

مراوده

فرخنده اکبری راد

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۴۰۱

| | | |
|---------------------|---|--|
| سرشناسه | : | اکبری‌راد، فرخنده ، ۱۳۷۹ - |
| عنوان و نام پدیدآور | : | مراوده / فرخنده اکبری‌راد |
| مشخصات نشر | : | تهران: زرنوشت، ۱۴۰۱ |
| مشخصات ظاهری | : | ۱۶۰ ص. |
| شابک | : | ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۸۸ - ۵۸۶ - ۱ |
| وضعیت فهرستنویسی | : | فیبای مختصر |
| یادداشت | : | فهرست‌نویسی کامل این اثر در http://opac.nlai.ir دسترس است. |



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،
کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹
تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷
www.zarnevesht.com

مراوده

نویسنده: فرخنده اکبری‌راد

• چاپ اول: ۱۴۰۱ • شمارگان: ۱۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۸۸ - ۵۸۶ - ۱

قیمت:

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

تقدیم به پدر و مادر عزیزم که پشتیبان و سایه بان زندگی من
هستند.

فهرست

| | |
|---------|--------------------------------------|
| ۹..... | پیشگفتارنویسنده..... |
| ۱۷..... | آداب معاشرت و برخورد با اجتماع..... |
| ۱۷..... | «مودت»..... |
| ۱۸..... | «انتخاب طرف معاشرت»..... |
| ۲۰..... | «از آدم‌های یاغی دوری کن»..... |
| ۲۱..... | «دوری گزیدن از برخی آدم‌ها»..... |
| ۲۴..... | «جفا دیدن»..... |
| ۲۵..... | «انتخاب شدن برای معاشرت»..... |
| ۲۸..... | «مردمی باش»..... |
| ۲۹..... | «راحت یا سرسنگین»..... |
| ۳۱..... | «جذب شدن به آدم موفق»..... |
| ۳۲..... | «پیش و پس از آدم حسابی شدن»..... |
| ۳۴..... | «اهمیت اخلاق در شخصیت»..... |
| ۳۴..... | «گول خوش برخوردی افراد را نخور»..... |
| ۳۵..... | «تَلپ نباش»..... |
| ۳۷..... | «غریبه پرستی»..... |
| ۳۸..... | «سراغ گرفتن و احوال پرسیدن»..... |
| ۴۰..... | «صلهٔ رحم»..... |
| ۴۲..... | «صحبت‌های مجازی»..... |
| ۴۵..... | دوست و همنشین..... |
| ۴۵..... | «فلسفهٔ دوست»..... |

- ۴۷..... «ضرورتِ برخورداری از همنشینِ خوب»
- ۴۹..... ویژگی‌های دوستِ واقعی
- ۵۰..... رمزها و راهکارهای دوست‌یابی
- ۵۰..... «دوست آن است که در فکرِ توست»
- ۵۴..... «با هر کسی دوستی نکن»
- ۵۶..... «هم زهر، هم درمان»
- ۵۷..... «فسخِ دوستی»
- ۵۹..... «کوهان»
- ۶۱..... عشق
- ۶۱..... «عشق پاک»
- ۶۳..... «عشق‌گریزی»
- ۶۳..... «انواع عشق»
- ۶۴..... «انواع عشق به جنس مخالف»
- ۶۶..... «هکر ضربان»
- ۶۹..... «تمایلات جنسی»
- ۷۰..... «دم خروس عشق»
- ۷۲..... «تعهد به عشق»
- ۷۲..... «نمونه عشق»
- ۷۳..... «عاشق نیک‌خواه است»
- ۷۵..... «عاشق مهربان و صبور است»
- ۷۷..... «طبل دل»
- ۷۸..... «چاه عشق»
- ۸۱..... «بهار بی‌عید»
- ۸۵..... شکست عشقی
- ۸۵..... «تله‌ی دل»
- ۸۶..... «هنوز هوا دارم»
- ۸۹..... شکست عشقی

| | |
|----------|---------------------------------------|
| ۸۹..... | «هیولاهای فرشته‌نما» |
| ۹۰..... | «دل نزنید در برید» |
| ۹۱..... | «به هرکسی دل نده» |
| ۹۲..... | «نقش هورمون‌ها در عشق» |
| ۹۳..... | «عشق‌شناسی» |
| ۹۴..... | «قلبیت گول نخورد» |
| ۹۵..... | «قلبیت را مغز کن» |
| ۱۰۰..... | «مراقب باش» |
| ۱۰۰..... | «رابطه‌های نباتی» |
| ۱۰۱..... | «پایان تلخ بهتر از تلخی بی‌پایان است» |
| ۱۰۳..... | «قلب درس عبرت سرش نمی‌شود» |
| ۱۰۴..... | «قلب بریان» |
| ۱۰۷..... | ازدواج و زندگی مشترک |
| ۱۰۷..... | «حکمت ازدواج» |
| ۱۰۸..... | «همسر مجسمه نیست» |
| ۱۱۲..... | «عاشق بساز و نفروش است» |
| ۱۱۵..... | «سهم ثروت» |
| ۱۱۷..... | «ازدواج زودرس» |
| ۱۱۸..... | «ازدواج یک مهارت است» |
| ۱۱۹..... | «عاقلانه و عاشقانه بله بگو» |
| ۱۲۱..... | از ازدواج با این افراد پرهیز کن |
| ۱۲۵..... | «عشق زناشویی» |
| ۱۲۷..... | «تفاهم و سازش» |
| ۱۳۱..... | پدر و مادر |
| ۱۳۱..... | «کارگزاران بی‌مزد» |
| ۱۳۵..... | «بی‌معرفتی» |
| ۱۳۶..... | «خشنود ساختن پدر و مادر» |

- ۱۳۸..... «پرواز بال‌ها»
- ۱۳۹..... «خدمت به پدر و مادر»
- ۱۳۹..... «پدر و مادر از ابدال نیستند»
- ۱۴۰..... «اخم‌های عشق‌آلود»
- ۱۴۱..... «پدربزرگ و مادربزرگ»
- ۱۴۳..... فرزندداری
- ۱۴۳..... «هسته‌ی آدم»
- ۱۴۴..... «تربیت فرزند»
- ۱۴۵..... «انسان‌سازی کنید، نه دوپاسازی»
- ۱۴۶..... «فرزند آینه‌ی رفتار پدر و مادر است»
- ۱۴۷..... «واکنش‌های غلط»
- ۱۵۰..... «نظارت بر فرزند»
- ۱۵۰..... «برخورد با فرزند خُردسال (کودک)»
- ۱۵۲..... «تربیت غلط»
- ۱۵۳..... «حواستان به خصلت‌هایش باشد»
- ۱۵۳..... «کم‌توجهی و کم‌لطفی ممنوع»
- ۱۵۵..... «زیاده‌خواهی ممنوع»
- ۱۵۶..... «خودکفا بار بیاید»
- ۱۵۷..... «فرزندتان را کارورزیده کنید»

پیشگفتار نویسنده

به نام دانای مطلق

کمانی بودم که ز کام، کمر خم کردم کما اینکه کمان کوک به قلم کردم

ورق، سپر را هم بود و تیر سلاحم آن را تیز کردم بهر جنگ با صلاحم

این نبرد نه یک روز و نه صد روز بود ماهیانی که گذشت چه لیز و جانسوز بود

تا که تیر در شد و برخفتان آماج نشست بانگ توفیق روان شد و روان فارغ گشت

شعرو نوشته حکم شانه‌ی روح را دارد اگر آدم هر روز آن را به زندگی خود ملحق نکند شاید به زندگی خود همچنان ادامه دهد ولی از آشفته‌گی و نا آرامی در طول زندگی خود برائت نخواهد کرد.

زندگی مثل بلیطی است که در ابتدای خلقت به شما دادند با این تفاوت که خود باید نمایشش را اجرا کنید.

زندگی کردن یک هنر است به شرطی که بهره‌هایش از خسارت‌هایش بیشتر باشد، زندگی بدون آگاهی و مهارت بسیار پرخرج و مصیبت خیز می‌شود.

همانطور که هر کس در این دنیا بیشتر دوام آورد دنیا را بیشتر شناخت، هر کس دنیا را بیشتر شناخت بیشتر در آن دوام آورد؛ به همین منظور کتابی پدید آوردم که منظومه‌ای از ندانسته‌ها و دانسته‌هایی است که آدم را به شناخت اجمالی این دنیا و آدم‌ها و پدیده‌های عالم سوق می‌دهد و به او می‌آموزد که بهترین برخورد و واکنش را نسبت به انواع پدیده و مسائل مختلف حاکم بر زندگی داشته باشد و چگونه کمتر در این دنیا دچار آشفته‌گی و آزرده‌گی شود.

کتابی که پیش روی شما است یک کتاب مدرن‌نیت افکاری حاصل یکسال زحمت بی دریغ از نزول باران افکاری است که سادگی و پیچیدگی در هم تنیده دارد.

همه نوشته‌ها نوظهور هستند مگر جملاتی مانند ضرب‌المثل‌ها و دانستنی‌های پزشکی و جملاتی که قبلاً «به قولی، گفته اند / می‌گویند» مذکور شده باشند که تعدادشان کمتر از انگشتان دست است.

این کتاب از حقیقت‌های مخوف جلوروی مغز انسان پرده برمی‌دارد و دانسته‌هایی به او می‌آموزد که به کمکشان انسان در زمان‌های مواجهه با معما و مشکل و مخمصه‌های مختلف بتواند آن‌ها را به کنترل و تسلط خود درآورد تا اینگونه ترکش کمتری به زندگی و روانش وارد شود و کمتر دستش رو شود و رو دست بخورد و به او یک دستی بزنند.

با قاشق‌هایی بر ۴ علم روانشناسی و انسان‌شناسی و فلسفه و ادبیات، معجون ابداعی به نام فزوان تهیه کردم و خود رسالت فروان یاوی انجام دادم. فروانگر کسی است که با تمسک به این ۴ علم با نگاه عمقی امور ازلی و علل و مبادی پدیده‌های رفتاری، در جهت آگاه و آشناسازی، توصیه و اندرزهایی به هدف اعتلای فرهنگ و انسان‌سازی و همچنین راهکارهایی در جهت زندگی بهتر و حل چالش‌های روزمره ارائه می‌دهد. این معجون را با ملاقه دور فهمی بهم زدم تا گنگ شود تا اینگونه مخاطب را در فهم مطالب بیشتر فروبرد.

عمارت کتاب از دعوت و نقل مرکب است که آجرهای آگاهی رسانی و روشن‌سازی و سیمانش بر تذکر و توصیه مقرر شده است ولی از آن جایی که گوش‌ها از اندرز و نصیحت فراری هستند باید به روش و ترفندی متوسل میشد و آن را به کار می‌گرفت تا آن‌ها را به مغزها تزریق کرد.

این کتاب علاوه بر شرح رویداد و جریان‌ات شهودی در زندگی انسان که باعث تسکین روانی انسان می‌شود، توصیه‌ها و نحوه‌های عملکردی در موقعیت و چالش‌های گوناگون را با خواننده کتاب در میان می‌گذارد.

اطلاعات و دانسته و رفتار و اخلاق خود و کیفیت زندگی خود را با بعد از اتمام خواندن کتاب در صورت مطالعه عمیق و انجام دقیق توصیه‌هایش مقایسه کنید.

این یک کتاب ایمن زندگی که آمیخته‌ای است از نجوای دل و حرف حق که در کالبد جملات انگیزشی و نصیحت‌های سازنده تجسم یافته‌اند که در طول زندگی نیاز است به آدم گفته شود. سعی بر این شد جمله جمله‌های متن کتاب پرتوهای حقایقی باشد که بر بصیرت

انسان تابانده شود و اندرونی مغز را روشن کند البته وظیفه فهم عمیق و تطبیق با زندگی و مسائل پیش رویش بر عهده خواننده کتاب می باشد. گاهی بر سر خواندن برخی مطالب کتاب با درک عمیق خواننده متوجه اشتباه و غیر منطقی بودن کلامی می شود ولی با فهم ژرف و عمیق تر متوجه درست و عقلانی بودن منظور خواهد شد.

شاید به خیلی از مطالب از قبل واقف بودید ولی در ذهنتان رنگ باخته باشند و یا با زاویه و جهتی به آنها نگاه نکردید که در زندگیتان عرض اندام کنند.

پس می توان این طور تعریف کرد که این کتاب به نوعی مرور دانسته هاست که گاهی مرور کردن بسیاری از دانسته ها برای آدم سود مند تر از آموختن بسیاری از ندانسته هاست. گاهی باید گذر نگاه چندین مرتبه بر متن های کتاب مورد مطالعه بیافتد تا عاقبت به مفهوم و پیام در عمقش پی برد و در روان و دل نفوذ پیدا کند چون خیلی مطالب حقیقت های ملموس هستند یا از جهت های فکری متمایز با حقیقت و به موضوعاتی اشاره می کنند که انسان هر وقت بخواهد آن را پردازش کند به آن شکل آشکار و واضح به فهم و نظرا و خطور پیدا می کند که به این منوال برخی ممکن است حتی مطالب را پیش پا افتاده و ساده بدانند ولی مسئله این است که کمتر کسی آن جهت و زاویه های سوی حقایقی که درک مفاهیمش آسان نیز هست را انتخاب کند تا با آن در حول پدیده های هستی تفکر و استنباط کند؛ پس لازم بود آن ها در بستری آورده و برجسته شوند تا چهارقد ابهام از سر آن حقایق و باید و نبایدهای زندگی و اصول و تکالیف که فطرت با آن آشناست بیافتد و انسان دقیق تر آن ها را ببیند تا از آن ها دور نیافتد.

سعی بر این شد که با اشراف بر حال و هوا و پدیده های حاکم در زندگی آدم ها ابتدا با خواننده کتاب همدردی کنم تا اینگونه با او توسط نوشته هایم همزاد پنداری داشته باشم و معضلات و ستم هایی که بسیاری از ما درگیرش بودیم و هستیم ذکر و محکوم کنم تا به این ترتیب با خواننده انس بگیرم و وقتی در روح و ذهن افراد نفوذ پیدا کردم پند و نصیحت را به او القا کنم.

مد نظر گرفته شد که برای تاثیر گذاری بیشتر به متن آرایه های ادبی نظیر تشبیه و استعاره و حسن التعلیل و... بیاویزم تا به شیوایی سخن بفرمایند. همچنین کتابم را به شعرو داستانی و

مستند و ضرب المثل های ایرانی و خارجی مزین کردم تا لذت و رغبت مطالعه و نفوذ رهنمود هایم را چند برابر کنم.

در این کتاب بیشتر سعی بر این شد در جهت ارتباط گیری و ایجاد رغبت و انگیزه بیشتر برای به کار گیری توصیه هایم از ضمیر دوم شخص مفرد یعنی «تو» استفاده شود و حدالمقدور با خواننده کتابم راحت باشم.

زمانی که می خواستم ظلم و ناحقی را محکوم کنم بیشتر از ضمیر سوم شخص مفرد استفاده کردم تا به این شکل با مخاطب همدردی بیشتری داشته باشم.

در زمان هایی که می خواستم اشتباه و مضربودن رفتاری شایع در زندگی انسان ها را معلوم کنم خودم را با مخاطب جمع بستم و از ضمیر جمع مخاطب «ما» استفاده کردم تا به مخاطب حس توییخ شدن و مواخذه شدن دست ندهد، مگر زمانی که می خواستم مخاطب را از انجام کاری که شاید از معصیت و خطا بودنش آگاه نباشد و در زندگی روزمره مکرر دست به انجامش بزند و در حق زندگی خود و دیگران ظلم کند بر حذر دارم.

در نوشته هام سعی کردم که دید واقع بینانه ای بر زندگی و مسائل و احوال حاکم بر آن داشته باشم تا اینکه در خیالات و دنیای آرمانی سیر کنم. از متن من احساس میانه ای از غم و شادی و خوش بینی و بد بینی تلقی می شود؛ شاید در جایی حس خوش بینی و شادی القا شود ولی جای دیگر آن حس را تلافی می کند تا این حس ها را در توازن نگه دارد چون بر هر حسی متمایل شوی و آن بر آدم غالب شود آدم در قبالش زیان می بیند.

زندگی ترکیبی خوبی و بدی خوشی و ناخوشی است؛ در بعضی مواقع به خصوص در زمانی که حال عصبانیت بر آدم غالب می شود، نهی و وعظ کمتر کارسازند چون در این شرایط آدم اصرار دارد که واکنش تند خود را هر طور شده بروز دهند و از آنجایی که گاهی نمی شود در جواب خیلی از تعدی ها سکوت کرد و در خیلی موقعیت ها نمی شود صدا را بالا نبرد و آدم هر طور شده می خواهد انباشتگی های حس درونی خود را تخلیه کند و نمی شود با چند کلام امر و نصیحت جلوی فردی که به حرف و حرکتی در جهت تخلیه احساسش تمسک بسته گرفت پس باید در اینجور مواقع به طور منطقی طوری چاره اندیشید؛ به این فرد گفت اگر می خواهند واکنشی داشته باشند چگونه و به چه حد باشد که بعد بتواند آن را به کنترل در آورد به همین

منظور در کتاب آوردم در این موقعیت‌ها اگر بنا باشد فرد حتماً از خود واکنشی نشان دهد، به چه شکل و در چه حد باشد؛ در اغلب کتاب‌ها به ما آموختند چگونه خوب بود و بد نشد اما کمتر جایی ما را راهنمایی کردند که اگر آدمی بد شد و بد کرد چگونه جلوی پیشروی را گرفت و در چه حد در آن پیش رفت که کمترین خسارت و تباهی را بر جای بگذارد و اگر وارد آن معصیت و انجام کار اشتباه شد از کجا و چگونه آن را مهار کرد و از ادامه‌ی راه دست کشید.

این دنیا و حالش مثل ابر می‌گذرند و هیچ حال و منوال و روالی بر تن توصیف دنیا نمی‌نشیند. سعی بر این شد که مخاطب با خواندن متن کتاب در مجموع نه خیلی شاد شود نه خیلی غمگین، نه خیلی امیدوار نه خیلی ناامید بلکه عاقل و واقع بین باشد تا اینگونه دنیا را بشناسد و طرز کار و تعامل با آن را به درستی بیاموزد.

باید درد و غم را به عنوان بخشی از زندگی پذیرفت حتی اگر به درست‌ترین شکل ممکن زندگی کنی باز در زندگی ات غم‌ها و مشکلات سر باز می‌زند حتی بهترین آدم‌های زمین نیز از غم‌ها و مشکلات مستثنی‌نمانند.

اگر در هر سوی کتاب از خوشی و امید حرف می‌زدم خواننده کتاب با باقی مطالب آن همزاد پنداری نمی‌کرد و نویسنده را در سیر دنیای دیگری می‌دانست؛ اینگونه او به قسمت‌های امید و روحیه بخش به خوبی استقبال نشان نمی‌داد زیرا رمزاینکه بتوان مغز مخاطب را گرفت و در کوچه پس کوچه‌های کتاب کشاند این است که ابتدا آن را تحت تاثیر و کنجکاوی قرار داد.

هر چیزی در این دنیا جنبه می‌خواهد مثل جنبه مورد انتقاد قرار گرفتن؛ اگر فکر می‌کنی با انتقاد از خودت و رفتارشان آزرده می‌شوی و حالت تدافعی به متن پیدا می‌کنی پس بدان که این کتاب باب پسند تو نخواهد بود

توجه داشته باشید که من در این کتاب اکثراً از قیدهای «همه و بعضی» استفاده کرده‌ام که شامل همه‌ی یک بخش و قشر از افراد نمی‌شود و اگر در نطقی از کتاب همه یک جامعه یا قشر از افراد را مورد خطاب ویا نکوهش قرار دادم در واقع آن نسبت و سنخیت و همچنین آن حقیقت از شرح حال و رخداد هایش ۹۰٪ آن مجموعه را شامل می‌شود.

به ندرت توصیف و شکایتی شامل همه مردم یعنی ۱۰۰٪ آن مجموعه می‌شود؛ مگر اینکه آن نقدی که کل جمعیت را پوشش می‌دهد، مشمولیت کلی آن بدیهی باشد. تمام سعی ام را به پای کار ریختم تا متنم را روان بیان کنم تا همه افراد با سنین و تحصیلات مختلف با آن ارتباط بگیرند و به اصطلاح از آن سردر بیاورند.

بر سر بعضی مطالب کتاب به استنباط عمیقی نیاز است و یا ارتباطی که دور از انتظار می‌رسد و فهمی که در مارپیچ مسائل دنیوی مدرک می‌شود.

خرج فهم کتاب من تفکر عمیق است. هر کسی درصدی با من درک می‌کند یکی ۱۰٪ فردی دیگر ۶۰٪ یکی دیگر ۹۰٪ اما تنها کسی که ۱۰۰٪ حرف‌های این کتاب را می‌فهمد و مفاهیم را کاملاً درک و دریافت می‌کند، خودم هستم.

هر بار این کتاب را بخوانید آموخته‌ای جدید از دنیا یاد می‌گیرید، هر مرتبه که کتاب می‌خوانید یک روزنه از تفهیمات جدید از کتاب برایتان ایجاد می‌شود و یک پنجره‌ای از آگاهی به رویتان گشوده خواهد شد.

ممکن است که از برخی مطالب‌ها بی‌توجه رد شوید و عمیقاً فکر نکنید و متوجه منظورش نشوید و به زندگی ات ربط ندهید اما مطمئن باش یک روزی، یک جایی به جمله هایم بر می‌گردد...

الهام و تفکر به ذهنم نقش بستند و جمله هایم شد و من در واقع آنها را جمله‌ها را در کنار هم قرار دادم و ممکن است چون سبک نوشتاری پازلی به گونه‌ی منفصل ترقیم شده اینگونه نباشد که مثلاً درباره عنوانی مثل خدا یک تیغ بنشینم و چیزی بنویسم پس همه جملات در دو سال درباره موضوع خدا به ذهنم رسید جوری کنار هم قرار دادم که بیشترین ربط و قرابت را باهم پیدا کنند و از این بابت در متن گاهی عدم انسجام به چشم می‌خورد که بابت آن پیشاپیش پوزش می‌طلبم.

دانه دانه جمله‌های کتابم در ذهنم جوانه زد و طبیعتاً درد شکاف و بیرون آمدن هر جوانه را متحمل گشتم و سر ساختن عمارت کتابم از آجرهای نوشته، شمع روحم ذوب گردید.

نوشته‌های من مصداق فرزندان من هستند که خودم آن‌ها را از مغز زاییده و پرورش داده‌ام و به جایی رساندم که سربلندی اش را بینم لذا تمامی حقوق مادی و معنوی و همچنین

پیگیری از دعاوی حقوقی (در صورت تخطی) بر خود محفوظ می‌دانم. پس اگر می‌خواهید جمله‌ای از نوشته‌های کتابم را بیوگرافی و کپشن و عکس نوشته قرار دهید و حتی در اجرا و خطبه و سخنرانی نقل کنید کنارش نام نویسنده این کتاب که مطلب را از آن اقتباس نمودید درج و بیان کنید.

امید است وعظ‌هایم مورد توجه قرار بگیرد.

این شما و این کتاب...

انتقاد و نظراتان بعد مطالعه کتاب به آیدی @faakra ارسال کنید.

آداب معاشرت و برخورد با اجتماع

«مودت»

بسیاری از آدم‌هایی که دورمان هستند، در واقع دور از ما هستند. کودک که بودم، گمان می‌کردم وقتی از آدم‌ها دور باشی، تنها هستی؛ اما حالا، با این که دور و اطرافم را آدم‌های زیادی پُر کرده‌اند، باز هم احساس تنهایی می‌کنم. درست مثل این که در کشتی باشی و پیرامونت را سرتاسر آب احاطه کرده باشد، ولی با این همه، از بی‌آبی در حال تلف شدن باشی.

گاهی با این که تابستان است، در جمعی حاضر می‌شوی که از سرمای که از وجودشان ساطع می‌شود، کم مانده است یخ بزنی. حتی با این که روزه روز آدم‌های بیشتری به اطرافت اضافه می‌شوند، تو همچنان بیشتر احساس تنهایی می‌کنی. دلیلش این است که هنوز کسی را که جنس حرف‌هایت را بشناسد و درک کند، پیدا نکرده‌ای. آدم‌ها همدیگر را همان قدر می‌فهمند که حالشان را بفهمند؛ وقتی معنی حرفت را نفهمند، مانند این است که برای حرف‌هایت معنی تعریف نشده است.

هر جا که بروی، وقتی به آن‌جا تعلق خاطر نداشته باشی، انگار که جایی نرفته‌ای و در آن‌جا حَالِ بی‌قراری به تو دست می‌دهد و حوصله‌ات سر می‌رود و دوست داری به جایی دیگر بروی. وقتی در جایی قرار می‌گیری که به آن تعلق خاطر نداری، بعدها کمتریادت می‌آید روزی

آن جا بوده‌ای. در عوض، گاهی با خیالِ کسی، می‌توان حس کرد کنارِ او هستی و با تصور کردنِ مکانی، حس می‌کنی در آن جا اوقات را سر می‌کنی؛ همان‌طور که حتی اگر کار خاصی هم برای انجام دادن نداشته باشی، بودن در جایی و گذراندنِ وقت با کارها و چیزهایی که دوستشان نداری، باعث می‌شود فکر کنی که داری وقت را بیهوده هدر می‌دهی.

افسرده و سرخورده‌ای، چون تنها هستی. حالا ممکن است دورت هم بسیار شلوغ باشد، اما باز احساسِ تنهایی می‌کنی. اگر کسی اطرافت نباشد که حرف‌هایت را درک کند، یا با ظاهر و لحن و محتوای حرف‌هایت متوجه احوالت شود، تنها هستی.

چه کسی گفته است که هر چقدر جمعیتِ مکان و مجموعه‌ای بیشتر شود، امکان پیدا کردنِ دوست و طرفدار بیشتر خواهد شد؟ اتفاقاً در بسیاری از موارد، درصدهای احتمالِ دوست‌یابی با اندازهٔ جمعیتِ کمتر، برابر است، زیرا با این که جمعیتِ بیشتر شده، چون از سوی دیگر موردِهای معاشرتی افزایش می‌یابد، در آن جمعیت با قیاس بزرگ‌تر، فرد سهم کمتری از توجه و تمرکز بر خود پیدا می‌کند، در حالی که حضور او در مجموعه‌ای با اعضا و جمعیتِ کمتر، محسوس‌تر است.

«انتخاب طرف معاشرت»

وقتی خُردسالی، دوست داری با همه معاشرت کنی و وقتی بزرگ می‌شوی، دوست داری با آدم‌بزرگ‌ها بگردی. بزرگ‌تر که می‌شوی، دوست داری با آن‌هایی که دوستشان داری، نشست و برخاست کنی. باز بزرگ‌تر که می‌شوی، دوست داری اوقات را با هم‌نسبی‌هایت سپری کنی. وقتی بزرگ‌تر می‌شوی، تمایل پیدا می‌کنی که روزهایت را کنار نزدیکانِ بگذرانی؛ و از یک سنی که گذر کردی، حوصله‌ی خودت را هم نداری.

تو نمی‌توانی اخلاقِ آدم‌هایی را که با ایشان معاشرت داری، آن‌گونه که می‌پسندی، تغییر بدهی؛ ولی می‌توانی آدم‌هایی را که با آن‌ها معاشرت داری، طبق اخلاقی که موردِ پسندت هست، عوض کنی؛ به‌ویژه اگر نمی‌توانی قلبِ غورشده‌ات را. که کسی در گذشته به آن آسیب رسانده. تعمیر کنی، می‌توانی با هر کسی وارد رابطه نشوی. توجه کن که با چه فرد و جماعتی نشست و برخاست می‌کنی، چون در شخصیت و کردارت بسیار تأثیرگذار است. آدم‌ها برای

آن که تفاوت و کاستی آزارشان ندهد، شخصیت و داشته‌هایشان را با جماعتی که با آن‌ها نشست و برخاست دارند، تطبیق می‌دهند.

هرگز با دوستِ دشمن دوستی نکن، چون حتی اگر خودش نخواهد، ناخواسته و از روی غفلت، اطلاعاتی از برنامه و احوالات به دشمن می‌دهد، که به زیانت تمام خواهد شد. اگر می‌بینی طرف آدم خوبی است، ولی با آدم‌های بد نشست و برخاست می‌کند، بدان که سرانجام سلوک و منشِ همنشینانش در شخصیت و رفتار او تأثیر خواهد گذاشت؛ اما اگر با همه‌ی این‌ها، اصرار داری با او نشست و برخاست کنی، پس دست کم حواست باشد اطلاعاتِ شخصی‌ات یا نظرو حسِ خاصی را که نسبت به فردِ خاصی داری، با او در میان نگذاری.

من در بازه‌ای از زندگی‌ام، کوشیدم با رفتار و کردار، نظرِ مثبتِ همه را به خود جلب کنم، به گونه‌ای که نظرِ مثبتِ همه را نسبت به خودم داشته باشم و نزد همه شخصیتِ مقبولی باشم. در آن مدت واهمه داشتم که مبادا گفتار و نوشتاری از من سر بزنند که به ذائقه‌شان خوش نیاید، اما بعدها به این نتیجه رسیدم که: چرا باید تلاش کنم ارادت و محبت کسانی را که برای باورها و افکارم ارزش قائل نیستند، به دست بیاورم؟! اگر کسی هویت و سبک و سیاقِ فکریِ مرا قبول نداشته باشد، انگار هسته‌ی من را قبول ندارد؛ پس من چرا باید برای پوسته تلاش کنم و علاقه و طرفداری کسی را به دست آورم؟! و اگر قرار نیست کسی خود واقعی من را دوست داشته باشد و لازم است من آدم دیگری بشوم، پس آن‌ها در واقع دیگر شخصِ خود من را دوست ندارند، بلکه آدم دیگری را که ساخته‌ام و در کالبدش پنهان شده‌ام، دوست دارند.

دوستدارِ راستین و واقعی آن کسی نیست که برای بودنش لازم باشد در تیپ و قیافه معقولِ خودت دست ببری، بلکه کسی است که هر جور باشی، تو را بپسندد. تو اگر بخواهی در خودت تغییر ایجاد کنی، شخصِ دیگری شده‌ای؛ پس انتخابِ آن شخصِ تونیستی، بلکه شخصِ دیگری است که می‌تواند آن دیگری را به صورتِ اصل و دست‌نخورده برای مصاحبت و همنشینی پیدا کند.

در هر معاشرت و هم‌صحبتی این ۶ نکته طلایی را در زیر جمع‌جمعات حک کن:

- پیش از معاشرت با بعضی‌ها، به تابلوی «بی‌جنبه» توجه کن.

- با کسانی که اعتماد به نفس را پایین می‌آورند، معاشرت نکن. هر قدر هم که بخواهی نسبت به حرف و سخن دیگران بی‌توجه باشی، نمی‌توانی جلوی نفوذ آن انرژی منفی را که ضمیر ناخودآگاهت از صحبت‌هایشان درک و دریافت می‌کند، بگیری.
- از کسانی که پیوسته حس و حال منفی مخابره می‌کنند و مدام از زمین و زمان شاکی هستند، دوری کن. چون به مرور مانند پاییز برگ‌های امید و انگیزه‌ات می‌ریزند، هر چند که خودت متوجه آن نباشی.
- خیلی خوب است کسی را داشته باشی که حرف‌ها و عقایدت را دوست داشته باشد، ولی اگر این‌طور نیست، بهتر است از آن افراد بخواهی که از همنشینی و همسخنی با تو صرف‌نظر کنند، تا این‌که بمانند و با اظهار مخالفت و انزجار، آزارت دهند. اگر دورت خلوت باشد، ولی همان افراد اندک برای قلب و مغزت مفید و یا بی‌آزار باشند، بهتر از آن است که دورت شلوغ باشد و پیرامونت را آدم‌های بی‌خود پُر کنند.
- به جای آن‌که بکوشی همه‌تورا به شکلی خاص دوست داشته باشند، تلاش کن که افرادی خاص‌تورا دوست داشته باشند. این‌که تعداد محدودی از افراد به خاطر دستاورد و اثری گرانبه‌دار، تورا در زمره آدم‌های موفق و بافضیلت بشناسند، بهتر است؛ هر چند که خیلی‌ها از آن سردر نیابند. ایسن حالت بهتر از آن است که پیش آدم‌هایی با سطح فکر و معلومات معمولی، با کارهای سبک و دم‌دستی شناخته شوی. این‌که خودت را در مضیقه نگذاری و دیدگاه و درونیات خودت را بروز بدهی و این‌گونه عده خاصی دوستت داشته باشند، بیشتر می‌ارزد تا این‌که خودت را به عذاب بیندازی، ولی همه دوستت داشته باشند. بگذار کسانی که اعتقادات و افکارت را قبول دارند، طرفدارت باشند. لازم نیست همه مردم کوچه و بازار دوستت داشته باشند. همین بودن در کنار آدم‌های همسوبا باورها و اندیشه‌هایت، باعث پیشرفت و دست‌کم حال خوبت می‌شود؛ و این برای کافی است.

«از آدم‌های یاغی دوری کن»

برخی از افراد گمان می‌کنند آدم‌ها دشمنشان هستند و هر لحظه ممکن است از آن‌ها گزند و لطمه‌ای بهشان برسد. از همین رو، همیشه خود را آماده تهاجم نگه می‌دارند و گارد دارند و انگار

بیشتر تمایل دارند که رفتارهای خصمانه از خود نشان بدهند و با دیگران درگیر شوند. به این دسته از افراد اگر خوبی و مهربانی کنید، آنقدرها پیگیر نیستند تا آن را جبران کنند و از خود التفاتی نشان بدهند، ولی اگر به آن‌ها بدی شود، تا ته دنیا هم می‌روند تا دمار از روزگار کسی که در حقشان بدی کرده، در بیاورند. ابزار ارتباطی این افراد، زبانِ مشت و لگد است و در مسائلی که می‌توانند با گفت‌وگوی محترمانه و منطقی حلشان کنند، همیشه تمایل دارند بحث‌ها را به دعوا بکشانند و به کوچک‌ترین بهانه‌ای با آدم‌ها درگیر می‌شوند و دعوا راه می‌اندازند. این افراد می‌پندارند که اگر به تشر و انتقاد منفی واکنشی نشان ندهند، ضعیف و توسری خور قلمداد می‌شوند و حرمت و حقوقشان نقض می‌شود. پس از نظر و نقدی که تمایلی به شنیدنش ندارند، نیش‌نژده نمی‌گذرند. از این آدم‌ها بپرهیز و از دو متری‌شان هم گذر نکن این افراد دنبال بهانه هستند که با کسی درگیری ایجاد کنند. این افراد کنترل و جهت‌گیری بر خشم نداشته و در صورت مفقود یا معدوم شدن مالی که تو در آسیب به آن نقشی نداشتی یا هر وقوع ناخوشایند، با توبه گونه‌ای رفتار خواهند کرد که در وقوع آن نقش داشتی و گداخته‌های فورانش را بر قلبت خواهد پاشید.

شماری از افراد می‌خواهند با افرادِ گردنکش با سابقه‌ی زیادِ درگیری دوستی و مودت کنند تا امنیت‌شان به هنگامِ تهاجم یا انتقادِ دیگران حفظ شود؛ غافل از این که امنیت‌شان دیر یا زود از سوی خودِ آن افراد به خطر خواهد افتاد. اگر خودت هم شخصیتِ عصبی و پرخاشگری داری یا طرفت شخصیتی تُند خو و پیکار جودارد، هرگز معامله و بازی و شراکت و بحثِ سیاسی و گفت‌وگوی اجتماعی نکن. زمانی که با کسی بحث می‌شود رو به رویش نایست بلکه کنارش بایست تا از تهاجم بکاهی.

«دوری گزیدن از برخی آدم‌ها»

با این افراد معاشرت نکن: بد زبان و مایوس و حسود که چشم دیدنِ موفقیت را ندارند، از صفت‌های انتصابی که در داشتنشان نقشی نداشته‌ای، عیب‌جویی می‌کنند، از توبه‌ره‌کشی می‌کنند، رازهای خودت و دیگران را برملا می‌کنند، خبرچینی می‌کنند، زیرآب زن هستند،

عیبت را در جمع آشکار می‌سازند، به هنگام سختی غیب می‌شوند، مُدام اعصاب خُردی راه می‌اندازند، و پیوسته مضطرب و بدبین‌اند.

حالا کسانی که دوست داشتیم کنارمان بیایند، اگر نیامدند، به کنار؛ اما کسانی که دوستشان نداریم، کاش از پیشِ ما بروند. این‌که فکر کنیم با نزدیک شدن به آدم‌هایی که ازشان کراهت داریم، با آن‌ها ارتباط بهتری برقرار می‌کنیم، نتیجه‌ی عکس می‌دهد. چون هر چقدر به آن‌ها نزدیک‌تر شویم، از آن‌ها بیشتر کراهت پیدا می‌کنیم. برخی آدم‌ها آنقدر بی‌ارزش هستند که حتی ارزشِ آن‌ها هم ندارند که دلیلِ ترک کردنشان را بهشان توضیح بدهیم.

خیلی از نبودن‌ها بودن‌ها را با ارزش می‌کند. بعضی آدم‌ها از بودن با برخی آدم‌ها باارزش‌تر است؛ آدم‌ها و کارهای الکی را از زندگیِ خودت الکی کن. به قولی رفتن کسی معجزه نمی‌کند که رفتنش فاجعه به بار بیاورد.

برخی افراد هنگامی که در کنارشان روزگار سپری می‌کنیم، چیزی از دارایی‌های مادی ما کم نمی‌کنند، ولی دارایی‌های باارزشی مانند وقت و غرور و آرامش و روان ما را می‌گیرند. این‌گونه است که اگر به برخی آدم‌ها نزدیک بشوی، از خودت دور خواهی شد. بعضی‌ها با رفتن‌شان به زندگی‌تان صفا می‌آورند. رفتنِ بعضی آدم‌ها باعث می‌شود که آدم باز یابد روزگارِ اصلِ خویش.

روزی گفتم می‌خواهم از این به بعد آدم‌های بی‌خودی را از زندگی‌ام الکی کنم؛ دیدم خیلی از آن‌ها دست تکان دادند و با گفتنِ «برو بابا» مرا ترک کردند. فرد بی‌ارزشی که خودش را به شخصی باارزش نزدیک می‌کند، احمق نیست؛ بلکه بسیار تیزمغز است. احمق آن فرد باارزش است که آدم بی‌ارزش را به زندگیِ خود راه می‌دهد و نزدیک می‌کند. تنهایی یک درد است، ولی بودن با برخی آدم‌ها، هزار درد پدید می‌آورد. تو همچون گوهر گران‌بها هستی و اگر خودت را به سوی یک سنگ پرتاب کنی، این توهستی که می‌شکنی و حیف می‌شوی. بعضی آدم‌ها که رگِ خوابِ دیگران را می‌دانند، می‌توانند خود را به آدمی که ۱۰۰ برابر بیشتر از خودشان محاسن و خوبی دارد، نزدیک کنند و به زندگی‌اش راه بیابند. آدم نباید بگذارد با یک مشت حرف و سخن اغواگرانه جوری خامش کنند که در شأن او نباشد.

- آدم حسود خطرناک است.

- آدم دروغگو آسیب‌رسان است.
- آدم شگاک دزد آرامش است.
- آدم دورو منفور است.
- آدم دورنگ نابودکننده است.

ولی آدم بدخواهی که چوب لای چرخ می‌گذارد، هم خطرناک و آسیب‌رسان است و هم منفور و نابودکننده. با آدم‌های صفرکیلومتر نییوند، چون چیزی به تو اضافه نمی‌کنند و با آن‌ها ضرب نشو، چون صفت می‌کنند. پیش از آن‌که خودت را برای جلب توجه و محبوب شدن برای کسی به آب و آتش بزنی، نخست ببین آن فرد کیست و آیا ارزش آن را دارد که توجه و ارادتشان را به دست بیاوری یا نه.

گاهی دلمان می‌خواهد که فردی استثنایی به ما پیام ندهد و ارتباطی با ما نداشته باشد و از سوی دیگر، راضی نیستیم راه ارتباطی را قطع کنیم و می‌خواهیم حتی المقدور برخورد دافعه‌ای نداشته باشیم و اگر اظهار کنیم که راغب به معاشرت نیستیم، از این بابت دچار تشویش خاطر و عذاب وجدان می‌شویم، که نکند او را از خود رنجانده باشیم؛ و به دنبال این تأسف خوردن‌ها، ناخودآگاه تمایل پیدا می‌کنیم تا دوباره نزد او برگردیم و تلاش می‌کنیم برای دلجویی به آن فرد نزدیک شویم. در این گونه موارد، بهتر است فرد یادشده را ناگهان و به یک‌باره ترک نکنیم، تا شوک و پیامدهای روانی به همراه نداشته باشد. مناسب‌تر آن است که به تدریج تعداد دیدارها و پیام‌ها و تماس‌ها را کم کنیم و در عین حفظ ارتباط در سطح «آشنا» و «دوست اجتماعی»، اندک‌اندک ارتباط مذکور را قطع کنیم.

اگر می‌خواهی به صحبت و گفت‌وگویی ادامه دهی، می‌توانی به جای متن، از استیکر استفاده کنی. اگر می‌خواهی صحبت مجازی با کسی ادامه یابد، به همه پرسش‌ها و پیام‌هایش تا پیش از پایان یافتن روز پاسخ بده و تا هنگامی که مطمئن نشده‌ای او آفلاین شده و به چت خاتمه نداده، صبور باش و شکیبایی پیشه کن. چون اگر بخواهی ادامه پیام را صبح روز بعد به ارتباط با آن شخص دامن می‌زنی و آن را ادامه می‌دهی. اگر پیام‌های کسی آزرده یا خسته‌ات کرده و دلت نمی‌خواهد به چت با آن شخص ادامه بدهی، ولی از طرفی رویت نمی‌شود آن را اعلام کنی، بین پیام‌هایش فاصله بده، تا متوجه تمایل نداشتنت به ادامه‌ی

گفت و گو شود. اگر از فرد شاکی هستی و حالت تدافعی در پیام هایت با او پیدا کردی در پیام مجازی هر جمله ات را کامل کردی پشت سر هم برای او به صورت رگباری ارسال کن تا متوجه جریحه دار بودن حرفش شود.

وقتی کسی حرفی با مضمون کمرنگ شدن یا اتمام یا قطع رابطه می گوید، اگر در وهله ی اول به آن رضایت دهی، یا از تو خوشنود و سپاسگزار می شود که برای نظر او احترام قائل شدی و درخواستش را پذیرفتی و این گونه نظر بهتری به او پیدا خواهی کرد؛ یا حالت دلخوری به او دست می دهد، که راحت با ترک کردن او موافقت کردی و آنقدر زود به جدایی راضی شدی. اگر کسی به خاطر مخالفت پدر و مادر، قرار و ارتباط را لغو می کند، یا این طور برداشت می شود که او چقدر برای عزیزانش ارزش قائل است و درخواست شان را بی پاسخ نمی گذارد؛ و یا گفته می شود چقدر بچه ننه و فرمانبردار است که اجازه می دهد که دیگران برای او تصمیم بگیرند.

