

سبک ازدواج



چند باید و نباید از مهارت‌های ورود به زندگی مشترک

اگر در خودت جمع نیستی در ازدواج تقسیم نخواهی شد!

شکوفه شبیبانی

پشت همه رفتارهای ما نیت ما وجود دارد و ارزش همه رفتارهای ما به واسطه نیتی است که پشت آن رفتار وجود دارد. در واقع بخش مرئی رفتار ما آن چیزی است که به واسطه چشم و گوش می توان دید و شنید و حس کرد اما آن بخش نامرئی که روح کالدبر رفتار ماست

۱ آیا می‌خواهی گردشگری با خودت داشته باشی؟

بسیاری از ما آدم‌هاهل خلوت کردن با خودمان نیستیم. این به معنای نفسی اهمیت نظرخواهی‌ای از دیگران یا نظر خواستن و مسورت کردن با دیگران و کارشناس‌ها نیست. مسورت کردن و نظر خواستن و رجوع به عقل جمعی در جای خود می‌تواند مفید باشد، اما پیش از اینکه ما به دیگران مراجعه کنیم، اول از همه باید ببینیم که تکلیفمان با خودمان چیست و به تعبیر کوچ‌ه و بازار با خودمان چند چنند هستیم. پیش از آنکه به ازدواج به صورت جدی فکر کنیمد، با خودتان خلوت کنید و ببینید برای چه می‌خواهید یکی دیگر را به صورت جدی وارد زندگی‌تان کنید. مثلاً اگر من به انگیزه‌هایی برای ازدواج مراجعه کردم و دیدم که می‌خواهم به یک آرامش سالم برسم، می‌توان روی این مؤلفه دست گذاشت و از آن دفاع کرد اما اگر در خلوت خودم دیدم که من به شدت احساس تنهایی می‌کنم و می‌خواهم با حضور یکی دیگر حفره و چاه این احساس تنهایی من پر شود، معلوم می‌شود که من از دیگری به عنوان پر کردن حفره درونی خودم استفاده می‌کنم.

آرامش سالم یعنی ما اندوخته عاطفی خود را با دیگری تقسیم می‌کنم. مثل این می‌ماند که من غذایی را نذارک دیدم‌م که برای دونفر کافی و مناسب است، بنابراین دست یکی دیگر را هم می‌گیرم و پای سفره می‌آورم که با او هم غذا سوم، کسی که به بلوغ ادراکی و عاطفی رسیده می‌تواند کسی را در این بلوغ سهیم و آرامش خود را با دیگری تقسیم کند اما کسی که به این بلوغ نرسیده چه؟ او مثل کسی است که خودش چیزی برای خوردن ندارد، تازه دست کسی و می‌خواهد گردشگری خودش را با او تقسیم کند.

آدم‌هایی که از دواج می‌کنند چون به شدت احساس تنهایی می‌کنند در واقع به دنبال آن هستند که به گرسنگی عاطفی و درونی خود را با دیگری تقسیم کنند. وقتی من به لحاظ عاطفی و شخصیتی در گرسنگی قرار دارم از وجود دیگری برای پر کردن حفره‌های درونی خود استفاده می‌کنم. اما اگر به این بلوغ چیزی می‌خواهم داد، وقتی من با انباشته‌ای از عقده‌ها و حس‌های منفی وارد یک رابطه مهم در ازدواج می‌شوم معلوم است که آن را در مجموع خواهم کرد. وقتی من هنوز فرق یک «مهرورزی سالم» را با «وابستگی بیمارگونه» نمی‌دانم معلوم است که طرف مقابل را از ار خواهم داد چون به جای آنکه در کنارش قرار بگیرم می‌خواهم او را مهاز و با حسنی بیمارگونه و تملکی او راز آن خود کنم.

