

به نام خداوند جان و خرد

چگونه عاشقانه زندگی کنیم؟

چگونه کیفیت زندگی خود را بالا برده و به آن عمق ببخشیم

مترجم:
فریبا سبز چمنی

شاهکاری بی نظیر از
وین دایر



انتشارات طاهریان

سرشناسه: دایر، وین دبلیو، 1940 - م.
Dyer, Wayne W
عنوان و نام پدیدآور: چگونه عاشقانه زندگی کنیم؟ چگونه کیفیت زندگی خود را بالا برده و به آن عمق ببخشیم/وین دایر؛ مترجم فریبا سبز چمنی.
مشخصات نشر: تهران: طاهریان، 1392 .
مشخصات ظاهری: 96 ص: مصور.
شابک: 978-600-6235-49-3
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: کتاب حاضر ترجمه کتاب صوتی Inner Wisdom (The Best or Dr. Wayne
Dyer-buiding Locingg Relationship W."وین دایر است، که توسط همین مترجم به صورت الکترونیکی توسط شرکت شادان پژواک منتشر شده است.
عنوان دیگر: چگونه کیفیت زندگی خود را برده و به آن عمق ببخشیم.
موضوع: روابط زن و مرد
موضوع: عشق
شناسه افزوده: سبز چمنی، فریبا، 1369 - مترجم
رده بندی کنگره: HQ 801/75/2ج8 1392
رده بندی دیویی: 646/77
شماره کارشناسی ملی: 3419386



«چگونه عاشقانه زندگی کنیم؟»

- نویسنده: وین دایر ● مترجم: فریبا سبز چمنی
 - ناشر: انتشارات طاهریان ● نوبت چاپ: اول ● سال چاپ: 1392 ● تیراژ: 2100 جلد
 - طرح جلد: آرزو خسروپور ● قیمت: تومان
- شابک: 978-600-6235-49-3

آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک 266، طبقه چهارم، واحد 11
تلفن: 66492733 تلفکس: 66974152

برای شرکت در قرعه کشی خوانندگان مجموعه کتاب های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً
عدد 1 را به شماره 66492733 100006 ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

مقدمه

سلام، من تونی السنندرا هستم. وین و من در سه قاره باهم بوده‌ایم. من با تمام وجود می‌توانم بگویم که او یکی از درست‌ترین افرادی است که تا به حال با آنها آشنا شدم. وین با آنچه آموزش می‌دهد، زندگی می‌کند. اصولی که در مورد آنها صحبت می‌کند را عملی می‌کند و توانایی فوق‌العاده‌ای در انتقال ارزش‌هایش به دیگران دارد تا آنها هم بتوانند آرامش، فهم و روشننگری که خیلی مهم هستند (اما در عین حال گریزان) را حس کنند. کار وین، دعوت به تفکر بسیاری از سخنرانان، آموزش‌دهندگان و نویسندگان مهم و همچنین من را تحت تاثیر قرار داده است. من روی ایجاد روابط مستحکم افراد باهم در کسب و کار و همچنین در زندگی شخصی کار می‌کنم. اگر فردی عزت نفس کمی داشته باشد یا با وجود درونی خود در تعادل نباشد، برای آنها مشکل است با دیگران روابط سالمی داشته باشند. وین به ما یاد می‌دهد که چطور به خودمان ایمان داشته باشیم. وین واقعاً این موهبت را دارد که به دیگران نشان دهد که چطور زندگی‌شان را بهتر کنند، چه از نظر احساسی، روحی یا روانشناختی. شما نمی‌توانید با او مواجه شوید و انسان بهتری نشوید. کتاب وین دایر بخوانید و شکفتن زندگی و روابطتان را تماشا کنید.



چگونه عاشقانه زندگی کنیم؟

اخیراً با یکی از دوستانم به نام جان گری در استرالیا بودیم. او نویسنده کتاب "مردان مریخی، زنان ونوسی"^۱ است و ما را از دو سیاره متفاوت می‌داند (و از این جور حرفها) او مرد شگفت‌آوری است، در آنجا خیلی به ما خوش گذشت. از من خواسته شده بود که در مورد روابط صحبت کنم و مقاله‌ای بنویسم. پس مقاله‌ای نوشتم که خیلی دوستش دارم، اسمش را گذاشتم "معشوق شما همان کسی است که نمی‌توانید تحملش کنید!" و همه فکر کردند و گفتند "اوه، این دیگه چه جور حرف احمقانه‌ای است" چون بیشتر افراد وقتی می‌گویند دارند دنبال محبوبشان می‌گردند. می‌گویند "بالاخره عشقم را پیدا کردم، ما مثل هم فکر می‌کنیم و مثل هم رفتار می‌کنیم و هر دویمان رنگ سبز را دوست داریم و سبزیجات مورد علاقه هر دویمان ریحان است و وقتی او می‌خواهد حرفی بزند قبل از اینکه بتواند آن حرف را بزند من آن را می‌گویم و فکرهای مشابه هم داریم و هر دویمان صبح زود بیدار می‌شویم و هر دویمان سینما را دوست داریم و هر دویمان یوگا را دوست داریم و هر دویمان قارچ می‌خوریم و نحوه خوردنمان هم یکی است، درست همان جور که من ساقه‌اش را می‌بُرم او هم آنها را می‌برد. خیلی جالب است مگر نه؟! من همیشه به این افراد می‌گویم: "روابط شما فقط سه هفته دوام خواهد آورد!" و این رابطه تمام خواهد شد زیرا این معشوق شما نیست، خُب. یعنی چه کسی آن چیزهایی که خودش هست را بیشتر می‌خواهد، درست است؟ شما دنبال آینه‌ای از خودتان نیستید.

۱- این کتاب در ایران توسط ناشرین مختلف چاپ شده و مورد استقبال فراوانی قرار گرفته است.



اما گرایش داریم که این‌گونه فکر کنیم. چه چیزهایی بین ما مشترک است؟ و اگر مشترکات داشته باشیم بالاخره رابطه آرامش‌بخشی خواهیم داشت زیرا همیشه مثل هم فکر و رفتار خواهیم کرد و غیره. عموماً این گونه اتفاق نمی‌افتد. می‌دانید، دلیل اینکه می‌گویم معشوقتان همان کسی است که نمی‌توانید تحملش کنید، البته این را یک مقدار به شوخی می‌گویم، اما چیزی که می‌خواهم بگویم این است که در آرامش بودن گوهر داشتن احساس لیاقت است، ماهیت ظهور است. در آرامش بودن گوهر روشنگری است. هر لحظه که آرامش دارید در موقعیت روشنگری قرار دارید. و وقتی افراد می‌پرسند "آیا بین افرادی که در سطح بالاتری زندگی می‌کنند، افراد خودشکופا که در آرامش هستند و بقیه ما انسانها که در آرامش نیستند تفاوتی وجود دارد؟" می‌گویم "نه همه ما افکار آرامش‌بخش داریم و افراد خودشکופا نیز اینگونه هستند".





