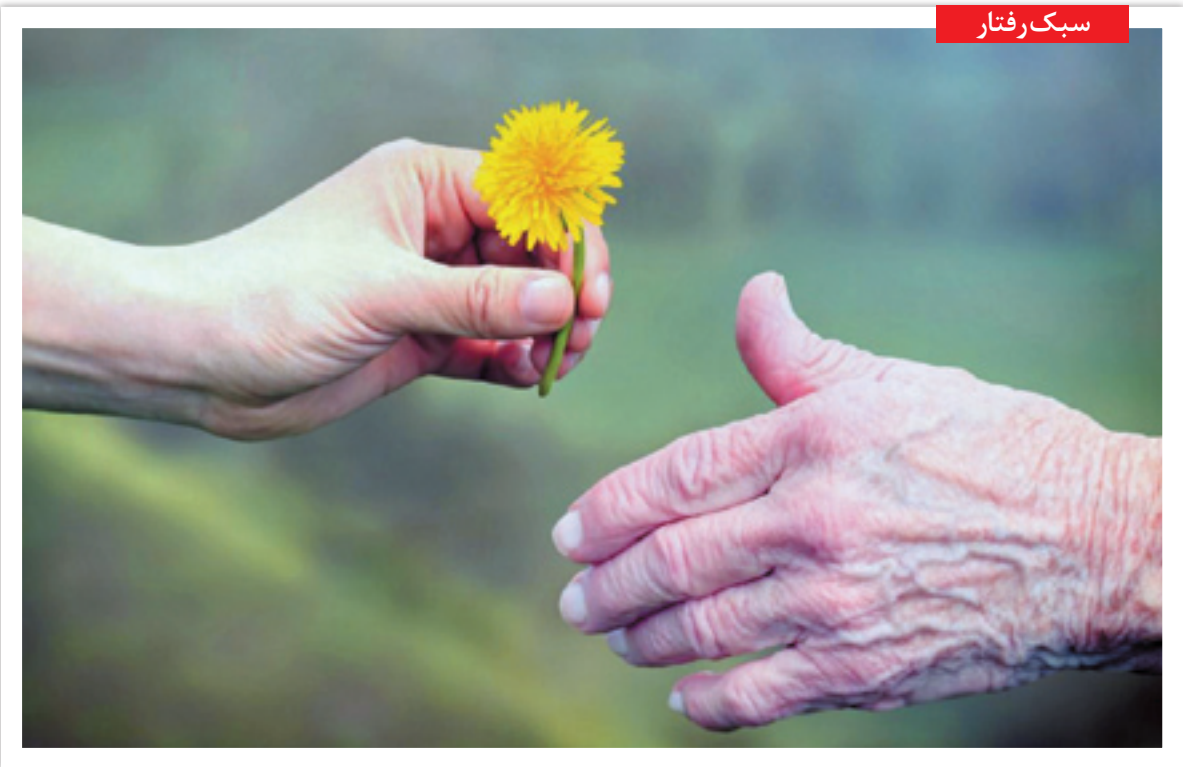




سبک رفتار



ضرورت‌های احیای جلوه‌های صمیمانه محبت کردن در دنیای سرد و ماشینی امروز

نسخه محبت ساده است، آن را پیچیده نپچیم

■ **نگین خلع سرشکی**
یک زمان‌هایی بود که همه می‌گفتند از محبت، خاراها گل می‌شود و واقعاً هم گل می‌گفتند. به قول قدیمی‌ها **جواب بدی را با بدی نده**. آدم بامعرفت کسی است که حتی اگر زدن در گوش اما باز هم لبخند می‌زند و با طرف رویوسی می‌کند. این گونه بود که آن زمان‌ها می‌توانستیم با محبت هر جهنمی را بهشت و هر آتشی را خاموش کنیم. نرزان پدر بزرگ و لب‌های دعاگوی مادر بزرگ یاد گرفته‌ایم و از داستان معرفت و برادری حضرت عباس(ع). محبت فقط هدیه خریدن نیست بلکه می‌تواند حتی یک نگاه گرم باشد. می‌تواند سب و پیشتیبانی باشد. محبت می‌تواند حتی یک سلام جانانه اول صبح باشد. حتما لازم نیست که سر تا پای یک نفر را طلا بگیریم تا بگویند به او محبت داریم. همین که تن و بدن یکدیگر را با کلمات نلرزانیم کافی است. حتما نباید صبح تا شب در خدمت یک نفر باشیم تا به کار ما بگویند محبت کردن بلکه اگر فقط برای یک ثانیه هم خنده به لبان او هدیه بدهیم، محبت کرده‌ایم.

