

سبک ارتباط

## آیا می توانیم خلیقات شریک زندگی مان را عوض کنیم؟ آقای قاضی! همسرم نمی خواهد تغییر کند

مر ضیه  
بامبری

زن جوان با چشمی خیس مقابل قاضی نشسته بود. در چشم های همسرش زل زد و یاد ماندگی به قاضی گفت:

«آقای قاضی به خدا من خسته شدم. هر کاری بگین کردم. هر رفتندی بود انجام دادم تا بلکه اوضاع زندگی من بهتر بشه ولی نمیشه یعنی نمیخواد که بشه. هیچ همکاری و تلاشی واسه تغییر نمیکنه»

قاضی نگاهش کرد و با آرامش پرسید: دخترم چرا اصرار داری تغییر کنه؟ چی رو میخوای تغییر بدی؟

«آقای قاضی! اینسون منو خیلی میخواست. چند بار اومد خواستگاری و هر کی رو لازم بود واسطه کرد تا از پدر من بله بگیره. قاضی لبخند زد و گفت:

آفرین. اینکه خیلی خوبه. به شما علاقه شدید داره. بله. منم دوستش داشتم. به همین خاطر روی ضعفهاش خط قرمز کشیدم. نندیدمشون. فقط تمرکز کردم روی خوبیها و نکات مثبت شخصیتش. ولی حالا اوضاع فرق کرده. ما زیر یک سقف هستیم و من از رفتارهاش ناراحت میشم. مثلا گدوم رفتار؟

«آقای قاضی! همسرم من وقت برای دوستاش زیاد میذاره. زیاد دغدغه گرفتاری و مشکلات دوستاشو داره. همیشه اول اونا مهم هستن بعد من. هر کی قرض میخواد بهش میده. اونوقت باید یک سال بدویم دنبال پولمون. تازه اگه راضی بشه بهشون بگه پولمو بدین. معتقد اگه داشت خودش میومد میداد.

خب شاید دستتون خالیه. «آقای قاضی! به نظرت کسی که نداره ۱۰ میلیون قرض ما رو بده، میره واسه خاندنش ماشین بخاره؟ نه جناب قاضی همسر من دوست داره در پاش همه جا باشه. توی خوشی و موفقیت همه شریک باشه.

این که خوبه. مر حیا به این رفافت. «چه مر حیا!» از قدیم گفتن چراغی که به خانه رواست به مسجد حرامه. ما خودمون خونه نداریم هر سال در به در خونه پیدا کردیم. خودمون هنوز دو ساله نتونستیم ماشینمونو به مدل بالاتر ببریم. چرا؟! چون



مشاور به زن گفت: همسر شما نه به حرف شما و نه هیچ کس دیگه ای شخصیت ذاتی خودش رو و یک شبه تغییر نمیده مخصوصا اگه احساس کنه رفتار ش درسته و کار غلطی نمیکنه

زن با چشمانی گرد شده از تعجب پرسید: از من؟ دقیقا شما اشتباه کردی که فکر کردی میتونی بعد از ازدواج رفتار همسرت رو تغییر بدی و مطابق میل خودت کنی.

ولی خیلی ها شوهرشون رو مثل موم توی دستاشون گرفتن. آدمها با هم فرق دارن. این تغییر در مورد همه صدق نمیکنه.

ولی به من قول داد. گفت وقتی زندگی مون شروع شد، رفیق باز باشو کنار میذاره. بین عزیزم اون قبول داده حتی ممکنه متعهد شده باشه ولی یادت باشه آدمها تا خودشون نخوان تغییر نمیکنن. همسر شما نه به حرف شما و نه هیچ کس دیگه ای شخصیت ذاتی خودش رو و یک شبه تغییر نمیده

مخصوصا اگه احساس کنه رفتار ش درسته و کار غلطی نمیکنه که ظاهرا همین طور هم هست... شما نمیتونی برای کسی نسخه تغییر بپیچی. اگه نمیتونی اونو تغییر بدی خودت تغییر کن. خودت رفتار ترو بر اساس این عادت همسرت تنظیم کن.