«جفا دیدن»

متأسفانه دوست داشتن آدم ها با گذر زمان به علت تغییر در ترشح هورمون ها و عقاید و سلاقی، دستخوش تغییر می شود؛ همان طور که ذائقه اش تغییر می کند یا تیم مورد علاقه اش را تغییر می دهد. شمار بسیاری از آدم ها به اشتباه دچار این تصور هستند که دوست و شریک زندگی کالایی است که می توانند مدتی با او وقت بگذرانند و هنگامی که با بهتر از او برخوردند، آن را جایگزین کنند. دوست اسباب بازی نیست که مدتی با آن سرگرم شوند و وقتی از آن دلزده شدند، آن را دور بیندازند و سراغ دیگری بروند. با این نگاه، برای آن که زندگی شان شیرین شود، زندگی دیگری را تلخ می کنند و برای آن که زندگی شان رنگ دلخواه بگیرد، زندگی دیگری را سیاه می کنند. به عبارت دیگر، برخی برای آن که سوار خر شوند و بر روی پالانش بنشینند، دیگری را به خاک سیاه می نشانند و برایشان مهم نیست که چه به روز آن قلبی می آید که دیگر تا آخر عمر از ناحیه عشق ورزیدن فلج می شود. دل مقدس ترو زنده تر از آن است که با دلزده شدن از یک دوست و شریک یا با پیدا کردن یکی بهتر، راحت کنارش بزنند. کاش آدم ها یاد

بگیرند که عمر و دل آدم‌ها عزیز هست و به نیت سرگرمی و به اسم پیوند به کسی مخصوصا با احساسات لطیف نزدیک نشوند.

«انتخاب شدن برای معاشرت»

قیمت و بهای آدم‌ها در واقع به میزان غروری است که برای مودت و نزدیکی به آدم‌ها صرف می‌شود. همه آدم‌ها به همان اندازه برای افراد ارزش و محبوبیت دارند که به خاطر معاشرت و همنشینی با آن‌ها غرور پرداخت کرده‌اند. خوب باش تا خوب‌ها جذبیت شوند؛ آنقدر فضیلت و محاسن در زندگی پیدا کن تا با آن کسی که می‌پسندی، معاشرت کنی؛ نه آن که ناگزیر شوی با کسی معاشرت کنی که تو را می‌پسندد.

مردم عموماً از معاشرت با این افراد نفرت دارند و از آن‌ها گریزان‌اند:

- افراد بی‌عرضه
- افراد دست‌وپاچلفتی
- افراد بازنده منافع خودشان
- افرادی آسمان جُل
- افراد مفلوک و مغلوب
- افراد وقت‌شناس
- افراد چتر باز
- افراد همیشه عاجز
- افراد بی‌خیر
- افراد بدقول
- افراد بی‌اخلاق
- افراد دروغگو
- افراد دورو
- افراد بی‌ادب و بی‌فرهنگ

افراد از مصاحبت با افرادی با این ویژگی‌ها بیزاری می‌جویند: آن‌هایی که دائم از بدبختی و بدبختی و بدبختی و بد بودن روزگار دم می‌زنند و آن‌هایی که مدام در حال نصیحت کردن و امر و نهی هستند و آن‌هایی که درباره‌ی داشته‌هایشان اغراق و فخر فروشی می‌کنند.

بعضی‌ها ترجیح می‌دهند با افرادِ هم‌رنگ، هم‌نژاد و دارای قرابتِ ژنی بیشتر با خودشان معاشرت کنند و برای گروهی دیگر، این تفاوت‌ها و تمایزها جذابیت‌هایی ایجاد کرده است و آن‌ها به نژاد و خصوصیت و ظاهر متفاوت با خودشان گرایش پیدا می‌کنند.

در این دنیا، افرادِ معمولی بیشترین درخواست را برای دوستی دارند، چون این آدم‌ها معمولاً نه آنقدر خود را و می‌دهند که خوار و ذلیل باشند و نه به خود زحمت می‌دهند که متمایز و خاص باشند. پس اکثراً در زمینه‌ی کمالات و محاسن در حدِ متوسط‌اند و دنبال آدم‌هایی برای معاشرت و دوستی در همان سطح می‌گردند؛ نه خیلی از خودشان بالاتر باشند که احساس ضعف کنند و نه خیلی پایین‌تر باشند که انتظاراتشان را ارضا و اغنا نکنند. البته برخی افراد برای دوستی و ازدواج، دنبال کسانی بالاتر و موفق‌تر از خود می‌گردند، تا از نام و قدرت و ثروت‌شان چیزی هم عاید آن‌ها شود. بعضی‌ها هم راغبِ مرآوده با کسانی هستند که سطحِ اقتصادی و اجتماعی‌شان پایین‌تر از خودشان است، تا همیشه احساسِ برتری داشته باشند. این گروه دوست ندارند طرف‌شان از خودشان بالاتر باشد، تا در برابر او احساس ضعف نکنند و حس نکنند مرهون شخصی هستند. این‌گونه است که مردم یا از روی ترحم با افرادِ ضعیف‌تر از خود دوستی می‌کنند، یا به خاطر منفعتِ خودشان، تمایل پیدا می‌کنند تا با افرادِ موفق‌تر و سطح بالاتر از خودشان برای دوستی و معاشرت کنند.

البته بعضی آدم‌ها هم برای معاشرت و دوستی دنبال افرادی بالاتر از خود نیستند. این گروه از آدم‌ها وقتی از نیکی‌ها و افتخارآفرینی‌هایی که دیگران در زندگی به دست آورده‌اند می‌شنوند و آگاه می‌شوند، بیش از پیش تمایل می‌یابند که آن شخصِ دیگر (یا دیگران) را دوست داشته باشند و جذب‌شان می‌شوند. ولی دسته‌ی دیگری از افراد هم با شنیدنِ شرحِ آن نیکی‌ها و افتخارآفرینی‌ها، آن را به حساب خودپسندی و فخر فروشی می‌گذارند، یا به یادِ نقص‌ها و شکست‌های خودشان می‌افتند، که باعث می‌شود تمایلی به دوستی و گسترشِ ارتباط با آن شخصِ دیگر (یا دیگران) نداشته باشند.

اگر حتما اصرار داری دیگری را در جریان دستاورد و مالکیت و اهلیت و نسبت به شخص معروفی بگذاری صبر کن در زمانی که اسم از آن شخص و مکان و حیطة کاری برده شود یا در زمانی که در رابطه با موضوعی با آن خصوص حرف بیاftد، آن را مطرح کن.

اتفاقا خوب است به شیوه مناسب در جریان توانمندی و دستاورد هایت قرار بگیرند تا رویت حساب دیگر باز کنند و برای معاشرت و اجابت درخواست و پشت گیری هایت راغب شوند و حتی با اطلاع از توانمندی هایت در مجموعه کاری خود دستت را بند کنند.

برخی افراد که آدم با آن‌ها معاشرت دارد، دوست دارند که از آن‌ها درخواست کمک کنیم، چون این گونه با انجامش احساس قدرت و توانمندی می کنند و با بخشیدن، حس دارندگی به آن‌ها دست می دهد. برخی هم دوست ندارند که از آن‌ها برای انجام کاری درخواستی کنیم یا نزدشان برویم، چون می پندارند که این کار برایشان زحمت ایجاد می کند، یا حس می کنند این گونه درخواست‌ها باعث کسر مالشان می شود.

خواست به جلسات اول آشنایی باشد و سعی کن خوش برخورد و صبورانه و با نزاکت رفتار کنی چون هرآنگونه که در آن جلسات رفتار کنی با قوت بیشتری نسبت به سایر روزهای دیگر در ذهن طرف مقابلت ثبت می شود و سخت تر نظرش تغییر می کند و فقط در صورتی اینکه رفتار معکوسش را با تکرار و شدت بیشتری ببیند تا تصور و برداشت قبلی از ذهنش بلند شود. خواست به جلسات اول آشنایی باشد که چه رفتاری از خود نشان می دهی. سعی کن خوش برخورد و صبورانه و با نزاکت رفتار کنی چون هرآنگونه که در آن جلسات رفتار کنی با قوت بیشتری از روزهای دیگر در ذهن فرد ثبت می شود و سخت تر نظرش تغییر می کند و باید رفتار معکوسش را با تکرار و شدت بیشتری ببیند تا تصور و برداشت قبلی از ذهنش بلند می شود.

هرگز در جلسات اول دوستی درباره زندگی شخصی طرف مقابل کنجکاوی نکن و از او درباره زندگی خصوصی اش نپرس چون باعث می شود از مصاحبت با تو دلزده شود. بعضی‌ها به اشتباه گمان می کنند که اگر به کسی از دردها و غصه‌هایشان بگویند، آن شخص به آن‌ها نزدیک تر خواهد شد، اما از آن جا که افراد ترجیح می دهند با افراد دارای نقص و ایراد کمتر

مراوده کنند، در واکنش به چنین رفتاری، از خودشان صمیمیتی سطحی نشان می‌دهند، ولی میزان معاشرت را در همان حد نگه می‌دارند و از صمیمی شدن و اُخت شدن می‌پرهیزند. بسیاری از افراد با دیدنِ نقص و ایراد، از معاشرت دوری می‌جویند و جذبِ افرادِ موفقِ ترو با کمالات می‌شوند. این افراد فقط برای افراد موفق و دارای مقام حاضرند تماس و دیدار بی‌مقصد داشته باشند و احوال‌پرسی و ابراز ارادت کنند و با این انگیزه که از نام و نفوذ آن شخص بهره‌ای ببرند، برای معاشرت پیشقدم می‌شوند.

«مردمی باش»

سعی کن همیشه خود را مردم‌دوست نشان دهی، هرچند که علاقه‌ای به جماعتِ مردم نداشته باشی. چون این کار برای پیشبردِ بهترِ فعالیت اجتماعی و کاری و استقبال از دسترنج‌هایت بهتر است، به‌ویژه اگر درآمدت از راه عرضه‌ی محصول (به خصوص معیشتی و هنری) به مردم به دست آید. آدم‌ها مثل بسیاری از موجوداتِ دیگر، زندگی اجتماعی دارند، که مستلزم آن است که میان مردم مراوده و معامله انجام پذیرد؛ یعنی هر فرد حتی اگر درآمدش را مستقیم از دست مردم نگیرد، باز هم برای تهیه و دریافتِ خدمات و محصولات، ناگزیر است به جامعه‌ای که مردم تشکیل می‌دهند، مراجعه کند و با آن‌ها تماس داشته باشد. پس بکوش با مردم بیشتر مرافقه و کمتر منازعه داشته باشی و تا جایی که به روان و دل و عزت خدشه وارد نمی‌آید، حُسن نظر آن‌ها را به خود جلب کنی.

حال دشمنانت را نه با پرخاش و تندى بلکه با ملایمت و مردم‌داری جا بیاور که عطوفت و نرمش به محبوبیت می‌افزاید و این نامطلوب و مایه عجز آن‌ها است.

آدم‌ها هرچقدر که گویند نظر مردم به آن‌ها برایشان اهمیتی ندارند باز ترجیح می‌دهند با برانده‌ترین شکل ممکن در مقابلشان ظاهر شوند و لا به‌ترین و شیک‌ترین لباس‌ها در اجتماع ظاهر شوند. به وسیله‌ی عطربوی خوبی از خود به مشام دیگران برساند و بهترین طرز برخورد را از از خود نشان دهد تا مردم رویشان حساب مثبتی باز کند.

انسان یک سری از عملکردها و ویژگی‌هایش را در در معرض دید و فهم دیگران می‌گذارد و یک سری از احوالات و اعمالش را در خارج از فهم دیگران قرار می‌دهد همه ما گذرمان به

سرویس بهداشتی می‌افتد یا شده که به نظافت بینی خود پردازیم ولی زمانی کسی را در حالت درانجام این کار ببینیم ناخودآگاه حس ما به این فرد منفی می‌شود. ماه از فاصله دور چشمگیر و دلپذیر به نظر می‌رسد ولی هر چقدر با تلسکوپ دیدت را به او نزدیک تر کنی متوجه چاله های سیاه آن می شوی از طرفی هر انسان مانند ماه هر چقدر برازنده به نظر برسد باز چاله های سیاهی در خود دارد که فقط با نزدیک شدن به آن میتوان متوجه آن شد؛ پس در زندگی هر انسان وجه های تاریکی وجود دارد که از دیگران باید مخفی بماند که آن شامل گنق و عیوب و همچنین خطاها و رسوایی ها می شود که فقط باید آن را با دو دسته آدم میان گذاشت؛ افرادی با قرابت نزدیک که انسان در طول روز با آن برخورد داشته باشد یا اینکه بیش از سه بار لطف و عمل خیر خواهانه در حق او انجام داده باشد و از طرفی فقط در دو صورت باید آن را به این افراد اذعان کرد؛ اینکه کمکی یا راه چاره ای برای برطرف کردن، جبران یا متوقف کردن آن از دستشان عمل بریاید یا صحبت هایشان خاصیت تسکین دادن خاطر را داشته باشند.

«راحت یا سرسنگین»

بعضی ها جذب کسانی می‌شوند که خیلی زود راحت و صمیمی می‌شوند و برخی دیگر مجذوب افراد جدی و مغرور و تودار می‌شوند. برای همین است که برای خیلی ها ارزش «دوستت دارم» از زبان کسی که این کلام پیوسته از دهانش مانند نقل و نبات بیرون می‌ریزد، با ارزشی همین گفتار از زبان کسی که به ندرت و در مواقعی خاص این عبارت را به زبان می‌آورد، فرق می‌کند و حالت دوم، آن‌ها را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بسیاری افراد دوست دارند به کسانی نزدیک شوند که سنگین و خویشتن دار هستند و راحت به هر کسی نزدیک نمی‌شوند و برای معاشرت به هر کسی پا نمی‌دهند. برای این افراد، آشنایی با کسی که فضایی کمتر نسبت به دیگر گزینه های معاشرتی داشته باشد، ولی همیشه خود را سنگین و باوقار نشان دهد، جذاب تر است، چون این جنس از غرور و وجاهت برایشان جذاب است و این فرد اگر روزی بیاید و به آن‌ها ابراز علاقه کند، فرد آن را افتخاری بزرگ برای خودش قلمداد می‌کند. طبیعی هم هست: کسی که همیشه مغرور و سنگین به نظر می‌رسد و خودش را با هر کسی نزدیک و خودمانی نمی‌کند، اگر بیاید به تو ابراز علاقه کند، قطعاً بیشتر

منقلب و هیجان‌زده می‌شوی در قیاس با حالتی که ابراز علاقه از جانب کسی باشد که گزاره‌های عاطفی مانند «دوستت دارم» و «عاشقتم» را به هر کسی که می‌رسد، نثارش می‌کند. اتفاقاً همین فاصله گرفتن و وجاهت آدم‌هاست که هریک از ما را به نزدیک شدن و معاشرت با آن‌ها مشتاق و علاقه‌مند می‌کند و اگر آدم‌ها آن سنگینی و حریم ذاتی را نداشتند و در هر شکل و شرایط در دسترس دیگری قرار می‌گرفتند - به‌ویژه با در نظر گرفتن پاره‌ای ضعف‌ها و ایراداتی که هیچ انسانی از آن‌ها مبرا نیست - کسی راغبِ مرآوده و مصاحبت با دیگری نمی‌شد و باب سخن را باز نمی‌کرد.

گاهی برای آدم آن کسی جذاب می‌شود که برخلاف دیگران، برایش جذاب نیست و با او گرم نمی‌گیرد. به دست آوردن سخت‌تر، با ارزش‌تر به نظر می‌آید؛ آدم فکرمی‌کند باید خیلی قابل و خاص باشد که مورد پسندش قرار بگیرد و سعی کند به او نزدیک شود، تا بتواند توجهش را جلب کند. از این رو، بسیاری افراد برای دوستی و دستیابی به حسِ تفاخر، سمتِ کسانی می‌روند که دیگران طالبِ همنشینی با آن‌ها بوده‌اند، ولی موفق نشده‌اند به دوستی با آن‌ها دست یابند. این افراد مرآوده با کسانی را که افتخارِ همنشینی به هر کسی نمی‌دهند، نوعی کامیابی و پیش‌افتادگی نسبت به دیگران فرض می‌کنند و توجه نمی‌کنند که آیا آن فرد شایستگی کافی برای مرآوده دارد یا نه.

همچنین باید توجه داشته باشیم که وقتی طرف با ما رفتارِ گرم و صمیمانه دارد و در گفت‌وگو تحویل‌مان می‌گیرد، اگر می‌خواهیم با او راحت باشیم، باید حدِ مجازِ پیشروی‌مان را بدانیم و زیادی جلونرویم؛ یعنی این‌گونه نباشد که هر نظری به ذهن‌مان آمد، ابراز کنیم یا پرسش‌های شخصی مطرح کنیم. بسیاری از افراد برخلاف تصور آدم‌ها انتظار دارند طرف با آن‌ها راحت صحبت کند و گرم بگیرد، ولی برخلاف توقعشان طرفشان با آن‌ها خشک و رسمی صحبت می‌کند و برعکس تصور، خیلی‌ها دوست دارند که طرف جدی و سرسنگین حرف بزند، ولی طرف در صحبت و معاشرت خودش را وامی‌دهد. اگر می‌خواهیم افراد را به خود جذب کنیم، باید رفتارمان چیزی میانِ غرور و صمیمیت باشد، یعنی هم گرم صحبت کنیم، هم خودمان را آویزانِ طرف مقابل نکنیم. نباید سعی کنیم از بطن زندگی افراد سردرپیماوریم و از آن‌ها سوال‌های شخصی بپرسیم، چون این کار آن‌ها را دچار رودربایستی می‌کند و به این

ترتیب، آرامش از آن‌ها سلب می‌شود و روشن است که کمتر کسی حاضر می‌شود با کسی معاشرت داشته باشد که آرامشش را سلب می‌کند.

برخی افراد زمانی که می‌بینند فردی به شخص خاصی محبت و توجه دارد و راحت و باعاطفه با او رفتار می‌کند، به اشتباه این‌گونه برداشت می‌کنند که می‌توانند مثل او بی‌قید و راحت به او نزدیک شوند و با واکنش تدافعی و تندی مواجه می‌شوند. یا عده‌ای از آدم‌ها وقتی می‌بینند که کسی با برخی افراد خاص رفتار و رویه‌ای آمیخته با بخشش و لطف دارد، این توقع در آن‌ها ایجاد می‌شود که آن‌ها نیز تقاضای اعطای مالی و تقاضای محبتی را داشته باشند و انتظار دارند درخواست آن‌ها هم با پاسخ مثبت روبه‌رو شود، ولی ممکن است درخواستشان با تندی و صراحت رد شود. پس وقتی می‌بینیم شمار محدودی از افراد با فردی خودمانی و صمیمی صحبت می‌کنند، نباید ما هم به خودمان اجازه بدهیم که با لفظ و لحن‌های خارج عرف او را خطاب قرار دهیم؛ یا وقتی می‌بینیم شخصی به کسی محبت و التفات خاصی دارد، نباید تصور کنیم که این محبت او همه را دربرمی‌گیرد و شامل همگان می‌شود.

«جذب شدن به آدم موفق»

آدم‌ها دودسته‌اند: یا خودخواه هستند، یا حالتی میانه خودخواهی و دیگرخواهی دارند. کسانی که خودخواه هستند، تنها سمتِ کسانی می‌روند که خصلت‌های مثبت و امتیازاتی داشته باشند و از کسانی که عارضه و عیبی داشته باشند، بیزاری می‌جویند و گاه حتی برای دورنگه داشتن آن‌ها، رفتارهای غیرانسانی از خود نشان می‌دهند. پس راندنِ افرادِ ضعیف‌تر از خود، از خودخواهی نشأت می‌گیرد. وقتی کسی از ویژگی و خصوصیات می‌پرسد و یا سوالی از چندوچون و احوالِ زندگی‌ات می‌پرسد و پاسخی می‌شنود که باب میلش نیست، یا از ایراد و اشکالی در زندگی تو باخبر می‌شود، ممکن است در وهله اول چیزی نگوید یا حتی برخلاف باطنش تعریف کند، اما دنبال یک بهانه است تا به خاطر آن ایراد، از زندگی‌ات برود. برای همین است که افرادِ خودخواه نسبت به خطای بی‌گذشت می‌شوند و به هیچ وجه نمی‌توانند به فرد فرصتِ تغییر و جبران بدهند.

بعضی از افراد را که می‌بینی زمانی با افرادی مرآوده و دوستی داشتند، ولی وقتی به مقام و ثروت رسیدند، از آن‌ها کناره گرفتند، به خاطر این بود که وقتی نمی‌توانستند با افراد بالامنصب‌تری نشست و برخاست کنند، از سرِ ناچاری و به‌اجبار با همین افرادی در دست‌ریشان بودند، همنشینی کردند؛ ولی وقتی که فرصت و امکان ایجاد شد که با افراد باب‌میلشان همنشینی کنند، از آن‌ها دست کشیدند. دلیل دیگرش هم این است که نمی‌خواهند با دیدار آن‌ها یادِ زندگیِ سختِ قبلی خود بیفتند.

«پیش و پس از آدم حسابی شدن»

من قبل چاپ کتابم فکر می‌کردم که اگر آدم جملات ناب بنویسد می‌تواند شخصیت مطرحی شود ولی بعد چاپ کتابم فهمیدم اگر شخصیت مطرح داشته باشی جملات ناب می‌شود. وقتی به مقام و مرتبه و ثروت برسیم، در نگاه کسانی که پیش‌تر به چشمشان حقیر و مستأصل می‌آمدیم، جلوه‌ای از شایستگی و برازندگی پیدا می‌کنیم. این افراد که در موقعیت‌های دیگر حضورشان کم‌رنگ است، در این موقعیت‌ها سرو کله‌شان بیشتر پیدا می‌شود: موقع امتحان، موقع اعطای جوایز، موقع نذری، موقع تحسین و اعطای مقام. بارها پیش آمده است که بسیاری از ما با خود می‌گوییم: چرا یک دوستِ سرشناس نداریم تا با ما معاشرت کند؟ یا چرا کسی را نمی‌شناسیم که در فلان عرصه فعالیت کند؟ یا چرا در فامیل فرد معروف و سرشناسی نداریم؟ مشکلی ما این است که آدم‌های معمولی را حقیر می‌بینیم، اما آدم‌ها می‌توانند پیشرفت کنند و به جایگاه‌های عظیم دست یابند؛ آدم‌هایی که حالا به حساب نمی‌آوریم، زمانی افرادی موفق و نام‌آور بودند و برای خودشان برویایی داشتند.

اگر چند هفته حمام نروی، بوی کثافت همه اطرافت را می‌گیرد، ولی اگر دو هفته در کثافت مال‌اندوزی و طمع و مادی‌گرایی بمانی، آنقدر شیرین می‌شوی که مگسان به دورت می‌گردند. در این دنیا همه دوست دارند با افراد موفق و معروف ازدواج کنند، ولی کسی در پی آن نیست که با کسی ازدواج کند و او را معروف و موفق کند. اتفاقاً بیشتر آدم‌های سرشناس و معروف با کسانی دوستی و ازدواج می‌کنند که قبل از شناخته شدن، حاضر به داشتن مرآوده و رابطه با آن

ها شده بودند. آدم‌های خاص از دل همین مردم عادی گوشه‌وکنار بیرون می‌آیند و بعد فقط برای کسانی وقت دارند که زمانی باورش‌ان داشته‌اند.

قبل از موفقیت خیلی سخت می‌شود شخص و نهادی را پیدا کنی که در کارت تورا حمایت کند اما بعد موفقیت انقدر افراد برای همکاری و بهره‌گیری از مهارتت به سراغت می‌آید که نمی‌دانی با کدام قرار داد ببندی و محبوب می‌شوی خیلی هایشان بی جواب بگذاری و این رسم اصلا عادلانه و درست نیست.

آدم‌ها و نهاد‌ها می‌گذارند افراد حساب کار پس بدهند و با موفق شدن، توانایی و قابلیت‌هایشان را به آن‌ها ثابت کنند، تا آن وقت آن‌ها را باور کنند و برای معاشرت و حمایت قابل بدانند؛ یعنی زمانی که آن فرد دیگر به حمایت و همراهی آن‌ها به اندازه قبل نیاز ندارد. آدم به هنگام ناشناختگی بیشتر به محبت و توجه نیاز دارد، وگرنه پس از رسیدن به موفقیت و مراتب که صد تا دلخوشی می‌تواند پیدا کند. متأسفانه آدم وقتی کارها و دستاوردهایش برجسته می‌شوند، افرادی برای حمایت مالی از او به سراغش می‌آیند؛ در حالی که آن فرد به حمایت مالی و معنوی قبل از زمان ارائه و نشر کارش بیشتر نیاز داشت؛ یا این که وقتی موفقیت حاصل شد، افراد سرشناس در آن حرفه جلو می‌آیند تا تجارب و آموخته‌هایشان را در اختیارش قرار دهند، در حالی که فرد در زمان انجام کار به آن تعلیم و راهنمایی‌ها نیاز داشت؛ و غم‌انگیزتر از همه این‌ها این است که خیلی از آدم‌ها وقتی می‌بینند فردی به موفقیت رسیده است، تازه استعداد و توانایی او را در آن حرفه باور و به او ابراز ارادت می‌کنند، و تازه آن زمان است که از هر سو جملات تحسین‌آمیزی همچون «آفرین»، «کارت عالی بود»، «چقدر تو ماهری» و «چقدر توانمندی» گسیل می‌شود.

البته نباید دلگیر شویم که آدم‌ها اگر به موفقیت دست یافتیم، جذبه‌مان می‌شوند و آنگاه برای دوستی و معاشرت انتخاب‌مان می‌کنند. بالاخره همان‌طور که گفته شد، همه آدم‌ها با برخی محاسن به دنیا می‌آیند و پاره‌ای محاسن و امتیازات هم باید خودشان در دنیا به دست بیاورند؛ و آن محاسن که کسب می‌کنیم، بخشی از خودمان می‌شود. پس با این نگاه، می‌توان گفت: طرف به خاطر خودمان دوستان دارد.

«اهمیت اخلاق در شخصیت»

کسی که خودش ثروتمند است، این که طرفش ثروتمند باشد، چندان برایش مهم نیست. کسی که ظاهرش خوب است، ظاهر خوب را برای طرفش در اولویت قرار نمی دهد. کسی که خودش معروف است، برایش معروفیت ملاک نیست؛ ولی کسی که اخلاق دارد، باز به همان میزان یا بیشتر برایش اخلاق خیلی اهمیت دارد. کسانی که اخلاق ندارند، باز برایشان اهمیت دارد که طرف مقابل اخلاق داشته باشد و به اخلاقیات عمل کند. مثلاً کسی که خودش دروغگوست، برایش قابل اغماض نیست که کسی به او دروغ بگوید. کسی که اهل فریبکاری است، وقتی ببیند کسی فریبش می دهد، برافروخته می شود و برخوردی خصمانه از خود نشان می دهد. کسی که مال خور است، دوست ندارد کسی مالش را صاحب شود. کسی که بددهن است، اصلاً طاقت ندارد ببیند کسی با او بددهنی می کند.

«گول خوش برخوردی افراد را نخور»

هر کسی که خوش برخورد و خون گرم باشد، دلیل نمی شود که آدم خوب و لایقی هم باشد و بهترین گزینه برای دوستی و معاشرت به شمار آید. بسیاری افراد هستند که خشک و جدی هستند، ولی خالص ترو سربه راه تراز افراد زبان دار و خوش برخورد عمل و رفتار می کنند؛ فقط نمی دانند چگونه جمعی را گرم کنند و به دل افراد بنشینند. در مقابل، افرادی هم هستند که آنقدر شیرین زبانی می کنند که آدم از همنشینی و گپ و گفت با آن ها لذت می برد، ولی آدم ها این نکته را در نظر نمی گیرند که ممکن است این شیرین زبان های مجلس گرم کن جنس شان خُرده شیشه داشته باشد. اما باید این نکته را هم در نظر داشته باشیم: آن کسانی که وقتی پیش آن ها هستیم آنقدر پشت سر دیگران غیبت و به زبان طنز از این و آن بدگویی می کنند و تمسخر می نمایند و با این صحبت ها چنان بساط خنده راه می اندازند و جورا شاد می کنند که دلمان نمی خواهد آن بحث غیبت تمام شود، وقتی پای هم صحبت نرف بعدی هم باشند، آن وقت به ما رحم نمی کنند و ما را سوژه غیبت و بدگویی و بگو بختند خواهند کرد و به همان شدت و شکل و شیوه، از ما هم بد خواهند گفت؛ و هر چند که جلوی ما ملاطفت آمیز رفتار کنند و حتی تاج بر سرمان بگذارند، ولی پشت سر ما کلاه دلقک بر سر خواهند گذاشت و شخصیت مان را

تحقیر و تمسخر خواهند کرد. آن افراد پشت سر ما هم با همان لحن و به گونه‌ای که با ما حرف می‌زدند، در محیطی دیگر کنار آدم‌های دیگر، با همان کیفیت و جزئیات از زندگی ما و آن برداشت‌هایی که از عیار برخورد و منش ما در گفت‌وگو دستشان آمده، صحبت خواهند کرد. چون آدم هر چقدر هم که منطقی و بافهم باشد، وقتی مدام پشت سر کسی بد بگویند، ناخواسته نسبت به آن شخص غایب حس منفی پیدا می‌کند و آکواریوم حسش نسبت به آن فرد لجن می‌بندد و به مرور زمان آن قدر پیشروی می‌کند که در رابطه با آن شخص دلش کدر می‌شود و آن حس کدورت آشکار می‌شود.

کسی که راز دیگران را برای ما فاش کرد، راز ما را هم برای بقیه فاش می‌کند. کسی که چیزی دزدیده، به احتمال زیاد به غیر از تو، مال فرد دیگری را نیز ربوده است. کسی که فرافکنی کرده، به احتمال زیاد بین افراد و گروه‌های دیگر هم مرتکب این عمل شده است. کسی که تورا از خودش رنجانده، به غیر از این، افراد دیگری را هم از خود رنجانده است. کسی حق تورا خورده، افزون بر آن، حق فرد دیگری را نیز تصاحب کرده است.

«تَلِپ نباش»

گاهی دوری‌ها دوستی می‌آورند و گاه دور شدن‌ها دوری متقابل می‌آورند؛ آیا دیده‌ای که عاشق‌ها اکثراً از عشق خود دورند؟ شاید چون دورند، عاشق هستند. عده‌ای گمان می‌کنند این که مخلص محبوب خود باشند و هر چه که او بخواهد، بی‌چون و چرا در اختیارشان بگذارند، به حفظ رابطه کمک می‌کند؛ در حالی که به دلایلی مانند غرور، ابراز دلخوری و تفاوت عقیده، باید مجالی ایجاد شود که طرف مقابل هم به سوی آن‌ها کشیده شود و در جهت حفظ رابطه کاری بکنند.

از طرفی بعضی‌ها فکر می‌کنند با این روش که همیشه در «پیوی» افراد پلاس باشند یا مدام بخواهند بند دل افراد باشند، عزت و محبوبیت بیشتری به دست می‌آورند و بیشتر در دل عزیزشان جا باز می‌کنند، در حالی که اگر گاهی به خاطر کار و مشغله موقتاً از حضورشان مرخص شویم و به دنبال اهداف خود برویم، منظرِ یک انسان موجه و ارزشمند را پیدا می‌کنیم و حتی شخصیت دوست داشتنی و مقبول‌تری نزد فرد پیدا می‌کنیم. چون وقتی در جهت کار

باشیم، منظر انسانی هدفمند و باوقار را به خود می‌گیریم. پس اگر سرگرم کار هستی، صراحتاً دلیل عدم ملاقات و یا مکالمه را بیان کن، تا مخاطبت به اشتباه فکر نکند که کار را به او ترجیح داده‌ای و آزرده خاطر نشود.

اتفاقاً وقتی کسی برای همکاری به سراغت می‌آید، اگر خیلی از او استقبال نکنی و برای پذیرش پیشنهاد، مهلتِ فکر و بررسی طلب کنی و در پاسخ‌دهی تعلل بورزی، وقت و انرژی خود را ارزشمند جلوه داده‌ای. گاهی برای پذیرش سفارش کار نباید شتاب کرد، تا راهِ اجابت و تحققِ تقاضا، آسفالت شده نشان داده نشود. در همان ابتدای کار برای پذیرش همکاری و مشارکت مخصوصاً در مورد تعامل‌هایی که به خاطر امتیازاتی که برخورداری، پیشنهاد و فرصت زیادی برایشان داری بهتر است برای افزایشِ شأنِ کارت، شرایط و شروطی مقرر کنی. این‌گونه وجههٔ آن کار و فعالیت را بالا می‌بری، که یعنی کار متشکل از مراجعه‌کننده‌ها و تشکیلات خاصی است و انتظار می‌رود که بیشتر با همکاری با تو مشتاق شوند.

اگر وقتی با کسی چت یا گفت‌وگو می‌کنیم، همزمان مشغول انجام کار دیگری نیز باشیم، در واقع حواس و تمرکزمان را بین آن شخص و کار جلوی رویمان تقسیم کرده‌ایم. این رویه باعث می‌شود فرد بابت فاصلهٔ میان صحبت‌ها و تأخیر در پاسخ آزرده شود و آن را نوعی بی‌توجهی و بی‌احترامی قلمداد کند و همین باعث می‌شود که کارمان به خوبی و با کیفیتی مطلوب پیش نرود و در آن، خطای بیشتری از گوشه و کنار کار به بیرون بزند.

گاهی وسطِ صحبت کار پیش می‌آید و خیلی‌ها به خاطر این که مبدا طرف آزرده و دلخور شود، صحبت را پایان نمی‌دهند و از حضورش مرخص نمی‌شوند، اما به خاطر نداشتن حضور ذهن، بیشتر باعث آزار او می‌شوند، که باعث می‌شود او زودتر ملاقات را تمام کند. در حالی که اگر این موضوع را با او در میان می‌گذاشتند و از او برای وقفه اجازه می‌گرفتند و کار خود را سامان می‌دادند، می‌توانستند زمان باقی مانده را با کیفیت بهتری به گفت‌وگو اختصاص دهند. اگر به خاطر کار کم پیدا هستی، به دلیلش اذعان کن تا طرف فکر نکند از او آزرده خاطر یا دلسرد شده‌ای.

«غریبه پرستی»

همیشه ترکش های انسان به نزدیک ترین کس هایش می رسد چون افراد تاب ندارند آن چیزی که در دلشان سنگینی می کند نگه دارند و هرچور شده می خواهند کسی پیدا کنند و حرف هایشان و با اهرم خشم آن را بیرون بریزند تا از تشعشات غمشان خلاص شوند برای همین زمانی که ادم غمگین است نزدیکانش را بیشتر از بقیه ازدق دلی هایش می رنجاند و به آن ها پرخاش می کنند و با تویی که از خشم پر دارند آن ها را به رگبار می بندند مثل وقتی استفراغ داری که باید بالاخره خود را تخلیه کنی و آن روی نزدیک ترین کسی که کنارت هست می پاچد. برای همین نزدیکان ادم ارزشمندترین آدم های زندگی او هستند

برای افراد غریبه ارزش و احترام قائل شو، با آشنایان مروت کن و به عزیزانت عشق بورز. این را یادت باشد که هرگز برای محبوب شدن نزد غریبه ها، با اطرافیان خود غریبه نشوی. چه رسم بدی است که بسیاری از ما، با عزیزانی که به ما بیشتر خدمت می کنند، بد رفتاری و ناسازگاری می کنیم و در مکالمات روزمره با آن ها، ادبیاتی سخیف به کار می بریم، اما در گفت و گو با غریبه ها زبانمان را به خمره تملق فرو برده، با شیرین زبانی به درست یا به اغراق از آن ها تعریف و تمجید می کنیم و با لفظ قلم صحبت می کنیم. ما برای افراد غریبه گذرا و بعضاً بی خیر بیشترین لطف ها را داریم و برای انجام کارهایشان پیگیرتر هستیم، تا افرادی که بیشترین لطف ها را در حق ما کرده اند. با آدم های غریبه خوش زبانی می کنیم، درحالی که پرخاش و اوقات تلخی مان را نثار کسانی می کنیم که به واسطه نزدیکی با ما، بیشترین لطف و همدلی را با ما داشته اند.

بیشتر ما تشروانتقاد افراد غریبه را بیشتر به خود می گیریم و بزرگ می کنیم، یا به اعتراض و اعلام نارضایتی افراد غریبه بیشتر اهمیت داده و آن ها را مدنظر قرار می دهیم و برای برطرف کردنش وارد عمل می شویم. خوراکی و وسایل معیوب را جلوی آن هایی می گذاریم که یک عمر کنارمان بوده اند، تا بهترین ها به غیر خودی هایی برسد که فقط چند ساعت یا چند روز کنارمان هستند.

برای افراد با نسبت دورتر که روزی به خانه مان بیایند و مبل و فرش نو در نگاهشان تجلی کند، روفرشی بر فرش و رومبلی بر مبل پهن می کنیم و همیشه خود و خانواده مان پارچه های با

کیفیت و طرح پایین ترمی بینیم و لمس می کنیم. کسانی که با ما رابطه و نسبت نزدیک دارند، همان قدر از لفظ و صحبت رسمی بهشان برمی خورد که افراد غریبه از لحن و بیان خودمانی ناراحت می شوند. ما جسارت زبانمان را فقط به خودی ها و افراد نزدیک نشان می دهیم و به غریبه که می رسیم، خوددار و کم رو می شویم و بغض و غیض هاما را فرو می بریم.

خودمانی های خشن و ستیزه گری که با آن ها ارتباط و دوستی و تعامل داری، بهتر از غریبه های خوش برخوردی هستند که نسبت به حال و جریانات زندگی مان موضع بی تفاوتی نشان می دهند و کاری برایش نمی کنند؛ اما متأسفانه بسیاری از افراد اعتقادی برخلاف این گفته دارند، اگر نه پس چرا باید یک عده سلبریتی در لیست ایشان باشند که حتی حاضرند آن ها را به پدر و مادر و خواهر و برادر و دوست خود که همیشه یاور و پناهنده بوده اند، ترجیح دهند؟! البته برعکس این قضیه هم صادق است: برخی آدم ها این رسم را دارند که گمان می کنند فقط باید به دوستان و کسانی که با آن ها نسبت دارند، کمک و مهربانی کنند و فکر می کنند آدم های زندگی شان فقط شامل کسانی می شود که با آن ها مرآوده دارند و بقیه را نمی بینند؛ گویا که فقط خودی ها احساس و نیاز دارند و تنها آن ها را در نظر می گیرند و به آن ها حق می دهند که از خودشان انتظار و توقع داشته باشند و می پندارند که تنها باید نسبت به آن ها حس مسئولیت داشته باشند.

این که بسیاری از افراد داماد و عروس و خواهرشوهر و... را از خودشان جدا و گاه اعضای جبهه مقابل می دانند و نسبت «غریبه» و «ناهمخون» به آن ها می دهند و موضع گرفته و با آن ها گرم نمی گیرند، به دلیل همین تصور اشتباه است که دارند و گمان می کنند که طرف مقابلشان همین حس ها و فکرها را نسبت به آن ها دارد و خودشان را از آن ها جدا می داند و گویا قرار بر این است که با هم دشمنی و رقابت کنند.

«سراغ گرفتن و احوال پرسیدن»

این روزها از بس سراغ حالمان را نمی گیرند، حالمان گرفته شده است. چه خوب می گویند که قدیم ها تلویزیون ها سیاه سفید بودند و زندگی ها رنگی، ولی حالا تلویزیون ها رنگی شده اند و زندگی ها سیاه و سفید. در گذشته با آن که وسایل حمل و نقل نبود و راه های ارتباطی سخت تر در

دسترس قرار می‌گرفتند، مردم بیشتر به خویشاوندان و بستگان خود سر می‌زدند و صلۀ رحم به جا می‌آوردند و به هر مناسبتی، نامه و کارت پستال رد و بدل می‌کردند. اما امروزه با این که بیشتر مردم خودرو دارند و شمار وسیله‌های نقلیه افزایش یافته، به ندرت به هم سر می‌زنند و با این که تعداد پیام‌رسان‌ها روزه‌روز بیشتر می‌شود، بسیار کم و دیر به دیر جویای احوال هم می‌شوند. خیلی وقت‌ها هم اگر احوال را جویا می‌شوند، از سر کنجکاوی است، نه این که لزوماً حال و وضعیت برای آن‌ها اهمیت داشته باشد.

خیلی فرق دارد که کسی بی‌مقدمه و با نیت احوال‌پرسی با کسی تماس بگیرد یا این که وقتی وسط کارها و حرف‌هایمان وقتی حرف کم می‌آوریم حالی از دیگری پرسیم و سراغی از او بگیریم. به همین قیاس، ارزشی کار کسی که با هدف تأمین آنچه می‌خواستی بیرون می‌رود و خریدت را انجام می‌دهد، بسیار فرق دارد با کار کسی که سرراهش در همان فروشگاه خرید دارد و در کنار بقیۀ خریدهایش، خرید تو را هم انجام می‌دهد.

چرا پیشقدم شدن برای سلام و تبریک را کسر شأن خودمان می‌دانیم؟ ما منتظریم فردی به ما زنگ بزند، پیام بفرستد و حالمان پرسد و یا به دیدارمان بیاید و در عید و مناسبتی که دو طرف منتظرند، طرف برای فرستادن پیام تبریک و شادباش پیشقدم شود و هر کس انتظار می‌کشد که دیگری سمت او بیاید و مراوده را آغاز کند. آخر سر هم هر کدام شاکی و متعجب از این که کسی سراغ و احوالش را نمی‌گیرد و برای هر یک جای سوال است که: چرا فلان کس حالی از من نمی‌پرسد؟ از آن‌جا که همه ما یک رگ خودخواهی داریم و در اکثر عرصه‌ها و مسائل حق را به جانب خودمان می‌دانیم، بارها از این بابت متعجب می‌شویم که «چرا فلانی که مرا دید، به من سلام نکرد؟»، یا «چرا در زمانی که وارد شدم، فلانی متوجه حضورم نشد؟» یا «چقدر فلانی بی‌مهر و بی‌وفا شده!» و این روند تا جایی که هر دو همدیگر را به کُل کنار بگذارند و آخرین رشته‌ی ریمان مراوده پاره شود، ادامه می‌یابد. این در حالی است که هر کس گمان می‌کند که دیگری با او سرسنگین و بی‌التفات شده است.

زندگی بسیاری از ما این‌گونه شده است که فقط پیام‌های اُپراتورهای تلفن همراهان سراغی از ما می‌گیرند. در این زمانه، فقط در هنگامه‌های دانشگاه قبول شدن و عروسی و تولد فرزند و مرگ بستگان از احوال هم با خبر می‌شویم و خیلی‌ها تا زمانی که خبر مرگشان را بدهند،

فراموش می شوند و کسی خبر و سراغی از آن ها نمی گیرد. بعضی از افراد هستند که در پرت ترین وقتشان هم نمی خواهند احوال کسی را بپرسند. این که کسی هرگز جلو نمی آید تا احوالت را بپرسد، یا نتیجه آن است که در دوستی کم کاری می کنی و نتوانسته ای هنوز در دلش بنشینی، یا پیامد آن است که به طور کلی در دل طرف صندلی عطفوت نصب نشده است که در آن جا بگیری.

یک دوست و فامیل باید حداقل هفته ای یک بار از آشنایانش احوال بپرسد و ببیند اصلاً زنده هستند یا مرده. اگر اولین پیام را توبه کسی دادی و آخرین پیام را او، یعنی برای ارتباط با تو راغب است و رابطه در سلامت به سر می برد. اگر اولین پیام را شخصی به توداد و آخرین پیام را تو و برای مدت طولانی به این منوال ماند و پیامی از او دریافت نشد، یعنی به احتمال زیاد او از تودلخور یا دلزده شده است. اگر اولین و آخرین پیام را تودادی که دیگر رهاست را بکش و برو. گاهی جلوی چشم نباش، بگذار بگردند و پیدایت کنند. گاهی مات باش، تا دقت کنند و بتوانند تو را ببینند.

