

# دامی نهاده ای و گرفتار میکنی

خط معلی استاد حمید عجمی

کس دل به اختبار به مهرت نمیدهد

دامی نهاده ای و گرفتار میکنی

▪ هرچقدر سنم بالاتر میرود ، ارادتم به شخص نبی اکرم فزون تر میگردد ، امروز صبح فکر میکردم قصه من از کجا با این مرد آغاز شد ؟ در بدو امر که اکثر ما کودکانی بودیم با مفاهیم دینی از طریق داستانهای مادربزرگ و عمه و منبر و ... آشنا شدیم و در مدارس به اوج خود رسید و کم کم که عقل و تجربه مان زیادتر شد ، چه همتی میخواست خرافه زدایی و به حقیقت نقب زدن !

نکته دیگر اینست که اینقدر از مومنین ظاهری ، بد اخلاقی دیده ایم که خوش اخلاقی رسول الله را که میشنویم فکر میکنیم مثل کلاهبرداری دین به دنیا فروشان امروزی است که با این الفاظ میخواهند جیبمان را بزنند! فقط خدا ما را از شر راهزنیهای ابلیس باز بدارد . باورش برایمان سخت است که خوش اخلاقی آن مرد ، محصول ایمان و درست زیستنش بوده است ؛ باورش سخت تر میشود که او مردی از تبار ابراهیم بوده که از چوپانی به امپراتوری رسید و همچنان دامنش پاک ماند از دنیا.

احتمالا در 16 سالگی اولین تردیدهای فلسفیم نسبت به خدا و پیامبر و ... کلید خورد ، امروز با دیدن خرده اعتقادات از آب گذشته ام ، آن شکهای عظیم را فرخنده میدارم و به هر کسی که دچار تردید های بزرگ درباره مفاهیم مقدس میشود ، خوش آمد میگویم زیرا سفر قهرمانی بزرگی در ذیل آن نهفته است و رشدهای با برکتی انتظار آدمی را میکشد ، مسیر 24 ساله ای که امروز در چهل سالگیم ازش مینویسم ، روزهای تردید و خشم و آرامش و فرحت و دل آرامی بزرگی در بر داشته است . یکی از بهترین اتفاقاتی که در جانم تجربه کردم ، درک فقدان مفهوم نبی در زندگی ما ایرانیان شیعه بود ! در شیعیگی ایرانی ، چون نبی اکرم (ص) شهادت و روضه ندارد، مجلس خاص و سفره و ... هم ندارد و لذا سواد عمومی ما از ایشان در حد فیلم سینمایی محمد رسول الله ماند . تلخ تر آنکه اگر نامی از نبی اکرم برده میشد به واسطه پدربزرگی امام حسین بوده است نه انسان کامل بودن خودشان ! جفایی که شیعیان افراطی به رسول الله میکنند تلخ است و تأثیر بار . بعدا که کلام امیر المومنین و ائمه را خواندم متوجه نکته عجیبی شدم و آن اینکه همه این بزرگواران کاملا نوب در عظمت رسول الله هستند و نسبتی که مثلا علی (ع) با رسول الله دارد بقدری مودبانه و مطیعانه است که حضرتش هرگز در حیات رسول خدا ، خطبه ای اقامه نکرده است. تمامی نهج البلاغه یعنی بسط مفهوم رسول الله.

شهادت و کل قیام حسین بن علی (ع) همه به خاطر نگرانی این مرد از انحراف مردم از رسالت نبوی بوده است : انما خرجت لطلب الاصلاح فی امه جدی رسول الله

چند نکته ای در این روز درگذشت ایشان به ذهنم میرسد که شاید مفید برای کسانی باشد که مثل من مسیر سردرگمی تا سرگشتگی را تجربه کرده باشند

▪ تقریباً آیین سالگرد تولد و مرگ و عزاداری و جشنهای اینطوری در سنت نبوی و علوی وجود ندارد و این سالگرد گرفتنها و... شاید بیشتر تحت تاثیر ایرانی بازی ماست نه سنت رسول

▪ الان که میخواهیم برویم سراغ یک متخصص پوست ، از بقیه چار تا سوال میپرسیم که کار طرف چطور بوده ، مطبش که میرویم به پوست و موی خودش هم نگاه میکنیم که خیالمان راحت تر شود . مردمان در طول تاریخ با دیدن انبیا و اخلاقشان تصمیم به پذیرفتن حرفهای ایشان میگرفتند. مسیح و موسی و ابراهیم و محمد (ع) پیش از اینکه برهانی برای مردمان بیاورند با جذب شخصیتی ، باور مردمان را با دلربایی عظیمشان بدست می آوردند و دست ایشان را گرفته به بوستانی از معنا و صلح و رشد معنوی هدایت میکردند. مردم زمان محمد وقتی درباره اش میپرسدیند ، همه بالاتفاق از خوبیهای او و شخصیت بزرگش میگفتند ، حتی دشمنانش تا آخر عمرش در برابرش متواضع بودند زیرا جان این مرد زلال ترین اتفاق تاریخ بوده است . هرگز در عمرش به کسی توهینی نکرد ، در طائف کودکان کفار با سنگ دندانها را میشکستند و دهانش پر خون بود که در سایه ای نشست و مردمان وحشی میزبانها را دعا کرد . زنانها همگی او را بزرگ میداشتند ، به زنان احترام میگذاشت ، بگرییم از این حیرت تاریخی که کسانی صدها سال بعد دستار نبوی بر کمر بستند و دخترکان معصوم را تازیانه زدند در اقلیم پشتون و خون بگرییم که مردانی نام او را بر زبان راندند و مدرسه کودکان مسلمان را در پاکستان منفجر کردند و دهها کودک و خانواده را متلاشی کردند ، هزار دریغ و درد.



