

اگر جوان بودم - دکتر فرهنگ هلاکویی

بخش اول:

در طول تاریخ چیزی به اسم جوانی وجود نداشته. یعنی مردم در گذشته فقط دو گونه بوده اند. یا کودک و یا بزرگسال. یعنی به مجرد اینکه یک کودکی اولین علایم بلوغ جسمی و جنسی را نشان می داد از دواج می کرده و قبل از اینکه حتی متوجه بشود که کودکی چه هست و چگونه باید زندگی بکند خودش بچه دار می شده. بنابراین ما در گذشته مردم را دو گونه داشتیم. یکی کودک یکی بزرگسال. جوانی یک پدیده دویست سیصد ساله است در برخی از جوامع. حتی در برخی جوامع صد ساله است.

یعنی یک دوران انتظار. یک دوران آمادگی. یک دوران فرصت. که کاملاً متفاوت با کودکی و بزرگسالی است. و در غالب اوقات جوان موجودی است که بیش از همیشه می خواهد و کمتر از همیشه دارد. و اگر رابطه خوشحالی و خوشبختی را به آنچه که بین امکانات آنچه که داریم با تمنیات آنچه که می خواهیم، بدانیم یا امکانات را تقسیم بر تمنیات بکنیم دوره جوانی علاوه بر اینکه دوره فرصت هاست دوره گرفتاری های فراوان هم هست. به همین جهت هم هست که بیشتر اوقات مسایل و مشکلات را ما یا در دوره جوانی نشان می دهیم یا پیدا می کنیم یا به اوج خودش می رسد در حالی که در کودکی و بزرگسالی وضعیت و حالت بهتری داشتیم یا خواهیم داشت. بنابراین پدیده جوانی یک پدیده تازه است. و من ترجیح می دهم تا دوازده سالگی را کودکی بدانیم. بین دوازده تا هجده سالگی واقعا دوره نوجوانی است در حالی که بین هجده تا سی و نه در دنیای امروز دوره جوانی است. هجده تا بیست و چهار، بیست و چهار تا سی و سی و نه. بنابراین غالب مطالعات وقتی که بحث جوانی را می کنند این سه دوره را مد نظر دارند. و از چهل سالگی است که دوره جوانی به سر می آید و البته سیزده سال بعدش دوره بزرگسالی است و سیزده سال بعدش دوره بزرگسالی و آمادگی و پختگیست و وقتی که به هفتاد و هشت و بالاتر می رسیم صحبت از سالخوردگی است. چیزی که یک پدیده کاملاً تازه است. شما وقتی که به مساله جوان نگاه می کنید دو تا جوان را می بینید. یکی پسر و یکی دختر. و اینجا با هم خیلی متفاوت است. یعنی ماجرای کودکی پسر و دختر با هم فرقی ندارد. دختر و پسر پنج و هفت ساله تفاوتی با هم ندارند اما دختر و پسر پانزده ساله یا بیست و پنج ساله با هم بسیار متفاوتند.

از نظر مطالعات علمی مردها معمولاً یک جورند فقط این جورشون جورواجوراست. بعضیها هم خیلی ناجورند ولی یک جورند یعنی مردها را که سر و ته یک کرباسند که خانم ها می گویند درسته. البته این از جانب خانم هایی می آید که تجربه و تخصص بسیار دارند.

بنابراین آقایون یک جورند. علتش هم این است که خداوند اجازه تنوع زیاد بهش نداده. گفته همینیه و دور یک مرکز و محوری می چرخند. اما مطالعات نشان می دهد که خانم ها پنج نوعند و مهمش این است که شما به عنوان یک دختر بدانید کدامش هستید.

اولش نوعی است که خیلی در جامعه پذیرفته شده است مادر و مقدس است یعنی Mother and Holly, , قدیس. یعنی یک زنی که شما می بینید یا حداقل بسیاری از اوقات به شما می گویند شما با دختری روبرو می شوید که خیلی حالت مادرانه دارد حالت پرستار دارد حالت پرورش دهنده دارد. مواظب و مراقب است و خیلی هم پاک و مقدس است. آن حالت Caring را بیش از هر چیز دیگر حتی شفقت را به عنوان compassion یعنی دلسوزی و مواظبت و مراقبت را دارد.

نوع دوم نوعی است که مدیر و مدبر است. یعنی اداره کننده است. یک کسی است که مدیر و مدبر است. یعنی اداره کننده است کسی است که سازمان می تواند بدهد. و اوضاع رو همیشه به نوعی در اختیار و کنترل دارد. بالا ایستاده و همه چیز را به نوعی زیر نظر دارد. و بنابراین با آگاهی دانایی و تدبیرش عمل می کند.

نوع سوم معشوق و معشوقه است و یک مقداری شیک و بلد و یک لغت فارسی است یکم بارش تنده"لوند" و میدونه چه کار می کنه. بلده. (نخندید چون معنی داره خنده تون)

این نوع سومی است که وجود دارد و می دانید حرف این است که بهتر این است که یک دختر ترکیب این سه باشد و بیشتر مردهایی که به هر حال به یک مرحله ای رسیده اند و به دنبال همسر و عشقی می گردند ترکیب این سه را می خواهند. یعنی به همین جهت است که از یک طرف مادر ما خواهند از یک

طرف اداره کننده و در حقیقت مواظب و مراقب مدیر و مدبر را می خواهند و از یک طرف دیگر احتیاج به یک کسی دارند که حالا که ایام خوب و خوش است بتواند آن حالت شور و شوق و هیجان انسانی و ارتباطات احساسی و عاطفی و جنسی را داشته باشد.

اما دو نوع بد هم وجود دارد که در فرهنگ ما فراوان دیده می شود.

نوع چهارم که خانم ها لطفا مواظب باشید. نوع ضعیفه است که در فرهنگ ما فراوان است. یعنی من هیچم و ناچیزم و کاری از من بر نیامد و نمیفهمم و نمی دونم و سرم پایینه و بله و چشم و واقعا اینگونه اند. در نتیجه اینجور آدم ها دنبال یک کسی می گردند که از شون مواظبت و مراقبت کند. یعنی حرفشون این است که من هستم بیاید. میگن ما یه چیزی داریم و حاضریم آن را در اختیار بگذاریم. هر جور مایلید مصرف بفرمایید ولی مواظب ما باشید. ولی هیچ است دیگه همینه یعنی "ضعیفه".

درست عکسش نوع پنجم است که آن ضخیمه و کلفت است. یعنی درست در مقابلش یک گردن کلفتی که طرفدار زن نیست. چون اینها معمولا جزو انجمن فمنیستها در می آیند. طرفدار آزادی و برابری زن اند. نه. اینها ضد مردند. اینها دشمن مردند. اینها منتظر هستند یک مردی را بگیرند مجاله اش کنند یا لقمه اش کنند و یک فشارش بدهند و حسابش را برسند. و بنابراین به دو صورت هم خودش را نشان می دهد. یکی به صورت متمدنش که اصولا به دنبال همسری می گردند که به زودی میشه عضو گروه زی زی یعنی زن دلیل که در اختیار و کنترلشان است. یا تبدیل می شوند به یک کسی که دمار از روزگار این در می آورد بعد میره سراغ یکی دیگه بعد زندگی اینو به هم می زنه زندگی اونو به هم میزنه. تخصصشم اینه که بره سراغ اونی که فکر می کنه زندگی خوبی داره ولی زنه نمیدونه باید با این مرده چه کار بکنه. بدنش دست من درستش می کنم. و اینها را شما به عنوان شکارچی می بینید که موج می زنند و در به در به دنبال یک مرد زخمی افتاده هستند. مثل شیری است که حوصله شکار ندارد اما دنبال یک آهوی زخمی می گردد. و بنابراین معمولا هم پیدا می کنند. خوب این دو نوع آخر گرفتاریست. امیدوارم نباشید و حتما هم نیستید. ولی آن سه مورد اول مهمش این هست که ترکیبش را داشته باشید. بنابراین یک مقداری جهت را مشخص کنید. اگر نوع ضعیفه اید بیاید بیرون دورانش به سر آمده. اگر نوع ضخیمه اید

بروید خودتان را درست کنید. آسیبی که شما معمولا از پدر و یا برادر یا مرد در زندگی‌تون خوردید و یا نارضایتی ای که از دختر بودنتون و یا پیام های بد و منفی ای که در مورد بد بودن زن در محیط اجتماعی گرفتید شما را به اینجا رسانده والا دلیلی ندارد که شما اینجا باشید و باید آن را حتما حتما حل کنید.

اگر شما در ایران تشریف داشته باشید یا اونجا زندگی کنید یا در امریکا کاملا موضوع متفاوت است. یعنی منی که جوان بودم یا شمایی که جوانید مهم این است که کجا زندگی می کنید. برای اینکه انسان یک درختی است که با توجه به آب و هوایی که درش رشد می کند قرار است خودش را پیدا کند یا مناسب آن آب و هوا باشد. اگر احتمالا شما یک ویژگی ها و آرزوها و برنامه ها و هدف هایی دارید که با محیط ایران سازگار تر است خوب بهره بروید ایران و اگر کسی هستید که با شرایط امریکا سازگارید بهتره اینجا بمانید. اما اینکه شما بخواهید در امریکا ایران را بیاورید یا بروید ایران امریکایی زندگی کنید این شدنی نیست.

این از آن ترکیب های عجیب و غریبی است که خیلی ها فکر می کنند از عهده اش بر می آیند اما آخر کار متوجه می شوند که بازنده اند. بنابراین یک انتخابی در جهت اینکه کجا می خواهید باشید باید بکنید و ضمنا هر جا که بودید ناچار باید آن نقش را و آن رلی را ایفا کنید که مناسب آن مساله است و این معنایش حقه بازی نیستا. چون این ماجرای نقش و رل را دلم می خواهد توضیح بدهم. در پشت فرمان من راننده ام بنابراین اگر پلیس من را نگه دارد نمی توانم صحبت از اینکه من الان کنفرانس دارم بکنم و یا اینکه من پدرم یا مادرم نمی توانم بکنم. شما اگر رفتید خونه در حالی برای بچه هایتان پدر و مادرید اگر پدر و مادرتان بیایند شما دختر و پسر آنها هستید. و بنابراین نقش های مختلف و متفاوت را ایفا می کنید. برخی از آدم ها یک تصور و توهمی دارند که آدم همه جا باید یک جور باشد. نه. من قرار است نقش متناسب هر جا رو انتخاب کنم در حالی که آن Core یا هسته اساسی و اصلی شخصیتی من به مقدار زیادی قرار است که ثابت باشد.

مهم این است که شما در چه جور خانواده ای متولد شده اید. رابطه پدر و مادر مهم است. چگونه پدر و مادری داشتید. بسیار مهم است که در این خانواده چند تا بچه بودید. شما اگر یک بچه هستید در این خانواده بسیار متفاوت است با اینکه همین شما بودید با چندتا خواهر و برادر دیگر. بسیار مهم است که

فرزند اولید یا فرزند دوم یا چهارم. بسیار مهم است که در خانواده شما اگر دخترید چهارتا پسر اونجا هستند یا اگر پسرید چهار تا دختر اونجا هستند. بسیار مهم است که فاصله سنی شما چقدر هست.

بسیار مهم است که پدر و مادر به ماجرای پسری و دختری و پسر بزرگتر دختر کوچکتر چگونه نگاه می کردند. چه مزایایی قایل بودند چه مسنولیتهایی را به عهده شما می گذاشتند. اینها شما را می سازد و علت اینکه یک ذره تاکید می کنم به خاطر این است که شناخت این موضوع کمکتان می کند که در بسیاری از موارد متوجه باشید. درست مثل آدمی که خیلی چاق است یا خیلی لاغر است احتمالا در انتخاب غذا یا ورزش و حتی به خاطر بزرگ و کوچک بودنش در انتخاب لباس عمل کند. شما اگر بچه اول باشید این پدر و مادر بوده اند که شما را بار آورده اند تا بعد از سه سال که مثلا خواهر و برادران متولد شده اند. در حالی که شما اگر بچه دوم باشید همین که خودتان را بشناسید که در حدود چهار ماهگی است آن خواهر و برادر بزرگتر است که نقش بیشتر را از پدر و مادر در تربیت شما دارد. بنابراین بچه اول را در دو سه سال اول پدر و مادر تربیت می کنند و لی بچه دوم را در دو سه سال اول حتی تا ده سال بعد این خواهر و برادرها هستند که تربیت می کنند و به همین جهت است که حتما متفاوتند. بنابراین اگر شما جای بچه اول را با دوم عوض کنید هفتاد هشتاد درصد موارد با یک موجود دیگری روبرو هستید.

علت این تاکید هم این هست که مهم است بدانید که کجایید. و بعدا در ازدواج مهم است بدانید چه کار می کنید. شما اگر بچه اول هستید و کسی که با او بیرون میروید بچه اول است باید بدانید که آماده اید برای جنگ. برای اینکه این نوع نظام ذهنی در حالت عادی زمینه را برای برخورد فراهم میکند در حالی که اگر احتمالا هر دوتون بچه آخرد دو احتمال وجود دارد. یک دفعه هر دو تون منتظر می شوید یکی دیگر از شما مواظبت و مراقبت کند یا یکیتون پدر و مادر دیگری بشوید چون این نقش را به خاطر بچه آخر می توانید انتخاب کنید. و ضمنا اگر یکی بچه آخر و یکی اول باشید احتمالا هم انتخاباتان و هم نوع زندگیتان به صورت این هست که تا آخر عرتان به صورتی که یکی بزرگتره و دیگری کوچکتر باقی می ماند. و در نتیجه تمام روابطتان متفاوت خواهد بود. بنابراین اینکه در چگونه خانواده ای بودید روابط چگونه بوده پدر و مادر با شما چگونه برخورد و برداشتی داشته اند نقش بسیار مهمی در ساختن شما یا اهمیت بسیار زیادی در فرم شخصیت شما دارد و این چیزی است که باید دانستش و برخی از اوقات تعدیلش کرد.

درست مثل آدم چاقی که بایسد لاغر بشود یا آدم لاغری که باید چاق بشود. من وقتی فرزند اولم باید بدانم که میل من به اداره کردن به مسنولیت به نوعی رهبری و نوعی مواظبت و مراقبت کردن از

بزرگسالان وجود دارد پس بنابراین با دانشستن اینکه این گرایش ها در من وجود دارد هر جا که می روم ده- بیست یا چهل درصد این تمایل را در خودم پایین بیاورم کمتر کنم به خودم هشدار بدهم که بنشین عقب اختیار را به دیگری بده فرصت را به دیگری بده تا اینکه حتمالا برعکس فکر کنم که اچون این منم و اینچنین کردم باید احتمالا به چنین وضع و حالی ادامه دهم. بنابراین بسیار مهم است که شما در این وضعیت کجا قرار گرفته اید.

برویم سراغ اینکه من اگر جوان بودم چه می کردم یا شمایی که جوان هستید چه می کنید یا کسانی که به هر حال از سی و نه گذشته اند چگونه می توانند به خودشان نگاه کنند.

اولین مساله این است که من باید اعتماد به نفس خودم را به صورت اعتماد به نفس مثبت در بیاورم. یعنی **Positive Self Confidence** را داشته باشم. اعتماد به نفس یا **Self Confidence** همانطور که می دانید معنایش این است که یک باور و اعتقاد عمیق و سنگینی است که وجود دارد و به همین جهت است که چون یک باور و اعتقاد است همه آدمها همیشه اعتماد به نفس دارند. فقط یک عده اعتماد به نفس مثبت دارند. می گویند من می دانم و می توانم. و یک عده اعتماد به نفس منفی دارند و می گویند من نه میدانم و نه می توانم و یا با وجودی که میدانم نمی توانم. این مساله که برمی گردد به چهارده ماه اول زندگی بیش از هر دوران دیگر موضوع بسیار مهمی است که در زندگی شما را موفق یا نا موفق برنده یا بازنده و حتی خوشبخت یا بدبخت می کند و به همین جهت است که مساله اعتماد مثبت اهمیت دارد و باید روی آن کار کرد. و اگر نگاه کنید ته وجودتان یک جوری نشسته و در مجموع در مورد مطالب مهم من چه نظری دارم که میدانم و می توانم یا نمیدانم و نمیتوانم یا با وجودی که می دانم نمی توانم. این را باید درستش کرد و به راحتی هم می شود درستش کرد. یعنی خوشبختانه حرکت از اعتماد به نفس منفی به اعتماد به نفس مثبت کار ساده ایست و با کمی کار کمی توجه کمی تمرین و مخصوصا با در آمدن از آرزوها که بعدا به آن می رسم و رفتن به سوی هدف ها و بعدا با قدم های درستی برای رسیدن به هدفها برداشتن من به تدریج اعتماد به نفس منفی خودم را می توانم به اعتماد به نفس مثبت تبدیل کنم و البته اعتماد به نفس مثبت بسیار متفاوت است با خوش خیالی و خوش باوری و خل و مشنگ بودن و تو هوا بودن که همه کار شدنی است و هر چی بخواهی می توانی که بعدا هم اشاره به آن خواهم کرد که یکی از خطرناک ترین حرفها این جمله است که بگم خواست توانستن است. برای اینکه

خواستن توانست نیست. خواستن فقط و وقتی توانستن است که من حاضر باشم که شرایط را بیافرینم. خواستن آفریدن است. خواستنی توانستن می شود که آفریده بشود. معنایش هم این است که من اگر تصمیم گرفتم از اینجا بروم ساندياگو تمام تمام تمام قوائد و اصول را بايد رعایت کنم تا بتوانم از لس آنجلس بروم سانديگو. هیچ کدامش را نمی توانم از مد نظرم و عملم دور کنم و به اونجا برسم. معنای این حرف این هست که باید بعد از خواستن همه همه همه کارها را کرد تا رسید علت این همه تاکید من این هست که روزی که شما بگویید خواستن توانستن است یک توهمی پیدا می کنید که بسیار خوب من می توانم فعلا صبر کنم بعدا هر موقع که خواستم می توانم. تمنا می کنم به عرضم توجه کنید. من هنوز یک آدم معتاد ندیدم که این باور را نداشته باشد. همه آدمهای معتاد دو مشخصه دارند یکی اینکه خجالتی اند و دیگری اینکه باورشون این است که خواستن توانستن است. و به همین جهت است که چهل سال است مشروب می خورم چهل سال است مواد مخدر مصرف می کنم اگر یک روزی خواستم می توانم بگذارم کنار. و به همین جهت است که معتاد مانده. در حالی که اگر یک آدمی به این نتیجه برسد که نه خواستن توانستن نیست خواستن آفریدن است و باید تمام راه را هم از اول تا آخر رفت پس باید از همین امروز شروع کنم. نه اینکه حالا هر وقت دلم خواست یا هر وقت هوس کردم. وحشتناکتر و به نظر من حتی تا مرز جنون و بیماری وقتی است که بگوئیم خواستن داشتن است. تو بخواهی خواهی داشت یعنی بنده اگر بنشینم خونه ام و ده سال فکر کردم که بالاخره من اسپانیایی یاد میگیرم یا احتمالا فیزیک یاد می گیرم یک دفعه بعد از ده سال می بینم دارم به زبان اسپانیایی صحبت می کنم و همینجوری دانش فیزیک من داره میزنه بیرون. این همان پرت و پلا و دروغ و حقه بازی ایست که در آن فیلم راز است و مردم ساده بیچاره ای را با بازی و سیاه بازی که خواستن داشتن است. یعنی کسی در Universe نشسته و منتظر است ببیند شما چه درخواستی دارید. مثال: برف خواستن در لس آنجلس و نخواستنش در قطب شمال.

بنابراین دلم می خواهد توجهتون را به این نکته جلب کنم که مساله اعتماد به نفس یعنی باور واقع بینانه به این است که من از عهده انجام کارها بر می آیم اگر همه اصول و قواعدی را که باید رعایت کنم زیرا طبیعت آنچنان بر اساس قانون کار می کند که به اندازه سر مویی نمی شود قاعده را شکست و نتیجه دیگری از آن گرفت.

دومین مساله که شما باید روی آن کار بکنید و مساله و گرفتاری همه ماست مساله **Self Esteem** یا حرمت نفس است که چند معنا دارد که مهم است به آن توجه شود. اولین معنای آن این است که من منم و تو تو. یعنی با خودش لغت من را دارد، نفس را دارد حرمت من حرمت نفس من، خود خود خود من. بنابراین مال جامعه و فرهنگی نیست که من و تویی نداریم و فکرشان این هست که یا ماییم یا دیگرانند بلکه مفهوم اول حرمت نفس یعنی من منم و تو تو و پای آن می ایستم. همانطور که پوست من من را و بدن من را از بدن شما جدا می کند، آنچه که در درون پوست من است از آن من است و آنچه که در درون پوست شماست از آن شماست. معنای حرمت نفس در مفهوم اصلی و روانیش داشتن پوست روانی است **Psychological Skin**. یعنی تو تویی و من من. یعنی اگر تو ناراحتی من ناراحت نمی شوم. آن زمانی ناراحت می شوم که اجازه به خودم می دهم که ناراحت بشوم. در حالی که وقتی شما این پوست را ندارید و همه در هم گره خورده اند ناراحتی شما ناراحتی من است. در خانواده ای که هفت نفریم و هر روز هفته یکمون ناراحت است هفت روز هفته هر هفت تامون ناراحتیم و دلمون هم بهش خوش میتونه باشه و بهش معمولاً افتخار هم میکنیم که هیچ افتخاری نداره. برای اینکه قرار است ما دوا و دکتر همدیگر باشیم ما قرار نیست همدرد هم باشیم. ما از طریق همدردی به هیچ جانی رسیم ما فقط از پا در می آیم. اگر نمی توانیم دوا و دکتر باشیم دلیلی ندارد که آنجا بمانیم باید برویم دنبال کارمون و زندگیمون. دلیلی ندارد آنجا باشیم و منتظر یمانیم. بنابراین مفهوم اول حرمت نفس رسیدن به اینجاست. این را به این دلیل خدمتون عرض میکنم که بیخودی فکر نکنید که شما به عنوان جوان عیب و ایرادی دارید که وقتی که برادران یا خواهرتون یا پدر و مادرتون ناراحت است شما غش نمی کنید و از پا در نمی آید و در خانه نمی مانید. فکر نکنید بی احساسید. بی عاطفه اید. ابد. به هیچ وجه. شما اتفاقاً آدم با احساسی هستید. شما آدم حساس و به هم ریخته ای نیستید و عیب و ایراد ندارید. من وقتی که پسرم وقتی که برادرم ناراحت است کوشش من این است که بفهمشون و اگر کاری می تونم بکنم کاری بکنم اگر نه میروم دنبال کارم. من قرار نیست آنجا بمونم قرار نیست با این فرد باشم که چون تو ناراحتی من هم اینجا می ایستم و ناراحتم. این مشکلی را برای هیچ کس حل نمی کند. ما قرار است از مرگ هم و از درد هم خبر بشویم یعنی ما قرار است از این درد مشترکمان خبر بشویم و بعد از خبر شدن به عنوان دوا و دکتر عمل کنیم نه به عنوان همدرد. در حالی که می دانید در فرهنگ ما قرار این نیست که من برای شما کاری بکنم من قرار است مثل شما غصه بخورم. برخی از اوقات انقدر غصه

بخورم که شما دلتان برای من می سوزد که نه انقدر ناراحت نشو من خودم انقدر ناراحت نیستم.

بسیاری از اوقات شما جوان ها را متهم می کنند که احساس نداری عاطفه نداری اصلا می دانید فرض بر این است که اگر پدر و مادر شما ناراحتند شما هم باید ناراحت باشید. مثلا مهمانی نروید. الان که اومدید اینجا برخی از اوقات میگویند برید دیگه خوش باشید. ظاهرا میخوای بری چیز یاد بگیری ولی اونجا هر و کره است والا یه هتلی دم دریا... اگه میخوان درس بخونن یه جا میتمرگیدین درس میخواندین. تو هتل و کنار دریا و انقدر شیک و پیک کردی و این همه از دیروز صبح به خودت رسیدی و به دوستت اینو گفتی و رفتی اون لباسو خریدی و سه روزو رژیم گرفتی یه ذره لاغر بشی این تنت بره و ..حالا این چه ارتباطی داره به مساله چیز یاد گرفتن. برید خوش باشید یه روزم میاین میبینین ما مریدیم بعدم دارید خاکمون میکنید راحت میشدید خوب البته بعدش غصه می خورید، ناراحت میشدید که چرا به ما نرسیدید ولی خوب دیگه دیر شده ...

ببینید بازی است . *it is a game*. که در فرهنگ ماست به خاطر اینکه حرمت نفس نیست. همه در هم فرورفتیم. یعنی دل شما آنجاست. به همین جهت است که مادر شما از ایران یک تلفن میکند حال شما را اینجا به هم می ریزه. چرا ؟ برای اینکه دل شما آنجاست یک فشاری میده و کار شما اینجا تمام است. دورانش به سر آمده. یک روزی بوده که آدمها در هم گره خورده بودند. یک روزی بوده که مثل بیماری که می آمده اگر این می گرفته او هم میگرفته اگر این می مرده اون یکی هم میمرده مردم تو هم بودند یک تکه ابر بودند. امروز ما قطره بارانی هستیم که قرار است هویت و فردیت خودمان را پیدا کنیم.

بنابراین مساله اول حرمت نفس این است که من منم و تو تو.