۲ چقدر حمایت کردن را در رابطه‌هایم یاد گرفته‌ام؟

هر رابطه‌ای از جمله رابطه ازدواج، عرصه بده و بستان هاست. وقتی به روابط ما در هر نوعی که باشند نگاه کنیم ر د پای بررنگ بده و بستان‌ها را می‌بینید. وارد مغازه‌ای می‌شوید، پولی می‌دهید و کالایی را تحویل می‌گیرید. می‌روید در یک اداره کار می‌کنید خدمتی را ارائه و حقوق و مزایایی را دریافت می‌کنید. این بده و بستان‌ها در رابطه ازدواج هم برقرار هستند و اگر نه ازدواج به فروپاشی می‌رسد. نمی‌شود کسی وارد رابطه ازدواج شود و فقط مصرف کننده و مکنده عاطفی باشد. نمی‌شود کسی وارد رابطه ازدواج شود و انتظار حمایت از شریک زندگی خود را داشته باشد و زمانی که شریک زندگی او نیاز به حمایت دارد در او استرس ایجاد کند.

فرض کنید کسی در رابطه ازدواج قرار گرفته است و می‌خواهد به همسر خود فضای برای رشد بدهد. تصمیم هم گرفته که این کار را انجام دهد. گام اول را هم بر می‌دارد. گام اول، کنار آمدن با آن حس منفی است که به خاطر فرهنگ مردسالاری در آن مرد شکل گرفته است، یعنی اینکه در حضور خودت فرمان دست همسرت باشد. کنار آمدن با فرهنگی که می‌گوید

۳ تصویرهای ویران‌کننده‌ای که از عشق می‌دهیم

گاهی تصویرهایی که از عشق در فهم عامه و سریال‌ها و فیلم‌ها و محصولاتی از این دست که متأثر از فهم و باور عامه ارائه می‌شود، منجر به سوء تفاهم‌های ویران‌کننده‌ای می‌شود. وقتی تصویر عشق در یک فیلم سینمایی یا سریال این است که قهرمان داستان پیش را در یک کشش کرده‌است و می‌گوید: «با این دختر یامن خودم را می‌کنم» و به خاطر همین باور دست به هر خشونتیی می‌زند، وقتی تصویر عشق و خواستگار شدن این است که پسری پاشنه در خانه دختر را از جا در آورد، وقتی همه چیز اتفاق بگفته و باغ ارائه می‌شود و با استفاده از جذبات‌های بصری اینطور القا می‌شود که همه آدم‌ها و هر شرایطی برای رسیدن به آنچه عشق نامیده می‌شود باید قربانی شود. در ذهن بسیاری از ما عشق، تصویری کج و معوج و جنون‌آمیزی پیدا می‌کند و تصور می‌کنیم که عشق یعنی یک مدت دیگران را جان به لب کنی تا به عنققت برسی و بعد که رسیدی بعد از مدتی، همان عشق دل‌تورا بزند و روزمرگی‌ها به صورت عشق چنگ بزند. در صورتی که این تصویر ویران‌کننده است. این همان کودکی‌است که برای رسیدن به اسباب بازی دلخواه خود حاضر است از خنجره و چشم‌هایش مایه بگذارد و زانوهایش را جلوی مغازه اسباب‌بازی فروشی به زمین بکوبد تا بالاخره با ایجاد فشار و در تنگنا قرار دادن پدر و مادر و حتی خلق اپرورزی بالاخره به آن اسباب‌بازی مورد علاقه خود برسد، اما او هم به چند روزی یا چند ساعتی نرسیده اسباب‌بازی را اش و لاش کند و از کار بیفتد.

۴ منطوق ویران‌کننده «حالا که مال من نیستی، مال هیچ کس نباش»

چند سال پیش مصاحبه دختری را می‌خواندم که به رویش از طرف خواستگارش اسید پاشیده شده بود و او در این اسیدپاشی صورت و دو چشم خود را از دست داده بود. در مصاحبه آن دختر گفته بود: وقتی خواستگارم از من جواب نه شنید، بعد از چند مدت تعقیب و گریز بالاخره تهدید خود را عملی کرد و محتویات ظرف اسید را روی صورت من پاشید و گفتم حالا که نمی‌تواند مال من باشی کاری کردم که مال هیچ کسی نشوی.

