

# خط زنگنه

بهار ۱۴۰۰  
فصلنامه آموزشی، اجتماعی و تربیتی

۴۸



چون تو بامایی، نباشد هیچ غم...

گرامی باد

سجده

روز عفاف و



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



همکاران این شماره:

- دکتر کاظم قجاوند
- دکتر مریم رئوفی
- امیدنجیمی گشتاسب
- دکتر جواد نبوی
- دکتر نسرين طوسی
- دکتر فهیمه لرستانی
- معصومه کاظمی
- رضا شاهپوری
- رویا مجیدی
- دکتر زهرا مصیبی

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: ۸۸۹۳۹۶۲۸ - ۸۸۹۳۷۶۰۳

دورنگار: ۸۸۹۳۵۷۶۰

استفاده از مطالب نشریه با ذکر منبع بلامانع است.

انتخاب آگاهانه در زندگی	آغاز	۲
راه جبران ناکارآمدی و ضعف‌های مدیریتی انتخاب درست است	امام و رهبری	۶
سلام خوشبختی...	همدلی	۹
اندیشه زندگی	اندیشه	۱۳
نیمه پنهان	قـرمز	۱۶
سندرم اردک		۱۹
باج‌گیری عاطفی چیست و چطور با آن مقابله کنیم؟	وصل	۲۲
خودکارآمدی و تأثیر آن بر کنترل رفتارهای اعتیادی	خانواده	۲۸
شیوه‌های خودیاری برای تداوم زندگی بهتر		۳۲
چهار دیواری اختیاری نیست	حقوقی	۳۶
مشکل علی کوچولو	کودکانه	۴۰
بارش فکری (آموزش مهارت حل مسئله به کودکان)		۴۴
مه آلودگی مغزی یا خستگی ذهنی	سلامت	۴۸
در خشش یک ذهن شفاف		۵۲
در مسیر آزمایش بزرگ	مقدم	۵۶
دلواپسی‌های تمام‌نشدنی	مشاور	۶۰
سرسختی، قدرت اشتیاق و پشتکار	آشنایی	۶۴
جوجه‌های رنگی و بچه‌های فرنگی / من دیگر ما (جلد ۱)		۶۵
امید و آرزو	خیال	۶۶
عشق و ظهور مهر		۶۷
بشارت		۶۸
لطیفه	خط خطی	۶۹
زندگی فقط باید زندگی کرد	ارتباط	۷۰
سوالات مسابقه / فرم نظر سنجی	مسابقه	۷۲

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





# انتخاب آگاهانه در زندگی

یکی از ریزترین بخش‌ها و لحظه‌های زندگی ما همین انتخاب‌ها هستند. انتخاب‌ها گاهی ریز هستند و گاهی بزرگ، ما همواره در حال انتخاب کردن هستیم و به عنوان یک انسان زنده، می‌توانیم تعیین کنیم در چه جهتی حرکت می‌کنیم و می‌خواهیم کجا باشیم. این خواستِ درونی ما است که با اراده‌ای آزاد محقق می‌شود. یعنی اسیر جبر دنیا نشدن و تلاش برای ساختن زندگی دلخواه خود.

انسان تنها موجودی است که دارای اختیار و اراده کامل است، و همین اختیار و اراده او را در مقابل انتخاب‌های گوناگون در مسیر زندگی‌اش قرار می‌دهد و هر انتخاب می‌تواند تأثیر شگرف فردی و اجتماعی و حتی مادی و معنوی به جا بگذارد. واضح است که همه انسان‌ها هر روز باید انتخاب‌های

می‌کند، کسی که به محض رسیدن به خانه تلویزیون را روشن می‌کند و چند ساعت از وقتش را در مقابل تلویزیون سپری می‌کند، همگی همواره در حال انتخاب هستند ولی توجهی به این موضوع ندارند. یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین راه‌های کسب موفقیت در زندگی، همان اصلاح عادت‌ها و حذف عادت‌های نادرست و ایجاد عادت‌هایی مناسب در جهت دستیابی به اهداف است. علاوه بر این لازم است که تصمیم بگیریم همواره حواسمان به انتخاب‌هایی که می‌کنیم و واکنش‌هایی که در مقابل اتفاقات مختلف از خود نشان می‌دهیم باشد. چون تنها فرد مسئول در قبال انتخاب‌هایی که انجام می‌دهیم و واکنش‌هایی که نشان می‌دهیم تنها و تنها خودمان هستیم.

افراد موفق وقتی تمام انتخاب‌هایشان را آگاهانه انجام می‌دهند، مسئولیت انتخاب‌های خودشان را هم می‌پذیرند و این رفتار نشانگر رشد و بلوغ انسان‌هاست. برای اینکه بتوانیم انتخاب‌های بهتری انجام دهیم و تصمیم‌هایمان را در جهت برآورده شدن اهداف و خواسته‌هایمان اتخاذ کنیم، علاوه بر اصلاح عادت‌ها و به وجود آوردن عادت‌های خوب در خودمان، می‌توانیم فهرستی از معیارها، اصول و ارزش‌هایمان را تهیه کنیم. با اولویت‌بندی موارد موجود در لیست می‌توانیم تصمیم‌ها و انتخاب‌های ریز و درشت‌مان را بر این اساس انجام بدهیم. برای مثال اگر یکی از اولویت‌های اصلی ما در زندگی کاهش وزن و سلامتی است، بنابراین بین تماشای فیلم و پیاده‌روی در اوقات فراغت باید دومی را انتخاب کنیم. اگر اولویت بالاتر ما یادگیری زبان انگلیسی است، بین دو گزینه تماشای فیلم دوبله‌شده و زبان اصلی، دومی را انتخاب می‌کنیم. اگر کسب سواد و دانش و افزایش آگاهی برایمان دارای اولویت بالاتری است، بهتر است به جای مطالعه اخبار از طریق سایت‌ها و روزنامه‌ها، کتاب بخوانیم. این گزینه‌ها و انتخاب‌ها بی‌شمارند که شاید اولویت دادن به یکی از دو گزینه به این راحتی هم نباشد ولی داشتن لیست اولویت‌ها می‌تواند کمک بزرگی به ما در انتخاب‌هایمان

متفاوتی داشته باشند. بعضی از اینها انتخاب‌های کوچک و به ظاهر کم اهمیت می‌باشند. برخی انتخاب‌ها بسیار پر اهمیت بوده و شخص را بسمت تصمیم‌گیری‌های حساس و مهم هدایت می‌نماید، تصمیماتی که می‌توانند تغییر و تحولی اساسی در زندگی ایجاد نمایند. دانستن و درک انتخاب گزینه‌های بهتر و اتخاذ تصمیم‌های نتیجه بخش و مفید باعث می‌شوند تا روال زندگی به آنچه که مد نظر ما می‌باشد نزدیک‌تر شود و بیشتر از آن کمک می‌نمایند تا حداکثر استفاده را از زندگی داشته باشیم.

زندگی از رویدادهای مختلف و اتفاقات ریز و درشت تشکیل شده است که هر کدام تأثیری بر روند و کیفیت آن دارند. بسیاری از این رویدادها نتیجه انتخاب‌ها و تصمیم‌های ما هستند. تفاوت‌های بین کیفیت، نحوه زندگی و مسیری که افراد طی می‌کنند، همگی ناشی از انتخاب‌ها و تصمیم‌های آن‌ها در برهه‌های مختلف زندگی است. ما از صبح که از رختخواب بیرون می‌آییم تا شب که به رختخواب برمی‌گردیم، دائماً در حال انتخاب و تصمیم‌گیری هستیم. اکثر افراد در بسیاری از مواقع اصلاً متوجه نیستند که در حال انتخاب کردن هستند. مسئله مهم اینجاست که همین انتخاب‌ها هستند که مسیر زندگی ما را می‌سازند و موفقیت یا شکست ما را در جنبه‌های مختلف زندگی رقم می‌زنند.

تفاوت اصلی بین افراد موفق و افراد عادی این است که افراد موفق بسیاری از انتخاب‌هایشان را از روی آگاهی انجام می‌دهند و کاملاً متوجه این موضوع هستند. ولی افراد معمولی خیلی از کارهای روزانه‌شان را از روی عادت و به صورت غیرارادی انجام می‌دهند و حتی در بسیاری از اوقات متوجه نیستند که در حال انتخاب یک گزینه از میان چندین گزینه موجود هستند.

فردی که به محض بیداری پیام‌ها و ایمیل‌های خود را چک می‌کند و نیم ساعت اول بیداری را برای این کار سپری می‌کند، شخصی که به محض سوارشدن به ماشین رادیو را روشن

استاد شهید مطهری سخن زیبایی دارند که بسیار حایز اهمیت است. وی می‌گوید: (انسان اولاً باید در اهداف خودش، یعنی در هدف‌هایش مسلمان باشد؛ یعنی هدفش مقدس و عالی و الهی باشد و ثانیاً باید در استخدام وسیله برای همان هدف‌ها هم واقعاً مسلمان باشد. بعضی از مردم از نظر هدف مسلمان نیستند؛ یعنی در زندگی هدفی جز خورد و خوراک و پوشاک و لذت‌گرایی ندارند، تنها هدفی که درباره آن فکر می‌کنند این است که چگونه زندگی بکنند که بیشتر تن‌آسایی کرده باشند.)

شاید بعضی بپندارند که شناخت هدف، کار آسانی است و در بدو امر هم چنین می‌نماید، لکن با کمی دقت در می‌یابیم که چنین نیست، زیرا در یک نگاه کلی هدف‌ها بر دو قسم‌اند: یک قسم هدف‌هایی هستند که شناخت آن‌ها با اندک معلومات و تجربه ممکن است؛ این هدف‌ها هدف‌های معمولی و مقطعی است. اما یک سلسله هدف‌های عالی و چند بعدی نیز هست که شناخت آن‌ها به دانش، تجربه و اندیشه بسیار نیاز دارد.

افراد عادی در مسیر تندباد حوادث و عوامل جبری جامعه و محیط و تاریخ، خود را می‌بازند و تسلیم شرایط موجود می‌شوند و منتظر می‌مانند تا آن عوامل آنان را به سمت و سوی بکشاند. چنین افرادی در این اندیشه نیستند که با هدف‌گیری‌های صحیح و عاقلانه بتوانند خود را در مسیر تکامل قرار دهند، ترقی و انحطاط برای آنان مطرح نیست، بلکه فقط براساس غریزه حرکت می‌کنند و جز به لذت‌های غریزی به چیزی دیگر نمی‌اندیشند. اما انسان‌های بلندهمت حتی زمانی که موفقیتی هم به دست می‌آورند، کوشش می‌کنند با انتخاب هدف‌های عالی‌تر و کوشش‌های جدی‌تر آن را وسیله تکامل بیشتر قرار داده و از آن عبور کرده به موقعیت بهتری دست بیابند. در واقع هر هدف عالی برای آنان بسان آب زلالی می‌شود که به ریشه درخت شخصیت

بکند. تنها در صورت افزایش تعداد انتخاب‌های آگاهانه در زندگی روزمره است که می‌توانیم هرروز نسبت به روز قبل عملکرد بهتری داشته باشیم و به سمت اهداف و موفقیت‌های بیشتر حرکت کنیم.

بزرگترین مشکل ما این است که چشم بسته انتخاب می‌کنیم و از آن آگاه نیستیم. نیمی از اوقات حتی نمی‌دانیم چه انتخابی کرده‌ایم و چه تصمیمی گرفته‌ایم. اغلب انتخاب‌های ما با توجه به فرهنگ و تربیت ما شکل می‌گیرند. آن‌ها در رفتارهای روزمره و عاداتی که از کنترل ما خارج‌اند در هم تنیده می‌شوند.

یکی از مسائلی که نه تنها در موفقیت هر فرد اهمیت فوق‌العاده دارد، بلکه پایه و اساس موفقیت او را تشکیل می‌دهد، شناخت و انتخاب هدف است، زیرا انسان، آزاد و خودمختار است و هدف خود را براساس عقل و منطق برمی‌گزیند، بنابراین در هر حرکتی باید بدانیم چه می‌خواهیم، به کجا باید برویم و از چه ابزارهایی برای رسیدن به مقصد بهره ببریم تا بتوانیم بهترین راه رسیدن به آن را برگزینیم. تا مقصد و مقصود برای ما مشخص نباشد، انتخاب راه و رسیدن به آن هم مقدور نخواهد بود. رسیدن به مقصد با هدف نامعلوم و راه نامشخص و در زمان غیر معین، امری ناممکن است. زندگی بدون هدف و مقصد، زندگی واقعی نیست. بی‌هدفی، انسان را به پوچی و نیهلیسم می‌کشاند.

اولین و عمده‌ترین دلیل آن که عده‌ای از مردم موفق نمی‌شوند، آن است که نمی‌دانند چه می‌خواهند و در این بین سر در گم شده‌اند. آن‌ها بدون هدف به دور خود می‌چرخند و در پایان به همان نقطه آغازین برمی‌گردند و به دنبال هدفی نامعلوم و عبث با سرعت به بیراهه می‌روند و تصور می‌کنند که به جلو می‌روند.

انسان‌های بزرگ با انتخاب کردن هدف‌های بزرگ، جلوه می‌کنند و برای رسیدن به خواسته‌های مهم شان همت و تلاش می‌کنند. چنان که حضرت علی(ع) فرمود: (قدر الرجل علی قدر همته: ارزش هر انسان به اندازه همت او است.)



زندگی‌شان را کنترل کند. می‌خواهند به هدف زندگی پی ببرند و سرنوشتشان را خودشان کنترل کنند و این کار را با تنظیم اهداف دقیق و خاص انجام می‌دهند. پیدا کردن هدف زندگی به این افراد کمک می‌کند مطمئن شوند اعمالی که روزانه انجام می‌دهند به آنچه که نهایتاً در زندگی خود می‌خواهند منتهی می‌شود. این باعث می‌شود بتوانند زندگی‌شان را خودشان خلق کنند به جای اینکه نسبت به زندگی سایرین واکنش دهند.

پیدا کردن هدف زندگی لزوماً به این معنا نیست که همین حالا باید تصمیم بگیرید که می‌خواهید در زندگی‌تان چه کار بکنید؟ پیدا کردن هدف خیلی بیشتر از این‌هاست. مطمئناً پیدا کردن هدف زندگی چیزی است که می‌توانید بعنوان هدف غایی و نهایتاً روی آن کار کنید. اما زندگی باید همیشه پر از هدف‌های کوچک‌تر باشد که به زندگی هر روزتان جهت بدهد.

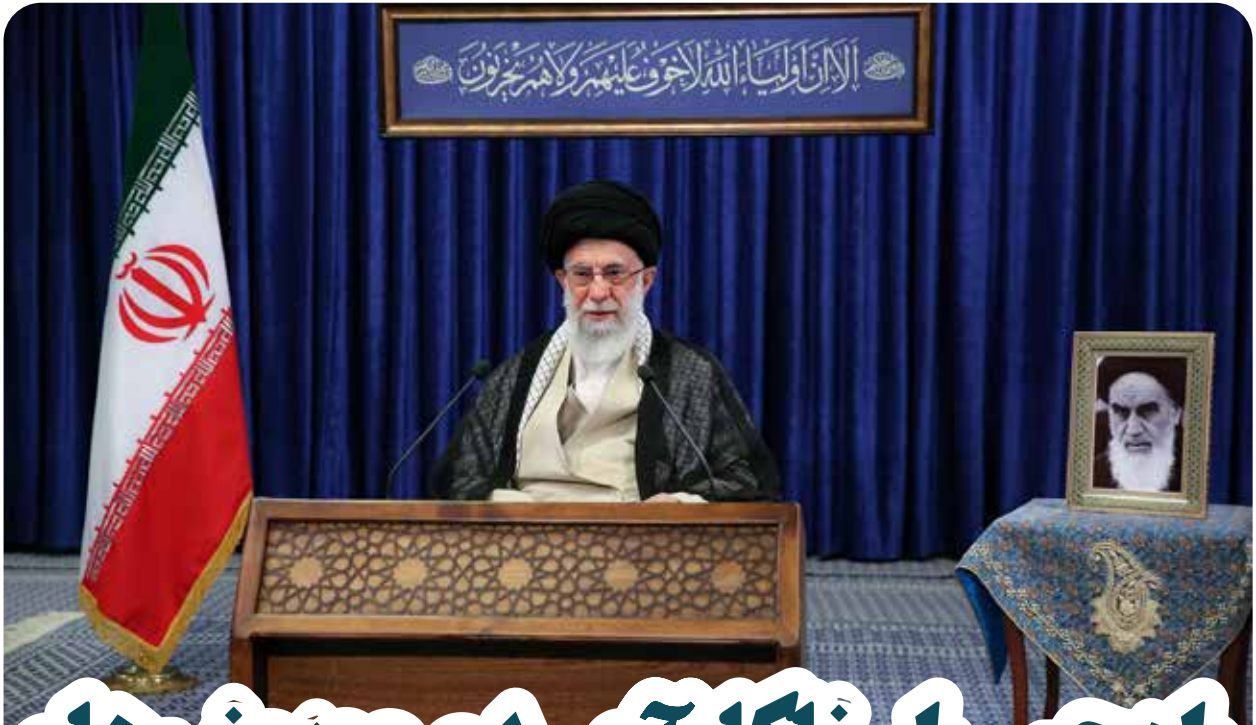
حجت اله فرهادی  
سردبیر

انسانی آنان نفوذ کرده و آن را شکوفا و بارور می‌سازد. پس برای رسیدن به موفقیت، در اولین گام باید بدانیم چه هدفی را دنبال کنیم و چه می‌خواهیم تا بتوانیم برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنیم. در این میان انتخاب هدف، در واقع به زندگی جهت و مسیر می‌دهد. شخصی که اهداف بزرگتری را انتخاب کند و با تمام قوا و تلاش به سمت آن حرکت کند. مسلماً با شخصی که زندگی ساده و متوسط را هدف قرار می‌دهد تفاوت دارد.

واقعیت این است که بعضی از افراد هدف زندگی خودشان را نمی‌دانند. به همین دلیل زندگی‌شان با شانس و تصادف پیش می‌رود، به چیزهایی می‌رسند که برایشان اتفاق بیفتد به جای اینکه خودشان آن اتفاق‌ها را ایجاد کنند. مثل این می‌ماند که با تاس انداختن زندگی می‌کنند. در نتیجه زندگی آن‌ها هیچ معنا و مفهوم واقعی ندارد و با حس عدم قطعیت درمورد آینده همراه است. همه آدم‌ها این طور نیستند. برخی تاس را پرت می‌کنند روی زمین و لگدش می‌کنند. آن‌ها دوست ندارند کسی با یک تاس مسخره



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)



# راه جبران ناکارآمدی وضع‌های مدیریتی انتخاب درست است؛

در این شماره از نشریه خط زندگی گزیده‌ای از سخنان مقام معظم رهبری (مدظله العالی) را که در تاریخ ۱۴۰۰/۳/۱۴ بیان فرموده اند ارائه می‌گردد:

ماندگاری جمهوری اسلامی و نظام امام خمینی (ره)، با وجود همه پیش‌بینی‌های دشمنان در باره زوال این نظام، همراهی دو کلمه «جمهوری» و «اسلامی» یعنی حاکمیت توأمان اسلام و مردم است و از این پس نیز همراهی همین دو کلمه تضمین پیشرفت مستمر خواهد بود.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در سالروز عروج ملکوتی امام خمینی (ره) در سخنانی تلویزیونی، ابداع و تحقق نظریه جمهوری اسلامی یعنی تشکیل حکومتی بر مبنای اسلام ناب و متکی بر مردم‌سالاری برخاسته از عمق اسلام را مهم‌ترین ابتکار امام راحل عظیم‌الشان خواندند و تأکید کردند: راز پرشکوه



رهبر انقلاب بعد از تبیین موضوع حاکمیت اسلام، به موضوع جمهوریت و مردم‌سالاری پرداختند و با تأکید بر اینکه اعتبار رأی مردم مسئله بسیار مهمی است، گفتند: به این موضوع از دو منظر می‌توان نگریست ۱- از منظر دینی و اعتقادی و در چارچوب مسئولیت و حق ۲- از این منظر که تحقق عملی حاکمیت دین بدون مردم امکان‌پذیر نیست.

