

- چهارشنبه ۲۹ تیرماه ۱۴۰۱**
- سال دوازدهم- شماره ۲۳۴۹**

سپهرغرب، گروه اجتماعی – عطیه صفی‌زاده؛ یک جامعه‌شناس اجتماعی با بیان اینکه مدارا کردن در جامعه تنش‌ها و آسیب‌های اجتماعی را به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد، ابراز کرد؛ متأسفانه در حال حاضر سطح نزاع فردی در جامعه به‌شدت بالاست و مدارا می‌تواند تأثیر بسزایی بر کاهش آن داشته باشد. در عصر مجازی شاید کمترپیش‌آمده که خبر نزاع و قتل در تلفن همراه هر یک ما از خودنمایی طور که می‌دانید دلیل اصلی نزاع‌ها و قتل‌هایی ستون حوادث روزنامه‌ها را پر می‌کرد. هم‌اکنون تقریباً هرروزه و یا چند ساعت یک‌بار خبرهای دلخراش نزاع، قتل و یا دعوا را می‌بینیم همان طور که می‌دانید دلیل اصلی نزاع‌ها و قتل‌هایی که در خیابان رخ می‌دهد کم‌حوصلگی و تحمل کم مردم در قبال نظرات مخالف یکدیگر است از طرف دیگر در شرایط کنونی مردم فشارهای روانی و اقتصادی زیادی را تحمل می‌کنند در این اوضاع لزوم مدارا مداری در جامعه بیش از بیش احساس می‌شود.

در واقع به عقیده کارشناسان شاید به‌سختی بتوان در نقشه جهان روی کشوری دست گذاشت که عاری از تنوع فرهنگی، اجتماعی و سیاسی باشد. اکثر قریب به‌اتفاق کشورهای جهان دارای قومیت‌های مختلف، مذاهب گوناگون و گروه‌های سیاسی متنوع هستند. در واقع حتی اگر هم کشوری مانند ژاپن پیدا شود که دارای کمترین میزان تنوع فرهنگی باشد بی‌شک از نظر سیاسی متنوع خواهد بود؛ بنابراین موضوع بردباری اجتماعی در اکثر جوامع کنونی دارای اهمیت است، چون جوامع از هر نظر یک‌دست نیستند و مدارا می‌تواند جلوی تضاده‌ها و خشونت‌های قومی، مذهبی و... را بگیرد و یا دست‌کم آن را کاهش دهد. حال با توجه به اهمیت موضوع با یکی از جامعه‌شناسان مطرح کشوری در خصوص لزوم مدارا کردن در جامعه به گفت‌وگو نشسته که نتیجه را باهم می‌خوانیم:

اردشیر گراوند در خصوص مدارا کردن به خبرنگار روزنامه سپهرغرب گفت: هر فردی در جامعه به یک اصول اعتقادی، علمی و رفتاری معتقد است و نسبت به انجام آن تعصب دارد بنابراین هر فرد اعمال، رفتار و سخن خودش را درست‌ترین و صحیح‌ترین می‌داند و هنگامی که طرف مقابل فرد تفکری خلاف نظر او را داشته باشد در اکثر مواقع تنش و نزاع پیش خواهد آمد.

وی عنوان کرد: هرگاه فردی با صبر و حوصله نظر مخالف خود را پذیرفت و با ملایمت و لطافت با موضوعات و نظرات مختلف برخورد کرد مدارا رخ خواهد داد. یک جامعه‌شناس با تأکید بر اینکه در جامعه لازم است هر فرد با صبر و حوصله با دیگران برخورد کند و تنها اعمال و رفتار خود را صحیح نداند، مطرح کرد: اگر به این نتیجه برسیم که هرآنچه ما می‌پنداریم یقیناً درست نیست، قطعاً با دیگران برخورد منطقی‌تر و صبورانه‌تری خواهیم داشت. گراوند گفت: حتی درصورتی که بدانیم حق با ماست و اعمال و رفتارمان صحیح است باید فرد با ملایمت و صبر با افرادی که نظر و عقاید او را قبول ندارند برخورد کرده و آن‌ها را متقاعد کند. وی با بیان اینکه در حال حاضر با توجه به شرایط سخت اقتصادی، تورم، بیماری و غیره مردم بیشتر از گذشته تحت‌فشار هستند، یادآوری کرد: به همین دلیل در حال حاضر مدارا کردن به یکی از ارکان مهم جامعه تبدیل شده که لازم است افراد نسبت به رعایت آن و کنترل خشم و استرس خود اهتمام ورزند.

