سبک ارتباط

آیا دوستی شما این ۶ شرط را دارد؟

دور این رفاقت را خط بکش!

حسن بنانج

همه می‌دانیم دوستی یکی از با ارزش‌ترین هدیه‌های زندگی است. دوستی واقعی زندگی را هیجان‌انگیز می‌کند. همچنین باعث می‌شود تجربه‌هایی شیرین و دلپذیر داشته باشید. البته توجه داشته باشید به همان اندازه که دوستی یک دارایی با ارزش در زندگی است، مانند یک شمشیر دولبه عمل می‌کند. پس انتخاب دوستان اهمیتی به اندازه خود دوستی دارد. دقت کنید اگر رفاقت شما برخی از شروط زیر را ندارد کمی در آن تردید کنید و اگر هیچ کدام را ندارد دور این رفاقت را خط بکشید.

۱. محبت و علاقه

رابطه دوستی شکل جالبی از علاقه و عشق است نسبت به کسی که هیچ تعهد قراردادی با او ندارید. اساس این رابطه، خونی هم نیست که انتخاب خودتان باشد. رابطه‌ای است براساس انتخاب و بیشتر بر پایه عواملی مانند معیارهای مشترک، نیازهای مشترک، علاقه و عاطفه دوجانبه و گذشته مشترک ... بسیاری از ما سال‌ها با کسی دوست هستیم و در مرحله‌ای یا با یک اتفاق متوجه می‌شویم که انگار این فرد را اصلاً نمی‌شناختیم. سرخورده می‌شویم و افسوس می‌خوریم از وقت و انرژی که هدر دادیم. بهتر است نیازهایمان را بشناسیم و به معیارهایمان در دوستی آگاهی داشته باشیم. دوستانمان را آگاهانه انتخاب کنیم و وقتی آنها را پیدا کردیم به راحتی از دستشان ندهیم.

۲. اعتماد

داشتن اعتماد و اطمینان به دوست یکی از مهم‌ترین الزامات یک رابطه قوی است، زیرا دوستی واقعی به این معنی است که می‌توانید روی یکدیگر حساب کنید. بخشی از مراقبت از یک دوست، احترام به آنچه به شما می‌گویند، بدون توجه به اهمیت، با رازداری و احترام است. یک دوست واقعی هرگز نباید مسخره کند، بلکه باید با دقت گوش فرادهد و اگر از او خواسته شد نصیحت کند. مثال بارز یک دوست قابل اعتماد این است که بتوانید در مورد یک مسئله شخصی با او راحت صحبت کنید و مطمئن باشید آنچه گفته می‌شود بین شما دو نفر باقی می‌ماند و او شما یا شرایط را قضاوت نمی‌کند.

۳. برابری

برابری یکی دیگر از مؤلفه‌های بسیار مهم در دوستی‌های سالم است. این مؤلفه اغلب زمانی که به نظر می‌رسد یکی از دوستان بیشتر از دیگری حرف می‌زند، نادیده گرفته می‌شود. بنابراین فقط به این دلیل که یک دوست، خوب صحبت می‌کند و قاطع است، به این معنی نیست که همه تصمیم‌های یک دوستی را او بگیرد. از سوی دیگر دوستی که به طور طبیعی ترسوست باید خود را به چالش بکشد تا در مورد کارهایی که به انجام آنها علاقه‌مند است، مانند دیدن یک فیلم خاص یا دیدن یک مکان جدید، بدون نگرانی از نادیده گرفته شدن، صحبت یا تصمیم خود را اعلام کند. در دوستی‌های سالم، هر دو دوست باید بتوانند با هم تصمیم بگیرند.

