

خط زنگ

فصلنامه آموزشی، اجتماعی و تربیتی

۶۵



آغاز سال تحصیلی و
هفته دفاع مقدس مبارک



ا صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امورایثارگران
اشماره مجوز: ۹۴۶۱۴ مورخ: ۱۴۰۲/۸/۸

مدیرمسئول: دکتر فریده اولادقباد

سر دبیر: دکتر بهروز بزرگی

مدیر اجرایی: معصومه کاظمی

همکاران این شماره:

دکتر کاظم قجاوند- معصومه فهیم مطلق- دکتر فهیمه لرستانی-
دکتر مریم رئوفی- رؤیا مجیدی- رضا شابهاری- امیر علی توانا-
امید نجیمی گشتاسب- دکتر فرخنده بنی آدم- دکتر توکل فرج پور-
دکتر نسیم نوری - دکتر کمیل نوروزی - 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 ایشار به آدرس www.isaar.ir، در کانال های آموزش
خانواده نیز پیاده سازی شده است. علاقمندان جهت استفاده از نشریه
خط زندگی می بایست عضو کانال های آموزش خانواده شوند.

مخاطبان محترم می توانند نظرات خود را به آدرس الکترونیکی

mag.zendegi@gmail.com

ارسال نمایند.

فهرست

خط آغاز

اتحاد مقدّس ۶

خط رهبری

از تونل ناامیدی به افق پیروزی؛ نگاهی به میراثِ امید در کلام رهبر شهید ۱۹

خط همدلی

ای کاش عشق را زبان سخن بود ۲۷

خط اندیشه

در همین حوالی ۳۸

خط قرمز

یک شب وقتی که خواب بودیم ۴۹

ترومای جنگ ۶۲

خط وصل

راهنمای پنج مرحله‌ای برای بهبود رابطه با همسر، فرزندان،

خانواده، دوستان و همکاران (قسمت سوم) ۷۴

فهرست

خط خانواده

خودباوری کلید پیشگیری از اعتیاد ۸۹

روابط سمی و تأثیر آن بر سلامت روان ۱۰۰

خط حقوقی

ماه پشت ابر نمی ماند ۱۱۵

تهدید علیه امنیت عمومی کشور ۱۲۳

خط کودکان

شیرزورگو ۱۳۳

خروج از تونل اضطراب «مراقبت از کودکان در شرایط بحران

و جنگ» ۱۴۳

خط سلامت

زندگی در سایه بحران ۱۵۹

تغذیه و مدیریت استرس در شرایط بحران ۱۷۱

فهرست

خط مقدم

«امنیت»، اصلی‌ترین نیاز مردم و کشور..... ۱۸۳

خط مشاور

بحران معنا!..... ۲۰۵

خط آشنایی

کتاب قدرت صبر..... ۲۱۶

نینجا دیگر عجله نمی‌کند (فوت و فن زندگی)..... ۲۱۹

خط خیال

یک قدم بر خویشتن نه وان دگر در کوی دوست..... ۲۲۲

صبر و امید..... ۲۲۴

این نیز بگذرد..... ۲۲۵

نیک‌نامی..... ۲۲۶

خط ارتباط

ای که دستت می‌رسد دستی بگیر..... ۲۲۷

خط آغاز

سخن سردبیر

اتحاد مقدس

دکتر بهروز بزرگی اسردبیر

۶

خط بعدی <



«اتحاد مقدّس»؛ کلید واژه‌ی جدیدی است که مقام معظم رهبری^{مدظله العالی} در پیامی که به مناسبت حماسه عظیم بدرقه آقای شهید ایران داشتند، مورد تأکید قرار دادند. آنجا که فرمودند: «لازم است به شما مردم باوفا و سرافراز ایران عرض شود که از جمله اصولی‌ترین امور در این بُرهه، اصرار بر وحدت کلمه و اتحاد مقدّس است» و سپس ملت غیور را مورد خطاب قرار می‌دهند و توصیه می‌کنند که همگان از تفرقه و تنازع، اختلافات سیاسی و برجسته کردن تفاوت‌های اجتماعی پرهیزند. چرا که ایشان به خوبی می‌دانند جامعه‌ای که در زمان بحران دچار تفرقه شود، با عوامل تضعیف‌کننده‌ای مانند ایجاد شکاف‌های عمیق اجتماعی، فروپاشی روحیه و متعاقباً کاهش چشمگیر مشارکت مواجه شده و توان مقابله با مشکلات را از دست می‌دهد. اما زمانی که مردم و مسئولان با وجود تفاوت دیدگاه‌ها، برای هدفی مشترک در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، ظرفیت برای عبور از دشواری‌ها چندین برابر می‌شود. چرا که مانایی و پابندی یک کشور در گرو وجود پیوندهای عمیقی است که بین مردم جامعه شکل می‌گیرد. پیوندها و پیوستگی‌هایی که مانع تفرقه و پراکندگی شده و مقاومت و پایداری جمعی را



خط آغاز

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



تقویت می‌کند. آن چنان که اندیشمندان نیز برایین باورند
«جامعه‌ی ایده‌آل جامعه‌ای است که در آن حس تعاون،
همکاری و همدلی بیدار است و همگان برای خدمت به

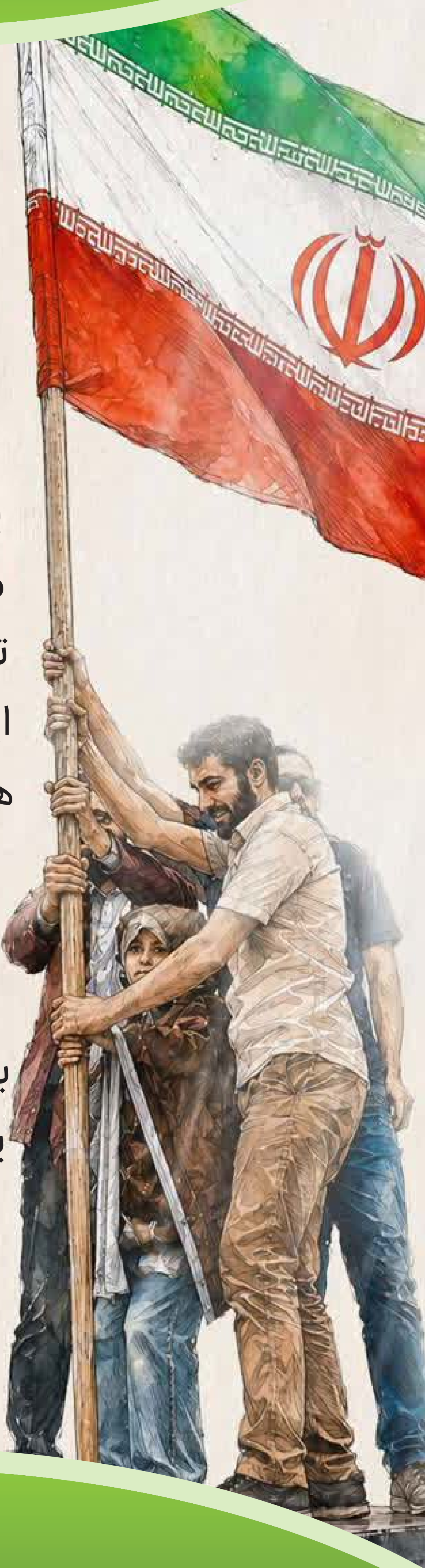
انسانیت، حفظ تمامیت ارضی یا هویت ملی یا باورهای مشترک دینی موطن خویش تلاش می‌کنند.»
براین اساس اتحاد مقدّس، همبستگی آگاهانه میان افراد یک جامعه برای حفظ منافع و ارزش‌های مشترک است و زمانی شکل می‌گیرد که مردم درک کنند سرنوشت آن‌ها به یکدیگر گره خورده و موفقیت یا آسیب هریک بر دیگران و بر کل جامعه تأثیر می‌گذارد.

اتحاد مقدّس؛ زیربنای سرمایه اجتماعی

سرمایه اجتماعی به معنای سرمایه‌ای است که در نتیجه باورها، رفتار و عملکرد جمعی از افراد به وجود می‌آید که با هم در ارتباط هستند و راه و روش معینی دارند.
«ال‌جی هانیفان» یکی از پیشگامان طرح مفهوم سرمایه اجتماعی می‌گوید: «منظور از سرمایه اجتماعی، ابعاد مادی مثل ملک و دارایی‌های شخصی نیست؛ منظور آن چیزی است که باعث می‌شود این اشیای محسوس در زندگی روزمره‌ی مردم بیشتر به حساب بیایند؛ مثل حُسن‌نیت، دوستی، حس‌همدردی و مراودات اجتماعی بین گروهی از افراد با خانواده‌ها که یک واحد اجتماعی را تشکیل می‌دهند.» بنابراین سرمایه اجتماعی، اگرچه برخلاف سرمایه مالی یا انسانی، محسوس و قابل لمس



نیست، اما آثار آن در تمام ابعاد زندگی جمعی دیده می‌شود. از آنجا که پایه و اساس سرمایه‌های اجتماعی بر مبنای سه محور «اعتماد، انسجام و مشارکت اجتماعی» استوار است؛ پس میزان اتحاد و همبستگی، مهم‌ترین نقش را در تقویت و یا تضعیف سرمایه‌های اجتماعی ایفا می‌کند. عاملی که اگرچه همیشه و در هر مقطعی یک اصل ضروری در پایداری و انسجام هر قلمروی به‌شمار می‌رود، اما در مقاطع خاصی از اهمیت و ضرورت بیشتری برخوردار می‌شود. یکی از آن موقعیت‌ها، در بزنگاه حساس جنگ است. وقتی که کشوری مورد یورش و تعرض قرار می‌گیرد، ضرورت ایجاب می‌کند تا همگان در صدد دفاع



خط آغاز

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

از حریمشان برآیند. در این شرایط حفظ همبستگی و اتحاد، عامل بسیار تعیین کننده‌ای در پایداری و بقاء آن قلمرو محسوب می‌شود. چون هیچ قدرت خارجی، بدون تضعیف انسجام داخلی يك ملت و بزرگنمایی تفاوت‌های فکری، مذهبی و سیاسی؛ توانایی تحمیل خواست و اراده خود را نخواهد داشت و نمی‌تواند بر دیگری مسلط شود. آن‌چنان که اینک ما نیز شاهد آن هستیم که اتحاد و همدلی مردم و قدرت آفرینی نیروهای دفاعی غیورمان سبب شد تا دشمن ابرقدرتی که به قصد براندازی و شکست به ایران حمله کرد؛ در انجام اقدامات شوم خود ناکام بماند و سرگردان و حیران به هر مستمسکی برای رهایی از باتلاقی که گرفتارش شده، چنگ بزند!

پس این اتحاد مقدّس است چون به مثابه سپری فولادین در صیانت از ایران و در حفظ نظام حاکمیتی نقش آفرینی می‌کند، اهمیت استراتژیک بالایی دارد؛ چون موجب حفظ استقلال، تمامیت ارضی و بقای کشور است.

ارزش و اهمیت نقش «اتحاد»، عموماً در وضعیت‌های بحرانی نمود بیشتری پیدا می‌کند. از آن‌رو که در اوضاع



خط آغاز

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



عادی و به‌هنجار، جامعه ممکن است قاعده‌مند و منسجم به نظر برسد؛ اما اگر در شرایط بحران و التهاب به‌ویژه در مواجهه با جنگ که مشکلی بزرگ و فراگیر است نیز بتواند به بقای خود ادامه دهد و فرونپاشد، می‌توان گفت چنین جامعه‌ای از وحدت ملی و همبستگی عمیقی برخوردار است. نوعی همبستگی نهادینه شده که مانع شکست، اضمحلال و فروپاشی اجتماعی می‌شود.

اتحاد مقدّس، رمز مقاومت و ماندگاری کشور

از منظر جامعه‌شناسی، کشور مانا و پایدار، لزوماً جایی نیست که هرگز با بحران‌های اجتماعی مواجه نشود؛ بلکه جایی است که ساختارهای بقایش آنقدر محکم است که حتی شدیدترین فشارهای خارجی یا بزرگترین



چالش‌های داخلی نیز نمی‌توانند سبب نابودی و فروپاشی آن شوند. در این راستا آنچه که پایداری و دوام یک ملت را تضمین می‌کند، فقط قدرت بازدارندگی و سلاح‌ها و تجهیزات پیشرفته‌ی نظامی نیست، انسجام و یگانگی مردم، اراده‌ی مقاومت، روحیه و هویت ملی آن است. با این اوصاف و براساس تجربه‌ی تاریخی بارها شاهد آن بودیم که در ایران عزیز ما چنین عواملی منجر به آن شده‌اند که حتی اگر به لبه نابودی نزدیک شویم، سقوط نمی‌کنیم، بلکه هر بار با قدرت بیشتری به حیات جمعی و هویت سرزمینی خود ادامه می‌دهیم. لذا همه‌ی افراد و گروه‌هایی که دغدغه‌ی ماندگاری ایران و تمدن ایرانی را دارند و می‌خواهند که در مقابل تهاجم دشمن نقش بازدارندگی را ایفا کنند، باید در راستای تقویت این اتحاد گام بردارند و از هر حرکت و حتی گفتاری که شائبه‌ی شکاف را تقویت می‌کند، پرهیزند. زیرا اکنون که در یکی از حساس‌ترین برهه‌های تاریخی خود به سر می‌بریم، وقت آن نیست که برای اثبات القائات و افکار سیاسی و جناحی خود تلاش کنیم. چرا که گسست در انسجام جمعی، حاصلی جز قوی‌تر شدن دشمن و کاهش سرمایه اجتماعی دربر ندارد.



اتحاد، قدرت نرم و بازدارندگی ملی

بدون شک جنگی که اکنون درگیر آن هستیم، فقط یک رویارویی تسلیحاتی و جنگ نظامی کلاسیک نیست. بلکه یک درگیری تمام عیار نظامی و جنگی گسترده است که تمامی مؤلفه‌های «جنگ ترکیبی» را دارد.



جنگ ترکیبی، شیوه‌ای چندبعدی و آمیخته از منازعات است که در عرصه‌های مختلف و با استفاده از چندین ابزار متعارف و غیرمتعارف جنگی صورت می‌گیرد و طرف‌های درگیر صرفاً بر اشغال نظامی متمرکز نشده

و برای پیروزی از راهبردهای مختلفی استفاده می‌کنند. مانند تضعیف نظام اجتماعی، جنگ اقتصادی، فشارهای سیاسی بر کشور حریف، ایجاد و گسترش شکاف‌های اجتماعی، قومی، مذهبی؛ ایجاد آشوب و انقلاب با هدف افزایش بی‌ثباتی و ده‌ها هدف دیگر....

نکته‌ی قابل توجه این است که در حال حاضر ما در میانه‌ی چنین جنگی در حوزه‌های مختلف هستیم. از جمله با فشارها و تحریم‌های شدید در حوزه‌ی اقتصاد، حمله‌های سایبری، جنگ با نیروهای کلاسیک نظامی، جنگ اطلاعاتی و تبلیغاتی، جنگ در عرصه‌ی دیپلماسی و حمایت حریف از نابسامانی‌ها و شورش‌های محلی. به بیان دیگر، اکنون به عینه می‌بینیم که دشمن در عرصه‌های مختلف مشغول فعالیت است و سعی می‌کند به هر طریقی به ما ضربه بزند. از انتشار اخبار جعلی، تبلیغات سیاسی و جوسازی برای تأثیرگذاری بر افکار عمومی و ایجاد تفرقه گرفته تا جنگ سایبری (حمله به زیرساخت‌های حیاتی و سیستم‌های اطلاعاتی کشور از طریق فضای مجازی). از جنگ اقتصادی یعنی استفاده از تحریم‌ها، دستکاری در بازارها و سایر ابزارهای اقتصادی برای آسیب زدن به وضعیت مالی کشور گرفته تا جنگ دیپلماتیک؛ (استفاده



از دیپلماسی برای به انزوا کشاندن و تحت فشار قرار دادن نظام حاکمیتی (کشور). همچنین بهره‌گیری از استراتژی جنگ نامنظم، یعنی حمایت از گروه‌های اپوزوسیون و گروه‌های معترض برای تشدید بی‌ثباتی و در نهایت توسل به زور و اقدامات نظامی یعنی استفاده از نیروهای منظم و نامنظم برای فشار نظامی.

بدیهی است که در کشاکش چنین حمله و هجوم گسترده‌ای، اگر کوچکترین خللی در وحدت ملی و اتحاد مردمی پدیدار شود؛ حاصل آن جز تضعیف انسجام اجتماعی، بی‌ثباتی سیاسی و ضعف در دفاع نخواهد بود. ابعاد این از هم گسیختگی آن‌چنان وسیع است که حتی در قرآن کریم نیز هشدارهای زیادی در این زمینه داده شده است. آن‌چنان که در آیه ۱۰۵ سوره مبارکه‌ی آل عمران، خداوند می‌فرماید:

«وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ.

و [شما ای اهل ایمان!] مانند کسانی نباشید که پس از آنکه دلایل روشن برای آنان آمد، پراکنده و گروه گروه شدند و اختلاف پیدا کردند، و آنان را عذابی بزرگ است.»



اتحاد ملی؛ یک ضرورت اجتماعی

جنگ، صرف نظر از دلایل و نتایج آن، همواره پیامدهای زیادی برای ملت‌ها دارد و بدون تردید آزمون سختی است که امروز جامعه ایرانی را هم در شرایط دشواری قرار داده است. اما تاریخ گواهی می‌دهد هر زمان که مردم ما همفکر و همصدا در برابر دشمنان این سرزمین ظاهر شدند، توانستند با تحمل فشار، بسیج منابع و حفظ اراده سیاسی بر دشمن و بر انبوهی از مشکلات ناشی از جنگ غلبه کنند. بنابراین لزوم حفظ همگرایی و اتحاد از منظر واقع گرایی، یک مفهوم انتزاعی یا یک انتخاب نیست؛ یک ضرورت اجتماعی و تنها راهی است که هر تهدیدی را خنثی می‌کند و مانع فروپاشی و شکست می‌شود.

براین اساس امروز در بحبوحه‌ی یک هم‌آورد بزرگ؛ ملت



ایران بیش از هر زمان دیگری به یک اتحاد «فراطبقاتی، فرا جناحی و فرا گروهی» نیاز دارد. نوعی انسجام و یکپارچگی داخلی که مقام معظم رهبری^{مدظله العالی} از آن به عنوان «اتحاد مقدّس» یاد کرده است. عاملی که به مثابه رشته‌ای نامرئی همه‌ی افراد را به هم پیوند می‌دهد و باعث آن می‌شود که گروه‌های مختلف مردمی با حضور در خیابان، مشارکت میدانی و تاب‌آوری اجتماعی در کنار هم بمانند و مسئولین کشور نیز برای تضمین بقا و شکست دادن طرف مقابل چه در عرصه‌های نظامی یا در میدان دیپلماسی، استراتژی و تاکتیک‌های مناسبی را اتخاذ نمایند. حفظ این همراهی آن هم در این مقطع از زمان که در جنگ با ابر قدرتی سلطه‌گر هستیم، یک ضرورت است و زمانی در بالاترین سطح خود شکل می‌گیرد که همه گروه‌ها و جریان‌های سیاسی و مدنی و آحاد نخبگان و عموم مردم تفاوت‌های فکری را کنار بگذارند و با احترام و سعه‌ی صدر باهم به تعاملی سازنده بپردازند. چون وقت آن نیست که با مجادله و بحث و اثبات بی‌حاصل منویات فکری، به اصلی‌ترین سرمایه اجتماعی یعنی «اتحاد مقدّس ملی» کوچکترین آسیبی وارد شود. اتحادی که حول چهار محور ایران، مردم، نظام و اعتقادات مشترک دینی شکل می‌گیرد.



خط رهبری

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

از تونل ناامیدی به افق پیروزی؛

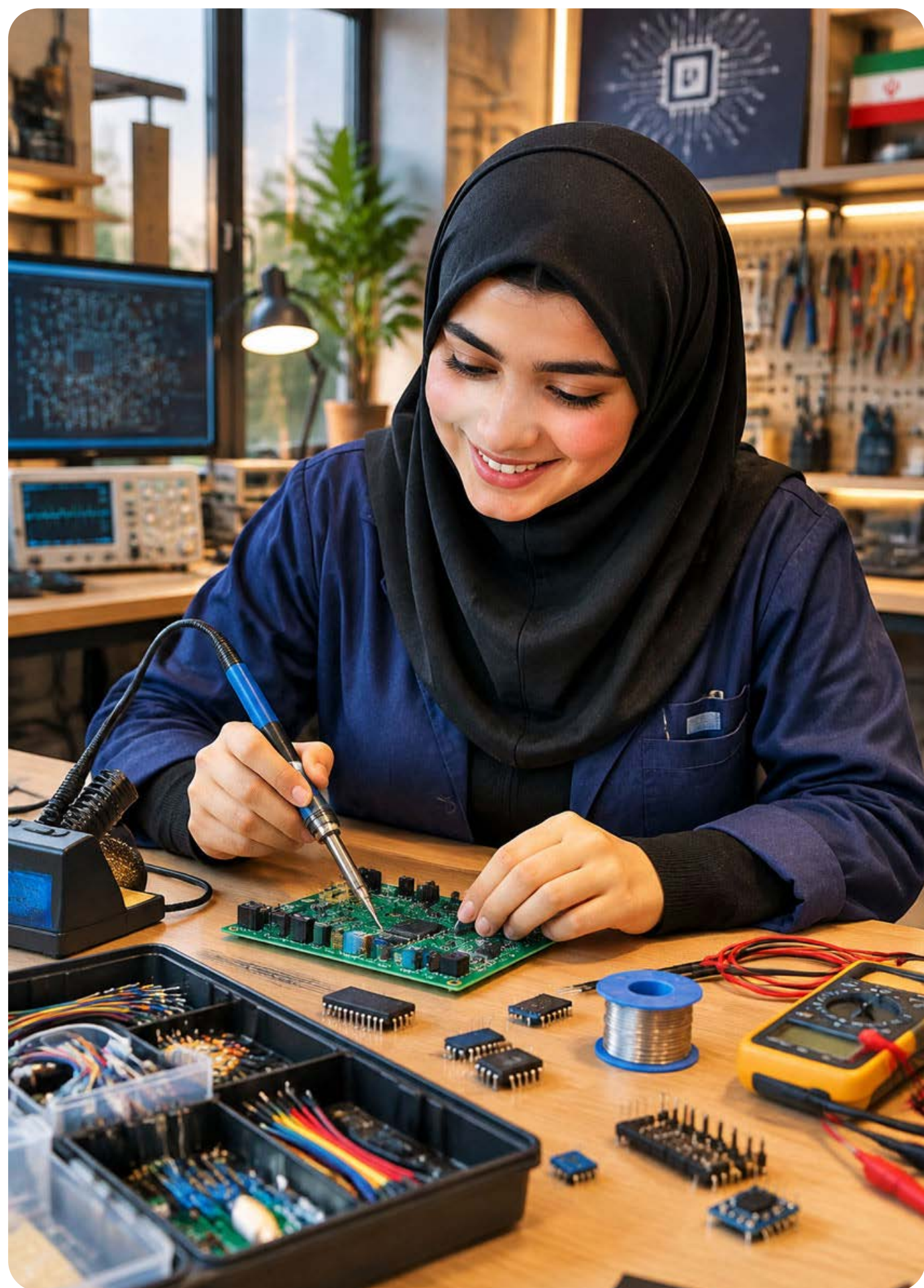
نگاهی به میراث امید در کلام رهبر شهید



دشمن بالقای ناامیدی، می‌خواهد ما را در «تونل مشکلات» حبس کند. رهبر شهید ^{قدس الله نفسه الزکیه} همواره بر این نکته تأکید داشتند که «ناامیدی، سلاح دشمن است». در برابر اخبار سیاه و فشارهای روانی، باید از این کلام استفاده کرد: «امید، یک وظیفه‌ی دینی و ملی است.» ما نباید اجازه دهیم که «تنگنای امروز»، «افق فردا» را در چشم‌هایمان کور کند. وقتی اعضای خانواده‌ها دچار یأس شدند، باید یادآوری کرد که همان‌گونه که در سال‌های سخت جنگ تحمیلی ۸ ساله، با همین «امید استوار» پیروزی رقم خورد، این مرحله نیز با همین نگاه بلندپروازانه سپری خواهد شد.

ما می‌دانیم که روزگار، روزگارِ سختی‌ها و آزمون‌های دشوار است. می‌دانیم که فشار معیشت و چالش‌های اقتصادی، سایه‌ای سنگین بر خانه‌ها انداخته است. اما امروز، در میانه‌ی این طوفان، باید از خود پرسیم: آیا این سختی‌ها، پایانِ راه است یا تنها بخشی از یک مسیر بزرگتر؟ برای یافتن این پاسخ، باید به کلام مردی بازگردیم که در سخت‌ترین لحظات، همواره چشمش به «افق» بود، نه به «تنگنا». به همین مناسبت در این شماره از خط زندگی به مرور گزیده‌ای از بیانات رهبر شهید (قدس الله نفسه الزکیه) در این خصوص می‌پردازیم.

امید، یک وظیفه است، نه یک انتخاب



در کلام رهبر شهید، «امید» یک حسِ گذرا نبود، بلکه یک «وظیفه‌ی دینی و ملی» بود. ایشان می‌فرمودند: «نامیدی، سلاحِ دشمن است». وقتی دشمن با بزرگ‌نماییِ مشکلات، سعی می‌کند در دل‌های ما نامیدی بکارد، در واقع می‌خواهد ما را از «خط زندگی» (مسیر حرکت و

ثبات) خارج کند. یادآوری این نکته برای ما که از خانواده‌های ایثارگران هستیم، بسیار حیاتی است: همان کسانی که امروز در میان سختی‌ها ایستاده‌اند، همان کسانی هستند که در سال‌های سخت جنگ، با همین «امیدِ استوار»، پیروزی را رقم زدند. ما از نسلِ کسانی هستیم که می‌دانیم «پس از هر سختی، آسانی است».

میراثِ ایثارگران، ایستادگی است

ایثارگران و خانواده‌های گرانقدر ایشان، نمادِ کسانی



هستند که از «خود»
گذشتند تا «وطن»
باقی بماند. امروز نیز،
دشمن می‌خواهد با
فشارِ معیشت، شما
را به انزوا و سکوت
بکشانند. اما پاسخ ما
باید همان پاسخ رهبر
شهید باشد: «ایستادگی
در عینِ مطالبه‌گری». ما
مشکلات را می‌بینیم، از
آنها سخن می‌گوییم و

برای حل‌شان تلاش می‌کنیم، اما هرگز اجازه نمی‌دهیم
که این مشکلات، «نگاه ما را به افق‌ها» محدود کند.
ما در مسیرِ «خط زندگی» هستیم؛ مسیری که در آن، هر
چقدر هم که تاریک به نظر برسد، نورِ پیروزی از انتهای
تونلِ سختی‌ها، در چشم‌اندازِ آینده، روشن است.

عبور از «تفکر تونلی» به سوی «نگاه کلان»

دشمنان ما با استفاده از ابزارهای سیاه و شبکه‌های
معاند، تلاش می‌کنند ذهن مردم را در «تونلِ مشکلات»

محبوس کنند. آن‌ها می‌خواهند ما را وادار کنند که فقط به «شکم» و «تنگنای معیشت» فکر کنیم تا از مسیر اصلی پیشرفت و عزت خارج شویم. رهبر شهید همواره تأکید داشتند که نباید اجازه داد «تنگنای امروز»، «افق فردا» را کور کند. ایشان یادآوری می‌کردند که قدرت یک ملت در این نیست که مشکلات نداشته باشد، بلکه در این است که «با وجود مشکلات، نگاهش را به هدف بزرگ نگه دارد». این همان خروج از تفکر تونلی است؛ یعنی دیدن اینکه این سختی‌ها، بخشی از یک مبارزه بزرگ برای رسیدن به استقلال و کرامت است.



معیشت، ابزار زندگی است؛ نه هدف زندگی!

یکی از آموزه‌های عمیق ایشان، تفکیک میان «وسایل زندگی» و «ارزش‌های زندگی» بود. رهبر شهید معتقد بودند که اگر ما تمام معنای زندگی خود را در تأمین مادیات خلاصه کنیم، در برابر هر تلاشی از سوی دشمن برای فشار اقتصادی، سقوط خواهیم کرد.

ایشان به ما می‌آموزند که معیشت، حقی است که باید برای آن ایستاد، اما نباید اجازه داد این حق، به «کُچکی‌نگاه» منجر شود. ما برای رفاه می‌جنگیم تا بتوانیم با عزت و در جایگاه والای خود، به خدمت به دین و میهن ادامه دهیم؛ نه اینکه رفاه، ما را به بندگی نیازهای مادی و تسلیم شدن در برابر فشار دشمن بکشانند.

نگاه به مشکلات به مثابه‌ی «آزمون پایداری» (نه سقوط)

دشمن در جنگ روانی می‌خواهد به ما بگوید: «مشکلات آنقدر زیاد است که تلاش شما بی‌فایده است.» اما رهبر شهید، سختی‌ها را به عنوان بخشی از «مسیر حق» می‌دیدند. ایشان معتقد بودند که «سختی‌ها، بخشی از مسیر رشد و رسیدن به عزت هستند.» از دیدگاه ایشان، مشکلات نباید باعث «کناره‌گیری» یا «تسلیم» شوند، بلکه باید باعث «استقامت» شوند.

در گفتگوی خانوادگی، نباید مشکلات را نادیده گرفت، اما باید آن‌ها را به عنوان «آزمونِ ایمان و صبر» بازتعریف کرد. یعنی: «ما در برابر این فشار، نه برای خودمان، بلکه برای حفظ ارزش‌هایی هستیم که شهادتِ عزیزانمان برای آن بوده است.»

حفظ «انسجام و وحدت» در برابر «تفرقه افکنی»

یکی از بزرگترین اهداف جنگ روانی، ایجاد شکاف میان نسل‌ها و میان اعضای جامعه است تا «یکپارچگی» از بین برود. رهبر شهید همواره بر «وحدت و انسجام ملی و خانوادگی» به عنوان رکن اصلی قدرت تأکید داشتند. ایشان می‌فرمودند که

«تفرقه، عامل اصلی ضعف و فروپاشی

است.» دشمن می‌خواهد با ایجاد

شکاف بین جوانان و بزرگسالان،

یا بین اعضای یک خانواده،

آن را از درون فلج کند. باید

از این آموزه استفاده کرد

و با تقویت «گفتگوی

محبت‌آمیز» و

«پذیرشِ متقابل» در خانه، هرگونه شکاف و اختلاف نظر در خانه،

باید با روحیه‌ی «وحدت طلبانه» حل شود، نه با درگیر شدن در

بحث‌های فرعی که دشمن از آن‌ها سوءاستفاده می‌کند.

تبدیل «معیشت» به «مأموریتِ عزت»

جنگ روانی سعی می‌کند خانواده را از مسائل بزرگ (مثل دفاع از ارزش‌ها) به مسائل کوچک (فقط تأمین لقمه‌ی نان) محدود کند تا فرد را «تنگ نظر» و «خودمحور» کند. رهبر شهید اقتصاد را به عنوان ابزار «استقلال و عدم وابستگی» معرفی کردند. ایشان می‌فرمودند که نباید اجازه داد نیازهای مادی، ما را به «بندگیِ نیازها» و در نتیجه به تسلیم شدن در برابر دشمن بکشاند.

باید به فرزندان و اعضای خانواده بیاموزیم که تلاش ما برای زندگی و کار، صرفاً برای رفاه شخصی نیست؛ بلکه ما در حال انجام یک «مأموریت برای حفظ کرامتِ خود و خانواده‌مان» هستیم. این نگاه، به کارِ روزمره، معنا و ارزشِ جهادی می‌بخشد و از فروپاشی روانی ناشی از فشار اقتصادی جلوگیری می‌کند.

خلاصه کلام

«در برابر جنگ روانی دشمن، باید از همان «چشم‌اندازِ وسیع» و «نگاهِ بلندپروازانه» بهره بگیریم که رهبر شهید همواره بر آن تأکید داشتند. ما نباید در تونلِ مشکلات محبوس شویم؛ بلکه باید با تکیه بر امید (به عنوان وظیفه)، وحدت (به عنوان قدرت) و استقامت (به عنوان ارزش)، از این طوفان عبور کنیم.»

خط همدلی

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.

ای کاشی عشق را زبان سخن بود

باران که بارید، آسمان روشن شد و عطر گل و گیاه توی باغچه همه جا را پر کرد.

باران که بارید، پرنده‌ها هم به وجد آمدند و خواندن را شروع کردند. به خصوص یکی که چند روزی بود روی درخت نارنگی خانه می‌نشست و هر وقت که سرخوش

خط همدلی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

می‌شد آواز قشنگی سرمی داد. سرچ کردم دیدم
اسمش بلبل عشق‌بازان است. چون بیشتر از بلبل‌های
دیگر عاشق و شیدای گل می‌شد. چه اسم جالبی!

پرنده‌ی همیشه عاشق!

همین عاشق بودنش

بود که بیقرارش می‌کرد.

نمی‌دانم کجا خوانده

بودم که شاعر خوش

ذوقی گفته بود:

عاشق که می‌شوی

خواندن هم یاد بگیر

شب‌های باقیمانده‌ی عمرت

به این سادگی‌ها

صبح نخواهند شد...

از پنجره به بیرون نگاه کردم. هوا دیگر تیره و ابری نبود و این
یعنی می‌شد بیرون رفت بی‌آنکه بیم از خیس شدن را داشت.
حتی می‌شد در این هوای پس از باران قدم زد و از همه چیز
لذت برد. از پیاده روی‌های خیس، از درخت‌ها و شمشاد‌های
شسته شده، از هیاهوی شهر و از مردمی که دم غروب شتابان
به طرف خانه می‌رفتند. فقط باید مراقب قلب و احساسم

خط همدلی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

می بودم. یکی را می شناختم که می گفت: «وای باز هم باران! باران که می بارد دلت را محکم بچسب زیر باران دل به یک اشاره می رود!»

توی فکر پدرم بودم که روی صندلی چوبی قدیمی زیر قاب عکس جوانی هایش نشسته بود و گیج و حیران به مادر زل زده بود. مادرم داشت نماز می خواند. نمی دانم نماز حاجت بود یا نماز قضا؟ شاید هم نماز نافله می خواند. هر چه بود اسمش را گذاشته بودم «خاتون نمازهای بی انتها»! و پدر لابد داشت در لابه لای حافظه‌ی مغشوش و به هم ریخته اش، دنبال رد و نشان از زنی می گشت که سال‌ها با عشق و وفاداری در کنارش زندگی می کرد.



خط همدلی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

تب داشت از سرخی صورتش می‌فهمیدم و دلم آتش می‌گرفت. می‌دانستم که دیگر کاری از شربت و قرص‌های مسکن و دمنوش‌های گیاهی برنمی‌آید. نیاز به آنتی بیوتیک داشت این را از خس خس سینه اش می‌فهمیدم. وقتش بود برای ویزیت دکتر از خانه بیرون برویم اما مشکل این بود که به سختی می‌توانست قدم از قدم بردارد. از مدت‌ها پیش آلزایمر داشت. هرچند که به لطف یک پزشک خوب،

روند بیماری کُند شده بود اما حالا رسیده بودیم به آنجا که دیگر هیچ کاری از دست کسی برنمی‌آمد.