این فعال اجتماعی افزود: در جامعه التهاب‌زده کنونی مردم به‌دلیل فشار روانی و اقتصادی که تحمل می‌کنند منتظر طغیان هستند بنابراین لازم است در تمام امور زندگی همانند معاملات اقتصادی، معاشرت‌های اجتماعی، اختلاف‌نظرها، حمل‌ونقل و غیره با یکدیگر با صبر و حوصله بیشتری برخورد کنند.

گراوند با اشاره به اینکه با توجه به اینکه مردم در اکثر حوزه‌های حمل‌ونقل، اقتصادی، فرهنگی و غیره به ستوه آمده‌اند گفت: پس لازم است که کبریت به آتش خشم دیگران زنجیم و کمی از مواضع خود هرچند درست، به نفع دیگران کناره‌گیری و با لطافت بیشتری برخورد کنیم. وی با بیان اینکه در جامعه امروزی متأسفانه سطح تحمل بیشتر مردم به میزان قابل‌توجهی کاهش یافته‌است، ابراز کرد: مردم باید با رفتار مناسب، کنترل استرس، خشم و غیره کاری کنند که نزاع و درگیری رخ ندهد.

این پژوهشگر اجتماعی با بیان اینکه در شرایط عادی و بدون التهاب هر فرد می‌تواند نظر و اعتقاد خود را به‌صورت صریح و جامع بیان کند، افزود: البته لازمه این رفتار این است که طرف مقابل در ابتدا شنونده خوبی باشد و سپس تحمل نقد و انتقاد را داشته باشد و بتواند در

کمال آرامش و صبر از موضع خود دفاع کند. گراوند گفت: متأسفانه در حال حاضر به دلیل فشارهای اقتصادی و تورمی که در کشور حاکم است جو جامعه سالم نیست و هر فرد باید نظر درست خود را به‌قدری با لطافت برخورد کند که نزاع و درگیری رخ ندهد.

وی با بیان اینکه مدارا در جامعه تنش‌ها و آسیب‌های اجتماعی را به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد، ابراز کرد؛ متأسفانه در حال حاضر سطح نزاع فردی در جامعه به‌شدت بالاست و مدارا می‌تواند تأثیر بسزایی بر کاهش نزاع‌های فردی داشته باشد.

این جامعه‌شناس با بیان اینکه مدارا و کنترل خشم تأثیر بسزایی بر کاهش قتل و غارت در جامعه خواهد داشت، عنوان کرد: در این راستا سازش و مدارا در خانواده باعث می‌شود که شاهد کاهش طلاق و تنش‌های خانوادگی باشیم. گراوند با بیان اینکه در خانواده، مادر محور مدارا کردن است، افزود: به دلیل ساختار لطیفی که بانوان دارند در اکثر مواقع از آن‌ها انتظار می‌رود که با کنترل اوضاع اجازه ندهند چالش و نزاعی در خانواده رخ دهد.

وی اذعان کرد: ما به‌شدت به مدارا و تحمل یکدیگر نیاز داریم و باید اخلاقی عمل کنیم؛ جامعه بیش از هر زمان دیگری امروز به اخلاق نیاز دارد. اکسیر نجات‌بخش جامعه ایران خلق نیکوست، در توافیک، تجارت و کلان، اخلاقی عمل کنیم و منافع دیگران را به خود ترجیح دهیم.

این فعال اجتماعی با بیان اینکه عدم مدارا در سطح فردی تبدیل به قتل و نزاع می‌شود، خاطرنشان کرد: عدم سازگاری در سطح خانواده تبدیل به طلاق و در جامعه تبدیل به نزاع و پر شدن زندان‌ها خواهد شد.

