



نبايدهای که باید در زندگی زناشویی بدانیم ؟ بخش 1

قدرت محبت و عدالت و انصاف:

مادر دنیایی هستیم که به مجرد این که قدرت وارد هر سیستم و سازمانی بشود نه تنها محبت ، از آن طرف می رود بیرون، بلکه عدالت و انصاف هم از بین می رود.

تمام گفت و گو هایی که امروز در مفهوم دقیق روانی اجتماعی وجود دارد این است که قدرت اولاً یک توهم است، چون واقعاً وجود ندارد، بلکه آنچه که وجود دارد ضعف و ناتوانی است.

به همین جهت است که قدرت مند ترین آدم ها وقتی که دیگران ضعیف نیستند، قدرتی ندارند یک خیال است ولی بر مبنای این خیال است که ما در طول تاریخ زندگی کرده ایم.

بنابراین اگر فکر می کنید در خانه قدرت و کنترل را شما در دست دارید و مالکیت متعلق به شماست اولاً باید بدانید که در فضا و هوا یک تفکر و عقیده ای خیالی دارید و چون شما و دیگران با این خیال می توانند زندگی کنند غالب اوقات راحت هستید.





ولی در این خانه محبت نیست، در این خانه عدالت نیست، در طول تاریخ یک دروغ بزرگ بوده که قدرت مساوی است با ما محبت، قدرت مساوی است با عدالت، حتی برخی تندتر هم رفتند گفته‌اند قدرت و محبت و عدالت مساوی است با مجازات.

فاجعه‌ی تاریخ از نظر اجتماعی چنین بوده و در خانه راهش ندهید. بنابراین در خانه صحبت از قدرت نکنید.

مهم این است که در خانه محبت و عدالت و انصافی که به صورت برابری و نبودن تبعیض است، وجود داشته باشد.

بزرگترین مسئله‌ی انسانی، نابرابری و تبعیض است و متأسفانه به مجردی که قدری قدرت، وارد سیستم شد و شرایطی را به جهت نابرابری و تبعیض، چه در واقعیت و چه در خیال کودک به وجود می‌آورد.

بنابراین هرگز تصور نکنید که در خانه بالاخره یکی باید رئیس باشد. این پرت و پلاها هیچ ارتباطی با یک زندگی سالمی که مسئله‌ی خوشبختی اساس کار آن است ندارد.

هیچ کس قرار نیست که قدرتی داشته باشد، آنچه که وجود دارد و اهمیت دارد محبت است و حرمت و مشورت است که اساس روابط انسانی است. بنابراین قدرت را کنار بگذارید.

یادتان باشد ما در دنیایی هستیم که فرمانبرداری و اطاعت جایی ندارد، هرچه هست همکاری است.



بنابراین به جای فرمانبرداری موضوع همکاری نشسته. شما قرار نیست به کسی دستور بدهید و بچه‌ها قرار نیست فرمان ببرند.

اوایل که من برنامه‌ی رادیو تلویزیونی داشتم، پاسخ به نیمی از سوالات گوشه‌ی این بود که شما اگر مادر هستید، باید بچه را به خوبی و درستی تربیت کنید.

مسئله‌ی تربیت، فرماندهی نیست. اگر قرار است متخصص شوید یا دندانپزشکی یا هر چیز دیگر، تکه تکه دانش را به شما می‌آموزند.

به شما نمی‌گویند فردا صبح دکتر شویا مهندس. چنین ماجرای نداریم. در طول تاریخ این توهم وجود داشت. بنابر این در خانه به میزانی که قدرت وجود دارد، نه محبت هست نه حرمت و نه مشورت نه سلامت روانی.

ما چیزی به اسم سلسله مراتب سیستم نداریم. این که پدر در راس است، مادر پایین‌تر و بعد برادر بزرگتر بعد خواهر کوچکتر، نداریم.

