

خط زنگ

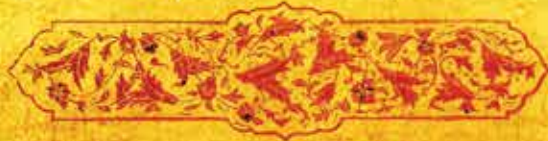
فصلنامه آموزشی، اجتماعی و تربیتی

۵۰



تا جھان بابا و آئین محبت بابا است

روز مددکاری اجتماعی گرامی باد



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



همکاران این شماره:

- دکتر کاظم قجاوند
- رویا مجیدی
- دکتر مریم رئوفی
- امیدنجیمی گشتاسب
- دکتر رضا عنایتی
- دکتر شهناز گیل آبادی
- دکتر علی اصغری
- معصومه کاظمی
- دکتر فهیمه لرستانی
- رضا شایبهراری
- توکل فرج پور
- امیرعلی توانا
- دکتر علیرضا نادری

جلد و صفحه آرایی: سید حمزه انتظار

چاپ و تکثیر: چاپخانه فرهنگی سیاحتی کوثر

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

نشانی: تهران صندوق پستی ۱۳۹۴-۱۵۸۱۵

تلفن: ۸۹۳۳۹۶۲۸ - ۳-۸۹۳۳۷۶۰۳

دورنگار: ۸۹۳۳۵۷۶۰

استفاده از مطالب نشریه با ذکر منبع بلامانع است.

آغاز	۲	روش‌های مؤثر مواجهه با بحران‌های فردی و اجتماعی
امام و رهبری	۶	زندگی بهشتی، زندگی بالبخند
همدلی	۹	عشق را زیر باران بابد جست
اندیشه	۱۲	تماشاگر زندگی (قسمت دوم)
قـرمز	۱۷	هیاهوی بسیار برای هیچ
	۲۱	کریسمس؛ جشن یا تهاجم فرهنگی؟
وصل	۲۴	با این انگیزه‌ها از دواج نکنید
خانواده	۲۸	مرز بندی در روابط بین فردی
	۳۲	مداخله در بحران بار و یکرد پیشگیری از اعتیاد
حقوقی	۳۶	مدیر ساختمان کیست؟ وظایف مدیر ساختمان چیست؟
کودکانه	۴۰	شب‌نم صبحگاهی
	۴۴	شناسایی و واکاوی دلایل چشم و هم‌چشمی در کودکان
سلامت	۴۷	درچه‌ای به سوی روح (بررسی عیوب انکساری چشم)
	۵۱	راه‌های مراقبت از چشم
مقدم	۵۵	راست‌قامتان ستم‌ستیز
مشاور	۵۸	مرگ زودرس زندگی مشترک (نگاهی آسیب شناسانه به طلاق‌های زودرس)
آشنایی	۶۳	پیاپی روی و سکوت در زمانه‌ی هیاهو
	۶۴	دوباره فکر کن
خیال	۶۵	بهبانهای برای زیستن
	۶۶	ساقی کوثر
	۶۷	خود را به خدا بسپار
خط خطی	۶۸	لطیفه
ارتباط	۶۹	روابط مادر-دختری
مسابقه	۷۲	سؤالات مسابقه / فرم نظر سنجی

قابل توجه خوانندگان گرامی؛ مطالب نشریه خط زندگی علاوه بر بارگذاری در **سایت ایثار** به آدرس (www.isaar.ir)، در **اپلیکیشن موبایل همراه ایثار** در منوی نشریات نیز پیاده‌سازی شده‌است. علاقمندان جهت استفاده از نشریه خط زندگی می‌بایست برنامه همراه ایثار را نصب نمایند.

روش‌های مؤثر مواجهه با بحران‌های فردی و اجتماعی

گاهی اوقات در هر سازمانی امکان وقوع یک سری شرایط شکننده و بحرانی وجود دارد. هر سازمانی با توجه به رسالت‌ها و مأموریت‌هایی که بر عهده دارد با چالش‌های روزانه در امور منابع انسانی، مراجعان و منابع فیزیکی مواجه است. بدیهی است که مدیران نمی‌توانند در برابر همه نوع بحران آمادگی داشته باشند. با این حال اگر آن‌ها به مدیریت بحران به عنوان یک بخش جدانشدنی از مسئولیت مدیریت استراتژیک خود معتقد باشند، احتمال اینکه سازمان‌هایشان گرفتار بحران شود تا حد زیادی کاهش می‌یابد. توجه به مدیریت بحران و ارتباط آن با برنامه‌ریزی تکنیکی و عملیاتی بسیار مهم است. در بنیاد شهید و امور ایثارگران نیز گاهی مواقع با چالش‌ها و بحران‌های فردی و گروهی مواجه می‌شویم. این بحران‌ها اگر به خوبی مدیریت شوند، حتی می‌تواند به عنوان فرصتی مناسب برای افزایش سطح توانمندی‌های کارشناسان و مدیران به شمار رود.

عذاب درونی، مجروحیت، آسیب ناشی از استرس، از دست دادن دارایی، آوارگی، مهاجرت و غیره، از جمله علایمی هستند که بیشتر ناشی از بحران‌های حوادث طبیعی است. بحران‌ها از هر نوعی که باشند دارای علایم، مراحل و شیوه‌های مداخله‌ای تقریباً یکسانی دارند.

بحران‌ها انواع مختلفی دارند، از نظر اهمیت آن‌هایی هستند که بر اثر عوامل غیرطبیعی ایجاد می‌شوند که خود به انواع مختلفی تقسیم‌بندی می‌شوند. (من جمله: بحران‌های اجتماعی و فرهنگی، بحران‌های اقتصادی، مالی، بحران‌های امنیتی، بحران‌های اطلاعاتی، بحران‌های زیست محیطی و بحران‌های انسانی)

بحران با مشکل و شرایط اضطراری متفاوت است؛ گرچه به احتمال زیاد یک مشکل هم، استرس ایجاد می‌کند و حتی ممکن است حل آن دشوار باشد، اما در نهایت ممکن است خانواده یا فرد قادر به یافتن راه‌حل باشند، در نتیجه، مشکلی که توسط شخص یا خانواده بدون مداخله از خارج از خانواده، قابل حل است، بحران نیست. در اغلب اوقات، یک مشکل ممکن است برای خانواده یا فرد، یک فشار روانی به نظر برسد و نتوانند به روشنی به آن فکر کنند اما مداخلات مشاور یا مددکار اجتماعی با ایجاد اعتماد و اطمینان خاطر، ممکن است چنین مشکلی را برطرف کند.

شرایط اضطراری نیز با بحران تفاوت دارد، چرا که موقعیتی است که پاسخ به آن ضرورت ناگهانی دارد، مانند زمانی که زندگی یک فرد به دلیل تصادف، اقدام به خودکشی یا خشونت خانوادگی در معرض خطر باشد، این امر نیاز به توجه فوری و اضطراری نیروی پلیس، اورژانس اجتماعی یا سایر متخصصان آموزش‌دیده برای پاسخگویی به حوادث تهدیدکننده زندگی دارد، اما اگر یک وضعیت بتواند ۲۴ تا ۷۲ ساعت منتظر پاسخ مقابله‌ای باشد، بدون اینکه فرد یا خانواده در معرض خطر قرار گیرد، این یک موقعیت بحرانی است و نه یک وضعیت اضطراری. موقعیت‌های متعددی است که می‌تواند به بحران منجر شود و هرکسی تجربیاتی دارد که باعث می‌شود

بحران نوعی پاسخ به خطرزایی یک حادثه است که خود به صورت یک شرایط دردناک تجربه می‌شود، بحران می‌تواند به چند ساعت محدود شود و یا هفته‌ها طول بکشد. در بحران اقدامات گسترده‌ای برای کمک به فرد در کاهش ناراحتی به حرکت در می‌آید تا شخص را از نظر تعادل هیجانی به حالت با ثبات قبلی برگرداند. زمانی که شخص به تعادل هیجانی دست پیدا کرد، بحران رفع می‌شود. واکنش‌های سازگارانه نسبت به بحران، نیروهای بالقوه فرد را به حرکت درمی‌آورد و برعکس واکنش‌های ناسازگارانه باعث عمیق‌تر شدن بحران، انحطاط، واپس‌گرایی و بروز علایم اختلالات روانی می‌شود.

بحران عدم تعادل روان و اختلال درونی است که به دنبال حوادث تنش‌زا و عوامل تهدیدکننده اتفاق می‌افتد. بحران وضعیتی است که فرد در نتیجه رویدادی غیرمنتظره و بالقوه تهدیدکننده و یا یک انتقال رشدی دشوار (مثل بحران هویت دوران نوجوانی)، تعادل هیجانی را از دست می‌دهد. عدم تعادل، آشفتگی، و گم‌گشتگی واکنش‌های هیجانی افراطی در مواقع بحران هستند و در نتیجه فرد دچار احساس گناه، ناامیدی، کاهش عزت نفس، و افسردگی می‌گردد. چیزی که بحران را بحران می‌کند خود آن حادثه و اتفاق نیست بلکه واکنش افراد به آن رویداد است که بحران را می‌سازد. افراد بسته به سن، تجارب، موقعیت، سبک زندگی، و مهارت‌های مقابله‌ای، در یک موقعیت ممکن است واکنش‌های متفاوتی نسبت به شرایط بحرانی نشان دهند. تفاوت استرس و بحران در این است که استرس‌ها تداوم دارند، از این‌رو افراد به نوعی یاد می‌گیرند که چگونه با آن‌ها روبرو شوند و یا اینکه به زندگی با استرس عادت می‌کنند، اما بحران‌ها به طور معمول غیرمنتظره و غیرقابل پیش‌بینی هستند و شدت آن‌ها نسبت به استرس‌ها بیشتر است.

بحران انواع مختلفی دارد و براساس ملاک‌هایی چون شدت، نوع منبع ایجادکننده، ماهیت بحران و شیوه‌های مواجهه با آن طبقه‌بندی می‌شود. علایمی از قبیل: جدایی، فقدان یا از دست‌رفتنی،

هدف‌های درمانی را براساس شناخت از بحران پیش رو و موقعیت فرهنگی، اجتماعی و جغرافیایی افراد تحت آسیب در آن حیطه طرح ریزی می‌نمایند و این در صورتی امکان پذیر است که این نیروهای متخصص به شناخت در مورد موقعیت دست یابند و از منابع کمک‌رسانی آگاهی صحیحی داشته باشند و سایر خدمات جانبی را برای ارائه راهکارهای مداخله‌ای به موقع بشناسند.

مداخله در بحران در وقایع ناشی از سوانح طبیعی در گام اول بر برآورده ساختن نیازهای اولیه افراد تحت آسیب، مانند دستیابی به نیازهای فوری همچون محیطی امن، خدمات بهداشتی و درمانی، تأمین غذا، لباس و سرپناه تمرکز دارد، کارشناسان اجتماعی برای پوشش دادن به این خدمات سعی بر ارتباط با منابع گوناگون خدمات رسانی دارند تا شبکه‌ای از خدمات را برای برطرف کردن نیازهای افراد تحت آسیب فراهم آورند، بسیاری از افراد دچار بحران خود توانایی ارتباط با منابع دریافت کمک را ندارند، از یک سو ممکن است آن‌ها به دلیل شرایط سخت روانی و زیستی‌شان انگیزه لازم در پیگیری دریافت خدمات را نداشته باشند و یا دانش، مهارت و ظرفیت لازم در بهره‌گیری از این خدمات را نداشته باشند که متخصص برای چنین مواردی مدیریت دریافت و بهره‌گیری از خدمات را دنبال می‌نماید.

مدیریت بحران علمی کاربردی است که به وسیله مشاهده سیستماتیک بحران‌ها و تجزیه و تحلیل آن‌ها در جستجوی یافتن ابزاری است که بوسیله آن‌ها بتوان از بروز بحران‌ها، پیشگیری نمود و یا در صورت بروز آن در خصوص کاهش اثرات آن آمادگی لازم امداد رسانی سریع و بهبودی اوضاع اقدام نمود. امروزه عمده‌ترین نقاط ضعف مدیریت بحران عدم هماهنگی و همکاری سازمان‌ها، کمبود ضوابط و مقررات جامع و مانع و پراکندگی و نا کافی بودن قوانین و مقررات موجود، محدودیت منابع مالی است، اما خوشبختانه نقاط قوت بسیاری نیز وجود دارد که خود شامل تجارب مفید در مدیریت‌ها بحران و روحیه تعاون و نوع‌دوستی در جامعه و مشارکت خوب و ارزشمند مردم و سازمان‌های مردم نهاد است که می‌توان با مرتفع

احساس ناراحتی، ناامیدی یا خستگی کند اما زمانی که، این احساسات با وقایع یا موقعیت‌های خاصی در زندگی همراه می‌شوند، اغلب منجر به افزایش تنش و استرس می‌شوند (گرچه اشاره شد که به همه این موقعیت‌ها بحران گفته نمی‌شود) از سویی، هر وضعیت بحرانی، یکتا است و برای همه یکسان نیست؛ این تفاوت به شرایط مراجع/مددجو و وضعیت تاب‌آوری آن فرد و رویکرد انعطاف‌پذیر آن‌ها ربط دارد.

مداخله در بحران فعالیتی است که بر موقعیت پرخطر در زمان حال و همچنین مشکلاتی که وقوع بحران را تسریع می‌نمایند تمرکز دارد. با مداخله در بحران‌های ناشی از وقایع سعی بر کاهش فوری و دائمی نشانه‌ها می‌شود و تلاش برای آموزش روش‌های جدید برای مقابله با بحران‌های آتی انجام می‌گیرد، بنابراین مداخله در بحران برینجا و حال تمرکز دارد و برای حل مشکل در صورتی بر گذشته متمرکز می‌شود که با زمان حال مرتبط باشد، بنابراین به نظر میرسد که زمان مداخله در بحران از اهمیت بسیاری برخوردار است.

زمان مداخله در بحران متأثر از نیازهای مراجعان، منابع در دسترس، نوع بحران و ضربه‌ای است که به جامعه بحران‌دیده وارد شده‌است، برای مداخلات مؤثر در بحران‌ها زمان محدود و بسیار پر اهمیت است و کارشناسان و متخصصان می‌بایست بسیار سریع نیازهای جامعه هدف را شناسایی کنند و با شناخت منابع برطرف‌کننده نیازها به سازماندهی و بهره‌گیری از آنها برای مرتفع ساختن نیازهای جامعه هدف بپردازند و با نفوذ در افراد آسیب‌دیده و به کارگیری مهارت‌های درمانی و ارتباطی زمینه کنار آمدن و سازگار شدن آن‌ها را با موقعیت ناشی از بحران حاصل نمایند و مانع از انجام گرفتن فعالیت‌هایی شوند که به حادث شدن خطر و عمیق‌تر شدن بحران می‌انجامد.

مداخلات مؤثر در بحران‌های ناشی از وقایع متمرکز است بر آگاهی مداخله‌گران از نوع بحران پدید آمده و ضربه‌ای که بر افراد آسیب‌دیده و جامعه تحت آسیب وارد ساخته است، کارشناسان اجتماعی

معنی که مدیران بحران در انتظار خراب شدن امور می‌نشینند و پس از بروز ویرانی، سعی می‌کنند تا ضرر ناشی از خرابی‌ها را محدود سازند. ولی به تازگی نگرش به‌این واژه عوض شده‌است. براساس معنای اخیر، همواره باید مجموعه‌ای از طرح‌ها و برنامه‌های عملی برای مواجهه با تحولات احتمالی آینده تنظیم شود و مدیران بحران باید درباره اتفاقات احتمالی آینده بیندیشند و آمادگی رویارویی با وقایع پیش‌بینی نشده را کسب کنند؛ از این‌رو، مدیریت بحران بر ضرورت پیش‌بینی منظم و کسب آمادگی برای رویارویی با آن دسته از مسائل داخلی و خارجی تأکید دارد.

برای تشخیص یک بحران باید مشکل موجود را بررسی کرده و به دنبال سه شاخص اصلی بحران در آن بود. در صورتی که سه شاخص اصلی در آن وجود داشت، می‌توان آن مشکل را بحران نامید. این سه شاخص اصلی شامل این موارد هستند:

۱. مشکل موجود باید یک تهدید حتمی باشد؛
۲. شرایط ایجادشده ناگهانی و غافل‌گیرکننده باشد؛
۳. مشکل آن چنان بزرگ و شدید باشد که تیم مدیریت برای تصمیم‌گیری درست با فشار زیادی مواجه شوند.

شناخت این سه مؤلفه بسیار مهم است زیرا با شناخت فاکتورهای اصلی یک بحران سازمانی، می‌توانیم در حین وقوع بحران و پیش از آن که زمان طلایی را از دست بدهیم، واکنش درست و مناسبی داشته باشیم.

به هر حال، اغلب اوقات نمی‌توان از وقوع بحران‌ها جلوگیری کرد؛ به همین دلیل، داشتن یک راه‌حل مشخص برای مقابله با آن و مدیریت شرایط، ضروری است. ایجاد یک تیم مدیریت بحران درون سازمان، یکی از راه‌حل‌های مؤثر برای آمادگی در مقابل انواع بحران‌ها است. این تیم‌های مدیریت وظیفه دارند انواع بحران‌ها را قبل از وقوع پیش‌بینی کرده و تصمیمات مهم و کلیدی را برای مقابله با انواع شرایط سخت بگیرند.

حجت اله فرهادی

سردبیر

نمودن نقاط ضعف و توجه بیشتر به نقاط قوت راه را برای عملکرد هر چه بهتر و قوی‌تر در امر مدیریت بحران هموار نمود. باید تهدیدها و فرصت‌ها را به خوبی شناخت و خود را برای مقابله با تهدیدها و استفاده از فرصت‌ها آماده ساخت.

از سوی دیگر مهارت تاب‌آوری فردی و اجتماعی به عنوان یکی از تأثیرگذارترین روش‌های مواجهه با بحران‌های فردی و اجتماعی به شمار می‌رود. تاب‌آوری اجتماعی از ظرفیت و توانایی یادگیری و سازگاری افراد، خانواده‌ها، گروه‌ها، و جوامع در مواجهه با تغییرات تحمیل‌شده و همچنین قدرت تطبیق با شرایط و مقتضیات مخاطره‌آمیز و تهدیدکننده بحث می‌کند. زمانی که جامعه‌ای با نیازهای تازه، خطرات و یا تهدیداتی روبه‌رو می‌شود، دچار استرس و تنش، سردرگمی و بلاتکلیفی، تحلیل‌توان و در نهایت درهم‌شکستگی و بحران خواهد شد. از این‌رو بازگشت سریع به شرایط قبل از بحران ضرورت پیدا می‌کند. شناخته‌شده‌ترین عاملی که با تاب‌آوری اجتماعی رابطه معکوس دارد، آسیب‌پذیری اجتماعی است. لذا در هر سامانه اجتماعی برای مواجهه‌شدن با تغییرات و تهدیدات باید تمهیداتی تدارک ببیند که بتواند به نحو بهینه با آسیب‌های اجتماعی مواجهه و مقابله کند.

از سوی دیگر بحران‌ها می‌توانند در سازمان‌ها نیز اتفاق بیفتند. بحران سازمانی زمانی به وجود می‌آید که یک اتفاق پیش‌بینی‌نشده در سازمان ایجاد می‌شود و امنیت و آرامش سازمان را در معرض خطر قرار می‌دهد. این اتفاق پیش‌بینی‌نشده، انواع مختلفی دارد، ممکن است درون سازمان بوده یا از طریق عوامل خارجی ایجاد شده باشد. اگر مشکل به‌وجودآمده چنان بزرگ باشد که از کنترل سازمان خارج شود و مدیریت سازمان نتوانند آن را حل کنند یا آن را دست‌کم بگیرند، مشکل موجود به بحرانی سازمانی تبدیل خواهد شد. در این حالت ممکن است بحران سازمانی تمام سازمان را تحت تأثیر خود قرار داده و باعث نابودی مجموعه شود.

نگرش سنتی به مدیریت بحران، براین باور بود که مدیریت بحران یعنی فرو نشانندن آتش؛ به این

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



زندگی بهشتی، زندگی بالبخند

لبخند، شادمانی و نشاط در جامعه اسلامی از ضروریات است. ضرورتی که شکل آرمانی و تأکید بر وجوب مختلف آن را می‌توان در کلام مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) به نظاره نشست. آنچه در ادامه می‌خوانید، بخش‌هایی از بیانات و تأکیدات رهبر معظم انقلاب بر مقوله «طنز»، «لبخند» و «شادمانی» در جامعه اسلامی و ایرانی است که در مواقع مختلف ایراد شده‌اند.

می‌توانید به جامعه شادی بدهید، باید این کار را بکنید. شادی لازم است و باید آن را برای مردم تأمین کرد؛ منتها این کار برنامه‌ریزی می‌خواهد.

آسایش و آرامش دادن به روح

این نکته‌ی بسیار مهمی است که اصلاً از تفریح مقصودمان چیست؟ مقصود این است که این خنده، آسایش به روح بدهد و آرامشی ببخشد. همان‌طور که گفتیم، جامعه مثل کارخانه‌ی

یکی از مقوله‌های بسیار مهم و یقیناً یکی از ضرورت‌های جامعه، لبخند است. لبخند یکی از نیازهای زندگی انسان است. زندگی بی‌شادی و بی‌لبخند، زندگی دوزخی است. زندگی بهشتی، زندگی با لبخند است. حضرت علی فرمود: «المؤمن بشره فی وجهه و حزنه فی قلبه»؛ اگر غصه‌یی دارید، باید در دلتان نگه دارید؛ مؤمن این‌طوری است. لبخند و شادی مؤمن در چهره‌ی اوست. اصلاً چهره‌ها باید شاد باشد. اگر با چهره‌ی خودتان

عبادت بودن ساخت برنامه تفریحی

در چهره‌ی اسلام، تفریح و ادخال سرور - دیگران را مسرور کردن، خشنود کردن، خوشحال کردن، شاد کردن و امیدوار کردن - جای بسیار حساسی دارد. بنابر این، شما همین‌طور که یک کار تفریحی را انجام می‌دهید، یک نمایش اجرا می‌کنید، یک ماجرای طنزآمیز را بیان می‌کنید، یک شعر اجرا می‌کنید و می‌خوانید یا یک مسابقه اجرا می‌کنید، در همان حال احساس کنید که یک عبادت انجام می‌دهید.

«تفریح» یک کار اسلامی است. من قبول ندارم کسی چهره‌ی اسلام را یک چهره‌ی خشمگین و اخمو و بد اخلاق تصور کند. به هیچ‌وجه، اسلام این نیست. چهره‌ی اسلام، چهره‌ی یک انسان جدی است؛ یک انسان متین. یک چهره‌ی جدی و متین را شما تصور کنید! این، چهره‌ی اسلام است. یک چهره‌ی جدی، در هر جای زندگی، آن کار بایسته را انجام می‌دهد. یک جا باید شادمانی کرد؛ یک جا باید تلخی نشان داد؛ یک جا انسان با دشمن روبه‌روست؛ یک جا با غریبه روبه‌روست؛ یک جا با خودی روبه‌روست و یک جا با یک مشتاق و دوست رو به روست. اینها با هم فرق می‌کند. یک انسان متین، چهره‌اش همه جا یکسان نیست. آن جا که با یک دشمن روبه‌روست، طبیعی است که چهره‌ی دیگری خواهد داشت. آن جا که با یک انسان غریبه رو به روست - که دشمن هم نیست، اما غریبه است - یک‌طور روبه‌رو می‌شود، و با یک دوست و محبوب و عزیز و نزدیک و دلسوز، یک‌طور دیگر روبه‌رو می‌شود. اسلام این‌گونه است و هر جایی یک برخورد دارد. (بیانات در دیدار گروه «ورزش و سرگرمی» ص ۱۰۱/۱۳۷۱)

حفظ جهت‌گیری ارزش‌های اسلام و انقلاب

باید نگاه کنید ببینید ارزش‌های اسلام و انقلاب چیست؛ این ارزش‌ها را به‌دست بیاورید؛ شوخی و خنده‌مان هم باید در این جهت باشد؛ سرگرمی و تفریح‌مان هم بایستی در این جهت باشد؛ کار روی

عظیمی که از فولاد درست شده و یک میلیون قطعه فولاد را حرکت می‌دهد؛ سایش دارد، استهلاک دارد، لذا گاهی مقداری روغن لطیف و خوش‌رنگ، تمام سایشها را از بین می‌برد و کار، تندتر، روانتر و بهتر انجام می‌گیرد. تفریح، چنین نقشی دارد و باید به حرکت کلی جامعه کمک کند. شما باید با برنامه‌های تفریحی‌تان، امید ببخشید. اگر مجموعه‌ی کار شما، از اول تا آخر ناامید کننده باشد، از ارزش ساقط خواهد شد؛ یعنی همه‌ی آن چه که انجام شده، هیچ می‌شود. مثل این که شما با بهترین ابزارهای نقاشی، یک تابلو بد بکشید. ما باید کاری کنیم که در دل مردم، نور امید بدرخشد. انتقاد و طنز، همه‌اش خوب است؛ تا این حد اثر دارد و شما می‌توانید کار را به این شکل هدایت کنید. باید امید ایجاد شود و نور امید در دلها بدرخشد... (بیانات در دیدار گروه «ورزش و سرگرمی» ص ۱۰۱/۱۳۷۱)

زندگی بدون تفریح سالم و لبخند طبیعی، موفق نیست

راجع به موضوع «تفریحات» چیزی که می‌توانم، بگویم این است که موضوعی بسیار مهم و اساسی است. اگر چه در جامعه، خیلی‌ها هستند که ممکن است آن را جدی نگیرند و فکر کنند که یک زندگی جامد و خشک و بی‌انعطاف و بی‌لبخند، می‌تواند زندگی موفق‌تری باشد. اما چنین نیست. اگر در زندگی تفریح سالم نباشد؛ اگر آن لبخند طبیعی که ناشی از نشاط است بر لب انسان ننشیند، زندگی بر خود انسان و بر معاشران او، جهنم خواهد شد. مادیات، مقدمه‌ی زندگی خوبند؛ و تفریح، عنصر اساسی زندگی خوب است. فرض کنیم کسی درآمدهای مالی بسیار کلانی داشته باشد، اما در زندگی دل خوشی نداشته باشد. این، زندگی نیست که دارد! تفریح، از باب تفعیل است؛ یعنی فرح آوردن؛ یعنی ایجاد فرح. اگر فرح و شادمانی در انسانی نباشد، ولو خیلی هم در آمد داشته باشد؛ مقام بسیار عالی داشته باشد یا نفوذ اجتماعی داشته باشد، این اصلاً برای او زندگی نیست و حتی نمی‌شود با او زندگی کرد.

مردم را با خوش خیالی دست کسانی سپرد که به اینجا بیایند و آن را غارت یا تهدید کنند. هرچه می‌توانید، ایمان مردم را زیاد کنید. گاهی اوقات غصه‌ی دل با خنده برطرف نمی‌شود؛ با گریه خیلی بهتر برطرف می‌شود. البته نمی‌گوییم مردم را وادار کنید همیشه گریه کنند- دوستان سلیقه‌ی بنده را می‌دانند- اما این هم که بیایند به عنوان بازسازی روحیه‌ی مردم، مایه‌های ایمانی آن‌ها را تضعیف و یا تهدید کنند، مطلقاً کار شایسته و درست و بحق نیست. البته بخشی از بازسازی روحیه‌ی مردم به عهده‌ی بهزیستی است؛ بخشی هم به عهده‌ی دستگاه‌های فرهنگی است. (بیانات در دیدار مسئولان بازسازی شهرستان بم ۱۳/۲/۱۳۸۴)

سعی دشمن در وارد کردن تفریح‌های منحرف در کشور

درس خواندن، پاکدامنی و پرهیز از سرگرمی‌های عاطل و باطل، جزو وظایف جوان‌هاست. البته من با سرگرمی و تفریح و شادی جوان‌ها خیلی موافقم؛ اما بعضی از سرگرمی‌ها و تفریح‌های منحرف را دشمن به قصد غافل کردن ما و جوانان عمداً وارد جامعه‌ی ما می‌کند. این، مخصوص جامعه‌ی ما نیست؛ در خیلی جاهای دیگر هم این کار را می‌کنند. در یکی دو سال گذشته خبرهای متعددی داشتیم که در کشورهای مختلف آسیایی - مثل مالزی و چین و ... - و حتی کشورهای اروپایی، سی‌دی‌هایی که به صورت قاچاق وارد کشورشان شده بود و آنها برای جوان‌ها گمراه‌کننده و مضر تشخیص داده بودند، جمع‌آوری و منهدم کردند. در واقع با این سی‌دی‌ها مثل مواد مخدر - که دوروبر اینها گشتن، برای جوانها گناه است - برخورد کردند. کسانی هم که این محصولات را قاچاق می‌کنند، غالباً صهیونیست‌های خبیث هستند؛ اینها عامل گمراهی و فساد جوان‌ها در خیلی از کشورها، بخصوص در کشورهای اسلامی، و به‌طور ویژه در ایران هستند. چرا؟ چون از آینده‌ی ایران می‌ترسند. (بیانات در دیدار جمعی از اعضای انجمن‌های اسلامی دانش‌آموزان ۲۴/۱۲/۱۳۸۳)

افکار عمومی مردم همه باید در این جهت باشد. باید مراقب باشیم که اشتباه نکنیم. مثلاً فرض بفرمایید ما سوار ماشینی شده‌ایم و داریم راهی را می‌رویم و به سمتی حرکت می‌کنیم؛ خیلی خوب، قهوه‌خانه است؛ آدم پیاده می‌شود و چای می‌خورد، یا تفریحی می‌کند؛ یک وقت هم مثلاً پا را روی گاز می‌گذارد و با سرعت صد و چهل کیلومتر می‌رود؛ یکجا انسان کند می‌کند؛ یکجا سنگین است، بارها را یک خرده پایین می‌آورد؛ یکجا یک نفر پیاده دارد می‌رود، انسان سوار می‌کند؛ شکلها و نحوه‌های گوناگونی هست؛ اما آنچه که هرگز گم نمی‌شود، این است که ما داریم به کجا می‌رویم. ممکن است در جایی به طور طبیعی جاده پیچ بخورد؛ مثلاً طرف شرق داریم می‌رویم، اما این جاده به طرف شمال می‌رود؛ حتی طرف غرب می‌رود - یعنی علی‌الظاهر در خلاف جهت داریم حرکت می‌کنیم - اما آن چیزی که در متن و بطن کار مضمّن است، این است که ما داریم به طرف شرق می‌رویم؛ به همان طرفی که مورد نظرمان است؛ این باید گم نشود؛ این در همه‌ی برنامه‌هاست؛ فرق هم نمی‌کند؛ این از آن چیزهایی است که نسبت به آن با هم رودربایستی نداریم؛ نه من با شما رودربایستی دارم، نه شما باید با من رودربایستی داشته باشید. (بیانات در دیدار اعضای گروه اجتماعی صدای جمهوری اسلامی ایران ۲۹/۱۱/۱۳۷۰)

پرهیز از تضعیف ایمان مردم

بعضی‌ها خیال کرده‌اند برای اینکه حالت افسردگی را در این مردم از بین ببرند، باید به اینجا بیایند و سازوآواز و بزن و بکوب راه بیندازند؛ این اشتباه است؛ گره‌ها و عقده‌های روانی را باید باز کرد. اگر گرهی افتاده باشد، با این چیزها باز نمی‌شود؛ جز اینکه مردم و جوان‌ها همان مایه‌ی ایمانی هم که در مصیبت‌ها سنگر و تکیه‌گاه آن‌هاست، از دست می‌دهند. بنده با هر کاری که ایمان جوان‌ها را تهدید کند، بجد مخالفم. نباید سرمایه‌ی ایمان و روحیه‌ی دینی

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.

عشق را زیر باران باید جست

را عجیب عوض می‌کند انگار که دل و جان از یکجور رخوت، یکجور شاعرانگی پر می‌شود. شاید هم نشود که اسمش را وجد گذاشت اما هر چه هست، یک حس خوب است. حتی اگر شبیه به حُزن باشد و اندوه عاشقانه‌ای بی‌دلیل! از جنس دل‌تنگی‌های روزمره نیست، شاید که ماورایی است چون فراتر از اتفاقات معمول به نظر می‌رسد. یعنی آدم باید هوای خودش را داشته باشد تا دلش به هر بهانه‌ای نرود. به قول شاعرها

آه ... باز هم باران

باران که می‌بارد دلت را محکم بچسب

زیر باران دل به یک اشاره می‌رود!

هوا سرد بود و باران پاییزی از صبح یکریز داشت می‌بارید. فضا پر از بوی گیاه خیس بود؛ پر از عطر گس نارنج‌ها که هنوز سبز بودند و نارس و بوی خوب ساقه‌های برنج از شالیزارهای پس از درو که تا بهار و تا رویشی دوباره، همین‌طور بی‌هدف بغل به بغل کنار هم روییده بودند!

نمی‌دانم چند ساعت و چند دقیقه بود که به عشق این هوای تَر و بارانی، در پیاده روی شهری که در آن به دنیا آمده بودم، قدم می‌زدم. از طراوتی که دل و جانم را تسخیر کرده بود لذت می‌بردم و با خودم فکر می‌کردم:

همیشه همین‌طور است. قدم زدن زیر باران حال آدم

و این روال طبیعت است. مثل همسو شدن با جریان حیات می‌ماند اگر که زندگی را مانند رودخانه‌ای پرخروش تصور کنیم. نمی‌شود که برخلاف این جریان شنا کرد و بعد انتظار رسیدن به ساحل امن را داشت. بنابراین انسان باید که همسفری برگزیند تا لااقل در سال‌های پیری، در پایان راه، وقتی که به خاطرات جوانی و عمری که به یک چشم به هم زدن گذشت، می‌اندیشد و به گذشته نگاهی می‌اندازد، مشوش و آشوب زده و با ذهنی نادم و ناآرام، از تنهایی خود خواسته‌اش پریشان نشود.

همه‌ی آنها که از جوانی یار و یابوری در کنارشان داشتند، سرزنده‌تر و دل به نشاط‌تر از دیگرانند و از روزهای میانسالی و سالمندی خود خوشنودترند.

آنان همان کسانی هستند که زیستن را به مثابه موهبتی الهی عزیز می‌شمارند و مدام به یار همراهشان می‌گویند؛ «سلام، به دنیای من خوش آمدی. همه‌ی این کارها به خاطر توست. برای تو که رفیق راهم بودی و در کنارم ماندی تا همه‌ی درهای امید به رویم بسته نشود.»

و این شاید تنها راه روشن برای گریز از تنهایی باشد. آنچه‌ان که بزرگی می‌گفت؛

«کنون در این لحظه از تاریخ که آدمی در طواف اشتباه کعبه‌ی آمالش به ناکجا رسیده است، تنها دست در دست یک دوست می‌توان ادامه داد. می‌توان از بیراهه‌ها و نامردمی‌های برخی دیگر جان سالم بدر برد و تنها نماند که هیچ دردی بدتر از تنهایی نیست.»

و چقدر خوب است که این همراه، همدم، همگام یا هرچه که می‌شود نامیدش، مهربان و رؤف باشد. صداقت داشته باشد و حضورش به دیگری آرامشی عمیق ببخشد.

همان‌ها که برای کسی که می‌خواهندش، همه کار می‌کنند، فداکاری می‌کنند؛ از خود گذشتگی می‌کنند؛ بعد هم با آدم پیر می‌شوند و تا آخرین لحظه نگران این هستند که مبادا در وداع از عمر و در ترک کردن؛ نفر دوم باشند.»

اصلاً خدا این را خواسته مگر نه اینکه همه چیز را زوج آفریده است؟ و ذات انسان نیز در این است که در کنار دیگری باشد آنچه‌ان که از شادی همدیگر شاد شوند و از غصه‌های یکدیگر غمگین... و سعادت در این است که با عشق و اعتماد به شادکامی رسید. به آن حد از رضایتی که امنیت درونی بالایی را فراهم می‌آورد.

دو نفری که همدیگر را به اندازه‌ی تمام اشتباهاتشان

صدای چکه‌های آب و بارش قطره‌های ممتد با آهنگی یکنواخت، نوستالژی‌آشنایی‌ست که گذشته را در دل و ذهن زنده می‌کند و به روح و به جان، طراوتی بی‌نظیر می‌بخشد. نوعی تازگی که نمی‌شود توضیحش داد، فقط باید حسش کرد.

باران شاید غم‌انگیز به نظر برسد، اما معنی آرامش را در خود دارد و مفهوم یک هیجان خاص و بی‌نظیر را. مثل شروع کردن است. گرد و غبار و آلودگی را می‌زداید و بعد، جریانی از زندگی انگار دنیا را فرا می‌گیرد.