دوم این مساله است که ما با هم برابریم. *We are equal*. نه تنها با هم برابریم، ما با هم یکسانیم *the same*. این موضوع را باید با تمام وجودتان حفظ کنید. در فرهنگ ما نبوده و ما هم با آن بار نیامده ایم. زنی

و مریدید *we are the same*. سیاه و سفیدید *we are the same*. بودایی و هندو هستیم *we are the same*. ایرانی و امریکایی هستیم *we are the same*. برای اینکه 99.9 درصد ما مساله انسان بودن

ماست. تفاوتی نمی کند که شما لباس قهوه ای پوشیدید یا مشکی یا آبی. مساله این است که آن بدن یک بدن است. که این مساله برابر بودن و یکسان بودن را باید با تمام وجودتان حس کنید. ما از فرهنگ و جامعه ای میاییم که مثل همه جوامع و فرهنگ ها که اساسش بر این است که ما با همه متفاوتیم و

استثنا. شما اگر یادتان باشد در ایران وقتی می خواستید کفش بخرید میگفتید چقدر می گفت صد تومن می گفتید به من چند می دی...

دکتر جردن می گفت ایرانی استثنا خوان است یعنی ما هر جا می رویم استثنا هستیم. این نگاه سبب می شود که ما یک توهمی داشته باشیم که با بقیه برابر و یکسان نیستیم. بله من با شما متفاوتم. متمایز هستیم ولی ممتاز از هم نیستیم. من اینجا شما اونجا بید ولی یکی بالا یکی پایین نیستیم. برتر نیستیم. متفاوتیم. بالاتر از آن من از شما نه بهترم نه بدتر. نه پایینترم نه بالاتر. تمنا می کنم اینها شعار نیست. اینها را وقتی آدم با تمام وجودش حس کند که من از تو نه بهترم نه بدتر نه بالاتر نه پایینتر آزاد می شوید. می دانید بعد از آن می توانید راحت خودتان باشید و زندگی کنید. در حالی که بسیاری از ما به گونه ای بزرگ شدیم که تا به یک نفر می رسیم فقط می خواهیم بگشوییم از بقیه بهتریم یا بدتریم. بالاتریم یا پایینتریم. کی از ما شیکتره. کی از ما بلندتره. کی از ما کوتاهتره. کی از ما خوشگلتره. کی از ما زشت تره. تازه وقتی میروید می نشینید میگید که من یک عیب و ایرادی دارم. میگویند برو خدا را شکر کن برو ببین افریقا ببین مردم چقدر بدبختند. خوب به من چه مربوطه اصلا این چه جور استدلالی است. یعنی نکته ای که می خواهم خدمتون عرض کنم اینکه از این بازی در بیابید وقتی از این بازی در بیابید متوجه می شوید که شما بر اساس یک ملاک هایی که درست و غلط و بد و خوب است عمل می کنید اما در مقام مقایسه کار نمی کنید. در فرهنگی که حرمت نفس نیست همیشه مقایسه است. ببین خواهرت چه کار کردو ببین خواهرت نصف توست غذاش رو خورد تو نمی خوری. ببین دختر خاله ات چه پیانویی می زنه. ببین آقا اینا پنج ساله اومدن خونه خریدن ما پانزده ساله اینجا بیم خونه نداریم خاک تو سرت. یعنی ملاک. ملاک مقایسه است. مثل اینکه ما اومدیم تو این دنیا مسابقه بدیم. چون آدمی که حرمت نفس ندارد دایما در فکر این است که کی بالاتره کی پایینتره و ...

ما در ایران یک تحقیقی در دانشکده علوم اجتماعی مرکز مردم شناسی داشت که به دهاتی رفته بودند که یک نفر نمی دانست تاریخ تولدش چه زمانه است. ولی همه می دانستند کی از کی بزرگتر یا کوچکتره. چون اون مهم است که آدم بداند باید به کی سلام کند از کی باید منتظر بشود سلام بخاورد. این مهم است. مهم این نیست که تولد تو چه زمانه است. ت. اصلا می خوای زنده باش می خوای مرده.

برابری و بالا و پایین بودن مطرح است. بنابراین حرمت نفس اونجاست مواظبش باشید و خودتان را اذیت نکنید. بیرون بیایید و یک دفعه دیگر راحت می شوید. راحت می شوید یعنی چی. یعنی کوشش می کنید خودتان باشید. آنچه را که خوب و درست می دانید با ملاکهایی که بعدا بهش می رشم زیبایی است. با ملاکهایی که ارزش های انسانی است خودتان را سازگار می کنید. تا اینکه در فرهنگ ما چگونه باید عمل کرد. دیگران چه فکر می کنند. دیگران چه قضاوت و نظری دارند. و روزی که آدم برسد به آنجایی که من از تو نه بهترم نه بدتر نه بالاتر نه پایینتر آشوده می شود. من بارها عرض کردم روی خط رادی تلویزیون یا برخی اوقات در کنفرانس ها دوستان حرف هایی می زنند که وقتی بهش نگاه می کنم می بینم این حرف چقدر احمقانه و چقدر مسخره چقدر خنده دار چقدر توخالی است. بعد یکم که فکر میکنم می بینم خودم ده سال قبل این عقیده را داشتم. بیست سال قبل اصلا این عقیده را ازش دفاع می کردم. مادر یا پدر من با این عقیده مرد. چطور شد اونوقت من خوب بودم. چطور شد پدر و مادر من خیلی خوب بودند و هستند؟ شمایی که الان این فکر و عقیده را دارید اشتباه است. اصلا باید از این بازی در بیایید. تمام شده. یعنی مفهوم حرمت نفس (چرا انقدر اصرار دارم) Holly مقدس بودن است. معنایش این است که ما با هم نه بهتریم نه بدتریم نه بالاتر نه پایینتریم. روزی که شما حرمت نفس دارید دو چیز را دارید و این دو چیز بسیار مهم است. یکی اینکه خودتان را خوب می دانید. روزی که خودتان را خوب بدانید دو خاصیت دارد: یکی اینکه کار خوب می کنید در حالی که آدم روزی که خودش را بد بداند کار بد می کند. یک تصور و توهم غلطی در طول تاریخ در جوامع بوده که اگر ما به یک کسی بگوییم تو بدی می رود کار خوب می کند. مثلا به پسر من گفتیم تو پسر بدی هستی تنبلی این از فردا صبح میره درس می خونه. هیچ مطالعه ای هیچ دلیل علمی اصلا در این زمینه نیست و درست در جهت عکسش است. شما به مجرد اینکه گفتید من خوبم به دنبال این هستید که ثابت کنید بهترید و برید کار خوب بکنید. و به مجرد اینکه به خودتان گفتید من بدم ول میدهید و میگذارید کار بد اتفاق بیافتد. دوم روزی که گفتید من خوبم می پذیرید که دیگران هم خوبند. من خوبم تو هم خوبی. پس من خوب تو خوب رابطه خوب پس نتیجه هم خوب است. در حالی که اگر گفتم من بدم نتیجه می گیرم که تو هم بدی رابطه هم بد است و نتیجه اش هم بد است. بنابراین مساله حرمت نفس اول با خودش این مفهوم را می آورد که من خوبم. تو هم خوبی. رابطه هم خوب است. این است که بعدا خواهیم دید دور هم می توانیم جمع شویم. با گفتن اینکه من بدم از پا در می آیم. به همین جهت است که در طول تاریخ که در سر ما کرده اند که تو

گناهکاری، تو بدی، تو کثیفی، تو نجسی، تاریخ بشریت ده هزار سال فقط ننگ است و ننگ. شرم است و شرم.

دومین مساله این است که من خواستنی و دوست داشتنی هستم. روزی که شما حرمت نفس دارید خواستنی و دوست داشتنی هستید. معنایش این نیست که همه شما را می خواهند. حالا بر فرض که همه شما را بخواهند شما چه خاکی می توانید بر سرتان بکنید. ماجرای خواستنی و دوست داشتنی معنایش این نیست که همه شما را دوست دارند چون یک چیزی در فرهنگ ماست که تو وقتی دوست داشتنی هستی که همه تو را دوست داشته باشند. من وقتی دوست داشتنی هستم که یک نفر من را دوست داشته باشد. برای اینکه همان یک نفر کافی است. ما در دنیایی هستیم که یک نفر قرار است ما را دوست داشته باشد. پنج تا هم دوست ما باشند. روزی که یک نفر ما را دوست دارد و پنج نفر هم دوست ما هستند در شش میلیارد مردم دنیا کار ما درست است. ما احتیاج نداریم همه ما را دوست داشته باشند. چون روزی که شما کوشش می کنید دیگران شما را دوست داشته باشند تقریبا همیشه، علتش این است که شما خودتان را خوب و دوست داشتنی نمی دانید. فقط آدمی می آید وارد یک محیطی می شود و می خواهد یک کاری بکند که مردم دوستش داشته باشند که خودش را خوب و دوست داشتنی نمی داند. بگذارید همین جا راحتتون کنم: بیش از نیمی از مردم دنیا تنها و تنها و فقط و فقط کوششی که در ارتباطشون با بقیه مردم می کنند این است که به بقیه ثابت کنند که من خوبم و دوست داشتنی. لطفا من را خوب بدانید و دوست داشتنی. تمام این کوشش که در سلام علیک و احوالپرسی و تعارف و دعوت و مراقبت و اشکال کار این است که چون من خودم را خوب نمی دانم مهم نیست دیگران راجع به من چه فکری می کنند و چون من خودم را دوست داشتنی نمی دانم مهم نیست که شما چه می کنید. تازه اگر شما آمدید به من گفتید که تو را دوست دارم حالا تازه میگم این حقه باز رو ببین. این دروغگو رو ببین. یا این خرو ببین که باور کرده و به همین جهت است که شما باید از ده تا تست بگذرید تا من قبول کنم شاید شما من را کمی خوب یا دوست داشتنی میدانید در حدی که شاید در مقام مقایسه با دیگران که من در ذهنم هست من را به دیگران ترجیح می دهی. والا هیچ چیز دیگر نیست. بنابراین علت این تاکید که خدمتتون دارم این هست که من و شما بدونیم که وقتی شما میگویید من حرمت نفس و Selfesteem دارم معنایش عبارت از این است که من خودم را خوب می دانم و

دوست داشتنی. و این شما را آزاد می کند. یعنی وقتی که به این سالن آمدید هیچ قرار نیست ثابت کنید خوبید و دوست داشتنی. شما قرار است اینجا خوش بگذرونید و خوب و خوش باشید. چون روزی که شما خواستید به دیگران ثابت کنید من خوبم و دوست داشتنی شما تمام زندگی خودتان را اینجا به هم ریختید. همین جا شما از پا در آمدید. یعنی یک کوششی کردید برای اینکه برسید به هر آدمی که چه کار کنم معلق بزنم؟ بخندم؟ گریه کنم؟ تو سرم بزنم؟... چه کار کنم تو من را دوست داشته باشی. و به همین جهت است که غالب اوقات مردم شما را به بازی می گیرند. این کار را بکن این کار را نکن چرا این کار را کردی. بعد از اینکه پراشون صد تا کار می کنید با یک کاری که نکردید، خوب معلومه اهمیت نمیدی معلومه دوست نداری معلومه من برات مهم نیستم معلومه من برات بی ارزشم. برخی از اوقات شما بیست سال بیست هزار کار برای یک کسی می کنید، از جمله پدر مادر ها برای بچه ها با یکدفعه که شما می گید نه حرف عبارت از این است که بفرمایید این هم نتیجه بیست سال دوستی و آشنایی. یعنی بعد از اینکه بیست هزار بار گرفتم یکبار که نگرفتم کار تمام است.

دو چیز در شما نیست اگر حرمت نفس داشته باشید.

یکی اضطراب و نگرانی **Anxiety**. فوبیا ندارید. چون ریشه هایش آنجاست. نود درصدش مساله **Social Phobia** است. اضطراب و هراس اجتماعی است. روزی که شما حرمت نفس دارید اضطراب ندارید. ترس ندارید. نگرانی ندارید. دلهره ندارید.

دوم شرم و خجالت ندارید. **Toxic shame**. آدم خجالتی نیستید از خودتون بدتون نمیداد. از خودتون خجالت نمی کشید. از قدتون از وزنتون از سنتون. از تحصیلتون از پدر و مادر تون از رشته تحصیلتون از فامیلتون خجالت نمی کشید. من برای چی خجالت بکشم. من خودم را و آنچه را که دارم پذیرفتم. و باهوشم خوشحالم برای اینکه این نتیجه، چیزی است که من دارم. بنابراین علت این تاکیدم روی حرمت نفس این است که شما را به یک جایی می رساند که بالاخره برای خودتان هم ارزش و اهمیت و اعتبار قایلید. همانطور که برای دیگران آن **Value** و **Important** بودن را و آن اعتبار را قایلید. پس بنابراین من باید برای حرمت نفسم یک کاری بکنم. چون بیش از هشتاد درصد مردم دنیا مشکل جدی حرمت نفس دارند. و ما ایرانیها اگر بیشتر نداشته باشیم حتما کمتر نیست. و شما قرار است این مشکل را حل کنید والا تمام عمرتان به دنبال چیزی می گردید که نیست. یعنی درست مانند تشنه ایست که به دنبال سراب می رود و

فکر میکند دارد نزدیک می شود و بیشتر و بیشتر آب می بیند در حالی که فقط تشنگی اش بیشتر می شود و مطلقاً از آب خبری نیست. بنابراین تاکید من بر روی مساله حرمت نفس به این دلیل است که شما را به یک چیزی می ساند که بزرگترین، بزرگترین نعمت جهان است و آن خود دوستی است، Self Love. من خودم را دوست دارم. حالا که خودم را دوست دارم می توانم دیگران را دوست داشته باشم.

حالا که خودم را دوست دارم و دیگران را دوست دارم زندگی دوست داشتنی می شود. اما روزی که من به love-self نرسم فقط اونطرفش حالت شدید و سنگینش Self Hate از خودم متنفرم. حالت خفیفش که معمول است خود ناپسندی است. خودم را نمی پسندم. با خودم راحت و راضی نیستم. از هیچی یا از بیشتر چیزهای خودم راضی نیستم. بنابراین من در مقابل مساله خود دوستی حال دیگری که پیدا می کنم خودناپسندی است. خودناپسندس همانطور که می دانید به دوشکل خودش را نشان می دهد.

یعنی آدمی که خودش را دوست ندارد. Self Hatred. آدمی که خودش را نمی پذیرد. نمی پسندد. دوجور زندگی می کند. یکی حقیر صغیر بد بخت بیچاره خاک تو سر که میگوید و عملاً هم نشان می دهد یعنی شما میبینید که حالت کلفت و نوکر را دارد همه را می لیسد. زیر پای همه است. تمام مدت خودش را ناچیز می بیند. خوابش مهم نیست. غذایش مهم نیست. زندگیش مهم نیست. آینده اش مهم نیست. تو مهمی تو مهمی به بهانه های مختلف. یا درست برعکس. حالت خودخواهی به خودش می گیرد. Selfish.

. حالت خود پسندی به خوش می گیرد Egoistic. حالت خودشیفتگی به خودش می گیرد Narcissistic.

حالت خود بزرگ بینی به خودش می گیرد Grandeur. حالت خود مدار و خود محور پیدا میکند Self center. شما روزی که یک آدم خودشیفته یک آدم خود مدار یک آدم خود محور یک آدم خوخواه یک آدم را خود پسند می دانید باید با تمام وجودتان بدانید که این آدم ته وجودش از خودش متنفر است از شما متنفر است از زندگی متنفر است ولی چاره ای نداشته که این چیزی به این همه تلخی و بدی را که باید یک جوری داشته باشد با یک شکر شیرینی رویش را که اسمش خودخواهی و خودپسندی و خود پرستی و خود شیفتگی است داشته باشد و ارایه بدهد. بنابراین موضوع بسیار مساله مهمی است و به همین جهت است که شما دلم می خواهد بدانید که مردم را سه گونه می بینید. خود دوست و خود ناپسند و خود پسند. اما خود پسند همان خود ناپسندی است که رل خودپسند را بازی می کند.

خودناپسند یک موش و سوسک می شود که آن زیر میدود ولی بعضیها چون نمیتوانند آن زیر بدوند میترسند که پا رویشان گذاشته شود یک پوست شیر میگیرند میروند توش یک بلندگو هم میگیرند مثل من پشتش می ایستند نعره می کشند. حالا شما را می ترسانند. علت اینکه تاکید می کنم روی این

مساله این است که شما چاره ای جز خوددوستی ندارید. و این را باید در خودتان به وجود بیاورید لطفا با این همه توضیحات که وقتتون را گرفتم نگوئید خوددوستی یعنی خودخواهی. چون در فرهنگ ما فکر می کنند آدم خوددوست خودخواه است. آدم خود دوست کسی است که چهار مشخصه دارد.

1. همه کارهای خوب دنیا را برای خودش می کند.
2. هیچ کار بدی را هیچ وقت علیه خودش یا با خودش و برای خودش نمی کند.
3. هر کاری را به هزینه و مسئولیت و پذیرفتن پیامد کار خودش انجام میدهد. یعنی **responsibility**, **cost** و **consequence** یا **result** را می پذیرد.
4. به حریم و حقوق کسی تجاوز نمی کند. می ایستد. اینجا حد من است. اونجا حد و زندگی تو است.

خوب شما روزی که با چنین آدمی روبرو هستید که مشکلی ندارید. این آدم خود دوست است. این برای

همه مفید است. مخصوصا اگر پدر و مادر است برای بچه هایش. چون روزی که اینجوری نباشد

گرفتاریست. پس بنابراین دلم میخواهد توجه داشته باشید من و شما هیچ کاری نداریم جز اینکه مشکل **Self esteem** و حرمت نفس خودمون را حل کنیم. برای اینکه اگر حل نشه با آن بسیار گرفتار خواهیم بود.

حالا اگر شما مساله اعتماد به نفس و حرمت نفس را حل نکنید. دو خطر دیگر شما را تهدید می کند.

یکی اینکه شما گرفتار احساس گناه و تقصیر بشوید. و دایما خودتان یا دیگران شما را سرزنش کنند

یعنی **Blame**. این خطری است که برای آدمی که مشکل اعتماد به نفس و حرمت نفس دارد پیدا می

شود. احساس گناه و احساس تقصیر می کند. یک جوری شما همیشه مقصرید. حتی دیدی شما برخی

از اوقات مثلا به دوستتون کمک نمی کنید احساس گناه و تقصیر می کنید. به پدر مادرتون یا به خواهرتون

یا به بچه تون نمی رسید احساس گناه و تقصیر می کنید. و پشتش معمولا احساس حقارت است.

احساس **Inferiority**. یعنی اینجا دیگه من کارم تمام است. یعنی خطری که وجود دارد اینجاست. خوب

اگر شما یک چنین کسی باشید که مشکل اعتماد به نفس **Self confidence** و مشکل حرمت نفس **Self esteem** و مساله گناه و تقصیر را داشته باشید و مساله احساس حقارت، متاسفانه وقتی می رسید به

جوانی پنج- شش تا آدم می شوید.

1. تبدیل می شوید به آدم گوشه نشین. عزلت طلب **Separated, Isolated**. میروید تو لاک خودتون.

(ادامه در بخش دوم)

اگر جوان بودم - دکتر فرهنگ هلاکویی

بخش دوم:

1. تبدیل می شوید به آدم گوشه نشین. عزلت طلب *Separated, Isolated*. میروید تو لاک خودتون.
2. عشرت طلب. یعنی اهل پارتی. فقط به این فکر می کنید که چگونه میشود امروز خوش گذراند.
- و به هر هزینه ای با هر شدتی با هر وضعیتی. یعنی من و شما درگیر حالی می شویم که حالا مساله عشرت طلبی است. حالا میروم دنبال هر چه که کیف دارد و لذت بخش است حالا مواد مخدر باشه مشروب باشه. هرچی می خواد باشه. فرقی نمی کنه. چون این گرفتاری من را اینجا می رساند.
3. می روم دنبال مساله ثروت مخصوصا اگر در خانواده ام مساله داشتن پول و ثروتمند شدن اهمیت داشته باشد حالا راه میافتم میرم برای اینکه ثروتی را بیاندوزم. دیگر پول برای من از وسیله به عنوان *Vehicle and Mean* در می آید و تبدیل می شود به هدف. من فقط باید پول داشته باشم. و بنابراین زمین و آسمان و بالا و پایین را به هم می دوزم که این پول را داشته باشم. برای اینکه می روم سراغ ثروت.
4. قدرت. *Power*. چگونه می توانم قدرتمند باشم. حالا این به شکل و فرم های مختلف می تواند خودش را نشان دهد. ممکن است از طریق علمی باشد. ممکن است از طریق درگیر شدن در کارهای اجتماعی باشد. برای اینکه کساله من این است که شاید بتوانم این ضعف و زبونی ام را با مساله قدرت حل کنم.
5. احتمال دیگر مساله شهرت است. که در جوان ها بیشتر خودش را نشان می دهد. یعنی من دنبال این هستم که مشهور شوم حالا به هر هزینه ای به هر قیمتی. و به همین جهت است که یکی از ایده آل های بسیاری از آدمها این است که مدل بشوند یا خواننده و هنر پیشه بشوند. چون در اینگونه موارد شهرت درش را به روی من باز می کند و من را آنجا می برد.
6. اگر در خانواده ای باشم که سیستم پدر و مادر من به مقدار زیادی من را با یک باید و نبایدهایی بزرگ کرده باشند من یک گرایشی پیدا می کنم به مهر طلبی. *Love thirst*. *Love*. *hunger*. یعنی همانطور که عرض کردم تمام مدت درست مانند کودکی ام دنبال این هستم که مردم من را دوست داشته باشند. و دست به هر کاری می زنم. هر چیزی را تحمل می کنم برای اینکه مردم من را دوست داشته باشند. یا

اینکه اگر در یک فرهنگ و جامعه ای باشیم مانند ایران دنبال این هستیم که بروم قربانی بشوم یا قربانی بکنم. یعنی وارد سیستم های افراطی (بعدا می رسم) سیاسی و مذهبی بشوم که آخرش یا باید مرد یا باید کشت یا هر دو. یعنی حاضرم بروم بمب به خودم بیندم و خودم را منفجر کنم. یا حاضرم بروم یک کاری بکنم که به راحتی یک میلیون نفر صد هزار نفر یا هزار نفر را بکشم. به عنوان دشمن خودم. چرا؟ برای اینکه برای من مساله قربانی شدن و قربانی کردن یک مساله جدی می شود. و یک احتمال خیلی کوچکی هم وجود دارد که

۷. بزخم به خل و مشنگی. یعنی تبدیل بشوم به یک آدمی که همه جور هاست. مثلا یک روز های خاصی از هفته مذهبی بشوم. شبها یک دفعه هیپی می شوم. دم صبح یکدفعه درویش می شود. ظهر که شد یک دفعه داوطلب می شود که برود کارهای اجتماعی بکند. یک آش شله قلمکاری درست می کنند که شما ترکیب هایش را برخی از اوقات در محیط های علمی و اجتماعی می بینید.

چیز دیگری که من در دوره نوجوانی و جوانی مواظبش خواهم بود این است که یک واقعیت را می دانم و آن این است که موفقیت با اولین قدم آغاز می شود. من و شما باید بدانیم که موفقیت با اولین قدم شروع می شود. خوشبختی و انحراف با اولین قدم شروع می شود. متأسفانه بسیاری از ما فکر می کنیم موفقیت قدم آخری است که بر می داریم. خوشبختی قدم آخری است که بر می داریم. انحراف وقتی است که بیست سال است در یک کاری هستیم. اِدا. شما فقط کافی است که وقتی به یک بزگراهی می رسید که باید به سمت شمال یا شرق و غرب بروید اشتباه کنید. اولین فرمانی که می دهید تا آخر رفتید. در زندگیتون اصلا خودتون را فریب ندهید که یکدفعه این کار را می کنم. حالا یک مورد اشکال نداره. و بعد هم مخصوصا نامش را بگذاریم تجربه. اِدا. برخی از کارها یکدفعه اش هم فاجعه است. اولاً می دانیم برخی از اعتیادها هست مثل کوکابین که شما با یکبار , با یکبار می توانید معتاد بشوید. برخی از شما یک ظرفیت و زمینه زنتیک دارید که با یک بار مشروب خوردن کارتان تمام است. برای اینکه بدن به گونه ای عمل می کند و انتظار دارد که باهاش رفتید. بسیاری از اوقات یک اشتباه پنج دقیقه، یک دقیقه اشتباه به عنوان یک مرد و یا به عنوان یک زن حامله می شوید یا یک کسی را حامله می کنید که تمام زندگیتون عوض خواهد شد. بنابراین اصلا بازی در نیاورید که یک بار و یک دفعه است.

حالا عروسیه. حالا کنار دریایم. حالا شب تولد برادرته. حالا شب عروسی خواهرته. **نکنید.** روزی که یک چیزی بد و غلط است به خاطر اینکه عروسی خواهر یا برادرتون است خوب نمی شود. علت اینکه این را خدمتتون عرض می کنم اینکه **باید محکم سر این اصول ایستاد.** و اصلا همانطور که شما هیچ وقت نمی گویند حالا یک بار هم بزرگراه را وارونه برویم که ببینیم چه می شه الهی به امید تو ببینیم مردم می خندند یا نه. یک مقداری نگاه بکنیم به اینکه انحراف با اولین قدم است. و هرگز این فرصت و انتخاب را به خودتون ندهید به بهانه تجربه هیچ دلیلی ندارد که این کار را بکنید.

مساله بعدی این است که هیچ وقت خودتان را گرفتار عادت نکنید. عادت **Habbit** درست عکس هوش است. هوش تعریفش هست تنوع در سازش. عادت یکسانی در سازش است. به میزانی که تعداد عادت های شما زیادتر است نشان دهنده این است که شما بیهوش ترید. بنابراین بیخودی بازی در نیورید که من به این کار عادت کردم. این را دوست دارم یا باید اینجوری یا اونجوری باشد. اگر عادت بد و غلط است بیانازید دور.

