

بسم پروردگار

سلام

غزیران مایه

کتاب ارزشمندترین هدیه ای است

که می توان به نگاه بلندتان پیوست کرد.

تقدیم با احترام
(رضا)





اینجا خانه
شماست



مادر شوهر
والدین

مهارت‌های ارتباط موفق
با خانواده همسر
محمدحسین قدیری

سخن‌آغازین	۸
مقدمه	۱۱
سم‌زدایی ذهنی	۱۴
ظاهرسازی یا عصب‌کشی؟	۱۶
دفتر زندگی آرام	۱۷
آنچه خواهیم آموخت	۱۷
امیدوارم که...	۱۸
فصل اول: زیرساخت‌ها	۱۹
عروس و کنکور زندگی	۲۱
با کفش او راه برو	۲۵
دوری و دوستی	۲۸
«یاد آن افسانه کردی عاقبت»	۳۴
خلاصه آنچه آموختیم	۴۵
فصل دوم: عروس مثبت‌نگر؛ راهبردهای پیشگیرانه	۴۷
بازی «ننه من غریبم»!	۴۹
بخیه‌هایت را نشکاف	۵۰
اختلال مغزی	۵۱
عروس دریایی	۵۱
کودک درون را دوباره تربیت کن	۶۶
گیاهی با گل‌های سمی	۶۹
دو تذکره روان‌شناختی	۷۱

عروس خود شیرین کن	۷۲
عروس هلندی	۷۴
مثلث خوش بینی رحمت	۸۵
من همینم که هستم	۸۷
از هر چه بترسی به سرت می آید	۹۲
تله ذهنی بد قولی	۹۲
تله ذهنی هیولا	۹۵
ذهن خوانی	۹۷
پیشگویی منفی	۹۸
پیشگویی خود تحقق بخش	۹۹
تذکر روان شناختی	۱۰۲
هدف از آفرینش مادر شوهر	۱۰۳
خلاصه آنچه آموختیم	۱۱۰
فصل سوم: عوامل تعارض و آشفتگی	۱۱۱
عوامل تعارض و اختلاف	۱۱۳
توضیح چند عامل کلیدی	۱۱۵
کشاکش و درگیری با خود	۱۲۰
مشکل گشایی اسلام	۱۲۲
مشکل گشایی ذهن	۱۲۳
تمرین خودیاری و تکلیف خانگی	۱۲۴
مثلث ارتباطی رحمت	۱۲۶
مثلث بدبینی رحمت	۱۲۹
ذهن های مسموم	۱۳۲
ذهن باز یا بسته: مسئله این است	۱۳۵
فیلتر ذهنی	۱۳۸
کارخانه توجیه تراشی	۱۳۸
تمرین ، تأمل و تفکر	۱۳۹
خلاصه آنچه آموختیم	۱۴۱

فصل چهارم: راهبردهای درمانگران

۱۴۳

رفتار دوگانه شوهر	۱۴۵
مردی لای منگنه	۱۵۳
مراسم گریه‌کشی	۱۶۴
مادرخانم سلام	۱۶۸
بدترین دوستان	۱۷۲
چرخ زندگی	۱۷۸
نایب‌رئیس	۱۸۱
حریم‌ها و حرمت‌ها	۱۸۴
آمیختگی در مرزها و رازها	۱۹۰
مدیریت زوج‌های بالغ	۱۹۴
بترکد چشم حسود	۱۹۷
قربون اون دست و پای بلوریت	۲۰۲
درس‌وگ مادرشوهر	۲۱۱
با مادرم بساز	۲۱۶
حریم زناشویی مشاع	۲۲۰
خلاصه آنچه آموختیم	۲۲۷
کتابنامه	۲۲۸

سخن‌آغازین

با همه دشواری‌ها و ظرافت‌هایش، شیرین‌ترین کار عالم «تربیت» است و مهم‌ترین بستر تربیت، «خانواده». خانواده اگر «خانواده» باشد، تربیت شیرین می‌شود و طبیعی. همانطور که ما نفس می‌کشیم، در خانواده هم تربیت می‌شویم؛ بی‌آنکه به آن فکر کنیم و بدانیم چه می‌شود.

تمرکز ما بر تربیت و تعلیم است، آن‌هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت مهارت‌آموزی به خانواده‌ها. از این رو طرح «مهرستان» را پایه‌ریزی کردیم تا در پیمودن این مسیر مقدس، بتوانیم منظم و هدفمند و برنامه‌دار پیش برویم. «مهرستان» فقط مخفف «محصولات هنری رسانه‌ای» نیست؛ بلکه اسم مکانی است برای آموختن مهرورزی در خانه و گرمابخشی به کانون خانواده.

از بین همه راه‌های ممکن، با «یارمهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم و پرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان در هم تنیده است.

بله، با کتاب آمده‌ایم و براین باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتال و گرایش جنون‌آمیز انسان امروز به آن‌ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی‌گیرد! خوشبختانه این یار مهربان، همچنان گنجینه سرشاری به شمار می‌رود که پاسخ‌گوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است.