تفاوت در اینجاست که آنها چیز دیگری ندارند. تنها چیزی که دارند افکار آرامش‌بخش است. آنها چیزهای دیگری به همراه آن افکار ندارند، تمام عصبانیتها، تمام قضاوت کردن‌ها، تمام ترسها، تمام نگرانی‌ها. چیزهایی که باور کرده‌ایم جزء زندگی ما هستند، خود تطبیقی، خود انکاری. تمایل داریم که باور کنیم اینها عادی هستند، عادی است.

پس افرادی وارد زندگی‌تان می‌شوند که بلد هستند دکمه‌های خاصی را فشار بدهند، حُب؟ این افراد می‌توانند به شکلهای بسیاری بیایند. می‌توانند بصورت خانواده همسر بیایند، اغلب و تقریباً همیشه بصورت همسر ظاهر می‌شوند و می‌توانند بصورت فرزندان نیز وارد زندگی‌تان شوند. و وقتی این افراد در زندگی‌تان وارد می‌شوند می‌توانند شما را از آرامش‌تان جدا کنند. تقریباً همه ما فردی را در زندگی‌مان داریم که هرگز نمی‌توانیم از دستشان خلاص شویم. می‌دانید مثل... جمله‌ای است که کوین کاستنر در فیلم دنیای آبی در مورد آن صحبت کرده بود "مثل آشغالی که از بین نمی‌رود" سعی می‌کنی آن را از بین ببری اما هنوز آنجا است. نمی‌دانم این تصویر خوبی است یا نه اما من همیشه از این تصویر خوشم می‌آمد. سعی می‌کنید و سعی می‌کنید اما باز هم برمی‌گردند.

پس این افراد را در زندگی‌مان داریم. و این افراد پیدایشان می‌شود و حرفی را به شکلی می‌زنند و فرقی نمی‌کند، اگر فرد دیگری آن حرف را می‌زد محل نمی‌گذاشتیم، حُب؟ اما آنها می‌آیند و این حرف را می‌زنند و بوم: منفجر می‌شوید. از کوره در می‌روید و عصبانی می‌شوید و آتشی و ناراحت می‌شوید، برانگیخته می‌شوید و احساس نالایقی به شما دست



می‌دهد. بنابراین به نظر من این افراد معشوق شما هستند. زیرا در هر لحظه از زندگی‌تان به شما یاد می‌دهند که "تو در این لحظه بر خود مسلط نشده‌ای". شما مسئول خودت نیستی. آن افرادی که می‌توانند دکمه‌های شما را فشار دهند و شما را به حد جنون برسانند یا شما را عصبانی کنند یا در جایگاه خودانکاری ببرند، افرادی هستند که استادان الهی‌اند که به شکل افراد کنترل‌کننده، کودن و بی‌تفاوت ظاهر شده‌اند. و به جای اینکه از آنها عصبانی و ناراحت باشید و بگویید نباید اینگونه باشند وظیفه‌تان این است که به آنها رو کنید و تعظیم کنید و بگویید "من به عنوان معلم به شما احترام می‌گذارم." سخت است که به اینجا برسیم اما مگر همه شما در زندگیتان افراد این چنینی را ندارید. و می‌دانید که باید با آنها بمانید. اینها افرادی هستند که در مسیر شما نیستند. می‌دانید که در مسیر شما نیستند. آنها حتی پلکان‌های ورودی به سمت مسیر حرکت شما هم نیستند. آنها از جای دیگری آمده‌اند، آنها از سیاره دیگری هستند. اما با این حال با شما هستند و شما در این سفر با آنها همراه هستید. خیلی جالب است.



من هشت فرزند دارم و فرزندانم کسانی هستند که خیلی خوب می‌دانند چطور این دکمه‌هایم را فشار دهند. به خصوص دختری دارم که اسمش سُرینا است و خیلی خوب می‌تواند چگونه این کار را انجام دهد، در این کار خُبره است. تقریباً هر روز در مورد اینکه چطور پدر بهتری باشم مرا نصیحت می‌کند. حتی یکبار به من گفت "باورم نمی‌شود واقعاً در مورد اینکه چطور والدین بهتری باشید کتاب نوشته باشی. اصلاً باورم نمی‌شود." و تقریباً 9 ساله است و این حرفها را به من می‌زد: "تو واقعاً آن را نوشتی؟" و همیشه این نصیحتش به همین صورت است، یا وقتی کارهای همیشگی‌اش را تکرار می‌کند، احساس می‌کنم دچار چالش شده‌ام. معمولاً به وی رو نمی‌کنم و بگویم برای حرفهایی که به من زده‌ای به تو احترام می‌گذارم. با این وجود قسمتی از وجودم این را تصدیق می‌کند و همچنین در رابطه‌ام با همسرم نیز آن را تشخیص



می‌دهم. زمان زیادی را با هم بوده‌ایم و جاهایی است که او حرفی می‌زند و من خودم را در وضعی می‌یابم... و متوقف می‌شوم. می‌دانید، چون واقعاً نفس ما می‌خواهد که درست باشد در حالی که قسمت متعالی‌تر ما همیشه، چه می‌خواهد؟ آرامش. تنها چیزی که می‌خواهد همین است. بنابراین اگر احساس شایستگی می‌کنید که چیزی مثل اینکه چگونه آرام باشید در زندگی‌تان وارد شود باید واقعاً یاد بگیرید، راهی که می‌توانید در زندگی به آرامش برسید این است که در همهٔ رابطه‌هایتان، وقتی می‌توانید بین اینکه درست باشید یا اینکه مهربان باشید انتخابی انجام دهید، مهربانی را انتخاب کنید. اینکه فقط در هر لحظهٔ زندگی‌تان انتخاب کنید که مهربان باشید. به آن قسمت متعالی‌تر احترام می‌گذارید، احساس آرامش می‌کنید و نیاز نفس‌تان که می‌گوید "یک لحظه صبر کن تو مهم هستی. و باید ثابت کنی فرد مقابل نباید آن کار را می‌کرد و از این حرفها" را رها کرده‌اید.

