

# خط زنگ

فصلنامه آموزشی، اجتماعی و تربیتی

۶۲

پوینچه کرفس بستی گلزار  
تو چو باد بهار گره می باش



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

مدیر مسئول: دکتر فریده اولادقباد

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 مصطفی اقلیما- دکتر فرخنده بنی آدم-  
دکتر توکل فرج پور- سودابه فتاحی

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](http://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](mailto:mag.zendegi@gmail.com)

ارسال نمایند.

# فهرست

|     |                                                                              |               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ۵   | شایعه‌سازی و اخبار جعلی در دوران پسا حقیقت                                   | خط<br>آغاز    |
| ۱۷  | در مقابل دشمن عقب نشینی غیر تاکتیکی نکنید                                    | خط<br>رهبری   |
| ۳۰  | جایی میان آغوش مادر                                                          | خط<br>همدلی   |
| ۳۸  | نقش‌ها و نقشه‌ها                                                             | خط<br>اندیشه  |
| ۴۸  | اعتماد از دست رفته                                                           | خط<br>قرمز    |
| ۶۰  | تکنیک سنگ خاکستری<br>«راهبردهای مقابله با شایعه‌پراکنی و پیامدهای خطرناک آن» |               |
| ۷۲  | ۷ اصل اخلاق — برای موفقیت در ازدواج                                          | خط<br>وصل     |
| ۹۹  | اعتیاد یا فرار از واقعیت                                                     | خط<br>خانواده |
| ۱۱۵ | سالمندی و سلامت روان                                                         |               |
| ۱۳۴ | تلافی                                                                        | خط<br>حقوقی   |
| ۱۴۲ | تاوانی برای یک تهمت دروغ<br>«پیامدهای قانونی تهمت و شایعه‌سازی»              |               |
| ۱۵۶ | لالایی فرشته‌ها                                                              | خط<br>کودکانه |
| ۱۶۶ | کودکان را به حال خود رها نکنیم<br>بررسی آثار و تبعات اخبار جعلی بر کودکان    |               |

# فهرست

|     |                                      |              |
|-----|--------------------------------------|--------------|
| ۱۷۸ | سلامت معنوی در خانواده               | خط<br>سلامت  |
| ۱۹۱ | آماده باشیم؛ فجر نزدیک شده است       | خط<br>مقدم   |
| ۲۰۳ | هوش هیجانی و استحکام خانواده         | خط<br>مشاور  |
| ۲۱۵ | هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج | خط<br>آشنایی |
| ۲۱۷ | خبرچینی موقوف                        |              |
| ۲۱۹ | حافظ، شاعر عشق و زندگی               |              |
| ۲۲۱ | غم جهان مخور                         | خط<br>خیال   |
| ۲۲۲ | هَمَّتِ شَحْنِه نَجَف                |              |
| ۲۲۳ | ندای عشق                             |              |
| ۲۲۴ | شب میلاد عشق                         | خط<br>ارتباط |
| ۲۳۲ | مسابقه شماره ۶۲                      | مسابقه       |
| ۲۳۴ | فرم نظرخواهی نشریه شماره ۶۲          | نظرخواهی     |



# شایعه‌سازی و اخبار جعلی در دوران پسا حقیقت

تلاش برای حضوری قوی‌تر و حفظ منافع ملی در عرصه‌های بین‌المللی، از جمله وظایف تعریف شده دولت‌ها است و هر دولتی موظف است در چارچوب قوانین و تعهدات خود، افزون بر اینکه استراتژی‌های لازم را برای صیانت از امنیت، رفاه و بهبود وضعیت اجتماعی در داخل کشور به کار می‌گیرد، در نظام بین‌الملل نیز قدرتمند و قوی ظاهر شود.

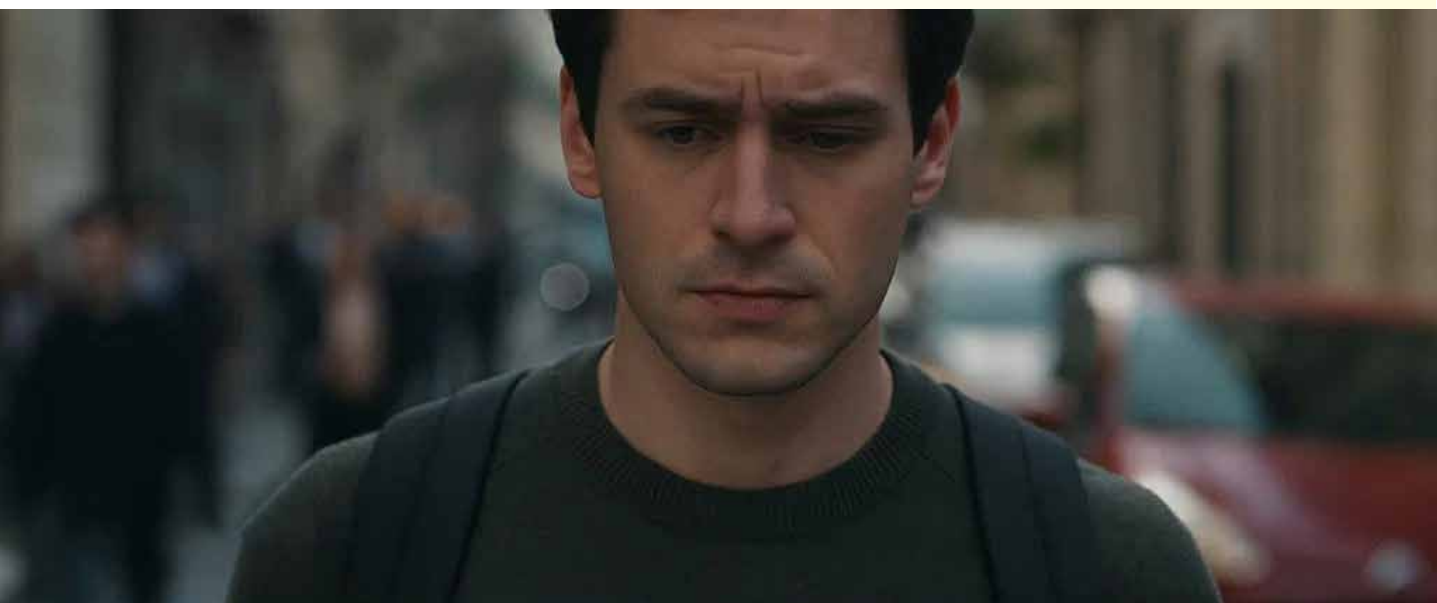
اما همیشه دولت‌هایی هستند که با نادیده گرفتن اصول انسانی و نقض قوانین بین‌المللی، برای افزایش قدرت، کشورهای دیگر را مورد تعرض قرار می‌دهند و جنگی به راه می‌اندازند که «جنگ سلطه» نام دارد. نبردی که در آن همه قواعد تعیین شده و مورد پذیرش جامعه جهانی نادیده گرفته می‌شود. قوانینی مانند: اصل منع توسل به زور (تحریم جنگ)، اصل ممنوعیت تجاوز، اصل حق ملت‌ها در تعیین سرنوشت خود، اصل احترام به حاکمیت، استقلال و تمامیت ارضی کشورها و ...

حمله اخیر رژیم صهیونیستی اسرائیل به جمهوری اسلامی ایران نمونه بارزی از این نزاع یا همان جنگ سلطه بود. رفتاری تهدیدکننده و ناقض صلح و امنیت بین‌المللی که برخلاف ادعاهای واهی و پیش‌بینی‌های سراسر غلط این رژیم، با مقاومت ملت ایران مواجه شد.

اما در کنار حمله نظامی، یکی از حربه‌های دشمن در این درگیری، عملیات روانی گسترده‌ای بود که نه تنها با آتش بس

پایان نیافت؛ بلکه به طور گسترده‌ای حتی تا امروز نیز ادامه پیدا کرده است. این عملیات هدفمند که ابعاد ویرانگری دارد؛ در واقع ابزار قدرتمندی برای شکل‌دهی به افکار عمومی، به مخاطره انداختن امنیت ملی و تغییر معادلات سیاسی و اجتماعی در کشور بوده و مهم‌ترین وجه آن تضعیف روحیه ملت است. هدفی که با استفاده از شایعه پراکنی، انتشار اطلاعات نادرست و اخبار جعلی در رسانه‌ها و به‌ویژه در فضای مجازی صورت عینی به خود می‌گیرد.

در توضیح بیشتر می‌توان گفت: در حال حاضر دنیای دیجیتال با ماهیت نامتمرکز و داده‌محور خود، بستری مناسبی را برای انتشار اطلاعات نادرست و اخبار جعلی فراهم کرده است. خبرهایی با منشأ نامشخص و منابع غیرموثق که به «فیک نیوز» شهرت دارند و غالباً با اهدافی چون تأمین منافع مالی، سیاسی و ایدئولوژیک و تضعیف روحیه مردم منتشر می‌شوند. شایعات نگران‌کننده‌ای که صدمات بلند مدت و حتی جبران‌ناپذیری به



امنیت و آرامش روانی افراد و جامعه وارد می‌کنند و منجر به کاهش اعتماد عمومی و اوج گرفتن تنش‌ها و تعارضات فردی یا اجتماعی می‌شوند.

مجموعه این عوامل، راهبردی است برای ایجاد و ادامه جنگ روانی. جنگی که با مدیریت افکار و احساسات غالباً در فضای مجازی و پلتفرم‌های دیجیتالی که «دروازه بانان اینترنت» نام دارند؛ صورت می‌گیرد.

## دروازه بانان اینترنت

پلتفرم‌های دیجیتالی یا سکوه‌های ارتباطی، به زیرساخت‌های اینترنتی و فضاهایی گفته می‌شود که کاربران می‌توانند در آن محتوا تولید کنند، به اشتراک بگذارند، با یکدیگر تعامل داشته باشند و یا از خدمات خاصی استفاده کنند. مانند واتس‌آپ، تلگرام، اینستاگرام، ابزارهای تبلیغات آنلاین و حتی گوشی‌های هوشمند و غیره. این فن‌آوری‌ها را از آن رو «دروازه



بانان اینترنت» می‌گویند که گردانندگان این کانال‌ها که محل عبور جریان اطلاعات و اخبار هستند، می‌توانند با گزینش، تغییر شکل، زمانبندی، حذف و اضافه به انتقال اطلاعات پردازند که مدنظر آن‌ها قرار دارد. در این حالت اخبار و اطلاعات ارائه شده، می‌توانند انعکاس دقیقی از واقعیات نباشند.

با این حساب وقتی خبر واقعی و خبر جعلی بدون هیچ تمایزی در قالب تولید و انتشار محتوا، به شکل مشابهی در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشته می‌شوند؛ وقتی اختلال و انحراف در اطلاع‌رسانی، از حیث اثرگذاری بر آرای عمومی بر اخبار درست ارجحیت پیدامی‌کنند؛ طبعاً مدیریت صحیح و کارآمد پلتفرم‌های آنلاین؛ از ضرورت بسیاری برخوردار می‌شود. بدان سبب که پدیده فیک نیوز این پتانسیل را دارد که به سردرگمی عمومی و ایجاد نگرش‌های نادرست درباره آنچه که در جامعه می‌گذرد، منجر شود. زیرا هدف از انتشار این نوع اخبار، اساساً گمراه کردن مخاطب، تأثیرگذاری بر احساسات و دستکاری افکار عمومی است.

باید توجه داشت از آنجا که اخبار فیک، دروغ‌های عامدانه و شایعه پراکنی؛ بیراهه‌ای است که همه چیز



را مخدوش می‌کند و حقیقت را وارونه جلوه می‌دهد؛ آثار سوء زیادی را در پی دارد و تهدیدی جدی برای سیاست، اقتصاد، امنیت و رابطه‌های انسانی هر کشور است. ضمن اینکه مردم را نسبت به رهبرانشان، سیاستمداران، رسانه‌های رسمی و از همه مهم‌تر نسبت به یکدیگر بی‌اعتماد می‌کند و باعث تشدید حس ناامنی و افزایش نگرانی در میان گروه‌های مختلف اجتماعی می‌شود. آن هم در شرایطی که اغلب افراد در بحران‌های مختلف بخصوص در زمانی که پای قدرت‌های خارجی در میان باشد؛ با انگیزه‌هایی مانند امید به بهبود وضعیت، ترس از تشدید مشکلات، سرخوردگی‌های ناشی از عدم ثبات در عرصه‌های مختلف اقتصادی-اجتماعی و... به خبرهای غیرموثق و شایعات توجه بیشتری نشان می‌دهند و اگر پیرامون مسائلی که موجبات دلواپسی آنان را فراهم می‌کند، اطلاعات کافی و دقیقی در دسترس نداشته باشند؛ با کنجکاوی بیشتری فیک نیوزها را پیگیری می‌کنند. بنابراین باید تمهیداتی اندیشیده تا افکار عمومی تحت تأثیر انبوه خبرهای جعلی قرار نگیرد، و جامعه به سمت و سوی آنومی یا آشفتگی اجتماعی و دوران «پسا حقیقت» سوق داده نشود.

## دوران پسا حقیقت

دوران پسا حقیقت مربوط به شرایطی است که مرز بین حقیقت و دروغ کمرنگ شده و احساسات، باورها و روایت‌های شخصی

تأثیر بیشتری نسبت به راستی و حقیقت در افکار عمومی دارند. عصری که نفع طلبی‌های شخصی، پیش داوری‌ها، تعصبات غلط و قضاوت‌های نادرست در کنار اصل پربازدید شدن و جلب بیشتر مخاطب و کسب شهرت باعث آن می‌شوند که اخبار فیک و جعلی و تحریف واقعیات، به جای حقایق مهم در جامعه گسترش یابند. براین اساس برخی از محققان و جامعه شناسان معتقدند که جامعه کنونی در دوران پساحقیقت قرار گرفته است؛ چرا که در این عصر تمایز بین اخبار حقیقی و جعلی به دلایل فوق امری بسیار دشوار است و در راستای مقابله با چنین وضعیتی، ارتقاء سواد رسانه‌ای بیش از هر زمان دیگری از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار می‌شود.



سواد رسانه‌ای یعنی توانایی تجزیه و تحلیل محتوایی که در رسانه‌ها و در شبکه‌های مجازی منتشر می‌شود و تشخیص

درست و غلط خبرها و فردی که از سواد رسانه‌ای برخوردار است، با آگاهی و درایت بیشتری در فضای مجازی حضور پیدا می‌کند و تحت تأثیر اطلاعات نادرست و شایعات بی‌پایه و اساس قرار نمی‌گیرد.



تقویت سواد رسانه‌ای در عصر پسا حقیقت از آن رو اهمیت زیادی دارد که مهم‌ترین ویژگی این عصر؛ گسترش دروغ پردازی، شایعه پراکنی و نشر اخبار جعلی در بستر شبکه‌های اجتماعی است. پدیده‌ای تأثیرگذار در زندگی انسانی که می‌تواند در ابعاد مختلف اعم از حوزه‌های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی جامعه را تحت تأثیر قرار دهد و پیامدهای گسترده و مخربی را به همراه داشته باشد. در این میان شاید بتوان گفت خطر فیک نیوز حتی از شایعه نیز بیشتر است. چرا که در

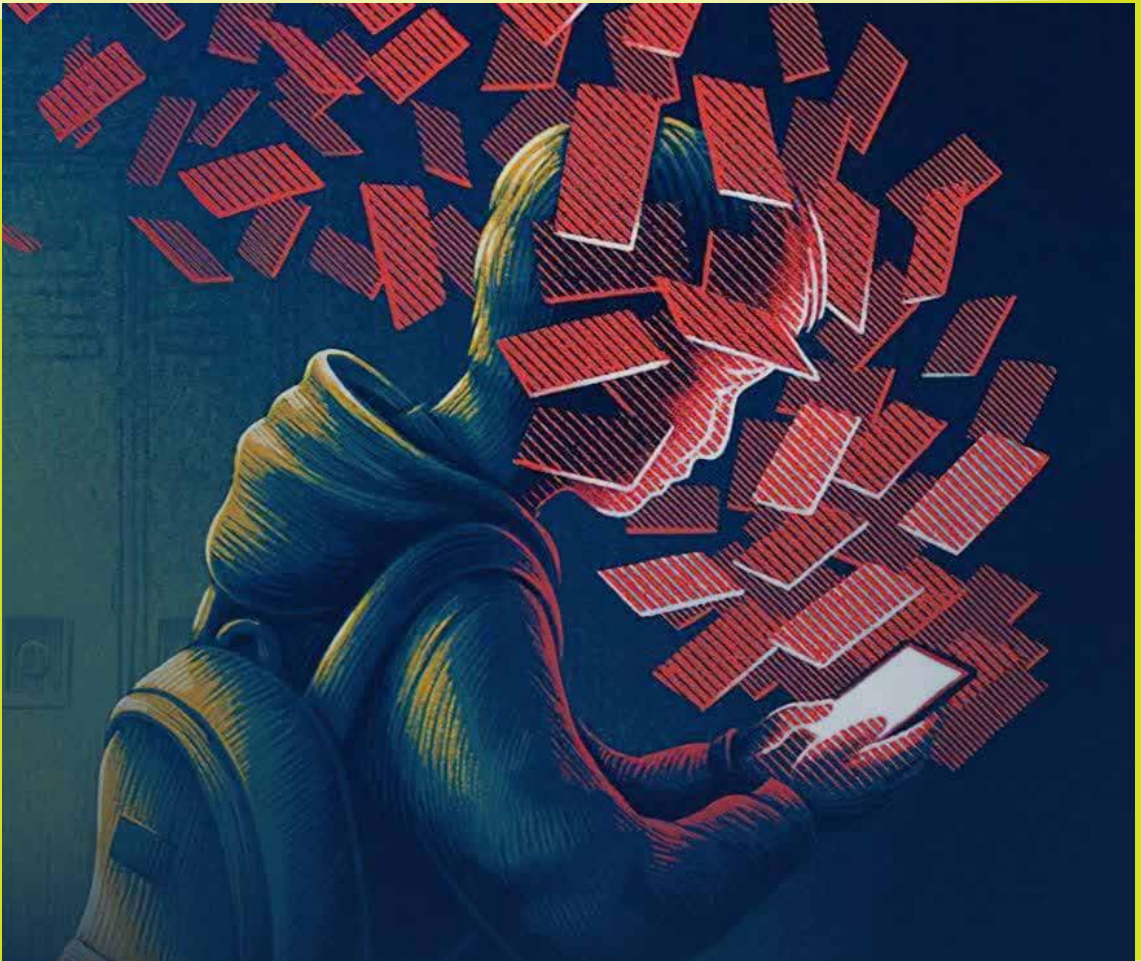
موارد زیادی مردم شایعات را چندان جدی نمی‌گیرند؛ مضاف بر اینکه گاهی هم ممکن است شایعات منتشر شده، برپایه حقیقت بوده و درست از آب دربیایند! اما خیرهای جعلی همیشه دروغ و نادرست هستند. از طرفی شایعات می‌توانند از سوی افراد عادی جامعه و بدون برنامه‌ریزی قبلی، منتشر شوند. حال آنکه اخبار جعلی عموماً از طرف یک کشور بیگانه، یک سازمان و یا گروه‌های سازمان یافته با برنامه‌ریزی‌های قبلی و به صورت کاملاً آگاهانه و مغرضانه گسترش می‌یابند. یعنی به طور معمول افراد حرفه‌ای، کاردان و آگاه به بافت اجتماعی و سیاسی، با قصد و غرضی خاص، به ویژه با هدف ایجاد «جنگ روانی» اقدام به تولید خبر فیک می‌کنند و در این فرایند مهم‌ترین تأثیر نامطلوب این پدیده، تضعیف اعتماد عمومی است. چون وقتی که افراد با اخبار نادرست و اطلاعات اشتباه مواجه می‌شوند و آن‌ها را به عنوان واقعیت می‌پذیرند؛ اعتمادشان به مسئولین، به رسانه‌ها، نهادهای دولتی و حتی به یکدیگر کاهش می‌یابد و کاهش اعتماد، پیوندهای اجتماعی را سُست نموده و شکاف عمیقی در ساختار جامعه ایجاد می‌کند. چنین شرایطی در حقیقت هدف اصلی جنگ روانی است که به تعبیر جامعه‌شناسان «نبرد علیه عقل دشمن است نه جسم و حیات او!»

برای مثال یکی از شیوه‌ها برای تولید اخبار جعلی؛ استفاده از «فن‌آوری دیپ فیک یا جعل عمیق» است. فناوری دیپ فیک

در واقع همان دستکاری عکس و فیلم و صدا است که تولیدکنندگان از هوش مصنوعی برای تولید محتوای صوتی و تصویری فیک استفاده می‌کنند. این محتوا به گونه‌ای است که واقعی و قابل باور به نظر می‌رسد. دیپ فیک با ترکیب تصویر و صدای افراد و گروه‌های مورد نظر؛ وقایعی را به صورت فیلم یا عکس تولید می‌کند که هرگز اتفاق نیفتاده اند. مثلاً سیاستمدار یا فرد مهمی در عرصه‌های اقتصادی را در حال انجام عملی غیراخلاقی نشان می‌دهند و آنقدر این ویدئو واقعی به نظر می‌رسد که مردم آنچه را که می‌بینند و می‌شنوند را باور می‌کنند. بدین ترتیب به اعتبار و حیثیت فرد مورد نظر ضربه‌های جبران ناپذیری وارد می‌شود.

### جمع‌بندی

مهم‌ترین عاملی که وجه تمایز دولت‌ها در نظام بین‌الملل محسوب می‌شود؛ قدرت است. قدرت سیاسی، قدرت اقتصادی، نظامی و یا قدرت منطقه‌ای. چون به نظر می‌رسد دولت‌هایی که از بیشترین میزان قدرت در قیاس با سایرین برخوردارند، در جامعه جهانی و در همه زمینه‌ها حرف اول را می‌زنند! لذا برخی از کشورها برای رسیدن به این نقطه، از هیچ عمل غیراخلاقی و غیرانسانی فروگذار نمی‌کنند. از جمله آنکه حربه‌های مختلفی را برای ایجاد بی‌ثباتی و تضعیف انسجام اجتماعی در کشورهای دیگر به کار می‌گیرند. مثل تولید خبرهای جعلی و انتشار شایعات



منفی. البته این خبرها همیشه توسط دولت‌های رقیب منتشر نمی‌شوند؛ بلکه عناصر معارض و جریان‌های سیاسی مخالف در داخل کشور که از تشدید بحران‌ها سود می‌برند نیز نقش مهمی در این فرایند دارند.

همانطور که اشاره شد، این نوع از تحریف و واژگون‌سازی حقیقت، موجی از آسیب‌ها و نگرانی‌های متعدد را ایجاد می‌کند و متأسفانه به دلیل حجم انبوه اخبار و اطلاعات در فضای مجازی، امکان کنترل کامل و نظارت قانونی نیز در این باره وجود ندارد. بنابراین هریک از ما موظفیم که برای مصون ماندن از آسیب‌ها و خطرات چنین پدیده‌ای، سطح آگاهی خود را افزایش دهیم و با تقویت سواد رسانه‌ای، توان شناسایی

اخبار فیک و قدرت کنترل بر اثر گذاری این پدیده را داشته باشیم. از سوی دیگر دولت ها و سازمان های مرتبط با صنعت ارتباطات و فناوری اطلاعات هم باید با اتخاذ سیاست های مناسب، ضمن جلوگیری از گسترش اطلاعات نادرست و مقابله با تهدیدات روانی؛ برنامه های آموزشی برای آگاه سازی عمومی را گسترش دهند. همچنین دولت می تواند با وضع قوانین سختگیرانه، هر شایعه ای که منجر به تضعیف نظم اقتصادی و اجتماعی شود را جرم انگاری تلقی کرده و مجازات هایی مانند تعلیق سایت، جریمه نقدی یا مسدود شدن کامل و دستگیری عاملان این پدیده را تعیین کند. البته سایت های فعالی نیز در حوزه واقعیت سنجی و راستی آزمایی وجود دارند که می توانند صحت یک خبر را تأیید کنند و با تفکیک اطلاعات ساختگی و خبرهای درست، تا حدودی مانع پخش اخباری شوند که آرامش فردی و امنیت و ثبات اجتماعی را تحت الشعاع قرار می دهند. به هر جهت در دنیای امروز که اطلاعات به سرعت منتشر و پردازش می شوند، توانایی تشخیص فیک نیوزها، پیشگیری از جنگ روانی و مقابله با نفوذ بیگانگان و افراد مغرض یک ضرورت حیاتی برای حفظ امنیت ملی و اجتماعی ست تمهیداتی که می توانند سرعت ورود به دوران پساحقیقت را تا حدودی کاهش دهند.

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 امام‌های راه‌گشای این مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی)



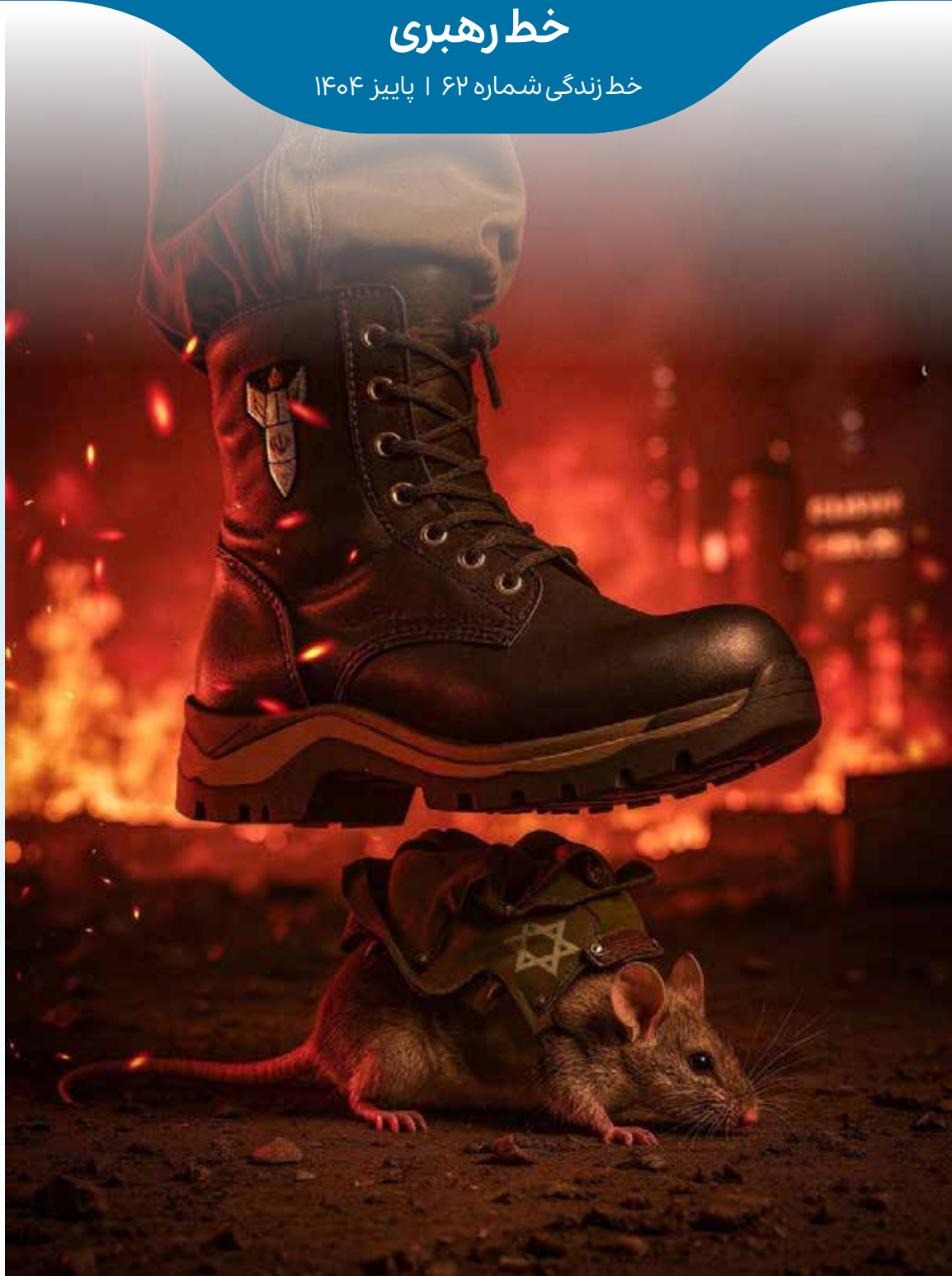
# در مقابل دشمن عقب نشینی غیر تاکتیکی نکنید

یکی از مهم‌ترین خطرات که جوامع امروزی، به ویژه جوامع اسلامی را تهدید می‌کند، جنگ نرم است که از ناحیه غرب، به سرکردگی استکبار جهانی صورت می‌پذیرد، جنگ نرم بدین معناست که دیگران آن گونه تصوّر کنند که ما می‌خواهیم.

جنگ روانی، جنگ سفید، جنگ رسانه‌ای، عملیات براندازی، عملیات روانی، براندازی نرم، انقلاب نرم، انقلاب رنگی و انقلاب مخملی نیز واژه‌هایی هستند که با توجه به رویکردهای مختلف جنگ نرم، در همین معنا به کار می‌روند. در جنگ سخت، دشمن به سراغ سنگرهای مرزی ما می‌آید، مراکز مرزی ما را سعی می‌کند منهدم کند تا بتواند در مرز نفوذ کند. اما در جنگ نرم دشمن سراغ ایمان‌ها، معرفت‌ها، عزم‌ها، پایه‌ها و ارکان اساسی یک نظام و یک کشور می‌آید که این‌ها را منهدم بکند. در جنگ نرم، ابتدا به شناخت ملت مورد تهاجم می‌پردازند، تاریخ آن ملت، آداب و رسوم آن جامعه، روحیات، خصلت‌ها و باورهای آن ملت را مورد مطالعه قرار می‌دهند و سپس به تحقیر، تحریف و تخریب عرصه نرم قدرت آن ملت می‌پردازند و در مرحله سوم به تحمیل فرهنگ بیگانه اقدام می‌نمایند. از این رو اعتلا، عمق و

**گسترش معرفت و بصیرت دینی، تقویت فضایل اخلاقی و ایمان و تعمیق روحیه دشمن شناسی و شناخت ترفندها و توطئه‌های دشمن علیه انقلاب اسلامی و منافع ملی و ساماندهی فرهنگ و تقویت آن از اهم سیاست‌های کلی مقابله با جنگ نرم است. به همین مناسبت در این شماره از خط زندگی گوشه‌ای از سخنان رهبر معظم انقلاب (مد ظله العالی) درباره جنگ نرم دشمن و راه‌های مقابله با آن را با هم مرور می‌کنیم..**

«من یک جمله عرض بکنم: یکی از پایه‌های جنگ روانی دشمنانِ هر مِلّتی و بیش از همه در زمان ما، مِلّت عزیز خود ما و ایران اسلامی ما، این است که دشمنان این مِلّت را بزرگ‌نمایی کنند؛ از اوّل انقلاب این وجود داشته. دائماً از طرق مختلف به مِلّت ما تفهیم می‌شده، القا می‌شده و تزریق می‌شده که بترسید؛ از آمریکا بترسید، از صهیونیست‌ها بترسید، از انگلیس بترسید، از مانند اینها بترسید؛ دائم این جور بوده. یکی از هنرهای بزرگ امام بزرگوار این بود که این ترس را از دل‌های مِلّت بیرون آورد، به مِلّت احساس اعتماد داد، احساس خودباوری داد؛



ملت احساس کردند که یک نیرو و توان درونی دارند که به اتکاء آن می‌توانند کارهای بزرگ انجام بدهند و دشمن هم نمی‌تواند و دستش آن چنان که وانمود می‌کند پُر نیست. این حرکت جنگ روانی دشمن وقتی در عرصه نظامی وارد می‌شود، نتیجه‌اش ترس است، عقب‌نشینی است که قرآن کریم این عقب‌نشینی را در واقع موجب

غضب الهی بیان کرده و تبیین کرده؛ وَ مَنْ يُؤْلِهِمْ يَوْمَئِذٍ  
دُبْرَهُ إِلَّا مُتَحَرِّفًا لِّقِتَالٍ أَوْ مُتَحَيِّزًا إِلَىٰ فِتْنَةٍ فَقَدْ بَاءَ بِغَضَبٍ  
مِّنَ اللَّهِ؛ (۱) اگر چنانچه در مقابل دشمنی که مهاجم به  
شما است انواع مهاجم هست، حالا یک وقت مهاجم با  
شمشیر و در میدان، روبه‌رو و سینه‌به‌سینه است، یک  
وقت مهاجم تبلیغاتی است، یک وقت مهاجم اقتصادی  
است، یک وقت مهاجم نظامی است با ابزارهای جدید  
عقب‌نشینی غیر تاکتیکی کردید گاهی اوقات عقب‌نشینی  
هم یک تاکتیک است مثل پیشروی، که آن عیب ندارد؛ إِلَّا  
مُتَحَرِّفًا لِّقِتَالٍ أَوْ مُتَحَيِّزًا إِلَىٰ فِتْنَةٍ؛ تاکتیک این است اگر غیر  
از این موارد عقب‌نشینی کردید، فَقَدْ بَاءَ بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ.  
در میدان نظامی این [جور] است؛ در میدان سیاسی هم  
عیناً همین جور است. « [موجب خشم الهی می‌شود].

بیانات در دیدار دست‌اندرکاران کنگره ملی شهدای استان کهگیلویه و بویر احمد ۱۴۰۳/۰۵/۲۴

## جنگ امروز ما، جنگ نرم است

معارضه با نظام، یک سابقه سی ساله در این انقلاب دارد؛  
چیز جدیدی نیست. اشکال معارضه، گوناگون بوده است؛  
اما همیشه بوده است؛ منتها یک نکته وجود دارد و آن  
نکته این است که هر چه ما در نظام جمهوری اسلامی،  
توانستیم ریشه خودمان را عمیق‌تر کنیم و پیشتر برویم و  
کارهایمان را پیچیده‌تر بکنیم، توطئه دشمن هم پیچیده‌تر  
شده است. این را باید توجه داشت.

خبرهایی که از مراکز حساس سیاسی و امنیتی دنیا به دست ما می‌رسد، نشان می‌دهد که دستگاه‌های عظیم و گسترده‌ای، با بودجه‌های کلانی، به طور دائم، متوجه نظام جمهوری اسلامی هستند و دارند کار می‌کنند؛ هر روز طرحی را به میدان می‌آورند و هر روز عرصه جدیدی را در مقابل جمهوری اسلامی می‌آرایند. به هر حال، امروز توطئه دشمن، توطئه پیچیده‌ای است. ما باید جوانب این توطئه را به روشنی بشناسیم و بشناسانیم. امروز جنگ نظامی با ما، خیلی محتمل نیست؛ لکن جنگی که وجود دارد، از جنگ نظامی، اگر خطرش بیشتر نباشد، کمتر نیست؛ اگر احتیاط بیشتری نخواهد، کمتر نمی‌خواهد.

سخنان مقام معظم رهبری در دیدار با اعضای مجلس خبرگان، ۱۳۸۸/۰۷/۰۲

### ویژگی‌های جنگ نرم

در جنگ نظامی، دشمن به سراغ سنگرهای مرزی ما می‌آید؛ مراکز مرزی ما را سعی می‌کند منهدم بکند؛ تا بتواند در مرز، نفوذ کند؛ در جنگ روانی و آن چه که امروز به آن جنگ نرم گفته می‌شود در دنیا، دشمن به سراغ سنگرهای معنوی می‌آید که آن‌ها را منهدم کند؛ به سراغ ایمان‌ها، معرفت‌ها، عزم‌ها، پایه‌ها و ارکان اساسی یک نظام و یک کشور [می‌آید]. دشمن به سراغ اینها می‌آید که اینها را منهدم بکند و نقاط قوت را در تبلیغات خود به نقاط ضعف تبدیل کند؛ فرصت‌های یک نظام را به تهدید

## در جنگ نرم

دشمن به سراغ سنگرهای معنوی می‌آید که آن‌ها را منهدم کند؛ به سراغ ایمان‌ها، معرفت‌ها، عزم‌ها، پایه‌ها و ارکان اساسی یک نظام و یک کشور [می‌آید].