لباس‌های بیرونش را آوردم. تنّش کردم. مقاومت نکرد. فقط زیر لب تن و در حالی که سعی می‌کردم اندوهم را با لبخندی شاد پنهان کنم، گفتم بله پدرجان... می‌ریم بیرون، خوشحال شدی نه؟ جواب نداد.

صدای توقف ماشین را که



خط همدلی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

از انتهای کوچه بن‌بستمان شنیدم، از جا بلندش کردم. دستش را روی شانه‌ام گذاشتم و دستم را دور کمرش حلقه کردم و باز حمت راه افتادیم. از لای درِ قدیمی حیاط که نیمه باز بود دیدم که راننده سرش به گوشی تلفن همراهش گرم است اما یک لحظه سرش را بلند کرد، نگاهش به ما افتاد، گوشی را کنار گذاشت و سریع پیاده شد. با مهربانی مرا کنار



زد و پدرم را در آغوش گرفت و به راحتی از جا بلندش کرد. تا به خودم بیایم، پدر سوار ماشین شده بود و داشت برایم دست تکان می‌داد. در آن روز ابری؛ در آن طراوت پس از باران، در حالی که به خیابان‌های خیس نگاه می‌کردم و عطر درخت‌های باران خورده‌ی کنار پیاده‌رو

حالم را خوب می‌کرد، به مقصد رسیدیم. راننده بی‌آنکه به کمک احتیاج داشته باشد، پدر را پیاده کرد. نگاهی به راه پله‌ی باریک انداخت. یک یا علی بلند گفت و هیکل لاغرش را در آغوش گرفت و راه افتاد. اما بالا رفتن از آن

خط همدلی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

پله‌های تیز که کار راحتی نبود. سعی کردم این بار دیگر دستی برسانم و خودم هم در کنارشان باشم. همان وقت چند پسر جوان که کنار در ایستاده بودند، تا چشمشان به این تلاش و تقلای دونفره افتاد، همگی آمدند و مثل پرکاه پدرم را از جا بلند کردند و یک نفس تا بالا رفتند. وقتی خواستم تشکر کنم گفتند: «ما همین بغل مغازه‌ی عکاسی داریم. کارتان که تمام شد،

صدایمان کنید.»

اصلاً معطل نشدیم. چون همه‌ی آنها که در آن اتاق کوچک نشسته بودند، جایشان را به ما دادند و برخلاف انتظارم خیلی زود کارمان تمام شد. حتی لازم نشد تا پایین بروم و از آن مغازه‌ی عکاسی کمک بخواهم. چون همان آدم‌های نازنین به دادم رسیدند.

آن روز در آن هوای ابری، همان

وقتی که وجودم پراز طراوت پس از باران بود، در حالی که زیر لب زمزمه می‌کردم «عشق را ای کاش زبان سخن بود»؛



خط همدلی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

خدا را هزار بار شکر کردم. از اینکه با این همه فراز و فرود، از پس این روزهای تیره‌ی مبهم، هنوز هم مهر و محبت هست، مهربانی و شفقت هست و آدم‌ها باز هم به داد هم می‌رسند. دیگر هیچ حس دردناکی هم نداشتم. چون می‌دانستم که رهایی از هزارتوی بی‌پایان رنج، فقط وقتی ممکن می‌شود که دیگرانی در کنارت باشند، شریک رنجت شوند و سعی کنند تباری از دوشنت بردارند. پس نه غم، نه تنهایی و نه آن حس استیصالی که هر بار به پدرم نگاه می‌کردم، دچارش می‌شدم و نه هیچ اندوه دیگری نمی‌توانست کامم را تلخ کند و با خودم فکر کردم چه خطا می‌کنند آنها که می‌گویند «آدمی سرپناهی جز خودش ندارد!» این یعنی چه؟ یعنی حالا که از بدِ روزگار و وضعیت طوری شده که گاهی انگار زیر بار سختی‌ها و دردها خُرد می‌شوم، فقط باید خودم پناه خودم باشم؟! مگر می‌شود؟ مگر ممکن است که با آن حال و روز و با آن همه درماندگی نیاز به هیچ همدردی و شفقتی نداشته باشم و بدون کمک بتوانم از پس هر چیزی برآیم؟ اگر اینطور باشد که همه باید در لاک تنهایی فرو بروند و در غار تنهایی زندگی کنند! حال آنکه آدمیزاد وقتی که غمگین است یا دچار سختی و خدای ناکرده مصیبتی شده، نیاز دارد یکی دستش را بگیرد، بایکی حرف بزند، سر روی شانه‌ی کسی بگذارد و از

خط همدلی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

دردهایش بگوید به این امید که در گوشش زمزمه کند که
«قوی باش این نیز بگذرد.»

و این ذات و طبیعت انسان است که خوش ندارد تنها بماند
از همین جهت ما به هم و به کمک هم نیازمندیم، آن هم در
این روزگار که همه از رنج مشترکی آزار می‌بینیم. رنج از جنگی
ناجوانمردانه که به ما تحمیل شد و پس از آن خواه ناخواه
شاهد گسترش انواع و اقسام آسیب‌ها شدیم.

کمک کردن که همیشه کمک مالی نیست؛ (هر چند که این
روزها خیلی‌ها به این کمک احتیاج دارند.) گاهی کمک واقعی،
همدرد شدن در فراز و فرودهای زندگی دیگران است، توجه
کردن است، دلوآپسی نشان دادن است. یک واکنش خوب
حتی به کوتاهی یک لبخند و زمزمه‌ی واژه‌ای محبت‌آمیز هم
می‌تواند کمک باشد. گاهی یک تماس چند دقیقه‌ای با یک
دوست، هم کلام شدن بایک آدم تنها، حمایت از یک نیازمند یا
حتی رفتار محترمانه با غریبه‌ای که نمی‌شناسیمش، می‌تواند
بخشی از اندوه سنگین را از دل و جان دیگران بردارد. و انسان
بودن یعنی همین. یعنی هرچقدر هم از یکدیگر دور باشیم و
همدیگر را نشناسیم، حسی فرازمانی و فرامکانی ما را به هم
پیوند دهد. یعنی شادی یک نفر، لبخندی بر لب دیگران بنشانند
و رنج یک انسان، وجدان جمعی را به حرکت وادارد.

حس عمیق باهم بودن

واقعیت این است که ما با همه‌ی تفاوت‌هایمان، در یک خاک رشد کرده ایم، از یک سرزمین عبور کرده ایم؛ از کوچه‌هایی با خاطرات مشترک، از روزهای سخت و لحظه‌هایی که کنار هم ایستادیم، رد شدیم. شاید نگاهمان به قضایا متفاوت باشد، اما در روزهای دشوار، آنچه که ما را به هم پیوند می‌دهد، همین حس عمیقِ «باهم بودن» است. احساس قشنگی که مودتی عمیق را بینمان ایجاد می‌کند. پس باید یاد بگیریم برای یکدیگر پناه باشیم، نه بار، امید باشیم، نه ناامیدی. همدیگر را دوست بداریم و نگذاریم که بحران‌ها ما را از هم دور کند. هیچ جامعه‌ای بابت تفاوتی ساخته نمی‌شود و آنچه که ما را قدرتمند می‌کند، قلب‌هایی است که هنوز برای یکدیگر می‌تپند. فقط



عشق و محبت است که می‌تواند به رهایی از خشونت‌ی که از سوی دیگران به ما تحمیل شده است، کمک کند. و چه زیباست سرزمینی که مردمش، پیش از آنکه از یکدیگر چیزی بخواهند، یاد می‌گیرند که انسان بودنِ یکدیگر را دوست بدارند.

صبر کن و امیدوار باش

بزرگی می‌گفت «انسان در نهایت بر شکست‌هایش غلبه می‌کند و پیروز می‌شود، به شرط آنکه به این آگاهی برسد که تمام خِرَد بشری در دو جمله خلاصه می‌شود: صبر کن و امیدوار باش... و همین به قدر کافی فوق‌العاده است.» در دنیایی که چشم می‌چرخانیم اطرافمان جنگ می‌بینیم و خون‌ریزی و بی‌عدالتی، شاید اگر رشته انسانیت از دستمان خارج شود، شوقی برای ادامه دادن و انگیزه‌ای برای عشق به هم‌نوع باقی نماند. پس در این جهان و انفسا اگر دلیل لب‌خند کسی باشیم و کاری کنیم که دیگران احساس دوست داشته شدن کنند، آن وقت است که به بخشی از انسانیت‌مان فرصت رشد داده‌ایم و این همان چیزی است که زنده نگه‌مان می‌دارد. مراقب باشیم! مبادا سختی‌های زندگی قلبمان را سخت کنند و عشق و شفقت‌مان نسبت به یکدیگر را از بین ببرند. بیایید حتی در سخت‌ترین شرایط هم صبور باشیم و امیدمان

خط همدلی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

را حفظ کنیم. نه اینکه سختی‌ها را نادیده بگیریم یا با انکار آنچه که در اطرافمان می‌گذرد، مثل کبک سرمان را زیر برف کنیم! بلکه باور داشته باشیم که این روزها هم می‌گذرند، از این لحظه‌های دشوار هم عبور می‌کنیم و جان سالم به در می‌بریم و باز هم می‌توانیم در آرامش و ثباتی که حاصل همراهی‌مان است، زندگی خوبی را تجربه کنیم. تاریخ گواه است مردمی که پس از هر مصیبتی، در کنار هم ماندند و بی‌آنکه مأیوس شوند، از خود و دیگران مراقبت کردند، دوباره توانستند شهر و اقتصاد و روابط اجتماعی‌شان را بسازند و قوی‌تر از پیش به حیات فردی، خانوادگی و ملی خود ادامه دهند. پس...

یاد من باشد فردا دم صبح جور دیگر باشم

بدنگویم به هوا، آب، زمین

مهربان باشم، با مردم شهر

و فراموش کنم، هر چه گذشت

یاد من باشد فردا حتماً

به سلامی، دل همسایه‌ی خود شاد کنم

بگذرم از سر تقصیر رفیق، بنشینم دم در

چشم بر کوچه بدوزم باشوق

تا که شاید برسد همسفری، ببرد این دل ما را با خود

و بدانم دیگر قهر هم چیز بدی ست

خط اندیشه

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

در همین حوالی

رضا شابهاری | روان‌شناس

۳۸

خط بعدی <



> خط قبلی

داشتن کمی دلواپسی در زندگی، چیز بدی نیست! گاهی همین دلواپسی‌های خرد و کوچک، مقدمه‌ای می‌شوند برای دلخوشی‌های کلان و بزرگ؛ در انتظار ماندن و چشم دواندن، پابه‌پاشدن و سرک کشیدن، ما را آماده حضور می‌کنند و تصویرهای ذهنیمان را تصحیح و لذت دیدار را دوچندان می‌نمایند.

کمی به هم ریختگی یا اعصاب خردی، اندکی تنهایی یا حس غربت، کمی دربه‌دري یا خانه‌به‌دوشی؛ ما را سر خط می‌آورد تا خود را واریسی کنیم که کجای وقایع ایستاده‌ایم؟

اندوه و غم، یأس و افسردگی، برای مدتی ما را با خودمان مواجه می‌کند و اگر اهل تدبیر و تأمل باشیم، از بطن کدورت و تیرگی‌ها، دریچه روشنائی را بر جانمان می‌گشاید.

خداوند آدمی را در رنج آفریده تا در این ابتلاء خود را کشف کند. لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِیْ كَبَدٍ: (سوگند که) بدون تردید

ما انسان را در رنج و سختی آفریدیم / قرآن؛ سوره بلد آیه ۴
گاهی هم دل‌خوشی از یک فتح، توفیق یک کشف و حل یک مسأله بغرنج، می‌تواند ما را به خودباوری رسانده و پلی شود تا فاصله بگیریم و دیگری را هم ببینیم و گره از مشکلات خلاق، باز کنیم.

وجود موانع، تشدید هیجان‌ها، تعویق خواسته‌ها و

خط اندیشه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

امثالهم، همگی می‌توانند فرصت‌هایی برای الفت با آفرینش و تعمیق افکارمان باشند.

دریای موج حوادث، زورقِ زندگی را در فراز و نشیب خود، به ساحل مقصود می‌رساند. فقط کافی است به خودمان اعتماد کنیم که «می‌توانیم آغاز یک راه باشیم»!

تلاش می‌کنیم. خود را به زحمت و مرارت می‌اندازیم. تجربه

کسب می‌کنیم؛ به امید تغییری و رقم زدن اتفاقی! در کشاکش همین آزمون‌ها است که به بازسازی و بهسازی زندگی خود اقدام می‌کنیم. فقط باید جرأت به خرج بدهیم و به استقبال تغییر برویم. از شماتت و ملامت اغیار و سطحی‌نگرها نهراسیم. از رویارویی با وقایع و فتنه‌ها نگریزیم. خود را

برای روزهای سخت زندگی مجهز و آماده کنیم. ما برای فرداییم، دیروز را اسلاف ما ساختند، این قدر گذشته‌ها را به بیهودگی شخم نزنیم. معطل روزمرگی‌ها نمانیم.



پیش برویم، درجا نزنیم. به تغییر بیاندهشیم. تغییری که به ما قدرت انتخاب بدهد و به اندیشه‌مان عمق ببخشد. بیچاره آنانی که دائم از کوچکترین تغییر (به خیال خام و خاموش خود) در گریز و هراس‌اند. اینان از همان روز اول، در کمند گذشته‌های بی‌حاصل و دام روزمرگی‌های خود، گرفتار شده‌اند و عمری را به بهت و حیرت و حسرت گذرانده‌اند؛ اجتناب و دوری، انزوا و در خود فروهشتن، جز آه و افسوس، ایکاش و افغان، ماتم و غمگساری... در بر ندارد.

امان از آنانکه بی‌خیال‌اند. بی‌عار و کاهل‌اند. دائم به گوش خلاق می‌خوانند: «آردها را بیخته و الکشان را آویخته‌اند!». نه حوصله خودشان را دارند و نه برایشان دیگران مهم‌اند. نه می‌توانند از روزمرگی‌هایشان دست بشویند، نه برای فردای خود، کاری می‌کنند. چون به این قائل‌اند: «که سری که درد نمی‌کند، دستمال نمی‌بندند!». مصیبت بارتر آنکه اختیار هر تغییر را هم به دیگری می‌سپارند و حق تعیین سرنوشت خویش را به بیگانه می‌بخشند: بی‌قید و شرط، بی‌تأمل و تدبیر روزگار نکبت خود را سر می‌کنند و دیری نمی‌پاید که خودشان را فراموش می‌کنند و با نیازهای واقعی و مشروع خود بیگانه می‌شوند و به‌طور مرموزی هویت خود را بر باد می‌دهند

و دیری نپاییده که به آغوش اغیار پناه می‌برند و سرخوش از باد غفلت، به هر ذلتی تن می‌دهند... اینان، غریبه‌های آشنایند و غایب‌های حاضرند که سرگذشت‌شان برگی عبرت‌آموز می‌شود برای نسل‌ها و عصرهای آینده! اما عجیب‌تر مفت خورهای انگلی‌اند که عمری قیافه حق بجانب به خود می‌گیرند و در کمین نشسته‌اند و از رنج دیگران سوء استفاده می‌کنند و می‌بلعند و می‌برند و همواره طلبکارند و خود را آقا و سرور می‌دانند و دیگران را نوکر حلقه بگوش!... اینان بدکوفتی‌اند. همیشه خدا،

برای جامعه تهدیدند. ظاهراً آن‌ها می‌سازند ولی به بهای ویرانی دیگران. آن‌ها همان جماعت خودشیفته زر و زور و تزویرند!

این گروه طماع فرصت طلب را باید شناسایی و از صحنه تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری،

برای همیشه خدا حذف کرد. حتی زیرکاسه انابه و پشیمانی آن‌ها نیم‌کاسه‌های توطئه و نیرنگ است. یعنی؛ توبه‌گرگ، مرگ است.



کوتاه کلام آنکه؛

رفقا!... ما به عرصه دنیا نیامده‌ایم تا به دیگران زحمت بدهیم. آمده‌ایم تا باری از دوش زمانه خود برداریم. زخمی را التیام بدهیم. نزاعی را سامان ببخشیم. حقی را به کرسی بنشانیم... ما آمده‌ایم تا به یک‌یک انسان‌ها، نور، هدیه دهیم؛ نور صداقت، نور حکمت، نور مقاومت، نور تلاش و همت، نور مودت، نور بصیرت و نور یقین... ما برای ایجاد روزگاری درخشان، به میدان آمده‌ایم. ما مکلفیم خودمان را برای آیندگان بسازیم. کمی جهانی بیاندیشیم. خودمان را در قواره‌های انسان‌های تمدن‌ساز ببینیم.

اگر به این باور ورشد برسیم که مسیر زندگی، بیرون از وجودمان ترسیم نمی‌شود، بلکه همه چیز از تصویرهای نخستین در ذهن ما شکل و جان می‌گیرد، آن وقت توانسته‌ایم، قدم بعدی را در دنیای بیرون از خویش، برداریم. اگر هنوز نمی‌توانیم مثل آدم، روی زمین زندگی کنیم و به حقوق دیگران احترام بگذاریم، برای این است که هنوز نتوانسته‌ایم حرمت خود را نگهداریم. همه چیز از درون ما آغاز می‌شود، حتی خدا پرستی!

اگر برای خدا باوری، قرائن بیرونی (و ظاهری) را به کار

خط اندیشه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



می‌گیریم؛ فقط برای حجت درون (و باطنی) ما است. بیرون
ثمره درون است. از کوزه همان تراود که در اوست!
عقل، عنصر جاودانگی ما است. می‌توانیم با کمکش، به
ماسوای وجود رخنه کنیم و می‌توانیم با غفلت‌زدگی آن‌را از
گردونه تصمیم‌های زندگیمان خارج کنیم. انتخاب با ما است.
ما مسئول مستقیم همه اتفاقات بیرون از خودیم.
باید مسئولیت انتخاب‌هایمان را بر عهده بگیریم و از
بهانه جویی‌ها مسخره دست برداریم. دیر بجنبیم،
از فرسنگ‌ها راه عقب می‌مانیم و جبران آن، ناممکن
است... خواهید دید که به زودی زمین عرصه بالندگی

خط اندیشه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

انسان می‌شود و ما باید به قدر استعدادهایمان در آن سهم داشته باشیم. لطفاً طفیلی نباشیم! آبادی و ویرانی دنیای بیرون، از آبادانی و ویرانگری درون ما سرچشمه می‌گیرد. فقر از وجود ما ناشی می‌شود؛ شوکت و عظمت هم همین‌طور!... و زندگی، محصول همین مسئولیت‌پذیری‌ها است.

جرقه آتش جنگ‌های خانمان‌سوز، از ویرانه‌های درون آدم‌های حریص و شریر نشأت می‌گیرد. نسبت دادن جدل‌ها، نفرت‌ها، نفاق‌ها، طردشدگی یا تنش‌ها به بیرون از خود، عین بی‌انصافی است! شانه خالی کردن از بار مسئولیت است و حواله دادن مشکلات به دیگری است. هیچ چاره‌ای نیست: هرگونه تغییر در جهان پیرامونمان، باید از درون ما آغاز شود. زمانه در حال تغییر است... دوران سیطره و بردگی به سر رسیده است. اگر همت کنیم و پشت قلبمان خیمه بزنیم، مرزها را در خواهیم نوردید و خیلی زود (زودتر از پندارها)؛ نان به عدالت تقسیم خواهیم کرد. روشنایی را به همه خانه‌ها، خواهیم برد و دل‌ها را به آرامش فرا خواهیم خواند.

حاکمیت آینده زمین، حکومت بر قلب‌هاست، نه منابع، معادن، ذخایر و الماس‌ها! از الآن خودمان را برای چنین روز بزرگی آماده کنیم.

خط اندیشه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



این خطایِ راهبردی است که سرنوشت خود را به خواستِ اغیار بسپاریم و بی‌دغدغه آینده، آب به آسیاب رقیبان بریزیم. اهمال امروز، در یوزگی فردا را در پی دارد. چه نیازی است که برای خوشایندِ اربابان سیم و ستم تغییر ذائقه بدهیم و خویشتن خویش را در گروِ امیال آنان بگذاریم. ما بلدیم و می‌توانیم که نیازهای اساسی

۴۶

خود را مرتفع کنیم و حتی با آغوش باز و بدون منت بیگانگان، زمینه رشد دیگران را هم فراهم نماییم. زمین خدا آن قدر گسترده است که جای زندگی برای همه ابناء بشر وجود دارد. نگذاریم، تنگ نظری‌ها، سایه سخاوت آسمان را از سرمان کوتاه کند. بهشت درون خود را در جهنم بیگانه نسوزانیم. قدر نعمت را بدانیم؛ ما حامل همه خوبی‌های عالمیم.

همت کنیم تا رها شویم! از خود بینی دست برداریم و پنجره‌های رهایی را به روی همه بگشاییم! با خود سازی، زمینه رشد را برای دیگران فراهم سازیم.

اگر چنین کنیم، می‌توانیم در سیطره رنج‌ها، سیلاب سختی‌ها و طوفان مشکلات، راهی برای فهم زندگی باز کنیم. برای تجربه حس خوب زندگی، باید از همه تعلقات دست‌وپاگیر و عادات مزاحم، خلاص شویم. باید دل از وابستگی‌ها بشوئیم. باید خودمان را همچون خسی، به نسیم پرفیض الهی بسپاریم.

مگر نه اینکه او قادر است و از خودمان به مانزدیک‌تر و نیازهای ما را بهتر از ما به خودمان می‌شناسد؟... پس صادقانه و مشتاقانه از او تمنا کنیم، ما را به خودمان آشنا تر کند.

خط اندیشه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

ای عزیز شکست ناپذیر!

مرا به چشم برهم زدنی به خود وامگذار!

می دانم که همیشه مراقبم بودی؛ پس میسند که
در هجوم مصائب و معضلات، راه گم کنم و به بیراهه
کشانده شوم!

اقرار می کنم که مالک تویی، مولا تویی و هدایتگر تویی، پس
افکار، احساس و رفتار خود را به تو سپردم، تا از جمیع بلایای
دوران، محافظت نمایی!

ای حکیم علیم!

در این مجال کوتاه دنیا، مرا با صالحین و مخلصین همنشین
کن و دلم را به نور حکمت منور فرما!

ای دوست داشتنی ترین وای مهربان ترین!

چشمانم را قبل از آنکه خاک گور پُر کند، به تجلی لطف
روشن کن و جانم را پیش از آنکه فرشته مرگ تسخیر کند،
تسلیم خود گردان!

ای قادر متعال!

مرا در طوفان حوادث زمان، یاری فرما و در رسالتی که به من
سپردی، تأثیر گذار گردان!

آمین. یارب العالمین!

خط قرمز

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



یک شب وقتی که خواب بودیم

یک شب وقتی که خواب بودیم...

درست در اوج جنگ تحمیلی اول و در میانه‌ی آتش و دود و انفجار بود که من متولد شدم. آن هم پس از سه خواهر و یک برادر دیگر که همگی خیلی کوچکتر از آن بودند که بدانند در اطرافشان چه می‌گذرد.

پدرم که از خانواده‌های قدیمی دزفول بود، در بازار شهر مغازه‌ی مسگری داشت. در دکان کوچکی که از پدر بزرگم به ارث برده بود؛ هم ظرف و ظروف دست ساز مسی می‌ساخت و هم ظرف مردم را سفید می‌کرد. خودش همیشه می‌گفت: «من از کودکی بامس و چکش و ضربه زدن و شکل دادن به ورقه‌های مسی بزرگ شدم، خدا کنه پسر من هم مثل خودم این کار آباء اجدادی رو ادامه بده.»

خدا را شکر اوضاع امان بدن بود. از نظر مالی یک خانواده‌ی متوسطی بودیم که دستان به دهنمان می‌رسید. پدر اما افکار و تعصبات خاص خودش را داشت. مثلاً تا آخر جنگ، حتی وقتی که همه جا تقریباً خالی شده بود، حاضر نشد شهر و دیارمان را ترک کند. فقط وقتی که اوضاع



خط قرمز

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

خیلی وخیم می‌شد، ما را برمی داشت و به خانه باغی که در حومه‌ی شهر داشتیم می‌برد. و چه خانه باغی بود! پراز درخت‌های لیمو و پرتقال. درخت‌هایی که خودش عاشقانه به آنها رسیدگی می‌کرد و خانه‌ی قدیمی و نسبتاً بزرگی که همه‌ی خاطرات بچگیم در آنجا شکل گرفت.



تا پنج سالگی هیچ درک و تصویری از جنگ نداشتم. برای من جنگ یعنی هر چند وقت یکبار صدای آژیر قرمز را بشنویم، به فرمان مادر همگی به طرف زیرزمین بدویم و تا تمام شدن صدای انفجار و موشک باران همانجا بمانیم و به شیطنت‌هایمان در لابه‌لای ظرف‌های ترشی و کوزه‌های پر از شهد شیرین انگور و خرما ادامه دهیم! هنوز بچه‌تر از آن

بودم که از این دویدن‌ها و از آن صداها بترسم. تا اینکه یک روز وقتی که به تنهایی کنار حوض آب مشغول بازی بودم، صدای هواپیماها را شنیدم. بعد هم چند انفجار پیایی.... صدا آنقدر نزدیک بود که این بار اما بند دلم پاره شد. ندانسته و ناخواسته به طرف خیابان دویدم. ترسیده بودم و نمی‌دانستم چه می‌کنم. فقط می‌دویدم.

بعد از مدتی خودم را در خیابانی ناآشنا دیدم. قلبم هزارتا می‌زد. صدای انفجار قطع نمی‌شد. یادم هست که همه جا بوی باروت و خاک می‌داد. خسته و کلافه از گرما، زیر



طاقی دروازه‌ای نشستم. از بس که گریه کرده بودم، داشتم از حال می‌رفتم که دست مهربانی شانه هایم را گرفت. از خانه و خانواده‌ام پرسید و اینکه در آن وضع و حال آنجا

چه می‌کنم؟! ولی من نمی‌توانستم جواب بدهم. چون ترسیده بودم، گم شده بودم و دائم مادرم را صدا می‌زدم و فقط او را می‌خواستم. آن مرد نازنین مرا به مسجدی که همان نزدیکی‌ها بود برد و به خادم آنجا سپرد و قول داد که حتماً خانواده‌ام را پیدا می‌کند.

دو سه روزی را همان جا کنار زن و بچه‌ی آن خادم زحمتکش ماندم. آقای میانسالی که تنها تصویر شفافی که از او در ذهنم مانده، کلاه سبزی بر سر داشت. تا اینکه بعد از چند روز خیلی سخت، که انگار در یک چاه تاریک و بی‌انتها معلق بودم، پدرم با همان آقا که پیدایم کرده بود، هراسان از راه رسید. مرا در آغوش گرفت، بویید، بوسید و باهم به خانه برگشتیم و ظاهراً همه چیز تمام شد! اما برای من هیچ چیز تمام نشده بود. من دیگر آن کودک شاد و سرزنده نبودم که در بی‌خبری دنیای خودم زندگی کنم و از کودکی‌هایم لذت ببرم.

خاطرات آن اتفاق، صدای بمب‌ها و موشک‌ها، بوی خاک و باروت و ترس و حشتناکی که از دیدن آن کوچه‌پس‌کوچه‌های ناآشنا در وجودم احساس می‌کردم، هرگز از یادم نرفت.

بارها و بارها نیمه شب از کابوس‌های تکراری و تداعی گم شدنم بیدار می‌شدم. آن هم وقتی که باز هم همان حس را تجربه می‌کردم. حسی شبیه به رها شدن در چاهی عمیق،

یا افتادن از ارتفاع. سقوط بی‌انتهایی که تمام نمی‌شد. هرگز به زمین نمی‌رسیدم فقط به پایین پرتاب می‌شدم. چند سال بعد ما همچنان در شهر بودیم که جنگ تمام شد. زندگی که به روال عادی برگشت، کابوس تکراری شبانه‌ام کم شد.

پدر و مادرم که آدم‌های قوی و قدرتمندی بودند، کوهی از مشکلات را در آن شهر جنگ‌زده‌ی نیمه ویرانه به دوش کشیدند و خَم به ابرو نیاوردند تا ما را پرورش دهند. سال‌ها یک به یک آمدند و رفتند... آنها پیر شدند و ما به سن جوانی رسیدیم. خدا را شکر همگی ازدواج کردیم و مستقل شدیم. من هم برای خودم تشکیل خانواده دادم و داشتم زندگی آرامی را کنار همسر و دختر بچه زیبایم می‌گذراندم. شوهرم کارمند بانک بود و شکر خدا حداقل چیزهایی را که لازم داشتیم برایمان فراهم کرده بود. یک آپارتمان کوچک اما قشنگ، ماشین به اصطلاح کارمندی و زندگی متوسطی که تقریباً کم و کسری خاصی نداشت.

سرمان به کار خودمان گرم بود و به دنیای سیاست هم علاقه و اشتیاق زیادی نشان نمی‌دادیم. مثلاً باینکه زمزمه جنگ زیاد شده بود ولی باور نمی‌کردیم. یک شب وقتی که خواب بودیم، ناگهان با صدای انفجار

خط قرمز

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

مهیبی از جاپریدم. بعد هم غرش پدافندها شروع شد. گیج و پریشان به دوروبرم نگاه می‌کردم و نمی‌دانستم چه اتفاقی افتاده است. وقتی صدای گریه‌ی بچه به گوشم رسید، ناگهان خودم را در پنج سالگی دیدم و همان ترس لعنتی به جانم افتاد. درودیوار خانه می‌لرزید و من با بهتی زیاد خشکم زده بود. شوهرم بچه به بغل فریاد می‌زد و صدایش انگار از کیلومترها دورتر به گوشم می‌رسید:

«زود باش بلند شو به چیزی بپوش! باید بریم پارکینگ.»



اما من نمی‌توانستم. توان هیچ حرکتی را نداشتم. قلبم داشت از سینه بیرون می‌زد و فکر می‌کردم همین الان

۵۵

خواهم مُرد. چشم هایم تار شده بودند و سرگیجه داشتم. بعد از حال رفتم و نفهمیدم چه شد. چشمم را که باز کردم خانم همسایه را دیدم که شیشه‌ی گلاب را زیر بینی من گرفته و با مهربانی دارد دلداریم می‌دهد.

آن شب شروع بیماری من بود. مشکلی که نه تنها تا مدت‌ها رهایم نکرد بلکه باعث شد تا همه چیز زیرورو شود. هر وقت که می‌خواستم بخوابم، کابوس‌های تکراری به سراغم می‌آمدند و با وحشت بیدار می‌شدم. بدنم منقبض می‌شد و شدیداً استرس پیدا می‌کردم. هر لحظه منتظر بودم موشکی به خانه اصابت کند و همه چیز نابود شود. این احساسات و این بی‌خوابی‌ها مشکلاتم را بیشتر می‌کردند و باعث می‌شدند تا در طول روز خیلی کلافه و بی‌حوصله باشم. همیشه انگار بغضی راه نفسم را می‌بست و چیزی مثل بختک روی قفسه‌ی سینه‌ام سنگینی می‌کرد.

از یک طرف اضطراب و افسردگی شدیدی داشتم و از طرف دیگر یک جور استیصال، درماندگی، یک جور پریشانی عمیق را در وجودم حس می‌کردم.

از خودم و از ضعفی که ناتوانم کرده بود خجالت می‌کشیدم و بعد زیر لب زمزمه می‌کردم که:

«نامید کردن و نگران کردن کسانی که دوستشان داری خیلی



تلخ است و با اینکه حس می‌کنی دست خودت نیست ولی وقتی به هر دلیلی دنیای بقیه را و یا بهتر است بگویم همه چیز را خراب می‌کنی و آرامش را از زندگی می‌گیری، اوضاع هر لحظه بدتر از قبل می‌شود. به خودت بیا... به وظیفه‌ی مادريت برس... به همسرت که تا این حد نگران حالت شده رسیدگی کن!»

اما نمی‌شد. نمی‌توانستم. هرچند حالا که نگاه می‌کنم

می‌بینم پشت آن آرامشی که قبلاً داشتیم، گذشته‌ی تاریک من همیشه سایه سنگینش را انداخته بود. تا بالآخره یک روز همه در تاریکی این گذشته گرفتار شدیم.

من میراث دار زخمی از جنگ بودم که انگار التیامی نداشت. تصمیم گرفتیم به خانه‌ی پدرم برویم. چون هم از تنهایی می‌ترسیدم و هم اینکه نمی‌توانستم به خانه و زندگیم و به بچه‌ام برسم.

یک شب همسرم کنارم نشست و با غصه‌ای عمیق پرسید:
«حالت چطوره؟ روبراهی؟ ببین... من حتی نمی‌تونم تصور
کنم که تو سرت چی می‌گذره فقط ازت می‌خوام که برگردی
به قبل. با خودت فکر کن و ببین چرا اینجوری شدی؟ اگه
موضوع جنگه؛ یه نگاه به دوروبرت بنداز. چند میلیون نفر
درگیر همین وضع هستن؟ تو تنها نیستی پس سعی کن
به خودت بیای و خودت رو جمع و جور کنی.»
با نا راحتی جواب دادم:

«می‌دونی؛ مشکل فقط جنگ نیست. یه خاطره از گذشته
است که خیلی غیرمنتظره وارد زندگیم شد و بعدش همه
چی رو خراب کرد. سال‌های سال از اون فکر و خاطره فرار
کردم اما حالا می‌فهمم که یه اتفاق چطور می‌تونه حتی
بعد از مدت‌ها بیشترین تأثیر رو تو زندگی داشته باشه.
چطور می‌تونه همه چی رو به هم بریزه. نمی‌خوام توجیه
کنم ولی این رو بدون که خیلی متأسفم. چون نتونستم
خودم رو با این شرایط وقف بدم. چون که یه بُزدل ضعیف
به نظر می‌رسم. یه ترسو که خانوادمون رو به خاطر ترس و
وحشتم آواره کردم و شماها رو که بیشتر از هر چیزی تو این
دنیا دوست دارم؛ آزار دادم.»

بعدهم برای اولین بار از دوران کودکیم گفتم. از آن چند روزی که گم شده بودم و از همه‌ی لحظه‌هایی که از اضطراب و نگرانی جان به لب شده بودم.

مدتی گذشت. کم کم نسبت به همه چیز بی تفاوت شدم. نه می‌ترسیدم و نه نگران می‌شدم. نه از شادی دیگران حالم خوش می‌شد و نه برای غم و اندوه عزیزانم غصه دار می‌شدم. این بی‌حسی بدترین حالی بود که تا به آن روز تجربه اش کرده بودم.

یک روز شوهرم که با ناراحتی و خیم‌تر شدن وضعیتم را می‌دید گفت: «فکر می‌کنم وقتشه که بریم دکتر. نمی‌تونیم به این امید باشیم که این حالت، به مرور زمان خوب بشه. حواست باشه که اصلاً واسه این وضعیت خودت



رو سرزنش نکنی و فکر نکن خیلی ضعیفی؛ چون معمولاً آدمای باهوش گاهی بیشترین واکنش‌ها رو نشون می‌دن و البته خیلی زود هم به روال عادی برمی‌گردن. خلاصه اینکه مطمئن باش من تا آخر در کنارتم و با هم می‌تونیم این مشکل رو حل کنیم. فقط کافیه که تو بخواهی و همه‌ی تلاشت رو بکنی.»

