طنوی ۳۶

ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ شصت و سه، خرداد ماه ۱۴۰۵



- آنچه ما را به هم پیوند می‌دهد
- سرمایه‌های نامرئی زندگی
- همدلی؛ هنر دیدن جهان از چشم دیگری
- هیچ‌کس به تنهایی زندگی نمی‌کند
- اعتماد؛ سرمایه‌ای که دیده نمی‌شود
- چرا بدون اعتماد هیچ رابطه‌ای پایدار نمی‌ماند؟
- چرا انسان‌ها بیش از آنکه به راه‌حل نیاز داشته باشند به فهمیده شدن نیاز دارند؟
- احترام؛ زبان مشترک همه رابطه‌ها
- چگونه می‌توان با وجود تفاوت‌ها، در کنار یکدیگر زندگی کرد؟
- قدردانی؛ نیرویی کوچک با اثری بزرگ
- چرا تشکر کردن فقط یک تعارف نیست؟
- چگونه رفتارهای ظاهراً ساده، زندگی انسان‌ها را تغییر می‌دهند؟


سلامت همه آفاق در سلامت تست

بسم الله الرحمن الرحیم

طلوع

ماهنامهٔ داخلی
سال پنجم
شمارهٔ شصت و سه
خرداد ماه ۱۴۰۵

صاحب امتیاز
صندوق قرض‌الحسنه شاهد
مدیر مسئول
دکتر اسلام کریمی
همکاران تحریریه در این شماره
لیلی عباسی
معین حسینی
انسیه توسلی
روزبه شکیبا
فاطمه دوراندیش
ملیحه بازرگان
پوریا مشفق
علیرضا مفتاحی
فاطمه برازجانی
مهتاب درفشان
ویراستار
کبری سلیمانی پیشه‌وری
گرافیک
حمیدرضا احمدی

نشانی
تهران، خیابان گاندی جنوبی، خیابان بیست و یکم، پلاک ۲
صندوق قرض‌الحسنه شاهد
کدپستی
۱۵۱۷۸۶۴۸۱۱
تلفن
۸۸۶۴۴۲۷۴ ، ۸۸۶۷۲۷۰۱
دورنگار
۸۸۶۷۲۷۰۳
https://t.me/sqsh_ir

ناشر
چاپ نارنجستان

فهرست مطالب

- سخن مدیر مسئول / آنچه ما را به هم پیوند می‌دهد / **سرمایه‌های نامرئی زندگی** / دکتر اسلام کریمی ۵
- سخن ماه / **هیچ‌کس به تنهایی زندگی نمی‌کند** ۶
- اعتماد؛ سرمایه‌ای که دیده نمی‌شود / **چرا بدون اعتماد هیچ رابطه‌ای پایدار نمی‌ماند؟** / لیلی عباسی ۸
- همدلی؛ هنر دیدن جهان از چشم دیگری

چرا انسان‌ها بیش از آنکه به راه‌حل نیاز داشته باشند به فهمیده شدن نیاز دارند؟ / معین حسینی ۱۱
- احترام؛ زبان مشترک همه رابطه‌ها

چگونه می‌توان با وجود تفاوت‌ها، در کنار یکدیگر زندگی کرد؟ / انسیه توسلی ۱۴
- قدردانی؛ نیرویی کوچک با اثری بزرگ / **چرا تشکر کردن فقط یک تعارف نیست؟** / روزبه شکیبا ۱۷
- مهربانی‌های کوچک و اثرهای ماندگار

چگونه رفتارهای ظاهراً ساده، زندگی انسان‌ها را تغییر می‌دهند؟ / فاطمه دوراندیش ۲۰
- خانواده؛ نخستین مدرسه پیوند / **خانواده چگونه پناهگاه روانی انسان می‌شود؟** / ملیحه بازرگان ۲۵
- گفت‌وگوهایی که رابطه‌ها را نجات می‌دهند

چرا بیشتر خانواده‌ها از کمبود محبت آسیب نمی‌بینند، بلکه از کمبود گفت‌وگو؟ / پوریا مشفق ۲۸
- بخشش در خانواده؛ فراموش کردن یا رها شدن؟

چرا بعضی زخم‌ها با گذشت زمان خوب نمی‌شوند؟ / علیرضا مفتاحی ۳۱
- وقتی دو نسل، زبان هم را نمی‌فهمند

چگونه تفاوت تجربه‌ها را به فرصتی برای یادگیری تبدیل کنیم؟ / فاطمه برازجانی ۳۴
- آیین‌های خانوادگی؛ چرا خاطره‌های مشترک، خانواده را ماندگار می‌کنند؟

پیوندهایی که در لحظه‌های عادی زندگی ساخته می‌شوند/ مهتاب درفشان..... ۳۷

سخن مدیر مسئول

آنچه ما را به هم پیوند می‌دهد
سرمایه‌های نامرئی زندگی

دکتر اسلام کریمی/ دکترای مدیریت منابع انسانی



در ستایش پیوندها

در روزگار ما از سرمایه‌های گوناگون بسیار سخن گفته می‌شود؛ از سرمایه اقتصادی، سرمایه انسانی، سرمایه دانشی و سرمایه فناورانه. اما در میان همه این‌ها، سرمایه‌ای وجود دارد که کمتر دیده می‌شود و کمتر درباره آن سخن گفته می‌شود، در حالی که بسیاری از موفقیت‌ها و ناکامی‌های فردی و جمعی ما به آن وابسته است؛ سرمایه‌ای به نام «پیوندهای انسانی.»

زندگی انسان از نخستین روزهای تولد تا واپسین لحظه‌های حیات، در بستری از ارتباط‌ها شکل می‌گیرد. ما در خانواده رشد می‌کنیم، در کنار دوستان تجربه می‌اندوزیم، در محیط کار با دیگران همکاری می‌کنیم و در جامعه هویت می‌یابیم. بخش بزرگی از شادی‌ها، امیدها، موفقیت‌ها و حتی رنج‌های ما در همین روابط انسانی معنا پیدا می‌کنند.

با این حال، شاید یکی از تناقض‌های بزرگ عصر حاضر این باشد که هرچه ابزارهای ارتباطی گسترده‌تر شده‌اند، کیفیت بسیاری از ارتباط‌های انسانی کاهش یافته است. ما بیش از هر زمان دیگری به یکدیگر متصل هستیم، اما گاه کمتر از گذشته یکدیگر را می‌شنویم. پیام‌های بیشتری ردوبدل می‌کنیم، اما فرصت کمتری برای گفت‌وگوهای عمیق داریم. در کنار هم هستیم، اما گاهی احساس تنهایی بیشتری می‌کنیم.

در چنین شرایطی، بازگشت به ارزش پیوندهای انسانی یک ضرورت است، نه یک انتخاب. اعتماد، همدلی، احترام، همکاری، مسئولیت‌پذیری، قدردانی و تعلق، مفاهیمی نیستند که فقط در کتاب‌ها یا سخنرانی‌ها معنا داشته باشند. این‌ها همان رشته‌های نامرئی‌اند که خانواده‌ها را استوار نگه می‌دارند، محیط‌های کاری را به فضایی برای رشد تبدیل می‌کنند و جوامع را از گسست و بی‌اعتمادی دور می‌سازند.

در محیط‌های کاری نیز تجربه نشان داده است که موفقیت تنها محصول تخصص و امکانات نیست. سازمان‌هایی ماندگارتر و اثربخش‌ترند که میان اعضای آن‌ها اعتماد وجود داشته باشد، گفت‌وگو جریان داشته باشد و افراد خود را بخشی از یک هدف مشترک بدانند. هر جا این سرمایه‌های نامرئی تضعیف شوند، همکاری نیز دشوارتر خواهد شد؛ هرچند بهترین امکانات و منابع در اختیار باشد.

این شماره از ماهنامه «طلوع» تلاشی است برای تأمل در همین سرمایه‌های پنهان اما حیاتی. کوشیده‌ایم از زوایای مختلف به پیوندهای انسانی بنگریم؛ از خانواده و دوستی گرفته تا محیط کار و جامعه. از اعتماد و همدلی سخن بگوییم، از قدردانی و بخشش، از همکاری و احساس تعلق.

امیدواریم خوانندگان گرامی در خلال مطالب این شماره، فرصتی برای بازاندیشی در روابط خود بیابند؛ روابطی که شاید آن‌قدر به حضورشان عادت کرده‌ایم که ارزش واقعی آن‌ها را کمتر می‌بینیم. گاه یک گفت‌وگوی صمیمانه، یک تشکر ساده، یک رفتار محترمانه یا یک لحظه همدلی، اثری بر زندگی دیگران می‌گذارد که از بسیاری از اقدامات بزرگ ماندگارتر است.

شاید در نهایت، کیفیت زندگی ما بیش از آنکه به داشته‌هایمان وابسته باشد، به پیوندهایی وابسته است که میان ما و دیگران شکل گرفته‌اند. اگر این پیوندها استوار باشند، بسیاری از دشواری‌ها قابل تحمل‌تر خواهند شد و اگر سست شوند، حتی موفقیت‌های بزرگ نیز طعم واقعی خود را از دست می‌دهند.

باشد که در کنار تلاش برای پیشرفت و توسعه، از سرمایه‌های انسانی و عاطفی خود نیز پاسداری کنیم؛ زیرا آنچه ما را به یک خانواده، یک سازمان و یک جامعه تبدیل می‌کند، پیش از هر چیز همین پیوندهای انسانی است.



سخن ماه

هیچ‌کس به تنهایی زندگی نمی‌کند

گاهی زندگی آن‌قدر پرشتاب می‌شود که فرصت نمی‌کنیم به بدیهی‌ترین حقیقت‌های زندگی فکر کنیم. صبح از خواب برمی‌خیزیم، به کارهای روزمره می‌پردازیم، مسئولیت‌ها را انجام می‌دهیم و شب خسته به خانه بازمی‌گردیم. روزها یکی پس از دیگری می‌گذرند و ما کمتر از خود می‌پرسیم که چه چیزی زندگی را قابل تحمل‌تر، زیباتر و معنادارتر می‌کند.

بسیاری از ما وقتی به موفقیت فکر می‌کنیم، به تلاش‌های فردی خود می‌اندیشیم؛ به تصمیم‌هایی که گرفته‌ایم، به زحمت‌هایی که کشیده‌ایم و به مسیرهایی که پیموده‌ایم. اما اگر کمی دقیق‌تر نگاه کنیم، خواهیم دید که هیچ موفقیتی کاملاً فردی نیست و هیچ انسانی به تنهایی زندگی نمی‌کند.

در پشت هر موفقیت، مجموعه‌ای از پیوندها وجود دارد. خانواده‌ای که حمایت کرده است. دوستی که در روزهای دشوار کنار ما مانده است. معلمی که راهی را نشان داده است. همکاری که دست یاری داده است. یا حتی انسانی ناشناس که در لحظه‌ای کوتاه، تغییری ماندگار در زندگی ما ایجاد کرده است.

بخش بزرگی از خاطرات ارزشمند زندگی نیز به آدم‌ها مربوط می‌شود. کمتر کسی سال‌ها بعد از یک وسیله، یک دارایی یا یک موفقیت شغلی با احساس سخن می‌گوید؛ اما بسیاری از ما هنوز مهربانی یک دوست، همراهی یک همکار یا حمایت یکی از اعضای خانواده را به یاد داریم. گویی آنچه در حافظه عاطفی ما ماندگار می‌شود، بیش از هر چیز رابطه‌ها هستند.

امروز بیش از هر زمان دیگری به اهمیت این موضوع نیاز داریم. جهان پیرامون ما پر از شتاب، رقابت و مشغله است. گاهی آن‌قدر سرگرم انجام کارها می‌شویم که از مراقبت از رابطه‌ها غافل می‌مانیم. در حالی که رابطه‌ها نیز مانند باغی هستند که اگر به آن رسیدگی نشود، آرام‌آرام طراوت خود را از دست می‌دهد.

اعتماد، احترام، همدلی، قدردانی و همکاری، مفاهیمی ساده به نظر می‌رسند؛ اما همین مفاهیم ساده، زیربنای زندگی جمعی ما را تشکیل می‌دهند. خانواده‌ای که در آن اعتماد وجود دارد، آرامش بیشتری خواهد داشت. محیط کاری که در آن احترام و همکاری جریان دارد، پویاتر خواهد بود. و جامعه‌ای که افرادش نسبت به یکدیگر احساس مسئولیت کنند، انسانی‌تر خواهد شد.

موضوع این شماره ماهنامه «طلوع» درباره همین سرمایه‌های نامرئی است؛ سرمایه‌هایی که شاید نتوان آن‌ها را در ترازنامه‌ها ثبت کرد، اما ارزش آن‌ها از بسیاری از دارایی‌های مادی بیشتر است. ما در این شماره کوشیده‌ایم درباره چیزهایی سخن بگوییم که انسان‌ها را به هم نزدیک می‌کنند؛ درباره اعتماد، دوستی، گفت‌وگو، تعلق، همدلی و همکاری.

شاید پس از خواندن این مطالب، هر یک از ما از خود بپرسیم: برای استوارتر شدن پیوندهای زندگی‌ام چه کرده‌ام؟ آیا به اندازه کافی قدردان کسانی هستم که در کنارم هستند؟ آیا به اندازه کافی گوش می‌دهم؟ آیا برای رابطه‌هایم همان اندازه وقت می‌گذارم که برای کارهایم؟

پاسخ این پرسش‌ها برای هرکس متفاوت خواهد بود، اما یک حقیقت مشترک وجود دارد: هیچ‌کس به تنهایی زندگی نمی‌کند.

زندگی ما با زندگی دیگران درهم تنیده است. شادی‌هایمان، نگرانی‌هایمان، موفقیت‌هایمان و امیدهایمان، همه در شبکه‌ای از ارتباط‌ها معنا پیدا می‌کنند. شاید یکی از مهم‌ترین وظایف ما در این روزگار، مراقبت از همین رشته‌های نامرئی باشد؛ رشته‌هایی که اگرچه دیده نمی‌شوند، اما زندگی را به هم پیوند می‌دهند و به آن گرما، معنا و استحکام می‌بخشند.

در آستانهٔ بخش اول: پیوندهای انسانی

زندگی انسان، بیش از آنکه با دارایی‌ها، موقعیت‌ها یا دستاوردهایش معنا پیدا کند، با رابطه‌هایی معنا می‌یابد که در طول زندگی می‌سازد و از آن‌ها مراقبت می‌کند.

هر یک از ما، از نخستین روزهای زندگی، در میان شبکه‌ای از پیوندها رشد می‌کنیم؛ پیوند با پدر و مادر، با خواهر و برادر، با دوستان، همکاران، همسایگان و در نهایت با جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم. هیچ‌یک از این پیوندها، به خودی خود شکل نمی‌گیرند و پایدار نمی‌مانند. آن‌ها نیازمند مراقبت، توجه و آموختن‌اند.

شاید گمان کنیم آنچه انسان‌ها را در کنار هم نگه می‌دارد، قانون، منفعت یا ضرورت است. این عوامل بی‌تردید نقش خود را دارند، اما آنچه به رابطه‌ها جان می‌بخشد، چیزهای دیگری است؛ چیزهایی که دیده نمی‌شوند، اما نبودشان به‌سرعت احساس می‌شود.

اعتماد، همدلی، احترام، قدردانی و مهربانی، از همین سرمایه‌های نامرئی‌اند. نه می‌توان آن‌ها را اندازه گرفت و نه در ترازنامه‌ای ثبت کرد، اما هر جا حضور داشته باشند، رابطه‌ها جان می‌گیرند و هر جا کمرنگ شوند، فاصله‌ها آغاز می‌شود.

در جهانی که سرعت، رقابت و مشغله‌های روزمره فرصت با هم بودن را کمتر کرده است، شاید بیش از هر زمان دیگری نیاز داشته باشیم به این سرمایه‌های خاموش بازگردیم؛ سرمایه‌هایی که هزینه‌ای ندارند، اما ارزششان از بسیاری دارایی‌های مادی بیشتر است.

مقاله‌های این بخش، تلاشی برای تعریف دوباره این مفاهیم نیست؛ زیرا بیشتر ما معنای لغوی آن‌ها را می‌دانیم. آنچه اهمیت دارد، یادآوری جایگاه آن‌ها در زندگی روزمره است. اینکه اعتماد چگونه ساخته می‌شود، همدلی چگونه فاصله‌ها را کم می‌کند، احترام چگونه اختلاف‌ها را قابل تحمل می‌سازد، قدردانی چگونه گرمای رابطه‌ها را حفظ می‌کند و مهربانی چگونه می‌تواند از دل رفتارهای کوچک، تغییرهای بزرگ بیافریند.