تبدیل کند. این، کارهایی است که دارند می‌کنند. در این کار، تجربه هم دارند؛ تلاش هم زیاد دارند می‌کنند؛ ابزار فراوانی هم در اختیارشان هست. باید ابعاد دشمن و ابعاد دشمنی را بدانیم؛ تا بتوانیم بر او فائق بیاییم؛ البته ما مدد الهی داریم؛ کمک غیبی داریم؛ بدون شک. این را انسان دارد مشاهده می‌کند؛ لکن ما مادامی که هوشیارانه [و] آگاهانه در میدان نباشیم، تدبیر لازم را به کار نبریم، کمک الهی، به سراغ ما نخواهد آمد. سخنان مقام معظم

رهبری در دیدار با اعضای مجلس خبرگان، ۱۳۸۸/۰۷/۰۲

## خطوط اصلی فعالیت دشمن در جنگ نرم

دشمنان ما، دشمنان انقلاب، دشمنان نظام جمهوری اسلامی، چند خط را دارند دنبال می‌کنند که این در تبلیغاتشان و در کاری که انجام می‌دهند، واضح هم هست. اینها چیزهای پوشیده و پنهانی نیست. باید در ذهن خودمان، اینها را جمع بندی کنیم:

### الف) ایجاد ناامیدی

یکی این است که نشانه‌های امید را مخدوش کنند؛ مورد خدشه قرار بدهند که از جمله همین انتخابات بود. حضور هشتاد و پنج درصدی مردم، یک چیز امیدبخشی است؛ یک چیز مهمی است؛ همان طور که عرض کردیم، سی سال بعد از یک انقلاب، مردم کشور بیایند به نظام برآمده این انقلاب، یک چنین آرای وسیعی را تقدیم نکنند. این، جز اعتماد به این نظام و دل بستن به این نظام، معنای دیگری ندارد و این،



اتفاق افتاد. این، خیلی نقطه قوت مهمی است. سعی شد این نقطه قوت را تبدیل کنند به نقطه ضعف؛ این مایه امید را تبدیل کنند به مایه تردید؛ مایه یأس. این، کار خصمانه‌ای است. این، یکی از خطوط کاری دشمن است؛ مرتباً القای بن بست کردن. شما اگر ببینید این تبلیغات رادیوها را - حالا امروز رادیوها دیگر نیست؛ یک وقتی می‌گفتیم ده‌ها رادیو؛ امروز مسئله هزارهاست؛ رادیوهاست؛ تلویزیون هست؛ این وسایل اینترنتی هست - مرتباً القای بن بست، القای بحران [و] القای سیاه بودن وضعیت می‌شود؛ هر مقداری که بگیرد؛ هر مقداری که مستمع و شنونده پیدا کند و باورپذیر باشد برای آن‌ها. دارند در این زمینه کار می‌کنند. این، یکی از خطوط کاری دشمن است.

### (ب) ایجاد تفرقه

یکی از خطوط کاری اصلی دشمن، همین مسئله تفرقه است. مسئله اتحاد ملت و کاری که برای ایجاد تفرقه دارد انجام می‌گیرد، بسیار مسئله مهمی است. ما نشانه‌های وحدت عمومی مردم را داریم می‌بینیم. شما نماز جمعه‌ها را در ماه رمضان دیدید؛ روز قدس را دیدید؛ نمازهای عید فطر را دیدید؛ چه عظمتی! انسان وقتی نگاه می‌کند، منظره، منظره‌های بی‌نظیری است. ما امروز اینها را داریم. اینها همه نشانه وحدت و همدلی مردم است؛ نشانه این است که یک مرکز مشترکی وجود دارد که مردم علی‌رغم اختلافات جزئی

و فرعی‌ای که با هم دارند، در گرایش به این اصل، متفقند؛ دلشان متوجه این مرکز است که این مرکز هم دین است؛ اصول اسلامی است؛ ارزش‌های والا است؛ دین خداست. این، خیلی چیز مهمی است. خوب، همه باید در مقابل این وحدت، سرفروود بیاورند؛ وقتی این وحدت را می‌بینند.



## ج) ایجاد غفلت از دشمنی دشمن

مسئله بعدی، منصرف کردن ذهن مردم از دشمنی دشمن است. ما هرگز منکر نیستیم که در نارسایی‌های گوناگون و مشکلات فراوانی که بر سر راه جامعه و افراد پیش می‌آید، تقصیرهای شخصی و تقصیرهای اجتماعی، از درون وجود دارد. در این، هیچ تردیدی نیست. کسی این را منکر نیست؛ منتها نکته این است که اگر انسان بخواهد ضربه نخورد،

باید نقش دشمن را ببیند. از این، ما را نباید غافل کنند. خط اغفال، بخصوص خواص و نخبگان از تأثیر دشمن، یکی از خطوط القایی و تبلیغاتی دشمن است. حالا طرق مختلفی البته برای این کار دارند. تا کسی بگوید دشمن، می‌گویند: آقا شما همه‌اش به گردن دشمن می‌اندازید! خوب، هست دشمن؛ چرا نمی‌بینیم دشمن را؟ چرا نمی‌بینیم شعف عظیمی که دشمن پیدا می‌کند از آن چه که این جا از اختلاف ما، از حوادث گوناگون، از بلوای بعد از انتخابات به وجود می‌آید؟ اینها را باید دید. اینها را باید متوجه شد و نبایستی از دشمنی دشمن، غفلت کرد.



این محورهایی که عرض شد، این خطوط دشمن را ما در عمل خودمان و در اظهارات خودمان، باید محاسبه کنیم و باید اینها را در محاسبات خودمان بگنجانیم که

اگر اظهار نظری هم می‌خواهیم بکنیم، با توجه به اینها باشد. عمل و اقدامی می‌خواهیم بکنیم، با توجه به اینها باشد. ببینیم آیا داریم به دشمن کمک می‌کنیم یا نه. این، به نظر من، چیز مهمی است. سخنان مقام معظم

رهبری در دیدار با اعضای مجلس خبرگان، ۱۳۸۸/۰۷/۰۲

## بصیرت، مهم‌ترین ابزار پیروزی در جنگ نرم

اگر من بخواهم یک توصیه به شما بکنم، آن توصیه



این خواهد بود که بصیرت خودتان را زیاد کنید؛ بصیرت. بلاهایی که بر ملت‌ها وارد می‌شود، در بسیاری از موارد، بر اثر بی‌بصیرتی است. خطاهایی که بعضی از افراد می‌کنند، بر اثر بی‌بصیرتی است. بصیرت خودتان را بالا ببرید. آگاهی خودتان را بالا ببرید. من مکرر این

جمله امیرالمؤمنین علیه السلام را در گفتارها بیان کردم که فرمود: «الا ولا يحمل هذا العلم الا اهل البصر و الصبر»

بنده بارها این جبهه‌های سیاسی و صحنه‌های سیاسی را مثال می‌زنم به جبهه جنگ. اگر شما در جبهه جنگ نظامی، هندسه زمین در اختیاران نباشد، احتمالاً خطاهای بزرگ هست. برای همین هم هست که شناسایی می‌روند. یکی از کارهای مهم در عمل نظامی، شناسایی است؛ شناسایی از نزدیک که زمین را بروند ببینند؛ دشمن کجاست؛ چه جوری است؛ مواضعش چگونه است؛ عوارضش چگونه است؛ تا بفهمند چه کار باید بکنند. اگر کسی این شناسایی را نداشته باشد، میدان را نشناسد، دشمن را گم بکند، یک وقت می‌بینید که دارد خمپاره‌اش را، توپخانه‌اش را آتش می‌کند به طرفی که اتفاقاً این طرف، طرف دوست است؛ نه طرف دشمن؛ نمی‌داند دیگر. عرصه سیاسی، عیناً همین جور است. اگر بصیرت نداشته باشید، دوست را شناسید، دشمن را شناسید، یک وقت می‌بینید آتش توپخانه تبلیغات شما و گفت و شنود شما و عمل شما، به طرف قسمتی است که آن جا دوستان مجتمعند؛ نه دشمنان. آدم، دشمن را بشناسد. در شناخت دشمن، خطا نکنیم؛ لذا بصیرت لازم است؛ تبیین لازم است. سخنان مقام معظم رهبری در دیدار با اعضای

دفتر رهبری و سپاه حفاظت ولی امر، ۵ مرداد ۱۳۸۸.

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.



# جایی میان آغوش مادر

غروب بود؛ عصر یک روز پاییزی. یکی از همان روزهای معمولی آخر هفته که آدم‌ها خسته از کار روزمره می‌رفتند تا شبی دیگر را در کنار هم بگذرانند. غروبی زیبا با آسمانی تیره و تار و هوایی بارانی.

در جاده‌ای آشنا می‌راندم، به سوی مقصدی معلوم، به خانه‌ای می‌رفتم که مادرم آنجا بود. خانه کودکی‌هایم. .. خانه قهر و آشتی‌های مداوم در میان بازی‌های شاد کودکانه و آغوش گرمی که همیشه تسلی خاطر بود... خانه همیشگی خاطراتم.

باران با صدایی نرم و سکرآور می‌بارید، بر سقف و



شیروانی ها، آسفالت خیابان و برراهی که تا خط ممتد افق گسترده بود و انگار هیچ وقت تمامی نداشت. نفس عمیقی کشیدم، روح و جانم پرشد از بوی خاک خیس، بوی گیاه، عطر بیدمشک های باران خورده و انبوه درخت هایی که برگ های پاییزیشان زمین را پوشانده بود و از چمنی که بوی بهشت می داد.

دوست داشتم ساعت ها در همان لحظه، همان دم متوقف شوم. درنگ کنم و از هوا، جاده و عطر خاک باران خورده لذت ببرم و به این فکر کنم که خدایا شکرت. چقدر بهانه برای زیستن هست. غروب، باران، جنگل خیس پاییزی و آدم هایی که در آبادی های سرراه، شتابزده می روند تا شبی آرام را در کنار آنان که دوستشان دارند، سپری کنند. حتماً که نباید دنبال اتفاقات خارق العاده و بزرگ گشت. خیلی وقت ها همین لحظه ها، همین رخداد های در دسترس کافی اند برای دلگرم شدن، برای حس خوشبختی... یک اتفاقی که خاص نیست اما خوش است. خنده شاد یک کودک، دیدن لبخند بر چهره یک دوست یا یک آشنای قدیمی و از همه مهم تر، بودن با آن ها که دلمان برایشان می تپد و وجودشان امید را به زندگی می آورد و امید... زندگی در سایه امید حتماً بهتر و شیرین تر است.

سوسوی چراغ های شهر که از دور پیدا شد، ذوق زده و



بی تاب شدم. به کوچه که رسیدم، نفس عمیقی کشیدم. هوا پر از عطر گس نارنج بود. نارنج‌های خیسی که مثل چراغ می‌درخشیدند. با خوشحالی زنگ را زدم و مادر شتابزده آمد؛ دست‌هایش را از هم باز کرد و گذاشت تا در آغوشش رها شوم. در آن آغوش گرم و مهربان انگار که کوه سنگینی از خستگی به یکباره از دوشم برداشته شد. آرام شدم وقتی که در گوشم زمزمه کرد؛ خوش آمدی جانم؛ خوش آمدی عزیزم؛ منتظرت بودم.

شوقش از آمدنم را نمی‌توانست پنهان کند. سرم را روی سینه‌اش گذاشتم و خودم را رها کردم. آرامش داشتم و دیگر مهم نبود دنیا چطور می‌گذرد. حتی اگر طوفان می‌شد و سنگ از آسمان می‌بارید؛ حتی اگر خورشید می‌گرفت و روز



روشن مثل شب، تاریک و سیاه می‌شد؛ اصلاً مهم نبود. هر چه بود، به قول شاعر «در این دنیا، در این مهمانخانه مهمان گُشِ روزش تاریک»، من در امن‌ترین جای جهان پناه گرفته بودم.

باران همچنان می‌بارید اما کمی کندتر. انگار که فرشته‌ها داشتند در آن شب رؤیایی برایمان آواز

می‌خواندند. تا انتهای شب، تا دیروقت بیدار بودیم در کنار هم، من برایش حرف می‌زدم و او مثل همیشه شده بود سنگ صبور گلایه‌هایم و شریک و همدم تنهایی‌هایم. صبح شد. دل انگیز و زیبا. صبح پرطراوت پس از باران. خورشید انگار روشن‌تر از همیشه طلوع کرده بود و باریکه‌های نور طلاییش دامن‌کشان و بی‌صدا، تاریکی‌های دل را روشن می‌کردند. صدای گنجشک‌ها و عطر نارنج‌ها توأمان از لای پنجره به درون سرک می‌کشیدند اما من... نه سرخوش از این نواها و نه سرمست از رایحه گل‌ها بلکه شاد از حضور گرم مادرم از خواب بیدار شدم. در خانه‌ای

که بوی چای و نان تازه می‌داد و به این فکر کردم من چه خوشبختم که اینجا خانه من است. جایی که لحظه لحظه‌اش را در سایه مهربانی و پیوندهای روحی با مادرم سپری کردم و در کنارش، شادکامی برایم مثل یک اتفاق روزمره، عادی بود. جایی که همیشه همه چیزش شاد و سرزنده است و زندگی جاری است، چون مادرم آنجاست. زیبا و مهربان، صبور اما همیشه نگران و هر جا که می‌رود، انگار عشق از زمین می‌روید و گل عاطفه می‌شکوفد و هر چیزی را که لمس می‌کند، سبز می‌شود؛ سبزِ سبز...

## قدرش را بدانیم

گاهی اما در فراز و نشیب زندگی، در گیرودار حوادثی که لاجرم رخ می‌دهند، غرق در کار و دل مشغولی و عادت‌های روزمره می‌شویم و فراموش می‌کنیم که در گوشه‌ای از این دنیا حتی شاید همین حوالی همین نزدیکی‌ها کسی منتظر است و از پشت پنجره به خیابان می‌نگرد و ما از یاد برده ایم که چگونه بی‌تاب از عشقی سرشار پا به پای بزرگ شدنمان و از آب و گل در آمدنمان خود را به آب و آتش زده است. اما حیف! قدرش را روزی خواهیم دانست که دیگر نیست و بعد از آن دیگر هیچ چیزی سر جای خود بر نمی‌گردد. همه چیز در یک بلاتکلیفی، یک جور خستگی فرو می‌رود. برزخی از دلتنگی و حجم سنگینی از تنهایی و یک جای خالی بزرگ که هرگز پر نخواهد شد. خدا کند آنقدر معرفت داشته باشیم که تا هست هرگز

از یاد نبریمش. چشم بر روی فداکاری هایش نبندیم و مادرانگی هایش را حتی یک لحظه هم فراموش نکنیم. از کنار نیازهایش بی تفاوت نگذریم، وفادارانه در کنارش باشیم و مراقب باشیم تا خاطرش حتی بایک اخم کوچک آزرده نشود.

به خانه اش برویم. به جایی که همیشه حس نوستالژی کودکی در درونمان زنده می شود و صدای نرم و مهربانی در گوشمان زمزمه می کند: بیا بنشین چای تازه دم کرده ام. بخور که خسته ای.

باید که باشد تا همه دردها و زخم هایمان بایک بوسه اش درمان شود و در پناه عشق مادرانه اش، غم و اندوهی که لاجرم گاهی دچارشان می شویم و شاید روزی هزار دفعه آزارمان دهند را فراموش کنیم.

باید که باشد تا هر وقت که دلتنگ شدیم به خانه اش برویم. به خانه خاطراتمان، همانجا که همیشه از عطر جانماز و چای تازه سرشار است. در را به رویمان باز کند و با صدایی نرم و نوازشگر بگوید: خوش آمدی جانم... خوش آمدی عزیزم... چشم به راهت بودم و بعد برایمان دل بسوزاند برای خستگی هایمان، برای درد و رنج هایمان. چقدر این دلسوزی ها خوبند، مثل روشنائی دم صبح می مانند و تیرگی های غم انگیز شب را از همه جا می زدایند.



گاهی دلم هیچ چیز نمی خواهد  
جز گپ ریز ریز با مادرم  
هی من حرف بزنم  
هی او چای تازه دم بریزد  
هی چای ام سرد بشود  
هی دلم گرم  
آنجا که چای ات سرد می شود  
و دلت گرم  
خانه مادر است....

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.

# نقش‌ها و نقش‌ها

رضا شاپهاری - (روانشناس)

روزی که پا به عرصه هستی گذاشتیم، قرارمان پیروزی و گشایش بود، نه این که بتازیم و ببازیم. ما موجودی کامل و آزاده آفریده شده بودیم که افق زندگی مان فراسوی این جا و اکنون بود. نه تاختن و باختن! اگر از همان اول، درست و به جا حرکت کرده بودیم و عمل می کردیم بدون اغراق فاتح تمام میادین زندگی می شدیم. زندگی این قدر هم سخت، تنگ و گزنده نبود که ما را کلافه و سردرگم کند. این همه جدل و جدال، طمع و ولع، هوی و هوس... در دنیا برای چیست؟ قرار است به کجا برسیم که نرسیده ایم؟ حدّ رضایت و مرز امنیت کجاست که این چنین علیه هم نوع و هم کیش خود لشکرکشی کرده ایم و می تازیم و ویران می کنیم؟

نقش ما در این هستی، ساختن بود و نقشه ما فراهم آوردن. ما معمار زندگی بودیم و زمینه ساز رشد و بالندگی. ما دنیا را با جهل مان تخریب کردیم، نه با علم و دانایی. آن چه را به نمایش گذاشته ایم، پیشرفت نیست! سرقتِ اندیشه است که به تفرعن و تبختر انجامیده است. ثروتی که با تاراج اندوختیم و قدرتی که با بردگی، به چنگ آوردیم، چگونه می تواند بنیانگر صلح و آرامش، عشق و ایمان، شوق و شرافت انسان گردد؟ به زور و زرو تزویر، نمی توان از دنیا بهشت ساخت. همه جا جهنم است و عذاب می کشیم.

ما زندگی را به بهایِ اندکی واگذارديم، فروختيم و باختيم. ما از سرمايه‌هامان استعداد، عشق و اعتقاد درست بهره نبرديم و حيف و ميل كرديم و بعد، انگشت اتهام را به سمت زمين و آسمان نشانه گرفته‌ايم! عجيب نيست؟ قلمرو زندگي ما نه در زمين كه همه كائنات را شامل مي‌شود. گستره خاكي، سكويي است موقت و گذرا براي پروازمان به بلنداي هستي، جايي كه حتي ملائك هم در حسرت حضور آن هستند. شعاع پرشمان فراتر از آسمان بالاي سرمان است، مشروط بر اين كه در اين فرصت کوتاه بتوانيم جاي خودمان را در هستي پيدا كنيم و جاگاهمان را دريابيم. نقش خودمان را به نحو شايسته ايفا كنيم و نقشه راه زندگي‌مان را به جانب خدا ترسيم كنيم.



در چشم دنیا بین، زمین خانه اول و آخر محسوب می‌شود و همه تعلقات در آن، محور زندگی مادی می‌گردد که چنین گمانه‌ای است که فرد، خود را در مرکز هستی تصور می‌کند و انتظار دارد تمام عالم و آدم به گرد او بچرخند! اما در نگاه آخرت بین، زمین، بستر تلاش و تکاپو برای آبادانی و آزادگی است. زمین را آباد می‌کنند، تا زمانه آرام باشد. و به اسارت سیم و ستم، تن نمی‌دهند تا جان‌شان را از هر تعلق غیر، رهایی بخشند.

در نگاه آخرت بین، دنیا محل کاشت است و آخرت محل برداشت و جان و استعداد های آدمی، ودیعه‌ای است الهی که باید به شایستگی از آن بهره‌مند گردند... گرچه





نمی‌توان از همه ظرفیت‌ها استفاده کرد، که آدمی همواره در خسران است، ولی نیک می‌دانیم برای رستگاری فقط یک راه وجود دارد آن‌که بدانیم و باور کنیم؛ «همه چیز از آن خداست.» لانه‌ها، موقت‌اند. جوجه‌ها پس از مدتی ناگزیرند، برای پرواز و تجربه‌های بزرگ‌تر و استقلال خود، آشیانه‌شان را ترک کنند. آن‌ها نمی‌توانند برای همیشه به کنج کاشانه

خود بخزند و همان‌جا بمانند تا روزگارشان سپری شود. این رسم خلقت و طبیعت است که موجودات زنده، بعد از طی مراحل رشد جسمی، از وابستگی‌های‌شان فاصله می‌گیرند و به سمت استقلال و خودمختاری حرکت می‌کنند، چرا که به طور ذاتی می‌دانند بقایشان در فاصله‌ها است.

فاصله‌ها، به ما قدرت پرواز و خلاقیت می‌دهند. به ما جرأت گریز از چسبندگی‌ها و محدودیت‌ها را می‌دهند. به ما توان زندگی و تجربه‌های انحصاری را می‌دهند. اصلاً فاصله‌ها

نه فقط ما را مستقل می‌کنند که دریچه‌های فهم ما را در هستی گسترش می‌دهند. کشف و شهود، محصول همین متفاوت اندیشی و تحول در منش و روش آدمی است. ما برای فردای بهتر و گسترده‌تر، نیاز داریم مسیرهای نویی را بیماییم و دنیا را از این بن بست‌های بخشیم.

شاید مفهوم «انا لله و انا الیه الراجعون»، طی فاصله و فرصتی است که در دنیا می‌ماییم و از آن بهره می‌بریم و عاقبت، به مبداء هستی رجوع می‌کنیم. هم‌چون پدری که سرمایه‌ای را به طور موقت در اختیار فرزند خود قرار می‌دهد و او را در بوته آزمایشی بزرگ راهی بازار کسب و کار می‌کند

و پس از مدتی معلوم، عملکرد او را ارزیابی می‌کند.

این ماییم که باید در دنیا به شایستگی از سرمایه عمر و ظرفیت و استعدادهای خود در مسیر رشد و تعالی استفاده کنیم و با سودی سرشار و ضمیری آگاه، به اصل و مبداء خویش برگردیم.

خوشا آنان که دائم در نمازند /  
به عبارتی؛ قبل از محاسبه و  
رؤیاری نهایی خودمان را



واکاوی کنیم: «آیا من همانی هستم که باید باشم؟» نمی‌دانم چه بلایی بر سرمان آمد که به کم قانع شدیم و به همین چار دیواری دنیا بسنده کردیم و حواسمان را به همین امور روزمره محدود نمودیم و دل به لذت‌های زودگذر سپردیم! از ما بعید بود که این‌طور وادهم و وامانیم. ما ظرفیت‌های بزرگمان را در جایی از وجودمان تلنبار کردیم، به امید روزهای

مبادا! کی؟ آخر سر هم معلوم نشد که نشد در چه زمانی و چه مکانی؟ فقط وقتی به خود آمدیم که به چند قدمی ترک کره خاکی رسیده بودیم و زیر فشار تورم و تراکم ظرفیت‌هایمان، مدفون شده بودیم. آن زمان بود که زانوی غم بغل گرفتیم و به عمر بر باد رفته غصه خوردیم و درد تا عمق وجودمان رخنه کرد و آهِ حسرت کشیدیم و عاقبت



تسلیم مرگ شدیم و رفتیم؛ با کوله باری خالی و راهی طولانی!

صد البته تا واپسین نفس‌های حیات، نباید ناامید شد. هشدارهای زندگی ما را به هشیاری فرامی‌خوانند تا دوباره به خود آییم و در مسیر حقیقت قرار بگیریم و ادامه دهیم. اگر بپذیریم که دنیا محکی برای عیار انسان است، تتمه عمر را فرصتی مغتنم خواهیم شمرد و مس‌وجود را در کیمیای وارستگی، به طلا تبدیل خواهیم نمود.

ناامیدی، آدمی را زمین‌گیر می‌کند، خیالِ «آب از سرمان گذشت، چه یک وجب، چه صد وجب» ما را به ورطه هلاکت می‌افکند و از منبع و مبداء فیضِ سرمدی، برای همیشه محروم می‌کند. ما موظفیم تا آخرین نفس، برای نجات و احیای خود تلاش کنیم.

رو در رویی با خودمان، نشانه خوبی از حرکت است به قولی، ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است بیاییم؛ به سر و روی‌مان، دستی بکشیم و آبی به چهره بزنیم و از نخوت و خمودی، خارج شویم و تکانی به خود بدهیم و هوش و حواس‌مان را جمع کنیم و ذهن‌مان را پالایش کنیم و نگذاریم شیطان (درمورد ما) حرفش به کرسی بنشیند و در دم واپسین، قهقهه سر بدهد که «به جرگه او درآمده‌ایم». مطمئن باشید؛ عالم، مسیر تکاملش را طی خواهد کرد و اهلش را انتخاب می‌کند، چه ما خودمان را دریابیم و

چه در غفلت و ناامیدی به سر ببریم! چه استعدادهای خود را در راه کمال مان به کار اندازیم یا در مسیر زوال مان قدم برداریم! این ماییم که از چرخه روزگار جا می مانیم و حسرت به جان می مانیم. برای ما با این همه ادعا بد می شود که خودمان را اشرف مخلوقات و گره گشای عالم و آدم معرفی می کردیم و این طور در روزمرگی های خود دست و پا می زنیم و کاسه «چه کنم؟» به دست می گیریم و دوره می افتیم و خودمان را از دیگری مطالبه و گدایی می کنیم! برای ما جای شرمساری است که طعمه گردیم و در دام اغیار (شیطان) گرفتار و صید بشویم و بعد خود را در محافل و مجالس آن ها بیاراییم! واقعاً دور از شأن ماست. لااقل خودمان را به دست خودمان بی ارزش و نکنیم! باور کنیم؛ ما، بزرگ و پاک به دنیا آمده ایم. حیف است کوچک و چرکین، دنیا را ترک کنیم.

از اولین نشانه های حیات تا لحظه ممات، در صحنه بزرگ هستی، نقش های گوناگونی را ایفا می کنیم:

نقش جنینی در رحم. بعد، نقش نوزادی در آغوش مادری. بعد، نقش فرزند... نقش برادر یا خواهر، نقش یک دانش آموز یا دانشجو، نقش یک دوست. نقش یک همسر، نقش پدر یا مادر، نقش خویشاوند و فامیل، نقش همسایه، نقش یک شهروند، نقش یک کاسب یا تاجر، نقش یک کارگر یا کارمند، نقش یک

رئیس یا مرئوس، نقش یک فرمانده یا سرباز، نقش بالا دست یا زیر دست... و در نهایت نقش بندگی! هر انسانی در طی زندگی، پا به پای رشد جسمی، عقلانی و اجتماعی اش نقش های متفاوت و متنوعی را خواسته یا ناخواسته، می پذیرد و در اجرای هر نقش، وظیفه و مأموریتی را عهده دار می شود. مطمئناً برای پذیرش هر نقش، نقشه راه (یا همان سناریو و نمایشنامه) لازم است تا بتوانیم در بازه معینی از زمان و در محدوده مکان، «خود» را به نمایش بگذاریم.

هنر زندگی در این است که وقتی پرده آخر نمایش را انداختند، نقش خود را به نحو برتر و شایسته انجام داده باشیم و در پیشگاه خدا، در منظر کائنات و در نگاه آدم ها... خوش درخشیده باشیم.

پایان خوب یک قصه، می تواند تمام نقشه های شیطان را نقش بر آب کند. پس تلاش کنیم، در طول حیات کوتاه دنیوی، نقش خود را به بهترین وجه ایفا کنیم و از تمام ظرفیت ها و امکانات و استعداد های خود استفاده کنیم و بدانیم وقتی پرده آخر زندگی افتاد، می تواند حیرت همه را برانگیزد، مشروط بر آن که دست در دست خدا داده باشیم. همین!

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 نادیده گرفتن خط قرمزهای فردی و اجتماعی می‌باشد.



# اعتماد

# از دست رفته

سودابه فتاحی

امروز صبح با حال زاری از خواب بیدار شدم. تمام شب را بیقرار بودم و به آنچه که بر سرم آمده بود فکر می‌کردم. برگه درخواست طلاق از دیروز روی میز آشپزخانه بود و دلم نمی‌خواست حتی چشمم به آن بیفتد. باور نمی‌کردم

که همه چیز به همین راحتی تمام می‌شد! آن همه عشق، آن همه دوست داشتن، آن همه خاطرات خوب... یعنی داشتیم به آخر خط می‌رسیدیم؟! نه نباید اینطور می‌شد. اما انگار شیطان برای خراب کردن زندگی آمده بود و حتی یک لحظه هم وقتش را تلف نمی‌کرد! بی حال و بی‌رمق روی صندلی نشستم. فکر کردن به این مسائل و همه چیزهایی که ظرف این مدت اتفاق افتاده بود، به طرز غیرقابل باوری انرژی را می‌گرفت. شوهرم را دوست داشتم و نمی‌خواستم از دستش بدهم چون جزئی از زندگی و بخشی از وجودم بود. تمام دیشب را اشک ریختم و حالا از فرط گریه چشمم باز نمی‌شد. اما در همان حال و روز ناگهان حرف‌های مشاور در ذهنم پیچید که می‌گفت:



«زندگی پر از اتفاقای خوب و بده. پر از مسائل پیش‌بینی نشده است. لحظه‌های باورنکردنی و عجیبی که تو هیچ حق انتخابی در قبالش نداری. اما می‌تونی و باید که مدیریتش کنی و نداری کنترل سرنوشتت از دستت خارج بشه.» حق داشت. باید یک کاری می‌کردم.

هرچند که نمی‌توانستم جوری رفتار کنم که انگار هیچ نقشی در این ماجراها نداشتم. چون از ساده‌لوحی و زودباوری خودم بود که این همه بلا سرمان آمد و حالا در آستانه جدایی قرار گرفتیم. آن زندگی گرم و خوبمان داشت تمام می‌شد و این تقصیر من بود. اشتباه کردم. اشتباه خیلی بزرگی کردم و حالا فقط این را می‌دانم هر چه هم که بشود من شوهرم را دوست دارم و تا ابد به دوست داشتنش ادامه خواهم داد. مثل طناب‌های به هم گره خورده، بعضی از طناب‌ها گاهی آنقدر سفت می‌شوند که به راحتی قابل بازکردن نیستند اما من باید با چنگ و دندان این گره را باز می‌کردم.

همه چیز از تغییر شغل همسرم شروع شد. نادر شوهرم، مدیر داخلی یک شرکت صادرات و واردات بود و چون در محیط کاری، عملکرد موفقی داشت، مسئول بازار یابی در خارج از کشور شد و حالا باید به کشورهای دیگر بخصوص به کشورهای همسایه سفر می‌کرد. لیاقتش را هم داشت چون برای به دست آوردن این موقعیت خیلی تلاش کرده بود. یعنی با چنگ و دندان برایش جنگیده بود.



رابطه ما رابطه‌ای منطقی همراه با عشق و علاقه بود. او همیشه به من احترام می‌گذاشت؛ رفتار محبت آمیزی داشت و مدام سعی می‌کرد خواسته‌هایم را برآورده کند و من هم با تمام وجود برای داشتن یک خانواده گرم و صمیمی تلاش می‌کردم. دختر کوچولو چهارساله‌ای هم داشتیم که باعث گرمای بیشتر این رابطه می‌شد. اما این زندگی آرام و این رفاه نسبی باعث حسادت بعضی از اطرافیان هم شده بود. بخصوص یکی از دوستان نادر که زن تازه به دوران رسیده‌ای به اسم سیمین داشت با کلی عادت‌ها و خواسته‌های عجیب و غریب!

علیرغم اینکه افکارمان و دنیا‌هایمان با هم خیلی فرق می‌کردند ولی مدام سعی می‌کرد با هم رفت و آمد

داشته باشیم و اصرار می‌کرد که دوستیمان باید عمیق‌تر و ریشه‌دارتر شود.

به پیشنهاد مادرشوهرم یک میهمانی مفصل گرفتیم و در جمع دوستان و خانواده، خبر پیشرفت شوهرم را به همه دادیم و این اشتباه بزرگی بود. چون آن شب شروع یک سلسله حوادث بود که باعث شد حالا کارمان به اینجا بکشد. اولین سفر نادر خوب شروع شد. با کلی عکس و سوغات برگشت و برایش گفتم که در نبودنش چقدر دلم برایش تنگ شده و چقدر جای خالیش را حس کردم. در جواب گفت: «لازمه که لااقل تایه مدتی به این روال عادت کنی. می‌دونی که کارم جوریه که مرتب باید در سفر باشم. در عوض درآمدمون بیشتر می‌شود و می‌تونیم یه کمی پامونو از گلیممون درازتر کنیم. من یه سقفی از رفاه رو در نظر دارم. به اونجا که



رسیدیم، دیگه مأموریت نمی‌رم. « پذیرفتم و سعی کردم با موقعیت جدید کنار بیایم.

در نبودش ناچار بودم بدون حضور او، فقط با دخترم در هر مراسمی، در دورهمی‌ها و میهمانی‌ها شرکت کنم و در همان زمان بود که برای فرار از تنهایی، رفت و آمدم با سیمین بیشتر شد. چون همیشه یک برنامه‌ای برای سرگرم کردنم داشت. اما بعد از مدتی شروع کرد به زمزمه‌ها و به قول خودش هشدارهای دوستانه. دائماً از زن‌هایی می‌گفت که در کمین مردهای موفق نشسته‌اند و سعی می‌کنند به هر قیمتی که شده، خودشان را به آن‌ها نزدیک کنند. حتی اگر زندگی دیگران خراب شود! فرقی هم برایشان نمی‌کند طرف متأهل باشد یا مجرد! مثلاً می‌گفت:

«نباید با این همه سفر رفتن‌های شوهرت موافقت کنی. تو که نمی‌دونی اونور توی کشور غریبه که روابط بین مرد و زن خیلی باز و بدون محدودیته، چه اتفاقی می‌افته؟ از کجا معلوم که نادر شیطننت نکنه؟ مگه پسر پیغمبره که خیالت تا این حد راحتیه؟»

کم کم داشتم نگران می‌شدم. اگرچه از اینکه تخم شک را در دلم کاشته بود، عصبانی بودم اما فکرش را که می‌کردم، کم بیراه نمی‌گفت.

اگرچه از همان اولین روز ازدواجمان از همسرم قول گرفته

بودم که برایم مردی صادق و وفادار باشد و گفته بودم که خط قرمز بزرگم خیانت است و البته در طول این چند سال زندگی مشترکمان، خودم هم عاشقانه و با علاقه برای او و دخترمان وقت گذاشته بودم، آنچنان که عشق و محبتمان زبانزد تمام اقوام و آشنایان شده بود و همه حسرت زندگی مان را می خوردند، ولی نمی دانم این زن چه از جانمان می خواست که سعی می کرد آرامش کاشانه ما را به هم بریزد و مراد چار این تردید لعنتی کند.

بالاخره نتوانستم طاقت بیاورم. موضوع را با شوهرم در میان گذاشتم. بنده خدا از تعجب چشم هایش گرد شد. کمی فکر کرد و بعد از مکثی کوتاه برایم توضیح داد که هرگز به من و به زندگی مان خیانت نمی کند. نه فقط به خاطر اینکه این خواسته من است، بلکه چون این کار را قبول ندارد و در شأن و شخصیت خودش نمی داند. بعدها بارها و بارها این حرف ها بینمان تکرار شدند. حرف هایی که کم کم داشتند به جر و بحث های مکرری تبدیل می شدند. اما من قانع نمی شدم. می ترسیدم و ترسم از این بود که در این سفرها، توجهش به زن های دیگر جلب شود.

شکی به دلم افتاده بود که داشت مثل یک خوره زندگی و عشقمان را ذره ذره نابود می کرد.

از طرفی نمی دانم این شایعه از کجا بین فامیل پیچید و

دهان به دهان نقل می‌شد که نادر سرش جای دیگری گرم است. وقتی هم که در جمعشان حاضر می‌شدم، به شوخی می‌گفتند: «منتظر باش که فردا پس فردا، دست یه زن خارجی رو بگیره بیاره بگه این زن منه!» و نمی‌دانستند با این شوخی‌ها چه آتشی به جانم می‌زنند!

شنیدن این شایعات و این حرف‌ها و شوخی‌های بیجا حالم را هر روز بدتر از قبل می‌کرد. اما به روی خودم نمی‌آوردم. طوری رفتار می‌کردم که همه فکر می‌کردند همه چیز روبراه است. در حالی که افکار منفی و بی‌اعتمادی‌های بدون دلیل، هر لحظه زندگی را به کامم تلخ‌تر می‌کرد. تا اینکه بعد از مدتی خدا خواست و همه چیز رو شد. (حداقل من اینطور فکر می‌کردم!)

یکی از شب‌هایی که نادر با بهانه قرار کاری، به تنهایی برای خوردن شام بیرون رفته بود؛ خانمی که از طریق سیمین با او آشنا شده بودم، با من تماس گرفت. صدایش ملتهب بود و معلوم بود می‌خواهد چیزی بگوید، اما نمی‌تواند.



پس از کمی مکث پرسید: «امشب با همسرت جایی نرفتی؟»

گفتم: «نه.. نادر با همکارش قرار شام داشت.»  
با کمی من و من ادامه داد که:

«امیدوارم چیزهایی که دیدم درست نباشه، اما لازمه که بدونی. من امشب شوهرت رو با یک خانمی تو رستوران دیدم که دو نفری با هم شام می خوردند. خیلی هم صمیمی به نظر می رسیدن!»

گوشی تلفن از دستم رها شد. چندین بار سعی کردم با نادر تماس بگیرم، ولی نتوانستم. خودم را در اتاق حبس کردم و بی توجه به حضور دخترکم، فقط اشک ریختم. سعی می کردم خودم را مجاب کنم که شاید این خانم اشتباه کرده یا به هر دلیلی دروغ گفته ولی با این تماس انگار همه شایعاتی که به گوشم رسیده بود به حقیقت پیوست.



