



سبک‌همدلی

**عدم درک تفاوت‌ها، عامل بسیاری از متار که‌های این روزها**

# همسرم! برای نظرت احترام قائلم

■ **مریم ترابی**

طبق معمول هر پنج‌شنبه در خانه پدروی دور هم جمع شده‌ایم. مادرم ناراحت است. وقتی جوینای علت ناراحتی‌اش می‌شویم، می‌گوید امروز خبری را شنیده‌ام که هنوز در شوک این خبر ناراحت‌کننده هستم. دختر فلاتی، (یکی از اقوام نزدیک) از همسرش جدا شده است. همه با بیعت و حیرت و ناراحتی به مادر م نگاه می‌کنیم. اینها که از هر جنبه خوب و خوشبخت بودند. از نظر مالی که هیچ مشکلی نداشتند. از نظر عاطفی که با عشق ازدواج کردند. پس چه اتفاقی بین این زوج افتاده است؟ نمی‌توانیم بیضا کنیم که هر چه فکر کردیم هیچ دلیلی برای جدایی این زوج به ظاهر خوشبخت پیدا نکردیم. خبر بسیار ناراحت‌کننده‌ای بود، ولی گویا این روزها ما نیز به شنیدن خبرهایی از این دست عادت کنیم. پیگیر ماجرا که شدیم فهمیدیم موضوع به تکرار رفتارهای پسه دور از احترام برمی‌گردد که خانم نسبت به همسرش داشته و حساسیت‌هایی که آقا داشته و او جدی نگرفته، تا اینکه اختلاف بالا گرفته و کار به جدایی کشیده است. ■■■

■ **احترام به تفاوت‌ها**

وقتی طلاق عاطفی به مسد روز زندگی مدرن امروزی ما تبدیل می‌شود، شنیدن بالا رفتن آمار طلاق نیز عادی می‌شود. گفتم طلاق عاطفی، واژه جدیدی که در ادبیات امروزی برای خود جا باز کرده که البته این هم یکی از راه‌وردهای تکنولوژی و سبک زندگی امروزی است. زنان و مردانی که زیر یک سقف زندگی می‌کنند ولی دچار سردی روابط عاطفی شده‌اند. یعنی دیگر حرف یکدیگر را نمی‌فهمند، برده حرمت و احترام در بینشان از بین رفته و خانه به میدان جنگی پریشان تبدیل شده است. که البته به دلایلی نمی‌توانند تا اطلاع ثانوی از یکدیگر

■ **نگاه**

■ **حسین گل محمدی**

برخی از ما با موضوع «احترام به عقاید دیگران» سرسری برخورد می‌کنیم. سرسری بی‌اهمیت از آن جهت که این جمله در بیشتر مواقع فقط در حد یک حرف باقی می‌ماند و در واقع موضوع «احترام به عقاید و نظرات دیگران» در بین افراد جامعه امروزی، یک شعار متجددگرانه به حساب می‌آید و آن را با یک زست متوجه‌نگرانان و در مواقع اضطراری و در مخالفت دیگران در برابر نظرمان می‌کنیم تا به نوعی خود را از مخمصه نظرات مخالف نجات دهیم. روزهای پر هیاهوی انتخابات را پشت سر گذاشتیم. روزهایی که پراز شور و هیجان برای مردم کشورمان بود. روزهایی که به نوعی مردم را در مقابل هم یا در کنار هم قرار داد. نظرات و دیدگاه‌های مختلف افراد جامعه، کنشی و واکنش‌های زیادی را در پی داشت. در این میان چه دوستی‌هایی که به کدورت و تیرگی تبدیل شد و چه روابط خویشاوندی که تحت تأثیر موضوع قرار گرفت و به سردی گرایید. در جریان روزهای منتهی به انتخابات در مکان‌های اجتماعی یا محافل خصوصی، تنها نظرات و دیدگاه‌های مختلف افراد درباره کاندیداهای مورد نظرشان رد و بدل می‌شد و همواره همگان سعی در مجاب کردن و تحمیل نظر خود به دیگران داشتند که اگر موفق به این امر نمی‌شدند به قولی، بحث بالا می‌گرفت و تبدیل به مشاجر می‌شد. ماجرای انتخابات را از این منظر در ابتدای این گفتار آوردم که نمونه بارزی از پایین بودن سعه صدر ما در شنیدن صدای مخالف نشنان می‌داد در حالی که باور عمیق به یک اصل انسانی و عمل به آن موجب جلوگیری از بسیاری از این برخوردها و مشاجرات می‌شد: «اصل احترام به نظرات دیگران…»

این را باید بدانیم که همه مردم همواره در عقاید، دیدگاه‌ها و نظرات خود با دیگران متفاوت هستند و هیچ کس مثل دیگری نیست. اما این دلیل نمی‌شود که قادر به تعامل و ارتباط با دیگران نباشیم.

