

# وقتی ظرافتهای رابطه عاطفی بلدی، تفاوت بزرگی ایجاد میکنی.

بعضیها سواد عاطفی خوبی دارند ، حتی از پشت تلفن نیز میفهمند چت شده

بعضیها نمیدانند چه ثروت عظیمی در وجودشان دارند که میتوانند بفهمند در جان شان چه میگذرد،

وقتی از نبوغ عاطفی مینویسم ، از هزاران نفری باید بگویم که در این سالها یادم دادند قلب انسان چقدر پیچیده است ، درسهای بزرگ را در این سالها مراجعین و اساتید و مردمی به من یاد دادند که از قلبهایشان برایم گفتند و نوشتند. درسهای من به اندازه لطف این مردمان نیست و اگر به خیلی ها کمک کرده ناشی از عرضه تدریس من نبوده ، به خاطر عظمت عشق انسانها بوده



مهارتهای مدیریت عاطفی یکشنبه 15 و دوشنبه 16 ساعت 17:15 الی 19:45

1. مدیریت رابطه عاطفی چقدر بلدم ؟
2. بلدم درست دعوا کنم؟ درست حل تعارض کنم؟
3. پس از دعوی عاطفی چه کنم چه نکنم ؟
4. ابراز صمیمیت بدون خراب کردن رابطه
5. درست دعوا کردن، حل تعارض ، پس از دعوی عاطفی ، رفع سوء تفاهم ، دلجویی با حفظ عزت نفس

---

## درس نوشته هایی از کلاس نبوغ عاطفی

در وبلاگ [سنگ لعل](#) ، یکی از دانشجویان کلاس نبوغ عاطفی درست نوشته های خودش از کلاس دکتر شیری را گذاشته اند :

[تنهایی – آیا معشوق من باید تنهاییم را بر کند؟](#)

تنهایی سه لایه دارد

## تنهایی فیزیکی، تنهایی عاطفی و تنهایی فلسفی

در یک رابطه ی خوب قراره شما از نظر فیزیکی و از نظر عاطفی تنها نمونید. اما حواستون باشه جفت شما قرار نیست تنهایی فلسفی شما را پر کنه.

سلیقه ی مشابه داشتن خوبه. ولی فلان مفهوم عمیقی که شما از فلان فیلم میگیرید، فلان حس خاصی که از طبیعت میگیرید، فلان لذت خاصی که از عرفان میبیرید، قرار نیست توسط همسر شما هم درک بشه ( به معنی شباهت فلسفی)

▪ تنهایی فلسفی جزئی از فردیت شماست و همین تنهایی شما رو بعنوان یک شخص خاص از تمام عالم متمایز میکنه.

ممکنه افرادی باشند که شریک عاطفیشون از نظر فلسفی هم بهشون نزدیک باشه (که دیگه خوشا به حالشون) ولی مراقب باشید که گاهی بهتر است سعی نکرد با کسی که از نظر فلسفی به ما نزدیکه رابطه ی عاطفی برقرار کرد زیرا این نزدیکی به اشتباه تعمیم داده میشه به نزدیکهای عاطفی و درست از همین نقطه است که خیلی ها گزیده میشوند . برای رابطه ی عاطفی ملاکها متفاوته...

▪ نباید همه ی زندگی خودت رو در رابطه تعریف کنی... هنر، سرگرمی، دوستان دیگه، مطالعه، و ... خیلی چیزهای شخصی دیگه باید غیر از خود ” رابطه ” باید داشته باشی. سرمایه گذاری تمام زندگیت روی طرف مقابلت، بار سنگینی به دوشش میندازه و ممکنه فراریش بده. مردم میترسند که همه زندگی تو باشند، زیر بار این مسولیت له میشوند

▪ قبل از اینکه بخوای حال طرف مقابلت رو خوب کنی، حال خودت رو خوب کن. خوشحال کردن بقیه وقتی معنا داره که خودمون خوشحال باشیم. خوشحالی ای که فقط وابسته به خوشحال بودن بقیه باشه خطرناکه.