گراوند با بیان اینکه برای گسترش فرهنگ مداراپذیری در جامعه به پژوهش و مطالعه نیاز داریم، یادآور شد: در این راستا رسانه‌ها، ارگان‌های متولی و غیره باید این فرهنگ‌سازی را با توجه به جو ملتهب جامعه به‌مرور انجام دهند؛ در حال حاضر لازم است برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی بیش از گذشته با مردم حرف بزنیم و نسبت به آگاه‌سازی آن‌ها اقدام کنیم.

حال با توجه به آنچه گفته شد بردباری اجتماعی یعنی تحمل تفاوت‌ها؛ یعنی اینکه بتوانیم افرادی که از نظر قومیت، مذهب، رنگ پوست، طبقه اجتماعی و گرایش سیاسی مثل ما نیستند را

اجتماعی

کاهش نزاع‌های خیابانی در گروافزایش مدارای اجتماعی

کمال آرامش و صبر از موضع خود دفاع کند. گراوند گفت: متأسفانه در حال حاضر به دلیل فشارهای اقتصادی و تورمی که در کشور حاکم است جو جامعه سالم نیست و هر فرد باید نظر درست خود را به‌قدری با لطافت برخورد کند که نزاع و درگیری رخ ندهد. وی با بیان اینکه مدارا در جامعه تنش‌ها و آسیب‌های اجتماعی را به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد، ابراز کرد؛ متأسفانه در حال حاضر سطح نزاع فردی در جامعه به‌شدت بالاست و مدارا می‌تواند تأثیر بسزایی بر کاهش نزاع‌های فردی داشته باشد. این جامعه‌شناس با بیان اینکه مدارا و کنترل خشم تأثیر بسزایی بر کاهش قتل و غارت در جامعه خواهد داشت، عنوان کرد: در این راستا سازش و مدارا در خانواده باعث می‌شود که شاهد کاهش طلاق و تنش‌های خانوادگی باشیم. گراوند با بیان اینکه در خانواده، مادر محور مدارا کردن است، افزود: به دلیل ساختار لطیفی که بانوان دارند در اکثر مواقع از آن‌ها انتظار می‌رود که با کنترل اوضاع اجازه ندهند چالش و نزاعی در خانواده رخ دهد.

وی اذعان کرد: ما به‌شدت به مدارا و تحمل یکدیگر نیاز داریم و باید اخلاقی عمل کنیم؛ جامعه بیش از هر زمان دیگری امروز به اخلاق نیاز دارد. اکسیر نجات‌بخش جامعه ایران خلق نیکوست، در توافیک، تجارت و کلان، اخلاقی عمل کنیم و منافع دیگران را به خود ترجیح دهیم. این فعال اجتماعی با بیان اینکه عدم مدارا در سطح فردی تبدیل به قتل و نزاع می‌شود، خاطرنشان کرد: عدم سازگاری در سطح خانواده تبدیل به طلاق و در جامعه تبدیل به نزاع و پر شدن زندان‌ها خواهد شد.

گراوند با بیان اینکه برای گسترش فرهنگ مداراپذیری در جامعه به پژوهش و مطالعه نیاز داریم، یادآور شد: در این راستا رسانه‌ها، ارگان‌های متولی و غیره باید این فرهنگ‌سازی را با توجه به جو ملتهب جامعه به‌مرور انجام دهند؛ در حال حاضر لازم است برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی بیش از گذشته با مردم حرف بزنیم و نسبت به آگاه‌سازی آن‌ها اقدام کنیم.

