

خط زنگ

تابستان ۱۳۹۹
فصلنامه آموزشی، اجتماعی و تربیتی

۴۵



یاسین شهید



صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول: محمود پاکدل
سر دبیر: حجت‌اله فرهادی
مدیر اجرایی: معصومه فهیم مطلق
شماره مجوز: ۱۲۴/۳۰۸ مورخ: ۱۳۸۸/۱/۲۹



همکاران این شماره:

- دکتر کاظم قجاوند
- دکتر مریم رئوفی
- رضا شابهاری
- دکتر نسرين طوسی
- دکتر فرخنده بنی آدم
- دکتر کمال عابدینی
- معصومه کاظمی
- امید نجمی گشتاسب
- رویا مجیدی
- توکل فرج پور
- دکتر کامیل نوروزی

جلد و صفحه آرایی: سید حمزه انتظار

چاپ و تکثیر: چاپخانه فرهنگی سیاحتی کوثر

نشریه خط زندگی پذیرای نظرات، انتقادات و

پیشنهادات خوانندگان است.

نشانی: تهران صندوق پستی ۱۳۹۴-۱۵۸۱۵

تلفن: ۸۹۳۹۶۲۸ - ۸۹۳۷۶۰۳

دورنگار: ۸۸۹۳۵۷۶۰

استفاده از مطالب نشریه با ذکر منبع بالامانع است.

آغاز	۲	قطعه طلابی در تاریخ ایران
امام و رهبری	۶	دفاع مقدس یک سرچشمه است
همدلی	۱۴	همه چیز همان طور است که باید باشد
اندیشه	۱۸	تأملی بر پدیده ناامیدی در جوانان
قـرمز	۲۶	دردمندان همه از صبر قرار می گیرند
	۳۰	در سایه سار صبر
وصل	۳۲	افسانه های رایج و غلط درباره ازدواج
خانواده	۳۶	شفقت ورزی در پیشگیری و کنترل رفتارهای اعتیاد
	۴۰	سلسله مباحثی در باب مداخله در بحران خودکشی بحران روانی
حقوقی	۴۶	خیانت در امانت
کودکانه	۵۰	زیر درخت گلابی
	۵۲	شیوه های اصلاح بدزبانی در کودکان
سلامت	۵۶	بیماری هایی که جهان را بلعیدند
	۶۰	مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا در قرنطینه خانگی
مقدم	۶۴	خط مقدم کجاست؟
	۶۷	سر ساعت
مشاور	۷۰	در جستجوی آرامش
آشنایی	۷۶	از دواج بدون شکست
	۷۷	صبح شام روایتی از بحران سوریه
خیال	۷۸	خاک جبهه دامنگیر بود دستی به سوی ماه
	۷۹	آماج سنگ
	۸۰	خون پاکان
ارتباط	۸۱	لطفاً درست غصه بخورید
مسابقه	۸۴	سوالات مسابقه / فرم نظر سنجی

شماره پیامکی خط زندگی برای شرکت در مسابقه و دریافت مجله

۳۰۰۰۷۶۳۰۰۰۰۰۷

قابل توجه خوانندگان گرامی؛ مطالب نشریه خط زندگی علاوه بر درج در سایت ایثار به آدرس (www.isaar.ir)، در اپلیکیشن موبایل همراه ایثار در منوی نشریات نیز پیاده سازی شده است. علاقمندان جهت استفاده از نشریه خط زندگی می بایست برنامه همراه ایثار را نصب نمایند.



قطعه طلایی در تاریخ ایران

با فرا رسیدن سی و یکم شهریور، دفاع مقدس وارد ۴۰ سالگی خود می‌شود. ۴۰ سال از آغاز یکی از طولانی‌ترین جنگ‌های سده اخیر می‌گذرد. سی و یکم شهریور سال ۱۳۵۹ تا بیست و نهم مرداد سال ۱۳۶۷ تاریخ شروع و پایان جنگ است؛ یعنی هشت سال جنگ و هشت سال تجاوز از سوی دشمنان و هشت سال ایستادگی و مقاومت دلیرانه و مردمی که نهایتاً به پیروزی مطلق ایران اسلامی منجر شد. به همان اندازه که آغاز و شروع جنگ و اقدام به تجاوز از سوی هر کشوری تقبیح شده و مذموم است، دفاع از کیان، تمامیت ارضی، آرمان‌ها، اعتقادات، باورها و فرهنگ کشور مورد تجاوز قرار گرفته، تحسین‌شده و قابل تقدیر است. در تاریخ‌نگاری جامعه بشری، مردمی سربلند و پرافتخار قلمداد می‌شوند که نهایت ایستادگی و مقاومت را در برابر خوی تجاوزگری متجاوزان از خود نشان داده و بر دفاع از تمامیت داشته‌های مادی و معنوی خود پا فشرده‌اند؛ بنابراین جا دارد که دفاع، مقاومت، حماسه‌آفرینی و پیروزی این ملت سلحشور و تاریخ‌ساز گرامی داشته شود و بر برگ‌برگ آن و لحظه‌لحظه آن افتخار شود. از این منظر است که گرامی‌داشت چهلمین سالگرد دفاع مقدس بالندگی و غرور دارد و اقتضاء می‌کند که به وزانت و وقار

روحیه جاه‌طلبی که داشت به نمایندگی از مجموعه‌ای از قدرت‌ها و کشورهای منطقه و فرامنطقه با جمهوری اسلامی وارد جنگ شد و در طول جنگ هشت‌ساله از حمایت‌های همه‌جانبه سیاسی، مالی، اطلاعاتی، لجستیکی و تجهیزاتی این کشورها برخوردار بود. در جنگ هشت‌ساله به جز یکی دو کشور عربی، تمامی دولت‌های مرتجع عرب، صدام را حمایت و پشتیبانی کردند. در این جنگ، غرب با تمام توان خود از صدام حمایت کرد و قدرت شرق، یعنی اتحاد جماهیر شوروی سابق نیز به دلیل شرقی بودن ارتش عراق از این کشور پشتیبانی و حمایت کرد.

برای استخراج گنج جنگ باید به این پرسش پاسخ داد که علل و عوامل پیروزی ملت ایران در یک نبردناجوانمردانه و نابرابر کدام است؟ دوران دفاع مقدس یکی از باشکوه‌ترین و پرافتخارترین دوران تاریخ ملت ایران است. در این دوران مشعشع و حماسی، ملت ایران و به ویژه جوانان مؤمن و دلاور آن با تکیه بر قدرت ایمان، عظیم‌ترین قدرت‌های مادی دنیا را به زانو درآوردند و قدرت اسلامی را آشکار ساختند. بدون تردید، نقش حضرت امام خمینی (ره) در مدیریت و فرماندهی جنگ، یک نقش بی‌بدیل است. فرماندهی و مدیریت حضرت امام (ره) را می‌توان از عوامل اصلی مقاومت ملت ایران در برابر متجاوزان و تبدیل جنگ تحمیلی به دفاع مقدس دانست. حضرت امام (ره) به خوبی ماهیت جنگ را برای مردم تبیین فرمودند و جنگ و دفاع را مردمی کردند. ایشان با طرح مسائلی همچون؛ جنگ ما، جنگ بین اسلام و کفر و جنگ بین حق و باطل است، فضای نبرد را از سیاسی بودن و ملی بودن، به فضای اعتقادی سوق دادند و حضور در جبهه‌ها جنبه اعتقادی و جهاد فی سبیل‌الله پیدا کرد. در واقع، حضرت امام (ره) که خود یک رهبر الهی و دارای ولایت الهی بر ملت ایران بودند، موفق شدند مردم مسلمان ایران را همانند مسلمانان صدر اسلام برای دفاع از اسلام بسیج نمایند.

اهمیت حفظ و نگهداشت ارزش‌های دفاع مقدس

ارزش‌های دفاع مقدس با توجه به جاذبه و عمق خاصی که دارند می‌توانند در فضای جدید با قالبی مناسب به عرصه گفت‌وگو فرهنگی وارد شوند. این ارزش‌ها به دلیل عناصر قدرتمند و قابل جذبی که دارند برای ماندن و عمق یافتن و درونی شدن نگزیر از ورود به فرایند اشاعه فرهنگی هستند یعنی

۴۰ سالگی انقلاب اسلامی، چهل‌سالگی دفاع مقدس نیز مورد تجلیل و بزرگداشت قرار گیرد.

چنانچه مقام معظم رهبری نیز تکریم و تجلیل از پیشکسوتان و رزمندگان دفاع مقدس را وظیفه حتمی ملی و توصیه مؤکد اسلام تلقی نموده اند و اعتقاد دارند که برای درک عظمت کار این عزیزان و هم‌زمان شهیدشان باید عظمت میدان دفاع مقدس و چرایی و چگونگی این قطعه مهم از تاریخ ایران را به خوبی درک و فهم کرد. از منظر مقام معظم رهبری دفاع مقدس یکی از عقلانی‌ترین حوادث ملت ایران بوده است. و ایشان معتقد هستند که هنوز قدر شناسی لازم از رزمندگان هشت سال دفاع مقدس به عمل نیامده است و در این زمینه فرموده اند: که در مقایسه با جنگ‌هایی که در دنیا جنبه ملی و میهنی دارد، هنوز قدرشناسی لازم و شایسته‌ای از ۸ سال دفاع مقدس ملت ما صورت نگرفته است. رهبر انقلاب اسلامی بر این باورند که بایستی بر انعکاس حقایق معنوی در گزارش جنگ تأکید شود و در این زمینه فرمودند: روح شجاعت، فداکاری، تضرع به درگاه پروردگار و روح مناعت در مقابل دیگران از خصوصیات بارز ملت ماست که باید در گزارش جنگی مطرح شود.

تأملی بر طبیعت و ماهیت دفاع مقدس

در بررسی هر جنگی و از جمله جنگ عراق علیه ایران باید ماهیت آن جنگ و علل و ریشه‌های بروز آن و اهداف راهبردی آغاز کننده جنگ را بررسی کرد. بسیاری از جنگ‌ها در میان کشورها به دلیل اختلاف منافع و عمدتاً به دلیل اختلافات ارضی و مرزی به وقوع می‌پیوندد. بر همین اساس در تحلیل تجاوز عراق علیه ایران برخی به اختلافات ارضی میان دو کشور اشاره کرده و این اختلافات را عامل اصلی بروز جنگ هشت ساله می‌دانند. عده‌ای هم قدرت‌طلبی صدام را عامل اصلی تجاوز عراق به ایران می‌دانند و معتقدند با سقوط شاه و پیدایی خلأ قدرت ناشی از این سقوط، با توجه به نقش ژاندارمی ایران در خلیج فارس در مقطع پیش از انقلاب اسلامی، صدام به تکاپو افتاد تا چنین نقشی را بر عهده بگیرد. بررسی اسناد جنگ و تحلیل سخنان و مواضع افراد و کشورهای مرتبط با جنگ، نشان می‌دهد که جنگ تحمیل شده به ایران را باید فراتر از جنگ میان دو کشور مورد مطالعه قرار داد. واکاوی لایه‌های پنهان و آشکار این جنگ این واقعیت را آشکار می‌سازد که صدام به دلیل



باید عناصری را وام دهند و عناصری را وام گیرند. وگرنه نه تنها پذیرفته نمی شوند بلکه برای آنها بهایی تعیین نمی گردد. حاملان ارزشها نباید در عین پرهیز از ورود به مزایده و مناقصه کالاهای فرهنگی انتظار داد و ستد داشته باشند. قیمت گذاری مقوله‌ای نسبی و مقایسه‌ای است حتی اگر اصل نیازهای فطری فرهنگی به قوت خود باقی باشد. حاملان ارزشهای فرهنگی باید به این نکته توجه کنند که انتقال فرهنگ، عین حیات فرهنگ و مقوم آن است.

در جامعه امروز ما نیز چنانچه زیربنای فرهنگی را قوی کنیم و با برنامه‌ریزی‌های مناسب زمینه‌های مثبت فرهنگی را قوت بخشیم می‌توانیم مطمئن باشیم که در فرایند تبادل فرهنگی پیروز خواهیم بود. البته در فرایند اشاعه

فرهنگی، همیشه الزامی بر پیروزی یک طرف وشکست طرف دیگر نیست بلکه گاه ممکن است هر دو طرف پیروز شوند و از منافع آن بهره مند گردند. مثلاً حاملان ارزشهای معنوی دفاع مقدس می‌توانند در این فرایند، عقلانیت ابزاری را از کشورهای پیشرفته صنعتی بگیرند (مانند نظم، دقت، وقت شناسی، کارگروهی و...) و ارزشهای معنوی را وارد این فرایند کنند. البته ما برای عرضه ارزشهای خود ناگزیر از تدوین دستگاه نظری منسجمی هستیم تا بتوانیم آن را به تناسب مخاطبان جدید بازنویسی و بازآفرینی کنیم.

ارزشهای دفاع مقدس بخشی از ارزشهای اجتماعی در جامعه اسلامی محسوب می‌شوند که در مقطع زمانی خاصی به عنوان ارزش مطرح شده و حال با گذشت زمان، اهمیت حفظ آنها مسأله‌ای اجتماعی است، مسأله‌ای که لازم است تا با برخورد مناسب از سوی برنامه‌ریزان فرهنگی و شرکت فعالانه در جریان «اشاعه فرهنگی» همراه شود. راهکارهای مؤثری برای حفظ و ارتقای ارزشهای دفاع مقدس عبارتند از:

۱- جلوگیری از کمرنگ شدن این ارزشها و تبدیل وضعیت از سطح ملی به گروهی

- ۲- زمینه‌سازی برای اهمیت یافتن این ارزشها از طریق تبیین مبانی عقلانی و اعتقادی آنها
- ۳- باورپذیر کردن ارزشها برای مخاطبان
- ۴- باز آفرینی فرهنگی ارزشهای دفاع مقدس با معرفی نمادها و قهرمانان این عرصه
- ۵- اعطای نقشها و مسئولیت‌های فرهنگی به ایثارگران
- ۶- هدایت و تقویت فرایند کنترل اجتماعی با هدف دفاع از ارزشها

همان طور که اصول اخلاقی مانند عدالتخواهی، احترام به دیگران و خدمت به خلق جنبه عینی و عقلانی دارند و ارزشهایی نسبی نیستند، ارزشهای دفاع مقدس نیز که از همین نوع هستند. البته این عینیت به معنای سلب کامل جنبه‌های ذهنی این ارزشها نیست. آنچه ما را در دستیابی به شیوهها و ابزارهای مناسب جهت حفظ و پاسداری از ارزشها یاری می‌دهد نخست تأمل در شناخت خصیصه‌های ساز و کار فرهنگ است و دیگری دقت و توجه به تعالیم ارزشمند اسلام درباره تعلیم و تربیت می‌باشد.

سخن پایانی

امروز بیش از ۳۲ سال است از پایان جنگ تحمیلی می‌گذرد. تمامی کفر و شرک جهانی در برابر ملت

بی سابقه باشد. همین ذهنیت دشمن باعث شده امنیت ملت ایران تضمین شود و این بزرگ‌ترین دستاورد هشت سال دفاع مقدس و بیمه شدن خاک عزیز ملت ایران است. سال‌ها طول خواهد کشید تا استراتژیست‌های نظامی جهان بفهمند که سردار شهید حاج قاسم سلیمانی چگونه توانست یک ارتش نیرومند از بین‌الملل اسلام پدید آورد و در کمترین زمان ممکن سرافعی داعش را که از آستین استعمار و استکبار جهانی بیرون آمده بود، در سوریه، عراق و لبنان با سنگ مقاومت در هم بکوبد. سال‌ها طول خواهد کشید تا دنیا بفهمد امام (ره) چگونه کشور را از اشغال دشمن رها کرد و متجاوز را در خاک دشمن به دست همان کسانی که او را تجهیز به تجاوز کرده بودند، به دار مکافات کشد. سال‌ها طول خواهد کشید آمریکا بفهمد که چطور مقام معظم رهبری با دست خالی با کمترین هزینه، کشور را به سلاح‌هایی مجهز کند و خواب خوش را از دشمنان اسلام و ایران برباید. آگاهان جهان می‌دانند غرب و آمریکا به علامت تسلیم، بیرق مذاکره را از دست نمی‌دهند. چند نادان در داخل و با عنوان خطر جنگ فکر می‌کنند، می‌توانند مردم را بترسانند. خطر جنگ سال‌هاست از کشور رخت بر بسته است. اگر هم وجود داشته باشد، آن را باید در وادی دشمن سراغ گرفت. دشمن است که باید فکری برای خود کند که از داخل و خارج مرزهای خود مورد تهدید است. این دستاورد غیبی دفاع مقدس را فقط استراتژیست‌های نظامی نکته‌بین جهان می‌دانند. دفاع مقدس با تمام سختی‌ها و فراز و نشیب‌های خود، زیبایی‌ها و نتایج منحصر به فردی را نیز برای جامعه اسلامی به ارمغان آورد. زیبایی‌ها و دستاوردهای ممتاز و با ارزشی که زمینه‌ساز پیشرفت، پویایی و فتح قله‌های ترقی و سعادت بود. درس‌های جنگ برای ایران اسلامی درس‌های چگونه زیستن در اوضاع بحرانی و نابسامان بود، نوع خاصی از سبک زندگی دینی و اسلامی که گوهر وجودی بسیاری از شیرمردان تاریخی را به رخ جهانیان کشید.

حجت‌الاه فرهادی

سر دبیر

مظلوم ما صف کشیده‌اند. ظالمانه‌ترین تحریم‌ها را علیه ملت تحمیل می‌کنند، اما هر چه بیشتر خصومت‌ورزی می‌کنند، کمتر نتیجه می‌گیرند. هشت سال دفاع مقدس، یک قطعه طلایی در تاریخ ایران چه قبل از اسلام و چه بعد از اسلام است که نظیری برای آن نمی‌توان یافت. در هیچ مقطعی از تاریخ ایران سراغ نداریم که تمامی کفر در برابر تمامی اسلام قرار گیرد و فرماندهی جنگ به عهده یک فقیه عادل، یک حکیم الهی، یک مرجع فیلسوف شجاع و یک روحانی سیاستمدار چیره‌دست باشد. ما آغازکننده جنگ نبودیم و در این معرکه مظلوم واقع شدیم اما دشمن را زمین گیر کردیم و نگذاشتیم به اهداف شوم خود برسد. جهان انسانیت جنگ ما را دفاع مقدس، جنگ حق و باطل، جنگ فقر و غنا و جنگ ایمان و رذالت، جنگ استضعاف و استکبار و جنگ پابره‌نه‌ها و مرفهین بی‌درد دید و در کنار ملت ایران از این مظلومیت دفاع کرد. ما در هشت سال دفاع مقدس جهان انسانیت را در برابر اقیانوسی از معارف الهی، ایثار و از خودگذشتگی ملت و آموزه‌های سترگ انسانی قرار دادیم و نشان دادیم برای حفظ اسلام جنگیدیم و این حقیقت در وصیتنامه شهدای جنگ تحمیلی به عنوان یک واقعیت تاریخی ثبت شد. ما در جنگ تحمیلی از اخلاق نظری به اخلاق عملی رسیدیم. عالمان و عارفانی را به جهان معرفی کردیم که ره صدساله را یک‌شبه طی و پایه‌های مکتب مقاومت در برابر قداره‌بندان تاریخ معاصر را پی‌ریزی کردند. صدای اسلام‌خواهی در پنج قاره جهان در سال‌های دفاع مقدس به برکت خون شهدای مظلوم ما شنیده شد. قرار بود این جنگ اگر ۲۰ سال هم طول بکشد، پای آن بایستیم اما آن زمان که فرمانده کل قوا تشخیص داد بنا بر امر الهی و مصالح ملت، آتش‌بس را پذیرفتیم. و امروز در سایه سار رهبری و هدایت‌های داهیانه‌ی مقام معظم رهبری ده‌ها شهر زیرزمینی موشکی و هزاران پهپاد پیشرفته و انبوه تجهیزات نظامی روی زمین، هوا و دریا در آماده‌باش صد درصد هستند تا در همان دقایق اولیه نبرد، پاسخ پشیمان‌کننده به متجاوز بدهند که در تاریخ جنگ‌های جهان

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



دفاع مقدس

یک سرچشمه است

به مناسبت چهلمین سالگرد آغاز دفاع مقدس در این شماره از نشریه خط زندگی گزیده‌ای از بیانات مقام معظم رهبری در ارتباط تصویری با شرکت کنندگان در آئین تجلیل از پیشکسوتان دفاع مقدس در تاریخ ۱۳۹۹/۶/۳۱ ارائه می‌شود.

عرصه‌ی دفاع مقدس «قرار داده‌اند؛ بسیار کار بجا و درستی انجام گرفته. این تکریم، این بزرگداشت و نکوداشت جزو وظایف حتمی ملی ما است، علاوه بر اینکه توصیه‌ی مؤکد اسلام هم هست. پیشکسوتان و رزمندگان که امروز روز تکریم آن‌ها است، چه

تکریم و بزرگداشت رزمندگان و پیشکسوتان دفاع مقدس، جزو وظایف ملی است.

امروز را به مناسبت چهلمین سال از آغاز دفاع مقدس، روز «تکریم و بزرگداشت رزمندگان و پیشکسوتان و جلوداران

نتوانستند انقلاب و نظام را یک قدم به عقب برانند. و نظام بعد از جنگ و در پایان این هشت سال بسیار قوی‌تر و تواناتر از قبل از شروع جنگ بود و نشاط و توانایی‌اش بیشتر بود؛ اینها پیروزی‌های بزرگی است که اتفاق افتاد. در جنگ‌هایی که در دوره‌ی پادشاهان، در دوره‌ی طواغیت در این یکی دو قرن اخیر اتفاق افتاد، ایران همیشه شکست خورده؛ چه در دوره‌ی قاجار، چه در دوره‌ی پهلوی، حتی در جنگی که ایران اعلام بی‌طرفی کرد. ایران، هم در جنگ بین‌الملل اول، هم در جنگ بین‌الملل دوم اعلام بی‌طرفی کرد و کشور در هر دو جنگ اشغال شد که اولی در دوره‌ی قاجار بود، دومی در دوره‌ی پهلوی بود. در جنگ دوم، در همین شهر تهران، نیروهای آمریکایی و نیروهای شوروی در خیابان‌ها رژه می‌رفتند، راه می‌رفتند و جلوی چشم مردم فساد ایجاد می‌کردند؛ بخش‌هایی از شمال کشور، بخش‌هایی از جنوب کشور تحت سلطه‌ی این‌ها قرار گرفت و حضور مستقیم داشتند. سران سه کشور، بدون اجازه، بدون ویزا، بدون اطلاع سران کشور ایران - [یعنی] پادشاهان بی‌عرضه و اطرافیان نادان و ناتوان [آن‌ها] - آمدند در ایران جلسه [برگزار] کردند، محمدرضا شاه ایران، رفت وارد جلسه‌ی اینها شد، تحقیرش کردند؛ یعنی در جلسه‌ای که سه نفری نشسته بودند و شاه وارد شد، این دو نفر، یعنی چرچیل و روزولت برایش از صندلی بلند نشدند؛ یک صندلی گذاشتند آنجا نشست، فقط استالین بلند شد؛ بعد هم کمونیست‌ها در خاطرات بعدی نوشتند که استالین گفت دید که این‌ها بی‌اعتنائی می‌کنند، برای اینکه او را به طرف خودش جذب کند [از جا] بلند شد؛ وضع کشور این بود، یعنی دشمن براحتی می‌آمد. در جنگ‌های با روسیه، قفقاز از دست رفت؛ در شرارت‌های انگلیس در بوشهر و جنوب و خلیج فارس، ضربات زیادی بر ما وارد شد؛ همه‌ی این‌ها جنگ‌ها این‌جوری بود، یعنی پیروزی در آن‌ها وجود نداشت. در جمهوری اسلامی، کشور سربلند ایران توانست در مقابل دنیای قدرتمند مقابل خودش، یعنی شرق و غرب و اروپا و آمریکا و شوروی و مرتجعین و همه بایستد و بر اینها پیروز بشود؛ این نکته‌ی اول که یک نکته‌ی بسیار مهمی است و بخشی از هویت ملی ما است. اینکه گاهی گفته می‌شود و درست هم هست که «دفاع مقدس بخشی از هویت ملی است»، به خاطر این است که دفاع مقدس، مظهر بروز هویت والا و برجسته‌ی ملت ایران بود که توانستند جنگ را به پیروزی برسانند.

کسانی هستند؟ کسانی هستند که از جان گذشتند، جان را کف دست گرفتند، از آسایش، زندگی خانوادگی، پدر و مادر، همسر، فرزندان، در مواردی، از آینده چشم پوشیدند، صرف نظر کردند و همه‌ی داشته‌های خودشان را به مصاف دشمنی بردند که تشخیص داده بودند بایستی در مقابل او از اسلام و از کشور دفاع کنند. از اسلام دفاع کردند، از انقلاب دفاع کردند، از عزت ملی دفاع کردند، از ناموس دفاع کردند؛ برخی از این‌ها عروج کردند و بعضی هم ماندند و کار را به پایان رساندند؛ فَمِنْهُمْ مَنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ وَ مِنْهُمْ مَنْ يَنْتَظِرُ؛ که این جماعتی که امروز به عنوان رزمندگان، به عنوان پیش‌کسوتان در این جلسه‌ی سراسری کشوری حضور دارند، جزو این کسانی هستند که این افتخار را داشتند که رفتند و این توفیق را داشتند که کار را به پایان رسانند.

ما چه زمانی می‌توانیم اهمیت و عظمت رزمندگان را درست تشخیص بدهیم؟ آن وقتی که عظمت کار معلوم بشود، عظمت عرصه و میدان را بتوانیم تشخیص بدهیم، آن وقت معلوم می‌شود اینهایی که رفتند در این میدان و کار کردند چه ارزشی دارند. عظمت میدان یعنی تعریف دفاع مقدس.

چند نکته در مورد دفاع مقدس جهت جلوگیری از تحریف و شبهه‌افکنی:

۱. پیروزی نظام جمهوری اسلامی و شکست دشمن

نکته‌ی اول این است که همین طوری که گفتیم، دشمن جنگ را به راه انداخت با هدف اینکه نظام جمهوری اسلامی را، نظام اسلامی را ساقط کند و یک دستگاه حکومت وابسته‌ی ضعیف و زبونی را بر سر کار بیاورد و سلطه‌ی خودش را بر کشور ایجاد کند؛ و دشمن شکست خورد. یعنی این نکته‌ی بسیار اساسی و مهم که بعضاً شبهه‌افکنی می‌کنند که آیا ایران در این جنگ پیروز شد یا نشد، [جوابش این است که] اصلاً پیروزی جمهوری اسلامی در جنگ تحمیلی مثل خورشید روشن است! [اینکه] همه‌ی دنیای قدرتمند آن روز، بریزند سر یک کشور، برای اینکه نظام او را ساقط کنند، برای اینکه بتوانند بر او مسلط بشوند، برای اینکه بتوانند سرزمین او را تجزیه کنند - یک قسمتهایی از غرب و از جنوب غربی کشور را این‌ها می‌خواستند تجزیه کنند - و هشت سال همه‌ی توان خودشان را به کار ببرند، آخرش هم هیچ غلطی نتوانند بکنند، پیروزی از این بالاتر؟ این پیروزی نیست؟ ملت ایران پیروزی درخشانی به دست آورد. اولاً یک وجب از خاک کشور را نتوانستند جدا کنند؛ ثانیاً

برده شد؛ یعنی نیروهای مسلح جمهوری اسلامی بتوانند به نحو شجاعانه‌ای سر از پشت جبهه‌ی دشمن در بیاورند



۲. دفاع مقدّس، یکی از عقلانی‌ترین حوادث ملت ایران

نکته‌ی دوّم؛ دفاع مقدّس یکی از عقلانی‌ترین حوادث ملت ایران بود. بعضی‌ها با استناد به یک خطایی که در یک بخشی انجام گرفته یا یک جمع‌ی انجام داده‌اند، مجموعه‌ی دفاع مقدّس را به بی‌تدبیری متّهم می‌کنند؛ ابدأً این جور نیست؛ دفاع مقدّس از اوّل تا آخر مدبّرانه و عقلانی بود. شروع کار که از سخنرانی‌هایی که اوّل کار انجام گرفت چه آنچه امام فرمودند، چه آنچه دیگران گفتند - نشان‌دهنده‌ی عقلانیّت ورود در این عرصه بود. بعد فعالیت‌ها و همکاری سپاه و ارتش؛ ببینید، این خیلی مسئله‌ی مهمی است. آن روز ارتش یک سازمان سنتی جاافتاده‌ی موجود در کشور، و سپاه یک عنصر جوان تازه به میدان آمده‌ی انقلابی، این‌ها باید با هم کار کنند؛ این آسان نیست، اما این اتّفاق افتاد. البته بعد از آنکه بنی‌صدر فرار کرد این اتّفاق خیلی بهتر و کامل‌تر افتاد، اما قبل از آن هم بود. بنده خودم

در پادگان ابوذّر دیدم که مرحوم شهید پیچک جانشین فرمانده ارتشی آن پادگان بود - که اسم آن فرمانده یادم نیست - آنجا فرمانده پادگان ارتشی بود، جانشینش یک سپاهی بود، با همدیگر کار می‌کردند، زندگی می‌کردند؛ در منطقه‌ی غرب، پادگان ابوذّر جای حسّاسی بود و یک عرصه‌ی عظیمی از جنگ را اینها اداره می‌کردند. بعد هم که اوضاع جدید پیشامد کرد و بنی‌صدر فرار کرد و فرماندهی جنگ را خود امام بزرگوار به عهده گرفتند که دیگر همکاری ارتش و سپاه همکاری واضحی بود؛ در عملیات امام رضا، شکستن حصر آبادان، در فتح‌المبین، در بیت‌المقدّس، بعد عملیات خیبر و بدر و جاهای دیگر؛ این خیلی کار بزرگی بود. از این عاقلانه‌تر و مدبّرانه‌تر چه کاری را می‌شود پیدا کرد؟ بعد، انتخاب تاکتیک‌های ابتکاری و شجاعانه که این تاکتیک‌ها واقعاً فوق‌العاده بود. فرض بفرمایید تاکتیک‌هایی که در فتح‌المبین به کار

و از پشت، دشمن را مغلوب و منکوب کنند. اصلاً این تاکتیک‌ها، تاکتیک‌های ابتکاری بود. در بیت‌المقدّس انواع و اقسام کارهای بزرگ و تاکتیک‌های نو انجام گرفت؛ در پدافند هوایی در والفجر هشت، در ظرف چند روز شهید ستّاری آنجا ابتکار فوق‌العاده‌ای انجام داد؛ در عبور از اروند در همان عملیات کار بزرگی انجام گرفت. اینها همه کارهای مدبّرانه و بزرگی بود، کارهای عاقلانه بود؛ کمتر نیروی مسلّحی با این توانایی فکری و با این اقتدار معنوی و تدبیر می‌تواند کار را پیش ببرد. حتّی قبول قطعنامه هم در پایان کار، در آن شرایط که امام از آن تعبیر کردند به «نوشیدن جام زهر»، این هم مدبّرانه بود. در آن مقطع، این کار، کار مدبّرانه‌ای بود، باید انجام می‌گرفت. اگر مدبّرانه نبود، اگر عاقلانه نبود، امام انجام نمی‌داد. ما از نزدیک شاهد بودیم و می‌دیدیم که چه دارد می‌گذرد؛ کار، بسیار عاقلانه بود. بنابراین، از اوّل تا

ترشی انداختن خودش، با نان پختن خودش، با لباس شستن خودش به پشت جبهه کمک کند. بنده در اهواز رفتم یک نقطه‌ای را دیدم که جمعیتی از بانوان و زن‌های محترم آنجا جمع شده بودند و لباس‌های چرک رزمندگان را می‌شستند؛ یعنی همه می‌توانستند جای خودشان را پیدا کنند و مشغول بودند. پزشک جراح مشخصاً می‌توانست آنجا حضور داشته باشد و حضور داشت و ما دیدیم. کاسب جزء، روحانی مسجد، کارگر کارخانه، شاعر و سرودخوان، راننده و صاحب‌کار و ریخته‌گر، کشاورز روستایی، کارمند اداری و انواع و اقسام گروه‌های مردمی می‌توانستند در این شبکه‌ی عظیم مردمی حضور پیدا کنند؛ این یک مدل جدید بود. این در دنیا هیچ سابقه‌ای ندارد؛ هیچ جا ما [نمونه‌اش را] نخوانده‌ایم و نشنیده‌ایم. [در باره‌ی] جنگ‌های فراوان، کتاب‌هایشان، فیلم‌هایشان در آمده، ما هم خیلی از این قبیل چیزها را خوانده‌ایم، مطالعه کرده‌ایم [اما] نمونه‌ی چنین بسیج مردمی اصلاً وجود ندارد. این مدل جدید بود؛ مدل‌سازی جدید که همه می‌توانستند همکاری کنند، همه می‌توانستند هم‌افزایی کنند همه [کمک] می‌دادند.

بعد، در این حرکت دسته‌جمعی چه استعدادهایی ناگهان پیدا بشود. فرض کنید فلان جوان از روستایی در فلان نقطه‌ی کشور - مثلاً روستایی در کرمان - بیاید داخل شهر و ببینند به این‌ها، بعد بشود مثلاً حاج قاسم سلیمانی؛ یعنی یک چنین حرکت عظیمی [بوده]. فلان جوان دانشجو بدون اینکه حتی یک بار تفنگ به دست گرفته باشد، داوطلبانه برود جبهه، در کوران حوادث جبهه، مثلاً در طول یک سال و نیم، بشود عضو برجسته و مؤثر یک قرارگاه نظامی سطح بالا. فرض بفرمایید که جوانی از مجموعه‌ی یک روزنامه، که مشغول فعالیت مطبوعاتی است، برود جبهه و بعد از مدت کوتاهی بشود مثلاً شهید حسن باقری، نابغه‌ی اطلاعات جنگ؛ و از این قبیل موارد عجیبی و بروز [چنین] استعدادهایی مشاهده شد و چهره‌های ماندگار جنگ و شهدای بزرگی از جنگ از این قبیلند. بعضی از افسران جوان را ما دیدیم، مثلاً فرض کنید شهید صیاد که من از اوایل انقلاب ایشان را می‌شناختم و دیدم، به نظرم آن وقت یک افسر جوانی بود یا ستوان یک بود یا سروان بود - که

آخر، مسئله‌ی دفاع مقدّس یک پدیده‌ی عقلایی و یکی از عقلانی‌ترین حرکات ملت ایران بود و تحریفها را در این مورد بایستی مراقب بود.

۳. یک مدل‌سازی جدید برای حضور مردم در دفاع مقدّس و بروز استعدادها

نکته‌ی سوّم؛ در دفاع مقدّس برای حضور مردمی یک مدل‌سازی جدیدی انجام گرفت. نحوه‌ی حضور مردمی یک نحوه‌ی شگفت‌آوری است و بر اساس این حضور، بروز استعدادها [است] که حالا من مختصری درباره‌ی هر کدام از اینها عرض می‌کنم.

اولاً همه‌ی آحاد ملت ایران، آنهایی که مایل بودند در این عرصه شرکت کنند، هر که بود، هر چه بود، توانست در یک شبکه‌ی زنده، کارآمد، داوطلبانه و پُرشور جای خودش را پیدا کند. فرض بفرمایید یک رزمنده‌ی سیزده چهارده ساله که حالا مثلاً با دست‌کاری در شناسنامه موفق شده بود خودش را به جبهه برساند، جایش مشخص بود؛ یعنی می‌توانست جای خود را پیدا کند، بیکار نماند؛ فرض بفرمایید که آب بیاورد، خبر ببرد، پیام‌رسان باشد و از این قبیل کارها. یک پیرمرد هفتادساله هم که می‌رفت جبهه، او هم همین جور؛ او هم می‌توانست کار خودش را پیدا کند. توقعی که از یک پیرمرد در جبهه وجود داشت، کاملاً مشخص بود، معلوم بود؛ هیچ کس بیکار نمی‌ماند؛ نه آن بچه‌ی سیزده‌ساله بیکار می‌ماند، نه آن پیرمرد هفتادساله بیکار می‌ماند. یا فرض بفرمایید یک دختر دانش‌آموز هشت نه ساله، ده ساله - دبستانی - که می‌خواست در این کار، او هم شرکت کند، جای خودش را پیدا میکرد؛ برمی‌داشت نامه می‌نوشت به برادر رزمنده‌ی ناشناس و این نامه را در بسته‌های غذایی و هدایای مردمی‌ای که می‌فرستادند می‌گذاشت و می‌فرستاد. مکرراً اتفاق افتاده بود که رزمنده در میدان جنگ فرض کنید که این بسته‌ی غذایی را باز می‌کرد می‌دید یک نامه در آن هست، می‌خواند می‌دید بله، یک بچه‌ای، یک دختر هفت هشت ساله‌ای، ده‌ساله‌ای نوشته «برادر رزمنده! خسته نباشید، من دعایتان می‌کنم و مانند اینها»؛ یعنی یک دختر بچه هم می‌توانست در اینجا حضور داشته باشد؛ یک بانوی محترم هم می‌توانست با چرخ خیاطی خودش، با وسایل طبخ خودش، با مرتباسازی خودش، با

تعالی روحی. شبیه این را واقعاً نمی‌شود سراغ گرفت؛ حالا تک و توک چرا، همه جا هستند اما با این کثرت جمعیت و کثرت عدد هیچ جا غیر از جبهه‌ی دفاع مقدس را بنده سراغ ندارم که این جور فضایل اخلاقی بروز کرده باشد؛ هم فضایل اخلاقی، هم جنبه‌های تعالی معنوی و روحیات دینی و مانند این‌ها. شرح‌حال‌هایی که نوشته شده نشان‌دهنده‌ی این خصوصیات است، وصیت‌نامه‌هایی که باقی مانده همین جور، حالاتی که نقل می‌شود از بعضی از رزمندگان [همین جور]. فضایل اخلاقی مثل صداقت، صدق و صفا. خب اصلاً منطقه‌ی جبهه، منطقه‌ی صدق و صفا بود، همه با هم باصفا [بودند]. اخلاص، برای خدا کار کردن؛ آنجا کسانی، هم تمرین اخلاص می‌کردند، هم اخلاص خودشان برای خدا را آنجا در عمل نشان می‌دادند. تواضع، خدمت به دیگران. انسان مکرر در این شرح‌حال‌ها می‌خواند که مثلاً فرض کنید می‌گویند فلان دسته شب در خیمه خوابیده بودند، صبح که بیدار میشوند، می‌بینند همه‌ی پوتین‌هایشان واکس زده است؛ چه کسی واکس زده؟ معلوم نیست. بعد از تحقیق معلوم می‌شود که مثلاً فرمانده گروهان یا فرمانده دسته، شب آمده و همه‌ی پوتین‌های اینها را واکس زده یا لباسهایشان را که گذاشته بودند بشورند، شسته، یا دست‌شویی‌ها را تمیز کرده؛ اینها چیزهای عجیبی است؛ این تواضع، این خدمت، روحیه‌ی خدمتگزاری، ایثار، از خودگذشتگی و فداکاری؛ بعد هم که آن حالات معنوی، آن گریه‌های نیمه‌شب، آن سحرخیزی‌ها، آن شور و عشق توحیدی، آن بی‌اعتنائی به زیورهای دنیوی، و در مواردی هم اتصال به غیب. بعضی از این عزیزان، این جوان‌های عارف-عارف به معنای واقعی کلمه؛ عارف-اصل-در جبهه کارشان به جایی رسیده بود که آینده را میدیدند، از آینده خبر می‌دادند، از شهادت خودشان، از شهادت دوستانشان، از حوادثی که ممکن است پیش بیاید؛ اینها در شرح حال رزمندگان هست، و اینها خیلی [مهم] است.

البته مشخص است که این نکته بیش از بقیه‌ی نکاتی که عرض شد، به برکت اسلام است. البته اعتلا و درخشندگی نقاط دیگر هم به برکت ایمان دینی بود، اما این نکته‌ی بالخصوص، مربوط به دل سپردن به خدا و مسئله‌ی اسلام و مسئله‌ی ایمان دینی است که انسان واقعاً متحیر می‌ماند از تأثیر این ایمان عمیق. یا [روحیه‌های] مادرهای شهدا. خب، من و شما حس مادری را اصلاً نمی‌فهمیم،

می‌آمد پیش ما و میرفت؛ رفت و آمد داشت- این تبدیل بشود به یک فرمانده مجرب توانایی که مدتها توانست نیروی زمینی ارتش را آن جور هدایت کند و آن جور پیش ببرد و در بزرگ‌ترین کارها شرکت کند. شهید بابایی [هم] از این قبیل است، و دیگری که بودند. این مدل ابتکاری از حضور مردم همیشه می‌تواند مطرح باشد. امروز هم ما می‌توانیم. اگر همت بکنیم و با نگاه درست به مردم و مسائل نگاه کنیم، می‌توانیم از این مدل استفاده کنیم. البته وضع جنگ یک وضع دیگری است، وضع اقتصاد یک وضع دیگری است. صاحبان فکر، صاحبان اندیشه می‌توانند به این [مدل] به صورت یک ابزار اقتدار ملی نگاه کنند و آن را دنبال نکنند. آن وقت نقش پشت جبهه در این مدل به قدر جبهه اهمیت پیدا می‌کرد؛ چون همه که نمی‌توانند تفنگ دست بگیرند؛ رغبت‌ها و تمایلات و توانایی‌ها مختلف است؛ بعضی‌ها پشت جبهه می‌توانند نقش بیافرینند و نقش آفرینند. اولاً کمک‌های مالی، آذوقه‌رسانی‌ها که مهم بود و بسیار تأثیر داشت، تا رسیدگی به مجروحان، تا بدرقه‌ی باشکوه شهیدان. بنده بارها گفته‌ام اگر از شهدا یک چنین تکریمی و احترامی نمیشد، شوق شهادت این جور در دل‌ها مشتعل نمی‌شد، آن طوری که شد. وقتی جنازه‌ی شهید -یا یک نفر یا بیشتر- وارد یک شهر می‌شد آن حضور مردمی و استقبال مردمی و بدرقه‌ی او تا آرامگاه، خود یکی از حوادث بسیار مهم و مراسم تأثیرگذار بود. حمایت‌های فرهنگی و تبلیغاتی، از شعر و شعار تا خنثی‌سازی عملیات روانی دشمن -که دشمن دائم مشغول عملیات روانی بود، در شهرهای کشور و روستاهای کشور هم کسانی دائم مشغول خنثی‌سازی این‌ها بودند- تا پذیرایی و اسکان جنگ‌زده‌ها، تا ماندن مردم برخی از شهرهای زیر موشک‌باران دشمن مثل دزفول؛ یکی از موارد افتخارآمیز پشت جبهه، همین ماندن مردم اهالی بعضی از شهرها است؛ چه در کردستان، چه در خوزستان و در سایر استانها؛ در بعضی از شهرها مردم در شهر ماندند با اینکه شهر محل تهاجم شدید پیوسته‌ی دشمن بود.