(از کلاس صمیمیت عاطفی – دکتر شیری)

## خیانت از کجا آب میخورد ؟

«هر آدمی یک خائن درون دارد که جایی پهلوی کودک درونش زندگی می کند و برخلاف کودک درون باید جلوی ابراز وجودش را گرفت. این یعنی هر آدمی ممکن است مرتکب خیانت بشود. پس این موضوع همیشه پرهیجان فیلم های خانوادگی و عامل مهم اکثر طلاق های عاطفی و دادگاهی، ممکن است در هر زندگی ای رخ بدهد که گاهی دلایل ساده و پیش پا افتاده ای دارد. اما در برخورد با هر مشکلی باید راه حل درست را انتخاب کرد. شاید ساده به نظر برسد اما

گاهی ما راه حلی که انتخاب می‌کنیم به نظر خودمان درست است در حالی که دقیقاً هیچ کمکی به حل مشکلات نمی‌کند. اینکه در برخورد با خیانت چه کار کنیم، نکته مهمی است. اینکه بدانیم خیانت همیشه از جانب طرف مقابل زندگی ما نیست، کمی بحث را قابل فهم‌تر می‌کند. گاهی ممکن است خود ما خواسته یا ناخواسته درگیر رابطه‌ای شویم که لااقل از نظر طرف دیگر، خیانت محسوب می‌شود. مساله کلی در این زمینه متاسفانه این است که اغلب نمی‌دانیم داریم در مورد چه چیزی حرف می‌زنیم و وقتی هم که پیش می‌آید، نمی‌دانیم چطور باید با مساله برخورد کنیم.» این‌ها را کسی می‌گوید که به واسطه تجربه کاری‌اش با خیانت بین زن و مرد آشنا است. سراغ دکتر شیرین رفتیم تا برایمان از اجزای مختلف این پدیده تلخ اجتماعی حرف بزند. لابه‌لایش هم گریزی به ۳ نمونه واقعی خیانت‌های زن و شوهری زد.

### چار چوب شما کجاست؟

ما سه نوع رابطه داریم، رابطه همکاری، رابطه عاطفی و ازدواج. صمیمیت ما در این سه رابطه متفاوت است؛ مثلاً در رابطه همکاری صمیمیت کمی وجود دارد و رازها و نگفتنی‌های ما در هر کدام متفاوت است. حتی در رابطه زن و شوهری هم ما حرف‌های نگفتنی داریم اما به میزان خیلی کم. تعهد ما در هر یک از این روابط فرق می‌کند، مثلاً ممکن است یک رفتار من از نظر همکارم بی‌تعهدی نباشد اما از نظر همسر من بی‌تعهدی باشد. بحث لغزش اما متفاوت است. بسته به تیپ خانواده‌ها بحث لغزش و خیانت مطرح می‌شود. مثلاً ممکن است در خانواده من اگر همسر من با همکار مردش جای بخورد، خیانت محسوب شود. ما همیشه خطا و لغزش را وقتی تعریف می‌کنیم که فرد از چهارچوب و خط کشی ما گذشته باشد. اگر ما با هم حرف بزنیم و این خطوط را مشخص کنیم، مشکلات حل می‌شود.

*بزرگ‌ترین اشتباه ما این است که گفت‌وگو نمی‌کنیم و با اصول خانه پدری رفتار می‌کنیم، توقع هم داریم که طرف از قبل بداند.*

مثلاً زنی که برادرش همیشه ساعت ۹ شب خانه بوده، از اینکه الان همسرش ساعت ۱۱ شب به خانه می‌آید ناراحت می‌شود. خیانت در واقع لغزش جنسی است، من به کارهای خارج از اصول جنسی می‌گویم خیانت و به کارهای خارج از بحث انتفاع جنسی، لغزش می‌گویم. بعضی رفتارها هستند که چون فقط یک واکنش در شرایط خاص‌اند، نمی‌شود به آنها خیانت گفت و اصلاً نباید در موردشان حرف زد و به آنها کلید کرد. کسی که خودش نشان می‌دهد آدم متاهلی است و در رفتار و گفت‌وگوهایش حد و مرز دارد، هر چقدر هم در رابطه با جنس مخالف (البته در چهارچوب عرف) آزاد گذاشته شود، موضوع خیانت نیست. اصولاً بعضی برخوردها بسیار گذرا هستند و هیچ قصد و غرضی پشتشان نیست.

