

خط زنگ

فصلنامه آموزشی، اجتماعی و تربیتی

۶۱

دیروز و امروز،
همواره پیروز

تلف و تود





ا صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
ا شماره مجوز: ۹۴۶۱۴ مورخ: ۱۴۰۲/۸/۸

مدیر مسئول: دکتر فریده اولاد قباد

سر دبیر: دکتر بهروز بزرگی

مدیر اجرایی: معصومه کاظمی

همکاران این شماره:

دکتر کاظم قجاوند- معصومه فهیم مطلق- دکتر فهیمه لرستانی-
دکتر مریم رئوفی- رؤیا مجیدی- رضا شابهاری- امیر علی توانا-
امید نجیمی گشتاسب- دکتر مهران داودی- دکتر ناصر محمدی- دکتر
توکل فرج پور- آرزو بهرام مصیر

جلد و صفحه آرایی: سید حمزه انتظار

نشریه خط زندگی پذیرای نظرات، انتقادات و پیشنهادات خوانندگان است.

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۳۹۴-۱۱۵۸۱۵

تلفن: ۸۸۹۳۹۶۲۸ - ۸۸۹۳۷۶۰۳ | داور نگار: ۸۸۹۳۵۷۶۰

قابل توجه خوانندگان گرامی؛ مطالب نشریه خط زندگی علاوه بر
بارگذاری در سایت ایشار به آدرس www.isaar.ir، در کانال های آموزش
خانواده نیز پیاده سازی شده است. علاقمندان جهت استفاده از نشریه
خط زندگی می بایست عضو کانال های آموزش خانواده شوند.

مخاطبان محترم می توانند نظرات خود را به آدرس الکترونیکی

mag.zendegi@gmail.com

ارسال نمایند.

فهرست

۵	یک نفر برای همه و همه برای وطن	خط آغاز
۱۴	ایران عزیز پیروز است و پیروز خواهد بود	خط رهبری
۲۳	آدم‌ها و کلاغ‌ها	خط همدلی
۳۳	تلاش برای فردایی بهتر	خط اندیشه
۴۵	دنیا دارم کافات است	خط قرمز
۵۵	طبقه بحران زی	
۶۹	چگونه به رشد تاب‌آوری خانواده خود کمک کنیم؟	خط وصل
۸۵	پیشگیری از اعتیاد با گذر واقع‌بینانه از بحران‌های زندگی	خط خانواده
۹۸	مدیریت خود در شرایط بحرانی و دشوار	
۱۱۱	خیانت در امانت	خط حقوقی
۱۱۸	شرایط یک وکالت‌نامه قانونی	
۱۲۹	من خانه ام را دوست دارم	خط کودکانه
۱۳۹	چگونه مفاهیم وطن‌دوستی را به کودکانمان منتقل کنیم؟	

فهرست

۱۵۱	سلامت روانی خانواده	خط سلامت
۱۶۷	آنجا که حق پیروز است	خط مقدم
۱۷۹	هشدارها در دوره آشنایی	خط مشاور
۱۹۱	۱۲ راز موفقیت در لحظه‌های بحرانی	خط آشنایی
۱۹۳	کودکان و بحران‌های عاطفی: راهکارهایی برای پرورش تاب‌آوری و مقابله با استرس	
۱۹۶	و خدا را ما را تنها نخواهد گذاشت	
۱۹۸	یار هم	خط خیال
۱۹۹	دوستی	
۲۰۱	لطف یار	
۲۰۲	آرامش در ناآرامی	خط ارتباط
۲۱۱	مسابقه شماره ۶۱	مسابقه
۲۱۳	فرم نظرخواهی نشریه شماره ۶۰	نظرخواهی

خط آغاز

سخن سردبیر



یک نفر برای همه و همه برای وطن



کشور ما جای شگفت‌انگیزی است. سرزمینی پر رمز و راز با تمدنی دیرینه و هویت ملی محکم و مستمر که بارها و بارها موردتهاجم و تعدی بیگانگان قرار گرفت، اما همچنان قدرتمند و پایدار باقی ماند.

شاید بتوان گفت مهم‌ترین دلیل خاص بودن ایران این است که موقعیت ممتازی در خاورمیانه دارد. در جایی که به عنوان منبع اصلی انرژی جهان، به ویژه نفت و گاز، و همچنین به دلیل موقعیت جغرافیایی استراتژیک خود که نقطه اتصال سه قاره آسیا، اروپا و آفریقا است، از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار می‌باشد.

آنچه که همیشه و به ویژه در بحبوحه‌ی بحران‌ها عامل ماندگاری و دوام این آب و خاک شد، همبستگی ملی مردمانش است که یک دل و همنوا برای حفظ حریم امن این کشور ایستادند و مقاومت کردند. عاملی که در هر برهه‌ای از زمان، متجاوزین را با ماهیت جنون‌آمیزشان به عقب راند و سبب آن شد که ملت ایران همواره پیروز و سربلند از دوران‌های سخت تاریخ با موفقیت عبور کنند.

همبستگی ملی که عاملی تعیین‌کننده در بقاء این مرز و بوم است در واقع احساس مشترکی از عشق و وفاداری نسبت به هویت مکانی و باورهای اعتقادی این سرزمین است که در بین مردمان مختلف آن فارغ از تفاوت‌های قومی، مذهبی، زبانی و اجتماعی وجود دارد. مردمی که از لحاظ فرهنگی و فضای

زندگی ممکن است حتی به هم نزدیک هم نباشند اما در یک آب و خاک مشغول زندگی هستند و همزیستی مسالمت آمیزی با یکدیگر دارند. در جایی که وطن نام دارد و هر جا که لازم باشد همه برای حفظ آن تاپای جان فداکاری می کنند.

و آنچه که این همبستگی را در جامعه‌ی ما تقویت می کند، پیوندهای عمیق انسانی با تاریخ و فرهنگ و تمامیت جغرافیایی ایران است. یعنی هر آنچه که بخشی از هویت ملی مشترک ما محسوب می شود و البته عشق و مودت و نوع دوستی که پایه و اساس روابط انسانی ما است و متعاقباً همدلی اجتماعی را شکل می دهد.

این پیوندها که از باورهای مشترک نشأت می گیرند؛ عامل مهمی در حمایت از یکدیگر است که در مواجهه با هر بحرانی به اوج می رسد. به ویژه اگر آن بحران؛ هجوم بیگانه‌ی قدرت طلب و قصی‌القلبی باشد که به تمامیت ارضی وطن تعرض کرده باشد.

مصادق بارز این همبستگی در جنگ دوازده روزه‌ی اخیر به منصفه‌ی ظهور رسید. یعنی درست در زمانی که به نظر می رسید نوعی بی تفاوتی اجتماعی بر جامعه حاکم است؛ اتفاق شگفت انگیزی رخ داد. مردم وقتی با هجوم دشمنی کودک‌کش مواجه شدند و نسبت به موجودیت، استقلال و تمامیت جغرافیایی کشور احساس خطر کردند؛ بارفتاری به غایت هوشمندانه، دست به احیای

پیوندهای فراموش شده زدند
و واکنشی از خود نشان دادند
که حاصل آن تقویت حس
اعتماد و مشارکت عمومی
بود. پدیده‌ای که آن را می‌توان
**«تجلی روح جمعی در جامعه‌ی
ایرانی»** دانست. حمایت

اجتماعی فراگیری که اگر اندیشمندان و مصلحان
کشور فهم صحیحی از آن داشته باشند و با
راهبرد آگاهانه‌ای به مدیریت آن پردازند؛ در شرایط
مشابه باز هم می‌توان شاهد همیاری و همدلی
گسترده‌ای در کشور بود.

این روح جمعی یا شاید بشود گفت وجدان عمومی،
همان عاملی است که منجر بدان شد تا مردم مناطق امن،
میزبان هم وطن خود باشند و درب خانه‌هایشان را

به روی دیگرانی که برای حفظ جان مجبور به
ترک شهر و دیار شده بودند، بگشایند. تمام
توانشان را برای کاهش ترس و نگرانی افراد در
معرض خطر به کار بگیرند و همدلانه از آنان
مراقبت کنند و به قول جامعه‌شناسان «این
یعنی ایرانی‌ها قابلیت همدلی و همبستگی
زیاد در شرایط بحران را دارند.»

بدیهی است که تجربه این رفتار جمعی در روزهای جنگ می‌تواند در تقابل با خطرات آینده بسیار مؤثر باشد.

هویت ملی

ما ایرانی‌ها عادت‌های خاص و اخلاق منحصر به فردی داریم. یکی از مهم‌ترین خصوصیات ایرانیان، برخورداری از هویت ملی است که نشانه‌ای از اصالت فرهنگی-نژادی، باور به آموزه‌های والای مذهبی و داشتن قلمرو و سرزمین شناخته شده است.

هویت ملی یا «تشخص» مجموعه‌ای از ارزش‌ها، هنجارها، احساسات و رویکردهایی است که اصل مهمی در تقویت انسجام و یکپارچگی ایرانیان بشمار می‌رود. زیرا ما را به عنوان ملتی واحد که با اشتراکات بسیار در مرزهای جغرافیایی تعریف شده‌ای زندگی می‌کنیم؛ از سایر ملل متمایز می‌سازد و حول یک مفهوم مشترک جمعمان می‌کند و با همبستگی پایدار، در کنار هم نگه می‌دارد. مفهومی به نام وطن، میهن یا سرزمین مادری. به هر نامی که بشناسیمش، برایمان مقدس است و اگر موجودیتش، هویتش و حد و مرزهایش به خطر بیفتد، جان و مال و حتی فرزندانمان را در طبق اخلاص می‌گذاریم تا ایران از نفس نیفتد و همچنان باقی بماند. بدیهی است هر قدر که انسجام اجتماعی ما قوی‌تر باشد، همگرایی و احساس تکلیف و تعهدمان نیز نسبت به دیگران بیشتر می‌شود و به همین

دلیل است که حتی اگر هزار و یک اختلاف نظر و سوء تفاهم بینمان باشد، وقتی بایک مشکل مشترک و اساسی روبرو می‌شویم، همه‌ی نارضایتی‌ها و گلایه‌ها را کنار می‌گذاریم، واکنشی مبتنی بر عقل، اراده، تجربه، تاریخ و فرهنگمان از خود نشان می‌دهیم و با جان و دل در کنار کسانی قرار می‌گیریم که هموطن ما هستند و نگران‌شان هستیم که مبادا آسیب ببینند. پس سعی می‌کنیم از رنج و ترس و اضطراب‌شان کم کنیم و با هر آنچه که در توان داریم، برای حفظ استقلال، تمامیت ارضی و هویت ملی تلاش مضاعفی داشته باشیم و این همان روح جمعی است که در مواقع بحران و در مواجهه با چالش‌ها، به ویژه در دوران جنگ و دفاع از وطن، بیشتر نمایان می‌شود. بنابراین وفاداری به هویت ملی، عامل دیگری در بروز عملکرد باشکوه و زیبای مردم در واقعه‌ی اخیر بود. مردمی که صبورانه و هوشمندانه کنار همدیگر ایستادند و در یک اقدام خودجوش، به دفاع از سرزمین، ملیت و نظام سیاسی کشور پرداختند. ناگهان موجی از همراهی و همدلی در همه جا فراگیر شد. دغدغه‌های روزمره و حتی نگرانی‌های معیشتی رنگ باختند و رفتاری شکل گرفت که در جامعه‌شناسی «اخلاق مراقبتی» نام دارد. و به ضرس قاطع می‌توان گفت همه‌ی این عملکردها، همبستگی‌ها، پایداری‌ها و این کمک‌های متقابل؛ بخشی لاینفک از خلق و خوی ملی ایرانیان است. ویژگی والایی که در وطن دوستی



ریشه دارد. مفهومی عمیق، چندبُعدی و احساسی ذاتی و طبیعی که شامل عشق و علاقه به وطن و مردمی که در آن زندگی می‌کنند؛ می‌شود. جایی که در آن هویت ملی و فرهنگی ما شکل گرفته است.

از این رو هر ایرانی در هرکجای این آب و خاک که ریشه دوانده باشد،

در هر شرایطی آماده‌ی فداکاری برای این سرزمین است. سرزمینی درخشان، مهد تمدن و فرهنگ و پراز افتخارات تاریخی... چرا که خود را نسبت به دیگرانی که با آنان خاطرات مشترک و جامعه‌پذیری واحدی دارد، متعهد احساس می‌کند و حمایتگری از دیگران را وظیفه‌ی اخلاقی-انسانی خود می‌داند.

آری به راستی که بستر تاریخی ایران عرصه‌ی تجارب متعددی از جنگ است. جنگ و ستیزی که غالباً از سوی دیگران تحمیل شده است. اما به تجربه ثابت شده که هر وقت کشور با هجوم بیگانگان و یا هر نوع فشار بیرونی مواجه شد و در معرض خطر تعرض قرار گرفت،

مردم باشعار «یک نفر برای همه و همه برای وطن»؛ با آگاهی و با اراده‌ی جمعی؛ دست به دست هم دادند تا بیگانه‌ی متجاوز را دور کنند و وطن را از سلطه‌ی بیگانگان و پیامدهای ناگوار آن برهانند.

وطن یعنی سرزمین مادری، یعنی هویت، ملیت و حس تعلق نسبت به خاکی که در آن متولد شدیم و پا گرفته‌ایم. این عرصه فقط یک محدوده‌ی جغرافیایی نیست. مأمن و پناه همه ماست. نسبت به آن دلبستگی داریم؛ متعهدیم، موظفیم و اکنون که پیروزمندانه از جنگ تحمیلی دیگری گذر کردیم، زمان آن فرارسیده است که باز در کنار هم باشیم و برای ترمیم خرابی‌ها و آبادانی آن تلاشی مضاعف کنیم. زیرا «وطن یعنی عشق، یعنی همبستگی، یعنی ما و بزرگ‌ترین رویا و آرزوی ما... پس باید که آن را همیشه در اوج نگه داریم و مسیری را طی کنیم تا موجودیت سرزمینی مان همچنان ماندگار بماند.»

مخلص کلام اینکه اگر درک درستی از میهن دوستی داشته باشیم، با تاب‌آوری مشکلات را تحمل می‌کنیم. مرزبندی‌ها و خط‌کشی‌ها را از میان برمی‌داریم. آغوش مهرمان را به روی هم باز می‌کنیم و نه در حد انتظار بلکه بیش از انتظار برای بازکردن راه و حل مسائل تلاش می‌کنیم و آنقدر در کنار هم می‌مانیم تا این خطرات بالقوه از سرکشور دور شود. در کنار هم ماندن، بزرگ‌ترین نیکوکاری و بزرگ‌ترین خیر



جمعی است چون زیستن با اتحاد، بایکپارچگی و با عشق به وطن می‌تواند ما را از هر خطر و هر بحرانی نجات دهد. آنچنان که خداوند نیز فرموده است:

«نیکوکاری آن نیست که روی خود را به سوی مشرق و مغرب بگردانید بلکه نیکی آن است که کسی به خدا و روز بازپسین و فرشتگان و کتاب [آسمانی] و پیامبران ایمان آورد و مال [خود] را با وجود دوست داشتنش به خویشاوندان و یتیمان و بینوایان و در راه ماندگان و گدایان و در راه بندگان بدهد و نماز را برپای دارد و زکات را بدهد و آنان که چون عهد بندند به عهد خود وفادار اند و در سختی و زیان و به هنگام جنگ شکیبایانند آنانند کسانی که راست گفته‌اند و به راستی که آنان همان پرهیزگارانند». (سوره مبارکه بقره / آیه ۱۷۷)

سردبیر

دکتر بهروز بزرگی

پند گرفتن از سیره علما و توجه به اندرزهای ایشان همواره راهگشایی مناسب برای رسیدن به تعالی فکر و کمال اخلاقی است. بر این اساس این بخش از نشریه اختصاص دارد به سخنرانی و پیام‌های امام راحل و مقام معظم رهبری (مدظله العالی)

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْكَ يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ



ایران عزیز
پیروز است

و پیروز
خواهد بود

«..... رژیم صهیونیستی اشتباه بزرگی کرد، خطای بزرگی کرد، غلطی کرد و عواقب آن، او را بیچاره خواهد کرد، به توفیق الهی» . مقام معظم رهبری پس از شکست رژیم جعلی صهیونیستی رهبر کبیر انقلاب اسلامی در طی پیام تصویری به ملت ایران تبریک گفتند به همین مناسبت نشریه خط زندگی در این شماره به مرور بیانات رهبر معظم انقلاب مدظله العالی در سومین پیام تصویری پس از تجاوز رژیم صهیونیستی به خاک ایران می‌پردازد.

سلام و درود فراوان به ملت عزیز و بزرگ ایران. اولاً یاد شهیدان گران قدر حوادث اخیر را گرامی می‌دارم؛ سرداران شهید، دانشمندان شهید که حقاً و انصافاً ارزشمند بودند برای جمهوری اسلامی و خدمت کردند و امروز در پیشگاه پروردگار، پاداش خدمات برجسته‌ی خودشان را دریافت می‌کنند ان شاء الله.



یکی تبریک پیروزی بر رژیم جعلی صهیونیست. رژیم صهیونی با آن همه هیاهو، با آن همه ادّعا، در زیر ضربات جمهوری اسلامی تقریباً از پا درآمد و له شد. فکر اینکه چنین ضرباتی از سوی جمهوری اسلامی ممکن است بر رژیم وارد بشود،



در ذهن آنها و مخیله‌ی آنها خطور نمی‌کرد و اتفاق افتاد. خدا را سپاس می‌گزاریم که به نیروهای مسلح ما کمک کرد، توانستند از دفاع چندلایه‌ی پیشرفته‌ی آنها عبور کنند و بسیاری از مناطق شهری و نظامی آنها را زیر فشار موشک‌های خودشان و باتهاجم قوی سلاح پیشرفته‌ی خودشان با خاک یکسان کنند! این یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی است؛ این نشان‌دهنده‌ی آن است که رژیم صهیونیستی بداند که تعرض به جمهوری اسلامی ایران برایش هزینه‌زاست، هزینه برای او ایجاد می‌کند، هزینه‌ی سنگین برای او به وجود می‌آورد و ایجاد می‌کند. و بحمدالله این اتفاق افتاد؛ افتخارش متعلق به نیروهای مسلح و مردم عزیزمان است که این نیروهای مسلح را از درون خود ایجاد کردند، تربیت کردند، پشتیبانی کردند و دست [قوی] آنها را برای انجام یک چنین کار بزرگی فراهم کردند، قوی کردند.



تبریک دوّم مربوط به پیروزی ایران عزیزمان بر رژیم آمریکا است. رژیم آمریکا وارد جنگ مستقیم شد، چون احساس کرد که اگر وارد نشود، رژیم صهیونیستی به کلّی نابود خواهد شد. وارد جنگ شد برای اینکه او را نجات بدهد، لکن هیچ دستاوردی از این جنگ نداشت. به مراکز هسته‌ای ما حمله کردند که البته این به طور مستقل در خور پیگیری جزائی در دادگاه‌های بین‌المللی است اما نتوانستند کار مهمّی انجام بدهند. رئیس‌جمهور آمریکا در

شرح آنچه واقع شده بود بزرگ‌نمایی غیر متعارفی کرد، معلوم شد که به این بزرگ‌نمایی احتیاج دارد؛ هر کسی می‌شنید آن حرف‌ها را، می‌فهمید که در زیر ظاهر این حرف‌ها یک حقیقت دیگری وجود دارد. کاری نتوانستند انجام بدهند، به مقصودی که داشتند نتوانستند برسند و بزرگ‌نمایی می‌کنند تا حقیقت را بپوشانند و مکتوم نگه دارند. اینجا هم جمهوری اسلامی پیروز شد و متقابلاً جمهوری اسلامی سیلی سختی به گونه‌ی آمریکا نواخت؛ به یکی از پایگاه‌های مهم آمریکا در منطقه، پایگاه العُدید، حمله کرد و خساراتی وارد کرد. همان کسانی که در آن قضیه بزرگ‌نمایی کرده بودند، در این قضیه سعی کردند کوچک‌نمایی کنند، بگویند هیچ اتّفاقی نیفتاده، در حالی که اتّفاق بزرگی افتاده بود. اینکه جمهوری اسلامی دسترسی داشته باشد به مراکز مهم آمریکا در منطقه و هر وقت مقتضی دانست علیه آنها اقدام بکند، این حادثه‌ی کوچکی نیست، حادثه‌ی بزرگی است، در آینده هم این حادثه قابل تکرار است؛ در صورتی که تعرّضی صورت بگیرد، هزینه‌ی دشمن و هزینه‌ی متعرّض قطعاً هزینه‌ی بالایی خواهد بود.

تبریک سوّم تبریک اتّحاد و اتّفاق فوق‌العاده‌ی ملّت ایران است. بحمدالله یک ملّت در حدود نود میلیون جمعیت، یکپارچه، یک‌صدا، شانه‌به‌شانه، در کنار هم،



بدون هیچ گونه تفاوتی در خواسته‌ها و در مقاصدی که ابراز می‌کنند، ایستادند، شعار دادند، حرف زدند، از رفتار نیروهای مسلح حمایت کردند، بعد از این هم همین خواهد بود. ملت ایران بزرگواری خودش را، شخصیت

برجسته و ممتاز خودش را نشان داد در این قضیه و نشان داد که در هنگام لازم، یک صدا از این ملت شنیده خواهد شد، و بحمدالله این اتفاق افتاد.

نکته‌ای که من می‌خواهم به عنوان یک نقطه‌ی اساسی عرایض عرض بکنم این است که رئیس‌جمهور آمریکا در یکی از بیاناتش و اظهاراتش گفت ایران باید تسلیم بشود. «تسلیم بشود»! بحث غنی‌سازی دیگر نیست، بحث صنعت هسته‌ای نیست، بحث تسلیم ایران است. البته این حرف برای دهان رئیس‌جمهور آمریکا خیلی بزرگ است. ایرانِ با عظمت، ایرانِ با این تاریخ، ایرانِ با این فرهنگ، ایرانِ با این عزم پولادین ملی، اسم «تسلیم» برای یک چنین کشوری مایه‌ی استهزاء کسانی است که ملت ایران را می‌شناسند. لکن این اظهار او یک حقیقتی را لو داد؛ آمریکایی‌ها از اوّل انقلاب با ایران اسلامی مشغول معارضه هستند، پنجه می‌افکنند، هر دفعه‌ای هم یک بهانه‌ای دارند: یک بار حقوق بشر است، یک بار دفاع از دموکراسی است، یک بار حقوق زن است، یک بار غنی‌سازی است، یک بار اصل مسئله‌ی هسته‌ای است، یک بار مسئله‌ی ساخت موشک است؛ بهانه‌های گوناگونی می‌آورند، اما باطن قضیه یک چیز بیشتر نیست و آن «تسلیم ایران» است. قبلی‌ها نمی‌گفتند این را، چون این قابل قبول نیست؛

در هیچ منطق بشری قابل قبول نیست که به یک ملّتی بگویند بیاید تسلیم بشوید، لذا آن را زیر عناوین دیگری پنهان می‌کردند. این شخص لو داد آن حقیقت را، نشان داد و فهماند که آمریکایی‌ها فقط به تسلیم ایران راضی می‌شوند و نه به کمتر از آن. و این یک نقطه‌ی مهمّی است! ملّت ایران بدانند [علّت] معارضه‌ی با آمریکا این است و این اهانت بزرگ به ملّت ایران را آمریکایی‌ها دارند و چنین اتّفاقی هم هرگز نخواهد افتاد؛ هرگز نخواهد افتاد.

ملّت ایران ملّت بزرگی است، ایران کشور قوی و پهناوری است، ایران دارای تمدّن کهنی است؛ ثروت فرهنگی و تمدّنی ما صدها برابر بیشتر از آمریکا و امثال آمریکا است. اینکه کسی توقّع کند که ایران تسلیم کشور دیگری بشود، این یکی از آن مهمل‌گویی‌های غلطی است که یقیناً مایه‌ی استهزاء افراد خردمند و افراد دانا واقع خواهد شد. ملّت ایران عزیز است و عزیز خواهد بود، پیروز است و پیروز خواهد بود به توفیق الهی. و امیدواریم خدای متعال این ملّت را در زیر سایه‌ی الطاف خودش همیشه با عزّت و شرف محفوظ بدارد، درجات امام بزرگوار را عالی کند و حضرت بقیّة الله (ارواحنا فداه) را از این ملّت، راضی و خشنود کند و کمک آن بزرگوار، پشتیبان این ملّت باشد.

خط همدلی، فصل تأمل و درنگ در زندگی است. یادمان نرود که مسافری هستیم در جاده روزگار و به سمت خدا در حرکتیم. در این سفر همواره با هم زندگی می‌کنیم و نیازمند عشق و انس به یکدیگریم. این فرصت را غنیمت شماریم.



آدم‌ها و کلاغ‌ها

کلاغ‌ها موجودات عجیب و خاصی هستند. حضورشان، پروازهای دسته جمعی شان و صدا سر دادن‌هایی که سکوت صبح و غروب را می‌شکند، کمی گیج‌کننده است و حس ناشناخته‌ای شبیه به ترس یا دلهره را در دل آدم‌ها زنده می‌کند! شاید به قول دانشمندان هوش سرشار و شخصیت پیچیده و چند بُعدیشان باعث آن می‌شود که تا این حد باورناپذیر و مرموز جلوه کنند.

سرشار از تضاد و دوگانگی اند! در عین حال که زندگی اجتماعی دارند، تنه‌ایند. با اینکه ممتدوار به زندگی چسبیده‌اند و برای بقای خود دست به هر کاری می‌زنند، نماد ویرانی و مرگند و البته خود نیز از مرگ می‌ترسند. چون وقتی کلاغی می‌میرد، بقیه در مراسمی شبیه به یک رسم آئینی، سوگواری می‌کنند، فریاد می‌کشند و هراسشان را از مرگ نشان می‌دهند.

واگیری عاطفی دارند و احساساتشان را به دیگران تسری می‌دهند. اگر یکی غمگین باشد، باعث اندوه دیگران می‌شود و اگر که خشمگین باشد، خشم دیگران را نیز برمی‌انگیزد!

آنها مثل آدم‌ها با هم دعوا می‌کنند، آشتی می‌کنند، از همدیگر کینه به دل می‌گیرند و شاید گاهی یکدیگر را هم ببخشند؛ لیکن اگر از رهگذری کینه به دل بگیرند، هرگز فراموش نمی‌کنند و نمی‌بخشند! تک همسرند و با فکر، به انتخاب زوج می‌پردازند. شاید باورکردنی نباشد ولی همه این حرف‌ها و این ادعاها یک حقیقت علمی است.

لیکن نکته جالب توجه این است که علیرغم اینکه آدم‌ها شباهت عجیبی با این پرنده نامحسوب دارند؛ همیشه کلاغ‌ها را نماد بدیمنی دانسته و هیچوقت با آنها مأنوس نشدند.

انسان نیز هوشمند است، عواطفش را به دیگران انتقال می‌دهد، با محیط سازگار می‌شود، باتدبیر راهی برای برون رفت از پیچیدگی‌ها و دشواری‌های زندگی می‌یابد. و مهم‌تر اینکه انسان‌ها و کلاغ‌ها از دیرباز با همدیگر همزیستند و پیشینه مشترک تاریخی دارند!

اما آدم که کلاغ نیست تا خواسته‌هایش محدود باشد و آرزوهایش کوچک و برای زنده ماندن دست به هر کاری بزند! حتی پیش‌پا افتاده‌ترین و مبتذل‌ترین کارها....

آدم که کلاغ نیست تا همیشه و در همه حال فقط خودش اولویت خودش باشد و با خودمحوری و رفتارهای سودجویانه‌اش، دیگران را نادیده بگیرد. با خودخواهی و کین‌ورزی و خوار کردن خودش یا دیگران مال‌اندوزی کند و به جای آنکه بال‌های اندیشه و محبتش را به کار گیرد و به آسمان ارزش‌ها پرواز کند، بر زمین تمنیات شخصی چنگ بزند.

آدم‌ها که مثل کلاغ‌ها غریزی عمل نمی‌کنند. بلکه عقل و اختیار دارند و حقیقت را در اندوخته‌ها و در تجربه‌های تلخ و شیرینشان می‌یابند. احساس دارند و خیلی وقت‌ها به حکم قلبشان زندگی می‌کنند.

رابطه‌های عاطفی برقرار می‌کنند، با پاک‌ترین و بی‌آلایش‌ترین احساسات عاشق می‌شوند، مهربانی می‌کنند و دغدغه رنج دیگران دلوایشان می‌کند؛



چون شأن انسانیشان ایجاب می‌کند که در برابر ضعیف ترها احساس مسئولیت کنند.

گاهی هم در موقعیت‌های سخت و حتی خطرناکی قرار می‌گیرند؛ دچار ضربه‌های روحی می‌شوند. از دوری و جدایی و فقدان آزار می‌بینند. صدماتی می‌خورند که حتی ممکن است پاک‌شدنی نباشد و تا آخر عمر آرامش و آسایش و اعتماد به نفسشان را تحت تأثیر قرار دهد؛ ولی دوباره به زندگی برمی‌گردند و از ضربات بی‌پایانی که روزگار برخواسته‌ها و آرزوهایشان وارد می‌کند رهایی می‌یابند.

از تنهایی گریزانند چون به خوبی می‌دانند که تنهایی و



تکرار بی پایانی از لحظه‌های ملال آور، غرقشان می‌کند. تنهایی همیشه برای آدم‌ها با حس ناامیدی همراه است.

آدم‌ها غرور دارند، اصالت دارند، همچون درختان در زمینی سفت و محکم ریشه دارند. حتی اگر بارها شکست بخورند و به لب پرتگاه نزدیک شوند، سقوط نمی‌کنند و به قول فیلسوفان این ریشه پول و قدرت و ثروت و زیبایی نیست بلکه تربیت، شرف، وجدان و انسانیت است.

با این وجود اما بعضی از آدم‌ها شباهت عجیبی به کلاغ‌ها دارند! کوچک و پیش پا افتاده اند. دلشان سیاه است و قساوت قلبشان زیاد. از این رو چیزی از وفاداری،

همراهی، توجه و حتی یک دلسوزی ساده برای آنان که گرفتارند، نمی‌دانند و نه تنها خیرخواه و مهربان نیستند بلکه در تیره روزی دیگران رزق و روزی خود را می‌جویند. آنها رابطه‌های انسانی را به آشفتگی می‌کشانند و با خودخواهی و بی‌تفاوتی بذرویرانی در جامعه می‌پراکنند. اگر که در قدرت باشند، جنگ به راه می‌اندازند و با خشونت تمام نشدن ملت‌های ضعیف‌تر را به خاک و خون می‌کشند تا داعیه پیروزی سردهند و سرود فتح بخوانند. امید آدم‌ها را ناامید می‌کنند تا از گرسنگی، فقر و اندوهشان بسان کلاغ دانه برچینند و چند صباحی را در این دنیای فانی به عیش و خوشی بگذرانند. آنها خودِ بدی هستند. شخصیت‌های شروری که با حضورشان روابط اجتماعی به رقابت‌های بی‌رحمانه و زندگی به میدان شکار و بقا تقلیل می‌یابد. نمادهای شوم و ناگواری از انسانیت که از دیرباز مانند یک نفرین همیشه با جامعه بشری همراه بوده‌اند. وقتی هم که می‌میرند، طومار زندگیشان برای همیشه پیچیده می‌شود و دیگر نه نامی از آنان باقی می‌ماند و نه نشانی. گویی که با مرگشان، جهان نفس راحتی می‌کشد و حتی خاطراتشان نیز به کام مرگ فرو می‌رود. اما انسان بودن صرفاً به داشتن یک جسم بیولوژیکی محدود نمی‌شود. آنچه انسان را از سایر موجودات

متمایز می‌سازد، گوهر ارزشمندی به نام انسانیت است و مجموعه‌ای از ویژگی‌های والا همچون خرد، وجدان، شفقت، عدالت و مسئولیت‌پذیری. اگر که این گوهر از دست برود، حقیقت وجودی انسان تنزل می‌یابد و رفتارش شبیه به آن پرنده‌ی سیاه‌پوشی می‌شود که نماد خواری و ذلت است.

آری! به درستی که ما انسانیم و موقعیتمان به عنوان موجودی هوشمند که بار امانت الهی را از خداوند به ودیعه گرفته است؛ ایجاب می‌کند تا انسان گونه زندگی کنیم، نه کلاغ گونه! و بخش عمیقی از انسانیت ما نیز ایجاب می‌کند که با مهربانی و عطوفت، در کنار هم باشیم، همراه و پشتیبان هم باشیم و به این باور برسیم که نرم دلی و شفقت انسانی، ما را به یکدیگر پیوند می‌زند و رنج مشترکمان را به امید تبدیل می‌کند.

به این باور برسیم که آدم، آدم است. روح زندگی، عشق و پاکی را می‌فهمد، به دیگران محبت دارد و نگرانی‌ها و دل مشغولی‌هایشان را درک می‌کند و به زیبایی از داشته‌های خویش می‌بخشد؛ سخاوتمندانه... بدون هیچ چشم داشتی.

آدم، آدم است. به باهم بودن، به پیوندهای نزدیک با دیگران نیازمند است و به حس تعلق و دوست داشته شدن و بیش از همه به مهر ورزیدن و مورد مهربانی قرار گرفتن....

ما انسانیم، جزئی از طبیعت و کل هستی که پیوندی ناگسستنی با خالق خویش داریم و هر قدر که این ارتباط قوی تر باشد؛ انسانیتمان افزون تر می شود و این ویژگی در ذات خویش دارای ارزشی است که هیچ شرایط بیرونی، مانند نژاد، مذهب، جایگاه اجتماعی یا ثروت، نمی تواند آن را سلب کند.

ما کلاغ نیستیم تا به جبر غریزه و طبیعتِ زاغ گونه خویش هریک به راه خود رویم و از همدیگر دور و دورتر شویم! که اگر اینگونه باشیم، پیام آور سیه روزی و تیرگی خواهیم بود. پس به یکدیگر تکیه کنیم و کوله بار تجربه های تلخ و شیرینمان را با هم به اشتراک بگذاریم تا هر کسی راهی برای برون رفت از بن بست هایش پیدا کند. هشیار باشیم که اکنون زمان آن رسیده است تا آگاهانه



تر، اخلاقی تر و مسئولیت پذیرتر از همیشه عمل کنیم و به چاره اندیشی برای بهبود وضعیت پردازیم و از آنان که نیاز به کمک دارند حمایت کنیم. چرا که همگی در شرایط دشواری به سر می‌بریم. در وضعیتی که جهان در ناامنی و التهاب به سر می‌برد و سرزمین آباء و اجدادیمان تحت فشار مضاعفی قرار گرفته است.