▪ پس از درگذشت این بزرگواران ، مردان و زنان تربیت شده مکتب وحی ، با رنگ و بویی که از مجاورت با آن عزیز معظم در برداشتند ، همین اثر را بر مخاطبین خویش داشتند. نسبتی که مولوی جلال الدین محمد بلخی با ما خوانندگان دارد تحت تاثیر همان وحی و همان نبی است که موجب دلبری و مستی مان میشود. در قونیه که میروید میبینید عارفی از دانمارک که به سلسله مولویه و مکتب رسول الله معتقد است چقدر زیبا تربیت شده است . کفایست وحی را از مثنوی بگریید ، 99% مثنوی پوک میشود زیرا این مردان هر آنچه اخذ میکردند و به مردمان تشنه میدادند از دولتی قرآن بود. عینا این داستان برای حافظ بزرگوار هم هست که خودش هر آنچه داشت را نه از روی تعارف بلکه از روی حقیقت به قرآن نسبت میداد ( هر چه کردم همه از دولت قرآن کردم) .. تربیت شده وحی کفایست چون علی و ابوزر و عمر که از دار دنیا ، چیزی برای خویش برنداشتند و به آبادانی زمین کمک میکردند.

خب پس به چه چیز مسلمانی میتوان دل خوش نمود ؟

1. اسلام فعلی مسلمین این دوران تنها خوانش از زحمات عظیم نبی اکرم نیست. بد اخلاقی رایج بین بعضی کارگزاران اسلامی ، محصول پیچیدگیهای تلخ درونشان است که دنیا زده اند و گرنه که وحی محمد(ع) را صاحب خلق عظیم نامیده است( انک لعلی خلق عظیم ) و کجا نسبت دارد زندگی آن بزرگوار با وضعیت اخلاقی الان جامعه ما ؟ آن بزرگوار مردانی چون علی و حسین و مقداد و سید رضی و سید مرتضی و مولوی و امیرکبیر و مصدق و محمد خواجه و علامه حسن زاده آملی و چمران و بهشتی و بازرگان و عز الدین قسام و رییس علی دلواری نیز تربیت کرده است که هرگز درهمی اشتباه نیندوختند و منافع مردمان خویش را حراج نگذاشتند و راست قامت زیستند و با عزت از گیتی رفتند و

راهی را روشن داشتند که بقیه بی اشتباه بپیمایند .  
2. هنوز میتوان به رسول الله تاسی نمود در خوش اخلاقی در مردم داری ، در خدمت کردن به جامعه ، در زیست معنوی ، در مدارای با آدمیان ، در متعادل زیستن . به تعبیر مولوی : به معراج برآید چو از ال رسولید . حتی اگر همین امروز به کسب و کار دوستی کمک کنیم یا دلی را گرم بداریم و دستی را برگیریم ، جان رسول الله در زندگیمان جریان می یابد. کسانی که کینه از این مرد و پیروانش دارند ، در برابر پیشرفت و تعادل و هارمونی راهی جز تسلیم و مدارا ندارند

آخرین روز پاییز 93

=====

ادب دعا نزد رسول الله، فایل صوتی سخنرانی دکتر شیری

فاطمه ای برای درست "زیستن" و نه فقط "گریستن"

دو کلمه در کنار ضریح حضرت رضا درباره نگرانی هایم

دردسر انگوری ( درس نوشته سفر زندگی ۱۳ )

محیط زده نشو (درس گفتارهای سفر زندگی - ۱۰)

درس نوشته جلسه اول سفر زندگی ( زمستان ۹۲ )

پسر رئیس جمهور بودن چقدر می ارزد؟

---

## جدایی قاطعانه

خلاصه مطب

آدم وقتی مینویسه دلش میخواد همیشه طوری بنویسه مردم بیشتری خوششون بیاد ولی وقتی از درد خودت یا مراجعینت مینویسی ، ممکنه "جذاب" نباشه ولی "درست" باشه .  
عشق "مهمترین" اتفاق زندگی نیست ، تقریباً هیچ چیز "مهمترین" نیست و مهمترین ، مفهومیست حاصل برآیند خیلی تصمیمات در زندگی

---

بیست و دو سالش بود و پر بود از رویاهای بزرگ هر مردی جوان

وسط تلاشهای جدی اش برای پیشرفت در دانشکده ، دختری بی نهایت زیبا و لوند را دید به اسم ساحل ، و دچار دل لرزه شد. سراغش رفت و نرد عشق به او باخت و وارد رابطه شد ؛ غافل از اینکه دختر ، بیمار پارانویید ( شکاک) است. دوسال اول به عشق او سوخت و به شکهای بیمارگونه او شک نکرد چون میپنداشت قصه عشق همینه. افت تحصیلی پیدا کرد و عصبی مزاج شد طوریکه به خواسته ساحل از همه بریده بود و مبدل شده بود به یک آدم منزوی و تلخ و....