حرفی برای گفتن نداشتم فقط تشکر کردم و گفتم:

«ممنونم ازت؛ تو مرد خیلی خوبی هستی و از خوش شانسی منه که خدا تو رو سر راه من قرار داد. سال‌هاست که به جز مهربونی، جز عشق و احترام و به جز خوبی ازت هیچی ندیدم. ببخشید که باعث آزارت شدم.»

درست می‌گفت. باید که راهی برای خروج از این وضعیت پیدا می‌کردم. چون داشتم همه چیز را خراب می‌کردم و البته خودم هم زیر آوار این خرابی‌ها له می‌شدم. پس تصمیم گرفتم برای سروسامان دادن به این آشفتگی، هم به مشاور و هم به روانپزشک مراجعه کنم.

روند بهبودیم خیلی زود شروع شد. هرچند که دکتر می‌گفت درمان این روح زخمی طولانی مدت است و باید صبر و تحمل به خرج دهم اما با برنامه ریزی صحیح روانشناسم



و با داروهایی که به توصیه روانپزشک مصرف می‌کردم، به مرور توانستم از شر اضطراب جنگ و خاطرات گذشته و از آن بی‌تفاوتی و کمرختی خلاص شوم و پس از مدت‌ها به خانه‌ی خودمان برگردیم.

حالا هنوز هم قرص‌های آرام بخش را می‌خورم تا آن کابوس‌های وحشتناک به سراغم نیایند. به توصیه‌های مشاورم که ضبط‌شان کرده‌ام؛ بارها و بارها گوش می‌کنم تا فراموش نکنم هر چه بود گذشت. باید که حال را دریابم و نگاهم به آینده باشد. خدا را شاکرم که خواست و اراده کرد که وضعیت روانی‌م و کانون خانواده‌ام بیش از این از هم نپاشد.

خط قرمز

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



ترومای جنگ

دکتر نسیم نوری اروان شناس

۶۲

خط بعدی <



> خط قبلی

جنگ یک رخداد ویرانگر است. اما گاهی پیامدهای جنگ فقط به همان زمان خاص محدود نمی‌شود. برخی از بازماندگان ممکن است تا مدت‌ها پس از جنگ نیز با گرفتاری‌های زیادی مواجه شوند. مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و سوگ پیچیده. مجموعه‌ای از آشفتگی‌ها که «ترومای جنگ» نام دارد و با آسیب‌هایی مثل احساس ترس و بی‌ثباتی، تحریک پذیری، گنجی و عدم تمرکز و مهم‌تر از همه اضطراب همراه است. تبعاتی که می‌تواند وضعیت روحی و زندگی روزمره‌ی افراد را به طور جدی تحت تأثیر قرار دهد.

از آنجا که جنگ می‌تواند به عنوان یک تجربه‌ی دردناک، سال‌ها بر کیفیت زندگی، روابط خانوادگی و سلامت جسمی و روانی بازماندگان تأثیر بگذارد؛ در این مطلب ترومای ناشی از جنگ را با مروری فشرده مورد بررسی قرار می‌دهیم.

ترومای جنگ؛ مفهوم، علل و راه‌های درمان

بسیاری از افرادی که دچار اختلالات اضطرابی می‌شوند؛ شاید ندانند ریشه بخشی از نگرانی‌هایشان در زخم‌های درمان‌نشده‌ای است که در مقطعی از زندگی به آن دچار شده‌اند. تروما یا آسیب روانی پایدار، نوعی واکنش هیجانی به یک اتفاق تهدیدکننده یا تجربه‌ی عمیقاً آسیب‌زایی است

که حتی پس از پایان نیز اثرش در ذهن و بدن باقی می‌ماند و احساس امنیت فرد را از بین می‌برد.

برخلاف تصور رایج، تروما فقط به اتفاقات بسیار شدید مانند جنگ یا فقدان یک عزیز و یا بلایای طبیعی محدود نمی‌شود. گاهی تجربه‌های به ظاهر ساده اما تکرار شونده

هم می‌توانند آسیب‌زا باشند.

گاهی هم تنها خود حادثه نیست که باعث تروما می‌شود؛ بلکه احساس ناشی از ناتوانی و ترس و رهاشدگی است که به فرد آسیب می‌زند.

بعضی وقت‌ها تأثیر این آسیب‌ها تا سال‌ها پس از مواجهه ظاهر نمی‌شوند یا با علائم خفیفی نمود پیدا می‌کنند اما رویارویی با یک حادثه‌ی شوک‌آور می‌تواند

موجب بروز نشانه‌ها به ویژه اختلالات اضطرابی شود.

مهم‌ترین نشانه‌ها و علائم تروما

کسی که از این مشکل آزار دیده باشد؛ اگر حادثه‌ای آن رویداد آسیب‌زاد دوباره تداعی کند؛ ممکن است:

• دچار حملات اضطرابی، تپش قلب، احساس خفگی، تعریق و لرزش شود. • به دلیل نگرانی دائمی به سختی احساس آرامش کند. • از بی خوابی یا خواب های آشفته و کابوس های شبانه آزار ببیند. • دائماً نگران آینده باشد، مشکلی که «**کرونو فوبیا**» نام دارد.



«کرونو فوبیا» یا ترس از آینده، دلوایسی و ترس بیمارگونه از وقوع اتفاقات ناخوشایندی است که شاید در آینده رخ دهند. اگرچه بسیاری از افراد در مقاطعی از زندگی با نگرانی های مربوط به آینده مواجه می شوند اما زمانی این اضطراب مشکل سازمی شود که زندگی معمولی و کارکرد روزانه را مختل کند.

ترس از آینده یا «**اضطراب پیش بینی**»، اغلب در افرادی که بار سنگین خاطرات و تجارب منفی گذشته را بر ذهن و روان خود احساس می کنند، شایع تر است.

همه ی علائمی که ذکر شد به این دلیل بروز می کند که حتی اگر سال ها از یک تجربه تلخ گذشته باشد، مغز هنوز تصور

می‌کند خطر پایان نیافته است. چرا که تروما بر سطوح مختلف عملکرد مغز، از بخش‌های مربوط به حافظه، تصمیم‌گیری تا پاسخ‌های ناخودآگاه، تأثیرات عمیقی می‌گذارد. هر چند که چون تروما چندین ناحیه از مغز را به طور همزمان تحت تأثیر قرار می‌دهد غلبه بر آن می‌تواند چالش برانگیز باشد ولی با درمان مناسب، حمایت اجتماعی و گذر زمان، بسیاری از افراد می‌توانند شدت علائم را کاهش دهند و دوباره احساس امنیت و آرامش را تجربه کنند.

ترومای جنگ

ترس و اضطراب ناشی از جنگ یکی از شایع‌ترین واکنش‌هایی است که می‌تواند حتی در مناطق دور از این بحران نیز بر افکار و عملکرد افراد تأثیر بگذارد و باعث نگرانی هر انسانی شود. اما استرس جنگ نوعی فشار روانی شدید است که به این دلیل ایجاد می‌شود که مغز همیشه احساس می‌کند خطر همچنان وجود دارد، پس در وضعیت آماده‌باش باقی می‌ماند و مهم‌ترین مشکلات کسانی که دچار استرس جنگ می‌شوند عموماً به شرح زیر است:

● فلش‌بک یا بازگشت ذهنی به صحنه جنگ و تصورات اتفاقات دردناک ناشی از آن

خط قرمز

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

- تجربه خواب‌های ترسناک که منجر به اختلال در خواب می‌شود
- تفکر فاجعه‌بار و گفت‌وگوهای منفی ذهنی و سپس هجوم افکار تکراری و حتی وسواس گونه که با تحریک پذیری، خستگی و ناامیدی همراه است.
- البته این عارضه نشانه‌های دیگری هم دارد که از فردی به فرد دیگر متفاوت است.



۶۷

خط بعدی <



> خط قبلی

همه‌ی این نشانه‌ها به دلیل تلاش ذهن برای محافظت از خود در برابر آسیب‌های شدید بروز می‌کنند. فرایندی که روانشناسان آن را «**مکانیسم دفاعی روان انسان**» می‌دانند و زمانی رخ می‌دهند که فرد تحت فشار روانی زیادی قرار گرفته باشد.

یکی از این مکانیسم‌های دفاعی، کرختی عاطفی یا بی‌حسی روانی است.

در حالت شدید فرد ممکن است دچار کرختی عاطفی یا بی‌حسی روانی شود. وضعیتی که در آن توانایی تجربه یا بیان احساسات خود را از دست می‌دهد و در مواجهه با استرس و تروما که دو عامل کلیدی در بروز سندروم بی‌حسی روانی محسوب می‌شوند؛ دچار نوعی بی‌تفاوتی و بی‌حسی می‌شود. نه می‌تواند شاد



شود و نه توانایی آن را دارد که غم و اندوه و ترس و نگرانی خاصی را در خود احساس کند. در این مرحله از تنش، روان درمانی و درمان‌های دارویی ضرورت پیدا می‌کند. از جمله مصرف داروهای ضد اضطراب و یا ضد افسردگی تحت نظر پزشک متخصص و با توجه به نیازها و شرایط خاص بیمار.

آیا ترومای جنگ قابل درمان است؟

به طور معمول در تروما، بخش منطقی مغز (نئوکورتکس) در کارکرد عادی خود دچار مشکل می‌شود و بدن و سیستم عصبی را همچنان در حالت «**خطر و آماده باش**» نگه می‌دارد. اما خبر امیدوارکننده این است که مغز انسان انعطاف‌پذیر است و قابلیت ترمیم و سازگاری را دارد و می‌تواند از حالت «**جنگ، گریز یا انجماد**» خارج شود و حس امنیت را در وجود فرد دوباره برقرار کند. در این زمینه پژوهش‌های علوم اعصاب نیز نشان داده‌اند که با شروع پروسه‌ی درمان، مغز می‌تواند الگوهای جدیدی از امنیت و آرامش را یاد بگیرد و جایگزین خاطرات ناخوشایند کند.

البته رهایی از زخم‌های روانی (تروما) به معنای فراموش کردن گذشته نیست؛ بلکه به معنای «**کاهش قدرت**

خاطرات دردناک بر زندگی امروز» بوده و هدف، بازگرداندن کنترل، رهایی از تنش، حضور در لحظه، تنظیم هیجانات و بازیابی توانایی برای تجربه‌ی یک زندگی سالم است.

برای درمان ترومای جنگ چه باید کرد؟

● اگر در شرایط جنگی و در جایی به سر می‌برید که احتمالاً حمله‌های مجدد دشمن وجود دارد؛ بهتر است که از عامل خطر دور شوید. از مناطق پرریسک فاصله بگیرید و به جاهای امن بروید. بدیهی است که چنین انتخابی علاوه بر حفظ امنیت باعث کاهش سطح استرس و نگرانیتان می‌شود.

● چنانچه دچار اختلالات اضطرابی می‌شوید؛ تمرین‌های آرام سازی ذهن را جدی بگیرید. این روش‌ها واقعاً سبب کنترل استرس، بهبود خواب، افزایش تمرکز و ایجاد آرامش درونی می‌شوند و می‌توانند فعالیت بیش از حد سیستم هشدار مغز را کاهش دهند. برای مثال برای حفظ آرامش در شرایط پرفشار؛ تنفس جعبه‌ای یا چهار مرحله‌ای را امتحان کنید.

۱-دم: به مدت ۴ ثانیه از طریق بینی نفس بکشید.

۲-حبس دم: نفس خود را برای ۴ ثانیه نگه دارید.

۳-بازدم: به مدت ۴ ثانیه از طریق دهان بازدم کنید.

۴-حبس بازدم: ریه‌های خود را برای ۴ ثانیه خالی نگه دارید.

این کار را برای چند دقیقه تکرار کنید. ریتم منظم و متقارن این تنفس، به تعادل سیستم عصبی و افزایش چشمگیر تمرکز فکری کمک می‌کند.

روان درمانی

مؤثرترین روش درمان، مراجعه به روان‌شناس یا روان‌درمانگر است و یکی از شیوه‌های شناخته شده نیز درمان شناختی-رفتاری یا (CBT) است که طی آن فرد به کمک روان‌شناس یاد می‌گیرد افکار منفی و غیرواقعی‌بینانه‌ای را که باعث تشدید اضطراب می‌شوند،



شناسایی و اصلاح کند. همچنین مهارت‌هایی برای مدیریت نگرانی، حل مسئله و مواجهه تدریجی با موقعیت‌های اضطراب‌آور نیز به او آموزش داده می‌شود. شیوه‌ی بعدی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا (ACT) است که بر پذیرش مشکل و تعهد به ارزش‌های زندگی تمرکز دارد. در این روش هدف کاهش علائم نیست، بلکه تلاش می‌کند تا فرد افکار و احساسات منفی را بپذیرد و در عین حال در مسیر ارزش‌های مهم زندگی خود گام بردارد.

همچنین درمان‌های متمرکز بر تروما مانند EMDR یا حساسیت زدایی و رهاسازی خاطرات آسیب‌زا هم راهکار نویتی است که به فرد کمک می‌کند تا خاطره تلخی که باعث آشفتگی (زخم) روان شده است را این بار به طور صحیح پردازش کند. به صورتی که از بار هیجانی آن که باعث اضطراب، ترس، افکار مزاحم و واکنش شدید شده است، کاسته شود.

دارو درمانی

بسیاری از متخصصین معتقدند که مداخلات دارویی اولین خط درمان برای حل مشکلات روحی ناشی از استرس جنگ است. لذا در برخی موارد که اضطراب

شدید، عملکرد روزمره فرد را مختل می‌کند؛ روان‌پزشک ممکن است داروهای آرام بخش یا خواب آور را در کنار روان‌درمانی تجویز کند.

نتیجه‌گیری

اگرچه جنگ‌ها ممکن است در زمانی کوتاه آغاز و سپس به پایان برسند، اما آثار آن گاه تا دهه‌ها بر زندگی افراد و سرنوشت ملت‌ها باقی می‌ماند و گاهی هم به روح و روان افراد طوری آسیب می‌زنند که ممکن است سال‌ها در سکوت زندگی انسان را تحت تأثیر قرار دهند. اما هرگز نباید تسلیم زخم‌های قدیمی و آزار دهنده شد. برای رهایی از استرس جنگ؛ شناخت ریشه اضطراب، پذیرش زخم‌های گذشته و دریافت کمک تخصصی، گام‌هایی مهم در مسیر بهبود هستند. اگرچه خاطرات تلخ پاک نمی‌شوند، اما می‌توان یاد گرفت بدون آنکه اسیر گذشته بود، زندگی آرام‌تر، سالم‌تر و امیدوارانه‌تری ساخت. مضاف بر اینکه بهبود تروما یک مسیر تدریجی است، نه یک اتفاق ناگهانی. اما با صبوری، حمایت و درمان مناسب، بسیاری از افراد می‌توانند احساس امنیت، اعتماد و آرامش را دوباره در زندگی خود تجربه کنند.

خط وصل

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

دکتر امیدنجیمی گشتاسب | مشاور خانواده

راهنمای پنج مرحله‌ای

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

قسمت سوم



۷۴

خط بعدی <



> خط قبلی

خط وصل

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

پدرم معمولاً فاصله را حفظ می کرد حتی وقتی در بستر مرگ بود. در آن هنگام به او گفتم: بابا تو هیچ وقت به من نگفتی دوستم داری و حالا هم همین طور، این یکی از چیزهایی است که همیشه آرزو داشتم از تو بشنوم. جواب او چه بود؟ گفتم: اگر تا حالا این را نفهمیدی، بعد از این هم نخواهی فهمید! و بعد از دنیا رفت. با عصبانیت از اتاق بیمارستان بیرون آمدم. او برای همیشه رفته بود و من فقط احساس خشم به او داشتم. وقتی پرسیدم از آن پس این اتفاق چه تأثیری بر زندگی اش داشته است تصریح کرد: از آن پس، هر روز به فرزندان و همسر می گویم که دوستشان دارم و این کار را صرف نظر از آن چه بین ما روی داده است، انجام می دهم.

این مقدمه را به این دلیل گفتم تا قدرت تأثیرگذاری میراث هیجانی را بر روابط کنونی نشان دهم. منظور از میراث هیجانی چگونگی رفتاری است که در گذشته با ما شده و تأثیر این رفتارها بر احساسات ماست. میراث هیجانی یعنی نزدیکانمان هنگام عصبانیت، غم، شادی یا ترس چه واکنشی داشتند (چه می گفتند و چه نمی گفتند). حالا تصور کنید یکی از دوستان نزدیک خانمی هست که داستان در بالا آمد. به نظرتان چقدر برایش مهم است



خط وصل

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

که بدانند او را قبول دارید و تحسینش می‌کنید؟ بدیهی است که او براساس تجربه‌ای که با پدرش داشته است، ابراز هیجانی آشکار برایش خیلی مهم باشد و بهتر است نزدیکانش این را بدانند تا رابطه‌ی عاطفی قوی‌تری با او داشته باشند.

تصور کنید یک روز صبح که در محل کارتان حاضر می‌شوید از رئیس چنین پیامی دریافت می‌کنید: ساعت نه صبح به اتاق من بیایید، موضوعی پیش‌آمده که لازم است درباره‌اش صحبت کنیم. اولین واکنش شما با دیدن این پیام چه خواهد بود: ترس؟ هیجان‌زدگی؟

خشم؟ گنجی؟ پاسخ شما به خیلی عوامل بستگی دارد؛ مثل توانمندی شغلی شما یا نوع رفتار رئیس در شرایط بحرانی؛ اما این واکنش به میراث هیجانی شما نیز بستگی دارد که به معنای تأثیر تاریخچه فردی شما بر نوع رفتارتان



خط وصل

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

در موقعیت‌های هیجانی است. معمولاً وقتی با ارتباط هیجانی مشکل داریم، مسئله از ناتوانی در ابراز آشکار هیجان عمیق‌تر است. گاهی اوقات این مشکل بیشتر به دلیل باورها و احساساتی است که زیر خود هیجان‌ها پنهان شده است. برای مثال، ممکن است برای این باور باشیم که ابراز هیجان یا بروز عصبانیت کار خوبی نیست. به مجموعه باورها و احساساتی که به هیجان‌ها داریم، دیدگاه هیجانی می‌گویند.

هر خانواده‌ای فرهنگ و دیدگاه خود را درباره هیجان دارد با نگاهی به گذشته می‌توانید دیدگاه هیجانی خانه‌ای را که در آن بزرگ شده‌اید، توصیف کنید. آیا باور خانواده شما این بود که افراد باید احساسات خود را بشناسند و آن‌ها را به دیگران نشان دهند؟ یا این که بهتر است احساساتشان را پنهان کنند؟ وقتی افراد خانواده شما به خاطر موضوعی خیلی خوشحال بودند، آیا اجازه داشتند خوشحالی خود را نشان دهند؟ یا از آن‌ها انتظار می‌رفت احساسات خود را کنترل کنند؟ وقتی عصبانی می‌شدند راحت بودند که آن را ابراز کنند یا نشان دادن خشم گناهی بود که تنبیه در پی داشت؟ آیا گاهی می‌توانستند غمگین باشند، یا به خاطر افسرده بودن سرزنش می‌شدند؟

براساس نتایج پژوهش‌ها خانواده‌ها اغلب چهار نوع دیدگاه هیجانی دارند: ۱- هدایتگر، ۲- انکارگر، ۳- بی‌قیدوبند، ۴- سرزنشگر.

خانواده‌هایی که دیدگاه هیجانی هدایت‌گر دارند، ابراز هر نوع احساسی را می‌پذیرند از جمله خشم و غم و ترس. اعضای این خانواده‌ها به حل مشکلات یکدیگر و کنار آمدن با مشکلات هیجانی کمک می‌کنند. از سوی دیگر، خانواده‌های انکارگر، احساسات خود را پنهان می‌کنند، به خصوص اگر منفی باشد و چون اطرافیان از احساسات آن‌ها بی‌خبرند، نمی‌توانند به آنان در چگونگی برخورد با احساسات راهنمایی دهند. ابراز احساسات در خانواده‌هایی که از نظر هیجانی بی‌قید و بندند، همیشه آزاد است و از این نظر شبیه خانواده‌های هدایت‌گرند اما اعضای این خانواده‌ها برای کنار آمدن با احساساتی مثل خشم و غم و ترس به یکدیگر کمک نمی‌کنند و منتظر می‌مانند که این احساسات خودش رفع شود. خانواده‌هایی با دیدگاه سرزنشگر از این نظر شبیه خانواده‌های انکارگرند که معتقدند باید احساسات را پنهان کرد اما یک قدم جلوتر می‌روند زیرا از کسی که احساسات منفی خود را ابراز می‌کند خشمگین می‌شوند و از او انتقاد می‌کنند.

خط وصل

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

البته این طبقه‌بندی بسیار عمومی است و دیدگاه اغلب خانواده‌ها با توجه به موقعیت‌شان متفاوت است. برای مثال، وقتی خانواده در وضعیت نسبتاً آرامی است، ممکن است پدر و مادر خیلی خوب هیجانات را هدایت کنند، ولی زمانی که اوضاع پرتنش می‌شود، بیشتر بی‌اعتنا می‌شوند. از سوی دیگر، ممکن است دیدگاه پدر و مادر با هم متفاوت باشد. با این همه، معمولاً هر یک از والدین بریکی از فرزندان نفوذ بیشتری دارد و دیدگاه هیجانی‌اش تأثیر عمیق‌تری بر او می‌گذرد. کدام دیدگاه مؤثرتر است؟ عملکرد خانواده‌هایی که به فرزندان‌شان شیوه درست رویارویی با واکنش‌ها را آموزش می‌دهند خیلی بهتر از



۷۹

خط بعدی <



> خط قبلی

خط وصل

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

خانواده‌هایی است که انکارگر، سرزنشگر یا بی‌قیدوبند هستند. احتمالاً طلاق در همسرانی که احساسات یکدیگر را می‌پذیرند، به آن احترام می‌گذارند و اهمیت می‌دهند کم‌تر است فرزندانشان نیز در همه دوره‌های زندگی بهتر عمل می‌کنند.

از آن جایی که آموزش‌های خانواده به کودکان کمک می‌کند احساساتشان را مدیریت کنند در نتیجه قدرت توجهشان نسبت به دیگر کودکان نیز بیشتر می‌شود، در مدرسه نمره‌های بهتری می‌گیرند مشکلات رفتاری کمتری دارند و رابطه‌شان با همسالان نیز بهتر است. درک آسیب‌های دیرینه؛ وقتی با احساسات خود راحتیم و هیجان‌ها را ابراز می‌کنیم

بهتر می‌توانیم آسیب‌پذیری‌های گذشته را که حاصل رویدادها و روابط دردناک زندگی ماست درک کنیم. هریک



خط وصل

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

از ما مقداری درد روان شناختی را در گذشته تحمل کرده‌ایم و برای دوری از آسیب دوباره و حفظ بقا و بهبود و حمایت از خود هر کاری انجام داده‌ایم البته همه این آسیب‌ها و بهبود یافتن‌ها بر چگونگی ارتباط ما با دیگران تأثیر می‌گذارد ممکن است گاهی تا حدی غیرمنطقی شویم به خصوص زمانی که رفتارهای غیرعمدی دیگران روی نقاط بسیار حساس روان ما پا بگذارد حتی وقتی احساس می‌کنیم عوارض صدمات گذشته را تسکین داده‌ایم باز هم این رویدادهای دردناک و تلاش ما برای بهبود و مراقبت از خود تا حدی بر شخصیتمان تأثیر گذاشته است. وقتی آسیب‌های دیرینه را با افراد مورد اعتمادمان در میان می‌گذاریم مثل این هست که همه کارتهایمان را روی میز گذاشته‌ایم. می‌توانیم از اطلاعاتی که به دیگران داده‌ایم برای درخواست روابط عاطفی بهره بگیریم و این روابط را قوی‌تر کنیم در میان گذاشتن این آسیب‌های قدیمی در هر رابطه‌ای جرأت می‌خواهد و برای اکثر افراد به خصوص با همکاران بسیار سخت است با توجه به این که در محل کار مسائلی مثل کنترل، مهربانی و پذیرفته شدن بسیار چالش برانگیزاند. منطقی است که احتمالاً بروز مشکل را ارزیابی کنیم تا به هدف‌های مورد نظر خود

خط وصل

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

برسیم. متأسفانه آگاهی یافتن از آسیب‌پذیری‌های دیرینه باعث از بین رفتن آن نمی‌شود اما باعث می‌شود دفعه بعد که تأثیر آن را بر رفتار خود دیدید بگویید اهان دوباره اینجاست در این موقعیت چه باید کرد؟ و بدون این که مجبور به عمل کردن براساس این آسیب‌پذیری شوید از کنارش عبور کنید.

آخرین مرحله ایجاد روابط عاطفی بهتر

توانایی کشف هدف مشترک در زندگی پنجمین و آخرین مرحله ایجاد رابطه‌ی عاطفی بهتر است. این کار به روابطی پایدار با دوستان، خانواده و همکاران منجر می‌شود و به افراد کمک می‌کند اختلاف‌هایشان را حل و اهدافی را



خط وصل

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

که برایشان مهم است، دنبال کنند (مثل پرورش کودکی سالم، برپایی کسب و کاری موفق یا کمک به یکی از بستگان سال خورده تا با آرامش در خانه اش زندگی کند). وقتی دو نفر هدفی مشترک دارند، از آرزوهای یکدیگر حمایت می کنند (حتی وقتی امید کمی برای رسیدن به آن داشته باشند). همه این ها بر روابط افراد تأثیر مثبت می گذارد. اغلب افراد در فرهنگ ما بر این باورند که اختلاف نظر نشانه ی وجود مشکلی اساسی در رابطه است. ازدواج یک مثال خوب در این زمینه است. زن و شوهری که مشکلات حل نشدنی دارند، در جلسه ی درمان ناامید به نظر می رسند و می گویند ما عصبی هستیم. نمی توانیم بفهمیم چرا به دلیل چنین چیزهای مسخره ای با هم دعوا می کنیم. و درمانگر با خود می گوید حق دارند عصبی باشند آن ها گند زده اند. مرد به بلوغ کافی نرسیده یا زن فریب کار است. مرد تشنه ی قدرت است یا زن شادابی کافی را ندارد. هر دو یا یکی از آن ها از نظر روانی مشکل دارد اما باید درمان شود. با این رویکرد نمی توانیم بفهمیم که مشکلات حل نشدنی آن ها چقدر رایج و طبیعی است. کسانی که با هم اختلاف نظر دارند، به یک دلیل خوب باید بکوشند تا به دیدگاه طرف مقابل خوش بینانه تر بنگرند. پیدا کردن دستور جلسه یا رؤیای پنهان طرف مقابل باعث

خط وصل

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

می شود رابطه عاطفی ترو صمیمیت بیشتر شود. راه ایجاد صمیمیت در رابطه این است که تلاش برای حل تعارضات را متوقف و به جای آن سعی کنید درباره‌ی معنای آن موقعیت به صحبت بپردازید. وقتی افراد با هم اختلاف نظر دارند صحبت کردن درباره آرزوهایشان راحت نیست شاید به این دلیل که وقتی با مخالفت روبه‌رو می‌شویم فقط به تعداد محدودی از واقعیت‌های قطعی می‌پردازیم اگر معتقد باشید در هر تعارضی یکی برنده و دیگری بازنده می‌شود سعی می‌کنید در حد امکان بحث را عینی و با دقت بیشتر پیش ببرید و اگر چنین نشود می‌ترسید که اشتباهاتتان ثابت شود. به یاد داشته باشید که برای در میان گذاشتن آرزوها و مسائل با اهمیت باید تا حد زیادی به یکدیگر اعتماد کنید. این گونه گفتگوها موضوعات بسیار مهم و احساسات عمیقی را آشکار می‌کند که باعث می‌شود احساس آسیب‌پذیری کنید اما ممکن است مثل اغلب پیشنهاد های پرمخاطره سود بسیاری به همراه داشته باشد پس اگر می‌خواهید احتمالاً موفقیت خود را بالا ببرید درباره‌ی آرزوهایتان صحبت کنید که نوعی پیام عاطفی است و به تقویت رابطه عاطفی با افراد مهم زندگی‌تان منجر می‌شود.

خط وصل

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

پایان بن بست

اگر دو نفر به این نتیجه برسند که نمی‌توانند به توافق دست یابند دلیلش این است که مشکل عمیق‌تر از آن است که در ابتدا گمان می‌کردند، این‌گونه تعارضات اغلب از موضوعی اساسی سرچشمه می‌گیرد که به نحوه تفکر افراد را در باره خودشان ربط پیدا می‌کند، ولی همان‌طور که قبلاً گفته شد وقتی مشکل حل می‌شود، هر قدر جدی‌تر باشد، باعث افزایش صمیمیت



در رابطه می‌شود. برای افزایش این احتمال بهتر است طوری به مسئله نگاه کنیم که حداقل به توافق موقتی برسیم. این کار باعث می‌شود هر یک از دو طرف فرصت آزمایش خواسته

۸۵

خط بعدی <



> خط قبلی

خط وصل

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

طرف مقابل را داشته باشد (تمرینی که باعث پیشرفت فزاینده رابطه می‌شود). علاوه بر آن، با وجود اختلاف نظر، هر یک می‌توانند جنبه‌های مثبت دیدگاه طرف مقابل را بفهمند، این کار باعث سست شدن بن بست می‌شود.

در این جا مراحل مختلفی برای تمرین با طرف مقابل آورده‌ایم شما می‌توانید این تمرین را به تنهایی نیز انجام دهید.

۱- با یکدیگر درباره مشکلی که باعث بروز تعارض شده‌است، صحبت کنید.

۲- هر یک فهرستی از مهم‌ترین خواسته‌هایتان مشخص کنید. این‌ها مواردی هستند که نمی‌توانید بر سر آن‌ها مصالحه کنید. تا حد امکان این فهرست را کوتاه کنید. فقط مواردی را بنویسید که مطلقاً نمی‌توانید از آن‌ها بگذرید و ذهنتان را با آن‌ها تغییر دهید.

۳- حالا هر یک فهرستی از مواردی تدوین کنید که می‌توانید اندکی درباره‌شان انعطاف‌پذیر باشید. سعی کنید این فهرست مفصل‌تر از قبلی باشد. به یاد داشته باشید که هر چه بیشتر گذشت کنید، بهتر می‌توانید دیگری را به گذشت متقاعد کنید.

۴- فهرست‌های تان را به یکدیگر نشان دهید.

۵- درباره رسیدن به توافق اولیه با یکدیگر صحبت کنید. این

خط وصل

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

کار باعث می‌شود هر دو تا حدی به خواسته‌هایتان برسید.

ایجاد مراسمی برای ارتباط با همسر

مراسم‌ها رویدادهایی تکرار شونده و پیش‌بینی‌شدنی‌اند

که معنای نمادین دارند. ممکن است بسیار ساده باشند،

مثل بوسیدن گونه‌ی همسرتان وقتی از سر کار برمی‌گردید یا بسیار مفصل، مثل عروسی. اگر مراسم رابطه عاطفی با همسر به خوبی انجام شود، موجب می‌شود که همسران

پیوندشان را شادمانه جشن بگیرند و باهم بمانند در این‌جا برخی پیشنهادها درباره مراسم روابط خانوادگی به‌ویژه ازدواج مطرح می‌شود.

مراسم صبحگاهی:

برای اینکه از استرس روز بکاهید بهتر است میان وعده، لباس‌ها، کوله‌پشتی و... را از شب قبل آماده کنید. با این



خط وصل

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

کار زمان کافی دارید تا برای همسران یک فنجان چای بریزید یا با هم صحبت کنید.

خدا حافظی: قبل از ترک محل کار فکر کنید و دست کم یک رویداد رایباید که در آن روز قرار بود در زندگی همسران اتفاق بیفتد چیزی که وقتی به خانه رسیدید، درباره‌ی آن از همسران سؤال کنید.

تلفن زدن یا فرستادن پیامک: گفتگوی کوتاه تلفنی یا نوشتن متن خنده‌دار طی روز، به همسران پیام می‌دهد که به یادش هستید.

قرارها: به عنوان زن و شوهر، بدون فرزندان یا افراد دیگر، بیرون بروید و کاری لذت بخش انجام دهید. حتماً بخشی از آن را به صحبت کردن اختصاص دهید. توصیه می‌کنم همسرانی که بچه دارند، یک قرار هفتگی و سه سفر سالیانه داشته باشند. برای اطمینان از این که قرار اجرا خواهد شد رستوران یا هتل را از قبل رزرو کنید. اینکار باعث می‌شود فارغ از هر رویدادی که پیش بیاید قرار را عملی کنید مثل همه‌ی مراسم این کار باید خودکار پیش برود. اگر نمی‌توانید برای نگه‌داری بچه‌ها پرستار کودکی استخدام کنید با یکی از اعضای خانواده هماهنگ کنید. اگر روز قرار سر کار نمی‌روید برنامه را زمانی بگذارید که بچه‌ها مدرسه یا مهد کودک باشند.

خط خانواده

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

خودباوری کلید پیشگیری از اعتیاد

دکتر مریم رئوفی | روان‌شناس

۸۹

خط بعدی <



> خط قبلی

خط خانواده

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

خود باوری امری درونی است و به کسی اعطا نمی‌شود و باید آن را در خود ایجاد نمود. زمانی می‌توانید به خود باوری برسید که نگرش مثبتی نسبت به توان و مهارت‌های خود کسب کنید، به خود اعتماد کنید، نقاط ضعف و قدرت خود را بشناسید و نسبت به خود متعهد گردید. در واقع ماهیت خود باوری از اتفاقات بیرونی زندگی شما ناشی نمی‌شود، بلکه به واسطه باور درونی شما نسبت به توانایی انجام دادن امور حاصل می‌شود. این اعتماد از درون سرچشمه می‌گیرد و هرچه نسبت به خود تعهد و تأیید بیشتری دهید، موفق‌تر خواهید بود. زمانی می‌توانید کاری را خوب و درست انجام دهید و احساس رضایت درونی کنید که مهارتی در انجام آن امر داشته باشید و به مهارت و توانایی خود اعتماد کنید. ممکن است در امور دیگر ناتوان باشید و مهارت انجام دادنش را نداشته باشید اما این نباید موجب اختلال در باور شما شود زیرا شما نمی‌توانید همه مهارت‌ها را بلد باشید و در همه حوزه‌ها موفق گردید. اما نسبت به توانی که دارید می‌توانید احساس تعهد کنید و در آن مهارت به خود اعتماد نمایید. چیزی که اهمیت دارد تعهدی است که نسبت به خود دارید تا قادر گردید خواسته‌هایتان را به نتیجه برسانید و روی اهداف و نیات خود متمرکز شوید.

