

## مقدمه

• تحقیقات علمی نشان میدهد که ۴/۳ عمر هر انسان یا ۷۵٪ عمر هر کدام از ما صرف ارتباط با دیگران میشود. ولی فقط ۱۰٪ انسانهای کره زمین میدانند چگونه ارتباط برقرار کنند و ۹۰٪ ما بلد نیستیم و چون ارتباطهایمان بد میباشد در خانواده، در دانشگاه، در محل کار و... دائم دچار مشکل هستیم و دائم از هم گله داریم.

• امروزه رسم شده که خانمها روی جهیزیه دخترشان کتاب آشپزی میگذارند یعنی براشون مهم است که دختر بداند رابطه نخود و لپه و گوشت چیست؟ ولی هیچ پدر و مادری سعی نمیکند که روابط بین انسانها را به فرزندش یاد بدهد. چرا هیچکس کتاب شوهرپزی یا زنپزی را یاد نمیگیرد. وارد زندگی مشترک میشویم و به هم لطمه میزنیم و بعد هم میگوییم ما به درد هم نمیخوریم. چرا ما برای شناخت یکدیگر سرمایهگذاری نمیکنیم؟

• خودمان را ملزم کنیم به شناخت یکدیگر هر چه اطلاعاتمان از یکدیگر بیشتر باشد به یکدیگر بهره میرسانیم در غیر اینصورت به هم لطمه میزنیم یکی از کارهای مهم زندگی این است که انسانهای اطرافمان و یا شریک زندگیمان را بشناسیم.

• طبق یک تحقیق در فرانسه در مورد مذکر یا مؤنث بودن کامپیوتر نتایج زیر به دست آمد: خانمها گفتند:

کامپیوتر مذکر است چون ۱- وقتی بهش عادت میکنیم خیال میکنیم دیگر بدون آن از پس هیچ کاری برنمیآییم. ۲- دادههاش خیلی زیاد است ولی هوشمند نیست. ۳- قرار است مشکلات را حل کند ولی در اکثر مواقع مشکل اساسی خودش است. ۴- وقتی پایبندش میشی تازه میفهمی اگه صبر کرده بودی بهترش گیرت میآمد. آقایان گفتند: کامپیوتر مؤنث است چون ۱- همینکه پایبندش شدی هرچی پول در میاری باید خرجش کنی و لوازم جانبی براش بخری. ۲- مؤنث است چون به غیر از کسی که خلقش کرده است هیچکس از درونش سر در نمیآورد. ۳- کوچکترین اشتباهات را در حافظه دراز مدت خودش نگه میداره یه روز بهت برمیکردونه.

## تفاوت زنان و مردان

• زن و مرد با هم تفاوتهایی دارند اگر این تفاوتها را بشناسیم، اگر به تفاوتهامون احترام بگذاریم و آنها را مد نظر قرار بدهیم اتفاقات خوبی میافتد. دیوارهای رنجش و سوءظنی که نسبت به هم داریم فرو مرر یزد. سوءتفاهمها و توقعات بیجا از بین میرود. به جایی که تلاش کنیم همدیگر را عوض کنیم، تلاش کنیم با هم همکاری کنیم و همسو شویم و زندگی قشنگی را درست کنیم.

• دوست داشتن مرد و زن متفاوت است. مرد دیگران را مردانه دوست دارد و ابزار این دوست داشتن هم مردانه است و زن زنانه.

• حضرت علی (ع) میفرماید: الناس اهداء لما جهلوا. مردم با هم میجنگند سر چیزهایی که نمیدانند.

• آقایان و خانمها در ساختار با هم متفاوتند یعنی در ادراک، احساس، اندیشه، واکنش و عشقورزی با هم متفاوتند تفاوتهای جدی و عمیق.

• مغز آقایان در آن واحد روی یک کار متمرکز میشه. ولی مغز خانمها میتونه روی چند کار متمرکز بشه یعنی میتونن چند کار را با هم انجام دهند. آقایان در آن واحد میتونن از یک نیمکره مغزشان استفاده کنند ولی خانمها از هر دو نیمکره استفاده میکنند. یعنی خانمها مادرزاد نابغه هستند، مغز آقایان تخصصیتر از خانمهاست ولی مغز خانمها عمومیتراست لازم باشه همه جاش کار میکنه.

• نیمکره راست با ادراک و احساس کار دارد و نیمکره چپ با منطق و تحلیل و... . وقتی آقا در آن واحد در یکطرف مغزش است نمیتواند هم خیلی منطقی باشد هم رمانتیک یعنی طول میکشه تا از نیمکره راست بره به چپ.

• خانمها هم خیلی حرف میزنند هم اهل گریه هستند آقایان به عکس. همین باعث میشود که آقایان بیشتر سخته کنند.

• رنگها: در تشخیص رنگها آقایان چشمشان محدودتر از خانمها عمل میکند. آقایان رنگهای اصلی را خوب

تشخیص میدهند قرمز- آبی- زرد. خانمها غیر از اینها شیری- نیلی- ارغوانی- سدری و بنفش را خیلی خوب تشخیص میدهند. داروها اگر رنگهای خاص داشته باشند تأثیرشان در خانمها خیلی بیشتر است.

• پوشش: لباسی که آقایان می پوشند بر اساس این است که چه شغلی دارند میخواهند قدرتشان را با آن نشان دهند. شایستگیهایشان را به رخ بکشند ولی خانمها با توجه به حالات و احساسات درونیشان لباس میپوشند.

• زبان بدن: موقتی صحبت میکنیم علاوه بر کلامی که بر زبان گفته میشود یک حرکاتی عضلات صورت، ابرو،

دست و... انجام میدهند. یعنی حرکاتی که بدن میکند منهای کلامی که از دهان خارج میشود. خانمها مادرزاد

زبان بدن را بلد هستند آقایان بلد نیستند. در آمریکا دو گروه نوزاد را که گریه میکردند ۲ دقیقه از شون فیلم

گرفتند صدای گریه را قطع کردند هر کدام به دلیلی گریه میکردند فیلم را یکبار جداگانه به مادر بچهها و یکبار به پدر بچهها نشان دادند ۲ دقیقه فرم بدن بدون صدا. از مادرها علت گریه را خواستند بیش از ۸۰٪ آنان درست

جواب دادند از روی حرکات بدنی نوزاد گفتند مثلاً گشنه بوده یا جایش را کثیف کرده و... . فیلم را به آقایان

نشان دادند همهمشان یک جواب دادند و گفتند مادرش را میخواهد.

• آقایان اگر میخواستند به خانمشان دروغ بگویند رودررو دروغ نگویند چون فرم بدن مشخص میکند طوری بگویند که ظاهرتان را خانم نبیند.

• اگر در سالنی ۵۰ نفر آدم باشند، خانم ۱۰ دقیقههای روابط ۵۰ نفر را میفهمد ولی آقایان دو روز هم باشند

نمیفهمند. آقایان همانجا به محضی که وارد میشوند اول میگردند دنبال در ورودی و خروجی بعد هم میگردند

دنبال دوست و دشمن .

• اگر آقا بیمار بشه خانم سریع میفهمه ولی آقایان بسیار دیر متوجه بیمار شدن خانمشان میشوند .  
• شنوایی: از نظر شنوایی آقایان صدای زیر را نمیفهمند یا کمشنوی دارند مثلاً گربه جیرجیرک گریه نوزاد و...  
مثلاً اگر شب هنگام نوزادتان گریه کند آقا واقعاً متوجه نمیشود و خواب است میتونید آقا را صدا کنید و بگویید بچه گریه میکند و مراقب به بچه باشد شما بخوابید .

• آقایان توجه دیداری دارند و خانمها شنیداری. مثلاً هنگامی که با یک آقا صحبت میکنید اگر نگاهتان کرد حرف شما را میشنود در غیر اینصورت نه. اگر با خانمی صحبت میکنید و داره ظرف میشوره شما صحبتتان را کنید اگر نگاهتان هم نکند میشنود. ولی بهتر است هر دو طرف رعایت حال همدیگر را بکنیم. مثلاً خانمها به آقایان نگاه کنند و آقایان به خانمها توجه کنند .

• آقایان جزئیات را نمیتوانند ببینند چون جزئیات با دید نزدیک درک میشود. مثلاً مهمان میخواند بیاد خانم از آقا میخواند که کمکش کنه آقا میگه کاری نداری غذا را که درست کردی خانم میگه این همه کار جارو گردگیری چیدن بشقاب و... . بهتر است خانمها لیست کار آقایان را تهیه کنند و ازشون کمک بخوان. جزئیات را به آقایان گوشزد کنید .

• خانمها حساسیت لمسیشان ۱۰ برابر بیشتر از آقایان است و ۱۰ برابر برای نوازش شدن بیشتر حس میکنند و ۱۰ برابر فشار را بیشتر حس میکنند. مثلاً اگر برادر با دوستش شوخی میکند و شانه او را فشار میدهد اگر با خواهرش این کار را کند خواهرش جیغ میکشد. خانمها وقتی در فشار قرار میگیرند از لحاظ روحی، جسمی، روانی و عصبی نیازشان به نوازش شدن چندین برابر میشود. آقایان وقتی در فشار قرار میگیرند مخالف خانمها هستند .