یعنی چیکار کنم؟ اگه اون برای دوستاش انرژی میذاره سعی کن باهاش همراهی کنی. بگو باشه عزیزم. دوستانت و لایب به تو احتیاج دارن. مرد مهربون من باید کمکشون کنه ولی قبل از اینکه فلان مبلغ رو به دوستت کمک کنی قسط وام خونگی رو کنار بذار. من میخوام فلان چیز رو بخرم لطفا هر بنه اونم توی برنامهاات جا بده... تو بدون اینکه مخالفت کنی یا قصد داشته باشی اونو تغییر بدی، با یک سیاست درست به هدفت میرسی. این یعنی تو خودت رو با رفتار او تنظیم کردی و در عین حال به هدفت رسیدی.

وقتی حرف به سایر مسائل زندگی کشیده شد، مشاور دانست او قصد دارد آدم و عالم را تغییر بدهد. می خواهد با سنگگیری هایش برادر کوچکش را از خیلی کارها منع کند. می خواهد مادرش خانه ویلایی شان را ترک و در یک آپارتمان نقلی زندگی کند. می خواهد پدرش را مجبور کند پس از بازنگشتگی یک فاز کاری جدید تجربه کند. او بدون پرسیدن نظر همسرش برنامه غذایی خانه را تغییر داده بود و توقع داشت او هم با تمام این تغییرهای ناگهانی کنار بیاید. جالب بود که خودش نسبت به تغییرها مقاوم بود و واکنش تدافعی نشان می داد. یعنی وقتی به او می گفتی باید رفتار خودت را اصلاح کنی، با حرص می گفت من که کاری نکردم. او حاضر نبود برای بهبود روابطش تغییر ایجاد کند ولی در عوض می خواست یک شوهر ایده آل طبق خواست خودش بسازد...

مشاور به او پیشنهاد داد از تغییرهای کوچک در رفتار خودش شروع کند. روی شخصیتش کار کند و برای شناخت خودش بیشتر وقت بگذارد. از او خواست نسبت به تغییرات جزئی همسرش حساس باشد و او را با هر تغییر کوچکی تشویق کند. اگر یک بار به دوستش گفت نمی تواند شب سسر قرارشان برود با لبخند او را متوجه تغییر مثبتش کند یا یک لیوان چای صمیمانه او را برای تغییرهای بزرگتر تشویق کند. از او خواست با همراهی و همدلی به دنبال تغییر مثبت خود و همسرش باشد.

داستانک  
نوشتیم: دوست دارم

برای عقد، خدمت یکی از روحانیون مشهور مشهد رفتیم. قبل از عقد چند توصیه کوتاه ولی به یادماندنی داشت که یکی از آنها این بود: «با هم بسازید.» سه چهار سال اول از دواجمان دو اتاق کوچک یک خانه قدیمی را اجاره کرده بودیم که همه امکانات آن مشترک بود. چندین سال از آن سال ها می گذرد و به لطف خدا در آپارتمان کوچکی مستاجر هستیم. یاد فداکاری ها و قناعت های همسر، کامر را همیشه شیرین می کند.

یک روز گرد و غبار زیادی روی میز و صفحه تلویزیون دیدم. دوست نداشتم مستقیم درباره نظافت منزل به او تذکر دهم. با انگشت روی میز نوشتم «دوستت دارم». زمان صبحانه به همسرم گفتم دلبندم، کلیدهایم را از روی میز بیاور. شب که بر گشتم خانه برق می زد.



عاشقانه  
حضور تو باشد باقی اش فدای سرت!

هر سال دو سه هفته قبل از تولدت به این فکر می کنم که امسال چطور خوشحالت کنم و چه کار کنم که بالاخره آن سال را سورپرایز شوی. ولی همیشه همه چیز دست می دهد به زرتگی و کنجکاو و حس ششم خودت تا همه چیز لو برود و من ضدحال بخورم و خستگی بماند به تنم و به خودم بگویم هر کسی سال دیگر تو را سورپرایز کند خر است!

امسال هم برنامه چیدم و به ساده ترین شکل ممکن لباس پوشیدم و خیلی معمولی در جمع حاضر شدم تا کوچک ترین شکی نکنی ولی در آخر همه چیز لورفت و باز همان داستان همیشگی بی نتیجه ماندن پنهانکاری های من تکرار شد...