دستگیر و گره گشای دیگران که باشیم و خیرمان که به کسی برسد؛ وجدانمان آسوده می‌شود و به این درک می‌رسیم که هر لحظه برایمان غنیمتی ست و هر روز را با انگیزه و شادمانی شروع می‌کنیم چون اندیشه هایمان، کارهایمان و بودنمان در این دنیا سازنده است. بعدها اگر که به گذشته نگاه کنیم، از مسیر زندگی رضایت و آفری خواهیم داشت و با امنیت و آرامش روزگار را سپری خواهیم کرد. پس ایمان داشته باشیم که کمک به دیگران، شادی و رضایت عمیقی به زندگیمان می‌آورد و قلب بزرگمان را به آرامش و روشنی می‌رساند.

ایمان داشته باشیم که انسان باید همیشه در مسیر انسانیت گام بردارد و ساختن دنیایی باشکوه، پرهیمنه و زیبا، هدف و الایش باشد. جایی پر از مهربانی، عشق و شفقت. جایی که هیچ کس سرگرسنه بربالین نمی‌گذارد؛ هیچ کودکی قربانی جنگ و خشونت نمی‌شود و هیچ ملتی به سخت ترین شرایط دچار

نخواهد شد تا از احساس درماندگی مطلق آزار ببیند. و بدانیم که مسیر انسانیت هرگز انتهایی ندارد، چون اگر در جایی متوقف شود، دیگر چه چیزی از آدم باقی می ماند؟ هیچ! فقط یک موجود حقیر که برای زنده ماندن تن به هر کاری می دهد تا کلاغ گونه به حیات خویش ادامه دهد. اما آدم که زاغ نیست؛ آدم، آدم است. غمخوار است، مهربان است، محبت را می شناسد و نسبت به دیگران مهرورزی و عطوفت نشان می دهد، از کینه و نفرت دور می شود و از دریچه تنگ و تاریک ذهنیت خویش به اطرافش نمی نگرد.

انسان واقعی به خوبی می داند که به قول عرفا «محبت همچون ابری است که سایه بر همه چیز می افکند و چون بارانی است که بر دنیا می بارد تا خیرش را برهمگان نثار کند.»

قدح نوشان صهبای محبت

دلی دارند دریای محبت

صفا بخشند باغ زندگی را

ز گلهای شکوفای محبت

چولب با مهربانی می گشایند

برآرند از دل آوای محبت

به غیر از لاله جان پرور عشق

نمی روید ز صحرای محبت ...

خط اندیشه با هدف اصلی ارتقاء سطح آگاهی در زمینه ترویج دین، مسائل اجتماعی، مباحث فرهنگی و ارزش‌های متعالی اسلامی، با مشارکت فرهیختگان و نخبگان ایجاد شده است. با امید به اینکه پاسخگوی بخشی از نیازهای فکری جامعه باشد.

تلاش؛ برای فردایی بهتر

رضا شایباری - (روانشناس)

قاعده‌ی بازی روزگار این است؛

تلاش می‌کنیم تا آرامش را به دست آوریم اما وقتی به آن می‌رسیم؛ مثل این که همه چیز تمام شده باشد و برایمان جاذبه‌ی خود را از دست داده باشد، به ناگاه آن را وامی‌نهیم و رها می‌کنیم و دوباره همه چیز را از نو می‌آغازیم!

تلاشی دیگر، رنجی مضاعف و اضطراب‌ها و نگرانی‌ها... برای وصول به آرامش بیش‌تر!

این چه حکایتی است؟... ما که به مطلوب خود رسیده بودیم، پس چرا دوباره خود را به زحمت و محنت انداختیم؟ آیا به خاطر تجربه‌ی جدید و هیجان‌اتش بود؟ به خاطر زیاده‌خواهی‌ها؟ یا به خاطر ترس از دست دادن آرامش؟

جالب است بدانیم، ما هوش‌مندان و آگاهانه در طول زندگی خود، این مسیر را طی می‌کنیم و دائم آن را تکرار. چرا که فهمیده‌ایم؛ قرار ما در همین بی‌قراری‌های پیاپی است.

در بی‌قراری‌ها، تلاش می‌کنیم تا به قرار برسیم!... و چون رسیدیم، باز مسیر بی‌قراری دیگری را شروع می‌کنیم و این چرخه، ادامه دارد... تا لحظه‌ی موعود فرا برسد. از همان آغاز هم که پا به عرصه‌ی حیات گذاشتیم؛ بی‌قرار بودیم.

تا آن که آغوش مادری شد قرارگاه مان و آرام گرفتیم
و گمان کردیم که به قرار نهایی رسیده ایم اما تازه
ماجرای آغاز شده بود.
لحظاتی بعد، دوباره بی قرار شدیم؛ این بار گرسنگی.
تشنگی و خواب...



و سلسله‌ی نیازها، آتش فشان بی‌قراری‌ها را در وجود ما
شعله‌ور ساخت و زلزله‌ای به پا کرد تا الان.
هر چه زمان سپری شد، نیازها متنوع‌تر و بی‌قراری‌ها
هم بیش‌تر.
رابطه‌ای ملحوظ و محسوس؛ بین نیازها و بی‌قراری‌ها.
چنین بود که با تولد هر نیاز، بی‌قراری دیگری دامن عقل و
احساس مان را گرفت و ما را به تقلا و ادا نمود.

انگار زندگی؛ میدانی برای این تاخت و تاز است تا همواره و مستدام، در هر قرار به قرار بعدی خود بیاندیشیم و کمال خود را در این بی‌تابی‌ها و بی‌قراری‌ها جستجو کنیم. نیازها و بی‌قراری‌ها تا آخرین لحظه‌ی زندگی، دست از گریبان ما بر نمی‌دارند.

می‌گویند (به خطا می‌گویند)؛ سری که درد نمی‌کند، دستمال نمی‌بندند. این شیوه‌ی ایستایی و بی‌تفاوتی است. آدم‌های بی‌خیال و بی‌بار، این‌گونه می‌اندیشند. ولی آدم‌های به‌دردخور و آینده‌نگر، همواره در مسیر تکاپو و تجسس‌اند. سرشان درد می‌کند برای تجربه‌های جدید، برای کارهای سخت، رنج‌های بی‌انتها! چرا؟ زیرا برایشان سرنوشت زمین، مهم است. به آینده می‌اندیشند و برای آیندگان زمینه‌ی رشد را فراهم می‌کنند.

آن‌ها به آینده، احترام می‌گذارند و خوب می‌دانند؛ آینده را باید از الان ساخت. فردا دیر است، خیلی هم دیر. پس، آگاهانه و مشتاقانه؛

آن‌ها، خطر را به جان می‌خرند، بی‌چشم داشت. بی‌ادعا و توقع؛ چون آتش‌نشانی که خود را به قلب حریق می‌زند تا طفلی را از مهلکه برهاند و چه بسا که خود در آن شعله‌های برافروخته بسوزد، اما مصمم است و یک لحظه هم تردید نمی‌کند و با ایمان راسخ و مطمئن، آینده را در آغوش می‌فشارد و او را از معرکه نجات می‌دهد.

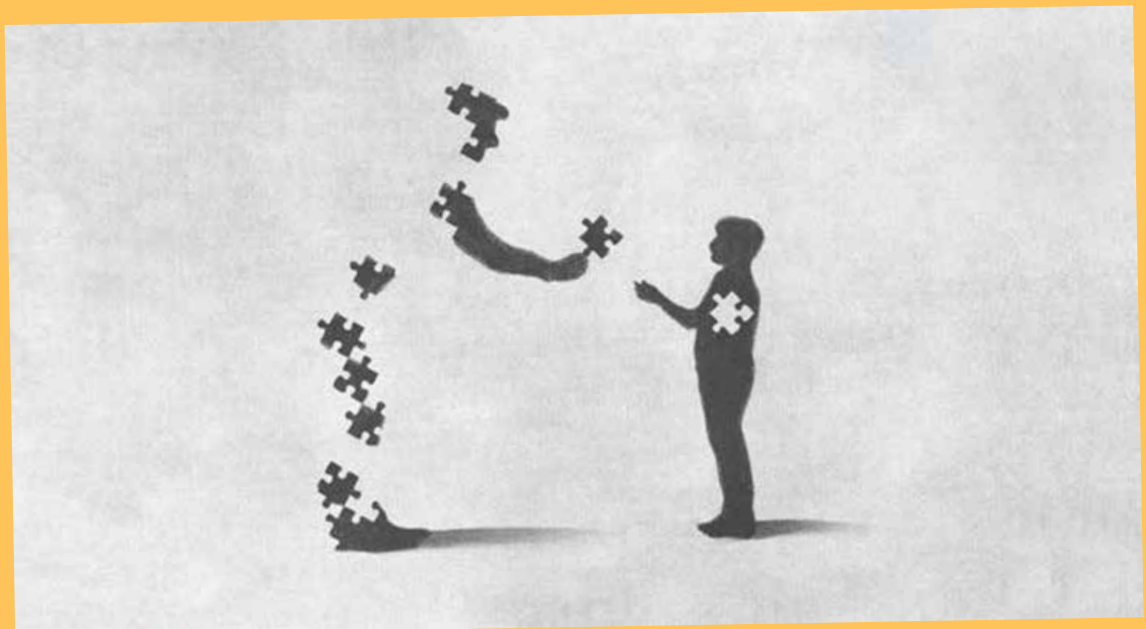


رسالت او، همین است. برای این‌کار یک عمر آموزش می‌بیند، تمرین می‌کند و ذهن خود را پرورش می‌دهد... تا ملاقات در روز موعود.

و چون لحظه‌ی انتخاب فرا می‌رسد، بی‌هیچ درنگی، به وظیفه‌ی خود عمل می‌کند.

این‌همه تلاش، این‌همه ممارست و ورزیدگی، این‌همه انتظار و لحظه‌شماری... برای رویارویی نهایی با خود است. آن‌جا که می‌توانی انتخاب کنی (به عبارتی قبلاً انتخاب کرده‌ای) و از خود عبور کنی و سری که درد نمی‌کند، به تیغ حادثه بسپاری!... این همان معنی بی‌قراری است. بی‌قراری در ورای نیازی عالی و برتر است که شخص را دلباخته و ایثارگر می‌کند.

برای رسیدن به وادی از خود گذشتگی، ناگزیر باید نیازی فراتر از زمانه‌ی خود احساس نمود، آن‌گاه در این طریق، راه گشود.



طرح مسئله؛

اگر بپذیریم که بین نیاز و بی‌قراری رابطه‌ی تنگاتنگ است این سؤال به ذهن خطور می‌کند: آیا دامن زدن به نیازها ما را بی‌قرار می‌کند؟ یا ما برای رسیدن به قرارهای بعدی، نیازهای دیگری را ایجاد می‌کنیم؟

به نظر می‌رسد؛ برای آدمی، خودِ تلاش و تکاپو؛ معیار و شاخصِ قرار است. نه رسیدن به قرار و آرامش. آرامش و قرارِ ما، در خودِ سخت‌کوشی و پشتکار است. و بی‌گمان «قرار» ثمره‌ی آن است.

آدم‌هایی که کار می‌کنند، برایشان خستگی، فرسودگی نیست، عینِ قرار است. خستگی همان چیزی است که برایش تلاش می‌کردند، نه از آن بگریزند، آن‌ها به استقبال این خستگی می‌روند.

آدم‌های بی‌کار و بی‌عار، آدم‌های بی‌تفاوت و بی‌خاصیت‌اند. آدم‌های لوس و نُز. آدم‌های کم‌طاقت و کم‌همت، آدم‌های بی‌مسئولیت. آدم‌های پُخمه و چُلمن... همیشه بی‌قرارانِ امروزند و مضطربِ زندگی نداشته‌شان! بیچارگانِ مفلوکِ درمانده‌ای هستند که فقط خود را می‌بینند و نیازهای آنی و فانی را. خیلی همت کنند، چشم‌شان تا چند قدم بیشتر سو ندارد. و بعد از آن همه چیز تار است و تاریک. وهم است و وحشت. ترس است و نگرانی...

اما؛

آنان که تقلا می‌کنند، از کارشان لذت می‌برند و حصول نتیجه را پاداش عمل می‌دانند. نه اتمام آن. به عبارتی؛ آرامش و قرار در بطن تلاش، نهفته است، نه در نتیجه. نتیجه هر چه باشد، آن‌ها یک لحظه از پا نمی‌نشینند. گاهی نتیجه به تعویق می‌افتد. گاهی اصلاً حاصل نمی‌شود... اما متحیرانه می‌توان دید که اینان هم چنان در حرکت و تکاپویند. چرا؟ چون همین حرکت است که به حضور آن‌ها در زمان و زمین معنا می‌بخشد. از کسی که نفر برتر می‌شود، چه انتظاری دارید؟ آیا به همان رتبه و مقام، رضایت دهد و میدان را به دیگری واگذارد؟ این جا بحث رقابت نیست، بحث تلاش و همت والا است.



ما انتظار داریم (و انتظار به جا و درستی است) که نفر برتر، دوباره کارش را از سر گیرد و بر تلاش خود بیفزاید.

به رکوردهای مسابقات مختلف جهانی و المپیک نگاه کنید؛ در هر دوره انتظار می‌رود، کسی از گرد راه برسد و رکورد پیشینیان را بشکند (حتی گاهی رکورد خودش را). این انتظار منطقی و معقول است.

ما همواره تلاش می‌کنیم که رکورد شکن باشیم، و اولین رقیب جدی این راه، خود ماییم. کسی که بتواند از خودش و دیروزش، سبقت بگیرد، به هدف رسیده است و هدف، چیزی نیست جز راه پیش رو. به عبارتی همان فردا.

آرامش؛ پاداش رنجی است که ما می‌بریم. و چون این پاداش را دریافت می‌کنیم... باز دوباره تلاش می‌کنیم و رنجی دیگر را تجربه.

قرار و آرامش، اثبات توانایی‌های ما است به خودمان و دنیایی که در پیرامون به نظاره ایستاده است.

توانایی‌های ما بی‌نهایت است... پس تا وقتی زنده‌ایم، تلاش می‌کنیم و از این مجاهدت و غیرت، لذت می‌بریم و برای تکرار این حُظ وافر، خود را به آب و آتش می‌زنیم. بی‌جهت نیست که دائم در زحمت و مرارتیم و تا واپسین لحظات حیات، به این تلاش ادامه می‌دهیم. حضور دردها و مشکلات، رنج‌ها و مصیبت‌ها،

تنش‌ها و خواهش‌ها... گواه حیات و حرکت است. (نه نتیجه‌ی افعال و رفتار ما)
ناآرامی‌ها و بی‌قراری‌ها، نشانه‌ی انتظار آدمی برای رسیدن به قرارهای بعدی است.
و انتظار یعنی؛ تلاشی دیگر برای وسعت بخشیدن به زندگی. یک جور بسیجِ آگاهی برای رسیدن به اهداف عالی است...

حالا فکرمی‌کنید ما تا کجا ادامه داریم؟

یعنی همین شصت هفتاد سال عمر ما، میدان عمل است و بعدش هیچ؟ همین! پس این همه استعداد و ذخایر و معادن درونی ما به چه درد می‌خورد؟ گیرم، صاحب درآمد‌های نجومی بودیم، مالک بزرگ‌ترین مال! بهترین و خوش‌نشین‌ترین مکان‌ها و مرکب‌ها... بعدش چه؟

خوب که بنگریم؛ خوش‌بینانه‌ترین حالت این است که ما در این رنج روزگاران، انباردار و عمله و حمّالِ خوبی برای وارثان بوده‌ایم. همین!

حرف این جاست؛ ما به این عرصه نیامده‌ایم که فقط جمع کنیم. نه! این کار را مور و موریانه‌ها هم انجام می‌دهند. ما آمده‌ایم که این همه استعداد و



ظرفیت‌ها را و این همه دارایی و گنجینه‌های وجودی را در چرخه‌ی حیات و حرکت بیاندازیم. ما برای ترویج و انتشار این داده‌ها آمده‌ایم. این همان کار انسانی است که برایش آفریده شده‌ایم.

در راه تعالی و رشد انسانی، خساست، کار ابلهان است و سخاوت، کار عارفان.

و ایثار، سخاوتمندانه‌ترین فعل انسان است، در احیای زندگی و شکوفایی امانتِ بزرگی است که خدا به ما واگذار نموده.

و به یقین؛ لازمه‌ی رسیدن به مقام والای ایثار، زندگی ایثارگرانه است، نه حیات حریصانه.

- چه کنیم؟

هر جای عالم که هستیم، با هر توان و استعدادی که داریم یک قدم (فقط یک قدم) از همان جا جلوتر برویم. کمی جابه جا بشویم. بیش ترش، پیش کش! می گویند؛ روزی ابوسعید ابوالخیر جهت تدریس به مسجد رفت. مشتاقان و مستمعان پیش تر آمده بودند و مسجد پر شده بود. ظاهراً جای سوزن انداختن نبود. چون شیخ به منبر رفت، کسی از شاگردان برخاست رو به حاضران کرد و گفت: خدا رحمت کند هر کسی که برخیزد و یک قدم پیش آید و برای دیگران هم که بیرون ایستاده اند، جایی باز کند. آن وقت همه به احترام حرفش برخاستند و یکی دو قدم پیش آمدند و جماعت بیرون مجلس، داخل شدند و نشستند.

شیخ لبخند مسرت بخشی زد و دست بر شانهای شاگردش گذاشت و رو به مردم کرد و گفت: «به خدا قسم، جانِ کلام را این مرد گفت. هدف تمام انبیاء و اولیاء، تمام حکما و فلاسفه این بوده که به ما بگویند؛ یک قدم از جایی که داریم، پیش افیم و جایی هم در دنیا، به دیگری بدهیم.»

آری!

قصه‌ی حضور ما در این دنیا، تلاش و تلاش مستمر است برای هموار کردن مسیر.



آرامش و قرارِ ما، در خودِ سخت‌کوشی و پشتکار است. و بی‌گمان «قرار» ثمره‌ی آن است.

و مسیر به سمت آینده (فردا) است.
و آینده، درخشنده‌ترین لحظات آفرینش است.
و سؤال اساسی این است که دائم از خود بپرسیم؛
سهم ما از این آینده چیست؟
ما کجای آینده قرار داریم؟
بی‌جهت نیست که باید این قدر بی‌قرار باشیم. چرا
که قرار ما در فردای بهتر است.
ان شاء الله

خطوط قرمز در جامعه، حد و مرزهایی هستند که به واسطه باورهای عرفی، احکام الهی و شرعی و قوانین کشوری تعیین می‌شوند و عبور از این خط قرمزها تبعات زیادی را در پی دارد. مطالب این بخش با هدف عبرت‌آموزی منتشر می‌شود و هشدار نسبت به نادیده‌گرفتن خط قرمزهای فردی و اجتماعی می‌باشد.

دنیا دارمکافات است

آرزو بهرام مصیر

ما، یک خانواده پنج نفره بودیم من، پدر، مادرم و دو برادرم. فرزند آخر و تک دختر خانه بودم که در یکی از محله‌های شلوغ شهر، به دنیا آمدم. یکی از آن خیابان‌ها که خانه‌هایش عین

قوطی کبریت‌های کوچکی به هم چسبیده بودند. پدرم بقال بود و یک مغازه‌ی کوچک خواروبار فروشی را اداره می‌کرد که با آن معاشمان تأمین می‌شد. وضع مالی خیلی خوبی نداشتیم اما خدا را شکر دستان به دهنمان می‌رسید و محتاج هم نبودیم. با همان درآمد روزانه‌ی مغازه، اموراتمان می‌گذشت.

مادرم زن ساکت و بی‌اذیت و آزاری بود که کاری به کار هیچ کس و هیچ چیزی نداشت. انگار همه‌ی دنیایش همان چاردیواری دوطبقه‌ای بود که همیشه از تمیزی برق می‌زد. جایی که از صبح تا شب می‌شُست و می‌روفت و به اهالی خانه خدمات می‌داد. پدر اما از آن آدم‌های زیر و زرنگ و همه‌کاره بود که در همان بقالی کوچک با آن جنس‌هایی که هیچ وقت جور نبودند، هر جور کلکی را سوار می‌کرد تا سر مشتری‌هایش را کلاه بگذارد. از دستکاری کردن ترازو گرفته تا دولا پهنای حساب کردن اجناس. ولی چون آدم زبان باز و زیرکی بود، اگر یک وقت با اعتراض مشتری مواجه می‌شد، همه چیز را زود جمع و جور می‌کرد.

گاه‌گذاری همسایه‌مان آقای رضایی که مرد با نماز و باخدایی بود و حلال و حرام سرش می‌شد؛ نصیحتش می‌کرد که:

«مرد! مبادا پول حرام سر سفره زن و بچه‌ات ببری. حرص و

طمع نداشته باش. ترازو رو سبک، سنگین نکن. والله که گناه داره. خدای نکرده آه مردم دامن شمارو می‌گیره. سعی کن رزق و روزیت حلال باشه.» ولی او گوشش به این حرف‌ها بدهکار نبود.

برخلاف اینکه بیرون از خانه خیلی معاشرتی و خوش صحبت



بود، به خانه که برمی‌گشت، تند و بداخلاق می‌شد. همیشه عصبانی بود و زود از کوره در می‌رفت. دست بزن هم داشت. البته خیلی دستش را روی من بلند نمی‌کرد. اما برادرهایم را زیاد کتک می‌زد.

داشتیم زندگی‌مان را می‌کردیم که جنگ شد و اوضاع حسابی به هم ریخت. همه چیز ناگهان تغییر کرد و کلاً چهره‌ی شهر عوض شد. انگار ریتم زندگی تند شده بود چون همه در تلاش و تکاپو بودند.

هر روز از بلندگوهای مسجد محل سرودهای انقلابی و حماسی پخش می‌شد و پسرهای نوجوانی که تا دیروز در کوچه پس کوچه‌ها مشغول بازی و شیطنت بودند، با لباس‌های خاکی رنگ و با کوله‌ای بردوش در میان سلام و صلوات اهالی به جبهه اعزام می‌شدند.

مسجد محله هم پاتوق زنانی شده بود که صبح تا شب برای پشتیبانی از جبهه‌ها آنجا جمع می‌شدند و برای

رزمنده‌ها آذوقه و لباس

تهیه می‌کردند. همه

می‌خواستند کمک کنند و

هرکاری را که از دستشان

برمی‌آید انجام دهند.

اوایل کسی باورش نمی‌شد

که جنگی طولانی شروع

شده است.



مثلاً یکی از همسایه‌ها می‌گفت: «صدام کی باشه که بخواد به ما چپ نگاه کنه؟! و برای ما ایرانی‌ها اصلاً عددی نیست که مطرح باشه! دوروزه به خاک سیاه می‌نشونیمش» اما کم‌کم مردم متوجه شدند قضیه جدی‌تر از آن است که فکرش را می‌کردند. چون صدام تنها نبود. انگار همه‌ی قلدرهای عالم حمایتش می‌کردند!

هنوز انقدری از شروع جنگ نگذشته بود که دولت تصمیم

گرفت با توزیع کوپن، کاری کند که همه‌ی مردم به صورت عادلانه به اجناس مورد نیازشان دسترسی داشته باشند. پس از آن بود که چیزهایی مثل قند و شکر، روغن نباتی، برنج، پنیر و خیلی از کالاهای دیگر کوپنی شدند. و درست همان موقع بود که در خانه‌ی ما هم جنب و جوش تازه‌ای شروع شد. چون پدرم که به طریقی سهمیه توزیع کالای کوپنی را گرفته بود، شروع کرد به انبار کردن این جنس‌ها!



او با رندی و کلک نه تنها همه‌ی کالاهای کوپنی را بین مردم توزیع نمی‌کرد، بلکه بخش قابل توجهی از آنها بخصوص جنس‌هایی که فاسد نمی‌شدند را نمی‌فروخت و نگه می‌داشت. کم‌کم گوشه و کنار خانه، از زیرزمین گرفته تا کمد دیواری‌ها پر شد از کیسه‌های برنج و شکر و قوطی‌های روغن. چند وقت بعد در گوشه‌ای از پشت بام هم سقفی

زد، اتاقکی ساخت و بقیه‌ی جنس‌ها را آنجا انبار کرد. کارش این بود که یکی دوماهی این جنس‌ها را نگه می‌داشت، بعد نصفه شب در تاریکی و خلوت کوچه یواشکی پشت وانت قراضه اش می‌گذاشت و می‌برد بیرون و دولا پهن می‌فروخت.

کم کم وضعمان خوب شد. پدر اول یک مغازه دو دهنه چند تا محله بالاتر از کوچه‌ی خودمان خرید و بعد هم یک سوله را در خارج از شهر معامله کرد. از آن به بعد سهمیه‌ی توزیع کالای کوپنی را برای دوتا مغازه می‌گرفت و جنس‌هایی را که نمی‌فروخت را در آن سوله انبار می‌کرد. به طوری که ظرف یکی دو سال بارش را بست. اما با اینکه دست و بالش پُر شده بود، تا آخر جنگ در همان محله‌ی شلوغ ماندیم. چون می‌گفت: اگر الان برای زندگی به خانه‌ای که در شمال شهر خریده بود، برویم، دولت شک می‌کند و ما را به خاک سیاه می‌نشاند.

بالأخره بعد از هشت سال، جنگ تمام شد. درست زمانی که مردم از آزادی اسرا شادی می‌کردند و برای شهدا اشک می‌ریختند، ما بی‌توجه و بی‌خبر از همه جا به خانه‌ی جدیدمان نقل مکان کردیم تا زندگی دیگری را شروع کنیم. خانه‌ای ویلایی با درخت‌های بلند در یکی از خیابان‌های سرسبز و خلوت شهر. همه چیز شبیه به یک رویا بود.

روزهای اول من و دوبرادرم گیج و سردرگم بودیم. نمی‌دانستیم چی بپوشیم، چطور رفتار کنیم و چه حرف‌هایی

را بزنیم یا نزنیم! اما مادرم که طبق معمول زندگی خودش را می‌کرد و با کسی معاشرت نداشت، خیلی متوجه این جابه‌جایی و این تغییر بزرگ نشد. پدر هم که بیشتر وقتش را در همان محل سابقمان می‌گذراند چون مغازه‌هایش آنجا بودند. اما برای ما که از محله و مدرسه و جمع دوستانمان جدا شده بودیم، سخت بود که به شرایط جدید عادت کنیم. چند روزی که گذشت، متوجه شدیم حتی اگر بتوانیم خودمان



را با بقیه تطبیق دهیم، آنها ما را به راحتی نمی‌پذیرند. شوخی نبود. از یک جای شلوغ و پرهیاهو، از بین مردمی ساده، صمیمی اما کم درآمد ناگهان پرتاب شده بودیم وسط آدم‌هایی که با آنها فاصله فرهنگی زیادی داشتیم.

البته برای من خیلی مسئله‌ی مهمی نبود. چون از اول مثل مادرم ساکت و کم‌حرف و خجالتی بودم و ترجیح

می‌دادم بیشتر وقتم را در خانه بگذرانم. اما برای برادرهایم که تازه اول جوانیشان بود و دلشان می‌خواست مرکز توجه دیگران باشند؛ خیلی اهمیت داشت که مورد قبول همکلاسی‌هایشان قرار بگیرند. برای همین شروع کردند به تظاهر و خودنمایی. کفش و لباس مارکدار و گران قیمت می‌پوشیدند؛ ساعت و زیورآلات آنچنانی می‌خریدند و در این میان سعی می‌کردند با ولخرجی یا بهتر است بگوییم با باج دادن به دیگران، برای خود چند تایی دوست و رفیق دست و پا کنند. حالا دیگر خودشان را بالا شهری می‌دانستند و استغفرا... حتی خدا را بنده نبودند.

کم‌کم پایشان به مهمانی‌ها و پارتی‌های آنچنانی هم باز شد. شب‌ها تا دیروقت بیرون از خانه می‌ماندند و زندگیشان شده بود رفیق بازی و خوش گذرانی و عجیب بود که پدرم با همه‌ی بد اخلاقی‌ها و سخت‌گیری‌هایش، کاری به کارشان نداشت! گاهی اگر مادر اعتراضی می‌کرد یا من چیزی می‌گفتم؛ لبخندی از سررضایت می‌زد و می‌گفت: «چیکارشون دارین؟ بذارین عشق و حالشونو بکنن. ما پول نداشتیم و چیزی از جوونیمون نفهمیدیم. لااقل بذارین اینا که جیبشون پره، جوونی کنن!»

اما اوضاع همیشه خوب و خوش نماند. چون پس از مدتی فهمیدیم برادرهایم درگیر کشیدن گل و مواد مخدر شده اند. هر روز لاغرتر و رنگ پریده‌تر می‌شدند و کارشان شده

بود پرسه زدن توی کوچه‌ها و وقت‌گذراندن با دوستانی که از خودشان بزرگ‌تر و عیاش‌تر بودند.

حالا دیگر نگرانی رابه و وضوح در چهره‌ی پدر می‌دیدم. خودم هم دلم خون بود. وقتی یاد حرف آقای رضایی می‌افتادم، قلبم می‌لرزید. بنده‌ی خدا بارها به پدرم هشدار داده بود که «نون

حروم سرسفره‌ی زن و بچه‌ات نبر،

گناهه. یه وقت می‌بینی آه مردم

دامن شماها رو می‌گیره. اونوقت

باید تاوان سنگینی پس بدین.»

راست می‌گفت. آه مردم، یعنی

همان‌هایی که تمام روز را برای

پیدا کردن جنس کوپنی به این

در و آن در می‌زدند و در کوچه و

پس کوچه‌ها سرگردان بودند،

بدجوری دامن‌مان را گرفته بود.

فکرش را که می‌کردم، آه از نهادم برمی‌آمد. حیف که آن

وقت‌ها بچه بودم و عقل الانم را نداشتم و گرنه می‌گفتم:

«پدر جان چرا تو این اوضاع آشفته که خیلی‌ها برای پیدا کردن

یه لقمه نون و سیر کردن شکم زن و بچه‌هاشون خودشونو

به آب و آتیش می‌زنن، برنج و روغن رو از سر سفره‌ها برمی

داری؟ تو که می‌بینی کشور درگیر جنگه و مردم گرفتارن. به

جای اینکه کمک کنی باری از دوش بقیه برداری، زندگی رو



داری برای همه سخت می‌کنی که چی بشه؟ که تو این دو روز دنیا پولت از پارو بالا بره؟ پولدار شدن و ثروتمند بودن بد نیست اما به چه قیمتی؟ به قیمت بدبختی دیگران می‌خوای خوشبخت بشی و تو خونه‌ی مجلل زندگی کنی؟ اون هم زمانی که جوونای این مملکت جانشونو کف دست گرفتن و دارن با دشمن می‌جنگن!! این همه حرص و طمع واسه چیه؟ وقتی می‌بینی آدمای دیگه دلواپس رزق و روزیشون هستن، چرا ازشون می‌دزدی تا دلت خوش باشه که حیبت پر از پوله! « حیف که دیگر برای این حرف‌ها خیلی دیر شده بود.

الان هنوز هم ما توی همان محله‌ی اعیان نشین زندگی می‌کنیم و بهترین لباس‌ها را می‌پوشیم و بهترین غذاها را می‌خوریم اما خدا می‌داند که دلمان خوش نیست. بارها برادرهایم را به کمپ ترک اعتیاد بردیم اما چه فایده؟ دوباره شروع می‌کنند و باز هم تا خرخره در منجلاب اعتیاد فرو می‌روند و ما با هر بار دیدنشان آرزوی مرگ می‌کنیم.

مادرم پیر صدساله شده و پدرم که زمانی تکبر و غرور از سرو رویش می‌بارید، کمرش تا شده است. دیدن حال و روز پدر و گریه‌های مادرم دلم را به درد می‌آورد. نمی‌دانم آخر و عاقبت‌مان چه می‌شود اما این را خوب فهمیده‌ام که دنیا دار مکافات است.

طبقه بحران‌زی

دکتر ناصر محمودی

حقوقدان و کارشناس مسائل اجتماعی



اساساً در شرایط نابسامان اجتماعی، وقتی که جامعه به لحاظ سیاسی، اقتصادی و یا امنیتی از روال طبیعی خود خارج شده و با چالش‌ها و مشکلات متعددی روبرو می‌شود؛ طبقه‌ای ظهور می‌کند که می‌توان آن را «طبقه‌ی بحران‌زی» نام نهاد. افراد، شرکت‌ها و یا سرمایه‌گذارانی که از بحران‌های موجود، به‌ویژه از مشکلات مالی مردم سوءاستفاده می‌کنند؛ از ناآرامی‌ها برای قدرتمند شدن و نفوذ بیشتر بهره می‌برند و باتیره و تار کردن سرنوشت یک ملت، سعی می‌کنند

که با پیشبرد منافع شخصی، قوی‌تر از گذشته به حیات اقتصادی خود ادامه دهند.

البته این طبقه صرفاً در عرصه‌های اقتصادی (بازار) نمود پیدا نمی‌کند بلکه در سایر حوزه‌ها مانند صنعت رسانه و فضای دیجیتال، صنعت دارو و بهداشت، املاک و مستقالات و در سیاست نیز شکل می‌گیرد و با دامن زدن به آشفتگی و تلاطم حاکم در جامعه به گسترش فعالیت‌های غیرقانونی خود می‌پردازد.

افراد این طبقه، همان فرصت طلب‌هایی هستند که به طور گسترده در صدد بهره برداری از به هم ریختگی‌های اقتصادی- اجتماعی برمی‌آیند؛ از آب گل آلوده ماهی می‌گیرند؛ با سوءاستفاده از نگرانی‌های مردم و مغشوش بودن وضعیت بازار، یک شبه راه صدساله را طی می‌کنند و با بی‌اخلاقی هرچه تمام‌تر از روزی و معاش مردم برمی‌دارند تا بار خود را ببندند.

این افراد که در گذشته اعضاء عادی جامعه بودند و مانند دیگران زندگی می‌کردند، بعدها با کسب ثروت و در مواردی قدرت، دارای امتیازات ویژه‌ای می‌شوند که در نتیجه‌ی بحران به آن رسیده‌اند. از این رو می‌توان آنان را طبقه‌ی «بحران‌زی» نام نهاد.