بعد از آن روز رابطه ما خیلی سرد شد و من رسماً زندگی را برای خودم و نادر تبدیل به یک جهنم کردم. هر قدر که با درماندگی و استیصال می‌گفت که بیگناه است، باورم نمی‌شد. از آن طرف سیمین هم مدام در گوشم زمزمه می‌کرد: «تا نباشد چیزی مردم نگویند چیزها! حتماً چیزی هست که آن زن در آن وقت شب تماس گرفت تا بهت هشدار بده!» و با این حرفش در حقیقت هیزم در آتش این شک لعنتی می‌ریخت. اوضاع روز به روز داشت بدتر می‌شد. شوهرم یا سفر بود یا اصلاً نمی‌دیدمش. شده بود مثل یک روح... بیشتر وقت‌ها به دیدن پدر و مادرش می‌رفت و زمانی هم که در خانه می‌ماند؛ آخر شب می‌آمد و صبح زود بیرون می‌رفت. اوضاع روز به روز بدتر می‌شد. حالا دیگر اطرافیانمان هم فهمیده بودند که به مشکل بزرگی برخوردیم. تا اینکه یک روز رئیس شرکت نادر تماس گرفت. عاقله مرد محترمی که خواهش کرد حتماً سری به دفترش بزنم. پذیرفتم. بچه را به مادرم سپردم و رفتم. در حالی که بی‌نهایت رفتاری توأم با احترام داشت، برایم توضیح داد که همه این شک و تردیدها کاملاً بی‌اساس و نادرست است. او گفت که آن شب واقعاً با نادر به رستوران رفته و با هم شام خوردند و ادامه داد که مشکل از شوهرم نیست. مشکل از من است که به راحتی اجازه دادم دیگران زندگی خصوصی ما را رصد کنند. وضعیت کاری شوهرم و روابط خانوادگی‌مان را



دستمایه حرف‌های خاله زنی قرار دهند و با شایعه‌سازی آرامش روانی ما را به هم بریزند. بعد هم از رفتار صحیح حرف زد و اینکه با شناختی که از همسرم داشتم نباید مرتکب این اشتباه می‌شدم. باید همان اول از هرکسی که مغرضانه شایعه پراکنی می‌کرد، دور می‌شدم و اجازه نمی‌دادم کار به اینجا بکشد. در نهایت هشدار داد که اگر با همین فرمان برانم، به زودی به بیراهه می‌رسم و زندگی مشترکمان را نابود می‌کنم. در این وسط، بزرگترین قربانی دخترک کوچکمان است که گرفتار می‌شود. قلبم از تصور این اتفاق لرزید.

آن روز مثل یک پدر و دختر حسابی با هم حرف زدیم. برایش درددل کردم و بعد تصمیم گرفتم از مشاوره که معرفی کرده بود، وقت ویزیت بگیرم.

شرکت در جلسات مشاوره کمک خیلی خوبی بود، اما حالا به نظر می‌رسید که کار از کار گذشته است. چون نادر برایم درخواست طلاق فرستاده و از وقتی که چشمم به این برگه لعنتی افتاد، از شدت یأس و خستگی، از پا درآمدم.

امانه... من تسلیم نخواهم شد. خودم مرتکب این اشتباه شدم، خودم هم درستش می‌کنم. باید از جا بلند شوم؛ دستی به سرو صورتم بکشم، خانه را مرتب کنم، غذای مورد علاقه‌اش را بار بگذارم و با او تماس بگیرم.

در دلم امید موج می‌زند و می‌دانم که می‌آید. می‌دانم که هنوز هم دوستم دارد. رؤیابافی نمی‌کنم اما دلم می‌گوید که مرا می‌بخشد و ما بر ویرانه‌های زندگی‌مان، دنیای تازه‌ای را می‌سازیم. زندگی مشترکی که دیگر هیچ دروغ و هیچ شایعه‌ای پایه و اساس آن را سست نخواهد کرد. هرچند خیلی چیزها خراب شده ولی همه چیز را از نو می‌سازم و یقین دارم که اعتماد از دست رفته باز هم ترمیم می‌شود و صمیمیت گذشته دوباره شکل خواهد گرفت. خدا کند برای شروع دیر نشده باشد...

# تکنیک سنگ خاکستری

«راهبردهای مقابله با شایعه پراکنی  
و پیامدهای خطرناک آن»

دکتر مصطفی اقلیما

رئیس انجمن علمی مددکاری اجتماعی

یکی از مشکلاتی که منجر به ایجاد تنش و اختلاف و در بدترین حالت ازهم پاشیدن زندگی مشترک می‌شود؛ شایعات خانوادگی است. شایعاتی که معمولاً به دلایلی مانند رقابت، حسادت، اختلافات ایدئولوژیکی، فکری و یا مسائل مالی و از همه مهم‌تر نبود ارتباط مؤثر در فامیل شکل می‌گیرد و هدف از انتشار این شایعات توسط فرد شایعه‌ساز؛ شکستن حرمت و خدشه‌دار کردن ارزش و

احترام فرد یا خانواده‌ای است که در معرض دروغ‌پردازی و اتهام قرار گرفته‌اند.

اگرچه روش‌های کارآمدی برای مقابله با این پدیده وجود دارد اما یکی از بهترین شیوه‌ها، بی‌تفاوتی و بی‌توجهی نسبت به این موضوع است. شیوه‌ای که در روانشناسی و در علوم رفتاری؛ «تکنیک سنگ خاکستری» نام دارد.

تکنیک «سنگ خاکستری» یک رویکرد استراتژیک و یکی از روش‌های رفتاری در روان‌شناسی ارتباطات و سلامت روان است که در مواجهه با افراد مشکل‌ساز و سوءاستفاده‌گر به کار گرفته می‌شود. این تکنیک ضمن تعیین حد و مرزها؛ با بی‌توجهی، عدم واکنش و نادیده گرفتن فرد آزاردهنده، در مواردی راه‌حل مناسبی برای برخورد با این معضل است. در این روش، فرد در مواجهه با شخص آزارگر، مثل یک سنگ خاکستری رفتار می‌کند. یعنی خسته‌کننده، بی‌هیجان، و بدون واکنش عاطفی.

هدف این است که فرد سوءاستفاده‌گر، علاقه‌اش را به آزار دادن دیگران از دست بدهد.

یک گروه از این افراد مشکل‌ساز؛ شایعه‌پردازان در فامیل هستند. آدم‌های بی‌اخلاق، فرصت‌طلب و کژاندیشی که به دنبال اهداف و منافع شخصی و گاه حتی غیرانسانی خود، دیگران را مورد تهمت و افترا قرار می‌دهند و با اعتبار و حیثیت آنان بازی می‌کنند. با توجه به گسترش این پدیده در

سطوح مختلف، در این نوشتار به بررسی ابعاد مختلف این پدیده در فضای خانواده می‌پردازیم و راهبردهای مقابله با این مشکل را مورد واکاوی قرار می‌دهیم.

## شایعات خانوادگی، علل، پیامدها و راهکارهای مقابله

شایعات خانوادگی، مرز باریکی بین حقیقت و دروغ هستند. اطلاعات مبهم و تأیید نشده‌ای که مورد توجه افراد و



گروه‌های فامیل و یا جمع‌های دوستانه قرار می‌گیرند و معمولاً به صورت شفاهی از فردی به فرد دیگر و یا از خانه‌ای به خانه دیگر انتقال می‌یابند و بی‌آنکه دلیل و مدرکی برای اثبات ادعاهای مطرح شده وجود داشته باشد، ممکن است مورد پذیرش هم قرار بگیرند.

این پدیده که معمولاً موقت و زودگذر است، ابعاد گوناگونی دارد. گاهی در ابعاد کلان، در سطح جامعه منتشر می‌شود و ممکن است افکار عمومی را تحت تأثیر قرار دهد (اگرچه

پیرامون مسئولین و مدیران جامعه باشد) و گاهی هم در فضای محدود یک خانواده و یا در جمع‌های فامیلی صورت می‌گیرد و می‌تواند حتی عامل شروع یک اختلاف عمیق باشد و یا به تعارضات موجود در خانواده دامن بزند. به هر جهت شایعات خانوادگی می‌توانند اثرات مخربی مانند تخریب روانی و افشاندن تخم بی‌اعتمادی در کانون خانواده را در پی داشته باشد. این معضل به خصوص در دوره مدرن فعلی، با توسعه شبکه‌های اجتماعی، به یکی از مسائل بارز در زندگی روزمره تبدیل شده است.

## شایعه پراکن‌ها چه کسانی هستند؟

آن‌ها در واقع همان افراد ناآرام و غیرقابل اعتمادی هستند که به دلایل مختلفی مانند خشم و ناراحتی از پیشرفت دیگران، تمایل به برتری، نارضایتی از وضعیت فعلی خود، ترس از رقابت، حس کمبود و غیره؛ خواسته یا ناخواسته با پخش خبری که صحت و سقم آن معلوم نیست؛ باعث ناراحتی و آزرده‌گی دیگران می‌شوند. این افراد در خانواده و فامیل و یا در جریان تعاملات دوستانه؛ به دخالت در امور دیگران می‌پردازند و با ایجاد تنش و تشدید ناسازگاری، و دخالت در روابط شخصی آنان، ارزش و موفقیتشان را زیر سؤال می‌برند و در مواردی با شعله ور کردن آتش اختلاف حتی توانایی انجام بسیاری از امور و تفکر کارآمد را نیز از آن‌ها سلب می‌کنند. در نهایت آنچه که برجا می‌ماند، تشویش

ذهنی، آشفتگی‌های روحی و بیماری‌های روان تنی مثل سردرد، احساس ضعف و خستگی مداوم و اختلالات گوارشی است آن‌هم در کنار انبوهی از تردیدها و ابهاماتی که می‌تواند خود منشأ مسائل زیادی شود.

## چرا بعضی از افراد به شایعه پراکنی می‌پردازند؟

شایعه‌سازان در جمع‌های خانوادگی؛ اغلب کسانی هستند که به احتمال زیاد تجربیات کودکی سختی داشته و با والدینی زندگی می‌کردند که رفتار مناسبی نداشتند. والدینی که نسبت به روش‌های تربیتی صحیح از آگاهی لازم برخوردار نبودند. **لذا به چند دلیل اقدام به شایعه‌پراکنی می‌کنند:**

### حسادت

حسادت یکی از بزرگ‌ترین دلایل شایعه پراکنی است و افراد حسود عموماً در حسرت آن دسته از ویژگی‌ها و داشته‌هایی به سر می‌برند که خود فاقد آن می‌باشند. مثل هوش و استعداد، وضعیت مالی خوب و امکانات رفاهی مناسب، جایگاه مورد قبول اجتماعی و شغلی، ازدواج موفق و یا روابط خانوادگی مطلوب و ...

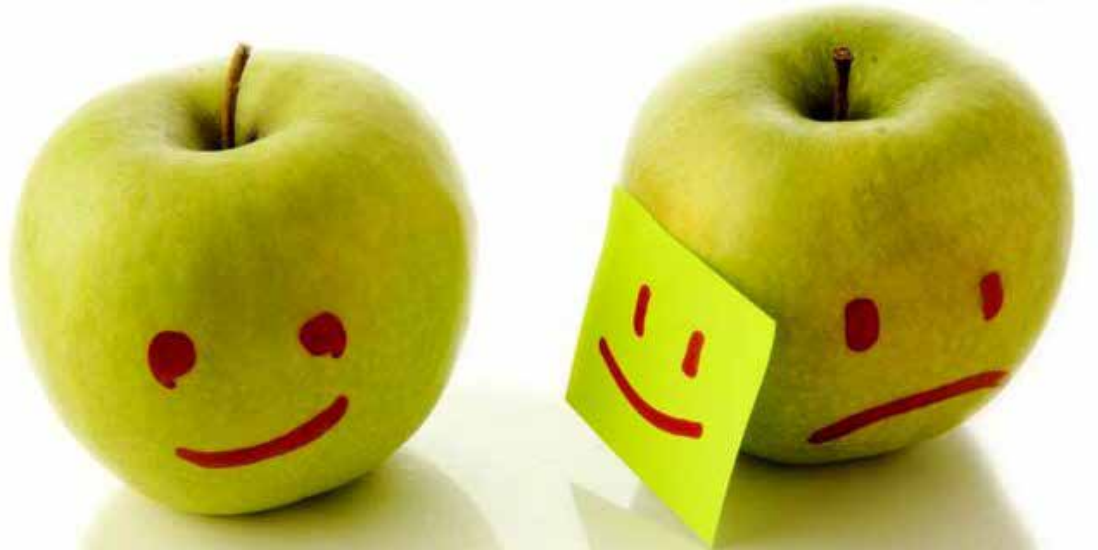
### ضعف در اعتماد به نفس

کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، گاهی به جای تمرکز بر رشد فردی و تقویت عزت نفسشان؛ خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و از موفقیت اطرافیان‌شان آزار می‌بینند.

سپس سعی می‌کنند با شایعات بی‌پایه و اساس، به این موفقیت ضربه زده و احساس نارضایتی خود را به نوعی تسکین دهند. یعنی به جای اینکه خود را به دیگرانی که برتر می‌انگارند، برسانند؛ آن‌ها را به پایین می‌کشانند!

## چشم و هم چشمی و رقابت جویی

چشم و هم چشمی نوعی رقابت ناسالم است و کسی که درگیر این پدیده ناخوشایند می‌شود، اگر نتواند در این رقابت بیمارگونه به برتری برسد، از هر حربه‌ای از جمله شایعه‌سازی، برای آسیب زدن به فرد یا خانواده مورد نظرش استفاده می‌کند.



همانطور که اشاره شد، این افراد در مواقع بسیاری تربیت نادرستی داشته و از رفتارهای نامناسب والدینشان الگو گرفته‌اند. تحقیقات نیز حاکی از آن است که ویژگی‌هایی مانند حسادت، خودکم بینی یا عقده حقارت و تهمت زدن و شایعه پراکنی در اثر تجربیات و تعاملات اولیه با والدین

و محیط شکل می‌گیرد و منجر به آن می‌شود که افراد شایعه‌ساز برای تسکین این کمبودهای روحی؛ با تهمت و افترا و انتشار خبرهای نادرست، به تعادل عاطفی و آرامش روانی دیگران آسیب‌های گاهاً جبران‌ناپذیری وارد نمایند. موفقیت آن‌ها در این فرآیند، بستگی به زودباوری و ساده‌اندیشی دیگرانی دارد که این شایعات را می‌پذیرند و



با بیان و انتشار آن به بغرنج شدن بیشتر وضعیت کمک می‌کنند. کسانی که در اصطلاحات روانشناختی و به زعم تحلیل‌گران اجتماعی، شایعه‌گو، شایعه‌جو و شایعه‌پذیر نام دارند! پرگو و گزافه‌گو هستند، تعادل احساسی ندارند و به راحتی دیگران را قضاوت می‌کنند؛ رفتارهای هیجانی داشته و از غیبت کردن و باور دروغ‌ها هیچ ابایی ندارند و از

آنجا که بیش از حد کنجکاوی می‌کنند، مدام به زندگی دیگران سرک می‌کشند. به هر جهت وجود و عملکرد شایعه‌پذیرها به اندازه شایعه‌سازها مخرب است.

## راه حل چیست؟

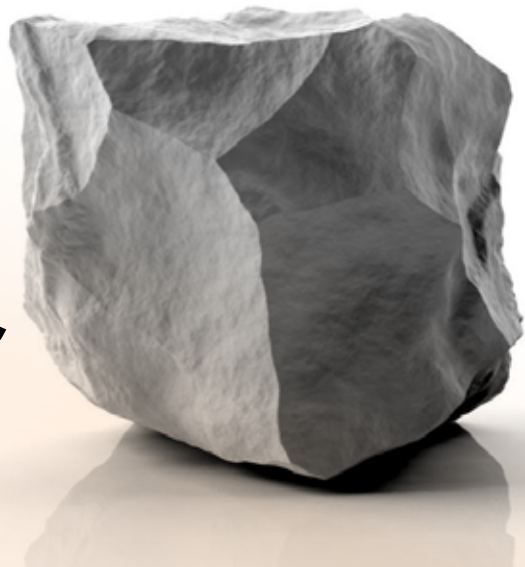
### ◇ شناسایی منبع شایعه و فرد شایعه‌ساز

نخست منبع شایعه و فرد شایعه‌ساز را شناسایی کنید و سپس با توضیح صحیح پیرامون کذب بودن آن شایعه، به بیان حقیقت پردازید. فهمیدن ریشه شایعه به شما کمک می‌کند تا به درستی آن را مدیریت کنید و اگر که شایعات منتشر شده تأثیر منفی در خانواده گذاشته و سوء تفاهم‌هایی را ایجاد کرده است؛ برقراری یک گفتگوی صریح و بدون پیش‌داوری با اعضاء می‌تواند به رفع ابهامات کمک کند و زمینه‌ساز شفافیت شود.

### ◇ استفاده از تکنیک «سنگ خاکستری»

این تکنیک، مبتنی بر این اصل است که یکی از روش‌های مقابله با شایعه‌سازها، بی‌اعتنایی و نادیده گرفتن آنهاست. یعنی شما باید آرام باشید، در برابر تحریک‌ها و رفتارهای آزاردهنده؛ بی‌هیجان، بی‌تفاوت و خنثی واکنش نشان دهید و مانند یک سنگ خاکستری که هیچ جذابیتی ندارد، عکس‌العملی از خود بروز ندهید. این روش در مواردی که شایعات پخش شده

**در برابر تحریک‌ها و  
رفتارهای آزاردهنده؛  
بی‌هیجان، بی‌تفاوت و  
خنثی واکنش نشان دهید**



چندان تأثیری در زندگی خصوصی شما ندارد و یا فرد شایعه‌ساز نه با هدف انتقام، بلکه برای جلب توجه و یا از سر عادت به غیبت می‌پردازد، کاربرد دارد.

## ◇ کنترل احساسات و حفظ آرامش

نوع برخورد شما در مواجهه با شایعات، اهمیت زیادی دارد. اگر کنترل خشم‌تان را از دست بدهید و مستقیم با شایعه‌ساز و شایعه‌پراکن درگیر شوید، شاید نتوانید کذب این موضوع را ثابت کنید.

اگر سکوت کنید و واکنشی نشان ندهید، این پیام را منتقل می‌کنید که باز هم می‌توانید مورد سوءاستفاده قرار بگیرید.

چنانچه قصد مقابله به مثل را داشته باشید و شما هم بخواهید با شایعه‌سازی فرد مشکل‌ساز را تنبیه کنید، ارزش‌های اخلاقی‌تان را نادیده می‌گیرید و خود را با او

هم طراز می‌کنید. در حالی که بهتر آن است که با صداقت در مسیر ارزش‌ها و استعدادهای شخصی خودتان حرکت کنید. بنابراین روش مؤثر این است که ضمن کنترل احساساتتان، از واکنش‌های لحظه‌ای پرهیزید و با برنامه‌ریزی و درایت به فکر راه‌حل باشید. واکنش‌های عصبی و عکس‌العمل هیجانی می‌تواند شرایط را پیچیده‌تر کند و به گسترش شایعه بینجامد. سعی کنید با منطق و آرامش به حل موضوع بیندیشید.

## ◇ از فردی بی‌طرف و مورد احترام کمک بگیرید.

کسی که درگیری عاطفی با مشکل پیش آمده را ندارد و در جمع فامیل از احترام خاصی نیز برخوردار است، می‌تواند با دخالت در این موضوع و تأیید کذب بودن شایعات مطرح شده به حل مسئله کمک نموده و تعادل را برقرار کند. پس از بزرگترهای فامیل و آنان که قابل اعتمادند، درخواست کمک کنید.



## ◇ به شایعات ضعیف واکنش ندهید اما نسبت به شایعات قوی و اثرگذار بی تفاوت نباشید.

وقت و انرژی خود را صرف شایعات ضعیف نکنید. اما از آنجا که برخی از شایعات منفی می‌توانند تأثیرات عمیق و ماندگاری بر روابط خانوادگی بگذارند؛ نسبت به این شبهه‌ها واکنشی منطقی نشان دهید. چون سکوت و بی تفاوتی موجب افزایش شک و شبهه شده و به تردیدهای موجود پروبال بیشتری می‌دهد. بنابراین باید به سرعت به آن‌ها پاسخ دهید و از نشر اطلاعات نادرست جلوگیری کنید. یعنی با تکذیب به موقع و تأکید بر حقایق به مهار چنین شایعاتی پردازید. به جای خشم و عصبانیت یا سکوت و بی تفاوتی، بر بیان حقایق متمرکز شوید و با ارائه شواهد و اطلاعات دُرست؛ به روشن شدن موضوع کمک کنید. برای



تحقق این هدف از بیانی واضح و شفاف استفاده نمایید و در مورد تکذیب شایعه توضیحات مستندی را ارائه کنید.

◇ **از شایعه سازان و شایعه پراکن‌های حرفه‌ای فاصله بگیرید.**

گاهی ابعاد شایعه آن‌چنان گسترده است که ممکن است خانواده را تا مرز طلاق پیش ببرد؛ اختلافات عمیق و ریشه‌داری را در فامیل ایجاد کند و یا با وارد کردن اتهامات بزرگ، به شهرت و اعتبار اجتماعی افراد صدمه وارد کند. حتی‌الامکان سعی کنید از افرادی که توانایی ساختن چنین شایعاتی را دارند، فاصله بگیرید. اما در مواردی شاید لازم باشد که این افراد مغرض و مشکل ساز را مورد تنبیه قرار دهید. به یاد داشته باشید که در این مسیر قانون‌گذاران و مقامات قضایی کشور، همواره از افراد بی‌گناهی که آرامش، آبرو و اعتبارشان به ناحق خدشه‌دار شده است؛ حمایت می‌کنند. پس بایک وکیل خبره مشورت کنید تا از حقوق خود آگاه شده و در صورت لزوم اقدامات قانونی لازم را برای تنبیه و مجازات فرد خاطی انجام دهید.

**در خاتمه تأکید می‌کنیم اگر موضوع آنقدرها بزرگ نیست، با تکنیک مؤثر سنگ خاکستری، بی‌تفاوت از کنار شایعات و شایعه پراکن‌ها عبور کنید و حضورشان را نادیده بگیرید.**

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.

# ۷ اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج

امید نجیمی گشتاسب | زوج درمانگر



همه انسان‌ها می‌خواهند رابطه‌ای سرشار از عشق و محبت را تجربه کنند اما این همه ماجرا نیست. باید بدانید که عشق و احساسات اولیه آن، برای شروع یک رابطه خوب ضروری است. اما اقدامات و کارهایی که پس از آن انجام می‌دهیم، به رابطه عمق می‌بخشد و تداوم آن را تضمین می‌کند. ازدواج رابطه‌ای است که هر دو طرف تصمیم می‌گیرند تا وارد یک ارتباط متعهدانه و دارای چارچوب شوند. به همین دلیل موفقیت در ازدواج نیازمند توجه و مراقبت از رابطه است. در نظر داشته باشید زوج‌هایی که رابطه زناشویی شاد و رضایت بخشی دارند، ضرورتاً باهوش‌تر، ثروتمندتر، و از لحاظ روانشناسی زرنگ‌تر نیستند. در واقع این زوج‌های خوشبخت توانسته‌اند توازن خوبی در زندگی روزمره‌شان برقرار و اجازه نداده‌اند افکار و احساسات منفی‌شان درباره یکدیگر، روی افکار و احساسات مثبت آن‌ها تأثیر بگذارد. اگر در رابطه زناشویی‌تان مشکل داشته‌اید یا در حال حاضر مشکل دارید، احتمالاً توصیه‌های مختلفی دریافت کرده‌اید. گاهی اوقات به نظر می‌رسد همه کسانی که متأهل بوده‌اند فکر می‌کنند راز تضمین عشق ماندگار را می‌دانند. شاید بزرگترین خیال باطلی که وجود دارد این است که برقراری ارتباط و صحبت کردن و به طور اخص توانایی حل اختلافات، راه مطمئن رسیدن به رابطه یک عشق عالی و یک رابطه زناشویی شاد و ماندگار است.

اکثر زوج‌ها وقتی سر موضوعی اختلاف پیدا می‌کنند، هر یک از طرفین خود را آماده می‌کنند که در این نبرد برنده شوند. زن و مرد آن قدر روی اینکه چقدر احساساتشان جریحه‌دار شده است و روی اثبات اینکه حق با آن‌هاست و همسرشان اشتباه می‌کند یا روی رفتار غیرمسئولانه تمرکز می‌کنند که ارتباط کلامی بین آن‌ها پویایی‌اش را از دست می‌دهد و یا کلاً از بین می‌رود. بنابراین ظاهراً منطقی است که گوش دادن به نقطه نظرات یکدیگر با خونسردی و همراه با عشق می‌تواند باعث شود زن و مرد به راه‌های مورد توافق طرفین برسند و دوباره آرامش را در رابطه زناشویی به دست آورند.

در اکثر مواقع وقتی یک رابطه زناشویی خوب است، افراد آن را یک پیش فرض می‌دانند و کمتر به فکر این



هستند که آن را تقویت کرده و آن را پرورش دهند یا قدر آن را دانسته و به اندازه کافی برای آن ارزش و احترام قائل شوند.

بنابراین زوال یک رابطه زناشویی را می‌توان با شروع‌های ناملایم، و طغیان مکرر عواطف منفی که به واسطه حضور شدید چهار سوار تباهی رابطه زناشویی (انتقاد، توهین و تحقیر، حالت تدافعی، تبدیل شدن به دیوار سنگی) در جریان مشاجره‌ها رُخ می‌دهد، پیش‌بینی کرد. اگرچه هریک از این عوامل می‌تواند به تنهایی طلاق را پیش‌بینی کند، معمولاً در یک رابطه زناشویی ناشاد این عوامل به طور همزمان و یکجا حضور دارند.

رخ دادن مکرر طغیان عواطف منفی به دو دلیل به جدایی و طلاق منجر می‌شود. اول اینکه طغیان‌های مکرر نشانه این است که حداقل یکی از طرفین وقتی با دیگری برخورد می‌کند استرس عاطفی شدیدی را تجربه می‌کند. دوم اینکه تغییرات فیزیکی که به واسطه احساس جاری شدن سیلاب عواطف منفی به وجود می‌آید (افزایش ضربان قلب، عرق کردن و نظایر آن)، ناگزیر مانع از این می‌شود که زن و شوهر بحث مولدی داشته باشند و بتوانند مسأله‌ای را حل کنند.

با تجزیه و تحلیل اختلافی که بین زوج پیش آمده است،

می‌توان درک درستی از الگویی که آن‌ها تمایل دارند از آن پیروی کنند به دست آورد. بخش مهم و عمده این الگو این است که آیا **«تلاش‌های جبرانی»** آن‌ها موفق می‌شود یا شکست می‌خورد. تلاش‌های جبرانی، تلاش‌هایی هستند که زوجها انجام می‌دهند تا تنش به وجود آمده را کاهش دهند.

وقتی یک رابطه تحت تأثیر جو منفی قرار می‌گیرد، نه تنها زندگی مشترک زمان حال و آینده آن‌ها را در معرض خطر قرار می‌دهد، بلکه گذشته آن‌ها نیز دچار مشکل می‌شود.

هفت اصل اخلاقی کلیدهایی کاربردی و مؤثر برای دستیابی به ازدواجی موفق محسوب می‌شوند. از دوستی عمیق گرفته تا تعهد همیشگی، هر کدام از این اصول به شما کمک می‌کند تا رابطه‌ای مستحکم و معنادار بسازید. می‌توان گفت آشنایی با این اصول، شما را برای ازدواجی مستحکم و پربار آماده می‌کند.

## اصل اول

### نقشه عشقی‌تان را ایجاد و گسترش دهید

زوج‌هایی که از هوش عاطفی بالایی برخوردار هستند، کاملاً با هم صمیمی هستند که این حالت را «نقشه عشقی» می‌نامند. بدون یک نقشه عشقی، نمی‌توانید واقعاً ادعا کنید، همسران را می‌شناسید. و اگر واقعاً



یکدیگر را نشناسید، چگونه می‌توانید حقیقتاً یکدیگر را دوست داشته باشید و به هم عشق بورزید؟ دوستی پایدار یکی از مهم‌ترین اصول در هفت اصل اخلاقی برای ازدواج است. این اصل بر اهمیت ایجاد دوستی قوی میان زوجین تأکید دارد، زیرا دوستی نه تنها زمینه‌ساز محبت و اعتماد است، بلکه به عنوان پایه‌ای اساسی برای رشد و پایداری رابطه عمل می‌کند.

در واقع، دوستی پایدار به این معناست که زوج‌ها به جای صرفاً یک رابطه عاشقانه، نوعی پیوند دوستانه و عمیق نیز با یکدیگر برقرار کنند. این دوستی شامل احترام به یکدیگر، لذت بردن از همراهی، درک متقابل از نیازها و علایق شریک زندگی است. بر این اساس وقتی زوج‌ها دوستی عمیقی را در رابطه خود پایه‌گذاری

می‌کنند، در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌های زندگی زناشویی توانایی بیشتری در حل مشکلات و مدیریت اختلافات خواهند داشت. بطور کلی در این اصل تأکید بر ایجاد و دست‌یابی به یک تصویر کلی در ذهن‌تان از دنیای مطلوب خود و شریک زندگی‌تان است. این کار را می‌توانید با پرسیدن سوالاتی از همدیگر انجام دهید. بطور مثال در حال حاضر من و همسرم چه نگرانی‌هایی داریم؟ یکی از بزرگترین ترس‌های من و همسرم و بدترین اتفاقی که می‌ترسیم رخ دهد چیست؟ یکی از دغدغه‌ها و نگرانی‌های من و همسرم چیست؟ شخصی که می‌خواهید بشوید را توصیف کنید. چه مواردی در مورد خودتان وجود دارد که بیش از همه دوست دارید تغییر دهید؟ چه رؤیاهایی داشته‌اید که نتوانسته‌اید محقق کنید؟

این اصل از هفت اصل اخلاقی برای ازدواج، همچنین بر روی ایجاد یک فضای صمیمی و امن تأکید می‌کند، جایی که هر دو نفر بتوانند بدون ترس از قضاوت یا بی‌اعتنایی، خود واقعی‌شان را نشان دهند و به احساسات و نیازهای یکدیگر احترام بگذارند. با داشتن چنین دوستی عمیقی، رابطه نه تنها ماندگار، بلکه رضایت‌بخش‌تر و با دوام‌تر خواهد بود.

**اصل دوم**

## علاقه و تحسین را پرورش دهید

احترام متقابل و ارزش گذاری به فردیت افرادی که از اصول کلیدی در هفت اصل اخلاقی برای ازدواج موفق است. این اصل به اهمیت احترام گذاشتن به فردیت هریک از زوجین و ارزش گذاری به احساسات و نظرات آنها اشاره دارد. در یک رابطه موفق، هر فرد باید احساس کند که نظرات، باورها، و احساساتش مورد توجه و احترام قرار می گیرد.

بر اساس هفت اصل اخلاقی گاتمن برای ازدواج، احترام



متقابل به معنای پذیرش تفاوتها و دیدگاههای گوناگون شریک زندگی است. این اصل کمک می کند که زوجین بتوانند بدون ترس از قضاوت یا انتقاد، خود

را به طور کامل در رابطه نشان دهند. با ایجاد فضایی که هر دو نفر احساس کنند که ارزشمند هستند، رابطه به سطح عمیق‌تری از درک متقابل و نزدیکی می‌رسد. این احترام به فردیت به معنای این است که هر فردی اجازه دارد افکار و احساسات مستقل خود را داشته باشد، و زوجین به جای تلاش برای تغییر یکدیگر، به تفاوت‌هایشان احترام می‌گذارند. وقتی این احترام متقابل در رابطه وجود داشته باشد، اعتماد و امنیت نیز تقویت می‌شود.

گاتمن تأکید می‌کند که بارعایت این اصل، زوج‌ها نه تنها از تنش‌ها و اختلافات احتمالی دور می‌شوند، بلکه ارتباط عمیق‌تری نیز با یکدیگر برقرار می‌کنند که به طولانی‌تر شدن و پایداری رابطه منجر می‌شود. این کار را می‌توانید با پرسیدن سوالاتی از همدیگر انجام دهید. بطور مثال توضیح دهید



شما دو نفر چگونه همدیگر را دیدید و با هم آشنا شدید. آیا چیز بخصوصی در مورد همسر شما وجود داشت که باعث شد برجسته و متفاوت از سایرین جلوه کند؟ اولین صورتان در مورد همسر چه بود؟ درباره این صحبت کنید که چطور تصمیم به ازدواج گرفتید بین همه افرادی که در دنیا بودند چه چیز باعث شد به این نتیجه برسید که این شخص همان کسی است که واقعاً دوست دارید با او ازدواج کنید؟ وقتی به سال‌های گذشته نگاه می‌کنید چه لحظاتی بعنوان لحظات واقعاً شاد در زندگی زناشویی‌تان وجود داشته است؟ حال که پس از سال‌ها به عقب نگاه می‌کنید چه دقایقی بعنوان اوقاتی که زندگی مشترک شما شرایط واقعاً سختی داشته است برجسته است؟ آیا کارهایی هست که زمانی برای هر دوی شما لذت بخش بود اما مدتی است که دیگر انجام نمی‌دهید؟ درباره با هم صحبت کنید که چرا فکر می‌کنید بعضی زندگی‌های مشترک موفق می‌شود و بعضی دیگر شکست می‌خورد؟ با هم در مورد رابطه زناشویی پدر و مادرتان صحبت کنید به نظر شما زندگی شما خیلی شبیه به آن‌هاست یا اینکه بسیار متفاوت از آن‌هاست؟ با هم تصمیم بگیرید بین زوج‌هایی که می‌شناسید کدام یک به خصوص زندگی زناشویی شادی دارند و کدام یک به خصوص

زندگی زناشویی ناشادی دارند چه چیزی در مورد این زندگی‌های زناشویی خوب و بد متفاوت است؟ و... اگر علاقه در رابطه شما به تدریج در حال کم شدن است راه برگرداندن آن تشخیص اهمیت عامل علاقه و تحسین است. علاقه و تحسین پادزهر توهین و تحقیر (به عنوان یکی از چهار سوار تباهی رابطه زناشویی) در زندگی زناشویی شماست. اگرچه این تمرین ممکن است در ابتدا قدری مسخره و غیرقابل قبول به نظر بیاید اما این تمرین بر پایه تحقیقات وسیعی که در زمینه قدرت تمرین افکار مثبت صورت گرفته طراحی شده است.

### اصل سوم

### به یکدیگر رو کنید، نه به سمت دیگر

قدرت گفتگو و برقراری ارتباط صادقانه یکی از مهم‌ترین جنبه‌ها در هفت اصل اخلاقی گاتمن برای ازدواج است. این اصل بر اهمیت داشتن ارتباط باز و صادقانه میان زوجین تأکید دارد. برقراری گفتگویی مؤثر، زمینه‌ساز حل مسائل و درک بهتر از یکدیگر می‌شود و به‌طور مستقیم به تقویت رابطه کمک می‌کند.

در هفت اصل اخلاقی گاتمن برای ازدواج موفق، گفتگو به عنوان ابزاری برای ارتباط مؤثر شناخته می‌شود که به زوجها امکان می‌دهد تا در موقعیت‌های مختلف احساسات، نگرانی‌ها و دیدگاه‌های خود را به راحتی



و بدون ترس از قضاوت بیان کنند. این نوع ارتباط صادقانه به زوجین کمک می‌کند تا از سوء تفاهم‌ها جلوگیری کرده و مسائل را پیش از تبدیل شدن به مشکلات بزرگ، حل و فصل کنند. این نکته مهم را در نظر داشته باشید که هیچ کس به اندازه همسران شما را نمی‌شناسد. گاهی اوقات توصیه (یا راه حل) شما برای او یا او برای شما ممکن است دقیقاً همان چیزی باشد که مورد نیاز است. با این حال بهترین استراتژی این است که وقتی هریک از شما درباره آنچه از طرف مقابل انتظار دارد حرف بزند. اگر همسر شما دارد درباره ارتقائی که دریافت نکرده است سرو صدا راه انداخته

است می‌توانید چیزی شبیه به این بگویید: «مشخص است که واقعاً از این قضیه ناراحت هستی من چطور می‌توانم کمک کنم آیا نیاز داری من فقط گوش دهم یا از من می‌خواهی با تو درباره اینکه حالا چه کاری باید انجام دهی همفکری کنم؟»

گاتمن همچنین تأکید دارد که گفتگوهای مؤثر و صمیمی نه تنها به حل مشکلات کمک می‌کنند، بلکه باعث رشد مشترک در رابطه می‌شوند. هنگامی که زوجین از طریق گفتگو درک بهتری از یکدیگر پیدا می‌کنند، رابطه‌شان به سطح بالاتری از هماهنگی و تعهد می‌رسد. این ارتباط صادقانه زمینه‌ای است که در آن هر دو طرف می‌توانند



نه تنها بر روی مشکلات فعلی کار کنند، بلکه برای اهداف و رشد بلندمدت خود نیز برنامه ریزی کنند.

بنابراین، گفتگو به عنوان یکی از اصول حیاتی در هفت اصل اخلاقی گاتمن برای ازدواج، نه تنها به حل مسائل روزمره کمک می‌کند، بلکه بستر مناسبی برای تقویت ارتباط مؤثر و رشد مشترک میان زوجین فراهم می‌آورد.

داشتن حساب ذهنی اینکه چقدر (به روش‌های کوچک) از لحاظ عاطفی با همسران ارتباط ایجاد می‌کنید می‌تواند منافع زیادی برای زندگی زناشویی‌تان داشته باشد اما برای برخی زوجها اگر حساب بانکی عاطفی‌شان را واقعی کنند این مفهوم برایشان مؤثرتر خواهد بود. برای انجام این کار می‌توانید هربار که در طول روز به همسران توجهی می‌کنید امتیازی را برای خودتان در نظر بگیرید و وقتی از حساب عاطفی‌تان برداشتی کردید آن را از موجودی حساب پس انداز عاطفی‌تان کسر کنید (مثلاً فراموش کردم برای او خرید کنم یا دیر به خانه رسیدم). مراقب باشید که این کار تبدیل به یک رقابت / مسابقه یا معامله نشود که در آن شما توازن حساب‌های یکدیگر را مرتب چک کنید زیرا در این صورت اثر عکس خواهد داشت. منظور این است که تلاش کنید به سمت همسران رو کنید حتی زمانی که احساس می‌کنید او قدری مشکل دارد و یا حتی خصمانه رفتار می‌کند.