تا اینکه جایی درباره اختلال شکاکیت خواند و فهمید چه غلطی کرده. یکسال طول کشید تا از دست این عفریته زیبا خلاص شود( زیرا به انواع اتهامات کثیف متهم شد ) تا زمانیکه فهمید این آدم کنترلر ، در این مدت با مردی 40 ساله و متمول ، در رابطه بوده.

فرو ریخت و از درون تمام شد

و این هزینه کمی برای یک جوان 25 ساله نبود

---

عشق ، چه جنسی چه روحی چه....مختصات داره. همیشه اسم هر حسی را گذاشت عشق. هر دلبستگی بیهوده ای عشق نیست، شاید نشه تعریف کرد “عشق چی هست” ولی احتمالا میشه گفت “عشق چی نیست ” مثلا :

عشق جرات و دلیری و فراخی جان میدهد

عشق بزدلی و ترسویی و محافظه کاری نمی آورد

عشق دردکشیدن بزک شده نیست که هی به خودت بقبولانی همیه دیگه؛ عشق قطعا برای اثبات وجودش نیاز به کلی فکر کردن و دلیل آوردن و ...نداره

---



احتمالا هر کسی در زندگیش یکبار یا بیشتر تجربه کرده که در جایی ، رابطه ای هست که جایش نیست یا در رابطه ای نیست که جایش هست. وقتی از درستی یک چیز میگویم به معنی سادگی آن چیز نیست. آدم وقتی رفتارش مثل مسافرها میشه دیگه بدبخت میشه ، چون هیچ کار جدی ادامه دا و مسوولانه ای انجام نمیده زیرا فکر میکنه بالاخره ا اینجا میره در حالیکه سالهاست همینجا مونده !!! من میگم تکلیف را یکسره کنه. اگر موندیه ، بسم الله دیگه رویا بافی نکنه و بره سر زندگیش اگر رفتنیه، بسم الله دیگه نقشه نکشه، یه اقدامی بکنه واسه خودش

---

# اول آشنایمون یادم میاد ، یادم میاد! ( سرنوشت عشق پس از ازدواج)

چرا عشق و علاقه دوران آشنایی هنگام ازدواج رنگ می‌بازد

یعنی تو همونی که قبلا می‌شناختم؟

“چی می‌شد اگر یک بار دیگه می‌شد برگشت به دوران خوش ابتدای آشنایی . چرا همه چی یکدفعه عوض شد؟ یعنی می‌شه یک آدم تا این حد عوض بشه؟ انگار دیگه نمی‌شناسمش!!...”

اینها و هزاران جمله مانند این ،جملاتی هستند که بسیاری از زوج ها بعد از چند سال زندگی در کنار هم از ذهنشان می‌گذرد.

چرا به این نقطه می‌رسیم؟ چرا دو نفر بعد از چندین سال زندگی در کنار هم چنین نتیجه ای می‌گیرند؟ نتیجه ای که گاهی منجر به جدایی می‌شود. اما آیا جدایی می‌تواند راه حل مناسبی باشد؟ گاهی بهتر نیست به جای اینکه آسان ترین راه را انتخاب کنیم به فکر تلاش، صبوری و سازگاری بیشتر باشیم؟

در همین خصوص با دکتر علیرضا شیری، مدرس دانشکده روانشناسی گفت و گو کرده‌ایم. راهکارهای ایشان می‌تواند راهنمای خوبی برای شما باشد.

## شناخت صحیح ازدواج

وقتی این سوال به ذهنتان می‌رسد « با وجودی که با شخص مورد علاقه ام ازدواج کرده‌ام ،پس چرا نمی‌توانیم مانند روزهای شروع ارتباط همیشه خوب و خوش باشیم» فراموش نکنید که شاید شناخت شما از ازدواج درست نباشد. اگر سوال‌تان از ابتدا این بوده که « آیا من با داشتن عشق خوب می‌توانم ازدواج خوبی هم داشته باشم» باید بدانید که پاسختان منفی است . یعنی سوال اشتباه باعث می‌شود که به جواب درستی نرسید. شاید شما تعریف درستی از ازدواج ندارید و به خوبی معنا و ماهیت آن را درک نکرده‌اید. پس سعی کنید اول با شناخت درست موضوع، درست سوال کنید تا جواب درست هم بگیرید.



