

حرف هایی برای دوران بعد از بلوغ

دوستان عزیزم نکاتی که به صورت خلاصه، در ادامه می آید بر اساس آموزه های اساتید بزرگ روانشناسی، دکتر شاهین فرهنگ، دکتر فرهنگ هلاکویی و ... است که مبنای علمی دارند. آنچه در ذیل می بینید خلاصه ایست از برخی مباحث مطرح شده در کلاس که به تفصیل در مورد آنها صحبت کرده ام.

در غالب اوقات جوان موجودی است که بیش از همیشه می خواهد و کمتر از همیشه دارد. و اگر رابطه خوشحالی و خوشبختی را به آنچه که بین امکانات آنچه که داریم با تمنیات آنچه که می خواهیم، بدانیم یا امکانات را تقسیم بر تمنیات بکنیم دوره جوانی علاوه بر اینکه دوره فرصت هاست دوره گرفتاری های فراوان هم هست. به همین جهت هم هست که بیشتر اوقات مسایل و مشکلات را ما یا در دوره جوانی نشان می دهیم یا پیدا می کنیم یا به اوج خودش می رسد در حالی که در کودکی و بزرگسالی وضعیت و حالت بهتری داشتیم یا خواهیم داشت. بنابراین پدیده جوانی یک پدیده تازه است.

من ترجیح می دهم تا دوازده سالگی را کودکی بدانیم. بین دوازده تا هجده سالگی واقعا دوره نوجوانی است در حالی که بین هجده تا سی و نه در دنیای امروز دوره جوانی است. خود دوره جوانی هم به بازه های هجده تا بیست و چهار، بیست و چهار تا سی و سی تا سی و نه تقسیم می شود. دختر و پسر پنج و هفت ساله تفاوتی با هم ندارند اما دختر و پسر پانزده ساله یا بیست و پنج ساله با هم بسیار متفاوتند.

در کل آقایون یک جورند. اما مطالعات نشان می دهد که خانم ها پنج نوعند:

نوع اول نوعی است که خیلی در جامعه پذیرفته شده است. مادر و مقدس است.

نوع دوم نوعی است که مدیر و مدبر است.

نوع سوم معشوق و معشوقه است.

بهتر این است که یک دختر ترکیب این سه باشد.

نوع چهارم نوع ضعیفه است.

نوع پنجم ضخیمه و کلفت است.

انسان یک درختی است که با توجه به آب و هوایی که درش رشد می کند قرار است خودش را پیدا کند یا مناسب آن آب و هوا باشد. اگر احتمالا شما یک ویژگی ها و آرزوها و برنامه ها و هدف هایی دارید که با محیط یک شهری سازگارتر است خوب بهتره بروید به همان شهر و اگر کسی هستید که با شرایط شهری دیگر سازگارید بهتره اینجا بمانید. اما اینکه شما بخواهید در یک شهر، شهر دیگری را بیورید شدنی نیست. برخی از آدم ها یک تصور و توهمی دارند که آدم همه جا باید یک جور باشد. نه. من قرار است نقش متناسب هر جا رو انتخاب کنم در حالی که آن Core یا هسته اساسی و اصلی شخصیتی من به مقدار زیادی قرار است که ثابت باشد.

مهم این است که شما در چه جور خانواده ای متولد شده اید. رابطه پدر و مادر مهم است. چگونه پدر و مادری داشتید. بسیار مهم است که در این خانواده چند تا بچه بودید. شما اگر یک بچه هستید در این خانواده بسیار متفاوت است با اینکه همین شما بودید با چندتا خواهر و برادر دیگر. بسیار مهم است که فرزند اولید یا فرزند دوم یا چهارم. بسیار مهم است که در خانواده شما اگر دخترید چهارتا پسر اونجا هستند یا اگر پسرید چهار تا دختر اونجا هستند. بسیار مهم است که فاصله سنی شما چقدر هست. بسیار مهم است که پدر و مادر به ماجرای پسری و دختری و پسر بزرگتر دختر کوچکتر چگونه نگاه می کردند. چه مزایایی قایل بودند چه مسئولیتهایی را به عهده شما می گذاشتند. اینها شما را می سازد.

اگر بچه اول باشید این پدر و مادر بوده اند که شما را بار آورده اند تا بعد از سه سال که مثلا خواهر و برادران متولد شده اند. در حالی که شما اگر بچه دوم باشید همین که خودتان را بشناسید که در حدود چهار ماهگی است آن خواهر و برادر بزرگتر است که نقش بیشتر را از پدر و مادر در تربیت شما دارد. شما اگر بچه اول هستید و کسی که با او بیرون میروید بچه اول است باید بدانید که آماده اید برای جنگ. اگر احتمالا هر دوتون بچه آخرید دو احتمال وجود دارد. یک دفعه هر دو تون منتظر می شوید یکی دیگر از شما مواظبت و مراقبت کند یا یکیتون پدر و مادر دیگری بشوید چون این نقش را به خاطر بچه آخر می توانید انتخاب کنید. و ضمنا اگر یکی بچه آخر و یکی اول باشید احتمالا هم انتخابتان و هم نوع زندگیتان به صورت این هست که تا آخر عمرتان به صورتی که یکی بزرگتره و دیگری کوچکتر باقی می ماند.