## اصل چهارم

### اجازه دهید همسران روی شما تأثیر بگذارد

هر ازدواجی یک اتحاد بین دو فرد است که نظرات، ویژگی‌های شخصیتی و ارزش‌های خودشان را در این اتحاد می‌آورند. بنابراین تعجبی ندارد که حتی در زندگی‌های زناشویی بسیار شاد نیز زن و مرد باید با انبوهی از مقوله‌های زناشویی دست و پنجه نرم کنند. برخی اختلافات صرفاً آزاردهنده‌های جزئی و ناچیز هستند اما برخی دیگر می‌توانند تا حد زیادی پیچیده و شدید یا حاد باشند. همه اختلافات زناشویی از مزاحمت‌های عادی گرفته یا جنگ‌های همه‌جانبه در یکی از دو دسته قرار می‌گیرند یا می‌توان آن‌ها را حل کرد و یا دائمی هستند (یعنی برای همیشه به نحوی از انحاء بخشی از زندگی مشترک شما خواهند بود). هنگامی که قادر باشید این دو نوع مهم اختلافات را تشخیص داده و تعریف کنید، قادر خواهید بود با توجه به این که کدامیک از این دو نوع اختلاف را دارید استراتژی‌های مناسبی برای رویارویی با این اختلافات اتخاذ کنید.

مشکلات دائمی؛ متأسفانه بیشتر اختلافات زناشویی جزو این دسته هستند. مشکلات قابل حل؛ این مشکلات ممکن است در مقایسه با مشکلات غیرقابل حل نسبتاً

ساده به نظر برسند اما می‌توانند باعث ناراحتی‌های بسیاری بین زن و مرد شود این‌که بگوییم مسئله‌ای قابل حل است به تنهایی باعث نمی‌شود آن مسئله حل شود وقتی یک مشکل حل شدنی باعث تنش زیاد بین زن و مرد می‌شود این بدین خاطر است که آن‌ها روش‌های مؤثر غلبه بر آن‌ها را یاد نگرفته‌اند اگر شما و همسرتان در یک اختلاف گیر کرده‌اید ممکن است آشکار نباشد که کدام یک از دو نوع اختلاف رو دارید: گیر اختلافی یا مشکل قابل حل. یک راه برای تشخیص مشکل قابل حل این است که مشکلات قابل حل ظاهراً آزاردهنده یا شدید نیستند این بدین خاطر است که وقتی درباره یک مشکل حل نشدنی بحث می‌کنید تمرکز شما فقط روی همان



مشکل یا معضل خاص است هیچ درگیری یا اختلاف زیربنایی پنهانی وجود ندارد که آتش بحث را شعله ورتر کند.



مشکلات زناشویی چه دائمی باشد و چه قابل حل باید در نظر داشت پایه و اساس مدیریت مؤثر هر دو نوع مشکل یکسان است: بیان پذیرش کلی شخصیت همسران. سرشت آدمی باعث می‌شود که تقریباً غیرممکن باشد که توصیه‌های کسی را بپذیرد مگر این‌که احساس کند که آن شخص شما را درک می‌کند.

فرض کنید شما نظر همسران را در مورد رفع اختلافی که با رئیس‌تان دارید را می‌خواهید اگر همسران فوراً شروع کند به انتقاد کردن از شما و اصرار کند که حق با رئیس‌تان است و شما اشتباه می‌کنید احتمالاً از این‌که این موضوع را با او مطرح کرده‌اید احساس پشیمانی خواهید کرد و به احتمال قوی حالت تدافعی به خود می‌گیرید چون احساس می‌کنید به شما برخورد کرده است و احساساتتان جریحه دار شده است.

## اصل پنجم

### مشکلات قابل حل تا ن راه حل کنید (حل تعارض به شیوه سالم)

رویکرد جالب و پرباربردی که برای حل اختلاف توسط بسیاری از درمانگران خانواده توصیه می‌شود این است که تلاش کنید خود را در جایگاه همسران قرار دهید، در حالی که بطور دقیق به صحبت‌های او گوش می‌دهید و سپس با همدلی بیان کنید که به مسئله از دیدگاه او نگاه می‌کنید. این روش، روش بدی نیست البته اگر بتوانید این کار را انجام دهید. بسیاری از زوجها از جمله زوجها شاد نمی‌توانند این کار را انجام دهند بسیاری از افرادی که روابط عاشقانه‌ای دارند وقتی با هم مشاجره می‌کنند از این قوانین تبعیت نمی‌کنند اما با این حال قادرند اختلافاتشان را حل کنند. پنجمین اصل موفقیت در زناشویی را می‌توان تا حدود زیادی در آداب خوب معاشرت کردن خلاصه کرد. این به این معنی است که با همسران مانند یک دوست با احترام برخورد کنید. می‌توان گفت این زوجها برای حل اختلافاتشان از الگوی جدیدی پیروی می‌کنند که در برگزیده مراحل زیر است:

**۱- شروع ملایم گفتگو؛** اگر یک شباهت بین زندگی‌های زناشویی شاد و زندگی‌های زناشویی ناشاد وجود داشته باشد آن مورد این است که در هر دو موقعیت این زن است

که بیش از مرد احتمالاً دارد موضوعی حساس را پیش بکشد و اصرار کند با صحبت کردن مسئله حل شود. اما تفاوت عمده در این دو نوع زندگی زناشویی در طرز مطرح کردن موضوع توسط زن وجود دارد. برای این کار می‌توانید جملات تان را به جای «تو» با «من» شروع کنید در واقع عباراتی که با من شروع می‌شوند معمولاً کمتر انتقادی هستند و باعث می‌شود شنونده کمتر حالت تدافعی به خود بگیرد. مثلاً به جای جمله «تو اصلاً به من توجه نداری» می‌توانید بگویید من احساس می‌کنم که به من توجه نداری. در واقع شما به جای شکایت و قضاوت طرف مقابل تان چیزی که اتفاق افتاده است را توصیف می‌کنید.

## ۲- داشتن تلاش‌های جبرانی و توجه به تلاش‌های جبرانی

**همسرتان؛** منظور استفاده از حرف‌های خاصی هستند که می‌توانید به همسرتان بگویید تا سطح تنش را پایین بیاورید مثل اینکه بگویید لطفاً کمی ملایم‌تر صحبت کن یا اینکه احساس می‌کنم داریم از موضوع پرت می‌شویم و...

## ۳- آرام‌سازی خود و همسرتان؛ بسیار مهم و ضروری

است که از افکار مربوط به این که حق دارید عصبانی باشید و این که قربانی بی‌گناه هستید پرهیز نمایید و قتلان را به انجام کاری آرامش بخش مثل گوش دادن به موسیقی یا انجام حرکات ورزشی بگذرانید.

## ۴- رسیدن به توافق؛ چه از این مسئله خوش تان بیاید چه

خوش‌تان نیاید تنها راه حل مشکلات زناشویی این است که به توافق برسید در یک رابطه صمیمی و دوست‌داشتنی اصلاً عملی نیست که یکی از شما همیشه به روش خودش عمل کند حتی اگر شما به این نتیجه رسیده باشید که حق با شماست و شما درست می‌گویید قبل از این که سعی کنید اختلافی را حل و فصل کنید باید به خاطر داشته باشید که پایه و اساس هر توافقی چهارمین اصل زندگی زناشویی یعنی



پذیرفتن تأثیر همسر است این بدین معناست برای اینکه توافق مؤثر واقع شود نمی‌توانید نسبت به نظرات و خواسته‌های همسرتان ذهن بسته‌ای داشته باشید مجبور نیستید با همه چیزهایی که همسرتان می‌گوید یا بدان اعتقاد دارد موافق باشید اما باید صادقانه از در نظر گرفتن

نظرات همسران استقبال کنید منظور از پذیرفتن تأثیر همسران دقیقاً همین است همان گونه که در قبل عنوان کردیم مردها با پذیرفتن تأثیر همسرشان بیشتر مشکل دارند تا برعکس آن. از همسران بخواهید که به شما کمک کند نظر او را درک کنید.

**۵- تحمل ایرادات یکدیگر؛** اغلب روابط زناشویی به خاطر «فقطای کاش ها» دچار اشکال می شود احساس می کنید که اگر همسران قد بلندتر، پول دارتر، باهوش تر و مرتب تر بود همه مشکلات شما حل می شد. مادامی که این نگرش وجود دارد برطرف کردن اختلافات بسیار دشوار خواهد بود. تنها در صورتی که ایرادات و اشکالات همسران را بپذیرید قادر خواهید بود با موفقیت به توافق برسید. در غیر این صورت همیشه بی قرار خواهید بود چرا که دائماً مشغول برنامه اساسی تغییر دادن همسران خواهید بود. حل اختلاف به تغییر شخص مربوط نمی شود بلکه با مذاکره کردن، پیدا کردن نقاط مشترک و پذیرفتن طرف مقابل و مطابقت دادن خود با او ارتباط دارد.

## اصل ششم

### غلبه کردن بر مشکلات دایمی

می خواهید بچه داشته باشید اما او نمی خواهد. از شما می خواهد که با او در برنامه های مذهبی شرکت کنید اما شما ممکن است علاقه ای به این کار نداشته

باشید. او یک فرد گوشه گیر است و شما علاقمندید هر شب به میهمانی بروید. اگر احساس می‌کنید سر مسأله‌ای که اصلاً حل نمی‌شود گیر کرده‌اید شاید قدری موجب آسایش خاطرتان باشد که بدانید سایر زوجها با اختلافات مشابه با آرامش و اعتماد به نفس برخورد می‌کنند همان گونه که با کمردرد مزمن و آلرژی برخورد می‌کنند. منظور از برطرف کردن گیر در اختلافات این نیست که مسأله را حل کنید بلکه منظور این است که از گیر کردن در مذاکرات به صحبت کردن درباره مشکل انتقال پیدا کنید. برای اینکه راهی از گیر در مذاکرات به بیرون پیدا کنید ابتدا لازم است علت آن را درک کنید تفاوتی نمی‌کند مسأله یک مسأله مقطعی باشد یا یک مسأله دائمی. گیر اختلافی نشان این است که شما برای زندگی‌تان رؤیاهایی دارید که همسران به آن توجه ندارند یا برای آن احترام قائل نیست منظور از رؤیا، امید، آرزو و خواسته‌هایی است که بخشی از هویت شماست و به زندگی شما هدف و معنا می‌دهد.

رؤیاهای ما ریشه در دوران کودکی ما دارند. شما ممکن است آرزوی خلق دوباره بعضی از شیرین‌ترین خاطرات دوران جوانی مربوط به زندگی خانوادگی‌تان را داشته باشید (همچون شام خوردن هر شب در کنار سایر اعضای

خانواده بدون مزاحمت تلویزیون یا تلفن) یا شاید از لحاظ روانی احساس می‌کنید نیاز دارید با تکرار نکردن برنامه‌های خانوادگی دوران کودکی‌تان از خاطرات دردناک آن دوران فاصله بگیرید برای مثال اگر وعده شام در خانواده شما در دوران کودکی اغلب صحنه خصومت و کدورت بین پدر و مادران بوده است ممکن است علاقه نداشته باشید با بقیه اعضای خانواده دور هم شام بخورید. برخی رؤیاهای عمیق عبارتند از: حس آزادی و رها بودن، تجربه آرامش، کشف هویت خود، ماجراجویی، عدالت، کنار آمدن با گذشته خود، شناختن خانواده خود، داشتن حس قدرت، قوی‌تر شدن، توانمندتر شدن، مولدتر بودن و....

همه این رؤیاها زیبا هستند هیچ‌یک از آن‌ها فی‌نفسه برای رابطه زناشویی بد نیست اما اگر مخفی باشند یا همسران برای آن‌ها احترام قائل نباشد ممکن است باعث بروز مشکلاتی شوند. وقتی این اتفاق می‌افتد شما ممکن است یا بر سر آن‌ها با هم جنگ آشکاری را آغاز کنید یا این که ممکن است مبارزه زیرزمینی در بگیرید و به صورت نمادین ابراز شود در حالت دوم زن و مرد ممکن است فکر کنند فقط بر سر این که آیا آخر هفته همیشه برای شام بیرون بروند یا نه با هم درگیر شوند در حالی که موضوع اساسی‌تری در سطحی عمیق‌تر از بحث غذا خوردن در رستوران (به صورت مخفی) وجود دارد. یکشنبه شب جایگاه ویژه‌ای در قلب هر دوی

آن‌ها دارد که به دوران کودکی‌شان برمی‌گردد رؤیای زن این است که باید بیرون شام بخورند چرا که خانواده او هر یکشنبه شب این کار را می‌کرده برنامه‌ای که باعث می‌شد او احساس کند خاص و ویژه است اما برای شوهرش خوردن یک وعده غذا در رستوران هیچ‌گاه به اندازه آشپزی کردن مادر بسیار پر مشغله‌اش برای خانواده اهمیت نداشت. بنابراین بحث خوردن شام در رستوران در مقابل خوردن شام در منزل در واقع نمادی از چیزی است که باعث می‌شد هر یک از آن‌ها احساس کند مورد عشق و توجه خانواده است.

چنانچه در زمینه‌ای در زندگی مشترک‌تان گیر اختلافی پیدا کرده‌اید چه این مسئله بزرگ باشد چه کوچک، اولین قدم این است که تشخیص دهید چه رؤیا یا رؤیاهایی باعث ایجاد اختلاف می‌شود. یکی از مواردی که نشان می‌دهد احتمالاً شما با یک رؤیای پنهان درگیر هستید این است که شما همسران را تنها منبع یک اختلاف زناشویی می‌بینید. برای مثال اگر متوجه شدید چیزی شبیه این می‌گویید که مشکل تنها این است که همسرم آدم بی‌مسئولیتی است یا بیش‌ازحد زیاده‌خواه است این نشانه وجود یک رؤیای پنهان است این مسأله نشان می‌دهد که شما اصلاً متوجه نمی‌شوید که خودتان در ایجاد اختلاف نقش دارید چرا که در واقع اصل مشکل از دید پنهان شده است و قابل رؤیت نیست. آشکار کردن یک رؤیای پنهان و مخفی یک چالش

بزرگ است رؤیای منفی احتمالاً آشکار نخواهد شد تا این که احساس کنید رابطه زناشویی تان مکانی امن برای صحبت کردن درباره آن است به همین خاطر به خصوص مهم است که برای اینکه رابطه دوستی با همسر تان را تقویت کنید ابتدا روی سه اصل اول که ابتدای مقاله مطرح کردیم کار کنید. زوج‌هایی که در رابطه زناشویی انتظارات سطح بالایی دارند به احتمال قوی اتحادهای عمیق و رضایت‌بخش تری نسبت به کسانی دارند که انتظارات سطح پایین تری دارند.

هنگامی که هر دوی شما رؤیاهایی را که باعث پیدایش گیر اختلافی شده است را درک کردید وقت آن است درباره آن صحبت کنید. هریک از شما ۱۵ دقیقه به عنوان صحبت کننده و ۱۵ دقیقه بعنوان شنونده وقت می‌گیرد. سعی نکنید مسأله را حل کنید. هدف این است صرفاً بفهمید چرا هریک از شما نسبت به موضع خودش بر سر این مسأله تا این حد احساس شدیدی دارد. مثلاً من دوست دارم بدونم چرا این قضیه تا این حد برات اهمیت داره؟ درباره این موضوع چه عقیده‌ای داری؟ این چیزها چه معنا و اهمیتی برای تو دارند. ممکن است بیش از یک جلسه وقت بخواهد تا بتوانید بر گیرهای اختلافی غلبه کنید. در اینجا هدف این است که سعی کنید روحیه قدردانی و شکرگزاری از همه چیزهایی که دارید را ابراز کنید.

## اصل هفتم

### تعهد همیشگی، پیوندی محکم بر اساس مسئولیت و وفاداری

تعهد همیشگی، پیوندی محکم بر اساس مسئولیت و وفاداری یکی از اصول بنیادین در هفت اصل اخلاقی گاتمن برای ازدواج است. این اصل به اهمیت پایبندی به تعهدات و مسئولیت‌ها در روابط زناشویی اشاره دارد و بر اساس وفاداری و حمایت متقابل بنا شده است. رابطه زناشویی همه‌اش بچه بزرگ کردن، تقسیم کار و داشتن رابطه زناشویی نیست. زندگی زناشویی هم چنین یک جنبه معنوی دارد که با خلق یک زندگی درونی باهم و ایجاد یک فرهنگ که از لحاظ نمادها و برنامه‌های آیینی غنی همراه است. موفقیت در ایجاد فرهنگ مشترک به معنی این نیست که زن و مرد در همه جوانب فلسفه زندگی کاملاً باهم موافق هستند بلکه به معنی اینکه آن‌ها راهی برای احترام گذاشتن به رؤیاها و آرزوها و اهداف یکدیگر پیدا می‌کنند. هر چند ممکن است همیشه آن رؤیا را بعنوان رؤیایی مشترک نپذیرند. زوجین هر چه بیشتر بتوانند در زندگی مشترکشان معنای واحدی پیدا کنند رابطه آن‌ها غنی‌تر، عمیق‌تر و ارزشمندتر خواهد شد.

گاتمن تأکید می‌کند که تعهد همیشگی به معنای عدم

وجود چالش یا تنش در رابطه نیست، بلکه به معنای آمادگی برای کار کردن بر روی رابطه و مقابله با مشکلات به صورت مشترک است. این نوع تعهد باعث می‌شود که زوجین به جای فرار از مشکلات، به یکدیگر نزدیک‌تر شوند و در فرآیند حل مشکلات، رشد کنند.

علاوه بر این، وفاداری به یکدیگر و احترام به ارزش‌ها و اهداف مشترک، موجب می‌شود که زوجین بتوانند یکدیگر را در مسیر رسیدن به اهداف فردی و مشترک تشویق و حمایت کنند. این پیوند محکم به افزایش رضایت زناشویی و طول عمر رابطه کمک می‌کند.

### نتیجه‌گیری

هیچ کتاب یا روان درمانگری نمی‌تواند همه مشکلات زناشویی شما را حل کند اما با گنجاندن این هفت اصل در زندگی زناشویی‌تان شما واقعاً می‌توانید مسیر رابطه را تغییر دهید. حتی یک تغییر کوچک و ظریف در قوس رابطه زناشویی‌تان می‌تواند در طول زمان تأثیر مثبت و چشمگیری داشته باشد. مشکل فقط این است که باید روی این تغییر همچنان پیش بروید و متوقف نشوید.

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.

# اعتیاد یا فرار از واقعیت

دکتر مریم رئوفی | روان‌شناس





انتظار ما از زندگی این است که همه چیز عادلانه و منصفانه باشد اما برخلاف تصویری که داریم شرایط زندگی همراه با بروز اتفاقات ناخوشایند و حوادث غیر قابل پیش‌بینی است و چون توضیح منطقی برای این اتفاقات نمی‌یابیم، دچار ناامیدی و یأس یا خشم و غضب می‌شویم. برخورد با مشکلات زندگی و مواجه شدن با اتفاقاتی که انتظار آن را نداریم مثل این

است که از حقایق زندگی سیلی خورده باشیم و رنج حاصل از آن برای ما احساسات متفاوتی ایجاد می‌کند که موجب آزار ما می‌گردد. واقعیت‌ها ممکن است تلخ، پیچیده یا پرچالش باشند، می‌توانند موجب بیداری و آگاهی ما گردند یا زندگی را برای ما مختل نمایند. برخی مهارت لازم برای برخورد با این چالش‌ها را دارند یا تاب آورند و می‌توانند مشکلات خود را مدیریت کنند اما برخی فاقد مهارت‌های مقابله‌ای هستند و در شرایط دشوار دچار انحراف می‌گردند. برخی از

مشکلات راه حل دارند و با کمی بازنگری قابل حل هستند و برخی دیگر نیازمند شکیبایی و صبوری هستند و باید با آنها کنار آمد.

ما در زندگی به طور مداوم با این حقایق مواجه می‌شویم و در برخورد با چالش‌ها می‌توانیم تاب‌آوری کنیم و راه حل مناسبی بیابیم. اما هضم و درک احساسات خود در بعضی شرایط ناخوشایند کار دشواری است. محدودیت‌های ذهنی موجب می‌شود در چنین شرایطی دچار خطا و اشتباه گردیم و برای مقاومت در برابر مسائل، گریز از رنج‌های پیش رو را انتخاب کنیم. اگر احساسات خود را نادیده گرفته یا پاسخ‌های مناسب خود را به تعویق بیندازیم و از واقعیت‌ها فرار کنیم و از مشکلات دوری کنیم به یک زندگی تکراری و نافرجام دچار می‌گردیم و توان انجام مسئولیت زندگی خود را از دست می‌دهیم.

فرار از واقعیت به مجموعه‌ای از رفتارها و گرایش‌های ذهنی اشاره دارد که ما را از مواجهه با شرایط زندگی و مشکلات و فشارهای روانی دور کند. بعضی اشکال فرار از واقعیت مثبت هستند و به فرد کمک می‌کنند تا بتواند پایداری کند و توانمندی لازم برای غلبه بر مشکلات را کسب نماید. مثل رؤیا پردازی، کتاب خواندن، پیاده‌روی، ورزش، مراقبه معنوی، بازیهای ذهنی، تماشای فیلم و

فعالیت‌هایی که برای فرد ضرری ایجاد نمی‌کنند و برای مدتی ذهن او را از احساسات رنج آور دور کرده و کمک می‌کنند تا قوای خود را برای مقابله تجدید نماید. اما اشکال منفی این فعالیت‌ها می‌تواند ضربات جبران ناپذیری برای فرد داشته باشد مثل اعتیاد به بازیهای آنلاین، مصرف مواد مخدر و الکل، استفاده از داروهای روان گردان و یا رفتارهای تکراری و وسواس گونه.

## فرسودگی روانی

ظرفیت انسان در برابر واقعیت‌های تلخ و رنج آور محدود است. اضطراب مزمن، کمبودهای حمایتی از جانب خانواده، دوستان و جامعه، زندگی در محیط پرتنش، عزت نفس پایین و ترس از شکست به تدریج فرد را فرسوده کرده و توان او را در مواجهه با شرایط تلخ و ناگوار کاهش می‌دهد.



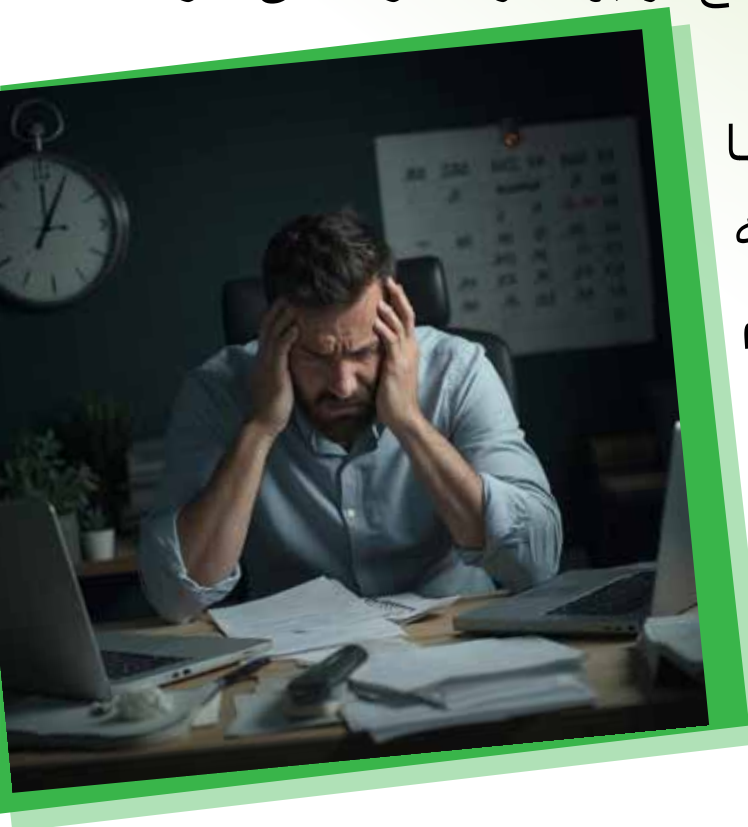
در این شرایط کیفیت زندگی پایین آمده، روابط اجتماعی کاهش یافته، بهره‌وری شغلی دچار کاستی می‌گردد و فرد دیگر از خود و زندگی‌اش احساس رضایت نمی‌کند. ادامه این روند در بلند مدت فرسودگی روانی ایجاد می‌کند و افسردگی اختلال خواب و دردهای جسمانی بروز می‌یابد. در چنین شرایطی فرد دنبال حباب ذهنی امن است تا واقعیت‌ها را نبیند و رنج نبرد و از این فرسایش ذهنی بگریزد. شاید در دسترس‌ترین و راحت‌ترین ابزاری که می‌تواند به طور موقت این رنج‌ها را تسکین دهد استفاده از انواع مواد مخدر، الکل یا داروهای شیمیایی است. گرچه تسکین موقتی ایجاد می‌نمایند و برای مدتی رنج‌های ناشی از بروز واقعیت‌ها را تسکین می‌دهند اما به تدریج بی‌انگیزگی در انجام فعالیت‌های روزمره، بی‌حوصلگی در برخورد با افراد، بی‌معنایی در زندگی و جدا شدن از زندگی واقعی را در فرد موجب می‌شوند.

مصرف‌کنندگان مواد دچار خستگی مزمن حتی پس از خواب کافی، کاهش علاقه به انجام کارهایی که قبلاً برایشان لذت بخش بود، نگاه منفی یا بی‌تفاوت به فعالیت و اهداف شخصی، کاهش تمرکز در انجام اموری که نیاز به دقت دارد، انزوای اجتماعی و کاهش تمایل به تعامل با اطرافیان هستند. در کار و تحصیلات خود دچار افت می‌شوند و عزت نفس خود را از دست می‌دهند و به

تدریج در یک دنیای خیالی غرق شده و در برابر چالش‌های زندگی ناتوان خواهند شد.

## شکاف واقعیت

همواره بین آنچه حقیقت زندگی است و آنچه مایل هستیم داشته باشیم، شکافی وجود دارد. هرچه این شکاف عمیق‌تر باشد احساسات ما برانگیخته‌تر می‌گردد. احساساتی که در هنگام بروز این جدایی تجربه می‌کنیم دردناک خواهد بود. حسادت، ترس، حسرت، ناامیدی، غم و اندوه، خشم، احساس گناه، تنفر و انزجار از جمله احساساتی است که تحمل آن‌ها برایمان دشوار است. ممکن است سالها با این تجربیات دست و پنجه نرم کنیم و قادر به مدیریت آن نباشیم زیرا یاد نگرفته ایم چگونه از این احساسات تلخ در جهت رشد و تعالی خود استفاده کنیم.



وقتی دچار تعارض با واقعیت می‌شویم، آنچه می‌خواهیم را نمی‌یابیم یا آنچه را یافته ایم نمی‌خواهیم. فاصله بین خواسته‌ها و انتظاراتی که از زندگی داریم با آنچه دریافت می‌کنیم به

شکاف عمیقی مبدل می‌گردد و ما را دچار عدم تعادل و تنش می‌نماید. ما به طور غریزی تلاش می‌کنیم تا این شکاف را پر کنیم و واقعیت‌ها را طوری تغییر دهیم تا با خواسته‌هایمان مطابق گردد. گاه حقایق پیش رو قابل تغییر نیستند. هنگام مرگ یکی از عزیزان یا ترک یک محبوب، دور شدن فرزندان، بیماری‌های لاعلاج برای خود یا اطرافیان، معلولیت فرزند، مضيقه مالی یا عدم کارایی در شغل و روابط اجتماعی از جمله مواردی هستند که مواجهه با آن‌ها دشوار است. در این شرایط احساس بی‌عدالتی می‌کنیم و جهان را با خود منصف نمی‌دانیم و دچار سرگشتگی و فرسودگی می‌شویم. واکنش دیگری که بروز می‌کند خشم است و به دنبال مقصر می‌گردیم. به چانه زنی متوسل می‌شویم. با اما و اگرهای ذهنی تلاش برای یافتن یک توضیح منطقی داریم تا رویداد تلخ را توجیه کنیم و غم و حسرت ذهن ما را اشغال می‌کند. برای پر کردن این شکاف لازم است با مشکل خود در صلح قرار گیریم و بپذیریم که این شرایط را نمی‌توانیم مطابق خواسته و انتظاری که داشتیم تغییر دهیم.

## عوارض عدم پذیرش واقعیت

بسیاری از افراد در شرایط درد و رنج به تسکین‌های موقتی رو می‌آورند و تلاش می‌کنند با فرار از واقعیت‌هایی که

زندگی آن‌ها را در بر گرفته خود را تسلی دهند. این افراد قادر به پذیرش آنچه روی داده نیستند و موقعیت خود را کتمان می‌کنند و متوسل به مصرف مواد مخدر، الکل یا داروهای روان گردان می‌شوند و در حالت معلق باقی می‌مانند. اضطراب ناشی از سرکوب احساسات در بدن ممکن است در دردهای جسمانی بروز یابد مثل معده درد یا انقباضاتی در عضلات را موجب شود. ممکن است اختلالات خواب، سردرد و واکنش‌های از این قبیل را موجب گردد.

اگر اضطراب خود را نادیده بگیریم و توان تنظیم احساسات را نداشته باشیم به تدریج باید شاهد فرسودگی در روان و جسم خود باشیم. در ادامه این روند اضطرابها تنظیم نشده باقی می‌مانند و می‌تواند به علائم جسمی و روانی پر خطری تبدیل شوند. برای تنظیم اضطراب باید علائم آن را در بدن جستجو کنید مثل دلهره مداوم، کلافگی، انقباضات در بدن، تعریق یا یخ کردن دست و پا، افت یا افزایش سرعت ضربان قلب.

وقتی از واکنش‌های رفتاری و جسمانی در هنگام بروز احساسات ناخوشایند آگاه شدیم، قدرت انتخاب پیدا می‌کنیم. یا با واقعیت درون خود مواجه شویم و درد و رنج را مشاهده کنیم یا از آن بگریزیم. انتخاب کنیم در جهل بمانیم یا با واقعیت دردناک زندگی خود روبه رو شویم

و بپذیریم که رنج یک واقعیت مهم در زندگی انسان است و گریزی از آن نیست. گرچه آرزوها و آمال ما نمی‌خواهند این رنج‌ها را بپذیرند و واکنش‌های رفتاری ما را به سمت دوری



کردن از رنج هدایت می‌کنند تا صدمات ناشی از اتفاقات گذشته و یا ترسهای نسبت به آینده را متحمل نشویم. اما با پذیرش واقعیت، رنج ناشی از آن در دراز مدت کاسته می‌شود. پذیرش واقعیت، نیازمند درک همین نقطه‌ای است که از آن رنج می‌بریم و مستلزم تنظیم احساسات و هیجاناتی که در لحظه حال تجربه می‌کنیم.

### واقعیت‌ها چه می‌گویند؟

واقعیت‌های زندگی در اثر شکاف بین خواسته‌ها و انتظاراتی که از زندگی داریم و نتایجی که دریافت می‌کنیم ایجاد می‌گردند. مثلاً در ارتباطات خود با دیگران انتظار

می‌رود که همه بی‌عیب و نقص رفتار کنند اما این نکته را فراموش می‌کنیم هر کس به نسبت شرایط خود ممکن است دچار اشتباه شود، هیچکس کامل و بی‌عیب نیست، افراد دارای نقاط ضعف و قوت هستند و ممکن در ارتباط با ما دچار خطا شوند و ما را ناامید و دلخور کنند. اگر افراد را با این دید نگاه کنیم و تفکر مطلق خوب و بد را برداریم راحت‌تر می‌توانیم از اشتباه و خطای دیگران بگذریم و نقش آن‌ها را در زندگی نا عادلانه و غیر منصفانه تلقی نکنیم.

گاه یک اتفاق ناگوار مثل مرگ یا بیماری عزیزان می‌تواند رنج عمیقی بر ما تحمیل کند و ما برای بازگشت آن‌ها نمی‌توانیم کاری کنیم اما می‌توانیم بپذیریم که ما بر همه رویدادهای جهان اطراف خود کنترل نداریم و نمی‌توانیم برای چنین وقایعی مطابق خواسته خود پیش برویم و نمی‌توانیم احساس بی‌عدالتی کنیم و می‌توانیم یاد بگیریم با رنج



فقدان و تنهایی خود چگونه کنار بیاییم و چه اقداماتی

برای تسکین خود انجام دهیم.

گاه باید انتظارات خود را با شرایط موجود تطبیق دهیم و سعی کنیم خواسته‌هایی را دنبال کنیم که هم ارزشمند باشند و هم در شرایط فعلی توان برآورده شدن آن را داشته باشیم. بسیاری از شکست‌ها در زندگی در اثر عدم تناسب توانمندی با اهداف، برنامه‌ریزی غلط و پیش‌بینی نادرست صورت می‌گیرد و احساس تلخ ناکامی را برای فرد به دنبال دارد. در سایه انتخابهای بجا و تصمیم‌گیری مناسب می‌توان از بسیاری ناکامیها پیشگیری نمود.

گاه رفتارها و عادات همیشگی نمی‌تواند برای رویدادهای فعلی مؤثر باشند و ما باید تلاش کنیم مهارت‌های جدیدی برای مقابله با شرایطی که درگیرش هستیم پیدا کنیم. اگر طبق همان رویه سابق پیش برویم به بن بست می‌رسیم و روش‌های عادت‌ی و تکراری خود را با عادت‌های جدید و راه‌حل‌های تازه‌تر جایگزین کنیم. مثلاً اگر همیشه برای بیان موضوعات مد نظر خود به دیگران با فریاد زدن یا قهر کردن یا توهین کردن پیش می‌رفتیم و روابط خود را با دیگران تخریب می‌نمودیم و تنفر ایجاد می‌کردیم، یاد بگیریم شیوه رفتاری خود را تغییر دهیم و به بهبود روابط خود کمک کنیم.

وقتی بحران از دست دادن، خیانت، ترک یک محبوب، شکست در منابع مالی و فقدان را تجربه می‌کنیم دچار

غم و اندوه شدید می‌شویم. احساسات منفی مثل خشم، تنفر، سرزنش نسبت به خود یا دیگری، انتقام جویی و حسرت ذهن ما را اشغال می‌کند. می‌توانیم با خود مهربان باشیم و دیدگاه خود را نسبت به شرایطی که تجربه می‌کنیم تغییر دهیم به جای استفاده از مواد مخدر و تسکین‌های موقتی معناهای دیگری برای زندگی کردن پیدا کنیم. دست از آه و ناله کردن برداریم و دیگران را مقصر قلمداد نکنیم. مسئولیت‌های خود را بپذیریم و تلاش کنیم صبور و شکیبا باشیم و لنگر بیاندازیم تا از طوفان عبور کنیم.

قرار نیست زندگی به یک روند ادامه پیدا کند و همه چیز بروفق مراد باشد. افراد مهم زندگی ما ممکن است دچار مرگ و بیماری گردند یا دیگر مایل به ادامه



ارتباط با ما نباشند. ممکن است دوستان خود را از دست دهیم یا به جاهای دیگری مهاجرت کنیم یا داراییهای خود را از دست دهیم و روابط عاطفی ما به پایان برسد. ممکن است خود ما بیمار شویم و رنج ببریم. تجربه احساسات دردناک مثل تنهایی، ترس، خشم، اندوه، جدایی و حسرت برای ما ایجاد اضطراب می‌کند. اما باید به تنهایی با درون خود ارتباط برقرار کنیم و پذیرای واقعیت‌ها باشیم و با ترسها و احساسات ناشی از آن مواجه شویم. اگر موقعیت‌های زندگی عادلانه و منصفانه نیستند با خودتان عادلانه و منصف باشید و به خود شفقت بورزید.

## راهبردهای برون رفت از شکاف واقعیت

- ◇ برای اموری وقت و انرژی بگذارید که در کنترل شما باشد و توان انجامش را داشته باشید.
- ◇ از تجارب تلخ گذشته درس بگیرید و نگذارید آموخته‌های غلط در شرایط فعلی سرلوحه اقدامات شما گردد.
- ◇ بین انتظارات و امکانات خود تعادل برقرار کنید.
- ◇ خود را با دیگران مقایسه نکنید و عزت نفس خود را تخریب ننمایید.
- ◇ زندگی فرصت کوتاهی است که در اختیار دارید قدر آن را بدانید.

- ◇ مدام ترس از آینده و رنج‌های گذشته را مرور نکنید و بیشتر به موقعیت فعلی خود توجه کنید.
- ◇ با خود مهربان باشید، حقایق تلخ زندگی را بپذیرید و از آن فرار نکنید.
- ◇ رنج‌ها گذران هستند و پایدار نمی‌مانند.
- ◇ با درون خود ارتباط سالم برقرار کنید و معناهای جدید و ارزشمندی را دنبال کنید.
- ◇ الگوهای رایج به عنوان سرمشق پیدا کنید که در مقابل رنج‌های زندگی مقاوم بودند و از بحران‌ها عبور کردند.
- ◇ انسان موجودی توانمند است و می‌تواند خلاق زندگی خود باشد.