چنین پدیده‌ای در سطوح بالاتر «اثر لاشخور» نیز نام دارد.

اثر لاشخور یا (Scavenger Effect) در اصطلاح به این

معناست که افرادی از موقعیت یا مزایای دیگران بدون تلاش و سعی زیاد بهره‌برداری می‌کنند و از دستاوردهای آنان سود می‌برند. به بیان دیگر این مفهوم معمولاً استعاره‌ای است برای توصیف کسانی که از فرصت‌های دیگران به نفع خود استفاده می‌کنند؛ سوار بر موج بحران می‌شوند و از درماندگی مردم سود می‌برند.



البته همانطور که اشاره شد، این طبقه فقط در عرصه‌های اقتصادی نمود پیدا نمی‌کند اما بدترین شکل ظهور این قشر، در شرایط سخت اقتصادی مثلاً در دوران جنگ و یا پساجنگ نمود پیدا می‌کند. زمانی که سیستم عرضه و تقاضا در کشور مختل شده و مردم به دلایل مختلفی از جمله تورم اقتصادی

و چالش‌های سیاسی، قدرت خرید خود را از دست می‌دهند. چنین رفتاری نشانگر آن است که ملت‌ها همیشه از بیگانه‌ها ضربه نمی‌خورند بلکه در مواردی از خودی‌هایی آسیب می‌بینند که با بی‌اخلاقی و بدون پایبندی به قوانین؛ ظلم و ستم زیادی را در حق یکدیگر روا می‌دارند!

یکی از این گروه‌ها؛ محتکران، کم فروشان یا گران فروشانی هستند که با زیرپا گذاشتن منافع جمعی و با هدف جلب منفعت شخصی، در بازار به فعالیت می‌پردازند و یا بهتر است بگوییم اخلاص گری می‌کنند.

اقدامات این افراد باعث ایجاد اختلال در سیستم عرضه و تقاضا می‌شود. بدین معنا که آنها کالاهای مورد نیاز مردم را به قصد گران فروختن انبار می‌کنند تا باعث کمبود مصنوعی در بازار شوند و تقاضا برای آن کالاها را افزایش دهند. طبیعتاً کاهش عرضه و افزایش قیمت‌ها، تعادل بازار را به هم می‌ریزد و به اقتصاد آسیب می‌زند. چنین وضعیت متلاطمی، نبض زندگی مردم را نامنظم کرده و فقر را در سطح وسیعی گسترش می‌دهد.

محتکران چه کسانی هستند؟

احتکار از ریشه «حکر» به معنای نگهداری کالا با امید گران شدن آن است. در اصطلاح حقوقی نیز احتکار به انباشت و نگهداری کالا به قصد افزایش قیمت و تحمیل ضرر به جامعه تعریف می‌شود.

به بیان دیگر احتکار به معنای ذخیره کردن کالاهای ضروری و مورد نیاز مردم در مقیاس زیاد، با هدف گران فروختن و سوء استفاده از نیاز عمومی است و فرد محتکر با نگهداری کالاها و خودداری از عرضه آنها به بازار، باعث گرانی و افزایش قیمت شده و از این طریق سودجویی می‌کند.

این عمل یکی از موارد کسب سود و درآمد نامشروع و آفت نظام اقتصادی می‌باشد که به شدت در قوانین کشوری و در مذهب اسلام منع شده است. آنچنان که رسول خدا در این باره می‌فرمایند: «هرکس خوراکی را به امید گران شدن چهل روز انبار کند از خداوند ببری شده و خدائیز او ببری و بیزار است.

بحارالأنوار: ۶۲ / ۲۹۲))

آنان منفعت طلب، زیاده خواه و حریص هستند و از هرج و مرج ناشی ناشی از جنگ، تورم، بحران‌های اقتصادی و یا چالش‌های سیاسی، بیشترین استفاده را می‌کنند تا روز به روز پولدارتر و قدرتمندتر شوند! حتی اگر به قیمت بیچارگی دیگران تمام شود. حال آنکه این عمل باعث به هم خوردن وضع عادی اجتماع و اختلال در نظم اقتصادی شده و مردم را در به دست آوردن مایحتاج زندگی خویش به وضعیت سخت و دشواری دچار می‌کند. آنها افراد «نان به نرخ روز خورهایی» هستند که به روش‌های مختلف و گاه‌ا‌نامعلوم، از عرضه‌ی اجناس مورد نیاز عموم خودداری می‌کنند تا باعث شکل‌گیری بازار سیاه شوند. سپس همان کالاها را در بازار سیاه چندین

برابر قیمت به مردمی می‌فروشند که هموطن و هم سنخ خودشان هستند.

با این توضیح که بازار سیاه یا اقتصاد زیرزمینی، نوعی بازار کالا و خدمات غیر رسمی و مخفیانه است که بیرون از گسترهی



رسمی و قانونی کار می‌کند.

چنین فعالیت‌هایی را در همه‌ی زمینه‌ها می‌توان دید و بدترین نوع آن بازار سیاه دارو است که محتکران فعال در این عرصه مستقیماً با جان مردم بازی می‌کنند! از این رو پیامبر ص محتکران را هم ردیف آدمکشان در جهنم می‌داند و می‌فرماید: «يُخْشَرُ الْحَكَّارُونَ وَقَتْلُهُ الْأَنْفُسِ إِلَى جَهَنَّمَ فِي دَرَجَةٍ. محتکران و آدمکشان در جهنم هم‌ردیف و هم

درجه‌اند. کنز العمال: ۹۷۳۹»

محتکران چه ویژگی‌هایی دارند؟

یکی از مهم‌ترین عوامل روانشناختی در فسادهای اقتصادی، حرص و طمع است. عاملی که سبب می‌شود

تا فردی به دنبال کسب ثروت و قدرت بیشتر از مسیرهای غیرقانونی و غیر اخلاقی عبور کند؛ به اصول و ارزش‌های انسانی در زندگی و در فعالیت‌های حرف‌های پایبند نباشد و بدیهی است که نداشتن اخلاق حرف‌های و بی‌توجهی به ارزش‌های انسانی و اجتماعی، می‌تواند او را به سمت فساد اقتصادی بیشتر سوق دهد.

به هر جهت سوءاستفاده از مشکلاتی که در جامعه وجود دارد و سودبردن از رفتاری‌های مالی دیگران، از هرنظر مذموم و غیر انسانی بوده و این الگوی فکری و چنین عملی می‌تواند زمینه را برای گسترش بحران‌های مختلف و درماندگی انسان‌های دیگر بیش از پیش فراهم کند.

اما پرسش اساسی این است که مرز میان مسئولیت‌های انسانی و بی‌اخلاقی‌هایی که برخی از انسان‌ها در شرایط سخت به دیگران تحمیل می‌کنند، تا کجاست؟

مسئله تعیین این مرزها برای بحران‌زوها و فرصت طلب‌هایی که نظام ارزشی والایی ندارند، فاقد معناست. چون آنها به دلیل ضعف در باورهای دینی و اخلاقی، درک درستی از فضایل و رذائل اخلاقی ندارند. مضاف بر اینکه وجود این افراد (سودجویان آشوب و بحران) و رفتارهای غیرقانونی آنان در عرصه‌های اقتصادی، علاوه بر ایجاد ناامنی مالی؛ احساس بی‌عدالتی را نیز در جامعه گسترش داده و آرامش اجتماعی را به شدت تضعیف می‌کند. چرا که مردم، دچار ترس پایدار

و فراگیر از مشکلات معیشتی می‌شوند و از این دغدغه و دلواپسی آسیب می‌بینند.

بنابراین در یک جمع بندی کلی می‌توان گفت: پدیده‌ی احتکار در بازار کالا که عموماً توسط کاسبان، دلالان، سرمایه‌گذاران و یا صاحبان کسب و کار انجام می‌شود؛ به دلیل ایجاد اخلاص در عملکرد اقتصادی کشور، یک معضل بزرگ اجتماعی-اقتصادی است. و محتکران نیز به واسطه‌ی تمایلاتی که به سودجویی بیشتر و حفظ منافع خود دارند، فاقد هرگونه حس مسئولیت‌پذیری بوده و به طور فزاینده‌ای به سوداگری می‌پردازند. لذا آنها «احتکارکنندگان دوران بحران» نام دارند و متأسفانه دارای قدرت مخرب بسیار زیادی هم هستند. چون عملکردی دارند که به غایت موجبات آسیب رسانی را برای جامعه فراهم می‌کند؛ به اضطراب و نگرانی‌های عمیق مردم دامن می‌زند و نشاط و امید به آینده را از جامعه سلب می‌کند. به همین جهت شناخت دقیق عوامل مؤثر در پدیده‌ی احتکار در کنار برخورد قاطع با محتکران می‌تواند در پیشگیری از این معضل و کاهش پیامدهای این عمل مفید واقع شود.

تبعات و آسیب‌های احتکار

اساساً احتکار به عنوان یک مشکل جدی و یک آسیب گسترده، می‌تواند موجب بی‌ثباتی و نارضایتی در جامعه شود زیرا:

۱- باعث افزایش قیمت‌ها می‌شود.

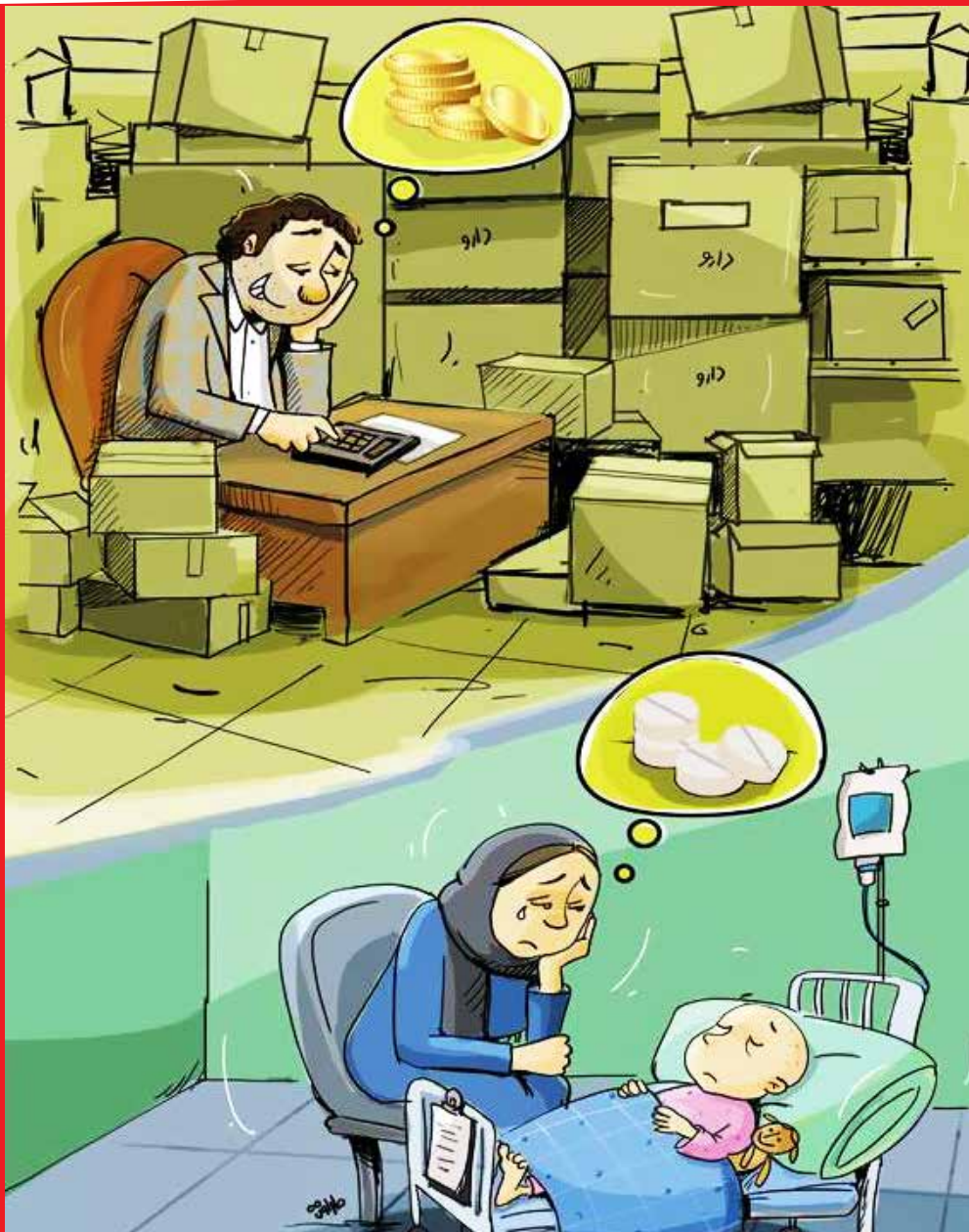
همانطور که گفته شد؛ با ایجاد کمبود مصنوعی، قیمت

کالاها به طور کاذب افزایش می‌یابد و این امر علاوه بر اینکه نظام توزیع عادلانه‌ی ثروت را در سطح کلان مختل می‌کند؛ به ضعیف‌تر شدن اقشار کم برخوردار منجر شده و باعث سقوط طبقه متوسط به طبقه‌ی پایین جامعه می‌شود.

بردگی مدرن؛ بی‌عدالتی و عدم توزیع عادلانه‌ی ثروت و درآمد در کشور منجر به عمیق‌تر شدن شکاف طبقاتی می‌شود. به صورتی که از یک سو همه‌ی اعضاء در خانواده‌های ضعیف و اقشار محروم (دهک‌های پایین جامعه) ناچارند تمام وقت کار کنند تا از عهده هزینه‌های زندگی برآیند اما از سوی دیگر خانواده‌های متمول و ثروتمندی که دارای دارایی‌های قابل توجهی هستند و از نظر اقتصادی در سطح بالایی قرار دارند، هر روز بر ثروتشان افزوده می‌شود. در نتیجه اعضای خانواده آنقدری تأمین هستند که نیاز به کار کردن را در خود احساس نکنند. چنین شرایطی «بردگی مدرن» نام دارد و بدان معناست که بی‌عدالتی در توزیع ثروت و تفاوت زیاد در کسب درآمد، به شدت رو به گسترش است.

۲- احتکار کاهش قدرت خرید و آسیب به معیشت مردم رادری دارد.

افزایش قیمت‌ها، قدرت خرید عمومی را کاهش می‌دهد. به طوری که اکثریت قریب به اتفاق حتی در خرید کالاهای اساسی و تأمین نیازهای اولیه‌ی زندگی خود با مشکل مواجه می‌شوند. معیشتشان به خطر می‌افتد و با فقر و گرسنگی،



ناامنی غذایی و مشکلات بهداشتی درگیر می‌شوند. بدیهی است که افزایش قیمت مواد غذایی، موجب کاهش مصرف مواد مغذی و شیوع سوء تغذیه و ابتلاء به انواع بیماری‌ها در بین قشرهای محروم و طبقات پایین جامعه می‌شود.

۳- با ایجاد حس نگرانی بی‌اعتمادی و ناامیدی نسبت به آینده، امنیت روانی جامعه مخدوش می‌شود.

آرامش روانی هر جامعه به تحقق امنیت همه جانبه به‌ویژه

احساس امنیت مالی مردمانش وابسته است و اگر که ملتی در این زمینه خصوصاً در تأمین مایحتاج خود با مشکل مواجه شوند؛ طبعاً دچار دلواپسی و دغدغه‌های زیادی شده و به لحاظ روحی آسیب می‌بینند. آنچنان که برخی از جامعه‌شناسان معتقدند: «احتکار، نه تنها ثروت مردم؛ بلکه نگرش آنها را به دنیا تغییر می‌دهد و در نهایت، حتی بر درک آنها از واقعیت تأثیر می‌گذارد. در واقع وقتی پول ارزش واقعیش را از دست می‌دهد، همه نسبت به حقایق اقتصادی زندگی وسواس پیدا می‌کنند. چون ناچارند تمام انرژی خود را صرف تلاش برای بقا کنند.»

راهکارهای مقابله

اولین و بزرگ‌ترین اقدام برای مهار احتکار؛ مدیریت بحران و ایجاد ثبات در وضعیت سیاسی-اقتصادی کشور است. در این راستا لازم است سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان کشور، تمهیداتی برای برنامه‌ریزی مناسبی که قابلیت اجرایی داشته باشد بیندیشند و شرایط را برای ساماندهی بحران‌های موجود و مهار ناپایداری اقتصادی فراهم کنند. مسلم است که در یک اقتصاد سالم، هیچ فرد و گروهی این فرصت را به دست نمی‌آورد که با سوءاستفاده از دیگران به انباشت ثروت و افزون کردن نفوذ و قدرت خود بپردازد.

افزایش نظارت بر بازار، اجرای قوانین سخت گیرانه و برخورد قاطع با محتکران؛

نظارت دقیق، پیگیری و کنترل مستمر فعالیت‌های بازار توسط نهادهای ذی‌صلاح و اجرای قوانین سختگیرانه به منظور کنترل قیمت‌ها می‌تواند بازتاب مثبت زیادی داشته باشد. از جمله آنکه از تخلفات مالی پیشگیری می‌کند، مانع کسب سود نامشروع محترکان و گرانفروشان شده و اعتماد عمومی را تقویت می‌کند. این اقدامات می‌تواند شامل افزایش گشت‌های نظارتی، بررسی شکایات مردمی و رسیدگی به آنها، پیگیری قضایی، تشدید مجازات‌ها برای احتکارکنندگان و اصلاح قوانین موجود باشد. کوتاه سخن آنکه دستگاه‌های نظارتی باید به طور جدی به فکر مهار پدیده احتکار باشند و با متخلفان به شدت برخورد نمایند.

آگاهی بخشی:

آگاهی بخشی در این زمینه به معنای اطلاع‌رسانی و ارتقاء دانش عمومی مردم درباره این پدیده، علل و آثار زیان‌بار آن و راه‌های مقابله با این مشکل است. افزایش سطح آگاهی مردم می‌تواند از طریق استفاده از ظرفیت رسانه‌های جمعی (رادیو، تلویزیون، مطبوعات، اینترنت)، فضای مجازی و تبلیغات محیطی انجام شود. منظور از تبلیغات محیطی، استفاده از بیلборدها، پوسترها و سایر ابزارهای تبلیغاتی برای اطلاع‌رسانی می‌باشد.

ایجاد شفافیت در بازار:

ایجاد شفافیت در قیمت‌گذاری و توزیع کالاها نیز یک عامل

بازدارنده و راهی برای مقابله با گرانفروشی و احتکار اجناس است. این رویکرد، مردم را از قیمت واقعی کالاها و خدمات آگاه می‌کند و آنها قادر خواهند بود از خرید کالاهای گران‌تر خودداری کنند. خودداری از خرید کالا، کاهش تقاضا، تعدیل قیمت‌ها و محدود شدن بازار سیاه را در پی خواهد داشت. بدین ترتیب می‌توان امیدوار بود که تا حدودی از سودجویی محتکران ممانعت می‌شود.

تقویت اقتصاد و معیشت مردم:

بهبود وضعیت اقتصادی و معیشت مردم به‌ویژه سیاست‌های حمایتی اثربخش از گروه‌های کم‌برخوردار و ساکنین مناطق فقیرنشین و حاشیه باید که مورد توجه مسئولین دولتی قرار بگیرد. چون همان‌طور که قبلاً نیز تأکید شد، این افراد بیش از همه در معرض تبعات ناشی از فقر و نداری قرار می‌گیرند و سلامت فردی و اجتماعی خود را از دست می‌دهند.

نتیجه‌گیری

احتکار، گران‌فروشی و سودجویی‌های ناثواب مالی؛ پدیده‌ای صرفاً اقتصادی و مالی نیست که فقط معیشت و رفاه مردم را تحت تأثیر قرار دهد. بلکه یک خط قرمز بزرگ اجتماعی و انسانی است که عوارض سوء گسترده‌ای در پی دارد. آسیب‌هایی مانند ایجاد فاصله طبقاتی، افزایش آسیب‌های اجتماعی مانند بزهکاری، سرقت، نزاع‌های خیابانی، اعتیاد،

طلاق افسردگی و انواع و اقسام مسائلی که مردم را دچار مشکلات عدیده‌ی روحی - روانی نموده و جامعه را به لحاظ فرهنگی و امنیتی تحت الشعاع قرار می‌دهد.

از طرفی آنان که از چالش‌ها و بی‌ثباتی‌های حاکم بر جامعه سوءاستفاده می‌کنند و با دستکاری در بازار به حفظ منافع شخصی و زیان رساندن به منافع دیگران می‌پردازند؛ دشمنان مشترک ما هستند. زیرا از درماندگی و نگرانی‌های مردم سود می‌برند و در اوج بحران‌ها و نابسامانی‌ها به جای همدلی و کمک، به ثروت اندوزی می‌پردازند. حاصل کارشان (احتکار نیازهای ضروری ملت) آن است که در نهایت سلامت عمومی و نشاط اجتماعی از جامعه رخت می‌برمی‌بندد. بنابراین در شرایط حاضر که در حال گذار از یک پیچ تاریخی بسیار مهم هستیم، برخورد جدی با این افراد از سوی مراجع قضایی و طرد و به انزوا راندن آنان از طرف عموم مردم یک ضرورت اساسی است.

و به یاد داشته باشیم که کاسبان احتکارکننده، مغضوبان درگاه الهی هستند که پیامبر خدا نیز آنها را مورد لعن و نفرین قرار داده و فرموده است: «اللهم... مَنْ شَقَّ عَلَیْهِمْ فَاشَقُّ عَلَیْهِ؛ خدایا هر که بر امتم سخت گرفت براو سخت بگیر. (بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۳۵۲) یعنی خدایا کسانی که امت مرا به مشقت می‌اندازند به مشقت بینداز و به راستی که تردیدی در استجابات نفرین رسول الله نیست.

ازدواج پیوندی مقدس است که اگر با آگاهی و شناخت صورت پذیرد، موجب شکل‌گیری اصولی زندگی، تداوم و قوام آن می‌شود. برای کمک به ایجاد این شرایط مطلوب، در خط وصل به آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج و شیوه‌های حفظ و ارتقاء زندگی مشترک می‌پردازیم.



چگونه به رشد تاب‌آوری خانواده خود کمک کنیم؟

امید نجیمی گشتاسب | زوج درمانگر

در ابتدای زندگی نقشه راه یا راهنما به ما داده نمی‌شود. ما در زندگی با حوادث خوشایند یا ناخوشایند زیادی مواجه می‌شویم. قرار گرفتن در موقعیت‌های مطلوب و همچنین موقعیت‌های نامطلوب، بخش

اجتناب ناپذیر از زندگی ماست. همه ما در زندگی خود کم و بیش با کاستی‌ها یا مشکلات مختلف مواجه می‌شویم. اتفاقات و تجربیات نامطلوب در زندگی، مشکلات در زندگی روزمره، بیماری‌های سخت، سوانح، از دست دادن عزیزان؛

این‌ها مسائلی هستند که همه ما در طول زندگی خود با آنها مواجه شده یا خواهیم شد. زندگی پر از فراز و نشیب است. هر فردی نسبت به اتفاقات، مشکلات و سختی‌هایی که در زندگی روزمره با آن مواجه می‌شود، واکنش متفاوتی نشان می‌دهد. واکنش یک فرد نسبت به یک مسئله با واکنش فرد دیگری نسبت به همان مسئله متفاوت است. می‌توان گفت افراد برای مقابله با مشکلات و سختی‌ها از مهارت‌ها و نقاط قوت خود استفاده می‌کنند. در مواجهه با این مشکلات، چیزهایی که از نظر روانی ما را تقویت می‌کند، تاب‌آوری ما را بیشتر می‌کند.

تاب‌آوری روانی تلاش افراد برای مقابله با مشکلات و سختی‌های زندگی و ظرفیت تقویت توان شخصی در قبال این تلاش است. قطعاً می‌دانید ناملایمتی‌های زندگی برای بعضی اشخاص خاص نیست. همه‌ی افراد ناخوشی‌های زندگی را تجربه خواهند کرد. چیزی که افراد را از یکدیگر متمایز می‌کند میزان اتفاقات ناگوار

آن‌ها در زندگی نیست؛ بلکه توانایی آن‌ها به بازگشت به زندگی پس از هر سختی است. قطعاً در طول زندگی مثال‌های زیادی دیده‌اید از افرادی که شرایط زندگی دشواری داشتند اما به موفقیت‌هایی رسیدند و مسیر زندگی خود را ادامه دادند. افراد تاب‌آور همانند دیگر افراد طوفان‌هایی در زندگی دارند اما این را هم درک می‌کنند که زندگی



در جریان است. چه بازگردند و چه عقب بکشند قرار نیست دنیا بایستد. تاب‌آوری، ویژگی نیست که برخی داشته باشند و برخی نداشته باشند می‌توان گفت تاب‌آوری را می‌توان در خود پرورش داد.

تاب‌آوری

تاب‌آوری را می‌توان توانایی سازگاری با عوامل استرس‌زا و حفظ سلامت روانی در مواجهه با ناملایمات تعریف

کرد. تاب‌آوری توانایی “بازگشت” به زندگی پس از تجربیات دشوار است. این توانایی شامل رفتارها، افکار و اعمالی است که می‌توان آن‌ها را یاد گرفت و در همه توسعه داد. افراد تاب‌آور می‌دانند که همه ما دارای نقاط قوتی هستیم که تا زمانی که مجبور به استفاده از آن‌ها نباشیم، از حضورشان مطلع نیستیم. مانند تمام مهارت‌ها هر چقدر بیشتر تاب‌آوری را تمرین کنیم بیشتر یاد می‌گیریم. هر چه بیشتر در مورد تاب‌آوری اطلاعات پیدا کنیم انعطاف پذیرتر می‌شویم. افراد تاب‌آور بسیار مؤثرتر از دیگران با چالش‌های زندگی کنار می‌آیند. برخی از ویژگی‌های اصلی فردی که تاب‌آوری دارد، آگاهی، خودکنترلی، مهارت حل مسئله و حمایت اجتماعی است. افراد تاب‌آور از موقعیت‌ها،



واکنش‌های هیجانی خود و رفتار اطرافیان خود آگاه هستند. خوش بینی آن‌ها، توانایی آن‌ها در بازگشت به زندگی پس از موانع و مشکلات و رویکرد انعطاف‌پذیر آن‌ها به زندگی، به آن‌ها اجازه می‌دهد زندگی شادتری داشته باشند به عبارتی می‌توان گفت که تاب‌آوری به معنای بی‌خیالی، بی‌اهمیت کردن همه چیز یا انکار و بی‌توجهی نیست. افراد تاب‌آور می‌توانند با خودآگاهی و هشیاری مناسب نسبت به شرایط، از پا نیفتند و آنچه می‌توانند را به انجام برسانند.

مسیر اصلی تاب‌آوری در خانواده

دیدگاه سیستماتیک تصدیق می‌کند که بحران‌های جدی (مانند مرگ یکی از اعضای خانواده، طلاق، بیکاری



یک عضو خانواده) و یا چالش‌های مداوم بر عملکرد خانواده تأثیر می‌گذارد، اما این که خانواده‌ها دارای نقاط قوت و منابعی هستند که می‌توانند موفقیت بهبودی از این بحران‌ها را تسهیل کند را نیز تصدیق می‌کند. در وضعیت بحران، ارتقاء تاب‌آوری خانواده از ضروریات است. زیرا توجه بیشتر به تاب‌آوری و تقویت آن نه تنها موجب مقابله بهتر خانواده با شرایط دشوار زندگی است، بلکه بعد از عبور از سختی، خانواده چهره جدیدتری از خود را می‌بیند که بسیار قوی‌تر و توانمندتر شده است. بحران‌هایی مثل جنگ، بیماری، سیل و... شرایط دشواری را برای مردم در سراسر جهان پدید آورده است. این رخدادها تأثیرات منفی بسیاری بر جنبه‌های گوناگون زندگی از جمله مسائل اجتماعی، اقتصادی و مرتبط با سلامتی بر جا گذاشته است. اما چیزی که حائز اهمیت است، این است که وجود این بحران چه تأثیری بر خانواده‌ها خواهد داشت؟

دو پیامد احتمالی برای خانواده‌ها وجود دارد: یکی اینکه شرایط سخت و چالش برانگیز زندگی خانواده و اعضای خود را در سرآشویی زوال و فروپاشی قرار دهد، دیگری آن که همین شرایط خانواده را به سمت بازسازی سوق دهد. که در آن بهبودی حتی بیش از گذشته باشد.

استرس مزمن و مستمر، شرایط ناگوار یا دشواری‌های طولانی مدت می‌تواند موجب فروپاشی بنیان‌های خانواده شود و یا عملکرد سالم و بهنجار خانواده و تصمیم‌گیری را مختل کند، تعارض‌هایی را ایجاد کند و در نهایت باعث تزلزل مبانی و بنیاد خانواده شود.

تاب‌آوری در خانواده، قدرت مقابله جمعی، رویارویی با چالش‌ها و عبور موفقیت‌آمیز از آنها موجب صمیمیت بیشتر اعضای خانواده می‌شود و آنها را

گرد هم می‌آورد. اعضای خانواده هوشیارانه نسبت به شرایط واکنش نشان می‌دهند، تغییرات هر زمان که نیاز باشد به وقوع می‌پیوندد و اعضا توجه‌شان را بر معناداری مشارکت و فعالیت‌ها معطوف می‌کنند. در چنین خانواده‌ای امکان نوآوری و استفاده از روش‌های تازه در خلال سازگاری با شرایط فراهم می‌شود. این نوآوری به نوبه خود قادر است ارزش‌های موجود در سیستم خانواده را به نحوی مثبت تغییر دهد.

در چنین شرایطی درک این مسئله ساده است که چطور برخی از خانواده‌ها در چالش‌های طولانی مدت به بن بست می‌رسند.



در این شرایط اعضای خانواده نسبت به اوضاع و احوالشان اضطراب زیادی احساس می‌کنند واضح است که برخی از انواع اضطراب و سطوح متوسط آنها برای پاسخگویی مطلوب به مشکلات مورد نیاز هستند، اما اضطراب بیش از حد، می‌تواند تمام قوای فرد را از کار بیاندازد، به گونه‌ای که فرد نقش منفعل به خود بگیرد و یا حتی پرخاشگر شود. اغلب اوقات اضطراب بیش از حد، منجر به ایجاد واکنش‌های هیجانی و رفتاری دفاعی می‌شوند و ممکن است با از دست دادن اعتماد به نفس، پنهان کردن خود از مشکلات نیز همراه شود. ممکن است افراد در چنین شرایطی با انگیزه‌ی مضاعف و بیش از پیش مشتاق حل کردن مشکلات باشند اما به دلیل شدت بالای اضطراب، دریافتن و انتخاب راه حل مناسب خلاقیت لازم را نداشته باشد



و یا خود را در اجرا و انجام آن تصمیمات ناتوان تصور کند، بدین ترتیب است که فرد خود را در یک چرخه عدم انتخاب راه حل مناسب و عدم توانایی در انجام گرفتار خواهد دید.

در واقع ترکیبی از مشکلات قدیمی و نوپدید در هرگونه بحرانی می‌تواند شرایط را برای اعضای خانواده واقعاً بغرنج کند یکی از پیامدهای احتمالی این است که اعضای خانواده نیز به سرزنش یکدیگر تمایل پیدا کنند و به جای اینکه بر حل مشکلات متمرکز شوند، تعارض‌های بیشتر آنها را از مسیر اصلی دور کند. اگر به عنوان عضوی از خانواده، شاهد این نوع مشکلات هستید، بایستی با آرامش و مستقیماً به آنها رسیدگی کنید؛

به اعضای خانواده اطمینان دهید که همگی این رفتارها و مشکلات قابل درک هستند با این وجود اما قابل قبول نیستند و اعضای خانواده را در حل مشکلات خاص با هم متمرکز کنید نکته آن است که در چنین مواقعی سعی کنیم از طرح مباحث حاشیه‌ای و دور شدن از اصل موضوع برحذر باشیم اعضای خانواده ممکن است متحمل ضرر و زیان‌های مالی شوند، اما بخاطر خواهیم داشت اغلب افراد از تصور اینکه چیزی را از دست بدهند بیشتر می‌ترسند تا فقدان واقعی، آن افراد در بحران و ایامی مشابه طیف وسیعی از سوگ‌ها را تجربه



می‌کنند، سوگ از دست دادن عزیز عمیق‌ترین آن‌ها است اما سوگ و سوگواری تنها در مورد مرگ عزیزان نیست.

احساسات ناشی از خسارتهای مالی، بیکاری و از دست دادن شغل و درآمد، از دست دادن فرصت‌ها، تقلیل و از بین رفتن تعاملات اجتماعی، ناتوانی و عدم کفایت در پیش‌بینی و کنترل اوضاع، و حتی از دست دادن زندگی عادی هم می‌تواند سوگ تلقی شود.

انواع فقدان و برباد رفتن دستاوردها به ویژه در شرایط نامطلوب بحران، می‌تواند مشکلات حل نشده گذشته را به اندازه‌ای پررنگ کند که دیگر نتوان از آنها چشم‌پوشی و اجتناب کرد در حالی که در شرایط مطلوب و حتی عادی، مشکلات خیلی راحت‌تر حل می‌شوند در واقع در نبود تاب‌آوری و در شرایط بحران احتمال بروز خطا بیشتر خواهد بود. افراد به صورت ذاتی توانایی مقابله با انواع مشکلات را ندارند. همان‌طور که چالش‌ها و بحران‌های جدیدی از راه می‌رسند، شیوه‌های مدیریت و مقابله‌ای تازه و کارآمدی نیز مورد نیاز است. اینجاست که تاب‌آوری به افراد کمک می‌کند. تاب‌آوری به افراد، خانواده‌ها و حتی سازمان‌ها امکان انتخاب‌های بهتر و اجرای به‌مراتب موفق‌تری هدیه می‌کند.



نقش کلیدی تاب‌آوری خانواده در رفع مشکلات و حفاظت از هویت جمعی خانواده همیشه مورد توجه بوده است. موفقیت خانواده در عبور از بحران‌ها یا دشواری‌های طولانی مدت با تاب‌آوری میسر است. شکوفایی خانواده نیز همبسته تاب‌آوری است. مؤلفه‌های سه گانه: ساختارهای مفید حمایتی خانواده، توانایی تصمیم‌گیری صحیح و جو سرشار از اعتماد، لازمه تحقق تاب‌آوری در خانواده هستند. این تاب‌آوری است که زیست خردمندانه و عمل متعدانه رایاری می‌رساند.