در واقع ازدواج یک تصمیم بالغانه و یک قرارداد اجتماعی است ؛در صورتی که عشق یک اتفاق قشنگ برای کودک درونی ما است. ما در ازدواج باید مسوولیت قبول کنیم ،تحمل‌مان زیاد باشد،صبور باشیم،سازگاری بلد باشیم و بتوانیم نظر مخالف خودمان را هم بشنویم. بنابراین درست می‌گویند کاسنی که به شوخی می‌گویند ازدواج ، یک شغل تمام وقت است. کار خیلی بزرگی که اگر بتوانیم به خوبی از پس آن بر بیاییم ،با تمام قوانین ،حواشی و مسائل آن آشنا می‌شویم.

در واقع همان گونه که ما باید برای موفقیت در کار، تحصیل یا هر کار مهم دیگری قوانین و مقررات مربوط به آن را بدانیم، برای ورود به زندگی مشترک هم باید با مفاهیم و مسائل مرتبط با آن آشنا باشیم.

پس فراموش نکنیم با شروع زندگی مشترک ما وارد دنیای جدیدی می‌شویم که قبلا آن را تجربه نکرده ایم و نوع تجارب و برداشت های ما از مسائلی مانند عشق، دوست داشتن یا تعهد شکل جدیدی به خود می‌گیرد که شاید اگر از آن آگاه نباشیم، ما را سر خورده و ناامید کند. ولی اگر بدانیم که روبه رو شدن با این گونه تغییرات یا بروز بعضی مشکلات طبیعی و الزامی است، صبر و تحمل مان بیشتر می‌شود و فکر نمی‌کنیم ازدواج مان با شکست مواجه شده است.

آیا عشق برای موفقیت در ازدواج کافی است

عشق و دوست داشتن در هر رابطه ای برای لذت بردن بیشتر یا داشتن شور و هیجان خوب است. اما اگر بخواهیم بدانیم که رابطه عشق با ازدواج به چه صورت است و آیا می‌توان با داشتن عشق لزوماً ازدواج موفق هم داشتیم؟ بگوییم که مثلا برای موفقیت در کنکور و قبول شدن در رشته مهندسی یا معماری، آیا تنها کافی است درس فیزیک مان خوب باشد تا بتوانیم در رشته مورد نظر موفق شویم؟ نه! ما به درسهای دیگری نیز نیاز داریم به همین شکل، وجود عشق هم به تنهایی تضمینی برای موفقیت شما در زندگی مشترک نیست.

انتظارات غلط

بسیاری از ما درگیر عقده ای به نام عقده مادر MOTHER COMPLEX هستیم که به ما می‌گوید اتفاقات بیرونی مانند کار، شغل، ازدواج و... باید (وظیفه دارد) حال ما را خوب کند. یعنی می‌گوید هر چیزی برای خوب کردن حال من باید نقشی مثل مادر (حامی) داشته باشد. بعضی از ما با همین فکر وارد ازدواج می‌شوند و توقع دارند همه چیز باید خوب پیش برود و هیچ وقت نباید حال بدی را تجربه کنند.

طبیعی است اگر چنین نگاه و انتظاری از زندگی مشترک داشته باشیم خیلی زود سرخورده می‌شویم و فکر می‌کنیم شکست خورده‌ایم. بنابراین سعی کنید با نگاهی درست و واقعی، زندگی مشترکتان را شروع کنید.

تفاوت ازدواج با دوران نامزدی

برای اینکه بتوانیم نگاه درستی به ازدواج داشته باشیم باید سوال درستی پرسید تا جواب درستی نیز استنتاج کرد. گاهی حتی یک مقایسه غلط ما را به نتیجه اشتباهی می‌رساند. مقایسه شرایط دوران نامزدی با زندگی زناشویی مقایسه درستی نیست. زیرا این دو مقوله با هم متفاوتند.

مثلا شما می‌توانید کیک عروسی را با کیک کشمشی ساده مقایسه کنید و بعد بگویید چون هر دوی اینها کیک هستند، قیمتشان باید برابر باشد؟

درست است که همان دو فردی که قبلا نامزد بوده اند، حالا ازدواج کرده اند. اما فراموش نکنید این بار با مفهوم متفاوتی در کنار هم هستند و چون متفاوت است، دلیل نمیشود که خوب به نظر نرسد.

تغییرات را بپذیرید

با شروع زندگی مشترک از یک مرحله به مرحله دیگری وارد می‌شویم که این تغییر برای رشد و پیشرفت یک رابطه لازم است. همان گونه که شاید قیافه یک شخص در دوران کودکی با مزه تر و دوست داشتنی تر باشد و در بزرگسالی به نظر متفاوت یا خشن تر برسد، شکل و ظاهر یک رابطه نیز تغییر می‌کند و نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم به همان شکل و اندازه و هیجان ابتدای آشنایی باقی بماند چون دوست داشتنی تر و قشنگ تر به نظر می‌رسیده!! در واقع باید بدانیم که این تغییر به نفع ماست چون اصلاً این اندازه از شور و هیجان برای پیشرفت یک رابطه و ورود آن به مرحله ای دیگر که باعث رشد و تکامل بیشتر می‌شود نه تنها الزامی نیست بلکه مانع هم هست

