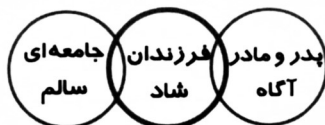


به نام خداوند بخشنده مهربان

۵۰ باید و نباید در زندگی زنشویی

50 do's and Don'ts of married





فصل ۱

تعریف خانواده و شناخت انسان

- این توهمات ،
تصورات
بیمارگونه ما است
که از کودکی به
جای این که متوجه
فردمان باشیم،
متوجه قضاوت و
نظر دیگران بودیم
و این دیگرانند که
سبب شده ما به
صورت چشم
زندگی کنیم و همه
را ببینیم و تنها
کسی که هرگز
نمی بینیم و به آن
اهمیت نمی دهیم
فردمان است
زیرا چشم با وجود
این که همه چیز
را می بیند تنها
موجودی را که در
جهان نمی بیند
فردش است.
- ۱۵ ----- ❖ **احتیاج و نیاز (Need)**
- ۱۵ ----- ❖ **تهدا مذهب و خانواده**
- ۱۷ ----- ❖ **دو موضوع مرتبط به خانواده**
- ۱۷ ----- ❖ **کازدواج (Married)**
- ۱۸ ----- ❖ **کظام خویشاوندی (kinship and Family)**
- ۲۰ ----- ❖ **خانواده هسته‌ای (Nuclear Family)**
- ۲۰ ----- ❖ **مزایا و امتیازات خانواده‌ی هسته‌ای**
- ❖ **اگر پدر و مادر از شما بخواهند با شما زندگی کنند چه اتفاقی خواهد افتاد؟**
- ۲۲ ----- ❖ **خبروزه ما به دو نتیجه رسیده‌ایم**

فصل ۲

۲۵ باید در زندگی زناشویی

- ❖ **باید (۱) مردمی که زنده هستند و مردمی که زندگی می کنند**
- ۲۵ ----- ❖ **(They Have Life) (They are Surviving)**



آزموایی که
نمی‌فروانند
اشتباه کنند و
شکست بخورند
اهتمالاً هیچ
کاری نباید بکنند
آن وقت حتی
نباید راه بروند،
برای این که
آزمی می‌تواند
زمین بخورد و
این آزموها با
زمین خوردن
زمین گیر
می‌شوند.

- ✓ یکی از بدترین کارها در زندگی این است که نگذاریم کودکانمان کودکی کنند ----- ۲۶
- ✓ پیدا کردن خودمان ----- ۲۷
- ✓ ما در دنیایی هستیم که باید با افراد رابطه داشته باشیم و همچنین دو نوع رابطه داریم ----- ۲۷
- ✓ رابطه مبتنی بر همکاری و رابطه مبتنی بر رقابت (Competition) و ستیز (Conflict) ----- ۲۸
- ✓ برخی از شما در حالی که می‌خواهید زنده باشید، می‌جنگید ----- ۲۹
- ✓ شما ازدواج کرده‌اید تا زندگی کنید نه فقط زنده باشید و بجنگید ----- ۳۰
- ❖ باید ۲) شناخت خودمان ----- ۳۱
- ✓ شناخت از خودم دو معنا دارد ----- ۳۲
- ❖ باید ۳) راهرو و دالانی به اسم کودکی ----- ۳۴
- ✓ هیچ کدام از ما نیستیم که سالم به ۸ سالگی و یا ۱۸ سالگی رسیده باشیم. نتیجه چیست؟ ----- ۳۴
- ❖ باید دو کار را انجام دهیم ----- ۳۶
- ✓ روی زخم‌های کودکی مرهم بگذاریم و خونریزی‌های روانی را متوقف کنیم ----- ۳۶



وقتی سفن
از اضطراب
است، آن
زمانی است
که فطر
واقعی
نیست، بلکه
فیالی و
ذهنی است.