من وقتی فرزند اولم باید بدانم که میل من به اداره کردن به مسئولیت به نوعی رهبری و نوعی مواظبت و مراقبت کردن از بزرگسالان وجود دارد پس بنابراین با دانستن اینکه این گرایش ها در من وجود دارد هر جا که می روم ده- بیست یا چهل درصد این تمایل را در خودم پایین بیاورم کمتر کنم به خودم هشدار بدهم که بنشین عقب اختیار را به دیگری بده فرصت را به دیگری بده تا اینکه حتمالاً برعکس فکر کنم که چون این منم و اینچنین کردم باید احتمالاً به چنین وضع و حالی ادامه دهم. بنابراین بسیار مهم است که شما در این وضعیت کجا قرار گرفته اید.

من باید اعتماد به نفس خودم را به صورت اعتماد به نفس مثبت در بیاورم. یعنی **Positive Self Confidence** را داشته باشم. **اعتماد به نفس** یا **Self Confidence** همانطور که می دانید معنایش این است که یک باور و اعتقاد عمیق و سنگینی است که وجود دارد و به همین جهت است که چون یک باور و اعتقاد است همه آدمها همیشه اعتماد به نفس دارند. فقط یک عده اعتماد به نفس مثبت دارند. می گویند من می دانم و می توانم. و یک عده اعتماد به نفس منفی دارند و می گویند من نه میدانم و نه می توانم و یا با وجودی که میدانم نمی توانم. اعتماد به نفس مثبت بسیار متفاوت است با خوش خیالی و خوش باوری و خل و مشنگ بودن و تو هوا بودن که همه کار شدنی است و هر چی بخواهی می توانی که بعداً هم اشاره به آن خواهم کرد که یکی از خطرناک ترین حرفها این جمله است که بگم خواستن توانستن است. برای اینکه خواستن توانستن نیست. **خواستن فقط وقتی توانستن است که من حاضر باشم که شرایط را بیافرینم. خواستن، آفریدن است.** همه آدمهای معتاد دو مشخصه دارند یکی اینکه خجالتی اند و دیگری اینکه باورشان این است که خواستن توانستن است. وحشتناکتر و به نظر من حتی تا مرز جنون و بیماری وقتی است که بگویم خواستن داشتن است. یعنی کسی در **Universe** نشسته و منتظر است ببیند شما چه درخواستی دارید.

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

مساله مهم دیگر، مساله **Self Esteem** یا حرمت نفس است که چند معنا دارد که مهم است به آن توجه شود. اولین معنای آن این است که من منم و تو، تو. **معنای حرمت نفس در مفهوم اصلی و روانیش داشتن پوست روانی است Psychological Skin.** یعنی تو تویی و من من. یعنی اگر تو ناراحتی من ناراحت نمی شوم. آن زمانی ناراحت می شوم که اجازه به خودم می دهم که ناراحت بشوم. در حالی که وقتی شما این پوست را نداری و همه در هم گره خورده اند ناراحتی شما ناراحتی من است. قرار است ما دوا و دکتر همدیگر باشیم ما قرار نیست همدرد هم باشیم. ببینید بازی است. **it is a game.** که در فرهنگ ماست به خاطر اینکه حرمت نفس نیست. همه در هم فرورفتیم. یعنی دل شما آنجاست.

بنابراین مساله اول در بحث حرمت نفس این است که من منم و تو تو. دوم این مساله است که ما با هم برابریم. **We are equal.** نه تنها با هم برابریم، ما با هم یکسانیم **the same.** این موضوع را باید با تمام وجودتان حفظ کنید. در فرهنگ ما نبوده و ما هم با آن بار نیامده ایم. من با شما متفاوتم، متمایز هستیم ولی ممتاز از هم نیستیم. من اینجا شما اونجا و ولی یکی بالا یکی پایین نیستیم. برتر نیستیم. متفاوتیم. بالاتر از آن من از شما نه بهترم نه بدتر. نه پایینترم نه بالاتر. وقتی آدم با تمام وجودش حس کند که من از تو نه بهترم نه بدتر نه بالاتر نه پایینتر آزاد می شوی. می دانید بعد از آن می توانید راحت خودتان باشید و زندگی کنید. در حالی که بسیاری از ما به گونه ای بزرگ شدیم که تا به یک نفر می رسیم فقط می خواهیم بگویم از بقیه بهتریم یا بدتریم. از این بازی در بیایید وقتی از این بازی در بیایید متوجه می شوید که شما بر اساس یک ملاک هایی که درست و غلط و بد و خوب است عمل می کنید اما در مقام مقایسه کار نمی کنید. در فرهنگی که حرمت نفس نیست همیشه مقایسه است. روزی که شما حرمت نفس دارید دو چیز را دارید و این دو چیز بسیار مهم است. یکی اینکه خودتان را خوب می دانید. روزی که خودتان را خوب بدانید دو خاصیت دارد: یکی اینکه کار خوب می کنید در حالی که آدم روزی که خودش را بد بداند کار بد می کند. دوم روزی که گفتید من خوبم

می پذیرید که دیگران هم خوبند. من خوبم تو هم خوبی. پس من خوب تو خوب رابطه خوب پس نتیجه هم خوب است. در حالی که اگر گفتیم من بدم نتیجه می گیرم که تو هم بدی رابطه هم بد است و نتیجه اش هم بد است. دومین مساله این است که من خواستنی و دوست داشتنی هستم. روزی که شما حرمت نفس دارید خواستنی و دوست داشتنی هستید. معنایش این نیست که همه شما را دوست دارند چون یک چیزی در فرهنگ ماست که تو وقتی دوست داشتنی هستی که همه تو را دوست داشته باشند. من وقتی دوست داشتنی هستم که یک نفر من را دوست داشته باشد. برای اینکه همان یک نفر کافی است. ما در دنیایی هستیم که یک نفر قرار است ما را دوست داشته باشد. پنج تا هم دوست ما باشند. روزی که یک نفر ما را دوست دارد و پنج نفر هم دوست ما هستند در شش میلیارد مردم دنیا کار ما درست است. به همین جهت است که غالب اوقات مردم شما را به بازی می گیرند. این کار را بکن این کار را نکن چرا این کار را کردی. بعد از اینکه برایشون صد تا کار می کنید با یک کاری که نکردید، خوب معلومه اهمیت نمیدی معلومه دوست نداری معلومه من برات مهم نیستم معلومه من برات بی ارزشم.