خیلی‌ها تصور می‌کنند اگر به نظرات و عقاید دیگران

دیگر و با فرهنگ و سبک زندگی متفاوتی از او تربیت شده است و بدون شک اختلاف سلیقه‌هایی با او دارد، کمتر دچار مشکل می‌شوند. برای مثال مرد خانواده غذایی را دوست ندارد ولی خانم خانه به این غذا بسیار علاقه‌مند است؛ عشق در زندگی حکم می‌کند که وی با کمال رضایت این غذا را میل کند و در زمان مناسب نظر خود را نسبت به این غذا به خانم خانه بگوید. مهم‌ترین موضوع در یک زندگی این است که زوجین نتوانند این اختلاف‌نظرها را مدیریت کنند. در واقع در زندگی مشترک باید به نظرات یکدیگر حتی نظرانی که با آن مخالف هستیم احترام بگذاریم. زیرا این موضوع، کلید موفقیت یک زندگی زناشویی به شمار می‌ود.

■ **احترام، محورا اصلی کانون خانواده**

موضوع احترام گذاشتن زوجین در خانه موضوعی سطحی نیست و نباید از کنار آن به سادگی گذشت. در خانواده در زندگی فرزندان وجود دارند که شاهد تمام این احترام گذاشتن‌ها یا بی‌احترامی کردن‌ها هستند و در فضای همین خانواده این فرزندان بزرگ می‌شوند و شخصیتان شکل می‌گیرد. تصور کنید پدر خانواده سر میز شام در حین خوردن غذا لظیفه یا خاطره خنده‌داری را تعریف می‌کند و فرزندان هم همراه پدر می‌خندند و فضای شادی ایجاد می‌شود ولی مادر خانواده مرتب با چشم و ابرو یا چشم غره به این رفتار پدر خانواده اعتراض می‌کند، در نهایت با عصبانیت و احتمالاً با لحن تند و پر کنایه پدر را بابت این رفتار، مورد سرزنش قرار می‌دهد زیرا از نظر او اصلاً کار پدر خوشایند نبوده است. در واقع پدر این فضا را مصمی می‌خواند، ولی مادر نظر دیگری دارد. این اختلاف‌نظر بستر بی‌احترامی والدین در خانواده است. کارشناسان معتقدند انتقال فرهنگ از نسلی به نسل آینده با اتکا به رفتار والدین و انتقال آن به فرزندان صورت می‌گیرد. کارشناسان نسبت به فراموش شدن اصل احترام در روابط بین اعضای خانواده هشدار می‌دهند، حتی آنان ریشه رفتارهای ناپنجاری که در جامعه مشاهده

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



اختلاف نظر یکی از خصلت‌های بارز در زندگی مشترک است. هرگز دو نفر را نمی‌توانیم پیدا کنیم که از هر نظر شبیه هم باشند و در هیچ زمینه‌ای با هم اختلافی نداشته باشند. هر انسانی برای خود نظر و عقیده‌ای دارد که قطعاً با دیگری متفاوت اما در جایگاه خودش قابل احترام است. در زندگی مشترک نیز اگر به نظرات هم احترام نگذاریم، چرخ زندگی خوب و روان نمی‌چرخد. معمولاً در زندگی‌های مشترک، اختلاف نظر‌ها پاشنه آشیل دعوای زناشویی است



می‌شود را در خانواده می‌بینند. اگر در خانواده، از ابتدای شکل‌گیری، اصل احترام حاکم نباشد، نمی‌توانیم شاهد حکامیت احترام در روابط اجتماعی نیز باشیم؛ چراکه حدود ۵۵ درصد شخصیت فرزندان متأثر از خانواده شکل می‌گیرد و تأثیر آنچه در خانواده روی می‌دهد در سال‌های بعد در سطح جامعه مشاهده می‌شود. والدین با به رسمیت شناختن نیازهای یکدیگر و احترام به استقلال فردی از جمله نیازهای همسر خود در واقع اختلاف نظرهای بین خود و همسرشان را بدون هیچ گونه بی‌احترامی به یکدیگر، مدیریت می‌کنند و این مدیریت صحیح، هم به گرمی کانون خانواده کمک می‌کند و هم در شکل‌گیری رفتار فرزندان نقش مهمی دارد.