مهم است ما ببینیم چه تصویری از خواستن و عشق ارائه می‌کنیم؟ مهم است ببینیم به جوان‌ها تصویری خیر خواهانه یا نه تملک‌گرایانه از عشق می‌دهیم؟ مهم است من پیش از ازدواج یاد گرفته باشم با شنیدن یک جواب رد و یک نه ویران نشوم. وقتی به من یاد ندادند وقتی نه شنیدم ویران نشوم در آن صورت معلوم است که در چنین پروژه مهمی وقتی از زبان کسی نه را می‌شنوم ویران خواهم شد چون احساس بی‌ارزشی، تمام وجود مرا فرا خواهد گرفت. البته ممکن است کسی با احساسات «دیگر ویران کن» جلو ببرد و طرف مقابل را آزار دهد و دیگری با احساسات «خود ویران کن». در هر صورت جامعه پر از حس‌های منفی می‌شود. اما اگر به من یاد داده باشند و آموخته باشم که با یک نه، من بی‌ارزش نمی‌شوم و ارزش‌های من با یک نه ویران نمی‌شود در آن صورت می‌توانم به خواستگاری بروم و نه بشنوم و اجازه بدهم که هم خودم زندگی هم با خلق نکردن وابستگی منفی اجازه بدهم که دیگری هم زندگی کند. اگر به آن جوانی که روی صورت آن دختر اسید پاشید یاد داده بودند و آموخته بود که با شنیدن نه! به هم نریزد و ارزش‌های خود را در تأیید یا تکذیب دیگران جست‌وجو کنند در آن صورت آن دختر همچنان به زندگی عادی خود ادامه می‌داد و آن جوان نیز سال‌ها در زندان عمر خود را تلف نمی‌کرد.

نکته مهم این‌جاست که من پیش از ازدواج بدانم که می‌توانم به کسی عشق بوزرم و او نیز متقابلاً به من مهر بوزرد و من نیز با او وارد رابطه ازدواج شوم، اما او حق دارد که در موردی با اینکه مرا دوست دارد اما نظر متفاوتی با من در مسئله‌ای داشته باشد و من نیز این بلوغ ادراکی را داشته باشم که مخالفت او با نظرم یا نه گفتن به یک درخواست را به حساب بی‌عاطفگی او یا تسویه‌حساب می‌مهری نگذارم. این موضوع مهمی است که گاهی ما مرزها را هم و تصور می‌کنیم که اگر کسی مرا دوست دارد پس در همه موارد باید با من موافق و هم داستان و هم نظر باشد و گر نه نشان دهنده سردی او در رابطه است.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۸۹۴۷۱

د

اگر من در زندگی دوره تجردی خود نمی‌توانم از کسی حمایت کنم، همین خلقت و خورا به متن زندگی مشترک خواهم کشاندم و رفتارهای هیجانی شبه‌حمایتی در دوره نامزدی نمی‌تواند عیار محکم و روشنی برای تداوم حمایت‌های من از همسرم در ازدواج باشد

به عنوان یک جوان یا یک میانسال ازدواج کنم از خودم بی‌سر نیت

درونی ازدواج من چیست و چرا می‌خواهم ازدواج کنم؟ هر اندازه که نیت درونی از دواج من بالغانه و شفاف باشد، ازدواج مرا نیز از آن شفافیت و بلوغ متأثر خواهد کرد و هر اندازه که از دواج من خام‌دستانه و کدر باشد، ازدواج من نیز متأثر از آن خامی و کدورت خواهد بود.

