خط زنگ

۶۴

فصلنامه آموزشی، اجتماعی و تربیتی

امام شهید و ملت ایران

توبه ما، جرأت طوفان داد ای

| صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امورایثارگران

| شمـــــاره مجوز: ۹۴۶۱۴ مورخ: ۱۴۰۲/۸/۸

مدیرمسئول: دکتر فریده اولادقباد

سردبیر: دکتر بهروز بزرگی

مدیراجرایی: معصومه کاظمی

همکاران این شماره:

دکتر کاظم قجاوند- معصومه فهیم مطلق- دکتر فهیمه لرستانی- دکتر مریم رئوفی- رؤیا مجیدی- رضا شابهاری- امیر علی توانا- امید نجیمی گشتاسب- دکتر فرخنده بنی آدم- دکتر توکل فرج پور- دکتر نسیم طوسی - دکتر علی واحدی - دکتر زهرا مصیبی

جلد و صفحه آرایی: سید حمزه انتظار

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

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۳۹۴-۱۱۵۸۱۵

تلفن: ۸۸۹۳۹۶۲۸ - ۸۸۹۳۷۶۰۳ | دورنگار: ۸۸۹۳۵۷۶۰

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

مخاطبان محترم می‌توانند نظرات خود را به آدرس الکترونیکی

mag. zendegi@gmail. com

ارسال نمایند.

فهرست

خط آغاز .....

در میان آتش و خاکستر..... ۶

خط رهبری.....

«بعثت مردم» راهبرد قرآنی رهبر شهید (قدّس‌الله‌نفسه‌الزکیه) ۲۰

خط همدلی.....

سلامت در اقلیم آسودگی است... ..... ۳۱

خط اندیشه .....

از خودشناسی تا خودشکوفایی ۴۱

خط قرمز.....

معجزه صبر.....۵۳

منبع کنترل درونی جلوه‌ای از تاب‌آوری در شرایط دشوار....۶۶

خط وصل.....

راهنمای پنج مرحله‌ای برای بهبود رابطه با همسر،فرزندان،

خانواده،دوستان و همکاران ۸۱

فهرست

خط خانواده .....

عبـــورازبحـــــران‌وتجربه‌ســوگ ۹۷

واکنش‌مناسب‌به‌بحران ۱۱۰

خط حقوقی .....

مخمصه ۱۴۲

بازی‌درزمیـــــن‌بیگانه ۱۵۴

خط کودکانه .....

پاداش‌صبر ۱۶۳

تاب‌آوری‌درکـــــودکان ۱۷۲

خط سلامت .....

التیام در سایه اندوه داغداری و مراحل گذر از سوگ ۱۸۷

سوگ،فقـــدان‌وتاب‌آوری ۲۰۱

فهرست

خط مقدم .....

دشمن شناسی در وصایای شهدا ۲۱۴

خط مشاور.....

برزخ یک بحـــران! ۲۲۸

خط خیال .....

خلوت اُنس..... ۲۴۲

کامرانی..... ۲۴۴

قبله مشتاقان..... ۲۴۵

کشته هجـران ۲۴۶

خط ارتباط .....

ذهن شلوغ مـــادران..... ۲۴۷

دکتر بهروز بزرگی | سردبیر

در میان آتش و خاکستر

همه چیز با یک خبر شروع شد؛ خبر شهادت ابرمرد ایران که هر لحظه از زندگیش را وقف آرمان های بزرگی کرده بود. آرمان هایی مانند استقلال، ثبات، حفظ حاکمیت کشور و اقتدار ملتی که در

تمام طول تاریخ برای ماندگاری دربرابردشمنان ایستادگی کرد. به گونه‌ای که اکنون ایران یکی از قدرتمندترین کشورهای جهان است. کشوری که دربرابر هجوم ابرقدرت بزرگی مانند امریکا و متحدانش آنچنان مقاومتی از خود نشان داد که حتی در حد تصورشان هم نبود.

همه چیز از شهادت رهبری کاریزماتیک، قوی و باتدبیر آغاز شد. بزرگ مردی که شهادت عالی‌ترین حُسن ختام برای زندگی سراسر پرافتخارش بود و بعد طوفان جنگی ناجوانمردانه علیه ما وزیدن گرفت و دشمنان در اقدامی غافلگیرانه خاک پاکمان را مورد حملات نظامی قرار دادند؛ بی‌خبر از بن بستی که به زودی با آن مواجه خواهند شد. آن‌ها گمان می‌بردند پیروزی سریع‌تر از آنچه که انتظار داشتند حاصل می‌شود! اما در چنان باتلاقی گرفتار شدند که هر چه سعی می‌کنند و هر چقدر که تقلا می‌کنند؛ راهی برای رهایی از آن نمی‌یابند. شرایط دشواری

که نه تنها ساختار نظامی و امنیتی بلکه قدرت بازدارندگی ما آن را رقم زده‌است. قدرتی که عمدتاً بر پایه مقاومت و پایداری مردم استوار است و نمونه عینی آن را می‌توان در میدان‌ها و خیابان‌های شهر دید. آنجا که اینک تجلی اراده و تاب‌آوری ملتی به شمار می‌رود که برای مدتی طولانی و مستمر حماسه‌ای جمعی را رقم زده است.

این حضور که نماد اتحاد، وفاق، همدلی و حمایت ملی است؛ دشمنان را در رسیدن به اهدافش ناکام گذاشته و منجر به آن شده‌است که ما به دستاوردهای بزرگ و افتخارآفرینی برسیم.

و حالا با اینکه هیچ‌یک از اهداف و بلندپروازی‌های شوم دشمنان محقق نشده اما، شرایط برزخ گونه‌ای بر زندگی

ما ایرانی‌ها حاکم شده‌است. دیگر صدای انفجار از شهر و دیارمان نمی‌آید، لرزش زمین و آتش بمب و موشکی که از آسمان فرومی ریزد، تن و جان کسی را نمی‌لرزاند و آسمان، کران به کران امن و آرام است ولی روال زندگی کاملاً به مدار طبیعی خود باز نگشته است. چون همه می‌دانند که جنگ هنوز تمام نشده و این صلح، صلح پایداری نیست. انگار که جامعه در یک انتظار فرساینده به سر می‌برد و بخوبی آگاه است که خطر هنوز رفع نشده و هر لحظه شاید آتش جنگ از دل خاکستر شعله‌ور شود. با این وجود اما باید که تاب بیاوریم و تحمل کنیم و در میدان بمانیم و راهکار تاب‌آوری در این شرایط همان است که رهبر معظم انقلاب مدظله العالی می‌فرمایند: «در حل مشکلات نباید منتظر تحولات بیرونی بود؛ البته هرکس وظیفه‌ای در این زمینه دارد انجام می‌دهد اما باید با انگیزه و همت و امید و روحیه‌ی کار و تلاش، بر حالت «نه جنگ نه صلح» که دشمن درصدد تحمیل آن است، غلبه کرد؛ چرا که این حالت برای کشور ضرر و خطر دارد.»

در این میان اما باید توجه داشت که یکی از ویژگی‌های مشترک ما ایرانی‌ها، میهن دوستی و پایبندی به تاریخ و خاک و تمدن دیرینه این سرزمین است و وفاداری به

اشتراکاتی که منجر به استقامت روحی عمیق و تاب‌آوری جمعی در شرایط سخت می‌شود.

تجلی عینی این تاب‌آوری را به وضوح می‌توان پس از تجاوز هوایی گسترده آمریکا و رژیم صهیونیستی به خاک ایران

دید. یعنی در اوج شرایطی که دشمنان انتظار آن را داشتند که جامعه دچار سردرگمی، اضطراب، فروپاشی اعتماد و گسیختگی روانی شود؛ ملت ایران به این جنگ نه به مُثابه یک فاجعه هولناک یا ناکامی بزرگ بلکه به عنوان یک پیچ تاریخی دشوار اما قابل گذر نگریست و امید به پیروزی را از دست نداد. در خیابان‌ها ماند و ایستادگی کرد، صبوری کرد و بدین ترتیب آنچه که رخ داد، دقیقاً نقطه مقابل الگوهای

پیش بینی شده و خطای محاسباتی دشمن متجاوز بود و باتلاقی که مهاجمان را در خود گرفتار کرد.

تاب‌آوری اجتماعی از این منظر به **«ظرفیت یک جامعه برای مقاومت در برابر شوک‌های بیرونی، انطباق با شرایط دشوار و بازسازی سریع ساختارهای همبستگی خود»** تعریف می‌شود. این مفهوم فراتر از تحملِ دشواری هاست و به توانایی تجربه‌اندوزی از بحران و تبدیل تهدید به فرصتی برای رشد جمعی اشاره دارد. بنابراین مردم ما نه تنها یکبار دیگر بلکه به طور مکرر ثابت کردند که در کوران حوادث سخت و طاقت‌فرسا، هرگز تسلیم نمی‌شوند و به زانو درنمی آیند. با قدرت ایستادگی می‌کنند و با انگیزه‌ای وافر به بازسازی ویرانی‌ها می‌پردازند.

تجلی عینی چنین حسی به این دلیل به منصه ظهور در می‌آید که فرد خود را جزئی از «مای» بزرگتر و جامعه را خانه خویش می‌داند. پس در همه حال هم دل‌نگران سرزمین خود است و هم امیدوار به شکست دشمن و عبور از دشواری‌های ناشی از بحران.

تاب‌آوری ملی

با مروری گذرا به چند دهه اخیر درمی یابیم که تاب‌آوری ملی و بردباری هوشمندانه‌ای که این روزها شاهد نمود

عینی آن در جامعه هستیم، اتفاقی نیست که فقط در این مقطع از زمان و در مواجهه با این بحران شاهد ظهور آن باشیم. واقعیت این است که در طول همه این سال‌ها که کشور شرایط دشواری را پشت سر گذاشته است؛ (از هشت سال جنگ تحمیلی تا تحریم‌هایی که به تدریج گسترده‌تر و پیچیده‌تر شدند)؛ ملت صبورانه این سختی‌ها را نه به عنوان یک نظاره‌گر بلکه در کسوت یک کُنشگر فعال تحمل کرد و

تمام همّ و غمّ خود را به کار گرفت تا پس از گذر از شرایط سخت، به ترمیم آسیب‌هایی که به ساختار اقتصادی، سیاسی و امنیتی وارد شده بپردازد. آسیب‌هایی که خواه ناخواه می‌توانستند پیامدهای گسترده‌ای را ایجاد کنند. به این استقامت جمعی که حاصل انسجام اجتماعی و همبستگی میان اقشار مختلف است، تاب‌آوری ملی گفته می‌شود. عاملی که همواره دستاوردهای عظیمی را در پی داشته و دارد.

نخستین و بزرگترین دستاورد آن، مقاومت ما در قبال کشورهای قدرتمندی‌ست که با وجود برخورداری از منابع قابل توجه قدرت، ثروت و فن‌آوری نظامی پیشرفته نتوانستند به اهداف شوم خود برسند و شکست را به ما تحمیل کنند. برای مثال در جنگ اخیر دشمن تصور می‌کرد که فقط در مدتی کوتاه، شاید ظرف سه روز می‌تواند در مسیر فروپاشی ایران به اهداف شوم خود برسد! اما پس از روزها درگیری و پرداخت هزینه‌های سنگین، سرخورده و مأیوس از پیروزی به آتش بسی متوسل شد که در منظر جهانیان شکست تحقیرآمیزی بود. ننگ شکست از ملتی که در کنار هم ماندند و در برابر تحریم، تهدید و جنگ مقاومت کردند.

دومین دستاورد ما نیز این بود که ایران کماکان یکی از بازیگران تأثیرگذار محیط ژئوپلیتیکی خود باقی ماند و ثابت کرد علیرغم سابقه طولانی تحریم و محدودیت، همچنان می‌تواند وزن مشخصی را در معادلات قدرت داشته باشد. و اینک با توجه به اذعان جامعه شناسان به عینه

می‌بینیم که مؤلفه‌هایی مانند حفظ تمامیت ارضی، ثبات داخلی و توان بازدارندگی به سطحی رسیده است که در تاریخ معاصر کشورها نمونه‌های کمتری برای آن می‌توان یافت.

اما به جرأت می‌توان ادعا کرد که مهم‌ترین دستاورد این جنگ همانا تاب‌آوری اجتماعی یک ملت در برابر تهدیدات خارجی و فراز و نشیب‌های داخلی است. تلفیقی از شجاعت مثال‌زدنی، همدلی بی‌سابقه، درک عظیم از وضعیت و جانفشانی برای وطن.

واقعیت این است که ملت ایران در طول تاریخ، جنگ‌های بسیاری را از سر گذرانده و به دفعات در برابر دشمنان پیروز شده‌است. لذا در مواجهه با جنگ و بحران، فاجعه انگاری نمی‌کند و همه چیز را از دست رفته نمی‌بیند. به گونه‌ای که حتی اگر نتیجه جنگ به نفع کشور نباشد، مردم در برابر دشمن خم نخواهند شد، زیرا به قول علما و اندیشمندان **«چنین تاریخ تکرارشونده‌ای، یک خودباوری و تجربه زیست در برابر سختی‌ها را برای ملت ایران رقم زده است.»**

باورهای دینی، راه عبور از چالش‌های امروز

عامل مهم دیگری که در کنار میهن دوستی ایرانیان در شکل‌گیری تاب‌آوری جمعی بسیار مؤثر بوده است؛ باورهای

دینی و اعتقادات مذهبی مردم است و ایمان به خداوند که مانع احساس یأس و ناامیدی می‌شود و تاب‌آوری را در قالب یک الگوی اجتماعی فراگیر به عاملی برای بازدارنگی تبدیل می‌نماید. الگویی که از پیوند میان حاکمیت ملی، تاب‌آوری عمومی، دوام نهادها و آمادگی شهروندان عادی برای مشارکت در دفاع از کشور شکل گرفته است. نمودی از یک جامعه یکپارچه که در رویارویی با خطر، توان انسجام و پایداری جمعی و مشارکت گسترده را دارد.

اما برای حفظ و تقویت تاب‌آوری جمعی چه باید کرد؟

نخست آنکه مصلحان اجتماعی و مسئولین امور فرهنگی به‌ویژه رسانه‌ها باید به تقویت عِرق ملی یا **«احساس تعلق خاطر به وطن»** توجهی ویژه داشته باشند. بیشتر از آن جهت که وطن‌خواهی حس مقدسی‌ست که می‌تواند همه جریان‌ها،

گروه‌ها و اقشار جامعه را به وحدت و انسجام برساند. آنچنان که در حمایت از موجودیت و ثبات کشور در برابر چالش‌ها و دشواری‌های پیش‌رو استقامت کنند. چون بنابرقول علما «وطن صرفاً یک جغرافیا نیست، بلکه مجموعه‌ای از خاطرات تاریخی، تجربه‌های مشترک و هویت جمعی یک ملت است. به همین دلیل حفظ انسجام ملی و تقویت حس تعلق به کشور، اهمیت بسیار بالایی دارد و باید به‌عنوان یک اولویت ملی مورد توجه قرار گیرد.»

در گام بعدی همه ما مسئولیم و لازم است که با پرهیز از بزرگ نمایی مشکلات از بار سنگین فرسودگی روانی و فشار روحی در جامعه کم کنیم و به تقویت امید بپردازیم. چرا که امید به عنوان یک ویژگی روانشناختی، می‌تواند افراد را در مواجهه با چالش‌ها مقاوم‌تر کند و انتظار رسیدن به آینده‌ای روشن را تقویت نماید. همچنین شاخص هایی مانند امید و خوش‌بینی موجب افزایش همبستگی می‌شوند و همبستگی اجتماعی که روابط مثبت میان اعضای جامعه را تقویت می‌کند، می‌تواند در بحبوحه بحران‌ها به حمایت متقابل مردم از یکدیگر منجر شود.

اصل سوم مبتنی بر اعتماد سیاسی است. بدیهی است که پیامد مثبت اعتماد به نهادهای سیاسی و دولتی همانا افزایش

مشارکت اجتماعی و کاهش احساس ناامنی می‌باشد.
مرحله اثرگذار بعدی مدیریت منابع است. توانایی مدیریت منابع اقتصادی، اجتماعی و زیست‌محیطی در واقع یکی از ارکان تاب‌آوری ملی محسوب می‌شود و حفظ آن در شرایط بحرانی یک ضرورت غیرقابل اجتناب بشمار می‌رود.
و در نهایت همه موارد ذکر شده این پتانسیل را دارند تا از طریق آموزش و افزایش آگاهی در سطح وسیعی تقویت شوند.

ختم کلام آنکه در این مقطع از زمان، در این جنگ نابرابر که ما به طور گسترده‌ای با تهدیدات منطقه‌ای و بین المللی مواجه شده‌ایم و دشمن نه تنها با توان نظامی بلکه از ابزارهایی مانند تحریم، فشار روانی، جنگ اطلاعاتی و هدف‌گیری زیرساخت‌های اقتصادی، قصد غلبه بر ما را دارد، باید که قوی باشیم و منسجم و سرسخت جلوه‌ای زیبا از پایداری اجتماعی و تاب‌آوری جمعی را به نمایش بگذاریم. لیکن حفظ و تقویت پایداری جمعی نیاز به وفاق عمومی دارد و در راستای تقویت وفاق باید که همگان اختلاف نظرها را کنار بگذاریم، به شکاف‌های داخلی پایان دهیم و با همگرایی بی‌نظیری که ریشه در هویت ایرانی ما دارد، به کنشگری فعال در عرصه دفاع از میهن بپردازیم.
و به خاطر داشته باشیم که تاب‌آوری جمعی و همراهی

اجتماعی ملت- دولت می‌تواند مسیر رسیدن به اهداف خرد وکلان کشور را هموار نموده و بازسازی سریع ویرانی های برجا مانده از جنگ را امکان پذیر نماید. پس به یکدیگر تکیه کنیم و با همبستگی و همراهی با هم یک بار دیگر کشوری را بسازیم که بارها و بارها از جنگ و خشونت و هجمه دشمنان قدرتمندتر، سرافرازتر و قوی‌تر به حیات تمدنی خود ادامه داده است.

و هرگـز از یـاد نبریـم کـه ایـران و ایرانیـان همـواره در بحران‌هـا احیـاء می‌شـوند و ققنـوس وار از میـان آتـش و خاکسـتر اوج می‌گیرنـد.

«بعثت مردم»

راهبرد قرآنی رهبر شهید (قدّس‌الله‌نفسه‌الزکیه)

یکـی از ویژگی‌هـای برجسـته رهبـر شـهید، خلـق مفاهیـم و کلیدواژه‌هایـی بـود کـه بـه جریان‌سـازی اجتماعـی منجـر می‌شـد. مفاهیمـی ماننـد «مردم‌سـالاری دینـی»، «جامعه‌پـردازی» و «جهـاد تبییـن» از جملـه ایـن ابتـکارات بودنـد کـه بعدهـا بـه گفتمان‌هـای مؤثـر در فضـای فکـری و فرهنگـی کشـور تبدیـل شـدند. اما از آخرین مفاهیـم راهبردی کـه رهبـر شـهید مطـرح کردنـد، تعبیـر «بعثـت مـردم» بـود؛ مفهومـی کـه در آخریـن سـخنان ایشـان مطـرح شـد و ناظـر بـه ایـن حقیقـت اسـت کـه هـرگاه کشـور بـا حادثـه‌ای بـزرگ روبـه‌رو شـود، خداونـد مـردم را بـرای دفـاع از حـق و مقابلـه بـا تهدیدهـا برمی‌انگیـزد. مفهـوم «بعثـت مـردم» کاملاً ریشـه در آیـات قـرآن دارد و قـرآن کریـم افـزون بـر بعثـت پیامبـران و بعـث اخـروی، از «بعثـت مـردم» نیـز سـخن گفتـه اسـت؛ چنان‌کـه در آیـه پنجـم سـوره اسـراء می‌فرمایـد: «فَـإِذَا جَـاءَ وَعْـدُ أُولَاهُمَـا بَعَثْنَـا عَلَيْكُـمْ عِبَـادًا لَنَـا أُولِـي بَـأْسٍ شَـدِيدٍ»؛ یعنـی خداونـد گروهـی از بنـدگان خـود را بـرای مقابلـه بـا فسـاد برمی‌انگیـزد. بـر ایـن اسـاس مـی تـوان گفـت یکـی از مهم‌تریـن راهبردهـای رهبـر شـهید، تقویـت قـدرت ملـی از مسـیر افزایـش تـوان اجتماعـی، علمـی، اقتصـادی و مردمـی بـود؛ راهبـردی کـه امـروز بـا حضـور گسـترده مـردم در صحنـه

به عاملی برای بازدارندگی جمهوری اسلامی تبدیل شده است. همچنین است که رهبر شهید، با الهام از آیه ۶۰ سوره مبارکه انفال، «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ» که یکی از راهبردی‌ترین آموزه‌های قرآن کریم در حوزه اقتدارسازی است، قاعده «اعداد» یا آمادگی همه‌جانبه در برابر دشمن را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مبانی راهبردی جمهوری اسلامی دنبال می‌کردند؛ راهبردی که به برکت انقلاب اسلامی و رهنمودهای امام خمینی(ره) و رهبر شهید، کشور را به نقطه‌ای از اقتدار رسانده است که دشمن ناگزیر از محاسبه دوباره درباره ایران شده است.

از این‌رو تحلیل مفهوم «مبعوث‌شدن مردم» نشان می‌دهد که این ایده فراتر از یک شعار بوده و یک الگوی راهبردی برای پویایی و تداوم حرکت‌های اجتماعی است. این تعبیر که ریشه در آموزه‌های عمیق اسلامی و انقلابی دارد، بیانگر نقش‌آفرینی ملت در بزنگاه‌های تاریخی و مقابله با چالش‌های اساسی است. در ادامه، با واکاوی دقیق بیانات رهبر شهید(قدّس‌الله‌نفسه‌الزکیه)، تلاش خواهیم کرد تا ابعاد گوناگون این پدیده را روشن و نکاتی در باب مفهوم «مبعوث‌شدن مردم» ارائه نماییم.

نکته اول: بعثت مردم الهامی الهی

رهبر شهید در بخشی از سخنرانی به مناسبت چهل و هفتمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی فرمودند: «...بعد از این هم به توفیق الهی اگر چنانچه حادثه‌ای برای کشور پیش بیاید، خدای متعال این مردم را مبعوث خواهد کرد برای مقابله‌ی با حوادث، و کار را مردم تمام خواهند کرد. » امروز این موج بیداری و حضور در خیابان‌ها، معنای واقعی «بعثت» و برانگیختگی الهی مردم است. این واقعا از الهامات الهی محسوب می‌شود. ما الان در کف میدان و خیابان در کشور مشاهده می‌کنیم این موج از بیداری، حضور و مسئولیت‌شناسی را. معنای واقعی «مبعوث شدن» مردم و ایجاد انگیزه، همین برانگیختن برای رسیدن به اهداف است.

از آنجا که بیانات امام شهید ما برگرفته از قرآن شریف و سنت‌های الهی بوده، ما شاهد تحقق پیش‌بینی‌های ایشان هستیم. وقتی ایشان واژه «بعثت مردم» را به کار بردند، همه در فکر بودند که این برانگیختگی و حضور چگونه اتفاق می‌افتد ؟ ما در طول دوران انقلاب اسلامی، جنگ تحمیلی، جنگ تحمیلی دوم، کودتا و تمام وقایع، همواره حضور و برانگیختگی مردم را دیده‌ایم. در ۲۲ بهمن، ۲۲ دی، روز قدس در زیر بمباران، روز شهادت... اما این بار این برانگیختگی و

بعثت را به صورت ویژه، گسترده و خستگی‌ناپذیر در کشور شاهد هستیم. در حقیقت «بعثت مردم» در آخرین بیانات رهبر شهید؛ الهامی الهی است که به ثمر نشست.

نکته دوم: مأموریت الهی مردم

در بیانات رهبر شهید، «مبعوث‌شدن مردم» به‌وضوح به‌عنوان یک راهکار قطعی و نهایی برای مقابله با بحران‌ها و توطئه‌های دشمنـــــــــان، به‌ویژه «فتنـــه‌های آمریکایی - صهیونیستی» مطرح می‌شود. ایشان پس از اشاره به نقش مردم در خاموش‌کردن آتش فتنه، به‌عنوان یک قاعده کلی و یک سنت الهی بیان می‌کنند: «پس از این هم اگر حادثه‌ای برای کشور به وجود بیاید، خدای متعال این مردم را برای مقابله با آن مبعوث خواهد کرد و مردم کار را تمام می‌کنند.» استفاده از واژه «مبعوث» در اینجا، حضور مردم را از یک کنشگری سیاسی صرف، به یک مأموریت مقدس ارتقاء می‌دهد. همان‌طور که پیامبران برای هدایت و نجات امت خود مبعوث می‌شدند، در

این دیدگاه، «ملت» در بزنگاه‌های تاریخی، برای نجات انقلاب و کشور خود از جانب خداوند «مبعوث» می‌شود. اقتضای این امر، داشتن «بصیرت» برای تشخیص لحظه نیاز و درک عمق توطئه دشمن است. این حضور، یک واکنش احساسی و هیجانی نیست، بلکه یک اقدام مبتنی بر تکلیف و آگاهی است که سرنوشت کشور را رقم می‌زند. مردم در این نقش، نه پیاده‌نظام یک جریان سیاسی، بلکه عاملان مستقیم اراده الهی برای حفظ نظام اسلامی هستند.

نکته سوم: مردم، صاحبان اصلی کشور و انقلاب

مفهوم «مبعوث‌شدن» ریشه در این اصل بنیادین دارد که انقلاب اسلامی، کشور را به صاحبان اصلی آن یعنی «ملت» بازگرداند. رهبر شهید با اشاره به این دستاورد امام خمینی رحمه‌الله‌علیه که حکومت را از «فردی و استبدادی» به «حکومتی که مردم همه‌کاره آن هستند» تبدیل کرد، زمینه را برای درک این مأموریت مردمی فراهم می‌کند.

وقتی مردم صاحب اصلی کشور هستند، حفاظت از آن در برابر خطرات نیز وظیفه اصلی خودشان است؛ بنابراین، «مبعوث‌شدن» درواقع همان به فعلیت رسیدن و تجلی عینی این مسئولیت است. این امر با روحیه «ما می‌توانیم» که امام خمینی رحمة‌الله‌علیه و رهبر شهید (قدّس‌الله‌نفسه‌الزکیه) در ملت

دمیدند، پیوندی ناگسستنی دارد. ملتی که به خودباوری رسیده و خود را تحقیرشده و عقب‌افتاده نمی‌داند، قادر است این رسالت بزرگ را بر دوش بکشد.

اقتضای این نگاه آن است که مردم همواره خود را حافظان و نگهبانان اصلی انقلاب بدانند و منتظر نمانند تا صرفاً دستگاه‌های دولتی یا نظامی به وظیفه خود عمل کنند. همان‌طور که در بیانات رهبر شهید آمده، باوجوداینکه دستگاه‌های انتظامی، بسیج و سپاه به مسئولیت خود عمل کردند، اما آنچه کار را تمام کرد، «وارد شدن مردم به میدان بود.» این یعنی مردم نقش حاشیه‌ای ندارند، بلکه نقش تعیین‌کننده و تمام‌کننده را در حفظ امنیت و اساس نظام ایفا می‌کنند.

نکته چهارم: اقامه حق و مقابله با سامری‌های زمانه

در بیانات رهبر معظم انقلاب حضرت آیت‌الله سید مجتبی خامنه‌ای دام‌ظله‌العالی نیز مبعوث شدن مردم تکرار شده است. ایشان با اشاره به داستان حضرت موسی علیه‌السلام و غیبت چهل‌روزه ایشان که با گوساله‌پرستی قوم بنی‌اسرائیل همراه شد، امت اسلامی را در موقعیتی متفاوت توصیف می‌کنند. امت اسلامی پس از فقدان رهبر، دچار انحراف و گمراهی نشد، بلکه برعکس، مردم «برای اقامه حق و مقابله با باطل مبعوث شدند.»

این «بعثت» یک آزمون بزرگ وفاداری و استقامت پس از یک ضایعه عظیم است. مردم مأموریت یافتند تا در غیاب رهبر شهید خود، همچون کوه‌های استوار در برابر «سامری و گوساله‌اش» که نماد فتنه‌انگیزان داخلی و انحرافات فکری است، بایستند و مانند گدازه‌های آتشین بر سر «متجاوزان و فرعونیان» که نماد دشمنان خارجی و مستکبران عالم است، فرود آیند.

اقتضای این بعثت، پایداری بر اصول و عدم تزلزل در برابر وسوسه‌های انحراف است. این مأموریت صرفاً سیاسی یا نظامی نیست، بلکه یک رسالت اعتقادی و معنوی برای حفظ

«حـق» و مبـارزه با «باطل» در همه اَشـکال آن اسـت. این نگاه مسـتلزم آن اسـت کـه مـردم علاوه بـر حضـور فیزیکـی، ازنظـر فکـری و عقیدتـی نیـز مسـلح باشـند تـا بتواننـد حـق را از باطـل تشـخیص داده و از اصالت مسـیر انقلاب در برابر تحریف‌ها و بدعت‌هـا دفـاع کنند.

نکته پنجم: تبدیل‌شدن به قدرت نهایی و تمام‌کننده در معادلات

قابل‌توجه‌است‌که‌هردوبیان‌رهبرشهیدورهبرمعظم‌انقلاب حضرت آیت‌الله سید مجتبی خامنه‌ای[دام‌ظله‌العالی]، بر این نکته اشتراک دارند که «مبعوث‌شدن مردم» به معنای به صحنه آمدن یک قدرت بی‌بدیل و نهایی است که کار را به نفع جبهه حق یکسره می‌کند. رهبر شهید صراحتاً می‌فرمایند «مردم کار را تمام خواهند کرد». رهبر جدید نیز مردم را به «گدازه‌های آتشین» تشبیه می‌کنند که بر سر دشمن فرود می‌آیند. این نشان می‌دهد که در منظومه فکری این دو رهبر، قدرت مردم یک قدرت تشریفاتی یا صرفاً مشروعیت‌بخش نیست، بلکه یک قدرت عملیاتی و تعیین‌کننده است.

دشمنی که با تمام امکانات اطلاعاتی و جاسوسی خود فتنه‌ای را طراحی می‌کند، درنهایت در برابر این قدرت مبعوث شده، شکست می‌خورد. اقتضای این جایگاه آن است که

تهدیدهای دشمن مانند «همه گزینه‌ها روی میز است» یا «حرکت ناوها»، نباید در اراده این ملت خللی ایجاد کند؛ زیرا ملتی که به نقطه «بعثت» می‌رسد، از یک ملت عادی به یک «امت رسالت‌مدار» تبدیل می‌شود که با اتکا به نیروی الهی، هر قدرتی را به چالش می‌کشد.

همان‌طور که رهبر شهید تأکید می‌کنند، این ایستادگی تا جایی ادامه می‌یابد که «ملت ایران با ثبات و استقامت و تسلط کامل بر امور، باعث یأس دشمن شود.» این یأس دشمن، تنها زمانی حاصل می‌شود که بفهمد حریف او نه یک دولت یا یک ارتش، بلکه یک ملت مبعوث شده و همیشه در صحنه است.

نتیجه

تحلیل دیدگاه‌های رهبر شهید نشان می‌دهد که **«مبعوث‌شدن مردم»** فراتر از یک شعار، یک دکترین راهبردی در تداوم انقلاب اسلامی است. این مفهوم، برآیند پیوند میان «اراده الهی» و «نقش‌آفرینی آگاهانه ملت» است که در آن، مردم از جایگاه شهروندانی منفعل به «کارگزاران مستقیم الهی» ارتقا می‌یابند.

در یک جمع‌بندی کلی، مبعوث‌شدن مردم به معنای خروج از حصار تردید و ورود به میدان «اتمام‌حجت» است. اقتضای

این بعثت، مجهز شدن به سلاح «بصیرت» برای عبور از فتنه‌های غبارآلود، خودباوری و احساس مسئولیت به کشور و استقامت در برابر انحرافات داخلی سامری‌های زمانه و تهاجمات خارجی فرعونیان است.

این حضورِ تکلیف‌مدارانه، قدرتی نهایی و تمام‌کننده ایجاد می‌کند که نه‌تنها محاسبات مادی دشمن را برهم می‌زند، بلکه با تبدیل «ملت» به یک «امت رسالت‌مدار» ثباتی را به ارمغان می‌آورد که ثمره نهایی آن، یأس کامل دشمن و تضمین سلامت مسیر انقلاب در بزنگاه‌های سختِ پس از فقدان رهبر شهید است؛ بنابراین، بعثت مردم، ضامن بقا و تکامل نظام در برابر پیچیده‌ترین بحران‌های پیش رو است.

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.

سلامت در اقلیم آسودگی است...

دنیا عجب جای ترسناکی برای زیستن شده است! جهانی غرق در جنگ، خشونت، رؤیاهای سوخته و آرزوهای از دست رفته و از آن مهم‌تر فناوری عظیمی که حاصلش به طور غیر منتظره‌ای تنهایی انسان بود!

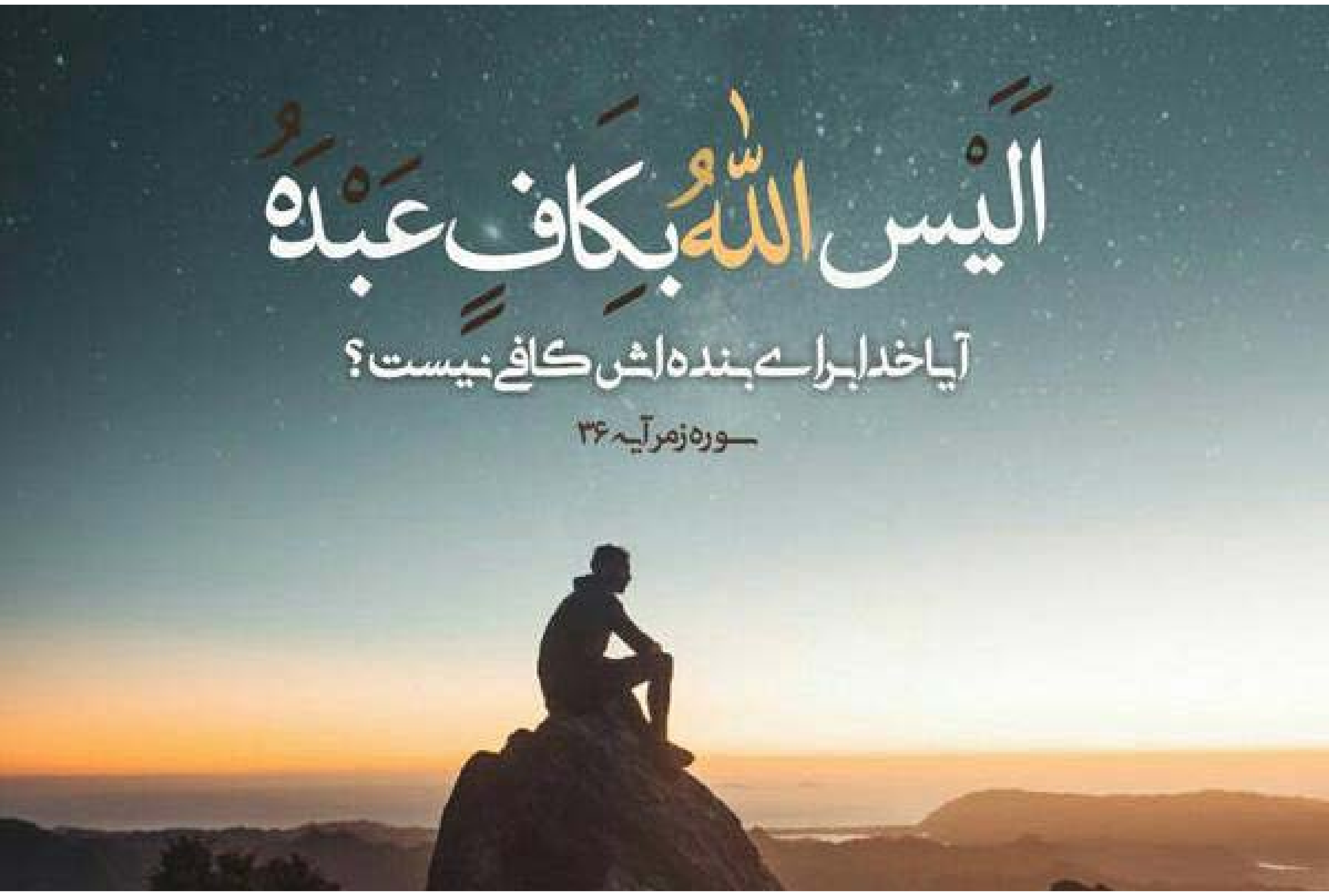
بدتر از همه اینکه آدم‌ها گاهی حتی توان تحمل یکدیگر را هم ندارند و جدایی و فاصله‌های عاطفی انگار روال معمول زندگی شده است. شاید به این دلیل که حفظ رابطه از خودگذشتگی می‌طلبد، فداکاری می‌خواهد اما در شرایطی که خیل انبوهی از انسان‌ها به دست اندک افراد قدرت طلب در حال خُرد شدن هستند، طبیعی است که تاب و توان پذیرش یکدیگر را از دست می‌دهند و از هم دور و دورتر می‌شوند. چرا که زیستن در فضایی آکنده از سیاهی‌ها و سختی‌ها، واقعاً کاری جان‌فرسا شده است. آن هم در دنیایی که هر سحرگاهش با خبرهای سهمگین آغاز می‌شود، و هر شبش با ترس به پایان می‌رسد! حالا دیگر زندگی کردن فقط یک امر طبیعی و بدیهی نیست؛ یک عمل خاص و فوق‌العاده است و گاه حتی یک اراده قوی می‌خواهد.

با این همه اما همیشه یک جایی هست که دستی به مهربانی بذرِ زیباترین امید را در دل و جان می‌کارد و میل به حیات را در وجود آدمی زنده می‌کند. جایی که یک نیروی خارق‌العاده قوی و حمایتگر، مانع درهم فروریختن، شکستن و از هم گسستن انسان می‌شود و به جاده رشد و زایایی سوقش می‌دهد. کمکش می‌کند که هربار از نو شروع کند و باور داشته باشد که خدا هرگز مخلوق عزیزش را تنها نمی‌گذارد. أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ

عَبْدَهُ.... آیا خدا برای بنده‌اش کافی نیست؟ شهادت می‌دهیم که هست چون او مقتدر و غالب و منتقم از ستمگران است.

وَمَنْ يَهْدِ اللّٰهُ فَمَا لَهُ مِنْ مُضِلٍّ أَلَيْسَ اللّٰهُ بِعَزِيزٍ ذِي انْتِقَامٍ.

نیروی محرکه این ماندن‌ها و از نو شروع کردن‌ها؛ نخست ایمان است و بعد عقل است و عشق. ایمان و عشق به وجودی ابدی که کمک می‌کند تا آدمی خود را کم کم از قعر سختی‌ها بیرون بکشد و از تنهایی و بی‌معنایی بگریزد و فشار بی‌رحمانه زندگی را تحمل کند. پس در روزگاری که زنجیره بی‌عدالتی دنیا تمامی ندارد، فقط در حضور خداست که انسان به آرامش می‌رسد



و تاب و توان بیشتری برای ماندگاری پیدا می‌کند و جایی که حضورش را با تمام وجود حس کنیم، **«اقلیم آسودگی»** نام دارد. یک نقطه امن... جایی فراتر از خوش‌بینی و بدبینی که می‌توان ژرف‌ترین منبع معنابخش زندگی را یافت و راهی برای رهایی از ظلمت و رسیدن به نور پیدا کرد.

پرتکرارترین و بهترین اتفاق زندگی همین حس کردن خدا در اوج سختی هاست. همان وقتی که به خود می‌گوییم حال که نمی‌توانیم این همه درد را تحمل کنیم، پس خداوندا دستمان را بگیر تا با تکیه بر قدرت لایزالت، توانمان را دوباره و چندباره بازیابی کنیم و زیبایی زندگی را درست از دل پلیدی‌ها و دشواری‌هایش بیرون بیاوریم. کمکمان کن که قوی باشیم، تاب بیاوریم، با هرچه که باعث در هم شکستنمان می‌شود روبه رو شویم، و در مسیر رشد و بقاء، هر خطری را به جان بخریم و از رهگذر این شکیبایی و این دوام، به زیبایی و به معنا برسیم و به همانجا که تو هستی و اقلیم آسودگی نام گرفته است.

راه رسیدن به اقلیم آسودگی، تماشای دوباره زندگی است. این بار اما نه از دریچه ترس؛ (هراس از آنچه که شاید رخ دهد)، نه از دریچه ندامت؛ (پشیمانی برای فرصت‌های از دست رفته)، بلکه از روی آگاهی، تجربه و درایتی که در گیرودار عبور از

سختی‌ها حاصل شده است و بهانه‌هایی برای زیستن، حتی اگر ساده و کوچک باشند.

اقلیم آسودگی یک نماد است. نمادی از یک واقعیت آرمانی که تاب و توان آدمی را برای تحمل رنج آسان می‌کند. یک حالت روانی که به مثابه مانعی است در برابر فروپاشی روحی. ترکیبی از شجاعت، استقامت، اراده شکست‌ناپذیر و آمادگی برای بازسازی هر آنچه که در گیرودار بحران‌ها دچار آسیب شده است و به قول فارابی:

«سعادتی است که همه زندگانی این جهانی آدمی را به وجه دلخواه تأمین می‌کند و رستگاری او را در جهانی دیگر نیز تحقق می‌بخشد.»

فضایی درونی و وجودی است که انسان در آن به تعادل، آزادی و آرامش می‌رسد. یک شیوه از بودن که آشفتگی‌های بیرونی توان برهم زدن آن را ندارند و زمانی آغاز می‌شود که این حقیقت را بپذیریم که زندگی یک روند یکنواخت نیست. تغییر، مرگ، شکست و ناپایداری هم بخشی از حقیقت هستی هستند.

اما اگر درد هست، خدا صبرش را هم می‌دهد. اگر راه پرپیچ و خم است، خدا توش و توانش را هم می‌دهد. و آنچه که عبور از این فراز و نشیب‌ها را ممکن می‌کند، حضور در اکنون است. نه سرگردانی میان گذشته و آینده. گذشته، حسرت می‌آفریند و آینده، نگرانی. لیکن آسودگی تنها در اکنون تجربه می‌شود و زندگی واقعی همیشه در لحظه جاری است. درک این نکته همانا رسیدن به آسودگی است. جایی که به زعم عرفا نتیجه رسیدن به مقام طمأنینه است. اگر انسان با صبر و با درایت به این نقطه برسد، آنگاه دیگر میان اراده خود و اراده الهی تعارضی نمی‌بیند. او تلاش می‌کند، اما نتیجه را به خداوند می‌سپارد و بدین ترتیب بین عقل و احساس و اراده

نوعی تعادل ایجاد می‌نماید. و پس از آن است که هر رخدادی را هر چیزی را برپایه آگاهی و فضیلت و ایمان می‌بیند و هرگز نمی‌پندارد که شکست، پایان امید است.