۹۰



تعریف خودباوری

خود باوری یعنی اعتقاد و باور به توانایی‌ها، استعدادها و ارزش‌هایی که به شما کمک می‌کند تا خواسته‌هایتان را به نتیجه برسانید و با تعهد به اهداف خود دست یابید. خودباوری

نقطه مقابل خودکم‌بینی است و موجب رشد و توسعه فردی شما می‌گردد. کسی که خود را باور دارد خود را شایسته می‌داند و بر زندگی‌اش تسلط دارد، اهداف واقع‌بینانه‌ای برای زندگی خود در نظر می‌گیرد،

نسبت به انجام امور خود را متعهد می‌کند، با دیگران رابطه مؤثری برقرار می‌کند و در برابر انتقادهای انعطاف نشان می‌دهد. اما فردی که خود را باور ندارد نسبت به خود و دیگران هم بی‌تعهد می‌شود. احساس شک و تردید در انجام امور وی را به رفتارهای منفعلانه می‌رساند و در موقعیت‌های حساس زندگی نمی‌تواند درست تصمیم‌گیری کند و در مقابل مشکلات انعطاف نشان دهد. به تدریج دچار آسیب‌های جدی می‌گردد حتی ممکن است به دام اعتیاد بیفتد.



باورهای منفی از کجا می آیند؟

شما با باورهای از پیش ساخته شده متولد نمی شوید. این باورها بیشتر حاصل نتیجه گیری از اتفاقاتی است که برایتان رخ داده است. الگوهای فکری شما در طول زمان در ذهن شما ساخته می شوند و این خود شما هستید که به آنها پر و بال می دهید و تبدیل به باورهای سخت تر می کنید. مثلاً اگر در کودکی اشتباهی مرتکب شدید و به خاطر آن مورد تنبیه قرار گرفتید ممکن است به این باور برسید که (کارهایم را درست انجام نمی دهم و همیشه گند می زنم). گاهی این باور به قانون زندگی شما تبدیل می شود و ممکن است دیگر نتوانید کارها را درست انجام دهید. اما برای خلاصی از این باور غلط می توانید ارزیابی دیگری انجام دهید و با خود گفتگو کنید که (در آن زمان کودک بودم و کودکان می توانند اشتباه کنند و این دلیل نمی شود که الان در بزرگسالی نتوانم از پس کارهایم برآیم). شما به تدریج می توانید باورهای درونی خود را اصلاح کنید و باورهای منفی و شیوه نگرستن به خود را تغییر دهید و قوانین سختی را که برای خود آفریده اید را دگرگون نمایید. می توانید به خود بگویید (من می توانم مهارت های جدیدی یاد بگیرم و اگر در کاری اشتباهی مرتکب شدم در صدد جبران باشم). زمانی که الگوهای فکری خود را

خط خانواده

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

شناسایی کردید به اصلاح آنها بپردازید و خود باوری مثبت را در خود به طور واقع بینانه تقویت کنید.

گفتگوهای درونی خود را کنترل کنید

ذهن انسان قدرت پردازش بالایی دارد و اگر از کنترل خارج

شود می تواند به خود باوری شما آسیب های جدی وارد کند. گاهی ما دچار احساسات متناقض در مورد خود می شویم و در زمانی که ناکام می گردیم احساس بی ارزشی و نقص را تجربه می کنیم. اما نباید به ذهن خود اجازه دهیم افکار منفی و تخریب کننده را گسترش دهد و ما را به جایی برساند که خود باوری مان دچار تخریب

شود. اگر در انجام کاری دچار شکست و ناکامی شدید به جای اینکه خود را ناقص و شکست خورده فرض کنید، کاری را که انجامش داده اید، شکست قلمداد کنید و خود

خط خانواده

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

را شکست خورده نبینید. شکست و ناکامی برای همه پیش می‌آید مهم ارزیابی از اتفاقی است که رخ داده است. می‌توانید در بررسی واقع‌بینانه به اشتباهات خود واقف گردید و به جای سرزنش کردن و تحقیر خود در صدد جبران برآیید. می‌توانید به جای مقایسه کردن خود با دیگران نکات مثبت و توانایی خود را در طول زمان مورد بررسی قرار دهید و به جای شرمسار کردن و سرزنش خود به نکاتی که موجب اختلال در کارتان شده متمرکز شوید. وقتی به جمعی وارد می‌شوید به جای اینکه نکات منفی خود را ببینید و از تمسخر و تحقیر دیگران بترسید سعی کنید با دیگران ارتباط بگیرید و خود را منزوی نکنید. علت اینکه از جمع در هراس هستید را پیدا کنید از خود بپرسید از برملا شدن چه چیزی می‌ترسم آیا دیگران بدون عیب و نقص هستند یا می‌ترسم مرا تحقیر کنند. احساس شرمندگی شما به این دلیل ایجاد شده که خودباوری کمی دارید و می‌ترسید خوب جلوه نکنید یا خود را به اندازه کافی خوب نمی‌بینید.

این افکار را کنترل کنید **(کسی مرا تأیید نمی‌کند)** **(کسی به من اهمیت نمی‌دهد)** **(لیاقت عشق و محبت دیگران را ندارم)** **(هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم)** **(می‌ترسم اجازه دهم با دیگران رابطه برقرار کنم)** **(کسی مرا دوست ندارد)** **(من زشت هستم)**

خط خانواده

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

(من لایق دوستی نیستم) (کسی به من احترام نمی‌گذارد)
(رفتارهایم درست نیست) (احساس می‌کنم خسته کننده
هستم) (هرکاری را شروع می‌کنم دچار شکست می‌شوم)
(از خودم خجالت می‌کشم) (خود واقعی‌م نیستم) (می‌ترسم
اشتباه کنم) (بهتر است حرف نزنم) (بهتر است تنها باشم)
(هیچ کاری بلد نیستم)

هرگز تجربیات خود را با دیگران مقایسه نکنید. اگر کسی کاری
را بهتر از شما انجام می‌دهد به خاطر تجربیات و مهارت‌های
متفاوتی است که با شما دارد. افراد با تخصص‌های مختلف،
کارایی متفاوتی دارند که قابل مقایسه با هم نیست. یک



معلم مهارت خاص خود را در آموزش ارائه می‌دهد که با
مهارت یک پزشک یا یک مکانیک فرق می‌کند و هریک در
حوزه مختص به خود می‌توانند موفق باشند. وقتی خود را
با دیگران مقایسه می‌کنید و موفقیت دیگران را بدون ارزیابی

واقع بینانه در نظر می‌گیرید به احساس ارزشمندی خود لطمه می‌زنید. در گفتگوهای درونی خود نتیجه می‌گیرید که خوب نیستید و خود را آدم به درد نخوری می‌بینید و احساس بی‌ارزش می‌کنید و نتیجه می‌گیرید که بدرد هیچ کاری نمی‌خورید و هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهید.

باورهای منفی و گرایش به رفتارهای اعتیادی

گاهی متوجه نیستید که این افکار و گفتگوهای درونی از کجا می‌آیند و اگر به آنها دامن بزنید و اجازه گسترش بدهید؛ خود باوری شما را به‌طور کامل مختل می‌سازند. زمانی که دیگر احساس بی‌ارزشی شما را در بر گیرد و دچار شرمساری از بودن خود شوید و با عصبانیت ارتباط خود را از دنیای بیرون قطع کنید به انزوا و انفعال دچار می‌گردید و دست به دامن مواد مخدر و الکل می‌شوید تا خود را آرام کنید و خشم خود را فروبرید. اگر خود را باور نداشته باشید دائم خود را سرزنش می‌کنید و توان خود را کوچک می‌بینید و به تدریج از خود فاصله گرفته و احساس پستی و بی‌ارزشی در شما رشد می‌یابد. به تدریج این نشخوار فکری شما را در بر می‌گیرد و برای رهایی از این افکار منفی و آزارنده به رفتارهای جبرانی متوسل می‌شوید. بسیاری برای رهایی از این احساسات ناخوشایند که خشم درونی را بیدار می‌کند به رفتارهای خودتخریبی مثل

خط خانواده

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

مصرف مواد مخدر، الکل و داروهای روانگردان رو می آورند و به جای کسب مهارت های سازنده در انزوا فرو می روند و از روند عادی زندگی خود را محروم می سازند. کسانی که برای رهایی از باورهای منفی به اعتیاد گرایش می یابند اعتماد به خود را از دست می دهند و به خاطر ترس از انتقاد و مسخره شدن در انزوای بیشتری غرق می گردند. ضعف در خود باوری موجب می شود از موقعیت های جدید و فرصت های سازنده زندگی عقب بمانند و احساس ارزشمندی آنان مختل شده و زندگی خود را دچار آسیب کنند.

لازم است درک درستی از ارتباط تنگاتنگ بین احساسات، افکار و رفتار پیدا کنید. بیشتر رفتارها از تعامل بین این سه عامل ایجاد می شوند. افکار شما بر احساسات و رفتار شما تأثیر می گذارند و اگر بتوانید افکار خود را در کنترل داشته باشید می توانید به احساسات مثبت و رفتارهای مورد قبول خود دست یابید. اگر در سر شما شک و دودلی نسبت به خود و خود کوچک بینی وجود داشته باشد، احساسات ناخوشایندی شما را در خود فرو می برد و برای رفع این احساسات ممکن است رفتارهای ناپسندی انجام دهید و یا برای آرامش یافتن دست به دامن مواد تسکین دهنده گردید. بسیاری از افراد در هنگام بروز احساسات منفی که ناشی از خود باوری منفی

آنهاست به سمت مصرف مواد مخدر، الکل و روانگردانها گرایش می‌یابند و زندگی خود را دچار آسیب و اختلال می‌سازند.

تقویت خودباوری با تغییر الگوهای فکری

باورهای منفی برای شما یک چارچوب رفتاری ایجاد می‌کند و موجب می‌شود دیگران هم براساس همان چارچوب شما را قضاوت کنند. این باورها و فرضیات غلط موجب می‌شود که شما نتوانید پیشرفت کنید و زندگی سالمی برای خود فراهم نمایید.

ابتدا باید به شناسایی فرضیات و باورها در مورد خودتان بپردازید. این کار زمان‌بر است و نباید عجله کنید. در هر موقعیتی قرار گرفتید به رفتار خود بنگرید و توجه کنید براساس چه احساس و باور یا فکری این رفتار را از خود بروز داده‌اید سپس به ارزیابی بپردازید و از خود سؤال کنید آیا فرض من در مورد احساس یا فکرم واقع‌بینانه بوده یا براساس نتیجه‌گیری از یادگیریهای قبلی یا نگرشی که پیدا کرده‌ام چنین قضاوت می‌کنم و نهایتاً سعی کنید فکر و احساس درست را در خود بازسازی کنید. بیشتر اوقات ما به یک هسته مرکزی از باورهای بنیادین در مورد خود می‌رسیم که بیشتر ترس‌ها، نگرانی‌ها و تصمیمات مهم زندگی را براساس آن می‌گیریم. شناسایی و رسیدن به این باور بنیادین کمک می‌کند تا شما بتوانید

خط خانواده

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

حقایق را از تخیلات و توهمات ذهنی تفکیک نمایید و به یک خود باوری واقعی دست یابید.

برای تغییر دادن الگوهای بنیادین باورهای منفی می‌توانید خود را مورد پرسش قرار دهید. این قبیل سوالات می‌توانند ذهن شما را از منفی بافی نجات دهند با پاسخهای درست نتیجه‌گیری منطقی کنید و خود باوریتان را تقویت نمایید.

● آیا در مورد خودم منصف هستم؟

● گاهی فراموش می‌کنم ممکن است هرکس در شرایط خود مرتکب اشتباه شود کاری را خراب کند یا نتواند به درستی خود را در اجتماع نشان دهد؟

● آیا نقاط منفی خود را بیشتر از نقاط مثبت می‌بینم؟

● بیشتر روی ضعف‌هایم تمرکز می‌کنم؟

● از یک حادثه کوچک برای خودم فاجعه می‌سازم؟

● سعی می‌کنم ذهن دیگران را از پیش بخوانم و برای خود نتیجه‌گیری منفی کنم؟

در پاسخ به این سوالات می‌توانید نسبت به خود کمی

نرمش بخرج دهید و از منفی بافی فاصله بگیرید. به تدریج

برای خود احترام بیشتری قائل می‌شوید و کم کم برای خود ارزشمند می‌گردید و می‌توانید به یک خود باوری دست یابید.

خط خانواده

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

دکتر فهیمه لرستانی | روان شناس

روابط سمی و تأثیر آن بر سلامت روان



درود بر همراهان عزیز خط زندگی. همانطوری که همه ما می‌دانیم انسان موجودی اجتماعی است و عمده زمان خود را در ارتباط با دیگران سپری می‌کند در نتیجه خانواده، دوستان، همکاران و حتی همسایه‌ها هر کدام می‌توانند نقش مهمی در احساس امنیت، آرامش و رشد روانی ما داشته باشند. یک رابطه سالم معمولاً بر پایه احترام

۱۰۰

خط بعدی <



> خط قبلی

متقابل، اعتماد، صداقت، حمایت، مسئولیت‌پذیری و توانایی گفت‌وگوی سازنده شکل می‌گیرد. در چنین رابطه‌ای افراد می‌توانند در کنار حفظ ارتباط با یکدیگر، هویت و استقلال شخصی خود را نیز حفظ کنند.

اما به نظر می‌رسد همه روابط الزاماً سالم نیستند. گاهی وارد روابطی می‌شویم که در ظاهر عادی یا حتی بسیار صمیمی باشد، اما در طول زمان آرامش و سلامت روان ما را بهم می‌زند و به تدریج خسته، مضطرب، وابسته یا نسبت به خوبی اعتماد می‌شویم. چنین روابطی در اصطلاح عمومی «**روابط سمی**» نامیده می‌شوند.

برخی اوقات فکر می‌کنیم رابطه سمی، رابطه‌ای است که در آن باید رفتار خشونت‌آمیز وجود داشته باشد. اما در بیشتر اوقات آسیب به صورت رفتارهای ظریف و تکرار شونده مانند بی‌اعتنایی، تحقیر غیر مستقیم، کنترل رفت و آمد، ایجاد احساس گناه یا بی‌اعتبار کردن احساسات ما ظاهر می‌شود. بر همین اساس شناسایی این روابط همیشه آسان نیست. البته باید بدانیم که وجود یک تعارض یا اختلاف نظر در رابطه به معنای سمی بودن آن نیست. در تمامی روابط ما اختلاف، سوء تفاهم و ناراحتی وجود دارد. اما تفاوت در این است

خط خانواده

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

که در روابط سالم، افراد می‌توانند درباره اختلاف‌ها گفت‌وگو کنند، مسئولیت رفتار خود را بپذیرند و برای اصلاح رابطه تلاش کنند؛ اما در روابط سمی، الگوهای آسیب‌زا معمولاً تکرار شونده هستند و یکی از طرفین یا هر دو نفر به طور مداوم احساس فرسودگی و ناامنی می‌کنند. اصطلاح «رابطه سمی» یک اصطلاح عمومی و به رابطه‌ای اشاره دارد که الگوهای رفتاری موجود در آن به شکل مداوم برای سلامت روان یا کیفیت زندگی فرد آسیب‌زا هستند. این رابطه می‌تواند میان دو شریک عاطفی، والد و فرزند، دو دوست، اعضای خانواده یا حتی همکاران وجود داشته باشد.

در رابطه سالم، فرد احساس می‌کند که می‌تواند بدون



۱۰۲

خط بعدی <



> خط قبلی

ترس از تحقیر یا تنبیه، افکار و احساسات خود را بیان کند. همچنین طرفین برای استقلال، حریم شخصی و نیازهای یکدیگر ارزش قائل هستند. در مقابل، در رابطه سمی ممکن است یکی از افراد تلاش کند رفتار، ارتباطات، انتخاب‌ها و حتی احساسات طرف مقابل را کنترل کند. یکی از ویژگی‌های مهم این روابط، ایجاد عدم تعادل در قدرت است. برای مثال ممکن است یک نفر دائماً تصمیم‌گیرنده باشد و فرد دیگر احساس کند برای جلوگیری از ناراحتی او باید خواسته‌های خود را کنار بگذارد. ادامه این وضعیت می‌تواند به مرور باعث شود فرد احساس کند نیازها و خواسته‌های خودش اهمیت چندانی ندارند.

نشانه‌های رابطه سمی

۱- کنترل‌گری: کنترل‌گری یکی از نشانه‌های رایج در روابط ناسالم است. کنترل‌گری ممکن است درباره نحوه لباس پوشیدن، نوع دوستان، محل رفت و آمد، نحوه ارتباط با دیگران یا فعالیت‌های روزانه طرف وجود داشته باشد. گاهی این رفتارها با عنوان‌هایی مانند «نگرانی»، «علاقه» یا «غیرت» توجیه می‌شوند، اما تفاوت میان مراقبت و کنترل در میزان احترام به اختیاراتی است که به فرد مقابل باید داشته باشد.

خط خانواده

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

۲- تحقیر و بی ارزش کردن: در روابط سمی ممکن است فرد مرتباً مورد تمسخر، سرزنش یا تحقیر قرار بگیرد. جملاتی مانند «تو هیچ وقت درست تصمیم نمی گیری» یا «بدون من از پس هیچ کاری برنمیای» می توانند به تدریج احساس ارزشمندی فرد را کاهش دهند.



۳- دستکاری عاطفی: دستکاری عاطفی زمانی رخ می دهد که فرد از احساسات طرف مقابل برای رسیدن به خواسته خود استفاده کند. ایجاد احساس گناه، تهدید به ترک رابطه، قهر طولانی مدت یا مظلوم نمایی می توانند نمونه هایی از این رفتار باشند.

۱۰۴

خط بعدی <



> خط قبلی

۴- وارونه نمایی یا گسلایتینگ: گسلایتینگ نوعی دستکاری روانی است که در آن فرد یا گروهی تلاش می‌کند ادراک، حافظه، یا واقعیت فرد دیگر را زیر سؤال ببرد و او را به شک در مورد عقل، حافظه، یا قضاوت خودش بیندازد. هدف این شیوه رفتار کردن، کنترل و قدرت نمایی و فریب دادن است. برای مثال ممکن است فرد پس از رفتاری آسیب‌زا بگوید: تو زیادی حساس هستی - من اصلاً چنین چیزی نگفتم - همه اینها را در ذهنت ساخته‌ای - خیالاتی شدی. تکرار چنین رفتاری می‌تواند باعث شود فرد به تدریج نسبت به ادراک و قضاوت خودش دچار تردید شود.

۵- حسادت و مالکیت افراطی: حسادت در حد معمول می‌تواند در بسیاری از روابط وجود داشته باشد، اما زمانی که به کنترل، محدود کردن ارتباطات یا ایجاد سوءظن دائمی تبدیل شود، می‌تواند نشانه یک رابطه ناسالم باشد.

۶- نادیده گرفتن مرزهای شخصی: هر فردی نیاز به حریم شخصی دارد. در روابط سالم، افراد می‌توانند «نه» بگویند، زمان شخصی داشته باشند و درباره مسائل خصوصی خود تصمیم بگیرند. در رابطه سمی، مرزهای فرد ممکن است دائماً نادیده گرفته شوند.

۷- عذرخواهی‌های بدون تغییر: گاهی فردی پس از هر رفتار آسیب‌زا عذرخواهی می‌کند اما همان رفتار دوباره تکرار می‌شود. در این حالت، عذرخواهی به تنهایی نمی‌تواند نشانه اصلاح رابطه باشد. تغییر واقعی باید در رفتار فرد دیده شود.

انواع روابط سمی

روابط سمی فقط به روابط عاشقانه محدود نمی‌شوند. بلکه در سایر روابط می‌تواند وجود داشته باشد.

روابط عاطفی: یکی از شناخته‌شده‌ترین انواع روابط سمی، روابط میان زوجین است. وابستگی شدید، کنترل‌گری، حسادت، تحقیر، بی‌اعتمادی و تهدید به ترک می‌توانند از نشانه‌های این نوع رابطه باشند.

روابط خانوادگی: گاهی رابطه میان والدین و فرزندان یا سایر اعضای خانواده نیز می‌تواند شامل الگوهای ناسالم باشد. کنترل بیش از حد، مقایسه مداوم، سرزنش، بی‌توجهی عاطفی یا عدم احترام به استقلال فرد می‌تواند رابطه خانوادگی را آسیب‌زا کند.

روابط دوستانه: دوستی نیز می‌تواند سمی باشد. دوستی که مرتب فرد را در معرض تحقیر قرار می‌دهد، فقط زمانی که به او نیاز دارد ارتباط برقرار می‌کند،

موفقیت‌های او را کوچک می‌شمارد یا تلاش می‌کند او را از سایر دوستانش دور کند، می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت روان داشته باشد.

روابط کاری: محیط کار نیز از این موضوع مستثنی نیست. مدیری که دائماً کارکنان را تحقیر می‌کند، مسئولیت اشتباهات خود را بر عهده نمی‌گیرد یا از تهدید و ترساندن برای کنترل کارکنان استفاده می‌کند، می‌تواند محیط کاری ناسالمی ایجاد کند.

چرا افراد در روابط سمی باقی می‌مانند؟

هیچ وقت در ساحت ذهنتان آمده است که چرا فرد با وجود تحقیر، بی‌احترامی، رنجیده شدن‌های مکرر، رابطه را ترک نمی‌کند. پاسخ این سؤال ساده نیست و عوامل مختلفی می‌توانند در آن نقش داشته باشند:

وابستگی عاطفی: یکی از عوامل مهم وابستگی عاطفی است. فرد ممکن است احساس کند بدون طرف مقابل نمی‌تواند زندگی کند یا تصور کند هیچ شخص دیگری او را دوست نخواهد داشت.

ترس از تنهایی: عامل دیگر ترس از تنهایی است. برخی افراد از اینکه بعد از پایان رابطه تنها بمانند می‌ترسند و همین ترس باعث می‌شود رابطه آسیب‌زا را ادامه دهند.

کاهش عزت نفس: این عامل نیز نقش مهمی دارد. وقتی فرد برای مدت طولانی مورد تحقیر و سرزنش قرار می‌گیرد، ممکن است به تدریج باور کند که واقعاً ارزش کمتری دارد و نمی‌تواند رابطه بهتری داشته باشد.

خاطرات خوشایند: همچنین خاطرات خوب رابطه می‌توانند فرد را در رابطه نگه دارند. بسیاری از روابط سمی فقط شامل لحظات بد نیستند؛ ممکن است در کنار رفتارهای آسیب‌زا، دوره‌هایی از محبت و توجه نیز وجود داشته باشد. همین تغییر میان محبت و آسیب می‌تواند تصمیم‌گیری برای فرد را دچار تردید کرده و تصمیم‌گیری برای قطع رابطه را دشوارتر کند.

تأثیر روابط سمی بر سلامت روان

قرار گرفتن طولانی مدت در یک رابطه ناسالم می‌تواند پیامدهای مختلفی داشته باشد. یکی از مهم‌ترین پیامدها کاهش عزت نفس است. فرد ممکن است به مرور باور کند که به اندازه کافی خوب، جذاب، موفق یا دوست‌داشتنی نیست.

عزت نفس به ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خود اشاره دارد. زمانی که فرد مرتباً در رابطه‌ای مورد انتقاد، مقایسه یا تحقیر قرار می‌گیرد، ممکن است این پیام‌های منفی را

خط خانواده

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

به تدریج درونی کند. برای مثال، اگر شخصی بارها بشنود که «تو به اندازه کافی خوب نیستی» ممکن است بعد از مدتی بدون حضور طرف مقابل نیز همین قضاوت را درباره خودش تکرار کند.

بنابراین یکی از مراحل مهم در بهبود پس از یک رابطه سمی، بازسازی تصویر فرد از خودش است. فرد باید بتواند میان «رفتاری که با او شده» و «ارزش واقعی خودش» تفاوت قائل شود.

اضطراب نیز یکی دیگر از پیامدهای احتمالی است. فرد ممکن است دائماً نگران واکنش طرف مقابل باشد و



۱۰۹

خط بعدی <



> خط قبلی

قبل از بیان هر حرف یا انجام هر کاری به این فکر کند که آیا ممکن است باعث ناراحتی او شود یا خیر. در برخی افراد، ادامه رابطه آسیب‌زا می‌تواند با علائم افسردگی، کاهش انگیزه، احساس ناامیدی و انزوای اجتماعی همراه شود.

از طرف دیگر، روابط سمی ممکن است باعث شود فرد از دوستان و اعضای خانواده فاصله بگیرد. در صورتی که طرف مقابل ارتباطات فرد را محدود کند، شبکه حمایت اجتماعی او نیز ضعیف‌تر می‌شود. این مسئله می‌تواند وابستگی به رابطه را افزایش دهد و خروج از آن را دشوارتر کند.

چگونه می‌توان یک رابطه سمی را تشخیص داد؟

تشخیص یک رابطه سمی با بررسی یک رفتار منفرد امکان‌پذیر نیست، بهتر است فرد به الگوی کلی رابطه توجه کند. **سوالات زیر می‌توانند به ارزیابی رابطه کمک کنند:**

● آیا در این رابطه بیشتر احساس آرامش می‌کنم یا اضطراب دارم؟

● آیا بدون ترس از واکنش طرف مقابل نظر خودم را بیان می‌کنم؟

● آیا مرزهای شخصی من دیده می‌شوند؟

● آیا مرتباً احساس گناه می‌کنم؟

- اعتماد به نفسم بعد از این رابطه کاهش پیدا کرده است؟
 - آیا برای جلوگیری از دعوا مجبورم دائماً خودم را تغییر دهم؟
 - آیا طرف مقابل مسئولیت رفتارهای اشتباه خود را می‌پذیرد؟
 - آیا رابطه باعث شده از خانواده یا دوستانم فاصله بگیرم؟
- پاسخ مثبت به تعدادی از این سوالات هشدارهایی برای وجود یک رابطه سمی می‌باشد که فرد باید رابطه خود را با دقت بیشتری بررسی و مورد تجدید نظر قرار دهد.

راهکارهای مقابله با روابط سمی

اولین قدم، شناخت و پذیرش مشکل است. فرد باید بتواند بپذیرد که یک رابطه ممکن است علی‌رغم داشتن و تجربه احساس‌های خوشایند و خاطرات خوب، برای او آسیب‌زا باشد.

قدم دوم، تعیین مرزهای سالم است. مرز سالم به معنای مشخص کردن رفتارهایی است که فرد آنها را می‌پذیرد یا نمی‌پذیرد. برای مثال، فرد می‌تواند روشن کند که توهین، فریاد زدن یا کنترل ارتباطاتش را نمی‌پذیرد.

قدم سوم، حفظ ارتباط با افراد حمایتگر است. دوستان و اعضای خانواده می‌توانند منبع مهمی از حمایت عاطفی باشند. انزوای اجتماعی معمولاً شرایط رابطه ناسالم را دشوارتر می‌کند.

خط خانواده

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



در مواردی که رابطه قابل اصلاح است، گفت‌وگوی صریح و تعیین مرزها می‌تواند مفید باشد. البته اصلاح رابطه زمانی امکان‌پذیرتر است که هر دو طرف مشکل را بپذیرند و برای تغییر رفتار تلاش کنند.

در شرایطی که رابطه به شکل جدی آسیب‌زا، تهدیدکننده یا همراه با خشونت است، اولویت باید امنیت فرد باشد. در چنین شرایطی دریافت کمک از افراد قابل اعتماد و متخصصان حوزه سلامت روان و خدمات حمایتی اهمیت زیادی دارد.

نقش روان‌شناس در کمک به افراد گرفتار در روابط سمی

♦ روان‌شناس می‌تواند به فرد کمک کند تا الگوهای رابطه خود را بهتر بشناسد و تشخیص دهد چه رفتارهایی

سالم یا ناسالم هستند. همچنین در مواردی که رابطه باعث کاهش عزت نفس، اضطراب یا مشکلات عاطفی شده است، روان درمانی می تواند به فرد در بازسازی اعتماد به نفس و مهارت های ارتباطی کمک کند. یکی از موضوعات مهم در مشاوره، بررسی الگوهای تکرار شونده در انتخاب روابط است. گاهی فرد بدون آگاهی وارد روابط مشابهی می شود. شناخت باورهای شخصی، سبک دلبستگی، مرزهای فردی و نیازهای عاطفی می تواند در جلوگیری از تکرار این چرخه مؤثر باشد.

رابطه سالم در مقابل رابطه سمی

♦ رابطه سالم به معنای رابطه ای بدون هیچ اختلافی نیست. اختلاف نظر در همه روابط طبیعی است. تفاوت اصلی در نحوه برخورد با اختلاف هاست. در رابطه سالم، افراد می توانند بدون ترس صحبت کنند، برای یکدیگر احترام قائل باشند، مسئولیت اشتباهات خود را بپذیرند و برای حل مشکلات تلاش کنند. همچنین هر فرد حق دارد دوستان، علایق، اهداف و فضای شخصی خودش را داشته باشد. در مقابل، رابطه سمی معمولاً با ترس، کنترل، تحقیر، بی اعتمادی و احساس فرسودگی همراه است. در چنین رابطه ای فرد ممکن است احساس کند

برای حفظ رابطه باید دائماً خودش را قربانی کند.

♦ بنابراین هدف از ایجاد یک رابطه سالم، حذف کامل اختلاف‌ها نیست؛ بلکه ایجاد فضایی است که در آن اختلاف‌ها بدون آسیب رساندن به ارزش و کرامت افراد مدیریت شوند. روابط انسانی می‌توانند یکی از مهم‌ترین منابع حمایت و رضایت در زندگی باشند، اما زمانی که الگوهای رفتاری ناسالم به شکل مداوم در یک رابطه تکرار شوند، رابطه می‌تواند به منبع قابل توجهی از فشار روانی تبدیل شود. مهم است که هر تعارض یا اختلافی را رابطه سمی تلقی نکنیم؛ زیرا اختلاف بخشی طبیعی از روابط انسانی است. آنچه یک رابطه را نگران‌کننده می‌کند، تداوم الگوهای آسیب‌زا و تأثیر منفی آنها بر احساس امنیت، عزت نفس و سلامت روان فرد است.

♦ در نهایت، داشتن رابطه سالم به معنای پیدا کردن فردی کاملاً بی نقص نیست؛ بلکه به معنای ایجاد رابطه‌ای است که در آن احترام، امنیت، اعتماد، استقلال و مسئولیت‌پذیری متقابل وجود داشته باشد. هر فرد حق دارد در رابطه‌ای قرار داشته باشد که در آن احساس ارزشمندی و امنیت کند، نه رابطه‌ای که به طور مداوم او را فرسوده و کوچک کند.

خط حقوقی

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

ماه پشت اپر نمی ماند



سی و پنج ساله بودم که بالأخره با کلی کشمکش از همسرم طلاق گرفتم. چند سالی بود که با هم به بن بست رسیده بودیم و نمی توانستیم همدیگر را تحمل کنیم.

۱۱۵

خط بعدی <



> خط قبلی

خط حقوقی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

این اواخر کتک کاری هم می کردیم! گاهی اوقات طوری می شد که تا چند روز نمی توانستم خودم را به دیگران نشان دهم. اما هر چه بود، جدا شدیم و حالا من مانده بودم و دختر هشت ساله ام که در اِزای گرفتن حضانتش از مهریه ام گذشتم.

از همان روز بعد از دادگاه، بلافاصله دنبال کار گشتم. اگر چه مدت ها بود که در خانه پدرم زندگی می کردم اما می دانستم با آن حقوق کم بازنشستگی که کفاف زندگی خودشان را نمی داد، نمی تواند خرج و مخارج من و بچه ام را هم تأمین کند. در آن چند وقتی که با هم زندگی می کردیم، به وضوح می دیدم که مادرم چطور از خیر خریدن خیلی چیزها می گذرد تا آن ماه را پشت سر بگذاریم. منتها تا



۱۱۶

خط بعدی <



> خط قبلی

مادامی که در عقد شوهرم بودم، نمی توانستم بیرون از خانه کار کنم. چون هر بار چنان آبروریزی و سروصدایی راه می انداخت که کارفرماها بلافاصله عذر مرا می خواستند. حق هم داشتند؛ بندگان خدا آبرو و اعصابشان را که از سرِ راه نیاورده بودند.

بعد از طلاق همه کار کردم. از فروشندگی گرفته تا کارگری در یک مغازه ی تهیه غذا. آخرین کارم هم همین بود. یعنی در یکی از کترینگ های غذا مشغول به کار شده بودم. ظرف می شستم، آشپزخانه و فضایی که مثلاً رستوران بود را تمیز می کردم. خدا می داند گاهی مجبور می شدم ظرف هایی را بشورم که بزرگتر از کل هیکل نحیفم بودند. با این حال اما باز هم نمی شد. دخلم به خرج نمی خورد. قبلاً شوهرم گاهگداری مقداری پول به ما می داد تا برای دخترمان کفش و لباس بخرم ولی بعد از طلاق ارتباطش را کلاً قطع کرد. نه من می دانستم کجاست و چکار می کند و نه او از حال و روزمان خبر داشت.

یک روز سر آشپز آنجا که خانمی جا افتاده و متین بود و اوضاع و احوال مرا هم می دانست؛ مرا به کناری کشید و گفت: «دارم می بینم که چقدر تلاش می کنی و دست و پا می زنی تا یه لقمه نون دربیاری. ولی خودم بهت می گم که



این کار به درد نمی‌خوره. اینجا به آدم قوی هیکل و پرزور می‌خواد که زود خسته نشه. حالا به پیشنهادی واست دارم. به خانواده‌ای هستن که من می‌شناسمشون. آدمای خوبی هم هستن اما مادرشون آلا می‌گرفته بنده خدا حواس نداره. اینا دنبال به پرستار شبانه روزی می‌گردن که پیش مادره باشه. چون به روزایی زن بیچاره یادش می‌ره داروهاشو بخوره و به وقتایی هم ممکنه دوسه بار این دواهارو بخوره. خانمه هنوز سرپاست. کار خاصی نداره اما یکی حتماً باید پیشش باشه. بچه هاش خارج از کشورن ولی یکی از پسرانش اینجا است که با خانمش داره به کارهای مادرش رسیدگی می‌کنه. من در موردت باهاشون حرف زدم. قبول کردن که با بچه بری تو



این خونه فقط بایدیه جوری از مریضشون نگهداری کنی که هیچ اتفاقی واسش نیفته. حقوقش هم بد نیست. خورد و خوراکت هم اونجا به راهه. بیا و برو پرستارش شو. باور کن از اینجا خیلی بهتره.»

بلافاصله پیشنهادش را قبول کردم. بهترین قسمتش این بود که می‌توانستم نیلوفر دخترم را پیش خودم نگه دارم. نگه داشتنش برای مادرم آن هم وقتی که مدرسه‌ها آنلاین شده بودند، کار سختی بود.

همان روز با هم به آن خانه‌ی آنها رفتیم و به محض اینکه آن پیرزن نازنین را دیدم از فردا در آن خانه مشغول به کار شدم. خوشبختانه آن خانم مریض خیلی مهربان بود و با روی خوش من و دخترم را پذیرفت. تصمیم گرفتم که سخت کار کنم. دلم می‌خواست دخترم خوب زندگی کند، همه‌جور امکاناتی را داشته باشد و به وقتش به دانشگاه برود و درس بخواند.

