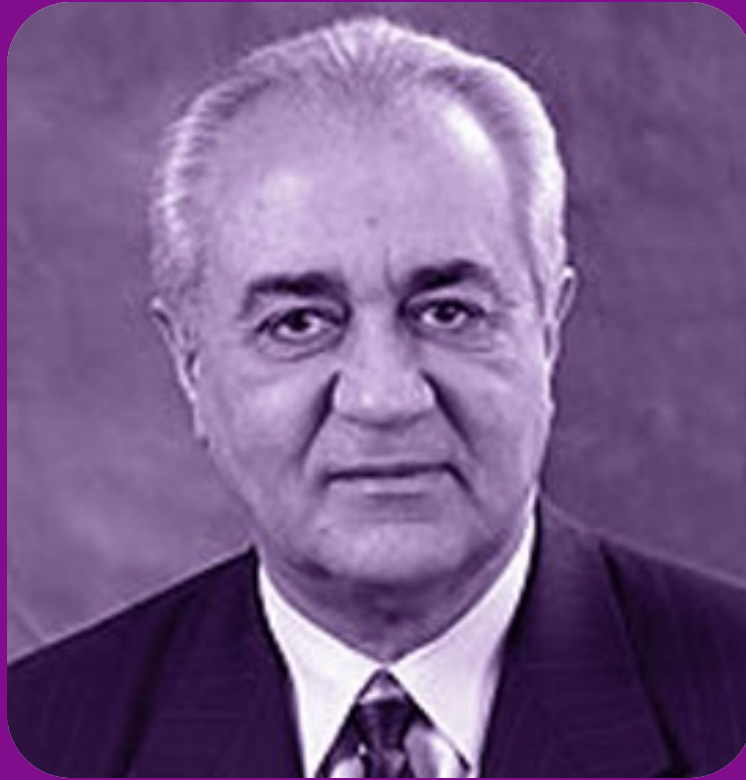


گفته‌هایی از :

دکتر فرهنگ هلاکویی



به کوشش : پریوش نوازش سیم‌وزر

تهیه‌ی نسخه‌ی الکترونیکی توسط : پاپک

www.paapack.wordpress.com

سپاس و قدردانی

برنامه رادیویی «رازها و نیازها» که از ۶ مارچ سال ۲۰۰۰ در رادیو ایران روزی دو ساعت و هفته‌ای ۵ یا ۶ روز پخش می‌شد و می‌شود و شب‌ها نیز پخش دومی داشته و دارد، این فرصت و افتخار را به من ارزانی داشت که طی ۸ سال و ۹ ماه گذشته با بیش از ۱۲ هزار نفر از هم‌وطنان و هم‌زبانان عزیز و ارجمند درباره موضوع‌ها، مسائل و مشکلات متفاوت سخن بگویم و گرچه این گفتگوها نه کار روان‌درمانی و تراپی و نه حتی سخنی منظم است، ولی به‌هرحال در مطالب شنوندگان و یا نظریات من موضوع‌هایی مطرح می‌شود که برخی اوقات توجه بعضی از دوستان را به خود جلب میکند.

همچنین طی ۳ سال گذشته علاوه بر رادیو، برنامه «رازها و نیازها» از طریق تلویزیون نیز پخش می‌شود و بیش از هزار نفر درباره موضوع‌های مختلف با من سخن گفته‌اند.

چندی پیش خانم پریوش سیم‌وزر یکی از زنان فرهیخته و آگاه و آشنا با موضوع‌های علمی و ادبی مجموعه‌ای از جملات پراکنده مرا که گفته بودم، یادداشت کرده و نظر مرا برای چاپ خواستار شدند. از توجه و محبت و صرف وقت ایشان بسیار سپاس‌گزارم و گرچه آن‌چه گفته‌ام را در حد یک مجموعه‌ی قابل انتشار نمی‌دانم ولی به دلیل زحمتی که کشیده بودند و محبت و لطفی که داشتند، به چاپ این جملات کلی و پراکنده موافقت کردم و خوشحال هستم که به همت ایشان این مجموعه در اختیار هم‌وطنان و هم‌زبانان ارجمند قرار می‌گیرد. و از خدمات و زحمات آقای گوهرزاد در ویراستاری این جزوه بسیار سپاس‌گزارم. همچنین بیان این نکته را لازم می‌دانم که بعضی از مطالب و جملات از دیگران است و برخی ساخته و پرداخته‌ی من، و بسیاری در جریان گفتگو با بینندگان و شنوندگان به ذهن و زبان من آمده است.

به هر روی امید این است که شاید یکی از این جملات مورد توجه و استفاده‌ی عزیزی قرار گیرد.

فرهنگ هلاکویی

دسامبر ۲۰۰۸، لوس‌آنجلس

سال‌ها پیش برای اولین بار، از طریق عزیزی که در مرحله‌ی سختی از زندگی با دکتر فرهنگ هلاکویی به مشورت نشسته بود، با عقاید و راهنمایی‌های ایشان در مورد حل مشکلات و مسائل آن دوست آشنا شدم، و بعد شاهد تغییرات تدریجی که در رفتار، گفتار و فکر و اندیشه‌ی او رخ می‌داد و در آخر نتایج مثبتی که حاصل چند جلسه روان‌کاوی بود، شدم.

از ۸ سال پیش من هم مثل دیگران با شنیدن برنامه‌ی «رازها و نیازها» شاهد تحول عظیمی بودم که آرام در جامعه‌ی درون‌مرزی و برون‌مرزی ما به وقوع می‌پیوست، تا به آن‌جا که بدون ترس و احساس حقارت رازهای نهان را گفتیم و نیازها را ابراز کردیم در حالی که می‌دانستیم هزاران گوش به شنیدن مشغول هستند.

بیشتر ما که در اثر دگرگونی و رویدادهای چند سال اخیر کشور عزیزمان ایران، هرکدام به نوعی درگیر و گیج به دنبال یافتن پناهگاهی امن چشم دل به هر سو نظر داشتیم، ما که در اثر فشارهای روانی ناشی از مهاجرت، تغییر شغل، جدایی از دوست و آشنا، تکلم به زبانی غیر از زبان مادری، انجام آداب و رسوم متفاوت و گاه متضاد با فرهنگ خود، شاهد دور شدن از یکدیگر و حتی بیگانه شدن با خود بودیم، ما که هرچه بیشتر برای نزدیکی کوشیدیم، دوری بیشتری را بین خود و فرزندانمان تجربه کردیم، همراه با عزیزی که در داخل کشور به سر می‌برد، زن و مرد، جوان و سال‌مند، به شنیدن نشستیم و به تدریج به آن‌جا رسیدیم که مراجعه به روان‌درمان‌گر را عیب ندانستیم و با روشن شدن چراغ‌ها این‌جا و آن‌جا خود تصمیم گرفتیم و عمل کردیم، از حمام روانی بهره بردیم، بر این عقیده شدیم که گذشته در گذشته. به یکدیگر توصیه کردیم که باید بالید و ننالید، متوجه شدیم که نگرانی و اضطراب جوهر حافظه را خشک می‌کند، برای فرزندان خود دوست خوب خریدیم، و برای درمان و حل مسائل خود به روان‌درمان‌گر مراجعه کردیم.

از آن‌جا که معتقد هستیم که دکتر فرهنگ هلاکویی به بهترین نحو از دو رشته تخصصی خود، یعنی جامعه‌شناسی و روان‌شناسی استفاده کرده و با بهره‌گیری از قدرت بیان، حافظه‌ای قوی و مطالعات وسیع، از علم و توانایی خود برای راهنمایی استفاده می‌کنند، حال که به همت ایشان در جامعه‌ی ما مراجعه به روان‌درمان‌گر پذیرفته و رایج است، بر آن شدم که مجموعه‌ای از گفته‌ها و راهنمایی‌های ایشان به شنوندگان برنامه‌ی رازها و نیازها را به این صورت به هم‌می‌نهان گرامی تقدیم بنمایم، که مرور و به ذهن سپردن آن‌ها ما را به آرامش در درون و آسودگی در روابط با دیگران و نتایج مثبت در تصمیم‌گیری‌ها می‌رساند.

پریوش نوازش سیم‌وزر

- رنجی که موجب مرگ نشود، مولّدِ گنج است.
- تار و پود دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، درد و رنج است.
- واقعیت تکامل در انسان، در همین رنج‌بردن‌ها است.
- گاه ذهن مانند یک دزد عمل می‌کند؛ وقت و انرژی ما را می‌دزد.
- ما از فرهنگی آمده‌ایم که گفته‌اند: هر که می‌خواهی باش ولی خودت نباش.
- همه‌ی ما کم می‌دانیم.
- نخست خود را بسازید، سپس به دیگران یاری دهید.
- از لیوان شکسته، آب نمی‌توان نوشید.
- حادثه‌ی دیروز را نمی‌توان پاک کرد ولی می‌توان آن را جبران کرد.
- گاه شخص دیگری خلاف کرده است و ما خود را مجازات می‌کنیم.
- طرفِ شما یاغی نیست، شما در باغ نیستید.
- در این دنیا هیچ کس ارزش آن را ندارد، که شما خود را به خاطر او نابود کنید، حتی اگر انسان خیلی خوبی باشد.

- ما به این دنیا فقط برای پرستش و یا پرستاری از دیگران نیامده‌ایم.
- نگرانی و اضطراب، جوهرِ حافظه را خشک می‌کند.
- خوشبخت فردی ست که کنترلِ ذهنِ خویش را دارد.
- دیگری طلب‌کارِ شما نیست؛ شما خود را بدهکار می‌دانید؟ آدمِ سالم نه طلب‌کار است نه بدهکار، بلکه بی‌حساب است.
- زیباییِ صورت و بدن عادی می‌شود ولی زشتی نه.
- رویِ پایِ خود بایستید و از هیچ‌کس انتظار نداشته باشید.
- یکی از مسائلِ مشکل و پیچیده‌ی خانواده‌ها، بستگی و وابستگی است.
- بیشترِ انسان‌ها مانندِ یک درخت، ریشه در گل‌ولایِ تاریخ دارند.
- غلطِ مفید بهتر از درستِ بی‌فایده است.
- علم چیزی جز تئوریِ احتمالات نیست.
- روزی که بخواهید مردم شما را بیشتر و بهتر از آنچه هستید بدانند و بپذیرند، از پا درمی‌آید.
- ما می‌توانیم با روان‌درمانی بر زخم‌های کودکی مرهم بگذاریم و خود را خلاص و رها کنیم.
- حتی در یک زندگی معمولی اگر زخم‌های کودکی را درمان نکنیم، در بزرگ‌سالی باعث افسردگی و اضطراب می‌شوند.
- اگر خود را دوست ندارید، دیگران را هم نمی‌توانید دوست داشته باشید.
- گاه فرد به دلیل مهرطلبی غیبت می‌کند.

- انسانِ مهربان با عشقِ واقعی زندگی می‌کند و فردِ مهرطلب با تظاهر به عشق.
- نادانی، ناتوانی، نیازمندی و نگرانی، شما را در یک رابطه‌ی غلطِ زناشویی نگاه می‌دارد.
- عشق را در هشت سالِ نخستِ زندگیِ کودکِ خود بکارید.
- بیشترِ افرادِ بزرگ‌ترین دشمنِ خویش هستند.
- مدرسه باید به کودک امکانِ رشد بدهد نه برای او جهت و هدف مشخص و معین کند.
- من اگر خلبانی نمی‌دانم اشکالی ندارد، مگر زمانی که مسئولِ پروازِ هواپیما باشم.
- در آمریکا پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوجوانان بیش از ماشین، پول و یا روابط جنسی می‌خواهند پدر و مادر از آن‌ها راضی باشند.
- درد کشیدن و رنج بردن فضیلت نیست.
- مادری می‌تواند به فرزندِ خود سلامتی بدهد که نخست خود را دوست داشته باشد.
- از نظرِ علمی، ضمیرِ ناآگاه منفی را نمی‌فهمد و نمی‌پذیرد. پس به جایِ نگران نباش باید گفت: آرام باش.
- در موردِ واقعیت، نباید با هیچ‌کس معامله و سازش کرد.
- یکی از دلایلِ جنونِ جوانی (اسکیزوفرنی)، دریافتِ پیام‌های دوگانه و چندگانه در دورانِ کودکی است.
- فرد با تنبیه تربیت نمی‌شود، بلکه پنهان‌کار و دروغ‌گو می‌شود.
- به بچه‌ها اجازه دهید حرف بزنند تا خود را بفهمند و شما هم آن‌ها را بشناسید.
- سیاست، نباید حقه‌بازی و دروغ، بلکه مدیریت صحیح باشد.
- ریشه‌ی اصلیِ دروغ، ترس است.
- شرطِ بهتر شدن این است که آگاه باشیم و بپذیریم که نمی‌دانیم.
- زندگیِ برخی از آدم‌ها، جهت، هدف، مقصود و معنا ندارد.

- بسیاری از انسان‌ها کالای ازدواج و برخی کالای پدری و مادری نیستند.
- برخی از مردم تصور می‌کنند متخصص همه چیز هستند.
- واقعیت جای بحث ندارد، ولی عقیده جای گفتگو دارد.
- محبت به معنای محنت نیست.
- انسان تنها موجودی ست که خودکشی می‌کند، زیرا چند خود در اوست.
- مسیر روان‌درمانی، همانند جراحی ست و نتیجه‌ی روان‌درمانی: لذت، شادی و آرامش.
- ژن سالم بر ژن بد غالب است.
- هنگامی که از فرزند خود می‌خواهید برای دیگران نمایش بدهد، در بزرگسالی دائم به دنبال گرفتن توجه و تایید دیگران خواهد بود.
- نظر خود را به بچه‌ها تحمیل نکنید.
- تا هنگامی که بین زن و مرد تساوی برقرار نشود، بشریت روی آرامش و آسایش نخواهد دید.
- من، پدر و مادری را ستایش می‌کنم که، به فرزند خود به عنوان یک نعمت و مسئولیت نگاه می‌کند.
- تمام سیاستمداران دنیا گناهکارند، مگر آن که خلاف آن را ثابت کنند.
- با بدی نمی‌توان، بدی را در دیگران از بین برد.
- انسان‌هایی هستند که تا پای جان می‌روند تا به شهرت برسند.
- عشق و محبت واقعی بین زن و شوهر، یعنی این که، من تو را که متفاوت هستی همچنان دوست دارم.
- انسان سالم در جستجوی تفاوت است.
- هیچ رابطه‌ی بد زناشویی، با به دنیا آمدن کودک خوب نمی‌شود.

- ازدواج داروی هیچ دردی نیست، بخصوص درد تنهایی.
- برای تصمیم‌گیری در امر ازدواج گاه یک دقیقه دیدار از هزار دقیقه گفتار از راه دور مفیدتر است.
- خودِ خودتان باشید.
- زمانی که شما دیگران را بی‌رحمانه نردبانِ ترقی خود می‌کنید، در آینده از فرازِ آن سقوط خواهید کرد.
- هرکس بهتر است و شاید باید کارِ خوب، درست و مناسبِ خود را بکند، اگر موجبِ شادی و رضایتِ دیگران شد چه بهتر ولی اگر نشد باید همچنان کارِ خود را انجام بدهد.
- قهر، بدترین نوعِ خشم است که چون موریانه ما را می‌خورد.
- گاه شوقِ مطالعه و علم، مکانیزمی برای فرار از زندگی است.
- هیچ فرزندی قرار نیست دوستِ پدر و مادرِ خود باشد، برعکس پدر و مادر باید دوستِ فرزندِ خود باشند.
- درد و دل را باید پیش متخصص برد، نه دوست و خویشاوند.
- به پدر و مادر و فرزند باید توجه (بجا) کرد نه نابجا و بی‌جا.
- برخی برای فرار از مسئولیت و انجام وظیفه، همواره به یادآوری و بیان مسائل و مشکلات و درد و رنج‌های گذشته می‌پردازند.
- با پذیرش وظیفه و مسئولیت، پدر و مادر می‌شویم نه با تولیدمثل.
- بیشتر افراد با شخصی ازدواج می‌کنند که بدترین ویژگی‌های اخلاقی پدر و یا مادرشان را دارد.
- پولدار بودن مهم نیست، باید فقیر نبود.
- فردی برای ازدواج آماده است که نخست خود را شناخته باشد.
- بطور کلی، من با مدارس خصوصی با بار مذهبی، موافق نیستم.
- با فشار، میل به آموختن در کودک به وجود نمی‌آید.