حال با توجه به آنچه گفته شد بردباری اجتماعی یعنی تحمل تفاوت‌ها؛ یعنی اینکه بتوانیم افرادی که از نظر قومیت، مذهب، رنگ پوست، طبقه اجتماعی و گرایش سیاسی مثل ما نیستند را

کمال آرامش و صبر از موضع خود دفاع کند. گراوند گفت: متأسفانه در حال حاضر به دلیل فشارهای اقتصادی و تورمی که در کشور حاکم است جو جامعه سالم نیست و هر فرد باید نظر درست خود را به‌قدری با لطافت برخورد کند که نزاع و درگیری رخ ندهد. وی با بیان اینکه مدارا در جامعه تنش‌ها و آسیب‌های اجتماعی را به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد، ابراز کرد؛ متأسفانه در حال حاضر سطح نزاع فردی در جامعه به‌شدت بالاست و مدارا می‌تواند تأثیر بسزایی بر کاهش نزاع‌های فردی داشته باشد. این جامعه‌شناس با بیان اینکه مدارا و کنترل خشم تأثیر بسزایی بر کاهش قتل و غارت در جامعه خواهد داشت، عنوان کرد: در این راستا سازش و مدارا در خانواده باعث می‌شود که شاهد کاهش طلاق و تنش‌های خانوادگی باشیم. گراوند با بیان اینکه در خانواده، مادر محور مدارا کردن است، افزود: به دلیل ساختار لطیفی که بانوان دارند در اکثر مواقع از آن‌ها انتظار می‌رود که با کنترل اوضاع اجازه ندهند چالش و نزاعی در خانواده رخ دهد.

وی اذعان کرد: ما به‌شدت به مدارا و تحمل یکدیگر نیاز داریم و باید اخلاقی عمل کنیم؛ جامعه بیش از هر زمان دیگری امروز به اخلاق نیاز دارد. اکسیر نجات‌بخش جامعه ایران خلق نیکوست، در توافیک، تجارت و کلان، اخلاقی عمل کنیم و منافع دیگران را به خود ترجیح دهیم. این فعال اجتماعی با بیان اینکه عدم مدارا در سطح فردی تبدیل به قتل و نزاع می‌شود، خاطرنشان کرد: عدم سازگاری در سطح خانواده تبدیل به طلاق و در جامعه تبدیل به نزاع و پر شدن زندان‌ها خواهد شد.

گراوند با بیان اینکه برای گسترش فرهنگ مداراپذیری در جامعه به پژوهش و مطالعه نیاز داریم، یادآور شد: در این راستا رسانه‌ها، ارگان‌های متولی و غیره باید این فرهنگ‌سازی را با توجه به جو ملتهب جامعه به‌مرور انجام دهند؛ در حال حاضر لازم است برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی بیش از گذشته با مردم حرف بزنیم و نسبت به آگاه‌سازی آن‌ها اقدام کنیم. حال با توجه به آنچه گفته شد بردباری اجتماعی یعنی تحمل تفاوت‌ها؛ یعنی اینکه بتوانیم افرادی که از نظر قومیت، مذهب، رنگ پوست، طبقه اجتماعی و گرایش سیاسی مثل ما نیستند را

اثرات کشنده تصویر دروغینی که «سلبریتی‌ها» از خود به نمایش می‌گذارند!

اساساً داشتن یک تصویر ایده‌آل از زندگی تا آنجا که فاصله بین ایده‌آل و زندگی واقعی مورد توجه باشد نه‌تنها اشکالی ندارد بلکه باعث انگیزه می‌شود؛ مشکل از آنجا شروع می‌شود که فرد محدودیت‌های زندگی واقعی را فراموش می‌کند و تمام تعلق خاطرش به تصویر فانتزی معطوف می‌شود؛ این تعلق خاطر هم باعث متغفل شدن می‌شود و هم یک خودانتقادی ویرانگر را درون فرد دامن می‌زند و خود را در عرصه‌های مختلف زندگی فرد نشان می‌دهد.

■ برای دورشدن از کمال‌گرایی باید چه کرد؟
قدیم نخست رسیدن به این آگاهی است که تصویر زندگی آن‌گونه که یک سلبریتی از درپچه رسانه ارائه می‌کند، ایده‌آل نیست! دختر شاه پریون و شاهزاده اسب‌سوار فقط از طریق همان درپچه رسانه‌ای ازدواج یا پیش‌واهند گذشت و در دنیای واقعی همه گزینه‌ها برای ازدواج، محدودیت‌ها و نقص‌هایی دارند.