## جنبه‌های مثبت فرار از واقعیت

همیشه گریز از واقعیت منفی نیست گاهی واقعیت‌های زندگی آنقدر تلخ هستند که فرد توان تحمل آن‌ها را ندارد و یا قدرت تنظیم احساسات تلخ و اضطراب ناشی از آن را ندارد. به کار بردن برخی شیوه‌ها می‌تواند به فرد کمک کند به جای مصرف مواد تسکین دهنده مضر مثل الکل، داروهای روان گردان یا مخدر به آرامش ذهنی و تنظیم خلق و خوی خود بپردازد. این شیوه‌ها می‌توانند به طور موقتی حواس فرد را از موضوع پرت نمایند تا به آرامش ذهنی و خلق و خوی متعادل باز

گردد و بتواند مسئولیت زندگی خود را به دست گیرد و به دنبال چاره باشد. مراقبه‌های معنوی و دعا کردن به فرد کمک می‌کند تا احساس آرامش نماید و اضطراب خود را کاهش دهد. تمرینات بدنی مثل ورزش کردن، پیاده‌روی و شنا کمک می‌کند تا بتوانید از نظر جسمی و روانی، تاب‌آوری خود را افزایش دهید. مطالعه کتاب، دیدن فیلم و بازیهای فکری برای مدت کوتاهی حواس شما را از موضوع پرت می‌کند و در سایه آن می‌توانید فکر خود را بر موضوع متمرکز سازید. با رؤیا پردازی



می‌توانید از دنیای واقعی فاصله بگیرید و قوای خود را جمع نمایید. فعالیت‌هایی مثل باغبانی، گردش در طبیعت، کوه‌نوردی به شما کمک می‌کند با طبیعت ارتباط برقرار کنید و آرامش یابید. تمرینات تنفسی به کنترل اضطراب شما کمک می‌کند تا هیجانات خود را کنترل کنید. با نوشتن افکار و احساسات؛ از مشکل پیش آمده فاصله بگیرید و از زاویه بیرونی به آن بنگرید. تلفن همراه خود را خاموش کنید و خود را در تنهایی تجربه کنید و نسبت به خود مهربان باشید و با خود همدردی کرده و خود را تسلی دهید. همچنین از خود بیرون بیایید به محیط اطراف توجه کنید و حواس پنجگانه خود را به کار برید و به دیدن، شنیدن، بو کردن، لمس کردن و چشیدن محیط اطراف پردازید تا در لحظه حال متمرکز شوید. با افراد نزدیک خود ارتباط برقرار کنید و با آن‌ها گفتگو کنید و احساسات خود را در میان بگذارید. گاه لازم است به یک روانشناس مراجعه کنید و رنج‌های خود را با او در میان بگذارید و برای تنظیم هیجانات خود کمک بگیرید. بدترین کار در این شرایط استفاده از مخدرها، الکل و مواد روان گردان است. گرچه زندگی با شما عادلانه و منصفانه برخورد نکرده است ولی شما با خود عادل و منصف باشید و اجازه ندهید احساسات منفی ذهن شما را درگیر کند.



## سالمندی و سلامت روان

**سالمندی یک مسأله خانوادگی است و نه صرفاً  
یک مسأله فردی**

درود بر همراهان همیشگی خط زندگی. سالمندی جزء اجتناب ناپذیر فرآیند سن طبیعی هریک از ماست. سنی که با افزایش تکنولوژی و پیشرفت‌های علمی در زمینه پزشکی و سایر حوزه‌های مرتبط با سلامت جسمی موجب افزایش امید به زندگی و طول عمر آدمی شده

است. اما با تمام این پیشرفت‌ها، سالمندی با مسائل متعددی نیز مواجه است و اگر با شیوه‌های صحیح به آن‌ها پرداخته نشود با بحران‌های جدی مواجه خواهیم شد. در این نوشتار هرچند بصورت اندک به سالمندی و سلامت روان می‌پردازم اما امیدوارم مسیر تازه‌ای را جهت پرداختن هرچه بیشتر به آن برایتان بگشاید.

## سلامت روان چیست؟

سلامت روان، سلامت عاطفی را توصیف می‌کند! اینکه چگونه فکر می‌کنید، احساس می‌کنید و چگونه با استرس‌های روزمره مقابله می‌کنید. سلامت روان به اندازه سلامت جسمانی اهمیت دارد و مانند سلامت جسمانی، با تغییر وضعیت می‌تواند بهتر یا بدتر شود. احتمالاً با بالا رفتن سن، سلامت روان تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. هنگام



افزایش سن، افراد دچار مشکلاتی در سلامت روان می‌شوند. مشکلات سلامت روان سالمندان بسیار رایج هستند، اگرچه انواع مختلف آن بر تعداد متفاوتی از افراد تأثیر می‌گذارد. افسردگی شایع‌ترین است و از هر پنج فرد مسن یک نفر را مبتلا می‌کند. اضطراب حدود یک نفر از هر ده فرد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## تعریف سالمندی

سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۵ استانداردهای سنی را رسماً بازنگری کرد. براساس رده بندی سنی سازمان بهداشت جهانی، افراد تا ۴۴ سالگی جوان هستند. سن میان سالی: ۴۴ تا ۶۰ سال / سن سالمندی: ۶۰ تا ۷۵ سال / سن سالخوردگی: ۷۵ تا ۹۰ سال / سن کهن سالی: ۹۰ به بالا.

بنابراین سالمند به افراد با سن بالای ۶۰ سال گفته می‌شود و براساس سرشماری ۱۳۹۵ از جمعیت ۷۹ میلیونی کشور هفت میلیون و ۴۱۴ هزار و ۹۱ نفر یعنی ۲۸.۹ درصد سالمند هستند و پیش بینی شده بود که درصد سالمندان ایران تا سال ۲۰۲۵ میلادی یعنی امسال دیگر به ۱۰ و تا ۲۰۵۵ یعنی به بیش از ۳۰ درصد برسد. براساس آمارهای رسمی ۱۲ درصد از جمعیت حدود سه میلیون و ۳۰۰ هزار نفری مازندران یعنی حدود ۴۰۰ هزار نفر، سالمند هستند و بعد از گیلان دومین استان کشور از نظر تعداد سالمند به شمار می‌رود.

## فرآیند پیری و تهدیدات آن برای سلامت روان سالمندان

سالمندی بیماری نیست بلکه مرحله‌ای از چرخه زندگی می‌باشد که مسائل رشدی خاص خود را دارد و در عین حال دوران سالمندی با انباشت خردمندی همراه و فرصتی است که فرد می‌تواند تجربیاتش را به نسل‌های بعد منتقل کند. اریک اریکسون سالمندی را زمانی برای زاینده‌گی می‌داند نه دورانی از یأس و نومیدی. شاخصه فرآیند پیر شدن، نزول تدریجی عملکرد برخی دستگاه‌های بدن می‌باشد (قلبی - عروقی، تنفسی، ادراری - تناسلی، غددی، ایمنی و سایر دستگاه‌ها) اما این باور که پیری همواره با ضعف شدید جسمی و ذهنی همراه می‌باشد افسانه‌ای بیش نیست. بسیاری از افراد سالمند توانایی‌های شناختی و جسمانی خود را تا حد قابل توجهی حفظ می‌کنند.



بطور کلی پیر شدن به معنای پیر شدن سلول هاست. هر سلول دوره عمر مشخصی دارد که عوامل ژنتیک و عوامل محیطی و... در آن مؤثرند. با افزایش سن تغییرات ساختمانی در سلول‌ها روی می‌دهد. در اواخر بزرگسالی بدن در حال پیر شدن به کانون دغدغه‌های فرد تبدیل می‌شود و جایگزین اشتغال خاطر میانسالی در زمینه شغل و روابط می‌شود.

دلیل این کاهش طبیعی کارکرد، تغییر ظاهر جسمانی و افزایش میزان بیماری‌های جسمانی می‌باشد. علی‌رغم این رویدادها تن انسان در سالمندی همچنان منبع لذت قابل ملاحظه‌ای است که می‌تواند حس کفایت را منتقل کند. به خصوص اگر فرد به ورزش مرتب، رژیم غذایی سالم، استراحت کافی و مراقبت‌های طبی پیشگیرانه توجه کافی نشان دهد. حالت بهنجار در سالمندی سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است نه بیماری و ناتوانی.

## شاخص‌های سلامت روان سالمندان

**معنویت:** یکی از شاخص‌های سلامت روان در دوره سالمندی "معنویت" می‌باشد. افراد وقتی پیر می‌شوند می‌توانند تجربیات و افکار گذشته را برای درک بیشتر عالم سازماندهی کنند. اگرچه احتمالاً حضور در خدمات عبادی خارج از منزل مشکل‌تر باشد اما شخص سالمند برای تفکر و اندیشیدن در خلوت وقت بیشتری دارد. نیاز به خداوند

مانند سایر نیازها باید در مرتبه‌ای قرار گیرد که وقتی حواس او در خدمت نیاز به بقاء تداوم طلبی می‌باشد به مساوات آن در خدمت غریزه صیانت نفس باشد که اولی برای حیات اوست و دیگری شالوده هستی او. اگر نیازهای اساسی برآورده شده باشد شخص سالمند آماده است تا به بالاترین سطح طبقه بندی مازلو (یکی از روان شناسان بزرگ) یعنی تعالی نفس



برسد. روی آوری سالمندان به مساجد می‌تواند به عنوان شاخصی از سلامت روانی محسوب گردد.

**هیجان مرگ:** از جمله عواطفی که زندگی روان شناختی انسان را به شدت متأثر می‌سازد از نقطه نظر روان کاوی، سلامت روانی انسان به میزان تسلط او بر هیجان مرگ بستگی دارد. به نظر می‌رسد برای مقابله مؤثر با مرگ، راهی جز افزایش دانش نسبت به دیار عقبی، مواهب آن به کیفیت زندگی و امور مابعدالطبیعه وجود نداشته باشد.

یکی دیگر از عواملی که سالمندان می‌توانند هیجان مرگ را بصورت سالم نشان دهند انجام کارهای عقب افتاده‌ای که امکان انجام آن وجود دارد می‌باشد.

حفظ تماس با افراد و فعالیت اجتماعی: از جمله شاخص‌های دیگر سلامت روانی "حفظ تماس با افراد و فعالیت اجتماعی" است، حتی تماس با افراد جوان می‌تواند احساس سودمندی و افزایش احترام به نفس را در سالمندان به وجود آورد چرا که سالمندان در طول زندگی خود ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی را به نسل بعدی منتقل کرده‌اند و هم اکنون می‌توانند حاصل تلاش یک عمر خود را در ارتباط با آن‌ها ببابند.

سالمندان به روابط و تجربیات معنادار بیشتری نسبت به دیگر سنین نیاز دارند. بیشتر مردم در جوانی خود تمایل دارند تا آشنایی‌های معمولی با دیگران داشته باشند؛ اما با افزایش سن روابط عمیق‌تر می‌شود. البته این نکته را فراموش نکنید که هیچ کدام از سالمندان ترحم ما را نمی‌خواهند. قصد و نیت ما از هم صحبتی با آن‌ها مهم است و می‌خواهند بدانند که ما واقعاً به آن‌ها اهمیت می‌دهیم یا خیر. در نتیجه باید مراقب این نکته باشیم که رفتار ما به گونه‌ای نباشد که فرد احساس کند فقط عذاب وجدان شخصی خود را برای احترام به بزرگ‌ترها مهار می‌کنیم.



مراقبت درست همراهان می تواند منبعی همه جانبه برای سالمندانی باشد که در یک وضعیت فوق العاده هستند و یک دوست نیاز دارند. برقراری ارتباط مؤثر با سالمندان و یک رابطه معنادار بین مراقبین و افراد مسن از طریق صداقت در رفتار ایجاد می شود. از این رو مهم است که تمامی نکات ضروری در مورد سلامت روان در سالمندان و راه کارهای مؤثر درمانی آن ها را بررسی کنیم تا این صداقت در رفتار را نشان دهیم.

زوال شناختی، ممکن است باعث کناره گیری اجتماعی به صورت ناخواسته در فرد شود. با این حال، تعاملات اجتماعی می تواند نقش مثبتی در مقابله با زوال شناختی داشته باشد. شاید به این نکته توجه کرده باشید که در طول فراگیری بیماری کرونا، تعاملات اجتماعی حتی

محدودتر از قبل برای افراد مسن‌تر در نظر گرفته شد. از این رو مهم است که با برقراری تعاملات اجتماعی منظم بتوانیم آن‌ها را به جامعه برگردانیم.

در ساده‌ترین روش ممکن، اعضای یک خانواده باید بتوانند با اعضای سالمند خانواده در تماس بوده و حال آن‌ها را بپرسند. **برای نمونه می‌توانید نوع گفتگوی خود را این‌گونه تنظیم کنید.**

○ از آن‌ها بخواهید خلاصه‌ای از روز خود را بازگو کنند.

○ از آن‌ها بپرسید که چه احساسی دارند (ذهنی، عاطفی و غیره)

○ از آن‌ها بپرسید که آیا برای یک سرگرمی جدید یا سرگرمی موجود وقت گذاشته‌اند.

به طور کلی، خوب است که سوالات باز بپرسید تا پاسخی طولانی دریافت کنید. بهترین کاری که می‌توانید در گفتگو با سالمندان انجام دهید، گوش دادن فعال است. آن‌ها می‌خواهند بدانند که افکار و نظراتشان برای شما مهم است یا نه.

## عواملی که سلامت روان سالمندان را به خطر می‌اندازد

شناخت سلامت روان در سالمندان و راه کارهای مؤثر درمانی به ما کمک می‌کند تا مسیر بهبود و یا جلوگیری از برخی موارد را به خوبی طی کنیم. توجه داشته باشید که ممکن است عوامل خطرناک متعددی برای مواجهه

با مشکلات مربوط به سلامت روان در هر مقطعی از زندگی افراد وجود داشته باشند. همچنین افراد مسن هم ممکن است استرس‌های زیادی مانند از دست دادن قابل توجه مداوم در ظرفیت‌ها و کاهش توانایی عملکردی را تجربه کنند.

به عنوان مثال، سالمندان کاهش تحرک، درد مزمن، ضعف یا سایر مشکلات سلامتی را تجربه می‌کنند که آن‌ها را مستعد انواع مراقبت‌های طولانی مدت می‌کند. علاوه بر این، افراد مسن‌تر در حوادثی مانند سوگ یا افت وضعیت اجتماعی-اقتصادی با بازنشستگی سرخوردگی بیشتری را حس می‌کنند. همه این عوامل استرس‌زا می‌تواند منجر به انزوا، تنهایی یا ناراحتی روانی در افراد مسن شود که باید مورد توجه اطرافیان قرار بگیرد.

فراموش نکنید که سلامت روان بر سلامت جسمی بسیار تأثیر دارد. به عنوان مثال، افراد مسن با شرایط جسمانی مانند بیماری قلبی نسبت به افراد سالم، میزان افسردگی بیشتری دارند. علاوه بر این، افسردگی درمان نشده در یک فرد مسن مبتلا به بیماری قلبی می‌تواند بر نتیجه درمان او، تأثیر منفی بگذارد. احتمالاً ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی در سالمندان بسیار بیشتر از افراد جوان است.

## برخی از عوامل مهم در سلامت روان در سالمندان وراه کارهای مؤثر درمانی

زمانی که به بررسی سلامت روان در سالمندان و راه کارهای مؤثر درمانی آن می‌پردازید توجه داشته باشید که برخی از سالمندان با خطرات زیر دست و پنجه نرم می‌کنند و برخی دیگر دچار استرس‌های مربوط به این نوع چالش‌ها هستند. این موارد به این شکل تفکیک می‌شوند:

- سوء استفاده فیزیکی
- خشونت کلامی
- تخریب‌های روانی
- مشکلات مالی جدی
- احساس رهاشدگی
- بی‌توجهی اطرافیان
- ترس از دست دادن احترام
- و غیره.

همچنین شواهد موجود نشان می‌دهد که از هر ۶ سالمند ۱ نفر با مسئله سالمند آزاری مواجه می‌شود. سالمند آزاری نه تنها می‌تواند منجر به آسیب‌های جسمی شود، بلکه منجر به عواقب روانی جدی و گاهی طولانی مدت، از جمله افسردگی همچنین اضطراب در افراد مسن خواهد شد.

## راهکارهای افزایش سلامت روان در سالمندان

توصیه‌های زیر به حفظ سلامت روانی در سالمندی کمک می‌کند.

### ۱- کاهش دلهره و نگرانی که مادر تمام بیماری‌هاست.

برای حل این نگرانی ابتدا بایستی منابع ایجادکننده آن را پیدا کنید. برای مثال صحبت کردن راجع به نگرانی با درمانگر یا حتی بیان مسائل دلهره آور با یک دوست یا همنشین می‌تواند به کاهش دلهره و نگرانی در سالمندان منجر شود. حتی با کارهایی همچون قدم زدن، بازی‌های ورزشی و سرگرمی‌های مناسب، فعالیت‌های جسمانی ورزشی می‌تواند به کسب آرامش سالمندان کمک کند.

### ۲- حفظ روابط اجتماعی در دوران سالمندی

حمایتی که از روابط اجتماعی با دوستان، خانواده و همکاران ایجاد می‌شود به حفظ سلامت روان سالمندان کمک می‌کند. مطالعات نشان داده است در کسانی که با اعضای خانواده، خویشاوندان و همچنین گروه‌های اجتماعی ارتباط خوبی دارند، علائم آلزایمر دیرتر از کسانی که گوشه گیر و کم ارتباط هستند ظاهر می‌کند. بنابر این توصیه می‌شود که در سالمندان این ارتباطات حفظ شوند و فعالیت‌های داوطلبانه اجتماعی و شرکت در گروه‌های مختلف به این موضوع کمک‌کننده خواهد بود.

## ۳- نگاه مثبت در دوران سالمندی

با یک نقطه نظر مثبت و با تقویت هیجانات مثبت به موضوعات نگاه کنید، حل مسئله و تحمل مشکلات برای سالمندان آسان تر می شود. برای حفظ سلامتی به خوبی های دنیا فکر کنید و با فعالیت ها و افرادی که شما را خوشحال می کنند، وقت بگذرانید.

## ۴- اهمیت ارتباطات معنوی در سالمندان

اگر مسائل معنوی و روحانی به شما احساس خوبی می دهد سعی کنید ارتباط خود را با این موضوع حفظ کنید. هرگونه عقاید معنوی یا مذهبی که دارید سعی کنید تقویت کنید. اینها ممکن است که به تخفیف تنهایی، افسردگی، اضطراب در سالمندی کمک کند و یا حتی عامل دفاعی در برابر مشکلات و بیماری روانی از جمله آلزایمر در سالمندی باشند. کسانی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارند معمولاً به تبع آن احساس حمایت و راحتی بیشتری می کنند.

## ۵- لزوم داشتن فعالیت بدنی

فعالیت های جسمانی موجب تقویت فعالیت روانی در سالمندان



می‌شود و لذا در سراسر زندگی از اهمیت زیادی برخوردار است و اگر در دوره جوانی فعالیت بدنی را آغاز کنید و به آن پایبند باشید، در دوران سالمندی فواید بیشتری را از آن به دست خواهید آورد. لذا از فواید ورزش کردن می‌توان به تناسب اندام، انعطاف‌پذیری بیشتر، بهبود وضعیت تعادل، سر حال بودن و ... اشاره کرد. سعی کنید با حفظ سلامتی در یک سطح متعادل و معقول، از زندگی سالمندی خود، حداکثر استفاده و لذت را ببرید.

## ۶- مغزتان را ورزش دهید.

هر زمان که احساس کردید عقل و خرد کافی در خود اندوخته اید، ذهن شما بنای ناسازگاری می‌گذارد و به تعبیری شما را به بازی خواهد گرفت. مثلاً یادتان نمی‌آید ماشین‌تان را کجا پارک کرده‌اید و ... البته کمی از

فراموشی‌ها در سالمندی طبیعی است. فراموش نکنید شما دارای تجارب و اندوخته‌های فراوان ذهنی هستید، به خاطر داشته باشید که مغز شما مانند یک عضله است برای اینکه آن را قوی نگه دارید باید از آن



استفاده کنید. **راه سالم نگه داشتن ذهن :**

- داشتن مطالعه دائمی
- ثبت نام کلاس‌های مختلف
- شرکت در کنسرت‌ها، سخنرانی‌ها، نمایش‌های تئاتر و سینما
- حل کردن انواع جداول و معماها و بالا بردن اطلاعات عمومی با خواندن کتابهای متعدد
- کار با رایانه رایاد بگیرید و با ایمیل (پست الکترونیکی) با دوستان و آشنایان خود تماس بگیرید.
- خواندن قصه برای فرزندان و نوه‌ها و کمک به آن‌ها در حل تکالیف برای سالم نگه داشتن ذهن

## ۷- به رفت و آمدها ادامه دهید.

داشتن روابط محکم با خانواده و دوستان همیشه حائز



اهمیت بوده و با افزایش سن این روابط اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که اگر روابط اجتماعی شما ضعیف باشد خطر مرگ در شما تا چهار برابر فردی خواهد بود که اطرافش پر از کسانی می‌باشد که به او مهر می‌ورزند و او هم به آن‌ها

مهر می‌ورزد. در واقع داشتن دوستان و خانواده‌های قابل اتکا یکی از مهمترین شاخص‌های طول عمر و سلامت روان سالمندان است. به انجام فعالیت‌های داوطلبانه در یک مدرسه، کتابخانه یا مؤسسات خیریه بپردازید.

## ۸- داشتن استراحت کافی برای داشتن سلامت روان سالمندان

خواب و استراحت کافی به شما کمک می‌کند تا ذهنی آرام داشته باشید. ۷-۸ ساعت در شبانه روز بخوابید. علاوه بر خواب شبانه، خواب نیمروزی به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه برای تمدد اعصاب و نیز افزایش انرژی به شما کمک می‌کند. (به شرط آن که به بی‌خوابی شبانه مبتلا نباشید.)

## ۹- داشتن فعالیت بدنی برای سلامت روان سالمندان

هرچه زودتر ورزش منظم را آغاز کنید، فواید بیشتری به دست خواهید آورد. ورزش کردن، باعث کاهش بیماری‌های مزمن مثل تصلب شرایین، کاهش فشار خون، کاهش چربی خون و..... می‌شود. یک فعالیت بدنی منظم و ملایم روزانه، مثل پیاده‌روی به مدت ۳۰ دقیقه در روز باعث کاهش بیماری‌های قلبی عروقی و کاهش بروز پوکی استخوان، بهبود عملکرد تنفسی و بهبود جریان خون و حفظ وزن ایده‌آل و تناسب اندام و در نهایت احساس کلی آرامش جسمی و روانی می‌باشد. در بسیاری از موارد با رژیم غذایی و ورزش، و بدون مداخلات

جراحی یا طبی می‌توان فرایند یک بیماری را متوقف نمود.

## ۱۰- مرور خاطرات گذشته برای فرزندان و نوه‌ها

یادآوری خاطرات و حتی تماشای آلبوم عکس‌های قدیمی و صحبت با افراد خانواده راهی برای پیوند شما با اطرافیان و تقویت حافظه شما می‌باشد.

## ۱۱- شرکت در امور خیریه و داوطلبانه

شرکت در برنامه‌های کمک به نیازمندان به طور داوطلبانه در ایجاد آرامش روحی و روانی بسیار تأثیر دارد. به یاد داشته باشید وقتی به دیگران کمک می‌کنید حتماً از کمک آن‌ها به طور مستقیم یا غیر مستقیم برخوردار خواهید شد. به علاوه گذراندن زمانی با دیگران راه خوبی برای رهایی از انزوا و افسردگی است.

## ۱۲- داشتن رژیم غذایی

### مناسب

کاهش مصرف نمک و وعده مصرف چربی‌های جامد، نگهداری وزن در حد مطلوب، استفاده از همه گروه‌های غذایی به خصوص میوه و سبزیجات تازه و لبنیات در حفظ سلامتی شما نقش مؤثری دارد.



## ۱۳- بهبود سلامت روان سالمندان با توجه به نشانه‌های آلزایمر

از علائم بهداشت روانی خود مانند حافظه، افسردگی، اضطراب و... آگاه باشید و یکی از مهمترین شاخص‌های سلامت روان سالمندان بحث حفظ حافظه است که می‌توان کارهای ذیل را جهت حفظ آن توصیه نمود: انتظار نداشته باشید همه چیز را بدست آورید. این روزها در دنیای شلوغی زندگی می‌کنیم که مملو از اطلاعات مختلف می‌باشد که بهتر است همیشه از لیست، یادداشت کردن،

مشخص کردن کارها روی تقویم و هر

چیز دیگری که به حافظه کمک

می‌کند، استفاده کنید.

○ جدول حل کنید.

○ خاطرات خود را

بنویسید.

○ برای به ذهن سپردن

مطالب و موضوعات

جدید آن‌ها را داستانی کنید.

○ به همراه خانواده بیشتر

به طبیعت بروید و راجع به

موضوعات مشخص صحبت

کنید.





○ برای تقویت حافظه، زمان بیشتر به یادگیری، به خاطر سپردن و بیاد آوردن اختصاص دهید.

○ هر روز به اخبار رادیو و تلویزیون گوش دهید. سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید. کتاب یا روزنامه مطالعه کنید.

○ سعی کنید برای کارهای مختلف روال ثابتی مشخص کنید. به عنوان مثال برای دسته کلیدتان جای مخصوص داشته باشید.

○ در جمع دوستان یا خانواده خاطرات گذشته را تعریف کنید. می‌توانید آلبوم عکس‌های قدیمی را برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کنید.

○ حافظه بصری معمولاً بهتر از حافظه شنیداری عمل می‌کند. به عبارت دیگر ما آنچه را که می‌بینیم بهتر از آنچه می‌شنویم بیاد می‌آوریم و استفاده هم‌زمان از هر دو، بخاطر سپردن را آسان‌تر می‌کند.

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 می افزایند. در این بخش ضمن ارائه اطلاعات کلی پیرامون قوانین در نظام حقوقی ایران، وکلای دادگستری به پرسش های خوانندگان پاسخ می دهند

# تلافی

از وقتی که یادم می آمد، مادر و عمه سرورم هیچ وقت چشم دیدن همدیگر را نداشتند. همیشه با هم درگیر بودند؛ حتی سر چیزهای بی خودی که ارزش فکر کردن را هم نداشت! شاید مشکل اصلی در این بود که از هر نظر شبیه هم بودند. هم از نظر شخصیتی و هم از لحاظ فکری و بزرگترین وجه اشتراکشان هم دخالت در کارهای دیگران و بخصوص در کار شوهرشان بود. مادرم مدام در کارهای پدر سرک می کشید و از همه فامیلش ایراد می گرفت و عمه هم در کار شوهرش دخالت می کرد و با حرف ها و سرزنش هایش او را به ستوه می آورد. همین کارهایشان باعث شده بود که پدر

و شوهر عمه هم باهم دشمن شوند.

شوهر عمه ام در یک شرکت تعاونی که در اصل مال پدر بزرگم بود، کار می‌کرد و یکی از دلایل دعوای آن‌ها هم بر سر همین شرکت بود. شرکت کوچکی که در آن میوه‌های خشک را بسته بندی و به فروشگاه‌ها عرضه می‌کرد.

دانشگاه را که تمام کردم، به خدمت سربازی رفتم. پس از دو سال که برایم به یک چشم به هم زدن گذشت، به شهرمان برگشتم و قصد داشتم دنبال کار آبرومندانه‌ای بگردم. اما هر چقدر که می‌گشتم ناامیدتر می‌شدم.

چند ماه بود که بیکار بودم و با کلافگی از این وضعیت، احساس ناراحتی و بی‌هدفی می‌کردم. خوابم زیاد شده بود و روحیه خوبی نداشتم. افسرده بودم و حس بی‌ارزشی تمام وجودم را گرفته بود. چون خجالت می‌کشیدم که در آن سن و سال مجبور بودم از پدرم پول توجیبی بگیرم، اما اگر نمی‌گرفتم، نمی‌دانستم با جیب خالی و بی‌پولی چه کنم. در همان اوضاع و احوال بود که یک شب در یک دورهمی فامیلی، پدر بزرگم مرا به گوشه‌ای کشید و گفت:

«در جریان هستم که یه مدتی دنبال کار می‌گردی ولی به در بسته می‌خوری. بعید می‌دونم به این زودی موفق بشی. اینجا شهر کوچیکه و کار پیدا کردن خیلی سخته. تو هم که سرمایه آنچنانی نداری تا واسه خودت یه کاروبار مستقلی راه بندازی. حالا تا وقتی که بتونی یه جادستتو بند کنی، بیا

تو شرکت کنار شوهر عمه ات کار کن. چون من دیگه خیلی خسته شدم. می‌خوام خودمو کنار بکشم و بازنشست بشم. خودم حساب و کتاب شرکتو یادت می‌دم، وایستا اونجا کارای حسابداری رو رتق و فتق کن.»

نیازی به فکر کردن نداشتم، از پیشنهادش خیلی هم خوشحال شدم. اگر به خودم بود، بلافاصله قبول می‌کردم ولی با اختلافاتی که بین خانواده‌هایمان وجود داشت، از او خواستم اجازه دهد با پدر و مادرم هم یک مشورتی بکنم. پدر بزرگ قبول کرد.

فردا سر صبحانه موضوع را مطرح کردم. برخلاف تصورم مادر خیلی زود و با خوشحالی پذیرفت و گفت: «آره! خیلی هم فکر خوبیه. حتماً برو. چرا فقط عمه ات و شوهرش بخور بخور کنن. یه خیری هم از این شرکت به ما برسه.»

یکی دو روز بعد کارم را در آن شرکت تعاونی که در واقع یک کسب و کار خانوادگی بود؛ شروع کردم.

دو، سه هفته‌ای را برای یاد گرفتن کارهای حساب و کتاب مالی شرکت وقت گذاشتم و بعد کم کم مشغول به کار شدم.

اوایل همه چیز خوب و بی‌سرو صدا پیش می‌رفت. اما بعد از مدتی، وقتی پدر بزرگ خودش را کنار کشید و آقا مجتبی، شوهر عمه ام فکر کرد رئیس شده است، مسائل مان شروع شد. باور کردنی نبود ولی خودش را تماماً صاحب اختیار

شرکت می‌دانست. در حالی که آنجا هیأت مدیره داشت و قرار بود شورایی اداره شود.

البته مشکل اصلی این بود که آقا مجتبی اختلافات و روابط خانوادگی‌مان را هم توی کار دخالت داد و تصمیم گرفت زهرش را به هر ترتیبی که شده، به من بریزد. این رایک روز که با هوچی‌گری و هیاهو داشت از یک اشتباه کوچکم ایراد می‌گرفت، فهمیدم. چون با عصبانیت فریاد می‌زد:

«من سال‌های سال واسه اینجا زحمت کشیدم. با همه سروکله زدم. حالا که کارارو براهه و وضع‌مون خوب شده، تویه الف بچه اومدی می‌خوای همینجوری مفتی مفتی بزنی و ببری؟! نه عمو! من کسی نیستم که بشینم و نگاه کنم... بین کجا تلافی می‌کنم.»

بعد رویش را به سمت دیگری برگرداند و ادامه داد:  
«این همه سال از دست بابا، ننه‌اش کشیدیم بس نبود؛ حالا پسرشون رو فرستادن.»

اینجا بود که فهمیدم قضیه جدی‌تر از این حرف‌ها است. بعد از آن در هر کاری دخالت می‌کرد و حتی درباره خیلی از موضوعاتی که به او مربوط نبود، تصمیم می‌گرفت و نظر می‌داد. هر چند که اصلاً دانش مدیریتی نداشت، اما بالحن دستوری و ارباب‌مآبانه‌ای با من برخورد می‌کرد و هر تلاشی که می‌کردم یا هر پیشنهادی که برای روش‌های بهتر می‌دادم را بدون استثناء رد می‌کرد و مورد بی‌توجهی

و ملامت قرار می‌داد!

از آنجا که نمی‌خواستم این اختلافات عمیق‌تر شود، سکوت می‌کردم و چیزی نمی‌گفتم و این بزرگترین اشتباهم بود. پس از مدتی در شرایط سختی قرار گرفتیم. طوری که در آخر سال مالی، وقتی که اسناد و مدارکی مثل صورت‌های حسابرسی شده و فاکتور هزینه‌ها را بررسی کردم و با میزان درآمدان تطبیق دادم؛ فهمیدم که مجموع هزینه‌هایمان بیشتر از مجموع درآمدان است و این یعنی رسماً و قطعاً شده بودیم یک شرکت زیان ده که در آستانه ورشکستگی قرار داشت.

چند روز بعد متوجه شدم آقا مجتبی این شایعه را در فامیل به راه انداخته که دلیل اصلی پاس نشدن تعداد زیادی از فاکتورها و چک و سفته‌هایی که از افراد مختلف داشتیم



و پاس نشده بود؛ من هستم. یعنی پول‌ها را بالا کشیده و شرکت را تا مرز ورشکستگی پیش برده بودم. چند وقت بعد چند تا از طلبکارها از ما شکایت کردند. در دادگاه بود که دیدم پای همه چک‌ها و فاکتورهای مورددار، مهر و امضای من خورده است. اما خدامی‌داند که حتی روحم از این جریان خبر نداشت.

بدتر از همه این بود که شوهر عمه کینه‌ای من، عکس این فاکتورها را در فضای مجازی و در گروه‌هایی که عضوشان بود هم به اشتراک گذاشته بود. این یعنی اینکه می‌خواهد آبرویم را در همه جا از فامیل تا غریبه ببرد.

پدرم که خوب می‌دانست تمام این ماجرا یک دروغ بزرگ است و من قربانی یک کینه قدیمی شده‌ام، وکیل زبردستی گرفت و موضوع جعل امضاء را ثابت کرد و بدین ترتیب حکم بی‌گناهی صادر شد.

اگرچه تبرئه شدم ولی نمی‌توانم به راحتی از این همه دسیسه و توطئه بگذرم. همانطور که گفتم، اینجا شهر کوچکی است و من در این شهر انگشت نما شده‌ام و این روزها مدام این فکر در ذهنم می‌پیچد که گاهی مردم چقدر ساده و زودباور می‌شوند و چقدر زود فریب می‌خورند. چون با اینکه تبرئه شدم، هنوز هم نگاه سنگین دوست و آشنا را کاملاً احساس می‌کنم. این شایعه و مسائل بعدی برایم تجربه خیلی سختی بود. تجربه تلخی که به قیمت از دست رفتن حیثیت کاری و

اعتبار شغلیم تمام شد. علاوه بر اینکه از طرف فامیل هم طرد شدم. چون هیچ کس نمی‌تواند با این موضوع کنار بیاید که چراتا این حد به اعتماد و لطف پدر بزرگم خیانت کردم! چند روز پیش تصمیم گرفتم دوستانه باشوهر عمه‌ام صحبت کنم. به او گفتم:

«بین، ما خیلی شبیه به همیم. جفتمان با هوشیم با اراده ایم اما یک فرق اساسی با هم داریم تو از هر راهی حتی از راه‌های ناجوانمردانه می‌خواهی به همه چیز برسی اما من وجدانم رازیرپا نمی‌گذارم. سعی می‌کنم درست و منطقی به هدفم برسم. من از همان روزی که این بلا را سرم آوردی، از زندگیم کنار گذاشتمت. اما هر جور که حساب کنی، ما که امروز اینجا نشسته ایم، با هم فامیلیم. خودت بهتر می‌دونی که چقدر با صداقت و پاک‌دستی تو این شرکت کار کردم ولی با این کارهایی که کردی، با این شایعاتی که همه جاپیچیده، من الان تو شرایط خیلی سختی هستم. ازت خواهش می‌کنم حرفتو پس بگیر و بگو که به خاطر عصبانیت از پدر و مادرم این اتهام رو بهم زدی. جلوی این شایعات رو بگیر. نذار بیشتر از این اذیت بشم. الان یه کاری کردی که حتی یک روز هم برام بدون ماجرا و حرف و حدیث نمی‌گذره. چون تو تخم شک رو با این شایعاتت تو دل همه کاشتی.»

امانه این حرف‌ها نه آن تواضع و فروتنی زیادی که به خرج دادم فایده‌ای نداشت. او با کمال خونسردی در حالی که نیش‌خند

تمسخرآمیزی می‌زد، گفت که می‌خواهد انتقام سال‌های گذشته را بگیرد. همه سال‌هایی که مادر و پدر بزرگم نگاه از بالا به پایین به او داشتند. حالا هم به قول خودش می‌خواهد از درون ما را بترکاند. و این تازه شروع ماجراست. نمی‌دانستم که چطور وجدانش راضی شد که مرا درگیر این موضوع کند و منظورش از شروع ماجرا چیست؟ گویا برنامه‌های مفصلی برای انتقام از خانواده ما دارد و می‌خواهد مرا قربانی این اختلافات خانوادگی کند. هرکاری هم که بکنم دلش با من صاف نمی‌شود. برای همین تصمیم گرفتم از او شکایت کنم. طوری که همه بفهمند که نه فقط برای اثبات بی‌گناهی‌م بلکه برای اینکه ثابت کنم همه این شایعات یک دروغ بزرگ هستند، شکایت کنم.

می‌خواهم یک صفحه جدید در زندگیم باز کنم و برای بازکردن صفحات جدید اول باید قبلی‌ها را ببندم. من مدت‌هاست که دارم بار حرف و حدیث مردم و نگاه سنگین اطرافیانم را به دوش می‌کشم ولی دیگر می‌خواهم این بار سنگین را از شانه‌هایم بردارم. با این وجود اگر بدانم که همه چیز تمام شده، پیگیر قضیه نمی‌شوم اما مطمئنم به قول خودش ماجرا تازه شروع شده! پس باید فکری به حال این قضیه بکنم.