فرمان زندگی نباید دست زن باشد و حالا به شکل مجسم و استعاری در برابرش به وجود آمده است. حالا او گام اول را برداشته و قبول کرده است که مثلاً در برابر قضاوت احتمالی مردم مقاومت کند، اما چون حمایت را در مواقع حساس یاد نگرفته و به او آموزش ندادند که چطور در این لحظه باید بر حس‌های منفی درون خود غلبه کند و فضایی برای حمایت از همسرش بیافریند، با اولین اشتباه همسرش حالا کند یا با احتیاط بیشتر عمل کردن او در راندگی از کوره درمی‌رود چون انرژی روانی صرف کنار آمدن با آن حس منفی اولیه شده و چیزی برای گام‌های بعدی نمانده است.

پس اگر من در زندگی دوره تجردی خود نمی‌توانم از کسی به واقع حمایت کنم، بدانم که همین خلق و خورا به متن زندگی مشترک خود خواهم کشاندم و رفتارهای هیجانی شبه‌حمایتی در دوره نامزدی نمی‌تواند عیار محکم و روشنی برای تداوم حمایت‌های من از همسرم در ازدواج باشد. البته منظور از حمایت این نیست که من در هر صحنه‌ای ولو اینکه همسرم کوتاهی کرده و مقصر است از او حمایت کنم، منظور این است که بدانم او از لحاظ عاطفی خود به‌ترین تکیه‌گاه زندگی من است.

۳

از دواج را پروژه‌های برای تغییرهای بزرگ قرار ندهید

اگر نیت درونی شما از ازدواج پروژه‌ای برای تغییر است، حتماً در تصمیم خود تجدیدنظر کنید. قدیم تر‌ها هر کسی که اهل کار و تلاش نبود یا مثلاً اعتیاد داشت یا یک نقص رفتاری بزرگ رنج می‌برد، توصیه می‌شد که او را زن بدهید تا سر به راه و درمان بشود، اما هیچ تحقیق علمی در این باره ثابت نکرده است که ازدواج مثلی برای تغییرهای بزرگ در زندگی باشد. پس به ازدواج به چشم پروژه‌ای برای ترک اعتیاد یا عادت‌های کهنه شده یا سر به راه شدن نگاه نکنید. هیچ وقت پدر و مادر یک پسر معتاد نمی‌رود یک دختر معتاد را به عقد او دربیارند که پسرش بتواند به واسطه آن دختر معتاد، خوب و رو به راه شود، بنابراین آن پدر و مادر از چشم پدر و مادر دختر نیز باید به داستان نگاه کنند که آیا آنها نیز چنین آرزوی مشابهی ندارند؟ آیا آنها حق ندارند پسری با شخصیت سالم وارد زندگی دختر آنها شود و شخصیت دختر آنها در حد یک وسیله برای ترک اعتیاد کاسته نشود؟

۴



اگر آدم دهان هستید، آدم گوش شوید

اگر «آدم دهان» هستید و نه «آدم گوش» یعنی بیشتر دوست دارید که در یک رابطه «سخنران و اظهارنظرکننده» باشید تا «شنونده خوب» پیش از ازدواج حتماً باید تمرین کنید تا آرام آرام به یک آدم گوش تبدیل شوید، چون به شدت به این خصلت نیاز دارید. زن‌ها به ویژه دوست دارند که در رابطه با آنچه در طول روز تجربه کرده‌اند با همسران خود سخن بگویند، بنابراین نیاز دارید که خوب گوش بدهید. همچنین آدم‌هایی که خودارازی ضعیفی دارند یعنی نمی‌توانند احساسات و