- ✓ عقل و خردگرایی ----- ۳۷
- ❖ باید ۴) پایان دادن و بستن همه‌ی درها به روی روابط گذشته ----- ۳۸
- ❖ باید ۵) کالا و شیئی بودن ----- ۴۱
- ✓ به دلیل برخورد غلطی که همیشه با ما شده و می‌شود معتقدیم که انسان کالا و شیئی است ----- ۴۱
- ✓ گاهی اوقات شما پیام‌هایی می‌دهید یا می‌گیرید و این است که چاق شدی یا لاغر شدی! ----- ۴۳
- ✓ بعضی از زنان با سن و سال‌شان مشکل دارند. ----- ۴۴
- ❖ باید ۶) افراد باید به عنوان هدف باشند نه وسیله ----- ۴۵
- ❖ باید ۷) ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که ۱۰۰ درصد وجود ما تعهد است ----- ۴۷
- ❖ باید ۸) باید کوشش کنید که نسبت به او حس و احساس داشته باشید ----- ۴۹
- ❖ باید ۹) شما قرار است با همسرتان راحت و آسوده باشید و به راحتی حرف بزنید ----- ۵۲
- ✓ حرف‌های بیمارگونه (مانند دروغ مصلحت آمیز) ----- ۵۲



ما در دنیای زنگ می‌کنیم که تا مادامی که در این عالم هستیم قوانین ماری حاکم اند و هیچ راهی جز رعایت آنها نیست.

- ✓ شما از اداره آمده‌اید و بعد مادر شما دلتنگ شما شده و زنگ زده --- ۵۳
- ❖ باید (۱۰) بازگو کردن خواسته‌ها و احتیاجات --- ۵۴
- ❖ باید (۱۱) مسئولیت تمام و کمال زندگی را باید بپذیرید --- ۵۵
- ✓ شوهرم به من خرجی نمی‌دهد --- ۵۶
- ❖ باید (۱۲) پذیرش نقاط ضعف --- ۵۶
- ✓ اگر در یک میهمانی درباره مدرک تحصیلی صحبتی شد؟ --- ۵۷
- ✓ متأسفانه برخی نقاط ضعف همسرشان را به عنوان ابزاری برای تخریب او استفاده می‌کنند --- ۵۷
- ❖ باید (۱۳) گفت‌وگو و ارتباط --- ۵۹
- ❖ شرایطی که در صمیمیت و یک ارتباط صمیمی بین زن و شوهر باید وجود داشته باشد --- ۶۰
- ❖ باید (۱۴) فرایند تصمیم‌گیری (Process of Decision Making) --- ۶۴
- ✓ مثالی در مورد پول دادن --- ۶۵
- ✓ معنای تصمیم‌گیری این است که دو نفر به سه نکته توجه داشته باشند --- ۶۵



- ✓ اگر یکی تصمیم بگیرد و دیگری فقط انجام دهد دو عیب وجود دارد - ۶۸
- ✓ در خانه ما ۳ موردی که باید موج بزند --- ۷۰
- ❖ باید (۱۵) پول --- ۷۱
- ❖ باید (۱۶) بخشش (Forgive) --- ۸۰
- ✓ اصلاً با گذشت، تحمل و فداکاری موافق نیستیم --- ۸۰
- ✓ موضوع بخشش را با گذشت و تحمل و فداکاری اشتباه نکنید --- ۸۲
- ❖ باید (۱۷) همسر شما نفر اول در دنیاست --- ۸۳
- ❖ باید (۱۸) قدردانی و قدرشناسی --- ۸۵
- ❖ باید (۱۹) تنظیم روابط --- ۸۶
- ❖ باید (۲۰) کنترل، اداره کردن و انضباط --- ۸۷
- ✓ شما سه وظیفه دارید --- ۸۷
- ❖ باید (۲۱) دادن حس و احساس خوب به همسران --- ۸۸
- ❖ باید (۲۲) با هم رشد کردن --- ۹۰
- ❖ باید (۲۳) فهمیدن همسران --- ۹۳
- ❖ باید (۲۴) ظاهر و زیبایی --- ۹۵

بسیاری از ما مردمان مهربانی نیستیم و محبت، دوستی و عشق و صمیمیت برای ما اصل اساس نیست بلکه محبت را بهترین کالایی می‌بینیم که در بازار عرضه می‌شود. بنابراین همیشه به دنبال داشتن و ذخیره کردن آن هستیم.