## پادشاهای واقعی ازدواج

1. یکی از دستاوردهای مهم ازدواج که کمتر به آن توجه می‌شود رشد روانی است. یعنی فرد مقابل مانند آینه‌ای است که می‌تواند شما را با خصوصیات واقعی‌تان بیشتر آشنا کند. گاهی در زندگی زناشویی است که متوجه خودخواهی‌های وجودتان می‌شوید، در صورتی که قبلاً از آن خبر نداشتید.  
اولین بار زمانی می‌فهمید موفق شده‌اید که با خودخواهی‌ها یا هر صفات آزار دهنده دیگر خود مقابله کنید. در این صورت در رابطه با طرف مقابل می‌توانید انعطاف و نرمش بیشتری داشته باشید.  
فرد موفق طوری بازی می‌کند که دو طرف بتوانند برنده شوند. اینطور نیست که یکی تو رابطه همیشه درست بگوید و دیگری همیشه در حال جبران مافات باشد. رابطه موفق هم رابطه‌ای است که دو طرف احساس موفقیت می‌کنند. هیچ چیزی به اندازه ازدواج نمی‌تواند این امکان رشد روانی را فراهم کند. همان گونه که مطالعات نیز آن را تایید می‌کنند.
2. خود پدیده ازدواج است که باعث رشد روانی شما می‌شود نه الزاماً همسران و اگر فکر می‌کنید که همسران باعث رشد شما شده، اشتباه می‌کنید. چون در این صورت هنوز دچار عقده مادر هستید که فکر می‌کنید عوامل یا افراد از بیرون می‌توانند شما را کنترل کنند یا حال شما را تغییر دهند. فراموش نکنید هیچ کس نمی‌تواند حال شما را عوض کند؛ مگر اینکه خودتان بخواهید.
3. ازدواج مهمترین تصمیم زندگی یک آدم بالغ نیست بلکه ازدواج جزء تصمیم‌های بزرگ زندگی است و به همان میزان که سخت به نظر می‌رسد باعث رشد روانی می‌شود، یعنی وجه رشد دهنده ازدواج عامل بسیار مهمی است که گاهی توجهی به آن نمی‌شود. اگر شما چند سال هم دوران نامزدی را تجربه کنید، هیچ وقت نمی‌توانید به اندازه یک سال زندگی زناشویی رشد پیدا کنید. اما چه عاملی باعث این رشد می‌شود؛ تعهد بر ترک نکردن بازی، شکیبایی و تاب آوری.
4. امنیت جنسی، فرزنددار شدن نیز از پادشاهای بی‌رقیب ازدواج است.

توقعات درستی از یکدیگر داشته باشید

ما باید انتظار درستی از ازدواج داشته باشیم و فکر نکنیم که قرار است وارد بهشتی شویم که هیچ مشکلی در آن وجود ندارد. ازدواج، اشتغال، مهاجرت، تغییر شغل و بچه دار شدن تصمیمات مهم زندگی هستند که سختی‌های خاص خود را دارند و باید با آگاهی از وجود این سختی‌ها اقدام به انجام آنها کنیم. در غیر این صورت خیلی زود سرخورده و ناامید می‌شویم. اما پذیرش آن به مراتب بهتر از گیر افتادن ما در توقعات بیجا و سقوط در دره‌های ناآگاهی است.

اشتباه بسیاری افراد این است که فکر می‌کنند ازدواج خوب حاصل جمع مرد خوب و امکانات خوب به اضافه زن خوب و فهم خوب است؛ در صورتی که این پیش‌فرض اصلا درست نیست. ازدواج خوب یعنی حاصل جمع زن و مردی با امکانات متوسط که آمادگی ساختن یک ازدواج خوب را دارند. البته روزهای سختی هم در پیش خواهید داشت که نباید بترسید و هرگز با دعوای متناوب سالهای اول فکر نکنید شکست خورده‌اید؛ بلکه بدانید در واقع این ماهیت ازدواج است.

متأسفانه بسیاری از افراد حاضر نیستند کمترین سختی و ناامنی را تجربه کنند و گاهی با پیش آمدن اولین دعوای به فکر جدایی می‌افتند، تحمل سختی‌ها را ندارند و درست در نقطه‌ای که ازدواج می‌تواند به رشد و آگاهی ختم شود، به آن خاتمه می‌دهند.

ازدواج خوب کتاب آشپزی نیست!

بعضی زوج‌ها دوست دارند با دستورالعمل‌های سریع برای بهبود رابطه خود در ازدواج خیلی زود به نتیجه برسند. آمارها هم نشان می‌دهند یک سوم از طلاق‌های شهرهای بزرگ ایران در سال اول زندگی اتفاق می‌افتد. یعنی افراد صبر و تحمل کافی برای رسیدن به نتیجه بهتر را ندارند و نمی‌توانند به یکدیگر فرصت دهند.

فراموش نکنیم ازدواج خوب مثل دستور تهیه غذا در کتاب‌های آشپزی نیست که مثلا بتوان گفت با 10 گرم عشق و 10 گرم صمیمیت و... تهیه می‌شود!!

همان گونه که برای داشتن یک پیتزای خوب، تنها در اختیار داشتن مواد خوب کافی نیست و باید زمان گذاشت و روش تهیه آن را بلد بود، برای داشتن یک ارتباط موفق هم باید از چگونگی برقراری ارتباط آگاه بود. در ضمن صبور بود و سازگار.