شاید هنگام خواندن این صفحات، بارها چهره کسانی در ذهنمان نقش ببندد؛ کسانی که با اعتمادشان به ما جرئت حرکت دادند، با همدلی‌شان بار اندوه ما را سبک کردند، با احترامشان عزت نفس ما را حفظ کردند، با قدردانی‌شان انگیزه ادامه راه را در ما زنده نگه داشتند و با مهربانی‌شان، روزهای دشوار زندگی را آسان‌تر کردند.

و شاید از خود بپرسیم:

ما در زندگی دیگران، کدام‌یک از این نقش‌ها را ایفا کرده‌ایم؟

پاسخ این پرسش، فقط برای دیگران مهم نیست؛ برای خود ما نیز راهگشاست. زیرا کیفیت زندگی، تا حد زیادی، بازتاب کیفیت پیوندهایی است که می‌سازیم.



اعتماد؛ سرمایه‌ای که دیده نمی‌شود
چرا بدون اعتماد هیچ رابطه‌ای پایدار نمی‌ماند؟

لیلی عباسی



اعتماد مانند هواست؛ تا زمانی که وجود دارد کمتر به آن توجه می‌کنیم، اما وقتی از میان برود، همه چیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

بسیاری از ارزش‌های زندگی را می‌توان دید یا اندازه گرفت. می‌توان خانه‌ای را دید که ساخته شده است، مدرکی را که گرفته شده است یا سرمایه‌ای را که اندوخته شده است. اما اعتماد از آن دسته دارایی‌هایی است که دیده نمی‌شود و با این حال، زندگی فردی و اجتماعی بدون آن دوام نمی‌آورد.

هر روز صبح که از خانه خارج می‌شویم، ناخواسته به صدها نفر اعتماد می‌کنیم. به راننده‌ای که در مسیر مقابل حرکت می‌کند. به پزشکی که نسخه‌ای می‌نویسد. به همکاری که مسئولیتی را بر عهده می‌گیرد. به دوستی که رازی را نزد او بازگو می‌کنیم. بخش بزرگی از زندگی روزمره ما بر پایه اعتماد بنا شده است.

اما اعتماد دقیقاً چیست؟

اعتماد یعنی این باور که دیگری، تا حد قابل قبولی، قابل پیش‌بینی، صادق و مسئولیت‌پذیر است. یعنی بتوانیم بدون ترس دائمی از فریب خوردن یا آسیب دیدن، با او ارتباط برقرار کنیم.

اعتماد چگونه شکل می‌گیرد؟

بسیاری تصور می‌کنند اعتماد در یک لحظه به وجود می‌آید؛ اما واقعیت این است که اعتماد بیشتر شبیه ساختن یک بناست تا روشن کردن یک چراغ.

اعتماد از مجموعه‌ای از رفتارهای کوچک شکل می‌گیرد.

وقتی کسی به وعده خود عمل می‌کند.

وقتی اشتباه خود را می‌پذیرد.

وقتی در غیاب دیگران نیز منصفانه رفتار می‌کند.

وقتی حرف و عملش با هم هماهنگ است.

در حقیقت، اعتماد بیش از آنکه با سخن ساخته شود، با رفتار ساخته می‌شود.

اعتماد؛ چسب نامرئی روابط

استیون کاوی جمله معروفی دارد که می‌گوید:

«اعتماد، چسب زندگی است.»

اگر کمی تأمل کنیم، می‌بینیم این سخن تا چه اندازه درست است.

در خانواده، اعتماد باعث احساس امنیت می‌شود.

در دوستی‌ها، زمینه صمیمیت را فراهم می‌کند.

در محیط کار، همکاری را آسان‌تر می‌سازد. و در جامعه، هزینه بسیاری از تعارض‌ها را کاهش می‌دهد.

هر جا اعتماد بیشتر باشد، انرژی کمتری صرف کنترل، نظارت و سوءظن می‌شود.

وقتی اعتماد آسیب می‌بیند

شکستن اعتماد معمولاً ناگهانی رخ می‌دهد، اما ترمیم آن زمان می‌برد.

یک دروغ، یک وعده عمل‌نشده، یک بی‌وفایی، یا حتی تکرار رفتارهای کوچک غیرمسئولانه، همه این‌ها می‌توانند پایه‌های اعتماد را سست کنند.

مشکل اینجاست که اعتماد شبیه شیشه است؛

ممکن است ترمیم شود، اما معمولاً اثر ترک‌های آن باقی می‌ماند. به همین دلیل حفظ اعتماد بسیار آسان‌تر از بازسازی آن است.

اعتماد به خود؛ زیربنای اعتماد به دیگران

یکی از جنبه‌های کمتر دیده‌شده اعتماد، اعتماد به خویشتن است.

کسی که به توانایی‌ها، ارزش‌ها و تصمیم‌های خود اعتماد ندارد، معمولاً در روابط نیز احساس ناامنی بیشتری می‌کند.

اعتماد به نفس واقعی به معنای کامل بودن نیست.

به معنای این است که فرد بداند حتی اگر اشتباه کند، می‌تواند از عهده اصلاح آن برآید.

افرادی که رابطه سالمی با خود دارند، معمولاً راحت‌تر به دیگران نیز اعتماد می‌کنند.

اعتماد در محیط کار

در سازمان‌ها نیز اعتماد یکی از مهم‌ترین سرمایه‌هاست.

گاهی تصور می‌شود موفقیت سازمان فقط به تخصص، فناوری یا منابع مالی وابسته است.

اما تجربه نشان داده است که نبود اعتماد می‌تواند بهترین برنامه‌ها را نیز ناکام بگذارد.

وقتی کارکنان به مدیران اعتماد نداشته باشند، انگیزه کاهش می‌یابد.

وقتی مدیران به کارکنان اعتماد نکنند، خلاقیت و مسئولیت‌پذیری محدود می‌شود.

در مقابل، محیط‌های کاری مبتنی بر اعتماد، معمولاً همکاری، یادگیری و نوآوری بیشتری را تجربه می‌کنند.





چرا اعتماد در جهان امروز اهمیت بیشتری پیدا کرده است؟

در گذشته بسیاری از روابط انسانی در چارچوب‌های ثابت‌تری شکل می‌گرفت.

اما امروز انسان‌ها با شبکه گسترده‌ای از ارتباطات روبه‌رو هستند.

در چنین شرایطی، اعتماد به سرمایه‌ای کمیاب و ارزشمند تبدیل شده است.

هرچه جهان پیچیده‌تر می‌شود، نیاز ما به اعتماد نیز بیشتر می‌شود.

زیرا هیچ انسانی نمی‌تواند همه چیز را به تنهایی کنترل کند.

سه راه ساده برای ساختن اعتماد

۱. به وعده‌های کوچک خود پایبند باشیم

اعتماد از کارهای بزرگ آغاز نمی‌شود.

از همان قول‌های کوچکی آغاز می‌شود که هر روز می‌دهیم.

۲. اشتباهات خود را بپذیریم

پذیرش خطا، نشانه ضعف نیست.

اتفاقاً یکی از مهم‌ترین راه‌های جلب اعتماد دیگران است.

۳. میان حرف و عمل هماهنگی ایجاد کنیم

مردم بیشتر از آنکه به گفته‌های ما اعتماد کنند، به رفتارهای ما اعتماد می‌کنند.

سخن پایانی

اگر از ما بپرسند ارزشمندترین سرمایه زندگی چیست، شاید پاسخ‌های متفاوتی بدهیم.

اما واقعیت این است که بسیاری از سرمایه‌های دیگر بدون اعتماد دوام نمی‌آورند.

اعتماد همان سرمایه خاموشی است که در پسِ دوستی‌ها، خانواده‌ها، همکاری‌ها و جوامع سالم قرار دارد.

ممکن است دیده نشود، اما نبودنش فوراً احساس می‌شود.

شاید به همین دلیل باشد که ساختن اعتماد زمان می‌برد، اما ارزش زمانی را دارد که برای آن صرف می‌کنیم؛ زیرا بسیاری از زیباترین پیوندهای زندگی، بر پایه همین سرمایه نامرئی شکل گرفته‌اند.

همدلی؛ هنر دیدن جهان از چشم دیگری

چرا انسان‌ها بیش از آنکه به راه‌حل نیاز داشته باشند به فهمیده شدن نیاز دارند؟

معین حسینی



در میان همه نیازهای انسانی، نیاز به فهمیده شدن جایگاه ویژه‌ای دارد.

بسیاری از ما در طول زندگی بارها تجربه کرده‌ایم که کسی واقعاً حرف ما را شنیده، احساس ما را درک کرده و بدون قضاوت، لحظه‌ای در کنار ما ایستاده است. چنین تجربه‌ای معمولاً فراموش نمی‌شود. نه به این دلیل که آن فرد مشکل ما را حل کرده است، بلکه به این دلیل که احساس کرده‌ایم در رنج، نگرانی یا شادی خود تنها نیستیم.

در مقابل، بسیاری از دلخوری‌های انسانی نیز از جایی آغاز می‌شوند که احساس می‌کنیم کسی ما را نمی‌فهمد. گاه ساعت‌ها توضیح می‌دهیم، اما باز هم احساس می‌کنیم منظورمان منتقل نشده است. گویی میان ما و دیگران فاصله‌ای نامرئی وجود دارد. نام پلی که می‌تواند این فاصله را کمتر کند، همدلی است.

همدلی چیست؟

همدلی را گاهی با دلسوزی اشتباه می‌گیریم.

دلسوزی یعنی از بیرون به رنج یا شرایط دیگری نگاه کنیم و برای او احساس تأسف داشته باشیم.

اما همدلی چیز دیگری است.

همدلی یعنی تلاش کنیم برای لحظه‌ای جهان را از جایگاه دیگری ببینیم.

یعنی بکوشیم بفهمیم او چه احساسی دارد، چه چیزی او را نگران کرده و چرا جهان را آن‌گونه می‌بیند که می‌بیند.

همدلی الزاماً به معنای موافقت نیست.

ممکن است با تصمیم یا دیدگاه کسی موافق نباشیم، اما همچنان بتوانیم احساس او را درک کنیم.

چرا فهمیده شدن این‌قدر مهم است؟

تصور کنید روز سختی را پشت سر گذاشته‌اید.

خسته و دلگیر به خانه بازمی‌گردید و از نگرانی خود با کسی سخن می‌گویید.

پیش از آنکه جمله‌تان تمام شود، طرف مقابل شروع به نصیحت کردن می‌کند.

شاید حرف‌هایش درست باشد، اما در آن لحظه بیش از راه‌حل، به شنیده شدن نیاز داشته‌اید.

بسیاری از انسان‌ها هنگامی که از مشکلات خود سخن می‌گویند، در درجه نخست به دنبال راهنمایی نیستند.

آن‌ها می‌خواهند کسی احساسشان را بفهمد.

می‌خواهند بدانند آنچه تجربه می‌کنند دیده می‌شود و اهمیت دارد.

همدلی این نیاز عمیق را پاسخ می‌دهد.



همدلی در زندگی روزمره

برخلاف تصور رایج، همدلی فقط در موقعیت‌های بزرگ و بحرانی معنا پیدا نمی‌کند.

زندگی روزمره سرشار از فرصت‌های کوچک برای همدلی است.

وقتی همکاری به دلیل فشار کاری خسته به نظر می‌رسد.

وقتی دوستی کم‌حوصله است.

وقتی یکی از اعضای خانواده سکوت کرده است.

پیش از آنکه قضاوت کنیم یا نتیجه‌گیری کنیم، می‌توانیم از خود بپرسیم:

«شاید او این روزها با چه چیزی درگیر است؟»

همین پرسش ساده، آغاز همدلی است.

بزرگ‌ترین دشمن همدلی: قضاوت عجولانه

ذهن انسان دوست دارد سریع نتیجه بگیرد.

فردی دیر پاسخ می‌دهد؛ تصور می‌کنیم بی‌تفاوت است.

همکاری اشتباهی می‌کند؛ او را بی‌مسئولیت می‌نامیم.

فرزندی رفتار متفاوتی نشان می‌دهد؛ تصور می‌کنیم لجباز است.

اما واقعیت معمولاً پیچیده‌تر از آن چیزی است که در نگاه اول می‌بینیم.

همدلی از جایی آغاز می‌شود که اندکی از قضاوت فاصله می‌گیریم و به جای صدور حکم، کنجکاو می‌شویم.

همدلی در خانواده

خانواده نخستین جایی است که انسان معنای فهمیده شدن را تجربه می‌کند.

یا گاهی تجربه نمی‌کند.

بسیاری از اختلاف‌های خانوادگی نه به دلیل کمبود محبت، بلکه به دلیل کمبود فهم متقابل شکل می‌گیرند.

والدین گاه نگران‌اند، اما فرزندان آن را کنترل‌گری می‌بینند.

فرزندان گاه به دنبال استقلال‌اند، اما والدین آن را بی‌توجهی تلقی می‌کنند.

همسران گاه ساعت‌ها با یکدیگر سخن می‌گویند، اما همچنان احساس می‌کنند شنیده نشده‌اند.

در بسیاری از این موارد، آنچه کم است عشق نیست؛ همدلی است.

همدلی در محیط کار

محیط کار نیز بیش از آنچه تصور می‌کنیم به همدلی نیاز دارد.

گاهی فکر می‌کنیم روابط کاری باید صرفاً حرفه‌ای و مبتنی بر وظایف باشد.

اما واقعیت این است که سازمان‌ها از انسان‌ها تشکیل شده‌اند و انسان‌ها احساس دارند.

مدیری که بتواند شرایط کارکنان خود را درک کند، اعتماد بیشتری ایجاد می‌کند.

همکاری که به دغدغه‌های همکارانش توجه نشان می‌دهد، روابط کاری سالم‌تری می‌سازد.

و محیطی که در آن افراد احساس کنند شنیده می‌شوند، معمولاً انگیزه و تعلق بیشتری را تجربه می‌کند.

آیا همدلی آموختنی است؟

خبر خوب این است که همدلی یک استعداد ذاتی صرف نیست.

مهارتی است که می‌توان آن را پرورش داد.

با گوش دادن بیشتر.

با پرسیدن پرسش‌های بهتر.

با پرهیز از قضاوت عجولانه.

و با این یادآوری ساده که هر انسانی داستانی دارد که ما از آن بی‌خبریم.

هر چه بیشتر این حقیقت را به خاطر بسپاریم، همدل‌تر خواهیم شد.

چند تمرین ساده برای افزایش همدلی

پیش از پاسخ دادن، مکث کنید

گاهی چند ثانیه تأمل، ما را از واکنش‌های عجولانه دور می‌کند.

بیشتر سؤال بپرسید

به جای فرض کردن، بپرسید:

«می‌خواهی بیشتر درباره‌اش صحبت کنی؟»

به احساسات گوش کنید، نه فقط به کلمات

گاهی آنچه گفته نمی‌شود، مهم‌تر از آن چیزی است که گفته می‌شود.

خود را جای دیگری تصور کنید

اگر من در شرایط او بودم، چه احساسی داشتم؟

همدلی و جهان امروز

شاید جهان امروز بیش از هر زمان دیگری به همدلی نیاز دارد.

ما در عصری زندگی می‌کنیم که افراد با دیدگاه‌ها، تجربه‌ها و سبک‌های زندگی بسیار متفاوت در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند.

اگر نتوانیم جهان را گاه از زاویه نگاه دیگری ببینیم، فاصله‌ها بیشتر خواهند شد.

اما اگر همدلی را بیاموزیم، حتی در میان تفاوت‌ها نیز امکان گفت‌وگو و همکاری وجود خواهد داشت.

سخن پایانی

همدلی یکی از زیباترین توانایی‌های انسانی است.

توانایی عبور موقت از مرزهای خویش و نزدیک شدن به جهان دیگری.

شاید نتوانیم همه مشکلات اطرافیانمان را حل کنیم ،

شاید نتوانیم همه رنج‌ها را از میان برداریم،

اما می‌توانیم کاری کنیم که انسان‌ها در تجربه آن رنج‌ها تنها نباشند.

و گاهی همین همراهی، ارزشمندتر از هر راه‌حلی است ،

زیرا انسان‌ها بیش از آنکه به پاسخ نیاز داشته باشند، به این نیاز دارند که احساس کنند کسی آن‌ها را می‌فهمد.

و همدلی، زبان همین فهمیدن است.





احترام؛ زبان مشترک همه رابطه‌ها
چگونه می‌توان با وجود تفاوت‌ها، در کنار یکدیگر زندگی کرد؟

انسیه توسلی

اگر اعتماد، پایه یک رابطه باشد و همدلی، روح آن، احترام را می‌توان ستون استواری دانست که رابطه را در گذر زمان حفظ می‌کند.

بسیاری از ما در زندگی با افرادی روبه‌رو شده‌ایم که از نظر فکری، فرهنگی، سنی یا شخصیتی با ما تفاوت داشته‌اند. گاه این تفاوت‌ها اندک بوده‌اند و گاه بسیار عمیق. اما آنچه امکان ادامه ارتباط را فراهم کرده، الزاماً توافق کامل نبوده است؛ بلکه احترام متقابل بوده است.

