

گپی بانوجوانان برای حفظ دوستی‌ها

# روزهای رفاقت

ابراهیم اخوی  
روانشناس و مدیر مرکز مشاوره ماوا



دنیای رفاقت، دنیایی پر از فرازونشیب است. روزهای خوب و بد ما کنار دوستانمان تجربه می‌شود. عیار دوستان هم مانند طلا، بالا و پایین دارد. بعضی‌ها آنقدر با مرام و باصفا هستند که هیچ‌وقت جا خالی نمی‌دهند و از همراهی دست برنمی‌دارند و بعضی‌ها هم با کوچک‌ترین مساله‌ای، میدان دوستی را خالی می‌کنند و فقط به خودش فکر می‌کنند. با این همه، دوستی ملاک‌های دیگری هم دارد. یکی از آنها مدت دوستی است. به قول معروف، همه چیز تازه‌اش خوب است ولی دوستی هر چه قدیمی‌تر و کهنه‌تر باشد، ارزشمندتر است. حالا با این مقدمه، سراغ سوال شما دوست نوجوانم می‌روم. چرا بعضی‌ها نمی‌توانند دوستی خود را برای مدت طولانی حفظ کنند؟ برای جواب به چند قانون توجه کنید:

۱. **اول خودتان را بشناسید.** قدم اول در ایجاد یک ارتباط موفق، این است که روحیات خودتان را بشناسیم. در شخصیت هر کدام از ما ویژگی‌های منحصر به فردی دیده می‌شود. ما فقط در یک مساله با دیگران اشتراک داریم؛ متفاوت بودن! برخی از ما به دوستی‌های محدود و طولانی و عمیق فکر می‌کنیم، در حالی که عده‌ای مایلند دوستان متعددی را تجربه کنند اما خیلی معمولی و زودگذر. برخی زودرنج‌اند و با دیدن کوچک‌ترین رفتار نامناسبی از دوستان خود، کاخ دوستی را ویران می‌کنند، در مقابل عده‌ای سطح تحمل فراوانی دارند و بر سر دوستی‌های خود مدت‌ها می‌مانند، هر چند از دوست خود گاهی رنجیده‌خاطر شوند. شرایط خانوادگی ما هم مهم است. اگر در خانواده‌ای زندگی می‌کنید که از نظر اجتماعی و فرهنگی در سطح پایینی هستند، لازم است دوستانی انتخاب کنید که خانواده شما را راضی کنند. قوانینی که پدر و مادر برای انتخاب دوست به شما هدیه می‌کنند، می‌تواند نقشه خوبی برای دوستی ماندگار و مفید باشد.

۲. **انتظار خودتان را از دوستی مشخص کنید.** خیلی از ناراحتی‌های ما از دیگران، به دلیل انتظارات نادرست است. این انتظارات یا زیادتر از یک رفاقت است، یا

در مقایسه با کارهایی که خودمان برای دوستمان انجام می‌دهیم، ناعادلانه است یا بدتر اینکه، انتظاری است که حتی رفیق ما از آن باخبر نیست. ما خیلی وقت‌ها آدم‌ها را به دلیل چیزهایی که از آن مطلع نیستند، سرزنش و محاکمه می‌کنیم. به این دلیل بهتر است اولاً انتظار خودمان را از دوستی مشخص کنیم، مثلاً من به این دلیل با فلانی رفیق شدم که در مسیر تحصیل موفقیت بیشتری نصیب شود، یا انتظار دارم شما هنگامی که من دچار مشکل می‌شوم، مرا تنها نگذارید. قدم بعدی قانون این است که به همان اندازه‌ای که از دوستان انتظار داریم، انتظارات او را هم از دوستی بدانیم و به جا بیاوریم و مهم‌تر اینکه او را از انتظارات خودمان باخبر کنیم.

