

پنجاه باید و نباید در زندگی زناشویی- دکتر فرهنگ هلاکویی

بخش اول:

سپاسگزار از تشریف فرماییتون. نمیدونم چرا دست زدید ولی مطمئن وقتی عرایض بنده رو بشنوید دیگه دست نخواهید زد. ممنونتون میشم کاری به کار هم نداشته باشید. ولی یک نت بسیار جدی. و واقعا جدی: اگر میخوايد از عرایض من علیه خمسرتون ازش استفاده کنید با تمام وجودم میگم پاشید برید کارتتون رو پس بگیرید، پنج برابرشم بگیرید و برید. اما اگر دلتون میخواد اون رو به نفع خمسرتون ازش استفاده کنید بمونید. یعنی اینجا شما لطف نکردید تشریف بیارید که بخواید از عرایض من علیه خمسرتون استفاده کنید. شما اومدید علیه خودتون استفاده کنید. یعنی شما اومدید یک کسی شما رو زیر ذره بین بگذاره به شما بگه عیب و ایراد و اشکال کجاست و امید این است که شمایی که میتونید خودتون رو تغییر بدید، تغییر بدید. بنابراین اگر میخوايد بعدا ازش استفاده و سو استفاده کنید واقعا فراموشش کنید. چون به جایی که خودمتی کرده باشید، نه.

شما بهتر از من میدونید که انسان با هیچ چیزی به خوبی احتیاج و نیاز تعریف نمیشه. یعنی اگر شما بخواید انسانی رو تعریف کنید، فقط کافی است که درباره احتیاج و نیاز او بدونید. شما به من بفرمایید در پنج دقیقه و ده دقیقه چه احتیاج ها و نیازهایی دارید، یعنی need شما چیه و مخصوصا به من بفرمایید چه گونه این احتیاجات و نیازها رو برآورده میکنید من خدمتون عرض میکنم شما کی هستید. یعنی موضوع احتیاج و نیاز بیش از هر چیز دیگه انسان رو تعریف میکنه، معنی میکنه و من و شما رو به هم دیگه و خودمون رو به خودمون میشناسونه. مجموعه احتیاجاتی که توی جمعی با هم گرد میان یعنی یه خوشه cluster ای که پیدا میشه غالبا در طول تاریخ با خودش یا ارگانیزیشن، سازمانی، رو به وجود آورده یا ionInstitut نهادی رو به وجود آورده. به همین جهت است که دوتا نهاد یکی مذهب و یکی خانواده همیشه وجود داشته یعنی ما هنوز یه جامعه انسانی رو نشناختیم و مطالعات مردم شناسی

anthropology کاملا نشون میده که همه جوامع هم توش مذهب بوده و هم خانواده. بعد از این دو نهاد یا Institution سه نهاد دیگه به وجود آمده. یکی اقتصاد و یکی سیاست و یکی آموزش و پرورش. و طی دوپست سیصد سال گذشته سه تا نهاد دیگه به وجود آمده یکی sport ورزش و یکی Entertainment که به عنوان تفریح و سرگرمی میشناسیم و یکی پزشکی Medicine. برای با تعهد و تغییری که پیدا کرده.

بنابراین آنچه که اسمش خانواده هست یکی از نهادهای اصلی و اساسی که همه جوامع بشری داشتن و کوشش‌هایی هم که برای از میان بردنش کردن از جمله کوششی که در اتحاد جماهیر شوروی شد یا در مدت کوتاهی در آلمان نازی شد و یا بعداً در اسرائیل شد همه با شکست روبرو شد و مشخص شد که مسئله خانواده موضوعی نیست که کسی بتواند به این راحتی باهاش به نوع دیگری غیر از اونچه که ممکن هست کنار بیاید. اما همونطور که میدونید خانواده تنوع بسیار داره. و تقریباً همه جوامع به نوعی و به گونه‌های عجیب و غریبی خانواده رو داشتن. نکته‌ای که اهمیت داره بدونیم اینه که آنچه رو که من و شما به عنوان خانواده و فامیل میشناسیم، ای بسا فقط پنج-ده درصد تاریخ بشر رو در بر میگرفته و گرچه ممکنه امروز نیمی از مردم دنیا مانند من و شما خانواده تشکیل میدن اما در گذشته این چنین نبوده و ضمن مطمئن هستیم که در طول تاریخ و با گذشت زمان تغییر بسیار پیدا میکنه بنابراین مطلبی که مایل هستم خدمتون عرض کنم این هست که اگر دگرگونی در ارتباطات خانوادگی میبینید هرگز این باور و نظر رو نداشته باشید چون از نظر علمی درست نیست که خانواده در حال از میان رفتن است یا دیر یا زود ما با یه جامعه‌ای روبرو میشیم که درش نظام خانواده یا family نیست. فقط خانواده خودش رو مانند وسایل ارتباطی با گونه‌ای سازگار و هماهنگ و تطبیق میکنه که احتمالاً فرد و یا جامعه به نوعی اون رو انتظار دارن و میپسندن. هدف از بیان این مسئله این است که بسیاری از ما یه نگاهی داریم که خانواده دورانش به سر آمده یا داره از پاشیده میشه. به دلایلش هم این است که دو چیز دیگر رو که مرتبط به خانواده هست رو با خانواده یکی میدونیم. یکی ازدواج است marriage. مجموعه اصول و قوانینی است که جامعه وضع میکنه و اجازه میده مردم باهم روابط جنسی داشته باشن. ون به هم ریخته زیرا مردم در شرایطی غیر از خانواده درگیر رابطه جنسی هستن.

دوم آنچه که به عنوان نظام خویشاوندی میشناسیم Family and kinship که اون به هم ریخته. شما میدونید ما هفت فرد یا گروه خانواده درجه یک داریم. پدر و مادر و خواهر و برادر. پسر و دختر و همسر. سی و سه گروه خانواده درجه دو داریم. یعنی درجه یک درجه یک ما هستن. برادر شما درجه یکه همسر یا پسرش درجه دو شماس. صدو پنجاه و دو گروه خانواده درجه سه داریم. یعنی درجه یک درجه دو شماس. بنابراین ما صد و نود و دو گروه و فرد رو فقط خانواده درجه یک و دو سه داریم. و بنابراین در طول تاریخ آنچه که اسمش خانواده بوده در حقیقت نظام خویشاوندی بوده. It's a family and kinship. و به

همین جهت است که در بسیاری از موارد این خانواده بوده که به صورت قبیله ، clan ، در جاهای مختلف کار میکرده . درسته . ازدواج به هم ریخته . نظام خویشاوندی به هم ریخته. نه تنها نظام خویشاوندی به هم ریخته و تاثیر عمو و دایی و خاله و عمه کم شده ، پدر بزرگ و مادر بزرگ هم اهمیتشون کم شده و حتی پدر و مادر هم کم شده. به طوری که مطالعات اخیر نشون میده که در امریکا تاثیری که در تربیت بچه ها از جانب پدر و مادر هست تقریباً نزدیک ده یا یازده درصد حداکثر پانزده درصد است . و تاثیری که خواهر و برادر ها روی هم دارن سی و سه درصد است. یعنی تاثیر خواهران و برادران روی همدیگه و اینکه شما در این ترتیب تولد کجا قرار گرفتید birth order، کاملاً در اینکه شما رو بسازه یا ویران کنه نقشی داره. شما فقط کافی است اگر دو فرزند دارید جای اولی رو با دومی عوض کنید ، هفتاد هشتاد درصد ویژگی های اساسی شخصیت هر دوی اونها عوض میشه. بنابراین بسیار مهمه که من و شما حتی در چه خانواده ای بودیم و در کجا قرار داریم. فقط توجهتون رو به این نکته جلب میکنم که اگر شما فرزند اولتون رو به خاطر بیارید این شما و هسرتون بودید که او رو تربیت کردید در حالی که وقتی فرزند دوم شما متولد شده بیش از اونکه تحت تاثیر شما باشه حتی بعد از شش یا هشت ماهگی تحت تاثیر خواهر و برادر بزرگترش بوده و اهمیت کمی حضور شما داشته. بنابراین آنچه که در دنیای امروز به مقدار زیادی به هم ریخته مساله نظام خویشاوندی و ازدواجه. و الا خانواده به صورتی که داره شکل و فرم میگیره به پدیده ایست که ابداً با مساله مرگ و نابودی روبرو نیست. اما داره به نوع کامل یا اگر بخوایم دقیقتر بگیم تکمیل خودش، not perfect but complete خودش ، آنچه ممکنه داره نزدیک میشه و اون خانواده هسته ایست. ، nuclear family ، چیزیه که باهاتون صحبت دارم . یعنی خانواده ای که درش پدر و مادر هست و بچه ها . تمنا میکنم دقت کنید. پدر و مادر و بچه ها. همه غریبه ان. همه خارجی ان . همه مهمونن. همه موقتی ان . همه حق ندارن و درست نیست که در کار این خانواده دخالت کنن. اگر محبتی میکنن ، اگر کمی میکنن ، اگر راهنمایی ای میکنن قرار این هست که همونجا بایسته دیگه حق کنترل و دخالت و تجاوز و دستور و توصیه ندارن. ندارن. تنها در این خانواده یعنی خانواده هسته ای nuclear family هست که زن و مرد توانایی دوجیز رو پیدا میکنن. یکی خوشبختی happiness و یکی سلامت فیزیکی و روانی. Physical and mental health . و بالاتر از اون تنها و تنها در خانواده ای که پدر و مادر به عنوان اصل ی اساس هستن و بچه ها رو تربیت میکنن و هیچ کس دیگری در کار پرورش و تعلیم تربیت بچه ها دخالتی نداره ، فقط اینجا و فقط اینجا که بچه سالم رو میشه بار آورد. و الا به مجردی که پدر

بزرگ و مادر بزرگ، عمه و دایی و خاله تو کار پرورش و تعلیم و تربیت بچه دخالت میکنن مساله و مشنل به وجود میاد. درست که من و شما ممکنه وقت نداشته باشیم. درسته که من و شما ممکنه به خاطر تحصیل یا کارمون یا مسایل و مشکلات روانی و اجتماعی مون نتونیم از فرزندمون مواظبت و مراقب کنیم. درست است که احتمالا ممکنه مادری یا پدری داشته باشیم که ممکنه فکر میکنیم احتمالا خوبند برای بچه های ما و حتما هم چنین ان. و بچه ها هم سخت به اونها علاقه مندند. اما آسیب رو بچه ها میخورن. امروز مطالعات علمی نشون میده که حتی در چهارده یا هجده ماه اول فقط و فقط یک نفره که باید بچه رو تربیت کنه. حتی پدر قراره به مادر اگر کمک میکنه به این گونه باشه که از مادر مراقبت میکنه و مادر از فرزند مراقبت میکنه. و یا اگر پدر کاری میکنه دقیقا، دقیقا همون کاری باشه که مادر میکنه نه اینکه از خودش عقیده و نظری داشته باشه و کار دیگری بکنه. زیرا بزرگترین عامل سلامت روانی در چهارده – هجده ماه اول کودک یکسانی است sameness و به همین جهت است که حضور و وجود دیگران است که برخی از اوقات من و شما فکر میکنیم یه غنیمت است. غالبه نیست. سالم ترین بچه، بچه ایست که مادرش بزرگش کرده تو هجده سی ماه اول. و نه هیچ کس دیگه. این رو به این دلیل عرض میکنم که چون بعدا باهانش کار دارم. به همین جهت است که ما امروز به دوتا نتیجه رسیدیم. یکی اینکه خانواده ای میتونه زن و مرد خوشبخت و سالم رو در این دنیا داشته باشه که این خانواده، خانواده هسته ای باشه و بچه در چنین خانواده ای که پدر و مادر سه مشخصه دارن، دوتا مهمه و یکی جزیی، یکی مهربانن و یکی دانا و دوم امکانات دارنو اگر پدر و مادری هستن که دانایی و مهربانی دارم و امکانات تکلیف کار روشنه. ما مشکل و مساله ای برای بچه ها نداریم. البته اگر محیط و شرایط اجتماعی مانند شما در امریکا داشته باشیم که احتمالا از مزایایی برخورداریم. بنابراین میخوام توجهتون رو به این نکته جلب کنم که من درباره شما، و درباره امریکا و در سال 2009 صحبت میکنم. لطفا به ایران به بیست سال قبل پنجاه سال قبل، سیصد سال قبل برنگردید. و هرگز هم به منی که کمی کمی با مسایل تاریخی و اجتماعی آشنا هستم نگید که یه روز اوضاع خوب بوده. پاسخ این هست که ما ده هزار، دوازده هزار سال تاریخ داریم. این تاریخ ننگ است و ننگ. شرم است و شرم. یک آدم سالم و یک بچه سالم به هشت سالگی نرسیده. بنابراین از اون سیستم قبلی بیخودی دفاع نکنید.

دوتا نکته رو میخوام خدمتتون عرض کنم یکی اینکه من و شما در یک دوران همچنان خوبی هستیم که از

گذشته حتما بهتره و میتونه بهتر باشه و دوم فرصت اینو داریم که در آنچه که اسمش خانواده است و آنچه که پرورش و تعلیم و تربیت کودکان است با توجه به آگاهی های که داریم بتونیم بهترین رو داشته باشیم. با توجه به این مقدمات دیروز که نشستم اینهارو برای اولین بار بنویسم که پنجاه مورد شد. بیست و پنج تا مربوط به بایدها و بیست و پنج تا نبایدها که باید ها رو اول میگم که کوتاهترین ولی نبایدها مساله آفرین و مشکل ترند رو بعدا خدمتون عرض میکنم، دلم میخواد شما به این کلایت توجه بفرمایید.

اولین مطلبی که اهمیت داره و به عنوان باید زندگی و باید زندگی زناشویی هست این است که مردم دنیا دو نوع ان. یکی مردی که زنده هستن یعنی they are surviving که در طول تاریخ بوده و یکی مردمانی که زندگی میکنن Living. they have life. تمنا میکنم یه نگاهی به خودتون و همسرتون بکنین. و متوجه این مطلب باشید که من و شما به این دنیا اومدیم که زندگی کنیم. ما نیومدیم که زنده باشیم. اینجا ما رو نیوردن نگه دارن ما از اینجا بریم. همون نگاهی که در طول تاریخ بوده که پدر و مادرا میگفتن ما فقط بچه هامون میخوایم بزرگ کنیم. این دوتا معنی داشت که معنی اصلیش این بود که نمیرن. این بود که در گذشته ها اگه یادتون باشه به یه بچه سه ساله هفت ساله که کار خوبی میکرد شما بهش میگفتید انسانه پیر شی. و بچه ها امروز جا میخورن من برای چی پیر شم؟! ولی در گذشته چون از ده تا بچه حتما هفت تاش قبل از پنج سالگی میمرد. این دعا که انشالله پیر شی معنانش این بوده که نمیری. یعنی مساله مرگ آنچنان جدی بوده که دعای ما، دعای اصلی مردم در همه جوامع از جمله در کشور ما این بوده که انشالله پیر شی. یعنی تو جز مرده هاش نباشی و زنده باشی. و دوم این بچه در چهار، هفت، دوازده سالگی متاسفانه هنوز بقایاش باقی مونده مانند یه آدم بیست سی ساله عمل کنه این همون چیزی است که بچه های دو سه ساله رو لباسایی میپوشونیم که نباید بپوشونیم. انتظاراتی داریم که نباید داشته باشیم. و میدونیم یکی از بدترین کارهایی که من و شما تو زندگی میتونیم بکنیم این هست که نذاریم کودکانمان کودکی کنن. امروز قاعده علمی رو می دونیم: هر کودکی که در کودکی، کودکی نکنه حتما در بزرگسالی کودکانه زندگی میکنه. و معلومه که من کاری که در سه یا پنج و هفت سالگی می کردم وقتی امدم در سن سی پهل پنجاه سالگی کردم با خودش چه گرفتاری ای داره. فقط ممکنه شکل و فرمش بزرگسالانه باشه ولی واقعیتش این هست که همچنان کودکانه است. همچنان درست مانند کسی هستم که به دنبال شیرینی میگردم. یا کسی هستم که

میخوام کسی رو اذیت کنم. یا به دنبال این هستم که کسی من رو دوست داشته باشه و از من خوشش بیاد. و تمام زندگی من میشه همین و غیر از این هم نیست. بنابراین مساله اولیه این است که من و شما میخوایم زندگی کنیم یا زنده باشیم. متاسفانه ما از فرهنگی میایم که در بسیاری از موارد مساله اصلی و اساسی زنده بودن است. و به همین جهت است که امروز بگذره. الحمدلله امسال هم گذشت. این دو سه سال دیگه هم بگذره... حتی برخی از شما حرفتون این هست که بچه ها بزرگ بشن، به یه جایی برسن من اینو ولش میکنم میرم. یعنی فعلا هست. که خبر ندارید او هم همین فکر رو داره و بنابراین اگر بهش بگید با خوشحالی همین الان ولتون میکنه برید. ولی خوب این هم خودش یکی از اون بازی ها و بهانه هاست. و خوب ماجرای دیگه ای هم که برخی از اوقات به دنبالش میاد که میخوام برم خودمو پیدا کنم. البته نمیدونم من کدوم گورش گم شده بودم که باید خودمو پیدا کنم. یا میخوام برم خودم دیگه زندگی بکنم چون تا به حال من زندگی برای خودم نمیکردم و مقصود این است که حالا میخوام همه کارهایی رو برای خودم و با خودم بکنم که نباید بکنم. چون مفهومش اینه. همین جا یه نکته دیگه هم وجود داره. که به عنوان باید است. من و شما در دنیایی هستیم که وقتی به این دنیا می آیم باید با آدما رابطه داشته باشیم. دو جور رابطه داریم. یکی رابطه مبتنی بر همکاری که میخوایم با هم همکار باشیم و دوستی و محبت است. و یکی رابطه مبتنی بر رقابت Competition and conflict ستیز. و به همین جهت است که شما باز نگاه کنید چگونه زندگی می کنید. بسیاری از شما همیشه به دنبال این هستید که مسایل رو به نوعی طرح کنید و حل کنید. طرح و حل مسایل. برخی از شما تمام مدت میخواید ببرید. فقط. به همین جهت است که برای اینکه ببرید، ابتدا تند هم میرید. یعنی منتظرید همسرتون از در بیاد تو. تا اومد تو: میخندی، خیلی بهت خوش گذشته، چرا که نه، خوب و خوش بودی من بدبخت بگو که با این بچه ها پدرم دراومده. و بنابراین شما دفعه دیگه که میاید تصمیم میگیرید غمگین بیاید: چی شد؟ مارو دیدی غمگین شدی، خوشحال نیستی اومدی خونه، خوب برو همونجایی که شاد بودی... خوب حالا بیا تو. حالا که اومدی بیا تو... و شما هم به مجردی که میشینید چون تو همون حال جنگید: اینکه خیلی سرده یا اینکه خیلی گرمه. چرا انقدر زیاده. تو مگه فکر کردی من چقدر میخورم. و بنابراین جنگ شروع میشه. آقایون تمام اشکالات و اختلافات رو میذارن پشت در اتاق خواب خانم ها تمام اشکالات و اختلافات رو میارن وسط رختخواب. میگن مسایلمون رو حل میکنیم بعد به هم نزدیک میشیم. خیلی خوب. شما میبینید یه کوهی اون بالاست که هیچ کاریش نمیشه کرد.

بسیاری از آدمهای خودخواه مخصوصا مردها در رابطه جنسی تازمانی که همسرشون ارضا نشده فکر میکنند کارشون درست نیست.

علت اینکه این رو عرض میکنم این هست که برخی از شما در حالی که میخوايد زنده باشید همیشه دارید میجنگید. فقط میخوايد زنده باشید و همیشه در حال جنگید. حتی وقتی که همه چیز خوبه.

شما اومدید که زندگی کنید و شما اومدید همکاری کنید. اگر میخوايد زنده باشید و بجنگید زندگی رو باختید. یعنی اولین باید زندگی این است که من میخوام خوب زندگی کنم. نمیخوام فقط زنده باشم. بیخودی هم بازی در نیارید که مگر تمام عمر چندتا بهاره. هیچی. هفتاد هشتاد تنه بهاره. یا با یک چم به هم زدن دنیا تمام میشه. این پرت و پلاها چیه؟! این آدمها صد سال با هزار بدبختی دارن دست و پا میزنن. اینها همون حرفهای آدمهایی است که نمیخوان زندگی کنن. They don't want to live. فقط میخواون زنده باشن. و اینجاست که میتونید به راحتی خودتون رو عوض کنید. من میخوام زندگی کنم و میخوام خوب زندگی کنم. من نمیخوام فقط زنده باشم. و من برای این زندگی کردن میخوام همکاری کنم. عشق بورزم و عشق بپذیرم. نمیخوام بجنگم. برای اینکه متاسفانه بسیاری از ما این حالت رو داریم. برای اینکه این کار رو به درستی باید دومین چیزی که به عنوان باید هست مساله شناخت خودمون و شناخت اوست. وارد این بحث نمی خوام بشم که بسیاری از ما انسان و خودمون رو نمیشناسیم. و چون وقتی که انسان و خودمون رو نمیشناسیم بسیار طبیعی است که طرف مقابلمون رو هم نمی شناسیم. من میتونم شما رو به اندازه ای که خودم رو میشناسم بشناسم. و چون خودم رو خیلی کم می شناسم، شما رو هم نمیشناسم. فروید درست میگفت که انسان مٹ یخی است توی آب ده درصدش بالاس نود درصدش پایینه که نه خودش و نه دیگران ازش خبر ندارن. ولی ما تو دنیایی هستیم که به راحتی بر خلاف آنچه که فروید، نه اینکه فکر نمیکرد، او هم پیشنهادش رو داد. ما حتی پنجاه درصد ضمیر نا آگاه خودمون رو میتونیم بشناسیم. من کاملا میتونم به شناختی از خودم داشته باشم. شناخت از خود هم دو معنا داره. یکی اینکه به چرایی رفتارم واقفم. چرا این کارو میکنم چرا این کارو نمیکنم. مخصوصا چرا این کارو میکنم اون زمانی که نباید بکنم و چرا این کارو نمیکنم اون زمانی که باید بکنم. و دوم شرایط حالات خودم و احساسات خودم. چرا این حال رو دارم چرا غمگین شدم

چرا عصبانی شدم. چرا؟ آیا این چرایی رو میدونیم. روزی که شما چرایی، نه چه و چگونه what and how، بلکه why چرایی حالتون رو، احساسات و عواطف رو your feeling and emotions و چرایی رفتارتون رو میدونید خودتون رو می شناسید. و این کار شدنی است. اصلا این بزرگترین کشف است.

هیچ کشفی در جهان به اندازه شناخت خود جالب و جاذب و پر از هیجان نیست و به همین جهت است که کار روان درمانی و تراپی یکی از زیبا ترین کارهاست که نه تنها به مراجع بلکه به روانشناس فرصت این رو میده که بتونه احساس خوبی داشته باشه و با یه کسی دست در دست هم برای شناخت خودشون به هم دیگه و او به او که خودش شناخت فرد رو برای خودش داره بتونه پرواز کنه. به همین جهت است که نه تو کار روان درمانی و تراپی که برخی از اوقات هشت ساعت و ده ساعت تو دفتر بودم و هم اکنون که پشت خط رادیو یا تلویزیون ساعتها با دوستان صحبت میکنم حتی یک آن یک ثانیه نه احساس کردم خسته ام و نه احساس کردم حوصله ام سر رفته و نه احساس کردم دلم میخواد برنامه مثلا تموم بشه یا امروز برنامه نباشه. چرا؟ برای اینکه شما دارید با پیچیده ترین موجودی که حیرت انگیزه یه ارتباطی برقرار میکنید. بعد از اینکه با سیزده هزار نفر روی خط رادیو و تی وی صحبت کردم امکان نداره یک روز بشه یه کسی نیاد و یه مطلب تازه ای رو که من اصلا ازش خبر نداشتم درباره خودش و دیگری بیان نکنه که من رو با یه جنبه تازه ای از انسان آشنا نکنه. انسان یه همچین پدیده پیچیده ایه. و بنابراین در حالیکه این پیچیدگی رو داره خوشبختانه در اون رویه و سطح به راحتی میشه شناختش. آیا شما خودتون رو میشناسید. یا نه. اگر خودتون رو نمیشناسید دیگری رو هم حتما نمیشناسید. بنابراین یه کوششی در جهت شناخت خود و دیگریست. نه به خاطر اینکه این شناخت احتمالا فقط شناخته. نه. از این کار با ارزش تر شادی آفرین تر لذت بخش تر، حتی اون حظ و کیف enjoyment رو به وجود آورن، خوشنودی و خرسندی gratification رو به وجود آوردن جهان نیست. این کار و من بارها بارها در کار تراپی داشتم. خ.د شما یا برخی از شما که علاقه مندید اگر فرصتی داشته باشید و دلایل منعی نداشته باشید که اون خودش جای گفتگو داره چرا به این برنامه 2 ساعت گوش میدید در حالی که اصلا به شما مربوط نیست. چرا؟ برای اینکه به نوعی با روشن شدن زوایای تاریک یه آدم دیگه شما اون رو به گونه دیگه ای به خودتون و عزیزان و اطرافیانتون مرتبط میکنید. بنابراین مساله شناخت خود و شناخت او اهمیت فوقالعاده داره.

سومین مساله این است که من شما از راهرو و دالانی گذشتیم به اسم کودکی . که حتی یک نفر حتی در این زمان در هیچ جای دنیا به هشت سالگی و هجده سالگی نرسیده که آسیب ندیده باشه. ما هنوز این دانش رو به خاطر پیچیدگی وجود انسان که وارد بحثش نمیخوام بشم نداریم که به بچه ای رو که طبیعت و خدا سالم به ما میده به هشت سالگی و هجده سالگی برسونیم. ندایریم. تمام آدمایی که به هشت سالگی و بعدا هجده سالگی میرسن درگیر چند یا چندین تصادف شدن و له و لورده و مجاله ایم . برخی آسیب کمتر و برخی بیشتر دیدیم. و به بیان دیگه اون چیزی که اهمیت داره و دلم میخواد بهش توجه کنیم این هست که هیچ کدوم از ما نیستیم که سالم به هشت و هجده رسیده باشیم.