برای اینکه زندگی مشترک از ریل خودش خارج نشود، باید هیجان رابطه را بیشتر کرد. برای افزایش هیجان هم بازی و سفر پیشنهادهای خوبی هستند. به طور کلی هر کاری که صمیمیت بین مرد و زن را بیشتر کند. تمام فرمول‌های هیجان قبل از ازدواج را اینجا هم داریم. خلوت داشتن بعد از ازدواج خیلی مهم است. یکی از راه‌های افزایش نشاط بین زوجها، دخالت خانواده‌هاست، همین دور هم جمع شدن‌های خانوادگی. این کار باعث می‌شود آدم‌ها خودشان را با هم مقایسه کنند و از آن فضای بهشت گونه عجیب که فکر می‌کنند با بیرون آمدن از رابطه به آن می‌رسند، خارج شوند.

## خیانت از کجا آب می‌خورد؟

سرخوردگی‌های جنسی و عاطفی: بالاخره اگر من در خانه حرف محبت‌آمیز نشنوم، مثلا در محیط کار کسی پیدا می‌شود که به من محبت بکند.

عدم مدیریت مرد: وقتی که مرد احساس سکان داری در خانه ندارد یا زنی در آن خانه وجود دارد که مرد در کنار او احساس مرد بودن ندارد. بیشتر حس همخانه بودن دارد. زن باید به مرد احساس سکان داری بدهد. مرد هم باید مردیت خودش را داشته باشد.

عصبانیت: یک اختلاف مختصر می‌تواند آدم‌هایی را که درگیر شرایط محیطی دیگر هم هستند به سمت خیانت ببرد. گاهی زوجین از سر لجبازی برای اینکه به طرفشان نشان بدهند هنوز هم توانایی جذب آدم‌های جدید را دارند دست به خیانت می‌زنند. دیالوگ رایج این‌جور وقت‌ها این است که «دیدی میتونم بهتر از تو رو هم گیر بیارم؟»

برای اعتماد به نفس دوباره: گاهی آدم‌ها در محیط‌هایی به این نتیجه می‌رسند که هنوز هم توانایی لازم برای شکارچی بودن را دارند.

ترس از میانسالی: آدم‌ها وقتی متوجه می‌شوند که با دوران میانسالی فاصله چندانی ندارند، گاهی می‌خواهند برای آخرین بار لذت‌های دوران جوانی را تجربه کنند. البته روابطی که بر اثر این ترس شروع می‌شوند عموماً جدی و پایدار نیستند.

کاهش هیجان رابطه اصلی: کاهش هیجان‌ات مهم‌ترین دلیل شناخته شده برای خیانت‌هاست که خودش به اندازه همه دلایل بالا حرف دارد. نمودار هیجان در روابط نکته‌های ظریفی دارد. رابطه اصلی که با ازدواج آغاز می‌شود، به دلیل رسمی بودنش و همچنین آشنایی‌های پیش از ازدواج در شروع هیجان کمتری دارد. اما یک رابطه ممنوعه با هیجان خیلی زیادی شروع می‌شود.

---

همشهری جوان این هفته را بگیرید-

این فقط دو ستون از پرونده ۸ صفحه‌ای همشهری جوان درباره خیانت است!

محسن امین- الهام کاظمی/ همشهری جوان ۲۵۱

جلسه [درسی آزاد خیانت و لغزش](#) با تدریس دکتر شیرین در تاریخ 24 اردیبهشت برگزار است و میتوانید ثبت نام کنید

---

# آیا ” مرد شایسته ” یک هذیان است ؟

## مرد شایسته کیست ؟

آیا چنانکه بعضی دختران عصبی زخم خورده از مردان عوضی ، کنایه میزنند ؛ وجود ندارد؟ شایستگی ، زن و مرد ندارد ، مال مقام انسان است ولی احتمالاً شکل بروزش در بانوان و آقایان ، متفاوت است شایستگی ، ساختنی است ، نه شانسی است نه ارثی !