اما دخترم سرینا، یادم می‌آید یکبار به من گفت، خیلی دختر خوبی است، به من می‌گفت... در مورد اینکه چگونه پدر بهتری باشم می‌گفت... و یک روز دیگه خیلی خسته‌ام کرده بود و به او گفتم "می‌دانی سرینا، زمانش رسیده که دیگر به من نگویی چطور پدر باشم و مرا به خاطر پدری که هستم مقصر ندانی و خودت هم برای نوع پدری که من هستم مسئولیت قبول کنی." و متوقف شد و قیافه‌ای گرفت که همیشه می‌گرفت، دستهایش را گذاشت روی کمرش و زانوهایش را تندتند تکان می‌داد و گفت "یکبار دیگه می‌توانی حرفت را تکرار کنی؟... تو می‌خواهی که من،



همین را شنیدم، تو می‌خواهی من برای نوع پدری که تو هستی مسئولیت قبول کنم؟"

گفتم "دقیقاً!"

گفت "داری راجع به چی حرف می‌زنی؟"

گفتم "خُب قبل از اینکه به اینجا بیایی تو قدرت انتخاب داشتی، تو ماموریت‌های قهرمانانه داری که وقتی در این سیاره هستی باید آنها را به انجام برسانی." و یک سخنرانی کوتاهی برایش انجام دادم و گفت "منظورت چیه، قبل از اینکه به اینجا بیایم؟ چون من اصلاً یادم نمی‌آید." گفتم "خُب حافظه‌ات چیزی نیست که بتوانی به آن اعتماد کنی که آیا این هست یا نیست. یادت نمی‌آید که 4 ماهه بودی و در گهواره‌ات بودی و همه جا بالا می‌آوردی اما این اتفاق افتاد. خواب‌های دیشبت را یادت نمی‌آید. یادت نمی‌آید پنج‌شنبه گذشته شام چه خوردی. حافظه‌ات تعیین کننده درستی نیست اما به من اعتماد داشته باش این حقیقته. قبل از اینکه به اینجا بیایی والدین خود را انتخاب می‌کنی. می‌توانی انتخاب کنی که والدینت چه کسی باشد. و درسهای خاصی وجود دارد که باید آنها را یاد بگیری و تو مرا انتخاب کردی که پدرت باشم و مادر را انتخاب کردی تا مادرت باشد. و نباید به خاطر انتخابی که کردی مدام شکایت کنی."

گفت "من هیچ کدام از اینها را یادم نمی‌آید."

گفتم "فراموشش کن که یادت هست یا نه."



گفت "تو به من می گویی که قبل از اینکه به اینجا بیایم تو را انتخاب کردم تا پدر من باشی و درسهایی بود که باید از طریق تو یاد می گرفتم؟"



گفتم "دقیقاً، و نباید مدام مرا مقصر بدانی و باید به دلیل انتخابی که کردی مسئولیت پذیر باشی."

گفت "حتماً خیلی عجله داشتم که تو را انتخاب کردم!"
بنابراین اینها امتحانات شما هستند.

پس چیزی که دوست دارم شما در مورد آن فکر کنید این است که تمام افرادی که در زندگی تان هستند، که شما خود را با آنها متعارض می دانید، یا با آنها مشکلاتی دارید، چه غریبه باشند چه همسر شما چه فرزندان یا پدربزرگ و مادربزرگ یا خانواده همسر باشند یا حتی افرادی که دیگر اینجا در این زمین خاکی نیستند، اگر شما بتوانید به خودتان بگویید وقتی من در هر لحظه این انتخاب را دارم که آدم درستی



باشم یا مهربان باشم و من کاری می‌کنم نفسم از این قضیه کنار رود و انتخاب خواهم کرد که در آرامش باشم، همانطور که در کتاب "مسیر معجزات" آمده است: من می‌توانم در هر لحظه به جای این، آرامش را انتخاب کنم. و وقتی خود را در این ارتباطات با افراد ستیزه‌جو می‌یابید و می‌فهمید که وقتی آن دکمه‌ها را فشار می‌دهند می‌توانید در آرامش باشید، خواهید فهمید که دلیل آنکه از اول وارد زندگی شما شدند این بود که به شما یاد بدهند که به ارزش‌های خود احترام بگذارید. برای همین است که با آنها هستید. برای همین است که اینجا هستند. اینها معلم هستند همانطور که شما برای دیگران معلم هستید.

همهٔ رابطه‌ها مسیر خاص خودشان را دارند که باید طی کنند و نگاه من به روابط این گونه است که من فکر می‌کنم روابط از افرادی که در آن قرار دارند بزرگتر است. خود رابطه است که فراتر از طرفین است. و اگر در رابطه، برای مثال والد فرزندی باشید آن رابطه در حال حاضر در جهان وجود دارد، در هر فرد، در هر کدام از طرفین وجود دارد اما بیرون از آن افراد نیز وجود دارد. در آن قلمرو غیبی وجود دارد و در رابطه‌ی والد فرزندی زمان‌های بی‌عدالتی زیادی وجود دارد. آن بی‌عدالتی‌ها برای فردی که همیشه "دهنده" است درست به نظر نمی‌آیند. اما اگر به سمت اهدافتان در حرکت هستید خواهید دانست که همه چیز همان "دادن" است. و یکی از شعرهایی که به ذهن می‌آید این است: "زمانی برای دادن است و زمانی برای عشق ورزیدن. زمانی برای گرفتن است." و به گونه‌ای زمان‌بندی‌ای وجود دارد که وارد یک رابطه می‌شود و زمان‌بندی همان است که وقتی آن کودک نوزاد است، بطور