بدتر از آن اعتیاد است. ولی همانطور که می دانید دو نوع اعتیاد داریم. یکی اعتیاد منفی داریم که همه می شناسیم. مشروب و مواد مخدر و قمار است که تکلیفش روشن است. اما متأسفانه یک خطری که شما را تهدید می کند و باید بشناسیدش اعتیاد به درس خواندن بیش از حد است. شما اگر بیش از اندازه درس می خوانید معتادید. فرقی با آدم هر وئینی ندارید. اعتیاد به کار کردن بیش از حد است یعنی من قرار است هفته ای هفتاد هشتاد ساعت کار بکنم. به هر دلیل و بهانه ای. کوتاه مدتی. در یک مرحله تزتون را باید بگذرانید. تز دکتری تون اسن شش ماه باید کار بکنید را میشود فهمید. اما من تمام عمرم آمدم به این دنیا حمالی کنم؟!

سومش مذهب است. چسبیدن به خود خدا که ما آمدم تو این دنیا و خدا ما را فرستاده اینجا و بنابراین باید برویم خدا را کمک بکنیم. خود او از عهده کارها بر نمی آید ما باید برویم کمکش تا به حال هم موفق نشده و یکدفعه ما موفقش می کنیم. و بنابراین گرفتاریست در حالی که بعدا شاید برسم. او کارش خوب در نیامده. صدو بیست و چهار هزار پیغمبر ...

یا چسبیدن به بدن و اندام. صبح تا غروب حواستان این باشد که موی سرتان چی شد. دماغه به چه صورتی در آمد. وزن کجا رفت. قد اینجوری شد. و می دانید اینها از یک حدی گذشت بیماریست. شما برخی از اوقات یک قیافه هایی درست می کنید که قیافه های مثلا سگ پسندانه است. Anorexia. داری قربونتون برم. که وقتی در خیابان می روید سگها دنبالتان راه میافتند. علتش این هست که می بینند یک اسکلت داره میره امیدوارند این بریزه خوب بخورن دیگه. ماها قیافه مون همانطور که می دانید گربه پسندانه است. چرب و چیلی. گربه ها میان دنبال دنباله ای چربی ای چیزی. یک ذره مواظب اینها باشید. بنابراین من نمی توانم خودم را درگیر عادت های بد یا اعتیادات بد یا خوب بکنم. دورانش به سر آمده. خطی که در زندگی هست خط وسط و میانه است یعنی آنجاست که به من و شما می تواند کمک بکند. بنابراین خوتان را درگیر نکنید و در این زمینه لطفا دنبال مد نرید قربونتون برم. نیمی از مدها بیماری است و زشت است و چندان آور است. مد را ما در بحث Collective Behavior رفتار جمعی داریم و اصولا یکی از انحرافات و اشکالات اجتماعی است در بیشتر موارد. شما باید به من نشان بدهید که این مد زیباست. این مد مناسب و متناسب است. یعنی به صرف اینکه مد است. نگاه کنید این شلوارهای بگی که این بچه ها می پوشند مخصوصا وقتی که میارن انقدر پایین که شرتشون از اون زیرش پیداست و بعد هم مجبورن اینجوری راه برن که اگر مستقیم راه برن میافته پایین. و بنابراین عقب عقب مثلا راه میرن. این حالا مدش کجاست!! دلمون خوش است که این مد است و بعد هم خنده مون میگیره که این شلوارها اصلا بیاد بالا. خوب شما میتوانید با هزار جور بیماری و گرفتاری در این زمینه روبرو بشوید. بنابراین خودتان را اذیت نکنید. ماجرای تجربه را مطرح نکنید. بیخودی بحث محیط را نکنید که اینجا محیطش اینجوری است. این محیط وقتی است که انتخابی که کردید درست است. کسی که خانواده دارد و کسی که خودش را دارد Pier (?) Pressure معنایی ندارد.

و بالاخره مساله هم رنگ جماعت شو. شما می دانید یکی از حرفهایی که در زبان فارسی است این است که خواهی نشوی رسوا هم رنگ جماعت شو. شعار علمی واقعی این است خواهی بشوی رسوا و سپس بدبخت شوی هم رنگ جماعت شو. بنابراین بیخودی خودتان را هم رنگ جماعت نکنید. جماعت را وقتی آدم هم رنگش میشود که رنگش درست است. شما می دانید که انسان تنها موجودی است که

ابتدا به وجود می آید یعنی Existance و هستی پیدا می کند. و بعدا ماهیتش یعنی آنچه که هست، محتوایش را پیدا می کند. در حالی که وقتی شما به بقیه موجودات نگاه می کنید ابتدا ماهیتشان مشخص می شود و بعدا وجود پیدا می کنند. یعنی یک سگ ابتدا سگ است و بعدا به این دنیا می آید سگ می شود. حیوانات برای اینکه به نوع تکمیل یا کامل خودشان تبدیل بشوند هیچ احتیاجی به هیچ آموزشی ندارند و در شرایط عادی و معمولی چیزی می شوند که می خواهند بشوند یا می توانند بشوند چون آنکه می خواهند و می توانند در حقیقت مثل هم هست. به بیان دیگر وقتی که من و شما درباره موجودات دیگر صحبت می کنیم آنها از آغاز تا پایان تکلیفشان مشخص است. بنابراین انسان باید انسان شدن را یاد بگیرد. یعنی انسان مانند یک مقدار عدد است که حالا می خواهد این عدد را چه جوری در بیآورد. یک مقدار حرف و کلمه است حالا می خواهد چگونه کلماتی بنویسد. یک خمیری است که حالا این خمیر چگونه می خواهد خودش را شکل و فرم بدهد. به همین جهت است که اگر شما با پاور من مشکلی نداشته باشید اگر هم دارید عوض کنید انسان مخلوق خداست ولی خالق خودش است. یعنی من و شما خودمان را می سازیم. به بیان دیگر ما به این دنیا می آییم و آنچه که سرنوشت ماست Destiny باید آن را از سر، نوشت و در سر، نوشت. و الا از قبل چیزی آن را برای ما ننوشته. معنای این حرف این است که ما زندگی خودمان را می توانیم بسازیم. معلوم است که در چهارچوب و محدوده ای هستیم که زندگی می کنیم. اگر پسر یا دختری هستیم در افریقا یا امریکا معلوم است که در این چهارچوب می توانیم عمل کنیم. و معلوم است که عامل ارثی و عامل محیطی نقش فوق العاده اصلی و اساسی دارد. ولی به هر حال در یک چهارچوبی من و شما یک حد و امکان آزادی ای را داریم. یک عده ای کمتر و یک عده ای بیشتر دارند. درست مثل اینکه در این هتل شما یک آزادی عملی دارید ولی به برخی از اتاق ها یا مراکز هتل نمی توانید بروید. مهم این است که در آن حدی که شما آزادی که بر مبنای آن مسئولیت پیدا می کنید چه می کنید. بنابراین مهم است که این را بدانیم ما از قبل برایمان ننوشته اند که خوشبخت باشیم یا بدبخت. و اگر این باور را دارید لطفا بهش یک نگاهی مجددی بکنید. که فکر کنید سرنوشت شما نوشته شده با کی باید ازدواج کنید چه زمانی می میرید. یک همچین قاعده هایی نیست. باور من این هست نظر من این هست که نیست و اگر یک روزی خواستید با من بحث و سوالی بکنید خدمتان هستم که این توهم و تصور را نداشته باشید که از قبل نوشته اند شما با کی ازدواج می کنید، بچه تان چی می شه، چه زمانی می میرید. اگر اینگونه بود هم سوالات

جدی تری مطرح می کرد. همین پرسشهای اصولی و اساسی را مطرح می کرد چرا متوسط عمر مردم در طول تاریخ سه چهار پنج ساله یا هفت هشت ساله بوده حالا در امریکا هشتاد سال است و ...

ماجرای تناسخ هم مساله ای را حل نمی کند و صدها سوال هم به دنبال دارد. علت اینکه این را خدمتتون عرض می کنم این هست که ما به هر حال اینجاییم و قرار هست که زندگیمون را بسازیم. این زندگی را باید با مسئولیت ساخت. یعنی واقع بینی Reality and fact و Responsibility. شما دو عامل برای سلامتی روانی Mental Health دارید. شما یک کسی را بیاورید و بگویید ده دقیقه وقت داری بگو این آدم سالم است یا بیمار است. در بیست دقیقه میشود فهمید سالم یا بیمار است. مهم این است با واقعیت چقدر کار دارد و چه اندازه مسئولیت را متناسب می پذیرد. و اگر به آنجا برسیم که این آدم آیا در زندگی با زحمت روبرو می شود یا رحمت کافی است که علاوه بر واقعیت و مسئولیت اخلاق را بگذارد. یعنی مثلث رحمتی که من می شناسم Morality and Responsibility, Reality. و روزی که در این مثلث زندگی نمی کنیم وارد یک مثلث دیگری می شویم که مثلث زحمت و نکبت است که می شناسید

افسردگی Depression, اضطراب Anxiety, خشم و عصبانیت. Anger and Agression یعنی اجتناب ناپذیر است یعنی کسی که در مثلث رحمت زندگی نمی کند ناچار وارد مثلث دیگری می شود و آنجا گرفتاریش این است که با افسردگی و اضطراب و خشم روبروست و در چهل و پنج سالگی حتما کسی که با واقعیت و مسئولیت و اخلاق زندگی نمی کند در مثلث زحمت و یا نکبت قرار خواهد گرفت. اینجا نکته ای که اهمیت دارد این است که با مسئولیت باید مواظب چند نکته باشید. بسیاری از ما مردم مسئول نیستیم. مشغولیم. We are Busy. We are not responsible. یعنی خط اینها خیلی خط مشکلی است برخی از اوقات. به بیان دیگر مهم است که خودمان را مشغول نکنیم. برخی از شما در دانشگاه مشغولید. پنج سال است یک دوره دوساله یا چهار ساله را با مشغولیت دارید میگذرانید. مواظب آن باید بود. برخی از ما که در فرهنگ ما بسیار فراوان است دوست داریم حال قربانی Victim را داشته باشیم. ما مشغول و مسئول نیستیم. مظلومیم. و چون در فرهنگ ما گفته شده که مظلوم کسی است که حق با اوست. مظلوم کسی است که خوب است چون یک نتیجه گیری فیاسی کردیم که چون ظام و ظلم بد است پس مظلوم خوب است دوست داریم خودمان را مظلوم نشان بدهیم. نه مظلوم باشید نه مشغول. بلکه مسئول باشید. دو خطر دیگر هم هست یکی اینکه حالت ملعون را داشته باشیم. فکر کنیم لعنت

شده ایم کثافتیم آشغالیم گناهکاریم. و یکی مقتول. اصلا ما مرده ایم کار ما تمام است. برخی از اوقات دوستان روی خط می آیند که اصلا من نمیدونم از کجا شروع کنم. بنا بر این بسیار مهم است که این را بدانیم. سه چیز را مواظبش باشید که کنار این هست. یکی اینکه آدم منتظری نباشید. "انتظار". Waiting. nobody is coming" "این حرف دکتر براندن خیلی درست است. هیچ کس نمی آید. من Licence Plate اتوموبیلیم سالها این بود که ever since I lost my hope, "I feel much better" من باورم این هست که من منتظر نیستم و در زندگیون منتظر نمانید. امیدوارم بهتون بر نخورد. نه از آسمان کسی بیرون می آید و نه از چاه. منتظر نمانید. ما این نگاه انتظار را فقط به این دلیل داشتیم که به خودمان نگاه نکردیم و با خودمان نبودیم. و بنابراین امید من این است که توجه به این داشته باشیم که منتظر نمونیم.

دومین مساله این هست که مضطرب نمانید. این حالت اضطراب و نگرانی را رها کنید. ما پیش بینی می کنیم پیش گیری می کنیم آمادگی داریم ولی این بسیار متفاوت است که من آدم مضطربی باشم و بعد هم معترض. که من همیشه در حال گیر و درگیری هستم. Objection دارم. چون خطری که در جوانی است این هست که به جای مسئول بودن منتظر باشید. به جای مسئول بودن معترض باشید. به جای مسئول بودن مضطرب باشید و بنا بر این گرفتار بشوید. شما می دانید ما به آرزوهایمان نمی رسیم. ما به خواسته هایمان نمی رسیم. این را لطفا بپذیرید. ما به هدفهایمان می رسیم. Goal. هدف معنایش این هست که یک موضوعی یک واقعیتهای یک محل و مکانی به درستی تعریف شده. شما چرا اینجا هستید. فقط به یک دلیل که آمدنتان به اینجا برایتان هدف شد. هیچ آدمی به آرزویش نمی رسد. هیچ آدمی به خواسته اش نمی رسد. آدم فقط به هدفهایش می رسد. هدف وقتی است که آن Goal را شما تعریف می کنید و آنجا می گذارید. برای رسیدن به این هدف شما نیاز به چیزی دارید به اسم استراتژی.

استراتژی یعنی سه چیز: نقشه Map یعنی همه راههای رسیدن به هدف. طرح و Plan یعنی انتخاب یک یا دو راه از راههایی که ما را به هدف می رساند. برنامه Program یعنی دادن زمان به طرح و Plan. یعنی من و شما فقط به هدفی می رسیم که برایش استراتژی داریم (نقشه طرح برنامه) و آغاز کار و معلوم است که پایان کار. این لغت انجام کار در زبان فارسی یعنی انجام دادن و به آخر رساندن و خیلی هم روشن است که در زندگی آنجاست که آدم می تواند عمل کند. متوجه چند نکته باشید. یکی اینکه وقتی که یک چیزی برای شما هدف است قرار است که هدف اول شما باشد. شما در زندگی می توانید هدفهای مختلفی داشته باشد ولی هنوز به آن نرسیدید چون هدف اول شما نیست. نکته دوم اینکه

هدف را با وسیله اشتباه نکنید. بسیاری از چیزها همیشه باید هدف بمانند و برخی همیشه وسیله اند.

دو چیزی که دلم میخواد توجهتان را به آن جلب کنم یکی پول است. پول وسیله است. اگر پول برای شما در زندگی به صورت هدف در آمده از پا در می آید. پول وسیله ایست برای بهتر زندگی کردن. پول در حقیقت یک توانایی مصرف است Consumption. و این توانایی باید به صورت وسیله بماند. اگر هدف شد از پا در می آید. حتی اگر میلیاردی شما بدبخت و بیچاره و وامونده و حتی شکست خورده آید. این نکته ایست که در بحث راجع به خوشبختی داشته ام و دلم میخواد توجهتان را به آن جلب کنم. پول باید

به عنوان وسیله بماند و مخصوصا تاثیر جانبی و جنبی چیز است که شما شدید و بودید. You are and you became or you become. یعنی چی؟ اگر شما دانشمند شدید آگاه شدید دانا شدید. اگر شما هنر

مند شدید. اگر شما توانایی خلق و ایجاد داشتید که با آن شما یک چیزی شدید. شما آدم دیگری هستید. تمام اجزا و سلول های شما یک موجود دیگری از شما ساخته. حالا اگر پولی هم برسد که تاثیر جنبی و جانبی اش آن است که ارزش دارد و آن است که شما در حقیقت به صورت یک وسیله در آوردید ولی اگر شما خودتان و زندگیتون و آسایش و آرامش و خوابتان را زیر پا گذاشتید برای در آوردن پول شما همه چیزتان را باختید. بارها عرض کردم. بسیاری مردمی که خوابشان را می فروشند و اتاق خواب می خرند. آدم هایی هستند که چشمشان را می فروشند و عینک می خرند. آدمهایی هستند که پایشان را می فروشند و کفش می خرند. و معلوم است که یک چنین کاری اشتباه محض است. ولی بسیار شایع است. ای بسا بیست سی درصد مردم واقعا خوابشان را می فروشند و اتاق خواب می خرند. بنابراین پول تاثیر جنبی و جانبی زندگی شما باشد. شما یک آدم آگاه دانایی بشوید و حالا به شما پول می دهند. تا اینکه به دنبال بروید. چون اولاً کم به دست می آورید. و اگر به دست بیارید گرفتاریست. به همین جهت است که من یک بحثی دارم و خیلی هم در موردش جدی هستم که اگر شغل و حرفه ای دارید که آن را دوست دارید و این شغل و حرفه از شما آدم بهتر و برتری میسازد شما در زندگیتون پول دار می شوید بدون اینکه حتی یک روز کار بکنید. چون کاری که به معنی رنج کشیدن و درد بردن است را ندارید ولی هم پول را دارید هم آنچه را که دوست داشتید انجام دادید. بنابراین مبدا در زندگیتون بروید دنبال کاری که پول در بیاورید. بروید دنبال کاری که دوست دارید و درست می دانید. آن وقت است که صرفنظر از اینکه پول کم در بیاورید یا زیاد در بیاورید زندگی را بریدید. در حالی که اگر در زندگیتون بروید دنبال کاری که زیاد دوست ندارید هر روز باید به فکر این باشید که خدایا باز صبح بلند شدم باز باید این کار را بکنم. کی انشاالله ظهر میشه کی شب میشه. خوشحالم چهارشنبه شد خوشحالم جمعه شد حالا دوزخ شنبه

یکشنبه آزادم و ... زندگی را باختید برای اینکه خودتان را باختید. چون یادتان باشد که آخر کار این شماست که مهمید. نه آنچه که دارید. می دانید یک گرفتاری قرن ما قرنی است که ما به جای بودن و شدن (نه اینکه قبلا جور دیگری بوده ها) to be or to become تبدیل شدیم به to have داشتن. در زندگی اگر دارید اهمیتی ندارد. این درست مثل این است که شما یک بیماری کشنده داشته باشید اما لباس شیک داشته باشید. چه اهمیتی دارد. من بارها این را با تمام وجودم حس کرده ام که خدمتتون عرض می کنم: پشت اتوموبیل دو هزار دلاری نشستم حتی هزار دلاری. پشت اتوموبیل ده و بیست هزار دلاری نشستم. مهم نود و پنج درصدش این بوده که من چه حالی داشتم. مهم این نبوده که کجا نشستم. مهم اصلا این نبوده. مخصوصا وقتی پشت فرمان نشسته اید جاده و جلو اتوموبیل ها مثل هم هستند. نه اینکه اهمیت ندارد ولی اهمیتش دو درصد است. نود و پنج درصد نود و هشت درصدش این است که زمانی که شما پشت این فرمان نشستید چه حالی دارید. چه احساسی دارید و این مساله بودن شماست. مساله شدن شماست. نه مساله داشتن. اگر در زندگیتون دنبال داشتید همه چیز را باختید. حتی اگر به دنبال داشتن زیند یا شوهر زندگی را باختید. اگر به دنبال داشتن فرزند زندگی را باختید. مهمش این است که شما می خواهید همسر باشید. به دنبال کسی هستید که با بودن او شما بتوانید خودتان را در آینده وجود او ببینید. شما بتوانید با حضور و بودن او خودتون و او را در حال رشد و تکامل ببینید. خوشبختی را حس و احساس بکنید. داشتن فرزند وقتی است که بتوانید با او کودکی کنید. با او نوجوانی و جوانی کنید. بتوانید بروید بالای سرش و فقط وقتی که خوابیده تماشايش کنید. از نگاهش از لبخندش از حالش از راه رفتنش آن احساس خوب را بکنید. برای اینکه این حال را دارید. تا اینکه دلتان خوش باشد من سه یا چهار تا پسر دارم. من بارها روی خط رادیو دوستانی آمدند. مادری بوده درب و داغون ولی حرفش این بوده که من چهار تا پسر موفق دارم. یک : مقصودش از موفق این بوده که مثلا چهار تا پسر دارم که دکترند. مساله اینها موفقیت نیست اینها برنده بودن است. موفقیت

Success وقتی است که در چهارچوب سلامت روانی و خوشبختی باشد. روزی که physical and mental health را من دارم و خوشبختی shappines را دارم. حالا چیزی را که دارم اسمش موفقیت است.

در حالی که من اگر آدم سلامت روانی را یا سلامت فیزیکی را یا خوشبختیم را هزینه کردم و حالا چیزی دارم اسمش فقط برنده شدن است. شما بیایید اعصاب خودتان را خورد کنید, خودتان را با بیماری همراه کنید. شما بیایید پنج یا ده سال عمرتان را بر باد دهید بعد چهارتا ساختمان داشته باشید. شما

برنده اید You are Victorious. you are Winner . شما پیروز شدید اما شما موفق نیستید. You are not successful person. این دو با هم بسیار متفاوتند. بنابراین مطلبی که وجود دارد این هست که در زندگی من خاطر آسوده باشد که مساله بودن را با مساله داشتن اشتباه نمیکنم. و متاسفانه ما در فرهنگ هایی زندگی می کنیم از جمله فرهنگ امریکا که مساله داشتن انقدر وارد وجود ما شده که به جای اینکه بگوییم خوشحال بودم میگوییم ایام خوشی داشتم. کار این تظاهر به آنجا می رسد که برخی از اوقات در یک تولد یا نامزدی یا عروسی عکاس باید از ما بخواهد که بخندیم و نشان بدهیم که خوشحالیم در حالی که نیستیم . و فقط هدف ما این است که پنج سال یا ده سال بعد عکس ها را ورق بزنیم و فکر کنیم آن روز خوشحال بودیم که نبودیم و ای بسا پشیمانیم از کاری که کردیم. بنابراین دلم می خواهد توجهتون را به این نکته جلب کنم که مساله اصلی و اساسی بودن شماست. مساله شدن شماست نه مساله داشتن. و مواظب آن باید بود.

در موارد اصلی و اساسی من و شما قرار است هدفی را که داریم سه جنبه داشته باشد کوتاه مدتش یعنی دو روز تا دو ماه . میان مدتش دو ماه تا دو سال. و بلند مدتش دو سال تا هفت سال. یعنی روزی که شما در باره موضوعات مهم و اساسی درگیر هستید قرار هست که هدف کوتاه مدت میان مدت و بلند مدت داشته باشید. آن هدف است که من و شما می توانیم بهش برسیم و اگر در این زمینه اشتباه کنیم و گرفتاری داشته باشیم حتما مسایل خاصی را خواهیم داشت.