۴. بروز عالی‌ترین فضایل اخلاقی و عروج معنوی

نکته‌ی چهارم؛ در دفاع مقدس، عالی‌ترین فضایل اخلاقی بروز کرد؛ هم فضایل اخلاقی، هم معنویات و عروج معنوی و



واقعاً هیچ کس نمی‌تواند حسّ مادری را درک کند غیر از خود مادر؛ آن وقت این مادر، جوانش را بفرستد جبهه، جوان که می‌آید درخواست می‌کند، می‌گوید چون برای اسلام می‌خواهی بروی برو؛ برای اسلام برو. بعد که پیکر همین جوان را می‌آورند، خوشحال است که او را در راه خدا داده؛ می‌گوید این [جوانم] را در راه خدا دادم. الحمدلله بنده توفیق

داشته‌ام با خانواده‌های شهدا، با مادران و پدران شهدا نشست و برخاست زیادی داشته‌ام -مکرر- انسان می‌بیند که مادرهای شهدا در موارد زیاد که واقعاً «لا تعدّ و لا تحصى»، (۱۲) چه روحیه‌هایی، چه حالتی، چه گذشتی [دارند]؛ این جز به برکت اسلام و جز برای فداکاری عظیم که یک فصل درخشان از کتاب قطور دفاع مقدّس است نبود. این هم این نکته.

ساخت‌وساز و دیگر چیزها -گاهی مشاهده می‌کنید، عمدتاً به خاطر دفاع مقدّس است؛ یعنی فرض کنید که یک جوان بیست و چندساله با اقتدار تمام، با اطمینان به نفس تمام، یک جمعیتی را، یک لشکر را دنبال خودش راه می‌انداخت میرفت و به دشمن ضربه‌ی قاطع می‌زد؛ این به مردم احساس خودباوری می‌دهد، احساس اطمینان به نفس می‌دهد. و دفاع مقدّس توانست ثابت کند که ملت ایران از ورطه‌هایی مثل ورطه‌ی جنگ تحمیلی می‌تواند با سربلندی، سر بلند کند.

۵. دفاع مقدّس و سرمایه‌سازی برای کشور

بعد، این حرکت به سمت نوآوری فنی و علمی را هم ما در دفاع مقدّس به دست آوردیم؛ چون در دفاع مقدّس نیاز داشتیم به خیلی چیزها و در اختیارمان نبود، امکاناتش را نداشتیم و نیروهای مؤمن، فداکار رفتند به فکر اینکه درست کنند. مثلاً فرض کنید مرحوم شهید حسن [تهرانی] مقدّم در همان اوقات، در یک بخشی این ماجرای موشک‌سازی را به یک شکلی راه انداخته بود که ایشان و دیگران به ما گفتند بیا بیا بازدید کنید؛ رفتیم آنجا دیدیم که بله اینها شروع کرده‌اند. خب ما احتیاج به موشک داشتیم، موشک هم به ما داده نمیشد، دشمن هم موشک داشت، با موشک می‌زد، این ما را -یعنی نیروهای مستعد ما را- به فکر انداخت که یک کاری بکنند؛ و [این کار را] کردند و خودش را هم کردند و به بهترین وجهی هم از عهده برآمدند تا امروز که خب مشخص است. بنابراین، این هم حرکت به سمت نوآوری.

داشته‌ام با خانواده‌های شهدا، با مادران و پدران شهدا نشست و برخاست زیادی داشته‌ام -مکرر- انسان می‌بیند که مادرهای شهدا در موارد زیاد که واقعاً «لا تعدّ و لا تحصى»، (۱۲) چه روحیه‌هایی، چه حالتی، چه گذشتی [دارند]؛ این جز به برکت اسلام و جز برای فداکاری عظیم که یک فصل درخشان از کتاب قطور دفاع مقدّس است نبود. این هم این نکته.

نکته‌ی پنجم؛ دفاع مقدّس برای کشور سرمایه‌سازی کرد و سرمایه‌های ارزشمندی را برای کشور به وجود آورد. آورده‌های دفاع مقدّس خیلی زیاد است. اولاً امنیت کشور به برکت دفاع مقدّس است؛ یعنی دفاع مقدّس نشان داد که هزینه‌ی تعرّض و تجاوز به این کشور خیلی زیاد است. این به برکت دفاع مقدّس ثابت شد؛ این، امنیت می‌دهد به یک کشور. وقتی یک ملت نشان داد که همت و قدرت دفاع از خودش را دارد و پاسخ کوبنده به متجاوز می‌دهد، موجب می‌شود که متجاوز در تجاوز خودش به این کشور و این ملت تأمل کند و اگر بخواهد عاقلانه عمل کند، بفهمد که به صرفه‌اش نیست، برایش خیلی هزینه دارد؛ این امنیت مربوط به آن است.

ثانیاً به ملت ما روحیه‌ی خودباوری داد. این خودباوری در بین جمع کثیری از مردم که خوشبختانه امروز شما در میدان علم و در میدان‌های گوناگون -[یعنی]

هُم يَحْزَنُونَ». بشارت می‌دهند؛ بشارت می‌دهند به چه؟ که دو آفت مهم را ناپیستی داشته باشند و ندارند؛ یعنی نفی این دو آفت را بشارت می‌دهند: یکی ترس، یکی اندوه؛ هم ترس را، هم اندوه را نفی می‌کنند. به نظر من اگر ما نشاط اجتماعی می‌خواهیم، اگر امید و شادابی و سرزندگی می‌خواهیم، اگر طراوت در نسل های جوانمان می‌خواهیم، باید به این گزاره‌ی ملکوتی و قرآنی ایمان بیاوریم؛ این «بَسْتَبْشِرُونَ» خیلی مهم است. خوف و حزن دو آفت بزرگ است برای یک ملت، برای یک جماعت، برای یک انسان. ترس و اندوه دو آفت بزرگ است؛ این دو آفت با بشارت قرآنی برداشته می‌شود؛ همچنان که اگر مقاومت هم بکنیم، این دو آفت برداشته می‌شود. آن هم [بیان] آیه‌ی قرآن است: إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا؛ (۱۵) مقاومت هم همین جور است. اگر میخواهید خوف نداشته باشید، حزن نداشته باشید، مقاومت و استقامت را سرمشق کار خودتان قرار دهید؛ آن وقت خوف هم نخواهید داشت، حزن هم نخواهید داشت؛ اینها گزاره‌های قرآنی است.

تقویت ادبیات دفاع مقدس، برای مقابله با دست‌های تحریف‌گر

البته باید بگویم ما در باب دفاع مقدس کوتاهی کرده‌ایم؛ البته این کارهایی که آقای سردار عزیزمان، رئیس ستاد بیان کردند کارهای بسیار خوب و کارهای بسیار بالارزشی است که انجام گرفته اما در عین حال کم است؛ ما به کارهای زیادی احتیاج داریم. ببینید، ما هر چه از لحاظ زمان از دفاع مقدس دور می‌شویم، از لحاظ معرفت باید به دفاع مقدس نزدیک‌تر بشویم؛ چرا؟ چون تحریف در کمین است، دست‌های تحریف‌گر در کمینند. خب شماها که مردان جنگید الان حضور دارید، بالاخره شماها یک چیزی می‌گویید، یک دفاعی می‌کنید، اما بیست سال دیگر خیلی از این جمعیتی که امروز حضور دارند نیستند، سی سال دیگر عده‌ی بیشتری نیستند. دست تحریف، این بخش پُردرخشش تاریخ ما را ممکن است مخدوش کند؛ لذا بایستی کار کنیم، معرفت ما بایستی زیاد بشود، ادبیات دفاع مقدس باید تقویت بشود.

ادبیات دفاع مقدس هم یک گونه‌ی ادبی در قبال سایر ادبیات نیست؛ یعنی این جور نیست که ما ادبیات حماسی داریم، عشقی داریم، اجتماعی داریم، پلیسی

اقدام به کارهای بظاهر نشدنی؛ این هم از چیزهایی بود که دفاع مقدس به ما یاد داد. دفاع مقدس این سرمایه را برای ما به وجود آورد که بدانیم بعضی کارها هست که بظاهر نشدنی است اما در واقع اگر همت کنیم، شدنی است؛ این را ما در دفاع مقدس یاد گرفتیم، این هم یکی از سرمایه‌های ما است.

و از این گذشته سرمایه‌های انسانی ما را ارتقا داد؛ خوشبختانه از عناصر حاضر در هشت سال دفاع مقدس، بعدها - [یعنی] امروز و دیروز و ان‌شاءالله در آینده - افراد بی‌شماری در بخش‌های مختلف و گوناگون کشور مشغول خدمتگزاری بوده‌اند و هستند که یک نمونه‌اش شهید سلیمانی عزیز ما بود که خب در عرصه‌ی دیپلماسی و بین‌المللی و مانند اینها، در منطقه یک فعالیت شگفت‌آوری داشت؛ یعنی واقعاً حالا هنوز دوستان و برادران مؤمن و ملت عزیز ایران از سعه و گستره‌ی کار شهید سلیمانی مطلع نیستند؛ از یک چیزهایی [مثل این] که در مثلاً فلان جبهه بوده و حضور داشته آگاهند؛ ریزه‌کاری‌های کار او خیلی بیش از این حرفها است که حالا شاید ان‌شاءالله در آینده این ریزه‌کاری‌ها بتدریج آشکار بشود. این یک سرمایه‌ی انسانی بود که در جنگ درست شد؛ یعنی پایه‌گذاری امثال قاسم سلیمانی‌ها، در جنگ، در دوران دفاع مقدس گذاشته شد. این هم یک نکته...

از بین رفتن ترس و اندوه در اثر مقاومت و استقامت

خب آنچه عرض کردیم نسبت به واقعیات دفاع مقدس خیلی کوچک و اندک است؛ بخش‌های کوچکی را ما توانستیم تصویر کنیم. دفاع مقدس یک تابلوی عظیمی است، یک بخش‌های کوچکی از این طرف و آن طرف را بنده حالا گفتم و دیگران هم تصویر کرده‌اند؛ ما خیلی بدهکاری داریم [نسبت] به دفاع مقدس. جنگ به طور طبیعی یک پدیده‌ی سهمگین و خشن است اما برای ما از این پدیده‌ی سهمگین و خشن هشت‌ساله، این برکاتی که من حالا چند موردش را شمردم حاصل شد؛ و [برکات] بیش از اینها است. یعنی ما از جنگ، بشارت به دست آوردیم، پیشرفت به دست آوردیم، طراوت به دست آوردیم؛ این جنگ با همه‌ی سختی‌هایش، با همه‌ی مشکلاتش، با همه‌ی ضایعاتی که در گوشه و کنار برای ما داشت، برای ما آورده داشت؛ حقیقتاً این جور است. و ادبیات جنگ، به طور کلی ادبیات بشارتی است؛ ببینید قرآن هم درباره‌ی شهدا می‌فرماید که «وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا

اهمیت برگزاری یادواره‌ها و شخصیت‌پردازی عناصر دفاع مقدس

یک بحث هم بحث یادواره‌ها است؛ یادواره بحث مهمی است، کار بزرگی است و این یادواره‌ها موجب میشود که فاصله‌ی نسلی به وجود نیاید و نسلهای جوان [با دفاع مقدس] آشنا بشوند که خود



این تأثیر میگذارد در ساختن افرادی امثال شهید حججی مثلاً یا شهدای عزیز دفاع از حرم که این هم البته از برکات و دنباله‌های دفاع مقدس است.

باز یکی از کارهای بسیار لازم، بزرگداشت و شخصیت‌پردازی شخصیت‌ها است. بعضی شخصیت‌ها البته مشاهیرند - مشاهیر ارتشی، مشاهیر سپاهی، مشاهیر نیروی انتظامی و بعضی‌هایشان مشاهیر مبارز که جزو اینها نبودند، بسیجی بودند - اما بسیاری‌ها از غیر مشاهیرند. خیلی از این شرح‌حال‌هایی که نوشته میشود، از افرادی است که هیچ شهرتی ندارند و از این قبیل زیادند اما کارهای بزرگ انجام دادند، مسائل مهمی به اینها منسوب است. برای یک شخص، یک بزرگداشت به وجود بیاید و درباره‌ی او بحث بشود، درباره‌ی او تحقیق بشود، مطالعه بشود، سخنرانی بشود و جزئیات زندگی او [به بحث] گذاشته بشود. البته بحث مدافعان حرم که من یک اشاره‌ای کردم، جزو بحث‌های حیرت‌انگیز زمان ما است که حادثه‌ی بسیار مهمی است. رزمنده‌ی سوری و لبنانی و عراقی و ایرانی و افغانی، همه در کنار هم در یک صف واحد و برای یک هدف حرکت میکنند؛ این چیز عجیبی است؛ این جزو پدیده‌های بزرگ زمان ما است و البته از همان برکات دفاع مقدس است.

داریم، یکی هم حالا مثلاً دفاع مقدس؛ نه، دفاع مقدس یک سرچشمه است، انواع و اقسام ادبیات را می‌شود از آن انتزاع کرد و استفاده کرد و از آن می‌جوشد؛ مثل یک چشمه‌ی جوشنده است که انواع و اقسام ادبیات را می‌شود خلق کرد در آن؛ می‌شود متنهای عالی تاریخی،

اجتماعی، سیاسی، عشقی، خانوادگی را از روی ادبیات دفاع مقدس و آنچه برای دفاع مقدس تولید میشود ایجاد کرد. اما نکته‌ی مهم تولید متن است، ما احتیاج داریم به تولید متن. اگر متن خوب و فاخر تهیه شد، آن وقت نمایشنامه از روی آن درست میشود، فیلم سینمایی درست می‌شود، شعر درست می‌شود. مثلاً فرض کنید که شنیدیم از همین کتاب شهید خوش‌لفظ، یکی از شعرای

متعهد کشور ما ده غزل درست کرده؛ خیلی خوب اگر شعرای متعهد وارد بشوند، ده‌ها دیوان از این کتابهای دفاع مقدس ممکن است شعر درست کنند؛ شعر هنر بزرگی است، همین طور فیلم، همین طور سینما، آثار سینمایی و مانند اینها. در دنیا هم همین جور است. در دنیا شاید بخشی از بهترین آثار سینمایی دنیا اقتباس از نوشته‌ها و متن‌های فاخر است؛ از رمان‌های فاخر و نوشته‌های فاخری که قبل از آنها نوشته شده. از روی آنها می‌سازند. ما هم باید همین کار را بکنیم، باید این متنهای فاخر را تهیه کنیم، بر اساس این متنها فیلم به وجود بیاید، تئاتر روی صحنه برود و از این قبیل. بنابراین کار مهمی است. حالا در داخل کشور من شنیدم که مثلاً فرض کنید آثار نویسندگانی خارجی مثل ویکتور هوگو یا چارلز دیکنز را روی صحنه می‌برند، تئاتر اجرا می‌کنند. خیلی خوب، کاری بکنیم که نوشته‌های ما هم در جاهای دیگر دنیا - اول در خود اینجا، بعد در جاهای دیگر دنیا - به صورت تئاتر روی صحنه برود و از آنها فیلم ساخته بشود؛ یعنی هم‌ت را باید این جوری بگذاریم روی تولید متن‌های فاخر.

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.

همه چیز همان طور است که باید باشد

دلم هُری ریخت. چون شوهرم ناراحتی قلبی داشت و همین یکی دو سال پیش عمل قلب باز انجام داده بود. حالا اگر به این بیماری عجیب مبتلا می‌شد، اوضاع بدجوری به هم می‌ریخت. فقط خدا می‌داند با چه حالی خودم را به ترمینال رساندم و به طرف خانه حرکت کردم. تمام طول راه را غرق در دغدغه و دلواپسی بودم. نفس کشیدن از پشت ماسک یک ریاضت واقعی بود اما باید بیشتر از این مراقب می‌بودم تا مبادا آلوده شوم. نباید می‌گذاشتم بچه‌ها تا این حد آسیب ببینند. راه انگار طولانی‌تر از همیشه به نظر می‌رسید. کلافه بودم و زیر لب مدام تکرار می‌کردم؛ چرا نمی‌رسیم؟ چرا این جاده که انگار تا ابدیت

چهارشنبه ساعت دو و نیم بعد از ظهر بود. در اتاق مادرم روی صندلی چوبی قدیمیش نشسته بودم و از پشت پنجره به شاخه‌های گل نسترن نگاه می‌کردم که با وزش باد به شیشه می‌خوردند. در این فکر بودم که پاییز دارد می‌آید و همه این باغ زیبا با درخت‌های نارنج و نارنگی و گلابی و درخت تنومند و پیر گردو، خیلی زود به یک‌باره زرد می‌شود و آدم را دچار دلتنگی و غم می‌کند. ناگهان تلفن زنگ خورد. پسر کوچکترم بود که غرور مردانه‌اش را کنار گذاشته و با هق هق می‌گفت؛ «بابا مریض شده، قرنطیه‌اش کردیم ولی تو رو خدا زود بیا خونه نمی‌دونیم چکار می‌تونیم بکنیم.»

جواب داد؛ «یک روز صبح مثل همیشه بیدار شدم و برای خودم و بچه‌ها صبحانه آماده کردم. می‌خواستم برم اداره، یک چند تا کار اونجا داشتم. تازه به اداره رسیده بودم و داشتم با همکارها سلام و علیک می‌کردم که حس کردم خیلی خسته‌ام و دنیا انگار داره دور سرم می‌چرخه. چند دقیقه‌ای نشستم تا یه نفسی تازه کنم. اما قفسه سینه‌ام درد می‌کرد و نفسم تنگ شده بود. به هر حال شروعش از اونجا بود اما هر چی حالم بدتر می‌شه، بیشتر این فکر تو ذهنم پرسه می‌زنه که زندگی چقدر بی‌اعتبار و پوچه... چقدر از بیخ و بُن و از ریشه بی‌معناست! به هیچ وجه نمیشه براش یه معنای معقولی تصور کرد. یک عمر با امید به رسیدن به آرزوها و تحقق رؤیاهات تلاش می‌کنی. کار می‌کنی، درس می‌خونی، عاشق می‌شی، ازدواج می‌کنی و بعد همه توانت رو به کار می‌گیری تا دنیا واسه بچه‌ها جای بهتری برای زندگی کردن بشه. ولی یک روز صبح از خواب که بیدار می‌شی می‌بینی برای نفس کشیدن باید کُلی تقلا کنی. این یعنی که به آخرش نزدیک شدی. دیگه باید دل بکنی و راهی بشی. بعد از خودت می‌پرسی؛ چرا من؟! من که عاشق این زندگی هستم. عاشق این خورشید، این درختا، عاشق ساحل و دریا، عاشق وقتی که نور طلایی آفتاب و آبی بیکران آسمان خیلی با شکوه، خیلی زیبا با همدیگه ادغام می‌شن و خوش می‌درخشن، من که با وجود همه کم و کسری‌ها باز هم از همه چیز لذت می‌برم. حالا تک و تنها روی این تخت که شاید خیلی‌ها قبل از من زندگی رو با همه فراز و فرودش گذاشتن و رفتن، افتادم و می‌بینم انگار که اون قدرت ماورایی تصمیم گرفته که این میزان از زندگی برام کافیه. اما خدایا... راضیم به رضایت، اما من هنوز هم می‌خوام زنده بمونم. هنوز زوده واسه مردنم چون خیلی کار نیمه تموم دارم.» سکوت کردم، یعنی حرفی واسه گفتن نداشتم. کم‌کم ضعیف و ضعیف‌تر شد. تبش یک لحظه هم قطع نمی‌شد. دل‌م شور می‌زد و دلواپس بودم. رفتم تا با التماس از دکتر و پرستارها بخواهم،

ادامه دارد، تمام نمی‌شود؟

با خودم فکر می‌کردم؛ همیشه همینطور است. اگر خطر از دست دادن کسی که دوستش داریم را حس کنیم، بخشی از وجودمان انگار از دست می‌رود. اسیر ترس و نگرانی آزار دهنده‌ای می‌شویم. طوری که انگار پیشاپیش به استقبال بدبختی رفته‌ایم. تصویر از دست دادنش همچون خاطرهای تلخ مدام در ذهنمان تداعی می‌شود و بعد قلبمان را زخمی و خون چکان می‌کند. چنان زخمی که با گذشت زمان، هر قدر هم که طولانی باشد، باز تسکین نمی‌یابد. انگار همه شمع‌ها خاموش شده و ما حیران و سرگردان در تاریکی مانده‌ایم. حال آنکه آن اتفاق ترسناک هنوز نیفتاده است!

به خانه که رسیدم، دیدمش، به زور از جا بلندش کردم. دستش را که گرفتم، دیدم که از حرارت و گرمای تب بالا خیلی داغ است. سریع به بیمارستان بردمش و دکتر با جمله‌ای کوتاه و ساده، دنیا را بر سرم خراب کرد. «کرونا گرفته باید فوری بستری بشه».

ناگهان بُهت‌م زد. با تعجب به دکتر زُل زدم. بعد یک مرتبه تمام رودخانه‌های دنیا انگار از چشمم روان شدند. به پهنای صورتم اشک ریختم. برای معصومیت و صداقتش گریه کردم. برای تلاش‌های شبانه روزیش. برای صبر و سکوت مردی که همه وقت و زندگی‌ش را صرف رفاه و آسایش ما کرده بود. اما حالا اینجا روی تخت بیمارستان افتاده بود و با یأس و ناامیدی نگاهم می‌کرد. عجب نگاهی بود! دلم گرفت و حالم خیلی بد شد. کاش می‌توانستم کمی شریک این رنج و بیماری، این تب ناشناخته عجیب که در این مدت کوتاه توش و توانش را گرفته بود، شوم. کاش می‌شد سرم را نزدیک‌تر ببرم و نرم و آهسته بگویم؛ «قوی باش! ما فراز و نشیب زیادی رو با هم تجربه کردیم. این هم یه امتحان الهیه، به خدا توکل کن.» ولی زبانم نچرخید و نشد! یعنی شرم و حیای زنانه‌ام باعث شد تا فقط به گفتن یک جمله کوتاه کلیشه‌ای بسنده کنم. «نگران نباش، حالت خوب می‌شه...!» پرسیدم؛ «از کی مریض شدی؟ تو که همه موارد رو خوب رعایت می‌کردی.»

پنجره را باز کن و به نورس ترین باریکه های نور که هزار لایه آسمان را به شوق دیدار تو می پیمایند، سلامی دوباره کن. صدای مناجات فرشته می آید.

نگاه کسی ست که در آستانه سفری دور، از حسرت جدایی آه می کشد. نگاه آدم دلتنگی که پای رفتن ندارد و نمی تواند از همه این سال ها و خاطره ها و لحظه های خوب و بد دل بکند ولی چاره ای نیست، باید برود.

داشتم خفه می شدم. چراغ را خاموش کردم و پشت پنجره رفتم. چشمم به برج سیمانی روبرو افتاد که مثل هیولای بی قواره ای تا آسمان سرکشیده بود. از پشت پنجره باز، تک تک قاب های روشن برج را به دقت از نظر گذراندم و با خودم فکر کردم؛ هر پنجره شاید راوی خاطرات یک زندگی ست و پشت این پنجره ها حتماً مردمی ساده و بی پیرایه زندگی می کنند. مردمی که برای خوشبخت شدن و کامروایی، منتظر رخداد و نیروی خارق العاده ای از بیرون نیستند. یاد گرفته اند از آنچه در اطراف خود می بینند، از لحظه ای که در حال زیستن آن هستند، لذت ببرند. چون قلبشان سرشار از امید است و

بگذارند تا شب را پیشش بمانم. آنها که مرا با ماسک و لباس حفاظتی دیدند، مخالفتی نکردند. به اتاق که برگشتم، دیدم سرش روی بالش بود و اطراف صورتش از عرق سردی که کرده بود، خیس به نظر می رسید. بدنش شبیه جنینی که خودش را جمع کرده است سرد و یخ زده گوشه تخت جمع شده بود. نفسش تنگ تر شده و برای زندگی تقلا می کرد. خسته و مستأصل زل زده بودم به روبرو و نگاهش می کردم و تازه آن وقت بود که فهمیدم چه بلایی دارد سرم می آید. به شدت وحشت کردم. از همه چیز ترسیدم. از دنیای بدون او، از آینده پسرهایم که به پدرشان انس و الفت زیادی داشتند. از تنهایی بیش از اندازه ای که در غیابش به آن دچار می شدم. بالای سرش ایستادم و برای هزارمین بار با تضرع به خدا التماس کردم. یک لحظه چشمش را باز کرد و با هم چشم تو چشم شدیم. ناگهان حس کردم نگاهش انگار

چشمان نافذش را باز کرده و رنگ و رویش بهتر شده بود. دیگر از خس خس سینه و تقلا برای نفس کشیدن خبری نبود. هیچ حرفی نمی زد، یادم افتاد همین چند وقت پیش بود که می گفت؛ «مگه آدم همیشه باید حرف بزنه؛ بعضی اوقات فقط باید دید، فقط باید حس کرد.» خوشحال شدم. او هم از شادی حلقه اشک از چشمانش سرازیر شد. اشکش را به آرامی پاک کردم و یواش گفتم؛

«سلام صبح به خیر، به دنیا خوش اومدی...»

صبح جمعه است و با شنیدن صدای رادیو بیدار می شوم. مجری با سرزندگی و طراوت می گوید؛ «سلام، پنجره را باز کن و به نورس ترین باریکه های نور که هزار لایه آسمان را به شوق دیدار تو می پیمایند، سلامی دوباره کن. صدای مناجات فرشته می آید. صبح شده است، برخیز که آفتاب نو، نوید تازگی و سلام های پرشور بامداد را با خود به ارمغان آورده است! برخیز و با تازگی یک روز دیگر را آغاز کن...» می دانم کیست که از این شگرد برای بیدار کردنم استفاده می کند.

چشم هایم را باز می کنم، بی اختیار نگاهم به صورتش می افتد. هنوز هم خیلی لاغر و رنگ پریده است اما حالش خیلی بهتر شده. دیگر از آن سایه سیاه مرگ خبری نیست.

آرام و پاورچین می روم تا بساط چای را فراهم کنم. کمی گندم روی هرهی آشپزخانه می ریزم. تا چند دقیقه دیگر قمری ها پیدایشان می شود. گرسنه و شتابان دانه بر می چینند و من از نگاه کردنشان سیر نمی شوم. سفره صبحانه را آماده می کنم. می خواهم بروم بچه ها را از خواب شیرین دم صبح بیدار کنم اما یادم می افتد امروز، هم جمعه است و هم مثل روزهای قبل یک روز عادی کرونایی ست. همه جا نیمه تعطیل و شهر انگار خواب آلوده و رختناک، در انتظار رسیدن به آرامش خمیازه می کشد.

بوی چای تازه و عطر نانی که داغ کرده ام خانه را فرا می گیرد. سرم را از پنجره بیرون می برم، به آفتاب نگاه می کنم و زیر لب می گویم؛ خدا را شکر اینجا در خانه ما، همه چیز همان طور است که باید باشد.

آدم های امیدوار حتماً خوشبخت ترین بندگان خدا هستند. باید امیدوار باشم. برای ماندن کسی که با او معنای صداقت، خانواده و خوشبختی را درک کردم و از او آموختم که «آدم باید باشد تا دنیا جای بهتری برای زندگی کردن شود».

خم شدم و با دقت به صورتش نگاه کردم. سعی می کرد حرف بزند؛ لب هایش به هم می خورد، اما صدایی شنیده نمی شد. انگار کلمه ها در دهانش، به وزنه های سنگینی تبدیل شده بودند. به سکوت دعوتش کردم و با قرآنی در دست کنارش نشستم. خواستم برایش یاسین بخوانم. چون می دانستم این سوره را خیلی دوست دارد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

یاء، سین

به نام خدا که رحمتش بی اندازه است و مهربانی اش همیشگی...

و مرا چیست که کسی را نپرستم که مرا آفریده و به سوی او بازگردانده می شوم؟ منزّه از هر عیب و نقصی است آنکه همه زوجها را آفرید از آنچه زمین را می رویاند و از وجود خودشان و از آنچه نمی دانند.

همانا بهشتیان در چنین روزی در سرگرمی و صفناپذیری شیرین کام و خوش اند.

آنان و همسرانشان در زیر سایه های آرام بخش بر تخت هایی آراسته چون حجله عروس آ تکیه می زنند.

برای آنان در آنجا میوه ها ای عالی و مطبوع و آنچه دلشان بخواهد فراهم است. بنابراین از هر عیب و نقصی منزّه است خدایی که مالکیت و فرمانروایی همه چیز به دست اوست، و به سوی او بازگردانده می شوید. (آیاتی چند از سوره مبارکه یاسین)

با صدای شنیدن قار قار یک دسته کلاغ که نشسته بودند روی درخت های پیر بیمارستان از خواب پریدم. حالت ضعف و سرگیجه داشتم چون شب خیلی سختی را پشت سر گذاشته بودیم. همه آن لحظه های تاریک، مثل کابوسی ترسناک در ذهنم مرور شدند. با دلهره و نگرانی نگاهش کردم.

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.



کاظم قجاوند | عضو هیات علمی دانشگاه مددکار اجتماعی

تأملی برپدیده ناامیدی در جوانان

امید به زندگی، برقراری برابری‌های اجتماعی، تحقق آزادی، برقراری ارتباطات انسانی - اجتماعی به دور از انواع سلطه و به طور کلی تحقق یک جامعه مدنی و انسانی است. در این میان نقش امید در زندگی از اهمیت بالایی برخوردار است. به همین دلیل در مقاله حاضر به مطالعه امید در میان جوانان، آثار و نتایج امید در زندگی و نیز

صاحب‌نظران کلاسیک در گذشته تصور می‌نمودند که پیشرفت جامعه انسانی در گرو رشد و توسعه اقتصادی است، اما بعداً دریافتند که در کنار رشد و توسعه اقتصادی، جامعه نیازمند برخی ضروریات دیگر، از جمله توزیع عادلانه درآمدها، شکوفایی استعدادهای گوناگون و شخصیت انسانی، سلامت جسمانی و روانی، افزایش

ابعاد امید در زندگی جوانان

امید در زندگی جوانان شش بعد مختلف را شامل می‌گردد که آنها را در کنار هم قرار داده و تغییرات آنها باعث ایجاد فرایند امیدواری می‌شود:

۱- **بعد شناختی:** فرایندی است که در طی آن فرد، آرزو، درک، تصور، یادگیری و قضاوت در مورد موضوع امید را عملی می‌سازد. بعد شناختی امید شامل فرایندهایی مانند تعریف موضوع امید، کشف واقعی بودن امید، تمییز دادن عوامل افزایش‌دهنده امید از موانع آن و تصویرسازی ذهنی می‌باشد. در این مرحله است که فرد به بررسی منابع و محدودیت‌ها می‌پردازد و توانایی و قدرت خود را بررسی می‌کند و در صورت عدم توانایی کافی، موضوع امید را تعدیل و تغییر می‌دهد یا مورد جدیدی را به عنوان هدف انتخاب می‌کند.

۲- **بعد عاطفی:** این بعد بر بخش احساسات و روحیات فرد دلالت می‌کند و شامل جاذبه و کشش یک پیامد خوب، احساس نسبت به اهمیت امید، اعتماد یا عدم اطمینان می‌باشد. این بعد می‌تواند بر همه فرایندها امید تسلط داشته باشد و احساساتی از دردناک بودن تا آرامش را شامل می‌شود.

۳- **بعد رفتاری:** این بعد شامل اعمال و رفتاری است که فرد برای رسیدن به موضوع امید انجام می‌دهد. امید می‌تواند باعث افزایش انرژی برای انجام اعمال مورد نظر شود، این اعمال می‌تواند فیزیولوژیک، روانی یا فرهنگی باشد.

۴- **بعد نسبی:** این بعد بر احساس وابستگی و ارتباط با دیگران دلالت می‌کند و شامل تعامل اجتماعی، تقابل برخورد و امنیت و ارتباط با موجودات، افراد و خداوند می‌باشد.

۵- **بعد زمانی:** این بعد بر تجربیات گذشته، حال و آینده تأکید دارد. امید اگرچه به آینده است اما گذشته و حال می‌توانند بر فرایند امید تأثیرگذار باشند. موضوع امید گاه مربوط به زمان خاصی است و گاه اختصاص به زمان خاصی ندارد، برخی زمان کوتاه مدت و برخی زمان طولانی‌تری می‌طلبند.

۶- **بعد زمینه‌ای:** این بعد مربوط به موقعیت زندگی فرد است که بر امید مؤثر می‌باشد. برخی شرایط باعث ایجاد ناامیدی و یا امید می‌شوند.

راهکارهای عملی افزایش سطح امیدواری در میان جوانان پرداخته شده است.

یکی از مفهومی‌های بسیار نزدیک به خوش‌بینی و یکی از ویژگی‌های مهم زندگی انسان‌ها، امید است که افراد را برای جستجوی آینده‌ای بهتر به تلاش و امیدوار می‌دارد. امید یعنی انتظار موفقیت و آینده‌ای بهتر، یعنی دلیلی برای زندگی کردن. وقتی امید در دل و ذهن فرد وجود داشته باشد، اشتیاق برای زندگی خوب و مطلوب نیز در وی وجود خواهد داشت. امید از نظر علمی، از چشم‌اندازی روشن که نشانه آن است که همه چیز به خوبی پیش می‌رود، فراتر می‌رود. اشنایدر امید را به گونه‌ای دقیق‌تر و به صورت ذیل تعریف می‌کند: اعتقاد به این امر که هدف شما هر چه باشد مهم نیست، شما اراده‌ای قوی برای رسیدن به این هدف دارید و هم‌راه آن برای شما باز است، امید نامیده می‌شود.

یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی انسان، امید است. از نظر جهان‌بینی توحیدی، امید تحفه الهی است که چرخ زندگی را به گردش در می‌آورد و موتور تلاش و انگیزه را پرشتاب می‌کند. علیرغم اهمیت امید در سلامت جسمی و روانی، در گذشته توجه چندانی به آن نشده است، اما در جنبش جدید روان‌شناسی مثبت، توجه ویژه‌ای به موضوع امید شده است.

تعریف امید

بر اساس کتابچه آکسفورد، واژه امید به دو معنی ۱- امنیت و توکل و ۲- آرزو و اعتقادی که امکان دستیابی به آن وجود دارد، تعریف شده است. از نظر لغوی، امید برابر رجاء در ادبیات عرب می‌باشد. رجاء احتمال رسیدن به چیزی است که باعث مسرت باشد و خوف احتمال رسیدن به چیزی است که مایه اندوه است. بنابراین، کلمه رجاء در مقابل خوف قرار دارد. اشنایدر در کتاب تئوری امید، رنگین کمان ذهنی آدمی می‌گوید: امید، انتظار انسان برای دستیابی به اهداف خود می‌باشد که با فعال نمودن دو عنصر (۱) افکار مثبت در جهت نیل به اهداف و (۲) احساس کارآمدی در دستیابی به مقصود، راه‌یابی فرد به امید را تسهیل می‌کند. بر این اساس، امید، اعتقاد بر این امر است که هدف‌تان هر چه باشد، قدرت اراده، میل به راه‌یابی و قدرت تشخیص موانع برای دست‌یابی به آن را دارید، و راه آن، مقابل شما گشوده است.



امید بر اساس آگاهی و تجارب فردی بنا می‌شود و زمینه‌ها و موقعیت‌هایی هستند که فرصت امید را پدید می‌آورند یا ناامیدی را تقویت می‌کنند مثل فقدان‌های جسمی، ناتوانی عملی و ارتباطات و امنیت مالی.

تأثیر امید در زندگی جوانان

همیشه دستیابی به هدف آسان نیست و ممکن است موانعی در راه رسیدن به هدف به وجود آید. در بیشتر مواقع افراد خود را برای طرح یک روش برای دستیابی هدف توانا می‌بینند

ولی در هنگام روبه رو شدن با موانع، افراد با نمره امید بالا به راه‌های جایگزین دیگری نیز فکر می‌کنند. فردی که در راه رسیدن به هدف خود با مانع مواجه می‌شود باید به فکر یک راه جانشین برای دور زدن مانع باشد و تفکر عاملی که در افراد امیدوار وجود دارد باعث می‌شود وقتی که راه اصلی مسدود است، انگیزه لازم برای جستجوی راه‌های جانشین در فرد وجود داشته باشد.

افراد با سطح امید بالاتر موانع را به عنوان چالش‌های زندگی تعبیر می‌کنند و به دنبال راه‌های دیگری برای رسیدن به هدف می‌روند و انگیزش خود را از دست نداده و راه‌های جدید را در مسیر جدید به کار می‌برند. با توجه به موفقیت‌های به دست آمده در هنگام مواجهه با موانع، افراد امیدوار با عواطف مثبت خود به سمت جلو حرکت می‌کنند. ولی افراد ناامید در رسیدن به هدف دچار مشکل می‌شوند چون توانایی پیدا کردن راه‌های جدید را ندارند، زیرا هیجانات منفی و نشخوار فکری آنها مانع پیگیری اهدافشان می‌شود.

اهمیت امید در دوره جوانی

جوانی، دوره‌ای است که فرد در آن از نوجوانی به بزرگسالی می‌رسد. در این دوره جوان، فضای آشنای نوجوانی را ترک کرده و داخل مرحله جدیدی می‌گردد. این انتقال از مرحله‌ای به مرحله دیگر با مسائل مختلفی

همراه است که فرد باید همزمان با تغییرات بیولوژیک، شناختی و جسمانی، خود را با انتظارات دیگران مانند والدین، گروه همسالان و مدرسه با تناسب بیشتری در تغییرات سازگار نماید. بنابراین در این دوره فرد با مشکلات فردی، اجتماعی، شغلی و خانوادگی از یک طرف و تغییرات گسترده بدنی و شناختی از طرف دیگر مواجهه است که برای سازگاری با آنها نیاز به استفاده از راهبردهای رفتاری و شناختی ویژه‌ای می‌باشد. در واقع جوان در طی رشد و تحول، باید تنظیم و اصلاح هیجاناتش را یاد بگیرد تا با چالش‌های مختلف تحصیلی، روانی و اجتماعی بهتر سازگار شود.

یکی از این چالش‌های مهم در دوره جوانی، سلامت روان است و امید به آینده نیز یکی از پایه‌های اصولی توازن و قدرت روانی می‌باشد که مشخص‌کننده دستاوردهای زندگی فرد است و انسان را به تلاش واداشته و او را به سطح بالایی از عملکردهای روانی و رفتاری نزدیک می‌کند. در کل مسأله امید و عوامل و پیامدهای مربوط به آن برای سلامت اجتماعی و روانی جوان بسیار با اهمیت است چون دستیابی به اهداف، نقشه‌ها و آرزوها در آینده به وقوع می‌پیوندد، بنابراین اینک که جوانان چگونه آینده خود را تصور می‌کنند عامل مهمی در انگیزه، تحرک و رشد آنها در طول زندگی می‌باشد.

باشد. جامعه اگر به سه نیاز جوان، پاسخ مثبت بدهد و خانواده هم نقش مؤثر خود را ایفا کند، کمک بزرگی به امیدواری او کرده است:

الف) شغل: اگر ساختار جامعه طوری باشد که هر جوان بتواند برای اداره کردن زندگی خود، مشغول به کار باشد و شغلی داشته باشد، این در داشتن امید به آینده بسیار مؤثر است و لذا وقتی که جوان، مشغول به کار و فعالیت شد و سرگرم ایفای نقش خود در جامعه شد، روحیه امید در وی افزایش می‌یابد؛ اما اگر جامعه نتوانست به این نیاز ضروری وی پاسخ متناسب بدهد، این جوان بیکار، دچار ناامیدی می‌شود و جوانان بیکار و ناامید، آسیب جدی برای اجتماع خود به وجود می‌آورند.

ب) ازدواج: اگر محیط پیرامون جوان (مخصوصاً خانواده و نزدیکان جوان)، بتوانند او را در یک ازدواج خوب و موفقیت‌آمیز، یاری و راهنمایی کنند تا بتواند زندگی شیرین و با طراوتی داشته باشد، این، نقش بسیار خوبی در امید به آینده جوان دارد. تشکیل خانواده، جوان را «مسئول» بار می‌آورد و به او برای پیشرفت‌های علمی و کاری و فکری، انگیزه می‌دهد. به علاوه، خانواده، پایگاه تربیت اخلاقی و خودسازی شخصیتی است که همه اینها زمینه‌های امیدواری‌اند.