اما چگونه به رشد تاب‌آوری خانواده خود کمک کنیم؟

میزان تاب‌آوری خانواده شما چقدر است؟ خانواده شما چگونه با دشواری‌های طولانی مدت و مخاطرات مواجه می‌شوند؟ شما برای کمک به خانواده خود

چطور توانایی‌ها و دارایی‌ها را به کار می‌بندید؟
مقابله با بحران تنها هدف خانواده نیست، بلکه باید به چیزی فراتر از آن بیندیشد، به گونه‌ای که خانواده بعد از عبور موفقیت‌آمیز از هر بحران، قوی‌تر، منسجم‌تر و مهربان‌تر از گذشته باشد و اعضای آن به سطح بالاتری از عملکرد دست یافته باشند. بهتر آن است خانواده از همان روزهای خوب و پر از آرامش برای توسعه همگامی، گسترش هم‌آیندی، تاب‌آوری و تقویت آن استفاده کند. تا بتواند همان سبک زندگی را در روزهای طوفانی و پر از چالش نیز ادامه دهد.

حال پردازیم بر اینکه، چگونه به کمک منابع تاب‌آوری، این سطح از پایداری و شکوفایی در خانواده محقق می‌شود؟

● اهداف و منافع مشترک خانواده در رأس است. اعضای خانواده نیز در ساختاری منسجم و یکپارچه بایستی در راه دستیابی به آن حمایت همیشگی یکدیگر را مد نظر





قرار دهند. انسجام خانواده در درجه اول به «پیوند» میان اعضای خانواده اشاره می‌کند؛ به عبارت دیگر، چگونه ارتباطی با یکدیگر احساس می‌کنند؟

● خانواده‌های منسجم بیشتر مایل به کار «اشتراکی» برای منفعت خانواده هستند. بدین ترتیب هنگام مواجهه با بحران‌ها بعنوان یک گروه یکپارچه و متحد عمل می‌کنند. بهتر است اعضای خانواده، اختلافات قبلی را کنار بگذارند و اجازه ندهند در هنگام مواجهه با بحران، تفرقه‌ای ایجاد شود که به خوبی می‌دانیم در بحران احتمال بروز خطا هم افزایش می‌یابد می‌توان گفت تأکید خانواده بر مذهب و باورهای معنوی می‌تواند انسجام خانواده را تقویت کند و توانام

والدین و فرزندان را تحت تأثیر قرار دهد و درگیری‌های درون خانوادگی را کاهش دهد.

• ویژگی‌های شخصی و مهارت‌های فردی اعضای خانواده مانند (پشتکار، جرأت‌مندی، حفظ خونسردی و مدیریت استرس) در هنگام رویارویی با بحران‌ها یا دشواری‌های طولانی مدت سودمنداند و بایستی مورد استفاده قرار گیرند. عضوی که رهبری خانواده را به عهده دارد، بایستی نسبت به نقطه نظرات اعضا موضعی پذیرا داشته باشد و از هرگونه تلاش اعضای خانواده استقبال کند. این امر اعتماد به نفس جمعی و روحیه همکاری خانواده را تقویت خواهد کرد.

• اعضای خانواده باید تعریف واضحی از مسئله و هدف جمعی خود داشته باشند. خانواده باید اقدام جمعی، جبهه مشترک و متحد را تجربه کرده و بداند چه چیزی موجب ایجاد اهداف جمعی آنها شده است؟ چه چیزی باعث شده احساس خطر کنند و به فکر راه چاره باشند؟ سپس بر اساس آن، مسیرهای رسیدن به هدف و مقابله بهتر با چالش را ترسیم کنند (نقشه راه)

• به همان اندازه که عبور موفقیت‌آمیز از بحران حائز اهمیت است، توجه بر ارزش‌های خانواده نیز امری حیاتی است. باید اهداف به گونه‌ای تنظیم شوند که دستیابی به آنها در عین حفظ ارزش‌های خانواده باشد. بهتر است

از ایجاد گروه‌های کوچکتر در خانواده پرهیز شود، چرا که این موضوع می‌تواند اختلاف نظرهایی را ایجاد کند که در شرایط بحرانی، نه تنها کمک کننده نیست، بلکه آسیب زا است و خانواده را از مسیر اصلی دور می‌کند. حفظ ارتباطات اجتماعی خانواده با اقوام، دوستان و آشنایان به تقویت روحیه جمعی آنها کمک می‌کند.

تاب‌آوری خانواده می‌تواند برای سایر خانواده‌ها یا حتی نسل‌های بعدی بعنوان الگو در نظر گرفته شود. یک فرد، یک خانواده و یا یک نسل با تاب‌آوری می‌تواند الگوی خوبی برای نسل‌های آینده در زمینه غلبه بر یک بحران باشد. تاب‌آوری نه تنها از طریق عبور موفقیت‌آمیز از دشواری‌ها بلکه از طریق جلوه فرهنگی و مناسبات اجتماعی به نسل‌های آتی نیز منتقل شود.



همانطور که تاریخ مواردی از زیستن نسل‌های پیشین را به ما یادآوری می‌کند.

نتیجه‌گیری

موفقیت خانواده در خلال عبور از یک بحران مستلزم استفاده آنها از منابع تاب‌آوری است، هریک از این منابع تاب‌آوری، اضطراب را در مواقع استرس زا کاهش می‌دهد، همکاری را تشویق می‌کند و توجه اعضای خانواده را بر حل مشکلات مهم متمرکز می‌کند. هنگامی که افراد دوشادوش یکدیگر به عنوان یک خانواده، با بحران روبرو می‌شوند و به بهترین شکل از آن عبور می‌کنند، این امر به خودی خود تاب‌آوری بیشتری را برای اعضای خانواده به ارمغان می‌آورد. به عبارت دیگر، تاب‌آوری موجب افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس، وحدت و تقویت مهارت‌های افراد برای مقابله با چالش‌های جدید و عبور موفقیت‌آمیز از آنها می‌شود. بر این اساس می‌توان گفت تاب‌آوری قدرت آفرینش و بازآفرینی خویش را نیز داراست این یک چرخه جادویی از ویژگی‌های منحصر به فرد تاب‌آوری است.

وجود آرامش و خوشبختی در خانواده نقش بسزایی در رشد و بالندگی والدین و تربیت فرزندان دارد. لذا در خط خانواده، کارشناسان به بیان اصول و روش‌های مناسب زندگی، شیوه‌های صحیح تربیتی و راه‌های تقویت ارتباط در این نهاد می‌پردازد.

پیشگیری از اعتیاد با گذر واقع‌بینانه از بحران‌های زندگی

دکتر مریم رئوفی | روان‌شناس

گاهی زندگی روی سخت خود را به ما نشان می‌دهد، ساز مخالف می‌زند و این احساس را ایجاد می‌کند که هیچ کنترلی بر اوضاع خود نداریم. در این شرایط با واقعیت‌هایی مواجه می‌شویم که مانع می‌شوند منطقی فکر کنیم و ممکن است ما را دچار آشفتگی

روانی کند. همچنین درد و رنج‌های حاصل از بحران، احساسات و هیجانات ناخوشایندی را ایجاد کرده، سررشته زندگی را از دست ما خارج می‌نماید. ما در شرایط بحرانی با عمیق‌ترین لایه‌های شخصیتی، عاطفی و هیجانی خود مواجه می‌گردیم. لایه‌هایی که در شرایط عادی از آنها بی‌خبر بودیم و قبل از آن رویداد امکان بروز نداشتند. در این شرایط با مکانیسم‌های دفاعی همیشگی خود قادر به مقابله نیستیم و باید از مهارت‌های دیگری استفاده کنیم زیرا در آشفتگی احساسی و هیجانی قرار گرفته و دچار سردرگمی شده‌ایم و به دلیل فشار روانی قادر به فکر کردن و استفاده از راهکارهای همیشگی خود نیستیم. در شرایط بحرانی تجربه متفاوتی خواهیم داشت. ممکن است دچار بهت و گیجی شده و از درک اتفاق رخ



داده عاجز گردیم یا احساس خطر کرده و دچار یأس و ناامیدی شویم. در بعضی شرایط غلبه خشم و عصبانیت داریم یا از حل مشکل پیش آمده احساس عجز و درماندگی می‌کنیم. گاهی با بی‌تفاوتی و بدون واکنش از کنار موضوع رد می‌شویم و هیجانات منفی را در خود سرکوب می‌کنیم. در بهترین حالت باید به پذیرش و درک رویداد پردازیم و با حفظ خونسردی و درایت سعی کنیم از توان و امکانات موجود برای عبور از بحران اقداماتی انجام دهیم. اما گروهی در رویدادهای ناخوشایند زندگی برای خلاصی از درد و رنجی که متحمل می‌گردند و فراموش کردن ناملایمات حاصل از آن به مصرف دارو یا مواد مخدر یا الکل رو می‌آورند و خود را گرفتار اعتیاد و تبعات آن می‌کنند. این افراد توان رویارویی با هیجانات و احساسات خود را نداشته با فرو رفتن در خلسه تلاش می‌کنند خود را آرام سازند بدون اینکه قادر باشند بر مسائل پیش آمده راه حلی بیابند یا اقدامات مناسبی برای عبور از بحران انجام دهند. شاید ساده‌ترین و در دسترس‌ترین روش برای فرار از موضوع، استفاده از مواد مخدر برای تسکین باشد اما متوجه نیستند که در دام اعتیاد گرفتار می‌شوند و معضلات بیشتری برای خود ایجاد می‌کنند که حل مشکلات آنها را دشوارتر می‌سازد.

بحران چیست و چگونه با آن مقابله کنیم؟

وقتی در شرایط تهدید کننده قرار می‌گیریم تعادل جسمی و روانی خود را از دست می‌دهیم و دچار ترس، اضطراب، درماندگی، ناامیدی و خشم می‌گردیم یا به سردرد، بی‌خوابی و اختلال در گوارش مبتلا می‌شویم. در شرایط بحرانی ممکن است با عمیق‌ترین ترس‌ها مواجه شویم و احساس نیاز به حمایت کنیم. در زمان بحران احساس امنیت، کنترل برخورد و باورهایمان مختل می‌گردد و توانمندی خود را برای مقابله با شرایط ایجاد شده از دست می‌دهیم و لازم است برای کنار آمدن با شرایط جدید از روش‌های مقابله‌ای دیگری استفاده کنیم و مهارت‌هایی متناسب با شرایط فعلی در پیش گیریم.



بحران‌ها معمولاً قابل پیش‌بینی نیستند، حوادث طبیعی مثل زلزله، سیل، آتش سوزی یا اتفاقات ناخوشایندی که در زندگی تجربه می‌شوند مثل مرگ عزیزان، بیماری، طلاق یا رویدادهای اجتماعی مثل جنگ، خشونت‌های اجتماعی، مهاجرت، زندان و یا مشکلات اقتصادی و شغلی مثل ورشکستگی، بیکاری و رویدادهایی از این قبیل که برای هرکس ممکن است آنقدر مخاطره‌آمیز باشد که تعادل روانی و جسمی وی را برهم زند و روال زندگی اش را مختل نماید.

تجارب دردناک در زندگی می‌تواند ناگهانی و شدید باشد مثلاً در یک تصادف ناگهانی ممکن است آسیب‌های شدیدی رخ دهد و هرفردی در آن شرایط را دچار بحران نماید. بیماری صعب‌العلاج می‌تواند وضعیت بحرانی برای خود بیمار و اطرافیان ایجاد نماید. گاهی بحران در طول زمان و بطور مکرر فرد را در معرض آسیب قرار می‌دهد مثل خانواده‌های پرتنش که افراد در معرض خشونت‌های جسمی و روانی قرار می‌گیرند یا زندگی در شرایط جنگی و بدلیل تکرار حادثه مخاطره‌آمیز، فرسودگی عاطفی و روانی را در پی دارد. گاهی وضعیت بحرانی مربوط به گذشته فرد است، مثل دوران کودکی که شخصیت او در حال شکل‌گیری است و تجاربی مثل بی‌توجهی، ترک والدین، سوءاستفاده جنسی یا

عاطفی، ناامن بودن محیط زندگی، خشونت فیزیکی و روانی را از سر می‌گذراند. این تجارب دردناک تازمان بزرگسالی در ذهن فرد ادامه داشته و مشکلات روانی را برای وی ایجاد می‌کند.

اثرات بحران بر فرد

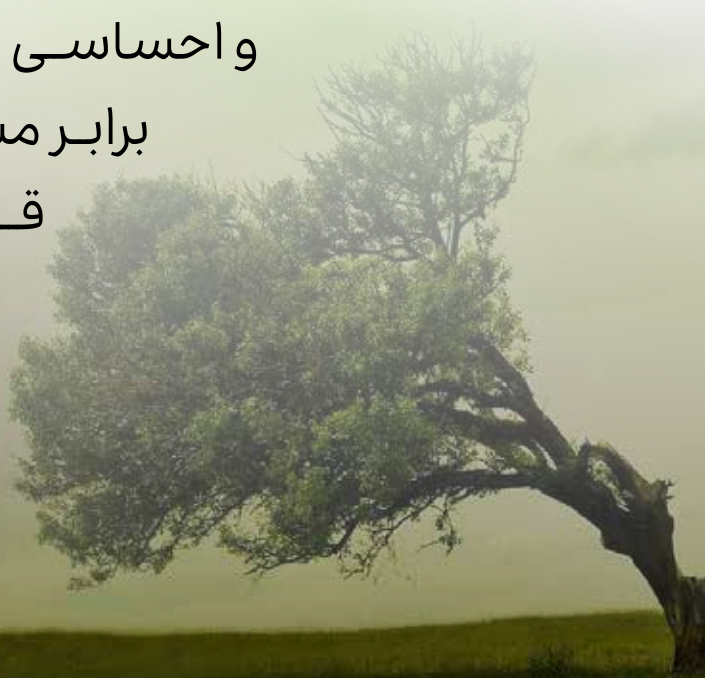
فشارهای روانی در شرایط بحرانی موجب تغییرات شیمیایی در مغز می‌گردد که می‌تواند فرد را به سمت رفتارهای اعتیادی سوق دهد. گرچه تجارب دردناک برای افراد می‌تواند واکنش‌های متفاوتی در پی داشته باشد. از اثرات بحران بر روان فرد بازگشت ذهن به رویداد آسیب‌زا است و فرد به طور مکرر و ذهنی خود را در شرایط و موقعیت گذشته می‌بیند. دچار کابوس و خواب‌های آشفته می‌شود یا از رفتن به مکان حادثه و قرار گرفتن در موقعیت مشابه احتراز می‌کند. ممکن است نسبت به موضوعات ساده و عادی تحریک‌پذیری و عصبانیت پیدا کند و واکنش‌های تندی از خود بروز دهد. حتی ممکن



است در تجربه احساسات مثبت مثل شادی و درک دیگران دچار کاستی گردد و یا نوعی حالت آماده باش برای مواجه شدن با خطر را در شرایط عادی دارا گردد و با هر صدایی از جا پیرد و آماده واکنش شود. کودکان و نوجوانان در معرض آسیب‌های بحران بیش از دیگران مستعد مصرف مواد مخدر در بزرگسالی هستند بخصوص کودکانی که در معرض خشونت‌های خانگی، تنش‌های والدین و آزارهای جسمی و روانی قرار گرفته اند. افرادی که در بحران‌های حل نشده باقی می‌مانند ممکن است به خود درمانی رو آورند. اغلب آنها از افسردگی و اضطراب در رنج هستند و خاطرات تلخ را مرور می‌کنند و دچار افکار مزاحم و آزارنده و بی‌خوابی می‌شوند. برای آرام کردن خود و کنار آمدن با این احساسات و هیجانات ناخوشایند ممکن است به مصرف آرام بخش‌ها و مواد مخدر گرایش پیدا کنند. در واقع احساس عدم امنیت، اعتماد به نفس پایین و عدم بکارگیری مهارت‌های لازم برای حل بحران موجب می‌شود از راه‌های موقتی برای کاهش تنش استفاده کنند. برای مثال فردی که دچار کابوس و بد خوابی شده برای اینکه بخوابد خود درمانی کرده و از آرام بخش‌ها استفاده می‌کند یا الکل می‌نوشد.

چگونه تاب‌آوری خود را در شرایط بحرانی بالا ببریم؟

تاب‌آوری به معنای توانایی ایستادگی در شرایط دشوار و حفظ سلامت جسمی و روانی در مقابل سختی‌ها است. یعنی بتوان زخم‌های ناشی از شرایط فرساینده را ترمیم نمود. تاب‌آوری به انسان نوعی انعطاف‌پذیری در برابر مشکلات را می‌دهد تا بتواند در برابر شرایط دشوار کنترل زندگی خود را از دست ندهد. بحران‌ها معمولاً روال زندگی را دگرگون می‌سازند و انسان در برابر این تغییرات مقاومت می‌کند و پذیرش شرایط جدید برایش دشوار خواهد بود. گاه این تغییرات در نظام باورها و ارزش‌های فرد رخ می‌دهد و فرد به سختی می‌تواند از باورها و اعتقادات خود دست بکشد و تغییر کند. اوضاع زندگی هرچه سخت باشد توانمندی فکری و احساسی انسان قادر به تاب‌آوری در برابر مشکلات است. بدن انسان قادر به برون رفت از بحران است و می‌تواند در برابر آن پایداری نماید. ابتدا باید مشکل خود را بپذیرید و آن را انکار نکنید یا از



مواجهه با آن نهراسید. در این شرایط لازم است خونسردی خود را حفظ کنید و نگرش‌ها و افکار خود را نسبت به رویداد بررسی کنید. هر شخصی در مقابل یک رویداد مشابه

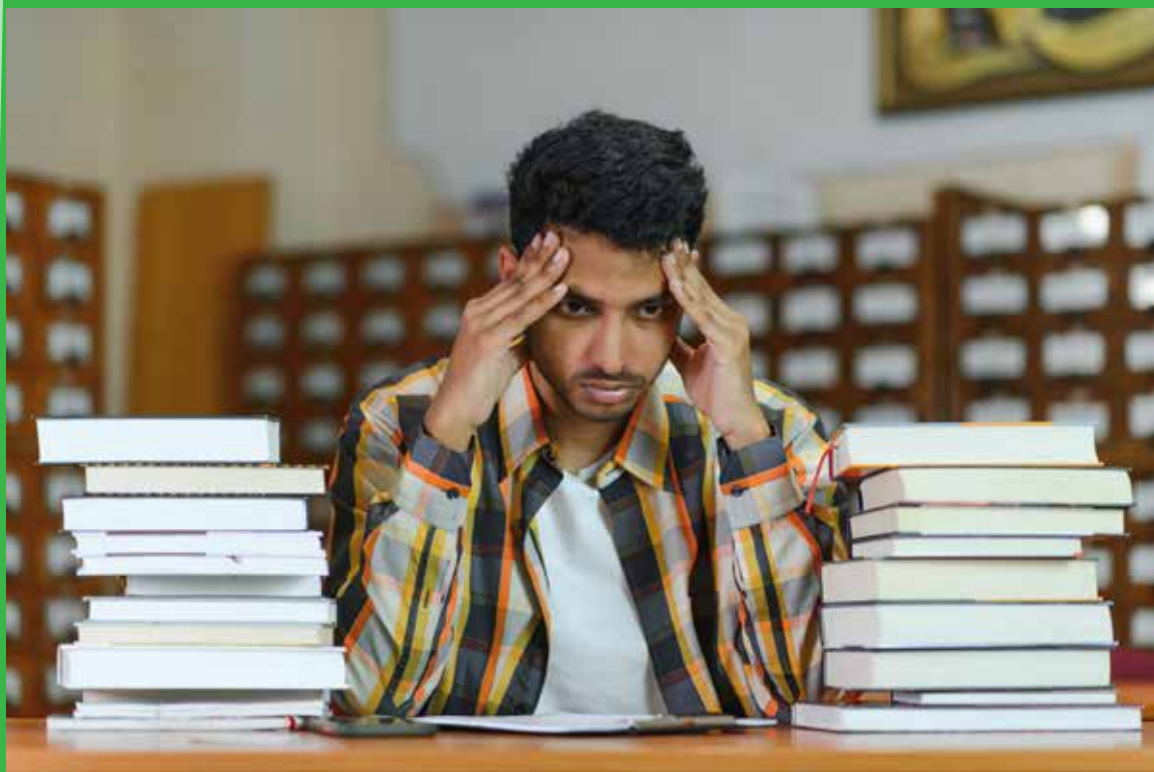


واکنش متفاوتی دارد که به نوع ارزیابی شناختی و عواطف و باورهایش متکی است. مثلاً دو نفر نسبت به یک حادثه یکسان، واکنش یکسان ندارند و نوع عکس العمل آنها به نگرش و برداشت آنها از واقعیت موجود مرتبط می‌شود. حتی در مقابله با بحران پیش آمده، توانمندی افراد با هم فرق خواهد داشت. بنابراین بهتر است به حفظ تعادل روانی و جسمی خود توجه کنید و میزان هیجانات خود مثل خشم، ترس و ناامنی را ارزیابی نمایید.

● ارزیابی وضعیت به شما کمک می‌کند بفهمید توان مقابله را دارید یا چگونه می‌توانید از توانمندی‌های خود برای مقابله استفاده کنید. اگر واقعیت پیش رو دلخراش و دردناک است لازم است به خود کمک کنید تا کنترل افکار و احساسات و هیجانات را در اختیار بگیرید و بجای عکس العمل‌های فوری و ناسنجیده، کمی مکث کنید، نفس عمیق بکشید و مشاهده گر باشید تا بتوانید افکارتان را جمع و جور کنید و پس اینکه به افکار خود سروسامانی دادید اقدام کنید و یا اگر نمی‌توانید کاری انجام دهید به تنظیم هیجانات خود متناسب با شرایط بپردازید.

● حرف زدن و درد دل کردن با دوستان و اعضای خانواده و اشخاصی که متخصص هستند می‌تواند به شما کمک کند تا ابعاد مشکل خود را دریابید و نسبت به آن تسلط یابید. با اطرافیان خود رابطه مؤثر برقرار کنید رابطه دوستانه موجب می‌شود از منابع حمایتی برخوردار شوید و از احساس تنهایی در حل مشکل رها شوید.

● توجه به اخبار را محدود کنید و سعی کنید اطلاعات صحیح را پیگیری نمایید. از موضوعات ضد و نقیض که اضطراب شما را بالا می‌برد و برایتان آشفتگی ایجاد می‌کند پرهیز نمایید.



● ممکن است دچار بی خوابی گردید. اگرچه بی خوابی آزارنده است اما در شرایط بحرانی امری طبیعی است و بجای مبارزه با بی خوابی برایش برنامه ریزی نمایید.

● تا آنجا که می توانید به دیگران کمک کنید و همدلی و همراهی با افراد دیگر می تواند حس شفقت و مهربانی را در شما بیدار کند.

● از مقایسه کردن شرایط خود با دیگران و قضاوت رفتار آنها پرهیزید و بجای گله گذاری و شکایت از شرایط موجود به فکر راه حل و چاره باشید و تمرکز خود را بر توانایی ها و قابلیت های خود بگذارید.

● امیدوار باشید و به افکار منفی اجازه رشد و توسعه ندهید. یأس و ناامیدی موجب کاهش انرژی شما می گردد. سعی کنید نکات مثبتی که در شرایط فعلی

دارید را مد نظر قرار دهید و نتیجه بگیرید شرایط شما به آن شدتی که فکر می‌کردید بحرانی نیست راه‌هایی برای برون رفت از آن را دارید.

● روی موضوعاتی تمرکز کنید که توان کنترلش را دارید و از فکر کردن یا اقدام نسبت به اموری که در کنترل شما نیست پرهیز کنید.

● سرگرمی‌های کوچکی

برای خود تدارک ببینید و گاه با اطرافیان و کودکان دور و بر خوش برخورد باشید، شوخی کنید و خاطرات خوش را تعریف کنید. اتفاقات بد را پیشگویی نکنید و به دیگران دلداری دهید تا از این بحران گذر کنید و شرایط بد را پشت سر بگذارید.

● اجازه دهید روال زندگی

طبق معمول ادامه یابد

مثلاً به موقع غذا بخورید و کارهای روزمره خود را انجام دهید و اجازه ندهید برنامه زندگی شما تحت تأثیر بحران پیش آمده خیلی تغییر کند. از اینکه برای بقای خود تلاش





می‌کنید و سعی می‌کنید
به زندگی خود ادامه
دهید هرچند شرایط
سختی حاکم است،
احساس گناه نکنید.

● گاهی لازم است از
کسانی که قادرند به
شما کمک کنند حمایت
بطلبید. درمورد اقدامات
خود با دیگران مشورت

کنید و براساس هیجانات و احساسات خود تصمیم‌گیری
نکنید.

● به ارزیابی توانمندی خود در مقابله با مسائل پیش
رو بپردازید و توان خود را در اموری صرف کنید که
قدرت کنترل و انجام آن را دارید. زیرا ما احاطه و کنترل
بر تمام مسائل را نداریم و اگر واقع‌بینانه ارزیابی
کنیم متوجه می‌شویم توان ما محدود است ولی
می‌توانیم در اموری وارد شویم که شرایط و قدرت
توفیق بر آن را دارا هستیم.

● باور به گذران بودن رنج‌ها در زندگی به ما کمک
می‌کند با گذشت زمان و به تدریج دردها و رنج‌ها به
پایان می‌رسند و همیشگی و ماندگار باقی نمی‌مانند.



مدیریت خود در

شرایط بحرانی و دشوار

همراهان خط زندگی درود بر شما. در فرصت پیش آمده می‌خواهیم در مورد شرایط بحرانی صحبت کنیم. می‌خواهیم بدانیم به شرایطی، شرایط بحرانی و دشوار گفته میشود. شرایط بحرانی چه ویژگی‌هایی دارد؟ و در شرایط سخت چه باید کرد؟ هنگامیکه با شرایط بحرانی مواجهه می‌شویم چه واکنش‌هایی از خود نشان می‌دهیم؟ آیا این شرایط برای ما مشکلاتی ایجاد می‌کند؟ پس همانند گذشته با ما همراه باشید.

شرایط بحرانی و سخت به موقعیت‌هایی گفته می‌شود که در آن‌ها فرد یا گروهی از افراد تعادل طبیعی خود را از دست داده و با مشکلات یا تهدیدات جدی مواجه می‌شوند که می‌بایست در این شرایط واکنش فوری و مؤثر از خود نشان دهند که از فروپاشی سیستم‌های روانی و... جلوگیری کنند.

شرایط بحرانی مانند تمام موقعیت‌های زندگی ما دارای یکسری ویژگی‌هاست. این ویژگی‌ها منحصر به هر موقعیت می‌باشد. شرایط بحرانی دو ویژگی خاص دارد که در زیر به آن اشاره می‌کنیم.

۱- فشار زمانی

معمولاً شرایط بحرانی با زمان محدودی برای واکنش ما همراه است. در چنین شرایطی باید خیلی به سرعت تصمیم‌گیری کنیم و دست به اقداماتی بزنیم.

۲- عدم قطعیت

ما در شرایط بحرانی، ابتدا اطلاعات مشخص و روشنی از شرایط نداریم و یا حتی اگر اطلاعاتی داشته باشیم ممکن است ناقص باشد. در این موقعیت‌ها اطلاعات ما پایداری لازم را ندارند و قابل تغییر هستند. و این ویژگی یعنی ناپایدار بودن اطلاعات ما را با عدم قطعیت مواجه می‌کند و در نتیجه شرایط پیش رو قابلیت پیش‌بینی را دشوار می‌کند. این عدم قطعیت موجب می‌شود

اضطراب و نگرانی در ما افزایش یابد. عدم قطعیت درباره آینده و نتایج تصمیمات در بحران‌ها می‌تواند موجب سردرگمی و کاهش اعتماد به نفس شود.

مثال‌هایی از شرایط بحرانی

وضعیت‌های اضطراری طبیعی: زلزله، سیل یا طوفان شرایط بحرانی طبیعی هستند که می‌بایست واکنش فوری و اقداماتی سریعی در مواجهه با آن انجام داد.

• **بحران‌های اقتصادی:** ورشکستگی و بن بست‌ها و بحران مالی که تأثیرات عمیقی بر زندگی ما دارد.

• **وضعیت‌های امنیتی:** تهدیدات تروریستی، ناآرامی‌های اجتماعی و جنگ که امنیت فرد یا جامعه را به خطر می‌اندازند.



• **چالش‌های شخصی:** مانند بیماری‌های جدی یا از دست دادن شغل که نیاز به مدیریت فوری و مؤثر دارند. این ویژگی‌ها و شرایط به وضوح نشان می‌دهند که چه زمانی یک وضعیت به عنوان بحرانی، سخت یا چالش‌آفرین شناخته می‌شود.

در شرایط بحرانی با چه چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم؟



در شرایط بحرانی با چالش‌ها و مشکلات متعددی مواجه می‌شویم که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر زندگی شخصی و اجتماعی ما داشته باشد که به برخی از آنها می‌پردازیم:

استرس و اضطراب

از آنجائیکه ویژگی بارز بحران‌ها عدم قطعیت و پیش‌بینی ناپذیری است

، پیامد و مشکل ابتدایی آن این است که در مواجهه با بحران‌ها دچار استرس و اضطراب شدید می‌شویم. تجربه ناخوشایند اضطراب حکایت از این دارد که شرایط

از کنترل ما خارج شده است و هیچگونه کنترلی بر اوضاع نداریم. این احساسات می‌تواند بر سلامت روان و جسم ما تأثیر بگذارد. و دربرخی مواقع منجر به اختلال اضطرابی شود.

دسترسی به منابع محدود

در شرایط بحرانی، افراد ممکن است به منابع اساسی مانند غذا، آب، و دارو دسترسی نداشته باشند. به عنوان مثال در اثر یک طوفان شدید، دسترسی به مواد غذایی و خدمات بهداشتی ممکن است به شدت کاهش یابد.

تنهایی و انزوا

یکی از مشکلاتی و پیامدهای شرایط بحرانی و سخت، تجربه احساس تنهایی است. داشتن احساس تنهایی در چنین شرایطی ما را منزوی کرده و از جلب حمایت‌های عاطفی و اجتماعی محروم می‌شویم..

احساسات شدید

افراد ممکن است در شرایط بحرانی، حجمی از احساسات شدید را تجربه کنند. تجربه احساسات شدید، تصمیم‌گیری‌ها و واکنش‌های مناسب ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در شرایط بحرانی احساساتی مانند ترس، خشم، ناامیدی و غم بطور شدید تجربه می‌شود. این تجارب احساسی مانع بزرگی برای مدیریت کردن شرایط است.

مشکلات مالی



شرایط بحرانی می‌توانند به مشکلات مالی نیز منجر شوند، مانند از دست دادن شغل یا کاهش درآمد. مثلاً در یک بحران اقتصادی، افراد ممکن

است با مشکلات پرداخت قبض‌ها و تأمین نیازهای اساسی خود مواجه شوند.

عدم احساس امنیت

یکی از چالش‌هایی که شرایط بحرانی و سخت می‌تواند برای ما ایجاد کند احساس عدم امنیت است. احساس امنیت مهمترین نیازی است که در تمامی طول عمر برای ما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در شرایط بحرانی، ممکن است چه از نظر روانی و یا فیزیکی و چه از نظر اقتصادی. احساس عدم امنیت کنیم.

تغییرات در روابط اجتماعی

شرایط بحرانی می‌تواند بر روابط ما با خانواده و دوستان و یا همکاران راتحت تأثیر قرار دهد، حتی ممکن است منجر به قطع روابط ما شود.

این مشکلات و چالش‌ها، پیچیدگی‌های شرایط بحرانی را به ما نشان می‌دهد. تأثیرات عمیق و طولانی مدت این

پیامدها بر زندگی ما غیرقابل انکار است. بنابراین شناخت آنها به ما کمک خواهد کرد که مدیریت بهنگام و موثری را انجام دهیم و از اثرات پایدار آن نیز جلوگیری کنیم.

چگونه در شرایط بحرانی درست تصمیم بگیریم تا دچار مشکلات بیشتری نشویم؟

اولین اقدام در شرایط بحرانی، مدیریت احساسات است چون احساسات بر تصمیم‌گیری ما تأثیر دارد. مدیریت احساسات خود و دیگران ضروری است. میتوانید از تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق یا مدیتیشن برای کاهش استرس استفاده کنید. عملاً بدون مدیریت احساس هیچ اقدامی نمی‌توان انجام داد.

دومین اقدامی که در شرایط بحرانی می‌توان انجام داد جمع‌آوری اطلاعات است. جمع‌آوری اطلاعات به شناخت



ما نسبت به شرایط بود وجود آمده، ما را در تصمیم گیری‌ها مناسب و بهتر کمک خواهد کرد. سپس با استفاده از اطلاعات جمع آوری شده می‌توان به تحلیل موقعیت و وضعیت پرداخت. وضعیت را به دقت تحلیل کنید و عوامل کلیدی را شناسایی کنید. منظور از عوامل کلیدی این است که بررسی کنید خاستگاه این شرایط کجاست و چه چیزهایی ایجاد کننده شرایط دشوار و سخت شده است.

بعد از انجام اقدامات فوق راه حل‌هایی برای رفع بحران بنویسید و با بررسی هریک از آنان بهترین را انتخاب و آن را انجام دهید. در این زمان بهتر است راه حل‌ها را با توجه به مزایا و معایب آن‌ها مورد بررسی قرار دهید. در بررسی هریک از راه حل‌ها ریسک و خطرات هریک از آن‌ها را نیز را شناسایی و ارزیابی کنید. در نظر گرفتن پیامدهای هر



تصمیم به شما کمک می‌کند تا آگاهانه‌تر عمل کنید. پس از اتخاذ تصمیم، آن را به سرعت اجرا کنید و نتایج را به دقت نظارت کنید. در این بین می‌توان از نظرات و تجربیات دیگران بهره‌برداری کنید.

پس از اجرا کردن تصمیم مورد نظران آمادگی این را داشته باشید که امکان دارد تصمیم شما نیاز به اصلاح داشته باشد. به دنبال نشانه‌هایی باشید که نشان‌دهنده نیاز به تغییر است و آمادگی داشته باشید تا سریعاً تصمیمات را اصلاح کنید. یک برنامه اضطراری ایجاد کنید که در صورت عدم موفقیت راه حل اولیه، بتوانید گزینه‌های جدید را بررسی کنید.