واقعیت این است که در جهانی این‌چنین ناامن؛ ما بخواهیم یا نخواهیم نیاز به این آسودگی داریم. آن هم در این روزها که همه چیز به طور غریبی در هاله‌ای از ابهام قرار دارد و آینده چه نزدیک و چه دور، غیرقابل پیش بینی به نظر می‌رسد. و ما هم دیگر آن آدمی که چند ماه پیش بودیم، نیستیم. اما چه اتفاقی افتاده که این همه تغییر فقط در یک بازه زمانی کوتاه رخ داده است؟ جنگ و دیگر هیچ... ناخواسته درگیر خشونتی شده‌ایم که مثل همیشه دیگران بر ما روا داشته‌اند. بحرانی جمعی که روح و روان و خانه و خانواده و احساساتمان را تحت تأثیر قرار داده است.

قبلاً هم تجربه‌اش را داشته‌ایم. مثل جنگ تحمیلی هشت ساله. حتی اگر خودمان در مواجهه مستقیم با این اتفاق نبودیم، حتماً اطرافیانمان بوده‌اند. آن‌ها خوب می‌دانند که در جنگ‌های قبلی هم اوضاع همینطور بود. ناگهان از زمین و آب و آسمان هجوم می‌آوردند و بعد، وقتی که با مقاومتی مثال‌زدنی آنان را بیرون می‌راندیم، ناگهان خیلی چیزها تغییر می‌کرد و زمان زیادی طول می‌کشید تا دوباره

خودمان را پیدا کنیم و به زندگی ادامه بدهیم. هر چند که پایان جنگ، لزوماً پایان رنج نیست. اگرچه با خاموش شدن سلاح‌ها، خشونت مستقیم کاهش می‌یابد، اما آثار جنگ سال‌ها و گاه دهه‌ها در زندگیِ ما مردم عادی باقی می‌ماند.

بسیاری از خانواده‌ها با پیامدهایی روبه‌رو می‌شوند که زندگی روزمره آنان را دگرگون می‌کند و رسیدن به آسودگی را دشوار می‌سازد.

با این وجود اما باید راهی پیدا کنیم برایِ زندگی را زندگی کردن. برای آنکه هر روز صبح با اُمید چشم بگشاییم و هر شب با آرامش خیال به خواب برویم. مگر نه اینکه خلق شده‌ایم تا به کمال برسیم؟ پس صبور باشیم و تلاش کنیم تا روزهای خوب و لحظه‌های شیرین دوباره از راه برسند. ما نمی‌توانیم و نباید که به ناامیدی برسیم و دیگر مسیر را ادامه ندهیم. تا دیر نشده راهی پیدا کنیم تا در کنار هم بمانیم و این دلخوشی‌های کوچک و ساده را از هم دریغ نکنیم و تمام محبت و دوست داشتن‌هایمان را به یکدیگر نثار کنیم.

هیچکس نمی‌تواند منکر شود که این جهان، جهان قهر و خشونت و میلیتاریسم است ولی این تصدیق نباید موجب شود که قهر و خشونت و جنگ، روحمان، ارزش‌هایمان و آرزوهایمان را تحت تأثیر قرار دهد. قهر و خشونت و جنگ هر وقت و هر کجا که باشند، تلخ و نازیبا هستند. دیر بجنبیم بر تمام زیبایی‌ها می‌چربند. حال آنکه ما در یک اقلیم و روی یک خاک زندگی می‌کنیم. به همدیگر نزدیکیم، با هم یک خانواده‌ایم و اعضاء خانواده در کنار هم قوی‌تر

می‌شوند. پس با همدیگر بمانیم و همیشه در این آب و خاک که هر ذره‌اش بخشی از خاطراتمان، هویتمان، گذشته و آینده‌مان را در خود دارد، خوش و خرم زندگی کنیم و این با هم بودن‌ها فقط به بهای عشق و دلبستگی و امید به دست می‌آید و سبب آن می‌شود که هیچ کس مرعوب بدی‌های روزگار نشود.

آدم‌های دوروبرمان می‌توانند الهام‌بخش و امیدوارکننده باشند پس به جای با هم بودن علیه هم نشویم. هیچ چیز ارزش آن را ندارد که با هم دشمنی کنیم. آن‌هم در جهانی که غرق در جنگ و خشونت است.

ما با هم هموطنیم. ریشه‌هایمان یکی است از یک تبار و از یک قوم هستیم. مهر و انسانیت و با هم بودن و در کنار هم تلخی‌ها و شیرینی‌های روزگار را تجربه کردن و مهم‌تر از همه به داد هم رسیدن در وقت سختی و دشواری زندگی در خون ماست، پس شایسته نیست تا این حد نسبت به هم نامهربان باشیم.

همانا که راه رسیدن به اقلیم آسودگی، با هم و در کنار هم بودن است.

رضا شابهاری | روان شناس

از خودشناسی تا خودشکوفایی

برخی از ویژگی‌های انسان نسبت به موجودات دیگر عبارتند از؛ دامنه شناخت، اشراف او به محیط و طبیعت، به‌کارگیری اشیاء و ابزار و قدرت تغییرِ آن در زندگی، توجه و احاطه به

سرنوشت خود و اطرافیان در محدوده استعداد، باورها و ارزش‌ها... است.

اما فراتر از همه این‌ها، یکی دیگر از خصوصیات ما انسان‌ها این است که می‌توانیم آزادانه و منطقی به‌درون خود نفوذ کنیم و عمق وجودمان را بکاویم، پرده جهالت را پس زده و از وجود خود، آگاهی یابیم و آزاد و رها از هرگونه تعلقات، عادات و اجبارها، به فراسوی خویشتنِ خویش، راه پیدا کنیم.

مگر نه اینکه شناخت خود، مقدمه‌ای برای شناخت خدا و هستی است؟(من عرف نفسه، فقد عرف ربه... فقد عرف الاشیاء کلها) پس چگونه می‌توان از این توسن رکاب گرفت و به جانب مقصد شتافت؟

ما آدم‌ها تا زمانی که ضرورت و نیاز خودشناسی را درک نکنیم، به خود یابی و خودسازی نخواهیم رسید. گام نخست برای تغییر در زندگیمان؛ احساس نیاز و ضرورت خودشناسی است. پیش از اینکه با دنیای پیرامونی خود، ارتباط برقرار کنیم لازم است توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را بشناسیم و آن‌گاه جایگاه‌مان را در هستی بیابیم.

این ابتدایی‌ترین شناخت نسبت به خود است.

اما شوربختانه آن‌قدر از خودمان غافلیم و دائم در زندگی

دیگران سرک می‌کشیم و زیر و بم آن‌را بررسی می‌کنیم که ضرورت توجه و مراقبه از خود را احساس نمی‌کنیم و شاهدیم که هر روز با خودمان بیگانه‌تر از همیشه شده‌ایم.

اگر گرفتار چرخه معیوب و منکوبِ مقایسه شده‌ایم و رقابت‌ها را به ستیزه‌جویی و کشمکش، آرزوهایمان را به افسون و افسوس، خواسته‌هایمان را به حرص و حقد، گره زده‌ایم؛ به خاطر عدم شناخت صحیح از خودمان است. ما تا زمانی که جایگاه خود را در جغرافیای زمان و مکان پیدا نکنیم و در جهت تغییر روش و منش، تعلیم و تعلم، تهذیب و تزکیه خویشتن، جدیت و ممارست نکنیم، همچنان در رویارویی با حوادث، سردرگم و سرکش عمل می‌کنیم.

مسیر برازندگی و اوج انسانی ما گذر از مراحل؛ خودشناسی، خودیابی، خودسازی و در نهایت خودشکوفایی است. ما به وادی خودشکوفایی نخواهیم رسید، مگر از طریق مراحل مذکور. به‌طور مشابه، چگونه می‌توان به دوره بزرگسالی و پیری رسید، بدون آنکه از دوران طفولیت، نوجوانی، جوانی گذشت؟

خودیابی و خودسازی، پس از خودشناسی حاصل می‌شود و خودشناسی چیزی جز کشف استعدادها و توانایی‌ها، آشنایی

از نیازها و ارزش‌ها و اشراف بر دامنه تغییرات درونی نیست.

خودشناسی همان غواصی در بحر درونی است تا گوهر جان را بیابیم. یعنی؛ بیابیم که انسان فراتر از جسم و ماده است. برتر از روانِ وابسته به جزئیات و روزمرگی‌هاست و همواره بقاء او به دنیای عقلانی و مشهدِ قلبی گره خورده است.

برای حصول این معنا؛ **گام اول، «ضرورت یا نیاز به خودشناسی» است.** به عبارتی، ضرورت غور و تعمق و تأمل در خود، لزوم حیات انسانی و جاودانگی است.

ما برای تعامل با جهان پیرامونی، لازم است که به فقر خود در مواجهه امور پی ببریم. خودبینی و سرکشی، حقد و کینه، وازدگی و اهمال... محصول عدم نیاز ما به «خودشناسی» است.

گام دوم در وادی خودشناسی، داشتن طرح، برنامه و سامان بخشیدن به نیازهاست. بدیهی است که بهترین زمان برای اجرای برنامه‌ها، قبل از بلوغ اجتماعی و عاطفی است؛ دقیقاً زمانی که با تفکر انتزاعی، زمینه برای تفکر نقادانه و خلاقانه، توان تجسس و تحلیل، خودباوری و مسئولیت‌پذیری فراهم می‌گردد. با چنین پیش فرضی می‌توان گفت؛ خودشناسی، امری است که از دوران کودکی، نیازمند برنامه‌های مستمر و منسجم است و مسئولیت مستقیم آن بر عهده والدین و اولیاء فکری و فرهنگی جامعه می‌باشد. بهترین والدین و برترین متولیان اجتماعی، به‌طور مستمر و گسترده، زمینه‌های خودیابی و خودسازی را برای نسل فردا فراهم می‌سازند؛ نسلِ مسئولیت‌پذیر، دغدغه‌مند، تلاشگر، همگرا و ایثارگر... ضامن پیشرفت جامعه است. کوتاه سخن آنکه؛ خود را می‌شناسیم، برای اینکه خودرا بسازیم. خود را می‌سازیم برای اینکه جامعه را بسازیم. جامعه را می‌سازیم برای اینکه زمینه را برای آینده و آیندگان فراهم نماییم.

در مرحله خودشناسی، نقشه راه فهم زندگی ترسیم می‌شود. ما در این مرحله با زمینه‌های رشد و بالندگی خود به‌طور نظری آشنا می‌شویم و به کشف روابط درونی خود می‌رسیم. نقاط قوت خود را شناسایی می‌کنیم و به منافذ ضعف و کمبودهای خود (فراخور استعدادهایمان) پی می‌بریم و بر حسب داشته‌ها و دانشمان، طرح و برنامه‌های متنوع اعمال می‌کنیم.

بنابراین برای خودشناسی باید زمان مفید و مؤثر اختصاص داد و از هرگونه اهمال و ارجاع به وقت مقتضی! پرهیز کرد. به‌قولی تخصیص زمان مُرده، یعنی اتلاف عمر برای امری که مهم‌ترین فعل ما در هستی است. در طول زندگی هیچ امری، والاتر و بزرگتر از خودشناسی نیست و خودشناسی، مقدمه بر آموزش است (چه قبل از آموزش وچه در حین و پس از آن).

همواره ما در مراحل گوناگون زندگی باید به‌طور دائماً و مکرر از خود بپرسیم: «ظرفیت‌های ما چیست؟ چقدر از آن‌ها را

شناسایی کرده‌ایم؟ موانع شناخت چیست؟ و در رفع آن‌ها چه اقدامی کرده‌ایم؟ در طی این طریق قرار است به چه توانمندی یا دستاوردی در نهاد خود برسیم؟...»
خودشناسی، محصول، ارزیابی‌های مستمر و بی‌وقفه از خود است. حساب‌کشی از خویشتن برای اینکه؛ آیا مقصد، معلوم است؟ آیا مسیر را درست طی کرده‌ایم؟ چه وظیفه و رسالتی در قبال خود، دیگران، جامعه، تاریخ، طبیعت و خدا و باورهایمان بر عهده‌داریم؟ اشراف بر توانایی‌ها، نیازها و ارزش‌هاست که به ما قدرت تحلیل و تفهیم می‌بخشد و ما را فراسوی زمان و مکان زیستمان به سمت فردایی روشن به تلاش و تکاپو هدایت می‌کند.

در مرحله خودیابی؛ وارد مرحله عملی می‌شویم؛ مرحله به‌کارگیری توانایی‌ها و استعدادها، مرحله اجرای ارزش‌ها و رفع نیازها. این مرحله همان مرحله زیرساخت‌های شخصیت و تعامل آن با بیرون از خود است.

به بیان دیگر: **خودشناسی؛ شناسایی جایگاه خودمان در هستی و شناخت نیازها و ارزش‌ها و توجیه مأموریت ماست و خودیابی، دستورالعمل اجرایی و عملی این شناخت است.**

خودیابی؛ همان یافتن و کشف روابط است. یک‌جور تعبیه پل از درون خودمان به دنیای بیرونی و جامعه است.

درمرحله خودیابی؛ ما رابطه خود را با خویشتن خویش کشف می‌نماییم (فراتر از مرحله خودشناسی است). آن‌گاه روابط خود را با دیگران تبیین و تحکیم می‌بخشیم. سپس رابطه خود را با طبیعت و جهان خلقت تنظیم می‌سازیم و هم‌زمان به موازات این روابط، رابطه خود را با خدا تجدید، تعمیق و تثبیت می‌کنیم.

واضح است که در طی این مراحل؛ وجود یک معلم و راهنما، مربی و مرشدِ راه بلد و کار ورزیده امری ضروری می‌نماید.

وجود یک عالمِ عامل؛ فقط نقش اتصال‌دهنده و تسهیل‌گر روابط ما با جهان پیرامونی نیست که او به تنهایی، جریان‌ساز است و حضور او در مراحل مختلف زندگی، ضامن فهم ما از حیات می‌گردد.

صد البته انتخاب چنین شخصیت یا جریان فکری بر حسب نیازها و ارزش‌ها بوده و باید با تأمل، تحقیق و تدبیر انجام پذیرد و اغماض و اهمال از آن، شالوده انحراف و انحطاط را در اندیشه و زندگی بنیان می‌گذارد. به‌طوری که؛ **«خشت اول چون نهد معمار کج/ تا ثریا می‌رود دیوار کج!»**

ذکر این نکته لازم است که در طی مراحل رشد و خودشکوفایی‌مان، نیاز به کمک و هم‌یاری دیگری نه تنها کسر شأن و ناتوانی محسوب نمی‌شود که خود نشانه بلوغ اجتماعی است. استعانت و طلب یاری؛ نقطه تلاقی و تقاطع فعلیت یافتن ظرفیت‌های بالقوه ماست و چه بسا عدم پایبندی به چنین تفکری؛ مسیر پیمایش خودیابی را طولانی، سخت و حتی در مواردی با انسداد روبه‌رو کند. چه ضرورتی دارد، هزار راه رفته را، دوباره طی کنیم؟ در حالی‌که وجود یک معلم فرهیخته و مجرب می‌تواند، سر خط زندگی را ده‌ها سال جلوتر از وضعیت موجود، پیش پای زندگیمان قرار دهد. فردگرایی و خودمحوری آفت خودیابی است.

در خودیابی؛ جایگاه و حضور ما در زمان و مکان تعیین می‌شود و مسئول بروز و ظهور استعدادها و به‌کاراندازی داشته‌هایمان در جهت رشد فردی، اجتماعی و حتی جهانی هستیم.

در این مرحله، ما در مسیر زندگیمان به سمت هدفی معین و جهت‌مند حرکت می‌کنیم و در این راه؛ از گذشته‌های دور (تاریخ) آغاز می‌شویم و در زمان حال، ایفای نقش می‌کنیم و تا آینده ادامه می‌یابیم.

خودسازی؛ ادامه مرحله خودیابی است. اگر خودشناسی را علم بدانیم و خودیابی را دستورالعمل اجرایی؛ بنابراین خودسازی کاراز و عملیات آن محسوب می‌شود. ما به پشتوانه چنین شناختی در میدان حضور می‌یابیم تا ظرفیت‌های وجودی ما بر حسب نیازها و ارزش‌ها رها سازی شود. این فرآیند را «شهود باورها» گویند.

برای خودسازی؛ مراقبه، تلاش مستمر و ارزیابی‌های مداوم لازم است. این مرحله از فهم زندگی؛ توأم است با چالش‌ها و پیچش‌ها، عبور از تردیدها و وسوسه‌ها، خودبینی‌ها و خودخواهی‌ها، لجاجت و حقارت‌ها.

خودسازی؛ همان شفاف سازی است. رسیدن به وادی اخلاص است. پیشتازی به جانب تعالی و استکمال ویژگی‌های انسانی است و اوج این مرحله در عبور از خویشتن خویش است برای مأموریتی بزرگ که آینده را می‌سازد.

بنیان آینده یک جامعه را، کسی می‌سازد که پیشتر از

آن خود را ساخته باشد. کسی می‌تواند دنیا را به سمت صلح و آرامش ببرد، که خودش صالح باشد.

خودسازی، فقط خود را ساختن نیست که قدم گذاشتن به بیرون خود برای ساختن دنیای پیرامونی خود است. شعاع عملیاتی این دنیا، وابسته به افق اندیشه و

جهان‌بینی فرد است. کسی می‌تواند قدرت نفوذ در آینده را داشته باشد، که با گذشته‌های خود (و تاریخ ملل و نحل) پیوند خورده باشد. هرچقدر ریشه در مبدأ هستی داشته باشیم، به سوی ابدیت نیز حرکت می‌کنیم.

با این توصیف؛ خودسازی، نهال خود رو نیست. درختی

محدود در حصار زمان و مکان هم نیست. بلکه درخت تناوری برای همه اعصار و نسل‌هاست.

خودشکوفایی؛ بالاترین مرحله انسانی برای درک مفاهیم عمیق خلقت و کاربست آن برای تعالی انسان و کمالِ هستی است.

در این مرحله، فرد خودشکوفا، از خود عبور کرده و فراتر از خودش، به دنیای دیگران گام نهاده می‌نهد. او فقط نقش خود را ایفا نمی‌کند که نقاش زمان و مکان خود می‌شود. او به اعلای خود قدم می‌گذارد و به مرحله عظیم و جاودانگیِ ایثار، نائل می‌شود.

در این مرحله دیگر «خود»ی وجود ندارد، هر چه هست فراتر از خود است. حتی نیازها و ارزش‌ها، در سطح فیزیولوژی و روان‌شاختی آدمی خلاصه و محدود نمی‌گردد که فراسوی آزادی است. فرد خودشکوفا رها از همه تعلقات و تعارضات عمل می‌کند و به مرحله دستگیری از خلایق می‌رسد، بدون جهت‌گیری و فارغ از هرگونه زدوبند فکری و اجتماعی و همواره نقش وحدت دهنده، مصلح و منجی را ارائه می‌دهد.

آدمی برای رسیدن به این وادی، ناگزیر است به حقیقت درک «...انتم الفقراءُ الی الله» برسد.

خط قـــرمز

خطـوط قرمـز در جامعـه، حـد و مرزهایـی هستنـد کـه بـه واسـطه باورهـای عرفـی، احـکام الهـی و شـرعی و قوانیـن کشـوری تعییـن می‌شـوند و عبـور از ایـن خـط قرمزهـا تبعـات زیـادی را در پـی دارد. مطالـب ایـن بخـش بـا هـدف عبرت‌آمـوزی منتشـر می‌شـود و هشـدار نسبـت بـه نادیده‌گرفتـن خـط قرمزهـای فـردی و اجتماعی می‌باشـد.

معجـــزه صبـــــر

همه چیز را اینجا می‌گذارم و می‌روم. این کوچه... این خیابان بلند و طولانـی بـا آن همه درخت‌هـای نارنج را که هـر بهار بوی عطر شکوفه‌هایش هوش از سر می‌بَرَد و هر پاییز نارنج‌های خیس از بارانش زیر نور چراغ‌ها مثل نگینی براق می‌درخشند.

این پیاده روها را که سال‌های سال است پذیرای آدم‌های شتاب‌زده‌ای هستند که با بی‌اعتنایی از کنار هم می‌گذرند. بی‌آنکه بدانند در دل آنکه از روبرو می‌آید چه می‌گذرد.

همه چیز را اینجا می‌گذارم و می‌روم. این خانه قدیمی را که سال‌های سال است که هر روز صبح زود با صدای گنجشک‌هایش از خواب بیدار می‌شوم و هر شب با نوای نسیمی که همیشه می‌وَزَد، با هزار فکر و خیال به خواب می‌روم.

انگار همین دیروز بود که لباس سفید برتن، چادر عروس برسر پا به درگاه این خانه گذاشتم و زندگی در کنار مردی را شروع کردم که هیچ وقت مرد نشد و همیشه انگار کودکی ضعیف یا بهتر است بگویم پسرکی نوجوان پشت آن هیبت خشن و مردانه‌اش پنهان بود. پسر بچه‌ای که در تب و تاب بلوغ به قول مادرش با یک مویز گرمیش می‌کرد و با یک غوره سردیش! اما هرچه بود این انتخاب من بود و راهی که خودم شروع کرده بودم.

شـوهرم برخلاف رسـم و رسـوممان از فامیـل نبـود، غریبـه بـود. پسـر همـکار پدرم بـود و پدرم اوسـتا جـواد، بنـای چیـره دسـت شـهر بـود کـه هـر سـاختمانی را کـه می‌سـاخت، سـال‌های سـال سَـرِ پـا می‌مانـد. همـه می‌شـناختندش و می‌دانستنـد اگـر او سـازنده مِلـک باشـد، هیـچ امیـدی ناامید نمی‌شـود و هیـچ صاحبخانـه‌ای بـا نارضایتـی بـه خانه نوسـازش نمـی‌رود. چـون سـرپناه محکمـی می‌سـاخت کـه بـرای زمانـی طولانـی مأمـن امـن اهـل خانـه می‌شـد.

روزی کـه قـرار شـد بـه خواسـتگاریم بیاینـد، مـن سـنم از بیسـت و سـه سـال هم گذشـته بود آن وقت‌هـا رسـم بـود که در شـهرمان دخترهـا خیلـی زود شـوهر می‌کردنـد و مـن هـم شـاید از تـرس پیرشـدن و مجـرد مانـدن بـود کـه بـه سـرعت و بـدون هیـچ تحقیقـی قبـول کـردم بـا مـردی ازدواج کنـم کـه اصلاً نمی‌شـناختمش.

چشـم کـه برهـم زدم، شـدم زن متأهلـی کـه یک بچـه در بغل و یک بچه هم در شـکم داشـت.

اما برخلاف اینکه پدرشوهرم مرد خوب و با خدایی بود، شوهرم مرتضی آدم لاابالی و بی‌مسئولیتی بود که از صبح تا شب بیکار و بی‌حوصله در خانه پرسه می‌زد و شب که می‌شد، از خانه بیرون می‌رفت با دوستان از خود بیکارتَرَش مشغول خوشگذرانی و شب زنده داری شود.

با وجود اینکه هر سه خواهر و پدر و مادرش مذهبی بودند و آزارشان به یک مورچه هم نمی‌رسید؛ مرتضی کاملاً برعکس بود. اصلاً به چیزی اعتقاد نداشت و هیچ وظیفه‌ای را هم به عهده نمیگرفت. فقط با قلدری و زورگویی کارش را پیش می‌برد و هیچکس هم جرأت اعتراض نداشت.

هر بار هم که من جانم به لبم می‌رسید و پیش پدرو مادرش لب به گله و شکایت باز می‌کردم، با ناراحتی و ترس جواب می‌دادند: «باور کن که مرتضی مریضه. ناراحتی اعصاب داره. تو اصلاً نباید به دل بگیری. اگر هم چیزی بهش بگی، خودت می‌بینی که چه قشقرقی به پا می‌کنه! همه چی

رو بـه هـم می‌ریـزه. می‌زنـه، می‌شـکونه، راستشـو بخـوای داد و قالـش، هـم واسـه اعصـاب خـودش بـده هـم واسـه اعصـاب مـا. سـکوت بهتـره. **صبـر داشـته بـاش** یـه کـم از سنـش بگـذره سـرش بـه سـنگ می‌خـوره و آروم می‌شـه.» یـا دلداریـم می‌دادنـد و می‌گفتنـد: «ایـن روزهـا می‌گـذره و بـه همیـن زودی خـوب و سـرحال می‌شـی. مـا هـم مرهـم زخمـات می‌شـیم و دردتـو بـا هـم درمـان می‌کنیـم. فقـط کافیـه کـه تـو تـاب و طاقـت بیاری و بشـینی و بجـه هاتـو بـزرگ کنی. **صبـور باش** همه چی بالأخـره درسـت می‌شـه.»

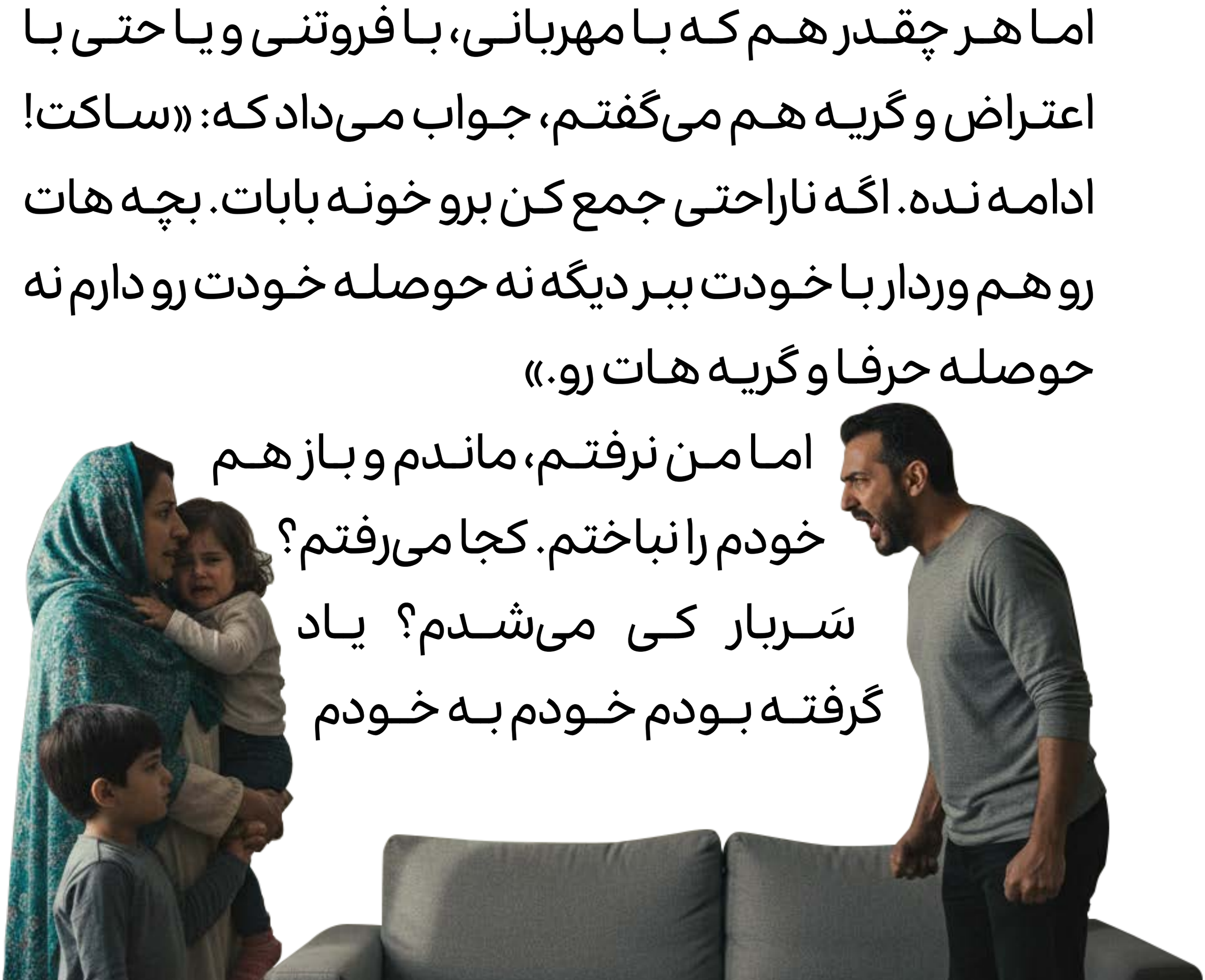
صبـور بـاش... ایـن کلمـه را بارهـا و بارهـا از دور و بری‌هایـم شنیـده بـودم. مـثلاً هـر وقـت می‌خواسـتم مثـل همـه دخترهـا بـا مـادرم درد و دل کنـم و از آرزوهـای بربـاد رفتـه‌ام بگویـم، اول از همـه می‌گفـت: «**صبـور بـاش!**» یـا اگـر در یـک صحبـت پـدر، دختـری گاهـی بـه طـور سربسـته

از اوضـاع زندگیـم چیـزی می‌گفتـم، قبـل از هـر نصیحتـی می‌گفـت: «**صبـور بـاش!**» ولـی هیچکـس درک نمی‌کـرد صبـور بـودن در کنـار مـردی کـه فقـط بـا زبـان زور حـرف مـی‌زد و قلـدری می‌کـرد، چقـدر کار سـختی اسـت. امـا هـر چـه بـود خـودم هـم تصمیـم داشـتم صبـر و طاقـت بیـاورم و بـه قـول بزرگترهـا صبـور باشـم. نمی‌خواسـتم مثـل خیلـی از زن‌هـای دیگـر طلاق بگیـرم و بچه‌هایـم را آواره خانـه مـادر و پـدر کنـم. گفتـم تـاب مـی‌آورم تـا پاره‌هـای جگـرم از آب و گل دربیاینـد. فقـط خـدا می‌دانـد در آن سـال‌هایی که سـعی می‌کردم همه چیـز را تحمـل کنـم؛ در کنـار ایـن مرد لاقیـد، چه سـختی‌هایی کشـیدم. فقـر، نـداری و اسـتقلالی کـه هیـچ وقـت نداشـتم را می‌توانسـتم طاقت بیـاورم ولی تحمـل دعواهایی کـه بیرون راه می‌انداخـت و درد سـرهایی کـه درسـت می‌کـرد خیلـی سـخت بـود. بـه خصـوص نـگاه ترحم‌انگیـز دیگـران بدجـوری آزارم مـی‌داد.

چنـد سـال گذشـت. حـالا دیگـر دو تـا بچه‌هـای اولـم داشتنـد بـه نوجوانی می‌رسـیدند و بچه سـومم را در بغل داشـتم. اما بـرخلاف انتظـارم مرتضـی نه تنها سـرش به سـنگ نخورد بلکه از قبـل هـم بدتر شـده بـود. ما برایـش اصلاً مهـم نبودیم.

گاهی وقت‌ها تصمیم می‌گرفتم به زبان خوش تلنگری بزنم شاید کمی سر عقل بیاید. مثلاً می‌گفتم: «ببین مرتضی من زَنِت هستم اونا هم بچه هاتن محض رضای خدا یه روز فقط یک روز دست از این کارات بردار. من هیچ انتظاری از تو ندارم. برای من هیچ کاری نکن ولی برای بچه هات پدری کن. الان اونا پدربزرگشون رو یعنی پدر تو رو باباشون می‌دونن!»

اما هر چقدر هم که با مهربانی، با فروتنی و یا حتی با اعتراض و گریه هم می‌گفتم، جواب می‌داد که: «ساکت! ادامه نده. اگه ناراحتی جمع کن برو خونه بابات. بچه هات رو هم وردار با خودت ببر دیگه نه حوصله خودت رو دارم نه حوصله حرفا و گریه هات رو.»



دلداری بدهم و هر بار که مشکلی پیش می‌آمد به خودم می‌گفتم: «زن حسابی... خودت رو جمع و جور کن. هر چیزی یه راهی داره و هر گره‌ای بالأخره یه روز باز می‌شه. فقط به خدا توکل کن....»

یک شب اواخر پاییز بود که ترسان و هراسان از خوشگذرانی‌های شبانه‌اش به خانه آمد. خیلی سریع ساک لباس‌هایش را جمع کرد و دوباره بیرون رفت. هر چقدر پرسیدیم: «چی شده... کجا می‌ری؟» جواب نداد. بعد همان‌طور که زیر لب غرولند می‌کرد از خانه خارج شد. مدتی بعد زنگ را زدند. در را که باز کردم، ماشین پلیسی دم در ایستاده بود و مأمورها سراغ مرتضی را می‌گرفتند. با اینکه گفتیم نیست و از او بی‌خبریم، همه جای خانه را گشتند. بعد معلوم شد سَرِ شب در قهوه خانه‌ای که پاتوقش بود، دعوا راه افتاده بود و طی یک درگیری جمعی، مرد جوانی کشته شده بود و پلیس مرتضی را یکی از مظنون‌های اصلی این قتل می‌دانست.

گویا مأمورین فوراً به آگاهی اطلاع دادند و افراد آگاهی از فردای آن روز به دستور بازپرس تجسس را شروع کردند تا قاتل یا بهتر است بگویم قاتلین را دستگیر کنند. یکی دو نفر را پیدا کردند ولی اثری از مرتضی نبود. در حالی‌که

تحقیـق و بررسـی از بسـتگان و دوسـتان و همسـایه‌ها همینطـور ادامـه داشـت. حـالا دیگـر همـه از فامیـل گرفتـه تـا هـم محله‌ای‌هـا ماجـرا را فهمیـده بودنـد. خـدا می‌دانـد که چـه روزهایـی را گذراندیم. از خجالـت نمی‌توانستیـم حتـی سـرمان را بلنـد کنیـم.

بالأخـره پیدایـش کردنـد. در یکـی از شـهرهای دورافتـاده شـمال پنهان شـده بـود. گویا یـک شـب وقتـی از مخفیگاهـش بیـرون آمـد تـا کمـی در شـهر خریـد کنـد، ماشـین گشـت بـه او مشـکوک شـد. مأمـوری جلـوی او را گرفـت و از او کارت شناسـایی خواسـت و بعـد هم مرتضـی را کـه سَـرِ جایـش خشـک شـده بـود دسـتگیر کـرد و بـه شـهرمان فرسـتاد. در جریـان محاکمـه، مرتضـی بـه جـرم همدسـتی در قتـل بـه ده سـال حبس محکـوم شـد و از آن به بعـد دیگـر مـن مانـدم و سـه تـا بچه‌هایـم ولـی لااقل از دسـت آزارهایـش خلاص شـده بـودم.

در غیابش تصمیم گرفتم در خانه یک کارو کاسبی راه بیندازم

تا این همه محتاج پدرشوهرم نباشم. با اندک سرمایه‌ای که پدر و پدرشوهرم در اختیارم گذاشتند، از آشپزی شروع کردم. غذاهای نیمه آماده را بسته بندی می‌کردم و به خانم‌های کارمند می‌فروختم. به مجالس می‌رفتم و آشپزی می‌کردم. شکر خدا کارم گرفت و درآمدم بالا رفت. کم کم یک تهیه غذا راه انداختم. چند خانم که در شرایط خودم بودند را هم برای کمک به آشپزخانه آوردم و شبانه روز با هم پخت و پز می‌کردیم. دو سه سال بعد وقتی که دست و بالَم کمی بیشتر باز شد، تصمیم گرفتم سرپَناهی برای خودم و بچه‌هایم بسازم. از پدرم کمک خواستم و آن پیرمرد نازنین در گوشه‌ای از حیاطش، خانه کوچکی برایمان ساخت. هر چند که ساخت این خانه یک سال طول کشید ولی حالا دیگر خیالم راحت شده بود. انگار همه چیز دست به دست هم داده بودند تا خستگی این زمان طولانی و آن همه تحقیر و آزار از تنم بیرون برود.

سال‌ها یکی یکی مثل برق و باد گذشتند. تا اینکه مرتضی از زندان آزاد شد. روزی که می‌خواستم برای استقبالش بروم، همه حتی بچه‌هایم مرا به باد سرزنش گرفتند اما من هیچوقت ارتباطم را با او قطع نکرده بودم. هر چه بود پدر بچه‌هایم بود.

او از زندان بیرون آمد. کلی قول داد و حتی گریه کرد و گفت سرش واقعاً به سنگ خورده. اما نه... هنوز هم خیلی از رفتارهایش آزاردهنده بود. زبان تندش، بدگمانی هایش، زورگویی هایش... اما به خاطر بچه‌هایم باز هم سکوت می‌کردم. بعد از مدتی به این نتیجه رسیدم مادامی که ما در خانه پدرش زندگی می‌کنیم و مرتضی خیالش از بابت گذران زندگی راحت است، مرد نمی‌شود. برای همین تصمیم گرفتم به خانه خودمان برویم. خانه‌ای که هنوز ریزه کاری‌های زیادی داشت. اما مال من و بچه‌هایم بود.

طبق معمول باز هم با خواسته‌هایم مخالف می‌کرد و می‌گفت: «بهتر است همینجا بمانیم و آن خانه را اجاره بدهیم تا درآمد بیشتری داشته باشیم.» نمی‌دانم، لابد می‌خواست که با پول بیشتر، مثل قدیم خوش گذرانی‌هایش را شروع کند. اما این

بار دیگر هیچ چیز مثل گذشته نیست. من یاد گرفته بودم که قوی باشم و برای خواسته‌هایم بجنگم. برای همین مصمم و جدی از او خواستم دست از سر پدر و مادر پیر و نازنینش بردارد و یک بار برای همیشه بفهمد که مرد است و وظایفی را برعهده دارد. با من بیاید تا با هم کار کنیم و بچه‌هایمان را از آب و گِل دربیاوریم. برای همین همه چیز را اینجا می‌گذارم و می‌روم. این کوچه، این خیابان با آن همه درخت‌های نارنجش را که هر بهار بوی عطر شکوفه‌ها هوش از سر آدم می‌بَرَد و هر پاییز نارنج‌های خیس از بارانش زیر نور چراغ‌ها مثل نگینی براق می‌درخشند و این پیاده روها را که سال هاست پذیرای آدم‌های شتابزده‌ای هستند که با بی‌اعتنایی از کنار هم می‌گذرند. بی‌آنکه بدانند در دل آنکه از روبرو می‌آید چه می‌گذرد. همه چیز را اینجا می‌گذارم و می‌روم. این خانه قدیمی را که سال‌های سال هر روز صبح زود با صدای گنجشک‌هایش از خواب بیدار می‌شدم و هر شب با نوای نسیمی که همیشه می‌وزید، به خواب می‌رفتم. خانه‌ای که با همه خاطراتش شاهد خوشبختی من نبود. شاهد صبر و شکیباییم بود. صبوری مادری که برای بزرگ کردن بچه‌هایش خود را به آب و آتش می‌زد.

مـی آیـد می‌دانـم کـه می‌آیـد. هـر چقـدر هـم کـه رنجیـده خاطـر باشـم و بگویـم فرقـی بـا گذشـته نکـرده و همـان آدم اسـت امـا از خـدا کـه پنهـان نیسـت از شـما چـه پنهـان کـه خیلـی بهتـر و سـازگارتر شـده و بزرگتریـن لطفـی کـه خـدا در حقمـان کـرد ایـن اسـت کـه دسـت از رفیـق بازی‌هایـش برداشـته اسـت. پـس هـر چنـد دیـر امـا مـا می‌رویـم تـا در خانـه‌ای کوچـک یـک خانـواده شـویم. خـدا را چـه دیدیـد شـاید هـم یـک خانـواده خوشـبخت....

دکتر نسیم نوری | روان‌شناس

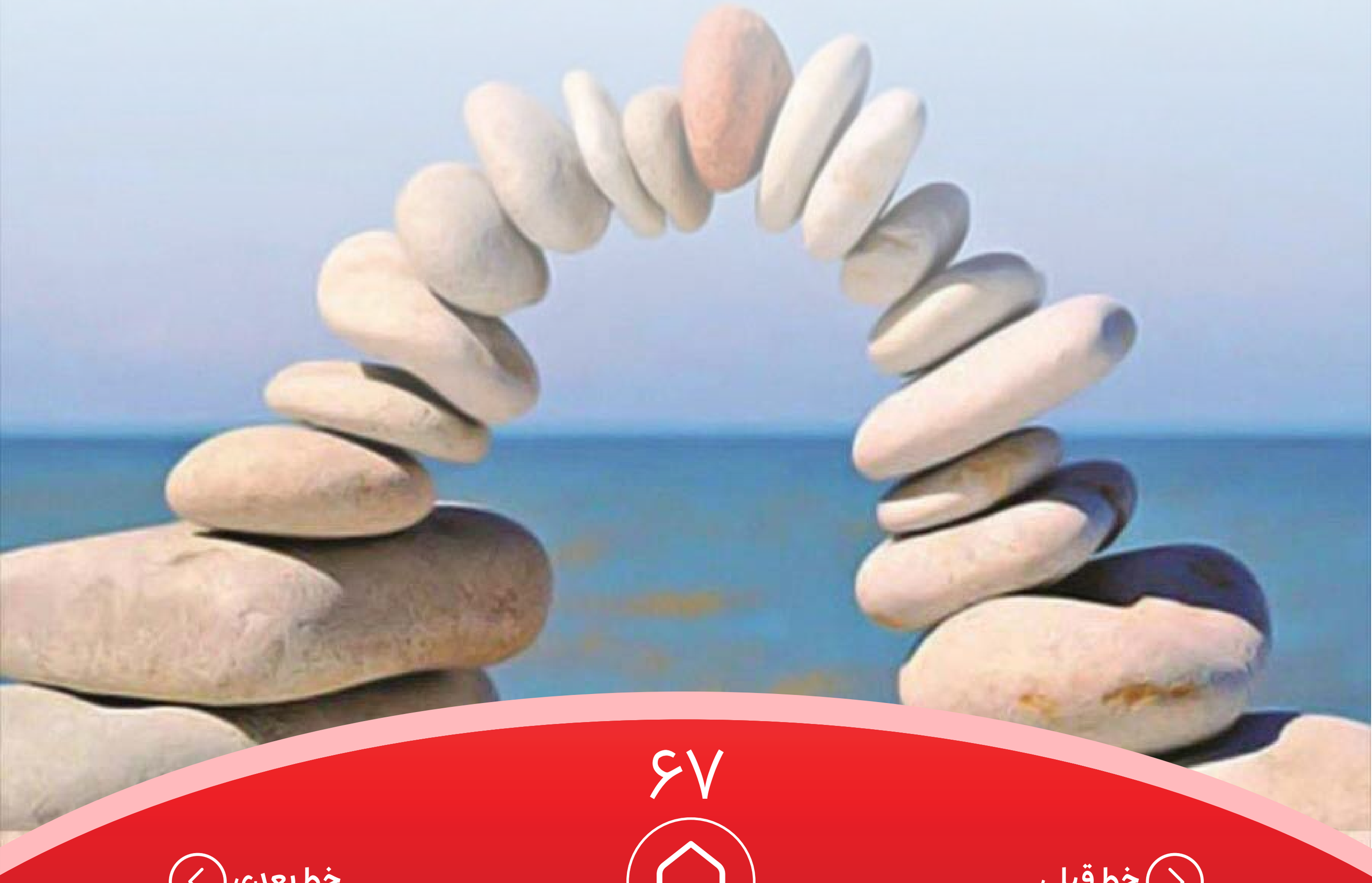
منبع کنترل درونی

جلوه‌ای از تاب‌آوری در شرایط دشوار

در یک روال طبیعی هر زوجی؛ رابطه زناشویی خود را با عشق و علاقه آغاز می‌کنند و با امید و آرزوهای بسیار وارد دنیای تازه‌ای می‌شوند. اما علیرغم این رؤیاها و آرزوها، همه ازدواج‌ها لزوماً با موفقیت ادامه پیدا نمی‌کنند و همه زوج‌ها تا آخر عمر صمیمانه با یکدیگر نمی‌مانند. در مواردی ممکن است از همان سال‌های اولیه، زن و مرد درگیر اختلافات زناشویی

شوند. اختلافاتی که گاهی انگار تمامی ندارند! به اشکال گوناگونی بروز پیدا می‌کنند و سلامت این رابطه مقدس را به خطر می‌اندازند.