اصلا اینها را اولش کن اصل موضوع این است که بگویم دیشب که داشتم عکس هایمان را می دیدم نگاه های خودم به تو و لبخندهای تو را که دیدم قلبم مثل روز اولی که دیدم بودم برایت لرزیده همان لحظه با تمام وجودم از خدا خواستم که تا نفس می کشم نفس بکشی و تا هستم باشی و همچنان شانه های امن ترین جای جهانم باشد و چشمانت مهربان ترین چشم های دنیایم... از خدا خواستم بیشتر از همیشه مواظبت باشد و برای «هن» حفظت کند و همیشه سلامت باشی و سایه ات مستدام باشد. راستش را بخوای حضورت که باشد بقیه چیزها خیلی هم مهم نیست. اصلا قبلمش فدای سرت باشد. تو سلامت و خوشحال باش تا من هر سال و هر سال دو سه هفته قبل از تولدت برنامه سورپرایز بچینم و در آخر، کائنات و زمین و آسمان دست یاری بدهند به زیرکی تو و داستان او برود و من ضد حال بخورم و بگویم هر کسی سال دیگر تو را سورپرایز کند خر است.

راهنما

حالا که دست بردار نیست او را واکسینه کنید

والدانه

## گوشی بازی بس است بچه جان!

زهرا  
شکوهی طرقی

رومی میل له داده و با گوشی اش بازی می کند. از کنارش به پنهان های مختلف و بیشتر برای نظارت بر او رد می شوم. خیلی دلم می خواد تذکر بدم که «گوشی بازی بسه مامان جان، دیگه بذارش کنار» اما حرفم را قورت می دم، خوب می دانم نوجوان از تذکر زیاد خوشش نمی آید. باز رد می شوم همچنان در حال گوشی بازی است. با این جمله شروع می کنم: «حسین جان میتونم رو کمک تو جابه جایی وسایل آشینز خونه حساب کنیم؟» زودی گوشی اش را کنار می گذارد و بلند می شود. با هم قرار گذاشتیم که چه با گوشی و چه با پلی استیشن بیشتر از یک ساعت نمی توند بازی کند اما خب نمی دانم این گوشی چه برتری دارد که حاضر شده از پلی استیشن عزیزش بگذرد و با این گوشی بازی کند. تقریبا یک سالی است که بر خلاف عقیده مان مجبور شده ایم برای آموزش مجازی اش تلفن همراهی تهیه کنیم و در اختیارش بگذاریم اما با نظارت کامل و به دور از شبکه های اجتماعی.

بعد از اوج گرفتن کرونا خیلی از خانواده ها خواسته یا ناخواسته مجبور شدند این فضا را در اختیار فرزندان شان قرار دهند که بالطبع در کنار هر مزایایی که فناوری دارد آسیب هایی را هم همراه خود می آورد. طبق پژوهش های انجام شده، شبکه های اجتماعی می توند به نوجوانان آسیب های زیادی وارد کنند از جمله می توان به اختلال در توجه و تمرکز، مشکلات خواب، در معرض قلدری اینترنتی قرار گرفتن، نگاه غیر واقعی نسبت به دنیای پیرامون و فشار اجتماعی اشاره کرد که هر چه استفاده از آنها بیشتر باشد آسیب ها بیشتر و عمیق تر خواهد شد.

برای اینکه نوجوانان ما کمتر آسیب ببینند و به قولی در برابر این آسیب ها واکسینه شوند نیاز است قبل از استفاده از این فضا نوجوان را با آن آشنا کنیم و هشدارهای لازم را به او بدهیم و در نهایت با نظارت مستقیم خود و رهبران نوجوان در این فضا او را از آسیب ها حفظ کنیم. با توجه به استفاده بیشتر نوجوانان از فضای مجازی فریب های اینترنتی هم بیشتر شده است. برای اینکه به نوجوان یاد بدهید مواظب خودش باشد باید گفت گویا همیشگی با او داشته باشید و از هر فرصتی استفاده کنید. سعی کنید نوجوان را نترسانید که اثر معکوس خواهد داشت. به نوجوانان نزدیک باشید تا بتوانند به راحتی و با خیال آسوده هر چیزی را به شما بگویند. این اطمینان را به نوجوان بدهید که می توند درباره روابطش در