«صله رحم»

در روزگاران قدیم مردم تصویری کردند که آدم های دنیا همین همسایه و بقال و هم محله است و دنیا به طولی که گاری می رفت، برایشان بُرد داشت و همه وسعت آن به اندازه آنچه برایشان تعریف می شد که رفته بودند و دیده بودند؛ ولی همسایه، همسایه را خوب می شناخت. امروزه اما مردم آدم هایی را در جاهایی که وسیله نقلیه هم نمی کشد، می شناسند، ولی ممکن است همسایه دیوار به دیوارشان را به درستی نشناسند؛ چه خوب گفته اند که: فضای مجازی دورها را نزدیک کرده و نزدیک ها را دور.

مردم این زمانه سرد سلام می کنند و گرم خدا حافظی می کنند و عرض سلام ها طولش کوتاه شده است. برای برخی آدم ها اصلاً مهم نیست وجود داشته باشیم یا نه؛ و وقتی بیمار می شویم، تنها دلیلی که حالم را می پرسند، این است که ادب و رسم و لفظ های فرمالیته و کلیشه ای را به جا بیاورند، تا پشت و جلوی رویش نگویند چقدر بی مرام و بی رسم است.

آدم‌ها معمولاً فقط زمانی با رغبت به سوی ما می‌آیند که یا دلشان تنگ شده باشد یا پایشان لنگ شده باشد یا در مغزشان جنگ شده باشد. در کُل، وقتی می‌آیند که یک جایی‌شان آسیب دیده باشد. وقتی حیوانی خانگی گم می‌شود، می‌گویند: نگران نباش، گرسنه که شد، برمی‌گردد؛ دقیقاً مثل خیلی از آدم‌ها که مدتی کم‌پیدا می‌شوند و وقتی دوباره گرسنه پول یا حال می‌شوند، برمی‌گردند. آن قدر کم رفت و آمد داریم که گاهی یادمان می‌رود که هلان خوشاوند را با فلان مشخصات داریم.

کاش آدم‌ها بدانند که وقتی به همدیگر سر بزنند، حتی اگر کاری نکنند و کلامی و سخنی نگویند، وجودشان دلگرمی است؛ و دید و بازدید و صلۀ رحم آن وقتی در وظیفۀ اجتماعی و اخلاقی ساقط است که فرد در حالت رخوت و کسالت به سربرد، یا بیماری و ویروسی شیوع داشته باشد.

چه بد خانه‌هایی هستند که دستگیره‌هایشان را فقط ساکنانش و اعضای خانواده‌اش لمس می‌کنند و پادری‌هایش با گام‌های مهمان بیگانه‌اند. البته بسیاری آدم‌ها به خاطر سنگدل و بی‌معرفت بودنشان نیست که احوالی از ما نمی‌پرسند، فقط مشکل این جاست که انتظار دارند همیشه دیگران به سمت آن‌ها بیایند. طرف وقت دارد که دو ساعت پشت تلفن با ما گفت‌وگو کند، اما دو ساعت نمی‌تواند حضوراً بیاید و به ما سر بزند یا خیلی افراد تا دو ساعت پشت در حرف می‌زنند اما عجله دارند و نمی‌توانند به داخل منزل بیایند. زمانی که قرار است به دیدار کسی برویم یا کسی پیشمان بیاید، آن وقت تازه به خاطرم می‌آید که از پیش‌کاری برای انجام دادن داریم و گمان می‌کنیم اگر اوقاتی را اختصاصاً برای بودن در کنارشان صرف کنیم، آنگاه از کارهایمان عقب می‌افتیم. در حالی که اگر چنین مجالی برای دیدار و گنار هم بودن پیش نمی‌آمد، ممکن بود آن کارها همچنان انجام نگرفته روی زمین بمانند و در آن زمان به سراغ آن‌ها نمی‌رفتیم و مشغول انجام کار مشخصی نبودیم.

آدم‌ها برای درد دل و نقد و تعریف وقت ندارند، اما ساعت‌ها سראختلاف نظر و شکایتی با توکل کل می‌کنند. زیاد صحبت کردن در جمع نشانه‌ی شدت صمیمیت و دوستی میان دو طرف یا افراد آن مجلس نیست، بلکه نشانه‌ی این است که مدت زیادی از هم دور و بی‌خبر بوده‌اند، که این همه مدت حال و احوال‌پرسی و پرس‌وجومی‌کنند. افرادی که مدام دنبال این

هستند که موضوعی برای غرولند و گالیه پیدا کنند، منشأ و زمینه کینه دارند، که دلیل آن هم بی‌مهری و بی‌توجهی است و این که می‌خواهند موضوعی را بهانه کنند و با پیش کشیدن آن بتوانند دقایقی با فردی دیگر گفت‌وگو کنند.

سرسره اعضای خانواده شروع به صحبت با یکدیگر می‌کنند. این نشانه آن است که فرصتی به‌جُز آن برای شرح اتفاقات روزمره پیدا نکرده‌اند. همان‌طور که در بخش فرزندداری گفته شد، بهتر است یک ساعت یا نیم ساعت یا هر مدت زمان ممکن در شبانه‌روز تعیین شود تا تک‌تک اعضای خانواده با هم به گفت‌وگو بپردازند و حرف‌ها در دل جمع نشوند و اعضای خانواده از اخبار و پیشامدهای یکدیگر آگاه شوند. زمانی که در جمعی هستیم، هرچند فرد با همه آن افراد صحبت نکند، اگر فرد حضورش را الزامی نداند و از آن جمع برود، باعث آزرده‌گی مهمان می‌شود.

«صحبت‌های مجازی»

بعضی افراد در فضای مجازی زبان دار و اجتماعی هستند و در دنیای حقیقی نمی‌توانند حرفشان را چطور بزنند تا حس و منظورشان برسانند در عوض دسته‌ای از افراد در حضوری راحت و ساده حرف می‌زنند ولی به دلیل آشنایی و تسلط کم با فضای مجازی نمی‌توانند درست در این فضا با بقیه ارتباط برقرار کنند.

یکی از ویژگی‌های گفت‌وگوهای مجازی این است که بسیاری حس‌ها و منظورها در مکالمه مجازی ابراز نمی‌شوند؛ مثلاً نمی‌توان متوجه تناقض حالت چهره با پاسخ سوالات احوال‌پرسی شد و یا شدت و ضعفِ عصبانیت و یا نظر منفی درباره فرد یا کاری را از میمیک و حالت چهره مخاطب تشخیص داد. گاهی آن متلک‌هایی که آن‌ها را پُتکی فرض می‌کنیم که از روی عصبانیت بر شخصیت ما کوبیده شده‌اند، شاید از روی شوخی و خنده گفته شده باشند و چون ما کنار گوینده نیستیم تا خنده هویداشته بر صورتش را ببینیم، ممکن است سوء تفاهم پیش بیاید.

یا پاسخ «بله» یا «نه» که در نظرسنجی‌ها و پرسش‌وپاسخ‌ها با مکث گفته می‌شوند، قاطعیت‌شان فرق دارد با پاسخی که سریع و با قاطعیت گفته شده باشد و یا با شک و دودلی

همراه بوده؛ ولی در چَت این دودلی‌ها و تردیدها در اذعانِ جواب هویدا نمی‌شود. از طرفی، در گفت‌وگوی حضوری وقتی حرفی از دهان بیرون آمد، راه برگشت و کتمان وجود ندارد، حتی وقتی حرفی تا نیمه گفته شود و گوینده دنبالهٔ سخنش را قورت دهد، شنونده برای بیان ادامهٔ آن اصرار می‌ورزد، تا جایی که فرد را مُجاب و وادار نماید که گزارهٔ خود را تکمیل کند. ولی در گفت‌وگوی مجازی در قالب چَت، چون باید نخست جملهٔ مورد نظر را کامل نمود و پس از تأیید آن را ارسال کرد، بسیاری سخنان که با سختی از دل تا نوک زبان صعود کرده‌اند، با فرو دادنِ آبی در دهان به قعرِ دل بازمی‌گردند. برخی گفت‌وگوها و صحبت‌ها و پرسش‌وپاسخ‌ها بهتر است در هنگام ملاقات حضوری بیان شوند، تا از سوء برداشت از نیت و منظور احتمالی پیشگیری شود. پس سرِ نظرسنجی و برنامه‌ریزی و تصمیماتِ مهم قرار حضوری داشته باش تا در کنار لفظ، لحنِ صحبت و حالاتِ چهره در بیان هر جمله را نیز نظاره‌گر شوی.

دلیلِ آن که بسیاری از افراد به پیام فرستاده شده دیرپاسخ می‌دهند، آن است که پیامی مبنی بر درخواستی در نوتیف می‌خوانند و چون پاسخ دادن به آن را به علتِ رودربایستی یا زحمتی که انجامِ آن درخواست دربردارد، یا نبودن در شرایط مناسب در توان خود نمی‌بینند، پس به صلاحِ خود می‌بینند که سین کردنِ پیام را به زمانی دیگر موکول کنند، یا از انجامش برای همیشه یا تا منقضی شدنِ مدتِ درخواست سر باز می‌زنند. البته این داوری را نمی‌توان به همهٔ سین نکردن‌های پیام‌های حاملِ درخواست تعمیم داد و فرض را بر این گذاشت که فرد به پیام‌های آدم بی‌توجه و نسبت به او بی‌رغبت شده است. شاید افراد به دلیلِ تعلقِ بیشتر به فضای حقیقی و بازدیدِ کمِ پیام‌رسان‌ها، از پیام دریافت شده از او مطلع نشده باشند و پیام مورد نظر با آمدنِ پیام‌های بعدی از طرف اشخاص دیگر، به انتهای صفحهٔ گفت‌وگوها هدایت شده باشد.

دوست و همنشین

«فلسفه دوست»

این که چه پدر و مادری داشته باشی، مطلقاً انتخابش با تو نبوده، ولی این که چه همسری خواهی داشت، اختیارش با خودت است، هرچند این اختیار از تو سلب شود، ولی حق انتخاب با خودت است. این که خواهر و برادرت چگونه باشند نیز با تو نبوده، ولی دوست یا دوستانت را می توانی خودت انتخاب کنی. روشن است که ما اوقات بیشتری را پیش همسرو دوست سپری می کنیم: همان هایی که انتخابشان دست خودمان است. گاهی دوست آدم حقایقی از زندگی آدم می فهمد و به آدم نزدیک می شود، تا جایی که خواهر و برادر و حتی پدر و مادر آدم از آن اسرار و سرگذشت های آدم بی خبر هستند.

همه جانوران تمایل دارند در جماعت حیوان های هم نوع باشند، مثلاً جماعت پنگوئن ها کنار هم و دسته های شیرها با هم و گروه های پلنگ ها پیش یکدیگر زندگی می کنند و پرند ها کنار هم مهاجرت می کنند. گنه همه این ها نشانه تمایل هر دسته به بودن در کنار هم نوعانش است. انسان ها هم فطرتاً و از روی سرشت شان، گرایش دارند در اجتماع هم نوعان خودشان و به صورت جمعی روزگار سپری کنند. این که «زمانه خراب شده»، توجیه خوبی برای کمرنگ شدن دوستی ها و مراوده ها نیست. یک ضرب المثل آلمانی می گوید: «بدون دوستان به سر

بُردن، بدتر از داشتن دشمنان است.» پس حتی اگر با همهٔ مردم دنیا دشمن هستی، یکی را به عنوان دوستت کنار داشته باش؛ کسی که قبول داشته باشد. اتفاقاً اگر کمتر دوست داری و اطرافت را دشمن پُر کرده و با تو بد تا می‌کنند، پس باید رابطه و مرآوده با همان دوست یا دوستانی را که برایت مانده‌اند، پُررنگ‌تر کنی، چون این تنها سپاه و نیرو و پشتیبانِ توست.

برخی می‌گویند: «روابط افسردگی می‌آورند»، ولی احتمالِ دچار شدن به افسردگی در حالتِ بی‌رابطه و بی‌مرآوده بودن، بیشتر است. می‌گویند دوستی و روابط با آدم‌ها کلی مکافات و سرخوردگی به بار می‌آورد، در صورتی که خودِ تنهایی ریشهٔ بسیاری از اختلال‌های روانی همچون خوددرگیری و وسواس و افسردگی است. گاهی حضورِ دوست در پیچ‌وخم‌های زندگی آن قدر مشکل‌گشا و همراهِ آدم می‌شود که خواهر و برادر نمی‌شود و آن قدر که دوست و مادر و پدر، خیرخواه و با محبت هستند، خاله و عم نیستند.

حکمت دوست این است که وقتی زمان‌هایی نمی‌دانی داری چه کار می‌کنی و غافلی و به بی‌راهه می‌روی، یقه‌ات را بگیرد و نگذارد ادامه بدهی؛ یا اگر انجام دادنِ کارهایی به صلاح است، ولی خودت به آن درک و دانش نرسیده‌ای، او (دوست) تو را به انجامش سوق دهد و تو را از انجام کارهایی که گمان می‌کنی درست است، اما پیامدهای زیان‌باری برایت به بار می‌آورد، بازدارد.

آدم تا جای ممکن دوست دارد شخصیت معقولی داشته باشد و کارهایش درست انجام دهد ولی گاهی اشتباهات و خطاهایی از دستش در می‌رود که با این وجود یک سری افراد آدم باید همچنان آن را دوست و قبول داشته باشند که شامل خانواده و دوست آدم هستند.

هر آدمی در زندگی‌اش به کسی نیاز دارد که وقتی گاف و سوتی داد از آن‌هایی که بابتش هم می‌خندید و هم خجالت می‌کشید بتواند واقعه را برای آن فرد تعریف کند، حتی اگر خنده و تمسخر کند، تا با خنده او، به لب‌های او هم خنده بیاید. هر آدمی به وجود کسی احتیاج دارد که وقتی دچار شکست و ناکامی شد، قضایا را برای آن فرد شرح دهد، تا سبک شود و در عین حال، به او حسِ خواری و سبکی و حقارت دست ندهد؛ و آن فرد ترجیحاً از اعضای خانواده‌اش نباشد، که شکستِ آدم را به نوعی رخداد و کُنشی برخلافِ توقعاتشان می‌دانند و به دنبالش آدم را مورد توبیخ و قیاس و سرزنش قرار می‌دهند. بهتر است آن شخص غریبه و دارای

نسبت دور هم نباشد، چون نشستن پلی درد دلِ آدم و شمیدنِ شرحِ مصیبت‌ها و مکافاتش را کسرِ شأنِ خودشان می‌دانند و آدم با بازگویی و تعریف کردنش به آن‌ها، احساسِ شرم و سرافکندگی خواهد کرد. پس بهترین فرد برای گفتنِ این جریانات و ماجراهای زندگی، کسی نیست جز حضرتِ دوست!

در هر نهاد و سازمانی وارد می‌شوی، با افرادِ صاحبِ قدرت در آن عرصه طرحِ دوستی بریز، تا اگر زمانی خللی در کارت پدید آمد و به مشکلی برخوردی و برای ارتقا و صعود یا جلوگیری از نزول به کمکِ کسی نیاز پیدا کردی، کسی را داشته باشی که کاری از دستش بریاید باشد و برایت وساطت یا رفعِ مانع کند.

«ضرورتِ برخورداری از همنشینِ خوب»

اگر رخت و لباسی را که معطراست، بر روی لباسی بدون بویِندازی، آن رخت و لباس که با آن تماس پیدا کرده، بوی همان عطر را می‌گیرد. یاخته‌ها و سلول‌هایی عصبی به نام «نورون‌های آینه‌ای» در مغز وجود دارند که باعث می‌شوند ما از رفتار دیگران به صورت ناآگاهانه تقلید کنیم؛ دلیل خمیازه و خنده و دست به چانه بردن و ولب گزیدن پس از مشاهده این کنش‌ها، نتیجه کارکرد همین نورون‌هاست. پس مغز ناخودآگاه ما را شبیه و همانند اطرافیانمان می‌کند. وقتی آدم با کسی نشست و برخاست دارد، بوی کردار و رفتارِ او را دریافت می‌کند و بسیاری از افکار را با هم تبادل می‌کنند، و حتی لحن و تکیه کلام‌هایی که در گفتار به کار می‌برند، مانند هم می‌شود. اگر می‌خواهی بدانی چه شخصیتی داری پس ببین دوستان نزدیک چه شخصیتی دارند چون دوست آینه شخصیت آدم است. از رفتارهایی که آدم بابتش همنشینش را مذمت می‌کند آن رفتار را همنشینش در او دیده و از او الگو گرفته است در واقع خیلی رفتار بد دیگران، تقلید از خود ماست. چینی‌ها یک ضرب‌المثل دارند که اگر با مگس بگردد دستشویی می‌بینی و اگر با زنبور عسل بگردد کندوی عسل نصیبت می‌شود. که همنشینی کنی کردارت و رفتارت شبیه او می‌شود و اینطور انتظار می‌رود که به میزان سرعت او غذا بخوری و سبک لباس‌های او را می‌پوشی و از الفاظ و تکه کلام‌های او استفاده کنی و حتی لحن و سرعت حرف زدن هم شبیه او باشد. انسان پاره‌ای دانش‌ها و حکمت‌ها و

تجربه‌ها را در طول زندگی کسب می‌کند و از دست‌یابی به بسیاری از تجربه‌ها و معلومات هم بی‌نصیب می‌ماند که اینگونه نیاز به دوست یا دوستانی پیدا می‌شود تا از تجربه و دانسته‌های آن‌ها بهره‌برد. دوست پس از فرزند و مادر و پدر و همسر، عزیزترین فرد هر آدمی است، ولی بیشتر از همه آن‌ها در زندگی آدم نقش دارد و تأثیری می‌گذارد. در واقع، دوست گرفتن همان دست گرفتن است، که آدم را از پرتگاه‌های زندگی نجات می‌دهد، یا برعکس: آدم را به سمت پرتگاه می‌کشاند دوست کسی لست که عیب‌هایت به توهیدیه دهد تا با اصلاحش پیشرفت کنی و با اشکال‌گیری‌هایش تو را از کج روی‌ها نجات دهد.

چینی‌ها یک ضرب‌المثل دارند که می‌گویند اگر با مگس بگردی دستشویی می‌بینی و اگر با زنبور عسل بگردی کندوی عسل نصیبت می‌شود. تو همانند همان جماعتی می‌شوی که با آن‌ها می‌گردی؛ اگر با جماعت بزرگمنش بگردی، بزرگمنش و بلندطبع می‌شوی؛ اگر با گروهی آگاه بگردی، آگاه می‌شوی؛ اگر با جماعتی درمانده بگردی، درمانده می‌شوی؛ اگر با جماعتی واژده بگردی، واژده و منزوی می‌شوی؛ اگر با جماعتی سرزنده بگردی، سرزنده و سرشار از شور زندگی می‌شوی؛ اگر با گروهی غافل بگردی، غافل می‌شوی؛ اگر با شماری آدمیان خوش‌اخلاق بگردی، خوش‌خلق می‌شوی؛ و اگر با جماعتی دانش‌پرور و پرمعلومات بگردی، دانا و پرمعلومات می‌شوی.

کسی که در زندگی خودش امید دارد، به همنشینش هم امید القا می‌کند. کسی که در زندگی انگیزه دارد، به همنشینش انگیزه می‌بخشد. کسی که روحیه‌ای سرزنده و پُرشور دارد، این روحیه را به همنشینش هم منتقل می‌کند. کسی که در زندگی هدف دارد، همنشینش را نیز به سوی داشتن هدف سوق می‌دهد. به همین قیاس، فردی هم که موزمار یا عصبانی یا مال‌دوست نیست، وقتی ببیند جماعتی که با آن‌ها سر می‌کند، این ویژگی‌ها و صفات را دارند، ناخودآگاه به آن سمت سوق داده می‌شود که او هم مثل آن‌ها شود. آدم‌ها در طول زندگی شان بسیاری از درست و غلط‌ها و راهکارها را بیش‌تر از آن‌که از کتاب و رهنمودهای مکتوب و منقول بیاموزند، از رفتار و کردار دوستانشان یاد می‌گیرند.

از آن‌جا که جسارت و جَتم میان دوستان مُسری است، آدم‌ها وقتی ببینند طرفِ مقابل با جماعتی نشست و برخاست می‌کند که از این خصلت‌ها و ویژگی‌های بارز برخوردارند، او هم

این نیاز را حس خواهد کرد که مانند آن جماعت باشد و به او احساسِ نقص داشتن و کمبود و کاستی دست می‌دهد و اگر آن جماعت یا فردی که با او مأنوس است، مهارت و پیشه‌ای را دنبال می‌کنند، برای آن که پیش او یا آن‌ها کم نگذاشته باشد، او هم دستی در آن پیشه و حرفه می‌برد و دنبال آن می‌رود که در زمینه‌ی مهارت و هنری که شاهدش بوده و از همنشیش دیده، در خودش هم آن توانمندی را ایجاد کند. هرچقدر هم آدم در انتخاب و تصمیمی، راسخ و راضی باشد، نظر و نقدِ دوستانش می‌تواند آن قدر قدرت داشته باشد که آن تصمیم و انتخاب را از جا بلند کند و انتخابی دیگر را بر جایش بنشانند.

اگر دیدی دوستت تو را هرگز به انجام کاری درست توصیه نمی‌کند و تو را در گرفتن تصمیم درست در زمینه‌ای که بر آن اشراف و آگاهی دارد، راهنمایی نکرد و یا در هنگام فراخوان‌های مربوط به وظایف یا بهره‌وری، اطلاع رسانی نکرد و مهم تراز همه، تو را از کار اشتباهی که از پیامدهای احتمالی‌اش آگاه بود، بر حذر نداشت، او را دوستِ «خودت ندان و نامش را «دوست» نگذار؛ او تنها یک فرد اجتماعی است که بیشتر از دیگر افرادِ اجتماع به تو نزدیک شده است.

ویژگی‌های دوستِ واقعی

در هفته دست کم یک بار احوال بپرسد و سُراغ بگیرد.
در مواقعی که مبلغی از او برای قرض درخواست می‌کنی، بیشتر از یک بار در سال (در طول سال‌های دوستی‌تان) درخواست و سخت را رد نکرده باشد.
بدون مدرک و مستندات به تو تهمت و افترا نزند و بر آن پافشاری نکند.
وقتی گرفتار هستی، از تو بپرسد که آیا کمکی از دست او برمی‌آید یا نه. در کُل، سه کارِ دستگیری، دلداری و راهنمایی از دستش بر بیاید. مصداقش این جمله است که: موهای لخت، آسان و قشنگ فرمی شوند، اما موهای فرّ قشنگ و آسان لخت نمی‌شوند.

رمزها و راهکارهای دوست‌یابی

- در گزینشِ دوست، شتاب نکن.
- عقاید و باورهای دیگران (در این جا دوست) را تمسخر نکن و آن‌ها را محترم بشمار.
- آرزوهای دوست را محال ندان.
- انتقادپذیر باش (به ویژه هنگامی که انتقاد از جانب دوست باشد).
- آویزان و دائم‌الحضور نباش.

«دوست آن است که در فکرِ دوست»

دوست مانند باغبان است، کمکت می‌کند به رشد و بالندگی برسی. نباید انتظار داشت که دوست حتماً دارای کمالات بسیار و فضیلت‌هایی والا باشد؛ دوستِ حقیقی کسی است که آدم با بودن در کنار او، حس خوبی پیدا کند و چشمانش به روی حقایق هستی بازتر شود. کسی که برایت دست تکان می‌دهد، لزوماً دوستِ تونیست، بلکه آن کسی که دستت را می‌گیرد، دوستِ توست.

آن کسی دوستِ توست و دوست داشتنش حقیقی است که ناراحت نکردنت برایش مهم باشد. کسی دوستدارِ راستین و واقعیِ توست که دغدغه‌اش خوشحال کردنِ تو باشد. دوستِ راستین و دوستدارِ واقعیِ تو کسی است که چون پوست محافظ تو باشد. پوست واقعیِ آن کسی است که نگرانی‌هایت را با دلگرمی، غمِ تو را با شادی، ترس‌هایت را با آرامش، و دل‌مردگی‌هایت را با عشق جایگزین کند. ابراز محبت، نهالِ دوستی را تنومندتر می‌کند. آن کسی که در دردها و گرفتاری‌هایت تو را از یاد نمی‌برد، دوست بگیر و آن کسی را که در دردها و گرفتاری‌هایش باز هم تو را از یاد نمی‌برد؛ دودستی بگیر. «کارل پوپر» می‌گوید: هریک از ما به یک رفیق نیاز داریم که نه تنها در شادی و آسانی دوست و یارمان باشد، همچنین رفیق و شریکِ غم‌ها و بانیِ لبخندها باشد؛ فرق است میان «رفیق» و «دوست» و ما این روزها دلمان رفیق می‌خواهد، نه دوست.

دوستِ خوب کسی است که آن قدر گرم با تو برخورد کند که اگر چای سرد هم جلویت گذاشتند، متوجه نشوی و آن قدر شیرین صحبت کند که متوجه نشوی با چایت قند نخوردی.

بهترین دوست کسی است که نسبت به حالِ بدت احساسِ مسئولیت کند. دوست کسی است که در زمان غم نیز همراهت باشد. در زمان خوشی همه حتی غریبه ها در کنارت قرار می گیرند.

دوستِ راستین آن کسی است که حالت را خوب کند، وگرنه خودمان در خلوتِ خودمان حالممان بد هست. آدم‌ها در این مواقع بیشترین نیاز دارند تا دوستشان آن‌ها را از یاد نبرد و کنارشان باشد: هنگام بیماری، در بی‌پولی و در مهمانی. دوست آن است که دست کم ۳ بار خنده بر لبانت آورده باشد؛ و زمانی که در غم و ناخوشی به سر می‌بری، خودش به گونه‌ای بفهمد چه غمی داری. رفیقت آن کسی است که مشکلات را کشف کند و برای برطرف کردنش کاری انجام دهد؛ و هواخواهت آن کسی است که نمی پرسد: «چرا ناراحتی؟»؛ بلکه چیزی می‌گوید یا کاری می‌کند که تواز آن حال درآیی.

اگر به کسی نیکی نکردی، ولی او نیکی کرد، او لایق است که او را دوستِ خود بدانی. وقتی عازم مکانی دور می‌شوی و سرِ راه متوجه می‌شوی که پول به همراه نداری یا در مکانی قرار گرفتی و به ابزاری نیاز پیدا کردی که به همراه نیاورده‌ای، اولین کسی که به او رو می‌اندازی تا مایحتاجت را به دستت برساند، بهترین دوست است.

به گفت‌وگوی دو دوست به نام‌های «گیاسا» (معنی نام: مانند گیاه) و «رایانا» توجه کنید:

۱. گیاسا: سلام، حالت چگونه؟

.رایانا: سلام، کلی کارِ تایپ روی سرم ریخته؛ حسابی تحت فشارم.

.گیاسا: از بس که خودتو با کار خفه می‌کنی!

.....

۲. گیاسا: سلام، حالت چگونه؟

.رایانا: سلام، کلی کارِ تایپ روی سرم ریخته؛ حسابی تحت فشارم.

.گیاسا: این قدر برای کار خودت رو اذیت نکن، این جور که پیش می‌روی، زود فرسوده می‌شوی.

.....

۳. گیاسا: سلام، حالت چگونه؟

.رایانا: سلام، کلی کارِ تایپ رو سرم ریخته؛ حسابی تحت فشارم.

.گیاسا: اوه چه بد، متاسفم.

.....

۴. گیاسا: سلام، حالت چطوره؟

.رایانا: سلام، کلی کار تایپ رو سرم ریخته؛ حسابی تحت فشارم.

.گیاسا: خسته نباشی. برات دعا می‌کنم که هر چه زودتر تموم بشن.

.....

۵. گیاسا: سلام، حالت چطوره؟

.رایانا: سلام، کلی کار تایپ رو سرم ریخته؛ حسابی تحت فشارم.

.گیاسا: آفرین. من مطمئنم دوستِ باپشتکارم از پسِ همه‌ی اون کارها برمی‌آد.

.....

۶. گیاسا: سلام، حالت چطوره؟

.رایانا: سلام، کلی کار تایپ رو سرم ریخته؛ حسابی تحت فشارم.

.گیاسا: هروقت تموم شد، بیا بیرون یه دوری بزنیم تا خستگی از تنت بیرون بره.

.....

۷. گیاسا: سلام، حالت چطوره؟

.رایانا: سلام، کلی کار تایپ رو سرم ریخته؛ حسابی تحت فشارم.

.گیاسا: کمکی از دست من برمی‌آد؟

.....

۸. گیاسا: سلام، حالت چطوره؟

.رایانا: سلام، کلی کار تایپ رو سرم ریخته؛ حسابی تحت فشارم.

.گیاسا: چند صفحه برام بفرست، تایپ کنم تا کارت زودتر تموم بشه.

این‌ها حالت‌های واکنش در برابر اطلاع از گرفتاریِ پیش‌آمده برای دوست هستند که

هرچقدر از این حالت‌های برخورد به پایین‌تریاییم، احساس همدلی و همدردی بیشتر به

چشم می‌خورد و گیاسا نسبت به حال دوستش بیشتر احساس مسئولیت می‌کند.

ما انسان‌ها حس و حالی از اطرافیانمان دریافت می‌کنیم که سهم حائزاهمیتی از حس و حال خودمان دارد. بهترین دوست‌ها کسانی هستند که در بدترین زمان‌ها کنارت باشند. دوست وقتی در روز شادی، شیرینیِ موفقیت و خوراکِ جشن را می‌خورد، باید در روز غم، غصه‌ات را هم بخورد.

از دوست‌هایمان سوالاتی مدلول برداستن چرایی‌ها و چگونگی‌ها نمی‌پرسیم، چون مبادا با خود فکر کنند که آن قدر اطلاعات و اخبار ما کم است و ناآگاهیم که از آن نکته بی‌خبریم و بر آن مطلب واقف نیستیم. در مواقع گرفتاری و سختی‌ها از دوستانمان کمک نمی‌گیریم که مبادا برای آن‌ها زحمتی ایجاد شود و مطرح کردنش به آن‌ها بر بخورد و از چشمانشان بیفتیم. حرف‌های دلمان را به آن‌ها نمی‌گوییم و از احوالات زندگی‌مان برایشان تعریف نمی‌کنیم تا با خود فکر نکنند که با چه فرد بیچاره و آسمان‌جلی دوست شده‌اند و از انتخابشان پشیمان شوند و از کنار ما بروند؛ پس سود دوست داشتن چیست؟ آیا باید دوست داشت که فقط او را دوست داشت؟

اتفاقاً برای کسانی که در توصیفِ خوب و بدِ زندگیِ خود شرم و ابایی ندارند و به‌آسانی اطرافیانش را از ناگواری‌ها و شکست‌های به‌بارآمده در زندگی‌شان مطلع می‌کنند، خود این‌که به برخی عیب‌ها و اشتباهات اذعان کنی، دوست‌داشتنی‌تر به نظر می‌رسی. چون با تو احساسِ راحتی بیشتری می‌کنند. کسی که کامل و بی‌نقص به نظر می‌رسد، آدم احساس می‌کند نمی‌تواند با او راحت باشد و همذات‌پنداری کند، یا به خاطر مسائلی مانند روشن کردنِ شعله‌ی آتشِ حسرت بر زیر دل و یا جوخه‌ی آتشِ حسادت، آن علاقه و دوستی میان دو نفر کمرنگ‌تر شود، هرچند که هرگز این فعل و انفعالات و احساس‌ها و جریحه‌های دل به زبان آورده نمی‌شوند.

سعی نکن به زور خود را شاد نگه داری و غم و غصه‌هایت را پنهان کنی؛ دوست آن کسی نیست که حالِ بدمان را از او مخفی کنیم و فقط حالِ خوبمان را به او نشان دهیم. دوست کسی است که حالِ بدمان را خوب کند، چون غصه و مشکلات بخشی از زندگیِ تو هستند، ولی متأسفانه بسیاری از افراد، به‌ویژه آن‌هایی که دوستشان برایشان عزیز است و به سختی افتخار دوستی با او را پیدا کرده‌اند، تلاش می‌کنند که وجود غم و مشکل در زندگی‌شان را

کتمان و انکار کنند. چون گمان می‌کنند که اگر دغدغه‌ها و مشکلاتشان را افشا کنند، ریشه‌ی دوستی‌شان سُست می‌شود و طرف از آن‌ها رویگردان می‌شود و دیگر حاضر نمی‌شود که کنارشان بماند. در حالی که اگر کسی به خاطر غم و غصه‌هایمان می‌خواهد ما را ترک کند، بهتر است زودتر - پیش از آن که بیشتر به او وابسته بشویم - ما را ترک کند چون دیر یا زود از وجودش باخبر خواهد شد و بسیاری افراد پس از آن که از مشکل و گرفتاری مطلع می‌شوند که دوستشان برایشان تعریف نکرده، از این بابت ناراحت می‌شوند و در ذهن‌شان زنگ می‌زند که: «چرا با وجود میزان صمیمیت و دوستی که میانمان هست، دوستم مرا قابل ندانسته آن مشکل را با من در میان بگذارد و چرا فکر می‌کرده که به خاطر فلان مشکل قرار است پیکره‌ی دوستی‌مان زنگ بزند و دست از دوستی با او بردارم.»

دوست را با غم‌ها و غصه‌های آشنا کن؛ وقتی غم و غصه‌هایت را با دوستت رو در رو می‌کنی، همین‌که مقداری از سنگینی غمی که بر روی دلت نشسته، کاسته می‌شود، فرح‌بخش است؛ حتی شاید برخلاف انتظارت، کاری برای برطرف کردن آن مشکلات از دستش بریاید و آن را انجام دهد.

«با هر کسی دوستی نکن»

دوست‌هایی عمده‌تا سه منشا دارند دوستی‌های منفعتی که دلیلش بهره بردن از منزلت، اعتبار یا ثروت فرد است. دوستی معرفتی که به دلیل جبران لطف و محبت فرد تشکیل می‌شوند. دوستی‌های جذابی که منشا تشکیل آن جذایت‌های ظاهری و اخلاقی فرد مقابل می‌باشد.

با سه کس دوستی کن: دوست، دوست، دشمنِ دوست، دشمنِ دشمن.

از سه کس دوری کن: دشمن، دشمنِ دوست، دوستِ دشمن.

ناراحت نباش که دوستان زیادی نداری. به قولی، لامبورگینی دوتا صندلی دارد، ولی

اتوبوس ۳۰ تا!

دوستِ خوب بهتر از تنهایی است و تنهایی بهتر از دوستِ بد است.

آدم‌هایی که زیاد زجر کشیده‌اند، یا بهترین افراد برای دوستی هستند یا بدترین؛ بهترین از این بابت که رنج‌ها پخته‌شان کرده؛ و بدترین به این علت که می‌توان در دسرهای و مکافات‌های پیش‌آمده را به حساب ناپختگی‌شان گذاشت، که زندگی‌شان را به این روز انداخته؛ و اگر این ناپختگی و بی‌تدبیری همچنان با آن‌ها باشد، می‌تواند ترکش‌هایش به زندگی دوستی که به او مماس است، برسد.

اگر آدم خوبی هستی، اما آدم‌های مانند تو موفق و خوب به سراغت نمی‌آیند، دلیل نمی‌شود که تو حتماً بی‌ارزش و نالایق باشی؛ بلکه این موضوع به پایین بودن مهارت اجتماعی‌ات برمی‌گردد. اگر به خاطر آن که کسی سراغت نمی‌آید، آدمی بی‌ارزش را برای همنشینی انتخاب کنی، به خودت بد کرده‌ای. چرا که دوستی با برخی آدم‌ها، دشمنی با خود است.

بسیاری افراد هستند که خودشان گرفتار عادت‌ها و کارهای غلط شده‌اند و پیامدهای این کارهایشان دام‌گیرشان شده، ولی هرگز صرفاً به خاطر آن که هم‌مسلك داشته باشند تا از بستر و ابزار کار او به‌طور مشترک استفاده کنند، یا همدرد داشته باشند که در کنارش از نتیجه‌ی اسف‌بار کارشان بسوزند، دوستشان را به چاه غفلت و مشقت نمی‌کشاند. برای مثال، بعضی از دوست‌ها با این که خودشان اهل دود و دم هستند و یا به مواد مخدر آلوده شده‌اند، هرگز آن را به دوست خود تعارف نمی‌کنند و حتی دوستانشان را از این که به سمت دود و اعتیاد بروند، بر حذر می‌دارند و بیم می‌دهند. در مقابل، برخی افراد چون خودشان بد هستند و طاقت ندارند آدم خوب و سربه‌راهی دور و برشان باشد (مبادا که خانواده یا خودشان، مقایسه کنند و منش و کردار درستش را بر سرش بزنند)، آن فرد خوب را نه با عداوت و از روی دشمنی، بلکه با دوستی مثل خودشان، از راه درست به در می‌کنند.

بعضی‌ها نمی‌خواهند با تو باشند، چون در حد و اندازه‌ات نیستند؛ و نمی‌خواهند کنارت باشند، تا این تفاوت اندازه به چشم کسی نیاید. پس حواست باشد مبادا به خاطر آن که کنار آن‌ها باشی، خودت را هم‌قد و هم‌اندازه‌ی آن‌ها کنی. بعضی آدم‌ها که نمی‌توانند صفت و سلوک غلطی را از خود جدا کنند، وقتی می‌بینند کسی دیگر در برخی زمینه‌ها منش و صفت و کردار مطلوبی دارد، او را تحقیر و تمسخر می‌کنند، تا طرف مقابل را هم مثل خودشان کنند، تا کسی نباشد که با دیدنش به حال او حسرت و به وضعیت خودشان افسوس بخورند و یا

بازنده‌ی قیاس‌های آدم‌ها شوند و به خاطر تفاوتِ قطبی که ایجاد شده، سرکوفت بخورند. هیچگاه سرافکننده نباش که از کسی کمتر هستی. متأسفانه برخی افراد که خواسته‌اند به پای بقیه برسند و ازشان کم نداشته باشند، مرموز و فریبکار شده‌اند.

درکِ این مفهوم شاید با این مثال آسان‌تر باشد: کیفی در ویتترین مغازه هست و افرادی که آن را می‌بینند، می‌گویند: «چه زیبا و نفیس است»، ولی وقتی قیمتش را می‌پرسند، از خرید آن منصرف می‌شوند. این که می‌بینی آن کیفِ نفیس ماه‌ها فروش نرفته، آیا نشانه‌ی آن است که بد بوده؟ نه، چون وُسع مالی خیلی‌ها به خریدنش نمی‌رسیده است. ارتباطات و دوستی‌ها هم همین‌طورند: خیلی‌ها دوست دارند با ما ارتباط داشته باشند، ولی شَأن و شایستگی خودشان را در حد و اندازه‌ی ما نمی‌بینند و از این رو، برای دوستی و وصلت و همکاری پا پیش نمی‌گذارند. به بیان دیگر، به خاطر آن که قیمت ما را بالا تر می‌بینند، جسارت نمی‌کنند پیشنهادی را مطرح کنند که احتمال می‌دهند غیرمنطقی و مضحک به نظر برسد.

فراموش نکنیم: باارزشی که با بی‌ارزش بگردد، بی‌ارزش می‌شود. کسی که آدمِ بدی را برای معاشرت برمی‌گزیند، از آن آدمِ بد بدتر است. کسی که آدمِ احمقی را برای مرآوده انتخاب می‌کند، از آن آدمِ احمق، احمق‌تر است؛ و کسی که آدمِ بدکرداری را برای همنشینی برمی‌گزیند، از آن آدمِ بدکردار، بدکردارتر است. کسانی که یک عمر کسی سمتشان نیامده و کسی آن‌ها را برای دوستی و معاشرت قابل ندانسته، وقتی پس از مدت‌ها کسی پیدا می‌شود که آن‌ها را برمی‌گزیند، معمولاً در این ارتباط به جایی می‌رسند که ارج نهادن به آن دوستِ تازه را از حد می‌گذرانند و خودشان را برایش ریزریز می‌کنند، یا این که عُقده و کینه‌ی انباشته شده از همه‌ی طرد شدن‌های پیشین را بر سرِ آن دوستِ تازه خالی می‌کنند.

«هم زهر، هم درمان»

این نکته را همیشه در گوشه‌ای از ذهنت بسپار که: دشمنانت ممکن است روزی صمیمی‌ترین دوستانت شوند و صمیمی‌ترین دوستانت می‌توانند روزی به بدترین دشمنانت بدل شوند. فراموش نکن: کسی که به آدمِ نزدیک‌تر است، به‌صورت بالقوه خطرناک‌ترین فرد است، چون اگر دشمنت شود، با شناخت و اطلاعاتی که از توی سال‌ها به دست آورده، مهلک‌ترین ضربه‌ها

را به تو خواهد زد. پس بدان که خطرناک‌ترین دشمنی که می‌توانی داشته باشی، کسی است که پیش‌تر بهترین دوستت بوده و در حال حاضر بدترین دشمنت شده، چون از کلیات تا جزئی‌ترین مسائل زندگی‌ات و علایق و احساساتت خبر دارد و این دانسته‌ها و آگاهی‌ها برایش حکم نقشه‌ی جنگی را دارد که می‌تواند برای حمله‌ای هولناک علیه توبه کار گرفته شود. فراتر از دوستِ بد، آن کس که از دوستِ بد به او پناه بُرده‌ایم، اگر بد از آب در بیاید، آدم را نابود می‌کند.

گاهی دوست‌های همجنس به نحوی دیگر، مثلاً با تأثیرپذیری از منش و کنش و تبادل افکار، آدم را به فساد می‌کشانند.

با این افراد دوست هرگز نشو:

✓ آدم جوگیر

✓ آدم چشم و دل گرسنه

✓ آدم مفتش

✓ آدم چشم‌چران

✓ آدم ندید بدید

✓ آدم دروغگو

✓ آدم فخر فروش

✓ آدم هوسباز

ترکیبِ این دو صفات در یک یا چند فرد، زمینه‌سازِ فاجعه است: بی‌اعصاب، احمق، فراموشکار.

«فسخ دوستی»

دوستی مثل لُپ لُپ است: نمی‌دانی در دلش چه دارد.

دوست و دشمن هر دو باید آدم را بگیرانند: دوست پیشاپیش و برای نیفتادنت به منجلاب؛

و دشمن پس از افتادنت به منجلاب.

هر همراهی را دوست خود فرض نگیر سایه همیشه همراه تو است ولی اگر روزی تو به گرفتاری و معضل بربخوری او با آنکه آنجاست برایت کاری نمی کند که آن، مصداق خیلی افراد همراهی است که ما آن ها را به اشتباه دوست گرفتیم.

افسوس که دوست واقعی یا رفقای نیمه راه را وقتی می شناسیم که دیگر دیر شده و در یک منجلاب و مشکلی افتاده ایم و آن موقع با ذات بی مرام کسی آشنا می شویم که دیگری پاره به دریا زده ایم و حتی مجالی نیست در دوستی ها تجدید نظر کنیم. بسیاری بوده اند که دوستانشان را هنگامی شناخته اند که دیگر دیر شده و حتی آن شناخت دیگر به کار این دنیایشان نیامده و رخت از جهان بر بسته اند و شکایت و بیدادشان به همان جایی می رسد که شکایت فرد شاکی از فروشنده ی چتر نجات معیوب می رسد.