نتیجه چیه؟ آسیبهای کودکی زندگی بزرگسالی من و شما رو خراب میکنه درست مانند مطلبی که به دوستان دیروز عرض کردم . شما اینگونه تصور کنید که من و شما رو آوردن چهارتا شش تا میخ بزرگ تو پامون کوبیدن و به من و شما گفتن راه برید. معلومه که تمام زندگی راه رفتن من ، ورزشی که میخوام بکنم مهمونی رفتن من با موانعی روبروس. باورم کنین بسیاری از حوادث و اتفاقات کودکی دقیقا همین میخهایی است که تو پای من و شماست. حوادث خیلی ساده که حتی سک بار اتفاق افتاده. ما در خصوص کودکی میدونیم برخی از اوقات کاری که پدر و مادر یا اطرافیان یا اتفاقی که برای بچه مباحته در هشت سال اول کودکی درست مانند به تصادفه . شما اگر صد هزار مایل خوب رانندگی کرده باشید ، یک متر خوب رانندگی نکنید میتونید کشته بشید یا بکشید یا کور بشید. بسیاری از اوقات یک حادثه ، یک جمله ، یک حرف ، یک اتفاق در کودکی دقیقا فرزند من و شما رو و یا اگر پدر و مادر در حق من و شما کردن من و شما رو از پا درمیاره. بنابراین من و شما چون همه آسیب دیدیم همه آسیب دیدم و به خازر این آسیبی که کم و بیش دیدیم همیشه زندگی بزرگسالی ما خراب میشه ، همیشه بدون استثنا خراب میشه دوتا کار باید بکنیم : یکی باید کودکی رو به مرحله ای برسونیم که این زخمها رو مرحم روش بذاریم . این شکستگیها رو از بین ببریم . این خون ریزی های روانی رو متوقف کنیم. و امروز میدونم که همه اینها ممکنه. برای اینکه هرچه که در گذشته اتفاق افتاده هیچ جا نیست مگر در مغز من و شما در یک جای کوچکی و امروز دانش این رو داریم که این رو درستش کنیم. و دوم عقل و خرد گرایی است که بعدا مبنای زندگی من و شما باشه *rational mind and thinking* بنابراین تکلیف کار بسیار مشخصه. من و شما دو چیز رو باید درست کنیم یکی کودکی رو و یکی حضور و جود عقل رو که ضرورت داره که بعدا اون رو در خودمون به وجود بیاریم که بحث دیگریست. بنابراین شما نمیتونین ، نمیتونین درگیر به زندگی

خانوادگی خوب بشید اگر کودکی و مسایل کودکی رو حل نکنید. یک حادثه کوچکی که بین شما و پدر و مادرتون اتفاق افتاده یک اتفاقی که بین شما و خواهر و برادرتون اتفاق افتاده تمام زندگی شما رو عوض میکنه. برادری خواهی رو در به شرایطی تو تنگنا قرار میده و اذیتش میکنه، یکبار، شما به عنوان به دختر پنج ساله یا هفت ساله یک تصمیم ابدی میگیرید که مردها همه بدن، همه متجاوزن، همه تو رو بالاخره در به تنگنایی میذارن و دمار از روزگار تو در میارن. این رو به عنوان به اصل به عنوان به حقیقت به عنوان به واقعیت تو ذهن شما به عنوان conclusion به نتیجه گیری قطعی نهایی تو ذهن میگذاره. درست مثل اینکه شما یکبار با کبریت دستتون رو بسوزونن بچه کوچولو دیگه نزدیک کبریت نمیشه. بنابراین برخی از اوقات یک حادثه کوچک که به نظر من و شما اصلا مهم نیامده من و شما رو به هم ریخته. چه برسه به اینکه ده و صد و ده هزار تاش اتفاق افتاده. بنابراین من و شما باید، باید دردها و آسیبهای کودکی رو پیدا کنیم و اونها رو حل کنیم. و الا میریم زندگی خودمون رو هسرمون رو بچه هامون رو خراب میکنیم. خراب میکنیم. هیچ استثنایی نداره. هیچ شوخی ای نداره. هیچ میانبری نداره. هیچ شما آدم مختلف و متفاوتی نیستید. قاعره قطعی است که وجود داره. پس بنابراین چاره ای نداریم به عنوان موضوع شماره سه که مسایل و مشکلات کودکی مون رو حل کنیم.

چهارم: پایان دادن و بستن به همه روابط گذشته اس. ببینید شما دو جور رابطه داشتید. یکی رابطه ای که با پدر داشتید مادر داشتید خواهر و برادر داشتید، پدر و مادرتون با هم داشتن و شما به تصمیمی در خصوص روابط انسانی گرفتید. خوب اینها به عنوان مسایل کودکی باید حل بشه. دوم شما به هر حال بسیاری تون حتی از سنین کم حتی از شش هفت سالگی به گرایشها و تمایلات احساسی و عاطفی نسبت به بچه های همجنستون مثل پسر با پسر یا دختر با دختر که تو اون سنا پیدا میشه و بعدا با جنس مخالف داشتید. ولی بعد از به مدتی بسیاری از شما درگیر به روابط احساسی و عاطفی بودید. روابط جنسی بودید. ازدواج کردید و چیزی از این قبیل. شما میدونید که ما قراره این روابط رو در دنیای امروز درست مانند به جسد مرده ببریم و خاک کنیم. یادتون باشه ما عزیزمون وقتی که میمیره میبریم خاکش میکنیم. ما نمیتونیم حوادث و اتفاقات گذشته.. ازدواج قبلی. دوستی و روابط قبلی یا عشق و عاشقی ها رو همجوری به بهانه های بیمار گونه برداریم و با خودمون ببریم. این روابط باید تموم بشه. این جسد ها همه باید خاک بشن. این همون چیزیه که من تو عشق و ازدواج به دوستان

توصیه میکنم که مبدا عکسها و یادگار بهار و نگه داری. این پرت و پلاها که این خاطرات منه. این گذشته منه اینها نشانه بیماریه. خاطرات همین که تو مغزت داری بسه. حالا برای خودت چرا این ور اون ور میبری. یه چیز دیگه هم که وجود داره اینه که تنها قرار نیست اینا رو خاک کنی و تنها قرار نیست راجه بش خرف بزنی. مبدا مبدا دوستیتون رو بعد از رابطه احساسی و عاطفی یا جنسی یا ازدواج با کسی ادامه بدید .

no friendship after relationship . هیچ کسی قرار نیست با ex اش از هر قبیل دوستی اش رو ادامه بده . بازی در نیارید که من فقط سالی یک دفعه تلفن میکنم تولدش را تبریک بگم . بیخودد میکنید. چرا .

برای چی یه همچین کاری میخواید بکنید. یا فقط از خبر از هم میگیریم. بیخود . علتش این هست که حضور و وجود این آدمها همیشه یک چاهه برای افتادن شما تو اون گرفتاری . همیشه . اگر به شما بگم صدها موردش رو داشتم ، به همین جهت است که با این استحکام پاش ایستادم که no friendship after relationship که چگونه یه زندگی که مخصوصا یه آدمی با یه کسی دوست بوده رابطه داشته به خاطر یه برگشت و بازگشت چگونه به هم ریخته و از هم پاشیده . به بیان دیگه من و شما وقتی این پرونده ها بسته اس ، بسته است. امروز تو کنفرانس سینگل پرنت هم عرض کردم که ایدا اگر شما با یه نفر ازدواج کردید و ازش بچه دارید با این آدم هم هرگز دوست نمیشید. هرگز دوستتون نخواهد بود. نه خونه شما میاد نه خونه اش میرید نه رابطه ای داری. با هم دوستانه رفتار میکنید به خاطر بچه ها .

دوستانه متمدنانه friendly به صورتی که آداب و ادب اجازه میده با هم برخورد میکنید اما دلیل نداره که حتی به بهانه بچه ها که حالا ما دوست همی ایم . با هم میریم و میایم . برخی از اوقات شبها میاد اینجا

بنابراین یک باید زندگی این است که پرونده گذشته بسته است. شما در حقیقت مثل آدمی هستید که یه لباس رو از تنتون در میارید دوش میگیرید و لباس دیگه ای تنتون میکنید. نمایید یه لباس تنتون کنید بعد یه لباس دیگه هم روش تنتون کنید. نمیکنید . این داستان دقیقا همینیه. چه برسه به اینکه اگر جز وجودتونه که قراره بیرون بیاندازید و برید دنبال کارتون. بنابراین خاک کردن گذشته است و قطع رابطه با گذشته . و لطفا هم مثال نزنید که مثلا اون خدا بیامرز یا اون یا این چنین و چنان بود . و بعد هم یکی از حرفهایی که بسیار بسیار خطرناکه : که تو هم داری مث اون میشی. اونم همینجوری بود. اون موقع است که کار خیلی خرابه. خیلی خرابه. بنابراین باید زندگی شما بستن همه پرونده های گذشته

است. تمام. شما با گذشته تون مرتبطید، امیدوارم نباشید. تو ذهنتونه، بیخوده. و قرار نیست تو زندگی‌تون باشه.

شماره پنج: ما متاسفانه مانند بسیاری از مردم دنیا به دلیل برخورد غلطی که همیشه با ما شده و می‌شه متاسفانه معتقدیم که انسان کالا و شیء است. به همین جهت است که حتی در خانواده های ما اگر مثلا اگر شما میرفتید خواستگاری دختر دوم میگفتن نه. ما دختر دوم رو که نمیدیم. فعلا دختر اول تو ویتزینه. و این برای فروشه. این بره. بعد از اینکه این رفت، گناه داره، بعد دختر دوم. هرچی شما میگفتی باباجان من اولی رو نمیخوام من دومی رو میخوام، میگفتن نه. اولی رو شما بگیری خلیم بهتره. هرکی امتحان کرده تعریف کرده. بنابراین تکلیف کار مشخصه. یعنی شما خیلی راحت و آسوده میتونین با آدمهایی روبرو بشین که فرضشون بر اینه که انسان شیء است. We are goods. commodity We are com. به همین جهت است که پدر و مادر هامونم از کودکی حرف میزنن. این یه ذره کوتاس. این یه ذره هوشش کمه. این یه مقدار سفیده. این یه مقدار سیاهه. حتی برخی از اوقات به دخترشون حرفشون این هست که دخترم قربونت برم تو درست رو بخون. خواهرت خوب خوشگله اون میره ولی تو بهتره درس بخونی. یعنی اقلا یه چیزی داشته باشی ما روی تو بذاریم ردت کنیم بره. به همین جهت است ما در ایران، البته حرف بد و غلطی بود، استادها یه جمله ای داشتن: دخترها دو نوع اند. یا خوشگلن یا دانشجو. برای اینکه اگه خوشگل بودن معمولا دیگه با دانشگاه نمیرسیدن. قبلا تو زایشگاه بودن. بنابراین یادتون باشه ما شیء نیستیم. بنابراین ناراحت نشید یک چروک پیدا شده. یا مثلا یه موی سپید یا یه چیز دیگه یا مثلا یه دفعه سنتون میره سی یا چهل. یعنی این از اون گرفتاریهای عجیب و غریبه. شما روزی با این مسایل و موضوعات یا نگاه برخورد میکنید که شیء و کالا یید. یه کالای مثلا شکسته. یه کالای مصرف شده. این همون چیزیه که برخی از اوقات در فرهنگ ما وجود داره که شما اگه از دواج کردید جدا شدید خوب دیگه... خوب جدا شده... خوب دیگه، یعنی این فعلا نصفش رفته. تازه خبر ندارید که اصلا این نصف نداشته. ولی نگاهی که تو این زمینه وجود داره متاسفانه بسیار ویرانگره. بنابراین از این نگاه در بیایید که شما شیء اید و اگر خودتون رو شیء و کالا نمیدونید به دیگری هم به عنوان شیء و کالا نگاه نکنید. به همین جهت است که شما اینو تو مادرها برخی از اوقات میبینید. من خودم تو ارتباط با بچه ها میبینم. یعنی برخی از اوقات پسر من میاد کنار من. یعنی صبح اوامده خسته است از بازی اوامده بوی عرق میده.

اصلا برای من فرقی نمیکنه. حتی برخی از اوقات به سابقه گذشته میرم دماغمو میذارم دم دهن پسر کوچکم برای اینکه همیشه یه بویی داشت یا سرش رو مثلا میگن تو ببعی منی . مدتی میشنیم تو رختخواب. حتی او خوابه بالای سرش. برای اینکه یاد اون ایام است. حالا سنش خیلی بزرگ شده برخی از اوقاتم اصلا خودش میاد تو بغل من همین کارو میکنه. ولی مساله اصلی و اساسی این هست که برای شما چه فرقی میکنه. اگر شما خودتون رو انسان میدونید و شخص نه شی و کالا، بسشیاری از ما اینجوری نیستیم. به مساله به عنوان کالا نگاه میکنیم. این همون چیزیه که مناسفانه برخی از اوقات چون به انسان به صورت کالا نگاه میکنیم اون احمق ابله بیشعوری که شش تا بچه داره سه تا شه retarded هشت حالا میره هشت تا بچه دیگه هم میاره در حالی که نه شوهر داره و نه کار. چرا؟ برای اینکه مساله مساله کالاست. و هرگز فکر نمیکنه که من دارم یه انسانی رو به این دنیا میارم. من برای خودم میتونم تصمیم بگیرم اما من برای هیچ کس دیگه نمیتونم تصمیم بگیرم. من یه موجودی رو بیارم به این دنیا که چی کار دارم میکنم. به همین جهت است که من همه جا با مساله اینکه شما میخواهید بچه بیارید یا حتی هر آدمی به هر شکل و فرمی موافقم مشروط به اینکه شما به من نشون بدید که اون بچه بعدا با مساله و مشکل روبرو نشه. بنابراین نگاهتون رو از خودتون به عنوان شی و کالا و او به عنوان شی و کالا بردارید. به همین جهت است که برخی از اوقات شما پیام هایی که میدید یا پیامهایی که او میگیره چیه؟ مثلا چاق شدی یا لاغر شدی. مثل اینکه حالا با چاق شدن یا لاغر شدن دیگه این کالا به هم ریخته. تعجب هم نکنید غالب اوقات خود شما ممکنه از چاق یا لاغر شدنش خوشحال بشید اما چون مد نیست، اونجا مساله است. یعنی عزیزم من تو رو یه ذره با یه لایه گوشت و دمه و چربی و اینا دوس دارم اما چه کار کنم این مجله های یه مقدار فمینیست یه مقدار شگ پسندانه استخوانی راه انداختن میگن زیبایی اینه. بنابراین بیا برو لاغر شو به خاطر دیگران. خود من تپل میل دوس دارم اما گور پدر من. مجله رو مواظب باش. یعنی اونه که مهمه. به همین جهت است که شما میبینید یه عده ای یه کوششی برای چاق شدن و لاغر شدن دارن اصلا بیمارگونه که حالا فعلا جنبش لاغری. به طوری که یه مقدار استخوان دارن حرکت میکنن و همیشه عرض کردم سگها دنبال اینها میرن برای اینکه سگها فکرشون این هست که اگر این اسکلته ریخت خوب یه استخون حسابی میتونم بخورم. ما البته قیافه هامون گربه پسند. گربه ها دنبال ما راه میافتن چرب و چیلی. همچنین میتونن یه آبگوشت حسابی از توش دربیارن. حالا اینها وقتی است که شما تمام مدت نگاهتون به صورت کالاس به خودتون. با سنتون

مساله دارید . این همون چیزیه که امیدوارم به کسی بر نخوره . چون دخترا همشه زیر این فشار بودن که تو رو بالاخره باید بیان بپذیرن و انتخاب کنن و تو باید بری تو میترین بشینی و منتظر بشی، به همین جهت است که خانمها راجع به سنشون حساسن. بنابراین شما بسیاری از خانم ها رو میبینید که همیشه سه چهار پنج سال با سنشون مساله دارن. یعنی وقتی که سی سالشونه میگن بیست و هفت . وقتی چهل سالشونه میگن سی و شش. خوب قربونتون برم تو اگر وقتی سی سالته میگی بیست و هفت خوب قرار بوده وقتی بیست و هفت باشی خوشحال باشی. چرا اون موقع میگفتی بیست و چهار . چه ضرورتی داره آخه به جا اقلا بگو ما اینجا راضی ایم. ما همینجا میمونیم . الان هفت ساله بیست و هفت موندیم. قبوله ولی اینکه عوض میشی چی. حالا شما نگاه کنید آیا واقعا مساله شما مساله سنتونه. در بیایید از این ماجرا که همسر شما برای شما شی و کالاس. نیست . بنابراین وقتی خاطر او را آسوده کنید راحت میشه . ولی اگر او دایما به احساسی داشته باشه که شی و کالاس تمام مدت باید مواظب باشه که آقا کالای ما هنوز تو بازار خریدار داره یا نه و این همون چیزیه که بسیاری از آقایون کمتر و خانومها بیشتر تو هر مهمونی که میرن میخوان اول مطمئن بشن که هنوز خریدار دارن یا نه . جوری راه میرن و توجه میکنن تا مطمئن بشن چند نفر بهشون توجه میکنن بعد خاطرشون آسوده میشه که خوب الحمدالله هنوز تو بازار ما تو بورسیم. و مشتری داریم. یعنی اونها نگاه فقط کالاییه. به همین جهت است که این خانم که انقدر چراغ میده برف پاک کن میده وقتی برید نزدیکش بگید سلام علیکم میگه ببخشید مزاحم نشدید من از اونا نش نیستم. از کدوماش. خوب نیستی دیگه برای اینکه ما به چیزی فکر کردیم. ولی از اونا نش نیستی. بنابراین مواظب باشید اون نگاه خطرناکه. به بچه هام همینطور. برای اینکه متاسفانه به مجردی که بچه ها رو از آنچه که هستند به عنوان به انسان درشون آوردین که پسر شماست دختر شماست عزیز شماست عشق شماست و تبدیل شد به اینکه کوتاهی بلندی کم هوشی باهوشی . a گرفتگی b گرفتگی . بچه بعد از یه مدتی متوجه میشه که من کالا ام. و وقتی که به اینجا رسید کارش تموم است. برای اینکه اونوقت حالا به عنوان کالا چه کار میتونه بکنه.

شماره شش : مساله این است که انسان و همسر شما برای شما باید هدف باشه ، نه وسیله.

متاسفانه ما در دوره ای زندگی میکنیم که بسیاری از ما وقتی که به این دنیا میایم متوجه میشیم که ما وسیله بودیم. یعنی به بهانه بودیم. من رو مادرم آورده برای اینکه خاله ام یا عمه ام توصیه کرده. به خاطر

منه که مادرم با پدرم مونده. بابای ما به خاطر منه که داره دایما جون میکنه. بنابراین من کم کم متوجه میشم I'm not a goal. I'm a vehicle من هدف نیستم تو زندگی من وسیله ام. بنابراین خیلی راحت و آسوده بعدا تبدیل میشم که خوب حالا که من وسیله هستم پس پیام به کی سواری بدم یا به تعبیری از کی سواری بگیریم. بنابراین برخی از اوقات شما مثلا تو ازدواج راه میافتید که من دنبال یه کسی میگردم که این کارها رو برای من بکنه. یعنی چی. یعنی من دنبال یه خر سواری میگردم. به همین جهت است که شما اخیرا شما میگردید من میرم ایران و اونجا کسانی که میخوان بیان امریکا و دنبال ویزا هستند رو میارم. یعنی من میشم ویزا. کسی با من کاری نداره. من تبدیل میشم به هواپیمای پرواز که او رو از اینجا بیارم اینجا. اون آدم میخواد امریکا پس من وسیله ام. و تعجب هم نکنید از ایها از ده تاش حتما نه تاش بعد از اینکه درس و مدرسه و ویزاشون درس شد میرن دنبال کارشون. علتش این نیست که توطئه کردن ها. علتش این هست که از آدمها به عنوان وسیله به عنوان اتوموبیل استفاده میکنن. این نگاه وحشتناکه که من زن بگیرم یا شوهر کنم به خاطر بچه. من که نمیخواستم ازدواج کنم. من چون بچه دوست داشتم رفتم ازدواج کردم.

بخش دوم:

بنابراین شما نمیتونید برید با یه کسی ازدواج کنید به خاطر اینکه بخواید درستون رو بخونید. مگر اینکه این ماجرای خواندن درس شما در حقیقت بودن شما نیست که او این بودن رو میخواد. نه اینکه شما چون درستون رو نخوندید یا امریکا نتونستید بیایید یا دنبال بچه میگردید یا میخواید فقط یه کسی باشه که از شما مواظبت و مراقبت کنه دنبال کسی میگردید. شما در این صورت آدمها براتون وسیله اند. آدمها برای رفع احتیاجتون هستن. بنابراین اگر یه کس دیگه پیدا بشه که احتیاج شما رو برآورده کنه میرید سراغ او. اگر این آدمن نئونه احتیاجات شما رو برآورده کنه ولش میکنید. اگر شما این احتیاجات رو نداشته باشید با او کاری ندارید. من با تو ازدواج کردم برای اینکه پیام امریکا براینکه بتونم درسم رو بخونم برای اینکه بتونم بچه هامو داشته باشم. حالا برو. میخوای بری برو. هرّی. نکنید. چون این کار بسیار خطرناکه. شما فکر میکنید از آدمها دارید استفاده میکنید. خبر ندارید این شما یید که ازتون استفاده و سواستفاده شده. بنابراین شماره شش این هست که همسرتون برای شما هدف هست نه وسیله.

پنجاه باید و نباید در زندگی زناشویی

بخش دوم:

بنابراین شما نمیتوانید برید با یه کسی ازدواج کنید به خاطر اینکه بخواید درستون رو بخونید. مگر اینکه این ماجرای خواندن درس شما در حقیقت بودن شماییست که او این بودن رو میخواد. نه اینکه شما چون درستون رو نخوندید یا امریکا نتونستید بیایید یا دنبال بچه میگردید یا میخواید فقط یه کسی باشه که از شما مواظبت و مراقبت کنه دنبال کسی میگردید. شما در این صورت آدمها براتون وسیله اند. آدمها برای رفع احتیاجتون هستن. بنابراین اگر یه کس دیگه پیدا بشه که احتیاج شما رو برآورده کنه میرید سراغ او. اگر این آدتم نتونه احتیاجات شما رو برآورده کنه ولش میکنید. اگر شما این احتیاجات رو نداشته باشید با او کاری ندارید. من با تو ازدواج کردم برای اینکه بیام امریکا بر اینکه بتونم درس رو بخونم برای اینکه بتونم بچه هامو داشته باشم. حالا برو. میخوای بری برو. هرّی. نکنید. چون این کار بسیار خطرناکه. شما فکر میکنید از آدمها دارید استفاده میکنید. خبر ندارید این شمایی که ازتون استفاده و سواستفاده شده. بنابراین شماره شش این هست که همسرتون برای شما هدف هست نه وسیله.

شماره هفت: شما در دنیایی زندگی میکنید که صد در صد شما و وجود شما و تعهد شماست به عشقتون، به ازدواجتون و به خانوادتون. ازدواج نود و نه درصدی ما نداریم. اگر شما راجع به ازدواج صحبت میکنید یه ازدواج صد درصد است. ازدواج صد درصد هم یعنی پنج جز وجود شما در پنج جز وجود اون آدم است. یعنی تنها شکلی که انسان رو به سلامتی و خوشبختی میرسونه زن و شوهری است که اینگونه اند. اینکه من خانواده ام برام مطرح ان. کارم برام مهمه. مدرسه ام برام مهمه. اینها در حقیقت جدا شدن است و دیر یا زود این سیستم در دنیای امروز از هم پاشیده میشه. سیستمی که توی هم اینچنین گره نخورده و اجزایش همدیگه رو نگه نمیدارن تا زمانی که هست بد ایت و غلط و وقتی هم به هم میریزه شما رو بیشتر از هم میپاشونه. بنابراین ما تو دنیایی هستیم که صد درصد تعهد رو میخوایم. متاسفانه بسیاری از ما در حالی که ازدواج کردیم هنوز فکر آدمهای دیگه رو داریم. من حتی به طعنه میگم برخی از

ما شب عروسی در حالی که داریم با عروس و داماد میرقصیم نگاه میکنیم : اونم بد نیستا ، اون یکی oh God . نه نه این هنوز بهتره با این زندگی میکنم. یعنی هنوز مثلا هستیم یا مادرمون میگه آگه اونو گرفته بودی بهتر بود یا دخترم اون خواستگار دکنتره . مریض بود ولی دکنتر بود ! این سالمه ولی دکنتر نیست. بنابراین تو رابطه وقتی قرار میگیری تو ازدواج وقتی هستید . it's one hundred percent . شما نمیتونید پشت فرمون که میشینید بگید من هر صد دقیقه ای که رانندگی میکنم یک دقیقه هم چشمم رو میبندم. خبر بد براتون دارم . دیر یا زود سر از قبرستون در میارید. شوخی هم نداریم. عشق دنیای امروز ، ازدواج دنیای امروز صد درصد در صد تعهد میخواد. به همین جهت است که در تحلیل نهایی شما وقتی که با یک کسی ازدواج میکنید اگر زنید همه مردها و اگر مردید همه زنهای دنیا برای شما تمام ان. تموم شد و رفت . نه اینکه ما ازدواج کردیم ولی خوب هنوز ...