در این میان اما یکی از عوامل مهمی که ضامن بقای چنین روابطی محسوب می‌شود، در کنار عشق و صمیمیت و درک متقابل؛ تاب‌آوری در خانواده است. بخشی از مهارت زیستن که نقشی اساسی در تداوم زندگی مشترک ایفا می‌کند. ویژگی ارزشمندی که اندیشمندان آن را تلفیقی از استقامت، شکیبایی، تجربه اندوزی و انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار زندگی می‌دانند. درایت و هوشمندی خاصی که موجب می‌شود تا فرد در رویارویی با مشکلات و ناملایمات، گاهی دست به



عقب‌نشـینی بزنـد و گاهـی بـرای از سـرگیری دوبـاره، تلاشـی چنـد بـاره را آغـاز کنـد.

بـه بیـان دیگـر تـاب‌آوری یعنـی توانایـی سـازگاری، بازسـازی روحـی و ادامـه مسـیر زندگـی بـا وجـود فشـارها و آسیب‌های بسـیار. تلاشـی کـه بـه نهـاد خانـواده کمـک می‌کنـد تـا نه‌تنهـا از بحران‌هـا عبـور کنـد، بلکـه از آن تجربـه‌ای بـرای رشـد و انسـجام بیشـتر بسـازد.

ایـن ویژگـی در مـوارد زیـادی بـه مدیریـت اسـترس، صبـر و تحمـل سـختی‌ها و حفـظ پیوندهـای عاطفـی منجـر می‌شـود و افـراد تـاب‌آور نسبـت بـه دیگـران، علاوه براینکـه کاردان ترنـد و توانایـی بیشـتری درتغییـر وضعیـت دارنـد؛ غالبـاً آینـده را بـا امیـد بیشـتری دنبـال می‌کننـد. آنچنـان کـه محققـان معتقدنـد «سـطوح بـالای تـاب‌آوری بـه زوج‌هـا کمـك می‌کنـد تـا از عواطـف و هیجان‌هـای مثبـت بـه منظـور پشـت سـر نهـادن تجربه‌هـای نامطلـوب و بازگشـت بـه وضعیـت مطلـوب اسـتفاده کننـد.»

افزایـش تـاب‌آوری می‌توانـد بـه فـرد تـاب‌آور کمـك کنـد تـا در مقابلـه بـا مصائـب و نابسـامانی‌های زندگـی نـه تنهـا جـان سـالم بـه در ببـرد، بلکـه بـا پختگـی بیشـتر

دشواری‌های پیش‌رو را مدیریت کند و موجب بهبود کیفیت زندگی گردد.

در روانشناسی نیز به ظرفیت مثبت افراد برای سازگاری با مشکلات، تاب‌آوری می‌گویند و روانشناسان آن را به عنوان توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی در شرایط سخت تعریف می‌کنند.

تاب‌آوری به‌ویژه وقتی که افراد به صورت فرسایشی در معرض کشمکش‌های طولانی و طاقت فرسا قرار می‌گیرند، به طور عمیقی می‌تواند مانع فروپاشی کانون خانواده شود.

انواع تاب‌آوری

همانطور که اشاره شد؛ این مهارت نه تنها به فرد امکان آن را می‌دهد که از موقعیت‌های دشوار عبور کند، بلکه با تقویت انگیزه و اعتماد به نفس، از او شخصیت قوی‌تری می‌سازد. همچنین با توجه به شرایط و نوع چالشی که افراد با آن مواجه می‌شوند، انواع مختلفی دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: تاب‌آوری فیزیکی، تاب‌آوری روانی، تاب‌آوری اجتماعی، تاب‌آوری معنوی.

تاب‌آوری فیزیکی

تاب‌آوری فیزیکی زمانی نمود پیدا می‌کند که فرد در معرض یک بیماری یا صدمه جسمی قرار می‌گیرد اما بی‌آنکه خود را ببازد، تصمیم می‌گیرد با رعایت دقیق توصیه‌های پزشکی، فعالیت‌های منظم ورزشی، تغذیه مناسب، خواب کافی یا هر اقدام عاقلانه دیگری بر بیماری غلبه کند.

چنین خصلتی بخصوص برای آنان که درگیـــر بیماری طولانی و بـه اصـطلاح صعـب العلاجـی هستنـد، می‌توانـد اثرگـذاری خوبـی داشـته باشـد و حکایت از توانمندی بیمار برای تحمل دلواپسی‌ها، مقابلـــه با رنج ناشـی از علائـم مرض، تبعـــات و پیـــامدهای احتمالـی درمـان و در نهایت بازیابی سلامت پس از بیمـاری را دارد.

تاب‌آوری روانی

به برخورد عاقلانه با تنش‌های روحی- عاطفی و به قدرت و استقامت افراد در مواجهه با چالش‌های بزرگ و تبعات ناشی از آن مانند ترس، اضطراب، افسردگی و ناامیدی تاب‌آوری روانی گفته می‌شود. این ویژگی در واقع تحمل موارد غیرمنتظره و دشواری مانند از دست دادن عزیزان، جدایی از دوست یا شریک عاطفی و یا ترک دیار و مشکلات مهاجرت و... را برای افراد امکان پذیر می‌سازد.

تاب‌آوری اجتماعی

تاب‌آوری اجتماعی، نقطه مقابل آسیب‌پذیری اجتماعی

است. این اصطلاح که در جامعه شناسی کاربرد بیشتری دارد؛ به توانایی افراد و جوامع برای مقاومت در برابر بحران‌های اجتماعی، مشکلات اقتصادی و چالش‌های محیطی (محیط کار، آموزش، محل زندگی و. ..) اشاره دارد. مصداق عینی این ویژگی که برای توضیح ظرفیت و توانمندی افراد، خانواده‌ها و جوامع در تقابل با تنش‌های اجتماعی به کار برده می‌شود؛ حفظ روحیه قوی و تداوم همبستگی ملت در اوج جنگ‌ها و کشمکش‌های اخیر کشور است.

تاب‌آوری معنوی

تـاب‌آوری معنـوی بـه معنـای توانایـی افـراد در حفـظ ایمـان و باورهـای معنـوی در شـرایط بغرنـج و ناگـوار به‌ویـژه در مواجهـه بـا تغییـرات بـزرگ و چالش‌هـای دردنـاک می‌باشـد. معمـولاً افـراد مذهبـی کـه خداونـد را پشـتوانه و تکیـه گاه خـود می‌داننـد، از تـاب‌آوری بالایـی برخوردارنـد. بـرای مثـال بارهـا دیـده شـده برخـی از افـراد وقتـی بـا حـوادث سـهمگینی ماننـد مـرگ و فقدان عزیزان مواجه می‌شـوند، ممکن اسـت ثبـات در باورهـای معنـوی خـود را از دسـت بدهنـد امـا آنان که بـه باورهـای مذهبـی پایبنـد هستنـد، بـه جـای خشـم کنتـرل نشـده و رویگردانـی از همـه آنچـه کـه بـدان اعتقـاد داشتنـد، بـه خـدا تـوکل می‌کننـد و بـا تکیـه بـر قـدرت لایـزال پـروردگار؛ راحت‌تـر می‌تواننـد از هـر بـن بسـتی عبـور نمـوده و از دل سـختی‌ها راهـی بـه بیـرون پیـدا کننـد. راهـی کـه بـه کمـال و رشـدیافتگی بیشـتر ختـم می‌شـود.

افراد تاب‌آور چه ویژگی‌هایی دارند؟

- مهم‌تریـن ویژگـی افـراد تـاب‌آور ایـن اسـت کـه **در مواجهـه بـا ناملایمـات و موانـع، آگاهانـه و هوشـیارانه عمـل می‌کننـد** و پـس از وقـوع یـک اتفـاق سـخت و ناگـوار سـریع‌تر از دیگـران بـه روال عـادی زندگـی بازمـی گردنـد.

- **روابـط اجتماعـی بالایـی دارنـد** و می‌تواننـد رابطه‌هـای عمیق‌تـری بـا دیگـران برقـرار کننـد. چنیـن خصوصیتـی بـه آنـان ایـن فرصـت را می‌دهـد کـه در صـورت لـزوم از کمـک و حمایـت دوسـتان دور و نزدیـک، اعضـاء خانـواده، فامیـل یـا همکارانشـان برخـوردار شـوند.
- از جملـه ویژگی‌هـای خـوب دیگر **انعطـاف پذیریشـان اسـت کـه سـبب می‌شـود آنچه که نمی‌تواننـد تغییر دهنـد را بپذیرند.** بـدون اینکـه از حسـرت گذشـته آسیـب ببیننـد و یـا بـه خاطـر تـرس از آینـده مضطـرب شـوند و احسـاس درماندگـی کننـد. بیشـتر از آن جهـت کـه منبـع کنتـرل درونـی بالایـی دارنـد.

منبع کنترل درونی (Internal Locus of Control)

بـه طور قطع می‌تـوان گفت؛ یکی از خصوصیات افراد تـاب‌آور، نـگاه منطقـی آنـان به سـیر وقایعی سـت کـه در زندگی شـاهد آن بـوده انـد. آن‌هـا معتقدنـد کـه ایـن وقایـع چـه نشـانه‌ای از موفقیـت باشـند و یـا شکسـت؛ حاصـل انتخاب‌هـا، تلاش‌ها و نـوع عملکـردی اسـت کـه خـود داشـته انـد. چنیـن تفکـری، بـاور بـه «منبـع کنتـرل درونـی» نـام دارد کـه یـک مفهـوم روانشـناختی سـت و بـرای نخستیـن بـار توسـط روانشناسـی بـه نـام «جولیـن روتـر» مطـرح شـده اسـت. روتر معتقد اسـت آنـان کـه منبـع کنتـرل درونـی دارنـد، افـرادی قـوی و بـا اعتمـاد

به نفسی هستند که به این باور رسیده اند که مسئولیت زندگی را بر عهده دارند و می‌توانند با تلاش و کوششی چند باره، شرایط را به نحوی تغییر دهند که با آسیب‌پذیری کمتری از مراحل سخت عبور کنند و آنان همان کسانی هستند که همواره با تاب‌آوری راه حلی برای مسائل پیش رو پیدا می‌کنند بی‌آنکه هر ناکامی یا شکستی را به دیگران و یا به عوامل بیرونی نسبت دهند.

چه کسانی در فراز و نشیب زندگی از تاب‌آوری کمتری برخوردارند؟

- مهم‌ترین خصلت این آدم‌ها آن است که پس از وقوع یک اتفاق سخت و ناگوار به راحتی خود را پیدا نمی‌کنند و نمی‌توانند به روند معمول زندگی بازگردند.
- روحیه متعادلی ندارند. مثلاً یا نسبت به خود فاقد احساس شفقت هستند و از خودسرزنشگری رنج می‌برند و یا بیش از

حـد بـرای خواسـته‌ها و تمایلاتشـان ارزش قائـل می‌شـوند!

- قـادر بـه کنتـرل هیجانـات منفـی نیستنـد و بـا احساسـاتی مانند حس بی کفایتی و حرمت نفس پایین درگیرند. صفاتی که سـطح تـاب‌آوری را بـه شـدت تحت‌الشـعاع قـرار می‌دهد.
- از آینـده نگـری خوبـی برخـوردار نیستنـد و نمی‌تواننـد از سـایه گذشـته نیز رها شـوند. در نتیجه با رفتارهای شـتابزده و هیجانـی حـال و آینـده را تحت‌الشـعاع اشتباهاتشـان قـرار می‌دهنـد چـون بـه نـدرت می‌تواننـد در مـورد پیامدهـای افـکار و عملکردشـان فکـر کننـد.

و در نهایـت افـرادی کـه تـاب‌آوری پایینـی دارنـد، کـم صبـر و ناشـکیبا هستنـد، در مواجهـه بـا هـر شکسـتی دچـار یأس و ناامیـدی می‌شـوند و بـا الگوهـای فکـری منفـی مرتکـب زیـاده روی‌هایـی می‌شـوند کـه زندگـی را بـرای خـود و اطرافیانشـان سـخت‌تر می‌کنـد.

تکنیک‌های تقویت تاب‌آوری در بحران

تـاب‌آوری بـه زبـان سـاده یعنـی وقتـی بـا مشـکلی مواجـه می‌شـویم کـه شـرایط حـل آن در مقطـع زمانـی فعلـی فراهم نیسـت، همـه چیـز را تمـام شـده نبینیـم و دچـار پریشـانی روحـی نشـویم. صبور و شـکیبا باشـیم و در اوج نوسـان‌های روحـی دسـت به تصمیم گیری‌هـای اشتباه و یـا واکنش‌های

هیجانی نزنیم. با استدلال و نگرش‌های متفاوت دنبال راه حل باشیم، در صورت لزوم از دیگران کمک بگیریم و با تدبیر و شکیبایی راهی برای برون رفت از وضعیت دشوار پیدا کنیم.

همچنین اگر وضعیت به گونه‌ای بود که خواسته یا ناخواسته با شکست‌های کوچک و بزرگ زیادی روبرو شدیم، در میانه این ناکامی‌ها و شکست‌ها و زمین‌خوردن‌های مکرر؛ توان آن را داشته باشیم که استقامت خود را حفظ نموده و انرژی‌های از دست رفته و امیدهای ناامید شده را بازیابی کنیم. اگر بتوانیم چنین مهارتی را در وجودمان پرورش دهیم، قطعاً با طاقت بیشتری باقی می‌مانیم و در برابر ناملایمات آسیب کمتری می‌بینیم.

البته طاقت آوردن، بدین معنا نیست که مشکلات را نادیده بگیریم و اضطراب و تنش‌های ناشی از آن را حس نکنیم؛ بلکه بیشتر بدین معناست که بتوانیم با نگاه واقع‌بینانه توأم با مثبت‌اندیشی و با سازگاری از بحران‌های سخت و استرس زا عبور کنیم آنچنان که نه تنها دچار صدمات روحی، جسمی نشویم بلکه آگاه‌تر و با تجربه‌تر از قبل زندگی کنیم.

برای رسیدن به این هدف توجه به توصیه‌های زیر می‌تواند مؤثر واقع شود:

- **روابط خود را با اطرافیان (خانواده، فامیل، دوستان، همکاران و...) قوی‌تر کنید تا در صورت لزوم بتوانید از حمایت آنان برخوردار شوید.**

داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم، یک پشتوانه مفید و عامل مهمی در سلامت روان بوده و اصل حمایت اجتماعی نیز یکی از شاخصه‌های مهم در تقویت تاب‌آوری است. اگر بتوانید یک ارتباط دوستانه و قوی با نزدیکانتان داشته باشید، بی‌تردید می‌توانید در مقابل بحران‌ها دوام بیاورید. برای داشتن یک رابطه صمیمانه لازم است به چند فاکتور اساسی نیز توجه

ویـژه‌ای داشـته باشـید کـه ایـن موضوعـات مهـم عبارتنـد از: شـــناخت (آگاهـــی از ویژگی‌هـــا، نیازهـــا، خـــط قرمزهـــا و علاقمندی‌هـای طـرف مقابـل)؛ توجـه (اهمیـت دادن بـه مؤلفه‌هـای ذکـر شـده و احتـرام گذاشـتن بـه تفاوت‌هـای موجـود)؛ وابسـتگی دوطرفـه، تعهـد و وفـاداری. قطعـاً بـا ایجـاد چنیـن ارتباطـی در همـه شـرایط می‌توانیـد از حمایـت و پشتیبانـی عزیزانتـان برخـوردار شـوید.

● بـه مقولـه «خودمراقبتـی» توجـه ویـژه‌ای داشـته باشـید تـا بـه لحـاظ جسـمی، عاطفـی و روحـی دچـار ضعـف و ناتوانـی نشـوید.

افـرادی کـه بـا رفتـاری آگاهانـه از جسـم و روان خـود مراقبـت می‌کننـد؛ احتمـال بیشـتری بـرای گـذر موفقیـت آمیـز از رویدادهای استرس زا دارند. چون جسم و روح سالم و قوی بـر شـادی و رضایـت از زندگـی تأثیـر می‌گـذارد و بدیهـی اسـت کسـانی کـه با انگیـزه و رضایت بیشـتری زندگـی می‌کنند، بهتر می‌تواننـد بـر بحران‌هـا غلبـه کننـد.

● کنتـرل احساسـات و هیجانـات خـود را بـه دسـت بگیریـد و واکنش‌هایتـان را بـه طـور منطقـی مدیریـت کنیـد.

بـه تجربـه ثابت شـده اسـت آنـان کـه هنگام بـروز مشـکلات و بحران‌هـا از روش‌هـای مناسـبی بـرای حـل مشـکل اسـتفاده

می‌کنند و رفتارهای هیجانی ندارند، بهتر می‌توانند با موانع کنار آمده و بر شرایط سخت غلبه کنند. پس هیجانات خود را به درستی مدیریت کنید و کمتر تحت تاثیر احساسات منفی قرار بگیرید تا بتوانید با آرامش بیشتری با مشکلات روبرو شوید. توانایی مدیریت هیجانات به شما کمک می‌کند کمتر مرتکب اشتباه شوید، با حفظ آرامش و خونسردی عملکرد مثبتی داشته و مسیر خود را ادامه دهید.

● معنویت و امید را در زندگی خود تقویت کنید.

باورهای معنوی و ایمان به خداوند که یکی از منابع مهم تاب‌آوری است، به شما کمک می‌کند تا حتی در سخت‌ترین شرایط، دلیلی برای ادامه دادن پیدا کنید. توسعه و تقویت معنویت خصوصاً کارهایی مانند دعا، نیایش و شکرگزاری منجر به آن می‌شود که در برابر چالش‌های زندگی، مقاوم و پایدار باقی بمانید.

و یادمان باشد تاب‌آوری در عصری که هربار بحرانی عمیق‌تر و چالش برانگیزتر بر بشریت آوار می‌شود، نه صرفاً یک مهارت بلکه یک ضرورت است و ما ناچاریم که برای جان سالم به دربردن از این بحران‌های متعدد و رسیدن به هدف سرسختانه تاب بیاوریم.

دکتر امید نجیمی گشتاسب | مشاور خانواده

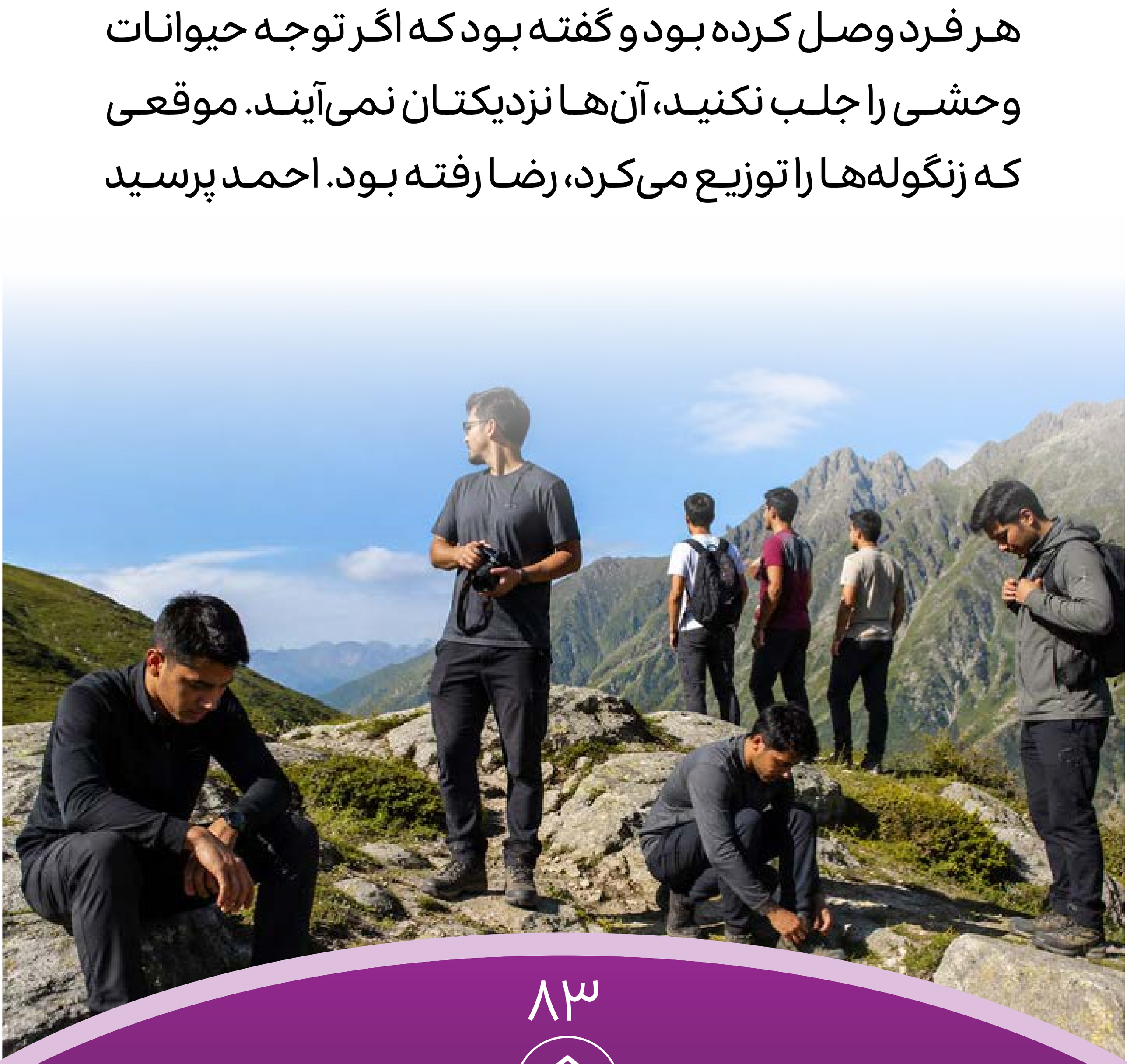
راهنمای پنج مرحله‌ای

برای بهبود رابطه با همسر، فرزندان، خانواده، دوستان و همکاران

مرحله دوم کشف سیستم‌های فرماندهی هیجانی مغز خود

تصـور کنیـد هفـت دوسـت قدیمـی بـرای تجدیـد دیـدار در طبیعتـی دور از محـل زندگی‌شـان باهـم قـرار می‌گذارنـد. آن‌هـا هفته‌هـا در انتظـار ایـن سـفر بوده‌انـد. آن‌هـا گروهـی هماهنـگ هستنـد و تفـاوت اندکـی در دیدگاه‌هایشـان وجـود دارد. بنابرایـن، بـا رسـیدن بـه آن‌جـا هـر یـک می‌دانـد کـه چـه کنـد تـا دورهمـی خوبـی داشـته باشـند. هنـوز یـک سـاعت نگذشـته، هـر یـک از آن‌هـا بـا توجـه بـه آن‌چـه کـه برایـش مهـم اسـت، رابطـه را بـا دیگـران شـروع می‌کنـد. توجه کنیـد: محسـن می‌توانـد رئیـس فرماندهـی باشـد. او کسـی اسـت کـه ایـن دورهمـی را برنامه‌ریـزی و محل را انتخـاب کرده اسـت. دلیـل انتخـاب ایـن مـکان هـم ایـن بـود که هیـچ عامل مزاحمـی در آن نیسـت و هـر کس می‌توانـد بـه فعالیت‌هایی کـه او بـرای گـروه تـدارک دیـده بپـردازد. او پیش‌بینـی کـرده کـه افـراد در برابـر صخـره نـوردی مقاومـت می‌کننـد امـا نگـران ایـن مسـئله نیسـت چـون می‌توانـد اخـتلاف نظرهـا را حـل و فصـل نمایـد. اولیـن درخواسـت محسـن چیسـت؟ او بـرای بازکـردن اثاثیـه و چیـدن آن‌هـا کمـک می‌خواهـد. رضـا جسـت‌وجوگر اسـت بـه محـض رسـیدن، لباسـش را در کلبـه می‌انـدازد و نقشـه و قطب‌نمـا را برمـی‌دارد. از این‌که به چنین مـکان ناشـناخته‌ای آمـده، بسـیار ذوق‌زده اسـت و به‌سـختی

می‌تواند هیجان خود را کنترل کند. او می‌خواهد همه‌ی مسیرها، رودخانه‌ها و قله را بررسی کند. بنابراین، از بقیه می‌پرسد: کسی دوست دارد به یک پیاده‌روی تند برویم؟ هیچ‌کس اظهار تمایل نمی‌کند و او به‌تنهایی راه می‌افتد. احمد نگهبان است. هنگامی که گروه برای خرید از مغازه‌ای در مسیر ایستاده بودند، احمد آن‌ها را از وجود یک حیوان وحشی خبردار کرد. او زنگوله‌های کوچکی را به کوله‌پشتی هر فرد وصل کرده بود و گفته بود که اگر توجه حیوانات وحشی را جلب نکنید، آن‌ها نزدیکتان نمی‌آیند. موقعی که زنگوله‌ها را توزیع می‌کرد، رضا رفته بود. احمد پرسید



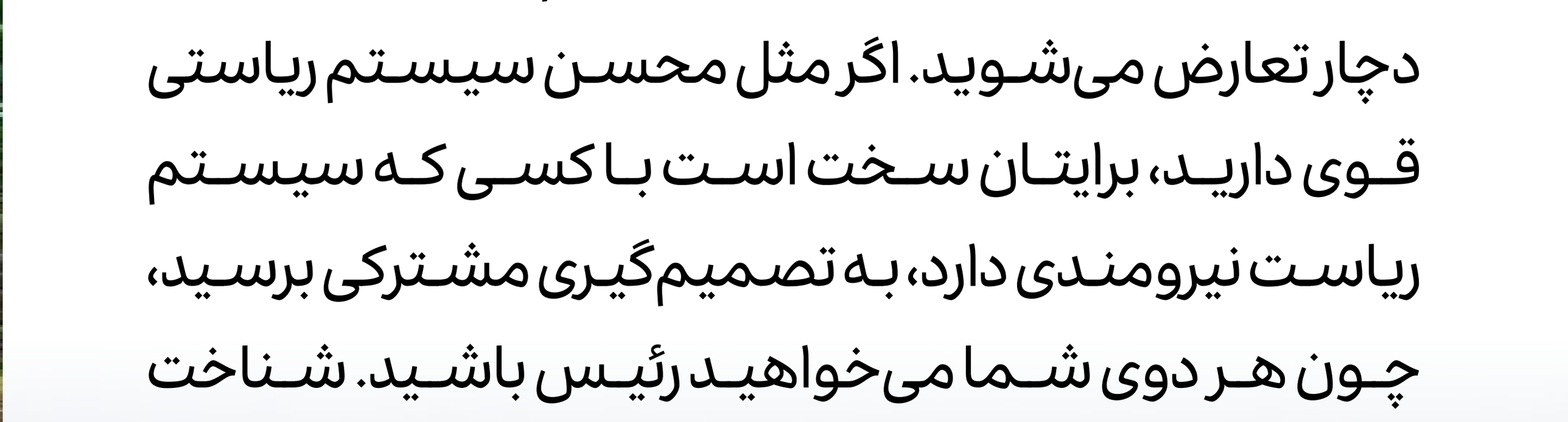
او بدون زنگوله رفت؟ و آن‌ها را ترساند. بهتر است برویم و پیدایش کنیم. محمود مسئول تأمین انرژی است. اولین کارش مرور برنامه‌ی غذایی و موجودی آذوقه بود. بگذارید ببینم، اگر برنامه فردا دوازده کیلومتر پیاده‌روی و روز بعد صخره نوردی باشد، به غذای زیاد، استراحت کافی نیاز داریم. آیا به‌اندازه‌ی کافی شیشه آب و خوراکی آورده‌اید؟ سامان بازیگوش است. اولین کارش تاب بازی و راه‌اندازی یک فضای بازی است. از نظر او غذا، برنامه‌ریزی یا وجود خرس اهمیتی ندارد. مهم‌ترین هدفش این است که فضا آرام باشد تا به بتواند کمی بخندند، بازی کنند و از محیط لذت ببرند. شایان آشیانه ساز است. او برای کمک به هر کسی آماده است. گاهی به احمد کمک می‌کند با جدیت به

کمک رضا می‌رود سپس با محمود روی تاب می‌نشیند تا برای هم لطیفه بگویند چراغ نفتی را کنار پنجره می‌گذرد و می‌گوید: عالی است یک جای گرم و نرم. می‌توانیم بعد شام دور چراغ جمع شویم. باورم نمی‌شود که بالأخره همه به این سفر آمده‌اند. به نظرتان ترکیب این گروه جالب است؟ حالا تصور کنید بین آن‌ها هستید. اگر در موقعیت هر یک از شخصیت‌ها بودید، چه می‌کردید؟ همسر یا دیگر عزیزانتان یا همکارانتان چه می‌کردند؟ آیا آن‌ها را در این نمایش‌نامه می‌بینید؟ ممکن است خود یا دیگران را در قالب دو یا سه‌تا از این شخصیت‌ها ببینید.

عجیب نیست؟

به‌همین دلیل آن‌ها را به‌صورت سیستم‌های فرماندهی هیجانی شش‌گانه جدا از هم مطرح کردیم که در مغز وجود دارد. ما به این شش سیستم نام‌هایی مثل رئیس فرماندهی یا آشیانه ساز دادیم تا به افراد کمک کنیم کارایی هر یک را بدانند. هر یک از آن‌ها پاسخ‌های هیجانی، رفتاری و جسمی مورد نیاز برای کارکردهای مربوط به بقا، مانند استراحت، تولید مثل، دفاع از خود و... را به‌عهده دارند. براساس این تئوری، افراد از نظر میزان تمایل به تحریک این سیستم‌ها با هم متفاوت‌اند. فکر

می‌کنید برای اینکه احساس رضایت کنید، بهترین میزان تحریک شدگی هر یک از این سیستم‌ها در شما چقدر باید باشد؟ این ارزیابی اولاً کمکتان می‌کند نقش‌هایی را پیدا کنید که با آن‌ها راحتید و احتمال موفقیت بیشتری دارید. دوم این‌که بفهمید سطح راحتی شما در هر یک از این‌ها با دیگران متفاوت است برای مثال، اگر دیدید مثل رضا سیستم فرماندهی جستجوگر بسیار فعالی دارید، احتمالاً با افرادی مثل احمد که سیستم نگهبان قوی دارند دچار تعارض می‌شوید. اگر مثل محسن سیستم ریاستی قوی دارید، برایتان سخت است با کسی که سیستم ریاست نیرومندی دارد، به تصمیم‌گیری مشترکی برسید، چون هر دوی شما می‌خواهید رئیس باشید. شناخت این شباهت‌ها و تفاوت‌های هیجانی نقش بسیاری در



چگونگی درخواست کردن و پاسخ به درخواست عاطفی دیگران دارد. این سیستم‌های فرماندهی هیجانی چه هستند؟ تصور کنید سیستم عصبی شما مثل راه‌آهن

است و هیجان‌ها مثل قطار اند. سیستم‌های فرماندهی هیجانی مسیرهایی است که هیجان در آن حرکت می‌کنند. آن‌ها احساسات را با توجه به کاری که می‌خواهید انجام دهید (کشف اطراف، برقراری رابطه جنسی، یافتن دوست و...) به مسیرهای مختلف هدایت می‌کند.

این سیستم‌ها چقدر اهمیت دارد؟ کسی را در نظر بگیرید که ما او را نگهبان نامیده‌ایم و سیستم‌های فرماندهی هیجانی او واکنش‌های مرتبط با خطر را تنظیم می‌کند. وقتی این سیستم فعال می‌شود، فرد با مشاهده خطر واقعی یا بالقوه موج

شدیدی از هیجان را تجربه می‌کند. این احساس با میل شدید به شناسایی و دفع خطر همراه می‌شود. اگر همه چیز طبیعی پیش رود، خطر رفع می‌شود. درحال حاضر، تحقیقات نشان می‌دهد مقدار خاصی از مغز این کارهای پیچیده را هماهنگ می‌کند تا بقا حفظ شود. مدارهای دیگر نیز وظایف مهمی مثل تنظیم خواب (تأمین انرژی)، ارتباط با دیگران (آشیانه ساز) یا قدرت (رئیس فرماندهی) را هماهنگ می‌کنند.

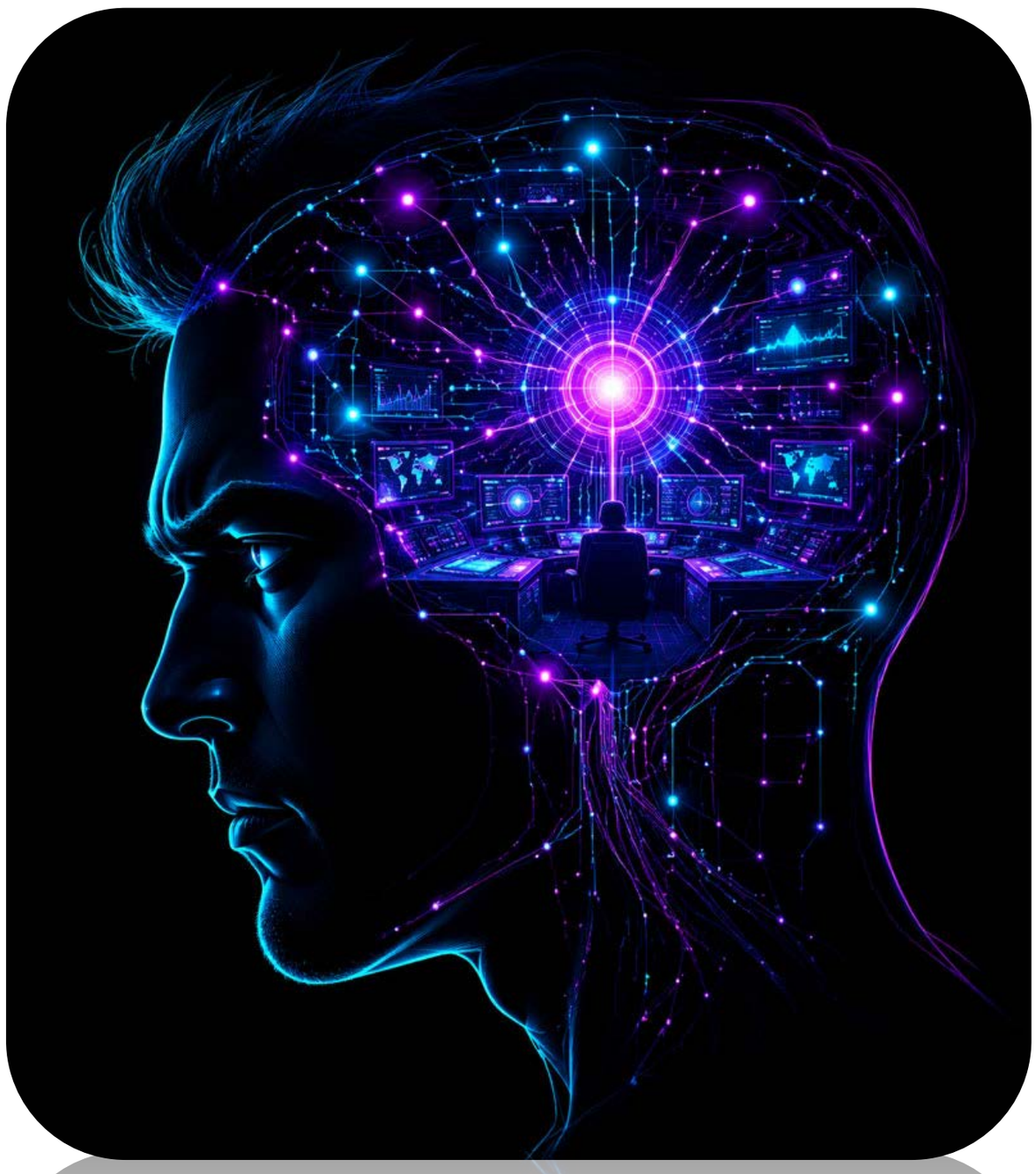
هر فرد در یک بخشی از سیستم فرماندهی نسبت به بخش‌های دیگر احساس راحتی می‌کند عاملی که ممکن است شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. شما با توجه به پیشامدهای زندگی، متوجه می‌شوید که فعالیت یک سیستم خاص، کم یا زیاد شده‌است و زمانی‌که از این منطقه راحتی بیرون می‌آیید احساس غم، ناامیدی، اضطراب یا خشم می‌کنید.

در قسمت دوم، لازم است درباره شباهت‌ها و تفاوت‌های بین خود و دیگران بیشتر بدانید. در این جا، مثالی می‌آوریم از تأثیر سیستم آشیانه ساز بر رفتار (سیستمی که احساسات دوستانه و مهرورزی با دیگران را تنظیم می‌کند). دو همکار در آخر هفته به جلسه‌ای برای انجام دادن یک پروژه‌ی گروهی دعوت می‌شوند. یکی از آن‌ها اجتماعی است و

وقتی سیستم آشیانه سازش فعال می‌شود، بسیار راحت است اما دیگری که همیشه تنهایی را ترجیح می‌دهد، وقتی راحت‌تر است که با تنبلی دراز کشیده باشد و اگر مجبور شود ساعت‌های طولانی با گروه کار کند، عصبی و کم انرژی می‌شود. توانایی شما در تنظیم میزان تحریک هر یک از این سیستم‌های فرماندهی هیجانی نه فقط بر لحظه لحظه زندگی، بلکه بر کل آن نیز تأثیر می‌گذارد. درصورتی‌که میزان تحریک هر یک از این سیستم‌ها با سبک زندگی کنونی شما یا اطرافیانتان ناهماهنگ باشد، در کوتاه مدت ممکن است باعث نارضایتی شما شود یا بر کل شخصیتتان تأثیر بگذارد. کسانی که سیستم‌های فرماندهی هیجانی شان، به‌طور مزمن، بیش‌فعال یا کم فعال است، ممکن است ویژگی‌های شخصیتی چون عصبی یا مضطرب بودن، بداخلاقی یا افسردگی داشته باشند.

در ادامه توصیف مختصری از هر یک از این سیستم‌ها می‌آوریم که نشان می‌دهد مسئولیتشان چیست و وقتی فعالیتشان کم یا زیاد می‌شود چه اتفاقی می‌افتد.

رئیس فرماندهی: سیستم فرماندهی هیجانی مغز کارهای مربوط به تسلط یافتن، کنترل داشتن و قدرت را هماهنگ می‌کند. شما اغلب زمانی این سیستم را به‌کار



می‌گیرید که می‌خواهید از محدودیت‌ها رها شوید، از موقعیتی پول دربیاورید یا به زور کاری را انجام دهید. وقتی رئیس فرماندهی بیش‌فعال است، برای رسیدن به خواسته‌های خود به سمت ابراز خشم، غضب، پرخاشگری و حتی خشونت کشیده می‌شوید اما وقتی فعالیتش کم است، به‌طور افراطی احساس ناتوانی، ناکامی و انفعال می‌کنید به ویژه زمانی‌که با مانع، بی‌عدالتی یا حمله‌ی دیگران روبه‌رو می‌شوید.

جستجوگر: جستجوگر، یادگیری و ارضای کنجکاوی‌های شخصی از وظایف این سیستم است. احتمالاً نیاکان ما از این سیستم برای یافتن غذا، آب و غارهای خشک کمک می‌گرفته‌اند، ولی ما از آن برای سفرهای ماجراجویانه یا پیدا کردن وب گاه‌های جالب بهره می‌بریم. وقتی در روزنامه‌ها یا وب گاه‌ها به‌دنبال کار هستید یا می‌خواهید مواد تشکیل‌دهنده یک غذای خاص را پیدا کنید یا برای

جمعه شب قرار بگذارید، سیستم جستجوگر وارد عمل می‌شود و شما را به سوی رفتارهایی مثل پرسش، جستجو، تلاش، طبقه‌بندی و پردازش اطلاعات و یادگیری هدایت می‌کند.

وقتی جستجوگر شما حتی در زمان خستگی شدید بیش از حد فعال می‌شود، احساس اجبار در کشف، جستجو و فشار برای ادامه کار می‌کنید. اگر یک جستجو گر در موقعیت‌های نامتعارف بیش فعال باشد، ممکن است مانیک یا اسکیزوفرنی تشخیص داده شود. اگر جستجوگر شما فعالیت کمی داشته باشد، احساس خستگی و بی حوصلگی می‌کنید که به عصبی شدن و اضطراب و افسردگی می‌انجامد.

تأمین انرژی: وظیفه‌ی این سیستم مراقبت از بدن است تا برای سالم ماندن به‌قدر کافی استراحت کند. وقتی مدت طولانی کار یا بازی می‌کنید، سیستم تأمین انرژی سیگنال‌هایی را برای یادآوری زمان پایان کار و تجدید انرژی به بدن می‌فرستد. این سیگنال‌های خفیف باعث می‌شود فرد احساس خستگی و بی‌حوصلگی کند و نادیده گرفتن آن‌ها در کوتاه‌مدت باعث خواب‌آلودگی و عصبی شدن و در درازمدت موجب بروز مشکلات جدی می‌شود مانند ضعیف شدن سیستم ایمنی یا ابتلاء به بیماری‌های مزمن.

زمانی که بدون استرس یا تلاش زیاد، ازنظر جسمی و عاطفی، احساس آرامش می کنیم، عملکرد سیستم تأمین انرژی در حد بهینه است. اگر سیستم تأمین انرژی بیش فعال باشد، ذهنمان بیش ازحد درگیر مشکلاتی مثل خستگی، استرس، رژیم غذایی، ورزش و کنترل وزن است. در موارد افراطی، این نشخوارهای ذهنی محور زندگی افراد می شود و مشکلاتی مثل اختلال خواب بروز می کند. وقتی سیستم تأمین انرژی فعالیت کمی دارد احتمالاً به موضوعاتی مثل استراحت و رهایی از استرس و راحتی بدن کم‌تر توجه می کنیم. ممکن است نشانه‌های خستگی را نادیده بگیریم و آن‌قدر کار کنیم که بدنمان بگوید دیگر تمامش کن!

بازیگوش: این سیستم دسته‌ای از فعالیت‌ها را هدایت می‌کند که بسیار ارزشمند است اما از نظر اغلب افراد کم‌ارزش به‌نظر می‌رسد مثل بازی، خلاقیت، تفریح و سرگرمی. رفتارهای سیستم بازیگوش عبارتند از: جستجوی بازی‌ها و سرگرمی‌ها، لطیفه گفتن، ادا درآوردن و در یک کلام بازیگوشی. بیش فعالی سیستم بازیگوش، مانند کسی

که سیستم جستجوگراش خیلی فعال است، ممکن است باعث بروز رفتارهایی شود که از دید دیگران سرخوشانه به‌نظر بیاید. وقتی بازیگوش شما فعالیت کمی دارد، ممکن است احساس کم‌رویی، بی‌حالی یا کندی هیجانی کنید و اگر این وضعیت تشدید شود، به افسردگی مزمن مبتلا می‌شوید.