دو چیز در شما نیست اگر حرمت نفس داشته باشید. یکی اضطراب و نگرانی Anxiety. فوبیا ندارید. چون ریشه هایش آنجاست. نود درصدش مساله Social Phobia است. اضطراب و هراس اجتماعی است. دوم شرم و خجالت ندارید. Toxic shame. آدم خجالتی نیستید از خودتون بدتون نمیاد.

تاکید من بر روی مساله حرمت نفس به این دلیل است که شما را به یک چیزی می رساند که بزرگترین، بزرگترین نعمت جهان است و آن خود دوستی است، Self Love. من خودم را دوست دارم. حالا که خودم را دوست دارم می توانم دیگران را دوست داشته باشم. حالا که خودم را دوست دارم و دیگران را دوست دارم زندگی دوست داشتنی می شود. اما روزی که من به self-love نرسم فقط اونطرفش حالت شدید و سنگینش Self Hate از خودم متنفرم. حالت خفیفش که معمول است خود ناپسندی است. آدمی که خودش را نمی پذیرد. نمی پسندد. دوجور زندگی می کند. یکی حقیر صغیر بدبخت بیچاره یا درست برعکس. حالت خودخواهی به خودش می گیرد. Selfish. حالت خود پسندی به خوش می گیرد Egoistic. حالت خودشیفتگی به خودش می گیرد Narcissistic. حالت خود بزرگ بینی به خودش می گیرد Grandeur. حالت خود مدار و خود محور پیدا میکند Self center. شما روزی که یک آدم خودشیفته یک آدم خود مدار یک آدم خود محور یک آدم خواه یک آدم را خود پسند می دانید باید با تمام وجودتان بدانید که این آدم ته وجودش از خودش متنفر است از شما متنفر است از زندگی متنفر است. بدانید که مردم را سه گونه می بینید. خود دوست و خود ناپسند و خود پسند. اما خود پسند همان خود ناپسندی است که رل خودپسند را بازی می کند.

آدم خود دوست کسی است که چهار مشخصه دارد:

همه کارهای خوب دنیا را برای خودش می کند.

هیچ کار بدی را هیچ وقت علیه خودش یا با خودش و برای خودش نمی کند.

هر کاری را به هزینه و مسئولیت و پذیرفتن پیامد کار خودش انجام میدهد. یعنی cost , responsibility و consequence یا result را می پذیرد.

به حریم و حقوق کسی تجاوز نمی کند. می ایستد. اینجا حد من است. اونجا حد و زندگی تو است.

حالا اگر شما مساله اعتماد به نفس و حرمت نفس را حل نکنید. دو خطر دیگر شما را تهدید می کند. یکی اینکه شما گرفتار احساس گناه و تقصیر بشوید. و دایما خودتان یا دیگران شما را سرزنش کنند یعنی Blame.

احساس Inferiority. یعنی اینجا دیگه من کارم تمام است. اگر شما یک چنین کسی باشید که مشکل اعتماد به نفس Self confidence و مشکل حرمت نفس Self esteem و مساله گناه و تقصیر را داشته باشید و مساله احساس حقارت،

متاسفانه وقتی می رسید به جوانی پنج- شش تا آدم می شوید.

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

عشرت طلب. یعنی اهل پارتی. فقط به این فکر می کنید که چگونه می شود امروز خوش گذراند.

می روم دنبال مساله ثروت مخصوصا اگر در خانواده ام مساله داشتن پول و ثروتمند شدن اهمیت داشته باشد.

قدرت **Power**. چگونه می توانم قدرتمند باشم.

احتمال دیگر مساله شهرت است.

اگر در خانواده ای باشم که سیستم پدر و مادر من به مقدار زیادی من را با یک باید و نبایدهایی بزرگ کرده باشند من یک گرایشی پیدا

می کنم به مهر طلبی **Love thirst. Love hunger**.

بزنم به خل و مشنگی. یعنی تبدیل بشوم به یک آدمی که همه جوره هست.

چیز دیگری که من در دوره نوجوانی و جوانی مواظبش خواهم بود این است که یک واقعیت را می دانم و آن این است که موفقیت با اولین قدم آغاز

می شود. خوشبختی و انحراف با اولین قدم شروع می شود.

مساله بعدی این است که هیچ وقت خودتان را گرفتار عادت نکنید. عادت **Habbit** درست عکس هوش است. هوش تعریفش هست تنوع در سازش.

عادت یکسانی در سازش است. به میزانی که تعداد عادت های شما زیادتر است نشان دهنده این است که شما بیهوش ترید.

بدتر از آن اعتیاد است. یا چسبیدن به بدن و اندام.