شما یک مجموعه هستید که وقتی متوقف بشود و بایستد، همه ی انسان ها را می کشد. بنابراین در خانواده شرایطی را به وجود بیاورید که این مجموعه به صورت سیستم عمل و کار کند.

از اول و تا آخر نتیجه باشد. قدرت و کنترل و مالکیت و سلسله مراتب دورانش به سر آمده است.

دائماً در حال قضاوتیم:

من وقتی پشت فرمان نشستم من دارم اوضاع را ارزیابی و قضاوت می کنم. مقصود از قضاوت این است که من تصمیم بگیرم شما خوبید یا بد و کار شما درست یا غلط و بعد از این که به این نتیجه رسیدم که کار شما غلط یا بد است و کار بد کردید، پس شما آدم بدی هستید و بعداً هم احتمالاً مستحق مجازات.

مفهوم قضاوت یعنی ایمنی.

این که به شما بگویند تو چه کسی هستی که من را قضاوت می کنی، بی معنی است. همین خانمی که ۸ تا بچه آورده دیروز در رادیو تلویزیون شنیدم که گفت چه کسی میتونه من را قضاوت کنه؟

همه، همه به خاطر این که وقتی یک کاری غلط است یا تویی که یک کسی را میزنی میکشی، همه می توانند تو را قضاوت کنند و یکی از حرفهای پرت و پلا این است که تو نمی توانی مرا قضاوت کنی.





نه در یک شرایطی، در یک وضعیت ، هر کسی می‌تواند اوضاع را ارزیابی کند و قضاوت کند. آن گفته تو قضاوت نکن یعنی این که تو تصمیم نگیری که آیا دیگری خوب یا بد است.

ولی روزی که من بخواهم یک کارمند را استخدام کنم باید قضاوت کنم که به درد کار من می‌خورد یا نه و مهارت های لازم را دارد یا خیر.

برخی از پدر و مادرها یا زن و شوهر هایی هستند که دائماً در حال قضاوت کردن دیگرانند، یعنی اولاً فکر می‌کنند مرکز خلقت هستند و خوب و بد و درست و غلط دنیا را می‌دانند و مدام حکم صادر می‌کنند.

این کار اصلاً درست نیست و کنار آن دیگران را مسئول و مقصر دانستن است. شما می‌دانید بسیاری از ما با انگشتمان زندگی می‌کنیم.

همیشه تقصیر تو بود، برخی از مراجعین می‌گفتند فلانی مرا بدبخت کرده چون شوهرم را به من معرفی کرد، برادر من، من را از پا درآورد وقتی به من گفت این کار را بکن.

بارها و بارها گفته‌ام که اگر هزار نفر، هزار بار به من جمله ای بگویند روزی که من آن کار را می‌کنم فقط و فقط و تنها و تنها مسئول خودم هستم.

بنابراین دست از این بازی‌ها بردارید، به دنبال این نباشید که تقصیر تو بود یا مسئولیتش با توست.



مثلاً فرض بفرمایید به مشکل اقتصادی خورده اید و به همسران بگویید خب گوش به حرف من نمی دهی من که خبر نداشتم دیدی که چه کار کردی.

یا اگر بچه‌ها مشکل تربیتی پیدا کنند می گویند خب تو این کار را کردی تو اینها را بار آوردی، تو مسئول تربیت بچه‌ها بودی، ما همچنین چیزی نداریم.

روزی که شما به همسران این اجازه را می دهید که او تصمیم اقتصادی بگیرد این شما هستید که اشتباه کردید.

روزی که همسران مسئولیت پرورش و تعلیم و تربیت بچه‌ها را دارد و به صورتی که باید آنها را تربیت کنید، نمی‌کند، شما به همان اندازه مسئولید که او مسئول است.

فقط با این تفاوت که او بهترینش را انجام داده شما انتخاب درستتان را که در خصوص این تصمیم بوده بیشتر از همسران اشتباه کردید.