شبکه های اجتماعی با شما صحبت کند. به او یاد بدهید هر کسی در شبکه های اجتماعی از او همان کسی نیست که می گوید. به نوجوان بگویید شماره تلفنش را در اختیار هر کسی قرار ندهد. در مورد مسائل شخصی و خانوادگی با کسی که نمی شناسد صحبت نکند. اگر از او در خواست پول شد پرداخت نکند. عکس ها و تصاویر شخصی اش را برای کسی نفرستد و اگر تهدیدی شد به شما اطلاع بدهد. در کنار همه این هشدارها شما باید قوانینی را برای استفاده از تلفن همراه وضع کنید و هر دو به آن پایبند باشید. این قوانین باید شفاف و روشن، منصفانه و مطابق انتظارات شما و توانمندی نوجوانان باشند. باید قابل پیش بینی باشند و مدام تغییر نکنند. قوانین به دو دسته تقسیم می شوند: قابل مذاکره و غیر قابل مذاکره. همه اعضای خانواده به قوانین غیر قابل مذاکره باید بدون چون و چرا پایبند باشند. قوانین باید قابلیت اجرایی داشته، اندک، مستحکم و با ثبات باشند.

با به کار بستن تمام نکات گفته شده تا حدی نوجوان شما از آسیب های مجازی و شبکه های اجتماعی در امان خواهد بود و نهایتا این آموزش از طرف خانواده است که باعث می شود نوجوان از این مرحله زندگی به سلامت عبور کند و همان طور که مولای متقیان علی (ع) می فرمایند: «إِنَّمَا قَلْبُ الْخَشِدِ كَالأَرْضِ الْخَالِيَةِ الْمَلَقَ فِيهَا مِنْ سُوءِ قَبِيلَةٍ؛ دل نوجوان مانند زمین آماده است که هر بذری در آن افتاده شود، می پذیرد.»



اهمیت تشویق فرزندان، روایتی از سیره امام حسین (ع)

## آفرین بر تو فرزندم

این تمرین را هر روز انجام بدهیم تا هم ذهن خودمان به دین نیمه های پر لیوان عادت کند. هم فرزندانمان طرف نیاز اعتماد به نفس و تأییدشان از طرف ما بر شود. روایت است که امام سجاده می فرمایند: «من به بیماری شدیدی مبتلا شدم. پدرم بر بالینم آمد و فرمود چه خواستهای داری؟ عرض کردم دوست دارم از کسانی باشم که درباره آنچه خداوند برایم تدبیر کرده، سؤال نبرسم. پدرم در مقابل این جمله به من آفرین گفت و فرمود تو مانند ابراهیم خلیل که هنگام گرفتاری گفت از خداوند سؤال نمی کنم. خداوند مرا کافی است و او بهترین وکیل است.

ملاحظه می کنید که امام حسین (ع) در مقابل پاسخ عارفانه فرزندش که بر اساس ظاهر حدیث، سن و سال چندان هم نداشته است، جمله «احسنت» را به کار بردند و او را به «ابراهیم خلیل» تشبیه کردند.

سلام بر کسی که حیثیت درس زندگی و ممانت درس آزادگی است.

لیلا شکیب مهر  
یکی از مهم ترین آفت های که والدین در تربیت فرزندان، گاهی دچار آن می شوند، کمال طلبی است. به این معنی که ویژگی ها و رفتارهای منفی فرزندانمان بیشتر از مثبت ها به چشم نشان می آید، از بچه ها به قدر کافی تعریف و قدر دانی نمی کنند و احساس رضایت خود را به آنها انتقال نمی دهند. در حالی که انسان ها در سنین مختلف همواره به تأیید شدن توسط پدر و مادر نیاز دارند و این تأیید به آنها کمک می کند تا راه موفقیت برایشان هموار تر شود.

برای دوری از کمال طلبی چند راهکار وجود دارد از جمله اینکه: عادت کنیم در طول روز کارهای مثبت فرزندانمان را ببینیم، حتی آنها را لیست کنیم و حتما به خودشان بگوییم که چقدر کار یا حرفش برایمان ارزشمند بوده است، حتی اگر آن کار یک لیوان آب آوردن باشد یا حتی اگر آن حرف یک «دوست دارم» گفتن به خواهر یا برادرش باشد. سعی کنیم