• ذائقه آقایان بیشتر روی شوری و تلخی حساس است ولی خانمها نسبت به شیرینی حساس هستند و بیشترین مشتری قنادیهای دنیا خانمها هستند .

• آقایان وقتی جایی کار میکنند میخواهند با هم رقابت کنند ولی خانمها میخواهند همکاری کنند .  
• وقتی با دوستان قرار داریم آقایان هدفمدار یا هدفگرا هستند خانمها رابطهمدار یا رابطهگرا. مثلاً خانمها در رستوران همدیگر را با اسم کوچک صدا میکنند ولی آقایان به هم لقب میدهند مثلاً میگویند کچل اون نمکدو نو بده. خانمها هر کی پول خودش را حساب میکنند ولی آقایان چون میخوان خودشونو قدرتمند نشان بدهند میگویند هیچکس حساب نکنه من حساب میکنم .

• خرید: خانمها از خرید کردن لذت میبرند. آقایان تا ۲۰ دقیقه میتونن براتون صبر کنند بعد از آن کفری میشوند بهتر است که آزادشون بذارید که بره توی ماشین. بهتر است قبل از رفتن به خرید برای آقا مشخص کنید که کجا میخواهید بروید؟ چه چیزی میخواهید بخرید؟ و برای چه کسی؟ در این صورت بهتر است و راغبتر همراه شما میآیند .

• آقایان برای اثبات علاقهشان به خانمها حاضرند سه کار داشته باشند، از بلندترین کوه بالا بروند و چیزی برای

خانمشان بخرند. ولی خانمها اینها را نمیخواهند و دوست دارند بهشون ابراز احساسات کنید توجه کنید و او را ببینید. اگر یک کلام به خانم بگوئید عزیزم هزار برابر آن هدیه خوشحال میشوند.

• آقایان اصلاً در خیابان آدرس نمیپرسند. خانم به خاطر حمایت از همسرش و به خاطر اینکه زودتر برسند پرسش میکند. آقایان میخواهند قدرتشان را اثبات کنند.

• خانمها به سؤالا جواب بلند میدهند ولی آقایان جواب کوتاه میدهند.

• وقتی خانمی حرف میزنه آقا بهش راهکار نگه اون فقط صحبت میکنه که شما گوش بدین هر وقت ازتون راهکار خواست بهش بگین. خانمها دوست ندارند جملههاشون قطع بشه. خانمها معمولاً بیان غیر صریح دارند.

• خانمها در میهمانی در مورد مسائل خانوادگی، تربیت بچهها، مد لباس، آشپزی، رژیم و یه کوچولو غیبت صحبت میکنند. آقایان خبرها را رد و بدل میکنند سیاسی، اجتماعی و... از توانمندیشان صحبت میکنند روی مسائل تکنیکی و فنی و در مورد دستگاهاهی جدید و مهارتہای فردی صحبت میکنند. سعی کنید در میهمانیها خانمها یک قسمت و آقایان قسمت دیگری بنشینند تا هر کدام در مورد مسائل مربوطه صحبت کنند و هر کس حرفهای مورد علاقہاش را بزند.

• تفاوتہای جسمی: پوست آقایان کلفتتر از خانمهاست. پوست خانمها زودتر چین و چروک میخورد و زودتر در زمستان یخ میکند. پوست خانم چون نازکتر است یک لایه چربی قطور زیر آن است که آقایان ندارند همین در خانمها باعث میشه که انرژی بیشتری ذخیره کنند و طاقتشان در مسائل بیشتر باشد. تارہای صوتی خانمها کوتاهتر از آقایان است پس صدای مردها بمتر است. حجم خون آقایان حدود ۲۰٪ بیشتر از خانمهاست پس اکسیژن بیشتری میگیرند بنابراین انرژی در لحظه بیشتری دارند.

نیاز خانمها و آقایان

• نیاز خانمها چیست؟ و با آنها چگونه برخورد کنیم. نیاز آقایان چیست؟ و با آنها چگونه برخورد کنیم.

• اولین نیاز آقایان: لطفاً همسر شوهرت باش نه مامانش چون آقایان دوست ندارند مثل بچهها باهاشون برخورد کنید. مثلاً ۱- به نیت کمک کارہای شخصی مرد را انجام میدن. ۲- با جملهها بازی میکنند تا از دهن شوهرشون حرف بکشن. ۳- خانمها فکر میکنند آقایان فراموشکار، کم حافظه و بیحوصلهاند. ۴- خانمها آقایان را نکوهش میکنند مثلاً با شوهرش رفته رستوران به شوهرش میگه خیلی پرخوری کردی اگه دل درد بگیری حقتہ. ۵- خانمها یک کارہایی را خودشون به عہده میگیرند و فکر میکنند آقا نمیتونه. دائم اشتباہات آقایان را بهشون گوشزد میکنند.

1- خانمها بهتر است از توانمندی شوهرشان با آنها صحبت کنند به آنها سرکوفت نزنند. ۲- کارہای که خود آقایان می توانند انجام بدهند برایشان انجام ندهید بگذارید خودشون انجام بدهند. ۳- به آنها امر و نهی نکنید به آنها دستور ندهید. ۴- به آنها اعتماد کنید از همان کودکی. ۵- هر کاری که مامان بازی بوده را نسبت به شوهرتان انجام ندهید.

• آقایان نیاز به استدلال و تفکر دارند. وقتی آقایان ذهن درگیری دارند دوست دارند در تنہایی فکر کنند مزاحم

آنها نشوید رهایشان کنید فقط تنها کاری که می توانید انجام دهید خوراکی مورد علاقه اش را بگذار کنارش و برو مثلاً هندوانه.

• مردها تشنه ، و محتاج تشکرند نیاز دارند که از آنها تشکر شود خانم ها دو جا این کار را نمی کنند ۱- وقتی کار کوچکی است ۲- وقتی وظیفه شان را انجام بدهند مثلاً آقا چای خورده برده گذاشته آشپزخانه یا مثلاً آقا می رود نان می خرد.

• آقایان نیازمند تعریف و تمجید هستند یعنی وقتی کاری انجام می دهند بگویید آفرین.

• خانمها : اگر بن نیت پاکت از آقا تشکر و تقدیر نکنی او را تمجید و تحسین نکنی بسیاری هستند که این کار را با نیت نا پاک انجام می دهند. مردها هم دوست دارند از شما تعریف و تمجید کنند اما بلد نیستند.

• خانمها : محدوده حرف زدنتان را مشخص کنید آقایان زمانی به شما دل می دهند که بتوانند روی حرفشان تمرکز کنند اگر نگویید هدفتان از ، محدوده حرف زدنتان چیست آقایان صحبت نمی کنند . اگر هدف و زمان و حدود را مشخص کنید آقایان با شما حرف می زنند.

• آقایان از صحبت‌های احساسی در دیر وقت منزجر مثلاً آخر شب . اگر همیشه به آنها زمان بدهید حاضر اند حرفتان را گوش کنند مثلاً همان آخر شب به او بگویید ۵ دقیقه می خواهم یک جریانی را تعریف کنم.

• مردها باید مورد تأیید قرار بگیرند اگر خواستند کاری انجام بدهند به آنها نگویید نه ، به آنها بگویید تو می توانی تو توانایی آن را داری.

• وقتی مرد می خواهد کار خلافی را می خواهد انجام بدهد او را تأیید نکنید تکذیب هم نکنید مخالفت هم نکنید چون مخالفت دردسر سازی شود و شر ایجاد می کند مردها در بیشتر موارد در اینگونه کار خالی می بندند. مثلاً وقتی می آیند خانه می گویند می خواهم بروم چهار نفر را بکشم.

• مردها باید از جانب خانمها مورد قدر دانی قرار بگیرند حداقل روزی یکبار به آنها بگویید از اینکه تو همسر منی خوشحالم یا اینکه تو فوق العاده ای.

• آقایان دوست دارند در هر جا روبه در یا رو به فضای باز باشند نه روبه دیوار.

• وقتی بچه به دنیا می آید در معرض توجه مرد هم قرار می گیرد فکر نکنید فرزند شما رقیب شماست چیزی به شوهرتان نگویید به او بگویید من خیلی خوشحالم که تو اینقدر بچه مان را دوست داری.

• آقایان نیاز دارند که برایشان تحریک کننده باشید امام جعفر صادق (ع) می فرمایند: بهترین زنان زنی است که چون با شوهرش خلوت کند لباس حیا و عفت را از تنش بکند و چون از خانه بیرون برود لباسی از عفت و حیا به تن کند که مانند سپر و زرهی برای او باشد. مدل لباس، مدل مو ، و حرف زدن همه مهم است.

• امام جعفر صادق (ع) از قول پیامبر می فرمایند : بهترین زنان شما زنان عقیف بسیار تحریک کننده هستند.

