



### نبایدهایی که باید در زندگی زناشویی بدانیم - بخش ۳

#### منتظر و متوقع بودن:

ما در دنیایی هستیم که هرگز انتظاری برآورده نمی شود. منتظر نشوید ، طلبکار نباشید.

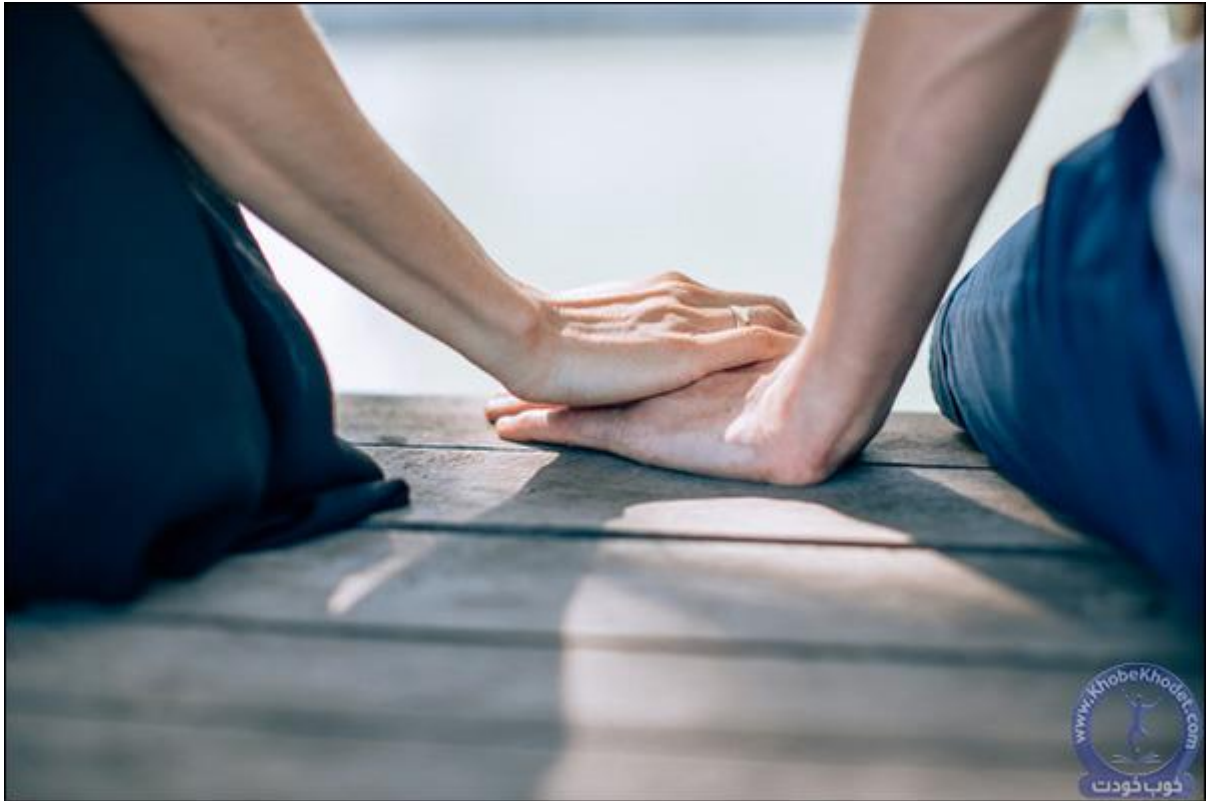
برخی از شما فکر می کنید طلبکارید. یک عده از ما صبح که بیدار می شویم مثل افرادی هستیم که بقیه بدهکارند و ما طلبکار.

این یک نظام آسیب دیده ای است که در کودکی وجود داشته است. متاسفانه همسر شما اگر طلبکاری شما را می پذیرد به خاطر این است که او هم یک طوری آسیب دیده که خودش را بدهکار می داند. به همین علت:

- مردم دنیا از نظر روانی چهار نوعند:

- ۱- عده ای طلبکارند.
- ۲- عده ای بدهکارند.
- ۳- عده ای خر هستند.
- ۴- عده ای خر سوار هستند.

در حالی که آدم سالم آدمی است که نه طلبکار است نه بدهکار، بلکه بی حساب است. آدم سالم نه خر است و نه خر سوار. بلکه پیاده است.



اگر در زندگیتان احساس بدهکاری می کنید، مطمئن باشید خرسوار و طلبکار را پیدا می کنید؛

اگر سوار و طلبکارید خود خر و بدهکار می آید سراغتان. البته بعداً در زندگی کلک تان کنده است. متأسفانه بارها در کار روان درمانی دیده ام برخی حرفشان این است که شوهر زحمت بکشد خودش دوست دارد به من چه، خودش علاقه دارد، ما هم همین جا نشسته ایم و خوشحالیم.