در حقیقت، انسان‌ها برای کنار هم زندگی کردن، بیش از آنکه به یکسان بودن نیاز داشته باشند، به احترام نیاز دارند.

احترام چیست؟

احترام را اغلب با تشریفات، تعارف یا رعایت برخی آداب اجتماعی اشتباه می‌گیریم.

اما احترام در معنای عمیق‌تر خود، به این معناست که برای شأن و ارزش انسانی دیگری جایگاهی قائل باشیم؛ حتی زمانی که با او هم‌عقیده نیستیم.

احترام یعنی پذیرفتن این حقیقت که دیگری نیز انسانی است با تجربه‌ها، باورها، احساسات و نگرانی‌های خاص خود.

احترام به این معنا نیست که همیشه با دیگران موافق باشیم،

بلکه به این معناست که حتی در اختلاف نظر نیز حرمت آنان را حفظ کنیم.

چرا احترام اهمیت دارد؟

انسان‌ها تنها به غذا، امنیت و رفاه نیاز ندارند. یکی از نیازهای عمیق روانی انسان، احساس ارزشمندی است.

همه ما دوست داریم دیده شویم، شنیده شویم و مورد توجه قرار بگیریم.

وقتی کسی با ما محترمانه رفتار می‌کند، این پیام را دریافت می‌کنیم که وجود ما اهمیت دارد.

اما وقتی تحقیر می‌شویم، نادیده گرفته می‌شویم یا با بی‌اعتنایی مواجه می‌شویم، آسیب آن گاه از بسیاری از مشکلات دیگر عمیق‌تر است.

بسیاری از زخم‌های ماندگار زندگی نه از اختلاف نظرها، بلکه از بی‌احترامی‌ها به جا مانده‌اند.

احترام در روزگار تفاوت‌ها

شاید در گذشته، انسان‌ها بیشتر در میان افرادی زندگی می‌کردند که از نظر باورها و سبک زندگی به آنان شبیه بودند. اما امروز جهان متفاوت شده است.

ما هر روز با انسان‌هایی روبه‌رو می‌شویم که نگاهشان به زندگی با ما فرق دارد.

در چنین جهانی، احترام بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند.

زیرا اگر قرار باشد فقط کسانی را محترم بدانیم که شبیه ما هستند، دامنه احترام بسیار محدود خواهد شد.

احترام واقعی زمانی معنا پیدا می‌کند که بتوانیم تفاوت‌ها را تحمل کنیم.

احترام و قضاوت

یکی از موانع اصلی احترام، قضاوت عجولانه است.

وقتی به سرعت درباره دیگران نتیجه‌گیری می‌کنیم، کمتر فرصت می‌یابیم آنان را بفهمیم.

فردی را به خاطر ظاهرش قضاوت می‌کنیم.

دیگری را به خاطر اشتباهی که مرتکب شده است.

یا کسی را تنها بر اساس یک رفتار یا یک جمله ارزیابی می‌کنیم.

اما انسان‌ها پیچیده‌تر از آن هستند که بتوان آنان را در یک برچسب خلاصه کرد.

احترام از جایی آغاز می‌شود که می‌پذیریم شناخت ما از دیگران همیشه محدود است.

احترام در خانواده

خانواده یکی از نخستین مکان‌هایی است که انسان احترام را می‌آموزد.

جالب آنکه گاه بیشترین بی‌احترامی‌ها نیز در همین فضا رخ می‌دهد.

زیرا نزدیکی و صمیمیت، گاهی باعث می‌شود مراقب کلمات و رفتارهای خود نباشیم.

احترام در خانواده فقط به فرزندان یا والدین مربوط نمی‌شود.

همسران، خواهران و برادران نیز به همان اندازه به احترام نیاز دارند.

بسیاری از اختلاف‌های خانوادگی زمانی کاهش می‌یابند که افراد احساس کنند نظر، احساس و شخصیتشان مورد احترام قرار گرفته است.

احترام در محیط کار

محیط کار نیز بدون احترام به فضایی فرساینده تبدیل می‌شود.

ممکن است افراد از نظر تخصص در سطح بالایی باشند، اما اگر احترام متقابل وجود نداشته باشد، همکاری دشوار خواهد شد.

احترام در محیط کار یعنی:

- شنیدن دیدگاه دیگران
- پرهیز از تحقیر و تمسخر
- رعایت انصاف
- توجه به کرامت افراد
- ارزش قائل شدن برای تلاش دیگران

کارکنان ممکن است همه جزئیات تصمیم‌های مدیران را نپذیرند، اما اگر احساس کنند با آنان محترمانه رفتار می‌شود، همکاری بیشتری خواهند داشت.



احترام به خود

پیـش از آنکـه بتوانیـم به دیگـران احتـرام بگذاریـم، باید نوعـی احتـرام نسـبت به خـود داشـته باشیم.

احترام به خود با خودبزرگ‌بینی تفاوت دارد.

احترام به خود یعنی شـناخت ارزش انسـانی خویش، مراقبـت از مرزهای شـخصی و پذیرش ایـن حقیقت که ما نیز مانند دیگران شایسـته احترام هسـتیم.

کسـی که خـود را بی‌ارزش می‌داند، معمولاً یـا در برابر دیگـران بیش از حد تسـلیم می‌شـود یا برای جبـران این احسـاس، دیگران را تحقیـر می‌کند.

نشانه‌های احترام در زندگی روزمره

احترام همیشه در رفتارهای بزرگ ظاهر نمی‌شود.

گاهی در کوچک‌ترین رفتارها خود را نشان می‌دهد:

- گوش دادن بدون قطع کردن سخن دیگری،
- وقت‌شناسی،
- پاسخ دادن به پیام‌ها و درخواست‌ها،
- رعایت انصاف در قضاوت،
- تشکر کردن،
- پذیرفتن تفاوت دیدگاه‌ها.

این رفتارهای کوچک، پیام بزرگی در خود دارند: «تو برای من اهمیت داری.»

احترام و قدرت

یکی از آزمون‌های واقعی شـخصیت انسـان، نحوه رفتار او با کسـانی اسـت که قدرت کمتری دارند.

رفتـار بـا کارکنـان، خدمت‌گـزاران، افـراد کم‌تجربه‌تر یا کسـانی که جایگاه اجتماعی پایین‌تـری دارند، بیش از هر چیز میـزان احتـرام واقعی ما را نشـان می‌دهد.

احترامـی کـه فقـط متوجـه افـراد قدرتمنـد باشـد، احتـرام نیسـت؛ نوعـی مصلحت‌اندیشـی اسـت.

احترام واقعی مرز قدرت و موقعیت نمی‌شناسد.

در ادبیات و فرهنگ ما

فرهنـگ ایرانـی سرشـار از دعـوت بـه حرمـت نهـادن به انسان‌هاسـت. سـعدی در گلسـتان می‌نویسـد:

بنی‌آدم اعضای یکدیگرند
که در آفرینش ز یک گوهرند

ایـن نـگاه، یادآور آن اسـت که احتـرام تنها یـک رفتار اجتماعی نیسـت؛ بلکه ریشـه در درک پیونـد عمیق میان انسان‌ها دارد.

وقتـی دیگـری را محتـرم می‌شـماریم، در حقیقـت به انسـانیت مشـترک خـود احتـرام می‌گذاریم.

سخن پایانی

شاید نتوانیم همه اختلاف‌ها را از میان ببریم،

شـاید نتوانیم همه انسـان‌ها را متقاعد کنیم که مانند ما بیندیشند،

شـاید همیشـه بر سـر مسـائل مختلف توافق نداشته باشیم،

امـا می‌توانیـم در میان همـه این تفاوت‌هـا، احترام را حفـظ کنیم.

احترام پلی اسـت که انسـان‌ها را در میـان فاصله‌ها به یکدیگر متصل می‌کند.

اگـر اعتمـاد ما را بـه هم نزدیـک می‌کنـد و همدلی ما را بـه فهـم متقابل می‌رسـاند، احتـرام کمـک می‌کند این نزدیکـی و فهـم، دوام بیاورد.

و شـاید یکـی از نشـانه‌های بلـوغ فـردی و اجتماعـی همین باشـد:

توانـایی احترام گذاشـتن به انسـان‌ها، حتی زمانی که با آنان متفـاوت می‌اندیشیم.



قدردانی؛ نیرویی کوچک با اثری بزرگ
چرا تشکر کردن فقط یک تعارف نیست؟

روزبه شکیبا



بعضی واژه‌ها آن‌قدر ساده و آشنا هستند که گاه اهمیت واقعی آن‌ها را فراموش می‌کنیم. «متشکرم» یکی از همین واژه‌هاست.

تقریباً همه ما هر روز بارها این کلمه را می‌شنویم یا بر زبان می‌آوریم. گاهی هنگام دریافت خدمتی، گاهی در پاسخ به لطفی کوچک و گاهی صرفاً از روی عادت. اما پشت این واژه ساده، حقیقتی عمیق درباره زندگی انسانی نهفته است؛ حقیقتی که می‌تواند کیفیت رابطه‌ها، محیط کار و حتی نگاه ما به زندگی را تغییر دهد.

برای درک اهمیت قدردانی، کافی است لحظه‌ای به تجربه‌های خود بازگردیم.

آیا به یاد می‌آوریم زمانی را که برای کاری تلاش کرده بودیم و کسی آن را ندید؟ یا روزی را که زحمتی کشیدیم و هیچ نشانی از توجه و قدردانی دریافت نکردیم؟

احتمالاً آن احساس را به خوبی به یاد داریم. احساسی شبیه نادیده گرفته شدن.

در مقابل، شاید هنوز هم رفتار کسی را به خاطر داشته باشیم که در لحظه‌ای ساده، از ما تشکر کرد یا ارزش تلاش ما را دید. شاید آن اتفاق فقط چند ثانیه طول کشیده باشد، اما اثرش سال‌ها در ذهن ما باقی مانده است.

این همان قدرت قدردانی است.

قدردانی یعنی چه؟

قدردانی صرفاً گفتن یک «متشکرم» نیست،

قدردانی یعنی دیدن.

دیدن تلاش‌هایی که معمولاً دیده نمی‌شوند،

دیدن زحمت‌هایی که دیگران بی‌سر و صدا برای ما می‌کشند.

دیدن حضور کسانی که آن‌قدر به بودنشان عادت کرده‌ایم که گاه ارزش آن را فراموش می‌کنیم.

در واقع، قدردانی نوعی توجه آگاهانه است؛ توجه به خوبی‌هایی که در زندگی ما وجود دارند و اغلب بدیهی فرض می‌شوند.

چرا قدردانی این‌قدر مهم است؟

انسان‌ها فقط به درآمد، امنیت یا موفقیت نیاز ندارند. یکی از نیازهای عمیق روانی انسان این است که احساس کند تلاش‌ها و حضورش معنا دارد.

وقتی کسی از ما قدردانی می‌کند، تنها یک جمله نمی‌شنویم؛ پیامی عمیق‌تر دریافت می‌کنیم:

«من تو را می‌بینم.»

«تلاش تو برای من اهمیت دارد.»

«حضور تو ارزشمند است.»

همین احساس دیده شدن، یکی از منابع مهم انگیزه، امید و تعلق است.

داستانی از یک کار ساده

روزی از یک سرایدار مدرسه پرسیدند که چرا با وجود سختی کار، همچنان با علاقه به کار خود ادامه می‌دهد. او پاسخ داد:

«سال‌ها فکر می‌کردم کسی متوجه زحمات من نمی‌شود. تا اینکه یک روز دانش‌آموزی هنگام خروج از مدرسه گفت: «اگر شما نبودید، مدرسه این‌قدر تمیز و دلنشین نبود.» شاید برای او فقط یک جمله بود، اما برای من معنای زیادی داشت.»

بسیاری از ما شبیه همان سرایدار هستیم. گاهی بیش از پاداش‌های بزرگ، به این نیاز داریم که کسی تلاشمان را ببیند.

چرا قدردانی را فراموش می‌کنیم؟

یکی از ویژگی‌های ذهن انسان این است که به داشته‌ها عادت می‌کند:

به حضور والدین،

به همراهی همسر،

به همکاری همکاران،

به دوستی دوستان.

به همین دلیل، آنچه روزی برایمان ارزشمند و ویژه بوده است، به مرور عادی و بدیهی به نظر می‌رسد.

مشکل از همین‌جا آغاز می‌شود.

زیرا بسیاری از رابطه‌ها نه به دلیل فقدان محبت، بلکه به دلیل فقدان قدردانی سرد می‌شوند.

قدردانی در خانواده

در خانواده، افراد بیش از هر جای دیگری نیاز دارند دیده شوند.

گاهی والدین سال‌ها برای فرزندان خود زحمت می‌کشند و کمتر قدردانی می‌شنوند، گاهی فرزندان احساس می‌کنند تلاش‌ها و موفقیت‌هایشان نادیده گرفته می‌شود، گاهی همسران آن‌قدر درگیر مسئولیت‌های روزمره می‌شوند که فراموش می‌کنند از یکدیگر تشکر کنند.

در حالی که بسیاری از دلگرمی‌های زندگی خانوادگی از همین توجه‌های کوچک شکل می‌گیرد.

یک جمله ساده:

«خسته نباشی.»

«ممنونم که کنارم هستی.»

«قدردان زحماتت هستم.»

می‌تواند بیش از آنچه تصور می‌کنیم اثرگذار باشد.



قدردانی در محیط کار

در محیط‌های کاری نیز قدردانی نقشی فراتر از ادب و نزاکت دارد.

بسیاری از کارکنان تنها به دنبال حقوق و مزایا نیستند؛ آنان می‌خواهند احساس کنند تلاششان دیده می‌شود.

مدیری که از زحمات کارکنان قدردانی می‌کند، فقط انگیزه ایجاد نمی‌کند؛ او احساس ارزشمندی را نیز تقویت می‌کند.

همکاری که موفقیت دیگران را به رسمیت می‌شناسد، فضای سالم‌تری برای همکاری می‌سازد.

سازمان‌هایی که فرهنگ قدردانی در آن‌ها وجود دارد، معمولاً اعتماد، تعلق و رضایت بیشتری را تجربه می‌کنند.

قدردانی و سلامت روان

پژوهشگران سال‌هاست درباره تأثیر قدردانی بر سلامت روان مطالعه می‌کنند.

نتایج بسیاری از این پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که آگاهانه بر داشته‌ها و نکات مثبت زندگی تمرکز می‌کنند، معمولاً احساس رضایت، آرامش و امید بیشتری را تجربه می‌کنند.

این به معنای نادیده گرفتن مشکلات نیست.

بلکه به این معناست که در کنار دشواری‌ها، خوبی‌ها را نیز ببینیم.

قدردانی نوعی تمرین دیدن است،

دیدن آنچه هنوز در زندگی ما ارزشمند و زنده است.

قدردانی و فروتنی

یکی از زیباترین جنبه‌های قدردانی این است که ما را از توهم خودبسندگی دور می‌کند.

گاهی تصور می‌کنیم موفقیت‌هایمان فقط حاصل تلاش خودمان بوده‌اند.

اما اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، خواهیم دید که در پشت هر موفقیت، انسان‌های بسیاری حضور داشته‌اند:

خانواده‌ای که حمایت کرده است،

معلمی که راهی را نشان داده است،

دوستی که دلگرمی داده است،

همکاری که یاری رسانده است.

قدردانی به ما یادآوری می‌کند که زندگی حاصل شبکه‌ای از پیوندهاست و هیچ‌کس کاملاً به تنهایی پیش نمی‌رود.

چند تمرین ساده برای پرورش قدردانی

هر روز از یک نفر تشکر کنید

نه از روی عادت، بلکه با توجه و صداقت.

خوبی‌های بدیهی را دوباره ببینید

چیزهایی که همیشه حضور دارند، گاه بیش از همه شایسته قدردانی‌اند.

قدردانی را به تعویق نیندازید

بسیاری از حرف‌های خوب هرگز گفته نمی‌شوند، چون تصور می‌کنیم فرصت دیگری خواهیم داشت.

موفقیت‌های دیگران را به رسمیت بشناسید

گاهی یک جمله تشویق‌آمیز می‌تواند روز کسی را تغییر دهد.

سخن پایانی

زندگی بیش از آنچه تصور می‌کنیم از لحظه‌های کوچک ساخته شده است.

از نگاه‌ها، کلمات و رفتارهایی که شاید در ظاهر اهمیت چندانی نداشته باشند، اما در دل انسان‌ها اثری ماندگار برجای می‌گذارند.

قدردانی یکی از همین نیروهای آرام و پنهان است.

نه هزینه‌ای دارد و نه به امکانات ویژه‌ای نیازمند است؛ اما می‌تواند رابطه‌ها را گرم‌تر، محیط‌های کاری را انسانی‌تر و زندگی را دلپذیرتر کند.