و بالاخره مساله هم رنگ جماعت شو. انسان تنها موجودی است که ابتدا به وجود می آید یعنی **Existance** و هستی پیدا می کند. و بعدا ماهیتش

یعنی آنچه که هست، محتوایش را پیدا می کند. در حالی که وقتی شما به بقیه موجودات نگاه می کنید ابتدا ماهیتشان مشخص می شود و بعدا

وجود پیدا می کنند. یعنی یک سگ ابتدا سگ است و بعدا به این دنیا می آید سگ می شود. انسان مخلوق خداست ولی خالق خودش است. یعنی

من و شما خودمان را می سازیم. به بیان دیگر ما به این دنیا می آییم و آنچه که سرنوشت ماست **Destiny** باید آن را از سر، نوشت و در سر،

نوشت. و الا از قبل چیزی آن را برای ما ننوشته.

مثلث رحمتی که من می شناسم **Reality , Morality and Responsibility**. و روزی که در این مثلث زندگی نمی کنیم وارد یک مثلث

دیگری می شویم که مثلث زحمت و نکبت است که می شناسید افسردگی **Depression** , اضطراب **Anxiety** , خشم و عصبانیت .

Anger and Agression. یعنی اجتناب ناپذیر است.

نه مظلوم باشید نه مشغول. بلکه مسئول باشید.

دو خطر دیگر هم هست یکی اینکه حالت ملعون را داشته باشیم. و یکی مقتول. اصلا ما مرده ایم کار ما تمام است.

سه چیز را مواظبش باشید که کنار این هست. یکی اینکه آدم منتظری نباشید. دومین مساله این هست که مضطرب نمانید. ما به آرزوهایمان نمی رسیم. ما به خواسته هایمان نمی رسیم. این را لطفا بپذیرید. ما به هدفهایمان می رسیم. **Goal**. هدف معنایش این هست که یک موضوعی یک واقعیتی یک محل و مکانی به درستی تعریف شده. برای رسیدن به این هدف شما نیاز به چیزی دارید به اسم استراتژی. استراتژی یعنی سه چیز: نقشه **Map** یعنی همه راههای رسیدن به هدف. طرح و **Plan** یعنی انتخاب یک یا دو راه از راههایی که ما را به هدف می رساند. برنامه **Program** یعنی دادن زمان به طرح و **Plan**. یعنی من و شما فقط به هدفی می رسیم که برایش استراتژی داریم (نقشه طرح برنامه) و آغاز کار و پایان معلوم است.

وقتی که یک چیزی برای شما هدف است قرار است که هدف اول شما باشد. هدف را با وسیله اشتباه نکنید.

پول وسیله ایست برای بهتر زندگی کردن. بسیاری مردمانی که خوابشان را می فروشند و اتاق خواب می خرند. آدم هایی هستند که چشمشان را می فروشند و عینک می خرند. آدمهایی هستند که پایشان را می فروشند و کفش می خرند. مبدا در زندگیتون بروید دنبال کاری که پول در بیاورید. بروید دنبال کاری که دوست دارید و درست می دانید. آن وقت است که صرفنظر از اینکه پول کم در بیاورید یا زیاد در بیاورید زندگی را بردید. در حالی که اگر در زندگیتون بروید دنبال کاری که زیاد دوست ندارید هرروز باید به فکر این باشید که خدایا باز صبح بلند شدم باز باید این کار را بکنم. کی انشالله ظهر میشه کی شب میشه. خوشحالم چهارشنبه شد خوشحالم جمعه شد حالا دوز شنبه یکشنبه آزادم و ... زندگی را باختید برای اینکه خودتان را باختید. اینها موفقیت نیست اینها برنده بودن است. موفقیت **Success** وقتی است که در چهارچوب سلامت روانی و خوشبختی باشد. مساله اصلی و اساسی بودن شماسه. مساله شدن شماسه نه مساله داشتن. و مواظب آن باید بود. در موارد اصلی و اساسی من و شما قرار است هدفی را که داریم سه جنبه داشته باشد کوتاه مدت یعنی دو روز تا دو ماه. میان مدتش دو ماه تا دو سال. و بلند مدتش دو سال تا هفت سال. بهترین راه رسیدن به هدف به صورت ساده و عادی این است که هر شب دو دقیقه در باره آنچه که می خواهید بهش برسید و هدف شماسه تخیل و تصور کنید. شما آن حال را باید در ذهن خودتان تخیل و تصور کنید. و دو دقیقه هم دم صبح.

من و شما یک وظیفه داریم. بعد از هجده سالگی برویم اشکالات و اشتباهات خودمان را حل کنیم. در حقیقت وجود من و شما را مثل اینکه انداختند روی یک بوته خار و اقلا ده بیست صد جای بدن من و شما بسته به اینکه خارها کوچکند یا بزرگند یا بعضی ها سمی و کشنده اند در بدن من و شما رفته و احتیاج است که دانه دانه اینها را در بیاوریم.

من و شما قرار هست که از زندان ها خودمان را آزاد کنیم. انسان موجودی است که در زندان متولد می شود و در زندان زندگی می کند مهم آزادی است. مهم این است که خودمان را آزاد کنیم. بنابراین این همان چیزیه که به عنوان "Freedom From" آزادی از " شرط اصلی و اساسی انسانیت است تا اینکه من و شما را برای آزادی "در" و " برای " Freedom In and Freedom For" در زندگی آماده کند.