اما این آرامش بیشتر به کسانی تعلق دارد که تنها نیستند. کسی کنارشان هست. کسی که اگر حس کنند گم شده‌اند، در هیاهوی پرشتاب زندگی، با صداقت و همدلی راه را نشان می‌دهند. و همدلی زمانی شکل می‌گیرد که یکی دیگر با آدم احساس مشترک داشته باشد. شادی و غم او را شادی و غم خود تلقی کند و تمام تلاشش این باشد که کمی از بار گرفتاری‌ها، اندکی از دغدغه‌های تمام‌نشده بکاهد. همراز باشد و غمخواری کند.

همان‌ها که هرگز ترا را ترک نمی‌کنند و می‌شود اندوه را با آنان قسمت کرد؛ می‌شود در کنارشان شاد بود.

وجودشان مثل معجزه است. عاشقانه و رازآلود. وقتی که هستند، زندگی آرام‌تر از همیشه است.

زوج‌هایی که هرگز همدیگر را رها نمی‌کنند و فضای خانه از حضورشان گرم و صمیمی‌ست. ترکیبی جادویی از ابر و مه و نوستالژی، مثل یک روز سرد ابری که هوا از بوی یاس و ریزش مداوم باران لبریز می‌شود.

اما واقعیت تلخ این است که دنیا پر شده از افراد تنها، ناکام و ناخشنودی که نمی‌توانند به دیگران نزدیک شوند. از مسئولیت می‌ترسند و نمی‌توانند یک زوج همراه و صمیمی پیدا کنند. به همین خاطر بزرگترین هنرشان شکایت است و نق زدن و سرزنش! و شکوه از تقدیری سراسر پوچ و مملو از تلخ‌کامی! در حالی که زندگی وقتی زیباست که آدمی به هدفی بزرگ و شایسته اعتقاد داشته و در هر شرایطی به فکر پیدا کردن یک همسفر باشد. یکی که در وقت غم، آغوشش تکیه‌گاه، در لحظه‌های تلخ ناکامی، پناه خُزن و اندوه و در خوشی‌ها، آشنا و هم‌نوا باشد. کسی که در کنارش آدم باور کند که هیچ چیزی را نباخته است. نه جوانی را نه عشق را و نه ثمره‌ی سال‌هایی که عمر نامیده می‌شود.

عزیز من!

هیچ کس نمی‌تواند غم و اندوه را انکار کند و حجم انبوه مشکلاتی که هزار چندگاهی آدمی را به شدت مستأصل می‌کنند را نادیده بگیرد اما غمزدگی و فرصت دادن به ناامیدی، روح را به فنا می‌برد و بیهودگی را بر دل و بر جان گسترش می‌دهد. بیا تا کمی از این جهان افسرده و غم‌زده دور شویم، از لحظه‌های سخت و طاقت سوز بگذریم، و سبکبار و شاد با آنکه بسیار دوستش می‌داریم؛ دقایقی را به خوشی تجربه کنیم و هرگز آنقدر پیر نشویم که نتوانیم از نو شروع کنیم.

عشق را نه فقط در دل بلکه در واژه، در کلام نیز تکرار کنیم و همچون شاعری بزرگ به ترنم بگوییم؛

«دوست‌داشتنی خالصانه، همیشگی و رو به تزاید، دوست‌داشتنی ست بسیار دشوار... تا مرزهای ناممکن... اما من نسبت به تو، از پس این کار دشوار، به آسانی برآمده‌ام؛ چرا که خوبی تو، خوبی خالصانه، همیشگی و رو به تزایدی ست که امر دشوار را بر من آسان کرده است و جمیع مرزهای ناممکن را فرو ریخته.»

هر چه هست این ما هستیم که در هر سنی باید که عشق و مهربانی و یافتن یک نیمه‌ی گمشده را هدف بدانیم و اگر که خود به این همراهی رسیده ایم؛ به فرزندان که اینچنین دارند به تنهایی انس می‌گیرند و اینگونه از فردای با هم بودن می‌هراسند و می‌گریزند؛ یادآور شویم که به تنهایی نمی‌توان به خوشبختی رسید؛ خوشبختی، آن است که در شریک شدن به دست می‌آید و با امید به ساختن آشیانه‌ای پر از مهر، مملو از امید، سرشار از تلاش برای سعادت دیگران و به قول بزرگی؛

«خوشبختی امروز ما، تنها و تنها به درد آن می‌خورد که در راه خوشبخت‌سازی دیگران به کار گرفته شود. شرط بقای سعادت ما این است، و همین نیز علت سعادت ماست.»

و خوشبختی شاید بسیار ساده باشد؛ به سادگی قدم زدن در یک روز بارانی در کنار آنکه دوستش می‌داریم.

آه... باران پاییزی بسیار تادر این هوای سرد نه به غم، نه به دلتنگی بلکه به وجد می‌کشانی ما را بیشتر از آن رو که ما دو نفریم

دو نفر برای همه چیز

برای دوست داشتن

برای درد کشیدن

برای ساعت‌های خوشی

دو نفر برای بردن و باختن

تنها دو نفر!

دوست داشته باشند و ببخشند، با هم به کمال می‌رسند و کاش همیشه یکی باشد، یک غریبه‌ی آشنا که اسمش نیمه‌ی گمشده است. یک روز از راه برسد. کوله بار خستگی را از دوش آنکه تنه‌است، بردارد و برایش زمزمه کند؛

«نگاه کن! زندگی زیباست و ما خوشبختیم که فرصتی طولانی برای زیستن داریم. پس خدا را شاکر باشیم و پاییزی دیگر را که با هزاران زیبایی از راه رسیده است؛ زندگی کنیم.» هوا سرد بود و باران همچنان یک ریز می‌بارید و به هر آنچه که خشک و فرسوده بود، جانی دوباره می‌بخشید و من سرشار از حسی مادرانه دوست داشتم با صدای بلند به رهگذر جوانی که تند و شتابان از کنارم می‌گذشت، بگویم؛ بیا تا مثل باران باشیم، جاری، بخشنده و مهربان. تمام لحظه‌هایمان آغشته با سرسبزی و زیبایی و با قلبی همیشه بهاری. بیا تا تنها نماییم و باور کنیم زندگی در کنار جفتی که دوستش داری، قلب و روح را سرشار از امید و آرزوهای زیبا می‌کند و می‌توانی امید داشته باشی به لحظه‌های بی‌ظنیری که تجربه خواهی کرد. لحظه‌هایی فراموش نشدنی که حتماً طعم خوش فرادهای روشن را خواهد داشت.

همانی که تو را از روزهای پرآشوب و از گردنه‌های نفس‌گیر روزگار عبور می‌دهد کمک می‌کند تا تحمل سختی‌ها و فشارها برایت راحت‌تر شود آنگونه که بتوانی با شرایط پیش‌آمده کنار بیایی و رؤیاهایت را به واقعیت بدل کنی و حس رسیدن بهار را برای همیشه در دلت زنده نگه داری. شاید هم یک روز بارانی با او از این کوچه‌ها بگذری و مدام خاطرات خوب و خواستنی را در ذهن‌ت تداعی کنی. روزها و روزگاران رفته و خاطرات جامانده در گذشته که همه چیز آرام‌تر و بهتر به نظر می‌رسید. اما هنوز هم در یک هوای دو نفره از لحظه‌ها لذت می‌بری و حتی هزار نگرانی و گرفتاری نمی‌تواند تو را از طراوت یک روز بارانی در یک عصر پاییزی دور کند.

نگاه کن؛ روزها و شب‌ها با سرعت می‌گذرند و عمر آدمی آنقدرها دوام ندارد. همین حالا هم خیلی دیر شده است. بیا تا برای کامل شدن با دیگری همراه شویم. او را بخواهیم، دوستش داشته باشیم و با او و در کنار او عشق و محبت و امید را تجربه کنیم و غنیمت شمردن هر لحظه و هر دم را... .

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.

رضا شایبهارى - مشاور

تماشاگر زندگی (قسمت دوم)



یادآوری نکات پایانی قسمت اول

- پیش‌تر اشاره شد که ما زندگی را نه در درون خود که در بیرون از خود پیگیری می‌کنیم در حالی که خالق زیبایی‌ها شکوه و بزرگی زندگی را در درون ما آفریده است و پرده برداری از آن، به همت و اعتقاد ما بستگی دارد.
- و در ادامه ذهن خواننده را با این چالش روبه‌رو کردیم که: تلاش برای تحول در زندگی چه ضرورتی دارد؟ و چگونه می‌توان از چارچوب بسته روزمرگی و اسارت ناخواسته دنیای تحمیلی (مدرن) خلاص شد؟ و همچنین چگونه می‌شود برای احیای زندگی در عصر ازدحام اخبار و اطلاعات بی‌مرز و اندازه و رکود عواطف و انحطاط اخلاق «خویش‌تن خویش» را، اول از آسیب‌های اجتماعی در امان داشت و آن‌گاه وجود ذی‌جود آن را شکوفا نمود؟
- و سپس مراحل تحول در زندگی و احیای این تفکر چنین بیان شد؛
۱. باور کنیم که در دنیای امروز می‌توانیم صاحب تفکر بزرگ و نقش‌آفرین باشیم.
 ۲. جای خودمان را در زندگی دریابیم و درک درستی از فاصله‌ها داشته باشیم. این‌که من در کجای دنیای کنونی قرار دارم؟
 ۳. بدانیم که پایداری و تهور برای ورود به عرصه مشکلات و منازعات، از جمله شرایط زندگی است.
 ۴. خوش بینی و امیدواری، به عنوان عوامل شتاب‌بخش و جهت‌دهنده.
 ۵. و در نهایت، ایثار به مثابه موتور محرک و نیروبخش و معنای زندگی است.

در مسیر تحول زندگی

و شهود کنیم...

مگر چند بار به این دنیا می‌آییم و می‌رویم که این همه فرصت‌سوزی می‌کنیم؟ چشم بر هم نزنیم، می‌رسیم آخر خط... آن وقت اگر هزار بار هم انگشت به دندان بگزیم، سودی ندارد. حیف و میل یعنی؛ همین! میل کردیم به خواسته‌های پوشالی و حیف کردیم، هزینه عمر را برای اجابت آن!

چاره‌ای نیست!

ما محتاج یک قیامیم از درون. برای تحول در زندگی، باید قیام کنیم علیه خودمان. علیه سبک و سیاق ناکارآمدی‌ها. دلخوشی‌ها و غفلت‌زدگی‌ها.

برای فردای بهتر

این قاعده بازی است که آدمی همواره برای فردای بهتر؛ زندگی می‌کند. کار می‌کند. درس می‌خواند. انتخاب می‌کند. با کسی وارد رابطه می‌شود. ازدواج می‌کند و بچه‌دار می‌شود... مطمئناً هیچکس برای سرگرمی و خوش‌گذرانی زودگذر، فلاکت و بدبختی و سیاه‌روزی و نکبت، خود را به ورطه خطر و مشکلات نمی‌اندازد.

آخر کدام آدم عاقلی برای بدبخت شدن، وارد کسب و کار می‌شود؟ شریک می‌گیرد؟ ازدواج می‌کند؟ گمان‌مان این است که فلان شغل، ما را از منجلا بیکاری نجات می‌دهد. به ما آبرو و تشخص می‌دهد و... یا ازدواج با فلانی، شرایط زندگی بهتری را برای ما فراهم می‌کند و...

بعید است آدمیزاد خودش را از یک موقعیت خوب و آرام، آگاهانه و مشتاقانه به سمت یک موقعیت رنج‌آور و ناآرام بیفکند! که اگر چنین کند، باید تردید کرد که سلامت فکر و عقل دارد. مگر در موارد استثنایی، آن هم به نیت و مقصدی از پیش تعیین شده (که بماند).

عقل حکم می‌کند که فردای بهتری را برای خودمان دست و پا کنیم. از این و آن بپرسیم و از تجربه‌ها و اندوخته‌های دیگران، بهره‌برداری کنیم. پس برای فردای بهتر؛ تلاش می‌کنیم و به کسب و کار و تجارت می‌پردازیم. این قاعده زندگی انسان است.

اما چرا وقتی به فردهای زندگی‌مان می‌رسیم، این تلاش و تکاپو به نتیجه نرسیده است و معمولاً از شرایط ناملایم و مشکلات کلافه و سر درگم و خسته‌ایم؟ دلزده و مغموم؟ چرا؟

به نظر می‌رسد یک جای کار لنگ می‌زند؛ یا در انتخاب اشتباه کرده‌ایم. یا انگیزه‌های اولیه را از دست داده‌ایم و یا

قبلاً هم اشاره شد، گام نخست برای تحول در زندگی‌مان این است که باور کنیم صاحب عقل و درایت‌ایم. قبول این که ما اختیاردار زندگی‌مان بوده و برای هر تغییر و تحول خودمان باید آستین همت بالا بزنیم، شاید بگویید که حرف تازه‌ای نیست. اما بعضی حرف‌ها هیچ‌وقت کهنه نمی‌شود و تکرارش یک تذکر است.

در نگاه اول ممکن است بگویید؛ این یک امر بدیهی است. ولی واقعیت مطلب، غیر این است. ما به همه چیز فکر می‌کنیم، جز نیازهایمان. ما ظاهراً، انتخاب می‌کنیم، اما هر انتخابی که می‌کنیم تحت تأثیر افکار و رفتارهای اطرافیان‌مان است، تو گویی مجبوریم که انتخاب کنیم.

الآن به سر و شکل زندگی و وضع و حال خودمان نگاه کنیم... دقیق و موشکافانه و منصفانه نگاه کنیم... عجیب است! نیست؟ هر قطعه‌ای از اشیاء و ابزارهای پیرامون‌مان، انعکاسی از دنیای بیرونی است (تا درونی).

شکل و شمایل‌مان شبیه اغیار و دیگران شده‌است؛ آرایش دماغ و ابرو‌مان مثل فلانی! طرز پوشش و لباس‌مان متفاوت‌تر از همیشه! وسایل خانه و چیدمانش، هیچ مناسبتی با فکر و فرهنگ ما ندارد. رفتار و گفتارمان! شیوه زندگی‌مان! ... همه تغییر جهت داده است و بعد مدعی هستیم که همواره آگاهانه و آزادانه انتخاب می‌کنیم؟

باید کمی تعارف و رودربایستی را کنار بگذاریم. با خودمان روراست و رُک باشیم. نقاط ضعف و قوت خود را بشناسیم. توان و استعدادمان را دریابیم. پیش از آن که مورد سؤال قرار بگیریم، از خودمان بپرسیم که؛ ما که هستیم؟ چه می‌خواهیم؟ و چشم‌انداز زندگی‌مان چیست؟... متأسفانه آدم‌های امروز، پاسخ درست و درمانی به این سوالات نمی‌دهند.

تعلل در پاسخ به همین سوالات (ظاهراً دم دستی) است که ما را در روزمرگی‌ها گرفتار کرده و سر درگم! و هی می‌گردیم دنبال مقصر تا بار به زمین مانده‌مان را به دوش کسی بیندازیم و مسئولیتش را از خودمان سلب می‌کنیم. نه! بدانیم و باور کنیم که خداوند، حجم مسائل و مصائب هر کس را به اندازه گرده‌هایش قرار داده است.

بدانیم و باور کنیم که باید تأمل و درنگ کنیم بر سر همین وقایع. چرا که بازبینی و بررسی‌ها به ما فرصت می‌دهد تا جای خودمان را در دنیای درونی و بیرونی کشف

در روش به کارگیری همه آن چه که انتخابش کرده‌ایم، به خطا رفته‌ایم.

رمز جاودانگی

ما برای جاودانگی زندگی می‌کنیم. هیچ موجودی روی زمین، این‌طور به زندگی نگاه نمی‌کند. حیوانات با تاریخچه و آینده دور خود بیگانه‌اند. همه چیز در گرو وضعیت موجودشان خلاصه می‌شود و اگر هم برای آینده‌شان کاری می‌کنند، به‌طور غریزی فقط به بقاء خود می‌اندیشند. همین!

ولی آدمی تنها موجود کره خاکی است که به آینده دور و بسیار دور می‌اندیشد و برای جاودانگی افکار و رفتارش طرح و نقشه دارد و تلاش می‌کند... درخواست‌های جدید و امیال متنوع، نه فقط به خاطر گذران وضعیت موجود او، که برای ضمانت آینده است. به همین جهت تا به هدفی می‌رسد، بی‌وقفه و سریع به هدفی برتر و بهتر تمایل پیدا می‌کند. انگار تمامی ندارد. خواهش‌ها و آرزوهای او ته ندارد. پایان یک خواسته، آغازی می‌شود برای خواسته دیگر. این منش و روش آدمی است.

گاهی اوقات اسم این زیاده‌خواهی و سیری‌ناپذیری را می‌گذاریم؛ حرص، ولع و طمع!

بد نیست که بدانیم حرص دو لایه دارد، یکی لایه درونی و یکی لایه بیرونی.

لایه بیرونی آن همان طمع است و شره و امیال نفسانی که از جلوه‌های مادی و سیری‌ناپذیریه‌های آدمی نشأت می‌گیرد.

طمع در این معنا؛ یعنی تمایل نفس به چیزی از روی آرزوهای شدید و آزمندی... و آدمی گرفتار این ردیله نمی‌شود مگر از خویشتن خودش فاصله بگیرد و تجلی حیات و برکت را در زندگی دیگران ببیند (به حسرت و حسادت).

وقتی به داشته‌های مان قانع نیستیم، معمولاً نمی‌توانیم از آن هم لذت مدام و مستمر ببریم. همیشه خدا چشم‌مان می‌دود در پی این و آن. به همین خاطر هم از شرایط موجودمان راضی نیستیم... این اولین تله‌ای است که بر سر راه رشد خودمان می‌گذاریم. انسان ناراضی، انسان همیشه طلب‌کار و ناشاد است... اضطراب، افسردگی و غمگینی‌هایی که امروز با آن درگیر هستیم و هر روز بر دامنه ابتلائات آن افزوده می‌شود، محصول این مرام و سبک تفکر است.

همواره خیال می‌کنیم در مسابقه زندگی، دیگران از ما پیشی گرفته‌اند و ما باخت‌ایم. مطمئناً آدم‌های بازنده، آدم‌های خوشحال و مسرور نیستند. اصلاً فکر نمی‌کنیم تا همین جای زندگی هم که رسیده‌ایم، برنده‌ایم. به پشت سرمان نگاه کنیم؛ خیلی‌ها هستند که زندگی امروز ما، برای آن‌ها یک رؤیا است. و ما دقیقاً در وسط رؤیای دیگران، در حال طی مسیر زندگی هستیم.

آدم طماع، قبل از این که به هدفش واصل شود، خود را به هلاکت خواهد افکند، درست در همان میدان و ورطه‌ای که آرزویش را داشته است.

یکی از آثار طمع در لایه‌های بیرونی، این است که آدم طماع، همیشه خدا نگران است؛ نگران از دست رفتن. نگران هلاکت و مُردن... و این نگرانی‌ها مانع بزرگ لذت او از زندگی است، چون قادر نیست که داشته‌هایش را ببیند. بنابراین آنان همیشه و بی‌وقفه در حال انباشتن ثروت و گسترش و تعدد تملک و جاه‌طلبی هستند... و همواره خودشان را به زحمت و رنج می‌اندازند که چگونه به اموال و سرمایه‌های خود، وسعت و عزت! بدهند. در حالی که مطلع نیستند به‌طور مرموزانه‌ای به تدریج در مسیر فروپاشی خود حرکت می‌کنند (چه دانسته و چه نادانسته) به همین جهت هم هست که اینها با مرگشان، نیست و نابود می‌شوند و همه انباشته‌هایشان پراکنده و تقسیم. اما برعکس؛

آن‌ها که حرص و ولعشان بر لایه درونی متمرکز است، تکلیفشان را با خودشان و اندوخته‌هایشان می‌دانند یعنی آن‌ها هم ولع دارند ولی مبتنی بر «خود»شان است. این گروه بر خلاف دسته نخست، بیش از آن که به بیرون خود توجه کنند و اتفاقات جوراجور اطراف و آه و حسرت‌ها، به اندرون جوشان و داشته‌های معنوی وجودشان چشم دارند. در یک کلام، اینان هم چون دسته اول دائم در حال رقابت‌اند ولی طرف رقابت خودشان‌اند. آن‌ها تلاش دارند که از وجود خودشان عقب نیفتند... در قاموس این گروه، عقب مانده کسی است که از استعدادش برای رشد و تعالی بهره نمی‌برد.

این جماعت، همان‌هایی هستند که خدمت بدون چشم‌داشت و مزد را دست‌مایه قرب به درگاه حق دانسته و دوستی و محبت غیرمشروط را وسیله‌ای برای حضور ابدی و دائم در بین آدم‌ها می‌دانند (حتی در گمنامی)

زندگی، معنا و مفهوم خودش را از دست خواهد داد. آن وقت مفهوم شادمانی به خوشگذرانی، مفهوم آزادی به بی‌بندبازی و هرزگی، مفهوم عشق، به هوس‌بازی و مفهوم ایثار، به بی‌احتیاطی و جوگیری تبدیل می‌شود.

با انکار واقعیت، نمی‌توان چیزی را عوض کرد؛ باور کنیم که بیش از هر زمانی دیگر زندگی‌هایمان به معنویت نیاز دارد.

احیاء معنوی، آغاز تحول ما در زندگی است. ما ناچاریم که



دیگر باره، معنا را به زندگی خود برگردانیم.

آن‌چه انسان امروز را به سمت جاودانگی سوق می‌دهد وجود معنویت است.

معنویت، به مثابه نور است که بر رفتار می‌تابد و به آن جلوه می‌دهد. اگر رفتار ناپسند باشد، در پرتو معنویت، زشتی و کدورتش برملا می‌شود و اگر رفتار پاک و پسندیده باشد، در تابش معنویت، پاکی آن ظهور پیدا می‌کند.

معنویت همانند نور، راه نشان می‌دهد و مسیر را می‌نمایاند. پستی‌ها و بلندی‌ها را.

مشکل اساسی دنیا این است که خواسته و یا ناخواسته، به سمت بی‌معنایی خودش در حرکت است. و دائماً در پی اثبات خودش تلاش می‌کند، در حالی که از همان اولش هم نیازی به این همه تقلا و کشمکش و کشتار نبود، کافی بود که پرتوی از نور معنوی به زندگی بتابد... آن وقت همه جا در صلح و آرامش بود و همه چیز زلال و شفاف می‌نمود. نه ریا خریداری داشت و نه مفسد، فرصت جولان.

معنویت چیست؟

قبل از این که به مفهوم زندگی معنوی بپردازیم، لازم است این واژه را از ابهام در بیاوریم.

انسان‌های جاودانه، انسان‌هایی هستند که معنای زندگی را در تحول درونی خود کشف می‌کنند و بی‌وقفه در مسیر ارتقاء معنوی خود تلاش می‌کنند. به دیگر سخن، آن‌ها کاشف وجود خودشان در مسیر چرخه حیات بشریت‌اند.

طرح مسأله؛ «بحران معنوی»

کلید واژه مشکلات امروز «بحران معنوی» است. همان بحرانی که زندگی اجتماعی و اخلاقی ما را تهدید کرده است. آن قدر این بحران جدی است که نمی‌دانیم چرا

انتخاب می‌کنیم؟ چرا به فلان موضوع علاقه

داریم؟ چرا به فلان تیپ و قیافه کشش و

تمایل پیدا کرده‌ایم؟ چرا اصلاً به کسی دل بسته

شده‌ایم؟ حالا نه یکدل، بلکه صد دل عاشقش

شده‌ایم؟ حالا که بعد از این همه کشمکش و

تلاش به او رسیدیم چرا این قدر عجولانه طرد و

رهاش می‌کنیم؟ چرا از او منزجر و دلگیریم؟ و...

بحران معنوی، همان اتفاق تازه‌ای است که بر

سر انسان مدرن امروز آمده است. او به ظاهر

بیش‌تر از اسلاف و نیاکانش، از مواهب طبیعی

و آسایش و رفاه در زندگی بهره می‌برد، ولی به

شدت احساس کمبود و خلاء عاطفی می‌کند. او کمتر

از گذشتگان رنج کار و زحمت بار را به دوش دارد، ولی

خسته‌تر و فرسوده‌تر به نظر می‌رسد. چرا؟

چون تکلیفش با خودش و آینده‌اش روشن نیست. چون

دائم خودش را با دیگری می‌بیند، و کم‌تر رغبت دارد که

خودش را با خودش، شهود کند. عدم این‌بازبینی باعث

شده‌است که نمی‌داند به کدام سو و کدامین مقصد حرکت

کند! انسان امروز، دچار یک شی‌ءوارگی شده‌است که هر

لحظه خود را ابرزاری می‌داند در اختیار افکار اغیار! بیش از

همیشه تاریخش فرتوت و فکستنی شده‌است. روزمرگی و

تکرار، گریبان زندگی‌اش را بی‌رحمانه چنگ زده و راه نفس

را به روح و جانش بسته است. این واقعیت تلخ عصر و زمانه

ما است.

کوتاه سخن آن‌که، کسی که در بحران معنوی گرفتار شده

باشد، خودش هم نمی‌داند چرا دوست دارد؟ و چرا دوست

ندارد؟ او فقط در مدار فکری می‌گردد که سلسله جنبانش

فکری جز خودش (دیگری) آن‌را می‌گرداند (مانند آتش

گردانی که اختیارش در دست دیگری است).

اگر بحران معنوی (خدای ناخواسته) زندگی را ببلعد، دیگر



گزند و آسیب دوری کند و برای کسب دانش، تلاش کند... آن گاه می‌رسد به جایی که در پلکان هرم نیازها، خودش را بکشد بالا و برسد به خودشکوفایی... اما این کالبد نیاز دیگری هم دارد که آن را روح زندگی می‌گوییم، و آن معنویت است. تفاوت عمده آدمی (به عنوان اشرف مخلوقات) با موجودات دیگر، در «وجود معنوی» است. وجود معنوی، رفتار انسان را در عالم، معنادار می‌کند و آدمی را برای جاودانگی مهیا می‌سازد. خلاصه آن که «زندگی معنوی» جدای از گذشته و نیاکانش نیست.

هر زندگی برای خودش تاریخچه‌ای دارد. اصالت هر زندگی به تاریخ آن وابسته است. و هدفمند است و انگیزه دارد که موجودیت خود را در کنار و همراه دیگری معنا ببخشد. شوق همزیستی یعنی؛ شخص نه فقط به منافع فردی‌اش که برای حفظ و ارتقاء منافع جمعی در تلاش و تکاپو است تا آن جا که حاضر است برای بقاء این منافع، از خودش هم عبور کند. فرد در این شیوه از زندگی (معنوی) چشم‌اندازی به وسعت همه انسان‌ها دارد. در این چشم‌انداز؛ مدینه فاضله (اتوپیا)ی وجود دارد که آدمی را در برقراری صلح و آرامش، صمیمیت و محبت، راستی و پاکی و... همواره مشتاق و امیدوار نگه می‌دارد. آری!

آرامش و تومانیه، باعث شادی و سرزندگی و چالاکی آدمی است و این مهم، میسر نمی‌گردد مگر در پرتو «زندگی معنوی».

یادمان نرود که همه ما برای ساختن چنین زندگی، مسئول هستیم، به اندازه بضاعت و استعدادمان.

«معنویت» نگاه صرف مذهبی به یک رفتار نیست. نباید به معنویت، از منظر نمادهای مسلک‌گرایانه به آن نگریست. یعنی هر کس اهل عبادات و مناسک بود، انسان معنوی است، گرچه آدم مذهبی و مناسک‌گرا می‌تواند رفتار معنوی هم داشته باشد. دیده شده‌است که کسی ظاهر الصلوات دارد، ولی در بزنگاه زندگی طوری عمل می‌کند که گویی بویی از دین ندارد. و برعکس آن هم صادق است.

دوم این که «معنویت» یک شیوه عرفانی، سلوک خاص و تهجدگرایانه هم نیست. این نیست که اگر کسی شعر عارفانه سرود، فلان ریاضت را تحمل کرد و... انسان معنوی است. البته یک عارف و سالک می‌تواند دارای سلوک معنوی در زندگی باشد.

«معنویت» از نظر واژه شناسی، یک مصدر جعلی است و این کلمه در معانی دیگری از جمله: «حقیقی، راست، اصلی، ذاتی، مطلق، باطنی، و روحانی» نیز به کار می‌رود.

معنوی در مقابل لفظی است و در معنای روحانی، مقابل مادی، و در معنای باطنی، مقابل ظاهری هم به کار می‌رود. معنویت می‌تواند امر قدسی یا غیبی، ارزش‌های اخلاقی، دین، عرفان و... هر نوع معنابخشی به زندگی را هم شامل بشود.

به بیانی دیگر معنوی و معنویت به هر آنچه شامل یا مربوط به معنی و روح باشد گفته می‌شود و مقابل ظاهری و مادی قرار می‌گیرد. با این تعریف می‌توان گفت؛ معنویت یعنی وجود معنا و هر آنچه مادی نباشد. معنا، همان دلیل روشن ما برای «چرا»یی زندگی است. البته به فرد متدین و دیندار هم آدم معنوی اطلاق می‌شود.

زندگی معنوی چیست؟

به طور ساده و خلاصه می‌توان گفت که؛ هر چیزی که زندگی را معنا می‌بخشد، به آن «زندگی معنوی» اطلاق می‌شود.

حال چه چیزی زندگی را معنا می‌دهد؟ زندگی معنا نمی‌پذیرد مگر در پذیرش پیوستار سه زمان:

گذشته: پند از عبرت‌ها (تجارب، آموزه‌ها و تاریخ گذشتگان)

حال: شوق همزیستی

آینده: در مسیر آینده‌ای روشن (امید و امیدواری)

اگر زندگی را کالبدی بدانیم متشکل از نیازهای مادی که برای بقاء خود، ناگزیر است بخورد، بیاشامد و اکسیژن مصرف کند و بخوابد و برای همزیستی مسالمت آمیزش، نیازهای اجتماعی خود را برآورده کند و در برقراری ارتباط؛ برای امنیت خود، از

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.

هیاهوی بسیار برای هیچ

که دو ترم پیش ترک تحصیل کرده بود. یعنی به خاطر پوشش نامناسبش و بی‌توجهی به تذکرات مکرر مسئولان و البته مشروط شدن پی‌درپی سرانجام از دانشگاه اخراج شد. در مجموع دختر ناآرام و پرخاشگری به نظر می‌رسید به همین دلیل بود که پدرم قبلاً درباره دوستی با او تذکر داده بود و مدام گوشزد می‌کرد که این دختر به درد رفاقت نمی‌خورد و عاقبت خوبی در این دوستی انتظار مرا را نمی‌کشد. حتی چند باری به خاطر بی‌توجهی به نصیحت‌هایش داد و بیداد هم کرده بود ولی من نمی‌توانستم از دوستم دست بکشم چون با او

ظاهراً دارم درس می‌خوانم اما مثل خواب زده‌ها گنگ و مبهوت هستم. هنوز هم باورم نمی‌شود که یک کنجکاوی ساده چقدر می‌توانست کار دستم بدهد. همه اتفاقات این چند روز را در ذهنم مرور می‌کنم و هر بار خدا را شکر می‌کنم که به موقع به دادم رسید.

تازه از دانشگاه برگشته بودم. خسته و کوفته کیف و کتابم را روی میز تحریرم انداختم و داشتم لباس عوض می‌کردم که صدای تلفن همراهم مرا به کنار میز کشاند و با شنیدن صدای ساناز لبخندی بر لبانم دوید. ساناز هم‌کلاس قبلی دانشگاهم بود

همیشه خوش می‌گذشت.

آن روز هم از تلفنش خیلی خوشحال شدم. بعد از احوالپرسی‌های معمول از روزهای خوش زندگی‌اش برایم حرف زد. از پارتی‌هایی که می‌رفت، از آزادی بی‌قید و شرطی که داشت و این که اصلاً خانواده‌اش هیچ بازخواستی نمی‌کردند. هر جا که دلش بخواهد می‌رود و هر کاری که بخواهد انجام می‌دهد. بعد هم با لحن دلسوزانه‌ای به حالم تأسف خورد.

با شنیدن ماجراهایی که از میهمانی‌های شبانه تعریف می‌کرد، احساس کردم چقدر از زندگی عقبم! اما دلم نمی‌خواست در برابر گفته‌هایش کم بیاورم. زبانم جملاتی را می‌گفتند که با خواست دلم همراه و همساز نبودند.

کمی که گذشت، با بی‌حوصلگی کتابم را برداشتم و شروع به مرور درس فردا کردم. اما حتی برای یک لحظه هم نمی‌توانستم از فکر میهمانی‌هایی که ساناز درباره‌اش صحبت کرده بود، بیرون بیایم. بخصوص که می‌گفت؛ برای ولنتاین، به یک پارتی دعوت شده و از من هم خواسته بود در این مراسم شرکت کنم. چیز زیادی در این مورد نمی‌دانستم، کامپیوترم را روشن کردم و کلمه‌ی ولنتاین را سرچ کردم.

نوشته بود ولنتاین، در فرهنگ مدرن غربی، روز عشق است. روزی که عشاق به همدیگر هدیه می‌دهند.

از کلمه‌ی مدرن غربی خیلی خوشم آمد و با خواندن این مطلب و دیدن آن همه کادوهای مختلف در جعبه‌هایی به شکل قلب قرمز، به وجد آمدم. ولی همزمان احساس خلاء هم می‌کردم. چون من که کسی را در زندگی نداشتم تا به او هدیه بدهم! رشته‌ی درسیم طوری بود که پسرها چندان تمایلی به ادامه تحصیل در آن نداشتند. در خانواده هم این اجازه را نداشتم که در جمع‌های مختلط شرکت کنم یا با دوستانم به گردش و تفریح بروم. به همین دلیل اصلاً فرصتی برای آشنایی و دوستی و عشق و این حرف‌ها نداشتم. البته به لحاظ اعتقادی هم به خودم اجازه نمی‌دادم که دنبال این برنامه‌ها بروم. اما فکر آن میهمانی که ساناز دعوت‌م کرده بود، بدجوری ذهنم را به خودش مشغول کرد.

بخصوص اینکه این پارتی به مناسبت ولنتاین بود و با پارتی‌های معمولی فرق داشت. آنقدر غرق در این افکار بودم که صدای مادرم را نشنیدم که می‌گفت؛

«خواست کجاست دختر، یک ساعته که صدات می‌زنم. چرا جواب نمی‌دی. بیا کمک کن غذا را آماده کنیم. الان بابات از سر کار می‌یاد.»

گیج و گنگ مثل خواب‌زده‌ها نگاهش کردم. راست می‌گفت؛ حواسم اصلاً به حرف‌هایش نبود. فکرم پیش مدل زندگی ساناز بود و دوست داشتنم مثل او آزاد باشم. آزاد برای انجام هر کاری که دلم می‌خواست.

با بی‌حوصلگی همراه مادر به آشپزخانه رفتم. نمی‌دانستم موضوع مهمانی را به مادرم بگویم یا نه؟ خیلی سخت‌گیر نبود. اما می‌دانستم که اگر پدر بفهمد که باز هم با ساناز تلفنی حرف زدم، روزگرم را سیاه می‌کند.

صبح روز بعد کیفم را برداشتم و پس از خوردن صبحانه به سرعت از خانه بیرون زدم. هنوز از نخستین پیچ کوچکی نگذشته بودم که ساناز با لباس‌های پرزرق و برقش سد راهم شد. با همان شور و حال و سرزندگی همیشگیش پرسید؛

«فردا شب می‌ای دیگه؟ مگه نه؟ باور کن خیلی خوش می‌گذره. یه دورهمی ساده‌ست که همه هستن. تا صبح موزیک و بگو، بخند به راهه. البته چون ولنتاینه، خیلی هم رمانتیکه. سعی کن بیای، چون حدس می‌زنم برات سورپرایز باشه.»

حسابی دودل شده بودم. از یک طرف به حرف‌های پدرم فکر می‌کردم که مدام هشدار می‌داد و از جوان‌های ساده‌ای که در این پارتی‌ها به بیراهه کشیده بودند، می‌گفت و از طرفی مهمانی ولنتاین، آن هم در کنار دخترها و پسرهایی که حتماً خیلی با مد روز می‌گشتند و از یک قشر و طبقه‌ی دیگر بودند، حسابی وسوسه‌ام می‌کرد.