دلخوری و فسخ دوستی این نیست که طرف مستقیم و رو در رو در چشمت نگاه کند و بگوید دیگری نمی خواهد به دوستی با تو ادامه بدهد؛ وقتی اخباری از او از اشخاص دیگری بشنوی که برایشان تعریف کرده، یعنی خزان دوستی فرارسیده است. کسی از ما دلخور است، لزوماً نشانه اش این نیست که با ما بد حرف بزند؛ همین که دیگر آن حرف های خوب را نزند، نشانه ی اُفول صمیمیت است.

بعضس به دوستان خود به اندازه ی کافی محبت و توجه نمی کنند، تا روزی که ببینند دوستی هایشان پژمرده شده اند و هنگامی با آب محبت به سراغشان می روند که دیگر فایده ندارد. گاهی باید حساب دوستی خیلی ها را مانند چند گردش آخر حساب بانکی چک و بازبینی کرد و به حساب دوستان نادوست رسید و تصمیمی اساسی برای ادامه ی ارتباط و مرآوده و مودت با آن ها گرفت چون بعضی ها را چون زیاد می بینیم با آن ها دوست شدیم و معاشرت به پای دوستی گذاشتیم.

معمولاً دوستان در این مواقع خود را گم می کنند؛ در جمع فامیل و دوستان غیر مشترک، در سفر، به در هنگام دریافت اعطایی ها، به ویژه خوراکی و مخصوصاً اگر گرسنه باشند که دیگر دوست را از غیر دوست تشخیص نمی دهند.

دوستی تو با افراد مثل یک ظرف آب است: صداقت و یکرنگی، قطره های آب زلال این ظرف هستند و کدورت و رنجش، حکم گل در این ظرف را دارد. هر اندازه گل خصومت به آن

ظرف وارد شود، باید در صد زلالت با مهر و مصادقت افزایش یابد، تا اثرِ کدورتی را که این ظرف را کدر کرده، کم‌تر و یا محو کند.

متأسفانه بسیاری از آدم‌ها تا چند صفتِ خوب از کسی می‌بینند، گمان می‌کنند او بهترین دوستی است که می‌توانسته داشته باشد و او را برای دوستی برمی‌گزینند. حواسمان باشد که پس از ده‌ها ساعت و با گفتن صدها جمله دوستی کسی را به دست می‌آوریم، اما امکان‌ش هست که در یک دقیقه و با یک جمله می‌توانیم آن را از دست بدهیم، به‌طوری که با صرفِ هزاران ساعت و صدها جمله هم نتوانیم آن را بازپس بگیریم؛ و حتی اگر موفق بشویم و آن دوستی برگردد، مثلِ روزِ نخست نمی‌شود.

«کوهان»

می‌گفتند ما پشتتیم چون کوه

پژواک می‌کنیم از تو هرانده

گویم آری پشت من آمدند بسی

نه زیاری، از روی ترس و بی‌کسی

بله، چو کوه گام نهادند به جلو

شب شور به وقت شام و شخم پلو

به اشتباه کوهان را کوهان خواندم

که زیر هورتابان خود را بر آن نشاندم

من آنگاه مُدرکِ بر حقیقت شدم

که ز کولاکِ برف بی‌طاقت شدم

دریافتم منظور آن کوهان نیست

این جا قطب و هوایش زمستانی‌ست

من ناگریز بین کوهان اسیر شدم

من دیگر ز اقلیم سرد سیر شدم

دوستان گفتند دلگرم می کنند

دل یخ زد، ولی سرگرم می کنند

شیر کتاب (inbookcity.com)

عشق

«عشق پاک»

نطفه‌ی خلق با عشق بسته شد

کدام ذات ز جلدش وارسته شد؟

آب شد در دل فرهاد این قند

که شیرینش دل گرفت یک‌بند

وقتی گریه و مرثیه‌سرایی می‌کنیم، رؤیا می‌بینیم و خیال‌بافی می‌کنیم، می‌بوسیم و به آغوش می‌کشیم و زمانی که به نغمه‌ی باد گوش می‌دهیم، چشمانمان را می‌بندیم. پلک روی هم می‌گذاریم؛ چون که زیباترین چیزها در زندگی دیدنی نیستند، باید با قلب احساس شوند.

برخلاف همیشه این بار چشم باز می‌کنیم تا درونمان را ببینیم، نه بیرون را!

قلب دو بعد دارد: بیولوژیکی و معنوی. بعد بیولوژیکی وظیفه پمپاژ خون در سرتاپای بدن را دارد. بعد معنوی را نمی‌توان دید و در کالبدشکافی نمایان نمی‌شود؛ اسم آن «دل» است، جایی که مولّد عشق است.

عشق یعنی تمایل پیوستن به آنچه ذات می‌طلبد. انجام هر کاری و پیش بردن آن، عشق می‌خواهد. عشق در درون هر پدیده و آفریده و امور انسانی نفوذ پیدا کرده و نهادینه شده است. بعضی‌ها می‌گویند اگر همه چیز داشتم، عشق داشتم؛ در حالی که وقتی عشق داشته باشی همه چیز داری. اگر از تطریبولژیکی بررسی کنید در اثر ترشح هورمون اکسی توسین و آدرنالین رخ می‌دهد.

قلب‌گشایی از کشورگشایی بهتر است. کدام یک از شاهان و فرماندهانی که قلمروهای بزرگی داشتند و سرزمین‌های بسیاری را فتح کردند می‌شناسیم؟ اما داستان‌های عاشقانه مثل لیلی و مجنون، شیرین و فرهاد، یوسف و زلیخا، منیژه و بیژن و رومئو و ژولیت در همه دنیا نقل زبان‌هاست.

وقتی که فردی ویژگی‌های زیبا و دلخواه آدمی را داشته باشد، آدم عاشق او می‌شود و قلبش تندتر از همیشه می‌تپد. همان‌طور که می‌دانید عشق به معنی علاقه شدید قلبی است. «ع» یعنی علاقه، «ش» یعنی شدید و «ق» یعنی قلبی. واژه عشق از گیاهی به نام «عشقه» پدید آمده. این گیاه به هنگام رشد به دور گیاه دیگری می‌پیچد. عشق هم مثل پیچکی است که به دور قلب می‌پیچد و آن را به تصرف خود در می‌آورد. عشق می‌تواند با کمترین تنش عقل را تسلیم کند. عشق در تفسیری تخصصی تربیایه اشتیاق، صمیمیت و تعهد استوار است.

در این جا می‌خواهم نشانه‌های عاشق شدن را نام ببرم:

۱. یادکردن مداوم همسر و گذشتن اندیشه چهره او به ذهن
۲. ایدئال سازی و برجسته کردن ویژگی‌های مثبت و نادیده گرفتن ویژگی‌های منفی او
۳. بروز هیجان‌هایی مثل سرخوشی، اشتیاق و دل‌آشوبه و نیز بیشتر شدن انرژی
۴. پیدا کردن حس تعهد و مسئولیت به او
۵. جذب نشدن به افراد دیگر و حتی تمایل نداشتن به نگاه کردن به آنها
۶. تغییر در برنامه و کارها برای دیدن بیشتر او
۷. کنترل نیاز جنسی
۸. به عهده گرفتن کار و تلاش بیشتر برای مهیا کردن و افزایش دادن کیفیت هم‌بستری
۹. وفای به عهد

«عشق‌گریزی»

در گوشمان از عشق داستان‌ها خواندند

پس چرا به ما رسید، گناه کبیره خواندند

عده‌ای از آدم‌ها حس و موضع نامهربانانهای به عشق و عاشقی دارند و با دیدگاه اشتباهشان عشق را به هوس و شهوتروانی ربط میدهند. بعضیها می‌گویند: «عشق کشک است.» یعنی همان طور که کشک استخوان را از کلسیم پر می‌کند، عشق نیز قلب را پر می‌کند. زندگی بی عشق مانند گوشه‌ای همراه بدون سیمکارت، باغچه‌ی بدون گل، ساندویچ بدون سس و عکس بی قاب است. عشقی که تازه از قلب جوشیده مثل نوزادی است که تازه به دنیا آمده. یاری می‌طلبد و تا نرسیدن به آغوش همسر بی‌قراری می‌کند.

عشق مکروه نیست. چرا در رسانه‌ها رفتارهای عاشقانه را سانسور می‌کنند ولی ادعای عشق را نمایش می‌دهند؟ چرا بعضی‌ها از اقرار به عشق شرم دارند؟ چرا بقیه با لحنی عاشق بودن دیگری را نقل می‌کنند و یا جوری از شنیدن عاشق بودن کسی از خود واکنش نشان می‌دهند که گویا آن کس که مبتلا به عشق است مبتلا به بیماری است. بعضی‌ها عاشق نشدن را افتخار و نشان قدرت میدانند؟ در حالی قوی‌ترین انسان کسی است که دلش با عشق سست شده. قوی‌ترین شده چون که عاشق در راه عشق دردهای بسیاری را تحمل می‌کند: هجران، انتظار، صبر، ترس از دست دادن همسر و کنترل هوس. در بچگی داستان‌های عاشقانه به گوشمان می‌خواندند و حالا که نوبت عاشقی ما رسیده آن را کفر ابلیس می‌خوانند.

«انواع عشق»

عشق به خدا؛

عشق به فرزندان و نوادگان؛

عشق به خیرخواهانان: پدر و مادر، پدر بزرگ و مادر بزرگ، سرپرست؛

عشق به خانواده‌ای که به آن تعلق داریم: خواهر و برادر، خاله و دایی، عمو و عمه.

عشق به کسانی که ارادتمندشان هستیم: پیامبران و امامان، عالمان دینی، هم‌کیشان، مراجع تقلید، معلمان، خویشاوندان و آشنایان، افراد سرشناس و ...؛

عشق به جنس مخالف: مثل همسر؛

عشق به جامعه یا یک مجموعه خاص: کشور، ملت، خاندان و تیم.

عشق به غیر انسان: ابزار، گیاه، حیوانات، پدیده‌های طبیعی مانند برف و باران، آبشار، شفق قطبی، و ...؛

عشق به کسانی که ما را سرشوق می‌آورند: دوست، آدم‌هایی با ویژگی‌های دلخواه ما، کودکان، پیرزن‌ها و پیرمردهای غریبه دوست داشتنی.

«انواع عشق به جنس مخالف»

اگر عشق را دارای سه عنصر تمایل و خیرخواهی و مراوده بدانیم؛ انواع زیر قابل تصور است:

عشق محض: عشقی که هر سه عنصر را دارد.

عشق مشفقانه: فرد خیرخواه همسر خود است و با او مراوده دارد. از روی دلسوزی سمت او آمده یا در کنارش مانده. این افراد عموماً برای جلوگیری از آسیب عاطفی یا التیام زخم‌های روحی طرف مقابل کنار او می‌مانند. بعضی وقت‌ها هم برای طراوت دل، ایجاد روحیه، حفظ سرزندگی و دادن امید و انگیزه رابطه را ادامه می‌دهند. فرد که درگیر این نوع از عشق است، عاشقی را به خود تحمیل می‌کند. وظیفه اخلاقی و وجدانی خود می‌داند در کنار فردی بماند که طالب اوست یا بخشی از دوران آشنایی را با او گذارند است.

عشق حیوانی: فرد تمایل دارد ولی خیرخواهی و مراوده ندارد. طرفش را ابزار رفع نیاز جنسی و عاطفی خودش می‌داند. از اول قصد دارد وقتی که آتش تمنای شهوانی‌اش خاموش شد و ویژگی‌های ظاهری طرف مقابل دیگر جذابیتی برای او نداشت او را ترک کند. درست مثل حیوانی که فقط برای جفت‌گیری در کنار جنس مخالفش قرار می‌گیرد.

عشق رفاقتی: شخص در رابطه با همسر خود خیرخواهی و مراوده دارد ولی تمایل ندارد. این افراد دوست ندارند با فرد مقابل تمام جنبه‌های رابطه را تجربه کنند. هیچ گونه کشش و

اشتیاقی به ارتباط در این افراد دیده نمیشود. ترجیح می‌دهند دوستانی خوب با صمیمیتی محدود باشند.

عشق خودبینانه: فرد به طرفش تمایل و با او مراوده دارد ولی خیرخواهی ندارد. این افراد در رابطه فقط خودشان و احساساتشان را می‌بینند. برایشان مهم است که در کنار کسی باشند که دوستش دارند و حالشان خوب باشد. این افراد با گوش‌کراره کوی عشق می‌گیرند تا هرطور شده به مراد خود برسند. وقتی به مرادشان می‌رسند دیگر برایشان مهم نیست که حرف‌ها و حرکات آن‌ها چه حسی به طرف مقابل می‌دهد. به اینکه رفتار و جنس ارتباطشان به فرد مقابل آسیب می‌رساند یا نه اهمیتی نمی‌دهند. حتی توجه نمی‌کنند که فرد مقابل بودن با او را دوست دارد یا نه؟

عشق نمایشی: فرد با همسرش مراوده دارد ولی تمایل و خیرخواهی ندارد. فرد تظاهر به علاقه‌مندی میکند تا برای از ثروت و رفاه و اعتبار اجتماعی طرف مقابل استفاده کند. ممکن است برای نادیده گرفتن حس خودکمبینی یا کمبودی که از مجرد بودن خود و متأهل بودن دوستان و خویشاوندان به او دست می‌دهد در این رابطه بماند.

عشق ساقط: دو طرف نسبت به هم سه رکن اساسی عشق را ندارند. زمانی که دو طرف قصد جدایی و ترک یکدیگر را دارند و رابطه را پایان می‌دهند. اینطور میشود گفت که عشق ساقط همان جنس ارتباطی است که ما در برخورد با افراد غریبه‌ی جامعه داریم.

نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که: خیرخواهی شامل احترام، تعهد و سودبخشی است که با نبود هر کدام از آن‌ها خیرخواهی زایل می‌شود.

مراوده در اینجا به معنای حفظ ارتباط زبانی و تماسی و جويا بودن از احوالات شخص به طور پیوسته در کنار درک کردن و حمایت مادی و معنوی و سهم کردن فرد از صفای دل و دسترنج‌های زندگی.

تمایل به معنی کشش به جذابیت‌های جنسی و وجود حس عاطفی به شخص است.

«هکر ضربان»

آمدم فالَم را در قهوه چشمانت بخوانم

ندانستم که کَفَش بخوانم در کَفَش بمانم

دنیا دنیای احتیاج است. زندگی به پویایی، پویایی به رشد، رشد به شکفتن، شکفتن به گلدان، گلدان به دانه، دانه به نور، نور به خورشید، خورشید به گرما، گرما به هیزم، هیزم به اجاق، اجاق به غذا، غذا به مزرعه، مزرعه به مترسک، مترسک به باد، باد به موج، موج به دریا، دریا به رود، رود به باران، باران به ابر، ابر به آسمان، آسمان به زمین، زمین به آدم، آدم به عشق، عشق به عاشق و عاشق به محبوبش سخت نیازمند است.

عشق خیرخواهانه ترین نفرین جهان و دل باختن تنها باخت شیرین و خوشایند است. ثمره پیوند زن و مرد عشق است، پس نام دیگرانسان عشق است. مراحل هم نفس شدن این گونه است: هم صحبتی، هم نشینی، هم خانگی، هم نفسی.

هرکس در دوستی و رابطه دنبال این است که نیازی را ارضا کند: کنجکاو، آرامش ذهنی، خواسته های دل و شهوت. عاشق ها در طول مسیر عاشقی سه هدف پیدا می کنند: رسیدن به یکدیگر، خوشبخت کردن هم و خوشبخت نگه داشتن همدیگر.

بعضی ها راحت عاشق می شوند و سخت فارغ. بعضیها قلبشان در مغز نارگیل است؛ سخت عاشق میشوند و سخت دل میکنند. همیشه این طور نیست که با مردن کسی اشک ریخت، گاهی با اشک کسی می شود مرد. همسر کسی است که هر روز با خیال او بیدار می شویم و هر شب با خیالش به خواب می رویم. طوری می آید و قلب را پرمی کند که دیگر جایی برای دیگران نمی ماند. همان هم نفسی که حرف های مگورا به او می گویی و طرز حرف زدنت با او، بهتر از حرف زدن با دیگران است.

عشق یعنی آدم کسی را داشته باشد که به او بگویند این کار را انجام دادم، فلان جا رفتم، فلان چیز خوشحال یا ناراحت کننده کرد. کسی که خبرهای خوش را اول از همه به او بگویی. یکی باشد که دار و ندارت را به او بگویی. به خاطر او زندگی کنی. با وجود او انگیزه بگیری که بهترین ها را بخواهی و سودبخش ترین کارها را انجام دهی.

همه ما در زندگی نیاز به حضور آدمی داریم که گهگاه، بی دلیل صدایش کنیم و از زبان او «جانم» بشنویم. آدم عاشق باید بابت دو چیز از عشق تشکر کند: اول اینکه عشق خود را به او بخشیده و دوم بخشیدن خودش به خودش. عشق مثل ماه است که وقتی نورش را می بینی حضورش را نزدیک احساس می کنی، درحالی که از تو فرسنگ ها دور هست. همان کسی که آدم منتظر است یک شب ماه خواب بماند، در آسمان شب حاضر نشود تا او را به جایش در آسمان بگذاری.

عشق یعنی میل رسیدن یعنی همنفس کسی ضربان قلب آدم با او هماهنگ است. عشق یعنی یک نفر ناراحت کند و بقیه آدم های دنیا هرچقدر هم تلاش کنند، نتوانند حالت را خوش کنند. آخرین کسی که قبل خواب به او فکر می کنی و اولین کسی که بعد خواب به ذهنت می آید کسی است که قلبت را تسخیر کرده است. بزرگترین دلخوشی آدم «عشق» و بزرگ ترین آرزویش رسیدن به اوست و هیچ چیز در دنیا به اندازه او نمی تواند قلب را شاد کند. اگر دیگران حرف ناخوشایندی درباره محبوب به آدم بگویند بی ارزش و دلخراش است. عشق هرچه بگوید، حتی ناسزا و شکایت، چون از طرف او به گوش رسیده، خوشایند و دلپذیر است. آدم وقتی گرمای حضور عشق را حس کند شماتت و تحقیر بقیه همچون گذشته در وجود او اثر نمی کند. کسی که عاشق است قوی می شود و هرچقدر که توهین و انزجار بارش کنند دیگر مثل روزهای قبل آزرده نمی شود و دیگر نمی تواند غمش در دلش بنشیند. اهمیت نمی دهد چون دلش به وجود کسی گرم است که مهر و شادی را به او هدیه می دهد. حرف های عاشقانه محبوبش هر حرف سردی را گرم می کند و نمی گذارد دلش یخ بزند، چون هم نفسش ته دلش قرار دارد. به ندرت به خاطر حرفی ته دلش خالی می شود؛ چون به آغوش هم نفسش می رود. هرچقدر کسی متلک و تحقیر نثارش کند وقتی ببیند تحسین های محبوبش را دارد دلخور نمی شود. محبت های او جای مهرورزی کل آدم های دنیا را می گیرد. به قلبش اجازه نمیدهد که به خاطر حرف دیگران بشکند چون باید قلبش برای کسی سالم بماند. برای یک عاشق مهم نیست که کل دنیا دوستش نداشته باشند؛ چراکه برای او عشق محبوبش به شدت کافی است. اورهان پاموک می گوید که تا زمانی که در دلتان چهره عزیزی را داشته باشید، هنوز دنیا مال شما است.

هم نفس مثل آب شور میماند؛ هرچقدر بیشتر بنوشی بیشتر تشنه می شوی. به وصال که می رسی فاصله ی بین دیدارها به اندازه دوری دوران هجران زجر می دهد. برحسام درویشی می گوید که فاصله های بین میله های زندان، آن را زندان کرده است.

کسی که آدم از او نفرت دارد حتی اگر کار درست و خوبی انجام دهد در نظرش زشت و کراحت آور است؛ اما کسی را که عمیقاً دوستش دارد تنیدی و ناسازگاری هایش را شیرین می پندارد. برای عاشق خصوصیت های ظاهری محبوبش ملاک زیبایی است و رفتار و منش عشق را عیار رفتار و منش درست می گیرد. عاشق ویژگی مثبت او را بیش از حد بزرگ کرده و آن را ستایش می کند و در تلاش است ویژگی منفی او را نادیده بگیرد و منکر وجودش شود و یا حتی لازم و تایید شده جلوه دهد.

عشق اشتیاق و میل پیوستن به هرچیز و پدیده ای را از بین می برد. برای عاشق مهم است که نظر محبوبش را جلب کند. همین برایش کافی است که نزد محبوبش محبوبیت داشته و «م» مالکیت را کنار اسمش را از زبان او در هنگام خطاب کردنش بشنود. به هیچ کاری جز بودن در کنار او میل نشان نمی دهد مگر آن کاری که وصال را نزدیک تر کند. نگاه کردن به او کاری است که عاشق با گذشت ساعتها از آن خسته نمیشود. عاشق ها زمانی بهم می رسند طوری همدیگر نگاه می کنند که اولین باره همدیگر می بینند و موقع رفتن طوری همدیگر می بینند انگار آخرین باره که همدیگر را می بینند. فقط گذران وقت با کسی که عاشق دوستش دارد باعث وی شود به او خوش بگذرد هرچند که با او کاری انجام ندهند ولی بودن در کنار بقیه به او خوش نمی گذرد هرچند با آن ها مفرح ترین کارها را کنار مهربان و خوش مشرب ترین آدم ها انجام دهد.

او آخرین کسی که قبل از رفتن به سفر و اولین کسی است که بعد بازگشت عاشق با او دیدار می کند هرچند که خدا حافظی برای عاشق حتی برای یک روز یا چند ساعت هم دردناک و طاقت فرسا است.

عاشق متوجه حال بد محبوب می شود؛ حتی اگر او چیزی نگوید یا با لبخندی غم هایش را بپوشاند. بدون اینکه سؤالی بپرسد تلاش می کند تا حال بدت خوب شود و به رویت رنگ شادمانی بپاشد.

حتی اگر عاشقی به خاطری مهربانی از او رو برگرداند و اگر در دلش عشق جایش را بر نفرت دهد، آن نفرتش نیز بر پایه ی عشق است.

عاشق چون مومی در دست محبوب است. تا پای جان برای رسیدن به وصال پیش میرود. از آنجایی که عاشق ها معمولاً ضعیف هستند. ظالمترین فرد دنیا آن کسی است که با علم بر اینکه عاشق چقدر دوستش دارد او را به راحتی با حرف و رفتارش که ممکن است برای تخلیه عقده و یا رسیدن به غرضش باشد، آزار می دهد.

عشق یعنی وقتی او اذیت می کند در ظاهر نفرتش کنی ولی اگر دستش خراشی بردارد طاقت نیاوری. آدم اگر اخلاق و رفتار همنشینش زننده باشد و آزارش دهد ترکش می کند اما اگر عاشق او باشد میماند تا اصلاحش کند و اخلاق های بدش را ترک دهد یا با او بسازد. دو زوج عاشق واقعی هرگز به یکدیگر احساس دین پیدا نمی کنند چون به نسبت های برابر به هم لطف کرده اند.

«تمایلات جنسی»

تمایل جنسی به خودی خود چیز بد و مبتدلی نیست چون اگر آن نبود جمعیت انسان ها به خیلی کمتر از این میزان بود بلکه گونه ی انجام ناصحیح ابتذال می آورد. افراد از سردو تمایل به جنس مخالف گرایش پیدا می کنند و دوست دارند با آن ها مروده داشته باشند. اول برای نیاز عاطفی که آدم ها با هر جنسیتی در وجوشان آن را حس می کنند. هرکسی به فردی طبق معیار و سلیقه خودش نیاز دارد تا با او انس بگیرد و بخشی از وجودش آرام شود. دوم برای نیازهای جنسی. دسته دوم از سرفعل و انفعال هورمونی و تمایلات جنسی جذب جنس مخالف می شوند تا نیازهای جنسی خود را ارضا کنند. این افراد معمولاً خود را در جزو دسته اول نشان می دهند و در بیان خواسته هایشان روراست نیستند. در کل افراد در ارتباط با جنس مخالف به دنبال آرام کردن بخشی از وجودشان هستند.

آن هایی که بیشتر عکس و اطلاعات از قیافه و اندام، مخصوصاً اندام جنسی می خواهند، دلیلشان برای شکل گیری ارتباط کشش جنسی، اغنای کنجکاوی و امیال شهوانی است. گاهی کسی می گوید دیگری را دوست دارم اما قلبش آلت تناسلی اش هست. خیلی از روابطی

که بین دخترها و پسرهای امروز وجود دارد برای این است که در آخر به رابطه جنسی برسد. بعضی ها وقتی عاشق می شوند میل جنسی در وجودشان بیدار می شود اما بعضی ها میل جنسی در وجودشان بیدار می شود و سپس عاشق می شوند. مردها عموماً وقتی نیاز جنسی دارند عاشق می شوند ولی اکثر زن ها وقتی عاشق بشوند نیاز جنسی پیدا می کنند.

نوجوانان در سن بلوغ وقتی که هورمون ها فعالیت های نامنظم دارند و نیاز جنسی طغیان می کند سرشان از سودا و خیال های جنسی پرمی شود و دنبال حاشیه های این دوران می روند. در این دوران دخترها حتی از بقال سبیل کلفت سر کوچه خوششان می آید ولی هرچقدر سنشان بالا می رود میل و کشش به جنس مخالف فروکش می کند و رغبت و تمایلات جنسی نوجوانی کم رنگ تر می شود.

به یاد داشت باشید که داشتن میل و نیاز جنسی نشان بدی و نابکار بودن نیست. یک نیاز فطری و غریزی است. درخواست غلط و نابجای آن نشان بوالهوسی است. نبود میل جنسی یک جور اختلال و نقص به شمار می رود. گاهی همسرش در رابطه سؤالی برای شناخت جنس مخالف مطرح نمیکند یا هیچ صحبت و نشانه ای که نشان دهنده ی گرایش جنسی او باشد را بروز نمی دهد. دلیل این ها همیشه خضوع و نجابت نیست شاید مشکل جنسی باشد یا هدف های دیگری داشته باشد. در هر حال قصدش ادامه رابطه و ماندن در کنار آدم نیست. وقتی کسی در جواب در خواست رابطه جنسی یا عکس اندام امتناع کند درست است همسرش از او دل آزرده می شود اما ته دلش او را بابت نجابت و عقلش تحسین می کند.

«دم خروس عشق»

«از این جمله متأثر شدم که می گوید: «آدم ها فکر می کنند فراموش کردند و فراموش شدند در حالی که همه یاد هم هستیم، پنهانی و از دور.»

آدم از محبوبش یا گریزان است یا سعی می کند خود را بیشتر به او نزدیک کند. خیلی ها در اطرافت عاشق تو هستند، پنهانی دوستت دارند؛ اما بروز نمی دهند و تو هرگز متوجه نمی شوی. بعضی عاشق ها کمتر از دیگران ابراز محبت می کنند، در مناسبت ها کمتر تبریک می گویند و در مجلس های مشترک کمتر حضور دارند. این چنین رفتار می کنند چون از روی شرم یا غرور

مواظب حرف‌ها و رفتارشان هستند تا عشق درونشان را بروز ندهند. بعضی آدم‌ها تا آن حد علاقمند مند می‌شوند که اگر درخواست مروت بدهد قبول کنند ولی دیگر علاقه به غرورشان این اجازه نمی‌دهد که خود این پیشنهاد ارتباط عاطفی را بدهند.

افرادی که عشق خود را بروز نمی‌دهند در واقع سر خود را کلاه می‌گذارند وقتی محبوب خود را سر خجالت و غرور از دست دادند و شاهد به دست آوردن او توسط دیگری شدند افسوس می‌خورند که چرا زمانی که وقت و فرصت پا جلو گذاشتن داشتند کاری نکردند؛ پس اگر کسی را دوست داری زود تر به او ابراز علاقه کن چون خیلی زود می‌بینی دیر شده است. وقتی اولین بار از عشق صحبت کنند و «دوستت دارم» بگویند، در غلتک ابراز عشق می‌افتند و با شهامت بیشتری از عشق خود می‌گویند.

خیلی عاشق‌ها هستند که با محبوب خود سرناسازگاری و دشمنی دارند و به آن فرد ابراز تنفر می‌کنند. حتی ممکن است طرف مقابل او را دوست داشته باشد ولی چون بد رفتاری می‌بیند از او دوری می‌کند. نصف آدم‌ها با کسانی پیوند می‌خورند که در ابتدا به یکدیگر بی‌توجهی می‌کردند.

نصف آدم‌ها جذب کسانی می‌شوند که ادعا دارند از آنها بدشان می‌آید. کسی که با وجود نشانه و نمودهایی از عشق ابراز شده حاضر به صحبت و ملاقات بعدی است به احتمال زیاد، تمایل به تعهد و وصال دارد.

اگر برای دانستن این که طرف مقابل به تو علاقه دارد یا نه کنجکاو هستی باید از او سؤال بپرسی و منتظر باشی. اگر او پرسید «تا به حال عاشق شده‌ای؟» بگو «بله، شما». اگر در برابر پاسخ شما این‌طور واکنش نشان داد: «من کس دیگری را دوست دارم و شما را به چشم خواهر / برادر می‌بینم.» دوباره بنویس: «بله. شما؟» این بار در انتهای جمله علامت سؤال بگذار؛ حالا این‌طور به نظر میرسد که شما آن سؤال را متقابلاً پرسیده‌اید و علاقه خود را بروز نداده‌اید!

«تعهد به عشق»

چه خوب است زندگی با عشق آغاز شود. عشق حقیقی در وجود کسانی پیدا می‌شود که ذاتاً به آن ارزش می‌دهند. عاشق کردن را همه بلدند؛ اما عاشق ماندن را هرکسی بلد نیست. عشق را باید در شیشه چشم دید و بعد نزدیک‌تر شد و آن را از دل چید.

عاشق کسی است که وقتی در جمعی حضور دارد به یاد همسرش باشد، به اوزنگ بزند و بگوید: «جای تو خالی.» نه اینکه در جمعی باشد و همسرشان از او بپرسد: «کجا هستی؟»

شکاک بودن و پرسش و پاسخ «کجا بودی؟ چه می‌کردی؟» در رابطه‌های عاشقانه بی‌معنی است. کسی که واقعاً عاشق همسرش باشد با هزار رفت‌وآمد هم دل به کسی نمی‌سپارد. کسی که از همسرش دل بریده باشد داخل خانه هم می‌تواند خیانت کند. با سنگ زدن به ماه نمی‌توان آن را از آسمان به زمین آورد؛ ماه مثل میوه روی زمین نمی‌افتد. عشق یعنی فرصت و امکان خیانت فراهم باشد اما تن ندهی. عشق یعنی تعهد و تعهد یعنی چشم بستن و دست رد زدن بر سینه هرکسی جز عشق.

زیاد در بند گذشته‌ی هم نباشید چون قرار است آینده همدیگر را بسازید. اشکال ندارد همسرت اولین تو نباشد مهم این است آخرین باشد.

«نمونه عشق»

شهاب‌سنگی به دل برخورد کرد و بخشی از دل را گود کرد. این شهاب‌سنگ عشق نامیده شد و آن فرو رفتگی عاشقی. عشق به دیوارهی قلب می‌کوفت، بر سر مغز فریاد می‌کشید، گاهی منبع اشک چشم را می‌شکافت و با اشک خود را بروز می‌داد.

آدم وقتی همسر خود برای اولین بار می‌بیند بهترین و پرهیجانتترین حس دنیا را تجربه میکند. حسی که پراز خوشحالی و خجالت و خواهش است. در چشم عاشق، اوزیباترین و باهوشترین آدم دنیا است و در زیبایی و هنر قیاب ندارد.

قلب آن قدر از درد عشقی که تجربه کرده بود بالا و پایین می‌پرید که می‌خواست قفسه سینه را بشکافد و بیرون بیاورد.

فقط عشق می‌تواند ما را به رخوت و غم دچار کند و دوباره نجات بدهد. عشق هم نقطه ضعف آدم است که اگر رویش دست بگذارند آدم تاب نمی‌آورد و هم نقطه قوت زندگی که به فرد قدرت و انگیزه می‌بخشد.

وقتی با کسی که دوستش داری گفت و شنود می‌کنی و با حرف‌هایش انس می‌گیری، بخشی از وجودت اغنا می‌شود و جان می‌گیرد. نمی‌دانی روحیه است یا خودباوری؟ یا امید و اعتماد به نفس یا بخش عشق طلب قلب؟ هرچه هست زیباست.

جنی هان می‌گوید: «عشق اتفاقی است که هم انسان را به جلو حرکت می‌دهد و هم از حرکت باز می‌دارد».

عشق قدرت بدن و عزم فرد عاشق را بیشتر می‌کند. آدم در کارهایی که موجب رسیدن به وصال می‌شود، موفق‌تر عمل می‌کند و در کارهای به‌غیر از آن بی‌دقت و بی‌مبالا عمل می‌کند.

علت اینکه افراد بعد مدتی از رابطه دل‌زده میشوند این است که، وقتی آرزوی رسیدن تحقق یافت و فرد ارضا شد، یا شخصیتی که شیفته او بود تکراری شد، دیگر رابطه برایش جذابیت ندارد. حرف‌ها و حرکات سرسری و آزار دهنده از خود نشان می‌دهد و برای حفظ رابطه اهتمام و اصرار نمی‌ورزد.

«عاشق نیک‌خواه است»

عشق سه حرف است ولی عاشق بودن خیلی حرف است. اگر در رابطه هر رفتار و برخورد بی‌ملاحظه‌ای با طرف داری دیگر نمی‌توانی بگویی که عاشقی. عاشق بودن با عشق ورزیدن فرق دارد. ممکن است کسی عاشق دیگری باشد ولی طرفش را مدام با کارهای غیرمنطقی، بددهنی و غرزدن اذیت کند که این خلاف قانون عشق است.

هرکسی که اول راه پرعشش دوست داشت عاشقت نیست، آن کسی که در آخر راه مثل روز اول پرعشش دوست داشته باشد، عاشقت است. در حرف می‌شود گفت که «تو عزیزترین فرد زندگی من هستی، همه دنیا را به پایت می‌ریزم، تا قله قاف همراه تومی‌آیم». اما عشق را باید در عمل ثابت کرد. عاشق بودن آدم‌ها را با حرف و لفاظی نسنج بلکه با عمل و برخورد آن‌ها

بسنج. کسی که به راستی عاشق و دل‌باخته کسی است، برنامه کارهایش را جوری می‌چیند تا بیشتر در دسترس او باشد و کاری نمی‌کند که باعث رنجشش شود به جایش به انجام کارهایی دست می‌برد که شادی و رضایت خاطر همسرش را به ارمغان بیاورد.

اگر واقعاً آدم کسی را دوست داشته باشد آن جمله و عنوان از حرفش که با گفتن آن، چهره اش باز می‌شود و واکنش مثبت از خود نشان می‌دهد در صحبت بیشتر آن جمله را به کار می‌برد یا پیرامون عناوینی که آن اسم در آن شهود دارد صحبت می‌کند. همچنین حرفی نزد و کاری نکند که محبوبش آزرده شود. مخصوصاً از پنهان کاری و تهمت زدن و پرخاشگری دوری می‌کند و پای عهدهایش می‌ایستد، به قول و قرارهایش عمل می‌کند. غیر از این باشد یعنی در عشقش صادق نیست. عاشق واقعی که نباشد از حرف‌ها و کلماتش مراقب نمی‌کند. سنجیده رفتار نمی‌کند تا همسر را در همه حال از خود شاد و راضی نگه دارد. دیگر قبل از آن که حرفی بزند یا رفتاری را از خود نشان دهد، مراعات محبوبش را نمی‌کند.

عاشق‌ها این جمله‌ها را به کسی که عمیقاً دوستش دارند می‌گویند:

حرف‌های دلت به من بگو تا خالی شوی و توی خودت نریز.

بگذار کسی به خاطر موفقیت متنفره همین‌جور متنفر بماند.

زود تریخواب تا فردا صبح زود بلند شوی.

حرص نخور.

لباس گرم بپوش هوا بیرون سرده.

صبحانه خوردی؟

رسیدی بهم پیام بده.

خیلی رابطه‌ها عشق را را فریاد می‌زنند و خیلی رابطه‌ها بی‌عشق‌ی را. کسی که از عشقش کم شده است کمتر توجه می‌کند که از رفتار و حرکتش چه منظوری حس می‌برد. دیر رسیدن پیاپی سر قرار، جويا نشدن احوال، پرخاش و ابراز حرف‌های که باعث رنجش می‌شود بیان می‌کند که دیگر مهم نیست فرد دلش بکشند. وقتی برای کسی مهم نیست دل همسرش را بشکند این‌گونه می‌شود برداشت کرد که دیگر اصراری به نگه داشتن او ندارد.

عاشق واقعی کسی است که اگر جواب مثبت نگرفت همانطور که به خودش حق می‌دهد که عاشق باشد به طرف مقابل هم حق بدهد که عاشق نشود. نباید بابت جواب منفی از او کینه و نفرت به دل بگیرد. باید صلاح و خوبی طرف را بخواهد و در بلاها و گزندها از او دفاع کند. عشق به معنی داشتن و تصاحب شخص نیست بلکه خواستن خوبی و صلاح فرد است، حتی اگر آن فرد را در کنارش نداشته باشد. زمانی که انسان کسی را به طرز درستی دوست داشته باشد او را موظف نمی‌کند که همیشه در کنارش باشد؛ بلکه اجازه می‌دهد فرد زمانی برای خودش، خانواده‌اش و رفیق‌هایش داشته باشد.

کسی که عاشق و خاطرخواه واقعی باشد وقتی محبوبش دست رد به سینه‌اش بزند حس کینه و فکراتتقام در سراوشکل نمی‌گیرد تا به او آسیب بزند؛ چون عاشق در مرحله اول خیرخواه است. فقط هوس است که قابلیت تبدیل به کینه و دشمنی دارد.

اگر برای او موقعیت خوب کاری، تحصیلی و آینده‌سازی پیش بیاید، عاشق واقعی خیرخواهانه رفتار می‌کند حتی اگر بهایش دوری و هجران باشد.

«عاشق مهربان و صبور است»

در کشورهای جهان‌سوم قبل از ازدواج به بهانه‌های مختلف هدیه‌های فراوانی به عروس می‌دهند ولی مردم کشورهای پیشرفته برای مراسم ازدواج، هدایا و تشریفات خاصی در نظر نمی‌گیرند. آن‌ها در طول زندگی و در مناسبت‌های مختلف بیشتر به هم هدیه می‌دهند تا ثبات زندگی مشترک خود را حفظ کنند. به جشن و هدیه مراسم نامزدی و ازدواج اهمیت زیادی نمی‌دهند چون طلاق در فرهنگ کشورشان پذیرفته شده است. مردم کشورهای جهان‌سوم تلاش و سرمایه خود را عموماً به وصلت اختصاص می‌دهند و بعد از آن در محبت و عشق‌ورزی اهمال کاری می‌کند.

چرا آدم‌ها محبت و ابراز علاقه به هم را ناپسند می‌دانند در حالی که گهگاه قربان صدقه حیوانات و غذا می‌روند؟ چرا زن و شوهر آغوش و بوسه و عزیزم گفتن را در جمع قبیح می‌دانند و در مهمانی‌ها جوری رفتار می‌کنند که انگار خواهر و برادرند؟ زن و شوهر عاشق باید جوری به هم عشق بورزند که حتی خودشان به خودشان حسودی کنند!

عشق و عاشقی و یک ماجرای عاشقانه به عاشق و معشوق نیاز ندارد بلکه عاشق و عاشق می طلبند.

زندگی تان را با عشق آغاز کنید و روی مهربان و زبان امتنان داشته باشید. از ابراز عشق، احساس ضعف نکنید که عاشق‌ها قوی‌های ضعیف هستند. در زمان غم و شادی و عصبانیت اکثر آدم‌ها دوست دارند با عشقی صادقانه آرام شوند. تنها فیلتری که برای عشق وجود دارد، صداقت است.

توجه و محبتی که در اثربادآوری به دست بیاوری، ارزش ندارد. دلی که در نهادش عشق و در دستانش محبت باشد می‌داند که ساده‌ترین شکل نشان دادن عشق گفتن «دوستت دارم» است و کمترین هزینه آن یک شاخه گل. عشق بعضی‌ها چنان مبهم است که باید آن از مارپیچ پیدا کرد.

هرگز شوخی همراه با بی‌حرمتی و گمان خیانت و منجر به خسارت نداشته باش که گاهی اثبات مزاح بودنش ممکن نیست. حتی اگر شوخی بودن حرفت را ثابت کنی حس بدی که از آن گرفته شده، باقی می‌ماند.

تمام افراد باسواد و بی‌سواد، باادب و بی‌ادب، باشخصیت و لاابالی می‌دانند که دعوا و کشمکش طبیعت رابطه است و وجود آن اشکالی ندارد.

مهم نیست که نسبت به روابط دیگر همسر شما رفتار بهتر و محبت بیشتری دارد، معیار محبت و رفتار بهتر در هر رابطه گذشته آن رابطه است. اگر میزان محبت و ابراز عشق نسبت به گذشته کم شد آن رابطه ضربه خورده است. اگر او ادم ناراحت و افسرده باشد حتی اگر همسر مسبب آن نباشد نسبت به حال او گناهکار است چون باید کاری می‌کرد یا یک سری کارها نمی‌کرد که او در این حال و روز به سر نبرد.

از طرفی هیچ رابطه عاطفی وجود ندارد به دلیل اختلاف نظرو عقاید، به دلیل اختلاف نظر ها و مخالفت از انجام کارها در آن بحث و نزاع پیش نیاید پس دو طرف برای پیشبرد رابطه مستلزم صبر هستند و از خاطر نبرند که بگوئوها نمک زندگی هستند و آن را نباید به حساب فروپاشی رابطه بگذارند اما از طرفی نیز نباید کاری بکنند که شور بشود.