قدیم دوم این است که خودمان را با همان ضعف‌ها و نقص‌هایی که داریم بپذیریم! قبول کنیم که اشتباه می‌کنیم و این اشتباه می‌تواند فرصتی برای ساختن زندگی بهتر باشد؛ قرار نیست همه شرایط از همان اول در ایده‌آل‌ترین صورتش آماده باشند؛ با این پیش‌بینی اگر در ذهن، ایده‌آلی هم داشته باشیم از ترسیدن به آن یا شکست در مسیر رسیدن به آن ناامید نمی‌شویم.

ما شباهت دارند؛ مثل ما شوخی می‌کنند، بچه‌دار می‌شوند، و غذا می‌خورند اما این شباهت ذره‌ای از فاصله کهنشانی آن‌ها با ما کم نمی‌کند! مشتریکی باشد که به‌قدر خود سلبریتی متزلزل و بی‌دوام، همین تصویر متزلزل و بی‌دوام، سرودست می‌شکنند به‌طوری‌که در یک برنامه تلویزیونی که مربوط به یکی از اپراتورهای تلفن همراه بود یک زوج سلبریتی ۱۰۰ میلیون تومان دریافت کردند تا قصه آشنایی‌شان قبل ازدواج را تعریف کنند!

سلبریتی‌ها در هر حوزه‌ای که باشند توسط عموم مردم به‌خصوص جوانان به‌راحتی به‌رسمیت شناخته می‌شوند و رفتار آن‌ها به‌عنوان الگو در جامعه تلقی می‌شود اما چرا به تصویری که سلبریتی‌ها از زندگی نشان می‌دهند، دل‌بسته می‌شویم؟

سلبریتی‌ها با تصویری که از زندگی‌شان نشان می‌دهند به ما این فرصت را می‌دهند تا کمی از زندگی روزمره‌مان فاصله بگیریم؛ تصویری از زندگی می‌سازند که در آن خبری از نقص، کمبود و نداری نیست! ما نسبت به چنین تصویری احساس تعلق خاطر می‌کنیم. در این نگاه، سلبریتی بیشتر شبیه یک کالاست که از طریق رسانه، به مشتری که همان مخاطب رسانه است، عرضه شده است و مخاطب پس از پسندکردنش، تکه‌هایی از آن را انتخاب و سعی می‌کند مالک آنها شود.

سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها در شبکه‌های اجتماعی است؛ سلبریتی‌ها از طریق رسانه، یک‌لحظه گذرا را ثبت می‌کنند تا تصویری آنی از واقعیت اجتماعی بخشی از مردم به‌خصوص جوانان برای شنیدن همین تصویر متزلزل و بی‌دوام، سرودست می‌شکنند به‌طوری‌که در یک برنامه تلویزیونی که مربوط به یکی از اپراتورهای تلفن همراه بود یک زوج سلبریتی ۱۰۰ میلیون تومان دریافت کردند تا قصه آشنایی‌شان قبل ازدواج را تعریف کنند!

سلبریتی‌ها در هر حوزه‌ای که باشند توسط عموم مردم به‌خصوص جوانان به‌راحتی به‌رسمیت شناخته می‌شوند و رفتار آن‌ها به‌عنوان الگو در جامعه تلقی می‌شود اما چرا به تصویری که سلبریتی‌ها از زندگی نشان می‌دهند، دل‌بسته می‌شویم؟

سلبریتی‌ها با تصویری که از زندگی‌شان نشان می‌دهند به ما این فرصت را می‌دهند تا کمی از زندگی روزمره‌مان فاصله بگیریم؛ تصویری از زندگی می‌سازند که در آن خبری از نقص، کمبود و نداری نیست! ما نسبت به چنین تصویری احساس تعلق خاطر می‌کنیم. در این نگاه، سلبریتی بیشتر شبیه یک کالاست که از طریق رسانه، به مشتری که همان مخاطب رسانه است، عرضه شده است و مخاطب پس از پسندکردنش، تکه‌هایی از آن را انتخاب و سعی می‌کند مالک آنها شود.