به دنبال کار خیرزمین‌مانده‌ای بوده‌ایم که حضورمان در این عرصه را معنا ببخشد و جریانی پویا و اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صدها نفر ساعت پایش و پویش، به معماری طرح خانواده‌محور «مهرستان» انجامید که یکی از میوه‌هایش اکنون در دستان شماست.

مشتاقانه منتظریم تا با دریافت دیدگاه‌های شما سروران عزیز به آدرس mehr@mehrestan.ir بیش‌ازپیش مرهون مهربانی‌هایتان گردیم.

بر آستان جانانی سرسپاس فرود می‌آوریم که توفیق، رفیق طریقمان کرد تا دوره امانت‌داده شده در مزرعه دنیا را به خوشه چینی از خرمن ارباب و اصحاب فرهنگ و اندیشه بگذرانیم و آنگاه با لطفی دوچندان، ما را وامدار فضل بی‌کرانش کرد تا در طرح پربرکت «مهرستان» بتوانیم بابت تولید و ترویج محصولات فرهنگی و تربیتی، مدال افتخار برگردن بیاویزیم. از تک به تک سروران ارجمندی که ذره‌پروری کردند و گام به گام مسیر را هم‌شانه ما شدند، به رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

مهرستان

اینجا خانه شماست

ای نام تو بهترین سرآغاز بی نام تو نامه کی کنم باز
ای یاد تو مونس روانم جز نام تو نیست بر زبانم
من بددل و راه بیمناک است چون راهنما تویی چه باک است
از ظلمت خود رهایی ام ده با نور خود آشنایی ام ده^۱

مقدمه

خانم آرایشگر گفت: «بیست ساله ازدواج کردیم؛ ولی یه بار هم بحثمون نشده.» مهوش با تعجب از توی آینه نگاهش کرد و گفت: «واقعاً؟! مگه می‌شه؟!» آرایشگر با تبسم گفت: «آخه همون اول شوهرم شرط کرد توی دو طبقه و جداگونه زندگی کنیم.» فرزانه گفت: «توی سوئد، زن و شوهر توی رستوران، هرکدوم سهم خودشون رو حساب می‌کنن. ایرانی‌های اونجا هم همین روش رو پی گرفتن. وقتی زن و شوهر مرز داشته باشن، دیگه نوبت به بحث‌های عروس و مادرشوهر نمی‌رسه.» مرضیه در حالی که می‌خندید، گفت: «حرف‌هاتون منو یاد این جوک انداخت که پژوهشگران بعد از سال‌ها به این نتیجه رسیدند که عامل اصلی دل‌زدگی زناشویی و طلاق، ازدواجه!»

۱. نظامی

انسان فطرتاً اجتماعی است و بسیاری از فضایل اخلاقی و کمالات شخصیتی و نیز عوامل شادکامی و سلامت روان، در ارتباط فرد با خانواده، خویشان، دوستان و مردم اجتماع شکل می‌گیرد.

● امروزه، روان‌شناسان مثبت‌نگر ضمن تأکید بر سیستم‌ها و مرزبندی و سلسله‌مراتب هر خانواده، برای افزایش شادکامی و دفع و دفن افسردگی، ما را به ایجاد روابط مثبت و برقراری ارتباط با خویشاوندان دور و نزدیک و سپس، مراقبت از نهال روابط ترغیب می‌کنند. ●

زوج‌ها باید با نرمش و درایت، اختلاف با خانواده همسر را حل کنند. قطع رابطه با پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها باعث می‌شود تداوم تاریخی خانواده قطع و فرزندان از معادن غنی عاطفه محروم شوند. براساس آمارهای علمی در مناطق شرقی آمریکا^۱ که از نظر تمدنی از غرب آمریکا جلوترند، شهرداری‌ها اجازه می‌دهند خانواده‌ها کنار خانه‌هایشان واحد کوچک یا مهمان‌سرای ویژه پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها^۲ بسازند تا نوه‌ها از حضور آنان محروم نشوند. دیوید کووال^۳ می‌گوید تحقیقات ثابت کرده است رابطه دوسویه نوه‌ها با پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها در افزایش عمر، تقویت سیستم ایمنی، درمان افسردگی و افزایش شادابی همه آن‌ها مؤثر است.