بالاخره تصمیم را گرفتم و ساناز بعد این که قول شرکت در پارتی را گرفت، سوار ماشینش شد و به سرعت رفت. راضی کردن مادرم کار خیلی سختی نبود. بنده‌ی خدا زن ساده و مهربانی بود که همه‌ی دنیایش به همان چهاردیواری خانه و دوستی با چند زن همسایه خلاصه می‌شد. مشکل اصلی اجازه گرفتن از پدرم بود که

کرد. دستم را کشید و گفت؛ بیایم خوام با یکی آشنا کنم. بعد مرا پیش مردی برد که لااقل بیست سال از خودم بزرگتر بود ولی گویا رئیس شرکتی بود که ساناز در آن کار می‌کرد. با دیدن آن مرد، آن فضا و آن لبخند مودبانه‌ی ساناز،

خوشبختانه شبها برای یک شرکت خصوصی که در کار خدمات پرستاری و پزشکی فعال بودند، رانندگی می‌کرد. یعنی می‌شد پنهانی و بدون از چشمش بروم.

تا غروب فردا چیزی نگفتم اما طرفهای عصر که شد، بهترین لباسم را برداشتم و در کیفم پنهان کردم.

بعد هم به مادرم گفتم که یکی از درس‌های خیلی سختم را امتحان دارم ولی چیزی بلد نیستم. حتماً باید به خانه‌ی یکی از همکلاسی‌هایم بروم و از او کمک بگیرم. بعد هم تهدید کردم که اگر اجازه ندهد، ناچار می‌شوم به کلاس خصوصی بروم و کلی هزینه روی دستش بگذارم. قبول کرد و قول داد در این باره چیزی به پدر نگوید. با گفتن اینکه شب دیر وقت برمی‌گردم و آب هم از آب تکان نمی‌خورد، خانه را ترک کردم.

مسیر نسبتاً دور بود و من توی راه مدام خودم را توجیه می‌کردم که همین یک

شب است، دیگر تکرار نمی‌شود. من که نمی‌خواهم دست از پا خطا کنم. فقط از روی کنجکاوی می‌روم تا بینم این ولنتاینی که این همه در موردش صحبت می‌شود، چه جور مراسمی است؟

بالاخره به محل برگزاری پارتی رسیدم، اما چیزی دیدم که باعث شد از تعجب خشکم بزند! آنجا فقط یک دورهمی ساده نبود.

میهمانی در یک آپارتمان نسبتاً بزرگ و شیک برگزار شده بود که همه جاییش را با قلب‌های قرمز کوچک و بزرگ و چند تا عروسک خرسی تزئین کرده بودند. صدای موزیک بلند بود و در تاریک و روشن اتاق چند دختر و پسر با ظاهری نامناسب در بین هم می‌لولیدند.

روی میز بزرگی که در گوشه‌ی سالن گذاشته بودند انواع و اقسام غذاهای فست فودی با نوشیدنی‌های مختلف چیده شده بود.

بوی عطرها مختلف با دود سیگار و قلیان در هم آمیخته بود که باعث می‌شد از همان اول حال و روزم به هم بریزد.

دنبال ساناز گشتم، تا مرا دید کلی ابراز خوشحالی

نگرانی به جانم افتاد و قلبم انگار داشت هزارتا می‌زد. اصلاً دوست نداشتم با کسی که معلوم بود آدم همه‌کاره و همه فن حریفی است آشنا شوم. من دانشجوی ساده‌ای از یک خانواده کاملاً معمولی بودم که برای آینده برنامه‌های دور و درازی داشتم و تا آن روز دست از پا خطا نکرده بودم. اما آن شب هم برای اینکه جلوی دوستم کم نیآورم و هم برای اینکه بفهمم در اینجور میهمانی‌ها چه می‌گذرد، سر از جایی درآورده بودم که برایم خیلی غریب به نظر می‌رسید. هر چه بود به خودم گفتم؛ دیگر برای این افکار دیر شده‌است و مجبورم به این بازی ادامه بدهم تا بی‌کلاس و عقب‌مانده به نظر نرسم.

با احتیاط به گوشه‌ای رفتم و روی صندلی نشستم. جَوّ آن خانه بدجوری آزارم می‌داد. دخترهای بی‌قید و بند با لباس‌هایی که اصلاً مناسب نبود و پسرهایی که انگار از یک دنیای دیگر، از جایی متفاوت با محیط زندگی من آمده بودند. خنده‌های الکی، رقص نور و صدای موزیک؛ همه‌ی اینها حسابی باعث آزارم می‌شدند.



احمد، همان مردی که ساناز ما را به هم معرفی کرده بود، وقتی این وضع را دید، فهمید که تا چه اندازه معذب و ناراحتم و با لبخندی ساختگی سعی کرد که آرامم کند. ژست مهربانانه‌ای گرفت و با لحنی صمیمی گفت؛

«فکر می‌کنم اولین بار است که در این‌جور مهمانی‌ها شرکت کردین. اما نگران نباشین. این فقط یک جشن ساده است. تا یکی دو ساعت دیگر همه به هم کادو می‌دهند و همه چیز تمام می‌شود.»

هر چه بیشتر حرف می‌زد، عصبانیت‌م از خودم بیشتر می‌شد و با ترس و دلواپسی سعی می‌کردم خود را از نگاهش دور نگه دارم.

یاد حرف‌های پدرم که می‌افتادم، شرمنده می‌شدم و آرزو می‌کردم کاش پایم را به این خانه‌ی لعنتی نمی‌گذاشتم.

احمد که با چرب زبانی مدام سعی می‌کرد توجهم را به خودش جلب کند با یک لیوان نوشیدنی به سراغم آمد ولی من تصمیم گرفته بودم لب به هیچ چیز نزنم. پس از مدتی یکی از مردها که به نظر می‌رسید میزبان آن جمع باشد، اعلام کرد؛ «حالا نوبت دادن کادوهاست. ولی قبلش من براتون یه هدیه دارم!» انگار همه می‌دانستند از چه هدیه‌ای حرف می‌زند چون هیچ‌کس غافلگیر نشد. بعد دیدم پسر لاغر اندامی با موی بلند و ظاهری پریشان، که کلاه مضحکی هم در آن گرما بر سر داشت، با بشقابی در دست به میان جمع آمد. سرک کشیدم که محتوایش را ببینم، از ترس و تعجب خشکم زد. باورتان بشود یا نه، آن بشقاب پر از قرص بود و خیلی‌ها با خونسردی یکی از آن قرص‌های لعنتی را برمی‌داشتند. این یکی را که اصلاً نمی‌توانستم قبول کنم، حتی اگر همه فکر می‌کردند من افکارم مال عهد بوق است و اصلاً مدرن نیستم، نباید لب به این قرص‌های کذایی می‌زدم.

بعد همه یکصدا از ده تا یک شمردند و شروع کردند به کادو دادن.

در تاریک و روشن اتاق، تک و تنها با عصبانیت و پشیمانی نشسته بودم و داشتیم به دختر و پسرهایی نگاه می‌کردم که با هیاهو و ابراز احساسات تصنعی، بالا و پایین می‌پریدند و کادوهای ریز و درشتی به هم

می‌دادند و ولنتاین را تبریک می‌گفتند. همه چیز به نظرم دور از ذهن و مسخره می‌آمد. با خودم فکر می‌کردم فقط همین! این همه هیاهو و تبلیغ و حرف‌های دهن پر کن برای این مراسمی که ابتذال و بیهودگی از سر و رویش می‌ریزد. آن وقت من، دانشجوی درس خوانی که همیشه از سطحی‌نگری و رفتارهای به اصطلاح چیپ و سطح پایین بقیه انتقاد می‌کردم، به میل خودم در این به اصطلاح مراسم جشن شرکت کرده بودم! جشنی به اسم روز عشق که یک مشت جوان از همه جا بی‌خبر که اکثراً لباس قرمز پوشیده بودند تا تم ولنتاینی را رعایت کرده باشند، به همدیگر گل و شکلات و خرس کادو می‌دادند تا مبادا از غافله‌ی تمدن عقب بمانند و ادعا کنند که ما هم مدرن هستیم.

دیگر نمی‌توانستم ادامه بدهم. به دور از چشم ساناز و آن مردک مزاحم که مثل سریش به من چسبیده بود، یواش و بی‌سرودا آژانس گرفتم و به خانه برگشتم. آن شب تا صبح داشتم به خطری که فقط برای ارضاء حس کنجکاویم کرده بودم، فکر می‌کردم و به آن مهمانی مسخره با آن رنگ قرمز تند که عصبیم می‌کرد.

خنده‌های مصنوعی که بر صورت‌های بزک کرده نقش می‌بست و آدم‌هایی که اهل تظاهر و ابتذال بودند. نه! من از آن قماش نبودم که به این راحتی دل به مراسمی بدهم که هیچ سنخیتی با روح اصیل فرهنگی و با قوانین خانواده‌ام نداشت.

حالا هر وقت به آن شب کذایی فکر می‌کنم، قلبم می‌لرزد. عجب ریسکی کرده بودم! اگر مأمورها می‌رسیدند و دستگیرم می‌کردند؛ اگر ندانسته و ناخواسته با یکی از آن نوشیدنی‌های مزخرف هوشیاریم را از دست می‌دادم، اگر گول حرف‌های آن مرد میانسال را می‌خوردم، اگر... وقتی که این همه اما و اگرها را در کنار هم می‌چینم، باز هم خدا را هزار بار شکر می‌کنم که به موقع توانستم خود را از آن دام فریبانه نجات دهم. پس از آن بود که با خودم و با خدای خودم عهد بستم که دیگر هرگز پا به این جمع‌ها و این دورهمی‌های بیخود و بیهوده نگذارم.



کریسمس؛ جشن یا تنها جم فرهنگی؟

دکتر رضا عنایتی | جامعه شناس

رویداد آسیب‌زا و منفی بشمار نمی‌رود بلکه می‌تواند عاملی برای رشد و گسترش فرهنگ‌ها و طبیعتاً پیشرفت تمدن و اندیشه باشد. لیکن در جایی که یک ملت از میان انبوه آموخته‌ها و تجارب بیگانه؛ تحت تأثیر جنبه‌های نامناسب فرهنگی قرار می‌گیرد و به اصطلاح به مرحله‌ای از خودباختگی می‌رسد؛ باید منتظر فروپاشی این بخش از ارزش‌های اصیل جامعه ماند.

یکی از این «التقاتات فرهنگی» جابجایی آداب و رسوم تاریخی و بومی با آیین‌های بیگانه‌ای است که هیچ سنخیتی با کیفیت و سبک زندگی ملی و مذهبی جامعه‌ی ما ندارند، چون برآمده از سنت‌های غربی و حتی مناسبت‌های مذهبی آنان هستند که به مدد تبلیغات رسانه‌ای و گسترش شبکه‌های مجازی، از آن سوی مرزهای جغرافیایی آمدند و کم‌کم می‌رود تا در

این روزها، جامعه ایرانی در حال تجربه‌ی یک سلسله تغییر و تحولات فرهنگی و ارزشی است که عمدتاً در نسل جوان اتفاق افتاده است و اگر تمهیداتی در این باره اندیشیده نشود، این تغییرات در ذهن این نسل درونی شده و به فاصله کوتاهی به یک باور فرهنگی تبدیل می‌شود.

یک نگرش و یک سنت تجددآمیز که در قشر مرفه نوکیسه‌ای که به چشم و هم‌چشمی مشغول هستند نیز باب شده است و بیم آن می‌رود به زودی در سطح جامعه هم تسری پیدا کند و پس از مدتی شاهد آن باشیم که رسم و رسوم و آداب بیگانه آنچنان با آیین‌ها و اندیشه‌های همگان عجین شده باشد که گویی از دل این مردم جوشیده و با مبانی فرهنگی این آب و خاک، پیوندی دیرینه دارد.

البته تغییر و تحول فرهنگی در ذات خود نه تنها یک

بین مردم و بخصوص نسل جوان جا باز کنند. جشن‌ها و مناسبت‌های بیگانه‌ای مانند ولنتاین (روز عشق)، هالوین (جشن فراری دادن ارواح و دیو و شیاطین!!)، کریسمس (مراسم مربوط به آغاز سال نو مسیحی!) و غیره.

به لحاظ اندیشه‌ای دچار یک تحول بی‌سابقه شده‌است. اما از یک طرف ارزش‌های نسبتاً ثابتی که در کانون خانواده و در مراکز رسمی آموزشی آموخته، در مواجهه با آموزه‌های جدید فرهنگی فرو می‌ریزد و از طرف دیگر اصول و مبانی فکری و فرهنگی جدید نه تنها با ارزش‌ها و قواعد فرهنگی جامعه هماهنگ نیست بلکه در موارد بسیاری در تضاد و تعارض شدید بوده و آسیب‌های بی‌شماری را در پی خواهد داشت و اگر نگاهی فراتر به پدیده‌ی تقلید از هالووین و کریسمس و ولنتاین، داشته باشیم، می‌بینیم که پیامدهای تهاجم فرهنگی فقط خرید کادوی عشق و یا تزئین درخت کاج نیست بلکه ازدواج سفید و روابط فرزنشویی و فروپاشی اساس خانواده است. گسترش فردگرایی، بی‌اعتنایی به مشکلات دیگران و بی‌تفاوتی نسبت به مسائل سیاسی و اجتماعی است. یعنی بخش عمده‌ای از آنچه که امروز در جامعه می‌گذرد. بحران‌های بسیاری که اکنون با آن مواجه هستیم و موجبات دغدغه‌ی خاطر خانواده‌ها و صاحب نظران علوم اجتماعی را فراهم آورده است.

در نتیجه می‌توان گفت؛ این نوع از تهاجم نرم و مرموز فرهنگی که عمدتاً نظام ارزشی جوانان را نشانه گرفته، در نهایت منجر به ظهور نسلی می‌شود که نه همچون گذشته از طریق همانندسازی و الگو برداری از رفتار و عملکردهای نسل پیشین خود، می‌تواند به اندیشه‌ها و باورهای اصیل ملی یقین داشته باشد و نه به آن حد از بلوغ فکری خواهد رسید که بتواند چارچوب ارزشی مستقلاً را اتخاذ کند.

نه می‌تواند در مورد مسائل فردی و خانوادگی تصمیم‌گیری کند و نه خواهد توانست که در برابر موضوعات بزرگ گروهی و سیاسی- اجتماعی، مستقلاً به دخالت و هدف‌گذاری بپردازد. در واقع حیران بین سنت‌های بومی و هجوم فرهنگ بیگانه به ناکجا می‌رسد. (شاید حتی بتوان گفت؛ یکی از دلایل فرار مغزها در کشور، همین شیفتگی ناآگاهانه در برابر هجمه‌های تبلیغی فرهنگ غرب است!)

آشفته‌گی هویت

در چنین موقعیتی، اگر جوان از شرایط مناسب فکری و روحی و روانی و نیز محیط فرهنگی و آموزشی شایسته‌ای برخوردار نباشد، در گزینش مسیر درست و انتخاب هویت واقعی دچار مشکل می‌گردد. مشکلی که کارشناسان اغلب تحت عناوینی چون: «آشفته‌گی هویت»، «اختلال هویت» و «بحران هویت نسلی» یاد می‌کنند و در توصیف آن می‌گویند؛ «بی‌ثباتی

در این میان استقبال نسل جوان کشور از این مناسبت‌ها، نشان از کارگر شدن حربه فرهنگی جوامع غربی دارد و از مصادیق بارز تهاجم فرهنگی است که از چند سال قبل با استفاده از فراگیر شدن اینترنت و گسترش تعاملات در شبکه‌های اجتماعی، این سنت‌ها را در جامعه صاحب موقعیت و اهمیت نموده است و اگر در نظر داشته باشیم که جوانان هر کشوری، مهم‌ترین سرمایه اجتماعی و نیروی آینده ساز آن جامعه بشمار می‌روند؛ یعنی بخشی از هرم جمعیتی و جغرافیای انسانی ما که از توان و بالندگی بیشتری در قیاس با دیگر گروه‌های سنی برخوردارند و در پیشرفت و توسعه‌ی کشور نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند، در معرض خطر قرار گرفته است. خطر استحاله‌ی فکری، مخدوش شدن باورهای ارزشی و بحران هویت. معضلی به مراتب گسترده و عمیق که برای مهار آن باید مسئولین و به طور کلی نسل بزرگسال به لحاظ وظایف مختلفی که در حوزه‌های مدیریتی، تربیتی و فرهنگی به عهده دارد؛ به مراقبت و حراست از نظام فکری جوان‌ترها بپردازد و برای همگرایی فرهنگی بیشتر آن‌ها تلاش کند. بویژه آنکه فرایند تغییر در ذهن و در نگرش فردی آنان در قیاس با بزرگ‌ترها بسیار راحت‌تر و سریع‌تر انجام می‌پذیرد، لذا بیش از دیگران تحت تأثیر نخله‌های فکری و تهاجم فرهنگی غرب قرار می‌گیرند که با شعار مدرنیسم و بارنگ و لعابی فریبنده و جذاب سعی می‌کنند با تسلط بر باورها و اعتقادات دیگران زمینه را برای سلطه‌ی اقتصادی و سیاسی خود فراهم نمایند.

در واقع بحث بر سر علاقمندی یک نسل به جشن‌هایی نیست که به واسطه‌ی تبلیغات رسانه‌ای، هیجان انگیز و خاص به نظر می‌رسند. موضوع این است که این شیفتگی و تقلید ناآگاهانه خطری به مراتب بزرگتر از تهاجم نظامی است. چرا که اقدامی سلطه‌گرایانه است که به طور نامحسوس و به آرامی صورت می‌گیرد و تبعات آن گمگشتگی هویت بومی و ملی است. نوعی بی‌ثباتی که می‌تواند تاریخ و تمدن و تمامیت مستقل یک ملت و یک نسل را به مخاطره بيفکند. نسلی که در این برهه از سن، به موازات احساس نیاز به داشتن یک الگو، یک مدل برای آموختن نحوه‌ی زندگی،

است که با پوشش و سر و شکل غربی، در مراسم سنتی عاشورا طبل و سنج می‌زند و زنجیر بر شانه می‌کوبد! به هر جهت باید پذیرفت که ناهمگرایی فکری و ناهمگونی فرهنگی میان دو نسل چند سالی است که در ابعاد مختلفی گسترش یافته و کم کم دارد به موضوع نگران‌کننده‌ای تبدیل می‌شود و این مشکل دقیقاً همان خاستگاهی است که غرب با تهاجم فرهنگی می‌تواند به ما آسیب بزند.

بنابراین به جای غرق شدن بدون منطق در این موج فرهنگی جدید و یا نفی تعصب و رزانه‌ای که ناشی از «توهم توطئه» است؛ باید کاستی‌های آن را شناخته و کنار بگذاریم و توانایی‌های آن را برای کامل کردن خود به کار گیریم. غرب سیاسی را از غرب فرهنگی جدا کنیم و با دوری از قضاوت شتابزده و سیاست‌زدگی؛ با جوانانی که به پیروی از این اندیشه‌ها همه‌ی آداب و رسوم و اعتقادات مردم را نادیده می‌گیرند، روبرو شویم. از یاد نبریم که اگر جوان امروز با جشن گرفتن کریسمس و بزرگ نمایی در انجام مراسم هالوین و ولنتاین، سعی می‌کند سبک زندگی مدرنی را از خود به نمایش بگذارد؛ بازتاب حقیقی بخشی از اشتباهات ماست. چون ما نتوانسته‌ایم در ارائه‌ی مدل فرهنگی و شناساندن ارزش‌های اصیل مذهبی و ملی خویش موفق عمل کنیم و همانطور که اشاره شد، قطعاً با داشتن برنامه‌های فرهنگی متناسب با سن، گرایش و مقتضیات روز جامعه می‌توان در راستای جلوگیری از انحطاط فرهنگی قدم‌های مثبتی برداشت.

جان کلام این است که مناسبت‌ها و مراسم غربی، نوعی فرهنگ وارداتی است که هیچ سنخیتی با قوانین بالنده‌ی فرهنگ کشور ما ندارد و هدف از بزرگ نمایی و تبلیغات رسانه‌ای در این زمینه، صرفاً آشنایی سایر ملل با چنین آیین‌هایی نیست. بلکه نفوذ یا هجوم فرهنگی است. حرکتی برنامه‌ریزی شده و دقیق که نهایتاً به سست شدن باورها، دگرگونی ارزش‌ها، انحراف اندیشه‌ها، تغییر و تبدیل آداب و سنن و نابودی اصول اخلاقی حاکم بر یک جامعه منجر می‌شود. سکوت و نادیده گرفتن این مشکل، حاصلی جز چیرگی فرهنگ و اخلاق و باورهای بیگانگان را در بر ندارد. که اگر چنین تغییری رخ دهد، اثری دیرپا و طولانی مدت از خویش بر جای می‌گذارد همراه با تبعاتی که به راحتی از متن جامعه قابل زدودن نیست.

هویت نسلی یعنی عدم توانایی گروهی بزرگ از جغرافیای انسانی یک کشور (نسل جوان) در قبول نقشی که جامعه از او انتظار دارد.»

با توجه به آنچه که گفته شد؛ به ضرس قاطع می‌توان اظهار کرد؛ در شرایط حاضر، بحران نسلی یکی از مهم‌ترین پیامدهای تهاجم فرهنگی غرب است و موقعیت همه جانبه ایران و جایگاه آن در میان سایر کشورهای جهان، خطر هجوم فرهنگ‌های بیگانه از طرق مختلف را بیش از پیش شدت می‌بخشد. چرا که به عنوان یک کشور در حال توسعه در تلاش است تا با حفظ هویت مذهبی و ملی خویش، فرهنگ مستقلی را به دنیا معرفی کند. اما به قول دیوید هیوم، فیلسوف نوگرا؛ «احساس درونی ما می‌گوید؛ کارهای ویژه‌ی وظیفه توست آن‌ها را انجام بده. این حاکی از آن است که جهان یک نظام اخلاقی است. چنین جهانی با قانون‌های اخلاقی‌اش باید ناشی از قانون‌گذاری باشد که سرچشمه و خاستگاه آن قانون‌ها همانا «خدا» است. ما به آنچه وظیفه ماست و بر عهده داریم عمل می‌کنیم؛ زیرا یقیناً سرانجام نیکی را در آن خواهیم دید.»

راه حل چیست؟

بهتر آن است که به دور از تعصب و رزنی‌های غیرمنطقی و بخصوص اقدامات خشنی همچون سرکوب و مجازات افرادی که حتی شاید بیشتر از غربی‌ها به استقبال مراسم فرهنگی بیگانه می‌روند، به فکر راه چاره بود و در نظر داشته باشیم که همیشه راحت‌ترین راه، بهترین راه نیست. یعنی شاید مقابله با افرادی که آگاهانه یا نا آگاهانه به هریک از مناسبت‌ها و جشن‌های غربی روی خوش نشان می‌دهند، ساده‌ترین راه باشد اما لزوماً بهترین راه نیست. آنان نیازمند راهبردهای فرهنگی منطقی و درستی از سوی مدیران دستگاه‌های اجرایی، سیاست‌گذاران فرهنگی و نظارتی هستند. مسئولینی که با تمرکز بر نیازهای نسل جوان و نگاه به دور دست بهترین شیوه را برای مقابله با تهاجم فرهنگی انتخاب نمایند و در جستجوی راهی برای مهار این پدیده در جامعه‌ای باشند که به اعتقاد گروه زیادی از اندیشمندان اجتماعی نسل جوانش دچار نوعی حیرانی و گم گشتگی شده‌است و در تناقض میان تعلقات احساسی به سنت‌ها و پایبندی به ارزش‌های اصیل خانواده و جامعه از یک سو و گرایش به هر آنچه که در تبلور عینی و تجسم یافته دنیای جدید مشاهده می‌کند، از سوی دیگر مردد شده‌است. (شاید به همین دلیل

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

با این انگیزه‌ها ازدواج نکنید

امید نجمی گشتاسب | مشاوره خانواده

که افراد مختلف انگیزه‌های مختلفی دارند اما همین انگیزه‌های مختلف می‌تواند پیش‌بینی‌کننده یک رابطه و ازدواج موفق و یا ناموفق باشد.

برخلاف انگیزه‌های مناسب، منطقی و معقول که از هر ازدواج انتظار می‌رود برخی افراد اهداف و انگیزه‌های نامناسب از ازدواج دارند. متأسفانه بعضی از این انگیزه‌ها به دلیل ناسازگاری با واقعیت‌های زندگی زناشویی منجر به شکست در ازدواج می‌شوند. بهترین فرد برای ازدواج با شما نیز اگر دلایل نادرستی برای ازدواج داشته باشید، به سرنوشت خوبی منجر نخواهد شد. بطور مثال فردی که برای رهایی از افسردگی و تنهایی ازدواج می‌کند و یا فردی که برای فرار از فشار جامعه تن به ازدواج می‌دهد، می‌تواند یک شریک خوب را نیز از پای درآورده و ازدواج خود را به مسیر

ازدواج خست اول و سنگ بنای خانواده و اجتماع است. اما سؤال مهمی که باید از خود پرسیم این است که چرا ازدواج می‌کنیم؟ آیا حتماً باید ازدواج کنیم؟ فلسفه ازدواج در دیدگاه ما چیست؟ آیا ازدواج مستلزم شرایط و مقدماتی است؟ هدف ما از ازدواج کردن چیست؟ دلایل درست ازدواج چه می‌باشند؟ دلایل نادرست ازدواج چه می‌باشند؟ اینها سؤالات مهمی هستند که هر کسی باید پیش از تصمیم به ازدواج از خود پرسد.

ازدواج به عنوان تصمیمی بزرگ و حیاتی، در زندگی هر فرد از جایگاه خاصی برخوردار است. شروع زندگی مشترک می‌تواند راه‌حلی در جهت ارضای نیازهای زیستی، روانی و اجتماعی باشد. اما آنچه که اهمیت دارد این است که آیا انگیزه‌هایتان می‌تواند برای شروع یک زندگی مشترک کافی باشد یا نه... طبیعی است

انسان سلب می‌نماید.

شما اگر با دوستان نزدیک خود در باره‌ی معیارهای همسر آینده‌تان صحبت کنید در بسیاری از موارد در صحبت معیارهای خاصی را بیان می‌کنند اما در عمل فردی متفاوت را انتخاب می‌کنند. آیا معیارهای آن‌ها به این سرعت تغییر کرده است؟ خیر بلکه به خاطر رهایی از احساس تنهایی با اولین کسی که برخورد کرده‌اند ارتباط برقرار کرده‌اند و به این روابط ادامه داده و نهایتاً نیز از دواج کرده‌اند. اما اینها نیز نمونه‌هایی از ازدواج بدون عشق هستند. اینها نیز نمونه‌هایی از ازدواج هستند که ممکن است به بیراهه کشیده شوند.

بنیامین فرانکلین می‌گوید: «ازدواجی که در آن عشق نباشد حتماً عشقی بدون ازدواج در آن رخنه خواهد کرد.»

بله در ازدواج‌های این چینی بعد از گذشت مدتی که احساس تنهایی کاهش یافت هر دو طرف به معیارهای قبلی خود فکر می‌کنند و خود را به خاطر این انتخاب عجولانه سرزنش می‌کنند. وقتی که احساس تنهایی می‌کنید و به تنگ آمده‌اید، احتمال آنکه انتخاب‌های ضعیف‌تری بکنید، بالا می‌رود و در نهایت از روابطی سر در خواهید آورد که ارضاءکننده نیست.

رهایی از احساس تنهایی یکی از عوامل اصلی مشکل آفرین در ازدواج‌های مجدد نیز می‌باشد. افرادی که از همسر خود جدا می‌شوند در اولین روزهای جدایی معمولاً شرایط سختی را می‌گذرانند. یادآوری خاطرات شیرین دوران نامزدی، شب عروسی و... برای آن‌ها بسیار مشکل و تأسفاور می‌باشد. زندگی، امیال و آرزوهای خود را بر باد رفته تصور می‌کنند و از همه مهمتر اینکه احساس تنهایی می‌کنند. لذا به خاطر رهایی از این احساس و کاهش فشارهای حاصل معمولاً اشتباهات بعدی را نیز مرتکب می‌شوند.

لذا اگر چنانچه تمام دوستان شما ازدواج کرده‌اند و شما تنها شده‌اید، اگر چنانچه آخرین فرد خانواده هستید و همه‌ی برادرها و خواهرهای شما ازدواج کرده‌اند و اگر به تازگی از همسر خود جدا شده‌اید و اوقات ناخوشایندی را تحمل می‌کنید به خاطر رهایی از احساس تنهایی خود را در هیچ رابطه‌ای درگیر نکنید. زیرا بسیاری از این روابط در ابتدا فقط تفریحی بوده و قصد و منظور ازدواج در آنها نهفته نیست، چون طرف مقابل مطابق با معیارهای شما نیست، اما متأسفانه به تدریج این روابط عمیق‌تر می‌شوند و شما زمانی از خواب بیدار می‌شوید که متوجه می‌شوید با فردی که کاملاً با معیارهای شما متفاوت است ازدواج کرده‌اید.

غلطی بکشاند. در این مقاله تلاش داریم تا به مهم‌ترین انگیزه‌های اشتباه در ازدواج اشاره کنیم. در صورتی که انگیزه شما برای ازدواج صرفاً یک یا چند مورد از این انگیزه‌ها باشد می‌توانید آن را به منزله زنگ هشدار برای خود ببینید.

۱- تعارض با والدین

برای بسیاری از ما راحت نیست که اقرار کنیم که با والدین خود تعارض و کشمکش داریم. تعارض با والدین می‌تواند یکی از دلایلی باشد که فرد جوان را به سوی ازدواج سوق می‌دهد. وقتی که فردی در خانواده‌ی زندگی می‌کند که والدین او اهانت‌کننده و تحقیرکننده هستند، یا به شکل‌های گوناگون بی‌توجهی و بی‌مهری به فرزندشان می‌کنند، به نظر می‌رسد که فرزندان ازدواج را دلیل موجه و مناسبی برای گریز از خانواده و دور شدن از آن بستر نا امن می‌دانند.

اما آیا واقعاً در انتخاب می‌توانند موفق عمل کنند؟

آیا آرامش و استقلالی که در طلب آن هستند را در زندگی جدید پیدا خواهند کرد؟

آیا داشتن دلیل موجه برای ترک خانواده، لزوماً دلیل موجهی برای ازدواج خواهد بود؟

در اینگونه موارد بهتر است که افراد استقلال شخصی خود را بسط دهند و با خانواده خود رو در رو شوند و به روابط خود بیاندیشند و برای مشکلات و مسائل خود راه حلی پیدا کنند تا درگیر ازدواج شوند. با ازدواج می‌توان از یک شرایط فاجعه بار فرار کرد اما با چه بهایی؟ با بهای وارد شدن به یک ازدواج آزار دهنده‌تر؟

تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از افرادی که از آزار والدین به ازدواج پناه می‌برند، از دواج آن‌ها آزار دهنده‌تر بوده است.

۲- تلاش در بدست آوردن استقلال

جوانان کوشش زیادی برای اینکه روی پای خود بیایند و کارهایشان را خودشان انجام دهند و یا مستقل باشند، دارند. اما استقلال امری است که فرد فقط به تنهایی می‌تواند به آن برسد. با اتکاء به همسر، فرد به اتکاء نخواهد رسید. بسیاری هستند که ازدواج می‌کنند تا مستقل شوند، اما مستقل شدن سالها وقت می‌برد و امری است وابسته به خود فرد تا هرچه بیشتر روی پای خود بایستند.

۳- احساس تنهایی

وقتی انسان احساس تنهایی می‌کند تصمیماتی می‌گیرد و به روابطی وارد می‌شود که در شرایط عادی به هیچ وجه خود را به آن روابط وارد نمی‌کند. احساس تنهایی باعث اتخاذ تصمیمات عجولانه می‌شود و قدرت اراده و تصمیم‌گیری را از

۴- التیام یک رابطه شکست خورده

عوامل مرتبط دیگر در انتخاب از چشم ما دور می ماند. در این گونه ازدواج‌ها زیبایی‌های ظاهری همسر بیشتر مد نظر قرار می‌گیرد و شتاب و تعجیل نیز عامل تأثیرگذار منفی دیگری است. این مسأله بیشتر در مردان مشاهده می‌شود یا افرادی که بسیار مذهبی هستند. در فرهنگ عامه، عدم ارضای نیاز جنسی سبب برخی بیماری‌های روانی دانسته می‌شود. مثلاً برای بهبود حال بیماران روانی برخی خانواده‌ها توصیه به ازدواج می‌کنند، که نه تنها حال بیمار را بهبود نخواهد بخشید بلکه استرس و فشار روانی بیشتری ایجاد خواهد کرد؛ که می‌تواند بیماری را تشدید کند.

التیام رنج‌ها و دردهای یک ارتباط شکست خورده اخیر، دلیل منفی دیگری برای ازدواج است. این موضوع از آن دست مسائلی است که شناسایی آن راحت‌تر از شناسایی آن در خودمان است. پاسخ رایج به هشدارهای دیگران معمولاً این است که «نه، من می‌فهمم که شما چه می‌گویید، اما این مورد فرق می‌کند». ما تمایل داریم که ارتباط جدید و آمیخته با عشق را تنها از منظر وجوه مثبت ببینیم و از این که ممکن است این ارتباط واکنش به یک ارتباط قبلی باشد می‌پرهیزیم و غفلت می‌کنیم. فردی که در موقعیت التیام است، ممکن است برای حمایت هیجانی نیاز به یک ارتباط دیگر داشته باشد.

ازدواج زمانی موفق‌تر خواهد بود که دونفر «بخواهند» ازدواج کنند تا اینکه «نیاز» داشته باشند. ارتباطی که بر اساس التیام یکی از دو نفر شکل بگیرد، از همان آغاز در معرض خطر است. چرا که عاطفه بین آن دو نه تنها به دلیل دوستی و عشق، نیست بلکه به خاطر شفابخشی و التیام زخم‌ها و جراحات ارتباط قبلی رخ داده است.

۵- ازدواج اجباری

برخی افراد تحت فشار خانواده یا دوستان به یک ازدواج از قبل ترتیب داده شده تن می‌دهند. گاهی اوقات از زمان کودکی در مورد ازدواج دونفر صحبت شده‌است و همه خانواده بر این اعتقاد بوده‌اند که این دونفر باهم ازدواج خواهند کرد و حالا که این دونفر بزرگ شده‌اند، احساس فشار و اجبار می‌کنند که مجبور هستند با یکدیگر ازدواج کنند. قطعاً چنین انتخاب و ازدواجی خوشبختی و آرامش به همراه نخواهد داشت.

۶- نیاز جنسی

نیاز جنسی در دوران بلوغ یکی از نیازهای بسیار قوی در هر فرد است که باید به طریقی این نیاز ارضاء شود. متأسفانه شدت این نیاز در برخی از موارد فرد را به سوی انتخاب‌های نادرست متمایل می‌کند. می‌توان گفت احساس نیاز جنسی یکی از بزرگترین عواملی است که باعث اشتباه در انتخاب همسر می‌شود. بسیاری از افراد در باطن علاقه‌ای به طرف مقابل خود ندارند و فقط به دلیل رفع نیازهای جنسی خود روابط را ادامه می‌دهند تا زمانی که تمام قدرت تصمیم‌گیری‌های خود را از دست می‌دهند و بعد از ازدواج که عطش جنسی فروکش می‌کند به اشتباهات خود پی می‌برند.