حرف‌های خود را به طرف مقابل بیان کنند و همه چیز را در خود می‌ریزند نیاز دارند که پیش از ازدواج به این مهارت دست یابند و راحت‌تر از احساسات و ریج‌های خود سخن بگویند و به تدریج رابطه ازدواج را به انباشته‌ای از عقده‌های عاطفی بدل کنند. در ازدواج اگر هر روز هر آنچه به عنوان پسماند عاطفی ایجاد شده از خانه جارو شود، یک رابطه عالی در انتظار طرفین خواهد بود، اما اگر پسماندهای عاطفی و سوء تفاهم‌ها و سوء برداشت‌ها و اختلاف‌ها به نام عشق یا مصلحت یا هر نام دیگری به زیر فرش جارو شود، بعد از مدتی رابطه عاطفی پر از عقده‌های ناگشوده خواهد شد، بنابراین مهم است اگر من آدم دهان نیستم به تدریج به آدم دهان بدل شوم یعنی راحت‌تر درباره احساسات و پنداره و دیدگاه‌هایم درباره یک مسئله و موضوع حرف بزنم و اگر آدم گوش نیستم و سخن طرف مقابل را خوب گوش نمی‌دهم، مهم است که تمرین کنم با گوش دادن فعالانه در افاق نگاه دیگری قرار بگیرم.

نگاه



سایه سنگین شکست ازدواج‌ها بر سرنوشت ازدواج‌های دیگر

خانه‌ام را نجات می‌دهم تا جهان نجات یابد

■ آیدین تبریزی

تا به حال از این زاویه به ازدواج نگاه کرده‌اید که بسیاری از آدم‌ها از ازدواج می‌ترسند و شانس ازدواج خوب را با پیش‌داری‌های منفی از دست می‌دهند؟ بسیاری از آدم‌ها می‌توانستند ازدواج‌های خوب و موفق داشته باشند، اما فوبیا و ترسی افراطی باعث می‌شود انگیزه آنها برای ازدواج تضعیف شود چون دیگری از پدر و مادر یا وایستگان و دوستان و همسایه‌ها برای ازدواج‌های موفق‌ی را پشت سر نگذاشته‌اند و نکته جالب ماجرا این‌جاست که هر ازدواجی که ناموفق از آب درمی‌آید کفه ترازو را به نفع کسانی که می‌گویند «اگر قرار است چند صباح دیگر طلاق بگیریم پس چرا اصلاً ازدواج کنیم» سنگین‌تر می‌کند.

■ من نمونه می‌خواهم اما دخترانم ازدواج نمی‌کنند

پسرم را برده‌ام پارک نزدیک خانه‌مان، خانم مسنی که از آنجای گذرد با دیدن پیرم کلی ذوق می‌کند و بعد ناباورانه جلوی چشم‌های من شروع می‌کند به بغض کردن، در حالی که چشم‌هایش نمناک شده است می‌گوید: من هم خیلی دوست دارم نوه‌دار شوم. من تا دختر دارم که سن‌شان از سن ازدواج دارد می‌گذرد اما راضی نمی‌شوند ازدواج کنند. ماشین و خانه زندگی هم دارند اما می‌گویند: مادر اهل کسی که دور و برمان می‌بینیم یا طلاق گرفته یا در آستانه طلاق است. هر چقدر بهشان می‌گویم همه زندگی‌ها اینطور نیست، قبول نمی‌کنند. چند وقت پیش مستند کوتاهی درباره فرزندان طلالی می‌دیدم. در آن مستند برنامه‌ساز سرخ‌بچه‌های طلاق رفته بود و از آنها می‌خواست حسن و دریافت خودشان را از ازدواج بیان کنند و متأسفانه اغلب آنها می‌گفتند ازدواج نخواهد کرد چون تردیهای جدی درباره ازدواج ندارند. واقعیت آن است که تجربه ما در مواجهه با زندگی‌های نزدیک به ما بر سر زندگی مشترک خودمان هم سایه خواهند انداخت چون ما خواه ناخواه دست به مشابهت‌سازی می‌زنیم و می‌گوییم وقتی زندگی پدر و مادر من به بن‌بست خورد و آنها مجبور شدند از هم طلاق بگیرند چه ضمانتی وجود دارد که زندگی من به چنین فرجامی دچار نشود. هر چه باشد من دست پروده آنها هستم. یا مثلاً نگاه می‌کنیم به زندگی مشترک اطرافیان و نزدیکانمان که چقدر زندگی‌شان را رمانتیک و احساسی آغاز کرده‌اند، چقدر در قاملیل و بستگان، زندگی و جشن عروسی و نامزدی آن دختر و پسر عالی به بی‌نقص جلوه می‌کرد اما به چند ماه یا چند سال تکشید که ناگهان همه چیز به هم ریخت، بنابراین آن دختر یا پسری که می‌خواهد ازدواج کند ترسی در دلش مستقر خواهد شد که نکند ازدواج من نیز به چنین سرنوشتی دچار شود. نکته ظریف و عجیب ماجرا این‌جاست که ما وقتی دست به رفتاری می‌زنیم، در عین حال که سرنوشت خودمان را با آن رفتار می‌نویسیم به نوعی سرنوشت جهان را هم رقم می‌زنیم.