• آموزشی که ما در خانواده هایمان دیده ایم با آنچه که رسانه ها گفتند آنچه که در مدرسه ها دیدیم و در

اجتماع به مردها یاد داده شده که احساساتشان را پنهان کنند . ولی آقایان دوست دارند خانمها احساساتشان را بروز دهند . آموزش های غلط به مردها یاد داده که مظنون باشند ولی خانمها دوست دارند به آنها خوش بین

باشید. آموزش‌ها یاد داده که مردها خودشان را آسیب‌پذیر نشان ندهند. آموزش‌ها یاد داده که با هم رقابت کنیم ولی خانمها دوست دارند که ما با هم همکاری کنیم. یاد داده که دائم بر دنیای بیرون مدیریت کنند خانمها دوست دارند ما بر دنیای درون خودمان مدیریت کنیم خودمان را عوض کنیم. آموزش‌ها یاد داده که آقایان مستقل باشند ولی خانمها دوست دارند بعضی وقتها به آنها احساس نیاز کنیم.

نکاتی در مورد خانمها:

• خانمها در ۱۸ سالگی مانند توپ فوتبال هستند ۲۲ نفر دنبالشان تو ۲۸ سالگی مثل توپ هندبال هستند ۱۸ نفر دنبالشان هستند تو ۳۸ سالگی مثل توپ گلفند یک نفر با آنها کار دارد تو ۴۸ سالگی مثل توپ پین پونگ هستند دو نفر دو طرف ایستادن هر کسی می‌خواهد دفع کند یک بچه و دو شوهر. تو ۵۸ سالگی مثل توپ جنگی هستند همه می‌خواهند فرار کنند.

• پیامبر (ص) می‌فرمایند: من از دنیای شما ۳ چیز را بیشتر دوست دارم ۱- عطر و بوی خوش ۲- زن ۳- نماز که نو چشم من است.

• خدا به پیغمبر می‌گوید: می‌دانی من هستی را خلق نکردم مگر به خاطر تو می‌دانی تو و هستی را خلق نکردم مگر برای علی و می‌دانی تو و هستی و علی را خلق نکردم مگر به خاطر فاطمه. اگر فاطمه نبود هیچکدامتان را خلق نمی‌کردم هستی طفیلی یک زن است.

• خدا به زنها ۶ سال توفیق عبادتش را زودتر داده خانمها ۹ سالگی آقایان ۱۶ سالگی یعنی این لیاقت را خانمها شش سال زودتر پیدا می‌کنند.

• در حدیث کساء می‌خوانیم خدا به ملائکه می‌گوید من کل هستی را خلق نکردم مگر به خاطر این ۵ نفر که زیر این عبا هستند جبرئیل می‌گوید خدایا مگر زیر عبا کیست؟ خدا می‌فرماید: فاطمه و ابوها و بعلیها و بنیها. یعنی فاطمه است با پدرش شوهرش و بچه‌هایش. یعنی نشان می‌دهد هستی طفیلی فاطمه است یعنی یک زن در مقابل فاطمه در مقدار و ارزش قابل‌بخش نیست.

• هر دستگاهی که پیچیده تر باشد حساسیتش بیشتر است پیچیدگی خانمها در مقایسه با آقایان مثل کامپیوتر در مقایسه با ماشین حساب است لطمه‌پذیری و صدمه‌پذیری خانمها بیشتر است چون خانمها پیچیده تر هستند برخورد با آنها حساس تر نکات و ظرافتهای بیشتری باید در مورد آنها رعایت شود متأسفانه در طول تاریخ آقایان بیشتر به خانمها لطمه می‌زنند تا خانمها به آقایان، چون سیستم خانمها پیچیده تر است و آقایان از این پیچیدگی سر در نمی‌آورند.

جلسه دوم

نیاز خانمها:

• نیاز دارند به درک و توجه اگر یه پسر سه ساله و دختر ۱۰ ساله در خانه دارید برای هر دو هدیه بخرید یا خوراکی بخرید چون آن دختر ۱۰ ساله بیشتر به توجه نیاز دارد تا پسر ۳ ساله اگر سوغاتی آورده اید اول برای همسر و دخترتان را بدهید بعد پسرتان را چون خانمها انتظار دارند در درک و توجه اول باشند.

• جنس زن نیاز دارد که او را در آغوش بگیرد با او رفیق و صمیمی باشی او را ببینی، رای و نظرش برای تو مهم باشد خواسته هایش مهم باشد. به حرفهایش بها بدهی او را نوازش کنی در این صورت خانم متوجه می شود درکش کردی.

• آقایان هر دفعه باید فکر کنند که با آدم جدیدی روبرو می شوند. از در خانه که می روی مطمئن باش که امروز با روز قبل تفاوت دارد این را مطمئن باش که هر وقت با او روبرو می شوی یک موجود جدیدی است با ویژگیهای جدیدی که قبلاً ندیده بودی پس چشمهایت را باز کن و نگو من خسته و خوابم می آید. خانمها خلاق هستند یعنی از هیچ همه چیز می سازند. کیمیا گرند شکل چیزها را عوض می کنند هر وقت وارد خانه می شوند بدانید که آنها یک چیزی آفریده اند.

• برای همه چیز از دختر و همسران تشکر کنید و از آنها تعریف کنید. دائم از خانم اجابت کنید و به او بگویید: مثلاً اگر تو نبودی من اینقدر رشد نمی کردم همه چیز از فداکاریها و ایثارها و از خود گذشتگیهای تو است. خانمها نیاز به درک و توجه جنسی دارند امام صادق فرمودند: پیامبر وارد خانه امه سلمه شد بوی عطرهای مختلفی به مشام رسید در آن زمان خانمهای بودند که در خانه های مردم به زنان عطر می فروختند و مغازه های برای این کار نبود پیامبر از ام سلمه سوال کرد این خانم های که عطر می فروختند اینجا بودند ام سلمه گفت: بله اینجا در اتاق بغلی هستند اتفاقاً چه خوب شد شما آمدید با شوهرش مشکل دارد و از شما چند سوال دارد آن خانم آمد پیش پیامبر و گفت: حبیب خدا من خیلی از شوهرم شاکی هستم پیامبر فرمود: چرا؟ گفت: شوهرم به من توجه جنسی نمی کند پیامبر فرمود: کمی بیشتر به خودت برس شاید عدم توجه او به تو شلختگی است ولی آن زن گفت: همه این کارها را کردم ولی باز هم به من توجه نمی کند پیامبر سرشان را تکان دادند و گفتند: کاش شوهر تو به تو مهربانی می کرد و به تو اهمیت می داد چون هنگامی که او به سمت تو گام بر می دارد دو فرشته خدا او را بدرقه می کنند خدا رو به فرشته هایش می کند و می گوید: بنده من برای انجام کاری می رود که مرا راضی و خرسند می کند و ثواب او مثل کسی است که برای جهاد در دین خدا گام بر می دارد درود بفرستید. وقتی عمل زناشویی انجام دهد گناهانش مثل برگ درختان پاییزی می ریزد و وقتی که غسل می کند ته مانده گناهش هم پاک می شود.

• خانمها مثل موج هستند گاهی در اوج انرژی گاهی فروکش کرده و آرام. در هر ماه یک هفته دچار اختلالات هورمونی هستند و در این هفته همه زنهای عالم پرخا شگر می شوند عصبی، گیر بیخودی، غصه می خورن، افسرده و دل مرده می شوند و حتی در مواردی تمایل به خودکشی می کنند در آن یک هفته آمارهای جهانی نشان داده میزان تصادفات در هفته بین ۴-۵ برابر زمانی است که دچار این اختلال نیستند. بسیاری از دادگاهها در دنیا قانونی دارند که اگر خانومی در زمان اختلال هورمونی دچار جرم و جنایتی شود دادگاه به او در حکمش تخفیف می دهد.

• خانمها در ماه یک هفته دیوانه می شوند لطفاً آنها را درک کنید و سر به سرشان نگذارید.

• گفتگو با خانمها: از جمله های خوب برای خانمها استفاده کنید مثل خدا تو رو از آسمون فرستاده. تو خوبی

مثل فرشته ها.

• یک سری جملات هست که خانمها میل به شنیدن ندارند ( چند بار در مورد این موضوع صحبت کنیم ما که مثلاً در موردش به توافق رسیده بودیم نمی خوای دست از سر این موضوع برداری بازم شروع کردی، آرام باش، سخت نگیرو....

• دو جا خانمها خیلی ناراحت می شوند که بگویند، من هم همینطور ۱- وقتی خیلی رمانتیک و احساساتی می‌گه عزیزم خیلی دوستت دارم ۲- عکس موضوع اول بگین من ازت متنفرم.

• آقایان، از جزئیات ذهنتان با خانمها صحبت کنید در مورد همه مسائل با خانمها صحبت کنید طرح کلی را بگویید جزئیات را بعداً مثلاً اگر مشکلی در کارتان هست بگویید. نگذارید خانمها مثل کارآگاه از زیر زبانتان بکشند خودتان بگویید نظر آنها را در مسائل مختلف جویا شوید.