بهترین راه رسیدن به هدف به صورت ساده و عادیش این است که هر شب دو دقیقه در باره آنچه که می خواهید بهش برسید و هدف شماست تخیل و تصور کنید. یعنی Imagination and Visualization داشته باشید. هر اندازه عمیق تر و سنگین تر بهتر. یعنی فرض بفرمایید این دو دقیقه را می توانید به سه تا چهل ثانیه اختصاص دهید. در سه زمینه. شغل. درس و ازدواجتان. آن پایان را مجسم کنید. به بیان دیگر شما آن حال را باید در ذهن خودتان تخیل و تصور کنید. و دو دقیقه هم دم صبح. یعنی صبح به مجرد اینکه بیدار شدید باز خودتان را مجسم کنید که دارید میرید که مدرکتان را بگیرید. یک چنین کاری بر اساس مطالعاتی که هم اکنون شده در حقیقت به نوعی فرمان به مغز شما می دهد و به گونه ای برنامه ریزی می کند که شما را آگاه و نا آگاه به آن سمت و سو می کشاند. یعنی شما حالا در آن مسیر و جهت

حرکت می کنید. این چیز است که کاملاً نا آگاه است و بحثش نمی خواهم بشوم. چگونه آن سیستم در درون شروع می کند تغییرات و جابجایی ها و اولویتهای خودش را (که بعداً به آن اشاره خواهم کرد) انجام دادن. بنابراین در زندگی هدف ها را مشخص کنید. و هدفها را با وسیله اشتباه نکنید. کوتاه مدت و میان مدت و بلند مدتش را داشته باشید. اما برای اینکه بتوانید خاطرتان را آسوده کنید که راه را به راحتی به آخر می رسانید: کودک انسانی در میان پستانداران و در میان جانداران ضعیف ترین و زبون ترین موجودی است که به این دنیا می آید. بسیاری از حیوانات وقتی که به این دنیا می آیند در یک مدت کوتاهی به راحتی می توانند بروند زندگی کنند. جوجه ای از تخم در می آید میره دنبال زندگی. اسبی به این دنیا می آید بیست دقیقه بعد می تواند زندگی کند. انسان یک موجودی است که دوران بلوغش پانزده سال طول می کشد و تازه میشود چیزی که در پانزده سالگی ما می بینیم. و در عین حال موجودی است که اگر از او مراقبت و مواظبت نکنند می میرد. پس بنابراین من و شما یک موجودی این چنین ضعیفیم. متأسفانه دانش کنونی انسان به پدر و مادر اجازه نمی دهد که فرزندشان را به هشت سالگی یا به هجده سالگی به سلامت برسانند. هیچ پدر و مادری. ما همچنین آگاهی و علمی در دنیا نداریم که به پدر و مادری شما دوتا بچه سالم بدهید و بگویید اینها را برسان به هشت سالگی و هجده سالگی. تمام ما تصادفی و درب و داغون و به هم ریخته به هشت سالگی و بعداً هجده سالگی می رسیم. علتش این نیست که پدر و مادر من و شما عیب و ایراد دارند. علتش این هست که **مشخصات انسانیت و عدم آگاهی دانش بشری** برای اینکه بتواند انسان سالم بار بیاورد. بنابراین هیچ کس نیست که به هشت سالگی و هجده سالگی برسد و این آدمی که به هشت سالگی و هجده سالگی رسیده له و لورده و درب و داغون نباشد. چنین چیزی ممکن نیست. پس بنابراین من و شما یک وظیفه داریم. بعد از هجده سالگی برویم اشکالات و اشتباهات خودمان را حل کنیم. در حقیقت وجود من و شما را مثل اینکه انداختند روی یک بوته خار و اقلا ده بیست صد جای بدن من و شما بسته به اینکه خارها کوچکند یا بزرگند یا بعضی ها سمی و کشنده اند در بدن من و شما رفته و احتیاج است که دانه دانه اینها را در بیاوریم. امروز خوشبختانه دانش این کار را داریم. علتش هم این است که تمام گذشته من و شما هیچ جا وجود ندارد غیر از در مغز من و شما در یک جای کوچکی که حتی به اندازه یک نارنگی کمی بزرگتر از یک تخم مرغ پخش است. و خوشبختانه دسترسی به این مغز یا ضمیر و ذهن **Mind** را امروز از نظر علمی داریم و میبود کارها را درست کرد. هیچ دلیلی ندارد که آسیب دو و چهار سالگی من همه

زندگی من را خراب کند. باور کنید دقیقاً ماجرا مثل این هست که به پای من پنج تا میخ بزرگ کوبیدند و حالا من را فرستاده اند. من اگر بخواهم ورزش کنم راه بروم برقصم هر کاری بخواهم بکنم گیر و گرفتارم. در حالی که امروز این دانش را داریم که این میخ ها را در بیاوریم و شما بتوانید حرکت کنید. بنابراین مساله کودکی را حل کنید. شما نمی توانید وارد مرحله جوانی و بزرگسالی بشوید بدون اینکه آسیب کودکی را حل کرده باشید. تمام عمرتان با آن میخ با آن خار با آن گرفتاری باید زندگی کنید. و بعد از آن هم انسان یک موجودی است که از نظر روانی به نظر من هفته ای یک دفعه کثیف می شود و کار تراپی یا روان درمانی در حقیقت حمام روانی است. این هفته ای یک روز را احتیاج داریم. و به میزانی که شما سالم ترید به این احتیاج بیشتری دارید. و به میزانی که شما بیمارترید این احتیاج را حس و احساس نمی کنید و گرفتارتر می شوید. به همین جهت است که شرط سلامت روانی در بسیاری از موارد درک این واقعیت است که من به کمک احتیاج دارم و به میزانی که خودتان را بی نیاز می بینید بیمارترید. و به میزانی که خودتان را در این زمینه محتاج می بینید سالمترید. بنابراین من قرار است مسایل و مشکلات کودکی ام را حل کنم و گرنه گرفتار خواهم بود. من و شما اصولاً موجودی هستیم که در زندان متولد می شویم. در شکم مادر. به زندان این جهان می آییم و همچنان گرفتار زندان تاریخیم. زندان فرهنگ و تمدن هستیم e and Civilization Culture. زندان خانواده ایم Family. زندان دوران کودکی هستیم Childhood. و زندانی همه حوادث و اتفاقات بد دور و برمون هستیم. حتی تماشای یک فیلم در یک سینما یا در تلویزیون شرایط و وضعیتی را برای ما به وجود می آورد که ما را به هم می ریزد. مساله اصلی و اساسی که من شما داریم این است که باید یک کوششی در جهت رهایی خودمان از این زندان ها بکنیم. من و شما قرار هست که از زندان ها خودمان را آزاد کنیم. انسان موجودی است که در زندان متولد می شود و در زندان زندگی می کند مهم آزادی است. مهم این است که خودمان را آزاد کنیم. بنابراین این همان چیزیست که به عنوان "Freedom From" آزادی از "شرط اصلی و اساسی انسانیت است تا اینکه من و شما را برای آزادی "در" و "برای" Freedom In and Freedom For در زندگی آماده کند والا گرفتار خواهیم بود. علت اینکه عرض می کنم زندانی معلوم است یعنی چه. یعنی شما باورهایی دارید اعتقاداتی دارید رفتاری دارید حالاتی دارید که بر می گردد به فرهنگ ایران. برمی گردد به آنچه که در خانواده تان بوده. بر می گردد به توصیه هایی که پدر و مادر اینجا و آنجا کرده اند. و اینها شما را گیر انداخته و گرفتار کرده و از پا در می آورد. بنابراین من و شما اگر خودمان را آزاد نکنیم از پا در خواهیم آمد. به همین جهت است که

یک توصیه ای دارم . گرچه ممکن است برخی از دوستان روانشناس با آن موافق نباشند و آن این است که آزمون هایی که هم اکنون وجود دارد را انجام بدهید. اولاً تکلیف هوشتان را مشخص کنید که بهره هوشی تون کجاست. خیلی پدر مادرتون گفتند باهوشید ولی نیستید. خودتونم می دانید و بعد هم علت اینکه آنها این حرف را می زنند این است که خودشان چندان هوشی ندارند که آن را بدانند و این را ارثیه به شما ندادند. تست شخصیتی یک تستی است به نام MMPI . به نظر من گرفتنش کمک می کند برای اینکه یک تصویری به شما می دهد که شما که هستید و چه هستید. هم ده اختلالات شخصیتی personality disorder را نشان می دهد و هم یک مقدار گرایشهای دیگر را از افسردگی و اضطراب و وسواس و حالات دیگر را که به شما کمک میکند. و یکی آن تستس که به عنوان تست Vocational هست که استعداد و توانایی های شما را هم در تحصیل و هم در کار نشان می دهد. این تستها در حقیقت درست مانند یک آزمایش است که ماجرای کلسترول و قند خون من را مشخص می کند و اگر به آن توجه نکنم می تواند من را گرفتار بکند و از پا در بیاورد.

مطلب بعدی که وجود دارد من قرار است یک نگاهی به جهان بینی و احساسات و عواطف بکنم. بگذارم یک توضیح کوچکی در این زمینه عرض کنم. شما می دانید که من از وقت تولد تا یک سالگی با حسم زندگی می کنم Sence . با چشمم با گوشم. بچه در سن چهار و هفت ماهگی مساله مهمش غذایش است. خوابش است. نظافتش است. بازی ایست که می کند. همه چیز حسی است. محسوس و ملموس است . بین یک تا هفت سالگی علاوه بر این حس من که رشد می کند دو چیز دیگر هم سروکله اش پیدا میشود. یکی هوش من است Inteligence و یکی تخیل و تصورات من است Imagination and visualization. بنابراین من و شما حالا علاوه بر حس که Sence است با هوش و تخیل و تصورم هم هستم. لطفا دقت کنید. پس من الان چی دارم. حس دارم هوش دارم و تخیل. اما دو نتیجه از آن می گیرم. یکی جهان بینی و باورهای من است my Belive system ,outlook ,philosophy .همه اینها را همینجا درستش می کنم. مادرم خوب است همسایه ام بد است دین من خوب است....

یعنی این نظام باورها و اعتقادات من را درست می کند.

دوم احساسات و عواطف و هیجانات من را. My Feeling and Emotion.. بنابراین من و شما در هفت سالگی چه می کنیم؟ با حس و هوش و تخیل دو سیستم را درست می کنیم: نظام باورها و اعتقادات و احساسات و عواطف. خوب تکلیف روشن است. تقریباً بیش از نود درصدش غلط است و بد. حتی مضر و خطرناک. بنابراین من و شما قرار است دو کار بکنیم. در بزرگسالی یکی احساسات و عواطف خودمان را چک کنیم my Feeling and Emotion. برای اینکه این احساسات و عواطف همانطور که می دانید دو نوعند. احساسات خوب داریم. شادی داریم. امیدواری داریم. اما عکسش هم داریم. غم داریم و ناامیدی. متأسفانه بسیاری از ما به دلیل آن آسیب ها که خوردیم مسایل و مشکلات بسیار جدی سر احساسات و عواطف داریم. غمگینیم خشمگینیم ناامیدیم حسودیم بدجنسیم کینه توزیم و اینها به صورتی در وجود ما جا افتاده که ما آنها را تعقیب می کنیم بدون اینکه متوجه باشیم. بنابراین من قرار است احساسات و عواطفم را چک کنم و از آن حال غم به شادی بیاورم. از آن اضطراب به آرامش بیارم و این کار کاملاً شدنی است. کاملاً شدنی است.

دوم تمام جهان بینی و نظام باورها و اعتقاداتم را چک کنم. چون شما به من بگوئید که یک بچه سه یا پنج ساله تصمیمی که درباره جهان می گیرد انسان می گیرد روابط انسانی می گیرد تا چه اندازه می تواند به واقعیت و حقیقت نزدیک باشد. تقریباً هیچی. حتی همیجا یک نکته ای خدمتون عرض کنم اگر شما برگردید به من بگوئید که من از چهار یا هفت یا هشت سالگی دلم میخواست دکتر یا مهندس بشوم من اصلاً خوشحال نمی شوم. علتش هم بسیار روشن است. برای اینکه شما در دو سه یا پنج ساگی بر اساس اطلاعات بسیار کم ناقص عجیب و غریبی تصمیم به اینها گرفتید. کی میگه این تصمیمی که در آن زمان گرفتید تصمیم درست و خوبی است. به هیچ وجه. به همین جهت است که من حتی ترجیح می دهم کسی را که برگردد بگوید که من با وجودی که سال دوم کالج هستم هنوز در خصوص رشته تحصیلم مساله و سوال دارم. معنایش این نیست که آدم وسواسی مضطرب indescisive هستم. چون آن یک بیماری و رفتاری دیگر نیست. معنایش این هست که صبر کردم در آخرین لحظه تصمیم بگیرم. شما اگر در سه یا پنج سالگی تصمیمتان را برای زندگی گرفتید برای اینکه امریکا زندگی کنید یا ایران. ازدواج بکنید یا نکنید. چه جور زن یا مردی را در زندگیتون داشته باشید چگونه می توانید حتی یک آن فکر کنید که این تصمیم درست است. بنابراین روزی که یک کسی به من میگوید من از

بجگیم دلم می خواست چنین یا چنان بشوم و حالا شدم. من را هیچ وقت خوشحال نمی کند و درست برعکس فکر می کنم که یک آدمی به دنبال یک چیزی راه افتاده که به صورت عادت به صورت اعتیاد به صورت بیماری سراغش بوده در حالی که اگر در بزرگسالی شما این تجدید نظر را بکنید و بعدا به این نتیجه برسید که این را می خواهید یا نمی خواهید موضوع و مساله چیز دیگریست. بنابراین جهان بینی و نظام باورها اعتقاداتتان را قرار است شما چک کنید. در اینجا است که چند نکته را مایلم خدمتتون عرض کنم:

خطری که خوشبختانه شما را کم تهدید می کند ولی اگر در ایران بودید به شدت تهدیدتون می کرد این بود که گرفتار ایدئولوژی بشوید. Ideology. در حالی که شما به عنوان یک انسان قرار هست که دنبال Ideal و آرمان خواهی بروید. تفاوت آرمان با ایدئولوژی در چیست؟ آرمان یعنی یک مجموعه ای یک سیستمی از همه چیزهای خوب درست هماهنگ مرتبط وابسته به هم که موجب رشد است. موجب خوشبختی است. موجب سلامت روانی است. موجب امنیت و آرامش و صلح و دوستی در سراسر جهان است. شما آدم آرمان خواهی هستید. شما آدمی هستید که همه چیزهای خوب جهان را جمع کردید. همه چیزهای خوب جهان را باور دارید به صورت یک مجموعه ای در آوردید و در این مجموعه و چهارچوب دارید عمل و زندگی می کنید. بنابراین شما آرمان خواهید یا کسی هستید که به دنبال Ideal ها حرکت می کند. و آماده اید که روی آن تجدید نظر کنید. چیزی که غلط است را بریزید دور. آن را با چیز درست جابجا کنید. تصحیحش کنید. دقیقترش کنید. عمیقترش کنید. سنگین ترش کنید. اسم این هست آرمان خواهی. در حالی که وقتی شما صحبت از ایدئولوژی می کنید یعنی یک مجموعه ای از همه چیزهای خوب و بد. یعنی من آدم یک مجموعه ای را پذیرفتم و اینها را سرهم کردم و جمع کردم. یعنی درست مثل اینکه من به شما یک مرغی بدهم و به شما بگم این مرغ را بپزید و بخورید. شما یک راهش این هست که همه چیزهای اضافه این مرغ را بریزید دور و تنها چیزی را بخورید که هم خوب است و هم خوشمزه و هم با بدن شما آنچنان سازگاری ای دارد که گرسنگی شما را رفع می کند و به شما اجازه رشد می دهد. در حالی که شما یک راه دیگری پیدا کنید. تمام مرغ را بخورید. یعنی از پرش را از نوکش را از پایش را حتی از مواد فاسد درونی اش. روزی که شما آمدید یک مرغی را اینگونه خوردید خودتان می دانید که چه بلایی بر سرتان می آید. تمنا می کنم دقت کنید تمام ایدئولوژی های جهان اینچنین اند.

مارکسیست همین گرفتاری را دارد. کمونیست است همین گرفتاری را دارد. کپیتالیست است امروز با بحران مواجه شده. بهتون بر نخورد باورها و اعتقادات مذهبیتون است. به همین جهت است که همه مذاهب ایدئولوژی است. یعنی یک مجموعه ای را جمع کردند که حتی خود شما به عنوان کسی که باور دارید و پیرو هستید می دانید که اینجا و آنجا ایش ایراد و عیب دارد که پنهانش می کنید تفسیرش می کنید تعبیرش می کنید میگوید این مال گذشته است مال آن زمان است مال این دنیا نیست و چیزهای عجیب و غریب. بانوی ارجمندی در انجمن همبستگی مشاغل وقتی که بحث درباره برابری زن و مرد شد و اینکه ازدواج بین یک زن و مرد است حرفشون این بود که در گذشته چون تعداد زن چهار برابر مرد بوده پس بنابراین گفته اند شما می تونید چهار تا زن بگیرید. اولاً هرگز چنین نبوده. مطالعات مردم شناسی نشان می دهد که به دلیل قانون اعداد بزرگی که در مساله تولید مثل هست همه جای جهان جمعیت زن و مردش با هم مساوی بودن. ولی شما نگاه کنید که ما برای توجیه این مساله که می شود چهار تا زن را گرفت برویم وارد حرفی بشویم که اصلاً واقعیت ندارد در حالی که خودمون می دونیم غلط است. روزی که بحث ایدئولوژی است گرفتاری و اشکال کار این است که شما می آید و می دانید یک مطلبی غلط است شروع می کنید با تفسیر و تعبیر کردن و به گذشته ربط دادن و یک چیزی از شما در آوردن لغتش را عوض کردن از این بازیهای عجیب و غریبی که می دانیم در آوردن. و اینجا دقیقاً گرفتاریست. من در زندگیم به دنبال Ideal هستم به دنبال ایدئولوژی نیستم برای اینکه دوران ایدئولوژی به سر آمده. قرن نوزدهم تمام ایدئولوژی های جهان را آمدند و الایش و پالایش دادند و تحویل ما دادند. و قرن بیستم تمام این ایدئولوژی ها به صحنه آزمون کشیده شد و همه غلط و مزاحم و مضر بودنشان ثابت شد. و حالا هنوز من و شما به دنبال ایدئولوژی هستیم؟! هنوز یک عده ای از ما کوشش می کنیم که توجیه کنیم اگر این بحران کنونی را که در سیستم اقتصادی کپیتالیستی دنیا می بینیم که نتیجه نظامی است که مبتنی بر ظلم است. مبتنی بر این هست که آدم فقیر را فقیرتر و آدم غنی را غنی تر می کند و بازی ای که سیستم بانگی در آورده که دروغی است زیرا آمدند یک چیزی درست کردند به اسم پول که آدمها بدون اینکه کار بکنند پول در بیاورند در حالی که دیگران باید کار بکنند و بدهند به این کسانی که هیچ کاری نکردند. و نامش را جهان سرمایه داری گذاشتند. کار را به آنجا رساندند که به یک آدم به خاطر یک ساعت کار حتی دو دلار یک دلار می دهند. یادتان باشد که یک میلیارد مردم دنیا روزی یک دلار درآمدها است! و بعد آدمهایی هستند که در هر روز بیش از یک میلیون دلار حقوق می گیرند. و به صراحت در رادیو عرض

کردم که هیچ کی کارش در دنیا یک چهارم من نیست. یعنی شما اگر کار من را خیلی مفید بدانید هیچ آدمی نیست در دنیا که کارش یک چهارم من ارزش نداشته باشد. و هیچ آدمی نیست که هر کاری در این دنیا می کند کارش چهار برابر من ارزش داشته باشد. بنابراین فاصله کمترین آدم و بیشترین آدم شانزده برابر است. اینها نشان دهنده یک نظامی است که تکلیفش مشخص است اساسش کجاست. بنابراین اگر جوانید خودتان را درگیر ایدئولوژی نکنید. دوران ایدئولوژی به سر آمده. ما دوران آرمان خواهی می خواهیم. یک مجموعه ای که همه چیزش درست باشد تا بتواند به ما کمک کند. همین جا امیدوارم بهتون برنخورد یک گرفتاری بزرگی دور و بر شماست و متاسفانه فراوان شما می توانید از مردم بشنویدش و آن مساله این است که ما به زودی با دنیایی روبرو می شویم که خراب می شود و بعد خوب می شود. و یک جوری حرف می زنند مثل اینکه تاریخ تکامل انسان که اقل پانصد میلیون سال طول کشیده و این آخرش ده میلیون سال طول کشیده و یک مسیر عجیب و غریبی طی کرده حالا آخر کارش یک برنامه ای هست که ته اش را درست کند. خوب اگر یک کسی می خواست این سیستم را درست کند که از اول درستش می کرد. حالا یک دفعه فرض را بر این بگیریم که تنها راهی که دنیا خوب بشود این است که دنیا خراب بشود و بعد از اینکه دنیا خراب شد و از هفت میلیارد مردم دنیا دو سه میلیاردشان مردند بعد یک دفعه بشر متوجه بشود که حالا می خواهیم خوب بشویم. دوران این بحثها به سر آمده. انسان اگر دو میلیون سه میلیون از بین برود تازه آن چهار میلیون بقیه را به دست خودش می کشد و از پا در می آورد. انسان یک چنین نتیجه و تجربه ای را نخواهد داشت. بنابراین یک فرض اینچنین نگیرید چون اخیرا این درآمده که سال 2012 دنیا تمام میشود! یا به زودی یک اتفاقی از آسمان یا از زمین می افتد و همه مسایل دنیا حل می شود. این باورها شما را از پا در می آورد. این نشان دهنده این هست که کجا در زندگی گیر کرده اید و گرفتارید. مورد بعد مساله اخلاق است. Morality همانطور که می دانید چهار تا بوده در تاریخ و امروز پنجمی به آن اضافه شده. اول عدالت و انصاف Fairness & Justice. دوم واقعیت و حقیقت Truth & Reality. سوم رهایی و آزادی Freedom & Liberty. چهارم محبت و عشق Love & Kindness. و پنجمی که بهش اضافه شده حرمت و حیثیت Honor, Esteem & Prestige. این پنج اصل قرار است که همیشه به عنوان باید و برخی از اوقات تنها باید زندگی تلقی بشود و همه رفتار و اعمال و گفتار ما بر مبنای آن و متوجه با آن باشد.

پایان بخش دوم.

اگر جوان بودم - دکتر فرهنگ هلاکویی

بخش سوم:

مطلبی که وجود داره این هست که من و شما کالا نیستیم. We are human being. و این مسئله رو بپذیریم. چون متأسفانه بسیاری از ما خودمون رو کالا میبینیم و در نتیجه وقتی خودمون رو کالا میبینیم دیگران رو هم کالا میبینیم. نتیجتاً کالا با بالا رفتن سن خراب میشه. یه موی سپید پیدا بشه دیگه به درد نمیخوره. یه چروک اومد دیگه تموم شد. حتی برخی از اوقات اگر روز تولدمون باشه و شمعهها رو فوت کنیم فکر میکنیم که تموم شد! شما کالا و شی نیستید. و این تجدید نظر در ذهنتون بسیار مهم است و به دیگران هم اینجوری نگاه نکنید. چون روزی که شما به من به عنوان کالا و شی نگاه میکنید مطمئن باشید که به خودتون هم اینجوری نگاه میکنن. و مطمئن باشید که درست مثل این است که پذیرفتید هیچ کس نیستید و هیچ چیز نیستید. و کار تمام است.

دومش که کنارش است اینه که من و شما هدفیم. من و شما وسیله نیستیم. هیچ وقت هیچ آدمی نمیتونه وسیله برای شما باشه. الان شما میبینید متأسفانه برخی از اوقات، باعث تأسف است، آدمهایی میخوان از ایران بیان بیرون فکر میکنند پس بنابراین باید این کار رو با ازدواج بکنن. در حقیقت سراغ هواپیما برای اومدن به امریکا یا اگر البته هواپیما نبود و جاده بود سوار خر جاده بودن که بیان امریکا. در حقیقت ما داریم آدمها رو وسیله میکنیم برای هدفهای خودمون. برخی از اوقات شما میرید با یک کسی ازدواج می کنید که خرجتون رو بده. بهتون بر نخوره: من نمیتونستم درس بخونم. تو خونه پدری و مادری نمیتونستم درس بخونم حالا شرط اول من برای ازدواج اینه که ادامه تحصیل بدم. نه اینکه اشکال داره درس بخونید. نه اینکه اشکال داره برنامه داشته باشید. ولی شما باید بدونید چی کار میکنید. غالب اوقات بعد از اینکه رفتید درستون رو خوندید یا به جایی رسیدید دیگه فکر میکنید که خوب این دیگه به درد من نمیخوره. این زمانی که من دیپلم بودم به عنوان زن و شوهر به درد من میخورد اما الان که من دکتر شدم که دیگه این به دردم نمیخوره. در حقیقت شما آدمها رو وسیله کردید. تو زندگیتون نه وسیله کسی بشید و نه کسی رو وسیله کنید. اگر دارید از انسان به عنوان (ببخشید) خر و یابو

استفاده میکنید مطمئن باشید که این خر و یابو حتما آخر شب میره به طویله و شما رو هم میبره با خودش به طویله و اونجا بقیه خرها و یابوها شب خوبی با شما خواهند داشت. چون بسیاری از ما دلمون خوشه که به خری برای سواری پیدا کردیم. ولی این میره به طویله. تو زندگیتون نه خر باشید نه خر سوار. جاده باشید. تو زندگیتون نه طلبکار باشید نه بدهکار. بیحساب باشید. چون یک گرفتاری بزرگی است و الا سخت میتونید باهاش مسئله داشته باشید. تو زندگی اگر شما هدف داشته باشید جهت پیدا میکنید. یعنی وقتی هدف دارم جهت پیدا میکنم. Direction. اگر جهت و هدف دارید و اعتماد به نفس و حرمت نفستون درسته و اون مسائلی که قبلا عرض کردم یعنی مثلث رحمت (واقعیت، مسئولیت، اخلاق) سر جاش است، شما دو چیز دیگه پیدا میکنید که درست مثل پدر و مادری که در اثر ارتباط فرزندی به وجود میارن دو چیز دیگه پیدا میکنید: یکی مقصود است

purpous و دیگری معنی است meaning. مطالعات علمی، مخصوصا بعد از مطالعات دکتر فرانکل که در کوره های آتشیسوزی آلمان براساس تجربه ای که داشت به یک نتیجه گیری عجیب و غریبی رسید، انسان فقط وقتی زنده میمانه و زندگی میکنه و خوشبخت میتونه بشه و سالم میتونه باشه که در زندگیش هدف، مقصود و معنایی داشته باشه. این هدف و مقصود و معنا بعدا وقتی برسن به قسمت ازدواج، اتفاقا یکی از بهترین جلوه هاش در ازدواج است و بعدا صاحب فرزند شدن که بعدا بهش خواهیم رسید. به بیان دیگه من و شما قرار است در زندگیمون جهت و هدف و معنی و مقصود داشته باشیم. نه اینکه برای خودمون بتراشیم. روزی که بقیه شرایط درست باشه برامون زندگی معنا پیدا میکنه. همین جا بگذارید یک نکته رو خدمتتون عرض کنم: حسن کار این است که وقتی به یک چنین جایی رسیدید دیگه مسئله مرگ و زندگی براتون اهمیتی نداره. یعنی شما نگران مرگ نخواهید بود. امروز همه مطالعات علمی نشون میده فقط آدمهایی از مرگ میترسن که از زندگی میترسن. وقتی شما در زندگی بگید که: من نگران مرگ خودم یا عزیزانم هستم یک پیامی رو به من دادید: که نه از زندگی خودم راضی ام نه از زندگی عزیزانم. بازی و بهانه است. و نشون میده که مسئله و مشکل شما کجاست. چون زندگی رو باختید و چون در زندگیتون آنچه که میتونستید بشید و میخواستید بشید نشدید پس حالا نگران مردنید. چون درست مثل آدمی است که کارش رو تمام نکرده. به همین جهت است که مطالعات علمی نشون میده پدران و مادرانی که از مرگ نمیترسن فرزندانشون از زندگی نمیترسن به خاطر اینکه پدر و مادر خوب زندگی کردند. نتیجتا تو زندگی مهم اینه که من و شما جهت و هدف و مقصود و معنی پیدا

کنیم. Direction, goal, meaning,

purpos

. اگر به همچین کاری پیدا کردیم کارمون درسته اگر نه سه خطر در جوانی شما را تهدید میکنه که مواظبش باشید.