■ **تعریف و تعبیر‌هایی متفاوت از محبت کردن**
هر کاری که از ته دل برای کسی انجام دهیم محبت کردن به حساب می‌آید. قدیمی‌ترها دل‌های بزرگ‌تری هم داشتند. یک گوش‌انها در بود و دیگری دروازه و همین یعنی محبت کردن. محبت می‌کردند که حرف تند یکدیگر را با لبخند آرام کنند. محبت می‌کردند وقتی دست‌تنگ و جیب خالی یکدیگر را فاش نمی‌کردند و یک لقمه نان و ماست برای آنها حکم چلوکباب را داشت. محبت می‌کردند و غذای شور مادر بزرگ را با اخم و نوچ

لبان او هدیه بدهیم، محبت کرده‌ایم.

■ **سبک ارتباط**

■ **سیمین جم**
بسیاری از زندگی‌های مشترک با عشق و علاقه شروع می‌شود و ظاهر ماجرا نشان می‌دهد که هیچ مشکلی در گذشت نیست و همه چیز روی روال است، اما بعد از مدتی بهانه‌جویی‌ها شروع می‌شود و کم‌کم تبدیل به گلابه و در نهایت دعوا و مشاجره می‌شود. این وضعیت ممکن است از چند ماه بعد از مراسم ازدواج شروع شود، یا چند سال پس از آن و حتی زمانی که نفر سوم، یعنی بچه‌ای به خانواده اضافه شده است. تقریباً در تمامی خانواده‌ها مجموعه‌ای از عوامل در این زمینه دخیل است، اما به جرئت می‌توان گفت در اکثر چنین خانواده‌هایی ریسمان اصلی این ارتباط که همان ابزار محبت و مهربانی است به مرور فرسوده شده و زمانی که پاره شد دیگر نمی‌توان انتظار حفظ رابطه را داشت. پس باید ریسمان محبت و مهربانی را همیشه و در همه حال محکم و سالم نگاهه داریم. نکته مهم در اینجا این است که بتوانیم با نگاهی واقعی به عشق و دوست داشتن، تاجایی که می‌توانیم گذشت کنیم. آشنایی با شاخص‌های یک خانواده سالم می‌تواند به ما در حفظ همیشگی انسجام خانواده حتی در بحرانی‌ترین شرایط کمک کند.

اعضای خانواده در هر شرایطی باید توأم با مهر و عطفوت و احترام بسا یکدیگر رفتار کنند. پیامبر اسلام(ص) می‌فرماید: «بهترین شما در ایمان کسی است که نسبت به همسرش خوب رفتار کند.» صمیمیت هر رابطه‌ای نشانه بلوغ و پختگی آن رابطه است. رابطه زمانی به رشد مطلوب خود می‌رسد که افراد در گیر رابطه به راحتی بتوانند با هم درباره مسائل خود بدون ترس از توبیخ، تحقیر، تمسخر، قضاوت و هر چیز مخرب دیگری گفت‌وگو کنند. اگر در خانواده شما باب گفت‌وگوی سالم و منطقی و آرام همیش‌ه باز باشد، هیچ‌گاه مسائل ناگفته تلخبار نمی‌شود. بدون شک در رابطه همسران، فقدان صمیمیت و امکان گفت‌وگو می‌تواند منجر به اختلال در