• نگذارید همیشه خانمها ازتون سوال کنند شام چی درست کنم، یا مهمانی چی بیوشم شما هم از آنها سوال کنید مثلاً دو روز تعطیلی کجا بریم. اگر ما موریت کاری رفتید هر روز به همسرتان زنگ بزنید و با او صحبت کنید.

• خانمها می خواهند شنیده بشوند نه اینکه آقایان دائم برای آنها صحبت کنند باید بیشتر به آنها گوش کنید.  
• خانمها عاشق برنامه ریزی هستند.

• آقایان معمولاً معتقدند که خانمها هیچ وقت راضی نمی شوند اتفاقاً به راحتی راضی می شوند کمی به آنها محبت کنید آنها راضی می شوند.

• عشق: برای همه زنان عالم عشق اولین اولویت است. اینگونه آفریده شده اند که عشق ورزی کنند آنها ذاتاً عاشقند دائم در اتاق عشقند. اگر زنی از عشق محروم باشد همه آن زندگی زیر سوال است هر لحظه منتظر از هم پاشیدن زندگیتان باشید خانم نیاز به توجه جسمانی دارد.

• کلمه تو: به همسرتان نگوید تو، کلمه تو برای صمیمی بودن زیاد نیست بلکه ابتدای ورود به جاده بی احترامی به همدیگر است. فضای احترام را به خانه هایتان وارد کنید. آقایان طوری خانمتان را صدا کنید که انگار مال توست مثل ساعت. بگویید همسرم، دسته گلم، عزیز دلم، با ادب با هم صحبت کنیم.  
• خانمها از آقایان قوت قلب می خواهند بهشون بگین همیشه پشت آنها هستیم دل آنها را خالی نکنید. حتی به شوخی. آقا از در میاد تو خانم می‌گه: تا الان کجا بودی آقا می‌گه: پیش اون یکی بعد هم می‌گه شوخی خوب بود ضمیر نا خود آگاه شوخی وجدی حالیست نیست.

• خانم ها به مرد مقتدر نیاز دارند یعنی مسئولیت پذیر باشید و تعهد بیشتری به زن و بچه داشته باشید.  
• خانم ها همیشه سعی می کنند جای خالی را پر کنند اگر در خانه سکوت باشد او سکوت را می شکند. و خلاً را پر می کند با دیدن جاهای خالی خلاقیت آنها تحریک می شود دوست دارند خلاقانه فضا را پر کنند چه بهتر که آقایان هم این فضاها را پر کنند.

• خانم ها به شدت بر زمان مسلط اند اگر سه شنبه می گی جمعه فلان کار را می کنم خانم جمعه بهتون



گوشزد می‌کنه. چون بر زمان مسلط اند بسیار به مناسبت‌ها اهمیت می‌دهند. آقایان، مناسبت‌های خاص را در تقویمتان بنویسید.

- نیاز به امنیت دارند از آنها انتقاد نکنید احساس نا امنی می‌کنند. نیاز دارند که قربون صدقشون برین.
- آقایان مراقب جزئیات رفتارشان باشند.

• وقتی با خانم‌ها حرف نزنید و مبهم باشید و به خانم‌ها توجه نکنید وقتی دائم از آنها انتقاد کنید وقتی نسبت به مناسبت‌ها فراموش کنید. وقتی رفتارمان با خانمها سرد است. وقتی نمی‌گویید چرا عصبی هستید و مشکل دارید. وقتی به خانمها گوش نمی‌کنید. وقتی از نیازهایشان غافلید. وقتی دائم تو خودتان هستید. و وقتی که خانمها حس کنند پای زن دومی هم در میان است در تمام این موارد آقایان اعصاب خانمها را خرد می‌کنند.

• همه چیزها و احتیاجاتی که خانم‌ها دارند آقایان هم دارند و همه احتیاجات و نیازهای که آقایان دارند خانمها هم دارند گر چه بعضی‌هایشان مخصوص همان گروه است. تفکیک نیازها فقط برای این بود که مشخص شود نیاز آقایان به چه بیشتر است و نیاز خانم‌ها به چه چیز.

- اگر به دنبال این هستید که روابط خانوادگی تان ارتقاء پیدا کند سه عنصر مهم را در نظر داشته باشید ۱- صبر ۲- استمرار ۳- تغافل

• صبر: انسانهای صبور ثمره خانواده‌های صبور هستند کشاورزی که بذر می‌کارد صبر می‌کند تا به نتیجه برسد.

- استمرار: مادر دائم به بچه اش غذا می‌دهد و در هر قاشق بچه را سانت می‌کند نه در طولانی مدت باید به او غذا بدهید. مثلاً بعد شش ماه نتیجه آن را می‌بینید.

• تغافل: یعنی خود را به غفلت زدن (شتر دیدی، ندیدی) حضرت علی (ع) می‌فرماید: اگر در بسیاری از موارد زندگی خود را به غفلت بزیند زندگی برای شما ناگوار می‌شود. اگر دیدی در خیابان پسر ت با دوستانش سیگار می‌کشد رد شو و کاری به او نداشته باش خودتو به غفلت بزنی ولی در مورد کارش عمیقاً و جدی فکر کن که باید چه کار کرد اگر خودتان را بزیند به آن راه باعث می‌شوید که : ۱- قبح عمل نمی‌ریزد ۲- فرصتی برای تحول به فرد مقابل می‌دهید ۳- حرمت و شخصیت طرف مقابل از بین نمی‌رود. اگر شخصیت کسی له گردید به این سادگیها نمی‌توانید درستش کنید. حضرت عیسی با اصحابش از جایی می‌گذشت بزمرده ای درکناری افتاده و گندیده بود. هر کدام از اصحاب چیزی گفتند یکی گفت : چقدر زشت است دیگری گفت: بو می‌دهد حضرت عیسی گفت: ولی دندان‌های سفیدی دارد. اگر دائم بخواید بدیها را ببینید و بدیها را به رخ بکشید از دین خوبیها غافل می‌شوید ما خودمان را به ندیدن می‌زنیم برای کوتایها و غفلتها و خودمان را برای دیدن می‌زنیم برای کارهای خوب کارهای خوب را تو شیپور کنید.

- هیچ چیز در زندگی مشترک و در خانواده به اندازه اعتبار مهم نیست. کارهایی که اعتبارمان را بر می‌گرداند البته اعتباری که از دست رفته مثل وقتی که بچه حرف معلم را گوش می‌دهد ولی حرف والدین را گوش نمی‌دهد.

1- • تکریم شخصیت : به همدیگر در زندگی احترام بگذاریم ۲- همدیگر را تحقیر نکنیم ۳- رفتارهای که با دیگران می کنیم با خودیهم ( نزدیکان) همانگونه باشیم. ۴- اسرار بر عقیده در زندگیتان نکنید مثلاً می گفتیم عمراً من نظرم را عوض نمی کنم ۵- در عصبانیت نخواهید که همدیگر را تربیت کنید. همدیگر را با دیگران مقایسه نکنید. به هم سرکوفت نزنید. نقاط ضعف ها را به رخ همدیگر نکشیم . همدیگر را سرزنش نکنید. جمله هایی که مثل تو حالت نیست و .... حتی به شوخی به هم نگوئید . یا به هم قول ندهیم یا به قولهایمان عمل کنیم . وقتی وارد خانه می شوید عاشقانه به هم سلام کنید . وقتی کسی زنگ می زند همه اعضاء خانواده برای باز کردن در هجوم بیاورند هر کاری دارید بگذارید و همه بروید جلوی در استقبال هر کسی جمله زیبایی را بگوئید . همانطور که میهمان می آید استقبال می کنید یا بدرقه می کنید با اعضای خانواده هم همینطور باشید

• جلوی بچه هایتان ابراز احساسات کنید . به هم احترام بگذاریم و همدیگر را عاشقانه صدا کنیم .  
• پیامبر (ص) می فرماید: هر کسی که از دوستان ما باشد بیشتر به همسرش ابراز محبت می کند .  
• پیامبر (ص) می فرماید: هر چه ایمان انسان کاملتر باشد بیشتر به همسرش ابراز محبت می کند .  
• به هم اهمیت دهید کارهای مخصوص و ویژه را برای هم بکنید مثلاً بگوئید این شکلات را گذاشتم مخصوص تو .

• روایت از زندگی علی (ع): روزی حضرت زهرا مریض بود حضرت علی گفتند: زهرا جان من می خواهم کاری بکنم مخصوص شما حضرت زهرا گفتند : من هیچ انتظاری از شما ندارم . حضرت علی(ع) گفتند: نه شما امروز باید یک کاری از من بخواهید والا من ول کن نیستم. بالاخره فاطمه گفت: من حوس انار کردم حضرت علی(ع) صبح از خانه خارج شد عصر انار گیر آورد یعنی یک روزشان را صرف پیدا کردن انار کردند در راه که حضرت علی به خانه می آمد دید که یک بیماری در یک خرابه آه و ناله می کند حضرت علی رفت جلو و گفت : چه کاری من الان می توانم برایت بکنم بیمار گفت : آن اناری که در دستتان است میشه بدهید من بخورم حضرت علی (ع) انار را دانه کرد و در دهان بیمار گذاشت گفت : کار دیگری هم می توانم برایت بکنم بیمار گفت : بله میشه اون یکی هم بده بخورم حضرت علی آن یکی انار را هم داد حضرت علی در راه برگشت به خانه در فکر این بود که می خواست کاری مخصوص فاطمه بکند و نشد رسید خانه و دید تشتی از انار جلوی حضرت فاطمه است و می خورد گفت : فاطمه جان انار حضرت فاطمه گفت: دستت درد نکند من یکی خواسته بودم نه یک تشت علی گفت: از کجا فاطمه گفت : من نمی دانم کسی زنگ زد فضا رفت جلوی در گفتند این تشت انار را علی فرستاده بدهید به فاطمه .