کامل به شما وابسته است برای همین باید 100% بدهید و چیزی که در عوض می‌گیرید در حقیقت آن چشمهای درشت و نگاه‌های زیبا و آن صداهای کودکانه و آن لبخند قشنگ است و آن... و همه اینها نامرئی است منظورم این است که می‌دانید که آنها دارند عشق را به شما منتقل می‌کنند. اما مطمئناً به شما حقوق نخواهند داد، اجاره‌تان را پرداخت نخواهند کرد، چیزهایی که شما به آنها می‌دهید را برای شما مهیا نخواهند کرد، همانطور که شما برایشان لباس می‌خرید برای شما لباس نخواهند خرید. اما برای تمام اینها ترتیبی وجود دارد. همه اینها در کمال الهی وجود دارد. تولدی وجود دارد و بعد مرگی و بعد تولد دوباره و تمام عالم اینگونه کار می‌کند، در ترتیب عالی. و زمانی فرا خواهد رسید که سالهای جوانی را تجربه خواهند کرد، سالهایی که من به آن می‌گویم سن تسخیرات شیطانی، البته به شوخی. وقتی از این گونه حرفها زیاد خواهید شنید "تو کی هستی؟ من برای تو مهم نیستم. تو هیچی نمی‌دونی" و بعد زمانی می‌رسد که این افراد خودشان هم پیر می‌شوند و کودکی که کودک بود الان والد می‌شود و آن والد بعدها کودک می‌شود و احتیاج دارد که دوباره از او مراقبت شود. همه اینها در ترتیب عالی‌ای قرار دارد و نحوه‌ای که شما با همه اینها کنار می‌آیید این است که اعتماد داشته باشید و تسلیم باشید و بدانید که همه چیز در نظم الهی است. و به خودتان نمی‌گویید که باید اینگونه باشد و چرا من باید همه کارها را انجام دهم و چرا درست همانطور است که باید باشد و شما همانطور که می‌خواهید در آن قرار می‌گیرید، احساساتان نسبت به آن



افراد برای مثال نسبت به فرزندان، در واقع همان افکار شما هستند و احساساتی که دارید، کیفیت آن رابطه را تعیین می‌کند.



موقعیت برد برد

در تمام رابطه‌ها تفاوت‌هایی وجود دارد که هرگز از بین نخواهند رفت. تفاوت‌ها همیشه وجود خواهند داشت. دیدگاه بیدار از فردی که واقعاً بیدار است و فراتر از موفقیت حرکت می‌کند، یادتان باشد موفقیت تقریباً همیشه به معنای بدست آوردن یا برنده شدن است یا حرکت فراتر از موفقیتها (که تقریباً همیشه یعنی اینکه شما باید از فرد دیگر بیشتر داشته باشید) یا عملکرد (که به معنای رقابت است و من باید از فرد دیگر جلو بزنم). تمام اینها جزء فرهنگ ما هستند و مشکلی هم ندارند اما اگر انگیزه‌دهنده‌های اساسی در زندگی‌تان باشند، شما را در سطح پایین‌تری نگه می‌دارند و برای اینکه به سطح بیداری که فراتر از اینها است بروید باید ببینید که موفقیت، دستیابی و عملکرد همگی اینها در کارکردشان این وجود دارد که فرد دیگری باید بازنده بشود تا شما برنده شوید،



تقریباً همیشه فرد دیگری باید بازنده بشود. و الان کاری که باید بکنید این است که با تعارضی که تجربه می‌کنید از موقعیت "هیچ‌کس مجبور نیست بازنده بشود" نگاه کنید، از موقعیت برنده - برنده به قضیه نگاه کنید. و این در سالهای اخیر در زمینه‌ی تجارت به شعار و فلسفه‌ی خیلی معروفی تبدیل شده است.

وقتی در رابطه‌ای هستید این شعار یعنی از نیازمان به درست بودن رهایی یابیم و به جای آن به تفاوتهایی که در کسی وجود دارد نگاه کنیم و آن تفاوتها را جشن بگیریم و قبول کنیم که اگر نیاز باشد با مخالفها موافق باشیم. من و همسرم در زمینه‌های بسیاری این کار را کرده‌ایم. رویکرد منظم‌تری به زندگی دارد و برای آن دلایل خودش را دارد. هفت فرزند داریم، لباسهایی داریم که باید به آنها رسیدگی شود، این کار و آن کار را داریم، هزاران کار داریم که باید هر روز آنها را انجام دهیم و اگر من نمی‌دانستم چیزها کجا قرار دارند و نمی‌توانستم فوراً به سراغ آنها بروم نمی‌توانستم درست عمل کنم. وقتی روی این قضیه تفکر می‌کنم خیلی برایم منطقی به نظر می‌رسد، خُب؟ در مقابل، من سرعت بیشتری دارم و فکر می‌کنم در کاری که دارم باید اینگونه باشم و اگر هم لزومی ندارد اینگونه باشم منظم کردن را دوست ندارم، دوست ندارم روتختی را درست کنم. به نظر من هیچ چیز سالم‌تر از این نیست که به جای اینکه روی تخت شلخته بروم، روی تختی آماده بروم، می‌دانید از نظر روانی یا هر نظر دیگری. و تمایل بیشتری دارم که نامنظم باشم، نه بی‌نظمی کامل ولی درهم‌ریخته. و من شدیداً فکر می‌کنم وقتی در رابطه عاشقی قرار دارید عاشق چیزهایی در فرد می‌شوید که



در شما نیست. زیرا عاشق فردی شدن که تمام چیزهایی که دارد شبیه شماست داشتن یک رابطه تکراری است. منظورم این است که شما این چیزها را دارید برای چه بیشتر از آن را می‌خواهید. من فکر می‌کنم این قضیه متضادها همدیگر را جذب می‌کنند... تقریباً همه ازدواج‌ها اینگونه است و ازدواج‌هایی که به مشکل می‌خورند همان‌هایی هستند که دو طرف شباهت‌های زیادی باهم داشتند. با این حال می‌بینید که افراد در ابتدا می‌گویند: "آه ما چقدر با هم شباهت‌هایی داریم. او فلان چیز را می‌گوید و من همان را می‌گویم. او فلان کار را دوست دارد انجام دهد و من همان کار را دوست دارم. او دوست دارد... او یک ورزشکار است و من ورزشکاران را دوست دارم و ما..." و آنها فکر می‌کنند این قضیه خیلی خوب است، اینکه اینقدر شباهت دارند و من همیشه می‌گویم "وای نه این ازدواج محکوم به فناست. ما با مشکلات جدی روبرو هستیم." اما وقتی کسی می‌گوید "آه او درست برعکس من است!" تقریباً همیشه و شدیدترین احساسات در همین روابط است. شدت در هر دو طرف است، شدت در عشق آنهاست برای همین شدیداً عاشق آن فرد هستید و به آنها می‌نگرید و متوجه می‌شوید که آنها خیلی چیزهایی هستند که من نیستم و نمی‌توانم باشم و من این را دوست دارم. دوست دارم این جور چیزها دور و ورم باشند. من این نیاز را دارم این چیزها در اطرافم باشند. به این احساس شدید نیاز دارم. من نیاز دارم که آن فردی که خیلی حرف می‌زند در اطرافم باشد چون من خیلی آرام و کم حرف هستم. این چیزهاست که باعث می‌شود شما با کسی بمانید.