ج) پیشرفت: فراهم شدن امکان پیشرفت برای همه اقشار و طبقات جامعه و شایسته سالاری در همه سطوح و فراهم بودن امکان رشد استعدادها و ظهور خلاقیت‌ها و عرضه اندیشه‌ها و آثار... برای همه شهروندان، تأثیر بسزایی در افزایش امید دارد. نبودن تبعیض در سطح جامعه و کشور، خود به خود، امید آفرین است. ریشه تفاوت و تبعیض، در کبر و برتری طلبی افراد یا طبقات است. اگر در جامعه تبعیض وجود داشته باشد، آن جامعه از همبستگی و وفاق ملی تهی است و جوانان خود را از هرگونه پیشرفتی در آینده مأیوس می‌کند.

پس جامعه اگر بستری را مهیا کند که در بهره‌گیری از امکانات آن، تبعیضی نباشد و همچنین در ایجاد شغل و ازدواج خوب و متناسب با شخص، قدم‌های مؤثری را بردارد، در ایجاد و افزایش امید در نسل جوان، کمک مؤثری کرده است.

فرد امیدوار در تسلط بر امور زندگی خود را توانا می‌داند، توانایی کنترل استرس و احساسات ناراحت‌کننده و منفی را دارد و شرایط زندگی را نیز قابل تغییر می‌داند، بنابراین او علاقمند به زندگی کردن است چرا که آینده را خوب می‌بیند.

آثار امید در زندگی جوانان

۱- تقویت انگیزه در پیگیری اهداف: یکی از آثار امید در انسان‌ها (بخصوص جوانان) این است که به آنها در رسیدن به اهداف خود، انگیزه و نیرو می‌بخشد. در حدیث پیامبر(ص) آمده است: «کسی به بهشت می‌رود که امید آن را دارد و کسی از جهنم دور می‌ماند که از آن بیمناک باشد».

از این حدیث، روشن می‌شود که امید، منشأ عمل است و سرنوشت‌ساز؛ چون اگر کسی امید به چیزی داشت به آن دست می‌یابد و زمینه‌های دستیابی آن هدف را برای خود مهیا می‌کند. در نتیجه، امید در دل آدم‌های خوب، منجر به عمل نیکو و صالح می‌شود و سرانجام هم سبب نجات و ورود به بهشت می‌شود. پس می‌توان گفت که امید، انسان‌ها را در رسیدن به اهداف خود یاری می‌کند.

۲- چیره شدن بر دشواری‌ها: اگر امید نباشد، دیگر انگیزه‌ای برای صبر و چیره شدن بر دشواری‌ها نیست. اگر جوان، امید به پیشرفت علمی و حرفه‌ای خود نداشته باشد، پس از چه راهی می‌تواند بر سختی‌های راه غلبه کند؟ این که جوان شبانه‌روز و ماه‌های متوالی همت می‌کند و سختی‌های راه را تحمل می‌کند، آن نیست مگر امید به موفقیت در کنکور دانشگاه و یا یافتن حرفه و کار و کارگاه مطلوب خویش. پس امید به رفتن به دانشگاه و ادامه دادن درس یا استادکار شدن در یک شغل و حرفه، او را برابر هر سختی‌ای کمک می‌کند. پس یکی از آثار و کارکردهای امید، این است که به شخص، توان و نیرو می‌بخشد تا بر مشکلات چیره شود.

جامعه و تأثیر آن بر امیدواری فرد لازمه امید، عمل کردن و حرکت کردن به سوی آینده است و إلاً صرف امید بدون حرکت و پویایی، خوش خیالی است و مطلوب و پسندیده نیست. امید، آن نوع از خوش بینی به آینده است که منشأ پویایی و حرکت به سوی آینده‌ای روشن

راه‌های افزایش امید در جوان

امید برای هر کسی خوب و مطلوب است اما برای جوان، مطلوب‌تر و لازم‌تر؛ چرا که جوان بدون انگیزه و نشاط و امید مثل جسد بدون روح است. امید همانند روح در بدن جوان است. به طور کلی می‌توان پیشنهادهای زیر را برای افزایش سطح امید در جوانان ارائه نمود:

۱- توکل به خداوند: جوانی که در همه کارها عامل اصلی را خداوند بداند و بفهمد که او اگر بخواهد هر کاری شدنی است، آن گاه دیگر دل به عامل‌های دیگر نمی‌بندد و امید در او تقویت می‌شود؛ چرا که خداوند، منبع قدرت بی‌نهایت است و دوستان خویش را تنها نخواهد گذاشت. لذا با توکل به پروردگار، در هر کاری امید به موفقیت در آن کار، افزایش پیدا می‌کند. و این توکل، شاخص مهمی در تقویت امید است.

۲- گرایش به معنویت: همواره انسان‌ها در جامعه مشاهده می‌کنند که افرادی که گرایش به معنویت دارند و به یاد خدا و معاد هستند، آنها بیشتر امید به کارها و امید به آینده خود دارند. جوانانی که به پوچی و بی‌هدفی می‌رسند، کسانی اند که اصلاً به یاد خداوند نیستند و به معنویات توجهی ندارند لذا پس از مدتی بی‌انگیزه و پریشان و ناامید می‌شوند و در نتیجه، دیگر زندگی و پیشرفت خود را غیرممکن و یا پوچ و بی‌ارزش می‌شمارند. بنابر برخی پژوهش‌های روان‌شناسی معاصر، یکی از عوامل مؤثری که در افزایش امید، نقش زیادی دارد، همین گرایش به معنویات و یاد خداست؛ چرا که با یاد خدا دل‌ها آرام و امیدوار می‌شود. اصولاً پذیرش حضور خداوند در زندگی، موجب پایبندی به اخلاق و وجدان است.

۳- اعتماد به نفس: افرادی که در کارهای خود اعتماد به نفس دارند و خودباورند، اینها از امید بیشتری بهره‌مندند. اعتماد به نفس یعنی انسان با تکیه بر اراده خود کارهای خویش را انجام بدهد. رابطه اعتماد به نفس و امید، رابطه‌ای دوسویه است؛ یعنی از یک طرف اعتماد به نفس در افزایش امید مؤثر است و از طرف دیگر، امید زیاد داشتن، سبب اعتماد به نفس بیشتر می‌گردد.

۴- محیط و خانواده: خانواده و محیط پیرامون، اگر

از محیط‌های سالم و با نشاط و برخوردار از امید باشد، طبعاً این امید و انگیزه، به جوان هم سرایت می‌کند. نقش خانواده و محیط را در شخصیت جوان نمی‌توان نادیده گرفت و درصد بالایی از تأثیر را همین محیط و خانواده در شکل‌گیری امید و افزایش آن دارد.

۵- پرهیز از زشتی‌ها: یکی از کارهایی که باعث ناامیدی، ناآرامی و بی‌هدفی در زندگی می‌شود، گناه کردن است، مخصوصاً وقتی که شخص، اصرار بر گناه داشته باشد و زیاد مرتکب گناه شود، که این، باعث تیرگی دل و ناامیدی تدریجی می‌شود؛ زیرا احساس می‌کند تمام راه‌ها را بر روی خود بسته و دیگر راهی برای نجات ندارد. لذا یکی از مهم‌ترین عواملی که موجب می‌شود ریشه ناامیدی در انسان خشک شود، گناه نکردن است. پس مرتکب گناه نشدن، عامل مهمی در افزایش امید و آرامش یافتن وجدان و نشاط زندگی است. پایه و اساس هر کاری امید است و اگر این امید و انگیزه در کار نباشد، هیچ کسی شروع به فعالیت و کار نمی‌کند.

در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) آمده است که: «امید، رحمت خدا برای امت من است. اگر امید نبود، مادری فرزند خود را شیر نمی‌داد و کسی درختی نمی‌کاشت». از این حدیث، استفاده می‌شود که امید، منشأ هر پویایی و پیشرفتی در زندگی انسان است. امید را باید عنایتی و رحمتی از ناحیه خدا دانست؛ نعمت بزرگی که خوش بختانه در میان امت اسلامی، ظهور بیشتری دارد.

۶- ارزیابی مجدد شرایط: زندگی شبیه لنز دوربین است. هر چیزی که بر روی آن تمرکز کنیم، برای ما واضح‌تر و واقعی‌تر به نظر می‌آید. اگر بر روی نقاط منفی تمرکز کنیم، فقط نقاط منفی را می‌بینیم. ولی وقتی تمرکز خود را بر روی نقاط مثبت منعطف کنیم، چیزهای مثبت بهتر دیده می‌شوند. ما همان چیزی را درو می‌کنیم که کاشته‌ایم. وقتی که در زندگی با شکست بزرگی مواجه می‌شوید، باید نسبت به شرایط موجود ارزیابی مجددی انجام بدهید. توجه کنید که بسیاری از افراد موفق هم بارها در زندگی طعم شکست را چشیده‌اند. صحبت ما فقط در مورد موفقیت مالی نیست. اگر شما در پی شکست تسلیم نشوید، موفقیت در تمام زمینه‌ها برای شما امکان‌پذیر خواهد بود. به شکست به چشم مانعی نگاه کنید که با پریدن از روی آن می‌توانید

برای خوردن دارید و افرادی شما را دوست دارند، دلایل خوبی برای شکرگزاری هستند. ما همیشه می‌توانیم دلیلی برای قدردانی داشته باشیم. قدردانی خصلتی است که با تمرین می‌توانیم کسب کنیم. وقتی که ما خوبی‌های دنیا را ببینیم، امید در زندگی در ما دوباره زنده می‌شود و منتظر اتفاقات خوب در زندگی خود خواهیم بود.

۸- بی‌طرفانه به شرایط موجود نگاه

کنید: سخت‌ترین قسمت شکست و ناامیدی، ناتوانی ما در نگاه بی‌طرفانه به شرایط است. چه ما مسبب مصیبت یا اتفاقی باشیم چه نباشیم، نگاه بی‌طرفانه به وضعیت می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند. خیلی سخت است که احساسات درونی و امیال خود را از شرایط موجود حذف کنیم.

اما وقتی که بی‌طرفانه و بدون تعصبات به شرایط نگاه کنیم، می‌توانیم علت و تأثیر شرایط را بر روی رفتارمان شناسایی کنیم. در این زمان باید اصلاحات لازم را بر روی خودمان انجام بدهیم تا بتوانیم به هدفی که داریم، نزدیک شویم. اگر ما بتوانیم خودمان را اصلاح کنیم و ناامید نشویم، در نهایت به رؤیاهای خود می‌رسیم و موفق می‌شویم.

۹- **به حمایت دیگران تکیه کنید:** از دست دادن همه‌ی امیدمان می‌تواند ما را ویران کند. وقتی که ما قدم در مسیر آرزوهای خود می‌گذاریم، سختی‌های زیادی برای ما پیش خواهد آمد. ولی وقتی به افرادی تکیه کنیم که از ما حمایت می‌کنند، کمی از مشکلات ما کاسته می‌شود. دیگران می‌توانند چشم‌اندازی از شرایط را به ما نشان بدهند که خودمان از آن غافل بوده‌ایم. هنگامی که با شرایطی بسیار سخت مواجه می‌شویم، خانواده، دوستان، همکاران و سایر افراد می‌توانند از ما حمایت کنند.

۱۰- احساس تنهایی را کنار بگذارید و بپذیرید

که به دیگران نیاز دارید: گاهی اوقات باید ایمان داشته باشیم که اتفاقات خوبی در راهند. و به این درک برسیم که هر اتفاقی دلیل و حکمتی دارد



به سمت موفقیت حرکت کنید. اجازه ندهید موانع سد راه شما بشوند. کل زندگی برای شما مثل یک سفر ماجراجویانه است. فقط مقصدتان نیست که اهمیت دارد. در اهداف خود بازنگری کنید تا ببینید دقیقاً هدف‌تان چیست و چرا چنین هدفی دارید. اگر دلایل شما محکم و قانع‌کننده بود، نگذارید هیچ شکستی مانع راه شما بشود.

۷- قلب خود را سرشار از قدردانی و

شکرگزاری کنید: شاید به نظر شما این

حرف شعارگونه بیاید. اما بهتر است ما به جای حسرت چیزهایی که نداریم، قدردان داشته‌های خود باشیم. ذهن‌تان چیزی را درو می‌کند که خودتان در آن کاشته‌اید. شکرگزار باشید تا ببینید زندگی‌تان چگونه تغییر می‌کند و امیدتان دوباره زنده می‌شود. افراد زیادی در دنیا فقر، جنگ، قحطی، ظلم حاکمان و انواع معلولیت‌ها را تحمل می‌کنند. وقتی که ما بر روی چیزهای خوبی که در زندگی داریم تمرکز کنیم، می‌توانیم به جای ناامیدی، شکرگزار داشته‌های خود باشیم. زمانی که احساس می‌کنید هیچ چیزی در زندگی ندارید که به خاطرش شکرگزار باشید، تلاش کنید تا فهرستی از داشته‌های خود تهیه کنید. همین که زنده‌اید، می‌توانید بخوانید، حرف بزنید، غذایی

داشته باشید. با افرادی باشید که به شما کمک می‌کنند تا حس خوبی نسبت به خود داشته باشید و شما را تشویق می‌کنند تا بهترین فردی باشید که می‌توانید. برخورداری از شبکه‌ای حمایتی از دوستان، به شما کمک می‌کند تا در جهت منافع و اهداف‌تان گام بردارید. در کنار جمعی قوی و پشتیبان، بسیار ساده‌تر به «امیدواری» می‌رسید تا اینکه بخواهید به تنهایی مسیر رسیدن به «امید» را طی کنید. به کارها و نگرش‌های افرادی که در اطراف شما هستند، توجه کنید و بفهمید کدام یک از آنها می‌توانند الگویی برای چیزهایی باشند که می‌خواهید به آنها دست یابید. به این مسئله نیز توجه کنید که اطرافیان شما چگونه عمل می‌کنند و چه حسی را در شما ایجاد می‌کنند.

۱۳- شرکت در فعالیتهای لذت‌بخش:

انجام کارهایی که از انجام آنها لذت می‌برید، به شکل‌گیری حس امید به آینده در شما کمک می‌کند. با شرکت کردن در فعالیتهایی که شما را شاد می‌کنند، حس قوی‌تری از هدف، در شما ایجاد می‌شود. اگر نمی‌دانید چه فعالیتهایی بیش از همه، شما را شاد می‌کنند، برای فهمیدن آن، کارهای جدیدی را امتحان کنید. برای نمونه می‌توانید در یک کلاس آموزشی شرکت کنید، ورزش جدیدی را امتحان کنید، مهارت جدیدی را یاد بگیرید یا سرگرمی تازه‌ای پیدا کنید. یکی از راه‌های بسیار مفید برای دستیابی به امید، درگیر کردن خود در یکی از آرمان‌های جامعه‌تان است. می‌توانید این آرمان را در جامعه‌ی محلی خود یا حتی در جامعه‌ای مجازی بیابید، ولی در هر صورت، نکته‌ی اساسی در اینجا، ایجاد روابط با دیگران، بر اساس اهداف یا برنامه‌های مشترک است. درگیر کردن خود با افراد دیگری که علایق مشترکی با شما دارند، به شما کمک می‌کند تا بر انزوایی که می‌تواند موجب به‌وجود آمدن حسی از ناامیدی شود، غلبه کنید.

۱۴- افکار و احساسات‌تان را در دفتر خاطراتی

یادداشت کنید: نوشتن یادداشت‌های روزانه، به شما کمک می‌کند تا بفهمید که چرا احساس ناامیدی می‌کنید و راه بسیار خوبی برای رهایی از

و همه چیز تحت کنترل و قدرت ما نیست. اگرچه ممکن است ما همیشه حکمت یک اتفاق را درک نکنیم ولی قطعاً دلیلی برای رخ دادنش وجود دارد. هر دینی که داشته باشید، ایمان داشتن نشان دهنده‌ی اعتماد و اطمینان‌تان به رخ دادن اتفاقات خوبی است که در راهند. تکیه بر ایمان‌تان به شما کمک می‌کند تا امیدتان افزایش یابد.

شاید گفتنش ساده باشد، ولی می‌توانیم به مرور زمان امید را دل‌مان تقویت کنیم تا در مواجهه با بزرگترین مصیبت‌ها هم به طور کامل از بین نرود. چیزی که ما را نکشد، قوی‌ترمان می‌کند. ما باید به خلقت هوشمندانه‌ی جهان اعتماد داشته باشیم. انسان‌ها فقط برای زنده ماندن آفریده نشده‌اند، بلکه هدف خلقت آنها کمال است.

۱۱- انتظارات واقع‌بینانه از زندگی داشته

باشید: برای داشتن امید به آینده، ابتدا باید مطمئن شوید که رؤیا و چشم‌اندازی که برای آینده دارید، واقع‌بینانه است. داشتن رؤیاهایی غیرواقعی موجب می‌شود که احساس ناامیدی کنید. به رؤیای‌تان برای زندگی فکر کنید و بفهمید که آیا چشم‌انداز و رؤیای شما واقع‌بینانه است؟ اگر چنین نیست، باید تغییراتی در آن ایجاد کنید تا دستیابی به آن، امکان‌پذیر شود. برای نمونه، تصور کنید که رؤیای شما این است که در کره‌ی ماه زندگی کنید. خب با توجه به شرایط فعلی چنین چیزی امکان‌پذیر نیست. در این حالت، باید به اهدافی بپردازید که با شرایط زندگی فعلی شما، ارتباط بیشتری دارند.

۱۲- امید به آینده را در خود ایجاد کنید:

بعضی از افراد، فاقد امید به آینده هستند؛ زیرا حس می‌کنند که توانایی انجام هیچ کاری را ندارند. اگر دچار این نوع از ناامیدی هستید، فهرستی از تمام توانایی‌ها و دستاوردهایتان تهیه کنید. این فهرست را بخوانید و برای این ویژگی‌های مثبت، به خود تبریک بگویید. اگر گاهی اوقات، کمی خودتان را تحسین کنید، می‌توانید امید به آینده را در خودتان تقویت کنید. تا جایی که می‌توانید با افراد توانمند و کسانی که پشتیبان شما هستند، رابطه

احساسات اجازه ندهید که بر شما غلبه کنند. برای نمونه، اگر متوجه شدید که گاهی در مورد پیشرفت در کاهش وزن تان ناامید می‌شوید، به این فکر کنید که چه چیزی موجب ایجاد چنین احساسی می‌شود. آیا شما خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید؟ آیا با همان سرعتی که انتظار داشتید، وزن کم نمی‌کنید؟ با شناسایی منبع ناامیدی خود، از دلیل این افکار تان آگاه‌تر می‌شوید.

۱۷- به کار و کوشش اهمیت ویژه‌ای قایل شوید: فردی که دست از کار و کوشش بردارد، ناامیدی به سراغ او می‌آید. چه بسا افرادی که در رفاه زندگی و جزء اقشار پردرآمد جامعه هستند، هیچ‌امیدی نسبت به

استرس است. برای شروع، مکان راحتی را انتخاب کنید و ۲۰ دقیقه از روز را به نوشتن اختصاص دهید. ابتدا با نوشتن در مورد احساسی که دارید، چیزی که به آن فکر می‌کنید یا هر چه که می‌خواهید، شروع کنید. می‌توانید از دفتر خاطرات، برای ثبت کردن پیشرفت خود، در مسیر دستیابی به اهداف تان نیز استفاده کنید.

مثلاً می‌توانید یک دفتر خاطرات قدردانی داشته باشید و هر شب، به ۳ چیزی فکر کنید که به خاطر آنها سپاسگزار هستید و آنها را در دفتر خود یادداشت کنید. انجام این کار به صورت روزانه، به شما کمک می‌کند تا چشم‌انداز امیدبخش‌تری داشته باشید و علاوه بر آن، بهتر بخوابید و سالم‌تر باشید.

۱۵- مراقب خودتان باشید:

ورزش کنید، غذاهای سالم بخورید، به اندازه‌ی کافی استراحت کنید و آرامش داشته باشید. انجام این کارها به شما کمک می‌کند تا امید را در خود ایجاد کنید. با مراقبت کردن از خودتان، این سیگنال‌های ذهنی را ارسال می‌کنید که شما شایستگی شاد بودن و رفتار خوب را دارید. حتماً زمان کافی را به برآورده کردن نیازهای اساسی تان برای ورزش، غذا، خواب و آرامش اختصاص دهید.

۱۶- افکار منفی تان را

به چالش بکشید و آنها

را نادیده نگیرید: برای امید به آینده، باید بر توانایی خود برای مقابله با افکار منفی و جلوگیری از اینکه این افکار، رفتار شما را کنترل کنند، تلاش کنید. با یادگیری تعامل با احساسات دشواری که در شما ایجاد می‌شوند (به جای نادیده گرفتن آنها)، می‌توانید بفهمید که چرا چنین احساساتی دارید. درک احساسات تان به شما کمک می‌کند تا با آنها، به شیوه‌ای سازنده برخورد کنید و به این

این زندگی ندارند؛ زیرا خود را برای به دست آوردن آن شی و یا خانه و ماشین به زحمت نمی‌اندازد و زندگی آن‌ها به بن بست می‌رسد و می‌گوید: «دیگر بهتر از این زندگی وجود ندارد» و امید خود را از دست می‌دهند. اکثر آنها بی‌کی که دست به خودکشی می‌زنند، از اقشار مرفح جامعه هستند. در قرآن خداوند می‌فرماید «لقد خلقنا الانسان فی کبد؛ همانا انسان را در رنج و سختی آفریدیم».



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

دردمندان همه از صبر قرار می‌گیرند...



شده بود، ازدواج کرد و خواهرم سهیلا هم زن بهنام پسر خاله سرور شد. نمی‌دانم از روی عشق بود یا عادت و اجبار، هر دوی آنها زندگی خوب و خوشی داشتند. اما حالا دیگر نوبت به من رسیده بود و مادرم شب و روز دعا می‌کرد که یک بخت و بالین خوب به سراغم بیاید.

بالاخره انتظار مادر به سر رسید و خانواده عمو مرا برای پسرشان حسین خواستگاری کردند. با بغض و گریه گفتم: «دلّم اونو نمی‌خواد. خیلی به مادرش وابسته‌ست. واسه همین ازش خوشم نیامد. به نظرم نه قیافه خوبی داره و نه

ازدواج فAMILIY یک رسم قدیمی در خانواده ما بود. پدر و مادرم با هم دختر عمو پسر عمو و دختر خاله پسر خاله بودند. با وجود یک زندگی خسته‌کننده یکنواخت، چنان به این موضوع مقید بودند که انگار ازدواج با یک غریبه، شیرازه زندگی خانواده ما را فرو می‌ریزد.

هر چه برایشان از خطرات وصلت فAMILIY می‌گفتم؛ از بچه‌هایی که ممکن است با نقص ژنتیکی به دنیا بیایند و یا هزارتا مشکل دیگر، به هیچ عنوان حرف ما را نمی‌پذیرفتند. برادرم بیژن با دختر داییم مژگان که از بچگی با ما بزرگ

به اصرار مادرم که تو تا این حد در برابرش گارد داری، قبول کردم که زخم بشی! حالا هم بیشتر از این روتو زیاد نکن. باز هم می‌گم همین‌ها که هست! به هر حال خواستی بمون نخواستی بفرما! راه همیشه واسه رفتنت بازه...»

انگار دنیا روی سرم هوار شد. حالا دلیل رفتار سردش را می‌فهمیدم. یک لحظه دلم خیلی شکست. تقریباً مطمئن شده بودم که شاید مثل یک «دخترعمو» برایم ارزش قائل می‌شد ولی هیچ وقت به عنوان همسر دوستم نداشت و فقط به احترام مادرش به این وصلت رضایت داده بود. نمی‌دانستم چکار کنم، نمی‌دانستم از این به بعد چه رفتاری داشته باشم. اما هر چه بود به طلاق و جدایی فکر نمی‌کردم چون با هزار امید و آرزو پا به خانه بخت گذاشته بودم و نمی‌توانستم به همین سادگی همه چیز را رها کنم. از طرفی دلم نمی‌خواست خانواده‌ام را که فکر می‌کردند راضی و خوشبخت هستیم؛ درگیر مشکلات پس از طلاق و نگرانی‌های بعدی کنم و آرامشان را به هم بریزم.

میوه شیرین صبر

همیشه ناراضی و ناراحت بودم و احساس رضایت و شادمانی نمی‌کردم چون طوری رفتار می‌کرد که انگار به اجبار با من زیر یک سقف زندگی می‌کند. اما این حرف مادر را که می‌گفت زن و مرد در کنار هم به زندگی علاقمند می‌شوند، همیشه در ذهنم تداعی می‌شد. بنابراین تصمیم گرفتم با صبر و مدارای بیشتر او را به زندگی مشترکمان وابسته کنم. یعنی راه دیگری نداشتم. طلاق و جدایی فقط وضع را بدتر می‌کرد. واقعیت این بود که حسین شخصیت بد و ناجوری نداشت. مثلاً اهل خیانت و زن‌بارگی نبود. حلال و حرام سرش می‌شد. بدون خانواده دنبال تفریح و خوش گذرانی نمی‌رفت. پس باید که با صبوری او را به طرف خودم می‌کشاندم.

سعی کردم محبت‌م را بیشتر کنم. وقتی از سرکار به خانه برمی‌گشت، با روی خوش و با سر و وضع مرتبی به استقبالش می‌رفتم. کیک، شیرینی یا غذا را فقط به سلیقه او درست می‌کردم. سعی کردم به چیزی اعتراض نکنم و به اصطلاح حرف حرف خودش باشد. اما بی‌فایده بود. من جایی توی دلش نداشتم، مرا نمی‌دید و دلش برای تنهایی‌هایم نمی‌سوخت.

مشکل دیگرمان این بود که برای همه تصمیماتش، همه برنامه‌هایش؛ فقط نظر مادرش را می‌پرسید و حتی یک

کار و بار مشخصی. ولم کنید می‌خوام درس بخونم و توکنکور دانشگاه شرکت کنم.»

مادر در جواب رو ترش کرد و گفت؛ «خوشم نمیاد یعنی چه! دختر و پسر وقتی خطبه عقد بینشون خونده بشه و سر خونه و زندگی مشترکشون برن، عاشق همدیگه می‌شن. مگه من و بابات عاشق و معشوق بودیم؟ نه والله... یک روز از مدرسه به خونه اومدم، مادر خدا بیامرزم گفت لباس عوض کن چند تا چایی وردار بیار. بعد هم به یک چشم به هم زدن نامزد بابات شدم در حالی که هنوز داداش صداه می‌کردم! یه چند ماهی که گذشت ازدواج کردیم و سرخونه زندگی خودمون رفتیم. الان هم که می‌بینی، حاج آقا رو از جونم بیشتر دوست دارم. حالا که خواهر و برادرت سر و سامون گرفتن، تو هم شوهر کن تا خیال من و بابات راحت بشه و بتونیم این چند سال باقیمونده از عمرمون رو واسه خودمون زندگی کنیم. یه مسافرتی بریم، یه زیارتی بریم. یه کم اندوخته واسه آخرتتون جمع کنیم.»

مادرم آنقدر زیر گوشم زمزمه کرد که خودم را به دست سرنوشت سپردم و با حسین سر سفره عقد نشستیم.

طی دوران عقد همه چیز نسبتاً خوب بود و من فکر می‌کردم حسین هم به خودم و هم به شروع زندگی مشترکمان علاقه دارد. اما پس از عروسی، وقتی که بالا و پایین‌های اول ازدواج را پشت سر گذاشتیم، رابطه عاطفی و توجهش به من کمتر و کمتر شد. دیگر از آن شور و اشتیاق اولیه و از آن آرزوهای بلند پروازانه خبری نبود. بر خلاف گذشته که به دنبال، هر فرصتی برای خرید یک شاخه گل یا یک هدیه هر چند کوچک بود، دلش نمی‌آمد حتی با خریدن یک روسری ساده مرا خوشحال کند.

در همین حواشی اختلاف‌هایی هم بین ما به وجود آمد که ناشی از وابستگی زیاد بین شوهرم و مادرش بود. او به هیچ وجه با خواسته‌های مادر شوهرم مخالفت نمی‌کرد و البته از آن طرف مادرش هم به محض اینکه یکی دو روزی از حسین بی‌خبر می‌ماند، دچار اضطراب می‌شد و خودش را به در و دیوار می‌زد!

بارها در مورد این بی‌تفاوتی و بی‌توجهی با هم حرف زدیم. ولی همسرم سریع جبهه می‌گرفت و با عصبانیت می‌گفت؛ «من همین‌ها هستم. کلاً از این رمانتیک بازی‌ها و لوس بازی‌ها و هدیه گرفتن و دادن‌ها خوشم نمیاد. راستی بهتره این رو هم بدونی که من اصلاً نمی‌خواستم ازدواج کنم. فقط

از همه مهم‌تر از رفتار شوهرم بهت‌زده شده بودم. از کنار من و بچه تکان نمی‌خورد. مدام حالم را می‌پرسید و سعی می‌کرد از هر نظر راحت باشم. خوشبخت شده بودم و سعی می‌کردم که قدر این خوشی‌ها که به لطف خداوند برایم فراهم شده بود را بدانم. برای همین روزی هزار بار به درگاهش شکر می‌کردم و آرزو می‌کردم این خوشبختی ادامه داشته باشد. غافل از اینکه روزگار تقدیر دیگری برایم رقم زده است!

نوزادم سه ماهه شد که متوجه شدم وزن اضافه نمی‌کند. از طرفی بعد از شیرخوردن نفخ می‌کرد و از درد شکم شب و روز خواب نداشت. یک روز دچار اسهال شدید شد و به‌ناچار او را به بیمارستان اطفال بردیم.

آنجا خانم دکتر حاذقی دخترم را معاینه کرد و بلافاصله دستور بستری داد. وقتی نگرانی و اضطرابم را دید توضیح داد که: «احتمال می‌دم با توجه به اینکه با همسرت نسبت فAMILIاری؛ بچه دچار یه نقص ژنتیکی باشه. واسه همین یه چند روزی بستریش می‌کنم تا با آزمایش و مشورت با همکارهای دیگه به جواب قطعی برسیم. به هر حال برای ترخیصش عجله نکن.»

در یک لحظه انگار دنیا روی سرم خراب شد. نقص ژنتیکی... همیشه از این موضوع می‌ترسیدم و عاقبت ترسم بر سرم آمده بود. چون ما توی فAMILIمان بچه معلول داشتیم؛ یعنی یکی از دختر خاله‌هایم محجور ذهنی بود و یکی دیگه با انحراف و بدشکلی ستون فقرات به دنیا آمده بود و این بار من با آن کابوس ترسناک روبرو شده بودم.

جگرم سوخته بود و نمی‌دانستم چکار کنم تا کمی از آتش درونم کم شود. کجا بروم که شاید حتی برای یک لحظه به آرامش برسیم. در همان بیقراری‌ها و بی‌تابی‌ها ناگهان چشمم به نمازخانه بیمارستان افتاد. با بغض و گریه در را باز کردم و بی‌مقدمه قرآنی را در آغوش گرفتم. گوشه‌ای نشستم و با سوز دل قرآن خواندم. به خدا التماس کردم. بعد برای خواندن نماز نیاز رو به قبله ایستادم و با هزار آرزو و تمنا سر بر مهر گذاشتم. نماز حاجتم را که تمام کردم احساس کردم تب و تاب درونم آرام شد. انگار یکی در درونم داشت به من تسلی می‌داد. با خودم گفتم، تمام این مدت که مورد بی‌مهری شوهرم قرار می‌گرفتم، خداوند سایه لطفش را از سرم برداشت. همه آن روزها و شب‌ها که در تنهایی و

خرید ساده یا یک دورهمی دوستانه و حتی دیدار با خانواده‌ام باید با حضور زن عمو صورت می‌گرفت. چند باری به آشکارا ناراضی‌ام را از این وضعیت نشان دادم ولی در کمال خونسردی جواب داد: «مطمئن باش که مادرم صد برابر به تو ارجحیت داره. تو حسرت این بمون که ارزشت از مادر بیشتر بشه! هیچ‌کس نمی‌تونه جای اون رو واسه من بگیره بخصوص تو که کارات عادی نیست و همیشه ناراضی هستی!»

راست می‌گفت، مدتی بود که با وجود همه سعی و تلاشم، همیشه از درون ناراحت و ناراضی بودم و کاملاً حس می‌کردم دلیل اینکه تا این حد مرا نادیده می‌گیرد و به احساساتم اهمیت نمی‌دهد این است که این زندگی برایش به هیچ وجه جالب نیست پس هر چقدر سعی کنم که حال و هوای خانه شیرین و پر آرامش باشد، فایده‌ای ندارد، چون اساساً برایش کشش ایجاد نمی‌کردم.

روزگار داشت به همین منوال می‌گذشت که خدا خواست و باردار شدم و همان‌طور که حدس می‌زدم، حسین با سردی و نگرانی برخورد کرد و با عصبانیت گفت: «همیشه دلواپس چنین روزی بودم. تو می‌خواستی با داشتن یه بچه، جای پا تو زندگی من سفت کنی! اگه با هم کنار نیاییم چطور می‌تونیم از همدیگه خلاص بشیم. با بچه چیکار کنیم؟ از اون که نمی‌تونیم جدا بشیم!»

با وجود اینکه احساسش را می‌دانستم، باز هم انتظار چنین رفتاری را نداشتم و اگرچه باز هم دلم شکست ولی با خودم گفتم؛ «من دیگه یک مادرم. به خاطر خودم نه، بلکه به خاطر این موجود کوچکی که دارد در وجودم شکل می‌گیرد؛ باید قوی و بردبار باشم و انگیزه‌ام برای ادامه بیشتر شود.»

همه زمان بارداریم با تنهایی و اضطراب گذشت تا بالاخره فرشته کوچکمان به دنیا آمد. واقعاً باور کردنی نبود. از همان روزهای اولی که بچه متولد شد، زندگی ما را زیر و رو کرد. همه دورمان جمع شدند و فضای خانه پر از مهر و محبت شد. مادرشوهرم مثل مادری مهربان از من و نوزادم مراقبت می‌کرد. عمه‌ها با صدای بلند قربان صدقه‌اش می‌رفتند و پدر شوهرم می‌گفت: «هر بار که بغلش می‌کنم انگار ده سال به عمرم اضافه می‌شه.»

وارد می‌کنه. از الان به بعد بچه باید با شیر گیاهی تغذیه بشه. تا شش ماهگی خیلی مراقبش باش، به غذا که بیفته سیستم ایمنی بدنش قوی‌تر می‌شه. فقط تکرار می‌کنم شیر، ماست، پنیر یا هر چیزی که ردی از لبنیات توش باشه برای دخترتون کاملاً ممنوعه. اگه به این موضوع بی‌توجهی کنین، بچه دچار سوء تغذیه می‌شه و از همسن و سالاش چه به لحاظ ذهنی یا جسمی عقب می‌مونه.»

بعد از آن روز همه تلاشمان تهیه داروها و شیر خشک گیاهی بود. گاهی شوهرم خودش را سرزنش می‌کرد. شش ماه گذشت، بچه کم‌کم به غذا خوردن افتاد و جان گرفت. پس از دوسالگی وقتی دکتر آزمایشات دقیق‌تری انجام داد با خوشحالی گفت؛ «همونطور که حدس می‌زدم، به مرور و به کمک داروها بدنش داره تولید آنزیم می‌کنه ولی در هر حال باید مراقب باشید. خدا رو شکر بچه دچار اون نقص شدیدی که احتمالش رو می‌دادم نیست. فکر می‌کنم در آینده مشکل زیادی نخواهید داشت. ولی اگه خواستین بچه دوم رو بیارین، حتماً یک سری آزمایشات تخصصی در دوران بارداری بدین.»

اما همیشه اوضاع آن‌طور که فکر می‌کنیم پیش نمی‌رود. چون همین چند وقت پیش بود که دخترمان را پیش دبستانی ثبت نام کردم و برای پسر که تازه از شیر گرفتمش، پستانک تازه‌ای خریدم.

به گذشته که نگاه می‌کنم می‌بینم صبر و بردباری و توکلم به خدا باعث شد تا شاهد خوشبختی و اتفاقات بهتری در زندگی باشم. اما هنوز هم شاید هزاران مرد و زن در سراسر دنیا باشند که از بی‌محبتی و بی‌توجهی همسرشان رنج می‌برند. راستی تکلیف این آدم‌ها که همیشه در حسرت شنیدن یک حرف محبت آمیز یا دست نوازشی که از روی مهربانی بر سرشان کشیده شود، چیست؟



سکوت اشک می‌ریختم، یاد او مرا به آرامش می‌رساند. پس باز هم باید امیدوارانه صبر کنم تا خودش راهی به رویم باز کند. او نمی‌خواهد بنده اش را تا این اندازه پریشان ببیند. سپس از ته دل نالیدم که؛ «خدایا به تو توکل می‌کنم و همه چیز را به دست‌های توانایت می‌بخشم. نگذار بچه‌ام از دست برود و من تا آخر عمر سوگوارش بمانم.»

چند روزی را در کنار پدرش مثل آدم‌های خواب‌زده شب را به روز و روز را به شب رساندم تا اینکه یک روز خانم دکتر ما را به دفترش دعوت کرد. تا در را باز کردم و نگاهم به لبخند شیرینش افتاد، نور امید به قلب ماتم زده‌ام تابید.

خانم دکتر بدون مقدمه اینطور توضیح داد که؛ نوزادتان دچار یک بیماری به اسم «عدم تحمل لاکتوز» است. یعنی یه نوع اختلال مادرزادی و بچه‌ها و بزرگسالانی که با این مشکل درگیرند به هیچ عنوان نمی‌تونن شیر یا مشتقات شیر رو هضم کنن. یعنی آنزیم هضم شیر در بدنشون تولید نمی‌شه. اما با توجه به اینکه علائم بیماری در بچه شما خیلی شدید نیست، حدس می‌زنم به مرور و با بزرگ‌تر شدنش، این مشکل هم کمتر بشه. ولی در حال حاضر مادر باید شیردهی رو قطع کنه چون شیر شما حکم سم رو برایش داره. مانع رشدش می‌شه و فشار و درد زیادی به سیستم گوارشش



در سایه سار صبر

دکتر نسرين طوسی | روانشناس

اکنون وجود دارد، از کی و کجا شروع شده، منشأ آن چیست و شما تاکنون چه تلاشی برای بهبود این روابط کرده‌اید؟ ■ صادقانه به قضاوت خود بنشینید و چنانچه به این درک رسیدید که شما هم دچار کاستی‌ها و ایرادهایی هستید؛ شیوه صحیح برخورد و رفتار در خانواده را بیاموزید. بهتر است در رفتار و اندیشه هایتان تجدید نظر کنید؛ از حساسیت‌هایتان کم نموده و به جای آن عشق و علاقه و آرامش را وارد خانواده نمایید.

■ به خاطر داشته باشید؛ منطقی‌ترین راه برای مواجهه با مشکلات زندگی مشترک این است که ضمن توجه به خواسته‌ها و انتظارات همسرتان، در این باره گفتگوهای دوستانه‌ای داشته باشید. نگذارید مسائل و سوء تفاهم‌ها در هاله‌ای از ابهام بمانند. چون این حق هر زن و مردی ست که بدانند چرا مورد خشم و بی‌مهری قرار گرفته است.

و بالاخره توصیه می‌کنیم برای حفظ زندگی مشترکتان صبور باشید و مسائل را با نگاه منطقی و عقلانی مورد بررسی قرار دهید تحت تأثیر احساساتی مثل خشم، نفرت و نگرانی... با مشکلات روبه‌رو نشوید.

یکی از مشکلاتی که بعضی زوج‌ها پس از شروع زندگی مشترک با آن مواجه می‌شوند، سردی و بی‌مهری همسرانشان است. که به دلیل نداشتن مهارت در ابراز محبت و احساسات عاطفی خود گریبانگیر آن می‌شوند همسری که قاعدتاً باید حضور عاطفی زیادی در خانواده داشته باشد و فضای خانه را سرشار از صفا و صمیمیت نمایند.

راه حل چیست؟

-گاهی اختلاف نظر و بحث و دعواها به حدی می‌رسد که زن و شوهر یا هریک از آنها فکر می‌کنند که از ازدواج خسته و دل‌زده‌اند و هیچ علاقه‌ای به ادامه این وضعیت ندارند. البته همیشه این نارضایتی‌ها و ناراحتی‌ها موقت و زودگذر نیستند بلکه گاهی احساساتی بسیار قوی هستند که حتی ممکن است انسجام خانواده را در معرض خطر قرار دهند.

در هر حال اگر شما هم با چنین مشکلی مواجه هستید، نخست باید در نظر داشته باشید که هیچ خشم یا نفرتی بدون دلیل و علت نیست. شاید بدون قصد و ناخواسته کارهایی را انجام می‌دهید که احساس بد و ناخوشایندی را در رابطه ایجاد می‌کند. پس گذشته را مورد بررسی قرار دهید و ببینید این خشم، یا رنجش و یا هر حس منفی دیگری که

شرایط بهتر آن است که صبر پیشه کنید و با تدبیر و دانایی عشق و علاقه وافری را در ذهن و قلب همسر تان احیاء نمایید. به خاطر داشته باشید صبر و گذشت نخستین قانونی است که باید در خانواده حاکم باشد. شکیبایی سبب می شود زن و مرد در طول زمان یاد بگیرند که موظفند نه تنها عادت‌ها و خصلت‌های منفی همدیگر را بپوشانند، بلکه این ویژگی‌های ناخوشایند را با رفتار و منش مطلوب خود به خوبی و نیکی تبدیل کنند. بنابراین بدی‌ها و کینه‌ها و دشمنی‌ها را انکار کنید؛ جسارت اعتراف به اشتباه را داشته باشید؛ به همسر و به زندگی مشترک عشق بورزید و هر آنچه که او می‌پسندد و او می‌خواهد را مورد احترام قرار دهید.

به کودکان عشق و محبت بدهید و با خانواده‌های پدری، رفتاری توأم با احترام داشته باشید. باشکوه زندگی کنید، عاشقانه ببینید و بر مشکلات و کمبودهای مالی متمرکز نشوید. از باهم بودن‌ها لذت ببرید و قدر زندگی را لحظه به لحظه و قدر موهبت‌های الهی را ذره به ذره بدانید.