شاید همه ما در زندگی کسانی را به خاطر داشته باشیم که قدر ما را دانسته‌اند. و شاید خود ما نیز بتوانیم برای دیگران همان انسان باشیم. گاهی یک «متشکرم» صادقانه، چیزی بیش از یک واژه است؛ یادآوری این حقیقت است که هیچ تلاشی کاملاً نادیده نمی‌ماند و هیچ انسانی دوست ندارد نامرئی باشد.



مهربانی‌های کوچک و اثرهای ماندگار
چگونه رفتارهای ظاهراً ساده، زندگی انسان‌ها را تغییر می‌دهند؟

فاطمه دوراندیش



وقتی از تغییر جهان سخن می‌گوییم، معمولاً به رویدادهای بزرگ، تصمیم‌های مهم و اقدامات چشمگیر فکر می‌کنیم. گمان می‌کنیم برای اثرگذاشتن بر زندگی دیگران باید کارهای خارق‌العاده انجام داد؛ اما تجربه زندگی اغلب چیز دیگری به ما می‌آموزد.

گاهی یک لبخند، یک احوالپرسی صمیمانه، یک جمله امیدبخش یا چند دقیقه گوش دادن به حرف‌های یک انسان، اثری بر جای می‌گذارد که سال‌ها ماندگار می‌شود.

زندگی انسان‌ها فقط با اتفاق‌های بزرگ ساخته نمی‌شود؛ بخش مهمی از آن را همین لحظه‌های کوچک شکل می‌دهند. لحظه‌هایی که شاید در همان زمان ناچیز به نظر برسند، اما در حافظه و احساس دیگران جای می‌گیرند.

مهربانی یکی از همین نیروهای آرام و کم‌صداست؛ نیرویی که جهان را یکباره دگرگون نمی‌کند، اما می‌تواند زندگی یک انسان را در یک لحظه تغییر دهد.

یک خاطره که فراموش نمی‌شود

از بسیاری از افراد اگر بپرسیم چه چیزی را از دوران مدرسه به یاد دارند، ممکن است نام معلمی را ببرند که روزی به آنان اعتماد کرده، تشویقشان کرده یا در لحظه‌ای دشوار کنارشان ایستاده است.

جالب آن است که گاه آن معلم خود هرگز به یاد نمی‌آورد که چه گفته یا چه کرده است؛

برای او یک رفتار معمولی بوده است؛

اما برای دانش‌آموز، نقطه‌ای تعیین‌کننده در زندگی.

این یکی از رازهای مهربانی است:

ما همیشه از اثر رفتارهای خود آگاه نیستیم.

چرا مهربانی این‌قدر تأثیرگذار است؟

زیرا هر انسانی در درون خود بارهایی را حمل می‌کند که دیگران از آن خبر ندارند؛

نگرانی‌هایی که بیان نشده‌اند؛

رنج‌هایی که پنهان مانده‌اند؛

ترس‌هایی که کسی از آن‌ها آگاه نیست.

ممکن است انسانی که امروز با او روبه‌رو می‌شویم، شب گذشته را با اضطراب سپری کرده باشد.

ممکن است همکار ما درگیر مشکلی خانوادگی باشد.

ممکن است دوستی که لبخند می‌زند، در دل خود اندوهی عمیق داشته باشد.

از آنجا که از داستان کامل زندگی دیگران خبر نداریم، مهربانی نوعی احتیاط انسانی است؛ گویی به خود یادآوری می‌کنیم که هرکس نبردی دارد که ما آن را نمی‌بینیم.

مهربانی با ضعف تفاوت دارد

گاهی افراد تصور می‌کنند مهربان بودن به معنای ناتوانی، ساده‌لوحی یا چشم‌پوشی از همه چیز است.

اما مهربانی واقعی هیچ‌یک از این‌ها نیست؛

می‌توان قاطع بود و در عین حال مهربان ماند؛

می‌توان با کسی مخالفت کرد و همچنان محترمانه رفتار کرد؛

می‌توان از حقوق خود دفاع کرد و در عین حال کرامت دیگری را حفظ نمود.

مهربانی بیش از آنکه نشانه ضعف باشد، نشانه بلوغ و قدرت درونی است، زیرا آسان‌تر است که با تندی پاسخ دهیم تا با آرامش.

مهربانی در خانواده

خانواده جایی است که مهربانی بیش از هر مکان دیگری به آن نیاز دارد و گاه کمتر از هر جای دیگری به آن توجه می‌شود.

ما معمولاً با غریبه‌ها مؤدب‌تر از نزدیک‌ترین افراد زندگی خود رفتار می‌کنیم.

برای دیگران وقت می‌گذاریم، اما گاه حوصله شنیدن حرف‌های عزیزانمان را نداریم.

در حالی که خانواده بیش از هر چیز به مهربانی‌های روزمره نیاز دارد.

به شنیدن،

به توجه،

به درک کردن.

به جمله‌های ساده‌ای مانند:

«حالت چطور است؟»

«می‌توانم کمکت کنم؟»

«خسته نباشی.»

این رفتارهای کوچک، فضای عاطفی خانواده را می‌سازند.

مهربانی در محیط کار

در محیط‌های کاری نیز مهربانی نقشی فراتر از آنچه تصور می‌کنیم دارد.

گاهی یک همکار تازه‌وارد بیش از آموزش‌های رسمی، به احساس پذیرفته شدن نیاز دارد؛

گاهی فردی که اشتباهی مرتکب شده است، بیش از سرزنش به راهنمایی نیاز دارد؛

گاهی یک تشکر ساده می‌تواند خستگی یک روز کاری را کاهش دهد.

سازمان‌هایی که در آن‌ها مهربانی جریان دارد، معمولاً محیط‌هایی امن‌تر، انسانی‌تر و انگیزه‌بخش‌تر هستند.

زیرا افراد احساس می‌کنند فقط به عنوان نیروی کار دیده نمی‌شوند، بلکه به عنوان انسان مورد توجه قرار دارند.

مهربانی و زنجیره اثرگذاری

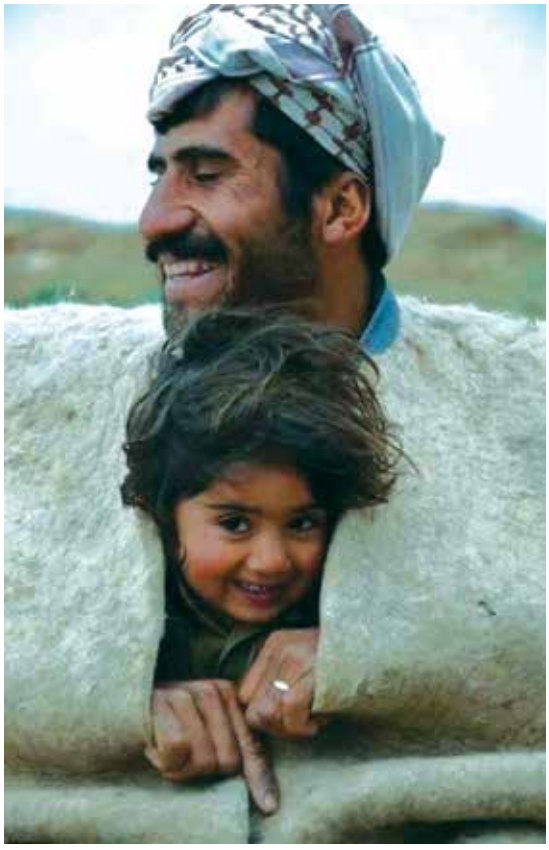
یکی از ویژگی‌های شگفت‌انگیز مهربانی این است که معمولاً متوقف نمی‌شود.

فردی که مورد مهربانی قرار می‌گیرد، احتمال بیشتری دارد که همان رفتار را با دیگری تکرار کند.

یک رفتار کوچک می‌تواند زنجیره‌ای از رفتارهای مثبت ایجاد کند.

شاید کسی که امروز با لبخند و احترام با او برخورد کرده‌ایم، فردا همان احترام را به دیگری منتقل کند.

به این ترتیب، اثر مهربانی بسیار فراتر از آن چیزی می‌رود که ما می‌بینیم.



مهربانی با خود

وقتـی از مهربانی سـخن می‌گوییم، نباید یـک نکته مهم را فراموش کنیم:

مهربانی فقط برای دیگران نیست.

بسیـاری از انسـان‌ها بـا خودشـان سـختگیرتر از آن هسـتند که بـا دیگـران هسـتند.

بـرای اشـتباهات خـود بارهـا و بارهـا خود را سـرزنش می کنند؛

موفقیت‌های خود را نادیده می‌گیرند؛

و نسبت به ضعف‌های انسانی خود بی‌رحم‌اند.

امـا همان‌گونـه کـه دیگـران بـه درک و بخشـش نیـاز دارنـد، مـا نیـز بـه مهربانـی بـا خویشـتن نیازمندیم.

مهربانی با خود به معنای بی‌مسـئولیتی نیسـت؛ بلکه به معنای پذیرش انسـان بودن اسـت.

چرا مهربانی در جهان امروز اهمیت بیشتری دارد؟

جهان امروز، جهانی پر از سرعت، رقابت و فشار است؛

بسیاری از افراد خسته‌اند؛

بسیاری نگران آینده‌اند؛

بسیاری احساس می‌کنند کمتر دیده می‌شوند؛

در چنیـن جهانـی، مهربانـی شـاید بیـش از هـر زمان دیگری ارزشـمند باشـد؛

نـه به ایـن دلیل کـه همـه مشـکلات را حـل می‌کند؛ بلکه به این دلیل که تحمل مشـکلات را آسـان‌تر می‌سازد.

مهربانی‌های کوچک

مهربانی همیشـه در کارهـای بزرگ ظاهر نمی‌شـود. گاهی در همین رفتارهای سـاده اسـت:

- گوش دادن بدون عجله
- لبخند زدن
- تشکر کردن
- احترام گذاشتن
- فرصت دادن به دیگران
- کمک کردن بدون انتظار پاداش
- یاد کردن از خوبی‌های دیگران
- دلگرم کردن یک انسان ناامید

این‌هـا شـاید کوچک بـه نظر برسـند، اما زندگـی از همین جزئیات سـاخته شـده است.

یک پرسش برای تأمل

اگـر امروز به پایان برسـد، چه چیزی از مـا در ذهن دیگران باقی خواهد ماند؟

عنوان شغلی ما؟

میزان درآمد ما؟

یا احساسی که در برخورد با ما تجربه کرده‌اند؟

بسیاری از انسـان‌ها پس از سـال‌ها جزئیـات زندگی ما را فرامـوش خواهند کرد، اما به یاد خواهنـد آورد که در کنار ما چه احساسـی داشته‌اند.

مهربانـی یکی از راه‌هایی اسـت کـه می‌توانیم حضوری مانـدگار در زندگی دیگران داشـته باشیم.

سخن پایانی

آنچـه انسـان‌ها را بـه یکدیگـر نزدیک می‌کنـد، بیـش از هر چیـز رفتارهـای سـاده‌ای اسـت کـه از دل توجه و انسـانیت برمی‌آیند.

اعتماد، همدلـی، احترام و قدردانـی، همگی در مهربانی بـه ثمر می‌نشینند. مهربانی زبان مشـترکی اسـت که تقریباً همه انسـان‌ها آن را می‌فهمند.

ممکن است نتوانیم جهان را یکباره تغییر دهیم؛

ممکن است نتوانیم همه رنج‌ها را از میان برداریم؛

امـا می‌توانیـم در محـدوده زندگـی خـود، اندکـی نور، آرامـش و امیـد بیافرینیـم. و گاه همیـن اندک، بیـش از آن چیزی اسـت که تصـور می‌کنیم، زیرا بسـیاری از تغییرهای بـزرگ، از مهربانی‌هـای کوچک آغاز شـده‌اند.

آنچه از این بخش با خود می‌بریم...





هر رابطه‌ای، داستانی دارد.

داستانی که نه با اتفاق‌های بزرگ، بلکه با رفتارهای کوچک و تکرارشونده نوشته می‌شود. کمتر پیش می‌آید که یک رابطه، ناگهان ساخته شود یا ناگهان فرو بریزد. آنچه سرنوشت رابطه‌ها را رقم می‌زند، مجموعه‌ای از انتخاب‌های روزانه ماست؛ اینکه چگونه گوش می‌دهیم، چگونه سخن می‌گوییم، چگونه احترام می‌گذاریم، چگونه قدردانی می‌کنیم و چگونه در لحظه‌های دشوار، کنار یکدیگر می‌ایستیم.

در این بخش، از سرمایه‌هایی سخن گفتیم که شاید دیده نشوند، اما حضور یا نبودشان کیفیت همه پیوندهای انسانی را تعیین می‌کند.

دیدیم که اعتماد، پایه هر رابطه پایدار است؛ سرمایه‌ای که آرام‌آرام ساخته می‌شود و گاه با یک بی‌توجهی آسیب می‌بیند. آموختیم که اعتماد، بیش از آنکه با وعده‌ها شکل بگیرد، با وفاداری به رفتارهای کوچک روزانه به دست می‌آید.

درباره همدلی اندیشیدیم؛ اینکه پیش از پاسخ دادن، باید جهان را از چشم دیگری دید. بسیاری از سوءتفاهم‌ها نه از تفاوت دیدگاه‌ها، بلکه از ناتوانی در فهم تجربه‌های دیگران پدید می‌آیند.

از احترام گفتیم؛ احترامی که تنها یک رفتار اجتماعی نیست، بلکه به رسمیت شناختن کرامت انسان‌هاست. حتی هنگامی که اختلاف نظر داریم، می‌توانیم احترام را حفظ کنیم و راه گفت‌وگو را باز نگه داریم.

به قدردانی رسیدیم؛ هنری که به ما یادآوری می‌کند خوبی‌های زندگی را بدیهی نپنداریم. هیچ انسانی از دیده شدن و ارزشمند شمرده شدن بی‌نیاز نیست و گاهی یک جمله صادقانه، اثری ماندگارتر از یک هدیه گران‌بها دارد.

و سرانجام از مهربانی سخن گفتیم؛ نیروی آرامی که شاید جهان را یکباره دگرگون نکند، اما می‌تواند دنیای یک انسان را تغییر دهد. مهربانی، زبان مشترک همه فرهنگ‌ها و همه انسان‌هاست.

اگر بخواهیم همه این مفاهیم را در یک جمله خلاصه کنیم، شاید بتوان گفت:

رابطه‌های بزرگ، از رفتارهای کوچک ساخته می شوند.

هیچ‌کس با یک تصمیم بزرگ، انسانی قابل اعتماد، محترم یا مهربان نمی‌شود. این ویژگی‌ها، حاصل تمرین‌های کوچک اما مداوم زندگی‌اند.



درآمدی بر بخش دوم

خانواده؛ نخستین مدرسه پیوند

پیش از آنکه انسان شهروند یک جامعه باشد، عضو یک خانواده است.

پیش از آنکه در مدرسه خواندن و نوشتن بیاموزد، در خانه عشق، اعتماد، ترس، امنیت، گفت‌وگو، اختلاف، بخشش و امید را تجربه می‌کند.

نخستین واژه‌هایی که بر زبان می‌آوریم، نخستین لبخندهایی که می‌بینیم، نخستین دلخوری‌ها، نخستین آشتی‌ها و نخستین احساس تعلق، همه در خانواده شکل می‌گیرند. شاید به همین دلیل است که بسیاری از روان‌شناسان و اندیشمندان، خانواده را نخستین مدرسه زندگی می‌دانند؛ مدرسه‌ای که درس‌های آن، گاه تا پایان عمر با انسان همراه می‌ماند.

خانواده فقط مجموعه‌ای از افرادی نیست که زیر یک سقف زندگی می‌کنند. خانواده، شبکه‌ای از پیوندهای عاطفی، مسئولیت‌های مشترک، خاطره‌ها، امیدها و تجربه‌هاست. اگر این پیوندها استوار باشند، انسان با اطمینان بیشتری وارد جامعه می‌شود؛ اما اگر این رشته‌ها سست شوند، آثار آن تنها در خانه باقی نمی‌ماند، بلکه در مدرسه، محیط کار، روابط اجتماعی و حتی نسل‌های بعدی نیز دیده خواهد شد.

در روزگار ما، خانواده بیش از هر زمان دیگری با آزمون‌های تازه روبه‌روست. شتاب زندگی، فشارهای اقتصادی، گسترش فناوری، تغییر سبک زندگی و فاصله گرفتن نسل‌ها، فرصت گفت‌وگو را کمتر کرده و گاه اعضای یک خانواده را، با وجود نزدیکی فیزیکی، از نظر عاطفی از هم دور ساخته است.