۴. دلسوزی

دلسوزی زمانی در یک دوستی صادق است که بتوانید در مواقع ضروری با دوستان همدردی کنید. داشتن دلسوزی و همدلی لازمه یک دوستی سالم است. دوستی واقعی زمانی است که بتوانید روی دوستان خود حساب کنید و در صورت لزوم کنار شما باشند. مثلاً فرض کنید یکی از عزیزان شما از دنیا رفته باشد. در این صورت اگر دوست خوب و همدلی داشته باشید باید کنار شما باشد تا در لحظه غم و اندوه سنگ صبور شما باشد و به درد دل‌هایتان گوش دهد. در این شرایط، دوستتان با حضورش در کنار شما و درک شرایطتان، حمایت خود را نشان خواهد داد.

۵. صداقت

صداقت شرط لازم برای یک دوستی قوی و موفق است، زیرا حقیقت هرچه باشد معمولاً وقتی کسی آن را پنهان می‌کند، ناراحت می‌شود. عدم صداقت در مورد چیزهای کوچکی باشد یا اینکه حقیقت را در مورد چیزی مهم کتمان کنید. به هر حال نداشتن صداقت جوهره یک دوستی ناسالم است. البته گاهی صادق بودن ممکن است منجر به بروز ناملایمات میان شما و دوستانتان شود، اما تردید نداشته باشید در نهایت دوستی قوی‌تر و مستحکم‌تری را ایجاد می‌کند.

۶. استقلال

در دوستی‌های موفق، مهم است از دوست خود مستقل باشید و در عین حال به او اجازه دهید حریم شخصی خود را نیز داشته باشد. این اصلاً درست نیست که به همراهی همیشگی دوست خود و توجه مداوم او نیاز داشته باشید. هر دوی شما باید دوستان و سرگرمی‌های دیگری غیر از یکدیگر داشته باشید. یکی از نشانه‌های بارز نداشتن استقلال در دوستی این است که وقتی بشنوید تنها دوست صمیمی دوست خود نیستید، ناراحت و غمگین شوید. اگر شما و دوستتان اعتماد، برابری، شفقت، صداقت و استقلال داشته باشید، یک دوستی قوی و سالم دارید.

در دوستی‌های موفق، مهم است که از دوست خود مستقل باشید و در عین حال به او اجازه دهید حریم شخصی خود را نیز داشته باشد. این اصلاً درست نیست که به همراهی همیشگی دوست خود و توجه مداوم او نیاز داشته باشید

یک روز معمولی

بابای ساعتی

مرضیه بامیری

پرده اتاقم را که بدون اجازه مامان کنار کشیدم، دانستم هوا تاریک شده و الان شب است. مامان دوست نداشت من پنجره را باز کنم و بچه‌ها را در حال بازی در کوچه ببینم. همیشه وقتی دخترها را در حال دوچرخه سواری می‌دیدم، به حالشان غبطه می‌خوردم. دلم می‌خواست درِ خانه را یواشکی باز کنم، از خانه بیرون بزنم و خودم را وسط هیاهوی دخترها گم کنم. همیشه فکر می‌کردم آنها خیلی خوشحالند، چیزی که من نبودم. تمام اتاقم تا سقف پر از اسباب بازی‌های جور واجور بود. پر از عروسک‌هایی که فکر می‌کردم آنها باعث دوری مامان بابا شده‌اند و به همین خاطر کینه بدی از آنها به دل گرفته بودم. همه را یک گوشه پرت کرده بودم و گاهی مامان بعد از کلی غرولند سر بی‌نظمی‌ام، آنها را مرتب می‌کرد و در قفسه عروسک‌ها می‌چید. دخترخاله‌ها و پسرعمه‌ها دوست داشتند بیست‌وچهار ساعته خانه ما باشند. چون من به اندازه تمام بچه‌های فامیل وسیله برای بازی داشتم، ولی خب! آنها همبازی داشتند که من نداشتم. خودم بودم و انبوهی از اسباب بازی که مجبور بودم سرم را با آنها گرم کنم. هرچه جلوی من گذاشتند باید بی‌چون و چرا می‌خوردم. هر چه می‌خریدند بپوشم و موجودی بله چشم گو برای مامان باشم که همه جا پزم را بدهد و برچسب عاقل و فهیم بودن به من بزند. روزهای خوب هم داشتیم. وقتی بابا از دنده چپ بلند نشده بود و در خانه خبری از دعوا مرافعه نبود. وقت‌هایی که خورشید نمی‌دانم از کدام طرف طلوع کرده بود و بابا با یک جعبه کادو به خانه می‌آمد. یک جوری من را در آغوش می‌گرفت و به سینه می‌چسباند که انگار ماه‌هاست دخترش را ندیده. رفتارش عجیب بود. مثلاً یک روز یواشکی گوشی بابا را برداشتم و او کتکم زد. یک بار به مامان گفتم بابا با یک خانم تلفنی حرف می‌زند و آنها دعوایشان شد. بعد هم من را در حمام زندانی کرد تا ادب شوم و دیگر فضولی نکنم ولی تنبیه‌های بابا برایم عادی شد و من ذوق می‌کردم برای مامان خبرچینی کنم. لااقل او به من سیب‌زمینی سرخ شده با پنیر می‌داد و گاهی هم اجازه می‌داد نیم ساعت با بچه‌های ساختمان بازی کنم.