و..... کوتاه سخن آنکه اگر می‌خواهید برای همیشه زندگی سرشار از عشق و علاقه‌ای را در کنار همسر تان تجربه کنید؛ ■ با او رفتار تحکم‌آمیز و کنترل‌گرایانه نداشته باشید و هیچ وقت فرزندان، خانواده پدری یا دوستان خود را راجح‌تر از او ندانید. پس از ازدواج، اولویت اولتان همسر شماست.

■ او را مورد سرزنش و انتقاد مداوم قرار ندهید و همه فکر و تلاشتان را بر تغییر افکار و خصوصیاتش متمرکز نکنید. چون شما به راحتی نمی‌توانید از یک انسان بالغ، کسی را بسازید که همیشه در آرزویش بودید.

■ بدخلق و آتشین مزاج نباشید. رنجورنمایی نکنید. ضمن استفاده از واژه‌های خوب، مهارت کلامی تان را تقویت و در بیان صحبت‌هایتان دقت کنید. مبادا با گوشه و کنایه و زخم زبان و حرف‌های تند و نیش‌دار او را از خانه فراری دهید! به بهداشت، زیبایی و آراستگی ظاهر تان توجه داشته باشید. اجازه ندهید کار و تلاش برای کسب مادیات، روابط عاطفی تان را تحت تأثیر قرار دهد.

در پایان یادآور می‌شویم که گاهی زندگی مشترک مانند بیماری محتر و آسیب‌دیده به سوی مرگ و نابودی پیش می‌رود؛ با عشق، صبر و مهربانی، این رابطه نیمه‌جان را دوباره بازسازی و احیاء نمایید و اگر علیرغم همه این تلاش‌ها باز هم شاهد بی‌مهری و کم‌توجهی همسر تان بودید، برای بهبود رابطه به مشاوره آگاه و با درایت مراجعه نمایید.

«صبر و بردباری» پیشه کنید. چرا که صبر یکی از نخستین مهارت‌هایی است که لازمه دوام هر ازدواجی محسوب می‌شود. یک صفت عالی و تأثیرگذار که در گذر زمان به حل بسیاری از مشکلات به ظاهر پیچیده و دشوار کمک نموده و به بهبود روابط عاطفی می‌انجامد.

هر چند که صبور بودن و در انتظار گذر زمان ماندن، امری سخت و طاقت‌فرسا است اما به عنوان یک انگیزه و پشتوانه قوی برای تحمل سختی‌ها، بسیار مؤثر و کارآمد است. به نوعی که برخی از کارشناسان معتقدند در حال حاضر کم‌صبری در جامعه زمینه افزایش طلاق را فراهم کرده و زوج‌های زیادی به همین دلیل کانون خانواده را از هم گسسته‌اند. حال آنکه شکیبایی و گذشت، مانع ویرانی و از هم گسیختگی خانواده می‌شود.

صبر یعنی اجتناب از انجام کارهایی که به وخامت اوضاع می‌انجامد و خودداری از بروز برخی احساسات که فاصله‌ها را بیشتر می‌نماید و به سردی روابط دامن می‌زند. صبر یعنی بی‌قراری نکردن، بی‌تابی نکردن، با افسردگی و دل‌تنگی زندگی نکردن. یعنی تحمل مشکلات و رضا به قضای الهی و پذیرش رنج بر خویشتن برای رسیدن به موفقیت. صبر، رابطه مغشوش را به رابطه‌ای سالم و مسرت بخش تبدیل می‌کند.

■ پیوند عاطفی قوی و مستحکم، هدفی والایی است که در یک رابطه زناشویی بسیار مهم و ارزشمند بشمار می‌رود. بر این اساس انجام کارهایی که به تقویت رابطه عاطفی در ازدواج کمک می‌کند مانند صبور بودن، خودداری از ابراز خشم و ناراضیتی و دوری از غرور و تکبر، اقداماتی حیاتی و نشان‌دهنده تعهد و تلاش زوج‌ها برای رسیدن به ازدواجی طولانی‌تر، قوی‌تر و شادتر هستند. قطعاً چنین پیوندی به زن و مرد کمک می‌کند تا ضمن اینکه خود از نظر احساسی و روحی در وضعیت بهتری به سر ببرند، همسر و والد خوب و متعهدی نیز باشند.

■ ختم کلام اینکه خانواده باید محیطی صمیمی و کانونی برای رشد و پیشرفت و تعالی زن و مرد باشد و راه رسیدن به این هدف، همراهی و هم‌گامی همسران و داشتن رابطه‌ای سرشار از عشق و علاقه است. اما گاهی زن و شوهر به عشق همسرشان متعهد و پایبند نمی‌مانند و شرایط زندگی و اتفاقاتی که با آن مواجه می‌شوند، ممکن است احساسات عاطفی آنان را دستخوش تغییرات آزاردهنده‌ای نماید. در این

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.



امید نجمی گشتاسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

درباره ازدواج و افسانه‌های رایج و غلط

خود را نشان می‌دهند. برای کاهش اثرات منفی این انتظارات غیرواقع‌بینانه یا «افسانه‌ها» بر رابطه و رفتار زوجین بایستی آنها را اصلاح کرد. همانطور که گفته شد این انتظارات از تجربه شخصی افراد گرفته شده است و این تجارب از فرهنگ، جامعه و خانواده کسب شده است، به عبارتی افسانه‌ها یا اسطوره‌ها آموخته شده و اکتسابی هستند. بعد از ازدواج بعضی از این افسانه‌ها حذف شده و بعضی از آنها باقی می‌مانند، در صورتی که افسانه‌های غلط باقی بمانند، سلامت رابطه زوجین را به خطر می‌اندازند.

بعضی از افسانه‌ها بقایای پیام‌های خانواده‌های اولیه و اصلی هستند که والدین، آنها را بدون اینکه خود آگاهی داشته باشند،

همه ما از همان کودکی اظهار نظرهای اطرافیان را درباره زندگی مشترک خود یا اطرافیان شان شنیده و در رسانه‌های جمعی نیز شاهد سناریوهای تکراری از این روابط هستیم. اهالی کتاب دوست سرزمین ما می‌دانند که ازدواج و مسائل مربوط به آن یکی از مضامین اصلی ادبیات جهان است. مواجهه مکرر با این موارد موجب می‌شود که ما در ذهنمان باورها و اعتقاداتی را درباره ازدواج پرورش دهیم که متأسفانه همیشه هم درست نیستند. این باورها یا افسانه‌های غلط در ذهن ما جای گرفته و همچنان که ما رشد کرده‌ایم آنها نیز مستحکمتر شده‌اند. این باورها هنگامی که ما در بزرگسالی تصمیم به ازدواج و انتخاب همسر می‌گیریم

دو ضرر برساند.

عشق پخته هیچ وقت این احساس هیجان و شور انگلی را در فرد ایجاد نمی‌کند. یک انسان عاشق و پخته همواره این را تکرار می‌کند که من می‌توانم با تو یا بدون تو زندگی کنم اما خیلی ترجیح می‌دهم که با تو زندگی کنم چون عاشقت هستم. امیدوارم که تو نیز این احساس را داشته باشی.

افسانه دوم

عشق رمانتیک می‌تواند به ازدواجی خوب منجر شود.

در ماه‌ها و سال‌های اول ازدواج زن و شوهر متوجه می‌شوند که همسرشان ویژگی‌ها و خصوصیات قهرمان رویاهایشان را ندارد. مرد آرمان‌گرای رمانتیک، بیهوده در جستجوی همسری است که مهربانی، امنیت و اشتیاق مادری آرمانی را برای او مهیا کند. زن رمانتیک از همسرش می‌خواهد که پدر، شوهر، مراقب، دوست، مونس و معشوقی آرمانی باشد.

حقیقت: مردان و زنانی که توقع دارند ازدواجشان استمراری از همان احساس عاشقانه اولیه باشد وقتی عشق رمانتیک می‌میرد این زوجها اغلب احساس می‌کنند فریب خورده‌اند. وقتی احساسات عاشقانه جای خود را به روال عادی زندگی روزمره بدهد این عشاق ناکام احساس می‌کنند ازدواج شان تهی شده است. در همین زمان است که طلاق و جدایی را به خودشان نزدیک احساس می‌کنند. ازدواج رابطه جنجالی عاشقانه نیست، بلکه رابطه‌ای جدی و عملی است. افرادی که به ازدواج با دید مجموعه‌ای از انتظارات نامحدود عاشقانه می‌نگرند، وقتی که با شکست و ناملایمات زندگی مواجه می‌شوند، شدیداً احساس ناامیدی می‌کنند.

هرکسی که معنای واقعی و حقیقی عشق را دریابد، پی می‌برد که این هیجان پیچیده برای رشد و بالیدگی احتیاج به زمان دارد. یعنی کشف قابلیت‌ها و حالاتی که در اثر با هم بودن آشکار می‌شود و باعث تکامل و رضایتمندی می‌شود. اغلب افراد هدف اصلی و عمده عشق را نمی‌دانند و یا گم کرده‌اند. اکثراً در همان ماه‌ها یا سال‌های اولیه ازدواج خود، قطعاً به این نتیجه می‌رسند که همسر آن‌ها زن یا مرد رویایی آن‌ها نیست، در این بین اغلب آن‌ها این توانایی را دارند که با این موضوع کنار بیایند و عده‌ای هم که گرفتار عشق جنجالی بی‌حد و حصر شده‌اند، قادر به این کار نیستند. زوجین متأهل باید خود را در مقابل فعالیت‌هایی که موجب می‌شود هر کدام از آن‌ها در مقابل هم قرار بگیرند، خود را سازگار کنند. افراد باید عاشق شدن را بیاموزند؛ عاشق شدن گزینه‌ای فرایند خودبخودی نیست. اگر بیشتر افراد بدانند که

به فرزندانشان آموزش داده‌اند. زوج‌هایی که در ابتدای ازدواج خود و پس از آن با افسانه‌ها مواجه می‌شوند و نسبت به آن‌ها شناخت پیدا می‌کنند، فرصت مناسب‌تری را برای بحث درباره آن‌ها پیدا می‌کنند. زوجین هر چقدر پیام‌های غیرواقع‌بینانه را بیشتر کشف کنند، بیشتر قادر می‌شوند باورها و رسوم مشترک جدیدی را برای رابطه خود خلق کنند.

این مقاله می‌تواند ما را در شناخت و مقابله با برخی از مهم‌ترین افسانه‌ها و باورهای غلط آشنا کرده و از بروز احساسات منفی در ما ممانعت بعمل آورد.

افسانه اول

ازدواج تمام آرزوهای شما را برآورده می‌کند

افراد بسیاری هستند که تصور می‌کنند ازدواج یک موقعیت استثنایی است که به آنها ارزش می‌هد و این نشانه ارزشمند بودنشان است که کسی آنها را برای ازدواج انتخاب کرده است. اصطلاح «مرد مجرد» به بدی کلمه «ترشیده» یا «پیردختر» نیست. با وجود این بعضی از افراد تصور می‌کنند که ازدواج تمام آرزوهایشان را برآورده می‌کند و بر این باورند که «ازدواج به معنای همه چیز و پایان همه چیز است».

حقیقت: مسلماً قصد همه ما از زندگی مشترک، خوشبختی است. اما همه این خوشبختی با ازدواج محقق نمی‌شود. قرار نیست سختی‌های زندگی شما بعد از ازدواج تمام شوند. ازدواج هم یک مرحله از زندگی است که دغدغه‌های خاص خودش را دارد اما به دلیل این که شما در انتخاب فرد مقابل و سبک زندگی تان اختیار دارید، می‌تواند کم‌تنش‌تر از زندگی مجردی شما باشد اما به هر حال نباید به ازدواج به عنوان راه نجات بخش زندگی نگاه کنید. هنگامی که افراد برای رسیدن به آرزوهای خود ازدواج می‌کنند، همواره تهدیدهای هیجانی بارها در زندگی آن‌ها اتفاق می‌افتد. در ازدواج‌های مختلف ما شاهد این مسائل بوده و می‌بینیم که برخی از زوجین چگونه به یکدیگر چسبیده‌اند و آزادی‌های فردی را از هم گرفته‌اند؛ نه از روی عشق بلکه از روی ترس و احساس گناه. بدین ترتیب زوجها رفته‌رفته به «زوجین اکسیژنی» تبدیل می‌شوند، البته بدون این که باعث رشد و تقویت زندگی هم باشند. این موارد حتی در بین دوستان هم مشاهده می‌شود. این که به هم می‌گویند «تو همه دنیای منی، تو همه چیز منی و...». می‌توان گفت این وابستگی مرضی حس خشم و انزجار را در هر دوی آن‌ها پرورش می‌دهد. همسر وابسته از ناجی خود رفته‌رفته متنفر می‌شود، زیرا پی می‌برد که بدون او نمی‌تواند زندگی کند. در واقع این هیجان انگلی یا کنه‌ای می‌تواند به هر



چطور عشق رمانتیک را با محبت زناشویی عوض کنند و آن را مبنایی برای ازدواج موفق قرار دهند، می‌توانند از درد و ناراحتی هیجانی رها شوند. محبت زناشویی ممکن نیست بدون وجود چند خصوصیت کلیدی متقابل وجود داشته باشد: مهربانی، توجه متقابل، سازگاری با عادات یکدیگر، مشارکت در چندین فعالیت و احترام متقابل

افسانه سوم

همسران خوب باید مایه خوشحالی هم باشند

یکی از ناخوشایندترین خطاهایی که بیشتر اشخاص مرتکب می‌شوند این است که مسئولیت احساسات دیگران را می‌پذیرند. «تقصیر من است که رضا ناراحت است من نمی‌دانم چطور باید همسر خوبی برای او باشم» «من هرکاری می‌کنم تا مریم را خوشحال کنم اما تأثیر عکس دارد» و ...

حقیقت: مفهوم «شادمانی» برای خود فرد یا دیگران معیاری است که اغلب برای تعیین ارزش فردی به کار می‌رود. در یک معنا شادمانی و خوشحالی به عدم درد و رنج، افسردگی، اضطراب یا دیگر حالات منفی جسمانی اشاره دارد یکی از موانع اصلی این عقیده این است که ناراحتی‌ها، ناامیدی‌ها و ناکامی‌ها بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی هستند تلاش برای فرار از موارد غیر قابل اجتناب تنها می‌تواند ناکامی را تشدید کند. واقعیت این است که وقتی بطور مستقیم به دنبال خوشحالی باشید نمی‌توانید آن را بدست آورید. خوشحالی محصول فرعی فعالیت‌های دیگر است. می‌توان گفت خوشحالی در پی انجام کاری که دوست دارید نمی‌آید بلکه در دوست داشتن کاری که انجام می‌دهید معنا می‌یابد. این مسئولیت همسران نیست که یکدیگر را خوشحال کنند. آدم‌ها خودشان مسئول شادمانی یا ناراحتی‌هایشان هستند. اینکه بگوییم «همسر مرا با سرزنش‌هایش ناراحت می‌کند» از نظر روان‌شناختی نادرست است. این حوادث نیست که ما را ناراحت می‌کند بلکه تعبیر و تفسیرهای خودمان از آن رخداد است که باعث ناراحتی‌مان می‌شود. پس خیلی صحیح‌تر است بگوییم: «من خودم را بابت اینکه همسر در جمع مرا سرزنش می‌کند ناراحت می‌کنم». اگر کسی بر این باور باشد که خوشحالی‌اش در دستان دیگری است گرایش می‌یابد که عقب بنشیند انتظار بکشد و توقع داشته باشد که خوشحالی مانند تکه‌ای بزرگ کیک در بشقاب به او تقدیم شود. خوشحال کردن شما بر عهده همسران یا هیچ کس دیگری نیست اما سعی کنید به هیچ کس اجازه ندهید شادی و لذتی را که می‌توانید وارد زندگی‌تان کنید از بین ببرد.

افسانه چهارم

عاشقان حقیقی ناخودآگاه از همه افکار و احساسات یکدیگر

مطلعند

این هم از این افسانه نشأت می‌گیرد که عشق شورانگیز باید وجود داشته باشد که هر دو بتوانند ذهن همدیگر را بخوانند. در واقع بسیاری از مردم تصور می‌کنند که سازگاری حقیقی به معنای «هم فکر بودن» یا «موج یکسان داشتن» است. گاهی از افراد می‌شنویم که می‌گویند: «من که نباید همه چیز را برایش توضیح بدهم! اگر او واقعاً مرا دوست داشته باشد نیازی به توضیح دادن من ندارد و خودش می‌فهمد. اگر مجبور باشم توضیح دهم، دیگر فایده‌ای ندارد.»

حقیقت: این خوب است که در زندگی، دوستان خوب، عشاق، زوجین همه با هم کار کنند، متحد باشند و هر کدام دیگری را بفهمند و درک کنند و نسبت به عواطف هم آگاهی داشته و حساس باشند. عقاید و ترجیحات همدیگر را بدانند و احتمالاً آن قدر با هم جور باشند که به قول خودشان افکار هم را بخوانند. اما این احتمال هم هست که نتوانند به چنین درجه‌ای برسند و همه این موارد را انجام دهند. این افسانه حتی در مورد امور جنسی هم صادق است. در حقیقت زن و شوهر باید به یکدیگر یاد دهند که چطور باهم همراه باشند منظورشان را بگویند و آنچه را که می‌گویند توضیح دهند. از همسران توقع نداشته باشید ذهن‌تان را بخوانند. یادتان باشد که ذهن خوانی برای رابطه صمیمانه بسیار مخرب است، زیرا فرد ذهن خوان آنچه واضح است را نادیده می‌گیرد و به تصورات خودش توجه می‌کند.

افسانه پنجم

زن و شوهر باید بهترین دوست هم باشند

آدم‌های زیادی بر این باورند که ازدواج ارتباطی است که در آن اصل دوستی باید تا حد نهایی و صمیمانه‌ترین درجه‌اش وجود داشته باشد.

نادیده گرفته‌اند. افراد می‌توانند در ورزش‌ها و سرگرمی‌ها رقابت کنند اما در ازدواج اگر شما و شریکتان زوج حقیقی نباشید و اگر به جای همسر، حامی و هم‌پیمان، رقیب یکدیگر باشید زندگی مشترکتان مشکل بزرگی پیدا خواهد کرد.

افسانه هفتم

شما باید همسر خود را به یک انسان برتر تبدیل کنید

زن و شوهرهای زیادی هستند که قصد دارند بعد از ازدواج طرف مقابل را عوض کنند. بگذار از ازدواج کنیم «من او را آدم می‌کنم». ممکن است این تنش در طرف مقابل هم باشد و او هم یک چنین تصمیمی داشته‌باشد.

حقیقت: اشتباه است اگر فکر کنیم بعد از ازدواج کردن می‌توانیم همسرمان را به کلی تغییر دهیم. اصلاً اشتباه است اگر فکر کنیم می‌توانیم کسی را تغییر دهیم. تنها چیزی که می‌توان به کمی تغییر در آن امید بست نموده‌های رفتاری است که آن هم باید با ملاحظاتی ویژه انجام شود. به عبارتی دیگر اعمال این تغییرات کار هر کسی نیست. پس اگر می‌خواهید راحت زندگی کنید به خودتان رحم کنید و درصدد تغییر کسی بر نیایید. تلاش کنید در رابطه با دیگران و عادات و رفتارهایشان از این سه راهکار استفاده کنید: بشناسید، بپذیرید و مدیریت کنید.

نکته مهم اینجاست که ممکن است با متأهل شدن یا با ازدواج، همسازی و سازگاری بین دو زوج بیشتر شود، نگرش‌ها و عواطف و احساسات همسوتر از قبل شود، اما هدف از ازدواج تغییر آن‌ها نباید باشد به عنوان کلام آخر می‌توان گفت سازگاری حقیقی به هماهنگی و تعادلی جزئی نیاز دارد نه به تغییرات اساسی.

افسانه هشتم

بچه‌دار شدن زندگی مشترک بد را اصلاح می‌کند

نتایج تحقیقات متعدد نشان داده است که بدنیا آمدن فرزند اول معمولاً موجب احساس جدایی والدین از یکدیگر شده و میزان استرس آن‌ها را افزایش می‌دهد. خانواده متعادل به «ما» احتیاج دارد نه به «من». بچه‌دار شدن مسئولیت بزرگی است که سختی‌ها و فشارهای تازه‌ای به زندگی مشترک زن و مرد می‌آورد. تولد فرزند می‌تواند تضادهای پنهان و تفاوت‌های مهم زوجین را آشکار کند. اگر ازدواجی پایدار و متعادل نباشد بچه‌دار شدن حفظ شرایط را بدتر می‌کند. اگر چه آمار طلاق در زوج‌های دارای فرزند کمی پایین‌تر از زوج‌های بدون فرزند است اما به هر صورت بچه‌دار شدن به خودی خود هیچ یک از مشکلات زناشویی را برطرف نمی‌کند.

حقیقت: ساختار ازدواج با دوستی هم‌پوشی دارد اما هم‌معنا با آن نیست. ازدواج مشارکتی صمیمانه است در حالی که دوستی صمیمیتی مشترک است دوستان اغلب سال‌ها زیر یک سقف زندگی نمی‌کنند. هم‌چنین صمیمیت‌های مشترکشان به جای اینکه گسترده باشد، شدید است. زوج‌ها در بسیاری از رخدادهای روزانه شریک هستند بطوری که حالت احساسی یک همسر تاثیر مستقیمی در دیگری دارد. در نتیجه بار نظام زندگی زناشویی به راحتی می‌تواند سنگین شود. بعلاوه در ارتباط دوستانه نیازها و علایق دو نفر که مستقل هستند مورد تاکید قرار می‌گیرد در حالیکه تمرکز ازدواج اغلب بر خانواده است. ارتباط دوستانه تا حد زیادی باز و شفاف است و دو دوست صمیمی به گونه‌ای منحصر بفرد با هم مشارکت دارند هیچ ممنوعیتی یا محدودیت احساسی و کلامی بینشان وجود ندارد. اما در ازدواج، نزدیکی مستمر جسمانی و همه‌مسئولیت‌ها و گرفتاری‌های مشترک، نیاز به درجه‌ای از فضای خصوصی احساسی را به وجود می‌آورد در حالیکه دوستی آرمانی ارتباطی همه‌جانبه است و ازدواج آرمانی به احتمال زیاد ارتباطی همه‌جانبه نیست. بهتر است تلاش کنید همسران را با مسایل مختلف درگیر نکنید خواه همسران را بعنوان «بهترین دوست» ببینید یا نه، نکته‌ی مهم این است که او را با خیال پردازی‌های خاص، آرزوها، هیجانانگام نامناسب یا دیگر اطلاعاتی که بهتر است پیش خودتان حفظ شود، درگیر نکنید.

افسانه ششم

در زندگی مشترک همیشه باید برنده باشید!

زوجین زیادی هستند که در زندگی مشترک به جای همکاری و تعامل مثبت مثل یک رقیب باهم برخورد می‌کنند. وقتی در زندگی شان اختلاف و تعارضی پیش بیاید مثل یک رقابت ناسالم، جنگ و ستیز به وجود می‌آید. در این بین زمانی آسیب بیشتر می‌شود که افراد منفعت شخصی خودشان را در نظر بگیرند. زوج‌هایی که گرفتار «کشمکش منیت» می‌شوند مدام سعی می‌کنند خودشان و طرف مقابلشان را متقاعد کنند که از او بالاتر هستند. این زوج‌ها درباره اکثر مسائل مثل نحوه خرج کردن پول، شیوه بزرگ کردن فرزند و ... باهم مخالفت می‌کنند. آن‌ها هرگز حاضر به انداختن سلاحشان نیستند هر شرایطی برای آنها یک تهدید است و از آن برای بالا کشیدن خودشان استفاده می‌کنند. می‌توان گفت زن و شوهرهایی که باهم رقابت دارند، اغلب به رفتار خشونت بار و تهدیدآمیز متوسل می‌شوند.

حقیقت: رقابت یک اصل سالم برای ازدواج نیست! اگر زوجین شریک نزدیک به هم در زندگی نباشند مهم‌ترین هدف ازدواج را

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.

شفقت‌ورزی

درپیشگیری و کنترل رفتارهای اعتیاد

دکتر مریم رئوفی | روان‌شناس

زندگی و رویدادهای آن است تا بتوانیم در مقابل رنج‌ها و فشارهای زندگی تاب‌آوری کنیم و به جای سرزنش کردن و دیدگاه انتقادی شفقت و مهرورزی را در خود پرورش دهیم. شفقت از دیدگاه روانشناسی به معنای توجه به رنج و تلاش برای کاهش رنج و دوری از قضاوت ارزشی و انتقادی است. بیماری زمانی ایجاد می‌شود که ما نتوانیم خود یا دیگران را به دلیل اشتباهات ببخشیم و مدام به سرزنش خود و آن‌ها بپردازیم. معیارهای کمال‌گرایانه که قالب‌های متعصبانه به افراد می‌دهد و آن‌ها را در احساس گناه و سرزنش قرار

زندگی در دنیا مجموعه‌ای از اتفاقات خوشایند و ناخوشایند است و ما قادر به انتخاب بسیاری از رویدادهای زندگی خود نیستیم. بعضی از اتفاقات در زندگی ما رخ می‌دهند که هیچ کنترلی با آن‌ها نداریم و ما قادر نیستیم انتخاب کنیم که همه چیز بروفق مراد ما صورت گیرد. اما ما قادر هستیم به گونه‌ای رفتار کنیم که در سختی‌ها آسیب کمتری ببینیم و به خود و دیگران کمک کنیم تا دچار آسیب‌های روانی و رفتارهای مخرب نگردیم و برای تسکین موقتی به مصرف مواد مخدر رو نیاوریم. آنچه سلامت روانی ما را تأمین می‌کند نگاه مثبت‌اندیشانه به

نمایند. این آگاهی نسبت به خود از طریق تجربه لحظه‌به‌لحظه خود در زمان حال صورت می‌گیرد و به کنترل هیجان‌ها و احساسات کمک می‌کند. تمرین‌های این روش در ایجاد حس اعتماد به خود و کاهش سطح اضطراب و ممانعت از گرایش به مصرف دوباره کمک‌کننده است.

پژوهش‌های صورت گرفته در این زمینه در سال ۲۰۱۱ نشان داده که به کارگیری ذهن آگاهی در کاهش الگوی مصرف کنندگان الکل، ماری جوانا، کوکائین، آمفتامین، سیگار مؤثر بوده است. ذهن آگاهی می‌تواند ولع مصرف را کاهش دهد و بر خود تنظیمی رفتار تأثیر بگذارد.

شفقت‌ورزی به خود

احساس شفقت به خود یعنی خود را می‌پذیرید و درک می‌کنید و اگر اشتباهی مرتکب شوید خود را می‌بخشید، انتظارات معقولی از خود دارید، اهداف قابل دسترسی برای خود انتخاب می‌کنید و خود را با ارزش می‌دانید. شفقت به خود مهارتی است که می‌توانید آن را یاد بگیرید و افزایش دهید و نسبت به دیگران هم داشته باشید. شفقت‌ورزی نگاه مسئولانه به زندگی است که موجب سلامت روحی و روانی می‌گردد.

قدم اول در کسب احساس شفقت به خود، برقرار کردن یک رابطه توأم با شفقت و مهربانی با خودتان است. در این راه باید به تجربه با خود در زمان حال دست یابید و به احساسات و افکار و اعمال خود آگاهی یابید. اکثر ما در طی روز در حال انجام دادن یک کار یا رفتار کردن یا فکر کردن هستیم ولی از آنچه انجام می‌دهیم و تجربه‌ای که داریم آگاه نیستیم و در حال تفکر راجع به گذشته‌ایم و اتفاقاتی که قبلاً افتاده و نشخوار کردن آن‌ها و یا در حال تفکر در مورد آینده هستیم و نگرانی و اضطراب از اتفاقاتی که احتمال دارد رخ دهد. در این عوالم ما در لحظه حال زندگی نمی‌کنیم. نمی‌دانیم چه می‌خوریم چگونه نفس می‌کشیم در دورو بر ما چه رویدادهایی رخ می‌دهد و از آنچه در حال اتفاق می‌افتد بی‌خبر هستیم و تجربه زمان حال و بودن و لذت آن را از دست می‌دهیم. آگاه بودن از زمان حال و تجربه لحظه‌به‌لحظه آن ما را از نگرانی نسبت به آینده و سرزنش و انتقاد گذشته رها می‌کند و موجب می‌شود با خودمان احساس راحتی

می‌دهد موجب نشخوار فکری و خود سرزنش‌گری می‌گردد که به دنبال آن اضطراب و افسردگی و خصومت می‌آید. افرادی که خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و احساس رضایت از خود ندارند و تنها زمانی خود را با ارزش می‌بینند که همه چیز کامل باشد در دام سرزنش کردن خود می‌افتند و با خودشان نامهربان می‌شوند. شفقت‌ورزی در عوض کمک می‌کند تا از خود قدردانی کنیم و در رنج‌ها دلجویی داشته باشیم. مثبت‌اندیشی به معنای بی‌تفاوت شدن به امور و خودخواه شدن نیست بلکه پذیرش خود و آزاد شدن از قید سرزنش و انتقاد است و نشخوار ذهنی را کنترل می‌کند.

تأثیر ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی در رفتارهای اعتیادی

یکی از درمان‌های شناختی، روش‌های ذهن آگاهی است که برای پیشگیری و درمان بسیاری از رفتارهای اعتیادی مثل مصرف مواد مخدر به کار می‌رود. در این شیوه به کسانی که در حال دریافت درمان‌های اعتیادی هستند کمک می‌شود تا از گرایش به مصرف و عود مصرف ممانعت کنند. نگرانی اصلی افرادی که در حال ترک مواد مخدر هستند پدیده عود و مصرف دوباره است. در تحقیقات گسترده‌ای که در طی سال‌های متمادی صورت گرفته متوجه شدند که بسیاری از تعارضات مثل کشمکش‌های خانوادگی، مشکلات تحصیلی، اضطراب و افسردگی، اختلالات شخصیتی، تکانشگری، شروع مصرف زود هنگام سیگار و مصرف مواد باهمسالان در ابتدای نوجوانی از عوامل شروع کننده و تداوم بخش اعتیاد به مصرف مواد مخدر هستند. افراد معتاد بیش از سایر افراد دچار هیجان‌های منفی، تنهایی، شرم، اضطراب، نگرانی، فشار روانی می‌شوند و قادر به کنترل عواطف و هیجانات خود نیستند.

افرادی که دچار مشکل می‌شوند از تجربه خود دچار اندوه می‌گردند و باورهای غلط آن‌ها را به احساس سرزنش و گناه سوق می‌دهد و نسبت به خود دچار بی‌مهری می‌گردند. برآیند این تجربیات نشخوار فکری، هیجانات منفی و سرزنش‌گری است. افزایش آگاهی ذهن و شفقت به خود اثر تعدیل‌کنندگی دارد و در تنظیم هیجانات و احساسات منفی به این افراد کمک می‌شود تا بدون قضاوت در لحظه حال مانع نشخوار فکری شوند و پذیرای خود باشند و با خود شفقت و مهرورزی

موانع شفقت‌ورزی

• بسیاری از ترس‌ها مانع شفقت به خود و دیگران هستند. ترس‌ها رفتارهای خودمحورانه و تکانشی را موجب می‌شوند که به طور فطری در ما قرار گرفته‌اند و ما را برای مواجهه با خطرات ناگهانی محافظت می‌کنند. مثلاً ترس از سوختن، پرتاب شدن، افتادن، حمله یک حیوان درنده و موقعیت‌های خطر آفرین که ما به طور واکنشی نسبت به آن‌ها پاسخ می‌دهیم. اما پاسخ‌های تکانشی را به موقعیت‌های دیگر زندگی تعمیم می‌دهیم و برای حفاظت از خود در هنگام مواجهه با موقعیت نامطلوب هم همان واکنش را نشان می‌دهیم که در موقعیت خطر نشان می‌دادیم. این واکنش‌های ناآگاهانه به تدریج به صورت عادت رفتاری ما درمی‌آیند و ما ناآگاهانه به آن اقدام می‌کنیم. ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند از جریان لحظه‌ای احساسات و هیجانات خود آگاه شویم و با خود ارتباط برقرار کنیم و نسبت به ترس‌ها مشفقانه برخورد کنیم.

• یکی از موانع دیگر شفقت و مهرورزی بی‌تاب شدن در برابر رنج‌ها و حوادث ناگوار است مثل مرگ، بیماری، حوادث غیرمترقبه، زوال، وقایع تلخ که همان واکنش‌های هیجانی و احساسات تند را با خود به دنبال دارد.

• مانع دیگر شفقت و مهربانی با خود رقابت جویی بر سر بقا، موقعیت، قدرت، عشق، آزادی و عقاید است. انسان‌ها از بدو تاریخ برسر این موضوعات به رقابت با هم پرداخته و جنگ‌ها، ظلم و ستم‌ها را به هم روا داشته و از شفقت به هم خودداری کرده‌اند.

• مانع دیگر رسیدن به شفقت مقایسه کردن است که به احساس حسادت و کینه منجر می‌گردد. زمانی که خود را با دیگران مقایسه می‌کنید و احساس حسرت و حقارت می‌کنید نمی‌توانید مشفق و مهرورز باشید.

مانع دیگر شفقت‌ورزی بی‌رحمی و ظلم به زیر دستان و لذت از ستمگری و برتری جویی است.

• مانع دیگر تسلیم تأیید دیگران شدن و ارزش‌های دیگران را به عاریت گرفتن است. کسانی که مدام بدنبال تأیید شدن از طرف دیگران هستند نمی‌توانند با خودشان در تماس باشند و در رفتارهای قالبی و نقش بازی گرفتار می‌شوند و خودشان را فراموش می‌کنند و آرامش خود را از دست می‌دهند.

شناخت این موانع و عبور از آن‌ها می‌تواند به ما کمک کند تا به شفقت با خود و تنظیم هیجانات برسیم. احساس رضایت

کنیم و نسبت به خود مهربان باشیم و بفهمیم در یک موقعیت خاص در اطراف ما چه می‌گذرد و می‌توانیم به احساسات لحظه‌ای خود پی ببریم.

قدم دوم در شفقت به خود پذیرش واقعیت‌های ادراک‌شده بدون قضاوت و داوری در مورد آن‌هاست. که موجب پذیرش وقایع بدون انتقاد و سرزنش کردن آن‌ها می‌گردد. همچنین ارتباط با دیگران را بدون انتقاد، قضاوت و داوری رقیم می‌زند.

قدم سوم در شفقت به خود بخشش و رها کردن گذشته و نگاه مشفقانه به خودمان است. این به معنای فراموش کردن اشتباهات نیست به معنای این است که به اشتباهات و خطاهای خود نچسبید و آن‌ها را هر لحظه با خود حمل نکنید بلکه بدون خود سرزنش‌گری سعی در حل آن یا پذیرش آن داشته باشید.

قدم چهارم در شفقت به خود آگاهی از رنج‌ها و دردهای زندگی است. رنج و سختی در زندگی امری جدا ناشدنی است و همه رنج‌ها را کم یا بیش تجربه می‌کنند، اما نوع نگاه و برخورد با رنج‌ها و فقدان‌هاست که می‌تواند میزان آن را افزایش دهد و آن را غیر قابل تحمل نماید.

فوائد شفقت به خود

شفقت به خود نوعی در تماس بودن با دردهای زندگی است و به کار بردن تماس مهربانانه با خود و دیگران است که می‌تواند تسکین‌دهنده باشد. افراد شفقت‌ورز می‌توانند در زمان حال به تعارضات بین خود با دیگران بپردازند و اعتماد به خود را کسب کنند و در روابط خود قاطعانه عمل کنند و در هنگام تصمیم‌گیری هیجانات خود را کنترل نمایند و به تعدیل و کاهش رنج‌ها و دردهای خود بپردازند و تعارضات خود با دیگران را با آرامش بیشتری حل کنند. شفقت ظرفیت انسان را با مکانیسم مهربانی، همدلی، انصاف، شکیبایی و امید افزایش می‌دهد. در سایه این مکانیسم‌ها می‌توان به یک لایه حفاظتی دست یافت که به انسان احساس ایمنی می‌دهد و احساس اضطراب و نگرانی را می‌کاهد و غم و اندوه را تعدیل می‌کند. این لایه محافظتی مانع استفاده از مواد مخدر و تسکین‌دهنده‌های فوری و مخرب می‌گردد. افراد شفقت‌ورز با خود ارتباط برقرار می‌کنند و نسبت به خود و دیگران به یک اندازه مهربان می‌شوند و از مکانیسم‌های خشم، پرخاشگری، قهر، تنبیه، انتقام، اهانت، تجاوز و آسیب به خود و دیگران استفاده نمی‌کنند و با تنظیم هیجانات خود رفتارهای کارآمد و مؤثرتری را انجام می‌دهند.

عصبانیت خود با دیگران مکث کنید و لحظه‌ای به افکار و گویش درونی خود توجه کنید. می‌توانید موقعیت خصمانه را ترک کنید یا توفقی در گفتگوی پر تنش ایجاد کنید و مروری بر افکار خود داشته باشید. به خشونت خود توجه کنید و واکنش‌های خود را بر هیجانات خود منطبق نکنید و اجازه دهید ضربان قلب شما به حالت عادی برگردد و با منطق خود اقدام کنید و از واکنش‌های دفاعی و تکانشی دوری کنید. به تدریج با تمرین کردن قادر خواهید شد بر احساسات خود بردباری به خرج دهید و به گفتگوی عاری از خشونت برسید.

تمرینات ذهن آگاهی در این مقوله بسیار کمک‌کننده خواهد بود. متوجه باشید که در این شرایط افراد به واکنش‌های خودکار و تکانشی می‌پردازند که از دایره آگاهی خارج است اما با فکر کردن به این واکنش‌ها

درونی را کسب کنیم با خود کارآمدی به حل مشکلات و مسائل زندگی اقدام کنیم.

تمرین‌های ذهن آگاهی با تمرکز بر شفقت

تمرین‌های ذهن آگاهی باید همراه شفقت‌ورزی و به دور از داوری و قضاوت ارزشی صورت گیرد تا بتوان به درک عمیقی از هیجان‌ها، شناخت و نحوه عملکرد در مقابل ناملايمات و ابعاد تلخ زندگی رسید. پذیرش رنج نکته اساسی در این روند است و قبول این که ما هر روزه با فقدان‌ها و حوادث ناخوشایند رو برو می‌شویم در عین حال وقایع ارزشمند هم در زندگی ما رخ می‌دهد اما شادکامی و خوشحال بودن ما محصول تلاشی است که در صرف فعالیت‌های ارزشمند و معنادار انجام می‌دهیم و حاصل شجاعتی است که در گذر از رنج‌ها از خود نشان می‌دهیم. اینگونه کیفیت زندگی خود را ارتقاء می‌دهیم و آرامش آن را کسب می‌نماییم.

• اولین تمرین روانه کردن آرزوهای مهرورانه نسبت به خود و دیگران است. یعنی نسبت به خود، اعضای خانواده، دوستان و آشنایان و حتی کسانی که با آن‌ها خصومت و تعارض داریم آرزوی سلامت و آرامش و زندگی بدون رنج کنیم. آرزوی مهربانی و شفقت برای دیگران موجی از احساسات محبت و مثبت‌اندیشی را برای ما به ارمغان می‌آورد و ما را از خصومت و انتقام و رنج خلاص می‌کند.

• تمرین دوم بازبینی مشفقانه زندگی است. شما می‌توانید با

تصویرسازی ذهنی به دنیای دیگران وارد شوید و

دنیای دیگران را همانطور که آن‌ها تجربه می‌کنند تجربه و ادراک کنید. شما می‌توانید رنج‌ها، شادی‌ها و غم‌ها و هیجانات آن‌ها را بفهمید و آن‌ها را همانطور که هستند نظاره کنید. این روش در شما احساس همدلی و شفقت را راه‌اندازی می‌کند.

• تمرین سوم سخن عاری از خشونت است. برای رسیدن به گفتار بدون خصومت باید افکار و خودگویی‌های خصمانه خود را بازبینی کنید. در هنگام مواجه شدن با خشم و

می‌توان به تدریج بر آن‌ها مسلط شد. خیلی از افراد در این شرایط به اقدامات تسکین‌بخشی می‌پردازند که سریع‌تر تنش‌های خود را پایین آورند و مصرف داروها یا مواد مخدر یا الکل جز این اقدامات است. گرفتاری در انواع اعتیادها در شرایط پر تنشی رخ می‌دهد که قابل کنترل و پیشگیری است و با انجام تمرینات و کسب مهارت‌ها قابلیت مهار شدن را دارد.



قسمت پنجم

سلسله مباحثی در باب مداخله در بحران

خودکشی، بحران روانی

دکتر فهیمه لریستانی | روان‌شناس

شرایط عادی در واکنش به مشکلاتی که در زندگی روزمره خود با آنها روبرو می‌شوند، دچار افسردگی، غم یا احساس درماندگی شوند. کسانی که در واکنش به این مشکلات، خودکشی را انتخاب می‌کنند، به احتمال زیاد بیشتر از دیگران در معرض آسیب‌ها و ناکامی‌هایی قرار گرفته‌اند که به آنها توجهی نشده است یا بجای رویارویی با مشکلات بزرگ، در مقابل آنها درمانده و ناتوان شده‌اند.