و اتفاقی که می افتد این است که شما وارد ارتباطی می شوید و فراموش می کنید که شما عاشق همین چیزها شده بودید. شما عاشق آن خصوصیتی شدید که با خصوصیتی که شما دارید خیلی متفاوت است و چاشنی شما می شود و شما را به عنوان یک انسان کامل تر می کند زیرا شما این نیرو را دارید. بعد شما آن حوزه ها را، آن تفاوتها را که در ابتدا دقیقاً همان چیزهایی هستند که شما را جذب آن فرد کرده بود را به حوزه های تعارض یا حوزه های مجادله تبدیل می کنید و شروع می کنید به اینکه فردی را که دوست دارید تغییر دهید و وقتی چیزی را تغییر دهید اثبات نمی کند که عاشق آن هستید بلکه اثبات می کنید که می خواهید متفاوت باشد.



پس در روابط باید به یاد داشته باشید که همیشه به سمت چیزی که عاشقتش بودید برگردید. همیشه متضادها هستند. شما به آینه ای از خود



نیازی ندارید، شما در واقع همیشه آن را به همراه دارید. در ازدواج‌ها و روابط عاشقانه و در روابط دوستانه‌تان و حتی با فرزندان و اینها... چیزی که در مورد فرزندان‌تان باعث می‌شود آنها را دوست داشته باشید این نیست که دوستان‌تان دارند، بلکه کارهایی است که انجام می‌دهند و اصلاً مثل شما نیست. اینها است که بیشتر از همه آنها را محترم می‌شمارید. پسر بچه‌ای که در برابر معلمش می‌ایستد و نتایج ایستادن در برابر معلمش را می‌پذیرد. از یک طرف نمی‌خواهید فرزندان‌تان نافرمان باشند اما همیشه ته دلتان می‌گویید "من هرگز شجاعت این کار را نداشتم و هرگز نمی‌خواهم که این کار را نکند." شروع می‌کنید به تحسین کردن آن کارها... و از آنها یاد می‌گیرید و آنها معلم‌های شما می‌شوند. پس آن حیطه‌ها را به یک چیز خیلی مثبت و زیبایی تبدیل می‌کنید. مثل این است که تعارضات، که دردآور و زشت نیست بلکه فقط تفاوت‌هاست، را به چیزی تبدیل کنید که قابل احترام است، چیزی که می‌شود به خاطر آن جشن گرفت و با آن بود. و بعد رفتار‌تان مبنی بر راه حل می‌شود. فوراً به راه حل آن مشکل متمرکز می‌شوید و اغلب، بیشتر اوقات راه حل تفاوت‌ها در روابط این است که چیزهایی که در فرد مقابل متفاوت هستند را محترم بشمارید و آنها را جشن بگیرید و به آنها احترام بگذارید.

روابط کارگر می‌افتند

کارگر می‌افتند چون کاری برای انجام دادن وجود ندارد. من هیچ وقت فکر کار کردن روی رابطه‌هایم را دوست نداشتم. تمام روز را کار می‌کنم و سوار ماشینم می‌شوم و باید بروم خانه و چه کار کنم؟ باید



بروم و روی رابطه‌ام کار کنم؟! تمام روز را کار می‌کنم و تمام شب را کار می‌کنم و تمام این قضیه یک تلاش است.

فکر می‌کنم برخی چیزها هستند، برای مثال اول رابطه زناشویی را در نظر بگیریم، که باید در برابر آنها باملاحظه باشیم و غیره اما در کل وقتی با کسی در تعادل هستی و وقتی در آنجایی قرار دارید که نامش را "بدون محدودیت" گذاشتم، جایی که می‌دانید فردی که با او در ارتباط هستید آن قالب و آن جسم نیست آن نیست که... زیرا همین الان با اینکه از همسر 2 هزار مایل فاصله دارم اما با او رابطه دارم. این به این معنا نیست که بدلیل اینکه من الان با جسمش در ارتباط نیستم آن رابطه وجود ندارد.



او در فکرم وجود دارد و وقتی به او نزدیک و نزدیک و نزدیکتر می‌شوم و به خانه می‌رسم و وارد خانه می‌شوم و او را می‌بینم هنوز دارم او را از طریق ذهنم پردازش می‌کنم، هنوز فقط افکار است. اگر چیزی که دارم افکار عاشقانه باشد و این بستگی به من دارد، کاملاً به من بستگی دارد،



و چیزی که ندارم افکار قضاوت‌کردنی است و آن هم به من بستگی دارد و افکار منفی هم ندارم. به من بستگی دارد. من تمام اینها را انتخاب می‌کنم. جایگاه من به عنوان یک انسان همین جاست. آنگاه رابطه‌ام همیشه عالی خواهد بود.

می‌دانید بیشتر افراد در رابطه‌هایشان می‌گویند، اینگونه است، می‌گویند: "من در یک رابطه قرار دارم." و کسی می‌گوید: "اوه آره؟ در یک رابطه هستی؟"

"آره، ما مسئله‌هایی داریم"

و کسی می‌گوید: "اوه، در رابطه‌تان مسئله دارید، آره."

و نتیجه‌گیری بعدی این خواهد بود که "حتماً مشکلی وجود دارد. حتماً مشکلی وجود دارد." "می‌گویید: "اوه، بذار ببینم. در یک رابطه هستید و مسئله‌هایی دارید پس باید مشکلی وجود داشته باشد. بگذار ببینم حالا چه کسی را خبر کنم تا به من در رابطه‌ام کمک کند؟" و مطمئناً استطاعت لازم را ندارید که همیشه کسی را خبر کنید برای همین مجبورید خودتان را خبر کنید. فقط همین فرد است یا فرد مقابلی که در رابطه قرار دارد اما در حال حاضر نیز کسی را خبر کرده‌اید که در اشتباه است زیرا همین الان اقرار کرده‌اید که مسئله دارید و مشکلی وجود دارد و این یعنی شما یک فرد ناتوان را خبر کرده‌اید تا به مشکلات رابطه‌تان رسیدگی کند زیرا این فرد الآن در اشتباه است. اگر قرار بود روانشناسی را خبر کنید تا شما را در رابطه‌تان کمک کند و روانشناس خیلی نِقِ نِقو بود حتماً می‌گوید! "تو این کار را می‌کنی و تو آن کار را می‌کنی". مشکل همین جاست. بگوییم مشکل همین جاست. نحوه‌ای که در یک رابطه با همدیگر