- ما گاهی صد واحد شادی را فدای یک واحد غم می‌کنیم.
- هیچ فردی قرار نیست همدرد دیگری باشد، بلکه بهتر است اگر می‌تواند داروی دیگری باشد.
- گاهی دامنهی انتخاب، بین بد و بدتر است.
- گناه مسموم یعنی احساس قدرت در حالی که قدرتی نداریم.
- زندگی در غربت و مهاجرت، مانند زندگی فردی است که در جاده‌های وطن خود رانندگی می‌کرده و حال او را به اقیانوس انداخته‌اند، باید اتومبیل را تبدیل به قایق کند تا نجات یابد.
- انسان‌های تنها، از درون نیز تنها و خالی هستند.
- من در صورتی باید به شما کمک کنم که شما بخواهید، وگرنه این کمک نیست، تجاوز به حقوق شماست.
- هر نظام موجود در جهان، گرایش به از هم پاشیدن دارد.
- در اثر بیکاری، توجه فرد به رفتار، گفتار و ظاهر دیگران جلب می‌شود.
- برخی از افراد، پوست روانی ندارند و با کوچکترین صدمه، آسیب فراوان می‌بینند.
- هنگامی که نظر دیگران را در مورد ظاهر خود جویا می‌شویم، قصد و هدف ما، شنیدن تعریف و ستایش از سوی آن‌ها است.
- در برابر شنیدن نظر غلط دیگران نسبت به خود، به جای درگیر شدن، کور، کر و لال باید بود.
- به بهانه‌ی بیان حقیقت و یا رک بودن، نمی‌توان به حریم و حقوق دیگران تجاوز و یا اظهار نظر و عقیده کرد.
- برخی از افراد، گاه وقتی احساس می‌کنند که در بالا نیستند، دیگری را به پایین می‌کشند که هم سطح باشند.
- چشمی که مداوم برای دریافت کمک، به دیگران نگاه می‌کند، عاقبت کور خواهد شد.
- به خود عشق داشته باشید.
- پس از ترس از مرگ، بالاترین وحشت، سخن گفتن در برابر جمع است.
- همیشه خواستن، توانستن نیست.

- هرگز با بروز یک مخالفت و شکست در زندگی، از حرکت باز نمانید.
- ننالید، بلکه ببالید.
- ما در دریا شنا می‌کنیم، ولی آنگاه که به خشکی رسیدیم؛ باید راه برویم نه اینکه همچنان شنا کنیم.
- انسان در زمان سختی و مشکلات و یا درد و رنج، به توانایی‌های خود پی‌می‌برد.
- پیشنهاد یاری از سوی دیگران، به معنای نشستن و حرکت نکردن ما نیست.
- انتظار و توقع از دیگران، فرد را از پای درمی‌آورد.
- زمانی‌که شک داریم که یک ماده‌ی خوراکی ممکن است عسل و یا زهر باشد، از سر کنجکاوی نمی‌توان آن را امتحان کرد و خورد.
- بسیاری از افرادی که با قهر و عصبانیت، ترس و نگرانی خود را پنهان می‌کنند.
- برخی از افراد آنقدر ضعیف و شکننده هستند که، حاضر به پذیرش واقعیت نیستند.
- احساسات و هیجانات امروز، نتیجه‌ی حوادث و اتفاقات دیروز است.
- هرگاه فرد چه از نظر ظاهر و یا شخصیت و ... ، همواره خود را با دیگران مقایسه کند، بیمارگونه در دوران کودکی مانده است.
- در بزرگسالی، حسادت به دیگران، ریشه در آسیب‌های دوران خردسالی دارد.
- نباید تفاوت و اختلاف را غلط و بد دانست.
- در دنیای امروز، درصد کمی شباهت، ولی بیشتر تفاوت وجود دارد.
- در جهان امروز درصد کمی خوب و درست و درصد کمتری بد و غلط وجود دارد زیرا جهان ما بیشتر جهان تفاوت است.
- انسان‌ها در یک میهمانی ساعت‌ها با یکدیگر خوب و خوش هستند ولی گاه حتی یک ساعت هم نمی‌توانند در یک خانه با هم زندگی کنند.

- پرونده‌ی گذشته را ببندید و همچنان در گذشته نمانید.
- با دردِ دل ، هیچ مشکلی حل نمی‌شود.
- انسان تنها، از راهِ بودن با شخصِ دیگری این تنهایی را حل نمی‌کند.
- انسان باید همانند پرنده همواره در پرواز باشد، هنگامی که پَر نزد، پایانِ کار است.
- گاه در زندگی آنقدر آسیب دیده‌اید که می‌گویید؛ سرِ من کلاه رفته، در حالی که آگاه نیستید که شما اصلاً سر نداشته‌اید.
- در زندگی قرار نیست فقط کار بکنیم.
- در زندگی از دیگران جلو نزنید، چون تنها خواهید ماند.
- با قدم‌های خود راه بروید، نه با قدم و سرعتِ دیگران.
- انسان مخلوقِ خدا و خالقِ خویش است.
- روان‌درمانگر اگر باهوش نباشد، گاه فرد را به هم میریزد.
- در روان‌درمانی، مهم این است که، روان‌درمانگر بتواند، خود را به جایِ شخصی که برای درمان آمده است، بگذارد.
- اگر با روان‌درمانگرِ خود پس از یکی دو جلسه احساس راحتی نمی‌کنید، معمولاً با او به نتیجه نخواهید رسید.
- هنگامی که به روان‌درمانگر مراجعه می‌کنید، باید حقیقت را بگویید.
- انسان نمی‌تواند با شک زندگی کند. ولی با واقعیت و حقیقتِ تلخ می‌تواند.
- گلوله‌ای شلیک می‌شود، برخی، می‌دوند تا در مسیرِ آن قرار بگیرند.
- زمانی که اشتباه می‌کنیم باید عذرخواهی کرده و خسارتِ آن را بپردازیم.
- حقیقت، انسان را آزاد می‌کند.
- یکی از بزرگترین گرفتاری‌های بزرگِ انسان‌ها، «دروغ گفتن» است.

- طبق آمار، از هر ۲۴ جرم در آمریکا، فقط یک جرم به دادگاه برده می‌شود. اگر بیشتر جرایم به دادگاه ارجاع می‌شد زندگی اجتماعی و اقتصادی فلج می‌شد.
- روزی که درزندگی به مشکل برخورد می‌کنید، بایستید و فکر کنید، تا راه‌حل را پیدا کنید.
- گاه، «نمی‌دانم»، در واقع «نمی‌خواهم بگویم» است.
- مردم، زیان‌های کشیدن سیگار را می‌دانند و هنوز به این کار ادامه می‌دهند، چرا که مهم، پیدا کردن علت این عمل است.
- بیشتر افراد وجود خود و واقعیت را انکار می‌کنند.
- هرگاه خود را فریب دادیم و آن شدیم که نیستیم؛ با خود بیگانه می‌شویم.
- زندگی صحنه‌ی نمایش و تظاهر نیست.
- بسیاری ترجیح می‌دهند بدبخت باشند، و مردم آن‌ها را خوشبخت بدانند، تا خوشبخت باشند و مردم آن‌ها را بدبخت بدانند.
- ما قرار است ایثار کنیم، نه تحمل، گذشت و فداکاری.
- در زندگی بیشتر از آنچه می‌گیرید، بدهید، تا زندگی را برده باشید.
- ما یک دانه در زمین می‌کاریم، ولی طبیعت بیست دانه به ما پس می‌دهد.
- فرد سالم وظیفه خود را انجام می‌دهد و مسئولیت خود را می‌شناسد.
- زمانی که باور داریم خوب هستیم، مهربان می‌شویم و نه مهرطلب.
- بزرگ‌ترین حقه را مردها از طبیعت خورده‌اند، زیرا نمی‌توانند مادر باشند.
- هیچ‌کس برای کمک نمی‌آید، به خود تکیه کنید.
- رنج بردن فضیلت نیست، ما برای رنج بردن به این دنیا نیامده‌ایم.
- برای شادی دیگران دست به کار غلط و اشتباه نزنید.
- در فامیل‌های بسته و وابسته، اعضای فامیل درد و بیماری را به یکدیگر منتقل می‌کنند، نه شادی و نشاط را.

- روزی که فردی، بدون تظاهر، خود واقعی‌اش را نشان دهد، کسانی را جلب و جذب می‌کند که مانند او هستند و او را دوست دارند.
- مهمترین فضیلت یک انسان، در رابطه با دیگران، وفاداری است.
- به حقیقت و واقعیت ایمان داشته باشید، نه به دستورات غلط و اطاعت کورکورانه.
- اعتقاد و ایمان به خدایی درست و مفید است که مهربان و رؤوف باشد، نه خدایی که ظالم و نامهربان است و مردمان را دشمن هم می‌خواهد و می‌داند.
- مهرطلبی یکی از مشکلات بزرگ انسانی است.
- بیش از نیمی از مردم ایران مهرطلب هستند.
- نیروی اصلی طبیعت و خلقت، جاذبه است به همین جهت است که همه اشیاء و انسان‌ها نسبت به هم کشیده و کشانده می‌شوند.
- گاه تأثر ما به خاطر دیدن یک پرنده در قفس، ناشی از آسیب‌های دوران کودکی و خود را در قفس مجسم کردن است.
- محبت عام است، در ابراز آن هیچ‌گونه طبقه‌بندی وجود ندارد.
- این تصور نادرست است که، فرد مهربان باید رنج بکشد.
- نخست از خود مراقبت کنید سپس از دیگران.
- عدالت و انصاف، رهایی و آزادی، واقعیت و حقیقت، محبت و عشق، حرمت و حیثیت، پنج اصل اخلاق هستند.
- علم نه به شرق بستگی دارد و نه به غرب و نه شمالی و جنوبی است.
- گاه تجاوز دیگران به حریم و حقوق خود را پذیرفته و نام آن را گذشت می‌گذاریم.
- ما باید مسائل را به راحتی طرح و سپس حل کنیم.
- انسان‌ها در مورد نظر زیاد سخن می‌گویند ولی همواره در عمل می‌مانند.

- گاه لازم است آنچه را که دوست نداریم، بپذیریم.
- تمام زیبایی طبیعت و خلقت، در تفاوت‌ها است.
- افرادی که پول زیادی صرف امور خیریه می‌کنند، الزاما با محبت و مهربان نیستند.
- آقایان در پی برابری باشید، چون خانم‌ها از مردان جلوتر هستند.
- برخی از زنان به دنبال تساوی نیستند، بلکه به دنبال دشمنی با مردان هستند.
- در انجام هر عمل، مهم انگیزه و نیت و هدف است.
- در تمام زندگی، سعی و کوشش برخی از افراد بر این است که، به دیگران بگویند، من خوب هستم.
- اگر خود را دوست ندارید، نمی‌توانید دیگری را دوست داشته باشید.
- فردِ خودناپسند، یا بیشتر اوقات اظهار عجز و بیچارگی و کوچکی می‌کند و یا با خودشیفتگی و خودپسندی از خود تعریف و تمجید کرده و از دیگران انتقاد می‌کند.
- فرد مهربان، در برابر مهر خود به دیگری، منتظر پاسخ نمی‌ماند.
- فرد مهرطلب، در زمان انجام کار برای دیگران، در رنج و عذاب است.
- از خود بپرسید، در من چه می‌گذرد، آن زمان که جهان در گذر است.
- در دنیا، گویی ارکستر بزرگی در حال نواختن است، هنر انسان همنوایی و بودن در این ارکستر است.
- یکی از اجزای هوش، توانایی خود را به جای دیگری گذاشتن است.
- هر روز از خود بپرسید، برای دیگران چه کاری را بدون چشمداشت انجام داده‌اید.
- هیچ‌کس نمی‌خواهد «باشد» می‌خواهد «داشته باشد».
- انسان گرفتار و بیمار همواره به دنبال اختلاف‌ها و تضادها است.

- استقلال یعنی خودکفایی و پذیرش مسئولیت.
- راضی باشید که فرزندان شما، کار درست را بکنند، درس بخوانند، فرد مفیدی باشند و کمتر به دیدن شما بیایند تا این که همواره کار خلاف انجام بدهند ولی هر روز با شما باشند.
- برخی از پدر و مادرها، فکر میکنند فقط آن‌ها هستند که فرزند خود را دوست دارند.
- تنبیه، تهدید، تحقیر و حجم زیاد درس، کودک را از آموختن گریزان می‌کند.
- آموزگاران راستین، از شاگردان خود، که به آن‌ها این فرصت را داده‌اند که آموزش بدهند، سپاس گزارند.
- در مدارس شبانه‌روزی، بیشتر بچه‌ها، آسیب روانی می‌بینند.
- بهترین محیط آموزشی آن است که، کودک در آنجا با آزادی، لذت و خوشحالی، میل به جستجو و کنجکاوی را در خود رشد دهد.
- در مدارس باید به موضوع و فعالیت‌های مربوط به ورزش و هنر به‌ویژه موسیقی توجه بیشتری بشود.
- در بیشتر مدارس خصوصی، برای راضی کردن پدر و مادر، تکلیف و کار بیشتری بر دوش کودکان می‌گذارند.
- فرزندم، من تو را به دنیا آورده‌ام و تو را دوست دارم و تمام عمر به تو متعهد خواهم بود.
- در خانه‌ای که عشق نیست و مجازات هست، فرزندان احساس امنیت نمی‌کنند.
- ۹۵ درصد کودکان در سن سه سالگی به این نتیجه و باور می‌رسند که «خوب» نیستند.
- اگر کودکی به این نتیجه رسید که «من خوب هستم و دیگران بد» در بزرگسالی، گاه تا مرز انجام جنایت پیش می‌رود.
- فرزندان که در خانواده از محبت سیراب می‌شوند، محتاج محبت و عشق نبوده و کم‌توقع هستند.
- با فرمان «بکن» و «نکن» دائم به بچه‌ها، در بزرگسالی آنها را «برده» دیگران خواهید کرد.
- برای فرزند خود، دوست خوب بخرید.

- اگر در زندگی کودک مهر و محبت نباشد، برای داشتن آن، دروغ می‌گوید و می‌شنود و تقلب خواهد کرد.
- ۸ سال نخست زندگی کودک خود را با عشق، توجه و آموزش درست، پر کنید، تا از نظر روانی، انسان سالمی داشته باشید.
- فرزند ما باید به این نتیجه برسد که، محبت یک اصل است و وجود دارد.
- بین ۸ تا ۱۲ سالگی، بند ناف روانی کودک را باید برید.
- برخی از پدر و مادرها، در رابطه با فرزندان خود مواظب و مراقب نیستند، بلکه به بیماری شک و تردید مبتلا هستند.
- آسیب‌های دوران کودکی، سبب تغییرات شیمیایی در مغز می‌شوند که در بزرگسالی، مولد احساس‌ها و رفتارهای غیر عادی است.
- تخم‌نگرانی، شک، شرم، حسادت، کینه، خشم، دشمنی و گناه، به وسیله پدر و مادر و با گفتار غلط آن‌ها، در کودک کاشته می‌شود.
- تمیز کردن خانه مهم نیست بلکه، مهم، پاکیزه نگاه‌داشتن مغز فرزندان ما است.
- مهم‌ترین قانون خلقت، حفظ ژن و انتقال آن است.
- با رفتار غلط، به فرزند اول، این پیام داده می‌شود که فرزند دوم، سهم، وقت و توجه را از تو گرفته است و در نتیجه او نگران، غمگین و خشمگین خواهد شد.
- پدر و مادر، در امور خانه و روابط فرزندان، نقش هماهنگ کننده و مدیر را دارند.
- مرگ حیوانات خوانگی، به بچه‌ها ضربه می‌زند.
- در صورت تصمیم برای داشتن یک حیوان خانگی، همه افراد خانه باید با این موضوع موافق باشند.
- هیچ‌کس نمی‌تواند جایگزین یک پدر و مادر آگاه باشد، بچه‌ها را به دست پرستار و دیگران نسپارید.
- اگر مجبور به گرفتن کمک از پرستار، برای بچه‌ها هستید، از افراد هم‌زبان استفاده کنید.
- کودک در دوران خردسالی به آرامش و ثبات نیاز دارد.

- بچه‌ها، نظر، خواسته و عقیده‌ی خود را مرتب عوض می‌کنند.
- یک بیمار روانی، بهتر است با پدر و مادر بیمار روانی خود، رابطه‌ای نداشته باشد.
- در بزرگسالی برای «سالم ماندن»، به پدر و مادر نیاز نداریم.
- در تصمیم به پذیرفتن یک کودک به فرزندخواندگی، توجه به انگیزه و هدف بسیار مهم است.
- درست نیست کودکان مثل آدم‌های بزرگ رفتار کنند.
- زمان برای بچه‌ها، بسیار آهسته می‌گذرد.
- هرگز نظر خود را به بچه‌ها تحمیل نکنید.
- پدر و مادر، در صورت اشتباه، باید حاضر به اعتراف و پوزش‌خواهی از فرزند خود باشند.
- کودکان را نترسانید تا با شما، راحت سخن بگویند.
- آموختن کار درست به بچه‌ها، مفیدتر از بازداشتن آنها از کار بد است.
- هرگاه فرزندی مطمئن شود که پدر و مادر، دوست واقعی او هستند، به خود آنها اعتماد خواهد کرد.
- کودکان در دنیای تخیلی خود گردش می‌کنند، به آنها کمک کنید تا واقعیت و حقیقت را لمس کنند.
- فرزند خردسال خود را زودتر از سن مناسب از خود دور نکنید، چرا که او تصور خواهد کرد، به کلی دور انداخته شده است.
- پدر و مادر باید بچه‌ها را از تجاوز به حریم و حقوق دیگران و یا انجام کارهای خطرناک بازدارند.
- جدا شدن تدریجی و آهسته از مادر، برای کودک سازنده است.
- تنبیه هرگز موثر نیست، سبب و علت انجام کار خلاف را باید یافت.
- یکی از مکانیزم‌های فرار، تخیل در زمان بچگی است.

