

## چگونه در زندگی مشترک هم حریم خصوصی خود را داشته باشیم و هم اعتمادسازی کنیم؟

خط قرمزها و

حریم‌های خصوصی

بین زن و شوهر،

موضوعی بسیار

پیچیده و حساس است. بعد از تشکیل

خانواده و وارد شدن در زندگی مشترک، همه

ما از یک طرف خواهان آزادی‌های فردی

و حریم خصوصی خود هستیم. از طرفی

درگیر موضوع صمیمیت و شراکت در زندگی

مشترک و از سویی دیگر باید در این زندگی،

سعی در به دست آوردن اعتماد و تعهد و



همسرانه

عطیه میرزا امیری

موضوعی بسیار

پیچیده و حساس است. بعد از تشکیل

خانواده و وارد شدن در زندگی مشترک، همه

ما از یک طرف خواهان آزادی‌های فردی

و حریم خصوصی خود هستیم. از طرفی

درگیر موضوع صمیمیت و شراکت در زندگی

مشترک و از سویی دیگر باید در این زندگی،

سعی در به دست آوردن اعتماد و تعهد و

وفاداری باشیم.

برای مشخص کردن مرزها و حریم

خصوصی؛ بایستی موضوعات فوق برای

هر دو نفر واضح و روشن باشند و حتماً

به یک تفاهم و اتفاق نظر کلی رسیده

باشند که در زندگی خود تا چه حد حریم

خصوصی می‌خواهند و چه مواقعی

ترجیح می‌دهند تنها باشند و مواردی

از این قبیل.

یکی از اجزای اصلی عشق واقعی و ازدواج

خوب، «صمیمیت» است و هر چه صمیمیت

بین زوجین بیشتر باشد، درجه عشق آنها نیز

بیشتر خواهد بود. اولین قدم برای به دست

آوردن این صمیمیت این است که، زوجین با

هم صداقت داشته باشند. یعنی احساسات

و افکار خود را با یکدیگر در میان بگذارند.

هر چه میزان رازها بین زوجین کمتر باشد،

صمیمیت آنها نیز افزایش خواهد یافت. در

واقع این نشان می‌دهد که زن و شوهر آنقدر

باهم راحت هستند که هیچ حرف مگویی

بین‌شان وجود ندارد.

از طرف دیگر بحث آزادی و حریم خصوصی

را داریم، که بایستی سه شرط را با خود به

همراه داشته باشد:

۱) مخالف تعهد و وفاداری نباشد.

۲) به حریم و حق و حقوق دیگری تجاوز

نشود.

۳) اعتماد به همراه بیاورد.

زمانی که زوجین این ۳ شرط را در نظر

بگیرند دیگر، نه فرد لازم می‌بیند و نه به

خود اجازه می‌دهد که به حریم خصوصی

همسرش وارد شود.

همچنین اگر کسی براساس حس کنجکاوی

خود، به حریم خصوصی همسرش وارد

شود، فرد مقابل از بروز چنین مسأله‌ای به

هم ریخته، آشفته و عصبانی نخواهد شد و

آن را حمل بر تجاوز به حریم خصوصی خود

تلقی نخواهد کرد و این حق را برای همسرش

قائل خواهد شد.

بهترین کار این است که اگر پنهان کاری و راز

فردی در کار نیست، تمهیدی به خرج دهیم

که اگر حس کنجکاوی در ذهن همسرمان

است اقناع شود.

برای مثال زمانی که مشغول کار هستیم

و تلفن همراه ما به صدا در می‌آید از او

بخواهیم که پاسخ دهد. از طرف دیگر

می‌توانیم نام کاربری و رمز عبور تلفن همراه

خود را به همسرمان بدهیم و از او بخواهیم

که کنترل کند آیا پیام مهمی از دوستان داریم

یا نه؟ و بدین ترتیب اعتمادسازی کنید و

نشان دهید در زندگی چیزی برای پنهان

کردن ندارید.

کنار بچه‌ها، در محوطه بازی حیاط، من و امیرعلی بازی بچه‌ها را تماشا می‌کنیم. امیرعلی با هر شوتی که بچه‌ها می‌زنند به وجد می‌آید و جیغ می‌زند. گاهی یکی از بچه‌ها توپ را جلوی پای امیرعلی می‌اندازد که شوتی هم امیرعلی بزند. که مثلاً امیرعلی هم بازیست. دلم از این همه مصالحه و همدلی گرم می‌شود.

بهار فصل خوب بازی کودکان در پارک است. اما واقعاً فصل خوب برای

همه؟

بچه‌های اوتیسم نقص در روابط اجتماعی دارند. یعنی آنها برای بازی با

همسالان خود، در یک یا همه‌سه مرحله ارتباط برای شروع بازی، ادامه

بازی و اتمام بازی مشکل دارند. می‌توانید تصور کنید کودکی که این سه

مرحله مهارت اجتماعی را ندارد طوری رفتار می‌کند که انگار بچه‌های دیگر

را نمی‌بیند. پس درخواست و تذکر بچه‌ها را نادیده می‌گیرد یا می‌بیند ولی

متوجه منظور آنها نمی‌شود. مفهوم نوبت‌گیری را به‌عنوان یک مهارت

اجتماعی نمی‌داند و رعایت نمی‌کند. قوانین بازی را نمی‌داند یا دیر یاد

می‌گیرد چون در این کودکان (کودکان اوتیسم) مهارت تقلید بسیار کند

است. از طرفی، مهارت گفت‌وگو، که ابتدایی‌ترین راه ایجاد ارتباط است را

به‌صورت بسیار محدود دارند یا اصلاً کلام ندارند. به این دلایل و با وجود

علاقه‌ای که امیرعلی به پارک دارد من مدت‌ها او را به پارک نمی‌بردم.