اگر بنا باشد از مختصات شایستگی یک مرد بنویسم ، احتمالاً نکات زیر خواهد شد ( و شما هم بیفزایید نظرتون را )

- با ادب است و متین ولی ادب و متانت ، دست و پایش را نمیبندد که لازم شد بخروشد
- مرد است و یادش نرفته که مرد مقداری کله شقی ، ترینگی و چند مولکول ، پیش بینی ناپذیری دارد
- از بیان احساساتش نمپهراسد، جرات ابراز عشق دارد و دلیر وادی عشق است ، پای عشق خیلی حساب کتاب نمیکند ، حداقل اگه بناست چند باری عاشق شود ، اونجا اهل قمار است
- شیربرنج نیست ، هپلی و شلخته نیست ، به جذابیت ظاهری و رفتاریش اهمیت میدهد ، تو ظاهرش وا نداده و بلد است چه موقع عین ببر وحشی از حریمش مراقبت کند
- اهل خاله زنک بازی ، گیز دادن به جزئیات بی ارزش ، مو را از ماست کشیدن نیست ، بلد است عین عقاب از امور پیش و پا افتاده فاصله بگیرد و در وقتی مناسب تر به آوردگاه زندگی بازگردد
- در برابر معنای بزرگتر زندگی ، قوانین عظیم هستی ، صاحبخانه اصلی عالم ، بی تفاوت نیست ، سوال دارد و برای پاسخش به جوابهای کلیشه ای دل خوش نمیدارد
- به طبیعت ، حیوانات و گیاهان به چشمی خیره مینگرد نه ابزاری برای عشق و حال
- اهل تئاتر ، موسیقی ، هنر و هیجان و مقداری ورزش و داد زدن سر فوتبال و کشتی و ... هست . زانوانش جازخم آسفالت کوچه های محل داره یا تو گل کوچیک یا تو دعوای زنگ آخر

برای داشتن چنین مردی باید خود نیز شایسته بود و بعضی اشتباهات را هرگز تکرار نکرد

علیرضا شیری



**چگونه از چشم یک مرد شایسته بیفتید ؟ دو قانون**

# چگونه از چشم یک مرد شایسته بیفتید ؟ دو قانون



قوانین افتادن از چشم يك مرد "شایسته"

اینقدر برای اهدافتان بجنگید که بیشتر یک "جنگجوی قابل احترام" دیده شوید تا یک "دختر خواستنی" !  
هدفمندی مهم است ولی نه به اندازه ای که "مرد شایسته" ات خسته بشه

برای جلوگیری از بدفهمی منظور اصلیم ، دو نکته عرض میکنم :

1- مشاور بسیاری از دختران شایسته و موفق این کشور بوده ام ، به زره میدانم تنهایی و خستگی و نگاه حسرت آمیز به فرزندان هم کلاسیهای مدرسه ، در یک دختر 38 ساله با مدرک MBA و پوزیشن مدیریت ارشد یک کمپانی خارجی معتبر در ایران با کلی دستاورد و ...چقدر تلخ است. من سالها به این زنان کمک کرده ام ، ازدواجهایی عالی کنند و آنرا دستمایه شادیهای دیگرشان کنند ، اینقدر کامنت مثبت واقعی گرفته ام از زندگی واقعی این زنان که نیازی به like شبکه مجازی ندارم . در نوشتنم مطمئنم هرچند استثناها را رد نمیکنم.برای دختران شایسته سرزمین مینویسم و کاری به تئوریا و جریانات سرکاری محافل روشنفکرنا ندارم ، معنای لبخند یک زن را دقیقاً میدانم که چیست ، پس اگر حوصله دقت در بحث ندارید ، وقتتان را حفظ کنید و برید کلی صفحات انگیزشی در نت هست برای دلخوشیتان، این پست کسانی نیست که نفسشان از جای گرم بلندمیشه ....