نگهبان: تردیدی نیست که این سیستم فرماندهی به بقای انسان ربط دارد. نگهبان فعالیت‌هایی را تنظیم می‌کند که برای نگرانی، ترس، گوش بزنگی و دفاع در ذهن و بدن ایجاد می‌شود. این سیستم باعث می‌شود شب بیدار شوید و ذهنتان درگیر شود که آخرین بار چه زمانی باتری‌های دستگاه هشداردهنده دود را عوض کرده‌اید یا وقتی در خانه‌ای تاریک صدای پایی می‌شنوید، میخ‌کوب شوید یا در خیابانی پررفت‌وآمد کودکتان را به‌سمت خود بکشید. در حالت افراطی، یک سیستم نگهبان بیش‌فعال ممکن است باعث بدبینی یا ابتلای فرد به فوبیا یا وسواس شود. اختلال استرس پس از سانحه که فرد مبتلا به آن بعد از گذشت مدت‌ها از حادثه تهدیدآمیزی که با آن روبرو شده است،

حملات وحشت‌زدگی و ترس را تجربه می‌کند، نتیجه کار یک نگهبان بیش‌فعال است. آشیانه ساز: این سیستم تمام رفتارها و احساسات محبت‌آمیز و وابستگی و پیوندی را که اغلب در رابطه والد فرزند دیده می‌شود، به یاد می‌آورد. آشیانه‌سازو کارهای مربوط به دل‌بستگی، پیوند و وابستگی را هماهنگ می‌کند. ما زمانی با این سیستم سروکار داریم که روابط مختلفی مثل ازدواج یا دوستی را تجربه می‌کنیم. این سیستم در پیوستن و ایجاد دل‌بستگی به گروه‌های شغلی، همسالان و دیگر اجتماعات نقش دارد. آشیانه ساز زمانی فعال می‌شود که زمینه رشد دیگران را فراهم کنیم و به نیازهای آن‌ها توجه و ابراز محبت کنیم وقتی آشیانه ساز در حد ایده‌آل فعال شود احساس می‌کنید مورد محبت دیگران هستید، دیگران به شما نیاز دارند و در روابطی قرار دارید که منبع راحتی و حمایت شما در زندگی‌اند. این سیستم به‌دلیل طلاق، جدایی یا ازبین رفتن یک رابطه دوستی نیز فعال می‌شود وقتی به‌خاطر رفتار فرد مورد علاقه تان اذیت می‌شوید این درد را آشیانه ساز ایجاد کرده‌است.

اگر آشیانه ساز به‌طور مزمن فعال شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ دراین موقعیت، فرد در تعیین مرز شخصی خود دچار مشکل می‌شود مثل کسی که دائم نیازهای دیگران را به نیازهای

خودش ترجیح می‌دهد یا کسی که نمی‌تواند مستقل تصمیم بگیرد و همیشه به‌دنبال تأیید دیگران است. آشیانه سازی که به‌طور مزمن فعالیت کمی دارد، ممکن است باعث ایزوله شدن و تنهایی و درنهایت احساس غم و اضطراب شود. اگر این وضعیت به‌صورت افراطی رخ دهد، ممکن است منجر به بروز افسردگی و ناامیدی شود.

هرچند نقش و عملکرد سیستم‌های فرماندهی هیجانی را جداگانه توضیح دادیم مغز می‌تواند دو یا چند سیستم را

برای رفع نیاز خاصی هم‌زمان فعال کند مثلاً وقتی مادری بچه قلدری را به‌دلیل این‌که فرزندش را تهدید کرده‌است کتک می‌زند آشیانه‌ساز و سیستم فرماندهی او هم‌زمان فعال شده‌اند. آشیانه‌ساز باعث می‌شود وظیفه‌اش را در قبال فرزندش انجام دهد و سیستم فرماندهی به او انرژی کافی برای حمله می‌دهد. سیستم جستجوگر اغلب به سیستم‌های دیگر کمک می‌کند که عناصر لازم برای کارشان را پیدا کنند مثلاً سیستم تأمین انرژی با تکیه بر جستجوگر به‌دنبال غذا می‌گردد. وقتی شما سیستم‌های فرماندهی هیجانی خود را می‌شناسید، دستورالعملی دارید که به کمک آن می‌توانید هیجان‌های منفی خود را هدایت کنید. برای مثال، به‌جای این‌که به‌سادگی بگویید عصبانی‌ام، می‌توانید بگویید: عصبانی‌ام من، چون به‌نظر می‌آید نمی‌توانم طبق برنامه کاری پیش بروم. لازم است رئیس فرماندهی را فعال کنم تا کنترل و قدرت بیشتری بر زندگی‌ام داشته باشم. آگاهی از این‌که مغز و شبکه عصبی ما با دیگران متفاوت و کاملاً منحصربه‌فرد است، باعث می‌شود تحمل ما در مقابل خود و دیگران بیشتر شود و مهربان‌تر باشیم. این دانش، از طریق درک و پذیرش تفاوت‌ها، کمکمان می‌کند روابط بهتری بسازیم.

دکتر مریم رئوفی | روان شناس

عبور از بحران و تجربه سوگ

زندگی هر آن با فراز و نشیب‌هایش ما را با شرایط دشوار مواجه ساخته و فقدان‌های ایجادشده به سوگ ختم می‌گردد. تجربه سوگ به عنوان یک فرایند هیجانی، واکنشی طبیعی به فقدان است و نشان از آن دارد که پیوند عاطفی فرد گسسته شده و لازم است به هیجانات و

عواطف ناشی از آن فرصت بروز داده شود در این شرایط ذهن و روان انسان نیازمند تطبیق با واقعیت پیش رو است. اگر این عواطف و هیجانات امکان بروز نیابند تبدیل به مشکلات روانی و جسمانی می‌گردند. واکنش‌های هیجانی ایجاد شده مثل غم، خشم، اضطراب، احساس گناه و بی‌حسی یا پوچی است که در اثر فقدان و پایان یافتن یک رابطه عاطفی ایجاد شده و رؤیاهای فرد برای آینده را بدون نتیجه گذارده و نظام زندگی او را زیر و رو می‌سازد.

در این فرایند اگر بحران ترمیم شود می‌تواند به بازسازی معنا و تداوم زندگی کمک کند ولی اگر ترمیم و درمان نشود یا سرکوب گردد از یک فرایند طبیعی به وضعیتی آسیب زا و بیماری تبدیل می‌شود. در حالی که انرژی که در هنگام سوگ و فقدان ایجاد می‌گردد را می‌توان صرف سرمایه گذاری مجدد عاطفی و ادامه زندگی نمود و با معنا بخشی دوباره به سمت زندگی باز گشت. جان بالبی (روانشناس) معتقد است که فقدان‌های حل نشده می‌توانند به حالت‌های مزمن اندوه، خشم، بی حسی هیجانی منجر شوند و عدم حل سوگ‌های اجتماعی، انرژی افراد را به سمت خشونت، بی اعتمادی و اضطراب جمعی هدایت می‌کنند. التیام زخم‌های عمیق روانی اجتماعی در

فرایند سوگ مستلزم بازآفرینی سرمایه عظیم اجتماعی - انسانی است.

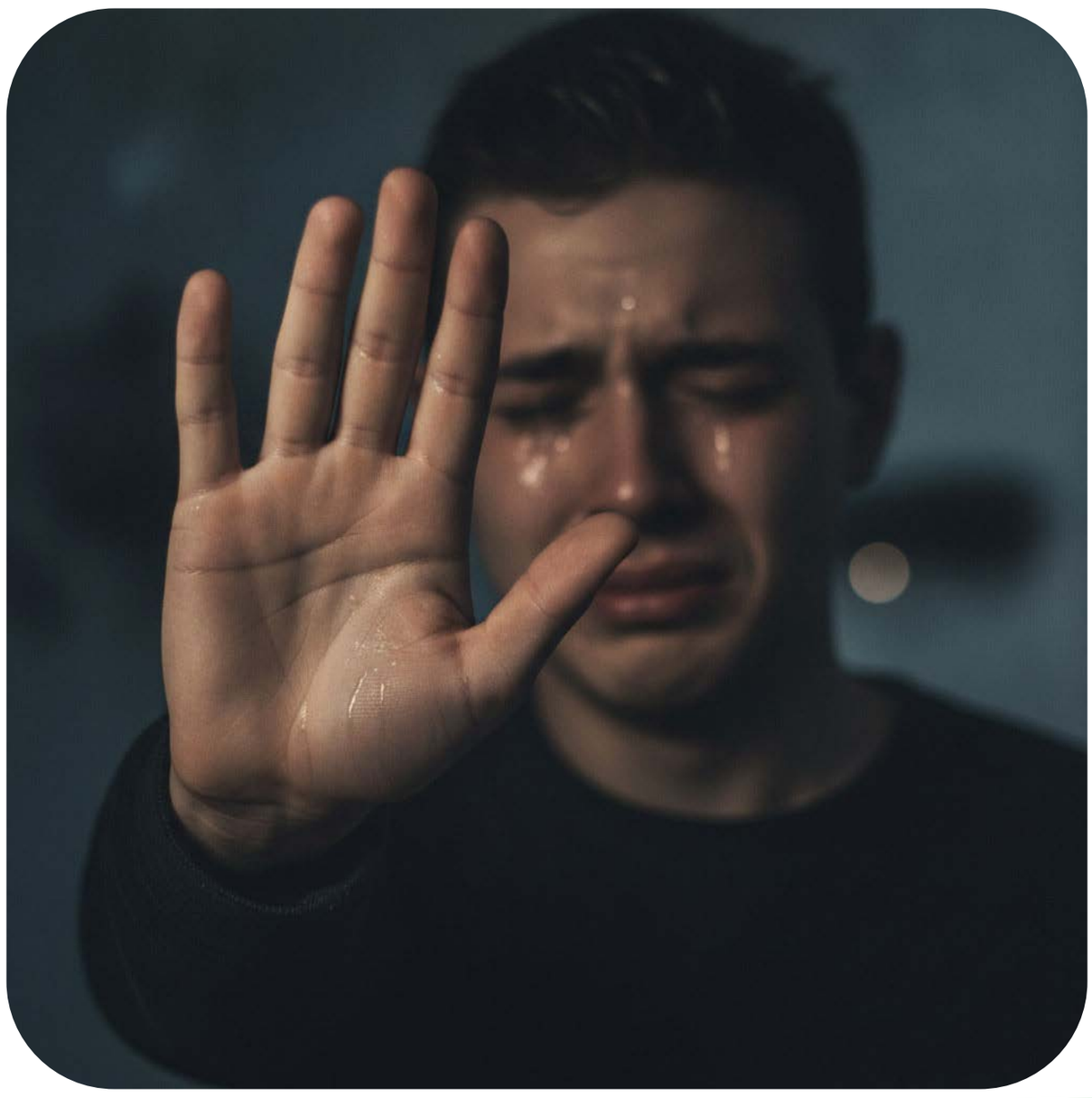
سوگ در از دست دادن چیزهایی ایجاد می‌شود که هویت ما را تشکیل می‌دهد و هر از دست دادنی که هویت ما را تغییر دهد سوگواری به دنبال دارد. گاه بلایای طبیعی مثل سیل و زلزله یا بحران‌های اجتماعی مثل جنگ و انقلاب یا مسائل فردی مثل طلاق، مرگ عزیزان، مهاجرت و بیماری موجب فقدان شدید و سوگ می‌گردد. در این تجربه، احساس غم و اندوه شدید، دشواری در تمرکز، کاهش اعتماد به نفس، از بین رفتن اهداف، افکار خسته کننده و انکار آنچه از دست رفته ایجاد می‌شود و ما را با طوفانی

از احساسات متناقض روبرو می‌کند. تلاش می‌کنیم این واقعیت تلخ را هضم نماییم. اما در این زمان با شدیدترین شکل جدایی مواجه می‌گردیم و احساس دلبستگی ما دچار آسیب می‌شود. فقدانی که تجربه می‌شود نوعی دلبستگی است که از کودکی تا بزرگسالی با ما همراه بوده است و اولین واکنشی که داریم انتظار بازگشت به موضع قبلی و انکار اتفاقی است که افتاده زیرا قادر به باور فقدان ایجاد شده و قطع دلبستگی نیستیم. انتظار برای بازگشت به شرایط قبل برای ما احساس خشم و بی‌اعتمادی را ایجاد می‌کند و افسردگی را بدنبال دارد. در این فرآیند افراد احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنند ممکن است علاوه بر غم و اندوه شدید یا خشم و اضطراب، دچار احساس گناه، خستگی، بی قراری، پریشانی گردند. سوگ می‌تواند با علائم جسمانی مثل تنگی نفس، احساس فشار در سینه، اختلال در گوارش، خستگی مفرط، دردهای نامشخص، اختلال خواب و اشتها حتی افت سیستم ایمنی بدن همراه گردد. فردی که سوگ را تجربه می‌کند ممکن است از نظر رفتاری به انزوا گرایش یابد و دچار کاهش تمرکز یا پرکاری و بی‌قراری یا از نظر شناختی، دچار ناباوری و سردرگمی شود. **وقتی با فرد سوگواری مواجه**

می‌شوید سعی نکنید او را نصیحت کنید یا احساساتش را بیهوده بدانید و رنج او را کوچک جلوه دهید کافی است حضور گرم و حمایت کننده‌ای داشته باشید و با به رسمیت شناختن رنج او به بهبودش بیشتر کمک کنید.

مراحل سوگ

عبور از مراحل سوگ نیازمند آگاهی است تا فرد دچار افسردگی و آسیب‌هایی مثل مصرف موادمخدر و پناه بردن به الکل نشود. در این شرایط فرد باید بتواند به زندگی بدون حضور عزیزان از دست داده و فقدان‌های ناشی از آن کنار بیاید و تمرین کند. آمادگی برای سوگ یعنی فرد فرصت فکر کردن برای مرگ عزیزان یا فقدان‌های خود را از قبل داشته و بتواند ساز و کارهای مقابله با سوگ و فقدان را بیابد. افرادی که در بحران سوگ قرار می‌گیرند ممکن است این مراحل را در سوگ طی کنند:



انکار: در اولین مرحله یک نوع شوک به فرد وارد می‌شود ودست به انکار مرگ یا فقدان ایجاد شده می‌زند.

سعی می‌کند از طریق آن از خود محافظت کند. این مرحله بیشتر برای کسانی اتفاق می‌افتد که با مرگ ناگهانی عزیزان خود مواجه می‌شوند و اعتقاد به زنده بودن عزیز خود دارند یا فقدان را منکر می‌گردند.

خشم: در این شرایط فرد از دست همه، حتی فرد از دست رفته نیز عصبانی و ناراحت است. بسیار شکننده شده، پرخاش می‌کند و باورهایش را از دست می‌دهد. از اینکه چرا این اتفاق برای او افتاده بشدت عصبانی است و نمی تواند احساسات خود را درک کند.

چانه زنی: حسرت از دست رفتن عزیز موجب می‌شود تا مرگش را نپذیرد یا به کارهایی که می‌توانست انجام دهد که این اتفاق نیفتد فکر می‌کند یا خود را مقصر دانسته و احساس گناه می‌نماید.

افسردگی: زمانی که فرد مرگ یا فقدان را تجربه کرد احساس غم و اندوه شدیدی خواهد داشت و اگر این مرحله طولانی شود دچار افسردگی می‌گردد. در این شرایط احتمال گرایش

به مصرف مواد مخدر و الکل را پیدا می‌کند.

پذیرش: در این مرحله با مرگ عزیز یا فقدان آن کنار می‌آید و خاطراتش را زنده نگه می‌دارد و تلاش می‌کند زندگی معنی داری برای خود بسازد.

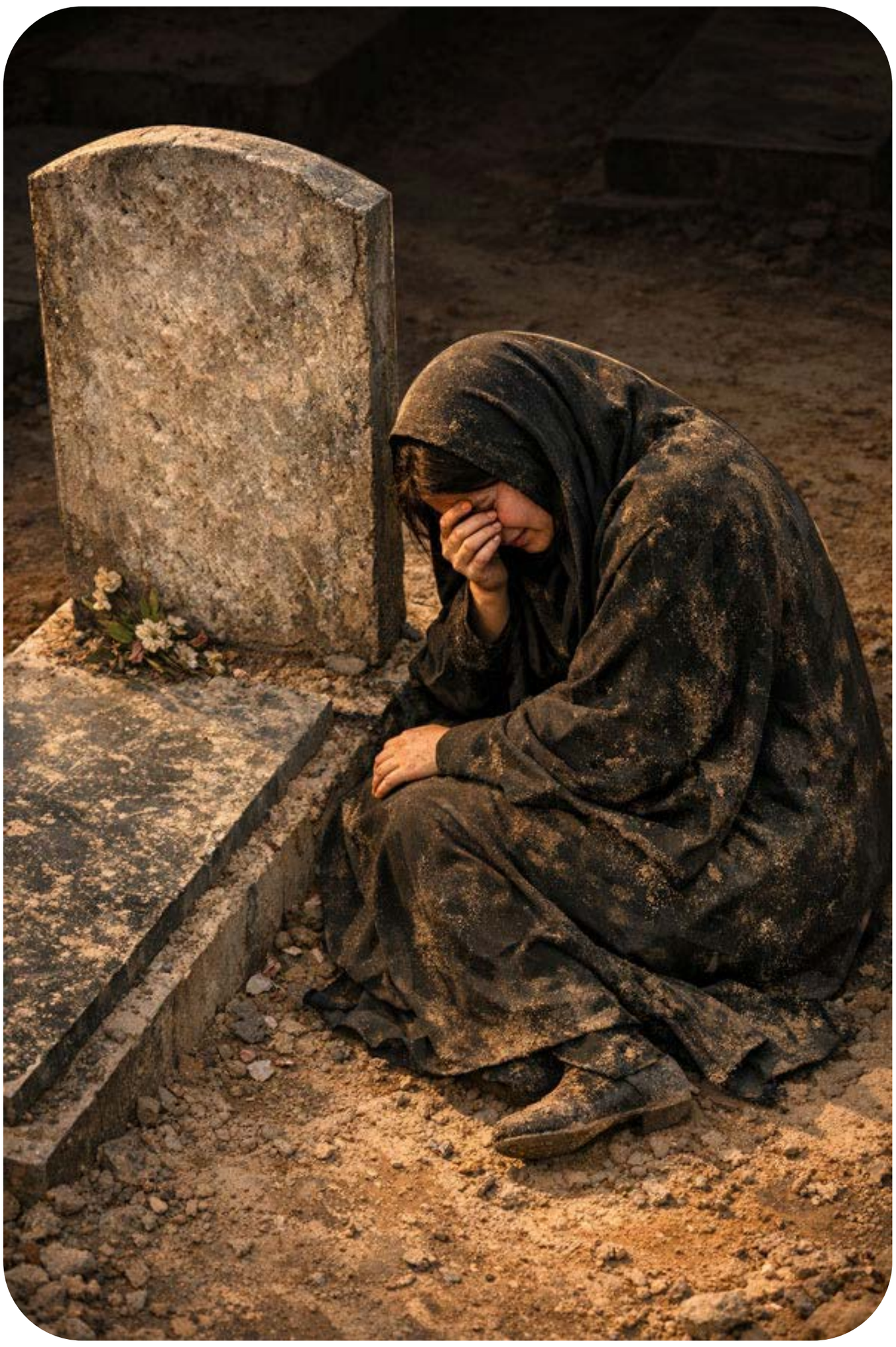
اعتیاد و سوگ

در سوگ نشستن و سوگواری کردن هم امری شخصی و هم اجتماعی است و به فرهنگ و آداب و رسوم افراد باز می‌گردد. در بیشتر مواقع سوگواری نیازمند حمایت دیگران است و افراد سوگوار با درکنار هم بودن و یادآوری خاطرات عزیز از دست رفته و اعمال سوگواری از این بحران عبور

می‌کنند. افراد سوگواری که بحران سوگ را به طور سالم طی می‌کنند به تدریج شدت احساسات و هیجاناتشان کاهش می‌یابد و قادر به اداره امور و مسئولیت‌های روزانه خود می‌شوند و فقدان خود را با درد کمتری تحمل می‌کنند. اما افرادی که در سوگ‌های پیچیده گیر می‌افتند غم شدیدی را برای سالها و ماه‌ها احساس می‌کنند و در گذشته گیر می‌افتند. گاه عملکرد شغلی، تحصیلی، عاطفی و ارتباطی آن‌ها مختل می‌شود یا احساسات متناقضی مثل خشم و گناه و غم، دلتنگی و بی‌حسی را خواهند داشت. در این تناقض‌ها ممکن است فرد گرفتار مصرف مواد مخدر و الکل گردد. غلبه هیجانات می‌تواند کنترل فرد را مختل کند و اجازه دهد ماده مخدر یا الکل بر او مسلط شود و کنترل زندگیش بدست اعتیاد سپرده شود. اعتیادبه مصرف همه چیز را از او می‌گیرد و ناتوان از پیگیری اهدافش می‌شود و شادی و سلامتی خود را از دست می‌دهد و از عشق و عواطف واقعی دور می‌گردد. کسانی که به مصرف مواد مخدر یا الکل رو می‌آورند تصور می‌کنند راه حل مشکلات آن‌ها و کلید عبور از بحرانها همین است در حالی‌که نه مشکلاتشان حل می‌شود و نه هیجانات آن‌ها تعدیل می‌گردد. با این انتخاب آن‌ها چیزهای زیادی

را از دست می‌دهند و فقدان‌های آن‌ها پر نمی‌شود و خشمشان فروکش نمی‌کند، تنها در پس دود و ابهام خود را گم می‌کنند و مصیبت‌ها و از دست‌دادن‌هایشان بر سر جای خود باقی می‌ماند.

کاهش یا متوقف کردن رفتارهایی که به اعتیاد ختم می‌شوند مستلزم رویارویی سالم با مشکلات زندگی، یافتن ریشه‌های مشکل و تسریع درمان آن است. یادگیری مهارت‌های بین فردی، خود آگاهی و برقراری ارتباط مؤثر می‌تواند به حل معضلاتشان کمک کند. اگر رفتارهای اعتیادی در اثر سوگ‌های ترمیم نشده و دردهای ناشی از فقدان ایجاد شده باشد مصرف الکل و مواد مخدر روند بهبودی را کند کرده و به تأخیر می‌اندازد و آن‌ها را وارد چرخه معیوب اعتیاد می‌کند.



عبور از بحران سوگ

دلیل بروز سوگ در افراد متفاوت است و علائم آن هم می‌تواند متفاوت باشد. اگر اخیراً یا در گذشته با فقدانی مواجه شده اید حتماً انبوهی از احساسات دردناک داشته اید و برای اینکه این رنج‌ها پایان یابند حتماً اقداماتی انجام داده اید مثل پرخوری، مصرف مواد مخدر، نوشیدن الکل یا مصرف مسکن تا تسکین پیدا کنید و رهایی کوتاه مدت داشته باشید. احساساتی که در هنگام سوگ به شما دست می‌دهد ممکن است این تصور را ایجاد کند که توانایی شما دیگر مثل سابق نخواهد شد و شما برای همیشه متوقف شده اید. دراین شرایط معمولاً نمی‌دانید چه کنید و چگونه با احساسات خود کنار بیایید. شاید در دست‌ترین اقدام برای کنترل غلیان احساسات و هیجانات را مصرف تسکین دهنده تشخیص دهید تا درکی از احساسات خود نداشته باشید و به جای بروز احساسات آن‌ها را سرکوب کنید. اما بهتر است برای خود این باور را ایجاد کنید که عبور از بحران سوگ امری فرساینده و زمان بر است و می‌تواند طولانی و سنگین باشد و درک درست احساسات و دریافت حمایت به موقع می‌تواند به ترمیم زخم‌ها کمک کند.

اولین اقدام برای ترمیم سوگ وعبور از فقدان این است که احساسات خودراشناسایی کنید.احساسات متناقض خود را بدون قضاوت بیان کنید و بپذیرید احساسات متناقضی چون خشم و عشق، اندوه و حسرت یا دلتنگی و آرامش یا احساس گناه، بطور متناوب ذهن شما را درگیر می‌کند و سرکوب وانکاراحساساتی که تجربه می‌کنید فرایند درمان رابه تأخیر می‌اندازد. وقتی به احساسات خود اجازه عبور می‌دهید و به آن‌ها بدون قضاوت می‌نگرید یا با فرد امنی راجع به آن‌ها صحبت می‌کنید به خود زمان می‌دهید تا زخم‌هایتان التیام یابد و ازطولانی شدن روند سوگ پیشگیری می‌کنید.

در زمان غلبه هیجان‌ها ممکن است نیاز به تسکین دهنده فوری داشته باشید تا رنج خود را کاهش دهید اگر از مواد مخدر یا الکل استفاده کنید اجازه می‌دهید مدیریت زندگی از کنترلتان خارج شود و دیگر نتوانید بهبود یابید. در این شرایط بهتر است که باورهای خود را اصلاح کنید. اشکالی نداردکه به خود اجازه سوگواری دهید و غمگین باشید. سوگ بخش مهم و طبیعی از فرایند بهبودی است که باید تجربه شود. این واقعیت رابپذیرید که هیجانات ناگهانی ایجاد نمی‌شوند بلکه از ذهن شما تولید می‌گردند و با کنترل ذهن خود می‌توانید هیجانات منفی راکنترل کنید.

در مرحله بعد ترس خود را از بابت فقدان ایجاد شده کنار بگذارید و اجازه دهید که با نبودش کنار بیاید و به زندگی ادامه دهید.

تلاش برای ادامه روند زندگی به روال سابق و انجام کارها به روند بهبود شما کمک می‌کند در این شرایط نباید احساس گناه کنید و بگویید(چرا شما زنده هستید)یا برای انجام امور روزمره خود را سرزنش نمایید.

لازم است از خود مراقبت کنید و مراقب سلامتی خود باشید. باید با دیگران ارتباط خود را حفظ کنید و اگر احساس نیاز می‌کنید با مشاور صحبت کنید. گرچه سوگواری امری فردی و

شخصی است اما نیازمند حمایت دیگران است قرار گرفتن در جمع دوستان و یادآوری خاطرات خوش با فرد از دست رفته به کاهش رنج شما کمک می‌کند.

شکرگذاری مهارتی مهم برای کنترل احساسات دردناک است و در شرایط نومیدی و یأس که احساس نابسامانی و بی‌انصافی دارید به شما کمک می‌کند تا خود را بازیابی کنید و کنترل زندگی را در دست بگیرید و به خلق معنای جدیدی برای زندگی دست زنید.

یکی دیگر از راه‌هایی که می‌توانید به پذیرش فقدان ایجاد شده دست یابید، شفقت ورزیدن و مهربانی کردن به افراد نیازمند و حتی حیوانات است. بسیاری از کسانی که عزیزان خود را از دست داده اند با احسان و نیکوکاری و شفقت به اطرافیان توانسته اند به آرامش برسند و با سوگ خود کنار بیایند. معمولاً درسوگواری برای نیازمندان خیرات می‌کنند و در این شفقت ورزی به احساس آرامش دست می‌یابند.

راه‌دیگربرای‌عبوراز‌بحران‌سوگ‌توکل‌به‌خداودرخواست‌آرامش از اوست. داشتن اعتقادات مذهبی کمک می‌کند تا از مراحل سخت سوگ راحت‌تر عبور نمایید و مأیوس نگردید همچنین شرکت در مراسم مذهبی و دعا کردن می‌تواند به روند بهبودی کمک کند.

دکتر فهیمه لرستانی | روان‌شناس

واکنش مناسب به بحران

آدمی از آغاز خلقت تاکنون، با انواع آسیب‌ها و بلایا دست به گریبان بوده و از این بابت آسیب‌های جانی و مالی فراوانی را متحمل شده‌است. هیچ جایی از این کره خاکی را نمی‌توان نام برد که از بحران‌ها و حوادث گوناگون در امان بوده باشد. به همین دلیل انسان‌ها در جوامع

مختلف همواره به دنبال کشف و ابداع راه حل‌هایی بوده و هستند، تا بتوانند آسیب‌های ناشی از حوادث غیرمترقبه را کنترل نموده یا به حداقل رسانند و در واقع حوادث و بحران‌ها را مدیریت نمایند.

بحران یعنی چه؟

"بحران" به معنای شرایطی است که در آن، فرد در برابر یک موقعیت تهدیدکننده قرار می‌گیرد و تعادل جسمی و روانی خود را از دست داده و با نشانه‌های روانی-رفتاری مانند احساس ترس و اضطراب، درماندگی، ناامیدی، خشم و نشانه‌های جسمی مانند سردرد، کاهش اشتها، بی‌خوابی و مشکلات گوارشی مواجه می‌شود.

بحران‌ها عمیق‌ترین ترس‌ها و باورها را بروز می‌دهند. هرچه بحران سخت‌تر باشد، به حمایت دیگران نیاز بیشتری احساس می‌شود.

چرا محافظت از سلامت روان در بحران، یک ضرورت حیاتی و اقدامی قدرتمند است؟

در کوران بحران‌های اجتماعی، جنگ، و شرایط پر از عدم قطعیت، توجه به سلامت جسمی امری بدیهی به نظر

می‌رسد. اما در کنار آن، محافظت از روان و ذهنمان نیز اهمیتی حیاتی و انکارناپذیر دارد. حفظ سلامت روان در بحران نه تنها به ما کمک می‌کند تا این دوران دشوار را با آسیب کمتری پشت سر بگذاریم، بلکه به ما قدرت و توانایی لازم برای حمایت از خود، خانواده و جامعه‌مان را نیز می‌بخشد. مطالب پیش رو، مجموعه‌ای از ابزارهای عملی برای تقویت آرامش و تاب‌آوری شما در این مسیر است.

پردازش اطلاعات، احساسات و رفتار افراد در حین بحران

بحران‌ها در شرایط اضطراری و فاجعه اتفاق می‌افتد. البته باید توجه کرد که بلایای بحرانی با شرایط اضطراری شخصی و خانوادگی متفاوت است نه فقط به این دلیل

که در مقیاس بزرگتری اتفاق می‌افتد بلکه بحران‌ها زندگی انسان را با سطح بالای عدم اطمینان و پیچیدگی تغییر می‌دهند. در این بین روانشناسی بحران اهمیت بالایی می‌یابد.

در حین یک بحران، افراد جریان اطلاعات را در دست می‌گیرند، اطلاعات را پردازش می‌کنند و بر اساس اطلاعات متفاوت تصمیم‌گیری خواهند کرد. آن‌ها ممکن است استدلال‌های مبتنی بر منطق یا احساس داشته باشند. روانشناسی بحران، تلاشی برای روان درمانی گسترده نیست و همچنین یک معجون جادویی نیست که همه مشکلات را برطرف کند. با این وجود، برای کاهش تأثیر فاکتورهای روانی بحران، عموم مردم باید نسبت به اقداماتی که خطر آسیب دیدن به آن‌ها را کاهش می‌دهد، آگاه باشند.

افراد در هنگام بحران اطلاعات را به گونه متفاوتی در ذهن خود پردازش می‌کنند و براساس همان واکنش‌های متفاوتی نیز نشان می‌دهند.

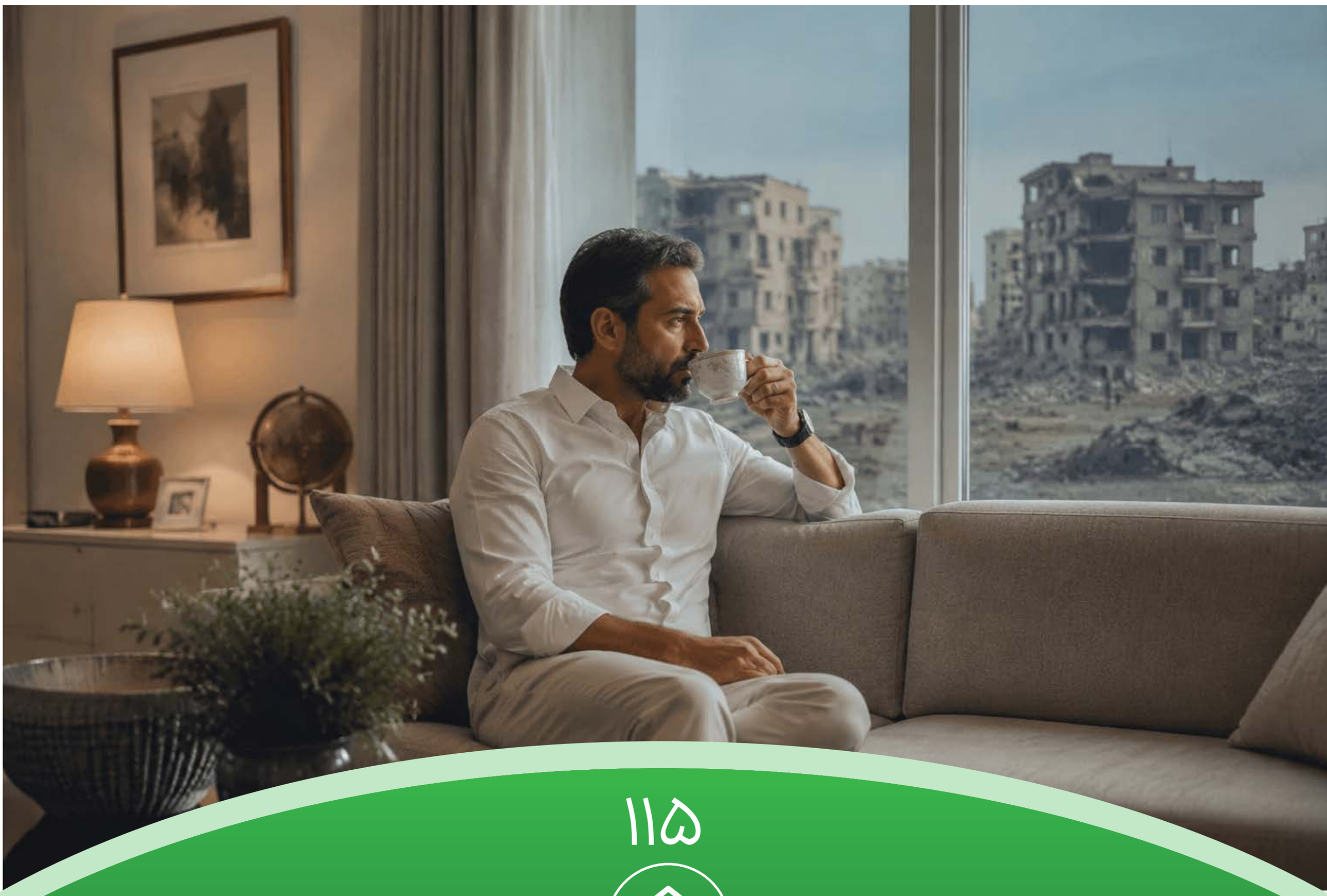
روش‌های پردازش اطلاعات در هنگام بروز بحران

- **استفاده ساده‌انگارانه از اطلاعات** ما به دلیل عدم توانایی برای مقابله با چندین واقعیت در هنگام بحران توجه کامل به اطلاعات نمی‌کنیم. اطلاعات را مثل شرایط معمول

به یاد نمی‌آوریم وگاهاً نمی‌توانیم به درستی از آن‌ها استفاده کنیم. تفسیر نادرستی از پیام داریم که منجر به اقدامات گیج‌کننده می‌شود. گاهی بسیاری ار ما برای مقابله با بحران، یک رویکرد منطقی و درست را برای تصمیم‌گیری انتخاب نمی‌کنیم. درعوض، ممکن است به عادت‌ها و رویه‌های طولانی مدتی اعتماد کنیم که در بسیاری از مواقع الگوهای مناسبی نیستند.

- **ادامه باورهای فعلی** در شرایط بحرانی بعضی اوقات نیاز است که کاری انجام دهیم که خلاف واقع به نظر می‌رسد، مانند تخلیه خانه‌ها، حتی وقتی هوا آرام به نظر برسد. از منظر روانشناسی بحران تغییر باورها در هنگام بحران یا شرایط اضطراری ممکن است دشوار باشد. اعتقادات و باورهای ما اغلب به راحتی تغییر نمی‌کنند و ما نیز معمولاً به دنبال شواهدی هستیم که با باورهای ما مشابه باشند و دیگر شواهد مغایر با ارزشها و اعتقاداتمان را پس می‌زنیم. ما همچنین تمایل داریم هرگونه پیام متضاد یا نامشخص را به شیوه‌ای که دوست داریم تفسیر کنیم. به عنوان مثال، ممکن است به خودمان بگوییم، "من معتقدم خانه‌ام مکان امنی است." با این حال، قبل از طوفان قریب الوقوع، متخصصان ممکن است توصیه

کنند که بهتر است از خانه‌هایمان خارج شویم و در ساختمان قوی‌تر و ایمن‌تری پناه بگیریم. اگرچه عملی که توصیه می‌شود در واقع به نفع خودمان است اما ما به راحتی امنیت را به خانه خودمان نسبت می‌دهیم و آن را به گونه دیگری تفسیر می‌کنیم. ممکن است بگوییم، "خانه من قوی و امن است. من همیشه در خانه‌ام ایمن بوده‌ام. وقتی دفعه گذشته خانه را ترک کردیم، طوفان به سمت شمال حرکت کرد. من فقط اینجا خواهم ماند." در واقع در مواجهه با خطرات جدی، ممکن است به متخصصانی اعتماد کنیم که تجربه کمی در مورد این موضوع دارند. اغلب، کارشناسان معتبر در مورد سطح تهدید، خطرات و



توصیه‌های مناسب با یکدیگر اختلاف نظر دارند. گرایش متخصصان برای ارائه نظرات مخالف، بسیاری از ما را با افزایش عدم اطمینان و ترس روبرو می‌کند. ممکن است ما از یک منبع معتبری که با آن آشنا هستیم مشاوره بگیریم، حتی اگر این منبع اطلاعات مربوط به قضیه را به درستی نداشته باشد و اطلاعات نادرستی را ارائه دهد.

- **به دنبال اطلاعات و نظرات اضافی هستیم** ما آنچه را که می‌بینیم به خاطر می‌آوریم و تمایل داریم آنچه را که تجربه کرده‌ایم باور کنیم. در هنگام بحران، می‌خواهیم پیام‌هایی را قبول کنیم که قبلاً تجربه انجامش را داشته‌ایم. **افراد در حین بحران ممکن است به احتمال زیاد موارد زیر را انجام دهند:**

- کانال‌های تلویزیونی را تغییر می‌دهند تا ببینند آیا همان اخطار در جایی دیگر تکرار می‌شود یا خیر.
- سعی می‌کنند با دوستان و خانواده تماس بگیرند تا ببینند دیگران پیام‌های مشابهی را شنیده‌اند یا خیر.
- برای مشاوره به یک فرد معتبر و معتمد مراجعه می‌کنند.
- چند رسانه اجتماعی را بررسی می‌کنند تا ببینند افراد چه می‌گویند.

برای مثال در مواردی که تخلیه خانه توصیه می‌شود

ما صبر می‌کنیم تا ببینیم که آیا همسایگان این کار را انجام می‌دهند یا خیر. این موضوع در یک بحران بسیار رایج است.

- **به اولین پیام و اطلاعات اعتماد و استناد می‌کنیم** در طول بحران، سرعت پاسخ می‌تواند عامل مهمی در کاهش آسیب باشد. در صورت عدم اطلاع‌رسانی، ممکن است شروع به گمانه‌زنی‌ها و پر کردن شکاف‌ها با شایعات کنیم. اولین پیامی که به ما می‌رسد اغلب از طرف ما پذیرفته می‌شود حتی اگر اطلاعات دقیق‌تری نیز وجود داشته باشد. هنگامی که اطلاعات جدید و حتی کامل‌تر در دسترس باشد، ما آن را با اولین پیام‌هایی که شنیدیم مقایسه می‌کنیم.

به دلیل شیوه پردازش اطلاعات در حین استرس، انتقال پیام درست امری چالش برانگیز است. پیام‌ها باید ساده، معتبر و سازگار باشند. سرعت برقراری ارتباط در مواقع بحران نیز بسیار مهم است.

یک پیام مؤثر باید موارد زیر را رعایت کند:

- تکرار شود.
- از منابع و رسانه‌های متعدد ارائه شود.
- پیشنهاد عملی را ارائه دهد که قابل اجرا باشد.

حالات ذهنی و روانی افراد در حین بحران

در طی یک بحران، افراد ممکن است طیف گسترده‌ای از احساسات را تجربه کنند. موانع و فاکتورهای روانشناختی می‌توانند در همکاری و پاسخ افراد به بحران دخیل باشند. الگوهای مشخصی از موارد ذهنی و روحی در افراد وجود دارد و باید بدانیم که این الگوها بر ارتباطات و نحوه درک پیام تأثیر می‌گذارند.

ترس، اضطراب و دلهره

در یک بحران، ممکن است افراد جامعه ترس، اضطراب، سردرگمی و ترس شدید را احساس کنند. شما می‌توانید از جمله‌هایی مانند این عبارت استفاده کنید: "ما قبلاً در جامعه با چنین چیزی روبرو نشده‌ایم و حق داریم وحشت‌زده باشیم.

ترس یک فاکتور روانشناختی مهم در پاسخ به یک تهدید است. جنبه‌های ترس را در نظر داشته باشید:

در بعضی موارد، یک تهدید درک شده می‌تواند باعث ایجاد انگیزه در افراد

برای کمک به دیگران شود.

در موارد دیگر، ترس از ناشناخته‌ها یا ترس از عدم اطمینان ممکن است ناتوان‌کننده‌ترین پاسخ‌های روانی در برابر بلایای طبیعی و غیرطبیعی باشد و مانع اقدام موثر افراد شود.

وقتی مردم می‌ترسند و اطلاعات کافی ندارند، ممکن است برای جلوگیری از تهدید به روش‌های نامناسبی واکنش نشان دهند.

ناامیدی و ناتوانی

جلوگیری از ناامیدی و درماندگی یک هدف مهم ارتباطی در روانشناسی بحران است. ناامیدی احساسی است که القا می‌کند هیچ کس نمی‌تواند برای بهتر شدن اوضاع کاری انجام دهد. ناتوانی احساسی است که مردم نسبت به خود دارند و این یعنی هیچ قدرتی برای بهبود وضعیت و محافظت از خود ندارند. اگر شخصی برای محافظت از خود احساس ناتوانی کند، ممکن است از نظر روحی یا جسمی عقب‌نشینی کند.

به جای تلاش برای از بین بردن پاسخ‌های عاطفی در برابر بحران، می‌بایست با تنظیم یک مسیر عملی، احساسات منفی خود را مدیریت کنیم. اقدامات مؤثر در طول بحران می‌تواند به احیای احساس کنترل و غلبه بر احساس

ناامیدی و درماندگی کمک کند.

انکار

انکار به فرایند بی‌توجهی عمدی به آسیب قریب الوقوع یا صدماتی که قبلاً رخ داده است اشاره دارد. انکار به دلایل مختلفی رخ می‌دهد:

ممکن است افراد اطلاعات کافی برای تشخیص این تهدید دریافت نکرده باشند. یا ممکن است تصور کنند که وضعیت آنقدرها که ادعا می‌شود بد نیست.، گویی خطر به اندازه‌ای که به آن‌ها گفته شده بزرگ نیست.

واکنش بدن به بحران

در شرایط بحرانی بدن ما واکنش نشان می‌دهد. در این شرایط ضربان قلب، سرعت تنفس و ترشح آدرنالین افزایش می‌یابد تا بدن برای جنگ یا فرار آماده شود. فرد ممکن است دچار تنگی نفس، سرگیجه، لرزش، احساس خفگی یا ترس از مرگ شود، در حالی که از نظر جسمی هیچ علت واقعی تهدیدکننده‌ای وجود ندارد. این وضعیت معمولاً بین ۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.