وقتی یک دختر یا پسر جوان دور و بر خود را می‌بینند، آمارها را می‌خوانند که مثلاً در فلان شهر از هر سه ازدواج یکی به طلاق منجر می‌شود و مابقی همه سرنوشت‌های چندان موفقیتی نیافته است. وقتی این خبر را می‌خوانند که فلان مسئول تالار ازدواج بعد از چند سال می‌خواهد از عروس و دامادها دعوت کند که دوباره در کنار هم جمع شوند متوجه می‌شود از مجموع عروس و دامادهایی که در آن تالار مراسم عروسی‌شان را برگزار کرده بودند درصد بسیار کمی هنوز در متن زندگی مشترک قرار

د

نسل‌های بعد، از ما الگو می‌گیرند و این الگوگیری مسلماً از رفتارهای ما برمی‌خیزد. اگر آنها دیدند که پدر و مادرشان چطور با هم مهربانانه حرف می‌زنند و همدیگر را با لفظ «جان» خطاب می‌کنند، این مهربانی و این جشن گفتن در روح و جان آنها می‌نشیند. وقتی سردی مادر و سایر برای این سلسولیت بزرگ می‌زنند و گلوله برف کوچکی که من با یک لئزش خود می‌سازم در پایین دست می‌تواند به یک بهمن بزرگ تبدیل شود که نه تنها من که بسیاری از افراد را در بطن خود دفن کند و زندگی آنها را به هم بریزد. فراموش نکنیم که ما امروز در آوار خبرهای منفی قرار گرفته‌ایم و منفی‌بافی

د

جهان ما تا این حد تاریک‌بین و منفی‌باف شده است؟ آیا به خاطر این نیست که در جهان ما آنچنان که بدی‌ها و رفتارهای غیر قابل دفاع و غیر اخلاقی به چشم آمده است رفتارهای خوب و اخلاقی و قابل دفاع به چشم نیامده است؟ آیا مسئولیت بزرگ من و شما برای نجات جهانی که در آن زندگی می‌کنیم این نیست که اول از همه خانه‌های خود را نجات دهیم؟ آیا مسئولیت بزرگ ما برای نجات همه رابطه‌های بزرگ و کوچک این نیست که اول از همه رابطه خودمان را در زندگی مشترک نجات دهیم و هر رابطه‌ای که نجات می‌یابد آیا گام بزرگی برای نجات جهان ما از تاریکی‌ها و خجالت‌ها نیست و آیا این گونه ما سرنوشت جهان را عوض نمی‌کنیم و از نوعی نویسیم؟

جهان را عوض نمی‌کنیم و از نوعی نویسیم؟

دارند، همه اینها باعث می‌شود که آنها دست نگه دارند و در تصمیم خود تجدیدنظر کنند.