ازدواج فقط برای رفع نیاز جنسی احتمالاً نمی‌تواند به ازدواج موفق منجر شود، چرا که وقتی رفع نیاز جنسی مد نظر ما باشد،

۷- ترحم و دلسوزی

وقتی شما از روی حس ترحم و دلسوزی با کسی ازدواج می‌کنید انتظار دارید طرف مقابل به تمام خواسته‌ها و انتظارات شما جواب مثبت بدهد. اما همه می‌دانیم که زندگی زناشویی رابطه‌ی بسیار پیچیده‌ای است که خواه، ناخواه ناملایماتی به دنبال دارد. اگر از روی ترحم و حس دلسوزی از خواسته‌ها و معیارهای خود بگذرید و با فردی متفاوت با معیارهای خود ازدواج کنید، با اولین خللی که در روابط شما ایجاد شود زندگی شما به یک جهنم تبدیل



۹- دلایل اقتصادی

امنیت اقتصادی و نیز تغییر طبقه‌ی اجتماعی که با وضعیت اقتصاد ارتباط دارد، همواره یکی از دلایل سنتی ازدواج بوده است. البته در دوره‌هایی که امنیت اقتصادی کم است، طبیعتاً در نظر گرفتن اقتصاد و مسائل حاشیه‌ای آن دلیل موجهی برای مردم به نظر می‌رسد و در بسیاری از ازدواج‌ها این مسأله پرننگتر می‌شود. به نظر می‌رسد در خانم‌ها این مسأله رایج‌تر باشد. تکیه بر وضعیت مالی شوهر و یا وضعیت مالی خانواده‌ی او برای آن‌ها ایجاد امنیت می‌کند. هر چند که در آقایان نیز این تمایل وجود دارد، اما آن‌ها سعی می‌کنند که این تمایل را صراحتاً ابراز نکنند. یکی از موارد دیگری که ایجاد امنیت اقتصادی می‌کند، شاغل بودن هر دو نفر است. چرا که در صورتی که یکی از آن‌ها بیکار شود، دیگری درآمد خواهد داشت و دوره‌ی بیکاری با امنیت بیشتری سپری خواهد شد. البته ازدواج، خود به خود امنیت اقتصادی ایجاد نمی‌کند. اما در اکثر فرهنگ‌ها این امر از اهمیت زیادی برخوردار است. در بسیاری از کشورها رایج‌ترین مشکل همسران، مشکل اقتصادی و مالی است. بسیاری از مردم عقیده دارند پول خوشبختی را به ارمغان می‌آورد. شکی نیست که پول و ثروت در زندگی لازم است و موجب رفاه نسبی می‌شود، اما ضامن خوشبختی شما نیست. با پول و ثروت به تنهایی نمی‌توان آرامش و اصول اخلاقی را به دست آورد. ازدواج به خاطر پول باعث می‌شود که عشق در زندگی شرطی شود. در چنین ازدواج‌هایی صمیمیت واقعی بسیار کم اتفاق می‌افتد. چنین ازدواج‌هایی دوام و پایداری ندارد و معمولاً به جدایی می‌انجامند.

سخن پایانی

ازدواج یکی از مقوله‌های مهم در زندگی هر فردی است که اگر با آگاهی و شناخت صورت بگیرد موجبات رشد و تکامل فردی را فراهم می‌کند. افراد در چهارچوب ازدواج می‌توانند نیازهای جنسی و عاطفی خود را با شریک زندگی‌شان رفع کنند و به آرامش و عشق دست بیابند. آنچه اهمیت دارد این است که انگیزه‌های ازدواج خود را به طور منطقی بررسی کنید و ببینید آیا این انگیزه‌ها برای شروع یک زندگی مشترک کافیست یا نه. گاهی انگیزه اصلی در ازدواج، نثار عشق به یکدیگر و پیمودن مسیری مشترک، با همراهی زوجین نیست بلکه ازدواج وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف دیگر می‌شود. در واقع برخی از افراد برای رسیدن به منافع اجتماعی یا اقتصادی و فردی با شخصی ازدواج می‌کنند و در نهایت به دلیل ناسازگاری این انگیزه‌ها با واقعیت‌های زندگی زناشویی با شکست در ازدواج مواجه خواهند شد.

خواهد شد. تحمل نامهربانی از طرف کسانی که ما برای آن‌ها ایثار و از خودگذشتگی کرده‌ایم برای ما بسیار سخت‌تر است تا کسانی که برای آن‌ها کاری انجام نداده‌ایم. گاهی در رابطه با یک نفر احساس گناه می‌کنیم و به دلیل احساس گناه یا احساس ترحم با او ازدواج می‌کنیم. احساس گناه یا احساس ترحم به هر دلیلی که ایجاد شده باشد، یک دلیل نادرست برای ازدواج است.

۸- رهایی از مشکلات درونی

زوجین رضایت‌مند معمولاً تمام فکر و ذهنشان به این موضوع مشغول است که چگونه می‌توانند کیفیت رابطه‌شان را تازه نگه دارند؟ طرف مقابل‌شان چه نیازها و انتظاراتی دارند؟ چگونه او را خوشحال کنند و یا چگونه با رفتار خود او را تحت تأثیر قرار دهند. اما در بعضی از موارد ما شاهد این موضوع هستیم که افراد نه به دلیل وجود عشق واقعی بلکه به دلیل رهایی از مشکلات درونی خود به روابط وارد می‌شوند. اما واضح است افرادی که با این قصد و نیت می‌خواهند ازدواج کنند به چه سرنوشتی دچار می‌شوند. این افراد در ازدواج خود هیچ معیاری را در نظر نمی‌گیرند. بسیار عجولانه و شتاب‌زده عمل می‌کنند و نتیجتاً این که هیچ گونه عشقی نیز در روابط آن‌ها وجود نخواهد داشت.

بسیاری از مردم از این‌رو به روابط نیاز دارند که از کمبود شور و شوق و بی‌هدفی در زندگی خود خسته شده‌اند و به جای آن که به درون خود نگاه کنند و دلیل این احساس را از درون خود جویا شوند، خود را درگیر روابط عشقی می‌کنند و آن را هدف خود قرار می‌دهند. چنین روابطی هرگز سرانجامی نخواهد داشت، از آن رو که در چنین مواقعی، شما عاشق آن شخص نیستید، بلکه شیفته‌ی «سرگرمی» و دل مشغولی خود به رابطه‌تان هستید و هنگامی که رابطه پایان می‌پذیرد، بار دیگر با خودتان تنها خواهید شد.

گاهی افرادی که هدفی را در زندگی دنبال نمی‌کنند، نمی‌دانند که از زندگی چه می‌خواهند، احساس ناکامی می‌کنند و از زندگی خود ناراضی نیستید، برای حل این مشکلات و ایجاد تنوع به ازدواج روی می‌آورند، که قطعاً دلیل نادرستی برای ازدواج است. گاهی احساس تنهایی، خود فشاری‌ست که منجر به انتخاب و ازدواج می‌شود. مشکلات ذکر شده باید از راه‌هایی غیر از ازدواج حل شود. ازدواج یک رابطه درمانی نیست، بلکه یک رابطه صمیمانه است.

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

مرزبندی در روابط بین فردی

دکتر فهیمه لریستانی | روان‌شناس

در باب روابط بین فردی و مرزهای این روابط لازم است قبل از هر چیز بدانیم که ایجاد رابطه و مرزبندی کردن آن در دنیای ناپایدار، سهل و آسان نیست و به خودی خود مشکلات خاص خود را دارد. بنابراین به منظور پیشگیری از هر نوع آسیب روانی می‌بایست مهارت‌هایی بدست آوریم. یکی از این مهارت‌ها این است که به مرزبندی روابطی که برقرار می‌کنیم توجه و دقت لازم را داشته باشیم که نه تنها از ایجاد آن رابطه پشیمان و نادم نباشیم بلکه از آسیب‌های احتمالی آن نیز جلوگیری نماییم.

تعریف مرزبندی

با توجه به اینکه ایجاد رابطه در زندگی اجتماعی و به‌ویژه در زندگی مشترک دارای اهمیت است و مرزبندی در آن نیز از جایگاه خاصی برخوردار است سؤالات زیادی مانند سؤالات زیر نیز در ذهن ما ایجاد می‌شود:
مرزهای شخصی چه هستند؟ اهمیت مرزبندی چیست؟
چه باورهایی در مورد مرزبندی وجود دارد؟ چگونه آنها را بسازیم و حفظ کنیم؟

از نظر معنای لغوی مرزبندی یعنی مشخص کردن محدوده، حریم یا وسعت و حوزه هر چیزی است. در روابط بین فردی این مرزبندی شامل حدودی است که افراد می‌توانند از یکدیگر انتظار و درخواستی داشته باشند، یا در قبال یکدیگر مسئولیتی داشته باشند و یا حتی این مسئولیت رانداشته باشند.

مرزهای شخصی چه هستند؟

اجازه دهید که با طرح چند سؤال به منظور روشن شدن مرزبندی‌های شخصی وارد موضوع شویم:

■ هیچ وقت این احساس را تجربه کرده‌اید که افرادی از شما و احساسات شما برای رسیدن به خواسته‌های خودشان سوءاستفاده می‌کنند؟

■ آیا تا به حال احساس کرده‌اید دائماً درگیر مشکلات اطرافیان‌تان هستید و باید برای حل مشکلاتشان کاری انجام دهید؟

■ آیا متوجه شده‌اید که مجبورید دائم به بحث و جدل‌های بی‌محتوا برای اثبات خود بپردازید؟

■ آیا خیلی زود به افراد جذب می‌شوید و روی آن سرمایه‌گذاری عاطفی می‌کنید، بی‌توجه به این که مدت زمان کوتاهی است که او را می‌شناسید؟ و سپس از این سرمایه‌گذاری پشیمان هستید؟

■ آیا در رابطه خود هر چند ماه یکبار از الگوی قهراً آشتی، پیروی می‌کنید؟

■ آیا وقت زیادی را صرف دفاع از خود می‌کنید، برای چیزهایی که تقصیر شما نیست؟

■ آیا این جمله را همواره تکرار می‌کنید که دستم نمک ندارد؟

اگر پاسخ شما به چندتا از سؤال‌های بالا «بله» است، احتمالاً مرزبندی شخصی ضعیفی در روابط خود ایجاد کرده‌اید. اگر پاسخ شما به بیشتر یا همه سؤال‌های «بله» محکمی است، نه تنها مشکلی اساسی در مرزبندی‌های شخصی در روابط‌تان دارید، بلکه احتمالاً مشکلات فردی دیگری نیز در زندگی خود دارید.

در بیان مرزبندی‌های شخصی می‌توان گفت، مرزبندی شخصی سالم عبارتست از: به عهده گرفتن مسئولیت رفتار و احساسات خود، و از طرفی سرباز زدن از به عهده گرفتن مسئولیت رفتار و احساسات دیگران است.

افرادی که بیش از حد در مورد رفتار و احساسات دیگران احساس مسئولیت می‌کنند دارای مرزبندی ضعیفی هستند و از طرفی انتظار دارند دیگران بیش از حد نسبت به رفتار و احساسات ایشان احساس مسئولیت کنند و جوابگو باشند. جملات زیر نشانه‌هایی از مرزبندی‌های ضعیف هستند:

● تو نمی‌تونی با دوستانت بدون من بیرون بروی. می‌دانی که من چقدر حسودم.

● معذرت می‌خوام دوستان، نمی‌تونم امشب باهاتون بیرون بیام. دوستم واقعاً وقتی بدون اون بیرون می‌روم، عصبانی می‌شود.

● من دوست داشتم شغلی را که در شهر دیگری پیدا کرده بودم، بپذیرم. اما مادرم هیچوقت من را به خاطر نقل مکان به جایی دور نخواهد بخشید.

در هر یک از موارد بالا، فرد مسئولیت رفتار و احساساتی را به عهده می‌گیرد که به او مربوط نمی‌شود، یا انتظار دارد که دیگری مسئولیت احساس و رفتار او را به عهده بگیرد. پذیرفتن مسئولیت رفتار خود و سرزنش نکردن دیگران، دو رکن اساسی عزت نفس است. افراد دارای عزت نفس بالا، مرزبندی‌های محکمی دارند.

اهمیت مرزبندی چیست؟

مرزهای شخصی امر بسیار مهمی در زندگی ماست. در واقع این مرزها، محدودیت‌ها و چهارچوب‌هایی است که به عنوان یک فرد مستقل برای خودمان تعیین می‌کنیم. این مرزها از حس هویت شخصی ما محافظت می‌کنند. رابطه سالم و پایدار بر مبنای حفظ هویت فردی طرفین پایه ریزی می‌شود. روابط عاطفی به وسیله احترام متقابل، اعتماد، صداقت، پیشرفت و توسعه فردی دو طرف رشد می‌کند. صمیمیت بین زوجین نیز تعیین کننده سلامت رابطه در زناشویی است.

مرزها علاوه بر حفظ احساس خود بودن، به ما کمک می‌کند که به دیگران بفهمانیم که چه خواسته‌هایی داریم و چه چیزهایی نمی‌خواهیم. به این ترتیب مانع از نفوذ بیش از حد دیگران در زندگی شخصی خود می‌شویم. در نهایت، زمانی که ما حس کنیم که مرزهایمان به صورت مکرر متلاشی شده یا نادیده گرفته شده‌اند، اعتماد به نفس ما آسیب می‌بیند و احساس حقارت می‌کنیم. احساس خود بودن باعث حفظ عزت نفس شده و ما احساس قدرت بیشتری خواهیم داشت. تعیین حد و مرز در روابط می‌تواند در پیشگیری از سوء تفاهمات در روابط زناشویی و روابط عاطفی بسیار موثر باشد. اما باید در نظر داشت که شرکای عاطفی، نزدیکترین اشخاص به یکدیگر هستند و تعیین حدود فردی نباید موجب دلخوری شود. به همین منظور لازم

روابط با شریک عاطفی خود دچار مشکل می‌شوند. اولین قدم برای تعیین مرزهای سالم و حریم خصوصی، بررسی اولویت‌های رابطه شما با شریکتان است. معمولاً در روابط زوجین این مرزها شامل مرزهای جسمی،



عاطفی و روابط بیرونی است. مرزهای فیزیکی یا جسمی به شما کمک می‌کند تا محدوده بدن خود و وسایل شخصی خود را مشخص کنید. علاوه بر مرز جنسی و عاشقانه، درباره وسایل شخصی، دفتر خاطرات، پول و لباس و ... نیز می‌توانید مرز مشخص کنید. مرزهای عاطفی یا روانی شامل احساساتی است که دارید. این مرز شامل عزت نفس شماست. درباره اینکه چه کسی هستید و چه می‌خواهید، عقاید، ارزش‌ها، توانایی‌ها و انتخابات شما جزو این دسته هستند. مرزهای خارجی نیز نحوه رفتار با دیگران و با خانواده، دوستان و همکارانتان است که به میزان اعتماد متقابل زوجین به هم و وفاداری آن‌ها بستگی دارد. در این مورد می‌توان با حساسیت و دقت بیشتری به توافق رسید.

در چه زمینه‌هایی می‌توانیم حد و مرز در روابط تعیین کنیم؟

در اینجا چند مورد از حد و مرزهایی که می‌توانید در زندگی تعیین کنید را بیان می‌کنیم:

■ انتظارات کلی

بدانید از رابطه چه می‌خواهید و انتظارات عاشقانه در روابط برای شما چگونه تعریف می‌شود؟ و در چه صورت رابطه شما تخریب خواهد شد. درباره این چگونگی‌ها بحث کنید و به نتیجه برسید.

است در تعیین آن اصول عاطفی رعایت شود.

باورهای نادرست

در زمینه مرزبندی باورهای نادرستی وجود دارد مانند: **باور نادرست:** همسر کسی است که آدم میتونه خیلی راحت باهاش حرف بزنه و هر طور که خواست رفتار کند.

اما واقعیت این است که حفظ و دوام رابطه به احترام متقابل نیاز دارد و احترام در رابطه در نحوه صحبت کردن و رفتار نشان داده می‌شود.

باور نادرست: همسر حق دارد وسایل خصوصی همسرش را بگردد.

واقعیت این است که با وجود اینکه نزدیکترین رابطه در دنیا رابطه زناشویی است اما این نوع رابطه نیز نمی‌تواند دلیل موجهی برای چک کردن باشد. بنابراین چک کردن گوشی، جیب، کیف همسر نوعی مرز شکنی در رابطه است.

باور نادرست: آدم با همسرش خودمانی است پس هر طور می‌تواند بگردد.

واقعیت این گونه است که دو نفر چه در رابطه زناشویی و چه در روابط صمیمانه دیگر علیرغم صمیمی بودن می‌بایست آراسته و مرتب و تمیز باشند. چه بسیار زن و شوهرهایی به دلیل مسواک نزدن و حمام نرفتن به موقع دچار چالش جدی شده اند.

چگونه در روابط حد و مرز تعیین کنیم؟

اغلب افراد داشتن حد و مرز در روابط را مساوی با نداشتن صمیمیت در آن رابطه می‌دانند. یک رابطه صمیمی نیز نیاز به حد و مرز دارد. اگر هر طور که دلمان می‌خواهد در رابطه رفتار کنیم، یا به اصطلاح راحت باشیم، ممکن است به رابطه و حتی خودمان آسیب بزنیم. معمولاً تعیین حد و مرز در روابط زمانی اهمیت پیدا می‌کند که افراد صدمات ناشی از نادیده گرفتن آن را دیده باشند. با این حال بسیاری از افراد نمی‌دانند چگونه در یک رابطه ضمن حفظ صمیمیت، حد و مرزها را مشخص کنند. مرزها به بخش‌های مختلف زندگی هر فرد اشاره دارند. نقش هر کس در زندگی حدود این مرزها را مشخص می‌کند. برای مثال مرز ارتباطی افراد با همکارانشان بسیار متفاوت از یک دوست می‌باشد. معمولاً افراد در تعیین حد و مرز در

اگر فکر می‌کنند که دارند به شما لطف می‌کنند. بنابراین در مورد چیزهایی که می‌خواهید مرز تعیین کنید و مشخص کنید که شریکتان در حمایت از همسر خود و اهداف او آزاد است.

■ فرزند

فرزندآوری مسئله بسیار مهمی است که باید در همان ابتدای رابطه در مورد آن و حتی سبک فرزندپروری مورد نظرتان با جدیت صحبت کنید و به یک نتیجه مشترک برسید.

■ جدایی‌ها

زمان‌هایی را برای خود و تنهایی‌تان مشخص کنید. ممکن است برای رسیدگی به خودتان نیاز به زمان داشته باشید. لازم است این مسئله را با شریک خود در میان بگذارید.

■ زمان

در واقع غیرممکن است که همه وقتتان برای شریک عاطفیتان باشد. زمان با هم بودنتان را مشخص کنید و انتظارات بی‌جا و نامعقول نداشته باشید انتظارات غیر منطقی در زندگی زناشویی و یا روابط عاطفی می‌تواند منشاء اختلافات بسیاری باشد.

■ رسانه‌های اجتماعی

در مورد میزان و نحوه استفاده شریک زندگیتان از رسانه‌های مجازی و اجتماعی به توافق برسید. اینکه چگونه در این فضا حضور دارید و در چه حد می‌خواهید در این فضا آزاد باشید، با شریکتان به توافق برسید. تأثیر شبکه‌های اجتماعی را بر روابط زناشویی را نادیده نگیرید؛ زیرا تأثیرات مخرب آن می‌تواند پایه‌های زندگی زناشویی و روابط عاطفی شما را متزلزل نماید.

سایر رفتارهای مرز شکن

علاوه بر مواردی که در بالا به آن اشاره شد رفتارهای زیر نیز نشانه‌هایی است که بیانگر روابط مرزبندی نشده است:

نیش و کنایه زدن، سؤال کردن و چک کردن بی‌مورد، مشورت نکردن با همسر در تصمیم‌های مهم، تصمیم‌های شخصی گرفتن در رابطه با مسائل مشترک مانند (خرید اتومبیل، مشکلات فرزندان)، توهین و تحقیر و مقایسه کردن همسر با دیگران، القاب نامناسب گذاشتن روی همسر، دروغ گفتن و...

■ آستانه تحمل

به شریک خود بگویید در چه صورت شما کنترل خود را از دست می‌دهید. ارزش‌های خود را مشخص کنید و بگویید مثلاً در مقابل دروغ‌گویی، بددهنی، بی‌اعتمادی شما تحمل نخواهید کرد.

■ انتظارات جنسی

باید نیازها و سلیق جنسی شریک عاطفی خود را بدانید. باید مرزهای رابطه جنسی خود را مشخص کنید. نیازها و ترجیحات خود را بیان کنید و از تمایلات جنسی شریک خود نیز آگاه شوید.

■ شرایط مالی

پول بخش مهمی از تعاملات انسانی است. حتی در عاشقانه‌ترین حالت نیز لازم است نسبت به حساب‌های بانکی خود یا مخارج و هزینه‌ها صحبت کنید و به توافق برسید. اگر شرایط مالی شما مناسب نیست لازم است در خصوص استرس مالی با شریک خود در این مورد صحبت کنید.

■ زندگی گذشته

زندگی گذشته شما مال خودتان است. اینکه شریک زندگی شما در گذشته شما جستجو کند به خودتان بستگی دارد که این اجازه را به او بدهید یا خیر. اگر شریک زندگی شما مهارت و توانایی کنار آمدن با گذشته همسر خود را دارد مسلماً در صورت صلاحدید می‌توانید در مورد گذشته خود با او صحبت کنید.

■ حد و مرز در روابط خانوادگی

نیازها و انتظارات خانواده‌ها یکی دیگر از مواردی است که می‌توانید درباره آن چهارچوبی مشخص کنید. تأثیری که خانواده‌ها روی روابط شما می‌گذارند باید بررسی شده و حد و مرز تعاملات خانوادگی مشخص شود.

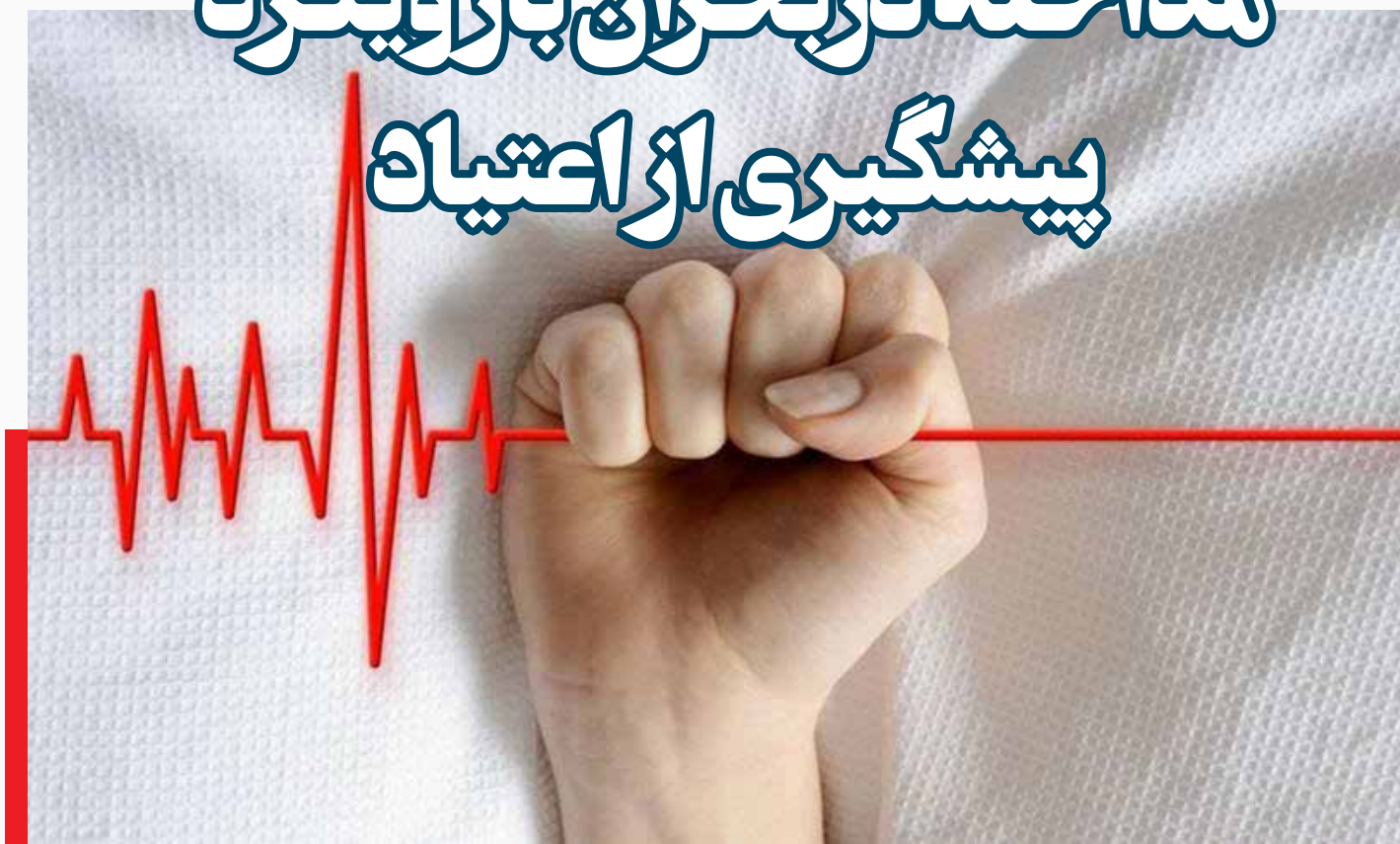
■ دوستی‌ها

یکی از مهم‌ترین معضلات زوجین، کنار نیامدن با دوستان شریک عاطفیشان است. طرف مقابل شما لزوماً همه دوستان شما را دوست ندارد. مرزهای احترام متقابل را نسبت به دوستانتان تنظیم کنید. اینکه کدام دوست می‌تواند روی زندگی و رابطه شما تأثیر منفی بگذارد باید بررسی شود و حتی روابط دوستی قطع شود.

■ اهداف

هیچکس نمی‌تواند رؤیاهای ما را زیر سؤال ببرد. حتی

مداخله در بحران بارویگره پیشگیری از اعتیاد



دکتر مریم رئوفی | روان شناس

جسمانی فرد را در معرض تمایل به خودکشی قرار می‌دهد. میزان خودکشی در میان افراد مصرف کننده مواد مخدر آمار بالایی را به خود اختصاص داده است. آشفتگی در روابط خانوادگی، از دست دادن روابط عاطفی، از بین رفتن اعتبار اجتماعی و اقتصادی و نگاه منفی جامعه، نبود حمایت اجتماعی و احساس تنهایی موجب بروز افسردگی و افکار خودکشی می‌گردد که زمینه ساز اقدام به خودکشی است. خودکشی پدیده پیچیده‌ای است که از تعامل عوامل مختلف زیستی، روانی، اجتماعی، فرهنگی و معنوی حاصل می‌شود. وقتی کسی به خودکشی فکر می‌کند یعنی در ذهن خود اندیشه مرگ و آرزوی از میان رفتن را می‌پروراند. گروهی که این میل را بیان می‌کنند حتی ممکن است صراحتاً طرح و برنامه خود برای خاتمه دادن به زندگی برای دیگران شرح دهند و وعده‌های دیگر از بیان آن خودداری می‌کنند.

اعتیاد مثل گریزگاهی است که فرد ناکامی، کمبود و تزلزل‌های روانی خود را با آن پوشش می‌دهد. عوارض روحی و جسمی ناشی از اعتیاد، به نوعی فرد را درگیر و ناتوان می‌سازد. فرد معتادی که دسترسی به مواد ندارد، دست به هر کاری می‌زند تا از رنج عوارض مصرف مواد، خلاص شود. افسردگی، خلق مضطرب و افکار منفی در فرد معتاد به مواد مخدر نشانه‌های خطرناکی است که باید به صورت اورژانسی بررسی و درمان گردد. این خطر زمانی بیشتر بروز می‌یابد که بیمار معتاد از احساس ناامیدی و درماندگی شدید حرف بزند و دورنمای مثبتی برای آینده خود نداشته باشد. افکار منفی در نتیجه فشارهای روانی از سوی خانواده و محیط زندگی، می‌تواند عواقب سوپی مثل خطر خودکشی را در فرد معتاد ایجاد نماید. واکنش‌های بی‌قراری و افسردگی، سوء رفتار و بزهکاری، توهم و پریشانی و بروز اختلالات

که به تزریق داخل وریدی گرایش دارند و کسانی که هروئین مصرف می‌کنند، آمار بالایی را نشان داده است. مصرف مواد مخدر (الکل، تریاک، کوکائین، ماری جوانا، روان گردان‌ها، هروئین و ...) در فرد مصرف کننده، اختلالات خلقی ایجاد می‌کند که این امر موجب تشدید هورمون‌های بدن به سمت افزایش استرس شده و نشانه‌های افسردگی، پرخاشگری، اضطراب، تکانشگری و آشفتگی را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود فرد مصرف کننده نتواند روابط خود را با دیگران تنظیم

با این شرایط درد عمیق، نومیدی و یأس بر فرد غلبه می‌کند و فرد برای حل مسأله خود از این روش ناکارآمد استفاده می‌نماید.

رابطه اعتیاد و خودکشی

آمارها حاکی از این است که خودکشی بین معتادین ۲۰ برابر بیشتر از دیگر افراد جامعه صورت می‌گیرد و حدود ۱۲ تا ۱۵ درصد افرادی که سوء مصرف مواد دارند اقدام به خودکشی می‌کنند و این آمار بین افرادی که سابقه افسردگی دارند مشهودتر است. عوامل بسیاری می‌توانند

پیش‌بینی کننده خودکشی در بین مصرف کنندگان مواد مخدر باشد. سوابق معتادان اقدام کننده به خودکشی نشان داده است که این افراد، سوء مصرف همزمان الکل و دیگر مواد مخدر را نیز داشته‌اند و یا اینکه در خانواده آن‌ها سابقه خودکشی وجود داشته است و نشانه اختلال افسردگی را نیز دارا بوده‌اند. در خانواده این افراد وقایع استرس آور بیشتر دیده می‌شود مثل مصرف مواد مخدر، طلاق و درگیری بین والدین، سوء استفاده جنسی در زمان کودکی، خشونت



نماید. هیجان‌ات و احساسات وی تحت تأثیر مصرف مواد مخدر قابلیت تنظیم خود را از دست می‌دهد و رفتارهای ضد اجتماعی از خود بروز می‌دهد. تنظیمی هیجانی و آشفتگی روانی در این افراد موجب طرد شدن از خانواده و منزوی شدن آن‌ها می‌گردد و اطرفیان آن‌ها را نمی‌پذیرند، شغل خود را از دست می‌دهند و روابطشان مختل می‌شود. این افراد برای تخفیف شرایط پیش آمده، بیشتر از قبل به مصرف مواد گرایش می‌یابند، خلق افسرده، احساس بی‌میلی به زندگی، تنهایی و انزوا تمایل به خودکشی و پایان زندگی را موجب می‌گردد.

پژوهش‌های بسیاری در این زمینه صورت گرفته است که نشان داده بین اختلالات روانی و افکار خودکشی در بین مصرف کنندگان مواد رابطه وجود دارد. علاوه بر افسردگی، اختلالات اضطرابی و اختلال سلوک نیز موجب بروز افکار

در خانواده، مشکلات روانی والدین و غیره. این افراد از مهارت‌های مناسب برای مقابله با شرایط ناخوشایند در زندگی خود برخوردار نیستند، راهبردهای مقابله‌ای مناسب را به کار نمی‌برند و بیشتر هیجان مدارانه رفتار می‌کنند. برخی از آمارها نشان داده که میزان افسردگی و افکار خودکشی در بین معتادان زن بیشتر است به این دلیل که وابستگی روانی زنان به مواد مخدر بیشتر از مردان صورت می‌گیرد و زنان معتاد با سرعت بیشتری نسبت به مردان از مصرف تفریحی به وابستگی اعتیادی می‌رسند و در نتیجه زنان بیش از مردان دچار آسیب‌های روانی؛ افسردگی و افکار خودکشی می‌گردند.

وابستگی به الکل نیز با اختلالات شدید خلقی همراه است که می‌تواند تشدید کننده میزان خودکشی افراد الکلی باشد. خودکشی مردان الکلی بیشتر از سایر موارد اعتیادی گزارش شده است. این امر در بین نوجوانانی

ضعف در کنترل خشم دارند آموزش داده می‌شود تا از الگوهای فکری خود آگاه شوند و آن‌ها را تغییر دهند و با افکار سالم و مثبت جایگزین نمایند. الگوهای تفکر نادرست و ناسازگار موجب رفتارهای ناسازگارانه و هیجان‌های منفی می‌گردد با تغییر الگوهای فکری به این افراد کمک می‌شود تا رفتارهای مطلوب را جایگزین رفتار ناسازگارانه کنند. هدف این روش افزایش تندرستی، اعتماد به نفس، عزت نفس و استفاده از فنون آرام سازی برای کنترل و به کار بردن روش‌های مناسب در ابراز وجود و بیان مسائل و بروز هیجان‌های ناشی از خشم است.

این افراد با کمک درمانگر می‌توانند زیربنای خشم و عصبانیت خود را شناسایی کنند و بین افکار منطقی و غیرمنطقی، احساسات منفی و مثبت تمایز ایجاد کنند. افکار منفی ایجاد کننده خشم خود را تحلیل نمایند. از روش‌های پذیرش خود برای کنترل خشم بهره گیرند و افکار منطقی را جایگزین افکار ناکارآمد خود کنند. در نهایت روش‌های ابراز وجود را برای بیان احساس خشم خود فرا بگیرند.

دارودرمانی روش دیگری است که برای کنترل و درمان اختلالات روانی فرد به کار می‌آید. کسانی که دچار افکار خودکشی هستند یا اقدامات نافرجامی نسبت به پایان زندگی خود داشته و از اختلالات روانی در رنجند نیازمند کمک‌های درمانی هستند. تجویز داروهای مناسب توسط روانپزشک می‌تواند به درمان اختلالات اضطرابی، افسردگی و خلقی فرد معتاد کمک کند و خطر خودکشی را در این افراد کاهش دهد.

از طرفی مداخلات اجتماعی که توسط کادر بهداشت انجام می‌شود می‌تواند درمان کننده تعاملات خانواده، مدیریت بحران، آموزش حل مسئله و خودکنترلی نسبت به هیجان‌ها باشد و تأثیرات مثبتی در کنترل افکار و اقدام به خودکشی این افراد داشته باشد.

عوامل محافظت کننده خودکشی

عوامل بسیاری می‌تواند به فرد کمک کند تا در برابر مشکلات زندگی و استرس‌های موجود تاب‌آوری نماید و از اقدام به خودکشی پیشگیری نماید. در تقسیم بندی می‌توان به عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی اشاره نمود.

خودکشی می‌گردد. این افراد از تجرد، تنهایی، بیکاری، فقدان حمایت والدینی، بیماری و انزوای اجتماعی رنج می‌برند و انتظار عملکرد بالاتری از خود دارند و با توجه به نابسند بودن خود در مهارت‌های زندگی و ناتوانی در رسیدن به هدف‌های اصلی زندگی تصمیم به پایان زندگی خود می‌گیرند. در حالی که آموزش‌های مناسب برای کنترل اضطراب و روش‌های مقابله‌ای می‌تواند به این افراد کمک کند تا شرایط بهتری را در زندگی خود در پیش گیرند و به پایان خط نرسند.

رویکردهای درمانی خودکشی

نتایج بررسی‌ها نشان داده افرادی که سوء مصرف مواد دارند در مهارت کنترل خشم ضعیف هستند و در هنگام بروز مشکلات قادر به حل مسائل خود نیستند و فاقد مهارت‌های مناسب برای کنترل هیجان می‌باشند. یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و خودکشی در مورد این دسته از افراد آموزش مهارت کنترل خشم و بالا بردن توانمندی آن‌ها برای مقابله با افکار خودکشی است. افراد معتاد می‌توانند با استفاده از آموزش کنترل خشم و روش‌های آن به شیوه درست در زندگی تصمیم‌گیری کنند و مشکلات خود را با روش صحیح تحلیل نمایند و در جهت رفع آن بکوشند. این مهارت می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا توانایی خود را برای رفتار سازگارانه در قبال مقتضیات زندگی بکار گیرند و به طور اثربخش در عملکرد خود به کار برند. در مهارت کنترل خشم به فرد آموزش داده می‌شود تا پیام‌های دریافت شده را به طور مثبت ارزیابی کند و سوء تفاهم‌ها و برداشت‌های غلط خود را نسبت به اتفاقات بیرونی و رفتارهای دیگران اصلاح کند و سطح خود آگاهی خویشتن را بالا برد و نحوه ارتباط مؤثر خود با دیگران را ساماندهی نماید. کنترل خشم می‌تواند از بسیاری آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای ضد اجتماعی این گروه از افراد پیشگیری کرده و مشکل طرد شدن آن‌ها را از سوی اطرافیان حل کند و نهایتاً به رفع انزوای فرد کمک نماید که نتایج آن در کنترل افکار خودکشی اثرگذار است.

یکی از رویکردهای درمانی برای کنترل خشم رفتاردرمانی شناختی است. در این روش به افرادی که

دردی که تحمل می‌کنیم واقعی است اما می‌توان با دریافت کمک موقعیت پیش‌آمده را مدیریت کرد یا میزان تاب‌آوری خود را بالا برد و از زاویه دیگری به مشکل نگاه کرد یا مهارت‌های جدیدی برای افزایش توانمندی خود یاد گرفت.