تست شخصیتی یک تستی است به نام **MMPI**. به نظر من گرفتنش کمک می کند برای اینکه یک تصویری به شما می دهد که شما که هستید و چه هستید. هم ده اختلالات شخصیتی **personality disorder** را نشان می دهد و هم یک مقدار گرایشهای دیگر را از افسردگی و اضطراب و وسواس و حالات دیگر را که به شما کمک میکند. و یکی آن تست که به عنوان تست **Vocational** هست که استعداد و توانایی های شما را هم در تحصیل و هم در کار نشان می دهد.

بین یک تا هفت سالگی علاوه بر این حس من که رشد می کند دو چیز دیگر هم سروکله اش پیدا میشود. یکی هوش من است **Intelligence** و یکی تخیل و تصورات من است **Imagination and visualization** بنابراین من و شما حالا علاوه بر حس که **Sence** است با هوش و تخیل و تصور هم هستیم. لطفا دقت کنید. پس من الان چی دارم. حس دارم هوش دارم و تخیل. اما دو نتیجه از آن می گیرم. یکی جهان بینی و باورهای من است **philosophy, outlook, my Belive system**. همه اینها را همینجا درستش می کنم. مادرم خوب است همسایه ام بد است دین من خوب است.... یعنی این نظام باورها و اعتقادات من را درست می کند. من و شما قرار است دو کار بکنیم. در بزرگسالی یکی احساسات و عواطف خودمان را چک کنیم **my Feeling and Emotion**. برای اینکه این احساسات و عواطف همانطور که می دانید دو نوعند. احساسات خوب داریم. شادی داریم. امیدواری داریم. اما عکسش هم داریم. غم داریم و ناامیدی. من قرار است احساسات و عواطفم را چک کنم و از آن حال غم به شادی بیاورمش. از آن اضطراب به آرامش بیاورمش و این کار کاملا شدنی است. کاملا شدنی است. دوم تمام جهان بینی و نظام باورها و اعتقاداتم را چک کنم.

که یک آدمی به دنبال یک چیزی راه افتاده که به صورت عادت به صورت اعتیاد به صورت بیماری سراغش بوده در حالی که اگر در بزرگسالی شما این تجدید نظر را بکنید و بعدا به این نتیجه برسید که این را می خواهید یا نمی خواهید موضوع و مساله چیز دیگریست. مورد بعد مساله اخلاق است. **Morality** همانطور که می دانید چهار تا بوده در تاریخ و امروز پنجمی به آن اضافه شده. اول عدالت و انصاف **Fairness & Justice**. دوم واقعیت و حقیقت **Truth & Reality**. سوم رهایی و آزادی **Freedom & Liberty**. چهارم محبت و عشق **Love & Kindness**. و پنجمی که بهش اضافه شده حرمت و حیثیت **Esteem & Honor, Prestige**. این پنج اصل قرار است که همیشه به عنوان باید و برخی از اوقات تنها باید زندگی تلقی بشود و همه رفتار و اعمال و گفتار ما بر مبنای آن و متوجه با آن باشد. مطلبی که وجود داره این هست که من و شما کالا نیستیم. **We are human being**. و این مسئله رو بپذیریم. چون متاسفانه بسیاری از ما خودمون رو کالا میبینیم و در نتیجه وقتی خودمون رو کالا میبینیم دیگران رو هم کالا میبینیم.

تو زندگیتون نه خر باشید نه خر سوار. جاده باشید. تو زندگیتون نه طلبکار باشید نه بدهکار. بیحساب باشید. چون یک گرفتاری بزرگی است والا سخت میتونید باهاش مسئله داشته باشید. تو زندگی اگر شما هدف داشته باشید جهت پیدا میکنید. یعنی وقتی هدف دارم جهت پیدا میکنم. **Direction**. اگر جهت و هدف دارید و اعتماد به نفس و حرمت نفستون درسته و اون مسائلی که قبلا عرض کردم یعنی مثلث رحمت (واقعیت، مسئولیت، اخلاق) سر جاش است.

همه مطالعات علمی نشون میده فقط آدم هایی از مرگ میترسن که از زندگی میترسن. وقتی شما در زندگی بگید که: من نگران مرگ خودم یا عزیزانم هستم یک پیامی رو به من دادید: که نه از زندگی خودم راضی ام نه از زندگی عزیزانم. سیاست مال دوره جوانی نیست. فلسفه یک جهان بینی است. ولی برای جوان خطرناک است. مطلب دیگری که اینجا وجود داره این هست که من و شما به جای فلسفه و مذهب و سیاست در مقابلمون در حقیقت دو چیز دیگه داریم یکی علم است که اصلتش، اصل بودنش، واقعی بودنش، مفید بودنش، درست بودنش و خوب بودنش قطعی و مسلم است. اصلا این شرف انسانی است وقتی که مبتنی بر عقل است و وقتی که مبتنی بر اخلاق است بنابراین کار من و شما کار علم است. و دوش هوش هنر است. هنر به مفهوم عمیق خودش. شوپنهاور میگه: کمال همه هنرها این است که به موسیقی برسند. یک جا طبیعت از انسان عقب است و آن در موسیقی است. قرار است از شش- هفت سالگی شروع کنید آن زمانی که چشمتون چپ و راست و پایین بالا رو تشخیص میده و میتونه درگیر بشه اگر اون زمان نکرده اند پدر و مادر برید دنبالش. یه دنیای دیگری است. و ضمنا دوش کار دستی است که در نقاشی است. برید جایی که با دستتون بسازید. این ارتباط مغز با دست است که جهان رو برای شما محسوس و ملموس میکنه و شما رو به واقعیت و طبیعت نزدیک. در اثر دوچیز سلول مغزی تولید میشه. یکی تجربیات تازه پر هیجان و هیجان انگیز. و یکی ورزش است. مخصوصا وقتی به صورت دسته جمعی است. همینجاست که مسئله دیگری کنار موضوع هنر خودش رو نشان می دهد و آن زیبایی است.