«طبل دل»

ای عشق بلندتر بردل بکوب
بگذار بدانند پیا کردی آشوب
من ماه سیاه در شب سفید دیدم
پیروز شدم و گل نگاهت چیدم
چشمان سیاه تو روزگارم سیاه کرد
زبانم را لبالب پرز کاش و آه کرد
آمدم زل زخم خشک بر قش شدم
افتادم در آن حوض غرقش شدم
من به دنبال گنج قلب تو رهسپارم
سرخ نگه داشتم با رنج، رخسارم
سوار گرد شوم آیم به سوی تو
همه شهرگردم تا رسم به کوی تو
گوشه چشمانت پناهگاه من است
توشه تو باشی بیابان گلشن است
نشنوم پژواک اسم از تو ببرد
پروانه هم نباید دوروبر تو بپرد
مرد من، ای شاه شهر عاشق ها

من ز قلب، قلب ز تو یابد بقا

نگاهت به کافور چه شیرین است

سلامت از دور هم نوشین است

صبحم را ز نفسی پربادش کن

مرغ دلم را ز قفس آزادش کن

خواهم باز کنم خطایی ارتکاب

تا از تو بشنوم بخشش را جواب

قلب تو سنگ است آن را به من زن

گلشن فرع است اصل فقط دامن

آنگه که برگلشن عشقت من بنشینم

آن را پرمی کنم از هر گل که بچینم

«چاه عشق»

تو منی و من تو خودخواهی یعنی تو

خواهی شدید این جواب برو و مرا ببر از یاد

ای گل بدان که شیرین درونت فقط زنبور فهمید

همان که خلاف رویت نتوان برد هیچ گردباد

زنبور عاشق این ذات شد که بردورت رقصید

مگس ظاهرین به ته مانده شیرینی هست شاد

گوتا حلزون گوشم خرگوش وار به دل رساند نوید
همانی که شنید سبزه پرپیچ و تاب از زبان باد
که در تابستان تابش باز شد و بی تاب به خود لرزید
چرا سریش مالیده بودی بر قلبت ای جلاد
تا قدمی برداشتم ناگه پایم به آن چسبید
گفتم دست آری سویم بیار و مرا کن آزاد
گفتی نه آسان نیست نداشته باش امید
ناچار نشستم، دیدم تلی ز اجساد
پس تلف شدند بس به آنها آری نرسید
شاید طی نکرد ز چاه گلویت این امتداد
پتک ندامت زدم بر این زندان بی کلید
افسوس فرو نمی ریزد بنایی ز فولاد
کره چشمانت هست کره زمین بی بامداد
ابر پلک ز اقیانوس برکن تا بتابد خورشید
من ز ناهید سوختن آموختم تو چرا ز بهرام انجماد
گر چشم آفتاب ببندی پس چگونه آید صبح سپید
اقیانوس سرد چشمت نگذار بماند یخ نهاد
من تا آن روز گرم می کنم خود را با امید

دل کندن سخت تراز سنگ کندن، بگفت فرهاد
خفاشی در دل بیستون این نطق شنید
بهر ماهی عشقت پابرجا می ماند این صیاد
یکی چشم بستی خوشا آن یکی ندارد طریقه تقلید
تنها جایی که خوشایند است فقدان اتحاد
پس چشم چپ به راه راست بیا تا چشمکی آید پدید
محفل رقص اشباح دل با سکوتش دارد تضاد
چون دیگر کرگشتم ز غوغای طبل وعده عید
کاش بهر خواندن حرف دلت داشتم سواد
آنقدر دواندی مرا روسیاه شدند هرچه نخود سفید
نمی دانم تنور دلت با خمیر دلم چرا دارد عناد
نان فرجامی خواست نافرجام سنگ شد و نپزید
در راه وصال راهزنی در کمین بود به نام ایراد
تحفه های انباشته ام را الجمعین قاپید
گروزی برایت در نگشودم بدان گشتم تندیزی جماد
برگرد اینک تندیس سنگی در گشاید که دید
عاشق کرو کوراست نه لال، سکوتش هم دارد فریاد
چرا بوتۀ عشق روییده در جوار رودش خشکید

درست این رود روزی آمد سلام و دست داد
دردم این است که چرا دررفت و دست کشید

ای غنچه‌ی لبخندم بهار است اما نمی‌شکفی تا خرداد
چهار فصلم زمستان، هرکه پتو خاک کنار زد چایید

از دلخانه‌ام آتشی ز عشق یا خشم می‌شود ایجاد
دومی جز درد، دودش به چشمانت رود ز تجرید

«شعرنو-قالب: قافیان (ابداعی)، مصرع‌های اول بیت‌ها و مصرع دوم بیت‌ها هم قافیه‌اند»

«بهار بی‌عید»

اعیاد می‌آیند و می‌روند خیالی نیست
روزی با چفت در دف می‌زنی خجسته است

روزی دیدمت، شهاب‌سنگ عشقت بردلم فتاد
ز آن روز دلم غور شد وزیر چشمانم گود رفته است

در چشمانت غرق شدم نگوشنا کن و بیرون بیا
شنا نه مربی عاشقا به من غرق شدن آموخته است

مرا بس در برزن‌های وصال دوانده‌ای

پاهایم نه قلبم ز رکاب دیگر خسته است

بوی افشانه‌ات نباید دلم را در آغوش کشد

چون گرمی گیرد آتشی که افروخته است

گفتی بهر مراد دلت باید با من بسازی

چه سازم تخته‌هایم در آتش فراغ سوخته است

ترسم آنگاه رسم به ته این جاده بی‌تابلو

بر روی دلت این مکتوب که فروخته است

نگاهم در زلف سیاهت، تاب‌بازی می‌کند

ساز دلم به یک بند موی تو وابسته است

با همان می‌نوازم برایت نغمه‌های عاشقی

تا بشنوی که دل خود را به تو باخته است

هرچند سپه‌مژگان برایم قشون کشیده‌اند

تا درآمدن چشم ز منزل پلکت خود را نباخته است

من عازم گم‌گشته‌ی شب زلفت شدم

زلفی که خود را به دور حواسم بسته است

سند قلبت به نامم زدی و من زیرش امضا زدم

نکند باران اشک، اثر انگشتم را زفته است

این قصه‌ی پرغصه‌ی عشق من پرپر شد

داستان کبوتریست که در اوج پرپر شده است

کتاب عشق اصل راز ته شروع کن و به اول برس داستان‌های خیالی تهش را خوش جا انداخته
است

سوزن هجر، لب‌هایم دوخت اما بر چشم فرو می‌نرود نگاهم نخ کش نکن، خود به قدم‌هایت
دوخته است

بر سر آدم برفی عشقم چرا کلاه می‌گذاری؟

آدم برفی رهای پشت در دیگر جان باخته است

شکست عشقی

«تله‌ی دل»

تو که آسمان عشقم را ستاره بارون می کنی

پس چرا تو این همه دل مرا خون می کنی

در دیالوگ بعضی فیلم‌ها می‌گویند: «به قلبت اعتماد کن، هیچ‌وقت دروغ نمی‌گویی.» متأسفانه همین باور است که باعث میشود ما تصمیم غلط بگیریم و دچار دردسر شویم. برای به تله انداختن پرنده دانه می‌پاشند، برای خرگوش هویج و کلم می‌گذارند و برای به دام انداختن موش پنیری در تله‌موش می‌گذارند. برای رام کردن چهارپایان به آن‌ها علوفه می‌دهند، برای گیرانداختن ماهی به قلاب کرم یا گوشت می‌بندند. برای شکار شیرو پلنگ روی گودالی که برگ رویش را پوشانده یک تکه گوشت می‌گذارند و برای فریب انسان به او ابراز علاقه می‌کنند و هدیه می‌دهند. فرق در تله افتادن انسان با حیوان این است که وقتی حیوان در تله می‌افتد متوجه می‌شود ولی انسان تا مدت‌ها متوجه نمی‌شود و از گرفتار شدنش خبردار نمی‌شود. بعضی‌ها آمدند تا مونس ما باشند اما مثل همیشه رفتند و اشک مونس‌مان شد.

روی قلب مردم سرمایه گذاری نکن که مثل سرمایه گذاری روی ماهی های رودخانه است. شاید بی مهری به وجود آمده که وابستگی آدم ها به هم را کمتر کند؛ چون رفتن کسی که به آدم مهر می ورزد دردناک تر از بی مهری دیدن است.

دلت قدر دریا هم که باشد، بعضی ها ساحل دلت می شوند. اگر کسی عمیقاً عاشق باشد با وجود مدت ها دوری باز هم یاد او در ذهن و عشقش در قلبش از بین نخواهد رفت.

این شعر سعدی استفهام انکاری دارد: «از دل برود هر آنکه از دیده برفت».

حرف عاشقانه را با توجه به موقعیت و هدیه را با توجه به وضع مالی باید سنجید؛ یعنی یک دوستت دارم خالی در میان بحبوحه قرض و وام عقب افتاده، با یک حال کلافه ارزشمندتر از قربان صدقه فردی است که از روی هوا و هوس و رفاه فراوان به سمت آمده. یک شاخه گل آدمی با حقوق کارگری هم ارزش ماشین یک فرد میلیاردی را است.

«هنوز هوادارم»

ایکاش اشک های درد رنگ داشت
ایکاش دل بحران زده رنگ داشت
یا که می آمد بردل چنگ می زد کسی
از آن می پاشید خون های واپسی
کاش خانه ی اقبالم ستون داشت
تا شادی بر آن بیشتر سکون داشت
امروز بهار شد و باز بهار من نیامد
عرض عشق کاشتم اما بار چمن نیامد
گردیوانه ام پس علّ این حزن چیست
جز این است که واقفم به او راه نیست

گر آمد و بی هوا عقل ز سرم کند برد
پس چرا این دلم بی هوایش باید بمرد

گرمجنونم چرا به سرم آید از او یاد
پس چرا همه از برم درس های فرهاد

همه پندارم اما هوش بر سرم نیست
من چای داغ بی هوایم که دم نیست

ای دوست یاد دار من همان منم
همان که داشتی روزی با آن صنم

تو که چشمانت درس وفا میداد
تو که حرفایت بوی صفا میداد

ای دوست تو بذر دوستی کاشتی
چه شد که آن را نرویده برداشتی

آنقدر سوی تو کردم پاهایم فلج شد
از بس رفتی که قبله نمایم کج شد

آنگه آفتاب عشق پشت ابرنهمان شد
برق مرا گرفت و در چشمانم باران شد

این گل سرخی که در دلم کاشتی
آبش می دادی و دوست داشتی

حبیبا پس چرا چیدی و رفتی

چرا جایت دادی به شوریده بختی

تو که چون قند و شکر می مانی

چرا چون نمک زخم می سوزانی

راست گفתי این زخم ها تونزدی

ز گل عشقی است که به سرزدی

گل مهرت را پروانه به نامم زد و رفت

از آن روزی که آمدی سویش و بوش کردی

چه زود در رفت زهوار تاب دوستی

نمانده از یل پروار حب جز پوستی

پیاله ریختی دامنم خون فام شد

تو که با ساغر لعل من نوش کردی

گفתי سنگربان غم آغوش توست

به کجا روی آنگه هوس آغوش کردی

گفתי یادت در قلبت رکاب زند شب و روز

قلبیت کجایت برد که مرا فراموش کردی

تو گفתי صدایم تار دلت می نواخت
گو چرا حالا دستانت در گوش کردی

گر نمی خواستی قلب فگارم احیا کنی
چرا خستی افکارم و مرا بیهوش کردی

گفتی با نگاهت عقل از سرم می پراندی
چه شده امروز چشمانت در پوش کردی

گفتی آداب عشق، وفا و آفتش جفاست
ای بی وفا آیا خود به آن گوش کردی

گفتی آمدم تا کمان لبخندت رنگین کنم
پس چرا یک عمر مرا سیه پوش کردی

(شعر نو - قافیه: پیوندی، مثنوی - قصیده)

شکست عشقی

«هیولاهای فرشته نما»

اشتباه کردیم و عاشق کسانی شدیم که از لبه پرتگاه پرتمان کردند. کسانی دورمان زدند و دور برداشتند که روزی دورشان می گشتیم. به کسانی عزیزم گفتیم که عزیزمان نبودند. چه خوب گفتند که گرگ اگر بداند گرگی دوستش دارد رام می شود ولی آدم اگر بفهمد کسی دوستش دارد گرگ می شود.

بیشتر آنهایی که از تو راحت دل می برند، راحت هم دل می برند. دردناک است سمت کسی بروی که قلبت را پر کند اما برخلاف انتظارت قلبت پرپر شود. سخت است بخواهی کسی نفست باشد ولی او نفست را بگیرد. به پای کسی سوختی، سوخت را برداشت، گازش

را گرفت و رفت و از تو دور شد. کسی که در کنار تو دو قدم راه نمی‌رفت بعد از توتیز پا تاخت و رفت و با رفتنش قلب درهم‌تنیده‌ات را نخ کش کرد.

سخت‌تراز شکست در عشق اول شکست خوردن از کسی است که قول ماندن بدهد و خاطر جمع‌ت کند که می‌ماند. سخت است کسانی که دوست‌ت داشتند از تو بیزار شوند و بروند؛ چراکه نمی‌توانی با رفتنشان کنار بیایی. دردش بدتر از آن است که از اول از تو متنفر باشند.

کسی که دل به او می‌دهیم و قلبمان را به او چسب می‌زنیم، با رفتنش چیزی از وجودمان کنده می‌شود و نبودنش آزارمان می‌دهد. هرگاه در قلب کسی رفتی و مچاله شده بیرون افتادی مأیوس نشو؛ نتیجه بگیر که قلب او کوچک بوده نه تو.

نبودن کسی که می‌خواستیم کنارمان باشد اذیت‌مان می‌کند. شب که می‌خواهی به خواب بروی و صبح که انگیزه‌ای برای شروع نداری درد جفا بیشتر از هر زمان دیگری ملتهب می‌شود. صبح که می‌خواهی به او به «صبح بخیر» بگویی و شب که می‌خواهی به او «شب بخیر» بگویی یادت می‌آید که دیگر او را نداری.

«دل نزنید در برید»

«کاش دوباره باهم غریبه شویم تا باز عاشقم شوی چون وقتی که غریبه بودیم عاشقم شدی.» آدم‌های این زمانه محبت می‌کنند که آزار دهند. دل می‌دهند تا دل بکنند. درون آدم از عشق پر می‌کنند تا آخر از تنفر اشباعش کنند.

می‌گویند پا قلب دوم است؛ ولی من می‌گویم قلب پای دوم است. هروقت به نفعش باشد از جایی که سکون گرفته بلند می‌شود و می‌رود. هیچ تجربه‌ای دردناک‌تر از این نیست که تجربه‌ات کنند. کاش قلب اثر انگشت داشت تا وقتی که قلبی را لمس می‌کند و می‌رود قابل پیگرد باشد. کاش جفاپیشگان روزها و ساعت‌ها قبل از رفتنشان آدم را لبریز عشق رؤیای‌نشدنی نکنند. کاش حافظه قلب قوی بود تا یادش نرود که روزی به کسی «دوست دادم» گفته. اگر فکر می‌کنی پای ماندن نداری و وفادار نیستی اما با این وجود می‌خواهی در رابطه بمانی، دانه‌های عشقی را انتخاب کن که کم‌عمق‌ترین ریشه وابستگی را بگسترانند.

آدم‌ها می‌گویند: «کنارت هستم و رهایت نمی‌کنم» اما خودش هم از آینده و آنچه پیش رویش قرار دارد باخبر نیست و نمی‌داند روزگار چه از آستینش درمی‌آورد.

این حرف کلیشه‌ای «ما به درد هم نمی‌خوریم ان شاء الله کسی پیدا می‌کند و با او خوشبخت می‌شوی» خیلی مشمئزکننده هست. خودت می‌توانستی خوشبختش کنی اما عرضه‌اش را نداشتی؛ پس وظیفه خودت را به دوش یکی دیگر نینداز.

می‌گویند «روزگار ما را مقابل هم قرار داد.» در حالی که تقصیر خدا و دنیا نیست که شما روبه روی هم قرار گرفته‌اید، تقصیر شماست که درست ارتباط برقرار نکردید، شاید هم اصلاً مراوده نداشتید.

«به هرکسی دل نده»

وقتی کسی را دوست داریم گمان می‌کنیم که او جذاب و متفاوت است اما این دوست داشتن است که او را در نظر ما جذاب و متفاوت می‌کند.

مشکل این است به کسانی که سهم کوچکی در زندگی ما دارند، سهم بزرگی از قلبمان را می‌دهیم. مشکل این است آدم‌هایی را که اندازه‌ی ما نیستند، بی‌اندازه دوست داریم. اجازه می‌دهیم آدم‌های کوچک تأثیرات بزرگ در زندگی‌مان بگذارند و آدم‌های بزرگ تأثیرات کوچک.

مردود شدن با نمره صفر بهتراز ۹/۷۵ است، مرگ بهتراز قطع نخاع است، سقوط بهتراز معلق بودن است، ندرخشیدن بهتراز نادیده گرفته شدن است و از دست دادن بهتراز بلا تکلیفی است. گریه بهتراز خنده تلخ است، اخمی از سرجدیت و جسارت بهتراز لبخندی از روی تظاهر است، سیلی خوردن حقیقی بهتراز نوازش دیدن دروغین است، تنفر واقعی بهتراز عشق پوچ است.

چطور توقع داری کسی که سرتاپا دروغ و تظاهر است، عشق واقعی به تو بدهد؟ سیلی خوردن از دل پر بهتراز شنیدن حرف‌های عاشقانه پوچ است. شنیدن «دوستت ندارم» راستین بهتراز «دوستت دارم» دروغین است.

روی آدم‌هایی که با یک نگاه و گفتگو عاشق می‌شوند حساب باز نکن که مصداق آتشی است که آتش دیگر را شعله می‌زند و زودتر خاموش می‌شود. مثل بارانی است که تندتر می‌بارد و

زودتر بند می‌آید. قلب بعضی‌ها مثل کاروان سرا بسیار جادار و شلوغ است و آدم‌ها زیادی در حال رفت و آمد هستند. عادت کن که به کسانی که عادت دارند عاشق بشوند، عادت نکنی. خیلی سخت است کسی که با او رابطه داری روی قبلیت پا بگذارد تا به دیگری برسد. وقتی می‌دیدیم همسرمان با کس دیگری در ارتباط است و مظنون می‌شدیم، می‌گفت: «دوست معمولی هستیم». غافل بودیم از اینکه خودمان دوست معمولی بودیم.

این روزها بعضی آدم‌های مفسد فی القلب کاری کردند که در برابر از علاقه دیگران جواب بدهیم: «من هم خودم را دوست دارم نه بیشتر». در روابط عاطفی شکست می‌خوریم چون خیلی عشق‌ها در واقع دوست داشتن است و خیلی از دوست داشتن‌ها یعنی ازت راضی هستم با همین فرمان برو جلو.

منظور از «جان من هستی» این است که عزیز جان من هستی نه هستی و همه تارپود من. گاهی «نباشی می‌میرم» یعنی چند روز ماتم می‌گیرم بعد یکی دیگر می‌گیرم.

«نقش هورمون‌ها در عشق»

زمین را جو گرفت و به دور خورشید گشت. بسیاری از افراد با توجه به ترشح هورمون‌ها در بدن و جوآن ساعت به کسی ابراز علاقه می‌کنند ولی روزهای بعد آن حس را ندارند و برای اینکه دلخوری‌ای پیش نیاید در ادامه به داشتن علاقه تظاهر می‌کنند.

آدم بعد مدتی که پیام‌ها و نوشته‌های قدیمی‌اش را می‌خواند، حس می‌کند غریبه‌ای به جای او پیام‌ها را نوشته است. در زندگی مان کسانی آمدند که حاضر بودیم جانمان را برایشان فدا کنیم اما حالا حتی یادمان نمی‌آید چه کسی بود. هواوهوست را کنترل کن تا کمتر دچار شکست عشقی شوی. دلیل رفتن آدم‌ها همان دلیل آمدنشان است. اگر اخلاق و قیافه آدم از نزدیک طبق آنچه انتظار داشتند نباشد یا سطح و میزان بارزیتشان از آنکه توقع داشتند کمتر باشد یا سطح طمع و بوالهوسی خودشان بیشتر باشد، می‌روند.

گاهی به همسرت هر چه می‌گویی با توراه می‌آید شاید دلیلش این باشد که خیلی وقت است راهش از تو جدا شده. خیلی از آدم‌ها رابطه‌شان را فقط به خاطر حس عادت و وابستگی

تلقینی بردوش خود حمل می کنند. آن‌ها چون عاشق بودن را وظیفه خود می بینند جملات عاشقانه‌ای در وصف کمالات و علاقه یکدیگر به کار می برند که صرفاً دیکته ذهنی است. تاریخ انقضای برخی روابط خیلی وقت است سررسیده، دنبال یک بهانه هستند تا رابطه عاطفی را منطقی تمام کنند. همان‌هایی که منتظر یک سوء تفاهم، بی مهری و رفتار ناپسند هستند تا بروند و پشت سرشان را هم نگاه نکنند.

کسی که عاشق واقعی باشد برای رفتن بهانه تراشی نمی کند. بهانه‌ها برای رفتن نشان‌دهنده کوچک‌ترین اندازه عشق میان دو نفر است.

یک جدول بکش، تعداد دروغ، پنهان کاری، دعوای و ناسزایی را که در یک رابطه می‌توانی تحمل کنی یادداشت کن، اگر تمام خانه‌هایش پرشد با آن رابطه وداع کن.

«عشق‌شناسی»

از کسی که ارزش محبت را نمی‌داند انتظار قدرشناسی نداشته باش، چراکه خر را از حدی بیشتر نوازش کنی جفتک می‌اندازد. اگر نصف محبت و توجهی که به دیگری داشتیم را به خودمان هدیه می‌دادیم، او و صد نفر بهتر از او دنبالمان راه می‌افتادند.

حیرت می‌کنم از کسانی که از آدمی که بامحبت نازش را می‌کشد، دست می‌کشند و می‌روند سراغ آدمی که باید به او محبت کنند و نازش را بکشند. آدم‌ها از آن‌هایی که دوستشان دارند دست می‌کشند و سراغ آدم‌هایی می‌روند که خودشان آن‌ها را دوست دارند.

می‌گویند وقتی دو طرف رابطه همدیگر را راضی نگه ندارند؛ یعنی علاقه‌ای بین آن‌ها نیست؛ ولی در واقع چون همدیگر را دوست ندارند از رابطه راضی نیستند. خیلی‌ها برای اینکه از دوستان خود چیزی کم نداشته باشند عشق پیدا می‌کنند و به همین دلیل، آن‌طور که باید نمی‌تواند بقای رابطه را حفظ کنند. خیلی‌ها می‌تواند با قطع ارتباط همسرشان کنار بیایند، حتی اگر چند روز پیامی ردوبدل نشود فقدانش را احساس نمی‌کنند؛ ولی در برابر اینکه جدایی خود را اعلام کنند و آن را به رسمیت بشناسند، مقاومت می‌کنند.

عشق مقدس‌تر از این حرف‌هاست که با دوست داشتن شدید اشتباه گرفته شود. گاهی آدم کسی را دوست دارد و تا یک حدی برایش ارزش قائل است. حضور آن فرد را خوب می‌داند

و فقط می‌خواهد چند صبحی برای سرگرمی و دلخوشی با او صحبت کند. تا حدی مهم نیست که برای نگه داشتن آن فرد خودش را به آب و آتش بزند. در واقع این افراد سعی دارند با دوستی یک چیزی به آن‌ها اضافه شود نه اینکه با انجام درخواستی چیزی از آن‌ها کم شود. فرض مصداق کسانی هست که این توهّم خود مهم پنداری دارند و تعجب می‌کنند از اینکه با خواسته‌هایشان مخالفتی شود؛ پس با خیال راحت از آدم‌ها دست می‌کشند.

خیلی از افراد به قصد ازدواج درخواست آشنایی می‌دهند یا درخواستی را می‌پذیرند و ارتباط عاطفی شکل می‌دهند در حالی که تنها هدف طرف مقابل گذران وقت و داشتن همدم و هم صحبت در مدت محدود است تا از وجودش آرامش بگیرند. آن‌ها نمی‌خواهند هر رفتاری را تحمل کنند و آرامش خود را از دست بدهند. برای انتخاب همسر عجله نمی‌کنند. بعضی از آن‌ها با خود می‌گویند وقتی می‌توانند کنجکاوی جنسی و شهوتشان را با دوستی ارضا کنند چرا ازدواج و کوله بار مسئولیت زندگی را بردوش بیندازند؟

بعضی‌ها با هوا و هوس جلو می‌روند. هرچقدر هم که شیفته فردی باشند اگر بفهمند طرف دوستشان ندارد، مهرشان را از دل بیرون می‌کنند و حتی از او بیزار می‌شوند. خیلی‌ها وقتی کسی به آن‌ها پشت کند و بعدها پشیمان شود دیگر از او استقبال نمی‌کنند.

توصیه می‌کنم وقتی با کسی رابطه عاطفی تشکیل می‌دهی قبل از رسیدن به به تفاهم و تعهد کافی در رؤیاهایت پیشروی نکنی و ازدواج و فرزند دار شدن‌تان را به تصویر نکشی. رابطه‌های عاشقانه بیشتر به خاطر هورمون‌ها به وجود می‌آیند. با گذر زمان و تغییر در کارکرد هورمون‌ها ممکن است عشق فروکش کند. ممکن است هزار و یک مانع و دست‌انداز بر سر راهشان قرار گیرد و حداقل یکی از طرفین واکنش و برخورد منطقی و صبورانه‌ای نشان ندهد تا رابطه از هم بپاشد.

«قلب گول نخورد»

در زمان بچگی با بازیچه بازی می‌کردیم، بزرگ که شدیم آن‌ها را از ما گرفتند و خود بازیچه شدیم. کسانی که همان اول دست رد به سینه‌مان زدند و رفتند دشمنان گرم، نه آن‌هایی که مدتی با ما بودند، تظاهر به دوست داشتن‌مان کردند و بازی‌مان ندادند.

دریا از نگاه ساحل زیباست. جلوتر بروی و غرقشان شوی دوباره به ساحل برت می گردانند. در جلسات اول که با پسرها و دخترها جهت آشنایی و رابطه برخورد می کنی جوری رفتار می کنند که انگار بهترین دختر و پسر هستند که دنیا به خود دیده. بسیار مؤدبانه و محترمانه رفتار می کنند. برای جنس مخالف ارزش و احترام زیادی قائل می شوند. حرف ها و حرکات همه سنجیده است. مشکل اینجااست نصفشان فیلم بازی می کنند. بیشتر که به آن ها نزدیک شدی می بینی حرمت و حقوق جنس مخالف را زیر پا می گذارند و رفتارهای ناهنجاری دارند که نمی شود با آن ها کنار آمد.

اوایل رابطه معمولاً شیرین است؛ به دلیل این که شناخت کافی از او نداریم و شخصیتش را طبق خصوصیات ایدئالمان در ذهن شکل می دهیم. با گذر زمان و نشست و برخاست بیشتر متوجه می شویم که شخصیت او خلاف انتظارات ما بود و آن قدرها دوست داشتنی نیست که می پنداشتیم. در واقع ما عاشق تصوراتمان بودیم. ما با تصوراتمان زندگی می کنیم؛ مثلاً اگر کسی بگوید در حرفه ای فعالیت می کند ما قبل اینکه آثارش را ببینیم، کارش را دست بالا می گیریم. تصورات ما از ظاهر کسی که در فضای مجازی با او صحبت کردیم و عکسش را ندیدیم ممکن است بهتر از چهره واقعی آن شخص باشد. پس فکر نکن هرچقدر اطلاعات و جزئیات بیشتری از خودت آشکار کنی فرد به تو شیفته تر خواهد بود؛ چراکه ممکن است در تصورات خیالی او چهره و خصوصیت بهتری داشته باشی.

«قلب را مغز کن»

می گویند قلب آدم مثل دریاست. دریا برای خودش سودی ندارد اما می تواند معبر کشتی های تاجران منفعت پیشه باشد. می تواند تفرجگاهی باشد برای ماهیگیران که قلاب بر آب می اندازند و هروقت دریا زده شدند بند و بساطشان را جمع می کنند و می روند. بعضی ها انگار از دور عشق ورزیدن به ما بیشتر لذت می برند تا اینکه یک رابطه ی عاشقانه با ما داشته باشند پس ترجیح می دهند از ما دوری کنند.

بعضی آدم ها مثل آب نمک اند، به نیت سیراب کردن نزدیک می شوند اما بیشتر تشنه می کنند. مثل پروانه اند، در باغ زندگی ات پیدا می شوند ولی به اندازه تمام دنیا آدم را به دنبال خود می کشاند. مثل مادر اردک هستند که دوست دارند بقیه به دنبالشان بروند .

گاهی فردی را یک ساعت می بینی؛ اما تصویر ذهنی و حسی را در توبه وجود می آورد که انگار ده روز کنار او بودی .

افرادی هستند که به ما نزدیک می شوند تا ما را شیفته اخلاق و فضایل خود کنند، بعد از ما کناره می گیرند و به همان اندازه از ما دور می شوند تا این بار ما به دنبالشان بدویم .

لیلی کسی باش که مجنون تو باشد؛ مجنون کسی باش که لیلی تو باشد. هرگاه برای رسیدن به کسی نهایتاً ده قدم برداشتی و طرف مقابل کوچک ترین قدمی به سویت برنداشت از حرکت بایست. تا آخر دنیا باید به دنبالش بروی. از یک جایی به بعد با هر قدمی که به سمتش می روی او یک قدم به عقب برخواهد داشت .

این را همیشه در خاطر بسپار کسی که به تو سرخ می دهد که او هم دوست دارد ولی همچنان از تو فاصله می گیرد ممکن است این کارش دو دلیل داشته باشد. یک: فکر می کنند گل آفرینش هستند و دوست دارند که زنبورها و پروانه ها را جذب کنند؛ اما چون دچار خودشیفتگی حاد شده اند هرکسی را قابل نمی داند. دو: از این که می بیند چقدر خواستنی و باارزش به نظر می آیند و کسانی برای رسیدن به آنها از هیچ تلاشی فروگذاری نمی کند و خودش را به آب و آتش می زند، لذت می برند. احساس عزتمندی و فخر به آنها دست می دهد و نمی خواهند به این سادگی ها این حس خوشایند را از دست بدهند. اگر روزی گیر چنین آدمی افتادی، جدی و بالحن ملایم با او اتمام حجت کن. به او بگو درست است که ارزش جنگیدن دارد اما دیگر خشاب ها تمام شده نخواهی جنگید. به او بفهمان که وقت و عمر خودت باارزش است. از او بخواه جوابی به تو دهد که پشیمانی به بار نیاورد. می گویند برای کسی بمیر که برایت تب کند. حالا تب هم نخواستیم، زندگی ات را به پای کسی بریز که حداقل یکبار صبح را کنار تو شب کرده باشد.

هنگام عبور از رودخانه پا را روی سنگ هایی می گذارند که تخت باشد. لذا اگر می خواهی خیالت تخت باشد از اینکه کسی که در قلبت جا دادی از جایش بلند نمی شود نه مثل سنگ

آن قدر سخت باش که تو را دور بیندازند و نه مثل پنبه آن قدر نرم باش که حلاجی ات کنند. مثل سیم برق باش که همه می خواهند در خانه هایشان داشته باشند اما درعین حال هیچ کس از ترس این که خشک شود جرئت نمی کند با آن بازی کند. قلبت نباید مثل آب باشد چون اگر چند نفر بر آن پا بزنند گل آلود می شود.

خورشید نباید به ابری که لحظه ای در آغوش گرفته، دل ببندد وقتی می داند قرار است که به زودی از آن جدا شود. پروانه نباید درون لاله لانه کند؛ چون می داند که واژگون می شود. عمر کوتاه است به کسی که ماندنی نیست دل نبند.

فکر نکن که با زبان نرم و محبت های ظاهری می توانی قلبت را به قلب کسی تکیه دهی. گرگی که دهانش را باز کرده و دندان هایش نمایان است از دور به نظر می رسد که لبخند می زند؛ اما اگر نزدیکش بروی دندان های تیز و برنده اش به چشمت می آید و تا بخواهی حرکت کنی طعمه می شوی.

دلیل خیلی از شکست های عاطفی مان این است که این است که جای مغز خیلی هایمان را قلب گرفته. دل است که باید ساده باشد نه مغز. دودسته آدم داریم دل پوک و کله پوک. آدم های دل پوک به آدم های کله پوک ضربه می زنند. این روزها آدم باید مغزش را دودستی بگیرد تا مبادا کسی آن را بدزد. با هربار قرار و مکالمه یک قدم در قلبت برمی دارد. به خودت می آیی و می بینی وابسته اش شدی. اوایل آشنایی رفتارهایش را بیشتر در نظر بگیری که هرچه بیشتر در قلبت قدم بردارد، برگرداندنش سخت تر است.

بیشتر فکر کن، بیشتر دقت کن و بیشتر مشورت بگیر تا قلبت کمتر رنج بکشد. قلبت باید سال های زیادی برایت کار کند؛ پس بخش عشق و محبتش را فلج نکن.

هرگز با کسی که دوستش نداری از روی ترحم و برای ترمیم زخم های دلش با او رابطه عاشقانه برقرار نکن. مدتی بعد کم می آوری و آن دل را مجروح تر و مفلوک تر می کنی.

آدم شاید مدت ها از اینکه کسی را ندارد غمگین و ناراضی باشد؛ اما اگر مدتی او را در عشق و محبت غرق کنند و بعد تصمیم به ترکش بگیرند، به تنهایی سابق برگشته و به خاطر محرومیت از محبت ها حالا کشتی آرزوهایش غرق می شود و دلش دریای خون.

کسی که به او دل سپردیم دل را غور می کند و اگر برود صد نفر هم نمیتوانند جای خالی اش را پر کنند. هروقت بخشی از قلبت سوخت به جایش یک شاخه گل سرخ بکار و از آن مراقبت کن که طوفان جفای دیگری آن را پرپر نکند. هرگز به خاطر رو کم کردن همسر قبلی، فراموشی کردن، از هوای او درآمدن و برطرف کردن کاستی ها و مشکلات رفتاری وارد رابطه احساسی جدید نشو چون علاوه بر خودت گل حال فرد دیگری هم پژمرده می کنی. به دلیل اینکه حساسیت عاطفی از عواقب آسیب روحی بعد جدایی است؛ رفتار بد همسر که بعد شکست عشقی آدم می آیند به ضریب ده نکوهیده تراست و پای روان را از لبه گاه به حوض سرد غم سر می دهد و از طرفی نیز رفتار خوبشان آدم را یاد همسر قبلی شان می اندازد و باز در حوض غم گرفتار می کند.

آدمی باش که مراقب قلبت باشد، زخمهایش را مداوا کند، دستی بر سرووضع آشفته اش بکشد تا دوباره نشاط در آن رونق بگیرد و از گرمای عشق گرم و روشن شود. نکته را در قلبت ذخیره کن: هر چیزی که فاش نشود ماندگارتر است مخصوصاً روابط احساسی. اسم کسانی که دوستشان داری جار نزن. اگر بخوانند به تو آسیب برسانند اول سراغ آن ها خواهند رفت. برای رسیدن به مقاصد و اجابت خواسته هایشان به آن ها متوسل خواهند شد. قدیم ترها وقتی می خواستند دشمنشان را شکست بدهند با او می جنگیدند ولی بعدها به این نتیجه رسیدند که به آدم ها و چیزهایی که عاشقش هستند، ضرر برسانند تا به این وسیله آنان را به زمین بزنند. این موارد در اوایل زمان آشنایی قبل رابطه عاطفی جدی حتما انجام بده:

از انتظارات هم با خبر شوید: خیلی از جدایی ها به خاطر خیلی از ناگفته ها است. تواز بسیاری از توقع و خواسته های طرف مقابلت خبر نداری پس یک روز صادقانه از او خواسته هایش را بپرس تا ببینی که طرف مقابل از توجه توقعات رفتاری و اجابتی دارد و تونیز از خواسته ها و انتظاراتت برایش بگو که بعدا با عدم اجابت، از او و رابطه با او دلسرد نشوی. خیلی از افراد به دلیل اینکه شهادت و روی این را دارند که به صراحت از خواسته های خود عنوان کنند و از آنجایی که طرف مقابل از آن گاه نمی شود، خلاف خواسته های آنها عمل می کند و درخواست هایشان را اجابت نمی کنند که اینگونه باعث ایجاد حس انزجار و دلسردی در طرف مقابل می شوند.

همیشه بعد اتمام چت یکبار دیگر پیام ها را بخوان چون پیام های زیادی شاید از جلو چشمانت گذشته باشند و توبه آن ها توجه نکرده و یا به عمق معنایی اش پی نبرده باشی.

در رابطه تان حد و مرزی تعیین کنید: هر کدام از ما از بعضی رفتارها و کارها کراهت داریم و خط قرمزهایی برای روابط با دیگران قائل هستیم؛ بهتر است دو طرف همان اول رابطه کارهایی که از آن تنفر دارند اذعان کنند تا بعد آگاهی از آن، مراقب باشند که آن رفتار و کرده ای از خود سرزنند تا باعث تکدر خاطر و ایجاد جرقه نزاع نشود.

کنترل خواسته ها: علاوه بر نگه داشتن خواسته پیش روی مرز منطق، از یک حدی نیز بیشتر نباید خواسته مطرح شود چون ممکن است طرف مقابل نتواند از عهده انجام بسیاری از خواسته های فرد بر بیاید و با عاجزو عذر خواه بودن، به او احساس سرخوردگی و ناتوانی دست دهد و از طرفی او بودن در رابطه را منشا این احساس ناخوشایند بداند پس میل و اشتیاقش را از رابطه از دست دهد و اینگونه از ادامه ان ابا به آن دست دهد و حتی از آن متواری شود.

بازگو نکردن دعوای پیشین: وقتی نزاع و دعوایی خاتمه یافت دلیلی ندارد موضوعش مجدداً پیش کشیده شود و حتی توجیه هایی و دفاع های مبنی بر بی تفصیر بودن عنوان شود چون آتش کینه را مجدداً در دل طرف مقابل روشن می کند.

همچنین برای عشق سنجی با خط ناشناس به همسرت پیام بده و با خصوصیات ممتاز و وضع مالی ات او رو وسوسه کن و میران وفاداری او به خود را بسنج و اگر وفاداری جزو اصل های اغماض ناپذیرتوست با توجه به نتیجه پیش رو این آزمایش تصمیم به ادامه رابطه با او بگیر. هر چند او در این آزمایش سرشکسته بیرون امد و به خاطر علاقه به او فرصت مجدد دادی به خاطر اینکه او می داند که تو ممکن است هر چند از گاهی او را امتحان کنی پیام های درخواست دوستی افراد دیگر را با خیال اینکه از طرفتوست رد خواهد کرد.

«مراقب باش»

پاها درازتر شده گله ز کوتاهی گلیم نکن
 همه جا هوس گرفته هوس عشق قدیم نکن
 تا لبخندی زدند به سرعت تعظیم نکن
 با یک دوستت دارم قلبت را تقسیم نکن
 بابت روی گشاده کسی را تکریم نکن
 با کلیدی از سلام کسی را وارد حریم نکن
 گر قلب دادی دگر مغزت را تسلیم نکن
 از امروز عاقل باش و نگاه به تقویم نکن

«رابطه‌های نباتی»

هم نفست را از عشق سیر کن تا از رابطه سیر نشود. مهم نیست رابطه‌ای که دارید چقدر مطلوب و استاندارد هست، به نسبت رابطه بقیه افراد چقدر گل عشق کاشته شده، مهم نیست میزانش چقدر است؛ چرا که باید رابطه‌تان را با دیروزش مقایسه کنید. وقتی آتش عشق همسرتان کمتر از قبل شعله بزند و میزان محبت‌هایش کمتر شده باشد یعنی آن رابطه آسیب دیده است و بدون اینکه بشنوی صدای آژیر خطرش درآمده است. وقتی عاشق کسی باشی جملات عاشقانه و ابراز عشق خود به خود در ذهن شکل می‌گیرد تا به او بگویی؛ باید از آن روز ترسید که به مغزت فشار بیاری که به فرد چه بگویی که ابراز عشق کرده باشی و به مزاجش شیرین بیاید.

یک رابطه پر جدال از سر عشق بهتر از یک رابطه پر آرامش به علت بی تفاوتی هست.

بی‌مهری همیشه این نیست حرف‌هایی بزند که دل آدم بشکند؛ بلکه آن حرف‌های محبت‌آمیزی که قبلاً می‌گفت دیگر نگوید. کسی که از رفتن ناراحت نشود بدان از با تو بودن

هم خوشحال نبوده. کسی که راحت با رفتنت کنار می‌آید بدان خیلی وقت است که از تودل بریده است.

کسی ما را ترک می‌کند که عشق ما را درک نکرده باشد. از زمانی که دیگر شور و صحبت در رابطه نباشد و آن صمیمیت سابق به چشم نخورد یعنی آن رابطه خیلی وقت است که تمام شده ولی یک از طرفین یا هر دو طبق عادت باهم سر می‌کنند.

کسی که از بابت اینکه با گوشی همراه مشغولی معترض است و سر آن بهانه تراشی برای ایجاد مناقشه می‌کند به خاطراین است گوشی همراهت را عاملی دیده که تو را از او دور کند و منشا این اوقات تلخی‌ها این است که تو وقت کافی برای بودن در کنار او اختصاص نمی‌دهی.

«پایان تلخ بهتر از تلخی بی‌پایان است»

نمی‌توان جلوی رفتن چیزی که قرار است از دست برود را گرفت و به زور نگه داشت. تنها می‌توان هنری پیاده کرد که به بهترین شکل ممکن و به خوبی و خوشی از دست داد.

بهتر است در رابطه‌ای که مدام دل بشکنید و درد بکشید، نمانید. یک بار رفتن و دل شکستن بهتر از این است که بمانی و صد بار دل بشکنی.

بعضی افراد این تصور را دارند که چون مدت بیشتری در رابطه بودند این رابطه باید بیشتر حفظ شود و تمام کردنش فجیع‌تر است ولی اگر این چند سال با دعوا و نزاع و تهمت گذرانده شده باشد بیشتر از هر رابطه‌ای جای فسخ دارد.

راست می‌گویند: «یک پایان تلخ بهتر از تلخی بی‌پایان است.» اگر از بابت رفتن دل‌هایتان شکسته شود بهتر از این است که دلتان هر روز به خاطر رابطه‌ای با حس ترحم و عادت بشکند. این نکته را به خاطر داشته باشید که دلیل عمده‌ی سختی‌های جدایی به خاطر وابستگی هست تا دلبستگی. خیلی از کسانی که در رابطه هستند بنا بر عادت آن را ادامه می‌دهد تا عشق. اگر از سردسوزی و ترحم در رابطه هستی که نمی‌خواهی با رفتن فرد را رنجیده خاطر کنی، بدان وقتی قلبا دوستش نداری بالاخره دیر یا زود می‌روی اما عمق وابستگی و دلبستگی را بیشتر می‌کنی و به دنبالش رنج روحی بیشتر و دردناک‌تر بر جای می‌گذاری.

اگر می بینی کسی با مهر و محبت حرف از عشق می زند ولی روز بعد رفتار و حرف هایی می زند که تورا از خود دور می کند بدان به این سبب این مدت با تو بوده است که با رفتنش دل تورا نشکاند و به توضیحه روحی نرسانده باشد.

اگر کسی گفت: «می روم» ساده به او بگویید: «باشد» تا بهانه و تهمتی دلیل رفتنش نشود. گاهی فردی که قصد دارد همکاری و مشارکتی را فسخ و معامله را لغو کند اما رودر بایستی دارد و شهادت نمی کند که حقیقت را بگوید. نمی تواند بیان کند که به خاطر همکاری بهتر و سود بخش تر یا کنار نیامدن با اخلاقیات فرد مقابل می خواهد به همکاری پایان دهد. به دنبال بهانه ای مسالمت آمیز می گردد که از رابطه ی کاری یا احساسی با فرد فعلی جدا شود به نحوی که خودش را مظلوم و فرد مقابل را مقصرو محکوم نشان دهد. سعی می کند بابت انجام ندادن کاری یا سطح و نوع انجام کار عیب جویی و سخت گیری بی سابقه ای به خرج دهد. لحن حق به جانب و چهره دلخور به خود می گیرد تا در اتمام همکاری و رابطه منطقی تر و مظلوم نما تر به نظر برسد.

خیلی از افراد با سؤال و جواب و برانداز کردن متوجه ویژگی هایی از طرف مقابل می شوند که باب میلشان نیست. ممکن است موقع فهمیدن این مسئله به روی خودشان نیاورند. شاید وانمود کنند که به خاطر این ویژگی خوشحال هستند؛ اما دنبال بهانه می گردند. می خواهند به جای آن ویژگی مهم مسائل پیش پا افتاده و خطاهای قابل گذشت را بهانه کنند و رابطه را خاتمه دهند.

اگر آدم ها را به زور نگه داشته باشید در نهایت برایتان نفرت می ماند در حالی که شما عشق می خواستید. باید به آن ها گفت: «پاهایت را در قلبم گذاشتی حالا از دست هایت استفاده کن و از من دست بکش.» بعضی پایان ها مثل پایان رابطه بیهوده برعکس ته خیار شیرین هستند. وقتی دل شکستن آسان می شود، دل بریدن آسان می شود و آدم دل می کند؛ در شکستن هم آسان می شود. اگر هم نشد نباید در آن رابطه ماند هر چند که هنوز آدم فرد را بسیار دوست داشته باشد.