ایشان در خصوص رأی مردم از منظر دینی و اعتقادی افزودند: در آیات و روایات، آحاد مردم و خواص در قبال سرنوشت جامعه و همچنین جلوگیری از انحراف و بروز شکاف طبقاتی مسئول دانسته شده‌اند و امر به معروف نیز یک وظیفه عمومی شمرده شده که یکی از مهمترین معروف‌ها برپایی حکومت دینی است. همچنین انسانها دارای اراده و حق تعیین سرنوشت هستند که حاکمیت مردم یکی از نموده‌های حق تعیین سرنوشت است.

رهبر انقلاب به موضوع مردم‌سالاری دینی از منظر نیاز حکومت‌ها به پشتوانه مردمی نیز اشاره کردند و گفتند: حکومت‌ها بدون پشتوانه مردمی، چاره‌ای جز روی آوردن به زور و ظلم نخواهند داشت و از آنجا که در حکومت اسلامی ظلم جایز نیست، تحقق حکومت اسلامی و ادامه آن، فقط با پشتوانه مردمی امکان‌پذیر است.

حضرت آیت الله خامنه‌ای تأکید کردند: بنابراین مردم‌سالاری دینی و جمهوری اسلامی یک طرح ناب و خالص دینی است و اینکه برخی می‌گویند امام مردم‌سالاری را از غربی‌ها گرفت، سخنی بی‌مبنا است زیرا امام کسی نبود که بخاطر رودربایستی از حکم خدا منصرف شود. ایشان افزودند: روزی که امام موضوع الزام حجاب در اجتماع را مطرح کردند برخی‌ها از جمله بعضی نزدیکان امام مخالف بودند اما ایشان بطور قاطع، دستور دین را مطرح کردند.

رهبر انقلاب اسلامی تأکید کردند: امام بزرگوار با انجام این نواندیشی دینی که مبتنی بر معرفت عمیق دینی بود، ملت ایران را که قرن‌ها با استبداد خو گرفته بود، به میدان آورد تا با باور به توانایی‌های خود، کارهای بزرگی همچون ساقط کردن سلطنت

رهبر انقلاب همچنین با اشاره به تأکید همیشگی امام خمینی (ره) درباره ضرورت شرکت آحاد مردم در انتخابات، انتخاب فردی شایسته را راه‌حل نابسامانی‌ها و مشکلات خواندند و با بیان نکاتی مهم در باره لزوم پایبندی رئیس‌جمهور آینده به ایجاد عدالت اجتماعی، مبارزه صریح و بدون ملاحظه با فساد و تقویت تولید داخلی افزودند: آحاد مردم خود را به شرکت در انتخابات و تشویق دیگران به این کار ملزم بدانند.

رهبر انقلاب با اشاره به جاری شدن دوباره یاد و خاطره امام در ایام رحلت آن بزرگوار افزودند: ملت و کشور همیشه به نگاهبانی از یاد و رهنمودهای «آن شخصیت عظیم، آن رهبر بی‌جایگزین و آن خردمند حکیم و برخوردار از اراده پولادین، دل‌عطوف و ایمان عمیق» نیازمند است.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای حاکمیت دین با اتکا به مردم را یک استنباط و نظریه عالمانه و نه احساسی خواندند و گفتند: مردم‌سالاری دینی از متن اسلام برخاسته است و هر کس انکار کند در قرآن مطالعه و تدبر نکرده است.

ایشان، با استناد به آیات مکرر قرآن مبنی بر لزوم اطاعت مردم از رسول اکرم (ص) افزودند: در صدها آیه قرآن زمینه‌های اطاعت مردم از نبی مکرم تشریح شده است که آیات جهاد، اقامه قسط و عدل، اجرای حدود، معاملات اجتماعی-اقتصادی، قراردادهای بین‌المللی و ده‌ها عرصه دیگر از جمله این زمینه‌ها هستند که مجموعه همین زمینه‌ها، به معنای تشکیل حکومت است.

رهبر انقلاب با استناد به احادیث فراوان و سنت رسول اکرم مبنی بر تشکیل حکومت افزودند: بعد از رحلت پیامبر با وجود اختلاف درباره جانشینی ایشان، احدی از مسلمانان شک نداشت که باید حکومت بر اساس دین و قرآن ادامه یابد.

رهبر انقلاب، در جمع‌بندی این بخش از سخنانشان تأکید کردند: بر اساس آیات قرآن مجید و احادیث و سنت پیامبر، اگر کسی به اسلام اعتقاد داشته باشد باید به حاکمیت اسلام هم معتقد باشد.



چند هزارساله و ایستادگی در مقابل جنگ هشت ساله و متکی به پشتیبانی همه قدرت‌های بزرگ دنیا را انجام دهند.

ایشان با تأکید بر اینکه امام دو کلمه «جمهوری» و «اسلامی» یعنی «حاکمیت اسلام» و «حاکمیت مردم» را گره‌گشای همه مشکلات می‌دانستند، افزودند: هر زمان که مردم به‌کار گرفته شدند و معیارهای اسلام رعایت شد، پیش رفتیم و هر جا که یکی از این دو رعایت نشد، پیش نرفتیم.

رهبر انقلاب به یک نمونه اشاره کردند و گفتند: اگر در اقتصاد، رشد کارگاه‌های کوچک و متوسط یعنی

زمینه ورود مردم را به حوزه تولید فراهم کرده بودیم اکنون وضع اقتصادی بهتر بود. ایشان افزودند: بنابراین اگر مسئولان حدود و موازین اسلامی را در مسائل داخلی و خارجی رعایت، و سازوکار حضور مردم در صحنه را نیز فراهم کنند، مشکلات حل خواهد شد.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در ادامه با اشاره به برخی بیانات امام(ره) درباره اسلام و مردم‌سالاری افزودند: از دیدگاه امام(ره)، اسلام از یک طرف «ضد تحجر و التقاط»، «ضد ظلم، استکبار، فساد و ویژه‌خواری»، «ضدسلطه آمریکا و دخالت بیگانگان»، «ضد اشرافی‌گری و اختلاف طبقاتی»، و از طرف دیگر «طرفدار محرومان و عدالتخواه» است.

رهبر انقلاب اسلامی گفتند: به لطف خداوند بعد از رحلت امام، ملت ایران عطیه الهی مردم‌سالاری دینی را حفظ کرده و در مقابل توطئه دشمنان برای جدایی مردم از نظام و بی‌اعتقاد کردن آنها به اسلام و مردم‌سالاری دینی، محکم ایستاده‌اند.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای افزودند: متأسفانه برخی با ادبیات مختلف، حرف دشمنان را تکرار می‌کنند. گاهی از لزوم ایدئولوژی زدایی و حرکت به سمت لیبرال دموکراسی می‌گویند، گاهی از موضع دلسوزی برای قداست دین وارد می‌شوند و حتی برخی هم می‌گویند ضوابط اسلامی با مردم‌سالاری قابل جمع نیست.

ایشان تأکید کردند: کسانی که این سخنان را تکرار می‌کنند، دلسوز ملت ایران نیستند و

به دنبال زدن ریشه اسلام هستند.

رهبر انقلاب با اشاره به قانون اساسی که در آن هم جمهوریت و هم اسلامیت در نظر گرفته شده است، گفتند: در قانون اساسی، از شروط رییس‌جمهور، «رجل سیاسی و مذهبی بودن» و «حفظ تقوا و امانت» است و این بدین معناست که رییس قوه اجرایی با اقدامات خردمندانه، در سیاست مصلحت مردم را در نظر بگیرد و در میدان اعتقادات نیز دین مردم را هدایت و حفظ کند. ایشان در بخش دیگری از سخنانشان با اشاره به گرم‌تر شدن محیط انتخابات گفتند: دعوت مردم به حضور نیافتن در انتخابات با بهانه‌های واهی، عمل به خواست دشمنان است و اگر هر یک از دو رکن مردم‌سالاری و دین تضعیف شود، اسلام و ایران ضربه و سیلی خواهند خورد. رهبر انقلاب افزودند: گفته می‌شود برخی به‌علت فشارهای معیشتی که همه ما آن را لمس می‌کنیم، برای شرکت در انتخابات مردد هستند یا برخی می‌گویند در دوره‌های قبل با شوق به فردی رأی دادیم اما در آخر دوره، منجر به دلخوری شد، بنابراین در انتخابات شرکت نمی‌کنیم. این موارد استدلال‌های درستی نیستند و نباید ما را از مشارکت در انتخابات دلسرد کنند.

ایشان تأکید کردند: اگر نابسامانی، ناکارآمدی و ضعف در مدیریت‌ها وجود دارد، باید آن را با انتخاب درست و خوب و روی کار آوردن مدیریت مردمی و اسلامی جبران کرد نه با شرکت نکردن در انتخابات.

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.

## سلام خوشبختی...

و بچه‌مان انداختی و کودکت در آغوشم برایت دست تکان داد.

در آن آخرین لحظه و آن آخرین وداع؛ غم عمیقی را در چشم‌هایت دیدم هر چند برای یک لحظه ولی همان کافی بود تا به رنجی که می‌کشیدی پی ببرم. انگار می‌پرسیدی چرا... چرا هیچ

آخرین بار که دیدمت، بارانی بلندی بر تن داشتی و در ایستگاه خلوت مترو منتظر رسیدن قطار بودی. من و بچه‌مان که هر دو خسته بودیم، با اندوه نگاهت می‌کردیم و تو انگار که ما را نمی‌دید. اما وقتی قطار از کنارمان گذشت، از پشت پنجره، نگاه غمگینی به من



دلدادگی‌هایمان کوتاه، طومار آرزوهایمان بلند، بی‌تفاوتی‌هایمان بسیار و پایبندی‌هایمان اندک... چه سرگشتگی عجیبی بود وقتی نمی‌توانستیم در کنار هم و با هم از ته دل در لحظه زندگی کنیم. یا حسرت گذشته را می‌خوردیم و یا در رؤیای آینده‌ای دور از دست، خواسته‌هایمان را افزون می‌کردیم. و اینگونه بود که عشق را در مسلخ خواسته‌های تمام نشدنی سر بُردیم و گذشت را در مسلخ غرور قربانی کردیم و دیگر نه خود را نه کودکانی که به میل ما زاده شدند و نه آن دیگری را که نیمه وجودمان بود، دوست نمی‌داشتیم. آنگاه با تنهایی‌های خودخواسته، در جاده بی‌انتهای جدایی قدم گذاشتیم و در راهی پیش رفتیم که انتهایش ناکجاآباد بود!

نسلی که تنهایی را بیشتر می‌پسندد نگاهش بی‌تفاوت است و دلش حرف آن دیگری را درست متوجه نمی‌شود.

اما هر چه بود، ازدواج با تو تجربه به غایت لذت‌بخشی بود که به زندگی من موجودیت و معنا و قدرت بخشید در واقع چون قدرت یک ازدواج عاشقانه و عاقلانه آن است که روح انسان را به کمال می‌رساند و آدم را آدم‌تر از قبل می‌کند. بیشتر از آن رو که ازدواج فقط یک تعهد دونفره نیست، ترکیبی از عناصر مختلف است. تلفیقی از انسان، خانواده، عشق، تعهد و ایمان است. مجموعه‌ای شگفت‌انگیز که حاصلش تولد یک معجزه، خلق مخلوق تازه‌ایست که می‌آید تا شور و عشق و بشریت را تداومی بسیار ببخشد. یک ارمغانی از سوی خداوند، خدایی که عشق پاک و پیوندی ابدی را بسیار دوست می‌دارد و طلاق را بیزارکننده‌ترین حلال می‌خواند.

اما چرا علیرغم وجود عطوفت و وفاداری، روابط بین ما مخدوش شد؟ قرار بود که عشقمان تا آخر عمر باقی بماند و ما همان دو شریک زندگی باشیم که با علاقه به یکدیگر در کنار هم پیر می‌شویم! چرا پشیمانی و ناشادمانی در زندگی‌مان پیدا شد؟ شاید که چون پرده احترام بین ما پاره شد؛ مرزها را در هم شکستیم و به

وقت زندگی آن‌گونه که می‌خواستیم نشد؟ چرا با وجود آن همه عشق آن همه رؤیاهای زیبا، به انتهای جاده‌ای بن بست رسیدیم و راهی که خیلی زود به پایان رسید؟ رفتنت شبیه عبور یک سایه بود نرم و بی‌صدا، در غروب یک روز تیدار بهاری و من زنی بی‌قرار در همان حوالی... وقتی که قلبم شعر دلدادگی را سر می‌داد ولی کلامم سرشار از جدایی بود!

از ایستگاه که بیرون آمدم نسیم سردی یه صورتم وزید. بچه را محکم‌تر به خودم فشردم، آنقدر محکم که تپش قلب کوچکش را حس کردم و دلم به وجودش گرم شد. اما نگرانت شدم. آخر عزیز من از این پس تو را چه چیزی گرم می‌کند؟ کدام عشق، تپش کدام قلب می‌تواند تو را از این جدا افتادگی و غمگینی نجات دهد؟

از همان لحظه دلم برایت تنگ شد. دلم برای خودم و کودکم سوخت و بعد از آن من ماندم و عصرهای ملال‌آور؛ صدای ریزش باران و کودکی که هر صبح و شب در آرزوی خزیدن به آغوش گرم پدر گریه می‌کرد. دوست داشتم از لابه لای همه شاخه‌های باران خورده از پس همه یاس‌های سفید فریاد بزنم؛ آهای... عزیز از دست رفته... تو حالت خوب است آیا؟ ما خوبیم، باور کن، هیچ دردی نداریم به جز نداشتنت.

حکایت من و تو حکایت عجیبی نبود. دیدن و خواستن و بعد هم ازدواج... پیمان و سوگند وفاداری برای یک عمر در کنار هم ماندن. اما چه می‌شد کرد؟! ما نسل آرزوهای بزرگ بودیم، نسل رقابت‌های مجازی، خواسته‌های آرمانی و منطق‌های غیر قابل فهم. همان‌ها که در هزارتوی واقعیت یا توهم و مجاز، گم شده بودیم و نمی‌دانستیم انتخاب درست چیست؟ نسلی که زن و شوهرهایش تصویر دلخواهی از زندگی می‌سازند. یک تصویر رؤیایی و ایده‌آلیستی اما هر چه می‌گردند، پیدایش نمی‌کنند! پس خیلی زود به آخر می‌رسند و به سادگی نغمه جدایی سر می‌دهند.

حس کردیم که چه فرصت‌های ناب و شیرینی را از دست دادیم. ما نفهمیدیم در میان آرمان‌هایی که در جستجویشان هستیم، کدام یک از همه ارزشمندتر است؟ ولی باید که به دنبال زندگی آرام و در حد امکان بدون درگیری می‌بودیم.

حیف که از حال هم بی‌خبر شدیم. حیف که دیگر نمی‌توانستیم با هم و در آرامشی خوش و دل‌انگیز گذر زمان را و جابجا شدن فصل‌ها را به زیبایی ببینیم و تمنای رسیدن به هیچ آرزو و آرمان دور از دسترسی را در کنار کودکان نداشته باشیم و اینگونه بود که هر سه در کنار هم ماندنی نشدیم. یکی باید می‌رفت و آن تو بودی که در یک غروب سرد بهاری، در آن ایستگاه خلوت مترو رفتی... از همان لحظه فهمیدم که زندگی یک زن بدون همسرش چه تنهایی عمیقی در پی دارد.

از همان دم من و بچه منتظرت شدیم. منتظر یک نامه، یک پیام و حتی یک خبر. پس از آن در خانه‌ای بدون تو هرگز جای خالی‌ات را مثل آن شب‌های تاریک و روزهای سرد جدایی احساس نکرده بودم. هیچ چیز، هیچ چیز دیگر برایم معنی نداشت. در این دنیای بزرگ پر هیاهو هیچ کجا، در هیچ دقیقه‌ای نتوانستم فراموش کنم. خود را نظاره‌گر و مطرود و گیج احساس می‌کردم و قادر نبودم حتی ذره‌ای به حس تنهایی عمیقم عادت کنم. کم کم حتی زندگی کردن را از یاد بردم.

روزها می‌گذشتند، اما کُند و شب‌های پر از بی‌خوابی که انگار تمامی نداشتند. من دیگر تاب تحمل خود را هم نداشتیم. فکر اینکه دیگر همدم هم نیستیم بسیار آزاردهنده بود.

آه روزهای خوب، روزهای خوش گذشته... حاضر بودم همه عمرم را برای آن لحظه‌های کوتاه خوشبختی که قدرش را نمی‌دانستیم؛ از دست بدهم. همان روزها که در کنار قلبم پر می‌شد از عشق از خواستن. یادت هست آن روز بارانی که چتر در دست من بود و چادر چند لایه شده ام بر سر تو. رگبار باران ما را خیس می‌کرد ولی سردمان نبود. در خیسی باران می‌دویدیم به

یک جور بی‌پروایی رسیدیم که همه چیز در آن مجاز بود. بعد بدون هیچ متانتی، عواطف و احساسات منفی خود را ابراز کردیم. بر توقعات ناکام‌مان پای فشردیم و با خودخواهی و لجاجت بسیار ندیدیم که نداشتن بخشش و گذشت چگونه آفتی شد و باغ سبز زندگی ما را به بیشه‌ای خزان‌زده و ویران بدل کرد و پس از آن بود که اشباح درونمان زنده شدند و عطوفت و مهربانی و خواستن‌های بی‌شائبه جایشان را به بی‌مهری و خشم و سوءتفاهم‌هایی تمام نشدنی دادند.

شکافی به هم نیامدنی بین ما باز شده بود. فوران خشونت و کینه‌ای که پا می‌گرفت، آنچنان شدید و باورناکردنی بود که حتی تولد بچه که یک بارقه الهی بود هم نتوانست کمی از این سردی در روابط را کم کند.

حیف که هیچ کدام نمی‌توانستیم بگوییم که واقعیت چیست؟

واقعیت شاید غرور افراطی ما بود و اشتباهاتی که نه به عمد بلکه در غفلت مطلق مرتکب شدیم و گذشتی که در برابر هم نداشتیم. دور شدنمان از هم طنین‌انداز همان قهری بود که با هر بهانه‌ای بدان متوسل می‌شدیم. بی‌آنکه بفهمیم این نادیده گرفتن‌ها سکوت خودخواسته، آسمان دل‌مان را به شدت آشفته و پریشان خواهد کرد. قهری که آن همه درد و رنج همراه با ترس و افسوس برایمان به همراه داشت. ترس از تنهایی و اندوه لحظه‌هایی که دور از هم آرزوهایمان رنگ فراموشی می‌گرفتند و ما را به سیه روزی سوق می‌دادند.