بنابراین تنها با رعایت چند نکته ساده می‌توانیم کانون خانواده را در برابر ویروس طلاق عاطفی و جدایی واقعی و آکسینه کنیم. یکدیگر را درک کنیم و نسبت به یکدیگر هوش عاطفی داشته باشیم. زن و شوهری که ذهن و رفتار یکدیگر را درک کنند، روابط عاطفی مثبتی هم با یکدیگر برقرار می‌کنند. زمانی که روابط عاطفی مناسبی در میان ما و همسرمان وجود داشته باشد، خانواده با آرامش بیشتری در فعالیت خود ادامه می‌دهد و در انجام امور بیرون از خانه هم موفق‌تر عمل می‌کند. به یکدیگر احترام بگذاریم حتی اگر با یکدیگر اختلاف‌نظرهایی داریم که منجر به مشاجره می‌شود. یکدیگر را با لحن و الفاظ رشت مورد حمله قرار ندهیم. دعوا و اختلاف‌نظر با همسرمان را با دیگران حتی نزدیک‌ترین فرد خانواده در میان نگذاریم. با این کار حرمت و احترام همسر خود را نگه داشتیم. با خانواده همسر خود همانگونه رفتار کنیم که ما با خانواده خود رفتار می‌کنیم. این احترامی است که به طور قطع بر تربیت فرزندان مؤثر خواهد بود. و در پایان فراموش نکنیم که خانه محل ارتباط عاطفی اعضای خانواده است؛ غرزن، دست‌زدان، سر کوفت‌زدن و… می‌تواند به این فضا آسیب بزند. مکتب کانون گرم خانواده باشد.

فرهنگ عمومی در جامعه می‌شود.

چه خوب است با هم تمرین کنیم چگونه وقتی با یک نظر مخالف نظر خودمان مواجه می‌شویم رفتاری از خود نشان ندهیم که باعث دلخوری و کدورت بشود. مثلاً از انتقاد و سرزنش در مورد باورهای قلبی و عقاید دیگران خودداری کنیم. مردم در انتقادی نسبت به دیگران تنها باعث از دست دادن دوستان ما می‌شود بلکه منجر به خصومت نیز خواهد شد. اگر به باورهایی که سال‌ها در درون آنها ریشه دوانده است، توهین کنیم و آنها را بی‌معنی بدانیم، دیگر انتظار هیچ رابطه دوطرفه یا تفاهم را نباید داشته باشیم. مهم نیست چقدر آن عقاید را باور داریم، تنها با درک حداقل ظاهری، می‌توانیم به جای ایجاد دیوار و فاصله، پلی ارتباطی بسازیم و بعداً به صورت دوستانه و طی زمان دیدگاه‌های خود را دربارۀ عقاید آنان بگوییم.

بهتر است عقاید خود را به دیگران تحمیل نکنیم، اگر در مورد باورهای خود، قصد متقاعد کردن فردی را داریم، می‌توانیم با روشی مسالمت‌آمیز شروع کنیم. نباید انتظار پیروی او از خودمان را داشته باشیم، او هم به عنوان یک انسان متفاوت از ما، حق انتخاب دارد، اما شاید به مرور زمان با ما هم‌عقیده شود.