حرف حافظ رو داریم . شهری پر کرشمه و خوبان ز شش جهت / چیزیم نیست و نه خریدار هر شش ام. پایین و بالا و چپ و راست و همه جا . خوب مبارکتون باشه. شماره هشت : شما قراره حس و احساسی رو که راجع به همسرتون دارید رو کوشش کنید حس کنید و احساس کنید. من نمونه با بچه هامو میگم . من میرم بالای سر شون یا برخی از اوقات دیدم که حتی اذیت میشن از نگاهی که بهشون میکنم. به دلیل اینکه وقتی شما به یک کسی که دوستش دارید و براتون معنی داره نگاه میکنید حتی میدونید امروز میگن اگر پنج تا ده دقیقه به چشمش نگاه کنید کاملا حال متفاوت و منقلبی پیدا میکنید، بهش نگاه میکنید شروع میکنید اون حس و احساس رو در خودتون به وجود آوردن. یعنی اون حرارت رو و اون حال رو . بنابراین شما قراره اون حس و احساس رو مخصوصا اون زمانی که همسرتون رو آنگونه که هست به خاطر حرفی که میزنه ، به خاطر کاری که میکنه ، به خاطر احساس خوبی که حالا حتی میتونه به خاطر رنگی باشه یا شرایطی باشه یا حالی باشه یا لبخندی باشه که نسبت به شما داره ، شما قراره این حال رو حس کنید . ولی مهمترش ابراز مختلف و متفاوتشه. شما قراره این حس و احساس رو ابراز کنید . به گونه های مختلف . زبونی هست . با نوازش هست . با نگاه هست . با ستایشش هست . حتی با تلفن کردن از دفتر که یادش باشه کسی اینجا تو رو دوست داره و فقط همین . حتی فرستادن یه کارت به همون خونه خودتون. که باز میکنه از شماست یه نامه ای اومده. گذاشتن یادداشتی رو میز و رفتن . یه چیزی رو مثلا روی آینه نوشتن. یعنی احساس و

عشقی است که اون زمانی که حس میکنید ابرازش کنید. خانم ها تو این زمینه خیلی خوبین . آقایون قربونشون برم وحشتناک بدن. چون از هفت هفتگی تو شکم مادر وقتی تستسترون به مغز مبارکشون میخوره یه تکه هایی قاطی پاطی میشه و retarded میشن و این ادامه داره . به همین جهت است که مردها غالب اوقات اولاً نمیفهمن چی رو حس و احساس میکنن . شما به یه مرد بگید چته ؟ میگه ناراحتم . چه جوری؟ میگه آخه ناراحتم! ناراحتم. غمگینی ، خشمگینی ، ناراحتی ؟ ناراحتم. مضطربی؟ ناراحتم. یا وقتی خوشحاله . حال خوبه . چیه؟ شادی ؟ امیدواری؟ خوبم دیگه ولم کن . تازه اگر بگه ! یعنی سرش نمیشه! من بارها شده تو کار روان درمانی و تراپی به دوستانی که میومدن میگفتم الان به من بگید الان شما چه احساسی دارید؟ یه مدتی آقا به من نگاه میکرد... آخرش خیلی لطف میکردن میگفتم خوب در خدمتون هستیم. حالا این چه ارتباطی داره؟! یا برخی از اوقات وقتی به آقای میگفتم آیا به زنت میگی که دوستش داری؟ میگفت : خوب آقای دکتر میدونه! از کجا میدونه ؟ آقا سی ساله مٹ سگ ما داریم می دویم . گفتم پس بنابراین باید فکر کنه همه سگهای خیابون هم اونو دوست دارن!!! تو مٹ سگ میدوی اونم مٹ خر کار میکنه خوب عجب خانواده خری و سگی ای شما دارید . یعنی چی ؟ پس این زبونت چرا نمیگه ؟ خوب آقای دکتر ما اهل این لوس بازیها نیستیم. ! لوس بازی؟! چطور شد اون اوایل که میخواستی گولش بزنی لوس بازی نبود؟! تازه لوس که نبود هیچی ، لیسشم میزدی . حالا چی شد ؟ یعنی اینها از کجا در اومد. من شده بارها تو کار تراپی گفتم همین الان به زنت بگو دوستت دارم . بگو .

آقای دکتر میگم . میریم خونه میگم . همین الان بگو . آقای دکتر آخه جلو شما که نمیشه . نگفتم که کاری بکن . گفتم حرف بزنی . من به تو میگم فقط بگو . باورم کنید برخی از اوقات میدونید به من چی میگفت؟ آقای دکتر میتونم به انگلیسی بگم؟! چون I love you خیلی راحت . کشکی میشه گفت . love . love you . ولی عاشقتم دوستت دارم نه . یه خانمی سر کلاس به من گفت که من بیست و هشت ساله با شوهرم ازدواج کردم . به شوهرم گفتم که 28 ساله با تو ازدواج کردم اقلاً یه دفعه بگو منو دوستم داری . گفت ببین خانم . بیست و هشت سال قبل گفتم دوستت دارم . آگه نظرم عوض شده بود بهت میگفتم! . احتیاجی نداره بگم .

شماره نه : شما قراره با همسرتون راحت و آسوده باشید . حرفتون رو بزنیید . تمنا میکنم گوش به این پرت و پلاهای گرفتار بیمارگونه ندید. بهتون هم برنخوره ها . دروغ مصلحت آمیز . آخه آدم به حرفهایی رو نمیتونه بزنه ! چرا همه حرفها رو میشه زد و شما حق ندارید برای دیگران تصمیم بگیرید . شما قراره حقیقت رو بگید . شما وقتی هزار دفعه قراره حقیقت رو بگید سه دفعه پنج دفعه هم دردرس درست میکنه . بکنه ولی نهصد و نود و پنج دفعه اش درسته.و در عین حال صد تا بیماری دیگه هم درست نمیکنه. تو جوامعی که آدمها حق دارن دروغ بگن ، غیبت و تهمت و افترا و بازی و تظاهر تعارف و فریب و دروغ و همه کوفت و زهر مارهای دیگه هم دور و برش میاد . بنابراین مساله این هست که من حقیقت رو میگم و باهاش هم آسوده و راحت هستم. برای اینکه بعدا میشه براش کاری کرد . یا درستش کرد یا حلش کرد . دلیلی نداره شما با پنهان کاری بخواین کار دست خودتون بدید . یعنی من و شما قرار هست که صمیمانه صادقانه حرفمون رو بزنییم و این آغاز کاره. تو زندگیتون راحت و آسوده باشید. همینجا این نکته رو عرض کنم تمام و کمال حقیقت رو به همسرتون بگید . مثلا : شما از اداره اومدید . بعد مادرتون یه ذره دلتنگی کرده و بهتون زنگ زده و رفتید یه سری به مادرتون زدید. میرسید خونه . همسرتون میگه کجا بودی ؟ سر کار ! نه میدونم سر کار بودی . بعد از کار کجا بودی؟ تو راه ! خوب میدونم تو راه بودی. خوب چه خبر بود . ترافیک بود . خوب میدونم ترافیک بود . شما میدونید دنبال چیه . تازه جالبش اینه که او به دلیل سیستمایی که داره قبلا با مادرتون درباره اینکه اون رو دیدید صحبت هم کرده . اصلا مادر شما برای اینکه حرصتون رو در بیاره زنگی زده به او مه الان پسرم اومد اینجا من رو دید . شما که خبر ندارید . شما از ماجرای زنها خبر ندارید که چه میکنن. شما آقای ساده ی هالویی هستید . قربونتون برم به مجرد اینکه رسیدید بگید رفتم یه سری به مادرم زدم . خلاص. تو ترافیک بودم . سر کار بودم . آمدم بعد نمیدونم به هر حال انسان میدونی . ول کنید این بازیها رو . شما میدونید دنبال چی هستید. مثل اینکه من به این آقا برگردم بگم که لطفا یه پنج دلار از اون جیبتون به من بدید. بگه ندارم . بعد من ببینم از تو کیفشون بیست دلار در میارن . میگم من که به شما گفتم پنج دلار از جیبتون بدین. میگه فلانی شما گفتید تو جیبتون نگفتید تو کیفتون . من پول میخوام . تو جیبه تو کیفه تو بغله تو بانک . تو ماشینه . برو بیار. پول به من بده . بازی برای چی در میاری. به شما میگه پریشب کجا بودی؟ میگی پریشب هیچی . چون پس پریشب بوده. شما میدونید دنبال پس پریشب قربونتون. بگید نه اشتباه نکن تو راجع به پس پریشب میخوای بدونی . اینجا بودم . بازی رو توقف بدید. نترسید . بذارید اگه چیزی میخواد خراب بشه الان بشه .

بیخودی هم نگید حالا سر شبه نمیخوام ناراحت بشه . اون ناراحت هست . نگید بیخودی نمیخوام weekend رو خراب کنم . بذارید خراب بشه . یعنی چی . تمام و کمال حقیقت رو از اول تا آخرش ، اون چیزی که اون دنبالشه ، چون میدونین دنبال اینه که رفتی خونه مادرت یا نه اول بدون اینکه هیچ حرف دیگه ای بزنی . : رفتم خونه مامانم . تمام . حالا کارم رفتم . تو ترافیکم بودم . خلاص . شما اینجاست که اعتماد و اطمینان رو بر میانگیزید و بازی در نمیارید . بسیاری از آدمها وقتی که اینگونه باشون حرف بزنی کار درسته و الا گرفتاریست .

شماره ده : خواسته ها و احتیاجاتتون رو لطفا بگید . قربونتون برم مشخص بگید من گرسنه ام . من خسته ام . من میخوام بخوابم . من این فیلمو دوس ندارم . من میخوام برم خونه مادرم . خواسته تون ، احتیاجتون رو مشخص بگید . بیخودی نگید او خودش باید بفهمه . قربونتون برم این اگر میفهمید که با شما ازدواج نمیکرد . کجای کارید . نمیفهمه . بهش بگید بازی در نیارید . بسیاری از اوقات دوستانی بودن تو کار تراپی . زن یا شوهرشون رو بردن پهلو من که فلانی ما این رو میارمش شما لطفا اینو درستش کنید . میگفتم قربونتون برم این اولن درست شدنی نیست . بعد از اون این چون خرابه و خره مونده . این اگر خوب بشه میره . اینو درستش نکن . این همینجوری بذار باشه . اگر میخوای راحت باشی . این همینجوری بمونه . بنابراین تو زندگیتون خواسته تون رو مشخص معین بگید . حتی در رابطه جنسی . یقه اش رو بگیرید . امشب . نه اینکه هی دور خودتون بچرخید بگید والا خوش به حال اونایی که ... یا دیروز یه فیلمی میدیدم . یا دکتر هلاکویی تو رادیو گفت که دو یا سه دفعه رابطه جنسی در هفته لازمه . خواسته تون رو مشخص و معین ، بازی در نیارید . مانور هم نکنید ها . چوان برخی از شما مانور میکنید . میچرخید میگردید . دلیلی نداره . مشخص . روشن کنید . دوستانی که با من هستن میدونن . به من آگه بگید غذا میخواید : بله . چایی میخوای : بله . احتیاجتون رو خواسته تون رو مشخص و معین بفرمایید و نگرانش نباشید .

شماره یازده : مسئولیت تمام و کمال زندگی رو باید بپذیرید . ببینید وقتی که زن و شوهر با هم ازدواج میکنند ، مسئولیت ها نصف نمیشه . کارها ممکنه نصف بشه یا تقسیم بشه که بعدا بهش میرسم . خود اون هم یه مساله است . ولی مسئولیت مال هر دوی شماست . این نکته مهمه . صد درصد درصد

مسئولیت شماست. مثل اینکه فرض بفرمایید از مدرسه برای بچه چهار ساله تون تلفن کنن که پسر چهارساله ات که قرار بوده ساعت سه برش دارن الان سه و نیم است داره گریه میکنه دم مدرسه. شما بگید که نوبت همسرم بود برش داره. میاد حتما. یا بهش بگید. زنگ بزنیید به او!!! شما اولین حرفتون این هست که بذارید من با پسر صحبت کنم و دلداری و امیدواری که پسرم قربونت برم من دارم میام بعد میریم بستنی میخوریم. که او خوشحال و راحت بشه که من دارم میام و بعد هم التماس به اون آدم که خواهش ازتون میکنم که پهلوی پسرم باشید من دارم میام. هر کاری هم دارید میکنید میذارید زمین. شما نمیتونید درباره مسئولیت صحبت کنید. امروز نوبت من نبود. مگه ما نوبت داریم. تو زندگی زناشویی صد درصد مسئولیت مال شماست. جالب اینه که من رو خط رادیو خانم دکتر تشریف آوردن که من اصلا باورم نمیشد. برگشته میگه آقای دکتر من ازدواج کردم ولی شوهر من خرجی نمیده. خرجی نمیده!!! شما درآمد دارید؟ بله. چقدر؟ خیلی. او الان چه میکنه؟ الان کار نداره! خرجی بده!!! یعنی شما هنوز نگاه کنید. ما تو عصر حجریم ولی دکتر شدید. مساله مسئولیت چیزی نیست که مال او نه مال من نیست. بنابراین صد درصد شما مسئول هستید.

شماره دوازده: همه ما نقاط ضعف داریم. همه ما. همه ما به جامون عیب و ایراد داره. همه ما اینجامون یه خالی است. اونجامون یه کجی ایه. سر مساله درس مشکل داریم. سر مدرکمون داریم. سر مادر دیوونه مون داریم. سر لاغریمون داریم. سر دایی خلمون داریم. هیچ کسی نیست که یه عالمه نقطه ضعف نداشته باشه. وظیفه مسئولیت شما اینه که از جنبه های ظریف، لطیف، حساس، آسیب پذیر و شکننده همسرتون "شما" مواظبت و مراقبت کنید. مبادا هرگز به روی خودتون بیارید راجع به اون خال اش یا راجع به پدر و یا مادر دیوانه اش. دو: به مجردی هم که در یک مهمونی بحث هست راجع به مدرک تحصیلی و شما میدونید همسرتون اینجا اذیت میشه شما با زیرکی و زرنگی باید موضوع رو عوض کنید. یعنی شما وظیفه محافظت و مراقبت دارید. شما "باید" مواظبت و مراقبت کنید. شما میدونید همسرتون حساسه نسبت به سنش. نه اینکه درست یا غلطه. اصلن بحث اون نیست. شما تمام نیروتون رو به کار میبرید که از این حساسیت که فعلا و همچنان وجود داره شما مواظبت و مراقبت کنید. حالا درست نگاه کنید. تو جامعه ما اگر همسر ما یه اشکالی داره نقطه ضعف دست ماست. تمام. تیلی. قلقلی و بنابراین ولش هم نمیکنیم. مامان دیوونه. و به حساب خودمون فکر میکنیم که چقدر هم

باهوشیم و چقدر هم ماشائنه خوشمزه ایم . نیستید . حال به هم خوردنی هستید. چون من انقدر آدمها رو دیدم که در خلوت و تنهایی تو کار تراپی تمام حرفشون این بوده که فلانی ما تو هر مهمونی که میریم بالاخره همسر من رو جلوی بقیه خراب میکنه . به چیزی میگه که میدونه من حساسم. به مساله ای رو مطرح میکنه که منو آتش میزنه. حتی شما میدونید بالاتر از اون : شما حق ندارید . شما حق ندارید هیچ وقت همسرتون رو جلو هیچ کسی از شما انتقاد کنید . سر هیچ چیز . شما حق ندارید هیچ وقت همسرتون رو جلو هیچ کسی تصحیح کنید. همسرتون برمیگرده میگه پاریس پایتخت لندنه. به شما چه مربوطه ؟ شاید شده باشه ! اولاً اگر شما درباره آقایون میگید که اشکال کار آقایون این است که وقتی که پنج تا مرد هستن معمولاً هیچ کس حرف نمیزنه و تازه آگه یکیشون حرف بزنه اون چهارتا گوش نمیدن !. بنابراین اگر از شوهرتون پرسیدید شما مردها چی میگفتید؟ گفت : هیچی. باورش کنید. با شما خانم ها متفاوته که اگر پنج تا هستید حتماً به تاتون دارید با هم حرف میزنید هر پنج تاتون هم میفهمید همه چی گفتن. مردها ندارن این توانایی رو . وقتی که حرف میزنن گوش نمیدن. بنابراین وقتی که همسرتون برگشت گفت که پاریس پایتخت لندنه . اولاً کسی گوش نداد دوم اونایی که گوش دادن نفهمیدن . سوم اونایی که فهمیدن میدونن اشتباه شد . چهارم اونایی هم که فکر کردن این نمیدونه ول کردن. شما چه میگید؟! من اصلاً نمیفهمم شما برای چی همسرتون رو تصحیح میکنید.!!! . نخیر آقا نه خانم اشتباه نکنید اینجوری ... خفه! علتش که اینو میگم من تو مهمونی ها دیدم همینجوری هاج و واج موندم بیست تا آدم نشستن شما تصحیح میکنید . به شما چه مربوطه. که این خره من نیستم .

قربونت برم زنتی شوهرشی کارت خرابتره. تو زیر و روی این خری . بنابراین رها کنید این بازی را که من به مسئولیتی در جهت تصحیح دارم . حتی در خصوص بچه ها تو همینه. من یادمه پسر بزرگ من توی مهمونی بودیم به صحبتی کرد شاید سه سالش بود گفت به چیزی رو میخوام بفروشم . خوشبختانه هیچ کس هم چیزی نگفت . خوب منم به روی خودم اصلاً نمیآوردم. توی هفته بعد ده پونزده تا موضوع پیدا کردم که بهش گفتم اینو باید بفروشیم اون رو باید بفروشیم. یادم مون برای اینکه مواظب بودم . یک ماه بعد داشت به چیزی میگفت که گفت بفروشم . تموم شد رفت . هرگز نفهمید که اشتباه کرده . هرگز . برای اینکه من هرگز تصحیح نمیکردم . حتی آگه خودش هم با من تنها بود من تصحیح نمیکردم. ما قرار نیست تو دنیا به مردم بگیم عیب و ایرادشون چیه . ما اگر فکر میکنیم به چیزی غلطه به راهی داره برای اینکه اون چیزی که غلطه رو به جوری که حتی او خودش نفهمه غلطه بهش درستش رو بفهمونیم

تموم شد و رفت و حالا شما بسیاری تون تو مهمونی ها هستید همسرتون داره به چیزی رو تعریف میکنه.
تعریف نکن تو خرابش میکنی حالا بذار من بگم . انگار مثلا به مدال بزرگی داره این کار . بنابراین تو
زندگی شما وظیفه تون مواظبت و مراقبت از زمینه های ظریف و لطیف و حساس است.

شماره سیزده : مساله گفتگو و ارتباط است . شما میدونید میان دو نفر که زن و شوهرند و همیדיگه رو
دوست دارند فرض و اساس این هست که اون چیزی که اسمش صمیمیت است یعنی Intimacy در آنچه
اسمش communication هست خودشو نشون میده . یعنی ارتباطی که مبتنی بر صمیمیت است
معناش اینه که اولاً من هرچه را حس میکنم و احساس میکنم و باور دارم و عقیده و نظرمه اول میگم ،
بعد درباره اش فکر میکنم . بعد تصمیم میگیرم که توش تجدید نظری بکنم یا تغییرش بدم . روزی که شما
اول باید فکر بکنید و بعدا حرف بزنید معناش این هست که با آدمی که در ارتباط هستید صمیمی
نیستید . صمیمیت شرطش اینه که من اول حرف میزنم بعدا خودم متوجه میشم اشتباهه . اشکال داره .
گرفتاری داره . به همین جهت است که در Intimacy یا صمیمیت که در گفتگوی میان زن و شوهر هست
کسی نمیخواد چیزی رو ثابت کنه . هیچ کس نمیخواد ثابت کنه که باهوشه . هیچ کس نمیخواد ثابت
بکنه که دیگری نادانه . هیچ کس نمیخواد در گفتگو از خودش دفاع کنه . هیچ کس نمیخواد در گفتگو به
دیگری حمله کنه . هیچ کس حالت حمایتی و protective به خودش نمیگیره . هیچ پشیمانی در بیان
مطالب نداره . علتش هم این است که آنچه رو که حس و احساس کرده بیان کرده . و بعدا چون میتونه
آنچه رو که بیان کرده عقیده اش نظرش مخالف باشه و متفاوت باشه درست مانند دیگری که اون عقیده
و نظر رو نداره میتونه عوض بشه . بنابراین تمنا میکنم دقت کنید . به گرفتاری که در بسیاری از فرهنگ
ها از جمله فرهنگ ما هست اینه که ما تصورمون بر این هست که باور من و اعتقاد من خود منه .
نظرمون این هست که حرف من خود منه . حرف من حرفه که من یاد گرفتم و میگم . عقیده و نظری که
ابراز میکنم از دیگران گرفتم به شما میگم روزی هم که متوجه شدم عیب داره ایراد داره معناش عبارت از
این است که یک کس دیگه اشتباه کرده و منم اشتباه اون رو متوجه نشدم . به عنوان عقیده درست
خودم بیان کردم . وقتی متوجه اشتباهش شدم برش میگردونم . چون ما راهی غیر از این نداریم . اگر
کسی هستیم که اگر حرفی رو زدید بعدا باید پاش بایستید حالتون بده . نشون دهنده آسیبتونه . این
نشانه کله شقی و یک دندگی شماست . که فکر میکنید اگر قبول کردید حرفتون درست نیست یا

اشتباه یا احتمالاً در این مورد مناسب نیست به عیب و ایرادی دارید. اصلن. به هیچ وجه. اینها با هیچ واقعیتی نمیخونه. شما در زمانهای مختلف عقاید و نظریات متفاوتی داشتید و دارید. و با توجه به شرایط و وضعیت که پیدا میشه حرفی میزنید. و بنابراین مهمش این هست که بعد از اینکه حرفتون رو زدید آماده باشید که اون نظر رو یا اون حرف رو واقع بینانه و صمیمانه زیر سوال ببرید و اگر احتمالاً اشکالی داره عوض کنید. بنابراین در گفتگوی صمیمانه آدم حرف میزنه بعدا فکر میکنه و در گفتگوی غیر صمیمانه آدم اول فکر میکنه بعد حرف میزنه و به همین جهت است که برخی از شما حرفتون این هست که من در ارتباط این آدم مساله و مشکل این هست که به نوعی و به گونه ای مثل اینکه روی به اصطلاح پوست تخم مرغ دارم راه میرم. بنابراین باید مواظب باشم والا به چیزی خراب میشه میشکنه و به هم میریزه. خوب در اینجا مساله یک چیز دیگری است یعنی من مشکل و مساله و گرفتاریم موضوع در حقیقت صمیمیت و دوستی است که بین ما نیست. یعنی اون friendship اون محبت اون صمیمیت اون دوستی اون عشق وجود نداره و بنابراین من در communication هم گیرم و گرفتار. ممکنه برخی از اوثات در بیان مسایل به جنبه تدریجی gradual رو براش قایل باشید. ولی این بسیار متفاوته برای اینکه من و شما احتمالاً فکر میکنیم مطلب رو میتونیم عوض کنیم. بنابراین گفتگویی که مفید و موثره اینه که اول حرف میزنیم و بعدا راجع بهش فکر میکنیم. و این انتظاری است که تو زندگی زناشویی هست. بنابراین هرگز، هرگز شما نمیتونید به همسرتون بگید: تو اینو گفتی. اینو گفتم و نظرم رو عوض کردم. اینو گفتم و خودم متوجه اشتباهم شدم. من این رو بارها عرض کردم. من خیلی از اوقات روی خط رادیو و تلویزیون حرفهایی شنیدم بسیار غلط بسیار بی معنی بسیار بی پایه و اساس و کاملاً به اون آدم هم حمله کردم. اما بعد از به مدتی که بهش نگاه کردم دیدم پنج سال قبل پانزده سال قبل خودم همین افکار و عقاید رو داشتم. متوجه شدم که مادر من فوت کرد با همین افکار و عقاید. چطور بود که من خوب بودم مادرم خوب بودم. شما حالا عیب و ایراد دارید. بنابراین شما حرف میزنید برای اینکه حرفی زنید و بنابراین مهمش اینه که بعد از اینکه حرف رو زدید حاضر هستید واقع بینانه بهش برگردید و نظرتون رو عوض کنید یا نه. بنابراین هیچ کس رو همیشه آویزونش کرد که تو هفته قبل هفت سال قبل هفده سال قبل اینو گفتی. گفتم که گفتم. بیخود این بازی رو در نیارید. یعنی ابداً این مساله درست نیست. اگر آدمی که هفت سال قبل یا هفده سال قبل به حرفی زده، امروز هم این حرفو میزنه شما امروز بحث دارید. اگر هفت سال قبل و هفده سال قبل گفته که گفته. چون گرفتاری تو زندگی اون وقتی پیدا میشه

که من و شما بیایم آدمها رو در به زمانی به خاطر کار به زمان دیگه و حرفی و به عقیده ای بخوایم زیر سوال ببریم . همه ماها به روزی بچه بودیم . به روز قنடاقمون رو خیس میکردیم به روز جلو مهمونا کار بد میکردیم . حالا که مادر ما نمیتونه ما رو آویزن کنه که تو سه ماهگی چهارماهگی چه خاکی به سر اونا کردی. خوب کردم که کردم . تمنا میکنم اینو دقت کنید. روزی که همسرتون به حرفی زده بعدا عقیده و نظرش رو عوض کرده موضوع تموم شده است. روزی که شما بخاهید برگردید سر اون حرف شما دارید استفاده و سوء استفاده میکنید . و شما صمیمی و صادق و خوب و مهربان و سازنده نیستید . او حرفی زده بعد هم برمیکرده میگه اشتباه کردم . یا مطلب رو به صورت دیگه ای مطرح میکنه . به همین جهت است که آدمها رو آویزون حرفهاشون باورهاشون اعتقاداتشون به خاطر گذشته نمیشه کرد. این تو رفتار به دلیل آسیبی که میزنه محیط اجتماعی ممکنه در مواردی نگذاره . تازه همونم شامل اصل مرور زمان میشه و به قاعده های اونجا وجود داره . اما در خصوص حرف و گفتگویی که انسان آزاده ، بر فرض که گفتنش هر اندازه هم آزار دهنده و آسیب زننده هم بوده او را به عنوان چیزی که قطعی و نهاییه نگیرید . مگر اینکه دنبال بازی یا بهانه ای میگردید که اون قصه دیگر نیست و با صمیمیت هیچ ارتباطی نداره.