زمانی که به یک بحران نومید کننده برخورد می‌کنید و خود را ناچار می‌بینید و نمی‌توانید برای حل آن راهکاری بیابید ابتدا به افکار خود مراجعه کنید و آن‌ها را ارزیابی کنید:

غیر قابل تحمل است

بی پایان و همیشگی است

هیچ تغییری نمی‌کند مثل درد

برای کاهش درد سعی کنید روش‌های خود آرام‌سازی را یاد بگیرید. در این روش‌ها می‌توانید احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید. سعی کنید انتظاراتی که از خود و دیگران دارید را کاهش دهید. به فعالیت‌های دیگری بپردازید و تمرکز خود را از بحران منحرف کنید. دیگران ارتباط برقرار کنید تا کمتر احساس تنهایی کنید. مشکلات خود را با متخصص و روانشناس در میان بگذارید و از دیگران همدلی بگیرید. موفقیت‌ها و رفتارهای مثبت خود در گذشته را، یاد آوری کنید و ببینید در گذشته چگونه به خود کمک می‌کردید تا بحران‌ها را حل نمایید.

به صدای افسردگی خود گوش ندهید و تلاش کنید خود گویی مثبت داشته باشید:

من در گذشته توانسته‌ام از پس این مشکل برایم الان هم می‌توانم. گذشت زمان به من کمک می‌کند و افسردگی می‌گذرد و حالم بهتر می‌شود.

این موقعیت پایان راه نیست همیشه راهی وجود دارد.

از خودتان مراقبت کنید و برای درمان دردهای خود به متخصص مراجعه کنید. اگر وابستگی به مواد مخدر یا مصرف الکل دارید برای رهایی از عوارض و دردهای ناشی از آن با درمانگر مناسب تماس بگیرید و خود را درمان کنید.

به خواب، تغذیه و ورزش خود توجه نشان دهید و برنامه مناسبی برای روز خود تنظیم کنید. در ساعاتی که حالتان خوب است نامه خوشایندی برای خود بنویسید و در هنگامی که افکار خود آزارانه به سراغتان می‌آید آن را بخوانید. خودتان را دوست داشته باشید و احساس ارزشمندی کنید.

عوامل محافظت کننده فردی شامل:

حس توانمندی فردی

مهارت‌های بین فردی

مهارت مقابله سالم و مؤثر با مشکلات زندگی

خوش بینی و امید به آینده و هدفمندی

اعتقادات مذهبی

عوامل محافظت کننده خانوادگی شامل:

حس مسئولیت نسبت به خانواده

روابط خانوادگی گرم

برخورداری از حمایت خانوادگی

عوامل محافظت کننده اجتماعی:

وجود دوستان و همکاران و اطرافیان حمایت کننده

درگیری و مشارکت در اجتماع

محیط کاری حمایتی و رضایت بخش

دسترسی به خدمات بهداشت روان

توصیه‌های روانشناختی به افراد در کنترل افکار خودکشی

همیشه مواقعی در زندگی ایجاد می‌شود که ناامیدی، درد و رنج را با خود به دنبال دارد و این احساس به ما دست می‌دهد که توان تحمل این شرایط را نداریم، هیچ راه نجاتی برای ما باقی نمانده و بهتر است به زندگی خود پایان دهیم. ممکن است شدت درد و رنج تا آنجا آزاردهنده باشد که نتوانیم به کسی اعتماد کنیم و مشکلات خود را با آن‌ها در میان بگذاریم یا راه حل‌های احتمالی را بی‌تأثیر ارزیابی کنیم. احساساتی مثل سوگ، غم، خشم، شرمساری، تنهایی و درد را تجربه می‌کنیم که از توان تحمل ما خارج است. گاهی ممکن است برای تنبیه دیگران اقدام به خودکشی کنیم یا دردهای جسمانی توان ما را مختل کرده باشد. طرد شدن از جانب کسانی که دوستشان داریم احساس ارزشمندی ما را زایل می‌کند گاهی هم ممکن است احساس گناه شدید ما را به این فکر بیندازد که خود را نابود کنیم.

به این نکته توجه کنید که این افکار همگی جست و جوی ما برای یافتن راه حلی است که برای غلبه بر بحران در پیش می‌گیریم و چون استرس وارد شده بر ما زیاد است قدرت تفکر کارآمد را از دست داده‌ایم و این به معنای پایان راه نیست. راه‌های دیگری وجود دارند که ما به آن‌ها اقدام نکرده‌ایم و زود نا امید شده ایم. احساس نومیدی در موقعیت‌های رنج آور زندگی گذراست و همیشه راه‌هایی برای حل مشکلات وجود دارد و ما مجبور نیستیم در اینگونه بحران‌ها تنها باشیم. همیشه می‌توان امیدوار بود که کسی به دادما برسد یا راهی برای رهایی از این بحران وجود دارد.

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



مدیر ساختمان کیست؟ وظایف مدیر ساختمان چیست؟

توکل فرح پور | وکیل پایه یک دادگستری

قلب و ذهنش را اشغال کرده بود؛ چندان نتوانست دوری از مادرم را تحمل کند؛ پس او هم بدون هیچ علت مشخصی مریض شد و در بستر بیماری افتاد. با وجود اینکه همگی و خصوصاً من که آخرین فرزند خانواده و مجرد بودم؛ مثل پروانه به دورش می‌گشتیم، اما زمان زیادی طول نکشید که پیرمرد مهربان نتوانست دوری از زنش را تحمل کند و بالاخره همانطور که آرزو داشت، پنجشنبه شبی بود که فوت کرد و دستش از دنیا برای همیشه کوتاه شد. بماند چه زمان زیادی را از سر تنهایی ناچار شدم در خانه‌ی دیگران شب را به روز برسانم و چقدر در نبود

با سلام
ما دو خواهر و دو برادر هستیم که همگی دارای مالکیت یک واحد از آپارتمان در یک مجتمع مسکونی شانزده واحد می‌باشیم. واقعیت این است که مجموعه‌ی این ملک از روز اول به پدرمان تعلق داشت. پدری که یکی از بهترین بنده‌های خدا بود. دانشجو بودم که مادرم ناگهان به یک بیماری سخت مبتلا شد و ظرف مدت کوتاهی جان به جان آفرین تسلیم کرد. پس از مدت کوتاهی، پدر که بار خاطرات چهل سال زندگی مشترک، بخش بزرگی از

عمومیت بیشتری دارد، پاسخ داده می‌شود.

۱- نحوه تقسیم مخارج اساسی ساختمان مثل هزینه تعمیرات ساختمان، بین واحدها با مترهاژهای مختلف بر چه اساسی صورت می‌گیرد و چه کسی (مالک یا مستأجر) مسئولیت پرداخت آن را بر عهده دارد؟ در ضمن شارژ ساختمان چگونه تعیین می‌شود؟ در پاسخ به این سؤال می‌توان گفت؛ پرداخت هزینه‌های مشترک اعم از اینکه ملک مورد استفاده قرار گیرد یا نگیرد الزامی است و قانونگذار در «ماده ۴ قانون تملک آپارتمان‌ها» تأکید کرده است؛ «حقوق و تعهدات و همچنین سهم هر یک از مالکان قسمت‌های اختصاصی از مخارج قسمت‌های مشترک متناسب است با نسبت مساحت قسمت اختصاصی به مجموع مساحت قسمت‌های اختصاصی تمام ساختمان به جز هزینه‌هایی که به دلیل عدم ارتباط با مساحت زیربنا به نحو مساوی تقسیم خواهد شد. مگر اینکه مالکان ترتیب دیگری را برای تقسیم حقوق تعهدات و مخارج پیش‌بینی کرده باشند.»

در تبصره ۲ این ماده نیز آمده که؛ «در صورت موافقت مالکانی که دارای اکثریت مساحت زیربنای اختصاصی ساختمان می‌باشند هزینه‌های مشترک براساس نرخ معینی که به تصویب مجمع عمومی ساختمان می‌رسد، حسب زیربنای اختصاصی هر واحد، محاسبه می‌شود.»

بر این اساس می‌توان گفت؛ هزینه‌های شارژ بر اساس مترهاژ و یا نفرات هر واحد یا هر شیوه دیگری که مورد توافق ساکنین قرار گرفته است، می‌تواند تعیین شود. تعیین هزینه‌ی شارژ می‌تواند توافقی باشد اما هزینه‌ی تعمیرات اساسی بر اساس مترهاژ آپارتمان‌ها تقسیم می‌شود. ضمن اینکه پرداخت این هزینه‌ها به عهده‌ی مالکین می‌باشد و نه مستأجرین.

۲- آیا مالکین آپارتمان‌های خالی که کسی در آنجا ساکن نیستند نیز ملزم به پرداخت شارژ می‌باشند؟ بله، بخش عمده‌ای از این هزینه‌ها علیرغم خالی بودن واحد الزاماً باید پرداخت شوند؛ اما توجه داشته باشید به طور کلی هزینه‌ی مجتمع‌های آپارتمانی سه دسته اند. نخست هزینه‌های جاری که همان مخارجی است

پدر و مادرم روزگرم به دلتنگی و اندوه گذشت... اما ملک پدری قواره‌ی بزرگی بود و ما تصمیم گرفتیم با مشارکت یک معمار از نو بسازیمش و بدین ترتیب من صاحب یک آپارتمان مسکونی در مجتمعی شانزده واحدی شدم.

یک خواهر و برادر دیگرم حاضر به ترک محل زندگی خود نشدند، من ماندم و برادر بزرگترم و آدم‌های جدیدی که به سرعت این واحدها را می‌خریدند یا اجاره می‌کردند.

آدم‌هایی با فرهنگ و قوم و حتی دین مختلف، (چون یکی از همسایه‌هایمان ارمنی می‌باشد)، به پیشنهاد برادرم از همان اول کار، مدیریت ساختمان را ما دو نفر عهده دار شدیم تا بر اوضاع کنترل داشته باشیم. بیشتر به این دلیل که نصف واحدها به اسم خانواده‌ی ما بود و خواستیم هر روز با یک مشکل جدید رو به رو نشویم. ولی چشمتان روز بد نیند که بعد چه مسائلی بر سرمان هوار شد!

یکی شارژ تعیین شده را پرداخت نمی‌کرد، آن یکی با گذاشتن وسایل در راهرو و یا در پارکینگ! برای دیگران مزاحمت ایجاد می‌کرد، ساکنین طبقه‌ی آخر درب پشت بام را قفل کرده بودند و به راحتی اجازه‌ی تردد را به کسی نمی‌دادند! در کنار تمام این مسائل که هنوز هم ادامه دارد، اکنون ابهامات زیادی در رابطه با مشاعات ساختمان موجود است که ما نمی‌دانیم راهکارهای قانونی آن چیست؟

با تشکر از شما، لیستی از مشکلات معمول در این ساختمان چندین واحد را خدمتتان ارسال می‌نمایم. شهنلا - س از تهران

پاسخ:

خواهر عزیزم ضمن سپاس از لطف و عنایتی که نسبت به نشریه داشته‌اید، خدمتتان عرض می‌شود که فرهنگ آپارتمان نشینی مقوله‌ای از حقوق شهروندی است که متأسفانه بسیاری از افراد گاهی آگاهانه و اغلب ناآگاهانه از آن تخطی می‌کنند.

درحالی که نادیده گرفتن قوانین عرفی، فرهنگی و به خصوص مقررات قانونی کشور، قطعاً تبعات زیادی در پی دارد.

و اما از لیست پرسش‌هایتان، در این بخش به سؤال‌هایی که

ادامه‌ی پاسخ به این پرسش‌ها را به شماره بعد موصول می‌کنیم اما در پایان بحث این شماره، توجه خوانندگان عزیز و به ویژه مدیران ساختمان‌ها را به بخشی از قوانین تعیین شده در این زمینه جلب می‌نماییم؛ با امید به اینکه آگاهی از این مقررات رسمی به کاهش ابهامات و رعایت حقوق یکدیگر منجر شود.

مواردی از آیین‌نامه اجرایی قانون تملک آپارتمان‌ها

ماده ۱ - مالکیت در آپارتمان‌های مختلف و محل‌های پیشه و سکنای یک ساختمان شامل دو قسمت است؛ مالکیت قسمت‌های اختصاصی و مالکیت قسمت‌های مشترک

ماده ۲ - قسمت‌های مشترک مذکور در این قانون عبارت از قسمت‌هایی از ساختمان است که حق استفاده از آن منحصر به یک یا چند آپارتمان یا محل پیشه مخصوص نبوده و به کلیه مالکین به نسبت سهم اختصاصی آن‌ها (مساحت آپارتمان) تعلق می‌گیرد و به طور کلی قسمت‌هایی که برای استفاده اختصاصی تشخیص داده نشده یا در اسناد مالکیت، ملک اختصاصی یک یا چند نفر از مالکین تلقی نشده است از قسمت‌های مشترک محسوب می‌شود مگر آن که تعلق آن به قسمت معینی بر طبق عرف و عادت محل، مورد تردید نباشد.

تبصره ۳ - چنانچه چگونگی استقرار حیاط ساختمان یا بالکن یا تراس مجموعه به گونه‌ای باشد که تنها از یک یا چند واحد مسکونی، امکان دسترسی به آن باشد، هزینه حفظ و نگهداری آن قسمت به عهده استفاده‌کننده یا استفاده‌کنندگان است. (اصالحی و الحاقی؛ به موجب قانون اصلاح قانون تملک آپارتمان‌ها، مصوب سال ۱۳۷۶)

ماده ۷ - هر گاه یک آپارتمان یا یک محل کسب دارای مالکین متعدد باشد، مالکین یا قائم مقام قانونی آن‌ها مکلف‌اند یک نفر نماینده از طرف خود برای اجرای مقررات این قانون و پرداخت مخارج مشترک تعیین و معرفی نمایند. در صورتی که اشخاص مزبور به تکلیف فوق عمل نکنند

که بابت نگهداری و مراقبت از ساختمان پرداخت می‌شود مانند حقوق سرایدار، هزینه‌های مربوط به تأسیسات، آسانسور، دوربین مدار بسته، برق مشاعات و غیره. دسته دوم هزینه‌های مصرفی یا متغیر هستند مثل آب، برق، گاز و امثالهم و بالاخره دسته سوم که هزینه‌های عمرانی را پوشش می‌دهد مانند تعمیرات اساسی تجهیزات یا بازسازی بنای ساختمان، تعمیر تأسیسات و غیره.

بنابراین به دلیل اهمیت این موضوع تکرار می‌کنیم که طبق «ماده ۴ قانون تملک آپارتمان‌ها» پرداخت هزینه‌های شارژ اعم از اینکه ملک خالی باشد یا خیر الزامی است. البته مالکین واحدهای تخلیه شده الزامی در پرداخت هزینه‌های متغیر مانند آب و گاز و برق ندارند. لیکن موظف به پرداخت هزینه‌های نگهداری و تعمیرات زیربنایی ساختمان یعنی مورد اول و سوم عنوان شده در این بحث هستند.

۲- آیا افراد حق استفاده‌ی اختصاصی از بخش‌های مشاع ساختمان را دارند؟ خیر ندارند. بخش‌های مشاع ساختمان یا قسمت‌های اشتراکی، شامل مواردی بدین شرح می‌باشد؛ زمین ساختمان، راهروها، راه پله، آسانسور، پارکینگ، شوی‌فازخانه و تأسیسات، باغچه و حیاط.

در این بخش‌ها مالکین یا به نسبت مالکیت و یا براساس مساحت ملک خود شریک هستند و ساکنین ساختمان مجازند در حد معمول از آن استفاده کنند، طوری که مانعی برای سایرین ایجاد نکند. مثلاً قرار دادن لوازم شخصی در پاگرد پله‌ها و حیاط ساختمان به عنوان استفاده اختصاصی تلقی می‌شود و سایر واحدها می‌توانند به آن اعتراض کنند. حتی اگر همه‌ی همسایه‌ها نتوانند از بخش‌هایی مانند حیاط خلوت که عموماً به طبقه اول اختصاص دارد، دسترسی نداشته باشند، هرگونه تغییر در این قسمت‌ها بدون رضایت ساکنین و کسب مجوزهای لازم ممنوع است.

همچنین شستشو یا صافکاری ماشین در پارکینگ، نگه داری حیوانات در حیاط، اسباب‌کشی یا حمل وسایل با آسانسور کاملاً ممنوع بوده و در صورت نادیده گرفتن این اصل، مدیر ساختمان و یا سایر ساکنین مجاز به انجام اقدامات قانونی علیه فرد خاطی می‌باشند.

محل با احراز تأمین مسکن مناسب برای وی توسط سایر مالکان، دستور تخلیه آپارتمان یاد شده را صادر خواهد کرد.

ماده ۱۴ - مدیر یا مدیران مکلفند تمام بنا را به عنوان یک واحد در مقابل آتش سوزی بیمه نمایند. سهم هریک از مالکان به تناسب «سطح زیر بنای اختصاصی» آنها وسیله مدیر یا مدیران تعیین و



از شرکاء اخذ و به بیمه گر پرداخت خواهد شد. در صورت عدم اقدام و بروز آتش سوزی، مدیر یا مدیران، مسئول جبران خسارات وارده می‌باشند. در خاتمه با توجه به اینکه بحث «نگهداری حیوانات خانگی در خانه» در این اواخر بالا گرفته است؛ توجه شما را به لحاظ قانونی به این مقوله جلب می‌نمایم.

از آنجا که نگهداری حیوانات خانگی در مجتمع‌های مسکونی اغلب ممکن است موجب نارضایتی همسایه‌ها و افراد ساکن در آپارتمان‌ها شود، لذا طبق قوانین موجود آپارتمان نشینی، نگه داشتن این حیوانات در قسمت‌های مشترک مجاز نیست و در مورد نگه داری در واحدهای شخصی هم قوانینی وجود دارد که این موضوع را محدود می‌کند. بدین معنا که افراد زمانی مجاز به این کار هستند که نه تنها با قوانین آن آپارتمان تناقضی نداشته باشد بلکه بو، صدا و حضور حیوان خانگی در واحد اختصاصی به هیچ ترتیبی مزاحمتی برای دیگران ایجاد نکند.

رأی اکثریت بقیه مالکین نسبت به تمام معتبر خواهد بود. مگر این که عده حاضر کمتر از ثلث مالکین باشند که در این صورت برای یک دفعه تجدید دعوت خواهد شد.

ماده ۱۲ - دفاتر اسناد رسمی موظف می‌باشند در هنگام تنظیم هر نوع سند انتقال، اجاره، رهن، صلح، هبه و غیره گواهی مربوط به تسویه حساب هزینه‌های مشترک را که به تأیید مدیر یا مدیران ساختمان رسیده باشد از مالک یا قائم مقام او مطالبه نمایند و یا با موافقت مدیر یا مدیران، تعهد منتقل‌الیه را به پرداخت بدهی‌های معوق مالک نسبت به هزینه‌های موضوع این قانون در سند تنظیمی قید نمایند.

ماده ۱۳ - در صورتی که به تشخیص سه نفر از کارشناسان رسمی دادگستری عمر مفید ساختمان به پایان رسیده و یا به هر دلیل دیگری ساختمان دچار فرسودگی کلی شده باشد و بیم خطر یا ضرر مالی و جانی برود و اقلیت مالکان

قسمت‌های اختصاصی در تجدید بنای آن موافق نباشند، آن دسته از مالکان که قصد بازسازی مجموعه را دارند، می‌توانند براساس حکم دادگاه، با تأمین مسکن استیجاری مناسب برای مالک یا مالکان که از همکاری خودداری می‌ورزند نسبت به تجدید بنای مجموعه اقدام نمایند و پس از اتمام عملیات بازسازی و تعیین سهم هر یک از مالکان از بنا و هزینه‌های انجام شده، سهم مالک یا مالکان یادشده را به اضافه اجاره‌ای که برای مسکن اجاری ایشان پرداخت شده‌است از اموال آنها از جمله همان واحد استیفا کنند. در صورت عدم توافق در انتخاب کارشناسان، وزارت مسکن و شهر سازی با در خواست مدیر یا هیأت مدیره اقدام به انتخاب کارشناسان یادشده خواهد کرد.

تبصره ۱ - مدیر یا مدیران مجموعه به نمایندگی از طرف مالکان می‌توانند اقدامات موضوع این ماده را انجام دهند.

تبصره ۲ - چنانچه مالک خودداری‌کننده از همکاری، اقدام به تخلیه واحد متعلق به خود، به منظور تجدید بنا نکند، حسب در خواست مدیر یا مدیران مجموعه، رئیس دادگستری یا رئیس مجتمع قضایی

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.

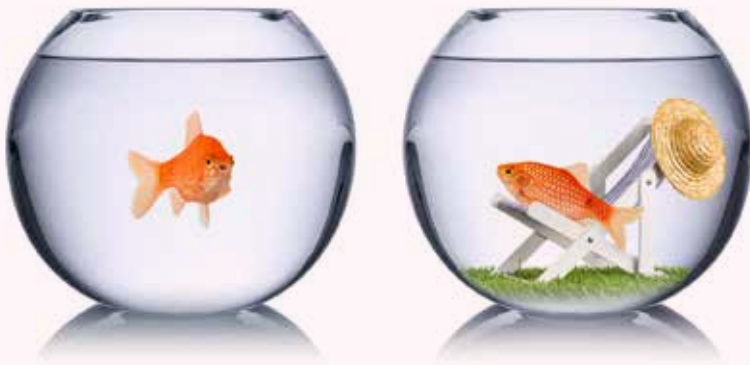


شب‌نم صبحگاه‌ها

هر روز وقتی که سپیده‌ی صبح، کم‌کم همه جا رو روشن می‌کرد، وقتی که آفتاب آروم آروم می‌خواست طلوع کنه، همون موقع که ستاره‌ها یکی یکی پشت ابرها قایم می‌شدن و ماه خواب آلود لبخند زنان می‌رفت که بخوابه، (آخه طفلک یه شب تا صبح بیدار مونده بود و تو تاریکی‌ها و سیاهی‌ها تاییده بود تا جغدا و راسوها و پلنگا که شبا بیدار می‌مونن، یه وقت راه خونه شون رو گم نکنن.) خلاصه همون وقتی که شب‌نم صبحگاهی از روی گلبرگ‌های گل

یکی بود یکی نبود، زیر گنبد کبود، غیر از خدای مهربون هیچکی نبود. تو یه شهر کوچیک و قشنگ، نزدیک یه پارک سرسبز و پر از گلای رنگارنگ، دو تا دوست خوب و صمیمی کنار هم زندگی می‌کردن که اسمشون مریم و شب‌نم بود. این دو تا دختر کوچولو که با همدیگه مثل دو تا خواهر بودن، خونه هاشون چسبیده به هم بود. یعنی همسایه‌ی دیوار به دیوار بودن و با هم فقط به اندازه‌ی یه دیوار فاصله داشتن.

شب‌نم من چه نازه
 با من چه خوب می‌سازه
 با هم به گل‌ها آب می‌دیم
 به هر سلام جواب می‌دیم
 شب‌نم مهربون من
 دستاشو هی تگون می‌ده
 شاید داره با خنده
 دوستی شو اون نشون می‌ده
 ما همیشه می‌خندیم
 در رو رو غم میندیم
 ما همیشه رفیقیم
 تو زندگی شریکیم
 تو گرما و تو سرما
 تو راحتی تو غم‌ها
 با همدیگه می‌خونیم
 ما دوست هم می‌مونیم



مریم دختر خیلی مهربونی بود. رفیقش رو از ته دل دوست داشت. حاضر بود هر کاری بکنه تا که اون خوشحال و خندون باشه. البته با همه مهربون بود. به بزرگتر احترام می‌داشت و از کوچیکتر مراقبت می‌کرد. واسه همین بقیه خیلی دوستش داشتن و بهش محبت می‌کردن. ولی شب‌نم با اینکه سعی می‌کرد مهربون باشه، گاهی وقت‌ها نمی‌تونست. شاید واسه اینکه هم یه کمی حسود بود و هم اینکه دلش می‌خواست همه همیشه ازش تعریف کنن. باور کردنی نبود که حتی گاهی وقت‌ها به مریم که این همه دوستش داشت

آروم روی زمین می‌چکید، دو تا دوست صمیمی بیدار می‌شدن، دست و صورتشونو می‌شستن، صبحونه شون رو می‌خوردن بعد می‌رفتن به خونه‌ی همدیگه تا با هم بازی کنند. هر روز غروب وقتی خورشید خانم نرمک نرمک به طرف خونه‌اش که پشت کوه‌های بلند بود حرکت می‌کرد، وقتی ستاره‌ها یکی یکی می‌خواستن از پشت ابرها بیان بیرون. همون موقع که مهتاب مهربون تصمیم می‌گرفت یه شب دیگه هم بیدار بمونه تا حیونای شب بیدار تو تاریکی راه خونه شون رو گم نکنن، شب‌نم و مریم آب پاش‌های کوچولو شونو برمی‌داشتن، از حوض آبی که تو حیاط بود پر می‌کردن و به گلای تو باغچه آب می‌دادن.

هر وقت که قطره‌های آب از گلبرگ‌های گل رز به پایین می‌چکید، مریم با خوشحالی دست می‌زد و می‌گفت؛ این قطره‌ها رو نگاه کن مثل شب‌نم صبحگاهی می‌مونه همون قطره آبی که صبح‌ها از برگ‌های گل می‌چکه روی سبزه‌ها و بعد یه بوی خیلی خوب همه جا رو می‌گیره. وای... بوی گیاه خیس خیلی خوبه. تو هم خیلی خوبی و اسمت مثل این قطره‌ها قشنگه!

شب‌نم که خودش هم از اسمش خیلی خوشش می‌اومد، لبخندی می‌زد و با غرور می‌گفت؛ درسته من هم اسمم قشنگه هم خیلی چیزای قشنگی دارم که تو نداری! مثلاً کفشای صورتی دارم، یه جعبه مداد رنگی بزرگ و نو دارم، یه پاک کن خرگوشی دارم. خیلی چیزا دارم که تو نداری. اسمم هم از اسم تو قشنگ تره! آنقدر قشنگه که من همین دیروز از مامان و بابام تشکر کردم که این اسم رو واسم انتخاب کردن. مریم که اولش یه کمی از این غرور دوستش ناراحت شده بود، بلافاصله یاد حرف مامانش افتاد که همیشه می‌گفت؛ دوستای خوب هیچ وقت از همدیگه دلخور نمی‌شن واسه همین لبخندی زد و یه شعر خوند:

گاهی وقتا مریم کوچولو واسه دوستش شعر هم می‌خوند.

خریده. تا اینکه بالاخره آقای فروشنده یه عروسک خیلی قشنگ آورد که مثل عروس خانم‌ها، لباس سفید تنش بود. تازه اون موقع بود که دیگه گریه نکرد و گفت؛ «آخ جون این خیلی قشنگتر از عروسک مریمه. همینو برمی دارم. باشه، قبوله، همینو واسم بخر. اسمش رو هم می‌ذارم نازی، چون خیلی نازه.» خلاصه اینکه دختر کوچولوی بداخلاق آخرش مامان رو مجبور کرد تا یه عروسک گرون‌تر و بهتر واسش بخره!

روزها یکی یکی گذشتن، تابستون تموم شد و پاییز اومد. اول مهر که شد مامانا دست بچه هاشونو گرفتن و بردنشون مدرسه. آخه وقتش بود که دو تا دخترا به پیش دبستانی برن.

تو حیاط مدرسه شب‌نم هر چی به بقیه نگاه می‌کرد، می‌دید همه مثل هم هستن. با روپوش‌های صورتی، مقنعه‌های صورتی، کیف و کفش نو. با این حال تو دلش گفت؛ «ولی من اسمم از اسم همه قشنگ تره. به قول مریم مثل شب‌نم صبحگاهی می‌مونه.»

خانم گفت؛ «امروز برای شروع نقاشی داریم. دفتر نقاشی و مداد رنگی هاتونو دربیارین ببینم چی بلدین بکشین؟» اما به محض اینکه مریم کیفشو باز کرد و جامدادی شو گذاشت روی میز، رنگ دوستش پرید. آخه جامدادیش یه خرس صورتی خیلی بامزه بود. پشمالو و تپل. در حالی که جامدادی خودش یه لاکپشت خواب آلود قهوه‌ای رنگ بود. واسه همین باز هم لجش گرفت و تا ظهر اخم کرد و با هیچکس حرف نزد. ظهر که شد، زنگ مدرسه خورد. دخترا با خنده و با سروصدا به طرف بیرون از مدرسه رفتن تا با مداراشون برن خونه. ولی شب‌نم خیلی تو فکر بود و داشت حرص می‌خورد. به محض اینکه چشمش به مادرش افتاد، با عصبانیت قضیه رو گفت و باز هم با جیغ و گریه از مامانش خواست یه جامدادی قشنگتر از اون‌ی که دیده بود واسش بخره! باز هم دوتایی رفتن مغازه و با اینکه تازه یه عالمه خرید کرده بودن، یه جامدادی زرد و سبز که شکل یه پرنده بود، خریدن.

و هیچ وقت از دست کاراش عصبانی نمی‌شد هم حسودی می‌کرد. مثلاً دلش می‌خواست همه‌ی اسباب بازی هاش، همه‌ی لباسا و کیف و کفشاش از وسایل مریم کوچولو قشنگ‌تر و بهتر باشه.

یه روز بابای مریم که رفته بود مسافرت، از سفر برای دخترش یه عروسک خیلی خوشگل آورد. از اون عروسکا که موهای بلندی دارن و چشماشون باز و بسته می‌شه. اون روز وقتی که چشم مریم به سوغاتی پدرش افتاد، با خوشحالی جیغ کوتاهی کشید، از باباش کلی تشکر کرد گفت؛

«اسمشو می‌ذارم بهار خانم. آخه مثل شکوفه صورتی تو فصل بهار می‌مونه.» بعد هم بدو بدو عروسکشو برد تا به دوستش نشون بده و با هم شریکی بازی کنند.

اما تا شب‌نم اون اسباب بازی قشنگ رو با اون لباس توری صورتی دید، یکهو اخماش رفت تو هم! عصبانی شد و دندوناشو به هم فشارداد. عروسک رو پرت کرد روی زمین و فریاد زد که؛ «تخیر هم... کی گفته این قشنگه؟ اصلاً هم قشنگ نیست. مامان من خوشگل ترش رو می‌خَره، حالا می‌بینی!»

بعد هم با ناراحتی در رو محکم بست و رفت خونه شون. مریم کوچولو قلبش از ترس تاپ تاپ می‌زد. آخه می‌ترسید نکنه بهار خانم طوریش شده باشه. اما خدا رو شکر عروسکش کاملاً سالم بود. حتی کثیف هم نشده بود. در حالی که بغض کرده بود به خونه شون برگشت ولی صدای شب‌نم رو می‌شنید که با جیغ و گریه به مامانش می‌گفت؛ «من از اون عروسکی که اون داره می‌خوام. تازه از اون قشنگ ترش رو باید بخری.»

هر چی مامانش خواست قانعش کنه و باهاش صحبت کرد، بی‌فایده بود. خلاصه آنقدر گریه کرد و بداخلاق‌ی از خودش نشون داد که مامان دستشو گرفت و با هم رفتن مغازه. اما هر عروسکی رو که می‌دید می‌گفت؛ این نه! همونی که بابای مریم

می‌ده دوست باشه. تا اینکه خانم معلم موضوع رو فهمید. یه روز با مامان شب‌نم صحبت کرد و متوجه شد، این دختر کوچولو که سر کلاس با هیچکس حرف نمی‌زنه، دو تا عادت داره که اصلاً خوب نیستن. اولاً همیشه تو این فکره که دوستاش چه چیزایی دارن، چه چیزای تازه و جدیدی خریدن تا اون هم بره بهترشو واسه خودش بخره. دوماً پُز وسایلشو پیش بقیه می‌ده و نمی‌دونه که این کار چقدر باعث ناراحتی دیگران می‌شه.

فردا صبح خانم معلم شب‌نم رو برد یه گوشه‌ای و یواشکی، طوری که بقیه متوجه نشن باهش صحبت کرد. بهش گفت: «آدم نباید از خوشحالی رفیقاش، از اینکه چیزای قشنگی دارن ناراحت بشه. به این کار می‌گم حسادت؛ می‌گن چشم و هم چشمی. هیچ کس بچه‌های حسود رو دوست نداره. خلاصه تصمیم گرفت اون دو تا دختر کوچولویی که از بچگی با هم همبازی بودن رو با هم آشتی بده.

از اون طرف هم از مریم خواهش کرد که دوستشو ببخشه و به جای قهر کردن سعی کنه در کنارش باشه و راهنماییش کنه. مدرسه که تعطیل شد، دو تا رفیق خوب و مهربون، دست تو دست هم دادن و همراه بزرگتراشون به طرف خونه راه افتادن. اونا آنقدر شاد و خوشحال بودن که با هم می‌خوندن؛

یه دوست خوب دارم
دلش پر از ستاره
با یه عروسک ناز
کللی کتاب داره
تو باغ دل‌های ما
حیوونا مهربونن
پرنده‌ها رو شاخه
با هم آواز می‌خونن
بهار می‌آد دوباره
بارون و ابر پاره
شب‌نم گل محبت
تو قلب من می‌کاره....

این وضع همینطور ادامه داشت و آنقدر ادامه پیدا کرد که کم کم بین دو تا دوست فاصله افتاد و اونا با هم قهر کردن.

هرچی مریم خواست آشتی کنه و بفهمه اصلاً واسه چی دوست صمیمیش باهش بدرفتاری می‌کنه، فایده‌ای نداشت. غروب که می‌شد، دلش بیشتر برای رفیقش تنگ می‌شد. برای وقتایی که بازی می‌کردن، به گلا آب می‌دادن، دنبال پروانه‌ها می‌دویدن. واسه همین بعضی وقت‌ها می‌رفت پشت دیوار و یک جوری که شب‌نم بشنوه می‌خوند؛

تو باغچه‌ها گل کاشتی
خنوده رو لب گذاشتی
دیگه با من نکن قهر
این دفعه آشتی آشتی
خبر خبر خبردار
شب‌نم خوب و هوشیار
بیا بکن تو آشتی
تا که نبینیم آزار
تو دوست خوب منی
دل منو نشکنی
دنیا قشنگ نمیشه
با کینه و دشمنی
پَر و پَر و پَر پرنده
آشتی و شعر و خنده
بیا با من نکن قهر
تا که بشی بَرَنده

پس از مدتی مریم که خیلی خوش اخلاق بود یه دوست خوب به اسم هانیه پیدا کرد. کیفشو برداشت و با اجازه خانم معلم جاشو عوض کرد. یعنی رفت پیش هانیه نشست. آخه از تنهایی خسته شده بود. خسته شده بود بسکه خواست آشتی کنه ولی بی‌فایده بود. دختر کوچولوی مهربون حتی نمی‌دونست دوستش واسه چی باهش قهر کرده!

حالا دیگه شب‌نم حسابتی تک و تنها شده بود. چون هیچ کس دلش نمی‌خواست با این همکلاسی اخمو و نق‌نقو که مدام پُز جامدادی و عروسک و لباساشو



شناسایی و واکاوی دلایل

چشم‌وهم‌چشمی در کودکان

دکتر شهناز گیل‌آبادی | روانشناس

تجربه‌های کودکی هر فردی، تأثیر زیادی در بروز رفتارهای مختلف در بزرگسالی دارد و به تجربه دیده شده‌است که افراد عموماً یا سعی می‌کنند به تکرار تجربه‌های خوب کودکی بپردازند و با گاهی همه‌ی عمر حتی پس از گذشت سالیانی بس دراز و طولانی، شاید از اتفاقات هولناکی که در کودکی تجربه کرده‌اند، در رنج باشند و عذاب بکشند. (برای مثال نتایج یک تحقیق طولی در حوزه‌ی روانشناسی بالینی حاکی از آن است که افرادی که در کودکی به طور ناعادلانه و مداوم مورد انتقاد و سرزنش قرار می‌گرفتند، حتی در میانسالی نیز نسبت به واکنش‌های دیگران حساس‌تر بوده و همواره در سایه‌ی ترس و نگرانی از قضاوت اطرافیان زندگی می‌کردند.)