صحبت می کنیم: "تو این کار را می کنی و من آن کار را می کنم. من نمی توانم این کار را بکنم." و می گوید خُب این یک مسئله است و مشکلی وجود دارد. باید چه کسی را خُبر کنیم که درستش کند؟ خُب با یک روانشناس تماس می گیریم. وارد می شوند و روانشناس وارد می شود و می گوید: "خُب تو چی می خواهی؟ چرا تمام روز را به من زنگ می زنی؟ من باید فلان کار را انجام دهم." شما خواهید گفت: "یک دقیقه صبر کن. این فرد چگونه می تواند به من کمک کند. این فرد خودش در اشتباه است، خُب؟"

خُب شما در رابطه تان همین کار را می کنید. وقتی می گوی مسئله ای داری و مشکلی وجود دارد یا وقتی می گویی که یک چیزی کم است به نظر من خنده دارتر است. چه چیزی می تواند کم باشد؟ در رابطه تان چیزی کم نیست. باید شروع کنید به گشتن دنبال چیزی که کم است؟ و هر چیزی که هست همانی است که انتخاب کردی که داشته باشی و چیزهایی که نداری نیز انتخاب شما بوده اند. شما خودتان هستید و آنها خودشان هستند، همین! باور کنید که چیزی در رابطه تان کم نیست. پس کاری که باید بکنید این است که باید این موضوع را در رابطه تان برعکس کنید و باید بگوی: "بله. من در یک رابطه هستم" می گویی "بله" بگو "ما مشکلاتی داریم."

"آره، درست است. ما هم مشکلاتی داریم. اما اشکالی بر این مسئله وارد نیست." و حالا خودتان اشتباه نکرید و فرد ناتوانی ندارید که وارد شود و مشاوره بدهد و روی رابطه تان کار کند. هر رابطه ای مسئله هایی دارد، اختلاف نظرهایی وجود دارد، موقعیتهایی برای آن



پیش می‌آید که باید آنها را حل کرد اما مشکلی وجود ندارد. به بیان دیگر هیچ‌کس لازم نیست اشتباه باشد، هیچ‌کس لازم نیست درست باشد. بیشتر افراد در رابطه‌شان زمان بیشتری به اشتباه جلوه دادن فرد مقابل می‌پردازند و این یعنی خودشان را درست جلوه می‌دهند. و تمام زندگی و انرژی خود را صرف می‌کنند تا فرد دیگری را اشتباه و خودشان را درست نشان دهند. بگویید "باشه، زن من دوست دارد کارها را اینطور انجام دهد و من دوست دارم کارها را آنطور انجام دهم" و به خودتان بگویید "مشکلی در این قضیه وجود ندارد. او خودش است و من هم خودم هستم." و او می‌تواند کارها را اینطور انجام دهد و خیلی هم عالی است و من این را می‌فهمم و من هم کارها را به صورتی که دوست دارم انجام می‌دهم. اما من او را اشتباه نشان نخواهم داد و او نیز بدلیل اینکه دوست دارم آن کار را به نحوی خاص انجام دهم مرا اشتباه جلوه نخواهد داد. همسر من علاقه بیشتری به تمیز کردن دارد و او این را به مشکل من تبدیل نمی‌کند. و من نیز اینکه همه چیز را مرتب نمی‌کنم را به مشکل او تبدیل نمی‌کنم. وقتی چیزهایی را می‌بیند که این طرف و آن طرف افتاده‌اند و اینگونه دوست ندارد کاملاً راغب است که آنها را بردارد چون او می‌داند که همین را می‌خواهد. لازم نیست در مورد آن دعوا کنیم. و روشنگری دقیقاً همین است. در واقع این است که لازم نباشد مشاوره را خبر کنید که در اشتباه است و سعی نکند همیشه کسی را اشتباه و کسی را درست جلوه دهد. هر رابطه‌ای تفاوت‌هایی دارد و برخی افراد آن را درست خواهند دانست و برخی‌ها آن را اشتباه خواهند دانست و اینطور می‌شود که همیشه



مشکلاتی خواهید داشت. اما اگر متوجه بشوید که شرایطی پیش خواهند آمد و چیزهایی که دوست نداریم اتفاق خواهند افتاد آنگاه لزومی ندارد که کسی را اشتباه نشان دهید. این رویکردی عالی به زندگی است. درگیر اشتباه جلوه دادن دیگران نیستید. اگر همه نیازشان را در بدست آوردن اعتبار و اشتباه جلوه دادن دیگران را متوقف کنند، می‌توانستید تقریباً 99% رابطه‌ها را بهبود بخشید. من الان این کار را با همسرم انجام می‌دهم. با شوخی این کار را می‌کنیم. فرزندانمان به خانه برمی‌گردند و یکی از آنها کار بسیار جالبی انجام داده است و همسرم سعی می‌کند نشان دهد که کار او بوده است و می‌گوید "خُب من بودم که به او یاد دادم اینکار را انجام دهد." زمانی بود که می‌گفتم "یک دقیقه صبر کن ببینم، من به او یاد دادم. چطور جرات کردی. چرا برای چیزی که من یاد دادم تو به خود افتخار می‌کنی؟" اما الان می‌گویم "خُب، من متوجه هستم که همه ما یکی هستیم. من وحدت این قضیه را می‌فهمم." با یک خنده از خود راضی‌ای این را می‌گویم "اگر تو این کار را کردی پس من این کار را کردم و من به همان اندازه خوشحالم برای همین به تو تبریک می‌گویم." یک مقدار شوخی می‌کنیم و می‌گوید "آره آره تو کردی پس من کردم!..." الان به قضیه می‌خندیم. الان می‌توانیم فوراً به قضیه‌هایی که قبلاً ممکن بود ناسازگاری و سختی بوجود آورد بخندیم و خوش بگذرانیم. زیرا هیچکس لازم نیست دیگری را مقصر نشان دهد و در واقع حقیقت همین است. ما همه یکی هستیم، همه ما نه فقط در خانواده، همه ما جزئی از آن هستیم. اگر یکی از ما انسانها موفق



می‌شود پس همه ما موفق می‌شویم. اگر کسی در حال مرگ است، گشنه است یا درد می‌کشد همه ما نیز همین احساس را داریم.

روابط سحرآمیز، روابط سحرآمیز!