پس از پایان بحران، نتایج تصمیمات را بررسی کنید و از آن‌ها درس بگیرید. برای این کار یک جلسه تحلیل برگزار کنید تا نقاط قوت و ضعف فرآیند تصمیم‌گیری را شناسایی کنید و برای آینده برنامه‌ریزی کنید.

استفاده از این روش‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا در شرایط بحرانی تصمیمات بهتری بگیرید و از ایجاد مشکلات بیشتر جلوگیری کنید.

به چه مهارت‌هایی نیاز داریم تا از شرایط سخت و بحرانی عبور کنیم؟

قبل از بوجود آمدن شرایط سخت و بحرانی، می‌بایست یکسری مهارت‌هایی را یاد گرفت تا بهتر بتوان شرایط

سخت و بحرانی را مدیریت نمود. در زیر به برخی از این مهارت‌ها اشاره می‌شود:

مدیریت استرس

مدیریت استرس یعنی توانایی کنترل و کاهش استرس و فشار روانی در شرایط دشوار. مدیریت استرس شامل شناسایی منابع استرس، استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی و ایجاد رویکردهای مثبت به منظور مقابله با چالش‌ها است.



حل مسئله

مهارت حل مسئله یعنی فرآیند شناسایی و تجزیه و تحلیل مشکلات و یافتن راه حل های مناسب. حل مسئله شامل مراحل شناسایی مشکل، جمع آوری اطلاعات، بررسی راه حل ها و اجرای راه حل است. این مهارت به افراد کمک می کند تا چالش ها را به طور منطقی و مؤثر مدیریت کنند.

مهارت های تصمیم گیری

مهارت تصمیم گیری یعنی توانایی انتخاب گزینه ای مناسب از میان چندین گزینه در شرایط مختلف. این مهارت شامل شناسایی مسائل، تجزیه و تحلیل اطلاعات و ارزیابی گزینه ها برای انتخاب بهترین راه حل است. تصمیم گیری مؤثر نیاز به تفکر منطقی و ارزیابی دقیق عواقب احتمالی دارد.

تفکر انتقادی

تفکر انتقادی یعنی فرآیند تجزیه و تحلیل اطلاعات به منظور ارزیابی و قضاوت منطقی. تفکر انتقادی شامل شناسایی فرضیات، ارزیابی شواهد و تحلیل نقاط قوت و ضعف است. این مهارت به افراد کمک می کند تا به طور منطقی و مستقل فکر کنند و از اطلاعات نادرست دوری کنند.

ارتباط مؤثر

ارتباط مؤثر یعنی توانایی برقراری ارتباط واضح و دقیق با دیگران به منظور انتقال اطلاعات و احساسات. ارتباط مؤثر شامل مهارت‌های شنیداری، گفتاری و نوشتاری است. این مهارت به برقراری روابط مثبت و افزایش همکاری کمک می‌کند.

انعطاف‌پذیری

انعطاف‌پذیری یعنی توانایی انطباق با تغییرات و شرایط جدید. انعطاف‌پذیری به معنای پذیرش تغییر و توانایی تغییر رفتار و رویکرد بر اساس موقعیت‌های جدید است. افراد منعطف می‌توانند با چالش‌ها به راحتی کنار بیایند و فرصت‌های جدید را شناسایی کنند.

همکاری و کار تیمی

کار تیمی یعنی توانایی کار با دیگران به منظور دستیابی به اهداف مشترک. همکاری شامل تقسیم کار، ارتباط

مؤثر و استفاده از نقاط

قوت هر فرد به نفع گروه

است. این مهارت به

بهبود عملکرد گروهی

و افزایش خلاقیت

کمک می‌کند.



مدیریت زمان

در مدیریت زمان به توانایی اولویت‌بندی وظایف و استفاده مؤثر از زمان اشاره می‌شود. مدیریت زمان شامل برنامه‌ریزی، تعیین اهداف و استفاده از ابزارهای مختلف برای پیگیری زمان و کارهاست. این مهارت به افزایش بهره‌وری و کاهش استرس کمک می‌کند.

خودآگاهی

خودآگاهی یعنی شناخت عمیق از خود، شامل احساسات، نقاط قوت و ضعف. خودآگاهی به افراد کمک می‌کند تا واکنش‌های خود را در موقعیت‌های مختلف بشناسند و بهتر تصمیم بگیرند. این مهارت می‌تواند منجر به بهبود روابط و افزایش اعتماد به نفس شود.

بنابراین سعی کنید در شرایط بحرانی با تکنیک‌های آرامسازی آرامش خود را حفظ کنید و نگذارید ترس و اضطراب بر شما غلبه کند. سپس در فضایی نسبتاً آرام به بحران ایجاد شده پردازید و آن را مورد بررسی قرار دهید. و مراحل حل آن را برای برطرف کردن آن در پیش گیرید.

خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی قوانین و مقرراتی دارد که آگاهی از آن برای هر فردی امری ضروری است. زیرا اغلب افرادی که از قوانین خانواده و بطور کلی قوانین مدنی اطلاع کافی ندارند، در مواجهه با مشکلات دچار سردرگمی شده و با اقدامات نامناسب به وخامت اوضاع می‌افزایند. در این بخش ضمن ارائه اطلاعات کلی پیرامون قوانین در نظام حقوقی ایران، وکلای دادگستری به پرسش‌های خوانندگان پاسخ می‌دهند



خیانت در امانت

پدر و مادرم اختلاف سنی زیادی داشتند. یعنی با شانزده سال تفاوت سن با هم ازدواج کرده بودند اما این موضوع مشکلی در زندگی ما ایجاد نکرده بود. آنها با هم بحث و دعوا و درگیری خاصی نداشتند. شاید بیشتر به این خاطر که پدرم مرد آرام و سربه راهی بود که به زن و زندگی‌اش عشق می‌ورزید. بنده خدا همه تلاشش را می‌کرد تا ما به سختی

نیفتیم و در رفاه و آرامش زندگی کنیم. ولی مادرم؛ اگر چه مهربان و فداکار بود، اما برخلاف سادگی پدر، حواس جمعی داشت و خیلی با سیاست رفتار می کرد. جوری که آدم هیچ وقت نمی فهمید توی سرش چه می گذرد.

شاید این رفتارش به خاطر این بود که سال های سال در خانه شلوغ و پر جمعیت پدر بزرگم زندگی کرده بود و آن زمان ها مجبور می شد گاهی با دروغ، گاهی با مظلوم نمایی و خیلی وقت ها با سیاست کارش را پیش ببرد. خلاصه اینکه مادرم همیشه با پنبه سرمی برید. اهل ریسک بود و از هر روشی استفاده می کرد تا به خواسته اش برسد.

مایک خواهر و یک برادر بودیم که پشت سر هم به دنیا آمده بودیم و فاصله سنی خیلی کمی داشتیم. وضعیت مالی خانواده ام بد نبود. پدرم در زمینی که پدر بزرگ به او داده بود، خانه نسبتاً خوبی با دو دهنه مغازه ساخته بود. یکی از مغازه ها را داده بود اجاره و آن یکی را تبدیل به یک لباس فروشی کرده بود و خودش آنجا کار می کرد.

سال های کودکیم آرام و شاد گذشتند. داشتم نوجوانی را هم بدون درد سر پشت سر می گذاشتم و به جوانی می رسیدم که آن اتفاق شوم افتاد. حادثه ای که تا آخر عمر زخم عمیقی بر جان و دلم گذاشت.

پدرم چند وقتی بود که قلبش درد می کرد اما قضیه را جدی نمی گرفت. چندین بار صدای التماس مادرم را می شنیدم

که اصرار می‌کرد:

«مرد! پی این مریضی رو بگیر، دنبال معالجه ات باش! قلب شوخی نداره یه وقت می‌بینی کار دستت می‌ده...» اما بی فایده بود. هر بار شلوغی مغازه و مشغله زندگی را بهانه می‌کرد و این موضوع را به عقب می‌انداخت. تا اینکه یک روز بعد از ظهر، وقتی که داشت استراحت می‌کرد، قلبش از کار ایستاد و آنقدر سریع فوت کرد که امدادگران اورژانس هیچ کمکی از دستشان برنیامد.

این حادثه مثل پتکی عظیم، زندگی را برسرمان خراب کرد. از قدیم می‌گویند همیشه آنهایی که توی سن بالاتر پدر و مادرشان را از دست می‌دهند راحت‌تر می‌توانند با این غم کنار بیایند. شاید چون خودشان سنی ازشان گذشته است و یا عزیزانشان را وقتی که پیر هستند، از دست می‌دهند. اما برای ما که خیلی جوان بودیم، روزگار تیره و تار شد و این اتفاقی بود که برای من و خواهرم افتاد. یعنی درست زمانی که نیاز بیشتری به حمایت پدر داشتیم، از کنارمان رفت و تنهایمان گذاشت. حالا واقعاً بی پشت و پناه شده بودیم. روزهای خیلی سختی را می‌گذرانیدیم. خیلی سخت. الان شما کلمه سخت و خیلی سخت را فقط می‌خوانید اما ما با تک تک سلول‌های بدنمان، با روحمان این سختی را احساس می‌کردیم.

مشغول سوگواری و عزاداری بودیم که یک روز مادرم را دیدم

که با مرد میانسالی مشغول بحث و گفتگو است. کسی که قبلاً ندیده بودمش. اگرچه کمی کنجکاو شدم ولی حالم آنقدر بد بود که حوصله پیگیری و سؤال پرسیدن نداشتم. از طرفی فکر کردم شاید یکی از آشناها یا فامیل دوری باشد که من نمی‌شناسمش. بعد از آن روز دو سه باری متوجه شدم که مادر علیرغم شلوغ بودن خانه و حضور آن همه مهمان عزادار، به بهانه‌های مختلفی از خانه خارج می‌شود. اوضاع که آرام‌تر و خانه که خلوت‌تر شد، یک شب سر صحبت را باز کرد و گفت:

«بچه‌ها! بعد از فوت پدرتون فهمیدم که بابای خدا بیامرزتون علاوه بر این خونه و مغازه‌ها، یه ملک دیگه رو هم به طور غیررسمی خریده. یعنی یه آپارتمان که قولنامه‌ایه و هنوز سند نداره.

اون آقای هم که چند روز پیش دیدین، از بنگاه اومده بود. بهم گفت که می‌تونه اون آپارتمان رو به اسممون بکنه. چون الان پدر بزرگ و مادر بزرگتون هم تو این ارثیه شریکن و حتماً موقع تفسیم ارث، سهمشون رو می‌خوان. اونوقت تهِش نه فقط چیزی واسه ما نمی‌مونه، بلکه ممکنه که از خونه و زندگی‌مون هم آواره بشیم! ولی اگه الان که اونا از این خونه خبر ندارن، این ملک به اسم ما سند بخوره، کاری نمی‌تونن بکنن. فوقش اینه که اینجا رو واسه فروش می‌ذارن، ما هم می‌ریم به اون آپارتمان و اونجا ساکن می‌شیم.

باید خدا را شکر کنیم که بعد از این اتفاق او را سرراهمان قرار داد چون اگر نبود ما از این موضوع بی خبر می ماندیم. این عادت پدرتونه که دوست داشت همه کارها را تموم کنه بعد ما رو در جریان بذاره. این آقا هم مرد خیلی خوبیه. دلش به حالمون سوخته و می خواد کمکمون کنه. و الا لزومی نداشت دخالت کنه و خودشو به دردسر بندازه.

من می گم بریم بهش وکالت بدیم که کارهای اداری و سند و این چیزا رو انجام بده. چون ما که از این کارا سردر نمیاریم. می ترسم یه جایی اشتباه کنیم و قضیه لو بره. اینا رو گفتم که در جریان باشین. راستی! حواستون باشه که کسی چیزی نفهمه. به خصوص خانواده باباتون!»

جوان تر از آن بودیم که چیزی از این مسائل بفهمیم. من تازه



هجده سالم شده بود و خواهرم هم کمی از خودم بزرگ‌تر بود. از طرفی به مادرمان اطمینان داشتیم و فکرمی‌کردیم به اندازه کافی هوشیار و زیر و زنگ هست که کلاه سرش نرود. برای همین سکوت کردیم و حرفی نزدیم.

چند روز که گذشت، با هم به یک دفترخانه که از آشنایان همان مرد بنگاهی بود، رفتیم و به آن آقا وکالت دادیم و ظاهراً قضیه تمام شد.

چند ماه بعد، بزرگ‌ترهای خانواده کار رسیدگی به ارث و میراث را شروع کردند. برخلاف تصور مادرم؛ پدر بزرگ و مادر بزرگ که تنها پسرشان را از دست داده بودند و داغ بزرگی در دل داشتند، اعلام کردند که هیچ چیزی از ماترک پدرم نمی‌خواهند و تمام سهمشان را به من و خواهرم می‌بخشند. با مهربانی و گذشت آنها، همه مسائل خیلی دوستانه حل شد و حالا وقت آن رسیده بود که تکلیف خانه جدید را هم روشن کنیم. خانه‌ای که برخلاف گفته‌های آن آقا که ادعای دوستی با پدرم داشت، هنوز نمی‌دانستیم بحث مالکیتش به کجا رسیده است! روی همین حساب، مادر تماس گرفت و گفت:

«خیلی ممنون از این همه زحمتی که کشیدین و لطفی که در حق ما کردین. تصمیم گرفتم آپارتمان را اجاره بدم. می‌شه پیام سندمون رو ازتون بگیرم. حتماً تا الان آماده شده.»

جواب داد:

«بله؛ مشکلی نیست. فقط اینکه این روزها سرم خیلی

شلوغه. اگه اجازه بدین به محض اینکه یه کم خلوت تر شدم، خودم باهاتون تماس می گیرم.»

به ناچار قبول کردیم و منتظر شدیم، ولی خبری نشد. بعد از آن چندین بار زنگ زدیم و خواهش کردیم که آن سند کذایی را به خودمان بدهد، ولی هر بار همین بهانه ها را می آورد و از این کار طفره می رفت. بالاخره یک روز با مادرم که از نگرانی دل تو دلش نبود، به طور جدی پیگیر این قضیه شدیم و سرزده به آن آپارتمان رفتیم. اما ناگهان دنیا برسرمان خراب شد. چون فهمیدیم که آن آقا یعنی کسی که به او وکالت داده بودیم تا کارهای مربوط به مالکیت خانه را انجام دهد؛ با سوءاستفاده از وکالتنامه، خانه را فروخته و حالا مدتی است که یک خانواده چهار نفره در آپارتمانی که پدرمان میلیون ها تومان پول برایش داده بود، سکونت دارند.

البته گویا خریداران هم از این قضایای خبر بودند. چون گفته بود: «پدر خانواده فوت کرده و بعد از فوت او، همسر و دو فرزندش (یعنی ما) به خارج از کشور مهاجرت کردند» و با این بهانه خانه ما را به قیمتی ارزانتر از بازار به آنها فروخته بود.

حال سؤال من این است که آیا فردی که وکالت به نام او صادر شده، اختیارات نامحدودی دارد؟ یعنی به راحتی می تواند خرید و فروش کند و ملکی که مال خودش نیست را بفروشد؟ این وسط ما چه کاری از دستانمان برمی آید؟



شرایط یک وکالت نامه قانونی

توکل فرج پور | وکیل پایه یک دادگستری

این روزها به نظر می‌رسد شرایط بد اقتصادی نه تنها در کشور ما بلکه در بسیاری از جوامع دیگر یک معضل نگران کننده است که بر همه ارکان زندگی حتی در روابط خانوادگی نیز تأثیر منفی زیادی گذاشته است. صرف نظر از این تبعات که از بحث ما خارج است، یکی از آثار زیانبار این مشکل، منفعت طلبی برخی از افراد است که به راحتی از اعتماد نزدیکان خود سوءاستفاده می‌کنند و صرفاً با هدف کسب سود مالی، همه اصول اخلاقی و پیوندهای عاطفی را نادیده می‌گیرند. از این رو خانواده‌های زیادی هستند که قربانی زیاده طلبی

یکی از اعضاء خود شده و علاوه بر از دست دادن بخشی از دارایی‌ها و یا حتی همه آنچه که از آن خود می‌دانستند، مورد سوءاستفاده کسانی قرار گرفتند که ظاهراً امین و مورد اعتماد بودند!

آنچه که در بروز این مشکل به طور محسوسی قابل مشاهده است، ناآگاهی افراد نسبت به قوانین موجود و عدم اطلاع آنان از شرایط و ضوابط عقود قانونی مانند ضمان، ودیعه، هبه و به طور خاص، انواع و اقسام وکالت نامه‌های محضری می‌باشد.

البته این وکالت نامه‌ها برای کسانی که با کارهای اداری چندان آشنا نیستند و یا گرفتاری‌های زیادی داشته و زمان کافی ندارند تا همه کارهای لازم را خودشان انجام دهند، فرصت خوبی است که می‌تواند بسیاری از مشکلات را حل کند اما به این شرط که کاملاً با این موضوع آشنا باشند و بدانند که چه نوع وکالت نامه‌ای را امضاء می‌کنند، دامنه حقوقی این قرارداد چیست و چه حقوقی را برای وکیل و موکل ایجاد می‌کند.

با این مقدمه به تعریف وکالت نامه می‌پردازیم و ابعاد حقوقی آن را مورد واکاوی قرار می‌دهیم.

وکالت نامه‌های محضری

در تعریف وکالت نامه‌های محضری که اغلب یا برای انجام کار و یا برای فروش و نقل و انتقال ملک و دارایی نوشته می‌شوند

می‌توان گفت:

براساس «ماده ۶۵۶ قانون مدنی»؛ وکالت عقدی است که به موجب آن یکی از طرفین، طرف دیگر را برای انجام امری نایب خود می‌کند.»

یعنی قراردادی که با میل و اراده دو طرف برای راحت‌تر شدن امور و رفع نیازهای کوتاه مدت تنظیم می‌شود.

طرفی که وکالت می‌دهد را موکل یا اصیل می‌نامند و طرفی که وکالت به او داده شده و آن را می‌پذیرد وکیل است که نماینده موکل به حساب می‌آید. موکل می‌تواند برای انجام هر کاری که خود قادر به انجام آن است به شخص دیگری وکالت دهد مگر آنکه آن امر منحصراً محدود به شخص باشد مانند ادای شهادت و یا قسم خوردن درباره موضوعی که به جز خود او کس دیگری مجاز به انجام آن نیست.

نکته حائز اهمیت آن است که برخی از وکالت نامه‌ها مانند وکالت تام و بلاعزل، در عین حال که محاسن زیادی دارند، در مواردی می‌توانند پیامدها و مشکلاتی را نیز در پی داشته باشند. برای مثال شاید افراد با امضاء یک «وکالت نامه محضری رسمی بلاعزل» ناخواسته تمام دارایی و اموال خود را از دست بدهند. بنابراین هر فردی باید در دادن وکالت بلاعزل به طرف دیگر؛ دقت و آگاهی لازم را داشته باشد، چرا که بعضی از افراد از طریق همین وکالت نامه اقدام به کلاهبرداری می‌کنند. لذا سعی کنید اولاً وکالت بلاعزل را در امور جزئی

به کس دیگری واگذار کنید نه در مورد امری بزرگ و مهم و ثانیاً موضوع مورد وکالتی را که مد نظر دارید به طور دقیق و با جزئیات در وکالتنامه قید کنید و در نهایت هر دو طرف باید پیش از امضاء متن نهایی، وکالت نامه و یا هر قرارداد دیگری را با دقت مطالعه و ملاحظه کنند چون طبق قانون، امضاکنندگان اسناد و قراردادها در قبال محتوای امضای خود و تبعات ناشی از آن مسئول هستند. این مسئولیت می تواند شامل مسئولیت مدنی (جبران خسارت) و حتی مسئولیت کیفری در صورت ارتکاب جرم باشد.

یک وکالت نامه محضری باید واجد چه شرایطی باشد؟

اساساً تنظیم وکالتنامه رسمی به معنای تفویض اختیار است. یعنی شما اختیارات خود را در امور حقوقی یا ملکی به فرد دیگری می سپارید که این کار در دفتر اسناد رسمی با ارائه مدارک هویتی وکیل و موکل انجام می شود. از آنجا که مطابق قانون انعقاد قرارداد وکالت به نحو صحیح، نیاز به قبول وکیل دارد، لذا ارائه مدارک به موکل جهت تنظیم وکالت نامه دارای شرایطی است و دلالت بر این قبولی می نماید.

شرایط وکیل و موکل در وکالت محضری

بدیهی است که هر فردی را نمی توان بعنوان وکیل انتخاب کرد بلکه علاوه بر اینکه باید امین و مورد اعتماد باشد، لازم است از ویژگی ها و شرایطی برخوردار باشد که مورد تأیید قانون گذار است.

نخست آنکه وکیل باید اهلیت و صلاحیت انعقاد چنین قراردادی را داشته باشد. یعنی بایستی بالغ، عاقل و رشید باشد. به بیان دیگر بالای ۱۸ سال سن داشته باشد، دیوانه یا مجنون نباشد و بتواند امور مربوط به موکلش را انجام دهد. البته موکل یا اصیل نیز باید واجد همین شرایط باشد تا بتواند به فرد دیگری وکالت دهد.

شرایط مورد (موضوع) وکالت در وکالت محضری

موضوع وکالت نیز باید ویژگی‌هایی داشته باشد تا مورد تأیید قانونگذار قرار بگیرد. از جمله آنکه:

■ مورد وکالت، قانونی و مشروع باشد.

امکان اعطای وکالت محضری در مواردی که غیرقانونی و جرم تلقی می‌شود و یا غیرشرعی است وجود ندارد. مثل اینکه شخصی به دیگری وکالت بدهد که به جای او در آزمون استخدامی ادارات دولتی شرکت کند.

■ مورد وکالت، کاری باشد که امکان انجام آن وجود داشته باشد.

یعنی کاری باشد که خود اصیل یا هر شخص دیگری توانایی انجام آن را داشته باشد مثل انجام پیگیری‌های اداری جهت دریافت وام و تسهیلات از بانک‌ها. و یا اجاره یا فروش ملک به نحوی که وکیل قادر باشد در عین انجام این وظیفه، در صورت بروز مشکل درخواست تخلیه ملک را به دادگاه ارائه نماید و یا در این زمینه با وکیل رسمی دادگستری قرارداد ببندد.

■ وکالت نامه در مورد اموری تنظیم شود که شخص اصیل (موکل) هم حق و اختیار انجام آن را داشته باشد.

یعنی وکالت باید در مورد موضوعی داده شود که خود موکل هم بتواند آن را انجام دهد. پس اگر فردی خودش امکان انجام کاری را نداشته باشد نمی‌تواند برای انجام آن شخص دیگری را بعنوان وکیل برگزیند. مثلاً براساس قوانین کشور ایران، هیچ خانمی به عنوان مادر نمی‌تواند اجازه خروج از کشور را به فرزند زیر ۱۸ سال خود بدهد. در نتیجه نمی‌تواند این کار را به دیگری نیز واگذار کند چرا که این حق قانوناً به پدر تعلق دارد.

■ انجام وکالت برای اصیل دارای منفعت باشد.

منظور از اصیل همان موکل یا کسی است که وکالت می‌دهد تا دیگری به جای او عمل کند و واضح است که در امور بیهوده ای که هیچ نفع عقلایی و هیچ فایده ای در بر ندارند نمی‌توان وکیل گرفت.

■ موضوع مورد وکالت، صریح و واضح باشد.

کاری که در آن مورد وکالت داده می‌شود، نباید مبهم و غیرشفاف باشد. به طور صریح باید مشخص شود که وکیل برای چه موردی به دیگری اختیار انجام کار را واگذار نموده و وکالت می‌دهد. مثل اداره اموال، اخذ وام، انجام یک کار اداری و غیره.

■ نوع وکالت مشخص باشد. چون وکالت محضری هم

می‌تواند بطور مطلق داده شود و هم بطور مقید؛ که حدود اختیارات وکیل در این موارد با هم متفاوت است.

نوع وکالت، حدود اختیارات وکیل را تعیین می‌کند. یعنی شخص می‌تواند با امضاء قرارداد «وکالت نامه مطلق»، فرد دیگری را بطور کامل در خصوص کلیه امور خود بعنوان وکیل انتخاب کند و یا اینکه صرفاً در خصوص موارد خاصی به وی وکالت محضری دهد که در آن صورت این قرارداد «وکالت نامه مقید» نام دارد. در مورد مسائل ملکی هم مشخص و قید شود که آیا وکالت مطلق فقط شامل اداره کردن اموال می‌شود و یا اینکه فرد اختیار واگذاری به دیگران در قالب اجاره یا فروش را هم خواهد داشت؟

در مروری کلی می‌توان گفت: یک وکالت نامه محضری معتبر و قابل اطمینان قطعاً باید دارای شرایطی باشد. مانند: اهلیت داشتن قانونی وکیل و موکل، مشخص و صریح بودن موضوع وکالت، حفظ منفعت موکل، و در نهایت اینکه بهتر است برای پیشگیری از سوءاستفاده‌های احتمالی، وکالت نامه را حتماً در یک دفتر اسناد رسمی مطمئن و قانونی به ثبت برسانید. همچنین لازم است که مدارکی مانند کارت ملی و شناسنامه وکیل و موکل و اسناد مربوط به موضوع وکالت (مانند سند ملک یا خودرو) را به محضر ارائه نمایید. با این اوصاف، در صورتی که متوجه شدید برخی از شرایط وکالت رسمی، در وکالت نامه درج نشده است، آگاه باشید

که می‌توانید وکالت نامه دفترخانه ای را باطل کنید. برای انجام این کار لازم است «درخواست ابطال سند رسمی» را در دادگاه به جریان بیندازید.

هشدار! لطفاً در مورد وکالت محضری به صورت بلاعزل احتیاط بیشتری به خرج دهید چون با این سند شما اختیار عزل وکیل را از خود سلب می‌کنید. این وضعیت بیشتر در مورد معاملاتی که بصورت وکالتی انجام می‌شود اتفاق می‌افتد و متأسفانه در حال حاضر پرونده‌های زیادی به دلیل کلاهبرداری وکیل از وکالت نامه بلاعزل در قوه قضاییه در جریان است.

حدود اختیارات وکیل با وکالت محضری

وکیل مورد اعتماد و تعیین شده از سوی موکل، فقط در حدود اختیاراتی که «اصیل» به او داده است می‌تواند نسبت به اخذ تصمیم و یا انجام هر عملی اقدام نماید و چنانچه کاری خارج از محدوده اختیارات تفویض شده انجام دهد که مغایر با مورد وکالت باشد، این کار فاقد اعتبار بوده و به اصطلاح حقوقی، غیرنافذ است. پس هر اقدامی از سوی وکیل نیاز به تنفیذ و تأیید موکل دارد.

در این باره قانون مدنی ایران با صراحت در «ماده ۶۶۳» برای این نکته تأکید می‌کند که: «وکیل نمی‌تواند عملی را که از حدود وکالت او خارج است انجام دهد.» و در ادامه در «ماده ۶۶۷» نیز قانونگذار مجدداً این موضوع را مورد تأکید قرار داده و

تصریح کرده است: «اقداماتی که بدون اذن و اجازه موکل انجام شوند اصطلاحاً فضولی نامیده شده و برای معتبر شدن نیازمند تأیید موکل هستند.»
هشدار! لطفاً توجه داشته باشید که پس از امضاء وکالت



نامه، وکیل شما می‌تواند انجام برخی کارها حتی وکالتی که به او داده اید را به دیگری بسپارد. به این کار «وکالت به توکیل» می‌گویند و نکته حائز اهمیت آن است که این شما هستید که در مورد تعهداتی که وکیلان در چهارچوب اختیارات تصریح شده در وکالت نامه ای که از جانب شما به افراد دیگر داده است صد درصد مسئول و مکلف به انجام آنها می‌باشید و بعدها به محض مواجهه با مشکل در این زمینه، به هیچ وجه نمی‌توانید با بهانه‌هایی مانند مفاد وکالت را دقیق مطالعه نکرده اید و از آنها اطلاع نداشته اید و یا منظور دیگری از اعطای برخی از اختیارات به وکیل داشته اید! از

زیر بار مسئولیت نسبت به اشخاص ثالث شانه خالی کنید. بنابراین هر سند و نوشته ای بخصوص وکالت نامه را با علم و اطلاع و دقت کافی امضاء کنید و در صورت لزوم از وکلای مجرب دادگستری و یا حقوقدانان خبره مشاوره بگیرید.

رعایت مصلحت موکل، اصلی مهم در وکالت نامه رسمی

یکی از موارد مهمی که وکیل ملزم به رعایت آن می باشد؛ حفظ مصلحت یا در اصطلاح حقوقی «غبطه موکل» است. یعنی هر اقدامی که در حدود اختیارات ناشی از وکالت انجام می دهد باید با رعایت صلاح موکل صورت پذیرد. بعنوان مثال وقتی شخصی به دیگری وکالت می دهد که ملکش را برای او بفروشد، وکیل نمی تواند آن ملک را به ارزش کمتر از قیمت واقعی آن به فروش برساند زیرا در این صورت صلاح موکلش را رعایت نکرده است و چنین معامله ای هم صحیح نبوده و نیاز به تأیید و تنفیذ موکل دارد. و یا اگر فردی صرفاً برای انجام امور اداری یک ملک، وکالتی را بر عهده گرفته باشد، مجاز نیست خارج از این وظیفه کار دیگری انجام دهد. نمی تواند ملک مزبور را به فروش برساند، اجاره دهد و یا به شخص دیگری انتقال دهد. پس اگر در مواردی به عنوان طرف مقابل معامله، با وکیل افراد به جای خودشان وارد بحث قرارداد می شوید به این مسأله توجه کافی داشته باشید و فقط با فکر سودی که از آن حاصل می شود، به این معامله ورود نکنید. چون انتقال یا فروش مال غیر امکان محسوب

شده و امکان فسخ آن وجود دارد. مضاف بر اینکه این اقدام جرم است و شما نیز به عنوان خریدار مال غیر، مورد تعقیب و مجازات قانونی قرار می‌گیرید.

چند توصیه کاربردی

■ حدود اختیارات وکیل را به طور دقیق در وکالت‌نامه مشخص کنید.

■ بر عملکرد وکیل خود نظارت داشته باشید و در صورت مشاهده هرگونه تخلف، اقدام قانونی کنید.

■ از قوانین مربوط به فسخ وکالت نامه آگاه شوید تا در صورت مشاهده هرگونه سوءاستفاده ای، بتوانید وکالت‌نامه را فسخ کنید. در صورت لزوم، شما می‌توانید از وکیل متخلف نیز شکایت کنید.

■ تکرار می‌کنیم که پیش از امضاء مفاد وکالت نامه با مشاوران حقوقی، یا بایک وکیل مجرب مشورت کنید تا در آینده با مشکل مواجه نشوید.

در نهایت اینکه وکالت‌نامه‌ها در انواع و اقسام مختلفی تهیه و تنظیم می‌شوند. اگر بدون اطلاع کافی وارد این حیطه شوید؛ انتخاب نوع اشتباه وکالت نامه در مواردی می‌تواند حتی به قیمت از دست رفتن مال یا ایجاد مشکلات حقوقی تمام شود.

آگاهی از روش‌های صحیح تربیتی به منظور پرورش و تربیت فرزندان امری کاملاً ضروری‌ست و لازم است والدین به موازات رشد کودک، با توجه به مقتضیات روز جامعه، به اطلاعات افزایی در این زمینه توجه ویژه‌ای داشته باشند. بر این اساس در این بخش روانشناسان و متخصصان علوم تربیتی به والدین کمک می‌کنند تا در مسیر صحیح رشد و ترقی کودکان قرار بگیرند.

من خانه‌ام را دوست دارم

یکی بود یکی نبود زیر گنبد کبود غیر از خدا هیچ‌کس نبود.
توی یک جنگل سرسبز و قشنگ، کنار مرداب، یه جای دنج،
میون یه عالمه گل‌های رنگ و وارنگ، چندتا مرغابی مهاجر
لونه داشتن که خیلی خوشحال و سر‌حال بودن. چون تو
جایی که زندگی می‌کردن، همه چی داشتن. آب برای شنا
کردن، ماهی برای خوردن، آب و هوای خوب. درخت و گل و
چمنزار، یه برکه‌ی بزرگ واسه گشت و گذار. اونجا وطنشون
بود. یعنی جایی که توش به دنیا اومده بودن، تو آغوش
مادرشون بزرگ شده بودن و اولین بار تو جنگلش پرواز کردن
رویاد گرفته بودن. حالا چرا می‌گیم مرغابی مهاجر؟ چون اونا
هر سال آخرای تابستون سفر می‌کردن و به جاهای دوردست
می‌رفتن. به سرزمین‌های گرم که خبری از برف و سرما نبود.
و بعد اول بهار دوباره به لونه هاشون برمی‌گشتن.
هر روز صبح وقتی که خورشید خانم چشم‌اشو باز می‌کرد و
همه جاپراز نور و روشنائی می‌شد؛ مرغابی‌ها هم بانسیمی
که می‌وزید و با نوازش چمن‌های بلند بیدار می‌شدن،
بال‌هاشون رو باز می‌کردن، روی مرداب پرواز می‌کردن. یه
چرخ می‌زدن، یه چیزی می‌خوردن و سریع به لونه هاشون
برمی‌گشتن. آخه فصل بهار بود و اونا هر کدومشون چندتا
تخم گذاشته بودن. حالا منتظر بودن تا جوجه‌ها به دنیا بیان.
جوجه مرغابی‌های کوچیک و دوست داشتنی که باید هر چه
زودتر رشد می‌کردن، پر درمی‌آوردن و پرواز می‌کردن. تا قبل از

رسیدن پاییز و زمستون، پیش از اینکه هوا سرد بشه، همراه مادرشون به طرف سرزمین‌های گرم‌یه مسافرت طولانی رو شروع کنن.

مرغابی‌های مادر، از صبح تا شب اون تخم‌هایی که توشون جوجه‌های کوچولو بود رو زیر پرهای گرم و نرمشون نگه می‌داشتن و مراقب بودن که مبادا اتفاقی برای بچه‌هاشون که هنوز به دنیا نیومده بودن بیفته. بخصوص اینکه چندتا حیوون مزاحم مثل روباه و سمور همیشه داشتن همون اطراف پرسه می‌زدن.