شماره چهارده : مساله فرآیند تصمیم گیری . یعنی پروسه decision making است . تو خونه شما در هر زمینه ای قراره با هم به گفتگویی داشته باشید . مثلا درباره بچه ها من و تو اینجوری تصمیم میگیریم . مثلا من و شما درباره پول اینگونه قراری میذاریم . به مثال عرض میکنم : شما به همسرتون میگید تا پنجاه دلار هر وقت دلت خاست خرج کن . به منم هیچ ارتباطی نداره . بین پنجاه دلار تا دویست دلار لطفا بعدا به من بگو . یعنی همسرتون به شما میگه 150 دلار خرج فلان چیز کردم. ولی دویست و یک دلار به بعد اول ما با هم صحبت میکنیم و بعدا اون پول رو خرج میکنیم . هیچ کس بدون اینکه به دیگری بگه این کارو نمیکنه . این پروسه تصمیم گیریتونه . تا پنجاه دلار تکلیف روشنه . بین پنجاه تا دویست مشخصه و بعد از دویست هم تکلیف روشنه . شما هیچ وقت نمیتونید به یک کسی بگید که یا تو باید جواب به من بدی یا برای چی از من میپرسی . یا این پولها مال منه . اینجوری نیست . در خصوص بچه ها هم همینطوره . شما نمیتونید برگردید بگید که نه این بچه منم هست . به علاوه تو چی میدونی . به علاوه تو اصلن چه خبری داری . نکنید این کارو . پروسه تصمیم گیری معنانش اینه که دوتا آدم اول سوال رو ،

question موضوع رو issue ، مساله و مشکل رو problem or difficulty رو اول مطرح میکنن . بعد از اون یک

نوع در حقیقت افکار و عقایدشون رو به brain storm خواهند داشت که حرفها و صحبتهاشون رو میکنند . بعد از اینکه حرفهای و صحبتها رو شنیدن به سمت یه جهتی گرایش پیدا میکنند . بعد از اون گفتگو شون رو در مسیر یه تصمیمی میبرن و بعدا تصمیمشون رو اجرا میکنند. فرض کنین که یه فرصتی دارین یه ذره خسته هستین . تو سفر دوست داری منم سفر دوست دارم . یه امکانات مالی هم داریم . به حد هزار یا دوهزار دلار شاید بتونیم یه خرجی بکنیم و خوب حالا کجا میتونیم بریم. نه اینکه یه کسی برای دیگری تصمیم بگیره یا یه کسی خیلی راحت بدون هیچ گفت و شنودی جواب بده نه من موافق نیستم یا مخالفم . شما نمیتونید این کارو بکنید . ما تو دنیایی هستیم که در چهارچوب روابطمون قراره ابتدا راجع به موضوعمون صحبت کنیم بدون اینکه نظری داشته باشیم . یعنی ما اول حرف رو میزنیم بعد شروع میکنیم به تدریج و باهم به یه نتیجه ای رسیدن . اینجاست که دوتا آدم رو به هم نزدیک میکنه . چون پروسه تصمیم گیریست که دوتا آدم رو درست مانند ریل قطاری میاره که همیشه کنار همن درحالی که جدا بودن خودشون رو میتونن تجربه کنن. در حالی که اگر یکی برای دیگری تصمیم بگیره همیشه یه آدمی احساس میکنه حتی اگر اون تصمیم درست بوده ،چون اون آدم گرفته، ای بسا امتیازش و افتخارش از آن اونه و این آدم آگاه و ناآگاه در مسیر اون کار شکنی میکنه. بنابراین درست مساله اینه که موضوعها رو ابتدا به صورت : خوب چی کار بکنیم این شنبه و یکشنبه یا چی میخوای بخوری . حتی مسایلی از این قبیل . من همیشه خاطرم هست وقتی ما یا من و برادرهام کوچولو بودیم مادر ما تصمیم برای غذای ما میگرفت . خوب این حتما غلطه. بنابراین ما وقتی از مدرسه می آمدیم اولین حرفمون این بود که چی داریم؟ پدر منم یه آدمی بود که وقتی می اومد میگفت خانم چی داریم و اون بدبخت هم مثل ما حقی نداشت تو اون خونه . این مادر ما تصمیم میگرفت . مادر ما برای خودش یه تصمیمی گرفته بود که از کجا آمده بود نمیدونم . یکی از اونا این بود که همیشه یه غذا رو در هفته چند بار خورد. دوم اینکه باید یه غذایی که هیچ کس دوست نداره رو حتما خورد . بنابراین خودش بدش می اومد پدرم بدش می اومد ما هم بدمون می اومد ولی ما باید تاس کباب میخوردیم . بنابراین من وقتی که می آمدم اونجا این لغت تاس کباب منو قبلا به خاطر تاس کباب اذیتم میکرد حالا به خاطر تاسی سرم. ولی ولم نکرده و من اصلن حالم به هم میخوره وقتی که این مفهوم رو میشنوم. ولی وقتی که به مادرمون میگفتیم که چرا ما نمیتونیم دو روز مثلا عدس پلو داشته باشیم می گفت هر روز هر روز مگه آدم میتونه یه چیزی بخوره؟! جوابش امروز از نظر علمی اینه که : بله . شما هر روز تصمیم میگیرید امروز باید چی بخورید . شما

نمی‌تونید بگید دیروز چون پیتزا خوردم دیگه پیتزا رو به غذای دیگه ترجیح میدم نباید بخورم . ترجیح شماست که تعیین کننده چیزی است که شما می‌خواهید . نه برنامه دیروز و پریروز . بنابراین بچه صبح بلند میشه میگه همبرگر میخوام . بگیرید بدید دستش . آدم صبح همبرگر نمیخوره! میخوره . تویی که آدم نیستی نمیخوری . ما آدمها میخوریم . بنابراین تو زندگی سر این مسایل تصمیم هایی که میگیری یه پایه و مایه ای باید داشته باشه . عرض من این نیست که اصولی رعایت نمیشه ولی این اصول رو تو گفتگو میتونید داشته باشید . نه اینکه یه سیستمی درست کنید که یکی تصمیم میگیره و دیگری دنبالش میره . یادتون باشه دوتا عیب داره . اولش اینکه همیشه توش خشم و غم و نگرانیه . هم اون کسی که فرمان میبره و هم اون کسی که فرمان میده . دوش همیشه همیشه همیشه حتی وقتی که شما بهترین تصمیم رو میگیرید نارضایتی است . همیشه . ولی سومین چیزی که در خصوص بچه ها و همسرتون وجود داره به تدریج او رو از کار میندازید و در نتیجه بدترین خیانتی که شما به همسرتون و به ویژه بچه هاتون میتونید بکنید اینه که اونها رو از کار بندازید . یعنی هی براشون شما تصمیم بگیرید . پدر و مادری که برای بچه تصمیم میگیرن ، بعد از یه مدتی بچه میگیره میشینه میگه یکی دیگه برای من تصمیم بگیره و بعد صرف نظر از اینکه خودش خالیه ، عیب و ایرادش اینه که بعدا یکی تو زندگیش پیدا میشه که حالا کنترلش رو به دست میگیره و آخر کار میبینه که تمام عمرش از هر چیزی که دور و برش بوده ناراحت و نارضی بوده . برای اینکه او رو از کار انداختیم و فکر میکردیم از عهده این کار بر نمیاد گرفتاریست . بنابراین تو پروسه تصمیم گیری مخصوصا در موارد کوچک درست عکسش عمل کنید . شما میتونید به یه دختر دوازده سالتون یا پسر دوازده سیزده ساله تون بگید پسرم دخترم من میخوام برم کراوات یا بلوز بخرم . من نظر تو رو میخوام پاشو با هم بریم . لطفا به من بگو چی کار کنم . شما میدونید برخی از اوقات یه همچین حرفی و اینکه بعدا ببره و برای شما بگه بابا این کراوات رو بخر یا مامی این بلوز رو بخر و شما هم بعدا این رو بیوشید یا بزینید و بعد هم بهش افتخار بکنید برخی از اوقات تمام ذهن این بچه رو درباره ارزش و اهمیتش عوض میکنه . یک بار ، یک بار . تا اینکه یه جوری مثلا با بچه ها عمل کنین که اصلن اینها موضوع اونها نیست . بنابراین پروسه تصمیم گیری در حقیقت اون مشارکتی است که سبب میشه بعدا هم زمینه ای از نظر اجتماعی داشته باشه . یه جامعه ای مثل ما به همین جهت است که مسایل همکاری و بعدا مسایل مربوط به در سطح سیاسی دموکراسی داره . برای اینکه ما اصلن با این مفهوم در کودکی آشنا نشدیم . تو خونه سه تا چیزی که قراره موج بزنه : محبت ، حرمت و مشورت

است . و چیزی که تو نظام اجتماعی است عدالت و واقعیت و آزادی است . این شش تا چیزی است که در خانه و بیرون وقتی که مکمل هم بشن میتونه زندگی ها رو درست کنه . بنابراین بسیار مهمه که رو این زمینه راه نیافتید و تصمیم بگیرید . نگیرید . پدرید تصمیم ها از آن شما نیست . مادرید تصمیم ها از آن شما نیست . این تصمیم گیری در بسیاری از موارد حتی تکرار میکنم اگر درست و دقیق هم باشه بد و غلط و خطرناکه . بچه ها فرصتی بهتر از این پیدا نمیکنن که از طریق کوشش و خطا و از طریق دیدن نتیجه و پیامد به تدریج هم مسئولیت انتخاب رو قبول کنن و هم با واقعیت های زندگی آشنا بشن . بنابراین حتی بچه ها رو برخی از اوقات جای خودتون بذارید . یعنی به پسر و دخترتون بگید قربونتون برم تو بشو مامی . تو بشو ددی . من میشم دخترت یا پسرت . شما میدونید این reverse roll بسیار ی از اوقات بچه ها رو اصلن با به دنیایی روبرو میکنه و حتی خودشون و رابطه شون رو بیشتر و بهتر با شما میفهمن . پسرتون /دخترتون اومده میگه پول بده یا اومده به شما میگه من میخوام برم خونه دوستم بخوابم و شما به دلایلی باهاش مساله دارید . بهش میگید که پسر/دخترم باشو بشین اینور من میشیم اونجا . من حالا میشم پسر و دختر . تو هم میشی پدر و مادر . من دارم با تو حرف میزنم . حالا میگید مامی من میخوام برم خونه دوستم بخوابم . حالا تو به عنوان مامی جواب منو بده . حتی اولش ممکنه مسخرگی دربیاره . بگه خیلی خوب باشو برو . بهش بگید اوکی . خیلی خوب . باورم کنید برای بار دوم و سوم میگه صبر کن . نه اینجا من پدر و مادرش رو نمیشناسم . فکر نمیکنم خوب باشه تو بری . تو برو من شب میام میارمت .. یه دفعه میبینید دختر شما که اگر بهش میگفتید نمیتونه بره احساس میکرد عجبیه . بهش اطمینان ندارید . همه دخترها عادی ان . او غیر عادیه . حالا یه دفعه متوجه میشه که نه . اگر او هم مادر بود و پدر بود احتمالا به دخترش اجازه این کار رو نمیداد . بنابراین بسیار مهمه که من و شما مساله تصمیم گیری رو بدونیم .

شماره پانزده: خیلی حرفها راجع به پول هست ولی بذارید چندتااش رو عرض کنم . اولش این هست که پول یه چیزی است که در یه جامعه ای مثل ما چون نبوده ، ما اقتصاد تهاتری و کشاورزی داشتیم و بعدا پول این صد سال اخیر اومده فکر میکنیم پول چیز بدیه و آدم قرار نیست دنبال پول بره . ولی آدم دنبال پول باشه اشکالی نداره . دنبال کباب باشه اشکالی نداره . اصلن وقتی داره نهار میخوره راجع به غذاهای گذشته و آینده حرفی بزنه کاری نداره . بعد فکر هم میکنیم این امریکایی ها اینا ماد ی اند . اینها صبح تا

غروب راجع به پول حرف میزنم . ما ایرانی ها راجع به چلو کباب حرف میزنیم . ما مادی نیستیم . بسیاری از اوقات من تو کار تراپی دیدم که آقای دکتر ما اصلا هیچ اهمیتی به مسایل مالی نمیدید . حالا ما میدونیم اینها میخان چقدر مهریه یا جهیزیه بدن . میدونید ما به آبرویی داریم به خانواده ای هستیم که معمولش اینه . ببینید ما عروسی کمتر از پانصد تا نمیتونیم داشته باشیم . اونم نه همه جا . توی بورلی هیلز باید به جایی رو بگیرن . خوب این یه دفعه است . انشالله یه دفعه باشه . بنابراین شما میبینید خیلی راحت از اول تا آخر صحبت پوله . از اول تا آخر . ولی ما دوست داریم بگیم موضوعهای ما موضوعهای پول نیست . علتش هم این است که یه تضاد فرهنگی است که اینجا داریم . دوم یه شعاری است که همه مون دادیم و فکر میکنیم اگر غیر از باشیم همه غیر عادی هستیم . این مطلب اوله که دلم میخواد توجهتون رو به این جلب کنم که مساله پوله اهمیتش تا اونجاست که متاسفانه پول به صورتی که قدرت خرید کلی است درست مانند اکسیژن و غذا و خون است . یه حد اقلش اگر نباشه همه رو ، همه رو فاسد میکنه و از پا در میاره . هیچ شعار هم نداره . پرت و پلاهای بیمارگونه ی بی نیازی رو که شنیدید هم بریزید دور چون اینها در مقابل یه تجزیه و تحلیل ساده علمی هم تاب مقاومت ندارن بنابراین من و شما به یه حداقلی احتیاج داریم . شما بعد از اون حداقل که تو امریکا گفته شده 60 هزار دلار حالا میتونید بگید بیش از اون من انقدر اهمیتی نداره . اون رو میتونم بفهمم . ولی قبل از اونش درست نیست . برای اینکه اون شما رو از پا در میاره . وارد بحثشم نمیخام بشم . روزی که شما به درستی غذا نمیخورید بعد از یه مدتی نه مغز دارید نه کار میکنه نه واقع بینید نه مسئولید نه اخلاقی . اینها مسایل ثابت شده است . پس بنابراین ما یه حداقلی از این رو احتیاج داریم . بنابراین اینها فقط حرفهای عجیب و غریبی است که شما صبح تا غروب میشنوید . خنده دارترینش این هست که پول خوشبختی نمیاره . ! پول خوشبختی نمیاره؟ چی خوشبختی میاره؟ علم خوشبختی میاره؟ نصف علما و دانشمندان و استادای دانشگاه بدبختن . قدرت میاره؟ نود درصد قدرتمندان بدبختن . چی میاره؟ زیبایی میاره؟ مطالعات نشون میده زیبایی شما از یه حدی که میگذره حالتون بده . به همین جهت است که حال شماها بده . این شعارهای عجیب و غریب چیه ؟ امروز میدونیم پول یه قدرت خریده . امروز میدونیم با پول میشه خیلی از بدبختی ها رو فروخت . امروز میدونیم با پول میشه خیلی گرفتاریها رو نداشت . امروز میدونیم همه کارهای دنیا رو با پول میشه بهتر انجام داد . اینها واقعیاتی است که شوخی هم نداره . مگر اینکه شما برای خودتون یه دنیای عجیب و غریبی درست کردید که غالب اوقات ناشی از یه برداشتهایی است که درباره بقیه موارد و

مسائل هم دارید. هر چیزی سر جای خودش. اکسیژن شما سر جای خودش. غذای شما سر جای خودش. خوابتون سر جای خودش. شوخی نداره این مسائل. بنابراین اولین اهمیتش رو بدونید. دومین مساله این هست که متاسفانه زندگیهای زناشویی با چند تا عامل بیش از همه به هم میریزن یکیش مساله پول است. اولاً ازدواج به وجود میاد، که نباید بیاد، به خاطر پول. و نیاز مالی و یا قدرت مالی. دوم زندگی به هم میریزه به خاطر مسائل مالی. این مسائل مالی در دوجنبه هست. یکی داشتن و نداشتن پول است و یکی نوع خرج کردن پول. بسیاری از ما با پول مساله و مشکل داریم. بسیاری از ما قواعد اصلی و اساسی مربوط به پول رو نمیدونیم. قواعد مشخص و معین و ثابت شده. و به همین جهت است که باهانش گرفتاری داریم. وارد بحثش نمیخام بشم ولی همین قدر خدمتون عرض میکنم که موضوعها و مسائل پولی موضوعهای مهمی هستن. بنابراین تو زندگیتون صمیمانه، صادقانه، واقع بینانه حتی برخی از اوقات لازمه کمک بگیرید ببینید چی کار میخواید بکنید. برخی از شما که متاسفانه تو خانم های ایرانی فراونه و دلایل فراوونی هم داره. به دلیل نگرانی ای که درباره مسائل مالی دارین همسرتون رو تو یه وضعیت مالی ای میذارید که از نظر او خیلی غیر عادی و خنده داره و مشکلی رو هم حل نمیکنه. صدها بار من این رو شنیدم که آقای دکتر من سه تا بچه دارم و درسته که الحمدلله وضعمون خوبه. درسته که این خونه دو سه میلیونی رو داریم. ولی آقای دکتر اگر شوهر من خدای ناکرده زبونم لال بعد از 120 سال مرد، من دو ماه قسط این خونه رو نمیدونم چجوری باید بدم. نمیدونم. پول داریم نداریم کجاس. حالا شما فکر کنید. طرف رو میکشید. سه تا بچه هم بی پدر میکنید. نگرانی شما سر دو ماه قسطه. شما معلومه نمیفهمید چی میگید. برای اینکه اگه یه همچین اتفاقی افتاد نه از سر دو ماه شما رو میریزن تو خیابون و نه این همه آدمی که دور و بر شما هستن مساله به وجود میارن. بعد از اون شما یه نگاهی که به دور و برتون بکنید. همین یه دونه انگشتری که دستتونه ببرید بفروشید، پول دو ماه رو در آوردید میتونید بدید. شما مساله مرگ همسرتون راحت میندازید کنار ولی وقتی که سر فروش انگشرتون یا گرو گذاشتن انگشترتونه میگید نه این دیگه...حالا اون بمیره ولی انگشتره بمونه. نه. درست نیست. شما باید بدونید که آدم مضطربی هستید که این حرفهارو میزنید. شما یه وحشت مالی دارید. این یه آسیب کودکیست که به این صورت در میاد. حرف شما میتونه معقول و منطقی باشه که ما احتیاج به یه پس اندازی داریم. حرف شما میتونه معقول و منطقی باشه که باید یه پولی داشته باشیم. من اونو میفهمم. ولی نه به صورتی که خدمتون عرض کردم و بارها من تو کار تراپی باهانش

روبرو بودم . بنابراین موضوع پول رو مواظب باشید و بعد هم متاسفانه تو به شهری مٹ لوس آنجلس آگه به شما بگن این پوله که وقتی که خیلی زیاد میشه یا خیلی کم میشه زندگی رو به هم میریزه . تو شرکتها هم تا زمانی که شرکا دارن با یه مقدار به اصطلاح کج دار و مریز زندگی میکنن با هم خوبن . همینکه اوضاع شرکت خیلی خوب میشه به زودی چندتاشون به این فکر میافتن که چگونه بزندن و ببرند. هر وقت اوضاع خیلی بد میشه یه عده شون چگونه کوشش میکنن در برن و همه بدهی ها رو گردن دیگری بندازن . یعنی این قاعده کاره. تو زندگی زناشویی هم متاسفانه اینه . تا زمانی که شما حالت نسبتا عادی دارید زندگیتون خوبه . روزی که اوضاع مالیتون خراب شد زنگ خطر ها دراومده. مخصوصا تو این مملکتی که برخی از اوقات یه همچین داشتن پولی به برخی یه تصور و توهمی میده . چه در مرد به خاطر اینکه چگونه میتونه زندگی کنه و چه در زن که حالا چجوری با آزاد شدن از شوهرم میتونم چگونه زندگی ای که دوست داشتم خودم ،مخصوصا با قوانینی که وجود داره ، داشته باشم . بنابراین موضوع پول موضوع مهمی است و با همسرتون حل کنید. این نکته رو عرض کنم که شما نمیتونید چیزی پنهان داشته باشید . من یکی از حرفهایی که به دوستان کلاس عشق و ازدواج عرض میکنم این است که همونطور که روزی کسی به شما گفت چند سالتونه؟ هرگز نگید چند سالتونه. هیچ وقت به کسی که میگه چند سالتونه جواب ندید. دقیقا تاریخ تولدتون رو بگید . بذارید بره او حساب کنه که غالب اوقات هم هر جوری که دلش بخواد حساب میکنه و عوضی حساب میکنه . ولی تاریخ تولد بدید . که از توش حرفی در نیاد . نگید 27 سالمه بعد یک ماه دیگه بشه 28 سالتون . بعدا شما یه جوری حساب میکنید که واقعا 29 سالتونه. چون میدونید ما یه جوری میتونیم حساب کنیم که همیشه یکی دو سال کم بیاد . بعد بگه دروغگویی. تاریخ تولد رو بگید خلاص کنید خودتون رو .

پنجاه باید و نباید در زندگی زناشویی

بخش سوم:

آدمها به خاطر یه چیزیشون آدم میخواد زنشون شوهرشون بشه. قدتون ، دماغتون ، چشمتون ، بدنتونه، پاتونه، پولتونه ، مدرکتونه ، پدرتونه ، سنتونه ، ایرانی بودنتونه . تو هوا که آدم عاشق کسی نمیشه . یک کسی شما رو به خاطر خودتون دوست داشته باشه. اولاً شما خودی بدون اینها نیستید . دوم اصلن مادرتون هم شما رو بدون این چیزها دوست نداره . که او دوست داشته باشه . پرت و پلاها چیه . خودم را برای خودم دوست داشته باشد. ! این همون چیزیه که تو فیلمهای ایران بود . طرف وقتی میخواست طرف رو امتحان بکنه با وجودیکه ارباب خونه بود و میلیونها دلار ثروت داشت وقتی تو ماشین نشسته بود ، دختر رو که میدید میگفت نه من راننده این خونه هستم . و بعد هم برای مدت دو سه ماهی رل راننده رو بازی میکرد. برای اینکه میخواست ببینه که آیا این واقعا مرا دوست دارد؟! یا ثروت مرا دوست دارد . خوب یه دفعه هم این سوال رو نمیکرد تو این آدمی با این سن و سال و این وضعیت وقتی راننده باشی این برای چی تو را دوست داشته باشد. پس معلومه عیب و ایرادهای فراوانی داره . ولی اونوقت ما دلمون خوش بود:نه من را چون در حالت فقر دوست داشت پس در حالت ثروت هم دوست دارد . نه . خیر بد برات دارم . این فقط ثروتت رو دوست داره و بعد هم حالش یه ذره بد تر از این بوده . ای بسا غالب اوقات هم میدونسته که تو راننده نیستی . فقط یه بازیگری . ولی خوب ما دلمون به این چیزها خوش بود . این بود که فیلمهای ما اینجوری بود . درست مث فیلمهای هندی ...