لطفاً مرا راهنمایی کنید که از کجا باید استارت این کار را بزنم و مجازات کسی که با به راه انداختن شایعات بی‌پایه و اساس، زندگی دیگران را به نابودی می‌کشد، چیست؟

# تاوانی برای یک تهمت دروغ «پسامدهای قانونی تهمت و شایعه سازی»

توکل فرج پور | وکیل پایه یک دادگستری



شایعه‌سازی و شایعه پراکنی عمل ناپسندی است که می‌تواند عواقب و آسیب‌های زیادی را به دنبال داشته باشد. بیشتر از آن جهت که پیوند بین انسان‌ها را سست نموده و باعث اشاعه بدبینی و بی‌اعتمادی در محیط خانواده، فامیل و در سطح جامعه می‌شود. آن هم در جهان امروز که به دلیل وجود ابزارهای ارتباطی مدرن و فضای بی‌حد و مرز مجازی؛ شایعات با سرعتی سرسام‌آور و بسیار سریع‌تر از گذشته منتشر می‌شوند.

در کنار پیامدهای متعدد این پدیده؛ شایعات می‌توانند به طور جدی به اعتبار و وجهه اشخاص آسیب برسانند. حال آنکه حفظ اعتبار و وجهه در دنیای رقابتی امروز، یک عامل کلیدی برای موفقیت و پیشرفت افراد است.

در توضیح بیشتر می‌توان گفت که شایعه‌سازها و شایعه‌پراکن‌ها به دو گروه عمده تقسیم می‌شوند. نخست آنان که دامنه شایعاتشان چندان گسترده نیست و فقط به خانواده، دوستان، همکاران و گروه‌های فامیلی محدود می‌شود. این افراد چندان به اصول اخلاقی و ارزش‌های انسانی پایبند نیستند و ممکن است از تعادل روانی مناسبی نیز برخوردار نباشند. چون معمولاً کینه توزند و از حسادت رنج می‌برند، از نمامی و سخن‌چینی لذت می‌برند و در غیبت کردن و تهمت زدن ید طولایی دارند! اما گروه دوم، اغلب با انگیزه‌های بزرگتری دست به شایعه‌سازی در سطح جامعه

می‌زنند. یعنی ممکن است انگیزه سیاسی و یا اقتصادی داشته باشند و یا به دلیل نارضایتی از وضع موجود اقدام به شایعه پراکنی و القای ترس و ناامیدی نمایند. این دسته از شایعات علاوه بر افراد ناآگاه می‌تواند از سوی دشمنان، سرویس‌های جاسوسی و یا برخی از رسانه‌ها به صورت برنامه‌ریزی شده در جامعه اشاعه یابد.

از طرفی شایعات اغلب در بحران‌های اجتماعی بیشتر نمود پیدا می‌کنند. یعنی در دوره‌هایی که استرس اجتماعی اوج می‌گیرد اما اطلاعات دقیقی در مورد افراد یا رویدادهایی که مورد توجه مردم هستند، در دسترس نیست. در این رابطه جامعه‌شناسان معتقدند: «شایعه یک مقوله اجتماعی و روانی با ابعاد و پیامدهای گسترده است که بیشتر در حالت‌های بی‌نظمی در جامعه مانند زمان جنگ یا بحران اقتصادی بروز می‌کند.»

در این میان به نظر می‌رسد برخی از افراد به دلیل ناآگاهی از پیامدهای قانونی ناشی از شایعه‌سازی و شایعه پراکنی؛ ترسی از انجام این کار غیراخلاقی ندارند. حال آنکه در نظام قضایی کشور، تهمت و افترا زدن و خدشه‌دار کردن آبرو و حیثیت افراد، عملی غیرقانونی محسوب می‌شود و مجازات‌های مشخصی برای این جرم تعیین شده است. در ابعاد کلان هم نشر اکاذیب، انتشار اخبار جعلی و مخدوش کردن آرامش روانی جامعه در قوانین کشور نه تنها یک عمل



غیراخلاقی بشمار می‌رود، بلکه جرم تلقی شده و مرتکب آن مستوجب مجازات قانونی می‌باشد. با این حساب قانون‌گذار با وضع قوانین قاطع در چارچوب‌های مقرر در این زمینه، تلاش کرده است تا ضمن اینکه از حقوق شهروندان در برابر هرگونه هتک حرمت و خدشه به آبرو حمایت نماید، مانع ایجاد التهاب و گسترش اضطراب اجتماعی شود. لذا چنانچه در معرض این مشکل قرار گرفته و آسیب دیده‌اید، نسبت به حقوق خود آگاه باشید و از آن چشم‌پوشی نکنید.

## شایعات دروغ

از منظر حقوقی، «تهمت و شایعه‌سازی به هرگونه انتساب یک عمل مجرمانه یا خلاف واقع به یک شخص اطلاق می‌شود.» این اعمال می‌توانند به صورت کتبی، شفاهی، یا از طریق فضای مجازی صورت گیرند.

در قانون مجازات اسلامی، این اعمال تحت عنوان «افترا» و «نشر اکاذیب» تعریف شده‌اند. تهمت در واقع به معنی

نسبت دادن جرمی به دیگری است، در حالی که شایعه‌سازی به انتشار اخبار و مطالب کذب، چه مجرمانه و چه غیرمجرمانه گفته می‌شود. این دو مفهوم گرچه با هم تفاوت‌های ظریفی دارند، اما هر دو در زمره جرائم علیه حیثیت و آبروی افراد قرار می‌گیرند و قابل پیگیری هستند. بنابراین، هرگونه عمل و گفتاری که به صورت ناروا آبروی یک فرد را هدف قرار دهد، از نظر قانون جرم است.

## قوانین تنبیهی برای افترا، تهمت و شایعه‌سازی با نشر اکاذیب

در توضیح این بخش، نخست به تعریف مفاهیم می‌پردازیم. بدان سبب که آگاهی و درک این جرم‌ها و این رفتارهای مجرمانه می‌تواند به افراد آسیب دیده کمک کند تا در صورت مواجهه با چنین اتهاماتی، به شیوه درستی از حقوق قانونی خود دفاع کنند.

افترا و تهمت در اصطلاح حقوقی یعنی نسبت دادن جرم یا عملی خلاف به فرد یا گروهی از افراد به شکلی دروغین و غیرواقعی. آن‌هم در شرایطی که شخص افترازننده، دانسته و با علم و آگاهی از نادرستی و کذب بودن ادعای خود؛ اتهامی را به دیگری نسبت می‌دهد و موجب آسیب به اعتبار یا حیثیت او می‌شود. تهمت و افترا اغلب با برنامه و هدفی مشخص صورت می‌گیرند و اثبات نادرستی ادعا و نیت سوء شخص افترازننده در دادگاه از اهمیت زیادی برخوردار است.



مجازات جرم تهمت زدن براساس «ماده ۶۹۷ قانون مجازات اسلامی» جز در مواردی که موجب حد است، جزای نقدی درجه شش یعنی از ۵ میلیون تا ۲۴ میلیون تومان می باشد.

## نشر اکاذیب

شایعات؛ همان اخبار پنهانی، بی اساس و ناروایی هستند که در میان مردم عموماً به صورت شفاهی و زبان به زبان

می‌گردند و نقل می‌شوند.

حال اگر که این خبرهای جعلی در نشریات، سایت‌ها، شبکه‌ها، حتی در چت‌های اینترنتی یا در هر جای دیگری به صورت کتبی نقل و در فضای مجازی منتشر شوند، عنوان مجرمانه‌ای به نام «نشر اکاذیب» را به خود می‌گیرند که برای آن مجازات مشخصی تعیین شده است.

براساس «ماده ۱۸ قانون جرایم رایانه‌ای هرکس به قصد اضرار به غیر یا تشویش اذهان عمومی یا مقامات رسمی به وسیله سامانه رایانه‌ای یا مخابراتی اکاذیبی را منتشر کند یا در دسترس دیگران قرار دهد یا با همان مقاصد، اعمالی را برخلاف حقیقت، رأساً یا به عنوان نقل قول، به شخص حقیقی یا حقوقی به طور صریح یا تلویحی نسبت دهد، اعم از این که از طریق یادشده به نحوی از انحاء ضرر مادی یا معنوی به دیگری وارد شود یا نشود، افزون بر اعاده حیثیت (در صورت امکان) قابل مجازات است و طبق این ماده قانونی، فرد خاطی و مجرم به حبس از ۹۱ روز تا دو سال، یا جزای نقدی از پنج میلیون ریال تا ۴ میلیون ریال یا هر دو مجازات محکوم خواهد شد.» البته این جرم ذیل «ماده ۶۹۷ قانون مجازات اسلامی» نیز که بدان اشاره خواهد شد، قابل پیگرد است. در یک جمع بندی کلی می‌توان گفت: تهمت، افترا، شایعه، نشر اکاذیب و رفتارهای مشابهی از این دست از جمله جرائم مهمی در حوزه حقوق کیفری هستند که در سیستم

قضایی ایران برای حفظ امنیت اجتماعی و محافظت از وجهه و آبروی شهروندان؛ برای مرتکبین به این جرائم، مجازات‌های مشخصی تعیین شده است. یعنی مجازات تهمت و افترا؛ شلاق تا ۷۴ ضربه و حبس از یک ماه تا یک سال تعیین شده و آنان که به نشر اکاذیب می‌پردازند نیز باید منتظر مجازات‌هایی شامل حبس از دو ماه تا دو سال یا شلاق تا ۷۴ ضربه باشند. مضاف بر اینکه چنانچه نشر اکاذیب از طریق مطبوعات یا رسانه‌های جمعی صورت گرفته باشد، تاوان آن شدیدتر خواهد بود. همچنین مجازات مواردی که پاکدامنی فرد را زیر سؤال ببرد، که در اصطلاح حقوقی «قذف» نامیده می‌شود؛ نیزه ۸ ضربه شلاق حدی است. وجود این قوانین تنبیهی نشان می‌دهد که قانون‌گذار تا چه اندازه به موضوع حفظ حیثیت افراد اهمیت داده است.

در این میان نکته قابل ذکر آن است که علاوه بر مجازات کیفری، فردی که به واسطه تهمت و افترا دچار آسیب شده است؛ می‌تواند با تمسک به «اصل براءت» اقدام به اعاده حیثیت و رفع اتهام از خود نیز بنماید.

## اصل براءت

این اصل که یکی از مهم‌ترین اصول در دادرسی کیفری محسوب می‌شود؛ بیان می‌دارد که هیچ فردی را نمی‌توان مجرم دانست مگر اینکه جرم او طبق قوانین، در یک دادگاه صالح و با رعایت تشریفات قانونی اثبات شود. در این جریان

اگر متهم از اصول و استراتژی‌های دفاعی مناسب آگاه باشد، می‌تواند از خود در برابر «اتهام انتسابی» دفاع نموده و مجرم را به سزای عملش برساند. دفاع از اتهام انتسابی به معنای ارائه استدلال‌های قانونی،



مستندات و ادله‌ای است که نشان دهد اتهامی که به شخص وارد شده است، فاقد وجهت قانونی، بی‌اساس و نادرست است.

البته در مورد شایعه باید توجه داشت که همه شایعات جرم تلقی نمی‌شوند. زمانی این عمل جنبه کیفری پیدا می‌کند که باعث صدمه و ضرر به آبروی یک شخص یا منافع عمومی شود و فرد منتشرکننده، با علم به کذب بودن آن، اقدام به انتشار آن کرده باشد. به عبارت دیگر لازم است که دو عنصر اصلی برای جرم انگاری شایعات منتشرشده و یا نشر اکاذیب محرز باشد. اول، کذب بودن خبر یا شایعه و دوم، قصد و

سوءنیت فرد در انتشار آن به منظور آسیب زدن به دیگری. با این وجود چنانچه کسی به دلیل ناآگاهی و بدون قصد قبلی خبر کذبی را منتشر نماید، علیرغم اینکه شاید از مجازات کیفری معاف شود اما همچنان باید پاسخگوی خسارات وارده باشد. اما اگر شایعه با سوءنیت و برای تخریب حیثیت فرد و یا برهم زدن امنیت روانی در جامعه منتشر شود، قطعاً جرم بوده و مجازات‌هایی برای مجرم در پی دارد. برای مثال «ماده ۶۰۸ قانون مجازات اسلامی، تعزیرات؛ اصلاحی ۱۳۹۹/۰۲/۲۳»؛ توهین به افراد، فحاشی و استعمال الفاظ سخیف و... چنانچه موجب حد قذف نباشد، مستوجب جزای نقدی درجه شش خواهد بود و افرادی که در مظان این جرائم و اتهامات قرار گرفته اند، علاوه بر مجازات‌های مقرر شده در قانون، این حق را دارند که از طریق دادگاه حقوقی، تقاضای جبران خسارت‌های مادی و معنوی وارده را نیز داشته باشند. برای مثال علاوه بر موارد قانونی فوق «ماده ۷۰۰، اصلاحی ۱۳۹۹/۰۲/۲۳» نیز مبتنی بر این اصل است که هر کس با نظم یا نثر یا به صورت کتبی یا شفاهی کسی را هجو کند و یا هجویه را منتشر نماید به حبس از پانزده روز تا سه ماه محکوم می‌شود.

## راه‌های قانونی پیگیری تهمت و شایعه‌سازی

از آنجا که شایعه‌سازی و شایعه پراکنی یک جرم جدی و غیرقابل قبول است که نه تنها به کسانی که مورد هجو و اتهام

قرار می‌گیرند آسیب گاهاً جبران ناپذیری می‌زند بلکه اعتماد عمومی در جامعه را نیز خدشه دار می‌کند؛ لذا ضروری است که از عواقب حقوقی شایعات دروغ و تهمت زدن آگاه باشید و به آن توجه کنید تا در جایی که لازم دانستید بتوانید پیگیر حقوق شهروندی خود باشید.

## در این راستا برای احقاق حق قانونی شما چند راه وجود دارد:

اولین و مهم‌ترین راه، ثبت شکایت کیفری در دادسرا است. در این مرحله، می‌توانید با مراجعه به دادسرای محل وقوع جرم، شکوائیه‌ای را تنظیم و مدارک و مستندات مربوطه را به مقامات قضایی ارائه نمایید. پس از ثبت شکوائیه، دادسرا تحقیقات لازم را انجام می‌دهد و در صورت احراز وقوع جرم، پرونده را برای صدور حکم به دادگاه کیفری ارسال می‌کند. راه دوم: طرح دعوای حقوقی برای درخواست خسارت است. یعنی حتی اگر جرم به صورت کیفری ثابت نشود، شما می‌توانید از طریق دادگاه حقوقی، خسارت‌های مادی و معنوی وارده را مطالبه کنید.

## مدارک و مستندات لازم برای اثبات شایعات واهی و تهمت در دادگاه

برای اثبات تهمت و افترا در دادگاه، باید مدارک و مستندات کافی و معتبری ارائه شود. مهم‌ترین مدارک شامل موارد زیر است:

**اسناد کتبی:** شامل پیامک‌ها، نامه‌ها، ایمیل‌ها،

اسکرین‌شات از صفحات شبکه‌های اجتماعی و هرگونه سند مکتوب دیگری که تهمت در آن قید شده باشد. شهادت شهود: شهود می‌توانند افرادی باشند که مخاطب فرد شایعه‌ساز بودند، در زمان وقوع جرم حضور داشته و اظهارات فرد متهم را شنیده‌اند.

**فایل‌های صوتی و تصویری:** در صورتی که تهمت به صورت شفاهی یا تصویری (در ویدیو) بیان شده باشد، این مدارک را هم می‌توانید به عنوان دلیل اثبات جرم به مقامات قضایی تحویل دهید.

پرونده‌های کیفری مرتبط: اگر فرد متهم، قبلاً به جرمی محکوم شده باشد، این موضوع می‌تواند به عنوان قرینه در دادگاه مطرح شود و بدیهی است که کمک خوبی در فرایند پیشبرد پرونده شما خواهد بود.

به این نکته توجه داشته باشید که جمع‌آوری و ارائه این مدارک به صورت صحیح و قانونی، برای موفقیت پرونده شما از ضرورت زیادی برخوردار است.

## مراحل ثبت شکایت

مراحل ثبت شکایت تهمت و نشر اکاذیب به صورت کلی شامل موارد زیر است:

- نخست به جمع‌آوری مدارک بپردازید.
- سپس برای طرح دعوا چه دعوی کیفری و یا حقوقی، شکوایه‌ای تنظیم کنید. با این توضیح که شکوایه یا

شکایت نامه فرم مخصوصی است که در آن مشخصات شاکی (شما)، مشتکی عنه (فردی که از او شکایت کرده اید) و موضوع شکایت درج می شود.

● برای ثبت شکوائیه در دادسرا به یک دفتر قضایی مراجعه نمایید و پس از ثبت نام در سامانه ثنا، سامانه ای که از طریق آن ابلاغ اوراق قضایی انجام می شود؛ طرح شکایتان را آغاز کنید.

● مرحله بعدی تحقیقات مقدماتی است. اگر مستندات لازم در طرح اولیه شکایت شما موجود باشد، پرونده به دادگاه ارسال می شود.

● آخرین مرحله جلسه دادرسی، صدور حکم است که توسط قاضی پرونده انجام می شود.

در نهایت پس از اثبات جرم تهمت و شایعه پردازی های دروغی که شما را دچار آسیب های روحی، مادی و معنوی کرده است؛ این حق را دارید که اعاده حیثیت کنید. اعاده حیثیت می تواند به اشکال مختلفی صورت گیرد، مانند انتشار حکم دادگاه در روزنامه های کثیرالانتشار یا عذرخواهی رسمی متهم شایعه ساز از فردی که به واسطه تهمت دروغ متضرر شده است. هدف از اعاده حیثیت، جبران آبروی از دست رفته و رفع اتهام به صورت رسمی است.

## چند توصیه کاربردی:

**۱-** قبل از طرح شکایت؛ به جمع‌آوری مدارک کافی، معتبر و به اصطلاح محکمه پسند بپردازید. پایه و اساس رسیدگی به شکایات در مراجع قضایی، احساسات و دلایل شخصی شما نیست؛ بلکه بر مدارک و مستندات استوار است که شما به عنوان فرد شاکی ارائه می‌دهید.

**۲-** در شکوائیه خود از الفاظ و عبارات واضح، شفاف و صحیح استفاده کنید. چون تنظیم دادخواست اگر غیرشفاف و ابهام‌آمیز باشد، ممکن است موجب گیج شدن قاضی و عدم درک درست از موضوع شود.

**۳-** از روند پرونده و نحوه رسیدگی به شکایت اطلاعات کافی داشته باشید. ناآگاهی از مسیر و مراحل دادرسی و عدم آگاهی از شیوه رسیدگی به شکوائیه می‌تواند مسیر پرونده را در جهت درستی به جریان نیندازد و شکایت مطرح شده به سرانجام نرسد.

**۴-** به قوانین خاص و تشریفات اداری دادگاه توجه داشته باشید و به طور مستمر پیگیری روند رسیدگی به شکایتان باشید.

**در خاتمه تأکید می‌کنیم که شایعه پراکنی، تهمت و انتشار اخبار کذب در سیستم قضایی ایران جرم محسوب شده و مرتکبان این عمل قطعاً با مجازات‌های تعیین شده‌ای مواجه خواهند شد.**

آگاهی از روش‌های صحیح تربیتی به منظور پرورش و تربیت فرزندان امری کاملاً ضروری‌ست و لازم است والدین به موازات رشد کودکان، با توجه به مقتضیات روز جامعه، به اطلاعات افزایشی 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.



# لالایی فرشته‌ها

یکی بود یکی نبود، زیر گنبد کبود غیر از خدای مهربون  
هیچ‌سکی نبود.

یه دختر کوچولوی ناز و دوست داشتنی به اسم سمیرا  
بود که با مامان و باباش توی یک خونه قشنگ زندگی  
میکردن. سمیرا یه داداشی هم داشت قدیه فندق که  
اسمش سینا بود و تازه به دنیا اومده بود.

اون خیلی از اینکه داداش کوچولوش بعد از کلی انتظار بالاخره  
متولد شده خوشحال بود، چون از وقتی نی نی پاتو خونه  
شون گذاشته بود، همه شادتر از گذشته بودن، سرشون  
شلوغ شده بود و همیشه هم مهمون داشتن. مهمونایی  
که برای تبریک تولد نی نی می‌اومدن و خیلی وقتا هم یه کادو  
برای سمیرا می‌آوردن. خلاصه اینکه خانم کوچولوی قصه  
ما، خیلی خیلی داداشش رو دوست داشت و تو نگهداریش  
به مامان کمک می‌کرد. تازه گاهی هم براش شعرای قشنگ  
می‌خوند. مثلاً وقتی نی نی می‌خواید سمیرا با صدای آروم و  
یواش می‌خوند:

داداشی من خوابیده مهتاب روش تابیده  
انگار داره می‌خنده خواب بهشتو دیده؟  
خوابش چقدر عمیق می‌خوابه تا سپیده  
نگاه باز می‌خنده کی دیده کی شنیده  
شاید که یه فرشته اومده از آسمون  
براش لالایی خونده لبهاشو کرده خندون



یک روز مامان با خوشحالی گفت:

«امروز عصر قراره دوتا از خاله‌ها با بچه هاشون بیان خونه ما. این خاله‌ها دوستای من هستن و تو قبلاً اونا رو دیدی و با بچه هاشون هم آشنا شدی. اگه یادت باشه سه تا دختر کوچولوی خیلی خوب و بامزه هستن. نگار و ریحانه که خواهرن و مینا که دختر خاله مریمه. فکر می‌کنم با هاشون بهت خوش می‌گذره.»

سمیرا که یادش اومد کدوم دوستای مامان با بچه هاشون دارن میان، یادیه چیزی افتاد و کمی ناراحت شد.

آخه یکی از اون بچه‌ها هر چی که می‌شد روزودی می‌رفت به بقیه می‌گفت. مثلاً اولین بار سمیرا با این مهمونایی که قرار

بود بیان، تو پارک با هم قرار گذاشته بودن.  
اون روز یکی از روزهای آخر تابستون بود و پارک خیلی  
شلوغ شده بود. سمیرا که داشت با دوستاش بازی  
می‌کرد، یهو خورد به یه بچه کوچیکتر از خودش و هردو  
افتادن زمین. البته که باید مواظب می‌بود ولی خدا  
رو شکر هیچ طوریشون نشد. بچه رو از زمین بلند کرد،  
گردو خاک لباسش رو تکوند، معذرت خواست و قضیه به  
خیرو خوشی تموم شد. ولی یهو دید هر سه تا مامان  
با نگرانی و عجله اومدن و هی می‌پرسن که: «چی شده؟  
چی شده؟! اون بچه کجاست؟» سمیرا با تعجب به  
مامانش اینا نگاه کرد و بعد فهمید که مینارفته گفته:  
«سمیرا یه بچه رو انداخته زمین، دست و پای بچه خیلی  
درد گرفته و حالا داره گریه می‌کنه!»  
ولی این حرف‌ها که درست نبودن. قضیه که اینطوری  
نبود. بچه دردش نیومد، گریه هم نکرد!  
یه کم بعد سه تا رفیقا با هم تو صف سُرُسره ایستادن.  
سمیرا که دید چند تا پسر کوچولو ته صف ایستادن  
و خیلی برای سُرُسره بازی هیجان دارن، دلش سوخت  
و جاشو داد به اونا. باز دید که مامان با نگرانی اومده  
و می‌پرسه که «چی شده؟ شنیدم چند تا از بچه‌ها  
نداشتن سُرُسره بازی کنی و با قلدری مانعت شدن!»  
سمیرا خیلی تعجب کرد و گفت:



«ولی مامان این درست نیست. اونا فقط دوتا پسر کوچولو بودن که خودم دلم خواست جامو بهشون بدم.»  
اونجا بود که دوباره فهمید مینا باز هم رفته این قضیه رویه جور دیگه تعریف کرده.  
خلاصه، همینطور که داشت به این چیزا فکر می‌کرد؛ ناراحت بود از اینکه امروز مینا چطور می‌خواد خبرا رویه جور دیگه به بزرگترا بگه؟ مامان پرسید:  
«عزیزم؛ از چیزی ناراحت شدی؟ چرا قیافه ات انقدر تو هم رفته؟»

سمیرا موضوع رو واسه مامان تعریف کرد. مادر دستی به سر دخترش کشید و با مهربونی توضیح داد:  
«حق باتوئه خانم کوچولو. آدم نباید هر چیزی رو اینجوری بره برای بقیه تعریف کنه. به این کار می‌گن یک کلاغ چهل

کلاغ. می‌خوای داستانشو واست تعریف کنم؟»  
سمیرا با خوشحالی سرشو تکون داد و مامان گفت:  
«توی یه جنگل دور، یه کلاغ مهربونی منتظر تولد جوجه‌اش  
بود. چند وقت گذشت و بالاخره ننه کلاغه صاحب یک  
جوجه شد. جوجه کلاغه هر روز بزرگ و بزرگتر می‌شد.  
یک روز که ننه کلاغه برای آوردن غذا بیرون میرفت به  
جوجه‌اش گفت: «عزیزم تو هنوز پرواز کردن بلد نیستی.  
نکنه وقتی من خونه نیستم، بخوای از لونه بیرون پیری.»  
چند تا نصیحت دیگه هم کرد، پرواز کرد تا غذا پیدا کنه.  
هنوز مدتی از رفتن ننه کلاغه نگذشته بود که جوجه کلاغ  
بازیگوش با خودش فکر کرد که: «من دیگه بزرگ شدم  
و می‌تونم پرواز کنم.» بعد هم سعی کرد که پیره! ولی  
نتونست خوب بال و پر بزنه و از روی شاخه‌ها افتاد روی  
بوته‌های پایین درخت.

همان موقع یک کلاغ که از اونجارد می‌شد، چشمش به  
بچه کلاغه افتاد و متوجه شد که بچه کلاغ نیاز به کمک  
داره. اون رفت که به بقیه خبر بده و ازشون کمک بخواد.  
همین‌طور که پرواز می‌کرد، پنج تا کلاغ رو دید که روی  
شاخه‌ای نشسته‌ان و با همدیگه حرف می‌زنن. بهشون  
گفت: «چرا نشستین که جوجه کلاغه از بالای درخت  
افتاده. باید بریم تا بقیه رو خبر کنیم.»  
اون‌ا رفتن و این بار ده تا کلاغ رو دیدن و واسه اون

دوستاشون هم جریان رو تعریف کردن. دوباره به یه دسته کلاغ دیگه رسیدن، کلاغ دهمی با آب و تاب گفت: «چه نشسته این که جوجه کلاغه از درخت افتاده و فکر کنم نوکش شکسته! باید بریم و به بقیه خبر بدیم!» این باریه دسته بزرگتر از کلاغ‌ها پرواز کردن تا به بقیه خبر بدن. چشمشون که افتاد به دوستای دیگه، کلاغ بیستمی گفت: «کمک کنید چون جوجه کلاغه از درخت افتاده، هم نوکش و هم پرو بالش شکسته!» کلاغ‌ها همین‌طور می‌رفتن و موضوع رو هی بزرگ و بزرگ‌ترش می‌کردن تا اینکه به کلاغ چهلمی رسیدن و بهش گفتن: «ای داد و بیداد... جوجه کلاغه از درخت افتاده و فکر می‌کنیم که پرو بال و نوک و پاهاش شکسته. الان حالش خیلی بده... خدا بهش رحم کنه! پاشین بریم به ننه کلاغه دل‌داری بدیم!» همه با آه و زاری رفتن تا کنار خانم کلاغه باشن و آرومش کنن. وقتی اونجا رسیدن، دیدن که خوشبختانه جوجه کلاغه طوریش نشده، فقط افتاده تو بوته‌ها و حالا ننه کلاغه داره تلاش می‌کنه تا جوجه‌اش رو از توی بوته‌ها بیرون بیاره. اونجا بود که کلاغ‌ها فهمیدن که چه اشتباه بزرگی می‌کنن. به جای اینکه کمک کنن، خبرکشی کردن و باعث نگرانی همه شدن. بعد هم قول دادن تا از این به بعد چیزی را که ندیدن رو هیچ وقت باور نکنن. از اون به بعد این ماجرا تبدیل شدیه یک ضرب‌المثل.



یعنی هر وقت که یه خبری اینجوری بزرگ می‌شه، می‌گن یک کلاغ، چهل کلاغ شده. پس نباید انقدر زود هر چیزی رو بزرگش کنیم و چیزای اشتباهی رو هم بهش اضافه کنیم و واسه بقیه هم تعریف کنیم. یادت باشه که دوستای واقعی همیشه باید راز همدیگه رو حفظ کنن.»

عصر که شد، مهمونا اومدن و سمیرا و مامان، به استقبالشون رفتن. خاله‌ها و بچه‌هاشون کلی از تولد نی‌نی خوشحال شدن، تبریک گفتن و کادو دادن. البته برای سمیرا هم هدیه آورده بودن. یه جعبه بزرگ مداد رنگی و دو تا دفتر نقاشی.

مامان که داشت تشکر می‌کرد، گفت: «سمیرا جان اگه خواستی می‌تونی با بچه‌ها بری تو اتاق و با این مداد رنگی‌ها

نقاشی بکشین تا حوصله اتون سر نره.»

بچه‌ها قبول کردن اما وقتی که مشغول نقاشی کشیدن بودن، یهو دست سمیرا خورد به دست نگار و تو نقاشی نگار یه خط بزرگ افتاد. نوک تیز مداد رنگی یه کم از اون نقاشی رو هم پاره کرد. مینا نگاهی به این وضع انداخت و دوید رفت تا به بقیه بگه. اما سمیرا مانعش شد و گفت: «نه، اینکار رو نکن. الان می‌ری اینو یه جور دیگه تعریف می‌کنی و این اصلاً کار درستی نیست. من که از قصد اینکار رو نکردم. به قول مامانم، دوستا باید راز همدیگه رو نگه دارن و خبر کشی نکنن. یک کلاغ، چهل کلاغ نکنن. حالا بشین تا قصه یک کلاغ، چهل کلاغ رو واست تعریف کنم.»

مینا کنار بچه‌ها نشست و با کنج‌کاوی به این داستان گوش کرد. آخرش هم قول داد که یه دوست راز نگهدار باشه. وگرنه دیگه هیچکس بهش اعتماد نمی‌کنه و تنهای تنهامی‌شه. بچه‌ها که دیگه خسته شده بودن، با هم رفتن تا یه سر به نی‌نی بزنن.

نی‌نی باز هم خواب بود و تو خواب داشت لب‌خند می‌زد. آخه نوزادا وقتی تازه متولد می‌شن، خیلی می‌خوابن. سمیرا گفت: «می‌دونین چرا بچه‌ها تو خواب می‌خندن؟ چون فرشته‌ها واسشون لالایی می‌خونن. حالا من هم می‌خوام یه شعر قشنگ رو واسه داداشیم بخونم تا خوابش شیرین‌تر بشه.»

شب اومده، فرش‌ته‌ها  
دارن میــــان ازاون بالا  
میخــــوان که لالایی بگن  
بازم واســــه نی نی ما  
میخــــوان بیان ستاره رو  
تو آسمونا بیــــان  
خوب می‌دونن که بچه‌ها  
ستــــاره‌ها رو دوست دارن  
میخــــوان که ماه مهربون  
زودی بیــــاد تو آسمون  
بیاد و مهتــــابی کنه  
کوچــــه و شهر رو برامون  
خدا که دوستمــــون داره  
فرشــــته‌ها رو میاره  
یه عالمــــه خوابای خوب  
توی چشــــامون می‌ذاره  
شکرت خدا دادی به ما  
این همه چیــــز رنگارنگ  
یه خونه و یه شهــــر خوب  
ایران زیــــبــــا و قشنگ  
ما بچــــه‌ها تا همیشه  
قدرشــــونو خوب می‌دونیم  
دعا براشون می‌کنیــــم  
مهربون و خوب می‌مونیم....



# کودکان را به حال خود رها نکنیم بررسی آثار و تبعات اخبار جعلی بر کودکان

دکتر فرخنده بنی آدم | روانشناس کودک

تصویر ایده آل والدین امروزی از کودک؛ داشتن فرزندی مطیع و ساکت است. کودکی حرف شنو، آرام و بدون شیطنت! آنچنان که بتوان او را در حصار محدود آپارتمان نگه داشت و انرژی روانی-فیزیکی او را مهار کرد! یکی از روش‌هایی که برای رسیدن به این ایده آل و برای آرام

کردن کودکانشان به کار می‌گیرند، نشان دادن آنان مقابل تلویزیون است و یا سرگرم کردنشان با موبایل و تبلت و ابزارهای جدید ارتباطی! شاید به همین دلیل کودکان این نسل نسبت به نسل‌های گذشته مشکلات بیشتری مانند کاهش توجه و تمرکز، افزایش سطح پرخاشگری، سردرد و مشکلات چشمی و کاهش مهارت‌های اجتماعی را تجربه می‌کنند و والدین نیز نگران پایین بودن سطح هم‌احساسی و همدلی، ضعف در خلاقیت و ایده پردازی و کاهش سطح روابط با فرزندان‌شان هستند. واقعیت این است که حضور بدون محدودیت و بدون برنامه در شبکه‌های مجازی و یا تماشای زیاد تلویزیون، موجب آسیب‌های زیادی چه از نظر جسمی و چه به لحاظ روحی می‌شود. صدماتی که نه تنها بر فکر و رفتار کودک تأثیر می‌گذارد بلکه سلامت کلی او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

یکی از آسیب‌های مهم فضای مجازی و رسانه برای کودکان و نوجوانان؛ جعل واقعیت، بازنمایی حقیقت و بی‌پروایی و بی‌بند و باری‌هایی است که بچه‌ها را به مرور از ارزش‌های اخلاقی دور می‌کند. صدماتی که به واسطه‌ی پرسه زدن در محیط پر از داده، شایعه و تصویرهای ساختگی پلتفرم‌ها و تماشای بدون محدودیت برنامه‌های تلویزیون حاصل می‌شود.



برنامه‌هایی مانند فیلم‌های خشونت بار، خبرهای تلخ، سریال‌های نامناسب ماهواره‌ای که بزرگترین آسیب‌ش، بلوغ زودرس در سنین پایین است.

در واقع می‌توان گفت که کودکان امروز فقط از طریق خانواده، مدرسه و معلم‌هایشان درس علم و زندگی نمی‌آموزند، بلکه پلتفرم‌هایی همچون اینستاگرام، تیک‌تاک، یوتیوب و ده‌ها سایت و وبگاه و وب سایت دیگر که فقط بایک فیلتر شکن قابلیت دسترسی دارند؛ نه تنها عاملی برای سرگرمی، بلکه «معلم نامرئی» آنان شده‌اند! آن هم در زمانی که در فرآیند طبیعی رشد خود، نیاز به تحرک و نشاط و پویایی هر چه بیشتر دارند و بنابر اعتقاد روانشناسان «وقتی که کودکان با اطلاعات نادرست درباره درگیری‌های خشونت آمیز،

رفتارهای مجرمانه، رابطه با جنس مخالف و یا روابط اجتماعی تغذیه می‌شوند، در واقع قربانی «استثمار شناختی» می‌گردند؛ استثماري که نه فقط جسم بلکه ذهن آن‌ها را به اسارت می‌گیرند.»

## کودکان، مشاهده‌گران زبردست و تفسیرگران خام و ناآزموده

ذهن بچه‌ها نرم و انعطاف‌پذیر است. آن‌ها از افراد مهم زندگی، از فرهنگ، جامعه، رسانه و هر آنچه که برایشان جذاب و هیجان‌انگیز باشد، کپی می‌کنند و اگرچه در کنار این الگوبرداری، هر کودکی شیوه‌های احساس و تفکر خاص خود را دارد و طبیعت درونیش دارای مراحل متفاوت با قابلیت‌های متفاوت است؛ اما آثار و پیامدهای اخبار جعلی آنچنان گسترده است که حتی پیام‌های تصویری نادرست هم می‌تواند اثرات منفی زیادی در پی داشته باشد. چون همیشه یادگیری از طریق پیام‌هایی که گفته می‌شوند، (پیام‌های شنیداری)، اتفاق نمی‌افتد. حتی می‌شود گفت پیام‌هایی که به صورت کلامی گفته نمی‌شوند، (پیام‌های تصویری) قدرت بیشتری در انتقال دارند.

از طرفی اخبار جعلی جذاب‌تر و هیجان‌انگیزتر از واقعیات هستند؛ کاربران بیشتری را به این شبکه‌ها جذب می‌کنند و میزان زمانی که کاربران مختلف از جمله

بچه‌ها در این شبکه‌ها حضور دارند را بسیار افزایش می‌دهند. باید توجه داشت که همه این اتفاقات به معنی سودآوری بیشتر برای پلتفرم‌هایی است که بستر انتشار این اخبار را فراهم می‌کنند و در این جریان کودکان و نوجوانان در برابر مطالب منتشر شده در شبکه‌های اجتماعی حساس ترند چون با ذهنی سازگار و انعطاف‌پذیر هرچه را که می‌بینند، به صورت غیرانتقادی می‌پذیرند.