یکی از اون مرغابی‌ها که اسمش سرحنایی بود هم مثل بقیه‌ی دوستاش روی سه تا تخم قشنگش نشسته بود و منتظر بود تا بچه‌ها پوسته رو بشکنن و بیرون بیان. بالاخره یه روز که رفته بود تا غذایی بخوره و گشتی اون اطراف بزنه،



وقتی برگشت دید اون اتفاق خوب افتاده. جوجه‌های ناز و طلایی به دنیا اومدن و با سروصدای زیاد منتظرن تا مادر براشون غذا بیاره. سرحنایی از دیدن بچه‌ها خیلی خوشحال شد و شروع کرد به نوازش اون کوچولوهای شیطون و بلا. هر روز که می‌گذشت، جوجه‌ها بزرگ و بزرگ‌تر می‌شدن. کم کم داشتن با محیط اطرافشون آشنا می‌شدن و دنیای بیرون از لونه رو می‌شناختن. اونا اون لونه رو خیلی دوست داشتن. جایی که هر سال شاهد تولد و پرواز جوجه مرغابی‌ها بود. هر بهار، پراز سروصدای شاد جوجه‌ها می‌شد اما هر پاییز با کوچ اون پرنده‌ها خالی و تنها می‌شد. همه‌ی زمستونا رو در سکوت و انتظار می‌گذروند تا سرما تموم بشه، پرواز دسته‌جمعی پرنده‌ها تو آسمون آبی شروع بشه و صدای لالایی‌های مادرانه تو شب‌های مهتابی سکوت جنگل رو بشکنه.

به جز اون لونه‌ی امن و راحت، همه چیز و همه جا برای جوجه مرغابی‌ها عجیب و ناآشنا به نظر می‌رسید. بخصوص اینکه مادر مدام هشدار می‌داد:

«مبادا به تنهایی و بدون بزرگ‌تر برید بیرون. یادتون باشه که بیرون از لونه برای شما خطرناکه. شاید دشمنایی مثل عقاب و شغال و حیوونای دیگه براتون کمین کرده باشن. یا یه وقت پاتون بلغزه و تو گودال بیفتین.»

واسه همین بود که اونها عاشق لونه شون بودن. حق هم

داشتن. چون اونجا جایی بود که توش سر از تخم درآورده بودن، تو آغوش گرم مادرشون استراحت می‌کردن، غذا می‌خوردن، بازی می‌کردن و کنار خواهر و برادرای دیگه اشون از زندگی لذت می‌بردن.

چند وقت که گذشت جوجه مرغابی‌ها دیگه انقدری بزرگ شده بودن که کم‌کم بتونن اطراف لونه پرواز کنن. گاهی هم با مامانشون برای شنا می‌رفتن تو مردابی که همون نزدیکی‌ها بود.

تابستون داشت تموم می‌شد و هوارو به خنکی می‌رفت. همه‌ی پرنده‌های مهاجر کم‌کم آماده‌ی سفر به سرزمین‌های گرم می‌شدن. یه روز صبح، سرحنایی با جوجه هاش رفت تا با همسایه‌ها خداحافظی کنه. دید که همه برای بدرقه کنار مرداب جمع شدن. از کبوتر و سار و شونه بسر گرفته تا خانم خرگوشه که چهارتا بچه خرگوش خیلی شیطون داشت. حتی جغد تنها که همیشه شب‌ها رو بیدار می‌موند و روزها تو آشیونه اش می‌موند و چُرت می‌زد هم اومده بود. لحظه آخر سرحنایی نگاهی به خونه‌ی قشنگشون انداخت و به همسایه هاش گفت:

«دوستان، همون‌طور که می‌دونین ما اینجارو، یعنی این لونه، این مرداب و این جنگل رو خیلی دوست داریم. چون اینجا خونه‌ی ماست و برای اینکه در کنار شما زندگی می‌کنیم. پس وقتی که نیستیم، مواظب همه چی باشین.» همسایه‌ها

هورا کشیدن و مرغابی‌ها رو به خدا سپردن.
پاییز و زمستون گذشت. دوباره بهار از راه رسید. درختا شکوفه دادن. زمین سبز شد. یک روز صبح، وقتی که نسیم بهاری داشت از لابلای شاخ و برگ‌ها می‌گذشت و بر سر همه‌ی سبزه‌ها و گل‌ها دست نوازش می‌کشید؛ مرغابی‌ها دسته‌جمعی از سفر برگشتن.

سرحنایی هم با جوجه‌هاش از راه رسید. با خوشحالی رفت سراغ لونه‌ی قشنگش که یک دفعه از تعجب خشکش زد! چون با ناباوری دید که یه پرنده‌ی غریبه‌ی بزرگ بدون اجازه رفته تو خونه‌ی اونا و داره استراحت می‌کنه.

همگی خیلی ناراحت شدن. سرحنایی رفت جلو و اولش خیلی مؤدبانه گفت:

«ببخشید، این آشیونه مال ماست و شما بی‌اجازه اومدین. لطفاً هر چه زودتر اینجا رو ترک کنید و برید. چون ما تازه از راه رسیدیم و خیلی خسته ایم.»

پرنده بابی اعتنایی نگاهی بهشون کرد و جواب داد:
«اولاً من که اومدم این لونه خالی بود. پس مال کسی نیست. بعدش هم من زودتر از شما اومدم و الان هم اینجام. پس این لونه مال منه. حالا شماها برین و بیشتر از این مزاحم نشین! نمی‌دونی اگه عصبانی بشم، با این منقار و این پنجه هام چه کارهایی می‌تونم بکنم! پس بهتره یه فکر دیگه‌ای به حال خودتون بکنید. مثلاً برین اونور مرداب واسه خودتون

یه خونه‌ی جدید بسازین.»

سرحنایی که کمی ترسیده بود، خیلی ناراحت شد. چون نه پنجه‌های تیزی داشت که بخواد با پرنده‌ی زورگو بجنگه و نه منقار خیلی قوی که بخواد از لونه و از بچه هاش دفاع کنه. اما اینطوری که نمی‌شد. این درست نبود که خودش



و جوجه هاش به همین راحتی آواره بشن. پس تصمیم گرفت مقاومت کنه. با عصبانیت جواب داد: «مگه به همین راحتی که هر کی بزرگ‌تر و پُر زورتر باشه، بره لونه‌ی بقیه رو با زور و تهدید بگیره. فقط خدامی‌دونه که من چقدر برای ساختن این‌جا زحمت کشیدم و تا

چند روز داشتم شاخه‌های خشک و کاه و پوشال جمع می‌کردم تا اینجا رو بسازم. نمی‌شه که به همین راحتی بیای و چیزی که مال من و بچه‌هامه رو مال خودت بکنی.»

اما هر چقدر که سرحنایی خواهش کرد، اصرار کرد و حرف زد؛ فایده‌ای نداشت. پرنده‌ی زورگو از جاش تگون نمی‌خورد.

سرحنایی کمی با خودش فکر کرد، بعد به جوجه‌هاش گفت:

«بچه‌ها! ما به تنهایی نمی‌تونیم با این پرنده بجنگیم. زورمون بهش نمی‌رسه. اما اگه از دوستانمون کمک بگیریم، از پسش برمیاییم. شماها همینجا بمونین. جایی نرین تا من برگردم.»

بعد بال‌هاشو تگون داد و به طرف آسمان پرید. رفت پیش مرغابی‌های دیگه و همه‌ی ماجرا رو براشون تعریف کرد. یکی از مرغابی‌ها که پیرتر و عاقل‌تر از بقیه بود، بعد از شنیدن این ماجرا، سری تگون داد و گفت:

«ناراحت نباش ما بهت کمک می‌کنیم تا لونه‌ات رو پس بگیري. ممکنه تو به تنهایی ازش ضعیف‌تر باشی ولی وقتی ما کنار هم باشیم، از همه قوی‌تر می‌شیم.»
بعد کمی با بقیه صحبت کرد و همه با هم به طرف خونه‌ی سرحنایی پرواز کردن.



پرنده‌ی زورگو که تازه خوابش برده بود، سروصدایی شنید و بیدار شد. یه نگاهی به دوروبرش انداخت، دید یه عالمه مرغابی عصبانی بالای سرش رو شاخه‌ها نشسته‌اند و منتظرن

تا بهش حمله کنن. ترسید و خودش رو جمع کرد. مرغابی دانا که رهبر و بزرگ‌تر مرغابی‌های دیگه بود، به پرنده گفت:

«تو حق نداری بدون زحمت خونه‌ی کسی رو اشغال کنی. فکر نکن که با تهدید یا بانشون دادن پنجه‌های تو می‌تونی ما رو بترسونی. ما با کمک هم با تو مبارزه می‌کنیم و خودت خوب می‌دونی که شکست می‌دیم. حالا تا به دوستام دستور حمله ندادم، از اینجا برو. می‌دونی که اگه هرکدوممون یه نوک بهت بزنینم، هیچ‌پری تو تنت باقی نمی‌مونه.»

پرنده فهمید که اگه بخواد چیزی بگه و مخالفتی بکنه، بازنده می‌شه. چون همه اون مرغابی‌هایی که کنار هم هستن، به راحتی می‌تونن تو مبارزه شکستش بدن. با ترس و لرز در

حالی که زیر لب غرولند می‌کرد، مجبور شد اون لونه رو پس
بده. مرغابی‌ها از خوشحالی هورا کشیدن و سرحنایی با بچه
هاش رفتن تو آشیونه‌ی خودشون. یه کمی که استراحت
کردن، در حالی که آواز می‌خوندن مشغول تمیز کردن اون
آشیونه‌ی پرماجرا شدن. اونا کار می‌کردن و می‌خوندن:

لونه‌ی ما قشنگه
امنه و رنگارنگه
بارون باشه یا آفتاب
بیدار باشیم یا که خواب
با هم اینجا می‌مونیم
با همدیگه می‌خونیم
اینجا خونه‌ی ماست
همیشه هم پابرجاست
خونه‌ی ما قشنگه
قشنگ و رنگارنگه...

چند روز بعد، وقتی که مرغابی دانا داشت کنار مرداب
قدم می‌زد، دید که سرحنایی جوجه‌هاشو آورده تا توی آب
شنا کنن. سه تا جوجه‌ی قشنگ با کاکل طلایی و پره‌ای
رنگارنگ کنار مرغابی‌ها و جوجه‌لک‌لک‌ها داشتن تو
مرداب آب تنی می‌کردن. چند تا کبوتر که یه کمی اونورتر
رو شاخه‌های درخت بیدنشسته بودن هم با شادی و با
خنده داشتن اونا رو نگاه می‌کردن.





چگونه مفاهیم وطن دوستی را به کودکانمان منتقل کنیم؟

دکتر مهران داودی | روانشناس

استوری‌های وطن پرستانه؛ شجاعت و عشق به وطن را به نمایش گذاشتند.

با این همه اما نمی‌توان اشتیاق نوجوانان به علم دیجیتال و حضور مداومشان در دنیای بیکران اینترنت و شبکه‌های اجتماعی را با همه‌ی خطراتی که در پی دارد؛ نادیده گرفت و از تأثیرپذیری آنان که به دلیل ویژگی‌های سنی در معرض تهدید تهاجم فرهنگی قرار دارند، بابی تفاوتی گذشت.

اکنون که در دوران پساجنگ قرار داریم، وقت آن فرارسیده تا براین موضوع متمرکز شویم که چگونه و با چه زبانی، مفاهیمی همچون وطن دوستی، وفاداری به حریم جغرافیایی کشور و عشق ورزیدن به دیگرانی که با ما هویتی واحد دارند را به فرزندانمان بیاموزیم. به آنان که زاده‌ی عصر اطلاعات و رسانه هستند؛ دسترسی بی‌حد و حصری به فناوری مدرن مانند اینترنت و تلفن همراه و شبکه‌های مجازی دارند و بیشتر از والدین خود در معرض بمباران تبلیغاتی ابزارهای نرم دیجیتال قرار می‌گیرند!

آنان آینده‌ی این سرزمین هستند و در فردایی نه چندان دور مسئولیت اداره این مرز و بوم را عهده دار می‌شوند. پس لازم است که هویت تاریخی و فرهنگ ایرانی-اسلامی خود را بشناسند و به آن افتخار کنند.

آموزش وطن دوستی به کودکان

کودکان و نوجوانان، وارثان برحق این کشور هستند و بقاء و آینده‌ی ایران در گرو پرورش آنها به عنوان نسلی مسئولیت‌پذیر و وطن دوست می‌باشد.

واقعیت این است که آنان فرهنگ و ادب و تاریخ و باورهای مذهبی را از ما و از نسل‌های پیش از ما می‌آموزند و سپس مانند زمینی آماده‌ی رشد، هر آنچه که ما کاشته‌ایم را می‌رویانند. اگر بذر وطن خواهی و میهن دوستی را در وجودشان کاشته باشیم، در آینده جوانان برومند و رشیدی خواهیم داشت که سرمایه‌ی حیاتی این ملت می‌شوند و تا پای جان برای حفظ کیان کشور تلاش می‌کنند. و اگر نسبت به این موضوع مهم حتی قدری غفلت کنیم،



شاهد آسیب‌های بسیاری در این زمینه خواهیم بود. پس این یک ضرورت است که آنها را در بستری غنی از اسطوره‌ها، ادبیات شفاهی، هنر، زبان، آداب و رسوم و آیین‌های سنتی ایران پرورش دهیم تا عشق به هویت ملی و حس تعلق به وطن در وجودشان شکل بگیرد و نهادینه شود.

از چه سنی به کودکان مفهوم وطن را آموزش دهیم؟

بهترین زمان برای شروع آموزش مفاهیمی مانند وطن، ملیت، تاریخ و فرهنگ ایرانی، به عوامل مختلفی به‌ویژه به هوش و گیرایی کودک بستگی دارد. اما به

طور کلی، از حدود چهار سالگی می‌توان به تدریج موضوعات اولیه را در این زمینه با او در میان گذاشت. چون کودکان در این سن شروع به درک مفاهیم مکانی و اجتماعی می‌کنند و می‌توانند با موضوعات ساده و قابل فهمی مانند خانه، شهر و کشور ارتباط برقرار کنند. در نتیجه می‌توان با استفاده از



تکنیک قصه‌گویی، روش بصری (نشان دادن تصاویر) و بازی‌ها، آنها را با ابعاد مکانی جایی که در آن زندگی می‌کنند، آشنا کرد.

چرا چهار سالگی؟

چون در چهار سالگی درک کلامی آنها افزایش زیادی می‌یابد و می‌توانند مفاهیم پیچیده‌تری ورای موضوعات روزمره یعنی محل سکونت، شهر و کشور را بیاموزند. البته بهتر است برای این کار علاوه بر توضیح کلامی، از تصاویر و نقشه نیز استفاده کنید و مرز بین کشورها را به طور مصور برای آنها شرح دهید.

همچنین در این سن، کودکان به تعامل بیشتری با دیگران و شناخت محیط اطراف خود می‌پردازند و شما می‌توانید با استفاده از کلمات و بازی‌ها، مفاهیم مربوط به هویت، افراد، روابط و هرآنچه که به واژه‌ی بزرگی به نام (هموطن) ختم می‌شود را به آنان آموزش دهید.

کمی که بزرگ‌تر شدند، اطلاعات بیشتری در مورد کشور، مانند نخست پایتخت، سپس زبان رسمی، در ادامه فرهنگ، اقوام مختلف و تفاوت‌های فرهنگی را نیز به آنها بیاموزید و در مورد کشورهای دیگر و تفاوت‌هایشان با کشور ما توضیح دهید. نام کشور، پرچم، زبان و برخی از نمادهای ملی را به این دلیل به

کودکان معرفی می‌کنید که به تدریج بتوانند با معنای هویت ملی نیز آشنا شوند. آموزش هویت ملی به کودکان کمک می‌کند تا حس تعلق به خانواده، ملت و کشور را در خود تقویت کنند و با دیگران احساس همبستگی بیشتری داشته باشند.

افزایش غرور ملی و خودباوری

شما می‌توانید به فرزندان‌تان که در سنین پیش دبستانی هستند، کتاب‌های تاریخی و داستان‌های فولکلور ویژه‌ی کودکان را هدیه دهید و برایشان این قصه‌ها را بخوانید تا هم با تاریخ و فرهنگ غنی کشور آشنا شوند و هم روابط گرم‌تری بین شما شکل بگیرد. آشنایی با این مقوله‌ها

سبب می‌شود تا آنها به خود و کشورشان افتخار کنند و «هویت ملی» در وجودشان تقویت شود. ضمن اینکه برای رسیدن به این هدف می‌توانید از دستاوردهای ملت ایران در برهه‌های خاص تاریخی بگویید و به

معرفی قهرمانان ملی پردازید. واکنش قاطع ایرانیان را در



مبارزات و در مواجهه با تهدیدها بازگو کنید و از همدلی مردم و حمایت آنان از یکدیگر در شرایط سخت تعریف کنید.



آموزش هویت ملی و تقویت این احساس به آنها کمک می‌کند تا شهروندانی مسئول و متعهد به میهن تربیت شوند و در آینده در پیشرفت و توسعه کشور نقش فعالی داشته باشند. با این هدف، قوانین اخلاقی، بایدها و نبایدهای ساده و قابل فهمی که مورد پذیرش جامعه است را برایشان توضیح دهید.

باز تعریف و بازخوانی اسطوره‌ها

همانطور که چندین بار اشاره شد، یکی از بهترین شیوه‌ها برای آموزش آنها، استفاده از تکنیک قصه‌گویی است. این روش یک ابزار قدرتمند برای تقویت مهارت‌های زبانی، افزایش خلاقیت و تخیل، و انتقال دانسته‌ها به شیوه‌ای جذاب و قابل فهم برای کودکان است. با استفاده از این تکنیک، به تعریف

افسانه‌های قدیمی و یا روایت‌های جدید از رشادت پهلوانان و قهرمانان کشور پردازید و با ستایش از تلاش آنان برای حفظ این آب و خاک؛ فرزندان را با تاریخ و اسطوره‌های کشور آشنا کنید. وطن را به مثابه آغوش مادر یا مانند خانه‌ای بزرگ و مکانی که در آن زندگی می‌کنیم، به تصویر بکشید. جایی که در آن عشق و امنیت و دلبستگی وجود دارد.

از تاریخچه کشور، شخصیت‌های مهم، رویدادهای مختلف آثار فرهنگی و هنری بگویید و کتاب‌های مصوری را برایشان تهیه کنید که حاوی تصاویر قهرمانان ملی کشور باشد تا به لحاظ بصری، تصویری از شخصیت‌های ملی در ذهنش نقش ببندد. همچنین با توجه به بازه‌ی سنی کودک، سرودهای ملی را نیز با او هم خوانی کنید. موسیقی، ترانه‌های حماسی و سرودهای ملی اثر فوق‌العاده‌ای در تقویت «حس تعلق به میهن» دارند.

چند توصیه ضروری

استفاده از زبان ساده و قابل فهم؛

در فرآیند این آموزش، در ابتدا از کلمات ساده و قابل فهم استفاده کنید. آنچنان که به راحتی بتوانند منظور شما را درک کنند و قادر به برقراری ارتباط با آنچه که

هدف شماست، باشند. بعدها همراه با افزایش سن و توانایی آنان، مفاهیم جدیدتر و پیچیده‌تری را به کار ببرید. معمولاً طرح چند سؤال و گوش دادن به پاسخ‌های کودک و تکرار و مرور آنچه که گفته شد، می‌تواند به فهم و درک بیشتری منجر شود.

به هر جهت نیاز کودک ایرانی این است که گذشته و حال کشورش را بشناسد و نسبت به ایران و ایرانی احساس تعلق خاطر کند. این تعلق خاطر به خودی خود ایجاد نمی‌شود بلکه این شما هستید که می‌توانید زمینه‌های ایجاد آن را با خلاقیت و ترفندهای مختلف فراهم کنید.

توجه به تفاوت‌های فردی:

در نظر داشته باشید که در جریان آموزش مفاهیم وطن دوستی یا هر موضوع دیگری نمی‌توان برای همه‌ی بچه‌ها یک الگو و یک مدل را در نظر گرفت. چون آنها تفاوت‌های فردی زیادی با هم دارند و باید که با توجه به شرایط و توانایی‌های کودکان، مفاهیم را با آنها در میان گذاشت. پس لطفاً بپذیرید که هر کودکی با سرعت و روش منحصر به فرد خود آموزش می‌بیند و یاد می‌گیرد و **به هیچ وجه او را با دیگران مقایسه نکنید.**

صبور باشید و **به کودک زمان بدهید تا مفاهیم را درک کند.** به هیچ وجه در امر آموزش **عجله نکنید.** چون با آرامش و با رفتاری دوستانه بهتر می‌توانید کمک کنید تا هدف و منظور

شما بفهمند.

به سؤالاتشان با حوصله و دقت پاسخ دهید و یادآوری کنید که وطن فقط یک محدوده‌ی جغرافیایی نیست که از مکانی شروع و به نقطه‌ی دیگری ختم شود! بلکه جایی است که همه در کنار هم زندگی می‌کنیم و باید مراقب همدیگر باشیم. فرقی نمی‌کند که دیگران به چه زبانی حرف می‌زنند، از چه پوششی استفاده می‌کنند و یا در کجای این آب و خاک زندگی می‌کنند. مهم این است که با یکدیگر برابر هستند و یکی از جنبه‌های وطن دوستی این است که آنان را همان طور که هستند؛ دوست بداریم و به تفاوت‌هایی که با ما دارند، احترام بگذاریم.

در یک جمع بندی کلی می‌توان گفت: تقویت وطن دوستی یک فرآیند تدریجی است که از کودکی آغاز می‌شود و حتی تا آخر عمر نیز می‌تواند ادامه داشته باشد. در این بین با استفاده از روش‌های مناسب و جذاب می‌توان به کودکان کمک کرد تا این مفهوم را بهتر درک کنند؛ برای همیشه این سرزمین را که سرشار از عشق و آرامش است؛ دوست بدارند و اگر با خطری مواجه شد، مانند قهرمانان ملی از حریم آن دفاع کنند.

و به یاد داشته باشید که نوع رفتار شما به مثابه الگویی برای فرزندانان است و در شکل‌گیری علاقه به میهن، نقش بسیار مهمی دارد.

پیشگیری از بروز و شیوع بیماری‌ها، مانع از گسترش عوامل خطر می‌شود و همواره راهی بهتر از درمان است. در خط سلامت پزشکان حاذق و متخصص با هدف تأمین سلامت جسمی و روانی، به ارائه اطلاعات پزشکی و پیام‌های بهداشتی می‌پردازند.

سلامت روانی خانواده

دکتر بهروز بزرگی

(قسمت دوم)



از آنجا که رسیدن به جامعه سالم در گرو سلامت خانواده است و تحقق خانواده سالم منوط است به سلامت روانی اعضاء خانواده و داشتن ارتباط مطلوب با یکدیگر؛ لذا پاییز سال گذشته همایشی تحت عنوان «همایش علمی و پژوهشی ایشار» به همت دفتر مطالعات و پژوهش‌های بنیاد شهید و امور ایثارگران برگزار شد که مورد توجه نخبگان، اساتید دانشگاه‌ها و پژوهشگران قرار گرفت. آنچنان که حدود ۴۰۰ مقاله به این همایش ارسال شد که همگی از اعتبار بالایی علمی برخوردار بودند.

از میان این مقالات، مقاله‌ی «دکتر بهروز بزرگی مدیرکل مددکاری و مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران و سردبیر نشریه خط زندگی» مورد توجه داوران همایش قرار گرفت و ایشان با ارائه تحقیقی در خصوص «سلامت خانواده شهدا و ایثارگران در ابعاد جسمی روانی و معنوی»، موفق به کسب مقام دوم این همایش شدند.

با توجه به اینکه محتوای این تحقیق متناسب با نیاز روز جامعه هدف و عموم مردم می‌باشد، در این شماره توجه خوانندگان را به بخش دوم این مقاله تحت عنوان «سلامت روانی خانواده» جلب می‌کنیم. با این توضیح که مطالب ارائه شده در این همایش علمی، بخشی از یک تحقیق جامع و مفصل در زمینه‌ی سلامت خانواده در ابعاد مختلف می‌باشد.

نقش و اهمیت سلامت روانی در خانواده

خانواده به عنوان یک واحد بنیادین نقش بسیار مهمی در جامعه دارد. زیرا در یک شرایط نرمال هر انسانی به عنوان عضوی از جامعه در کانون یک خانواده متولد می‌شود، رشد می‌کند، رفتارهای اجتماعی، ارزش‌ها، هنجارها و قوانین فرهنگی را می‌آموزد و مورد حمایت و مراقبت قرار می‌گیرد تا برای ایفای نقش در جامعه آماده شود.



علاوه بر این خانواده در حفظ و تأمین ابعاد مختلف سلامت به‌ویژه سلامت روحی، روانی افراد نیز بسیار تأثیرگذار و تعیین‌کننده است و سبک زندگی، نوع رفتار، روابط بین اعضاء و شیوهی مقابله‌ی آنان با چالش‌های زندگی، به طور

مستقیم سلامت روانی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از این رو خانواده‌ی سالم پایه و اساس جامعه‌ی سالم است. سلامت روان به معنای داشتن احساسات، عواطف و هیجانات سالم است. وضع و حالی که در عملکرد مناسب ذهنی، احساساتی متعادل و در رفتاری منطقی عینیت می‌یابد و بدین معناست که فرد به لحاظ روحی و عاطفی در وضعیت خوبی بسر می‌برد، در مدیریت احساسات خود عملکرد مثبتی دارد، در انجام فعالیت‌های روزمره، موفق و مفید عمل می‌کند و به دلیل سازگاری با شرایط محیطی، در سختی‌ها و بحران‌ها دچار آشفتگی شدید نمی‌شود. به طور معمول افرادی از این ویژگی برخوردارند که بتوانند توانمندی‌های خود را بشناسند؛ در برابر تغییرات و چالش‌ها قوی بوده و از قدرت مواجهه با فشارهای معمول زندگی برخوردار باشند؛ با دیگران روابطی صمیمانه و منطقی برقرار کنند و از دوستی و معاشرت با آنان لذت ببرند. چون ارتباط با دیگران محرک عاطفی قدرتمندی است که نقشی اساسی در تجربه‌های انسانی ایفا می‌کند و احساسات، خاطرات و تعاملات اجتماعی او را شکل می‌دهد. این نوع از روابط موجب آن می‌شود که افراد با کمک کردن به دیگران و کمک گرفتن در مواقع نیاز؛ واکنش منفی کمتری در مواجهه با بحران‌ها و شکست‌ها داشته باشند. سلامت روان، صرفاً به معنای فقدان تعادل روحی و عدم

ابتلاء به بیماری‌های روانی مانند افسردگی، اضطراب، اسکیزوفرنی و موارد دیگر نیست، بلکه به توانایی فرد در سازگاری با محیط، توانایی مقابله با چالش‌ها، برقراری روابط مثبت و سازنده با دیگران، مشارکت مؤثر در جامعه و شناخت پتانسیل‌ها و توانمندی‌های «خود» اشاره دارد. همچنین از جهات بسیاری وضعیت روحی هر فرد با فضای خانواده‌ای که در آن زندگی می‌کند؛ مرتبط است. اگر کانون خانواده، جایی امن و آرام بوده و از سلامت روان خوبی برخوردار باشد، ویژگی‌های مطلوبی را در شخصیت اعضاء خود نهادینه می‌کند. خصلت‌هایی



مانند اعتماد به نفس مناسب، مسئولیت پذیری، خوش بینی و تاب آوری در برابر مشکلات.

حال آنکه خانواده‌های آشفته و نابسامان، تنش‌های روحی زیادی را به افراد خود تحمیل می‌کنند. آسیب‌های روانی و عاطفی پیچیده‌ای که گاهی می‌توانند بسیار آزاردهنده باشند. به همین دلایل است که جمع قابل توجهی از اندیشمندان، خانواده‌ها را عنصر اصلی سلامت روان در فرد و جامعه می‌دانند و معتقدند «بیشتر مشکلاتی که افراد دارند، با خانواده شروع می‌شود و یا به خانواده ختم می‌شود.»

وجود همبستگی در خانواده

همانگونه که اشاره شد؛ در نگاهی کلی، سلامت روانی شامل توانایی افراد برای مقابله با استرس‌های زندگی، حفظ تعادل عاطفی و روانی و داشتن مهارت‌های ارتباطی می‌باشد. اما یکی دیگر از این شاخصه‌ها، وجود همبستگی در خانواده است که از عوامل مهم پایداری و ثبات این نهاد نیز محسوب می‌شود.

همبستگی به معنای پیوند عاطفی قوی، حمایت متقابل و احساس تعلق اعضای خانواده به یکدیگر است و به افراد کمک می‌کند تا در برابر مشکلات و چالش‌های زندگی قوی‌تر عمل کنند و احساس امنیت و آرامش بیشتری داشته باشند. وجود همبستگی و تعلق خاطر میان اعضاء خانواده و حمایت‌های عاطفی خوبی که آنها از یکدیگر دریافت

می‌کنند؛ نقش مهمی در همه‌ی مراحل زندگی، بخصوص در مدیریت بحران‌ها ایفا می‌کند. چون این حمایت‌ها باعث قوی‌تر شدن فرد در مواجهه با مشکلات شخصی و اجتماعی شده و حس اعتماد به نفس و امید به آینده را در او تقویت می‌کنند.

در مقابل، اعضاء خانواده‌های غیر همبسته به دلیل روابط آشفته دچار مشکلات روحی زیادی هستند. چراکه نمی‌توانند از حمایت عاطفی یکدیگر بهره‌مند شوند. این سکوت و بی‌تفاوتی که در خانواده‌هایی با روابط سرد عاطفی وجود دارد، با تبعات زیادی همراه است. پیامدهایی مانند غمگینی، حس تنهایی و انزوا، فاصله‌های عمیق احساسی با اطرافیان، اعتماد به نفس پایین و احساس طرد و رهاشدگی.

بدیهی است که چنین تنش‌هایی، آرامش روانی افراد را سلب نموده و آنان را دچار اضطراب، افسردگی و اختلالات رفتاری می‌نماید.



خانواده‌های در معرض خطر

واقعیت این است که در حال حاضر کشور با بحران‌های زیادی دست و پنجه نرم می‌کند. بحران‌هایی که غالباً از سوی دشمنان تحمیل شده و مشکلات جدی زیادی نیز در پی داشته است. بدون شک زندگی در یک جامعه بحران‌زده می‌تواند تجربه‌ای چالش‌برانگیز و پر اضطراب باشد. چرا که بحران‌ها، چه اقتصادی باشند و چه اجتماعی؛ می‌توانند تأثیرات عمیقی بر ساختار خانواده‌ها داشته باشند. اثراتی که سلامت روانی افراد و گروه‌ها را سلب می‌کند و خانواده‌های زیادی را در معرض خطر قرار می‌دهد. این تنش‌ها می‌توانند ناشی از عوامل مختلفی باشند که در زیر بدان اشاره می‌شود:

فقر و مشکلات اقتصادی

تحقیقات نشان می‌دهند که بیشترین تنش در خانواده‌هایی رخ می‌دهد که با فقر و مشکلات اقتصادی دست به گریبانند. افرادی که به دلیل کمبودهای مالی از وضعیت مناسب رفاهی محروم مانده‌اند و توانایی برطرف کردن نیازهای ضروری خود را ندارند. در خانه‌ای نامناسب و در محیط (محل‌ای) ناسالم زندگی می‌کنند و علیرغم کار و تلاش زیاد از درآمد کافی برخوردار نیستند. یعنی در تأمین نیازهای اولیه بخصوص تهیه‌ی غذا و دارو مشکل دارند؛ در خانه‌های کوچک و فرسوده و نامناسبی زندگی می‌کنند،

فاقد توانایی برای پس انداز و مواجهه با هرگونه حوادث غیر مترقبه‌ای هستند و چون برای رفع نیاز ناچارند به قرض و وام متوسل شوند، غالباً به بانک‌ها و یا به دیگران بدهکارند. بدهی‌هایی که آسایش و آرامش خاطر را از آنان سلب می‌کند.

و واقعیت تلخ این است که فقر می‌تواند ابعاد مختلفی از زندگی فردی و خانوادگی را تحت تأثیر قرار دهد و مشکلات متعددی را ایجاد

کند. بنابراین یکی از بزرگترین عواملی که سلامت روان را تهدید می‌کند؛ فقر، بیکاری و عدم استطاعت مالی است.

خانواده‌های ناکارآمد

این خانواده‌ها به دلایل مختلفی فاقد کارکرد سالم و اثر بخش هستند و وجه مشخص آنها این است که اعضاء آن چون درگیر اختلافات و تعارضات حل نشده‌ی زیادی هستند؛ نمی‌توانند روابط مثبت و سازنده‌ای با یکدیگر داشته باشند. پس ارتباطات در این خانه‌ها اغلب سطحی، غیر صادقانه و بدون حس همدلی است. و از آنجا که این افراد، توانایی درک احساسات و نیازهای یکدیگر را ندارند و نسبت به مشکلات

هم بی تفاوتند، از همدیگر حمایت عاطفی هم نمی کنند. به هر جهت خانواده های ناکارآمد می توانند اثرات منفی عمیقی بر سلامت روان و رشد فردی اعضای خود داشته باشند. تأثیراتی مانند استرس های روحی و افسردگی، تمایل به تجربه ی لذت های ممنوعه به ویژه مصرف مواد مخدر، روابط غیر مجاز و رفتارهایی که با قوانین اجتماعی و انتظارات فرهنگی جامعه در تضاد است و به نوعی هنجارشکنانه محسوب می شود.

در مجموع عوامل متعدد زیادی هستند که می توانند نهاد خانواده را در معرض خطر قرار دهند از جمله:

● خانواده هایی که مراقبت از عضوی بیمار را برعهده دارند. اعم از افراد مبتلا به بیماری های صعب العلاج فیزیکی و یا



آنان که از اختلالات روحی و روان‌پریشی رنج می‌برند. مانند افراد مبتلا به اسکیزوفرنی، پارانوئید، اختلال وسواس اجباری و... نکته‌ی قابل توجه این است که این افراد علاوه بر آنکه خود از سلامت روحی محرومند، به طور ناخواسته اطرافیان‌شان را نیز دچار مشکلات زیادی در این زمینه می‌کنند.

● زوج‌های درگیر با اختلافات خانوادگی و فرزندی که قربانی این تنش‌ها و یا طلاق می‌شوند و از آرامش و نشاط دوران کودکی و نوجوانی محروم می‌مانند.