و اعتراض جواب نمی‌دانند بلکه می‌گذاشتند پای حواس پرت و سن زیاد. محبت می‌کردندد و دعوای بچه‌های فامیل را تلافی و به کنایه ختم نمی‌کردند و می‌گذاشتند که حساب بزرگ می‌شوند و فراموش می‌کنند. خیلی محبت می‌کردند که محبت برای آنها در پول و هدیه و چهار تا تعریف دروغین خلاصه نمی‌شد. امروزه آدم به هر کس محبت می‌کند به جای دستت درد نکند با یک سؤال رویه‌رو می‌شود که چه می‌خواهی؟ جالب است که ما آدم‌ها تا چه حد به فقهاری دروغ و شک و ریا رفته‌ایم. محبت کردن دیگر معنای همیشگی را ندارد و به دسته‌ها و رنگ و بوهایی مختلف تقسیم شده است. طبق باور امروزی هر محبت علتی دارد و محبت بی‌قید و شرط برای داستان‌ها است. انگار نه انگار تا دیروز نان قلب مهربان خود را می‌خوردیم و برای ما معرفت حرف اول را می‌زد. اما الان چه شده است که هر دست دادنی منتهایی پیدا کرده‌است؟ ما آدم‌ها به کجا داریم می‌رویم؟ قرار بود فقط ابزارهای ما ماشینی شود و کارها آسان‌تر اما گویا خود ما هم ماشینی شده‌ایم. خانم‌جان همیشه می‌گفت وسعت آسمان دل آدم‌ها به معرفت آنهاست و تا محبتی نباشد هیچ معرفتی حاصل نمی‌شود. دل بی‌محبت، تنگ‌نظری می‌آورد و نظر تنگی عین بی‌معرفتی است. آدم‌ها دیگر حتی به خودشان هم محبت نمی‌کنند چه برسد به دیگری.

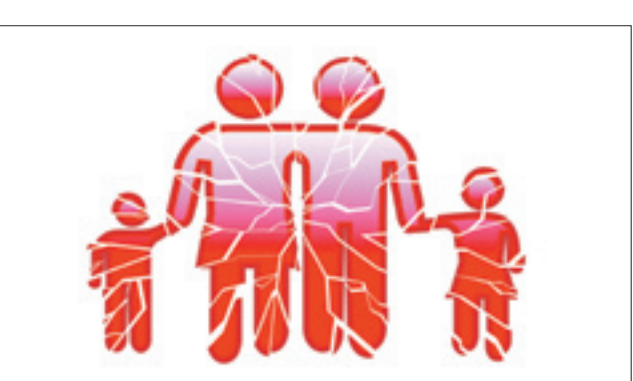
قبل‌ترها، آقاخان اگر یک روز همسایه را در کوچ و محل نمی‌دید نگران حال او می‌شد و جویای احوال‌ها اما الان تنها چیزی که برای ما مهم نیست حال همسایه است. آن زمان‌ها محبت کردن ساده‌تر بود و رنگ و بوی دیگری داشت.

■ **محبت کردن را پیچیده نکنیم**
محبت کردن خیلی‌ساده است و نیازی نیست آن را پیچیده کنیم. محبت کردن در حق یکدیگر را حتی با یک ادالته‌ریسی هم می‌شود به‌جسا آورد و حتماً لازم نیست عالم و آدم باخبر شوند که جویای احوال فلائی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

نگاه



منفوری که محصول شبکه‌های از عوامل اجتماعی است

طلاق یک جزیره نیست!

که نه طلاق جزیره است و نه حوزه اجتماعی یک فضای منفک و جدا افتاده از مؤلفه‌های پیرامونی خود. شما باید ببینید در سطح کلان در سیاست‌گذاری‌های کلان کشور چه اتفاقاتی افتاده است. آیا ما در برنامه‌ریزی و مدیریت کلان کشور، حوزه اجتماعی را جدی‌تر از سال‌های قبل گرفته‌ایم؟ آیا صداها، مشورت‌ها، برنامه‌ریزی‌ها و طرح‌های ما در این باره کارا و مؤثر بوده‌است؟ به نظر من نوعی رهاشدگی در این حوزه وجود دارد.

بگذارید این طور بگویم که حوزه اجتماعی هیچ وقت دغدغه جدی سیاستگذاران ما نبوده، به عبارت دیگر این حوزه کاملاً در حاشیه قرار گرفته و متناسب بسا وزن و اثرگذاری‌اش بر سایر حوزه‌ها بی‌اهای لازم به آن داده نشده‌است.

طبیعی است وقتی موضوعی به این مهمی در حاشیه قرار می‌گیرد در عمل توجه جدی به آن صورت نمی‌گیرد.