«خط قرمز» بحث‌های زناشویی چیست؟

عصبانیت محق هستند که هر رفتاری را نشان دهند و در انتها با یک معذرت‌خواهی دلخوری ایجاد شده را از دل همسر خود درآورند، خاطرنشان کرد، نمی‌توان هر حرفی را زد و هر رفتاری را انجام داد و نهایتاً انتظار بخشش از همسر با بیان «معذرت می‌خواهم» را داشت. نباید فراموش کرد که پشیمانی پس از شکستن خط قرمزهای رابطه زناشویی فایده‌ای ندارد و حتی ممکن است با گذشت زمان نیز آن حرف‌ها و رفتارهای آزاردهنده، خود را به شکل‌های مختلف در رابطه نشان دهد.

وی در پایان سخنان خود، ناتوانی در کنترل خشم به هنگام عصبانیت و در پی آن بروز رفتارهای ناسازگارانه را ازجمله نشانه‌های نداشتن سلامت روان نسیی در افراد عنوان کرد و افزود، باید عوامل مؤثر در ناتوانی فرد برای کنترل خشم را ریشه‌یابی کرد، ما می‌توانیم خشم خود را به هنگام عصبانیت ابراز کنیم اما حق نداریم به همسر و عصبانیت از خود واکنش‌های تند نظیر داد زدن و پرتاب اشیاء و... نشان دهیم.

مهارت‌های لازم برای آغاز زندگی مشترک دانست و تصریح کرد، در رابطه زناشویی باید زوجین مهارت گفت‌وگو و حل مسئله را بلد باشند تا کار به دعوا نرسد، دعوا یعنی زوجین وارد گفت‌وگویی شده‌اند که در آن به‌دنبال برنده شدن خود و بازنده شدن دیگری هستند.

این روان‌شناس، معتقد است که زن و شوهر باید توانایی بیان درست مسئله‌ای که نسبت به آن دلخور و ناراحت هستند را بلد باشند تا در صورت بروز ناراحتی، مسئله را با کلامی درست برای همسر خود بیان کنند.

تکلو همچنین این را هم گفت که دلخوری‌های بیان نشده زن و شوهر نهایتاً تبدیل به خشم انفجاری و یا عصبانیت‌های شدیدی می‌شود که نهایتاً می‌تواند روی آوردن به رفتارهای ناسازگارانه نظیر فحش، ناسزا، توهین و حتی در موارد شدید کتک‌کاری، شکستن وسایل منزل، پرتاب وسایل به سمت همسر و خودزنی را در پی داشته باشد. اختلافات به مرحله دعوا و درگیری بین زوجین اینکه بعضاً زوجین تصور می‌کنند به هنگام بروز

سپهرغرب، گروه اجتماعی؛ یک روان‌شناس با ناپسند دانستن بی‌حرمتی کردن زن و شوهر به هنگام بروز بحث و اختلاف فکر، حفظ احترام همسر را ازجمله خط قرمزهای رابطه زوجین دانست و گفت: از پایه‌ها و اصول اساسی رابطه زناشویی حفظ احترام یکدیگر و حرمت رابطه است و اطلاق این حرمت و احترام شکسته‌شد، در واقع حریم زناشویی برداشته می‌شود.

دکتر محمد ابراهیم تکلو با بیان اینکه وقتی حریم میان زوجین در رابطه زناشویی برداشته شود، به اصطلاح روی زن و شوهر به روی یکدیگر باز شده و این رفتار غلط برایشان عادی‌سازی می‌شود، اظهار کرد: تکرار این بی‌احترامی و بی‌حرمتی‌ها می‌تواند رابطه را به سمت سست شدن و در موارد شدیدی به سمت جدایی و طلاق بکشاند.

به گفته وی فحاشی، بی‌حرمتی، تحقیر و توهین به همسر و نزدیکان او در کنار سایر مؤلفه‌ها نظیر خیانت و عدم تعهد ازجمله خط قرمزهای رابطه زناشویی است که می‌تواند با