اما هنوز هم خانواده، امن‌ترین جای ممکن برای تمرین انسان بودن است؛

جایی که می‌توان احترام را آموخت؛

همدلی را تجربه کرد؛

اشتباه کرد و فرصت جبران یافت؛

بخشیدن را یاد گرفت؛

و فهمید که دوست داشتن، تنها یک احساس نیست؛ مسئولیتی است که هر روز باید آن را زندگی کرد.

مطالب این بخش، دعوتی است برای بازگشت به همین سرمایه‌های ساده اما ماندگار؛ سرمایه‌هایی که شاید در هیاهوی زندگی امروز کمتر به آن‌ها توجه می‌کنیم، اما بیش از هر چیز دیگری به آن‌ها نیاز داریم.

شاید نتوانیم همه مشکلات خانواده‌ها را با چند مقاله حل کنیم، اما می‌توانیم لحظه‌ای درنگ کنیم و از خود بپرسیم:

خانه ما، تا چه اندازه پناهگاه دل‌های ماست؟

خانواده؛ نخستین مدرسه پیوند
خانواده چگونه پناهگاه روانی انسان می‌شود؟

ملیحه بازرگان



تقریباً همه ما وقتی واژه «خانه» را می‌شنویم، پیش از آنکه به ساختمان، دیوار یا سقف فکر کنیم، به آدم‌ها فکر می‌کنیم.

خانه فقط مکانی برای زندگی نیست؛ تجربه‌ای است از با هم بودن.

شاید به همین دلیل است که بسیاری از خاطرات شیرین یا تلخ زندگی ما، نه به مکان‌ها، بلکه به روابطی مربوط می‌شوند که در خانه تجربه کرده‌ایم.

گاهی یک خانه کوچک، سرشار از آرامش است و گاهی خانه‌ای بزرگ، آکنده از تنهایی.

آنچه این تفاوت را رقم می‌زند، نه متراژ خانه است و نه امکانات آن؛ بلکه کیفیت پیوندهایی است که در آن شکل گرفته‌اند.

خانواده؛ نخستین تجربه اعتماد

کودک پیش از آنکه مدرسه، جامعه یا محیط کار را بشناسد، خانواده را تجربه می‌کند.

در همان سال‌های نخست، او می‌آموزد که آیا جهان جای امنی است یا نه.

آیا می‌تواند به دیگران اعتماد کند؟

آیا وقتی می‌ترسد، کسی او را در آغوش خواهد گرفت؟

آیا وقتی اشتباه می‌کند، فرصت جبران خواهد داشت؟

پاسخ این پرسش‌ها، شخصیت آینده او را شکل می‌دهد.

روان‌شناسان سال‌هاست بر این باورند که بسیاری از الگوهای ارتباطی انسان در بزرگسالی، ریشه در تجربه‌های نخستین او در خانواده دارد.

کسی که در فضای امن، محترمانه و همراه با محبت رشد کرده باشد، معمولاً آسان‌تر اعتماد می‌کند، بهتر گفت‌وگو می‌کند و روابط پایدارتری می‌سازد.

پناهگاه روانی یعنی چه؟

وقتی از پناهگاه سخن می‌گوییم، معمولاً به مکانی فکر می‌کنیم که انسان در هنگام خطر به آن پناه می‌برد.

اما هر انسان، افزون بر امنیت جسمی، به امنیت روانی نیز نیاز دارد.

امنیت روانی یعنی بداند جایی هست که بتواند بدون ترس از تحقیر، سرزنش یا طرد شدن، خودش باشد.

جایی که بتواند از نگرانی‌هایش سخن بگوید.

از شکست‌هایش.

از اشتباهاتش.

از ترس‌هایش.

اگر خانواده بتواند چنین فضایی فراهم کند، به پناهگاه روانی تبدیل می‌شود.

پناهگاهی که شاید نتواند همه مشکلات زندگی را حل کند، اما به انسان توان روبه‌رو شدن با آن‌ها را می‌بخشد.

خانواده؛ جایی برای دیده شدن

یکی از نیازهای عمیق هر انسان، دیده شدن است.

نـه دیده شـدن بـه معنـای شـهرت، بلکه بـه معنای آنکـه کسـی متوجـه حال ما باشـد.

بداند چه چیز ما را خوشحال می‌کند.

چه چیز ما را می‌رنجاند.

چه رؤیاهایی داریم.

چه نگرانی‌هایی با خود حمل می‌کنیم.

اگـر اعضـای یک خانـواده فقـط در کنـار هـم زندگی کنند، امـا یکدیگـر را نبینند، خانـه آرام‌آرام بـه خوابگاهی مشـترک تبدیل می‌شـود.

اما اگر برای شـناختن یکدیگر وقـت بگذارند، خانه به مکانی برای رشـد تبدیل خواهد شد.

گفت‌وگو؛ نفس کشیدن خانواده

هیچ خانواده‌ای بدون گفت‌وگو زنده نمی‌ماند.

سکوت‌های طولانی، سوءتفاهم‌ها را بیشتر می‌کنند.

حرف‌هـای ناگفته، گاه سـال‌ها میان انسـان‌ها فاصله ایجاد می‌کنند.

گفت‌وگو فقط تبادل اطلاعات نیست.

گفت‌وگو یعنی علاقه‌مند بودن به جهان دیگری.

یعنی پرسیدن:

«امروز حالت چطور بود؟»

«این روزها به چه چیزی فکر می‌کنی؟»

«چه چیزی تو را خوشحال یا نگران کرده است؟»

همین پرسـش‌های ساده، رشـته‌های نامرئی خانواده را محکم‌تر می‌کنند.

خانواده کامل وجود ندارد

گاهـی با دیـدن تصاویـر زندگـی دیگـران، تصـور می‌کنیم خانواده‌های دیگر همیشـه آرام، شـاد و بدون اختلاف‌اند.

امـا حقیقت این اسـت کـه خانـواده بی‌اخـتلاف وجود ندارد.

آنچـه خانواده‌هـای سـالم را از دیگـران متمایـز می‌کنـد، نبـود اخـتلاف نیسـت؛ بلکـه شیـوه مواجهـه با اختلاف هاسـت.

آن‌ها نیز دلخور می‌شوند.

اشتباه می‌کنند.

گاهی از هم فاصله می‌گیرند.

اما دوباره راه گفت‌وگو را پیدا می‌کنند.

عذرخواهی را بلدند.

بخشش را تمرین می‌کنند.

و اجـازه نمی‌دهنـد دلخوری‌هـا بـه دیوارهـای بلنـد تبدیل شـوند.

خانواده و دنیای پرشتاب امروز

زندگـی امـروز فرصت‌هـای بسیاری به مـا داده اسـت، اما چیـزی نیـز از مـا گرفته اسـت؛ «وقـت با هم بـودن».

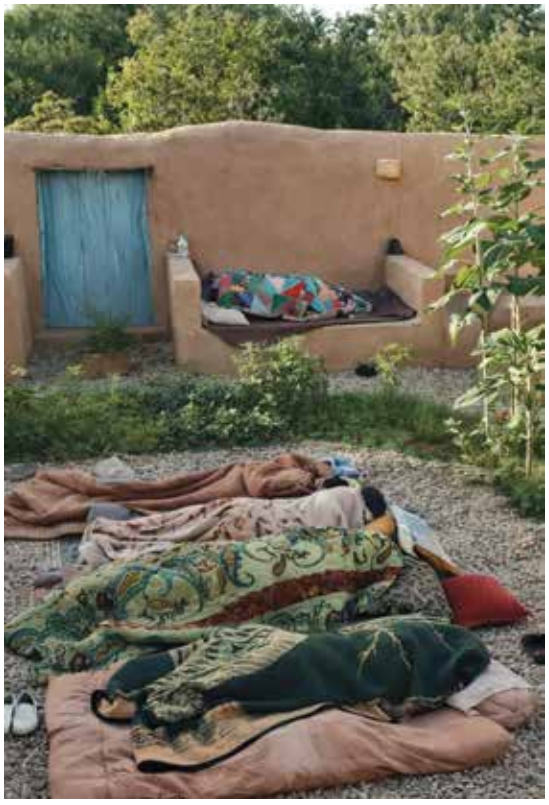
گاهی اعضای یک خانواده سـاعت‌ها در یک خانه حضور دارند، اما هر کـدام در جهان جداگانه‌ای زندگی می‌کنند.

تلفن‌هـای همراه، شـبکه‌های اجتماعی و مشـغله‌های کاری، آرام‌آرام بخشـی از گفت‌وگوهـای خانوادگی را گرفته‌اند.

ایـن ابزارهـا ارزشـمندند، امـا هیچ‌کـدام جـای نگاه، شـنیدن و حضـور واقعـی را نمی‌گیرنـد.

شـاید امـروز، مهم‌تریـن هدیـه‌ای کـه بتوانیـم بـه خانـواده خـود بدهیـم، زمـان باشـد.

زمانی که با توجه، گفت‌وگو و حضور همراه باشد.



خانه‌ای که امید می‌آفریند

گاهی انسان در بیرون از خانه با ناکامی، فشار یا بی‌عدالتی روبه‌رو می‌شود.

اگر بداند هنگام بازگشت، کسانی هستند که او را می‌فهمند و می‌پذیرند، تحمل آن دشواری‌ها آسان‌تر می‌شود.

اما اگر خانه نیز به محل تنش، بی‌تفاوتی و سرزنش تبدیل شود، انسان احساس می‌کند هیچ پناهگاهی ندارد.

خانواده سالم، جایی است که انسان بتواند پس از خستگی‌های روزگار، دوباره نیروی ادامه دادن را پیدا کند.

چگونه خانواده را به پناهگاه تبدیل کنیم؟

پاسخ این پرسش، در رفتارهای بزرگ پنهان نیست.

بلکه در عادت‌های کوچک روزانه است.

گوش دادن پیش از قضاوت.

تشکر کردن.

وقت گذاشتن.

احترام گذاشتن.

بخشیدن.

شوخی کردن.

غذا خوردن کنار هم.

پرسیدن از حال یکدیگر.

این رفتارها شاید ساده به نظر برسند، اما آرام‌آرام فضای عاطفی خانه را می‌سازند.

سخن پایانی

در پایان، شاید بتوان گفت بزرگ‌ترین هدیه‌ای که یک خانواده به اعضای خود می‌دهد، احساس تعلق است.

احساس اینکه «هر اتفاقی بیفتد، جایی هست که به آن تعلق دارم.»

چنین احساسی، سرمایه‌ای است که نه با پول خریدنی است و نه با هیچ موفقیت بیرونی جایگزین می‌شود.

از دل همین احساس تعلق است که اعتماد، همدلی، احترام، مهربانی و امید جوانه می‌زنند.

شاید به همین دلیل باشد که خانواده را نخستین مدرسه پیوند می‌نامند.

زیرا انسان، پیش از آنکه در جامعه زندگی کردن را بیاموزد، در خانواده آموخته است چگونه دوست بدارد، چگونه بخشش را تجربه کند، چگونه اختلاف را حل کند و چگونه به دیگری تکیه کند.

اگر خانواده بتواند این رسالت را به خوبی انجام دهد، نه تنها اعضای خود، بلکه جامعه‌ای سالم‌تر و انسانی‌تر خواهد ساخت.

زیرا جامعه، چیزی جز امتداد خانواده‌ها نیست.

برای تأمل

امشب، پیش از خواب، از خود بپرسیم:

- آخرین گفت‌وگوی عمیق من با اعضای خانواده چه زمانی بود؟
- آیا خانه ما بیشتر محل قضاوت است یا محل گفت وگو؟
- اگر یکی از اعضای خانواده از خانه با سه کلمه یاد کند، آن سه کلمه چه خواهند بود؟
- من امروز چه کاری می‌توانم انجام دهم تا خانه، اندکی بیشتر شبیه یک پناهگاه شود؟



گفت‌وگوهایی که رابطه‌ها را نجات می‌دهند

چرا بیشتر خانواده‌ها از کمبود محبت آسیب نمی‌بینند، بلکه از کمبود گفت‌وگو؟

پوریا مشفق



گاهی اختلاف‌های بزرگ، از سکوت‌های کوچک آغاز می‌شوند.

نه از یک دعوای شدید.

نه از یک حادثه مهم.

بلکه از حرف‌هایی که هیچ‌وقت گفته نشدند.

از دلخوری‌هایی که کسی جرئت بیانشان را نداشت.

از سوءتفاهم‌هایی که هر روز کمی بزرگ‌تر شدند.

از جمله‌هایی که بارها در ذهن تکرار شدند، اما هرگز بر زبان نیامدند.

بسیاری از خانواده‌ها نه به دلیل نبود محبت، بلکه به دلیل نبود گفت‌وگو از هم فاصله می‌گیرند.

اعضای خانواده ممکن است سال‌ها کنار هم زندگی کنند، اما آرام‌آرام از دنیای درونی یکدیگر بی‌خبر شوند.

زندگی در کنار هم، زندگی با هم نیست

امروز خانواده‌ها بیش از هر زمان دیگری کنار یکدیگر هستند، اما شاید کمتر از گذشته با یکدیگر زندگی می‌کنند.

هرکس صفحه نمایش خود را دارد.

هرکس دغدغه‌های خود را.

هرکس زمان‌بندی خود را.

گاهی همه در یک اتاق حضور دارند، اما هر کدام در جهانی جداگانه زندگی می‌کنند.

گفت‌وگو، پلی است که این جهان‌های جداگانه را به هم متصل می‌کند.

اگر این پل ساخته نشود، فاصله‌ها هر روز بیشتر می‌شوند؛ حتی اگر اعضای خانواده هر روز یکدیگر را ببینند.

گفت‌وگو فقط حرف زدن نیست

بسیاری تصور می‌کنند اگر زیاد صحبت کنند، گفت‌وگو هم وجود دارد.

اما گفت‌وگو با حرف زدن تفاوت دارد.

در گفت‌وگو، هدف فقط انتقال اطلاعات نیست.

هدف، شناختن جهان دیگری است.

وقتی از فرزندمان می‌پرسیم:

«امروز مدرسه چطور بود؟»

ممکن است فقط درباره مدرسه نپرسیده باشیم.

در واقع به او می‌گوییم:



«زندگی تو برای من مهم است.»

وقتی از همسرمان می‌پرسیم:

«این روزها چه چیزی ذهنت را مشغول کرده؟»

در حقیقت، دعوتش می‌کنیم که دنیای درونش را با ما قسمت کند.

گفت‌وگو، یعنی علاقه‌مند بودن به دنیای دیگری.

شنیدن؛ نیمی از گفت‌وگو

بیشتر ما شنیدن را بلد نیستیم.

ما معمولاً منتظریم نوبت حرف زدنمان برسد.

هنگام شنیدن، در ذهن خود پاسخ آماده می‌کنیم.

دنبال اشتباه طرف مقابل می‌گردیم.

یا عجله داریم راه‌حلی ارائه دهیم.

در حالی که بسیاری از انسان‌ها، بیش از پاسخ، به شنیده شدن نیاز دارند.

گاهی بزرگ‌ترین هدیه‌ای که می‌توان به یکی از اعضای خانواده داد، چند دقیقه گوش دادن بدون قضاوت است.

گفت‌وگوهای ناتمام

در هر خانواده‌ای گفت‌وگوهایی وجود دارند که سال‌ها به تعویق افتاده‌اند.

پدری که هیچ‌گاه از نگرانی‌هایش نگفته است.

مادری که خستگی‌هایش را پنهان کرده است.

فرزندی که احساس کرده فهمیده نمی‌شود.

همسری که سال‌ها از دلخوری‌های کوچک گذشته، اما زخمش هنوز باقی است.

این گفت‌وگوهای ناتمام، مانند نامه‌هایی هستند که هرگز ارسال نشده‌اند.

اما نرسیدن آن‌ها، به معنای بی‌اثر بودنشان نیست.

برعکس، گاهی همان حرف‌های ناگفته، بیشترین فاصله را میان انسان‌ها ایجاد می‌کنند.

آیا همیشه باید حرف زد؟

نه.

گاهی سکوت نیز بخشی از گفت‌وگوست.

اما سکوتی که از احترام و تأمل می‌آید، با سکوتی که از ترس، قهر یا بی‌اعتنایی سرچشمه می‌گیرد، تفاوت دارد.

سکوت سالم، فرصتی برای آرام شدن است.

سکوت ناسالم، دیواری است که میان دل‌ها کشیده می‌شود.

گفت‌وگو یعنی پذیرفتن تفاوت

هیچ خانواده‌ای از انسان‌های کاملاً شبیه به هم تشکیل نشده است.

هرکس شخصیت، تجربه و شیوه نگاه خود را دارد.

گاهی گفت‌وگو به این دلیل شکست می‌خورد که می‌خواهیم دیگری دقیقاً مانند ما فکر کند.

اما هدف گفت‌وگو، یکسان شدن نیست.

هدف، فهمیدن است.

ممکن است پس از یک گفت‌وگوی خوب، همچنان اختلاف نظر باقی بماند.