آن شب هر دو مهربان بودند ولی فقط با من! به چشم‌های هم نگاه نمی‌کردند و سر میز غذا فقط با لقمه‌های نان و تکه‌های درشت کاهو بازی می‌کردند. هر کدام نگاهشان به من می‌افتاد لبخندریزی می‌زد و دوباره سرش پایین می‌افتاد. فکر می‌کردند یک بچه پنج شش ساله خنگ هستم که لابد با خنده آنها می‌خندیدم. همین که آنها بدون دعوا کنار هم بودند چیز ترسناکی بود. عجیب‌تر اینکه بابا پیشنهاد کرد برایم قصه بخواند. این دیگر از عجایب زندگی من بود. چیزی که شاید دو یا سه بار بیشتر پیش نیامده بود. برایم قصه جدید خواند. من چشم‌هایم را بستم ولی دیدم کتابی دستش نیست. داشت از حفظ هرچه به ذهنش می‌رسید می‌خواند. قصه غمناکی بود. لابه‌لای خواندنش حس کردم گریه می‌کند. یکی دو بار بینی‌اش را بالا کشید و دوباره ادامه داد. شیطنتم گل کرد. خودم را به خواب زدم تا او موقع بیرون رفتن از اتاق لپم را ببوسد و قربان صدقه‌ام برود. خیلی جلوی خودم را گرفتم که نخندم. آخر عادت بدی که داشتم در مواقع حساس هر وقت می‌خواستم خودم را به خواب بزنم پقی می‌زدم زیر خنده ولی این‌بار جلوی خنده‌ام را گرفتم تا بوسه بابا را از دست ندهم. فکر می‌کردم بوسیدن بابا احساس امنیت دارد و من از اینکه کنارش هستم خوشحال بودم. جای بوسه‌اش روی لپم خیس شد. دلم برایش سوخت. پیش خودم گفتم کاش بیدار می‌شدم و با انگشت اشکش را پاک می‌کردم ولی به‌هر حال بدجنسی کردم و با قلبی پر از شادی خوابم برد. شبی که مامان بابا با هم خندیده بودند، برایم قصه خوانده بودند و هر دو مرا در آغوش گرفته بودند حتی برای ریختن سس روی لباسم غر نزده بودند من خوشبخت‌ترین دختربچه دنیا بودم.

صبح که بیدار شدم مامان داشت در کشوی کمد دنبال چیزی می‌گشت. نمی‌دانم چرا آنقدر برایش مهم بود. چون وقتی دو تا کشوی اول را گشت و پیدا نکرد، با کلافگی وسایلش را به بیرون پرت کرد. کنارش رفتم و سلام کردم. بی‌حوصله گفت: «سلام.» پرسیدم: «بابا کو؟» کلافه‌تر جواب داد: «بیرون. توهم زودتر حاضر شو باید بریم.»