براین اساس پژوهشگران معتقدند؛ انسان‌ها با وجود ویژگی‌های منحصر به فردی که در طول زمان و همراه با افزایش سن به دست می‌آورند، در بسیاری از مواقع در ادامه تجربیات کودکی و رخدادهایی که در گذشته آن‌ها را سپری کرده‌اند، قرار دارند. در این زمینه «آلفرد آدلر» روانشناس معتقد است:

«غرایز و آرزوهای ما در زمان کودکی ایجاد می‌شود و سپس تمام دوران بزرگسالی از آن تأثیر می‌گیرد چون انسان‌ها سعی می‌کنند به همه آرزوهایی که در دوران کودکی دارند، برسند. یعنی بزرگسالی در واقع ادامه‌ی تجربیات دوران کودکی است.» با این اوصاف می‌توان گفت همان قدر که تجارب مثبت دوران کودکی در بزرگسالی نیز تأثیر مناسبی در رفتار، نگرش و میزان پابندی به ارزش‌های والا دارد؛ اتفاقات منفی هم تبعات زیادی در پی داشته و متأسفانه بسیاری از همین تجربیات منفی در سال‌های بعد، در جوانی و حتی در میانسالی و سالمندی، فرد را دچار درگیری‌های فراوانی می‌کنند و بر روابط

از نافرمانی، لج بازی، پرخاشگری و گریه‌های متمادی گرفته تا آسیب زدن به وسایل پرزرق و برق سایر همکلاسی‌ها!! بنابراین دلیل اینکه کودکان به چشم و هم چشمی با دیگر همسالان خود می‌پردازند و نسبت به برخی از ویژگی‌ها و داشته‌های آنان واکنش منفی نشان می‌دهند را می‌توان در عواملی به شرح زیر مشاهده کرد:

■ رفتار نامناسب والدین یعنی افراط در توجه یا عدم توجه کافی به کودکان

■ مورد سرزنش و قیاس قرار گرفتن‌های پی در پی کودک به واسطه‌ی بزرگ‌ترها

■ الگو برداری از خانواده. (در فضای خانهای که والدین اهل خودنمایی و چشم و هم چشمی باشند، طبیعی است که فرزندان نیز تحت تأثیر آنچه که دیده و آموخته‌اند؛ همین رفتار را تقلید خواهند کرد!)

و البته عوامل ژنتیک و نهادی را نیز نباید از قلم انداخت. تعداد کمی از بچه‌ها هستند که علیرغم زندگی در شرایط نرمال، داشتن خانواده‌ای آرام و آگاه و برخوردار از الگوهای تربیتی مناسب؛ باز هم به صورت افراطی رقابت جو و حسود بوده و در یک رقابت ناسالم، مدام در صدد برتری جویی و جلب توجه هستند. در چنین شرایطی می‌توان گفت؛ این ویژگی و این رفتار ممکن است ریشه‌ای ژنتیکی داشته باشد و به اصطلاح به ذات آن‌ها برگردد!

در هر حال نباید این واقعیت را از نظر دور نگه داشت که چشم و هم چشمی نوعی نقص و نارسایی و به بیان دیگر نوعی آسیب روانی است که در صورت استمرار می‌تواند منجر به بیماری‌های فیزیکی و البته روحی بیشتری شود. مانند استرس، اضطراب، افسردگی و امراض روان تنی.

این پدیده که هم‌اکنون شاهد رواج آن در بین دوستان و گروه‌های همسال، اعضای خانواده، فامیل و در سطح جامعه هستیم، غالباً ریشه در حس رقابت و احساس حسادت کودکان دارد و ضروری‌ست که والدین نخست به این موضوع پی ببرند که چه عاملی باعث ایجاد و شکل‌گیری چشم و هم چشمی در فرزندشان شده‌است و سپس با آموزش رفتار صحیح و مناسب او را به سمت رقابت سالم هدایت نمایند.

علل و نشانه‌ها

اگر چه عوامل زیادی ممکن است در بروز این مشکل نقش داشته باشند اما همان‌گونه که اشاره شد؛ دو عامل رقابت و حسادت منجر به بروز این مشکل در کودکان می‌شوند.

اجتماعی، ارتباطات عاطفی و روشی که برای زندگی کردن انتخاب می‌کند؛ اثرگذاری بالایی دارند.

یکی از این آموزه‌های منفی، نیاز به خودنمایی و در مرکز توجه قرار گرفتن است. موضوعی که منجر به چشم و هم چشمی و رقابت خصمانه و ناسالم شده و افراد را به سوی بیراهه‌ای به نام فخر فروشی و تجمل‌گرایی هدایت می‌کند. برای مثال، کودکی که در سنین پایین بیش از حد مورد توجه والدین و دیگران قرار گرفته و یا برعکس از فقدان توجه آزار دیده است، در سنین بعدی نیز سعی دارد آن سطح توجه را با خودنمایی از دیگران دریافت نماید.

رقابت ناسالم و آنچه که در جامعه به چشم و هم چشمی شهرت دارد، معضلاً نسبتاً شایعی است که در همه‌ی سنین حتی در کودکی و نوجوانی و خصوصاً در جوامع شهری بیشتر به چشم می‌خورد و عوارض منفی آن برای همه اعم از کودک، خانواده و جامعه آسیب و آزار زیادی را در پی خواهد داشت.

چشم و هم چشمی اساساً خصلت آزاردهنده‌ای است که با هدف بزرگ‌نمایی در مورد داشته‌ها و یا نشان دادن توانایی خاصی صورت می‌گیرد که ممکن است دیگران فاقد آن باشند و این مشکل فقط به بزرگسالان محدود نمی‌شود بلکه کودکان نیز به تبع آنچه که دیده و آموخته‌اند، ذهنشان درگیر این رقابت ناسالم و بیمارگونه می‌شود. چرا که خودپنداره این کودکان تحت تأثیر عوامل محیطی به طور مناسبی شکل نگرفته و اعتماد به نفس آن‌ها به سطح مناسبی نرسیده است.

خودپنداره در واقع به تصور فرد از آن چیزی که دوست دارد و باید باشد، اطلاق می‌شود و همه‌ی آنچه که بخش‌های مختلفی از شخصیت او را تشکیل می‌دهند و به طور مستقیم یا غیرمستقیم او را از دیگران، اشیاء و رویدادهای بیرونی متمایز می‌سازند. خود پنداره؛ تصویری از خود است که با توجه به نظر دیگران و واکنش‌های محیطی در ذهن افراد نقش می‌بندد و پاسخی به پرسش معروف هویتی مبنی بر (من کیستم) است.

بر این اساس، کودکانی که غالباً از طرف خانواده با دیگران مقایسه می‌شوند و سطح انتظار والدین از آنان بالاتر از هوش، استعداد و حد توانشان است، به طور معمول از خودپنداره‌های ضعیف و اعتماد به نفس پایین‌تری برخوردار می‌شوند، از داشته‌های دیگران آزرده شده و در پی اثبات خود به اطرافیان، ممکن است به هر شیوه‌ای متوسل شوند!

چشمی در میان کودکان نیز روندی رو به گسترش یافته است و معمولاً در خصوص مواردی مانند میل به داشتن اسباب‌بازی‌های گران قیمت، پوشش عموماً شیک و گران بها و لوازم التحریر پرزرق و برق خود را نمایان می‌سازد. بهتر آن است که برای مقابله و مهار چنین احساسی به

روش‌های زیر توجهی ویژه داشت؛

■ ابراز محبت و توجه کافی به کودک

تحقیقات حاکی از آن است؛ کودکانی که در محیطی شایسته همراه با مهربانی و ملاحظت معقول والدین بزرگ می‌شوند، نسبت به کودکانی که در محیطی نا آرام و پرتنش بار می‌آیند، اعتماد به نفس بیشتری دارند و از لحاظ ذهنی و هوشی نیز در وضعیت برتری قرار دارند. از آنجا که یکی از علل اصلی چشم و هم چشمی احساس «فقدان توجه» است؛ لذا والدین می‌توانند با نثار عشق و علاقه به یکدیگر و به فرزندان، این مشکل را به طور زیرساختی حل کنند. ■ شایستگی‌های کودک را مد نظر قرار دهید و با تشویق و تمجید صادقانه، نیاز به جلب توجه را در او برآورده نمایید.

■ مدام او را با دیگران مقایسه نکنید. شاید بتوان گفت یکی از بزرگترین اشتباهات والدین، مقایسه کردن فرزندشان با همسن و سالان دیگر است که حاصل این کار قطعاً تقویت حس حسادت، میل به رقابت جوئی کاذب و ضعف در اعتماد به نفس در کودکان خواهد بود.

■ الگوی شایسته‌ای برای فرزندان‌تان باشید.

همانطور که اشاره شد، کودکان بخش مهمی از رفتارهایشان را در فضای خانه و از بزرگترها می‌آموزند. والدینی که خود اهل رقابت و چشم و هم چشمی هستند، نمی‌توانند انتظار داشته باشند که فرزندان‌شان از این آسیب دور بمانند. بنابراین با بازنگری در عملکرد خود، الگوی مناسبی برای فرزندان‌تان باشید و با تشویق آنها به مشارکت، همکاری و قدرشناسی از تلاش‌های دیگران، مهارت‌های اجتماعی و شیوه‌ی برقراری ارتباط با اطرافیان را به طور عملی به آنان آموزش دهید.

در خاتمه، با توجه به آنچه که گفته شد تأکید می‌کنیم؛ اگر مایلید با استفاده از قوانین تربیتی چیزی را به فرزندان‌تان آموزش بدهید نخست باید آن را در رفتار خود منعکس کنید. وگرنه به قول روانشناسان «با گوشزد کردن کلامی و صرفاً حرف زدن هیچ‌کس به انجام رفتاری خاص ترغیب نخواهد شد.»

یعنی اگر که فرزند شما به هر دلیلی احساس کند خواهر و برادرش و یا دوست نزدیک به او بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند، برای جلب علاقه و مورد تمجید و تحسین قرار گرفتن، واکنش‌های منفی و بعضاً متفاوتی از خود نشان می‌دهد. از جمله آنکه:

■ با پرخاشگری، گریه و لج بازی، سعی می‌کند والدین را به تسلیم در برابر آنچه که می‌خواهد وادار نماید.

■ خیال بافی می‌کند و با دروغ‌های اغراق آمیز به ارائه‌ی تصویری جعلی از موفقیت‌های خود و خانواده‌اش در کلاس یا در خانه و جمع فامیل می‌پردازد.

■ به منظور جلب توجه، دائماً به بهانه جویی و شکایت از اطرافیانش پرداخته و نشانه‌هایی حاکی از عدم برخورداری از اتکاء به نفس از خود بروز می‌دهد.

■ در موارد شدیدتر حتی به اسباب بازی‌ها، لباس‌ها و هر چیز زیبا و پرزرق و برقی که متعلق به دیگران است، آسیب می‌زند.

هرچند که پیش‌تر به دلایل پدید آورنده‌ی این مشکل اشاره شد اما در تأکید مجدد در بیان این عوامل می‌توان گفت؛ خانم «ادل فبر و الین مازلیش» دو روانشناسی که سال‌ها در این زمینه به مطالعه و تحقیق پرداخته‌اند، در کتابی به نام «چشم و هم چشمی در کودکان» به این موارد که مورد بحث روانشناسان هم می‌باشد نیز اشاره کرده‌اند؛

■ عدم توجه و محبت والدین و دیگران به کودک

■ تحقیر و سرکوب کودک

■ بی‌توجهی به سخنان کودک

■ بی‌اعتنایی به کودک و استفاده نکردن از کلمات محبت آمیز

■ تلقین منفی

■ نادیده گرفتن محسنات و خوبی‌های او

■ عدم تمجید و تحسین به جا و به موقع

■ با بی‌اعتنایی مواجه شدن با رفتارهای کودک

■ تنبیه و محبت افراطی

■ عدم راهنمایی و تشویق از سوی والدین و دیگران

■ در اختیار نبودن وسیله مثبت خودنمایی

■ عدم توجه به استعدادها و مهارت‌های کودک

■ بی‌تفاوتی نسبت به کارها و سخنان او و الی آخر.

برای مقابله با این عادت ناپسند چه باید کرد؟

در حال حاضر همراه با افزایش تمایل به مصرف گرایی و رواج تجمل پرستی در میان خانواده‌های ایرانی! چشم و هم

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.

دریچه‌ای به سوی روح

بررسی عیوب انکساری چشم

دکتر علیرضا نادری | چشم پزشک

صلبیه: که همان سفیدی چشم و بافت نسبتاً محکمی است که دور تا دور کره چشم به جز قرنیه را می‌پوشاند و ضمن اینکه فشار داخل چشم را نگه می‌دارد و چشم را از ضربات احتمالی حفظ می‌کند.

قرنیه: بیرونی‌ترین لایه شفاف و قسمت رنگی چشم است که علاوه بر محافظت در حقیقت مانند پنجره‌ای ست که امکان دیدن را فراهم می‌سازد.

مردمک: عضوی دایره‌ای شکل و کوچک که وسط عنبیه قرار دارد و در واقع روزنه‌ای ست که مقدار نور وارد شده به چشم را تنظیم می‌کند. وقتی چشم در محیط پر نور قرار می‌گیرد مردمک تنگ می‌شود تا مقدار نور کمتری وارد چشم شود؛ و بر عکس زمانی که چشم در محیط کم نور قرار می‌گیرد مردمک گشاد می‌شود تا نور بیشتری وارد چشم شود.

چشم انسان، یکی از اعضاء حیاتی بدن و مهم‌ترین عامل برای شناخت محیط اطراف و ارتباط با دنیای بیرون است. بینایی اولین حواس از حواس پنجگانه است که از بدو تولد در انسان آغاز می‌شود و نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت و کیفیت زندگی ایفا می‌کند.

اما این عضو از منظر پزشکی، اندامی به مراتب حساس است که به مراقبت زیادی نیاز دارد چرا که با کوچکترین اتفاق و یا بیماری ممکن است دچار مشکل شده و قدرت بینایی فرد در معرض خطر قرار بگیرد.

اعضاء اصلی چشم

به طور کلی چشم انسان دارای اجزای مختلفی است مانند؛

پلک و مژه

ملتحمه: که غشای نازک و لایه‌ی محافظتی نازکی است که روی چشم را پوشانده است.

عیوب انکساری چشم

منظور از عیوب انکساری این است که چشم شما قادر نیست نوری که از تصاویر به مرکز بینایی ساطع می‌شود را به طور مناسب شکسته و یا تجزیه کند، لذا تصاویر دریافتی را تار و غیرشفاف می‌بیند. هر چند که عیوب انکساری نوعی اختلال در دید محسوب می‌شوند اما الزاماً بیماری نیستند و بهتر است آن را نقص در کارکرد چشم بنامیم.

به طور کلی زمانی که چشم قادر به خم کردن و تمرکز مناسب نور بر روی شبکیه نباشد، ممکن است بینایی تار، مبهم و یا منجر به دوبینی شود که در این وضعیت فرد علاوه بر اختلال در دید، از علائمی مانند سردرد، سرگیجه و احساس سنگینی در نتیجه خستگی چشم دچار آزار خواهد شد.

در کودکان، خطای انکساری ممکن است بر میزان مطالعه کودک تأثیر بگذارد و تأثیر منفی بر یادگیری کلی داشته باشد. حتی می‌تواند منجر به تخریب دائمی و غیرقابل اصلاح بینایی به نام آمبلیوپی انکساری شود. در بزرگسالان، تاری بینی می‌تواند ناراحت کننده، ناخوشایند و حتی ناامن باشد، به خصوص هنگام رانندگی یا کار با ماشین آلاتی که شاید با مخاطراتی نیز همراه باشد.

نزدیک بینی یا میوپی

نوعی از عیوب انکساری است که فرد به خوبی توانایی دیدن اشیای دور را ندارد. در توضیح بیشتر می‌توان گفت؛ در چشم‌های سالم، تصویر اشیاء بر روی پرده شبکیه می‌افتد و قابل رؤیت می‌شود، اما در نزدیک بینی، اشعه‌های نور و تصویر دریافتی به جای روی پرده شبکیه، جلو شبکیه متمرکز می‌شوند و در نتیجه اجسام نزدیک واضح به نظر می‌رسند، اما اجسام دور تار هستند.

تحقیقات حاکی از آن است که افراد زیادی در سراسر دنیا به این مشکل که با افزایش سن بیشتر می‌شود، دچار هستند. در این وضعیت قرنیه چشم افراد نزدیک بین انحنای زیادی دارد و طول کره چشم آن‌ها از حالت عادی بزرگتر است. به همین دلیل، فرد برای دیدن اشیاء خود را به آن‌ها نزدیک می‌کند. به علاوه، پس از نگاه کردن به اجسام دور، چشم دچار خستگی می‌شود و سر درد ایجاد می‌شود.

اگر که این اختلال در کودکی شناسایی شود، می‌تواند با تمرین‌های ویژه درمان شود، اما در بزرگسالی، فرآیند درمان به مراتب سخت‌تر و پیچیده‌تر خواهد بود.

عنبنیه: قسمت رنگی پشت قرنیه است که ممکن است سیاه، میخی، آبی، سبز و غیره باشد. عنبنیه که دور تا دور مردمک را پوشانده است با اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک خود قطر مردمک را کنترل می‌کند.

زجاجیه: پشت عدسی چشم قرار دارد، که باعث حفظ شکل کروی چشم می‌شود، فشار درون چشم را ثابت نگه می‌دارد، لایه گیرنده‌های نوری و شبکیه را بر روی مشیمیه فشار می‌دهد و آن را در جای خود ثابت می‌کند و با جذب بخشی از اشعه‌ی ماوراء بنفش از شبکیه محافظت می‌کند.

عدسی: عدسی در پشت مردمک قرار دارد و عمل تطابق و متمرکز کردن نور بر روی شبکیه را انجام می‌دهد.

شبکیه: پرده‌ای حساس و داخلی‌ترین بخش چشم است که گیرنده‌های نوری و یاخته‌های عصبی یا عصب بینایی را در خود دارد. اگر این بخش دچار آسیب شود، بینایی می‌تواند تا بیش از ۹۰ درصد کاهش یابد.

مشیمیه یا کوروئید: پرده نازک سیاه رنگی است که دور شبکیه را احاطه کرده است. این پرده تعداد زیادی رگ های خونی دارد که مواد غذایی را به بخش هایی از شبکیه می‌رساند. به علاوه سلول های این لایه حاوی تعداد زیادی رنگ دانه سیاه ملانین است که رنگ سیاهی به این بخش از چشم می‌دهد. وجود رنگ سیاه مانع از انعکاس نورهای اضافی در داخل کره چشم می‌شود و به تشکیل تصویر واضح‌تر کمک می‌کند.

همچنین کاسه چشم یا چشم خانه و حدقه، پلک، مژه‌ها و ابرو از جمله مهم‌ترین اعضای فرعی این عضو بشمار می‌روند.

مشکلات بینایی و اختلالات انکساری چشم

کاهش قدرت بینایی و مشکلات مختلفی که ممکن است افراد به دلیل اختلالات یا عیوب انکساری با آن مواجه شوند، گاهی دلایل مادرزادی و ارثی دارند، و در اغلب اوقات با عوامل محیطی و افزایش سن در ارتباط هستند.

در این زمینه می‌توان اذعان داشت که شایع‌ترین اختلال بینایی در گروه‌های مختلف انسانی عبارتند از نزدیک بینی، دوربینی، آستیگماتیسم و پیرچشمی که به طور کلی تحت عنوان «عیوب انکساری چشم» شناخته می‌شوند.

با توجه به اهمیت آگاهی از این اختلالات و ابهامات زیادی که در این باره وجود دارد، در ادامه به بررسی علل و راه‌های مهار مشکلات فوق می‌پردازیم.

نشانه‌های زیر همراه است:

- ◆ سردردهای پی‌پی به ویژه در پشت سر و گاهی در قسمت پیشانی و گیج گاه
- ◆ اختلال در دید و پایین آمدن سطح بینایی
- ◆ مشکل در انجام کارهایی که فاصله نزدیکی با چشم دارند مثل مطالعه کردن
- ◆ ترس و یا فرار از نور (فوتوفوبیا)
- ◆ اشک‌ریزی، خستگی مکرر و قرمز شدن چشم‌ها

تشخیص و درمان

مانند اختلال نزدیک بینی، این مشکل نیز توسط پزشک متخصص قابل تشخیص است و چشم پزشک از طریق راه‌های مختلف و استفاده از ابزار آلات خاص پزشکی می‌تواند به راحتی دوربینی را تشخیص دهد و شدت و میزان آن را هم تعیین نماید.

از آن جا که در این اختلال، پرتوهای نور موازی در پشت شبکیه چشم کانونی می‌شود، به همین خاطر می‌توان توسط عمل تطابق به میزان قابل توجهی، این اختلال را جبران کرد که در این صورت به این نوع دوربینی، دوربینی ارادی گفته می‌شود.

اما اگر با عمل تطابق اختلال دوربینی برطرف نگردد در این صورت به آن دوربینی مطلق می‌گویند که پزشک معمولاً با توصیه به استفاده از عینک یا لنز و یا عمل جراحی اقدام به درمان این عارضه می‌نماید.

در روش جراحی درمان دوربینی، اپی تلیوم که لایه‌ی بیرونی قرنیه است برداشته می‌شود و بعد از اصلاح مجدداً سر جای خودش گذشته می‌شود.

پیرچشمی

یکی از واکنش‌های طبیعی بدن در برابر افزایش سن، پیرچشمی است که به معنای کاهش تدریجی توانایی عملکرد چشم جهت تمرکز بر روی اشیاء نزدیک می‌باشد و اغلب از سن چهل سالگی شروع می‌شود.

پیرچشمی عموماً با نزدیک بینی همراه است یعنی زمانی مشخص می‌شود که فرد می‌خواهد در فاصله نزدیک به مطالعه بپردازد ولی به دلیل وجود تاری دید قادر به انجام این کار نیست.

علل پیرچشمی

برای دیدن واضح اشیاء و هر آنچه که در محیط بیرونی می‌گذرد، عدسی چشم باید بتواند با کم و زیاد کردن

عوامل مؤثر در ابتلاء به نزدیک بینی در کنار عامل ژنتیک شامل عوامل محیطی می‌باشد که عبارت است از: مطالعه‌ی زیاد و مداوم، استفاده زیاد از کامپیوتر و موبایل، انجام کارهایی که به تمرکز بینایی نیاز دارد مانند انواع صنایع دستی (سوزن دوزی، خیاطی و ...) و همچنین زیاد نگاه کردن به اشیاء نزدیک.

روش تشخیص و درمان نزدیک بینی چشم

برای تشخیص نزدیک بینی، چشم‌پزشک نخست معاینه‌ی دقیقی از چشم به عمل می‌آورد. سپس با آزمایش چارت اسنلن (چارتی با حروف E بزرگ) و انجام آزمایش‌های دیگری مانند تونومتری (تست فشار چشم)، معاینه شبکیه، معاینه با اسلیت لامپ به تشخیص قطعی می‌رسد.

لازم به ذکر است که عیوب انکساری چشم با واحدی به نام دیوپتر اندازه‌گیری می‌شود. دیوپتر واحد اندازه‌گیری توان عدسی چشم است که بر اساس فاصله کانونی عدسی تعیین می‌گردد.

هنگام نگاه کردن به نسخه عینک، علامت منفی نشان دهنده این است که چشم نزدیک‌بین می‌باشد و اعداد پس از آن درجه نزدیک‌بینی را نشان می‌دهند. نزدیک بینی با استفاده از یک عدسی مقعر (موجود در عینک یا لنزهای تماسی) و جراحی انکسار اصلاح می‌شود. بسته به میزان نزدیک بینی، ممکن است فرد نیاز به استفاده از عینک یا لنزهای تماسی خود به طور تمام وقت، یا فقط در هنگام نیاز به دید دور (مانند هنگام رانندگی، یا تماشای فیلم) داشته باشد.

هدف از به کارگیری عینک‌های طبی، لنزهای تماسی یا روش جراحی، تصحیح یا بهبود خطاهای ایجاد شده به نحوی است که تصاویر به درستی بر روی شبکیه چشم تشکیل شوند.

دوربینی یا هیپروپی چشم

دوربینی نیز یکی دیگر از اختلالات بینایی است که در اثر انحنای قرنیه و حالت غیرطبیعی عدسی پدید می‌آید. در این شرایط افراد در دید نزدیک مشکل دارند اما قادرند اشیاء دور را به وضوح ببینند.

به موازات افزایش سن، شماره چشم فرد دوربین و همچنین وابستگی او به عینک بیشتر می‌شود. ضمن اینکه کره چشم افراد دوربین کوتاه‌تر و انحنای قرنیه آن نیز کمتر از حد طبیعی است.

علائم و نشانه‌ها

مانند سایر اختلالات انکساری چشم، دوربینی اغلب با



ضخامت خود، اشیاء را در فواصل مختلف (از بی‌نهایت تا حدود ۲۰ سانتی متری و گاهی نزدیک تر) به طور واضح ببیند. به این مکانیزم تطابق گفته می‌شود. همچنین به منظور ایجاد تصویری واضح از یک شی بر روی شبکیه باید ساختارهای متمرکز کننده نظیر قرنیه و عدسی به طور صحیح کار خود را انجام دهند.

همانطور که گفته شد، بر خلاف قرنیه، عدسی از قابلیت انعطافی بیشتری برخوردار است و با افزایش ضخامت خود جهت دیدن اشیاء نزدیک سبب تمرکز بیشتر پرتوهای نوری می‌شود

به گونه‌ای که تصویر شی به وضوح بر روی شبکیه ایجاد می‌شود. این تغییر ضخامت از طریق انقباض عضلات داخل چشمی مخصوص ایجاد می‌شود. با افزایش سن یکسری تغییرات در چشم ایجاد می‌شود که به عقیده بسیاری سخت‌تر شدن عدسی منجر به بروز پیرچشمی می‌شود. زمانی که عدسی قدرت انعطاف‌پذیری خود را کم کم از دست می‌دهد نمی‌تواند تغییر ضخامت داده در نتیجه قادر به متمرکز ساختن مطلوب پرتوهای نوری حاصل از اشیاء نزدیک بر روی شبکیه نخواهد بود و تصاویر حاصله تار خواهند شد.

تشخیص و درمان

این اختلال نیز مانند آنچه که شرح داده شد، از طریق انجام معاینات بالینی چشم توسط متخصص قابل تشخیص بوده و به وسیله عینک‌های مطالعه معمولی با استفاده از عینک یا لنزهای تماسی قابل درمان می‌باشد. به علاوه می‌توان مانند نزدیک بینی یا دوربینی، از روش جراحی نیز جهت درمان استفاده نمود.

آستیگماتیسم

در یک چشم طبیعی بدون آستیگماتیسم، انحنای قرنیه در سطوح مختلف (افقی و عمودی) کاملاً مشابه هم می‌باشند. لذا در این حالت وقتی نور از قرنیه عبور می‌کند در یک نقطه واحد متمرکز می‌شود. اما وقتی آستیگماتیسم وجود داشته باشد، انحنای قرنیه در جهات مختلف (افقی و عمودی) مشابه هم نیستند؛ مثل یک جسم کروی که در یک طرف انحناء بیشتر (شیب بیشتر) و در طرف دیگر مسطح‌تر (شیب کمتر) دارد. لذا باعث می‌شود نوری که از قرنیه عبور می‌کند در یک نقطه واحد متمرکز نشده و باعث تشکیل یک تصویر

به هم ریخته و نامنظم می‌شود.

البته باید توجه داشت که بسیاری از افراد نزدیک بین یا دوربین در جاتی از آستیگماتیسم را نیز به همراه دارند.

علائم و نشانه‌های آستیگماتیسم

علاوه بر علائم مشابه دور یا نزدیک بینی، ممکن است که فرد با مشکل دید در شب، دوبینی، اختلال در تشخیص خطوط، در پستی و بلندی‌های کف خیابان و یا نوری که از یک منبع ساطع می‌شوند مانند نور لامپ‌ها و چراغ‌ها در شب مواجه شود.

روش درمان نیز شامل تجویز عینک طبی، استفاده از لنزهای تماسی و جراحی برای اصلاح انحراف قرنیه است.

لنزهای تماسی دید بهتری نسبت به عینک‌های طبی دارند. اما چون به طور مستقیم بر روی چشم قرار می‌گیرند، نیاز به تمیز کردن منظم و مراقبت بیشتری دارند.

یکی از شیوه‌های درمانی در آستیگماتیسم، روش «ارتوکرآتولوژی» است. در این روش، پزشک متخصص مجموعه‌ای از لنزهای سفت و سخت را برای تغییر شکل قرنیه‌ی بیمار به کار می‌گیرد و فرد مبتلا به آستیگماتیسم این لنزهای تماسی را برای دوره‌های زمانی محدود و مشخصی بر روی چشم خود قرار می‌دهد. البته روش درمانی ارتوکرآتولوژی، یک درمان دائمی برای ترمیم بینایی نیست.

شاعران چشم را دریچه‌ای به سوی روح می‌خوانند؛ پس با توجه به نقش و کارکرد چشم در کیفیت زندگی، همواره باید توجه ویژه‌ای به سلامت این عضو شود. هر چند شاید عیوب انکساری جز مواردی نباشد که بتوان از آن پیشگیری کرد اما با مراقبت و معاینات به موقع برای چشم می‌توان از بروز بیماری‌های چشمی به مقدار خیلی زیادی جلوگیری کرد.



راه‌های مراقبت از چشم

دکتر علی اصغری | چشم پزشکی

نابینایی شود اما خوشبختانه این مرض با رعایت اصول بهداشتی و مصرف آنتی بیوتیک‌ها قابل درمان می‌باشد. عفونت چشم وقتی پدید می‌آید که فرد با آلودگی‌های باکتریایی، قارچی و یا ویروسی مواجه شود. در این وضعیت کره چشم یا اطراف آن دچار تورم و التهاب خواهد شد.

علائم و نشانه‌ها

قرمز یا صورتی شدن، درد و تورم چشم، چشمان خیس، خشکی چشم، احساس خارش شدید و تاری دید. هر زمان که مشکوک به عفونت چشم شدید، باید برای معاینه به چشم پزشکی مراجعه کنید. تلاش برای خود درمانی می‌تواند درمان مؤثر را به تأخیر بیندازد و به طور بالقوه به بینایی آسیب برساند. اگر از لنز تماسی استفاده می‌کنید، تا زمانی که برای تشخیص و درمان به چشم پزشکی مراجعه می‌کنید، باید فقط از عینک خود استفاده کنید. با توجه به اینکه انواع مختلفی از عفونت چشم وجود دارد و چشم پزشکی برای تجویز درمان مناسب باید علت عفونت چشم را تشخیص دهد. ممکن است پزشک از ناحیه آسیب‌دیده چشم شما نمونه برداری کند تا در صورت وجود نوع دقیق عفونت شما را ارزیابی کند. این کار برای تجویز دارو و آنتی بیوتیک مناسب، نسبتاً ضروری است.

اختلالات و بیماری‌های چشمی یکی از علل اصلی کم بینایی و نابینایی در سراسر جهان است. این بیماری‌ها فقط شامل اختلالات شایع و آشنایی مانند دوربینی، نزدیک بینی و یا پیرچشمی نمی‌شوند بلکه گاهی حتی عفونت‌های ساده‌ی چشم که اغلب ما ممکن است به آن دچار شده باشیم نیز می‌توانند صدمات جبران ناپذیری در پی داشته باشند. لذا مراقبت از چشم مقوله‌ی بسیار مهمی است که در هر سنی باید مورد توجه قرار بگیرد. برای مثال کودکان زیادی هستند که شاید با مشکل آستیگماتیسم، نزدیک بینی و یا تنبلی و انحراف چشم مواجه باشند که این اختلالات می‌تواند تبعاتی جدی مانند مشکلات بینایی و در نتیجه ناتوانی در یادگیری صحیح دروس و عدم تمایل به بازی‌های گروهی داشته باشد. با این توصیف و با توجه به ضرورت آگاهی از شایع‌ترین بیماری‌های چشم در کشور؛ در این مقاله ضمن پرداختن به این موضوع، روش‌های پیشگیری از بیماری‌ها و مراقبت از این اندام حیاتی را نیز مورد بررسی قرار می‌دهیم.

عفونت چشم

یکی از رایج‌ترین اختلالاتی که موجب بیماری چشم می‌شود، التهاب و عفونت است. اگر چه در برخی موارد بیمار ممکن است در اثر این عامل دچار کم بینایی و یا حتی

روش پیشگیری از آلودگی‌های عفونی

معمولاً انواع عفونت‌های چشمی قابل سرایت هستند لذا چنانچه در تماس با فردی مبتلا به عفونت چشم قرار گرفتید، قبل از شستشوی دستتان از تماس اطراف چشمتان خودداری کنید. با استفاده از اسپری‌ها و پاک کننده‌های ضد عفونی در مکان‌های عمومی می‌توانید احتمال ابتلا به عفونت‌های شایع باکتریایی یا ویروسی چشم را به حداقل برسانید.

قبل از لمس چشم و پلک و قبل از دست زدن به لنزهای تماسی، با شستن دست‌ها از عفونت چشم جلوگیری کنید. در صورت ابتلاء به این مشکل به هیچ وجه خودسرانه به درمان‌های خانگی نپردازید. به عنوان مثال یکی از این روش‌ها، شستشو با چای سرد است در حالی که پزشکی نوین نه تنها این شیوه را تأیید نمی‌کند بلکه تحقیقات حاکی از آن است که این عمل ممکن است به وخیم‌تر شدن بیماری منجر شود زیرا هر چقدر که چای صاف شده باشد باز هم دارای ذرات بسیار ریزی است که هنگام عفونت می‌توانند از مجرای اشکی وارد چشم شوند.

آب مروارید

آب مروارید عبارت است از تیره و کدر شدن عدسی چشم‌ها و شایع‌ترین نوع آب مروارید یا کاتاراکت عبارت است از کاتاراکت وابسته به سن. نوعی از بیماری که با افزایش سن شدیدتر می‌شود و تقریباً اکثر افراد بالای ۶۵ سال به دلیل کاهش شفافیت عدسی چشم به درجاتی از این بیماری مبتلا می‌شوند.

علائم شایع آب مروارید عبارتند از:

تار شدن دید چشم که بدون درد است، حساسیت به نور، تغییرات مکرر نمره عینک، دو بینی در یک چشم، احتیاج به نور بیشتر برای مطالعه، کاهش دید در شب و محو شدن یا زرد شدن رنگ‌ها

آب مروارید ممکن است سبب تاری یا عدم وضوح دید شود مقدار و شکل کدر شدن عدسی متفاوت است. چنانچه کدر شدن عدسی نزدیک مرکز عدسی نباشد ممکن است شما حتی از وجود آب مروارید آگاه نشوید!

علل و نشانه‌ها

همزمان با افزایش سن، ساختمان منظم پروتئین‌های عدسی چشم دچار اختلال می‌شود و با از هم گسیختگی این ساختمان پروتئینی، لکه‌های تیره‌ای روی عدسی به

وجود می‌آید که با توسعه این لکه‌ها عدسی شفافیت خود را از دست داده و در عبور دادن دقیق نور دچار ضعف و مشکل می‌شود.

اگر چه علت این تغییرات هنوز به طور قطعی مشخص نشده‌است اما علاوه بر فاکتور افزایش سن، سابقه خانوادگی، ابتلاء به دیابت، ضربه به چشم، مصرف سیگار و در معرض نور خورشید قرار گرفتن و مصرف طولانی مدت از داروهای استروئیدی (حاوی کورتین) از جمله عوامل مؤثر در این فرآیند محسوب می‌شوند.

استفاده طولانی مدت (کورتیکو استروئیدها)، مصرف الکل، سیگار کشیدن و سابقه جراحی چشم.

تشخیص و درمان این بیماری

برای تشخیص و بررسی میزان پیشرفت بیماری، فرد باید تحت معاینات دقیق پزشکی قرار داشته باشد. همچنین تنها راه درمان این عارضه، عمل جراحی است. البته در مراحل اولیه و اگر که علائم آب مروارید خفیف باشد، تغییر نمره عینک شاید به طور موقت مشکل بیمار را حل نماید اما همانطور که اشاره شد هیچگونه دارو، روش تغذیه، ورزش یا وسایل نوری وجود ندارد که باعث درمان یا جلوگیری از آب مروارید شوند.

گلوکوم یا آب سیاه

گلوکوم یا بیماری آب سیاه؛ نوعی آسیب بینایی شدید است که در اثر بالا رفتن فشار داخل چشم به وجود می‌آید و می‌تواند به کوری دائمی فرد ختم شود.

متأسفانه برخی از انواع بیماری آب سیاه ممکن است تا مراحل انتهایی بیماری هیچ علامتی نداشته باشند و زمانی فرد متوجه بیماری خود می‌شود که بسیاری از رشته‌های عصب بینایی از بین رفته و دید خود را به شدت و به طور غیرقابل برگشتی از دست داده است. براین اساس تنها راه موجود برای درمان به موقع و جلوگیری از آسیب‌های این مرض، تشخیص زودرس و درمان به موقع آب سیاه است. در توضیح بیشتر می‌توان گفت؛ در چشم دائماً مایع شفاف ترشح می‌گردد که به آن زلالیه می‌گویند و این مایع از محلی که زاویه (محل تلاقی قرنیه با عنبیه) نامیده می‌شود؛ خارج می‌گردد. اگر به دلیلی انسداد یا مانعی بر سر راه خروج این مایع در چشم ایجاد گردد و زلالیه نتواند به راحتی از چشم خارج گردد؛ در این صورت فشار داخل چشم بالا می‌رود.