آن‌ها مشاهده‌گرانی ماهر و تفسیرگرانی خام و ناآزموده‌اند و بی‌آنکه توانایی تحلیل و تشخیص حقیقت را از دروغ داشته باشند؛ طعمه‌های خوبی برای صاحبان پلتفرم‌ها و برنامه‌سازان اینترنتی و رسانه‌ای محسوب می‌شوند. طعمه‌هایی که به سادگی می‌توان از فرصت حضورشان به کسب سود و درآمد پرداخت!

## آثار و تبعات اخبار جعلی بر کودکان

این پدیده پیش از هر چیزی امنیت روانی کودک را تحت الشعاع قرار می‌دهد و با القای حس ناامنی به او صدمه می‌زند. در این شرایط بچه‌ها احساس می‌کنند که در یک محیط قابل پیش‌بینی و پایدار زندگی نمی‌کنند.

### حال آنکه:

● کودکان باید در سال‌های اولیه زندگی خود احساس امنیت کنند تا فرصت رشد داشته باشند. اما وقتی که

مدام در معرض اخبار فیک و شایعاتی که به بزرگنمایی هر حادثه‌ای می‌پردازند، قرار می‌گیرند؛ حتی اگر نفهمند که چه اتفاقی دارد می‌افتد، درگیر تأثیرات منفی آن می‌شوند. بعضی از شایعات با ایجاد ترس و وحشت، باعث افزایش هورمون‌های استرس (مانند کورتیزول) در بدن کودکان شده و آن‌ها را دچار بی‌قراری، تحریک‌پذیری و کاهش تمرکز می‌کند. (شاید یکی از دلایل افزایش اختلال بیش‌فعالی در حال حاضر، تنش‌های ناشی از خبرهای فیک در فضای مجازی باشد.)



● تعارض‌های موجود در محتویات اینترنتی، اخبار منفی و نگران‌کننده در مورد جنگ، خشکسالی، زلزله، مرگ و میر و جرم و جنایت و ... حقیقتاً سلامت روحی-روانی کودک را تهدید می‌کند. بخصوص اگر که شاهد واکنش‌های هیجانی والدینشان باشند. شایع‌ترین واکنش ناخواسته در برابر این حجم از تولیدات نامناسب؛ بی‌اشتهایی و دردهای روان‌تنی به ویژه سردرد و دل درد و دیدن کابوس‌های شبانه است. این پدیده، خواب و سیستم ایمنی کودک را دچار مشکل می‌کند و حتی در میزان رشد مغزی آن‌ها نیز مؤثر است.

● عملکرد اجتماعی، روابط خانوادگی، و سطح تحصیلی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اساساً فضای مجازی اگر بدون برنامه و بی‌هیچ محدودیتی در دسترس کودکان قرار داشته باشد؛ آن‌ها دچار آسیب‌هایی مانند اعتیاد به اینترنت، اُفت درسی، افزایش پرخاشگری، کاهش اعتماد به نفس، بلوغ زودرس، آزار و اذیت آنلاین و انتشار اطلاعات شخصی خواهند شد.

## فرآیند جعل خویشتن

یکی از بزرگ‌ترین آسیب‌ها این است که آن‌ها به چیزی غیر از خودشان تبدیل می‌شوند. بدین معنا که کودک از خود واقعی‌اش فاصله می‌گیرد و تبدیل به چیزی می‌شود که در شبکه‌های مجازی می‌بیند و از آنجا که

نمی‌تواند روی استعداد واقعی خود سرمایه‌گذاری کند، وارد ایفای نقشی جعلی می‌شود و چون نقش بازی می‌کند، همیشه می‌ترسد مشتش باز شود. بنابراین اغلب با ترس و اضطراب زندگی می‌کند. در فرآیند جعل خویشستن، که کودک برای تأیید و توجه دیگران رفتارهای خاص و تصنعی از خود نشان می‌دهد، اتفاقی کاملاً ناهشیار است. هیچکس آگاهانه به این کار اقدام نمی‌کند و به خاطر داشته باشیم که خویشستن جعلی هیچ وقت خوشبختی نمی‌آورد.



## ناتوانی در درک دنیای حقیقی

کودکانی که برای ساعت‌های طولانی در معرض برنامه‌های تلویزیونی و یا در ارتباط با دنیای مجازی هستند، از دنیای حقیقی فاصله می‌گیرند. شروع به خیال‌پردازی می‌کنند. گاهی به همذات‌پنداری با یکی از شخصیت‌های مجازی می‌پردازند. این اختلال که می‌تواند کودک را از واقعیت‌ها جدا کند، «خیال‌پردازی ناسازگار» نام دارد. اختلالی که در دوران نوجوانی و جوانی بیشتر از دوره ی کودکی، فرزندانمان را در معرض خطر قرار می‌دهد. فقط کافی است با دقت به اطرافمان بنگریم و نوجوانانی با رفتارهای پرخطر و یا جوانانی که با ادعای شجاعت، دست به ریسک‌های خطرناکی می‌زنند را ببینیم. آن‌ها واقعاً از جهان حقیقی فاصله گرفته‌اند!

## چه باید کرد؟

اولین و بزرگ‌ترین اقدام در این زمینه؛ برنامه‌ریزی برای حضور بچه‌ها در فضای مجازی و کنترل دیدن یا شنیدن اخبار و شایعات توسط کودکان است. این موضوع به ویژه برای فرزندان زیر ده سال (به طور حدودی) اهمیت بیشتری دارد. چون آن‌ها چه به لحاظ توانایی‌های ذهنی و چه به لحاظ رشد مهارت‌های اجتماعی و خودمراقبتی، قادر به درک کامل رویدادها نیستند و ممکن است بیش از حد بترسند و مضطرب شوند. پس تا جای امکان آنان را از شایعات و خبرهای جعلی و اخبار منفی دور نگه دارید.

## فرصت دادن به کنجکاوی کودک

کودکان تمایل به کشف جهان دارند. پس به جای آنکه خردسال‌ها را به اتاقی پر از اسباب بازی تبعید کنید و یا با دادن گوشی و تبلت به آن‌ها که کمی بزرگ‌ترند؛ خودتان را از دست کنجکاوی‌ها و شیطنت‌هایشان خلاص کنید؛ با صبر و حوصله برای یافتن جواب سؤالات کم‌کشان کنید. اگر بتوانید با پاسخ‌های منطقی، به ابهامات و پرسش‌هایشان جواب قانع‌کننده‌ای بدهید، کمتر امکان دارد که برای رفع کنجکاوی در اینترنت و شبکه‌های مجازی پرسه بزنند.

گاهی ذهن آن‌ها را چالش بکشید. به قول روانشناسان «کودکان فرایند محور هستند نه نتیجه محور.» لزومی ندارد جواب نهایی را سریع در اختیارش قرار دهید. لیکن در فرآیند جست و جو همراه او باشید و معیارهای درست و غلط را با روش‌های خلاقانه مانند بیان خاطرات، قصه‌گویی و بازی به او آموزش دهید.

● مراقب روابط او با هم‌سن و سالانش باشید. اجازه ندهید دائماً با بچه‌های بزرگ‌تر از خودش در معاشرت باشد. گاهی بچه‌ها و به خصوص پسر بچه‌ها در جمعی قرار می‌گیرند که یک یا چند تن از دوستانشان در مورد مسائلی که نباید ورود می‌کنند و یا به بزرگ‌نمایی و خیال‌پردازی‌های کودکانه می‌پردازند. چنانچه این خیال‌پردازی‌ها به گونه‌ای باشد که باعث ترس و اضطراب کودک شود، قطعاً آزار می‌بیند. با

شیوه‌ای اعتمادبرانگیز با او هم کلام شوید تا بفهمید در جمع‌های دوستانه از چه چیزهایی حرف می‌زنند.

## در حضور بچه‌های پیگیر خبرها نشوید

اگر می‌دانید که اوضاع اجتماعی نه تنها در کشور بلکه در سطح جهان هم آرام نیست و خبرها بیشتر حول محور رخدادهای تلخ با تصاویر خشن می‌گردد، لطفاً در حضور کودکان به خصوص بچه‌های زیر هفت سال پیگیر این اخبار نشوید. توجه داشته باشید که حتی اگر به نظر برسد آن‌ها مشغول بازی هستند و یا سرشان به چیز دیگری گرم است؛ دنیای اطرافشان را زیر نظر دارند.

علیرغم همه‌ی این تلاش‌ها اگر متوجه ترس‌ها و نگرانی‌هایشان شدید، به هیچ وجه از کنار این احساس بی‌تفاوت نگذرید. به آن‌ها این اطمینان را بدهید که هیچ‌کس در خطر نیست. شما در کنارش هستید و نمی‌گذارید مشکلی پیش بیاید.



## کودکان را به حال خود رها نکنیم

اگرچه پیچیدن يك نسخه تربیتی برای تمام کودکان ناکارآمد است چون هر کودکی خلق و خوی منحصر به فردی دارد و آن جنبه از شخصیت او که تحت تأثیر وراثت و بیولوژیک است، شیوه‌های تربیتی را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما، نمی‌توان انکار کرد که شبکه‌های مجازی و رسانه‌هایی که با انتشار خبرهای نادرست، اهداف خاصی مانند جلب فالوئر و کسب سود بیشتر را دنبال می‌کنند، نه تنها به سلامت روحی کودکان آسیب می‌زنند بلکه به لحاظ جسمی و فیزیکی هم باعث آزارشان می‌شوند. بنابراین برای حضور کودکان در فضای مجازی با توجه به سن، هوش و توانایی او برای درک مسائل برنامه‌ریزی مشخصی داشته باشید، سواد رسانه‌ای خود را افزایش دهید تا بتوانید وضعیت نابسامان این فضا را مدیریت کنید و در خاتمه توصیه می‌کنیم با ایجاد محیطی امن و آرام در خانه، نگذارید دچار بیم و اضطراب ناشی از شایعات، خبرهای جعلی و محتوای نامناسب تولیدات اینترنتی شود. اجازه ندهید بچه بر رخدادهای ناگواری که در دنیای امروز رخ می‌دهد، متمرکز شود.

**کودکان، معصوم و بی‌آلایشند و کودکی دوران خوبی است که هرگز تکرار نمی‌شود. فرصتی را برایشان فراهم کنیم تا از دنیای خوش کودکی لذت ببرند.**

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 معنوی در خانواده

دکتر بهروز بزرگی

سلامت معنوی، عامل تعیین کننده‌ای در حیات آدمی و یکی از ابعاد مهم و تأثیرگذار در پویایی و استحکام خانواده است که توجه و تلاش برای ارتقاء آن اهمیت فوق العاده زیادی دارد. آن هم در جهان پرشتاب و پیچیده امروز که خانواده‌ها بیش از هر زمان دیگری با فشارهای روانی، تعارض‌های خانوادگی، کاهش ارتباطات عاطفی و بحران هویتی مواجه‌اند و وجود این اختلالات نه تنها از کیفیت زندگی کاسته است، بلکه به طور مستقیم بر کارایی، روابط اجتماعی و حتی امید به زندگی آنان نیز تأثیر گذاشته است. سلامت معنوی با تقویت همدلی، احترام متقابل، بخشش و امیدواری، به بهبود روابط خانوادگی و افزایش تاب‌آوری اعضا کمک می‌کند و زمینه را برای رشد سالم روانی و اخلاقی به‌ویژه در فرزندان فراهم می‌سازد. از این‌رو، توجه و تمرکز بر این موضوع که می‌تواند بنیانی قوی برای یک زندگی رضایت بخش و معنادار بوده و در کنار آمدن با چالش‌های زندگی اثرگذاری بالایی داشته باشد؛ اهمیت زیادی دارد. براین اساس، این نوشتار که بخش پایانی از مقاله ارائه شده در «همایش علمی و پژوهشی ایثار»؛ با عنوان «سلامت خانواده در ابعاد جسمی، روانی و معنوی» می‌باشد، با هدف بررسی اهمیت و نقش سلامت معنوی در خانواده و تأثیر آن بر عملکرد و انسجام این نهاد تدوین شده است.

## انسان در جستجوی معنا

سلامت معنوی یکی از ابعاد چهارگانه سلامت اعم از «سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی» است که با سلامت روان ارتباط بسیار نزدیکی دارد.

معنا و مفهوم این بُعد از سلامت، دردِ عمیق فرد از زندگی هدفمند و ارتباط انسان با یک نیروی برتر نهفته است. نیروی برتری که بر همه چیز سیطره دارد، خَلق می‌کند، تغییر می‌دهد، هر آنچه که آفریده است را در دایره‌ای از خیر نامتناهی قرار می‌دهد و در پایان از هست به نیست می‌برد و این «نیست» به معنای عَدَم نخواهد بود بلکه گذر از دنیای مادی و ورود به فراسو، به جهان فرامادی است. چنین باوری پذیرش هر اتفاقی

حتی مرگ را راحت‌تر می‌کند. به همین دلیل افرادی که از سلامت معنوی برخوردارند، چون معنای زیستن را متفاوت و متعالی درک کرده‌اند، با رضایت و شادی بیشتری زندگی را تجربه می‌کنند و مرگ هراسی در هیچ جای زندگی آنان جایی ندارد. چون حاصل سلامت معنوی که مجموعه‌ای از باورهای مبتنی بر فرامادی‌گرایی است؛ آرامش روحی بیشتر و امید به زندگی پربارتر می‌باشد.

## خانواده و باورهای معنوی

خانواده به عنوان نخستین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی، نقشی اساسی در شکل‌گیری شخصیت، ارزش‌ها، انتخاب سبک زندگی و به طور کلی چارچوب فکری اعضاء خویش دارد و چنانچه مبانی اعتقادی خانواده، مبتنی بر باورهای عمیق‌تر از جهان مادی باشد، قطعاً فضایی آرام‌تر و امن‌تر در خانه فراهم می‌شود. چرا که این باورها، پایبندی به ارزش‌هایی است که آدمی را از انجام اموری که نباید به آن‌ها مبادرت نماید، باز می‌دارد؛ بدیهی است که کانون چنین خانواده‌ای محیطی برای رشد و به کمال رسیدن انسان خواهد بود.

اساساً معنویت، یک مبنای فکری و باوری است که تعیین‌کننده وجه تمایز انسان با سایر موجودات می‌باشد



و مشخص می‌کند که آدمی موجودی مستقل و دارای اختیاری است که حق انتخاب دارد؛ معنا و مسئولیت و هدف دارد و درک و توان بالفطره‌اش فراتر از این جهان فانی و ورای زندگی روزمره است.

اندیشمندان علوم انسانی معتقدند که «معنویت یک کیفیت روانی است که در موارد زیادی از باورهای مذهبی نشأت می‌گیرد؛ در انسان ایجاد انگیزه می‌کند و احساساتی مانند درک حضور الهی و احترام به خلقت را در شخص به وجود می‌آورد.» قطعاً فرزندانی که در چنین محیطی رشد می‌کنند، افرادی به مراتب اخلاقی‌تر، آگاه‌تر و کمال یافته‌تر خواهند بود. چون فضا برای رشد و فرهیختگی آنان فراهم است. آنچنان که خداوند نیز در این باره می‌فرماید:

«وَالْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرِجُ نَبَاتُهُ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَالَّذِي خَبُثَ لَا يَخْرِجُ إِلَّا نَكْدًا... در سرزمین پاکیزه، گیاهش به فرمان پروردگار می‌روید، اما در سرزمین‌های ناپاک (شوره زار) جز گیاه ناچیز و بی‌ارزش چیزی از آن نمی‌روید.» (آیه ۵۸ از سوره مبارکه اعراف.)

از این رو افرادی که در فضایی سرشار از معنویت زیسته‌اند و معنی زندگی را در ایمان و تکیه به خدا دریافته‌اند؛ زمانی که در برابر بحران‌های زندگی، تنش‌های عاطفی، بیماری‌های شدید و حتی مرگ قرار می‌گیرند؛ با اطمینان به اینکه از حمایت یک قدرت لایزال و برتر برخوردارند، به ناامیدی نمی‌رسند. چون یقین دارند که در هر لحظه از حیات، مورد

حمایت و هدایت آن قدرت مطلق و نامحدود هستند.  
«هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ؛ او (خداوند) با شماست هر جا که

باشید.» (آیه ۴ از سوره مبارکه حدید)

و به تحقیق و تجربه ثابت شده است که آن‌ها حتی در اوج بیماری‌های سخت و خطرناک، سریع‌تر به درمان پاسخ می‌دهند. چون سلامت معنوی می‌تواند علاوه بر آرامش روحی، در بهبود مشکلات فیزیکی و بیماری‌های روحی-روانی نیز نقشی تعدیل‌کننده ایفا کند و پیامدهای بیماری را کاهش دهد.

پس سلامت معنوی در خانواده می‌تواند منبع قدرت و آرامش برای اعضاء باشد و به آن‌ها کمک کند تا به شیوه‌ای مثبت و سازنده بر چالش‌ها و تنش‌های زندگی غلبه کنند. در کانون خانواده‌ای که افراد با باورهای معنوی در کنار هم زندگی می‌کنند، روابط خانوادگی برپایه احساسات عمیق انسانی مانند محبت، عشق، قدرشناسی و شفقت شکل می‌گیرد؛ احساس مسئولیت و همدلی نهادینه می‌شود و هر فردی با آگاهی از هویت انسانی خویش با رضایتمندی، با درایت، نگرش مثبت و آرامش روحی؛ شیوه بهتری را برای زیستن برمی‌گزیند. بنابراین معنویت نه تنها به عنوان بُعدی از سلامت روانی افراد عمل می‌کند، بلکه با تقویت ارزش‌های اخلاقی و انسانی، به ایجاد محیطی سالم و حمایت‌گرانه در خانواده منجر می‌شود.

## انسان گونه زیستن در پناه معنویت

سلامت معنوی نقش بسیار مهمی در زندگی هر انسانی در هر موقعیتی دارد. زیرا انسان معتقدی که می‌داند قدرتی متعالی مراقب و راهنمایش است، می‌تواند

- به خودآگاهی برسد و وجودش را معتبر و ارزشمند

تلقى کند. (اصل ارتباط با خود)

- با محبت، بخشش و نوع دوستی، ارتباط خوبی با دیگران داشته باشد و هرگز از تنهایی و احساس پوچی آزار نبیند. (اصل ارتباط با دیگران)



● طبیعت را جلوه‌ای از زیبایی و محبت خدا می‌داند و در قبال آن مسئولیت‌پذیر است. **(اصل ارتباط با طبیعت)**

● به درک مناسبی از «معنا و هدف زندگی» می‌رسد و شکست‌ها و ناکامی‌ها را به مثابه تجربه‌ای با ارزش می‌انگارد و ایمان دارد که هر تجربه‌ای بخشی از مسیر تکامل اوست.

## **(اصل هدفمندی زندگی)**

در این میان یکی از آثار مهم سلامت معنوی در خانواده، سلامت جسم و توان روحی بالای اعضاء در این خانواده‌هاست. آنچنان که شایسته انسان است. تحقیقات نشان می‌دهند، تأثیر معنویت بر سلامتی جسمانی و بهداشت روانی، به دلایل متعددی بسیار عمیق و گسترده است. به دلیل نگرش مثبت و توأم با امید به زندگی، به دلیل آرامش روانی حاصل از خداباوری و ویژگی‌های نگرشی- احساسی خانواده‌ها با باور معنوی. یعنی ویژگی‌هایی که سبب می‌شود رابطه عاطفی قوی و مناسبی در خانواده وجود داشته باشد و افراد با صداقت، احترام به حقوق یکدیگر، رضایت و فداکاری متقابل در کنار هم زندگی کنند. مسلم است که اعضاء چنین خانواده‌ای در برابر استرس‌ها و ناآرامی‌ها که منشأ بسیاری از بیماری‌ها هستند، قدرت مقاومت بالایی دارند و از هر جهت در وضعیت بهتری از سلامت

چه سلامت جسمی و چه سلامت روانی بسرمی برند. اما در کنار همه آنچه که ذکر شد؛ سلامت خانواده نمی‌تواند تنها به یک بُعد خاص محدود شود، بلکه به هم‌پوشانی و تعامل بین ابعاد مختلف جسمی، روانی و معنوی بستگی دارد و برای ارتقاء سطح کلی سلامت باید به تمام این ابعاد توجه ویژه‌ای داشت و برنامه‌ها و سیاست‌های حمایتی مناسبی را برای تقویت هریک از این مؤلفه‌ها طراحی و اجرا کرد.

از سوی دیگر، نقش فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی نیز در شکل‌دهی به سلامت خانواده بسیار مهم است. در جوامعی که ارزش‌های خانوادگی و اخلاقی تقویت می‌شوند و حمایت اجتماعی بخشی از ارزش‌های مورد پذیرش در جامعه است، سلامت در همه ابعاد به طرز قابل توجهی بهبود می‌یابد.

در نهایت، می‌توان گفت ارتباط معنوی با خداوند، که منبعی از قدرت و آرامش است، موجب افزایش صبر و بردباری در برابر سختی‌ها و دشواری‌های زندگی شده و منجر بدان می‌شود که خانواده‌های باورمند با هدف‌مندی و عشق در روابط خود، زندگی سالم‌تر و پربارتری داشته باشند. بیشتر از آن جهت که اگر بپذیریم معنویت مفاهیمی مانند معنای زندگی، آرامش ذهنی و رابطه با یک وجود متعالی را در بر می‌گیرد؛ به این

نتیجه می‌رسیم سلامت معنوی و باور به مقدسات از جایگاه خاصی در زندگی تک تک افراد خانواده برخوردار است و چنانچه آنان از این ویژگی برخوردار باشند، با احساس هویت، کمال، رضایتمندی، عشق، احترام و نگرش مثبت به آینده، زندگی خوبی را در کنار هم تجربه می‌کنند.

## راهکارهایی برای تقویت سلامت معنوی

یکی از راهبردهای مؤثر در ارتقاء سلامت معنوی، خدمت به دیگران و مشارکت در فعالیت‌های خیرخواهانه است. این فعالیت‌ها می‌توانند به افراد کمک کنند تا با انجام کارهای انسانی و کمک به دیگران، به زندگی خود معنا ببخشند، به خوشنودی و رضایت از خود برسند و از احساس ناامیدی و بی‌هدفی فاصله بگیرند.



همچنین برگزاری مراسم مختلف دینی، آیینی و فرهنگی برای بازسازی هویت معنوی نیز می‌تواند به تقویت سلامت معنوی در کانون خانواده و در جامعه کمک کند. این گونه آداب و رسوم، به تقویت حس تعلق به دنیای انسانی و اتصال بیشتر به آن منبع متعالی منجر خواهد شد.

در ادامه می‌توان به راهبردهای دیگری به شرح زیر نیز اشاره کرد:

- برگزاری جلسات آموزشی با محوریت «نقش سلامت معنوی در اعتلاء سلامت و بهبود کیفیت زندگی.»
- حضور در جلسات معنوی و مذهبی با هدف فراهم کردن حمایت‌های اجتماعی برای گروه‌هایی که نیاز به حمایت دارند. مانند تشکیل گروه‌های باورمند و معنویت‌گرا برای کمک به بیماران و نیازمندان.
- ایجاد فرصت‌هایی برای بازسازی معنا از طریق تشویق خانواده‌ها به مشارکت در کارهای خیر به‌ویژه در مواجهه با موقعیت‌های بحرانی و در راستای کمک به افراد بحران زده.
- ارائه مشاوره‌های مذهبی و معنوی و ایجاد شبکه‌های اجتماعی برای تبادل تجربیات معنوی. پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند که این نوع از تعاملات می‌تواند با تقویت ایمان و افزایش تعادل

روحی-روانی، در کاهش احساس ناامیدی و بهبود سلامت معنوی مؤثر واقع شود.

● تشکیل گروه‌های حمایتی با هدف ایجاد فضای مناسب برای همدلی و کمک به یکدیگر برای والدین و فرزندان به ویژه آنان که درگیر مشکل خاصی هستند. برای مثال خانواده‌هایی که فرزند معلولی در خانه دارند و یا با بیماری و پریشانی یکی از اعضاء مواجه شده اند. در این رابطه برگزاری کارگاه‌های تقویت روحیه و افزایش امید به زندگی نیز از دیگر راهبردهایی است که می‌تواند در افزایش تاب‌آوری این خانواده‌ها مؤثر واقع شوند. چون در این جلسات، افراد خسته و سرخورده آموزش



می بینند که با تمرکز بر تقویت روحیه، به مقابله با چالش های ناشی از مشکلات معمول و غیر معمول در زندگی پردازند و با توکل و ایمان، هرگز از گشایش درهای بسته مأیوس نشوند.

● ایجاد شبکه های اجتماعی در فضای مجازی برای تبادل تجربیات معنوی.

تجربیات معنوی یا تجربه قدسی، حالتی از آگاهی یا ادراک هستند که در آن فرد احساس ارتباط عمیق با نیرویی بزرگ تر از خود را دارد. تجربه معنوی معمولاً فراتر از افکار روزمره و مسائل دنیوی است. اتفاقی عمیق تر و معنایی تر که در حالت عادی و در زندگی روزمره برای انسان رخ نمی دهد. تبادل این تجربه ها به گسترش آگاهی و تقویت باورهای معنوی می انجامد.

سپاسگزار باشیم. سخت ترین قسمت زندگی، نادیده گرفتن هدفی است که در ورای هر اتفاقی نهفته است. اگر که به معنویت اعتقاد داشته باشیم، هرگز از هیچ رخداد تلخی زخم نخواهیم خورد. چون می دانیم که خداوند این توانایی را به ما می بخشد که از دل هر آتشی ققنوس وار متولد شویم. و این مصداق عینی سلامت معنوی است. تولدی هزار باره...

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.

# آماده باشیم؛ فجر نزدیک شده است



امروز دنیا متأثر از طلوع انقلاب اسلامی ایران در سال ۱۳۵۷ ه.ش. و بعد از گذشت چهار دهه ایستادگی و جوانمردی، ایثار و شهادت، خودباوری و خوداتکایی... آرام آرام در مسیر تحولی نوین قرار گرفته است. ملت‌ها، علی‌رغم دیدگاه دولت‌ها و رسانه‌های‌شان، به سمت درست تاریخ به تکاپو افتاده و حرکت می‌کنند. بعید نیست همین روزها، دامنه این آگاهی، بساط طایغان و یاغیان را یکی پس از دیگری - چون دُمینوئی - برای همیشه در هم پیچد و ندای حق و حقیقت از درون کاخ‌های پوشالی آنان به سراسر عالم مخابره شود و بشریت از بند اسارت زور و تزویر برای همیشه رهایی یابد. بارقه این بیداری و تسریع و شتاب آن را می‌توان پس از واقعه قیام هفتم اکتبر ۲۰۲۳ در فلسطین اشغالی مشاهده نمود و مقاومتی که - با همه رنج و شکنجه - هم‌چنان ادامه دارد.

هم‌پای این تحول بزرگ جهانی، پرده ریاکاری از چهره استکبار و ابلیس هم فرو افتاده و دنیا شاهد صورت کریه منظر آن‌ها در کشتار و قتل، خبثات و غارت، تجاوز و شکنجه... شده است و دیگر ابایی ندارد تا بدون هیچ انکار و سانسور، آن را به نمایش گذارد.

به نظر می‌رسد، جبهه مقاومت - علی‌رغم همه کاستی‌ها و مشکلات درونی خود - توانسته است به



تنهایی میدانِ عمل را به دست گرفته و در چند قدمی  
فتح بزرگ تاریخ قرار بگیرد... این نشانه امید و فرج  
است و باید خویشتن را مهیای قیام نهایی کنیم.  
بی شک نقش جغرافیای ایران اسلامی در این مهندسی  
نوین، به عنوان قلب تپنده جبهه مقاومت، بی بدیل و

حیاتی است و هر ایرانی در جای جای وطن مقدس خود، ملزم به آماده‌سازی برای رُیارویی پایانی خواهد بود. ما به پشتوانه فداکاری مجاهدان و خون شهدا و به لطف و یاری حضرت باری تعالی به قله پیروزی و آزادی نزدیک شده‌ایم و دیری نخواهد پایید که ندای رسای رهایی انسان در بند و اسارتِ فساد و فسق و فجور را بشنویم و بیرق حق را در سراسر گیتی به اهتزاز درآوریم.

## بشارت این روز از زبان آیات و روایات

### سوره حدید / آیه ۱۷:

بدانید که خدا زمین را پس از مرگ آن زنده می‌سازد. به راستی نشانه‌های قدرت خدا را برای شما بیان کردیم، باشد که عقل خود را به کار بندید. (تفسیر برهان، ج ۴ ص ۲۹۱)

ذیل این آیه، پیشوای پنجم شیعیان می‌فرماید: مهدی ماقیام می‌کند و به وسیله گسترش عدالت در سراسر گیتی جهان را زنده می‌کند، پس از آن که در زیر کابوس ظلم و ستم مرده باشد.

و پیشوای هفتم، حضرت امام کاظم موسی ابن



جعفر(ع) می فرماید: خداوند زمین را به وسیله ی عدل و داد زنده می کند، نه بارش باران. (همان منبع)

## بشارت این روز در بیان امام خمینی (ره)

● واقعاً دنیا الان یک مرضی دارد، مرض مزمنی دارد که خوب شدنش به این چیزها نمی تواند باشد. دنیا علیل است. سران همه کشورها، الا انگشت شمار،... افکار ملت های خودشان را مسموم کرده اند و علیل کرده اند. ملت های خودشان را آن قدر تحقیر کرده اند از این ملت ها، آن قدر این ها را در فشار اقتصادی قرار داده اند و آن قدر این بیچاره ها زحمت کشیدند و زحمت هایشان را به غارت بردند که علیل شدند. افکارشان از بین رفته است. یکی می خواهد بیاید احیاء کند این افکار را. من امیدوارم انشاء الله حضرت بقیه الله زودتر تشریف بیاورند و این طبیب واقعی بشر، با آن دم مسیحایی خود اصلاح کند اینها را (صحیفه نور/ ج ۱۷/ ص ۴۹)

● ما اگر دستمان می رسید، قدرت داشتیم، باید برویم تمام ظلم ها و جورها را از عالم برداریم. تکلیف شرعی است. (صحیفه نور/ ج ۲۰/ ص ۱۹۸)

● تمام دستگاه هایی که الان به کار گرفته شده اند در کشور ما و امیدوارم که در سایر کشورها هم توسعه پیدا بکند، باید توجه به این معنا داشته باشند که خودشان را

مهیا کنند برای ملاقات حضرت مهدی سلام الله علیه (صحیفه ی نور/ ج ۶ / ص ۳۸)

● با اتکاء به خدای تبارک و تعالی و پشتیبانی صاحب این کشور امام زمان سلام الله علیه، این مقصد را به آخر رسانید و خواهید رسانید. (صحیفه ی نور/ ج ۱۴ / ص ۲۱۲)

● انقلاب مردم ایران، نقطه شروع انقلاب بزرگ جهان اسلام به پرچمداری حضرت حجت ارواحنا فداه است که خداوند بر همه مسلمانان و جهانیان منت نهد و ظهور و فرجش را در این عصر حاضر قرار دهد. (صحیفه ی نور/ ج ۲۱ / ص ۱۰۸)

● امید است آفتاب درخشان اسلام، بر جهانیان نور افشانیده و مقدمات ظهور منجی بشریت را فراهم آورد و «ما ذلک علی الله بعزیز» (صحیفه ی نور/ ج ۱۹ / ص ۱۰۱)

## بشارت این روز در بیانات امام خامنه‌ای (مدظله العالی)

● ملت ایران به فضل پروردگار، با هدایت الهی، با کمکهای معنوی غیبی و با ادعیه زکیه و هدایت‌های معنوی ولی الله اعظم ارواحنا فداه خواهد توانست تمدن اسلامی را بار دیگر در عالم سربلند کند و کاخ با عظمت تمدن اسلامی را برای این حرکت عظیم آماده کنند. نیروهای مؤمن و مخلص این را هدف قرار دهند. (بیانات در دیدار جمعی از

ایشانگران و خانواده‌های شهدا؛ ۲۹/۰۵/۱۳۷۶)

● شما جوانان عزیز که در آغاز زندگی و تلاش خود هستید، باید سعی کنید تا زمینه را برای آن چنان دورانی آماده کنید. دورانی که در آن ظلم و ستم به هیچ شکلی وجود ندارد. دورانی که در آن اندیشه و عقول بشر، از همیشه فعال تر و خلاق تر و آفریننده تر است... باید برای آن دوران تلاش کرد. قبل از دوران مهدی موعود، آسایش و راحت طلبی و عافیت نیست. در روایات، «والله لتمعصن» و «والله لتغربلن» است، به شدت امتحان می شوید، فشار داده می شوید، امتحان در کجا و چه زمانی است؟ آن وقتی که میدان مجاهدتی هست. قبل از ظهور مهدی موعود، در میدان های مجاهدت، انسان های پای امتحان می شوند. در کوره های آزمایش



وارد می‌شوند. و سربلند بیرون می‌آیند و جهان به دوران آرمانی مهدی موعود (ارواح‌نافده) روز به روز نزدیک‌تر می‌شود. این، آن امید بزرگ است... (بیانات در دیدار مردم قم؛ ۳۰/

۱۳۷۰/۱۱)

## بشارت این روز در بیانات شهدا

### شهید دکتر مصطفی چمران:

ما آمده‌ایم تا به قدرت این انقلاب مقدس، این تغییر و تحول نفسانی را در انسان‌ها به حد کمال برسانیم و آن را تسریع کنیم. امام زمان (عجل الله فرجه) به انتظار لحظه‌ای است که این تحولات درونی، این تغییر و تحولی که باید در قلب انسان‌ها به وجود آید و به حد کمال برسد تا او ظهور کند. امام زمان منتظر ظهور است. او به هیچ وجه از غیبت خود لذت نمی‌برد. این وظیفه ماست که برای تسریع ظهورش هرچه شدیدتر، هرچه سریع‌تر درون خود را تغییر و تحول دهیم و آماده ظهور حضرتش باشیم و خود را به آن درجه از رشد و کمال برسانیم که بتوانیم وجودش را تحمل کنیم و اگر به آن درجه از رشد و آگاهی برسیم، او مسلماً ظهور خواهد کرد... (کتاب بینش و

نیایش / بخش انقلاب اسلامی ایران در تحقق ظهور مهدی «عج»)

## سردار شهید ناصر کاظمی:

تنها مکتب رهایی بخش مستضعفین از دست مستکبرین مکتب انقلاب اسلامی است... جهت ادامه انقلاب اسلامی به رهبری امام خمینی و متصل شدن به انقلاب جهانی حضرت مهدی (عج) همیشه سراپا گوش به فرمان امام و یاران صدیق و مقدس امام که عملاً در خدمت انقلاب و اسلام عزیز بوده‌اند، باشید.



## سید اهل قلم شهید سید مرتضی آوینی:

حقیقت آخرین چیزی است که بشر- در مقام کلی خویش- به آن خواهد رسید. بنابر این، «حکومت حق» که بر مطلق عدل بنا شده، آخرین حکومتی است که در سیاره زمین برپا خواهد شد. هم تحولات تاریخ در حیات بشر «در انتظار موعود» صورت گرفته است، چه بدانند چه ندانند. اگر بشر «تصویری فطری» از غایت آفرینش خویش نداشت، هرگز با «وضع موجود» مخالفتی نمی‌کرد و نیاز به تحول یک‌بار برای همیشه در وجودش می‌مرد. اما هرگز بشر به وضع موجود راضی نمی‌شود و به آن چه دارد بسنده نمی‌کند چرا که از وضع موعود صورت مثالی دارد، منقوش در فطرت ازلی خویش، و تا وضع موجود خویش را با این صورت مثالی و موعود، منطبق نبیند، دست از تلاش بر نمی‌دارد... (آغازی بر یک پایان / ص ۴۳)

● خیلی شگفت‌آور است که انسان در متن عظیم‌ترین تغییرات تاریخ جهان و در میان سردمداران این تحول زندگی کند و از غفلت هرگز در نیاید که در کجا و در چه زمانی زیست می‌کند؟ اینجا است که توبه ژرفنای این روایت عجیب پی می‌بری و در می‌یابی که چگونه معرفت امام زمان، شرط خروج از جاهلیت است. ببین که عصر

جاهلیت ثانی چگونه درهم فرو می‌ریزد و ببین که چه کسانی (اشاره به رزمندگان) راه تاریخ را به سوی نور می‌گشایند (گنجینه‌های آسمانی ص ۱۹)

## بشارت این روز در بیانات و وصایای شهیدان

### شهید محمد اسماعیل پاسدار:

ما در دوران غیبت امام دوازدهم حضرت مهدی (عج الله تعالی فرجه) زندگی می‌کنیم و خود را آماده ظهور امام می‌کنیم. دشمن نمی‌خواهد این را ببیند و حمله‌ور شده است بر حکومت اسلامی ما و می‌خواهد این غنچه تازه سربرآورده را نابود کند که نخواهد توانست تا وقتی که رهروان راه حسین (ع) در این صحنه پیکار هستند، ضربه‌ای به این انقلاب نخواهد خورد. این انقلاب زمینه ساز حکومت امام زمان (عج) است.

### شهید محمد حسین فاضلی:

مواظب باشید که در صحنه امتحان الهی مردود نشوید و شرمسار در قیامت نباشید که پاسخ ندهید. چرا که مقدمه ظهور ولی و حجت خدا را فهم نکردید؟

### شهید علی اکبر ابوترابی بیناباج:

پیام من به عنوان یک رزمنده در هر دو جبهه این است که تا قیام حضرت حجت (عج) از نایب بر حقش پیروی

کنید که در حقیقت رمز و پیروزی اسلام در این است و  
لا غیر...