دلایل خودکشی

یکی از دلایل خودکشی تغییرات بیوشیمیایی در بدن است. ماده شیمیایی در بدن همه ما به نام سروتونین وجود دارد که ۹۵ درصد آن در روده و ۵ درصد آن در مغز می‌باشد. این ماده به طور مستقیم در حالت ذهنی و عاطفی ما دخیل است. این ماده به ما کمک می‌کند تا استرس خود را کاهش دهیم. و هنگامی که فردی دچار افسردگی و استرس می‌شود این ماده در بدن وی کاهش می‌یابد. تولید سروتونین به ما در احساس لذت و رفاه کمک می‌کند. علاوه بر این سروتونین

درود بر همراهان و خوانندگان همیشگی خط زندگی، اگر خاطرتان باشد چند وقتی است در مورد بحران‌های متفاوت مطالبی را ارائه می‌دهیم. هرچند گفتن و نوشتن و شنیدن در این مورد خیلی خوشایند نیست اما دانستن و آگاهی همیشه نجات‌دهنده بشر بوده است.

گفته شد که بحران، واکنش و پاسخ به یک موقعیت غیرمعمول و یک حادثه است که در این شرایط هیجان‌های منفی شدیدی مثل آشفتگی و پریشان حالی را تجربه می‌کنیم. زمان و مدت هر بحرانی متفاوت است.

یک بحران می‌تواند از یک یا چند ساعت تا هفته‌ها، فرد، خانواده و یا اعضای یک جامعه را درگیر کند.

در این قسمت قصد داریم از بحران خودکشی صحبت کنیم. پس همانند گذشته با ما همراه باشید.

خودکشی اقدامی است آگاهانه با سرانجام مرگبار که به وسیله خود فرد و با آگاهی از این سرانجام رخ می‌دهد. خودکشی یک بحران روانی است. افراد ممکن است در

در برخی افراد غریزه زندگی به قدری غالب و مسلط است که هیچ چیز آن‌ها را وادار به خودکشی نمی‌کند بنابراین سخت‌ترین رنج‌ها و مشکلات را تحمل می‌کنند تا به حیات خود ادامه دهند. ولی این غریزه در کسانی که دارای گرایش‌های خودکشی هستند، سرکوب شده است. برخی افراد به ویژه زنان مبتلا به اختلال عصبی یا افسردگی، از خودکشی به عنوان یک تهدید و برای گروکشی از دیگران استفاده می‌کنند و به هیچ عنوان نمی‌دانند که دارای انگیزه‌های مبهم و مشکوک هستند.

آن‌ها یقین دارند که زندگی تحمل‌ناپذیر است و دیگران آن‌ها را درک نمی‌کنند. این گروه در اعماق وجود خود تصمیم جدی برای این کار ندارند اما به طرزی مایوسانه می‌خواهند که جدی گرفته شوند.

در واقع خودکشی به شیوه گروکشی شکل خاصی از تمایل برای تسلط بر دیگران می‌باشد. در هر صورت خودکشی به عنوان یک بحران روانی برای افراد در شرایط استرس‌زای زندگی اتفاق می‌افتد. معمولاً بحران‌ها در اثر مسائلی از قبیل مرگ عزیزان، طلاق، از دست دادن شغل، و مسائل متعدد دیگر ایجاد می‌گردد.

هر یک از موقعیت‌های بحران‌زا منجر به ضربه روحی و استرس می‌گردد، در نتیجه باعث افزایش رفتارهایی می‌شود که یا به کنترل مسأله منتهی می‌شود یا این که بحران را تسریع می‌کند.

برخی از روان‌شناسان معتقدند، وقتی مسائلی حل نشده باقی می‌مانند منجر به پیدایش بحران به ویژه برای افرادی می‌شود که تجربه قبلی توأم با عدم موفقیت داشته‌اند و ساختار شخصیتی آن‌ها دچار ضعف بوده و منابع سازگاریشان بیش از حد و فراتر از توان تحت فشار قرار گرفته است.

به طور کلی زمانی که تلاش برای حل یک بحران ناموفق می‌شود، اضطراب بالا رفته و تبدیل به حالات هراس و وحشت می‌شود، و در این شرایط فرد می‌تواند از دیگران کمک بگیرد و اگر این کمک‌ها در دسترس نباشد احساس تنهایی و می‌تواند به عنوان یک بحران روانی فرد را به سوی خودکشی سوق دهد.

خودکشی به طور کلی محصول و نتیجه درد روانی است و منبع اولیه این درد روانی نیازهای برآورده نشده روان‌شناختی است. اساس رفتارهای انسان به طور بدیهی مبتنی بر نیازهای زیست‌شناختی اساسی و بنیادی است. پس از رفع

در کنترل اشتها، تنظیم چرخه‌های خواب، میل جنسی و حافظه تأثیر دارد.

تحقیقات نشان داد که در بین بیماران افسرده، اقدامات خودکشی در افرادی بیشتر است که سطح سرتونین پایینی داشتند. بنابراین استرس و مسائل بیوشیمیایی آن یکی از مسائل مهم و مؤثر در خودکشی می‌باشد.

افزایش هیستامین در خون نیز به وسیله برخی محققین در افراد اقدام‌کننده به خودکشی پیدا شده است. اما افسردگی فاجعه‌آمیزترین و مهم‌ترین دلیل خودکشی است. در واقع افسردگی پیش درآمد اکثر خودکشی‌هاست. اختلالات روانی دیگر به ندرت به طور مستقیم به مرگ منجر می‌شود. خودکشی می‌تواند در خانواده تداوم یابد و تا جایی که اختلال‌های افسردگی ارثی هستند، خودکشی نیز می‌تواند موروثی باشد. در واقع افسردگی عامل نیرومندی برای خودکشی به حساب می‌آید.

روانشناسان دو انگیزه برای خودکشی در نظر می‌گیرند:

۱- انگیزش پایان دادن به زندگی

۲- انگیزش دستکاری کردن زندگی

گروهی که آرزوی پایان زندگی را دارند صرفاً از زندگی دست کشیده‌اند. پربشانی هیجانی آن‌ها غیرقابل تحمل است و راه حل دیگری نمی‌یابند و پایان مشکلات خود را در مرگ می‌بینند. این افراد، افسردگی، یأس و ناامیدی بیشتر تجربه می‌کنند.

انگیزه دیگر برای خودکشی میل به دستکاری کردن می‌باشد. برخی افراد دوست دارند با مردن دنیایی را که باقی می‌ماند دستکاری کنند. آنچه بیشتر در این نوع خودکشی متداول است این است که فرد در نظر دارد زنده بماند، اما با نشان دادن جدی بودن مشکل خود، از کسانی که برای او اهمیت دارند تقاضای کمک می‌کند. سعی در جلوگیری از ترک فرد مورد علاقه، بستری شدن در بیمارستان و به منظور فراغت موقتی از مشکلات، و جلب توجه دیگران به طور جدی، همگی انگیزه‌های دستکاری برای خودکشی به قصد زندگی کردن هستند.

در انواع خودکشی این صفت مشترک وجود دارد که فرد زندگی را بی‌ارزش می‌شمارد و برحسب مورد، این ناچیز شمردن زندگی کم و بیش می‌تواند آگاهانه باشد. به نظر می‌رسد به جز در مورد جنون ناگهانی، این امر یک ویژگی عمومی کسانی باشد که دست به خودکشی می‌زنند.



این نیازها، نیاز انسان به کاهش تنش‌های درونی پیش می‌آید که آن هم از رهگذر ارضای نیازهای روان شناختی تحقق می‌یابد، از جمله نیاز به پیشرفت، پیوند و رابطه، تسلط یافتن، سالم ماندن، خودمختاری، دوست داشته شدن، کمک، شناخت مسائل و بسیاری نیازهای دیگر. به طور کلی، ما بخش عمده‌ای از زندگی خود را برای رفع نیازهای روان‌شناختی خویش صرف می‌کنیم.

وقتی فردی خودکشی می‌کند، در واقع می‌خواهد درد روانی خود را از بین ببرد، دردی که ناشی از ارضانشدن نیازهای حیاتی اوست.

نقایص وضعف‌ها

متخصصین بیان می‌کنند افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند، نقایص و ضعف‌هایی دارند:

- ◀ ضعف در حل مسائل بین فردی
- ◀ نومیدی نسبت به آینده
- ◀ ناتوانی در مهار عواطف
- ◀ عزت نفس پایین
- ◀ و تحریف‌های شناختی

از نظر متخصصین، هر عمل خودکشی واقعی بایستی شامل سه عنصر باشد، میل به کشتن «تنفر»، میل به کشته شدن «احساس گناه»، و میل به مردن «ناامیدی».

افرادی که خودکشی می‌کنند یا قصد انجام آن را دارند، احساس‌های زیر را تجربه می‌کنند:

◀ **تنه‌هایی:** فرد احساس می‌کند که کسی را ندارد و هیچ کس برای بودن و نبودن وی اهمیتی قائل نیست و بشدت احساس تنهایی و انزوا کند.

◀ **حس بی‌ارزشی، ناامیدی و بی‌پناهی:** در این شرایط فرد احساس می‌کند که شرایط روز به روز بدتر خواهد شد و کسی نیز نمی‌تواند به وی کمک نماید و احساس بیهودگی می‌کند. این افراد معمولاً از عزت نفسی پایین برخوردارند و تشویق‌ها و تمجیدهای دیگران را نمی‌پذیرند.

◀ **شکست در اجرای طرح‌ها:** ناموفق بودن در دانشگاه،

پایان یافتن یک رابطه مهم یا دست نیافتن به اهداف تحصیلی، شکست‌های مالی و ... ممکن است احساس بی‌کفایتی در فرد ایجاد کند و موجب می‌شود که فرد به ادامه زندگی تمایلی نداشته و افکار خودکشی را در سر بپروراند.

◀ **داشتن استرس در سطح بالا و نامناسب:** این وضعیت در کسانی مشاهده می‌شود که به لحاظ شخصی و تحصیلی و ... انتظاراتی بالا و غیر واقع‌بینانه از خود دارند.

◀ **خشم:** گاهی اوقات خودکشی در افرادی مشاهده می‌شود که بشدت خشمگین‌اند یا از خودکشی برای انتقام گرفتن استفاده می‌کنند.

مصرف مواد مخدر، مشروبات الکلی و روان‌گردان‌ها، بیماری‌های سخت جسمی و روحی، احساس درماندگی و ناتوانی، مشکلات تحصیلی، خانوادگی و همزمان با آنها پایان یافتن یک رابطه می‌تواند از دیگر عوامل ایجادکننده افکار خودکشی باشد.

ویژگی‌های شخصیتی قربانیان خودکشی

♦ همه افرادی که افکار خودکشی دارند و یا به آن اقدام می‌کنند دارای یک ویژگی مشترک هستند و همگی آنان ویژگی طرد خود را دارند. برخی مواقع اینگونه نگرش خود طردی از انباشته شدن شکست‌ها و اغلب شکست‌هایی که افراد خودشان را متقاعد کرده‌اند که حق شان است که هیچ‌وقت شکست نخورند و بعضی مواقع از تنهایی و دلتنگی که از انزوای محیطی ناشی نشده بلکه از انزوای اجتماعی

باشد ناشی می‌شود.

- یکی دیگر از خصوصیات شخصیتی مشترک در بین افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند داشتن این باور است که خودکشی تنها راه حل غلبه بر احساسات غیرقابل تحمل است. جذابیت خودکشی در این است که نهایتاً به اینگونه احساسات غیرقابل تحمل خاتمه می‌دهد. در تراژدی خودکشی، آشفتگی عاطفی و هیجانی به حدی شدید می‌شود که فرد را در یافتن راه‌های مختلف برای حل مشکل خود ناتوان می‌سازند در حالی که راه حل‌های دیگری نیز وجود دارند.

♦ خودپنداره و عزت نفس پایین و شکست در زندگی، آمادگی برای خودکشی بیشتر در بین کسانی که خودشان را به عنوان افرادی شکست خورده و عاجز تلقی می‌کنند عمومیت دارد. حتی زمانی که یک شخص به طور واقعی موفق است. ممکن است عقیده بر این داشته باشد که او شکست خورده است. به این دلیل پیشرفت‌های او کوچکتر از آرمان‌ها و آرزوهایش است. آن‌هایی که به طور واقعی شکست خورده‌اند، هم چون شکست در مدرسه، دانشگاه یا تنزل موقعیت اجتماعی، بی‌ثباتی شغلی، مخصوصاً بی‌ثباتی عاطفی مستعد خودکشی هستند.

♦ تیپ‌های شخصیتی، اشخاص درونگرا و افراد خود محور نسبت به کسانی که اجتماعی تر هستند بیشتر آمادگی برای خودکشی دارند. افرادی که ثبات ندارند در تمامی سنین بیش از افرادی که ثبات دارند مستعد خودکشی هستند.

علائم هشدار دهنده خطر حاد خودکشی

- بطور کلی وجود احساس افسردگی، ابراز درماندگی، تنهایی و ناامیدی شدید، می‌تواند بیانگر افکار منجر به خودکشی در فرد باشد. گوش دادن به صحبت‌های فرد که نشانه درخواست کمک از طرف اوست، حائز اهمیت بسیاری است. چرا که معمولاً این گونه صحبت‌ها تلاش ناامیدانه فرد جهت برقراری ارتباط، دریافت کمک و درک مشکلاتش توسط دیگران می‌باشد. بیشتر اوقات در رفتار بیرونی افرادی که به فکر خودکشی می‌افتند تغییراتی دیده می‌شود آنها ممکن است با بخشیدن اموال قیمتی خود و مرتب کردن کارهایشان خود را برای مرگ آماده کنند.
- آنها همچنین ممکن است از اطرافیان خود کناره‌گیری نموده الگوی خواب و خوراک خود را تغییر دهند و یا علاقه‌شان را نسبت به فعالیت‌ها یا ارتباطات گذشته‌شان از دست بدهند. چنین تغییرات ناگهانی و شدید می‌تواند به عنوان زنگ خطر تلقی گردد. چرا که با این تغییرات فرد خود را در موقعیتی می‌بیند که بزودی مشکلاتش تمام
- تهدید به صدمه زدن یا کشتن خود یا صحبت در مورد آن
- تهیه وسایل خودکشی مانند اسلحه، قرص و یا درصد تهیه آن بودن
- نوشتن یادداشت خودکشی و یا وصیت‌نامه
- تلاش برای منظم کردن امور شخصی اعم از رفع و رجوع
- نشانه‌های کلامی به صورت اشاره‌های مستقیم یا غیرمستقیم به خودکشی
- فقدان و از دست دادن یکی از عزیزان
- شکست عاطفی
- سابقه اقدام به خودکشی در نزدیکان
- ناتوانی در سازگاری با محیط‌های جدید
- احساس ناامیدی
- عصبانیت شدید
- سستی اعتقادات مذهبی
- مشکلات مالی

- احساس غم، فقدان انرژی
- بی‌حوصلگی
- طغیان‌های هیجانی، به گریه افتادن
- افت تحصیلی
- بی‌توجهی به سر و وضع شخصی
- تغییر در خواب و اشتها
- اضطراب و بیقراری شدید
- خشم یا کینه جویی و حس انتقام زیاد و کنترل نشده
- حداقل ۷۰ درصد کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند، قبل از اقدام، به گونه‌ای قصد خودشان را نشان می‌دهند. آگاهی از این نشانه‌ها و حاد بودن مشکلات فرد می‌تواند در پیشگیری از چنین تراژدی‌هایی کمک‌کننده باشد. اگر شما فردی را می‌شناسید که در برقراری یک ارتباط هدفمند و یا رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده در موقعیت پراسترسی قرار دارد و یا حتی به دلیل شکست در امتحان دچار مشکل می‌باشد، لازم است درصد یافتن سایر علائم بحران برآیید. بسیاری از افراد غالباً با ابراز جملاتی همچون، دلم می‌خواهد خودم را بکشم، یا، نمی‌دانم چه مدت دیگر می‌توانم این فشارها و مشکلات را تحمل کنم، یا اینکه، من قرص‌هایم را برای روزی نگهداشته‌ام که کارها واقعاً بدتر گردد، یا، اخیراً طوری رانندگی می‌کنم گوئی واقعاً برایم اهمیت ندارد چه اتفاقی برایم پیش بیاید. دیگران را مستقیماً از برنامه خودکشی خود مطلع می‌گردانند.

خواهد شد و به آرامش دست خواهد یافت.

سخنی با کسانی که افکار خودکشی دارند

خودکشی یک انتخاب نیست، خودکشی وقتی اتفاق می افتد که رنج بر منابع کنار آمدن با رنج پیشی می گیرد. همه اش همین است. تو آدم بدی نیستی و اگر می خواهی خودکشی کنی دلیل بر دیوانگی یا ضعف یا نقص تو نیست. حتی واقعاً به این معنا نیست که می خواهی بمیری، فقط به این معناست که تو آنقدر درد داری که در حال حاضر از پس آن بر نمی آیی. پس:

♦ احساسات و دیدگاه‌های خود را بررسی کنید.

♦ راه‌حلهایی عملی برای حل مشکل خود پیدا کنید.

♦ به افرادی که می‌توانند به شما کمک کنند، مراجعه کنید.

♦ مسئولیت شرایط موجود را به تنهایی بر دوش نکشید. نشان دهید که آنقدر نگران هستید که لازم می‌دانید از کمک دیگران نیز استفاده کنید.

♦ کسانی را که در صورت کشتن خودتان، زندگی آنها آسیب خواهد دید، مشخص کنید.

♦ آنچه را که موجب ناراحتی شما می‌شود، بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این، چگونگی رویارویی‌تان با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می‌دهید، دریچه ذهن خود را برای راه‌حل‌های دیگر باز می‌گذارید.

♦ ترس‌ها، ناکامی‌ها و نگرانی‌های خود را با والدین، دوست، همسر، استاد، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. اگر شما راه‌حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه حلی وجود ندارد. ابراز افکار و احساساتتان آغاز کننده فرایندی است که از طریق آن نیرو، امید و احساس ارزشمندی مجدداً ایجاد شده و به کشف راه‌حل‌های دیگر جهت حل و فصل بحران منجر می‌گردد. اگر افکار خودکشی پیش از چند روز طول کشید، کمک حرفه‌ای و تخصصی الزامی خواهد بود.

♦ حتماً و حتماً از متخصص روان‌شناسی کمک حرفه‌ای بگیرید.

♦ موقعیت‌های پرخطر را شناسایی کنید.

♦ عواملی را که احساس نومیدی و افکار خودکشی را افزایش می‌دهد، شناسایی کنید.

♦ برای مقابله با عوامل و موقعیت‌های برانگیزاننده به متخصص مراجعه کنید تا به شما کمک کند تا با این عوامل به شکل مؤثری مقابله کنید.

♦ اگر داروی روانپزشکی مصرف می‌کنید داروهایتان را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

♦ یک ساختار برای زندگی‌تان طراحی کنید و تا جای ممکن به آن وفادار بمانید حتی وقتی احساس می‌کنید انرژی و یا حوصله انجام آن را ندارید.

♦ به اهداف شخصی خود فکر کنید و آنها را دنبال کنید.

درمان در خودکشی

هر فردی که تهدید به خودکشی می‌نماید و یا اقدام به خودکشی داشته باید از تمامی خدمات درمانی مانند مداخله در بحران و یا درمان‌های روان‌پزشکی و روان‌شناختی بهره‌مند گردد. اصول اساسی درمان عبارتند از:

جلوگیری از آسیب

با بستری یا درمان در منزل به صورتی که اطرافیان بتوانند در صورت افزایش افکار خودکشی به سرعت به فرد کمک کنند. و در صورت داشتن بیماری روانی نیز باید به درمان آن نیز پرداخته شود.

ایجاد امیدواری

هر اندازه هم که فرد مصمم به خودکشی باشد، معمولاً مقداری امید به زندگی وجود دارد. این احساسات مثبت باید تقویت شوند. یکی از راه‌های این کار این است که نشان دهیم به مشکلات فرد توجه می‌کنیم.

حل کردن مشکلات

یکی از راهکارهای پیشگیری کننده برای عود افکار و اقدام خودکشی حل مشکلات تلنبار شده است. کوه شدن مشکلات سطح استرس و اضطراب فرد را افزایش داده و از طرفی عدم سازگاری و انطباق فرد، وی را به سوی خودکشی سوق می‌دهد.

باورهای غلط و حقایق راجع به خودکشی

باور غلط: فرد باید دیوانه باشد که حتی فکر خودکشی به سرش بزند.

حقیقت: بیشتر مردم گاهی در طول زندگی خود در مورد خودکشی فکر کرده‌اند. بسیاری از افرادی که خودکشی می‌کنند و یا اقدام به خودکشی کرده‌اند، در زندگی خود افراد عاقلی بوده‌اند.

باور غلط: افرادی که یک بار اقدام به خودکشی می‌کنند دیگر سراغ آن نمی‌روند.

حقیقت: اغلب مواقع عکس قضیه درست است. کسانی که اقدام‌های قبلی خودکشی داشته‌اند، بیشتر در معرض خطر

خودکشی سؤال کنیم، این فکر را به سر او نمی‌اندازیم. باز کردن موضوع و بحث کردن درباره آن یکی از سودمندترین کارهایی است که می‌توانیم در این مورد انجام دهیم. این کار به ارزیابی احتمال اقدام به خودکشی کمک می‌کند. یک تصور غلط دیگر این است که اگر مصمم باشد خود را بکشد، هیچ چیز نمی‌تواند مانع او شود. حتی ناامیدترین افراد، احساسات درهم و برهمی درباره مرگ دارند و تا آخرین لحظه بین تمایل به زندگی و تمایل به مرگ دودل هستند. بسیاری از افراد خودکشی گرانمی‌خواهند بپذیرند. آنها فقط می‌خواهند که رنج متوقف شود. انگیزه پایان دادن به آن ممکن است به طور موقت قدرتمند شده باشد، ولی برای ابد ادامه نمی‌یابد. تصمیم به خودکشی یک تصمیم عقلانی و منطقی نیست، بنابراین توقع نداشته باشید که با یک بحث منطقی بتوانید فرد را از این کار منصرف کنید. حمایت‌گر باشید و اجازه دهید که فرد بفهمد شما به او اهمیت می‌دهید. با احترام

خودکشی قرار دارند. برای بعضی از این افراد، خودکشی در دفعات دوم و سوم آسان‌تر می‌باشد.

باور غلط: کسانی که قصد جدی خودکشی دارند هیچ کاری نمی‌توان برای آنها انجام داد.

حقیقت: بیشتر بحران‌های منجر به خودکشی، محدود به زمان بوده و براساس افکار مبهم صورت گرفته‌اند. کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند به نحوی قصد فرار از مشکلات را دارند. درحالی که آنها می‌باید مستقیماً با مشکلات برخورد نموده تا بتوانند راه‌حل‌های دیگری را بیابند. راه‌حلی که با کمک افراد علاقمند به آنها در طول بحران مطرح شده و با حمایت آنها این افراد قادر خواهند بود دقیق‌تر راجع به مسائل فکر کنند.

چگونه به فردی که در بحران خودکشی قرار دارد کمک کنید؟

بحران خودکشی تجربه‌ای دردناک، مغشوش‌کننده و سخت است. برای بیرون آمدن از بحران خودکشی، تعیین عوامل ایجادکننده بحران، فهم احساسات شخص خودکشی‌کننده و مواجهه با افکار خودکشی‌گرا، مسائل بسیار مهم و اساسی هستند.

اقدام‌های فوری

- ۱- در صورت استفاده فرد از دارو با میزان بالا و یا صدمه‌ای که نیاز به مراقبت دارد فوراً به اورژانس اطلاع داده شود.
- ۲- اگر امنیت فرد و یا دیگران مورد تهدید جدی قرار گرفته با پلیس تماس گرفته شود.
- ۳- فرد را تا رسیدن اورژانس یا پلیس آرام نگه دارید.
- ۴- فرد تحت هیچ شرایطی تنها گذاشته نشود.

۵- در اولین فرصت ممکن وی را نزد روانپزشک و روان‌شناس ببریم.

افراد خودکشی‌گرا معمولاً به دنبال ناجی می‌گردند. آنها علیرغم آنچه می‌گویند، می‌خواهند که مردم به آنها کمک کنند. اگر حس کنیم که کسی به خودکشی فکر می‌کند باید از او مستقیماً سؤال کنیم آیا به خودکشی فکر می‌کنی؟ چطور می‌خواهی این کار را انجام بدهی؟ آیا به اندازه کافی قرص داری؟ چه وقت می‌خواهی این کار را بکنی؟ برخلاف باور عموم، اگر از کسی درباره اقدام به

با او صحبت کنید، زیرا او عمیقاً ناامید است. قضاوت‌های اخلاقی نکنید

گام بعد مراجعه به مرکز مشاوره و مطلع ساختن مشاوران برای کمک به فردی است که دست به خودکشی زده است. کسانی که به نحوی تحت تأثیر این شرایط قرار گرفته‌اند نیز می‌توانند از مشاوران کمک بگیرند.

باور داشته باشیم که هیچ بن‌بستی وجود ندارد. یا راهی پیدا می‌کنیم یا راهی خواهیم ساخت.



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

خیانت در امانت

نوکل فرج‌پور | وکیل پایه یک دادگستری

با سلام

ما سه خواهر و یک برادر بودیم که در کنار پدر و مادر زندگی آرام و بی‌دردسری را می‌گذرانیدیم. اما متأسفانه هنوز خیلی جوان بودم که پدرم از دنیا رفت و ما را در این دنیای وانفسا تنها گذاشت. بعد از فوت پدر، برادر بزرگترم، اداره امور را در دست گرفت و سرپرستی من و مادر و دو خواهر دیگر را که کوچکتر از خودم بودم، عهده‌دار شد.

از یک طرف سرم به درس و تحصیل گرم بود و از طرفی بی‌تجربه‌تر از آن بودم که توجهم به تقسیم ارث و این حساب و کتاب‌ها جلب شود. ولی واقعیت این بود که پدرمان ملک و املاک زیادی از خودش به جا گذاشته بود. مثلاً یک مغازه دو دهنه بزرگ داشت که بنا به صلاحدید برادرم، آن را به یکی از دوستانش اجاره دادیم. با حقوق مستمری پدر و اجاره‌ای که از این مغازه می‌گرفتیم،

امور اتمان می‌گذشت.

چند سالی گذشت. اول من و بعد خواهرهایم یکی‌یکی راهی خانه بخت شده و از آن خانه قدیمی و بزرگ جدا شدیم. مادر هم که از زندگی کردن در آنجا راضی نبود، به آپارتمانی که آن هم ارثیه پدری بود، نقل مکان کرد. برادرم وقتی دید خانه خالی و به قول خودش بی‌سر و صاحب مانده است، پیشنهاد داد ملک را بکوبد و چند واحد آپارتمان بسازد. به همین خاطر از ما خواست برای انجام کارهای اداری این ساخت و ساز، به او وکالت کاری بدهیم. ما هم که به او اعتمادی بی‌حد و حصر داشتیم، پذیرفتیم و بعد ظاهراً با یک معمار به طور مشارکتی ساخت خانه را شروع کرد. تا تمام شدن کار، حرفی از تقسیم ارث و میراث به میان نیاوردیم ولی پس از آن قاعدتاً باید نفری یک واحد به ناممان می‌شد. ولی نه مادرمان اشاره‌ای به این موضوع می‌کرد و نه برادرم به روی

مراجع قضائی کشیده شده است. در هر حال با توجه به پیچیدگی مشکلی که اینک با آن روبرو شده‌اید؛ توصیه می‌کنیم همراه با یک وکیل برای تقسیم ترکه به دادگاه محل اقامتتان مراجعه کنید. در مورد سهم مادری نیز بهتر است بدانید که ارث مادر درست مانند ماترک پدر قابل تقسیم است. یعنی اگر مادری که فوت کرده دارای چند فرزند (همگی پسر یا همگی دختر) باشد؛ ارث به طور مساوی میان وراثت تقسیم می‌شود. اما چنانچه از او فرزندان دختر و پسر به جا مانده باشد، سهم‌الارث میان فرزندان دو به یک تقسیم می‌شود یعنی پسرها دو برابر دخترها ارث می‌برند. این ماترک شامل کلیه اموال منقول (هر چیزی که از فرد باقی مانده باشد) و یا غیرمنقول (ساختمان و زمین) و طلاهای مادر می‌شود. به بیانی دیگر اموال مادر بین فرزندان که تنی هستند، درست مانند اموال پدر تقسیم می‌شود یعنی پسرها دو برابر دخترها. در نتیجه این باور عرفی که ارث مادری در هر شرایطی باید به طور مساوی بین فرزندان تقسیم شود، محلی از اعراب ندارد. اما برای افزایش آگاهی پیرامون چگونگی تقسیم ارث و میزان سهم‌الارث، همراه با سایر خوانندگان نشریه، مقاله ذیل را مورد مطالعه قرار دهید.

طبقات ارث و میزان ارث‌بری وراثت

- اولین اولویت برای سهم شدن در ارث به خویشاوندانی تعلق می‌گیرد که در طبقه اول و درجات اول و دوم دسته‌بندی می‌شوند؛ افراد طبقه اول و در درجه اول عبارتند از همسر، پدر و مادر و فرزندان و در درجه دوم نوه‌های فرد متوفی.
- افراد طبقه دوم در درجه اول، اجداد (مادر بزرگ و پدر بزرگ)، برادر، خواهر و در درجه دوم؛ فرزندان خواهر، فرزندان برادر، پدر بزرگ‌ها (جد)، مادر پدر بزرگ‌ها (جده)، پدر مادر بزرگ‌ها (جد)، مادر مادر بزرگ‌ها (جده) یا در مجموع (جد اعلای).
- افراد طبقه سوم در درجه اول؛ اعمام (عموها)، عمات (عمه‌ها)، احوال (دایی‌ها) و خالات (خاله‌ها) و در درجه دوم، اولاد آنها (فرزندان عمو و عمه و فرزندان دایی و خاله). بنابراین خویشاوندانی می‌توانند در ماترک به جا مانده از متوفی شریک شوند که در یکی از این طبقات دسته‌بندی شده باشند.

نکته بسیار مهمی که حتماً باید مورد توجه قرار بگیرد این است که تازمانی که افراد طبقه‌بندی شده در دسته و طبقه اول در قید حیات باشند، به خویشاوندان در دیگر طبقات هیچ ارثی نمی‌رسد. برای مثال اگر پسری با داشتن زن و فرزند پیش از پدرش به رحمت خدا رفته باشد؛ زن و فرزندان به جا مانده از او نمی‌توانند در سهم‌الارثی که قاعدتاً باید به پدر مرحومشان می‌رسید شریک

خودش می‌آورد؛ از طرفی اخلاق و رفتارش هم تغییر کرده بود. یعنی بدون اینکه نظری از ما بخواهد، به آنجا اسباب کشی کرده و در یکی از بهترین واحدها مستقر شده بود.

خواهرهایم کم‌کم صدای‌شان درآمد و هر چند وقت یک بار حرف از تقسیم ارث می‌زدند و مادر ساده ما هم جلوی همه می‌ایستاد تا به قول خودش حرمت خواهر و برادری پا برجا بماند. اما با بالا رفتن قیمت خانه، بالاخره از برادرم خواستیم تا موضوع تقسیم ارث پدری را حل کند.

نمی‌دانم چه شد که ناگهان رودربایستی را کنار گذاشت و در کمال خونسردی گفت؛ «چه ارثی؟ چه میراثی؟ مغازه را که اجاره‌اش را می‌گیرید، آپارتمان هم که مادرمان نشسته، خانه هم که سندش به نام من است.»

ما از تعجب می‌خکوب شدیم و دلیل حرفش را پرسیدیم. شانه‌هایش را بالا انداخت و جواب داد؛ «مگه خودتون وکالت ندادین؟ وقتی وکالت می‌دین و تو هیچ کاری دخالت نمی‌کنین، معنیش همینه دیگه!»

ما او را امین و مورد اعتماد خانواده می‌دانستیم برای همین با وکالت کاری موافقت کردیم تا با مهارت و تجربه‌ای که دارد گرفتاری‌های اداری ساختمان را حل کند نه این که آن را بالا بکشد. خلاصه اینکه به هیچ وجه ما را شریک این ملک نمی‌داند. حالا خواهرهایم می‌گویند تا دیر نشده باید از دستش شکایت کنیم چون در امانت خیانت کرده است. اما نمی‌دانیم که از کجا شروع و تحت چه عنوانی شکایت کنیم؟

از آنجا که برادرم همه اسناد و مدارک را در اختیار دارد؛ نمی‌دانیم آیا ممکن است دادگاه حق را به ما بدهد یا نه؟

یکی از بهانه‌هایش این است که می‌گوید چون بعد از فوت مادر، سهم‌الارث مادری به طور مساوی بین فرزندان چه دختر و چه پسر تقسیم می‌شود. او به ازای این کار، راضی است که آپارتمان را به اسم مادرمان کنیم. یعنی اگر خدای ناکرده اتفاقی برای مادرمان بیفتد، واقعاً ماترک او به طور مساوی بین ما و برادرم تقسیم می‌شود؟ - با تشکر

در پاسخی کوتاه به این خواننده محترم باید گفت؛

اگر مطمئن هستید وکالتی که به ایشان داده‌اید، وکالت کاری است؛ آگاه باشید که با وکالت کاری به هیچ عنوان نمی‌توان سند ملک را به نام خود ثبت کرد. برای این کار قطعاً باید در یک دفترخانه رسمی وکالت بلاعزل تنظیم شود. هر چند که بارها مشاهده شده به واسطه یک وکالت نامه محضری، یا کلاهبرداری صورت گرفته یا بین طرفین وکالت نامه، اختلافی ایجاد و کار به

برادرها و یا اولادخواهرهای ناتنی از سوی پدر باشند، سهمی از این ارث نخواهند برد. حال آنکه ناتنی‌هایی که فرزند (مادر) از دنیا رفته‌ی متوفی هستند، در هر صورت ارث می‌برند.

به بیان دیگر، ناتنی‌هایی که منتسب به مادر هستند در کنار تنی‌ها ارث می‌برند، ولی ناتنی‌هایی که منتسب به پدر هستند، فقط در صورتی ارث می‌برند که هیچ برادر یا خواهر تنی وجود نداشته باشد. البته هر یک از پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها اگر زنده باشند، در کنار این خواهر و برادرها ارث خواهند برد.

به این نکته حتماً توجه کنید که برادرهای تنی دو برابر خواهرهای تنی ارث می‌برند. هم‌چنین، برادرهای ناتنی منتسب به پدر، دو برابر خواهرهای ناتنی منتسب به پدر ارث می‌برند، اما منتسبین به مادر، یعنی خواهرها و برادرهای ناتنی از مادر از دنیا رفته، ارث را به تساوی میان خود تقسیم می‌کنند. بدین معنا که اگر متوفی غیر از خواهر و برادر ناتنی از سوی مادر، وارث دیگری نداشته باشد؛ تمام اموال او به طور مساوی بین خواهر و برادرش تقسیم می‌شود. در حالی که این قاعده در مورد فرزندان ناتنی نیستند صدق نمی‌کند. اما در همین فرض، اگر متوفی بیش از یک ناتنی منتسب به مادرش داشته باشد، این افراد یک‌سوم ارث می‌برند که به صورت مساوی بین خود تقسیم می‌کنند و دوسوم دیگر به تنی‌ها (یا ناتنی‌های منتسب به پدر در صورت نبود تنی‌ها) می‌رسد که به نسبت دو به یک بین خود تقسیم می‌کنند.

اگر در میان وراثت، هم خواهر و برادر تنی و یا خواهر و برادر ناتنی (از سوی پدر) و هم خواهر و برادر ناتنی (از سوی مادر) در قید حیات باشند؛ دو سوم اموال به پدربزرگ و مادربزرگ و خواهر و برادر تنی و ناتنی از سوی پدر می‌رسد و یک سوم نیز به خواهر و برادر ناتنی از سوی مادر تعلق پیدا می‌کند. منتها این یک سوم به طور مساوی میان وارثین تقسیم می‌شود. صرف نظر از آنکه مرد هستند یا زن...

نکات مهمی که در هنگام تقسیم ارث باید مورد توجه قرار بگیرد؛

- اگر فردی در زمان حیات خود همه فرزندان را از دست داده باشد، ارث او به نوه‌هایش می‌رسد. ولی اگر فقط یکی از فرزندان را از دست داده باشد، نوه‌های به جا مانده از اولاد متوفی هیچ مالی به ارث نمی‌برند. یعنی هیچ‌گونه ارثی به نوه‌ای که پدرش را قبل از پدر بزرگ یا مادر بزرگ از دست داده است تعلق نمی‌گیرد.
- اگر فردی پیش از والدین خود فوت کرده باشد و وارث او فقط یک پدر یا یک مادر باشد، تمام ارث، به بازمانده خواهد رسید و یا اگر فقط یک پسر یا فقط یک دختر یا فقط یک نوه داشته باشد، باز هم تمام ارث به بازمانده می‌رسد. اما اگر فقط همسرش به جا

شوند، چرا که اولاً پسر قبل از پدر و در زمان حیات او فوت کرده و ثانیاً پس از فوت پدر بزرگ این نوه‌ها، عموها و عمه‌های دیگر که افراد طبقه اول هستند، هنوز زنده‌اند. حال آنکه نوه در واقع نسل دوم وراثت محسوب می‌شود. بنا بر این تنها راه شریک کردن این نوه‌ها آن است که پدر بزرگ و مادر بزرگ تا زمانی که در قید حیات هستند، بازمانده‌های فرزند از دست رفته خود را از طریق مراجع قانونی در اموالشان شریک کنند.

قوانین حقوقی تقسیم ارث در طبقه اول (همسر، پدر، مادر، فرزندان و نوه‌ها)

اگر زنی (با فرض داشتن بچه) فوت کرده باشد، یک دوم از کل مال او به شوهرش می‌رسد و در مورد مردان متوفی (با فرض داشتن بچه)، یک‌هشتم از کل ماترک به زن و یک ششم به پدر یا مادر تحویل داده می‌شود و سپس مابقی ارث، به شکل قانونی میان فرزندان تقسیم می‌گردد. یعنی پسرها دو برابر دخترها از ماترک سهم می‌برند.

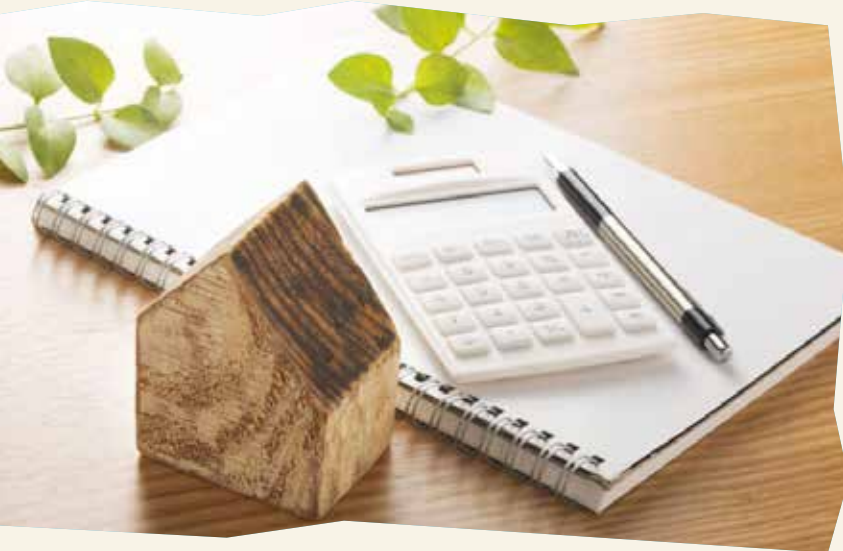
تا زمانی که فرد فوت شده فرزندی نداشته باشد، نوه‌های او از اموال وی ارث نمی‌برند. ولی در صورت نبودن فرزند، طبق ماده ۹۱۱ قانون مدنی، نوه‌ها جانشین فرزندان و جزء طبقه اول محسوب می‌شوند. بنابراین اگر ماترک در شرایطی تقسیم شود که نوه‌ها حق سهم شدن در ارث را داشته باشند، ابتدا سهم فرزندان متوفی (با فرض زنده بودن) حساب می‌شود و پس از آن سهم هر فرزند به نوه‌های فرد مرحوم مانند همان قانون ثابت (نوه‌های پسر دو برابر نوه‌های دختر) تقسیم می‌شود.

در صورتی که زن فرزندی نداشته باشد، سهم الارث شوهر وی یک دوم یا نصف اموال زن است و همانطور که اشاره شد، اگر زن صاحب فرزند باشد، سهم الارث مرد یک چهارم از اموال زن است. در مورد سهم الارث زن نیز، در صورتی که مرد فرزندی نداشته باشد، یک چهارم از اموال مرد و در صورت فرزنددار بودن مرد، یک هشتم از اموال وی به همسرش می‌رسد.

قواعد تقسیم ارث در طبقه‌ی دوم، درجه اول و دوم

اگر هیچ وارثی در طبقه‌ی اول اعم از پدر، مادر، فرزند، نوه یا نتیجه وجود نداشته باشد طبق قانون، «طبقه دوم وارثین» اجازه سهمی شدن در ماترک را خواهند داشت. یعنی پدر بزرگ، مادر بزرگ، خواهر، برادر، فرزندان خواهر و فرزندان برادر، (چنانچه هیچ خواهر و برادری زنده نباشد) می‌توانند مال باقی مانده را تصاحب کنند و در صورتی که فقط یک وارث به جا مانده باشد، او می‌تواند تمام ارث را از آن خود نماید.

نکته مهم اینجاست که اگر در این طبقه بعضی از وارثین، فرزندان



و ولدالزنا بودنش محرز باشد، مطابق «ماده ۸۸۴ قانون

مدنی» نه از پدر، نه از مادر و نه از اقوام آنان هیچ ارثی نمی‌برد.

● قتل مورث متوفی؛ مطابق «ماده ۸۸۰ قانون مدنی» قتل نیز یکی از موانع ارث است. یعنی اگر کسی مورث خود را عمداً بکشد، از ارث او محروم می‌شود. مثلاً اگر زن یا شوهر مرتکب قتل یکدیگر شوند، از همدیگر ارث نمی‌برند.