از آنجا که این بیماری در مراحل اولیه فاقد هر گونه علائمی است؛ ضرورت ایجاد می‌کند که افراد دیابتیک به طور منظم مورد چکاپ و معاینات چشم پزشکی قرار بگیرند و مرتباً تحت کنترل باشند.

ماکولاپاتی دیابتی: ماکولاپاتی دیابتی به این معناست که مرکز دید چشم فرد در اثر دیابت تحت تأثیر قرار گرفته است. در این حالت ممکن است فرد در دیدن جزئیات مثل تشخیص صورت افراد در فاصله دور یا نوشته‌های ریز دچار مشکل شود. میزان کاهش دید از فردی به فرد دیگر متغیر است. هر چند بینایی مربوط به دیدن اطراف و محیط (بینایی محیطی) تحت تأثیر قرار نگرفته است. ماکولاپاتی دیابتی اغلب با کمک لیزر و داروهای تزریقی (با هدف پیشگیری از بدتر شدن بینایی در صورت امکان) درمان می‌شود و بینایی ممکن است در برخی از چشم‌های درمان شده بهبود یابد. ضمن اینکه کاتاراکت یا آب مروارید نیز یکی دیگر از عوارض قند کنترل نشده است که می‌تواند مشکلات و درگیری‌های زیادی برای بیمار ایجاد نماید.

راه‌های مراقبت و پیشگیری از بیماری‌های چشمی

یکی از روش‌های مؤثر در فرآیند مراقبت از چشم، رعایت رژیم غذایی مناسب است. موضوعی که به خصوص در دوران کودکی و نوجوانی و در میانسالی که بدن فرآیند سالمندی، ضعف و تحلیل رفتگی متعاقب را آغاز می‌کند، از اهمیت زیادی برخوردار است. بدین منظور توصیه می‌شود به موارد زیر توجهی ویژه داشته باشید.

* به مصرف غذاهایی که برای سلامت چشم مفید هستند؛ بپردازید.

بتاکاروتن، ویتامین سی و ای (E) و اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت چشم ضروری هستند. این مواد غذایی می‌توانند باعث پیشگیری از آب مروارید، تیره شدن عدسی چشم و حتی پیشگیری از تحلیل بافت شبکیه‌ای شوند که خود ناشی از افزایش سن است. بدین منظور لازم است بدانید که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در برخی از منابع غذایی که بدان اشاره خواهیم کرد علاوه بر فوائد بسیار برای چشم، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را نیز کاهش می‌دهند. براین اساس و به منظور دریافت بتاکاروتن مورد نیاز، به مصرف غذاهایی مانند سیب‌زمینی، کدوتنبل، فلفل دلمه‌ای نارنجی، پرتقال، روغن جگر ماهی (که در کپسول‌های امگا ۳ موجود است)، جگر، زرده تخم‌مرغ، اسفناج و سبزیجات رنگی بپردازید.

علل ایجاد آب سیاه

چشم در امتداد کار کرد خود، به فشار مایع داخلی برای قوام شکل کروی و تونایی دیدن نیاز دارد و در این روند، گلوکوم زمانی ایجاد می‌شود که ساختمان‌های داخل چشمی توانایی کنترل فشار درونی را نداشته باشند و فشار چشم در حد خطرناکی بالا برود. دلیل این مشکل، عدم تعادل در تولید مایع داخل چشمی زلالیه و میزان خروج آن است.

درمان آب سیاه

درمان این بیماری، با توجه به شدت پیشرفت بیماری، شامل جراحی، لیزر و یا استفاده از داروها می‌باشد. به ویژه قطره‌های دارویی که باعث کاهش فشار داخل چشمی می‌گردند. عمل جراحی آب سیاه جهت افزایش دید نیست بلکه برای کنترل فشار چشم و جلوگیری از پیشرفت بیماری و صدمه بیشتر به عصب چشم انجام می‌گیرد. هدف در این عمل جراحی، در واقع ایجاد راه خروج جدیدی برای تخلیه مایع اضافی داخل چشم است.

همچنین علت اصلی نابینایی به دنبال آب سیاه، بی‌توجهی به برنامه منظم دارویی و عدم دقت در استفاده از قطره‌ها می‌باشد. زیرا استفاده صحیح از قطره‌ها باعث کنترل فشار چشم و پیشگیری از صدمه به چشم می‌شود.

دیابت و بیماری‌های چشمی

یکی از آثار مخرب دیابت در بدن، آسیب‌ها و بیماری‌های چشمی است. صدمات غم‌انگیزی که فرد را تا آخر عمر از تجربه‌ی یک زندگی نرمال محروم می‌سازد. از این رو کم بینایی و یا نابینایی بر اثر قند خون، پدیده‌ی نسبتاً آشنایی برای مردم است.

قند خون بالا به دلیل ایجاد تغییراتی در ساختار عروقی، منجر به خون ریزی و اختلال اکسیژن رسانی در بافت چشم می‌شود. در این وضعیت، بدن طی پروسه‌ای به نام نئوواسکولاریزیشن (رشد عروق جدید) نسبت به کاهش اکسیژن، واکنش نشان می‌دهد. یعنی شروع به تولید عروق خونی جدید می‌کند. اما این عروق بسیار ضعیف بوده و در مناطق نامناسب (بر سطح شبکیه و درون زجاجیه) رشد می‌کنند در نتیجه به راحتی موجب خون ریزی شدید بر سطح شبکیه یا در داخل زجاجیه شده و باعث کاهش دید شدیدی می‌شوند و مشکلی به نام «رتینوپاتی» دیابتی را ایجاد می‌کنند.



* مواد غذایی با ویتامین E (و C) مصرف کنید.

حبوبات، آجیل، جوانه‌ی گندم و روغن‌های گیاهی که منبع ویتامین E هستند را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید. همچنین مرکبات، توت فرنگی، کلم بروکلی و فلفل دلمه‌ای را برای جذب ویتامین C در مواد غذایی مصرفی روزانه‌تان بگنجانید.

* مواد غذایی دارای روی، لوتئین و زآگزانتین بخورید. با این توضیح که لوتئین و زآگزانتین، نوعی آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن هستند که موجب تقویت سلول‌های شبکیه چشم می‌شوند. از پیرچشمی جلوگیری می‌کنند و سطح عوارض مربوط به دیابت را نیز کاهش می‌دهند. به عنوان یک ضد آفتاب طبیعی عمل نموده و نقش مهمی در محافظت از چشم در برابر نور مضر خورشید دارند.

برای دریافت میزان لازمی از این آنتی‌اکسیدان‌ها، از این مواد غذایی استفاده کنید: اسفناج، جعفری، نخود سبز، زرده تخم مرغ، ذرت شیرین، انگور قرمز و روغن‌های گیاهی سالم. * غذاهایی با اسید چرب امگا ۳ بخورید.

مصرف امگا ۳ یا اسیدهای چرب سالم برای تقویت مغز، پیشگیری از عوارض پیری و تقویت چشم بسیار مفید است. لذا توصیه می‌شود ضمن مصرف ماهی و دیگر محصولات دریایی به استفاده از موادی مانند تخم کتان، لوبیا سبز، گردو، لوبیای قرمز و سویا بپردازید.

چنانچه به دیابت نوع یک (وابسته به انسولین) و یا نوع دو (قند پس از چهل سالگی) دچار هستید، با کنترل مرتب قند، کلسترول و فشار خون، ریسک ابتلاء به

بیماری‌های چشمی را کاهش دهید و برنامه منظمی را برای معاینات شبکیه در نظر بگیرید. با توجه به فرارسیدن فصل سرما و افزایش آلودگی هوا، این نکته را همواره در نظر داشته باشید که چشم‌ها تمام وقت در معرض آلودگی مواد شیمیایی مضر در هوای مسموم قرار دارند و مشخصه‌های اصلی آسیب چشم در این روزهای آلوده، خارش، قرمزی، ترشح، تورم پلک، تاری دید و افزایش احتمال عفونت‌های چشمی است. لذا اگر به هر دلیلی مجبور به ترک خانه هستید، از عینک محافظ چشم استفاده کنید تا میزان مواجهه‌ی چشم‌ها با آلودگی هوا به حداقل برسد.

دست‌های خود را مرتباً بشویید و تا حد ممکن از تماس دست با چشم‌ها پرهیز کنید و هر شب چشم‌ها را با استفاده از شامپو بچه یا شامپوی مخصوص شست و شوی چشم بشویید.

تا حد ممکن ساعات کار با صفحه‌های نمایش (مثل موبایل و لپ‌تاپ) را محدود کنید. در غیراین صورت، برای جلوگیری از خستگی، خشکی چشم و یا ابتلا به سندروم بینایی کامپیوتر، بعد از هر ۵۰ دقیقه کار با مانیتور ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

چشم عضوی بسیار ضروری و کاربردی محسوب می‌شود که علاوه بر فرصت بینایی و لذت دیدن، تمامی کارهای انسان از یادگیری تا بروز خلاقیت با چشم انجام می‌شود. با محافظت از این موهبت الهی، از زیبایی‌های زندگی لذت ببریم.

چنانچه به دیابت نوع یک (وابسته به انسولین) و یا نوع دو (قند پس از چهل سالگی) دچار هستید، با کنترل مرتب قند، کلسترول و فشار خون، ریسک ابتلاء به

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

راستقامتان ستم‌ستیزی

پا به پای شهدا

شهدا، عمود خیمه عدالت‌اند. آن‌ها که باشند، ستم جرأت بروز و ظهور پیدا نمی‌کند.

شهیدان، ملجاء و پناهگاه ملت خود هستند. وقتی یک جامعه تحت ستم و ظلم غداران اسیر و دربند شده‌است و نفس کشیدن‌شان به شماره افتاده است، آن‌گاه شهدا سنگر نهایی این عرصه‌اند تا مردم در آن قرار و آرام بگیرند و ایشان با جان و مال و آبروی خود، به میدان بیایند و مسیر حیات و حرکت را برای ملت باز کنند.

بی‌گمان در عصر سلطه و چپاولگران، وجود آزادی در یک جامعه، محصول حضور و تلاش شهیدان بوده است.

تا وقتی اندیشه شهادت در کوی و برزن جامعه وجود دارد، این جامعه تن به ذلت و نکبت نخواهد داد. یکی از وظایف شهروندی، حفظ و یاد شهدا است. و این که هر روز تصویری روشن از شهیدان و ایثارگران در پیشگاه نسل نوحاسته خود قرار دهد. این چنین است که عدالت در زندگی مردم شهر جاری و ساری می‌گردد.

همه آنانی که در خط مقدم و در جبهه حق حاضراند، دارای ویژگی شخصیتی «ستم‌ستیزی»‌اند و اگر این ویژگی بارز را نداشتند، هرگز خود را در ورطه خطر نمی‌انداختند.

و شهدا مصداق بارز این حقیقت‌اند. حضور آن‌ها در جبهه‌های نبرد حق علیه باطل، نمایش قدرت ایشان در دادخواهی و نشر اندیشه عدالت است. گرچه شهدا، شهید عدالت در زمان خود هستند ولی تضمین حق خواهی برای آینده محسوب می‌شوند. آن‌ها آینده زمین را بیمه می‌کنند؛ از هر کژی و انحراف، از هر ناپاکی و فساد، از هر ظلم و جنایت...

(آبرو و عزت یک جامعه، به حفظ آبرو و عزت شهیدانش وابسته است. جامعه‌ای که برای ذهن جستجوگر نسل حاضرش، تصویر درخشانی از شهیدان ایجاد نکرده باشد، جامعه‌ای رو به اضمحلال و نابودی است.)

این جامعه چگونه می‌تواند از حق طلبی و حق جویی صحبت کند؟ چگونه می‌تواند در جامعه خود عدالت را اجرا کند؟

ستم ستیزی؛ در بیانات حضرت امام خمینی (ره)

♦ ما اگر دستمان می‌رسید و قدرت داشتیم، باید برویم تمام ظلم‌ها و جورها را از عالم برداریم. تکلیف شرعی است منتها ما نمی‌توانیم. (صحیفه نور، ج ۲، ص ۱۹۷)

♦ الآن عالم پر از ظلام است، شما یک نقطه هستید درعالم. ما بتوانیم جلوی ظلم را بگیریم، باید بگیریم. تکلیف‌مان است. ضرورت اسلام و قرآن تکلیف ما کرده است که باید برویم همه کار بکنیم... (صحیفه نور، ج ۲، ص ۱۹۸)

♦ خدای تبارک و تعالی ما را مکلف کرده که با این طور اشخاص، با این طور ظلمه، با اینهایی که اساس اسلام را دارند متزلزل می‌کنند و همه مصالح مسلمین را دارند به باد می‌دهند، ما مکلفیم که با اینها معارضه و مبارزه بکنیم. اگر یک وقتی هم دستمان برسد، دست به تفنگ می‌بریم و معارضه می‌کنیم. خودمان تفنگ به دشمنان می‌زنیم و معارضه با آنها می‌کنیم. (صحیفه امام، ج ۵، ص: ۲۱)

♦ برای من مکان مطرح نیست. آنچه مطرح است مبارزه بر ضد ظلم است. هر جا بهتر این مبارزه صورت بگیرد آنجا خواهم بود... (صحیفه امام، ج ۵، ص: ۳۰۱)

♦ نکته مهمی که همه ما باید به آن توجه کنیم و آن را اصل و اساس سیاست خود با بیگانگان قرار دهیم این است که دشمنان ما و جهان‌خواران تا کی و تا کجا ما را تحمل می‌کنند و تا چه مرزی استقلال و آزادی ما را قبول دارند. به یقین آنان مرزی جز عدول از همه هویت‌ها و ارزش‌های معنوی و الهی‌مان نمی‌شناسند. به گفته قرآن کریم، هر گز دست از مقاتله و ستیز با شما بر نمی‌دارند مگر اینکه شما را از دین‌تان برگردانند. (صحیفه امام، ج ۲۱، ص: ۹۰)

در بیانات مقام معظم رهبری (مدظله العالی)

♦ با ظلم مقابله کردن، از مظلوم دفاع کردن، با ظالم همکاری نکردن و کنار نیامدن، چیزی است که همه‌ی خردمندان عالم آن را می‌پسندند. ۱۳۹۸/۳/۱۴

♦ مبارزه با ظالمان منحصر به مبارزه با شمشیر نیست و امروز تبلیغات در دنیا حرف اول را می‌زند که می‌توان با ابزار بیان و شعر با ظالمان مبارزه کرد. ۱۳۹۵/۱۲/۵

♦ اسلام پیروان خود را اینجور تربیت می‌کند: «وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رَحِمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرِيحًا رَّعًا سَجِدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وَجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السَّجْدِ»؛ اینها نشانه‌های امت اسلامی است. اینها آن معنویتی است که در آنها وجود دارد؛ آن توکل، آن

توجه به خدا، آن تذکر، آن خضوع در مقابل پروردگار. این، خاصیت پرورش انسان مسلمان و مؤمن است. اسلام اینجور انسانی پرورش می‌دهد: در مقابل خدای متعال، خاضع؛ با برادران ایمانی، رحیم، مهربان؛ اخوت اسلامی، برقرار؛ اما در مقابل مستکبران، در مقابل ظالمان، مثل کوه استوار می‌ایستند؛ «وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنجِيلِ كَزُرْعٍ أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَى عَلَى سُوقِهِ لِإِسْرَةِ فَتَحَ آيَةً ۚ» ۲۹. این، همان مراحل رشد امت اسلامی است. ۱۳۸۹/۱۲/۲

در وصایا و یادداشت‌های شهید

♦ وصیت شهید همت: «مادر جان، به خاطر داری که من برای یک اطلاعیه امام حاضر بودم بمیرم؟ کلام او الهام بخش روح پرفتح اسلام در سینه و وجود گنبدیده من بوده و هست... مادر جان من متنفر بودم و هستم از انسانهای سازش کار و بی تفاوت و متأسفانه جوانانی که شناخت کافی از اسلام ندارند و نمی‌دانند برای چه زندگی می‌کنند و چه هدفی دارند و اصلاً چه می‌گویند بسیارند! کاش به خود می‌آمدند. از طرف من به جوانان بگویند چشم شهیدان و تبلور خونشان به شما دوخته است بپاخیزید و اسلام را و خود را در بایید. نظیر انقلاب اسلامی ما در هیچ کجا پیدا نمی‌شود نه شرقی - نه غربی؛ ای کاش ملت‌های تحت فشار مثلث زور و زر و تزویر به خود می‌آمدند و آن‌ها نیز پوزه استکبار را بر خاک می‌مالیدند. مادر جان، جامعه ما انقلاب کرده و چندین سال طول می‌کشد تا بتواند کم‌کم صفات و اخلاق طاغوت را از مغز انسان‌ها بیرون ببرد ولی روشنفکران ما به این انقلاب بسیار لطمه زدند زیرا نه آن را می‌شناختند و نه برایش زحمت و رنجی متحمل شده‌اند از هر طرف به این نو نهال آزاده ضربه زدند ولی خداوند، مقتدر است اگر هدایت نشدند مسلماً مجازات خواهند شد...»

♦ وصیت شهید حسن باقری: «انقلاب ما همچون تیر زهر آگینی برای همه مستکبرین درآمده است و یآوری برای همه مستضعفین جهان است... ما با هیچ دولت و کشوری شوخی نداریم و با تمام مستکبرین جهان هم سرچنگ داریم... در این موقعیت زمانی و مکانی، جنگ ما جنگ اسلام و کفر است و هر لحظه مسامحه و غفلت، خیانت به پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) و امام زمان (عج) و پشت پا زدن به خون شهداست و ملت ما باید خود را آماده هرگونه فداکاری بکند.»

که مسلمان ایرانی و انقلابی با این حربی برنده (شهادت)، در مقابل تمام زرق و برق‌های آهنین و تبلیغات شما می‌ایستد و تا آخرین قطره خون خود می‌خروشد. مالک‌هی ننگ زیر بار زور



اجانب رفتن را از دامان خود پاک خواهیم کرد و هرگز اجازه نخواهیم داد که خاک گلگون میهن اسلامی این سرزمین شیران و دلیران و عاشقان اسلام آلوده به چکمه‌ی کوردلان اجانب شود. **♦ شهید علی دامن بسند:** «شاهدیم که چگونه مستکبرین اسلام را مورد هجوم قرار داده‌اند، یک روز حمله نظامی به میهن اسلامی می‌کنند و یک روز تحریم اقتصادی تا شاید بتوانند این دژ محکم را ویران کنند، چون می‌دانند که اگر اسلام رشد کند و مسلمانان به اسلام حقیقی پی ببرند، بساط ظالمان را به هم خواهند ریخت. اما مطمئنیم که کافران نمی‌توانند نور خدا را خاموش کنند و در برابر نیروی لایزال الهی شکست خواهند خورد.»

♦ شهید حسین خادم الرضا: «آنان که به دنبال هوس‌ها و شهوات و عیش و خوشی‌ها و آنان که به دنبال فرهنگ‌های الحادی و فساد استعماری و بی‌حیایی و بی‌شرمی می‌روند، و آنان که به هر طریق احتکار و گرانفروشی می‌کنند و به ترویج فرهنگ غربی از راه ژورنال‌ها و نوارها و فیلم‌ها و کتاب‌ها می‌پردازند، در راه شهوت دنیوی، آگاهانه و ناآگاهانه، تیشه به ریشه این انقلاب می‌زنند، به هوش باشند و برگردند که اگر چنین نکنند، نفرین بر آنها باد که باخون این جوانهای عزیز بازی می‌کنند و آتش بر جانمان می‌زنند! آنها از ما نبوده و نیستند، بروند گم شوند اگر نمی‌خواهند برگردند.»

♦ شهید علیرضا رضانی: ما ملت قیام کردیم تا فساد و تباهی نباشد قیام کردیم که مستضعفین جهان را از زیر سلطه مستکبرین رها سازیم قیام کردیم تا فساد آمریکا و اسرائیل از میان برداشته و راه کربلا را باز کنیم و قدس را از زیر سلطه اسرائیل غاصب آزاد کنیم و اسلامی که می‌رفت فنا شود را دوباره زنده‌اش کنیم (انشاءالله)».

♦ شهید عباس هاشمی: «ای ستمگران عالم بشریت، این را بدانید که تا زمانی که دنیا به آخر نرسیده است، هم چون سایه‌ای از نزدیکی شما در ستیز خواهیم بود و در نبرد با شما خسته نخواهیم شد، و تا زمانی که کشتی عظیم زخم خورده مان را به ساحل پیروزی نرسانیم، از پای نخواهیم نشست. ما از خون دادن و مال و جان دادن هیچ باکی نداریم. ما از بس خون داده ایم، جوان داده ایم، عادت کرده ایم، نمی‌ترسیم. و تا سایه شوم شما در این جهان گسترده است ما بندگان مستضعف خدا باید خون بدهیم، چون که خون دادن ما زمینه‌ای است برای رشد و پیشرفت ما. ما مرد جنگیم و از جنگ نمی‌هراسیم. آری، ای ضد انسان‌ها، امت مسلمان ما از هزار و چهار صد سال قبل تاکنون با شما حیوان صفت‌ها در صحنه نبرد بوده است و تا آخر خواهد بود و هیچ موقع هم از سلاح‌های پیشرفته شما ترس و واهمه‌ای به خود راه نمی‌دهد.

سلاح ما ایمان به خدای واحدمان است و این سلاح ما را هیچ قدرتی نمی‌تواند شکست بدهد.»

♦ شهید حسین تنباکویار: «اینجا سرزمینی است که وجب به وجبش خون عزیزی ریخته شده تا این دشت گسترده از چنگال خودفروختگان آمریکایی بیرون آمده و همه ما موظف در حفظ این خون‌های ریخته شده هستیم تا انشاءالله ریشه ظلم در عالم برچیده شود. برادران امروز اگر نشستیم فردا جوابی نداریم، امروز اگر تجاوز و ظلم را پذیرفتیم تاریخ آینده به ما لعن و نفرین خواهد کرد. بحمدالله این نعمت بزرگ رهبری که به ما رسیده باید مطیع امرش باشیم، حرف هایش، پیام‌هایش را به دقت انجام دهیم که سخنش به جز کلام خدا و سنت رسول اکرم چیزی دیگر نیست.»

♦ شهید حسین عطوف: «شما شاهدید که ملت ما یک دفعه تجربه تلخ زمامداری لیبرالیسم را چگونه به پایان رساند و دیدید که این خط ارتباط با آمریکا با چه خونهای پاک و مقدسی شسته شد پس مواظب باشید که خناسان شما را از مسیر حقیقی اسلام که همان ولایت فقیه است دور نسازند که مؤمن از یک سوراخ دو بار گزیده نمی‌شود.»

♦ شهید سید محمود زرگر: «بدان که زیباترین دوران زندگی انسان، دوران جنگ و جهاد علیه کفر جهانی است، به خصوص در زمان حاضر که تمام اسلام در برابر تمام کفر جهانی قرار دارد. زیباتر از این هم وجود دارد و آن زمانی است که باید خونین روی زمین قرار گیری و فرماندهان بقیه‌الله را صدا می‌زنی.»

♦ شهید حمیدرضا قلی‌زاده: «ای دنیای استکبار و جهان‌خوار! بدان

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.



امیر علی توانا - روانشناس

مرگ زودرس زندگی مشترک

(نگاهی آسیب‌شناسانه به طلاق‌های زودرس)

چقدر خاطرخواه دارند و صد تا دل، اسیر و عبیرشان است، حالم را بد می‌کرد. ولی خدائیش این یکی، این‌طور نبود. مدتی زیر نظرش گرفتم و رفتارهایش را زاغ زدم و حتی یکی دوبار به طور نامحسوس، در مسیر خوابگاه و اتوبوس، تعقیبش کردم. یکبار هم در یکی از برنامه‌های علمی - اجتماعی دانشگاه (که یک‌ماه درگیرش بودیم) او هم فعالیت داشت و فرصت خوبی بود برای شناخت روابطش با اطرافیان. دختر پرانگیزه‌ای بود و سرش درد می‌کرد برای کار دانشجویی. ظاهراً با معیارهایم همخوانی داشت. ولی از شما چه پنهان که ته دلم می‌لرزید که پا پیش بگذارم و طرح مسأله کنم

همان سال اول که وارد دانشگاه شدم، همین که دیدمش، ازش خوشم آمده بود. سال ورود به دانشگاه‌مان یکی بود. البته هم‌رشته نبودیم. از شهرستان آمده بود تهران. از خطه خوزستان، اهواز (این‌را بعدها فهمیدم). دانشجوی قبراق و زرنگی بود و برتر رشته‌شان. در همان دو سه تا درس عمومی مشترک که داشتیم، نظرم را به خودش جلب کرد. دختر سنگین و رنگینی بود و موقر، با ظاهری خوش و قد و قواره‌ای کشیده و بلند. همیشه خدا از این دخترای جلف و لوس که همه‌اش می‌خواهند با ادا و اطوار جلب توجه کنند، بیزار بودم. از این‌که می‌خواهند به رقبای خود ثابت کنند که

داریم و تهدید کردم که: «اگه این وصلت پا نگیره خودم رو گم و گور می کنم»

و این طور بود که ما را پذیرفتند (به اکراه) و شرط گذاشتند که مدت بیش تری را بگذارید برای آشنایی و بروید مشاوره... خوب به حرف گوش نکردم. نرفتم مشاوره. کاش رفته بودیم. شاید مشاور، چیزی می دید و می گفت که زاویه نگاهمان را به هم عوض می کرد و از این وابستگی، فاصله مان می داد. آن وقت می توانستیم آینده را بهتر و واضح تر ببینیم. این که داریم با احساس مان چه می کنیم و ته ماجرا کجاست؟

با هر جان کندی که بود درس مان را تمام کردیم. حالا موافقت دو خانواده را گرفته بودیم برای شروع زندگی مشترک. به گمانم سه سال نشست و برخاست و این سو آن سو رفتن، کافی بود برای شناخت. و تابستان همان سال، عقد کردیم و آماده برای زندگی مشترک. از این که رسیده بودم به مرادم، خوش و خرم بودم و سر از پا نمی شناختم و کیفم، کوک.

... یک ماه بعد، همسرم در یک شرکت بزرگ خودروسازی استخدام شد و من هم رفتم توی بازار و پیش دایی جانم و مشغول شدم به کسب و کار و آرام آرام داشتیم خودمان را مهیای ورود به زندگی مشترک می کردیم که...

روزی دو سه بار با هم تلفنی حرف می زدیم ولی آن روز هر چه تلفنش را گرفتم، موفق نشدم که صحبت کنم. تلفن محل کارش را گرفتم. گفتند؛ با فلان آقای مهندس جلسه دارد. اگر آمدند می گوییم که با شما تماس بگیرند...

دو ساعت گذشت و خبری نشد. مجدداً تلفن زدم. موفق نشدم. پیغام و پسغام دادم... خودم هم آن قدر درگیر کار شدم که نفهمیدم زمان چه طور گذشت و شد بعد از ظهر ساعت سه. آن وقت به صرافت افتادم و تلفن پشت تلفن و باز هم جوابی نگرفتم. تلفنش زنگ می خورد و جواب نمی داد (این را می دانستم که خود جواب ندادن، یک جور جواب است... اما چه جوابی؟) دیگر دلم شور افتاد و از دایی جان اجازه گرفتم و رفتم محل کارش ولی آن جا را ترک کرده بود. خیلی عجیب بود! دوباره پیغام دادم که؛ در اسرع وقت با من تماس بگیرد.

و عاقبت یک ساعت از شب گذشته تماس گرفت. اما طلبکارانه! این که؛ چرا اینقدر وقت و بی وقت مزاحم شده ام امروز و آبرویش را جلوی همکارش ریخته ام؟... خیلی از حرف هایش سر در نیاوردم. به دل گرفتم. او مدعی بود که من دارم او را به طور محسوس و غیر محسوس، کنترلش می کنم.

برای خواستگاری. با خودم می گفتم: «اگر جواب رد بدهد، چه خاکی بر سرم بکنم؟ حسایی ضایع می شوم و دیگر نمی توانم سرم را از خجالت بلند کنم و توی رویش نگاه».

از طرفی هم می گفتم: «شاید نامزد داشته باشد، بی خودی ذهنم را درگیرش نکنم... چه جوری باید می فهمیدم؟»

نمی دانم چرا هی دست دست کردم تا شد سال دوم و روزهای آخر و امتحان پایان ترم. قبل از شروع تعطیلات تابستان همان سال بود که عاقبت دلم را زدم به دریا و رفتم جلو و با کلی من من کردن و سرخ و سفید شدن، با زبان الکن و درهم، فهماندمش که؛ «دلم گیر کرده»

و او هم با قیافه مصمم قصه آشنائی را موکول کرد به بعد... آن جا بود که نفس راحتی کشیدم؛ خدا رو شکر، پای کسی وسط نبود... حالا باید قدم های بعدی را با یک طرح و برنامه بهتری برمی داشتم.

اما متأسفانه اتفاقی که نباید می افتاد، افتاد و تمام کاسه و کوزه هایم را شکست. همکلاسی های فضول و بچه های دانشگاه فهمیدند قصه دلدادگی ام را؛ پیچ پیچ ها، در گوشی ها، اشارت های چشم و ابرو... نشان از شهره شهرم می داد و آتش نخورده و دهان سوخته! حالا احساس می کردم که آب از سرم گذشته است دیگر. این بود که زدم به سیم آخر و به ترفندی شماره تلفن همراهش را پیدا کردم و درست بعد از اعلان نتایج نمرات، پیغام دادم به او و فصل تابستان را بهانه کردم برای گپ آشنایی. اولش مقاومت کرد و بعد... همه چیز مثل برق و باد اتفاق افتاد. با خودم گفتم: «فرصت خوبی است تا ترم بعد همدیگر را بیش تر بشناسیم».

و پذیرفت به طور محدود. این بود که طی دو ماه تعطیلات تابستانی، پنج شش بار رفتم اهواز و نشانش دادم که برای رسیدن به او برایم فاصله معنا ندارد و ناخواسته و نادانسته، سمت و سوی حرف هایمان از آشنائی سوق پیدا کرد به سمت عواطف. این وسط، دو بار دست به جیب شدم و کادو خریدم؛ یکی به مناسبت تولدش و یکی هم همین طوری برای دل خوشی اش... و همین دو تا کادو فصل جدید زندگی ام را رقم زد.

ترم جدید که شروع شد، قرارهای ما هم هر روزه شد و تا آمدیم سر بجنابینیم، به هم وابسته شده بودیم... یکسال به این منوال گذشت تا خانواده مان را مطلع کردیم از قصد ازدواج.

خانواده ام رفتند تحقیق و ماحصلش شد مخالفت و دلیل پشت دلیل آوردند که «کفو» و همتای هم نیستیم و تکه ناجوری است خانواده شان.

و من اصرار و اصرار که خود دختر خوب است و همدیگر را دوست

زندگی مشترک می‌شوند و زیر یک سقف می‌روند، ناگهان مثل این‌که چشم و گوش‌شان تازه به یکسری از مسائل و مشکلات باز شده باشد و تازه دارند چیزی را می‌بینند که قبلاً ندیده‌اند و حرفی را می‌شنوند که قبلاً نشنیده‌اند، ناگهان همه چیز را به هم می‌زنند و انگار نه انگار که مدتی است با هم طرح دوستی و آشنائی داشته‌اند یکهو در جایگاه رقیب و ستیزه جوی یکدیگر قرار می‌گیرند. چرا؟ به نظر می‌رسد اصل موضوع در این دوره شناخت از یکدیگر مورد غفلت قرار گرفته.

شاید ما سال‌ها با هم قدم می‌زنیم، این‌سو و آن‌سو می‌رویم، کلی اطلاعات کسب می‌کنیم از طرف مقابل و خاندان‌شان. تولد همدیگر را پیشاپیش تبریک می‌گوئیم و برای آن کلی هزینه می‌تراشیم، مثلاً مابین حرف‌هایش (به‌طور ذوق زده) کشف می‌کنیم که طرف‌مان چه رنگی را دوست دارد؟ چه غذائی؟ چه ذائقه‌ای؟ چه تفریحی حالش را خوب می‌کند؟ اما عجیب است که بعد از این همه وقت گذاشتن‌ها، هنوز نمی‌دانیم که چرا از بین این‌همه علائق و سلايق، فقط به این نوع رنگ خاص، به آن غذای خاص، به آن ذائقه خاص ... توجه دارد؟ واقعیت این است که ما در طول این دوران، هرگز درک درستی از نیازهای یکدیگر پیدا نکرده‌ایم. آن‌چه قاعده بازی را به هم می‌زند، این است که «ما

با نیازهایمان مشکل داریم»

به عبارتی، نه تنها نیازهای طرف مقابل را نشناختیم، که به نیازهای خودمان هم اشراف نداریم.

گاهی طرح آشنایی‌های دختر و پسرها (ته‌تاش) می‌رسد به نیازهای جنسی، همین‌که مرتفع شد، می‌زنند زیر میز بازی! همین‌که در بین راه، آدم حسابی‌تر و پول‌دارتر و خوش‌تیپ‌تر و دارای موقعیت اجتماعی بهتر به تورشان خورد، فیل‌شان یاد هندوستان می‌کند!

گاهی آدم‌ها به دنبال تأمین نیازهای روانی‌شان، وارد رابطه می‌شوند. این‌که؛ «چه قدر به من توجه می‌کنی؟ چه قدر نظر و منش مرا قبول داری؟ و مورد تأیید قرار می‌دهی؟...» گاهی فقط برای ابراز وجود! گاهی فقط برای کم‌نیاریدن از رُقا و دوستان! گاهی برای پر کردن خلاء دیگری! ما دچار «رابطه خودخواسته» می‌شویم... گاهی‌هایی که هیچ‌گاه نمی‌توانند ما را به مقصد برسانند. و عاقبت به ناگاه چشم باز می‌کنیم و

به او گفتم که؛ چون دلم شور زده. ترسیدم که نکند اتفاقی برایش افتاده. خوب دوستش دارم... و همین حرف‌ها او را ریخت به هم که؛ روزِ روزش حال نمی‌پرسی و برایت مهم نیست که اصلاً چه چیزی خوشحالم می‌کند...

این آغاز قصه اختلافی بود که بعدها دامن زده شد و زبانه کشمکش آن بالا گرفت... واقعیت این بود که من نمی‌توانستم هم‌پای او باشم در جست و خیزهایش. او پُر توان بود و فعال و من درگیر کار بودم و پُر مشغله. او نیاز به توجه داشت و من باید پول درمی‌آوردم برای فردای زندگی‌ام. او می‌خواست دائم برود گشت و گذار و من برایم این رفتارها، کودکانه بود و اتلاف وقت... اصلاً دوست نداشتیم که وارد بازی ابلهانه بشوم... بعد از مدتی (با همه احترام) احساس کردم که او فضای زندگی را، میدان تفریح و خوش و بش می‌داند و یک شوخی مستمر و تمام‌نشده. برعکس من، زندگی را جدی گرفته بودم و برایش باید تمام همه توانم را می‌گذاشتم و این میدان برای من، مثل یک کارزار بود و جدال.

بعد از آخرین مرافعه، یک هفته، نه دیدمش و نه سراغش را گرفتم... ولی آن اتفاق افتاد. او مهریه‌اش را گذاشته بود به اجرا. من هنوز گیجم و در حیرتم که «فقط چهار ماه از عقده‌مان گذشته و این‌طور به آخر خودمان رسیدیم! چرا؟»

طرح مسئله؛ عجیب ولی واقعی

از گوشه و کنار می‌شنویم که فلانی هنوز جوهر مهر عقده‌نامه‌اش خشک نشده، زده‌اند به تیپ و تاپ هم و بنای ناسازگاری و آهنگ جدایی... این یعنی؛ عدم شناخت و مواجهه با چهره جدید و منش متفاوت که ظاهر را در قبل وجود نداشته است.

حالا سوال این‌جاست که چرا این شناخت در دوره آشنایی ایجاد نمی‌شود؟

چه عواملی باعث عدم درک صحیح از یکدیگر می‌گردد؟

چرا نسل امروز نسبت به گذشتگان‌شان تصمیم‌گیری عجولانه دارند؟

آیا عدم تبادل اطلاعات بین نسل گذشته با نسل حاضر و فاصله و شکاف فرهنگی بین این دو گروه باعث عدم آگاهی کافی از فراز و نشیب زندگی مشترک شده‌است؟

گاهی می‌شنویم که دختر و پسر، قبل از ورود به زندگی مشترک سال‌ها با هم دوست‌اند و کلی اطلاعات خانوادگی و شغلی و تحصیلی را رد و بدل می‌کنند، ولی همین‌که وارد

افزایش یافته و این مسئله از مطرح‌ترین چالش‌های پژوهشی جهان شده است.