• به هم هدیه بدهید امام رضا(ع) می فرماید: هدیه کینه ها را از بین می برد . هدیه باعث نزدیک شدن آدمها به همدیگر است .  
• حضرت علی (ع) می فرماید: به کسی هدیه بده که به تو هدیه نمی دهد . به عیادت کسی برو که به عیادت تو نمی آید .

- از هم تعریف و تمجید کنید به هم گیر ندهید از هم دیگر انتظار نداشته باشیم.
- در خانه آراسته باشید لباس مرتب و خوب بپوشید موهایتان را مرتب کنید.
- پیامبر می فرماید : بهترین شما کسی است که برای خانواده خودش بهترین باشد و من برای خانواده خود بهترینم.

• خیلی از خانمها می گویند که عجب این شوهر من همه تو جامعه ازش تعریف می کنند من که تو خونه چیزی ازش ندیدم. پیامبر (ص) می فرماید: شوهر شما بزرگترین دروغگوی عالم است بیرون برای مردم فیلم بازی می کند شخصیت واقعیش همانیکه در خانه است. پیغمبر می گوید: بهترین شما کسی است که در خانه بهترین باشد نه بیرون برای مردم.

- خانمها در خانه به خودشان برسند یک چیزی به خودتان آویزان کنید امام صادق(ع) می فرماید: سزاوار نیست که هیچگاه زن خود را بدون زینت بگذارید حتی اگر با آویزان کردن گردنبندی کوچک و ساده باشد.
- در خانه لبخند به لب داشته باشید پیامبر همیشه لبخند به لب داشت فقط زمان جنگ خیلی جدی بودند.
- زن و مرد از خوبی و مهربانی کس دیگری در خانه حرف نزنند مثلاً مرد از منشی دفتر پیامبر اکرم (ص) می فرماید: خدا رحمت کند کسی که محبت دیگران را به خود جلب می کند از طریق صحبت کردن درباره آنچه مورد قبول اوست و دوستش دارد و اجتناب کند از گفتن آنچه که او را دوست ندارد و مورد قبول او نیست . خانمها از مردهای دیگر تعریف نکنند.

• زندگی بازی است خدا در قران می گوید : دنیا بازیچه است ما به چهار صورت می توانیم بازی کنیم یاد بگیرید در زندگی درست بازی کنیم ۱- یک نفر برنده دارد یک نفر بازنده مثل اینکه یکی بخواهد فوتبال ببیند و یکی سریال، و یکی میگه من می خواهم اینو ببینم و تو حق نداری چونه بزنی ۲- بازی دوم بازنده با برنده : میگه حالا که من نمی تونم سریال ببینم عمراً نمی دارم تو هم فوتبال ببینی ۳- بازی سوم بازنده با برنده . کاری که بیشتر خانمهای دنیا میکنند می گویند عیب نداره من ببینم یا تو ۴- بازی چهارم برنده ، برنده : کاری کنید هر دو طرف ببرید هر کس می خواهد نفع به دیگری برساند زن به شوهر می گوید : نه شما فوتبال ببین شوهر به زن می گوید : نه شما سریال ببین . زندگی همه ما باید بازی چهارم باشد.

• توقع از هم را بگذاریم کنار. از پیامبر می پرسند: چه کار کنیم هم خدا دوستان داشته باشد هم مردم می گوید: هر چه از خدا بیشتر بخواهی و توقع داشته باشی خدا بیشتر دوستت دارد هر چی از مردم کمتر بخواهی مردم بیشتر دوستت دارند.

• از هم انتظار نداشته باشید . توقع، آرام آرام تکبر می آورد.

• ای کاش همه ما زندگی به شیوه علی و زهرا را یاد می گرفتیم خیلی ها می گویند علی و زهرا الگو برای عصر تکنولوژی نیستند . الان زمان اینترنت است و آن موقع زمان شمشیر وزره . این را بدانید ارزش ها که فرقی نمی کند مصادیق عوض می شود. مثلاً حضرت زهرا انتظار خرید یک کاسه مسی را هم نداشت شما امروز انتظار خرید ماکروفر را نداشته باشید.

• مراقب روابط بیرون از خانه با جنس مخالف داشته باشید . هر چه روابطتان با جنس مخالف در بیرون از خانه بیشتر باشد روابط در درون خانه با همسران کمتر می شود.

• پیامبر (ص) می فرماید: در صف شاکیان قیامت اولین کسانی که ایستاده اند خانواده های شما هستند پس مراقب باشید.

• نامه ها: نامه ای که چهار حرف راست و یک حرف دروغ توش باشد که این پنج ویژگی بارز شماسست (خودمون چه مثبت چه منفی) خصوصیات هم را بیشتر می شناسیم ۲- یک نامه عاشقانه از طرف همسران به خودتان بنویسید . با این روش می فهمیم چه چیز های برای او جالب است همسر می فهمد که من این جملات را دوست دارم بشنوم.

3- نامه ای که می شود با آن فکر های هم را بخوانیم . روی کاغذ بنویسید چه چیز های همسران را خوشحال می کند چه چیز های همسران را ناراحت می کند.

• مهم ترین نامه : اعتراف نامه نام دارد . نامه ای برای همسر اول: اینکه اعتراف می کنید به خطاهایی که تا به امروز داشتید و به روی خودتان نیاوردید . دوم: نقاط قوت همسران را می نویسید خوبیهای او را که تا به حال به او نگفتید . سوم: عزیزم من می خواهم جبران کنم من می خواهم برای جبران این کار این کار را انجام دهم.می تواند این نامه برای همه باشد مثلاً خواهر و برادر ، زن و شوهر ، دختر و مادر .

• آخر نامه هم توضیح بدهید که دوست دارید همه چیز درست شود و خودت می خواهی چکار کنی .

#### جلسه سوم

• عشق واقعی به همسر : همانطور که همه چیز را برای خود دوست داری برای او هم دوست داشته باش . و شما او هستی و او شما هر دو یکی هستید اگر هر کدام از دو طرف خودشان را فراموش کنند و ذوب کنند در آن یکی رد عشق وجود دارد.

• سه جای لغزنده وجود دارد که می تواند زمینه خطا برای ما انسانها باشد ۱- در خلوت ۲- شدت ۳- کثرت ، خلوت: همه مشکلات در خلوتها به وجود می آید پسری دانشگاه شهرستان می رود چون هیچ فامیلی نیست سیگاری می شود. شدت: صاحبخانه به شما فشار می آورد مجبور می شوید دنبال پول نزول و حرام بروید. کثرت: وقتی کاری را همه می کنند و عادی می شود و خلاف بودنش از بین نمی رود چون همه می کنند من هم بکنم.

• ای کاش هر کسی خودش را امانت کس دیگر بداند . خانم فکر کند امانت شوهر ، بچه فکر کند امانت پدر و مادر ، در اینصورت امانتداری هم می خواهیم . مثلاً اگر بخواهیم در محل کار چشم چرانی کنیم بگویم، این چشم امانت همسر است در کاسه سر دو جور امانت داریم : ۱- امانت برای نگهداری مثل اینکه جلوی امامزاده کفشان را می دهیم ۲- برای نگهداری و رشد دادن مثلاً بچتون در مدرسه ، همدیگر را از نوع دوم بدانیم.

• گاهی خودمان را جای انسانهای دیگر روبرویمان بگذاریم.