در واقع مشکل این بود که ما اصلاً نمی‌دانستیم هدف از زندگی مشترک چیست؟ هرگز درنگی نکردیم تا به مقصود اصلی پیوندی که بسته بودیم، بیندیشیم. چون همه چیز بر اساس احساسات پیش رفته بود. یک نگاه، مدت کوتاهی آشنایی و بعد ازدواج. طبیعی بود که بدون «فلسفه‌ای برای زندگی» عمر با هم بودنمان هم مثل شمعی که تا سحرگاه می‌سوزد و آب می‌شود، در مدت کوتاهی تمام شد. در آخر هم، زندگی را با تلخ‌کامی به پایان بردیم و وقتی در دو جاده جدا از هم قدم گذاشتیم،



دنبال سرپناه. تو می‌خندیدی و من برای خنده‌هایت جان می‌دادم. حالا من مانده بودم و خانه‌ای خالی و بچه‌ای که هر لحظه در جستجوییت به همه جا سرک می‌کشید. من مانده بودم و طفل و این دل که برای تمام عمر تو را در خود جای داده بود.

اگر یک بار دیگر می‌دیدمت می‌گفتم مهم نیست کی مقصر است برگرد و بیا تا عاشق عاشقی باشیم و دوست داشتن را دوست بداریم. از تنفر متنفر باشیم، به مهربانی مهر بورزیم، با آشتی آشتی کنیم و از جدایی جدا باشیم. بیا تا باور کنیم که فرصت عمر بسیار کوتاه است و ما در پایان زندگی خواهیم گفت؛ کاش فقط چند لحظه بیشتر فرصت داشتیم تا خوب به هم نگاه کنیم و همه ناگفته‌های مهرآمیزی که یک عمر نگفتیم را در چند ثانیه بگوییم. بیا نازنین بیا آشتی کنیم با مهر... همه واگویه‌های درونیم را انگار که شنیده بودی چون یک روز برگشتی. یک روز خوب و آفتابی. وقتی که عطر بهارنارنج‌ها روح‌های آشفته را در لحظه‌ای آرام می‌کرد و کودکت خوابش آن چنان شیرین بود که دل بیدار کردنش را نداشتی.

همه چیز از اول شروع شد. بهتر و شادتر از گذشته.

حالا در خانه کوچکمان هستیم. با درخت توتی در باغچه که تابی سرگردان از بلندترین شاخه‌اش آویزان است و پیچک انگور و شاخه‌های تاکی که دور چنار پیر پیچیده‌اند. تو هستی و کابوس شب‌های تنهایی، شب‌های بی‌پناهی به پایان رسید و من با تو غبار روزمرگی‌های بدون انگیزه را از دل و جانم تکانده‌ام و دیگر به سوگواری خاطرات خوش نمی‌نشینم.

با شیفتگی مسحوری به زندگی‌م نگاه می‌کنم و به خنده‌های شاد بچه که در نوازش دست‌های مردانه‌ات از خوشی سرشار می‌شود. تو برایش حرف می‌زنی، شعر می‌خوانی، ساده و شیرین و خودمانی من گوش می‌کنم با شیفتگی و فکر می‌کنم هیچ‌کس از سرنوشت محتومش آگاه نیست، اما این

افسانه هستی را خداوند آنچنان تعریف کرده که همیشه وقتش فرا می‌رسد. وقت تولد، وقت زندگی، وقت جدایی و بعد آشتی...

برای ما حالا وقت دوباره با هم بودن است. می‌توانیم گرد و غبار روحمان را با نسیمی که از باغ همسایه می‌وزد پاک کنیم. به پرواز پرنده‌های شب گوش کنیم که سکوت تاریکی را می‌شکنند.

بیا تا با هم قسم بخوریم که به عشقی بزرگ و ابدی وفادار بمانیم. تا زمانی که هنوز نفس می‌کشیم و قول بدهیم هر جا که باشیم باز به خانه برگردیم به جایی که به آن تعلق داریم و ریشه‌های نازک و ظریف کودکمان در آن پای می‌گیرد. خانه... خانه کوچک ما پناهگاه امن زندگی است... ما اینجا، فقط با هم و در کنار هم می‌توانیم به نقطه اوج شکوفایی برسیم. پس، خرابش نکنیم، ارزشش را ندارد. همیشه رفتن بهترین نیست.

با تو دوباره برمی‌گردم به آینه و با شادی فریاد می‌زنم سلام خوشبختی...



خط اندیشه با هدف 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 شاهپاری - مشاور

# اندیشه زندگی

با خود می‌اندیشم که؛ چرا باید از مرگ گریخت؟ در حالی که به ازای هر تولد در عالم، یک مرگ هم ثبت می‌شود، دیر یا زود هر کس که به این عالم، پا گذاشت، سراغش خواهد رفت... از چیزی به این روشنی که نمی‌توان فرار کرد. ما داریم از چه چیز در خودمان می‌گریزیم؟ از مرگ یا زندگی؟

مرگ از همان بدو تولد و چشم گشودن مان به دنیا، در وجودمان متولد شد و در سراسر جسممان منتشر گردید. از همان روز تا کنون، آرام آرام در کنار رویش هر سلولی در بدن، جای خودش را باز کرده است. به طور رمزآلودی، یک‌جایی در وجود ما رخنه کرده است، حضور دردهای گاه و بی‌گاه، رنج‌های طاقت‌فرسا و زخم‌های بی‌التیام... بهترین نشانه از وجود مرگ در

کالبد خاکی ماست. (گفتم وجود، چون هست)

اما خوب است بدانیم که (آن‌طور که راجع به مرگ می‌گویند) مرگ، هیچ وقت برای آدمی به عنوان تهدید نبوده است، بلکه یک فرصت نابی است تا زندگی را به او بباوراند.

مشکل اساسی گریزپاها، رویارویی با مرگ نیست، خوب که نگاهشان می‌کنی، آن‌ها از روبه‌رو شدن با زندگی ترسیده‌اند و در واقع درک زندگی برای آن‌ها، به مثابه معمای لاینحل است.

آن‌ها از زندگی غول بی‌شاخ و دمی ساخته‌اند. با کلی مشقت و مصیبت. با کلی آرزوها و رؤیای پردازی‌ها و وهمیات. این همه ماجرای زندگی عده‌ای از مردم روی زمین است.

باید قبول کنیم که زندگی، آن قدرها هم که می‌گویند؛ مبهم و دشوار نیست. ساده‌تر از آن است که برای درک آن، این‌طور خودمان را به زحمت و دردسر بینداریم. واقعیت این است که؛ این همه اندوختنی‌های رنگ و لعاب‌دار! این همه آویختگی‌ها و وابستگی‌ها! و این همه بریز و پاش‌ها!... ما را از لذت حیات دورمان کرده است.

عین آن سرگشته و حیرت‌زده‌ای می‌مانیم که در وسط جنگل به شکوه و شکایت، فریاد می‌زد؛ «پس این جنگلی که این قدر از آن حرف می‌زدند، کجاست؟»

باید هم باور نکنیم، که زندگی همین اتفاقات ریز و درشت است که هر روز برای ما می‌افتد، ولی بی‌درنگ و بی‌تأمل که نمی‌بینیمش.

همین جا است. اصل اخبار مال همان جایی است که دارید در آن زندگی می‌کنید. اگر از آن طرف هم خبری می‌رسد، باز هم منبع خبرش این جاست... مرگ، نتیجه زندگی است. نه پایانش. بدانید همان گونه با مرگ ملاقات خواهیم کرد، که با زندگی روبه‌رو هستیم.

اگر زندگی را به غفلت طی کرده باشیم، ناگافلانه هم با مرگ رو در رو می‌شویم و بعد برای این که توجیه کنیم این همه غفلت‌زدگی را، اسمش را می‌گذاریم، مرگ ناگهانی! زندگی ناکام! و...

یادتان نرود؛ عنصر «امید» کلید واژه زندگی بی‌غل و غش است. که دارد پاورچین پاورچین، به اسم تمدن و پیشرفت، تمام راه‌ها را به سوی آن مسدود می‌کند.

### زندگی چیست؟

باور کنیم؛

زندگی، همین نوشتن‌های گاه و بی‌گاه است. همین نفس‌هایی که می‌کشیم.

همین نگاه‌هایی که می‌دود این سو و آن سو.

همین آرزوهایی که در خیال، لانه می‌کنند.

همین خوش و بش‌ها، همین درد و دل‌ها.

همین اشک و خنده‌ها. همین غم و شادی‌ها.

همین آمد و شده‌ها. همین خواب و بیداری‌ها.

همین کار و کاسبی‌ها... و همین تسلیم‌شدگی در برابر چرخه هستی.

مرگ و زندگی، رو به روی هم نیستند. یک مفهوم معنادار از وجود ما هستند. هر دو یک روی سکه وجوداند.

مرگ، انجماد نیست. حرکت است. حاصل زندگی است. همزاد و همراه زندگی است.

ما زندگی می‌کنیم، تا بمیریم. این لحظه موعود ماست. وعده‌ای راست و درست. انکارناپذیر.

خوب می‌دانیم که؛ در عرصه زمین، ماندن و نقش ابدیت را بازی کردن، بی‌مفهوم است. همه چیز به سرعت در حال دگرگونی است و همه چیز دوباره در چرخه وجود به خاک تبدیل خواهد شد. ابدیت، در عرصه زمین نیست باید یک جای دیگر سراغش را گرفت.

آن‌ها که ابدیت را در زمین جستجو می‌کنند، سرگردان و سرگشته و مغموم‌اند و دست آخر خودباخته و از اصل خویشتن شان، مهجور.

ما زندگی را پشت سر رها کرده‌ایم. (به غلط می‌گوییم که؛ زندگی را پشت سر گذاشته‌ایم) ما به زندگی بی‌محل می‌کنیم. از کنار همه اتفاقات و حوادثش، رد می‌شویم، بی‌آن که باورش کنیم. خیلی وقت است این کار را می‌کنیم. در طی جریان زندگی، نخواستیم که چشم در چشم زندگی بیندازیم. شاید بعضی‌ها مان از آن خجالت می‌کشیم! شاید هم از آن ابا می‌کنیم. ولی به نظر می‌رسد گروهی (که تعدادشان هم کم نیست) از نگاه به زندگی فراری‌اند چون در ته نگاهش، حضور مرگ را بی‌پرده می‌بینند.

واقعیت این است که ما از همان اولش هم از رویارویی با مرگ واهمه داشتیم. ما از این که چیزی را از دست بدهیم، مضطرب می‌شویم. ما از این که شکست بخوریم، بی‌قرار می‌شویم...

کاش در این زندگی، هم‌سنگ آموزش مهارت چگونه ثروتمند شدن و مدیریت مالی، به ما مهارت از دست دادن را هم می‌آموختند.

واقعیت این است که؛ زندگی همین بده بستان‌هاست. همین دستاوردها و از دست داده‌ها است. همین آمد و شده‌ها. همین شکوه و شکایت‌ها، رنج‌ها، مصیبت‌ها... و شادی و غرور.

### دنیا، منبع اخبار

آری!

زندگی خیلی ساده است. روان؛ عین رودخانه. زلال؛ عین آب چشمه. فقط کافی است، به بازی بچه‌های یک روستای دور افتاده، یا جست و خیزهای کودکانه بچه‌های پایین شهر و حلبی آبادها و کپرنشین‌ها، نگاه کنی... آن‌ها چه قدر قانع و بی‌توقع‌اند. به چه چیزهای کوچکی، دل‌شان را خوش می‌کنند و راضی‌اند. به ظاهر از امکانات لوکس و مدرن، محرومند... ولی نه، این ماییم که محرومیم از سادگی ایشان. محروم واقعی ما هستیم که زیبایی شور و شوق کودکانه‌ها را نمی‌بینیم. هیچ‌گاه نمی‌توان تصویر شادی‌های عمیق این طفلکان را از حافظه زدود.

حالا اگر کسی نتوانست به جمع صمیمی و ساده این بچه‌ها برود، یک روز قبل از طلوع آفتاب، پنجره اتاقش را باز کند و بیرون را تماشا کند، عبور پر سر و صدای گنجشک‌ها را ببیند؛ هیجانان‌شان و شادی وصف‌ناپذیرشان را. مثل این که آن‌ها هیچ‌وقت نگران فردای خود نبوده و نیستند. مگر نمی‌بینی که چه با اطمینان بر سر شاخه‌ها می‌نشینند و آواز می‌خوانند؟ چه مشتاقانه دانه برمی‌چینند و جفت انتخاب می‌کنند؟ خوب که گوش کنی، با سر و صدای‌شان دارند به ما می‌گویند، بعد از مرگ خیلی خبرساز نخواهید بود، هر چه که می‌خواهید خبر بسازید،

داده می‌شود. مرد از نامرد، جدا می‌شود و عالم و آدم، معنا پیدا می‌کند در هستی.  
تردیدی نیست که ما برای ابدیت به این خاک پا گذاشته‌ایم و نه معطلی در گذرگاه دنیا.

### سیر تاریخ اندیشه

جای افسوس و تأثر است که؛ گاهی از گوشه و کنار، آدم‌هایی می‌آیند با کلی ادعای زندگی... ولی ته‌مانده فکرشان می‌شود سنگ‌اندازی. تخریب، ویرانی و جدایی... و همین‌ها هستند که مرگ و زندگی را بدنام کرده‌اند در نزد مردم زمانه‌شان. و بدتر از همه، این که سهم زندگی بقیه را هم بالا می‌کشند برای مطامع و اشتباهی سیری‌ناپذیرشان... واقعاً اگر مرگ در کمین اینان نبود، از کجا معلوم که بشر به حضور فصل بهار در زندگی‌اش دل خوش بود؟

زندگی، مقدمه‌ای برای مرگ و مرگ، پلی برای حیات جادوانگی انسان است... پر شکوه و سحر انگیز.  
زندگی را می‌توان یک مسیر و جاده تصور کرد... و آن‌چه که دیگران به آن «رسیدن» اطلاق می‌کنند، بیش‌تر به یک آغازی تشبیه کرد برای رفتن. برای شدن. برای فردا.  
زندگی، نه برای فنا شدن که برای فدا شدن، و نه برای نابودی که برای بقاء عقلانی است.

از بهشت امن و راحت، به دیار ناامنی و کشمکش پا گذاشته‌ایم تا در پیشگاه نگاه حیرت‌زده ملائک، ثابت کنیم که باید بی‌وقفه و بی‌توقع، در این جاده با سرشوریده و عاشق قدم بگذاریم.  
اگر به مرگ، می‌اندیشیم، نه از سر ترس و دلهره و نه از شکم بارگی و سیری، و نه بخاطر بن‌بست‌های زندگی است، که صحنه زندگی، هنر جولان و حضور مردان بی‌ادعا است. که با مرگ، طرح دیرینه رفاقت ریخته‌اند (قبل از آن که خون‌شان بر زمین سخت و داغ، ریخته شود).

اصلاً اعتبار زمین، به وجود همین آدم‌ها وابسته است و اگر می‌بینیم که کوه‌ها با صلابت‌اند و از جای‌شان تکان نخورده‌اند، چون زیر قدم‌های اینان قرار پیدا کرده‌اند.  
بیابیم... در این سال نو، با احترام بر زندگی وارد شویم. تحویلش بگیریم... و دست به دست، به رسم امانت‌داری، سالم و صحیح، به نسل بعد از خود واسپاریم.

و از صبح تا شام، حضورمان را در هستی اعلام کنیم که؛ سلام به خورشید.

سلام به ستاره‌های شب‌پیما.

و سلام به پرنده‌های عاشق سحرگاهان.



### در گذرگاه دنیا

فصل بهار که می‌شود می‌دانیم که پاییزی در پیش هست. و وقتی فصل پاییز را می‌بینیم، ایمان داریم که وقتی بهار به پاییز رسید، حتماً پاییز هم به بهار خواهد رسید. و می‌رسد. این قصه، قرن‌هاست که تکرار می‌شود و ما هرگز حضورشان را تردید نکرده‌ایم... و این خود شاهدهی است بر مدعای اعجاز رنگ‌ها و دلتنگی‌ها.

این همان مفهوم عمیق «انا لله است» برای «انا الیه الرجعون» اعتبار ما نه به جسم، که به قلب‌های ماست. و آن‌ها که از خاک فراتر رفتند و در ملکوت دل‌های دیگران خانه کردند باقی می‌مانند تا ابد. بی‌هیچ شبهه و گفتگو؛ این قاموس الهی است.

مرگ؛ اصلاً تهدید نیست، یک فرصت بزرگ است برای زندگی بهتر. آن‌ها که به ابدیت می‌اندیشند، حتماً برای لحظات زندگی‌شان ارزش ویژه‌ای قائل‌اند؛ برای نگاهشان، برای کلامشان و برای هوش و گوششان، برای دیده‌ها و شنیده‌هایشان و برای غم و اندوهشان... آن‌ها از قبل تکلیفشان را با هستی تعیین کرده‌اند... آمده‌اند تا در این فرصت کوتاه حیات، نقشی بزنند در دلی و تصویری بیاندازند بر ذهن و حافظه‌ای. همین!

ما آمده‌ایم در این درنگ خانه وجود، سنگی را از پیش پای بشریت برداریم. راهی را باز کنیم. چراغی برافروزیم. اشکی را از چهره غمناک، پاک کنیم. دلی را به دست آوریم.

شاید در این مسیر هم، سرممان را بشکند به سنگی! راهمان مسدود شود به سدی! سرمایه‌مان دود شود به حادثه‌ای و خانه‌مان فرو ریزد به طوفانی! دل‌مان را به درد آورند به تهمتی، به دروغی، به خیانتی...

همین جاست که زندگی، اعتبار پیدا می‌کند. سره از ناسره تمیز



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.



## نیمه پنهان

یک طرف که حالت خوبه و شور و شوق تازه‌ای تو دلت احساس می‌کنی؛ از طرفی یک جور حس درد، اندوه سالی که گذشت و آدم‌هایی که دیگه نمی‌بینی شون، قلبت رو فشرده می‌کنه. یعنی یه نگاه حسرت‌بار به گذشته‌ای داری که با تموم شادی‌ها و غم‌هاش رخت بر بسته و رفته و یه نگاه نگران به آینده‌ای که تازه شروع شده. حس و حال عجیبیه! «اما من دلم به این حرف‌ها بدهکار نبود، فقط منتظر بودم تنها پسر، همه روح و جانم از راه برسد و وجودم از شادی لبریز شود.»

نیامد و ما به تنهایی سال را تحویل کردیم. چشم‌هایم را بستم.. حَول حالنا الی احسن الحال... و انفجار توپی که صدایش از آن دورها آمد.. و ترقه‌هایی که بچه‌ها به زمین کوبیدند! دعا کردم... برای سلامتی همه، برای عاقبت به خیری جوان ترها و برای اینکه هیچ پدر و مادری مثل ما در

سفره هفت سین کوچکی را روی میز پهن کردم. سبزه‌ای که از یک هفته پیش به امید آمدنش سبز کرده بودم را در کنار آیینه و قرآن گذاشتم و تنگ بلور ماهی قرمز را به گلدان گل سنبل نزدیک‌تر کردم تا شاید دو ماهی کوچکی که از حوض آب گرفته بودمشان، از عطر خوشش سرشار شوند. بوی غذا فضای خانه را پر کرده بود.

علی شوهرم با طمأنینه و آرام برای خودش می‌پلکید. انگار دنبال یک گمشده‌ای می‌گشت. یکجور انتظار، یک جور حیرانی در نگاه و رفتارش به چشم می‌خورد. دلم برایش سوخت. پشت پنجره ایستادم و با دلواپسی به دو طرف کوچه نگاهی انداختم. کاش می‌دانستم از کدام طرف می‌آید، شاید کمی از این انتظار کشنده کم می‌شد.