در ایران نیز به علل مختلف از جمله گذر از سنت به تجددگرایی (مدرنیته) و ناهمخوانی فرهنگ و سنت جامعه با نوگرایی در سال‌های اخیر، طلاق روندی رو به رشد داشته و عمر مفید زندگی مشترک را کاهش داده است، بالاخص در پنج سال اول زندگی، به علت عدم شناخت طرفین از یکدیگر، این تهدید جدی است.

بخشی از معضلات که به طلاق زودرس، دامن می‌زند؛ معضلات اجتماعی است: اعم از رسانه و تبلیغات، مسائل مادی و اقتصادی، امور فرهنگی و آموزشی...

برای رفع این مشکلات مطمئناً باید متولیان اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی به میدان حادثه بیایند و با تلاش و مجاهدت مضاعف، به شناسایی مشکلات پرداخته و با برنامه و همت والا تا حصول نتیجه مطلوب اقدام کنند.

بدیهی است که این انتظار بی‌جایی است که فقط متولیان حکومتی پیش‌قدم شوند، چرا که اگر اقیانوسی موج و طوفانی باشد، برای کشتی گرفتار شده، فقط ناخدا و خدمه آن‌ها به تنهایی نمی‌توانند در کنترل و هدایت آن موفق شوند، مگر با همراهی و همکاری تمام ساکنین کشتی.

بنابراین در مواجهه با این معضل، اولین و مهم‌ترین اتفاقی که باید رقم بخورد، شناسایی علل و عوامل بحران است و اختصاصاً «شناخت عواملی که به طلاق زودرس منجر می‌شود».

و سپس مردم را نسبت به معضل مربوطه، حساس کرده و در جهت هشیاری آنان اقدام کنیم. واقعیت این است که این روزها، باید هشیارتر از همیشه عمل کرد و الا آسیب‌های جدی بر پیکره اجتماعی و فرهنگی جامعه وارد خواهد شد.

عوامل پیشگیری از طلاق:

دختران و پسران جوان قبل از ورود به زندگی مشترک به مهارت‌های مهمی برای افزایش قدرت انتخاب، تصمیم‌گیری و پیش بردن زندگی خود نیاز دارند؛

زندگی مشترک، جایگاه رشد و بالندگی زوجین است، هر کدام از طرفین باید، زمینه را برای ارتقاء یکدیگر ایجاد کنند... اما چگونه:

۱. شناخت:

بدانیم که ما تا به مرحله شناخت از یکدیگر نرسیم، نمی‌توانیم در مسیر سازندگی قدم برداریم. شناخت، شرط

می‌بینیم که جلوی دادرای خانواده، زیر بغل برگه دادخواهی داریم و دو تا چشم از حدقه درآمده که؛ «چه‌طور شد سر از این آدرس در آوردیم؟»

به پایان رسیدیم اما نکردیم آغاز

فرو ریخت پرها، نکردیم پرواز

دختر و پسر و نیازهای آنان

ازدواج، پیوندی مقدس و مهم‌ترین رخدادی است که شکست آن می‌تواند برای فرد، خانواده و به تبع آن جامعه، پیامدهای جبران‌ناپذیری داشته باشد. گاهی گمان می‌کنیم که متارکه و طلاق فقط یک تصمیم کاملاً فردی و شخصی است. با همین نگاه است که وارد رابطه می‌شویم و خود را مُحق می‌دانیم که هر جور که دوست داریم، زندگی کنیم و هر وقت که زندگی به مذاقمان خوش نیامد، ترکش کنیم. غافل از این که ورود ما به هر رابطه، دو سو دارد؛ «یکی من هستم. یکی تو هستی» و این رابطه تحت تأثیر یک فرآیند پیچیده، دقیق و متناسب است که به «ما هستیم» منتهی می‌شود.

وقتی رابطه من و تو، «ما» شد، آن وقت زندگی مشترک هم معنادار می‌شود. یادمان باشد که زندگی مشترک، زندگی تصادفی نیست که بر پایه شانس و اقبال بنا شود. زندگی است که برای لحظه لحظه‌هایش باید نقشه و برنامه داشت.

رسیدن دو نفر به هم، اگر هزار بار هم پرمشقت و گذر از هفت خوان توصیفش کنیم، نگهداشت این رابطه، به مراتب سنگین‌تر و پیچیده‌تر است. رسانه‌ها برای رسیدن دو دل‌داده، کلی حرف می‌زنند و داستان‌های عاشقانه می‌نویسند و فیلم می‌سازند و... اما برای نگهداشت رابطه‌ها و تسهیل و تعمیق آن کمتر خودشان را به زحمت می‌اندازند، شاید هم خیلی مخاطب و مشتری ندارند.

بدانیم که ما مسئولیت داریم که زندگی هدفمندانه‌ای را پایه ریزی کنیم و برای نگهداشتن و عمق بخشیدن به آن چاره‌ای نیست جز این که همه همت و توان خود را به کار گیریم. زندگی هدفمند، به ما فرصت تدبیر می‌دهد و ما را در حل بحران‌ها و کشمکش‌ها، یاری می‌رساند.

دختر و پسر، موظفانند در طی فرآیند آشنایی، نیازهای روحی و روانی، نگرش‌های اجتماعی و اعتقادی، و چشم‌انداز مشترک خود را دریابند و در مسیر چشم‌انداز مشترک خود، طرح و نقشه ترسیم کنند.

روزگار غریبی است:

متأسفانه به دنبال تغییر در نظام فرهنگی در بسیاری از نقاط جهان، به‌ویژه جوامع صنعتی، میزان طلاق‌ها



اول ما برای ورود به موضوع و یا حل یک مسئله است. حتماً شنیده‌اید که آن کس می‌تواند برای خودسازی خود اقدام کند، که اول خود را بشناسد. بنابراین شناخت از خود، مقدمه‌ای است برای خودسازی.

از این منظر، ما کی می‌توانیم زندگی مشترک را با یکدیگر بسازیم؟ وقتی که پیش‌تر از آن نقاط ضعف و قوت خود را شناخته باشیم، محدودیت‌های زندگی را درک کرده باشیم. تهدیدها و فرصت‌ها را بشناسیم، و این نوع شناخت، زمینه را آماده می‌سازد برای

تعامل عقلانی-عاطفی دختران و پسران جوان و همین تعاملات و روابط بین زوجین است که محیطی سالم را برای رشد یکدیگر فراهم می‌سازد.

حال اگر رابطه‌ای در کوتاه‌ترین مدت مخدوش و معیوب شد، باید سر نخ ماجرا را در شناخت زوجین جوان جستجو کرد.

اما شناخت چیست؟

شناخت در دو بخش به دست می‌آید، شناخت سطحی و شناخت عمیق.

در بخش عمیق، شناخت شامل ویژگی‌های شخصیتی، سنی، جنسی، روانی، جسمانی و احساسی افراد است. از این‌رو، دختران و پسران باید با تأمل و دقت بیشتری (با منطق و عقلانیت) مراحل خودشناسی را طی کنند، اگر چه در نگاه اول طرفین به علایق، سلیق، خواسته‌ها و اهداف خود آگاهی می‌یابند اما در ادامه این شناخت، نیازهای روانی-اجتماعی و معنوی خود و شریک زندگی‌شان را کشف می‌کنند.

شناخت رفتارها (مجموعه رفتارهای کلامی و غیرکلامی) و احساسات برگرفته از آن، شناخت اولیه و سطحی است؛ شادی و فربهی، زود رنجی و دلگیری، ترس و اضطراب... این لایه بیرونی زندگی ما است. ولی برای ورود به زندگی مشترک، اشراف و آگاهی به لایه‌های درونی شخصیت می‌تواند زمینه را برای آرامش طرفین فراهم کند. لایه‌های درونی شناخت مربوط است به افکار ما. افکار همان دلایلی است که برای «چرا»یی هر احساس بیان می‌شود.

۲. کسب مهارت‌های زندگی و ارتباطی

برای ایجاد یک زندگی مشترک، زوجین باید بتوانند

یکدیگر را درک کنند، مکنونات و محتویات درونی خود را به هم بفهمانند.

تفاهم یعنی؛ درک مشترک از یک موضوع. و زوجین جوان به مرحله «درک مشترک» نائل نمی‌گردند، مگر با تعامل و ارتباطات، این امر مهم، نیازمند بهره‌مندی از مهارت‌های زندگی و ارتباطی مناسب به‌ویژه در سال‌های نخست زندگی مشترک است. از جمله این مهارت‌ها می‌توان به مهارت‌های ارتباطی و عاطفی، مواجهه با بحران اقتصادی، استرس‌های عصبی و ناکامی اشاره کرد که آشنا نبودن نسل جوان با مهارت‌های لازم برای داشتن روابط سالم و آداب صحیح زندگی مشترک منطبق با فرهنگ ایرانی اسلامی، زندگی زوجین را دچار بحران می‌کند.

بدین‌گونه برخی از جوانان امروزی به هنگام مواجهه با دشواری‌های زندگی مشترک در سال‌های اول زندگی، سر تسلیم فرود می‌آورند و به جای گشودن گره‌های زندگی مشترک و فراگیری مهارت‌های مورد نیازشان، حل مشکلات را تنها در جدایی می‌بینند.

جدایی در این مرحله یعنی پاک کردن صورت مسئله. یعنی دامن زدن به بحران درونی «خود» و به طور واضح یعنی؛ من زورم به «خودم» نرسید. یعنی اعلام ناتوانی «من» برای اثرگذاری بر «تو».

یادمان نرود که ما هیچ وقت و هیچ‌گاه، آدم‌های کاملی نبوده و نیستیم. بیاییم سقف درخواست‌ها و آرزوها را به اندازه عقلانیت‌مان اندازه‌بزنیم و آدم‌ها را با نقایص و معایب‌شان، مورد احترام قرار دهیم.

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

پیاده‌روی و سکوت در زمانه‌ی هیاهو

نویسنده: ارلینگ کاگه

مترجم: شادی نیک‌رفت

نشر گمان



این کتاب جلد ششم از مجموعه خرد و حکمت زندگی است. ارلینگ کاگه در کتاب پیاده‌روی؛ و سکوت، در زمانه‌ی هیاهو از عناصر مهمی نوشته است که به انسان‌ها کمک می‌کند تا درباره مفاهیم مختلف زندگی تفکر و تأمل کنند. عمیق شوند و به درک تازه‌ای برسند. او انسان‌ها را به سکوت دعوت می‌کند. همان چیزی که جای خالی‌اش در زندگی پر از سر و صدای امروزی به شدت به چشم می‌خورد. مجموعه خرد و حکمت زندگی

آثاری را ارائه می‌کند که هدفشان آوردن فلسفه و اندیشه به درون زندگی روزمره انسان‌های امروزی است. البته فلسفه‌ای که باعث تفکر و تعمق در مسائل حتی ساده‌ی زندگی شوند.

بخشی از کتاب، هزاران سال است آدم‌هایی که دور از بقیه زندگی کرده‌اند — راهبانی که بر قله‌ی کوه زیسته‌اند، تارکان دنیا، دریانوردان، چوپانان یا مکتشفان که همیشه در سفرند — به این باور رسیده‌اند که کلید اسرار و کشف رموز زندگی در سکوت به دست می‌آید. نکته همین جاست. حسابی دریانوردی می‌کنید، اما در راه برگشت ممکن است بفهمید آنچه در پی‌اش بوده‌اید در درون خودتان است.

به باور من، هر کسی می‌تواند سکوت درون خودش را پیدا کند. همیشه درونمان هست، حتی اگر دائم در دل سروصدا باشیم. در اعماق اقیانوس، زیر آن موج‌های بلند و کوتاه، می‌توانید سکوت درونتان را بیابید. وقتی زیر دوش حمام آب از سرورویتان جاری می‌شود، وقتی جلو آتشی شعله‌ور نشسته‌اید، وقتی در رودخانه‌ای جنگلی شنا می‌کنید یا جایی مشغول پیاده‌روی هستید: در همه این موقعیت‌ها می‌شود سکوت مطلق را حس کرد.

دوباره فکر کن

نویسنده: آدام گرانت

مترجم: تیم ترجمه نشر نوین

نشر نوین



بر اساس تعاریف مرسوم، هوش همان قابلیت تفکر و یادگیری است. تصور غالب این است که هرچقدر باهوش‌تر باشید، توانایی حل مسائل پیچیده‌تری را دارید و سریع‌تر از دیگران به راه‌حل می‌رسید. اما در دنیای پیچیده امروزی، مجموعه‌ی دیگری از مهارت‌های شناختی وجود دارد که شاید بیشتر از هوش اهمیت داشته باشند: قابلیت تجدیدنظر، فکرکردن دوباره و فراموش کردن آموخته‌های پیشین. خلاصه‌ای از آنچه در کتاب دوباره فکر کن خواهید خواند: اکثر ما به دانش و

تخصصمان افتخار می‌کنیم و خیلی دوست داریم پای باورها و عقایدمان بمانیم. در یک دنیای باثبات، چنین طرز فکری منطقی خواهد بود و ثبات عقیده‌ی ما، عواید قابل توجهی را به همراه خواهد داشت. اما مشکل اینجاست که دنیای ما به سرعت تغییر می‌کند و باید معادل زمانی که صرف تفکر می‌کنیم، برای بازنگری و اصلاح تفکرات مان هم وقت بگذاریم. تجدیدنظر یک مجموعه مهارت و البته یک طرز فکر است. هم‌اکنون خیلی از ابزارهای ذهنی موردنیازمان را در اختیار داریم. فقط باید یادمان باشد که هر از چند گاهی با بیرون آوردن آنها از قفسه، گردوغبار رویشان را پاک کنیم.

آدام گرانت نهایت تلاش خود را انجام داده تا این کتاب را با طرز فکر یک دانشمند بنویسد. نویسنده معتقد است که نه موعظه‌گر که یک معلم است. سیاست را تحمل نمی‌کند و امیدوار است سابقه‌ی یک‌دهه استادی، هرگونه وسوسه‌ای که پیشتر بابت خشنودسازی مخاطبانش داشته را از بین برده باشد. هرچند سهم زیادی از عمرش را با طرز فکر یک دادستان گذرانده است، اما تصمیم گرفته که در دادگاه نقش قاضی را ایفا کند. انتظار ندارد که با تمامی تفکراتش موافق باشید اما امیدوار است که مجذوب طرز فکرش شوید، و البته امیدوار است مطالعات، داستان‌ها و ایده‌های مطرح‌شده در اینجا، هدایتگر شما به سمت تجدیدنظر درباره‌ی خودتان باشند. در هر حال هدف از یادگیری، نه تایید باورها بلکه تکامل آن‌ها است.

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

بهانه‌ای برای زیستن

مهر تو

من پیر فنا بدم جوانم کردی
 من مرده بدم ز زندگانم کردی
 می ترسیدم که گم شوم در ره تو
 اکنون نشوم گم که نشانم کردی
 اشتیاقی که به دیدار تو دارد دل من
 دل من داند و من دانم و دل داند و من
 خاک من گل شود و گل شکفت از گل من
 تا ابد مهر تو بیرون نرود از دل من

مولانا

مهربانی یک ویژگی زیبای انسانی ست. بهانه‌ای برای زیستن است که می‌تواند جهان را به جای بهتری برای زندگی تبدیل کند. الهی قمشه‌ای طی بیان زیبایی در این باره می‌گوید: «آدم‌های مهربان در مقابل خوبی‌های یک طرفه، هرگز احساس سرخوردگی و یأس نمی‌کنند؛ چون خوب بودن برای آن‌ها عادت شده است. آدم‌های مهربان از سر احتیاجشان مهربان نیستند، بلکه آن‌ها دنیا را کوچک‌تر از آن می‌بینند که نامهربان باشند و جفا کنند. آدم‌های مهربان خود انتخاب کرده‌اند که عهدشکنی‌ها، بی‌اعتنایی‌ها و بدی‌ها را نبینند، نشنوند و به روی خود نیاورند. نه اینکه نفهمند و سکوت پیشه کنند؛ نه! هرگز اینگونه نیست. هزاران فریاد، پشت سکوت آن‌ها نهفته است و اگرچه توانایی صحبت کردن به زبان‌های مختلف، سرمایه‌ای با ارزش است؛ اما توانایی بسته نگه داشتن دهان و سکوت کردن به هر زبانی گرانبها و بی‌قیمت است.»

خط خیال این شماره را تقدیم می‌کنیم به آدم‌های مهربانی که اگر نبودند، دنیا جای خوبی برای زندگی نبود.

ساقی کوثر

هر کسی او را خدایش جان دهد
 آدمی باید که او را نان دهد
 عشق یعنی عارف بی خرجه ای
 عشق یعنی بنده ی بی خرجه ای
 عشق یعنی آنچنان در نیستی
 تا که معشوقت نداند کیستی
 عشق یعنی جسم روحانی شده
 قلب خورشیدی نورانی شده
 عشق یعنی ذهن زیبا آفرین
 آسمانی کردن روی زمین
 هر که با عشق آشنا شد مست شد
 وارد یک راه بی بن بست شد
 هر کجا عشق آید و ساکن شود
 هر چه ناممکن بود ممکن شود
 در جهان هر کار خوب و ماندنی است
 رد پای عشق در او دیدنی است
 سالک آری عشق رمزی در دل است
 شرح و وصف عشق کاری مشکل است
 عشق یعنی شور هستی در کلام
 عشق یعنی شعر، مستی؛ والسلام

سالک

عشق یعنی مرغ‌های خوش نفس
 بردن آن‌ها به بیرون از قفس
 عشق یعنی جنگل دور از تبر
 دوری سرسبزی از خوف و خطر
 عشق یعنی از بدی‌ها اجتناب
 بردن پروانه از لای کتاب
 در میان این همه غوغا و شر
 عشق یعنی کاهش رنج بشر
 ای توانا، ناتوان عشق باش
 پهلوانا، پهلوان عشق باش
 عشق یعنی تشنه‌ای خود نیز اگر
 واگذاری آب را بر تشنه تر
 عشق یعنی ساقی کوثر شدن
 بی پر و بی پیکر و بی سر شدن
 نیمه شب سرمست از جام سروش
 در به در انبان خرما روی دوش
 عشق یعنی مشکلی آسان کنی
 دردی از درمانده ای درمان کنی
 عشق یعنی خویشتن را نان کنی
 مهربانی را چنین ارزان کنی
 عشق یعنی نان ده و از دین مپرس
 در مقام بخشش از آیین مپرس

خود را به خدا بسیار

خود را به خدا بسیار، وقتی که دلت تنگ است
وقتی که صداقت‌ها، آلوده به صد رنگ است
خود را به خدا بسیار، چون اوست که بی رنگ است
چون وادی عشق است او، چون دورز نیرنگ است
خود را به خدا بسیار، آن لحظه که تنهایی
آن لحظه که دل دارد، از تو طلب یاری
خود را به خدا بسیار، همراه سراسر اوست
دیگر تو چه می خواهی بهر طلبت از دوست
خود را به خدا بسیار، آن لحظه که گریانی
آن لحظه که از غم‌ها، بی تاب‌ی و حیرانی
خود را به خدا بسیار، چون اوست نوازشگر
چون ناز تو می خواهد، او را ز درون بنگر
خود را به خدا بسیار، داروی دلت با اوست
سردی ز دلت شوید، گرمای وجودت اوست
خود را به خدا بسیار، آن لحظه که می خندی
آن لحظه که راه دل، بر مرثیه می بندی
خود را به خدا بسیار، چون چشمه‌ی خوشروئی است
لبخند به هر رویی، از اوست که بر رویی است

هرکسی به کاری مشغول صناری بنداز تو کشکول
خط خطی همان کشکول است. در این بخش خطوط منظم خط زندگی
به هم می‌ریزد و از هر خطی می‌توانید چیزی در آن پیدا کنید. آن چنان که
در کشکول در اویش...



یه سال پیش خواستم زن بگیرم
بعد چند روز خالم زنگ زد گفت:
اول میای خواستگاری دختر خالت جواب
منفی میگیری
بعد هر قبرستونی خواستی برو

من اونجایی فهمیدم از فامیل باید دوری کنم
که عموم پرسید
چی میخونی؟
گفتم حقوق،
گفت چرا حقوق مارو واریز نمیکنن؟

حشره کش رو خالی کردم تو اتاق
من سردرد گرفتم دارم میمیرم
پشه رو آینه اتاقم وایساده داره شاخکاشو مرتب میکنه!



سه تا برادر میخواستن مرغداری بززن
یکی شون لجباز بوده
بهش میگن: توشریک نیستی!
میگه: به ارواح امواتم اگه شریکم
نکنین پرورش روباه میزنم بغلش

امروز رفته بودم پشت بوم که آنتن تلویزیون رو تنظیم کنم، با
موبایلم شماره خونه رو گرفتم به مامانم میگم: الو، مامان خوبه؟
مامانم میگه: مرسی همه خوبن شما خوبین؟ خانواده خوبن؟
ببخشید به جانیاوردم.

مورد داشتیم که طرف داشته رانندگی میکرده
یادش رفته دنده چنده
زده بغل دوباره از دنده یک شروع کرده

«فکر کن بین کجا گذاشتی»
جالب ترین راهنمایی اطرافیان، وقتی چیزی
گم میشه

پیرمرده دم عابر کارتشو داده به من میگه موجودی بگیر برام
براش گرفتم، میگم ۵ هزار تومنه پدر جان
گفت خاک بر اون سرت کنن با این موجودی گرفتنت و رفت

یه بار مامانم سرما خورده بود بردمش دکتر،
مامانم خودش داشت به دکتر میگفت فلان چیزو برام بنویس
دکتر میگفت نه این خوب نیس،
مامانم میگفت چرا بنویس طیبه خانوم گفته خوبه!

من سر امتحان همیشه بعد ۱۰ دقیقه الکی ورق
می‌زدم می‌رفتم صفحه ی بعدی که بقیه روحیه
شون به فنا بره!

طرف نوار خالی گوش میداد و گریه میکرد، بهش
میگن: حالا چرا گریه میکنی؟
میگه حیف نیس خواننده به این خوبی لال باشه!؟

طرف رفته حموم دیده آب داغ میاد، ولی آب سرد نمیاد،
داد زده بابا اونقد پول آب رو ندادید تا بیه طرفش کردن

شب تولدم، شروع کردم به باز کردن کادو ها
به کادوی بابام که رسیدم دیدم یه پاکته که درش بازه
توشو که نگاه کردم دیدم نوشته:
هشتاد هزار تومنی که سه ماه پیش گرفتی ،
نمیخواه برگردونی

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.



روابط مادر-دختری

تعیین می‌کند، به طوری که اگر آن‌ها به قدر کافی از محبت مادری برخوردار شوند، با اعتماد و خوشبینی بیشتری وارد روابط خود با دیگران خواهند شد.

در این میان دختران به لحاظ نیازی که به الگوی مادرانگی و زنانگی دارند، بیشتر به حضور مادر وابسته اند. چون از او می‌آموزند که چگونه باید در آینده، در انجام وظایف مختلف و سنگین زنانه خود، ایفای نقش کنند. از این رو روابط مادر و دختر ممکن است پیچیده تر از روابط مادر با پسر باشد. به هر روی برای یک

مادر یعنی عشق، یعنی عاطفه، یعنی یک روح لطیف زنانه که آغوشش، مأمن فرزندان و وجودش آرامش بخش اهل خانه است. او یار و همدم آدمی در ناکامی‌ها و دشواری‌های زندگی ست زیرا با احساس و غریزه‌ی مادری باعث می‌شود که حتی اگر خود در درد و رنج باشد، در اندیشه تأمین آسایش برای فرزندان، تلاشی بی وقفه و مداوم نماید. بنابراین مادر نقش بی نظیری در حفظ و ثبات خانواده دارد و نوع عملکردش، علاوه بر تأمین نیازهای عاطفی، کیفیت روابط بعدی فرزندان را نیز

علیرغم زندگی پرشتاب امروز اغلب بدان دچار می‌شود. در ادامه پس از بررسی علل روانشناختی این معضل، انجام فعالیت‌های اجتماعی را بهترین راه حل برای رهایی از احساس تنهایی ذکر کرده‌اید.

با شما موافقیم. این روزها بسیاری از ما دچار حس تنهایی می‌شویم و آرزو می‌کنیم کاش کسی باشد که بدون هیچ نگرانی، برایش از روزمرگی هایمان بگوئیم. گاهی هم بی هیچ دلیلی و بی آنکه بدانیم چرا؟ دلتنگی آزارمان می‌دهد. در هر حال چون موضوع مورد انتخابتان، کاربردی و مفید بود، در شماره‌های آتی و در فرصتی مناسب نسبت به انتشار آن اقدام خواهیم کرد.

بخشی از نوشته‌ی شما بدین شرح است:

احساس تنهایی، پدیده‌ی نسبتاً رایجی است که حتی کسانی که ازدواج کرده‌اند، در کنار خانواده زندگی می‌کنند و یا شغل موفق دارند نیز گاهی آن را تجربه می‌کنند. از این رو روانشناسان این پدیده را یک نوع درد اجتماعی می‌دانند و درد اجتماعی به واکنش‌های افراد نسبت به شکست در روابط عاطفی، مورد بی‌اعتنایی قرار گرفتن و غمگینی ناشی از طردشدگی، تبعات ناشی از مرگ عزیزان و یا مسائل اینچنینی به‌کار می‌رود و نهایتاً احساس تنهایی یک مکانیزم روان‌شناختی است که به افراد منزوی هشدار داده و آنان را به برقراری ارتباط جدید ترغیب می‌کند. راه حل‌هایی از این حس، انجام فعالیت‌های اجتماعی، کمک به دیگران، توجه و احترام به خویشان و ... است.

آقای خانلرزاده - آذربایجان

نوشته‌ای با عنوان «انسان‌های کوتاه مدت» را برایمان ارسال کردید، از قلم شیوای شما و واژه‌هایی که اندیشمندانه به کار برده بودید، متشکریم.

موضوع پیرامون تکروی و ضعف ما ایرانیان در تصمیم‌گیری‌های جمعی و انتخاب‌های گروهی است و در نهایت قاطعانه این ویژگی را یک پدیده‌ی فرهنگی دانستید که سبب تاریخی دارد. البته نباید از یاد ببریم که مسائل فرهنگی، امری نسبی هستند که بر اساس آن هرگز نمی‌توان یک ویژگی را به ضرس قاطع به همه‌ی افراد و اقوام تعمیم داد و همچنین این خصلت

دختر، الگوی اول و بهترین دوست و همراه؛ مادر اوست و برای یک مادر، دختر بازتابی از ویژگی‌های اخلاقی و انعکاس شیوه‌های رفتاری اوست و اگرچه ممکن است که با گذشت زمان، این رابطه شکل‌های مختلفی را به خود بگیرد، اما احساسات بین مادر و دختر بی‌ظنیر است. از این رو روانشناسان به مادران توصیه می‌کنند که:

- ۱- مدل مشوقی برای دخترانشان باشند: در این مدل از رابطه، مادر حامی، پشتیبان و مشوق رفتارهای درست دختر است. او را مورد حمایت قرار می‌دهد و راز و رمز زندگی کردن را با صمیمیت به او می‌آموزد. البته مادرانی که بیش از اندازه خود را درگیر زندگی دخترانشان می‌کنند و دائم در کنار آنها حضور دارند، در واقع اجازه تصمیم‌گیری را از آنان سلب می‌نمایند. این دخترها، وابسته به اطرافیانشان بوده و همواره منتظر تأیید آنها خواهند بود.
- ۲- تقویت اعتماد به نفس: بانوان اگر می‌خواهند مادر خوبی برای دخترشان باشند و رابطه‌ای منطقی و سالم با وی برقرار کنند، نخست لازم است روی اعتماد به نفس خود کار کنند. مادری که به خودش اطمینان دارد، این توانایی را نیز خواهد داشت تا بهترین‌ها و پسندیده‌ترین قسمت‌های وجود خویش را به دخترش ببخشد و به او بیاموزد که در زندگی شجاع و قوی باشد و برای رسیدن به اهدافش از جان و دل مایه بگذارد.
- ۳- مرزهای خاصی داشته باشند: به مادران توصیه می‌شود؛ در کنار ایجاد صمیمیت همواره باید دیواری از اقتدار و احترام بین شما وجود داشته باشد. شما می‌توانید بهترین دوستان هم باشید، اما باید که بین تان برخی محدودیت‌ها و در واقع یک خط نازک وجود داشته باشد. وجود این حد و مرزها نه تنها به بهبود پیوندتان کمک می‌کند بلکه باعث ایجاد رابطه‌ای محترمانه می‌شود. به گونه‌ای که در زمان نیاز بتوانید از اقتدارتان برای ممانعت از اشتباهاتش و مراقبت از او استفاده کنید.

خانم قربانیان - تهران

مطلب «فرار از تنهایی» را از شما دریافت کردیم که جالب و خواندنی بود. موضوع در مورد راه‌هایی از احساس تنهایی بود که به زعم شما مشکلی شایع است که انسان معاصر

مجسم می‌کنم که مثلاً اگر خدای نکرده اتفاقی برای پدر و مادرم بیفتد چکار کنم؟ بعد از فکر به این موضوع، وجودم زیر و رو می‌شود. خلاصه اینکه واقعاً از خودم و افکارم خسته ام و...

دوست عزیز، روانشناسان همکار با نشریه معتقدند؛ گرچه نمی‌توان صرفاً با خواندن یک نوشته به بحث در مورد آشفتگی روحی پرداخت ولی توصیه می‌کنیم به یک مرکز درمانی، ترجیحاً به یک مرکز روانشناسی مراجعه نمایید.

آقای صالحی - تهران

مقاله‌ای تحت عنوان «فرهنگ شایسته سالاری» را از شما دریافت کردیم که به نظر می‌رسد پروپوزالی از یک پایان نامه باشد.

البته مطلبی خوب با یک سوژه عالی است اما با رویکرد نشریه‌ی ما که مخاطب عام دارد همخوان نیست. لذا بهتر است آن را برای نشریاتی که در حوزه علوم اجتماعی فعال هستند ارسال کنید و مطمئن باشید که با توجه به غنای محتوای آن، قطعاً مورد استقبال قرار خواهد گرفت.

بخشی از این نوشته بدین شرح است:

شایسته سالاری از نظر مفهومی عبارت است از نظام و یا سیستمی که در آن انتصاب افراد شایسته در مشاغل و مناصب؛ مرتبط با تحصیلات و تجربه کاری‌شان باشد. به‌گونه‌ای که توانمندی انجام آن کار را بیشتر از دیگران داشته باشند. برخی از الزامات و یا ویژگی‌های نظام شایسته سالاری عبارتند از:

- ۱- دانش و مهارت داوطلبان و متصدیان پست‌های مدیریتی و اداری نسبت به شغل مورد نظر
- ۲- ایده‌های نوگرایانه و نواندیشی در کنار داشتن تجربه
- ۳- وظیفه شناسی و داشتن تعهد سازمانی و الی آخر ...

دوستان نامه‌هایتان رسید متشکریم:

خانم‌ها راضیه تقی نژاد و الهام صفری و آقایان علیرضا رضانی، حسن زنگار کی فراهانی و کریم قربانی از تهران. خانم میترا جوادی از گیلان، آقای عباس سلیمی از خراسان رضوی و

جامعه‌ی ایرانی را نادیده نگیریم که در بحبوحه‌ی بحران‌ها و رخداد‌های اجتماعی، تصمیم‌های بزرگ می‌گیرند و با کمترین تزلزل به طور جمعی دست به انتخاب می‌زنند. انتخابی که در آن آینده‌ی این مرز و بوم و مسئولیت‌پذیری در قبال مردم لحاظ شده است. فقط کافی‌ست اندکی در این باره تأمل داشته و قدری در باب حضور شجاعانه و دوش به دوش اقوام مختلف در جنگ‌ها و یا حمایت از یکدیگر در مواجهه با بلایای طبیعی درنگ کنیم.

بخشی از نوشته‌ی شما را می‌خوانیم:

تزلزل، بی‌ثباتی و دغدغه‌های فکری در فضای خانواده، فامیل و یا حتی یک قوم منجر به آن می‌شود که افراد در تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب هدف با سردرگمی و حیرانی مواجه شوند و مسلم است که در این شرایط آنان دچار زندگی کوتاه مدت می‌شوند. به همین دلیل است که ما ایرانیان به «انسان‌های کوتاه مدت» تبدیل شده ایم و نمی‌توانیم تدابیری برای زمانی طولانی بیندیشیم. در حالی که به طور طبیعی می‌توان حداقل برای یک سال پیش رو تصمیم گرفت و می‌شود با امید به آینده برای زندگی هدف گذاری کرد و برنامه ریزی‌های دراز مدتی داشت و ...

خانم علی نژاد - مازندران

نامه‌ای نسبتاً مفصل و درد دل گونه، برایمان فرستاده‌اید که متأثرمان کرد. به نظر می‌رسد تحت تأثیر یک حادثه‌ی غم‌انگیز قرار گرفته‌اید. رخدادی که حتی اگر به شما مربوط نباشد، باعث دغدغه خاطر و افزایش نگرانی‌هایتان شده است. در بخشی از این نامه نوشته‌اید:

«باور کنید که روحم خیلی آشفته است. دچار مشکل در تصمیم‌گیری هستم و خیلی وقت‌ها رفتار دوگانه‌ای دارم. یعنی برخلاف اینکه سعی می‌کنم عملگرا باشم و از دنیای واقعی فاصله نگیرم، اما قادر به تصمیم‌گیری نیستم و نمی‌توانم بر موضوعی تمرکز کنم و همزمان نمی‌توانم از فکر مربوط به آن هم خلاص شوم. اگر با کسی دیدار و ملاقاتی داشته باشم، بارها همه‌ی لحظه‌ها را مرور می‌کنم تا مبادا اشتباهی کرده باشم یا ناخواسته باعث ناراحتی و رنجش کسی شده باشم. مدام می‌ترسم عزیزانم را از دست بدهم و در ذهنم

مسابقه شماره ۵۰

۱- چه عواملی منجر به پیروی ناآگاهانه نسل جوان از فرهنگ‌ها و افراد بیگانه می‌شود؟

- الف- بی‌ثباتی در ساختارهای شخصیتی
- ب- نداشتن مهارت نه گفتن
- ج- تنوع طلبی شخصیتی
- د- همه‌ی موارد فوق صحیح می‌باشد.

۲- کدامیک از گزینه‌های زیر از انگیزه‌های غلط در ازدواج به شمار می‌رود؟

- الف- ازدواج به خاطر افزایش سن
- ب- ازدواج به خاطر عشق و صمیمیت
- ج- ازدواج به خاطر مصاحبت و همراهی
- د- گزینه الف و ج صحیح می‌باشد.

۳- مرزبندی در روابط بین فردی عبارتست از:

- الف- مشخص بودن حد و حدود ما با دیگران در ارتباطات بین فردی
- ب- حریمی است که از دیگران انتظارات مشخص و معین داریم.
- ج- محدوده‌ای که دیگران می‌دانند باید چه انتظاراتی از ما داشته باشند.
- د- همه موارد فوق در مورد مرزبندی روابط صحیح می‌باشد.

۴- در مورد علل بروز بحران خودکشی چه می‌دانید؟

- الف- سوءمصرف مواد در افراد باعث خودکشی می‌شود.
- ب- رابطه‌ای بین اعتیاد و خطر خودکشی وجود ندارد.
- ج- خودکشی روش مناسبی برای پایان دادن به بیماری است.
- د- عوامل متعدد فردی، خانوادگی و اجتماعی موجب بروز آن می‌گردد.

۵- به چه دلایلی کودکان به چشم و هم چشمی با دیگر همسالان خود می‌پردازند؟

- الف- افراط والدین در توجه یا عدم توجه کافی به کودکان
- ب- مورد سرزنش و قیاس قرار گرفتن‌های پی در پی کودک
- ج- الگو برداری و تقلید از خانواده
- د- همه موارد فوق صحیح می‌باشد.

دوستان و خوانندگان گرامی:

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

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

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

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

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

لطفاً روی پاکت بنویسید،

فرم نظرخواهی شماره ۵۰

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

www.isaar.ir

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

نام و نام خانوادگی:

شماره کد ملی:

نسبت ایثارگری:

شماره پرونده ایثارگری:

آدرس کامل پستی و شماره تماس:

.....

.....

.....



امام علی (علیه السلام)

لَا غِنَى كَالْعَقْلِ، وَ لَا فَقْرَ كَالْجَهْلِ، وَ لَا مِيرَاثَ كَالْأَدَبِ، وَ لَا ظَهِيرَ كَالْمُشَاوَرَةِ.
ثروتی، چون عقل، و فقری، چون جهل، و میراثی، چون ادب،
و پشتیبانی همچون مشورت نیست.