رابطه‌تان را سحرآمیز کنید به جای اینکه آن را مملو از تعارضات کنید، به جای اینکه آن را مملو از درد کنید، به جای اینکه در کشمکش و تلاش باشید. اغلب ما وقتی به چیزهایی نگاه می‌کنیم که برایمان بسیار دردآور بوده، مثل مشکلات در رابطه‌هایمان، طلاق‌ها، جدایی‌ها، دور از فرزندان بودن، مجبور به جدا شدن از دوستان، مرگ افرادی که به آنها خیلی نزدیک بودیم، قطع رابطه‌ها، تغییر رابطه‌ها، تبدیل رابطه‌ها. پس کاری که باید بکنید این است که این معجزه ذهن که در این برنامه‌ها در مورد آن صحبت کرده‌ام را در نظر بگیرید و عوامل بوجود آورنده رابطه‌های "باهدف" که رابطه‌هایی هستند که بر مبنای "دادن" استوار است و نه "انتظار داشتن" و نه "گرفتن" و شروع کنید به اضافه کردن چندین شاخص به آنها. در اینجا چند شاخص آمده است:

مثل همیشه، با از بین بردن تردید و بی‌ایمانی نسبت به توانایی‌تان در موفق شدن آغاز کنید. باید بدانید که شما می‌توانید رابطه‌هایتان را درست کنید و آن دعوای و کشمکش‌ها و رابطه‌های غیرممکن لازم نیست وجود داشته باشد و مانع کارهای شما شود. به دیگران ارتباطی ندارد. همه چیز در درون خود شما وجود دارد. تردید را از بین ببرید و با صدای بلند اظهار می‌کنید که شما استحقاق این را دارید که با تمام افرادی که در زندگی‌تان هستند خوشحال باشید. این را در ذهن داشته باشید: "من استحقاق خوشحال بودن در تمام رابطه‌هایم در زندگی را



دارم." وقتی تردید وارد می‌شود که حتماً وارد می‌شود چون "دروغ بزرگ" به شما تعلیم داده شده است به خودتان یادآوری کنید که هیپنوتیزم شدید که باور کنید این اتفاقات غیرممکن هستند. تردید را از خودتان دور کنید.



وقتی تردید را از خود دور کنید آنگاه قادر خواهید بود رابطه‌های سحرآمیزی ایجاد کنید و تردید نسبت به اینکه ممکن نیست همان چیزی است که مانع ایجاد آن می‌شود. به یاد داشته باشید تردید وجود دارد و همچنین ایمان وجود دارد، ترس وجود دارد و همچنین عشق وجود دارد پس تردید و ترس یک طرف قضیه هستند و ایمان و عشق طرف دیگر قضیه. بنابراین شما تردید را از بین برده‌اید و به این قلمرو سحرآمیزی که در مورد آن مکرراً در این برنامه‌ها تکرار کرده‌ام وارد شده‌اید. در ذهنتان و تنها در ذهنتان، در آن گوشه آزادی که می‌توانید به هر چیزی که بخواهید فکر کنید می‌توانید تصاویر شادی و رضایت را برای بقیه



انسانها ایجاد کنید، می‌توانید خودتان را ببینید که به سمت فرد مقابل که به سوی شما هدایت شده است، عشق را پراکنده می‌کنید. فردی را می‌توانید متصور شوید که بودن با او سخت‌ترین چیز است و در ذهنتان رابطه سحرآمیزی با او ایجاد کنید شاید مادر زن یا مادر شوهرتان باشد، شاید همسایه‌تان باشد، شاید فرد سرسختی باشد که نمی‌توانید... شاید یکی از والدین خودتان یا یکی از فرزندان خودتان باشد که زمان سختی را با او می‌گذرانید، شاید پدربزرگ یا مادربزرگ مسن شما باشد یا یک همکار یا یک همسر ظالمی باشد یا هر چیز دیگری که هست یا همسر قبلی‌تان باشد. همین الان در ذهنتان تصور کنید که می‌توانید بر میلتان به برخورد عصبانی و خصمانه خود با او فایق آیید. سعی کنید آنها را طوری تصور کنید انگار که برای "دادن" آمده‌اند و درست در زمان مناسب و با شخصیت مناسب وارد زندگی‌تان شدند تا به شما یاد بدهند که چگونه بر اینگونه افراد فایق آیید. شما می‌توانید آنها را اینگونه تصور کنید. شما این کار را برای بدست آوردن چیزی نمی‌کنید. در یک رابطه سحرآمیز هر فرد چیزی را می‌دهد که می‌خواهد بدست بیاورد. اما خواستن را به تعویق می‌اندازید و فقط برای "دادن" کار می‌کنند. پس تمرین ذهنی شما در دنیای فیزیکی به واقعیت تبدیل خواهد شد. آن والد مسن را در نظر می‌گیرید یا پدربزرگ یا مادر بزرگ یا خانواده همسر را در ذهنتان می‌آورید و می‌گویید "من یک ساعت را با این فرد خواهم گذرانم و رابطه‌ای بامحبت خواهد بود و هیچ چیز نمی‌تواند جلوی آن را بگیرد زیرا برای من مهم نیست که چه چیزی بدست می‌آورم، موضوع گرفتن نیست موضوع هدف است که همان



دادن است. پس برای یک ساعت فقط خواهم داد جدا از اینکه آنها به من چه چیزی برمی‌گردانند، این چیزی است که می‌خواهم در آغوش بگیرم. پس وارد می‌شوند و شروع می‌کنند در مورد اینکه چقدر افتضاح هستید صحبت می‌کنند و این درست نیست و کفشهایت را تمیز کن و بینات را بگیر و باید اصلاح کنی و این کارگر نیافتاد و تو آغوشت را باز می‌کنی و می‌گویی: "می‌دانی، تو عالی هستی. اینکه گفתי اصلاح نکردم، من امروز واقعاً بهش احتیاج داشتم. خیلی عالی است." و شما محبت پراکنده می‌کنید و برای او هدیه‌ای می‌آورید و به آنها می‌گویید که چقدر خوب هستند و به خودتان یادآوری می‌کنید که چقدر احساساتی هستند و در ذهنتان به خودتان یادآوری می‌کنید که "نیازی نیست آنها را مقصر نشان دهم. آنها همانی هستند که هستند. همانطوری که برای یک عمر به آنها یاد داده‌ام با من رفتار کنند دارند با من رفتار می‌کنند. آنها نیاز دارند با کسی جروب‌بحث کنند و من آن نوع شخصیت را برای آنها مهیا کرده بودم. من امروز دیگر این نوع شخصیت را برایشان مهیا نخواهم کرد." و قبل از اینکه متوجه بشوید یک رابطه غیرممکن را به یک چیز عالی تبدیل کرده‌اید.