پس از مدتی با آقا نادر و همسرش آشنا شدم و کم‌کم صمیمیتی بین من و مینا عروس خانواده شکل گرفت. یک روز که با هم نشسته بودیم و داشتیم با هم حرف می‌زدیم گفت که وضع مالی اش هیچ ربطی به درآمد شوهرش ندارد. چون حدود یکی دو سال است که در فضای مجازی

خط حقوقی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

مشغول به کار شده و درآمد خوبی هم دارد. او طوری از کار و کاسبی‌اش حرف می‌زد که از ته دل به حال خودم افسوس خوردم. بعد از آن روز هر وقت همدیگر را می‌دیدیم در این مورد حرف می‌زد. می‌گفت کار سختی نیست. فقط مطالبی که سرگروهش می‌فرستد را بازنشر می‌کند و بلافاصله پول



به حسابش واریز می‌شود. مدام در مورد درآمدهای کلانش حرف می‌زد و اینکه چگونه توانسته در زندگی به رفاه و آسایش برسد و آرزوهایش را عملی کند. با شنیدن حرف‌هایش بدجوری وسوسه شدم. اگر همه

۱۲۰

خط بعدی <



> خط قبلی

چیز به همین سادگی بود، پس من هم می‌توانستم با گروه‌شان همکاری کنم و خیلی زود به درآمد بیشتری برسم. دیدارهایمان همچنان ادامه داشت تا اینکه چند وقت بعد از او خواستم تا مرا با جزئیات کارش آشنا کند. غافل از آنکه به میل و اراده‌ی خودم دارم در دام یک شبکه گرفتار می‌شوم. با توضیحات مینا فهمیدم اصلاً چیز سخت و پیچیده‌ای نیست. فقط باید با اکانت‌های جعلی در فضای مجازی مطلب می‌گذاشتم، خبر ارسال می‌کردم، نارضایتی‌ها و کاستی‌ها را چند برابر جلوه می‌دادم و بعد از چند وقت کل پایگاه داده وبسایت‌ها و صفحاتی که آنها در اختیارم می‌گذاشتند را پاک می‌کردم و منتظر دور بعدی انجام کار می‌شدم.

اوایل هم دودل بودم و هم می‌ترسیدم. مدام با خودم کلنجار می‌رفتم و فکر می‌کردم که چه تصمیمی بگیرم. ادامه دهم یا کنار بکشم. می‌دانستم این کارها نه تنها درست نیست بلکه غیرقانونی است و شاید عاقبت خوبی هم نداشته باشد. اما مینا و شوهرش که به تازگی فهمیده بودند یکی از اعضاء فعال این گروه است و البته کسانی که در شبکه‌های اجتماعی با آنها آشنا شده بودم، به قدری مرا شست و شوی مغزی دادند و از پنهان ماندن هویت‌م گفتند که سرانجام پذیرفتم که همکاری کنم. پس از آن هر بار که پولی به کارتم واریز می‌شد، ترسم

بیشتر می ریخت. کم کم در این فعالیت ها حرفه ای شدم. گاهی به بهانه ی گردش با دخترم به جاهای از پیش تعیین شده ای می رفتم و از آنجا عکس می گرفتم. اما همانطور که از قدیم گفته اند که «ماه پشت ابر نمی ماند»؛ بالأخره دستم رو شد. یک روز در حالی که بانیلوفر داشتم از مرکز خاصی عکس می گرفتم، ناگهان یک مأمور نیروی انتظامی را شان به شانیه ی خودم دیدم. از من خواست موبایلم را به او بدهم. از ترس قلبم تیر می کشید. وقتی کمی محتویات گوشی را بررسی کرد، مرا به کلانتری برد و پس از آن بود که در دام قانون افتادم. اکنون منتظرم تا قاضی حکم مجازاتم را تعیین کند. جرمم «اقدام علیه امنیت ملی» است و تازه دارم می فهمم که چه کاری کرده ام. کاش اصلاً وارد این مسیر نمی شدم. نمی دانم که دخترم کجاست؟ چه بر سر پدر و مادرم آمده که از نگرانی انگار صد سال پیر شده اند و کمرشان زیر بار غم و غصه ام شکسته است. کاش زمان به عقب برمی گشت و همه چیز مثل گذشته می شد. همان روزهایی که دستم تنگ بود ولی لقمه نان حلالی در می آوردم و با آرامش کنار دخترم زندگی می کردم. ای کاش قدر همان روزها را بیشتر می دانستم و حرص و طمع مرا به این راه نمی کشاند. ای کاش....

تهدید علیه امنیت عمومی کشور

توکل فرج پور | وکیل پایه یک دادگستری



یکی از مهم ترین ابزارها و روش هایی که سازمان های اطلاعاتی دشمن برای تضعیف کشور ما به کار می گیرند، سوءاستفاده از مردم عادی برای رسیدن به اهدافشان است. مردمی که شاید و حتی شناخت و آگاهی در مورد مسائل سیاسی ندارند.

این روش، شیوهی معمول و مؤثر دشمن برای رسیدن به منویات شومش است. زیرا علیرغم پیشرفت های گوناگون و خیره کننده ای که در ابزار و ادوات جاسوسی

خط حقوقی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

بدست آمده، سرویس‌های اطلاعاتی هنوز هم برای باورند که مردم کوچه و خیابان منبع بسیار خوبی برای کسب اطلاعات آشکار و پنهان می‌باشند. لذا با توسل به حیل‌های گوناگون، سعی می‌کنند به گروه‌های مختلف اجتماعی نزدیک شوند و با هر ترفندی از جمله اغوای مالی نسبت به جذب و استفاده از آنها اقدام نمایند. در این میان افرادی هم در داخل کشور هستند که



به دلایل مختلفی از جمله نارضایتی از وضع موجود، فقدان سواد رسانه‌ای، ضعف در باورهای ملی و دینی و جاه‌طلبی‌های غیرواقع بینانه، در دام جریان‌ات نفوذی می‌افتند و دست به اقداماتی می‌زنند که غیرقانونی

۱۲۴

بوده و تهدیدی برای امنیت کشور قلمداد می‌شود. خطاهایی که در حیطه‌ی جرایم امنیتی مورد بررسی قرار می‌گیرند. اعمال مجرمانه‌ای که پیامد آن تبعات کیفی و حقوقی سخت‌گیرانه و شدیدی است.

جرم علیه امنیت کشور

منظور از جرم علیه امنیت ملی، آن دسته از جرایمی هستند که منجر به برهم زدن نظم و امنیت جامعه و ایجاد هرج و مرج و اغتشاش می‌شوند. یعنی هر گونه رفتار و عملی که به ناامنی عمومی منجر شود و موجودیت حاکمیت را در ابعاد مختلف سیاسی، اقتصادی و یا فرهنگی به چالش بکشد، جرم علیه امنیت ملی تلقی شده و مطابق قوانین موضوعه در کشور مجازات‌هایی برای مجرم تعیین می‌شود. مجازات‌هایی که در زمان‌های مختلف به‌ویژه در زمان جنگ تشدید و به سرعت مورد حکم قرار می‌گیرند.

برای مثال «ماده ۵۱۲ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات)»، 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، صرف نظر از اینکه موجب قتل و غارت بشود یا نشود به یک تا پنج سال حبس محکوم می‌گردد.»

و یا حتی در موارد سخت‌تر، قانون‌گذارانی که سعی در بازدارندگی مجرمین در راستای توهین به باورهای دینی داشتند؛ در «ماده ۵۱۳ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات)» چنین مجازاتی را تعیین کرده اند:

«هر کس به مقدسات اسلام یا هریک از انبیاء عظام یا ائمه طاهرین (ع) یا حضرت صدیقه طاهره (س) اهانت نماید اگر مشمول حکم (سَبِّ النبی) باشد اعدام می‌شود و در غیر این صورت به حبس از یک تا پنج سال محکوم خواهد شد.»

در این راستا می‌توان گفت: به طور کلی هر دولتی، برای حفظ امنیت کشور، نسبت به آنان که قوانین را نادیده می‌گیرند و فضای جامعه را به سوی ناآرامی و اغتشاش سوق می‌دهند؛ رویکردی سخت گیرانه دارد. لذا امنیت و آرامش کشور ایجاب می‌کند که قانونگذار در راستای مبارزه با مرتکبین این جرایم، مجازات‌های کیفری خاصی را پیش بینی نماید. مثلاً یکی از این جرایم، توهین به مسئولان و دست‌اندرکاران نظام حکومتی است که در این باره نمایندگان مجلس شورای اسلامی در زمستان سال ۹۴ طرحی شش ماده‌ای را به تصویب رسانده و سه ماه بعد به مرحله‌ی اجرا گذاشتند که «در بند یک ماده ۲ این قانون»؛ توهین،

خط حقوقی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

ایراد افترا و نشر اکاذیب نسبت به رؤسای سه قوه، رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام، معاونان رئیس جمهور، وزرا، نمایندگان مجلس شورای اسلامی و خبرگان رهبری و اعضای شورای نگهبان، جرم سیاسی تلقی شده است که اگر در خوشبینانه ترین حالت ثابت شود فرد توهین کننده قصد ضربه زدن به اصل نظام را نداشته و فقط از سر خشم و عصبانیت چنین عملی را مرتکب شده است به شش ماه تا دو سال حبس محکوم می شود.

همچنین در «ماده ۶۰۹ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات)»



نیز به صراحت بر این موضوع تأکید شده است که «هر کس با توجه به سِمَت، یکی از رؤسای سه قوه یا

معاونان رئیس جمهور یا وزرا یا یکی از نمایندگان مجلس شورای اسلامی یا نمایندگان مجلس خبرگان یا اعضای شورای نگهبان یا قضات یا اعضای دیوان محاسبات یا کارکنان وزارتخانه‌ها و مؤسسات و شرکت‌های دولتی و شهرداری‌ها در حال انجام وظیفه یا به سبب آن توهین نماید به چهل و پنج روز تا سه ماه حبس یا تا ۷۴ ضربه شلاق یا جزای نقدی محکوم می‌شود.»

در «ماده ۴۹۸ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات و مجازات‌های بازدارنده)» نیز در جهت مجازات مجرمین امنیتی آمده است که «هر کس با هر مرامی، دسته، جمعیت یا شعبه جمعیتی بیش از دو نفر در داخل یا خارج از کشور تحت هر اسم یا عنوانی تشکیل دهد یا اداره نماید که هدف آن بر هم زدن امنیت کشور باشد و محارب شناخته نشود به حبس از دو تا ده سال محکوم می‌شود.»

در ادامه در «ماده ۴۹۹ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات)» نیز تصریح شده است که «هر کس در یکی از دسته‌ها یا جمعیت‌ها یا شعب جمعیت‌های ذکر شده در ماده ۴۹۸ عضویت یابد به سه ماه تا پنج سال حبس محکوم می‌گردد.» این موضوع در «ماده ۶۱۰ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات)» نیز مورد تأکید قرار گرفته است. طبق این

قانون «هرگاه دو نفر یا بیشتر اجتماع و تبانی نمایند که جرایمی بر ضد امنیت داخلی یا خارج کشور مرتکب شوند یا وسایل ارتکاب آن را فراهم نمایند در صورتی که عنوان محارب بر آنان صادق نباشد به دو تا پنج سال حبس محکوم خواهند شد.»

جرایم امنیتی در فضای مجازی

گاهی افراد در فضای مجازی اقدامات آنلاینی انجام می‌دهند که حتی اگر نادانسته و بدون هیچ قصد و غرضی باشد، جرم امنیتی لحاظ می‌شود و حتماً مجازات کیفری در پی دارد.

جرایم امنیتی در فضای مجازی، به هرگونه اقدام الکترونیکی یا دیجیتالی اطلاق می‌شود که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم روی «امنیت کشور»، «منافع ملی» یا «عملکرد سامانه‌های حیاتی» تأثیر می‌گذارد. بخشی از این جرایم در «قانون جرایم رایانه‌ای» جرم‌انگاری شده و بخشی از آن نیز ممکن است مشمول مقررات «قانون تشدید مجازات جاسوسی و همکاری با رژیم صهیونیستی و کشورهای متخاصم علیه امنیت و منافع ملی، مصوب سال ۱۴۰۴» شود.

مثلاً بر اساس «بند ۴ این قانون»، «هرگونه اقدام یا همکاری در انجام فعالیت‌های سیاسی، فرهنگی، رسانه‌ای

و تبلیغی، ایجاد یا انعکاس خسارت تصنعی، تهیه یا انتشار اخبار کذب یا هر نوع محتوایی که نوعاً موجب ایجاد رعب و وحشت عمومی یا برخلاف امنیت ملی باشد، چنانچه مشمول مجازات افساد فی الارض نباشد، بنا به تشخیص دادگاه می‌تواند مستوجب حبس تعزیری، جزای نقدی و انفصال دائم از خدمات دولتی و عمومی باشد.»

همچنین بر اساس همین قانون، «ارسال فیلم، تصویر یا اطلاعات به شبکه‌ها، انسان، رسانه‌ها یا صفحات مجازی بیگانه در صورتی که برخلاف امنیت ملی باشد و نیز ارسال این موارد برای شبکه‌ها یا صفحات مجازی معاند، چنانچه مشمول مجازات شدیدتری نباشد، بر اساس نوع اطلاعات یا تصاویر یا فیلم‌ها می‌تواند مجازات حبس تعزیری، جزای نقدی، انفصال دائم از خدمات دولتی و عمومی و محرومیت از حقوق اجتماعی بیش از پنج تا پانزده سال را در بر داشته باشد.»

در این قانون برای شرکت در راهپیمایی‌ها و تجمعات غیرقانونی در زمان جنگ هم مجازات‌هایی مانند حبس تعزیری طولانی مدت، جریمه‌های نقدی، محرومیت از حقوق اجتماعی، ممنوعیت دائم از یک یا چند فعالیت شغلی یا اجتماعی تعیین شده است.

قانون جدید تشدید مجازات

علاوه بر موضوعات فوق، در سال ۱۴۰۴ نظام حقوقی کشور قانونی را به تصویب رساند که طی آن، مجازات مجرمین امنیتی به شدت تشدید و موارد زیاد دیگری نیز در این زمینه جرم انگاری شد. در این قانون نه تنها فعالیت‌هایی که به طور مستقیم جاسوسی و همکاری با کشورهای متخاصم لحاظ می‌شود، جرم تلقی شده است بلکه هر عملی که مصداق آسیب زدن به تمامیت ارضی، امنیت، استقلال، وحدت ملی، بودجه عمومی، مصالح اساسی نظام، اعتماد مردم یا مشارکت انتخاباتی باشد؛ با مجازات‌های بسیار سنگینی مواجه خواهد شد. مجازات‌هایی مانند: اعدام (در صورت افساد فی الارض)، حبس تعزیری درجه یک (حبس بیش از بیست و پنج سال) و انفصال دائم از خدمات دولتی.

این قانون در سال جاری نیز با هدف تشدید بیشتر این مجازات‌ها مجدداً مورد بررسی قرار گرفت و هم‌اکنون در آستانه‌ی تصویب قرار دارد.

مراقب باشیم!

واقعیت‌ها را ببینیم و تحلیل درستی از وضعیت اجتماعی

داشته باشیم و به این درک برسیم که اینک ما در جنگی تمام عیار بسر می‌بریم. جنگی که نه تنها تمامیت ارضی ما را به خطر افکنده است بلکه یک بحران عمیق و چالش برانگیز را هم بر جامعه حاکم نموده است. مسلماً در این شرایط هر کشوری به منظور کنترل تهدیدهای بالقوه و حفظ امنیت ملی قوانین سخت گیرانه‌ای را برای مجازات مجرمین وضع می‌کند. از آن سو دشمن نیز به هر حربه‌ای برای تضعیف ما و ایجاد ناامنی بیشتر متوسل می‌شود. پس مراقب باشیم که در دام آنان و گروه‌های معاندی که همواره در راستای اهداف بیگانگان دست به عملیات مختلف می‌زنند، گرفتار نشویم و آینده‌ی خود، خانواده و جامعه را در معرض خطر قرار ندهیم که حاصلی جز مشکلات بزرگ در بر نخواهد داشت. آنچه که می‌تواند چنین دردسر بزرگی ایجاد کند؛ عموماً شامل موارد زیر می‌باشد:

فعالیت‌های مشکوک در فضای مجازی، انتشار مطالب و محتوای خلاف واقع، تولید و باز نشر مطالبِ همسو با رسانه‌ها و جریان‌های معاند، القای ناامیدی، تشویش افکار عمومی و حمایت تبلیغی از اقدامات بیگانگان مهاجم و ده‌ها اشتباه دیگر که افراد ممکن است حتی بدون هدف و برنامه ریزی مشخص و از روی خشم مرتکب آن شوند!

خط کودکانه

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



۱۳۳۳

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

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

اون دور دورا، یه جایی دور از شهر اما نزدیک دهکده‌ی آدم‌ها، یه جنگل سرسبز و قشنگی بود که لای درختای رنگارنگش، یه تعداد حیوون لونه داشتن. از جغد و کلاغ و گرگ و بزغاله گرفته تا مورچه و زنبور و کاغلی که یه پرنده ست. از میمون و موش و لاک‌پشت گرفته تا طوطی و بُز و مارمولک که یه خزنده ست.

خرگوش‌ها و موش‌ها، خونه اشون زیر زمین بود. پرنده‌ها و پلنگ‌ها و میمون‌های دم دراز، لابه‌لای شاخ و برگ‌ها لونه داشتن. دارکوب و سنجاب و چند تا حیوون دیگه هم آشیونه اشون رو توی تنه‌ی درختا درست کرده بودن.

خلاصه اینکه توی این جنگل امن، همه با هم دوست و مهربون بودن، همیشه به هم کمک می‌کردن و در صلح و آرامش سعی می‌کردن مراقب خودشون و دیگران باشن تا محل زندگیشون یه جای خوب و پراز صلح و صفا باشه. انقدر اونجا همه چی آروم بود که حیوونایی که تو جنگلای دیگه زندگی می‌کردن، آرزو داشتن کاش بتونن به اینجا بیان و با خیال راحت زندگی کنن.

اهالی جنگل که همه شاد و خرم بودن تا دور هم جمع

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

می شدن با همدیگه این شعرو می خوندن:

داریم مایک جنگل سبز

سبز و قشنگ

پراز گل های رنگارنگ

پراز درخت های عجیب

درخت توت، بلوط و سیب

روی شاخه ها پرنده ست

پراز صدای خنده ست

روی زمین، حیوونای رنگارنگ

شاد و قشنگ

اهالی جنگل سبز

باهم چه مهربونند

رفیق و همزیونند

قدر همومی دونند

روباه و آهوی قشنگ

بازی می کنن با پلنگ

خرگوش و گرگ ناقلا

مشغول گرگم به هوا

ما همه شاد و خندونیم

باهمدیگه مهربونیم

۱۳۵



خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

یک روز صبح وقتی خورشید خانم داشت کم کم از پشت کوه‌های بلند طلوع می‌کرد؛ وقتی اهالی جنگل می‌خواستند واسه یه روز جدید آماده بشن؛ همه با صدای کاکلی از خواب ناز بیدار شدن. مادرها بساط صبحانه رو آماده می‌کردن. پدرها قصد داشتن برای پیدا کردن آب و غذا به اطراف لونه برن و بچه‌ها کیف و کتابشون رو برمی داشتند تا به مدرسه برن. نسیم خوشی هم داشت لابه‌لای شاخه‌ها می‌وزید و چندتا بلبل که از این همه زیبایی هیجان زده شده بودن هم روی شاخه‌ها نشسته بودن و داشتن این آواز رو می‌خوندن:

یه پرنز_____ده دوست داره
آسم_____ون آبی باشه
روزای خوب _____دا
صاف و آفت_____ابی باشه
یه پرنز_____ده دوست داره
خوب و مه_____ریون باشه
شب پیش ست_____اره‌ها
روز تو آسم_____ون باشه
یه پرنز_____ده دوست داره
تو دلا غم نباش_____ه



خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

لبا پرخنــــــده باشه
درد و ماتم نباشــــــه
یه پرنــــــده دوست داره
رو زمیــــــن جنگ نباشه
همــــــه دل‌ها شاد باشن
هیچ دلــــــی تنگ نباشه

اما در حالی که همه چیز مثل همیشه عادی و آرام بود، یک دفعه صدای یه غرش وحشتناک، همه‌ی جنگل رو پر کرد. صدای بلندی که شبیه به نعره‌ی شیر بود. حیوونا با تعجب از لونه‌هاشون اومدن بیرون. بعد یه غرش دیگه... بچه‌ها حسابی ترسیدن و تو بغل پدر مادرشون پناه گرفتن. همسایه‌ها از همدیگه می‌پرسیدن این دیگه چی بود؟! ولی کسی نمی‌دونست! بعد همه رفتن تو میدونگاهی جنگل و اونجا دیدن که یه شیر بزرگ و قوی هیکل با چند تا روباه که دورش رو گرفته بودن، روی یه بلندی ایستاده و غرش می‌کنه. یعنی این غریبه‌ها کی بودن که به جنگل دوستی هجوم آورده بودن؟ این سؤال ذهن همه رو درگیر کرده بود. شیر که دید همه جمع شدن، با قلدری گفت:

من اینجا رو برای زندگی انتخاب کردم. از این به بعد این جنگل مال منه و چون از همه‌ی شما قوی‌ترم باید به حرفم گوش



خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

کنید و هر چی می‌خوام روزود واسم آماده کنید.
حیوونای جنگل که از دیدن این موجود مغرور و قدرت
طلب خیلی ناراحت و غمگین شده بودند با ترس و دلهره
سکوت کردن. اما لای پشت دانا که از همه مسن تر بود،
به آرومی گفت:

«ببین غریبه! این جنگل زمین خداست. ما سال‌های
ساله که اینجا با آرامش داریم زندگی می‌کنیم و هیچکس
به کسی زور نمی‌ده. حالا بگو تو از کجا پیدات شد؟ از جون
ما چی می‌خواهی؟!»

شیر با عصبانیت جواب داد:

همینه که هست. دیگه اون روزها تموم شدن. از این به بعد
من صاحب این جنگل هستم و حالا دستور می‌دم همینجا
که ایستاده‌ام، واسه‌ی من یه لونه‌ی بزرگ و خوب بسازین
و گرنه همه‌ی شما رویه لقمه‌ی چپ می‌کنم. اول از همه از
اون بُزه شروع می‌کنم که داره بدجوری نگاهم می‌کنه.

دل حیوونا از نگرانی لرزید. آقا بُزه دوست قدیمیشون بود و اونا
نمی‌خواستن اتفاقی واسش بیفته واسه همین سرشون رو
انداختن پایین و رفتن تا ساختن لونه رو شروع کنن.

ولی زورگویی شیر که تمومی نداشت. هر روز یه دستور
جدید می‌داد و تایکی می‌خواست حرفی بزنه، اون چند تا

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

روباه بدجنس با تهدید همه رو ساکت می‌کردن. از طرفی شیر بدجنس که می‌خواست همه رو حسابی بترسونه، هر وقت که فرصت می‌کرد، این شعر رو با صدای بلند می‌خوند:

من شیرم و من شیرم
هر جا که خواستم می‌رم
قوی و پرزور هستم
با روباه دمخور هستم
دندون دارم قطار قطار
حرف بزنی می‌شی شکار
می‌سام تو رو می‌گیرم
فکر نکنی که سیرم
پنجه‌های تیزم
گوشت می‌خورم چون دوست دارم
قدر و تنبل هستم
صاحب جنگل هستم!

بعد از مدتی اونجا دیگه مثل قبل امن نبود. همه جا ساکت، همه جا سوت و کور شده بود. دیگه صدای آواز هیچ پرنده‌ای به گوش نمی‌رسید. مدرسه جنگلی هم تعطیل شده بود و بچه‌ها از ترسشون نمی‌تونستن از لونه بیان بیرون و با



خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

همدیگه گرگم به هوا و قایم باشک بازی کنن.
ولی حیوونای جنگل که همه دلیر و شجاع بودن نمی‌تونستن
این وضع رو تحمل کنن. یعنی هرچند که جنگ رو دوست
نداشتن اما اینکه یه دشمن غریبه به خونه‌هاشون حمله کنه
و بازورگویی بخواد همه چی رو ازشون بگیره، اصلاً براشون
قابل تحمل نبود. واسه همین دور هم جمع شدن و تصمیم
گرفتن هر جور شده اون شیر بدجنس و بلا با اون دوستای
ناقلا رو از سرزمینشون بیرون کنن.

هرکی یه نظری می‌داد. یکی می‌گفت وقتی که دشمن
حواسشون نیست یا خوابن بریم بهشون حمله کنیم و
انقدر بجنگیم تا دُمشون رو بذارن رو کولشون و فرار کنن.
یکی دیگه می‌گفت بهتره که تیر و کمون بسازیم و از پشت
شاخه‌ها بهشون حمله کنیم. آقا بُزی هم پیشنهاد کرد:
«اول حیوونای شاخدار مثل خودم، قوچ، گاو، گوزن و بقیه
بریم به شیرزورگو و دوستای روباهش حمله کنیم، بعد
بقیه بیان تو جنگ و اونارو فراری بدن.»

لاک پشت پیر که تا اون موقع ساکت بود و داشت با دقت
به حرفای دوستاش گوش می‌داد، گفت: «باید یه فکر
اساسی‌تری بکنیم. کاری کنیم که برای همیشه از آزارهای این
شیرزورگو خلاص بشیم. وگرنه حتی اگه امروز بیرونش کنیم،

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



۱۴۱

خط بعدی <



> خط قبلی

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

این احتمال هست که چند وقت دیگه دوباره به سرزمینمون حمله کنن. من یه فکری دارم. قبل از هر کاری ما باید سر راه دشمن یواشکی یه چاله‌ی بزرگ بکنیم و روش رو با شاخ و برگ بپوشونیم.»

همینکار رو کردن. یعنی نزدیک لونه‌ی شیریه چاله‌ی گود و بزرگ کردن و روش رو با شاخ و برگ پوشوندن. فردا صبح وقتی که شیرزورگو با روباه‌های مکاری که دستیارش بودن داشت قدم می‌زد، افتاد تو چاله و هرکاری کرد نتونست بیاد بیرون. بعد از اون نوبت پرنده‌ها بود که بَرَن دهکده‌ی آدم‌ها و توجهشون رو جلب کنن.

تو دهکده مردم داشتن کارهای روزمره اشون رو انجام می‌دادن که دیدن یه عالمه پرنده دارن پرواز می‌کنن و با بالهاشون به طرف جنگل اشاره می‌کنن. اهالی روستا فهمیدن که اونجایه اتفاقی افتاده. چند نفر رفتن ببینن چه خبر شده که چشمشون به شیر و روباه‌های اسیر شده افتاد. بلافاصله اونارو گرفتن و به باغ وحش بردن و اینجوری بود که اهالی جنگل برای همیشه تونستن از شر شیرزورگوی متجاوز خلاص بشن.

بعد از اون دوباره آرامش بر جنگل حاکم شد. همه به زندگی عادیشون برگشتن و صلح و آشتی در کنار هم موندن.

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

دکتر فرخنده بنی آدم اروانشناس کودک

خروج از تونل اضطراب

خروج از تونل اضطراب
فرهنگ سلامت از یک کودک در درون تونل

۱۴۳

خط بعدی <



> خط قبلی

«تونل اضطراب» اصطلاحی است که در روان‌شناسی برای توصیف شرایطی به کار می‌رود که در آن توجه و تمرکز فرد به یک مشکل، یک محرک و یا وضعیتی تهدیدآمیز محدود می‌شود. به طوری که نمی‌تواند به موضوعات مختلف دیگری از زندگی روزمره تا مسائل پیچیده و عمیق فکر کند و به قول روان‌شناسان «درست مانند نگاه کردن از درون یک تونل، هرچه در مرکز است واضح و پررنگ دیده می‌شود اما پیرامون به تاریکی می‌رود.»

نکته‌ی قابل توجه این است که در حال حاضر کودکان و نوجوانانی که در شرایط بی‌ثبات و ناپایدار جنگی به سر می‌برند و احساس امنیت نمی‌کنند، گاهی درگیر «تونل اضطراب» می‌شوند و بیش از حد بر خطر ناشی از جنگ تمرکز می‌کنند. طرح این موضوع تنها یک ادعا نیست و متأسفانه براساس تحقیقاتی که پیرامون جنگ دوازده روزه و جنگ رمضان صورت گرفته است، کودکان زیادی دچار چنین وضعیتی شده‌اند. وضعیت محدودکننده‌ای که حاصل زندگی در بحران جنگ است.

در این میان شاید چندان اغراق‌آمیز نباشد اگر که سال‌های اخیر را یکی از ناخوشایندترین دوره‌های تاریخ بشر بدانیم. دوره‌ای که شب‌سوزهای گسترده با سرعت

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



نگران‌کننده‌ای در نقاط مختلف جهان گسترش یافت؛ درگیری‌های خشونت‌آمیز و منازعات بسیاری رخ داد و مردم زیادی از جنگ‌های سریع یا فرسایشی آسیب دیدند. آنچنان که اکنون حتی اگر جنگ‌ها متوقف هم شوند این آسیب‌ها و رنج‌های حاصل از آن به طور فزاینده‌ای ادامه می‌یابند. در میانه‌ی این هرج و مرج خشونت بار، کودکان یکی از بی‌دفاع‌ترین و ضعیف‌ترین گروه‌های انسانی هستند که

۱۴۵

خط بعدی <



> خط قبلی

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

معمولاً بیشترین صدمات را متحمل می‌شوند. صدماتی ناشی از جنگ که در مواردی شاید آثار و علائم آن تا مدت‌ها ادامه داشته باشد.

نکته اینجاست که آنها در رویارویی با شرایط بحرانی، رفتارهایی از خود نشان می‌دهند که با واکنش بزرگسالان متفاوت است. با این وجود اما در اغلب موارد اضطراب خود را از رفتار بزرگسالان دریافت می‌کنند! یعنی اگر والدین در مواجهه با بحران دچار اضطراب شدید شوند و واکنش‌های هیجانی زیادی نشان دهند، این احساس به سرعت به کودک منتقل می‌شود. زیرا آنها نسبت به فضای هیجانی محیط خود بسیار

حساس هستند و به همه چیز توجه می‌کنند. بنابراین حضور والدینی صبور و آرام که توان کنترل احساساتشان را دارند؛ همراه با توضیح مناسب آنچه که در حال وقوع است می‌تواند از شدت اضطراب آنان بکاهد.



از آنجا که کانون خانواده نخستین پناهگاه روانی کودکان در دوران بحران است، توجه به نیازها و حمایت عاطفی فوری از آنان پس از رویدادهای استرس‌زا، احساس امنیت را تقویت می‌کند و می‌تواند در آرام کردن فضای خانه بسیار مؤثر واقع شود.

باید توجه داشت که پیامدهای روانی بحران‌های شدید، به‌ویژه در مورد کودکان، عمیق و ماندگار است و بدیهی است که اگر در چنین وضعیتی با حس ناامنی، ترس، اضطراب و فقدان روبه‌رو شوند و به درستی مورد حمایت روانی اطرافیان قرار نگیرند، این تجربه‌ها در آینده به اختلالات رفتاری و عاطفی منجر خواهند شد.

تأکید می‌کنیم که چون کودکان از رفتار و هیجانات پدر و مادر الگوبرداری می‌کنند؛ نوع عملکرد و واکنش والدین نسبت به شرایط بحرانی، نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان مهارت‌های سازگارانه‌ی فرزندان‌شان دارد؛ لذا در این بخش به شیوه‌های حمایت روانی از کودکان در مواجهه با بحران و بالاخص «**بحران جنگ**» می‌پردازیم.

حمایت روانی از کودکان در شرایط دشوار

به‌طور طبیعی وقتی جامعه با وضعیت غیرقابل‌تصور و پیش‌بینی‌ناپذیری روبرو می‌شود؛ ترس و ابهام در مورد

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

آینده و نگرانی در مورد آنچه که اکنون در حال وقوع است؛ آرامش روحی افراد را در سطح وسیعی تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما آنچه که موجب نگرانی بیشتر می‌شود، آثار چنین بحرانی بر سلامت جسم و روان کودکان است. به‌ویژه اگر که در معرض خشونت، خطر ناامنی و درگیری‌های ناشی از جنگ باشند. چون آنان بیشترین آسیب روانی و اجتماعی را در بحران‌های انسانی می‌بینند. تحقیقات نشان می‌دهند خردسالانی که با بحران‌های شدید مواجه می‌شوند، علاوه بر اینکه در تنظیم توجه و عواطف خود مشکل پیدا می‌کنند، دچار ناامنی و



استرس شده و علائمی مانند کابوس‌های شبانه، گریه کردن، پرخاشگری، افت تحصیلی، گوشه‌گیری و... را تجربه می‌کنند. با این توضیح که مشکل در تنظیم عواطف به صورت نوسانات خلقی، واکنش‌های ناگهانی، رفتارهای هیجانی شدید بروز می‌کند که به وضوح تغییر روحیه‌ی کودک را نشان می‌دهد.

همانطور که اشاره شد، برانگیختگی هیجانی والدین؛ ابراز ترس و نگرانی شدید و پیگیری و تکرار خبرها و حوادث ناگوار، تأثیر این مشکلات را بر روان کودک دوچندان می‌کند. حال آنکه در حالت نرمال لازم است بچه‌ها باور داشته باشند که والدین توانایی مهار هر بحرانی را دارند و قادرند حتی از مشکلات جدی نیز عبور کنند. بنابراین نقش پدر، مادر و مراقبین در مهار تبعات منفی و آسیب‌زای جنگ بسیار مهم و کلیدی است. و مداخله‌ی زودهنگام همراه با حمایت خانوادگی و اجتماعی به انطباق بچه‌ها با این عوارض کمک می‌کند و مدت و شدت آن را کاهش می‌دهد. در مقابل کودکانی که از حمایت عاطفی و اجتماعی مناسبی برخوردار نیستند و یا در خانواده‌ی بی‌ثباتی زندگی می‌کنند، بیشتر از سایر همسالان خود دچار آسیب می‌شوند.

نشانه‌های هشدار!

گاهی والدین در میانه‌ی بحران و یا حتی پس از کاهش تنش‌ها، تغییراتی در وضعیت جسمی و یا روحی فرزندانشان مشاهده می‌کنند که اگرچه بعضی از آنها پاسخ طبیعی ذهن و بدن به شرایط غیرعادی است اما برخی از علائم در صورت تداوم باید جدی انگاشته شوند. چون شاید حاکی از آن باشند که کودک نیاز به حمایت روانی بیشتر و حتی کمک‌های تخصصی دارد. به‌ویژه اگر که این علائم به صورت عوارض فیزیکی (بیماری‌های روان تنی) بروز کنند. عارضه‌ای که «اختلال شبه جسمی یا سوماتیزاسیون» نام دارد.

اختلال شبه جسمی یا سوماتیزاسیون چیست؟

تعریف علمی این واژه عبارت است از «تبدیل حالت روانی (مانند افسردگی یا اضطراب) به علائم جسمی و یا وجود شکایات بدنی جسمی در صورت عدم وجود یک بیماری پزشکی.» این اختلال زمانی مطرح می‌شود که کودکان آسیب دیده از جنگ یا بحران‌های تهدید کننده؛ دچار سردردهای مکرر، دردهای شکمی، خستگی مزمن و دردهای منتشر عضلانی شوند بی‌آنکه دلیل مشخص پزشکی در فرایند تشخیص و درمان این بیماری‌ها وجود داشته باشد.