- حضرت علی (ع) می فرماید: اگر چهار صفت را نداشته باشید هیچ ناگواری را در زندگی تجربه نمی کنید ۱- عجله ۲- لجاجت ۳- عجب ۴- تنبلی
- 1- عجله : در کارهای خوب ، خوب است مثل نماز ولی عجله در قضاوت بد است مثل اشغال بودن تلفن و شک کردن شوهر ۲- لجاجت : لجاجت با جهالت و نادانی شروع می شود با پشیمانی تمام . با لجاجت نتیجه خوب نمی گیرید در خانه با هم لجبازی نکنید ۳- عجب : از خود راضی بودن هم زندگی را متلاشی می کند انسانی عجب دارد در زندگی هیچ وقت حاضر نیست از خود گذشتگی داشته باشد حاضر است دیگران را له کند ولی روی خودش پا نگذارد ۴- تنبلی : تنبلی را بگذارید کنار .
- سوء ظن : گمان بد در ارتباط با دیگران که صحت و درست آن معلوم نباشد زندگیها را متلاشی می کند پیامبر می فرماید : اگر کسی خطا کرد برای او عذری بجوی ، اگر نشد برایش عذری بتراش و اگر نشد خود را برای نیافتن عذر ملامت کن . روانشناسی معتقد است که سوء ظن یک بیماری است که قابل درمان هم نیست ولی دین برای سوء ظن راهکار ارائه داده .
- توصیه برای از بین بردن سوء ظن : کسی که به تو سوءظن دارد ۱- دائم از خودت به او گزارش بده ۲- نزدیک کردن خودت به کسی که به تو سوء ظن دارد ۳- در معاشرتهایت تجدید نظر کن به اطرافیان و دوستان نگاه کن شاید آنها باعث شدند تو مورد سوء ظن قرار بگیری پس آنها را تغییر بده ۴- کارهای را باید عمداً انجام بدهی تا به تو اعتماد بیشتری بکنند هر جایی که می روی زنگ بزنی و اطلاع دهید . در مورد مردی که سوء ظن دارد حضرت (ع) می فرماید : از غیرت ورزی بیجا بپرهیز که این کار زن سالم را به نادرستی می کشاند و پاکدامنی را به سوی تردید و ناپاکی سوق می دهد .
- کار خطا نکنیم : کار خطای دیگران را لو ندهیم . خدا می فرماید: اگر من پرده ها را کنار بزنم و آدمها عیوب همدیگر را ببینند هیچ انسانی حاضر نمی شود جنازه کس دیگر را دفع کند . ولش کن بذار بمونه سگها بخورنش . همه کار بد کردیم . یکی لو می ره یکی نمی ره .
- مرد و زن وقتی در حریم خودش محبت نبیند به جای دیگر روی می آورد مرد اگر سالم باشد دنبال کسی یا محبت دیگری نمی رود اگر مردی زن دارد و به طرف زن دیگر می رود مقصد اصلی زن ایشان است و بالعکس چون جاذبه نداشته و باعث شده به طرف دیگری برود .
- ما انسانها مخصوصاً خانمها اگر چیزی را دوست داشته باشیم و از طریق آن چیز ارضاء نشویم متنفر می شویم مثلاً خانمی مهندس کامپیوتر می آید خانه می بیند شوهرش دائم با کامپیوتر است خانم از کامپیوتر متنفر می شود .
- وقتی ما چیزی داریم باید سعی کنیم آن را حفظ و نگهداری کنیم نه اینکه آن را خراب کنیم و دنبال چیز جدید باشیم مثل اینکه زن از شوهرش سیر می شود و می خواهد طلاق بگیرد .
- یک دختری رفت داروخانه و از دکتر دارویی خواست تا مادر شوهرش را بکشد اگر زود بمیرد همه به تو که در خانه او هستی شک می کنند یک دارویی به تو می دهم تا ۴-۳ ماه دیگر می میرد فقط در این مدت خیلی به او

محبت کن و قربون صدقش برو تا کسی متوجه نشود تو او را کشتی و همه بگویند تو عاشق او بودی بعد از ۳ ماه آمد داروخانه و گفت: تو رو خدا کمکم کن دکتر دکتر گفت: چرا گفت: یه دارویی بده که آن سم را از بین ببرد چون خیلی عاشق من شده دکتر به او لبخند می زند و می گوید: من هم به تو سم ندادم برو خیالت راحت باشه

• جدل: یکی از نبایدهای مهم در زندگی جدل است، در زندگی ممنوع یکی از چیزهایی که ریشه های زندگی را می سوزاند جدل است اگر در زمینه ای توافق نکردید ادامه ندهید تمامش کنید جدل باعث می شود حرمتها شکسته شود رویتان تو روی هم زیاد شود. در خانواده جدل و جر و بحث نکنید امام هادی (ع) می فرماید: جدل دوستیهای دیرینه را از بین می برد و پیوندهای استوار را پاره می کند.

• اطاعت زن و شوهر: در تانگستان کنار هر درخت انگوری یک چوب گذاشتند که انگور به آن تکیه کند و خودش را بکشد بالا. چوب باعث می شود که انگور رشد کند حالا چوب مهم یا انگور؟ انگور. چوب طفلی است چوب را گذاشته اند تا انگور رشد کند در قرآن آمده که الرجل قوامون علی النساء که اسم همین چوب قوام می باشد. یعنی مردها باید تکیه گاهی باشند که زنها رشد کنند و خودشان را بالا بکشند تکیه گاه مالی و عاطفی

....

• نقش مرد در زندگی تماماً مسئولیت است نه ریاست.

• پیامبر اکرم (ص) می فرماید: در عجم از مردی که زنش را می زند در حالیکه خود او سزاوار تر به کتک زدن خوردن است و همچنین می فرمایند: چگونه ممکن است یکی از شما همسرش را بزند و او را در آغوش بکشد. • پیامبر (ص) می فرمایند: هر زنی در خانه به قصد مرتب کردن چیزی را جابه جا کند خدا به او نظر می کند و هر کسی که خدا به او نظر کند عذاب نمی بیند.

• پیامبر (ص) می فرمایند: هیچ زنی نیست که به شوهرش جرعه آبی بنوشاند مگر آنکه برایش بهتر باشد از یکسال عبادت که شبهایش را در به سر ببرد دو روزهایش را روزه بدارد.

• پیامبر (ص) می فرمایند: نشستن مرد نزد زن و فرزندانش محبوب تر است از اعتکاف در مسجد پیامبر و پیامبر بیزار است از مردی که همسر و فرزندانش را بیازارد مردهایی که می روند سونا بهتر پیش خانواده هایشان باشند.

• پیامبر (ص) می فرمایند: هر زنی که شوهرش را بیازارد خدا نه نماز او را قبول می کند نه کار نیک او را هر چند همه عمر را روزه بگیرد مگر اینکه شوهرش را خشنود کند و همیگونه اگر مردی زنش را بیازارد. • پدر و مادر به فرزندانشان اهمیت بدهند اگر در مدرسه تئاتر دارد برود نمی خواهد سرکار بروی بافرزندانش خوش رفتاری کنید.

• بگذارید همه عالم به شما بگویند زن ذلیل، همسر و فرزندانتان را رها نکنید و بروید تفریح مجردی. • از مردی که زیاد کار می کند بپرسید شادترین لحظات زندگی کی بود هیچ وقت نمی گوید وقتی کلی کار ریخته بود روی سرم احتمالاً هنگامی بوده که در کنار خانواده اش بوده از او بپرسید نمی خواهد آن لحظه ها دوباره تکرار شود همه چیز در تهیه و خریدن وسایل برای بچه ها و همسر نیست بلکه با آنها بودن هم لذت دارد

و بچه ها بیشتر خوشحال می شوند.

• آنتروپی : هر چیزی که به حال خودش رها شود به تدریج به حالت اولیه خودش در می آید . یعنی آرام آرام تجزیه می شود و به حالت اولیه خودش بر می گردد مثل انسان که از جنس خاک است وقتی می میرد به تدریج به صورت خاک در می آید یک ماشین را ول کنید آرام آرام می شود آهن پاره . قاعده کلی در بحث آنتروپی این است که به کار ببرید تا از دست ندهید به کار ببرید تا نابود نشود اگر به کار نبرید عوامل از برنده به وجود می آید در زندگی مشترک هم این بحث صادق است . اگر اگر دائم به آن نرسیم آرام آرام تجزیه می شود و به شکل اولش در می آید یعنی آدمهای جدا از هم هر کدام می روند خانه پدرشان .

• یک نفر رفت جنگل درخت اره کند دیدند یک نفره دیگر هم آمده داره درخت بغلی را اره می کند هر دو داشتند اره می کردند دید آن آقای که آن طرف ایستاده نیم ساعته اره می کند یک ربع استراحت می کند گفت : آخ جون من درخت رو زوتر می اندازم این به وسطای درخت که رسیده بود دید آن یکی درختش افتاد با تعجب رفت به او گفت : تو چیکاری کردی من از اول اره کردن را شروع کردم حالا به نصفش رسیدم تو تازه چند بار هم رفتی استراحت کردی آمدی گفت : تو استراحت کردن منو دیدی ولی چیز دیگه ای ندیدی من اون لحظه های که می رفتم استراحت کنم ارمو تیز می کردم . اره من برش و قدرت بیشتری داشت . در زندگی هم نیاز داریم به تیز کردن اره های زندگیمون همان آن زمان استراحت همان زمانی که دیگر نباید کار کنیم . یعنی یک زمانی باید اعضاء خانواده در کنار هم باشند دیگر کار ممنوع ، آشپزخانه ممنوع ، اداره ممنوع .

• وقت بگذارید برای درک کردن یکدیگر .

• اگر مردی دروغ می گوید دروغهایش را نشنوید و هر حرف راستی که می زند حلوا حلواش کنید با حرف های راستش قربون صدقش برید به او نشان دهید که وقتی حرف راستی می زند خوشحال می شوید با حرف راستش به او امتیاز بدهید و شور و شوق و اشتیاق نشان بدهید رفتار خوبش را پر رنگ کنید رفتار بدش را به رویش نیاورید آرام آرام رفتار خوب جان می گیرد .

