



نبايدهايي كه بايد در زندگي زناشويي بدانيم - بخش 2

در زندگيتان هرگز همسران را به طمع نيندازيد:

همسران را گول نزنيد. به او نگوويد اگر اين كار را بكني آن كار را براي من كنم؛ اين كار خطرناك است.

به همسران نگوويد اگر با پدر و مادر من کنار آمدي بعد من تو را سفر مي برم يا ازت طلاق مي گيرم يا طلاق مني دهم.

يك چنين تعهدهاي آرمي ها را در يك جايي در زندگي تقى وبا يك تلنگر مي شكند و ديگر نمي شود آنها را درست كرد.

مثل آدمي كه سرش را ببريد و دوباره بخواهيد آن را سر جايش بگذاريد. همسران را تهديد نكنيد، نه بچه هايتان را و نه همسران را.



- تَنَبُّه ندهيد.



برخی از شما متخصص تنبیه دادن هستید. یعنی احساس گناه، احساس پشیمانی. بین چه کردی؟
بین چه بلایی سر من آوردی؟

حتی شما دیده اید، برخی اوقات فرزندتان می گوید مامان، شما دستتان به ظرفی می خورد و می شکند، بعد
شما می گویید: دیدی چه کردی؟

نمیداری آدم ظرفش را درست بشوره. یا ببین مادرم اومد اینجا تو باهاش این کارها را کردی رفت و مرد.
حالا بیا بار احساس گناه را بنداز گردن من. این تنبیه و پشیمانی را ندهید.

- تنبیه نکنید.

این تنبیه کردن معنایش این است که مجازاتش نکنید. برخی اوقات فرض کنید بعد از آن حرفی که به مادرم
زدی، از رابطه ی جنسی دیگر خبری نیست.

خانم ها معمولاً این حرف را می زنند که از نظر احساسی یک زن باید حالت خوبی داشته باشد. نخیر این
حرف کمی درست است ولی نه کامل.

به علاوه خودتان را عوض کنید. شما اگر از نظر احساسی در مورد غذا هم همین طور باشید وقتی که
احساستان بد است غذا نمی خورید تا بمیرید؟!

به من نگویند نمی دانید. بنده متوجه ی مسئله ی احساسی و عاطفی هستم، ولی احساس و عاطفه سیستم
را یک دفعه درب و داغان نمی کند.

مگر این که شما دنبال بهانه بگردید. بنابراین همسران را تنبیه نکنید به خاطر کاری که با من کردی یا اتفاقی
که افتاد برو دنبال کارت.

شک و سوءظن:

اولاً به شما بگویم آدم شکاک و آدم سوظنی از یک جایی که می گذرد، وارد یک بیماری می شود که به
سیستم مغزی اش مربوط می شود یعنی بر می گردد به آنچه که در مغزش تجزیه و تحلیل می کند و حرکت
می کند و خیلی از اوقات این مسئله یک بیماری و آسیب فراوان است.



بسیاری از مردم هستند که مسئله ی همبستگی را رابطه ی علت و معلول می گیرند. یعنی وقتی دو چیز باهم هستند، فکر می کنند این ها علت و معلولند.

در حالی که نیستند مثالی که همیشه بنده میزنم این است که شما اگر یک میلیون اتومبیلی که دارای چتر است با یک میلیون اتومبیل که دارای چتر نیست را در رابطه با میزان تصادف مورد بررسی قرار دهید:

می بینید اتومبیل هایی که داخل آن چترهست ۲ تا ۴ برابر بیشتر تصادف کرده اند پس بنابراین می توانید این نتیجه را بگیرید که اگر در اتومبیلتان چتر بگذارید تصادف می کنید و اگر چتر را بردارید تصادف نمی کنید.

در صورتی که واقعیت مسئله این است که هیچ ارتباطی بین چتر و تصادف وجود ندارد. فقط در یک جایی که بارندگی و برف باشد چون بیشتر چتر استفاده می کنند سبب می شود که تصادف بیشتر باشد.

بنابراین بارندگی است که سبب تصادف می شود.
اینجا موضوع همبستگی است نه علیت.



به طور مثال مادر همسران به خانه ی شما آمده و اخلاق همسران بد شده است و این به خاطر این ناست که مادرش علیه شما حرفی زده بلکه به خاطر خیلی چیزهای دیگری می تواند باشد که از خود شما یا از او سر زده که مطلقاً به مادر او ارتباط ندارد وای بسا آن مادر، فرزندش را نصیحت کرده و توصیه کرده که با همسرت چنین و چنان باش.

نتیجتاً مواظب همبستگی و مسئله ی علیت باشید.

- مراقبت تقدم و تأخر زمانی باشید.

بسیاری از ما وقتی اتفاقی می افتد و اگر اتفاق دیگری، پشت اتفاقات قبلی بیفتد متاسفانه این ها را به هم مرتبط می کنیم.