- هرگز در مورد عشق خود، با بچه‌ها معامله و بحث نکنید.
- هنگامی که به فرزند خود می‌گویید، «تو خوب نیستی»؛ او به راه بد کشیده می‌شود.
- هرگز نگوئید، تو بچه‌ی بدی هستی، بگوئید تو بچه‌ی خوبی هستی که کار اشتباهی کرده‌ای.
- پدر و مادری که خود را مظلوم و در درد و رنج نشان می‌دهند، سبب نگرانی و عذاب بچه می‌شوند.
- روزی که پدر و مادر، علیه یکدیگر برای فرزند خود درددل می‌کنند، روان کودک ممکن است به میزان و شدت یک تجاوز جنسی، صدمه و آسیب ببینند.
- هرگاه سخن از «عشق» است نباید از چشمداشت سخن گفت.
- روزی ازدواج یک معامله بوده است اما امروزه یک مبادله است.
- متأسفانه برخی فکر می‌کنند، ازدواج معامله‌ای است که در آن «کم» باید داد و «زیاد» گرفت.
- در یک ازدواج موفق هر دو طرف هستند، احتیاجات مادی و معنوی هم‌چنین روانی و اجتماعی یکدیگر را برآورده کنند.
- ما گاه، به دنبال یک همسر نیستیم، بلکه یک پرستار، مراقب و یا پدر و مادر هستیم.
- در تصمیم به ازدواج، تنها به گفته‌های فرد بسنده نکنید، تحقیق هم لازم و ضروری است.
- هنگامی ازدواج کنید، که خود را شناخته باشید.
- با رابطه جنسی پیش از ازدواج مخالف هستم، چون مسیر رابطه را منحرف و رشد عشق را متوقف می‌کند.
- فردی ۶۰ ساله که با یک ۱۸ ساله برای ازدواج رابطه برقرار می‌کند، خودشیفته و خوش سلیقه است و آن ۱۸ ساله، گرفتار و یا بیمار.
- آگاه باشید که شخصیت همسر خود را نمی‌توانید تغییر بدهید.
- همسر شما باید «نفر اول» زندگی شما باشد.

- در یک ازدواج خوب، زن و شوهر بهتر است از نظر ظاهر و زیبایی، به هم بیایند.
- تفاوت‌های فرهنگی و مذهبی، خطر جنگ و جدایی را در یک ازدواج افزایش می‌دهد.
- در ازدواج بهتر است، خانواده‌ی دو طرف هم با هم، شبیه و مانند باشند.
- امروزه انسان‌ها تغییر می‌کنند، ممکن است دو نفری که در آغاز آشنایی برای هم بهترین بوده‌اند به مرور زمان با هم متفاوت و بیگانه شوند.
- پیش از ازدواج، باید از سلامتی جسمانی و روانی طرف مقابل مطمئن شد و یا اگر مسئله‌ای هست، آن را دانست و پذیرفت.
- هیچ فردی قرار نیست، داروی درد ناشی از رابطه‌ی پیشین طرف مقابل باشد.
- حداقل ۵۰۰ ساعت گفتگو و حدود ۹ ماه رفت و آمد، برای تصمیم به ازدواج بین دو طرف لازم است.
- از نظر علمی ثابت شده است، برخی از مادران، برای دختران خود طالب شوهرانی هستند که میل و آرزوی خود آن‌ها در زندگی بوده است.
- بشریت روی آسایش نخواهد دید، مگر آن که بین زن و مرد تساوی برقرار شود.
- بهترین سن ازدواج برای دختر و پسر، بین ۲۵ تا ۳۵ سالگی است.
- ازدواج، تصمیم مهمی است که باید برای تمام عمر گرفته شود.
- عشق و محبت یعنی، من تو را که با من متفاوت هستی همچنان دوست دارم.
- هیچ انسانی با ازدواج خوشبخت نمی‌شود، آدم خوشبخت با ازدواج، خوشبختی را تداوم می‌بخشد.
- هیچ زندگی نابسامانی با تولد بچه، درست و بهتر نمی‌شود.
- روزی که پسر یا دختری، روی والدین خود پا گذاشت، روی شما هم که شریک زندگی او هستید، پا خواهد گذاشت.

- شما با ازدواج امنیت پیدا نمی‌کنید. شما با ازدواج از تنهایی بیرون نمی‌آیید.
- باید کنترل و اداره‌ی افکار مختلف در یک لحظه، به ذهن خود را داشته باشید.
- با انجام کارهای مفید، جایی برای کار بد و فکر بد نمی‌ماند.
- مغز انسان سالم چند موضوع متفاوت را با هم به خود راه نمی‌دهد.
- گاه آدم‌های غریبه و بیمار، کنترل ذهن ما را به دست می‌گیرند.
- انسان پدیده‌ی پیچیده‌ای ست. او یک «راز» است.
- در گذشته، مردم از نظر تجربه، آگاهی و معلومات شبیه هم بودند، امروزه انسان‌ها متفاوتند و با گذشت زمان، این تفاوت بیشتر می‌شود.
- حتی دیدن یک فیلم جنگی انسان را می‌آزارد، چه برسد به این که خود در میدان جنگ باشد.
- سربازان سالم به جنگ رفته، بیمار به جامعه بازمی‌گردند.
- جنگ مسأله‌ای را حل نمی‌کند، بلکه خود مولد هزاران مسأله است.
- در دنیا باید با «جنگ» جنگید و دیگر هیچ.
- برای فرار از غم و فجایع موجود میدان جنگ، سرباز به جبهه رفته، خود را بی‌حس می‌کند و دیگر هیچ چیز او را به هیجان نمی‌آورد.
- تاریخ بشریت، تاریخ جهل، جنگ و بیماری بوده است نه رشد، پیشرفت و آموزش صحیح درست.
- تا هنگامی که می‌گوییم حق با ماست، مسائل موجود در دنیا حل نخواهد شد.
- در طول تاریخ، معمولاً هر گروه غالب، بعدها، به نوعی مغلوب شده است.
- بسیاری مردمان گرفتار و بیمار می‌گویند یا من و عقیده‌ی من و یا هیچ.

- به صرف «حقانیت»، کسی در سیاست برنده نمی‌شود.
- گاندی و ماندلا دو «انسان، رهبر» استثنایی بودند.
- انسان‌ها در طول تاریخ «حقیقت» را کشته‌اند.
- خشم، یک احساس و هیجان بد و منفی است.
- هنگامی که خشم، به نوعی رفتار، گفتار و یا برخورد جسمانی بد و زیان‌آور تبدیل می‌شود، آن را عصبانیت می‌گویند.
- نخستین گام، برای حل مشکل خشم و عصبانیت، این است که بپذیریم، فردی عصبانی هستیم.
- افراد عصبی، واقعیت را آن‌چنان که هست، نمی‌بینند و با آن سر جنگ دارند.
- برخی از انسان‌های عصبی، با انتظار کمک دائم از اطرافیان و برخی با فرض مسئول بودن و دخالت بیش از حد در امور دیگران زندگی می‌کنند.
- پذیرش مسئولیت، همانند درجه حرارت بدن، از حد متعادل که گذشت، چه بیشتر و یا کمتر، ایجاد بیماری و حتی مرگ می‌کند.
- برخی از انسان‌ها در بزرگسالی، کودکانی ریش‌دار هستند.
- گاه فرد بت‌شکن خود، بت‌ساز می‌شود.
- فرد عصبی در حالی که نظر خوبی نسبت به افراد قدرتمند ندارد، خود تشنه‌ی قدرت است.
- زنان عصبی در رابطه‌ی جنسی با همسران خود، مسأله دارند و در این مورد مرد را متجاوز و بد می‌دانند.
- فرد عصبی، نیازمند محبت، به هر رفتار و کرداری تن در می‌دهد تا محبت دیگران را جلب نماید.
- گاه ما، بهترین راه دفاع را در «حمله» می‌دانیم.
- در طول تاریخ، انسان‌ها از خشم و عصبانیت برای ترساندن دیگران استفاده کرده‌اند.

- ما در اثر تربیت نادرست گذشته، میتوانیم آدم‌های خودآزاری باشیم.
- اگر حیات و یا زندگی، به معنای تعادل بیرونی و درونی ما باشد، هرگاه این تعادل به هم بریزد، خشم و عصبانیت بروز می‌کند.
- خبر بد، گاه با سرعتی بیش از حد به مغز منتقل شده، مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و سپس تولید واکنش نامطلوب می‌کند.
- در همه افراد، انتقال پیام‌ها، در نقطه‌های متفاوت مغز، مثل هم و یکسان نیست.
- گاه وجود آسیب در مغز، فرد را خشمگین و تندخو می‌کند.
- برخی از بیماران روانی مانند اسکیزوفرنی (جنون جوانی) بسیار خشمگین، عصبانی و خطرناک هستند.
- خشم انفجاری و کوبنده، عامل بسیاری از درگیری‌های خانوادگی است.
- فروخوردن خشم، بیشتر اوقات باعث بروز اضطراب و افسردگی و عصبانیت تند و شدید می‌شود.
- خشم و عصبانیت، فرد را دچار بیماری‌های جسمی و حتی اعتیاد به مواد مخدر می‌کند.
- فردی خودناپسند، وقتی خودخواه و خودپسند خود را نشان می‌دهد مانند موشی ست که در لباس شیر رفته است.
- خشم و عصبانیت عشق را به بی‌تفاوتی و رابطه را به کینه و دشمنی می‌کشاند.
- با مراجعه به روان‌درمانگر آگاه و بهره‌گیری از ابزار و روش‌هایی که در دست است، با خشم و عصبانیت مقابله کرده، این گرفتاری و بیماری را درمان کنید.
- گاه یک واقعه ساده، در مغز برخی افراد هزاران شک و گمان ایجاد می‌کند و در اثر نتیجه‌گیری اشتباه، آن‌ها را به انجام رفتاری غیرعادی می‌کشاند.
- برخی از افراد منزوی، چون در تنهایی خود بیشتر احساس راحتی می‌کنند، برخورد تلخی با دیگران دارند.
- انسان برای خود یک شیء خارجی ست، که می‌تواند از بیرون یا درون نگاهی به خود داشته باشد.
- شعله‌ی خشم و عصبانیت، خرمن وجود ما و دیگران را به آتش می‌کشاند.

- برخی از مردم به خاطر خشم پنهان و نهان خود، به دیگران، به خاطر عملی که انجام نداده‌اند عذاب وجدان می‌دهند.
- در زندگی مواظب آن گروه از مردم به ظاهر دوست و در باطن دشمن باشید که مهار زندگی شما را به دست گرفته و زیرکانه، شما را قانع می‌کنند تا برای هرگونه کمک به آن‌ها مراجعه کنید.
- برخی از مردم، پس از درگیری با دیگران، به علت خشم و عصبانیت، دچار نوعی حالت سرمستی و سرخوشی کوتاه مدت شده و در نتیجه، این عمل را تکرار می‌کنند.
- اگر از درماندگی و بیچارگی دیگران لذت می‌برید، در نهان گرفتار خشم و عصبانیت هستید.
- «خشم» را با «عدل» یکی ندانید.
- انسان موجودی است که «خشمگین» می‌شود، ولی خود را «عصبانی» می‌کند.
- پدر و مادر از دست فرزندان خود خشمگین می‌شوند، ولی حق عصبانی شدن ندارند.
- بپذیرید که زندگی سخت و مشکل است، قبول وجود محرومیت و محدودیت در زندگی به فرد قدرت ادامه زندگی می‌دهد.
- گاه درد و رنج، زاییده تخیل فرد است.
- ما که همواره با خود اختلاف نظر داریم، چگونه ممکن است با دیگران اختلاف نظر نداشته باشیم.
- افراد با کوتاه‌نظری و کوردلی، جهان را به خوب و بد مطلق بخش‌بندی می‌کنند و بر اساس این عقیده دست به کشتار یکدیگر می‌زنند.
- انسان می‌تواند در آزادگی به درجه‌ای برسد، که تا پای جان برای حفظ دیگری که می‌خواهد حرف مخالف او را بزند، بایستد.
- تا مظلوم هست، ظلم و ظالم در جهان خواهد بود.
- تنفر از زندگی، فرد را به رفتاری خطرناک و مضر در زندگانی، چون استفاده از مشروب، مواد مخدر و یا احساسات و هیجاناتی مانند افسردگی و عصبانیت شدید می‌کشاند.
- بر اساس پژوهش‌ها گاه جرم و جنایت مربوط به پایین بودن بهره‌هوشی و یا عقب‌ماندگی ذهن فرد است.

- افراد عصبی، گاه در جاده‌ی غیرواقعیت چنان با سرعت به پیش می‌روند که قادر به کنترل خود نیستند.
- دنیا را به سفارشِ من و شما، نساخته و برنامه‌ریزی نکرده‌اند.
- ما بیش از این که از رفتار دیگران آسیب ببینیم، از افکار و عقاید غلط بد و منفی خود صدمه و زیان می‌بینیم.
- ذهنِ پرتوقع و بدبینِ ما دیگران را گاه، متجاوز و گناهکار می‌بیند.
- معمولاً، علت، سبب و مسؤول هر واقعه، خود ما هستیم، نه دیگران.
- انسان موجود ناقصی است که همیشه خطا و اشتباه کرده و خواهد کرد.
- ما کار دیگران را بد، غلط و اشتباه می‌نامیم در حالی که خود بارها عینِ همان کارها را انجام داده‌ایم.
- برای فهماندن اشتباه دیگران به آن‌ها، خود مرتکب اشتباه نشوید.
- توقع نداشته باشید همیشه دیگران همانند و مثل شما فکر و عمل کنند.
- در انسان، رفتار، برابر با هویت و شخصیت نیست.
- در طول تاریخ ما از «قدرت» خود، به بهانه‌ی «محبت» استفاده‌ی نادرست کرده‌ایم.
- افراد گناهکار، بیش از مجازات، نیازمند کمک و درمان هستند.
- در یک جامعه‌ی سالم، افراد با اعتقاد به اصل بی‌گناهی انسان، نخست به مجرم بودن خود شک می‌برند نه دیگران.
- یک مسأله کلی و عمومی در رابطه با دیگران را، مربوط به خود و شخصی و فردی فرض نکنید.
- عصبانیت نشانه‌ی قدرت و بی‌نیازی نیست و در صورت درمان نشدن، فرد را از پا در می‌آورد.
- فرد عصبانی «خودآزار» و «دیگرآزار» است.
- طبق آمار، از هر هزار خیال و فکر غلط و نگران‌کننده حتی یکی هم به حقیقت نمی‌پیوندد.

- افراد توان مقابله و مبارزه با حوادث و اتفاقات بد و غلط را دارند.
- اخراج از کار و یا شغل می‌تواند، موجب یافتن کار مفید و جالب دیگری باشد.
- درگیری و حادثه‌ی امروز را به رویدادهای گذشته مربوط نکنید.
- در ذهن خود، ۱۰ را ۱۰۰ و برعکس ۱۰۰ را ۱۰ نکنید.
- نگران اتفاقات ناگوار و یا «تکرار» یک حادثه‌ی بد نباشید.
- برای ارزیابی، قضاوت و انتخاب بهتر، خود را به جای دیگران بگذارید.
- با استدلال و منطق یک فرد چهل ساله، با رفتار نامناسب فرزند چهار ساله‌ی خود برخورد نکنید.
- در رویارویی با رفتار نادرست دیگران، خود را در قالب یک انسان متمدن و آگاه قرار دهید و با آرامش با موضوع برخورد کنید.
- در «فروخوردن» خشم، درد و رنج را به درون خود میریزیم ولی در «اداره کردن» خشم از قدرت و نیروی به‌وجودآمده، به سود خود و دیگران بهره می‌گیریم.
- فشارهای موجود در خانواده، محیط کار و اجتماع، فرد را برای عصبانی شدن سریع آماده می‌کند.
- صبر و تحمل همیشه راه‌حل مشکلات نیست.
- «برد» شما، همیشه برابر با «باخت» دیگری نیست. در همکاری، هردو طرف برنده هستند.
- اگر ادعا می‌کنید انسان خوبی هستید، این خوبی را در رفتار، افکار و هدف‌های خود نسبت به دیگران نمایان کنید.
- درست دانستن یک مطلب، به فرد اجازه‌ی بحث و تبادل نظر با دیگران را می‌دهد.
- هیچ فردی با عصبانی شدن، بزرگ و قدرتمند نمی‌شود.
- مسکن، غذا و لباس تنها نیاز فرزند ما نیست.