● کفر؛ بر اساس «ماده ۸۸۱ مکرر قانون مدنی» کافر از مسلم ارث نمی‌برد. در نتیجه اگر در بین ورثه فردی که کافر است، شخص مسلمانی وجود داشته باشد، دیگران که کافرند، ارث نمی‌برند. حتی اگر از لحاظ درجه و طبقه مقدم بر وارث مسلمان باشند و متقابلاً وراثت کافر نیز نمی‌توانند شریک ماترک خویشاوند مسلمان خود شوند.

● جنین؛ یکی دیگر از موانع ارث، اثبات وجود جنین است. مطابق «ماده ۸۷۸ قانون مدنی» هرگاه در هنگام فوت مورث، جنینی وجود داشته باشد که زنده به دنیا آمدن او در تقسیم ارث مؤثر واقع می‌شود؛ یعنی تولد این جنین ممکن است مانع از ارث بردن تمام یا برخی دیگر از ورثه شود؛ تا مشخص شدن وضعیت جنین، تقسیم به عمل نمی‌آید.

● غایب مفقود الاثر؛ مطابق ماده ۸۷۹ قانون مدنی اگر بین وراثت، غایب مفقود الاثری وجود داشته باشد، سهم او تا روشن شدن وضعیتش کنار گذاشته می‌شود.

در نهایت توجه داشته باشیم؛ بهترین حالت آن است که پس از اتمام مدت عزاداری و پس از عبور از مراسم و سنن سوگواری، وارثین در کنار بزرگترهای فامیل و یک کارشناس حقوقی به تقسیم دوستانه ارث بپردازند تا هم حقی از کسی تضییع نشود و هم به مرور زمان دچار سوء تفاهم و اختلاف نشوند.

مانده باشد، شوهر تمام ارث را می‌برد ولی زن از شوهرش، بیش از یک‌چهارم ارث نخواهد برد و تصمیم درباره‌ی مابقی ارث زن با حاکم است.

● اگر متوفی فقط پدر و مادر داشته باشد؛ یعنی ازدواج نکرده و هیچ فرزند یا نوه‌ای نداشته باشد، مادر یک‌سوم و پدر دوسوم از او ارث می‌برند. اما اگر متوفی دارای دو برادر یا یک برادر و دو خواهر یا چهار خواهر باشد و همه‌ی این‌ها تنی باشند یا ناتنی و از پدر وی باشند، پدر پنج‌ششم و مادر یک‌ششم ارث می‌برند.

● اگر از متوفی فقط پدر، مادر و شوهر به جا مانده باشد؛ شوهر یک‌دوم، مادر یک‌سوم و مابقی ارث به پدر می‌رسد و اگر متوفی مرد باشد، زن او یک‌چهارم و مادر یک‌سوم و مابقی باز هم به پدر می‌رسد.

● چنانچه در کنار فرزندان، همسر و یا یکی از والدین فرد فوت شده هم زنده باشند، ابتدا سهم این افراد داده می‌شود و سپس دیگران می‌توانند به سهم الارث خود دسترسی پیدا کنند.

● بر اساس «ماده‌ی ۹۱۱ قانون مدنی» تقسیم ارث میان نوادگان بر اساس نسل آن‌ها انجام می‌شود، نه جنسیت آنان. یعنی اگر که نوه، فرزند پسر باشد، سهم پسر را می‌برد و در صورتی که نوه‌ی دختری باشد، سهم دختر به وی می‌رسد. به طور مثال، فرد فوت شده‌ای در زمان مرگ، یک نوه از فرزند دختر به نام امیر و یک نوه نیز از فرزند پسر خود به نام زهره دارد. در این حالت زهره دو برابر امیر ارث می‌برد؛ چون فرزند «پسر متوفی» است.

موانع ارث

● با وجود همه این توضیحات، مواردی نیز موجود است که مانع ارث بردن وارثین می‌شود. قوانینی که قطعاً باید نسبت به آن آگاه باشیم. مثلاً اگر مردی به زن خود تهمت زنا بزند و فرزندش را نامشروع و متعلق به دیگری بدانند، در حقیقت رابطه توارث میان خود و زن و فرزندش را مورد شک و تردید و انکار قرار داده است که به این عمل «لعان» می‌گویند و بعد از لعان، زن و شوهر دیگر از هم ارث نمی‌برند. علاوه بر این پدر باید بداند که در جریان این ادعا رابطه توارث میان او و فرزندش هم قطع می‌شود. یعنی نه پدر از فرزندگی که او را انکار کرده است ارث می‌برد و نه فرزند در ارث پدری که به او تهمت نامشروع بودن را زده است سهیم می‌شود. در این شرایط فرزندگی که مورد اتهام قرار گرفته است، تنها از خویشاوندان مادری خود ارث می‌برد و متقابلاً خویشاوندان مادری نیز پس از مرگ او شریک ماترکش می‌شوند. با این توضیح که اگر فرزند مزبور واقعاً حاصل یک رابطه نامشروع یعنی زنا بوده

آگاهی از روش‌های صحیح تربیتی به منظور پرورش و تربیت اخلاقی فرزندان امری کاملاً ضروری است 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.



زیر درخت گلابی

آب می‌زدن و از خنکای آبی رود لذت می‌بردن. بعد در حالی که حسایی گرسنه شون شده بود، سر سفره می‌نشستن تا صبحانه بخورن. آخه پس از صبحانه می‌خواستن برن با دستاشون بازی کنن. خلاصه اینکه اون سه تا خواهر و برادر خیلی خوشحال بودن از اینکه توی روستا وسط اون همه درخت و سبزه و گل، زندگی می‌کنن.

هر چه زمان می‌گذشت بچه‌ها بزرگتر می‌شدن و به لباس و غذای بیشتری احتیاج داشتن. واسه همین مامان و بابا از صبح تا غروب می‌رفتن تو مزرعه کار می‌کردن و بیشتر روزها بچه‌ها رو هم با خودشون می‌بردن تا وسط چمنزار و لابلای گل‌ها با دوستانشون مشغول بازی بشن. دنبال شاپرک‌ها و پروانه‌های رنگارنگی که از این گل به اون گل می‌پریدن، بدون. پسرها از شاخه‌ی درختا آویزون بشن و دخترها از گل‌های وحشی، دسته گلای قشنگ درست کنن تا غروب وقتی که به خونه برگشتن، اون دسته گل خوش رنگ رو روی طاقچه، جلوی آینه بذارن.

بچه‌های روستا همه با هم دوست بودن اون هم چه دوستای خوبی! بخصوص یه پسر مهربون به اسم مهدی بود که هیچ وقت عصبانی نمی‌شد، قهر نمی‌کرد و حرف ناجوری هم نمی‌زد اما نوید، گاهی

یکی بود یکی نبود غیر از خدای مهربون هیشکی نبود. توی یه روستای سرسبز و قشنگ کنار یه رودخونه‌ی پرآب که صدش مثل لالایی تو شبای ابری یا مهتابی، همه‌ی اهالی و درختا و حیوونا و پرنده‌های روستا رو به خواب خوش و شیرینی فرو می‌برد؛ یه خونه‌ی نقلی و جمع و جوری بود که یه مامان و بابا همراه با سه تا بچه‌هاشون اونجا زندگی می‌کردن. اسم بچه‌ها نسیم و نوید و ستاره بود.

هر روز صبح زود وقتی که پرتلا، خروس مزرعه، می‌پرید روی پرچین کوتاه خونه و قوقولی قوقو می‌کرد؛ بچه‌ها از خواب ناز بیدار می‌شدن. از خونه بیرون می‌اومدن و می‌رفتن کنار نهر آب تا دست و صورتشون رو بشورن.

آفتاب از پشت یه لکه ابر بهشون لبخند می‌زد. بزغاله کوچولو که دنبال مامانش می‌دوید تا چشمش به بچه‌ها می‌افتاد با شیطنت جست و خیز می‌کرد. «یعنی سلام می‌ایین با هم بازی کنیم؟»

جوجه مرغابی‌ها که از صبح زود داشتن کنار مادرشون تو آب شنا می‌کردن، با دیدن اونا هی بال کوچولوشون رو تگون می‌دادن. یعنی «سلام، صبح شما به خیر.» بچه‌ها به بزغاله و مرغابی‌ها و ماهی‌های ته رودخونه سلام می‌کردن و دستشون رو تو جوی



نازک یه پرنده‌ی کوچولو روی سرش می‌ریختن و شکوفه بارونش می‌کردن.

خلاصه اینکه بچه‌ها به نوبت روی تاب نشستن و شروع کردن به تاب‌بازی. نوبت نوید که شد، مدام داد می‌زد؛ «تندتر... تندتر...». نسیم که حسابی خسته شده بود، عقب رفت و گفت؛ «دیگه بسه دستام درد گرفتن. بسه داداشی، حالا دیگه نوبت ستاره شده.» یک دفعه نوید عصبانی شد و با فریاد یه حرف ناجور دیگه زد. دخترا سکوت کردن و با دلخوری به طرف خونه برگشتن. اما نسیم که دختر خیلی عاقلی بود، مکثی کرد و به آرومی گفت؛ «ببین داداشی! باز هم داری فحش می‌دی و بی‌ادبی می‌کنی. ولی یادته مامان و بابا همیشه می‌گن آدم نباید حرفای ناجوری بزنه، چون اصلاً کار درستی نیست. یه سوآلی ازت می‌پرسم؛ تا حالا دیدی مهدی چیز بدی بگه و به کسی توهین کنه... نه نمی‌کنه. واسه همین که همه دوستش دارن. اگه می‌خواست بداخلاق باشه و دوستاشو با حرفهای زشت اذیت کنه، نمی‌تونست با کسی دوست بشه.»

بعد نزدیک شد و کمی به درخت گلابی تکیه داد. نفس عمیقی کشید و گفت؛ «سعی کن همیشه با همه مهربون باشی و با زبون خوش با بقیه صحبت کنی. یه کاری کن که دیگران تو رو هم دوست داشته باشن.»

نوید که از حرف زشتی که زده بود، حسابی پشیمون به نظر می‌رسید؛ تصمیم گرفت که دیگه کسی رو با حرفهای تلخ آزار نده و نرنجونه. چون فهمیده بود چقدر خوبه که بچه‌ها همیشه حرفهای قشنگ بزnen و به دیگران محبت کنن. واسه همین یه نگاهی به خواهرش کرد و گفت؛ «من همینجا زیر درخت گلابی قول می‌دم که دیگه مراقب رفتارم باشم و هیچ وقت یادم نره که مهربونی همیشه خیلی بهتر از بدزبونی و بداخلاقیه.»

وقت‌ها که از کسی یا از چیزی ناراحت و دلخور می‌شد، حرفهای بدی می‌زد و همه رو ناراحت و عصبانی می‌کرد.

یه روز همگی داشتن زیر درخت بید کنار مزرعه یه خونه‌ی درختی کوچیک درست می‌کردن. بابا و مامان هم همون نزدیکی‌ها مشغول کشت زمین بودن.

هر کسی داشت یه کاری می‌کرد. نسیم ظرفای کوچیک اسباب بازی رو تو خونه‌ی درختی می‌چید. نوید با چند تا چوب نازک، پنجره درست می‌کرد، مهدی و چند تا دیگه از بچه‌ها، تمشک

می‌چیدن تا تو خونه درختی دور هم بخورن. تو همین اوضاع یک دفعه ستاره کوچولو، پاش لیز خورد و افتاد رو شاخه‌ها و دیوار خونه‌ی درختی رو خراب کرد! همه ناراحت شدن ولی نوید فریاد کشید و با عصبانیت حرفهای خیلی بدی زد. اون سر ستاره داد زد و گفت؛ «ببین بازیمون رو خراب کردی. تو یه ... هستی که چشمت هیچ جارو نمی‌بینه. تو ... هستی که زحمتامون رو به باد دادی. ما دیگه دوست نداریم و باهات بازی نمی‌کنیم.»

ستاره که از ناراحتی قلبش تاپ‌تاپ می‌زد، شروع کرد به گریه کردن. بابا و مامان با شنیدن صدای گریه‌ی بچه، نگران شدن و با عجله خودشون رو رسوندن و بابا که حرفهای نوید رو شنید با ناراحتی گفت؛ «این چیزا رو از کجا یاد گرفتی؟ کی گفته از این حرفا بزنی؟ مگه تو نمی‌دونی بچه‌ی باادب هیچ وقت نباید از این حرفا برنه؟»

نوید که پیش دوستاش خجالت کشیده بود، سرشو انداخت پایین و هیچی نگفت. از اون طرف مامان هم با دلخوری ادامه داد که؛ «ببین پسرما! می‌دونم خیلی ناراحت و عصبانی هستی ولی داد زدن و فحش دادن اصلاً کار درستی نیست. اگه باز هم بخوای این اشتباه رو تکرار کنی، دیگه کسی باهات بازی نمی‌کنه. می‌شی یه پسر بچه‌ی تنها و حوصله‌ات حسابی سر می‌ره.»

مدتی گذشت. یه روز سه تا خواهر و برادر تصمیم گرفتن برن تو باغ و تاب بازی کنن. باد خنکی می‌اومد و تابی رو که از شاخه‌ی بلند درخت گلابی آویزون بود، تکون می‌داد. نسیم با دیدن اونجا یاد یه خاطره‌ی شیرین افتاد و لبخند زد. اون یادش اومد که همین چند وقت پیش اوایل بهار نشستنه بود روی تاب و از هوای بهاری لذت می‌برد. شکوفه‌های سفید درخت باز شده بودن و با وزش باد تو هوا پخش می‌شدن. گلبرگ‌های شکوفه مثل پرها



شیوه‌های اصلاح بدزبانی در کودکان

دکتر فرخنده بنی‌آدم | روانشناس

در بسیاری از مواقع وقتی که کودک خشمگین است، ناسزا می‌گوید؛ چون نمی‌داند چطور باید احساسات منفی خود را کنترل و با خشم درونی خود مقابله کند. بعضی وقت‌ها هم این واژه را از جایی می‌شنود و چون برایش جالب به نظر می‌رسد، بدون اینکه نسبت به معنای آن آگاهی داشته باشد، آن را تکرار می‌کند. در هر حال باید توجه داشت که بدهنی و استفاده از کلمات ناپسند، فقط مختص به کودکان نیست، بلکه در حال حاضر نوجوانان و جوانان هم این عادت را

یکی از چالش‌های مهم والدین بدهنی کودک است که می‌تواند بسیار ناراحت کننده و خجالت آور باشد. معمولاً در این موارد، بزرگ‌ترها خشمگین و عصبانی می‌شوند و برخورد تنیدی از خود نشان می‌دهند. شاید حتی با پرخاشگری، بچه را مورد تنبیه فیزیکی قرار دهند! حال آنکه رفتارهای پرخاشگرانه و تنبیه بدنی، روش مناسبی برای کنترل این مشکل نبوده و برعکس می‌تواند بر روی واکنش‌های رفتاری کودک به طور طولانی اثر نامناسبی بگذارد.

سنین پیش‌دبستانی بعضی کلمات را فقط برای اینکه توجه اطرافیان را برمی‌انگیزد و آنان را به پاسخ وا می‌دارد، به زبان می‌آورند. اما معمولاً همه آنها چیزی را تکرار می‌کنند که قبلاً از کسی شنیده‌اند و یا از طریق رسانه‌ها و بازی با همسالان و بالاخص بازی‌های خشن کامپیوتری آموخته‌اند.

بدین لحاظ والدین باید آگاه باشند که بچه خردسال آنان در این مقطع از سن یا به‌دنبال امتحان حد و مرزها است و یا حس شوخ‌طبعیش در حال شکل‌گیری است و از تکرار واژه‌هایی که دیگران را به‌هیجان می‌آورد، استقبال می‌کند. به همین خاطر باید مراقب رفتارهایشان به‌عنوان الگویی برای فرزندان باشند. چون اگر قادر به مدیریت خشم و کنترل عصبانیت نیستند و اقدام به هتاک می‌کنند، احتمالاً این رفتار را در بچه‌ها نیز مشاهده خواهند کرد.

سبب‌شناسی

همان‌طور که اشاره شد به ضرس قاطع می‌توان گفت؛ بددهنی در کودکان به دلیل تقلید و یادگیری از محیط خانواده یا از همبازی‌ها و سایر بزرگترها نشأت می‌گیرد و بچه‌ها با تقلید مستقیم، بدین رفتار ناپسند گرایش یافته و آن را در خویش پرورش می‌دهند. بخصوص از سن دو تا پنج سالگی آنان آمادگی زیادی برای تقلید کلمات دارند. چرا که این دوره سن یادگیری زبان و گسترش مهارت گفتگو است، لذا اگر در محیط اطراف کلمات ناهنجاری ادا شود، به سرعت آن را آموخته و شاید تا مدت‌ها این واژه‌های نامناسب را در حافظه درازمدت خود ذخیره کنند.

دلیل دیگر گرایش اطفال به هتاک و بددهنی این است که مورد تشویق و تفریح اطرافیان قرار می‌گیرند. مثلاً وقتی کودک خردسالی لفظ نامناسبی (فحش) به کار می‌برد، موجب تفریح و خنده اطرافیان می‌شود و واضح است که با دیدن شادی دیگران این ویژگی را به صورت

در رفتارهایشان جای داده‌اند و حتی می‌توان به عینه دید که گاهی بددهنی و هتاک می‌مانند یک ویژگی فرهنگی مثلاً «ادبیات ری» در جامعه نمود پیدا می‌کند!

منظور از «ادبیات ری»، عبارت‌های نامناسب و کلمات و واژه‌های خشونت‌باری هستند که همراه با ناسزاگویی و هتاک با صدا و موسیقی بسیار ناهنجاری خوانده می‌شوند و متأسفانه این موسیقی که به هیپ‌هاپ هم شهرت دارد؛ تأثیر قابل توجهی بر روی کودکان و نوجوانان ما می‌گذارد.

به هر روی با توجه به ابعاد گسترده این معضل، در این نوشته به بررسی دلایل بدزبانی در کودکان و شیوه‌های اصلاح آن پرداخته‌ایم.

با ناسزاگویی و بدزبانی کودکان چه کنیم؟

همان‌طور که اشاره شد، شنیدن حرف‌های نامناسب از زبان کودک، مشکلی است که در بسیاری از موارد باعث خشم و عصبانیت و حتی شرمندگی والدین می‌شود. غافل از آنکه معمولاً پدر و مادرها هم در به وجود آوردن چنین رفتار و چنین بیانی نقش داشته‌اند! والدینی که در هنگام بروز مشکلات نمی‌توانند بر خود مسلط باشند و با پرخاشگری و خشم، حرف ناشایستی را بر زبان بیاورند، طبیعتاً باید منتظر انعکاس این رفتار و این کلمات در کودکانشان باشند!

بیشتر وقت‌ها در چنین موقعیتی، بزرگ‌ترها نمی‌دانند چه واکنشی نشان دهند. اگر کودک را مورد تنبیه سخت قرار دهند؛ این عادت در ذهن بچه ماندگار می‌شود و به عنوان حربه‌ای برای رسیدن به خواسته‌هایش از آن استفاده می‌کند. اگر که با شوخی و خنده از کنار این رفتار بگذرند؛ کودک یاد می‌گیرد که می‌تواند با به زبان آوردن واژه‌های نامناسب موجبات سرگرمی و انبساط خاطر اطرافیان را فراهم کند! همچنین باید توجه داشت که کودکان بزرگ‌تر با بددهنی به‌دنبال ارزیابی واکنش اطرافیان خود هستند و بچه‌های کوچک‌تر بخصوص در



با فرزندان روابط عاطفی خوبی داشته باشید. موقعیت‌های مناسب عاطفی، مثل زمانی که او را در آغوش گرفته‌اید، بهترین زمان برای نهی فرزند از رفتارهای ناپسند است، زیرا مقاومت روانی‌اش به پایین‌ترین حد می‌رسد.

را مورد اذیت و آزار قرار می‌دهند، به خاطر اشتباهات و رفتارهای نادرست خود، دیگران را سرزنش می‌کنند.

بدهنی‌های سلوکی در موارد خاصی بویژه در اختلالات شخصیتی (اختلال شخصیت ضداجتماعی، سایکوزهای اطفال که دسته‌ای از بیماری‌های جدی روانی را تشکیل داده و بیمار در طی حملات تهاجمی بیماری ممکن است به بدهنی و توهین به سایر افراد بپردازد.

روش‌های پیشگیری از این عادت ناپسند

● مهم‌ترین دلیل بدهنی در کودکان و نوجوانان (مشکلی که امروزه نسبت به گذشته رواج بسیاری یافته است)؛ عدم رعایت برخی موازین اخلاقی در خانواده و در محیط اطراف است که

عادت در ذهن خویش مستقر می‌نماید. عادت‌های که رهایی از آن کاری بس دشوار خواهد بود.

گاهی هم بدهنی ریشه در نوعی اختلال سلوک دارد و به صورت یک مشکل رفتاری بروز می‌کند. مثل دروغ‌گویی افراطی، آتش‌افروزی عمدی و پرخاشگری‌های عادت‌ی. چنین بچه‌هایی ممکن است متخاصم، بدهن، گستاخ و بی‌اعتنا باشند و نسبت به بزرگترها یا کوچک‌ترها رفتار منفی‌گرایانه‌ای از خود نشان دهند. آنها اغلب از کوره در می‌روند، زودرنج‌اند و به آسانی دلخور می‌شوند، خشمگین و عصبانی‌اند و با دیگران زیاد جر و بحث می‌کنند.

این کودکان اغلب به‌طور جدی از خواسته‌های بزرگ‌ترها یا مقررات سرپیچی نموده و از انجام آن‌ها خودداری می‌کنند، به‌طور عمدی دیگران

● اگر کودکان به خاطر قوانین تربیتی و واکنش مناسب شما یاد گرفت که خوب و مؤدبانه صحبت کند؛ از او تشکر کنید و او را مورد تحسین قرار دهید. با رفتار و کلامتان نشان دهید که بسیار خوب حرف زده و شما از او راضی هستید.

● با فرزندان‌تان روابط عاطفی خوبی داشته باشید. موقعیت‌های مناسب عاطفی، مثل زمانی که او را در آغوش گرفته‌اید، بهترین زمان برای نهی فرزند از رفتارهای ناپسند است، زیرا مقاومت روانی‌اش به پایین‌ترین حد می‌رسد. بر این اساس در فضایی آرام و کم تنش می‌توانید به او یادآوری کنید که فحش دادن و بددهنی، احساسات دیگران را جریحه‌دار می‌کند و آنها را از فرد بدزبان متنفر می‌سازد. دوستی‌ها را از بین می‌برد و کینه‌ها را عمیق‌تر می‌کند. به همین دلیل افراد هتاک و تلخ‌زبان تنها تر از دیگرانی هستند که زبانی خوش و کلامی شیرین دارند.

سخن آخر

یکی از وظایف والدین و مربیانی که به آموزش و پرورش بچه‌ها می‌پردازند این است که آنها را با اصول و قوانین اخلاقی و نوع رفتار در محیط اجتماعی آشنا کنند. مهارتی که مانع تکوین بسیاری از عادت‌های ناپسند از جمله بددهنی خواهد شد. اگر علیرغم توجه به این وظیفه با بدزبانی کودکان مواجه شدید، نارضایتی و خشم‌تان را به شیوه‌ای مناسب بروز دهید و به او بفهمانید که رفتارش مورد قبول و رضایت نیست. چنانچه علیرغم همه این راهکارها باز هم فرزندان دارای این مشکل رفتاری و کلامی‌ست، به متخصصین و روانشناسان مراجعه کنید. بالاخص در برخی موارد که کودک ممکن است به دلیل ابتلا به یکی از بیماری‌های جدی روانی نیاز به پیگیری و بررسی توسط روانپزشک اطفال داشته باشد.

باعث الگوبرداری توسط طفل گردیده و مسلماً با بازنگری در شیوه‌های تعلیم و تربیت می‌توان از ایجاد و گسترش این عادت ناپسند پیشگیری کرد.

چنانچه شما نیز با چنین مسأله‌ای مواجه هستید پیشنهاد می‌شود توصیه‌های زیر را مورد دقت و توجه قرار دهید؛

● برای مهار این مشکل، مراقب اطرافیان و بزرگترهای کودک باشید و نسبت به رفتار همبازی‌هایش نیز اشراف داشته باشید. هرگز به کسی اجازه ندهید که خاطر تفریح و شوخی، کودکان را مستمسکی برای خنده قرار دهد و او را به تکرار الفاظ رکیک و زشت تشویق کند. چنانچه بچه نادانسته و ناآگاه این لغات و اصطلاحات را به کار برد، از خندیدن و بوسیدن و در آغوش گرفتن او خودداری کنید. زیرا موجب تشویق او شده و مطمئن باشید در ذهن کوچکش نهادینه می‌شود.

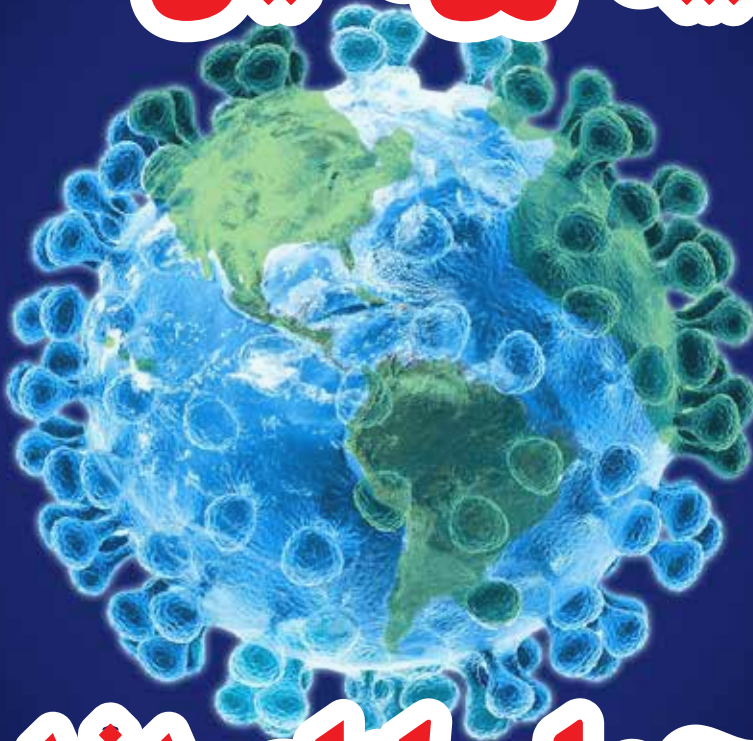
● بر فضای خارج از خانه نظارت داشته باشید. زیرا در موارد بسیاری بچه‌ها این حرف‌ها را در مهد کودک و کودکستان و مدرسه و یا در کوچه و خیابان یاد می‌گیرند.

● اگر اولین بار کلمه ناجوری را از زبان کودکان شنیدید؛ سکوت کنید و نسبت به این موضوع بی‌اعتنا باشید. کمی به او فرصت دهید. شاید آن واژه را فراموش کرده و دیگر از آن استفاده نکند. ولی چنانچه باز هم با تکرار این حرف‌ها مواجه شدید؛ به محض شنیدن یک کلمه رکیک، قوانینی را برای ترک آن وضع کنید.

● روش کنترل خشم و جایگزین‌های مناسب برای ناسزاگویی را به او بیاموزید. برای او توضیح دهید که می‌تواند از لغات دیگری که مجاز و قابل قبول هستند، برای نشان دادن نارضایتی استفاده کند.

آگاهی از روش‌های صحیح تربیتی به منظور پرورش و تربیت اخلاقی فرزندان امری کاملاً ضروری است 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.

بیماری‌هایی که



جهان را بلعیدند

کمیل نوروزی | متخصص داخلی

تمدن بشر نیز پیش رفته‌اند. در این میان اما گویا مقدر شده است تا «تاریخ دوباره تکرار شود» و باز هم جامعه بشری در مواجهه با یک همه‌گیری بزرگ، به استیصال و ناتوانی برسد! تا مدتی قبل هیچ کس نمی‌دانست که به زودی یک ویروس کوچک به نام «کووید ۱۹» قرار است هزاران نفر از مردم دنیا را آلوده کرده و تعداد بسیار زیادی را به کام مرگ بفرستد. اما اکنون این ویروس مانند مهمانی ناخوانده و مزاحم، انگل‌وار در کنار ما زندگی می‌کند و حضورش آنقدر تکراری و عادی

بروز بیماری‌های مسری، قابل انتقال یا واگیر، همیشه برای بشر ترسناک و وحشت آفرین بوده است. چون یادآور سختی‌ها و مرارت‌های بسیاری است که در گذشته اتفاق افتاده و به عنوان تجربه‌ای تلخ و دشوار در تاریخ کتبی و یا حافظه شفاهی افراد ثبت شده است. بویژه بیماری‌های خطرناکی که در مقطعی از زمان موجب نابودی جمع کثیری شده‌اند و بر سرنوشت و شیوه زندگی تأثیر ناگواری گذاشته‌اند. همه‌گیری‌های مختلفی که میلیون‌ها انسان را به کام مرگ کشاندند و گاهی تا مرز تغییر روند تاریخ و

در واقع امراض واگیری که همه گیری بالایی داشتند، بخش لاینفکی از تاریخ بشریت است که پس از سرایت و شیوع؛ نقش تعیین کننده‌ای در سرنوشت بشر داشته‌اند. زیرا تعداد بسیاری را با مرگ مواجه ساخته و قبیله‌ها و شهرها و جوامع را به ویرانی کشیده‌اند. از این لحاظ شاید بتوان گفت امراض واگیر و قابل انتقال، بیشتر از عواملی مانند جنگ و بلایای طبیعی از خود قربانی برجای گذاشته‌اند.

از طرفی هم زمان با گسترش هر چه بیشتر تمدن بشری و پیشرفت در مراودات، مسافرت‌ها و تجارت میان کشورها، بیماری‌های واگیر با سرعت بیشتری توانستند از مرز یک کشور بگذرند؛ در مناطق مختلف منتشر شوند و به اصطلاح بخش عمده‌ای از جهان را ببلعند و تا سال‌ها از خود تبعات و مشکلات زیادی به جا بگذارند.

در توضیح و یادآوری چند نمونه از وخیم‌ترین و کشنده‌ترین اپیدمی‌های تاریخ زندگی بشر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد؛

آبله

نوعی بیماری ویروسی و واگیر است که از هزاران سال پیش در میان انسان‌ها شیوع پیدا می‌کرد و با علائمی مانند تب، تشنج، زخم‌ها و تاول‌های متعدد پوستی و گاهی کوری و مرگ باعث آسیب بیماران می‌شد. اما علیرغم خطرناک بودن و قابلیت انتقال بالای این بیماری؛ متخصصین و محققین پس از تلاش و تحقیق بسیار موفق به کشف واکسن و مایه کوبی افراد شدند و توانستند این عارضه را در سطح جهان ریشه کن کنند. از این رو در سال ۱۹۸۰ سازمان جهانی بهداشت ریشه کن کردن بیماری را «از سطح زمین» تأیید کرد و تجربه نشان داده است که از آن زمان تاکنون هیچ مورد جدیدی از انسان‌ها از ابتلاء به این بیماری مشاهده و گزارش نشده است.

ولی این ویروس تا پیش از نابودی در چندین همه‌گیری بزرگ، تبعات و آثار تلخی از خود باقی گذاشت. برای مثال گسترش آبله در قرن شانزدهم در قاره آمریکا باعث مرگ و میر نمود درصد از بومیان این کشور شد و امپراطوری بزرگ آرتک‌های امریکای جنوبی را نابود کرد. این اپیدمی با مرگ ۵۶ میلیون نفر از ساکنان بومی این قاره؛ به اروپایی‌هایی که خود عامل انتقال این بیماری بودند، کمک کرد تا به استعمار بیشتر سرخپوستان و توسعه مناطق تخلیه شده بپردازند.

شده است که گاهی برخی از مردم فراموش می‌کنند که این هیولای کوچک تا چه اندازه می‌تواند خطرناک باشد! لذا پروتکل‌های بهداشتی را نادیده می‌گیرند و از انجام اقدامات پیشگیرانه سر باز می‌زنند و علیرغم اینکه به توصیه کارشناسان بهداشت و درمان؛ مهم‌ترین و ساده‌ترین راه پیشگیری از انتقال این ویروس، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک و دستکش و مواد ضد عفونی کننده است؛ از کنار این روش ساده، کم هزینه و بی‌دردسر با بی تفاوتی عبور می‌کنند. آنچنان که گویی نمی‌دانند با ساده‌انگاری و بی‌اعتنایی نسبت به شیوع این بیماری، نه تنها جان خود بلکه جان خانواده و دیگران را تا چه اندازه در معرض خطر قرار می‌دهند!

لذا هدف از ارائه این نوشتار که مروری فشرده بر تاریخچه چند بیماری ویرانگر و قابل سرایت است؛ در واقع هشدار است به آنان که با نادیده گرفتن اصول بهداشتی، به وخامت اوضاع می‌افزایند و کشور را بیش از پیش با خطر انتشار بیماری مواجه می‌کنند.

بیماری واگیردار یا (Communicable Disease)

به آن دسته از امراضی می‌گویند که در نتیجه یک عامل بیماری‌زا یا فرآورده‌های سمی آن به وجود می‌آیند و می‌توانند به صورت مستقیم یا غیر مستقیم از انسان به انسان؛ از حشرات و حیوانات به انسان، از جانور به جانور یا از محیط به انسان یا جانوران منتقل شوند.

این بیماری‌ها به طور کلی به دو صورت بروز می‌کنند؛ پاندمی و اپیدمی.

پاندمی، پاندمیک یا دنیاگیری، به حالتی از همه‌گیری یک بیماری گفته می‌شود که از مرز کشورها و قاره‌ها گذشته و به یک مشکل جهانی تبدیل شود. مانند ایدز و آنفولانزا و اینک کوید ۱۹ یا کرونا.

اپیدمی یا اپیدمیک به معنای همه‌گیری؛ زمانی رخ می‌دهد که بیماری به طور گسترده شیوع یافته اما در یک حدود جغرافیایی و منطقه‌ای محدود است. بنابراین در وقوع پاندمی ممکن است افراد زیادی در تمام جهان با سرایت بیماری مواجه شوند حال آنکه اپیدمی، گسترش جغرافیایی محدودتری دارد و عالم گیر نیست. به هر جهت در نگاهی به تاریخ پاندمی‌ها و اپیدمی‌های گذشته در می‌یابیم که بروز بیماری‌های همه‌گیر از ابتدای زندگی اجتماعی بشر، وجود داشته و همواره تهدیدکننده حیات و تمدن انسانی بوده است.

ادامه روی بدن بیماران لکه‌های سیاه رنگی پدید می‌آید و پس از آن که ریه‌هایشان از مایع مملو می‌شود، خطر مرگ ناشی از کمبود اکسیژن آنان را تهدید می‌کند و از آنجا که بالاترین تعداد مرگ و میر در اسپانیا با هشت میلیون قربانی مشاهده شد؛ آنفلوآنزای اسپانیایی نام گرفت.

پاندمی این مشکل آنقدر وسیع بود که به سرعت در همه مناطق از جمله اروپا، آمریکای شمالی و حتی قطب شمال و برخی جزایر دورافتاده اقیانوس آرام نیز فراگیر شد و بدین ترتیب بیش از نیم میلیارد نفر به آنفلوآنزای اسپانیایی مبتلا شدند.

طبیعتاً این میزان از تلفات آثار بسیار مخربی در پی داشت و جهان را به سوی فقر و بدبختی سوق داد و میلیون‌ها کشته، اقتصاد فلج شده و مردمی که ضعف و افسردگی و ناامیدی نسبت به آینده را با گوشت و استخوانشان لمس می‌کردند فقط بخشی از ره‌آورد شوم همه‌گیری آنفلوآنزای اسپانیایی محسوب می‌شود!

وبا

یک نوع بیماری حاد و قابل سرایت است که با عفونت در روده باریک آغاز می‌شود. عامل این مرض، باکتری «ویبریوکلرا» است و غالباً از طریق آب و سبزیجات آلوده، صدف‌ها و ماهی‌های خام و نپخته وارد سیستم گوارش شده و به سرعت فرد را دچار اسهال، استفراغ، تب و کم‌آبی شدید بدن می‌کند.

در بررسی تاریخچه همه‌گیری وبا؛ محققین دریافته‌اند که به طور تقریبی هفت بار این بیماری مردم جهان را آلوده کرده است و طی این پاندمی‌ها وبا جان میلیون‌ها نفر را نیز گرفت. هر چند که در حال حاضر روند سرعت انتقال و همه‌گیری آن تا حد زیادی مهار شده است اما طبق آمار سازمان بهداشت جهانی که این عارضه را یک بیماری همه‌گیر «فراموش شده»، توصیف می‌نماید؛ «وبا» هنوز هم سالانه بین ۱.۳ تا ۴ میلیون نفر را در سراسر جهان مبتلا می‌کند.

در بیان آسیب‌های اجتماعی و اقتصادی اپیدمی «وبا» همین بس که اشاره کنیم این بیماری توانست علاوه بر مرگ و نیستی و مشکلات مالی، فقر و فلاکت و آشفتگی‌های سیاسی؛ به تعداد بی‌شماری از افراد ضعیف جامعه در کشورهای که از توزیع ناعادلانه ثروت و نبود توسعه اجتماعی رنج می‌بردند، آسیب برساند.

همچنین در آخرین پاندمی آبله که در قرن بیستم به وقوع پیوست، کارشناسان بر این باورند که پیرامون ۳۰۰ تا ۵۰۰ میلیون نفر در نتیجه ابتلاء به این بیماری فوت کرده‌اند که با توجه به نرخ رشد جمعیت در آن دوره، آمار وحشتناک و بالایی ست!

اپیدمی طاعون یا مرگ سیاه

طاعون یک بیماری واگیردار عفونی و باکتریال؛ مشترک بین انسان و حیوان است که با عاملی به نام (باسیلیرسینیا پستیس) توسط جوندگان و حشرات بویژه موش و کک منتشر می‌شود.

این بیماری کشنده که معمولاً با علائمی مانند تپش قلب، بزرگی غدد لنفاوی ران و کشاله ران که به خیارک طاعونی شهرت دارد، استفراغ و داشتن درد شکم، عفونت ریه‌ها و عفونت خون همراه است؛ با قابلیت شیوع بالا تا به حال چندین بار سراسر اروپا، آسیا و آفریقا را فرا گرفته و باعث بحران‌های شدید اقتصادی، اجتماعی و سیاسی شده است. مثلاً در قرن چهاردهم میلادی، شیوع طاعون خیارکی که به طاعون سیاه نیز معروف است، به مرگ بیش از ۷۵ تا ۲۰۰ میلیون نفر از مردم اروپا و آسیا منجر شد که طی این اپیدمی تخمین زده می‌شود یک سوم جمعیت ایران هم در آن زمان کشته شدند.

باید توجه داشت که همه‌گیری گسترده این مرض علاوه بر اینکه بیش از نیمی از جمعیت اروپا قربانی گرفت و بخش‌هایی از چین و هند را نابود کرد، وضعیت اقتصادی و اجتماعی آن دوره را نیز به شدت با بحران مواجه ساخت. چون بسیاری از نیروهای کار یعنی (دهقانان و کشاورزان)، در پی ابتلاء به این مرض جان خود را از دست دادند.

آنفلوآنزای اسپانیایی

آنفلوآنزای بزرگ یا آنفلوآنزای اسپانیایی در اواخر سال ۱۹۱۸ میلادی بیماری جدیدی در جهان ظاهر شد. این بیماری تعداد ۲۰ میلیون نفر را در عرض چند ماه به کام مرگ فرستاد و طبق برآوردهای جهانی طی یک سال نزدیک به ۱۰۰ میلیون قربانی گرفت. به همین دلیل محققان و تاریخ‌نویسان، این بیماری را بدترین نوع بیماری‌های مسری در تاریخ زندگی بشر تلقی می‌کنند.

این عارضه با انواع آنفلوآنزاهایی که هر ساله افراد با آن روبرو می‌شدند کاملاً متفاوت بود. یعنی اگر چه همچون آنفلوآنزای معمولی با تب، حالت تهوع، درد و اسهال بروز می‌کرد اما در



کرونا

دارد و به سرعت قابل سرایت است. از این لحاظ که بیماری کووید ۱۹ یا در اصطلاح رایج، کرونا در مدت کوتاهی به یک مشکل عالم‌گیر یا پاندمی بدل شده است.

هشدار!

اما همان‌طور که در مقدمه نیز اشاره شد؛ این روزها با نگاهی گذرا به رفتار مردم در کوچه و خیابان و مکان‌های عمومی مانند پارک و مترو و فروشگاه‌ها، شاهد عدم توجه برخی از افراد به توصیه‌های بهداشتی و رعایت فاصله‌های فیزیکی و حتی عدم استفاده از ماسک و دستکش هستیم. حال آنکه باید توجه داشت در این روزهای کرونایی که ویروسی منحوس در کمین نشسته است تا سالم و بیمار، پیر و جوان و حتی کودکان که گمان می‌رفت مصونیتی نسبی داشته باشند را آلوده کند، نادیده گرفتن اقدامات پیشگیرانه با هر توجیه و هر بهانه‌ای، حاصلی جز انتشار سریع، گسترش بیماری و مرگ و میر بیشتر در پی ندارد. بویژه آنکه ممکن است در تماس با افرادی به ظاهر سالم و بدون علائم قرار بگیریم که خود ناقل بیماری هستند و می‌توانند از طریق ذرات بزاقی و لمس سطوح مختلف، ویروس را در محیط اطراف پخش کنند.

از یاد نبریم که رفتار عمومی ما در مهار یا شیوع کرونا تأثیر زیادی دارد. پس با خود مراقبتی، توجه به پروتکل‌های توصیه شده و بخصوص استفاده از ماسک، دستکش و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی نشان دهیم که «واقع‌بینی و خودکنترلی عاقلانه‌ترین راهبرد برای مهار این بحران است.»