ما در تصمیم‌گیری‌های کلان کشور در مسکن، رسانه، آموزش و پرورش و آموزش عالی، تلفن همراه، شبکه‌های مجازی، مسافرت، مناطق آزاد، رایانه و امثالهم ورود کرده‌ایم اما به این امر دقت نکرده‌ایم که همه این حوزه‌ها نیاز به پیوسته اجتماعی دارد. ببینید اصلاً نمی‌شود پذیرفت یک طرح در مجلس ارائه شود و به تصویب برسد یا دوست لایحه‌ای را ارائه کند و در کشور اجرا شود اما این طرح یا آن لایحه پیوست فرهنگی نداشته باشد. پیوست فرهنگی یعنی اینکه ما تبعات شکل زندگی امروزی و ابزارهای جدید و طرح‌های کلان را بررسی کنیم و غافلگیر نشویم اما متأسفانه این سال‌ها این اتفاقات روی ندهاده است. به عبارت دیگر ما از زیبایی جدی، اثر گذار و دامنه‌داری از تأثیرات تصمیم‌گیری در سایر حوزه‌های بخش اجتماعی نداریم.

ما این‌سال‌ها لایه‌های میانی و فضای مجازی را گسترش دادیم اما نیامدیم ببینیم تبعات و آثار گسترش فضای مجازی در زندگی ایرانی‌ها چه خواهد بود. نیامدیم ببینیم که آیا می‌شود این گسترش و توسعه را به فرصت تبدیل کرد. بیشتر سوامیتیم ببینیم و رویه‌رو نشویم با این امید که اگر ببینیم مسئله هم پنهان خواهد شد. البته ما در این زمینه دچار کاستی بزرگ دیگری هم هستیم.

گاهی می‌بینیم به حوزه مسائل اجتماعی با رویکرد سلبی، سیاسی، امنیتی، انتظامی و قضایی نگاه می‌شود، یعنی ما در رسانه‌های‌مان رد پای نگاه سلبی در حوزه آسیب‌های اجتماعی را کمتر می‌بینیم. به همین خاطر هم در حوزه‌های اجتماعی و فرهنگی‌مان بیشترین همبازی‌ها را داریم و عملاً اقدامات مؤثری به چشم نمی‌آید. این گفته‌البنه ناقض زحمات دستگاه‌های مختلف دولتی و غیردولتی نیست اما نتیجه ملموسی که نشان از بهبود وضعیت باشد، عملاً نمی‌بینیم. اینها در سطح کلان قضیه‌است.

در سطوح و لایه‌های پایین‌تر باید ببینیم ما چه محتوایی به خانواده‌های‌مان داده‌ایم که انتظار محصول فوق‌العاده از آنها داریم. ما همه ناپسالمانی‌ها را با سر خانواده‌ها ریخته‌ایم و انتظار داریم که آنها‌خ‌م به ابرو نیاورند. برخی گمان می‌کنند فرهنگ عمومی قابل مدیریت نیست و هر گونه تصمیم‌گیری و سیاستگذاری برای فرهنگ عمومی محکوم به شکست است، یعنی کنش‌ها و رفتارهای جمعی قانون و قاعده نامرئی خودش را دارد و به حال خودش باید راه‌شود اما مطابق بانظر رهبر معظم انقلاب، کنش‌های جامعه و فرهنگ در سطوح رفتارهای عامه قابل مدیریت و کنترل است. حرف بنده هم همین است که مسا کمتر این مدیریتت جامعه و همدغدند و یکپارچه را می‌بینیم، مثلاً وقتی فناوری چندوجهی و مهمی در حوزه ارتباطات بین‌فردی به‌نام فناوری‌های تلفن همراه به کشور می‌آید در رفتارهای چند نسل اثر می‌گذارد و مثل بزرگراهی که از وسط یک خانه می‌گذرد، اثر منفی می‌تواند دو دنیای متفاوت در دو نسل پدران و مادران و فرزندان پدید آورد. اینها واقعیت‌های اجتماعی‌مانست و امروز نشانه‌های این تحولات را می‌بینم اما مدیران و برنامه‌ریزان فرهنگی و اجتماعی ما درباره تبعات این ابزار و آثار فرهنگی آن عکس‌العمل‌های به‌موقع و مؤثری انجام نمی‌دهند نهایتاً همه این تبعات و آسیب‌ها در جایی به نام خانواده جمع می‌شود چون عملاً سدّ و بندایی پیش از خانواده نداریم.