اما اگر احترام و فهم متقابل شکل گرفته باشد، همان اختلاف نیز دیگر تهدیدکننده نخواهد بود.

گفت‌وگوهای کوچک، رابطه‌های بزرگ

بسیاری از خانواده‌ها منتظر مناسبت‌های خاص می‌مانند تا با هم حرف بزنند.

در حالی که رابطه‌ها با گفت‌وگوهای کوتاه روزانه ساخته می‌شوند.

پرسیدن حال یکدیگر.

تعریف کردن یک اتفاق ساده.

خندیدن به یک خاطره.

صحبت درباره یک کتاب یا فیلم.

قدم زدن با هم.

همین لحظه‌های کوچک، سرمایه‌های بزرگی برای آینده خانواده هستند.

اگر گفت‌وگو از بین برود...

وقتی گفت‌وگو از خانه بیرون می‌رود، حدس و گمان جای آن را می‌گیرد.

افراد به جای پرسیدن، فرض می‌کنند.

به جای شنیدن، قضاوت می‌کنند.

به جای توضیح دادن، سکوت می‌کنند.

و به جای نزدیک‌تر شدن، آرام‌آرام از هم دور می‌شوند.

بسیاری از فاصله‌های عاطفی، نتیجه همین جایگزینی است.

چند پیشنهاد برای زنده نگه داشتن گفت‌وگو در خانواده

- هر روز زمانی هرچند کوتاه را فقط به گفت‌وگو اختصاص دهید.
- هنگام صحبت، تلفن همراه را کنار بگذارید.
- بیش از آنکه نصیحت کنید، سؤال بپرسید.
- اجازه دهید همه اعضای خانواده احساس کنند حرفشان ارزش شنیدن دارد.
- از موضوع‌های ساده شروع کنید؛ گفت‌وگو همیشه از مسائل بزرگ آغاز نمی‌شود.

سخن پایانی

در پایان، شاید بتوان گفت رابطه‌ها بیشتر از آنکه با محبت آغاز شوند، با گفت‌وگو ادامه پیدا می‌کنند.

محبتی که بیان نشود، ممکن است دیده نشود.

نگرانی‌ای که گفته نشود، ممکن است سوءتفاهم ایجاد کند.

قدردانی‌ای که ابراز نشود، ممکن است هرگز احساس نشود.

گفت‌وگو، راهی است که احساسات، اندیشه‌ها و امیدها از دل یک انسان به دل انسانی دیگر می‌رسند.

خانه‌ای که در آن گفت‌وگو جریان دارد، حتی اگر گاه اختلاف هم داشته باشد، زنده است.

اما خانه‌ای که سکوت بر آن سایه افکنده است، آرام‌آرام گرمای خود را از دست می‌دهد.

شاید لازم نباشد برای نجات بسیاری از رابطه‌ها کار خارق‌العاده‌ای انجام دهیم.

شاید کافی باشد دوباره کنار هم بنشینیم، به چشمان یکدیگر نگاه کنیم و از همان پرسش ساده آغاز کنیم:

«این روزها واقعاً حالت چطور است؟»



بخشش در خانواده؛ فراموش کردن یا رها شدن؟
چرا بعضی زخم‌ها با گذشت زمان خوب نمی‌شوند؟

علیرضا مفتاحی



خانه، جایی است که عمیق‌ترین محبت‌ها در آن شکل می‌گیرد؛ اما شاید عمیق‌ترین رنج‌ها نیز در همان‌جا تجربه شوند.

هیچ‌کس به اندازه نزدیکانمان توان شاد کردن ما را ندارد و در عین حال، هیچ‌کس به اندازه آنان نمی‌تواند ما را برنجاند. دلیلش ساده است؛ هرچه رابطه عمیق‌تر باشد، اثر رفتارها نیز عمیق‌تر خواهد بود.

در هر خانواده‌ای، دیر یا زود، دلخوری پیش می‌آید. گاهی بر سر یک سوءتفاهم، گاهی به خاطر یک جمله نسنجیده، گاهی به دلیل بی‌توجهی و گاهی بر اثر اشتباه‌هایی که شاید سال‌ها بعد نیز فراموش نشوند.

پرسش این نیست که آیا در خانواده رنجش پیش می‌آید یا نه؛ پرسش این است که پس از رنجش چه می‌کنیم؟

زخمی که دیده نمی‌شود

اگر دستمان زخمی شود، همه آن را می‌بینند و می‌دانند که به زمان نیاز دارد تا بهبود یابد.

اما زخم‌های رابطه چنین نیستند.

ممکن است کسی سال‌ها لبخند بزند، وظایفش را انجام دهد و در کنار خانواده زندگی کند، اما در درون خود زخمی را حمل کند که هیچ‌گاه فرصتی برای درمان نیافته است.

بعضی زخم‌ها با گذشت زمان خوب نمی‌شوند؛ بلکه فقط عمیق‌تر دفن می‌شوند.

زمان، اگر با گفت‌وگو، درک و بخشش همراه نباشد، همیشه درمانگر نیست.

گاهی فقط ما را به زندگی کردن با درد عادت می‌دهد.

بخشش؛ یکی از دشوارترین تصمیم‌های زندگی

وقتی واژه «بخشش» را می‌شنویم، معمولاً دو گروه شکل می‌گیرند.

عده‌ای می‌گویند:

«باید همه چیز را بخشید.»

و عده‌ای دیگر می‌گویند:

«بعضی چیزها هرگز بخشیدنی نیست.»

اما شاید مسئله به این سادگی نباشد.

بخشش، نه یک دستور اخلاقی است و نه یک واکنش احساسی.

بخشش، سفری درونی است.

سفری که هر انسان باید آن را با سرعت و آمادگی خود طی کند.

بخشش یعنی چه؟

بخشش را گاهی با فراموش کردن اشتباه می‌گیریم.

گاهی نیز با چشم‌پوشی از حق.

اما بخشش، هیچ‌یک از این‌ها نیست.

بخشیدن به این معنا نیست که اتفاقی که افتاده، درست بوده است.

به این معنا نیست که دیگر نیازی به جبران وجود ندارد.

و به این معنا نیست که باید همه مرزهای رابطه را نادیده گرفت.

بخشش، پیش از آنکه هدیه‌ای به دیگری باشد، هدیه‌ای به خود ماست.

یعنی تصمیم بگیریم اجازه ندهیم رنج گذشته، تمام آینده ما را اشغال کند.

زندانی که کلیدش دست خود ماست

کینه، شباهت عجیبی به زندان دارد.

گاهی تصور می‌کنیم با نبخشیدن، دیگری را مجازات می‌کنیم.

اما در بسیاری از موارد، این خود ما هستیم که سال‌ها بار خشم، اندوه و تلخی را بر دوش می‌کشیم.

هر بار که خاطره تکرار می‌شود، زخم دوباره باز می‌شود.

هر بار که آن ماجرا را مرور می‌کنیم، انگار دوباره همان درد را زندگی می‌کنیم.

بخشش، به معنای پاک شدن حافظه نیست.

به معنای رها شدن از اسارت گذشته است.

چرا بخشیدن در خانواده دشوارتر است؟

زیرا انتظار ما از خانواده بیشتر است.

ما از یک غریبه انتظار چندانی نداریم.

اما از پدر، مادر، همسر، فرزند یا خواهر و برادر انتظار محبت، درک و همراهی داریم.

وقتی این انتظارها برآورده نمی‌شود، رنج نیز عمیق‌تر می‌شود.

به همین دلیل است که زخم‌های خانوادگی گاهی سال‌ها باقی می‌مانند.

نه به خاطر شدت حادثه، بلکه به خاطر عمق رابطه.

هیچ خانواده‌ای بدون عذرخواهی دوام نمی‌آورد

یکی از زیباترین واژه‌های هر خانواده، «ببخشید» است.

اما گفتن همین واژه ساده، گاهی دشوارترین کار دنیا می‌شود.

برخی گمان می‌کنند عذرخواهی از اقتدار آنان کم می‌کند.

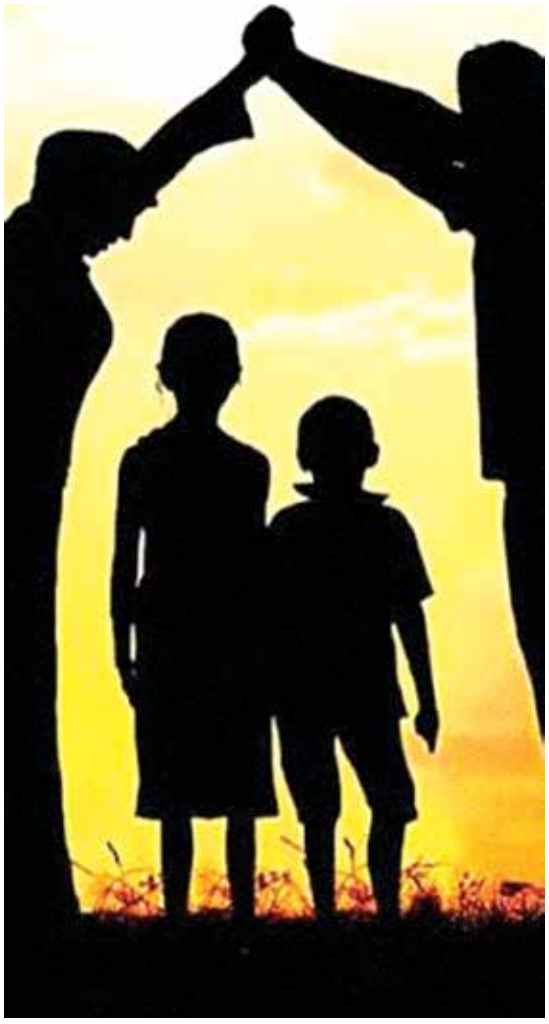
در حالی که واقعیت برعکس است.

انسانی که مسئولیت رفتار خود را می‌پذیرد، احترام بیشتری برمی‌انگیزد.

عذرخواهی، نشانه ضعف نیست.

نشانه بلوغ است.

همان‌گونه که پذیرش عذرخواهی نیز نشانه بزرگی روح است.



آیا همیشه باید رابطه را مانند گذشته ادامه داد؟

بخشش با بازگشت رابطه، یکسان نیست.

گاهی رابطه پس از جبران و گفت‌وگو، دوباره استوارتر از گذشته می‌شود.

گاهی نیز لازم است مرزهای تازه‌ای تعریف شود.

آنچه اهمیت دارد این است که تصمیم‌های ما از روی آرامش گرفته شوند، نه از روی خشم.

بخشش، به معنای حذف خرد نیست.

بلکه به معنای رهایی دل از اسارت نفرت است.

کودکان، از ما بخشیدن را یاد می‌گیرند

فرزندان، فقط به حرف‌های ما گوش نمی‌دهند؛ رفتارهای ما را نیز تماشا می‌کنند.

اگر ببینند والدین پس از اختلاف، گفت‌وگو می‌کنند، عذرخواهی می‌کنند و دوباره به هم نزدیک می‌شوند، آنان نیز همین الگو را می‌آموزند. اما اگر خانه، میدان سکوت‌های طولانی، قهرهای پایان‌ناپذیر و کینه‌های کهنه باشد، این الگو نیز به نسل بعد منتقل خواهد شد.

شاید یکی از بزرگ‌ترین میراث‌هایی که می‌توانیم برای فرزندان خود بگذاریم، آموختن هنر آشتی باشد.

بخشیدن، یک تصمیم لحظه‌ای نیست

گاهی از کسی می‌خواهیم:

«دیگر ببخش و تمامش کن.»

اما بعضی رنج‌ها چنین ساده نیستند.

بعضی زخم‌ها به زمان نیاز دارند.

به گفت‌وگو نیاز دارند.

به شنیده شدن نیاز دارند.

به جبران نیاز دارند.

بخشش، مقصدی نیست که با یک جمله به آن برسیم.

راهی است که باید قدم به قدم طی شود.

برای تأمل

از خود بپرسیم:

- آیا هنوز بار دلخوری قدیمی را با خود حمل می‌کنم؟
- اگر آن دلخوری امروز همراهم نبود، چه احساسی داشتم؟
- آیا تاکنون از کسی که دوستش داشته‌ام، صمیمانه عذرخواهی کرده‌ام؟
- آیا کسی منتظر شنیدن یک «ببخشید» از من است؟

سخن پایانی

خانواده، جایی نیست که انسان‌ها هرگز اشتباه نکنند.

خانواده، جایی است که انسان‌ها فرصت پیدا می‌کنند پس از اشتباه، دوباره یکدیگر را پیدا کنند.

هیچ رابطه‌ای با کامل بودن پایدار نمی‌ماند.

رابطه‌ها با ظرفیت بخشیدن، آموختن و دوباره آغاز کردن دوام می‌آورند.

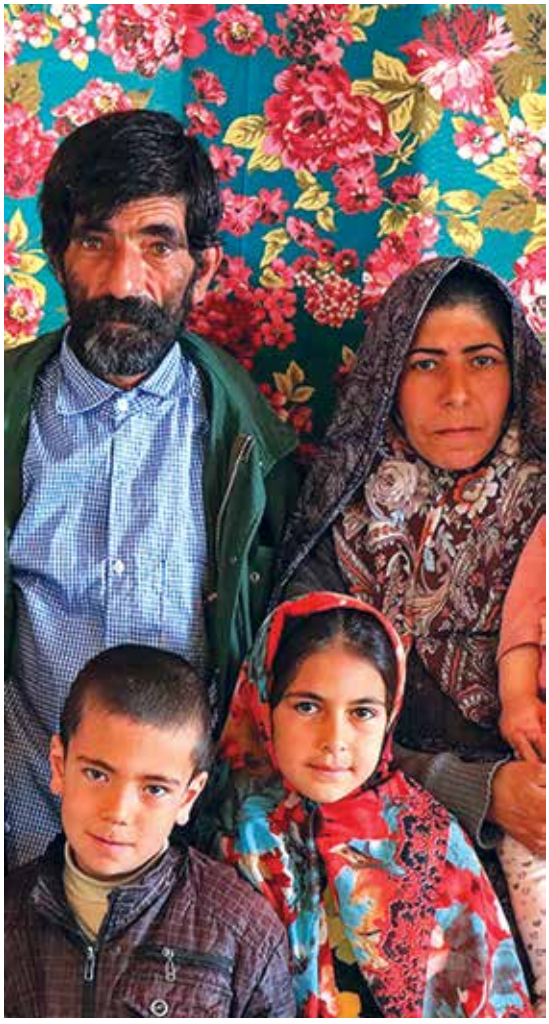
شاید نتوانیم گذشته را تغییر دهیم.

شاید بعضی خاطره‌ها هرگز از ذهنمان پاک نشوند.

اما می‌توانیم تصمیم بگیریم که آن خاطره‌ها، آینده ما را گروگان نگیرند.

زیرا بخشش، پاک کردن گذشته نیست؛

آزاد کردن آینده از اسارت گذشته است.



وقتی دو نسل، زبان هم را نمی‌فهمند
چگونه تفاوت تجربه‌ها را به فرصتی برای یادگیری تبدیل کنیم؟

فاطمه برازجانی



گاهی اختلاف، نه از بی‌محبتی آغاز می‌شود و نه از بی‌احترامی.

بلکه از یک سوءتفاهم ساده.

نسل‌ها گاهی با یکدیگر اختلاف پیدا نمی‌کنند؛ آنان فقط جهان را از دو پنجره متفاوت می‌بینند.

پدری که سال‌ها با سختی زندگی ساخته است، امنیت را مهم‌ترین سرمایه می‌داند.

فرزندی که در جهانی پر از تغییر بزرگ شده، آزادی انتخاب را ارزشمندتر می‌بیند.

مادری که با قناعت و صرفه‌جویی زندگی کرده است، نگران آینده است.

دختری که در عصر فناوری و ارتباطات رشد کرده، تجربه‌های تازه را بخشی از زندگی می‌داند.

هیچ‌یک الزاماً اشتباه نمی‌کنند.

فقط از دو نقطه متفاوت به زندگی نگاه می‌کنند.

هر نسل، فرزند زمانه خویش است

انسان‌ها فقط در خانواده متولد نمی‌شوند؛ در یک زمان نیز متولد می‌شوند.

نسلی که جنگ، کمبود یا ناامنی را تجربه کرده است، جهان را متفاوت از نسلی می‌بیند که با اینترنت، فناوری و ارتباطات جهانی رشد کرده است.

هر نسل، پاسخ‌هایی برای مسئله‌های زمان خود پیدا کرده است.

اما وقتی زمان تغییر می‌کند، همه پاسخ‌های گذشته به همان اندازه کارآمد نمی‌مانند.

از سوی دیگر، هر نسل جدید نیز اگر تجربه نسل پیش از خود را نادیده بگیرد، ناچار است بسیاری از خطاها را دوباره تکرار کند.

زندگی، گفت‌وگویی میان تجربه و نوآوری است.