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

این عارضه در کشور ما عموماً در مناطقی شیوع بیشتری دارد که به طور مستقیم درگیر منازعات هستند و بچه‌ها تجربه‌ی شنیدن صدای انفجارهای پیاپی و موشک باران‌ها را داشته و متعاقباً دچار احساس ترس، فقدان (نگرانی بابت از دست دادن پدر، مادر و یا سایر اعضای خانواده) و یا ناامنی شده‌اند.

هرچند که «**سوماتیزاسیون**» تنها یکی از مشکلاتی است که باید توجه والدین را جلب کند اما نشانه‌های دیگری نیز وجود دارد که نباید از کنار آن به سادگی عبور کرد. علائمی مانند:

اختلال خواب

اختلالات خواب به دلیل «ترس شبانه» معمولاً شیوع نسبتاً بالایی دارد و اغلب به شکل ترس از خوابیدن به خاطر وابستگی به والدین و هراس از فقدان آنها و یا پریدن‌های



خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

مکرراً خواب، گریه و ناآرامی، تکان خوردن‌های شدید در طول خواب رخ می‌دهد.

عارضه‌ی «ترس شبانه» نیز به این دلیل موجب آزار بچه‌ها می‌شود که اولاً تحرکات نظامی، بمباران‌ها و موشک باران‌ها اغلب در شب رخ می‌دهند و ثانیاً تجربه‌ی این اتفاقات باعث افزایش سطح کورتیزول یا هورمون استرس می‌شود. هورمونی که وقتی به میزان بالایی ترشح می‌شود، الگوی خواب را مختل می‌کند و مانع از آن می‌شود که کودک خواب عمیقی داشته باشد.

بهترین راه حل برای بد خوابی بچه‌ها آن است که از عصر به بعد مانع مصرف مواد غذایی محرک مانند شکلات و چای و نوشابه شوید. پیش از خوابیدن یک کتاب داستان کوتاه و آرام بخش (کم هیجان) برایشان بخوانید. از خاطرات شاد و اتفاق‌های خوب حرف بزنید و کمک کنید تا کودک با خیالی آسوده به خواب رود.

بازگشت به اختلالات دوران رشد گذشته

بازگشت به رفتارهای گذشته مانند شب‌آدراری، مکیدن انگشت و وابستگی شدید به اطرافیان نیز در این موارد شایع است. به نظر می‌رسد که این برگشت به عقب یک واکنش دفاعی در برابر رخدادهایی است که سطح اضطراب

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

را بالا می‌برند. برای کاهش اضطراب، به فکر برنامه ریزی مشخص روزانه باشید. چون ایجاد روتین ثابت یعنی حفظ ساعات خواب، وعده‌های غذایی و فعالیت‌های همیشگی، حس امنیت را در کودک افزایش داده و در کنترل استرس مؤثر است.

به یاد داشته باشید که این دوره و این عارضه موقت و گذراست. پس هرگز او را به خاطر رفتارهایش تنبیه و سرزنش نکنید و مورد تمسخر قرار ندهید. صبور، ملایم و مهربان باشید و همه‌ی توانتان را به کار بگیرید تا یک محیط امن و حمایتگر برای فرزندتان فراهم نمایید.

احساس خطر دائمی یا «گوش به زنگی شدید»

کودکانی که به طور مکرر در معرض خبرهای ناگوار جنگ قرار می‌گیرند و شاهد تنش‌های روحی والدینشان نیز هستند، به زعم روانشناسان به «**رادارهای دائم‌الاضطراب**» تبدیل می‌شوند. یعنی با نگرانی و اضطراب گفتگوی بزرگترها را دنبال می‌کنند، به خبرها و تصاویری که از رسانه‌ها پخش می‌شود، توجهی افراطی نشان می‌دهند و مدام می‌خواهند اطمینان پیدا کنند که به اصطلاح همه چیز سر جای خود قرار دارد! این پیگیری و بیش‌مراقبتی زیاد، آنها را به رادارهایی تبدیل می‌کند که همیشه نگران و گوش به زنگ هستند!

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

«دکتر بسل وندرکولک»، محقق هلندی که در زمینه‌ی تروما ایده‌های پیشگامانه‌ای دارد، در کتاب معروف خود به نام (بدن فراموش نمی‌کند)، پدیده‌ی گوش به زنگی را با خاطرات ناگوار بچه‌ها در ارتباط می‌داند و معتقد است: ترومای رشد و استرس‌های پنهان کودکی در سلول‌های بدن ذخیره می‌شوند. و بدن فردی که در کودکی کورتیزول و آدرنالین ترشح کرده تا در حالت آماده‌باش عاطفی باشد، در بزرگسالی با دردهای مزمن و مشکلات گوارشی به این استرس پاسخ می‌دهد. برای این اساس کودکان بحران زده چون هوشیاری بیش از حدی نسبت به تهدیدات دارند؛ غالباً خسته و بی‌انرژی به نظر می‌رسند و با کج خلقی و پرخاشگری نشان می‌دهند که از آرامش قبلی خود فاصله گرفته‌اند. گاهی نیز کودکان بزرگتر به دلیل همین هوشیاری بیش از حد، دچار ترس از جدایی والدین شده و تمایلی به حضور در مدرسه یا خروج از خانه ندارند. همچنین تحریک پذیری و عصبانیت، اختلال در تمرکز حواس و به هم خوردن تعادل عاطفی مانند وابستگی بیش از حد به یکی از اعضاء خانواده و یا گوشه‌گیری و دوری از سایر اعضاء یا خویشاوندان نیز از جمله رفتارهایی است که ممکن است در بچه‌هایی که حوادث تروماتیک را حتی به طور غیر مستقیم تجربه کرده‌اند مشاهده شود.



راه حل چیست؟

واقعیت این است که دنیای کودکی؛ ساده، پاک و بی‌آلایش است و نباید این دنیا با خشونت‌های مستکبرین قدرت طلب که به دنبال اهداف جاه طلبانه‌ی خود همه جا را به آشوب می‌کشند، آلوده شود. لیکن آنها چون در روزگاری زندگی می‌کنند که هر جا ممکن است ردی از جنگ، درگیری‌های نظامی و تروریسم باشد؛ نیاز به کمک و حمایت مراقبان خود دارند. به گونه‌ای که نگرانی‌هایشان به حداقل برسد و از نظر روحی، عاطفی و جسمی احساس امنیت و آرامش کنند. بهترین کار در این مواقع آن است که حتی در لحظه‌های بحرانی تلاش کنیم که از شور و سرزندگی کودکان فاصله نگیرند. محیطی شاد فراهم کنیم تا نگرانی‌هایشان از اتفاقاتی که ممکن است بیفتد، به حداقل برسد.

به هر جهت برای حمایت از سلامت روان کودکان در شرایط بحرانی، رعایت چند نکته ضروری است:

● کودکان برای درک وضعیت دشوار، به «**احساس امنیت**» نیاز دارند و اینکه بدانند همه چیز تحت کنترل است. احساس امنیت به این معنا نیست که خود را کاملاً از خطر و تهدیدهای فیزیکی دور ببینند؛ بلکه به این نتیجه برسند با اینکه خطر وجود دارد، به آنها آسیبی نخواهد

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

رسید. برای اینکه این حس در وجودشان ایجاد شود، در حضور آنان آرامش خود را حفظ کنید و از بیان جملات ترسناک یا پیش‌بینی‌های نگران‌کننده خودداری نمایید. همچنین بهتر است شرایط موجود را با زبانی ساده و

متناسب با سن او توضیح دهید تا دچار حیرانی و سردرگمی نشود. مراقب باشید که در این باره نباید قبل از خواب بچه‌ها حرف بزنید. مثلاً هنگام صرف غذای می‌تواند زمان مناسبی برای این کار باشد. وارد جزئیات نشوید، توضیح بیش از حد ندهید و هیچ ترسی را با فرزندتان در میان نگذارید. با آرامش حرف



بزنید؛ به زبان بدن خود، مانند حالات چهره، توجه داشته باشید و به او اطمینان دهید که شما در کنارش هستید پس از هر خطری در امان است. به خاطر داشته باشید که جملات مثبت در ذهن کودکی

نقش می‌بندد؛ امنیت روانی کودک را بازسازی کرده و به آرامش او کمک می‌کند. با آنها در مورد نگرانی‌هایشان صحبت کنید و به هر سوآلی که ممکن است داشته باشند پاسخی امیدوارکننده بدهید.

● در کنارش حضور فیزیکی داشته باشید. با در آغوش گرفتن و نوازش کردنش احساس و عشقتان را به او نشان دهید. آغوش شما امن‌ترین جای دنیا برای فرزندان است. ● با کودکان همبازی شوید. این کار نه تنها پیوندهای عاطفی‌تان را محکم می‌کند، بلکه می‌تواند تأثیر بسیار زیادی بر سیستم عصبی داشته باشد و باعث دوری او از افکار نگران‌کننده شود. ضمن اینکه روانشناسان معتقدند؛ «از مواقع مهمی که سطح هورمون عشق در بدن والدین بالا می‌رود، لحظه‌ای است که آنها با کودکان بازی می‌کنند. این هورمون در ایجاد احساس محبت، اعتماد و همدلی نقش مهمی دارد.»

بازی کردن برای کودکان نه تنها یک سرگرمی، بلکه ابزاری مهم برای تخلیه هیجانات و کاهش اضطراب محسوب می‌شود. ● در حضور بچه‌ها از پیگیری خبرها و تصاویر خشونت‌آمیز و گفتگو در مورد اخبار مربوط به این اتفاق خودداری کنید. چون مغز کودک نمی‌تواند روایت‌های خشونت‌آمیز را

خط کودکانه

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



به درستی پردازش کند. شنیدن یا دیدن یک حادثه ناگوار از رسانه‌ها می‌تواند به معنای حضور خطر همین حالا و همین جا باشد. آنها در برابر اثرات منفی این حوادث بسیار حساس هستند و بهتر است که از تماشای اخبار تلویزیون یا شبکه‌های اجتماعی دور بمانند.

اگر علیرغم همه‌ی این تمهیدات، همچنان علائم اضطراب شدید یا نشانه‌هایی از اختلالات جسمی بدون دلیل پزشکی مشخص و یا تغییرات رفتاری بلندمدتی را در کودک مشاهده کردید، حتماً از متخصصان سلامت روان کمک بگیرید.

خط سلامت

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



زندگی در سایه بحران

دکتر کمیل نوروزی | متخصص داخلی

بحران‌های اجتماعی، تجربه‌های سختی هستند که ابعاد مختلف زندگی از جمله بهداشت عمومی و سلامت جسمی افراد را تحت الشعاع قرار می‌دهند. به گونه‌ای که تبعات منفی این مشکلات شاید تا مدت‌ها به طور قابل توجهی موجب اثرات مخرب زیادی بر سلامت جسم و روان شوند.

۱۵۹

خط بعدی <



> خط قبلی

از طرفی هیجان‌ها و تنش‌هایی مانند اضطراب و افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) نیز که به طور طبیعی در شرایط دشوار افزایش می‌یابند، اگر تداوم داشته باشند، احتمالاً ابتلاء به برخی از بیماری‌ها را افزایش می‌دهند. برای مثال استرس جنگ می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون و حتی مشکلات مغزی را افزایش دهد. لذا در این نوشتار ارتباط بین مشکلات روانی و تشدید بیماری‌های جسمی در شرایط بحران و جنگ را مورد بررسی قرار می‌دهیم. با تأکید بر این موضوع که مدیریت بهینه سلامت روان می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های فیزیکی و بهبود رَوَند بیماری‌های جسمی کمک کند.

چگونگی واکنش افراد در مواجهه با بحران

اصولاً سختی و مشکلات، بخش جدایی ناپذیری از زندگی هستند و هر انسانی در طول عمر خود شاید بارها با بحران‌های آزاردهنده و ناخوشایندی مواجه شود. مسائلی مانند وضعیت بد مالی، اختلافات خانوادگی، مرگ، طلاق، بیماری، از دست دادن شغل و غیره. اما وقتی که بحران بزرگی مثل جنگ جامعه را درگیر می‌کند، مسلماً افراد بیشتری مستعد ترس، نگرانی، اضطراب و افسردگی

می‌شوند. چون جنگ به طور چشمگیری بر کیفیت و امید به زندگی اثر می‌گذارد.

در این شرایط افراد مختلف واکنش‌های یکسانی از خود نشان نمی‌دهند و هر چند که وجود این تفاوت‌ها نشانه‌ی قوی بودن یا ضعیف بودن آنان نیست ولی این واکنش‌ها می‌توانند هم به صورت شوک‌های روانی و هم به شکل اختلالات فیزیکی بروز کنند و منجر به ضعف و اختلال در سلامت شوند. یکی از این اختلالات شیوع بیماری‌هایی است که در بحران‌ها افراد زیادی را مورد تهدید قرار می‌دهند.

بیماری‌های جنگ

این روزها علیرغم اینکه حمله‌های نظامی به کشور متوقف شده است اما روان جمعی مردم همچنان تحت فشار پیامدهای جنگ و تنش‌های منطقه‌ای قرار دارد. یکی از این پیامدها، بروز و تشدید بیماری‌ها در فضای ملتهب اجتماعی و بیم از فشارهای اقتصادی می‌باشد. بیماری‌هایی که تنگناهای موجود در حوزه‌ی درمان و اختلال در ترانزیت دارو به گسترش آن دامن زده است. در این میان حفظ سلامت و پیشگیری از گسترش بیماری‌ها نه تنها باید به عنوان یک سیاست راهبردی کلان، مورد

توجه مسئولین کشور قرار گیرد بلکه لازم است که افراد نیز با خود مراقبتی گام‌های مؤثری در حفظ و ارتقاء سلامت فردی خود بردارند. علاوه بر اینکه برخی از بیماری‌های فیزیکی نیز در پی فشارهای روانی ایجاد و یا تشدید می‌شوند. علائم فیزیکی شایعی مانند:

● **بی‌خوابی**، بد خوابی و دیدن کابوس‌های شبانه

● **فشار خون بالا**، تپش قلب، کاهش جریان خون به قلب و درد قفسه سینه

● **دردهای عضلانی** که عموماً به صورت انقباض یا گرفتگی عضلات ظاهر شده و باعث ناراحتی و کاهش دامنه حرکتی می‌شوند. در این زمینه باید گفت که افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب ممکن است بیشتر از دیگران دچار اسپاسم عضلانی شوند که پزشکان برای درمان این مشکل معمولاً به تجویز داروهای ضد التهاب و ضد درد و یا استفاده از ارتز (بریس) برای ثابت نگه داشتن عضلات دچار اسپاسم و فیزیوتراپی می‌پردازند.

● **سردردهای عصبی** که دردی ملایم اما طولانی مدت است که تا نواحی پشت گردن را هم درگیر می‌کند. این نوع از سردردها با استرس و احساسات منفی در ارتباط هستند. به همین دلیل ممکن است پزشک متخصص علاوه بر

خط سلامت

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



داروهای مسکن، داروهای آرامبخش و ضد افسردگی را نیز تجویز نماید. خوابیدن در محیطی ساکت و کم نور و خودداری از مصرف غذاهای محرک و سنگین در تسکین این درد مؤثر واقع می‌شوند.

● **مشکلات گوارشی:** بروز عوارض گوارشی در زمان جنگ بسیار شایع است. در این زمینه تحقیقات نشان می‌دهند استرس و اضطراب تأثیرات منفی زیادی روی گوارش دارد و باعث التهاب روده و گاستریت و ورم معده، نفخ و دلپیچه، کم‌اشتهایی و حتی تهوع می‌شود. برای مثال اضطراب علاوه بر تغییر اشتها (پر خوری یا کم‌اشتهایی)، بر میزان جذب، حساسیت و حرکت روده تأثیر منفی می‌گذارد و در

۱۶۳

نهایت می‌تواند منجر به ایجاد سندرم روده تحریک‌پذیر شود. و یا افراد زیادی در زمان ترس و دلهره دچار تهوع و استفراغ می‌شوند که همه‌ی این عوارض نشان‌دهنده تأثیر استرس بر سیستم گوارش است.

در مجموع افرادی که در معرض چالش بزرگی مانند جنگ قرار می‌گیرند، ممکن است از استرس جنگ به شدت آزار ببینند. تا جایی که وضعیت به حدی نگران‌کننده یا طولانی شود که نیاز به حمایت‌های تخصصی اجتناب‌ناپذیر باشد.

چگونه از سلامت خود در بحران و جنگ مراقبت کنیم؟

عبور سالم از بحران به این معنا نیست که حتماً باید اتفاقات سختی که تجربه‌اش کرده‌اید را فراموش کنید یا نادیده بگیرید و سرکوب کنید. حتی مثبت‌اندیشی اجباری نیز نمی‌تواند کمک خیلی مؤثری باشد. هدف این است که واقعیت‌های یعنی حقیقتِ ترس و نگرانی بیش از حد و خاطرات تلخی از گذشته که حالا آزارتان می‌دهد را بپذیرید و بعد با رویکردی منطقی برای حل مشکلاتان اقدام کنید. برای اینکه آثار مخرب بحران به حداقل برسد، آستانه تحمل خود را بالا ببرید و به هیچ وجه نگذارید اوضاع از کنترلتان خارج شود. و برای رسیدن به این اهداف نخست باید مراقب جسم و روحتان باشید بدین منظور:

۱- بیش از حد پیگیر اخبار نشوید. به ویژه قبل از خواب از شنیدن اخبار سیاسی یا تحلیل‌هایی که از رسانه‌ها و به طور خاص از رسانه‌های بیگانه منتشر می‌شوند، خودداری کنید؛ این رسانه‌ها آگاهانه به پخش خبرهایی

با محتوای نومی‌دکننده و تحریک آمیز می‌پردازند. آن‌چنانکه همه چیز تاریک و غیرقابل حل به نظر برسد! باور کنید که گاهی ناآگاهی از آنچه که کنترلی بر آن ندارید، بهتر است.

۲- با دیگران ارتباط بیشتری داشته باشید و روابط عاطفی خود را با خانواده و اطرافیانتان قوی‌تر کنید؛ داشتن یک

رابطه عاطفی خوب، این فرصت را به شما می‌دهد که عشق و مهربانی و محبت مورد نیازتان را دریافت نمایید. همچنین در تعامل و معاشرت با دیگران است که ضمن تبادل افکار، ایده‌ها و احساسات، از تصورات منفی و



خط سلامت

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

بی‌فایده دور می‌شوید و استرستان کاهش می‌یابد. به خاطر داشته باشید که رابطه‌های صمیمانه به لحاظ احساسی، حس تعلقی را ایجاد می‌کنند که باعث بهبود سلامت روانی و فیزیولوژیکی شما خواهد شد.

۳- برنامه‌های روزمره خود را حفظ کنید، اگرچه حفظ آرامش در شرایط ناآرام اجتماعی به هیچ وجه ساده و آسان نیست؛ و اگر که مستعد اضطراب هم باشید، ممکن است در چرخه‌ای از پریشانی گرفتار شوید اما حتی در اوج شدیدترین بحران‌های فردی یا اجتماعی و متعاقباً بهم ریختگی روحی، برنامه روزمره‌ی خود را کاملاً رها نکنید.



۱۶۶

خط بعدی <



> خط قبلی

مطمئن باشید که حفظ روتین‌های روزانه در شرایطی که همه چیز ناپایدار و غیرقابل پیش‌بینی به نظر می‌رسد، به ایجاد آرامش و انسجام فکری؛ تنظیم هیجانات و کاهش استرس شما کمک می‌کنند.

۴- از بدن خود مراقبت کنید؛ زندگی در وضعیت نگران‌کننده فقط بر روح و روانتان اثر نمی‌گذارد؛ عملکرد فیزیکی شما را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای سالم ماندن و مقاومت در برابر پیامدهای منفی استرسِ جنگ، به طور کامل از سلامت فیزیکی‌تان مواظبت کنید. به توانایی، قدرت و سلامت جسمتان توجه ویژه‌ای داشته باشید و با تقویت سیستم ایمنی، عملکرد کلی بدن را افزایش دهید. بدین منظور در روزهای سخت سعی کنید ویتامین‌های ضروری را از طریق میوه‌ها و سبزیجات به بدن برسانید.

توجه داشته باشید که ویتامین‌های A، C، K و B۶ گزینه‌های مفیدی برای تقویت سیستم ایمنی، حفظ انرژی و شادابی، تضمین سلامت دستگاه گوارش و بهبود عملکرد عصبی به شمار می‌روند.

۵- اگر به یکی از بیماری‌های مزمن زمینه‌ای مبتلا هستید؛ باید بدانید که چون تنش‌های روانی منجر به تشدید این بیماری‌ها می‌شوند، به مراتب بیشتر از دیگران در معرض خطر قرار دارید.

بیماری‌های زمینه‌ای طیف گسترده‌ای از مبتلایان به بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون بالا، آسم و بیماری‌های خودایمنی مثل لیکن پلان را در بر می‌گیرند. برای مصون ماندن از تبعات «**زندگی در شرایط سخت و ناپایدار**» قطعاً باید مراجعات منظم به پزشک معالج و انجام چکاپ‌های دوره‌ای را جدی بگیرید.

۶- تغذیه مناسب و با کیفیت؛ از آنجا که توجه به تغذیه سالم و رژیم غذایی متعادل در لحظه‌های بحرانی، از اهمیت بالایی برخوردار است؛ با رعایت سه اصل «تعادل، تنوع و تناسب در برنامه غذایی»، بر کیفیت مواد غذایی مصرفی خود تمرکز کنید. چون در این وضعیت سیستم عصبی شما وارد حالت هشدار می‌شود و سپس احساس ترس، آشفتگی ذهنی، نگرانی برای خانواده و یا حتی درماندگی اجتناب ناپذیر است؛ اما با مدیریت درست این احساسات و یک روش مناسب تغذیه‌ای می‌توانید با کارآمدی بیشتری از خود و اطرافیانتان محافظت کنید.

سخن پایانی

در میان خبرهایی از احتمالاً شروع مجدد حملات نظامی، جنگ اقتصادی و شایعات ناامیدکننده؛ استرس و نگرانی فقط روح و روانتان را تحت فشار قرار نمی‌دهد بلکه می‌تواند

باعث ضعیف شدن جسمتان هم شود. پس علاوه بر حفظ آرامش؛ توجه به سلامت فیزیکی خود را نادیده نگیرید و با مراقبت‌های ساده اما حرفه‌ای، از سلامت کلی خود محافظت کنید. در صورتی که فکر می‌کنید مراقبت‌های فردی به تنهایی کافی نیستند؛ صحبت با روانشناس می‌تواند به شما کمک کند تا افکار، احساسات و واکنش‌های بدنی خود را بهتر مدیریت کنید. بنابراین چنانچه با هریک از موارد زیر مواجه شدید؛ **حتماً به یک متخصص مراجعه نمایید:**

● اگر آشفتگی خاطر و پریشانی‌های روحیتان حتی پس از چند هفته کاهش پیدا نکرده و خواب، کار، تحصیل یا روابط شما را مختل نموده است.

● اگر که دائماً احساس می‌کنید حادثه دوباره اتفاق می‌افتد و دچار کابوس یا خاطرات مزاحم می‌شوید.

● اگر حملات اضطرابی یا احساس دائمی خطر دارید و از هر چیزی که یک حادثه‌ی تروماتیک را یادآوری می‌کند، اجتناب می‌کنید.

● اگر احساس ناامیدی شدید یا افکار خودآسیب‌رسان مثل ضربه زدن به خود، زیاد خوردن و یا کم خوردن، تمایل به قرار گرفتن در موقعیت‌های خطرناک و یا اقدام به خودکشی دارید.

خط سلامت

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



به هر حال در صورت وجود خطر فوری برای خود یا دیگران، تنها نمانید و فوراً با اورژانس یا یک فرد قابل اعتماد تماس بگیرید.

لطفاً به این موضوع توجه داشته باشید که بحران‌ها و مشکلات هرچند بخشی از زندگی هستند، اما همیشگی نیستند و بالاخره پس از مدت زمانی به پایان می‌رسند. بهترین راه برای عینیت بخشیدن به این تفکر، به خاطر آوردن مشکلات یا بحران‌های قبلی خود یا دیگران است و اینکه اکنون آن بحران‌ها پایان یافته و به خاطره تبدیل شده‌اند. با این باور و با این نگاه، آرامش خود را بازیابید و زندگی را از سر بگیرید.

۱۷۰

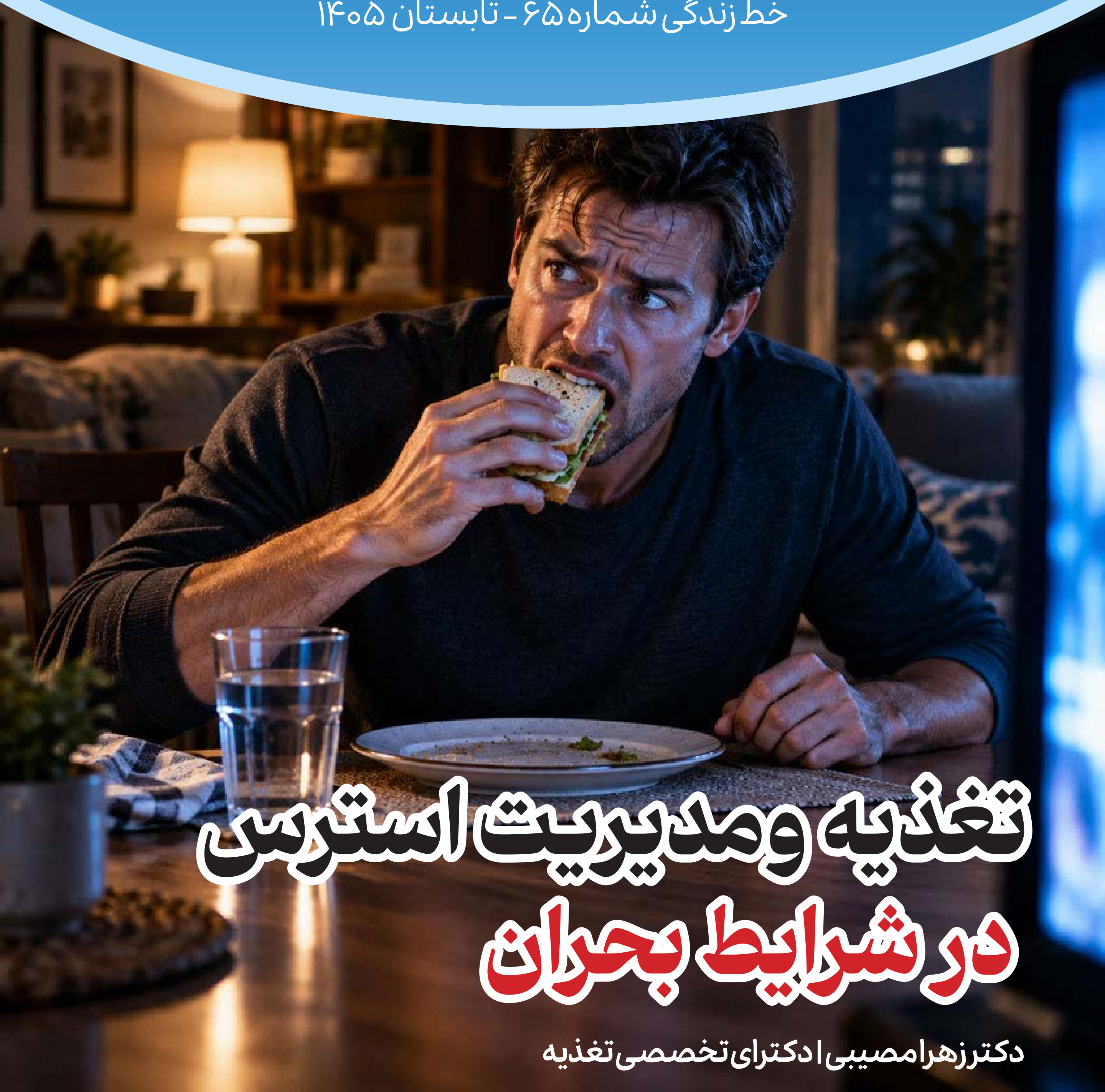
خط بعدی <



> خط قبلی

خط سلامت

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



تغذیه و مدیریت استرس در شرایط بحران

دکتر زهرا مصیبی ادکترای تخصصی تغذیه

جنگ‌ها صرف نظر از دلایل وقوعشان، پدیده‌ای هراس انگیز و اضطراب آور هستند که موجب نگرانی و ترس در بین افراد از طیف‌ها و رده‌های مختلف سنی می‌شوند و آرامش روانی و سلامت عمومی را در معرض خطر قرار می‌دهند.

۱۷۱

خط بعدی <



> خط قبلی

تحقیقات نشان داده‌اند که حتی اگر سایه‌ی شوم جنگ و خشونت کنار رفته و صلح و آرامش در جامعه برقرار شود؛ اثرات روانی آن می‌تواند تا مدت‌ها بر جان و تن مردم سنگینی کند.

اما همیشه راه‌هایی وجود دارد که می‌توان از گسترش آسیب‌های روحی و فیزیکی این مشکل جمعی پیشگیری کرد و توان روانی و تاب‌آوری ذهنی را افزایش داد، یکی از اساسی‌ترین و کارآمدترین روش‌ها، پیروی از رژیم غذایی سالم است. عاملی که هم در حفظ سلامت جسم و روان نقش داشته و هم تأثیر مستقیمی بر تمرکز و تقویت ذهنی، کیفیت خواب، کاهش استرس و افزایش انرژی روزانه دارد.

مدیریت تغذیه در بحران

در زمان‌های بحرانی و در واکنش به موقعیت‌های تهدیدکننده؛ افراد دچار ترس، دلهره، اضطراب و بی‌قراری می‌شوند. به این دلیل که در چنین مواقعی هورمون‌های استرس مانند کورتیزول که پیام‌رسان‌های شیمیایی هستند و نقش اساسی در واکنش‌های فیزیولوژیکی و رفتاری بدن نسبت به اضطراب دارند، افزایش می‌یابند و چنین تغییری در صورت تداوم می‌تواند منجر به اختلالات

خط سلامت

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

خواب، کاهش اشتها، پرخوری عصبی و افزایش خطر بیماری‌های مختلف شود.

در این حالت مصرف آگاهانه‌ی غذاهایی که موجب کاهش استرس می‌شوند به تنظیم این هورمون‌ها، تقویت سیستم ایمنی و ارتقای سلامت روانی کمک می‌کند. همچنین اگر کسی دچار بی‌حالی و خستگی مزمن، ترس و فقدان انگیزه و یا استرس و افسردگی

شده باشد، برای رسیدن به آرامش ذهن و روان، ضمن اجتناب از مصرف بعضی غذاها باید که از یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد معدنی و ویتامین‌ها پیروی کند.

از آنجا که تغذیه‌ی مناسب در بحران‌های اجتماعی از عوامل حیاتی برای حفظ سلامت است؛ (به خصوص اگر با توجه ویژه به نیازهای تغذیه‌ای برنامه ریزی شود)؛



مطالبی که در ادامه ارائه می‌شود، می‌تواند به طور مؤثری در کنترل استرس و اضطراب ناشی از شرایط کنونی اثرگذار باشد.

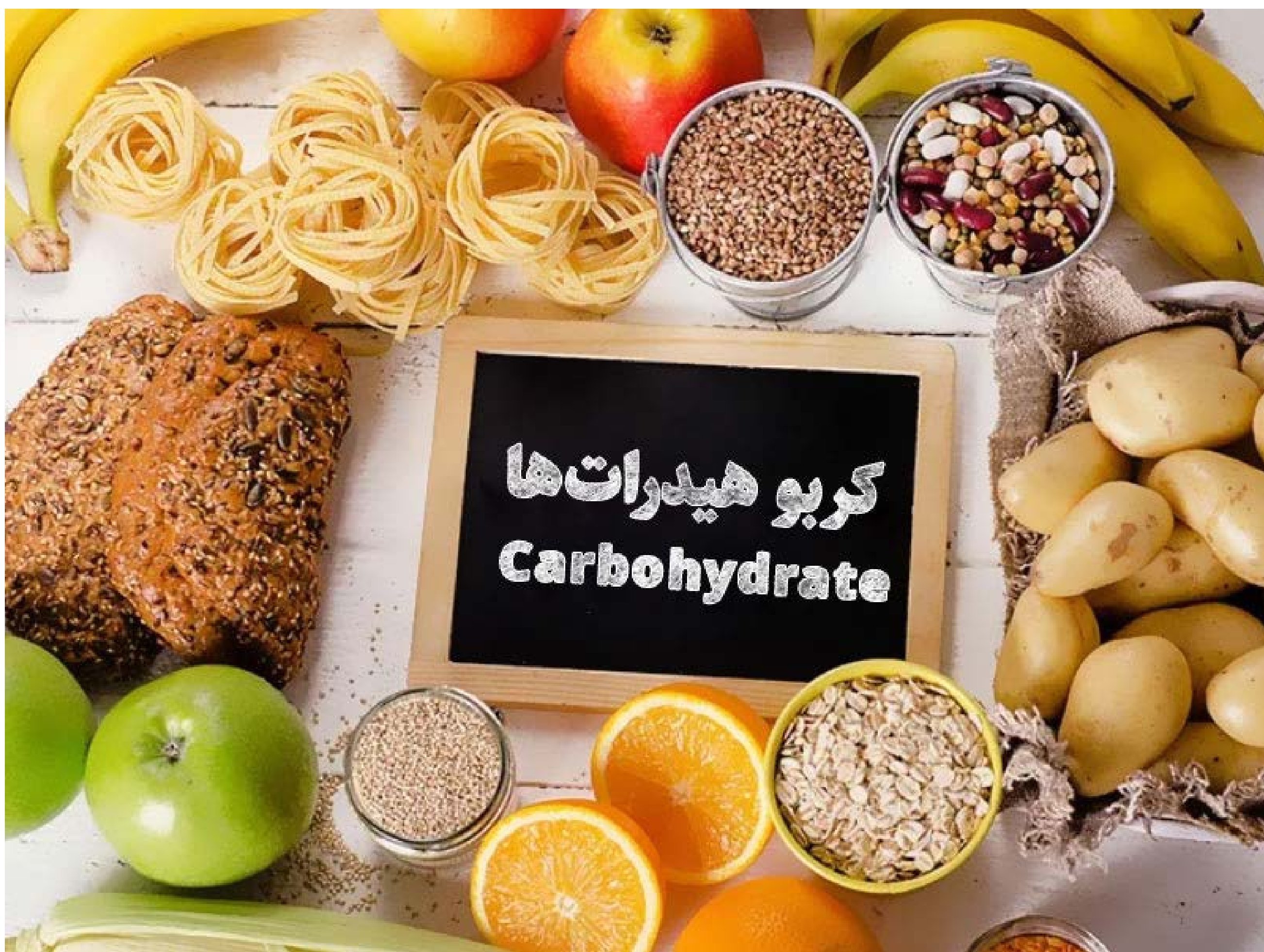
الگوی غذایی مفید برای کاهش تنش‌های روحی

توجه به تغذیه صحیح و مناسب یکی از مؤثرترین روش‌های طبیعی برای ارتقاء سلامت روان و کاهش علائم افسردگی و اضطراب است. وقتی که انسان در معرض تنش‌های روحی، ترس و دلواپسی قرار می‌گیرد، هورمون‌هایی از غدد فوق کلیوی که در بالای کلیه‌ها قرار دارند، ترشح می‌شوند که بدن را برای واکنش سریع در موقعیت‌های خطرناک آماده می‌کنند. واکنشی دو گانه که «جنگ یا فرار» نام دارد. اگر مدت زمان این ناآرامی‌ها طولانی شود و ذهن و جسم فرد بیش از حد در مرحله هشدار باقی بماند، وجود هورمون‌های ذکر شده می‌تواند برای سلامتی مضر باشد و پیامدهایی مانند اضطراب مداوم، حملات پانیک یا هراس شدید (وحشت زدگی)، و یا بیماری‌های قلبی، فشار خون، اختلال حافظه و غیره را در پی داشته باشد. یکی از کارهایی که باعث کاهش هورمون‌های استرس، بهبود کیفیت خواب و افزایش انرژی روزانه

خط سلامت

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

می‌شود، مصرف غذاهای سالم با توجه با نیازهای تغذیه‌ای در وضعیت هشدار است. در این مواقع (وضعیت هشدار) برای رسیدن به تعادل روحی- فیزیکی، بهتر است به مصرف غذاهای متوازی پردازید که هم تأمین‌کننده انرژی مورد نیازتان باشند و هم مانع افزایش سطح کورتیزول خون و هورمون‌های هشدار دهنده دیگر شوند. یعنی ترکیب متعادلی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها و املاح معدنی.