۳. **اعتدال را رعایت کنید.** بعضی‌ها عادت کرده‌اند آنقدر با هم باشند که از همدیگر خسته شوند یا اینکه قهر باشند و کاری به همدیگر نداشته باشند. این دو طرف یک رابطه خراب است. کسانی که خود را خراب

رفاقت می‌دانند، بیشتر دچار این آسیب می‌شوند. خوب بودن به معنای زیاده‌روی در رفاقت نیست. شما غیر از رفاقت با دوستان، کارهای دیگری هم دارید که باید به آنها برسید. اصلاً منطقی نیست که وقت زیادی از دوره طلایی نوجوانی را با تلغن، پیامک یا ارتباط بی‌هدف با دوستان بگذرانید، هر چند برای شما جالب و لذتبخش باشد. کوتاهی یا زیاده‌روی در هر کاری، نشانه ناآگاهی و نادانی است. هر چند وقت یکبار، دوستی خود را بررسی کنید و ببینید درجه اعتدال آن چندان است. حتماً از یخ‌زدگی یا رسیدن به نقطه جوش دور نگه داشته شود! ۴. **به دوستی خود تنوع بدهید.** وقتی دوستان خود را در قالب‌های متنوع ببینید، برای شما جذاب‌تر خواهد بود، مثلاً وقتی با دوستان غیر از تحصیل در گروه‌های دیگر مانند تیم ورزشی، گروه سرود یا تئاتر، هیات محله یا یک انجمن فعالیت می‌کنید، عمق دوستی شما بیشتر می‌شود و دیگر احساس تکراری بودن و بی‌خاصیت بودن در دوستی فعلی نمی‌کنید.

فیلم «خانه دوست کجاست؟»

فیلم ایرانی به کارگردانی و نویسندگی عباس کیارستمی محصول سال ۱۳۶۵ است. یک بچه‌مدرسه‌ای متوجه می‌شود که دفتر دوستش را به اشتباه برداشته‌است؛ بنابراین از خانه بیرون می‌رود تا او را پیدا کند و دفتر را به او پس دهد، اما راهی دشوار و دراز در پیش است و فرصتی اندک.

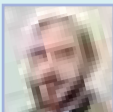


۵. **دوستی‌ها را هدفمند کنید.** نشانه کار منطقی و درست این است که هدف درستی را دنبال می‌کنند. دوستی هم از همین جنس است. وقتی به انتخاب کسی برای دوستی فکر می‌کنید، حتماً به هدف‌هایی که از این دوستی دارید، توجه کنید. اگر هدف شما از این دوستی فقط این باشد که خوش باشید و با همدیگر روزگار بگذرانید، معلوم است که پس از مدتی از دوستی خود احساس ناراضی پدید می‌آید و دوستی به هم می‌خورد اما اگر هدف شما مشخص باشد، مثلاً به رشد اخلاقی فکر می‌کنید، با کسی دوست شده‌اید که در این زمینه از شما موفق‌تر است یا می‌خواهید آینده خوبی برای خود ایجاد کنید، با دوستان با انگیزه و موفق رفاقت می‌کنید. گاهی هم توانایی‌های ورزشی یا استعداد و هوش برتر رفیق شما، باعث علاقه شما می‌شود. یادتان باشد پایدارترین دوستی‌ها از آن کسانی است که دوستی خود را برای خدا و رسیدن به معنویت ایجاد می‌کنند. ■

## چند کار ساده برای آموزش احترام به کودکان

بی‌مقدمه!

برای اینکه کودک شما به دیگران و نیازهای آنها احترام بگذارد، به نکته‌های زیر عمل کنید:



الف) **توان همدلی را در کودک خود افزایش دهید:** همدلی از این نقطه آغاز می‌شود که فرد می‌کوشد مسائل را از جایگاه دیگران بنگرد و پیام‌ها و احساسات آنها نیز به احساسات خود شبیه است. از همان کودکی این توانایی را در او ایجاد کنید که به مسائل از دیدگاه دیگری نیز نگاه کند. خودتان نیز در مسائل و مشکلات با او همدلانه برخورد کنید.

ب) **به خواست‌ها و احساسات کودکان احترام بگذارید:** افرادی که به آنها احترام گذاشته‌شده، احتمال برخورد احترام‌آمیز از سوی آنها بیشتر خواهد بود بنابراین به نیازهای کودک خود اهمیت دهید و او را درک کنید.