واکنش‌های متداول بزرگسالان بعد از بروز یک بحران

۱ مشکلات خواب ۲ بی‌حسی و رخوت و نداشتن هیچ احساسی ۳ بی‌اشتهایی یا پرخوری ۴ انزوا و کاهش

فعالیت‌های اجتماعی ۵ سردرد، دلدرد یا درد اعضای دیگر بدن ۶ ناراحتی، افسردگی، هایپراکتیو شدن، حساسیت و عصبانیت ۷ کمبود انرژی یا خستگی همیشگی ۸ مشکل در تمرکز و احساس گیجی ۹ فکر کردن به اینکه هیچ کسی احساساتی مثل شما را تجربه نکرده است ۱۰ روی آوردن به الکل، تنباکو، مواد مخدر یا داروهای آرامبخش برای کنار آمدن با قضیه

واکنش‌های متداول کودکان و نوجوانان بعد از بروز یک بحران

۱ مشکلات خواب ۲ تحریک پذیری یا خشم ۳ کاهش انرژی یا خستگی همیشگی ۴ مشکل در تمرکز و احساس گیجی ۵ سردرد، دل درد یا درد اعضای دیگر بدن ۶ ناراحتی، استرس و هایپراکتیو بودن ۷ نداشتن هیچ احساسی و رخوت ۸ کاهش اشتها یا پرخوری ۹ فکر کردن به اینکه

هیچ کسی مثل او نیست.

- کودکان کم سن ممکن است به دیگران بچسبند، ترسیده یا عصبانی باشند و مشکلاتی مثل شب ادراری و مکیدن انگشست شست داشته باشند.
- بچه مدرسه‌ای‌ها ممکن است دعوایی یا منزوی شوند و با انجام تکالیف درسیشان دچار مشکل شوند.
- نوجوانان ممکن است به سمت استفاده از الکل، تنباکو و مواد مخدر و داروهای آرامبخش بروند.

راهکارهای مؤثر برای غلبه بر بحران

بیشتر افراد مدتی بعد از یک بحران یا حادثه بد به حالت قبلی خود برمی گردند. اما افراد زیادی هم دچار افکار و احساسات ناراحت کننده و علایم فیزیکی می‌شوند که برای بهبود وضعشان نیاز به کمک خواهند داشت. درک و پذیرش حوادثی که باعث تروما می‌شوند برای همه ساده نیست. بسیاری از کودکان بعد از تروما دچار ترس و گیجی می‌شوند اما خوشبختانه اغلب حتی آن‌هایی که با تروما مواجه شده اند انعطاف پذیرند. والدین و مربیان و پرستارانی که در ارتباط با کودکان هستند با گوش دادن و واکنش درست و حمایتگری می‌توانند تأثیر مثبت بسزایی در وضعیت کودکان داشته باشند.

راه‌هایی هست که افراد می‌توانند برای کاهش اثرات منفی و بهبود کارایی در خانه و کار و مدرسه از آن‌ها استفاده کنند. در ادامه راهکارهایی برای کنار آمدن با مشکلات و تروما مطرح می‌شود.

راه‌های کمکی برای بهبود بزرگسالان بعد از بحران

- غذا و آب و استراحت کافی داشته باشید. مراقب بدن خود باشید تا تأثیرات استرس کاهش پیدا کند.
- از الکل، تنباکو و مواد مخدر برای کاهش استرس استفاده نکنید، این مواد اغلب در بلند مدت مشکل شما را سخت‌تر می‌کنند و مشکل ساز می‌شوند.
- راه‌های سالم برای آرام سازی خود را پیدا کنید، کارهایی مثل ورزش، مدیتیشن، ذهن آگاهی، صحبت با درون، موسیقی آرامبخش.
- در فعالیت‌های شاد و سرگرمی‌هایی از قبیل ورزش، تفریح و فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید.
- از آخرین اخبار و پیشرفت‌های کمک کننده به شرایط خود مطلع باشید. از منابع معتبر برای کسب اطلاعات استفاده کنید تا دچار هجمه شایعات و حدس و گمان‌ها نشوید.
- کمتر در معرض اخبار و گزارش‌های مرتبط با مشکل خود

که از تلویزیون و رسانه‌ها منتشر می‌شود قرار بگیرید.

- با دوستان و آشنایان ارتباط بیشتری داشته باشید تا هم حمایت کنید و هم حمایت شوید. کمک کردن به همدیگر یکی از راه‌های بهبود است.
- به خودتان یادآوری کنید که احساسات متفاوت داشتن و روزهای خوب و بد یکی از گام‌های طبیعی روند بهبود است.
- اگر ناراحتی شما بعد از چند هفته ادامه داشت و در عملکرد روزانه در کار و منزل دچار مشکل شدید و فکر آسیب رساندن به خود و دیگران به ذهنتان خطور کرد از متخصصان کمک بگیرید.

راه‌های کمک به بهبود کودکان بعد از بحران

کودکان در یک محیط خلاق و حمایتگر برای پرسیدن سؤال‌هایشان احساس امنیت می‌کنند و همچنین باور می‌کنند که مورد توجه هستند به این ترتیب می‌توانیم به آن‌ها در کنار آمدن با شرایط استرس زا کمک کنیم و ریسک ماندگاری و مزمن شدن احساسات بد را کاهش دهیم. گرچه ممکن است مکالمات سختی داشته باشید اما آن‌ها بسیار مهم هستند و هیچ راه درست یا نادرستی برای صحبت کردن با کودکان درباره این اتفاق‌ها وجود

ندارد تنها با برقراری ارتباط صادقانه و متناسب سن کودکان صحبت کردن می‌توان به آن‌ها کمک کرد.

- به بچه‌ها یاد بدهید که افرادی هستند که می‌توانند به آن‌ها کمک کنند. این فرصت خوبیست که بچه‌ها بدانند وقتی اتفاق بدی می‌افتد دیگران می‌توانند به آن‌ها کمک کنند.
- دسترسی محدود به تلویزیون و رسانه‌ها داشته باشند تا با مواجه دوباره با بحران و یادآوری بیش از حد آن دچار افزایش استرس نشوند.

- تا جایی که ممکن است در خانه و مدرسه ورزش کنند.
- با آن‌ها وقت بگذرانید این کمک می‌کند تا بچه‌ها احساس امنیت کنند و فرصت برای به اشتراک گذاشتن

احساسات خود داشته باشند.

- از خوب غذا خوردن و خوابیدن بچه‌ها مطمئن شوید.
- به آن‌ها آموش دهید که از مصرف الکل و تنباکو و مواد مخدر دیگر برای کم کردن استرسشان اجتناب کنند.
- راه‌های سالمی برای آرامش پیدا کنید، مثل گوش کردن به موسیقی، مطالعه، ورزش و سرگرمی.
- با دوستان و خانواده و همکلاسی‌ها و همسایگان ارتباط مؤثر داشته باشید تا بچه‌ها حمایت شوند. به این ترتیب به یکدیگر برای بهبود یافتن کمک کنید.
- از کلمات و اصطلاحاتی استفاده کنید که بچه‌ها متوجه می‌شوند. توضیحات متناسب با سن کودکان به آن‌ها بدهید.

- زمان بگذارید تا بچه‌ها بتوانند سؤال‌های خود را بپرسند. قبل از اینکه بچه‌ها آماده باشند آن‌ها را مجبور به صحبت نکنید.
- به بچه‌ها پاسخ و اطلاعات صادقانه بدهید
- آماده باشید که چندین بار اطلاعات و توضیحات خود را تکرار کنید. درک و پذیرش برخی اطلاعات مشکل است. شاید تکرار یک پرسش از طرف کودکان راهی برای کسب اطمینان باشد.
- به افکار و احساسات و واکنش‌های بچه‌ها توجه کنید. اجازه بدهید بدانند که به سؤالاتشان فکر می‌کنید و نگرانی‌های آن‌ها مهم هستند.
- بخاطر داشته باشید که بچه‌ها موقعیت‌ها را شخصی سازی می‌کنند. مثلاً ممکن است نگران امنیت خودشان و اعضای خانواده و دوستان و آشنایانشان باشند.
- اطمینان بخش باشید اما قول‌های غیر واقعی ندهید.
- به بچه‌ها کمک کنید تا احساساتشان را بیان کنند. بعضی بچه‌ها تمایل دارند درمورد افکار و احساسات و ترس‌هایشان صحبت کنند. برخی هم ترجیح می‌دهند نقاشی بکشند و با اسباب بازی سرگرم شوند یا داشتان و شعر بنویسند تا با مشکل کنار بیایند.
- در مورد واکنش‌های خود به تراژدی‌ها آگاهی داشته

باشید و با بزرگسالان دیگر در این مورد صحبت کنید. بچه‌ها با نگاه کردن به والدین و مربیان خود این رفتار را یاد می‌گیرند.

- کودکانی که از قبل تجربه تروما یا از دست دادن عزیزان را داشته اند آسیب‌پذیرتر هستند. این بچه‌ها به حمایت و توجه بیشتری نیاز دارند.
- علایم فیزیکی مثل سردرد و دل درد را بررسی کنید. کودکان زیادی اضطراب خود را با دردهای فیزیکی بروز می‌دهند. افرایش چنین علایمی بدون وجود بیماری ممکن است نشانه احساس اضطراب باشد.
- اگر این حالت‌ها ادامه دار یا به مرور زمان بدتر شد، کودک به کمک بیشتری نیاز دارد: اختلالات خواب، افکار ناراحت کننده و نگرانی‌ها، دلهره زیاد، تکرار ترس از مرگ، کاهش کارایی در مدرسه یا پرخاشگری. اگر این نگرانی‌ها ادامه دار شد از پزشک کودکان، پزشک خانواده یا مشاور مدرسه کمک بخواهید.

در زمان مقابله با بحران چگونه رفتار کنیم؟

۱. مهربانی با خود

در هواپیما به ما یاد می‌دهند که قبل از کمک به دیگران، ابتدا ماسک اکسیژن را روی صورت خود بگذاریم، زیرا بدون

توانایی نفس کشیدن درست نمی‌توانیم به کسی کمک کنیم. به طور مشابه، هنگام مواجهه با رویدادهای ناگوار، مهم است که با خودمان با مهربانی رفتار کنیم، که به ما کمک می‌کند عملکرد بهتری داشته باشیم. مهربانی با خود را باید به طور مداوم انجام داد، به ویژه هنگام مواجهه با بحران ها. یک دم و بازدم عمیق و آهسته می‌تواند بسیار آرام‌بخش باشد. خوردن یک میان‌وعده مورد علاقه، ورزش کردن یا پیاده‌روی، خواب کافی، گذراندن وقت با اعضای خانواده و دوستان حامی یا در آغوش گرفتن یکی از عزیزان می‌تواند به تقویت روحیه کمک کند.

۲. فکر کردن به روشی عاقلانه به جای پافشاری بر دیدگاه خود

گاهی اوقات افراد نسبت به برخی رویدادها بیش از حد واکنش نشان می‌دهند. فکر کردن به یک رویداد بد از طریق دیدگاه‌های متفاوت یا بلندمدت می‌تواند به ما کمک کند که بهتر با آن کنار بیاییم. برخی از مردم بر این باورند که معمولاً در شرایط سخت به نوعی مقصر هستند. هنگامی که از آن‌ها خواسته می‌شود که به چگونگی دیدگاه یکی از دوستانشان به همین رویدادها بنگرند، تشخیص اینکه رویدادها ممکن است ربطی به آن‌ها نداشته باشد را آسان‌تر می‌کند. مثلاً، کسی می‌تواند

فکر کند که تصادف رانندگی به رانندگی ضعیف او مربوط است و به احتمال اشتباه کردن راننده دیگر فکر نکند.

۳. دیدن جنبه‌های مثبت

اغلب یک رویداد بد، جنبه‌های مثبتی هم دارد. تمرکز بر آن جنبه‌ها می‌تواند به مواجهه با بحران کمک کند. مثلاً، اگر دانش‌آموزی در امتحان نمره پایینی بگیرد، می‌تواند از اشتباهات خود درس بگیرد و در آزمون بعدی خود بهتر عمل کند.

۴. یافتن فرصت

به قول احادیث» گر خدا به حکمت ببندد دری، به رحمت گشاید در دیگری». اما ما اغلب آنقدر طولانی و با تأسف به در بسته نگاه می‌کنیم که آن‌هایی را که به رویمان باز می‌شود، نمی‌بینیم. شناسایی جنبه‌های دلگرم‌کننده و مثبت یک رویداد اغلب می‌تواند به ما کمک کند تا تفکر خود را اصلاح کنیم و به ما امکان می‌دهد تا فرصت‌های خود را پیدا کنیم. استفاده از گفتگوی درونی مثبت می‌تواند کمک کننده باشد. چند روز به افکار و گفتگوهای درونی خود توجه کنید و آن‌ها را بنویسید؛ ببینید از خودتان حمایت می‌کنید یا انتقاد و سرزنش؟ به خودتان برچسب‌هایی مانند احمق، شکست خورده، چاق می‌زنید؟! مثلاً وقتی

عزیزی را از دست می‌دهید به جای اینکه همیشه به جای خالی و نبودنش فکر کنید به خود بگویید من می‌خواهم کارهایی را که برایش مهم بود در باقی عمرم ادامه دهم.

۵. درآغوش گرفتن چالش

یک شیوه برای غلبه بر شرایط دشوار، پذیرش چالش است. اجتناب از دشواری، باعث می‌شود تا نتوانید راه حل‌های پیش روی خود را پیدا کنید. علاوه بر این، اجتناب یک نوع فریب است چرا که شرایط در ظاهر به نظر قابل حل می‌آید اما در حقیقت غیر قابل حل‌تر از قبل خواهد شد. پس "یاد بگیرید که با ناراحتی راحت باشید."

زمان مقابله با بحران از چه مهارت‌هایی کمک بگیریم؟

خودباوری

همه‌ی ما انعطاف پذیریم و می‌توانیم تغییر کنیم. خودباوری، یادگرفتنی است. خودباوری به معنای باور و ایمان شخص به توانمندی‌های خودش است. نقاط ضعف خود را تبدیل به نقاط قوت کنید. ویژگی‌های مثبت خود را لیست و آن‌ها را تقویت کنید. همچنین اهمیت به ظاهر شخصی و رعایت نظافت و آراستگی فردی، تاثیر بسزایی در افزایش اعتماد به نفس و سطح خودباوری شما دارد.

• افزایش اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یک جور طرز فکر مثبت راجع به خودتان و توانایی‌هایتان است و درست همان زمانی که همه چیز به هم می‌ریزد، می‌تواند به فریادتان برسد و به شما کمک کند تا در برابر مشکلات‌تان قوی باشید.

ابراز احساسات

تا به حال چندبار به خاطر ترس از ناراحت کردن دیگران احساسات‌تان را مخفی کرده‌اید؟ بعد از آن چه حسی داشتید؟ سرکوب احساسات و عدم ابراز صحیح آن‌ها می‌تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود. پذیرش احساسات درونی‌تان نگرانی ندارد! احساسات درست و غلط ندارند، احساسات فقط وجود دارند. همین!

مسیری جدید با تغییر الگوهای فکری

الگوهای فکری به شدت عادت گونه هستند؛ و از طریق یادگیری نحوه تغییر الگوهای فکری خود، می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه با بحران‌های بد، بهتر برخورد کنیم. الگوی فکری ایده‌آل گونه، تعمیم بیش از حد، بزرگنمایی بیش از حد، استدلال احساسی، منفی‌نگری و تفکر بیش از حد برخی الگوهای فکری ناکارآمد هستند که بین افراد شایع و متداول شده‌است. در آخر، در صورتیکه احساس

کردید برای چند روز متوالی نمی‌توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترلی بر احساس و شرایط خود ندارید، به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید تا در برای مقابله با بحران بتوانید بهترین تصمیم‌ها را بگیرید.

پذیرش واکنش‌های طبیعی روان به بحران

ترس، اضطراب، خشم، و بی‌حسی احساساتی طبیعی هستند. اولین و مهم‌ترین قدم برای حفظ آرامش در شرایط بحرانی، درک و پذیرش این واقعیت است که واکنش‌های شدید عاطفی، امری کاملاً طبیعی است. احساس ترس، اضطراب مداوم، خشم نسبت به شرایط، غم، سردرگمی، و یا حتی بی‌حسی و کرختی، همگی پاسخ‌های طبیعی سیستم عصبی ما به یک موقعیت غیرطبیعی و تهدیدآمیز هستند. این احساسات نشانه ضعف شما نیستند، بلکه نشان می‌دهند که روان شما در حال تلاش برای پردازش و مواجهه با یک رویداد دشوار است.

اهمیت اعتبارسنجی به احساسات خود به عنوان اولین گام در مدیریت هیجان در بحران

به خودتان اجازه دهید که این احساسات را تجربه کنید، بدون آنکه خود را به خاطر داشتن آن‌ها قضاوت یا سرزنش نمایید. اعتبارسنجی به احساسات، یعنی پذیرفتن آن‌ها

همانگونه که هستند، اولین گام در مدیریت هیجان در بحران است. وقتی با خودتان مهربان باشید و به خودتان حق بدهید که بترسید یا مضطرب شوید، انرژی لازم برای به‌کارگیری راهکارهای مقابله‌ای سازنده را پیدا خواهید کرد. سرکوب احساسات، تنها باعث تشدید آن‌ها در بلندمدت می‌شود.

• مدیریت مصرف اخبار (رژیم رسانه‌ای): چگونه مطلع بمانیم اما غرق در اضطراب نشویم؟

در دوران بحران، تمایل به پیگیری مداوم اخبار برای کسب اطلاع از آخرین تحولات، یک واکنش طبیعی است. اما قرار گرفتن بی‌وقفه در معرض اخبار منفی، تصاویر دلخراش و تحلیل‌های اضطراب‌آور می‌تواند به سلامت روان ما آسیب جدی وارد کند و منجر به پدیده‌ای به نام چرخیدن بی‌پایان در اخبار منفی شود. ایجاد یک "رژیم رسانه‌ای" سالم برای کاهش اضطراب اخبار و مدیریت استرس در جنگ و بحران، اقدامی ضروری برای محافظت از خود است.

تکنیک‌هایی برای جلوگیری از اضطراب ناشی از شبکه‌های اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی می‌توانند منبع بزرگی از اضطراب باشند. حساب‌های کاربری که به طور مداوم محتوای

استرس‌زا منتشر می‌کنند را "آنفالو" (Unfollow) یا "میوت" (Mute) کنید. از قابلیت فیلتر کردن کلمات کلیدی برای ندیدن محتوای مرتبط با بحران استفاده نمایید. همچنین، تعیین زمان‌های مشخص برای استراحت از شبکه‌های اجتماعی (Digital Detox) می‌تواند بسیار مفید باشد

تکنیک‌های عملی و فوری برای حفظ آرامش در شرایط بحرانی و مدیریت استرس

در لحظاتی که احساس می‌کنید اضطراب، ترس یا وحشت در حال غلبه بر شماست، داشتن چند تکنیک عملی و فوری می‌تواند به شما در بازیافتن کنترل و آرامش کمک کند. این تکنیک‌ها ابزارهای قدرتمندی برای مدیریت هیجان در بحران هستند و می‌توانند سیستم عصبی شما را از حالت "جنگ یا گریز" به حالت "آرامش و هضم" بازگردانند. یادگیری و تمرین این روش‌ها در زمان آرامش، استفاده از آن‌ها را در شرایط سخت آسان‌تر می‌کند.

- **قدرت تنفس: معرفی تمرینات تنفسی ساده اما مؤثر برای کاهش استرس آنی**

تنفس یکی از معدود عملکردهای بدن است که هم به صورت غیرارادی و هم ارادی انجام می‌شود و ما می‌توانیم

از طریق کنترل آگاهانه آن، بر وضعیت روانی خود تأثیر بگذاریم. تنفس عمیق و آرام به مغز سیگنال می‌دهد که خطر برطرف شده و زمان آرام شدن فرا رسیده است. این یکی از ساده‌ترین راهکارهای مقابله با ترس و اضطراب است.

•تمرین تنفس دیافراگمی (شکمی)

در مکانی آرام بنشینید یا دراز بکشید. یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم خود قرار دهید. به آرامی از طریق بینی نفس بکشید و سعی کنید هوا را به سمت شکم خود هدایت کنید، به طوری که دستی که روی شکم شماست بالا بیاید اما دستی که روی سینه شماست تقریباً ثابت بماند. سپس به آرامی و به طور کامل از طریق دهان نفس خود را بیرون دهید و بالا آمدن شکم خود را حس کنید. این کار را برای چند دقیقه تکرار کنید.

•تکنیک تنفس جعبه‌ای (Box Breathing) یا ۴-۴-۴-۴

به آرامی با ۴ شماره از طریق بینی نفس بکشید. سپس

برای ۴ شماره نفس خود را حبس کنید. بعد، برای ۴ شماره از طریق دهان نفس خود را بیرون دهید. و در نهایت، برای ۴ شماره قبل از نفس بعدی مکث کنید. این چرخه ۴ مرحله‌ای را چندین بار تکرار کنید تا احساس آرامش کنید.

بازگشت به زمان حال: تکنیک‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی (Mindfulness)

در شرایط بحرانی، ذهن ما تمایل دارد به سمت نگرانی‌های آینده یا خاطرات تلخ گذشته پرواز کند. تکنیک‌های ذهن‌آگاهی به ما کمک می‌کنند تا توجه‌مان را به لحظه حال و واقعیت‌های فیزیکی اطرافمان بازگردانیم و از چرخه افکار اضطراب‌آور خارج شویم.

- **تکنیک زمین‌گیر شدن (Grounding) با استفاده از حواس پنج‌گانه (۵-۴-۳-۲-۱)**

این تکنیک به شما کمک می‌کند تا به سرعت از دنیای افکار به دنیای فیزیکی اطرافتان بازگردید. در هر کجا که هستید، مکث کنید و سعی کنید این موارد را نام ببرید: ۵ چیزی که می‌توانید ببینید، ۴ چیزی که می‌توانید لمس کنید (مانند بافت لباس، سردی میز)، ۳ چیزی که می‌توانید بشنوید (صدای نفس، صدای بیرون)، ۲ چیزی

که می‌توانید بو کنید، و اچیزی که می‌توانید بچشید.

•تمرین مشاهده آگاهانه افکار بدون قضاوت

در مکانی آرام بنشینید و به افکاری که به ذهنتان می‌آیند توجه کنید، بدون آنکه سعی در تغییر یا قضاوت آن‌ها داشته باشید. تصور کنید که افکارتان مانند ابرهایی در آسمان یا برگ‌هایی روی رودخانه هستند که می‌آیند و می‌روند. این تمرین به شما کمک می‌کند تا از افکار خود فاصله بگیرید و درک کنید که شما افکارتان نیستید و آن‌ها قدرت کنترل شما را ندارند.

•آرام‌سازی عضلانی پیشرونده (PMR) به عنوان راهی برای کاهش تنش فیزیکی

استرس و اضطراب اغلب باعث ایجاد تنش در عضلات بدن می‌شوند. تکنیک آرام‌سازی عضلانی پیشرونده به شما کمک می‌کند تا این تنش را به طور آگاهانه آزاد کنید. در این روش، شما به ترتیب گروه‌های مختلف عضلانی بدن (مانند پاها، شکم، بازوها، صورت) را برای چند ثانیه منقبض کرده و سپس به طور کامل رها می‌کنید و به تفاوت احساس تنش و آرامش در آن عضله توجه می‌نمایید. این کار به کاهش تنش فیزیکی و در نتیجه آرامش روانی کمک می‌کند.

•اهمیت حفظ روتین‌های روزمره: ایجاد ثبات در دنیای بی‌ثبات

در دوران بحران، بسیاری از جنبه‌های زندگی ما دچار آشفتگی

و عدم قطعیت می‌شوند و احساس می‌کنیم کنترل کمی بر شرایط داریم. در چنین وضعیتی، حفظ و ایجاد روتین‌های روزمره، هرچند ساده، می‌تواند مانند یک لنگرگاه امن عمل کرده و به حفظ آرامش در شرایط بحرانی کمک شایانی نماید. روتین‌ها به زندگی ما ساختار می‌دهند و احساس کنترل و پیش‌بینی‌پذیری را به ما بازمی‌گردانند که برای سلامت روان در بحران بسیار ضروری است.

• نقش ساختار و پیش‌بینی‌پذیری در کاهش اضطراب

مغز انسان به طور طبیعی به دنبال الگوها و پیش‌بینی‌پذیری است. وقتی دنیای بیرون غیرقابل پیش‌بینی می‌شود، ایجاد یک ساختار قابل پیش‌بینی در زندگی روزمره می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند. داشتن یک برنامه مشخص برای بیدار شدن، غذا خوردن، کار کردن، استراحت و خوابیدن، به مغز سیگنال می‌دهد که با وجود آشفتگی‌های بیرونی، هنوز جنبه‌هایی از زندگی تحت کنترل شماست.

• اهمیت حفظ الگوی خواب منظم

خواب یکی از اولین چیزهایی است که در شرایط استرس‌زا مختل می‌شود، در حالی که برای سلامت

روان حیاتی است. تلاش برای خوابیدن و بیدار شدن در ساعات مشخص، حتی در روزهای تعطیل، به تنظیم ساعت بیولوژیک بدن کمک کرده و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد. خواب کافی و با کیفیت به بهبود خلق وخو، تقویت تمرکز و افزایش توانایی ما برای مقابله با استرس کمک می‌کند. برای راهنمایی بیشتر، مطالعه مقاله بهداشت خواب می‌تواند مفید باشد.

•تأثیر تغذیه سالم بر ثبات خلق‌وخو

در دوران بحران، ممکن است تمایل به مصرف غذاهای ناسالم و آماده افزایش یابد. با این حال، حفظ یک

رژیم غذایی سالم و متعادل تأثیر مستقیمی بر ثبات خلق‌وخو و سطح انرژی ما دارد. مصرف منظم وعده‌های غذایی، نوشیدن آب کافی، و گنجاندن میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین در رژیم غذایی، به عملکرد بهتر مغز و مدیریت هیجان در بحران کمک می‌کند. برای آگاهی بیشتر می‌توانید به مقاله تغذیه و سلامت روان مراجعه کنید.

•نقش حیاتی فعالیت بدنی منظم در مدیریت استرس در جنگ و بحران

فعالیت بدنی یکی از قدرتمندترین ابزارها برای مبارزه با اثرات منفی استرس است. ورزش به ترشح اندورفین‌ها (هورمون‌های شادی‌آور) کمک کرده، انرژی سرکوب‌شده ناشی از ضطراب را آزاد می‌کند و به بهبود کیفیت خواب اری می‌رساند. حتی فعالیت‌های ساده انند پیاده‌روی روزانه، حرکات کشی در انه می‌تواند تأثیر بسزایی در مدیریت ستر س در جنگ و شرایط بحرانی داشته اشد.

با عجله و شتابان به سمت خانه مادرشوهرم می‌دویدم. مریض بودم و برای انجام آزمایش بچه را پیشش گذاشته بودم و حالا می‌دانستم از سروصدا و بی‌تابی‌های پسرم به ستوه آمده است.

زنگ را زدم در حیاط را که باز کرد، پسرم سینا را پرت کرد توی آغوشم و با عصبانیت فریاد زد: «نمی‌دونم چشه! فقط از

وقتی که رفتی داره گریه می‌کنه. دیگه نگهش نمی‌دارم.

این آخرین بار بود.»

بعد هم بدون اینکه تعارفی بکند و یا حالم را بپرسد، به داخل رفت و در اتاق را به رویم بست.

می‌دانستم آنقدر خسته و کلافه شده که دیگر نمی‌خواهد حتی برای چند دقیقه هم ما را تحمل کند. اما چاره‌ای نداشتم. به خاطر آزمایش هنوز صبحانه نخورده بودم و داشتم از گرسنگی ضعف می‌کردم. از طرفی باید کمی دلجویی می‌کردم چون مطمئن بودم که الان دارد پیش خودش فکر می‌کند چرا بچه را به مادر خودم نمی‌سپارم؟! نمی‌دانست که خانواده‌ام از همان روزی که فهمیدند پسرم بیش فعال و ناآرام است، آب پاکی را روی دستم ریختند و مرا با همه مشکلاتم تنها گذاشتند.

هنوز هفده سالم نشده بود که شوهر کردم و همسرم مرد خوب و بی‌حاشیه‌ای بود که آزارش حتی به یک مورچه هم نمی‌رسید. آدم صاف و زلالی که چون ناراستی و بی‌صداقتی خاصی از او نمی‌دیدم، روزگار آرامی را در کنارش می‌گذراندم. تا اینکه بچه دار شدیم. آن هم بچه‌ای که در هفت ماهگی به دنیا آمد و بعد از آن بود که مشکلاتمان شروع شد.

پسرمان از همان روزهای اول تولدش بی‌قرار و ناآرام بود و مدام گریه می‌کرد. خواباندنش برای من مصیبت بزرگی بود! چون هم خیلی سخت می‌خوابید و هم اینکه با کوچکترین صدایی بیدار می‌شد. تا یکی دوسالگی نفهمیدیم که بچه مشکل دارد اما وقتی هرچقدر منتظر شدیم زبان باز نکرد، به دکتر بردیمش. پس از یکی دو جلسه دکتر گفت: «پسرتان به اختلال بیش فعالی دچار است. یک اختلال عصبی-رشدی که احتمالاً مربوط به همان نارس بودنش است و تا دوره نوجوانی و اوایل جوانی، یا بهتر می‌شود و یا اینکه علائمش ممکن است شدیدتر شوند.»

مدتی به این منوال گذشت و پسرم بزرگتر شد. البته همانطوری که بزرگتر می‌شد شیطنت‌هایش هم بیشتر و خطرناک‌تر می‌شدند. بسیار پرجنبش و پرتحرک بود. نمی‌دانم این همه انرژی را از کجا می‌آورد که همیشه در حال دویدن، فعالیت و بالا رفتن از در و دیوار بود و به محض اینکه از او غافل می‌شدم دردسر تازه‌ای درست می‌کرد. به سن مدرسه که رسید، دوره جدیدی از دردسرهایش شروع شد. علاوه براینکه حواس پرت و بی‌توجه بود، کلاس را طوری به هم می‌ریخت که همکلاسی‌هایش هم نمی‌توانستند تمرکز داشته باشند. هیچ وقت روی صندلی

نمی‌نشست و وقت و بی‌وقت داخل کلاس راه می‌رفت و مزاحم همکلاسی‌هایش می‌شد. اصلاً نمی‌فهمید معلمش چه می‌گوید یا قرار است چه تکلیفی را در خانه انجام دهد. طوری بود که مسئولین مدرسه به ستوه می‌آمدند و هر یک روز درمیان برای کارهای اشتباهش مرا می‌خواستند و من هم هربار با کلی شرمندگی سعی می‌کردم با عذرخواهی و قول و وعده و وعید، سر و ته قضیه را یک جوری هم بیاورم.

در نهایت از آنجا که همه او را به عنوان دانش‌آموزی بی‌انضباط، دردسرساز و ناآرام می‌شناختند؛ همین موضوع باعث شده

بود تا اوضاعش بدتر شود و پرخاشگری زیادی از خود نشان دهد. در نتیجه از طرف دوستانش هم طرد شده بود.

از طرفی همه جوری با من رفتار می‌کردند که انگار من مقصر اصلی این مشکلات بودم. لابد فکر می‌کردند که در تربیتش کوتاهی کرده‌ام یا لوس و لجباز بارش آورده‌ام ولی هیچکس درک نمی‌کرد که کنترل اوضاع از دستم خارج است و کاری نمی‌توانم بکنم. همین سرزنش‌ها و حرف‌های سنگینی که از اطرافیانم می‌شنیدم باعث می‌شد نتوانم صبر و شکیبایی لازم را داشته باشم و با پسر بیچاره‌ام به نحو درستی رفتار کنم. در برابر رفتارهای نادرست او تحملم تمام می‌شد و گاهی او را تنبیه می‌کردم و البته همیشه بعد از تنبیه، شدیداً پشیمان می‌شدم. اما می‌دانستم تمام این تنش‌ها و همه این مشکلاتم بخاطر عجز و ناآگاهی و به خصوص ناتوانی در کنترل فرزندم و کنترل خودم اتفاق می‌افتد.

وقتی که به نوجوانی رسید، دردسرهای واقعی شروع شد و آن موقع بود که فهمیدیم همه روزهای گذشته با آن همه مسائلش؛ تازه روزهای خوشمان بود. حالا دیگر یاد گرفته بود که با قلدری و ایجاد سروصدا به خواسته‌هایش برسد. ما هم از ترس آبرو و برای اینکه جنجال به پا نکند و

همه چیز را به هم نریزد، هر چه می‌خواست را در اختیارش قرار می‌دادیم.

شانزده سالش که شد، به خاطر رفیق بازی‌ها و زورگویی‌هایش درس و مدرسه را رها کرد و راهی خیابان‌ها شد. کمی بعد با یکی از دوستان سابقش درگیر شد و طرف مقابل را حسابی کتک زد طوری که برای اولین بار پایمان به کلانتری باز شد. آنقدر خواهش و التماس کردیم و رفتیم و آمدیم تا توانستیم رضایت شاکی را جلب کنیم. خوشبختانه مأمورهای شریف کلانتری هم که حال و روزمان را دیدند، پرونده را به دادسرا نفرستادند و با یک تعهد کتبی سرو ته ماجرا را جمع کردند و ماجرا ختم به خیر شد.

یکی دو سالی به همین روال گذشت تا اینکه احساس کردیم پسرمان

کمی آرام‌تر شده است. پدرش با خوشحالی می‌گفت: «انگار الان که دیگه بزرگتر شده، سرش یه کم به سنگ خورده. اگه یادت باشه دکترش هم گفته بود امکانش هست تو نوجوانی و سن‌های بالاتر حالش یه قدری بهتر بشه. واسه همینه که من می‌گم این پسر به خودش اومده.»

با اینکه خدا را شکر از آن همه جار و جنجال و سروصدا کاسته شده بود و خانه داشت کمی رنگ آرامش به خود می‌گرفت، ولی باز هم دلشوره داشتم و غریزه مادریم می‌گفت یک اتفاقی دارد می‌افتد. چون مشکل جدیدمان این بود که سینا عجیب به اینترنت و شبکه‌های مجازی وابسته شده بود. مثلاً بعضی از روزها مدت‌ها در اتاقش می‌ماند و سرش را با کامپیوتر گرم می‌کرد. طوری که حتی برای غذا خوردن هم بیرون نمی‌آمد! گاهی هم اگر سرزده به اتاقش می‌رفتم، به شدت عصبانی می‌شد و پرخاش می‌کرد که چرا بدون اطلاع وارد شدم.

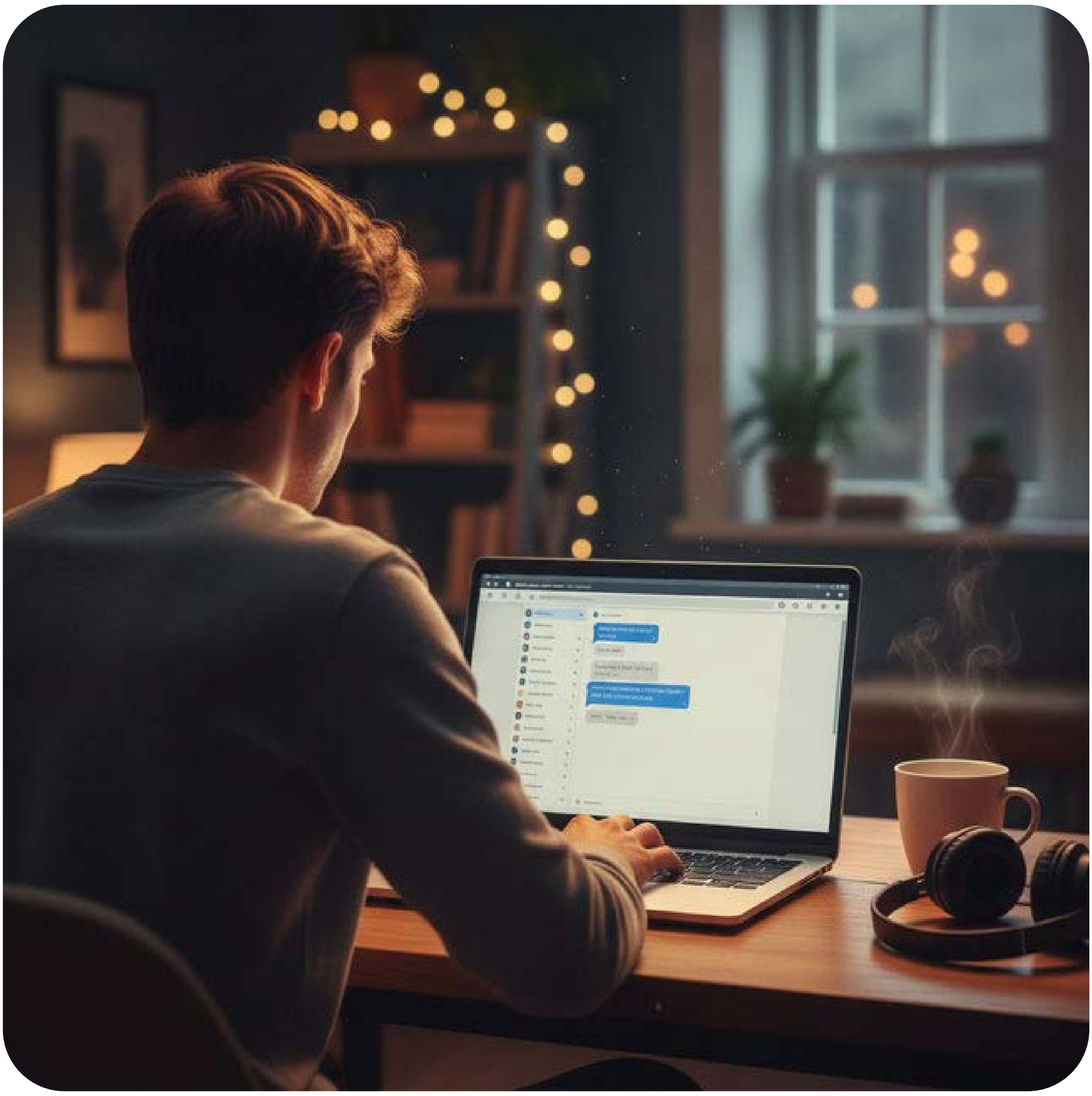
یک روز بی‌خبر از همه جا مشغول خانه داری و آشپزی بودم. شوهرم سَرکار بود و سینا هم طبق معمول در اتاقش بِسَر می‌برد که ناگهان از بیرون صدای پا شنیدم. انگار که چند نفر تند و شتابزده از پله‌ها بالا می‌آمدند. بعد هم در آپارتمان به شدت کوبیده شد. با نگرانی چادرم را به سر کشیدم و در را باز کردم. دیدم که چند نفر مأمور نیروی انتظامی پشت در ایستاده اند. درجا خشکم زد و حس کردم همین الان قلبم از ترس می‌ایستد. با صدایی لرزان گفتم: «بله.... بفرمایید، با کی کار داشتین؟»

یکی از آن آقایان سراغ سینا را گرفت و تا گفتم همینجا در اتاقش است؛ خیلی سریع به داخل آمدند و در اتاق را باز کردند.

من مات و مبهوت به این صحنه نگاه می‌کردم و قدرت هیچ حرکتی را نداشتم. حیران مانده بودم و باور نمی‌کردم که تنها فرزندم، کسی که با همه دردسرهایش

عاشقانه دوستش داشتم، به آن حال و روز بیفتد. خانه ناگهان به جایی پر از ترس و نگرانی و انتظار تبدیل شد. انتظار یک حادثه بزرگ و نگران کننده. چون پسرم را با گوشی و کامپیوتر و کاغذ و دفتر با خودشان بردند. خیلی ترسیده بودم و نمی‌دانستم چه برسرم آمده. حتی نمی‌دانستم به چه جرمی دستگیر شده. دلم هزار راه می‌رفت و چیزهایی به سرم می‌آمد که تصورش هم برایم خیلی دردآور بود. حدس می‌زدم هر چه هست مربوط به همان فعالیت‌هایی است که در فضای مجازی داشت. با پدرش تماس گرفتم، از سر کار آمد و فوری مدارک شناساییمان را گرفت و با هم به سمت کلانتری رفتیم. اما سینا آنجا نبود.

شب که شد، خودش زنگ زد و گفت که نیروهای امنیتی بازداشتش کردند. فردا صبح زود به سراغش رفتیم و فهمیدیم که به دام یک گروه ضد انقلاب افتاده است. آن‌ها از سادگیش سوء استفاده کردند و او هم بدون اینکه بداند برای چه گروهی و با چه سابقه‌ای کار می‌کند، به راحتی فریب روش‌های به‌روز شده و جدیدشان را خورد. گویا خودش اعتراف کرد که از طریق یکی از همان دوستان ناباب و نالایقش با آن گروه آشنا شده و بی‌آنکه اصلاً آن‌ها را



بشناسد یا چیزی در مورد فکر و هدفشان بداند، برایشان کار می‌کرد. البته قصدش کسب درآمد و گرفتن پول بود چون همان اول پیشنهاد مالی خیلی خوبی کرده بودند. گویا دوستش گفته بود: «بیا چندتا کار برایشان بکنیم و یه سرمایه‌ای به جیب بزنیم و بعداً دیگر جوابشان را ندهیم!» و پسر من که همیشه دنبال دردسر و هیجان و یا به قول خودش آدرنالین می‌گشت؛ از خدا خواسته قبول کرد. به

همین سادگی! وگرنه از سیاست و مملکت داری و این حرف‌ها چه می‌دانست! آن هم در خانواده‌ای که اصلاً به این چیزها فکر نمی‌کردند و سرشان توی لاک خودشان بود! کارش هم ارسال متن و پخش شایعه و بازنشر خبرهای دروغی بود که برایش می‌فرستادند.

وقتی مأمورها یکی از نوشته‌هایش را برایم خواندند، خیلی تعجب کردم و دلم می‌خواست فریاد بزنم: (پسر؛ تو رو چه به این حرف ها! تو درس معمولی رو تو

مدرسه حتی با معلم خصوصی نمی‌تونستی بفهمی چه برسه به این چیزها! تو حتی نمی‌دونی فلان مسئول این کشور الان چه پُستی داره؛ اونوقت این پَرت و پَلاها رو در موردش ساختی! تو حتی نمی‌دونی تو خونه خودمون تو این چاردیوار کوچیک چی داره می‌گذره، پس چطوری می‌تونی در مورد وضعیت دنیا نظر بدی!) اما هر چه التماس کردم و قسم خوردم که این نوشته‌ها از خودش نیست، کسی توجهی نکرد. البته که حق هم داشتند چون می‌گفتند: (مهم نیست که عقلش به این چیزها می‌رسه یا نه، مهم اینه که تو این روزها که پیر و جوون مملکت دارن جونشونو واسه حفظ این کشور می‌دن، چنین کارهایی عین خیانته.)

خلاصه اینکه الان حسابی درگیریم و نمی‌دانیم چکار کنیم که این بچه را از مخمصه‌ای که خودش و ما را گرفتار کرده رهایش کنیم.

اما من مادرم... مادر و برای حفاظت از پسرم حاضرم جانم را بدهم. ولی حالا دست و پایم بسته شده و هیچ کاری نمی‌توانم بکنم. فقط می‌توانم بگویم: «پدرها و مادرها... لطفاً مراقب بچه‌ها باشید. بیرون از خانه‌هایتان دشمنان در کمینند تا فرزندان ساده و زود باور ما و شما را به دام بیندازند. همانطور که ما الان در این دام گرفتاریم.»