بنابراین چه خوب است بدون اظهار مخالفت و جبهه‌گیری، نظرات دیگران را گوش دهیم و این خود بهترین روش برای ادای احترام است. البته ما مجبور به پذیرش باورها و نظرات دیگران نیستیم، اما فراموش نکنیم در این حالت شاید واقعا نکته یا روشی جدید برای رسیدن به درجۀ بالاتر در زندگی خود، کسب کنیم. این نکته را هم نباید فراموش کنیم که اگر به دیگران احترام نگذاریم، مردم ما را به چشم یک انسان بی‌محبت نگاه می‌کنند که قادر به درک ارزش وجودی دیگران نیستیم. اگر انتظار داریم که دیگران با ما با احترام رفتار کنند، اولین قدم این است که با دیگران با احترام رفتار کنیم. بدون شک احترام و مهربانی، بهترین شیوه تعامل با دیگران است و حرف آخر اینکه، هیچ کدام ما دارای کل نیستیم پس به عقاید و نظرات دیگران احترام بگذاریم.

سبک تربیت

عزت نفس جوان امروزی در گرو تکریم او در کودکی است

## احترام ندیده‌ام که احترام بگذارم!

■ **کسری محمدیان**

امروزه بسیاری از خانواده‌ها از جوان یا جوان خود گلیاه می‌کنند که چرا به بزرگ‌ترها احترام نمی‌گذارند؟ آنان می‌گویند در دوران کودکی و نوجوانی شان پدر و مادر ارزش و احترام و بزم‌ای در خانواده داشت اما چرا جوان امروزی اینگونه شده‌است؟ در قدیم، پدر و مادرها بر اساس الگوهای رفتاری و تربیتی خود فرزندانشان را تربیت می‌کردند و پرورش می‌دادند که البته به مرور زمان و با تغییرات اساسی در روابط اجتماعی افراد، برخی از اصول اخلاقی و الگوهای رفتاری، تغییرات محسوسی پیدا کرد. شاید مشغله زیاد مردم، تغییرات بومی و فرهنگی، تغییر کلی روش و سبک زندگی و عوامل اقتصادی از عوامل تأثیر گذار در این موضوع باشد.

■ **احترام یادگرفتنی است**

با یک نگاه اجمالی به نسل امروزی، برخی جوانان و نوجوانانی را می‌بینیم که برای خیلی از ارزش‌ها و حرمت و احترام قائل نیستند. همه از این نسل گلیاه دارند ولی چه کسی را غیر از پدران و مادران این نسل می‌توانیم مقصر بدانیم؟ برخی پدران و مادران تحصیل‌کرده و متمدن امروزی نسلی از جوانان را تحویل جامعه داده‌اند که بسا وازه احترام بیگانه هستند. نسلی که نه تنها به بزرگ‌ترها و پدر و مادر خود احترام نمی‌گذارد حتی برای خود نیز احترام و ارزش چندانی قائل نیستند. این نسل تصوری ندارد، چون در طول زندگی خود احترامی از کسی ندیده‌است که یاد بگیرد که با دیگران و قوانین حاکم بر جامعه احترام بگذارد. جوانانی تربیت شده‌اند که به راحتی دروغ می‌گویند، به راحتی دست به کارهای خلاف می‌زنند، به راحتی فقط به دلیل داشتن پول پدر، قانون را زیر پا می‌گذارند. با ناسلی از جوانان در جامعه روبه‌رو هستیم که حرف گوش نمی‌دهند یا شاید بهتر است بگوییم یاد نگرفته‌اند که حرف گوش بدهند. بلد نیستند خواسته‌ها و توقعات و ناراحتی‌های خود را با شیوه درست و با زبان ساده بیان کنند. جوانانی که عزت نفس خود را در هیاهوی مشغله‌های والدین وی توهنجی آنها گم کرده‌است. با همه این احوال پیش از آن که جوانان را سرزنش کنیم بیایید صدقه‌ای از خود بپرسیم که ما والدین در مورد آموزش احترام، برای فرزندانمان چه کرده‌ایم؟

■ **رسم کمرنگ شده احترام به بزرگ‌ترها**

تغییر سبک زندگی در جامعه امروزی، بسیاری از ارزش‌هایی که در گذشته مهم و اصل بودند را یا کمرنگ کرده و یا کاملاً از بین برده است. یکی از این ارزش‌ها احترام به بزرگ‌ترهای خانواده است که این روزها بسیار کمرنگ شده و این کمرنگ شدن خسارت‌های زیادی را به جامعه وارد کرده

مهم‌ترین الگو برای فرزندانمان هستند. وقتی ما به کودک‌کلمان احترام می‌گذاریم آنها نیز یاد می‌گیرند



به ما و قوانینمان احترام بگذارند و بزرگواری و احترام گذاشتن به دیگران را از همان کودکی یاد بگیرند. آموزش احترام به کودک او افرادی مستقل و دارای عزت نفس بارمی‌آورد و او را از کتاب‌کارهای به‌بازمی‌دارد.