سال تحویل نزدیک بود و من به یاد حرف یکی از دوستان افتادم که می‌گفت؛ «آدم تو این لحظه بلا تکلیف می‌شه! از

عادت کردم از آن شور و سرزندگی دوران جوانی فاصله بگیرم. هی... روزگارا قدیم‌ها که مثل حالا نبود که عروس هر کاری دلش می‌خواست انجام دهد و هر وقت که میلش کشید به مادرشوهر سر بزند، قدیم مادرشوهرها اقتداری برای خودشان داشتند که نگو و نپرس. این وسط من که عروس کوچک‌تر بودم، باید کنار دست مادرشوهر از همه اوامر و فرمان‌هایش اطاعت می‌کردم. ولی مادرشوهرم خیلی بداخلاق نبود و ما سال‌ها یعنی تا روز مرگ آن خدا بیامرز با هم زیر یک سقف زندگی کردیم ولی بعد از آن، خانه بین خانواده تقسیم شد و ما هم آلونک کوچکی تهیه کردیم و من برای اولین بار طعم استقلال را چشیدم.

زندگی آرام و بی‌دردسری را زیر سایه شوهرم می‌گذراندم چون همیشه سعی می‌کرد در اخلاق و رفتار، جوانمرد باشد و انسانیت را در هر شرایطی رعایت کند. ولی یک مشکل بزرگ داشتیم. بعد از چند سال ازدواج، هنوز بچه‌دار نشده بودیم. خدا می‌داند چقدر نذر و نیاز کردیم چقدر دکتر رفتیم تا بالاخره خداوند نخواست حسرت مادر شدن به دلم بماند. به خواست و اراده او صاحب یک پسر به نام حمیدرضا شدیم تا خوشبختی‌مان کامل شود.

پسرمان کم‌کم رشد می‌کرد و بزرگ می‌شد اما می‌دیدم که مثل بقیه بچه‌ها، شاد نیست و شیطنت هم سن و سال‌هایش را ندارد. نمی‌دانم شاید به خاطر سن بالای ما و مخصوصاً پدرش بود. یا اینکه چون تک فرزند بود و همبازی دیگری نداشت. پسرک من حتی بین دوستان خانوادگی یا فامیل‌هایی که با هم رفت و آمد داشتیم هم دوست همسنی نداشت. چون ما دیر بچه‌دار شده بودیم و بچه‌های آنها در سن نوجوانی بودند.

هفت سال گذشت. هفت سالی که از هر لحظه‌اش لذت بردم. اما وقت رفتن به مدرسه بود. هر چند از اینکه چند ساعتی دور می‌شد، دلتنگ می‌شدم اما کمی خیالم راحت شد چون درس خواندن در محیط شلوغی مثل مدرسه پسرانه می‌توانست به او کمک کند که مثل بقیه به نظر برسد و از آن حالت گوشه‌گیری و انزوا بیرون بیاید.

ولی مشکل اینجا بود که این بار از آن طرف افتاد یعنی در چهارده یا پانزده سالگی دیگر همه زندگی‌اش شد دوست و رفیق و پسرهایی که مدام به خانه می‌آمدند یا او را با خود می‌بردند.

این روال همچنان ادامه پیدا کرد و واقعیت این بود که حمید

تنهایی و انتظار سال را تحویل نکنند و بعد سیل تلفن‌ها و تبریک‌ها سرازیر شد اما من دلم فقط بی‌تاب او بود! واقعیت این بود که من و علی هر دو سال سختی را پشت سر گذاشته بودیم، هر چند که پسرمان با حضور در مهمانی‌ها و پارتی‌ها و گشت و گذار با دوست و رفیق خوشحال و سرخوش به نظر می‌رسید ولی من مادر بودم و به خوبی از دلش خبر داشتم، خوب می‌دانستم که او هم از درون خوشحال نیست. همه عکس‌هایی که در اینترنت می‌گذاشت و به قول جوانان همه استوری‌هایی که او را در مجالس دوستانه شلوغ و پر سرو صدا نشان می‌داد، هیچ کدام شادی واقعی نبودند، فقط تظاهر بود. او دلی پر درد و ذهنی آشفته داشت که من حسش می‌کردم ولی هر بار که می‌خواستم حال واقعی‌اش را بپرسم، مرا پس می‌زد.

نشستم روی صندلی و شماره‌اش را گرفتم و گوشی را به گوشم چسباندم. دلم برای شنیدن صدایش، تنگ شده بود... - سلام مامان، سال نوت مبارک!

لبخند زدم و به صدای گرمش گوش دادم...

- سلام عزیزم، عیدت مبارک... چرا خونه نیومدی؟ منتظرت بودیم.

صدای هیاهو و موزیک از پشت خط می‌آمد... به سختی متوجه حرف‌هایش می‌شدم.

- ببخشید اینجا همه جمع بودن، نداشتن پیام. شب حتماً به سر میام پیشتون.

خوشحال شدم و لبخندی زدم.

- باشه مادر! بیرون شام نخور. غذای مورد علاقه‌ات رو پختم. حالا برو به مهمونیت برس. کاری نداری؟ خداحافظ.

مهربان بود. آنقدر آرام و مهربان به نظر می‌رسید که دلم نیامد گله کنم. هر چند فایده‌ای هم نداشت. بچه که نبود امر و نهی کنم و بپذیرد. برای خودش مردی شده بود. به حرفم که گوش نمی‌کرد.

زیر غذا را خاموش کردم و روی صندلی چوبی، پشت پنجره نشستم تا با تماشای کوچه سرم را گرم کنم.

شوهرم آدم خیلی خوبی بود. هر چند که با هم سیزده سال اختلاف سن داشتیم ولی خیلی از کارهایم را به حساب بچگی می‌گذاشت و از همان روز اولی که پا به خانه‌اش گذاشتم، با آرامش و بزرگواری همه اشتباهاتم را می‌بخشید و ندیده می‌گرفت. فقط زیادی آرام بود و اصلاً از رفت و آمد، هیاهو و شوخی و خنده خوشش نمی‌آمد. کم‌کم من هم

اون خونه، از اون حیاط. به نوجوانی که رسیدم، یاد گرفتم چطور با همسن و سالام دوست بشم. یه دنیای جدیدی بود ولی تنهایی‌های کودکی آزارم می‌داد. از یک طرف غرق در دورهمی‌ها و خوشگذرونی‌های دوران جوانی شدم. خیلی کارها کردم که کسی نمی‌دونه. ولی وجدانم برای وضعی که در پیش گرفته بودم ناراحت بود. این تضاد منو دیوونه می‌کرد. تحمل زندگی سرد و بی‌روح خونه رو نداشتم. دلم هم نمی‌خواست کسی به احساساتم پی بیره. من هیچ خاطره به یادموندنی از زندگی نداشتم. خواستم هیجان زیادی رو تجربه کنم ولی نمی‌شد. از این سرگردونی، از این پریشونی. نمی‌دونستم کی روبرومه و کی کنارم نشسته. تو یه شب خسته شدم و همه چی رو خواستم تموم کنم. ولی حالا بهترم. حالا می‌تونم هم از محبت خونواده استفاده کنم و هم از دوستی‌هام لذت ببرم. خیلی خوبه آدم خودشو پیدا کنه. هدفش رو مشخص کنه. اینجوری تا این حد بی‌انگیزه نمی‌شه و برای فرار از تنهایی‌هاش به یک رفتار دروغی دست نزنه. حالا دارم رو احساسم نسبت به زندگی گذشته و پدر و مادری که هم ازشون نفرت داشتم و هم دوستشون داشتم کار می‌کنم. می‌دونم اونا مثل کوه پشتم هستن. سعی می‌کنم این کوه رو خودم از خودم نگیرم. می‌دونم که این بهترین انتخاب من در همه زندگیمه.»

روانشناس گفت که بخشی از این افسردگی و این مشکل روحیش ارثی است. راست می‌گفت؛ حالا که فکر می‌کنم می‌بینم شوهرم اگرچه خیلی آرام و خوب به نظر می‌رسد ولی انگار هیچ وقت شاد نیست. من این را به حساب سن و سالش می‌گذاشتم ولی الان فهمیدم او هم تا حدودی مستعد افسردگی بود. خیلی خوب شد که روانشناس زمینه‌ای فراهم کرد تا از طرز فکر و احساسات پسرمان آگاه شویم. انگار دیوار بلند رودر بایستی از میانمان برداشته شد و با هم صمیمی‌تر شدیم. حالا هر سه به هم قول دادیم که شروع تازه‌ای داشته باشیم.

این روزها آماده می‌شوم تا برای فارغ التحصیل شدنش یک سور حسابی به همه بدهم. از او خواستم هر دوستی را که مایل است به خانه دعوت کند و پسر هم قول داده نه از میز شام و نه از هیچ لحظه دیگری فیلم و استوری در فضای مجازی نگذارد. حالا می‌داند زندگی باید همان باشد که هست. چون هیچ چیز غیر واقعی نمی‌تواند دوامی داشته باشد.

از بیرون خیلی شاد و سرخوش و بی‌غم دیده می‌شد ولی من مادر بودم و خوب می‌دانستم پسر جوانم تا چه اندازه غمگین است.

بعد از دیپلم وارد دانشگاه شد. حالا دیگر خیلی وقت‌ها شب‌ها هم به خانه نمی‌آمد. من نگرانم بودم اما شوهرم واهمه داشت که مبادا اعتراضی کنیم و او خانه و ما را برای همیشه ترک کند.

گاهی که آخرهای شب خسته و هلاک از راه می‌رسید، به استقبالش می‌رفتم سرش را روی سینه می‌گذاشتم و خواهش می‌کردم مواظب خودش باشد. بارها می‌دیدم که اشکش سرازیر شده و از ته دل گریه می‌کند ولی باز هم این تضاد را نمی‌توانستم درک کنم. چرا پسر جوانم که از درون تا این اندازه افسرده و غمگین است، مدام وقتش را در میهمانی و جشن و پارتی می‌گذراند. چرا زندگی پر زرق و برق و شلوغی را از خودش در اینترنت و گوشی به نمایش می‌گذارد ولی از درون تنهاست؟ هزار تا چرای دیگر ذهنم را به خود مشغول کرده بود.

یک روز صبح هر چه منتظر شدم برای صبحانه از اتاقش بیرون نیامد. رفتم تا صدایش کنم بگویم؛ «عزیز دلِ مادر برایت سفره انداخته‌ام بیا تا مثل قدیم‌ها مادر - پسری صبحانه بخوریم.» اما در اتاق را که باز کردم دیدم سرد و بی‌حال روی تخت افتاده است.

یک لحظه قلبم از حرکت ایستاد. از آنچه که همیشه می‌ترسیدم، سرم آمده بود. حمید دست به خودکشی زده بود.

سرتان را با گفتن جزئیات درد نمی‌آورم ولی باور کنید محله هم محله‌های قدیم... به کوچه رفتم و فریاد زنان کمک خواستم و دیگر نفهمیدم همسایه‌ها کی او را به بیمارستان رساندند و دکترها چطور جانم را نجات دادند. دکتر معالجم گفت که حمید به شدت از افسردگی رنج می‌برد و تمام آنچه که از خودش به جا می‌گذارد، پنهان کردن احساساتش است.

قبول کرد که برای درمان به جلسات مشاوره بروم و هم زمان تحت درمان روانپزشکی قرار بگیرد. بعدها فهمیدم در جلسات روانشناسی گفته بود؛

«از وقتی که خودم رو شناختم، تحت حمایت پدر و مادرم بودم. اما این وضعیت اصلاً مطابق میل نبود. هیچ وقت نمی‌تونستم دوستی پیدا کنم. بچه‌های دوروبرم همه از من بزرگتر بودند. کم‌کم خسته شدم. از پدرم، از مادرم، از





# سندرم اردک

دکتر نسرين طوسی | روانشناس

و باعث شود که دیگران از واقعیت رفتارهای فرد سوء برداشت کنند و این تصور شکل بگیرد که او جوانی کاملاً شاد با رضایت کامل است! اما در حقیقت، از درون دچار درگیری‌های زیادی است و ممکن است تجربه دردناکی از افسردگی بالینی، اضطراب، و یا بیماری‌های روحی دیگر داشته باشد.

## تعریف بیماری

سندرم اردک در واقع به آن تصویر از اردکی اشاره دارد که بی‌حرکت و آرام در سطح برکه شناور است و بدون زحمت در آب شنا می‌کند. در این بین اما آنچه که دیده نمی‌شود تقلا و دست و پا زدن‌های بسیار اردک در زیر آب است.

بر این اساس وجه تشابه اختلال داک سندرم با پرندگی در حال شنا این است که جوانان مبتلا به این مشکل مدام در تلاشند تا خود را راضی و آرام نشان دهند، حال آنکه ناآرامند و برخلاف ظاهرشان اصلاً آرامش ندارند!

یکی از مسائل نسبتاً شایع در دوران نوجوانی و جوانی تغییر خلق و خو و پریشانی‌های روحی است. مشکلاتی که بسیاری از بزرگسالان با علائم و تبعات آن آشنا هستند. اما این تغییرات ممکن است با علائم شایعی که ما می‌شناسیم بروز نکنند. شاید آن‌ها لزوماً غمگین به نظر نرسند و یا واکنش‌هایی که حاکی از خشم و عصبانیت و شورش باشد را از خود نشان ندهند. لیکن پریشانی‌های عاطفی و روحی به شیوه‌های مختلفی در رفتار و احساساتشان نمود پیدا می‌کند.

یکی از این اختلالات «داک سندرم یا سندرم اردک» است که به تازگی توجه متخصصین را به خود جلب نموده و به نظر می‌رسد که در میان جوانان و خصوصاً دانشجویان در حال گسترش است. زیرا اخبار دردناکی از خودکشی آنان به گوش می‌رسد!

به هر جهت داک سندرم اختلالی است که نشانه‌های واضحی مانند آنچه که می‌شناسیم ندارد اما می‌تواند سلامتی بیماران جوان را به شدت تحت‌الشعاع قرار دهد

رسیده و اینک فقط می‌خواهد از زندگی لذت ببرد! این موضوع می‌تواند در جوانان کم‌تجربه، باعث احساس انزوا یا عدم تعلق خاطر نسبت به زندگی معمولی شود. آنها شاید با نگاه کردن به همسالانی که به نظر می‌رسد همه چیز را در مورد خودشان رقم زده‌اند، به حس بدی در مورد خود برسند. یعنی جنبه بی‌عیب زندگی دیگران، همانان که گویی بدون هیچ زحمتی در اوج شادی به سر می‌برند را ببینند و از این همه تضاد احساس سرخوردگی کنند. البته منظور این نیست که هرکس با سر و صدا و تبلیغ زندگی خصوصی خود را در پیش چشم مردم علنی می‌کند، الزاماً از «داک سندرم» رنج می‌برد و درگیر مشکلاتی مثل از دست دادن انگیزه برای انجام کارها، حس تنفر و گریز از خود و زندگی خصوصیش باشد؛ بلکه احتمال دارد افراد زیادی حقیقتاً همانطور زندگی کنند که خود می‌گویند. یعنی استراتژی‌های سالم‌تری مانند برقراری ارتباط با دیگران و شاد بودن را علیرغم وجود مشکلات به کار بگیرند.

در واقع مهم این نیست که دیگران چه می‌کنند مهم‌تر این است که چه اقداماتی به تأمین سلامت روحی فرد کمک می‌کند و بهتر است که افراد اقداماتشان را بر اساس منطق درست انجام دهند، نه کاری که فکر می‌کنند دیگران انجام می‌دهند.

تحقیقات نشان داده است؛ افرادی که دچار این سندرم هستند و وجود این مشکل را در خود پذیرفته‌اند، اعتراف می‌کنند که یک زندگی کاملاً معمولی را تجربه کرده و برخلاف آنچه که از خود نشان می‌دهند نه از نظر وضعیت مالی موقعیت برتری دارند و نه به لحاظ روحی در وضعیت نرمالی بسر می‌برند!

لازم به ذکر است که بیماران مبتلا به این سندرم، غالباً خود را کمال‌گرا می‌دانند و به نوعی سعی می‌کنند در همه امور موفق و کامل به نظر برسند. اما در عصر رسانه‌های اجتماعی و اینستاگرام، فقط تصویری جعلی از اینکه می‌خواهند چه کسی باشند را به نمایش می‌گذارند. حال آنکه در خلوت از بی‌هدفی و تکراری بودن زندگی مدام در شکوه و شکایتند.

### عوامل خطر ساز برای داک سندرم

عوامل تشدیدکننده این اختلال عبارتند از؛  
استرس در محیط‌های درسی و اجتماعی، تمایلات

آنها دائماً از لحظات شاد خود تصاویری در دنیای مجازی به اشتراک می‌گذارند، سعی می‌کنند موفقیت‌های منحصر به فردی از خود به نمایش بگذارند، اما در واقعیت نه تنها شاد و سرخوش نیستند، بلکه در مراحل اولیه افسردگی‌های جدی و اختلالات اضطرابی قرار دارند و این واکنش نامناسبی است که به دنبال انکار مشکلاتشان نشان می‌دهند. **دو ویژگی مبتلایان به داک سندرم این است که اولاً عموماً جوان و تحصیل کرده هستند و دوم اینکه اطلاعات زیادی از دنیای مجازی دارند و در شبکه‌های اجتماعی فعال هستند.**

همانطور که اشاره شد آن‌ها سعی می‌کنند چهره دیگری از خود در جهان مجازی به نمایش گذاشته و خرسندی خود را چه در زندگی خصوصی و یا موفقیت‌های تحصیلی به رخ دیگران بکشند و در واقع نشان دهند که از یک زندگی اجتماعی فعالی برخوردارند و بیشتر وقتشان را با دوستان و در سفر و در دورهمی‌های شاد و شلوغ می‌گذرانند. اما این فقط جنبه ظاهری قضیه و یک نمایش از موفقیت است. چون درست همان زمانی که مردم مشغول مشاهده این ظاهر موجه بدون غم و بدون نگرانی هستند، آنها از یک تلاطم روحی و سرخوردگی مایوس‌کننده‌ای عذاب می‌کشند.

حال و روز مبتلایان به این مشکل روحی به مثابه کسی است که تلاش می‌کند نقطه ضعف‌هایش را پنهان کند اما دیر یا زود پرده از آن نیمه پنهان کنار می‌رود و مراجعه به مراکز درمانی، به یک ضرورت بدل می‌شود.

آنان دوستان زیادی دارند. در شبکه‌های اجتماعی متعددی عضو هستند. به نظر با اعتماد به نفس و قوی می‌آیند ولی در اعماق وجودشان از حس حقارت و بی‌هدفی رنج برده و با مشکلات ذهنی بسیاری درگیرند. به بیان دیگر فشار زیادی را متحمل می‌شوند تا خوشبخت و کامل به نظر برسند ولی واقعیت این است که احساسات واقعی خود را به اشتراک نمی‌گذارند!

از طرفی این افراد با رفتارها و واکنش‌های افراطی خود، به همسالانشان نیز آسیب می‌رسانند. زیرا ممکن است بعضی از کاربران جوان با مشاهده یک زندگی شاد و شلوغ و پرزرق و برق، خود را با کسی مقایسه کنند که گویا هیچ چالش و استرسی ندارد! به همه خواسته‌هایش



شخصی و خانوادگی برای تأکید بیش از حد بر موفقیت، احساس اینکه دیگران به مراتب بهتر از او هستند، محافظت بیش از اندازه خانواده یعنی والدینی که بیش از حد از فرزندانشان مراقبت می‌کنند و مانع تجربه شکست، ناامیدی، انعطاف‌پذیری و مواجهه با چالش‌ها در دوران کودکی و نوجوانی می‌شوند؛ بی‌انگیزگی، زمینه‌های ارثی و خانوادگی و ناکامی‌های پی‌درپی در مسیر

رسیدن به خواسته‌ها و آرزوها، کمال‌گرایی، عزت نفس پایین و خودانگاره منفی و داشتن تصویر نامطلوب از خود. همچنین افرادی که والدین افسرده یا مضطرب دارند نیز احتمال بیشتری دارد که به این اختلال مبتلا می‌شوند.