● معتادین به مواد مخدر، الکل و یا هر عادت ناسالم دیگر؛ و به طور خلاصه همه‌ی کسانی که به دلیل مواجه شدن با یک تغییر بزرگ، شکست، فقدان (از دست دادن کسی که بسیار دوستش می‌داشتند) و یا هر واقعه‌ای که کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر تبعات منفی قرار داده است، بیش از دیگران در معرض آشفتگی روحی قرار دارند.

در نهایت می‌توان گفت: اساساً افرادی که حتی به طور نسبی از نظر روانی سالم هستند، ویژگی‌هایی دارند که به رشد و تعالی خانواده و در ابعاد کلان به سلامت جامعه کمک می‌کند. این ویژگی‌ها از بُعد فردی شامل احساس خوش‌بینی، هدف‌مندی، قدردانی، انعطاف‌پذیری، رضایتمندی و عواطف مثبت است.

ضمن اینکه آنها می‌توانند فراز و نشیب‌های مختلف را به طور مطلوب و منطقی مدیریت کنند و در مواجهه با تغییر حتی تغییرات منفی، عملکرد موفق‌تری داشته باشند. این توانمندی‌ها، به افزایش کیفیت زندگی و امید بیشتر به آینده می‌انجامد. اما در خانواده‌هایی که از این نظر دچار مشکل هستند، نشانه‌هایی مانند بی‌انگیزگی و احساس یأس و ناامیدی؛ گوشه‌گیری و میل به تنهایی؛ تغییر رفتار و عواطف؛ احساس پوچی و بی‌ارزشی و ناتوانی در حل مسئله، به وضوح قابل مشاهده است.

راهبردهای مؤثر برای ارتقاء سلامت روان در خانواده

همانطور که اشاره شد، وجود سلامت روان در خانواده موضوعی حیاتی است که جنبه‌های بسیاری از زندگی فردی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و افراد را به سوی زندگی موفق‌تر و شادتر هدایت می‌کند. برای این اساس بایسته است که روش‌های بهبود و تقویت سلامت روان در خانواده، مد نظر همگان قرار داشته باشد و بخشی از این شیوه‌ها می‌تواند شامل مواردی به شرح زیر باشد:

۱- پایش‌های دوره‌ای سلامت روان

پایش‌های مستمر و دوره‌ای سلامت روان شامل ارزیابی

و بررسی منظم وضعیت روانی اعضای خانواده، شناسایی زودهنگام مشکلات احتمالی و ارائه راهکارهای مناسب برای ارتقاء سلامت روان آنها می‌باشد. این پایش‌ها معمولاً شامل ارزیابی‌های روانشناختی، مصاحبه‌های بالینی و استفاده از ابزارهای غربالگری هستند. با این توضیح که در بررسی وضعیت روانی اعضای خانواده؛ علائم و نشانه‌های اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی، وسواس و سایر مشکلات روحی مورد توجه و تشخیص قرار می‌گیرند.

در تبیین عملکرد خانوادگی؛ متخصصان، کیفیت روابط بین اعضا، الگوهای ارتباطی، و شیوه‌ی حل تعارضات را ارزیابی می‌کنند و در نهایت با تشخیص عوامل خطر و مشکلات موجود، راهکارهای مناسبی برای بهبود بهداشت روانی به افراد آموزش داده می‌شود.



۲- برگزاری جلسات مشاوره گروهی و فردی

در این جلسات، مشاوران خانواده با استفاده از روش‌های مختلف، از جمله مصاحبه‌های فردی و تشکیل گروه‌های درمانی، به خانواده‌ها در شناسایی و حل تعارضات و بهبود مهارت‌های ارتباطی کمک می‌کنند.



این روش یکی از راهبردهای مؤثر برای مدیریت استرس و مشکلات روانی ناشی از چالش‌های زندگی روزمره محسوب می‌شود. تحقیقات حاکی از آن است که این جلسات، به‌ویژه برای خانواده‌های درگیر اختلاف و یا آنان که دچار عادت‌های منفی مانند اعتیاد به مواد مخدر و الکل و قمار هستند نیز می‌تواند کمک

بسیار مؤثری باشد. علاوه بر این، تکنیک‌های مدیریت استرس و ترویج تکنیک‌های تنفس عمیق و آرام‌سازی روانی در زمانی که افراد دچار تنش عصبی می‌شوند؛ از دیگر شیوه‌های مؤثری هستند که در این نشست‌ها به افراد آموزش داده می‌شود.

۳- تشکیل گروه‌های حمایتی

تشکیل گروه‌های حمایت اجتماعی و جامعه‌محور یکی دیگر از راهبردهای کلیدی در ارتقاء سلامت روانی خانواده‌ها است. گروه‌های حمایتی متشکل از افرادی با تجربیات نسبتاً مشابه هستند که به همدیگر یا به دیگران برای حل مشکلات یا عبور از بحران‌ها کمک می‌کنند. به همین دلیل این گروه‌ها را «گروه‌های پشتیبان» نیز می‌نامند. از آنجا که در این گروه‌ها افراد قوی‌تری که تاب‌آوری بیشتری دارند، معمولاً نقش یک الگورا برای دیگران ایفا می‌کنند؛ تعامل با آنان که با همان شرایط ناگوار مواجه‌اند اما تسلیم نمی‌شوند، بسیار مؤثر، انگیزه‌بخش و امیدآفرین است. تحقیقات نشان داده است که ایجاد این گروه‌ها به افراد امکان می‌دهد تا تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارند و از حمایت‌های اجتماعی برخوردار شوند، که این امر به بهبود وضعیت روانی منجر می‌شود.

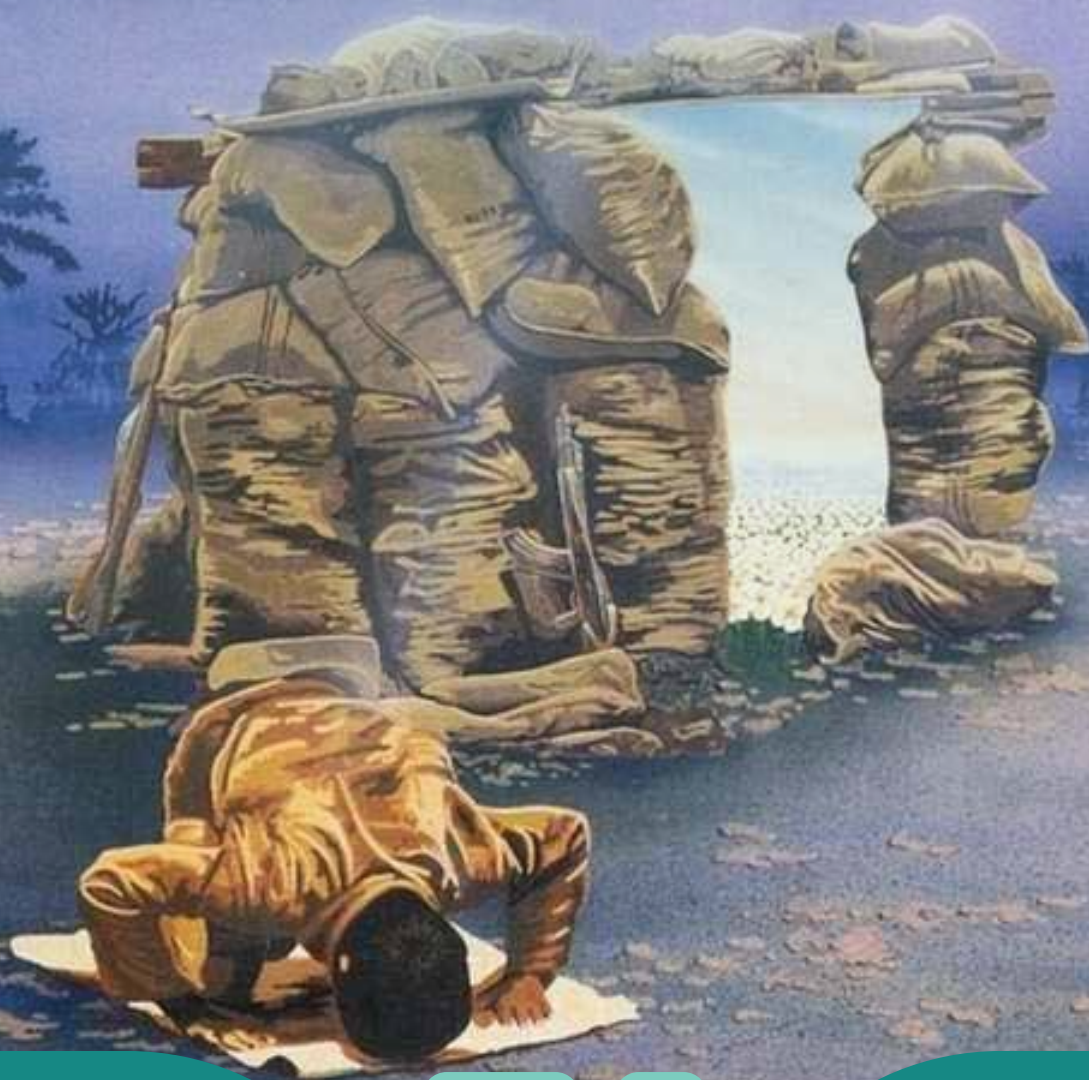


۴ - مراجعه به مشاوران حرفه ای

هدف از مداخلات روان‌درمانی که توسط مشاوران متخصص صورت می‌پذیرد؛ ایجاد تغییر در وضعیت روحی افرادی است که درگیر مشکلات خاص و قابل توجهی هستند. در این جلسات آموزش مسائلی مانند مواجهه با اضطراب، افسردگی، پذیرش تنهایی در سنین میانسالی یا سالمندی (سندرم آشیانه خالی) و شیوه‌ی مقابله با اختلافات خانوادگی رواج بیشتری دارد. به یاد داشته باشیم که سلامت روان حق هر انسانی است و همه افراد، بدون در نظر گرفتن موقعیت جغرافیایی، وضعیت اقتصادی، پایگاه اجتماعی یا شرایط جسمی و روانی، حق دارند از بالاترین استاندارد قابل دستیابی در زمینه سلامت روان برخوردار باشند.

دفاع مقدس، برگ زرینی در تاریخ کشور ایران است. دورانی طلایی که با از خودگذشتگی‌ها و جانفشانی‌های رزمندگان به حفظ استقلال کشور و هویت ملی مذهبی ملت ایران منجر شد. بیان خاطرات و وصایای دلاوران شهید و ایثارگر، در خط مقدم، ادای دینی به شهیدان، جانبازان و خانواده بزرگ ایثار و شهادت است. احترام می‌گذاریم به قهرمانان اسطوره‌ای دفاع مقدس.

آن‌جا که حق پیروز است



ما هنوز برای دستیابی به پیروزی فاصله زیادی داریم! انکار نمی‌توان کرد؛ اتفاقات خوبی افتاده است، اما نیک که می‌نگریم، آن اتفاق بزرگ و حیاتی در مارخ ننموده است!

هر وقت توانستیم، فاتح خودمان شویم، آن وقت می‌توانیم بگوییم؛ امیدواریم بر دشمن قسم خورده‌ی بیرون پیروز شویم.

ما هنوز برای فتح دروازه‌های شهر نفاق و کینه و غلبه بر خدعه و طمع، خیلی راه داریم. خیلی باید زحمت و مرارت بکشیم. خیلی باید خودمان را محک بزنییم. باور کنیم که هنوز برای خودمان کاری نکرده‌ایم.

غلبه بر دشمن بیرون؛ نیازمند مهارت، امکانات، همدلی و انسجام، درایت و بردباری است.

و غلبه بر رقیب درونی؛ محتاج آگاهی، مراقبه و تزکیه، شجاعت و غیرت و پشت کار است.

اگر معتقدیم که راه پیش‌رویمان طولانی است و مسیر ناهموار و ناملایم و دشوار، پس چرا توشه‌ی راهمان این قدر کم است؟ ما به کدام یک از اعمال و رفتارمان می‌نازیم! به کدام یک از داشته‌ها و داده‌ها و به کدام یک از افعال و کارهای اساسی؟... با چه فعلی، فکری و مرامی به این راه آمده‌ایم؟

کمی در خلوت خود تأمل کنیم و به این پرسش‌ها

پاسخ دهیم؛ آیا تکالیف خود را در بندگی به نحو شایسته و مطلوب (برای رضای الهی) به انجام رسانده ایم؟ آیا می دانیم که ما در این مقطع بنیادین تاریخ ساز، چه مأموریتی را به عهده داریم؟ ما کجای حادثه‌ی ایشار و عشق و عبودیت قرار داریم؟...



آری! وقتی خوب می نگریم
و منصفانه ارزیابی
می کنیم؛ فقط شهیدان
بودند که بر عهد دیرینه‌ی
خود وفا کردند و فداکاری
نمودند و خودشان را به
قله‌ی رفیع بندگی رساندند
و بیرق حق خواهی و حق
دوستی را برافراشتند... ما
فقط در جایگاه یک مدعی
و طلب کار به روزمرگی خود
می پردازیم! همین!
ما هنوز، با شهادت خیلی
فاصله داریم و اگر کسی

خود بینانه، این حقیقت را منکر شود، گواه آن است که
هنوز سر خطِ بندگی هم نایستاده است، چه برسد
طالبِ پاداش باشد و وصل و دیدار! جل الخالق!

شهادت یعنی؛ شهود خویشتن در عرصه‌ی زمان. این که بدانیم مهم‌ترین وظیفه‌ی ما در این عصر چیست؟ و سهم ما از ساختن آینده چه قدر است؟ گاهی صبر، گاهی خشوع، گاهی تلاش، گاهی اشک... در راه اعتلای کلمه‌ی حق؛

گاهی به تهمت گرفتارمان می‌کنند. باید صبوری کرد. دم فرو ببندیم و با خدا معامله کنیم. گاهی بی‌ادعا و چشم داشت، گمنام و ناشناس، در جماعت آمد و گره‌ای باز کرد و رفت.

گاهی بی‌وقفه باید در صحنه حضور داشت، در گرفتاری‌های طبیعی و مصائب مردم و جبهه و جهاد. گاهی هم در خلوت خود با خدا، گریست و چاره جویی کنیم و ابراز عجز و فقر در برابر قدرت لایزال او. بدانیم؛

اصلاً ما به این دنیا نیامده‌ایم که خودمان را مطرح کنیم، حتی رسول اعظم (ص) هم چنین انتظاری نداشت. ما آمده‌ایم تا در بندگی خود، خدا را، اسلام را، حق و حقیقت را... معرفی کنیم. هم او که هست، هم او که قائم به خود است. باقی است و ما بقی فانی! بی‌هیچ شکی و شبهه‌ای.

و شهیدانِ گمنام و بی‌رسم و نشان، نام‌آوران این راهند.

راستی ما کجای این واقعه ایم؟



پیروزی، وقتی
حاصل می‌شود،
که پای دل‌مان را از
رغبت‌های درونی
و تله‌های دنیا، رها
کنیم و در خانه‌ی
عقل‌مان راه روی
اغیار و امیال و اشرار
ببندیم و جز خدا و
مهر و محبت او کسی
را به آن راه ندهیم.
و حالا که حرف‌مان
به این جا رسید،
این را هم از قلم

نیاندازیم که هنر شهیدان این بود که توانستند از
خودشان عبور کنند و فاتح سرزمین دل‌شان باشند...
بی‌جهت نیست که شهید نظر می‌کند به وجه‌الله (بیان
از حضرت امام خمینی-ره-) و نام و خاطره‌شان، جاودانه
است (بیان امام خامنه‌ای) و آنان راست قامتان تاریخ
بشریت‌اند (گفتار شهید بهشتی).

پای کلام بزرگان

بیانات حضرت امام خمینی (ره)

● شما پیروزید برای این که خدا با شماست. شما پیروزید برای این که اسلام پشتیبان شماست. شما پیروزید برای این که ایمان دارید. شما پیروزید برای این که شهادت را در آغوش می‌گیرید و آن‌هایی که از شهادت و از مردن می‌ترسند، آن‌ها شکست خورده‌اند اگر چنانچه هم لشکر عظیم داشته باشند. شما بر نفس خودتان پیروز شدید. شما جوانان در پشت جبهه و در بین کشور و برادران شما در جبهه بر نفس خودتان غلبه کردید و زندگی را زندگی ابدی دانستید و این زندگی حیوانی طبیعی را ناچیز شمردید. شما الآن پیروزید و پیروزی شما - مادامی که این قدرت نفسانی در شماست، مادامی که این ایده‌ی الهی در شماست - پیروزید چه شکست بخورید به حسب صورت و به حسب عوامل مادی و چه پیشرفت بکنید. (صحیفه نور / ج ۱۶ / ص ۵۸)

● اذنب امریکا باید بدانند که شهادت در راه خدا مسئله‌ای نیست که بشود با پیروزی یا شکست در صحنه‌های نبرد مقایسه شود، مقام شهادت خود اوج بندگی و سلوک در عالم معنویت است، نباید شهادت را تا این اندازه به سقوط بکشانیم که بگوییم در عوض شهادت فرزندان اسلام، تنها خرمشهر و یا شهرهای دیگر آزاد شد، تمامی اینها خیالات

باطل ملی گراهاست. (صحیفه نور/ ج ۲۰ ص ۱۱۸)

● همین شهادت‌ها، پیروزی را بیمه می‌کند؛ همین شهادت‌هاست که دشمن را رسوا می‌کند در دنیا، هرچند که همه‌ی دنیا با آن موافق باشد. (صحیفه نور/ ج ۱۷ / ص ۶۲)

● خوف از مرگ برای کسی، آن است که کسی مرگ را آخر زندگانی بداند؛ و کسی می‌ترسد که با مرگ به نابودی برسد یا به مراحل از جزا و عقاب برسد. اگر ما با سلامت ایمان از این دنیا برویم، چه در جبهه‌های جنگ که جبهه‌ی شهادت است و چه در جبهه‌های پشت جنگ که آن هم جبهه‌ی جنگ و شهادت است، اگر ما نائل بشویم به فوز شهادت، باکی از این نداریم که در این دریای پرخروش عالم، ما شکست بخوریم، شکست صوری، یا پیروز بشویم، پیروزی صوری. (صحیفه نور/ ج ۱۴ / ص ۲۲۷)

● شمایی که با آغوش باز و باروی گشاده به طرف لقاءالله و به طرف شهادت می‌روید پیروز هستید. چه در میدان جنگ پیروز شوید، پیروزید و چه خدای نخواسته شکست بخورید و نخواهید خورد. (صحیفه نور/ ج ۱۶ / ص ۶۹)

بیانات حضرت امام خامنه‌ای:

● شهادت مرگ تاجرانه است، مرگ حسابگرانه است؛ کسی که در راه خدا شهید می‌شود، در واقع بهترین حسابگری را دارد، چون این جان که ماندنی نیست؛ مانند تعبیر معروف «روغن ریخته، نذر امامزاده» است. خب این روغن ریخته



است دیگر، اینکه ماندنی نیست؛ این را آدم نذر امامزاده بکند، خیلی باارزش است، خیلی زرنگی می‌خواهد؛ این زرنگی را شهدای ما داشتند که توانستند این جان از بین رفتنی را با خدای متعال

معامله کنند. ۱۳۸۴/۲/۱۲

● فرهنگ شهادت یعنی فرهنگ تلاش کردن با سرمایه‌گذاری از خود برای اهداف بلندمدت مشترک بین همه‌ی مردم؛ که البته در مورد ما آن اهداف، مخصوص ملت ایران هم نیست، برای دنیای اسلام بلکه برای جهان بشریت است. ۱۳۹۳/۱۱/۲۷

● شهادت، یعنی وارد شدن در حریم خلوت الهی و میهمان شدن بر سر سفره‌ی ضیافت الهی؛ این خیلی با عظمت است. ۱۳۷۰/۱۰/۱۱

● شهادت بدین معناست که یک انسان برترین و محبوبترین سرمایه‌ی دنیوی خویش را نثار آرمانی سازد که معتقد است زنده ماندن و بارور شدن آن، به سود بشریت است. ۱۳۸۱/۹/۱۵

● ایشار، یعنی ندیدن و به حساب نیاوردن خود. این، اولین موضعگیری شهید است. ۱۳۷۶/۲/۱۷

● این حرف من نیست، حرف یک رزمنده‌ی همدانی است که اگر چنانچه از سیم خاردار می‌خواهی رد بشوی، اوّل باید از سیم خاردار نفّست عبور کنی. وقتی گرفتار خودمان هستیم، نمی‌توانیم کاری انجام بدهیم؛ این را آنها به ما یاد دادند؛ این را آن جوان ۲۰ ساله یا ۲۵ ساله‌ی رزمنده به ما تعلیم داد، از آنها یاد گرفتیم؛ این یک ثروت عظیم است. ۱۳۹۵/۱۲/۱۶

● مجاهدت در راه خدا یعنی یک مبارزه‌ی درونی؛ هر جهاد بیرونی، در واقع تکیه دارد به یک جهاد درونی؛ یعنی آن مردی که می‌رود جلوی دشمن و واهمه نمی‌کند و در همه‌ی میدان‌ها نه خستگی می‌فهمد، نه سرما می‌فهمد، نه گرما می‌فهمد، این اگر چنانچه در درون خودش در آن جهاد اکبر پیروز نشده بود، این جور نمی‌توانست [جلوی دشمن] برود؛ پس مجاهدت‌های بیرونی، متّکی به مجاهدت‌های درونی است. ۱۳۹۸/۱۰/۱۳

گفتار و وصایای شهداء

● شهید سید مرتضی آوینی: تعبیر دهکده‌ی جهانی، نشان می‌دهد که آخر الزمان و عصر ظهور موعود فرا رسیده است. چرا که آن تحول عظیم که بشر در انتظار آن است باید همه بشریت را شامل شود؛ که خواهد شد. در این آخرین عصر جاهلیت است که بشر در

حیثیت کلی وجود خویش از آسمان معنوی هبوط خواهد کرد، که کرده است و در همین عصر است که بشر در حیثیت کلی وجود خویش «توبه» خواهد کرد که با پیروزی انقلاب اسلامی در ایران که ام القرای معنوی سیاره زمین است، این عصر نیز آغاز شده است و می‌رود تا لا الهام همه زمین و همه بشریت را فرا گیرد. (کتاب آغازی بر یک پایان؛ ص ۴۳)

● **شهید مجید پازوکی:** انقلاب اسلامی و جمهوری اسلامی امانت الهی هستند وظیفه همه ما پاسداری از انقلاب و دستاوردهای آن است. صلاح دنیا و آخرت ما در پیروی از ولایت فقیه می‌باشد. فعالانه در مسائل انقلاب و اجتماع شرکت نمایید. حضور گسترده و آگاهانه مردم ضامن انقلاب و اصول آن است.

● **شهید سید جمال دربان فلکی:** ای امت حزب الهی! اسلام مکتب انسان سازی است و انقلاب اسلامی با رهنمودها و رهبری صحیح امام امت (خمینی بت شکن) می‌رود تا جهانی شود و تمامی ابرقدرت‌ها را نابود کند و انقلاب را به صاحب اصلی اش امام زمان (عج) تحویل دهد پس بر همه شما وظیفه شرعی است که در هر کجا که باشید از اسلام و جمهوری اسلامی دفاع کنید...

● **شهید نادعلی محسن تبار:** آرزو دارم که خدا مرا یاری کند تا آن جا که بتوانم در مبارزه، دشمن را نابود سازم. زمانی که شهادت در راه حق نصیب بنده شد و این خون ناقابل خود را در راه اسلام و ایران ریخته و این خون‌ها پیروزی را برای اسلام به دنبال داشته باشد و من هیچ گونه آرزو ندارم. در حال حاضر تنها آرزویم شرکت در جبهه برای کمک به اسلام و پیروزی اسلام بر کفر و در درجه‌ی دوم شهادت در راه الله است.

● **شهید هرمز اقلی:** رزمندگان اسلام (فقط) به خاطر آب و خاک نمی‌جنگند بلکه می‌جنگند که بتوانیم مستضعفین جهان را از یوغ استکبار نجات بدهیم و به جای ظلم و فساد حاکم در جهان حاکمیت الله که همان عدالت می‌باشد به ثبت برسانیم.

● **شهید جلیل امانی اختصار:** ملت قهرمان ایران بدانند که اسلام پیروز است و برای این که انقلاب‌مان را به تمام دنیا صادر کنیم و مستضعفین جهان را از یوغ مستکبران نجات دهیم به تحقیق... تمامی کسانی که اسلام منافع‌شان را به خطر انداخته است در مقابل اسلام و انقلاب اسلامی خواهند ایستاد و این شما عزیزان و ملت مسلمان هستید که باید مردانه بجنگید و پوزه‌ی ابر قدرت‌ها را به خاک بمالید.

● **شهید سید حسین روح الامین:** ای عزیزان از مال دنیا دست بردارید و به خدا فکر کنید، ما از خاک آمده‌ایم و به خاک بازمی‌گردیم، هرچه هست، دست خداست و هرچه صلاح او

است همان است، خداوند در این دنیا بسیار آزمایش خواهد کرد. این نعمت‌ها را برای آزمایش ما قرار داده است مواظب باشیم که از این آزمایشات سربلند بیرون بیاییم. ای دوستان به دنبال شناخت اسلام بروید اگر اسلام را شناختید، اگر امام^(ه) را شناختید، به آنچه که می‌خواهید می‌رسید، به خدا فکر کنید و به فردای قیامت... دست از مال دنیا و هواهای نفسانی بردارید...

● **شهید علی اکبر بهمن زادگان:** خدایا! نصرت‌مان فرما. باشد که مقدمه‌ای باشد برای درهم شکستن همه‌ی آن باطل‌ها و خود این پیروزی‌هایی که تا به حال نصیب‌مان فرمودی بشارتی بس بزرگ است و امید آن را داریم که در آینده نزدیک چیزی از پلیدی‌ها در مقابل این سیل بزرگ که از اسلام عزیز نشأت گرفته است، باقی نماند.



در خط مشاور، مشاوران آگاه و مجرب نشریه، با حفظ کرامت ذاتی افراد و پرهیز از هرگونه قضاوت و داوری، محرم راز خوانندگان می‌شوند و با ارائه راه‌حل‌های مناسب به این عزیزان، در فرآیند تصمیم‌گیری، عبور از شکست و ناکامی و مهار عادات و رفتارهای آسیب‌رسان کمک می‌کنند.

هشدارها در دوره‌ی آشنایی



بغض ته‌گلویش بود و با خشم حرف می‌زد.
● مرا بیچاره کرده با این اخلاق گندش. نه شب دارم و نه روز.
اصلاً نمی‌دانم با او چه کنم؟ به چه سازش باید برقصم؟

خدایا! نمی دانم این چه سرنوشت محتوم و محکومی بود که مرا دچارش کردی! یه آدم چه قدر می تواند بدبخت و بیچاره باشد که این بلاها سرش بیاید... نمی دانم چه طور وارد زندگی ام شد؟ چه طور عقم را دزدید؟ همه چیز مثل برق و باد اتفاق افتاد. یکهو و ناگافل! دستی دستی خودم و خانواده ام را حیف کردم... لعنتی! خیر نبینی؛ نه خودت و نه خانواده ات.

+ به نظر می رسد خیلی به هم ریخته ای و عصبانی شده ای!

● عصبانی؟ عصبانیت، فقط یکی از مشکلات این روزهای من است. من، از همه چیز بریده ام؛ از زندگی، خانواده و دنیا. من کم آورده ام. اگر همین تتمه ی دین و ایمان رو نداشتم، صدمه تا حالا به بلایی سر خودم و زندگیم آورده بودم. و اشک امانش نداد. چند دقیقه گذشت.

+ خوب... حالا که آرام و سبک شدی به من بگو چه شده؟

● روزهای اول آن قدر قیافه ی صل و آباء و آب کشیده ای داشت که نگو و نپرس. سرش را بالا هم نمی کرد از زور شرم. یه قیافه ی معصوم و مظلوم! هر کس می دید می گفت؛ چه قدر شانس یارت بوده و خدا دوستت داشته که یه همچین شوهری رو نصیبت کرده. من و خانواده ام باورمان شده بود. الآن که برمی گردم عقب می فهمم که همان وقتش هم داشته مرا و خانواده ام را فریب می داده. ابلیزی در لباس آدمیزاد! مگه یه آدم بدجنس چه قدر می تواند نقش آدم های خوب و پاک و باشخصیت رو بازی کند؟... چند ماه از زندگی مان نگذشته

بود که یکی یکی، پرده‌ها افتاد و اون روی شیطانی‌اش را نشان داد... ای تف به روی نشست‌هات خنزیر!

+خنزیر؟

• بله اون یه خوک.

+خب باید طرف خیلی شما و خانواده‌ات را اذیت کرده باشد که این‌طور راجع به او حرف می‌زنی... در مورد دوگانگی‌های رفتاری‌اش بیش‌تر بگو. مگه روزهای اول آشنایی تون این رفتارها رو ندیدید؟

• نه این قدر جدی! رگه‌های خباثت رو می‌دیدم. بعضی وقت‌ها یه کارایی می‌کرد که حسابی من رو آزار می‌داد. ولی از آبروی خانوادگی‌ام می‌ترسیدم که برملاشون کنم. به هر حال شوهرم بود... خیال می‌کردم می‌تونم شرایط رو عوض کنم و کم کم دلش رو به دست بیارم و اوضاع رو روبه‌راه کنم. ولی نه! اشتباه می‌کردم. خانه از پای بست ویران بود... امان از وقتی که بچه هم وارد زندگی‌مون شد. قوز بالا قوز. آدم بی‌مسئولیتی که فقط دنبال خوشی و کیف خودش بود. نه من و نه بچه و نه خانواده. هیچ چیز جز خودش و خوشی‌هاش براش معنی نداشت. آلواتی و شب نشینی. تمام درآمدش رو خرج رفیق بازی و عیاشی می‌کرد. تا حرفی هم می‌زدیم، جد و آبادم رو می‌آورد جلوی چشمم و خدا روز بد براتون نیاره، می‌رفت توی لک و یک‌ماه قهر می‌کرد و بعد ما را به حال خودمون وامی‌گذاشت. انگار نه انگار... آن وقت

می افتادم به منت کشی، به خاطر بچه‌ی معصومم. به خاطر خانواده‌ی مظلومم... می‌گفت: «به تو چه من شب‌ها کجام؟ مگه من از تو می‌پرسم کجا رفتی، کجا اومدی؟ اصلاً به تو چه ربطی داره که من با چه کسانی حشرو نشر دارم؟ پولت کمه؟ خوشی زده زیر دلت؟ هان؟ تو این زندگی چی کم داری؟»

نگاهش را از من برداشت و به دست‌هایش که مرتب به هم فشار می‌داد، انداخت و شروع کرد ناخن جویدن.

+ گفתי آدم بی‌مسئولیتی بود. خب یعنی چه کار می‌کرد؟

• براش ما مهم نبودیم. اصلاً اولویت زندگیش نه من بودم، نه بچه، نه خانواده‌ام و نه حتی خانواده‌اش... خودش مهم بود.

+ از روزهای آشنایی تون بگو. از این رفتارها اون وقت هم داشت؟

• اولاً ما به‌طور سنتی ازدواج کردیم. معرف این خانواده، همسایه مان بود. از فامیل‌های دورشان. اون قدر از اون‌ها تعریف کرد که ننه و بابای ساده من هم فکر کردند که پسر پیغمبره... روز خواستگاری، اذان غروب رو که گفتند، همشون وایسادند به نماز اول وقت! بعدش هم اون قدر از خدا و پیغمبر گفتند که با خودمون گفتیم؛ خدا رو خوش نمی‌آید این‌ها را از در برانیم. هم پول دار بودند و هم دین و ایمان داشتند. چه کسی از این‌ها بهتر.

مکت کرد و ادامه داد.

• اما الآن چی؟ همه سر باز. بی‌بندبار. بی‌قید. نه نمازی، نه

روزهای، نه خدا و پیغمبری! کافیه دعوا مون بشه، تا خرخره خودش رو خفه می‌کنه تو نجاست و مست می‌کنه... واقعاً من و بچه‌ام از او می‌ترسیم.

+ دوره‌ی آشنایی تون چه مدت بود؟

● سه چهار ماه.

+ به نظر خودتون این مدت کافی بود برای شناخت اون آدم و خانواده‌اش. می‌گی که از قبل هم هیچ شناختی از اون‌ها نداشتید.

● نه واقعاً. ما باید بیش‌تر وقت می‌گذاشتیم.

+ توی اون سه چهار ماهه رفتار عجیب و غریب از اون ندیدید؟

● چرا! مثلاً خیر سرمون یک‌بار برای گشت و گذار رفته بودیم توی خیابان. شلوغ بود. پشت فرمان بود و من کنار دستش و می‌گفتیم و می‌خندیدیم. که ناگهانی یک ماشین پیچید جلوش، چشم‌تون روز بد نبینه، چنان از کوره در رفت که پاش رو گذاشت روی گاز و توی اولین چراغ قرمز رفت سراغ طرف و از خجالتش در آمد. دست به یقه شد و فحش و ناسزایی بود که به روح زنده و مرده‌ی اون بدبخت کشید. بیچاره سنی هم ازش گذشته بود... رفتم جلو بهش گفتم که خوبیت نداره توی انظار مردم و اون به جای این‌که رعایت حال من رو بکنه، نعره‌ای زد که بند دلم پاره شد.

+ خب این‌یه علامت بود. نیست؟

● آره! ولی من ترسیده بودم. هم از اون و هم از آبرومون.

+ و احتمالاً از این رفتارهای همین مدت آشنایی کوتاه، باز هم دیدی؟

• بله همین طوره. یک بار با پدرش چنان تند شد که تعجب کردم. البته حق با او بود. ولی جلوی من با پدرش خیلی بد حرف زد... حالا که فکر می‌کنم می‌بینم، همه‌ی اعضای خانواده‌اش، همون وقت هم خودشون رو از دم تیغ او دور می‌کردند و من خوش خیال این‌ها رو نشانه‌ی جرأت و اقتدار و استقلال می‌دونستم...
...و عاقبت این قصه به جدایی رسید؛ با کلی دردسر و طرح دعوا و دادگاه.