سه چیزی که خوبند ولی در جوانی میتونن خطر ناک باشن:

اولش مذهب است. مذهب خوبه سر جای خودش. وارد بحثش نمیشم. چون تعریف مذهب که چه هست مهم است. برخی از تعاریفی که شما یا آدمها برای مذهب دارن بسیار ویرانگر است همانطور که ممکن است تعاریفی باشه که مبتنی بر علم و عشق درست است ولی نود درصد مردم دنیا مذهبشون بر اساس جهل است و ترس. به میزانی که نادان ترند و به میزانی که وحشت زده تر هستند مذهبی ترند. این رو همه جای دنیا میشه دید و در همه تاریخ هم میشه دید. اما نکته و مطلب من این نیست. خطری که در جوانی وجود داره مذهب است. علتش هم این است که مذهب یک آمادگی برای سیاه و سفید و مطلق گرایی، absolute، داره و خطر جوان به دلیل ویژگیهای روانیش اینه که در اون چاه بیافته. مذهب رو پدر و مادر بر اساس یاور هاشون به طریق درست که وارد بحثش نمیخوام بشم تا دوازده سالگی میتونن به بچه بدن. و شما بعد از بیست و دو یا بعد از مرحله بیست و شش یا سی میتونید به دنبالش برید که به این اشاره خواهم کرد. اما بین دوازده تا بیست و دو و بین دوازده تا بیست و شش مذهب میتونه بسیار خطرناک باشه. یعنی شما رو به افراط و تفریط هایی میره که جهانی رو سیاه و سفید و به زودی همه جهان برای شما سیاه میشه و به همین جهت است که در این جهان سیاه مایل به کشتن و نابود کردن خودتون و دیگران میشید. برای اینکه فکر میکنید که این تنها راه روشن کردن جهان است. و تمام داستان شهادت از همین جا میاد. و به همین جهت است که چه نگاه کنید به سربازان امریکایی که در عراق دارن کشته میشن و چه نگاه کنید به همه کشته شدگان در همه زمینه ها بیش از نود و پنج درصدشون سنشون بین هجده تا بیست و شش. علتش هم این است که این سنی است که آدم میتونه به راحتی فریب بخورد. و گرفتار بشه. حالا عرض خواهم کرد دو مورد دیگرش رو. اما شما قرار است که درباره آنچه که باور و اعتقاد مذهبی خودتون است به درستی بدونید. یعنی شما باید بدونید این باورهای شما از کجا آمده. بنابراین باید که منابع اصلی و اساسی باور و اعتقادتون و یا اگر باوری دارید به کتاب آسمانیتون مراجعه کنید و دقیق و درست اون رو بخونید. دوم: قرار است از بقیه ادیانی که دور و بر

خودتون میشناسید و باهاشون در ارتباطید خبر داشته باشید. شما باید بدونید اگر فرض کنیم یک مسلمانید، یک یهودی باورش چه هست و اگر یهودی هستید یک مسلمان باورش چه هست. این کتابها رو باید خوند. برای اینکه اینها کتابهایی هست که آدمها به آنها باور دارن و به مقدار زیادی بر مبنایش عمل کردند یا میکنند یا آرزو پها و هدفهایی در آن چهارچوب دارند و شما با این آدمها دارید زندگی میکنید. مثل اینکه من باید زبان شما رو بدونم من باید زبان ذهن شما رو هم بدونم. به همین جهت است که شرکت در برنامه های اونها هم ضروری است که آدم بدونه چه خبره. یعنی بدونید که در این مراکز مذهبی چه میگن و چه گفتگویی هست. و شناخت اونها مهم است. نه بحث کردن. نه اثبات و رد. ابداء. شناخت. این شناخت و این آگاهی ضروری و اساسی است. ولی اگر خودتون رو رها کنید و به خودتون اجازه بدید سخت میتونید گرفتار بشید.

دومش سیاست است. که خوشبختانه اینجا الان کم است. در ایران متأسفانه این اواخر این ترکیب سیاست و مذهب رو ما داشتیم. اگر در محیط علمی و دانشگاهی بودید، قبل از انقلاب شما میتونستید ببینید چطور این دو باهم گره خورده اند و مخصوصاً برخی از ادیان که پایه های سیاسی دارند. سیاست مال دوره جوانی نیست. اولاً سیاست دو معنا داره: یکی مدیریت است که جنبه انسانی و اخلاقی داره و دیگری: فریب و حقه بازی و استعمار و استثمار است که بیش از نودو پنج درصد سیاست دنیا رو گرفته که هرچه ازش دورتر باشید بهتر است. اینکه شما علم سیاست رو بدونید، فلسفه سیاست رو بدونید، فن سیاست رو بدونید بسیار مفید است و لی اینکه درگیر فعالیتهای سیاسی بشید مگر اینکه دقیقاً میدونید دارید چه کار میکنید. و مطمئن باشید که قربانی نمیکنید و قربانی نمیشید اشکالی نداره. و الا سیاست میتونه شما رو بسیار گرفتار کنه.

سومش فلسفه است. Philosophy. فلسفه یک جهان بینی است. ولی برای جوان خطرناک است. در سن جوانی-18 تا 26- شما رو میتونه گرفتار کنه. مخصوصاً بعد از فلسفه مارکسیسم به نوعی جبر تاریخ و دترمینیسم رو مطرح میکرد. آنتی تزی که در اروپا و بعداً امریکا پیدا شد فلسفه آگزیستانسیالیسم است. که به نظر من فلسفه ایست با تمام اجزای چندگانه اش به فلسفه انحرافی کوتاه مدتی است که به جایی هم نخواهد رسید. اما متأسفانه در بسیاری از زمینه های فکری و ذهنی دنیا غالب است و این میتونه کار دستتون بده. برای اینکه اساسش بر یک توهم آزادی است که معنا نداره و دوم بر یک نبودن

هیچ ملاک. یعنی Standard & criteria. و این بسیار خطر ناک است. به همین جهت است که در حالی که فلسفه مذهب و سیاست خوب است این از آن دوره جوانی نیست. و اگر شما نگاه کنید به تاریخ جوامع و یا حتی نگاه کنید به آنچه که در کشور خود ما اتفاق افتاد و حتی بریم سراغ دوستانی که مقارن انقلاب ایران درگیر مسئله انقلاب بودن، کمی قبلش و کمی بعدش، خواهید دید که از صدتای اونها اگر کمی واقع بین باشن که بیشترشون هستن نود و نه تاشون از این درگیری سیاسی فلسفی و مذهبی خودشون بسیار بسیار پشیمانند. اما خواندن کتابهای فلاسفه بزرگ به صورت کلی یا تاریخ فلسفه رو به صورت کلی اون هم بعد از بیست و شش سالگی حتما توصیه میکنم ولی قبل از اون رو خیلی بهش خوش بین نیستم. مخصوصا وقتی که زمینه ها و مایه های مختلفی داریم که میتونیم به خاطرش گرفتار بشیم.

مطلب دیگری که اینجا وجود داره این هست که من و شما به جای فلسفه و مذهب و سیاست در مقابلمون در حقیقت دو چیز دیگه داریم یکی علم است که اصلش. اصل بودنش. واقعی بودنش. مفید بودنش. درست بودنش. خوب بودنش قطعی و مسلم است. اصلا این شرف انسانی است وقتی که مبتنی بر عقل است و وقتی که مبتنی بر اخلاق است بنابراین کار من و شما کار علم است. به همین جهت است که اگر شما به من صد جلد کتاب بدید یکی از اینها اگر کتاب علمی باشه اون رو انتخاب میکنم و اگر به من صد جلد کتاب غیر علمی بدید معمولا اگر دلیلی برای خوندنش باشه فقط از سر کنجکاوی برای دانستن است ولی هدف دیگری درش دارم و وقتم و عمرم رو صرف کار غیر علمی نمیکنم. این چیزی است که آگاهی است. این چیزی است که دانایی است. این چیزی است که با این دانایی و آگاهی با خودش توانایی میاره و همونطور که عرض کردم به دلیل اینکه اگر به اخلاق و انسانیت مرتبطش کنیم شما بیشترین و بهترین رو پیدا کرده اید. در حقیقت درست مانند این است که در تاریکی مطلق و در سرمای مطلق شما خورشید رو پیدا کردید. معنای این نیست که علم همه چیز است ولی معنای این است که در جهان طبیعت اصل است و اساس اونجاست که باید حرکت کنه.

و دومش هنر است. هنر به مفهوم عمیق خودش. به مفهومی که با جوهر هنری همراه است و به همین جهت است که قرار این است که شما در کار هنری حتما درگیر بشید. یکی از اونها که برترین هنر

است همونطور که شوپنهاور میگه : کمال همه هنرها این است که به موسیقی برسند. هیچ چیزی قابل مقایسه با موسیقی نیست. شما میدونید در طبیعت ما همه جا از خدا و طبیعت عقبیم. شما اگر بهترین نقاش ، مجسمه ساز ، پزشک باشید یا بهترین کامپیوتر رو ارایه کنید خدا یا طبیعت یک گلی رو ، به پرنده ای رو یا به مغزی رو میذاره جلوتون میگه برو دنبال کارت. طبیعت همه جا از ما جلوست. یک جا طبیعت از انسان عقب است و آن در موسیقی است. شما همه صداهای دنیا رو جمع کنید. همه صداهای طبیعت رو جمع کنید. که شاید به چند ساعت نرسه حتی یک صدمش هم حتی ارزش شنیدن نداره. نداره. در حالی که یک سمفونی کافی است که مقابله کنه با تمام موسیقی ای که در تمام طبیعت وجود داره. انسان فقط و فقط یک جا و فقط یک جا از خدا و طبیعت جلو زده و اون در موسیقی است. و بعد از آن موسیقی باز کردن به در است. مدتهاست میدونستیم و امروز هم میدونیم یکی از اجزای اصلی و اساسی هشت گانه هوش موسیقی است. بنابراین نواختن یک آلت موسیقی به عنوان جوان رو اگر از کودکی شروع نکردید ، که قرار است از شش- هفت سالگی شروع کنید آن زمانی که چشمتون چپ و راست و پایین بالا رو تشخیص میده، و میتونه درگیر بشه اگر اون زمان نکرده اند پدر و مادر برید دنبالش. یه دنیای دیگری است. و ضمنا دوش کار دستی است که در نقاشی است. برید جایی که با دستتون بسازید. این ارتباط مغز با دست است که جهان رو برای شما محسوس و ملموس میکنه و شما رو به واقعیت و طبیعت نزدیک. بنابراین مسئله موسیقی اهمیت داره. ترکیب این موسیقی با چیز دیگری که اسمش ورزش است. که میدونید تنها یکی از دوچیزی است که بعد از تولد انسان میتونه تولید کنه سلولهای تازه مغزی رو . ما سالها فکر میکردیم انسان وقتی به دنیا میاد با این مغز میاد و سلول مغزی تولید نمیشه. بعدا معلوم شد در اثر دوچیز سلول مغزی تولید میشه. یکی *new exciting experience*. تجربیات تازه پر هیجان و هیجان انگیز. و یکی ورزش است. *Sport* . مخصوصا وقتی به صورت دسته جمعی است. اولاً شما میدونید یکی از بزرگترین عامل رشد عقل . یکی از عوامل دوگانه تولید سلولهای مغزی *sport* است. بنابراین وقتی درگیر ورزش شدید. این ورزش بین شش تا دوازده سالگی و بعدا هجده سالگی یا حتی بعد از آن بزرگترین کاری است که برای خودتون میتونید بکنید. و میدونیم که ورزش برای دخترها حتی واجب تر و لازم تر از پسرهاست. این جمله رو میگم : دختری که اهل ورزش نیست، زن دنیای آینده نیست. درست مثل آدم بیسوادی میمونه که خواندن و نوشتن بلد نیست. بنابراین مسئله ورزش رو دست کم نگیرید. و این چیزی است که تو زندگی باید وارد بشه. قصد من از *sport* راه رفتن یا

شنا کرن نیست. اونها فعالیت‌های بدنی یا gym رفتن نیست. قصد از اسپورت درگیر شدن در بازی های مخصوصا جمعی است که هر چه این جمع درگیری بیشتری داشته باشه مثل فوتبال و بسکتبال حتی بهتر از والیبال است. بنابراین مسئله sport مهم است. اما این اسپورت و موسیقی در یک جا میتونه خودش رو ترکیب کنه و آن رقص است و این چیزی است که امید من این است که در دنیا ، که حتما در آینده خواهد شد، این هارمونی و هماهنگی موسیقی و بدن که میتونه هر دو رو داشته باشه رو داشته باشید و آنهاییتون که از این نعمت برخوردارید شانس بسیار بزرگی دارید.

همینجاست که مسئله دیگری کنار موضوع هنر خودش رو نشان میده و آن زیبایی است. وارد این بحث نمیخوام بشم که زیبایی تصور و تخیل من و شما نیست. زیبایی وقتی تصور و تخیل شخصی من و شماست که ما از زیبایی بویی نبریدیم. درست مثل آدمی که موسیقی نمیشناسه هر صدایی مخصوصا وقتی بدنش رو تکون میده فکر میکنه موسیقی است. هر جمله ای که یک ریتمی داشته باشه یا وزن و قافیه ای داشته باشه فکر میکنه شعر است. هر نقاشی ای ، هر چیزی کشیده شده، فکر میکنه این نقاشی است. اون نشانه نادانی است. زیبایی یک اصولی داره. این اصول رو میشناسیم. این اصول رو در همه ابعادش میشناسیم. این داستان اینکه زیبایی در چشم بیننده است ، بله در چشم آدم بیمار ناآگاه. و الا کسی که با موسیقی ناآشناست انواع موسیقی ما نداریم. انواع موسیقی هم همون نوع پذیرفته شده و درستی است که با مغز کار داره. اندازه ها همین است. شما وقتی که یک شی ای دارید نسبت طول و عرضش ، اگر نسبت جمع این اضلاع مساوی نسبت اون خط یا سطح بزرگتر به کوچکتر باشه در ذهن یه آرامشی به وجود میاره به همین جهت است که به عنوان قاعده طلایی زیبایی میشناسیم. به همین جهت است که آنچه که در یونان یا رم قدیم انجام گرفته که متوجه بودن چه منظره ای و چه ترکیبی به انسان آرامش و امنیت و احساس خوب میده درست کردن و هنوز به عنوان طرح کلاسیک میشناسیمش. در این زمینه نظر عمومی مردم رو رها کنید. ولی قصد من چیز دیگریست. چیزی به اسم زیبایی وجود داره و این زیبایی رو باید خلق کرد. این زیبایی رو باید شناخت. شما باید با موسیقی آشنا بشید. شما باید با هنر آشنا بشید. شما نمیتونید با شعر فقط به خاطر اینکه جمله های پشت هم است آشنا بشید. دوستان عزیز هستند که درباره من شعر میگن و بعد هم اصرار دارن به من بدهند. خوب قربونتون برم برخی از ما بدجوری هیچی نمیدونیم. این درست مثل بعضی از شماست که

برخی از اوقات به آرایشی میکیند که آدم فکر میکنه ای کاش نمیکردید . اصلا بیرون نمی آمدید. زیبایی به اصولی داره و این اصول رو یاد بگیرید. این اصول در ظاهر شما هست. این اصول در آرایش شما هست. این اصول در پوشش شما هست. دستم به دامنتون برخی از اوقات به هیگلی دارید که برخی از مدها بهش نمیداد قربونتون. این مال به آدم چاق یا به آدم لاغره. به شما نمیخوره . این مال سن بیست یا سن هفتاده به شما نمیخوره . شما برخی از اوقات به آدمهایی رو میبینید با به چیزای عجیب و غریب. اخیرا تو امریکا کمتر است. من سال 69 یا 70 که آمده بودم امریکا برای دوره ادکترا. با یک نکته ای روبرو شدم خانوم های امریکایی در اون زمان تا گوششون هم قرمز میکردن یعنی فکر میکردن دیگه حالا باید اصلن طرف رو بکشن. با هیجانان و عشق. درست مثل خود ما که قبلا وقتی شب عروسی بود دست و پای عروس یا داماد رو حنا میبستیم تا اینجا سرخ! و فکر میکردیم مثلا این تحریک کننده و برانگیزنده است. البته اون بیچاره هم فکر میکرد خوب هست دیگه. البته به دلیل محرومیت واقعا هر چیزی تحریک کننده بود. ولی علتی که این رو عرض میکنم به این خاطر است. همین جاست دو نکته رو خدمتتون عرض کنم. یکی اینکه اگر یک چیزی رو خدا یا طبیعت یا به هر حال پدر مادر یا همسایه ها ندادند به شما و امروز از نظر پزشکی میشه درستش کرد لطفا ببرید همون اول درستش کنید. این دماغ گنده رو این ور و اونور نبرید . این پشم اضافه رو که نمیدونید چه کارش بکنید این ور و اون ور نبرید. بدید بزرن رده کنه بره. اصلا کوتاه نیابید . بازی هم درنیارید حتما حکمتی درش بوده!نبوده قربونتون برم . مادر شما مرد عوضی ای برای شوهرش انتخاب کرده از اون فامیل ارثا آمده بیخودی ادا درنیارید. یا بحث عجیب و غریب و خنده دار که میخوام طبیعی باشم. نباشید. اگه طبیعی میخواین باشین ناخنها رو هم نگیرید بذارید همینجوری دماغتون هم بیاید پایین بره ... همه اینها طبیعی است . بازی در نیارید. لطفا بدید همه چیزو درست کنن. تعمیر کنین . تصحیح کنید. هر چه زودتر هم بهتر. بیخودی صبر نکنید بگید حالا برم پول دار بشم بعد میرم. نه! پول قرض کنید بدید فعلا درستش کنن. اصلا با اینهاست که آدم مناسب پیدا میشه پولدارتون میکنه. درستش کنید. صبر نکنید. چون یکی از گرفتاری های ما این است که فکر میکنیم همینجوری باید بمونیم. نه. خوشبختانه امروز توانایی پزشکی طوری است که میتونن درست کنن. به همین جهت است که بسیاری از ایرانیان عزیز که واقعا دلشون میخواد با فرهنگ ایران ارتباط داشته باشن بسیاری شون میرن ایران و در اونجا دماغشون رو به یادگار گذاشتن و اومدن. چون اونجا کار رو راحت تر و ساده تر انجام میدن. لطفا درستش کنید . هیچ کوتاهی ای در این زمینه نکنید.

چندتا نکته کوچک دیگه هم عرض میکنم بعد تنفس خواهیم داد.

یکی اینکه دستم به دامنتون تمام ارتباطات انسانی در تحلیل نهاییش وقتی انسان رو به هیجان میاره یا از هیجان میاندازه که مسئله بو درش درست باشه. قربونتون برم بو هاتونو درست کنید. اولاً برخی از شما مشکل دندان دارید. پزشکان و دندان پزشکان کمکتون میکنن. یه عده مشکل لثه دارید. یه عده مشکل جهاز هاضمه دارید. یه عده بوی بدن دارید. امروز بیش از نود یا نود و پنج درصد اینهارو میشه درست کرد.

دومین مسئله ای که مواظبش باشید برخی از چیزهارو لطفا نخورید. قربونتون برم بیخودی این بازی که سیر با کلسترول میجنگه که معلوم شد نمیجنگه. آدم سیر نمیخوره که از ش گوگرد بزنه بیرون نکنید! پیاز ادویه جات. اینها میکروبها رو میکشه ولی آدمهای دور و برتون رو هم میکشه. کاملاً جنبه sexual شما مرتبط است به این "بو". در حیوانات اصلاً بو هست که آنها رو به سمت هم میکشه و تا همدیگه رو بو نکنن به هم علاقه مند نمیشن. عشق به "بو" مرتبط است. در انسان هم همین است. حالت چشم مهم است. لبخند مهم است رنگ پوست مهم است. صدا مهم است ولی بالاتر از همه بو است. لطفاً این رو چک کنید. ادا هم در نیارید که همین است که هست. برخی از مثلاً فرض کنید نوع کاری داره که بدنتون عرق میکنه. قربونتون برم خونه میاین خودتون رو درست کنید. نه اینکه میخواین ببینیم کی ما رو دوست داره. هیچ کس. حتی مادرتون هم شما رو اینجوری دوست نداره. و اگر میدونست به دنیا نمی آورد شما رو. بنابراین دست کم نگیرید این مسائل رو. یه مقداری موضوع ظاهر رو درست کنید. یه مقداری اونهایی تون مخصوصاً آقایون آشپزی یاد بگیرید. داستان آشپزی یه موضوع جدی ایست. این رو فکر نکنید یک کار زنانه است و کار بیهوده است. نه. آشپزی یه توانایی و مهارت هایی رو به شما میده و یک جنبه هایی از وجودتون رو رشد میده که موقع های دیگه نبوده.

مطلب دیگه اینکه خوابتون رو مرتب کنید. آدم سالم هر شب یک زمان میخوابه و خودش هم بیدار میشه. نه با ساعت یا وسیله دیگه. هرکسی که خواب خوبی داره روز خوبی داره. زندگی خوبی داره. پنج سال تا ده سال عمر طولانی ترو سالمتری داره. خواب یه اضافه نیست. بازی نیست. که آدم باهانش گرفتار بشه و درگیر بشه. مورد بعد تغذیه درست است. که خوشبختانه بیشترتون میدونید چون انجام میدید.

مطلب بعد مراجعه به دکتر و دندان پزشکتون هست. قریوتون برم. نه اینکه بگید نه دیگه من دندان پزشک دوست ندارم. به علاوه هر وقت دیگه خیلی افتاد میرم. به ذره مواظب باشید. حالا ممکن است انتظار اونها برای چهار ماه و شش ماه به ذره زیاد باشه شاید نباشه با توجه به ترکیب کاری که شما دارید. ولی اینجوری نگید که خودش درست میشه چون درست نخواهد شد.

و بالاخره جمله آخر این است که مسئله دوست است. من همیشه عرض کردم اگر به من بگن پنج ثانیه وقت داری و مهمترین توصیه تربیتی رو بکن و برو. پاسخ من این است که دوست خوب برای بچه هاتون بخريد. هیچ چیز به اندازه دوست شما رو نمیسازه و ویران نمیکنه. چند تا دوست خوب پیدا کنید. سرمایه گذاری روشن بکنید. وقت انرژی و نیروتون رو. و اونها رو همیشه برای خودتون نگه دارید. اگر دوست ندارید زندگی رو باخندید. اگر دوست کم دارید زندگی رو باخندید. در بحثهای روانی یکی از پرسشهایی که همیشه میشه و نشان دهنده اختلال و مسئله شخصیت است اگر فقط اعضای خانواده دوستهای شما هستن فاجعه است. فاجعه است. این دقیقا نشانه این است که حالتون چقدر بد است. خیلی بد است. و اگر یک دونه دوست دارید همچنان گرفتارید. من و شما قرار است خودمون رو دوست داشته باشیم و دیگران رو و بپذیریم که دیگران هم هستن. اینه که روی خط رادیو و تلویزیون وقتی که دوستان میان که من ده سال است که امریکا هستم ولی اینجا تنها هستم. چرا؟ برای اینکه خانواده ام ایران است. به پیام داره: هیچ کس در جهان انسان نیست. آدم نیست. ارزش نداره. جز همون پدر و مادر من که در اونجا هستن. این کلام بسیار کلام خطرناکی است و نشان دهنده نظر بد و غلط و آزار دهنده و آسیب زننده است. دوست رو پیدا کنید. اون دوستی رو رشد بدید برای اینکه با اونه که معنا پیدا میکنید. معلوم است که به مقدار آدمهایی هستن که نیمه دوستهای شما هستن برای کارهای مختلف و به مقدار آدم آشنا دارید. به میزانی که ارتباطات شما بیشتر و بیشتر است نشان دهنده این است که شما از آگاهی و سلامت روانی و رشد بیشتری برخوردارید. بنابراین عامل دوست رو نادیده نگیرید.

شما میدونید که اصلی که زندگی رو به صورتی بسیار واقع بینانه و مشخص و معین روشن میکنه این واقعیت است که زندگی بسیار سخت و مشکل است. *very difficult Life is*. همیشه مشکل بوده. برای همه مشکل بوده. حتما خواهد بود. این تصور و توهم که زندگی یک روزی ساده بوده، این توهم که

زندگی یک عده ای راحت است، این توهم که در آینده زندگی مردم راحت خواهد بود اصلا با واقعیت ها نمیخونه. انسان یک موجود در حال رشد است. انسان یک موجودی است که باید تعادلش بر هم بخوره و بعدا برای برقرار کردن این تعادل حرکت بکنه. بنابراین هر تعادلی که بر هم بخوره زندگی رو سخت و مشکل خواهد کرد. بنابراین پذیرفتن این نکته بسیار مهم است. من و شما باید بپذیریم که زندگی سخت و مشکل است. در بسیاری از موارد تار و پور زندگی درد و رنج است البته درد و رنجی که مشروع است. Legitimate pain and suffering. نه اینکه من و شما درد و رنجی برای خودمون بسازیم. ما در جهان اختلافات زندگی میکنیم. من با خودم همیشه اختلاف دارم که چرا این حرف رو زدم یا اون حرف رو نزد. چرا این کار رو کردم اون کار رو نکردم. بسیار عادی و طبیعی است که من همیشه همه جا با شما اختلاف دارم. بنابراین بپذیرید که با دیگران اختلاف داشته باشید. مهم اینه که من و شما بتونیم اختلافهارو به درستی طرح کنیم و حل کنیم. معنانش این نیست که ما میتونیم کسی رو پیدا کنیم یا در ارتباط با کسی باشیم که باهانش اختلاف نداشته باشیم.