-کجا بریم؟ بابا هم میاد؟

-چقدر سؤال میپرسی دختر؟ من و تو میریم.

ترسی کودکانه به جانم افتاد. فکر کردم شب که خوابیده‌ام باز آنها دعوا کرده‌اند. ناراحت از او پرسیدم: «باز دعواتون شده؟»

دست از گشتن برداشت. توی چشم‌هایم زل زد. دستم را گرفت و به خودش نزدیک کرد. این بار مهربان‌تر جواب داد: «تو خودتو ناراحت نکن عزیزم. خب؟ قول میدم همه چی رو درست میکنم.»

سکوت کردم و خودم را در آغوشش انداختم ولی دلم گرفته بود. می‌دانستم یک چیزی مثل هر روز نیست.

با مامان سوار مترو شدیم ولی اصلاً حواسش به من نبود. من را به خانه خاله برد. خاله وقتی در را باز کرد مامان بغض کرد و خودش را در آغوش او انداخت. مامان هر وقت قرار بود جایی برود مرا پیش خاله می‌گذاشت.

خانه خاله خوش گذشت. با پسر سه ساله‌اش حسابی بازی کردم. وقتی خسته شد و خوابید من هم حوصله‌ام سر رفت. از خاله اجازه گرفتم و به مامانم زنگ زدم ولی جواب نداد. شماره بابا را گرفتم. او بلافاصله جواب داد و گفت: «جونم نفس بابا.» گفتم: «حوصله‌م سر رفته. میشه بیای دنبالم؟» تا گفتم بیا دنبالم یک ربع بعد جلوی در بود. خاله مقاومت کرد که من با او نروم ولی چیزی وجود نداشت که مانع خوشی من و بابا شود. خندید و گفت می‌خواهد من را پارک ببرد. خاله حریف حس پدر دختری‌مان نشد و من را بوسید. آهسته در گوشم نجوا کرد: «خاله جون خیلی مراقب خودت باش.»

بابا من را پارک برد. با هم بستنی شکلاتی خوردیم و سر پیتزا خوردن کلی خندیدیم. یکهو بابا نگاهی به ساعتش کرد و گفت باید برگردیم. در راه خیلی حرف نزد و این دفعه اصلاً قیافه‌اش خوشحال نبود. به او لبخند زدم و گفتم: «بابایی امروز خیلی خوش گذشت. کاش مامان هم اومده بود.»

لبخند تلخی زد و گفت: «ببین دخترم تو دیگه خانم شدی. خیلی چیزا رو متوجه میشی. مثلاً متوجه شدی که من و مامانت دیگه نمیتونیم با هم باشیم.»

-یعنی چی نمیتونین؟

یعنی تو باید با مامانت زندگی کنی. البته منم همیشه میام بهت سر میزنم. واست کادو و پیتزام میخرم ولی فعلاً نمیتونیم سه تایی با هم باشیم.

یک حدس‌های کودکانه‌ای میزدم ولی خیلی مطمئن نبودم. گفتم لابد دوباره با هم قهر کرده‌اند و بابا یا مامان می‌خواهند چند شبی خانه نیایند. اگر به آرامش خانه کمک می‌کرد، من راضی بودم. مامان بزرگ بلد بود آنها را آشتی بدهد.

هنگام پیاده شدن از ماشین نگاهی به مامان کرد که به خانه خاله برگشته بود. من را محکم بغل کرد و بوسید. زود سوار ماشین شد، گازش را گرفت و رفت. مامان به جعبه پیتزای نصفه نیمه که برایش آورده بودم لبخندی زد و مرا داخل خانه برد.

صبح یک کودک خوشبخت بودم که هم پدر داشتم هم مادر و هر سه با هم بودیم، اما حالا جدا از هم و اینطوری شد که اولین شب بچه طلاق بودن من شروع شد با پدری که هفته‌ای یک بار فقط برای چند ساعت حق داشت بابای من باشد!