در حالی که در نهایت، پیام عبارت است از این که یک بدهکاری را پیدا کرده ام که یا یک خری را پیدا کرده ام که این حالت به هر دو آسیب می زند.

یادتان باشد هیچ طلبکاری برنده، خوشبخت، موفق و سالم نیست. یک توهم است. بنابراین باید دست از این بازی برداشت.

باید به مرحله ی خودکفایی برسیم و روی پای خودمان بایستیم. وقتی که من روی پای خودم ایستادم اوهم روی پای خودش ایستاده، بهترین نوع زندگی است.



دست در دست هم، نه این که همدیگر را بغل کنیم و این طرف و آن طرف ببریم. روزی که این طور شد ما فردی هستیم علیل و ذلیل که یک کسی باید ما را این طرف و آن طرف ببرد و دیر یا زود از پا در می آییم.

بنابراین در زندگی زناشویی نقش طلبکار و بدهکار را ایفا نکنید و منتظر و متوقع نباشید برای این که این انتظار و توقع همان طور که می دانید برآورده نمی شود.

### ناراضی‌تی:

برخی از ما اصلاً ناراضی هستیم. مطالعات علمی نشان می‌دهد تقریباً همه ی آدم ها ناراضی اند. ولی کم آن اجتناب ناپذیر است و دلایل خاص خودش را هم دارد.

بسیاری از ما بدجوری ناراضی هستیم؛ حتی وقتی که اوضاع هم خوب است، ناراضی هستیم.



چرا قبلا این جور نبود؟ یا چرا کسی برای آینده تضمین نمی دهد؟ و همیشه شما همیشه ایران می مانید.



متاسفانه وقتی با آدم ناراضی سر و کار دارید دائماً در حال گله و شکوه است. مدام در حالت ناله و روضه خوانی است، همیشه حالتی اعتراضی دارد.

وقتی به او زنگ می‌زنید می‌گوید چرا حالا زنگ زدی؟ چرا زود زنگ زدی؟ چرا دیر زنگ زدی؟ چرا دیشب زنگ نزدی؟ چرا دیشب کم حرف زدی؟...

دائماً با فردی روبه‌رو هستید که ناراحت و ناراضی است و غالب اوقات وقتی این نقش را بازی می‌کند، شما هم به دلایل روانی آن را می‌پذیرید.

لطفاً نه گله داشته باشید نه شکوه و شکایت، نه ناراضی باشید، نه به کسی اجازه بدهید با شما این کار را بکند.

اگر در زندگی زناشویی شما تبدیل به یک کسی شدید که دائماً ناراضی است از پا در می‌آیید.

مانند این که بگویم ما را به خارج از ایران آورده ای و این چه جور کاری است که داری و بی خودی با برادرت شریک شدی و پدر ما را در آوردی!

من به تو گفتم بچه نمیخوام گفתי بچه سوم بیار حالا منو بدبخت کردی بنابراین صبح تا غروب گزارش تمام حوادث بد گذشته است.

مثل این که آن آدم اصلاً نقشی نداشته و یا وقتی که پنج تا بچه آورده‌اند و از آنها می‌پرسید چرا؟ می‌گویند ما نمی‌خواستیم و...

### حساسیت:

بسیاری از ما دوست داریم حساس باشیم.

حساسیت یعنی من بدبختم، خاک بر سرم. من یک موجودی هستم که هیچ کسی را دوست ندارم، من طوری هستم که فوتم کنید دردم میاد.

انسان باید با احساس باشد، با احساس یعنی چیز کوچک خوب را بزرگ کردن. حساس یعنی چیز کوچک بد را بزرگ کردن.



وقتی که شما حساسید یعنی من متخصصم که یک چیز کوچکی را پیدا کنم که بد نیز هست و بزرگش کنم.

به علاوه آدم حساس یعنی هر چیزی به من بر می خورد، چون من آلرژی دارم. بنابراین بیخودی به حساسیت تان افتخار نکنید و اگر حساسید باید بدانید پوست ندارید، باید بروید دکتر خودتان را درست کنید. هیچ افتخاری هم ندارد.

بارها و بارها شنیدم که من بسیار حساسم. هرچه حساس ترید بدبخت ترید. اگر از برگ گل نازک تر به من بگویند شب خوابم نمی برد و مردم که مسئول برگ گل که نیستند.

مغز ما به سه شیوه با حوادث جهان برخورد می کند.

۱- انعکاس، Reflection یعنی قبل از این که شیی به ما بخورد واکنش نشان داده می شود. مانند اشاره با انگشت به سمت چشم.