۱۷۵

خط بعدی <



> خط قبلی

کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها مواد بسیار مغذی هستند که انرژی و کالری مورد نیاز را تأمین می‌کنند. برخلاف اینکه افراد در انواع رژیم‌های کاهش وزن مصرف کربوهیدرات را به حداقل می‌رسانند، این ماده مغذی سوخت اصلی سلول‌های بدن برای متابولیسم است و وظیفه تأمین انرژی مورد نیاز را بر عهده دارد.

کربوهیدرات‌ها دو دسته اند ساده و پیچیده. که نوع پیچیده‌ی آن با داشتن فیبر بالا و هضم طولانی برای بدن مفیدترند.

کربوهیدرات‌های ساده شامل غذاهای نشاسته‌ای مانند نان سفید، ماکارونی و برنج بدون سبوس، سیب زمینی، آب نبات، انواع و اقسام شیرینی‌ها و قندهای فرآوری شده‌ای هستند که فیبر کمتر و قند بیشتری دارند و به سرعت در بدن جذب می‌شوند. مصرف بیش از حد این نوع از کربوهیدرات باعث افزایش وزن و بالا رفتن قند خون می‌شود.

کربوهیدرات پیچیده شامل انواع میوه‌ها، سبزیجات، مغزها، حبوبات، ماکارونی و برنج سبوس دار و غلات کامل می‌باشند که قطعاً گنجاندن این غذاها در رژیم روزانه نه تنها ضروری بلکه بسیار مفید می‌باشد.

کربوهیدرات‌ها باعث افزایش هورمون سروتونین یا «هورمون حال خوب» می‌شوند. این ماده‌ی شیمیایی که در مغز تولید می‌شود، در واقع نوعی هورمون ضد افسردگی و شادی‌آور است که موجب احساس شادابی و سرزندگی شده، خُلق و خوی انسان را تنظیم و به بهبود چرخه خواب، هضم غذا، اشتها، ترمیم زخم و سلامت استخوان کمک می‌کند. بنابراین برای کاهش علائم افسردگی، رسیدن به شادی و آرامش و لذت یک خواب عمیق، از مصرف این غذاها غافل نشوید. برنج، نان سبوس‌دار، تخم مرغ، جو پرک شده، جوانه‌ی گندم و جو، عدس و نخود نیز گزینه‌های خوبی هستند.



پروتئین‌ها

پروتئین یکی از ضروری‌ترین مواد مغذی برای بدن انسان است که اگر کمبودی در این زمینه وجود داشته باشد، بدن نمی‌تواند کارکرد مطلوب خود را حفظ کند. چون همه‌ی اندام‌ها و تک‌تک سلول‌ها برای عملکرد صحیح و ترمیم و ساخت خود به پروتئین نیاز دارند. لذا بهتر است که برای تأمین این نیاز از منابع پروتئینی در دسترس به طور روزانه و مستمر استفاده کنید. ضمن اینکه مصرف انواع پروتئین‌ها به صورت گوشت قرمز، انواع گوشت سفید (مرغ و ماهی)، تخم مرغ و لبنیات در رژیم غذایی برای تقویت سیستم ایمنی نیز بسیار ضروری محسوب می‌شوند.

به طور کلی این منابع در دو دسته‌ی پروتئین‌های حیوانی و گیاهی در محیط زندگی ما موجودند. منابع حیوانی پروتئین عبارتند از:

انواع گوشت‌ها یعنی گوشت قرمز، گوشت سفید، گوشت‌های فرآوری شده، انواع محصولات دریایی، تخم مرغ که غنی از پروتئین با کیفیت بالاست و محصولات لبنی یعنی شیر، ماست و پنیر. پروتئین‌های گیاهی را نیز می‌توان از غذاهایی به شرح

خط سلامت

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

زیر دریافت نمود:

حبوبات و غلات که به دلیل دارا بودن مواد معدنی، پروتئین، فیبر، مواد مغذی و قابل هضم، از نظر تغذیه بسیار مفید و برای افزایش سلامتی حائز اهمیت می باشند.

آجیل و دانه ها؛ مثل گردو، بادام زمینی، دانه کنجد، دانه کتان و غیره.



سبزیجات برگ سبز تیره و میوه هایی مثل آلو سیاه، گیلان، زردآلو، انگور و موز که علاوه بر ویتامین، سرشار از پروتئین نیز می باشند.

چربی ها نیز منبع مهمی از انرژی و عامل جذب ویتامین های

خط سلامت

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

موجود در رژیم غذایی هستند. اما مصرف مداوم چربی‌های اشباع یعنی چربی‌هایی که معمولاً منبع حیوانی دارند و در دمای معمولی اتاق به طور طبیعی جامد به نظر می‌رسند، ممکن است با مضراتی مانند افزایش سطح کلسترول بد و تشدید برخی از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی، کبدی و دیابت همراه باشد. لیکن چربی‌های غیراشباع که عموماً حاوی سه نوع اصلی امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ می‌باشند، ضمن اینکه در افزایش طول عمر و قدرت و سلامت بدن نقش اساسی دارند؛ می‌توانند از هر جهت به حفظ سلامت روان کمک کنند.



آجیل و دانه‌ها، گردو، روغن زیتون، زیتون، انواع ماهی‌ها، کنجد و روغن کنجد حاوی این نوع از چربی‌های سالمی هستند که در کاهش استرس و داشتن آرامش بیشتر، اثر فوق العاده‌ای دارند.

برای کنترل استرس و اضطراب ناشی از شرایط کنونی به موارد زیر نیز توجه داشته باشید:

- پرهیز از غذاهای سرخ شده و پرنمک که باعث افزایش فشار خون و هیجانات می‌شوند.

- اجتناب از مصرف قند، شکر و کافئین زیاد که منجر به کاهش تمرکز، تحریک‌پذیری و اضطراب بیشتر می‌گردد.

- مصرف منابع حاوی منیزیم مانند مغزijas و سبزیجات برگ تیره (اسفناج) برای آرامش اعصاب و روان. - غذاهای غنی از ویتامین C مانند پرتقال، فلفل دلمه‌ای، کیوی و توت‌فرنگی، با کاهش استرس اکسیداتیو نقش مهمی در تعادل هورمونی دارند. همچنین مصرف منیزیم (در بادام، اسفناج، شکلات تلخ) موجب آرام‌سازی سیستم عصبی و کاهش اضطراب می‌شود.

نقش تغذیه در تنظیم و کیفیت خواب

بی‌خوابی و بدخوابی یکی از مشکلات شایعی است که در روزهای ملتهب و پرتنش بسیاری از افراد با آن روبرو

می‌شوند. آنان معمولاً با مشکل در به خواب رفتن یا بیدار شدن‌های زودتر از حد معمول مواجه شده و برای حل این اختلال معمولاً به داروهای خواب‌آور پناه می‌برند. اما ترکیب دارو با تغذیه مناسب به مراتب بهتر می‌تواند کیفیت خواب را به شکل طبیعی‌تر و پایدارتر بهبود بخشد. برای مثال مطالعات علمی نشان داده است که مواد غذایی حاوی ویتامین B6 یا پیریدوکسین در بهبود کیفیت خواب تأثیر بسیار خوبی دارند. این ویتامین در شیر، پنیر کم چرب، هویج، تخم مرغ و جگر مرغ به وفور موجود است.

ویتامین D نیز به بهبود خلق و خو و تجربه‌ی یک خواب آرام کمک می‌کند. این ویتامین مورد نیاز را می‌توانید از طریق مصرف زرده تخم مرغ، قارچ، ماهی و کنسرو تن ماهی، اسفناج، موز و کیوی تأمین کنید.

خوردن یک لیوان شیر کم چرب و یا نوشیدن دمنوش‌های گیاهی بابونه، ریحان، زعفران و ... در شب، باعث بهبود کیفیت خواب می‌شود و خواب خوب یعنی انرژی، آرامش و توانایی لذت بردن از زندگی.

خط مقدم

دفاع مقدّس، 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 مقدّس.



«امنیت»

اصلی‌ترین نیاز مردم و کشور

امنیت زیرساخت همه‌ی ابعاد زندگی یک جامعه است... از مسائل شخصی بگیرید، تا مسائل اجتماعی، تا مسائل عمومی، تا مسائل خارجی.» ۱۴۰۱/۰۷/۱۱ رهبر شهید انقلاب اسلامی ضمن معرفی «امنیت»

۱۸۳

خط بعدی <



> خط قبلی

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

به عنوان زیرساختِ هر پیشرفتی، ابعاد و عرصه‌های گوناگون و چگونگی تأمین آن در جامعه را مورد بحث و تبیین قرار داده‌اند. به همین مناسبت گزیده‌ای از بیانات ایشان درباره‌ی این موضوع بازخوانی شده است.

الف) اهمیت و ضرورت امنیت یکی از بزرگترین نعمت‌های الهی

مقوله‌ی امنیت، یک مقوله‌ی بسیار مهم و استثنائی است. شما ببینید خداوند در قرآن کریم - «و امنهم من خوف» - یکی از بزرگترین نعمت‌های خود را نعمت امنیت به شمار می‌آورد و آن را به رخ آن مردمی که مخاطب این معنا بودند.



۱۸۴

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

بیانات در هفدهمین دوره‌ی دانش‌آموختگی دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی ۱۳۸۶/۰۸/۱۶۱

واجب‌تر از نان شب برای یک جامعه

امنیت... برای زندگی مردم و یک جامعه، گاهی از نان شب واجب‌تر و مهم‌تر است. خداوند متعال در قرآن کریم در مقام ذکر نعمت‌های بزرگ خود به جامعه، می‌فرماید: «الَّذِي اطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ»؛ یعنی گرسنگی و ناامنی در مقابل امنیت و راحتی و رفاه قرار دارد؛ اینها دو عنصر مقابل و مهمند.

بیانات در دانشگاه علوم انتظامی ۱۳۸۳/۰۷/۱۵۱

اصلی‌ترین نیاز یک ملت

امنیت، یکی از اساسی‌ترین و اصلی‌ترین نیازهای یک ملت و یک کشور است. مهم‌ترین مشکل برای یک کشور وقتی به وجود می‌آید که در محیط کار، در محیط زندگی، در محیط تحصیل و در فضای عمومی جامعه، مردم احساس امنیت نکنند. این جاست که مغزهای فعال، دست‌های توانا و سرانگشتان ماهر، هیچ‌یک نخواهند توانست مسئولیت مهمی را که هر کدام بر دوش دارند، به انجام برسانند. در فضای امنیت است که هم تلاش علمی، هم تلاش اقتصادی، هم روحیه و نشاط و هم همه‌ی فعالیت‌های یک کشور می‌تواند به درستی برنامه‌ریزی شود و با دقت دنبال گردد و به نتایج خود برسد.

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

بیانات در مراسم فارغ التحصیلی جمعی از پرسنل نیروی انتظامی ۱۳۹۷/۰۷/۱۸

زیرساختِ همه‌ی ابعاد زندگی یک جامعه

امنیت زیرساخت همه‌ی ابعاد زندگی یک جامعه است، یک زیرساخت عمومی است؛ از مسائل شخصی بگیرید، تا مسائل اجتماعی، تا مسائل عمومی، تا مسائل خارجی؛ امنیت زیرساخت همه‌ی اینها است. در مسائل شخصی، معنای امنیت این است که شما شب بتوانی با خیال راحت در خانه‌ی خودت بخوابی، صبح بتوانی با خیال راحت و بدون دغدغه فرزندت را به مدرسه بفرستی، بتوانی به محلّ کسب و کار بروی، بتوانی بدون دغدغه به نماز جمعه بروی... «امنیت» در مسائل شخصی یعنی این؛ یعنی شما بتوانید خودتان، فرزندان، خانواده‌تان با احساس امنیت، زندگی کنید؛ کارتان، کسبتان، مسافرتان، تفریحتان همراه با امنیت باشد.

بیانات در مراسم مشترک دانش‌آموختگی دانشجویان دانشگاه‌های افسری

نیروهای مسلح ۱۴۰۱/۰۷/۱۱

نیاز اساسی و زیرساختِ پیشرفت

امنیت در یک کشور - چه امنیت اجتماعی و مدنی، چه امنیت روانی و اخلاقی - یکی از پایه‌ها و ارکان اصلی

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



پیشرفت و قوام و سربلندی کشور است. بدترین بلائی که می‌توان بر سر یک ملتِ رو به رشد و پیشرفت وارد آورد، سلب امنیت است. وقتی امنیت وجود نداشته، فکر منتظم و به دنبال آن، عمل منتظم هم وجود نخواهد داشت و پیشرفت میسر نخواهد شد. علاوه‌ی بر اینها، امنیت یک نیاز اساسی برای انسانهاست. «الَّذی اطعمهم من جوع و امنهم من خوف»؛ به عنوان دو نعمت بزرگ الهی، خدای متعال این را به رخ مخاطبان این آیه‌ی شریفه میکشد: نجات از گرسنگی و نجات از ناامنی. اینها اهمیت امنیت را نشان میدهد.

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

بیانات در دانشگاه علوم انتظامی ۱۳۹۰/۰۶/۲۹

هر جایی که پیشرفتی حاصل شده است به برکت وجود امنیت بوده است؛ بدون امنیت، کار دشوار می‌شود، سخت می‌شود.

بیانات در مراسم مشترک دانش‌آموختگی دانشجویان دانشگاه‌های افسری نیروهای مسلح ۱۴۰۱/۰۷/۱۱

بدون امنیت، کار و تلاش ممکن نیست

مردم وقتی می‌بینند که می‌توانند کار کنند، کسب کنند، تحصیل کنند، فرزندان‌شان در اقصی نقاط کشور از این روستا به آن روستا بروند، بیایند و درس بخوانند، در نقاط دور دست کشور کارهای سازندگی با این حجمی که امروز وجود دارد، انجام گیرد، احساس می‌کنند که امنیت هست. اگر خیمه امنیت بر سر کشور زده نشده باشد، مگر می‌شود این همه کار و تلاش انجام گیرد؟

بیانات در دیدار جمعی از فرماندهان نیروی انتظامی ۱۳۷۶/۰۴/۲۵

شرط سرمایه‌گذاری و ایجاد ثروت

دشمن می‌داند که شرط سرمایه‌گذاری و ایجاد ثروت، امنیت است و نمی‌خواهند سرمایه‌گذاری و ایجاد ثروت در این منطقه انجام بگیرد، لذا سعی خواهند کرد با امنیت مقابله کنند. سعی می‌کنند امنیت را به هم

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

بزنند. البته این راهم با اطمینان کامل به شما بگویم که نیروهای مؤمن و وفادار جمهوری اسلامی به کمک همین مردم و همین جوانها با عوامل ناامنی بشدت برخورد خواهند کرد و هرگونه مجال ناامنی را به لطف الهی از آنها خواهند گرفت.

بیانات در دیدار مردم مریوان ۱۳۸۸/۰۲/۲۶

آنجا که امنیت نیست، قدر امنیت فهمیده می شود!

امنیت خیلی مهم است؛ آنجایی که امنیت نیست، مردم قدر امنیت را می فهمند؛ آنجایی که مرد از خانه خارج می شود، زن از خانه خارج می شود، جوان و فرزند از خانه خارج می شوند بدون اینکه خاطر جمع باشند که دوباره به خانه بر خواهند گشت؛ خیابان ناامن است، کوچه ناامن است، بیابان ناامن است، حوادث در انتظار شهروندان است؛ آنجایی که انسانها در داخل خانه‌ی خودشان احساس ناامنی می کنند، اینجا است که انسان می فهمد امنیت چقدر مهم است.

بیانات در دیدار فرماندهان نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ۱۳۹۴/۰۲/۰۶

ب) عرصه‌های تأمین امنیت

احتیاج ملت به امنیت شهروندی در محیط زندگی

بخش دیگر، امنیت شهروندی است. ملت احتیاج دارد در

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

محیط زندگی خود از امنیت شهروندی برخوردار باشد و متجاوزان، سرکشان، فتنه‌گران، آشوبگران، ستون‌های پنجم نیروهای بیگانه و دشمن در درون کشور، نتوانند مقاصد دشمنان را در این کشور و به زیان این ملت برآورده



کنند... خانه‌های مردم، محیط زندگی مردم، محیط کسب و کار مردم، محیط تحصیل مردم، باید امن باشد. مردم باید خاطر جمع باشند که نیروهای مسلح ما در محیط شهروندی خودشان، بتوانند در مقابل دشمنان فتنه‌گر، دشمنان آشوبگر، اغتشاش‌آفرینان، کسانی که از آب گل‌آلود می‌خواهند ماهی بگیرند، کسانی که بقای خود را در برهم زدن فضای امن و آرام کشور می‌دانند، ایستادگی کنند. این امنیت را نیروهای مسلح به بهترین وجه تأمین می‌کنند.

بیانات در مراسم مشترک یگان‌های نظامی استان کرمان ۱۳۸۴/۰۲/۱۵

۱۹۰

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

امنیت در برابر تهدید نیروهای خارجی

امنیت ملی، شامل امنیت داخلی و امنیت خارجی است. امنیت خارجی، یعنی آن جایی که امنیت یک کشور از ناحیه نیروهای خارج از این مرز تهدید می‌شود؛ یا نیروهای نظامی - مثل جنگ‌هایی که اتفاق می‌افتد - به مرزهای یک کشور حمله کنند؛ یا تهاجم سیاسی و تبلیغاتی علیه یک کشور صورت گیرد؛ که گاهی موجب اختلال و اغتشاش می‌شود؛ که این هم مکرر در کشورها دیده شده و مشکلاتی را به وجود آورده است. امنیت داخلی، یک طیف وسیع از تلاشی



خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

است که اگر همه مسؤولان ذریبط با همه توان کار کنند، خواهند توانست این خواسته بزرگ را تأمین کنند. لذا امنیت چیز کمی نیست.

بیانات در اجتماع بزرگ زائران و مجاوران حضرت رضا (ع) ۱۳۷۹/۰۱/۰۶

مقابله با ناامنی پدیدآمده از سوی اراذل و اوباش

سرقت، مقوله‌ای است که دستگاه‌های انتظامی باید با جدیت مقابل آن بایستند. عده‌ای برای اهداف پست و حقیر خودشان امنیت خانواده‌ها را به هم میزنند. این یک مثال برای ناامنی است؛ اما یک مثال درجه اول نیست. ناامنی از قبیل انسانهای لایابالی و شرور و اوباش



و اراذل که طبعاً شرارت دارند و محیط زندگی را ناامن می‌کنند؛ این هم ناامنی است.

بیانات در اجتماع بزرگ زائران و مجاوران حضرت رضا (ع) ۱۳۷۹/۰۱/۰۶

مقابله با ناامن‌کنندگان محیط‌های اقتصادی

ناامنی اقتصادی، بخش دیگری از ناامنی است. آن کسانی که محیط‌های اقتصادی را ناامن می‌کنند؛ اگر کسانی سرمایه‌های کوچکی دارند، اینها با کارهای غیرقانونی، با زرنگیها، این سرمایه‌های کوچک و امکانات مردم را نابود می‌کنند و به سود خودشان مصادره می‌کنند. آنهایی که بالاتر از این، امکانات دولتی و عمومی را با زرنگی‌ها، با تسلط بر قوانین و مقررات و گریزگاه‌های قانونی، به نفع خودشان مصادره می‌کنند و هر جا که بتوانند، از سوءاستفاده‌های شخصی نمی‌گذرند؛ اینها محیط‌های اقتصادی را ناامن می‌کنند.

بیانات در اجتماع بزرگ زائران و مجاوران حضرت رضا (ع) ۱۳۷۹/۰۱/۰۶

یکی از جاهایی که قوه قضائیه می‌تواند برای اصلاح اقتصاد کشور نقش ایفا کند، ایجاد امنیت فضای اقتصادی است؛ این کار قوه قضائیه است. قوه قضائیه باید بتواند نوعی برخورد کند با مختل‌کننده‌ی امنیت، که فضای کسب و کار مردم، فضای زندگی و معیشت مردم، یک فضای امنی باشد؛ این یکی از زمینه‌های کار قوه قضائیه برای اقتصاد کشور

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

است. یک قلم دیگر از کارهایی که قوه قضائیه در زمینه مسائل اقتصاد می‌خواهد انجام بدهد، همین است؛ مبارزه با مفاسد اقتصادی و مفسدین اقتصادی.

بیانات در دیدار رئیس و مسئولان قوه قضائیه ۱۳۹۷/۰۴/۰۶

بدترین ناامنی، ناامنی در محیط‌های کار و علمی و دانشجویی است

از همه اینها [انواع ناامنی] بالاتر، ناامنی اجتماعی است که در حقیقت ناامنی ملی، بیشتر متوجه به این نمونه است. محیط‌های کار را ناامن کنند؛ محیط‌های علمی را ناامن کنند؛ محیط‌های دانشجویی را ناامن کنند... اختلال



در امنیت داخلی، گاهی به بیرون از مرزها وصل می‌شود؛ مثل تحریکاتی که دشمن می‌کند.

بیانات در اجتماع بزرگ زائران و مجاوران حضرت رضا (ع) ۱۳۷۹/۰۱/۰۶

۱۹۴

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

کشاندن جوان‌ها به سمت مواد مخدر و منکرات، ناامنی

اجتماعی است

اگر چنانچه محیط گردشگاه ما، محیط بوستان ما، محیط خیابان ما، محیط مدرسه‌ی ما جوری باشد که آن کسی که وارد آنجا می‌شود - به‌خصوص جوانها؛ عمدتاً جوانها - در مقابل ترویج موادّ مخدّر ایمنی نداشته باشند، این ناامنی خیلی خطرناک است. اگر فرض بفرمایید جوانهای مادر مقابل کشاندن به سمت فحشا و منکرات، ایمنی نداشته باشند، این ناامنی بزرگی است. شما لابد اطلاع دارید، ما هم گزارشهایی داریم که افرادی با خرج پول و با الهام از مراکز دستوردهنده، سعی‌شان این است که جوان‌های ما را در محافل شبانه در جاهای گوناگون به سمت فحشا و به سمت منکرات بکشانند! این غیر از این است که حالایک جوانی یک حرکت غلط غیر شرعی انجام میدهد؛ نه، این کشاندن جوانها به سمت منکرات ناامنی است؛ شما باید نگذارید؛ باید مانع بشوید.

بیانات در دیدار فرماندهان نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ۱۳۹۴/۰۲/۰۶

امنیت روانی و مقابله با شایعه و دروغ، جزو حقوق عمومی

مردم است

یکی از حقوق عمومی مردم همین است که امنیت روانی داشته باشند. امنیت روانی یعنی چه؟ یعنی هر روز یک شایعه‌ای، یک

دروغی، یک حرف هراس افکننده‌ای در ذهنها پخش نشود. حالا تا دیروز فقط روزنامه‌ها بودند که این کارها را می‌کردند، حالا فضای مجازی هم اضافه شده. هر چند وقت یا چند روز یک بار، گاهی چند ساعت یک باریک شایعه‌ای، یک دروغی، یک حرفی را یک آدم مشخصی یا نامشخصی در فضای مجازی منتشر می‌کند، مردم را نگران می‌کند، ذهن مردم را خراب می‌کند. یک دروغی را مطرح می‌کند، شایع می‌کند، خب، این امنیت روانی مردم از بین میرود. یکی از وظایف قوه قضائیه برخورد با این مسئله است.

بیانات در دیدار رئیس و مسئولان قوه قضائیه ۱۴۰۱/۰۴/۰۷

ناامنی سیاسی و فکری فرقی با ناامنی اشرار ندارد

امنیت سیاسی معنایش این است که تفکرات و معارف سیاسی در جامعه، معارف واضح و دور از نفاق و دو گونه‌گویی و دو گونه اندیشی باشد. معنایش این است که کسانی که متصدی بیان مسائل سیاسی برای مردم هستند، نسبت به مردم امانت به خرج دهند. معنایش این است که کسانی که متصدی نوشتن و پخش کردن و منتشر کردن معارف فکری جامعه هستند، دروغ نگویند، فریب ندهند، تقلب نکنند و در طعامی که علی‌الظاهر شیرین هم هست، زهر مخلوط نکنند؛ این امنیت سیاسی است. آن قلمی که بر میدارد بیست

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

سال تلاش و مجاهدت مظلومانه و فداکارانه این ملت را در مقابله با قدرت‌های زورگوی چپاولگر دشمنِ ظالم انکار می‌کند، این امنیت سیاسی کشور را به هم می‌زنند و ناامنی فکری ایجاد می‌کند. آن کسی که در داخل کشور، با استفاده از امکاناتی که قانون و بیت‌المال این مردم در اختیار او گذاشته است، برمیدارد خواسته‌های دولتمردان و سیاستمداران فلان کشور دشمن را توجیه می‌کند و با قالب‌های علی‌الظاهر پسندیده، به خورد یک عده می‌دهد، این ناامنی سیاسی و فکری ایجاد می‌کند. این هم مثل همان دزد سرگردنه است - فرقی نمی‌کند - مثل همان اشرار لب مرز است. آنها مگر چه کار می‌کنند؟ آنها هم جنس قاچاق می‌آورند و جوانان مردم را دچار انواع بدبختی‌ها و بیماری‌ها و اعتیاد می‌کنند. آن که این کار را می‌کند، از او که کمتر نیست؛ اگر خطرناک‌تر نباشد! اینها ذهن‌ها را منحرف و گمراه می‌کنند.

بیانات در دیدار جمعی از بسیجیان ۱۴۰۵/۰۶/۱۳۷۸

ج) چگونگی ایجاد امنیت

اقتدار در مقابله با مخلین امنیت

برای تأمین این نیاز عمومی [ایجاد امنیت]، لازم است که از طرف حاکمیت، اعمال قدرت شود. حکومت اسلامی که

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

مظهر قدرت الهی و قدرت مردم در جامعه است، باید با اقتدار، این خواسته‌ی عمومی انسان‌ها را تأمین کند. چرا؟ چون آنهایی که امنیت مردم را مختل می‌کنند، آدم‌های ضعیفی نیستند؛ بلکه قداره‌بندها، اسلحه‌کشها و تروریست‌هایند. کسانی هستند که از تاریکی شب و خواب و غفلت مردم، برای ضربه زدن به زندگی آنها استفاده می‌کنند. چه آن کسی که قفل خانه و دکان مردم را به قصد دزدی باز می‌کند؛ چه آن کسی که در کوچه و خیابان به تهدید ناموس مردم می‌پردازد و آنها را به حال خود نمی‌گذارد و چه آن کسی که جان مردم را تهدید می‌کند، در ایجاد فضای ناامنی، دخیلند. مسلماً با خواهش و تمنا نمی‌شود جلو ایجاد ناامنی را گرفت و به مخلین امنیت گفت: «از شما خواهش می‌کنیم ایجاد ناامنی نکنید!» این جاد دیگر جای خواهش نیست؛ جای اقتدار است. لذا، نیروی انتظامی مظهر اقتدار ملی است.

بیانات در دیدار اقشار مختلف مردم ۱۳۷۳/۰۴/۲۹

شفاف‌سازی، شرط احساس امنیت برای فعال اقتصادی

ما اگر می‌خواهیم مردم در صحنه‌ی اقتصاد باشند، باید صحنه‌ی اقتصادی امنیت داشته باشد؛ اگر امنیت را می‌خواهیم، بایستی دست مفسد و سوءاستفاده‌چی و دورزننده‌ی قانون و شکننده‌ی قانون بسته بشود؛

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



مبارزه‌ی با فساد این است؛ این باید جدی گرفته بشود... اگر چنانچه وضع اجتماع، وضع اقتصادی کشور مثل یک خانه‌ی بی‌درودروازه‌ای بود که هر که خواست آمد، هر جور خواست عمل کرد، هر چه خواست برد، خورد، خب معلوم است، انسان نجیبِ شایسته‌ی متینی که می‌خواهد از راه حلال ارتزاق کند، طبعاً جلو نمی‌آید. شفاف‌سازی، شرط اصلی این فسادستیزی است؛ باید شفاف‌سازی بشود، باید فضای رقابتی به وجود بیاید، باید فضای باثبات به وجود بیاید؛ فعال اقتصادی در این شرایط خواهد آمد و احساس امنیت خواهد کرد.

بیانات در جلسه تبیین سیاست‌های اقتصاد مقاومتی ۱۳۹۲/۱۲/۲۰

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

برخورد محکم و عبرت انگیز با مفسدین اقتصادی

دادن امنیت به مردم یک پایه‌ی مهمش روی دوش قوه‌ی قضائیه است. چه امنیت اجتماعی، چه امنیت اقتصادی، چه امنیت اخلاقی، چه امنیت حیثیتی. درست است که دستگاه‌های گوناگونِ اجرائی هر کدام به نحوی در این کارها با قوه‌ی قضائیه شریکند- مثلاً در امنیت اجتماعی، دستگاه‌های انتظامی با قوه‌ی قضائیه شریکند و باید استقرار امنیت کنند... یا درست است که مسئولان استقرار امنیت اقتصادی غالباً در دستگاه‌های اجرائی‌اند - وزارتخانه‌های اقتصادی و دستگاه‌های پولی و بانکی - و اینها مسئولند؛ اما نقش قوه‌ی قضائیه این است که اگر در مجموعه‌ی این عملکردها و تعامل این دستگاه‌ها با مردم، مفسد اقتصادی به وجود آمد، قوه‌ی قضائیه آن چنان با او برخورد کند که برخوردش موجب عبرت برای کسانی باشد که دستگاه اقتصادی را به فساد میکشانند. این، خود یک عامل مهم در ایجاد امنیت اقتصادی است. بعضی خیال می‌کنند - یا این جور وانمود می‌کنند که خیال کرده‌اند - که برخورد با مفسد اقتصادی، مخل امنیت اقتصادی است. این عکس قضیه است؛ این درست نقطه‌ی مقابل حقیقت است.

بیانات در دیدار خانواده‌ی شهدای هفتم تیر و مسئولان قوه قضائیه ۱۳۸۶/۰۴/۰۷

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

احساس امنیت مردم در مواجهه با دستگاه قضا

مسئله امنیت قضایی هم که در برخورد و مراجعه و مواجهه با دستگاه قضا، مردم احساس امنیت کنند، بسیار مهم است... اگر امنیت قضایی به وجود آمد، امنیت سیاسی، امنیت اجتماعی، امنیت اقتصادی، امنیت اخلاقی و امنیت فرهنگی هم به وجود خواهد آمد.

بیانات در دیدار مسئولان دستگاه قضایی | ۱۳۸۲/۰۴/۰۷

توجه به ایجاد امنیت همه جانبه در زندگی مردم

باید امنیت همه جانبه مورد توجه باشد؛ امنیت اجتماعی، امنیت اقتصادی، امنیت فرهنگی، امنیت آبرویی. مردم در نظام جمهوری اسلامی باید احساس کنند که جان و مال و فرزندان و ناموس و فکر و عقیده و سرمایه گذاری و فعالیت اقتصادی شان برخوردار از امنیت است. بهداشت مردم، عزت و هویت ملی مردم، ارتقای علمی کشور، کارآمدی دستگاه اداری و فسادزدایی از آن، در قانون اساسی وجود دارد. اینها وظایف مهمی است که باید وجهه‌ی همت قرار گیرد.

بیانات در خطبه‌های نماز جمعه‌ی تهران | ۱۳۸۰/۰۲/۲۸

اجرای مجازات ناامن کنندگان بدون توجه به تبلیغات

جهانی

اسلام برای کسانی که محیط زندگی را ناامن می کنند و مردم را می ترسانند و اخافه می کنند، مجازاتهای سنگین تری گذاشته است. اگر، هم در مورد اینها، و هم در مورد سارقان، حکم الهی جاری شود - به خصوص کسانی که حرفه شان را این قرار داده اند - مطمئناً به میزان زیادی تأثیر خواهد گذاشت. ملاحظه بعضی از رودربایستی های جهانی و امواج تبلیغاتی را نکنند؛ ببینند حکم خدا چیست. حکم الهی، همه چیز را در جای خود و با میزان صحیح معین کرده است.

بیانات در اجتماع بزرگ زائران و مجاوران حضرت رضا (ع) ۱۳۷۹/۰۱/۰۶

حجاب اسلامی، یکی از الزامات امنیت



برای این که آن اختلاطی که قبلاً گفتم [اختلاط زن و مرد] پیش نیاید و حدود اخلاقی حفظ شود، اسلام برای زن حجاب را معین کرده است. خود این حجاب، یکی از وسایل امنیت است. با حجاب زن مسلمان، هم خود زن مسلمان امنیت پیدا می کند و هم مردان

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

مسلمان امنیت پیدا می‌کند. آن جایی که حجاب را از زنان دور می‌کنند، آن جایی که زن را به عریانی و برهنگی نزدیک می‌کنند، در درجه‌ی اوّل، امنیت از خود زن و در درجه‌ی بعد، از مردان و جوانان گرفته خواهد شد. برای اینکه محیط سالم و دارای امنیت باشد؛ زن بتواند کار خود را در جامعه انجام دهد، مرد هم بتواند مسئولیتهای خود را انجام دهد، اسلام حجاب را معین کرده است که این حجاب، یکی از آن احکام برجسته‌ی اسلام است. بیانات در اجتماع زنان

خوزستان ۱۳۷۵/۱۲/۲۰

وظیفه صدا و سیما، ایجاد امید و امنیت روانی در مردم

یکی دیگر از پیامهایی که حتماً باید منتقل شود، نفی دشمن‌سازی‌های موهوم، توسعه‌ی تفاهم اجتماعی و ایجاد امنیت روانی در جامعه است. یکی از عواملی که در ذهنیت کلّ جامعه، به قول روان‌شناسان «روان‌پریشی» به وجود می‌آورد، ناامیدی و یأس است. گاهی عوامل گوناگونی هم پیدا می‌شود که به‌طور طبیعی ایجاد یأس می‌نماید یا امید را ضعیف می‌کند. همین‌ها را تشویق نمودن و ناامیدی در مردم ایجاد کردن، خیلی خطاست. باید در مردم امید ایجاد شود. بیانات در دیدار مسئولان سازمان

صدا و سیما ۱۳۸۱/۱۱/۱۵

خط مقدم

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

نقش برجسته ایمان در امنیت و آرامش روانی

ایمان به خدای متعال موجب می‌شود که بشر در زندگی مادی خود بتواند همه‌ی آن چیزهائی را که انسان به آن نیازمند است، به دست بیاورد. «و لو اَنَّهُم اقاموا التَّوْرَةَ و الانجیل و ما انزل الیهم من رَّبِّهم لِأَکْلُوا من فَوْقَهُم و من تَحْتَ ارجلَهُم»؛ اگر اقامه‌ی دین بشود، اگر تعالیم اسلامی در جامعه عمل بشود، انسانها از لحاظ رفاه به آن حدی می‌رسند که هیچ نیازی برای آنها باقی نماند که تأمین نشده باشد. از لحاظ آسایش معنوی و روانی انسان، احساس امنیت و آرامش، باز نقش ایمان برجسته است. به گفته‌ی قرآن: «قد جاءکم من اللّٰه نور و کتاب مبین. یرّٰی به اللّٰه من اتّبع رضوانه سبیل السّلام»؛ راه‌های سلامت را، راه‌های آرامش را، راه‌های امنیت روانی را قرآن به انسان تعلیم می‌دهد؛ این راهی است که بشر را به آرامش روانی می‌رساند؛ یعنی همان چیزی که امروز دنیا در فقدان آن، در حال التهاب است. پیشرفت مادی هست، پیشرفت فناوری و علمی هست، ثروتهای کلان در دست جوامع هست؛ اما آسایش نیست، آرامش نیست. این به خاطر کمبود این عنصر اساسی در زندگی انسان است، که عبارت است از ایمان.