یه زمینه های فرهنگی داریم دیگه . بنابراین دلم میخواد یه ذره موضوع پول رو جدی بگیرید و بازی هم در

نیارید . پول من و پول تو هم نکنید . اولاً نگید چون من پولو در میارم مال منه . من حق انتخاب دارم . ندارید . ندارید . دوم این بازی رو در نیارید که من احتمالاً پول به تو میدم پس تو دیگه ساکت باش . من یه چیزی رو بگم که الان به خاطر من رسید . من برخی از اوقات تو کار تراپی با خانمی روبرو میشدم که میدیدم از خودش و همسرش متنفره . باورم کنید تمام کن و کاوی که میکرده چرا؟ میدیدم هیچ دلیلی برای این کار نیست . به دفعه متوجه یک مساله میشدم و اون مساله این بود که : پانزده ساله این دوتا ازدواج کردن . و این مرد کسی بوده که زنش هر وقت میگفته من پول میخوام اگر میگفته صد دلار میگفته دویست دلار بردار یا دویست دلار بهش میداده . هر وقت . هیچ وقت هم ازش حساب نمیخواست . بنابراین همیشه حرف مرد این بوده که زنم هر وقت پول میخواد بهش میدم . اما ماجرا یه چیز دیگه است . بین چهارده ماهگی تا سی و شش ماهگی سه تا چیزی که به ما آسیب میزنه . یکی مساله ادرار و مدفوع یکی مساله آزادی و انتخاب و یکی موضوع دیگه این هست که ما در این مدت اگر وقتی که محتاجیم پدر و مادر ما رو سرزنش کنن ، تحقیر کنن ، تنبیه کنن یک گره ای تو مغز ما میخوره که وقتی که محتاجیم احساس بسیار بدی میکنیم و از خودمون و اون آدمی که بهش محتاجیم متنفر میشیم . یعنی چی ؟ یعنی من وقتی که به مادرم میگم یه لیوان آب به من بده میگه : کار دارم یا الان به تو یه لیوان آب دادم . یا وقتی که برمیگردم میگم اینو به من بده میگه : صبر کن دیگه . چقدر حرف میزنی . بیست تا مهمون دارم . بچه به تدریج به این نتیجه میرسه تو کودکی که دقیقاً تو مغزش گره میخوره که من وقتی محتاج بدم . و وقتی که محتاجم فرد مورد تنفرم و از مادری که این کارو میکنه که بچه ها تو ذهنشون موضوع مرگش میاد و اینه که بعداً سر مرگ مادرگرفتاری پیدا میکنن این حال رو پیدا میکنن . نتیجه چی میشه ؟ مثل بسیاری از ما خجالت میکشیم جلو مردم غذا بخوریم . خجالت میکشیم جلو مردم بخوابیم و استراحت کنیم . خجالت میکشیم بریم تو یه خونه ای بگیم که ما میخوایم بریم دستشویی . حتی یه بازی ای در میاریم که مثل اینکه ما اصلن دستشویی نمیبریم و غذا هم نمیخوریم . ! چرا؟ برای اینکه یه پیامی تو کودکی ما افتاده که روزی که تو محتاجی تو بدی . و فرد مورد تنفری . حالا روزی که شما به همسرتون میگین عزیزم هر وقت پول خواستی به من بگو بهت میدم و هر وقت هم که پول خواسته بهش میدی . شما نمیدونید چه میکنید . به تدریج او رو از خودش و از خودتون متنفر میکنید . در حالی که همیشه بهش پول دادید . بنابراین هرگز هرگز این کارو با همسرتون نکنید . اگر شما کسی هستید که پول رو یا در میارید یا در اختیار تونه اون رو به حسابش بریزید یا به طور کلی در اختیارش بگذارید . شما این رو

بریزید به حساب یا به جایی بگذارید بدون اینکه او به شما بگه . نفس گفتن احساس حقارت و کوچکی به وجود میاره که ته اش چاه تنفره . هیچ چیز دیگه هم نیست . بنابراین تو رابطه ها قرار نیست این بازی در بیاد. این بچه های بیچاره رو هم برای دادن پنج دلار و ده دلار این بازی ها رو سرشون در نیارید . مگه دیروز بهت پول ندادم؟! ما مگر بچه بودیم بهمون چی میدادن . خوب هیچی . به پدر دیوونه ای داشتی به مادر بدبختی تو هم بهت هیچی نمیدادن . حالا به من چه ارتباطی داره . به علاوه تازه تو چی شدی . همین تحفه ای که الان من میبینم. به خاطر همون بد بختی ها . من نمیدونم چی میگی و بچه ها همینطور حیروون میمونن و به مقدار هم سخنرانی های مخصوص داریم . که مگه پول علف خرسه . مگر بابات پولش از پارو بالا میره . اصلن بچه نمیدونه پارو چیه که بالا میره . یا مگر بابات سر گنج قارون نشسته . گنج و قارون ! اینا چیه . چرت و پرت ها چیه؟ میگه پول بده خوب بده دیگه. یعنی اصلن باور نکردنی است . برای اینکه بسیاری از ما از طریق پول میخوایم اوضاع رو کنترل کنیم . و این یک کنترل بیمارگونه است. هشدارش رو بهتون میدم : کار دست خودتون میدید . کار دست خودتون میدید . به همین جهت است که بعد از ده سال میبینید فکر جدایی به سر همسرتون زده . چرا؟ برای انکه در اثر گفتگو حالا به این نتیجه رسیده که بیشتر از ده ساله که تو زندگی شما بوده اگه جدا بشه نصف ثروت شما رو و اگه ازدواج نکنه خرجی رو که از شما هست میگیره و از دست شما هم زاحت میشه . فقط به خاطر همین . بنابراین ما سر سه تا چیز مساله داریم . یکی پولی یکی مذهبه و یکی موضوع های جنسی . سر پول برخی از اوقات آدمها میشکنن . مخصوصا و متاسفنه تو زندگی بسیاری از خانمها به ارتباطی بین پول و رابطه جنسی است. (همونطور که در مردها هست) . بدون اینکه خودمون متوجه باشیم . به همین جهت است که برخی از اوقات شما به چیزی میشنوید . تعجب هم نکنید ها . مثلا همسر من فقط به شاخه گل بیاره . اول اینجوری شروع میشه ولی بعد از یه مدتی شاخه گله کار نمیکنه . من انقدر خانمی دیدم که بر گشته گفته هر روزم گل میاره ولی فایده اش چیه آقای دکتر . غالبا استدلالش هم دوچیزه : انقدر دلم از یه جای دیگه اش خونه که گل میخام چه کار . سر قبرم بیاره . دوم بسیاری از اوقات استدلال دیگه اش اینه که خودش که نمیآورد . من که بهش گفتم حالا از ترسش که مبادا بخام جدا بشم و اونم به خاطر پولهاش که مبادا از دستش بره داره گل میاره . در حقیقت پول خودمه که داره گل میخره برام میاره . بنابراین شما به دفعه میبینید بیخود . و یا حرفی که میزنید که فقط یه شاخه گل بیاره و البته تهش هم یه دونه انگشتر باشه . بنابراین گلی است که به زینت انگشتره . به

هر حال نمیخام راجب پول خیلی وقتتون رو بگیرم ولی میخام به شما بگم بازی در نیارید و شعارهای عمومی رو هم ندید چون غالب اوقات تو خالیه . یه ذره جدی راجبش فکر کنید و دوچیز رو هم یادتون باشه . شما صبح پا میشید راه میافتید برای پول و بادتون باشه وقتی که تو معبد روحانیتون میرید . آخر کار این خدای گدا ازتون پول میخاد.

شماره شانزده : مساله بخشش است . forgive . من در ایران یه شعاری داشتم جز شعارهایی که داشتم : تنها و تنها یک جاده انسان را از جهنم موجود به بهشت موعود میبره و اونم جاده بخشش است . اگر نمیتونید ببخشید بدبختید . من اصلن با گذشت و تحمل و فداکاری موافق نیستم ها . گذشت و تحمل و فداکاری یعنی من به دیگری اجازه بدم کار بد بکنه . من حرفی نزنم . او رو به خاطر کار بدش تشویق بکنم . به او بگم این کار بد رو بشتر با من بکنه . این کار بد رو با دیگران بکنه . از او آدم بدتری بسازم . به خاطر کار بدی که با من کرده من آسیب ببینم . من به خاطر آسیبی که دیدم به دیگران بدی بکنم . من اصلن و ابد با گذشت و تحمل و فداکاری موافق نیستم . ولی مساله بخشش داستان دیگری است . بخشش یعنی یه کسی در حق شما یا شما در حق خودتون اشتباهی کردید . اون اشتباه رو میفهمید و میپذیرید . از شما می آموزید . اگر در ارتباط با دیگری است معذرت میخواید و آمادگی خودتون رو برای جبران اعلام میکنید و پرونده رو مینیدید . ولی ، ولی دیگه هرگز به اون آدم اجازه نمیدید که در شرایط قبلی همون آسیب رو به شما بزنه . اصلن به من نگید که من سیصد دفعه همسرم رو بخشیدم باز دوباره همون کار رو میکنه . ما برای بار دوم بخشش نداریم . شما وظیفه تون این هست که از خودتون محافظت و مراقبت کنید . این یه موضوع بسیار پیچیده و جدی است . حتی برخی از اوقات اجازه ای که به او میدید که همون کار بد و غلطش رو بکنه فقط به خاطر اینکه میخاین دت بالا را داشته باشید که هر موقع لازم شد تو سرش بزنی . اینها مکانیزمهایی است که برخی از اوقات میل شما به قدرت و کنترل است . و مساله خیلی جدی تر از اینه که اون مکانیزمهای عادی به نظر بیاد . بنابراین مساله بخشیدن یعنی آمادگی برای قبول این واقعیت که در دنیا کار بد و غلط خیلی کم است . آنچه که مردم انجام میدن اشتباه است . mistake . و اشتباه لازمه رشد انسان ناقص است و بنابراین من آماده ام خودم رو به خاطر اشتباهم و تو رو به خاطر اشتباهت ببخشم . ولی مشروط بر اینکه در یه شرایطی قرار بگیریم که آنچه که اتفاق افتاده یه اشتباهی است که با بخشش پاک میشه و میره کنار . یعنی کسی است که به من چاقو

زده . من خودم رو به دکتر میرسونم چاقو رو در میارم که آزاد بشم . اگر کسی هستید که کسی رو نمیخشد یعنی چاقویی که به من خورده رو نگه میدارم و الان بیست سی ساله که این چاقو رو دارم و اگر به این اجازه بدید که چاقوهای بعدی رو بهتون بزنه فقط نگاه کنید که چرا این کار رو میکنید و فایده اش برای شما چه هست . function یا کارکردش چه هست . موضوع ، موضوع بسیار پیچیده ایست ولی چون وقت ندارم همین قدر میخام خدمتون عرض کنم که این مساله رو با گذشت و تحمل و فداکاری اشتباه نکنید . چون اونجا بار منفی داره و همونطور که بارها عرض کردم من دو چیز رو هنوز ندیدم : آدمی که گذشت کنه تحمل کنه فداکاری کنه و آدمی که به خاطر بچه ها تو زندگی زناشویی بمونه . من هنوز چنین چیزی ندیدم . من تنها چیزی که دیدم آدمی دیدم که چهار تا مشکل داره . نادانی . ناتوانی . نیازمندی . نگرانی . به من نشون بدید زنی یا مردی که تو زندگی زناشویی مانده به خاطر بچه ها . دلم میخاد اون زن و اون مرد رو من ببینم . و من هنوز ندیدم . با این همه کاری که کردم . هر وقت که دیدم ، دیدم توش آدم نادانی بوده . آدم ناتوانی بوده . آدم نیازمندی بوده . آدم نگرانی بوده . وقتی که نادان ناتوان نیازمند نگران هستم . چهار تا نون لعنتی . که من به خاطر بچه هام اونجا نمودم . مشکل من یه چیز دیگه است . بنابراین مساله پیچیده است . ولی میخام توجهتون رو به این جلب کنم که این پیچیدگی رو درست باهاس برخورد کنید .

شماره هفده : همسر شما قراره برای شما نفر اول باشه تو دنیای امروز . یعنی چی نفر اول؟ یعنی اینکه او هفتاد هشتاد درصد زندگی شماست . بچه هاتون . خانوادتون . دوستانتون . دیگران . همه روی هم بیست درصد . این معنی اوله . معنی اول این نیست که شما همیشه نفر اولید . شما نمیتونید به همسرتون بگید من برای تو مهم ترم یا کار . بگه تو . پس سر کار نرو . من برای تو مهمترم یا دستشویی . خوب معلومه تو . پس دستشویی نرو . ما همچین بازی ای نداریم . مساله وقتی میگم نفر اول یعنی در مجموع . و دوم اینکه در شرایط مساوی همیشه همسرتون انتخاب میشه . روزی که مادرتون میگه بریم سینما و همسرتون میگه بریم تئاتر . اگر این دو تا در شرایط مساوی از نظر نیازی که به سینما و تئاتر دارن شما باشد گوش به حرف همسرتون بدید . بیخودی بازی در نیارید که مامان چند روزه آمده اینجا . بعد هم مامانم پاش لب گوره . بعد میمیره بعد دل ما بر اش میسوزه بعد میریم سر قبرش افسوس میخوریم . بعد این بیچاره تو زندگیش هیچی نداشته . اینها مساله شما نیست . علت اینکه مادر شما به این

بدبختی رسیده برای اینکه شوهرش نفر اول نگرفتنش . بنابراین بازی تمومه . وقتی شما همسر میگردید همسرتون نفر اوله . شما نمیتونید این بازی رو با هیچ کس دیگه در بیارید . با هیچ کسی . شما یه مسئولیتی با دیگران دارید . درست وقتی که پشت فرمون نشستید مسئولیت شما جز در شرایط عجیب و غریب استثنایی اداره کردن اتوموبیل خودتونه . با ماشین بقیه چه کار دارید . و بازی هم در نیارید ها . بازی هم در نیارید . و لطفا این بازی رو در نیارید که بچه ها اول اند . نیستند . نیستند . روزی که بچه ها اول باشند بچه ها رو شما از پا در میارید . مطالعات علمی نشون میده به میزانی که بچه های شما براتون مهم تر از همسرتون هستند آسیب شما به بچه ها بیشتره . وابستگی و اعتیادی که شما در بچه به وجود میارید بچه ها رو از پا در میاره . رابطه معکوسی داره هرچه بچه مهم تره زن و شوهر اهمیتشون کمتره . اینا مال خانواده های بسته ای هستند که اصولن یک فاصله ی بسیار زیادی بین زن و مرد وجود داره و رابطه از اساس و پایه غلطه و بنابراین حتی بچه ها دوم اند . معلوم است وقتی که شما با همسرتون هستید و بچه ها همسر شما پدر و مادر اون بچه هست و معلومه اون بچه براش مهمه و بنابراین خودشو در مقایسه با بچه نمیذاره . ولی اگر شما رو گذاشت شما انتخاب میکنید . اگر بچه تون گفت بریم سینما و همسرتون گفت بریم تئاتر شما میرید تئاتر . حتی در مقابل بچه . برای اینکه این انتخاب همسر شماست که مادر یا پدر اون بچه هم هست . شما قرار نیست دیگه نقش دیگری رو هم شما بازی کنید . این رو به این دلیل عرض میکنم که خطر رو مشخص کرده باشم . باید مسئله این است که همسر شما نفر اول زندگی شماست . مادر شما و پدر شما زندگی خودشون رو دارن . مادر شما نفر اول زندگی پدرتونه . پدر شما نفر اول زندگی مادرتونه . اونا دارن اول رو . همسر شماست که نداره . و اون شما رو داره . و بنابراین نفر اول سر جاشه .

مورد شماره هجده : شما قراره قدر دان و قدر شناس باشید . با یک مطلب دیگه : شما قرار نیست از همسرتون چیزی رو بخواهید مگر با گفتن جمله " لطفن " . " خواهش میکنم " . من پسر کوچکم از بس این موضوع رو به صورت یه چیزی در آورده بودم نمیتونس بگه میگفت : لطفن . و هنوزم برخی از اوقات میپرونه لطفن . و بعدش هم " تشکر " . یعنی شما نمیتونید بدون " لطفن " و " تشکر " هیچ جمله ای رو با همسرتون داشته باشید و وسطش هم قرار است که یه دو جمله مهربانانه داشته باشید و قرار است که قدر دان و قدر شناس باشید . وارد این بحث نمیخام بشم که بسیاری از مردم تمام رنجشون تو دنیا اینه

که کسی قدرشون رو ندونسته. علت اینکه شما تو مسابقات اسکار رو میبینید بیشتر تون اقلای یکی دوباری گریه میکنید مال اینه که اونجا قدر دانی و قدر شناسی میشه. از کاری که یه کسی کرده و اونیه که میره اون بالا از مادرش، خواهرش، همسرش، یه کسی که کمکش کرده قدر دانی میکنه. تمام ما اون ته وجودمون سر مساله اینکه ازمون قدر دانی و قدر شناسی ازمون بشه رنج میبریم. برای اینکه خودمون میدونیم چه اندازه رنج بردیم برای دیگران و هیچ وقت فهمیده و شناخته نشدیم. بنابراین شما وظیفه تون قدر دانی و قدر شناسی است. به هر شکل و فرمی که میدونید هست. یعنی اون آدم باید بدون که شما از زندگی با او، از کاری که در خصوص بچه ها میکنه، از وقتی که داره صرف میکنه، از هر چه از هر چه که هست قدر دان و قدر شناسش هستید و این موضوع است که یه آدم رو به آرامش می رسونه و زیر پاش رو خالی نمیکنه.

شماره نوزده: شما قراره روابط اجتماعی رو، روابط خانوادگی رو، روابط فامیلی رو، روابط فامیلی رو با همکاری هم تنظیم کنید. شما باید تصمیم بگیرید که هفته ای چند دفع با چه دویتانی چه جور رابطه ای میخاید داشته باشید. با خانوادتون چگونه. شما نمیتونید به خانوادتون بگید بیاید خونه ی ما. شما نمیتونید برید خونه بعد مٹ گذشته ها بگید خانم غذا حاضر کن چندتا مهمون دارن میان. شما این کارو نمیتونید بکنید. روابط اجتماعی، روابط خانوادگی، روابط دوستانه، حتی رابطه با بچه ها باید با همکاری شما تنظیم بشه قرار ها گذاشته بشه و خاطرتون آسوده بشه که چنین است. شما نمیتونید یه دفعه وارد خونه بشید و ببینید که خونواده همسرتون اونجا نشستند. شما قراره که تو این زمینه بدونید. اصلن مهم نیست که اونا خوبن یا بدن. ای بسا شما با دیدن اونها خوشحال هم بشید وقتی میرید و میبینید اونها هستند. ولی مهمش این هست که باید از قبل بدونید. شما همیشه خبرش رو میدید و این روابط باید همیشه تنظیم بشن. باید organize بشن. سازمان داده بشن. یه نظم و ترتیبی توش وجود داشته باشه.

شماره بیست: من و شما سه تا وظیفه برای خودمون داریم:

1. اداره کردن خودمون . managing ourselves.

2. کنترل کردن خودمون .

3. انضباط و discipline

کسی نه قرار است ما رو کنترل کنه ، نه قراره ما رو اداره کنه و نه قراره ما رو به انضباط بکشونه. control-Self. discipline-Self. management-Self. و این منجمنت و منیج کردن در زمان و پول سر جای

خودش هست . شما باید خودتون این کارو بکنید و همسرتون رو کمک کنید که این کار رو بکنه. من قراره I have to have a self control . من قراره بدونم اینجا که رفتم این حرفها رو نمیتونم بزنم. من قراره بدونم وقتی میرم تو این مهمونی به خاطر اینکه یه ذره مشروب بخورم کنترلم رو از دست میدم ، مشروب بیشتری بخورم . من حق ندارم شروع کنم خوردن مشروب. من باید بدونم وقتی که همسر من ناراحت میشه از مشروب خوردن من و بازی هایی که در میارم این منم که باید کنترل کنم خودمو . او نمیتونه بشینه هی اینجوری کنه که نه یا نخور یا اینجوری نکن . یا فلان . یا نه. خورده یا بسته . یا متاسفانه تو مهمونیا شما میبینید زن و شوهر انقدر سر و صدا یا صورتهای عجیب و غریب در میارن چون میخان پیام هایی به هم بدن . نه بسته خیلی خورده نه خیلی ممنون. مثل اینکه بچه کوچولو نه. مساله self control و self discipline مساله اصلی و اساسی شماست. و مهم است که تو زندگی این رو تنظیمش کنید.

شماره بیست و یک: مساله دیگه دادن حال و احساس خوب است به همسرتون. چندتا چیز است که همسر شما از جانب شما احتیاج داره.

1. TRUST اطمینان

2. RELAX ,CALM آرامش ، آرام بودن

3. FREE ,FREEDOM احساس آزاد بودن

4. INDEPENDENT استقلال

5. SECURITY امنیت

شما تو این زمینه ها باید همسرتون رو کمک کنید. همه ما احتیاج داریم که اطمینان رو ، امنیت رو ، آرامش رو ، آزادی رو و استقلال رو از جانب دیگری که ما رو به اون سمت هل میده داشته باشیم . ما هم او رو به این سمت هل بدیم . اینا دادن حال و احساس خوب است. ببینید برخی از اوقات با وجودیکه من ابدأ این کار رو روی خط رادیو نمیکنم ولی وقتی دوستان روی خط رادیو میان و بعدا سوال من این است که مشکل و مساله ای که دارید بهتون با اطمینان عرص میکنم که کاملن قابل حله ، کاملن میشه اون رو وقتی که به درستی باهانش برخورد کنی پشت سر گذاشت. قالب اوقات از تشکری که اون آدم میکنه هم

متوجه میشم که به به امنیت و به به آرامشی رسیده. فقط با به جمله. ما این امنیت و آرامش رو از جانب هم داریم. حالا بسیاری از اوقات شما تا به هم میرسید : اوضاع خراب نشه ها . بد بخت نشیم ها . سیتیزن شیپ به عده رو شنیدم کنسل میکنن مال مارو کنسل نکنن ها . شما به عده رو میبینید متخصص دلهره دادن. بچه همسایه دیدی چی شد ؟ دزدیدنش . آخه ما که بچه نداریم! حالا اگه داشتیم! شما احتیاج به این دارید که حال خوب و احساس خوب به درستی به هم بدید . نه اینکه پرت و پلا به هم بگید ها . مثلن تو بلند ترین مرد یا زن دنیا هستی ! یا تو مثلن زیبا ترین زن دنیا هستی! شما میتونید بگید تو مثلن زیباترین زن هستی برای من که به من میدادن . اما تو زیباترین زن دنیایی خوب این ول میکنه میره تو تلویزیون برای اینکه اول بشه همیشه برمیگرده . این حرفهارو باید به مقدار مراقب بود . اینهاست حال خوب دادن . ائن امنیت . آرامش استقلال آزادی اون relaxation است که حال خوب است که شما وقتی کنار یک کسی هستید حالتون خوب است . من بارها بچه هام مخصوصن پسر بزرگم وقتی که با من صحبت میکنه همیشه آخرش این هست که بابا آدم با تو که حرف میزنه راحت و آسوده میشه . به جوری منو بغل میگیره که اون احساس امنیت و آرامش رو توش میکنم. تو کار رواندمانی و تراسی بسیاری از اوقات دوستان حرفشون این هست که گرچه عیبم رو گفتی ، گرچه بهم حمله کردی ، گرچه به من اشتباهم رو گفتی ، گرچه به من گفتمت مریضی ولی به دلیل امنیت و آرامشی که با گفتنت و با امید برای بهتر کردنش به من میدی و توانایی که در تو میبینم برای اینکه من رو کمک کنی راحت باشم. بنابراین بسیار مهم است شما یادتون باشه من اقلن رو خط رادیو به هزار نفر گفته ام دیوونه ای خلی خری همه چی گفتم . یک نفرشون اعتراض نکردن . غالبا هم تشکر کردن. خب چی نشون میده؟ نشون میده مساله این نیست. نشون میده مساله اینه که آدم خاطرش آسوده باشه که اوضاع اینه. من بچه هام وقتی کوچولو بودن بهشون اصلن نمیگفتم پسر خوب . میگفتم من اصلن پسر خوب دوست ندارم . من پسر متوسط دوست دارم. تا اینکه شما برگردید بگید تو بهترینی. بچه همینجوری معطل میمونه که رفت تو مدرسه. هیچکس مارو بهترین نمیدونه! . مخصوصن سال اول بچه اول . چون هی پدر مادر میگفتم تو بهترینی بعد میره اونجا میبینه بیست تا بچه از او بهترن معلم هم به من محل نمیداره . به هم میریزه . لااقل بچه دوم انقدر بچه اول تو سرش زده که اینجور فکر نمیکنه . ولی بچه اول ابد . میره ... آقا ما اولینیم . که اینها ضربه های سنگینیه . بنابراین اینو با همسرتون نزنید.

شماره بیست و دو: مساله این است که شما با هم ازدواج کردید که با هم رشد کنید. شما با هم ازدواج نکردید که یکیتون فریز بشه و بچه بشید. شما میبینید بسیاری از اوقات مخصوصا مردها دنبال یک زنی هستن که برن بگیرنش اونو بچه اش کنن. حالا بمون . من همه کارها رو میکنم . حتی بعد از یه مدت تو خونه ، آشپزی هم من میکنم. ظرفها هم من میکنم . خونه هم من جارو میکنم. تو فقط بشین مٹ ملکه خودتو باد بزن. ما تو زندگی آمدیم ، یه راه وجود داره ما همه مون پرنده ای هستیم در حال پرواز . روزی که پرمون رو بستیم مطمئن باشید سقوط میکنیم . بنابراین تو زندگی مساله رشد است . مساله این که خاطر مبارک آسوده باشه نداریم. بگی بخواب راحت باش عزیزم آدم رو از پا در میاره . حتی پدر مادرها تون این کار رو نکنید. روزی که شما آمدید همه نیازهای پدر و مادرتون رو برآورده کردید به زودی اونها رو تو قبرستون گذاشتید. روزی که گذاشتید هر کاری که میتونن بکنن رو بکنن اونها زنده هستند . بدن انسان چه از نظر فیزیکی چه از نظر روانی اینه . تا زمانی که ازش کار میکشید کار میکنه وقتی که ازش کار نمیکشید if you don't use it you lose it . بنابراین مساله رشد است . دوم اینکه شما میدونید همیشه در ارتباط با خودتون و دیگران شما میتونید از خودتون خوب یا بهتر یا بهترین یا بد یا بدتر یا بدترین رو دربیارید. برخی از اوقات من یه تئوری ای دارم به نام تئوری انگشتی. من این وسط هستم خود واقعی منه. ACTUAL SELF . یه خود خوب دارم اینجاست . من همه این کارها رو میتونم یه ذره بهتر انجام بدم. یه خود بهترین دارم وقتی که بهترینهامم. در عین حال من یه خود بد دارم که یه ذره خسته باشم . ول کنم . حوصله نداشته باشم. یکی بدترینه که یه کارایی هیچ وقت نمیکنم. ما همیشه تو این پنج تا حالت گرفتاریم. مهم اینه که چه میکنیم . آیا در همسرتون خوبش یا بهترینش رو درمیارید . یا میگردید بدترینش رو در میارید. روزی که شما در ارتباط با خودتون یا همسرتون بد یا بدترین رو در میارید خبر بد براتون دارم پنج سال بعد دیگه تحمل خودتون و او براتون غیر ممکنه. در حالی که اگر شما در خصوص ارتباط با بچه ها و همسرتون به سمت خوب و بهتر خودتون و او برید بعد از یه مدتی از او یه آدم بهتری ساختید . علتش هم این است که او خوبش یا بهترینش شما رو میبیره سر جای واقعی و به تدریج اون چیزی که بد و بدتره بیرون رفته و جاش حتی خود واقعی رفته جای خود واقعی قرار گرفته. یعنی من پنج سال بعد یک کس بهتری شدم. مطمئن هستم که متوجه مساله هستید. بنابراین مساله رشد و بهترین رو درآورنده . شما برخیتون متخصص این هستید که آدم زن بده دستتون مرد بده دستتون شش ماه بعد گندیده فاسد بیارید تحویل بدید. هر کی رو بدن دستتون. شش ماه هشت ماه بعد از کار میندازیدش فلجش میکنید میارید

بعد میگوید این چرا اینجوری شد . در حالی که مهمترین مساله این هست که آیا شما از یک کسی بهترین و برترین رو در میارین؟ با کمکش میکنید که در بیاد و خودتون چینیید یا نه؟

شماره بیست و سه: مهمش این است که کوشش کنید همسرتون رو بفهمید و بعد از اینکه بفهمید بپذیرید. معنایش این نیست که باهاش هم عقیده باشید . در خصوص آدمها هم همینه . من رو خط رادیو کوشش میکنم آدمها رو بفهمم و اونها رو به صورتی که هستن بپذیرم ولی با عقیده شون موافق نیستم . معنی فهمیدن و پذیرفتن کاملا متفاوته با فهمیدن و قبول کردن دیگری. شما تو زندگی قراره دیگران رو بفهمید و اونها رو آنگونه که هستن بپذیرید. همسرتون همینه که هست. بفهمیدش و بپذیرید. چون شما او رو انتخاب کردید. در مجموع او برای شما بهتر بوده یا بهترین بوده . ولی شما نمیتونید بگید که تو چون متفاوت با منی من با تو مساله دارم . نه من تو رو میفهمم و تو رو همینگونه که هستی میپذیرم. اگر شما حرفتون این باشه که من تو رو میفهمم و اگر به صورتی که من درست میدونم باید دربیای تا تو رو بپذیرم یا دوست داشته باشم که شما آدم خودخواهی هستید. شما روزی میتونید بگید من رو دوست دارید که من مختلف و متفاوت رو دوست داشته باشید. اگر شما منی رو که عین خودتون هستم دوست دارید که شما فقط به خودخواهی هستید که فراقنی کردید خودتون رو با من. و بسیاری از اوقات وقتی که شما به آدمی رو دوست دارید به خاطر اینکه او رو مٹ خودتون میدونید. در حالیکه به ذره نگاه کنید ، ته وجودتون میبینید خودتون رو دوست ندارید. و خودتون رو آنگونه که هستید نمیپسندید. خوب به تحفه ای هم پیدا شده عین شما و خوب بعدا چه خواهد شد. بنابراین تو زندگی قراره این رو همینجوری که هست بپذیرید. بذارید به شما بگم : این زن و شوهری که شما میبینید یا اوایل دیدید معمولا به ده بیست درصد با گذشت زمان بدتر میشن . اینها بهتر نمیشن. اصلن ما زنی که خوب بشه شوهری که خوب بشه نداریم. ما فقط زنی که بدتر میشه شوهری که بدتر میشه داریم. آگه میبینید بیست درصد بدتر میشه شما هنوز میخائیش خوش آمدید. آگه همینی که الان هست رو نمیتونید تحمل کنید برید دنبال کارتون . بنابراین مساله فهمیدن و پذیرفتن موضوع مهمیه.