بابا لبخند تلخی زد و گفت: ببین دخترم تو دیگه خانم شدی. خیلی چیزا رو متوجه میشی. مثلاً متوجه شدی که من و مامانت دیگه نمیتونیم با هم باشیم!

سبک تصمیم گیری

آنقدر دست دست می‌کنیم که موقعیت‌ها از دست می‌رود

قید خرید آپارتمان امروز را به امید ویلای فردا می‌زنیم

حسین گل‌محمدی

تا حالا شده بخواهید کاری را شروع کنید ولی از انجامش بترسید؟ یا نترسید ولی بنا به دلایلی انجامش را به تأخیر بیندازید؟ معمولاً کمالگرایی و آرمانی فکر کردن باعث می‌شود کاری را که امروز می‌توانیم انجام دهیم به امید کامل‌تر شدن، دائم به تعویق بیندازیم تا اینکه دیر می‌شود و زمانش به سر می‌آید. مردی را می‌شناسم که عاشق نوشتن بود. همیشه یادداشت‌هایش خواندنی و جذاب بودند و هر بار که می‌گفتم آنها را در یک مجموعه داستان منتشر کن می‌گفت حالا زود است. من نویسنده نیستم و هنوز خیلی کار دارد تا یک اثر خوب از آب دربیاید. یا هنرمندی که تابلوهای زیبایی می‌کشید. برای حضور در نمایشگاه‌های مختلف دعوتنامه دریافت می‌کرد ولی نمی‌پذیرفت. کیفیت تابلوها برای خودش راضی کننده نبود و می‌گفت هنوز خیلی مانده تا یک تابلوی حرفه‌ای و همه چیز تمام خلق کند. آن یکی همسایه‌مان دستپخت معرکه‌ای داشت. هر وقت غذا درست می‌کرد، بوی خوشمزه‌جاتش تا هفت تا محله آن‌طرف‌تر را پر می‌کرد. آرزوی قلبی‌اش این بود که یک روز آشپزخانه دایر کند و غذاهای محلی و سنتی طبخ کند. حتی برای سبک فروش و تبلیغات نوین آشپزخانه‌اش برنامه داشت ولی هیچ وقت دل را به دریا نزد و شروع نکرد. هربار می‌گفتیم علاقه‌ات را جدی پیگیر شو، می‌گفت هنوز زود است. هنوز در طبخ فلان خورشت ماهر نیستم یا باید برنج‌هایم مانند فلان سرآشپز، عالی دربیاید. آن وقت دست به کار می‌شوم.

اینکه ما بخواهیم در هر کار و موقعیتی، عالی ظاهر شویم خوب است، ولی اگر قرار باشد هر کاری را به امید عالی شدن به تأخیر بیندازیم، ممکن است هرگز آن اتفاق رخ ندهد

این تجربه به تعویق انداختن کارها فقط برای کشف و تقویت استعداد فردی نیست. ممکن است در حیطه مالی باشد. قرار است یک مغازه لباس‌فروشی بزنی ولی هنوز اول راه هستی و آنقدر پول نداری که یک پاساژ یا مغازه دونبش عالی اجاره کنی. وسع تو در حد یک مغازه معمولی در محله یا یک خیابان فرعی است. اگر بخواهی منتظر بمانی تا موجودی حسابت به اجاره یک مغازه بزرگ و شیک برسد ممکن است همین حداقل فرصت را از دست بدهی. با خودت فکر کن که از وسعت کمتر شروع می‌کنی، کم‌کم شناخته می‌شوی و به لطف مشتری‌های دائمی و تبلیغات مؤثر، می‌توانی کسب و کارت را رونق بدهی. یا خیلی از ما شرایط خرید یک خانه خیلی معمولی را داریم ولی با خودمان می‌گوییم ما که تا الان مستأجری را تحمل کردیم، چند سال دیگر هم صبر می‌کنیم. در عوض یک خانه ویلایی می‌خریم. هدف ما متعالی است ولی گاه سنگ بزرگ نشانه نزدن است. ممکن است طمع داشتن یک خانه بزرگ فرصت همان خانه کوچک را از ما بگیرد.