هدایت به سمت هدف

تقریباً در یک سال گذشته به تمام کشور سفر کرده‌ام و در مورد تربیت فرزندان و اینکه واقعاً برای فرزندان چه می‌خواهید صحبت کرده‌ام و مکرراً تماسهای تلفنی که از برنامه‌های تلویزیونی سراسر کشور به من می‌شد را جواب می‌دادم. تقریباً همه تماسها در مورد کارهایی است که فرزندان، اشتباه انجام می‌دهند. فکر نمی‌کنم در 400 مصاحبه تلفنی‌ای که



داشته‌ام حتی یکی در مورد اینکه چقدر فرزندان‌شان فوق‌العاده‌اند نبوده یا اینکه چقدر عالی و مهربان هستند و چقدر از مادر و پدر بودن لذت می‌برند و چقدر خوش می‌گذرد و چه برکتی است و چقدر خوش شانس هستیم که توانسته‌ایم این کار را انجام بدهیم نبوده است. همیشه می‌گفتند "فرزند من این کار را می‌کند و چطور می‌توانم کاری کنم که فلان کار را انجام دهد و فلان کار را نمی‌کنند و چطور می‌توانم به آنها انگیزه بدهم و چطور می‌توانم مجبورشان کنم اتاقشان را جمع و جور کنند و چرا با بی‌احترامی جوابم را می‌دهند. یکی از فلسفه‌هایی که دارم و خیلی ضروری است این است که به جای اینکه وقتی کار اشتباهی انجام می‌دهند مچ آنها را بگیرید، مچ فرزندان‌تان را در حال انجام کارهای درست بگیرید. و واقعاً رویکردی در تربیت است که من دیده‌ام در اینکه فرزندانمان به خودشان انگیزه دهند واقعاً بسیار موثر است زیرا من معتقد نیستم که هیچ‌کدام از ما بتوانیم فرزندانمان را برانگیزانیم. من فکر می‌کنم بهترین کاری که می‌توانیم بکنیم این است که یک محیط عالی برای آنها مهیا کنیم و موقعیتی برای آنها ایجاد کنیم که به آنها کمک کنیم که خودشان را برانگیزانند چراکه آنها در مسیر خودشان در حال حرکت هستند همانطور که تو در مسیر خودت قرار داری. و کاری که ما می‌توانیم انجام دهیم این است که عشق را به آنها بیاموزیم، عاشقانه را زندگی کنیم و به آنها کمک کنیم که عاشق باشند و به آنها کمک کنیم که در درون خود آن را داشته باشند و به نحوی هدایتشان کنیم و بعد کنار بکشیم. و به آنها اجازه دهیم به سمتی بروند که خواهند رفت. اما تا زمانی که شما در این کار هدایت و کمک و تربیت



می‌شوید، کار زیادی در تبدیل آن به یک سفر خوش‌آیند وجود دارد. منظورم این است که هر چیزی در زندگی یا می‌تواند یک سفر خوش‌آیند باشد و یا یک سفر وحشتناک و همه آن به خود شما بستگی دارد.

سفر به یادماندنی

همیشه به رفتار مربوط می‌شود، رفتار یا باورهایتان یا رویکرد درونی شما به زندگی، همیشه آینده زندگی شما را تعیین می‌کند. نمی‌دانم هیچ وقت متوجه شده‌اید که افراد دوست‌داشتنی در دنیای دوست‌داشتنی زندگی می‌کنند و افراد نفرت‌انگیز در دنیای نفرت‌انگیزی زندگی می‌کنند در حالی که دنیاهاشان یکی است. می‌دانید مثل این است که چیزهایی که در قلبتان هستند و چیزهایی که به دنبال آنها می‌گردید و انتظارتان همه چیز را برای شما در زندگی‌تان تعیین می‌کنند و در تربیت فرزندان موضوع خیلی مهمی است که متوجه شویم که آنچه آنها یاد می‌گیرند که انتظار داشته باشند و چگونه یاد می‌گیرند که فکر کنند و یاد می‌گیرند که چگونه لحظه‌های زندگی‌شان را ارزش بگذارند و جشن بگیرند عامل تعیین‌کننده این خواهد بود که چه جور انسانی خواهند شد. اگر طوری تربیت شده‌اند که منفی‌ها را ببینند و طوری تربیت شده‌اند که باور دارند هیچ‌وقت وضعیت بهتر نمی‌شود و اگر طوری تربیت شده‌اند که در همه چیز زندگی، منفی‌ها را بنگرند آنگاه دقیقاً همین را در زندگی خواهند یافت. وظیفه تربیت والدین را می‌توانم در 2 مورد خلاصه کنم: **اول اینکه فکر می‌کنم هدفمان به عنوان یک والد این است که به فرزندانمان یاد بدهیم که چگونه والد خودشان بشوند.** مهمترین موضوع این است و خیلی ضروری است. وظیفه شما یا وظیفه من نیست، من این



را وظیفه اولیا نمی‌دانم که کاری کنید فرزندانان از شما پیروی کنند و کاری را انجام دهند که به آنها گفته شده باشد و قانونهایی که برای آنها تعیین کرده‌اید را رعایت کنند و وقتی شما پیش آنها هستید درست رفتار کنند. وظیفه‌تان اصلاً این نیست. بلکه این است که به آنها کمک کنید که بر اساس سیگنالهای داخلی یک احساس درونی از اینکه به عنوان یک انسان چه کسی هستند و به کجا می‌توانند بروند و چه کارهایی می‌توانند انجام دهند را ایجاد کنید نه بر اساس قانون و مقررات و دستورات والدین. باید به آنها یاد بدهید که چگونه اولیا خودشان باشند.



همانطور که فکر می‌کنم وظیفه‌مان در انسان سالم بودن این است که به خودمان یاد بدهیم که دکتر خودمان باشیم. به جای اینکه همیشه به شخص دیگری امید داشته باشیم که ما را درمان کند باید خودمان یاد بگیریم که چگونه سالم باشیم و چگونه خودمان را درمان کنیم تا به فرد دیگر وابسته نباشیم که این کار را برای ما انجام دهد. در این حالت وظیفه‌ معلمان این است که به کودکان یاد بدهند چگونه معلم خود باشند