شماره بیست و چهار: مساله ظاهر و زیباییتون. ببینید به رفتاری که تو فرهنگ ما هست اینه که ما برای دیگران خودمون رو خوشگل میکنیم ولی تو خونه نه. تو خونه اصلن برخی از اوقات اگر همسرمون ما رو تو

خیابون ببینه مخصوصا اگر آقا باشه دنبالمون راه بیاخته آریالا عجب تیکه ایه. بعد میرید متوجه میشید زن خودتونه. برای اینکه تو خونه اینجوری نبود. و بسیاری از اوقات خانم ها وقتی شوهرشون رو تو مهمونی میبینن فکر میکنن چه شاخ شمشادیه اما تو خونه خدا به خیر کنه. قربونتون برم اولین چیزی که مواظب باشید اون چیزیه که رابطه ها رو میسازه و ویران میکنه و اون بو است. من این رو بارها عرض کردم. بو یه جایی تو مغز قرار داره که همه چیزو خاموش میکنه یا روشن میکنه یا خراب میکنه یا میسازه. به بوتون اهمیت بدین و به بوی اونم اهمیت بدید. بوهارو درست کنید. درست کنید. برخی از شما مشکل دهان و دندان و لثه دارید. این همه دکتر و متخصص هستن میتونن کمکتون کنن. یه عده تون مشکل جهاز هاضمه دارید بعضیهاتون از بدنتون یه جور بویی یا عرقتون میاد بالا اینا رو بعضی هاشو میشه درست کرد. دستم به دامننتون. لطفا حرفهای پرت و پلای پزشکی نزنید. سیر به دردتون نمیخوره پیاز به دردتون نمیخوره. این ادویه رو نخورید. اینها بوی گند میده. شما سیر میخورید بعدا گوگرد از بدنتون میزنه بیرون هیچ کس نمیتونه تحمل کنه. قربونتون برم بیخود نگید این میجنکه کلسترول و ... ولم کنید کلسترول اولن نمیجنکه. سیر با کلسترول کاری نداره. هزارتا راه دیگه وجود داره. حالا چرا باید سیر بخوری تا کلسترول در بره. خب طرف هم در میره. من انقدر تو کار تراپی داشتم که باورم کنید اینکه جدی عرض میکنم هزارتاشون دو هزارتاشون که چرا رابطه جنسی تموم شد؟ فلانی نزدیک بهش میشم بوش من رو از کار میندازه. این مخصوصن تو آقایون خیلی جدی تره. علتش هم این است که مرد یه سیستم جنسی که نداره. زن یه سیستم جنسی داره که اگه ول بده معمولا ول داده. مرد سه تا سیستم باید کار بکنه. تنها سیستم SEXUAL نیست. سیستم عصبی، سیستم گردش خون. اصلن یه سیستم هیدرولیکی که باید بتونه این سیستم رو بالا بکشه و بعدا نگه داره. شما با بوتون اون سیستم رو میتراکونین. این عطر و ادوکلن ها رو تو خونه مصرف کنید. بیرون برای کی مصرف میکنید. شما به دنبال کی هستید. این طرف که برده که پس آورده با بقیه میخاید چی کار کنید. بنابر این مساله بو رو مواظب باشید. مواظب آرایش و ظاهرتون باشید. میدونید حتی پیشنهادی که میکنن این هست که بهتر این است که هفته ای یکی دو شب حتمن برید بیرون. لباس خوب بپوشید برید غذاتون رو بیرون بخورید. درست مٹ زمانی که DATE میگردید برگردید خونه. مکانیزمی که چندین جنبه داره کمکتون میکنه که صرف نظر از تمایل جنسی رابطه رو پیدا کنید. نمیخام وارد بحث جنسی بشم. چون دلم میخاد یه فرصتی باشه تو قسمت نباید ها باشم. اما خدمتتون عرض کنم شما دلیلی که با هم ازدواج کردید به خاطر اینه که زن و مردید. اگه به

دلایل دیگه ای بود معمولن دوامی نداره . برای اینکه رابطه جنسی و رابطه احساسی و عاطفی و عشقی زمینه ژنتیک ، بیولوژیک ، فیزیولوژیک ، نورالوژیک ، روانی ، اجتماعی ، فرهنگی و تاریخی داره . شما اگر این سیستم رو نتونید درستش کنید گرفتاریه . مساله رابطه جنسی یک مشکل بزرگ مردم دنیاست برای اینکه 1. هر حالی که شما از نظر جنسی دارید بیشتر از پنج درصد مردم دنیا ندارن . نود و پنج درصد به جور دیگه اند . 2. معمولن پر از اشکال و عیب و ایراد اینجاش هست . به مقدار باید در این زمینه دونست . ولی یکی از اون مطالب این هست که شما باید به سمت اون آدم کشیده و کشانده بشید . نه اینکه خودتون رو به خواب بزنید یا اینکه انقدر تو آشپزخونه بمونید تا او خوابش ببره یا بعدا انقدر بازی و بهانه در بیارید و گرفتاری هایی که هست یا باید مشروب بخورید یا مواد مخدر و یا آخر کار که دیگه کم میاریم به ویدیویی بذاریم یا فیلمی که از طریق اونها تحریک بشیم . اینها گرفتاریه . این سیستمها رو میشه درستش کرد و اگه درستش نکنیم کار دست خودتون میدین . آخر کار اون چیزی که آمها رو ، زن و شوهر ها ، رو برای هم نگه میداره مساله رابطه جنسیه . اشکال کار اینه که تو آقایون به مقدار فیزیکی و مکانیکال است که اگر مردی دارید که اینجوریه ننگش داره . علتش هم روشنه تا هفتاد هشتاد سالگی این سیستم کار میکنه . ولی اگر به مردی دارید که مث شما احساسی و عاطفی است و چون به مادر من اینجوری گفتم برای شش ماه دیگه کاری بهت ندارم خبر بد براتون دارم به زودی هیچ کاری باهاتون نداره . خانمها به ماجرای دیگه ای دارم . زن و مرد میدونید از نظر جنسی بسیار با هم متفاوتند . علتش هم این است که طبیعت دست به یک کار عجیب و غریبی زده . مرد در یک رابطه جنسی با خارج از خودش ارتباط داره . تازه با خارجی که نداره و بعدا پیدا میکنه . زن باید به کسی رو به درون خودش بپذیره . و اصلن من نمیدونم چه خبره . شما فکرش رو بکنید ! اینه که در تمام حیوانات از جمله انسان این مرده که دنبال زن میدوه . برای اینکه به چیزی برونه داره میدوه . در حالی که زن باید یک کسی رو به درون خودش بپذیره . خب خیلی متفاوت است آدم دست تو دماغ یکی بکنه یا یکی دست تو دماغش بکنه . بنابراین موضوع رابطه جنسی رو و این ظاهر و زیبایی رو جدی بگیرید . بعد هم این سیستمی است که میدونید اگر به درستی به کارش بندازید کار میکنه . این سیستمی است که اگر از کار بندازیدش کار نمیکند بعدا . برای این کار کمک های پزشکی و روانی میشه گرفت . مساله انسان اینه ، بذارید این جمله رو بگم چون برام مهمه ، میان به زن و شوهر که همدیگه رو دوست دارن رابطه جنسی ، هیچ رابطه ای در جهان از نظر فیزیکی از نظر مادی از نظر روانی از نظر احساسی از نظر عاطفی از نظر فیزیولوژیک از نظر

بیولوژیک از نظر ژنتیک از نظر من از نظر روانی و روحانی بالاتر از رابطه جنسی زن و شوهری که همدیگر رو دوست دارن تو چهارچوب ازدواج نیست. شما به همچین رابطه ای رو ندارید. به من نگید رابطه مادر و فرزند. اشتباه میکنید من نمیدونم شما به همچین رابطه ای رو چطور میشه سرسری بهش نگاه کرد و بازیچه گرفتش. و با توجه به بیماریها و گرفتاریها باهش برخورد کردو متاسفانه همه ما در بیشتر زمینه های رابطه جنسی عیب و ایراد و اشکال داریم. علتش هم این است که نه به طریق درست علمی میدونیم و تازه اون اندازه که دنیای علم به ما گفته پدر و مادرها و در کودکی ما میدونستن که ما رو کممون بکنن برای اینکه رابطه جنسی درستی داشته باشیم. ما پر از گرفتاری هستیم. انقدری که متاسفانه بسیاری از ما رابطه جنسی را هنوز شهوانی و حیوانی و پر از کثافت و نجاست و فلان و بهمان میدونیم و ----- و به همین جهت است که ما هم توش گرفتار شدیم. یعنی این رو به این دلیل خدمتتون عرض میکنم که یه مقداری این موضوع رو جدی بگیرید. چون متاسفانه وقت ندارم. و بالاخره

شماره بیست و پنج: که برای من بسیار مهم است ولی فقط باید اشاره کنم و ازش بگذرم این است که من و شما تو زندگی قراره ... این جمله رو بگذارید یه جور دیگه بگم. من همیشه ، همیشه با خودم اختلاف دارم. من الان اگر نوار خودم رو بشنوم میگم چرا این حرفها رو زدم. چرا اون حرفها رو نزدم. چرا این شوخی ها رو کردم چرا اون مطلب رو یادم رفت. من همیشه با خودم اختلاف دارم. بنابراین من همیشه با شما اختلاف دارم. درباره هر موضوعی. هر موضوعی. حتی وقتی که درباره یه موضوعی هم با هم توافق داریم مگر به جزییات وارد بشیم با انگیزه و هدفها با هم اختلاف پیدا میکنید. پس من و شما همیشه با هم اختلاف پیدا میکنیم. هیچ زن و شوهری پیدا نمیشن که با هم اختلاف نداشته باشن. مهم اینه که آیا من و شما حاضریم که اختلافامونو به درستی طرح کنیم. و اختلافاتمون رو حل کنیم. هیچ زن و مردی نیستن که با هم اختلاف ندارن. آگه به من بفرمایید که با هم اختلاف نداریم یعنی یا دروغ میگید یا انقدر نادانید. هیچ راهی غیر از این نیست. بیخودی روی خط رادیو نگید که ما با هم دیگه هیچ اختلافی نداریم. ما همچین چیزی نداریم. ما همه با هم اختلاف داریم. مساله این است که آیا حاضریم اختلاف هامون رو طرح کنیم و حل کنیم یا نه و یادتون باشه ، گرچه تو قسمت نباید هاست ولی بذارید همینجا خدمتتون عرض کنم ، هرگز هرگز اختلاف زناشویی رو بیرون نبرید. هرگز همسرتون رو مجبور و وادار به کاری که او دوست نداره و درست نمیدونه نکنید. حتما آسیب میبینید. به

جایی برسید که توافق کنید. حتی توافق کنید که ما با هم توافق نداریم. به جایی برسید که هر دو احساس کنید برنده اید. به جایی برسید که حتا به این نتیجه برسید که ببین من و تو سر این موضوع اختلاف عقیده داریم. اینجوری اینجوری اینجوری فکر میکنیم. و حتا بیان میکنیم که او بفهمه شما رو فهمیده. و شما بفهمید او رو فهمیدید. من اینجوری فکر میکنم ولی از تو خواهش میکنم این کار رو اینجوری بکنی. یا من با وجودی که مخالف این عقیده و نظر و کار هستم چون تو اصرار داری میگم بسیار خوب این کار رو بکنیم. اسم این بردن است. دو طرف هم بردن حتی وقتی که به نظر غلط او رضایت میدید. اما روزی که نظرتون رو به دیگری در هر زمینه ای تحمیل میکنید مطمئن باشید که تمام زندگی زناشویی و زندگی رو باختید. تمام زندگی زناشویی و زندگی رو باختید. ما تو زندگی برنده نداریم. این درست مثل این هست که تمام شادی شما این باشه که من میام سر چهار راه میزنم به ماشین تو خوشبختانه ماشین من هزار دلار خسارتش شد مال تو ده هزار دلار. خبر بد براتون دارم این ده هزار دلار از آن هر دو شماست. هیچ وقت رابطه زناشویی رو نبرید. هیچ وقت همسرتون رو در شرایطی نذارید که وادارش کنید یک کاری رو بکنه یا نکنه. با برادرش یا خواهرش یا مادرش اینجوری یا اونجوری بکنه. نکنید. گفتگو کنید و او رو به این نتیجه برسونید که این به صلاح هر دوتونه. حتا میتونید نظر مختلف و متفاوتتون رو داشته باشید و از او بخواهید که به خاطر شما این کار یا اون کار رو بکنه یا شما به خاطر او این کار یا اون کار رو بکنید. ولی این یک توافق است که بین دو آدمی که با هم اختلاف دارن به یه جایی میرسونه. تا درست برعکس فکر کنید که چون من زورم به یه جایی میرسه این ماجرا رو بهت تحمیل میکنم و تو هم چاره ای جز پذیرفتن این موضوع و مساله نداری.

پنجاه باید و نباید در زندگی زناشویی

بخش چهارم:

25 نباید در زندگی زناشویی

نبايد اول اين هست که ما در دنيايی هستيم که مي‌دونيم به مجرد اينکه قدرت power وارد هر سيستم و سازماني بشه نه تنها محبت از اون طرف بيرون ميرد عدالت و انصاف هم از اون طرف ميرد بيرون . تمام گفتگو هايی که امروز در مفهوم دقيق روانی اجتماعي اش وجود داره اين هست که قدرت اولن یک توهمه چون واقعن وجو نداره بلکه آنچه که وجود داره ضعف و ناتواني است . به همین جهت است که قدرتمند ترين آدمها به مجرد اينکه ديگران ضعيف نيستند قدرتي ندارند. یک illusion است ولی بر مبنای اين illusion است که در طول تاريخ ما زندگي کرديم و همچنان ميکنيم. بنا بر اين اگر فکر ميکنيد در خانه قدرت را شما داريد و کنترل رو شما داري و مالکيت رو شما داريد ، اولن دلم ميخاد بدونيد که در فضا و هوا يه تفکر و عقیده ای خیالی داريد ولی خوب چون شما و ديگران ميتونيد با اين خيال زندگي کنيد غالب اوقات راحتيد. ولی در اين خانه محبت نيست . در اين خانه عدالت نيست . در طول تاريخ يه دروغ بزرگي بوده که قدرت مساوي است با محبت . قدرت مساوي است با عدالت . حتی برخی تندتر هم رفته اند قدرت و محبت و عدالت مساوي است با مجازات punishment . فاجعه تاريخ از نظر اجتماعي چنين بوده که تو خونه راهش ندین. بنا بر اين تو خونه صحبت از قدرت نکنيد . تو خونه مهمش اين است که محبت و عدالت و انصافي است که به صورت برابري و نبودن تبعيض discrimination عمل ميکنه. به اين نکته نميخام اشاره کنم که بزرگترين مساله ی کودک انساني نابرابري و تبعيض است. متاسفانه به مجردیکه قدرت و power وارد سيستم شد شرايطي رو جهت نابرابري و تبعيض چه در واقعيت و چه در خيال کودک به وجود ميآره. بنا بر اين هرگز تصور نکنيد که تو خونه بالاخره يکی بايد رئيس باشه. اين پرت و پلاها هيچ ارتباطی به يه زندگي سالمی که مساله خوشبختي اساس کارشه نداره. هيچ کس قرار نيست قدرتي داشته باشه. آنچه که وجود داره و اهميت داره اين هست که محبت است و حرمت است و مشورت است که اساس روابط انساني است . و به همین جهت است که قدرت رو باسد بگذاريد کنار. يادتون باشه ما در دنيايی هستيم که فرمانبرداري و اطاعت جايی نداره . همکاري . بنا بر اين جاي فرمانبرداري همکاري نشسته . در نتيجه رها ککنيد . شما قرار نيست به کسی دستور بديد. بچه ها قرار نيست از کسی

فرمان ببرند . اوایی که من برنامه رادیو داشتم نیمی از سوالها این بود که بچه ها گوش به حرف ما نمیدن. و بالاخره من پدر و مادرها رو قانع کردم که هیچ کس قرار نیست گوش به حرف هر چ کس بده. شما اگر ادعای پدری و مادری دارید باید بچه ها رو به خوبی و درستی تربیت کنید. و مساله تربیت فرماندهی نیست. شما روزی که بخوان دندانپزشکتون کنند تکه تکه دانش رو بهتون میآموزند. به شما نمیگن فردا صبح دکتر یا مهندس برگردید. ما همچین ماجرای نداریم . در طول تاریخ این توهم وجود داشته. بنابراین در خانه به میزانی که قدرت وجود داره نه محبت ، نه حرمت ، نه مشورت و نه سلامت روانی است. همین جا ما چیزی به نام سلسله مراتب نداریم. داستانی که پدر بالاست ، مادر پایینه . برادر بزرگتره ، خواهر کوچکتره نداریم . شما یه مجموعه ای هستید که وقتی که متوقف بشه و بایسته همه انسان را میکشه. بنابراین تو خانواده شرایطی رو به وجود بیارید که وقتی که این سیستم عمل میکنه و کار میکنه از اول تا به آخرش چنین باشه . بنابراین قدرت ، کنترل ، مالکیت و کنترل و سلسله مراتب hierarchy دورانش به سر آمده.

شماره دو: بسیاری از ما دایمن در حال قضاوتیم. وقتی که پشت فرمون نشستیم دایما دارم اوضاع رو ارزیابی و قضاوت میکنم. مقصود از قضاوت این است که من تصمیم بگیرم شما خوبید یا بد و کار شما درست است یا غلط و بعد از اینکه به این نتیجه رسیدم که کار شما درسته یا غلطه یا شما بده به این نتیجه برسم که شما آدم بدی هستید و کار بدی کردید و احتمالاً مستحق مجازات هستید. مفهوم judgment این است. اینکه به شما برگردن بگن تو کی هستی که من رو judge میکنی اینه. این خانمی که هشت تا بچه آورده دیروز تو رادیو شنیدم که میگفت کی میتونه من رو judge کنه؟ همه . به خاطر اینکه وقتی که یه کاری غلطه ، وقتی که تو یه نفری رو میزنی میکشی ، همه میتونن تو رو judge کنن . یکی از حرفهای پرت و پلا این هست که تو نمیتونی من رو judge کنی! نه . در یه شرایطی ، در یه وضعیتی هر کسی میتونه اوضاع رو ارزیابی و قضاوت کنه. اون که گفتن تو judge نکن یعنی که تو تصمیم نگیری این خوبه یا بده . ولی روزی که من میخام یه کارمند استخدام کنم تو رو قضاوت میکنم که به درد کار من میخوری یا نه و به درد کار من میخوری یا نه . بنابراین علت اینکه این رو خدمتون عرض میکنم مفهوم قضاوت رو میفهم اما شما نمیتونید برخی از پدر و مادرها یا زن و شوهر ها هستن که دایمن در حال قضاوت کردن دیگران اند . یعنی اولن فکر میکنن که مرکز خلقتن . If centerse اند . بد و درست و غلط

دنیا رو میدونن و حالا نشسته ان حکم صادر میکنن. این کار درستی نیست و کنار اون دیگران رو مسئول و مقصر دانستن است. شما میدونید بسیاری از ما با انگشتمون زندگی میکنیم. تقصیر تو بود تقصیر تو بود. آدمهایی هستند که برخی از اوقات روی خط میان که عموی من رو بد بخت کرد، وقتی این آقا رو به معرفی کرد. برادر من رو از پا در آورد وقتی که به من گفت برو تو این بیزینس. به همین جهت است که بارها روی خط رادیو این جمله رو عرض کردم که اگر هزار بار یک نفر یک جمله رو به بگه روزی که من این کار رو میکنم فقط و فقط، تنها و تنها مسئول منم. بنابراین دست از این بازی بردارید. به دنبال این نباشید که تقصیر تو بود. یا مسئولیتش با تو بود. مثلاً فرض کنید که مشکل اقتصادی پیدا میشه به همسرتون بگید خب گوش به حرف من نمیدی من که خبر نداشتم خب دیدی که چه کار کردی. یا بچه ها مشکل تربیتی پیدا میکنن، خب دیدی چه کار کردی؟ تو اونها رو بار آوردی. تو مسئول تربیت اونها بودی. ما همچین چیزی نداریم. روزی که شما به همسرتون این اجازه رو میدید که تصمیم اقتصادی رو بگیره این شما باید که اشتباه کردید. روزی که شما همسرتون مؤلویت تعلیم و تربیت و پرورش بچه ها رو داره و به صورتی که باید اونها رو تربیت نمیکنه شما هم به همون اندازه مسئولید که او مسئوله. فقط با این تفاوت که او بهترینش رو انجام داده. شما انتخاب درستتون رو که در خصوص این تصمیم بوده بیشتر از همسرتون اشتباه کردید. بنابراین بازی تمامه. نتیجتن موضوع این نیست که کی مسئله و کی مقصر. ما ممکنه که به دنبال علت بریم که از کجا شروع شد و من هزاران بار روی خط رادیو گفتم که من نمیخام دنبال مسئول و مقصر بگردم من میخام چون بقیه برنامه رو میشنون متوجه بشن که اشتباه از کجا شروع شده. و به مجردی که به کسی اشتباه رو میپذیره و میفهمه پایان بحث و گفتگوست. و بعد از اون دیگه حرفی نداریم. بنابراین نه قضاوتی داریم و نه کسی رو مسئول و مقصر میدونیم. دیگران هم نشون ندیدها، من همیشه عرض کردم این یکی از اون مواردی هست که خانمی روی خط رادیو آمد که هیچ یادم نمیره آقای دکتر ما زن و شوهری بودیم مانند دو تا مرغ عشق همه راجع به ما صحبت میکردند بعد هم این جمله رو از من یاد گرفته بود که ما بال در بال هم پرواز میکردیم و... ولی مادر شوهر من دیروز وارد شد و یک کاری کرد که ما دیشب برای اولین بار حرف طلاق زدیم. من گفتم دستم به دامنتون فردا صبح مادرشوهر رو به من برسون من این مادر شوهر رو به UCLA ببرم اقلن ماهی صد هزار دلار حقوق رو براش خاهم گرفت چون یه همچین کسی که بتونه دو تا مرغ عشق رو ظرف چند ساعت به طلاق بکشونه این بهترین روانشناس دنیاست و میدونه که چکار باید بکنه. و ما در دنیا همچین نابغه ای رو

نمداشتیم . بعد گفتم یه سوالی دارم : رابطه جنسی شما با هم چطوره؟ آقای دکتر ما سه ساله جدا میخابیم. بعد من فهمیدم که بالشون در بال هم هست اما ... بنابراین بازی در نیارید که رابطه ما رو او خراب کرد. نه! یک قاعده علمی است ABC .action .B: باور من . C: counteraction . ما همیشه حرفمون این هست که وقتی به یه کسی میگم احمق و او میگه احمق خودتی . خب تو گفتی احمق من گفتم احمق خودتی . نه . اون باور وسطه که سبب شده به من بگی احمق خودتی . یعنی اکشن من این بوده که بگن احمق باور توئه که جواب منو این دادی من به تو گفتم احمق . تو هم برگشتی به من گفتی احمق خودتی . ما در این زمینه با هم برابریم . به همین جهت است که دلم میخاد توجه داشته باشیم موضوع مسئولیت یه مقدار جدی تر از این است که در موضوعات عادی مطرح میشه.