دوره‌ی آشنایی را جدی بگیرید

دوره‌ی آشنایی؛ مقطع مهم زندگی است. آدمی در طول حیات خود، بارها و بارها انتخاب می‌کند و با هر انتخاب، مسیری نو و متفاوتی را برای آینده‌ی خود ایجاد می‌کند.
دوره‌ی آشنایی، یک فرآیند است. از یک جایی (مکان و زمان) آغاز می‌شود، بعد ادامه می‌یابد و آن گاه به نتیجه می‌رسد.
پس این دوره نه ناگهانی است، نه اتفاقی، نه تحمیلی است. بلکه یک انتخاب است و مسئولیت مستقیم آن با خود فرد است (حتی اگر پیشنهاد باشد).
ما برای زندگی بهتر و برای آینده‌ای ایمن و رشد دهنده، انتخاب می‌کنیم و برای انتخاب خود، طرح و برنامه می‌ریزیم.



مشورت می‌گیریم و هشیارانه و موشکافانه، همه چیز را در نظر می‌گیریم و بررسی و ارزیابی می‌کنیم. چگونه است که ما برای خرید یک دست مبل و اثاثیه‌مان، یا اتومبیل زیرپای‌مان، یا خانه‌ای که می‌خواهیم در آن مستقر شویم، یا برای کار و شغل‌مان... همه‌ی جوانب را مورد تأمل قرار می‌دهیم و از صاحب‌نظران مختلف و متخصصان اطلاعات کافی کسب می‌کنیم... اما برای آینده‌ای که با تمامیت زندگی ما درگیر است (زندگی

مشترک) همه چیز را به تقدیر ربط می‌دهیم و از خود رفع تکلیف می‌کنیم و هیچ تعهدی را نمی‌پذیریم؟ تازه خرید مبل و اتومبیل و خانه و... قابلیت تغییر و جابه‌جایی و جایگزینی دارند و می‌شود در صورت بروز هر تعارض و تقابلی، از آن‌ها دست شست. (لااقل خسارت آن قدر خانه برانداز نیست) اما متأسفانه در مورد زندگی مشترک، این‌طور فکر نمی‌کنیم. دقیقاً در مهم‌ترین گردنه‌ی زندگی، خوش بینانه همه چیز را به تفأل و تقدیر می‌سپاریم و شانس و اقبال. چرا؟ بیاییم کمی با خودمان صریح باشیم. چون؟

- ۱- شاید ما هیچ تصویری از آینده‌ی خود و زندگی نداریم.
 - ۲- هدف مشخص و معناداری نداریم.
 - ۳- خودمان را عقل کل می‌دانیم و گمان می‌کنیم می‌توانیم از پس هر مشکلی برآیم.
 - ۴- روی وقایع و حوادث، بیش از اندازه حساب باز کرده‌ایم.
 - ۵- خودمان را خوب نمی‌شناسیم (نقاط ضعف و قوت مان را)
 - ۶- همه چیز را به دل خوش و لحظات خیالی نسبت می‌دهیم.
- در این مسیر متأسفانه برخی دوره‌ی آشنایی را با مسائل جنسی (بدون حد و مرز) درهم می‌آمیزند و ناخواسته،

زمینه‌های اعتماد و علائق مشترک خود را برای همیشه مختل می‌سازند و آینده زندگی را بر پایه‌های لرزان و شکننده بنامی‌کنند.

۷- و.....

خلاصه؛ زندگی را به بازی گرفته‌ایم و خیال می‌کنیم می‌شود هر وقت و هر لحظه که به مشکل برخوردیم، مُهر باطل بر آن زد و راه را کج کرد و دوباره شروع کرد.

اشتباهات رایج در دوره‌ی آشنایی^۱:

۱- سوالات کافی نمی‌پرسیم.

۲- هشدارها را جدی نمی‌گیریم.

۳- عجله‌لانه عمل می‌کنیم؛ در رفتار و منش طرف مقابل تأمل نمی‌کنیم

۴- مرتباً حقایق را انکار می‌کنیم (اصلاً دوست نداریم و یا جرأت نداریم که با حقیقت روبه‌رو شویم)

۵- ظواهر پر زرق و برق و تجملات، تمام عقل و هوش مان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۶- نیازهای جنسی را اصل زندگی قلمداد می‌کنیم.

۷- از کشف نقاط مشترک خود مثل علائق و سلائیق، باورها و خواسته‌ها، تفاهم و توافق.. به هر علت (کمی وقت، حوصله، فشار روحی دیگران و عدم دانش خودمان) تفره می‌رویم و صرف نظر می‌کنیم.

۱ برگرفته از کتاب «آموزش پیش از ازدواج» برگرفته از صفحات ۲۷ تا ۴۰ / گردآورنده؛ مهدی

میرمحمد صادقی / انتشارات سازمان بهزیستی استان اصفهان

۸- تردیدها را (خوش بینانه) نادیده می گیریم.

۹- و همه چیز را به آینده و اقبال... موکول می کنیم (انگار قرار است آینده، زمانی متفاوت از وضعیت اکنون باشد) و.....

همین خطاهای شناختی است که گاهی طرفین سالها است با یکدیگر رابطه دارند و رفت و آمد، اما به مجرد این که در زیر یک سقف می روند، خیلی زود بنای ناسازگاری را می گذارند و گاهی هنوز طعم ولیمه‌ی شب عروسی در کامشان است که چمدان می بندند و مهریه را به اجرا می گذارند و همدیگر را تهدید می کنند و دو خانواده را تخریب.

در دوره‌ی آشنایی چه کنیم؟

با هم حرف بزنیم. گفتگو کنیم؛ منطقی. هوشمندانه. هشیارانه

کسی با خوش و بش کردن و تفریح و شادی مخالف نیست. ولی گاهی همه‌ی این اتفاق‌های خوب، پوششی است برای پنهان کردن واقعیات... قرارهایی که فقط جای خالی آرزوهایمان را پر می کند، بدون شناخت و بدون تفکر و آگاهی. بی آنکه تصویری روشن از آینده را پیش روی طرفین بگذارد.

بی جهت نیست، آنانی که سالها بدون تصویرسازی آینده، به خوشی‌های زودگذر و رؤیاپردازی‌های غیر واقعی دل خوش اند و سرگرم، به خانه‌ی بخت نرفته، برمی گردند!



موضوعات گفتگو^۲:

موضوعاتی که می‌تواند مورد بررسی طرفین قرار بگیرد؛

- سرگرمی‌ها و علایق
- باورها و ارزش‌های دینی و اعتقادی، اخلاقی و عاطفی، گرایش‌های سیاسی و اجتماعی

۲. برای مطالعه بیش‌تر به همان مرجع از صفحات ۴۹ تا ۶۲ رجوع شود.

- راجع به دوستان و آشنایان
- اهداف زندگی (اولویت ها و اهمیت ها)
- خویشاوندان نزدیک و وابستگان
- روابط درون خانواده... بین والدین و اعضای آن
- چگونگی روبه رو شدن با مسائل و مشکلات و ارائه راه حل آن
- نگرش مادی در زندگی. (مسئله ی پول و مادیات مهم است.)
- خواسته ها و توقعات
- مقابله با هیجانات؛ خشم، اندوه و ترس...
- نگرش فرزندآوری و چگونگی تربیت آن ها
- موضوعات جنسی
- تقسیم وظایف در درون و بیرون از خانه.
- و در یک کلام؛ در این دوره باید نقشه ی راه زندگی مشترک مشخص و ترسیم گردد و نقش هر کس برای مأموریت این زندگی تعیین شود.
- بنابراین... در طول آشنایی مراقب رفتار، گفتار و افکار خود و طرف مقابل باشید و بدانید همه ی آن اتفاقات و اظهارات، خواسته یا ناخواسته، زیربنای زندگی مشترک شما را طراحی می کنند.

خط آشنایی با هدف توسعه فرهنگ کتابخوانی و ارتقاء سطح آگاهی خوانندگان شکل گرفته است. در این بخش آثار منتشر شده با موضوعات ادبی، اجتماعی، روانشناسی، تربیتی، خانواده، مهارت‌های زندگی، سبک زندگی دینی و... به علاقه‌مندان معرفی می‌شود.

۱۲ راز موفقیت در لحظه‌های بحرانی



نویسنده: برایان تریسی
مترجم: سیمافر جی
انتشارات: نسل‌نواندیش

برایان تریسی در کتاب ۲۱
راز موفقیت در لحظه‌های
بحرانی، ۲۱ روش را بیان
می‌کند که به شما کمک
می‌کنند تا به هنگام

تشخیص عامل بحران، به بهترین شیوه عمل کنید.

فرقی نمی‌کند که چه کسی هستید یا چه کاری انجام می‌دهید؛
در هر صورت، هر سازمان و هر انسانی با مشکلات، سختی‌ها،
بدبختی‌های غیرمنتظره و لحظه‌های بحرانی مواجه می‌شود.
این رویدادها تعادل سازمان‌ها و انسان‌ها را به هم می‌زنند
و بی‌درنگ باید به آن‌ها رسیدگی کرد. کتاب ۲۱ راز موفقیت در

لحظه‌های بحرانی (Crunch Point) در حل این بحران‌ها به شما کمک می‌کند.

سختی‌های ناگهانی، مشکلات و بحران‌ها به‌طور طبیعی به‌صورت ناخوانده و نطلبیده به‌وجود می‌آیند. چنین اموری به‌صورت ناخواسته و غیرمنتظره پدیدار می‌شوند و اغلب اوقات پیام‌هایی جدی دارند. آن‌ها همچنین اجتناب‌ناپذیر هستند. هرگز نمی‌توانید آن‌ها را به‌طور کامل متوقف کنید. در معادله‌ی بحران - واکنش فقط می‌توانید واکنش خود را مهار کنید. شما فقط می‌توانید تعیین کنید که قصد دارید چگونه به فراز و نشیب‌های گریزناپذیر زندگی شغلی و شخصی خود واکنش نشان دهید. انتخاب چگونگی واکنش نشان دادن شما به خودتان مربوط می‌شود.

در بخشی از کتاب ۲۱ راز موفقیت در لحظه‌های بحرانی می‌خوانیم:

حقیقت این است که همه‌ی انسان‌ها می‌ترسند. همه‌ی ما ترس‌های گوناگونی به‌صورت کوچک و بزرگ یا نهان و آشکار داریم. مارک تواین گفت: «شهامت داشتن به‌معنی نترسیدن نیست بلکه به‌معنی مهار ترس یا تسلط بر ترس است.» شما، در لحظه‌های بحرانی، باید همه‌ی شهامت خود را به‌کار بگیرید تا تصمیم‌هایی دشوار اتخاذ کنید و اقدامات لازم را انجام دهید و به این ترتیب سلامتی و ماندگاری انسان‌ها و سازمانی را تضمین کنید که به شما وابسته هستند.

کودکان و بحران‌های عاطفی: راهکارهایی برای پرورش تاب‌آوری و مقابله با استرس



نویسنده: آرژو طاووسی
انتشارات: هورین

کتاب کودکان و بحران‌های عاطفی: راهکارهایی برای پرورش تاب‌آوری و مقابله با استرس یک منبع ارزشمند برای والدین، معلمان، مشاوران، و تمامی کسانی است که در زمینه روانشناسی کودک و حمایت از سلامت روان کودکان فعالیت می‌کنند. این کتاب به بررسی بحران‌های عاطفی کودکان

و تأثیرات آن‌ها بر رشد و سلامت روانی کودک می‌پردازد و راهکارهایی برای پرورش تاب‌آوری و مقابله با استرس در کودکان ارائه می‌دهد. هدف اصلی این کتاب کمک به کودکان در مواجهه با بحران‌ها و استرس‌های عاطفی است تا بتوانند به بهترین نحو از این چالش‌ها عبور کنند و رشد سالم‌تری داشته باشند.

در دنیای امروز، بحران‌های عاطفی مختلف می‌توانند بر کودکان تأثیر منفی بگذارند و مانع از رشد عاطفی و اجتماعی آن‌ها شوند. این کتاب با ارائه مفاهیم علمی و راهکارهای عملی، به والدین و مربیان کمک می‌کند تا با شناخت بهتر بحران‌های عاطفی، کودکان خود را در مسیر تاب‌آوری و مقابله با استرس هدایت کنند.

ویژگی‌های برجسته کتاب کودکان و بحران‌های عاطفی

- **تأکید بر تاب‌آوری:** این کتاب به‌ویژه بر اهمیت پرورش تاب‌آوری در کودکان تأکید دارد و نشان می‌دهد که چگونه می‌توان کودکان را در برابر بحران‌ها و استرس‌ها مقاوم‌تر ساخت.

- **نقش خانواده و مدرسه:** کتاب به‌طور کامل نقش والدین، معلمان و جامعه را در کمک به کودکان دچار بحران‌های عاطفی بررسی می‌کند و راهکارهایی برای ایجاد حمایت‌های اجتماعی ارائه می‌دهد.

- **روش‌های عملی برای مقابله با بحران‌های عاطفی:** کتاب

مجموعه‌ای از استراتژی‌های عملی برای مقابله با بحران‌های عاطفی و استرس در کودکان ارائه می‌دهد که قابل اجرا در زندگی روزمره هستند.

• برنامه‌های پیشگیرانه: فصل‌های پایانی کتاب به برنامه‌های پیشگیرانه و آموزشی در مدارس و جامعه پرداخته است تا بتوان از وقوع بحران‌های عاطفی در کودکان جلوگیری کرد.

چرا این کتاب را بخوانید؟

کتاب کودکان و بحران‌های عاطفی به شما کمک می‌کند تا:

- بحران‌های عاطفی در کودکان را شناسایی کنید و روش‌های مؤثری برای مدیریت آن‌ها به کار ببرید.
- تاب‌آوری کودکان را پرورش دهید تا آن‌ها بتوانند با چالش‌های عاطفی به‌طور مؤثر مقابله کنند.
- استراتژی‌های مقابله با استرس را یاد بگیرید و آن‌ها را در زندگی روزمره کودک خود پیاده کنید.
- نقش مدرسه و جامعه در مقابله با بحران‌های عاطفی را درک کنید و بتوانید از حمایت‌های اجتماعی و گروه‌های حمایتی بهره‌برداری کنید.

شعر و شاعری در تاریخ ایران قدمتی دیرینه دارد و ما در این عرصه شاعرانی با شاهکارهای بزرگ و گرانقدر داریم. در خط خیال ضمن معرفی چهره‌های برجسته و ماندگار ایرانی، به انتشار، نقد، معرفی مکاتب و سبک‌های مختلف شعر و ادبیات کلاسیک و جدید می‌پردازیم و از همکاری شاعران و دوستانی که در این زمینه از ذوق و قریحه خوبی برخوردارند نیز استقبال می‌کنیم.

و خدا ما را تنه‌ها نخواهد گذاشت...

جنگ یا صلح؟... به راستی کدام یک ایده آل ترند و می‌توانند بشر را به سرچشمه سعادت برسانند؟ مسلم است که هر انسان آگاه و اندیشمندی آرزوی زیستن در جهانی سرشار از صلح و آرامش و به دور از جنگ و خشونت را در دل می‌پروراند؛ اما گاهی وقت‌ها در تاریخ هر ملتی بزنگاه‌هایی وجود دارد که شاید باید برای نجات، درگیر جنگی ناخواسته شد. آن هم وقتی که تمامیت ارضی و یکپارچگی سرزمینی در معرض خطر قرار می‌گیرد.

لیکن صلح و دوستی، یکی از مهم‌ترین و دیرینه‌ترین خواسته‌های بشر است. رؤیای شیرینی که قدمتی به طول تاریخ انسان دارد و افسوس که همچنان دست نیافتنی خواهد ماند اگر که بخشی از جامعه‌ی بشری میل به سلطه جویی و برتری طلبی داشته باشد!

با این وجود اما دل‌سرد و ناامید نباید شد که روزهای خوب هم فرا می‌رسند؛ شادی و امید همچون پرنده‌ای در گستره‌ی آسمان سرنوشت‌مان و در جهانی عاری از تهدید و خشونت پرواز می‌کنند و اندوه جنگی که زاد و رود و خانه و ملک و از همه مهم‌تر جان عزیزان مان را به نیستی می‌کشاند، یک روز به پایان می‌رسد.

و ایمان داشته باشیم که خدا هرگز ما را تنها نخواهد گذاشت...

یار هم

بیا تا مونس هم یار هم غمخوار هم باشیم
انیس جان غم فرسوده بیمار هم باشیم
شب آید شمع هم گردیم و بهر یکدیگر سوزیم
شود چون روز دست و پای هم در کار هم باشیم
دوای هم شفای هم برای هم فدای هم
دل هم جان هم جانان هم دلدار هم باشیم
به هم یک تن شویم و یکدل و یک رنگ و یک پیشه
سری در کار هم آریم و دوش بار هم باشیم
جدایی را نباشد زهره‌ای تا در میان آید
به هم آریم سر بر گرد هم پرگار هم باشیم
حیات یکدیگر باشیم و بهر یکدیگر میریم
گاهی خندان ز هم گه خسته و افکار هم باشیم
به وقت هوشیاری عقل کل گردیم بهر هم
چو وقت مستی آید ساغر سرشار هم باشیم
شویم از نغمه سازی عندلیب غم سرای هم
به رنگ و بوی یکدیگر شده گلزار هم باشیم
فیض کاشانی

دوستی

پیش از اینها فکر می کردم خدا
خانه ای دارد کنار ابرها
هیچ کسی از جای او آگاه نیست
هیچ کس را در حضورش راه نیست
نیت من در نماز و در دعا
ترس بود و وحشت از خشم خدا
تا که یک شب دست در دست پدر
راه افتادم به قصد یک سفر
در میان راه، در یک روستا
خانه ای دیدیم، خوب و آشنا
زود پرسیدم: پدر! اینجا کجاست؟
گفت اینجا، خانه ی خوب خداست!
گفت اینجا می شود یک لحظه ماند
گوشه ای خلوت، نمازی ساده خواند

گفتمش پس آن خدای خشمگین
خانه اش اینجا است؟ اینجا در روی زمین؟
گفت آری خانه‌ی او بی‌ریاست
فرش‌هایش از گلیم و بوریاست
مهربان و ساده و بی‌کینه است
مثل نوری در دل آینه است
قهر او از آشتی شیرین‌تر است
مثل قهر مهربان مادر است
دوستی را دوست معنی می‌دهد
قهر هم با دوست معنی می‌دهد
عادت او نیست خشم و دشمنی
نام او نور و نشانش روشنی
دوستی از من به من نزدیک‌تر
از رگ گردن به من نزدیک‌تر!

قیصر امین‌پور



بروید

برون شوای غم از سینه، که لطف یار می آید
تو هم ای دل ز من گم شو، که آن دلدار می آید
نگویم یار را شادی که از شادی گذشتست او
مرا از فرط عشق او، ز شادی عار می آید
مسلمانان مسلمانان، مسلمانی ز سر گیرید
که کفر از شرم یار من، مسلمان وار می آید
بروای شکر کاین نعمت، ز حدّ شکر بیرون شد
نخواهم صبر گرچه او، گهی هم کار می آید
رویدای جمله صورت ها، که صورت های نو آمد
عَلَم هاتان نگون گردد، که آن بسیار می آید
دَر و دیوار این سینه، همی دَر دَر ز انبوهی
که اندر دَر نمی گنجد، پس از دیوار می آید
برون شوای غم از سینه، که لطف یار می آید....

مولانا

این بخش از مجله به ارتباط دوسویه میان مخاطبان محترم و دست اندرکاران نشریه اختصاص دارد. با ما ارتباط داشته باشید و با ارائه دیدگاه‌ها و نظرات سازنده خود ما را در این راه یاری کنید.

آرامش در ناآرامی



بحران‌ها و آشفتگی‌ها همیشه بخش لاینفک و اجتناب‌ناپذیری از زندگی ما هستند و کسی نمی‌تواند ادعا کند که همه‌ی عمر را در یک روال بدون چالش و تغییر بسر برده است. هرگز به وضعیت سختی دچار

نشده، تلخی هیچ اندوهی کامش را تلخ نکرده و از هیچ شکستی آزرده خاطر نشده است. اما نکته اینجاست که در دل بحران‌های بزرگی مانند جنگ، رفتار و نگرش انسان‌ها نسبت به هر آنچه که تاکنون «وضعیت معمول زندگی» محسوب می‌شد؛ دگرگون می‌شود. چرا که دچار تنش‌های عصبی و ترس از آینده‌ی مبهم شده و آسیب می‌بینند. اگرچه این آسیب‌های روحی به مراتب کمتر از صدمات فیزیکی به چشم می‌آیند اما تأثیر عمیق و ماندگاری برجا می‌گذارند و حس ترس، بی‌قراری و ناامنی ممکن است زندگی روزمره‌ی فرد و اطرافیانش را حتی برای مدت‌ها مختل کند. مضاف بر اینکه اختلالات خواب، بیماری‌های روان‌تنی، استرس و اضطراب و افسردگی نیز از جمله پیامدهای جنگ و بحران‌های بزرگ محسوب می‌شوند.

در این شرایط بهترین راه حل در کنار هم ماندن و مراقبت کردن از یکدیگر است و لازم است آنان که به لحاظ روحی قوی‌ترند، برای حفظ سلامت روان خود و عزیزانشان تلاش مضاعفی داشته باشند. به گونه‌ای که قادر باشند با صمیمیت و مهربانی، با ابراز همدردی، با آرامش و رفتاری منطقی از بار تنش‌ها کم کنند.

خشم پنهان و سرکوب شده

بحران‌های بزرگ و جنگ می‌توانند به طور قابل توجهی

منجر به خشم پنهان و سرکوب شده شوند. زیرا افراد در معرض نگرانی‌های شدید مانند ترس آسیب دیدن و یا از دست دادن عزیزان قرار می‌گیرند و از وضعیتی که بدان دچار شده‌اند و از هر آنچه که در بروز این مشکل نقش داشته‌اند، خشمگین می‌شوند. اما برای اینکه این دغدغه‌ها و این احساسات منفی را به اطرافیان‌شان منتقل نکنند، به سرکوب آن می‌پردازند. حال آنکه این سرکوب، نه تنها چنین احساساتی را از بین نمی‌برد بلکه منجر به تشدید مشکلات روانی، تحریک‌پذیری و خستگی و بی‌انگیزگی مزمن می‌شود. برای این اساس باید:

۱- رفتاری حمایتگر داشته باشید و به فردی که دچار تشویش و ناآرامی شده نشان دهید که در کنارش هستید، درکش می‌کنید و به وجودش اهمیت می‌دهید.

۲- با او ارتباط کلامی برقرار کنید و بدون نصیحت کردن او را به حرف زدن و بیان افکار ترغیب کنید تا احساسات خود را از طریق هم‌صحبتی با شما، تخلیه و پردازش کند.

۳- دیدن و شنیدن اخبار ناگوار را محدود کنید. پیگیری مداوم اخبار جنگ، تماشای مکرر تصاویر خشونت‌بار و شنیدن اخبار منفی، قطعاً موجب

تشدید اضطراب می‌شود. زمان کمتری را به دیدن و شنیدن اخبار اختصاص دهید؛ برای آگاهی از آنچه که می‌گذرد، از منابع معتبر استفاده کنید و از بحث و تبادل نظر درباره خبرهای ناخوشایند پرهیزید.

۴- برای افراد دچار تشویش و ناآرامی به سادگی توضیح دهید که بهتر است برای آگاهی از اخبار، رسانه‌ی قابل اعتماد و متعادلی را انتخاب کند. زیرا رسانه‌های بیگانه به طور هدفمند و هماهنگ، به روایت‌های ناصحیح و بزرگ‌نمایی وقایع می‌پردازند تا ترس و ناامنی را در جامعه گسترش دهند. این رویکرد بخشی از «جنگ رسانه‌ای دشمن» است.

و در خاتمه به یاد بسپاریم که در میانه‌ی سختی‌ها و چالش‌ها؛ مهربانی فقط یک حس خوب نیست، مرهمی است بر زخم عمیق روحی آنان که شکننده ترند. پس به یکدیگر تکیه کنیم و بدانیم مردم هر جامعه‌ای اگر که در کنار هم و به قول شاعر یار و غمخوار هم باشند؛ با تکیه بر همدلی و روح جمعی می‌توانند پیروز هر جنگی باشند و از هر بحرانی عبور کنند.

معصومه رضایی

روانشناس

خانم بشیر-دهدشت

با متن زیبا و دلنشینی که برایمان فرستادید، ما را برای لحظاتی به فضای زیبای استانتان (کهگیلویه و بویراحمد) بردید. فاصله گرفتن از این کلان شهر شلوغ و پرازدحام، حتی اگر برای لحظه‌هایی اندک باشد، باز هم دلپذیر است. روی این متن کمی کار کنید، هدفمندانه‌تر آن را بازنویسی کنید تا در فرصتی مناسب اقدام به انتشار آن نماییم. متشکریم و با هم بخشی از نوشته‌ی شما را می‌خوانیم:

اسم پنجره‌ی خانه را قاب انتظار گذاشته‌ام. چون خیلی وقت‌ها از پشت شیشه‌اش به انتظار می‌نشینم. صبح‌ها منتظر پرنده‌ها هستم تا به هوای دانه‌هایی که برایشان ریخته‌ام، بیایند. نزدیک‌های ظهر دو گربه‌ی مادر از راه می‌رسند، سهم شیرشان را در ظرف می‌ریزم. شیرشان را می‌خورند و به سرعت می‌روند تا بچه‌هایشان را شیرمست کنند. بعد از ظهرها هم یک دسته کبوتر با یک دنیا گرسنگی چند بار پشت پنجره می‌نشینند و دانه برمی‌چینند و باز به بالا پرواز می‌کنند. مثل لشکر گرسنه‌ای هستند که روزها در حسرت غذا بوده! و بالأخره آخر شب نان خشک‌ها و ته مانده غذاها را برای روباه لاغری که چند وقتی است با بچه روباه نحیفی در این اطراف پرسه می‌زند، به پایین می‌ریزم. چراغ را خاموش می‌کنم و در تاریکی به صدای خوردنشان وقتی که نان خشک‌ها را با لذت می‌جووند، گوش می‌دهم.

بهار و تابستان این پنجره همیشه باز است و روحم از عطر اقاقی‌ها و گل‌های شب بوی باغ همسایه تازه می‌شود. هر بار این عطر دل‌انگیز را نفس می‌کشم و خدا را هزار بار برای این همه خوشبختی شکر می‌کنم. مگر این لحظه‌ها خوشبختی نیستند؟ مگر خوشبختی فقط پول و ماشین و ثروت است. خوشبختی همین لحظه‌های ساده‌ای است که با بی‌تفاوتی از کنارشان می‌گذریم.

خانم بابازاده-تهران

از مطلبی که با عنوان «**شیوه‌های صحیح مصرف دارو**» برایمان فرستاده اید؛ متشکریم. لطفاً کمی بیشتر به این موضوع مهم بپردازید، دلایل را مورد واکاوی قرار دهید، سپس در قالب یک مقاله‌ی کاربردی حاوی



مقدمه، متن و نتیجه‌گیری مجدداً برایمان ارسال کنید. حتماً چنین نوشته‌ای را در خط سلامت منتشر خواهیم کرد. از همکاری با شما خرسند می‌شویم و با هم به مرور بخشی از نوشته‌ی کوتاه شما می‌پردازیم؛

روش صحیح مصرف دارو اهمیت زیادی دارد چون در موارد زیادی درمان بیماران به دلیل اشتباهاتی که در این موارد مرتکب می‌شوند، به تعویق می‌افتد و یا به طور کامل صورت نمی‌گیرد. توجه داشته باشید که رعایت این نکات برای درمان شما ضروری است:

داروهایی که برای درمان عفونت، حساسیت، بیماری دیابت، کم کاری تیروئید و آلزایمر تجویز شده‌اند را به هیچ وجه با چای و یا قهوه مصرف نکنید.

علاوه بر داروهای فوق، اگر دچار پوکی استخوان هستید؛ یا کمبود آهن دارید و یا به بیماری‌های روحی دچارید؛ به هیچ وجه داروهایتان را با شیر مصرف نکنید. چون شیر و سایر مواد لبنی حاوی کلسیم هستند و کلسیم با این داروها ترکیب شده و مانع جذب آن‌ها در بدن می‌شود.

بعضی از قرص‌ها را با معده خالی نخورید، چون عوارضی مثل مشکلات گوارشی را تشدید می‌کنند. مثلاً مسکن‌های ضدالتهاب و برخی آنتی‌بیوتیک‌ها، با معده خالی باعث تحریک معده شده و باید بعد از غذا مصرف شوند. و الی آخر...

آقای دهقان - مازندران

مقاله جامعی با عنوان «تأثیر ویتامین‌ها در حفظ سلامت بدن» را برایمان ارسال کرده اید. سپاسگزاریم. مطلب جامعی بود که انشاءاً... در اولین فرصت از آن بهره خواهیم برد. بخشی از مقاله شما به شرح زیر می‌باشد:

ویتامین‌ها برای حفظ سلامت بدن ضروری هستند، زیرا در فرآیندهای حیاتی مانند تولید انرژی، تقویت سیستم ایمنی، ترمیم بافت‌ها، سلامت استخوان‌ها، عملکرد مغز، و سلامت پوست، مو و چشم نقش دارند. کمبود هر یک از این ترکیبات مغذی می‌تواند منجر به اختلال در عملکرد بدن، ضعف، و بروز بیماری‌های مختلف شود. برای مثال مصرف ویتامین D در جریان بهبود برخی از بیماری‌های اعصاب و روان ضرورت دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که این ویتامین در درمان اختلالاتی مثل افسردگی، وسواس فکری، مشکلات مربوط به خواب و اضطراب کاملاً مؤثر است و الی آخر...

دوستان نامه‌هایتان رسید:

خانم‌ها زهرا خسروی از اصفهان، بهاره نوروزیان از ساری، ناهید قاسمی، لیلا علیزاده از تهران و آقایان ابوالفضل اولادی از کرج، ایمان رضائی، مسعود حسین زاده از تهران و...

قابل توجه خوانندگان گرامی؛ مطالب نشریه خط زندگی علاوه بر بارگذاری در سایت ایشار به آدرس [www. isaar. ir](http://www.isaar.ir) در کانال‌های آموزش خانواده نیز پیاده سازی شده است. علاقمندان جهت استفاده از نشریه خط زندگی می‌بایست عضو کانال‌های آموزش خانواده شوند.

مخاطبان محترم می‌توانند نظرات خود را به آدرس الکترونیکی

mag.zendegi@gmail.com

ارسال نمایند.

مسابقه شماره ۶۱

۱) چه عواملی باعث تقویت همبستگی در یک کشوری شود؟

- ☐ الف) قومیت و نژاد افراد جامعه و تشکل‌های مردمی
- ☐ ب) پیوندهای خانوادگی و نسبت فامیلی افراد جامعه
- ☐ ج) پیوندهای عمیق انسانی با تاریخ و فرهنگ و تمامیت جغرافیایی
- ☐ د) هیچ یک از موارد مطرح شده در گزینه‌های فوق صحیح نمی‌باشد

۲) برای تاب آور شدن در برابر شرایط دشوار زندگی؟

- ☐ الف) بهتر است به کنترل افکار و احساسات و هیجانات خود پردازیم
- ☐ ب) بهتر است رابطه خود را با دیگران حفظ کنیم و در صورت لزوم کمک بخواهیم
- ☐ ج) بهتر است از توانمندی خود متناسب با شرایط و آنچه در کنترل ماست بهره گیریم
- ☐ د) همه موارد مطرح شده در گزینه‌ها صحیح است

قابل توجه خوانندگان گرامی؛ مطالب نشریه خط زندگی علاوه بر بارگذاری در سایت ایشار به آدرس www.isaar.ir در کانال‌های آموزش خانواده نیز پیاده سازی شده است. علاقمندان جهت استفاده از نشریه خط زندگی می‌بایست عضو کانال‌های آموزش خانواده شوند.

۳- بهترین راه مقابله با بحران چیست؟

- ☐ الف) فراموش کردن موضوع و پرداختن به امور دیگر
- ☐ ب) استفاده از آرامبخش‌ها برای تسکین یافتن
- ☐ ج) با خشم و عصبانیت واکنش داشتن
- ☐ د) استفاده از راهبردهای حل مشکل

۴- با چه شیوه‌هایی می‌توان حس وطن دوستی را در کودکان تقویت کرد؟

- ☐ الف) خواندن کتاب‌های تاریخی و بیان افتخارات فرهنگی کشور
- ☐ ب) معرفی قهرمانان ملی و تعریف از رشادت و شجاعت آنان
- ☐ ج- باز تعریف و بازخوانی اسطوره‌ها و داستان‌های قهرمانان
- ☐ د- همه موارد مطرح شده در گزینه‌های فوق صحیح می‌باشد

۵- تاب‌آوری به چه معناست؟

- ☐ الف- توانایی بازگشت به زندگی پس از تجربیات دشوار
- ☐ ب- توانایی سازگاری با محیط و شرایط زندگی مشترک
- ☐ ج- واکنش‌های ناخودآگاه هیجانی و رفتاری به عوامل استرس‌زا
- ☐ د- همه موارد مطرح شده در گزینه‌های فوق صحیح است

نحوه ارسال

خوانندگان محترم نشریه، لطفا پاسخ صحیح سوالات و همچنین نظرات و پیشنهادات خود را به آدرس الکترونیکی mag.zendegi@gmail.com ارسال فرمایید.

دوستان و خوانندگان گرامی:

آراء و دیدگاه‌های شما تأثیر بسیار مطلوبی در بهبود کیفیت نشریه خواهد داشت. از نظرات مفیدتان در زمینه محتوا، شکل و فرم ظاهری مجله ما را آگاه سازید تا در جهت رضایت خاطر شما گام‌های مثبتی برداریم.

لطفاً پرسش‌های زیر را تکمیل و با ارسال آن ما را در این حرکت فرهنگی یاری کنید.

۱. کدام یک از مطالب این شماره بیشتر مورد توجه شما قرار گرفته است؟

۲. چه مباحثی ضرورت دارد که به مطالب فعلی افزوده شود؟

۳. کدام بخش از مطالب نشریه چندان مورد توجه نبود؟

نام و نام خانوادگی:

شماره کد ملی:

نسبت ایثارگری:

شماره پرونده ایثارگری:

آدرس کامل پستی و شماره تماس:

.....



امام علی علیه السلام:

خَيْرُ الْمَكَارِمِ الْإِثَارُ.

بهترین خصلت های اخلاقی، ایثار است.

(غرر الحکم : ۴۹۵۳ ، عیون الحکم و المواعظ : ۲۳۷ / ۴۵۱۰)