و بالاخره پاندمی کرونا و ویروس جدیدی که چهره جهان را چه به لحاظ اقتصادی و یا از نظر اجتماعی و سیاسی تغییر داد و سکون و رکودی کم‌سابقه را به تمام دستگاه‌ها و ساختارهای اقتصادی جهان و البته مناسبات اجتماعی تحمیل کرد.

کرونا یا «COVID ۱۹» در اواخر سال گذشته میلادی در منطقه ووهان استان هوبی چین مشاهده شد و در مدت کوتاهی توانست میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان آلوده کند و جان هزاران بیمار را بگیرد. وضعیتی که هنوز هم ادامه دارد. زیرا نه واکسن این بیماری به طور دقیق کشف شده و نه شناخت کاملی از پیامدهای ناشی از این ویروس به دست آمده است.

کرونا چیست؟ چرا به آن جدید می‌گوییم و آیا پیش از این هم کرونای دیگری وجود داشته است؟ این پرسش‌ها فقط بخش کوچکی از ابهامات مطرح شده در افکار عمومی می‌باشد و در پاسخ به این سؤال‌ها باید گفت؛

ویروس‌های کرونا در واقع خانواده بزرگی از یک نوع ویروس هستند که می‌توانند حیوانات و انسان‌ها را بیمار کنند. تعداد زیادی از ویروس‌های کرونا که تاکنون شناخته شده‌اند، موجب ابتلاء افراد به طیفی از عفونت‌های دستگاه تنفسی از سرماخوردگی ساده گرفته تا بیماری‌های شدیدتری مثل سندروم تنفسی خاورمیانه (مرس - MERS) و سندروم تنفسی حاد (سارس - SARS) می‌شوند. به همین دلیل محققان، ویروس کرونایی که به تازگی کشف شده است را کووید-۱۹ نام نهاده‌اند. این ویروس موجب بروز نوعی بیماری عفونی در فرد می‌شود که همه‌گیری بالایی

مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا در قرنطینه خانگی

دکتر کمال عابدینی | فوق تخصص بیماری‌های عفونی

مشخص کردن تعداد مبتلایان کاری بسیار دشوار است و از طرفی ناقلین خاموش در انتشار بیماری نقشی پنهان اما گسترده ایفا می‌کنند.

به طور معمول این ویروس از طریق مجاری تنفسی به فرد منتقل می‌شود و ابتدا سلول‌هایی که گلو، راه‌های هوایی و ریه‌ها را فرش کرده‌اند را آلوده و سپس آنها را تبدیل به کارخانه‌ی تولید «کروناویروس» می‌کند!!

در مراحل ابتدایی، علائم در شخص بروز نمی‌کند و مدت زمان بین آلودگی و ظهور اولین علائم از یک تا دو روز و حتی تا یک ماه در نوسان است. ولی به‌طور متوسط زمان نهفتگی آن تقریباً یک هفته تخمین زده می‌شود. اگرچه این بیماری با نشانه‌های متفاوتی بروز می‌کند اما اغلب با سرفه، تب و تنگی نفس همراه است و در اکثر مواقع از روز هشتم به بعد حال بیمار به وخامت می‌گراید. یعنی ممکن است به سندرم دیسترس تنفسی

بیماری کووید ۱۹ یا کرونا؛ یک بیماری ویروسی نوپدید و قابل انتقال است که در مدت کوتاهی به همه جای جهان سرایت کرد و تبدیل به یک همه‌گیری مرگبار شد. اکنون علیرغم اینکه چند ماهی از بروز این پاندمی حتی در پیشرفته‌ترین کشورها هم می‌گذرد، ویروس کرونای جدید هنوز در حال گسترش است و همچنان قربانی می‌گیرد!

ناقلین خاموش

یکی از پیچیدگی‌های بیماری کووید ۱۹ این است که در موارد زیادی ممکن است با علائم خفیفی ظاهر شود و یا اینکه افراد مبتلاء بدون هیچ علامت بالینی مشخصی آن را تجربه می‌کنند. این بیماران که ناقلین خاموش نام دارند؛ معمولاً متوجه بیماری خود نشده و به پزشک مراجعه نمی‌کنند. در نتیجه وارد محاسبات اپیدمیولوژیک نمی‌شوند. از این لحاظ «تعیین نرخ مرگ و میر و

مثبت شدن تست کرونا، به تشخیص پزشک و با تجویز دارو به خانه ارجاع داده شده و باید تا زمان بهبودی، خود را به مدت دو هفته قرنطینه کنند. یعنی اگر بیمار با تب بالا و اسهال و استفراغ شدید روبرو نبود، همچنین دچار تنگی تنفس نشده و نیاز به اکسیژن نداشت به آن‌ها گفته می‌شود تا در قرنطینه خانگی قرار بگیرند.

بیمارانی که در خانه مورد درمان قرار می‌گیرند؛ نیاز به مراقبت‌های خاصی دارند. نخست آنکه حتماً باید در اتاقی جدا با سیستم تهویه مناسب بستری شوند و افرادی که برای مراقبت از بیمار وارد اتاق می‌شوند حتماً باید از ماسک و دستکش استفاده کنند. ضمن اینکه برای مصون ماندن دیگران و ممانعت از انتشار بیماری، ضروری است که در این مدت، افراد خانواده فقط در مواقع لزوم با مریض در ارتباط باشند و در غیر این صورت به هیچ عنوان وارد اتاق نشوند.

در ادامه این بحث توجه خوانندگان را به چند مورد اساسی جلب می‌نماییم؛

◀ حرکت بیمار را در خانه محدود و فضای به اشتراک گذاشته را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک مانند آشپزخانه و حمام به خوبی تهویه شوند (به عنوان مثال، پنجره را باز نگه دارید).

◀ اعضای خانواده باید در اتاق دیگری بمانند یا در صورت عدم امکان، فاصله حداقل ۱ متر از فرد بیمار را حفظ کنند. مثلاً در یک تخت جداگانه بخوابند.

◀ تعداد مراقبان را محدود کنید. در حالت ایده‌آل، مراقبت را به شخصی اختصاص دهید که از سلامت خوبی برخوردار باشد و دچار بیماری مزمن یا دارای سیستم دفاعی ضعیف نباشد. تا زمانی که بیمار به طور کامل بهبود یافته و علائمی نداشته باشد، نباید به ملاقات کنندگان اجازه عیادت داده شود.

◀ به حفظ بهداشت دست بعد از هر نوع تماس با بیمار یا محیط نزدیک او توجهی خاص داشته باشید و به طور مداوم دست‌هایتان را با آب و صابون شستشو داده و یا با محلول حاوی الکل ضدعفونی کنید. این عمل ساده نقش بسیار مهمی در پیشگیری از سرایت ویروس دارد.

◀ برای محدود کردن ترشحات تنفسی، باید یک ماسک پزشکی در اختیار بیمار قرار داده شود و تا حد ممکن ماسک زده شود. افرادی که نمی‌توانند ماسک پزشکی

حاد، ناشی از التهاب گسترده در ریه‌ها دچار شده که باعث توقف اکسیژن‌گیری مورد نیاز برای بقای بدن می‌شود و یا شاید با آسیب کلیه، کبد، قلب، مغز و روده‌ها مواجه شود.

نحوه انتقال

انتقال ویروس از طریق قطرات تنفسی، مدفوع و دیگر ترشحات بدن فرد مبتلا صورت می‌گیرد و به سرعت نیز گسترش می‌یابد. افراد بالغی که دچار بیماری‌های مزمن و زمینه‌ای مانند دیابت و فشار خون و غیره هستند و یا در سنین بالاتری بسر می‌برند؛ بیش از سایرین به این عارضه دچار می‌شوند و مشاهدات حاکی از آن است که کودکان نسبت به این ویروس مصونیتی نسبی دارند و علائم خفیف‌تری را تجربه می‌کنند. برای مثال در چین فقط ۲٫۴ درصد از مبتلایان، کودک بودند.

درمان‌های موجود

در حال حاضر هنوز نه واکسنی برای پیشگیری ساخته شده و نه درمان قطعی برای این بیماری وجود دارد. اما پزشکان تلاش می‌کنند که با درمان‌های مراقبتی نظیر داروهای مسکن و تب‌بر، داروهای ضد ویروس و برخی آنتی‌بیوتیک‌ها که برای بیماری‌های دیگر استفاده می‌شوند؛ علائم این بیماری را تخفیف دهند و به طور کلی داروهایی همچون «اسلتامیویر»، «هیدروکسی کلروکین»، «آزیترومایسین»، «کوآموکسی کلاو» و «ناپروکسن» برای بیماران سرپایی در ایران تجویز می‌شود.

همچنین بر اساس پیش‌بینی‌ها و طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، محققان طی یک تا دو سال آینده موفق به ساخت واکسن برای مهار این بیماری می‌شوند. اما تا زمان پیدایش یک واکسن مؤثر، ممکن است این بیماری وارد فرایند «ایمنی دسته‌ای» شود. با این توضیح که ایمنی دسته‌ای به مصونیت اکثریت افراد یک جمعیت در برابر یک بیماری، گفته می‌شود. در این حالت، چون بیشتر مردم در برابر ویروس ایمن شده‌اند؛ در سایه این ایمنی، افراد غیر ایمن نیز به بیماری مبتلا نمی‌شوند.

شیوه‌های مراقبت از بیمار مبتلا به کرونا در

قرنطینه خانگی

همانطور که گفته شد، برخی از افراد دچار علائم خفیف این بیماری می‌شوند. به طور معمول آنها به صورت سرپایی به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند و به محض



را تحمل کنند باید از بهداشت تنفسی سخت پیروی کنند. یعنی دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه با یک دستمال کاغذی یکبار مصرف پوشانده شود و موادی که برای پوشاندن دهان و بینی استفاده می‌شود، بعد از استفاده به طور مناسب دور انداخته یا تمیز شوند. به عنوان مثال، دستمال‌های قابل شستشو را با استفاده از صابون معمولی یا مواد شوینده و آب بشوید.

◀ مراقبین باید در هنگام قرار گرفتن در اتاق بیمار، ماسک پزشکی محکم داشته باشند که دهان و بینی آنها را بپوشاند. در حین

استفاده، ماسک نباید لمس یا دستکاری شود. اگر ماسک از ترشحات خیس یا کثیف شد، باید بلافاصله ماسک جدید، تمیز و خشکی را جایگزین کنید. ماسک را با استفاده از تکنیک مناسب دفع کنید. یعنی به هیچ وجه جلوی آن را لمس نکنید، بلکه با باز کردن بند ماسک، آن را دور انداخته و هر چه سریع‌تر بهداشت دست را انجام دهید.

◀ از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع بیمار خودداری کنید. هنگام انجام مراقبت از دهان یا تنفس و هنگام دست زدن به مدفوع، ادرار و سایر زباله‌ها از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده کنید.

◀ برای بیمار از لباس و ظروف مخصوص غذا استفاده کنید. این موارد می‌توانند پس از استفاده، با صابون و آب تمیز شده و مورد استفاده مجدد قرار بگیرند.

◀ سطوحی در اتاق مراقبت از بیمار که روزانه لمس می‌شوند نظیر میزهای کنار تختخواب، بستر مریض و سایر وسایل اتاق مراقبت را تمیز و ضدعفونی کنید. برای تمیز کردن نخست باید از صابون معمولی خانگی یا مواد شوینده دیگر استفاده نمایید و بعد از شستشو، با استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده‌ای که حاوی ۰٫۵ درصد هیپوکلریت سدیم است (یعنی معادل ۵۰۰۰ ppm یا ۱ قسمت سفید کننده ۵ تا ۹ قسمت آب) به تمیز کردن محیط پردازید.

◀ لباس‌ها، ملحفه‌ها و حوله‌های حمام و حوله دست بیمار را با استفاده از صابون‌های معمولی و آب و یا

ماشین لباسشویی در دمای ۶۰-۹۰ درجه سانتیگراد با مواد شوینده خانگی معمولی تمیز کرده و کاملاً خشک کنید. ملحفه‌های آلوده را درون یک کیسه مخصوص لباس کثیف قرار دهید.

◀ از دستکش و لباس محافظ (به عنوان مثال پیش بندهای پلاستیکی) باید هنگام تمیز کردن سطوح یا دست زدن به لباس یا ملحفه آغشته به مایعات بدن استفاده شود. بسته به مورد، می‌توان از دستکش‌های با کاربرد عمومی یا یکبار مصرف استفاده کرد. پس از استفاده، دستکش‌های معمولی باید با صابون و آب تمیز شوند و با محلول هیپوکلریت سدیم ۰٫۵ درصد ضدعفونی شوند. دستکش‌های یکبار مصرف (به عنوان مثال، نیتریل یا لاتکس) باید پس از هر بار مصرف دور ریخته شوند. بهداشت دست را قبل و بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.

◀ حتماً وسایل خصوصی‌تر خود مانند مسواک، سیگار، ظروف نوشیدنی و ظرف‌های غذاخوری، حوله و... را از فرد مبتلا دور نگه دارید. دستکش‌ها، ماسک‌ها و سایر زباله‌های تولید شده در هنگام مراقبت از بیمار باید قبل از اینکه به عنوان زباله‌های عفونی دفع شوند، آنها را داخل یک سطل زباله درب‌دار در اتاق بیمار قرار دهید.

با همه این توصیه‌ها و علیرغم مراقبت دقیق اگر بیمار تان با علائمی مانند تنگی نفس، تب بالا، اسهال و استفراغ شدید و هوشیاری پایین روبرو شد، حتماً و در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.

بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای

نقش تغذیه سالم در تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری کبد مورد تأکید متخصصین و کارشناسان

اکسیژن به اندام‌های حیاتی مانند ریه و مغز است. از طرفی مراقب مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌ها نیز باشید. کربوهیدرات‌ها در موادی مانند قند، شیرینی و محصولات مثل آرد، نان و ماکارونی وجود دارند و منجر به تجمع چربی ترانس می‌شوند.

رژیم غذایی متعادل و مناسب برای بیمار مبتلا به کووید ۱۹، غذاهای حاوی اکسیدان، فیبر و آنزیم‌هاست که به سم‌زدایی بدن کمک می‌کنند. غذاهایی مانند ماهی‌های چرب، انواع مغزها و دانه‌های بدون نمک، پیاز، انواع فلفل قرمز بویژه فلفل‌های تازه، حبوبات پخته شده بخصوص لوبیا و عدس که حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز هستند؛ تخم‌مرغ، قارچ، انواع کلم نیم‌پز شده، گوشت قرمز به اندازه مناسب، ترکیب ادویه آسیایی شامل زردچوبه، دارچین و زنجبیل و غیره. مصرف سیر نیز برای بیماران سودمند است. چرا که در درمان سرماخوردگی و سرفه بسیار مفید است. سطح کلسترول و تری‌گلیسرید را کاهش می‌دهد و چون حاوی آنتی‌اکسیدان بالایی است، سیستم ایمنی را قوی و به دفع سموم و آلودگی بدن کمک می‌کند. همچنین خوردن سیب، موز، انگور قرمز، گریپ فروت، انار و ترکیب شیر و جو را نیز به بیماران توصیه

کنید. البته همه این موارد باید با تأیید پزشک و با توجه به وضعیت کلی بیمار مد نظر قرار بگیرد. مثلاً اگر بیماران دچار فشار خون پایین است یا از ناراحتی دستگاه گوارش آزار می‌بینند، نمی‌تواند به راحتی از حبوبات و میوه‌هایی مانند گریپ فروت، انار یا انگور استفاده کند.

سخن پایانی

ما نیاز داریم برای مهار هر چه زودتر این بیماری و کاهش تعداد قربانیان با همدیگر همکاری نزدیکی داشته باشیم. البته نیازی نیست که همیشه در وحشت و استرس بسر ببریم، زیرا اکثر بیماران به نوع خفیفی از بیماری COVID-19 دچار می‌شوند و این مشکل اولین بیماری تهدیدکننده و نخستین پاندمی در سطح جهان نیست و مطمئناً آخرین مورد نیز نخواهد بود. اما مراقبت از خود و از دیگران قطعاً نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی خواهد داشت.

تغذیه و بهداشت و درمان است. در واقع رعایت تعادل، تنوع و تناسب در مصرف مواد غذایی و استفاده از همه گروه‌های غذایی موجود می‌تواند به بیمار کرونایی کمک کند تا علائم و دوره این بیماری را قوی‌تر و راحت‌تر بگذرانند و ضعف ناشی از کرونا را سریع‌تر جبران کنند.

یک رژیم غذایی سالم و مقوی، رژیمی عاری از غذاهای فرآوری شده، فست‌فودها و غذاهای پر کالری است که می‌تواند سیستم دفاعی را به بالاترین سطح از آمادگی برساند. به گونه‌ای که بدن در مقابل بسیاری از ویروس‌ها و باکتری‌ها از جمله در برابر ویروس کرونا مقاومت کرده و پاسخ مناسبی از خود نشان دهد. به همین دلیل برای تقویت بیماران



می‌توانید به موارد زیر توجه بیشتری داشته باشید. معمولاً مدت زمان قرنطینه مریضتان، دو هفته است و طی این دوره و پس از آن در دوران نقاهت، او باید از تغذیه مناسبی برخوردار باشد. لذا بهتر است به مصرف مایعات فراوان مانند چای و شیر و آب میوه‌های طبیعی (اگر دچار محدودیتی در این زمینه نیست)، پیردازد و از خوردن میوه‌ها نیز غافل نشود. البته مصرف عسل هم در این دوره بسیار مفید است.

سعی کنید مواد غذایی چرب مثل مارگارین، مایونز و غذاهای نیمه‌آماده را از رژیم غذایی او حذف کنید. زیرا این مواد غذایی حاوی «چربی‌های ترانس و کلسترول بد» هستند که اثرات مضر روی غشای سلولی دارند. این چربی‌ها به محض ورود به گردش خون سفت و جامد می‌شوند و اجازه عبور اکسیژن را نمی‌دهند که این بزرگ‌ترین خطر برای رساندن مواد مغذی و

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 دلوران 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.



خط مقدم کجاست؟

رضا شانهاری

می‌کند و جایگاه ما را در هستی نشان می‌دهد. خط مقدم، خط آگاهی و بینش است. خط غیرت و مروت، خط امید و آزادگی، خط وفاداری و فداکاری، خط شهامت و شجاعت، خط ایثار و شهادت است. خط مقدم، برای ما فرصتی را فراهم می‌کند تا در آیین زمان، خودمان را ببینیم. در شور وصایای شهدا، خود را محک بزینیم. در سیره ایثارگران، سبک زندگی‌مان را مقایسه کنیم... بعد آن وقت، فاصله خود را با انقلاب و جهاد، دریابیم. اینک سؤال بزرگی که می‌توانیم از خودمان پرسیم این است که: «ما در کجای این مفهوم قرار داریم؟»

گاهی گمان می‌کنیم که خط مقدم و رویارویی ما در برابر بدخواهان و بداندیشان انقلاب، یک خط فرضی و مرزی است. که مثلاً خودی‌ها این طرف مرز قرار گرفته‌اند و ناخودی‌ها آن طرف ترش. اما خوب که می‌نگریم، خط مقدم، یک مفهوم است برای فهم این که ما در چه موقعیت و زمانی قرار داریم؟ ما در کوران حوادث و وقایع، کجای آن ایستاده‌ایم؟... و الان ما کجای این انقلاب هستیم؟ خط مقدم، یعنی؛ میزان حق و باطل و این که کشف کنی فاصله‌ات را. اگر از قافله عقب افتاده‌ای، خود را برسانی و اگر پیش افتاده‌ای از آن، دوباره برگردی. دریافت‌های ما از مرز حق و باطل، شعاع آگاهی ما را ترسیم

مهیبا هستیم؟ چه قدر آمادگی داریم؟ و چگونه می‌توانیم مولایمان را در دوران غیبت و در هنگامه ظهور، یار و یاور باشیم.

جای تأسف است که بگوییم، غالب رفتارهای امروزمان، مبتنی بر غفلت‌زدگی است و همه رنج‌دگی و دغدغه‌هایمان، برای گذر از سلامت روزمره. در حالی که می‌باید شعاع فکر و عمل‌مان، نشر فرهنگ ایثار در عرصه جهانی باشد و برنامه‌هایمان، در راستای تحقق حکومت مستضعفان، که وعده راستین الهی است... آری! ما از این آرمان بزرگ فاصله گرفته‌ایم. این خط مقدم ماست.

أحد، یک تنگه نیست، یک تفکر است...

در بیانات رهبری بارها به این موضوع پرداخته اند که زمان‌شناسی از اهم امور است. باید هر کس هر کجای این انقلاب، مسئولیتی را بعهده گرفته و یا عهده‌دار امری هست، خود را مجهز به سلاح کار و تلاش کند، و این مهم تحقق نخواهد یافت مگر به تقوی.

«در جنگ أحد، آن کسانی که نتوانستند طاقت بیاورند و دلشان در هوای غنیمت آن‌چنان تپید که فراموش کردند چه مسئولیت حساسی برعهده‌ی آنها است و جنگ پیروز را به جنگ مغلوب تبدیل کردند، استترَّ لَهُمُ الشَّيْطَانُ بِبَعْضِ مَا كَسَبُوا؛ اینها قبلاً خطاهایی انجام دادند، آن خطاها اینجا خودش را نشان داد. این یک مرحله است؛ یعنی گناه ما موجب می‌شود که در یک نقطه‌ی حساس، در یک نقطه‌ی بزنگاه، نتوانیم تاب بیاوریم، نتوانیم مقاومت کنیم. خب، ما مسئول کشور هستیم؛ از این بنده‌ی حقیر گرفته تا مسئولین دولتی، مسئولین قضائی، مسئولین قوه‌ی مقننه و همین‌طور سلسله‌مراتب مسئولیت‌ها، همه مسئولیم؛ اگر چنانچه کاری بکنیم که نتیجه آن باشد که «تَمَّا اسْتَرَّ لَهُمُ الشَّيْطَانُ» و پایمان بلغزد و نتوانیم طاقت بیاوریم در آنجایی که باید تاب آورد و طاقت آورد، خطر بزرگی ما را تهدید می‌کند. مرحله‌ی بالاتر از این و بدتر از این، آن است که ما گاهی خطایی می‌کنیم، آن خطا موجب می‌شود که ما دچار نفاق بشویم؛ یعنی دل‌مان با زبانمان اختلاف پیدا کند... فَأَعْقَبَهُمْ نِفَاقًا فِي قُلُوبِهِمُ إِلَى يَوْمِ يَلْقَوْنَهُ بِمَا أَخْلَفُوا اللَّهَ مَا وَعَدُوهُ (سوره توبه، آیه ۷۷) اگر انسان با عهد خدایی

کمی تأمل، کمی تفکر، کمی دل‌واپس شدن برای راهی که انتخاب کردیم، بد نیست... و این نیاز امروز همه ماست، برای حرکت به سمت جهانی شدنمان. ان‌شاءالله!

این بیان معمار بزرگ انقلاب، حضرت امام خمینی (ره) است که «این گرفتاری‌هایی که بشر به آن مبتلاست، این نحو گرفتاری‌هاست. این طور حق‌کشی‌هاست که سرتاسر عالم را فراگرفته است و اگر چنانچه یک منجی برای این بشر پیدا نشود و ان‌شاءالله امیدوارم که به زودی پیدا بشود و خداوند منجی بزرگ را به داد بشریت برساند که اگر دیر بشود. اصلاً هلاکت در بین همه‌شان یک امر ساری عمومی می‌شود» (صحیفه نور؛ ج ۱۸، ص ۵)

«ما اگر دستمان می‌رسید، قدرت داشتیم، باید برویم تمام ظلم‌ها و جورها را از عالم برداریم، تکلیف شرعی است. منتها ما نمی‌توانیم. اینی که هست، این است که حضرت [ولیعصر عج] عالم را پر می‌کند از عدالت، نه شما دست‌برداری از این تکلیفتان، نه این که شما دیگر تکلیف ندارید.» (صحیفه نور؛ ج ۲۰، ص ۲۷۴)

اتکال به اندیشه‌های بزرگ؛ تو را می‌رهند از روزمرگی و در جاذگی و عمق می‌دهد به تو برای فردای روشن. آن‌هایی که فقط جلوی پایشان را نگاه می‌کنند و به دنیای محدود داشته‌هایشان خیره شده‌اند و بسنده می‌کنند، هرگز خود را برای عصر ظهور آماده نخواهند کرد.

خط مقدم؛ خط آمادگی است برای درک روزگار عدالت. برای یاری و نه بر خورداری.

گمان بعضی از طالبان و هواداران از ظهور ولی امر (عجل الله تعالی فرجه شریف) این است که وقتی آن وجود مقدس بیایند، همه جا آبادانی می‌شود. دیگر از ظلم و فساد و تباهی خبری نیست. دنیا محل آرامش و صفا خواهد شد و... ولی هرگز به این موضوع نمی‌پردازیم که حضرتش هرگز برای تحقق این آرمان بزرگ انبیاء و اولیاء الهی، یاران از سر گذشته و ایثارگر می‌خواهد. نه چون کسانی که فقط به غنائم بیندیشند و بهره‌مندی... امروز می‌باید بر مدار این اندیشه، حرکت کنیم که؛ ما در این روزگار غبار آلود فتنه‌ها و عصر تهاجم جهالت مدرن و یورش به باورها و اعتقادات آسمانی، چه قدر



در یک جا وفادار نماند و تعهدی را که پیش خدا کرده عمل نکند، این موجب می‌شود که «فَاعْقَبَهُمْ نِفَاقًا فِی قُلُوبِهِمْ...» از این بالاتر، گاهی اوقات گناه ما و خطای ما و کج‌روی ما موجب می‌شود که -پناه بر خدا- به تکذیب ما نزل الله مبتلا بشویم؛ ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةَ الَّذِينَ أَسَاءُوا السَّوْءَ أَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ (سوره روم، آیه ۱۰) راه علاج هم مراقبت است؛ باید مراقبت و نظارت کنیم بر خودمان، بر مجموعه‌مان، انگیزه‌مان را افزایش بدهیم، کارمان را متراکم‌تر کنیم، پُرکاری، پرهیز از لغزشگاه‌ها، خلاصه در

یک جمله تقوا؛ تقوا! (در جمع کارگزاران نظام در تاریخ ۹۵/۳/۲۵) و «اگر می‌خواهیم در مقابل جبهه‌ی استکبار ایستادگی کنیم، مقاومت کنیم، به آن عزت، آن شرف، آن اقتداری که جمهوری اسلامی لایق آن است و انقلاب به ما وعده‌ی آن را داده برسیم، احتیاج داریم به این که در رفتار شخصی خودمان رعایت‌های لازم را بکنیم؛ آن تقوا را حفظ کنیم.» (در تاریخ ۹۵/۴/۱۲ در جمع کارگزاران نظام)

همراه با وصایای شهدا

اگر می‌خواهید جای خودتان را در انقلاب پیدا کنید، به وصایای شهدا گذری کنید...

● ما پیروان هزارساله انبیاء هستیم و به عهد ازلی خویش با آفریدگار متعال لبیک گفته‌ایم و برای تحقق آن عصر موعود، عصر عدالت و حاکمیت احکام خدا قیام کرده‌ایم تا راه تاریخ را به سوی نور بگشائیم و اگر چشم دل باشد، خواهد دید که این راه با بال‌های فرشتگان فرش شده است.

(شهید سید مرتضی آوینی / گنجینه آسمانی، ص ۱۴۳)

● شکر به درگاه سبحان که هدایت‌م نمود تا بهترین و مؤثرترین راه دفاع از اسلام و انقلاب که استمرار حرکت انبیاء بالاخص انقلاب پیامبر اکرم (صلی‌الله علیه و آله و سلم) که از غار حرا و کوچه‌های شهر مکه شروع شد، در ادامه مسیر به چاه‌های بدر و کوه‌های احد و از آنجا به کربلای امام حسین (علیه‌السلام) در طی طریق خود به ایران و

جبهه‌های جنگ تحمیلی رسیده است... انقلابی که به راستی، دگرگونی عمیقی در تمامی ابعاد زندگی مسلمانان و گاه گاهی پیروان دیگر ادیان و بالاخص امت مسلمان ایران ایجاد کرده و نقشه‌های شوم استعمار، در جهت مسخ شعائر اصیل اسلامی را نقش بر آب ساخته و عزت از رونق افتاده مسلمین را به ایشان بازگردانده... بدانید که شهدا و رزمندگان، فقط برای یاری اسلام و تثبیت نظام جمهوری اسلامی، مبارزه می‌کنند و بر شما واجب است که سلاح‌های بر زمین افتاده شهدا را به دست بگیرید و با الهام از امام زمان (عجل‌الله تعالی فرجه‌الشریف) به مبارزه ادامه دهید تا زمینه ظهور امام زمان (عجل‌الله تعالی فرجه‌الشریف) را فراهم کرده و تکلیف الهی خود را انجام داده باشید.

(بخشی از وصیت نامه شهید فرهاد زرچولچه گوارایی (۱۳۶۵-۱۳۴۴))

● خدای را سپاس که ما را در مقطعی از زمان قرار داد که این نعمت بزرگ انقلاب جهانی اسلام و این تجدید حیات اسلام را ناظر و شاهدیم و در آن واقع شده‌ایم و این هم‌زمانی ما برا این تحول بزرگ، مسئولیتی خطیر را بر عهده ما می‌گذارد و اگر در حفظ این آزادی و استقلال جمهوری اسلامی، لحظه‌ای غفلت نماییم، گناهی بس نابخشودنی است. چرا که این انقلاب اسلامی، باعث عظمت اسلام و قرآن و احکام اسلامی و زمینه‌ساز نهضت جهانی مهدی موعود (عجل‌الله تعالی فرجه‌الشریف) است. (وصیت نامه شهید حمید آوری فرد (۱۳۶۵-۱۳۴۵))

سر ساعت



حرف آخر

خط مقدم امروز ما؛ فقط جبهه سوریه و عراق و فلسطین نیست و کسانی که در این راه پیش گام‌اند و مجاهد، فقط بچه‌های مدافع حرم نیستند... جبهه ما گستره همه عالم است. هر جا که حق خواه و حق‌طلبی است و مستضعف. جبهه ما تمام مرزهای خودمان است... ولی به قول «شهید علی چیت سازیان»، برای عبور از این معبر و سیم خارها و موانع، می‌باید اول از معبر و سیم خاردار وجود خودمان عبور کنیم.

به عادت این سی سال، وقتی ساعت شماده‌دارش زنگ خورد، توی رختخواب پهلو به پهلو شد و با اشتیاق چشم باز کرد و با نوک انگشتانش اهرم بالای ساعت را به طرف دیوار فشار داد و صدای زنگ را خاموش.

ساعت پنج و نیم بامداد بود. درست سی سال پیش توی همین ساعت‌ها بود که پسرش را بدرقه کرده بود. آن روز هوا سرد بود و همه جا یخبندان. ولی حالا اول فصل پائیز، تنها، توی همان اتاق قدیمی که روی طاقچه‌اش آینه و شمعدانی است و قاب عکسی. یک قاب وان یکاد و یک شیشه گلاب هم هست. چندتا کتاب و یک رحل قرآن منبت کاری چوبی، یک جانماز کوچک و تسبیح تربت.

به طرف پنجره اتاق رو چرخاند. پرده سفید پشت دری کنار زده شده بود. بیرون را نگاه کرد. هنوز هوا روشن نشده بود. به سختی سر جایش نشست و با دردی که توی کمرش افتاده بود، توی رختخوابش

خط مقدم جبهه امروز، همان اداره و نهادی است که در آن کار می‌کنی. همان پیشخوان خدمتی است که به مردم و مراجعان، خدمت ارائه می‌دهی، همان سلامت فکر و ایده است. همان مدرسه‌ای است که در آن دانش‌آموزان آینده‌ساز را در آن تعلیم می‌دهی... همان پرستار و پزشکی است که امروز درگیر ویروس منحوس و ناخوانده شده است.

و در نهایت جبهه بزرگ خط مقدم ما، خانواده است. و خانواده تنگه احد روزگار ماست... مراقبه و نظارت جزء وظایف جدا نشدنی در این تنگه است... مگر نمی‌بینی که شیاطین، چه طور خانه‌مان را نشانه برده‌اند... هشیار باشیم.

دیشب به مادرم قول داده بودم پیشش باشم... باور کن همه کارام رو گذاشتم کنار و خودم با عجله رسوندم... ولی باور کن مادر جان، اصلاً شما به من نگفتی که قرصات تموم شده...» و مادر با عطفوت گفت: «خب عیبی نداره مادر. خودت رو ناراحت نکن... حالا چیزی خوردی؟»
-یه ته‌بندی کردم... نگران نباش. شما قرصات رو خوردی؟

- نه ننه! سه روزه که قرصام تموم شده. از دیشب تا حالا می‌خواهد قلبم از این قفسه سینه‌ام بزنه بیرون. نفسم دائم می‌گیره. هی خس خس می‌کنم. نمی‌دونم چمه؟
و جوان نگذاشت حرف مادرش تمام شود و گله کرد.

-آخه چرا با خودت این کارا رو می‌کنی؟ قربونت بشم، تو تازه دیشب به من گفتی قرصات تموم شده... این سه روزه هیچی نگفتی؟ من که همین جام. جای دوری نرفتم. لب تر کنی، پیش توأم.
-نه مادر جون، توأم به اندازه خودت سرت شلوغه. این همه کار ریختن رو سرت، خب خدا رو خوش نییاد که منم بشم سربارت.

- آخه این چه حرفیه مادر من! از شما کی واجب‌تر؟ دنیا و آخرت من شمائید... جان من، رودروایسی نکن.

نیم خیز شد. با یک دست به دیوار و دستی به پهلو، روی پا ایستاد و زیر لب نجوا کرد: «خدایا به امید تو...»

و تک چراغ وسط اتاق را روشن کرد. نور همه جا پاشید. چشمش به قاب عکس کنار آینه افتاد. دلش غنچ زد و ادامه داد.

- سلام مادر جون. صبحت بخیر. کجا بودی دیشب؟ دلم هزارتا راه رفت. چقدر منتظرت بودم. هی چشم انداختم، گفتم شاید بچهام شام نخورده بیاد خونه. می‌دونم دیگه، تو که به فکر خودت نیستی! آخر سر می‌ترسم زخم معده بگیری مادر... غذات رو اجاقه. همون دیشب گذاشتمش. اگه گرسنه‌ای برو داغش کن.

و با دلخوری اضافه کرد: «توأم مته آقای خدا بیامرزت داری سرم بازی درمباری‌ها! نگفتی ننه پیرت قرصاش تموم شده و ممکنه بلایی سرش بیاد... تو که اینقده بی‌فکر نبودی... ننه!»

آن وقت، مرد جوان و خوش‌اندامی را دید که جلویش ایستاده بود و تمام صورتش سرخ شده بود از شرم. با آرامش و بریده بریده جواب داد: «ببخشید مادر! شما حق دارین. یهو سرم گرم شد و زمان از دستم در رفت دیگه. اذان صبح رو که گفتم، جخ به خودم اومدم که، ای دل غافل!



و مادر به او اشاره کرد که بیاید پهلویش. و آمد و نشست کنار دست مادر.

بازم دم پختک درست کردی مادر جون! دمت گرم... چه بویی داره. عطرش همه جا رو گرفته. همیشه خدا دم پختک‌هات خوش عطر و خوشمزه بوده. خیلی وقت بود هوس دم پختک کرده بودم... می‌گم مادر! کاشکی از خدا چیزی دیگه می‌خواستم. همین امروز هوسش زد ته دلتم... می‌گن مامانا، همیشه دلشون به دل بچه‌هاشون بنده...

مادر جون! تا من تعقیبات نمازم تموم شه، برو سفره رو پهن کن. الان میام با هم یه لقمه بخوریم. و رفت به سجده. آن وقت مرد جوان، سفره کوچک آبی رنگ را با سه تا گل سرخ درشت پهن کرده بود و دو تا بشقاب چید. قاشق و فلفل و نمک را هم گذاشت. یک پیاله ماست. و منتظر نشست و هیكل خمیده شده مادر را عاشقانه نگاه کرد.

خودش هم باورش نمی‌شد که به همین زودی گذشته بود. سی سال پای این سجاده بود. ساعت هفت صبح، صدای تک زنگ در توی صحن حیاط پیچید و بعد به دنبالش چرخش کلید توی قفل تا ته اتاق رخنه کرده بود... زن جوان با چادرمشکی بر سر شاداب و سرخوش، وارد خانه شد و یکسره رفت سراغ تک درخت انار کنار حوض و چادرش را انداخت همان جا و کیسه نایلونی را به یکی از شاخه‌هایش آویزان کرد و بعد آمد و شیر سر حوض را باز کرد و دست و صورتش را شست و به طرف اتاق که پنجره اش باز بود رو چرخاند و گفت:

سلام! صبح بخیر... بیدارید خانوم جون؟... می‌گم؛ دیشب وحید دیر وقت اومد خونه، ولی خدا رو شکر همه دواها تون رو پیدا کرده بود. ببخشید دیگه! گفتم صبح دواها تون رو خودم می‌آورم براتون. مادر هنوز توی سجده بود و سفره‌ای که آن سوتر گشوده مانده بود...

دیری نپایید که آب از سر حوض سر رفته بود و توی پاشویه می‌ریخت.

به یاد همه مادران شهید چشم انتظار / صلوات

- نه مادر جون، آدم که با بچه‌اش رودروایی نداره. - ولی شما داری! نداری؟

و مثل این که تازه چیزی یادش آمده باشد توی صورت خسته مادر را نگاه کرد و گفت: «دیروز از صبح تا غروب یه تنه رفتی توی زیر زمین، توی اون همه خاک و خل، خودت رو درگیر اون همه خنزر و پنزر کردی... خوب به قلبت فشار میاد فدات شم.»

مادر حرف را عوض کرد؛ «خب! نگفتی آخرسر؛ چیزی می‌خوری یا نه؟»

جوان می‌دانست، ادامه بحث، بی‌فایده است. پس، دنباله حرف مادرش را گرفت و گفت: «آره که می‌خورم... گفتم غذا روی اجاقه؟... باشه می‌رم داغش کنم تا با هم بخوریم.»

و رفت از اتاق بیرون، به طرف آشپزخانه دیوار به دیوار اتاق. چند لحظه بعد، صدای لخ لخ دمپایی و صدای کشدار در آشپزخانه و روشن شدن کبریت به گوش می‌رسید که مادر پنجره سمت حیاط را باز کرد. نسیم صبح، صورتش را نوازش کرد. و دلش حال آمد. خنکای هوا را یکجا به درون ریه‌هایش کشید. تمام طول حیاط را در یک نگاه طی کرد. دم در حیاط پیرمرد با سینی قرآن و ظرف آب ایستاده بود. نور کم‌سوی بالای در، ردّ نگاهش را توی کوچه نشان می‌داد... از همان دور به او خندید. برایش دست تکان داد و برگشت طرف اتاق.

هنوز سپیده صبح غالب نشده بود که مادر وضو گرفت و چادر نمازش را سر کرد و سجاده‌اش را پهن و تکبیره الاحرام بست... رکعت دوم... صورتش را پشت قنوت نماز پنهان کرده بود. از لای انگشتانش دید، جالباسی کنار اتاق را؛ پیراهن سفید و بلندی. کت و شلوار نظامی خاکی. شال سبزی. فانوسقه‌ای و پائین دستش روی تخته، یک جفت چکمه براق...

و تحمل نکرد و رفت رکوع... سر از سجده دوم که برداشت. جالباسی، خالی بود... سلام نماز را که داد، مرد جوان توی چارچوب در ایستاده بود به تماشای مادر. و قربان صدقه می‌رفت و زبان می‌ریخت. با یک بادیه داغ غذا که از آن بخار بالا می‌زد.

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.



در جستجوی آرامش

کرده بودم و او غرق در ناز و نعمت بزرگ شده بود. اوج تفریح من یک دورهمی دوستانه با همکلاسی‌های دانشگاه بود ولی همسر آینده‌ام همیشه در دنیایی از عیش و خوشی بسر می‌برد. از پارتی‌های مفصل شبانه گرفته تا سفرهای مجردی به کشورهای همسایه. از همه مهم‌تر اینکه من جدی، دقیق و حسابگر بودم و او در هر کاری فقط دنبال لذت و سرخوشی می‌گشت. وحید، فامیل دور ما بود. پدرش یک کارخانه موزاییک سازی را با چند سوله بزرگ اداره می‌کرد و مادرش خیاطی حرفه‌ای و مدیر یک آموزشگاه

روزی که شنیدم خانم میرزائیان و پسرش برای خواستگاری به خانه ما می‌آیند، هول و هراسم خیلی زیاد شد. اصلاً انتظار چنین پیشنهادی را نداشتیم و به هیچ وجه نمی‌توانستم آن پسر نازپرورده عیاش را به عنوان مرد همیشه‌گی زندگی‌م بپذیرم چون این ازدواج با هیچ کدام از معیارها و آرزوهایم همخوانی نداشت. خلاصه اینکه هیچ جوره به همدیگر نمی‌خوردیم! من از یک خانواده متوسط رو به پایین بودم و او خانواده‌ای متمول و پولدار داشت. من همه عمرم را با صرفه‌جویی و دو دوتا چهارتای مالی زندگی

سبد گل بزرگ و زیبا به خانه ما آمدند. اولش خیلی دچار شک و تردید شدم. اما واقعیت این بود که احساس می‌کردم وحید را دوستش دارم و وقتی فرصت پیدا کردم با خودش رودررو صحبت کنم، فکر کردم شاید تمام حرف‌ها و شایعاتی که در موردش بر سر زبان مردم است، خیلی هم درست نباشد. شاید بتوان با عشق همه چیز را از نو ساخت. به نظر پسر خوبی می‌آمد البته با یک سری افکار عجیب و غریب که احتمالاً می‌شد به مرور آن را تغییر داد. خلاصه پس از چند بار رفت و آمد، احساس کردم حسابی به دلم نشست است.