پس از جدایی، با مرور زمان و بسته به میزان عشق وابستگی کاهش پیدا می کند. به خصوص اگر عشق از جنس هوس و کنجکاوی باشد زودتر زوال می یابد. سپس خاطرات از

ذهن پاک می شوند و بعد از مدت طولانی فکرو ذکر او و رابطه ای که با او وجود داشت از خاطر آدمی رخت می بندد. خیلی از کسانی که رابطه بیهوده ای را به پایان رساندند وقتی یاد او به ذهنشان خطور می کند، دلگیر می شوند. حس ازدست دادن گریبان گیرشان می شود. روزهای بسیاری دوباره آن عشق را طلب می کنند. همه این ها دلیل عاشقانه بودن رابطه نمی باشد. یا شاید دلیل این دلتنگی ها خاطره های خوش ساخته شده هم نباشد؛ بلکه به خاطر لحظه های خوش خیالی ای که این مدت کنار هم در ذهن خود تصور می کردند و عشق و حسی که خیال می کردند در دل طرف وجود دارد است. به همین جهت می توان گفت که عاشق ها معمولاً عاشق خیال و تصور خود از عشق می شوند تا خصایصش.

«قلب درس عبرت سرش نمی شود»

مشکل اینجاست هرچقدر بگوییم که بیشتر از مغزتان کمک بگیرید تا اشتباه گذشته را تکرار نکنید باز هم قلب درس عبرت سرش نمی شود؛ حتی اگر دچار سوءاستفاده و شکست عاطفی شود.

گفتم محبوب از دلم برفت گفتا پس چرا دیگر او را محبوب می خوانی...؟
کاش کسی که قلبش را به قلب ما پیوند زد اما رشته پیوند را قطع کرد و رفت فکرو خیالش را هم از سر جدا می کرد و می برد. تعداد آدم هایی که کسی را دوست دارند و طرف مقابل دوستشان ندارند بیشتر از افرادی است که کسی را دوست دارند و طرفشان هم متقابلاً آن ها را دوست دارد.

بعضی ها مثل خون هستند از جایی به قلبت می ریزند، از جایی دیگر از قلبت خارج می شوند ولی انگار باز برمی گردند. اصلاً مگر می شود قلبی که دورش را خون گرفته متوجه اطرافش نشود و فراموش کند که در خون غوطه ور هست؟

آدم دلش نمی آید خودکار و قوطی کرم تمام شده را دور بیندازد چه برسد به آدم هایی که مدت های زیادی است برایش تمام شده اند.

هیچ چیز مثل عشق اول نمی شود؛ مثل اولین روز رانندگی، خرید ماشین و حتی عمیق تر. مثل تاریخ تولد در ذهن می ماند؛ چون آدم با او برای اولین بار عاشقی آموخته بود و اولین بار

فضای عشق را تجربه کرده بود. برای اولین بار جذابیت‌های عشق و عاشقی را چشیده بود و اگر از او به هر دلیلی جزدل بریدن جدا شوی غمگین می‌مانی. شاه و ملکه هم خاطر خواست شود به چشمانت نمی‌آید و به آن‌ها حسی پیدا نمی‌کنی. زیباترین و ثروتمندترین فرد دنیا هم به سراغت بیاید تا وقتی پرونده عاشقی با عشق اول مختومه نشده میل وصال نداری. آدم وقتی یکی را با قلبش انتخاب کند دیگر کسی به چشم قلبش نمی‌آید. اینکه به خود بگویی رفته است و نباید به او فکر کنم و حسی داشته باشم، خیال او بیشتر از ذهنت گذر می‌کند، یاد و عشقش زنده می‌شود و آشفته حالت می‌کند.

یک چیزهایی دست آدم نیست مثل عاشق بودن و نبودن. گاهی می‌شود جز مواد و قرص مسکن و دنیای مجازی عاشق چیز دیگری شد. واضح تر اگر بگویم کس دیگر و آن هم همسر. آری؛ همسر! کسی که تمام وجودت او را می‌خواهد و جدایی از او سخت و گاه ناممکن. در روز خودت را با کارهای روزمره مشغول می‌کنی تا فراموشش کنی؛ اما شب که چراغ‌ها را خاموش می‌کنی و سرت را روی بالشت می‌گذاری ناقوس یاد و خاطرش در سرت به صدا درمی‌آید. دل کندن هنری است که حاصلش مجسمه زشت و ناپسندی است. موجب ذوق و لذت نیست ولی هنراست. برای دو عاشق سخت است که تقدیر خودش ببرد و بدوزد و آن دو را از هم جدا کند و برای کسان دیگری بدوزد. بهترین جملات امید بخش که بهترین روانشناس‌ها بگویند حال دل شکسته جفا دیده را نمی‌تواند خوب کند.

«قلب بریان»

کی این حزن از خونم بیرون شود

کی خیالم رد ز این جیحون شود

صد سنگ زدند ولی بیرون نرفت

آن ماهی که برکه به آن افسون شود

صد باد وزید تا کُتم گشوده شد
یک نفس کُتم بست که موافشون شود

سرگین طعنش بروجنه ام خالی کرد
چرا بردلش بماند تا که محزون شود

کی شد باد و برگ با هم بسازند
که دید عود دمساز ریحون شود

قلاّب بردلم نینداز ای صیاد شیاد
آخر چه صیدی ز دریای خون شود

زنجیر تعلل دست پایم را ببست
تا آن فرداها که گفتی اکنون شود

مغزم پر شد ز خالی بستن‌ها
سرم به خالی بستند تا آبگون شود

نوح گر کشتی بان بحر دمت بود
تا بگیرد سکان، کشتی نگون شود

دل پر می کشد به کویی دائماً
کجا پرستو بر سرش قانون شود

کدام عالم ز نگاه عالمی کشف کرد
عاقل تراست آنکه ز عشق مجنون شود

(آبگون: کبود، ماهی (ایهام): ماه آسمان، جانور آبی)

ازدواج و زندگی مشترک

«حکمت ازدواج»

هنگامی که خداوند، نیاز به غذا را در وجود انسان قرار داد، روش برطرف کردن آن را با آفریدن گوشت و میوه نشان داد. وقتی خداوند نیاز به خواب را در بشر قرار داد، روش برطرف کردنش را در زندگی اش قرار داد و شب را آفرید. وقتی در انسان میل جنسی به وجود آورد، چیزی به نام جنسیت آفرید و راهی برطرف کردنش را وصلت و پیوند قرار داد.

برخی از افراد گمان می کنند که دلیل اصلی ازدواج، اغنای تمایلات و نیازهای هورمونی و صرفاً داشتن هم زبان است. نخستین دلیل این است که انسان زمانی که چشم باز کرد خود را در خانه و خانواده ای یافت که به اختیار انتخاب نکرده بود و این تقدیر منصفانه نبود؛ لذا نیاز به وجود پدیده ای به نام ازدواج احساس شد که طیف وسیع تری از زندگی انسان را شامل می شود.

آدم در زندگی اولش، بدون اینکه نظرش را بخواهند صاحب پدر و مادری شد و با آنها سر کرده. در زندگی دومش می تواند با میل و نظر خودش، همسر اختیار کند و باقی عمرش را با او

سرکند. در زندگی اولش، بدون نظر خودش در شهری به دنیا آمده است ولی در زندگی دومش با اختیار خودش محل زندگی را انتخاب می‌کند.

خوب بودن همسری برای انسان، مصداق لباس آدم است. همسر علاوه بر محافظ بودن، از همه اشکال‌ها و ناهنجاری‌های ظاهری و باطنی ما آگاه می‌شود و عموماً آن‌ها را پوشش می‌دهد. نمی‌گذارد وجه نامطلوب شخصیت آدم، در معرض دید دیگران قرار بگیرد. منظر دیگری از ویژگی‌های نامطلوب را نمایان کند. تنها کسی است که می‌شود در حضورش هر نوع لباسی پوشید و هر فیلم و نوشته‌ای را برایش فرستاد.

مراحل ازدواج بسیاری از جوانان این دوره بدین صورت است که با صحبت‌هایی در باب مسائل علمی و اجتماعی باب گفتگو را آغاز می‌کنند. سپس یکدیگر را به اسم خواهر و برادر، بعدتر دوست اجتماعی، پس از آن عشق و در نهایت نامزد همسر صدا می‌زنند.

ازدواج به سه صورت مجازی، معرفی و آشنایی در مراسم‌ها صورت می‌گیرد که باید آن‌ها را آشنایی اولیه دانست. نباید به اطلاعات و شناخت به دست آمده در این موقعیت‌ها اکتفا کرد و با برخورد و ارتباط در قالب‌های دیگری شناخت را تکمیل کرد.

برای امر ازدواج ناامید نباش! چراکه در دنیا با هر سطح از ظاهر و سواد و مال‌گزینه ازدواج پیدا می‌شود؛ چون در هر قشر، سطح و ظاهر، آدم‌های مشابهی در جنس مخالف وجود دارند. اگر زشت هستی بهترین زشت، اگر بی‌پول هستی بهترین بی‌پول و اگر مطلقه هستی بهترین مطلقه را برای همسری می‌توانی انتخاب کنی، پس ناامید نباش!

ممکن است کسی را پیدا کنی که علاقه دو طرفه بینتان باشد؛ ولی قسمت شما را برای هم نخواهد. ممکن است بگویی به قول و تعهدت برای تحقق خواسته‌ای عمل می‌کنی اما روزگار سرقولش نماند.

«همسر مجسمه نیست»

ممکن است گزینه ازدواج، زیبا باشد اما اخلاق نداشته باشد، یا اخلاق داشته باشد اما زیبایی چشمگیری نداشته باشد، شاید هم زیبایی و هم اخلاق داشته باشد اما وضع مالی خوبی نداشته باشد، همچنین ممکن است علاوه بر زیبایی ظاهری و اخلاق، وضع مالی خوبی داشته

باشد اما سلامتی نداشته باشد، یا زیبایی، اخلاق، سلامتی و وضع مالی خوبی داشته باشد اما توراً نپسندند.

اگر شریک زندگی ات اندام ورزیده نداشته باشد مهم نیست؛ اما اگر رژیم غذایی متناسب با آن نداشته باشد مشکل است. اگر ثروت نداشته باشد عیب نیست؛ اما دنبال آن نرود مشکل است. اگر تحصیلات نداشته باشد نقص نیست؛ اما در جهت مخالف آن عمل کند مشکل است. در کل نداشتن کمالات و فضائل ایراد نیست؛ اما اگر فرد با اینکه شریکش این‌ها را داشته باشد یا برای داشتنشان تلاش کن، مخالف باشد، مسئله و مشکلی جدی وجود دارد.

همسرتان شما را کامل خواهد کرد نه زندگی‌تان را و قرار است زندگی‌تان را بهتر کند نه عاری از نقص.

برای ازدواج دنبال شخص کامل نباش، بلکه کسی را بخواه که توراً کامل کند. ازدواج پیوند دو قلب است. همسر مجسمه چوبی نیست که طبق شکل و قواره دلخواهت او را بسازند. کمال‌گرایی خوب است اما منطقی بودن از آن بهتر است. بعضی‌ها دنبال عروس، داماد و یا همسر زیبا و ثروتمند هستند ولی قبل از آن، نگاهی به آئینه و جیبشان نمی‌اندازند. وقتی می‌بینیم برای کسی فرصت و پیشنهاد خیلی خوبی پیش آمده و به زندگی ایدئال رسیده، پیشنهاد خوب خودمان را کنار می‌گذاریم تا بعد پیشنهاد و گزینه بهتری پیش رویمان گذاشته شود. البته بعدها همان‌ها گزینه قبلی نیز گیرمان نمی‌آید.

اگر قرار بود به خاطر ایراد و اشکال در رفتار کسی ازدواج نکند هیچ زوجی در زمین یافت نمی‌سود و نسل انسان‌ها خیلی وقت پیش منقرض شده بود چون بالاخره تا وقتی که دانسته‌هایی وجود داشته باشد که به آگاهی انسان نرسیده باشد در مغزش بایگانی نشده است مسلماً طبق آن خطا می‌کند چون اکثر خطاها برگرفته از ندانسته‌ها است. از طرفی آدم بالاخره حتی اگر فردی از رابطه دست به اشتباه نزند شواهد موجود باعث سو برداشت از انجام آنکار توسط طرف مقابلش می‌شود و خیلی از کارها درست را به علت سختی درک آن و یا لازمه زحمت زایش ممکن است اشتباه بداند.

همه آدم‌ها یکسری ایرادات در آن‌ها یافت می‌شود که از برخی از آن‌ها برای تشکیل زندگی مشترک از خیلی‌های آن‌ها می‌شود گذشت مانند شلخته بودن، مقصریاب بودن، بد سلیقه

بودن ولی خیلی از ایرادات قابل اغماض نیستند و در صورت شهود در فرد باید ازدواج با آن فرد پرهیز کرد مگر آن را ترک کند و در جدا کردن آن صفت از خود عملکرد خوبی نشان دهد.

به خاطر دلایل زیر ازدواج نکن:

۱. با خانواده‌ات لج بازی کنی .
۲. از خانه پدری بیرون بیایی و در کنار آن‌ها روزگار را سپری نکنی.
۳. یک عادت و یا مشکل روحی را با ازدواج از سرت بیاندازی .
۴. حس ترحم و وظیفه به طرف مقابل داشته باشی .
۵. زخم‌های رابطه شکست خورده قبلی را التیام ببخشی .
۶. از تنهایی و بیکاری رها شوی .
۷. از این به بعد زندگی خوش و خرمی داشته باشی .
۸. فکر می‌کنی در زندگی با همسر، نداشته هایت جبران می‌شود.
۹. ازدواج را راهی برای استقلال بینی

درست است ازدواج با افراد معروف و شهرت زده احساس فخر و بالندگی در پی دارد ولی بسیاری از افراد معروف به خاطر پیشنهاد های آشنایی و ازدواج خوبی حتی بعد از تاهل دارند در برابرش نه اینکه خیانت کنند ولی بعضی از آن‌ها چون می‌بینند برایشان مورد های خوب زیاد پیدا می‌شود و از جایی که خیلی هایشان واقعا به دلشان نشستند ولی همچنان به تعهد به همسر پایبند بودند و خیانت نمی‌کنند ولی از طرفی آستانه تحمل و درجه سازش و تحمل بر پستی و بلندی زندگی مشترک و ناسازگاری و نزاع های طبیعی زن و شوهر کم می‌شود و این دلیل بسیاری از طلاق های مکرر این قشر است؛ هرچند که خیلی هایشان عشقشان پایدار و به عهدشان وفادار هستند.

برخلاف دیدگاه بسیاری از مردم که گمان می‌کنند افراد زیبارو به خاطر ظاهر خوبشان خوشبخت می‌شوند متأسفانه ازدواج های ناپایداری دارند. درست است که افراد زیبارو پیشنهاد ازدواج بیشتری دریافت می‌کنند ولی چون بسیاری از این دست افراد به خاطر ظاهرشان برای ازدواج انتخاب می‌شوند، زندگی بادوامی ندارند. اما افراد نازیبا ولی بااخلاق، چون به خاطر باطن خوبشان انتخاب می‌شوند و معمولاً افرادی که ملاکشان باطن خوب هست

افراد فهمیده و با فرهنگی هستند، ازدواج‌های موفق‌تر و پایداری برای آن‌ها رقم می‌خورد. با خوشبختی و عاشقانه زندگی مشترک خود را پیش می‌برند. پس دنبال محاسن و جذابیت‌های پایداری باشید که با گذر زمان کمرنگ نشود و دل آدم را نزنند.

این نکته در ذهنت بسپار که با فردی ازدواج نکنی که دلیل اولش برای ازدواج بیرون آمدن از خانه پدری یا رابطه جنسی باشد. ممکن است فرد این را اذعان نکند ولی خودت باید از نشانه‌ها و شواهد آن را استنباط کنی.

هرگز تنها به علت ترحم و شهوت ازدواج نکن. اگر فقط با نیت شهوت باشد بعدها دچار دزدگی، بی‌میلی و تنوع‌طلبی می‌شوی. اگر به خاطر ترحم می‌خواهی با کسی ازدواج کنی بدان که یک جایی بالأخره جا می‌زنی. چطور دلت به حال دیگری می‌سوزد ولی به حال خودت که به همسر مطلوب و زندگی زناشویی ایدئال نمی‌رسی، نمی‌سوزد؟ چطور دلت به حال خودت که همسر منتخب با همسر رویایی تفاوت زیادی دارد و او را به خود تحمیل کردی به رحم نمی‌آید؟ به خاطر عشقی که در زمان آشنایی به وجود آمده و تو را وادار به زندگی مشترک کرده؛ اما تو از آن عشق کراهت داری، ازدواج نکن.

خیلی از افراد عاشقِ عاشق شدن همسر خود می‌شوند یعنی تحت تاثیر پیگیری و سماجت خاطر خواهشان برای رسیدن به آن‌ها عشق را به خود می‌قبولانند و به همین دلیل به درخواست فرد جواب مثبت می‌دهد ولی از آنجایی که ممکن است درجه صبر کمتری داشته باشند، زمانی که کوچک‌ترین بی‌مهری و بی‌توجهی از طرف مقابل ببینند تاب نیاورده و انتظار می‌رود که از تصمیمشان منصرف شوند.

اگر آدم با کسی که دوستش ندارد پیوند بخورد فقط او را در زندگی اش حمل می‌کند. پس زندگی‌ات را با کسی شریک شو و به او وصل کن که واقعا دوستش داشته باشی.

پس عشق کسی را بر خود مشق نکن. هرگز خود را به دوست داشتن کسی مجبور نکن و عشق کسی را به خود تحمیل نکن؛ به اصطلاحی عشق کسی را بر قلبت نچپان تا همسرت دوست نداری با او ازدواج نکن آدم وقتی کسی را دوست نداشته باشد نسبت به محبت‌ها و فداکاری‌های او کور و کر خواهد شد همانگونه که عاشق نسبت به ظلم و نامهربانی‌های کسی که دوستش دارد کور می‌شود.

وقتی آدم کسی را بیش از حد دوست داشته باشد، اگر چهره‌ی نازیبایی هم داشته باشد به
نظرش مثل الماس و چشم اندازی از آفاق می‌رسد. وقتی آدم کسی را تا این حد دوست داشته
باشد و کنارش در خرابه هم باشد، حس می‌کند در قصر زندگی می‌کند.

«عاشق بساز و نفروش است»

کی این حزن از خونم بیرون شود
کی خیالم رد ز این جیحون شود

صد سنگ زدند ولی بیرون نرفت
آن ماهی که برکه به آن افسون شود

صد باد وزید تا گتم گشوده شد
یک نفس گتم بست که موافشون شود

سرگین طعنش بروجنه‌ام خالی کرد
چرا بردلش بماند تا که محزون شود

کی شد باد و برگ با هم بسازند
که دید عود دمساز ریحون شود

قلاّب بردلم نینداز ای صیاد شیاد
آخر چه صیدی ز دریای خون شود

زنجیر تعلل دست پایم را ببست
تا آن فرداها که گفתי اکنون شود

مغزم پر شد ز خالی بستن‌ها
سرم به خالی بستند تا آبگون شود

نوح گر کشتی‌بان بحر دمت بود
تا بگیرد سکان، کشتی نگون شود

دل پر می‌کشد به کویی دائماً
کجا پرستو بر سرش قانون شود

کدام عالم ز نگاه عالمی کشف کرد
عاقل تراست آنکه ز عشق مجنون شود

وقتی صنم تیشه به وجنه خویش می‌زند
وای که او قلب مرا نیش می‌زند

طردت نمی‌کنم که اگر بیکار باشی
ترکت نمی‌کنم حتی اگر بیمار باشی

از مالت نپرسیدم خواهی مالدار باشی
از سنت نپرسیدم ترسیدی سالدار باشی

عیار هر دل به تنگ بودن آن است
زیبایی هر دل به یک رنگ بودن آن است

کافیست سوار شوم بر مرکب صداق
راهزن دوال، از من نریاید طاقت

گر گدا باشی من شاهت می کنم
گنهکاری پس سربه راهت می کنم

گر من قرار است ببینم تو را
پس از نگاهم منظرت یابد جلا

در نگاه عاشق زیبا ترین می شوی
مانند گلی که تازه دستچین می شوی

تو دارا ترین انسان زمینی
بار یافتی بر کاخ قلب من بنشینی

شاه منی نداشته باشی هم کاخ و خدم
به اشاره نگاهی بر می دارم هزار قدم

تو ثروتمندی چون قلب مرا به چنگ داری
پس چرا با مال خود سر جنگ داری

ای رباینده ی عقل تو یک دانشمندی
بنگر مرا به زمین بستی بی هیچ بندی

اکسیر ساختی که هوش ز سر بر کند
همانچه باعث شد فرهاد در کوه سر کند

برنام قوی ترین را به خود بند کردی
بنگر که قلب سنگین مرا بلند کردی

با زور چشم‌ت دور دنیا مرا چرخانندی

گر سرفله است، ای تاج! رکورد شکنانندی

دوال: ترکبند چرمی، حيله و مکر

«سهم ثروت»

در زندگی زناشویی، قبل از هر چیزی اخلاق اهمیت دارد؛ چون هرچقدر فرد مرفه و ثروتمند باشد ولی به اخلاقیات پایبند نبوده و عمل نکند ممکن است از او خیانت و جفا سر بزند و یا خساست بورزد. در این شرایط فرد نه از عشق و زندگی زناشویی لذت می برد و نه از مال دنیا. اگر اخلاق نداشته باشد وسایل لوکس را بر سر شریک زندگی اش خراب می کند. از طرفی ظاهر زیبا و زشت بالاخره عادی می شود و به شدت قبل تجلی نمی کند؛ ولی این اخلاق است که فرد مرتب در تعامل با آن است، یک معیار بارز است و همیشه برایش جلوه دارد. شاید خیلی افراد بگویند تحصیلات اولویت شان نیست به جایش ثروت برایشان ارجحیت دارد و در مقابل شاید خیلی ها بگویند ثروت برایشان در صدر ملزومات ازدواج نیست و اصل و نسب خانوادگی برایشان از هر چیزی مهم تر است ولی هیچ کدام از این افراد اخلاق را از الویت های ویژگی های همسرشان حذف نمی کنند. شاید کسی بگوید که قد بلند دوست دارد و زیبایی صورت فرد برایش اهمیت ندارد و یا بالعکس قد بلند نمی پسندد ولی برایش زیبایی و دلپسند بودن چهره ملاک است ولی هیچ کدام از این دو دسته نمی گوید اخلاق برایم مهم نیست.

بعد از اخلاق، ثروت مهم است. اگر اخلاق خوب نباشد لذت و بهره مطلوبی از ثروت نمی بری و اگر ثروتی نداشته باشد نیز روی اخلاق او تأثیر گذار است؛ چون او را به سمت تشویش و پرخاشگری می برد.

صلاح این است که برای هر آدمی، با هر سلیقه و اعتقادی، اخلاق حرف اول را بزند. در زندگی ثروت حرف اول را نمی زند؛ ما حرف دوم را می زند. عده ای از افراد فکر می کنند چند حرف عاشقانه و دلبری را می توانند جایگزین عرضه و کار و فرهنگ کنند.

کاش پسرها به جای اینکه جای شکمشان را شش تکه کنند، یکرنگی، وفاداری، راست‌گویی و عشق‌ورزی را می‌آموختند. کاش عرضه کاری داشتند و دنبال رفاه بودند. هرچقدر فرد وضع مالی آشفته تر داشته باشد استرس و دل مشغولی هایش بیشتر است و استرسش بیشتر باعث کاهش انرژی و کاهش انرژی باعث کمتر شدن عشق ورزی و ابراز علاقه می‌شود و کمتر شدن ابراز علاقه، باعث کمتر شدن عشق زناشویی شده و زندگی مشترک بدون عشق بی کیفیت و سست می‌باشد.

اگر شوهرزنی هستی بدان مقدار خرجی که روزانه به همسرت می‌دهی لطف نیست بلکه حق الزحمه انجام امور خانه و نگهداری از فرزندان است. اگر زن هستی با کسی ازدواج کن که شغل باثبات داشته باشد و امنیت مالی برای زندگی فراهم کند؛ چون امنیت مالی موجب امنیت روانی می‌شود. برخلاف دیدگاه بسیاری از افراد که می‌گویند فقط اخلاق برایمان مهم است و پول اصلاً اهمیت و جایگاهی ندارد باید دانست که فقر باعث پریشان حالی و پرخاشگری می‌شود. در وهله بعدی تشویش و پرخاشگری تب عشق را فرو می‌نشانند.

البته سعی کن خودت کار کنی و درآمد داشته باشی و به جیب همسرت چشم نداشته باشی. او بابت اسکناس به اسکناسی که به تومی دهد، سرت منت می‌گذارد. اگر انتظار داری همسر آینده‌ات رفاه خوبی برای تو فراهم کند، بیشتر از اینکه دنبال فردی ثروتمند باشی دنبال کسی باشی که ثروتش را به پایت بریزد. چه بسا آدم‌هایی که با افراد ثروتمند ازدواج کردند ولی تنها به اندازه‌ای از ثروت همسرشان بهره بردند که دیگران از همسری با وسع مالی متوسط و یا کمتر بهره‌مند می‌شوند.

البته باید این نکته را در نظر داشت که اگر پدری عرضه داشت و به درآمد خوب رسید و یک زندگی مرفه برای خانواده‌اش فراهم ساخت، دلیل نمی‌شود پسر عرضه پدرش را داشته باشد و یک زندگی مرفه برای خانواده‌اش مهیا کند یا ثروتی که از پدر رسیده را بر باد ندهد.

در جلسات آشنایی، از دارایی‌ها مستقیماً سؤال نپرس تا این تصور پیش نیاید که شخصیت غیرموجهی داری و فرد را به خاطر ثروتش انتخابش کردی. زنی که مردی را به خاطر پول انتخاب می‌کند باید در نظر داشته باشد که مرد او را به چشم خدمتکار نگاه می‌کند. هدایایی مثل مهریه و شیربها و زیرلفظی با اینکه هزینه زیادی در بردارد نباید پسر و خانواده‌اش

فکر کنند دختر را می‌خرند. نباید گمان کنند دختر را به مالکیت خود در می‌آورند و از این رو به خود اجازه دهند هر رفتار با او داشته باشند. او را همیشه آماده خدمتگزاری بدانند و از روی جبر و سلطه‌جویی توقع اجابت درخواست‌های خود را داشته باشند.

شاید با پول خوب خیلی‌ها را حاضر کرد که همسر آدم باشند اما لزوماً نمی‌توان همسر خوبی داشت که بابی پولی بسازد. اگر به دلیل ثروت و مقام با همسرت وصلت کردی زمانی که ثروت و مقامش را از دست داد، رخت رفتن بر تن نکن.

از طرفی اگر هدف برای ازدواج، ثروت است، ملاکت این نباشد که طرف چقدر پول در می‌آورد، ملاکت این باشد که چقدر برای نزدیکانش خرج می‌کند. اینکه کسی ثروت نداشته باشد معضل نیست، اینکه ثروت داشته باشد و خرجت نکند معضل است. اگر ماشین نداشته باشد ایرادی ندارد، اینکه ماشین داشته باشد ولی توراً به گردش نبرد ایراد دارد. خانه نداشته باشد عیب نیست، اینکه کنار گذرش به خانه تان بیافند عیب است.

اگر با کسی ازدواج کردی که ثروتمند است اما به او عشق نداشته‌ای و نداری، در کنار خانه‌ای قصر مانند و وسایل لوکس، احساس بدبختی می‌کنی. اگر با خشونت با تو رفتار کند زندگی روی سرت خراب می‌شود. اگر کسی را دوست داشته باشی و در خانه درختی باشی، مثل وقتی که در قصر رؤیاها به سرمی‌بری شاد و خوشبخت خواهی بود.

«ازدواج زودرس»

ازدواج زمان مشخصی ندارد. هر وقت به درک و فهم زندگی مشترک و مسئولیت‌های آن رسیدی، وقت ازدواجت فرا رسیده. نکته‌ای که باید در نظر گرفت این است که زیر سن قانونی و در دوره نوجوانی نباید ازدواج کرد. برای گرفتن گواهینامه رانندگی باید هجده ساله شوی؛ پس چطور بعضی‌ها فکر می‌کنند زیر هجده سال می‌توانند یک آدم و زندگی را راه ببرند و آن را اداره کنند.

کودک همسری یکی از دلایل طلاق است؛ چون فرد در زمانی تن به ازدواج می‌دهد که هنوز به پختگی و استقلال کافی نرسیده و انتخابش بیشتر از روی هیجانات سنی بوده.

می‌گویند ازدواج یک مسئله شخصی است اما در واقع، امری اجتماعی است. کسی که زیر سن قانونی ازدواج می‌کند نمی‌تواند ادعا کند که مسئله شخصی است و به کسی مربوط نیست. هر وقت دختری بدون سروصدا خانه شوهر رفت و جماعتی را خبردار نکرد، آن وقت می‌تواند ادعا کند که این مسئله شخصی است.

بعضی‌ها این گونه توجیح می‌کنند که دختر به درک و شعور کافی از زندگی رسیده است و آمادگی ازدواج را دارد. باید توجه کرد که همه چیز آمادگی و بلوغ فکری نیست، بلکه بلوغ اجتماعی و بلوغ جنسی هم مطرح است. شاید آمادگی و توان رویارویی با مسائل زناشویی را نداشته باشد و در اثر حاملگی و زایمان زودرس دچار پارگی رحم، نازایی و حتی مرگ شود.

«ازدواج یک مهارت است»

اگر کسی به خاطر ناپختگی دیرتر ازدواج کند بهتر از این است که زودتر ازدواج کند و زودتر طلاق بگیرد. اصلاً می‌دانید دلیل اصلی طلاق‌ها چیست؟ موقع درخواست ازدواج، اگر جواب منفی باشد دلیلش را می‌پرسند؟ اما موقعی که جواب مثبت باشد دلیلش را نمی‌پرسند! در زندگی مشترکی که این چهار داشته‌ات زیر سؤال می‌رود نمان: سلامت جسمانی و روانی، آزادی و استقلال، حیثیت و حرمت.

در صفحات قبل نیز گفتیم که گاهی می‌بینیم برای کسی فرصت و پیشنهاد خیلی خوبی پیش آمده و به زندگی ایدئال رسیده، پیشنهاد خوب خودمان را کنار می‌گذاریم تا بعد پیشنهاد و گزینه بهتری پیش رویمان گذاشته شود. البته بعدها همان‌ها گزینه قبلی نیز گیرمان نمی‌آید. هرگز برای جا باز کردن در دل همسرو بالا بردن عیارت، از خاطر خواهان و عاشقانت و اینکه در راه به دست آوردن شما، چقدر تلاش کرده‌اند تعریف نکنید. برخلاف انتظار بعضی‌ها که فکر می‌کنند این حرف‌ها باعث حفظ و تحکیم زندگی مشترک می‌شود، باعث آزدگی می‌شود. قلب‌ها را ناکوک می‌کند و دور شدن دو قلب را ممکن می‌سازد.

«عاقلانه و عاشقانه بله بگو»

هر کس که قصد دارد که چیزهای با ارزشی مانند خانه و زمین و طلا و جواهر به دست بیاورد که این انتخاب برایش هزینه و جوانب زیادی به دنبال داشته باشد راجع به آن تحقیق و تفحص می کند؛ پس کسی که بخواهد همسر اختیار کند و مسئولیت زندگی مشترک با او را بپذیرد مسلماً به یک سری شناخت و اطلاعاتی نیاز دارد که تصمیم ازدواج را طبق آن شکل دهد.

قبل از ازدواج اطلاعات جمع کن تا بدانی که با چه جور آدمی ازدواج می کنی چون خیلی خصوصیات و رفتارها با وجود گذشت زمان، حمایت، محبت و تلاش تغییر پیدا نمی کنند و در واقع نمی توانی فرد را عوض کنی و به اصطلاح کاری کنی که خیلی از عادت و اعمال غلط از سرفرد بیافتد و مشکلات بینتان حل بشوند. از آن جایی که برخی عادات و امورات غلط در زندگی ریشه می دواند به راحتی نمی توان آن را از زندگی جدا کرد و بعد از ازدواج نه تنها همچنان وجود خواهد داشت بلکه شاید بعد های دیگرش را نشان بدهد و اوضاع را بدتر خواهد کرد.

به قول یک آدمی با کسی ازدواج کن که تو را بلد باشد؛ کسی که قدر او را بگیری ضربان قلبت برایش و تلاش هایی که برای شاد کردنش می کنی بداند. اینکه برخی از زوجها در دوران آشنایی قبل ازدواج، درک نسبی داشتند ولی بعد از ازدواج متوجه عدم درک متقابل می شوند، این است که در زمان نامزدی تظاهر به تفاهم با یکدیگر می کردند. شخصیت و برخوردی که در مدت آشنایی از هم دیدند را سند شناخت هم می گذارند. فکر می کنند چقدر اخلاق و شخصیت طرف دستشان آمده، در حالی که از هم فیلم و سناریو دیدند.

افراد پس از ازدواج و زمانی که جای خود را در زندگی یکدیگر ثابت می کنند، راحت تر رفتار می کنند. تقریباً خیالشان راحت است که فرد مورد نظر را به دست آورده اند و پایش را در زندگی بند کرده اند. اگر به خاطر حرفی و یا حرکتی ناراحتش کنند دیگر نمی تواند آسان برود. به تدریج خصوصیت ها و خصلت های خلقی بدشان را راحت تر بروز می دهند.

هر کسی برای ازدواج، دلایل خودش را دارد. سست ترین ازدواج، ازدواجی است که طرف یا طرفین تنوع طلب و چشم چران باشند چون فرد نمی تواند هیجانش را کنترل کند و تعهدی به رابطه ندارد. تفاهم از علاقه مهم تر است چون تفاهم بر علاقه نفوذ دارد. تفاهم می تواند شدت و

اعتبار علاقه را تغییر دهد. تعهد از تفاهم مهم تر است چون اگر تعهدی نباشد تفاهم به کار نمی آید. کسی که به راحتی با شما وارد رابطه شود با بقیه هم راحت وارد رابطه می شده و شاید کماکان می شود. به ندرت پیش می آید که شخص، دورادور فردی را زیر نظر داشته باشد، در برخورد اول ویژگی ها و معیارهایی مطلوبش را در او ببیند و حس کند نیمه گمشده خود را پیدا کرده است. دومین ازدواجی که پایداری کمی دارد، ازدواجی است که از روی چشم و هم چشمی و کم نیاز کردن صورت بگیرد. سومین ازدواج سست، نصیب زوج هایی می شود که می خواهند از طریق ازدواج، حس تملک جویی و سلطه گری خود را اغنا کرده و فرد را به تصرف خود در بیاورند. همچنین یک عده قدرت و فضیلت را در این می بینند که از دوستان و رقیب های خود عقب نیافتند. چهارمین ازدواجی که عموماً پایداری کمی دارد، ازدواجی است که از روی قهر و کدورت صورت می گیرد. در این نوع، درصدی به خاطر رفع دلخوری و آرام کردن وجدان در وقوع ازدواج نقش دارند ولی خیلی موارد مخالف نیز آن وجود دارد.

با وجود مشکل جسمانی می شود اسب زندگی را با سوی خوشبختی برد؛ اما با وجود مشکل روحی و روانی، زندگی به سرایشی نگون بختی می خورد. با کسی ازدواج کن که به استقلال عاطفی و شخصی رسیده باشد. استقلال راحتی و راحتی صمیمیت به همراه دارد. استقلال شهامت و قدرت تصمیم گیری را افزایش می دهد و مانع از این میشود که از فرد سوءاستفاده شده. استقلال مانع توقف فرد در یک نقطه می شود. با کسی ازدواج کن که اعتماد به نفس و عزت نفس داشته باشد. کسی که خودش را دوست داشته باشد؛ چراکه عزت نفس نیروی مولد عشق سالم است.

زوج باید وابستگی کنترل شده داشته باشند؛ یعنی همان قدر که ارتباط با شریک زندگی برایش مقبول است تنهایی را هم بپذیرد. اگر وابستگی کنترل نشده باشد در زمانی که به خاطر کار و سفر از هم دور می شوند غم و خشم ایجاد می شود. موقع دیدار دوباره خشم خود را بروز می دهد. پذیرش تنهایی در برخی افراد وابسته کدورت و فاصله قلبی تدریجی ایجاد می کند. فرد به جای اینکه تنها بودن را تمرین کند، سعی می کند که از شدت علاقه اش بکاهد تا این وقفه ارتباط باعث دل آزرده شدن نشود.

زن و شوهر باید به یکدیگر علاقه، اعتماد و احترام داشته باشند. سازش، مدارا و صلح در زندگی زناشویی لازم است؛ ولی نباید به هر قیمت و در جواب هر رفتاری باشد. تفاوت در علایق به رنگ و دکوراسیون، گرمایی و سرمایایی بودن و سبک پوشش اهمیت ندارد. مهم شیوه موضع گرفتن در برابر این تفاوت‌هاست اما تفاوت باور ها کار برای زندگی مشترک زن و شوهر سخت تر کرده و با ایجاد ناسازگاری ها و اختلافات آن را با مشکل روبه روی کند.

در دوره آشنایی به فرد تعهدی نداده ای و به علاوه باید عقاید و نگرش هایت سفت در دست بگیری و هرگز نگذاری به خاطر عشق و علاقه از دست روند. هرگز به خاطر اینکه نظر فردی را که با او در دوره آشنایی به سر می بری از عقاید و نگرش و باور هایت به خاطر اینکه نشان بدهی که مانند طرف مقابلت فکرمی کنی نگذر. هرگز از روی ترحم به شخص مقابل، نیاز مالی، ارضای جنسی، تنهایی، رهایی، اجبار احساس تهی بودن تن به ازدواج نده که ازدواج ناموفق خواهد داشت.

از ازدواج با این افراد پرهیز کن

۱. فرد معتاد مواد مخدر و روان گردان
۲. کسی که احساسات و عواطف خود را نمی پذیرد یا نمی تواند بروز دهد و در عشق ورزیدن ناتوان است.
۳. کسی توانایی مهار خشم را ندارند و عصبانیتش را با برخورد فیزیکی تخلیه می کنند. کسی که نمی تواند خواسته و نظرش را صریحانه بیان کند چون پرخاشگریا منفعل است. وقتی جرئتمند نباشد که از حقوق طبیعی خودش دفاع کند. نمی تواند درباره امور مربوط به زندگی اش نظر دهد؛ پس حرف هایش در دلش انباشته می شود و آن ها را در قالب خشم کنترل نشده بیرون می ریزد.
۴. کسی که بددل و دهن بین است و به راحتی و با کمترین مدرک تهمت ناموسی می زند. آدم ازدواج نکند بهتر از این است که با فرد شکاک و بددهن و دهن بین ازدواج کند.
۵. کسی که حسود و انحصار طلب است و چشم پیشرفت کسی، حتی محبوبش، را ندارد.

۶. کسی که اثرات شکست از رابطه قبلی هنوز در وجودش از بین نرفته است و آتش خشم و حسرت و تأسف از آن شعله می کشد. این ها نشانه این است که خلل و خدشه های روحی آن رابطه التیام نیافته است و دوره نقاهت بعد از آسیب روانی را طی می کند.

۷. کسی که منتظر است پدر و مادرش برایش تصمیم بگیرند.

۸. کسی که فقط به دلیل «قول»، می خواهد از عادت اشتباه و خانمان سوز و رفتار پرخطر دست بردارد.

۹. کسی که حداقل یک بار برای ترک اعتیاد و مصرف مواد مخدر عهدشکنی کرده است.

۱۰. کسی که نسبت به آینده ناامید است.

۱۱. کسی که از لحاظ عاطفی و مادی به خانواده اولش وابسته باشد.

۱۲. کسی که در مقابل دخالت و اهانت های پدر و مادرش از خود دفاع نمی کند؛ پس زمانی که به همسرش بی احترامی و اذیت کنند عکس العمل بازدارنده انجام نمی دهند.

۱۳. کسی که متعهد به کار و مسئولیت پذیر نیست و بی برنامه است. کسی که نسبت به آینده خودش بی تفاوت است در قبال آینده تو نیز بی تفاوت می شود. از کسی که مایل به عهده دار شدن هیچ کار و مسئولیتی نیست، انتظار می رود که از مسئولیت زندگی نیز سرباز زند و از وظایف سپرده شده به او کناره بگیرد و آن را به دوش همسرش بیاندازد.

۱۴. کسی که بسیار شکاک و بد گمان هست به گونه ای که از همان دوران همان سعی در محدود کردن ارتباط همسرش با اجتماع دارد.

۱۵. کسی که مخالف سرسخت تمدن و استفاده از تکنولوژی و علم می باشد.

۱۶. آنکس که بسیار خسیس و بخیل است و دست و دلش برای خرید مایحتاج زندگی خودش و سائل شخصی ضروری اش نیز نمی رود.

رفتار و نحوه برخورد فرد با خانواده اولش شاخص رفتاری است که او با همسرش در آینده خواهد داشت و انتظار می رود روزی نیز در ارتباط با او پیرو آن الگورفتاری سابق خواهد شد. به رفتار او با اطرافیانش دقت کنید، با پدر و مادر و دوستانش چه رفتاری دارد و چگونه و به چه میزان محبت نثارشان می کند؟ بعد از چند وقت که تازگی و عطش ازدواج کمرنگ می شود

تقریباً همان رفتارها را با تو خواهد کرد. اینکه بعد از ازدواج خیلی از اخلاق‌ها و رفتارهای بد از سر می‌افتد، نظریه پراز نقض است.

بحران‌ها و مشکلات مهم‌ترین میزان تاثیر در رفتار و برخورد هرکسی را دارد. هرگز نشانه‌های هشداردهنده قبل از ازدواج که شامل حرف و حرکت ناعقلانه و نابهنجار است را دست‌کم نگیر. علاقه باعث نشود که نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت باشی یا برایش توجیه و دلیل پیدا کنی؛ چون فقط خودت را گول می‌زنی. در زمان آشنایی به طرف مقابل تقلب نرسان؛ یعنی وقتی پرسید مرد یا زن ایدئالت چه خصلت‌هایی دارد؟ جوابی جامع و کامل نده. در این صورت درست است شاهد رفتارهای دلپسندت می‌شوی؛ اما آشنایی قبل از ازدواج دیگر معنا پیدا نمی‌کند. به فرد دست‌مایه دادی تا از آن به بعد به موفق‌ترین شکل ممکن تظاهر کند و برای جلب رأی و نظر تو برخلاف آن چه که در حقیقت هست رفتار کند. بدین ترتیب از شناخت شخصیت واقعی طرف عاجز می‌مانی و زمانی با صفت‌ها و ویژگی‌های حقیقی او آشنا میشوی که کار از کار گذشته و زیر یک سقف رفتید.

قبل از ازدواج از کسی که می‌خواهی با او ازدواج کنی آزمون کتل بگیر تا بدانی بالغ شده یا هنوز در کودک درونش به سر می‌برد؟ بعد نتیجه بگیر که می‌تواند مسئولیت زندگی مشترک را بر عهده بگیرد یا نه؟

درباره اصول و قواعد اخلاقی‌ای که در زندگی مشترک برایتان عیار و مبناست، با طرح سؤال، ایجاد موقعیت و چالش اطلاعات نسبی به دست آورده و عکس‌العمل و رفتارهای فرد را مورد سنجش و ارزیابی قرار بده.