مراقبت از ازدواج

همان طور که برای حفظ هر چیز باارزشی باید برای آن زمان و انرژی گذاشت؛ برای حفظ ازدواج نیز باید به آن توجه کرد. مانند گلی که اگر بخواهیم پژمرده نشود باید بدانیم چطور باید از آن مراقبت کنیم.

اگر می‌خواهید از روزمرگی‌های رایج زندگی فاصله بگیرید بیشتر به یکدیگر توجه کنید؛ یعنی با هم به سفر بروید و بیشتر با خانواده‌های یکدیگر معاشرت کنید چون باعث افزایش نشاط شما می‌شود.؛ ضمن اینکه بسیاری از ازدواج‌های موفق با حمایت و تایید خانواده‌ها شکل گرفته‌اند.

در مجموع فراموش نکنید که می‌توان ازدواج خوبی داشت و آن را حفظ کرد؛ مشروط بر آنکه آن را ساخت و مراقب راهزنی‌های احتمالی اطرافیان یا افکار مسموم خودمان بود.

=====

مصاحبه بالا در ضمیمه همشهری 2 توسط خانم فراهانی در مطب دکتر شیرینی تهیه و منتشر گشته است





# عشق کور نیست ، ما کوریم



▪ عشق کور نیست، ما کوریم. ما با عشق به خودمون مجوز می‌دیم که بقیه رو نبینیم . ما به خودمون مجوز می‌دیم که وقتی عشقمون ما رو ۶ ماه می‌گذاره کنار، انقدر نحس بازی در آریم، که همه اطرافیان بیچاره مون برای اینکه حال بد نشه؛ بهم سرویس بدن تا حال خوب بشه خیر سرم !!!

بله آقا ؛ ما چون عاشق می‌شیم ، به خودمون مجوز می‌دیم پدر ده نفر دیگه رو در بیاریم. این کار رو نکن. از این کوری بیدار شو. عشقی که بخوای به قیمتش ده نفر دیگه رو استثمار کنی توهمه، نه عشق. چون عشق باید فراخی بده. طرف تلفنمون را دو روز جواب نمیده ،چنان سگ میشیم با ننه و بابا و برادر خواهر مادر مرده مون انگاری اون بیچاره ها مقصرن

---

## نسبت بستنی یخی با ازدواج و عشق



بستنی یخی اون قشنگی و سفتیش مال توی یخچاله. مفهوم بستنی یخی اینه که توی یخچال تحقق پیدا می‌کنه چون اگه یخچال نباشه می‌شه یه چوب و یه مقدار آب. **ولی بستنی برای خوردنه نه تماشا کردن تو فریزر**. شما به محض این که در فریزر رو باز می‌کنی و بستنی رو میاری بیرون برای خوردن، چند دقیقه بعدش شل و ول می‌شه و شروع می‌کنه به چکیدن، ولی کار درست را تو داری انجام می‌دی که داری بستنی می‌خوری. بخوای تماشااش کنی دوباره باید بذاریش تو جایخی.

عشق زن و مرد اگه بخواد عشق بمونه خب باید در عالم خیال بمونه، عالم خیال نه به معنی توهم بلکه به این معنیست که عشق در تخیلات است که محقق میشود خب وقتی میری سراغ پری خانم یا آقا رضا ، اگر بخوای شیفتگیه حفظ بشه خب بهتره تو عالم خیال ( فریزر!) بمونه که باهش حال کنی. اما ازدواج یعنی از در یخچال آوردیش بیرون، داری می‌چشیش. خیلی نمی‌تونی به مفهوم عشق بچسبی. حداقلش ایمه که مفهوم عشق پس از ازدواج از رومانس بازی فاصله میگیره !

خنده داری عشاق متاهل شده اینه که بستنیه را از یخچال بیرون آوردن دارن می‌خورن و بعد می‌گن کاش این همونجوری سفت می‌موند! خب همیشه دیگه!!!

# دوستان اجتماعی نامزدم را کجای دلم بگذارم؟)

## پدر و مادرتان به شما نگفتند)

نامزدم دوستانی دارد دختر و با آنها معاشرت دارد و توضیحش اینست که به حل مشکلاتشان کمک میکند ولی من اذیت میشوم. لطفا کمک کنید بدون رفتار بی جنبه بتوانم قضیه را آنطور که لازم است ادراک کنم.



بحث [دوستان اجتماعی social friends](#) در سالهای اخیر زندگی ما مردم جدی شده است. الان دوستانمان را در جیبمان و صفحه موبایلمان حمل میکنیم و ممکن است ماهی یکبار یکدیگر را نبینیم ولی با خواندن وبلاگ و صفحه فیس بوک یکدیگر از خیلی اخبار هم خبر داشته باشیم. هزاران نفر از خوانندگان من میدانستند که مثلا ماه قبل سفر عمره بودم و چه اتفاقاتی اونجا برایم افتاده است و وقتی مثلا سخنرانی اهواز یا شیراز یا مشهد میروم با سیلی از افراد روبرو میشوم که فقط با خوندن نوشته هایم در شبکه های اجتماعی از خیلی اتفاقات سالای اخیر زندگیم با خبر بودند؛ آدم گاهی اوقات در هم پیچیدگی زندگی on-line و off-line را گم میکند. در بعضی جوامع با زمینه های فرهنگی بازتر، شاید دوستی اجتماعی غیر همجنس هضم شده باشد ولی در جامعه ایرانی میتوانم اذعان کنم که این نوع روابط، در کل، نوعی وصله ناجور از اب درآمده است.