#### جلسه چهارم

• شوهر را نباید تربیت کرد هر رفتاری را که دوست دارید در طرف مقابلتان کمرنگ کنید یا از بین ببرید آن رفتارها خیلی پر رنگ زندگی کنند به جای اینکه به یکدیگر بگویید این رفتار تو غلط است این کار را بکن و آن کار را نکن با آن رفتار خوب خودمان زندگی کنیم تا آرام آرام او الگو بگیرد هیچ مردی را در دنیا نصیحت نکنید توصیه نکنید ، تربیت نکنید ، نخواهید او را پیش مشاور ببرید چون با این کار رفتار غلطش پر رنگ می شود .

• مسئولیت مرد در زندگی مثل این است که یک نفر راهنما و مسئول کوهنوردی باشد یعنی نه تنها امتیازی ندارد و نمی گیرد بلکه مسئولیت دارد و خطر ریسک است چون همه افراد را به او می دهند تا ببرد و همه باید سالم و صحیح برسند .

• خانواده در متن زندگی است و دوستان در حاشیه زندگی اولویت با خانواده است و دوست حاشیه ، دوستیتون

را حفظ کنید . ولی نباید دوستان را وارد حریم خانواده کنید و زمانی که مال خانواده است بدهی به دوست. اگر نمی توانید ازدواج نکنید.

● چیز های که باعث صمیمیت در زندگی حاکم شود : مهمترین عامل کوچکهای بزرگ چهار مرحله است که کوچکهای بزرگ شکل می گیرد: ۱- مقاومت ۲- ترد ۳- سرکوب . مقاومت : یک مقاومت درونی می گوید با خودم می جنگم ولی حرف را به او نمی زنم کم کم کوچکها روی هم انباشته می شود و مقاومت تبدیل می شود به آزردهی مثلاً جای حوله روی دسته نیست ولی ده سال ادامه دادهاگر همان اول می گفتید به ده سال کشیده نمی شد آرام آرام آزرده می شویم در این موقع جاذبه جنسی هم از بین می رود مهر و محبت هم وجود ندارد در این مرحله وارد مرحله طرد می شویم آقا این اتاق می خوابد خانم آن اطاق خوشنهای کلامی و رفتاری بروز پیدا می کند مثل بی ادبی ، بی احترامی ، حرمت شکنی ، و به هم صدمه عاطفی می زنیم بعد می رسیم به مرحله سرکوب. دیگر خسه شدیم و می خواهیم به مرحله آرامش برسیم . شروع می کنیم به زدن حرفهایی مثل به خاطر بچه ها زندگی کنیم یعنی به خاطر آنها ادامه می دهیم ، دیگر خاطر من و او وجود ندارد ، فقط کنار هم باشیم بچه ها به نوایی برسند یعنی می خواهیم احساسات خودمان را سرکوب کنیم . حل یک اختلاف ساده و کوچک که به راحتی قابل بیان است و بیان آن هیچ تنشی را ایجاد نمی کند بسیار بهتر است تا بگذاریم روی هم جمع شود و تبدیل به آزردهی ترد و سرکوب شود.

● برای اشتباهاتی که از ما سر می زند عذر خواهی و ابراز تأسف امری بسیار واجب است خانمها برای اینکه برای آقایان اعتباری قائل شوند به حساب بانکی شان توجه می کنند البته حساب بانکی رفتاری . هر چه در آن رفتارهای شایسته و مثبت بیشتر واریز شده باشد خانم اعتبار بیشتری قائل است هر چه برداشت بیشتری شده باشد رفتار عکس می شود یکی از این واریزیهای مهم عذر خواهی است .

● در کمال تواضع در اشتباهات عذر خواهی کن .

● پشت سر هم بد گویی نکنید نسبت به هم در غیابشان هم وفادار باشید .

● خانواده هر شب دور هم جمع بشوند و در مورد روزی که گذشت صحبت کنند تا همه بفهمند برای هم مهم هستند از هم پرسید چه چیزی می خواهید از بچه هایمان بخواهیم که که دوست دارند ما چگونه باشیم .

● زن و مرد مسئول تربیت فرزندانشان هستند به بچه ها یاد بدهیم که مسئول بار بیایند مسئول بزرگ شوند ، حق دیگران را چگونه به جا آورند به بچه ها یاد بدهند که هیچ چیز در دنیا نمی تواند سر سوزنی از عشق شما کم کند.

● آدمها یا بصری ، سمعی ، لمسی، جنبشی هستند از نظر درک محیط پیرامون از نظر برقراری ارتباط با دیگران و محیط پیرامونشان .

● بصریها : بیشتر به کیفیت آنچه که می بینند دقت می کنند وقتی حرف می زنند حرفهایشان در ارتباط با

دیده هایشان است هر چیزی را که در ارتباطش صحبت می کنند تصویرش را در ذهنشان می بینند. چون تصویر آنچه که می خواهند بگویند در ذهنشان می بینند و بعد می خواهند در مورد آن صحبت کنند و سرعت



کلام خیلی کمتر از صحبت تصویر همه تلاششان را بکار می برند تا سرعت کلامشان مساوی باشد با سرعت تصویری که در ذهن می بینند بنابراین بصریها تند صحبت می کنند و بریده بریده سر و ته کلمات را می زنند هجائی صحبت می کنند چون با تند صحبت کردن هم سرعت تصویر و کلامشان یکی نمی شود برای همین موقع صحبت دستها را تکان می دهند . بصریها حرفهای که می زنند با حرکت دست به تصویر می کشند چهره آدمها را بیشتر از تن صدای آنها به خاطر می سپارند با نگاه کردن به شما می فهمند که تأیید شان می کنید یا تکذیب .

• سمعیها : بیشتر در ارتباط با آنچه که شنیدند صحبت می کنند به کیفیتهای شنیداری بیش از کیفیتهای دیداری دقت می کنند کلام آدمها و طنین صوت آنها را خوب خوب به خاطر می سپارند . بسیار شمرده و رسا صحبت می کنند . شناسایی آنها آسان است مثلاً وقتی کار می کنند زیر لب آواز می خوانند هر چه سرعت آواز بیشتر کار تندتر و هر چه سرعت آواز کمتر باشد کار کندتر است به شدت در طنین صدا دقت می کنند مثلاً سر کلاس به دوستش می گوید اینجای درس مهم است چون صدای استاد رفت بالا برای اینکه بفهمند شما صادقید یا نه از تن صدایتان می فهمند صداقت دارید یا نه .

• لمسیها : به کیفیتهای لمسی توجه می کنند معمولاً بدنی سست دارند شق و رق نمی ایستند . خیلی آرام و رمانتیک حرف می زنند خیلی با احساسند رمانتیک ترین انسانهای روی زمین هستند بیشتر کسانی که شعر می گویند لمسی هستند به شدت از اینکه آنها را حل بدهند یا تنه بزنید متنفرند خیلی شلن .

• جنبشیها : آدمهای که آرام و قرار ندارند دائم ورجه ورجه می کنند همیشه در حال جنبش و کار و تحرک هستند . جنبشیها و لمسیها درصد کمی از انسانهای روی کره زمین هستند .

• اگر می خواهید بدانید یک نفر کدامیک از این ۴ گروه است از او بپرسید : تا حالا جایی رفتی که به تو خوش بگذرد . بعد از او بخواهید تعریف کند تعریف او را لو می دهد که چگونه است مثلاً اگر بگوید سیزده به در اگر از هر چیزی که دیده تعریف کند می شود بصری . سمعی می گوید : صدای باد صدای آب اینقدر خوب بود وای موسیقی طبیعی . لمسی : رفتم زیر سایه درخت صورتمو گذاشتم روی چمن ها باد صورتمو نوازش می داد .

جنبشی : اول رفتیم بالای درخت گیلاس خوردیم تاپ بازی فلانی رو گرفتیم انداختیم آب .

• همه ما هر چهار گروه هستیم هیچ انسانی فقط یکی از اینها نیست ولی یکی از خصوصیت پر رنگ تر است بیش از ۵۰ درصد .

• وقتی از یک بچه سر کلاس می خواهیم درس بیرسیم به بصری باید بگوییم برو پای تخته و بنویس زیباترین جزوه های عالم مال بصری هاست به سمعی باید بگوییم بیاد اینجا و بایسته و درس جواب بده چون او می تواند . به لمسی باید بگوییم بیاد جلوی بشینه روی صندلی شما و درس جواب بده و شما بایستید چون اون شله و نمی تواند بایستد به جنبشی بگویید بیا جلو و راه برو و ورجه ورجه کند و درس جواب بدهد .

