

رزو رازد بزم

علی محمد صالحی



لهم و داش

دلبران

علی محمد صالح

پاییز ۱۳۹۴

چاپ: اول

ناشر: مولف، قم

تعداد صفحه: ۱۵۴

قیمت کتاب:

مرکز فروش: کتابفروشی حرم حضرت معصومه

فهرست

سخن آغازین

فصل اول: حریم همسر

عشق گمشده

فواید وجود حریم بین همسران

۱. شور زندگی

۲. بید و باد

۳. عشوه

۴. فرصتی برای تغییر

۵. آزادی و آرامش

بازنه ها

مزاحمان

حرقه ای

گامهای شیدایی

شموع در باد

طغیانگر

فصل دوم: حریم مشترک

مهاجمان آشنا

با اجازه

غَمّاز خانگی

ناسپاس

كتمان

از ماست که بر ماست

ا. نداشتن مهارت کافی در ابراز وجود

ب. تمامیت‌خواهی در روابط

ج. وابستگی شدید

راهکارهای کنترل دخالت‌های دیگران در روابط زناشویی

ا. استفاده از کلمات جادویی

ب. پرهیز از سفره گشائی

ج. تغییر الگو

فصل سوم: تفاوت ها

گلدان تنهايى

مرد گريزپا

مرهم

پسته خاموش

تلاطم امواج

نوشدارو

تبغ و تمشك

پروژه شکست خورده

تازیانه واقعیت

منطقه ممنوعه

پیشنهاد تلح

مرد طوفانی

اژدهای محافظ

بی ماهِ مهر افروز

رمز و راز سلطان و ملکه

نسیم اقتدار

فصل چهارم: ارتباط

غوغای سکوت

بر باد رفته

سانسور

پشت دیوار انتقاد

آتش بس

نیش

سکوت بر همها

آتش نهفته

عصر یخندان

راهبرد مؤثر

ا. انفعال یا پذیرش سلطه دیگران

ب. پرخاشگری

ج. ابراز وجود

چند گام کوچک

غُرغر

بطری شیر

سیاست زنانه

طعم دلجویی

پس از باران

منابع:

پرسشنامه کتاب

قسمت هایی از کتاب

حرمت نهادن و ارزش گذاشتن به مرزهای شریک زندگی، کلید صفا و صمیمیت است. وقتی که همسر به مرزهای همسرش احترام می‌گذارد، در واقع، راه حرمت نهادن به مرزهای خود را هموار کرده است؛ زیرا همسر موهبت آزادی را از شما تجربه می‌کند و عشقی را که در دادن این آزادی عرضه می‌کنید، می‌بیند.

زمانی که زن و شوهر بتوانند به یکدیگر احترام بگذارند و تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرند، بی‌درنگ جوانه‌های عشق، امکانی برای شکفتن پیدا می‌کنند. گذشته از این، توانایی زن و مرد در پذیرفتن و تحمل تفاوت‌ها، نشانه بلوغ فکری آنهاست. کودکان تمایل دارند دیگران، موافق آنها باشند. زوج‌های ناپاخته نیز چنین‌اند.

سِزَدَمْ چو ابر بهمن که بر این چمن بِگِرِيم

طَرَبَ آشیان بِلَبْلِ، بِنِگَرَ كَه زاغ دارد^۱

مزاحمان وقتی وارد زندگی می‌شوند که یکی از همسران به دلیلی ناسالم، ضلع سومی را وارد زندگی کند و رابطه همسران از دوگانگی خارج و به سه‌گانگی کشیده شود. ورود مزاحمان، از دشمنان برجسته امر ازدواج است؛ چون ازدواج پیمانی امن بین دو نفر است و نفر سوم، این امنیت را مختل می‌کند.