2- مرد شایسته ، در زندگیش به اندازه کافی جنگیده ، زنان زره پوش را میبیند ، درک میکند ، میستاید ولی بعید است آنها را بیش از "همکار" خود انتخاب کند. " همسری" متعلق به زنیست که بلد است زره را به موقع از تن در آورد و اجازه دهد مرد ، مسوولیتهای جدی و فرسایشی سکانداری خانواده را به عهده بگیرد ؛

3- در آلمان 30 % زنان هرگز ازدواج نمیکنند ، بستر فرهنگی مردم المان چنین فضایی را فراهم آورده است و البته

که همه این 30 % حسرتی نیز نمیکشند و فرصتهای دیگر سبک زندگی برایشان موجود است. اما در ایران ، قصه اینطور نیست ، چه خوشمان بیاید چه نیاید ! این فشار فرهنگی برای مجرد نماندن و فرزند داشتن البته که ستون پنجمی نیز در فردیت دختران ایرانی دارد زیرا هیچ شب یلدا و شب عید و ... نیست که نداشتن فرزند به چشم دختر موفق ایرانی در سن مثلا 35 سالگی نیاید. من انکار نمیکنم که زنانی هستند موفق در کشورم که سبک زندگی مجردی را پسندیده اند و موفقند اما نمیتوانم چشم بر اکثریتی که در این پست فیس بوکی گذاشته ام ، ببندم. یقینا در تحلیل مسائل زن ایرانی باید عقب ماندگی اجتماعی بسیاری از ما مردان را نیز لحاظ کرد ولی من نمی آیم فرصت طلایی فعلی را به ” تحلیل‌های بی انتهای ” جامعه شناسی بگذارم در حالیکه پسران میتوانند تا 45 سالگی در این کشور ازدواج‌های خوب کنند و این دیار بی رحم به دختر بالای 35 سال نگاه بسیار تلخ بیندازد ! یقین بدارید امثال من تیزهوشی درک این شرایط نابرابر را داریم و به همین دلیل است که بین تحلیل عملگرایانه ( پراگماتیست) و قصه نویسیهای جامعه شناسایانه در این زمینه تفاوت بزرگی رخ میدهد. ما دنبال تحلیل نیستیم دنبال حل سریعتر ماجراییم. تحلیل گران بعدها فرصت دارند دلایل موفقیت عملکرد ما در تسریع ازدواج و شادمانی و رشد دختران موفق ایرانی را تحلیل کنند

4- زنان دهه 50 و 60 رشدهای باورنکردنی در تاریخ جامعه شناسی ایران کردند ، مردان ما اینقدر رشد نکردند ، این وسط تعدادی مرد هستند که شایسته اند ، زحمت کشیده اند هم درونی هم بیرونی. موقعیتهای حساس شغلی و مدیریتی و ... کسب کرده اند ، معنی جنگ را میدانند. دنبال دختر خنگ موطلایی هم برای ازدواج نیستند که وابسته باشد و بی عرضه. اما سوال دقیق اینجاست که آیا دنبال زنی هستند که عمده هویتش مدرک فوق لیسانس و پروژه های پی در پی و جنگ جویی های بی انتهاست ؟ احتمالا نه ! آنها زن باهوشی میخواهند که معنی “هارمونی” را بفهمد و بتواند برای مدتی هم که شده □ queen باشد نه king ! کمتر کار کند و احساس قربانی شدن نکند ، فرزندشان را از یکسالگی به جای اعطای عشق مادرانه ، به عشقهای کاذب مهدکودکها نسپرد. به جای کار تمام وقت ، نیم وقت کار کند و اعتماد کند به شایستگی مرد . در این صورت مرد میدرخشد ، کمی بعد میتواند دوباره کار کرد دوباره پروژه برداشت ولی دست از مسابقه پیشرفت شغلی و مالی در زندگی زن کشید و به ارزشهای خانوادگی نیز بها داد

5- قبل از اینکه دوستان فمینیست ورم کنند ، عرض میکنم که مرد “شایسته” دنبال زن بی عرضه دست و پا چلفتی و وابسته نیست. موفقیت‌های همسرش را میستاید اما او را خسته از کار و دائم دنبال پیشرفتهای مردانه ( پوزیشن و پول و ... ) نمیخواهد .