ج) **به نقش الگویی خودتان توجه کنید:** زندگی والدینی خود را بررسی کنید.

❖ جقدر به حقوق همسر و فرزندان احترام می‌گذارید؟

❖ وقتی به فرزند یا همسرتان آسیبی می‌رسانید، مسوولیت رفتارشان را می‌پذیرید و معذرت‌خواهی می‌کنید؟ آیا از او می‌خواهید شما را ببخشند؟ آیا رفتارشان را جبران می‌کنید؟

❖ آیا هنگامی که فرزند یا همسرتان به چیزی که شما می‌خواهید پاسخ «نه» می‌گویند، با عصبانیت، دست انداختن و... برخورد می‌کنید یا به آنها در زندگی خودشان حق انتخاب می‌دهید؟

نتیجه: **قانون کاشت - برداشت**

قانون کاشت - برداشت همان روشی است که دنیای واقعی بر پایه آن عمل می‌کند و فرد در بزرگسالی به آن نیاز اساسی خواهد داشت:

❖ اگر در خرج کردنم دقت نکنم، با مشکلات مالی روبرو خواهم شد.

❖ اگر با کسی که به او علاقه‌مندم بدرفتاری کنم، او خواهد رنجید و میان ما فاصله می‌افتد.

❖ اگر قوانین الهی را مراعات نکنم، روزی باید جزای آن را ببینم. فرمول ساده این قانون آن است که به کودکان آزادی و امکان انتخاب بدهید سپس بنا بر انتخابشان، پیام‌هایی را در نظر بگیرید و دنبال کنید. هنگامی که مسوولیت خود را به خوبی می‌پذیرند، آنها را تحسین کنید و آزادی‌شان را افزایش دهید. البته مطمئن شوید آنها می‌دانند چرا بیشتر امتیاز می‌گیرند اما هنگامی که بد انتخاب می‌کنند، در آنچه از دست می‌دهند با ایشان همدلی کنید و از گفتن واژه‌هایی مثل «من به تو گفته بودم که...» بپرهیزید. ■

## به نظر شما من مشکل دارم؟

کار نمی‌شوند. اینان، نزد وجدان خود و نزد دیگران، شرمندانه‌اند. مردمان، اینان را سبکسرانی سفیه و وراج می‌دانند. بسیاری از نیروهای فکری و جسمی آدمی از این طریق هدر می‌رود و این خسارت بزرگی است. بنابراین، صفت خود را حفظ کنید. نیروهای عقلی و اندیشه‌ای‌تان را ذخیره کنید تا آنها را در مسیر رشد خودتان به کار بگیرید. آدمیان کم‌سخن، مردمانی عمیق و باوقار هستند. ایشان در دل و جان دیگران بزرگانند.

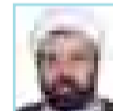
بسیاری از گناهان، از راه زبان منتشر می‌شود. جامعه اکنون‌مان را بنگرید. این حجم انبوه از غیبت‌ها، تهمت‌ها و بداخلاقی‌ها از زبان آدمیان برمی‌آید. درباره هر چیز سخن گفتن و در هر وادی ورود کردن و به هر کار نامربوط به خود پرداختن، فاجعه‌ای هولناک به‌بار آورده است بنابراین شما این صفت پسندیده و خصلت خجسته‌تان را پاس بدارید و به آن افتخار کنید.

۲. **با ورزش، گردش، تفریحات سالم، آموختن مهارت‌های جدید، خود را شاداب‌تر کنید.**

۳. **ما شما را افسرده نمی‌دانیم اما اگر احتمال افسردگی در خود می‌دهید، با مشاوره دانا و توانا، مشاوره حضوری انجام دهید. ■**

پرسش

من در مهمانی‌ها و دورهمی‌ها ساکت و آرام هستم. خودم از اینکه کمتر حرف می‌زنم یا درباره هر چیزی حرف نمی‌زنم، احساس بدی ندارم اما بقیه جوری رفتار می‌کنند که انگار اگر شلوغ نباشی یا هر روز به این و آن تلفن زنی، دچار مشکل ارتباطی یا افسردگی هستی. علاقه دارم از نظر و راهنمایی شما استفاده کنم.



