار بخشی به این موضوع پرداختیم، و اینجا از زاویه جذابیت عاطفی به نکته‌های رو عرض میکنم

یکی از معایب عمده خانمها، منفی نگریه بیشتر خانمها با این صفت نازیبا مانوس هستند

علت اصلیش هم مزاج خانمهاست که معمولاً سردتر از آقایون هستند و همین باعث وجود کمی منفی نگری توی وجود خانمها میشه

ولی حتماً باید با این ویژگی بد، توی وجودمون مبارزه کنیم

اصلاً بخشی از مبارزه با نفس خانمها، باید ناظر به همین ویژگی باشه

یعنی خانمها باید تلاش کنند به صورت مداوم با این ویژگی منفی توی وجودشون، مبارزه کنند

اگر خانمها توی این زمینه کار خاصی انجام ندن، معمولاً این منفیگری توی وجودشون تقویت و بعضاً فرمانروای وجودشون میشه

و نتیجه طبیعی قدرت گرفتن این ویژگی نفسانی، قدرناشناسی و نادیده گرفتن نقاط قوت شوهرمون میشه و نتیجه طبیعی اون هم شکستن اقتدارش و تبعات بعدی میشه

○ خانمها معمولاً وقتی یک نقص یا کاستی از شوهرشون میبینن، چشمشون رو به همه خوبیهای اون میبندن و شروع میکنن به طور کلی اون رو نفی کردن

مثلاً اینکه:

- تو «هیچ وقت» به من توجه نمیکنی!

- من که تا حالا توی زندگی با تو «هیچ وقت» خوشحال نبودم! - تا حالا حتی یه بار هم به خاطر من کاری نکردی!

- من بعد از ازدواج حتی یه روز خوش نداشتم! ...

بیان این جملات به شدت اقتدار شکن هستند و روان مرد رو داغون میکنن

لذا توی روایات هم از این ویژگی بد خانمها یاد شده و فرموده اند که اگر زنی به شوهرش بگوید که من هیچ خیری از تو توی این زندگی ندیدیم، همه اعمالش حبط و نابود میشه!

به دلیل شدت اقتدارشکنی و تبعاتی که این اقتدارشکنی بر زندگی خود زن داره، این نهی شدید هم توی روایات وارد شده

○ در طرف مقابل، عکس این ویژگی، یکی از جذابیتهای زنانه محسوب میشه

زنی که مثبتنگر باشه و نقاط قوت و مثبت رو بهتر ببینه، اتفاقاً خیلی جذاب میشه
نتیجه طبیعی این مثبتنگری هم قدردانیه

وقتی زنی مدام نقاط مثبت و نقاط قوت شوهرش و زندگیش رو مبینه، هم به درگاه خدا «شاگرد» میشه و هم
از شوهرش «قدردان»

نتیجه این شکرگزاری و قدردانی هم شیرین شدن بیشتر زندگی خودش
میشه زنی که شکرگزار خدا باشه، خدا نعمتش رو بیشتر میکنه

و زنی که قدردان شوهرش باشه، شوهرش توجه و بهره دهیش رو بیشتر میکنه

4- احترام به شوهر و خانواده شوهر

در مورد جایگاه حفظ احترام و اثر اقتدارشکنی که بیاحترامی به شوهر داره هم قبلاً صحبت کردیم
اینجا از زاویه جذابیت عاطفی و احساسی یک نکته به اون مباحث اضافه میکنیم

احترام گذاشتن و رفتار محترمانه داشتن، یکی از نقاط جذاب هر انسانی

حتی کسانی که خودشون هم رفتار محترمانه ای ندارن، ولی از کسی که با دیگران با احترام برخورد میکنه،

خوششون میاد

یکی از جذابیت‌های بسیار مهم خانمها (و البته آقایون) همین داشتن رفتار محترمانه است؛ به خصوص احترام به
خانواده شوهر

یک خانم جذاب و کاریزماتیک، هیچ وقت به دیگران، به ویژه خانواده شوهرش بیاحترامی نمیکنه!

این برای مرد خیلی جذابه که همسرش از خانوادهاش با احترام و بزرگواری یاد کنه

بنابراین اگر میخواهید همیشه برای شوهرتون جذاب باقی بمونید، حواستون به این نکته مهم هم باشه

5▯ جذابیت رمانتیک

جذابیت رمانتیک یا جذابیت عاشقانه، چیزی غیر از جذابیت جنسیه

البته ممکنه در اکثر موارد با هم همراه باشند، ولی به هر حال این جذابیت غیر از جذابیت جنسی هستش
جذابیت رمانتیک دو جلوه داره: شوهرمون عاشق ما باشه و ما عاشق شوهرمون باشیم

اینکه شوهر ما عاشق ما باشه، خیلی خوبه ولی اون تا حد زیادی نتیجه عملکرد ماست (اکثر مباحث این دوره
برای همین بود که شوهرمون رو عاشق و دلباخته خودمون کنیم)

اینجا مراد ما از جذابیت رمانتیک، اینه که ما عاشق شوهرمون باشیم

هرچند در ظاهر مردها خیلی این رو نشون نمیدن، ولی واقعاً اینکه همسرشون عاشق اونها باشه براشون جذابه
خدا هم این ویژگی رو توی وجود خانمها قرار داده که عاشق و دلداده شوهرشون بشن

پس خوبه که از این موهبت خدادادی استفاده کنیم و با عشق ورزی به شوهرمون، اون رو به خودمون جذب
کنیم!

این عشق ورزی اگر خالصانه و عمیق باشه، خود به خود توی رفتارهای ما بروز پیدا میکنه:

در نگاهمون، در نحوه گفتگوهامون، در عملکردمون، در انتقاد کردنمون، در قهر کردنمون، در آشتی کردنمون، در
آشپزی و خانه داریمون و...

♦ خب بحث جذابیت عاطفی و احساسی رو هم همین جا خاتمه میدیم

هرچند میشه توی این زمینه باز هم نکاتی رو گفت، ولی چون بعضی مباحث رو ما توی سایر جذابیتها بهشون پرداختیم، دیگه به همین میزان بسنده میکنیم

توی این چند جلسه اخیر تلاش کردیم که جذابیتهای 5 گانه زنانه رو به صورت مختصر ولی تا حد امکان کامل توضیح بدیم

توجه به این جذابیتها در کنار جذابیت اصلی (اقتدار بخشی) باعث میشه که شوهرتون عاشقانه شما رو دوست داشته باشه و تمام تلاشش رو برای برآوره کردن خواستههای شما به کار بگیره