« زندانبان از زندانی، زندانی تر است » و تصور و توهم کنترل دیگران، فیالی بیش نیست. چنین افرادی با فربه‌های شدید و آسیب‌های فراوان بالاخره از فوایب ظاهر آفوش ولی کاملاً گابوس بیدار فواهند شد.

❖ باید (۲۵) من و شما همیشه با هم اختلاف داریم ----- ۹۸

۲۵ نباید در زندگی زناشویی

فصل ۳

👉 نباید ۱- «قدرت»، «محبت»، «عدالت» و «انصاف» ----- ۱۰۱

✓ ما در دنیایی هستیم که به مجرد این‌که قدرت وارد هر سیستم و سازمانی

شود نه تنها محبت، بلکه عدالت و انصاف هم از بین می‌رود ----- ۱۰۱

✓ برابری و نبودن تبعیض ----- ۱۰۲

✓ ما در دنیایی هستیم که فرمانبرداری و اطاعت جایی ندارد، هر چه هست

همکاری است ----- ۱۰۲

✓ ما چیزی به اسم سلسله مراتب سیستم در زندگی زناشویی نداریم -- ۱۰۳

👉 نباید ۲- دائماً در حال قضاوتیم (judgment) ----- ۱۰۳

👉 نباید ۳- بسیاری از زن و شوهرها تخیلی، تماشچی، بی تفاوت و تنبل

هستند ----- ۱۰۷

👉 نباید ۴- در زندگی‌تان هرگز همسرتان را به طمع نیندازید ----- ۱۰۸

👉 نباید ۵- شک و سوءظن ----- ۱۱۰



کوشش کنید همسرتان را بفهمید و بعد از این‌که فومیدرید بپذیرید.

👉 نباید ۶- خشم و عصبانیت ----- ۱۱۳

👉 نباید ۷- منتظر و متوقع بودن (Expectation) ----- ۱۱۵

✓ مردم دنیا از نظر روانی چهار نوعند ----- ۱۱۶

👉 نباید ۸- برخی از ما اصلاً ناراضی هستیم (ناراضیتی) ----- ۱۱۸

👉 نباید ۹- حساسیت (Sensative) ----- ۱۱۹

👉 نباید ۱۰- مغز انسان به سه شیوه با حوادث جهان برخورد

می‌کند ----- ۱۲۰

✓ انعکاسی، واکنش و پاسخ ----- ۱۲۰

👉 نباید ۱۱- دادگاه درونی ----- ۱۲۲

✓ آنقدر با خودتان حرف می‌زنید که در آخر کار، نتیجه می‌گیرید که

چقدر همسرتان بد است ----- ۱۲۲

✓ شما به راحتی می‌توانید خودتان را گول بزنید ----- ۱۲۲

✓ شما حق ندارید با خودتان درباره‌ی کار بد دیگران صحبت کنید --- ۱۲۳

👉 نباید ۱۲- دادگاه خصوصی ----- ۱۲۴



✓ برخی از شما هر روز صبح گزارشی را به مادر یا خواهر و یا دوستانتان

همه‌ی ما

پرنده‌ای

هستیم در

حال پرواز،

روزی که

پرهايمان را

بستیم

مطمئن

باشید سقوط

می‌کنیم.