مردی که شایستگی عنوان پادشاه king را دارد ، دنبال queen ملکه است نه یک پادشاه دیگه !



# خلاصه مطب: قوانین جدایی

قوانین جدایی را باید برای روز مبدا هم که شده آموخت

بعضی ها درست بلدند از رابطه اشتباه بیان بیرون  
بعضیها از رابطه خوب ولی تاریخ گذشته و بی هدف هم بلدند خوب بیان بیرون  
در هر صورت دونستن قوانین جدایی درست ، یه جایی بدرد میخوره



## 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 شیعیگری 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 تاثیر 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

- تقریبا 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 جذبه 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 دنداننش را میشکستند و دهانش پر خون بود که در سایه ای نشست و مردمان وحشی میزباننش را دعا کرد . زنانش 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 خوانندگانش 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 . کافیسست وحی را از مثنوی بگیرید ، 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 کسبست چون علی و ابودر 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 خواجهی 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 بگیریم ، 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 رییس جمهور بودن چقدر می ارزد؟

# دختری هستم سرگشته بین ماندن یا بازگشت به ایران

از نوجوانی در آمریکا بوده ام و الان که تابستون میام ایران احساس نمیکنم کشورم این جایی باشه که توش احترامی شایسته نمیگیرم و نمیتوانم مدلی که میخوام زندگی کنم ، از سویی دلتنگی خانواده ام به شدت انیتم میکنه در 25 سالگی و نیاز دارم تصمیماتی بزرگ بگیرم برای ماندن در اینجا یا بازگشت به ایران و...



سلام نرگس گرامی

مرقومه شما را خواندم

مدل زندگی کردن در آمریکا به نحو نیست که یک زن با آن انس میگیرد ، آزادیها ، تکنولوژی ، سرعت زندگی و به ویژه اگر آدم به طبقه نسبتا روشنفکر که کاپیتالیزه نشده باشند تعلق داشته باشه ، دچار حماقتهای جامعه متوسط نمیشه و واقعا میتونه زیست مادی و معنوی خوبی را تجربه کنه

خواستم بگم میتونم درک کنم چرا زندگی در کشورمان برای تو آسان نیست زیرا بخشی از زیرساختهای روانی تو در اونجا داره رشد و نمو میکنه و تطابق برایت در ایران سخت است. (دوست دارم ازت خواهش کنم برگردی که چیزهایی را که یاد گرفته ای با پیش فرض مواجهه با کلی طعنه و زخم زبون ، بیایی بهمون یاد بدی ولی چنین دخالتی نمیکنم تو هم از من چیز دیگری خواسته ای)

اما نیمه دهه سوم از این جهت مهمه که باید تصمیمات مهمی بگیری

1- کار کن تا موثر تر باشی

2- در این بین اگر حس کردی باید چیزی جدید بخونی ( فرض کن جامعه شناسی) برو به تست بزن و بعد تصمیم

3- ازدواج بحتیست که در 5 سال آینده باید تکلیفش را معلوم کنی...حالا چه در ایران چه در آمریکا و این تعیین میکنه کجا میخوای زندگی کنی. ازدواج خوب ارزشش را داره که محل زیستت را تغییر بدهی اما عبارت ” ازدواج خوب” مفهومی نشه که گولت بزنه ، ازدواج خوب یعنی با کسی وارد زندگی بشی که بتونی ظرف 20-30 سال آینده آرامش و رشدو پیشرفت دو نفره تجربه کنی، به عبارتی خلق کنی. درباره یه مفهوم [از قبل آماده](#) صحبت نمیکنم که یهویی از توی تخم مرغ شانسی بزنه بیرون