دستم به دامن‌تون تمام ارتباطات انسانی در تحلیل نهاییش وقتی انسان رو به هیجان میاره یا از هیجان میاندازه که مسئله بو درش درست باشه. قریونتون برم بوهاتونو درست کنید. اولاً برخی از شما مشکل دندان دارید. پزشکان و دندان پزشکان کمکتون میکنن.

حالت چشم مهم است. لبخند مهم است رنگ پوست مهم است . صدا مهم است ولی بالاتر از همه بو است.

آقایون! آشپزی یاد بگیرید. خوابتون رو مرتب کنید. آدم سالم هر شب یک زمان میخوابه و خودش هم بیدار میشه . نه با ساعت یا وسیله دیگه. هرکسی که خواب خوبی داره روز خوبی داره. زندگی خوبی داره. پنج سال تا ده سال عمر طولانی ترو سالمتری داره. خواب یه اضافه نیست. بازی نیست که آدم باهاش گرفتار بشه و درگیر بشه.
مورد بعد تغذیه درست است.

چند تا دوست خوب پیدا کنید. سرمایه گذاری روشن بکنید. وقت انرژی و نیروتون رو . و اونها رو همیشه برای خودتون نگه دارید. اگر دوست ندارید زندگی رو باخْتید. اگر دوست کم دارید زندگی رو باخْتید. در بحثهای روانی یکی از پرسشهایی که همیشه میشه و نشان دهنده اختلال و مسئله شخصیت است اگر فقط اعضای خانواده دوستهای شما هستن فاجعه است. فاجعه است. این دقیقاً نشانه این است که حالتون چقدر بد است. شما میدونید که اصلی که زندگی رو به صورتی بسیار واقع بینانه و مشخص و معین روشن میکنه این واقعیت است که زندگی بسیار سخت و مشکل است. همیشه مشکل بوده. برای همه مشکل بوده . حتما خواهد بود. این تصور و توهم که زندگی یک روزی ساده بوده، این توهم که زندگی یک عده ای راحت است **من و شما باید بپذیریم که زندگی سخت و مشکل است. در بسیاری از موارد تار و پور زندگی درد و رنج است البته درد و رنجی که مشروع است.**

بپذیرید که با دیگران اختلاف داشته باشید. مهم اینه که من و شما بتونیم اختلافها رو به درستی طرح کنیم و حل کنیم. معنای این نیست که ما می تونیم کسی رو پیدا کنیم یا در ارتباط با کسی باشیم که باهاش اختلاف نداشته باشیم.

جهان، جهان تفاوت است. درک این واقعیت به من و شما کمک میکنه که جهان رو انقدر سیاه و سفید نبینیم و خودمون رو گرفتار نکنیم. ما قرار است در حال زندگی کنیم. یعنی لذت و رنج رو، درد رو با شادی رو با هم بسنجیم و انتخاب درست داشته باشیم. این سوتفاهم رو مواظبش باشید. چون برخی از اوقات برخی از شما در یک شرایطی قرار میگیرن: از زندگیت لذت ببر. نکته دیگه که من و شما باید ضرورت زمان و مکان رو متوجه باشیم.

من و شما در دنیایی هستیم که قرار است خطرناک زندگی کنیم . این زندگی بدون خطر و بدون ریسک به جایی نمیرسه. اگر آدمی هستید که محتاطید و محافظه کارید، شما با ترمز روانی زندگی میکنید. من و شما در دنیایی که هستیم اشتباه میکنیم. اشتباه، در بیشتر موارد تنها راه رشد است. من اصلاً از طریق اشتباه رشد میکنم. وقتی که درگیر ارتباط با دیگران میشید، مسابقه است و بنابراین برد و باخت داره یعنی شکست است. یک آدم سالم با اشتباهش راحت است. با شکستش هم راحت است. علتش هم روشن است. ما راهی غیر از این نداریم. من و شما فقط از طریق اشتباه و از طریق شکست است که میتونیم رشد بکنیم و پیش بریم و به یک جایی برسیم. بنابراین اگر در زندگی کسی هستید که با مساله اشتباه مساله و مشکل دارید ، در زندگی از پا در میایید. کنار این یک خطر دیگری است که اشتباه و شکست غالباً برای ما انقدر مهم نیست که نگران حرف و قضاوت مردمیم. مواظب باشید که اگر کسی هستید که مثلاً از رابطه تازه ، از پیدا کردن پسر و دختر تازه به هیجان میاین باید بدونید که احتمالاً بیمارید.

ما متأسفانه فرهنگی داریم که به میزانی که غمگین تریم به نظر سنگین تر و با وقار تر و مهم تر و آدم با ارزش تری هستیم.

تو زندگی‌تون تو مقایسه نرید. اگر آدمی هستید که وقتی از کسی سوال میکنید ، با خودتون مقایسه میکنید گرفتارید. بعضی از شما خشمگین و طلبکار و ناراضی اید ها . اگر این مشکل رو دارید بدونید که هیچ کس حوصله شما و تحمل شما رو نداره. هر وقت معتقدید دیگران حوصله سربرنده هستند ، یعنی خودتون چنین اید.