یکی از روش‌های رسیدن به این هدف، گوش کردن به کودک‌کلمان است. گوش دادن به کودک، به طور غیرمستقیم این پیام را به او منتقل می‌کند که ما ارزش او را می‌بینیم و او را به‌عنوان یک انسان محترم و باارزش می‌شناسیم. آموزش این رفتار دشمنی و توهین آنها را به همسر او خواهد دانست. آموزش رفتار احترام‌آمیز یکی از مهم‌ترین وظایفی است که برعهده والدین است و بهترین یسن روش آموزش، نشان دادن احترام است، آن هم نه فقط احترام به دیگر بزرگسالان بلکه احترام به خود فرزندان

است. تغییر سبک و شیوه زندگی و رفاه نسبی که در خانواده‌های امروزی را به‌هراز مشغله وجود دارد، به یکی از دلایل برآی هر کردن فرزندان تبدیل شده است. به این معنی که والدین در برابر آن‌ها کردن کودک‌کمان خود می‌گویند «ما سختی زیاد کشیده‌ایم و نمی‌خواهیم فرزندان ما نیز مانند ما سختی بکشند»، در نتیجه پدر و مادر رفاه را برای فرزندان خود تأمین می‌کنند اما این رفاه به چه قیمتی است؟ مثلاً فرزندان هر چه بخواهند را برایش فراهم کنند یا هر رفتاری را دلشان خواست انجام دهند بدون اینکه کوچک‌ترین گوسزدی را به آنها بکنند. آیا این احترام است؟ یا متأسفانه شاهد هستیم والدینی را، زمانی که در اتوبوس یا وسایل نقلیه عمومی هستند، با کوچک‌ترین ایراز خستگی و کلافگی از جانب فرزندان، خود از صندلی بلند می‌شوند تا آنها بنشینند. در نتیجه این رفتارها، باعث تربیت نادرست فرزندان شده و در آنها نهادینه می‌شود و هنگامی که بپر مرد یا پبیرزنی را در اتوبوس می‌بینند



پدر و مادری که به فرزند خود احترام می‌گذارند، در تربیت او موفق‌ترند.

چون کودکان در این صورت بهتر به سخنان و نصایح والدین خود گوش می‌دهند. اگر به شخصیت آنها بی‌احترامی یا توهین شود، این رفتار دشمنی و توهین آنها را رفتار احترام‌آمیز یکی از مهم‌ترین وظایفی است که برعهده والدین است و بهترین یسن روش آموزش، نشان دادن احترام است، آن هم نه فقط احترام به دیگر بزرگسالان بلکه احترام به خود فرزندان

است. تغییر سبک و شیوه زندگی و رفاه نسبی که در خانواده‌های امروزی را به‌هراز مشغله وجود دارد، به یکی از دلایل برای هر کردن فرزندان تبدیل شده است. به این معنی که والدین در برابر آن‌ها کردن کودک‌کمان خود می‌گویند «ما سختی زیاد کشیده‌ایم و نمی‌خواهیم فرزندان ما نیز مانند ما سختی بکشند»، در نتیجه پدر و مادر رفاه را برای فرزندان خود تأمین می‌کنند اما این رفاه به چه قیمتی است؟ مثلاً فرزندان هر چه بخواهند را برایش فراهم کنند یا هر رفتاری را دلشان خواست انجام دهند بدون اینکه کوچک‌ترین گوسزدی را به آنها بکنند. آیا این احترام است؟ یا متأسفانه شاهد هستیم والدینی را، زمانی که در اتوبوس یا وسایل نقلیه عمومی هستند، با کوچک‌ترین ایراز خستگی و کلافگی از جانب فرزندان، خود از صندلی بلند می‌شوند تا آنها بنشینند. در نتیجه این رفتارها، باعث تربیت نادرست فرزندان شده و در آنها نهادینه می‌شود و هنگامی که بپر مرد یا پبیرزنی را در اتوبوس می‌بینند