- در زندگی، بهره‌برداری مهم است نه مالکیت.
- تمام انسان‌ها به هفته‌ای یک بار حمام روانی نیاز دارند.
- شخصیت چیزی نیست که انسان آن را از دست بدهد.
- زمانی که انسان بنا بر میل دیگری زندگی کرد، تغییر می‌کند و به تدریج، نخست از خود و سپس از شخصی که موجب این تغییر شده، متنفر می‌شود.
- گاه فردی برای فرار از زندان خانگی پدری و به امید آزادی، بدون تحقیق ازدواج می‌کند، غافل از این که به زندان دیگری وارد شده‌است.
- گاه در یک رابطه، برای متقاعد کردن طرف مقابل برای ازدواج، بدون توجه و به تدریج همه چیز خود را از دست می‌دهیم.
- در لحظه و حال زندگی کنید، نه در غم و خشم گذشته و ترس از آینده.
- عدم درک و تشخیص واقعیت، انسان را بیمار و گرفتار می‌کند.
- نگران حرف و قضاوت مردم نباشید.
- باور و اعتقاد یعنی نظریات کلی که ما در مورد موضوعی پیدا کرده‌ایم، که علم در آن راهی و جایی ندارد.
- افراد آگاه، دیگران آگاه را نیز قبول دارند.
- اگر در جمع، تحمل چند دقیقه توجه همسر خود به دیگران را ندارید، این نشانه‌ای از آسیب‌های روانی دوران کودکی شما است.
- اگر فرمان و دستوری را با نارضایتی انجام می‌دهید، مقصر شما هستید نه فرمان دهنده.
- جهان را سیاه و یا سفید نبینید.
- زمانی که فردی با شما به بدی و زشتی سخن می‌گوید، دهان خود را کثیف و آلوده کرده است، و اگر شما واکنشی مانند او نشان دهید، گوش و دهان خود را کثیف و آلوده کرده‌اید.

- هرگاه فرد مسئله را نمی‌تواند حل کند، از نادانی و ناتوانی، آن را به قضا و قدر، سرنوشت، شیطان و یا دیگران نسبت می‌دهد.
- خشم و عصبانیت زمینه‌ای ارثی دارد.
- بچه‌ها از پدر و مادر می‌آموزند که خشمگین و تندخو باشند.
- بچه‌ها در یکدیگر در پی یافتن عیب و ایراد هستند.
- از زندگی پیست رقص بسازید، نه میدان بوکس.
- یک روان‌درمانگر آگاه، ذهن را از تاریکی ناآگاهی، نادانی و بیماری روانی، رهایی می‌بخشد.
- ما در گذشته، فقط یک بدن جسمانی داشتیم. بدن روانی یک پدیده‌ی تازه در انسان است.
- گاه عیب و ایراد در هیچ‌کدام از طرفین مورد اختلاف نیست، بلکه خواسته‌ها هماهنگ و یکسان نیستند.
- عفت کلام را باید همیشه حفظ کنیم.
- ما خانه‌هایی می‌سازیم با اتاق‌های بی‌شمار و سپس در آن اتاق‌ها چون خواب نداریم، شب‌ها گوسفندان را می‌شماریم.
- خود را «همه دان» و «همه توان» فرض نکنید.
- اگر امروز واقعیت سخت و غیرممکن است، گاه نمی‌توانیم به قولی که دیروز داده‌ایم متعهد بمانیم ولی همچنان باید رضایت دیگری را بدست آوریم.
- گاه شانه‌ای برای گریه و آغوشی برای بغل گرفتن دیگری داریم ولی نمی‌توانیم دکتر و درمان باشیم.
- برخی از افراد گاه در «قله» و گاه در «دره» زندگی می‌کنند، غافل از آنکه باید در جاده بود.
- بنابر پژوهش‌ها، ۳۸ درصد هنرمندان بزرگ آمریکایی از نظر روانی گرفتار افسردگی، شیدایی و سرخوشی هستند.

- مطالعات نشان می‌دهد، فرزندان ما پس از حدود ۱۸ سالگی، اهمیت چندانی به خواست پدر و مادر نداده، خود تصمیم به انجام کارها می‌گیرند.
- متوجه میزان توقع و انتظار خود از دیگران باشید، فردی با دست‌های شکسته نمی‌تواند والیبال بازی کند.
- هیچ فردی قرار نیست با ترمز روانی زندگی کند.
- آن زمان که در پی رسیدن به هدفی هستید، با بروز نخستین مانع دل‌سرد نشوید.
- در ورزش قوی شدن مهم است نه قهرمان شدن.
- همواره «حق» خود را با در نظر گرفتن حقیقت و واقعیت طالب شوید.
- با داشتن آگاهی از چگونگی امواج مغزی تشخیص بیماری‌ها و رفتارهای غیرطبیعی آسان‌تر شده است.
- گاه دارودرمانی معالجه‌ی قطعی بیماری روانی نیست و فقط علائم و نشانه‌ها را از میان می‌برد و یا کنترل بیماری را موجب می‌شود، همانند یک عینک که برای بهتر کردن دید چشم از آن استفاده می‌شود ولی بیماری را بهبود نمی‌بخشد.
- متأسفانه بیشتر افراد شکاک، افراد مشکوک را برای ایجاد رابطه و معاشرت پیدا می‌کنند.
- با فکر و نیت ارائه بهترین بازی، وارد میدان ورزش بشوید، نه فکر پیروزی بر دیگران.
- مطالعات نشان می‌دهد، ظاهر و طرز لباس پوشیدن افراد نخستین اثر را در برخورد اولیه با دیگران به جای می‌گذارد.
- در یک مهمانی، مردم برای دیدن شما نیامده‌اند، بلکه می‌خواهند خود را نشان بدهند.
- سعی کنید پیش از ۳ سالگی، کودکان را به سفر نبرید، تغییر و اختلاف زمان، مکان و اطرافیان با محیط پیشین کودک، به او آسیب می‌زند.
- ما برای داشتن کمی آرامش، سعی بسیار در راضی کردن دیگران داریم.
- پدر، مادر و یا آموزگاران، زمانی که مسئولیت و تعهد خود را فراموش می‌کنند، کودک در حال رشد را از پا در می‌آورند.
- آن روزی که نمی‌توانید، برای عشق و علاقه‌ی خود به فرد مقابل، دلایل موجه‌ای ارائه دهید، شما عاشق نیستید.

- در رابطه، «عشق» را با «اعتیاد» اشتباه نگیرید، ممکن است شما معتاد او باشید تا عاشق او.
- هنگامی که همسری خیانت می‌کند، و با فرد دیگری رابطه برقرار می‌کند، شخص سوم هم به همان اندازه خیانت کار است.
- اختلاف، دعوا و بگو و مگوی مکرر پدر و مادر در حضور و حتی پنهان از فرزندان می‌تواند کودکان را گرفتار و حتی بیمار کند.
- اگر فردی در زندگی آسیب دیده و رنج کشیده است، دلیل نمی‌شود تا در آینده یک انسان سالم و خوب باشد.
- برخی از مردم آنقدر ساده و زودباور هستند که گویی این نوشته بر پیشانی آن‌ها حک شده است: «لطفاً مرا فریب دهید».
- بسیاری از بیماری‌های روانی از پدر و مادر به فرزند منتقل می‌شود.
- فرد با انجام کار مفید، از نظر روانی رشد پیدا می‌کند.
- گاه، فرد مظلوم بدتر از ظالم است.
- پیشگیری، پیش‌بینی آمادگی و احتیاط در امور، لازم و مفید است و در صورت زیاده‌روی نشانه‌ی اضطراب و نگرانی است.
- گاهی همانند زمان جنگ، اگر موقعیت زمانی و یا مکانی مناسب نیست باید به زندگی در خطر تن داد.
- تماشای نوارهای دیدئو و یا برنامه‌های تلویزیون برای کودکان زیر سن ۲۰ ماهگی زیان‌بار است. چون امواج و خطاهای تلویزیون ذهن کودک را پریشان و مغشوش می‌کند.
- کودک انسانی در زمان تولد، حدود ۳ تریلیون ارتباط مغزی دارد که با بالا رفتن سن تا ۱۹ سالگی نیمی از آن به تدریج از بین می‌رود.
- بیشتر کودکان، کمتر از ما بزرگسالان گول می‌خورند.
- اگر در طی روز، ساعت‌ها به فرزند خود محبت و فقط چند لحظه او را تنبیه می‌کنید، تلخی و رنج تنبیه، بیشتر از شیرینی ساعت‌ها محبت در روان کودک به جای می‌ماند.
- ارتباط خشن و قهرآلود مادر با فرزندان پسر، در بزرگسالی آن‌ها را دچار اشکال در رابطه و گرفتار مشکلات جنسی می‌کند.

- در زندگی، گاهی فرد با یک گل پر از خار روبرو می‌شود.
- هر نخ سیگار به غیر از آسیب سلامتی، زیبایی و به هدر دادن پول، ۷ تا ۹ دقیقه از عمر می‌کاهد.
- با احساس کوچکترین فشار و ناراحتی به سراغ سم و زهری به نام سیگار نروید.
- گاه اضطراب شدید، سبب خفگی و تنگی نفس می‌شود که با مراجعه به روانشناس و روان‌پزشک درمان‌پذیر است.
- به جای نگران بودن، باید واقعه را پیش‌بینی و پیشگیری کرده و آماده برخورد و مبارزه با آن بود.
- اضطراب، خشم و افسردگی، هر یک به تنهایی و یا با هم در بیشتر اعضای خانواده‌ها وجود دارد.
- اگر کودک در خردسالی کمبود توجه و تمرکز نشان ندهد، معمولاً در بزرگسالی هم به آن دچار نخواهد شد.
- افراد عصبی، محبت و عشق طرف مقابل را تمام و کمال برای خود می‌خواهند و تحمل توجه وی به دیگران را ندارند.
- وقتی فردی در زندگی آسیب دیده و از آنچه هست و دارد راضی نیست، همواره فکر می‌کند رضایت را در جای دیگری جستجو کند.
- برخی از انسان‌ها اصولاً با همه‌چیز، بی‌سبب و بی‌دلیل مخالفت می‌کنند.
- برخی از افراد در مورد انتخاب رشته تحصیلی، ازدواج و یا شغل دیدگاهی دور از واقعیت دارند و به همین دلیل به هدف‌های خود نمی‌رسند.
- انسان با پوزش صادقانه، صمیمانه و به‌هنگام، رشد می‌کند.
- برخی از رخدادهای بد و منفی، هشداردهنده هستند، گاه به جای شتاب در رفتن باید ایستاد و همه سوی را بررسی کرد.
- نتیجه‌گیری نادرست از رویدادها نکنید، وجود تعداد بیشماری ایرانی در آمریکا نشانه‌ی این نیست که آمریکایی‌ها فارسی حرف‌زدن را آموخته‌اند.
- گاه تأکید بر که هستم، چه هستم و کجا هستم باید باشد.

- بسیاری با رویدادهای جدید و یا عجیب و غریب نگران و پریشان شده و به هم می‌ریزند در حالی که برخی دیگر به شوق و هیجان آمده و با دیگران می‌آمیزند.
- «حیا» و «شرم و خجالت» متضاد هم هستند، حیا نشانه‌ی سلامت روان فرد و شرم و خجالت علامت گرفتاری و بیماری است.
- فردِ باحیا یعنی کسی که دارای پوست روانی است و مواظب حد و مرز خود در رابطه با دیگران است و انسان خجول و شرم‌زده، در درون خود را بد، زشت و بی‌فایده و بی‌ارزش می‌داند و توان ایجاد رابطه سالم با دیگران را ندارد چرا که حد و مرز خود و دیگران را نمی‌شناسد.
- نگرانی، وسواس و کمال‌پرستی در فرزندانِ تک، بیشتر دیده می‌شود.
- همیشه شادی بچه‌ها نشان‌دهنده‌ی خوشحالی واقعی و درونی آن‌ها نیست. بلکه برای جلب توجه دیگران است.
- اوقات فراغت فرزندانِ تک خود را با دوستان هم‌سن او پر کنید.
- بنابر پژوهش‌ها ثابت شده است که در هر نخ سیگار ۲۵۰۰ نوع مواد مضر و سمّ موجود است.
- در بیماری درخودماندگی (اوتیسم)، کودک مبتلا به این بیماری، درخود فرورفته، ارتباط چشمی و فیزیکی با دیگران برقرار نمی‌کند، حرکات غیرعادی بدن دارد و معولا در هوش و یادگیری مشکل دارد.
- امروزه نوروفیدبک و بیوفیدبک به معالجه‌ی بعضی از گرفتاری‌ها و بیماری‌های روانی از جمله کمبود توجه و تمرکز، اضطراب، افسردگی و وسواس کمک می‌کند.
- در برخورد با بیماری‌های روانی پیشنهاد خویشاوندان و دوست مسأله‌ای را حل نمی‌کند، از متخصص و پزشک باید یاری گرفت.
- در خانواده‌های به اصطلاح سنتی، برای تصمیم‌گیری در امور مختلف، تمام مدت بین والدین و فرزندان درگیری وجود دارد.
- گزارش روزانه‌ی زن و شوهر به یکدیگر نشانه‌ی صمیمیت بین آن‌ها ست به شرطی که شک، تردید و سوءظن بی‌اساس علت این گفتگوها نباشد.
- امروزه ازدواج در «سن» برابر برای مرد و زن پیشنهاد می‌شود.

- افسردگی بیماری شایع و عمومی است مع در طول تاریخ، هم همیشه وجود داشته و افراد را سخت آزار داده است.
- افسردگی با نظام باور و اعتقادات انسانی، با زمینه شناخت و ادراک، با موضوع‌های هیجانی و با رفتار و گفتار فرد در ارتباط است.
- غم و اندوه شدید، برابر با افسردگی نیست، بلکه یکی از علائم و نشانه‌های این بیماری است.
- حدود ۱۷ درصد از مردم آمریکا، معتاد به مواد مخدر و یا مشروب هستند.
- حدود ۱۵ درصد از مردم آمریکا دچار بیماری افسردگی می‌شوند ولی در هر زمان حدود ۵ درصد گرفتار این بیماری هستند.
- افسردگی در مقایسه با اضطراب، شمار کمتری از مردم را مبتلا می‌کند ولی در بلندمدت صدمه بیشتری به فرد وارد می‌کند.
- ۷۰ تا ۸۰ درصد خودکشی‌ها به سبب افسردگی و یا بیماری دوقطبی یعنی افسردگی و سرخوشی و شیدایی است.
- فقط حدود ۳۰ درصد از بیماران مبتلا به افسردگی و اضطراب به متخصص مراجعه و متأسفانه نیمی از این شمار، معالجه را ناتمام رها می‌کنند.
- زنان به علت فشار روانی ناشی از دنیای امروز، تغییرات هورمونی، تبخیز و نادیده گرفته شدن حق و حقوقشان، دو برابر بیشتر از مردان به افسردگی مبتلا می‌شوند.
- افسردگی در میان جوانان و بزرگسالان بیشتر دیده می‌شود.
- کاهش میزان انرژی و کهولت را در سالخوردگان، با افسردگی برابر ندانید.
- در کودکان شیرخوار حتی از سن ۵ ماهگی، علائم افسردگی دیده می‌شود که معمولاً به علت ارث است.
- در جوامع توسعه نیافته سطح دانش محدود و پایین است و گاهی از یک واژه برای نام‌گذاری چند موضوع مختلف استفاده می‌شود.
- متأسفانه امروزه افسردگی همانند یک «سرماخوردگی روانی» شایع است.
- گاه افسردگی، خود نشانه و علامت یک بیماری روانی و یا جسمانی دیگر است.

- برخی از داروها و یا مواد مخدر سبب بروز افسردگی می‌شوند.
- فعالیت ضمیر و ذهن مربوط به شناخت، درک و ادراک، نقش اساسی در به وجود آوردن بیماری افسردگی دارد.
- عقل انسانی در حدود ۷ سالگی علائم اولیه حضور خود را نشان می‌دهد و بین ۱۸ تا ۲۲ سالگی به کمال خود می‌رسد.
- فرد با به کارنگرفتن عقل، برای خود و دیگران، مسئله و مشکل ایجاد می‌کند.
- هرگاه فرد در برخورد با مسائل اساسی به جای عقل، تحت تأثیر تجربه، پیشنهاد، حدس، گمان، تقلید، تلقین، تخیل، هیجانات و یا احساسات عمل می‌کند، دچار مشکل می‌شود.
- برای درک، تشخیص، تفکیک، تجزیه، تحلیل، ارزیابی، قضاوت و تصمیم‌گیری، خود را به نیروی «خرد» مجهز کنید.
- یک روان‌درمانگر آگاه سعی می‌کند خطاهای ذهن و فکر بیمار را تعیین کرده، او را به تغییر درون و استفاده درست از عقل و خرد، تشویق و راهنمایی کند.
- حدود ۵۰ درصد از افراد افسرده، با روش‌های «شناخت درمانی»، در مدتی کوتاه آماده‌ی برخورد و پذیرش درست، با رخدادهای زندگی می‌شوند.
- باید پذیرفت، آن‌چه هست، هست و آن‌چه نیست، نیست.
- هر پدیده‌ای در جهان، عواملی دارد و هیچ حادثه‌ای بدون علت، سبب و موجت نیست. باید به موضوع «چه»، «چرا» و «چگونه» توجه داشته باشیم.
- با شناخت، پذیرش و استفاده از قوانین جهان، به گونه‌ای عمل کنید که به هدف‌های خود برسید.
- قوانین جهان، ثابت، واحد و بدون دگرگونی است.
- گاه در طبیعت، یک پدیده با پدیده‌ای دیگر همبستگی داشته و همراه است، اما این یک ارتباط علت و معلولی نیست.
- باور و گفته‌های ما نباید با تضاد و تناقض همراه باشد. نمی‌شود در یک زمان هم زنده و هم مرده باشیم.
- نباید از یک یا دو حادثه، قانون کلی ساخت. جنایت‌کار بودن یک فرد از فلان شهر نشانه‌ی جنایت‌کار بودن تمام اهالی آن شهر نیست.