دکتر شاپور راسخ (بهترین جامعه شناس آن کشور) : در کودکی باید خواندن یاد گرفت و در جوانی باید خواند تا یاد گرفت. من و شما تو دنیایی هستیم که باید بخوانیم. اگر کتاب دوست شما نیست شما اصلا دوستی واقعا ندارید. علتش هم خیلی روشن است . شما روزی که کتاب میخوانید معنای این هست که اون آدم هر که هست رو به خانه تون آوردید ، جلو خودتون گذاشتید و میگید برای من حرف بزن. نکته دیگه ای که تو زندگی قبل از رفتن به سراغ درس و مرحله ازدواج مایل هستم بهش اشاره ای بکنم معنی وقت و زمان است. شما میدونید که من و شما دو چیز یا دو پدیده در دنیا داریم. یکی اشیا و اشخاص اند و یکی وقت و زمان. خوشبختی و بدبختی ، موفقیت و شکست ، سلامت و بیماری به این مرتبط است که شما با وقت یا زمان چه میکنید.

بسیاری از ما **گرفتاریمون سر وقت هست. علتش هم چند تا مساله است :**

- میدونیم زمان دور و بر ما بیست و چهار ساعته است اما متاسفانه زمان درونی که در مغز من و شما نزدیک قسمت بینایی ما هست دوره اش بیست و پنج ساعته است. بنابراین همه آدمها یه مشکلی در جهت سازگاری جهان بیست و چهار ساعته با مغز بیست و پنج ساعته شون دارن.
- زمان یک پدیده کمی بیرونی است که با ثانیه شناخته میشه حتی صدم ثانیه. زمان برای انسان یک مفهوم کاملا کیفی است.

بسیاری از ما اصلا از گذشت زمان خبری نداریم . بسیاری از ما نمیدونیم که هر کار ما چقدر وقت میبره و بنابراین در ارزیابی برنامه هامون همیشه گرفتاریم. یعنی متوجه نیستیم که اگر ما یک ساعت طول میکشه تا حاضر بشیم و به کنفرانس برسیم ، کنفرانس ساعت دو تشکیل میشه. نه سه. آیا ذهن ما این رو میپذیره و بر مبنای اون عمل میکنه یا اینکه گوشه ذهنش انداخته و بهش اعتنایی نمیکنه.

- و بالاخره مهمترین مساله ای که شما را می سازه و ویران میکنه در خصوص وقت اینه که آیا امروز برای شما مساوی فردا هست یا نیست. اگر کسی این رو به دلیل آنچه که مخصوصا بین دو تا پنج سالگی در کودکی آموخته امروز رو مساوی فردا میدونه . درد امروز رو مساوی با درد فرداست. لذت امروز مساوی با لذت فرداست. اگر یه چنین چیزی رو میدونه حتما تو زندگی هم موفق هم خوشبخت و هم سالم است. حد اقل تو این مسیر قدم بر میداره. چرا ؟ به خاطر اینکه این آدم که امروز رو مساوی فردا میدونه درد رو امروز میبره و لذت رو فردا.

کار مهم و یکی کاری فوری. وقتی که مهم و فوری رو در یک چهارچوبی قرار بدیم چهار تا حالت به دست میاد. نوع اول کاری است که هم مهم و هم فوری است . **It's emergency**.. من باید این کار رو انجام بدم. یه کسی حالش به هم میخوره باید برسونیمش بیمارستان. دوم کاری که نه مهم است و نه فوری. بسیاری از این تلفن هایی که یه هم می کنیم و بسیاری از این ملاقات ها و رفت و آمدها که نه مهم است و نه فوری. سوم کارهایی هستند که فوری اند ولی مهم نیستند. در می زنند . تلفن زنگ میزنه . اینها کارهای فوری هستند ، همیشه وقتی یه کسی در میزنه بگیم فردا میریم جواب میدیم. ولی مهم نیستند. به من نگید ممکنه مهم باشه. نه . نیستند. از صد تا تلفن و از صد تا در زدن یکیش هم حتی کار مهمی نیست. و چهارم کارهایی که مهم اند اما فوری نیستند. سلامت شماست. درس خواندن شماست. شغل و کار شماستو روابط شماست. اینها موضوعات بسیار مهمی هستند ولی فوری نیستند. کتاب رو همیشه میشه خوند. همین الان نباید خوند. مگر اینکه شما اشتباهی در انتخاب کرده باشید. گفتگو رو یا سلامتی رو شما الان قرار نیست بهش برسید این یه چیزی است که یه کاری است که از گذشته ها کردید و به آینده مرتبط است. آدم سالم ، آدم موفق ، آدم خوشبخت تمام زندگیشو میذاره روی کار مهم . نه فوری. مهم ، نه فوری. سلامتی ، تحصیلاتش ، رابطه اش مهم اند ولی فوری نیستند. روزی که شما این کار رو بکنید اولین اتفاق این است که مهم و فوری اتفاق نمیافته. چون همه کارهای **emergency** مال این است که کارهای مهم رو به موقع انجام ندادیم. دوم شما که درگیر کار نه مهم ، نه فوری نشدید . همچین وقت و عمری شما ندارید. ولی مهمترش اینه که یاد بگیرید دنبال کارهای فوری که مهم نیستند نرید.

مسئله اصلی و اساسی تداوم است. استمرار. همه آدم های دنیا به این دلیل به جایی رسیدن که راه رو پشت سر هم رفته ان.