### راه حل چیست؟

اگر شما نیز برای انکار احساسات سرکوب‌گرایانه خود، تظاهر به چیزی می‌کنید که نیستید؛ نخست باید وجود این مشکل را بپذیرید و برای تغییر اقدام کنید. با خودتان صادق باشید و با شناخت احساسات و بیان مؤثر آنها، برای رسیدن به یک تعادل روحی منطقی تلاش کنید. چون یکی از مهم‌ترین راه‌های مقابله با سندرم اردک، شناسایی مشکلات روحی و پیش قدم شدن برای درمان است.

اگر که در دنیای واقعی با مشکلات زیادی مواجه هستید و از افسردگی و اضطراب یا بیماری‌های روحی دیگری رنج می‌برید، در صدد حل مشکلاتتان باشید و به این موضوع توجه کنید که این رفتارها یعنی عکس یا فیلم گذاشتن از خوش گذرانی‌های پی در پی که تصویری دور از واقعیت را به افراد نشان می‌دهد، علاوه بر اینکه تسکینی برای آرام کردنتان نیست، تبعات روانی و اجتماعی منفی برای جامعه به همراه دارد. واقعیت این است که در وضعیت کنونی به جای آنکه تلاش کنید تا انتظاراتتان از زندگی برآورده شود، ناامیدانه و با عصبانیت سعی می‌کنید تا وانمود کنید که با خواسته‌های خود همراه شده‌اید!

به یاد داشته باشید که افراد مبتلا به این مشکل، مانند کسانی که از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند،

در معرض خطر ابتلا به اختلالات پزشکی، مشکل در بهداشت روانی، ناتوانی در تصمیم‌گیری و ضعف در به سرانجام رساندن امور هستند. بنابراین ترکیبی از روان‌درمانی و داروها که از ارکان اصلی درمان افسردگی و اضطراب می‌باشند، در کاهش این بیماری نیز مؤثر واقع می‌شوند.

بنابراین توصیه می‌کنیم از شیوه‌های روان‌درمانی و در صورت لزوم دارو درمانی توأمان استفاده کنید. گفتگو با یک درمان‌گر مورد اعتماد می‌تواند سطح آگاهی شما را پیرامون روش‌های کنترل چالش‌ها و مواجهه با مشکلات زندگی ارتقاء دهد.

روانشناس به شما کمک می‌کند که به درک منطقی احساسات و مسائل عاطفی خود برسید و در مورد ماهیت تفکرات منفی به شما آموزش داده و این اطمینان را می‌دهد که داشتن طرح‌واره‌های نامطلوب نسبت به خود و رنج کشیدن از تنش‌های درونی و اضطراب در سن شما پدیده‌ای کم و بیش رایج است و اغلب افراد با درمان مناسب بر آن غلبه می‌کنند.

در مرحله بعدی، به شناسایی مشکل اصلی (مثلاً کمبود اعتماد به نفس یا مشکل در رابطه) کمک می‌کند و بعد از اینکه دلیل بیقراری شما مشخص شد، با آرامش بیشتری می‌توانید عملاً برای غلبه بر مسائلتان هدف‌گذاری کنید و روش‌های اثربخشی را برای رسیدن به اهداف خود بیابید.

روانپزشک نیز در این مواقع معمولاً به تجویز داروهای ضدافسردگی یا ضداضطرابی می‌پردازد که در درمان داک سندروم هم مؤثر واقع می‌شوند.



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 واصل به آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج و شیوه‌های حفظ و ارتقاء زندگی مشترک می‌پردازیم.

# باج‌گیری عاطفی چیست و چگونه با آن مقابله کنیم؟



امید نجیمی گشتاسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

افراد اسم بگذارد و هر کسی را با برچسبی از زندگی‌مان دور کند. بیش از ۲۰ سال از ازدوایمان می‌گذشت و فرزندى نداشتیم. باورتنان نمى‌شود بارها در مورد فرزندخوانده با او به شوخی و جدی صحبت کرده بودم ولی او می‌گفت من دوست ندارم رقیبی در زندگی داشته باشم، کسی که مجبور شوی عشق و علاقه‌ات را بین ما تقسیم کنی. الان که او از دنیا رفته است من احساسات متناقضی را تجربه می‌کنم، خیلی اوقات از نبودنش

«از ابتدا با هم فرق داشتیم. نمی‌دانم چه چیزی باعث شده بود که کنار هم باشیم. فقط می‌دانم هر وقت صحبت از جای جدید و موقعیت جدید می‌شد، او ابروهایش را در هم می‌کشید. مدت طولانی با من حرف نمی‌زد. با بغض و حرکات سر به سؤالاتم جواب می‌داد، گاهی فکر می‌کنم او الگوی زندگی مرا تغییر داده بود، تقریباً هیچ دوست صمیمی‌ای برایم باقی نمانده بود، او خیلی خوب بلد بود روی

«اگه واقعاً منو دوست داشتی...»

«اگه منو ترک کنی...»

«تو تنها کسی هستی که می‌تونی کمکم کنی...»

در گفت و گوهای باج گیرانه جملات فوق برای بیان خواسته‌ها بکار گرفته می‌شوند اما در اصل مفهوم دیگری دارند، زیرا هر یک از این جملات نشانه نوعی باج‌گیری است. وقتی از نزدیک باج‌گیری عاطفی را مورد مشاهده قرار می‌دهیم، آنچه یک نوع رفتار خاص بنظر می‌رسد در واقع به چهار نوع رفتار مختلف تقسیم می‌شود، درست مثل زمانی که روی منشوری نور می‌اندازید و رنگ‌های مختلف آن متمایز می‌گردد.

**گروه اول باج گیران؛** خودتنبیه‌کنندگان هستند که خشم را متوجه خود می‌کنند و می‌گویند اگر به خواسته‌شان نرسند چه بر سر خود می‌آورند؛ بعنوان مثال تهدید به خودکشی می‌کنند. می‌توان گفت این گروه به آشکارترین شکل ممکن باج‌گیری می‌کنند.

**گروه دوم باج گیران** دردکشیدگان هستند؛ این گروه سرزنش‌کنندگان ماهری هستند که به ما احساس گناه شدید می‌بخشند و به این ترتیب خواسته خود را نشان می‌دهند و روشن می‌سازند که فقط ما هستیم که می‌توانیم پاسخگوی خواسته آنها باشیم. به نظر می‌رسد که همسر نویسنده یادداشت فوق، در این گروه بوده است.

**گروه سوم باج گیران** وسوسه‌کنندگان هستند که می‌کوشند با تطمیع و دادن وعده‌های چرب و نرم ما را مجبور به اطاعت کنند.

**گروه چهارم باج گیران** تنبیه‌کنندگان هستند که برخلاف گروه وسوسه‌کنندگان دائم از تنبیه دیگران برای رسیدن به خواسته‌هایشان استفاده می‌کنند. از مثال‌های گروه تنبیه‌کنندگان می‌توان به والدینی اشاره کرد که وقتی فرزندشان می‌خواهد دوست یا همسری انتخاب کند، او را بر سر دوراهی قرار می‌دهند که یا او یا من.

دلتنگ می‌شوم اما گاهی در دل احساس رهایی و آزادی دارم. گاهی به خودم می‌گویم کاش این اتفاق زودتر افتاده بود. اشتباه نکنید ما رابطه خوبی با هم داشتیم اما همه چیز سطحی بود، کافی بود بخواهم حرکتی در جهت رشد فردی خود داشته باشم، او به سرعت حملاتش را آغاز می‌کرد و من به سرعت عقب‌نشینی می‌کردم. به نظر شما مشکل از کدام یک از ما بوده؟ من مقصر بودم یا او؟»

نوشته‌ای که خواندید را دوستی در قالب سؤال مطرح کرده است، به این بهانه می‌خواهم در مورد باج‌گیری عاطفی با شما صحبت کنم. منظور از این واژه شکلی از استثمار است که در آن نزدیکان ما مرتب ما را تهدید می‌کنند که اگر کاری را مطابق میل آنها انجام ندهیم تنبیه می‌شویم اما نقش ما در این ارتباط چیست؟ بدیهی است که هر ارتباطی دوسو دارد، فردی که باج‌گیری عاطفی می‌کند می‌داند که این ارتباط تا چه حد برایش مهم است و می‌داند که ما به محبت و تأیید او نیاز داریم، پس هرگاه به خواسته‌اش نرسد از این تهدیدها استفاده می‌کند اما فرد باج‌گیر در عمق وجود خود ترس را احساس می‌کند، ترس از طرد شدن، ترس از دست دادن قدرت. همین‌طور که در مثال بالا خواندید باج‌گیری عاطفی اغلب در زمینه رابطه‌ای مثبت و دوستانه شکل می‌گیرد. از آن گروه روابطی که دیگران به آن رشک می‌برند، به قول معروف روابطی که بیرونش دیگران را کشته و درونش خود افراد را.

اما چرا گاهی سال‌ها طول می‌کشد تا متوجه شویم رابطه ما درگیر چنین باج‌گیری است؟ چون ما یاد گرفته‌ایم با بازی‌های مختلفی دیگران را وادار کنیم تا بر اساس میل ما رفتار کنند. ما اغلب خواسته‌های خود را صریح و بی‌پرده بیان نمی‌کنیم زیرا بیان روشن خواسته، ما را با احتمال بیشتری با نافرمانی دیگران روبرو می‌کند و ما احساس می‌کنیم طرد و تحقیر شده‌ایم.

چیست و آن را برطرف کنیم. تهدید نهایی این افراد که می‌تواند باعث وحشت اطرافیان شود حالتی مبالغه آمیز دارد: اینکه تهدید می‌کنند خودشان را خواهند کشت. این تهدید که بسیار جدی تلقی می‌شود همواره توسط افراد خود تنبیه‌کننده تکرار می‌شود.

### ۳- درد کشیدگان

تصویر ذهنی درد کشیدگان به شکلی آشنا در دنیای ما حک شده است: زن بد اخمی که در آپارتمان تاریک خود نشسته و منتظر است یکی از بچه هایش به او زنگ بزند. سرانجام وقتی تلفن زنگ می‌زند او می‌گوید: «چطورم؟ می‌پرسی که چطورم؟» نه به من زنگ می‌زنی و نه به ملاقاتم می‌آیی. مادرت را پاک فراموش کرده‌ای. اگر بلایی سرم بیاید هم برای تو فرقی نمی‌کنه!» درد کشیدگان طوری رفتار می‌کنند که انگار احساس بدبختی‌شان، بیماری‌شان، نارضایتی‌شان و یا صرفاً بداقبالی‌شان فقط یک راه‌حل دارد: آنچه را می‌خواهند به آنها بدهیم حتی اگر به ما نگویند که چه می‌خواهند. آنها تهدیدمان نمی‌کنند که به خودشان صدمه خواهند زد اما در عوض با کلماتی غیر مطمئن به ما یادآوری می‌کنند که اگر خواسته‌هایشان را پاسخگو نباشیم، دچار درد و رنج می‌شوند و ما مسئول این درد و رنج هستیم. درد کشیدگان اغلب با این فکر مشغولند که چقدر بدبخت و بی‌کس و کارند و وقتی شما نمی‌توانید ذهنشان را بخوانید این را گواهی بر بی‌توجهی شما قلمداد می‌کنند. «اگر بدشانسی نمی‌آوردم» «من از اول شانس نداشتم» و... جملات کلیشه‌ای این گروه است. اگر پاسخگوی خواسته‌هایشان نباشیم در زندگی شکست می‌خورند و این شکست را با جزئیات دردناکش برای ما توصیف می‌کنند، طوری که هرگز از ذهنمان خارج نشود. آنها به راحتی حس نجات بخشی در ما بر می‌انگیزند. مسأله اینجاست که اگر فقط یکبار به آنها فرصتی بدهیم بیشتر خواهند خواست. ناجی فرد

هر گروه از این افراد زنجیره‌ای از واژه‌ها و روش‌های مخصوص خود را دارند. در ادامه شما را بیشتر با ویژگی‌های هر چهار صورت باج‌گیری عاطفی آشنا خواهیم کرد تا خیلی راحت تر بتوانید نشانه‌های خطر را در رفتار طرف مقابل ببینید و خودتان را آماده کنید که رفتارهای او را پیش‌بینی نمایید و مانع باج‌گیری عاطفی شوید.

### ۱- تنبیه کنندگان

بحث را با بی‌پرده‌ترین گروه باج‌گیرها تنبیه‌کنندگان شروع می‌کنم؛ یعنی نه به دلیل اینکه متداول‌ترین گروه باج‌گیران را تشکیل می‌دهند، بلکه به این لحاظ که واضح‌ترین نوع باج‌گیری را ارائه می‌دهند. محال است متوجه نشوید با تنبیه کنندگان روبه‌رو شده اید، زیرا کوچکترین مقاومت شما بلافاصله آنها را خشمگین می‌کند. این گروه هر روشی که داشته باشند می‌خواهند بدون توجه به نیازها و احساسات شما قدرت خود را به تنهایی به دست بگیرند. آنها شما را کاملاً نادیده می‌گیرند. هر قدر رابطه شما با این گروه نزدیکتر باشد میزان آسیب‌پذیری تان افزایش می‌یابد.

### ۲- خود تنبیه کنندگان

این گروه از افراد اغلب افرادی نیازمند و به گونه‌ای افراطی وابسته هستند، معمولاً فضایی پر تشنج و فاجعه آمیز در اطراف خود ایجاد می‌کنند (و البته شما را مسئول این وضع می‌دانند). آنها خودشان و اطرافیانشان را در تنگنا قرار می‌دهند و اغلب قادر به پذیرفتن مسئولیت اعمال خود نیستند. اگر قصد باج‌گیری داشته باشند هر نوع مسأله‌ای را چه واقعی و چه خیالی به شما نسبت می‌دهند و به این ترتیب عمل خود را توجیه می‌کنند. در واقع با مهارتی باور نکردنی شما را مسئول گرفتاری‌هایشان جلوه می‌دهند. همیشه ماییم که باید به کمک آنها بشتابیم و در زمان ناراحتی‌شان تسکین‌شان دهیم و دریابیم که دلیل ناراحتی‌شان





می‌کنند که چه زمانی بدن ما در قبال پاره‌ای از تجربیات حالت دفاعی به خود می‌گیرد، نه اینکه یادداشت بردارند و منتظر بمانند که در آینده از این یادداشت‌ها علیه ما استفاده کنند. اطلاعاتی که فرد باج‌گیر در مورد ما جمع‌آوری کرده است به شکل جعبه ابزارش در می‌آید تا معامله‌ای را که از هر دو طرف با ترس تغذیه شده است به انجام برساند. جملاتی که باج‌گیرها به کار می‌برند قالب تن ما هستند: این کار را بکن و در عوض من.....

[جاهای خالی را پر کنید]:

- \* تو را ترک نمی‌کنم
- \* با تو مخالفت نمی‌کنم
- \* همچنان عاشقت می‌مانم
- \* سرت داد نمی‌کشم و با تو بگو مگو نمی‌کنم
- \* اخراجت نمی‌کنم

این جملات طوری شکل داده می‌شود که مناسب‌ترین ترس‌هایی باشد که ظاهر ساخته‌ایم. در واقع یکی از دردناک‌ترین جنبه‌های باج‌گیری عاطفی این است که اعتمادی را که به باج‌گیر داریم و بر مبنای آن رابطه مان را

درد کشیده شغلی تمام وقت را می‌پذیرد زیرا میان خواسته‌های فرد درد کشیده هیچ فاصله‌ای وجود ندارد.

#### ۴- وسوسه‌کنندگان

این گروه باهوش‌ترین باج‌گیران هستند آنها به ما قول محبت، پول و ترفیع می‌دهند و بعد روشن می‌سازند که اگر مطابق میلشان رفتار نکنیم از پاداش خبری نخواهد بود. پاداش آنها وسوسه‌کننده به نظر می‌رسد اما هر بار که به آنها نزدیک می‌شویم ناپدید می‌گردد. میل ما برای بدست آوردن این پاداش گهگاه آنقدر قوی است که بارها با این جایزه فراموش شده و هرگز تحقق نیافته روبه رو می‌شویم تا آنکه در می‌یابیم از نظر عاطفی استثمار شده‌ایم.

بصورت خلاصه می‌توان گفت باج‌گیرها راهکارهای آگاهانه و ناآگاهانه خود را براساس اطلاعاتی که درباره «ترس‌هایمان» به آنها می‌دهیم خلق می‌کنند. آنها می‌دانند که ما از چه چیزهایی می‌گریزیم، می‌بینند که چه چیزهایی ما را بی‌قرار و ناآرام می‌سازد، مشاهده



از سطحی ناچیز به مقامی بالاتر رسانده‌ایم و حرف دل‌مان را برایش زده‌ایم، نابود می‌سازد.

**سؤال**ی که اینجا ممکن است در ذهن‌مان بوجود آید این است که چرا برخی از افراد هر قدر هم که قوی و باهوش باشند به نظر می‌رسد در مقابل باج‌گیری عاطفی آسیب پذیرند در حالی که دیگران به راحتی آنرا دفع می‌کنند؟ پاسخ ما در نقاط ضعف احساسی است که در درون افراد نهفته است. ما برای آنکه مانع تحریک نقطه ضعف‌های

که بر زبان می‌آورید باید تغییر کنند و با الگوی تازه‌ای از رفتارها و ابراز احساسات جایگزین شوند و لازمه این کار تمرین بسیار است.

### چشمانتان را باز کنید

قبل از ایجاد هر نوع تغییری بهتر است چگونگی روابطمان با باج‌گیر را مشخص سازیم. افراد باج‌گیر فشارهایی را که بر ما وارد می‌سازند با مهارت تغییر شکل می‌دهند طوری که ما خودمان می‌پرسیم چه اتفاقی دارد می‌افتد؟ بعلاوه همانطور که گفته شد میان آنچه باج‌گیران انجام می‌دهند تفاوت عمیقی وجود دارد که بایستی در گام اول به ویژگی‌ها و تفاوت‌های انواع باج‌گیری عاطفی اشراف داشته باشیم.

### نقش خود را دریابید

بدون کمک ما هیچ نوع باج‌گیری عاطفی‌ای ریشه نمی‌گیرد. یادتان باشد باج‌گیری نیازمند دو طرف است. این یک همکاری متقابل است و ما باید بدانیم به عنوان هدف باج‌گیری چه نقشی در این بین داریم.

احساسی‌مان شویم تعدادی ویژگی‌های شخصیتی را در خودمان پرورش می‌دهیم. این ویژگی‌ها آن چنان در ما ریشه می‌دانند که شاید در بدو امر ندانیم این سازو کارهای دفاعی مان در قبال ترس هستند. اما وقتی با دقت نگاه می‌کنیم می‌بینیم همه آنها عمیقاً با نقطه ضعف‌های احساسی ما در ارتباطند. گفتنی است که همین ویژگی‌های حمایت‌کننده‌اند که ما را در مقابل باج‌گیر بی‌دفاع می‌کند.