می‌دهید-----

۱۲۴-----



نباید ۱۳- هیچ زن و شوهری حق ندارد درباره زندگی زناشویی‌شان

با هیچ کس، هیچ وقت، هیچ حرفی بزنند-----

۱۲۵-----

✓ نگویند درد دل کردن خوب است!-----

۱۲۵-----



نباید ۱۴- لشگرکشی-----

۱۲۸-----



نباید ۱۵- جدایی و فاصله گرفتن-----

۱۳۰-----



نباید ۱۶- خاطر آسوده کردن-----

۱۳۱-----



نباید ۱۷- تقسیم کامل کارها-----

۱۳۳-----



نباید ۱۸- مسئله مثلث (Triangulation)-----

۱۳۴-----



نباید ۱۹- ائتلاف (Coalition)-----

۱۳۶-----

✓ یکی از مواردی که در جامعه فراوان است این است که ناگهان پسر به

مادر گرایش شدیدی پیدا می‌کند-----

۱۳۶-----



نباید ۲۰- قواعد و قوانین بد-----

۱۳۷-----



نباید ۲۱- عادات و اعتیادات مضر-----

۱۳۸-----



✓ نباید ۲۲- نه پدر همسران باشید و نه مادرش-----

۱۳۹-----

گاه ذهن

مانند یک دزد

عمل می‌کند،

وقت و

انرژی ما را

می‌دزدد.

✓ نباید ۲۳- پنهان کاری نکنید-----

۱۴۰-----

✓ نباید ۲۴- روابط غیرکارکردی (Dysfunctional Communication)-----

۱۴۱-----

✓ ۱- اهمیت ندارم، بی‌ارزشم-----

۱۴۱-----

✓ ۲- سرزنش کننده هستید (Blam)-----

۱۴۱-----

✓ ۳- در آقایان فراوان است (Computing)-----

۱۴۲-----

✓ ۴- پرت و پلا گفتن (Distracting)-----

۱۴۲-----

✓ نباید ۲۵- رابطه‌ی جنسی-----

۱۴۳-----

✓ رابطه‌ی جنسی را تعطیل نکنید و کمک بگیرید نه از همسایه‌ها!-----

۱۴۳-----

«اگر هرگز مردم به روزگار کسر است که از عوارض آن تمصب نکند. حضرت علی (ع)»

۵۰

باید و نباید

در زندگی
زناشویی

تعریف خانواده و شناخت انسان فصل ۱

دوستان بسیار خوب و عزیز از توجه‌تان به این مطالب خوشحالم و سپاسگزارم و امیدوارم با خواندن این مطالب به همسران کاری نداشته باشید و علیه او استفاده‌ای نکنید. لطفاً کاری به کار هم نداشته باشید. ولی یک نکته بسیار جدی و واقعاً جدی، این است که اگر می‌خواهید از عرائض من علیه همسران استفاده کنید با تمام وجود خواهش می‌کنم این کتاب را نخوانید. اما اگر دلتان می‌خواهد از آن به نفع همسران استفاده کنید این کتاب را حتی چندین بار بخوانید.



با هدف زندگی کنیم و بی‌هدف بخندیم. / ۱۵

❖ شما این کتاب را می‌خوانید که علیه خودتان استفاده کنید. یعنی کسی آمده تا شما را زیر میکروسکوپ و ذره بین بگذارد و بگوید عیب و ایراد و اشکال شما کجاست، که باید بر علیه خودتان استفاده کنید و امید این است که شما بتوانید خودتان را تغییر دهید.

■ «احتیاج، و نیاز، (Need)

❖ شما بهتر از من می‌دانید که انسان با هیچ چیزی به خوبی «احتیاج، و نیاز، تعریف نمی‌شود. یعنی اگر شما بخواهید انسانی را تعریف کنید فقط کافی است در مورد احتیاج و نیاز او بدانید. شما در ۵ یا ۱۰ دقیقه به من بگویید چه احتیاج و نیازهایی دارید، یعنی احتیاج و نیاز شما چیست؟ همچنین به من بگویید چگونه این احتیاجات و نیازها را برآورده می‌کنید؟ در این صورت به شما خواهم گفت شما چه کسی هستید. موضوع احتیاج و نیاز بیش از هر چیز دیگری انسان را تعریف می‌کند و معنا و ما را به یکدیگر و خودمان را به خودمان می‌شناساند.

■ نهاد مذهب و نهاد خانواده

❖ مجموعه احتیاجاتی که در جمعی با هم گرد می‌آیند یعنی «خوشه» (Cluster) و هر خوشه‌ای که پیدا می‌شود غالباً در طول تاریخ با خودش سازمانی را به وجود آورده است (Organization) و یا یک نهاد را