شماره سه: بسیاری از زن و شوهرها چهار تا حالتی رو دارن که باید مواظبش باشید:

1. یا تخیلی ان. تو دنیای خیال و ایده آل و هیل هیپو زندگی میکنن.
2. یا تماشاچی ان. تا بهش بگن بیا برو سخنرانی بکن یواشکی میاد میره میشینه. حاضر نیست درگیر بشه و شرکت کنه. درسته میگه مسئولیت این با من اما فردا صبح شما باید که دارید این کارو میکنید
3. یا حالت بی تفاوت . نه حالت بیطرف . بیطرفی در بسیاری از موارد خوبه . بیتفاوتی .
4. حالت تنبلی . برخی از شما حالا یا اصولن انرژی ندارید و بنابراین روزی ده ساعت باید بخوابید و آهسته حرکت میکنید مثل یه کامیون در سربالایی هی یواش یواش برو که رفتیم و برخی هاتون یه جور دیگه هستید و جالب اینه که این آدمها رو به عنوان زن و شوهر پیدا میکنید.

همین جاست که البته باید مواظب زمینه ها و ظرفیتهای جسمانی و روانی همدیگه بود. ولی این چهار تا نوع رو نگاهش کنید. زندگی به هم میریزه اگر تخیلی هستید. تماشاچی هستید. بی تفاوت هستید یا تنبلید.

شماره چهار: تو زندگیتون هرگز همسرتون رو به طمع نندازید. یعنی تطمیع نکنید. گولش نزنید. بهش نگید اگر این کار رو بکنی اون کار رو برات میکنم. این کار خطرناکه . بهش نگید اگر با پدر و مادر من مثلن کنار اومدی بعد من تو رو میبرم سفر . طلاق ازت میگیرم یا طلاق میدم. یک چنین تهدیدی اینها رو شکسته. آدمها یه جایی تو زندگی تقی میشکنن و دیگه نمیشه درستشون کرد. مثل آدمی است که سرشو ببری بذاری اونجا و دیگه نمیشه برش گردونی. تهدید نکنید. تهدید نکنید. نه بچه ها رو نه

همسرتون رو.

3. تنبه ندید. تنبه دادن یعنی احساس گناه. احساس پشیمانی. ببین چه کردی. ببین چه بلایی سر من آوردی. حتی شما دیدید برخی از اوقات بچه تون میگه مامی شما دستتون رو میزنید یه طرفی میافته بعد شما میگید: دیدی چه کردی؟ نمیداری آدم یه ظرفش رو درست بشوره. نه. تو عیب داری. یعنی اینها بازی هایی است که میخاید احساس گناه بدید. یعنی ببین چه کردی. یا ببین مادرم اومد اینجا تو باهات این کارهارو کردی رفت ایران مرد. حالا بیا بار احساس گناه رو بنداز گردن من.

4. تنبیه. تنبیه نکنید. این تنبیه کردن معنایش این هست که مجازاتش نکنید. برخی از اوقات مثلن فرض کنید تو رابطه جنسی دیگه خبری نیست. بعد از اون حرفی که به مادرم زدی و بعد هم خانم ها معمولن این حرف رو میزنن: از نظر احساسی یک زن باید حالت خوبی داشته باشه. نه قربوتون برم. این حرف کمی درسته ولی نه کامل. به علاوه عوض کنید خودتون رو. شما اگر از نظر احساسی در مورد غذا هم اینجوری باشید وقتی که احساستون نمیخونه غذا نمیخورید تا بمیرید؟! نه! غذا نه رو میخورید. میفهمم.

به من نگید نمیدونید. میدونید چی عرض میکنم. مساله احساسی و عاطفی رو متوجه میشم. ولی احساسی و عاطفی سیستم رو یه دفعه درب و داغون نمیکنه. مگر اینکه شما دنبال بهانه بگردید. بنابراین همسرتون رو تنبیه نکنید. به خاطر کاری که با من کردی یا اتفاقی که افتاد برو دنبال کارت.

شماره پنج: مساله شک و سوء ظن. اولن یه شما بگم آدم شکاک با آدم سوء ظنی از یه جایی که میگذره وارد یه بیماری ای میشه که برمیکرده به سیستم مغزیش. یعنی برمیکرده به آنچه که در مغزش process میکنه و حرکت میکنه و خیلی از اوقات این مساله یک بیماری و آسیب فراوونه. بسیاری از مردم هستند که مساله همبستگی یا rrelationco رو رابطه causality و علت و معلولی میگیرن. یعنی وقتی که دو چیز با هم فکر میکنن اینها علت و معلولن. در حالی که نیستن. مثالی که بنده همیشه میزنم این است که... (چتر در اتوموبیل و میزان تصادف) اینجا رابطه همبستگی است. رابطه علت و معلولی نیست. مادرش اومده او اخلاقتش بد شده. به خاطر این نیست که مادرش علیه شما حرف زده به خاطر این هست که خیلی چیزهای دیگه میتونه باشه که از خود شما یا از اویی بیرون میاد مطلقن به مادر

ربطی نداره تازه ای بسا مادر نشسته به پسرش یا دخترش نصیحت و توصیه کرده که با همسرت چنین و چنان باش. نتیجتاً مواظب correlation و مساله علیت باشید.

مساله دیگه تقدم و تاخر زمانی است. بسیاری از ما وقتی یه چیزی اتفاق میافته پشت به اتفاق دیگه اینها رو به هم مرتبط میکنیم. این باز یه آسیب سیستم مغزی است و انواع فراوون دیگه ای داره. نتیجه ای که میخام بگیرم اینه که اگه آدم شکاک و سوء ظنی ای هستید این یه بیماریست. این مساله رو باید جدی بگیرید. و این مساله رو با کوشش کردن، با خوب بودن، با گزارش گرفتن، با پاک بودن یه آدم دیگه همیشه درست کرد. و مخصوصن اگر حالا که شما ازدواج کردید ولی با یک کسی رفتید بیرون که شکاک و سوء ظنی است تا زمانی که معالجه نشده بهتره برید دنبال کارتون برای اینکه اصلن رفتار شما مهم نیست بلکه اون حالی که به او دست میده تازه وقتی بیشتر میشه که شما خیلی خوبید وقتی که خیلی نگران میشه که ببین چقدر داره با پنهان کاری کارش رو انجام میده که من اصلن نمیفهمم. بنابراین به میزانی که شما بهتر باشید او شکش بیشتر میشه. نتیجتاً مساله شک و سوء ظن مهم است. نکته دیگه که برای من مهم است اینه که حتی شک درباره یه موضوع خوب آسپیش بیشتر از یه واقعیت بده. تو شک زندگی نکنید. اگر شکمی دارید و سوء ظنی دارید دنبالش رو بگیرید. اگر لازمه تحقیقتون رو بکنید و خاطر خودتون رو آسوده بکنید. با شک زندگی کردن شما رو از پا در میاره. و متأسفانه بسیاری از ما با شک زندگی میکنیم که دلایل خاص خودش رو داره و بالاخره از پا در میایم و رابطه رو خراب میکنیم بدون اینکه حتی ضرورتی داشته باشه. و ای بسا در آغاز اگر شکمون رو مطرح میکردیم مساله و مشکلمون رو حل میکردیم. تو زندگیتون صمیمانه صادقانه حرفتون رو بزنید و اگر انتظار حل و اثبات مساله رو دارید بخاید و پرونده رو ببندید و بگذارید کنار.

شماره شش: مساله خشم و عصبانیت. بنده همیشه عرض کردم:

1. آدم خشمگین میشه و امروز تکنیک هایی وجود داره که به جای روزی هزار بار خشمگین شدن میشه روزی ده دفعه خشمگین شد. همه آدمها خشمگین میشن. من تو بحثی که راجع به خشم دارم، دقیقاً کوششم اینه که دوتا آدم تو یه حادثه در یک روز با حوادثی عین هم درگیر میشن یکی ده دفعه خشمگین میشه یکی هزار دفعه. اینو میدونیم. و به راحتی این آدم هزار میتونه بیاد به پانصد و دویست و

صد و ده.

2. به هر حال من و شما خشمگین میشین . خشم یعنی anger . ولی عصبانیت که یک نوع رفتار نامناسب هست انتخاب من و شماست. هیچ آدمی عصبانی نمیشه. هیچ آدمی عصبانی نمیشه . به همین جهت است که اگر پلیس اونجا ایستاده باشه یا مهمونا باشن ما همون کاری که بچه مون کرده باشه و دیشب عصبانی شدیم رو بکنه ایندفعه عصبانی نمیشیم . پس ما خودمون رو عصبانی میکنیم. آدم خشمگین میشه به خاطر باورهایش . آدم خودش رو عصبانی میکنه برای اینکه دلش میخاد. نتیجه : چون عصبانیت یه انتخاب من و شماست بهتره این مساله رو حل کنیم. چرا؟! علت داره. خشم و عصبانیت عشق رو به بیتفاوتی میبره. چون عشق هرگز ، هرگز تبدیل به تنفر نمیشه. اگر یه کسی رو دوستش داشتید یا عاشقش بودید و حالا ازش متنفرید باید بدونید هیچ وقت عاشقش نبودید. عشق به بیتفاوتی تبدیل میشه . ولی رابطه به تنفر کشیده میشه. هیچ کس با آدم خشمگین و عصبانی نمیتونه زندگی کنه برای اینکه خشم و عصبانیت ریشه یه آدم رو میسوزونه . درست مانند حسادت . یعنی خشم و عصبانیت و حسادت دقیقاً ریشه وجودی انسان رو میسوزونه. یعنی کاری که میکنید مساله خشم و عصبانیت رو حل کنید . به علاوه بچه ها با خشم و عصبانیت از پا در میان . هم خشم و عصبانیت رو یاد میگیرن ، اگر شدید باشه خودشون رو با شما Identify میکنن که فاجعه است . غمگین میشن . نگران میشن . و از پا در میان . بچه نمیتونه نعره بشنوه . تمام این داستانهایی که درباره دیو سیاه و دیو سفید و تنوره میکشه شما میشنوید دقیقن درباره فریاد پدربهایی است که در طول تاریخ که این داستانها رو مادر بزرگها در آوردن برای اینکه میخاستن یه پیامی بدن . نه اینکه میدونستن چه میکنن . در حقیقت اون دیو سفید و سیاه که تنوره میکشه و آسمان میره مرد عصبانیه. بچه ها تحمل یه چنین چیزی رو ندارن . و به منم نفرمایید آدم رو عصبانی میکنن. نه ! نمیکنن ! نمیکنن ! شما تصمیم گرفتید عصبانی بشید و این مساله رو میشه حل کرد. بنابراین بازی خشم و عصبانیت رو در نیارید برای اینکه گرفتاریست.

شماره هفت: بسیاری از ما همیشه منتظریم و متوقع expectation . ما تو دنیایی هستیم که هرگز انتظاری برآورده نمیشه و هرگز کسی نیامد . اگر هم کسی بیاد بیش از اینکه چیزی به شما بده از شما میگیره . شما منتظر نشید و حالت طلبکارم به خودتون نگیرید . برخی از شما صبح که بلند میشید مثل

اینکه بقیه بدهکارن و شما طلبکارید. این یه نظام آسیب دیده ایست که در کودکی دارید . و متاسفانه همسر شما اگر طلبکاری شما رو میپذیره به خاطر اینکه اونم یه جور آسیب دیده که خودش رو بدهکار میبینه . برای اینکه مردم دنیا از نظر روانی سه نوع اند: یه عده طلبکارن یه عده بدهکار . یه عده خر اند یه عده خر سوار. در حالی که آدم سالم آدمی است که نه طلبکاره نه بدهکار بیحسابه و آدم سالم نه خره نه خر سوار بلکه پیاده است. اگر تو زندگیتون احساس خر بودن و بدهکاری میکنید مطمئن باشید خر سوار و بدهکار رو پیدا میکنید. اگر خر سوار و طلبکارید خود خر و خود بدهکار میاد سراغتون . جالب اینکه . و بعد تو زندگیتون کلکتون کنده است . برای اینکه همینطور که میدونید درسته وقتی که شما خرسوارید و سوار خرید ، اشکال کار اینکه که شب خر میره تو طویله با بقیه خرها میخابه و شما رو هم میبره اونجا میخابونه. آخر کار بازنده اید. تو زندگی دست از بازی خر و خر سوار بردارید. متاسفانه من تو کار روانمائی و تراپی بارها دیدم که حرفش این هست که خب میکنه دیگه زحمت میکشه دیگه دستش درد نکنه خب باشه دیگه حالا دوست داره به من چه خودش علاقه داره ما هم اینجا برای خودمون نشستیم خوشیم. در حالی که تهش رو که نگاه کنید پیام عبارت از این است که یه بدهکاری رو من پیدا کردم یا یه خری رو من پیدا کردم . به هر دو آسیب میزنه. یادتون باشه هیچ طلبکاری برنده نیست. و خوشبخت نیست و موفق نیست و سالم نیست. هیچ خر سواری موفق نیست خوشبخت نیست سالم نیست. این یه توهمه. و بنابراین باید دست از این بازی برداشت . مهمش این است که من و شما یادمون باشه که به مرحله خودکفایی self sufficiency برسیم. من و شما قراره روی پای خودمون ایستاده باشیم. حالا که من رو پای خودم ایستادم اونم رو پای خودش ایستاده بهترین نوع زندگی اینکه که دست در دست هم وقتی که هر دو رو پای خودمون ایستادیم حرکت کنیم . تا اینکه ما یکی رو بغل کنیم برای این کار یا اون کار یا او ما رو بغل کنه برای اون کار و اون کار این ور و اون ور بیره در حقیقت ما یه آدمی هستیم علیل و دلیل . یه کسی باید ما رو این ور و اون ور بیره و دیر یا زود او از پا در میاد و ما رو هم از اون بالا ول میکنه. بنابراین تو زندگی زناشویی تون نقش طلبکار و بدهکار ، نقش خر و خرسوار رو ایفا نکنید و منتظر و متوقع نباشید برای اینکه این انتظار و توقع همینطور که می دونید برآورده نمیشه.

شماره هشت: مساله نارضایتی است. برخی از ما اصلن نراضی ایم . مطالعات علمی البته نشون میده همه آدمها نراضی اند . کمش اجتناب ناپذیره. دلایل خاص خودشم داره . ولی بسیاری از ما

بدجوری ناراضی هستیم. حتی ما وقتی که اوضاع همه خوبه ناراضی هستیم که چرا قبلن اینجوری نبود یا چرا تضمین کسی نمیتونه بده برای آینده و بنابراین برخی از اوقات شما هیرون میمونید که چه کار میتونید بکنید. شما متاسفانه وقتی که با آدم ناراضی سر و کار دارید دایما در حال گله است. در حالت شکوه است. در حالت ناله است. در حالت روضه خونی. همیشه نوعی حالی به خودش میگیره که شما وقتی بهش زنگ میزنید: چرا حالا زنگ میزنی؟ چرا زود زنگ زدی؟ چرا دیر زنگ زدی؟ چرا دیشب زنگ نزدی؟ چرا دیشب کم حرف زدی؟ چرا حالا میخای کم حرف بزنی؟ یعنی شما دایمن با یه آدمی روبرو هستی که من ناراحت و ناراضی ام. و غالب اوقات این نقش رو وقتی که بازی میکنن شما هم به دلایل روانی اون رو میپذیرید. بنابراین ازش بیرون بیایید. نه گله داشته باشید نه شکوه داشته باشید نه ناراضی باشید. نه به کسی اجازه بدید با شما این کار رو بکنه. تو زندگی زناشویی اگر شما تبدیل شدید به کسی که دایما ناراضیه: ما رو آوردی امریکا بدبخت کردی. این چه جور کاریست که انتخاب کردی. بی خودی با داداشت شریک شدی پدر ما رو در آوردی. من به تو گفتم بچه نمیخام گفتمی بچه سوم بیار حالا منو بدبخت کردی. صبح تا غروب. بنابراین وقتی شما میرسید گزارش تمام حوادث بد گذشته است. مثل اینکه اون آدم اثلن نقشی نداشته. درست مثل بسیاری از پدر و مادر ها وقتی بهشون برمیگردم میگم این زندگی رو چرا نکه داشتی حرفشون این هست که (البته نه اینکه بگم چرا موندید) آقای دکتر ما پنج تا بچه داریم. مثل اینکه شب عروسی این بچه ها رو دو ساله هفت ساله نه ساله ده ساله چهارده ساله دست این دادن. قربونتون برم این بچه ها اومدن. یکی بعد از دیگری. احتمالن شما یک کاری کردید که آمدند. یه جوری وانمود میکنید مثل اینکه ما مثلن رفتیم یه دفعه پنج تا بچه دادن دست ما که حالا من چه کار بکنم. بنابراین بازی از این قبیل در نیارید.

شماره نه: مساله حساسیت. Sensitive بودن. میدونید بسیاری از ما ایرانیها خیلی دویت داریم بگیم که من خیلی حساسم. حساس بودن یعنی من بدبختم. خاک تو سرم. من یه موجودی هستم که پوست ندارم. من یه موجودی هستم که فوتم کنی دردم میاد. اصلن افتخار نداره. انسان قراره با احساس باشه. با احساس یعنی چیز کوچک خوب رو بزرگ کردن. حساس یعنی چیز کوچک بد رو بزرگ کردن. حساس یعنی من متخصصم یه چیزی رو پیدا کنم که بده و بزرگش کنم. به علاوه آدم حساس یعنی هر چیزی به من بر میخوره. من آلرژی دارم. بنابراین بیخودی به حساسیتتون افتخار نکنید. و اگر

حساسید باید بدونید پوست ندارید . باید برید دکتر و خودتون رو درست کنید. افتخاری در کار نیست و هیچ افتخاری نداره. من بارها روی خط رادیو اون اوایل میشنیدم که آقای دکتر من خیلی آدم حساسی هستم . منم میگفتم خیلی آدم خاکتوسر و بدبختی هستی. چون چند دفعه این پیام رو دادید مستقیم و غیر مستقیم دست از این بازی بر میدارن. حساسم یعنی چی. من از برگ گل نازک تر بهم بگن شب خابم نمیبیره! خب به درک. مردم که مسنول برگ گل نیستند. برگ گلی خب تو گل نیستی تو خلی. بنابراین بازی حساسیت در نیارید.

شماره ده: سه لایه مغز ما سه جور به حوادث جهان برخورد میکنه:

1. Reflection. انعکاس . درد->درد . حتی قبل از اینکه بخوره واکنش نشون میده. مثلن چشم یا بدن در شرایط حساس اینجوری عمل میکنه. قبل از اینکه چیزی خطر داشته باشه واکنش نشون میده.
2. Reaction . واکنش. عمل و عکس العمل. تویی رو میزنن زمین بالا میره.
3. Respond . پاسخ.

هر سه با "R" اند. تو زندگیون بسیاری از ما ایرانیها reactionary هستیم. یعنی عمل و عکس العمل. کاری که مال جهان طبیعته به انسان ارتباطی نداره. شما با یه کسی حرف میزنید ای بسا با این آدم که باهاش حرف میزنید هفته دیگه جوابتون بده هفت یال دیگه اصلن جوابتون رو نده. اسم این پاسخ است. تو زندگیون اگر واکنشی هستی کار تموم است. واکنشی یعنی من تمام آنچه رو که اسمش نظام احساسی عاطفی و باور و اعتقاد و بالاتر از همه علم و عقلم است گذاشتم کنار و به صورت یک پدیده فیزیکی حرکت میکنم. و این اصلن افتخاری نداره. وقتی شما به یک کسی میگید احمق و میگه احمق خودتی. این سیستم واکنشیه . و به همین جهت است که تو زندگی زناشویی واکنشی نباشید. بچه ها کلافه میشن اگر شما واکنشی باشید. یعنی بچه شما وقتی که شما از در میایید تو اگر شما پدر و مادر واکنشی هستید میخاد ببینه الان عیبی توش میبینید یا نه. حتی نگاهی که به شما میکنه چشمش پیدااست. برای اینکه میدونه شما مثلن بهش میگید چرا نشستی؟ چرا تی وی تماشا میکنی . خواهرت کجاس؟ علتش هم اسن است که شما مثلن یه حادثه میبینید و واکنش نشون میدید در حالیکه بچه امید و انتظارش این هست که وقتی پدر و مادرش از در میان تو فقط از اینکه ما هستیم و با همیم و تو

هستیم و من تو رو دارم و دیدار تو برای من ممکن شده و من میتونم تو رو در آغوشم بگیرم، حس کنم، بو کنم این دارم لذت میبرم. در حالیکه سیستم reactionary بر اساس آنچه که مبینانه واکنش نشون میده. به همین جهت است که شما ممکنه بیایید نیم ساعت خونه و بعد از نیم ساعت با پسر تون و دختر تون درباره مطلبی که شنیدید صحبت کنید. نه اینکه از در بیاید تو. برای اینکه اون سیستم یه سیستم واکنشی است. یه موضوعی تو ذهن شماست، به مجردی که او رو دیدید میزنه بیرون. رو این زمینه باید کار کرد. و آدم سالم آدمی است که به شرایط پاسخ میده. response. نه واکنش.

شماره یازده: دادگاه درونی است. ببینید بسیاری از شما انقدر با خودتون حرف زدید که آخر کار با خودتون به این نتیجه رسیدید که وای که چقدر همسرتون بده. و وای که شما چقدر خوبید. در حالیکه وقتی که حرف میزنید می بینید یه خل و چل و دیوونه ای بیشتر شما نیستید. ما به راحتی (دوستان عزیز اگر شنیدید شستشوی مغزی) ما توانایی brain wash خودمون رو داریم البته اگر brain ای باشه. شما به راحتی میتونید خودتون رو گول بزنید. من همیشه عرض کردم. بزرگترین دشمن ما و بزرگترین کسی که ما رو گول میزنه خود ماییم. حتی شده بارها در رادیو به دوستان گفتم همیشه لطفن برید جلو آینه ببینید این بالا رو پیشونیتون ننوشته لطفن مرا فریب دهید. من رو لطفن گول بزنید. بنابراین خواهش میکنم دوستان عزیز **دادگاه درونی رو بندازید دور**. دادگاه درونی خطرناک ترین دادگاست. شما حق ندارید با خودتون درباره کار بد دیگران صحبت کنید. هر کی میخاد باشه. با اون آدم میتونید صحبت کنید. نه با خودتون. شما مطمئن باشید که صد درصد شما مغطوتون رو میشوید به گونه ای که در اون شرایط حس میکنید، احساس میکنید، دوست دارید و هدف دارید. یعنی شما درست مثل دادگاهی هستید که قاضی و وکیل مدافع و دادستان و حتی برخی از اوقات قاتل و مقتول یکیه. از توش هیچی در نیامد. و من متأسفانه برخی از اوقات زنها و مردهایی رو دیدم در کار رواندرمانی که وقتی صحبت کردیم که آقای دکتر چی بگم از زخم یا شوهرم؟ آقای دکتر شما باور نمیکنید. بعد از بیست دقیقه که حرف میزنه... این مزخرفات چیه؟ تو تمامش تو عیب و ایراد داری. رو خط رادیو هم دیدید. بسیاری از دوستان میان من همینجوری حاج و واج میمونم چه شکایتی داره بکنه. اصلن حرفش چیه. دادگاه درونی رو متوقف کنید. به مجردی که خاستید حرف بزنید باید بدونید این کار غلطه. شما میخاید خودتون رو گول بزنید. خودتون رو قانع کنید. خودتون رو به صورتی حالا دوست یا دشمن در بیارید و فریبه. ماتوانایی همچین کاری رو

نداریم . ما میتونیم واقعیت رو بریم چک کنیم و بعدا ببینیم باهش میخایم چه کنیم ولی دادگاه نمیتونیم تشکیل بدیم. این کار همون تنها به قاضی رفتن و برگشتن است.

دوم دادگاه خصوصی است. برخی از شما هر روز صبح گزارش را به مادر محترمتون میدید . یا به خواهرتون یا دوستتون میدید. اینها فاجعه است. دادگاههای خصوصی همیشه آخرش توش خیانت و جنایت و ظلم و بیداد است. هرکی میخاد باشه و به من نگید من وقتی که با مادرم حرف میزنم من رو سر جام میشونه میگه خفه شو ول کن بهتر از این پیدا نمیکنی . یعنی چی . این مزخرفات چیه . من اگر مث تو فکر میکردم صد دفعه بابات رو کشته بودم و اینا کار نمیکنه. دادگاه خصوصی لطفن راه نندازید. اینا چون تفکیک کردم برای اینکه متاسفانه بسیاری از شما یه دوستی دارید که تمام گزارشها رو میدید. حتی برخی از اوقات مسائل خیلی خیلی عجیب و غریب. و بذارید راحتتون کنم . دوستی که برای شما همیشه طرف مقابل دادگاه خصوصی با شما مساله داره. مساله داره . یعنی برخی از اوقات آگاه و ناآگاه دلش میخاد زندگی شما به هم بریزه . من به شما اینو بگم مخصوصن اگر خودش زندگی بدی داره یا خوبی داره. آگه خوب داره برای اینکه میخاد زندگی شما بد بشه . آگه بد داره برای اینکه میخاد مال شما هم مث اون بشه . آگه شوهر و زنی نداره برای اینکه ترجیح میده شما هم نداشته باشید و دوتایی با هم باشید. بنابراین نکنید. شما به من نگید من یه دوست صمیمی دارم که همه چیز رو بهش میگم . نه . شما یه همچین دوستی رو ندارید. دوست صمیمی کسیه که شما که بار اول همچین چیزی رو بهش گفتید میگه خفه شو . من نمیخام بشنوم.