اینکه ما بخواهیم در هر کار و موقعیتی، عالی ظاهر شویم خوب است. همین هدف باعث تلاش و امیدواری بیشتر ما می‌شود ولی اگر قرار باشد هر کاری را به امید عالی شدن به تأخیر بیندازیم، ممکن است هرگز آن اتفاق رخ ندهد.

یک روز به خودمان می‌آییم که خیلی دیر شده است و ما می‌مانیم و یک لیست بلند بالا از کارهایی که دوست داشتیم و نکردیم. حس‌هایی که دوست داشتیم و تجربه‌اش نکردیم. قرار نیست ما در هر حوزه‌ای که قدم می‌گذاریم، بهترین باشیم. مهم این است که حال دلمان با انتخاب‌هایمان خوب باشد و حس دوست داشتنی رضایتمندی را در وجودمان احساس کنیم.

قصه زندگی

کمتر دل ببند، کمتر حرص بخور

ما آدم از دست دادنیم

مهسا مهاجر

آدمیزاد موجود عجیبی است. از روزی که چشم به این جهان باز می‌کند دنبال به دست آوردن است. همان روزهای اول غریزه‌اش حکم می‌کند برای کسب مهارت‌ها تلاش کند. یک روز همه تلاشش را می‌کند تا اولین کلمه‌ها را به زبان بیاورد. یک روز تمام توانش را جمع می‌کند تا بتواند چهار دست و پا راه برود و غلتی بزند. یک روز هم پدر و مادرش را غافلگیر می‌کند و اولین قدمش را برمی‌دارد. کم‌کم یاد می‌گیرد برای هر چیزی که می‌خواهد تلاش کند و عمرش را سر به دست آوردن‌ها می‌دهد. فرقی هم نمی‌کند مقابل از دست دادن‌ها چه چیزی به دست می‌آورد. گاهی این اعتدال حفظ می‌شود و داشته‌ها و از دست داده‌ها یر به یر می‌شود، ولی بعضی وقت‌ها خروجی‌ها بیش از دریافت‌هاست و از دست دادن درد زیادی دارد.

خاصیت آدم این است که به داشته‌هایش دل می‌بندد. غرق خوشی و با هم بودن که می‌شود یادش می‌رود همه چیز این دنیا فانی است. بی‌خود نبوده که قدیمی‌ها می‌گفتند به مالت نناز که به یک شب بند است، به تنت نناز که به یک تب بند است. یادش می‌رود رفتنی‌ها یک روز می‌روند. یک روز عزیزانش را از دست می‌دهد. مویه و زاری می‌کند، ولی بی‌فایده است. گاهی یک شب می‌خوابد و صبح دیگر سلامت نیست. یک روز معمولی بیدار می‌شود و زندگی‌اش زیر آوار زلزله جا مانده است. یک شب می‌خوابد و صبح دیگر یک آدم ورشکسته است. شب می‌خوابد و صبح در کماست. صبح بیدار می‌شود و کودکش سقط شده یا ماشینش را دزد برده است. این عجیب نیست. روی واقعی دنیا همین است. درست بزنگاه دلدادگی می‌ستاند و داغ چیزهای دوست داشتنی را به دل آدم می‌گذارد.

روی واقعی دنیا همین است. درست بزنگاه دلدادگی می‌ستاند و داغ چیزهای دوست داشتنی را به دل آدم می‌گذارد. خلاصه اینکه ما همگی آدم از دست دادنیم. فقط میزان درد و عقوبتش فرق می‌کند. تفاوت در پذیرفتن است

خلاصه اینکه ما همگی آدم از دست دادنیم. فقط میزان درد و عقوبتش فرق می‌کند. تفاوت در پذیرفتن است. اگر بپذیرد که یک روز از دست می‌دهد، کمتر دل می‌بندد، کمتر حرص می‌زند و برای چیزی که پایدار نیست اصرار نمی‌کند.