توکل فرج پور | وکیل پایه یک دادگستری

بازی در زمین بیگانه

یکی از جرایم سنگین که در مواردی مجازات‌های بسیار سختی هم در پی دارد؛ مشارکت در جنگ روانی دشمن است. جنگی غیر خشونت‌آمیز که اذهان عمومی را به شدت مورد هدف قرار می‌دهد و به زعم اندیشمندان، محصول بخشی از تحولات صنعتی و تکنولوژیک و به ویژه گسترش ارتباطات اجتماعی می‌باشد.

در این میان مشارکت در جنگ روانی که مصداق بارزی از «بازی در زمین بیگانه» است، مشکلی است که این روزها

چه در بحبوحه منازعات اخیر و یا در دوره آتش بس، به دفعات شاهد هشدار مسئولین و متعاقباً اخبار مربوط به مجازات مجرمین در این باره بوده ایم. متخلفانی که اغلب نه براساس اعتقادات فکری و یا اقدامات برنامه‌ریزی شده بلکه در بسیاری از موارد ناآگاهانه و با توجه به نارضایتی‌هایی که از وضع موجود جامعه داشتند، درگیر این بازی خطرناک شدند و در یک اقدام اشتباه به بازنشر یا تولید اخبار نادرستی پرداختند که در بدیهی‌ترین و شایع‌ترین حالت باعث افزایش استرس اجتماعی می‌شد.

متخصصین در توضیح جنگ روانی می‌گویند: «استفاده برنامه‌ریزی شده از تبلیغات و سایر اعمالی است که قبل از هرچیز با هدف تأثیر بر نظرات، احساسات، مواضع و رفتار جوامع دشمن، بی‌طرف یا دوست و به شیوه‌ای کاملاً برنامه‌ریزی شده و هدفمند صورت می‌گیرد.»

براساس این تعریف متأسفانه شاهد آن هستیم که بیگانگان به شدت در تدارک و اجرای جنگ روانی هستند. به‌ویژه با انتشار اخبار فیک و مطالب تفرقه‌انگیزی که هر روز از کانال‌های مختلف و صدها شبکه در فضای آنلاین پخش می‌شود. لیکن اکنون که کشور در معرض هجوم

ناجوانمردانه آنان قرار گرفته است، باید که مراقب باشیم تا فریب ترفندها و حیله‌هایشان را نخوریم و با رفتارهای هیجانی مرتکب خطایی نشویم که در نهایت آب به آسیاب دشمن ریخته شود. چرا که همراهی با مواضع سراسر مخرب و ضد منافع ملی و ساختارشکنانه، در تضاد و تعارض با اهداف ملی قرار می‌گیرد.

واقعیت میدانی این است که در حال حاضر ایران در یکی از حساس‌ترین برهه‌های تاریخی خود به سر می‌بَرَد و گردنه‌های صعب‌العبوری توسط دشمنان این مُلک و ملت فراروی ما قرار دارد، پس مبادا که با انتشار یا تکرار خبرهای بدون تأیید، به ویژه آن‌هایی که باعث افزایش

نگرانی در جامعه می‌شوند و یا بیان روایات دروغین و طرح موضوعاتی که نه تنها شایسته و پسندیده نیست بلکه جرمی بزرگ تلقی می‌شود، خواسته یا ناخواسته به دام بیفتیم و با دست خود چاهی برای خود بِکَنیم که تا مدت‌ها از آن راه نجاتی نیست. چرا که دستگاه قضایی کشور در برخورد با مجرمین بالاخص افرادی که با تشخیص مسئولین قانون‌گذار، امنیت کشور را در معرض خطر قرار می‌دهند؛ مقتدرانه و بدون اغماض برخورد می‌کند. کما اینکه در قانون مجازات اسلامی بخش تعزیرات، قوانینی در خصوص جرائم علیه امنیت داخلی و خارجی نظام جمهوری اسلامی ایران پیش‌بینی شده است؛ برای مثال در «ماده ۵۰۰» قانون مجازات اسلامی (تعزیرات) تصریح شده که: «هر کس علیه نظام جمهوری اسلامی ایران یا به نفع گروه‌ها و سازمانهای مخالف نظام به هر نحو فعالیت تبلیغی نماید به حبس از سه ماه تا یک سال محکوم خواهد شد.»

و یا در ماده ۵۰۸ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات) نیز بار دیگر تأکید شده که: «هر کس یا گروهی با دول خارجی متخاصم به هر نحو علیه جمهوری اسلامی ایران

همکاری نماید، در صورتی که محارب شناخته نشود به یک تا ده سال حبس محکوم می‌گردد.»

نشر اکاذیب

یکی از مسائلی که جامعه را در شرایط ملتهب اخیر درگیر می‌کند؛ بازپخش و نشر اکاذیب در فضای مجازی است. یعنی پخش شایعات و مطالب بی‌اساس و خلاف حقیقتی که باعث افزایش نگرانی‌های عمومی می‌شود. و این در حالی است که براساس قوانین موضوعه کشور، انتشار هر نوع مطلب مشتمل بر تهمت، افترا، هتاکی و به‌کار بردن الفاظ ناشایست یا نسبت‌های توهین‌آمیز و نظایر آن به اشخاص و گروه‌ها و سازمان‌ها جرم تلقی شده و به‌ویژه در شرایط جنگی کیفرهای شدیدی نیز در پی دارد.

نشر اکاذیب از این منظر به معنای انتشار و اشاعه اخبار دروغ و وقایع خلاف واقع به غیر یا تشویش اذهان عمومی یا مقامات رسمی است.

این عمل در قوانین جمهوری اسلامی جرم انگاری شده و در «بند سوم ماده ۴ لایحه قانون مجازات اسلامی»، یکی از مصادیق جرم سیاسی، نشر اکاذیب یا تشویش اذهان عمومی از طریق سخنرانی در مجامع عمومی، انتشار در رسانه‌ها، توزیع اوراق چاپی یا حامل‌های داده

(اطلاعات)، دانسته شده است که مرتکبین این جرم به حبس از شش ماه تا دو سال یا اجبار به اقامت در محل معین یا منع از اقامت در محل معین از دو تا سه سال و محرومیت از حقوق اجتماعی به مدت پنج سال محکوم خواهند شد.

در این بین باید توجه داشت که دلیل مهم سختگیری‌های قانونی پیرامون چنین جرائمی، مقابله با جنگ روانی بیگانگان با هدف بازدارندگی است. آنچنان که قانون‌گذار برای قطعیت بخشیدن به مجازات این جرم در «ماده ۶۹۸» قانون مجازات اسلامی (تعزیرات و مجازات‌های بازدارنده) آورده است که: «هر کس به قصد اِضرار به غیر یا تشویش اذهان عمومی یا مقامات رسمی به وسیله نامه یا شکواییه یا مراسلات یا عرایض یا گزارش یا توزیع هر گونه اوراق چاپی یا خطی با امضا یا بدون امضا اکاذیبی را اظهار نماید یا با همان مقاصد اعمالی را برخلاف حقیقت راساً یا به عنوان نقل قول به شخص حقیقی یا حقوقی یا مقامات رسمی تصریحاً یا تلویحاً نسبت دهد اعم از اینکه از طریق مزبور به نحوی از انحاء ضرر مادی یا معنوی به غیر وارد شود یا نه علاوه بر اعاده حیثیت

در صورت امکان، باید به حبس از یک ماه تا یک سال و یا شلاق تا (۷۴) ضَربه محکوم شود.»

هدف از جنگ روانی چیست؟

به طور کلی جنگ روانی بخش مهمی از فعالیت‌های سیاسی، نظامی، اقتصادی، اجتماعی و تبلیغاتی کشورهای استعماری و استکباری را تشکیل می‌دهد. این فعالیت‌ها تحت پوشش سازمان‌های اطلاعاتی در سطح ملی و بین‌المللی دارای کارکردهای گوناگونی می‌باشد و هدف عمده آن، تخریب و تضعیف روحیه حریف و تغییر در نگرش و تصمیم آن‌ها است که با شیوه‌ها، روش‌ها، ابزارها و سیستم‌های مختلفی اِعمال می‌گردد.

به بیان دیگر هدف از عملیات روانی دشمن، تضعیف روحیه ملت است با روش‌هایی مانند القای یأس و ناامیدی، ایجاد رعب و وحشت، ایجاد بدبینی به نظام و مسئولین، افزایش نگرانی و اضطراب در میان مردم، ترور شخصیت‌ها با هدف ایجاد تفرقه و از بین بردن وحدت و یگانگی است. اما همانطور که گفته شد در نظام قضایی کشور برای کسانی که با هر نیتی حتی ناآگاهانه مرتکب رفتارهای فوق شوند؛ مجازات‌هایی تعیین شده است که در این بخش برخی از این قوانین مورد اشاره قرار می‌گیرند:

نخست آنکه در «ماده ۵۰۹» قانون مجازات اسلامی (تعزیرات) به صراحت آمده است: «هر کس در زمان جنگ مرتکب یکی از جرائم علیه امنیت داخلی و خارجی شود به مجازات اشد همان جرم محکوم می‌گردد.» و «ماده ۵۱۲» قانون مجازات اسلامی (تعزیرات) نیز مبتنی بر این اصل است که: «هر کس مردم را به قصد برهم زدن امنیت کشور به جنگ و کشتار با یکدیگر اغوا یا تحریک کند صرف‌نظر از اینکه موجب قتل و غارت بشود یا نشود به یک تا پنج سال حبس محکوم می‌گردد.» همچنین در «ماده ۵۲۲» قانون مجازات اسلامی (تعزیرات) این موضوع مورد تأکید قرار گرفته است که «علاوه بر مجازات‌های مقرر کلیه اموال تحصیلی هم می‌تواند به عنوان تعزیر به نفع دولت ضبط گردد.» بنابراین و با توجه به اینکه هیچ اقدامی از چشم نیروهای اطلاعاتی کشور که حافظ منافع نظام جمهوری اسلامی ایران هستند، پنهان نمی‌مانَد؛ چنانچه فردی اقدام به پخش مطالب سیاسی، نشر اکاذیب و یا خبرهای نادرستی نماید که به ضرر ملت و به نفع کشور متخاصم باشد؛ طبق قوانین فوق مجرم شناخته شده و مجازات خواهد شد.

بار دیگر تأکید می‌کنیم جرائمی مانند انتشار مطالب حاوی توهین به مقامات، شایعه پراکنی‌های سیاسی و یا تهمت و افترا به مسئولین حکومتی می‌توانند تبلیغ علیه نظام لحاظ شوند. چون خروجی نهایی آن ممکن است نظم عمومی جامعه را مختل کند و این شائبه را ایجاد نماید که ممکن است انگیزه‌های سیاسی پشت این فعالیت‌ها پنهان باشد. توجه داشته باشید که موضوع **«تبلیغ علیه نظام»** در زمره جرائم مطلق و جرم سنگینی است که تبعات زیادی برای فرد مجرم ایجاد می‌کند.

در توضیح جرم مطلق می‌توان گفت: اگر انجام عمل مجرمانه صرف نظر از ایجاد و نتیجه آن جرم باشد، آن را جرم مطلق می‌نامند.

پس مراقب باشید و از هر عملی که شائبه همکاری با دشمن در جنگ روانی را ایجاد کند مانند اشتراک‌گذاری شایعات بی‌اساس و کذب خودداری نمایید تا بیش از هر چیز خود و اطرافیانتان را به دردسر نیندازید و مورد تعقیب کیفری قرار نگیرید.

پاداش صبر

یکی بود یکی نبود. غیر از خدای مهربون هیچ کس نبود.
توی یه روستای قشنگ و باصفا، پسر کوچولویی به اسم سینا همراه خونواده‌اش زندگی می‌کرد که خیلی پسرخوبی بود.
هر روز صبح زود وقتی خروس مزرعه شروع به خوندن می‌کرد، سینا از خواب بیدار می‌شد و از پشت پنجره به بیرون نگاه می‌کرد.

اول از همه چشمش به خروس پرطلایی می‌افتاد که روی پرچین خونه نشسته بود و تا همه اهل خونه رو بیدار نمی‌کرد، دست از آواز خوندن برنمی داشت. اون که خیلی هم از خودراضی بود و خوب می‌دونست چه بال و پر خوش رنگ و چه تاج قشنگی داره، می‌خوند و می‌خوند که:

منم منم خروس زری، پیرهن پری　　قوقولی قوقو
یه دُم دارم رنگ و وارنگ خیلی قشنگ　　قوقولی قوقو
دیدنیه بال‌وپرم تاج سرم　　قوقولی قوقو
سر می‌دهم صبح سحر خبرخبر　　قوقولی قوقو
روز اومده به‌جای شب خنده به لب　　قوقولی قوقو
خورشید داره سر می‌زنه در می‌زنه　　قوقولی قوقو
با بچه‌ها کار داره او بار داره او　　قوقولی‌قوقوقوقولی‌قوقو...

بعد از شنیدن آواز خروس، سینا سرشو بالا می‌گرفت و به آسمون نگاه می‌کرد. به آفتابی که تازه داشت از پشت کوه‌ها کم کم بالا می‌اومد. به آسمون آبی و لکه‌های ابری که هر کدوم یه شکلی داشتن. بعضی‌ها شکل قایقی بودن که تو دریای بدون موج آروم حرکت می‌کردن. بعضی‌ها شکل خرگوش‌های کوچولوی بازیگوش بودن. یه ابری هم بود که سینا رو یاد پرنده‌ها می‌نداخت.

گاهی هم ابرای سیاه می‌اومدن و روی خورشید رو می‌پوشوندن. تو اون روزا پسر کوچولوی قصه ما با خودش زمزمه می‌کرد:

بازبرای آسمون — ازراه رسیدیه مهمون
یه ابر چاق سیاه — با خنده‌های قاه قاه
ابرِ سیاه شیطون — دوید توی آسمون
نشست کنار خورشید — دامنشو روش کشید
آسمونو سیاه کرد — خنده‌ای قاه قاه کرد
خورشید به ابر نگاه کرد — پرنده رو صدا کرد
پرنده زود پر کشید — رفت تا به ابرک رسید
پاهاشو قلقلک کرد — به خنده هاش کمک کرد
ابر سیاه هی خندید — اشکِ چشاشو ندید
خنده ابر بارون شد — خورشید خانوم خندون شد

گاهی هم یه نگاه به اطرافش می‌انداخت. به درختا، به زمین به اون دوردست‌ها که کشتزار اهالی روستا بود. و وقتی این همه زیبایی رو می‌دید، از اینکه خونه‌شون انقدر جای خوب و قشنگیه خدا رو شکر می‌کرد و دلش می‌خواست با صدای بلند این شعر رو بخونه:

خونه ما تو روستاست دوروبرش چه زیباست
باغ داره باغچه داره کلاغ و زاغچه داره
تو باغچه‌مون گل داریم رو شاخه بلبل داریم
از صبح تا شب تو لونه داره آواز می‌خونه
شکر می‌کنم خدا را که آفریده است او این خونه باغ ما را

اما با اینکه سینا توی اون روستا در کنار مامان و بابا و خواهر و برادر کوچیکترش خیلی راضی و خوشحال بود، ولی یه چیزی کم داشت. یه دوچرخه... اون خیلی دلش می‌خواست یه دوچرخه داشته باشه که هر روز صبح باهاش بره مدرسه. گاهی هم خواهر و برادرش رو سوار کنه و برای گردش به این‌ور و اون‌ور ببره. مثلاً برن زیر درختای صنوبر نزدیک خونه، روی سبزه‌ها بشینن و به صدای باد که از لابه‌لای شاخه‌ها رد می‌شه گوش کنن. یا برن تو مزرعه همسایه و با کره اسبی که تازه به دنیا اومده بازی کنن. گاهی هم می‌تونستن برن کنار رودخونه

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۴ - بهار ۱۴۰۵

سنگ‌های رنگارنگ جمع کنن. بالأخره دلش طاقت نیاورد و یک روز وقتی می‌خواست بره مدرسه به پدرش گفت: «بابا می‌شه برام یه دوچرخه بخری؟ آخه راهم دوره، خسته می‌شم. تازه همه دوستام هم دوچرخه دارن ولی من ندارم. بابا لطفاً... لطفاً هر چه زودتر واسم یه دوچرخه بخر.»

پدرش در حالی که با مهربانی لبخند می‌زد جواب داد: «حالا چرا انقدر عجله می‌کنی؟ عزیزم حالا حالاها باید صبر کنی تا وقتش برسه.»

سینا با ناراحتی پرسید: «پس وقتش کی می‌رسه؟ آخه من خیلی دلم دوچرخه می‌خواد؟»

بابا جواب داد: «ببین سینا جان، می‌دونی که ما کشاورزیم و تو مزرعه گندم و جو می‌کاریم. من الان نمی‌تونم چیزی بخرم چون مزرعه واسه درو آماده نیست. تو باید منتظر بشی وقتی تابستون شد و خوشه‌های گندم زیر نور خورشید طلایی شدن، اونوقت گندما رو درو می‌کنم، می‌برم شهر می‌فروشم و با پولش واست دوچرخه می‌خرم. ولی فقط باید قول بدی که پسر خوبی باشی و توی کارِ خونه و مزرعه به من و مادرت کمک کنی.»

سینا از شنیدن این خبر خیلی خوشحال شد و تصمیم

گرفت تا تابستون که خوشه‌های گندم طلایی می‌شن صبر کنه. اما با خودش فکر کرد که فقط صبر کردن کافی نیست باید برای رسیدن به این خواسته تلاش هم بکنه. بعد از اون هر روز صبح زود از خواب بیدار می‌شد و قبل از رفتن به مدرسه به مادرش کمک می‌کرد. مثلاً می‌رفت و در لونه مرغ و خروس‌ها رو باز می‌کرد. وقتی که همه اونا با خوشحالی به بیرون می‌اومدن، واسشون دونه می‌ریخت.

بعد از مدرسه هم اول ناهارش رو می‌خورد بعد تکالیفش رو خوب انجام می‌داد. وقتی دیگه کار نداشت، به پدرش کمک می‌کرد. به باغچه سبزی‌ها آب می‌داد یا از درخت سیب و گیلاس میوه‌های رسیده رو می‌چید.

کم کم فصل بهار تموم شد و تابستون گرم از راه رسید. درختا پر از میوه‌های آبدار شدن. جوجه پرنده‌ها که تازه از تخم در اومده بودن، حالا داشتن پرواز کردن رو یاد می‌گرفتن. خوشه‌های گندم که تو بهار سبز بودن دیگه داشتن طلایی می‌شدن. سینا که یه سال دیگه مدرسه رو با نمره‌های خوبی تموم کرده بود، تمام تابستون رو هم به پدر و مادرش کمک کرد.

یه روز صبح وقتی که هنوز خواب بود، تو خواب و بیداری

یه صدایی شنید. یه صدا شبیه زنگ بود یا یه بوق که صدای دینگ دینگ می‌داد. هر چی بود اون روز رو با قوقولی قوقوی خروس بیدار نشد!

خواب آلود و متعجب اومد رو ایوون خونه؛ مامان و باباش رو دید که دارن با هم حرف می‌زنن و می‌خندن. یهو چشمش افتاد به یه دوچرخه که به دیوار تکیه داده بود.

ذوق زده و خوشحال بالا و پایین پرید و گفت:
«آخ جون... دوچرخه... چه دوچرخه قشنگی!»
بعد هم به طرف دوچرخه دوید. بابا که از خوشحالی پسرش لذت می‌برد، لبخندی زد و گفت:
« سینا جان این دوچرخه مال توئه و پاداش اینه که تمام بهار و تابستون رو صبرکردی تا زمان خریدنش برسه. و همینطور واسه اینکه با کمک کردنت به ما، نشون دادی که آدم وقتی که یه چیزی رو می‌خواد باید واسش تلاش کنه. آفرین پسر خوبم. ولی حالا که انقدر از دیدن دوچرخه ات خوشحال شدی، باید یه شعر قشنگ برامون بخونی.»
سینا در حالی که دست می‌زد با خوشحالی خوند:
بابا اومد به خونه تو دستش یه دوچرخه
دوچرخه‌ای که چرخش خیلی قشنگ می‌چرخه
می خوام سوارش بشم برم تو باغ و کوچه
تا از روی شاخه‌ها بچینم من آلوچه
دنبال پروانه کنم، پر بزنن تو باغچه ها
صورت گل را ببوسن، حرف بزنن با باغچه ها
بعد از خوندن این شعر مادر سینا رو بغل کرد.

دکتر فرخنده بنی‌آدم | روانشناس کودک

تاب‌آوری در کودکان

هر انسانی در مسیر سرنوشت خود همواره با پیچ و خم‌ها و فراز و نشیب‌های بسیاری مواجه می‌شود. اوج و فرودها و شکست و پیروزی‌هایی که روال گریز ناپذیر زندگی و امری غیرقابل اجتناب هستند. شرایط متناقضی

که اگر هوشمندانه مدیریت شوند، می‌توانند موجبات رشد و کمال را در ابعاد مختلف فراهم کنند.

در این بین **یکی از مهم‌ترین عواملی که آدمی را در مسیر رشد و کمال نگه می‌دارد و همچون سدی محکم از او در هر موقعیتی محافظت می‌کند؛ میزان «تاب‌آوری و دوام» انسان است.** یک ویژگی روانی که پرورش آن باید از دوران کودکی آغاز شود تا در کنار فاکتورهای دیگری مانند وراثت، محیط خانواده، روش تربیت والدین و شرایط اجتماعی؛ شخصیتی قوی و باثبات از او بسازد.

همچنین تحقیقات انجام‌شده در این زمینه نشان می‌دهند کودکانی که سطح بالایی از تاب‌آوری را از سنین قبل از دبستان می‌آموزند، در مراحل بعدی زندگی با واقع‌بینی و با سازگاری بیشتری مشکلات را می‌پذیرند، به حل آن می‌پردازند و اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. در نتیجه در بحبوحه حوادث و رخدادهای ناگوار، کمتر احساس ناتوانی می‌کنند و قادر به مواجهه مؤثر با بسیاری از مسائل روانی، خانوادگی و اجتماعی نیز می‌باشند.

به هر جهت واقعیت مسلم این است که در حال حاضر پرورش کودکانی مقاوم که توانایی استقامت در برابر ناملایمات را داشته باشند؛ ضرورت بسیار بالایی دارد.

چون در جهانی اینچنین متلاطم و ناآرام، فقط قوی ترها هستند که می‌مانند و می‌توانند راهی به سوی آینده باز کنند.

تاب‌آوری حاصل هوش است یا نتیجه خرد؟

روانشناسان معتقدند که «این توانمندی بیشتر از آن‌که به «هوش» (توانایی ذاتی) وابسته باشد، به **«خِرَد»** مرتبط است و **خِرَد یعنی هنر به‌کارگیری ظرفیت‌ها و مهارتی که به آرامی و در روال معمول زندگی به دست می‌آید و مانند هر مهارت دیگری نیاز به آموزش و کسب تجربه دارد.**»

کودکِ خردمند در لحظه‌های واقعی زندگی از تجربه‌ها درس می‌گیرد، احساساتش را تنظیم می‌کند و در بحران‌ها دنبال راه‌حل می‌گردد و از آنجا که آن‌ها سرمایه‌های بالقوه انسانی و آینده سازان جوامع به حساب می‌آیند، والدین می‌توانند با تقویت ویژگی‌هایی مانند مسئولیت‌پذیری، بردباری و انعطاف پذیری در فرزندانشان گام‌های مؤثری در جهتِ رشد و تعالی جامعه بردارند.

به طور کلی تاب‌آوری یا استقامت روحی- عاطفی، به معنای «توانایی سازگاری و انعطاف‌پذیری در برابر فشارها و مشکلات زندگی است.» این مهارت شامل برخورداری از قدرت بازیابی و ادامه دادن به زندگی پس از تجربیات دشوار می‌باشد. و طبق تعریف انجمن روانشناسی سازمان ملل، «**تاب‌آوری فرآیند سازگاری، تحمل مشکلات و حل و فصل دشواری‌ها همراه با امیدواری در مواجهه با چالش‌های زندگی است.**»

یک نیاز اساسی روانشناختی که به توانایی کودکان در روبرو شدن با رویدادهای نامطلوب کمک می‌کند. مجموعه‌ای از رفتارها و مهارت از جمله استفاده از شبکه حمایت اجتماعی در موارد لزوم که آموزش و تقویت آن در کودکان نخست از محیط خانواده و تحت تأثیر شیوه‌های تربیتی و سپس به واسطه الگوگیری از رفتار والدین شکل می‌گیرد. به گونه‌ای که آن‌ها قادر خواهند بود در موقعیت‌های مختلف

مانند تحصیل یا روابط خانوادگی و اجتماعی به طور مستقل و خودمختار به حل مشکلات بپردازند؛ با اراده و پشتکار برای انجام هر کاری و یا عبور از هر بحرانی، راه‌های منطقی و قابل تأملی را مدنظر قرار دهند و در نهایت از شکست‌های خود، تجارب ارزنده‌ای را کسب کنند.

همانطور که اشاره شد، آموزش تاب‌آوری به کودکان اهمیت زیادی دارد. بیشتر به این دلیل که باعث توانمندی آنان در تحمل ناکامی‌ها و حل منطقی مسائل شخصی و اجتماعی در دنیای واقعی می‌شود و به لحاظ جسمی، ذهنی و عاطفی قوی ترشان می‌کند. از طرفی فضای خانواده و بخصوص فراهم کردن محیط حمایتی برای رشد فرزندان نیز نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری و تقویت تاب‌آوری دارد و برای تقویت این مهارت والدین باید به نهادینه کردن چند ویژگی در شخصیت آنان بپردازند. از جمله سازگاری، خود کنترلی (به‌ویژه کنترل احساسات)، استقامت در برابر شکست‌ها و توانایی حل مشکلات.

باتوجه به توضیحات فوق برای سنجش میزان تاب‌آوری در کودکان نخست به رفتارشان هنگام مواجهه با چالش‌های روزمره و میزان تحمل شکست در آنان دقت کنید و توجه داشته باشید که هدف از تربیت فرزندی قوی و شکیبا، کودکی

است که اگر با مشکلی مواجه شد یا خانواده را درگیر بحران دید؛ واکنش‌های زیر را از خود نشان دهد:

۱- در مواجهه با شرایط دشوار و یا تغییرات گسترده و ناگهانی مانند اختلاف و حتی جدایی والدین یا از دست دادن یکی از نزدیکان، انعطاف پذیر باشد و دچار افسردگی یا اضطراب بیش از حد نشود.

۲- در شکست‌های کوچکتر مانند آنچه که در زندگی روزمره تجربه می‌کند؛ (باخت در بازی، قهر و دعوا با همسالان) به‌راحتی مأیوس نشود و تا لحظه آخر برای رسیدن به خواسته‌اش تلاش کند.

۳- خوش‌بین باشد و با داشتن نگرش امیدوارانه نسبت به آینده، در موقعیت‌های متفاوت واکنش‌های هیجانی متعادل‌تری نشان دهد.

۴- رفتاری مؤدبانه و همدلانه داشته باشد و برای رسیدن به خواسته‌هایش کمتر به کارهایی مثل پرخاشگری، لجبازی، قهر و حاضر جوابی متوسل شود.

۵- در حد سنش صبور باشد و یاد بگیرد که اگر ناخواسته با مشکلاتی مواجه شد؛ یا اینکه دوستان و خانواده به هر دلیلی در مقابل برآورده کردن برخی از خواسته‌هایش مقاومت می‌کنند، زمین و زمان را به هم نریزد؛ احساساتش را کنترل کند و دست به کج خلقی و عصبانیت نزند.

توجه داشته باشید که رسیدن به اهداف فوق زمانی محقق می‌شود که محیط خانواده فضایی امن و حمایتگر برای کودکان باشد. یعنی والدین رابطه‌ای گرم و صمیمی با فرزندانشان داشته باشند و در روش تربیتی خود هرگز از تنبیه سخت استفاده نکنند. چون تنبیه سخت باعث ترس بچه‌ها می‌شود و اعتماد به نفس آن‌ها را ضعیف می‌کند و کودکان ترسو که اغلب دچار اضطراب هم می‌شوند؛ شاید حرف شنوی زیادی از خود نشان دهند اما هرگز حتی در بزرگسالی هم نمی‌توانند شخصیتی

متعادل و تاب‌آور داشته باشند. ضمن اینکه در برقراری ارتباط عاطفی با دیگران دچار مشکل می‌شوند. حال آنکه یکی از شروط اصلی تاب‌آوری، ایجاد ارتباط مؤثر با دیگران است. رابطه‌ای متقابل که فرد را قادر می‌سازد در صورت لزوم و به اصطلاح برای سرِپا ماندن بتواند از اطرافیانش کمک بگیرد.

توصیه‌هایی برای آموزش تاب‌آوری به کودکان

هدف از این آموزش آن است که به فرزندتان مهارت‌های ضروری برای مواجهه با چالش‌های زندگی را بیاموزید و توانایی او را برای مدیریت استرس، غلبه بر موانع و حفظ نگرش مثبت تقویت کنید. آنچنانکه بتواند به این درک برسد که شکست‌ها بخشی طبیعی از زندگی هستند و همیشه احتمال دارد که با چالش‌های متعددی روبرو شود. رخدادهای سختی که باید با آن‌ها کنار بیاید، تجربه بیندوزد و هر بار قوی‌تر از قبل از دل این ناکامی‌ها راهش را ادامه دهد. بنابراین:

- **آموزش‌هایی را در نظر بگیرید که مطابق سن و قابل یادگیری برای کودکتان باشد.**

اگرچه آن‌ها مغزی انعطاف پذیر و سرعت یادگیری بالایی دارند. اما این آموزش‌ها لزوماً باید مناسب سن و مطابق

با علایق و مهارت‌های آنان باشد. اگر انتظار شما بیش از حد و توان کودکتان باشد، اعتماد به نفس او را کاهش می‌دهید و باعث می‌شود که استرس و فشار بیشتری را روی خود احساس کند.

از سه عنصر مهم (ورزش، بازی و هنر) برای آموزش تاب‌آوری به کودکان کمک بگیرید.

ورزش علاوه بر تقویت قوای جسمی، سرسختی روانی، ارزش‌های مثبت و روابط با همسالان را نیز تقویت می‌کند. بخصوص اگر کودکتان را به شرکت در فعالیت‌های گروهی ترغیب نمایید تا فرصت آن را داشته باشد که با افراد متعددی آشنا شود و ارتباطات اجتماعی جدیدی را ایجاد کند. پس برای آنکه انزوای اجتماعی کمتر، خودپنداره اجتماعی بهتر و اعتماد به نفس بیشتری را تجربه کند، برایش برنامه‌های ورزشی مناسبی را در نظر بگیرید.

بازی به او مهارت‌های حل مسئله را می‌آموزد، کمک می‌کند که احساساتش را بشناسد و بروز دهد و تعاملات اجتماعی خود را

با دیگران تقویت کند. بازی کودکان را برای ورود به دنیای بزرگسالی و زندگی واقعی آماده می‌کند. پس از بازی‌های خلاقانه و فکری کمک بگیرید. چون کودکان در حین بازی هر چیزی را بهتر و سریع‌تر یاد می‌گیرند و بازی‌هایی مانند جورچین، لگوها یا بازی با اشکال هندسی برای آنان تمرینی‌ست برای تقویت صبر و حوصله. همچنین بازی‌های فکری و معماگونه مانند تکمیل پازل و کار با اشکال خانه‌سازی و غیره... هم مهارت حل مسئله را به آنان می‌آموزد. حُسن بازی‌های معمایی آن است که آن‌ها با انجام آن، نحوه تحمل ابهامات و رسیدن به نتیجه را بهتر می‌آموزند.

فعالیت‌های هنری مانند نقاشی و موسیقی نیز به کودک این فرصت را می‌دهد که احساسات و افکارش را بیان کند، استعداد، دانسته‌ها و تجربیاتش را به شیوه‌ای خلاقانه به نمایش بگذارد و به شما نیز کمک می‌کند تا دنیای درونش را بهتر بشناسید. در واقع می‌شود گفت که هنر پایه‌ای‌ست برای موفقیت تحصیلی و رشد شخصیتی آن‌ها و با توجه به آنچه که گفته شد؛ ترکیب این سه عنصر (ورزش، بازی و هنر) می‌تواند محیطی غنی برای یادگیری تاب‌آوری ایجاد نموده و به کودک کمک کند تا با چالش‌ها بهتر کنار بیاید و در زندگی آینده عملکرد موفق‌تری داشته باشد.

از داستان‌ها و مثال‌ها استفاده کنید:

برای نشان دادن مفهوم استقامت و تاب‌آوری از تکنیک‌هایی مانند داستان‌گویی، کتاب‌خوانی و تعریف مثال‌های واقعی استفاده کنید. زیرا داستان‌ها ابزاری قدرتمند برای آموزش هستند و تأثیر بسیار گسترده‌ای بر افزایش آگاهی در بچه‌ها دارند.

مثلاً با خواندن کتاب‌هایی مثل «لاکپشت و خرگوش» برای کودک می‌توانید اهمیت ثبات و تلاش برای رسیدن به هدف را طوری توضیح دهید که ارزش استقامت و پشتکار و ادامه دادن را بهتر درک کند.

دایره مراودات اجتماعی او را گسترش دهید.

کودک شما باید به گونه‌ای تربیت شود که بتواند در خانه و محیط‌های دیگر، خود را عضوی فعال و مؤثر احساس کند و یاد بگیرد که زندگی در محیط جمعی ایجاب می‌کند تا عهده‌دار وظایفی شود و در قبال انجام این وظایف، مسئولیت‌پذیر باشد. ضمن اینکه سپردن مسئولیت در خانه؛ حس تعلق کودک به خانواده را تقویت می‌کند و

او را از حالت تماشاگر خارج کرده و به عضوی فعال تبدیل می‌سازد و حتماً چنین کودکی درک بهتری از همکاری، همدلی و مشارکت خواهد داشت.

در گام بعدی یک دوست هم سن و سال را به عنوان همبازی به خانه دعوت کنید و سپس برای گسترش مراودات، فرزندتان را هم به خانه دوستش بفرستید. با توجه به اینکه باید شناخت کاملی از دوست مورد نظر و خانواده‌اش داشته باشید، معمولاً این کار مشکلی ایجاد نمی‌کند. پس با خیال راحت وی را از دایره ارتباطات در خانه خارج و به سمت اجتماع هدایت کنید. البته ثبت‌نام او در یک کلاس یا مشارکتش در یک فعالیت گروهی که مطابق با علاقه و

استعدادهایش باشد نیز کمک می‌کند تا با هم‌سالانش ارتباط سالم و مؤثری داشته باشد. در طی این روابط، آداب معاشرت، شیوه صبر و بردباری در بازی‌های دوستانه و سازگاری با رفتار دیگران را به طور ساده و کاملاً قابل درک به او آموزش دهید.

● از تشویق فرزندتان غافل نشوید.

تشویق درست و به موقع کودکان تأثیر مثبتی بر سلامت روان، تقویت رفتارهای مثبت و به طور کلی در آینده کودک می‌گذارد. پس کودک خود را مورد تشویق و تمجید قرار دهید. این کار به خصوص در مراحل اولیه یادگیری او را نسبت به آموزش‌هایتان مشتاق‌تر خواهد کرد. البته در بحث تشویق مراقب باشید که آنچنان اغراق نکنید که سبب افزایش اعتماد به نفس کاذب شده و احساس خود بزرگ‌بینی کند و دقت کنید که برای تشویق به روش‌های مادی و یا جایزه دادن‌های مکرر متوسل نشوید. دادن جایزه و پاداش مادی می‌تواند در اصلاح رفتار کودکان مؤثر باشد اما رفتار درست کودک نباید منوط به دریافت پاداش باشد. در این صورت او به فردی پرتوقع، طلبکار و همیشه ناراضی تبدیل خواهد شد!

● امید را در دل کودک زنده نگه دارید.

امید باعث ارتقاء سطح سازگاری می‌شود و هر انسانی که با

امید زندگی می‌کند، ضمن اینکه در برابر مصائب و دشواری‌ها تاب‌آوری و استقامت بیشتری خواهد داشت؛ در مسیر رسیدن به اهداف خود نیز تلاش و پشتکار زیادی نشان می‌دهد.

امید یعنی عشق به زندگی در هر شرایطی، یعنی انگیزه و افر برای ادامه دادن پس از هر شکستی، یعنی سلامت روانی و ذهنیت مثبت... و این حق هر کودک است که در خانه‌ای سرشار از انگیزه و امید زندگی کند تا بتواند از دوران خوش کودکی لذت ببرد. آن‌ها نیازمند حمایت‌های عاطفی هستند تا شخصیتی انعطاف‌پذیر و مقاوم، اعتماد به نفس، و مهارت‌های اجتماعی در وجودشان به خوبی شکل بگیرد. و کودکی که در پناه عشق و محبت و حمایت والدینش رشد می‌کند، حتماً در بزرگسالی می‌تواند در رویارویی با شکست‌ها و ناکامی‌ها ثبات روانی خود را حفظ نماید و با تاب‌آوری از نو شروع کند.

مادر تاب‌آور کودک سازگار

در سال‌های اولیه زندگی، مادران بیشترین تأثیر را در شکل‌گیری شخصیت فرزندانشان دارند. بیشتر به این دلیل که فرزندان خردسال به شدت نیاز به مراقبت‌های مادرانه دارند و مادر با حضور مداوم خود عاملی برای وابستگی این گروه سنی از بچه‌ها و اولین مدل رفتاری برای آنان محسوب می‌شود. لذا ناتوانی مادران در صبر بر مشکلات و بروز بی‌تابی و ناسازگاری و

تنش در مواجهه با موقعیت‌هایی که نیازمند تحمل و شکیبایی است می‌تواند نتایج نامطلوبی را در شکل‌گیری این توانمندی در کودک داشته باشد. لیکن مادرانی که حتی در دشوارترین وضعیت، آرامش خود را حفظ می‌کنند و روزهای سخت را با امید و انگیزه پشت سر می‌گذارند، سطح تحمل و تاب‌آوری را در فرزندانشان نیز افزایش می‌دهند.

و از یاد نبریم که عشق و محبت مادر به فرزند احساس بی‌حد و مرزی است که اگر با تدبیر و آگاهی توأم شود به رشد و پرورش انسانی توانمند منجر خواهد شد و انسان توانمند شخصیتی مقاوم و تاب‌آور است که می‌تواند به ارزش‌های نیکو پایبند باشد، به زندگی عشق بورزد و هر بار از کوران حوادث مستحکم و قوی بگذرد.

دکتر علی واحدی | روانپزشک

التیام در سایه اندوه

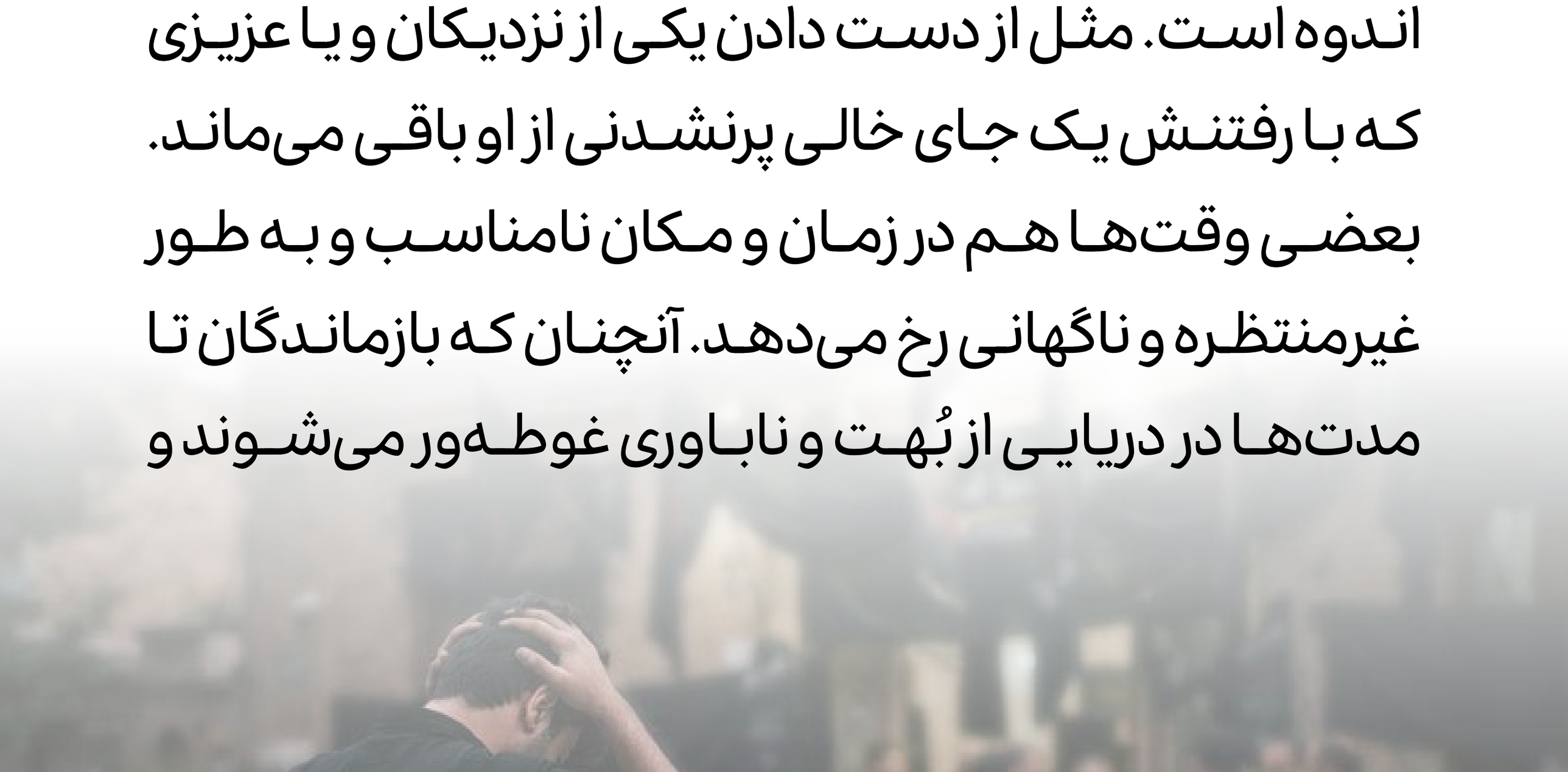
داغداری و مراحل گذر از سوگ

پدیده مرگ، بخش اجتناب ناپذیری از چرخه زندگی و پایان حیات است. قطعی‌ترین اتفاقی که دیر یا زود از راه می‌رسد و مانند ابری که آفتاب را می‌پوشاند، تیرگی و اندوه را با خود به همراه می‌آورد. ارمغان ناخوشایندی که هیچ کس را از

آن گریزی نیست و نه ثروت، نه توان و قدرت و نه نیروی جوانی یا هر عامل دیگری یارای آن را ندارد که مانع بروز این حادثه و سرخوردگی و غمگینی حاصل از آن شود.

گاهی آنچنان تلخ و غیر منتظره از راه می‌رسد که همه چیز را زیر و رو می‌کند و به حدی غم انگیز است که خاطر آدمی شاید تا پایان عمر ناشاد بماند.