- غالب لطیفه‌هایی که در مورد یک دسته خاص از مردم و یا یک مکان جغرافیایی بیان می‌شود، ناشی از نتیجه‌گیری و برداشت نادرست ما از آن مردم و یا سرزمین است.
- عجله و شتاب برای داشتن یک پاسخ، بدون در نظر گرفتن علم و اطلاعات لازم، فرد را به قضاوت نادرست می‌کشاند.
- متأسفانه افراد افسرده، حالات و احساس درونی خود را به گونه‌ای واقعیت بیرونی می‌پندارند.
- با این تصور که شما فردی خاص و ویژه هستید، جهان و جهانیان را نسبت به خود خصوصی و شخصی نکنید.
- گروهی از افراد بیمار، بدون داشتن آگاهی، خود را مسئول نجات و رهبری دیگران می‌پندارند و متأسفانه برخی از مردم ساده، تن به این گونه رهبری نادرست می‌دهند.
- باید حواس فرد، حساس و دقیق باشد نه احساسات و عواطف او.
- از پنجره به بیرون نگاه کنید و زیبایی منظره را ببینید، نه کثیفی پنجره را.
- افراد افسرده، متخصص ناچیز و حقیر کردن رویدادهای خوب، و بزرگ کردن وقایع کوچک بد هستند.
- در برخی از جوامع، پدیده‌های «کمی» مثل زمان و عدد، به یک‌باره، «کیفی» شده‌اند.
- در سخن گفتن از «غلو کردن» منفی یا مثبت پرهیزید.
- «باید» واژه‌ی خطرناکی است، با استفاده زیاد از آن خود و یا دیگران را در قفس و زندانی می‌کنید.
- به دیگران «برچسب» نزنید. مادرزن، مادرشوهر، آمرکایی، ایرانی، به تنهایی به معنای خوب و یا بد بودن انسان‌ها نیست.
- نه به نابودی دیگران معتقد باشید و نه از دیگران برای خود بت بسازید.
- نباید زندگی فیزیکی، مادی و طبیعت را بی‌اهمیت، بی‌ارزش و بی‌معنی دانست و از به‌کاربردن واژه‌هایی مانند: دنیای خاکی، مردمان مادی، لذائذ حیوانی، و شهوانی پرهیز کنید.
- تحقیر جهان مادی، به بی‌ارزشی و بی‌اهمیت بودن بدن انسان منجر شده و شادی، لذت و خوشنودی را بی‌فایده نشان داده و درد و رنج را خوب و لازم و یا بی‌اهمیت موقتی جلوه می‌دهد.

- قید زمان و مکان، موضوع زندگی انسان است، باید ضرورت‌های ناشی از آن را پذیرفت و در دل تاریخ، زندگی نکرد.
- تاریخ زمینه‌ساز زندگی است، اما موضوع زندگی امروز ما نیست.
- رعایت سن و سهم خود و دیگران را بکنید.
- هنگامی که فردی به حق برای خود و دیگران معتقد نیست، در عیان به ظلم و زور و در نهان با خشم و قهر عمل می‌کند.
- با شناخت‌درمانی، افکار خودکار زیان‌باری که مرتب از مغزتان عبور می‌کند را از خود دور کنید.
- با خودآگاهی و روان‌درمانی، عقل خود و عزیزان خود را به کمال برسانید.
- در زندگی هیچ موضوع اساسی و مهمی را بدون دقت و ارزیابی آگاهانه قبول یا رد نکنید.
- اگر روان‌درمانی و دارودرمانی در افراد افسرده مؤثر نباشد، گاه شوک‌درمانی به معنای وصل نیروی برق زیاد به مغز مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- بر خلاف بزرگسالان، یکی از علائم افسردگی در کودکان، پرجنب و جوش بودن دائم آن‌ها است.
- در رفتار کودکان؛ بهانه‌گیری، تندخویی، پرخاشگری و تجاوز به حقوق دیگران را جدی گرفته و برای درمان از متخصصان یاری بگیرید.
- گاهی کودکان با یک دوست «خیالی» رابطه برقرار می‌کنند که اگر در کوتاه‌مدت باشد بی‌ضرر و اگر همیشگی و دائم باشد باید ارزیابی شود.
- جوانان و نوجوانان با استفاده از مواد مخدر و مشروب، به گونه‌ای از جهان و جهانیان گریخته، به دنیای خیالی پناه می‌برند.
- پرخاشگری شدید جوانان می‌تواند نشانه‌ای از افسردگی باشد.
- در دوره‌ی جوانی و نوجوانی «اقدام» و یا «تهدید» به خودکشی زیاد دیده می‌شود و متأسفانه در بزرگسالی، مرگ از راه خودکشی.
- برخی از جوان‌های امروز، از خود متنفر هستند و این منجر به از دست‌دادن حرمت‌نفس می‌شود.

- اعتماد به نفس منفی در جوان‌ها، توان کار درست و رسیدن به هدف را از آن‌ها می‌گیرد.
- هنگامی که جوانی فکر می‌کند کسی به او توجهی ندارد و دوست‌داشتنی و خواستنی نیست، زمینه برای اضطراب، افسردگی و خشم پیدا می‌کند.
- در نوجوانی معمولاً «پسرها» فکر می‌کنند دخترها از آن‌ها خوششان نمی‌آید و «دخترها» فکر می‌کنند یک پسر حسابی و ایده‌آل به سوی آن‌ها جلب نمی‌شود.
- تشنه‌ی محبت بودن و نیاز به وابستگی دیگران، این خطر را دارد که جوان‌ها را به عضویت و همکاری با گروه‌های افراطی و یا غیرقانونی جلب کند.
- نوجوان افسرده، با حیوانات و افراد سالخورده، خشن و بی رحم برخورد می‌کند.
- آن‌چه را که ما گاه بد اخلاقی و بدآموزی در فرد می‌نامیم می‌تواند نشانی از افسردگی باشد.
- افراد افسرده به ظاهر و بهداشت تن و بدن خود توجهی نشان نمی‌دهند.
- گاه افراد، مهر و کین را با هم دارند.
- گاه آسیب شدید روانی در کودکی، در اثر کمبود محبت پدر و مادر، آنان را در بزرگسالی به ارتباط دائم با پدر و مادر به امید جبران و گرفتن محبت می‌کشاند.
- ما پسرهای خود را آزاد می‌گذاریم تا با هر دختری هر نوع رابطه‌ای داشته باشند، ولی انتظار داریم برای ازدواج، دختر مورد نظر ما را انتخاب کنند.
- فرد شکاک، نه فهمیده است و نه مهربان.
- بچه‌های دوقلوی یکسان را با ایجاد آمادگی پیشین در دو کلاس درس جداگانه بگذارید تا به رشد فردیت در آن‌ها کمک کرده باشید.
- ما در طول تاریخ یا «برده» درست می‌کردیم و یا «برده‌دار».

- برخی از افراد حاضر نیستند برای داشتن پاسخ به مسائل پایه‌ای و اساسی خود در رابطه با بچه‌ها، حتی یک ساعت کتاب بخوانند و یا به نواری در این زمینه گوش دهند.
- برخی از افراد ناآگاه، به سبب کم‌دانی، فرزند خود را یک بیمار روانی پرورش می‌دهند.
- برای کودکان تا حدود ۵ سالگی، تربیت و پرورش مهم است نه تعلیم.
- اضطراب در صورت معالجه نشدن، می‌تواند به وسواس و یا شک و تردید تبدیل شود.
- کار برای زندگی بهتر است، نه زندگی برای کار بیشتر.
- به اشتباه، یکی از مکانیزم‌های برخورد با «تنهایی»، کارکردن دائم و بیش از حد است.
- افرادی که در خردسالی مسئول مراقبت و مواظبت از خواهر و برادر کوچک‌تر از خود بوده‌اند، در بزرگسالی خسته و افسرده، حوصله رسیدگی به فرزند خود را ندارند و یا تمایلی به ازدواج و بچه‌دار شدن ندارند.
- نوروفیدبک و بیوفیدبک، شیوه‌ای از درمان هستند که گاه خود درمان و گاه مکمل روان‌کاوی و دارودرمانی می‌شوند.
- پدربزرگ و مادربزرگ قرار نیست نقش پدر و مادر بچه را داشته باشند.
- زمانی که پدر و مادر از بچه‌ها فاصله می‌گیرند، او آسیب روانی می‌بیند، هرچند که جانشین آن‌ها فردی با محبت و آگاه باشد.
- زمانی که پوست روانی فرد در اثر آسیب‌های کودکی از بین می‌رود، در بزرگسالی به اعتیاد از هر نوع مانند کار، علم، مذهب، مشروب، قمار یا مواد مخدر روی می‌آورد.
- گاه نداشتن کنترل ادرار و مدفوع در کودکان به سبب اضطراب و نگرانی است.
- برخی اوقات، فرزندان از پرگویی ما، آن‌چنان کر می‌شوند که اصلاً حرف‌های ما را نمی‌شنوند.
- با استفاده از روان‌درمانی، موتور خاموش روان خود را به کار بیندازید.
- بایستی متوجه تفاوت بین «افسردگی» و «تنبلی» بود.
- در درمان اضطراب، «ریشه‌یابی»، اساسی و مهم است.

- خشم، اضطراب و افسردگی را می‌شود مثلث نکبت یا زحمت نامید.
- طول عمر بشر امروز، در اثر استفاده از دانش پیشرفته‌ی امروز است.
- در حالی که مردم در مورد استفاده از داروها نگران هستند، همین داروها برطرف‌کننده‌ی بسیاری از بیماری‌ها و سبب افزایش طول عمر بشر شده‌اند.
- رشته و شغلی را انتخاب کنید که از انجام آن لذت ببرید. بسیاری از افراد از عهده‌ی انجام برخی از مشاغل برنمی‌آیند، این به معنای ناتوان بودن آن‌ها نیست.
- زمانی که زندگی سخت می‌شود و یا مشکلی سر راه فرد پیدا می‌شود زخم‌های پنهان روان او خون‌ریزی می‌کنند.
- زیر لباس شیک و آرایش ظاهری فرد، جسم بیمار او ممکن است دیده نشود.
- بالارفتن از یک نردبان با پله‌های شکسته هنر نیست.
- مغز دارای بار الکتریکی، فعل و انفعالات شیمیایی و امواج مغزی است.
- هر تغییر و تفسیری در مغز موجب تغییر رفتار در انسان می‌شود، به عبارت دیگر مغز موجب و منشا فعالیت‌ها است.
- با تغییر در مغز، انسان تغییر می‌کند. آسیب و صدمه یا دیدن صحنه‌های وحشتناک و یا برعکس، یادگیری صحیح و آموزنده موجب تغییر در مغز می‌شود.
- استفاده از بیوفیدبک برای ایجاد تغییرات شیمیایی مطلوب و به‌کارگرفتن نوروفیدبک برای دگرگونی امواج مغزی است.
- ویرانی، نتیجه‌ی پنهان‌کاری است.
- بزرگترین خیانت والدین نسبت به بچه‌ها این است که تمام کارهای روزمره را برایشان انجام داده و آزادی و خلاقیت را از آن‌ها بگیرند.
- عرفان جزئی از فلسفه است با ضمیر و مایه‌ای انتخاب‌شده از مذهب.

- افرادی که به عنوان دارابودن نیروی غیبی، روحانی و یا ماورای طبیعت، ادعای معجزه می‌کنند، فریب‌کار هستند. کارهای آن‌ها را به راحتی می‌توان در پرتو علم توضیح داده و روشن کرد که در بیشتر موارد استفاده از هیپنوتیزم فردی و یا جمعی است.
- برای دانستن بیشتر، فقط باید در مسیر رشد گام برداشت و دیگر هیچ.
- برخی برای کسب شهرت و ثروت، گفته‌های بزرگان ادب و شعر هزار سال پیش را به گونه‌ای عجیب و غریب تعبیر می‌کنند، بدون آن‌که دلیل روشنی برای واقعیت این تفسیرها ارائه دهند.
- روزی که من به یک گرگ پناه بردم، نباید امید زنده ماندن داشته باشم.
- بعضی اوقات شرایط به نحوی است که با کوشش زیاد هم نمی‌توانیم حق خود را بگیریم.
- متأسفانه گاه در کمک به حل اختلاف بین دو فرد، برای ما شرافت، انسانیت و واقعیت اهمیت ندارد، بلکه فقط دفاع از طرفی که با ما نسبت دوستی یا فامیلی دارد مهم است.
- یک روان‌درمان‌گر باید تمام ارتباطات لازم را با فرد دارای مشکل برقرار کند، به جز روابط احساسی و عاطفی.
- «نمی‌دانم»، کسی را به نتیجه نمی‌رساند، باید حدس و گمان را تبدیل به یقین کرد.
- ۲۰ تا ۳۵ ماه فاصله، بین تولد دو فرزند، برای بیشتر پدر و مادرها و خود بچه‌ها بهترین است.
- مطالعه و تحقیق در مورد همسر آینده، یکی از شرایط اساسی ازدواج است.
- انسان با آباد کردن به جایی می‌رسد نه با خراب کردن.
- برای فرزندان، پس از رفتن خود، «نام» و «نان» به جای نگذارید، بلکه «عقل» به آن‌ها ارزانی کنید.
- اگر در مورد رفتار و یا نحوه‌ی تربیت فرزندان با همسر خود اختلاف نظر دارید، بحث و تبادل نظر باید بین دو نفر باشد و نه در حضور فرزندان.
- برخی از افراد، ازدواج کرده‌اند ولی هم‌چنان تک و تنها به راه خود ادامه می‌دهند.

- در سال‌های نخست زندگی دانه را می‌شود در کشتزار ذهن کودک کاشت، ولی پس از ۱۸ سالگی دانه را باید به او داد تا اگر خواست، خود بکارد.
- به خاطر انتظار نابجای دیگران نباید احساس گناه کرد.
- امروزه انسان‌ها قرار است هر کدام زندگی خود را اداره کنند و در مواقع اضطراری به کمک دیگران بشتابند.
- «وسواس» یعنی تکرار یک احساس، یک فکر و یا رفتار مضر در حالی که بر آن کنترل نداریم.
- مبتلایان به «وسواس» معمولاً تمایل به کنترل اوضاع و شرایط و روابط داشته و نیز افرادی «کمال‌پرست» هستند.
- «شک» در صورتی مفید است که فرد را وادار به تحقیق درباره‌ی موضوعی کند.
- بین یک انسان آرام و تنبل و یا یک انسان بی‌تفاوت و آزاده تفاوت بسیار است.
- دو آدم شکسته و به‌هم‌ریخته جذب یکدیگر می‌شوند ولی برای همدیگر پناهگاه نمی‌توانند باشند.
- گاه گریه و جیغ‌های بچه‌ها می‌تواند نشانه‌ی هیجان و شادی آن‌ها باشد.
- مهم «اثر» عمل اشتباه ما در دیگران است، نه کوچکی و بزرگی خود اشتباه.
- انسان موجودی است که بنابر غریزه عمل نمی‌کند، زیرا غریزه ندارد.
- اگر ظالم بداند که بخشیده می‌شود، ظلم را تکرار می‌کند.
- در حالی که نظر و عقیده‌ی هر فردی مهم و قابل احترام است ولی ممکن است دیگران با آن موافق نباشند.
- نظامی که در آن تضاد است، درست کار نمی‌کند.
- اگر فراموش نکنیم، در واقع نبخشیده‌ایم.
- در واقع اتهام به دیگران، دادن جواز انجام عمل به آن‌ها است.
- برای درک و فهمیدن فرزند خود، از دید او به موضوع‌ها و رویدادها نگاه کنید.

- هرگز مسائل فردی و شخصی را سیاسی نکنید.
- برخی افراد، همانند شیشه، زود می‌شکنند.
- در مورد بیماری‌ها، هنگامی که زمینه‌ی ارثی وجود دارد خطر هم‌چنان در کمین است.
- در صورت تصمیم به بچه‌دار شدن، فقط خواسته‌ی خود را در نظر بگیرید، بلکه به شرایط و امکانات موجود نیز توجه کنید.
- وسواس در انجام یک کار، فرد را از انجام درست کارهای دیگر باز می‌دارد.
- گاه فرد در پیمودن یک راه، برای رسیدن به هدف، نیاز به همراهی یک روان‌درمانگر دارد.
- بیندیشید، بررسی کنید، جوانب را بسنجید، آن‌گاه عمل کنید، تا پس از آن از خود نپرسید: چرا این کار را کردم.
- در هر موردی جنبه‌ی مثبت را در نظر داشته باشید، ولی جنبه‌های منفی را هم فراموش نکنید.
- شما در هنگام خرید بلوز و یا کفش می‌توانید هم‌چنان تردید داشته باشید، ولی نه در مورد داشتن فرزند، آن هم پس از حاملگی.
- والدین برای بزرگ‌کردن و تربیت یک فرزند نیاز به اقوام، دوست و آشنا ندارند. آن‌ها نیازمند آگاهی لازم در مورد پرورش و تعلیم و تربیت هستند.
- جلوه‌گری و نمایش مرحله‌ی نخست جوانی است؛ زیرا جوانان فکر می‌کنند تمام مدت، دیگران به تماشای آن‌ها نشسته‌اند.
- هنگامی که فرد به خواب عمیق فرو می‌رود، صبح، خواب‌های دیده شده را به یاد نمی‌آورد.
- بیشتر از ۸۵ درصد وجود انسان، ناآگاه است.
- گاه بسیاری بیشتر از روی تخیل وارد عمل می‌شوند تا واقعیت.
- تراپی یعنی بازی حقیقت.