بررسی روند اجتماعی ایران به‌طور مشخص در حوزه ازدواج و طلاق نشان می‌دهد ما در این رابطه با موانع متعددی روبه‌رو هستیم. تغییرات طلاق در طول سال‌های گذشته همیشه مثبت بوده‌است یعنی وقتی میزان طلاق‌های سال‌های اخیر را نسبت به سال‌های قبل بررسی می‌کنیم، می‌بینیم در صد تغییرات رو به رشد است. در نقطه مقابل اکثر این سال‌ها رشد ازدواج منفی بوده، یعنی ما اگر در محور مختصات در صد تغییرات این دو پدیده را نمایش دهیم طلاق قسمت بالای تغییرات و از دواج در بخش پایین خواهد بود و این فاصله و شکاف با یک شیب قابل توجه در حال افزایش است. سیدحسن موسوی چلک، رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران در این زمینه هشدارهایی می‌دهد که جدی است.

■ ■ ■

آمارها نشان می‌دهد ما امروز در شرایطی قرار گرفته‌ایم که روز به روز بمر تعداد خانواده‌های تک‌سرپرست اضافه می‌شود و با زبانی مواجه هستیم که به دلیل طلاق‌یها از دست دادن همسر خود تنها زندگی می‌کنند.

یکی از چالش‌های دیگر ما در این موضوع ظهور و پر رنگ شدن پدیده‌ای به نام «تجرد قطعی» است. منظور از تجرد قطعی یعنی کسانی – عمدتاً زنان – که با افزایش سن و توقیق ازدواج عملاً از سن ازدواج و باروری عبور کرده‌اند و حالا تنها زندگی می‌کنند یا اینکه بیشتر ازدواج کرده بودند اما اینک با گرفتن طلاق و عبور از سن ازدواج به زندگی مجردی رو آورده‌اند.

شما وقتی می‌بینید بخش قابل توجهی از گروه زنان مطلقه ما به دلیل اینکه مهرتهای لازم ورود به بازار کار را ندارند، نمی‌توانند به راحتی جذب بازار کار شوند چراغ هشدار آسیب اجتماعی در اینجا به شما چشمک می‌زند چون عملاً در نبود مهرتهای شغلی و امکان جذب شدن به بازار کار، افراد پشت نوبت سازمان‌های حمایتی مثل کمیته امداد و بهزیستی روز به روز بیشتر و بیشتر می‌شود در حالی که او‌لا خدمات و کمک‌های این سازمان‌ها تکفای این همه جمعیت را نمی‌دهد و در ثانی برای گذران یک زندگی ناکافی است.

باز در این حوزه پدیده‌ای که به ویژه در میان زوج‌های طلاق گرفته‌ای که بچه‌دار شده‌اند شاهد هستیم، تبعات افزایش میزان طلا‌ها و خدمات و تکم‌های این سازمان‌ها تکفای این همه جمعیت را نمی‌دهد و در ثانی برای گذران یک زندگی ناکافی است.

باز در این حوزه پدیده‌ای که به ویژه در میان زوج‌های طلاق گرفته‌ای که بچه‌دار شده‌اند شاهد هستیم، تبعات افزایش میزان طلا‌ها و خدمات و تکم‌های این سازمان‌ها تکفای این همه جمعیت را نمی‌دهد و در ثانی برای گذران یک زندگی ناکافی است.

باز در این حوزه پدیده‌ای که به ویژه در میان زوج‌های طلاق گرفته‌ای که بچه‌دار شده‌اند شاهد هستیم، تبعات افزایش میزان طلا‌ها و خدمات و تکم‌های این سازمان‌ها تکفای این همه جمعیت را نمی‌دهد و در ثانی برای گذران یک زندگی ناکافی است.