رَوَا مدار خدايا که در حريم وصال

رَقِيبَ مَحَرَّمٍ وَ جِرْمانَ نصِيبَ من باشد

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم در مورد افرادی که برای ایجاد تفرقه و جدایی بین همسران اقدامی انجام می‌دهند، می‌فرمایند: «غضب و لعنت خداوند در دنیا و آخرت، نصیب کسی است که برای جدایی زن و شوهر کاری انجام دهد».^۲

تو پنداری که بدگو رفت و جان بُرد

حسابش با كِرامَ الكاتبين است

۱. «آنسیانه شادی ببل، زاع در اختیار خود گرفته است».

۲. «وَمَنْ عَمِلَ فِي فُرْقَةٍ بَيْنَ امْرَأَةٍ وَ زُوْجَهَا، كَانَ عَلَيْهِ غَضَبُ اللهِ وَ لَعْنَةُ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ». محمد بن حسن حرعاملی، هدایة الأئمة إلى أحكام الأئمة (علیہم السلام)، ج ۷، ص ۶۹

نخستین مؤلفه، برای بربخورداری از حریم و مرز مناسب بین زن و شوهر، توانایی دیدن همسر به صورت فردی با نیازها و احساس شخصی مستقل از ماست. به عبارت دیگر، وی برای ارضای نیازهای ما زنده نیست. یک کودک به مادرش چنین احساسی دارد. کودک احساس می‌کند که هر میل او، فرمانی برای مادر است. هرگز به ذهنش نمی‌رسد که شاید مادر زندگی مستقلی داشته، یا از نیاز آن لحظه او احساس متفاوتی داشته باشد. این قالب ذهنی برای افراد خردسال یا کودک نوپا پذیرفتی است. اما برای فرد بالغ، می‌تواند مخرب رابطه باشد.^۳

گر تو را عشق نیست، معذوری!
او که دایم به خویش مغوری!
رو که تو مست آب انگوری
مستی عشق نیست در سر تو

لازم است زمانی که همسرمان عذرخواهی کرد و یا دست کم متوجه اشتباهش شد، برای پایان یافتن تنש و خصومت، گذشت کنیم و بی‌دلیل موضوع را ادامه ندهیم. این امر سبب می‌شود تا سردی روابط ما به درازا نکشد و مودت و محبت دوباره بین ما حاکم شود.

غمی که چون سپه زنگ، مُلکِ دل بگرفت

ز خیل شادی روم رخت، زداید باز^۴

دوام زندگی مشترک، مستلزم چیزی بیش از دو تن عاشق است که عشق را زنده نگه دارند. زندگی سعادتمند علاوه بر عشق، نیازمند سخت‌کوشی و پشت سرنهادن دشواری‌های پیش‌روست.

زان طرّه پُرپیچ و خم، سهل است اگر بینم ستم

از بند و زنجیرش چه غم، هر کس که عیاری کند

مرد پس از آنکه نیاز خود را به داشتن رابطه صمیمی با همسرش تأمین کرده، با وجودی که این صمیمیت برای وی راضی‌کننده است و به طور موقت خشنود شده، اما به ناچار در او تحولی درونی صورت می‌گیرد و به تدریج، ممکن است احساس کند که خیلی وابسته شده و تشنه خودمختاری و استقلال می‌شود. در این حال، تمایل پیدا می‌کند که برای خودش باشد و خود را بی نیاز از شریک زندگی می‌بیند. به همین دلیل، شروع به عقب نشینی می‌کند.

.۳. ر.ک: همان، ص ۱۲۲.

.۴. «غمی که چون سپاه سیاه زنگبار، سرزمین دل را اشغال کرده، با لشکر شادی جمال روشن تو، از دل زدوده خواهد شد». (سپه زنگ: سپاه مردم زنگبار؛ روم رخت: روی سپید تو). راز خلوتیان، ص ۲۵۰.

زنی که افکارش را با شوهرش در میان می‌گذارد، به طور طبیعی او را به صحبت کردن تحریک می‌کند. اما هنگامی که مرد تصور کند همسرش خواستار صحبت کردن وی است، سعی می‌کند خاموش بماند. او حرفی برای گفتن ندارد. حتی اگر هم بخواهد چیزی بگوید، از آنجا که احساس می‌کند همسرش خواستار سخن گفتن اوست، از خود مقاومت نشان می‌دهد.