### این ویژگی‌ها عبارتند از:

- \* میل افراطی به تأیید شدن
- \* ترس غیرقابل وصف از خشم
- \* نیاز به برقراری آرامش به هر قیمت ممکن
- \* میل به پذیرش مسئولیت زندگی دیگران
- \* خود ناپاوری و شک و تردید نسبت به خود

### در برابر باج‌گیرهای عاطفی چه باید کرد؟

اگر می‌خواهید بطور مؤثری با باج‌گیری مقابله کنید ناچارید واکنش‌های کاملاً متفاوت و مهارت‌های جدید ارتباطی را یاد بگیرید. کلماتی

و اگر کسی بخواهد حرف خود را به کرسی بنشاند کارهای زیر را انجام می‌دهد:

\* تلاش می‌کند شما را تحت سلطه قرار دهد.

\* اعتراضات شما را نادیده می‌گیرد

\* شما را مقصر می‌پندارد.

\* اصرار دارد که شخصیت و انگیزه هایش برتر از شماست. خلاصه اینکه رفتار ما در ادامه دادن رفتار دیگران نقش دارد، به عبارت دیگر افراد بر اساس نوع واکنش ما در رفتارشان تغییر ایجاد می‌کنند، پس خوب است رفتارها و انگیزه‌ها را بشناسیم تا آگاهانه تصمیم بگیریم و در پایان کار دنبال مقصر نباشیم زیرا آب رفته به جوی بازمی‌گردد.

در پایان حکایتی زیبا از اسرارالتوحید را می‌آورم که بیانگر لزوم آغاز تغییر تنها با برداشتن یک قدم است.

«شیخ ابوسعید، یک بار به طوس رسید، مردمان از شیخ خواستند که بر منبر رود و وعظ گوید، شیخ پذیرفت. مجلس را آراستند و منبری بزرگ ساختند. از هر سو مردم می‌آمدند و در جایی می‌نشستند. چون شیخ بر منبر شد، کسی قرآن خواند. جمعیت، همچنان ازدحام می‌کردند تا آنکه دیگر جایی برای نشستن نبود. شیخ همچنان بر منبر نشسته بود و آماده سخن، کسی برخاست و فریاد برآورد: خدایش بیامرزد هر کس را که از جای خود برخیزد و یک گام فراتر آید. شیخ چون این بشنید، گفت: «و صلی الله علی محمد و آله اجمعین» و از منبر فرود آمد! گفتند: یا شیخ! جمعیت از دور و نزدیک آمده‌اند تا سخن تو بشنوند؛ تو ترک منبر می‌گویی؟ گفت: «هر چه ما می‌خواستیم که بگوییم و آنچه پیامبران گفتند، همه را آن مرد به صدای بلند گفت. مگر جز این است که همه کتاب‌های آسمانی و رسالت پیامبران و سخن واعظان، برای این است که مردم، یک گام پیش نهند؟»

هر یک از ما با نقاط ضعف خود وارد ارتباط می‌شویم؛ آزدگی انباشته شده، پشیمانی، عدم امنیت، ترس، مهرطلبی، خشم. اینها ممکن است نقاط ضعفمان باشد. باج‌گیری عاطفی زمانی به وجود می‌آید که ما به افراد اجازه می‌دهیم بدانند که این نقاط ضعف را در ما شناخته‌اند. آنچه واقعاً نیاز داریم تعهد و شهامت ما در درک خودمان برای تغییر مسیر اثرگذاری بر افرادی است که در آینده مبدل به باج‌گیران عاطفی خواهند شد. سخت است که قبول کنیم خود ما در حین تسلیم شدن، به باج‌گیر یاد می‌دهیم چگونه از ما باج‌گیری عاطفی کند. اما واقعیت تلخ این است که سازش ما، پاداشی است که باج‌گیر دریافت می‌کند و هر زمان که ما این پاداش را در قبال عمل خاصی به کسی می‌بخشیم - مهم نیست خودمان بدانیم یا نه - به روشنی به آنها می‌فهمانیم که می‌توانند باز هم چنین عملی را تکرار کنند.

### کشف انگیزه واقعی

چگونه می‌توانیم پی ببریم که کسی قصد کمک را دارد یا باج‌گیری؟ قطعاً او به ما نخواهد گفت! به یقین می‌گوید: «برایم مهم نیست که تو چه می‌خواهی. من فقط دلم می‌خواهد راه خودم را دنبال کنم». فهرست زیر به ما کمک می‌کند باج‌گیری عاطفی را تشخیص دهیم و مقاصد و هدف‌هایی را که پشت رفتار عادی طرف مقابلمان پنهان شده کشف کنیم.

**اگر کسی بخواهد اختلاف خود را با شما به روش صادقانه‌ای حل کند کارهای زیر را انجام می‌دهد:**

\* با صراحت در مورد اختلافش با شما صحبت می‌کند.

\* احساسات و نگرانی‌هایتان را درک می‌کند.

\* مسئولیت بخشی از این اختلاف را می‌پذیرد.

\* دلیل مقاومت شما در مقابل خواسته‌اش را متوجه می‌شود.



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.



# خودکارآمدی و تأثیر آن بر کنترل رفتارهای اعتیادی

دکتر مریم رئوفی | روان‌شناس

می‌کنند قادر به انجامش نیستند دوری می‌نمایند. انسان‌ها همواره در تلاش‌اند تا در موقعیت‌های زندگی، عوامل تأثیرگذار بر شرایط را در کنترل در آورند. هرچه امکان این تسلط بیشتر باشد آن‌ها بهتر می‌توانند به اهداف مورد علاقه خود برسند و بر دشواری‌های زندگی فایز آیند. افرادی که خودکارآمدی ضعیفی دارند، روی شکست‌ها و نقاط منفی تمرکز می‌کنند و تصور می‌کنند نمی‌توانند برای حل مشکلات خود راه حل سازنده‌ای بیابند و با یک شکست از ادامه اهداف خود دست می‌کشند و

خودکارآمدی باوری است که هر فرد نسبت به توانایی‌های خود دارد و در مواجهه با مشکلات وی را قادر می‌سازد تا به کنترل افکار، احساسات و رفتار خود پردازد. باور به توانایی‌های خود کمک می‌کند تا افراد بتوانند به اهداف و برنامه‌هایشان دسترسی پیدا کنند و برای رسیدن به برنامه‌های زندگی سازمان‌دهی داشته باشند و بتوانند بر چالش‌های پیش رو غلبه یابند. به نظر وی مردم آن کارهایی را انجام می‌دهند که فکر می‌کنند قادر به انجام آن هستند و از کارهایی که احساس

به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود ندارند.

### تقویت خود کارآمدی

\*یکی از روش‌های بالا بردن باور به توانایی خود (خود کارآمدی) انتخاب هدف‌ها و برنامه‌های واقع‌بینانه و قابل دسترس است. تجارب موفقیت‌آمیز هرچند کوچک و انتخاب اهداف تعریف‌شده و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن‌ها می‌تواند باور فرد را در دست‌یابی به آن‌ها تقویت نماید. گرچه پیش‌بینی شکست در هدف‌گذاری باید مد نظر قرار گیرد بدین صورت که با یک شکست و مانع، ناامیدی و یأس غلبه نکند.

\*روش دیگر برای افزایش خود کارآمدی الگو گرفتن از کسانی است که تجارب موفقیت‌آمیز در زندگی خود داشته‌اند. دیدن تجارب موفقیت‌آمیز دیگران موجب ترغیب و تشویق افراد می‌گردد و الگوهای موفق می‌توانند باور به توانایی در انجام اهداف را ایجاد نمایند. البته در نظر داشتن شباهت شرایط و امکانات فرد در انتخاب نوع الگو و سرمشق‌های مشابه با خود باید مدنظر قرار گیرد. به نظر بندورا کسانی که مصرف مواد مخدر دارند از افرادی الگو گرفته‌اند که انتظارات مثبتی در آن‌ها ایجاد نموده‌اند. بخصوص اگر در محدوده زندگی آن‌ها افرادی بوده‌اند که مصرف مواد مخدر داشته و تأثیرات تشویق‌کننده نسبت به مصرف مواد در آن‌ها ایجاد نموده‌اند. مثلاً در جمع‌های دوستانه بعضی از کسانی که شاخص‌تر هستند و مواد مصرف می‌کنند برای اشخاص ضعیفی که باور به خود ندارند الگوی مصرف مواد می‌گردند.

\*روش دیگر گرفتن بازخوردهای مثبت و تأیید و تشویق اطرافیان است که موجب افزایش باور به توانایی فرد می‌گردد. بنابراین ارتباط با افرادی که مشوق هستند و با نظرات مثبت خود، فرد رابه انجام دادن امری ترغیب می‌کنند می‌تواند خود کارآمدی را افزایش دهد.

در کسب خود کارآمدی توجه به این نکات هم مهم است: اولین نکته توجه به گفت و گوهای درونی است. کسانی که به توانایی خود باور منفی دارند و در مواجهه با استرس و مشکلات زندگی دچار

اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند. برای این افراد نومیدی، اضطراب و یأس از احساس ناکارآمدی ایجاد می‌گردد و آنها برای فرار از این بحران‌ها دچار بیماری جسمی، روانی یا رفتارهای اعتیادی می‌گردند. کسانی که خود کارآمدی بالایی دارند طوری فکر، احساس و رفتار می‌کنند که موفق باشند. آنها مشکلات زندگی را به صورت چالش‌هایی می‌بینند که باید بر آن فایق آیند و اگر شکست بخورند، به سرعت خود را باز می‌یابند و شکست را نتیجه عوامل بیرونی می‌دانند و آن را به ضعف درونی خود نسبت نمی‌دهند. در میان مهارت‌های انسان باورهای خود کارآمدی در کنترل وقایع زندگی مؤثر قلمداد شده است. این مهارت قابلیت ارتقاء و رشد دارد و انسان می‌تواند از تجربیات موفق خود درس بگیرد و این مهارت را با الگو گرفتن از افراد موفق ارتقاء دهد. این تجربه زمانی اثرگذار خواهد بود که افراد بتوانند توانایی‌های خود را واقع‌بینانه تشخیص دهند و فراتر از آنچه هستند انتظار نداشته باشند.

### رابطه خود کارآمدی و اعتیاد

پژوهش‌ها نشان داده بین خود کارآمدی و عود اعتیاد رابطه منفی وجود دارد. بسیاری از کسانی که خود کارآمدی منفی داشتند در ادامه ترک اعتیاد ناموفق بودند و دوباره به مصرف مواد مخدر رو آوردند. نتایج بررسی‌ها نشان داده که خود کارآمدی پیش‌بینی‌کننده آغاز و تداوم وضعیت‌های اعتیادی است. همچنین می‌توان از خود کارآمدی افراد به عنوان یک فاکتور مهم در کنترل اختلال مصرف مواد مخدر استفاده نمود. این فاکتور می‌تواند در تلاش اولیه برای غلبه بر مصرف، دستیابی به تغییرات مطلوب، بهبودی پس از ترک و حفظ طولانی مدت زندگی عاری از مصرف مواد مخدر نقش داشته باشد. افرادی که خود کارآمدی پایینی دارند از پروسه درمان اجتناب می‌کنند و اگر هم درمان را شروع کنند قادر به ادامه آن نیستند و آن را نیمه‌کاره رها می‌نمایند. این افراد از انجام کارهای چالش‌زا دوری می‌کنند و با یک شکست دست از تلاش بر می‌دارند. بهبودی برای آن‌ها روند کندی دارد زیرا بر نکات منفی زندگی خود تمرکز می‌کنند و باور

اضطراب می‌گردند، می‌توانند به گفت و گوهای درونی خود توجه بیشتری کنند و افکار منفی خود را شناسایی نمایند و از خودگویی‌های مثبت و مشوق نسبت به خود استفاده کنند. نکته دیگر انتخاب اهداف کوچکتر است. آن‌ها می‌توانند قدم‌های کوچک و موفقیت‌آمیز بردارند و برای هر موفقیت کوچکی خود را تشویق کنند و در هنگام بروز استرس خود را آرام نمایند. نکته مهم دیگر

این است که توانایی افراد به نسبت تفاوت‌های فردی در انجام امور فرق می‌کند. هر فردی استعداد و توانایی خاص خود را دارد. گروهی در انجام دادن یک سری کارها قوی‌تر از بقیه عمل می‌کنند و در بعضی امور ضعیف‌تر هستند. مقایسه خود با دیگران و احساس ناتوانی در کاری که از توان خارج است موجب این احساس فراگیر می‌شود که در هیچ کاری توانایی نداریم. در حالی که شناخت استعداد و قابلیت‌ها می‌تواند به ما کمک کند تا بفهمیم در چه کاری بیشتر قابلیت داریم و این شناخت موجب احساس خود کار آمدی می‌گردد.

انتظار نتیجه موفقیت‌آمیز و اثربخش بودن خود در انجام یک امر، در باور به توانایی در انجام آن تأثیر زیادی دارد. زمانی که انتظار شکست را در نتایج خود دنبال می‌کنید باور به توانایی خود را از دست می‌دهید. برعکس زمانی که انتظار اثر بخشی از خود انتظار دارید می‌توانید به موفقیت نزدیک شوید. بنابراین سبک اسنادی مثبت، باور به نتایج ثمربخش و توانایی اثربخش بودن می‌تواند خود کارآمدی را افزایش دهد در صورتی که انتظار شکست در بدن هر فرد تغییرات فیزیولوژیکی مثل افزایش ضربان قلب، برافروختگی، تعریق بدن، سستی دست و پا، ضعف حافظه و... را ایجاد می‌کند. این واکنش‌ها به تدریج عملکرد فرد را کاهش می‌دهد و موجب عدم توفیق فرد در انجام یک امر می‌گردد. اما اگر

فرد تفسیر مثبتی از عملکرد خود بیابد و اهداف قابل دسترسی در نظر بگیرد و به انجام آن‌ها اعتماد کند انگیزه قوی برای اقدام خواهد داشت و می‌تواند بر هیجانات خود کنترل بیشتری داشته باشد.

### خود تنظیمی هیجانی در روند ترک اعتیاد

یکی از مؤلفه‌های خودکار آمدی خود تنظیمی هیجانی است که در روند پیشگیری از اعتیاد می‌تواند کمک‌کننده باشد. خودتنظیمی هیجانی به معنای کنترل، تعدیل و تطبیق هیجانات و تکانه‌ها و امیال ترغیب‌کننده است. هیجانات منفی یکی از عوامل برانگیزنده مصرف مواد مخدر است و خودتنظیمی هیجانی می‌تواند به عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای از مصرف مواد پیشگیری کند. با مهارت‌های خودتنظیمی فرد وابسته به مواد مخدر می‌تواند بر رفتار خود، کنترل پیدا کند و بر وسوسه‌ها و تکانه‌های ناشی از اعتیاد غلبه یابد. در این مهارت‌ها فرد می‌آموزد چگونه بین وسوسه مصرف و رفتار خود وقفه ایجاد نماید و بر روی رفتار خود فکر کند و عواقب آن را در نظر گیرد. مهارت دیگری که در این راستا می‌آموزد شناخت احساسات ترغیب‌کننده به مصرف است. زمانی که احساسات به او فشار می‌آورند و فرد برای کاهش فشار به مصرف اقدام می‌کند. احساساتی مثل خشم، ترس، غم، اضطراب، تنهایی بروز می‌یابند که وی را به سمت مصرف تشویق می‌کنند. ایجاد وقفه، فاصله زمانی، تنظیم هیجان و کنترل احساس و پرت کردن حواس یا اقدام به کار دیگر یا آرام‌سازی خود می‌تواند در اقدام به مصرف تعویق انجام دهد تا تکانه بر طرف



به فرد کمک می‌کند اهداف خود را از ترک کردن در نظر بگیرد و معیارها و ارزش‌های مبتنی بر تصمیم و نکات مثبت آن را ارزیابی مجدد کند و اقدام به مصرف برای او چه عواقب و پیامدهایی دارد.

\* **تعدیل نتایج حاصل از دنبال کردن وسوسه مصرف:** فرض کنید به وسوسه پاسخ مثبت دادید و استفاده کردید چه حاصلی برای شما ایجاد شد؟ و آنچه دنبال کردید تنها یک وسوسه بود و نتیجه آن حاصلی برای شما نداشت.

\* **دنبال کردن یک رسالت از تصمیم خود:** کسانی که چنین تصمیمی می‌گیرند رسالتی را دنبال می‌کنند که به آن‌ها احساس ارزشمندی و توانایی و قابلیت درونی می‌دهد و خود را محترم می‌شمارند و دنبال کردن این رسالت می‌تواند برای آن‌ها رضایت و خود ارزشمندی را داشته باشد. **وسوسه مصرف یک فرآیند ذهنی است که از طریق تنظیم هیجان قابلیت کنترل و مدیریت را دارد و با تمرین مهارت‌های قابل کسب است.**

بنابراین خودکارآمدی در گزینش رفتار و فعالیت، میزان تلاش، کیفیت عملکرد و میزان ایستادگی در برابر موانع و چالش‌ها به یاری انسان می‌آید. باورهای فرد نسبت به قابلیت‌های خود در میزان تلاش برای رسیدن به نتایج مورد انتظار در هر فعالیت نسبت به زمانی که صرف می‌کند تا پافشاری کند یا سازگاری نشان دهد، نقش تعیین‌کننده دارد. خودکارآمدی می‌تواند به فرد امکان مقاومت و ایستادگی در برابر موانع را ایجاد می‌کند و موجب می‌شود در برابر مشکلات به طور مؤثر اقدام کند و از توانایی‌های خود بهره‌برد. افرادی که ارزیابی منفی از توانایی خود را دارند احساس ناتوانی کرده و تصور می‌کنند که با شکست مواجه می‌شوند و از اقدام به عمل مؤثر خودداری می‌کنند و در انجام تکلیف شکست می‌خورند. باور اغراق‌آمیز به توانایی و خود را به شکل غیرواقعی بزرگ جلوه دادن هم نوعی ناکارآمدی ایجاد می‌کند و می‌تواند فرد را دچار اضطراب و نامؤثر بودن نماید. خوشبختانه خودکارآمدی مهارتی قابل کسب و فرآیندی است که می‌توان با تمرین به یادگیری آن پرداخت و از نتایج آن در زندگی بهره‌مند شد.

گردد. در این فرصت زمانی فرد به باز بینی رفتار خود می‌پردازد و از اقدام به صورت هیجانی اجتناب می‌کند. **سه الگوی ساده خود تنظیمی عبارتند از:**

۱- ابتدا عملکرد خود را در نظر بگیرید و به رفتاری که می‌خواهید انجام دهید توجه نمایید.

۲- درباره رفتار خود به قضاوت بنشینید. این رفتار چقدر با معیارها و ارزش‌های تصمیمی که گرفته‌اید مطابقت دارد؟

۳- در باره پیامدهای آن فکر کنید. آیا برای شما خشنودی ایجاد می‌کند یا شما را ناخشنود می‌سازد؟

شکست در تنظیم هیجان موجب کاهش خود کارآمدی و پریشانی فرد می‌گردد. تنظیم هیجان نیاز به تمرین دارد ابتدا ممکن است فرد قادر به کنترل تکانه‌هایش نباشد و دچار خطا گردد. اما با تمرین قادر خواهد شد بر خود تسلط یابد و به تغییرات چشمگیر آن نایل گردد.

در کنترل تکانه و وسوسه مصرف مواد مخدر توجه به این نکات ضروری است:

\* **تغییر موقعیتی که هیجان را ایجاد می‌کند:** مثل مکانی که همیشه مصرف می‌کرده یا جمع دوستان مصرف‌کننده یا محیطی که یادآور مصرف مواد است.