و بالاخره سومیش: جهان، جهان تفاوت است. جهان نه جهان درسته نه غلطه نه خوبه نه بده. پنج درصد دنیا درسته، پنج درصد دنیا غلطه، پنج درصد دنیا خوبه، پنج درصد دنیا بده. نود درصد دنیا تفاوت است. درک این واقعیت به من و شما کمک میکنه که جهان رو انقدر سیاه و سفید نبینیم و خودمون رو گرفتار نکنیم. در اینجا چند تا سو تفاهم وجود داره که در میان جامعه ایرانی هم مانند جامعه امریکایی دیده میشه. یکی اینکه این پیام رو به ما دادن که اینجا و در حال زندگی کنه. Here and now. این هم به معنی اینجاست و هم اکنون و هم اینکه اگر سی سالته و چهل سالته سی ساله و چهل ساله زندگی کن. نه اینکه دوساله و پنج ساله. نه اینکه آنجا و ... زمان دیگه. صد سال قبل. چهارصد سال قبل. یعنی این بسیار مهم است که من و شما متوجه این مساله باشیم که وقتی گفته میشه در حال زندگی کن اینجا زندگی کن معنانش این هست که من در حال زندگی میکنم و در حال زندگی کردن یعنی دایما همون کاری که مغز من میکنه و امروز میشناسیم لذت و درد رو مقایسه کردن. هم برای حال. هم برای آینده هم برای مقایسه با موضوعات مختلف و متفاوت. کاری که به صورت اتوماتیک مغز ما با سرعتی باور نکردنی انجام میده. اما متأسفانه بسیاری از مردم زندگی در حال رو یا زندگی در لحظه رو با لذت در لحظه اشتباه گرفته اند. یعنی فکر میکنن زندگی در حال معنانش این هست که از زندگی لذت ببر. معنی اینکه از زندگی لذت

ببر این است که با پیامد رفتارت و consequence کاری نداشته باش با اینکه به خودت یا دیگری آسیبی
بزنی کاری نداشته باش. اگر در حال دلت میخواد مشروب بخوری ماده مخدر مصرف کنی با یک کسی
رابطه جنسی داشته باشی، داشته باش. حالا اینکه باهش معتاد میشی بعدا گرفتار میشی حامله
میشی به کسی رو حامله میکنی این اثلا بحث من نیست. این توهم وحشتناکیست که من فکر کنم
من قرار است در لحظه لذت ببرم. متاسفانه برخی از اشعار همه زبانها از جمله زبان ما این گرفتاری
وجود داره که پیامی که به من و شما داده میشه این است که در لحظه لذت ببر. ما قرار نیست در لحظه
لذت ببریم. ما اگر در لحظه لذت ببریم دست به یک کاری میزنیم که احتمالا حتی به یک روز و دوروز
نمیرسه که یا سر از زندان در میاریم یا سر از قبرستان در میاریم. ما قرار است در حال زندگی کنیم. یعنی
لذت و رنج رو، درد رو با شادی رو با هم بسنجیم و انتخاب درست داشته باشیم. این سو تفاهم رو
مواظبش باشید. چون برخی از اوقات برخی از شما در یک شرایطی قرار میگیرن: از زندگی لذت ببر .
دمی غنیمت است حال رو بچست. کی از فردا خیر داره. کی گفته فردایی هست. کی از اون دنیا خبر
آورده. یعنی این پرت و پلاها هیچ ارتباطی به این مساله نداره که من در حال زندگی کنم. اینها درست در
لحظه زندگی کردن است. و در لحظه زندگی کردن به معنی لذت بردن در لحظه است که بسیار خطر ناک است.
نکته دیگه که من و شما باید ضرورت زمان و مکان رو متوجه باشیم. یعنی necessity زمان رو. Time رو . و
مکان رو . من و شما در امریکایم در روز بیست و هشتم فوریه. ما نه در ایرانیم و نه در پنج سال قبل یا
پنج سال بعد یا صد سال قبلیم. ما در طول تاریخ گرفتار این مسائل بودیم. حتی بحثی که در قرن نوزدهم
بیش از همه جا افتاد مساله بحث مارکسیسم بود که درباره جبر تاریخ صحبت میکرد. جبر تاریخ. ما امروز
میدونیم در مقابل جبر ضرورت نشسته و در مقابل تاریخ زمان و مکان نشسته. معلوم است من در امریکا
با توجه به اینکه در امریکا هستم و در سال 2009 هستم زندگی میکنم. من نه در سال 2004 زندگی
میکم و نه در سال هزار و نه در ایران زندگی میکنم. یکی از گرفتاری هایی که مخصوصا مردمان مهاجر
دارن این است که دائما دارن خودشون رو مثلن اگر در امریکا هستن در ایران میبینن. حتی شما میبینید
که بسیاری از اوقات دوست شما یا خود شما میگوید الان ساعت چنده؟ مثلا ساعت هفت است پس
ایران الان شش و نیم صبح است. یا یه کسی به شما میگه سی دلار بده. سی ضربدر هزار میشه سی
هزار تومان من برای چی بدم؟ یعنی شما بلافاصله تبدیل میکنید پول رو . حالتون خوب نیست چون با
ضرورت زمان و مکان کاری ندارید. من و شما قرار است گرفتار جبر تاریخ که یک بحث کهنه و بدون تردید

غلطی است نباشیم و ضرورت زمان و مکان رو متوجه باشیم.

من و شمادر دنیایی هستیم که قرار است خطر ناک زندگی کنیم . این زندگی بدون خطر و بدون ریسک به جایی نمیرسه. اگر آدمی هستید که محتاطید و محافظه کارید و watch everything و evaluate everything و این ور و نگاه کن و اون ورو نگاه کن آخر کار شما با ترمز روانی زندگی میکنید. به پاتون رو گاز و به پاتون رو ترمز و ماشین هم همینطور ایستاده و آخر کار بنزینش تمام میشه. ما در دنیایی هستیم که یه ذره قرار است خطر ناک زندگی کنیم. و خیلی از ضرر و خطر نترسیم. معنای دیگه اش این است که من و شما در دنیایی هستیم که به عنوان یک انسان که کوجود ناقصی هستیم we are imperfect و این تنها تعریف انسان است. هیچ تعریف دیگه ما از انسان نداریم. انسان نه کثیف است نه نجس است نه گناهکار است نه بد است. هیچ کدوم از اینها نیست . انسان یک موجود ناقصی است و به سمت کمال حرکت میکنه و هرگز هم به کمال نمیرسه. مثل همه چیز دیگه . این تعریف انسان که انسان یک موجودی است در حال رشد ، در حال تکامل بهش این پیام رو میده که من و شما در دنیایی که هستیم اشتباه میکنیم. Mistake در بیشتر موارد تنها راه رشد است. من اصلا از طریق اشتباه رشد میکنم. شما اگر بخواهید بسکتبالیست بشید، پیانیست بشید و بگید نمیخوام اشتباه بکنم هرگز و هیچ وقت نه بازیکن میشید نه حتی یک آهنگ میتونید بزنیند. لازمه رشد و تکامل در بیشتر موارد اشتباه است. از طرف دیگه وقتی که درگیر ارتباط با دیگران میشید، مسابقه است و بنابراین برد و باخت داره یعنی شکست است. یک آدم سالم با اشتباهش راحت است. با شکستش هم راحت است. علتش هم روشن است. ما راهی غیر از این نداریم. من و شما فقط از طریق اشتباه و از طریق شکست است که میتونیم رشد بکنیم و پیش بریم و به یک جایی برسیم. بنابراین اگر در زندگی کسی هستید که با مساله اشتباه مساله و مشکل دارید ، در زندگی از پا در میایید. آدمهایی هستن که در زندگی به هیچ جا نمیرسن یا وامونده و به زمین خورده اند برای اینکه حاضر نبودن اشتباه کنن. معلوم است که ما caculated risk داریم. ریسکی که باید حساب شده باشه. وقتی که به مسائل اقتصادی میرسه ولی معنانش این هست که اگر توان اشتباه کردن و شکست رو نداریم از پا در میایم. کنار این یک خطر دیگری است که اشتباه و شکست غالبا برای ما انقدر مهم نیست که نگران حرف و قضاوت مردمیم. اگر نگران مردمید تا نمیرید و نگید مردم مردم نجات پیدا نمیکنید. حرف مردم باد هواست. مطالعات علمی نشون میده نود و هشت درصد حرفهای مردم در نود و هشت درصد موارد کوچکترین کوچکترین تأثیری

تو زندگی شما ندارن. نظر مردم فکر مردم حرف مردم عقده مردم. فقط وقتی کار میکنه که شما آن رو تبدیل به کارد و چاقو کنید و به خودتون بزنید. بنابراین دست از این بازی بردارید. متاسفانه ما در فرهنگی بار آمدم که به جای اینکه فرهنگ من باشه یا ما، I or we ، فرهنگ آنها بوده ،دیگران. و بنابراین ما آنقدر که نگران دیگرانیم و برای دیگران زندگی میکنیم کارمون تا آنجا بالا میگیره که رشته تحصیلی ای رو انتخاب میکنیم که آنها میگن. شغلی رو انتخاب میکنیم که آنها میگن. باکسی ازدواج میکنیم که آنها میگن خوبه. بنابراین نه رشته خودم رو انتخاب کردم نه کار خودم رو ، نه ازدواج خودم رو . و عمق فاجعه اینجاست. بنابراین دست از این بازی ای که من میخوام بدون اشتباه ، بدون شکست ، بدون نظر مردم، بدون خنده و تمسخر مردم عمل کنم ، بردارید. شما راهی غیر از پذیرفتم اشتباه و شکست و حرف مردم ندارید. به همین جهت است که مهم این است که من از اشتباهم بیاموزم . مهم این است که از طریق اشتباهی که میپذیرم و شکستی که میخورم راههای بعدی رو برای خودم هموار کنم و این مطلبی است که اهمیت داره. همین جاست که بسیاری از ما به دنبال هیجان و excitement هستیم. کمی از این هیجان و excitement یعنی خطر بی خطر یا خطر کنترل شده ، چون این معنی هیجان است ، برای زندگی لازم است. ولی اگر از یک حدی میگذره باید بدونید که گرفتارید و یا بیمار. یعنی برخی از آدم ها هستن که فقط با هیجان میتونن احساس خوبی داشته باشن. این در انواع مختلف بیماری ها خودش رو نشون میده . بسیاری از شما هستید که حالت عادی یک فرض کنید رفتن به یک مهمونی و ارتباط عادی با دیگران برای شما اون شور و شوق و هیجان رو به وجود نیاره و به خاطر اینکه براتون به وجود نیاره دنبال یه چیزای دیگه هستید و معلوم است که بعد از یک مدتی متاسفانه هیچ شخص و هیچ رابطه ای و هیچ شرایط و موقعیتی situation and condition ای برای شما نمیتونه هیجان به وجود بیاره و ناچار سر از مواد مخدر در میارید. و یا رفتاری های دیگه. به همین جهت است که در حالی که هیجان excitement لازمه زندگی است، وقتی که از یک حدی میگذره میتونه مساله آفرین باشه.

چند تا خطری که در مساله excitement هست : یکی در سرمایه گذاری مالی است مخصوصا Stock market. مخصوصا این نکته رو مایلیم عرض کنم که بسیاری از شما که جوان هستید یادتون باشه جز در شرایط استثنایی جز در وقتی که آگاهی و تخصص خاص دارید. جز در وقتی که حاضرید هرچه رو که دارید ببازید و راحت به زندگیتون ادامه بدید، مبدا مبدا درگیر آن بشوید. Stock market یک قمار دولتی است. یک دزدی دولتی است. یک بازی دولتی است. یک مطلبی است نتیجه سیستم بیمار capitalist و

سرمایه داری. متاسفانه بسیاری از ما با توهم و تصور که دیگری چنین و چنان کرده واردش میشیم و مخصوصا اگر اون آدم ویژه مخصوصی نباشیم که تازه از هر هزار نفر آدم آگاه شاید یکیش هم نباشه، مطمئن حتمن و قطعن با شکست روبرو میشیم. به همین جهت است که اگر شما به من بگید میخوام برم لاس وگاس و برنده بشم که غیر ممکن است در بلند مدت همون اندازه میتونین در Stock market برنده باشید. شرایط استثنایی یکبار رو همونطور که در لاس وگاس میتونید یکبار ببرید یا با یک حرکت ببرید وجود داره اما جای دیگه نه.

به همین جهت است که مواظب باشید که اگر کسی هستید که مثلا از رابطه تازه، از پیدا کردن پسر و دختر تازه به هیجان میاین باید بدونید که احتمالا بیمارید. این مساله کمی هیجان لازمه زندگی هست ولی از یک حدی که گذشت مساله است و در بخش مالی تون، در روابطتون متوجه باشید که برخی از اوقات متوجه میشید که به خاطر این هیجانات عزیزانی رو، کسانی رو که در زندگیتون خوب بودن و نقشی داشتن از دست دادید و خودتون رو گرفتار افراد و یا مسائلی کردید که برخی از اوقات راهی برای خروجش ندارید.

شما در این دنیا اومدید باید به دنبال شادی باشید. شور، شوق، هیجان. به دنبال لذت. من و شما به این دنیا نیومدیم که بریم سراغ غم. ما متاسفانه از فرهنگی میام که به میزانی که غمگین تریم به نظر سنگین تر و با وقار تر و مهم تر و آدم باارزش تر می هستیم. بنابراین به قول شاملو: و سوگواران ژولیده آبروی جهان اند. یعنی هر اندازه سیاه بپوشیم و تو سرمون بزنییم و غمگین تر باشیم... دورانش به سر آمده. اون شادی است. اون شور است. اون شوق است. اون passion. اون interest. اون joy. اون happy بودن است که شما رو میسازه. امروز دیگه تردیدی وجود نداره که وقتی که شادید و وقتی که میخندید سالم میشید و وقتی که غمگینید از پا در میاین. بنابراین نرید دنبال کسانی که به دنبال درد ها و بدبختی ها و بیچارگی ها و اندوه ها و تو قبرستون رفتن ها هست. از تو قبرستون فقط به مقدار قبر و مرده درمیداد و به اونها لطفا خیلی افتخار نکنید. تو زندگیتون به مقدار میانه رو باشید. همین قدر که تو هر extreme ای رفتید گرفتارید. شما بیایید بگید که من روزی شانزده ساعت (همانطور که اشاره کردم) کتاب میخونم یا کار میکنم، من میگم شما مریضید. مریضید. بنابراین افتخار به این نیست که من یک پسر و دختری دارم که سرش تو کتاب است. اینها بیماری است. هیچ فرقی با آدم هروئینی نمیکنه. علت این همه تکرار و تاکید من این است که خاطرم آسوده بشه که ریشه اش یکی است. و به همین جهت است که معالجه

احتیاج داره. درست است که اعتیاد منفی مثل مشروب و مواد مخدر است و اعتیاد مثبت مثل درس و کار است ولی این اعتیاد مثبت برای دیگران است نه برای خود فرد و تفاوتی هم در خود فرد به وجود نمیاره.

مطلب دیگه این هست که تو زندگی‌تون (قبلا هم اشاره کردم) تو مقایسه نرید. اگر آدمی هستی که وقتی از کسی سوال میکنی، با خودتون مقایسه میکنی گرفتارید. شما دیدید آدمی از شما میپرسه که چند ساله در امریکایی؟ هفت سال. من سی و یک سال و

اگر اینجوری هستی مریضید. شما از یک آدم دیگه اطلاعات میپرسید برای چی با خودتون مقایسه میکنید. بنابراین دست از مقایسه بردارید. بدتر از اون درگیر مسابقه نشید. اون رفت دکتر بشه من میخوام دکتر بشم. این کار کار درستی نیست. چون متاسفانه بسیاری از ما گرفتاری دائمی مسابقه با بقیه داریم و یک فکر عقب افتادن. من بارها روی خط رادیو تلویزیون شنیدم که من دارم عقب میافتم. از کی داری عقب میافتی؟ پاسخ من همیشه این هست که مثلاً شما سی سالتونه قبول کنید و از حالا بپذیرید که بیست سالتونه و هر کس هم بهتون گفت ده سال از عمرتون کم کنید که جلو هم باشید و عقب نباشید. وقتی در صدو بیست سالگی مرید میگیم ایشون صد و سی سالش بوده و نگران هم نباشید. بنابراین دست از این بازی بردارید. این جمله عقب افتادن یک نگاه از مقایسه و مسابقه است که ویرانگر است. شما نیومدین تو این دنیا از کسی جلو بزنید. و عقب بزنید. اگر اینجوره باید برید بالای سر یک بچه یک ماهه و همینجوری گریه کنید که این بدبخت بیچاره نه جبر بلده نه زبان بلده نه رقص بلده نه رانندگی، خاک تو سرت. و یا برید سراغ یک آدم بزرگسال به گونه دیگه با موضوع برخورد کنید. نکنید. دست از این بازی مسابقه و مقایسه بردارید.

نگرانی دیگه ای که میتونید داشته باشید اینه که بعضی هاتون خشمگینید. همینجوری میرید. تمام مدت دارید ناله میکنید. شکوه میکنید. شکایت دارید. اینه که من یک سعاری دارم: ببالید، ننالید. نه اینکه بمالید. (چون یک عده ای این رو یک جور دیگه خونده بودن). بعضی از شما تخصص روضه خوانی دارید. یعنی منتظرید که یک داستانی بگید. حتی وقتی که اوضاع خوبه ها. مثلاً بی شرف چقدر خوشگله. یا

فلان فلان شده چه خونه و زندگی ای داره. یعنی ما حتی اینجا هم دست برنمیداریم . این نگاه کار دستتون میده. بنابراین حالت خشمگین، طلبکار و ناراضی رو نداشته باشید. بعضی از شما خشمگین طلبکار و ناراضی اید ها . اگر این مشکل رو دارید بدونید که هیچ کس حوصله شما و تحمل شما رو نداره. برخی از اوقات شما حرفتون این هست که فلانی آدم حوصله سربرنده ای است. Boring . حالا ممکن است که یم دفعه تصادفی با یک همچین موردی برخورد کنید. اون هم تازه جای گفتگو داره. خبر بد براتون دارم. هر وقت معتقدید دیگران حوصله سربرنده هستند، یعنی خودتون چنین اید. این فقط احساس داخلی است. هیچ کس Boring نیست. شما فقط میتونید boring باشید. دیگری اگر اینطور است به خاطر حال و احساسی است که شما در ارتباط با اون آدم و با خودتون دارید. بنابراین اگر احساس میکنید که برخی از آدمها حوصله شمارو سر میبرن ، نگاه کنید به مشکل خودتون. البته اینکه شما نمیخواهید رابطه داشته باشید یا نمی خواهید با کسی حرف بزنید اون یک قصه دیگریست ولی روزی که با ادمها حرف میزنید، مساله حوصله سر رفتن نیست. من با سیزده هزار نفر روی خط رادیو و تلویزیون صحبت کردم. هرگز هرگز به اندازه سر سوزن احساس نکردم که این آدم حرفش ، سوالش حتی اگر یک مساله عادی و معمولیست حوصله سر برنده است. برای اینکه تو اون سوال و تو اون جمله و کلماتی که به کار میبره دهها نکته درباره یک انسانی است که با پیچیدگی وجودش هیچ کس آشنا نیست رو شما میتونید ببینید. من با سیزده هزار نفر صحبت کردم، هنوز روزی نیست که یک کسی نیاد و یک جمله ای نگه که برای اولین بار من رو با یک موضوعی درباره انسان روبرو کنه که تا به حال نمیدونستم یا بهش توجه نکردم. انسان اگر بگید یک میلیون تکه هست ، بله . و بنابراین هیچ کسی حوصله سر برنده و boring نیست و بنابراین این شما باید که مساله در زندگیتون دارید و بنابراین اگر این حال و احساس رو دارید یک مقداری به خودتون نگاه کنید.

مطلب دیگه ای که وجود داره ، من و شما در دنیایی هستیم که جمله فوق العاده خوبی از دوست عزیز دانشمندی دارم که یادشون رو حتما دلم میخواد داشته باشم دکتر شاپور راسخ (بهترین جامعه شناس آن کشور) : در کودکی باید خواندن یاد گرفت و در جوانی باید خواند تا یاد گرفت. من و شما تو دنیایی هستیم که باید بخوانیم. اگر کتاب دوست شما نیست شما اصلا دوستی واقعا ندارید. علتش هم خیلی روشن است . شما روزی که کتاب میخونید معنایش این هست که اون آدم هر که هست رو به خانه تون

آوردید، جلو خودتون گذاشتید و میگید برای من حرف بزن. شما اگر فرض بفرمایید یک کتابی خواندید از هر کسی معنای اینه که اون آدم اونجاست و نشسته با شما حرف میزنه. فرض کنید کتاب آسمانیون رو میخوانید باور به پیامبری دارید، معنای این هست که آن حضرت جلوی شما نشسته و داره با شما حرف میزنه. حتی بعدا بهش میگید که لطفا صبر کن من برم یک چایی بگیرم پیام بعدا صحبتتون رو ادامه بدین. حتی میگید میشه خواهش کنم یک دفعه دیگه اون حرفتون رو بزنید. شما ببینید چه نعمتی است. به همین جهت است که به نظر من بزرگترین انسانی که به جهان تا به امروز خدمت کرده گوتتیرک است که چاپ رو به وجود آورد و اجازه خواندن رو به ما داد. هیچ اتفاقی در جهان به اندازه او مهم و بزرگ و اساسی نیست. بنابراین قرار است بخونیم اگر نمیخونید، تو این دنیا آمدید مثل آدمی است که کورید، کرید، نه میبینید و نه میشنوید. برای اینکه این آدمها رو میتونید بیارید به خانه خودتون. این آدمها دور و بر شما هستن و بنابراین من اون زمانی که جوان بودم و هنوزم کمی ادامه داره البته نه به صورت مرتب به دلیل حجم کار و مسئولیت هایی که دارم و از این بابت هم هیچ خوشحال نیستم، امکان نداشت یک شب به رختخواب برم و اقلا یک ساعت کتاب نخونده باشم. حتی وقتی که دیروقت دیروقت بود خودم رو مقید میکردم که کتابت رو بخونی و بخوابی و اگر شرایط استثنایی بود بلافاصله روز بعد جبران می کردم. وقتی هم که کتاب میخونید یک خودکار و قلم دستتون باشه یا در خود کتاب اگر مال خودتون است یا با های لایت و یا با علامت زدن یا بعدا یادداشت برداشتن این کار رو معنای دیگری بهش بدید. من متاسفانه بسیاری از کتابهام رو با خودم نیاوردم ولی الان یک جلد یا مثلا دفتری دارم که اقلا شاید صد یا صد و پنجاه کتاب توش از یادداشت هایی که دارم اونجاست چه می کردم: من همیشه مداد دستم است .

هنوزم همینطور است. وقتی کتابی رو میخونم و مطلب مهم است کنارش یک ضربدری میزنم. دوتا کار میکنم . یکی اینکه بعد از اینکه کتاب تمام شد به اونها یک نگاهی میکنم. چون اونها به عنوان استخوان های یک موضوع تو ذهن من دهها و صدها مساله مرتبط رو به خاطر من میسپاره. دوم عین اون مطلب رو اونجا مینویسم. به همین جهت است که اگر من یک روزی بخوام یک سخنرانی بکنم ولی از من انتظار داشته باشن که quote بدم هیچ مشکلی ندارم. به همین جهت است که یک سخنرانی در ایران خاطر من هست به مدت دو ساعت کردم. صد و نود و پنج تا quotation درش بود به دلیل خاصی که بود. چرا؟ برای اینکه این کتابها بالاش نوشتم که در چه تاریخی این کتاب رو خوندم. تعداد صفحاتش چیه. چون برخی از کتابها متفاوتند. بعد نوشتم صفحه هفت یک مطلب آمده. صفحه نه ... برخی از اوقات دوستان درباره

اینکه مطلبی رو از یک دانشمندی یا یک کسی ذکر میکنم که جمله اش خاطر م هست کمی تعجب میکنند. علتش این هست که من اون یادداشتها رو دارم. و مخصوصا چون برخی از اوقات هم میگیرم میشنیم یک دفعه سی جلد کتابی رو که خوندم تو یک ساعت نکاتی رو که ازش برداشتم برای خودم میخونم. جمله ام رو باز تکرار میکنم : علاوه بر اینکه مطالب مهم کتاب به خاطر م میاد شما روزی که یک مطلب یادتون میاد بقیه اش هم یادتون میاد. شما برخی از اوقات نشده یک مطلب یادتون رفته یا یک شعری اولش رو میگن میتونید بخونید یا یک لطیفه یا جوکی. همین قدر که یک جمله اش یا یک کلمه اش یادتون باشه میتونید بگید. آدمهایی که میتونن مثلا پنجاه تا لطیفه رو پشت سر هم بگن به خاطر اینکه آنها کدی دارن برای هر کدوم از این مطالب و اون رو که بیرون میکشن بقیه اش بیرون میاد. بنابراین یادداشت برداشتن بسیار مهم است. من و شما در یک شهری هستیم که بین روزی نیم ساعت تا دو ساعت یا برخی از اوقات متوسط حتی بعضی از دوستان بیشتر پشت فرمانیم. و یکی از بهترین کارهایی که میشه پشت فرمان کرد این کتابهایی است که امروز روی سی دی هست. حالا به زبان انگلیسی و خوشبختانه کتاب گو یا رو به فارسی هم رآوردن. یعنی شما خیلی راحت میتونید به مدت کوتاهی بزرگترین آثار نویسندگان رو اگر انگلیسی است به زبان درستش و اگر فارسی است حتی به زبان درستش که به شما فارسی یاد میده و با لغات و تلفظ کلمات آشنا میکنه رو بشنوید.