## شهید غلام حسین هادی گزاری:

تمامی وابستگان شرق و غرب باید بدانند، هرگز  
نخواهند توانست سد راه انقلاب شوند. چون انقلاب  
همچون موجی پر خروش به پیش می‌رود و تمامی  
ناپاکی‌ها را از سر راهش می‌شوید و زمینه را برای ظهور  
امام زمان (عج) فراهم می‌سازد.

## شهید سعید طوقانی:

کاری نکنید که لیاقت یاوری امام زمان (عج) را از دست  
بدهید تا می‌توانید مراقب و محاسب اعمال و احوال  
خودتان باشید و خود را در محضر خدا حس کنید.



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.



# هوش هیجانی واستحکام خانواده

آن شب پدر دیرتر از معمول آمد خانه. خسته و کوفته. بی حوصله، سلام کرد و لباس‌هایش را درآورد و بدون آن‌که حرفی بزند، رفت روی کاناپه دراز کشید و چشم‌هایش

را بست و خوابید. معلوم بود که برایش اتفاقی افتاده است. معلم مان می گفت؛ مردها وقتی ذهن شان درگیر می شود، توی خودشان می روند و ساکت می شوند و اصلاً دوست ندارند خیلی سربه سرشان بگذارند. باید آن ها را برای مدتی به حال خودشان تنها و رها گذاشت تا راه حلی برای ذهن مشغول و درگیرشان پیدا کنند. اما متأسفانه مادرم تحمل این در خود فرو رفتگی بابا را ندارد. برعکس می آید و می نشیند کنار او و شروع می کند به واریسی حال و هوای او، آن وقت در



برابر سکوت و بی توجهی بابا، کلافه می شود و ناگهان و ناخواسته چیزی از دهنش در می رود و همین بهانه ای می شود و همه چیز به یک باره به هم می ریزد و جرو بحث بیهوده و اعصاب همه را خورد می کنند. و حرفهای تکراری و بی خاصیت که از گذشته های دور شروع می شود و شخم می زنند و آخر سر هم قهر و قهرکشی!... از این وضعیت همه مان خسته شده ایم. من و برادرم تصمیم گرفته ایم خودمان را از معرکه آنها دور نگه داریم، البته اگر بابا و مامان بگذارند! معمولاً ما دم دست ترین کسانی هستیم که به قضاوت و داوری خوانده می شویم و اصرار هم دارند که بین شان داوری کنیم و حق را بدهیم به یک طرف... و چه کار و حشتناکی! یاد کودکی ام می افتم که بعضی از آشنایان و اطرافیان از ما می پرسیدند: «مامان رو دوست داری یا بابا رو؟» و معمولاً امتناع می کردیم. چه سؤال مسخره ای!

و حالا این قصه توسط خود والدین مان تکرار می شود؛ «حق با چه کسی است؟».

اگر گوش شنوا داشتند و راه به دهلیز مغزمان باز می کردند، آن وقت متوجه می شدند که «حق با ماست». ما حق داریم که خانه ای به دور از جار و جنجال و خشم و کدورت داشته باشیم. ما حق داریم محیط خانه ای آرام داشته باشیم تا بتوانیم زندگی شاد را تجربه

کنیم. ما حق داریم که بدون ترس و مانع، رفتار آن‌ها را نقد کنیم و فضای خانه را برای رشد و بالندگی یکدیگر مهیا کنیم... گناه ما چیست که والدین مان نمی‌توانند همدیگر را بفهمند و نیازهای خود را بشناسند؟ چرا بر سر خواسته‌های خود، این قدر سماجت می‌کنند و مصرند که نظراتشان را به دیگری بقبولانند؟... من و برادر کوچکم یاد گرفته‌ایم این روزها وقتی حال و هوای خانه را آشفته می‌بینیم، می‌رویم توی اتاق و چراغ را خاموش می‌کنیم و لحاف را روی سرمان می‌کشیم و خودمان را می‌زنیم به خواب... تا فردا چه شود؟

این یک نمونه از خانه‌های آشفته است که اعضای آن در روابط درون خانه با مشکل روبه‌رو می‌شوند. و چه بسا این قصه ادامه یافته، حتی به بیرون از چارچوب خانه هم سرایت کند، آن وقت دور از انتظار نخواهد بود که با سرک کشیدن دیگران، این کلاف، سردرگم‌تر شود و زمینه برای هرگونه اختلال رفتاری و روانی فراهم گردد... پس پیشگیری از وقوع حوادث، عقلانی و منطقی است. به طور مجمل به این موضوع خواهیم پرداخت.

## چرایی بروز مشکلات زوجین

برخی از مسائلی که در خانه و خانواده دامن زده می‌شود، به علت عدم آموزش به‌هنگام در حوزه مهارت‌های زندگی و روابط بین فردی، دامن زده می‌شود. بخش

عمده گله و شکایت‌های زوجین، به علت «عدم پذیرش» و «عدم انعطاف پذیری» در برابر یکدیگر است. پذیرش یعنی؛ تعامل کامل و همه جانبه با تجربیات درونی و بدون تلاش برای فرار از رخدادها، تغییر آن‌ها و کنترل آن‌ها است. پذیرش با دوست داشتن و عشق‌ورزی یا خواستن و تمایلات عاطفی، متفاوت است. همچنین پذیرش دست کشیدن از خواسته‌ها، تسلیم شدن و یا واگذاری هم نیست. بلکه پذیرش به معنای آن‌چه رخ می‌دهد با صبوری و شکیبایی، تاب آوردن است.

با بروز مشکلات زوجین در خانه؛ بدون آن‌که آگاهی داشته باشند، ناخواسته در دام **دوتله شناختی** گرفتار هستند؛

**۱-** آن‌ها همواره تلاش می‌کنند تا به هر قیمت، از درد و رنج دوری کنند، و به قولی همه چیز وفق مراد و برنامه آن‌ها پیش برود.

**۲-** از ارزش‌های موجود حاکم در خانواده نیز غافل هستند... و همین تله‌ها کافی است که وقتی زوجین دچار یک مسئله می‌شوند، آن‌را به بی‌مهری، بی‌توجهی، عدم تأیید یکدیگر... نسبت می‌دهند و چنین خطایی در برداشت، پیام‌های غلطی را به ذهن آن‌ها مخابره می‌کند که طرف مقابل، به زندگی مشترک اهمیتی نمی‌دهد و فردی غیر متعهد است.

انعطاف پذیری؛ یا همان سازگاری با شرایط مختلف زندگی و مهارت ذهنی است که عملکرد فرد را مطابق با مشکلات و حوادث ناگوار، غیر قابل پیش بینی در زندگی تغییر می دهد. این توانایی باعث می شود که فرد توان و انرژی خود را صرف امور بیهوده و ناکارآمد نکرده و با یافتن الگوهای جدید، با چالش های زندگی مقابله کند. افرادی که انعطاف پذیری دارند؛

- ♦ با شرایط جدید خود را سازگاری می کنند. (کنار می آیند)
- ♦ ناامید نمی شوند و همواره برای رفع موانع و مشکلات تلاش می کنند
- ♦ روی خواسته و امیال خود، سماجت و پافشاری نمی کنند.
- ♦ مسئولیت پذیرند
- ♦ بر رفتار، احساسات و افکار خود کنترل دارند.
- ♦ از تجربه های جدید استقبال می کنند.
- ♦ از تغییر نمی ترسند و آن را بخشی از رشد فردی و خانوادگی می دانند.
- ♦ ارتباط منطقی، عاطفی و کلامی برقرار می کنند...

تلطیف رفتارهای زوجین، به دو عامل فوق بستگی دارد و صد البته به تلاش آن ها برای رسیدن به این مقصود. بدانیم و به کار ببندیم که؛ بی رنج، گنج میسر نمی شود. باید در تمام مراحل زندگی به **۱- ارزش های آن** پایبند بود



و برای حفظ و نگهداشت آن با تمام توان تلاش کرد و شکیبایی داشت. **۲-** بروز و ظهور مسائل و مصائب، بخش جداناپذیر زندگی است که هر از گاهی، وارد چرخه حیات آدمی می شود و ممکن است اختلال و اختلاف ایجاد کند. پس لازم است با تدبیر و تیزبینی، ضمن پذیرش و قبول آن، از این تهدید، فرصتی ساخت در جهت استحکام روابط خانه و خانواده.

## فقدان هوش هیجانی و بروز مشکلات خانوادگی

این روزها در زوج درمانی، تئوری «هیجان‌مداری» مطرح است. با این توضیح (مختصر) که زوجین علی‌رغم دلبستگی‌هایی که به یکدیگر دارند نمی‌توانند نیازهای عاطفی خود را از طریق تعامل صحیح، ابراز کنند و پس از مدتی در زندگی احساس بازندگی می‌کنند و گمان می‌کنند، عامل آن باخت، نگرش طرف مقابل و یا مداخلات اغیار می‌باشد.

در حالی که در طی جلسات ممتد روان‌درمانی، در یک رؤیای رویی و در فضای درمان، زوجین به مکاشفه نیازهای خود اقدام می‌کنند و سپس مشاور با بررسی واکنش‌های ایشان، پاسخ‌های درست را ارائه می‌دهد.



[یادآوری: بسیاری از روابط زوجین در بروز هیجانات، مبتنی بر «واکنش» آنهاست. در حالی که در برابر محرک (حتی غیر معمول) باید «پاسخ» مناسب داده و واکنش نشان دادن.]

بنابراین مشاور و روان‌درمانگر تلاش می‌کند، با ایجاد شرایطی متفاوت، زوجین به تعامل هیجانات خود پرداخته و آن را مدیریت کنند.

## هوش هیجانی و خانواده

هوش هیجانی شامل؛ توانایی‌هایی چون انگیزه دادن به خود، تلاش و پشتکار در شرایط دشوار، کنترل رفتار تکانشی، به تأخیر انداختن خواسته‌ها، تنظیم و مدیریت هیجان‌ها، غلبه بر استرس و فشار روانی، همدلی و امیدواری است.

وقتی نمی‌توانیم در محیط خانه و کسب و کار، هیجانات خود را مدیریت کنیم و روابط ما با دیگران دست‌خوش تعارض و تقابل می‌شود، یعنی ساختار ذهن ما، برای روزهای سخت و بحران‌ها، ساخته نشده است و تصویر ما از زندگی، یک تصویر غیر واقعی است.

ما چه بخواهیم و چه نخواهیم، در دنیای ارتباطات، هم دوش و همراه کسانی خواهیم شد که متفاوت از ما می‌اندیشند و گاهی نگرش و ارزش‌های آن‌ها در تضاد

با ما قرار دارد. لذا رعایت حقوق شهروندی، خانوادگی و انسانی حکم می‌کند تا محترمانه با آن‌ها رفتار کنیم. به عبارتی؛ حریم آن‌ها را نگه داشته و همان‌طور که هستند، بپذیریم‌شان و در صورت بروز مشکلات، از خود انعطاف نشان دهیم. (با همان تعابیری که در بالا اشاره شد)



## برخی از موارد مدیریت هیجانات در خانواده

- ۱- قدم اول، برای کنترل هیجانات، کنترل استرس و فشار روانی است. در آرامش می‌توان هیجانات را بهتر مدیریت کرد.
- ۲- برای نقد رفتار دیگران، خودمان هم نقد پذیر باشیم. نواقص و ایرادهای خود را قبول نمائیم و در جهت بهبود آن اقدام کنیم.

**۳-** عوامل انگیزشی و عاطفی خود و طرف مقابل را بشناسیم و زمینه بروز آن را در زندگی فراهم کنیم. ما نمی‌توانیم به تنهایی، همه چیز زندگی را برای خودمان بخواهیم.

**۴-** احساسات خود و دیگری را شناسایی و پیش‌بینی کنیم تا در صورت بروز بحران‌ها، بتوانیم به موقع وارد عمل شویم.

**۵-** برای زندگی مشترک خود، طرح و برنامه مشترک داشته باشید و در این بین از تمام اعضای خانه کمک بگیرید.

**۶-** از مسافرت‌های خانوادگی و قدم زدن و تفریح، غافل نشوید.

**۷-** ورزش روزانه و مستمر را جدی بگیرید و در مواقع اضطراری از فن آرامش عضلانی (Relaxtion) استفاده کنید

**۸-** در خلوت و تنهایی، خود را به چالش کشیده و برای پرسش‌های بنیادین خود، پاسخ بیابید.

**۹-** با افراد خوش‌نام و متواضع، نشست و برخاست کنید.

**۱۰-** آثار بزرگان، فرهیختگان و خاطرات شهدا را بخوانید و برای دیگران هم نقل قول کنید.

**۱۱-** با رفتار و کردار خود در جلب اعتماد اطرافیان و مردم تلاش کنید.

**۱۲-** در صورت لزوم حتماً از افراد صلاحیت‌دار و روانشناسان کمک و مشاوره بگیرید

## ۱۳- روزانه نسبت به امور دینی و اعتقادی توجه ویژه بوده و شکر گزار نعمت های الهی باشید...



در روزگاری که اضطراب و نگرانی بر امور زندگی مردم چنگ انداخته است، کسانی می توانند بار خود را به سلامت از گذرگاه زندگی عبور دهند که از افکار، احساس و رفتار خود، مراقبه کرده و تلاش کنند، سرمنشاء مهربانی و پاکی باشند و در مسیر نشر ارزش های انسانی قدم های مستحکم بردارند.

خط‌آشنایی 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.

# هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج

نویسنده: دکتر جان گاتمن | مترجم: مهدی قراچه‌داغی



کتاب هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج، راهنمای عملی روابط همسران است که سیستمی را در اختیار زوجین قرار می‌دهد تا سلامت ازدواج‌شان را ارزیابی کنند و روش‌ها و تدبیرهایی را به آن‌ها می‌آموزد تا بتوانند به سازگاری بیشتری در پیوند زناشویی‌شان برسند.

روانشناس، جان‌ام. گاتمن، با کمک روزنامه‌نگاری به نام نان سیلور، در این کتاب در دوازده فصل به خواننده نشان می‌دهد که چرا بعضی از ازدواج‌های شاد و پایدار، تا چندین دهه دوام می‌آورند، و همسرانی که از ازدواج خود راضی نیستند چگونه می‌توانند روابط‌شان را بهبود دهند.

همسران با تغییر دادن الگوهای رفتاری سمی و ایجاد روابط

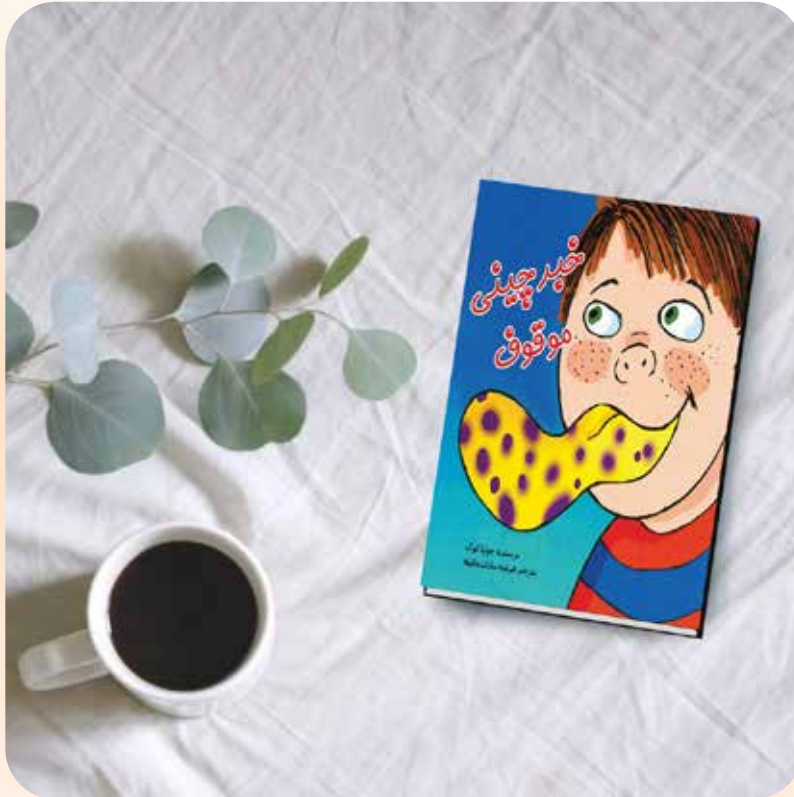
منطقی و طبیعیِ مجدد با یکدیگر، در اولین گام می‌توانند جرقه‌ای که باعث شد آن‌ها با یکدیگر پیوند زناشویی ببندند را دوباره شناسایی کرده و به یاد بیاورند. هنگامی که یک ازدواج به تدریج ناخوشایند می‌شود، به راحتی می‌شود علت آن را در نبودن علایق مشترک یا وجود بگومگوهای دائمی جستجو کرد، اما ازدواج‌ها فقط به خاطر بگومگوهای زوجین یا داشتنِ علایق مختلف دچار مشکل نمی‌شوند؛ بلکه هنگامی مشکل به وجود می‌آید که افکار و تعاملاتِ منفی، به تدریج مهم‌تر و ارجح‌تر از جنبه‌های مثبتِ رابطه می‌شوند. همسرانی که ازدواج شاد و خوبی دارند، می‌توانند تفاوت‌ها را مدیریت کنند و در عین حال پیوند صمیمانه‌ای داشته باشند.

نویسنده در کتاب هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج، ازدواج‌های پراز جنجال را بررسی می‌کند، اما مخاطبینِ او فقط زوجین حاضر در پیوندهای زناشویی غیرشاد نیستند.

## **خواندن کتاب هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم**

نویسنده تأکید می‌کند که تمام زوجین، از جمله افرادی که هنوز ازدواج نکرده‌اند، می‌توانند از برنامه او استفاده کنند. حتی افرادی که احساس می‌کنند همسرشان را درک می‌کنند و ارتباط خوبی با او دارند نیز می‌توانند از تمرینات این کتاب برای افزایش صمیمیت یا بالاتر بردن سطح احساساتِ عاشقانه‌شان استفاده کنند.

# خبرچینی موقوف



نوشته: جولیاکوک

ترجمه: فرشته سادات وظیفه

کتاب خبرچینی موقوف با تصویرگری جذاب برای آموزش به کودکان و والدین است. این کتاب به یکی از مهم‌ترین عادت‌های بچه‌ها یعنی خبرچینی می‌پردازد و با ارائه شیوه هوشمندانه، خلاقانه و بامزه برای معلمان و مشاوران به بررسی خبرچینی‌های بی‌اندازه کودکان می‌پردازد.

خبرچینی‌هایی که عمدتاً زمان و انرژی کلاس را از بین می‌برد و سبب از بین رفتن فرصت‌های آموزشی می‌شود و خشونت بین بچه‌ها را هم افزایش می‌دهد. والدینی که همیشه درگیر خبرچینی‌های کودک خود، چه در خانه، زمین بازی، فروشگاه و یا هر جای دیگری هستند می‌توانند با مطالعه این کتاب کودکان خود را سرگرم کنند و آن‌ها را با قوانین خبردار کردن آشنا کنند. پدر و مادری که علاقمند است به کودک خود در تشخیص تفاوت خبرچینی کردن و اهمیت دادن هشدار دارن کمک کند، می‌تواند از این کتاب کمک بگیرد.

در انتهای کتاب راه کارهای مؤثری در این حوزه برای پدرها و مادرها ارائه شده است. کتاب وقت مؤدب بودن آموزشی است برای کودکان و والدین.

خواندن کتاب خبرچینی موقوف را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب برای تمام والدینی که به دنبال راهی برای آموزش آسان به فرزندانشان هستند ضروری و مفید است.

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.

# حافظ، شاعر عشق و زندگی

می‌گویند پاییز فصل شاعران است. فصل عاشقی و رؤیاهای طلایی، طلایی به سان برگ‌های زردی که از شاخه فرو می‌ریزند... شاید از این روست که رسم بر آن است شاعران و شیفتگان شعر، پاییز را برای بزرگداشتش برگزیده‌اند و کسی چه می‌داند شاید هم در این فصل بود که شاعر شد؛ شاعری عارف و عاشق و شیفته...

شمس الدین محمد حافظ ملقب به خواجه حافظ شیرازی یکی از مشهورترین شعرای تاریخ ایران است که به روایتی در سال ۷۲۶ هجری قمری در شیراز متولد شد و در سال ۷۹۲ هجری قمری در همان شهر درگذشت.

شعر حافظ تأثیر عمیقی بر ادبیات فارسی و جهان داشته است. بسیاری از شاعران و نویسندگان از آثار حافظ الهام گرفته‌اند و به خلق آثاری ماندگار پرداخته‌اند. حافظ همچنین در موسیقی ایرانی نیز تأثیر بسزایی داشته است، زیرا بسیاری از غزل‌های او به ترانه‌های مردمی تبدیل شده‌اند. قطعاً اتفاق بزرگی رخ داد که حافظ را به چنین شاعر عظیم‌الشان و شیرین سخنی بدل کرد. با اشعاری که فوق‌العاده دلنشین و زیبا و سزاوار تحسین بسیار است. تحولی که از او شاعری عاشق و شوریده ساخت. هم از این روست که ادیبان و حافظ‌شناسان معتقدند تنها منبع الهام حافظ عشق به پروردگار بود. این ایده غریب به نظر نمی‌رسد اگر که بدانیم این شاعر بزرگ قرآن را تماماً از بر بود و بدین سبب به «لسان الغیب» نیز ملقب است.

به احترام این شاعر بزرگ، مجموعه اشعار این شماره از خط خیال را به گلچینی از اشعار زیبای حافظ اختصاص می‌دهیم.

## غمِ جهان مخور

بیا که قصرِ اَمَلِ سخت سست بنیادست  
بیار باده که بنیادِ عمر بر بادست  
غلامِ هَمّتِ آنم که زیرِ چرخِ کبود  
زهر چه رنگِ تعلّق پذیرد آزادست  
چه گویمت که به میخانه دوش مست و خراب  
سروشِ عالمِ غییم چه مژده ها دادست  
که ای بلند نظر شاه بازِ سدره نشین  
نشیمن تونه این گنجِ محنت آبادست  
توراز کنگرهٔ عرش می زنند صغیر  
ندانمت که در این دامگه چه افتادست  
نصیحتی کنمت یاد گیر و در عمل آر  
که این حدیث، زپیرِ طریقتم یادست  
غمِ جهان مخور و پندِ من مَبَر از یاد  
که این لطیفهٔ عشقم ز رهروی یادست  
رضابه داده بده وز جبین گره بگشای  
که بر من و تو دَرِ اختیار نگشادست  
مجدورستی عهد از جهانِ سست نهاد  
که این عجز، عروسِ هزار دامادست  
نشان عهد و وفانیست در تبسمِ گل  
بنال بلبل بی دل که جای فریادست  
حسد چه می بری ای سست نظم بر حافظ؟  
قبولِ خاطر و لطفِ سخن خدادادست

طالع اگر مدد دهد، دامنش آوَرَم به کف  
گر بگشَم زهی طَرَب، ور بگُشد زهی شرف  
طَرَفِ کَرَم ز کس نَبست، این دل پُر امید من  
گر چه سخن همی بَرَد، قصه من به هر طرف  
از خَمِ ابروی توام، هیچ گشایشی نشد  
وَه که در این خیالِ گَج، عمرِ عزیز شد تلف  
آبروی دوست کی شود، دَسَتگَشِ خیالِ من؟  
کس نزده ست از این کمان، تیرِ مراد بر هدف  
چند به نازِ پَرورَم، مِهَرِ بُتانِ سنگِ دل  
یادِ پدر نمی کنند، این پسرانِ ناخلف  
من به خیالِ زاهدی، گوشه نشین و طُرفه آن ک  
مُغَبَّچه ای ز هر طرف، می زندم به چنگ و دَف  
بی خبرند زاهدان، نقش بخوان و لا تَقُلْ  
مستِ ریاست محتسب، باده بده و لا تَخَف  
صوفی شهر بین که چون، لقمه شُبّه می خورد  
پار دُمَش دراز باد، آن حَیوانِ خوش علف  
حافظ اگر قدم زنی، در ره خاندان به صدق  
بدرقه رَهَت شود، هَمَّتِ شَحِنه نجف

چو بشنوی سخنِ اهلِ دل، مگو که خطاست  
سخن شناس نه‌ای، جان من! خطا این جاست  
سرم به دنیی و عقبی فرو نمی‌آید  
تبارک الله ازین فتنه‌ها که در سرِ ماست  
در اندرونِ من خسته دل ندانم کیست!  
که من خموشم و او در فغان و در غوغاست  
دلم ز پرده برون شد، کجایی ای مطرب؟  
بنال، هان که از این پرده، کار ما به نواست  
مرا به کارِ جهان هرگز التفات نبود  
رخِ تو در نظرِ من چنین خوشش آراست  
نخفته‌ام ز خیالی که می‌پزد دلِ من  
خمارِ صد شبه دارم شراب‌خانه کجاست؟  
چنین که صومعه آلوده شد ز خونِ دلم  
گرم به باده بشوید، حق به دستِ شماست  
از آن به دیرِ مغانم عزیز می‌دارند  
که آتشی که نمیرد، همیشه در دلِ ماست  
چه ساز بود که در پرده می‌زد آن مطرب  
که رفت عمر و هنوزم دماغِ پُر ز هواست  
ندای عشق تو دیشب در اندرون دادند  
فضایِ سینهٔ حافظ هنوز پر ز صداست

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.

# شب میلاد عشق



آفتاب کم جان پاییزی که برای آخرین بار غروب می‌کند، تاریکی از راه می‌رسد و بعد دلتنگی شاعرانه‌ی یک روز پاییزی آرام آرام محو می‌شود در شادی میهمانان جشنی شبانه، در شبی بس بلند و طولانی که یلدا نام دارد؛ یعنی شب تولد و نوزایی. یلدا، یکی از کهن‌ترین و پرشکوه‌ترین جشن‌های ایرانی است که در بلندترین شب سال، در انتهای پاییز و آغاز زمستان، برگزار می‌شود. این شب نه تنها یک رویداد فصلی است، بلکه نماد مقاومت، امید و شجاعت در برابر تاریکی‌های زندگی نیز محسوب می‌شود.

یلدا شب دلی پر از گرما و لحظاتی پر از صمیمیت و محبت است که در آن، همه چیز به دور هم جمع شده‌اند؛ خانواده، دوستان، نقل و بیان افسانه‌ها و داستان‌ها، تفرّالی به حافظ و نور چراغ‌هایی که نماد زندگی هستند و تا سپیده دم خاموش نمی‌شوند.

یلدا به معنی تولد است. تولد مهر یا میترا؛ الهه‌ای با هزار چشم که بر میثاق‌ها و عهد و پیمان‌های انسانی نظارت داشت و در باور مردمان نماد زایایی، نور و روشنایی نیز بود.

این شب حدیث میلاد عشق و شب دیدار مهر و ماه است. چون در افسانه‌ها آمده که ماه از ازل تا ابد دلدادۀ مهر (خورشید) است اما ماه شب طلوع می‌کند و مهر روز و فقط می‌تواند یک شب، شبی بس طولانی که یلدا نام دارد راه را بر مهر ببندد و به دیدارش نائل شود. پس یلدا، شب

نزدیکی دل هاست. شبی که همه دور هم جمع می شوند و از لحظه های با هم بودن لذت می برند. فرصتی برای دیدار دوباره، فراموشی خشم و کینه و گرم تر شدن رابطه های عاطفی و باور به اینکه صبح بعد از یلدا حتماً روز پیروزی خورشید بر سیاهی و تاریکی ها خواهد بود.

یکی از آداب زیبای شب یلدا، گرفتن فال حافظ است و خواندن شعری از این دیوان جاودانه که به طور نمادین به انسان ها در این شب از آینده خبر می دهد و آن ها را به سوی امید و روشنائی هدایت می کند. بیشتر از آن جهت که مردم حافظ را شاعری نظرکرده می دانند و عارفی که اشعارش می تواند نوید آینده ای خوش را در بر داشته باشد. این تفکر آنچنان ریشه ای عمیق در باورهای مردمی دارد که حتی یکی از حافظ شناسان بنام می گوید: «حافظ نظر کرده خدا است و از همین رو معمولاً با شعرهایش به ما جواب می دهد.»

یلدا یعنی تابش نور پس از تاریکی یعنی صبر داشته باش، شب های زندگی هر قدر هم که طولانی باشند، تمام می شوند. خورشید باز هم می تابد و آینده روشن تر از همیشه از راه می رسد. امروز را با خدا قدم بردار، فردا را به او بسپار. فردا حتماً روز بهتری خواهد بود.

**فرستنده: سحر بختیاری از تهران**

## خانم محمد علیزاده - تهران

با سلام و سپاس از بابت همکاری و ارتباطی که با ما برقرار کردید.

مطلب علمی و جامعی تحت عنوان «شایع ترین اختلالات روانی در ایران» را برایمان ارسال کرده اید. متشکریم. مرور و مطالعه ی این مقاله علاوه بر آنکه بر حجم دانش و اطلاعات خوانندگان می افزاید، بسیار کاربردی و در واقع مورد نیاز روز جامعه نیز می باشد. حتماً در اولین فرصت این مقاله را در خط سلامت منتشر خواهیم کرد. با دعوت شما به ادامه ی همکاری؛ بخشی از نوشته ی شما را با هم می خوانیم:

اختلالات روانی به آن گروه از اختلالات روانشناختی گفته می شود که به طرق مختلف بر زندگی افراد تأثیر می گذارند و با علائم مشخصی پدیدار می شوند. شناخت این علائم می تواند به افراد کمک کند تا هر چه زودتر تحت درمان قرار گرفته و با کنترل و بهبود علائم، زندگی نسبتاً نرمالی داشته باشند. چون این اختلالات بر احساس، رفتار و نوع تفکر تأثیرگذار است و می تواند در مواردی باعث بروز مشکل در زندگی رومزه و فعالیت های اجتماعی، شغلی و زندگی فردی شود. مطالعات و تحقیقات انجام شده در ایران حاکی از آنند که یکی از شایع ترین و رایج ترین بیماری های

روانی شناخته شده در کشور، افسردگی است و پس از آن به ترتیب می‌توان به مواردی مانند اضطراب فراگیر، وسواس فکری-عملی (OCD)، استرس شدید بعد از حادثه یا تروما (PTSD)، اختلال دوقطبی، اختلال شخصیت مرزی (BPD) اشاره کرد و الی آخر... با سپاس مجدد؛ منتظر مقالات دیگری از شما هستیم.

### آقای تقوی - گرگان

مقاله ای با موضوع (آنفلانزا، سویه جدید) را از شما دریافت کردیم؛ متشکریم. ولی با توجه به اینکه قبلاً مقالاتی در این زمینه داشتیم، انشاءاً... در فرصتی دیگر آن را منتشر خواهیم کرد. بخشی از این مطلب ارسالی بدین شرح می‌باشد:

آنفلانزا یکی از بیماری‌های شایع ویروسی است که دستگاه تنفسی انسان را درگیر می‌کند. ظهور گونه‌های جدید این بیماری در سال‌های اخیر و به طور خاص گونه ی جدید آنفلانزا که اخیراً شناسایی شده است، به دلیل شدت تأثیرگذاری بر دستگاه تنفسی و قدرت انتقال بالا، نگرانی‌های زیادی را ایجاد کرده است. برای تشخیص این بیماری که با علائمی مثل سرعت شیوع بالا، علائم شدید تنفسی و احتمالاً عوارض طولانی‌مدت بویژه اختلالات مزمن تنفسی بروز می‌کند، از تشخیص آزمایشگاهی

آنفلوانزا روش RT-PCR استفاده می شود. در این روش که تاکنون به عنوان استاندارد طلایی در تشخیص آنفلوانزا مورد قبول متخصصان قرار گرفته است؛ نمونه هایی از حلق یا بینی گرفته می شود و در آزمایشگاه وجود ژنوم ویروس آنفلوانزا مورد بررسی قرار می گیرد. این آزمایش بسیار دقیق است و می تواند نوع ویروس آنفلوانزا نوع A یا B و زیرگروه های آن را تشخیص دهد و الی آخر... منتظر آثار دیگران هستیم. همچنان با ما در ارتباط باشید.

### خانم پورا براهیمی - اراک

با تشکر از لطفی که نسبت به دست اندرکاران نشریه دارید، برایمان نوشته اید که دلیل اصلی افزایش طلاق کم صبری و ناشکیبایی زوج های جوان است. البته ما با شما موافقیم که نسل جوان نسبت به والدینشان کم طاقت تر و به قول شما ناشکیبا هستند اما این موضوع را دلیل اصلی طلاق نمی دانیم. طبق تحقیقات انجام شده، دلایل افزایش طلاق، ریشه در تحولات اجتماعی و اقتصادی سال های اخیر دارد و اصلی ترین دلیل این جدایی ها عبارتند از: فشارهای اقتصادی و بیکاری؛ ازدواج های شتاب زده و بدون شناخت کافی که عموماً در پی دوستی های خیابانی و فقط برپایه احساسات صورت می گیرند؛ خیانت های زناشویی؛

اعتیاد و سوء مصرف مواد، (آمارها نشان می‌دهند که حدود ۵۵ درصد طلاق‌ها در ایران به نوعی با مسئله اعتیاد مرتبط هستند.)؛ ناتوانی در مدیریت تعارضات؛ دخالت‌های بی‌مورد اطرافیان و همانطور که شما نیز اشاره کرده اید؛ کاهش صبر و تحمل زوجین.

در هر صورت امیدواریم که جوانان عزیز ما به این موضوع توجه داشته باشند که در اغلب مواقع طلاق می‌تواند آسیب‌های جبران ناپذیری را برای فرد، خانواده‌های دو طرف و جامعه در بر داشته باشد و با توجه به صدماتی که متحمل می‌شوند، هرگز شتابزده و تنها به دلیل لجبازی‌های کودکانه و عدم گذشت از یکدیگر تقاضای طلاق نکنند.

به هر جهت تذکر به جایی بود متشکریم. برای شما سلامت و موفقیت و برای جوانان و بخصوص برای زوج‌های جوانمان صبر و آرامش و عشق پایدار را آرزو می‌کنیم.

### دوستان نامه‌هایتان رسید:

آقای رضا شیبانی از استان البرز؛ جانباز گرامی پرویز طاهری از اصفهان؛ خانم‌ها ملیکا و مهرآسا طیبی از مازندران و حسین عبداللهی، مریم قربان زاده، مهدیه مرادی بهبهانی از تهران و ....  
روزهایتان به خیر و شادی و ایامتان همیشه به کام.

قابل توجه خوانندگان گرامی؛ مطالب نشریه خط زندگی علاوه بر بارگذاری در سایت ایشاربه 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](mailto:mag.zendegi@gmail.com)

ارسال نمایند.

۱- تنظیم هیجانات و احساسات در هنگام بروز مشکل چگونه باید صورت پذیرد؟

- ☐ الف) با مصرف مواد مخدر امکان پذیر است.
- ☐ ب) نیازمند پذیرش واقعیت و ارتباط با دنیای درونی است.
- ☐ ج) لازم نیست، مشکلات خودبخود در گذر زمان حل می شوند.

- ☐ د) بهتر است احساسات و هیجانات را نادیده گرفت.

۲- زوجین درباره آنچه از طرف مقابل انتظار دارند حرف بزنند مطابق با کدام یک از اصل موفقیت در ازدواج می باشد؟

- ☐ الف) تعهد همیشگی، پیوندی محکم بر اساس مسئولیت و وفاداری
- ☐ ب) اصل موفقیت، غلبه کردن بر مشکلات دائمی
- ☐ ج) مشکلات قابل حل تان را حل کنید (حل تعارض به شیوه سالم)

- ☐ د) اصل موفقیت به یکدیگر رو کنید، نه به سمت دیگر

۳- آثار و تبعات اخبار جعلی بر کودکان چیست؟

- ☐ الف) امنیت روانی کودک را مورد آسیب قرار می دهد.
- ☐ ب) باعث افزایش ترس و اضطراب کودک می شود.
- ☐ ج) در عملکرد اجتماعی، خانوادگی، و تحصیلی آنها تأثیر قرار می گذارد..
- ☐ د) همه ی موارد مطروحه فوق صحیح است.

#### ۴- سلامت روان چیست؟

- ☐ (الف) سلامتی عاطفی را توصیف می‌کند.
  - ☐ (ب) چگونگی فکر کردن است.
  - ☐ (ج) چگونگی احساس کردن و مقابله با استرس‌های روزمره است.
  - ☐ (د) همه موارد مطروحه در گزینه‌های فوق صحیح است.
- ۵- عواملی که سلامت روان سالمندان را به خطر می‌اندازد کدام است؟

- ☐ (الف) سوءاستفاده فیزیکی - خشونت کلامی
- ☐ (ب) تخریب‌های روانی - مشکلات مالی جدی
- ☐ (ج) احساس رهاشدگی - بی‌توجهی اطرافیان - ترس از دست دادن احترام
- ☐ (د) همه موارد مطروحه 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](mailto: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 ایشارگری:.....

شماره پرونده ایشارگری:.....

آدرس کامل پستی و شماره تماس:.....

.....

امام علی علیه السلام:

صله رحم نعمت‌ها را بر شما سرار می‌کند و

گرفتاری‌ها را دور می‌سازد.

(غرر الحکم : صفحه ۴۰۶، حدیث ۹۳۰۵)