\* **تعدیل سطح موقعیت وسوسه‌کننده:** به این معنا که فرد تلاش کند تا آن شرایط را برای خود ناخوشایند جلوه دهد و هیجان خوشایند بودن آن موقعیت را برای خویش تعدیل نماید. مثلاً اگر با دوستانم به مصرف پردازم دیگر مثل سابق خوشایند نیست یا مثل سابق لذت نخواهم برد.

\* **تنظیم توجه و برداشتن تمرکز بر موضوع:** یعنی فرد از فکر کردن دائمی نسبت به موضوع مواد خودداری کند و به موضوعات دیگری بپردازد. فکر کردن به مواد و این تفکر که اگر مصرف نکنم چه خواهد شد وسوسه‌کننده است. تغییر توجه و معطوف کردن حواس به مسائل دیگر در تنظیم هیجان و کنترل وسوسه مصرف مؤثر است. مثل گفتگو با یک دوست یا ترک محل یا اقدام به کاری سرگرم‌کننده.

\* **بازبینی هدف و تصمیم به ترک:** بازبینی تصمیم



# شیوه‌های خودیاری برای تداوم زندگی بهتر

دکتر فیهمه لریستانی | روان شناس

ازدواج موفق یعنی توفیق دو نفر در طی کردن مرحله پیچیده تعدیل و هماهنگی با یکدیگر در یک رابطه بسیار نزدیک و صمیمانه. البته نباید انتظار داشته باشیم که دو نفر از قبل کاملاً با یکدیگر تناسب داشته باشند. به همین دلیل بعضی تعدیلات ضروری است.

میزان تعدیلات در مورد ازدواج‌های مختلف، متفاوت است و معمولاً به شخصیت، آرزوها و اهداف افراد بستگی دارد. همچنین این تعدیلات به میزان توقعات و انتظارات طرفین از یکدیگر بستگی دارد.

وقتی تعدیلات لازم با موفقیت به انجام رسید به **مرحله سوم** می‌رسیم که در آن تأکید بر روی همکاری متقابل است. این مرحله مرحله آرامتری می‌باشد.

به نظر می‌رسد تاکنون متوجه شده باشید که مشکل‌ترین مرحله موفقیت در ازدواج مرحله تعدیلات است. شکی نیست که در هر ازدواجی طرفین باید تعدیلاتی بوجود آورند.

کسانی که حاضر به تغییر نیستند در واقع خودشان را فریب می‌دهند. فردی که وارد زندگی زناشویی می‌شود و مایل است همانند دوره مجرد رفتار نماید در واقع اهمیتی به تعهدات خود نمی‌دهد. ازدواج یعنی وارد شدن به یک زندگی کاملاً جدید و متفاوت.

انجام تعدیلات و تغییرات لازم به قدری دارای اهمیت است که ادامه این بحث را به آن اختصاص می‌دهیم:

به دلیل اینکه زندگی مشترک در ازدواج یک رابطه بسیار نزدیک است طبیعی است که زمینه‌ای برای اختلاف زن و

ازدواج و زندگی مشترک منابع بسیار و متعددی برای اختلاف و چالش دارد. اما آگاهی از اختلاف‌ها نقطه نظرات یکدیگر و یافتن شیوه‌هایی برای به توافق و تفاهم رسیدن نه تنها به حل مسائل کمک کرده بلکه ما را به سوی رشد شخصی و سلامت روان هدایت خواهد نمود.

همراهان عزیز خط زندگی در این بحث می‌خواهیم در مواردی با هم به گفتگو بنشینیم که می‌تواند منبعی برای عدم رضایت ما در زندگی باشد. امید است این مطالب گام هرچند کوچکی در رسیدن به رضایت از زندگی و آرامش در خانواده شما بردارد.

**زندگی مشترک موفق معمولاً دارای سه مرحله است.**

۱- دوره ماه عسل

۲- دوره تعدیلات

۳- دوره همکاری متقابل

**مرحله اول**، دوره کوتاهی است که سرشار از شادی و شمع و تأکید آن بر لذت می‌باشد. این همان دوره ماه عسل است که در آن لذت بی‌حد متعلق بودن به یکدیگر وجود دارد. البته باید متذکر شد که شروع تمامی زندگی‌های مشترک به این صورت موفقیت آمیز نیست. ولی به هر حال این دوران ابدی نخواهد بود و دیر یا زود به پایان خواهد رسید. در واقع عملاً نمی‌توان همیشه در حالت شمع و وجد باقی ماند. بایست به ناچار به زندگی معمولی برگشت. می‌بایست به زمین برگردیم و وظایف معمول خود را انجام دهیم. این **مرحله دوم** است که تأکید بر تعدیلات متقابل است.

مسئول چه کاری است. تصمیمات مهم نیز به طور مشترک گرفته می‌شود یا پس از اتفاق نظر طرفین، تصمیم‌گیری‌های مهم با در نظر گرفتن توانایی‌ها و علائق به یکی از طرفین محول می‌شود. وقتی زن و شوهر خود را از قید نقش‌های سنتی رها می‌کنند (نقش‌هایی که تکالیف، اهداف و هیجانات آنها را از هم جدا می‌کنند) با یکدیگر مهربان‌تر و صمیمی‌تر می‌شوند. البته بسیاری از زن و شوهرها حاضر نیستند از امنیت خاطری که نقش‌های سنتی به آنها می‌دهند، دست بکشند. ولی امنیت خاطر نقش‌های سنتی - نه نقش‌های حاصل از تصمیم‌گیری‌های دونفره - امنیت خاطر کاذب است.

نیازهای روانی و زیست‌شناختی بر اینکه به عنوان زن و شوهر چقدر با هم مساوی رفتار کنیم، تأثیر می‌گذارد. برای اینکه متوجه شویم نیازهای روانی چگونه بر انتظارات ما در زندگی زناشویی تأثیر می‌گذارد به فهرست زیر توجه کنید. این فهرست به شما کمک می‌کند تا بفهمید خصوصیات شخصی چگونه به رعایت مساوات در زندگی شخصی کمک می‌کند یا حتی چگونه مانع آن می‌شود.

**موارد زیر را براساس تلقی خود از همسران پاسخ دهید:**

### بله / خیر

- ۱- می‌خواهد مستقل باشد در عین حال اهل همکاری و قابل اعتماد است.....
  - ۲- فعال و جسور است.....
  - ۳- بدون آن که به آدم بچسبد می‌تواند با من صمیمی شود.....
  - ۴- با مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها، قدرت خود را نشان می‌دهد. به من هم اجازه چنین کاری می‌دهد. نه سلطه‌گر است و نه سلطه‌پذیر.....
  - ۵- از این که همسرش را از دست بدهد و اهمه‌ای ندارد.....
  - ۶- نه می‌خواهد مرا کنترل کند و نه می‌خواهد من او را کنترل کنم.....
  - ۷- اضطرابش کم تا متوسط است.....
  - ۸- تمایل جنسی او متوسط تا زیاد است.....
  - ۹- ظرفیت عشق ورزی به خودش و همسرش بالاست.....
  - ۱۰- ضمن احترام گذاشتن به شیوه حل مسئله من، خودش نیز روش‌های خوبی برای حل مسائل دارد.....
- در حالت آرمانی پاسخ‌ها به فهرست داده شده، «بله» است. اما پاسخ‌های «خیر» موضوعات بحث و تبادل نظر را مشخص می‌کند.

شوهر ایجاد شود. هیچ دونفری وجود ندارند که در همه چیز باهم کاملاً توافق داشته باشند و این عدم توافق منبعی برای کشمکش و اختلاف است.

بدیهی است برای دونفری که یکدیگر را دوست دارند مشاجرات و اختلاف نظرها خوشایند نیست و گاهی نیز دردناک است. وجود مشاجرات کاملاً طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است.

مشاجراتی که صورت می‌گیرد دارای فایده است مشروط بر اینکه از آن به نفع تقویت رابطه استفاده شود. فایده این مشاجرات این است که معلوم می‌شود در چه مواردی می‌بایست تعدیل انجام شود.

اگر از این وضع به طور درست استفاده شود تغییرات لازم صورت گیرد پایه‌های زندگی زناشویی مستحکم‌تر خواهد شد.

یکی از مسائلی که باید به آن توجه خاص داشت این است که موضوع جر و بحث زوجها همیشه موضوع اصلی نیست. هنگامی که زوجین در مورد موضوعات کم اهمیت، مشاجره می‌کنند بدانید که ناراحتی عمیق‌تری وجود دارد و موضوع کم‌اهمیت بهانه‌ای بیش نیست.

بنابراین در زندگی زناشویی مهم نیست که جر و بحث وجود دارد یا خیر. بلکه آنچه دارای اهمیت است این است که بفهمند چرا جر و بحث می‌کنند و راه‌حل مشکل چیست؟

مشاجره یک موضوع را کاملاً روشن می‌سازد که خصومتی وجود دارد که از طریق عصبانیت و بهانه نشان داده می‌شود.

از آنجایی که خودمان روابطمان را ایجاد می‌کنیم می‌توانیم در آن تغییر ایجاد کنیم. یکی از آن تغییرات مساوات در زندگی زناشویی است.

### مساوات در زندگی زناشویی

اگر یاد بگیریم مساوات را رعایت کنیم نه تنها کامیابی خود را بیشتر می‌کنیم بلکه رابطه زناشویی خود را اثربخش‌تر خواهیم کرد. متأسفانه این روزها تعابیر نادرستی از مساوات در زندگی زناشویی می‌شود چون که مساوات را تقسیم کار می‌دانند.

اما مساوات به معنای ۵۰ - ۵۰ کار کردن نیست. زوج‌ها در زندگی مساوی حق دارند شخصیت خود را پرورش داده و در رسیدگی به خود، یکدیگر و بچه‌ها به یک اندازه مسئول باشند. زوجها هر دو موظف هستند برای موفقیت و حفظ رابطه خود تلاش کنند.

در زندگی مشترک تقسیم کار تصنعی براساس نقش جنسی جایگاهی ندارد. در زندگی زناشویی مساوی، خواسته‌ها، مهارت‌ها، علائق و بی‌میلی‌های طرفین است که تعیین می‌کند چه کسی



### تفریح و سرگرمی

آیا دوست دارید با هم تفریح کنید؟ یا جدا از هم؟ علایق مشترک شما و همسرتان چیست؟ آیا دوست دارید همسرتان در کاری که فقط شما از آن لذت می‌برید، شرکت کند؟ اگر همیشه کنار یکدیگر نباشید، مضطرب می‌شوید و احساس گناه می‌کنید؟ آیا به اختلاف سلیقه خود در مورد نحوه گذراندن اوقات فراغت احترام می‌گذارید یا از آن بیزارید؟ چه کسی مسئول برنامه‌ریزی اوقات فراغت است؟

### بچه‌ها

آیا درباره تعداد فرزندان اتفاق نظر دارید؟ اگر بچه‌دار شده‌اید، آیا در مورد مسئولیت خود در تربیت بچه‌ها اتفاق نظر دارید؟ کدامیک از شما در تربیت بچه‌ها قدرت و اقتدار بیشتری دارید؟ آیا با همسرتان در جلب محبت بچه‌ها رقابت دارید؟

### خانواده و دوستان

آیا با دوستان، والدین و بستگان یکدیگر رابطه خوبی دارید؟ آیا از خانواده یکدیگر بیزار هستید؟ آیا از رابطه همسرتان با خانواده‌اش حمایت می‌کنید؟ از دوستی‌ها چه می‌خواهید؟ در باره دوستان یکدیگر چه احساسی دارید؟

### گرایش‌های معنوی و دینی

آیا در مورد ارزش‌ها و باورهای دینی یکدیگر اختلاف نظر دارید؟ چه تفاوت‌هایی دارید؟ آیا می‌توانید تفاوت‌های خود را به نحوی رفع کنید که هر دو بتوانید باورهای خود را داشته باشید؟

### تقسیم مسئولیت

توقع دارید همسرتان چه مسئولیت‌هایی را برعهده بگیرد؟ چه کسی خریده‌ها را می‌کند؟ چه کسی برای تعطیلات برنامه‌ریزی می‌کند؟ آیا کنترل رابطه در دست یکی از شما است؟ در چه زمینه‌هایی کنترل رابطه در دست همسرتان است؟

### انسجام زندگی زناشویی

چقدر خودتان را به همسرتان نزدیک می‌کنید؟ آیا از مدت زمانی که با همسرتان سپری می‌کنید، راضی هستید؟ به نظر شما، چقدر طرفین باید استقلال داشته باشند؟ در چه مواردی باید اجازه گرفت؟ هریک از شما چند ساعت در روز یا هفته حق دارد با خود خلوت کند؟

## از زندگی زناشویی چه می‌خواهید؟

زوج‌ها توقع دارند زندگی زناشویی، نیازها و تمایلات آنان را برآورده کند و برای این انتظارات مفروضات و فرض‌هایی از قبل دارند. اما به ندرت در مورد نحوه برآورده کردن نیازها و تمایلات یکدیگر و نحوه حل اختلاف خود برنامه‌ریزی کرده و قراردادهای علنی می‌بندند.

تغییر و اختلاف اجتناب‌ناپذیر است و قراردادهای ضمنی هنگام اختلاف، راهنمای خوبی محسوب نمی‌شوند. چون پاسخ سؤالات زیر را مشخص نمی‌کنند:

■ چه کسی قوانین را نقض کرده است؟

■ چرا من شاد هستم و تو شاد نیستی؟

■ چرا باید من قوانین را اجرا کنم و تو نباید آنها را اجرا کنی؟

زن و شوهرها می‌توانند به مشکلات و اختلافات زندگی رسیدگی نکنند و زندگی نسبتاً آرامی هم داشته باشند. اما سؤال این است که آیا زندگی رضایت‌بخشی دارند؟ زندگی رضایت‌بخش مستلزم درگیر شدن با مشکلات است. زوجها بایست از خود بپرسند: آیا نقاط قوت و ضعف زندگی مشترکمان را می‌شناسیم؟ با چه شیوه و روشی می‌توان نقاط مثبت را بیشتر و نقاط ضعف را رفع نمود؟

بعضی از زن و شوهرها مشکلات جدی دارند و هیچ وقت به آن نمی‌پردازند. عده‌ای دیگر هم هر روز بر سر مسائل جزئی با هم بگو مگو دارند و هیچ وقت به مسائل بزرگ خود نمی‌پردازند. شما به عنوان زن و شوهر باید اتفاق نظر و اختلاف نظرهای خود را بشناسید و روشی داشته باشید تا در زندگی روزمره خود تغییراتی ایجاد کنید. روشی که با آن بتوانید نقاط قوت خود را بیشتر کرده و نقاط ضعف را برطرف کنید. باید بدانید چه می‌خواهید و چطور باید به آن برسید. با پاسخ دادن به سؤالات زیر می‌توانید بفهمید کدام

کشمکش‌های زناشویی را دارید:

### معضلات مالی

آیا بودجه‌بندی واقع‌بینانه‌ای دارید؟ آیا شما و همسرتان امکانات مالی یا اموال شخصی دارید؟ چقدر حق دارید بدون مشورت با همسرتان پول خرج کنید؟ چه کسی مسئول امور مالی خانواده است؟ به نظر شما همراه چقدر پول باید پس‌انداز کنید؟ برای چه کاری پول پس‌انداز می‌کنید؟ پول در رابطه شما با همسرتان چه جایی دارد؟



می‌کنید یا از روی وظیفه؟

پس از پاسخ دادن به سؤالات موضوعاتی را که دوست دارید در باره آنها بحث کنید را بنویسید. و برای بررسی هر یک از آنها نشستنی با همسران تدارک بنینید تا درباره موضوعات به توافق برسید. برای بحث و تبادل نظر و رسیدن به توافق می‌توانید از مهارت‌های زیر استفاده نمایید:

۱- هر بار روی یکی از مشکلات، اختلاف نظرها و سوء تفاهم‌ها کار کنید. سعی نکنید تمام مشکلات را در یک نشست و در فاصله کوتاهی رفع کنید. باید بیاد داشته باشید که این موارد به تدریج بوجود آمده‌اند و در یک نشست حل نخواهد شد و نیاز به زمان و مهارت دارد.

۲- هنگامی که در حال گفتگو هستید، فراموش نکنید در حال ارزیابی رابطه‌تان هستید، شخصیت یکدیگر را تحلیل نکنید. فقط می‌توانید خودتان را تغییر دهید. حتی با تغییر یکی از طرفین می‌توان امید به بهتر شدن رابطه داشت. تغییر یکی از طرفین می‌تواند انگیزه‌ای برای تغییر در دیگری ایجاد کند.

۳- به آرامی و در مورد موضوعات واقعاً مهم، ابراز وجود کنید. به یاد داشته باشید ابراز وجود با پرخاشگری تفاوت دارد. شما می‌توانید در کمال آرامش، احساس، نظر و اقدام بعدی خود را بیان کنید. مثلاً بگویید:

«از اینکه کل مسئولیت بچه‌ها با من است (نظر)، تحت فشار هستم. (بیان احساس) می‌خواهم توهم در این زمینه کمک کنی (اقدام)»

۴- سعی کنید ارتباط بهتری برقرار کنید. ارتباط فرآیند پویایی است. ارتباط یک مشت کلمه نیست. ارتباط حقیقی را از ارتباط کاذب تشخیص دهید. به ارتباط غیر کلامی یکدیگر توجه کنید. بفهمید چه تأثیری روی یکدیگر می‌گذارد. آیا همان چیزی را منتقل می‌کنید که فکر می‌کنید منتقل می‌کنید؟ به این ترتیب می‌توانید اختلاف‌های حل نشده خود را شناسایی کرده و به حل آنها بپردازید.

به یاد داشته باشید پذیرفتن نظر همسران و صادقانه و راحت بحث کردن، در رفع مشکلات پیچیده بسیار لازم است و می‌تواند به ایجاد احساس رضایتمندی در شما کمک نماید.

## انطباق با زندگی زناشویی

آیا شما و همسرتان انعطاف‌پذیر هستید؟ آیا رابطه زناشویی از هر چیز دیگری (مثلاً از کار، بچه‌ها، دوستان) مهم‌تر است؟ چقدر نزدیکی و صمیمیت می‌خواهید؟ اگر یکی از شما استقلال بیشتری بخواهد باید چه کار کند؟ برنامه‌های شغلی کوتاه‌مدت و بلندمدت شما چه هستند؟ برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت شما برای بچه‌ها چه هستند؟

## رضایت از زندگی زناشویی

آیا از شئونات زندگی زناشویی‌تان راضی هستید؟ همسرتان در کدام زمینه دست رد به سینه شما می‌زند؟ چه چیزی در رابطه شما مشکل‌ساز می‌شود؟ آیا یک نفر از شما همه چیز خود را مدیون فداکاری‌های دیگری است؟ (مثل به دانشگاه رساندن دیگری یا رها کردن کار و پرداختن به خانواده)

## ارتباط

آیا همسرتان را می‌فهمید؟ آیا می‌توانید احساس خود را با او در میان بگذارید؟ ارتباط شما با همسرتان چقدر باز و راحت است؟ آیا مسئولیت احساسات، نیازها و نگرش‌های خود را می‌پذیرید؟ آیا مسئولیتی در قبال شاد نگه داشتن یکدیگر ندارید؟ آیا در مواقع ضروری باید از همسرتان حمایت و دلجویی کنید؟ آیا به نظرتان، یکی از شماها وابستگی به دیگری دارد؟

## شخصیت

آیا شخصیت و عادات همسرتان را دوست دارید؟ آیا سبک زندگی شما با سبک زندگی همسرتان فرق دارد؟ آیا یکی از شماها معاشرتی است و دیگری گوشه‌گیر؟ به عنوان یک مرد یا یک زن چه احساسی در مورد خودتان دارید؟ آیا همسرتان هنوز به شما علاقمند است؟ آیا از لحاظ میزان انرژی در یک سطح هستید؟

## اختلاف

آیا می‌توانید اختلاف خود را با همسرتان در میان بگذارید و آن را حل کنید؟ آیا به محض اینکه به مشکلات و دلگیری‌ها پی می‌برید آن‌ها را با همسرتان در میان می‌گذارید؟ آیا بحث در مورد مشکلات را به زمانی موکول می‌کنید که شما و همسرتان آنها را بهتر بفهمید؟ آیا برای تمام بگومگوهای خود، اصول و قواعدی دارید؟ اگر اختلافات بالا بگیرد پای شخص سوم را به میان می‌گذارید؟ پای چه کسی را به میان می‌کشید؟ یک مشاور حرفه‌ای؟ یک دوست؟ یا بزرگ خانواده؟

## رابطه جنسی

آیا در مورد مشکلات و سلايق جنسی خودتان با همسرتان حرف می‌زنید؟ آیا با شور و شوق با همسرتان رابطه جنسی برقرار



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.