اختلاف، طبیعی است

گاهی خانواده‌ها از اینکه میان والدین و فرزندان اختلاف نظر وجود دارد، نگران می‌شوند.

اما شاید نبود اختلاف، عجیب‌تر باشد.

اگر دو انسان با فاصله بیست یا سی سال از یکدیگر زندگی کرده باشند، طبیعی است که تجربه‌های متفاوتی داشته باشند.

مسئله، اختلاف نیست.

مسئله، شیوه برخورد با اختلاف است.

آیا اختلاف به گفت‌وگو منجر می‌شود؟

یا به قضاوت و فاصله گرفتن؟

شنیدن، پیش از پاسخ دادن

بسیاری از گفت‌وگوهای میان نسل‌ها، پیش از آنکه آغاز شوند، پایان می‌یابند.

زیرا هر دو طرف، بیشتر در اندیشه پاسخ دادن هستند تا فهمیدن.

والدین گاه با خود می‌گویند:

«او هنوز جوان است و تجربه ندارد.»

فرزندان نیز گاه می‌اندیشند:

«آن‌ها دنیای امروز را نمی‌شناسند.»

هر دو جمله ممکن است بخشی از حقیقت را در خود داشته باشند.

اما اگر همین دو جمله، جای گفت‌وگو را بگیرند، فاصله‌ها بیشتر خواهد شد.

تجربه یا تازگی؟

نسل‌های پیشین، سرمایه‌ای دارند که به آسانی به دست نمی‌آید: تجربه.

نسل‌های جدید نیز سرمایه‌ای دارند که ارزشمند است: نگاه تازه.

جامعه‌ای رشد می‌کند که این دو سرمایه را در برابر هم قرار ندهد، بلکه در کنار هم بنشاند.

تجربه، بدون نوآوری، ممکن است به تکرار بینجامد.

نوآوری، بدون تجربه، ممکن است به خطاهای پرهزینه منجر شود.

وقتی این دو در کنار هم قرار بگیرند، آینده‌ای پخته‌تر ساخته می‌شود.

احترام، پل میان نسل‌ها

در بسیاری از خانواده‌ها، اختلاف نظر زمانی به اختلاف رابطه تبدیل می‌شود که احترام از میان می‌رود.

ممکن است پدری با تصمیم فرزندش موافق نباشد.

ممکن است فرزندی سبک زندگی والدینش را نپسندد.

اما اگر احترام باقی بماند، راه گفت‌وگو همچنان باز خواهد بود.

احترام، به معنای چشم‌پوشی از تفاوت‌ها نیست.

به معنای حفظ کرامت انسان، حتی در میانه اختلاف‌هاست.

یاد گرفتن از یکدیگر

شاید یکی از زیباترین اتفاق‌های زندگی، زمانی رخ می‌دهد که نسل‌ها به جای آموزش یک‌طرفه، از یکدیگر یاد بگیرند.

پدربزرگی که از نوه‌اش استفاده از یک فناوری جدید را می‌آموزد.

نوه‌ای که از پدربزرگ، صبر، قناعت یا استقامت را یاد می‌گیرد.

مادری که از فرزندش درباره دنیای جدید می‌پرسد.

فرزندی که تجربه‌های مادر را با دقت گوش می‌دهد.

در چنین خانواده‌ای، هیچ‌کس فقط معلم یا فقط شاگرد نیست.

همه، هم آموزگارند و هم آموزنده.



شکاف نسل‌ها یا شکاف گفت‌وگو؟

بسیاری از آنچه «شکاف نسل‌ها» نامیده می‌شود، در واقع شکاف گفت‌وگوست.

اگر دو نسل فرصت پیدا کنند بدون ترس از قضاوت، از تجربه‌ها، نگرانی‌ها و امیدهای خود سخن بگویند، خواهند دید که فاصله میان آنان آن‌قدرها هم زیاد نیست.

در پس بسیاری از اختلاف‌ها، دغدغه‌هایی مشترک پنهان است:

همه امنیت می‌خواهند.

همه احترام می‌خواهند.

همه دوست دارند فهمیده شوند.

همه آرزو دارند عزیزانشان خوشبخت باشند.

تفاوت، بیشتر در شیوه رسیدن به این آرزوهاست.

خانواده، پلی میان گذشته و آینده

هر خانواده، پلی است که گذشته را به آینده پیوند می‌دهد.

اگر این پل استوار باشد، تجربه‌ها، ارزش‌ها و محبت‌ها از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شوند.

اما اگر این پل آسیب ببیند، هر نسل ناچار می‌شود از نو آغاز کند.

شاید یکی از مهم‌ترین وظایف خانواده، حفظ همین پیوند باشد.

نه برای آنکه گذشته را تکرار کند، بلکه برای آنکه آینده را غنی‌تر بسازد.

برای تأمل

- آخرین بار چه زمانی با یکی از افراد نسل دیگر، فقط برای فهمیدن او گفت‌وگو کردم؟
- آیا بیشتر می‌خواهم متقاعد کنم یا بفهمم؟
- چه چیزی از نسل پیش از خود آموخته‌ام؟
- نسل بعد، چه چیزی می‌تواند به من بیاموزد؟

سخن پایانی

درختی را تصور کنید که ریشه‌هایش در خاک است و شاخه‌هایش به سوی آسمان.

اگر ریشه نباشد، درخت استوار نمی‌ماند.

اگر شاخه نباشد، درخت رشد نمی‌کند.

نسل‌های پیشین، ریشه‌های ما هستند.

نسل‌های جدید، شاخه‌های رو به آینده.

نه ریشه می‌تواند جای شاخه را بگیرد و نه شاخه بدون ریشه دوام می‌آورد.

خانواده زمانی شکوفا می‌شود که ریشه و شاخه، به جای رقابت، یکدیگر را کامل کنند.

شاید راز ماندگاری خانواده‌ها همین باشد؛ اینکه هر نسل، به جای آنکه دیگری را تغییر دهد، بکوشد او را بهتر بفهمد.

امید آن است که مطالب این بخش، تنها به دانسته‌های ما نیفزاید، بلکه انگیزه‌ای باشد برای نگاهی دوباره به رابطه‌هایی که هر روز در کنار آن‌ها زندگی می‌کنیم؛ رابطه‌هایی که اگرچه گاه بدیهی به نظر می‌رسند، اما ارزشمندترین سرمایه‌های زندگی ما هستند.

شاید هنگام بستن این بخش، هر یک از ما تنها یک تصمیم کوچک بگیریم؛ تصمیمی که بتواند رابطه‌ای را گرم‌تر، گفت‌وگویی را صمیمانه‌تر یا دلی را آرام‌تر کند.

اگر چنین شود، این صفحات تنها خوانده نشده‌اند؛ بلکه زندگی شده‌اند.



آیین‌های خانوادگی؛ چرا خاطره‌های مشترک، خانواده را ماندگار می‌کنند؟

پیوندهایی که در لحظه‌های عادی زندگی ساخته می‌شوند

مهتاب درفشان



سال‌ها بعد، وقتی از دوران کودکی یا جوانی خود سخن می‌گوییم، معمولاً اتفاق‌های بسیار بزرگ را به یاد نمی‌آوریم.

کمتر کسی می‌گوید: «خوشبختی من از روزی آغاز شد که فلان وسیله را خریدیم.»

اما بسیاری از ما با لبخند از چیزهای دیگری یاد می‌کنیم.

از سفره‌ای که همه دور آن جمع می‌شدند.

از شب‌های یلدا.

از بوی چای عصرگاهی.

از سفرهای ساده.

از پیاده‌روی‌های خانوادگی.

از خنده‌هایی که دلیلشان را دیگر به خاطر نمی‌آوریم.

از قصه‌هایی که بارها شنیده بودیم، اما باز هم دوست داشتیم تکرار شوند.

شاید راز ماندگاری خانواده، بیش از آنکه در اتفاق‌های بزرگ باشد، در همین لحظه‌های کوچک نهفته باشد.

خانواده فقط با محبت زنده نمی‌ماند

دوست داشتن، شرط لازم یک خانواده است، اما کافی نیست.

محبت، اگر در رفتارهای روزمره جاری نشود، آرام‌آرام به احساسی خاموش تبدیل می‌شود.

خانواده‌ها برای زنده ماندن، به تجربه‌های مشترک نیاز دارند.

به خاطره‌هایی که بتوان بارها آن‌ها را مرور کرد.

به آیین‌هایی که هر بار تکرارشان، احساس تعلق را زنده کند.

این آیین‌ها ممکن است بسیار ساده باشند، اما نقش بزرگی در استحکام خانواده دارند.

آیین یعنی چه؟

وقتی واژه «آیین» را می‌شنویم، شاید به مراسم رسمی یا مناسبت‌های خاص فکر کنیم.

اما در زندگی خانوادگی، آیین می‌تواند بسیار ساده باشد.

اینکه هر شب، اگر ممکن است، چند دقیقه کنار هم شام بخوریم.

اینکه صبح‌های جمعه، چای را با هم بنوشیم.

اینکه در روز تولد هر عضو خانواده، دیگران برایش نامه‌ای کوتاه بنویسند.

اینکه در نوروز، همه با هم خانه را آماده کنند.

اینکه هر ماه، یک روز را به گردش خانوادگی اختصاص دهند.

آیین، یعنی کاری که بارها تکرار می‌شود و هر بار، رشته‌ای تازه به پیوندهای خانواده می‌افزاید.

خاطره‌ها چگونه ساخته می‌شوند؟

گاهی تصور می‌کنیم خاطره‌ها، خودبه‌خود شکل می‌گیرند.

اما بسیاری از خاطره‌های شیرین، حاصل تکرارهای آگاهانه‌اند.

کودکی که هر شب قصه‌ای از مادر یا پدرش می‌شنود، تنها قصه نمی‌شنود؛ احساس امنیت را تجربه می‌کند.

خانواده‌ای که هر هفته کنار هم غذا می‌خورند، فقط غذا نمی‌خورند؛ حس با هم بودن را تمرین می‌کنند.

خاطره‌ها، سرمایه‌هایی هستند که سودشان سال‌ها بعد آشکار می‌شود.

خانه‌ای که در آن خاطره ساخته نمی‌شود

گاهی خانواده‌ها همه امکانات را دارند، اما فرصت با هم بودن را ندارند.

هر کس برنامه خودش را دارد.

هر کس سرگرم صفحه نمایش خود است.

روزها می‌گذرند، اما اتفاق مشترکی رخ نمی‌دهد.

در چنین خانه‌ای، شاید نظم وجود داشته باشد، اما خاطره کمتر ساخته می‌شود.

و جایی که خاطره‌ای شکل نگیرد، احساس تعلق نیز به‌تدریج کم‌رنگ می‌شود.

چرا کودکان آیین‌ها را دوست دارند؟

کودکان، بیش از آنکه به تنوع نیاز داشته باشند، به امنیت نیاز دارند.

تکرار بعضی رفتارها، برای آنان پیام مهمی دارد:

«زندگی قابل پیش‌بینی است.»

«این خانواده کنار هم می‌ماند.»

«من به این جمع تعلق دارم.»

شاید به همین دلیل است که کودکان از تکرار بعضی مراسم خانوادگی خسته نمی‌شوند.

آنچه برای بزرگ‌ترها عادی است، برای کودک، بخشی از هویت اوست.

آیین‌های کوچک، اثرهای بزرگ

برای ساختن خاطره‌های مشترک، لازم نیست هزینه‌های سنگین کرد.

گاهی کافی است:

- هفته‌ای یک وعده غذا را همه با هم صرف کنیم.
- ماهی یک کتاب یا فیلم را با هم درباره‌اش گفت‌وگو کنیم.
- سالی یک سفر کوتاه، حتی در همان شهر، داشته باشیم.
- در مناسبت‌های خانوادگی، هر کس خاطره‌ای تعریف کند .
- تلفن‌های همراه را برای ساعتی کنار بگذاریم و فقط با هم باشیم.

آنچه خاطره می‌سازد، بیشتر از آنکه مکان باشد، کیفیت حضور ماست.

سنت‌ها، پلی میان نسل‌ها

یکی از زیباترین کارکردهای آیین‌های خانوادگی، پیوند دادن نسل‌هاست.

وقتی پدربزرگ، داستان نوروزهای کودکی خود را تعریف می‌کند، فقط خاطره‌ای نقل نمی‌کند؛ بخشی از هویت خانواده را به نسل بعد می‌سپارد.

وقتی مادربزرگ، غذایی را که سال‌هاست در خانواده پخته می‌شود آماده می‌کند، تنها آشپزی نمی‌کند؛ سنتی را زنده نگه می‌دارد.

خانواده‌هایی که آیین‌های خود را حفظ می‌کنند، معمولاً احساس تعلق عمیق‌تری نیز دارند.





در روزگار سرعت، آیین‌ها را از دست ندهیم

زندگی امروز، پرشتاب‌تر از همیشه است.

همه عجله دارند. همه مشغول‌اند.

همه احساس می‌کنند وقت کم آورده‌اند.

اما شاید درست در همین روزگار است که باید آگاهانه برای با هم بودن برنامه‌ریزی کنیم.

اگر برای جلسه کاری وقت می‌گذاریم،

اگر برای خرید وقت پیدا می‌کنیم،

اگر برای کارهای روزمره برنامه داریم،

چرا برای خانواده نداشته باشیم؟

گاهی لازم است «با هم بودن» را نیز در تقویم زندگی بنویسیم.

برای تأمل

از خود بپرسیم:

- آخرین خاطره شیرینی که همه اعضای خانواده در آن شریک بودند، چه زمانی ساخته شد؟
- آیا خانواده ما آیین یا رسم ویژه‌ای دارد که همه مشتاق تکرار آن باشند؟
- اگر فرزندان ما بیست سال دیگر از امروز یاد کنند، چه تصویری از خانه در ذهنشان زنده خواهد شد؟
- این هفته، چه کار ساده‌ای می‌توانم انجام دهم تا خاطره‌ای مشترک بسازیم؟

سخن پایانی

شاید سال‌ها بعد، فرزندان ما رنگ دیوارهای خانه را به یاد نیاورند.

شاید مدل مبلمان یا بسیاری از وسایل را فراموش کنند .

اما احتمال زیادی دارد که هنوز صدای خنده‌های دور سفره، بوی غذای روزهای تعطیل، قصه‌های شبانه، شوخی‌های خانوادگی و لحظه‌های با هم بودن را به خاطر داشته باشند.

زیرا انسان‌ها، بیش از آنکه با اشیا زندگی کنند، با خاطره‌ها زندگی می‌کنند.

خاطره‌های مشترک، همان رشته‌های نامرئی‌اند که اعضای خانواده را، حتی پس از سال‌ها و کیلومترها فاصله، به یکدیگر پیوند می‌دهند.

شاید بزرگ‌ترین هدیه‌ای که امروز بتوانیم به عزیزانمان بدهیم، نه هدیه‌ای گران‌قیمت، بلکه زمانی باشد که با تمام وجود در کنارشان حضور داریم.

زیرا خانه، تنها جایی نیست که در آن زندگی می‌کنیم؛

خانه، جایی است که در آن خاطره می‌سازیم.

آنچه با خود می‌بریم...

جمع‌بندی بخش دوم: خانواده؛ نخستین مدرسه پیوند

اگر بخش نخست، درباره اصول پیوندهای انسانی بود، این بخش ما را به جایی برد که بیشتر این اصول برای نخستین بار تجربه می‌شوند؛ خانواده.

خانه، فقط محل زندگی نیست؛ نخستین مدرسه انسان بودن است.

در خانواده است که کودک می‌آموزد اعتماد یعنی چه، احترام چگونه احساس می‌شود، اختلاف چگونه حل می‌شود و بخشش چه معنایی دارد. بسیاری از رفتارهایی که سال‌ها بعد در محیط کار، جامعه یا دوستی‌های ما دیده می‌شوند، ریشه در همین تجربه‌های نخستین دارند.

در این بخش، نخست از خانواده به عنوان پناهگاه روانی سخن گفتیم؛ جایی که انسان می‌تواند بدون ترس از قضاوت، خودِ واقعی‌اش باشد. یادآوری کردیم که امنیت روانی، یکی از بزرگ‌ترین هدیه‌هایی است که یک خانواده می‌تواند به اعضای خود بدهد.

سپس به گفت‌وگو پرداختیم؛ هنری که اگر از خانه رخت بربندد، سوءتفاهم‌ها جای آن را می‌گیرند. گفت‌وگو فقط سخن گفتن نیست؛ گوش دادن، پرسیدن و علاقه‌مند بودن به دنیای دیگری نیز بخشی از آن است.

در ادامه، درباره بخشش اندیشیدیم. دریافتیم که بخشش، فراموش کردن یا نادیده گرفتن خطا نیست، بلکه رها کردن دل از اسارت کینه است. هیچ خانواده‌ای بدون عذرخواهی، گذشت و فرصت دوباره دوام نمی‌آورد.