- در روابط زناشویی، گاه با روی آوردن به موضوع دیگری مانند سفر، کار زیاد، قمار، مواد مخدر و حتی فرزندان سعی در گول زدن خود و نادیده گرفتن مسائل و مشکلات داریم.
- افرادی که درگیر تضادهای ذهنی هستند، در زمان‌های مختلف، ضدونقیض عمل کرده و سخن می‌گویند.
- از مرداب و لجن‌زار حوادث هم می‌توانیم همانند یک گُل به در آییم.
- انسان موجودی است که در بند و زندان هم با داشتن ذهن آزاد و آزاده، رها خواهد بود.
- اگر نمی‌توانید خاطره بد را فراموش کنید، ولی می‌توانید سم و زهر آن را در ذهن کم و یا پاک کنید.
- گذشته را خاک کنید و بگذرید، تا توان ادامه زندگی داشته باشید.
- عزیزان خود را به اجبار خاک می‌کنید، چگونه دشمن خطرناک و بدذهنی خود را هم‌چنان زنده نگه می‌دارید.
- گذشته در گذشته، اکنون آغاز گشته.
- شادی و امیدواری، احساسات و عواطف مفید، خوب و مثبت روان بشر هستند.
- «ترس» احساس بد و آزاردهنده‌ای است که از خطر واقعی و خارجی به وجود می‌آید. ترس جنبه‌ی طبیعی دارد و در زندگی ضروری است و ما را به کنش، حمله و یا دفاع وای می‌دارد. در بشر ۳ ترس طبیعی و عمومی است. ترس از هر پدیده‌ی تازه، صدای بلند ناگهانی و خالی شدن زیر پا و رهاشدن در فضا.
- «اضطراب»، احساس خطر ذهنی و درونی است که واقعی و موجود نیست، جنبه‌ی انفعالی دارد و فرد را از فعالیت باز می‌دارد و متوقف می‌کند و مضر و غیرضروری است.
- «وحشت» احساس نامطلوبی است که با تغییرات جسمانی مانند تپش قلب، عرق بدن، تنگی نفس همراه است و فرد در این حال با سرعت، واکنشی غیرکنترل شده نشان داده، معمولاً رفتار خود را پس از واکنش، بررسی و ارزیابی می‌کند.
- «هراس» احساس نگرانی شدید مربوط به شیئی یا موقعیتی است که ما به نادرستی حالات خود نیز باخبریم ولی سخت به آن گرفتار هستیم، مثل هراس از بلندی، اماکن بسته کوچک و بزرگ و یا حیوانات.
- انواع بیماری‌های «روان‌تنی» همانند میگرن، آسم، دردهای ماهیچه، بیماری‌های جهاز هاضمه و بیماری‌های پوستی، به اضطراب مربوط هستند.

- کودک انسانی در سنین بین ۲ تا ۵ سالگی از حیوانات و تاریکی و بین ۶ تا ۹ سالگی از حوادث طبیعی مانند سیل و باران و بین ۹ تا ۱۲ سالگی از بیماری و مرگ و بین ۱۳ تا ۱۶ سالگی از قضاوت و نظر مردم بیم دارد و می‌ترسد.
- هنگامی فردی را مضطرب می‌نامیم که ریشه‌ی اضطراب او در احساسات و هیجانات است نه در بیماری‌های جسمی.
- در آمریکا، بنابر آمار، افراد مضطرب، سه برابر بیشتر از افراد دیگر به مشروب پناه می‌برند.
- نگرانی، همانند نمک اضافه‌شده به غذا، در حد بسیار کم مفید و لازم و در صورت ازدیاد، خطرناک و مضر است.
- دلیل اساسی مراجعه مردم به بخش فوریت‌های بیمارستان‌ها، (حمله‌ی وحشت) است که بیشتر در زمانی اتفاق می‌افتد که فرد روزی نسبتاً عادی و معمولی را می‌گذراند.
- «کمال‌گرایی»، یعنی کوشش برای بهترشدن که نشانه‌ی یک شخصیت سالم است، در حالی که «کمال‌پرستی» نشانه‌ای از اختلال شخصیتی است.
- فرد کمال‌پرست، در انجام و یا اتخاذ تصمیم مردد است و از اشتباه و شکست و قضاوت دیگران سخت وحشت دارد.
- انسان‌ها با توجه به برداشت‌های ذهنی و عوامل محیطی در زمان برخورد با یک پدیده‌ی یک‌سان، واکنش مختلف نشان می‌دهند.
- گاه ما ناآگاه، یک صفت منفی در دیگران را نشانه‌ای از خوبی آن‌ها می‌دانیم.
- مشکل(مرگ) را باید با واقع‌بینی در ذهن و زندگی خود حل کنیم.
- تفاوت زیادی است بین عشق به قدرت و قدرت عشق. عشق چالش و کوشش است نه سازش و کشمکش.
- «جدایی» به معنای بی‌«او» بودن است و تنهایی به معنای «هیچ‌کس» را نداشتن.
- افراد «تنها» به علت اضطراب و وسواس، نظری غیرواقعی به دیگران دارند و هیچ‌کس را مفید و مناسب برای معاشرت با خود نمی‌دانند.
- شاید بشر به سبب زمینه‌ی عقلانی و روحانی، از طبیعت فاصله گرفته و خود را دچار جدایی می‌کند، در حالی که موجودات دیگر این کار را نمی‌کنند.

- بیشتر کوشش انسان در طول تاریخ تکامل، برای رفع مشکل تنهایی بوده است.
- با دیگران درآمیزید، تا از تنهایی به یگانگی، عشق، محبت و یکتایی برسید.
- خود و دیگران را بپذیرید و دوست داشته باشید تا تنها نباشید.
- انسان، به اجبار، تصمیم‌های مهم زندگی را با دانش کم و اطلاعاتی محدود درباره‌ی آینده‌ای نامعلوم، اتخاذ می‌کند و در نتیجه برخی در این راه آسیب می‌بینند و اذیت می‌شوند.
- بهترین کاری که کرده‌ایم بعضی اوقات، کارهای بد و غلطی بوده که با وجود فشار دیگران آن‌ها را انجام نداده‌ایم.
- ما موجوداتی ناقص هستیم، از شکست و اشتباه، احساس بد نکنید.
- افرادی که بهره‌ی هوشی بیشتری دارند، بیشتر دچار ترس از مرگ و تنهایی می‌شوند. مگر آن‌که آن را برای خود حل کرده باشند.
- گاه فرد، برای دیگران بد نمی‌خواهد ولی برای خود بد می‌خواهد.
- از برخورد طبیعت کور و انسان جاهل، شناخت و آگاهی شکل می‌گیرد.
- احساسات، عواطف و هیجانات در افراد، گذشته از جنبه‌ی جسمانی و بیولوژیکی، به حس، هوش و تخیل هم، بستگی دارد.
- با مطالعه کتاب‌ها و دقت در اطلاعاتی که از مردم پیشین در دست است متوجه می‌شویم، بشر همواره گرفتار احساسات بد و منفی بوده است.
- کار را آن‌چنان انجام دهید که اگر دیگران هم تقلید کنند هم‌چنان کار شما اول باشد و متفاوت.
- در فرد عاقل، فعالیت ذهنی به گونه‌ای است که طبیعت عمل می‌کند، بنابراین تطابقی با جهان طبیعت دارد.
- امروزه شرایط ظهور و بروز عقل برای بشر، بر خلاف گذشته بسیار بیشتر است.
- عقل سبب می‌شود تا بر خلاف احساسات و تخیل، با نگاهی واقع‌بینانه با موضوع‌ها و رویدادها برخورد کنیم.

- در گذشته، احساسات، عواطف و هیجانات، ضد عقل و در جدال با هم حرکت می‌کردند. امروزه باید هماهنگی در این زمینه‌ها وجود داشته باشد.
- عقل مجموعه‌ای از آگاهی و دانایی‌ها ست که همراه با دانش نوین، به ما امکان اندازه‌گیری تفاوت و کوچکی و بزرگی پدیده‌ها را می‌دهد، تا به روابط پنهان جهان پی برده، در نتیجه آگاهانه با آن‌ها برخورد کنیم.
- در انسان، رشد عقل به صورت خودکار انجام نمی‌شود بلکه باید آن را به وجود آورد و رشد داد.
- هنگامی که با زور و تجاوز روبرو هستیم، بی‌نیازی و بی‌طرفی، نوعی بزدلی است و بی‌تفاوتی نوعی پستی.
- انسان با به‌وجود آوردن بی‌نیازی کاذب در خود، به خوشبختی، سعادت و سلامت روان نخواهد رسید.
- انسان سالم، خوبِ خود است و اهمیت ندارد که از دیگران بهتر باشد.
- ما فکر می‌کنیم «محبت» کالایی است موجود در بازار و در پی گردآوری و ذخیره‌ی آن هستیم.
- اگر شغلی دارید که آن‌را واقعاً دوست دارید ثروتمندی هستید که هرگز کار نکرده‌اید.
- تقسیم‌کردن انسان‌ها و گروه‌ها به اکثریت و اقلیت در بیشتر موارد بد و خطرناک است.
- تقسیم‌کردن انسان‌ها به دو گروه «دوست» و یا «دشمن» ما را به خطاکاری می‌کشاند.
- بسیاری از انسان‌ها به اشتباه، «قدرت» را با محبت یکی می‌دانند و حتی مجازات را با دوست داشتن و دلسوزی یکسان می‌بینند.
- انکار و سرکوب یک میل و خواسته، فرد را به نگرانی می‌کشاند.
- برخی فکر می‌کنند با ایجاد اضطراب و نگرانی مصنوعی دائم در فرزند خود، می‌توانند مانع بروز خطرات احتمالی در آینده برای او بشوند.
- احساس و حال بد فرد در بیشتر موارد نتیجه‌ی رفتار دیگران و یا طبیعت بدکردار نیست، این ناشی از خود اوست.
- زندانبان، از زندانی زندانی‌تر است.

- زمانی که به خود اطمینان نداریم، خود را حقیر، نادان و ناتوان می‌پنداریم و در نتیجه خود را به دیگری واگذار می‌کنیم و دچار وحشت و اضطراب می‌شویم.
- اعتقاد به این که یک حادثه‌ی بد در آینده هم تکرار خواهد شد، باعث بروز نگرانی و اضطراب می‌شود.
- از پس هر خنده یک گریه نیست، بلکه از پس هر گریه، یک گریه‌ی دیگر خواهد بود.
- حاکم و محکوم در مقابل طبیعت بی‌زبان و معدوم هستند. هنوز طبیعت و قوانین آن حرف اول و آخر را می‌زند.
- اگر بهشت کف پای مادران است چرا زنان را در جهنم از موی سر آویزان می‌کنید.
- جستجو در پی یافتن جفتی که ما را بفهمد، بپذیرد و مراقبت کند، ایجاد هراس دائم می‌کند.
- ما گاهی آن‌چنان در گزارش غیرواقعی یک خبر و یا حادثه پیش می‌رویم که جهان را آن‌چه نیست می‌بینیم و تفسیر می‌کنیم.
- برخی از انسان‌ها احتمال و امکان را با قاطعیت و قطعیت یکی می‌دانند.
- فکر بد، غلط و منفی موجب احساس بد شده و زمینه‌ی اصلی و اساسی در بروز بسیاری از بیماری‌های روانی است.
- آمار نشان می‌دهد از ۴۰ هزار نوجوان که از ساعت مقرر دیرتر به منزل آمده‌اند فقط یکی به سبب تصادف و یا حادثه‌ی بد و ناگوار بوده است.
- میزان خطر و زیان حوادث جزئی را با فکر نادرست، جبران ناپذیر تصور می‌کنید.
- بسیاری از والدین نگران، سرماخوردگی کودک خود را نشانه‌ی یک بیماری کشنده و علاج‌ناپذیر می‌دانند.
- بروز یک حادثه‌ی ناگوار و بد، به معنای تمام شدن کل زندگی و آینده نیست.
- اگر دیروز به منزل همسایه‌ی ما دستبرد زده شده، به این معنا نیست که امروز نوبت دستبرد به خانه‌ی ماست.
- بعضی از انسان‌ها واقعیت را با علیت اشتباه می‌گیرند یا بر مبنای آن استدلال می‌کنند و نتیجه‌ی غلط می‌گیرند.
- در دنیای امروز، علم هزاران تجربه‌ی کنترل شده را، شرط لازم برای رسیدن به قانون کلی می‌داند.

- حتی خدا هم نمی‌داند با ابله و بی‌عقل چه باید کرد.
- هر فردی توان حل مسئله و رویارویی با رخدادها را دارد و اگر نداشت، توان پذیرش و گذشتن از آن حادثه را دارد.
- این تصور نادرستی است که حوادث و مسائل بد و منفی فقط برای من اتفاق می‌افتند و نه دیگران.
- کودکی و رویدادهای بد دوران جوانی و نوجوانی، زمینه‌ساز اضطراب و نگرانی ما هستند.
- متأسفانه در برخی از فرهنگ‌ها، در محیط‌های آموزشی برای کنترل و اداره‌ی بچه‌ها، در آن‌ها وحشت به‌وجود می‌آورند.
- در انسان، به نیرو و نیاز جنسی، حفظ جان و مشغول بودن و یا اشتغال باید توجه داشت.
- با روان‌درمانی و دارودرمانی، ریشه‌ی اضطراب از بین می‌رود.
- در زمان مرگِ عزیزی، باید امکان سوگواری به اطرافیان داده شود تا آن‌ها بدون هیچ قید و بندی احساس خود را بروز بدهند. پیشنهاد این که اتفاق را انکار و یا فراموش کنند، مفید و سازنده نیست.
- حس و احساس و ابراز ناراحتی از یک آسیب، به فرد این امکان را می‌دهد که با آن واقع‌بینانه‌تر و عاقلانه‌تر برخورد کند.
- همیشه حقایق برجسته را دروغ‌پردازان بزرگ محافظت کرده‌اند. حقیقت احتیاج به دفاع ندارد، توضیح کفایت می‌کند.
- اگر بدن ما از نظر فعالیت محدود شود و اگر انرژی روانی ما محبوس بماند، در آینده و زمانی نامناسب، بدون هشدار از پیش، خود را نشان داده، حتی برخی را به کابوس‌های شبانه دچار می‌کند و یا دچار حمله اضطراب و حتی حمله وحشت می‌کند.
- ضمیر، ذهن و حتی بدن ما در کودکی تصمیم می‌گیرد که در بزرگسالی و چه بسا همه‌ی عمر چگونه با مسائل و موضوع‌ها برخورد کند.
- کمک یک روان‌درمانگر در یک مکان امن، با برخوردی دوباره با مسأله‌ای که در گذشته رخ داده و فرد را ناراحت کرده است، می‌تواند در معالجه و رفع اضطراب مؤثر باشد.
- شکایت دائم والدین از فقر و نامناسب بودن وضع مادی، فرزندان آن‌ها را در بزرگسالی خسیس و نگران و ناراحت از خرج کردن می‌کند.

- با گرفتن این پیام در دوران کودکی، که من به اندازه‌ی خواهر و برادر خود «زیبا» و خواستنی نیستم، در بزرگسالی به موضوع «زیبایی» و توجه دیگران حساس می‌شویم.
- بسیاری از افراد به علت گفته، نظر و پیشنهاد دیگران، در مورد روابط جنسی، اعتقادات و انتظارات نادرستی دارند.
- جنگ اصلی مردمان باید با جهل، ترس و بیماری و جنگ میان انسان‌ها باشد.
- بهتر است طرفدار صلح باشیم تا دشمن جنگ.
- در امروز و در این‌جا زندگی کنید، نه دیروز و آن‌جا.
- هیپنوتراپی نوعی جراحی روانی است که اگر به‌وسیله‌ی روان‌درمانگر متخصص انجام شود کمک بزرگی برای درمان بسیاری از بیماری‌های روانی است.
- ما باید در حد تخصص شغلی خود برای دیگران مفید باشیم، نه با تجاوز به تخصص دیگران و یا دخالت در کار آن‌ها.
- گاه همراه بودن روان‌درمانگر با بیمار در هنگام بروز اضطراب و وحشت، می‌تواند به درمان کمک کند، مثل بودن با فرد در هواپیما در هنگام پرواز، در زمانی که وی از این موضوع دچار ترس و دلهره شدید می‌شود.
- ما با یادگیری و به کار گرفتن برخی روش‌ها، به‌ویژه در مورد نحوه‌ی تنفس، می‌توانیم خود را به آرامش برسانیم.
- مسائل احساسی و عاطفی به خودی خود در چهارچوب مشخصی تولید نمی‌شوند، بلکه نتیجه‌ی حس، هوش، تخیل و تعقل ذهن انسان هستند.
- پژوهش‌گران به این نتیجه رسیده‌اند که انسان قادر است صرف‌نظر از خبری که از بیرون، درون و یا از ذهن می‌گیرد، اطلاعات را واقع‌بینانه ارزیابی کرده و معقول با آن برخورد کند، بدون آن که دچار احساس و یا هیجان بد و منفی شود.
- از نیروی عقل، ضمیر و ذهن خود به درستی استفاده کنید.
- تنها بخشی از ذهن که باید آگاهانه رشد کرده و به‌وجود آید و درست مورد استفاده قرار بگیرد، بخش تفکر، تعقل و اندیشه است.
- اگر نمی‌دانید چه باید کرد بهتر است هیچ کاری نکنید.