ولی سومیش که برای من بسیار مهمه علاوه بر این دادگاه خصوصی چون مهمه دادگاه کلی و عمومی است یا دیگران. اینجا گرچه مرتبط به اون دوتاست ولی به دلیل اینکه تو جامعه ایرانی مشکله به صورت سه تا موضوع آوردمش برای اینکه دادگاه درونیه دادگاه خصوصیه و دادگاه عمومی. لطفن به عرض توجه کنید. برای اینکه برام مهمه این پیام . هیچ زن و شوهری حق ندارن درباره زندگی زناشویی شون با هیچ کس هیچ وقت هیچ حرفی بززن. هیچ وقت. برای اینکه این راز همسر شماست. سر همسر شماست. زندگی همسر شماست . و شما حق این کار رو ندارید. مگر اینکه او اجازه بده. آگاه باشه . موافق باشه . از شما بخواد برید صحبت کنید. دوم : هرگز ، هرگز ، هرگز شما از یه همچین چیزی به

هیچ نتیجه ای نمیرسید . اصلن به من نگید که به نتیجه میرسید. حتی وقتی که فکر میکنید با دوستون که صحبت کردید با مادرتون که صحبت کردید با پدرتون که صحبت کردید شما رو راهنمایی و کمک کرد و شما حتی موضوع و مساله رو فهمیدید و رفتید زندگی تون رو درست کردید. دروغ محضه. اصلن کار نمیکنه. برای اینکه درست مثل اینکه بگید فرزند من یک مشکل جدی مغز داشت بردم پهلوی مادر بزرگش که خیلی دوستش داره درستش کرد. ! به همین شدت عرض میکنم خدمتتون. چهارم به من نفرمایید درد دل کردن خوبه. این یکی از مزخرفات فرهنگی ماست و بقیه جوامع. درد دل کردن هیچ خوب نیست. این همون دادگاه خصوصی و دادگاه درونی داشته. درد دل هیچ مشکلی رو حل نمیکنه. آدم سالم تو دنیای امروز درد دل کسی رو نمیشنوه. ما قراره برای همدیگه دوا و دکتر باشیم. ما قرار نیست همدرد هم باشیم. این هیچ مساله ای رو حل نمیکنه. این بقایای یه جامعه بسته برده ی بد بخت بیچاره ی وامونده ایست که فقط دلش میخاد در دل تاریک تاریخ تو سرمای زمستان بدنش رو به بدن یک کسی دیگه بچسبونه که از گرمای بدن یک کس دیگه احساس امنیت بکنه و بتونه آروم بگیره. این کار نمیکنه. شما حق ندارید این کار رو بکنید. شما یک جا بعد از درخواست شدید از همسرتون که موافقت نکرد و بهتر این است که پهلوی تراپیست که میرید با هم برید. هیچ وقت هم تنها نرید. مگر اینکه او به دلایلی تشخیص بده که کمکتون بخاد بکنه. اگر اصرار کردید و نیومد اونوقت حق دارید تنها بی برید پهلوی تراپیست. شما نمیتونید با کسی درد و دل کنید. شما راز و سرّ همسرتون رو نمیتونید بگید. هیچ وقت کار نمیکنه. این رو خدمتتون عرض میکنم بعد از اینکه با پونزده هزار نفر تو کار تراپی کار کردم. با سیزده هزار نفر رو خط رادیو حرف زدم. تو کلاسها هشتاد هشتاد هزار نفر آدم اومدن و رفتن و فرصتی برای گفتگو و واکنش بوده. بازی در نیارید. روزی که شما میگوید رفتم با یک کسی صحبت کردم یا با مادرم حرف زدم آروم شدم ایدا چنین نیست. شما در حقیقت یک تخلیه ای کردید که این تخلیه بیماری و بدبختی رو پشتش داره. من نمیدونم برای چی میرید با دیگران صحبت میکنید. چون روزی که نرفتید با دیگری صحبت بکنید و با خودتون صحبت نداشتید اون موقع است که با همسرتون صحبت میکنید و اون زمان هست که میرید کمک میگیرید و اون زمانه که مساله رو حل میکنید. پدر و مادر شما هیچ تخصصی، هیچ آگاهی ای، هیچ توانایی ای برای حل مسایل شما ندارن. دوستای شما ندارن. حتی اگر دوست شما متخصص باشه نداره. برای اینکه رابطه ی شما اجازه اون ارتباط رو نمیده. بنابراین دکان و مغازه رو باید تعطیلش کرد. حالا بسیاری از ما هستیم که اصلن امان نمیدیم همسرمون از در بره بیرون بلافاصله

گوشی به مادرمون حتی در ایران که بگیم چی شد. یا چی گفت. این زندگی مشترک شماست. شما حق اینها رو ندارید. همینجا این نکته رو هم عرض کنم. اگر مادر شما یا خواهر شما به حرفی زد به همسر شما ارتباطی نداره. شما فرض کنید مادر شما به چیزی به شما میگه همسرتون نمیتونه بگه این موضوع رو باید به من بگی. ایدا. برای اینکه راز اونهاست بین مادر و دختره. به شما چه ارتباطی داره. شما زندگی مشترک رو میتونید بگید و بنابراین این تفکیک ها باید صورت بگیره. حالا جالب اینه که ما حرفمون رو به هرکی دلمون بخواد میزنیم بعد میگیم اگه مادرت هم چیزی گفت تو باید به من بگی. همه چیزو وارونه کردیم. جمله ام رو باز تکرار میکنم خدمتتون: نکنید این کار رو. و این بازی رو متوقف کنید. من اگر به شما بگم هزاران طلاق رو دیدم و جنگ بی دلیل رو دیدم که اگر روز اول این دوستان اقدام میگردن صد در صد میتونستن زندگیشون رو بسازن. عشق ها خانواده، بچه هایی از پا درآمدن به خاطر اینکه شما با دوستتون، با دوستی که از ده تا نه تا شش واقعی نیست، با پدر و مادری که همیشه به جانب ها و نظر هایی دارن که برخی از اوقات بیش از اونی که حتی شما باورتون بشه، قبول کنید از من با صدها پدر و مادری روبرو شدم که چون با ازدواج پسر و دختر شون مخالف بودند از اینکه فهمیدند پسرشون و دخترشون داره طلاق میگیره جشن گرفتند. و اینها به این خاطر این کارو کردند که بیچارگی و بدبختی و درماندگی بچه ها و نوه ها شونو میخاستن اما به دلیل حماقت و خواهی بیشترمانه شون فقط دلشون خوش بود که من گفتم نکن! دیدی به تو گفتیم! نگفتم پسر من نکن! من انقدر باید بدبخت باشم که پسر و دخترم رو از هم پاشیده ببینم برای اینکه فقط یک بار حرفی رو که بی پایه و بی مایه زدم و دلایلی که من برای مخالفت با ازدواج بوده یا اشکالی که اونها پیدا کردن هیچ ربطی به عقیده من نداشته درست از آب در بیاد. درست بر عکس. روزی که من با ازدواج پسر و دخترتون مخالفید با تمام وجودتون روزی که اونها ازدواج کردند باید برید بگردید کمکشون کنید، آرزو کنید، دعا کنید، هرکاری بلدید که امیدوارم من نظرم و فکرم و عقیده ام غلط باشه و چون شما میدونید عیب و ایراد چیه کمکشون کنید که گرفتار اون آسیب نشن. تا اینکه درست برعکس خوشحالی شما این باشه که ما که میدونستیم ما که گفته بودیم. چند دفعه به تو گفتیم. رها کنید این بازی رو. دورانش به سر آمده. این نشان دهنده یه آدم وامونده ی بربخت بیچاره ایست که فقط در به در به دنبال اینه که شالاید یه جایی حرفش درست از آب در بیاد و حیثیت و شرف و آبرویی پیدا کنه که نداره. بنابراین این موضوع رو به دلیل اینکه به من بفرمایید در شهر لس آنجلس بزرگترین دلیل جنگ و جدایی و طلاق چیه؟ خدمتتون عرض میکنم دخالت اطرافیان.

اولینش. و بنابراین نکنید. هیچ مشکلی رو حل نمیکند.

شماره دوازده: مساله لشکرکشی است. ببینید غالب اوقات شما فکر میکنید که وقتی ازدواج میکنید باید برید دنبال لشکر. اولن آدمها رو موافق خودتون کنید. نظر این رو راجع به شوهر این یا زن این خراب کنید. ببرید این ور یا اون ور. بنابراین ما یه لشکر داریم و آماده ایم برای جنگ. و بعد از یه مدتی میریم سراغ بچه های بیچاره که اونها رو بیاریم سمت خودمون. پسرم سمت منه ولی دخترم خره دیگه رفت سمت باباش. یعنی ما در حال جنگیم و لشکر کشی و بذارید بهتون بگم. روزی که ما این کار رو میکنید شما آماده اید برای جنگ و نابودی روزی که بچه ها در این وسط قرار میگیرن هم له میشن میان شما دوتا و بعد از این هم که شما کارتون تموم شد به ماشینهای شما دوتا بسته میشن و شما میرید از طرف و اینا از وسط دو نصف میشن. مبارکتون باشه. لشکر کشی نداریم. ما کردوم جنگ رو درش هستیم. با همسرتون میجنگید. فاجعه است در فرهنگ ما که میگن گربه رو باید در حجله کشت. گربه رو باید در حجله (تو حجله) کشت داستانش رو میدونید عروس و دامادی رفتند تو حجله. به گربه گفت برای من آب بیار. خب گربه چرخید. بهش گفت من به تو گفتم برو آب بیار وگرنه میکشمت. گربه چرخید. گفت سرتو گوش تا گوش میبرم. گربه هه خب نرفت. گربه رو گرفت سرشو گوش تا گوش برید. سرشو انداخت این ور تنشو اون ور. به زنش گفت برای من برو آب بیار. زنش رفت آب آورد. اسم این گربه رو در حجله کشته. اما متاسفانه برخی از ما فکر میکنیم گربه رو باید در حجله کشت. فاتحه ما همونجا در حجله کنده شده. شما از حالا آماده شدین برای نابودی. بنابراین این داستان لشکر کشی رو بگذارید کنار.

شماره سیزده: ماجرای جدا و فاصله گرفتن است. بعضی از شما خیلی زود quite میکنید. یعنی نه دیگه بهش کاری ندارم. ولش کن. منکه اصلن هیچی. بچه ها رو داره و منم میرم دنبال زندگی و کارو بدبختی و downtown. یعنی شما به نگاهی دارید که اصلن تصمیم به جدایی گرفتید. نکنید. این جدا و فاصله گرفتن فاجعه است. من کاری ندارم. اصلن بهش احساسی ندارم. اصلن علاقه ای ندارم. اصلن هیچی بین ما نیست. حالا جلو بچه ها به خاطر بچه ها هستیم. مهمونی میریم. ولی تو ماشین که میریم به چیزی میگیم.... بعد شب که میشه من میرم اتاق خودم اون میره اتاق خودش جدا و تنها. نکنید. شما به این دنیا نیومدید و ازدواج نکردید که جدا و تنها باشید. این کار شما رو بالاخره از پا در میاره و مهم هم

این نیست که بچه ها میدونن یا نمیدونن ، دیگران میدونن یا نمیدونن.

شماره شانزده: خاطر آسوده کردن است (دادگاه ها رو اضافه کنید ، بیخودی طلبکار نشید).

شما میدونید یک گرفتاری بزرگ مخصوصن تو مردها این است. مردها نه چون مادرشون دوستشون داشته یک ، دوم اینکه چون بهشون گفتن تو باید دنبال زنها بدوی اشکال کار اینه که وقتی به زن بهشون میگه دوستت دارم یا باهاشون ازدواج میکنه میگن خب این که دیگه هست . دیگه شد والده آقا مصطفی . ما رفتیم . ما دیگه قرار نیست هیچ کاری بکنیم. به همین جهت است که مطالعاتی که روی cohabitant یعنی زن و مردهایی که با هم زندگی میکنن شده کاملا نشون میده که تنها چیزی که امتیاز این نوع زندگیه مرد به کوششی برای نگه داشتن زن و عشق زن میکنه. متاسفانه این به گرفتاریه بزرگیه. خاطر آسوده نکنید. اشکال کار این است که درست شما تو زندگیتون مانند دوتا اتوموبیلی هستید که در بزرگراه هستید. اگر خاطرتون آسوده شد یکتون تو بزرگراه از شما جدا میشه و گرچه اول ممکنه همدیگه رو ببینید ولی به زودی دیگه همدیگه رو نخواهید دید. هیچ وقت خاطرتون آسوده نکنید . هیچ وقت فکر نکنید این اینجاست. هیچ وقت فکر نکنید این مونده همیکجاست . یکی از گرفتاریهای متاسفانه مردها اینه ها . مردها به تصور و توهمی دارن که این زن مخصوصن اگر بچه داشته باشه میمونه. به گرفتاری ای که مردها دارید بدونید فکر میکنید این زنتون همینطوری محتاج و منتظر و التماس میمونه . این اولشه قربونتون برم. خانمها شما هم مواظب شوهره باشید که انقدر اصرار میکنید عزیزم نزو . هر کاری میخای بکنی . به روز میره. چون میبرنش. بنابراین خاطر آسوده نکنید این زندگی رو باید نگاهش داشت.

شماره هفده: تقسیم کامل کارهست. نکنید. یکدفعه نگید که مالی دست من . بچه ها دست تو . یعنی تقسیم کار رو میشه فهمید ولی همیشه خبر ، گزارش ، دانستن این مسایل باید از جانب همه باشه.

تقسیم کار دورانش به سر آمده. اینکه من اصلن کاری به کار بچه ها ندارم تو هم کاری به کار مسایل اقتصادی نداشته باش گرفتاریست. به طوری که آدم برخی از اوقات از برخی مردان میپرسه بچه ها کلاس چندمن؟ میگه خانم کلاس چندمن؟ و وقتی که زن میگه کلاس پنجم و هفتم. میگه ماشاله من فک کردم کلاس سوم و چهارمن. و بسیاری از اوقات شما زنهایی رو میبینید که اصلن خبر ندارن محل کار

شوهرشون کجاست. بنابراین خودتون رو درگیر تقسیم کار نکنید بسیار خطرناکه.

شماره هجده: مساله مثلث است. ببینید مطالعات علمی نشون میده مطالعات میان زن و مرد رابطه بسیار شکننده ایه. یه خطه. و بنابراین وقتی که دچار اشکال میشید اگر نتونید پایه خودتون رو محکم کنید و رابطه رو محکم کنید خطری که همیشه وجود داره این هست که یک ضلع سوم پیدا کنید یا یه نقطه سوم و یک چیزی به اسم مثلث درست کنید. ماجرای مثلث چیه؟ شما می بینید زن و شوهر نمیتونید با هم سر کنید میگی من میخام درس بخونم. یا من میخام کار کنم. یا میرید سراغ مواد مخدر. ولی بدترینش داشتن بچه است. یعنی یه بچه میارید اون بالا میذارید. حالا از نظر علمی تمام فشار و آسیبی که تو سیستم شروع میکنه تو سیستم چرخیدن تا بالاخره منفجر میشه. یکی از کارایی که روانشناسها معمولن میکنن این هست که متوجه این مثلث باشن. به همین جهت است که مساله کار ، تحصیل ، بچه ، مواد مخدر مساله مذهب اینها ضلع سوم اند. اینها نقطه سومند و بسیار خطرناکند. زن و شوهر قراره بتونن مشکلاتشون رو باهم حل کنن و احتیاج به خوردن مشروب و آوردن بچه برای حل مسایل و مشکلات زندگی نداشته باشن. وگرنه گرفتاریست.

شماره نوزده: مساله ائتلاف . Coalition. ببینید یکی از چیزهایی که تو جامعه ایرانی فراونه اینه که یه دفعه پسر میچسبه به مادر. فرض کنید شما یه بچه دارید. بنابراین این زن و شوهر اینجان و بچه هم اینجا. یه دفعه مادر بچه رو برمیداره و با خودش میبره اینور و اونور. فاجعه است. بچه ها احتیاج به این دارن که به هر دوی پدر و مادر به یک اندازه نزدیک باشن. بچه ها احتیاج به این دارن که خاطرشون آسوده باشه در مرکزی هستن که پدر و مادر رو مت دوتا ستونی که سقف رو روش گذاشتن دارن. بنابراین بیخودی کوشش نکنید این پسر رو بکشید به سمت خودتون یا این دختر رو بکشید یا یکیشون رو برای خودتون نگه دارید که تو خانواده های ایرانی انقدر هست که برخی از اوقات ما یه بچه رو از وسط پنج تا بچه مون میگیریم و این رو تبدیل میکنیم به کلفت و نوکر و پسر و دختر و شوهر و زن همیشگیمون و در نتیجه همه بچه های دیگه رو از پا درمیاریم و زندگی رو. این کار، کار خطرناکیست.

شماره بیست: قواعد بد است. مطالعات علمی نشون میده بسیاری از اوقات تو زندگی اشکال زندگی

اینه که قوانین بدی وجود داره. قوانینی که بچه ها باید این موقع بخوابن یا بیدار بشن. قوانینی که بچه ها میتونن تو اتاق پدر مادر بخوابن یا نخابن. قاعده اینکه بچه ها میتونن خونه دوستاشون برن یا نرن. اینها تمام قواعد رو تو خونه چک کنید و خاطرتون آسوده باشه که شما دقیقا میدونید دارید چی کار میکنید. شما میدونید قوانین خونه ها غالب اوقات بد و غلط اند. این اشکال نه تو پدره نه تو مادریه نه تو بچه است. تو قاعده و قانونه. مث اینکه شما بیایید تو ترافیک لس آنجلس به دفعه بگید سرعتها باید دو مایل باشه تا هیچ کس تصادف نکنه. باید با سرعت صد مایل برن برای اینکه باید به کارمون برسیم. این دستور این قانون موجب مرگ و گرفتاری توی جامعه خواهد شد.

شماره بیست و یک: عادات و اعتیادات مضر. ما همه مون به مقدار عادت داریم. ما هممون به مقدار اعتیادات داریم. بیخودی نگید به مختصر مشروبی است. میدونید من عادت دارم شبها به دوتا سه تا حالا میخوریم. ... بنابراین بازی در نیارید. به مختصر تریاکی. میدونید از نظر پزشکی توصیه کردن. بیخود توصیه کردن. تازه علم ثابت کرده که نکردن. ماری جوانا اشکالی نداره. این مزخرفه. شما چهار سال ماری جوانا بکشید داغون شدید رفتید. شوخی داریم. این تبلیغات و حقه بازیها که تو این سیستمها مطرح شده که معنایی نداره. به عده هم به حساب خودشون تحقیقات کردن. بنابراین بازی در نیارید. عادت و اعتیادها رو مواظب باشید. یا من مثلن عادت دارم که هر صبح برم خونه مادرم. هر شب برم خونه مادر. اینا گرفتاری درست میکنه قربونتون برم. اینا مساله است. اینا عادته. اینا اعتیاده. جز در وقت ضرورتی که احتیاج به مواظبت و مراقبتی داره این ماجرا یعنی چی. یا برخی از اوقات من شبها میرم اونجا دیگه میمونم بعد خسته میشم به چیزی میخورم بعد بلفن میکنم من همینجا میخابم.

شماره بیست و دو: شما تو زندگی زناشویی تون نه پدر همسرتون میتونید باشید نه مادرش. نه پدرش میتونید باشید نه دخترش. نه روانشناسش میتونید باشید. نه نجات دهنده اش میتونید باشید. رابطه زن و شوهری غیر از زن و شوهری چیزی نمیتونه باشه. نکنید. برخی از شما دوست دارید تو زندگی زناشویی یکی بشه باباتون. یا یکی بشه مامانتون. یا یکی بشه معلمتون. یا یکی بشه دکترتون. شما هی رل مریض رو دارید اونم هی رول دکتر رو داره. شما میشید پدرش اونم میشه دخترتون. خب غالب اوقات این دختر بزرگ میشه میره. به همین سادگی. بنابراین مواظب باشید رابطه زناشویی فقط رابطه

زناشویی. به همین جهت است که با کسی که دکتر تونه ، با کسی که تراپیست تونه ، با کسی که پدر تونه با کسی که مادر تونه ازدواج نکنید. در حالیکه بسیاری از اوقات میکنید. این همه آدم دیدم که حتی با من هم argue میکنند که آقای دکتر این چه اشکالی داره؟ منم همیشه حرفم رو زدم که اگر یه زن شصت ساله و یه مرد شصت ساله از پسر و دختر بیست ساله خوششون بیاد این شصت ساله هه خوش سلیقه است ، خوش ذوقه . این دختر و پسر بیست ساله دیوونه است. اینکه شما شصت سالتونه زنی یا مردی از پسر یا دختر بیست ساله خوشتون میاد ، باریکلا . ولی وارونه این پسر و دختره دیوونه ان . اینا بیماری دارن . میشه پیدا شم کرد. به منم نفرمایید سن چه اهمیتی داره . come on . اهمیت اصلن چه اهمیتی داره. آگه میخاید بحث بکنید. یعنی بحث های بی پایه و بی مایه.

شماره بیست و سه: پنهان کاری نکنید قربوتتون برم. بازی در نیارید. مانور نکنید. کلک نزنید. یعنی یه جوری اوضاع رو درست نکنید که زیر زیرکی کارا رو درست بکنید. و حتی میدونید (وارد بحثش نمیخام بشم) نه تا بازی رو تو خانواده میشناسیم که از همه بدترش و خطرناک ترش قهره. قهر بدترین نوع خشم و دشمنی است. پنهان مثل موریانه زندگی رو میخوره. حالا جالب اینه که بسیاری از ما دست به قهرمون خوبه یه عده مون التماس به اینکه قهر نکنمون. بعد هم طرف میبینه عجب خوب شد ما هیچ کاری نکردیم هی طرف میاد دنبالمون. بنابراین آدم هیچ کاری نکرده تازه طرفم گناه کاره خودشم برنده است . فاجعه است. یه مقدار بازی رو تو خانواده میشناسیم. نکنید. It's a game. به همین جهت است که توصیه میکنن انجام ندید. و کنار این پنهان کاری ، دروغ ، فریب . مثن من یه پولی رو میذارم کنار برای روز مبادا. من مثن فرض کن که با مادرش یه صحبتی میکنم ولی به خودش نمیگم . این کارا بسیار خطرناکه.

شماره بیست و چهار: مساله روابط غیر کارکردی. فقط اشاره میکنم. چهار نوع dysfunctional communication هست مواظبش باشید نکنید.

1. Play یعنی من اهمیت ندارم. تظاهره . تعارفه. دروغه . من بی ارزشم . من بی اهمیتم . هرچی تو بخوای . هرچی تو دوست داشته باشی. من اصن کی هستم . من اصن اومدم تو این دنیا به خاطر شما. من زندگی مو وقف شما مثن شوهرم زنم و بچه هام کردم . من اصن داخل آدم نیستم .

برای خودم چی خریدم . نه لباسی چیزی. فقط شما خوش باشید . به خوشی شما ما خوشیم . شما خوشبخت باشید ما خوشبختیم شما بدبخت باشید ما بدبختیم. این پرت و پلاها . بسیاری از شماها نوع رابطه تون تمام مدت همینه . یعنی من هیچم . بی ارزشم بی اهمیتم.

2. یه عده تون درست بر عکس blaming . سرزنش کننده. همیشه تقصیر تو بود. تو کردی. تو بچه ها رو اینجوری بار آوردی. همونطوری که عرض کردم بسیاری از ما میدونید وقتی از شکم مادر مون میایم بیرون با انگشتمون میایم بیرون. همیشه تقصیر یکی دیگه است. و همیشه تو خانواده ها میبینید همیشه تقصیر تو بود . کی بود کی بود من نبودم.

3. Computing . تو آقایون فراوونه . مخصوصن اگه مهندس هم باشید دیگه خدا به خیر کنه. Computing همیشه حرفهای حسابه. این با این نمیخوره . انگار دنیا همش ضرب و جمعه. یعنی حسابگر. اصلن بچه نباید این کار رو بکنه . بچه قرار نیست تا ساعت هشت بیدار باشه . از کجا در اومده! بچه قرار نیست انقدر بستنی بخوره. کی گفته! یعنی همینجوری برای خودمون داستان درست میکنیم. بنابراین computing و حسابگرید. ظاهرا حرف حسابی میزنید ولی مطلقن حرفتون حسابی نیست.

4. ... پرت و پلا. شما به همسرتون میگی مثلن چرا نرفتی بچه رو از مدرسه بیاری. برمیگرده میگه تو برو اول دماغتو عمل کن بعد بیا. چه ارتباطی بین این دوتاست. ولی پرت و پلاست. درست مثل بچه هایی که وقتی میگی why میگن because . در ایران هم میگفتن: چرا ؟ برای ارا. بنابراین در زندگیتون اگر این چهار ارتباط رو دارید فاجعه است ها. این کار نمیکنه.

شماره بیست و پنج: و بالاخره آخرش مساله رابطه جنسی است. قبلن هم یه اشاره ای کردم. رابطه جنسی رو تحریم نکنید. کمک بگیرید . از همسایه ها همیشه کمک گرفت. بنابراین تو زندگی رابطه جنسی رو مواظبش باشید برای اینکه شما اصلن به این دلیل ازدواج کردید. به من نگید برای چیزهای دیگه بود . میفهمم . ولی اینم مواظبش باشید. برای اینکه اگر رابطه جنسی رو خرابش کردید به همش زدید بعد از یه مدتی خیلی چیزی باقی نمیمونه. بعد هم اگر کسی هستید که خیلی به این چیزها علاقه

ندارید و به دنبال مسایل روحانی و هوایی هستید بهتره به ذره از اون آسمونها بیایید پایین ، برای اینکه وقتی بیایید پایین متوجه میشید طرف رفته. و اونوقت هست که گرفتاری پیدا میشه. نتیجتن شماره بیست و پنج و آخرش این هست که مبدا رابطه جنسی رو دست کم بگیرید و اون رو کم اهمیت نشون بدید به دلیل باورها و اعتقادات.

من بسیار سپاسگزارتون هستم که آمدید .