زن باید مرد را به همان شکلی که هست، بپذیرد. در این صورت، به تدریج مرد لب به سخن می‌گشاید. وقتی زن از شوهرش می‌خواهد که بیشتر صحبت کند و یا مانع عقب نشینی مرد می‌شود، در این حالت، شوهر گمان می‌کند که مورد پذیرش او واقع نشده است.

اگر بدون هیچ تمرین و آموزشی انتظار داشته باشیم که مرد شنونده خوبی باشد، در واقع، انتظار داریم که او هم شبیه زنان شود. خوشبختانه وقتی مرد به دلیل گوش دادن به سخنان همسرش از سوی همسرش تشویق می‌شود، در حقیقت یاد می‌گیرد که برای صحبت کردن با همسرش ارزش خاصی قابل شود.

احساس مثبت، تا زمانی که احساس منفی درک نشود، جلوه‌گر نخواهد شد. وقتی زن به درون گلدان تنها بی خود فرو می‌رود، در آن زمان می‌تواند احساس منفی خویش را بهبود بخشد. مرد نیز هنگامی که می‌خواهد به احساس‌های مثبت و خوش‌آیند دست یابد، باید با احساس‌های منفی روبه ور شود. وقتی مرد به همسرش عشق و محبت می‌ورزد و او را حمایت می‌کند، زن از شدت عشق می‌درخشد و خشنود می‌شود. بیشتر مردها به اشتباه توقع دارند که آن درخشش برای همیشه دوام داشته باشد. اما چنین توقعی همانند آن است که انتظار داشته باشیم آب و هوا هیچ وقت تغییر نکند و همیشه یک هوای بهاری، روح‌افزای جان ما باشد. اما چنین نیست؛ شب و روز، سرد و گرم، ابری و آفتابی، زمستان و تابستان، بهار و پاییز همواره در حال جابه‌جایی هستند.

آن‌همه ناز و تنعم که خزان می‌فرمود

عاقبت در قدم باد بهار آخر شد

بیشترین شکایتی که مردان در مورد زنان ابراز می‌کنند، آن است که زنان همواره سعی می‌کنند مردان را تغییر دهند. تصور زن این است که در حال پشتیبانی از همسرش است. در صورتی که، گمان مرد بر این است که قصد واقعی زن، تسلط پیدا کردن بر اوست. مرد مایل است که همسرش مطیع و همراه او باشد، نه مسلط بر او.

بیشتر موقع هنگامی که همسر ما، با عواقب رفتار خود روبه رو شود، فرصت بهتری برای تغییر پیدا خواهد کرد، تا اینکه با سلطه جویی، غرولند و نق زدن ما مواجه شود؛ چون نق زدن و تکرار کردن یک اعتراض مشابه، هیچ چیز را تغییر نمی‌دهد، به جز اینکه طرف مقابل هم بر موضع خود لجاجت و پافشاری بیشتری می‌کند و این لجاجت همسران، نیز بی‌شک سبب افزایش فاصله و شکاف میان آنها می‌شود.

رمز و راز نیرو بخشیدن به مرد جهت رشد و بالندگی آن است که هیچ‌گاه سعی نکنید در صدد تغییر یا اصلاح و پیشرفت او برآید. فقط زمانی این کار را انجام بدھید که او به طور مستقیم و به شکل خاصی از شما تقاضای کمک و هم فکری کرده باشد.

وقتی یک مرد به دلایلی شرایط روحی خوبی ندارد و درگیر موجی از احساس‌های منفی و ناخوش‌آیند است، اگر همسرش با او به گونه‌ای رفتار کند که گویا شوهرش در شرایط فعلی همچون طوفانی گذرا و موقتی است، پس از پایان ماجرا و سپری شدن طوفان، مرد به این دلیل که همسرش او را مقصرا ندانسته و یا سعی در تغییر دادن رفتار او نداشته، امتیازهای ویژه و فراوانی به زن اعطا می‌کند و از او سپاس‌گزار خواهد بود، هرچند آن را به زبان نیاورد.