- تا زمانی که ضعف و زبونی هست، قدرت هم پیدا می‌شود و تا زمانی که قدرت وجود دارد زور و ظلم و تجاوز هم ادامه می‌یابد.
- وجود جسمانی ما از نظر طبیعی محکوم و مجبور است و آزادی انتخاب ندارد.
- به نظر می‌رسد که افراد مضطرب معمولاً به علیت و واقعیت، عدد و زمان توجه ندارند، در نتیجه گذشته و حال و آینده را درهم می‌آمیزند و درصد احتمال اتفاقات را کم و زیاد کرده، گیج و ناتوان، قادر به تصمیم‌گیری نیستند.
- پای فرد، باید محکم روی واقعیت باشد، نه این که همواره در آسمان حدس و گمان در حال پرواز باشد.
- به خاطر نگرانی از آینده و غم و خشم از گذشته، حال را به هم نریزد.
- ضمیر و ذهن، در فرد عاقل به گونه‌ای حرکت می‌کند که با واقعیت‌های دنیا در ارتباط و با هدف‌ها، آرزوها و نیازهای او همراه است.
- نداشتن و یا بهره‌نگرفتن از عقل، سبب بروز خطا و اشتباه فراوان در زندگی می‌شود.
- زمانی که فرد معتقد است دنیا سرشار از پلیدی و زشتی است و تمام آدم‌ها بد هستند، زندگی راحت و آرامی نخواهد داشت.
- برای مردم منفی و بدبین، جهان همیشه تاریک است، حتی خورشید هم برای آن‌ها خاموش است.
- بهتر است مرغ، تخمی نگذارد، تا این همه قدقد کند و منت بگذارد.
- اگر می‌خواهید کشوری را نابود کنید، یک فیلسوف یا یک روحانی را به فرماندهی برگزینید.
- با شناخت‌درمانی، به خود کمک کنید.
- دنیای امروز، بر پایه‌ی علم، این فرصت را به فرد می‌دهد که از عقل استفاده کرده، جهان را به درستی ارزیابی کند.
- «وحشت پس از حادثه» یعنی حال غیرعادی که پس از درگیر شدن در جنگ یا سوانح طبیعی مانند زلزله و سیل و یا مورد تجاوز جنسی قرار گرفتن در افراد به وجود می‌آید.
- افرادی که دچار «وحشت پس از حادثه» هستند، گوشه‌ی انزوا گزیده و مرتب به حادثه فکر می‌کنند و دچار بیماری‌های روان‌تنی می‌شوند.

- روان‌درمانگر می‌تواند با جلب اعتماد و ایجاد رابطه‌ی درست به کمک افرادی که از «وحشت پس از حادثه» رنج می‌برند اقدام کند.
- به کار گرفتن تکنیک‌های روان‌درمانی برای بیماران روانی، باید توسط افراد متخصص در آن رشته انجام بگیرد.
- داروهای آرام‌بخش باید تحت نظر و به دستور روان‌پزشک مصرف شوند.
- متأسفانه اضطراب، شایع‌ترین مشکل انسان است ولی خوشبختانه درمان‌پذیر است.
- کودک انسانی بین ۷ تا ۱۶ ماهگی بیش از هر چیز نگران و گرفتار اضطراب جدایی است و به خصوص در این محدوده‌ی سنی بیشتر از ۲۴ ساعت نباید از فردی که از او مراقبت می‌کند جدا باشد.
- فرد حسود حتی با موفقیت و یا برنده‌شدن خودش هم راحت و راضی نیست و پیروزی رقیب یا کسی را که نمی‌شناسد هم او را از پا در می‌آورد.
- اگر نمی‌خواهید اشتباه کنید هرگز کار درست را یاد نمی‌گیرید و انجام نمی‌دهید.
- بازی قایم موشک یکی از بهترین راه‌ها برای عادت دادن کودک به بود و نبود والدین و آماده کردن او برای جدایی‌های لازم و موقت روزانه از آن‌ها است.
- در جدایی‌های اجتناب‌ناپذیر موقتی، موضوع را با کودک در میان گذاشته و به طریقی مثل تلفن مرتب با او در تماس باشید.
- شاید که «مرگ» تولدی دیگر باشد.
- شرط عشق، آزادکردن «دیگری» و «خود» است.
- عشق یعنی خراب کردن دیوارها و به‌وجودآوردن یک پل ارتباطی برای به هم رسیدن و با هم بودن و شدن است.
- گاه زمانی که از حقیقت و واقعیت احساس شرم می‌کنیم، به سکوت پناه می‌بریم.
- در رفتار با بچه‌ها «دانا» و «مهربان» باشید.
- تا سن ۸ سالگی، از راه گفتگو و پیش از اتفاق، ذهنی بچه‌ها را با ذکر واقعیت‌های ناگوار و بد زندگی آلوده نکنید.

- یک روان‌درمانگر و یا روان‌کاو باید پروانه و اجازه‌ی قانونی کار را داشته و از تزریق باور سیاسی، مذهبی و اعتقادی خود به نظام فکری مراجعه کننده، خودداری کند.
- اگر راه را بر هر اشتباهی و شکستی ببندید، پیروزی و حقیقت را در ته چاه نگه می‌دارید.
- وسایل ارتباط جمعی، کار خودکامگان و دیکتاتورها را بسیار مشکل کرده‌اند. اما با شستشوی مغزی توده‌ی مردم، اشتباه و حماقت را نیز افزایش داده‌اند.
- اگر فردی فکر می‌کند «حقیقت» فقط از فکر، اندیشه و در انحصار اوست، بیمار و گرفتار است.
- «دموکراسی» را همانند یک کالا نمی‌شود از یک محل به محل دیگر صادر یا وارد کرد.
- غصه‌خوردن و رنج کشیدن فرد، درد و عذاب دیگری را برطرف نمی‌کند.
- فرزند تک، وجود و حضور دیگران را در شعاع دور و با فاصله به خود می‌بیند.
- بی‌اعتنایی و بی‌تفاوتی دائم، فرد را همانند پرنده‌ای با بال‌های بسته، از پرواز باز می‌دارد.
- برخی از والدین، تصورات ذهنی خود را با واقعیت فرزند خود اشتباه می‌گیرند.
- «توحش تخصص» زمانی است که ما در رشته‌ای تخصص گرفته‌ایم، ولی خود را در همه‌ی امور متخصص می‌دانیم.
- برخی از افراد در برقرار کردن رابطه احساسی و عاطفی با دیگران، همانند یک ماشین آشغال جمع‌کن، به سراغ افرادی می‌روند که معایب فراوان دارند.
- امروزه وسایل ارتباط جمعی نقش اصلی و اساسی در ساختن‌ها و ویران کردن‌ها دارند.
- مهم‌ترین علت و دلیل انقلاب ایران از نظر روانی اجتماعی و نه سیاسی و مذهبی، افزایش انتظارات بوده است.
- افرادی که از ازدواج می‌ترسند، درگیر ایجاد رابطه با فردی می‌شوند که می‌دانند با او آینده‌ی مشترکی نخواهند داشت.
- واقعیت تلخ را بپذیرید و زندگی را به بهترین شیوه بگذرانید.

- انسان حساس، واقعه‌ی کوچک بد را بزرگ می‌کند و انسان با احساس واقعه‌ی کوچک خوب را بزرگ.
- من اگر در طول زندگی به یک‌چهارم اهدافی که برای آن‌ها کار کرده‌ام برسم، خوشحال و سپاس‌گزار خواهم بود.
- در هنگام مرگ، تنها پشیمانی انسان از خدمت و محبت نکردن به دیگران است.
- رابطه‌ی جنسی باید ثمره و میوه‌ی عشق باشد، نه ریشه‌ی آن.
- نیروی درونی رشد در انسان، با تنبیه و یا نبودن تشویق، تضعیف می‌شود.
- رنج بیکاری، از رنج هر کاری بیشتر است.
- درد دل کردن مفید و سازنده نیست، بیان گزارشی مبتنی بر واقعیت و علیت به یک فرد متخصص که توانایی راهنمایی و کمک به شما را دارد تنها راه چاره است.
- سیاست در دنیای امروز راست را با دروغ یکی می‌گیرد.
- امروز، دوران آگاهی و آزادی است.
- بزرگترین دروغ حکومت‌ها این است که می‌گویند ما همان مردم هستیم.
- نیاز، به انسان انگیزه می‌دهد و هدف را به‌وجود می‌آورد.
- در ۱۴ ماه نخست زندگی، انگیزه‌ی داشتن هدف و پشتکار در کودک رشد کرده و یا تضعیف می‌شود.
- والدین ناآگاه و محیط اجتماعی نامساعد، سبب نرسیدن فرد به هدف‌های خود در طول زندگی هستند.
- ما در حالی که خود در زندگی راضی و خوشحال نیستیم، به اشتباه مرتب به فرزند خود می‌گوییم «مثل من عمل کن».
- ما نباید برای یک واژه و کلمه، معانی و مفاهیم مختلف و متضاد داشته باشیم.
- عشق پدیده‌ای ست قابل حس و احساس که از شناخت عاقلانه طرف مقابل، در ما به‌وجود می‌آید و سبب می‌شود، فقط او را بخواهیم و نه دیگران را.

- مکانیزم و هدف خلقت، تولید و بخشش است.
- انسان با عشق به دنیا نمی‌آید، عشق را در کودکی در وجود فرزند خود بکارید تا خالی و تهی نباشد.
- عشق مستمر پدیده‌ی تازه‌ای ست که در طول تاریخ به سبب نبودن آگاهی و دانایی، وجود نداشته است.
- بسیاری مردم در یک اتاق کاملاً تاریک به دنبال شئی هستند سیاه که اتفاقاً در آن اتاق نیست و چشمان خود را نیز بسته‌اند گرچه فرقی نمی‌کند.
- علم، آگاهی بر واقعیات است و فلسفه، اندیشیدن درباره آن‌ها و مذهب خبر از بی‌خبری و ادعای آگاهی از غیرواقعی به نام ایمان و اطمینان.
- آزادی، نخستین عنصر عشق است.
- ۹۹ درصد مردم در ۹۹ درصد تاریخ مانند کودک تا ۸ سالگی همچنان وابسته و معتاد به دیگران باقی مانده‌اند.
- انسان سالم، از ۱۸ سالگی باید قادر باشد مستقل و آزاد به روی پای خود بایستد.
- عشق، همانند یک عضله، هرچه بیشتر مورد استفاده قرار بگیرد، قوی‌تر می‌شود.
- نگاه، لبخند، بو، رنگ، کلام و ارتباط صوتی در مرحله‌ی جذب بین دو نفر، عوامل مهمی هستند.
- هیچ موضوع فلسفی، مذهبی و علمی پیچیده‌تر از آزادی نیست.
- آزادی یعنی انتخاب درست و مناسب یک هدف و سپس رسیدن به آن بدون مانع در چهارچوب قوانین عادلانه.
- در جهان فیزیکی و مکانیکی پدیده‌ای به نام آزادی وجود ندارد.
- تمام موجودات، همیشه تحت قوانین موجود عمل می‌کنند.
- در تحلیل نهایی، آزادی موجب توانایی است.
- هنر و هنرمند را هرچه بیشتر محدود کنند خلاق‌تر می‌شود مگر معدومش کنند.

- تاریخ رهبر را می‌سازد و رهبر تاریخ را.
- سیاست‌مداران و برخی از روحانیون، حرمت و ارزش و اهمیتی برای مردم قائل نیستند. اولی آن‌ها را مجرم و دومی آن‌ها را گناهکار می‌داند ولی هر دو مردم را مستوجب مجازات می‌دانند.
- گیاهان، حیوانات و جمادات به نحوی عمل می‌کنند که در طبیعت مجاز باشد، انسان به خاطر عقل، قوانین بیرونی و درونی را شکسته و مختلف عمل می‌کند.
- قوانین و قواعد درست و مناسب در اجتماع، مانند قوانین رانندگی، موجب آزادی بیشتر انسان می‌شود.
- ضمیر و ذهن در انسان آزاد است.
- من آزادی افکار دارم ولی آزادی گفتار و رفتار ندارم.
- تردید پیش از عمل و رضایت و یا ندامت پس از عمل نشانه‌ی آزادی است.
- هیپنوتیزم یک روش علمی است که انسان را می‌تواند وادار به انجام اعمالی بکند که مخالف اصول اخلاقی فرد نبوده و خطر جدی و جانی را برای او نداشته باشد.
- ما در حالی که انسان هستیم، یک پدیده‌ی طبیعی نیز هستیم.
- انسان در زمینه‌ی موسیقی، از طبیعت پیشرفته‌تر است.
- بیشتر دنیا تفاوت است تا خوب و یا بد و انسان آزاده این واقعیت را می‌پذیرد و گرنه در میان سالی دچار افسردگی می‌شود.
- ما لباس ۵ سال پیش را به خاطر مد نبودن نمی‌پوشیم ولی فرهنگ کهنه‌ی ۵ هزار سال پیش را همچنان حفظ می‌کنیم.
- گناه را محکوم کنید نه گناهکار را.
- وعده‌ی شنا در کویر، مردم ساده و یا سرخوش را به هیجان می‌آورد.
- رهبران سیاسی و مذهبی به دنبال ایدئولوژی و قدرت هستند نه آرمان‌خواهی و عدالت.

- ایدئولوژی یعنی مجموعه‌ای از همه چیزهای خوب و بد و درست و غلط که با سفسطه و مغلطه، یک‌دست و هماهنگ به نظر می‌رسد.
- آرمان‌خواهی یعنی انتخاب دقیق مجموعه‌ای از همه چیزهای درست و خوب و مناسب که با ارزش، مهم، مفید و مؤثر هستند.
- قانون طبیعت، ظلم است. تنها انسان است که می‌تواند در دنیای خود عدالت برقرار کند.
- داشتن علاقه به دوست، هم‌دین، آشنا و ستایشگر شما، هنر نیست. هنر در این است که فرد مخالف خود را دوست داشته باشیم.
- گاه ما افکار بد و نادرست دیگران را، سال‌های پیش، خود در سر داشته‌ایم.
- تا به خوبی دیگران اعتماد نداشته باشیم، خوبی خود را قبول نخواهیم داشت.
- کودک سالمی را در زمان تولد تحویل والدین می‌دهند و آن‌ها، با نادانی و نامهربانی او را ناقص و حتی بیمار تحویل جامعه می‌دهند.
- برعکس گذشته، امروزه اصول صحیح پرورش و تعلیم کودکان را می‌شناسیم.
- با صرف چند ساعت وقت در هفته به مطالعه و یا شنیدن نوارهای دربرگیرنده‌ی اصول تربیت صحیح، سلامت روان، خوشبختی و موفقیتِ فرزند خود را در آینده تأمین کنید.
- در زمان تولد، یک‌سوم سلول‌های بدن، سلول‌های مغزی هستند.
- من بیشتر می‌خواهی بدانم که خودم و فرزندانم چه هستیم و چه می‌کنیم، تا اجداد من که بودند و چه کردند.
- ریشه و علت اصلی احترام، ترس و طمع است، درحالی که سبب و موجب اساسی حرمت، محبت و انصاف است. اولی برده و بنده و بره می‌آفریند و دومی آزاد و آزاده.
- اگر حسودان و دشمنانی ندارید، حتماً طرفداران و دوستانی هم ندارید، چون کار درست و خوب و مهمی هم انجام نداده‌اید.
- ورزش برای بعضی بچه‌ها از مدرسه مهم‌تر است و یکی از علل اصلی رشد مغز می‌باشد.