این بازیگ آسب به سیستم مغزی است و انواع فراوان دیگری نیز دارد. نتیجه ای که می خواهیم بگیریم این است که اگر آدم شکاک و سوءظنی هستید، پارانوئید هستید این یک بیماری است این مسئله را باید جدی بگیرید.

این مسئله را با کوشش کردن، با خوب بودن، با گزارش گرفتن، با پاک بودن یک آدم دیگر نمی شود درست کرد.

مخصوصاً اگر شما ازدواج کرده اید ولی با کسی بیرون رفتید که شکاک است و سوءظن دارد و تا زمانی که معالجه نشده بهتر است بروید دنبال کارتان.

برای این که اصلاً رفتارش مهم نیست بلکه آن حالی که به او دست می دهد تازه وقتی بیشتر می شود که شما خیلی خوبید برای این که آن وقت است که او نگران می شود که ببین چقدر دارد با پنهان کاری کارش را می کند که من اصلاً نمی فهمم.

بنابراین به میزانی که شما خوب باشید، او شکستش بیشتر می شود. در نتیجه مسئله ی شک و سوءظن مهم است.



نکته ی دیگری که برای من مهم است این است که حتی شک در مورد یک موضوع خوب، آسیبش بیشتر از یک واقعیت بد است.

در شک نیز زندگی نکنید اگر شک و سوءظنی دارید دنبالش را بگیرید. اگر لازم است تحقیقتان بکنید و خاطر خودتان را آسوده کنید.

با شک زندگی کردن شما را از پا در می آورد و متأسفانه بسیاری از ما با شک زندگی می کنیم که دلایل خاص خودش را دارد و بالاخره از پا در می آییم و رابطه را خراب می کنیم.

بدون این که حتی ضرورتی داشته باشد و ای بسا اگر در آغاز شک مان را مطرح می کردیم این مسئله و مشکلمان را حل می کردیم.

در زندگیتان صمیمانه و صادقانه حرفتان را بزنید و اگر انتظار حل و اثبات مسئله را دارید، بخواهید و پرونده را ببندید و کنار بگذارید.



خشم و عصبانیت:

امروزه تکنیک هایی وجود دارد که به جای روزی هزار بار خشمگین شدن می توان روزی ده مرتبه خشمگین شد. همه ی آدمها خشمگین می شوند.

در کتابی تحت عنوان خشم و عصبانیت دقیقاً تلاشم این است که دو تا آدم با یک حادثه یا در یک روز با حوادث عین هم رو به رو می شوند که یکی ده دفعه خشمگین می شود ، یکی هزار دفعه.

این را می دانید و به راحتی این آدم می تواند هزار را به ۲۰۰ و ۳۰۰ یا ۱۰ برساند. به هر حال من و شما خشمگین می شویم.

عصبانیت عبارت است از یک نوع رفتار نامناسب که انتخاب من و شما است اما خشم چنین نیست انتخاب نیست. هیچ آدمی عصبانی نمی شود.

پس ما خودمان را عصبانی می کنیم اما ما را خشمگین می کنند. انسان به خاطر باورهایش خودش را عصبانی می کند برای این که دلش می خواهد.

عصبانیت چون انتخاب من و شماست، بهتر است آن را حل کنیم و در مجموع خشم و عصبانیت عشق را به بی تفاوتی می برد.



چون عشق هرگز تبدیل به تنفر نمی شود. اگر یک کسی را دوست داشتید یا عاشقش بودید و از او متنفر شدید، باید بدانید که هیچ وقت عاشقش نبودید. همچنین رابطه، به تنفر کشیده می شود.

هیچ کس با آدم خشمگین و عصبانی نمی تواند زندگی کند برای این که خشم و عصبانیت ریشه ی آدم را می سوزاند ، درست مانند حسادت.

خشم، عصبانیت و حسادت دقیقاً ریشه را می سوزاند، ریشه ی وجودی انسان را می سوزاند. بنابراین خشم و عصبانیت تان را حل کنید.

به یاد داشته باشید بچه ها با خشم و عصبانیت از پا در می آیند، همچنین خشم و عصبانیت را یاد می گیرند و اگر شدید باشد، خودشان را با شما Identify می کنند که فاجعه است یعنی غمگین می شوند، نگران می شوند و از پا در می آیند.

بچه نمی تواند نعره بشنود. تمام این داستان هایی که درباره ی دیو سیاه و دیو سفید می شنوید، دقیقاً فریاد پدرهایی است در طول تاریخ توسط مادر بزرگ ها ساخته شده.



برای این که بتوانند پیامی بدهند اما نمی دانستند چه می کنند. در حقیقت آن دیو سفید و سیاه که نعره می کشد و به آسمان می رود، دقیقاً یک مرد عصبانی است.

بچه ها تحمل چنین چیزی را ندارند. به من هم نگویید بچه ها آدم را عصبانی می کنند. شما تصمیم گرفتید عصبانی شوید لطفاً آن را حل کنید.

دکتر هلاکویی