نمی‌دانم از اعتماد به نفس زیاد و از اطمینانی که به خودم داشتم بود یا اینکه چون دوستش داشتم این پیشنهاد را پذیرفتم. یعنی فکر می‌کردم می‌توانم به قول مادر شوهرم، مثل یک زن قوی و دانا تغییرش بدهم و از او همسری متعهد و سربراه بسازم. هر چه بود بعد از یک جشن مفصل، به خانه بخت رفتم و متأسفانه از همان ماه‌های اول فهمیدم که اشتباه کردم!

شوهرم از شروع ازدواج سعی کرد به من بفهماند که نباید به دست و پایش بیچم و انتظار داشته باشم که مدام در کنار هم باشیم چون هیچ چیزی نمی‌تواند مانع معاشرت با دوستانش شود و من این را خوب می‌دانستم که رفیق بازی یعنی خوش‌گذرانی‌های بی‌حد و مرز و فرار از مسئولیت زندگی. یعنی پارتهای مختلط و دورهمی‌های کذایی که باعث می‌شد تقریباً تمام آخر هفته‌ها را از سر شب تا دم صبح منتظرش بمانم.

از طرفی یکی از بدترین عادت‌هایش، عشق و علاقه زیاد به قمار بود. خیلی وقت‌ها حتی وسط هفته با دوستانش برنامه می‌گذاشت که تا صبح قمار بازی کنند. نتیجه هم معلوم بود اکثراً می‌باخت و هوا که روشن می‌شد، خسته و عصبانی به خانه برمی‌گشت. البته می‌دانستم دلیل این عادت، پول زیادی است که از کار کم می‌گیرد! عزمم را جزم کردم و پنهانی با پدر

معتبر بود. از آنجا که علاقه زیادی به خیاطی داشتم، هنوز درس و دانشگاهم تمام نشده به کلاس خیاطی خانم میرزائیان رفتم و همه چیز از آنجا شروع شد. دو سه ماهی از دوره‌ام می‌گذشت که یک روز خانم مربی مرا به دفترش خواند و گفت: «امروز ناهار رو مهمان ما باش. اجازات رو از مادرت گرفتم.»

آنقدر با ابهت و اصیل رفتار می‌کرد که جرأت نکردم حرفی بزنم. اما خانم انگار که فکر را خوانده باشد خودش توضیح داد: «می‌دونی که دوتا دخترام تقریباً همسن و سال خودتن. ازت تو خونه تعریف کردم، مشتاق شدن بیشتر باهات معاشرت کنن. هر چی باشه ما فامیلیم. لازمه با هم رفت و آمد کنیم، همدیگه رو بشناسیم. خلاصه کلاس تموم شد منتظر شو با هم می‌ریم خونه ما!»

تا ساعت آخر هوش و حواسم پیش حرف‌هایش بود. چرا آنقدر غیرمنتظره و ناگهانی؟ چرا تازه یادش افتاده که با هم نسبت داریم؟ چرا فقط مرا دعوت کرده و هزار تا سؤال دیگر...

خانم میرزائیان سه فرزند داشت. دو تا دختر و یک پسر. دخترها سرشان توی لاک خودشان بود و با کسی حشر و نشر نداشتند. در جمع فامیل هم حاضر نمی‌شدند ولی پسرش به خاطر نوع زندگی و قیافه و روحیه شوخش ورد زبان همه بود و با وجود شهرتش به بی‌بند و باری و خوش‌گذرانی‌های زیاد، هر مادری که دختر دم بخت داشت، خدا خدا می‌کرد با این خانواده وصلت کند!

از آن روز و از آن اولین دیدار، خاطرات زیادی دارم. اما به طور خلاصه فهمیدم که وحیدخان تازه مدرک لیسانسش را بعد از چندین بار مشروط شدن از یکی از دانشگاه‌های خصوصی گرفته و خانواده تصمیم دارند سر و سامانی به زندگیش بدهند.

این اتفاق چند بار دیگر هم تکرار شد. یعنی باز هم به بهانه‌های مختلف به خانه‌اشان دعوت شدم تا بالاخره خانواده خانم میرزائیان با یک

من الان از رانندگی با سرعت بالا می‌برم، امکان ندارد در چهل سالگی ببرم. چون حتماً ترس و احتیاطم بیشتر می‌شود. پس تا جوان هستیم باید هر چیزی که خوشم می‌آید را امتحان کنیم که بعدها حسرت به دل از دنیا نرویم!» آنقدر غرق این افکار بود که نمی‌دانستم چه کنم؟!

شوهرم تماس گرفتیم. وحید دستیار پدرش در کارخانه بود و دستمزد بالایی هم می‌گرفت. برای همین از پدرشوهرم خواستم به یک بهانه‌ای مثل وضعیت نامناسب مالی در کارخانه، از دادن پول یا کارت به وحید خودداری کند. اما اوضاع بدتر شد چون با بداخلاقی‌ها و بی‌قراری‌هایش دنیا را برایم به جهنمی بدل کرد بودم. ولی در تمام این مدت سعی کردم با آرامش و مهربانی او را در خانه نگه دارم.

یکی دیگر از مشکلاتم ارتباط گرم و صمیمی وحید با دخترهایی بود که می‌گفت؛ هیچ حس عاطفی یا رابطه نادرستی بینشان نیست! آنها فقط دوستانش هستند. ولی این ادعا اصلاً برایم قابل قبول نبود. چه معنی داشت که همسر به اصطلاح معاشرتم تا این حد راحت با زنان و دختران غریبه‌ای که اکثر

وقتشان به شبگردی و بی‌بند و باری می‌گذشت، ارتباط داشته باشد.

راه‌های زیادی را برای پایبند کردنش امتحان کردم اما انگار همه این کارها، فقط راه‌حلی موقت بودند و بزرگ‌ترین مسئله، طرز تفکر همسرم بود که باید تغییر می‌کرد. او مدام می‌گفت؛ «من تابع اپیکور هستم. همون فیلسوفی که معتقد بود؛ زندگی عشق و حال است و بس! من هم همین عقیده را دارم. یعنی فکر می‌کنم زندگی یعنی لذت بردن و خوش بودن در جوانی. اگر الان که جوان هستیم و خیلی زود به میانسالی و پیری می‌رسیم همه چیز را سخت بگیریم و دنبال سرخوشی و لذت نباشیم، بعدها دیگر حوصله شادی رو نخواهیم داشت و نمی‌توانیم از هر لحظه و هراتفاقی لذت ببریم. مثلاً لذتی که

تا چشم به هم زدیم، سه سال گذشت. کم‌کم به او بیشتر عادت کردم و وابستگیم زیادتر شد. خیلی وقت‌ها با وجود اینکه از تفریحاتی که برای خودش ترتیب می‌داد، کلی حرص می‌خوردم و عصبانی می‌شدم، از ترس اینکه از من نرنجد و شکاف بینمان عمیق تر نشود، سکوت می‌کردم. کم‌کم خسته و بی‌انگیزه شدم. هر کاری می‌کردم نمی‌توانستم هیچ کانالی به دنیای ذهنی و اخلاقی شوهرم باز کنم. او اگرچه با وحیدی که اولین بار دیده بودمش زمین تا آسمان فرق کرده بود ولی هنوز هم خیلی از قول و قرارهایش را زیر پا می‌گذاشت و بسیاری از رفتارهایش برایم قابل تحمل نبود.

من اگر چه سعی می‌کردم ظاهری آرام داشته باشم ولی اضطراب و تنش درونی‌ام داشت مرا از



می‌گوییم.

بیشتر از صدبار نامه‌اش را خواندم و هر بار دلم برایش تنگ می‌شد. تمام آنچه که در این سه سال گذشت مثل تصویر فیلمی با حرکات آهسته از مقابل چشمانم می‌گذشتند و نفسم را بند می‌آوردند. هر لحظه خاطرات با هم بودندمان را در ذهنم تداعی می‌کردم. جاهایی که با هم رفتیم، حرف‌هایی که با هم نجوا می‌کردیم. ولی حالا همه این خاطرات یادآور رنجش و دلخوری عمیق من هستند. دلم می‌گوید برگردم، چون دنیای بدون وحید برایم حکم قفسی کوچک را خواهد داشت. ولی عقلم نهیب می‌زند که نه!... نباید به قول‌ها و وعده‌هایش اعتماد کنم. مرگ یک بار و شیون یک بار. طلاقم را بگیرم و خلاص شوم. نمی‌دانم چه کنم. لطفاً مرا راهنمایی کنید.

پاسخ

دوست عزیز مطمئناً شما تنها کسی نیستید که دچار این مشکل شده‌اید! و بهتر است توجه داشته باشید که بسیاری از زوج‌های جوان نیاز به زمان دارند تا به درک مسئولیت‌ها و تعهداتشان در زندگی مشترک برسند. بنابراین به هیچ وجه نسبت به همسران نگاهی آرمان‌گرایانه نداشته باشید و توقعان این نباشد که مرد زندگی شما به سرعت شیوه زندگی و ویژگی‌های اخلاقی‌اش را تغییر دهد. تغییر رویکرد و افکار نیاز به زمان دارد و اینطور که از فحوای کلامتان پیداست، این مرد همان پسر جوانی نیست که برای اولین بار با او دیدار کردید. از طرفی ما به هیچ وجه با طلاق و جدایی موافق نیستیم مگر در موارد خیلی خاص. چون به خوبی می‌دانیم بعد از طلاق، زنان جوان مطلقه با چه مشکلاتی مواجه می‌شوند و چه دردسرهایی را باید پشت سر بگذارند. به همین دلیل این فکر که آرامش مورد نظرتان پس از طلاق تأمین خواهد شد، نیاز به مرور چند باره و تأمل بیشتری دارد. پس تا کورسوی امیدی باقی‌ست، توصیه می‌کنیم به زندگی مشترکتان برگردید و صبور و با تدبیر باشید.

پا در می‌آورد. بالاخره مجبور به کاری شدم که اصلاً دوست نداشتم انجام بدهم. واقعیت این بود که من شکست خورده بودم.

یک بار که به بهانه ماهیگیری با دوستانش یه سفر رفت و دو روز مرا در خانه تنها گذاشت؛ وسایلم را جمع کردم، یادداشتی برایش گذاشتم و با قهر و دلخوری به خانه مادرم رفتم.

همان شبی که از سفر برگشت، به سراغم آمد. می‌گفت از دیدن خانه سوت و کور و تاریک شوکه شده و البته شاید هم راست می‌گفت چون عین آدم‌های خوابزده، مات و مبهوت نگاهم می‌کرد. به هر حال آمدنش بی‌فایده بود. همان حرف‌های تکراری، قول‌های همیشگی ولی من نمی‌توانستم به او اعتماد کنم و با دیدن یک دسته گل و گرفتن چند تا هدیه به زندگی مشترک نیم‌بندمان برگردم! بعدها چند نفری برای وساطت آمدند. بخصوص مادرشوهرم خیلی سعی کرد آشتی‌مان بدهد و بین ما صلح برقرار کند اما قبول نکردم. مدتی در سکوت و بی‌خبری گذشت. تا اینکه یک روز نامه‌ای به دستم رسید. نامه‌ای که در کمال تعجب دیدم وحید نوشته است.

«سلام؛ دلم می‌خواست همین الان درخانه بودی و آرام آرام حرف می‌زدی و من از آرامشی که در کلامت بود، لذت می‌بردم. می‌دانم مرا خیلی دوست داری. تا آن حد که حاضر شدی به خاطر من هر کاری بکنی. هر چیزی را تحمل کنی. از این بابت ممنونم. اما افسوس که ناامید شدی و در نیمه‌های راه رهایم کردی. حالا احساس کسی را دارم که به چاهی عمیق و تاریک سقوط کرده اما در اوج فرو رفتن به آن تاریکی ناگهان دستی برای نجاتش دراز شد. حیف... حیف که تا چشمم داشت به آسمان آبی و روشنایی روز می‌افتاد، آن دست ناپدید شد و من دوباره سقوط کردم و حالا هر لحظه بیشتر دارم به ته چاه نزدیک می‌شوم. بیا و برگرد تا این بار با همدیگر همه خوشی‌های دنیا را آن جور که تو می‌خواهی تجربه کنیم نه آن طور که من

در یک فرصت طلایی که نیاز به تکرار دارد، به همسران یادآور شوید که هر سنی لذت‌های خاص خودش را دارد. شاید افراد در چهل سالگی قدری محتاط‌تر و در واقع منطقی‌تر رفتار کنند و مثلاً از رانندگی با سرعت زیاد لذت چندانی نبرند. ولی یاد می‌گیرند که مسائل با ارزش‌تری در دنیا وجود دارد که خوشی و لذت حقیقی را با خود به همراه می‌آورند. مثلاً چهل ساله‌ها از جمع خانواده و رشد و پیشرفت فرزندان‌شان لذت وافر می‌برند. یک جور شادی و خوشی عاقلانه‌ای که نه به خودشان ضرری می‌رساند و نه برای دیگران ناراحت‌کننده و آزاردهنده است. پس لذت بردن از زندگی محدود به دوران جوانی نیست بلکه هر انسانی می‌تواند حتی در سالمندی هم از روال زندگی خشنود باشد. همه این شرایط به نوع انتخاب و سبک زندگی افراد بستگی دارد.

تلاش کنید در هر شرایطی احترامش را حفظ نموده و از سرزنش مکرر او خودداری کنید. مطمئن باشید که جنگ و دعوای مداوم، آتش عشق و علاقه را سرد و امید به تغییر را نابود خواهد کرد. آرام باشید و کانون خانواده را به مکانی سرشار از آرامش بدل کنید. طوری که همسران همیشه بی‌تاب برگشتن به خانه باشد.

هرگز برای انتقام دست به عمل متقابل نزنید. مثلاً بدون اجازه او با دوستان مجرد دانشگاهی‌تان قرار نگذارید. یا عصبانیت‌تان را با داد و بیداد و قهرکردن نشان ندهید. چون احتمال دارد این رفتارها زندگی‌تان را وارد یک سیکل معیوب کند. یعنی او رفتاری خارج از چارچوب زندگی مشترک داشته باشد، بعد شما برای انتقام واکنش مشابهی از خود نشان دهید که باعث نارضایتی او شود و طبیعتاً این روال وضعیت را پیچیده‌تر نموده و به سوءتفاهم‌ها دامن می‌زند. صبور باشید و با درایت برای حفظ زندگی تلاش کنید.

عقل سلیم گواهی می‌دهد که هیچ فردی مجاز نیست برای رسیدن به خوشبختی و بهره‌مندی

در گام اول قدم به قدم و به آهستگی طوری برنامه‌ریزی کنید که تقریباً تمام تعطیلات‌تان را با هم و در کنار خانواده‌هایتان یعنی جمع‌های فAMILI که جذابیت‌های خاص خودش را دارد، بگذرانید. حتی اگر او رفت و آمد با خانواده خودش را بیشتر می‌پسندد، این معاشرت را گسترش دهید. هدف این است که وقتش را طوری پر کنید که او فرصتی برای شرکت در میهمانی و پارتهای مجردی نداشته باشد.

موضوع بعدی معاشرت با دوستان از جنس مخالف است. یادتان باشد که نباید مدام به گوشی تلفن همسران سرک بکشید و در صدد مچ‌گیری از او باشید. چون در آن صورت خیلی از حرمت‌ها از بین می‌رود. به جای این کار از اولین فرصتی که حالش خوب است و هیچ رنجشی میان‌تان نیست، استفاده کنید و در این زمینه گفتگوی دوستانه‌ای داشته باشید. به جای سکوت و قهر و کدورت، به طور مفصل خط قرمزها و محدوده روابط با جنس مخالف را از دید خودتان توضیح دهید و در نهایت خواهش کنید که برای حفظ زندگی مشترکتان تلاش کند و دست از ارتباط هر چند محدود بردارد.

نکته دیگر آنکه هر زمان این قهر و رنجش به پایان رسید و به امید خدا دوباره با هم زیر یک سقف رفتید، مراقب باشید که در ابراز علاقه و دوست داشتن دچار افراط نشوید. نگذارید فکر کند عشقتان به او آن قدر بی‌حد و مرز است که هر خطایی را می‌بخشید و بی‌تفاوتی‌ها و بی‌توجهی نسبت به وظایف مردانه را نادیده می‌گیرید. در این شرایط ممکن است با اعتماد به نفس بیشتر به اشتباهاتش ادامه دهد. یادتان باشد که مشکل اصلی همان باورها و ویژگی‌های فکری همسران است. اگر که همسران در ازای هر تغییر مثبتی «هر چند کوچک» با عکس‌العمل گرم و صمیمی شما مواجه شود؛ حتماً به این نتیجه خواهد رسید که بازنگری در رفتار تا چه اندازه می‌تواند نتایج خوبی را در پی داشته باشد.

خوشی‌های خارج از محدوده تغییر دهند؟» معتقدند که آری می‌توانند. مهم آن است که نخست زمینه برای تغییر نگرش در فرد فراهم شود و سپس او تلاش می‌کند که در فرایند تغییرات مثبت ذهنی، به تنهایی یا با کمک یک همراه، نیازها، آرزوها و امیال خویش را در مسیری مطلوب و اخلاقی هدایت کند. آنگونه که با دیدگاهی جدید، افق نگاهش را نسبت به زندگی وسیع‌تر نموده و بدون آنکه از واقعیات موجود بگریزد، نیات خوب را جایگزین اهداف سست و بی‌اعتبار کند و آگاهانه و بدون ترس از قضاوت دیگران، ارزش‌های مناسبی مانند اخلاق‌گرایی، درستکاری و وظیفه‌گرایی را جایگزین لذت‌جویی و کامروایی «به هر قیمتی» نماید.

در فرایند قبول این تغییرات مثبت؛ افراد پذیرنده، دارای «فراخودی» قوی شده و با اتکا به فهم و شعور خود دست به انتخاب می‌زنند و با تغییر باورهای منفی، تحول بزرگی را در زندگی شخصی یا زندگی مشترک ایجاد می‌نمایند و بدین ترتیب الزامات و تعهداتی را می‌پذیرند که در نهایت به رستگاری و آرامش مورد انتظار منتج می‌شود.

کوتاه سخن آنکه اگر شما صبور باشید و همسران نیز آمادگی تغییر در طرز فکر و باورهای خویش را داشته باشد؛ می‌توانید افکار منفی و بی‌پایه را به اندیشه‌های مثبتی تغییر دهید. چرا که پیوند زناشویی، یعنی زن و مرد به عنوان دو نیمه ناکامل در کنار هم قرار می‌گیرند، یک زوج مشترک را تشکیل می‌دهند تا در همزیستی با هم به کمال برسند و لازمه این رشد و پیشرفت این است که به تقویت نقطه قوت‌ها و توانمندی‌های همدیگر بپردازند و از کژی‌ها و کاستی‌ها عبور کنند.



تمام و کمال از فرصت‌های زندگی، دست به هر کاری بزند و تا حد ویرانگری، خود را به ابتذال بکشاند. یعنی با سقوط اخلاقی و تأکید افراطی بر لذت‌گرایی نمی‌توان به سعادت رسید و به ضرس قاطع می‌توان گفت؛ تنها راه نجات از لذت‌گرایی مبتذلانه؛ رفتار متعهدانه است. رعایت بایدها و نبایدهایی که بر اساس «باورهای درست ذهنی» شکل می‌گیرند و آدمی را به خوشنودی حقیقی می‌رسانند. اما بسیاری از روانشناسان در پاسخ به این پرسش که «آیا زن و شوهرها می‌توانند باورها و نگرش یکدیگر را مبنی بر

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.

از دواج بدون شکست

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر و کارلین گلسر

ترجمه: علی صاحبی

انتشارات: سایه سخن

کتاب از دواج بدون شکست نوشته دکتر ویلیام گلسر و کارلین گلسر است که علی صاحبی آن را ترجمه کرده است. ۱۴ فصل این کتاب سعی دارد به شما بیاموزد که چگونه یک زندگی موفق و ازدواجی بدون شکست داشته باشید.

این کتاب با الهام از تئوری انتخاب به دنبال آن است که گام به گام راه و شیوه کنار آمدن و همزیستی رضایت‌بخش را آموزش دهد. مطالعه این کتاب و عمل به توصیه‌های آن و مهمتر از همه دست کشیدن از روان‌شناسی کنترل بیرونی می‌تواند زندگی زناشویی شادمانه و مسرت بخشی برایمان به ارمغان بیاورد. شرط اول اثر بخشی این کتاب این است که بپذیریم زندگی زناشویی یک انتخاب است و این انتخاب هرگز روی ژن ما برنامه‌ریزی نشده است و ما نیاز داریم در باره آن بیاموزیم.



صبح شام روایتی از بحران سوریه

اثر: دکتر حسین امیر عبداللہیان

انتشارات: سوره مهر

صبح شام، روایتی دیپلماتیک از بحران سوریه است. ما تاکنون با روایت‌های گوناگونی از حوادث سوریه مواجه بوده‌ایم، اما نیاز داریم تا یک روایت و یک نگاه کلی از حوادث و همچنین نقش جمهوری اسلامی ایران



در بهبود این بحران را داشته باشیم. ما باید به پاسخ این سؤالات دست یابیم که چرا جمهوری اسلامی ایران در مسأله سوریه شرکت کرد؟ یا فضای کلی بحران سوریه چه بوده است؟ و پایان این بحران چگونه رقم خورد؟ پاسخ این سؤالات همگی در کتاب «صبح شام» وجود دارد. خاطرات دیپلمات‌های کشورهای پس از پایان مأموریت‌شان معمولاً منتشر می‌شوند، اما در ایران این کار کمتر معمول است. ما برای دفاع از حقیقت باید به سراغ انتشار خاطرات دیپلمات‌ها برویم. کاری که امیرعبداللہیان انجام داد از این جهت بی‌مانند است. متأسفانه ما در حوزه کشورهای منطقه و جهان اسلام نتوانستیم از خودمان دفاع کنیم، به همین دلیل شاهد هستیم که دیگران و غربی‌ها روایت خود

از این کشورها را در جهان سوار کردند. ما شاهد هستیم که در کشورهای منطقه، دیگری که کمتر از ما مؤثر بوده‌اند، اکنون حوزه‌های فرهنگی را در دست گرفته‌اند.

در بحران سوریه دکتر امیرعبداللہیان به عنوان مدیر ارشد سیاسی منطقه سمت داشته است. او کاملاً به حوادث سوریه اشراف داشته و تمام مذاکرات سیاسی نیز با نظارت او انجام شده است؛ بنابراین امیرعبداللہیان بهترین شخصیتی بود که می‌توانست روایتی دسته اول از بحران سوریه را به دست دهد. «صبح شام» روایت جامعی است از بحران سوریه. روایتی که پیش از این کتاب از منظر ایرانیان در اختیار مخاطبان قرار نگرفته بود.

ابتکار تدوین این خاطرات به توصیه قهرمان بین‌المللی مبارزه با تروریسم، سردار شهید حاج قاسم سلیمانی بازمی‌گردد که یک سال قبل از شهادت و آسمانی شدن، در دیداری با دکتر امیرعبداللہیان تأکید کردند که برای انتقال پیام رشادت‌ها، شهادت‌ها، شجاعت‌ها و حتی جنایات و خیانت‌ها در سوریه و منطقه غرب آسیا، بخشی از خاطرات خود را مکتوب و منتشر نماید. این روایت تکان‌دهنده و عبرت‌آموز ثمره تلاش‌های سردار صلح و امنیت شهید حاج قاسم سلیمانی و شهدای مقاومت و مدافع حرم است یاد و خاطره‌شان را گرامی می‌داریم.

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.

خاک جبهه، خاک دامنگیر بود

«جنگ» تلخ است، خشونت‌بار است. آسیب‌های گسترده‌ای در پی دارد. آسیب‌هایی که حتی پس از گذشت سال‌ها نیز نمی‌توان از آن رها شد. اما «دفاع» مقدس و قابل احترام است. معنای شجاعت و پایداری را در بر دارد و مقاومت در برابر هجوم بیگانگانی که به قصد تصرف آب و خاک و خدشه‌دار کردن هویت و ایدئولوژی یک ملت هجوم می‌آورند. خط خیال این شماره را تقدیم می‌کنیم به همه شهیدان و ایثارگرانی که برای «دفاع» از سرزمین مادری، جان خویش را در طبق اخلاص گذاشتند؛ به گونه‌ای که اینک همه مردم کشور ما آرامش دیر پای این صلح شیرین را مدیون رشادت‌های این عزیزان هستند. یادشان همیشه جاودان باد...



زندگی‌مان در مسیر تیر بود
خاک جبهه، خاک دامنگیر بود
آنکه خود را مرد میدان فرض کرد
آمد از این نقطه طی الارض کرد
هر که گرد شعله چون پروانه است
پیکر صدپاره‌اش بر شانه است
تن به خاک و بوی یاسش می‌رسد
بوی باروت از لباسش می‌رسد
دشمن افکن‌های بی‌نام و نشان
پوک‌های خونین شده تسبیحشان
کار هر کس نیست این دیوانگی
پیله‌ها می‌ماند از پروانگی

افشین مقدم

دستی به سوی ماه

عشق بود و جبهه بود و جنگ بود
عرصه بر گردان عاشق تنگ بود
هر که تنها بر سلاحش تکیه کرد
مادری، فرزند خود را هدیه کرد
در شبی که اشکمان چون رود شد
یک نفر از بین ما مفقود شد
آنکه که سر دارد به سامان می‌رسد
آنکه که جان دارد به جانان می‌رسد
دیده‌ام، دستی به سوی ماه رفت
بی سر و جان تا لقاءالله رفت

آماج سنگ

انگار انتظار تو را پیر کرده است
 شاید منم که آمدنم دیر کرده است
 جایی که بودم از نفس جاده دور بود
 آینه‌ی شکسته من پر غرور بود
 یک سرزمین به گرده‌ی من بار درد بود
 بی‌وقفه با زمین و زمان در نبرد بود
 یک مشت استخوان شدنم طول می‌کشید
 از دست خاک پر زدنم طول می‌کشید
 مادر نمیر! زندگی از آن میهن است
 بعد از من آسمان تو هرگز مباد پست!

مادر سلام! آمده‌ام بعد سال‌ها
 زود است باز این همه پیری برای تو
 مادر مرا ببخش اگر دیر آمدم
 آماج سنگ حادثه بودم ولی شگفت
 دیرینه سال بود که در دور دست‌ها
 در من کسی شبیه یلان حماسه‌ساز
 مادر! مرا ببخش اگر دیر آمدم
 تا ارتفاع شانه مردان شهرمان
 مادر نمیر! زندگی من از آن تو!
 بعد از من آفتاب تو هرگز مباد سرد!

رضاشیبانی



خون پاکان

نهنگان به خاک و خون شناور
 به پیش تانک‌های کوه پیکر
 صف عمّار یاسر، مالک اشتر
 صف مولاعلی، سردار صفدر
 مگر گوشی که با فرمان رهبر
 در آویزد دل از دادار داور
 نبیند چشم دل جز روی دلبر
 سر دست است و هر آنی میسر
 به طوبامی چمی و حوض کوثر
 گهش پروازی از جبریل برتر
 هوا نیروز خونین یال و شهپر
 به قاف قرب عنقای موقر
 حسینت بود با یاران دیگر
 ردیف قاسم و عباس و اکبر
 چمن‌های خزان گل‌های پرپر
 عزیزان بازیابی در برابر
 بشوی اوراق این دیوان و دفتر

سلام‌ای جنگجویان دلاور
 سلام‌ای صخره‌های صف کشیده
 صف جنگ و جهاد صدر اسلام
 به قرآن وصف او بنیان مرصوص
 صفی کان جا به فرمان نیست گوشی
 صفی کان جا میان آتش و دود
 در آن عرصه که نه چشم است و نه گوش
 شما را با لقاءالله، پیوست
 هنیئاً لک، که در یک طرفه العین
 شهادت برترین معراج عشق است
 سلام‌ای شاهبازان شکاری
 به گاه صید شاهینی سبکبال
 سلام‌ای کربلای خون هویزه
 به خون آغشتگان بی سرو دست
 شهیدان جهاد آغشته با خون
 شهیدان سر بر آرند از دل خاک
 تو هم با خون پاکان شهریارا

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.



تفلاً

درست غصه بخورید

خوردن داریم. اما روانشناسان می‌گویند؛ غصه خوردن هم مهارت می‌خواهد. یعنی اگر افراط کنیم، افسردگی می‌گیریم و کارمان به مراکز روانپزشکی می‌افتد و اگر هم خودمان را به بی‌خیالی بزنیم و نسبت به هر اتفاقی بی‌تفاوت باشیم، از خوی و خصلت انسانی مان فاصله می‌گیریم. به هر حال یک سری از آدم‌ها هستند که ذاتاً غصه خورند. انگار همیشه دنبال بلا و مصیبت می‌گردند تا مثل یک آهن ربا یا بهتر بگوییم (غصه ربا!) مشکلات و سختی‌ها را به سوی خودشان جلب کنند. این‌ها

چند وقتی است که سختی و گرفتاری دست از سر ما آدم‌ها بر نمی‌دارد و ما را راحت نمی‌گذارد. فرقی هم نمی‌کند که کجای دنیا باشیم. هر جا که باشیم انگار غم‌ها و غصه‌ها دنبلمان می‌کنند! همه جا مردم بالاخره با یک بلایی درگیرند. بعضی‌ها با جنگ و ترور و اختلافات فرقه‌ای، بعضی‌ها با آتش سوزی جنگل‌ها و ویرانی طبیعت. خیلی‌ها هم که گرسنه‌اند. تازه در پیشرفته‌ترین و امن‌ترین کشورها هم که باشیم، این کرونای وامانده ما را ول نمی‌کند! به هر حال همه یک جورهایی بهانه‌ای برای غصه



همان کسانی هستند که همیشه آه و ناله می‌کنند و می‌گویند ما از بدو تولد بداقبال به دنیا آمدیم! غافل از اینکه بخش عمده‌ای از سرنوشت انسان به دست خودش رقم می‌خورد و خیلی از مشکلات ما انعکاس اشتباهات خودمان است.

این آدم‌ها ویژگی‌های خاصی دارند. مثلاً همیشه حوصله‌شان سر می‌رود و احساس بیهودگی می‌کنند. زودرنج و بدبین هستند و همیشه نفوس بد می‌زنند! از عالم و آدم ایراد می‌گیرند و بیشتر وقت‌ها تقصیر اشتباهات و این حال ناخوش را گردن جامعه، خانواده

و بخصوص والدینشان می‌اندازند. به زمین و زمان گیر می‌دهند و یا با بقیه دعوا دارند و یا اینکه خودخوری می‌کنند!

بعضی‌ها هم مثل کبک سرشان را توی برف می‌کنند و چشمشان را به روی همه واقعیت‌های تلخ می‌بندند. همان‌ها که در شادی کردن و ابراز خوشبختی وقت‌شناس نیستند و صدای خنده‌های بی‌دلیلشان گوش فلک را کر می‌کند! یعنی جایی شادی می‌کنند که جای شادی نیست! به این سرخوش‌ها کار نداریم. چون اگر چه آدم‌های نرمالی نیستند و هیچ آدم عاقلی کارشان را تأیید نمی‌کند، ولی وضعیتشان از غصه خورهای حرفه‌ای خیلی بهتر است.

از این‌ها که بگذریم، حالا که از در و دیوار برایمان غصه می‌ریزد و ما اگر چه اشرف مخلوقاتیم ولی هر کجای دنیا که باشیم بلا و سختی، بخصوص این مصیبت جدید (کرونا) ولمان نمی‌کند؛ حالا که مجبوریم غصه بخوریم. لاقلاً یاد بگیریم درست غصه بخوریم! مثلاً اینکه؛

● اگر مرتکب اشتباهی شدیم، خیلی زیاد خودمان را سرزنش نکنیم و دست از خودملامت‌گری برداریم. یادمان باشد انسان موجودی ضعیف و جایز الخطاست. پس لزومی ندارد تا آخر عمر حسرت گذشته و حال و آینده و خطاکاری‌ها و

فرصت‌هایی که از دست داده‌ایم را بخوریم.

● بهتر است یک گوشه نشینیم و مدام نقطه ضعف‌هایمان را یک به یک مرور نکنیم. فال بد یا همان نفوس بد هم نزنیم. یعنی بدی و شر و ناامیدی را پیش‌بینی نکنیم چون شک نکنید که پشت سرهم بد می‌آوریم. در ضمن خوب است که برای راحتی و آسایش فکر خودمان بعضی وقت‌ها اشتباهات و حتی ظلم دیگران را هم ببخشیم و فراموش کنیم. اینطوری خیلی راحت‌تر زندگی خواهیم کرد و شب‌ها تا سرمان را روی بالش بگذاریم، خوابمان می‌برد.

● وقتی خیلی حالمان گرفته است، به دیگران کمک کنیم. مثلاً یکی دوتا از بچه‌های محروم بخصوص کودکان کار را به یک وعده ناهار لذیذ دعوت کنیم. یا در زمستان برایشان شال و کلاه و دستکش بخریم تا خیلی سردشان نشود. شک نکنید حالمان بهتر می‌شود. (من تجربه‌اش را دارم.)

● و بالاخره بیایید کاری کنیم که خدا از ما راضی باشد و از او بخواهیم تا در هجوم این همه بلا ما را به حال خودمان رها نکند. دعا کنیم. نماز حاجت بخوانیم. برای مرده‌هایمان خیرات بدهیم و عادت کنیم حتی در سخت‌ترین لحظه‌های زندگی هم با خود بگوییم؛ (این نیز بگذرد)

خانم مرادی از تهران

سپاسگزاریم. حتماً در فرصتی مناسب نسبت به انتشار آن اقدام خواهیم کرد. بخشی از آن را با هم مورد مطالعه قرار می‌دهیم؛ نوجوانان به چند دلیل به خود آسیب می‌زنند. بسیاری از آنها به دلیل نوسانات شدید هورمونی یا وجود نابسامانی در خانواده و یا شرایط خاص اجتماعی، دچار تنش و اضطرابی فراتر از حد تحمل هستند و فکر می‌کنند که هر لحظه ممکن است منفجر شوند. برای همین اقدام به خودزنی می‌کنند تا با تجربه کردن درد جسمی، کمی از فشار زیاد روحی، روانی رها شوند.

برخی از آنها ممکن است دچار افسردگی بوده و با خودسرزنشگری زیاد، وجودشان را سزاوار تنبیه شدن بدانند. به همین دلیل به زخمی کردن و سوزاندن و صدمه زدن به خودشان می‌پردازند. تعدادی از این نوجوانان از احساس طردشدگی و انزوا، رنج می‌برند و مایلند از این طریق توجه اعضای خانواده، فامیل و دوستانشان را جلب کنند و بدین طریق با دیگران ارتباط عمیق تری برقرار کنند. اگر چه این روش اغلب مؤثر واقع می‌شود اما در نهایت باعث بی‌اعتمادی و هراس اطرافیان و سرخوردگی نوجوان خواهد شد... و الی آخر.

دوستان نامه‌هایتان رسید. منتظر

آثار دیگرگان هستیم؛

سید جواد حسینی از کرمان، سعید

حسینی از اراک، کبری فرضعلی

زاده از خلخال، فاطیما و ریحانه

ولیزادگان از شیراز، سمیرا کریمی،

رحمت‌الله گرجی، آمنه دارابی از

استان مازندران، صدیقه مرادی،

مهدی حسینی راد، احمد سلمانی

ابراهیم آبادی و فرشته میرصادقی از

تهران و...

آقای دکتر شعربی - تهران

مقاله‌ای از شما دریافت کردیم با عنوان «موج جدید کرونا در راه است.» از شما ممنونیم. شیوه نگارستان علمی و در عین حال شیوا بود. اما چون در همین شماره در مورد کرونا مقاله‌ای را منتشر کرده ایم، اجازه دهید از سوژه‌های دیگرگان استفاده کنیم. برایمان از جدیدترین خبرها و پیشرفت‌های پزشکی بنویسید. یا پیش‌بینی‌هایتان را در مورد دوران پساکرونا و اینکه قرار است چه اتفاقی بیفتد، را جهت نشر در مجله ارسال کنید. متشکریم.

بخشی از نوشته شما بدین شرح است؛

«دوره نهفتگی یا کمون بیماری، در این مرض حدوداً بین ۱ تا ۱۴ روز و رایج‌ترین آن ۵ روز است. کمون بیماری، مدتی است که از زمان ورود ویروس به بدن تا بروز علائم مرض طول می‌کشد. همچنین این مشکل معمولاً در پاییز و زمستان که مردم بیشتر به سرماخوردگی و آنفولانزا مبتلا می‌شوند، بیشتر می‌شود و الی آخر.»

آقای اسماعیلی - مشهد

از متنی که برایمان فرستادید. متشکریم. ولی انتظار داریم سطح کارتان را بالاتر ببرید و کمی حال و هوای شاعرانه به آن بدهید تا هم از حالت شعاری و امری محض خارج شود و هم اینکه خوانندگان لذت بیشتری ببرند. در هر صورت ممنونیم و منتظر آثار بهترتان هستیم. با هم بخشی از نوشته شما را البته با کمی جرح و تعدیل می‌خوانیم؛

«منتظر آینده‌ای بهتر نباش. آینده خوب با انتظار از راه نمی‌رسد. باید آن را ساخت. آینده مانند نهالی است که باید از همین لحظه آن را بکاری و آبیاری کنی. این نهال بی‌شک درختی تنومند خواهد شد اگر مراقبتش باشی و...»

خانم قلی زاده - گرگان

مقاله‌ای با عنوان «دلایل خودآزاری در نوجوانان و راه‌های درمان آن» را برایمان ارسال کرده‌اید؛

خانواده‌های شاهد و ایثارگر عزیزی که علاقه‌مند به دریافت نشریه خط زندگی می‌باشند، می‌توانند آدرس پستی کامل خود را به همراه نام و نام خانوادگی و کدپستی به شماره ۳۰۰۰۷۶۳۰۰۰۰۰۰۷ پیامک و ارسال نمایند.

مسابقه شماره ۴۵

۱- کدام گزینه در مورد آثار امید در زندگی جوانان صحیح نیست؟

- الف- پیشرفت در زندگی
- ب- تقویت انگیزه در پیگیری اهداف
- ج- چیره شدن بر مشکلات
- د- از دست دادن اعتماد در زندگی

۲- یکی از بهترین راه‌ها برای حفظ آرامش در خانواده این است که:

- الف- سکوت کنید و از مواردی که باعث رنجش شماست حرفی نزنید.
- ب- از همسران بخواهید خود را با خواسته‌های شما تطبیق دهد.
- ج- مدام تلاش کنید او را مطابق میل خودتان تغییر دهید.
- د- هیچ یک از موارد فوق صحیح نمی‌باشد.

۳- کدامیک از باورهای زیر درست است؟

- الف- رقابت بین زوجین در زندگی مشترک باعث سرزندگی می‌شود.
- ب- بچه‌دار شدن زندگی مشترک بد را اصلاح می‌کند.
- ج- ساختار ازدواج با دوستی هم‌پوشی دارد اما هم معنا با آن نیست.
- د- همسران خوب باید مایه خوشحالی هم باشند.

۴- در افرادی که افکار و اقدام به خودکشی دارند کدامیک از ویژگی‌های زیر وجود دارد؟

- الف- عزت نفس پایین
- ب- احساس تنهایی
- ج- ناامیدی نسبت به آینده
- د- همه موارد فوق صحیح است.

۵- یکی از دلایل بدزبانی در کودکان عبارت است از،

- الف- اختلال سلوک و مشکلات رفتاری
- ب- تقلید از بزرگترها، همسن و سال‌ها و محیط اطراف
- ج- ویژگی‌های فرهنگی و جغرافیایی محل زندگی
- د- همه موارد فوق صحیح می‌باشد.

توجه: از دوستان عزیز متقاضی دریافت نشریه درخواست می‌شود در صورت پیامک آدرس پستی خود در شماره‌های پیشین نشریه، از ارسال مجدد آدرس از طریق پیامک خودداری نمایند.

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.

لطفا 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؟

لطفاً روی پاکت بنویسید،

فرم نظرخواهی شماره ۴۵

قابل توجه خوانندگان گرامی؛ مطالب نشریه خط زندگی علاوه بر درج در سایت ایثار به آدرس

www.isaar.ir

در اپلیکیشن موبایل همراه ایثار در منوی نشریات نیز پیاده‌سازی شده است. علاقمندان جهت استفاده از نشریه خط زندگی می‌بایست برنامه همراه ایثار را نصب نمایند.

نام و نام خانوادگی:

شماره کد ملی:

نسبت ایثارگری:

شماره پرونده ایثارگری:

آدرس کامل پستی و شماره تماس:

.....

.....

امام علی علیه السلام:

فَصَبِرَا عَلَى دُنْيَا تَمُرَّ بِلَوَائِهَا كَلَيْلَةَ بِأَحْلَامِهَا تَنْسَلِخُ

در برابر دنیایی که گرفتاری آن،
مانند خواب های پریشان شب می گذرد،
شکیبا باش.

بحار الأنوار، ج. ۴۰، ص. ۳۴۸، ح. ۲۹.



زندگی آموختنی است

کانال آموزش خانواده بنیاد شهید و امور ایثارگران

علاقه مندان می‌توانند برای عضویت و بهره‌مندی از کانال آموزش خانواده بنیاد شهید و امور ایثارگران، پس از نصب شبکه‌های اجتماعی داخلی با حوزه مددکاری و مشاوره بنیاد تماس گرفته و با ارائه شماره همراه خود از پیام‌ها و مطالب منتشر شده در کانال مربوطه استفاده نمایند.

شبکه‌های اجتماعی داخلی



کانال آموزش خانواده
بنیاد شهید و امور ایثارگران