گاهی بسیار بزرگ و غیر قابل باور است و غم ناشی از فقدان آنچنان عمیق می‌شود که فراتر از درک معمول اندوه است. مثل از دست دادن یکی از نزدیکان و یا عزیزی که با رفتنش یک جای خالی پرنشدنی از او باقی می‌ماند. بعضی وقت‌ها هم در زمان و مکان نامناسب و به طور غیرمنتظره و ناگهانی رخ می‌دهد. آنچنان که بازماندگان تا مدت‌ها در دریایی از بُهت و ناباوری غوطه‌ور می‌شوند و



به راحتی نمی‌توانند خود را با جای خالی آنکه دوستش می‌داشتند سازگار کنند. اما هر چه هست باید که در سایه این اندوه زخم‌های روح و جان را التیام بخشید و به زندگی ادامه داد. و از آنجا که برخی از هموطنانمان در جریان جنگ اخیر به سوگ عزیزان از دست رفته خود نشسته اند، در این شماره به داغداری و مراحل گذر از سوگ می‌پردازیم.

سوگ و داغدیدگی

سوگ در این معنا به احساسات پیچیده‌ای اطلاق می‌شود که افراد پس از تجربه جدایی و از دست دادن عزیزان بدان دچار می‌شوند و سوگواری فرآیندی‌ست که فرد متعاقب تجربه سوگ طی می‌کند.

غم از دست دادن و کنار آمدن با مرگ عزیزان غالباً می‌تواند بسیار تلخ و غم انگیز باشد. تجربه‌ای رنج آور و ناخوشایند که گاهی حتی شرح و بیان احساسات درباره فقدان فرد مورد علاقه را به مراتب سخت و دشوار می‌کند. چون طیف وسیعی از عواطف منفی در داغدیدگان شکل می‌گیرد. احساساتی که آزاردهنده است. مثل ترس، مثل میل به انزوا، خشم، غم و حتی خودسرزنشگری.

سوگ مزمن یا اختلال سوگ طولانی مدت

مرگ عزیزان به‌ویژه فقدان اعضاء خانواده، در حالت عادی نیز ممکن است منجر به بروز نشانه‌های افسردگی و حتی آشفتگی روانی شود و سلامت جسمی را هم با بی‌خوابی، اختلال در خوردن و هجوم افکار منفی مختل کند. که در حالت طبیعی واکنشی منطقی به حساب می‌آید. ازاین‌رو، اندوه ناشی از فقدان یک عزیز را نمی‌توان نشانه‌ای از

یک بیماری یا اختلال دانست. اما مشکل از جایی شروع می‌شود که مراحل سوگواری و داغداری طولانی شده به درازا بکشد و از زمان منطقی و شرایط نرمال خود فراتر رود. آنگاه است که باید به وجود علائم افسردگی و نشانه‌های

بیماری در فرد شک کرد و برای مقابله با آشفتگی‌های روحی چاره‌ای اندیشید.

در این وضعیت، آگاهی شخص داغدیده و اطرافیان او از روش‌های مقابله با سوگ می‌تواند کمک کند تا این دوره خاص با آسیب کمتری طی شود. چرا که غم و اندوه ناشی ازفقدان، سبب گسترش مسائل و مشکلات متعددی می‌شود و نوعی «بار روانی» را بر آن‌ها تحمیل می‌کند. رنج‌هایی گاه خاموش که در لایه‌های عمیق روان فرد نهفته است.

پس باید پذیرفت که قبول مرگ عزیزان ذاتاً برای انسان سخت و دردناک است. به صورتی که در تمام اعصار، آدمی از روبرو شدن با این واقعیت و ناتوانی خود در مقابل آن گریخته است. مشکل بزرگی که هر کس خواه ناخواه آن را تجربه می‌کند. لیکن تفاوت در این است که فرد سالم پس از گذراندن مراحل سوگ و عزاداری، به این نتیجه می‌رسد که در کنار مرگ و نیستی، زندگی واقعیت مطلقی است که همچنان جریان دارد. بنابراین پس از مدتی در کنار اندوه و دلشکستگی، به فعالیت‌های معمول خود بازمی گردد و با گذشت زمان به فقدان فردی که از دست داده عادت می‌کند. اما اگر که

افسردگی ناشی از سوگ پس از حداقل شش ماه (برای بزرگسالان) همچنان با شدت بالا ادامه داشته و اختلال عملکرد قابل توجهی ایجاد کرده باشد، نیاز به مداخلات درمانی ضروری خواهد بود. چون «اختلال سوگ مزمن» صرفاً یک تجربه عاطفی شدید و طولانی‌مدت نیست، بلکه با مجموعه‌ای از پیامدهای روحی، روانی و جسمانی همراه است که می‌تواند کیفیت زندگی، عملکرد روزانه و سلامت عمومی فرد را به‌طور جدی تهدید کند. در این زمینه پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که این اختلال می‌تواند عملکرد مغزی را مختل کند، سلامت روان را به خطر اندازد و حتی سیستم ایمنی و قلبی-عروقی بدن را تحت تأثیر قرار دهد.

واقعیت امر این است که افراد نشانه‌های سوگ را فقط در صورت مرگ عزیزان تجربه نمی‌کنند بلکه در مواردی شاید در پیِ از دست‌دادن هر چیزی مثل شکست‌های شغلی، جدایی از همسر یا یک شکست عاطفی بزرگ نیز فرد دچار این علائم شود.

نشانه‌های سوگ

همانطور که اشاره شد سوگ یک رنج عمیق است که با علائمی شبیه به اختلال افسردگی بروز می‌کند. با این تفاوت که سوگ ناشی از داغدیدگی معمولاً پس از یک اتفاق مشخص مثل مرگ عزیز رخ می‌دهد، اما افسردگی ممکن است بدون دلیل روشن یا بر اثر عوامل گوناگونی مانند آمادگی‌های ژنتیکی، ناکامی‌های متعدد و یا زندگی در شرایط سخت خانوادگی و اجتماعی ایجاد شود.

این نشانه‌ها عموماً در دو بُعد فیزیکی و روانی قابل مشاهده اند:

به لحاظ فیزیکی به صورت احساس خستگی مزمن، ضعف و کم شدن انرژی، تغییر در الگوی خواب، تغییر در اشتها، دردهای روان تنی مانند سردرد و ناراحتی‌های گوارشی، تغییرات وزنی قابل مشاهده‌اند.

در مشکلات روانی فرد دچار علائمی مانند غمگینی، اضطراب، خشم، احساس گناه، تحریک پذیری، کناره گیری اجتماعی، رخوت، بی‌انگیزگی و ناامیدی نسبت به آینده می‌شود.

و در اغلب اوقات داغدیدگان به لحاظ رفتاری نیز دچار تغییرات زیادی می‌شوند مثلاً گریستن‌های مداوم، ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران، عدم پذیرش این واقعه، از دست دادن ایمان

و اعتقاد، پناه بردن به مواد مخدر یا هر چیزی که به آنان برای فراموشی این واقعه کمک کند.

نکته قابل ذکر آن است که چنین دردی به هر دلیلی که وجود داشته باشد؛ با نوع روابط فرد با اطرافیان و واکنش صحیح و رفتار مناسب آنان ارتباط نزدیکی دارد. زیرا حضور نزدیکان و همدلی عمیق آنان با این شرایط به فرد داغدیده کمک می‌کند تا در مواجهه با احساسات ناخوشایند و اندوه ناشی از سوگ تاب‌آوری بیشتری داشته باشد.

چرخه سوگ یا مراحل داغدیدگی

اگرچه همه انسان‌ها به خوبی از این موضوع آگاهند که دیر یا زود با پدیده مرگ عزیزان مواجه خواهند شد ولی زمانی که با این واقعه روبرو می‌شوند، این توانایی را ندارند که بلافاصله آن را بپذیرند و برای پذیرش معمولاً مراحل پنج‌گانه‌ای را طی می‌کنند که **«چرخه سوگ»** نام دارد.

طبق تعریف روان‌شناسان، «چرخه سوگ از زمان وقوع فقدان آغاز می‌شود و تا مرحله پذیرش ادامه می‌یابد؛ یعنی زمانی که فرد می‌پذیرد عزیزش را از دست داده است. طول و کیفیت این چرخه بسته به شخصیت فرد، فرهنگ، آداب و رسوم و باورهای دینی و اعتقادی متفاوت است.»

این چرخه، یک روند روانشناختی است که در همه اتفاقات

ناگوار و رویدادهای عاطفی، ممکن است رخ دهد.

به‌طور کلی این دوران که فرد مصیبت زده تلاش می‌کند تا به لحاظ روانی واقعیتِ تلخِ فقدان را بپذیرد؛ فرایندی پنج مرحله‌ای به شرح زیر است:

انکار: در ابتدا فرد نمی‌تواند حقیقت مرگ و از دست دادن را بپذیرد و سعی می‌کند راهی برای تغییر آن پیدا کند پس به انکار این اتفاق می‌پردازد. انکار به او زمان می‌دهد تا خبر را به‌تدریج جذب کند و کم‌کم پردازش آن را آغاز نماید.

این یک سازوکار دفاعی رایج است که معمولاً برای کاهش شدت وضعیت به کار می‌رود. برای مثال اگر به فردی اطلاع دهند که دچار بیماری لاعلاجی شده‌است، در بدو امر مدام با خود تکرار می‌کند که «نه... این اتفاق برای من نیفتاده. قطعاً نتایج اشتباه است». یا در مورد مرگ می‌گوید: «نه... او نرفته... هر لحظه ممکن است بیاید.»

خشم: خشم نیز یک احساس طبیعی در فرایند پذیرش مرگ است که اغلب متوجه

پزشکان، خانواده و اطرافیان می‌شود و ممکن است حتی با احساس رنجیدگی از خدا هم همراه باشد! «خشم سوگ» نقش پوشاننده‌ای دارد و بسیاری از احساسات و دردهایی که در لایه‌های درونی فرد وجود دارند را پنهان می‌کند. این حس که گاهی بی‌هدف و به صورت بی‌حوصلگی یا پرخاش بروز می‌کند، عاملی است برای به تعویق انداختن رویارویی فرد با درد فقدان.

چانه‌زنی: در این مرحله فرد واقعیت را پذیرفته است اما حسرت گذشته و فرصت‌های ازدست رفته را می‌خورد و آرزو می‌کند کاش شرایط تغییر کند و به پیش از این اتفاق برگردد. درواقع درد آنقدر شدید است که فرد ناخودآگاه برای برگرداندن کنترلی که از دست رفته است تلاش می‌کند. مثلاً ممکن است با خود یا خدا وارد گفت وگو و چانه زنی شود. قول دهد که با دعا، انجام کار خیر و یا تغییر رفتار، همه اشتباهات را اصلاح و همه کمبودها را جبران نماید به شرط آنکه همه چیز به روال پیشین بازگردد.

افسردگی: غم و اندوه عمیقی‌ست که به دلیل روبه رو شدن با واقعیت فقدان بروز می‌کند. افسردگی ممکن است به‌صورت بخشی آرام و خاموش از سوگ احساس شود. در این مرحله فرد بسیار غمگین است و شاید

احساس غرق‌شدگی کند و یا حالاتی مانند مه‌گرفتگی ذهنی، سنگینی و سردرگمی را تجربه نماید.

پذیرش: پذیرش را می‌توان به نوعی رسیدن به نقطه آرامش نسبی و آغاز تطابق با زندگی جدید دانست. در این مرحله فرد آرام آرام واقعیت را می‌پذیرد و به این درک می‌رسد که چاره‌ای نیست؛ باید با این خلاء کنار بیاید و به زندگی ادامه دهد. البته به این معنی نیست که دیگر درد از دست دادن را حس نکند، فقط در برابر واقعیت موجود مقاومت ننموده و برای تغییر آن تلاش نمی‌کند.

مدت زمان سوگواری

بسیاری از افرادی که درگیر تب و تاب‌ها و بیقراری‌های ناشی از سوگ هستند، این سؤال در ذهنشان تداعی می‌شود که «این حال و روز تا کی ادامه دارد؟» البته این نگاه واقع بینانه نیست که سوگ باید در مدت زمان مشخصی تمام شود و یا فرد پس از طی این روزهای سخت قوی‌تر از گذشته زندگی را ادامه می‌دهد! چون اندوه ناشی از مرگ یک فرایند شخصی و منحصربه‌فرد است که هر کسی با شکل و مدت زمان متفاوتی آن را طی می‌کند. بنابراین هیچ الگوی واحدی در این مورد وجود ندارد. ضمن اینکه نمی‌توان تاریخ مشخصی نیز برای این دوره تعیین کرد چون غم و رنج ناشی از داغداری به هیچ وجه پایان

مشخصی ندارد. اما به طور کلی این فرآیند (چرخه سوگ) بین چهار تا شش ماه اتفاق می‌افتد و اگر که به طور چشمگیری هم به لحاظ کیفی و هم از نظر کمی (مدت زمان) بیشتر از این به طول بینجامد، اصطلاحاً «سوگ ناتمام» اتفاق افتاده است که حتماً باید برای بهبود وضعیت تدابیری اندیشید.

سوگ ناتمام

همانگونه که تأکید شد، وقتی که فرد داغ دیده‌ای واقعیت مرگ را می‌پذیرد، در حقیقت بازگشت به زندگی و کنار آمدن با ترومای فقدان را آغاز کرده است. اگرچه این امر اغلب اتفاق می‌افتد؛ اما گاهی هم ممکن است آن‌ها به این مرحله نرسند و به لحاظ روانی دوره سوگ را تمام نکنند. حال آنکه ماندن در هر مرحله‌ای به جز پذیرش می‌تواند آسیب‌های جدی و گاه مزمنی را برای فرد سوگوار به دنبال داشته باشد که قطعاً باید مورد ریشه یابی روانکاوانه قرار بگیرد تا فرد در شرایط بهبود قرار بگیرد. این اختلال «سوگ ناتمام» نام دارد و آنان که دچار پدیده سوگ ناتمام می‌شوند معمولاً نشانه‌هایی به شرح زیر را برای مدتی طولانی تجربه می‌کنند:

خشم، رنجش و دلخوری از خود، دیگران و حتی کسی را که از دست داده اند، نشخوار فکری فزاینده درباره رنج جسمانی و

عاطفی فرد متوفی و یا ناکامی او از زندگی و لذت‌های دنیوی که اغلب با احساس گناه و عذاب وجدان همراه است؛ احساس پشیمانی بابت کارهای ناتمام، ترس، اضطراب، اشتغال فکری زیاد با خاطرات مشترک، تغییر در باورهای اعتقادی (فروپاشی نظام اعتقادی پیشین و یا گرایش شدید به باورهای مذهبی یا معنوی) و بالأخره ماندن در اندوهی طولانی و بس عمیق.

کلام آخر

رنجِ حاصل از فقدان، هر چقدر هم که سخت و طاقت فرسا باشد، داغدیدگی و سوگ معمولاً بین سه تا شش ماه به طول می‌انجامد. پس از آن انتظار می‌رود که سوگواران خود را با شرایط جدید وفق دهند.

وفق دادن به هیچ وجه به معنای فراموش کردن نیست، بلکه عادت کردن است. عادت به نبودن آنکه دوستش می‌داشتند. چون خاطرات تلخ و شیرین آن عزیزی که از دست رفته است، همواره ردی از خود بر ذهن و جان بازماندگان باقی می‌گذارد. اگرچه این درد با گذر زمان سبک می‌شود اما در لحظات ویژه، مثلاً در سالگردها دوباره پدیدار خواهد شد؛ همانطور که ممکن است در ارتباط با غیرمنتظره‌ترین امور هم باز پدیدار گردند.

علیرغم این یادآوری‌ها و تداعی‌های مکرر و علیرغم مصیبت بار بودن این اتفاق، در یک سوگواری بهنجار؛ شخص بازمانده باید هرچه زودتر به روال پیشین خود برگردد. اما چنانچه این وضعیت به طول بینجامد و در صورتی که علائم سوگ به سمت «سوگ پیچیده» حرکت کند، مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک دیگر یک انتخاب نیست، بلکه یک ضرورت درمانی است.

سوگ، بهای عشقی است که به دیگران می‌ورزیم. فرار از آن ممکن نیست، اما با شناخت ابعاد روان‌شناختی آن و با یاری گرفتن از متخصصان، می‌توان از این تونل تاریک عبور کرد و به زندگی، رنگ و معنایی دوباره بخشید.

سوگ، فقـــــدان و تاب‌آوری

وقتی کسی یکی از عزیزانش یعنی شخص مهمی را از دست می‌دهد، وارد دوره‌ای از زندگی می‌شود که با زنجیره‌ای از مشکلات ذهنی، عاطفی و عملکردی همراه است. خشم، ترس، افسردگی، سردرگمی و ابهامی که هر روز بیشتر خواهد شد.

پس از چندی آنگاه که تنش‌های ناشی از شوک اولیه فروکش کرد، به مرور تحت تأثیر آسیب‌ها و فشارهای عصبی قرار می‌گیرد؛ به ویژه اگر که این حادثه به طور ناگهانی و غیر منتظره رخ داده باشد. و سپس دوره افسردگی

واندوه عمیق آغاز می‌شود. اندوهی که شاید تا مدت‌ها ادامه داشته باشد. مجموعه همه این تغییرات، «سوگ یا داغدیدگی» نام دارد که یکی از غم انگیزترین مراحل زندگی انسان است. پدیده‌ای طبیعی که در هر نوع و شکلی که بروز کند، نشانه‌های آن باید به تدریج کاهش یابد تا فرد داغدار پس از عبور از این دوره سخت بتواند به سطح قبلی عملکرد خود و شرایط نرمال اجتماعی برگردد.

اما یکی از اختلال‌های روانپزشکی در افرادی که نتوانند مسیر طبیعی سوگ را سپری کنند و به شرایط عادی برگردند، اختلال سوگ است و این مشکل وقتی رخ می‌دهد که بازمانده نمی‌تواند با واقعیت مرگ و شوک ناشی از آن کنار بیاید. نوعی آشفتگی روحی که پس از گذشت زمان بهبود نمی‌یابد؛ آنچنان که گویی داغ فرد همیشه تازه می‌مانَد و در چنین وضع و حالی تاب‌آوری روانی نقش مهمی در مقابله با اختلال سوگ و حفظ کیفیت زندگی ایفا می‌کند.

در این نوشتار به روش‌های پیشگیری از اختلال سوگ و کنترل واکنش‌های روانی و احساسی به سوگواری می‌پردازیم تا افراد داغ دیده با آگاهی بیشتری به مدیریت این چرخه بپردازند، مراحل سوگواری را راحت‌تر بگذرانند و هرچه زودتر به شرایط عادی زندگی بازگردند.

شیوه‌های مدیریت و کنترل نشانه‌های سوگ

افسردگی و اندوهِ ناشی از سوگ، یک واکنش طبیعی به فقدان غم انگیزی است که سرخوردگی‌ها و ناراحتی‌های زیادی را هم در پی دارد و در موارد خاصی مانند سوگ از دست دادن فرزند یا فوت والدین و یا مرگ‌های ناگهانی، تأثیرات شگرفی بر روح و روان صاحبان عزا و بازماندگان به جا می‌گذارد. با این وجود اما همه افراد سوگ را به یک شکل تجربه نمی‌کنند. چون نوع رابطه با فرد از دست‌رفته، شرایط وقوع فقدان، ویژگی‌های شخصیتی، میزان حمایت اجتماعی و تجربه‌های پیشین زندگی، همگی بر نحوه بروز سوگ اثر می‌گذارند.

هرچند که کنار آمدن با این تجربه اصلاً کار ساده‌ای نیست اما اگر داغ دیدگان بپذیرند که مرگ جزئی از سرنوشت و تقدیر است و هیچ موجود زنده‌ای راه گریزی از آن ندارد، لاجرم می‌پذیرند که غم مرگ عزیزان هم پایان زندگی نیست و لازم است که راه‌هایی را به کار بگیرند تا بتوانند روند سوگواری را راحت‌تر طی کنند. **روش‌هایی که روانشناسان آن را (شیوه برون رفت از سوگ) نام نهاده اند و در این بخش به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود:**

- **مهارت تاب‌آوری در سوگ را تقویت کنید**

بی تردید داغ عزیزان و روند عزاداری غم انگیز و دردناک است؛ اما هر چقدر هم که این دوران سخت و طاقت فرسا باشد، شما ناچارید که با شرایط جدید سازگار شوید و به روتین روزمره و عادی برگردید. و برای بازگشت به روال معمول زندگی، لازم است که حتماً تاب و تحملتان را افزایش دهید و در مقابل نوسانات خُلقی و اندوهی که متحمل می‌شوید، مقاومت کنید. همه ویژگی‌های یاد شده «تاب‌آوری در سوگ» نام دارد که نقش مهمی در عبور سالم از چرخه داغ دیدگی ایفا می‌کند.

توجه داشته باشید که تاب‌آوری در این مقطع وقتی معنا پیدا می‌کند که نخست واقعیت مرگ را بپذیرید، از غم ناشی از فقدان آسیب زیادی نبینید و آنقدر قوی باشید که بتوانید در دنیای بدون کس یا کسانی که رفته اند، به روال همیشگی خود ادامه دهید و به این باور برسید که اکنون شما از موهبت زنده بودن برخوردارید پس حق زندگی، خوشبختی و شادی را دارید.

تاب‌آوری این توانایی را به شما می‌دهد که به رغمِ هر آنچه از دست داده اید و هر آنکه ترک تان کرده است، شهامت مقابله با سوگ و اندوه سنگین را داشته باشید؛ قدرت و شجاعتتان را حفظ کنید و به آینده چشم بدوزید؛ حتی اگر

آینده تیره و تار به نظر برسد. و این تنها راهی است که به شما کمک می‌کند تا برای شروع دوباره آماده شوید.

- **عزاداری کنید؛ شرکت در مراسم عزا روش خوبی برای بهبود غم است**

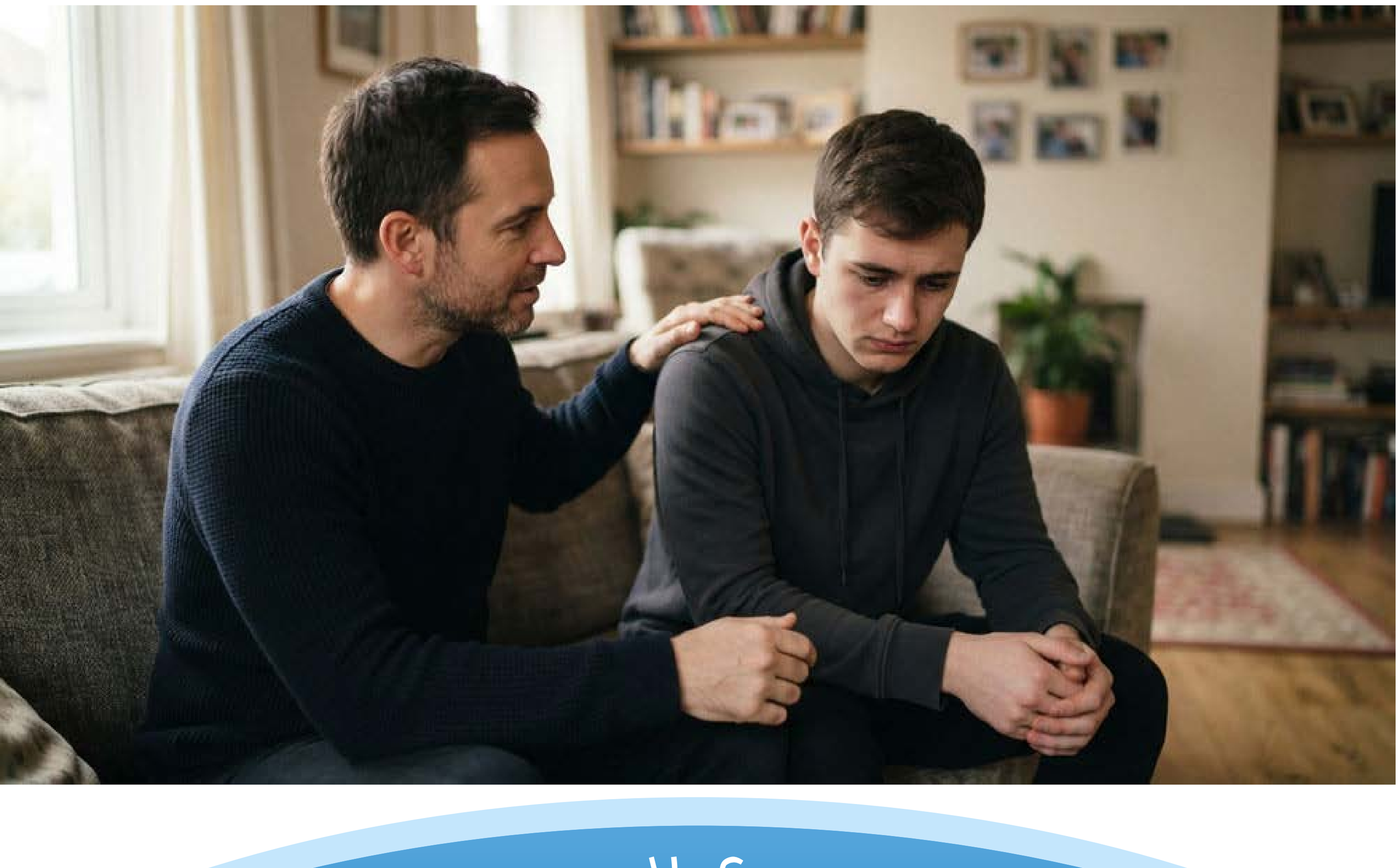
در هر دین و فرهنگی آیین و آداب خاصی برای خاکسپاری و ترحیم وجود دارد که فلسفه وجودی این مراسم؛ تجدید پیوندهای خویشاوندی و یادآوری ارزش‌های اخلاقی مانند همدردی، مهربانی و دلجویی از خانواده‌های عزادار است. حضور دوستان و آشنایان در این مراسم کمک می‌کند تا خانواده عزادار بتواند غم از دست دادن عزیزش را تاب بیاورد. بنابراین عزاداری راهی برای مقابله با غمِ از دست دادن است که از «تبدیلِ اندوه به آسیب» پیشگیری می‌کند. همچنین شرکت در مراسم خاکسپاری و عزا که معمولاً با بروز احساسات و گریستن همراه است، ضمن تخلیه هیجانی شما، از تنها ماندنتان و نشخوارهای فکری ناخوشایندی که ممکن است در تنهایی داشته باشید، جلوگیری می‌کند.

برای مثال در دوران کرونا که به دلیل بیم از پاندمی، ممنوعیت مراسم عزاداری وجود داشت؛ مردم و روانشناسان متوجه شدند که سوگواری در تنهایی و

محرومیت از حمایت بستگان تا چه اندازه می‌تواند افراد آسیب‌پذیر را به سمت اختلال سوگ و سندرم سوگ حل نشده سوق دهد. به همین دلایل و با تکیه بر نتایج تحقیقات، متخصصین معتقدند «حضور و دلگرمی آشنایان و اطرافیان داغدیده و در میان گذاشتن اندوه ناشی از سوگ با آن‌ها به کنارآمدن با آن و گذراندن مراحل سوگ کمک می‌کند. آنچنان که فرد داغ دیده آماده ایفای نقش‌های قبلی و عادی خود می‌شود.»

- **با دیگران ارتباط برقرار کنید و بگذارید با شما همدلی کنند.**

اگر یکی از افراد نزدیک و یا هر شخص مهمی را در زندگی



از دست داده‌اید، نرمال است که دچار مشکلاتی مانند خشم، آشفتگی، غم و اندوه و یا حتی گیجی و سردرگمی شوید. در این شرایط لزومی ندارد که احساساتتان را پنهان نمایید و یا به اصطلاح پشت درهای بسته سوگواری کنید. شما حتی اگر بی‌انگیزه و بی‌حوصله هم باشید، هرگز نباید خود را به انزوا و گوشه گیری محکوم نمایید.

در جمع حاضر شوید، در مورد آنچه که در ذهن و قلبتان می‌گذرد حرف بزنید و بگذارید تا دیگران با شما همدلی کنند. این همدلی‌ها و این تسکین دادن‌ها موجب تسلای خاطرتان می‌شود و کمی آرامتان می‌کند. سوگواری در عزلت و تنهایی «ارتباط با خود از نوع رنج آور» نام دارد. پس خود را از مهربانی و همدردی نزدیکانتان محروم نکنید، احساساتتان را بروز دهید، اشک بریزید، از آنچه که در فکر و در درونتان می‌گذرد حرف بزنید و نگذارید سکوت و سرکوب احساسات باعث اضطراب و خشم و تنش‌های روانی بیشتر شود.

به خاطر بسپارید که در این زمان خاص به شدت نیاز به پشتیبانی و حمایت عاطفی دارید و این حمایت‌ها به شما کمک می‌کند که با مشکلات دوران سوگ، با غم فقدان و ناامیدی و دردهای روحی بهتر کنار بیایید و آسیب کمتری را نیز متحمل شوید.

به نیازهای طبیعی خود توجه داشته باشید

از دست دادن یکی از عزیزان علاوه بر آنکه موجب بحران عاطفی شدید می‌شود، احساسات، روابط، نگاهتان به آینده و بسیاری از جنبه‌های دیگر زندگی شما را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما اگر بتوانید این دوره را به درستی مدیریت کنید، از آسیب‌های عمیق آن مصون خواهید ماند و بهترین شیوه آن است که هم به لحاظ فیزیکی و هم از نظر روحی مراقب خود باشید. به ویژه آنکه به هیچ وجه نباید از رفع نیازهای طبیعی خود غافل شوید.

خودمراقبتی در ساده‌ترین شکل ممکن یعنی تغذیه متعادل، تحرک منظم و خواب کافی. تأکید می‌کنیم که اگرچه عزاداری باعث بی‌اشتهایی، خستگی و بی‌خوابی

می‌شود ولی قوی باشید و از حفظ سلامت روان و جسم خود غافل نشوید. توجه به این نیازها به مرور باعث بازگشت نظم و انرژی به زندگی می‌شود و ذهنتان را از افکار ناراحت کننده دور نگه می‌دارد.

تغذیه مناسب در دوران سوگ

مصرف غذای مناسب در دوران سوگ بسیار مهم است. چون تغذیه صحیح نه تنها سلامت جسم را تأمین می‌کند بلکه در حفظ سلامت روان نیز نقشی اساسی دارد. لذا در این دوره که سوگواران با کاهش انرژی، افزایش استرس، خلق و خوی پایین و افسردگی دست به گریبانند؛ قطعاً باید به موضوع تغذیه توجهی ویژه داشته باشند و غذاهایی را مصرف کنند که حال روحیشان را بهتر کند. مثلاً وقتی حس می‌کنید که سطح انرژیتان پایین است، از موادی استفاده کنید که قند خونتان را به آهستگی بالا ببرند. مانند نان سبوس دار و خرما، برنج، فرنی، و میوه‌های خشک.

هورمون حال خوب

اگر به علت این اتفاق انگیزه‌ای برای انجام هیچ کاری ندارید و بی‌حوصله‌اید؛ مطمئن باشید که مصرف غذاهای حاوی آمینو اسیدی موسوم به ترپتوفان، از

بی‌حوصلگی شما خواهد کاست. این ماده در بدن به سروتونین بدل می‌شود که این هورمون را «هورمون حال خوب» می‌نامند. برای آنکه اثرات مفید هورمون حال خوب را بیشتر کنید، می‌توانید غذاهای غنی از پروتئین را با کربوهیدرات‌ها بخورید و بهترین مواد غذایی در این رابطه عبارتند از: گوشت مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، مغزها و برخی غلات.

مصرف مکمل‌هایی مانند آهن، ویتامین‌های خانواده B، فولات و سلنیوم نیز با نظر پزشک توصیه می‌شود. فولات یکی از ویتامین‌های ضروری در مجموعه ویتامین‌های گروه B می‌باشد که در جگر گاو، سبزیجات به ویژه در انواع کلم‌ها، اسفناج و سایر سبزی‌های برگ دار تیره، میوه‌ها و آب میوه‌ها

به خصوص پرتقال و آب مرکبات، لوبیا، نخود، مغزها به ویژه در بادام زمینی به وفور وجود دارد. و سلنیوم نیز یک ماده‌ی معدنی است که علاوه بر نقش حیاتی در حفظ سلامت عمومی، با دفع سموم بدن منجر به تغییر خلق و خوی نامطلوب می گردد. نیاز روزانه بدن به سلنیوم را می‌توانید با مصرف مکمل یا از طریق منابع غذایی مانند جگر، گردو، ماهی، تخمه آفتابگردان، تخم مرغ، پنیر و گوشت گاو تأمین نمایید.

اگر به شدت غمگین هستید و می‌خواهید کمی از این حال بیرون بیایید، خوردن غذاهای غنی از امگا۳ را امتحان کنید. تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که مصرف این مواد غذایی می‌توانند سطح خشنودی و رضایت افراد را بالا ببرد و درواقع حالشان را خوب کند. در این موارد از مصرف ماهی، موز، گردو، سویا، زیتون، پرتقال و انار غافل نشوید. مثلاً تردید نداشته باشید که یک لیوان شیرموزی که با عسل شیرین شده باشد و یا ترکیب آب انار و کمی عسل، حتما شادابتان می‌کند. و مراقب باشید که در این روزها از مصرف برخی خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها دوری نمایید. یعنی سعی کنید مصرف چای و قهوه را کاهش دهید، از نوشیدن نوشیدنی‌هایی

که زیادی شیرین هستند خودداری کنید. در عوض می‌توانید از چای بابونه معطر و نیز دمنوش گل سرخ استفاده کنید که این نوشیدنی‌ها آرامبخش‌های خوبی هستند. ترکیب چای، زنجبیل، عسل و خرما و یا شیر، دارچین، کاکائو و عسل نیز به طرز معجزه آسایی حالتان را بهتر می‌کند.

- **از معنویات فاصله نگیرید**

باورهای معنوی و ایمان به حضور خداوند در همه لحظه‌های زندگی، بهترین و عالی‌ترین راه برای رسیدن به آرامش روانی و رهایی از غمی اینچنین بزرگ است. کسی که به خدا اعتقاد دارد، به دنیای پس از مرگ نیز معتقد است و چون باور دارد عزیزی که از دست داده با خواست و اراده الهی به جای بهتری رفته است و می‌داند که دیر یا زود خود نیز به او می‌پیوندد؛ قطعاً دوره سوگ را با آرامش بیشتری پشت سر می‌گذارد. بنابراین به تقویت باورهای معنوی خود بپردازید و یقین داشته باشید که با احساس تعلق به منبعی والا و امیدواری به کمك و یاری خداوند در آن شرایط سخت؛ روند گذر از مراحل سوگ را به مراتب راحت‌تر می‌گذرانید. بی‌آنکه به ناامیدی برسید و یا همه چیز را از دست رفته ببینید. با این وجود اما چنانچه به شدت غمگین و افسرده‌اید، از مشاوران، روانشناسان و در صورت لزوم از یک روانپزشک کمک بگیرید. آن‌ها با مداخله آگاهانه و با تأکید بر نیازهای خاصتان می‌توانند تأثیر چشمگیری بر تسهیل فرآیند بهبود روانی و عاطفی شما داشته باشند.

خط مقـــدم

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

دشمن شناسی در وصایای شهدا

دشـمن در لغـت یعنـی بدخـواه، خصـم، متخاصـم، معانـد، مخالـف و منـازع...

کسـی کـه بـدی و زیـان کـس دیگـری را بخواهـد و کینـه از او در دل داشـته باشـد. کسـی کـه در جـدال و پیکار باشـد. دشـمن

خط مقـــدم

خط زندگی شماره ۶۴ - بهار ۱۴۰۵

کسـی اسـت کـه نمی‌خواهـد روزگار خـوش را بـرای کسـی ببینـد و مرتـب بـا دسیسـه و نیرنـگ و مانـع تراشـی از رشـد و بالندگـی طـرف مقابـل جلوگیـری می‌کنـد.

شـناخت دوسـت همـان مقـدار مهـم اسـت کـه شـناخت دشـمن مهـم می‌نمایـد. مـا همان‌قـدر آگاهانـه از دوسـت تأثیـر می‌پذیریـم کـه بـر اثـر غفلـت و ناآگاهـی، دشـمن بـر مـا تأثیـر می‌گـذارد. بنابـراین برای رشـد و بالندگی خـود و جامعه، بینـش بـه ترفندهـای دشـمن، ضـروری اسـت و آمادگـی و تجهیـز علیـه آن، شـرط عقـل و تدبیـر فکـری اسـت.

دشمن آن باشد که قصـــد جان کند
دشمن آن نبود که خود جان می‌کند

مولوی: ج۲. بیت ۷۹۰

یکـی از راه‌هـای دشـمن شناسـی، حضـور مسـتمر مـا در صحنـه مبـارزه بـا باطل و هم‌نشـینی بـا اولیـاء و مربیان جبهه حـق اسـت. در چنیـن فضـای اسـت کـه از آمـاج رسـانه‌های بیگانـه و کژاندیشـان و بدخواهـان، بـه‌دور می‌مانیـم و می‌توانیـم در موعـد مقـرر، تصمیـم درسـت زندگـی خـود را بگیریـم. مهـم ایـن اسـت کـه در کـدام سـمت تاریـخ خـود ایسـتاده‌ایم؟

امـا آیـا مـا می‌توانیـم بـه تنهایـی مصلحـت خـود را تشـخیص

دهیم و بین دوست و دشمن را تفکیک کنیم؟ پاسخ کوتاه و قطعی آن؛ «نه» است.

در دنیایی که ابلیس به عزت الهی قسم خورده است تا آدمی را از صراط مستقیم منحرف کند و بر این مرام و هدف خود، مصر و مصمم است، به یقین نمی‌توانیم از پسِ موانع و مشکلات برآییم، مگر به لطف الهی و هدایت و حمایت‌های او.

- و روزی است که ستمکار دست‌های خود را می‌گزد [و] می‌گوید؛ ای کاش با پیامبر راهی بر می‌گرفتم. ای وای، کاش فلانی را دوست [خود] نگرفته بودم. / سوره فرقان آیات ۲۷ تا ۲۹.
- ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به

جای مؤمنان، کافران را به دوستی خود نگیرید، آیا نمی‌خواهید علیه خود حجتی روشن برای خدا قرار دهید؟/ سوره نساء آیه ۱۴۴

• ای کسانی که ایمان آورده‌اید، دشمن من و دشمن خودتان را به دوستی انتخاب نکنید[به طوری] که با آن‌ها اظهار دوستی کنید و حال آنکه قطعاً به آن حقیقت که برای شما آمده کافرند[و] پیامبر[خدا] و شما را از[مکه] بیرون می‌کنند که[چرا] به پروردگارتان ایمان آورده‌اید؟/ سوره بقره آیات ۱۶۸ و ۱۶۹

دشمن کیست؟

برابر آموزه‌های دینی دشمن اول انسان؛ «شیطان لعین و رجیم» است و در گام بعدی جند و لشگر اوست که با خدعه و گمراهی آدم‌ها، ایشان را به ابزاری در جهت انحراف و انحطاط فردی و اجتماعی وادار می‌کند. بنابر این هشیاری و شناخت شیطان و اعوان و دوستانش بسیار مهم است. بی‌جهت نبود که حضرت امام خمینی(ره) در فردای تسخیر لانه جاسوسی آمریکا خطاب به مردم، نقاب از چهره آمریکا برداشت و از آن به عنوان شیطان بزرگ نام برد (صحیفه امام ج۱۰، ص ۴۹۷) چرا که می‌دید

خط مقـــدم

خط زندگی شماره ۶۴ - بهار ۱۴۰۵

این جرثومه فساد و تباهی از مسیرهای مختلف برای به سلطه درآوردن جوامع و ملل از هیچ تهدید و تخریب و تشکیکی فروگذار نبوده و نیست و همواره ما را به هشیاری در برابر نیرنگ‌های او دعوت می‌نمود:

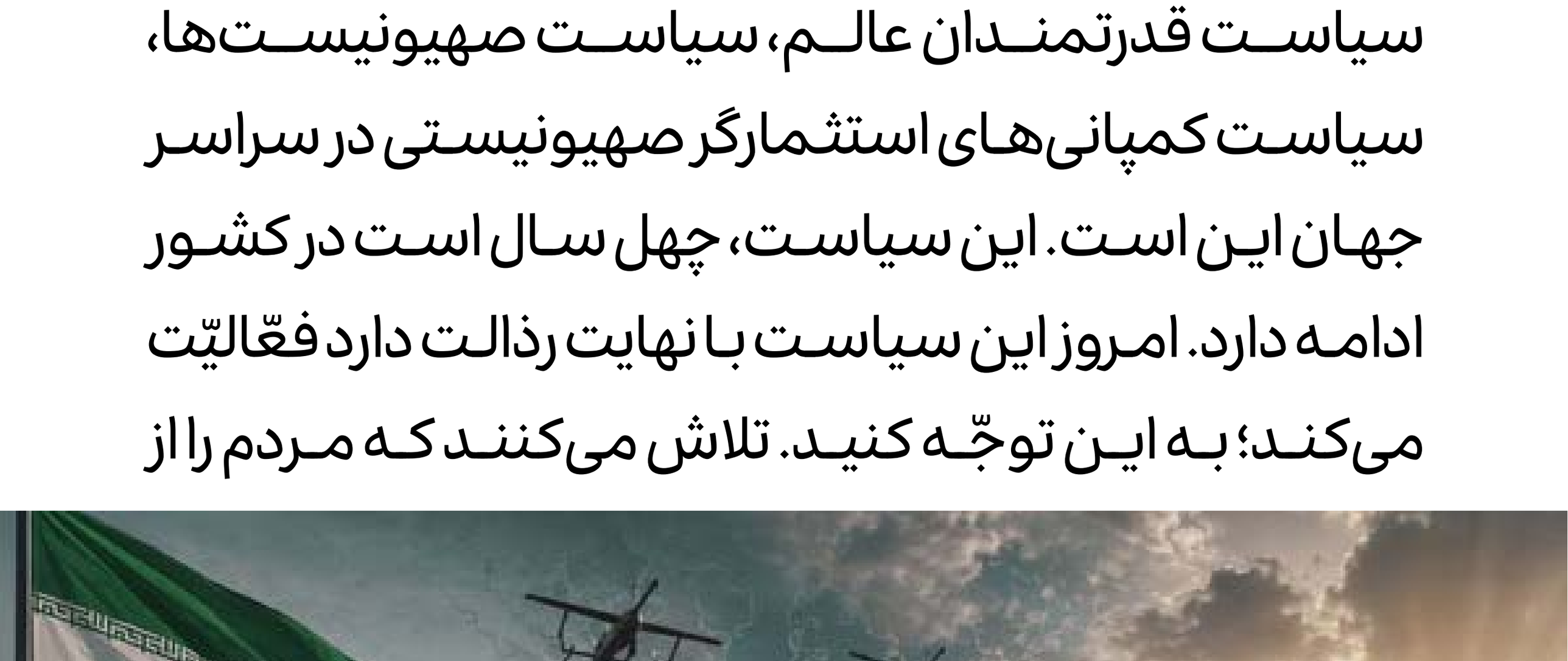
... قوی باشید برادرها، خواهرها، قوی باشید با قوت. اسلام پشتیبان شماست.. خدای تبارک و تعالی پشتیبان شماست. با قدرت و قوت به پیش بروید و این مملکت را خودتان بسازید. مملکت با دست شما باید ساخته بشود. خداوند همه شما را توفیق **بدهد.**(همان منبع ص ۴۹۸)

دشمن شناسی در بیانات امام شهید؛ آیت الله خامنه‌ای

• نگاه به دشمن» [یعنی] بدانیم دشمن هست؛ از دشمن غافل نشویم؛ بدانیم دشمن خدعه و مکر و حیله و ابزارِ کار دارد؛ دشمن را ضعیف و ناتوان فرض نکنیم: «دشمن، نتوان ضعیف و بیچاره شمرد». از دشمن نترسیم؛ شرط مهمّ پیروزی این است که دشمن را بشناسیم، توانایی‌های او را بدانیم، امّا نترسیم؛ اگر ترسیدید، باخته‌اید. از تهدید دشمن نباید ترسید، از عربده‌کشی دشمن نباید ترسید، از فشار دشمن نباید ترسید، از اینها نباید ترسید. باید توجّه کرد که آن چیزی که موجب می‌شود دشمن این‌جور عصبی باشد و فشار بیاورد، چیست؛ آن نقطه قوّت شما است، آن نقطه قوّت ما است. ما اگر ضعیف بودیم، اگر نقطه قوّت نداشتیم، دشمن این‌جور عصبی نمی‌شد، این‌جور فشار نمی‌آورد، این‌جور به خود نمی‌افتاد، این‌جور حیله و خدعه نمی‌کرد. «نگاه به دشمن» یعنی این؛ به پیشرفت‌های انقلاب اسلامی توجّه کنیم، بدانیم این‌ها است که دشمن را عصبانی می‌کند. پس نباید از دشمن ترسید و نباید در مقابل دشمن منفعل شد. گاهی بعضی به مجرّد اینکه دشمن شروع می‌کند به تحقیر

آن‌هـا، احسـاس حقـارت می‌کننـد، منفعـل می‌شـوند؛ نـه، سیاسـت دشـمن ایـن اسـت که او را نسبـت بـه داشـته‌های خـودش بی‌اعتقـاد و بی‌اعتمـاد بکنـد. در مقابـل دشـمن، منفعـل هـم نبایـد شـد.۱۴۰۲/۱۱/۲۹

- بیـرون آوردن مـردم از صحنـه، کشـاندن مـردم بـه بیـرون از میـدانِ هماوردی و مسـابقه و رزم، ایـن سیاسـتِ کیسـت؟ سیاسـت دشـمنان انـقلاب اسـت؛ سیاسـت آمریـکا، سیاسـت قدرتمنـدان عالـم، سیاسـت صهیونیسـت‌ها، سیاسـت کمپانی‌هـای استثمارگر صهیونیسـتی در سراسـر جهـان ایـن اسـت. این سیاسـت، چهل سـال اسـت در کشـور ادامـه دارد. امـروز این سیاسـت بـا نهایت رذالـت دارد فعّالیّت می‌کنـد؛ بـه ایـن توجّـه کنیـد. تلاش می‌کننـد کـه مـردم را از



صحنه خارج کنند. اینکه شما می‌بینید درباره اینکه آیا در انتخابات شرکت بکنیم یا نکنیم، [بعضی می‌گویند] «نه، چه فایده دارد؟» این یک چیز ساده نیست؛ این همان سیاست راهبردی آمریکا است، این همان سیاست راهبردی دشمنان انقلاب است. نبودن مردم در صحنه سیاست، نبودن مردم در صحنه فرهنگ، نبودن مردم در صحنه‌های اقتصادی، نبودن مردم در صحنه‌های دینی، سیاست راهبردی دشمن است... دشمن در این جهت بسیار فعّال و پُرکار است؛ بسیار پُرکار است. فهمیده‌اند که علّت پیشرفت ایران، علّت عزّت‌یابی ایران، علّت مطرح شدن ایران به عنوان یک قدرت شاخص در این منطقه، علّت پیدا شدن این‌همه عمق راهبردی برای کشور این نیروهای مقاومت در سراسر منطقه، عمق راهبردی نظام جمهوری اسلامی‌اند علّت همه اینها حضور مردم ایران در صحنه است. اگر جنگ تحمیل می‌کنند، دشمن در جنگ شکست می‌خورد؛ اگر حمله کودتایی می‌کنند، شکست می‌خورد؛ اگر حمله امنیّتی می‌کنند، شکست می‌خورد؛ علّت این است که مردم در صحنه حاضرند... ترساندن از قدرتها یکی از راه‌های بیرون بردن مردم از صحنه است؛ ترساندن از آمریکا، ترساندن

خط مقـــدم

خط زندگی شماره ۶۴ - بهار ۱۴۰۵

از رژیـم صهیونیسـتی، ترسـاندن از ایـن و آن، در حالـی کـه ملّـت ایـران نترسـیدن از قدرتهـا را خـودش تجربـه کـرده. مـا اگـر قـرار بـود از فلان قـدرت بترسـیم کـه حـالا اصلاً جمهـوری اسلامـی‌ای وجـود نداشـت، جمهـوری اسلامـی‌ای نبـود. امـروز خیلـی از قدرتهایـی کـه داعیـه تسـلّط و خدایـی بـر ایـن منطقـه داشتنـد، از ملّـت ایـران می‌ترسـند.