اگر جوان بودم - دکتر فرهنگ هلاکویی

بخش چهارم:

شما اگر نگاه کنید در جهان ، یک مقدار از کتابهای مهم که به صورت داستان بوده یا به صورت گزارش حوادث بوده ، به صورت فیلم در آمده. یعنی شما با بینوایان ویکتور هوگو ، برادران کارامازوف ، جنگ و صلح تولستوی با کتابهای فوق العاده با ارزشی من به دلیل علاقه ای که به ارنست همینگوی داشتم و دارم به دلیل نگاه ویژه ای که به همه مسائل میکنه، این کتابها وجود داره. تفاوت کتاب و ارزش کتاب رو با فیلم میدونم. اما بسیاری از اوقات برای بسیاری از ما خاصیت یک فیلم این هست که در حالی که ظرف دو یا سه ساعت شما یک فیلم رو میبینید، یک کتابی رو که خواندن برخی از اوقات پنجاه ساعت طول میکشیده رو داشتید و دوم به دلیل اینکه اون فیلم ساز کوشش کرده با واقعیت مربوط به فیلم شما رو آشنا کنه ای بسا مثل این است که ده بار اون کتاب رو خوندید. مخصوصا اونهایی که نگاهی که دارید ، نگاه چشمی دارید. امید من این است و به زودی به دنبالش هم خواهم رفت که مثلا دویست یا سیصد جلد کتاب معتبر دنیا که به وسیله افرادی که در کار سینما بودن که در گذشته بیشترش انجام شده چون حالا کمتر انجام میشه به صورت فیلم در اومده رو بتونم تو یه مجموعه ای درست کنم حتی مثلا هفته ای یکی دوشب یه سینمایی رو بگیریم و این فیلمها رو پخش کنیم و یا اینکه اجازه اش رو بگیریم و به صورت DVD در اختیار بگذاریم. برای اینکه من فکر میکنم بسیاری از ما با توجه به وقت کمی که داریم اگر بتونیم بسیاری از این کتابها رو از طریق فیلم ببینیم ، گفتم برای درصدی ممکنه معنای دیگه ای داشته باشه وارد بحث کتاب و فیلم نمیخوام بشم، ولی برای من ارزشش و اهمیتش برخی از اوقات ده برابر و بیست برار هست هم از نظر وقت و هم از نظر فیلمه که جالب تر بوده برای اینکه من رو با ذهنیت خودم که داستان رو میسازم که واقعیت نداره دورتر میکنه و به آنچه که واقعیت داشته نشون میده. خود من خاطرم هست که کتاب کلبه عمو تم رو خوندم ولی وقتی که فیلمش رو دیدم متوجه شدم که بیش از نود و نه درصد موضوع رو من اصلا چیز دیگری دیده بودم در حالی که واقعیت که اون آدم نوشته بود و افرادی که فیلم رو درست کرده بودن به دنبال این بودند که واقعیت رو ارائه بدهند مطلب رو به گونه ی دیگه ای ارائه داده بودند. بنابراین به این فیلمها نگاه کنید برای اینکه میتونه به گونه ای شما رو کمک کنه. فیلمهای

مستندی هست که امروز برخی از کانالهای تلویزیونی دارن که در نوع خودش بی نظیرو یعنی برخی از اوقات تمام نظر و ذهن شما رو عوض میکنه. مطالعه تاریخ البته نه تاریخی که بیشتر فریب و دروغه که بیشتر کتابها هستند، ولی یک نگاه کلی به اینکه در جهان چه می گذره. نگاه به تاریخ هنر ، تاریخ فرهنگ و تمدن به مراتب بیش از هر چیز دیگه ای میتونه به من و شما در جهت رشدمون کمک کنه . نکته دیگه ای که تو زندگی قبل از رفتن به سراغ درس و مرحله ازدواج مایل هستم بهش اشاره ای بکنم معنی وقت و زمان است. شما میدونید که من و شما دو چیز یا دو پدیده در دنیا داریم. یکی اشیا و اشخاص اند و یکی وقت و زمان. خوشبختی و بدبختی ، موفقیت و شکست ، سلامت و بیماری به این مرتبط است که شما با وقت یا زمان چه میکنید. شما میدونید که اگر من و شما رو در شرایطی قرار بدن که بگن یا هرچی رو داری از تو میگیریم یا تو رو میکشیم یعنی زمانت رو به آخر میرسونیم ، جز در شرایط استثنایی که من نمیدونم چه هست ما همه مون هر چه داریم می دیم برای اینکه زنده باشیم . به بیان دیگه مساله وقت و زمان ارزشش از آنچه که گفته اند طلا هست یا بالاتر از همه چیزه. بسیاری از ما گرفتاریمون سر وقت هست. علتش هم چند تا مساله است :

- میدونیم زمان دور و بر ما بیست و چهار ساعته است اما متاسفانه زمان درونی که در مغز من و شما نزدیک قسمت بینایی ما هست دوره اش بیست و پنج ساعته است. بنابراین همه آدمها به مشکلی در جهت سازگاری جهان بیست و چهار ساعته با مغز بیست و پنج ساعته شون دارن.

- زمان یک پدیده کمی بیرونی است که با ثانیه شناخته میشه حتی صدم ثانیه. زمان برای انسان یک مفهوم کاملا کیفی است . به همین جهت است که زمان برای من و شما کند و تند میشه. زمان در کودکی بسیار آهسته است در حالی که بیست سال اول زندگی مساوی است با شصت سال دوم. از نظر احساس زمانی. زمانی که در به جامعه کشاورزی است خیلی خیلی آهسته تر از جامعه صنعتی است. از طرف دیگه بسیاری از ما متاسفانه همیشه نگران وقت ایم. و بنابراین آسیب دیدیم . و بسیاری از ما اصلا از گذشت زمان خبری نداریم . بسیاری از ما نمیدونیم که هر کار ما چقدر وقت میبره و بنابراین در ارزیابی برنامه هامون همیشه گرفتاریم. تصورمون این است که در پنج دقیقه دوش میگیریم در 5 دقیقه حاضر میشیم در حالی که ترکیب دوش گرفتن و حاضر شدن ما یک ساعت است و بنابراین ده دقیقه کجا و شصت دقیقه که شش برابرش است کجا؟ به همین جهت است که بسیاری از اوقات با

آدمهایی که مختلف و متفاوت از ما به این زمان نگاه میکنند اشکال و اختلاف داریم. خیلی از گرفتاریهای بزرگ زناشویی متاسفانه بر سر این وقت و زمان است. از جانب دیگه بسیاری از ما اصولاً نگاهی که به زمان داریم اینگونه است که اگر قراره ساعت سه اینجا باشیم میپرسیم که چه ساعتی باید به کنفرانس رفت ساعت سه. الان ساعت دو است کی باید بریم کنفرانس الان ساعت دو و نیم است. کی باید بریم کنفرانس ساعت 3 خوب الان ساعت سه است پس باید بریم دوش بگیریم حاضر بشیم و بریم. یعنی متوجه نیستیم که اگر ما یک ساعت طول میکشه تا حاضر بشیم و به کنفرانس برسیم، کنفرانس ساعت دو تشکیل میشه. نه سه. آیا ذهن ما این رو میپذیره و بر مبنای اون عمل میکنه یا اینکه گوشه ذهنش انداخته و بهش اعتنایی نمیکنه.

- و بالاخره مهمترین مساله ای که شما را می سازه و ویران میکنه در خصوص وقت اینه که آیا امروز برای شما مساوی فردا هست یا نیست. هر کسی که امروز درست برایش مساوی فرداست. این فردا البته میتونه به معنی فردا یا هفته دیگه یا ماه دیگه باشه. با توجه به موضوع. ولی مهم اینه که آیا امروز مساوی فردا هست یا نیست. اگر کسی این رو به دلیل آنچه که مخصوصاً بین دو تا پنج سالگی در کودکی آموخته امروز رو مساوی فردا میدونه. درد امروز رو مساوی با درد فرداست. لذت امروز مساوی با لذت فرداست. اگر یه چنین چیزی رو میدونه حتماً تو زندگی هم موفق هم خوشبخت و هم سالم است. حد اقل تو این مسیر قدم بر میداره. چرا؟ به خاطر اینکه این آدم که امروز رو مساوی فردا میدونه درد رو امروز میبیره و لذت رو فردا. برای اینکه با پذیرفتن درد و کار امروز دردو کار امروز رو دردش رو و رنجش رو کمتر میکنه به دلیل نگاهی که به فردای لذت بخش میکنه امروز رو برای خودش لذت بخش تر میکنه، به خاطر فردایی که میخواد لذت ببره و نگران درد و رنجی نیست لذت رو افزون میکنه و زندگی رو برده. در حالیکه اگر یه کسی بگه امروز مهم تر از فرداست کارش تمام است برای اینکه میره سراغ لذت امروز که مهمتره و درد رو برای فردا میذاره و فردا هم که معمولاً به دنبال بهانه ای میکرده مه اون رو به پس فردا و روزهای بعد موکول کنه. و معلوم است که آخر کار بعد از پنج سال یا پنجاه سال متوجه میشه که کل زندگی رو اشتباه کرده.
- بنابراین این مساله که یک حال درونی ذهنی است باید سر جای خودش قرار بگیره و خوشبختانه امروز راهایی برای رسوندن من و شما به اونجا وجود داره که بتونیم ازش بهره بگیریم.

با توجه به این مساله است که همونطور که می دونید من و شما زندگیمون درگیر دو گونه کار هستیم.

یکی کار مهم Important و یکی کاری فوری Urgent . وقتی که مهم و فوری رو در یک چهارچوبی قرار بدیم

چهار تا حالت به دست میاد. نوع اول کاری است که هم مهم و هم فوری است . 'It's emergency .. من

باید این کار رو انجام بدم. یه کسی حالش به هم میخوره باید برسونیمش بیمارستان. دوم کاری که نه

مهم است و نه فوری. بسیاری از این تلفن هایی که یه هم می کنیم و بسیاری از این ملاقات ها و رفت و

آمدها که نه مهم است و نه فوری. سوم کارهایی هستند که فوری اند ولی مهم نیستند. در می زنند .

تلفن زنگ میزنه . اینها کارهای فوری هستند، همیشه وقتی یه کسی در میزنه بگیریم فردا میریم جواب

میدیم. ولی مهم نیستند. به من نگید ممکنه مهم باشه. نه . نیستند. از صد تا تلفن و از صد تا در زدن

یکیش هم حتی کار مهمی نیست. و چهارم کارهایی که مهم اند اما فوری نیستند. سلامت شماست.

درس خوندن شماست. شغل و کار شماستو روابط شماست. اینها موضوعات بسیار مهمی هستند ولی

فوری نیستند. کتاب رو همیشه میشه خوند. همین الان نباید خوند. مگر اینکه شما اشتباهی در انتخاب

کرده باشید. گفتگو رو یا سلامتی رو شما الان قرار نیست بهش برسید این یه چیزی است که یه کاری

است که از گذشته ها کرید و به آینده مرتبط است. حالا با توجه به این چهر تا حالت آدم سالم چه

میکنه؟ آدم سالم ، آدم موفق ، آدم خوشبخت تمام زندگیشو میذاره روی کار مهم . نه فوری. مهم ، نه

فوری. سلامتیش، تحصیلاتش ، رابطه اش مهم اند ولی فوری نیستند. روزی که شما این کار رو بکنید

اولین اتفاق این است که مهم و فوری اتفاق نیافته. چون همه کارهای emergency مال این است که

کارهای مهم رو به موقع انجام ندادیم. دوم شما که درگیر کار نه مهم ، نه فوری نشدید . همچنین وقت و

عمری شما ندارید. ولی مهمترش اینه که یاد بگیرید دنبال کارهای فوری که مهم نیستند نرید. یعنی این

تلفن لعنتی رو در هفتاد هشتاد درصد موارد خاموش کنید. چون هیچ دلیلی نداره که اون رو مهم بدونید.

فوری هستند ولی مهم نیستند. و یا به راحتی بتونید خودتون رو ازش دور کنید و یا پریز رو بکشید و

آسوده باشید. مثل همه کارهای دیگه . آدمهایی که زندگی رو بردند کسای هستند که تو خانه آخر که

مهم است و فوری نیست کار میکنند و هر کار دیگری من و شما رو گرفتار میکنه. همین جاست که

موضوع و مسئله رشته تحصیلی و کار مشخص میکنه. که اجازه بدید اشاراتی به آن هم داشته باشیم.

اولا من و شما باید بدونیم که انسان، به آزادی و آگاهی انسان است. و هرچه که آگاه تر باشه ، چون

داناتر و تواناتر میشه ، آزاد تر میشه . پس من و شما قرار است بخوایم بدونیم برای اینکه بتونیم.

متأسفانه بسیاری از مردم هستند که میخوان بدونن برای اینکه میخوان نیازهای دیگه رو برآورده کنند... من میخوام بدونم برای اینکه کار داشته باشم ، پول در بیارم یا خرج غدام رو بدم. ماشین بخرم یا خونه . اینها زندگی را باختن . برای اینکه رنج میبرن برای کارشون. چیزی هم به دست میارن بی ارزشه و بعد هم اصلا همه ماجرا رو وارونه متوجه میشن. بنابراین من در مرحله اول میخوام بدونم برای اینکه دانستن خوب است برای اینکه دانستن مهم است . دوم اینکه این دانستن وقتی که در مسیر سیستماتیک و مرتب و منظم خودش باشه ، چون من باید بهش عادت کنم حسنش این است که من رو به هدف و نتیجه ام می رسونه. بنابراین اولین کاری که من و شما ر دنیای امروز میکنیم وبنده خاطریم هست در ایران با دوستانی که در ارتباط بودم البته دوران دانشگاه یا کمتر از دانشگاه بودن حرفم این بود که اگر نمیخواین عالی ترین مراحل دانشگاهی و درسی رو پشت سر بذارید لطفا با من حرف نزنید. علاقه ای هم به گفتگو با شما ندارم. معنانش دادن این پیام است که من و شما قراره تو هر رشته ای که هستیم به بالاترین مرحله ای که در اون رشته وجود داره برسیم. خاطریم هست در ایران یکی از حرفهایی که به دانشجویها میزدم این بود که اگر بخواهید در چهل و پنج سالگی از دانشگاه هاروارد (چون در ایران هنوزم به یک اعتبار اولین دانشگاه هست) بیان و شما رو به عنوان استادی التماس کنن و ببرن ، من بهترن میگویم چه باید بکنید و خاطریم هست که نصفی از دانشجویان با یک اشتیاقی میخواستند بدونن چه حرفی میزنم . پاسخ من بسیار مشخص بود. روزی چهار ساعت در هر رشته ای که شما درس میخوانید از هجده سالگی تا چهل و پنج سالگی شما بهترین متخصص اون رشته اید. مسئله اصلی و اساسی تداوم است. استمرار. همه آدم های دنیا به این دلیل به جایی رسیدن که راه رو پشت سر هم رفته ان. بسیاری از آدمها هستند که لس آنجلس خواستن برن سان دیگو. ده هزار مایل رفتن و هنوز نرسیدن چرا؟! برای اینکه ده مایل رفتن برگشتن. فرداش بیست مایل رفتن برگشتن. یه روز دیگه سی مایل رفتن برگشتن.... فقط آدمهایی به سان دیگو میرن که صد و سی مایل پشت سرهم رفتن. تو زندگیتون کاری که شروع میکنید تموم کنید. و اگر کسی هستید که متخصص آغازید ولی پایان نمیدید باید بدونید یه عیب و ایرادی دارید. که یکیش به اون مسئله زمان مرتبط است. من خودم تو زندگی کارهایی رو که بخوام شروع کنم و برام مهم باشه انجام بدم تمام سیستم رو خاموش میکنم . بچه های من میدونن. برای نوشتن جلد دوم کتابم هشت ماه در رو به روی خودم بسته بودم به نوعی. هشت صبح تا دوازده کتاب رو مینوشتم . ساعت یک تا پنج هم مینوشتم . ساعت پنج که برادرم می آمد دیگه من آزاد بودم . ولی

هشت ماه من این کار رو کردم. تلفن رو جواب نمیدادم و اگر کسی هم میامد در میزد جواب نمیدادم. من و شما تو زندگی مسئله ای که کمکمون میکنه ندوام است. استمرار است. هیچ کس به هیچ چیز نرسیده اگر کمی از راه رو رفته باشه. بنابراین تو زندگی برنامه رو درست تنظیم کنی و کار رو تا آخر انجام بدی حتی با لجبازی. یعنی با لجبازی که هیچ کار دیگه نمیکنم مگر اینکه این کار تمام بشه. این مهم است تو زندگی.

مطلب بعد: رشته ای رو که انتخاب میکنید، قبلاً عرض کردم، مطمئن باشید انتخاب الان، هجده سالگی شما، بیست سالگی یا بیست و دو سالگی شماست. نه انتخاب چهار سالگی شما و نه انتخاب پدر و مادر شما. شما نیومدید تو این دنیا که زندگی یکی دیگه رو تکمیل کنید زندگی کس دیگه رو جبران کنید. زندگی کس دیگه رو به آخر برسونید. ما نیومدیم همچین کاری بکنیم. من اومدم تو این دنیا زندگی خودم رو بکنم. بنابراین مواظب انتخاب رشته تون باشید. از اینکه جابجا بشید وحشتی نداشته باشید. رشته ها رو خوشبختانه الان در محیطی زندگی میکنیم که میتونید دوسال اول برید درسهایی مختلفی رو که نداشتید بردارید. علاقه خودتون رو ببینید و در اونجا به چند چیز نگاه کنید. به درآمدش نگاه کنید. به محیط کارش نگاه کنید. چون ممکنه درآمد نداشته باشه محیط کارش مناسب نباشه. شما یک آدمی هستید که آگورا فوبیا یا.. دارید حالا میخواین برین تو معدن کار کنید؟ خوب این کار شما نیست. شما به آدمی هستید که به خانواده و بچه و همسرتون اهمیت میدید حالا نمیتونید خلبان بشید. برای اینکه اگه خلبان بشید تو خونه تون نخواهید بود. تو پروازید باید یک جای دیگه شب بمونید. بنابراین بسیار مهم است که من و شما بدانیم کادی که دایم انتخاب میکنیم تنها مسئله درآمدش نیست. مسئله محیط کارش هست. با چه جور آدمهایی در ارتباطین. شما ممکن است استادی دوست داشته باشید برای اینکه دانشجو دوست دارید ارتباط داشته باشید. شما ممکنه آدمی باشید به خاطر تیپ روانی تون ترجیح میدید با آدمها ارتباط نداشته باشید. پس بهتره پشت یه ماشین بشینین و ارتباط کمتری داشته باشین. شما ممکنه کسی باشید که دوست داشته باشید احتمالاً تنوعی تو کارتتون باشه. بنابراین بسیار متفاوت با کسی که کار روتین تکراری میکنه و تو خط تولید assembly line است. یه مقدار به این مسایل نگاه کنید شما کسی هستید که تو کارتون باید رشد بکنید. کاری که تکراری است کاری که بعداً به صورت خودکار و ناآگاه در میاد شمت رو از پا در میاره. به همین جهت است که

وقتی که مارکس ماجرای بیگانگی را برای محیط کار در قرن نوزدهم پیش بینی کرد. به مقدار زیادی درست میگفت: کارگری که وارد بخش تولید میشه که نقش محدودی داره و از تولید خودش نه خبر داره و نه احتمالا بهره میگیره ، بعد از یه مدتی معلومه بیگانه میشه . و به همین جهت است که شما بالاترین میزان گرایش به مشروب رو در یه چنین محیط هایی می بینید.

برای اینکه آنها بعد از اینکه به کار خسته کننده تکراری رو از نه صبح تا پنج بعد از ظهر میکنند شب چاره ای جز رفتن به مثلا جایی که اسمش هست happy hours و خوردن یه مقدار عرق راه دیگه ای ندارن . برای اینکه تنها راهی است که میشه این سیستم رو یه جوری آرومتر کرد. بنابراین مراقب باشید که رشته تحصیلتون و کارتتون مسئله ای نیست که همینگونه انتخابش کنید و بعد دلتون خوش باشه. برخی از شما اصلا ، اصلا قرار نیست که کار خودتون رو داشته باشید. بسیاری از شما حرفتون این هست که ما نمیخواهیم بریم نوکر کسی بشیم . نه . شما روزی که برای یه کسی کار میکنید احتمالا نوکر او هستید و روزی که برای خودتون کار میکنید نوکر همه اید. یعنی سی سال تمام باید تو مغازه بشینید ببینید کی میاد تو . هر کسی که میاد انقدر لی لی به لالاش بذارید که صد برابر از نوکری هم بدتره. بنابراین بسیاری از شما اصلا این کاره نیستید. بنابراین مواظب باشید یک سری از کارها اصلا کار شما نیست . برخی از شما ایدا قرار نیست برید تو business . بیخودی فکر business و پولدار شدن رو نکنید . این business برای بسیاری از شما بیزی نیسته . یعنی busy میشید اما توش هیچی نیستید. این لغت اون بوده. بنابراین بدونید که تو این زمینه چه کار دارید میکنید . بسیاری از شما دنبال کارهایی میرید که شهرت داشته باشه برخی از کارها شهرت نداره ، شعله داره آتیشتون میزنه. بیخودی فکر نکنید با این کارها آدم مشهور میشه . با مشهور شدنش از پا در میان . بنابراین بدونید که چه دارید میکنید. بسیاری از اوقات شما با شغلی که انتخاب میکنید درگیر کاری میشید که دوست ندارید. من به شما میگم تو استادی ، تو دانشگاه یه چیزی اصلا من رو رنج میداد. و اون وقتی بود که 1. باید حرفهای مزخرفی که خودم گفته بودم رو حالا هزار تا دانشجو نوشته بودن بخونم و 2. باید نمره قبولی و رفوزگی بدم. فاجعه بود . یعنی من وقتی آخر ترم میشد عزا میگرفتم . دیگه از این بدتر تو استادی نمیشد. و مطمئنم یه روزی یه راهی پیدا میکنن که این معلم و استاد رو خلاص کنن. درست مثل الان پزشکان ما تو این مملکت. شما الان میدونید این پزشکی گرفتاریش این paper work لعنتی بیمار گونه با این داستان

عجیب و غریب low sou که اصلا تمام پزشکی رو به هم ریخته. بنابراین شما در بسیاری از موارد به مقداری دقت کنید که چه کار می‌خواین بکنید. من استادی داشتم دانشگاه تهران تا میرفت سر کلاس و می‌آمد. می‌آمد تو دفتر من غش میکرد. یعنی اصلا معلم نبود. خوشبختانه استعفا داد و رفت. برخی از شما اصلا معلم نیستید. برای چی می‌خواید اصلا استاد و معلم بشید. برخی از شما درست برعکس اصلا به درد به همچین کاری می‌خورید. بنابراین به مقداری در خصوص میل تون، تمایلاتتون باشید. به دنبال اینکه اینجا پول داره. اینجا پول در میاد. اینجا قدرت داره اینجا شهرت داره نرید. برخی از اوقات شما برای روشن کردن این شمع باید خودت رو به آتش بزنی و از پا در بیای تا این شمع رو روشن کنی. بنابراین مطمئن باشید کاری که انتخاب می‌کنید و رشته تحصیلتون درسته. و اصلا هم از اینکه جا به جا بشید نترسید. اگر به پدر و مادرتون برگشتید گفتید نمی‌خوام دکتر بشم یا مهندس بشم و اونا گفتن تو بیست سال بود میگفتی می‌خوای بری دکتر بشی. میدونستیم تو دکتر بشو نیستی. بگید: بله. کاملا همینی است که می‌فرمایید. و این باعث افتخار منه که بالاخره نمی‌خوام دکتر بشم. برای متاسفانه بسیاری از شما میدونید که چرا این رشته‌ها رو انتخاب میکنید. براین اینکه به مامانتون یا مادر بزرگتون در ایران گفتید. و الان نگرانتون اونه. حتی برخی از اوقات رابطه تون که به هم می‌خوره (چون وقتی که رابطه پیدا کرده بودید به مادر بزرگ گفته بودید و اون گفته بود بله خوشحالم که بالاخره دعاهای من مستجاب شد و تو آدم مناسبی پیدا کردی) حالا موندید چطوری بهش خبر بدید که این تحفه به درد شما نمی‌خوره. برای اینکه اونوقت با دعای او و مستجاب شدن چه کار کنید. بنابراین تو زندگیتون اصلا نگران این نباشید که دیگران چه میکنن. از جمله عزیزترین عزیزانتون. عزیزترین عزیزان شما به این دلیل عزیزترین عزیزان شما هستن که حاضرین عجیب‌ترین رو از شما ببینن. بنابراین به خاطر اینکه من به مامانم گفتم میرم امریکا دکتر میشم یا مهندس برق میشم بیخودی خودتون رو روی سیم برق نندازید. به آتیش نزنید. بیخودی هم براق نشید. مطمئن باشید این کاره اید. برخی از شما آدمای کلی‌گویی هستید مث من. کارتون این نیست که برید دندان پزشکی بشید. برخی از شما detail oriented هستید. اصولا آدمی هستید که ای بسا زمینه‌های OCD دارید. شخصیت و سواسی مجبورید کارتون دندان پزشکیه. برید همونجا. برای اینکه اونجاس که موفق میشید. ویژگی روانیتون و ارتباطاتون رو بدونید. به صرف اینکه به کاری رو دوست دارم یا بقیه میگن دنبالش راه نیافتید. برای اینکه میتونه گرفتارتون کنه. ساعت کار مهمه. برخی از شما دوست دارید نه تا پنج رو برید و بعد بیایید خونه. برخی از شما به تپیی

هستید که دوست دارید ساعت سه بعد از نصف شب هم راه بیافتید برید سر کار. حالا چرایی اش رو نمیدونم چه کاری. بنابراین بدونید چه خبر هست. برای اینکه اونجا مسئله است. خیلی از اوقات کارهایی شما میکنید که توش خطر و ریسک هست. بعضیها نداره. برخی از کارهایی هست که شما درگیرش میشید که توش پایین و بالارفتن زیاده. برخی از کارها هست که یکدست و یکنواخته. به مقداری به حالات روانی خودتون نگاه کنید. و خودتون رو اذیت نکنید. برخی از شما کاری که میکنید به درد ایران میخوره. شما رفتید ادبیات ایران یاد گرفتید. دکترا. حالا یا شدید اومدید اینجا میخواید چی کار کنید. یا شما رفید افسر ارتش شدید اینجا مثلا سرهنگید. خوب حالا چی کارتون کنیم ما. هیچی. بنابراین رشته تونو نگا کنید کجا میخواید برید کار بکنید. برخی از رشته ها همه جا جاش هست. برخی از رشته ها مال اینجاس. به درد ایران نمیخوره. مواظب انتخاب این رشته ها باشید. خیلی از اوقات رشته هایی میرید که توش همیشه جنگه. یعنی از اولش رقابته. باید وارد محیط کار که میشید با بقیه همکارها بجنگید. یعنی اصلا مسابقه است. برخی از رشته ها هست که شما وقتی میرید اونجا با کسی کاری ندارید. سرتون میندازید پایین کار خودتون رو می کنید. نگاه کنید که آیا رقابت رو دوست دارید و اصولا اون به شما حرکت میده. یا اینکه نه مواظبش باشید. برخی از اوقات شما اهل چالشید. برخی از اوقات شما اهل بالشید. راحت. بنابراین ببینید که چالشی هستید، بالشی هستید، مالشی هستید، تکلیفتون رو مشخص کنید. رشته هایی رو انتخاب نکنید که گرفتاریست. برخی از شما اصلا با بدن مسئله دارید. خوب برای چی میرید مثلا دکتر متخصص میشید. همونطوری که بعضیهاتون تو ازدواج مثلا خانومی دیدم که سخت آدم شکاک پر از سوظن بود و رفته بود زن آقای دکتر متخصص زنان شده بود. بنابراین به مقداری تو رشته تون. تو زمانش تو اینها کار کنید. برخی از رشته ها بی هم که انتخاب میکنید نشانه بیماری و گرفتاریتونه ها. یعنی همینجوری نیومده. یعنی ناشی از آسیبی است که خوردید. بنابراین مطمئن باشید که به دنبال اونا حرکت نمیکنید.