این طرف من کودکی داشتم که خود به خود و در خلوت خانه هیچ مهارت

اجتماعی‌ای در او تقویت نمی‌شد و از طرفی کودکان عادی که قرار نبود

به‌طور غریزی به شناخت و پذیرش کودکان اوتیسم برسند. و این چرخه

معیوب، که شکستنش اراده می‌خواست.

این روزها ما بیشتر به پارک و محیط‌های بازی کودکان می‌رویم. من زبان

امیرعلی هستم وقتی بچه‌ها منظورش را نمی‌فهمند. وقتی می‌خواهد

بیشتر تاب بازی کند یا به دوچرخه بچه‌ها دست بزند. به بچه‌ها و والدینی که

از مشکل امیرعلی می‌پرسند، با کمال میل توضیح می‌دهم. اغلب بازخورد

خوب می‌گیرم و گاهی هم نه. هنوز هستند مادرانی که وقتی امیرعلی و

سپس همراهش من، نزدیک بچه‌هایشان می‌شویم، کودک خود را صدا

می‌زنند که بیا پیش خودم! و کودکی که از این جمله مادرش حس خطر

کرده و با عجله ما را ترک می‌کند. توی حیاط مجتمع‌مان هنوز هستی از

امیرعلی می‌ترسد، آوا که هنوز با امیرعلی دوست نیست چون معتقد است امیرعلی وحشی است. میانجیگری من

فایده‌ای نداشته و فعلاً استراتژی‌ام اعتماد به دنیای بی‌حیله آنها و معجزه سهل‌گیری کودکان است و صبوری برداشتن

قدم‌های کوچک، برای داشتن جامعه‌ای برای همه است.



## بهار برای همه است



کودکانه

عاطفه تاجیک

امیرعلی می‌ترسد، آوا که هنوز با امیرعلی

فایده‌ای نداشته و فعلاً استراتژی‌ام اعتماد به دنیای بی‌حیله آنها و معجزه سهل‌گیری کودکان است و صبوری برداشتن

قدم‌های کوچک، برای داشتن جامعه‌ای برای همه است.

تجربه بالای شما در تخصص و کارتان فقط نباید محدود به مجموعه و شرکت خودتان شود. شما می‌توانید در موضوعی که در آن تخصص دارید به دیگران مشورت بدهید و هم به آنها کمک کنید و هم به خودتان. شاید فکر کنید که این کار سود و تأثیری برای خودتان ندارد اما اشتباه می‌کنید و بعد از مدتی می‌بینید این مشورت دادن‌ها همان‌طور که باعث پیشرفت دیگران شده به موفقیت خودتان هم کمک کرده است. دلایل مفید بودن این کار این‌هاست:

❑ مشورت دادن و راهنمایی کردن دیگران یعنی شما قابلیت هدایت یک تیم را هم دارید. این کار شاید ابتدا باعث شود مسئولیت‌تان بیشتر شود اما باید بدانید که به پربار شدن روزمه‌تان کمک می‌کند و شما را مدیری قدرتمند نشان می‌دهد. ممکن است بعد از مدتی به هر دلیلی نخواهید در مجموعه فعلی کار کنید آن وقت این تجربه‌ها و این روزمه باعث می‌شود امکان پیدا کردن شغل‌ها و موقعیت‌های بسیار بهتر را داشته باشید. شاید فکر کنید برای مشاوره دادن بیش از اندازه سرتان شلوغ است، اما وقتی در قالب مشاور شروع به فعالیت کنید، می‌تواند فرصت‌های شغلی تازه‌ای برای شما فراهم کند و بیشتر و بهتر پیش بروید.

❑ اینکه دیگران از راهنمایی و مشورت شما استفاده کنند باعث می‌شود شبکه ارتباطات شما گسترده‌تر شده و تقویت شود. شما افراد بیشتری را خواهید شناخت که در مواقع لزوم می‌توانید از آنها کمک بگیرید. این ارتباطات همیشه به درد می‌خورند و هیچ وقت از آنها پشیمان نخواهید شد. در واقع داشتن چنین ارتباطاتی می‌تواند درهای تازه‌ای به روی فرصت‌های جدیدی باز کند که ممکن است موقعیت‌های تازه‌ای برایتان ایجاد کند. به این کار به چشم امکانی در ایجاد یک شبکه قدرتمند نگاه کنید.

❑ قرار نیست همه مشورت دادن‌ها رایگان باشد. ممکن است به بعضی‌ها براساس دوستی یا روابط خانوادگی مشورت دهید و آنها را راهنمایی کنید اما برای بقیه مشاوره‌ها می‌توانید پول دریافت کنید و به این ترتیب این کار یک منبع درآمد اضافه و خوب برایتان خواهد بود. شما می‌خواهید بخش مهمی از تجربیات‌تان را در اختیار دیگران قرار دهید و به آنها کمک کنید در کارشان پیشرفت کنند پس اصلاً عجیب نیست که این پول را بابت مشاوره دریافت کنید.

❑ شما مطرح می‌شوید. این یکی دیگر از ثمره‌های مشورت دادن به دیگران در حوزه تخصص‌تان است. بعد از مدتی با این کار شما به‌عنوان فردی کاربلد در حوزه خودتان معرفی شده و سر زبان‌ها می‌افتد. به این ترتیب بیشتر مطرح

می‌شوید و همین باعث می‌شود موقعیت‌های بسیار بهتری سر راه‌تان قرار بگیرد. اگر هم در شرکتی کارمند هستید با این کار به چشم رئیس‌تان به‌عنوان یک کارمند کوشا و مسئولیت‌پذیر و کسی که به آموزش نیروهای جدید اهمیت می‌دهد مطرح می‌شوید.

## مشاور شوید



موفقیت

یگانه خدایی