1. East Coast America

2. Grandparents Guest House

3. David Coall

راننده‌ای که توقع داشته باشد اصلاً تصادف نکند یا شخص دیگری به ماشین او نزند، به درد رانندگی در شهر هیروت می‌خورد! این راننده اگر تصادف مختصری هم بکند، آن را فاجعه می‌داند. راننده بالغ مهارت‌های رانندگی را یاد می‌گیرد، توصیه‌های ایمنی را رعایت می‌کند، طبق قوانین عمل می‌کند و با دیگران بر اساس اصول اخلاقی و انسانی رفتار می‌کند. اگر تصادف کرد و با طرف مقابل با گفت‌وگو به نتیجه نرسید، با حفظ احترام و رعایت انصاف و بدون خودخوری یا پرخاشگری، از پلیس برای حل اختلاف کمک می‌گیرد. در روستای تجرد و در جاده زندگی دختر و مادر هم بارها تصادف و تزاخم رخ می‌دهد. از نظر عقلی و تجربی، در شهر بزرگ تأهل نیز اصطکاک و تصادف زن و شوهر و عروس و مادر شوهر و... پیش‌بینی‌پذیر است. اجازه دهید خیال خودم و شما را راحت کنم. رابطه پاک رابطه‌ای نیست که بدون اختلاف و تنش باشد. نمی‌دانم شاید... بله، شاید فقط اجساد مردگان با هم در تنش و تزاخم نباشند! اختلاف‌ها و تنش‌ها شرّ مطلق نیستند. درصدی از آن‌ها برای پویایی و خروج از رکود و یکنواختی لازم است. اگر مردی نگران انتقاد همسرش نباشد، ممکن است بعد از چهار روز تعطیلی، تمایل نداشته باشد صبح روز پنجم به سر کار برود. اسیر تأیید و گدای محبت دیگران بودن بیماری است؛ ولی تأیید طلبی و پیوندجویی متعادل از نیازهای مهم ماست. اگر عروس و مادر شوهر اصلاً نگران این دو نیاز متعادل نباشند، زندگی هر کدام سرد و بی‌روح و راکد

می‌شود. افراد نابالغ در اختلاف‌ها به شیوه‌های هیجان‌مدار پناه می‌برند و با خود شیفتگی، خودرأیی، خود خوری، پر خاشگری، بی‌انصافی، قهر، افشای راز، انتقام، دورویی، ناامیدی یا اصرار بر اشتباه با مسئله مواجه می‌شوند. افراد بالغ، در جاده روابط، اختلافات را مانند آن راننده بالغ حل و فصل می‌کنند. زن و شوهری که در هر اختلاف، شاخه‌ای از درخت ارتباط را می‌برند، آخر به تنه می‌رسند و خودشان هم خشک می‌شوند. این کار ناپخته مانند این است که راننده از ترس اینکه تصادف نکند یا دچار حادثه نشود، خودش را آن قدر محدود کند که دست‌آخر برسد به کوچه‌ای که خانه‌اش آنجاست و بعد، ماشین را برای همیشه در پارکینگ پارک کند و خوش حال باشد که دیگر ماشینش آسیبی نمی‌بیند.

● مثل‌ها و حکایات منفی و همچنین باورهای مرکزی ناسازگار و تصورات قالبی مسموم، از جمله سموم خطرناک برای ذهن اجتماع هستند. ●

◀ سم‌زدایی ذهنی

خانم‌های خوش سلیقه و کدبانو قلب خانه هستند. آن‌ها در هنر و سفره‌آرایی و آراستگی، سنگ تمام می‌گذارند و می‌درخشند. «بگشتم و خوشگلم کن» سخن و حکایتی مشهور میان خانم‌هاست. آن‌ها رنج و کس و بند آرایشگر، و تیغ و آمپول جراح را تحمل می‌کنند تا به گنج زیبایی برسند. برای تبدیل ذهن و زندگی به اقیانوس امن و آرام نیز ارزش دارد که زحمت تمرین و تلاش را



به جان بخریم تا به مهارت ارتباط مؤثر و هنر مدیریت اختلاف و حل تعارض آراسته شویم. همچنین، باید با سازگاری و مشاوره گرفتن و استفاده از منابع خودیار معتبر، شادکامی خود را تکمیل کنیم. بیایید هر روز اتاق‌های وجودمان را جارو کنیم و آشغال‌های حسد، نفرت، کینه و کدورت را در کیسه‌های زباله بریزیم تا قلب و ذهنمان بوی تعفن نگیرند.

ذهن فرد و اجتماع نیز مانند معده مسموم لازم است سم‌زدایی شوند و هیجان‌های منفی‌شان پالایش شود. مثل‌ها و حکایات منفی و نیز باورهای مرکزی ناسازگار و تصورات قالبی مسموم درباره مادرشوهر، مادرزن، عروس و داماد، از جمله سموم خطرناک برای ذهن اجتماع هستند. باید آن‌ها را دفع پیشگیرانه و رفع و دفن درمانگرانه کنیم. با اینکه در دنیا، اختلاف بین عروس و مادرشوهر و به طور کلی مداخله‌های خانوادگی، نقش مهمی در تلخی روابط و ناآرامی‌ها و طلاق‌ها دارد، متأسفانه در این زمینه از نظر وجود کتاب و منبع، زیر خط فقریم. در این کتاب به سهم خود، قدمی برای بهبود این روابط برمی‌داریم. اسراف در مصرف لوازم آرایش و خرید اسباب زندگی، تکلف، اتلاف وقت و نیز گریز از مطالعه و مشاوره در شأن فرهنگ و تمدن ملی و مذهبی ما نیست. اگر هر سال، بخش ناچیزی از هزینه‌های زائد مالی و عمری را صرف خرید منابع خودیار معتبری مانند کتاب و نرم‌افزار و مشاوره کنیم، ذهن و سیرت ما نیز زیبا و آراسته می‌شود.