## ازدواج با کسیکه قبلا ازدواج کرده

خواستگاری دارم که تجربه یک زندگی ناموفق داره.من نیز همسرم را در اسنحه از دست داده ام در این مورد کسی بهم توصیه کرده که حتما با همسر سابق شون صحبت کنم ولی ایشون هیچ راه تماسی برای من ایجاد نکردن. صحبتشون هم اینه که قاعدتا این خانم واقعیت رو به شما نمیگه و فقط ذهنیت تون رو به هم می ریزه. آیا باید در این مورد اصرار کنم؟ کلا در رابطه با کسانی که قبلا تجربه ازدواج داشته اند چه نکاتی رو باید لحاظ کرد.

آه موضوع مهمی اشاره کرده اید زیرا تجربه مجدد طلاق بسیار دردناک تر از اولی است ( هر چند شما فرموده اید همسران از دنیا رفته اند) منتها این وسط نباید دچار وسواس شد و با چک کردنهای جزئیات بدرد نخور فرصتها را از دست دادمن هم معتقدم گفتگو با همسر قبلی اطلاعات مطمئنی به شما نخواهد داد و از سویی معمولا موجب استرس و جراحی به خواستگارتون خواهد شد زیرا بعید است طلاق در طی یک روند خیلی مسالمت آمیز رخ داده باشد. به حای این کار معاشرت کنید دو سه ماهی تا روحیات ایشون را تجربه کنید و این مدت برای شما نیز خیلی خوب است تا متوجه بشوید چقدر از زخم قبلی فاصله گرفته اید. البته غم فقدان همسر در اثر فوت کم نیست و باید به خودتان فرصت بدهید با درست و شاد زندگی کردن بعد از ایشان ، خرد واقعی زندگی را عملی سازید. در این مدت میتوانید ببینید چقدر خشم یا حس منفی به همسر قبلیش دارد و آیا با غیبت کردن از او و جلاد نشان دادن خودش سعی در رد مسوولیت خویش دارد یا نه ؟

# رد خواستگار کرده ام و پشیمان شده ام

سه سال قبل که دانشجوی کارشناسی ارشد بودم، یکی از همکارانم که لیسانسه بود ازم از طریق یکی از دوستانم خواستگاری کرد و من نیز در گیرودار درس و پیش بینی موقعیتهای خوب ازدواج بعد از فراغت از تحصیل، پیشنهادشون را نپذیرفتم. الان که فکر میکنم موقعیتهای بهتر از ایشون برایم فراهم نشده و سوالم اینست که با توجه به ازدواج نکردن ایشان هنوز، ارزش دارد اقدامی بکنم؟ غرورم له نمیشود؟ بعدا نمیگه تو افتادی دنبالم؟

- 
- وقتی پای ازدواج پیش میاد، عقل به ما مجوز ریسک میدهد پس میتونید الانم بسنجید که چیز خاصی از دست نمیدهید اگر اقدامی بکنید. البته بحث غرور اگر به معنی عزت نفس باشه ارزش داره اما اگر ترس از خاله زنک بازی مردمانی بی خرد باشد که سر هر چیزی پشت سر آدم صفحه میگذارند به نظرم ربطی به مفهوم عزیز بودن جان آدمی ندارد.
  - حرفهای بالا به این معنی نیست که شما اقدامی انقلابی کنید بلکه میتونید به تدریج به این اقا توجه مثبت و تحسینهای ریز آدرس دارید محل کار بدهید تا متوجه بشود در چشم شما، محترم و نسبتا مطلوب است
  - همیشه سوال ذهن آدمی اینست که ایا دوباره از واسطه درخواست کنم؟ به نظر میرسه ریسکش کم نیست زیرا اکثرا نمیتونن درست منظور را منتقل کنند ولی اگر دوست خوبتونه و حواسش جمع است، میشه ازش بخواهید که نظرش درباره فلانی چیه؟ اون وقت توپ در زمین اوست و اقدام خواهد کرد