مطلب دیگه ای که مایلم خدمتون عرض کنم، مسئله ازدواج است. سه چهار تا جمله کلی میگم

امیدوارم بهتون بر نخوره.

اولش این هست که آدم سالم که آسیب ندیده میخواد ازدواج کنه. بنابراین اگر اهل ازدواج نیستید عیب و

ایراد دارید. برید عیب و ایراداتون رو درست کنید. ببخودی هم نگید که برخی از آدمها ازدواج دوست دارن و برخی از آدمها دوست ندارن. مث اینکه بگیم برخی کورند و برخی بینا. نه ما دو نوع چشم نداریم: کور و بینا. یکیش درسته که بینا است و یکیش کوره. به همین راحتی عرض میکنم. بنابراین آدم سالم میخواد ازدواج کنه. مگر اینکه آسیب دیده باشه. به همین جهت است که من یک نفر هنوز ندیدم که بخواد ازدواج کنه بعد معلوم بشه که ایشون سالمه.

دوم: آدم سالم میخواد بچه دار بشه. آگه نمیخواید بچه دار بشید آسیب دیدید. حالا این آسیبها چیه من نمیدونم. بنابراین برای اینکه دلایل ژنتیک وجود داره. بیلوژیک، فیزیولوژیک نورالوژیک و تاریخی وجود داره. تمدن وجود داره. فرهنگ وجود داره. خانواده وجود داره کودکی وجود داره. که اینها همه به شما این پیام رو میده که ازدواج و داشتن بچه عادیه. پس بنابراین اگر غیر از این فکر میکنید برید مطمئن بشید عیبی ندارید، بعد اینجوری فکر کنید و زندگی کنید. ولی اگر نرفتید چک بکنید آسیبها رو خوب اون موقع بپذیرید که احتمالا اگر علاقه ای به این کار ندارید گرفتاریست.

سوم اینکه سن ازدواج بیست و پنج هست تا سی و پنج. آگه میخواید ازدواج کنید. اینکه در سن شانزده سالگی میخوام ازدواج کنم چون عشقم زده بالا. یا میخوام در پنجاه سالگی بعد از اینکه همه رو دیدم و تجربه کردم دیگه برم ازدواج کنم و دیگه stable بشم. یا به اسطبل برم. اون قصه دیگری است. سن ازدواج بیست و پنج تا سی و پنج است. قبلش رو باهش موافق نیستم بعدش هم حالا مرد رو میشه تا سی و نه رفت به دلیل اینکه هنوز مسئله تولید مثل در خانم ها چون مسئله تولید مثل هر یک سال که بگذره دو درصد پنج درصد آسیب به بچه و آسیب به خودش رو افزون میکنه، یه دوره ای برای این کار هست. تعداد بچه هم دو یا سه تاست. یکی درست نیست. چهارتا داره خراب میشه. پنج تا اصلا اشتباس. دوتا یا سه تا. فاصله سنی هم بیست تا سی و پنج ماه. اینکه یکی حالا میاریم بزرگ میکنیم یکی دیگه ده سال دیگه نداریم. اینم که پشت سر هم بیان. دوقلو چهار قلوش کنیم یا هشت قلوش کنیم حتما اشتباس. بنابراین اون چیزی که خدمتون عرض میکنم دوتا سه تا بچه است و بعد هم یادتون باشه شما قراره بچه هاتونو تو، حداقل اقل هجده ماه که باهش راحت نیستم، سی ماه خودتون بزرگ کنید. این موجود رو همونطور که نه ماه باید تو شکمتون نگه دارید نمیتونید یک ماهه بیرونش بیارید، نمیتونید قبل

از سی ماه هم دست کسی بدید. نکنید. اگر مشغولیات و گرفتاری دارید برسید به همون مشغولیات و گرفتاریتون. شما برای اینکه دکتر بشید باید دبستان برید دبیرستان برید دانشکده برید دانشگاه پزشکی برید تخصص بگیرید دکتر بشید. بیست و پنج سال خرج بکنید تا دکتر بشید. شما میخواین مادر خوبی و پدر خوبی باشید لطفا سی ماه برای بچه ها بذارید. دوتا بچه رو هم پشت سر هم بیارید چهار سال وقت شما رو میگیره تو دنیای امروز هم هنوز میتونید پنجاه سال کار بکنید. برای اینکه امروز از هر سه دختری که به دنیا میاد یکیش تا صد سالگی میمونه. وقت برای کار هست. فعلا بچه داری که یادتون باشه: بزرگترین دانشگاهی است که شما میتونید توش برید. انقدر که بزرگ کردن دوتا بچه به شما آگاهی می آموزه و شما رو با خودتون و جهان و طبیعت و انسان، نمیکم با بچه، آشنا میکنه هیچ دانشگاهی به شما همچین درسی نمیده و هیچ جای دنیا هم همچین تجربه ای مادام که دانا و مهربان هستید پیدا نمیکنید. هیچ کاری تو دنیا لذتش، ارزشش، اهمیتش، ضرورتش، رشدش، تکاملش به اندازه بزرگ کردن دوتا بچه نیست و به همین دلیل که مادرها با تمام گرفتاریها به خاطر اینکه در طول تاریخ بچه ها رو بالاخره بیش از پدر بزرگ کردن تونستن مانند مرد بمونن در حالی که در طول تاریخ همه گونه تحت فشار و آسیب و آزار بیمارگونه ی غیر قابل قبول و تحمل بودن. بنابراین مسئله بچه ها رو به مقدار زیادی جدی بگیرید. یادتون باشه که این آدم باید اولاً از نظر ظاهر جذاب باشه. شما attraction، physical and sexual به این آدم میخواین. قربونتون اگر ندارید بعداً پیدا نمیشه. ضمناً یه آدمی رو پیدا کنید که از نظر شما زیباس و شما دوست دارید. زیبایی عادی میشه. کمی عادی میشه. اما زشتی هیچ وقت عادی نمیشه. گولتون نزنن که بعد از یه مدتی اینم خوب میشه. گولتون نزنن. چون هرگز، هرگز بدون عشق از دواج نکنید. اصلاً به شما ننگن که فعلاً برو از دواج بکن، عشق بعداً چون یه ذره دیر کرده میرسه. استدلالشونم این هست که مگیر من بابا رو دوست داشتم. بعداً دوستش دارم. شما سی ساله با هم جنگیدید خوب همین جنگ میدونید این که خیلی حسوده چون منو دوس داره. منم که خیلی فحشش میدم به خاطر اینکه بهش علاقه دارم میخوام درست بشه. خوب من از این استدلالها شنیدم. خوب بنابراین تا به کسی رو عاشقت نشدید از دواج نکنید. اما برای اینکه عاشق بشید شما باید ظرفیت عشق ورزی و عشق پذیری داشته باشید. اگر ندارید گرفتاری اونجاست. زندگی رو باختید. و همیشه تو هشت سال اول عشق رو آموخت. اگر اونجا یادتون ندادن که در نود درصد خانواده ها حتماً ندادن، همیشه بعد از هجده سالگی عشق رو آموخت. والا بدون اون این کارو نکنید. دوش این هست که

مطمئن بشید که در رابط درست و در ارتباط communication درست هستید. اگر به راحتی نمیتوانید communicate کنید وقتی به هم میرسید حالا باید دنبال موضوع بگردید دنبال مطلب بگردید. بعضی موقع ها حوصله تون سر میره. ترجیح میدید با دوست پسر و دخترتون حرف بزنید این آدم شما نیست. روزی شما میتونید بگید آدمی رو دوست دارم که دلتون نخواد حرفتون قطع بشه. و وقتی میخواید حرفتون رو قطع بکنید گرفتارید. حتی وقتی میره تو آشپزخونه داره کار میکنه همینطوری پا به پا دارید میشد که بیاد حرفهاتون رو بزنید. نه اینکه: انشاء الله انقدر اونجا بمونه که ما بخوابیم. یا احتمالا آتیش بگیره ما خلاص بشیم. و الا گرفتاریست. بنابراین مسئله رابطه و ارتباط مهم است. مسئله بعد مسئله ی توافق

compatibility است. شما قریبوتون برم برید یه آدم شبیه و مانند خودتون رو پیدا کنید. Opposite attract and then attack

. . روزی که به آدم مختلف جذب میشد باید بدونید دارید خودتون رو آتیش میزنید. ازدواج مال دوتا آدم شبیه و مانند هم است که در کلیات انقدر شبیه و مانند هم باشند که اونجا مسئله ای نداشته باشن. زندگی درونش به اندازه کافی مسئله و مشکل داره. اگر بیرونش خرابه کارتون تمامه. ما در دنیایی هستیم که در کلیات که وارد بحثش نمیخوام بشم همونطور که در سی دی های ازدواج هست آوردم که بیست عامل آمادگی و پانزده ملاک همسر رو که اگر اینها رو رعایت نکنید زندگی تبدیل میشه به یک جدال دائمی، به یه رنج دائمی، رنج بردن و رنج دادن. نه لذت بردن و لذت دادن. بنابراین مواظبش باشید. یادتون باشه که شما به دلیل زن و مرد بودن هرگز آدمی رو پیدا نمیکنید که مثل شما باشد. خدا نکنه کسی مثل شما باشه. همون یک نفر که شما هستید کافیه. بنابراین اون آدم مختلف و متفاوت. ولی مهمش اینه که، اینو لطفا یادتون باشه، هرگز هرگز هرگز اختلاف زناشویی رو نبرید. هرکسی که اختلاف زناشویی رو ببره همه زندگی زناشویی و زندگی رو باخته. اختلاف زناشویی رو باید طرح کرد و حل کرد و به یک توافقی رسید. اگر یه روزی همسرتون رو وادار به یک کاری میکنید و او چاره ای نداره و اون رو می پذیره مطمئن باشید، امکان نداره که از زیر آنچنان ضربه ای میخورید که نتونید بلند بشید. هیچ کس اختلاف زناشویی رو نبرده. تو کار تراپی با هزاران نفر کار کردم. با هزاران نفر کار کردم. وقتی که حیرون و سرگردون موندم که این خانم یا این آقا چرا دست مثلا به یه همچین خیانت بی معنی کثیف پوچ توخالی زده؟ دیدم علتش انتقامی است که سر یه موضوعی به خاطر تحمیلی که یه جایی همسرش بهش کرده داره از او و از خودش میگیره. بنابراین هیچ وقت به فکر نباشید این ماجرای گریه رو باشید در حلقه کشت یه بیماری و بدبختی است. مسئله این اسن که باید اختلافات رو طرح کنید و حل کنید و هر

دو به اصطلاح win win برنده از اینجا بیایید بیرون. حتی میتونید شما به این توافق برسید که ما با هم توافق نداریم. میتونید به این نتیجه برسید که دوتا نگاه متفاوت دارید. و حتی کمک بگیرید که چه کار میشه کرد. و حتی با آگاهی به اینکه من با تو متفاوتم، مختلفم، توافق ندارم، درست نمیدونم، دوست ندارم، ولی این کار رو مثلا بکن با این وضعیت. یعنی اینجا شما نباختید. برای اینکه مسئله قرار گذاشتن به قراری رسیدن میان دوتا آدم متفاوت است. ولی مبادا تو زندگی زناشویی یا دنبال کسی بگردید که از اول سوار و مسلط بر او هستید و او کار خودش رو میکنه و شما کار خودتون رو به حساب خودتون میکنید. نه گرفتار کسی بشید که دایما میخواید باهانش بجنگید و او رو درستش کنید. هرگز هرگز هرگز هیچ مردی هیچ زنی رو و هیچ زنی هیچ مردی رو نه عوض کرده و نه درست کرده. این تحفه ای که شما میبینید ده بیست درصد بدتر میشه که بهتر نمیشه. بنابراین اگر با ده بیست درصد خرابتر شدن میتونید بپذیریدش مبارکتون باشه. اگه نه برید دنبال کارتون. این هم که فکر نکنید بالاخره درستش میکنم نخواهد بود. در پایان مجبور هستم به بیست سی تا مطلب (برای اینکه نمیدونم چندتاس) اشاره کنم. برای اینکه میدونم و قتم کمه که فقط مواظب باشید گرفتارش نشید.

مواظب باشید که تفاوتی وجود داره بین عدالت و خشم. بسیاری از مردم دنیا خشمگینند. عادل نیستند. از نظر من انقلاب ایران انقلاب خشم بود. نه عدل. و به همین جهت است که خشمی بدتر جاش آمد. تو زندگیتون به صرف اینکه آسیب دیدید عادل نمی شید. به دلیل آسیب دیدن شما بیرحمتر میشید. مواظب خشم و عدل باشید.

دوم مواظب عدل و مجازات باشید. متاسفانه ما از فرهنگی میایم و در بیشتر جوامع اینطوری فکر میکنن که عدالت یعنی تنبیه. هر وقت شما میخواید راجع به عدالت صحبت کنید حرف این است که مجرم رو چه جوری میشه تنبیهش کرد و به همین جهت است که تمام فکر به اعدامش یا به زندانش یا به شلاقش است. مفهوم عدالت هیچ ارتباطی با مجازات نداره. مفهوم عدالت مسئله تربیت و محبت است. روزی که رفتن اونجا گرفتاریست.

نظم رو با زور اشتباه نکنید. تو خونه ما قراره این نظم باشه. شما باید ساعت پنج یا ده بیایید. اسم این نظم نیست اسم این زور و گردن کلفتی است. متاسفانه در بسیاری از جوامع تو محیط اجتماعی یا تو

خانواده ها اون چیزی که اسمش Order یا ترتیب است و نظم واقعا هیچ چیز جز زور و ظلم نیست. مواظب باشید آرامش رو با تنبلی. بسیاری از شما تنبلید. بیخودی نگید من خیلی آرامم. شما تنبلید قربونتون برم. انرژی ندارید. ولید. تو رختخواب موندید. آرامش وقتی است که شما در حداکثر سرعتتون حرکت میکنید و اونوقت تکون نمیخورید. ماشینی thSmoo داره میره که حداکثر سرعته و ما فکر میکنیم میره. هواپیما وقتی آرامش داره که با سرعت ششصد مایل میره و شما احساس نمیکنید. هواپیما پارک کرده که همیشه آرامش. بنابراین بیخودی بازی در نیارید که من خیلی آدم cool ای هستم و آرام. نه قربونت برم. تو یه آدم تنبل بیکاره ی بیخودی هستی. مردن خودتو فکر کردی که آرامشه. همه مرده ها بسیار آرامند. تکون نمیخورن.

استقلال رو با جدایی. شما بسیاری تون رفتید تو اتاق در رو بستید با هیچ کس کاری ندارید. I'm independent نه. آدم مستقل کسی است که در ارتباط با دیگران استقلال معنا پیدا میکنه. این که

شما در رو بستید رو خودتون you are separated .

You are Isolated. شما جدایید. شما مستقل نیستید. بنده با هیچ کس کاری ندارم. مستقل. کار خودم رو میکنم. صبح پا میشم درسم رو میخونم کارم رو میکنم تلویزیون رو تماشا میکنم. ببخشید زندگی رو باختید. شما جدایید. شما تنهایید.. شما بی کسید. شما بی اوید. شما مستقل و independent نیستید. برای چی این بازی رو در آوردید.

مسئله حقیقت جویی با شک. من میخوام ته و توی این ماجرا رو در بیارم. کی حرف زدی. چی گفتی. به کجاست دست زد. چه جوری شد. میخوام حقیقت رو بفهمم. بگو حقیقت رو خلاصم کن. نه. شما آدم شکاک سوظنی بدبخت وامونده ای هستید. شما به دنبالحقیقت نیستید. تو رابطه روزی به دنبال حقیقتی که بخواید با حقیقت شادی رو پیدا کنید. روزی که تو زندگیتون به دنبال یافتن درد و رنج و غم اید ، شما به دنبال حقیقت نیستید. شما به دنبال رنجید. بنابراین مواظب حقیقت با شک باشید.

مسئله آزادی با بی بند و باری. من آزادم. نه بسیاری از شما آزاد نیستید. بی بندوبارید. ولید. آزادم یعنی چی. ما هرچی دلمون خواست میخوریم و دیگه این باور رو نداریم و تموم شد و دوران اینا گذشت. نه. آزاد نیستید. آدم آزاد و آزاده یه معنای دیگه داره. آزادی یعنی انتخاب قانون درست. آزادی به معنی

اینکه من هر کاری دلم خواست بکنم نیست.

زیبایی با مد. بارها عرض کردم. بسیاری از شما این لباسهایی که میپوشید زیبا نیست. مطمئن باشید مد زیبا دارید و الا به صرف اینکه مد است زیبایی نیست.

خودکفایی با بی نیازی. شما قراره self sefficient باشید. نه اینکه بگید احتیاج ندارم. آقا من به زن احتیاج ندارم. به مرد احتیاج ندارم. آقا ما به پول احتیاج نداریم. آقا ما ماشین نمیخوایم. آقا ما دنبال جواهرات نیستیم. نه. نداری قربونت برم. Self sefficient وقتی است که خودکفا هستی که اینها رو نمیخوای والا وقتی که نداری خوب نداری. بنابراین خودتون رو گول نزنید. و بی نیازی بیماری است. آدم سالم آدمی است که هم نیاز دیگران رو بر آورده میکنه و هم میذاره دیگران نیازش رو برآورده کنن.

بسیاری از شما اهل کوشش نیستید اهل کشمکش اید. کوشش نمیکنید. شما میخواید رابطه رو خوب کنید ولی داری با طرف پنج ساله میجنگید. شما اهل جنگید. کوشش نیست کشمکش است.

بسیاری از شما بچه ها رو تربیت نمیکنید. تنبیه است. تفاوتی است بین تربیت با تنبیه. بچه اش رو تربیت نمیکنه. بزنی تو گوشش. خوب اسم این که تربیت نیست اسم این تنبیه است. مواظب تفاوت تربیت و تنبیه باشید.

موضوع بعد مسئله تکامل و تنوع است. بسیاری از ما فکر میکنیم که رشد میکنیم در حالی که فقط جا به جا شدیم. شما اگر از کلاس اول برید دوم رشد داشتید ولی اگر از کلاس فیزیک میرید شیمی که رشد نیست. تنوع است. متوجه تنوع باشید که با رشد اشتباه نشه.

موضوع بعد شجاعت و حماقت است. برخی از شما خیلی شجاعید. ولی شجاع نیستید. احمقید. آقا ما با سرعت صد و بیست مایل داریم شجاعانه رانندگی میکنیم. خوب دیگه خوشبختانه به قبرستون که رسیدید متوجه میشدید که احمقید.

بسیاری از شما حرفتون این هست که من رک هستم. رک بودن با پررو بودن متفاوت است. اینکه شما راستگو باشید یه مسئله است. اینکه پررو باشید و خشمگین یه مسئله دیگه است. من اگر از شما پرسیدم نظر شما راجع بع کراوات من چیه و شما مطمئن شدید نظرتون رو میخوام نظرتون رو به من بدید که زشته. ولی شما نمیتونید بگید این چه کراواتیه زدی. اسم این پررویی است. اسم این گستاخی است. *You are not frank. e rude*. اصلا به شما چه مربوطه که کراوات من نظر بدید.

موضوع بعد مسئله سادگی با حماقت. *You are simple not stupid*. برخی از شما ساده نیستید. *Stupid* هستی. تفاوتش مهمه. ساده بودن مثلا مادر من ساده است. نه بابا فقط گولش میزنن. بابات گولش زده. بقیه هم گولش زدن. تفاوت سادگی با حماقت رو مواظب باشید.

مسئله کار و شغل با حمالی. برخی از شما اصلا اهل کار نیستید. شما حمالید. حمال بنا بر این حتی وقتی هم که یک روز کار ندارید میگید بذار تو باغچه بیل بزنی. خالی میکنید بعد پر میکنید. یادتون باشه اون گرفتاریست. کار تولید مفید و مثر است. با حمالی متفاوت است.

مورد بعد دقت است با وسواس. برخی از شما آدم دقیقی هستید. در حدی که ممکنه. برخی از شما وسواسی هستید. شما معلومه باید غذای خوب بخورید ولی نه این وزنش رو بگیر 32 گرمه سی گرم بده. این هشتاد و دو کالری داره. هشتاد کالری کافیه. نه اسم این وسواس است. *It's obsession*. دقت نیست. *You are not presice*. شما وسواسی هستید.

مورد بعد احتیاط است با ترس. محتاط بودن کار درستی است ولی ترسو بودن چیز دیگه است. بسیاری از شما محتاط نیستید ترسوید. بسیاری از شما سی سال است چون محتاطید زن یا شوهر خوب پیدا نمیکنید. نه قربونتون برم ترسوید. والا آدم سی سال که دنبال زن و شوهر نمیگرده.

مورد بعد ایمان با نادانی است. طرف خیلی مومن است. نه. خره. ماجرای ایمان رو با نادانی آدم نمیخواد

بدونه. من به هرچی بگن باور دارم. فرموده‌اند! خوب بیخود فرموده اند. بنابراین مواظب ایمان و نادانی هم باشید.

اعتقاد است با تعصب. بسیاری از شما آدم معتقدی نیستید متعصبید. تعصب یعنی پیروی بدون دلیل از چیزی که واقعیت و حقیقت ندارد. معتقد به چه چیزی هستید. اعتقاد برای خودتون درست کردید. سیاه‌ها اینند یا زنها اونند. اعتقاد نیست. تعصب است. چیز درستی نیست که شما بهش معتقد باشید.

خوشحالی با بی‌خیالی. برخی از شما فکر میکنید خوشحالید. شما ولید آدمهایی هستن که بیخودی میخندن. نه البته اینجا. یعنی شما بیخیالی است خوشحالی ندارد. شما اصلاً نمیفهمید موضوع چیه. به همین جهت است که شما مثلاً بهتون میگی خره میخندید. برای اینکه بیخیالید.

موفقیت با برنده. موفقیت، success، وقتی است که رعایت سلامت فیزیکی و روانی رو میکنیم و برنده وقتی است که اونها رو زیر پا میذارید. معده و روده تون رو سوراخ میکنید برای اینکه پولدار بشید. مواظبش باشید. You are winner.

مسئله مسئول است با کنترل. بسیاری از شما معتقد که من مسئولم. You are not responsible. you are controlling. شما یک آدمی هستید که از قدرت سو استفاده میکنید. مسئولیت یک مسئله است و کنترل به مسئله دیگری است.

حرمت با احترام. حرمت یعنی که ما برابریم. احترام یعنی اینکه ما با هم نابرابریم. Respect یکی از خطرناکترین چیزهاست. یعنی تو بالاتری من پایین ترم. تو بزرگتری من کوچکترم. تو دانایی من نادانم. آگه قصد شما آداب و ادب است من نمیگم. ولی در فرهنگ ما وقتی که میگن احترام یعنی من پدر وقتی حرف غلط مزخرف بد میزنم که زندگی بچه ام رو به هم میریزه او باید به من احترام بذاره. چون احترامم پدر واجب و اون کار رو بکنه تا به زحمت بیافته. احترام نشانه بردگی و بندگی است که با obidience و اطاعت آمده. ما نه برده ایم نه بنده. به جای احترام یعنی respect حرمت houner and esteem نشسته که نسانه برابری است.

مسئله همکاری با فرمانبرداری دقیقاً همین است. ما تو دنیایی هستیم که قراره همکاری یاد بگیریم
iencecooperation not obbid . دوران فرمانبرداری گذشته.

مهربان با مهر طلب. Kind and love turst و اون رو میدونید یه بحث جدی است . بسیاری از ما رنج میبریم
تا دیگران ما رو دوست داشته باشن. این رو میدونید اسمش مهربانی نیست. مهربانی وقتی است که
من کاری رو با لذت که خوب و درست است میکنم و از اینکه او به من این فرصت رو داده سپاسگزار او
هستم . تا اینکه من رنج ببرم به این امید که شما من رو دوست داشته باشید و بالاخره چون بحثش رو
قبلا کردم :

خود دوستی با خودخواهی. آدم خود دوست خودش رو دوست داره و آدم خودخواه از خودش و دیگران
متنفر است.

سپاسگزارتون هستم از اینکه آمدید
به امید دیدارتون