از طریق خانواده همسر و نحوه و الگو تعامل و رفتار با آن‌ها و همچنین آزمون‌ها و جلسات مشاوره و سفر خانوادگی و همکاری مشترک در پیشه به شناخت دقیق‌تری از فردی که آن را به عنوان همسر آینده خود در نظر گرفته‌ای می‌رسی.

متأسفانه آدم‌ها قبل از ازدواج، سؤال‌های اساسی را نمی‌پرسند و وقتی زیر یک سقف رفتند جواب آن پرسش‌ها را می‌گیرند که عمده عدم پرسش این قبیل سوال‌ها معمولاً سه دلیل دارد ترس از اینکه آن سوالات متقابلاً از خود شخص پرسیده شود و یا جوابش ممکن است باعث از دست دادن حس عشق شود و یا اینکه نمی‌خواهند با جوابش رودررو شوند می‌باشد.

در توضیح گسترده تر این موارد، اینگونه می توان شرح داد که بسیاری از افراد بر این باورند که اگر چنین سوالاتی از طرف مقابلشان پرسند در کارش تجسس کرده اند و باعث آزار خاطر فرد شوند. از طرفی نیز از این بابت هراس دارند که با پرسش آن سوال ها حس فرد به آن ها تغییر کند و این گونه رابطه عاشقانه شان خراش بردارد؛ برخی افراد جواب این سوال ها را با توجه به شناختی که در این مدت از فرد داشتند جواب سوال ها را حدس می زنند اما چونکه پاسخ ها نامطلوب است و از طرفی تاب گسستن ریسمان از ارتباط ندارند، دوست ندارند که پرده پوشاننده حقایق کنار برود و آنچه که دلشان را می خراشد در مقابل چشمانشان منظر پیدا کند پس از پرسیدن سوالات اساسی، هر چند جزئی، اجتناب می کنند. همچنین باید به جواب پرسش ها دقت کافی کرد. نباید جواب ها را نادیده گرفت و نباید برای رفتارهای نابهنجار دلیل ساخت یا دلیل افراد را موجه و منطقی دانست.

این سوالات در باب آشنایی باید پرسیده شود:

۱. نحوه حل اختلاف و روبه رو شدن با چالش های زندگی
۲. آشنایی با علایق و سلیق یکدیگر
۳. نحوه ارتباط با خانواده
۴. چگونگی رهایی و بروز حس خشم و شهوت
۵. اهمیت مشورت و موقعیت های بهره گیری از آن ها
۶. اولویت و مدت زمان و سبک ارتباط با دوستان
۷. چگونگی روش و میزان انعطاف و تنش برای ترک عادت
۸. روش های حل اختلاف و خاتمه به نزاع
۹. نحوه رویارویی به هیجانات و اتفاقات غیر منتظره
۱۰. نحوه برخورد در برابر ظن خیانت
۱۱. چه وظایف و نقشی که خود به عنوان همسر برای خود مقرر می کند
۱۲. انتظاراتی که از همسر خود دارد
۱۳. نحوه برخورد و تنبیهات در برابر خطا و سهل انگاری هایی در وظایف نظیر سوختن و یا شور شدن غذا، قطع شدن خرجی

سعی کنید از لحاظ تحصیلی، قومیت، مذهب و طبقه اجتماعی نزدیک هم باشید. برای پرسیدن چنین سؤالاتی بهتر است به مشاوره ازدواج مراجعه کرده و پرسشنامه در اختیارتان قرار می دهد پاسخ دهید.

قبل از ازدواج نیاز به طی کردن دوره نامزدی است تا زوج شناخت نسبی از هم پیدا کنند. اگر تفاهم حاصل نشد قبل از اینکه زیر یک سقف مشترک بروند تصمیم به ازدواج با جدایی بگیرند. بعضی از پدر و مادرها با این دلیل که دختر شیرینی خورده و به اسم کس دیگری شده و ترس اینکه بعد از او موقعیت ازدواج برای دخترشان پیش نیاید نامزدی را فسخ نمی کنند و اصرار به تشکیل زندگی مشترک و سرگیری مراسم ازدواج دارند.

«عشق زناشویی»

بهترین همسر دنیا کسی نیست که خیلی زیبا رو و جذاب مثل مدل ها باشد یا مثل سرمایه گزار و کارخانه دارها مال و منال داشته باشد. افرادی که همسری با عشق و تعهد پایدار و بادام تری دارند از افرادی که همسرانشان خوش قیافه و پولدار تر هستند، خوشبخت تر می باشند؛ زیرا همسرشان با وفاداری و فداکاری حرارت و حلاوت ایجاد می کند.

به بعضی از مردهای خوش اشتها باید گفت: «به جای اینکه چند همسر بگیرید، برای همسر خود چند برابر وقت بگذارید و چند برابر محبت کنید تا همسران به اندازه چند زن به شما عشق بورزد؛ چون خانم ها استعداد زیادی به تنوع و تکثر عشق ورزیدن دارند.»

با محبت و عشق بیغوله هم قصر است. خوشبخت ترین زنان، کسی است که برای شوهرش مهم نباشد که دیگران او را به خاطر محبت به همسرش، زن ذلیل خطابش کنند. وقتی با همسرت مثل ملکه رفتار نمی کنی انتظار نداشته باش مثل پادشاه با تو رفتار کند و بالعکس.

در این دوره و زمانه، با استفاده از تجهیزات دیجیتالی و کاهش مشغله های پشت میز نشینی از میزان کار و زحمت مردان کاسته شده. مردان نباید کار و وظیفه خود را مختص بیرون بدانند و در امور منزل همسر خود را دست تنها بگذارند. در مهمانی ها مردان در کنار زنان برای جمع آوری ظروف همیاری نمایند. فکر نکنم جمع کردن ظروف زنانه مردانه داشته باشد یا کار سخت و پیچیده ای باشد.

وقتی که جایی از بدن زن زخمی شد، مردش باید او را در آغوش بگیرد، پانسمان کند و... اگر دید همسرش از فرط خانه داری خسته و بی حال شده است، دست او را بگیرد، سرش را روی زانوهایش بگذارد و موهایش را نوازش کند. وقتی دید همسرش از ظرف شستن کلافه شده است، دستکش دستش کند و باقی ظرف ها را بشورد. وقتی می بیند خانه داری، نظافت، شستشو و بچه داری چقدر به همسرش فشار می آورد، در حین کار، چای یا شربت برایش بریزد و جلویش بگذارد تا نفسی تازه کند. به همسرت نگو که کار داری، به کارت بگو که همسر داری. البته خوب نیست که مهربانی همسر، از یک حدی بیشتر شود. همان طور که به خواسته تو سر تعظیم فرومی برد، به خواسته های سودجویانه دیگران نیز سر تعظیم فروخواهد برد. کلاه سر زندگی مشترک می رود و آسیب می زند. اگر با وجود ظلم و بدی تو ساکت ماند ذوق نکن که اگر کسی به او ظلم کند از حق و حقوقش که با حق و حقوق تو آمیخته است نمی تواند دفاع کند و همه چیز را از دست می دهد.

برای خیلی ها اینکه همسرشان قدرت پردازش کمتری داشته باشد مطلوب است؛ چراکه آن ها از کارهای همسرشان سر در نمی آورند و کاری ندارند که همسرشان کجا می رود، چطور می پوشد و چکار می کند. چنین آدم هایی در خیلی از موقعیت ها منظور و مفهوم صحبت های همسرشان را نمی فهمند و نمی دانند خواسته همسرشان را چگونه و با چه کاری اجابت کنند.

کسی که به هر راه و روشی متوسل می شود تا خواسته تو را اجابت کند و چیزی را که می خواهی برایت بخرد نیز خطرناک است. اگر برای برآورده کردن خواسته تو حاضر می شود دست به مال غیر مثل پول پدر و مادر یا پول امانت مردم بزند یا پرداخت هزینه را به خانواده اش تحمیل کند، در وضعیت پرخطر قرار دارد. او زمینه این را دارد که برای به دست آوردن هر چه که خود یا دیگری در تمنا و طلب آن باشد دست به خلاف بزند.

«تفاهم و سازش»

به خاطره احساس تعلق، ترحم، تعهد و حتی قول بی فکرانه‌ای که برای دوستی داشتی، تصمیم اشتباه برای ازدواج نگیر. تو مجبور به ماندن و جدی کردن و رسمی کردن رابطه‌ای که طرف مقابلش را برای این امر آماده و لایق نمی‌دانی نیستی.

ازدواج تخم مرغ شانسی هست که در آن چند صفت بد با چند صفت خوب گذاشته شده است، بستگی به اقبال هر فرد دارد که کدام یکی را بردارد و از صفت‌های خوبی که نصیبش شده لذت ببرد. هرکسی ملزم است با چند صفت بدی که بسته به شانسش به او تحمیل شده کنار بیاید؛ اما تا جایی که سلامت و روح و جسمش را به خطر نیاندازد.

ریشه عاطفه آنقدر در زندگی مشترک بعضی‌ها خشکیده شده که آن‌ها فقط طبق قرار داد زندگی مشترک در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند نه از روی عشق و علاقه.

چرا تفاوت علاقه و محبت در دوران پیش و قبل ازدواج به قدری فاحشی است که با چند دقیقه گذراندن کنار دوزوج و طرز برخورد و لحن و لفظ حرف هایشان می‌توان فهمید آن‌ها زن و شوهر هستند یا دوست دختر و دوست پسر.

می‌گویند پله بعد از عشق تنفر است. زن و شوهرهایی دچار نفرت می‌شوند. آن‌هایی که روزی عاشق پیشه بودند و در گوش هم نغمه‌های عاشقانه می‌خواندند؛ ولی حالا باهم مرافعه و بگومگو دارند و گهگاه ناسزا بار هم می‌کنند. آن‌هایی که همسرانشان در اوایل ازدواج قول داده بود که خوشبختشان کند؛ اما از زندگی خود گله‌منداند و احساس بدبختی می‌کنند.

یک دلیلش این است که آن زوج بعد ازدواج دلش قرص است که همسرش را به دست آورده و کم‌تر از دوران آشنایی قبل ازدواج ترس دارد که همسرش را از دست دهد و اینگونه کم‌تر از قبل مراقب گفتار و رفتارش هست پس ممکن است بازها حرف و حرکت آزار دهنده از او سر بزند طوری این ابهام در ذهن همسراو شکل می‌گرفت این همان فردی بود که من دل با او یک دله کردم؟!

عشق در قبل از ازدواج جوششی و بعد از ازدواج کوششی است. وصله هم بودن و تفاهم داشتن به معنی نداشتن تفاوت نیست بلکه به درک و پذیرش تفاوت‌ها دلالت دارد. راز زندگی مشترک پایدار کنار آمدن با یکسری از صفات متفاوت است.

اگر زوجین به این شعار و هدف که قرار است که با دیگری ازدواج کنند تا او را خوشبخت کنند نه اینکه با ازدواج قرار است خوشبخت بشوند انقدر امار طلاق بالا نبود.

اغلب، در دوران آشنایی هر کدام از طرفین خود را طوری که طرف دیگر دوست دارد، نشان می‌دهند. وقتی وارد زندگی مشترک شدند، هریک از طرفین سعی می‌کنند خصوصیات طرف مقابل را آن‌طور که خود می‌خواهد، تغییر دهد. عاقبت هر دو ناامید می‌شوند. زندگی مثل الاکلنگی است که هر بار باید یکی کوتاه بیاید، نه این که هر بار فقط یک نفر کوتاه بیاید. زندگی مشترک خود بر سه رکن وفاداری و صداقت و خودشناسی استوار است.

زن و مرد باید در شروع زندگی مشترک هم دیگر را به بیانی تربیت کنند و حد و وظایف خود را مشخص کنند. سطح توقعاتشان از همسرشان را بیان کنند. انجام و پرهیز از کارهایی که انتظار دارند را مطرح کنند. پیگیری کنند که حتماً توقعاتشان اجابت، اجرا و رعایت شود. ممکن است یکی از زن و مرد در شروع زندگی مشترک خود را وا دهد و دست به سینه در خدمت طرف باشد. همچنین زبان را در دهان محصور کند و اجازه دهد که همسرش هر رفتار و طریقه‌ای را به پیش ببرد. نیز از انجام وظایف بسیاری سر باز کند. طرفی که بابت دستور و دخالت‌های بیجا کوتاه می‌آید، بالأخره روزی این تنگنا امانش را می‌برد و به ستوه می‌آید. به خودش می‌آید و می‌بیند که چه ناحقی و ظلمی در حقش می‌شود. باید بداند این عادت و رویه مثل درختی است که قد تنه‌ی آن به صورت کج رشد کرده. این درخت به نسبت نهالی تازه زمان و انرژی بیشتری نیاز دارد تا دوباره راست قامت شود. این مدت ملایمت و شکیبایی زیادی می‌طلبد. به اندازه مدت زمانی که با عادت و رویه غلط همسرش سازش کرده، مدت بیشتری باید صبر کند تا آن رفتار و نمود های اخلاق در زندگی مشترک رنگ ببازد.

زن و شوهرهای زیادی هستند که در دوران پیری و تا آخرین لحظه عمر، عاشق و شیدای هم بوده‌اند. مهم‌ترین عامل برای پایداری زندگی مشترک تفاهم، صبوری و عدم قضاوت زود هنگام است. میانگین زندگی مشترک ۵۴ سال (برحسب میانگین عمر آدم‌ها منهای حدفاصل میانگین سن ازدواج زن و مرد) است. اگر ۱۰۰۰ سال هم بود می‌توانستیم با این سه روش جادویی آن را ماندگار نگه داریم.

وقتی همسرت را در حال خوش و بش با جنس مخالف ببینی به جای اینکه بگویی «تو غلط کردی با فلانی حرف زدی» بگو «دوست ندارم با فلان کس زیاد گرم بگیري.» اگر آمدی خانه و دیدی غذا آماده نبود نگواز صبح «چیکار می کردی؟» بگو «کاش الان غذا آماده بود، می خوردم، قوت می گرفتم، حالم جا می آمد.» به جای اینکه بگویی «چشمم روشن این چه لباسی است که پوشیدی؟» آن لباسی که رنگ و طرحش را می پسندی برایش بخرو بگو: «خیلی دوست دارم وقتی بیرون میری به این سبک لباس بپوشی.» به جای اینکه بگویی: «چقدر تو ولخرجی، هرچه پول در می آورم هدر می دهی. آخر ورشکستم می کنی.» یک لیست از خریدهای واجب را به او بده و با مهربانی و زبان نرم بخواه که آخر هر ماه مقدار پولی را که در اختیارش مانده به عنوان پس انداز به تو برگرداند. به جای اینکه بگویی: «تو فلان صفت و ویژگی اخلاقی بد را داری» و آن را به سرش بکوبی، یک روز تمام خصلت های واقعی خویش را لیست کن و بگو: «فقط این صفت ها را کم داری تا یک زن یا مرد ایدئال باشی.» به جای اینکه به همسرت بگویی: «چرا انقدر اذیتم می کنی؟» در آخر روزی که آن اذیت و بدی را مرتکب نشد از او تشکر کن و یا هدیه بده و بگو: «امروز مراعات حال دلم را کردی و اوقات تلخی پیش نیاوردی.»

برگزاری مراسم عروسی به دلیل اعلام علنی و عیانی پیوند نزد اقوام اشنایان و پررنگ کردن چ جلوه پردازی تعهد عاطفی در ذهن زوجین نرخ طلاق را کاهش می دهد چون به خاطر حفظ اعتبار میان اقوام درجه صبر و سازش تا جایی که برایشان مقدور باشد بالا می برند چون بسیاری از مشکلات و ایرادات با به خرج دادن تلاش توسط زوج خاطی و صبر زوج شاکی برطرف می شوند.

همچنین زن و مرد به آراستگی ظاهر خود برسند. در زمان های قدیم مردی از کار به خانه آمد و دید خانه اش از تمیزی برق میزند. زن قبل آمدن شوهر به خانه همه شیشه ها را رفته و همه پرده را شسته و خانه را جارو زده بود. از آنجایی که دست های مرد چرب و سیاه شده بود دست به لباس زنش برد و با پارچه لباس او دست های خود را پاک کرد. زن از او پرسید: «ای مرد! چرا چنین کردی؟» مرد پر پاسخ گفت: «هر جای خانه را که نگاه انداختم از شدت تمیزی حیفم

آمد که دست هایم را با آن پاک کنم. چشمانم به لباس های توافاد که از شدت کار تیره و واررفته شده بود پس دستامم با آن پاک کردم.»

یک زن هرچقدر به زیبایی منزلش اهمیت می دهد به همان اندازه باید به زیبایی خودش اهمیت دهد چون اگر به خودش نرسد، هرچقدر هم منزلش شکیل باشد چیزی مثل زیبایی خودش نظر همسرش را نمی تواند جلب کند. چه بسیار زن هایی که برای زندگی پول جمع کردند و از خرج لباس و وسائل و مواد زیبایی زدند تا به خانه و زندگیشان اضافه کنند و آخر شوهرانشان همسر دیگری را بر سر آن خانه و زندگی که از اندوخته ای که برایش از شکم و ظاهرشان چشم پوشاندند نشانند.

پدر و مادر

«کارگزاران بی مزد»

وقتی آدم یک بوم یا برگه نقاشی می بیند محوزیبایی و ظرافت هنری بکار رفته در آن می شود و توانمندی و هنر خالقش را تحسین می کند؛ ولی از دید دیگر به این نقاشی نمی نگرند که برای این چهره هنری چه رنگ هایی تمام شده یا مداد شمعی هایی به پایش آب رفتند!

پدر و مادر همان رنگ های زندگی مان هستند که توانستیم با آن به زندگی رنگ و روی دیگر ببخشیم؛ کسانی که ما از هیچ چیز به همه چیز رساندند. پدر و مادر کسانی هستند که اگر فرزندشان گناهی بکند باز سعی می کنند او را بی گناه بدانند. کنارش می ایستند و تمام تلاششان را می کنند وصله نانجیبی و بزهکاری به آن ها نچسبد. حتی اگر قاتل و دزد باشد به دفاع از او می ایستند. خانه پدر و مادر تنها جایی است که هر وقت دلت می خواهد، می توانی بی دعوت به آن جا روی و بر سر سفره شان بنشینی.

شاید بتوان برای دوست، همسر و همکار جایگزین پیدا کرد. شاید بتوان خواهر و برادر دیگری داشت؛ ولی پدر و مادر جایگزین و مشابه دیگری ندارند.

پدر و مادر مثل نبات هستند، تمام می‌شوند تا زندگی ما را شیرین کنند. ساقی واقعی پدر بود که عرق ریخت تا ما را در زندگی قیراق نگه دارد.

پدر و مادر کسانی هستند که انسان را از عالم نیستی به بیرون آورده و به عالم وجود و هستی ملحق می‌کند و بر سر سفره نعمت‌ها و موهبت‌های خداوند می‌نشانند. حس دوست داشتن پدر و مادر در ذات آدم هست. اگر آدم محبت و خدمتی که پدر و مادر از اول در حقش کرده را مرور کند، حس ارادت و مدیون بودن خاصی به آن‌ها پیدا می‌کند و مهر آن‌ها را در صدر بهترین داشته‌ها و بهره‌مندی‌های خود قرار می‌دهد.

پدر و مادر فرزند را بخشی از خود می‌داند اما نسبت به او بیشتر از خودش احساس مسئولیت می‌کند.

پدر و مادر تنها کسانی هستند که اگر به خودت لطف و خوبی کنی انگار به آن‌ها خوبی و لطف کردی. با کمک به زندگی خودت در واقع به زندگی آن‌ها کمک کردی. با دستیابی به شأن و منزلتی، آن‌ها را صاحب شأن و منزلت کردی. با دستیابی به موفقیت آن‌ها را به موفقیت رساندی؛ با افتخار آفرینی باعث افتخار آن‌ها شدی.

هر پدر و مادری می‌تواند دوست آدم باشد ولی هر دوستی نمی‌تواند پدر و مادر آدم باشد. بگذار یا یک مثالی هرچند کوتاه تفاوت تراز عشق پدر و مادر به تو را نسبت به بقیه افراد نشان دهم: اگر به بقیه بگویی که دستت تنگ است می‌گویند که دعا می‌کنم پول دست بیاید اما اگه به به پدر و مادرت بگویی که به مشکل مالی برخوردی آنها در دستت یا حسابت، پول می‌گذارند اگر در گلویت چیزی گیر کند و به تو حالت خفگی دست دهد و سمت روشویی روی، بقیه افراد با مکث از جایشان بلند می‌شوند و به سمت می‌آیند اما اگر پدر و مادر شاهد این اتفاق باشند یا شتاب خیز برمی‌دارند.

الحق که کسی دلسوز تو و به فکر تراز مادر یا پدر به آدم پیدا نمی‌شود که به این حد حال و روز دیگری برایش اهمیت پیدا کند. تنها کسانی که دوست دارند بدون اینکه برایشان کاری کنی و همچنین تنها کسانی با موفقیت عمیقاً از ته دل خوشحال خواهند شد و به تو حسد نمی‌ورزند پدر و مادرت هستند.

پدر و مادر های فهیم برای فرزند خود غذا تهیه می کنند چون بقای آن ها بقای بخشی از وجود آن ها است. در سنینی لباس فرزندانشان اتومی کنند چون عزت و احترامشان عزت و احترام آن ها نیز به شمار می رود. فرزند خود را درست تربیت می کنند چون ادب فرزندانشان نشان ادب و یا میزان اهمیت آن ها بر ادب داشتنن ها است. شرایط و بستر برای علم آموزی و کسب مهارت فرزند خود ایجاد می کنند چون افتخار آفرینی آن موجب افتخار آن ها است. پدر کسی است که شاید به زبان دوست داشتنش را ابراز نکند؛ اما دست های پینه بسته اش عشق پدرانه را نشان می دهد.

متداول است که آدم ها وقتی در جایی گیر می کنند و به وضعیتی دچار می شوند که تنگنا و مشقت امانشان را می برد نام خدا و مادر بر زبانشان جاری می شود. تنها کسی که برای شکم و صلاح و منفعت ما غذا را دودستی جلویمان می گذارد و برای استفاده و بهره بردن منتمان را می کشد و حتی گاهی التماسمان می کند، مادر است. دیگران برای بهره و استفاده از بسترو محصولی یک بار به ما تعارف می کنند، این مادر است که برای استفاده و بهره از بستری منفعت بخش بارها اصرار می کند.

به گفته ای همه ما بچه ایم تا وقتی که مادر شویم. گویند کسی که پدرش را از دست دهد یتیم می شود اما هنوز نتوانستند واژه ای که بار معنایی بی مادر بودن حمل کند پیدا کنند. روزی متوجه خواهی شد که تنبیه و شماتت و قهر کردن مادر از غسل هم شیرین تر است. اگر ما از تمام خواسته های مادرمان اطاعت کنیم و در تمام دوران پیری از او مراقبت کنیم، فقط حالت تهوعی که در دوران بارداری تحمل می کرد را می توانیم جبران کنیم نه حتی زایمان و دنیا آوردنمان.

هر پدری و مادری بسته به توان و دارایی شان امکانات و رفاه برای زندگی فرزندان فراهم می کنند. میزان لطف و محبت پدر و مادرت را با میزان رفاه و امکاناتی که دیگران برای فرزندانشان فراهم آوردند قیاس نکن، زحمات و خوبی هایشان را با توجه به شرایط و توانایی مالی خوشان بسنج.

به شغل پدر و مادرت افتخار کن؛ مثل نانوايي، کفاشي، فروشندگي، کشاورزي و کارمندی. شغل آن‌ها هر چه که باشد، اگر روزي آن‌ها کار نکنند امور مردم شهر لنگ خواهد ماند و معيشت مردم به مشکل خواهد خورد.

«ساقه و برگ»

پدر تو همان اسب سفید پادشاهی
دست خسته ات بوی نان می دهد
صبح‌ها که برمی خیزی با شتاب
من چه سهل پوشیدم و پاشیدم
چه راحت خرج کردم و گم کردم
هر ریش شیره شوری ز درونت بود
پدر ساقه ام هستی که سرپا بمانم
مادرم تو چو برگ تغذیه رسانی
با کمک تو من شکوفا شدم
مادر این دست نوازشت چیست
یادت آید که تخته آغوش تو بود
لالایی خواندی برگوشم نشاندم
بر کف خانه جارو می رقصاندي
چند کف زدی در بزم ظرف‌ها
این روزگار ضحاک و پست
آرزوهایت کدام کنج خاک کردی
همان که خرج زر و تن پوش تو بود
وهله ای که فکر و ذکر من بودم
پدر تو شاهم باشی و مادر ملکه
پدر و مادر رَسَن عمرتان دراز باد

که مرا به قصر آرزویم راهی
به سفرهٔ نفله باز جان می دهد
من در خوان سه می خیزم در خواب
با مال صرفش کوشیده چه خروشیدم
چقدر دسترنج تو را هیزم کردم
عرقی که چکیده ی شرعه خونت بود
عاملی که از خاک و خل جدا بمانم
چو اهرمی که بالايم می رانی
دست پراز خیر و صفا شدم
که هم می شد با آن بخندید هم گریست
غول ضجه هایم بیهوش تو بود
اما من با نعره ای خوابت پراندم
در شیهه کارهایت ز شور می خواندی
بر تن بند رخت کردی در رقص برف‌ها
جای النگو بردستانت پینه بست
با اسکناس چقدر اشک پاک کردی
خنده های بدلیت همه روتوش تو بود
پی نزد غریبه مفضل بودن بودم
منم سرباز پابوس این اریکه
تنتان از ناز طبیبان بی نیاز باد

خدمت بهتان چو طواف حج است مهرلبخندتان بهر عافیت خرج است
وقت دیدارتان همانند زیارت است برق نگاهتان مایه سعادت است

«بی معرفتی»

در روزگاران نه چندان قدیم، در روستایی، پسری همراه با مادرش زندگی می کرد. پسر با اینکه کاری با درآمد مقبول داشت؛ اما گاهی که برای مخارج فرعی در می ماند رو به مادر پیرش می کرد. روزی از روزها پسر سراغ مادرش را گرفت و از او خواست که به او مبلغی پول بدهد؛ چون قرار بود با دوستانش به گردش بروند. می خواستند مرغی تهیه و برپانش کنند. مادر به او در جواب گفت: «پسرم قرآن بخوان که چاره کارت در آن است.» پسر که از مغرب دین و کتاب به مشرق می رفت با دلخوری در دل گفت: «این چه وقت موعظه است؟ چرا مادرم در چنین موقعیتی مرا نصیحتی می کند که می داند به انجامش راغب نیستم؟» روزی نیز می خواست در میدان شهر معرکه ای تماشا کند. از مادر خود پولی خواست تا به معرکه گیر بدهد. اینبار نیز مادر در جواب گفت: «پسرم قرآن بخوان که چاره کارت در آن است.» روز دیگر پسر برای هزینه زین جدیدی که می خواست برای اسب خود بخرد به مادر رو آورد. همان پاسخ قبل را تکرار کرد. پسر که از مهر مادر ناامید شده بود، مادر خود را سنگدل خواند که در چنین موقعیتی دستش را خالی گذاشته؛ پس از او دل برکند. روزی از روزها که مادر در بستر بیماری افتاد، پسر به خاطر تصویری مهربانی که در ذهنش شکل گرفته بود، حاضر نشد به خود زحمت بدهد و مادرش را برای معاینه با اسب به نزد طبیب شهر ببرد. مادر در واپسین لحظات عمر به پسر گفت: «پسرم اگر در زندگی به مشکلی برخوردی قرآن بخوان و بعد از دقایقی چشم از جهان فرو بست.» پسر که در دنیا جز مادرش کسی را نداشت با از دست دادن مادرش در تنهایی فرو رفت. تصمیم گرفت که برای خود همسری اختیار کند. موفق شد رضایت خانواده ای را بگیرد و با دختر آن ها ازدواج کند. برای اینکه مراسم عروسی بگیرد نیاز به مقداری پول داشت ولی میزان اندوخته هایش برای مراسم و تشریفاتش کافی نبود. از طرفی هم باید مراسم را همان طوری که قول داده بود، برگزار می کرد. روزی از روزها که کنج اتاق انبرک بسته بود حرف های مادرش که به ذهنش خطور کرد. پسر سوی قرآنی که روی طاقچه خانه قرار داشت رفت و آن را باز کرد. در کمال تعجب دید که

مادرش برای او در لابلای صفحات قرآن مقداری پول گذاشته است. پسر فهمید که مادرش چقدر دوستش داشته و اجابت خواسته‌های او را درازای اطاعت و دوست داشتن متقابل وضع کرده بود. افسوس خورد که چرا زمانی که مادرش زنده بود قدرش را ندانسته و برایش به درستی فرزندی نمی‌کرد؟

در این زمانه که کسی شارژ دوهزار تومانی برایت نمی‌خرد، پدرت بارها کیف پولت شارژ می‌کند. هزینه شهریه و کرایه‌هایت را پرداخت می‌کند. این پدر است که برای دخترش گوشی می‌خرد ولی او با آن محبت‌های دخترانه‌اش را خرج پسر غریبه می‌کند. این مادر است که جلوی پسرش غذای گرم می‌گذارد تا پسرانرژی کار با گوشی همراه را داشته باشد؛ ولی پسر برای نصف دخترهای شهر هدیه می‌خرد اما به مادر خودش یک شاخه گل هم تقدیم نمی‌کند. در کودکی به پدر و مادر خود می‌گوییم دوستان دارم و در نوجوانی می‌گوییم من را به حال خودم رها کنید در جوانی می‌گوییم دیگر نمی‌خواهم با شما زندگی کنیم و در میان سالی که از دستشان دادیم و یا در زندگی متاهلی مثل زمان کودکی ستوه آمدیم مجدد می‌گوییم دوستان دارم.

«خشنود ساختن پدر و مادر»

هیچ صحنه‌ای برای پدر و مادر لذت بخش تر از این نیست که با چشم خود ببینند فرزندان باهم سازش دارند و گرم می‌گیرند.

بگذارند افرادی که معلوم نیست یک دقیقه کنارت باشند یا نه بچه ننه باشی تا اینکه برای پدر و مادرت که یک عمر با آن‌ها زندگی کردی و سال‌ها بزرگت کردند و جوانی‌شان را پایت گذاشتند فرزند ناسپاسی باشی.

هیچ چیزی جای دیدار و هم‌صحبتی با پدر و مادر را نمی‌گیرد. هنگامی که در کنار پدر و مادرت وقت صرف می‌کنی، دل آن‌ها حالی پیدا می‌کند که انگار یک قابلمه بر روی شعله گاز است. اگر بخواهی جای آن اختلاط و همنشینی را به مال و ثروت بدهی مثل این است که دلشان را با یک شعله شمع گرم کنی.

پدر و مادرها آنقدر برای آسایش و کیفیت زندگی ما بسیار کار کردند و می کنند به خاطر اینکه از وقتی چشم باز کردیم آن ها را در حال خدمت به خانه و خانواده دیدیم کار کردنشان برای ما عادی شده است برای همین آنطور که باید قدردان محبت های آن ها نیستیم این در حالی است که وقتی یک فرد غریبه کوچک ترین لطف مثل یک نظرو کامنت مثبت از آنچه که مشاهده اش را که با آن ها به اشتراک گذاشتیم در حقمان بکند با دیدنش مشعوف و خجالت زده می شویم.

چطور بعضی از فرزندان حاضر نمی شوند زنبیل و بار خرید مادر در خیابان را به دست بگیرند در حالی که مادر نه ماه وجود سنگین آن ها را با خود حمل کرده؟ داروهای مادرشان را نمی خرنند در حالی که مادر در دوران نوزادی و بیماری شبهای بسیاری را به خاطرشان بد خواب یا بی خواب شده؟ در زمان پیری از نگهداری مادر سرباز می زنند در حالی که تا قبل از اینکه از آب و گل در بیایند این مادر بود که از آن ها مراقبت می کرد و در دوران عجز و نیاز نوزادی، شخصی ترین کارها مثل غذا خوردن و شستشو اندام تناسلی و استحمام را برایشان انجام می داد؟ چطور حاضر نیستند مادری که طلاق گرفته را در کنار پدرشان ناهار یا شام دعوتشان کنند در حالی که روزگاری مادر سهم غذای خودش را در دهان آن ها می گذاشت؟ چطور بعد از دواج روزها می گذرانند و به خانه مادرشان سر نمی زنند در حالی که این مادرشان بود که در طول عمر بارها برای بودن در کنار آن ها از بسیاری از مسافرت ها و مهمانی ها گذشته بود؟

خیلی از پدر و مادر ها به این امید فرزند می آورند و در سنین نوزادی فرزند بزرگ کردند و جوانیشان به پایشان می ریزند که روزی عصای دست و کمک حالشان باشد در حالی که متأسفانه بسیاری از فرزندان قدرشناس لطف پدر و مادر خود را کم جواب و یا بی جواب می گذارند. حتی اگر پادشاه سراسر زمین باشی باز هم وظیفه داری خدمتکار پدر و مادرت باشی. یک سری کار ها ارزش معنوی دارند؛ مثلاً خدمتی که پدر و مادر در حق فرزند انجام می دهند و نمی شود بر آن ها قیمت گذاشت. یک چیزهایی هم ارزش مادی دارند. اگر خدماتی که پدر و مادر در حق فرزند می کنند را بخواهند عیار و ابعاد مادی بدهند، عیار مادی آن تیلیاردها تومان و دلار و یورو را رد می کند. آن قدر زیاد است که هیچ کسی از عهده پرداختش بر نمی آید. و تنها درگاه پرداخت خدمت متقابل فرزند به مادر و پدر است. اگر به پدر و مادر بسیار محبت

مادی کنی؛ مثلاً نیازها و وسایل خانه را تهیه کنی، کمک هزینه زندگی شان را پردازی ولی از محبت معنوی دریغ کنی و به آن‌ها سرنزنی، ساعتی با آن‌ها دمخور نشوی و کنارشان ننشینی انگار هیچ کاری انجام ندادی. اگر فرزندان بعد از فوت پدر مادر به خواهش آن‌ها عمل کنند به جای دل، روحشان شاد می‌شود. مثلاً از یک عادت و کار غلط دست بردارند. سربه راه شوند. کار و راهی را در پیش بگیرند که پدر و مادر در زمان حیات از آن‌ها درخواست داشتند. با خواهر و برادری که قهر بودند و پدر و مادر اصرار می‌کردند باهم آشتی کنند، آشتی کند.

«پرواز بال‌ها»

پدر و مادر بال‌هایی هستند که کمکت می‌کنند به آسمان زندگی پرواز کنی، اوج‌گیری و سرفراز شوی؛ ولی بعدها ممکن است خود آن بال‌ها پرواز کنند، بروند. آن وقت تودر دره فلاکت سقوط می‌کنی یا بی‌بال پرواز می‌کنی.

خیلی سخت است که در گoshi همراه مخاطب پدر یا مادر نداشته باشی و سخت‌ترین که بعد از دست دادنشان بخواهی شماره‌شان را پاک کنی. خیلی از افراد زمانی که پدر و مادرشان زنده هستند سال به سال به آن‌ها سرنمی‌زنند، پیگیر روند درمانشان نیستند؛ ولی وقتی فوت شدند یک مرتبه عزیز می‌شوند و ماه‌ها هر روز پیگیر ارث هستند.

سرزدن به پدر و مادر ذکر الهی و رفتن و بازید از خانه آن‌ها حکم زیارت کردن است. به پدر و مادر سالمندت بیشتر سربزن. انسان وقتی پا به کهن سالی می‌گذارد تعداد کارهایی که می‌تواند انجام دهد، کم می‌شود. حوصله‌اش بیشتر سزمی‌رود و دلش می‌گیرد. توانمندی انسان در مختصات عمر مثل مثلث می‌ماند. اگر این مثلث را نصف کنیم نقطه تقارن آن معمولاً چهل سالگی است که اوج کارهایی که از عهده انسان برمی‌آید در آن سن است. حالت قرینه در نقطه اوج یعنی بعد چهل سالگی اتفاق می‌افتد؛ یعنی هرچقدر سن انسان جلوتر رود به حال و روز کودکی نزدیک‌تر می‌شود. از یک سنی به بعد توانمندی و کارایی انسان فراتر نمی‌رود؛ بلکه به قبل باز می‌گردد و کمک طلبی‌های او بیشتر از قبل می‌شود. بدون عصا راه رفتن در سنین بالا آن قدر سخت و تشویق‌آمیز است که بالا بردن وزنه برای جوان افتخار‌آمیز است.

«خدمت به پدر و مادر»

رسالت پدر و مادر در ذهن خیلی از ما این گونه جا افتاده که آن‌ها در زندگی ما منصوب شدند که خواسته‌ها و تمایلاتمان را انجام دهند؛ ولی اگر در میانه زندگی خواسته‌ای از ما داشته باشند جا می‌خوریم و تعجب می‌کنیم. انتظار نداریم از ما چیزی بخواهند. در ذهن خیلی از ما این گونه جا افتاده که قرار اساس همیشه ما از آن‌ها درخواستی داشته باشیم. آن‌ها را افراد توانمندی می‌بینیم که خیلی از تقاضاهای ما را در کنار کارهای خودشان پیش ببرند. گمان می‌کنیم آن‌ها وظیفه دارند که همیشه کمک حال ما باشند.

بندگی برای دیگری مایه خفت است؛ ولی پدر و مادر دو انسانی هستند که خدمت و نوکری برای آن‌ها را باید مایه عزت دانست. طوری نباش که اگر پدر و مادرت گاو و گوسفند و بز داشت، فایده آن‌ها بیشتر از تو باشد.

اگر مقدر نیستی یا وقت ضعیف است که کاملاً آنکاری که پدر و مادر از تو خواستند انجام دهی، بخشی از درخواست کمک پدر و مادرت انجام بده ولی از خواسته‌ها و تقاضاهای کمک منطقی پدر و مادر اجتناب نکن.

وقتی آدم به لطف و محبت‌هایی که پدر و مادر در حق او کرده‌اند فکر می‌کند حاضر می‌شود جاننش را برایشان فدا کند؛ ولی پایش بیافتد حاضر نیستند حتی خانه آن‌ها را مرتب کند یا با او برای خرید تا سرکوچه بروند. علاوه بر این که اگر صدايت زدند باید کارشان را انجام دهی، بعضی کارها و خدمات‌ها را خودت داوطلبانه انجام دهی. فرزند خانه موظف است زمانی که پدر و مادر خسته بعد انجام کاری به خانه باز می‌گردند چایی جلوشان بگذارد. اگر به نظافت خانه ات نمی‌پردازی حداقل اتاق خودت را تمیز نگه دار. اگر ظرف نمی‌شوری حداقل اگر می‌خواهی ظرف برداری به جای ظرف جدید، از همان نوع ظرفی که می‌خواهی از ظرف های کثیف روی سینک بردار و بشور اینجوری تعداد ظرف کثیف بالا تر نمی‌بری.

«پدر و مادر از ابدال نیستند»

دو نوع برخورد در برابر حرف‌های پدر و مادر هست. یک این که وقتی فرزند با تفکرات آن‌ها مخالف هست، در برابر آن چه از آن‌ها خواسته می‌شود مقاومت نشان می‌دهد و به آن کاری که

از آن منع شده، مشتاق می شود. دو این که با امر و قوانین آن ها هم نظر باشد. هم جهت با پدر و مادر فکر می کند و از آنچه که نهی می شوند خود نیز بیزار است .

در صورت مقدور و شایسته بودن باید هر خواسته و امر پدر و مادر را به جا آورد. اگر پدر و مادر فرزند را از کاری محروم کند؛ اما او انجام کار را ضروری بداند، به نحوی که با انجام ندادنش به زندگی و اندوخته اش خسارت جبران ناپذیری وارد شود، انجام دادن آن کار جایز است. احترام آن ها در هر شرایطی واجب است ولی اگر کاری بخواهند که معصیت باشد، اطاعت از آن جایز نیست .

از رفتار و منش بد پدر و مادر دو نوع تاثیر پذیری ممکن است: اول این که آن رفتار و کردار را می پذیرند و مثل آنان رفتار می کنند. دوم این که آن منش و کردار در چشم آن ها منظر بدی پیدا می کند، از آن بیزار می شوند و از انجام آن می پرهیزند.

نباید هر رفتار و روش پدر و مادر را درست و بی عیب دانست. پدر و مادر با مهر و محبت ترین آدم های زندگی مان هستند؛ ولی پیامبر و انسان کاملی نیستند. بعضی ها رفتار و ظلمی که از پدر و مادرشان می دیدند را یک شیوه لازم و درست در راه تربیت قلمداد می کنند و در موقعیت مشابه همان برخورد را با فرزند دارند. همان بد رفتاری و بد دهنی که روزگار با آن سپری می کردند را بر فرزندان خود تحمیل می کنند.

بعضی افراد از عمل و رفتاری که مدت ها توسط آن اذیت و رنجیده شدند، متنفر می شوند. سعی می کنند با فرزندان خود آن رفتار و برخوردها را نداشته باشند. کار درست این است که هر رفتار و رویه غلطی که تلخی آن را چشیده ایم و هر ظلمی که درد آن را چشیده ایم، الگو برداری نکنیم. دنبال روی راه و روش چ که غلط بود و پدر و مادرمان ما را با آن تربیت کردند، نباشیم. سنت شکنی کنیم و جا برپای هر عادت و رفتار پدر و مادر خود نگذاریم.

«اخم های عشق آلود»

پدر و مادر اغلب تا جایی که عقل و آگاهی شان برسد صلاح فرزند خود را می خواهند؛ حتی اگر پا روی علاق ها و خواسته های فرزند خود بگذارند. هر چند برای فرزند پذیرش تلخ و سخت

باشد. فرزندان از برخورد و تصمیم‌هایی که پدر و مادر از روی عشق و خیرخواهی گرفته‌اند گله‌مند می‌شوند، هرچند دلیلش را ندانند و نفهمند.

سخت‌گیری پدر و مادر به خاطر محروم کردن فرزند از لذت و خوشی نیست. می‌خواهند فرزند را از آسیب اجتماعی مصون نگه دارند. از آزار و دلمردگی‌ها دور کنند و حال فرزند را خوب نگه دارند.

اگر خانواده سخت‌گیری داری که نمی‌گذارند هر جا دلت می‌خواهد بروی، خدا را شکر کن که آن قدر دوستت دارند و رویت حساس هستند. برایشان مهم است که دچار آسیب‌های اجتماعی نشوی.

روزی دختری میل داشت که شب خانه دوستش بخوابد ولی مادرش به او اجازه نداد. دختر ناراحت و دلگیر شد. با خودش می‌گفت: «من اگر روزی دختردار شوم به او اجازه می‌دهم هر کاری که دوست دارد انجام دهد و هر کجا که دلش خواست برود.» سال‌ها بعد وقتی خودش مادر شد او نیز به فرزند خود اجازه نداد که شب خانه دوستش بخوابد.

در داستان دیگر روزی پسر بچه‌ای دوست داشت در سن کم در مغازه‌ای کار کند اما پدرش به او اجازه نداد و باعث دلخوری و سرخوردگی او شد. پسر با خود عهد بست که اگر روزی صاحب فرزند پسر شد اجازه دهد هر وقت خواست، در هر جایی کار کند. وقتی که خودش پسر دار شد تا یک سنی حاضر نشد به پسرش اجازه دهد در هر جایی مشغول به کار شود.