یکـی از عواملـی کـه بـرای بیـرون بـردن مـردم از صحنـه بـه کار می‌گیرنـد، بی‌اعتقـاد کـردن مـردم و بی‌اعتنـا کـردن مـردم بـه عوامـل حضـور و شـجاعت و قـدرت اسـت کـه در رأسـش ایمـان دینـی اسـت، در رأسـش تشـرّع اسـت. دارنـد تلاش می‌کننـد، تبلیغـات می‌کننـد، کار می‌کننـد؛ دشـمن مشـغول کار اسـت. مسـئولین مـا بایـد در ایـن زمینه‌هـا هرچـه می‌تواننـد تلاش کننـد، هرچـه می‌تواننـد کار کننـد. مسـئله حجـاب و ایـن قضایـای حجـاب را بـا ایـن چشـم نـگاه کنیـد. مسـئله صرفـاً ایـن نیسـت کـه حـالا قضیّـه حجـاب را یـک عـدّه‌ای نمی‌داننـد یـا ملاحظـه نمی‌کننـد؛ نـه، یـک عـدّه‌ای انگیـزه دارنـد البتّـه عـدّه کمـی بـرای مخالفـت و معارضـه... یکـی از مسـائل، ایجـاد اخـتلاف اسـت؛ دوقطبـی کـردن مـردم... ۱۴۰۲/۱۰/۱۹

خط مقـــدم

خط زندگی شماره ۶۴ - بهار ۱۴۰۵

دشمن شناسی در وصایای شهدا

- **شـهید حمیـد باکـری**: نبایـد از دشـمن گریخـت بایـد خـودت را بـه دشـمن آنقـدر نزدیـک کنـی کـه در امـان باشـی. اگـر از دشـمن ترسـیدی کلاهـت پـس معرکـه اسـت.
- **سـپهبد شـهید علـی صیـاد شـیرازی:** دسـت‌های شـیاطین در جامعـه مـا دارنـد خودشـان را نشـان می‌دهنـد. هجمه‌هـای فرهنگـی دارد در جامعـه مـا رسـوخ پیـدا می‌کنـد. بـه تعبیـر رهبـر معظـم انـقلاب اسلامـی، ایـن هجمه‌هـا مهم‌تریـن سـرمایه مـا را هـدف قـرار داده‌انـد و آن هـم ایمـان ماسـت. ایمان‌هایـی کـه سـرمایه مـا بـود و بـر اسـاس آن قیـام عظیـم انـقلاب اسلامـی را در پشـت سـر رهبـر کبیـر انـقلاب بـه ثمـر رسـاندیم، ایمانـی کـه مایـه اصلـی مـا بـود و مـا را در هشـت سـال دفاع مقـدس در مقابل دشـمنان اسلام سـرافراز کرد. ایـن ایمـان در معـرض هجـوم اسـت.

• **سپهبد شهید حسین سلامی:** دشمن در همه جا تلاش کرده است تا تمامی راه‌ها را به روی ما ببندد و جنگ‌های بزرگی را علیه ما طراحی و اجرا کرده است. سال‌هاست که ما در متن یک جنگ همه‌جانبه جهانی زندگی می‌کنیم. اینکه شما با وجود جنگ در سطح جهانی طی دهه‌ها احساس جنگ ندارید، به این دلیل است که فوق‌العاده قدرتمند هستید و می‌توانید تمام فشارهای سنگین را مستهلک کنید و با تمامی آرزوهای دشمن بجنگید...

• **سردار شهید امیرعلی حاجی‌زاده:** ... ایران عزیز دارای ذخائر عظیم و گنج‌های فراوان مادی و انسانی است و چهارراه و نقطه راهبردی جهان و تمدن‌های گوناگون قرار دارد. طمع قدرت‌ها همواره برای استعمار و چپاول ثروت منطقه بوده و هست و تنها راه نجات کشور،

قـوی شـدن، اتـکا بـه خـود، دشـمنی دشـمن را جـدی گرفتن، تبعیـت از رهبری و انتخاب مسـئولین مخلص، دلسـوز و پاک دسـت اسـت.

• **شـهید محمـد برزگـر:** مـا بـه دنیـا اعلام می‌کنیـم کـه بـا دشـمنان اسلام در هـر کجا که باشـند، خواهیم جنگیـد و به آن‌هـا خواهیـم فهمانـد که دیگر مسـلمانان بیـدار شـده‌اند و برنامه‌هـای اسـتعماری و اسـتبـدادی آن‌هـا بـی‌تأثیـر اسـت.

• **شـهید محمـد حسـین مـردی ممقانـی:** شـیاطین شـرق و غـرب، در صـدد بـه سـازش کشـاندن ایـن انـقلاب هستنـد. مواظـب باشـید و در مقابـل ایـن امـر مقـاوم و اسـتوار ایسـتادگی کنیـد.

• **شـهید بهمن علیاری:** دشمنان هر لحظه در کمین هستند و می‌خواهنـد بـه هـر طریقـی بـه اسلام لطمـه وارد سـازند... آگاه باشـید و دشـمنان را ناکام سازید.

• **شـهید حاج علی سـعیدی:** ای کسـانی که می‌گفتید: ای کاش زمـان امـام حسـین(ع) بودیـم و در رکابـش می‌جنگیدیـم و از اسلام و قـرآن دفـاع می‌کردیـم، زمـان فـداکاری و ایثـار اسـت. اگـر راسـت می‌گوییـد، اسلام همـان اسلام اسـت و رهبر هم فرزنـد حسـین، بیاییـد و از اسلام و قـرآن و نامـوس خود دفاع کنید.

خط مقـــدم

خط زندگی شماره ۶۴ - بهار ۱۴۰۵

• **شـهید داود پاشـایی:** همیشـه در صحنـه مبـارزه بـا کفـار زمـان، امپریالیسـت‌ها و منافقـان داخلـی‌اش دسـت برنداشـته و سـنگر اسلام را حفـظ کنیـد و نگذاریـد بعـد از شـهادت، اسـلحه‌ام بـر زمیـن مانـد.

• **شـهید داود سـلطانی:** ای ملـت مسـلمان و قهرمـان ایـران، منافقـان از خـدا بی‌خبـر بـه تحریـک شـیاطین شـرق و غـرب می‌خواهنـد امـام مـا راماننـد حسـین(ع) تنهـا و ماننـد علـی(ع) خانـه نشـین کننـد، امـا نمی‌داننـد کـه ایـن امـت

مانند کوفیان و شامیان بی‌وفا نیستند و هرگز امام خود را تنها نخواهند گذاشت؛ زیرا این‌ها صبر و استقامت را از مولایشان علی(ع) و درس شهادت را از سرور شهیدان، حسین(ع) و درس هجرت و جهاد را از امام بزرگوارشان، روح خدا آموخته اند.ای امت قهرمان ایران!ای برادران مسئول مملکتی، استقامت کنید و هیچ گونه سازش و نرمش در برابر هیچ ابرقدرتی نشان ندهید.

• **شهید عبدالله معیل:** مبادا تبلیغات سوء و شیطانی دشمنان اسلام و ایادیشان و ساده لوحان که از آنان گول خورده اند، در شما اثر بگذارد. به اهمیت کارتان پی برده و سنگر پایداری را در همه جا خالی نگذارید که ثابت کرده‌اید ثابت قدم خواهید ماند.

• **شهید محمود علی مددی:** با ایمانی قوی و مستحکم، همچون کوه راسخ به مقاومت و پایداری خود ادامه داده و به قسمت و رضای پروردگار ارحم الراحمین و تقدیراتش راضی باشید. دل خوش دارید که نصرت و یاری خداوند با مؤمنان است. پیروزی نزدیک است، اما کمی استقامت لازم دارد.

برزخ یک بحران!

ظاهراً آن روزهای پر از دلهره و ترس جنگ تمام شده ولی هنوز دختر یازده ساله‌ام با کوچکترین محرک، آشفته می‌شود و به‌هم می‌ریزد.

این قصه از فردای اولین روز جنگ دوازده روزه شروع شد.

نیمه شب بود که با صدای مهیب انفجار از خواب پریدیم. صدا از انتهای کوچه بود. خانه ما با آن محل انفجار فاصله کمی داشت. تقریباً تمام شیشه‌های خانه‌مان شکست

و بخشی از سقف خانه هم فرو ریخت. بعدها فهمیدیم که از خدا بی‌خبران، محل زندگی یکی از دانشمندان هسته‌ای را هدف قرار داده بودند. او و خانواده‌اش را ترور کرده‌اند.

چه نیمه شب وحشتناکی بود. با جیغ و هوار بیدار شدیم. نمی‌دانستیم باید چه بکنیم که همسرم نهیبم زد:

- طوریت نشده؟

- نه. تو چطور؟

- نه!... ولی هلیا!

بدون اینکه حرفی بین‌مان رد و بدل بشود، از جایمان پریدیم و سراسیمه خودمان را به اتاق دخترمان رساندیم. چراغ‌ها را روشن کردم. همه‌جا دود و خاکستر بود. توی آن غوغا فقط او را صدا می‌زدم. ولی جوابی نشنیدیم. هاج و واج از لای غبار او را جستجو کردم. روی تخت نشسته بود و مثل بید می‌لرزید. بچه‌ام حیرت‌زده فقط مرا نگاه می‌کرد. شوک شده بود. او را بغل کردم و به سینه‌ام چسباندم. سر و رویش خاکی بود. او را آرام کردم.

- من اینجام مادر. بابا هم اینجاست. همه با همیم.

نمی‌دانم چرا آن لحظه این عبارات را به زبان آوردم؛ همه با همیم! ولی خودم حس خوبی داشتم. به چیزی که فکر نمی‌کردم، خسارات و خرابی‌ها بود. ما زنده بودیم و در آن

غبار و دود داشتیم همدیگر را نگاه می‌کردیم.

با عجله لباس پوشیدیم و از آپارتمان بیرون آمدیم. همه همسایگان توی پارکینگ جمع شده بودند. بعضی گریه می‌کردند. بعضی ساکت بودند و بقیه را نگاه می‌کردند. بعضی بد و بی‌راه می‌گفتند. بعضی هم می‌گفتند: «الان باید چکار کنیم؟» راست می‌گفتند؛ آخر به ما یاد نداده بودند که در بحران‌ها چگونه عمل کنیم. طبیعی بود که بی‌قرار باشیم و این‌طور دست‌پاچه باشیم. فقط همسرم بود که همه را به آرامش می‌خواند.

- به نظرم فعلاً امن‌ترین جا، همینجاست. جایی نروید. کسی که توی خانه نیست؟ همه آمده‌اند؟

دور برمان را نگاهی گذرا انداختیم. آمار گرفتیم. همه بودند. و او ادامه داد.

- ممکنه دوباره حمله بشود. پس لطفاً از تردد به ساختمانتان دوری کنین. اینجا هم آب هست. هم تجهیزاتی مثل کپسول آتش‌نشانی است. تازه در کنار هم هستیم...

تازه چشم‌مان به ماشین‌ها افتاد که شیشه‌هایشان خورد شده بود و هر کس رفت سراغ ماشینش.

هلیا از همان فردا واکنش‌های ترس و اضطراب داشت؛ به کوچکترین صدا، واکنش شدید نشان می‌داد. بی‌قرار بود.

خط مشاور

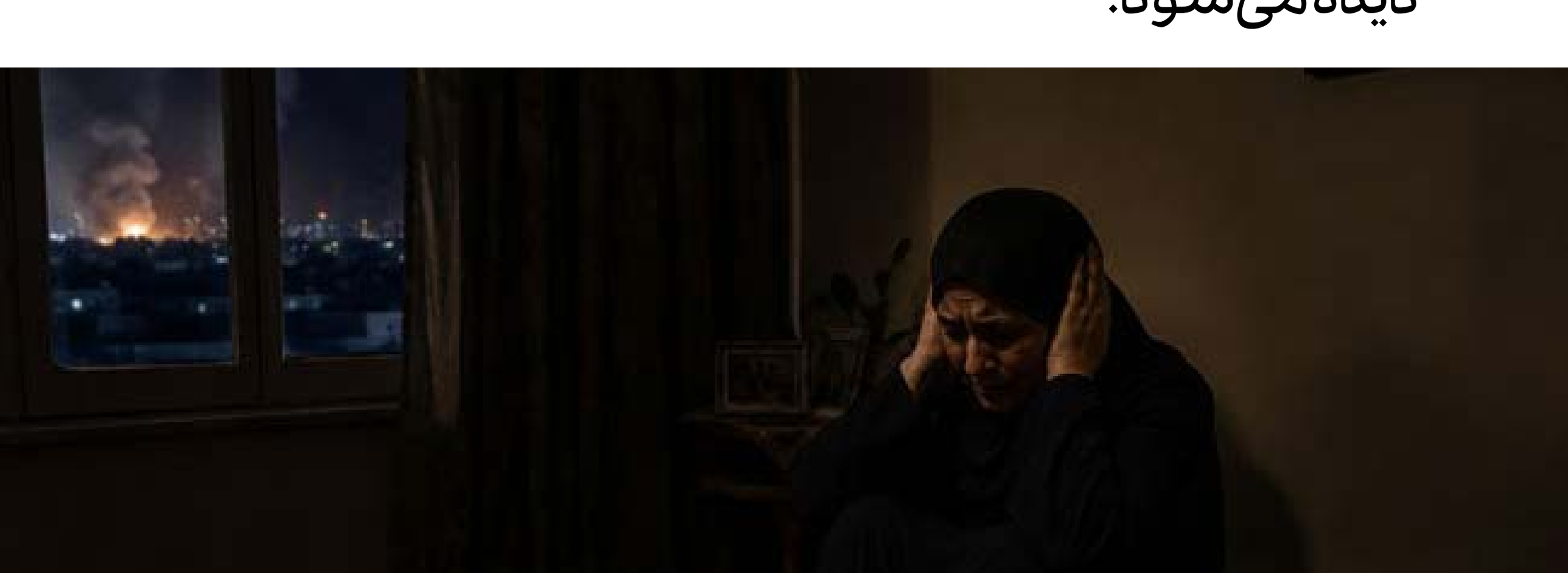
خط زندگی شماره ۶۴ - بهار ۱۴۰۵

گاهی بی‌هوا جیغ می‌زد. مرتب شب‌ها از خواب می‌پرید. کابوس می‌دید. هر چند از آن شب به بعد او را تنها نگذاشتیم و کنارمان بود ولی می‌ترسید که یک لحظه از ما جدا بشود. گاهی حالت تهوع داشت و بی‌دلیل بالا می‌آورد. گاهی ابراز می‌کرد که سر درد شدیدی دارد و تمام خانه به‌دور سرش می‌چرخد. او دچار اضطراب شده بود و مرتباً خودش را به ما می‌چسباند. پس از بازگشایی مدرسه‌ها خیلی به سختی او را به مدرسه فرستادیم. معلمش هم به این موضوع پی برده بود. ترس‌ها و اضطراب‌هایش، بر فعالیت‌های تحصیلی او هم اثر گذاشته بودند. او نمی‌توانست متمرکز بشود. قبلاً یک شعر را با دوسه بار تکرار حفظ می‌کرد. همه می‌گفتند؛« ماشالا! چه حافظه قوی دارد» ولی این‌روزها مشکل دارد.

البته برای درمان او به روانپزشک رجوع کردیم؛ دکترش گفت: «به او زمان بدهید. حمایتش کنید. با او حرف بزنید و وضعیت موجود را با زبان ساده برایش تعریف کنید. او را به بیان افکارش تشویق کنید. به حرفهایش، خوب گوش کنید. نگران نباشید کم‌کم با شرایط و وضع موجود کنار می‌آید...» و دارو داد. این شب‌ها ساعتی با هم حرف می‌زنیم و در فضای آرام درس و مشق‌هایش را کنترل می‌کنم. معلم او هم کاملاً با ما هماهنگ است. چند شبی است که آرام می‌خوابد.

استرس جنگ «war Stress»:

اضطراب یا استرس جنگ یکی از واکنش‌های طبیعی آدم‌ها در رویارویی و بحران جنگی است. حتی این مهم فقط در شهرهای درگیر جنگ و بمباران‌ها نیست که گاهی در شهرهای امن هم دیده می‌شود.



وقتی به یک کشور تهاجم می‌شود و دستگاه‌های لشگری و کشوری درگیر جنگ می‌شوند؛ ناخواسته جامعه، رسانه‌ها و محیط‌های کوچک و بزرگ هم متأثر از آن می‌شوند.

صاحب‌نظران علوم رفتاری، از این استرس به عنوان مخرب‌ترین شکل استرس یا فشار روانی نام می‌برند. این فشار روانی به‌طور مستقیم سلامت روان فردی را مورد تهدید قرار می‌دهد و چه بسا با پیامدهای جسمی، روانی و روابط اجتماعی همراه باشد. گروه کودکان و نوجوانان به دلیل ناتوانی و آگاهی، بیش‌ترین صدمه را می‌بینند. البته پناهجویان و پناهندگان و زنان نیز از این آسیب‌ها، در امان نیستند. بدیهی است که سربازان و همه آنانی‌که به‌طور مستقیم با جنگ درگیر هستند نیز در معرض آسیب قرار می‌گیرند. بنابراین فشار روانی ناشی از جنگ، می‌تواند به مجموعه‌ای از واکنش‌های روانی و اجتماعی منتج شود که بهبودی آن با مداخلات دارویی، روانشناختی و حمایت‌های اجتماعی از جمله مددکاری اجتماعی همراه خواهد بود.

تفاوت استرس جنگ با اختلال استرس پس از سانحه (PTSD):

اولین تفاوت از نظر زمانی است که استرس جنگ هم‌زمان با حادثه (جنگ) به وجود می‌آید و احتمالاً ادامه پیدا می‌کند ولی اختلال استرس پس از سانحه پس از پایان آن حادثه ایجاد

می‌شود و احتمالاً با واکنش‌های روانی پیچیده‌تری توأم است.

یکی از تفاوت‌های دیگر تجربه‌های فردی است. استرس جنگ در پی ترس ناشی از جنگ و خشونت به وجود می‌آید در حالی که استرس پس از سانحه، ممکن است بر اثر تصادف، تجاوز، آسیب‌های اجتماعی هم رخ دهد. پیامدهای روانی این دو نیز کمی با هم متفاوت است؛ اولی معمولاً با اضطراب، بی‌خوابی و تنش‌های عصبی بروز می‌کند در صورتی که دومی با خاطرات وحشت و بی‌حسی عاطفی توأم است.

علائم جسمی استرس جنگ

- **دردهای مزمن:** مانند سردرد، کمردرد، یا درد در ناحیه قفسه سینه بدون علت مشخص پزشکی.
- **تپش قلب و تنگی نفس:** ناشی از اضطراب شدید یا حملات پانیک.
- **مشکلات گوارشی:** سوء هاضمه، اسهال یا یبوست ناشی از تنش عصبی.
- **کاهش یا افزایش وزن:** تغییر اشتها به‌دلیل افسردگی یا اضطراب.
- **خستگی مفرط:** بی‌انرژی بودن حتی پس از استراحت کافی.

• **کاهش عملکرد ایمنی بدن:** بروز بیشتر بیماری‌های ویروسی یا عفونت‌ها به‌دلیل ضعف سیستم ایمنی.

علائم روانی استرس جنگ

• **اضطراب مزمن و حملات پانیک:** افراد اغلب بدون دلیل مشخص دچار تپش قلب، تعریق، احساس مرگ قریب‌الوقوع یا بی‌قراری می‌شوند.

• **افسردگی:** کاهش علاقه به فعالیت‌های روزمره، احساس پوچی و بی‌ارزشی و افکار خودکشی.

• **فلش‌بک (بازگشت ذهنی به صحنه جنگ):** بازگشت ناگهانی و ناخودآگاه به لحظات دردناک جنگ.

• **بی‌خوابی یا کابوس دیدن:** تجربه خواب‌های ترسناک مرتبط با جنگ که منجر به اختلال در خواب می‌شود.

• **انزواطلبی و دوری از اجتماع:** دوری از دوستان و خانواده به‌دلیل ناتوانی در برقراری ارتباط یا احساس شرم و گناه.

• **خشم و تحریک پذیری:** طغیان‌های عاطفی، پرخاشگری یا واکنش‌های شدید به موقعیت‌های بی‌خطر.

راهکار

● احساسات خود را سرکوب نکنید، بلکه آن‌ها را درک کنید.

ترس، اضطراب، اندوه، خشم یا حتی بی‌حسی روانی، همه بخشی از واکنش طبیعی انسان در شرایط جنگی هستند. انکار یا سرکوب این احساسات، آن‌ها را از بین نمی‌برد؛ بلکه آن‌ها را به شکل دیگری بازمی‌گرداند، گاهی به شکل اختلالات خواب، بی‌قراری، تحریک‌پذیری یا خستگی مزمن.

راهکار ساده اما مؤثر این است که احساسات خود را تأیید کنید. بگویید:ـ«الان نگرانم، و این طبیعیه»

- «من می‌ترسم، چون شرایط بحرانیه، و این یعنی حس من واقعی است»

این شیوه که ریشه در درمان‌های روان‌شناختی مبتنی بر تروما دارد، فشار روانی را کاهش می‌دهد و به مغز اجازه می‌دهد احساسات را پردازش کند و برای مدیریت استرس در جنگ بسیار راهکار خوبی است.

● محدودیت در دریافت اخبار؛ نه بی‌خبری، نه زیاده‌روی

در بحران‌ها، میل شدیدی برای دنبال‌کردن اخبار ایجاد

می‌شود. اما غرق‌شدن در جریان بی‌پایان اطلاعات (به‌ویژه از منابع غیررسمی یا هیجانی) ذهن را در وضعیت اضطرار دائمی نگه می‌دارد. پیشنهاد می‌شود؛

- **روزانه فقط ۲ تا ۳ بار، از منابع معتبر، اخبار را پیگیری کنید.**
- **هر بار، پس از بررسی خبر، کاری آرام‌بخش انجام دهید** (مانند تنفس عمیق، نوشیدن آب، یا تماس با یک دوست)
- **از بازنشر اخبار ناامیدکننده در گروه‌ها خودداری کنید؛**

این کار چرخه اضطراب جمعی را تشدید می‌کند.

اکثر افراد با وقوع شرایط بحرانی و جنگ، تمایل دارند که هر لحظه اخبار را بررسی کنند. این وضعیت طبیعی

است، ولی روی روحیه شما تأثیر گذار است، پس حتماً سعی کنید که برای مقابله با استرس جنگ و مدیریت بهتر سلامت روان، مصرف اخبار و بررسی آن را کنترل کنید.

● مراقبت ویژه از کودکان و نوجوانان

در بحران‌هایی مثل جنگ، کودکان و نوجوانان به‌شدت در معرض اضطراب و استرس قرار می‌گیرند. اما تفاوت مهمی بین واکنش‌های آن‌ها با بزرگسالان وجود دارد: کودکان برای درک شرایط بحرانی، به «الگوی امن» و «احساس کنترل» نیاز دارند. چیزی که از نگاه و رفتار بزرگترها دریافت می‌کنند. بنابراین، حفظ آرامش والدین و مراقبان، پایهٔ اصلی حمایت از سلامت روان کودک در این شرایط است.

برای کاهش استرس و اضطراب در کودکان، این نکات را رعایت کنید:

● حفظ آرامش و اطمینان‌بخشی به کودک:

اگر خود والدین مضطرب باشند، این حس بلافاصله به کودک منتقل می‌شود. جمله‌های ساده مثل:

«می‌دونم صداش بلند بود، ولی من کنارت هستم. هیچ اتفاقی نمی‌گذارم برای تو بیفته»

نزدیکی و همنشینی با کودکان و نوجوانان می‌تواند برای آن‌ها حس امنیت ایجاد کنند.

● دوری از اخبار و تصاویر خشونت‌آمیز:

مغز کودک نمی‌تواند اخبار خشونت‌آمیز را به‌درستی پردازش کند. بهتر است آن‌ها را از تماشای اخبار تلویزیون یا شبکه‌های اجتماعی دور نگه دارید.

● حفظ روال منظم روزمره:

حتی در دل بحران، داشتن برنامهٔ روزمره (خوردن، خوابیدن، زمان بازی) به کودک حس ثبات می‌دهد.

● فراهم کردن محیطی امن، هرچند موقت:

او را نزدیک خود نگهدارید و و به او اطمینان ببخشید که در کنارش هستید.

● گفت‌وگوی صادقانه، متناسب با سن کودک:

به کودک توضیح دهید که چرا گاهی صداهای بلند هستند یا چرا باید در شرایط خاص به پناهگاه رفت و از بیرون رفتن دوری کرد، بدون آنکه او را بترسانیم و یا اغراق کنیم.

● کمک به بیان احساسات از طریق بازی و نقاشی:

جمله‌هایی مثل: «به‌نظرم الان ترسیدی، درسته؟»

یا: «دوست داری نقاشی بکشی که احساست رو نشون بده؟»

این‌گونه ارتباطات به کودک کمک می‌کند احساساتش را پردازش کند.

● حمایت عاطفی مستمر:

آغوش‌های طولانی، تماس بدنی محبت‌آمیز و جمله‌هایی مانند: «من اینجا هستم، کنارت»

تأثیر عمیقی در کاهش اضطراب کودک دارند.

● ایجاد فرصت برای بازی و سرگرمی:

فعالیت‌های ساده مثل قصه‌گویی، نقاشی یا بازی با اسباب‌بازی‌ها، ذهن کودک را از نگرانی‌های محیط دور می‌کند.

● در صورت نیاز، دریافت کمک روان‌شناختی:

اگر علائم اضطراب شدید یا تغییرات رفتاری جدی در کودک مشاهده کردید، مشاوره کودک ضروری است.

چکیده و نتیجه گیری

تأثیرات روانی ترس از جنگ می‌تواند آزاردهنده و مشکل ساز باشد. گرچه ما نمی‌توانیم مسائل سیاسی و جهانی مربوط به جنگ را حل کنیم، اما **می‌توانیم استرس‌های ناشی از جنگ را کنترل و درمان کنیم.**

راهکارهای مقابله‌ای عبارتنداز:

۱. محدودکردن شبکه‌های اجتماعی
۲. محدودکردن پیگیری اخبار
۳. تکنیک‌های خودمراقبتی
۴. کسب حمایت عاطفی از نزدیکان
۵. تلاش برای حفظ امید زندگی
۶. کنارآمدن با شرایط پیش بینی ناپذیر
۷. تعدیل انتظارات خود
۸. پرهیز از بحث
۹. اولویت قرار دادن خود
۱۰. روان درمانی

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.

خلوت اُنس

فیلسوفان می‌گویند: رنج بخش اجتناب ناپذیری از زندگی انسان است آنچنان که گاهی زیستن و زنده بودن کار بسیار رقت انگیزی می‌شود! زیرا زندگی برای همیشه با مرگ، محدودیت، تنهایی، فقدان، شکست و اضطراب عجین است. اما آنچه که رنج را قابل تحمل می‌کند؛

شهامت مواجهه است. نوعی از مواجهه که ممکن است آدمی را به سوی یأس، ناامیدی و تکه تکه شدن هویت انسانی بکشاند یا شهامتی که می‌تواند به مسیر آگاهی، معنا و اصالت سوقش دهد. و تنها خداباوران هستند که در این مواجهه می‌توانند تاب‌آور باشند و با شکیبایی از پیچ و خم سرنوشت بگذرند همانان که به نیروی لایزال و قدرت بی‌انتهای پروردگار ایمان دارند. چرا که می‌دانند تا خدا هست هیچ لحظه‌ای آنقدر سخت نمی‌شود که نشود تحملش کرد.

شاید بهتر آن باشد که یک شب وقتی تاریکی چونان پرده سیاهی همه آلودگی‌ها و پلیدی‌ها را در دل خود پنهان کرده است، آدم باید با رنج‌هایش تنها شود تا به آنچه که در افکار آشفته‌اش می‌گذرد سروسامانی دهد. شاید بتواند همه موانع را از سر راهش بردارد و آنقدر به خدا نزدیک شود که پس از آن خوشبخت زندگی کند. شبی خاموش و آرام که خلوت اُنس نام دارد.

کامرانی

خوشادردی که درمانش تو باشی گل و گلزار خوش آید کسی را
خوشا راهی که پایانش تو باشی که گلزار و گلستانش تو باشی
خوشا چشمی که رخسارتو بیند چه باک آید ز کس آن را که او را
خوشا مُلکی که سلطانش تو باشی نگهدار و نگهبانش تو باشی
خوشا آن دل که دلدارش تو گردی مپرس از کفر و ایمان بی‌دلی را
خوشا جانی که جانانش تو باشی که هم کفر و هم ایمانش تو باشی
خوشی و خرمی و کامرانی مشو پنهان از آن عاشق که پیوست
کسی دارد که خواهانش تو باشی همه پیدا و پنهانش تو باشی
چه خوش باشد دل امیدواری برای آن به تَرکِ جان بگوید
که امید دل و جانش تو باشی دل بیچاره تا جانش تو باشی
همه شادی و عشرت باشد ای دوست عراقی طالب درد است دایم
در آن خانه که مهمانش تو باشی به بوی آنکه درمانش تو باشی

عراقی

قبله مشتاقان

نان پاره زمن بستان جان پاره نخواهد شد
آواره عشق ما آواره نخواهد شد
آن را که منم خرقه عریان نشود هرگز
وان را که منم چاره بیچاره نخواهد شد
آن را که منم منصب معزول کجا گردد
آن خاره که شد گوهر، او خاره نخواهد شد
آن قبله مشتاقان ویران نشود هرگز
وان مصحف خاموشان سی پاره نخواهد شد
از اشک شود ساقی این دیده من لیکن
بی نرگس مخمورش خماره نخواهد شد
بیمار شود عاشق اما بنمی میرد
ماه ار چه که لاغر شد استاره نخواهد شد
خاموش کن و چندین غمخواره مشو آخر
آن نفس که شد عاشق اماره نخواهد شد

مولانا

کشته هجران

آمدم باز دلی مضطرب از دروایی | حُجُب از پیشِ دل خسته ما برداری
تا تو تسکینِ دل مضطربم فرمایی | گره از کار فروبسته ما بگشایی
مرده‌ای زنده شود گر قدمی رنجه کنی | صفحه آینه خاطر مشتاقان را
وه وه‌ای گر به سر کشته هجران آیی | صیقلی برفکنی زنگ غمی بزدایی
همه شب منتظر عکس خیال رخ تو | حللِ خلدِ برین در برِ ما پوشانی
بر در و بام بود چشمِ منِ شیدایی | قدحِ ماءِ مَعین بر سرِ ما پیمایی
می توان کرد اگر کار به انصاف کنند | مشفقی نیست که گوید به نزاری خاموش
بر در و بام بود چشمِ منِ شیدایی | چیست این وسوسه یکباره شدی سودایی
می توان کرد اگر کار به انصاف کنند | طمع منزلتی دار که حدِّ تو بود
نسبتِ روزِ قیامت به شب تنهایی | سخن از مرتبه‌ای گوی که آن را شایی
انتظارِ نظرِ مرحمتی می‌دارم
چه شود گر به ترحّم اثری بنمایی

حکیم نزاری

ذهن شلوغ مادران

می گویند «ستون خانه مادر است.» شاید این واژه‌ها کمی تکراری به نظر برسند اما عین واقعیتند و این واقعیت محض را وقتی می‌فهمیم که به هر دلیلی خانه از حضور مادر خالی شده باشد. حتی برای مدت کوتاهی! مثلاً برای یک مسافرت چندروزه... و بعد آشفتگی‌ها و ندانم

کاری هاست که در فضای خانه حاکم می‌شود! با این وجود اما گاهی مادران حضور فیزیکی در خانه دارند ولی نیستند! گویی که فکرشان جای دیگری ست و از بار ذهنی پنهانی که دیده نمی‌شود، آزار می‌بینند. آنهم در این زمانه که همه ما با بحران جنگ و گرانی و تنش‌های اجتماعی زیادی دست و پنجه نرم می‌کنیم.

«بار ذهنی» در واقع به مسئولیت‌های نامرئی و مداومی گفته می‌شود که مادران برای برنامه‌ریزی، هماهنگی، یادآوری و مدیریت امور خانواده بر عهده دارند.

برخلاف کارهای فیزیکی مانند آشپزی یا مراقبت از خانواده؛ بار ذهنی قابل مشاهده نیست، اما می‌تواند به همان اندازه یا حتی بیشتر خسته‌کننده باشد.

چون در بسیاری از خانواده‌ها، حتی زمانی که کارهای خانه بین زن و مرد و فرزندان تقسیم شده است، بخش عمده برنامه‌ریزی و مدیریت این کارها همچنان بر عهده مادر است. به همین دلیل، بسیاری از مادران احساس می‌کنند که «ذهنشان هیچ‌وقت استراحت نمی‌کند.»

این ذهن مشغول، مادران را در معرض آسیب قرار می‌دهد. مثلاً وقتی که فکرشان دائماً درگیر مسئولیت‌های خانوادگی باشد، ممکن است دچار

خستگی مزمن و فرسودگی شوند. و یا از ترس اینکه مبادا چیزی را فراموش کرده باشند، یا از نگرانی اتفاقات غیرمنتظره‌ای که شاید در آینده برای خانواده رخ دهد، استرس و اضطراب زیادی را تجربه کنند. در نتیجه سطح رضایتشان از زندگی کاهش یابد.

در این بین بیشترین پدیده‌ای که در میان مادران ایرانی دیده می‌شود، بی‌توجهی به وضعیت جسمی و روحی خود (کاهش زمان مراقبت از خود) است و بار ذهنی باعث می‌شود بسیاری از مادران نیازهای شخصی خود مانند استراحت، تفریح و یا دیدار کسانی که دوستشان می‌دارند را بیش از پیش نادیده بگیرند و یا به تعویق بیندازند.

به هر جهت و با توجه به اینکه اضطراب، افسردگی و استرس مادر می‌تواند زندگی تک تک اعضاء خانواده را تحت‌الشعاع قرار دهد، بهتر است که مادران با تقویت مهارت تاب‌آوری بخصوص مراقبت بیشتر از ذهن و جسم و روحشان، به کنترل و تعدیل چالش‌های روانی خود بپردازند و به این موضوع مهم توجه داشته باشند که همسر و فرزندانشان نیاز مبرمی به عشق، توجه و امنیت روانی دارند و این مادر است که می‌تواند پناه عاطفی آنان باشد. بنابراین سعی کنند به هر طریقی که می‌توانند خود را از بار ذهنی بیش از حد رها کنند تا کانون خانواده همچنان محیطی گرم و سرشار از عطوفت و مهربانی باشد و خانه جایی باشد برای آرامش، رهایی از آشفتگی‌های روحی و امنیتی که همه ما در این شرایط به شدت به آن نیاز داریم.

فرستنده: خانم مرادی

آقای عنایتی- تهران

مطلبی با عنوان «تنش‌های خاور میانه و بحران‌های امنیتی» را برایمان ارسال کرده اید که بسیار سپاسگزاریم. سوژه‌ای هدفمند، غنی و به روز را مورد واکاوی قرار داده اید

که در حال حاضر مورد توجه تحلیل گران و سیاستمداران نیز قرار دارد. اما همانطور که قبلاً نیز اعلام کرده ایم؛ «نشریه خط زندگی»، مجله‌ای آموزشی در زمینه تقویت مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و خانوادگی است که به موضوعات سیاسی نمی‌پردازد. لذا منتظر آثار دیگرتان یعنی مقالاتی در چارچوب اهداف نشریه می‌مانیم.

از شما متشکریم و با دعوت برای ادامه همکاری؛ بخشی از این مقاله را می‌خوانیم:

تنش‌های خاورمیانه، حاصل مجموعه‌ای از عوامل تاریخی، سیاسی، امنیتی و اقتصادی هستند که به دلیل پیچیدگی راه‌حل ساده‌ای برای آن‌ها وجود ندارد. با وجود برخی تلاش‌های دیپلماتیک برای کاهش تنش، آینده منطقه همچنان به تصمیم بازیگران اصلی، روند مذاکرات و تحولات میدانی وابسته است. در عین حال، ثبات یا بی‌ثباتی خاورمیانه همچنان تأثیر مستقیمی بر امنیت انرژی، اقتصاد جهانی و روابط بین‌الملل خواهد داشت و....

خانم موسوی-مازندران

یادداشتی از شما با عنوان« ناتوانی در حل تعارض؛ یکی از مهم‌ترین چالش‌های خانواده‌های امروزی» به دستمان

رسید که موضوعی کاربردی و مفید بود. انشاءا... در فرصتی مناسب از مطلب شما استفاده خواهیم کرد.

بخشی از این نوشته را با هم می‌خوانیم:

تعارض به معنای اختلاف نظر، تفاوت در خواسته‌ها و یا برخورد منافع میان دو یا چند نفر است. معمولاً وجود تعارض در هر خانواده‌ای کاملاً طبیعی است؛ زیرا هر عضوی از خانواده؛ شخصیت، ارزش‌ها، نیازها و انتظارات متفاوتی با سایر اعضاء دارد. در نتیجه آنچه که یک خانواده را موفق یا ناموفق می‌کند، وجود تعارض نیست، بلکه شیوه مدیریت آن است. اگر افراد نتوانند اختلافات خود را به شیوه‌ای آرام، منطقی و محترمانه مدیریت کنند؛ در چنین شرایطی، اختلاف‌های کوچک به مرور زمان بزرگ‌تر می‌شوند و ممکن است به مشاجره، قهر یا قطع ارتباط منجر شوند و الی آخر.

دوستان نامه‌هایتان رسید. منتظر دریافت آثار بهتری از شما هستیم.

خانم ریحـــــانه رحمانی و آقایان عباس زارع و محمدرضا ابراهیمی از اصفهـــــان؛ خانم محیا گودرزی از قزوین، آقای سیدسبحان رمضانی از خوزستان؛ خانم‌ها زهره موسویان فلاحی، مارال نقـــــی زاده، سحر رستمی و آقایان علیرضا سلطانی، هادی صادقی فشمی از تهران.

وَأَعِدُّواْ لَهُم مَّا ٱسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ

و در برابر آنان آنچه در قدرت و توان دارید از نیرو [و نفرات و ساز و برگ جنگی] و اسبان ورزیده [برای جنگ] آماده کنید تا به وسیله آنها دشمن خدا و دشمن خودتان و دشمنانی غیر ایشان را که نمی شناسید، ولی خدا آنان را می شناسد بترسانید. و هر چه در راه خدا هزینه کنید، پاداشش به طور کامل به شما داده می شود، و مورد ستم قرار نخواهید گرفت.