نخستین قدم برای آموختن مهارت برقراری ارتباط با همسر، این است که همسران توجه داشته باشند که زن و مرد به دو صورت متفاوت می‌اندیشند و اطلاعات را تغییر و تفسیر می‌کنند.

زن باید به این نکته پی ببرد که وقتی مرد ساكت است، در واقع می‌گوید: «هنوز در مورد آن چیزی نمی‌دانم، اما دارم درباره آن فکر می‌کنم».

اما آنچه زن از سکوت مرد دریافت می‌کند، این است: «من به تو جواب نمی‌دهم؛ چون حواسم به تو نیست و به آنچه می‌گویی توجه نمی‌کنم. آنچه گفتی مهم نیست و به همین دلیل، به آن پاسخ نمی‌دهم».

رو بر رَهش نهادم و بر من گذر نکرد

صد لطف، چشم داشتم و یک نظر نکرد

زن و شوهری که مدام خودشان را سانسور می‌کنند، حرفشان را در سینه نگه می‌دارند، احساس واقعی خود را پنهان می‌کنند و مهارت ابراز احساس‌هایشان را در زمان و مکان مناسب ندارند، نمی‌توانند به رضایت‌مندی مطلوب زناشویی دست یابند.

من که از آتش دل، چون خُم می در جوشم

مهر بر لب زده، خون می خورم و خاموشم

برای زنان برقراری ارتباط، اولویت بسیاری دارد و مطرح کردن احساس شخصی خیلی مهم‌تر از رسیدن به اهداف و موفقیت است. به تعبیر دیگر، آنها به جای آنکه هدف‌گرا باشند، ارتباط گرایند. در نزد آنها گفت و گو و ارتباط با همیگر، منشأ رضایت و خرسندی است و بیشتر تمایل دارند محبت و عشق خویش را ابراز کنند.

حال دل با تو گفتنم هوس است

خبر دل شِنیتنم هوس است

وقتی مرد بدون آنکه ناراحت و عصبانی شود، بتواند به حرف‌های همسرش گوش دهد، این کار او هدیه‌ای ارزشمند به همسرش است و به زن امنیت خاطر می‌دهد که وی می‌تواند به راحتی احساسش را با شوهرش در میان بگذارد.

هم دردی کردن و درک احساس زن، به وی کمک می‌کند تا بیشتر پذیرا و قدردان حمایت شوهرش باشد. مرد به طور غریزی نمی‌تواند تشخیص دهد که اظهار صمیمیت و درد دل کردن تا چه اندازه برای زن مهم است. پیش از هرچیز، زن به کسی نیاز دارد که به حرف او گوش کند.

سینه مالامال دردست ای دریغا مرهمی

دل ز تنهایی به جان آمد خدا را همدمی

پی‌آمدهای منفی قهر و بی‌اعتنایی کردن، به مراتب بیشتر از دعوا و مشاجره است.

زمانی که اعضای خانواده به کودکان بی‌توجهی می‌کنند آنها سعی می‌کنند با پرخاشگری، ایرادگیری، امتناع از غذا خوردن، بیماری‌های بدنی، شب‌ادراری، افت تحصیلی و ... توجه دیگران را به خود جلب کنند. حال اگر به زن یا شوهر بی‌توجهی شود، چه واکنشی نشان می‌دهد؟

دل به امید صدایی که مگر در تو رسد

نالهها کرد در این کوه که فرهاد نکرد

ارتباط خوب، نیازمند مشارکت دوجانبه است. وقتی زن لب به گله و شکایت باز می‌کند، قصدش تنها آن است که خستگی و ناراحتی خود را از طریق صحبت کردن کاهش دهد، نه اینکه هدفش سرزنش و ملامت شوهرش باشد.

کتاب «رمز و راز دلبران» نویسنده: علی محمد صالحی

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۴ ناشر: مولف، قم