در خاطره ما ایرانیان روابط زن و مرد چند دسته بوده است ( میدانم از نظر مذهبی عامه جامعه به دوستی دختر و پسر تن نمیدهد ولی ترجیح دادم طیف بیشتری از خوانندگان را مخاطب قرار دهم و اقعیت جامعه ایرانی را تقسیم بندی کنم )

- فامیل
- همکاری در اداره، دانشگاه، انجمن علمی و....
- دوستی دختر پسری که توش دوز ضعیف شده روابط ازدواجی وجود داشته
- نامزدی و ازدواج

این دوستی اجتماعی را باید کجای دلمان بگذاریم که این روزها اینقدر طلاق و دلخوری و بددلی ایجاد نکند؟

- **دوست اجتماعی کیست؟** افراد friend list شبکه فیس بوکم؟ حلقه دوستان اداره و شرکت؟ مرز بین دختری که او را دوست اجتماعی مینامم یا دوست دخترم چیست؟ اینها سوالاتیست که موجب میشود فرد

به مرزهای واضحتری برسد برای تبیین نسبت خود و آن رابطه

- تعهد در تعریف رابرت استرنبرگ مشهور ، یکی از سه رکن یک رابطه عاطفی خوب است ( + هیجان و صمیمیت)

تعریف تعهد commitment در ازدواج در ابتدا کلی است و مبتنی بر فردیت زن و مرد درون رابطه باید ” باز تعریف ” بشود . مثلا ممکن است من از نوعی معاشرت خوشم نیاید و لازم است نامزد من این حساسیت من را بداند و تا جاییکه معقول است و افراطی نیست بدان دقت کند

بنابراین دو نفر خط قرمزهای یکدیگر را به هم میگویند و به خط قرمز جدیدی بعد از گفتگو میرسند  
مثلا در بحث دوستان اجتماعی؛ نامزد شما دوستانی از این دست دارد .کجا خیالم راحت باشد ؟ تا جاییکه شما را از ایشان پنهان نمیکند ، از روابط مشابه شما ( فرضا داشته باشید) دلخور نمیشود، در روابط این نوع خود وارد بحثهای صمیمی از جنس یک رابطه BF-GF نمیشود دراین صورت این شما هستید که باید ببینید این موضوع براتون قابل هضم هست یا نه؟ اگر نیست بهتره از همین الان موضوع تبیین بشه تا اینکه جلوتر رابطه با کلی هزینه مادی و معنوی بره رو هوا

- ممکنه در تئوری براتون قابل قبول باشه این نوع روابط اجتماعی ، ولی وقتی به رفتار بدون مرز نامزدتان نگاه میکنید متوجه میشید در عمل نمیتونید این اعتماد را ایجاد کنید و سوال مهمتر اینه که آیا این نامزدی اساسا بقا خواهد داشت؟؟!!!)

- گاهی اوقات کسیکه نامزد میکند با نوعی کشش درونی روبرو میشود که شیطنتهای نکرده را انجام دهد ، جنس این نوع رفتارهای ناشی از درماندگی از نوع عقده مادر است. در عقده مادر MOTHER COMPLEX وقتی مسوولیتی به دشمنان می افتد به انواع شیوه ای ظاهرا منطقی و عقلانی سعی در طفره رفتن از مواجهه با اژدها داریم. ازدواج کار آسانی نیست و ممکنه یک فرد کم بالغ، با زیرابی رفتن ، پروسه رشد آنرا به تعویق بیندازد. در این صورت شما به عنوان نامزد یه کم میتونی مدارا کنی ولی اگر خودت مبتلا باشی میتونی کارهای بزرگتری بکنی که عبارت است از رودررو شدن با کششهای درونی تروت به جای سرکوب آنها و دیدن تمایلاتت به این هدف که تبدیل به رفتار غیر متعهدانه نشود. مثلا آدم ببینه از فلانی خوشش میاد به این علت و در درونش محاسبه کند که منافع تعهدش چیست و هزینه های لغزش را بسنجد و برهانی خودش را مصون بدارد از یک خطا . اگر برهانی برای تعهدت نداشته باشی، نفس EGO با قدرت بزرگتری تو را به بی تعادلی خواهد کشاند

- آداب معاشرتهای on-line این روزها توسط خیلی از آدمهای قابل اعتماد نوشته شده است : با خیلیها در فضای آن لاین میشه رابطه زد ولی الزاما هرکسی در این روابط دوست تو نیست

Social networking makes it easy to connect with friends online-but not everybody online is your friend.