■ سایه تجربه نسل ما بر سر نسل‌های آتی

نکته این‌جاست که سرنوشت ازدواج من در سرنوشت ازدواج اطرافیان و برادر و خواهرها و همسایه‌ها و حتی غریبه‌هایی که نمی‌شناسم مؤثر خواهد افتاد. اگر جوان‌ها چشم باز کنند و ببینند که هر ازدواجی که در دور و بر آنها صورت گرفته اکنون پابر جاست و دختر و پسری که وارد متن زندگی مشترک شده‌اند از تصمیم خود راضی به نظر می‌رسند آنها نیز ترغیب خواهند شد که وارد متن زندگی مشترک شوند، بنابراین رفتار من علاوه بر اینکه یک رفتار فردی است، کاملاً بُند اجتماعی نیز پیدا می‌کند. به این معنا که وقتی من به عنوان یک دختر یا پسر به ازدواج خود متعهد می‌مانم از تکلیش‌های هیجانی‌س برهیز می‌کنم. وقتی من به عنوان یک دختر یا پسر در متن ازدواج خود بالغانه بنابر این رفتار می‌کنم و اجازه نمی‌دهم که ازدواج من وارد مرحله خیانت شود یا قلمروی ازدواج من در حیطه دخالت‌های دیگران قرار بگیرد، نه تنها به پاسداری ازدواج خود کمک می‌کنم بلکه به پایداری ازدواج‌های احتمالی دیگر در آینده نیز سود خواهم رساند.

فراموش نکنیم که نسل‌های بعد، از ما الگو می‌گیرند و این الگوگیری مسلماً از رفتارهای ما برمی‌خیزد. اگر آنها دیدند که پدر و مادرشان چطور با هم مهربانانه حرف می‌زنند و همدیگر را با لفظ «جان» خطاب می‌کنند، این مهربانی و این جان گفتن در روح و جان آنها می‌نشیند. ممکن است یک پسر یا دختر خردسال در موقعیت و درکی نباشند که مثلاً خیانت پدر به مادر را تشخیص دهند اما غیر مستقیم در جریان این خیانت قرار خواهند گرفت. وقتی سردی حاکم بر روابط پدر و مادر را ببینند، این سردی و این درگیری‌ها هر چقدر هم که زیر پوستی و پنهان و یواشکی باشد بر جان و روح و ذهن آنها خواهد نشست و آثار مغرب خود را بر جای خواهد گذاشت.

■ مسئولیت ما این است: خانه‌های خود

را نجات دهیم

بنابراین نکته این است که من واقف به آن «توفان پروانه‌ای» در رفتارهایم باشم و بدانم که بال‌زدن پروانه‌ای که ظاهرأ بی‌خطر است می‌تواند با هم‌افزایی جریان‌های تقویت‌کننده به توفانی در جایی دیگر بدل شود. گلوله برف کوچکی که من با یک لئزش خود می‌سازم در پایین دست می‌تواند به یک بهمن بزرگ تبدیل شود که نه تنها من که بسیاری از افراد را در بطن خود دفن کند و زندگی آنها را به هم بریزد. فراموش نکنیم که ما امروز در آوار خبرهای منفی قرار گرفته‌ایم و منفی‌بافی

جهان ما تا این حد تاریک‌بین و منفی‌باف شده است؟ آیا به خاطر این نیست که در جهان ما

آنچنان که بدی‌ها و رفتارهای غیر قابل دفاع و غیر اخلاقی به چشم آمده است رفتارهای خوب و اخلاقی و قابل دفاع به چشم نیامده است؟

آیا مسئولیت بزرگ من و شما برای نجات جهانی که در آن زندگی می‌کنیم این نیست که اول از همه خانه‌های خود را نجات دهیم؟

آیا مسئولیت بزرگ ما برای نجات همه رابطه‌های بزرگ و کوچک این نیست که اول از همه رابطه خودمان را در زندگی مشترک نجات دهیم و هر رابطه‌ای که نجات می‌یابد آیا گام بزرگی برای نجات جهان ما از تاریکی‌ها و خجالت‌ها نیست و آیا این گونه ما سرنوشت جهان را عوض نمی‌کنیم و از نوعی نویسیم؟