استاد  
علی اکبر  
مظاهری

پاسخ

۱. کم‌حرفی و نپرداختن به اموری که به آدمی مربوط نمی‌شود، یک «فضیلت اخلاقی» است و در هر کاری سرک کشیدن و به امور نامربوط به خود پرداختن، یک «رذیلت اخلاقی» است. شما این فضیلت را دارید و این رذیلت را ندارید. خداوند را بر این نعمت، شاکر باشید. کسان بسیاری آرزو دارند این فضیلت را داشته باشند و این رذیلت را نداشته باشند. برخی از ایشان با خود مجاهدت می‌کنند که چنین باشند؛ برخی‌شان با کوشش و ریاضت و حتی نهادن ریگ در دهان، می‌توانند اندکی از عهده خود بر بیایند اما پاره‌ای از ایشان موفق به این

پاسخ از کارشناس مرکز مشاوره ماوا

## با خساست همسر چه کنم؟

پرسش

همسر من مرد خسیسی است؛ برای خرید هر چیزی در زندگی خیلی اعصاب مرا خرد می‌کند. انتظار دارم من از پول خودم برای همه چیز خرج کنم. به نظر شما آیا ذات انسان خسیس ممکن است تغییر کند یا بهتر است کلاً از این زندگی بروم؟ چه راهکاری برای این مساله پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ

خساست مردان ممکن است دلایل متعددی داشته باشد ولی در بسیاری از موارد ریشه در قدرت‌طلبی دارد. پول یکی از ابزارهایی است که مرد با آن احساس توانمندی می‌کند و همسران هوشمند با تقویت این احساس، اعتمادبه‌نفس بیشتری برای شوهر خود خلق می‌کنند. مردها دوست دارند با خرج کردن برای شریک زندگی، احساس مردانه بیشتری داشته باشند ولی در این میان دلایلی وجود دارد که علاقه مرد به هزینه کردن را از بین می‌برد. برخی از دلایل دلسردی مردان از هزینه کردن چنین است:

۱. قدرشناسی زن
۲. متوسل شدن زن به والدین خود برای دریافت پول
۳. درآمدهای شخصی زن که به اشتراک گذاشته نمی‌شود.
۴. استفاده خانم از ادبیات دستوری در دریافت پول
۵. نبرد قدرت زن با مرد

۶. تکرار برجسب خساست

۷. نادیده گرفتن تدابیر مردانه برای اکنون و آینده

چه کنم؟

۱. گفت‌وگو درباره پول را به حداقل برسانید.
۲. مواردی که شوهر دل به دریا می‌زند و هزینه می‌کند را به عنوان فرصتی برای تقویت این رفتار شکار کنید.
۳. درباره احساس خودتان از خریدهای قبلی بگویید. بازگویی احساسات مثبت بخشی از تقویت رفتار خرید کردن است.
۴. به او برجسب زنید و به هزینه کردن‌هایش نمره کلی بدهید، نه جزئی!
۵. اهداف مالی مشترک ایجاد کنید. توجه به اقتصاد پایه مانند خرید مسکن یا امکانات اصلی برای داشتن یک زندگی آرام و آبرومند را جدی بگیرید.
۶. نقش خود را در کاهش هزینه‌ها برجسته کنید.
۷. در نقش یک شریک مالی که تمایل به صرفه‌جویی و سودآوری دارایی دارد، ظاهر شوید و نه در نقش یک طلبکار یا مصرف‌کننده!
۸. رضایت از زندگی، مقدمه‌ای برای کسب آرامش بیشتر و به‌کارگیری امکانات مالی در این زمینه است. با احترام به شوهر زمینه را برای خرسندسازی خود از طرف شوهر فراهم کنید. ■

**پرداخت زود برگشت سود**

سود سه‌ماهه در طرح **ربع‌رفاه** برمی‌گردد

با پرداخت اقساط قبل از خرسر رسیدن

www.rosh-bank.ir  
021-22222222  
سازمان بورس و اوراق بهادار

بانک رسد اوراق بهادار