بیانات در اجتماع زائران و مجاوران حرم مطهر رضوی ۱۳۸۹/۰۱/۰۱

خط مشاور

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



امیرعلی توانا | روان‌شناس

بحران معن

مدتی است دیگر حوصله خودم را هم ندارم. کلافه‌ام. خسته‌ام. درمانده و عاجزم. از عالم و آدم بیزارم. نمی‌دانم چه بلایی سرم آمده که از جماعت مردم فراری‌ام. اصلاً نمی‌توانم تحملشان کنم. مگر آدمیزاد چقدر توان دارد که حرف‌های صدم‌ن یک‌غاز و تکراری آن‌ها را بارها و بارها بشنود! همه‌اش نق و گلایه! از گرانی و بدبختی و جنگ و نزاع گرفته تا بی‌بندباری‌های لجام‌گسیخته کف خیابان! خب!

۲۰۵

خط بعدی <



> خط قبلی

خط مشاور

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

اگر دلتان می‌سوزد و سرنوشت این مردم و نسل فردا،
برایتان مهم است، معطل چه هستید؟ آستین غیرت بالا
بزنید و بیایید به میدان و برای این مردم و خودتان کاری
بکنید. نمی‌شود که بالای گود بایستید و دائم بگویید؛
لنگش کن! تا کی توقع؟ تا کی بی‌عار و بی‌خیال؟...

نمی‌دانم چه مرگم شده؟ منصفانه که به خودم که
نگاه می‌کنم، من هم شبیه آن‌ها فکر می‌کنم. چه
دنیای بی‌محتوایی داریم! همه چیز پوچ و هیچ است.
شصت هفتاد سال می‌خوریم و می‌دویم و آخر سرش
هم با کلی بدهی، سر بر تیره تراب می‌گذاریم. انگار نه
انگار، کسی آمد و کسی رفت. فقط چند تا کفش پاره
کردیم و لباس کهنه کردیم...

به قیافه‌ام توی آینه نگاه می‌کنم. چقدر بی‌ریخت شده‌ام.
این خال گوشه‌ی کنار دماغم، به اندازه یک عدس، بد
جوری توی ذوق می‌زند. باید برش دارم و دستی هم به
چین و چروک‌های سر و صورتم بکشم. چقدر چروکیده
شده‌ام! همسرم می‌گوید: «چیز مهمی نیست. این قدر
به خودت گیرنده. تو که ایرادی نداری الکی برای خودت
حرف درست نکن!»

گمانم برای دلخوشی‌ام می‌گوید. یا شاید هم نمی‌خواهد

خط مشاور

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

برای این چیزها هزینه کند! مرد خسیسی نیست. ولی نسبت به خواسته‌های من بی‌اهمیت است. صبح علی‌الطلوع از خانه بیرون می‌زند و ده‌یازده شب، خسته و کوفته می‌آید خانه. دو شیفت کار می‌کند. خودش می‌گوید: «زندگی خرج دارد! باید شکم چهار سر عائله را سیر کرد»

حق دارد. خدائیش تمام تلاشش را می‌کند. اما چهل سالگی رارد کرده‌ام. نمی‌توانم به خودم دروغ بگویم. خودم را که با بقیه مقایسه می‌کنم، از خیلی‌ها عقب مانده‌ام! همین چند روز پیش بود که برای صدمین بار گفتم: «از چی عقب افتاده‌ای زن؟»

● از همه چیز. به این زندگی تکراری نگاه کن! بیست سال آژگار است که نتوانسته‌ایم، دو متر به خانه‌مان اضافه کنیم.

● خب! خدا را شکر که مستأجر نیستیم. خانه خودمان نشسته‌ایم و منت غریبه را نمی‌کشیم و دستمان جلوی نااهل، دراز نیست...!

به همین چیزها دلش را خوش کرده. آن وقتی که می‌توانستیم، خانه‌مان را تبدیل کنیم و برویم بالا شهر، هی امروز و فردا کرد، تا همه چیز از دستمان خارج شد. خواهرم را می‌بینم، سه سال از من کوچکتر است، بیا و

خط مشاور

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

ببین، برای خودش چه بریز و بپاشی دارد! ولی ما کجاییم؟... هفته پیش بود که از تور اروپا برگشتند. چقدر تعریف می‌کرد. این‌طور که از بین حرف‌هایش فهمیدم؛ گمانم می‌خواهند مهاجرت کنند. خوش به حالشان! ما پارسال به‌زور از خورد و خوراکمان زدیم و یک سال پس‌انداز کردیم و رفتیم آنتالیا! اونم شانس نیاوردیم و همان شب اول که توی کوچه‌های تاریک قدم می‌زدیم، یکه‌وپایم رفت توی چاله‌ای و سکندری خوردم و داشتم با سر می‌خوردم زمین که سنگینی‌ام را دادم روی دستانم و مُچم پیچ خورد و شد خیک باد! درد امانم را برید. رفتیم یک درمانگاهی و ما را یک جوری از سر خودشان باز کردند و مچ و دستم را آتل بستند. هر چه خوشی بود از دماغمان زد بیرون! اصلاً نفهمیدم چطور گذشت این مدت!

همسرم می‌گوید: «به ما نیامده این قرتی بازی‌ها. جنگل‌های شمال و کنار ساحل کشورمان سگش می‌ارزد به همه چیز!»

همیشه به‌همینی که دارد، راضی است. به‌همین خاطر است که توی زندگی رشد نکردیم. دیروز رفتم دکتر. گفت: «دستتان شکسته. متأسفانه دیر اقدام کردید و جوش خورده. ظاهراً باید عمل شود...» این هم از اقبال بلند ما!

بیا و درستش کن!

هفته پیش با همسرم جرو بحثمان شد. چرا؟ چون از او خواستم؛ «حالا که نمی توانیم خانه مان را جابه جا کنیم، لااقل مبل و اثاثیه خانه را عوض کنیم»... که بی خودی جوش آورد و داد زد سرم که «بابا! سرتو از گوشی بیار بیرون و این قدر تو اینستا و تلگرام نرو!»

- خب! چه ربطی دارد؟ نمی خواهی تغییر بدهی به زندگی ات چرا به گشت و گذار من توی شبکه ها گیر می دهی...

باور کنید، دل خوشی من توی روز همین سه چهار ساعتی است که می چرخم توی آن! یکی نیست به همسرم بگوید؛ تو را خدا سرت را از توی برف بیرون بیاور، ببین دنیا چقدر بزرگ و قشنگ شده و ما چقدر کوچک مانده ایم و هر روز بدبخت تر از دیروزیم!

طرح موضوع

گاهی ما نمی توانیم (یا بهتر بگوییم؛ نمی خواهیم) از داشته هایمان لذت ببریم. این روزها مقایسه و چشم و هم چشمی از یک طرف و دنیای مجازی و مواجهه با این همه تنوع و رنگ هم از طرفی دیگر، طعم شیرین زندگی را در کاممان تلخ کرده است.

خط مشاور

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

دنیای زروسیم، دنیایی که برمدار ثروت و قدرت می چرخد، در مایک حس غریب ناتوانی و بیچارگی را ایجاد کرده است. ما گرفتار خواسته‌های نامحدودی شده‌ایم که قادر نیستیم، در چارچوب توان و افکارمان زندگی کنیم. دائماً حسرت می‌خوریم و مرتباً نیازهای جدیدی به فهرست زندگی‌مان اضافه می‌شود.



یک بار به اطرافمان نگاه کنیم، ببینیم، چقدر اسباب و اثاثیه‌هایی داریم که سال‌هاست بلا استفاده مانده‌اند! چقدر کفش و لباس داریم که فقط یک بار از آن‌ها استفاده

۲۱۰

خط بعدی <



> خط قبلی

کرده‌ایم! ما اسیر تمایلاتی شده‌ایم که هیچ سهمی در
دلخوشی و سعادت ما ندارند. ما به بی‌رغبتی و وادادگی
عادت کرده‌ایم!

بحران وجودی!

بحران وجودی به احساس ناراحتی در خصوص؛ معنای
زندگی و انتخاب‌ها و آزادی‌مان مربوط می‌شود. ما به‌طور
دائم گرفتار خطاهای شناختی هستیم. خطاهایی که مثل
یک پرده سیاه جلوی دید ما را گرفته و نمی‌گذارند، نور
معنا به زندگی‌مان بتابد. مادر تاریک‌خانه زندگی با وحشت
و اضطراب این سو و آن سو می‌رویم و کورمال کورمال،
روزگارمان را سر می‌کنیم و در همان چار دیواری مخوف و
دهشتناک، مطرود و محبوس‌ایم. بی‌جهت نیست که از
مرگ می‌هراسیم، چون در طی این سال‌هایی که پشت
سر گذاشته‌ایم، اصلاً زندگی نکرده‌ایم.

حسرت‌های زندگی؛ همان فضای تاریک ذهن ما است.
بیگانگی از خود؛ همان تیغ جهالت است که بالای سرمان
قرار دارد. پوچی و بیهودگی؛ همان غل و زنجیرهایی است
که به حواسمان (چشم و گوش و زبان و فکرمان) قفل
شده است!

ما اصرار داریم، شبیه دیگران زندگی کنیم. جای آن‌ها باشیم و مثل آن‌ها لذت ببریم!... و یک بار از خودمان نپرسیدیم؛ پس ما کجای این غائله‌ایم؟ بله... ما در این هاگیر و واگیرها، خودمان را فراموش کرده‌ایم. انگار اصلاً هیچ وقت به دنیا نیامده‌ایم!

علت چیست؟

روان‌شناسان وجودی (اگزیستانسیال) به این پدیده (ساخته و پرداخته مدرنیته!) می‌گویند: «بحران وجودی». بحرانی که اساساً صاحبان سرمایه‌های نجومی، انسان امروز را به استثمار خود درآورده‌اند و آن‌ها را در تکرار خودشان، غرق کرده‌اند و آنقدر به روزمرگی مشغول کرده‌اند که نمی‌گذارند، به چیزی فراتر از نیازهای مادی فکر کنند.

روانشناسی موفقیت؛ ساخته ذهن استثمارگران است. آن‌ها، آدم‌ها را «رباط خلاق» فرض می‌کنند که همواره در خدمت نظام زراندوزان است. آن‌ها با همین شعار (درون تهی)، انسان را مسخ خواسته‌ها و تمایلات خودشان کرده‌اند و موج عظیمی از نیازهای کاذب ساخته‌اند و از توان هوش و خلاقیتش، به نفع مطامع خود بهره برده‌اند؛ به

خط مشاور

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

عبارتی اگر افراد تحصیلات موفق داشته باشند! دارای شغل پر درآمدی باشند! زندگی مرفه و بی دردسری داشته باشند... آن وقت این آدم‌ها؛ موفق‌اند! در حالی که هدف زندگی، رسیدن به موفقیت نیست. موفقیت ابزار و وسیله‌ای است که انسان برای خود، معنایی را بیابد. و معنای زندگی در تأثیر و تأثر است. ما در هستی آمده‌ایم تا در طی زندگی دنیوی، بیش‌تر از این که موفق باشیم، «مؤثر» باشیم... و چون این راز را دریافتیم؛ همواره احساس خردی و حقارت، خستگی و مرارت، بیهودگی و ضعف می‌کنیم و از زندگی بیزاریم، حتی اگر در بالاترین مدارج علمی، اجتماعی و اقتصادی هم قرار گرفته باشیم!

چه کنیم؟

از خودتان سؤال کنید؛ زندگی، بزرگ‌تر است یا مرگ؟ شادی، مهم‌تر است یا غم؟ دوستی، ارزشمند است یا دشمنی؟ عشق، کجای زندگی ما و نفرت کجا است؟ سعادت چیست؟ سلامت چیست؟... و ده‌ها پرسشی که باید برایش دلیل بیاوریم. ما همان‌طور می‌میریم که زندگی می‌کنیم. اگر از مرگ

خط مشاور

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



می‌هراسیم، چون از زندگی واهمه داریم. ما برای زندگی باید دلیل قانع کننده و عقلانی داشته باشیم: چرا زنده ایم؟ پاسخ به این سؤال تکلیف آدمی را به آینده زندگی روشن می‌کند و آغازی است برای حلّ «بحران وجودی» برای جواب متقن و دلیل محکم خود باید؛

۱- ساعاتی از شبانه روز به مراقبه از افکار خود بپردازید؛

یعنی فضای خلوت خود را با اطلاعات بیهوده و رسانه‌های پرطمطراق پر نکنید و از اوقات خود بهره‌مند شوید و نقاط کور زندگی خود را شناسایی کنید، چرا که «ارزیابی خود» قدم اول در خودشناسی و کشف معنای زندگی است.

خط مشاور

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

۲- به رابطه‌تان با طبیعت و دنیای واقعی، بیاندیشید. (تأکید می‌کنیم که بیاندیشید و گرفتار خیال‌پردازی نشوید). به اتفاقات و ابتلائات، توجه کنید و از دنیای ساختگی و مجعول، فاصله بگیرید و کمی هم طبیعت‌گرد شوید و ذهن‌تان را درگیر امور بکر کنید!

۳- برای رابطه‌تان با خدا، وقت بگذارید. سپاس‌گزاری و قدردانی از نعمات، دعا و ثنا، زمینه را برای ارتقاء فکری و خُلقی آدمی فراهم می‌کند.

۴- اگر نتوانستید در این عرصه توفیق داشته باشید، حتماً با اهل فن (مشاوران و روانشناسان معتقد و معناگرا) مشورت بگیرید. شاید آن وقت کمی حوصله کنید و برای رشد درونی خودتان وقت بگذارید. این طور می‌توانید بخشی از لحظات مرده خود را زنده کنید و به زندگی معنا ببخشید.

به امتحانش، می‌ارزد. بیاییم برای خودمان

کمی وقت بگذاریم.

خط آشنایی

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

کتاب قدرت صبر

نویسنده: ام‌جی رایان

مترجم: زهره زاهدی

انتشارات: نشر میم



خط آشنایی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

کتاب قدرت صبر نوشته‌ام جی رایان، اثری عملی، الهام‌بخش و کامل شده با داستان‌های انگیزه دهنده، هدیه خردمندانه‌ای است که در این روزها می‌توانیم به خود پیشکش کنیم. هدیه‌ای که درهای موفقیت مثبت در آینده را به روی‌مان خواهد گشود.

اگر تنها یک فضیلت باشد که بتواند کیفیت زندگی شما را تغییر دهد، آن صبر است. در این دنیای پراز فشار و شتاب‌زده، برای‌مان عادی شده که انتظار داشته باشیم همه چیز به سرعت اتفاق بیفتد و اگر نیفتد، فوراً از کوره در برویم. نتیجه آن که دیگر چیزهای واقعاً مهم زندگی را نمی‌بینیم و عصبانی، شتاب‌زده، پرتنش و ناکام می‌مانیم. کتاب قدرت صبر، نشان دهنده‌ی قدرت سازنده‌ی صبر در زندگی انسان است.

نداشتن صبر می‌تواند کیفیت زندگی را به کمترین میزان خود برساند، زیرا عجله در هر کاری می‌تواند باعث عدم توانایی انجام آن به شکل و نحوه صحیح باشد. کتاب قدرت صبر را می‌توان یکی از کتاب‌های حوزه خودشناسی و روان‌شناسی دانست. این کتاب می‌تواند به موفقیت‌های بیش‌تر یک انسان کمک کند، زیرا به

خط آشنایی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

مخاطب می‌آموزد که چگونه صبرپیشه کند و آثار صبر بر زندگی انسان چه چیزهایی می‌تواند باشد. صبر یکی از پسندیده‌ترین اخلاق‌های موجود بوده، که به خاطر تغییراتی که زندگی افراد به وجود آمده است، کم‌رنگ‌تر از گذشته به نظر می‌رسد. صبر می‌تواند باعث شود تا انجام کارهای حساس با بهترین عملکرد و موفقیت بیشتر صورت پذیرد.

در بخشی از کتاب قدرت صبر می‌خوانیم:

یکی از بهترین راه‌های یافتن آرامش این است که از ذهن‌تان بیرون بیایید و وارد جسم‌تان شوید. هان این کار را شبیه به قرار داشتن روی درختی در طوفان شدید می‌داند. اگر طوفان خشمناک باشد و شما در نوک درخت قرار داشته باشید، به سختی دستخوش تلاطم خواهید شد. اگر از سر شاخه پایین بیایید و به تنه محکم درخت برسید، اصلاً نوسانی احساس نخواهید کرد.

نینجا دیگر عجله نمی کند

فوت و فن زندگی

نویسنده: «مـری نین»

ترجمه: «نگار عجایی»

انتشارات: نردبان



«نینجادیدر عجله نمی‌کند» داستانی کودکانه از مجموعه‌ی «فوت و فن زندگی» ست که با هدف آموزش صبر به کودکان و کنترل خواسته‌ها نوشته شده است. تاب‌آوری ویژگی مهمی است که مسیر موفقیت و رضایتمندی را در زندگی تضمین می‌کند. این کتاب با شخصیت‌پردازی دوست‌داشتنی، رنگ‌های شاداب و متنی ملموس، راه‌های ساده‌ای برای بالا بردن صبر را به کودکان می‌آموزد و به آن‌ها یادآوری می‌کند که چیزهای خوب نصیب کسانی می‌شود که بردباری بیشتری داشته باشند.

ویژگی‌های کتاب نینجادیدر عجله نمی‌کند. فوت و فن زندگی

این داستان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی را به کودکان می‌آموزد: صبر کردن برای رسیدن به نتیجه‌ی بهتر. صبر کردن کار ساده‌ای نیست؛ به‌ویژه برای بچه‌ها. نویسنده با درک کامل احساسات کودکان، روایتی ملموس را بیان می‌کند که کودک به خوبی خودش را به جای شخصیت‌های اصلی بگذارد و مسیر صبورتر شدن را یاد بگیرد.

تصویرهای رنگارنگ با طرح‌های ساده از جذابیت‌های دیداری این کتاب به شمار می‌آیند.

خط آشنایی

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

خلاصه‌ی کتاب نینجا دیگر عجله نمی‌کند:

این داستان درباره‌ی تغییر بزرگِ نینجای صبور است که به خوبی می‌تواند خواسته‌هایش را کنترل کند.

او می‌داند که برای رسیدن به نتیجه‌ی بهتر و خوشحالی بیشتر باید صبر کند.

او به نتایج کارهایش فکر می‌کند و پیش از انجام هر کاری چند سوال ساده از خودش می‌پرسد.

نینجای صبور همیشه اینطور نبوده، او قبلاً خیلی عجله می‌کرد و عجله بودنش همیشه برایش دردسرساز می‌شد.

تا اینکه با تمرین‌های زیاد کم‌کم یاد گرفت چطور صبورتر باشد. یکی از روش‌های مؤثر برای آموزش صبر

کردن به کودکان، داستان خوانی و خیال‌پردازی است.

کودک با خواندن داستان‌های مختلف و هم‌ذات‌پنداری با شخصیت‌های آن کم‌کم مهارت شکیبایی را یاد می‌گیرد.

پس از خواندن داستان، از کودک برای تحلیل کتاب کمک بگیرید. از او بخواهید نظرش را درباره‌ی تصویرها و

بخش‌های مختلف داستان بیان کند؛ سپس راهکارهای کتاب را با هم تمرین کنید.

تمرین و تکرار مداوم و الگوگیری از بزرگ‌ترها کم‌کم به کودک می‌آموزد که چطور با بردباری به خواسته‌هایش برسد.

خط خیال

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.

یک قدم بر خویشتن نه وان دگر در کوی دوست...

زندگی مثل آسمان می‌ماند، گاهی صاف و تا بیکران آبی ست، گاهی ابری و بارانی. گاه آرام است و سرشار از سکون و آرامش؛ گاه غُرّان و خروشان است و طوفانی. اما هر چقدر هم که متلاطم و ناآرام باشد، این خروش می‌گذرد و تمام می‌شود. و فردا که بیاید، روشنایی فرا می‌رسد و آفتاب باز هم از پس این تلاطم، از پس ابرهای تیره طلوع می‌کند. روزهای آفتابی که همه چیز خوب و آرام است؛ مهم آن است که در روزهای طوفانی مراقب باشیم و زیر بارش باران چترمان را بر سر دیگران هم بگیریم و همانطور

خط خیال

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

که شاعر می‌گوید؛ «چترها را بردارید تا یک روز که همه جا خیس خیس است با هم زیر باران قدم بزنیم. با تو تا آسمان می‌آیم به این امید که شاید، شاید این بار، ترنم آب دریاچه‌ای به بهشت باشد...»

بیاییم تا با هم مهربان باشیم و در کنار هم مسیرهای دشوار را طی کنیم. شاید که بتوانیم سختی‌ها را با امید تحمل کنیم. شاید که بتوانیم آرامش را به یکدیگر هدیه دهیم. مگر نه اینکه انسانیت، دیگران را خواستن و با دیگران زیستن است؟

خط خیال این شماره را تقدیم می‌کنیم به آنان که در این روزگار سخت انسانیتشان از انسان بودنشان پیشی گرفته است....

۲۲۳

صبر و امید

هله نومید نباشی که تو را یار براند
گرت امروز براند، نه، که فردات بخواند
دراگر بر تو بیند مرو و صبر کن آن جا
ز پس صبر، تو را او به سر صدر نشاند
و اگر بر تو بیند همه ره‌ها و گذرها
ره پنهان بنماید که کس آن راه نداند
نه که قصّاب به خنجر چو سر میش بُرَد
نه لد کشته خود را، کُشد آن گاه کشاند
چو دم میش نمائند دم خود کُندش پُر
تو بینی دم یزدان به کجاهات رساند
به مثل گفته‌ام این را و اگر نه کَرَم او
نکُشد هیچ کسی را و ز کشتن برهاند
همگی ملک سلیمان به یکی مور ببخشد
بدهد هر دو جهان را و دلی را نرماند
دل من گرد جهان گشت و نیاید مثالش
به که ماند به که ماند به که ماند به که ماند
هله خاموش که بی‌گفت از این می‌همگان را
بچشانند بچشانند بچشانند بچشانند
مولانا

این نیز بگذرد

ای دل غم جهان مخور این نیز بگذرد
دنیا چو هست برگذر این نیز بگذرد
گر بد کند زمانه تو نیکو خصال باش
بگذشت ازین بسی بسر این نیز بگذرد
ور دور روزگار نه بر وفق رای تست
انده مخور که بیخبر این نیز بگذرد
یک حمله پای دار که مردان مرد را
بگذشت ازین بسی بتر این نیز بگذرد
منت خدایرا که شب دیر پای غم
افتاد بادم سحر این نیز بگذرد
ابن یمین ز موج حوادث مترس از انکی
هر چند هست با خطر این نیز بگذرد
تشویش خاطر ست ولی شکر چون نکرد
ایزد قضا جز این قدر این نیز بگذرد
ابن یمین

نیک نامی

به گیتی به از راستی پیشه نیست
ز کژی بتر هیچ اندیشه نیست
سخن گفتن کژ زیچارگی ست
به بیچارگان بر بیاید گریست
هر آن کو که گردد به گرد دروغ
ستم کاره خوانیمش و بی فروغ
همه نیک نامی به و راستی
که کردای پسر سود در کاستی؟
همه راستی کن که از راستی
نیاید به کار اندرون، کاستی
گشاده ست بر ما در راستی
چه کوبیم خیره در کاستی
هر آن کس که با تو نگوید درست
چنان دان که او دشمن جان
توست
مکن دوستی با دروغ آزمای
همان نیز با مرد ناپاک رای
به گیتی به از راستی پیشه نیست
ز کژی بتر هیچ اندیشه نیست

فردوسی



خط ارتباط

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

ای که دستت می‌رسد دوستی بگیر



این روزها شرایط زندگی در کشور سخت شده است. در این وضعیت دشوار اقتصادی و تورم فزاینده‌ای که حاصل دشمنی بیگانگان ستیزه جوست، حال مردم خوب نیست، اما یادمان باشد که ما انسانیم و انسان به لحاظ فطری و غریزی تنها موجودی ست که از ویژگی‌هایی مانند سخاوت، نوع دوستی، خیرخواهی و مهربانی



خط ارتباط

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵



برخوردار است. توانایی بالاترین حد از شفقت و مهرورزی را دارد و می‌تواند از خودش و اطرافیانش در برابر تجربه‌های تلخ محافظت کند. و درست به همین دلیل است که ما برای همیشه باید به کمک و دلسوزی هم تکیه کنیم تا بتوانیم از سد دشواری‌های این روزگار نیز بگذریم. پس اکنون هیچ کاری بهتر از

یاری رساندن به آنانی نیست که دستشان تنگ است و شرمنده‌ی فرزندان‌شان هستند.

باور کنیم که از هر دستی بدهیم از همان دست می‌گیریم. چون این خواست خداست، آنچنان که خود نیز نوید داده است: «کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند، همانند بذری هستند که هفت خوشه برویاند که در هر خوشه، یکصد دانه باشد و خداوند آن را برای هر کس بخواهد (و شایستگی داشته باشد) دویا چند برابر



خط ارتباط

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

می‌کند و خدا (از نظر قدرت و رحمت) وسیع و (به همه چیز) داناست. آیه ۲۶۱ از سوره‌ی مبارکه‌ی بقره:».

می‌گویند در زمان‌های دور در شهر دمشق مرد پارسایی بود که با کفشگری امورات زندگی‌اش را می‌گذراند.

او که آرزوی رفتن به حج را داشت؛ سال‌های سال بخشی از دسترنج کارش را به کناری گذاشت و پس انداز کرد تا جایی که بالأخره توانست هزینه‌ی سفر به مکه را مهیا کند.

یک شب پسرش را برای کاری به خانه‌ی همسایه فرستاد.

پسرک فریه وقتی رفت دید که بر سر سفره‌ی شام

نشسته‌اند و نان خشکی را در دوغ خیسانده‌اند و می‌خورند.

دلش از آن غذا خواست اما همسایه از این کار امتناع کرد.

پس گریان به نزد پدر بازگشت ماجرا را گفت. کفشگر با

عصبانیت برخاست و به خانه همسایه رفت و گفت:

«سبحان الله! شرم نداری که کودکی به خانه شما آید و

شما آنچه که می‌خوردید را از او دریغ کردید تا گریان بازگردد!

مگر نان و دوغ چه ارزشی دارد؟!»

همسایه چون این حرف‌ها و این سرزنش‌ها را شنید، با

تأسف و شرمندگی جواب داد:

«ای جوانمرد! ما را با حرف‌هایت خجالت زده نکن تا از حال

و روزمان برایت بگویم. کارم را به دلیل کسادى بازار از دست



خط ارتباط

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

داده ام. پنج شبانه روز است که من و فرزندانم چیزی نخورده ایم جز همین که می‌گویی. اما دوغش را از ماست ترش و مانده‌ای فراهم می‌کنیم که در دکان ماستبندی به قیمت ناچیزی موجود است. چندان که فرزندانم بخورند و از گرسنگی هلاک نشوند. من به حقیقت می‌دانستم که فرزند تو از آن نیست که به خوردن ماست کپک زده عادت داشته باشد و چون نگران بیمار شدنش بودم، از این شام فقیرانه به او ندادم.» کفشگر چون این حرف‌ها را شنید شرمنده شد و گفت:

«سبحان الله! ای خدای عزّ و جلّ چه گونه حج تو بجای آورم وقتی که همسایه‌ام به این حال و وضع دچار است؟ من به حج چه کنم که زیارت روم؟ حج من خود این جاست. به خانه آمد و آن وجوه که برای حج به کناری گذاشته بود را برای کمک به همسایه برداشت و برد و به او داد تا خرج فرزندان‌ش کند و به کارش رونقی دهد». حاجیان به مکه رفتند و مناسک حج را به جای آوردند. در میانه‌ی آن مراسم قدسی بود که بزرگی در خواب دید کسی به او می‌گوید:

«این همه خلقی که امروز به عرفات ایستاده بودند، هیچ کس را حج پذیرفته نبود، مگر از آن مردی که قصد حج کرده بود، ولیکن نیامد، به حرمت همسایه‌ای که گرسنه



خط ارتباط

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

بود و اکنون سیر است. پس خداوند حجتش را قبول، رزق و روزیش را افزون و گناهان او و طایفه‌اش را آمرزیده است.»
ای که دستت می‌رسد دستی بگیر
پیش از آن کز تو نیاید هیچ کار
نام نیکو گر بماند ز آدمی
به که از او ماند سرای زرنگار

معصومه رضایی-مازندران

آقای قاسمی-تهران

مقاله‌ای جامع و مفید با عنوان «آیا سویه جدیدی از کرونا در راه است؟» را از شما دریافت کردیم، متشکریم. اما چون قبلاً نیز مطالب مشابهی را در این زمینه منتشر کرده ایم، اجازه دهید فقط به چاپ بخشی از مقاله‌ی شما بسنده کنیم. با ما ارتباطی مستمر داشته باشید. چون همراهی پزشکان گرانقدری چون شما قطعاً باعث غنای محتوای نشریه می‌شود.

«تابستان امسال شاهد فعالیت برخی ویروس‌های تنفسی، از جمله کووید-۱۹ در کشور بوده ایم که موجب افزایش نگرانی در میان مردم و محافل علمی شده است. اگرچه رصد موارد ابتلا به کووید-۱۹ امسال، در مقایسه با



خط ارتباط

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

سال گذشته نشانگر آن است که آمار مبتلایان همچنان پایین‌تر از سال گذشته است؛ اما در مقایسه با روند ابتلا از ابتدای امسال، به‌ویژه از بهار تا کنون، افزایشی نسبی مشاهده می‌شود. البته این وضعیت به معنای وجود اپیدمی یا قریب‌الوقوع بودن انتشار گسترده بیماری نیست؛ با این حال، افزایش موارد ابتلاء موضوع مهمی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

شیوع بیماری‌های تنفسی در تابستان حاکی از آن است که اکنون شاهد تغییر الگوی فصلی در این ویروس‌ها هستیم. یعنی بیماری‌هایی که طبق الگوی کلاسیک خود باید از اوایل مهرماه ظاهر و به تدریج افزایش پیدا می‌کردند و تا اواخر دی به اوج خود می‌رسیدند.

مجموع این عوامل نشان می‌دهند که کووید-۱۹ (کرونا ویروس)، همچنان در حال جهش بوده و این روند متوقف نشده است. لیکن، جهش‌های اخیر در حدی نبوده‌اند که موجب ایجاد موج یا پیک جدیدی شوند. اما گسترش بیماری‌های تنفسی در تابستان این هشدار را در پی دارد که باید مراقب باشیم و رعایت نکات پروتکل‌های بهداشتی را کاملاً جدی بگیریم. در محیط‌های عمومی فاصله‌ی اجتماعی را رعایت کنیم، دست‌ها را مرتب با آب



و صابون بشوییم و در صورت داشتن علائم بیماری حتماً
از حضور در جمع خودداری کنیم و الی آخر....

خانم پورهادی-روانشناس

مطلبی کاربردی با موضوع «استرس آسیب زای پس از جنگ» را البته با کمی تأخیر برایمان فرستادید، متشکریم. اما همانطور که ملاحظه می کنید، در این شماره از نشریه موضوعات مشابهی را در این مورد منتشر کرده ایم. امیدواریم به زودی سایه‌ی شوم این جنگ از سر ما برداشته شود تا دیگر نیازی به این مطالب و این هشدارها نباشد. اما در صورت تداوم این وضعیت، حتماً از مقاله‌ی شما در شماره‌های بعد بهره خواهیم برد. با هم بخشی از این نوشته را می خوانیم:

«جنگ تنها زمانی که گلوله‌ای شلیک می شود یا ساختمان‌ی ویران می گردد، زندگی انسان را تغییر نمی دهد. گاهی جنگ پس از خاموش شدن صدای انفجار نیز ادامه دارد. در ذهن کودکی که با هر صدای بلندی می ترسد، در خواب‌های آشفته مادری که عزیزی را از دست داده، در اضطراب پدری که آینده خانوادهاش را نامطمئن می بیند و در سکوت انسانی که بخشی از زندگی خود را در میان آوارها جا گذاشته است.



خط ارتباط

خط زندگی شماره ۶۵ - تابستان ۱۴۰۵

جنگ، پیش از آنکه جسم انسان را مجروح کند، می‌تواند احساس امنیت او را از بین ببرد. چون انسان برای داشتن زندگی سالم، تنها به غذا، خانه و امنیت فیزیکی نیاز ندارد؛ بلکه باید احساس کند جهان اطرافش قابل پیش‌بینی و آینده‌اش قابل تصور است و جنگ دقیقاً همین احساس امنیت را هدف قرار می‌دهد.

اختلال استرس پس از سانحه؛ جنگی است که در ذهن باقی می‌ماند. پس اگر شما هم در پی این جنگِ ناخواسته، دچار «فشار روانی ثانویه» شده اید؛ توصیه می‌کنیم ضمن حفظ روحیه، بیش از حد بر خبرها و اطلاعات مربوط به این مشکل متمرکز نشوید. چون گاهی بزرگ‌ترین آسیب جنگ، چیزی نیست که از انسان گرفته می‌شود؛ بلکه امیدی است که نسبت به آینده در وجود او کم‌رنگ می‌شود و الی آخر....

دوستان نامه‌هایتان رسید:

خانم مهناز حاجیان از ساوه؛ آقایان رسول توکلی جویباری و سید اسماعیل حیدری از مازندران؛ خانم‌ها مبینا رحمانی، طاهره رضایی، مژگان سلیمی و آقایان محمد شیخی و جواد عسکریان از تهران و



وَلَا تَيَاسُـــــــوا مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ
مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ
«و از رحمت و گشایش خدا ناامید
نشوید؛ چرا که جز گروه کافران، کسی از
رحمت خدا ناامید نمی شود.»

سوره یوسف آیه ۷۸