و در پایان، از گفت‌وگوی میان نسل‌ها سخن گفتیم. فهمیدیم که تفاوت نسل‌ها، تهدید نیست؛ فرصتی است برای آموختن. نسل‌های پیشین، تجربه را با خود دارند و نسل‌های جدید، نگاه تازه را. خانواده زمانی شکوفا می‌شود که این دو سرمایه، در کنار هم قرار گیرند.

پیام مشترک همه این مقاله‌ها شاید این باشد که:

خانواده، جایی نیست که انسان‌های بی‌نقص در آن زندگی کنند؛ جایی است که انسان‌های معمولی، هر روز برای حفظ پیوندهای خود تلاش می‌کنند.

در خانواده، اختلاف پیش می‌آید.

رنجش به وجود می‌آید.

سوءتفاهم رخ می‌دهد.

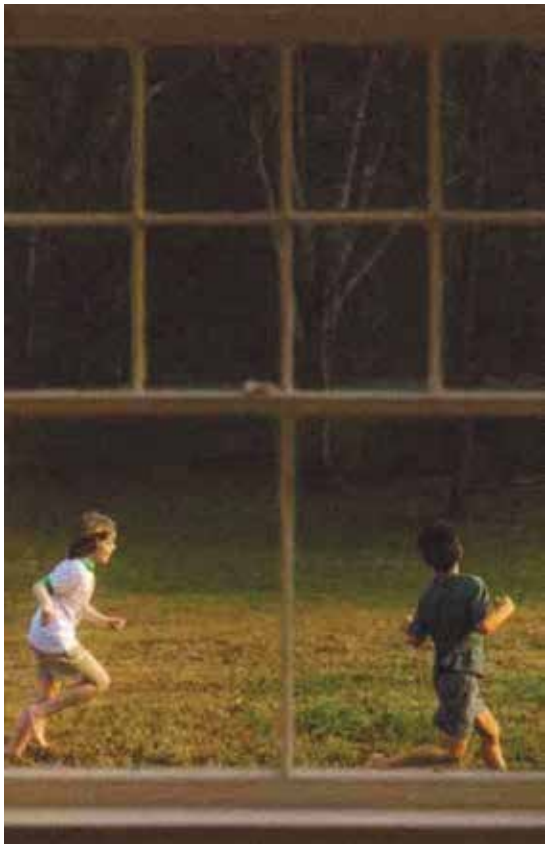
اما آنچه خانواده را زنده نگه می‌دارد، نبود مشکل نیست؛ وجود امید به حل آن است.

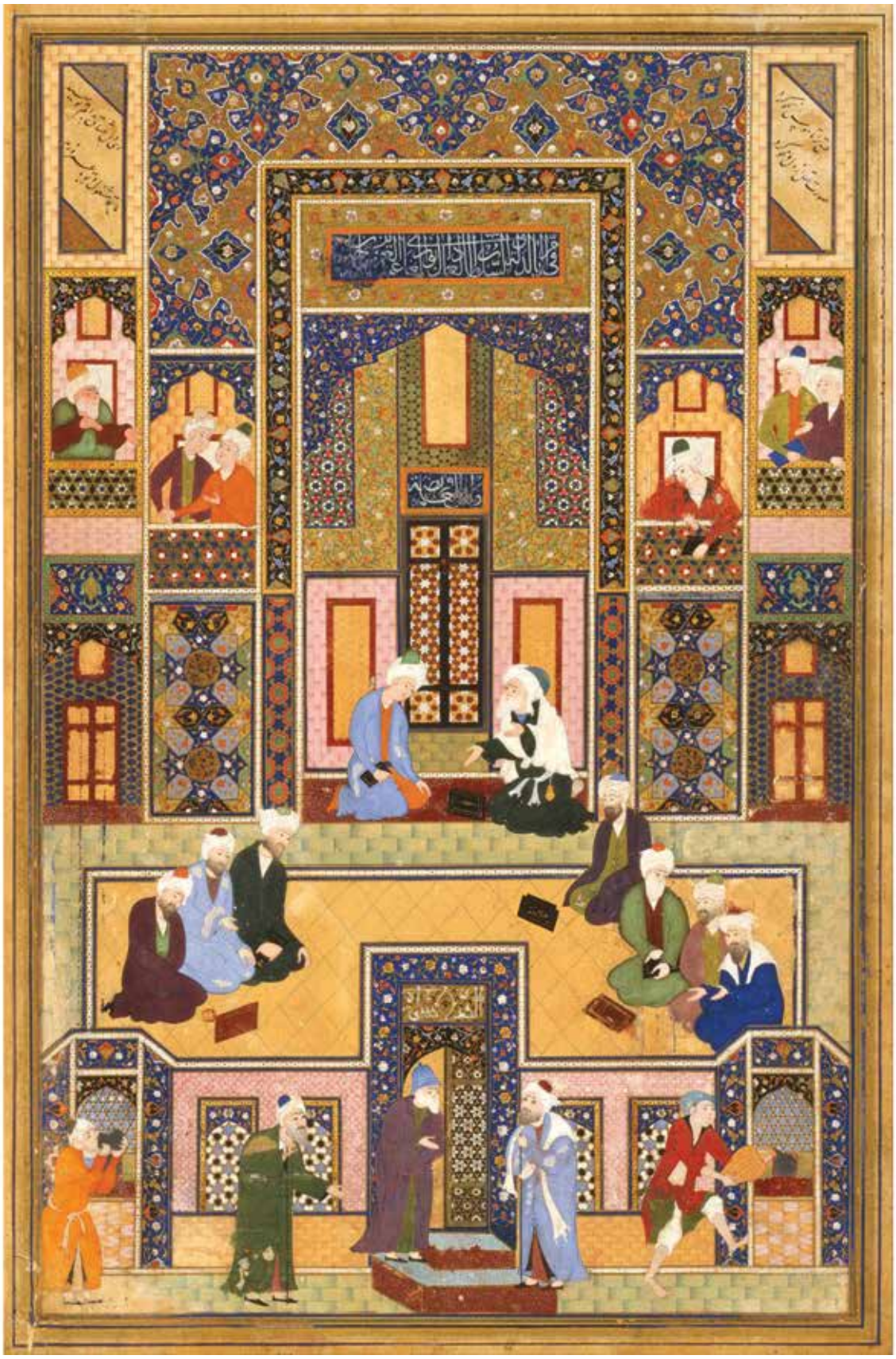
شاید لازم نباشد برای گرم‌تر شدن خانه، اتفاق بزرگی رخ دهد.

گاهی کافی است:

- گفت‌وگویی را که مدت‌ها به تعویق افتاده، آغاز کنیم.
- از کسی که دوستش داریم، قدردانی کنیم.
- اگر خطایی کرده‌ایم، عذر بخواهیم.
- و اگر از کسی رنجیده‌ایم، راهی برای آشتی پیدا کنیم.

خانه، بیش از آنکه با آجر و دیوار ساخته شود، با همین لحظه‌های کوچک ساخته می‌شود. و شاید زیباترین میراثی که بتوانیم برای فرزندان و نسل‌های پس از خود بر جای بگذاریم، نه خانه‌ای بزرگ‌تر، بلکه خانه‌ای گرم‌تر باشد؛ خانه‌ای که در آن، هر عضو احساس کند دیده می‌شود، شنیده می‌شود و دوست داشته می‌شود.





طلوع ۵۲
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ پنجاه و دو، اردیبهشت ماه ۱۴۰۵



- چگونه حرف بزنیم تا فهمیده شویم و چگونه گوش کنیم تا بفهمیم؟ • جهان را گفت‌وگو هدایت می‌کند، گفت‌وگو چیست و چه چیزی گفت‌وگو نیست؟
- ما بیشتر حرف می‌زنیم یا گفت‌وگو می‌کنیم؟ • چرا در عصر ارتباطات، انسان‌ها بیش از هر زمان دیگری احساس تنهایی می‌کنند؟
- هنر گوش دادن / مهارتی که همه از آن سخن می‌گویند و کمتر کسی آن را می‌آموزد
- چرا روزه‌ها قصه‌گویان می‌گویند؛ ذهن انسان چگونه با حکم گفت‌وگوی واقعی می‌شود؟
- قدرت همدلی در گفت‌وگو / چگونه دیگری را بفهمیم، حتی وقتی با او موافق نیستیم؟ • زبان بدن، گفت‌وگوهای خاموش / آنچه پیش از کلمات گفته می‌شود

طلوع ۵۱
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ شصت و یک، فروردین ماه ۱۴۰۵



- اولین گام، آغـــــازی بر شکوه و تعالـــی • زیستن در اینـــــجا، وقتی ندانستن هم بخشـــی از زندگـــی است
- ایمان‌های کوچک روزانه؛ زندگی در میان ندانستن‌ها • معنا بدون قطعیت؛ چگونه می‌توان زندگی معنادار داشت وقتی پاسخ‌ها کامل نیستند؟
- چرا ذهن انسان از ابهام می‌ترسد؟ • نگاهی روان‌شناسانه به ندانستن • نوشتن در روزهای نامطمئن؛ وقتی ذهن به جای پاسخ به نظم نیاز دارد
- خواندن در زمانه ابهام؛ نه برای پاسخ، بلکه برای وسعت دید • کتاب‌های ماه • تماشا و زیستن در ابهام / تاب‌آوری روانی و معنوی
- کار کـــردن وقتی آینده شفاف نیست / چگونه مسئولانه و انســـانی در میان ندانســـتن ادامه دهیم؟ • در روزگار شـــتاب، قاضی تباشیم

طلوع ۵۰
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ پنجاه و نه و شصت، بهمن و اسفند ماه ۱۴۰۴

- وقتی آزمون‌های بزرگ فرا می‌رسند • در حافظه تاریخ / روایتی از یک دوران • درس راهبردی ماه / غافلگیری و آمادگی
- جـــدول زمانی جنگ ۱۲ روزه / پنج مرحله یک بحران بزرگ و درس‌های آن • درسوک فقـدان فرماندهان و سربازان شهید
- نقاط مطلب جنگ ۱۲ روزه / لحظاتی که مسیر تحولات را تغییر دادند • باد بیاران / فرماندهانی که بخشی از این روایت شدند
- چگونه سازمان‌ها در روزهای سخت به مسیر خود ادامه می‌دهند؟ • جنگ شناختی و رسانه / وقتی ذهن‌ها به میدان نبرد تبدیل می‌شوند
- پشـتوانه‌ای به نـام ـــــــــــــــردم / وقتـی همبسـتگی ملـــــــــــی به یک سرمایه راهبردی تبدیل می‌شود

طلوع ۴۹
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ چهل و هشت، آذر ماه ۱۴۰۴



- تاب‌آوری؛ هنری کـــه در روزهای اخیـــر جـــــا | خودش ساخته می‌گذاشت • تاب‌آوری، مهارتی بســـرای زندگی امروز
- سفر به هفتـــاد ســـال پیش • چرا شهر شـــلوغ، تنهاترین جـــای دنیاســـت • در زندگی ســـخت، برای قویترشـــدن در روزهای ســـخت
- تاب‌آوری در مسیر قله آلاکوش • چگونه ذهن شـــکرگزار داشـــته باشـــیم؟ • در زندگی ســـخت، برای ســـخت‌ترین شرایط خودم می‌گویم
- چگونـــه بـــا تغییـــر نگاه یک کارمنـــد • وقتی معنا وارد کار می‌شود، اســـترس عقب می‌نشیند • نماز؛ پلی میان کار روزمره و معنا در زندگی
- داســـتانی گوناه از تغییر نگاه یک کارمنـــد • وقتی معنا وارد کار می‌شود، اســـترس عقب می‌نشیند • نماز؛ پلی میان کار روزمره و معنا در زندگی
- چگونـــه تجربه‌های روزمره به زندگـــی معنـــا می‌بخشند؟ • پرســـش‌های بزرگ؛ جـــــــــابی که معنـــا آفـــاز می‌شـــود
- پنج تمرین کوتـــــــــاه برای حفظ معنـــا در روزهـــای شـــلوغ • ده تمرین کوتـــــــاه برای ســـاختن معنـــا در زندگـــی و کار

طلوع ۴۸
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ چهل و هفت، آبان ماه ۱۴۰۴



- اینجا کجاست؟ در روزهای اخیـــر، جـــــا | خودش خالی گذاشته • تاب‌آوری، مهارتی بســـرای زندگی امروز
- ســـفر به هفتـــاد ســـال پیش • چرا شهر شـــلوغ، تنهاترین جـــای دنیاســـت • در زندگی ســـخت، برای قویترشـــدن در روزهای ســـخت
- تاب‌آوری در مسیر قله آلاکوش • چگونه ذهن شـــکرگزار داشـــته باشـــیم؟ • در زندگی ســـخت، برای قویترشـــدن در روزهای ســـخت
- چگونـــه با تغییـــر نگاه یک کارمنـــد • وقتی معنا وارد کار می‌شود، اســـترس عقب می‌نشیند • نماز؛ پلی میان کار روزمره و معنا در زندگی
- داســـتانی کوتاه از تغییر نگاه یک کارمنـــد • وقتی معنا وارد کار می‌شود، اســـترس عقب می‌نشیند • نماز؛ پلی میان کار روزمره و معنا در زندگی

طلوع ۴۷
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ چهل و شش، اول دی ماه ۱۴۰۴



- معنا در کار و زندگی، آنچه ما را فراتر از انجام وظیفه می‌برد • زندگی وقتی معنا پیدا می‌کند که با آن گفت‌وگو کنیم.
- ســـفر بـــــه اســـتان ســـمنان؛ به روایت تصویر • وقتی کار بی‌معنا می‌شود؛ فرسودگی شغلی از کجـــا شروع می‌شود؟
- معرفی چهـــار کتـــاب الهام‌بخـــش / بـــرای یافتن معنـــا در کار و زندگی • چگونه در یک کار تکـــراری هم می‌توان معنـــا ســـاخت؟
- داســـتانی کوتاه از تغییر نگاه یک کارمنـــد • وقتی معنا وارد کار می‌شود. اســـترس عقب می‌نشیند • نمازِ؛ پلی میان کار روزمره و معنا در زندگی
- چگونـــه تجربه‌های روزمره به زندگـــی معنـــا می‌بخشند؟ • پرســـش‌های بزرگ؛ جـــــــــابی که معنـــا آفـــاز می‌شـــود
- پنج تمرین کوتـــــــاه برای حفظ معنـــا در روزهـــای شـــلوغ • ده تمرین کوتـــــــاه برای ســـاختن معنـــا در زندگـــی و کار

طلوع ۴۶
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ چهل و پنج، مهر ماه ۱۴۰۴



- اینجا کجاست؟ در روزهای اخیـــر، جـــــا | خودش خالی گذاشته • تاب‌آوری، مهارتی بســـرای زندگی امروز
- ســـفر به هفتـــاد ســـال پیش • چرا شهر شـــلوغ، تنهاترین جـــای دنیاســـت • در زندگی ســـخت، برای قویترشـــدن در روزهای ســـخت
- تاب‌آوری در مسیر قله آلاکوش • چگونه ذهن شـــکرگزار داشـــته باشـــیم؟ • در زندگی ســـخت، برای قویترشـــدن در روزهای ســـخت
- چگونـــه با تغییـــر نگاه یک کارمنـــد • وقتی معنا وارد کار می‌شود، اســـترس عقب می‌نشیند • نماز؛ پلی میان کار روزمره و معنا در زندگی
- داســـتانی کوتاه از تغییر نگاه یک کارمنـــد • وقتی معنا وارد کار می‌شود، اســـترس عقب می‌نشیند • نمازِ؛ پلی میان کار روزمره و معنا در زندگی

طلوع ۴۵
ماهنامهٔ داخلی، سال پنجم، شمارهٔ چهل و چهار، شهریور ماه ۱۴۰۴



- اینجا کجاست؟ در روزهای اخیـــر، جـــــا | خودش خالی گذاشته • تاب‌آوری، مهارتی بســـرای زندگی امروز
- ســـفر به هفتـــاد ســـال پیش • چرا شهر شـــلوغ، تنهاترین جـــای دنیاســـت • در زندگی ســـخت، برای قویترشـــدن در روزهای ســـخت
- تاب‌آوری در مسیر قله آلاکوش • چگونه ذهن شـــکرگزار داشـــته باشـــیم؟ • در زندگی ســـخت، برای قویترشـــدن در روزهای ســـخت
- چگونـــه با تغییـــر نگاه یک کارمنـــد • وقتی معنا وارد کار می‌شود، اســـترس عقب می‌نشیند • نماز؛ پلی میان کار روزمره و معنا در زندگی
- داســـتانی کوتاه از تغییر نگاه یک کارمنـــد • وقتی معنا وارد کار می‌شود، اســـترس عقب می‌نشیند • نمازِ؛ پلی میان کار روزمره و معنا در زندگی