# معلم موسیقی دخترم او را لمس کرده...

یک هفته ی پیش فهمیدم استاد موسیقی دختر نه ساله ام فیلم مستهجن بهش نشون داده و دخترم را لمس کرده . وقتی از دخترم سوال کردم. که چرا به من نگفته اول گفت ترسیدم ولی بعد گفت که خوشش میومده. خواهش میکنم به من کمک کنید .از دخترم متنفر شدم. از این میترسم که در آینده دختره بدی بشه؟ کمک کنید من چه کنم؟ چرا این مسئله واسش خوشایند بوده؟ زندگیمن داره از هم میپاشه.کمکم کنید

=====



سلام

1- اگر الان واکنش بیش از حد نشان دهید هم دخترتان آسیب بیشتری میبیند و یاد میگیرد که سکوت‌های خطرناک کند هم واقعا زندگی‌تان آسیب میخورد و درک لذت توسط بچه 9 ساله مثل 19 سالگی نیست و نباید به جمع بندی اشتباه درباره او برسید

2- معلم موسیقی حتما باید به مراجع قانونی معرفی بشه و پیگیری در این زمینه ها توسط ناچا و قضات جدیه. شبکه خانواده بچه های دیگر باید به سرعت مطلع بشوند زیرا خیلی ها در خطرند و چه بسا پرونده این بیمار پدوفیل خطرناکتر از این حرفها باشه

3- حتما دخترتان را ببرید نزد یک روانپزشک اطفال تا با ترسهاش و حسهای مختلفش روبرو بشه و در ضمن خودتون نیز آروم تر با موضوع برخورد کنید. اتفاق تلخی رخ داده ولی به معنی خارج شدن اوضاع از دست مادر و پدر بچه نیست

4- بچه ها باید آموزش ببینند. ما در این زمینه بسیار بد عمل میکنیم ولی همه دنیای مدرن بچه ها در زمینه آزار جنسی آموزش میبینند .

دکتر شیری

[نخستین گام در راه مبارزه با سوءاستفاده جنسی از کودکان](#)

# آنچه پدر و مادرتان به شما نگفته اند : نکن این بازی روانی را !

وقتی میای خونه و میبینی همه خونه نامرتبه و بهم ریخته و “یکی” هست که نشسته داره TV میبینه ! یا روزنامه میخونه یا...حرص نخور! بشین کنارش تلویزیون ببین و بعدش بگو “کی فرصت میکنی با هم اینجا را یه دستی بکشیم؟”

اما تو میری OVER ADAPTATION انجام میدی! یعنی عصبی و تلخ میچی تو آشپزخونه و همه ظرفها را با غیظ میشوری و بعد جارو میکشی خونه را و تو همه این مدت تلخ و تلخ تر میشی و ...بعد یه ساعت که تنهایی همه کار را کردی و از حرص ورم کردی ، در اتاقت را میکوبی و میری یه گوشه میکپی که طرفت آدم بشه! خب نکن این کارو...این رفتار بالغانه ای نیست.



=====

[آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند: وحشت از ازدواج ده روز قبل از](#)

[عروسی](#)

[نگرانی های دختر متولد ۶۵ و پاسخ دکتر شیری](#)

[آنچه پدر و مادرتان به شما نگفته اند : از ترس پس زده شدن](#)

[آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند : نحس بازی](#)

---

# ساکت بمانم یا دیوانه بشم؟

احساس میکنم همسرم روابطی موازی را در حال تجربه است چراکه من به دلیل مشکلاتی ۷ ماهه چندین شب در هفته خانه نیستم فقط در حد شوکه چه جوری باهاش در میون بذارم؟ میترسم عشق پاک ۱۰ سالمون خراب بشه! و مطمئنم که بینهایت زندگیمونو و منو دوست داره

=====



الان در زندگیتان در نقطه ای هستید که بین “بد و بدتر” افتاده اید و انتخاب امر بدتر است تا افتادن به ورطه “بدتر”

صحبت نکردن در این باره به فاجعه ختم خواهد شد. دقیقا بدون لحن بازجویی از اتفاقی که افتاده صحبت کنید و احساساتان را بیان کنید و خشماتان را صحبت کنید تا تخریب نکند

خیلی اوقات باور منفی شومی که در انسان در اثر چنین مسائلی ایجاد میشود ، او را مخرب و خطرناک میکند. معمولا آدمی بدترین تفسیری که میشود را از چند اتفاق در زندگی همسرش میکند و به درکی نه چندان منطبق بر واقعیت میرسد که شاید مقدمه تصمیماتی اشتباه شود. پس در درجه اول امر ذهنی را مبدل به امری عینی کنید؛ چگونه؟ با صحبت کردن درباره آنچه شک کرده اید. باز تاکید من بر صحبت کردن است نه بازجویی کردن که موجب انسداد مکالمه میشود( درک میکنم که چنین صحبتی اسان نخواهد بود )

---

## بعضی رفتارهای ضد مرد و ضد زن در یک نگاه



دکتر شیرینی در یک اسلاید درباره رفتارهای ضد مرد و ضد زن توضیح میدهد