بنابراین بازی تمام است. نتیجاً ماجرا این نیست که چه کسی مسئول است، چه کسی مقصر است، ممکن است ما دنبال علت برویم که از کجا شروع شد.

ما نمی‌خواهیم دنبال مسئول و مقصر بگردیم ما می‌خواهیم متوجه شویم که اشتباه از کجا شروع شد و به مجردی که یک کسی اشتباه را می‌فهمد یا می‌پذیرد پایان بحث و گفتگو هاست.

ما بعد از آن دیگر حرفی نداریم. بنابراین نه قضاوت کنی‌دنه کسی را مسئول بدانید و نه مقصر.

روزی خانمی گفت من و شوهرم مانند دو تا مرغ عشق بودیم و همه جا درباره‌ی ما صحبت بود همه از ما تعریف می‌کردند.

این جمله را هم از من یاد گرفته بود می‌گفت ما بال در بال هم پرواز می‌کردیم ولی مادر شوهرم دیروز وارد شد و یک کاری کرد که ما دیشب برای اولین بار حرف طلاق زدیم.



به او گفتم عجب مادرشوهری که می‌تواند ۲ تا مرغ عشق را ظرف چند ساعت به طلاق بکشاند. این بهترین روانشناس دنیا ست که می‌داند چه کار کند.



ما در این دنیا چنین نابغه ای نداشتیم البته ایشان هم خندیدند بعد گفتم یک سوال دارم، گفتم می شود به من بگویند رابطه ی جنسی شما چطور است؟

گفت آقای دکتر ما سه ساله جدا می خوابیم بعد من فهمیدم که بالشان دربال هم است اما... پس بازی در نیاورید که رابطه ی ما را او خراب کرد.

یک قاعده از نظر علمی وجود دارد که به آن فرمول ABC که البته دنبال آن DE وجود دارد یعنی:

Action عمل و اقدام من

Belief باور من

Contraction پیامد

درست مانند این که وقتی به کسی می گوئیم احمق واو می گوید احمق خودتی. تو گفتی احمق، من هم گفتم احمق خودتی.

نه این طور نیست. آن باور توست که سبب شده تو هم به من بگویی احمق خودتی. یعنی عمل من بوده که احمقی و همچنین باور تو این بوده که سبب شده که همین را به من بگویی پس تو هم مسئولی.

من به تو گفتم احمق تو هم برگشتی به من گفتی احمق خودتی. ما در این زمینه با هم برابریم. توجه داشته باشید موضوع مسئولیت جدی تر از این هاست که در گفتگوهای معمولی مطرح می شود.

بسیاری از زن و شوهرها تخیلی، تماشچی، بی تفاوت و تنبل هستند:

بسیاری از زن و شوهرها این چهار حالت را دارند که باید مواظب باشند:

۱- تخیلی اند، یعنی در دنیای خیالی و ایده آل وهپلی هپو زندگی می کنند.

۲- تماشچی اند، یعنی تا می گویند بیا بروسخنرانی کن، یواشکی می رود و گوشه ای می نشیند و حاضر نیست درگیر شود.

درست است می گویند مسئولیت این با من، اما فردا صبح می بینید که دارند انکار می کنند.



۳- بی تفاوتند، نه حالت بی طرف، چون بی طرفی در بسیاری از موارد خوب است.

۴- تنبل اند، برخی از شما اصولاً انرژی ندارید، بنابراین روزی ۱۰ ساعت باید بخوابید، بعد هم اصلاً آهسته حرکت می کنید مثل یک کامیون در سربالایی که یواش یواش راه می رود.

پس باید مواظب زمینه‌ها و ظرفیت‌های جسمانی و روانی همدیگر باشید. اگر این طور هستید، اگر تخیلی هستید، تماشا چی هستید، بی تفاوت هستید و یا تنبل، زندگی به هم می ریزد.

دکتر هلاکویی