«پدر بزرگ و مادر بزرگ»

پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها را باید به اندازه پدر و مادر خود عزیز دانست؛ چون اگر آن‌ها پدران و مادرانمان را به دنیا نمی‌آوردند و سروسامان نمی‌دادند و به جایی نمی‌رساندند، ما اکنون نبودیم. اولین خلقت در رحم مادر بزرگ مادری است سال‌ها پیش اتفاق افتاد؛ یعنی مولد مادری اتوت همان اوسیت اولیه‌ای است بعد از آن به تخمک بالغ نمو یافت و با اسپرم ادغام شد و تورا به وجود آورد؛ اولین بار زمانی که مادرت جنین مادر بزرگ بود تشکیل شد و در رحم مادرت تعبیه شد تا بعد از آن محیای خلقت باشد.

درست است که با افزایش سن تمایلات جنسی کاهش پیدا می‌کند؛ اما تمایلات عاطفی نه تنها کمتر نمی‌شود بلکه بیشتر هم می‌شود. انسان در پیری روحیه اجتماعی پذیر دارد و دوست دارد که در جمع مقبول و محبوب باشد. با همدیگر انس بگیرد و با محبت و مهربانی با او رفتار کنند. نباید به سالمندان بی‌توجهی کرد و آن‌ها را به حال خودشان گذاشت. نباید این فکر غلط و سخیف را داشت که روزگار گفتن و گشتن و گرفتن آن‌ها تمام شده است. چون بنیه و توانایی جسمی پدربزرگ و مادربزرگ تحلیل رفته است، یک انسان با عاطفه باید هر چند وقت یک بار به خانه آن‌ها برود و بخشی از کارهای خانه آن‌ها را انجام دهد؛ مثلاً اقلام مورد نیاز خانه‌شان تهیه کند، لباس‌هایشان را بشوید و به نظافت و گردگیری خانه بپردازد.

قدر نعمت‌هایی به نام پدربزرگ و مادربزرگ را تا زمانی که زنده‌اند، بدان. روز رفتنشان دور نیست. وقتی آن روز برسد حسرت می‌خوری که چرا زمان بیشتری کنارشان نماندی و آن‌طور که باید به آن‌ها محبت و رسیدگی نکردی؟ هر چند که ممکن است الان از نوشته‌هایم بی‌توجه بگذری ولی روزی به گفته‌هایم می‌رسی.

فرزندداری

«هسته‌ی آدم»

همه ما از نسل کسانی هستیم که پدربزرگ و مادر بزرگ و مادر و پدر ما را در زمین نشانند و خود روزی از میان رفتند. آدمیزاد از این دنیا رخت می‌بندد و می‌رود؛ ولی نسلش می‌ماند. فرزندش، فرزندی به دنیا می‌آورد و او نیز فرزند دیگری. این روند به همین نحو تداوم یافته که اکنون بشر سرتاسر زمین را پوشانده.

هر نژاد و قومی که پدر و مادر حس تعهد به فرزند نداشتند نسلشان منقرض شده است. باز شدن پای فرزند به زندگی زناشویی نشاط و رغبت می‌بخشد؛ وگرنه خیلی از زندگی‌های مشترک بعد از مدتی یکنواخت و ملال‌آور و بعضی وقت‌ها تحمل ناپذیر می‌شود.

زنی که کمتر تقه و سروصدایی او را از خواب شیرین بیدار می‌کرد با گریه‌های اولیه فرزند کوچکش از خواب برمی‌خیزد و مردی با ابهت و جبروت مردانه به هنگام رویارویی و برخورد با آن حلاوت انگیز و مدح‌جویانه با او رفتار می‌کند.

«تربیت فرزند»

خیلی از پدر و مادرها براین باورند که پدر و مادر شدن یعنی فقط اینکه فرزندی به دنیا بیاورند. متأسفانه به نحوه تربیتی و فرهنگ آموزشی اهتمام نمی‌ورزند. تعریف فرزندآوری برای چنین آدم‌هایی این است که کودکی را به دنیا بیاورند و روی زمین خدا راه برود.

در اعلامیه ترحیم می‌نویسند مادری دلسوز یا پدری زحمت‌کش؛ در حالی که مادر دلسوز یا پدر زحمت‌کش بودن چیز عجیب و غیرمنتظره‌ای نیست. کسی که قبول می‌کند پدر و مادر شود، باید در کنارش دلسوز و مهربان هم باشد. همه آدم‌ها وظیفه دارند وقتی فرصت زندگی ایجاد می‌کنند و فرزندی به دنیا می‌آورند از او مراقبت و برای او خرج کنند. همان گونه که پدر و مادر از او مراقبت و حمایت کردند و نیز همین رسالت را در برابر فرزند خودش دارد.

هیچ پدر و مادری نباید بابت خوبی‌هایی که در حق فرزندشان انجام دادند برسرش منت بگذارند، همان طور که فرزندان باید به پدر و مادر خود خدمت کنند و منت نگذارند. باید این نکته را در نظر گرفت که پدر و مادر بیشتر در حق فرزند مسئول است تا فرزند نسبت به پدر و مادر؛ چون فرزند نخواسته که آن‌ها پدر و مادرشان شود بلکه آن‌ها خواستند که پدر و مادر او باشند.

والدین باید فرزند درستکار و بااخلاق تربیت کنند؛ چراکه حیوانات نیز می‌توانند تولیدمثل کنند. اگر فرزند را یک نهال فرض کنیم، به گمان خیلی از پدر و مادرها این که بذر آن را کاشته‌اند کافی است؛ ولی اگر و به آن آب و کود ندهند و به تربیت آن‌ها رسیدگی نکنند ممکن است این تنه از جایی به بعد رشد نکند که دیگر سخت می‌توان به آن جان داد. خیلی از کارها و خصلت‌های بدی که فرزندشان دارد مثل برگ‌های زردی هستند که به آن توجه چندانی نمی‌کنند. بدی‌ها را گردن زمانه می‌اندازند و صبر می‌کنند زمان آن را حل کند. سعی نمی‌کنند آن‌ها هرس کنند که عاقبت به آسیب به این نهال می‌انجامد. از علف‌های هرز روییده در کنار نهالشان غافل می‌مانند که دیر یا زود آن را پژمرده و افتاده می‌کنند. علف‌های هرز مصداق دوست‌های ناباب هستند.

فرزند از وجود خود آدم است که احساس می‌کند بیشتر از چیزی در دنیا به تو تعلق دارد و حال و وضعیتش از همه دنیا مهم تر است. از طرفی موجودی مستقل از وجود خودت است که

نباید خودخواهی کنی و غافل و بی‌محابا در قبالتش عمل کنی. نمی‌توانی هر تصمیمی برایش بگیری و هرسختی و عذابی به او تحمیل کنی. آدم‌ها اغلب فرزندان را از جان خود بیشتر دوست دارند و بیشتر پیگیر سلامتی و آینده‌اش هستند.

«انسان‌سازی کنید، نه دوپاسازی»

درست است تربیت زحمت دارد ولی کسی که پدر و مادر می‌شود باید سختی آن را به جان بخرد؛ چون آوردن هیچ کس به این دنیا به خواست و انتخاب خودش نبوده. در نظر داشته باشید که تا سه سال بعد ازدواج بچه دار نشوید. در این سه سال تصمیم جدی بگیرید و تکلیف ادامه زندگی مشترک را روشن کنید. اگر سازگار نبودید، تفاهم نداشتید، سرباورها و اخلاق‌هایی به توافق نرسیدید و تصمیم بر جدایی داشتید بچه‌ای در میان نباشد.

قبل از اینکه اقدام به بچه دار شدن بگیرید همه جوانب را در نظر بگیرید. پدر و مادر شما دوران بچه‌داری را سپری کرده‌اند. منصفانه نیست صبح تا شب فرزندان را به آن بسپارید و به کارهایتان برسید. داشتن فرزند تصمیم شما بوده ولی داشتن نوه از اختیار آن‌ها خارج بود. بعضی‌ها فکرمی‌کنند اگر فرزند بیاورند مشکلاتی که با همسرشان دارند حل می‌شود و حال و هوای زندگی زنانشویی بهتر و منسجم‌تر می‌شود. در اکثر موارد نه تنها بهتر نمی‌شود بلکه بدتر می‌شود.

بعضی از مادرها گمان می‌کنند سختی فرزند داری تا ۴ سال اول است که نیاز به حمل، شیردهی، ترو خشک کردن و زبان‌آموزی دارد. اتفاقاً مرحله سخت رسیدگی و آموزش پس از ۴ سالگی فرزند است که شخصیت و باورهایش شکل می‌گیرد. متأسفانه خیلی از مادرها از این وظیفه مهم شانه خالی می‌کنند و فرزندان‌شان را در اجتماع و کوچه و خیابان رها می‌کنند تا طبق آن محیط تربیت‌شان شکل بگیرد. همه میت‌وانند پدر و مادر شوند اما مادری کردن و پدری کردن کار هرکسی نیست.

خیلی از افراد با این هدف و نیت فرزندان زیادی به دنیا می‌آورند که روزی عصای دست و کمک حالشان شود ولی به نسبت توقعشان به تربیت آن‌ها رسیدگی نمی‌کنند. یا به خاطر وسع کمی که دارند، فرزندان‌شان از رفاه و امکانات کمتری برخوردار می‌شوند. فرزندان هم حس

می کنند چون امکانات کمتری در اختیار داشتند، در سنین پیری پدر و مادر در قبال مراقبت و نگهداری از آن ها احساس می کنند وظیفه کمتری دارند. پس به جای اینکه چند فرزند داشتن برایت مهم باشد، به چطور تربیت کردن و چگونه بودن فرزندت دقت کن .

گاهی فرزندان به خاطر رضایت پدر و مادر و اجابت خواسته آن ها کارهای خطایی انجام می دهند و پا به بیراهه های زندگی می گذارند، بعد شرمنده والدین خود می شوند و از آن ها عذرخواهی می کنند؛ اما این پدر و مادر است که با تربیت غلط و انتظارات بی جا در حق فرزندشان بدی می کنند و باید از او عذر بخواهند .

«فرزند آینه ی رفتار پدر و مادر است»

اگر فرزند از خود نجابت و توانمندی نشان دهد، هر کدام از والدین می گویند: «به من و طایفه ام رفته .» ولی اگر خیره سری کند و در دسر و مکافات به بار آورد می گویند: «به همسر و خانواده او رفته است.» این در حالی است که فرزند را در بازه زمانی مختلف تغییر نسبت و اصلیت می دهد.

فرزند به کسی نمی رود، از رفتار و منش پدر و مادر الگو برداری می کند. هر عمل و عادت پسندیده ای که انتظار و تمایل داری فرزندت انجام دهد حداقل یکبار انجامش بده تا ببیند که والدینش آن کار را می کنند.

اگر با فرزند خود با احترام برخورد نکنید، بعدها فرزندان با شما با احترام برخورد نخواهد کرد. اگر در زمانی که قدرت و بنیه تان از فرزندان بیشتر است به خوبی از او مراقبت نکنید و وظایفی که در برابرش دارید را کم انجام دهید، بعدها که فرزندان بنیه و توانایی شان بیشتر از شما شد در مراقبت و رسیدگی از شما اهمال کاری خواهند کرد.

بسیاری از پدر و مادرها در بزرگ کردن فرزندشان کم نمی گذارند ولی فرزندشان ناخلف و ناسپاس می شود و محبت ها را با بی مهری جواب می دهند. آمار فرزندانی که در کودکی و بزرگی، در خانه پدر و مادر، بی توجهی و بی مهری دیدند و خلل و کمبود در زندگیشان وجود دارد، به نسبت بیشتر از فرزندان است که پدر و مادر سرمایه و عمرشان را خالصانه به پای آن ها ریخته اند.

اگر به او هدفمند بودن یاد بدهید، می‌توانید انتظار داشته باشید که فردی مفیدی در جامعه شود. اگر به او احترام گذاشتن یاد بدهید، می‌توانید انتظار داشته باشید که او از خواسته‌هایتان سرپیچی نکند. اگر به او اخلاق یاد بدهید، می‌توانید انتظار داشته باشید که او حرمتتان را نخواهد نشکند. اگر به او قانون‌مندی یاد بدهید، می‌توانید انتظار داشته باشید که با خلاف مصیبت درست نکند. اگر به او انسان دوستی یاد بدهید، می‌توانید انتظار داشته باشد که در پیری عصای دستتان شود. خیلی‌ها در این دنیا به جای آدمیت، فقط آدم به جا گذاشتند.

فرزندان بیشتر رفتار بد و ناپسند پدر و مادر خود را یاد می‌گیرند تا رفتارهای خوب آن‌ها را، پس بیشتر از اینکه رفتارهای خوب از خود نشان دهید، سعی کنید از بروز رفتارهای ناپسند پرهیزید تا فرزندانتان از آن‌ها الگوبرداری نکنند.

البته نقش پدر و مادر در تربیت فرزند کافی نیست؛ بلکه خواهران و برادران دیگر نیز باید اصول و قانون و آداب تربیتی خانوادگی را رعایت کنند. به عنوان مثال شاید پدر و مادر زود بخواهند ولی فرزندان تا دیروقت بیدار باشند. یا خودتان بامشغله و هدفمند باشید اما بقیه اعضای خانواده بی مسئولیت و راحت طلب باشند؛ چون آدم‌ها تمایل دارند از راحت‌ترین سبک و روش سرمشق بگیرند، فرزندان نیز بی مسئولیت و راحت طلب بار بیاید. اگر شما با احترام و عفت کلام با یکدیگر صحبت کنید؛ اما خواهر و برادرها بددهنی کنند و با لقب‌های ناشایسته یکدیگر را صدا کنند فرزندان از آن‌ها الگوبرداری می‌کند و این‌گونه برنامه و هدف تربیتی شما به شکست می‌انجامد. اینکه اعضای خانواده به فعالیت‌های مثل نماز و ورزش و... پایبند باشند در بقیه اعضا ایجاد انگیزه می‌کند و بیشتر پیگیر انجام این کارها می‌شوند.

«واکنش‌های غلط»

وقتی پیوسته ساز مخالف می‌زنی، سخت‌گیری بی‌جا داری و در کارها نه می‌آوری، باعث می‌شوی فرزندت دیگر در کارهایش نظرت را نپرسد، برای انجام کاری از شما اجازه نگیرد و پنهانی و در خفا همان کارها را انجام دهد.

برای همه صفت‌ها و رفتارهای بد و غلط فرزندان خود را مقصر ندان؛ چون گاهی فرزند با وجود تربیت درست دنباله‌رو ذات خود می‌شود و از رفتار والدین آن‌هایی که به کامش خوش می‌آید را یاد می‌گیرد. حتی اگر در ظاهر جور دیگری رفتار کند، دیر یا زود ذاتش را نشان می‌دهد. این صحنه‌ها را از چشم کودک دور نگه دارید: تمیز کردن زخم، خاک‌سپاری، ذبح حیوان، معاشقه، فیلم مبتذل.

وقتی می‌گویید: «دیگرنبینم از این کارها بکنی»؛ یعنی وقتی انجام بده که من نباشم. وقتی می‌گویید: «نشنوم از این حرف‌ها بزنی»؛ یعنی به کسی جز من بگو که من نفهمم.

بعضی از والدین فرزندشان را از آن چیزی که هست بالاتر می‌برند و فرزند تصور غیرواقع‌بینانه‌ای از خود پیدا می‌کند. این‌گونه باعث می‌شوند که او مغرور شود. بعضی از پدر و مادرها با فرزندشان طوری رفتار می‌کنند که آن‌ها را از حدی که هستند پایین‌تر می‌برند. باعث می‌شود که فرزند روحیه خودباوری و اعتماد به نفسش را از دست بدهد.

هرگز از فرزند خود انجام کاری را با زبان تهدید، کتک و اجبار نخواهید؛ چون او به خاطر آن خصومت و زور هم شده انجام نمی‌دهد یا در انجام آن اهمال و کاستی می‌کند. هرگز با فرزند خود قهر نکنید؛ چرا که احساس طرد شدن پیدا می‌کند. هرگز در جمع سرزنشش نکنید که عزت نفس و روحیه اجتماعی بودن را از او می‌گیرد. اگر به خاطر رفتار و عمل غلط فرزند با او برخورد ستیزه جویی پیدا کنید و او را کتک بزنید، او چنین برخورد های خشن را در برابر اشتباه دیگران بیشترياد خواهد گرفت تا پرهیز و پی بردن به اشتباه بودن آنکار.

اگر در دو سال اول زندگی به درستی با کودک برخورد نشود، ژن‌های مربوط به جنبه‌های مختلف کارکرد مغز که شامل هوش هم می‌شود، به خوبی کار نمی‌کند یا حتی غیرفعال می‌شوند.

اگر فرزند دست به اشتباه زد، با کلمات سخیف و داد و فریاد او را متوجه کار اشتباهش نکنید. فرزندتان را این‌گونه تنبیه نکنید. سعی کنید او را با حرف توجیه کنید. به او تذکر دهید که کارش عواقب بدی به جا می‌گذارد و بیشتراز همه گریبان گیر خودش می‌شود.

متأسفانه بعضی‌ها این‌گونه فکر می‌کنند که چون فرزند کم سن و سال است قدرت درک و استدلال ندارد و با حرف توجیه نمی‌شود که دست از کار غلط خود بردارد؛ در حالی که فرزند

حیوان نیست که به زبان داد و خروش و کتک با او ارتباط برقرار کرد. باید دانست که کودک در حد خودش می‌فهمد و می‌توان با استفاده از کلمات و تعاریفی او را از انجام کاری نهی کرد. هرگز نگویند اگر فلان کار را بکنی تو را می‌کشم، دور می‌اندازم، از خانه بیرون می‌کنم، می‌دهم گرگ و جن‌ها بخورنت. هرگز از جملات کاش به دنیا نمی‌آمدی، کاش فلانی فرزند من بود، تو را در آشغالی می‌اندازم. حتی اگر نیتی نداشته باشید و حتی اگر قصد شوخی داشته باشید هرگز چنین جملاتی را بر زبان نیاورید. کودک در آن سن‌ها معمولاً قدرت پردازش و استدلال پایینی دارد، آن‌ها را باور می‌کند و عزت نفسش از دست می‌دهد. آندها با این اعتماد به نفس کم رشد می‌کند و در محافل و اجتماع خودش را پنهان می‌کند. بعدها با خود می‌گوید: «چرا فرزندم آن قدر خجالتی و منزوی هست و میلی به شرکت در اجتماع ندارد؟». خیلی از خصوصیت‌های منفی و ایرادات اخلاقی ریشه در کودکی و روش برخورد و تربیت غلط پدر و مادر دارد.

از کاری و پوششی جوری فرزندت را نهی نکن که درونش عقده به وجود بیاید. فکر می‌کند آن کار بزرگ و به خصوصی بوده و از آن محروم شده. بعدها اگر مجال داشتن و رفتن و پوشیدنش پیش بیاید و کشفش کند، رویارویی با آن را افتخار بزرگی بداند.

زمانی که قهر می‌کند تأمین مایحتاج، خرید ضروری، انجام امور تحصیلی و تغذیه او را متوقف نسازید. گاهی شما برای آشتی پیش قدم شوید؛ ولی دقت کنید همیشه قدم اول برای آشتی از طرف شما برداشته نشود تا به فرزند خود آموزش دهید که گاهی باید او دلجویی و رفع کینه کند و پیش بیاید. اگر در زمان قهر بابت سوءتغذیه او نگرانید غیرمستقیم و به طوری که متوجه نشود توسط سایر اعضای خانواده پنهانی غذا به دستش برسانید تا در این مدت که بینتان کدورت است دچار سوءتغذیه نشود.

وقتی پدر و مادری می‌بیند فرزندش شکست عشقی خورده یا اغفال شده، با توجه به شرایط بد روحی که فرزند در این زمان دارد، شماتت و بازخواست وضع روحی او را بدتر می‌کند. در این زمان نصیحت ملایم و مسالمت‌آمیز و دوستانه توصیه می‌شود.

اگر کودک در حال جنب و جوش است خوش حال باش که از لحاظ جسمی سالم و پرقوا است. اگر کودک در حال داخل و سائل را می‌شکافد و سیستمش را بیرون می‌ریزد خوش حال باش که

او ذهن کنجکاو و زمینه کاوشگری دارد. اگر کودک زیاد سوال می پرسد خوش حال باش که قدرت استدلال و فهمش بالاست. اگر کودک سعی می کند مثل تو لباس بپوشد خوشحال باش که تو را به عنوان الگوتأیید کرده است.

«نظارت بر فرزند»

فرزندان خود را زیر نظر بگیرید تا بدانید با چه افرادی می گردند، با چه کسانی نشست و برخاست می کنند و دوستانشان کیست و در چه خانواده هایی زندگی می کنند، تا معتاد و دزد از آب در نیایند. حواستان باشد که همسرش را چگونه انتخاب می کند تا متجاوز و قاتل نشود. حواستان باشد که کجا می رود تا کشته نشود و به او تجاوز جنسی نشود. در کل حواستان به مکان هایی که حضور پیدا می کند و آدم هایی که معاشرت می کند، باشد.

بعضی پدر و مادرها می گویند: «اهمیت ندارد که فرزندمان در دنیای مجازی با چه افرادی سر می کند همین که در دنیای واقعی بر او نظارت داریم تا پا کج نگذارد بس است.» فکر می کنند همین که رفت و آمدش و آدم هایی که با آنان ملاقات می کند را زیر نظر داشته باشند، کفایت می کند؛ در حالی که فرزند می تواند از غفلت ها و نبود پدر و مادر استفاده کند و به جایی که نباید برود و با آدم هایی که نباید دیدار کند. توجه نمی کنند فرزندشان با چه افراد و با چه سلوک و منشی نشست و برخاست می کنند و طبعاً آگاه نمی شوند که اطراف فرزندانشان چه علف های هرزی رشد کرده اند که علف های هرز همان دوستان ناباب هستند. زمانی مطلع می شوند که علف های هرز نهالشان را خشک کرده.

بعضی از افراد خانواده اول با قاطعیت عالی می گویند: «کاری به کار من نداشته باشید.» ولی بعد مصیبت به بار می آورند که گریبان گیر همه اعضای خانواده می شود. زندگی همه آن هایی که می گفت کاری به من نداشته باشید، تحت تاثیر قرار می دهد.

«برخورد با فرزند خردسال (کودک)»

زمانی که بیرون از منزل هستید، هم زمان با کودک خود قدم بردارید و جوری باشد که انگار او شما را حرکت می دهد. در این صورت به آن ها روحیه خودباوری و قدرت را القا می کنید. دست

کودکانتان را مدام نکشید تا هدایتشان کنید؛ این گونه در آن ها حس حقارت و سلطه پذیری ایجاد می کنید.

اگر کودک از موجودی خیالی می ترسد در کنارش باشید و دلداری بدهید؛ چون در معرض خطر است، نه از هیولای فکر خود که از ترس و تشویشی که در ذهن و دل خود می پروراند و از هیولا هم بیشتر آسیب می زند.

وقتی بیرون از منزل می روید پول یا کارت بانکی تان را به کودک خود بدهید تا هزینه را حساب کند. این گونه حس بزرگی و توانمندی پیدا می کند. برای انتخاب لباس و وسایل تزئینی به او حق انتخاب دهید. مقداری پول و وسایل ارزشمند به آن ها بسپارید؛ البته چیهایی بسیار ارزشمند و گران که جبران پذیر نیستند به آن ها ندهید.

اگر گوشی و وسایل هوشمند را قدغن نمی کنید، یک بازه زمانی مشخص کنید که در آن هیچ فردی با گوشی و دستگاه هوشمند کار نکند و اعضای خانواده دور هم جمع بشوند، گفتگو کنند و وقایع و مسائلی که آن روز برایشان پیش آمده را به هم شرح بدهند.

برای کودکان خود تولد بگیرید اینجوری کودک اعتماد به نفسش افزایش یافته و به او حس ارزشمند بودن دست می دهد و همچنین روابط عاطفی با او اجتماع بیشتری شود پس اگر وضعیت مالی خوبی ندارید تولد هرچند ساده با کمترین تشریفات و مهمان برای کودک دلبندتان برگزار کنید.

وقتی بیرون می روید از او سوال کنید که برای خانه چه چیزهایی باید بخرید؟ با چه هدفی به بیرون می روید؟ این گونه قوه تصمیم گیری و هدفمندی آن ها به کار می افتد.

کیسه های خرید کودکان را به دست خودشان بدهید تا احساس خودکفایی کند. اگر از یک حدی بیشتر کودک برای خرید محصولی اصرار کرد و آن را تهیه کردید، در صورتی به آن ها حق استفاده از آن وسیله را بدهید که بعضی کارها را انجام دهد. یا از آن وسیله عکس بگیرید و به او بگویید اگر به وظایف و مقررات خانه عمل کند یا خدمتی در حد توانش انجام دهد آن را برایش تهیه می کنید.

وقتی به جشن و مهمانی می روید و صاحب خانه از موفقیت ها و دستاوردهای فرزندش تعریف می کند، به خاطر حرف هایی که صحت آن معلوم نیست فرزند خود را شماتت نکنید.

هرگز نگویید که از فلان بچه یاد بگیر، فلانی از تو جلوزد، کاش تو هم مثل من بودی. با گفتن این حرف‌ها روحیه خودتان را تضعیف کرده و اعتماد به نفس فرزندتان را پایین می‌آورید. با این کار هم خودتان و هم فرزندانتان را تحقیر می‌کنید. به جای آن حرف‌ها از کودکان بخواهید در همان مکان از توانایی‌ها و استعدادهایش بگویند.

متأسفانه خیلی از پدر و مادها به خاطر جنسیت نسبت به فرزندان خود تبعیض قائل می‌شوند. آدم فرزندش را هم خیلی عزیز می‌داند و هم زورش به او می‌رسد. اگر پای تبعیض به میان بیاید متأسفانه عزیز بودن به فرزندی که او را بیشتر دوست دارند می‌رسد و اجبار و تسلط به فرزندی که نسبت به فرزند دیگر کمتر دوستش دارند. زمانی که فرزندی به فرزند دیگر سهواً و یا عمدتاً آسیب برساند، برخورد نامنصفانه و سختی با او می‌شود. از حق و سهم فرزند مظلوم به فرزندی می‌رسد که جنسیت محبوب دارد.

«تربیت غلط»

پدر و مادر معمولاً بیشتر از هر کسی آدم را دوست دارند ولی گاهی با ظلم‌هایی طوری باعث پسرفت و روح‌مردگی آدم می‌شوند که آن از دست دشمن ساخته نیست.

پدر و مادرها در نیت صلاح فرزند خود را می‌خواهند ولی اکثراً با شیوه برخورد و تعامل غلط به آن‌ها ظلم می‌کنند. بعضی پدر و مادرها که می‌خواهند فرزند فروتن و متواضع‌ای داشته باشند آن قدر زیاده‌روی می‌کنند که اعتماد به نفس فرزند کم می‌شود. برعکس پدر و مادرهایی هستند که آن قدر به فرزند خود بها و اختیار می‌دهند که فرزند خود را گستاخ و خودکامه بار می‌آورند. بعضی پدر و مادرها فرزند خود را از عوامل نامطلوب که تهدیدشان می‌کند، می‌ترسانند و اضطراب را به وجودشان تزریق می‌کنند. این گونه فرزند فکر می‌کند همیشه و در همه جا امنیتش در خطر است. به خاطر نگرانی و ترسی که همیشه به همراه دارد از حضور در مکان‌های بسیاری و انجام کارهای بسیاری پرهیز می‌کنند. در این صورت بی‌عرضه و بی‌دست‌وپا بار می‌آیند. بعضی پدر و مادرها هم آن قدر آزادی و استقلال می‌دهند و خیال فرزندشان را از محیط بیرون راحت می‌کنند که دچار آسیب‌های اجتماعی و طبیعی می‌شوند.

از کاری و پوششی جوری فرزندت را نهی نکن که درونش عقده به وجود بیاید. فکر می‌کند آن کار بزرگ و به خصوصی بوده و از آن محروم شده. بعدها اگر مجال داشتن و رفتن و پوشیدنش پیش بیاید و کشفش کند، رویارویی با آن را افتخار بزرگی بداند.

طبیعی است که پدر و مادری یک فرزند را به خاطریک سری خصوصیت ذاتی و اخلاقی از بقیه فرزندان بیشتر دوست داشته باشند؛ اما این علاقه قلبی را نباید آشکارا در رفتار و برخورد نشان دهند؛ چون با این کار عقده و کینه را در خانه پخش می‌کنند. بین فرزندان خود فرق نگذارید؛ چون بیشتر از آن کسی که در حقش تبعیض قائل می‌شوی به کسی که بیشتر از همه به او علاقه و محبت و توجه داری، ظلم می‌شود. فرزندانی که در حقشان تبعیض شده با فرزند محبوب تر ارتباط و برخورد نفرت‌آمیزی خواهند داشت؛ چون فکر می‌کنند که این فرزند سهم علاقه و محبتی که از پدر و مادر به آن‌ها می‌رسید را غصب کرده است.

«حواستان به خصلت‌هایش باشد»

بسیاری از پدر و مادرها گمان می‌کنند با گذر زمان و افزایش سن خیلی از خصلت‌ها را فرزندان می‌کنند. بسیاری از پدر و مادرها عقیده دارند که عادت و رفتارهای بد با گذراندن دوران کودکی و نوجوانی از سر می‌افتد و لازم نیست کاری کرد. گمان می‌کنند فرزند در ابتدای راه زندگی است و بعدها کلی استخوان عوض می‌کند؛ ولی بسیاری از رفتارها و منش‌ها به خصوص آن رفتارهایی که منشأ روانی داشته باشند نه تنها از بین نمی‌رود بلکه ریشه می‌دواند و روز به روز قوت می‌یابند. پدر و مادری آگاه که واقعاً دل سوز فرزند خود هستند وقت خود را به فرزندشان هدیه می‌کنند و با فرزند خود به خانه‌های مشاوره و کلینیک‌های روانشناسی مراجعه می‌کنند و آن معضل و ناهنجاری اخلاقی را از اساس برطرف می‌کنند.

«کم‌توجهی و کم‌لطفی ممنوع»

نباید از اثرگذاری محبت و مهربانی در در شکل‌گیری شخصیت و حتی فیزیک صحیح غافل بود. بله درست دیدی، فیزیک! تحقیقی روی نوزادان نارس در دانشگاه میامی انجام شد که

مرتب نوازش دریافت می کردند. آن ها ۴۹٪ سریع تر از نوزادانی که با آن ها هم وزن بودند و در همان محیط به سر می بردند ولی نوازش نمی شدند، رشد کرده بودند.

در بخش پدر و مادر هم گفتم که هیچ چیزی جای ابراز محبت زودر زور را نمی گیرد. بسیاری از پدر و مادرها در بیرون منزل ساعت های زیادی کار می کنند تا زندگی شاد و رضایت بخشی برای فرزند خود بسازند و امکانات بیشتری فراهم کنند. چون ساعت بیشتری بیرون از خانه هستند و خودشان را که دل خوشی بزرگتری هستند با فرزند خود خیلی کم ارتباط برقرار می کنند. شاید فرزند به امکانات و رفاه کمتر قانع بود ولی دوست داشت پدر و مادر را بیشتر کنارش داشته باشد.

خیلی از پدر و مادرها برای این که وقت نگذارند و مرخصی نگیرند در حق فرزند خود کوتاهی می کنند. بعضی وقت ها به خاطر همین کار فرزندان دچار اختلال روانی و رفتاری می شوند که آن ها را با مشکلات و مصائب جدیدی روبه رو می کند که باید ماه ها برایشان وقت بگذارند و کارشان را تعلیق کنند.

اگر پدر و مادر هستید و شاغل و حس می کنید نیازی به گردش ندارید؛ چون شغلتان اقتضا می کند در محیط بیرون و در ارتباط با آدم های مختلفی باشید، به خاطر داشته باشید فرزندان شما مثل شما به محیط بیرون رفت و آمد ندارد. شاغل بودن شما دلیل نمی شود که هیچ آخر هفته ای بیرون نروید و در خانه به استراحت پردازید. این یک جور خودخواهی و ظلم در برابر فرزند است؛ چرا که بیشتر در خانه هستند و به تفریح و حضور در اجتماع نیاز دارند.

نصف فرزندانی که خودکشی می کنند به خاطر این است که پدر و مادر آن ها را به محیط بیرون و گردش نمی برد. عموماً آدم ها وقتی به محیط بیرون پا می گذارد با محیط اطراف و زیبایی هایش و تحرک و پویایی دنیای اطراف و همچنین تنوع در خلقت و مصنوعات روبه رو می شوند که شور و انگیزه زندگی کردن می دهد.

بر خلاف تفکر و دیده بسیاری از ما بزرگسالان، کودکان مسائل و گرفتاری و بعضاً دردهای خودشان را دارند. آن دردها طوری بر سینه اش سنگینی می کند که درد یک بزرگ سال بر سینه اش سنگینی می کند.

فرزند ناخلف فقط با تربیت بد حاصل نمی‌شود؛ بلکه ممکن است با آزادی این چنین بار بیاید. رسیدگی نکردن والدین باعث می‌شود که آن‌ها هر سیاقی را انتخاب کنند و دنبال روی هر سلوکی باشند که در آخر به تباهی فرزندان منجر شود. پدر و مادرهایی که به شکل‌گیری تربیت فرزندان توجه نکرده‌اند و آن‌ها را در جامعه رهایشان کرده‌اند، هرچند که خودشان تربیت و منش خوبی داشته باشند، تربیت فرزندان طبق کسانی شکل می‌گیرد که شخصیت و فرهنگ درست و حسابی ندارند.

بعضی از والدین نمی‌توانند از لحاظ مادی فرزند خود را حمایت کنند به جایش آزادی بی‌قید و شرط می‌دهند که هر جا می‌خواهد برود و با هر کسی که می‌خواهد ارتباط داشته باشد. در این صورت فرزند بی‌بندوبار می‌شود و در معرض آسیب اجتماعی قرار می‌گیرد.

«زیاده‌خواهی ممنوع»

بسیاری از پدر و مادرها دوست دارند فرزندان صرف نظر از علاقه و استعدادش در رشته‌ای درس بخواند و به شغلی مشغول شود که باعث مباحثات و فخر والدین شود و نه حتی این که به نفع فرزندان و آینده ساز او باشد. اگر پدر و مادر توقع دارند فرزندان به جایگاهی برسد و دستاوردی رقم بزند باید شرایط و امکانات برای او فراهم کنند نه این که شب و روز آن را درخواست کنند و برای نرسیدن به آن افتخار سرزنشش کنند. انجام کاری را به فرزندان تحمیل نکنید و خواسته‌هایتان را در قالب پیشنهاد مطرح کنید تا از بین بهترین گزینه‌های پیش رو با قدرت اختیار خودش یکی را انتخاب کند.

شاید آن بنرافتخار آفرینی که پدر و مادر از او می‌خواهند را به زور از دنیای رویاها به دنیای واقعیت بکشاند؛ اما آخر بر دستشان بنرفوت می‌گذارد. دخترانی با زور لباس سفید عروسی پوشاندند ولی به جایش آمبولانس سفید دریافت کردند. کسی نیست به آن‌ها بگوید شمایی که دوست داری فرزندان به فلان موفقیت و موقعیت برسد و در فلان رشته درس بخواند و فلان کار را بکند، چه امکانات و راهی جلوپایش گذاشتی؟

باید پدر مادرهایی که توقع زیادی از فرزند خود دارند گفت که چرا فرزندان را از لحاظ موفقیت و افتخار آفرینی را با فرد بالاتر از خودش مقایسه می‌کنید؛ ولی خود را از لحاظ دلسوزی

و حمایت با پایین تراز خودتان؟ هر وقت شما از لحاظ فراهم کردن رفاه و امکانات خود را با پدر و مادر بهتر از خودتان مقایسه کردید، موفقیت و عملکرد فرزندان را هم با بهتر از خودش مقایسه کنید.

«خودکفا بار بیاید»

یک ضرب المثل هست که می گوید: «فرزند خود را یتیم بکنید قبل از اینکه یتیم بشوند.» اشتباهی که خیلی از سرپرستان کودکان و معلولان انجام می دهند این است که به افرادی با معلولیت کسمی و کودک کار نمی دهند اتفاقاً کارندان به این افراد باعث القای حس ناتوانی به آن ها می شود و در عوض به آنها باید انجام کارهایی بسته به میل و قادر بودن به آن ها سپرد.

بعضی از پدر و مادرها فکر می کنند دوست داشتن این است که هر تقاضا و مطالبه فرزند در کمترین زمان ممکن برایش آماده و مهیا شود، همیشه تسهیلات و رفاه در اختیارشان باشد و هرگز تجربه سختی و رویارویی با چالش نداشته باشند. اما این نکته را باید در نظر گرفت که ایجاد شرایط راحت و تسهیلات همیشه به نفع نیست.

اگر فرزند تحمل ندارد ادرار را نگه دارد و باید زودتر تخلیه کند، موقعی که نیاز به آزمایش است باید ادرار را تا حد معینی در مثانه خود نگه دارد تا بتوان آزمایش را انجام داد. وقتی به مدرسه می رود باید برای پرسش و تصحیح برگه منتظر بماند تا نوبت او شود. البته خیلی خوب است که همیشه شرایط آن طور که فرزند آدم می خواهد پیش برود و به خواسته هایش دست پیدا کند ولی متأسفانه جامعه به هر تقاضا پاسخگو نیست و هر مطالبه اش را برآورده نمی کند. این طوری فرزند در بهت عمیق و سرگردانی قرار می گیرد، نمی تواند حق خود را از جامعه بگیرد و گلیم خود را از آب بیرون بکشد. گاهی نباید خواسته فرزند را اجابت کرد و برای تنبیه او را مدتی از علایق محروم کرد تا بفهمد که قرار نیست دنیا همیشه به کامش پیش رود. بچه آن زمان گریه کند بهتر از آن است که بعدها پدر و مادر به حالش گریه کنند.

وقتی همیشه و در هر شرایطی کنار فرزند خود باشید، در مشکلات و چالش ها دست به کار شوید، نگذارید فرزند خود با آن ها روبه رو شود و خودش برای برطرف کردن مشکلات قدم بردارد،

ریسک پذیری فرزند را کاهش می دهید. بعدها که کنارش نباشید، مشکل و مسائل آن‌ها را در خود حل می کند تا این که او مشکلات را حل کند. همچنین انجام کارهایی که خود فرزند قادر به انجام دادن آن هست حس توانمند بودن را از آن می کاهد.

چطور توقع دارید فرزندان مثل آدم بزرگ رفتار و خدمت کند ولی نظراتشان را بیان می کنند آن‌ها را کوچک می پندارید؟ از فرزند خود در تصمیم گیری‌ها و برنامه ریزی‌ها نظر بخواهید، اگر منطقی و درست بود آن را اجرا کنید. این کار باعث می شود که فرزندان حس کند بزرگ شده است.

«فرزندان را کارورزیده کنید»

معمولاً پدران و مادرانی خود اهل کار هستند چون همه کارها را انجام می دهند فرزندان کم کار و آن پدر و مادرهایی که سست و راحت طلب هستند چون میل دارند کارها را واگذار کنند، فرزندان کارورزیده تری دارند.

بسیاری از والدین فکر می کنند اگر به فرزند خود کار ندهند و او را نازپرورده به بار بیاورند، به او محبت کردند؛ در حالی که با این روش در حق فرزندشان ظلم می کنند. اگر فرزند کارنا بلد و نازپرورده بزرگ شود در انجام کارهایش در بزرگ سالی به مشکل بر می خورد و در انجام امور زندگی بیشتر دچار فرسایش می شود و از پا در می آید.

البته فرزندان را با حجم عظیمی از تقاضاها و خواسته‌ها روبه رو نکن که کار چهره مکروهی در ذهن فرزند ایجاد کند، از کار فراری باشد و به کلی از همه آن‌ها سرباز بزند.

به فرزندان حتی اگر پسر باشند آشپزی و ظرف شستن و نظافت بیاموز. اگر این کارها بی شرمی است پس چرا خودت انجام می دهی؟ به آن‌ها آشپزی آموزش بده که روزگاری در آشپزی کمک حال همسرانشان شوند و هم در زمانی که در سربازی و خوابگاه و زندگی مجردی به سربردند بتوانند غذای خود را آماده کنند و گلیم خود را از آب بیرون بکشند.

حتی افرادی که اهل کار نیستند دوست دارند آنکاری را که به انجامش دست می برند تا آخر خودشان انجام دهند.

زمانی که از فرزندان برای اولین بار می‌خواهید کاری را انجام دهد از کار سبک شروع کنید تا از آن زده نشود و در همان ابتدا، کار چهره‌ی بدی در ذهن فرزندان پیدا نکند و حالت تدافعی به آن پیدا نکند. اولین بار که از فرزندان می‌خواهید که ظرف بشوید از او درخواست کنید که فقط یک ظرف را بشوید. برای اولین بار که از او می‌خواهید اثاث خانه را گردگیری کند بگویید فقط یک میز عسلی را گردگیری کند.

اگر فرزندان ظرف‌ها را شست، دوباره ظرف‌ها را نشوید. وقتی جارو کشید دوباره این کار را انجام ندهید. به او اعتماد کنید تا او به کارش اعتماد کند، توانایی‌هایش را باور کند و از انجام آن کار استقبال و در دفعات بعدی برای انجامش پیش‌دستی کند.

در ازای هر خدمت و لطف فرزند پاداش قرار بده تا برای انجام دوباره رغبت پیدا کند. سعی کن وسایلی که دوست دارد را به جای این که فوراً برای او تهیه کنی، به عنوان پاداش انجام خدمت در نظر بگیری. اگر توان مالی نداری که برای او پاداش مادی تهیه کنی، به جایش مقرر کن تا چند روز هر غذایی که دوست دارد برایش آماده کنی. مدتی با او خوش برخورد باش و با گذشت رفتار کن. به جای کمک و خدمت خوبی که کرده از بعضی خطاها مثل شکستن گلدان و پارچ و کثیف کاری چشم‌پوشی کنی. این‌گونه فرزندت عمیقاً حس می‌کند کارهایی که برایت انجام می‌دهد ارزشمند و سودبخش است و برای انجامش بیشتر راغب می‌شود.

هرگز با فرزند خود به خاطر شکست و خطا در کار برخورد نکوهشگرانه نداشته باشید؛ چون آدم با آزمون و خطا می‌آموزد. وقتی فرصت آزمون و خطا را بگیرید، از او فرصت پیشرفت را گرفته‌اید.

برای تشویق فرزندان به انجام خیلی کارها، بین فرزندان برای انجام کار خاصی مسابقه‌ای وضع کن. مثلاً بگو هرکس زودتر جای خوابش را جمع کند یا ظرف بشوید یا باقالا و نخود فرنگی پاک کند برنده می‌شود و جایزه دارد. ممکن است در سری‌های دیگر حتی بدون دریافت جایزه، به دلیل انس و عادت، آن کار را انجام دهد.

مادری از خانه‌دار نبودن دخترش می‌نالید، در حالی که با سخت‌گیری و عیب‌تراشی در مراحل ابتدایی جذابیت و ذوق انجام کار را از دل می‌روبد. وقتی پدر و مادری به خاطر کم‌وکسری و عیب کار، بر سر فرزند داد می‌زنند، در دل او وسواس و ترسی می‌اندازند که در

شروع‌های بعدی دست و پایش بلرزد و از انجامش فرار کند. از ترس و اکراه این‌که فریادی از توبیخ نشنود و تنبیه نشود، برای انجام بسیاری از کارها داوطلب نمی‌شود تا از برخورد تند و مؤاخذه‌گرانه برای خراب شدن کار و پیدایش ایراد احتمالی خود را مصون نگه دارد.

مکتب (inbookcity.com)