۲- واکنش، Reaction عمل و عکس العمل. مانند توپی که بزنییم به زمین به بالا و پایین می رود.

۳- پاسخ. Respond.

هر سه مورد فوق با R شروع می شوند. در زندگی، بسیاری از ما ایرانی ها Reactionary هستیم. یعنی عمل و عکس العمل.

کاری که مربوط به جهان طبیعت است و به انسان ارتباطی ندارد. پاسخ نیز یعنی این که شما با یک فردی حرف میزنید و ای بسا جوابتان را بدهد یا ندهد.

واکنش یعنی من تمام آنچه را که اسمش نظام احساسی، عاطفی، باور، اعتقاد و بالاتر از همه علم و عقل می باشد را کنار گذاشته ام و به صورت یک پدیده ی فیزیکی حرکت می کنم که ابداً افتخاری ندارد.

وقتی شما به کسی می گوئید احمق و او هم می گوید احمق خودتی، این سیستم واکنشی است.



به همین دلیل در زندگی زناشویی واکنشی نباشید و بچه ها کلافه می شوند اگر شما واکنشی باشید.



یعنی وقتی شما از در می آیید داخل اگر پدر و مادر واکنشی هستید می خواهید ببینید که الان آیدر اوعیبی می بینید یا نه.

حتی از نگاهی که بچه به شما می کند پیداست. برای این که می داند شما مثلاً به او می گوئید:  
چرا نشستی؟ چرا تلویزیون تماشا می کنی؟ یا خواهرت کجاست؟

علتش هم این است که شما یک حادثه می بینید و واکنش نشان می دهید. در حالی که او امید و انتظارش این است که وقتی پدر و مادرش از بیرون می آیند به او بگویند که ما هستیم و با هم هستیم و تو هستی و ما تو را داریم خوشحالیم و لذت میبریم و او را در آغوش بگیرند و او را بو کنند و حس کنند.

بنابراین افراد واکنشی بر اساس آنچه می بینند واکنش نشان می دهند. در صورتی که باید بعد از این که به منزل رسیدید بعد از نیم ساعت با پسران و دختران درباره ی مطلبی که شنیدید، صحبت کنید نه این که از در بیایید شروع به واکنش نشان دادن کنید.

باید در این زمینه کار کرد. اما آدم سالم آدمی است که به شرایط پاسخ می دهد نه واکنش.

### دادگاه درونی:

لطفاً دادگاه درونی را متوقف کنید.

بسیاری از شما آنقدر با خودتان حرف زدید که آخر کار به این نتیجه رسیدید که ای وای چقدر همسران بد است.

ای وای چقدر شما خوبید. وقتی حرف می زنید می بینید که چقدر مشکل عیب و ایراد دارید. ما به راحتی توانایی شستشوی مغزی خودمان را داریم.  
البته اگر مغزی وجود داشته باشد.

شما به راحتی می توانید خودتان را گول بزنید. من همیشه عرض کردم بزرگترین دشمن ما و بزرگترین کسی که ما را گول می زند خود ماییم.



حتی شده بارها در رادیو به دوستان گفته ام لطفاً بروید جلوی آئینه ببینید روی پیشانی تان ننوشته لطفاً مرا فریب دهید؟

خواهش می کنم دوستان عزیز دادگاه درونی را دور بیندازید. دادگاه درونی خطرناکترین دادگاه است.

شما حق ندارید با خودتان درباره ی کار بد دیگران صحبت کنید. هرکسی که باشد. می توانید با آن فرد صحبت کنید نه با خودتان.

مطمئن باشید ۱۰۰ درصد شما مغزتان را می شوید به گونه ای که در آن شرایط حس می کنید، احساس می کنید، دوست دارید و هدف دارید.

یعنی شما درست مثل دادگاهی هستید که در آن گاهی اوقات زنها و مردها را دیده ام که وقتی صحبت کردیم گفته اند که آقای دکتر چی بگم یا زن یا شوهرشان.





آقای دکتر شما باور نمی کنید که فلان و بهمان است و... این مزخرفات چیست؟ ، تو تماماً عیب و ایراد داری. من همین طور حاج و واج می مانم که این چه شکایتی است یا اصلاً حرفش چیست؟ لطفاً دادگاه درونی را متوقف کنید.

آیا شما می خواهید خودتان را گول بزنید یا خودتان را قانع کنید یا خودتان را به صورت دوست یا دشمن در بیاورید که فریبی بیش نیست. ما توانایی این کار را نداریم.

ما می توانیم واقعیت را چک کنیم و بعداً ببینیم با آن می خواهیم چه کنیم، ولی نمی توانیم دادگاه تشکیل دهیم. این کار همان تنها به قاضی رفتن و برگشتن است.

دکتر هلاکویی