• چگونه با این چهار گروه روبرو بشویم . چگونه با آنها برخورد کنیم که برایشان جالب باشد . لمسیها : دستشان را به گرمی فشار دهید نه به محکمی با لمس ملایم بسیار بسیار خوشحال می شوند وقتی با آنها حرف می زنیم

کمی شل باشیم و آرام صحبت کنیم از جملات قشنگ و شعر استفاده کنیم ، دوست دارند چون خیلی احساسی هستند . سمعیها : از آنها تعریف و تمجید و تحسین کنید کنایه و طعنه نزنید به هیچ وجه تن صدایتان را بالا نبرید محترمانه ، دوستانه و رسا صحبت کنید از عبارات نغز استفاده کنید از قصه و داستان و مثال استفاده کنید صحبت فصیح و دلنشین برایشان جالب است .بصریها : به احترام آنها از جایتان بلند شوید چون آن چیزی که می بینند برایشان دلچسب است به آنها لبخند بزنید با حرکات صورت نشان بدهیداز اینکه پیش آنهائید خوشحالید با بصریها پر شوو هیجان صحبت کنید کمی تند صحبت کنید و دستتان را تکان بدهید(با فرم دست همراهی بکند) با جملاتی که می گویند کادو بدهید با کاغذ کادو قشنگ هیچ چیز مثل نامرتب وشلخته بودن شما آنها را عصبانی نمی کند . اگر ببیند لباس شما کثیف است می خواهد در برود به نحوه پوشیدگی و آراستگی شما دقت می کند. جنبشیهها : با آنها مثل بصریها برخورد کنید بعلاوه اینکه با جنبشیهها باید راه بروید و حرف نزنید و حرکت کنید.

●بصریها با کدام گروه بیشتر سازگارند؟ برای ازدواج هر کسی با همگروهی باید خودش ازدواج بکند وگرنه به مسئله می خورید.

●درخانه آینه همدیگر باشیم . المومن مرآت المومن : مومن آینه مومن است زندگیها خوب می شود چون ۱- آینه هم قشنگیها را نشان می دهد و هم زشتیها را ۲- بی واسطه به خودت می گوید به دیگران نمی گوید. ۳- بی سر و صدا به خودت می گوید ۴- از هیچکس نمی ترسد نمی گه این تیمسار می زنه لهما می کند ۵- آینه به وظیفه اش عمل می کند چون باید نشان بدهد، می دهد۶- کوچک باشد یا بزرگ سالم باشد یا شکسته شده در هر صورت نشان می دهد ۷-برای اینکه چیزی به شما بگوید مزد نمی خواهد منتهی هم سرتان نمی گذارد ولی ما منت می گذاریم ۸- آینه کینه نداره ولی ما داریم ۹- اخم نمی کند حالا که ژولیده ای من هم کج نشونت می دهم ۱۰- نمی گزارد خسته شویم قیافت حالمو بهم می زند ۱۱- بی کم و کاست همه چیز را نشان می دهد ۱۲- دنبال تسویه حساب نیست ۱۳- زمان نمی شناسد ۲ نصفه شب برو جلو نشانت می دهدحالا اگر به همسرت بگوی می گوید ولم کن می خواهم بخوابم۱۴- تفکیک نمی کند همه چیز را می گوید ۱۵- خسته نمی شود ۱۶- معایب گذشته را هم نشان نمی دهد ما همه زندگیمون شده تکرار گذشته .

●اگر آینه کثیف شد باید تمیزش کرد اگر تمیز نشد خوب به وظیفش عمل نمی کند اگر از دست همسرت ناراحت شدی آینه وجودت کدر شده زود پاکش کن الکی گیر می دهی بیخودی وصله می چسبونی زود پاکش کن . آینه را جایی وصل می کنند که بشود به آن دسترسی داشت یعنی باید طوری باشیم که بشود دائم به هم دسترسی داشته باشیم باید دائم در دسترس باشی زن و شوهر همیشه باید بتوانند با هم حرف بزنند در اینصورت آینه هستند ، چون در دسترس نیستند روزی چند بار به آینه نگاه می کنیم باید همیشه در دسترس هم باشیم اگر به آینه نور بتابانیم آن را منعکس می کند پس نور ایمانمان را به هم بتابانیم تا آینه باشیم . آینه خطر شکستن و از بین رفتن دارد اگر آینه ای در خانه ای شکست اول دست و پای اهل خانه را می شکند اگر همدیگر را شکستیم اولین کسی که لطمه می خورد خود مائیم آینه یک شیشه معمولی است که پشت آن ماده

ای زدند به نام جیوه که شده آینه اگر جیوه پشتش پاک شود آینه یک شیشه معمولی بیشتر نیست اگر ما هم ایمانمان را از دست بدهیم وجود ما یک آدم معمولی بی خاصیت است اگر دو آینه داشته باشیم می توانیم پشت سر را هم ببینیم آگه من و همسر من باشیم می شود بینهایت تصویر و پشت سرمان را هم می توانیم ببینیم حرفهایی که پشت سرمان هست هم می توانیم بهت می گه عزیزم مادرت از تو ناراحت می گه بچه من دو هفته است به من زنگ نزده همسرش می شود آینه در اینصورت کمک می کنیم آن چیزی که پشت سرمان است بشناسیم و برطرف کنیم شما می شوید لباس آنها و آنها می شوند لباس شما ، هن لباس لکم و انتم لباس لهن .

- رسالت خانوادگی : ما باید یاد بگیریم قوانینی برای زندگی تعیین کنیم ، رسالتی برای خانواده تعیین و آن را مکتوب کنیم . انتظار تک تک افراد خانواده را روی ورق می نویسیم و می زنیم به دیوار همه ملزمند به اجرای آن اگر کسی آن را اجرا نکرد با زبان خوش به آنها می گوئیم .

**DNA:** • ساختار کروموزومی سلول هم عملکرد سلول را تعریف می کند که اجزاء سلول هر کدام منحصر به فرد و تنهایی باید چه عملی انجام دهند و هم رابطه افراد را باهم تعریف می کند .

- نصیحت : ۱- رهایی را به هم هدیه بدهید ۲- رسالت هر کدام از ما خوشبخت کردن دیگری است خودمان را موظف به انجام این رسالت بدانیم برای رسیدن به خوشبختی هر روشی را به کار ببریم ۳- لطفاً به همدیگر و به خانواده های یکدیگر احترام بگذارید بی حرمتی به هم حریمها را می کشد . ۴- بدانیم که برای حریم امن خانواده همه آدمها برای ما نامحرمند مسائل زندگیمان را به هیچکس نگوئیم فقط به مشاور و متخصص آن هم برای راهنمایی ۵- قانون چهار ، د لطفاً داغ دعویاتان را به دل دیگران بگذارید . دعوا در خانه ها ممنوع . اولین دعویایی که در خانه ای شکل گیرد بنای خانه سست می شود منتظر فرو ریختنش باش ۶- تکنیک کارتهای رنگی : سه کارت قرمز ، زرد ، آبی کم رنگ به تعداد افراد خانواده تهیه کنید جای کارتی را مشخص کنید هر کس از این سه رنگ کارت داشته باشد روی جا کارتی اسم هر کس نوشته شده باشد . وقتی من عصبانی و ناراحت هستم می رسم خانه کارت قرمز را توی جا کارتی مربوط به خودم می گذارم . یعنی لطفاً کسی به من نزدیک نشود طرف من نیاید . وقتی خسته و کسلم و نیاز دارم دیگران به من انرژی بدهند کارت زرد را می گذارم یعنی همه بیاید طرفم با شربت ... کارت آبی یعنی الان شنگولم حالم خوب است . ۷- آن چیزی که خیلی مهم و لازم ضروری است این است که پای آدمهای عالم ، دانا ، آگاه ، و عادل را به خانه هایتان باز کنید آدم عادل یعنی کسی که چیزهای خوب بلد است و به آن عمل می کند . لطفاً آدم واعظ داشته باشید یعنی در رفت و آمد با شما چیزهای قشنگ به شما یاد بدهد .

- از حضرت عیسی پرسیدند که با چه کسانی نشست و برخاست کنیم فرمودند: کسانی که دیدن آنها شما را به یاد خدا بیندازد سخن گفتن آنها باعث ازدیاد شدن علمتان شود و عمل و رفتار آنها شما را به آخرت امیدوار کند .

- امام صادق (ع) می فرمایند : بر شما باد همنشینی با انسانهای عالم و بزرگوار .

- در مورد بصریها : از درسشان خلاصه بنویسند روی کارتهای رنگارنگ با مداد و ماژیکهای رنگارنگ فیش

بررداری کنند با صدای بلند درس نخوانند . گروهی درس نخوانند در جای شلوغ و با موسیقی درس نخوانند درس نخوانید.

• سمعیها : اگر کلاس می روند ضبط ببرند و صدای معلم را ضبط کنند نوار را گوش کنند و گروهی درس بخوانند . فراگیری بالا می رود تنها گروهی هستند که موقع مطالعه موسیقی گوش می کنند ولی گوش نکنند بهتر است بیشتر دوست دارند در شلوغی درس بخوانند .

• لمسیها : فیش نویسی کنند فیشها را تک رنگ بنویسند یک جایی درس بخوانند که بتوانند لم بدهند با صدای بلند فیشهای را که نوشتند بخوانند .

• جنبشیها : مثل لمسیها مطالعه می کنند + اینکه تنها گروهی هستند که باید راه بروند و درس بخوانند و در هنگام راه رفتن حرکت هم می کنند .