مسئله ازدواج، سه چهار تا جمله کلی میگم امیدوارم بهتون بر نخوره.

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

دوم : آدم سالم میخواد بچه دار بشه .

سوم اینکه سن ازدواج بیست و پنج هست تا سی و پنج . تعداد بچه هم دو یا سه تاست. فاصله سنی بچه ها هم بیست تا سی و پنج ماه. شما میخواین مادر خوبی و پدر خوبی باشید لطفا سی ماه برای بچه ها بذارید.

یادتون باشه که همسرتون باید اولاً از نظر ظاهر جذاب باشه. شما باید نسبت بهش جاذبه جنسی داشته باشید اگر ندارید بعداً پیدا نمیشه. ضمناً به آدمی رو پیدا کنید که از نظر شما زیباست و شما دوست دارید. زیبایی عادی میشه . کمی عادی میشه . اما زشتی هیچ وقت عادی نمیشه. هرگز ، هرگز بدون عشق ازدواج نکنید.

عشق ورزی و عشق پذیری داشته باشید. اگر ندارید گرفتاری اونجاست. زندگی رو باختید . و میشه تو هشت سال اول عشق رو آموخت . اگر اونجا یادتون ندادن که در نود درصد خانواده ها حتما ندادن ، میشه بعد از هجده سالگی عشق رو آموخت. والا بدون اون این کارو نکنید. دوماً این هست که مطمئن بشید که در رابط درست و در ارتباط درست هستید. اگر به راحتی نمیتونید **communicate** کنید وقتی به هم میرسید حالا باید دنبال موضوع بگردید دنبال مطلب بگردید . بعضی موقع ها حوصله تون سر میره. ترجیح میدید با دوست پسر و دخترتون حرف بزنید این آدم آدم شما نیست.

روزی شما میتونید بگید آدمی رو دوست دارم که دلتون نخواد حرفتون قطع بشه. و وقتی میخواید حرفتون رو قطع بکنید گرفتارید .

بنابراین مسئله رابطه و ارتباط مهم است . مسئله بعد مسئله ی توافق **compatibility** است . شما قربونتون برم برید . یه آدم شبیه و مانند خودتون رو پیدا کنید. **Opposite attract and then attack** . روزی که به آدم مختلف جذب میشید باید بدونید دارید خودتون رو آتیش میزنید.

ازدواج مال دوتا آدم شبیه و مانند هم است که در کلیات انقدر شبیه و مانند هم باشند که اونجا مسئله ای نداشته باشن .

اگر یه روزی همسرتون رو وادار به یک کاری میکنید و او چاره ای نداره و اون رو می پذیره مطمئن باشید ، امکان نداره که از زیر آنچنان ضربه ای میخورید که نتونید بلند بشید. هیچ کس اختلاف زناشویی رو نبرده. تو کار تراپی با هزاران نفر کار کردم. با هزاران نفر کار کردم. وقتی که هیرون و سرگردون موندم که این خانم یا این آقا چرا دست مثلاً به یه همچین خیانت بی معنی کثیف پوچ توخالی زده؟ دیدم علتش انتقامی است که سر یه موضوعی به خاطر تحمیلی که یه جایی همسرش بهش کرده داره از او و از خودش میگیره.

تعریف اشتباهی که ما از واژه ها داریم گاهی باعث میشه اونا رو جابجا بگیریم. مواظب تفاوت این واژه ها باشید تا مبدا خودتون رو گول بزنید:

مواظب خشم و عدل باشید.

مواظب عدل و مجازات باشید. مفهوم عدالت مسئله تربیت و محبت است.

نظم رو با زور اشتباه نکنید.

مواظب باشید آرامش رو با تنبلی.

استقلال رو با جدایی. آدم مستقل کسی است که در ارتباط با دیگران استقلال معنا پیدا میکنه.

مسئله حقیقت جویی با شک.

مسئله آزادی با بی بند و باری. آزادی یعنی انتخاب قانون درست.

زیبایی با مد.

خودکفایی با بی نیازی. **Self sefficient** وقتی است که خودکفا هستی که اینها رو نمیخواهی والا وقتی که نداری خب نداری. بنابراین خودتون رو

گول نزنید. و بی نیازی بیماری است. آدم سالم آدمی است که هم نیاز دیگران رو بر آورده میکنه و هم میذاره دیگران نیازش رو برآورده کنن.

موضوع بعد مسئله تکامل و تنوع است.

موضوع بعد شجاعت و حماقت است.

رک بودن با پررو بودن متفاوت است.

موضوع بعد مسئله سادگی با حماقت.

مسئله کار و شغل با حمالی.

مورد بعد دقت است با وسواس.

مورد بعد احتیاط است با ترس.

مورد بعد ایمان با نادانی است.

اعتقاد است با تعصب. تعصب یعنی پیروی بدون دلیل از چیزی که واقعیت و حقیقت نداره.

خوشحالی با بی خیالی.

موفقیت با برنده. موفقیت، وقتی است که رعایت سلامت فیزیکی و روانی رو میکنیم و برنده وقتی است که اونها رو زیر پا میذارید.

مسئله مسئول است با کنترل.

حرمت با احترام. حرمت یعنی که ما برابریم. احترام یعنی اینکه ما با هم نابرابریم. **Respect** یکی از خطرناکترین چیزهاست.

مسئله همکاری با فرمانبرداری

مهربان با مهر طلب.

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

موفق باشید.