درد

لازم نیست محبت کردن ما گران باشد همین‌که از ته دل باشد کلی قیمتی است. لازم نیست محبت کردن خود را در بوق و کرنا فریاد کنیم تا همه بدانند که چه قلب مهربان و رئوفی داریم. محبت کردن اگر با متانت و سادگی باشد زبایی پیدا خواهد کرد



بود اما الان دو راهی رفتارهای یک نفر نه محبت کردن نام دارد نه چیز دیگر. در هر صورت، اگر قرار است محبت کنیم پس یادمان نرود این محبت بی‌قید و شرط است که مزه دارد. اینکه از صد جا به دوست و آشنای خود زخم زبان بزنیم و دل بشکنیم و بعد آن را به اسم محبت کردن جبران کنیم هیچ به کار طرف نمی‌آید. دل مانند چینی نیست که اگر شکست آن را بپند بزنیم، دل که بشکند دیگر با هیچ محبتی جبران نمی‌شود.

■ **محبت واقعی جنسش متفاوت است**

محبت کردن بهترین راه برای دل به دست آوردن و دست گرفتن است. محبت کردن قفل هر دل بسته‌ای را باز می‌کند. می‌تواند کینه‌سالیان دراز را پاک کند و پیوند دوباره برقرار سازد، به شرطی که از ته دل و از سر صدق باشد. آدم‌ها باهوش هستند و به راحتی فرق بین ریا و محبت واقعی را متوجه می‌شوند. محبت کردن واقعی، جنس متفاوتی دارد که نابخ و ریش‌ریش نمی‌شود و هرگز نمی‌پوسد اما محبت کردن دروغین سریع آب می‌رود و خود را ضایع می‌کند. محبت بی‌رنگ و یا به اصطلاح محبت نه دلی را نرم می‌کند و سبب آسودگی و تسکین‌دهنده است و این جسم‌زمینی را آسمانی‌کند. ■ **سر ما زانشکن، نمی‌خواهد تو جیب ما فندق بریزی!**
محبت کردن بعضی‌ها هم مثل همین حکایت می‌ماند که معلوم نیست دوست‌است یا دشمن. اول سر آدم را به عمد و خواسته و دانسته می‌شکنند و بعد برای اینکه حرف را راضی نگه دارند در جیب او فندقی می‌ریزند به نوعی شبیه دوستی خاله خرسه که معروف هم هست و تکلیف آدم با محبت کردن و نکردن آنها معلوم نیست. اگر دوستی پس چرا محبت کردند به اجبار و از صد تشکجه بدتر است و اگر دشمنی پس چرا محبت می‌کنی؟ این گونه است که عطا و لقای یک نفر را بهم می‌بخشیم و جمله «هر چه از دوست رسد نیکو است» را فراموش می‌کنیم. در حقیقت، این جمله برای آن دورانی بود که رفتارها و رفاقت بود و محبت کردن معنی واقعی خود را گم نکرده

خانه‌ای که هیچ دیواری ندارد!



می‌دانند که ممکن است با خطا کر دن اشتباهاتی نیز داشته باشند ولی اشتباهات شخص هم می‌تواند خود آگاه سوءنقاهم‌ها خواهد بود. اعضای خانواده باید بتوانند بدون ترس از تنبیه یا تحقیر راجع به موضوعات مورد علاقه خود صحبت کنند و به حرف‌های هم گوش دهند و نیازهای یکدیگر را تا حد توان برآورده کنند. اعضای یک خانواده سالم افرادی انعطاف‌پذیر و خلاق هستند و در تماس با یکدیگر علایق و احساس آرامش خود را به شیوه‌های مختلف نشان می‌دهند و همواره خود را مسئول سلامتی بقیه می‌دانند. اعضای چنین خانواده‌ای هم‌گر یکدیگر را سرزنش نمی‌کنند و هر کس مسئول اعمال خودش است و باید پاسخگوی رفتارش باشد و در چنین خانواده‌ای اعضا آزادانه با هم درد دل می‌کنند و درباره هر موضوعی می‌توانند صحبت کنند تا نیازی به پناه بردن به بیرون از خانه نداشته باشند. فرزندان در چنین خانواده‌ای از ریسک کردن معقولانه نمی‌هراسند

درد

وقتی امکان و مهارت حرف زدن مسالمت‌آمیز را نداشته باشیم، این آغاز سوءنقاهم‌ها خواهد بود