- خوشبختی یعنی کنترل لحظه به لحظه‌ی خودآگاه.
- در اثر ورزش مرتب و دستیابی به تجربه‌های جدید، می‌توان سلول‌های مغزی تازه تولید کرد.
- هوش، یعنی نیروی شناخت جهان در سطح و رویه، نه در عمق و ریشه.
- نزدیک به ۹۰ درصد هوش ارثی است.
- ما در طول تاریخ با حس، هوش و تخیل و تجربه زندگی کرده‌ایم نه با علم و عقل.
- هوش به ما نگاهی سطحی می‌دهد، تخیل می‌تواند بد و منفی باشد، حس پر از اشتباه است، در نتیجه انسان باید عقل را در خود پرورش و رشد داده و از آن استفاده کند.
- خواستن، همیشه توانستن نیست، ولی هم حتماً خواستن داشتن نیست، بلکه خواستن آفریدن است.
- زمانی که فرد در تمام زمینه‌ها حکم صادر می‌کند دارای عقل نیست.
- عقل با خود دانایی و آگاهی می‌آورد و به فرد این امکان را می‌دهد که وقایع را ارزیابی کند، به روابط پنهان پی ببرد و قوانین جهان را کشف کند.
- بیندیش، بی‌تشویش.
- پیش‌بینی، پیش‌گیری و آمادگی. نه اضطراب و نگرانی.
- می‌خواهیم امروز هرچه زودتر بگذرد تا فردا را هم سریع‌تر پشت سر بگذاریم و سپس نالان و پریشان می‌شویم که چرا مرگ نزدیک می‌شود.
- عشق به زندگی از کار و کوشش به دست می‌آید و مولد لذت و شادی می‌شود.
- دانایان در زندگی می‌خندند و نادانان از زندگی می‌گریزند.
- در طول تاریخ انسان‌ها فقط به تجربه‌ی دیگران در امور مختلف تکیه کرده و بر مبنای آن عمل می‌کردند، امروزه با استفاده از علم و عقل باید خود، وقایع را ارزشیابی کنند.

- زورگویان، از جهل و ترس و طمع ما استفاده می‌کنند تا مطیع آن‌ها باشیم.
- اگر مردم از نظر غذا، بهداشت و آموزش در رفاه باشند، با هم کاری ندارند و در صلح خواهند بود.
- امروزه با امکانات موجود، ۲۲۵ میلیارد نفر را می‌توانیم با غذا سیر کنیم ولی گرسنگی در دنیا بیداد می‌کند.
- یک میلیارد مردم دنیا هنوز کمتر از یک دلار در روز درآمد دارند و بیش از دو میلیارد نفر کمتر از ۲ دلار در روز.
- عقل به ما این امکان را می‌دهد که «مفاهیم» یا واژه‌ها را درست و دقیق تعریف کنیم.
- حیوانات با مفهوم «عدد» آشنا نیستند، در حالی که ذهن انسان به خاطر داشتن عقل، قادر به درک عدد است.
- انسان با استفاده از عقل، خود را از تلخی تجربیات و خاطرات گذشته رها و آزاد می‌کند.
- انسان حساس، خشمگین و غمگین است و انسان پراحساس آرام و شادمان.
- نمی‌دانم کی، کجا و چگونه می‌میرم، اما می‌توانم انتخاب کنم که با کی، کجا و چگونه زندگی کنم.
- برای یک سفر طولانی در شب سیاه فقط کافی ست چراغ اتومبیل روشن باشد.
- برای رسیدن به قله‌ی کوه باید با دقت جلوی پا را دید.
- در انسان، عقل و اخلاق هر دو در یک مسیر رشد می‌کنند و رشد اخلاقی افراد بیشتر از رشد عقلی آن‌ها نیست.
- امروزه، رشد عقل را می‌توان اندازه گرفت.
- هیچ‌کس، «حقیقت مطلق» را با خود ندارد، بلکه بخشی از آن را دار است.
- بیشتر ما، متخصص قانون‌شکنی هستیم.
- در همه‌ی ادیان، ظاهراً یا واقعاً عدالت و انصاف مهم و اساسی بوده است.
- جاده‌ی بخشش، ما را از جهنم موجود، به بهشت موعود می‌رساند.

- آسیب‌های دوران کودکی، به خصوص در ۸ سال نخست زندگی، پایه‌های عقل را در بزرگسالی متزلزل می‌کند.
- دیگران نمی‌توانند، حقیقت و واقعیت را برای شما کشف کنند، شما خود باید این کار را بکنید.
- اساس گناه، خطا، اشتباه، جهل و نادانی است.
- انسانی که علم و عقل ندارد، فاقد اخلاق است.
- علم، مطالعه، ورزش، موسیقی، هنرهای دستی مانند نقاشی، حفظ مطالب، تغذیه درست، خواب و استراحت کافی و تجربیات مطلوب، به رشد عقل کمک می‌کند.
- این گذشته و یا آینده نیست که زندگی را می‌سازد، در امروز زندگی کنید.
- زندگی در لحظه، نه لذت در لحظه، اساس سلامت و سعادت است.
- افراد کمال‌پرست، انجام کارها را به تأخیر می‌اندازند.
- روزی که همسر خود را به انجام کاری که دوست ندارد وادار کنید، به زودی از شما متنفر خواهد شد.
- عشق با عقل و اخلاق همراه و هماهنگ است.
- عشق یک خبر پر خطر است اما بی‌عشقی بی‌خبری است.
- عشق، ساده را پیچیده و پیچیده را ساده می‌کند.
- اگر کسی تو را نخواست تو هم‌چنان خوب هستی و جواب رد دیگران مردود بودن تو نیست.
- تو خوب و زیبایی و من در آینه وجود تو بهتر و زیباتر می‌شوم، نام این عشق است.
- وقتی عشقی عاقلانه نیست، واقع‌بینانه و واقعی هم نیست و به زودی به خشم و قهر و بی‌تفاوتی منجر می‌شود.
- عشق واقعی به تنفر تبدیل نمی‌شود، گاه به بی‌تفاوتی می‌رسد.
- ظرفیت عشق یعنی گنجایش عشق‌ورزیدن و پذیرفتن عشق.

- عشق در گذشت زمان به وجود می‌آید و در زمان هم کم و یا زیاد می‌شود.
- عشق مانند شمع است، روشن می‌کند، هوس و شهوت آتش است که می‌سوزاند.
- آدم سالم، عیب و حسن خود را می‌داند.
- برای انجام یک کار، علم، اطلاعات، مشورت، تفکر و تصمیم‌گیری لازم است.
- شکست، پل پیروزی بعدی است.
- سرنوشت را باید در (سر) نوشت.
- به میزانی که خوب و درست زندگی کرده‌اید، از مرگ نمی‌ترسید.
- مرگ یک واقعیت است و اگر پایان نباشد، آغاز بهتری است.
- بچه‌ها را به ورزش کردن تشویق کنید.
- برای بچه‌دار شدن باید امکانات کافی داشت و دانا و مهربان بود.
- اطمینان به خود، سنگ‌بنای شخصیت ما است.
- اعتماد به نفس مثبت یعنی من می‌توانم و اعتماد به نفس منفی یعنی نمی‌توانم.
- همت بلند و نیت ارجمند داشته باشید.
- با بدی جنگ نکنید، خوبی را بسازید.
- در لحظه زندگی کردن یعنی خوب و بد را سنجیدن، در لحظه لذت بردن یعنی انجام کاری بدون مقایسه بد و خوب.
- شرط نجات، آگاهی است و بعد آزادی.
- در زندگی گاه ما آن‌چنان مرده‌ایم، که بهتر است تولد دیگری داشته باشیم.

- آدم سالم به اصالت علم و حاکمیت علم بر جهان اعتقاد دارد.
- واقعیت آن است که هست، حقیقت آن است که باید باشد.
- گذشته، در گذشته.
- منالید و پویا باشید و با شور و شوق زندگی کنید.
- پول در زندگی وسیله است نه هدف.
- آدم سالم بر اساس ضرورت زمان و مکان زندگی می‌کند.
- حساسیت احساس و عاطفه، نشانه‌ی بیماری است.
- آدم سالم با مفاهیم فلسفی آشنایی دارد.
- هنر، جزئی از زندگی است.
- بچه‌ها را از شش سالگی به یادگیری یک آلت موسیقی تشویق کنید.
- مهم نیست در کودکی چقدر آسیب روانی دیده‌ایم، مهم این است که تا چه حد برای درمان این آسیب اقدام کرده‌ایم.
- با کمک گرفتن از یک راهنما به راه بروید و نه به چاه.
- یادگیری و مطالعه را همیشه ادامه دهید.
- اگر با انگیزه، قصد و هدف درست و حساب شده زندگی می‌کنید، مشکل چندانی نخواهید داشت.
- مدعیان احضار ارواح بر مبنای علم و عقل عمل نمی‌کنند، و فقط مرمان ساده‌لوح، ساده‌انگار و زودباور جلب و جذب این ادعا می‌شوند.
- انسان سالم، نه فرمان می‌دهد و نه فرمان می‌برد، نه قربانی می‌کند و نه قربانی می‌شود.

- در بزرگسالی به تمامی گریه‌های کودکی خود برای مسائل کوچک و بیهوده می‌خندیم، شاید فردا هم به گریه‌های امروز خنده کنیم.
- حس بدی در مورد دیگران ما را بد و احساس خوب در مورد دیگران ما را خوب می‌کند.
- روان‌شناس آگاه مانند یک آینه ما را آن‌چنان که هستیم منعکس می‌کند و ما با راهنمایی و یاری او پس از شناخت، خود را می‌پذیریم و دوست خواهیم داشت.
- مهم این است که همچون شمع نورافشانی کنیم نه مثل پروانه خود را به آتش بکشیم.
- به جای شکایت از خار، از وجود گل خرسند و شاد باشید .
- آتش عشق رابطه را گرم نگه دارید.
- سوداگران زر و زور و زر، با رنج، خشم و عصبانیت زندگی می‌کنند، مردم سالم با لذت، شادی و آرامش.
- محبت و عشق تو، مهر و وفاداری را در من و دیگران بیدار و یا محکم و استوار می‌کند.
- فرد حساس از زندگی رنج می‌برد. فرد با احساس از زندگی رنج می‌برد.
- اگر درخت زندگی ما پر ثمر باشد، حتی در صورت طعنه و یا حمله‌ی دیگران، میوه‌ی فراوانی از آن می‌ریزد.
- مظلوم بودن یک انتخاب بد است و مظلومیت، نشان حقیقت و حقانیت نیست.
- کسانی که مقداری جزئی دزدی می‌کنند به زندان محکوم می‌شوند اما گاه کسانی که میلیون‌ها دزدی کرده‌اند بر دیگران فرمان‌روایی کرده، بدون مجازات زندگی می‌کنند.
- اگر می‌خواهید تأثیر احساس و اعتقاد را بر عقل و علم ببینید، شیپور یک جنگ خیالی را بنوازید و بر طبل خودبزرگ‌بینی بکوبید تا نظاره‌گر هجوم داوطلبان باشید.
- در انجام کار نیک، هدف و انگیزه مهم است نه کوچکی و بزرگی کار.
- آسان‌ترین کارها، مهربانی است که با ارزش‌ترین پاداش را برای ما به ارمغان می‌آورد و از ما انسان بهتری می‌سازد.

- کودکان باید شکست و اشتباه را تجربه کنند، که جرأت و جرات هم‌زاد یکدیگر هستند.
- خودت را دوست بدار، تا دیگران نیز تو را دوست داشته باشند.
- لحظه‌ها زندگی را می‌سازند، در حال زندگی کن.
- هرگاه فرصتی یافتید، کار مهمی انجام دهید.
- عشق را گدایی نکنید.
- عشق واقعی بر پایه‌ی شناخت دو طرف از یکدیگر استوار است که مبنای این شناخت واقعیت و عقل است.
- گول ظاهر آرام و مطمئن مردمانی که باطن طوفانی و شکاک دارند را نخورید.
- اشک چشمی را پاک کنید.
- عشق حقیقی نور است و روشنایی، و عشق دروغین آتش ویران‌گر.
- کار کنید تا بتوانید خوب زندگی کنید.
- بهترین درمان بی‌حوصلگی، ورزش و کار است.
- متوجه نواقص خود باشید نه اشتباهات دیگران.
- همانند خورشید باش، در صورت غروب، دوباره طلوع کن.
- خوش خیال بودن و امید واهی داشتن، در بیشتر موارد از بدبینی و ناامیدی خطرناک‌تر است.
- گاه با ستایش و تعریف زیاد از دیگری، سعی به مهم و باارزش جلوه دادن خود داریم.
- برای یک انسان سالم، گاه حسودان، بداندیشان و دشمنان راهنمایان بهتری هستند تا ستایش‌گران، خوش‌خیالان و دوستان.
- کسانی که آهسته ولی پیوسته گام برمی‌دارند کمتر خسته می‌شوند.

- برای انسان سالم، خوشبخت و موفق، کار و شغل وی بهترین سرگرمی اوست.
- وقت و انرژی خود را صرف بالارفتن خود کنید تا پایین‌آوردن دیگران.
- رفتار و گفتار همسر و فرزند خود را در جمع تصحیح نکنید و مورد انتقاد قرار ندهید.
- اگر در اوج برنده‌بودن، بدبین و ناامید شوید، شما شکسته‌اید.
- ناامیدی و بدبینی از ناتوانی هم بدتر است.
- زندگی کوشش است، نه کشمکش.
- سوداگران زر و زور و زر، در درون افرادی فقیر، حقیر و بی‌اعتقاد هستند.
- ارزش‌ها و اخلاقیات را بیشتر زنان سبب شده و به وجود آورده‌اند و قوانین و مقررات را بیشتر مردان وضع کرده‌اند.
- مسائل و مشکلات جدی و سخت زندگی، دوستان واقعی را به ما نشان می‌دهند.
- قمار نکن، حتی اگر تو برنده باشی، دیگری باخت‌ه است.
- در زندگی نباید مانند دانه زیر خاک بود، بلکه باید مانند ساقه و شاخه سر بر افلاک داشت.
- از تاریکی و سیاهی قلب و روان دیگری مگو، تو خود چراغی بیاور.
- به جای بگو مگو، گفتگو کنید.
- با گام‌های کوچک می‌شود راه‌های بزرگ را پیمود.
- به جای تجاوز به حریم و حقوق دیگران و قضاوت در مورد آن‌ها، خود، درست و خوب زندگی کنید.
- با دست‌های آلوده به خون دیگران، هرگز به آرامش و امنیت نمی‌رسیم.
- برخی با ادعای اعتقاد به خدا، حقیقت و عشق، هم‌چنان به زن‌ستیزی ادامه می‌دهند.

- درباره‌ی طبیعت و جهان مادی، هیچ‌کس از راه دیگر جز روش‌های شناخته شده علمی و عقلی به واقعیتی دست نیافته است.
- فرد سالم در میان‌سالی با حس، احساس و عقل زندگی می‌کند.
- حسود به غلط بر این باور است که اثبات نادانی دیگران، او را دانا جلوه می‌دهد.
- از داشتن‌ها لذت ببرید نه رنج از نداشتن‌ها.
- برخی از ثروت‌مندان هم‌چنان چشم طمع به مختصر دارایی بیچارگان دارند.
- از سرزنش و تحقیر کسانی که در زندگی شکست خورده‌اند، پرهیزید.
- احساس گناه و عذاب وجدان، از ما انسان بهتری نمی‌سازد.
- کودک انسانی، موجودی است که باید انسان بودن را یاد بگیرد و برای رسیدن به این هدف احتیاج به وجود انسان‌های دیگر دارد.
- بیشتر ما مردمان آزاده‌ای نبوده‌ایم که به آزادی برسیم.
- فرهنگ، یعنی مجموعه‌ی همه‌ی ساخته‌ها و آموخته‌های انسانی که از طریق آموزش به ما منتقل می‌شود.
- در طول تاریخ حدود صد فرهنگ برجسته و شناخته شده داریم.
- امروزه، ما با مسأله‌ی مرگ تمدن‌ها روبه‌رو هستیم.
- وقتی شما به عقاید من حمله می‌کنید، این به معنای حمله به خود من نیست.
- بردباری یعنی شنیدن، فهمیدن و محترم شمردن نظر و عقیده‌ی دیگران.
- برخی از کشورهای اروپایی به خاطر ایجاد راحتی و امنیت، چه برای افراد جامعه‌ی خود و چه برای افراد غریبه، به بهزیستی رسیده‌اند و بسیار جوامع خوشبختی هستند.
- گاه ناآگاه و نادانسته، غذایی را می‌خوریم که از حلقوم افراد گرسنه و زحمت‌کش جوامع عقب‌افتاده بیرون آورده شده است.

- مسأله اساسی دنیای امروز، حاکم بودن ظالم و ظلم بر زندگی‌هاست.
- بازیچه‌ی دست انسان‌هایی که به اصول اخلاقی و انسانی پایبند نیستند نشوید.
- مواظب سیستم اقتصادی آلوده به فریب و حقه حاکم بر دنیا باشید که می‌گوید شما باید سخت کار کنید تا دیگری از نظر مادی بهره بگیرد.
- سیستم اقتصادی و سیاسی بی‌رحم و فریب‌کار و حیل‌ی سوداگران زر و زور و زر این است که مردم را به کار و فعالیت و رقابت بیشتر تشویق و ترغیب می‌کنند تا خود از ثمره‌ی کار آن‌ها بهره‌مند شوند.
- باور بیشتر ما این بوده و هست که انسان موجود گناهکاری است.
- تمدن غربی، تنها تمدنی وامانده است که هنوز سعی به ماندن می‌کند.
- پیشرفت انسان، یک‌دست و یک‌نواخت نیست، فراز و فرودی داشته و دارد.
- به خاطر اثبات عقاید خود دست به نابودی نزید.
- جهان امروز به سوی عقل و اخلاق پیش می‌رود.
- ریشه‌ی وقایع غیرانسانی که در جهان به وقوع می‌پیوندند را می‌توان در احساسات، باورها و اعتقادات بیشتر افراد یافت.