## چهار دیواری اختیاری نیست

توکل فرج پور | وکیل پایه یک دادگستری

بعد از من خواهرم و بعد هم یکی از برادرهایم ازدواج کردند و همگی در همان محل در خانه‌های اجاره‌ای تشکیل زندگی دادیم. مستأجر بودن و خانه به دوشی هر ساله ما پدرم را به این فکر انداخت که آن منزل قدیمی را برای ساخت و ساز به معمار بسپارد تا هر کدامان دارای خانه‌ای برای سکونت شویم. به دلیل متراژ بالای زمین، ملک در چندین واحد کوچک ساخته شد و آرزوی پدر که همیشه می‌خواست در حیات خود سروسامانی به ما بدهد، جامه عمل پوشید.

من در یک خانواده گرم و پر جمعیت به دنیا آمدم؛ دو خواهر و سه برادر که در کنار پدر و مادرم در خانه‌ای باصفا و بزرگ زندگی می‌کردیم. جایی که یک خوشه از انگور تاکی که تا پشت بام رفته بود؛ یک سیب از درخت توی باغچه و حتی یک ماهی قرمز از حوض آب وسط حیاط؛ می‌ارزید به یک واحد از این آپارتمان‌های جدید خلق الساعه! تازه هفده سالم شده بود که به عقد پسرعمویم درآمدم و از آن خانه زیبا و قدیمی جدا شدم.

ساختمان را روی سرشان گذاشته بودند، به آرامی و با لحن دوستانه‌ای از مستأجر خواهش کرد سروصدا نکنند. ولی آن آدم خودخواه با پدر درگیری لفظی پیدا کرد و با بی‌ادبی نزدیک بود پیرمرد بیچاره را زیر مشت و لگد بگیرد که با مداخله بقیه قضیه فیصله پیدا کرد. در آخر هم بدون اینکه مراعات سن و سال پدرم را بکند در حالی که هر چه از دهانش در می‌آمد می‌گفت تهدید کرد که؛

«همینه که هست؛ این چهار دیواری منه. هر کاری دلم بخواد می‌تونم تو خونه خودم بکنم. ناراحتی برو شکایت کن!»

بعد از آن جر و بحث کذایی، از پرداخت شارژ ماهیانه هم خودداری کرد و با کمال خونسردی و قلدری اعلام کرد که از این به بعد در هیچ هزینه‌ای مشارکت نمی‌کند.

چند باری با صاحبخانه آن واحد تماس گرفتیم و موضوع را اطلاع دادیم اما هر بار در جواب گفت: «من خانه را اجاره دادم. مسئول رفتار مستأجرم که نیستم.»

این مشکل همچنان حل نشده باقی مانده است. حالا دیگر تصمیم گرفته‌ایم به مراجع قضایی اطلاع بدهیم. لطفاً در مورد قوانین زندگی آپارتمان‌نشینی و مقررات همسایگی راهنمایی کنید که در این مواقع چه باید کرد؟ (حمیده. م از تهران)

### پاسخ:

دوست عزیز؛ نخست توجه داشته باشید؛ اولین نکته‌ای که در بحث قانون‌گذاری لازم است بدانید این است که قوانین خوب و جامعی در این زمینه در کشور وضع شده و آیین‌نامه اجرایی نسبتاً کاملی در مجموعه قوانین کشوری در این زمینه وجود دارد که بر روابط بین همسایه‌ها، مالکان و متصرفان آپارتمان‌هایی که در کنار همدیگر زندگی می‌کنند، نظارت دارد.

قابل توجه است که قانونگذار برای همه افراد اعم از صاحبخانه یا مستأجر، حریمی مشخص

هر کدام ساکن آپارتمان هایمان شدیم؛ اما آنجا دیگر آن حریم خصوصی و خلوت خانواده نبود. در کنار ما اشخاص دیگری هم زندگی می‌کردند که یا ملک را خریده و یا مستأجر واحدهای خالی شده بودند.

همه واحدها کم‌کم پُر می‌شد و فقط واحد کناری ما خالی مانده بود. همیشه دعا می‌کردم کاش یک خانواده مثلاً یک زوج جوان در این واحد ساکن شوند تا مثل همسایه‌های قدیمی با هم دوست شویم و رفت و آمد خانوادگی داشته باشیم.

یک روز بالاخره این انتظار تمام شد و همسایه جدید ما به این واحد اثاث کشی کرد. برخلاف آرزویم آنها یک زوج جوان نبودند بلکه خانم مسنی با پسری حدوداً سی و یکی دو ساله آنجا را اجاره کردند.

اوایل همه چیز خوب به نظر می‌رسید اما مدتی که گذشت، مادر به شهرستان رفت و پسر زندگی مجردی را شروع کرد.

هر شب از ساعت ده، دوازده شب به بعد تازه پارتی‌های شبانه اش شروع می‌شد. چند پسر و دختر با ظاهری نامناسب می‌آمدند و تا خود صبح یا موزیک با صدای بلند می‌گذاشتند یا با جنجال و هیاهو حرف می‌زدند، می‌خندیدند و بوی سیگار و قلیانشان همه جا را پر می‌کرد. سروصدایشان واقعاً وحشتناک و آزاردهنده بود.

چندین بار شوهرم دوستانه تذکر داد و خواهش کرد و گفت؛

«لطفاً کمی مراعات کنید. ما هر دو کارمندیم و صبح زود باید بیدار بشیم و به محل کارمون بریم.»

ولی آن پسر با خونسردی شانه هایش را بالا می‌انداخت و با بی‌تفاوتی می‌گفت؛

«آقا چهار دیواری، اختیاریه! ما که ناراحت نیستیم، شما اگه ناراحتی برو یه جای دیگه خونه بخر!»

تا اینکه با بالا گرفتن اعتراض بقیه همسایه‌ها، پدرم که مدیر ساختمان هم هست، مجبور به دخالت شد و یک شب که او و دوستانش

### ماده قانونی در باب امتناع از پرداخت هزینه‌های مشترک

موضوع امتناع فرد اعم از مالک یا مستأجر یا هر استفاده‌کننده‌ای از پرداخت سهم خود از هزینه‌های مشترک، در «ماده ۱۰ قانون تملک آپارتمان‌ها و تبصره یک الحاقی آن» به این شکل مشخص شده است که؛

(در صورت امتناع مالک یا استفاده‌کننده از پرداخت سهم خود از هزینه‌های مشترک، مدیر یا هیئت مدیره می‌تواند به وسیله اظهارنامه با ذکر مبلغ بدهی و صورت ریز آن، هزینه‌های مربوطه را مطالبه نماید. چنانچه مالک یا استفاده‌کننده ظرف ۱۰ روز از تاریخ ابلاغ اظهارنامه، بدهی خود را پرداخت کند، مدیر یا هیئت مدیره می‌توانند از ارائه خدمات مشترک از قبیل، شوفاژ، تهویه مطبوع، آب گرم، برق، گاز و... جلوگیری نمایند و در صورتی که مالک یا استفاده‌کننده علی‌رغم درخواست مکرر مدیر، همچنان اقدام به تسویه حساب نکند، اداره ثبت محل وقوع آپارتمان، به تقاضای مدیر یا هیئت مدیره برای وصول وجه مزبور، بر طبق اظهارنامه ابلاغ شده، مکلف به صدور اجراییه می‌باشد. همچنین اگر عدم ارائه خدمات مشترک از سوی مدیر ساختمان مؤثر واقع نشود، مستنداً به تبصره یک ماده ۱۰ مکرر قانون مزبور، مدیر یا مدیران مجموعه می‌توانند دادخواست خود را با عنوان مطالبه شارژ معوقه تقدیم مراجع قضایی نمایند.)

تبصره ۲ این ماده قانونی مبتنی بر این اصل است که؛

(نظر مدیر یا هیئت‌مدیران ظرف ده روز پس از ابلاغ اظهارنامه به مالک در دادگاه نخستین محل وقوع آپارتمان، قابل اعتراض است. در این موارد دادگاه خارج از نوبت و بدون رعایت تشریفات آیین دادرسی مدنی به موضوع رسیدگی و رأی می‌دهد این رأی قطعی می‌باشد.)

در مواردی که طبق ماده فوق تصمیم به قطع خدمات مشترک اتخاذ شده اما رسیدگی سریع به اعتراض ممکن نباشد، دادگاه به محض وصول اعتراض اگر دلایل را قوی تشخیص دهد،

کرده است که بر آن اساس همگان باید به حریم یکدیگر احترام بگذارند. منظور از این حریم فقط بخش مشاعات ساختمان نیست بلکه شامل هر عملی است که موجب نادیده گرفتن حقوق سایر اهالی شود. یعنی به طور مثال ممکن است یک نفر مبادرت به اعمال فیزیکی برای تصرف قسمتی که مربوط به خودش نیست، نکند اما با سروصدا و هیاهو و به طور کلی هر رفتار آزاردهنده‌ای برای همسایه‌ها مزاحمت ایجاد کند، در این شرایط او حریم دیگران را نادیده گرفته و بر مبنای قوانین وضع شده، باید جوابگوی این مزاحمت باشد.

به عبارت دیگر این حق برای شهروندان محفوظ است که نسبت به هر فعل مضری که موجبات ضرر و زیان و خسارت را برای آنها به عنوان متضرر از این حوادث ایجاد کرده باشد، به مراجع قضایی مراجعه نمایند و طبق قانون چنانچه یکی از اهالی ساختمان یا از همسایگان مجاور، اقدام به آزار و اذیت سایرین کند، مجرم شناخته می‌شود و دادگاه ممکن است حکم حبس را برای این مزاحمت صادر کند.

بر این اساس باید توجه داشت که اگر سر و صدا کردن در ساختمان، منجر به سلب آرامش همسایگان شود، جرم کیفری محسوب شده و در صورت شکایت، فرد مزاحم علاوه بر الزام قانونی مبنی بر رفع مزاحمت، به سه ماه تا یک سال حبس محکوم می‌شود. «البته مجازات حبس می‌تواند به جزای نقدی تبدیل شود، اما الزام به رفع مزاحمت پابرجا خواهد بود.»

### ماده قانونی رفع مزاحمت

این مورد عبارت است از «ماده ۶۱۸ قانون مجازات اسلامی» مبنی بر اینکه؛

(هر کس با هیاهو و جنجال یا حرکات غیر متعارف یا تعرض به افراد موجب اخلال نظم و آسایش و آرامش عمومی گردد یا مردم را از کسب و کار باز دارد به حبس از سه ماه تا یک سال و تا (۷۴) ضربه شلاق محکوم خواهد شد.)



دستور متوقف گذاردن  
تصمیم قطع خدمات  
مشترک را تا صدور رأی  
خواهد داد.  
در تبصره ۳ قانون مذکور  
نیز آمده است؛  
(در صورتی که مالک یا  
استفاده‌کننده مجدداً و  
مکرراً در دادگاه محکوم  
به پرداخت هزینه‌های  
مشترک گردد؛ علاوه  
بر سایر پرداختی‌ها  
مکلف به پرداخت مبلغی  
معادل مبلغ محکوم بها  
به عنوان جریمه می‌باشد.  
لازم به ذکر است که

فراهم کنید. همچنین به نوع مزاحمت و تاریخ آن اشاره نمایید و در صورت امکان با مدارک تصویری یا صوتی به مراجع انتظامی مراجعه کنید. یعنی مزاحمت‌های همسایه مزاحم را مستندسازی نموده سپس مراتب را به دادگاه اعلام نمایید.

لازم به ذکر است استشهادیه و صورتجلسه تنظیمی از سوی پلیس ۱۱۰ هم می‌تواند ادله مناسبی برای تسهیل روند رسیدگی و اثبات سریع‌تر همسایه آزاری باشد.

در پایان تأکید می‌کنیم همانطور که اشاره شد؛ در مجموعه قوانین کشوری، قانونگذاران با توجه به تغییر سبک زندگی و گسترش پدیده آپارتمان نشینی، مقررات کاملی را برای تداوم یک همزیستی سالم وضع کرده‌اند که تخطی از این قوانین مجازات‌های قانونی مشخصی را در پی دارد. در نتیجه این روزها دیگر «چهاردیواری، اختیاری» نیست و کسی نمی‌تواند حتی در چهاردیواری خانه خود به دیگران ضرر برساند. زیرا شرایط زندگی در شرایط کنونی ایجاب می‌کند که همه اعمال و رفتارهای افراد در چهارچوب قانون و متناسب با زندگی شهری باشد.

مدیر ساختمان نخست باید با اظهار نامه‌ای عدم پرداخت شارژ ماهانه را به فرد متخلف گوشزد کند. دادن نامه یا معرفی همسایه‌ای که شارژ ساختمان را پرداخت نمی‌کند، بدون اظهارنامه نخستین، وجهه قانونی ندارد و قابل دفاع نیست.) بنابراین مدیر ساختمان باید روی فرم مخصوص اظهارنامه خود را در سه نسخه در دادگاه ثبت کند و مأمور دادگاه مبلغ بدهکاری را به اطلاع او می‌رساند و یا از طریق سیستم ثنا به اطلاع او می‌رساند. سیستم ثنا سامانه‌ای برای ارائه خدمات الکترونیکی قضایی است. بدین معنا که قوه قضائیه موظف است اوراق قضایی را با استفاده از سامانه‌های الکترونیکی یا مخابراتی ابلاغ کند و مراجعان به قوه قضائیه موظفند جهت دریافت الکترونیکی اوراق قضایی به سامانه‌ای که به این منظور ایجاد شده است مراجعه نمایند.

ارائه مستندات و مدارک مبنی بر آزار و اذیت همسایه مزاحم، توصیه می‌کنیم چنانچه با مشکلات اینچنینی در محل زندگی خود مواجه هستید، حتماً با مستندات و مدارک به سراغ مراجع انتظامی و قضایی بروید مضاف بر اینکه باید لیستی از آزار و اذیت‌های همسایه مزاحم



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.



## مشکل علی کوچولو

بود. دوم اینکه بچه‌ی بی‌نظم و شلخته‌ای بود. همیشه همه‌ی وسایلش رو گم و گور می‌کرد و بعد مدت‌ها باید دنبالشون می‌گشت. کلاً پسر مرتبی نبود. مثلاً صبح که از خواب پا می‌شد، بدون اینکه دندوناشو مسواک بزنه، می‌نشست سر سفره. مامانش براش کره و مربا و پنیر می‌داشت ولی اون نق می‌زد که نه! من کره و پنیر دوست ندارم. فقط مربا می‌خورم.

علی کوچولو یه پسر ریزه میزه و شیطونی بود که با مامان و باباش و یه خواهر کوچیک و تپل و مپل زندگی می‌کرد. اونا خونواده‌ی خوشبخت و خوبی بودن. علی هم پسر خیلی باادبی بود ولی دو تا مشکل بزرگ داشت.

اول اینکه خیلی از غذاها رو دوست نداشت و نمی‌خورد واسه همین لاغر و ریزه میزه مونده

از وسط خونه جمع کن تا خراب نشن.» ولی علی کوچولو به حرف مامانش گوش نمی‌داد و همیشه همون جوری که جلو تلویزیون کارتون می‌دید خوابش می‌برد و مامان و باباش وسایلش رو جمع می‌کردن.

تا یه روز که علی از مدرسه اومد. مثل همیشه با بی‌اشتهایی و تند، تند یه کم ناهار خورد و رفت جلوی تلویزیون تا کارتون مورد علاقه‌اش رو ببینه و با ماشین هاش بازی کنه.

مامانش که خیلی خسته بود سمت اتاق خواب رفت و گفت؛ «علی جان من میرم یکم بخوابم یادت نره وسایلت رو جمع کنی.»

اون هم مثل همیشه سرش رو تکیه داد ولی اصلاً حواسش به حرف مامانش نبود.

چند ساعتی که گذشت یادش افتاد که هنوز تکلیف مدرسه‌اش رو انجام نداده و رفت اتاقش تا از تو کیفش تکلیف‌هاش رو در بیاره و انجام بده. ولی هر چی گشت کتاب و دفترش رو پیدا نکرد. شب داشت از راه می‌رسید، علی کم‌کم داشت خوابش می‌گرفت ولی خبری از وسایلش نبود. با ناراحتی و با صدای بلند گفت؛ مامان... مامان بیا کمک کن.

مامانش که هنوز خواب‌آلود بود، اومد ببینه چه خبره که پاش خورد به یه ماشین بزرگ اسباب بازی و محکم افتاد زمین. علی با دیدن این وضع ترسید و گریه‌اش گرفت از طرفی هم می‌دونست تقصیر اونه که این بلا سر مامانش اومده.

مامان در حالی که سرش رو با دست گرفته بود، بلند شد و پسرش رو بغل کرد و گفت؛ «عزیزم نترس فقط سرم یه کم درد گرفته. اگه وسایل و اسباب بازی‌هات رو جمع و جور کنی هم کمتر گم میشن و تو اینطوری سرگردون نمی‌شی و هم سالم‌تر می‌مونن. این وسط کسی هم آسیب نمی‌بینه.»

علی کوچولو هم که خوشحال شده بود از اینکه مامان حالش خوبه، صورتش رو بوسید و قول داد که از این به بعد هر چیزی رو سر جای خودش بذاره.

خلاصه به اصرار مادرش یه صبحونه خیلی کمی می‌خورد و می‌رفت تو اتاقش تا کیف و کتاب مدرسه شو جمع کنه. اما چشمتون روز بد نبینه! مگه می‌تونست تو اون اتاق شلوغ و ریخت و پاش کتاب و دفتراشو پیدا کنه؟

بعد نق می‌زد که مامان بیا کمک کن. مدرسه‌ام داره دیر می‌شه. مامان می‌اومد لباسای چروکش رو از کف کمد برمی‌داشت. کتاب فارسی شو از زیر تخت پیدا می‌کرد. دفتر ریاضیش رو از زیر اسباب بازی هاش در می‌آورد. همه چیز که جمع و جور می‌شد، تازه باید واسه جورابای آقا همه جا رو می‌گشتن. ولی دیگه مدرسه اش دیر شده بود. خلاصه هر روز با هول و هراس و عصبانیت می‌رفت مدرسه و چون صبحانه شو کامل نخورده بود، یه ساعت که می‌گذشت ضعف می‌کرد و خسته می‌شد. با خستگی و خواب‌آلودگی که نمی‌تونست از درس چیزی بفهمه. واسه همین نمره‌هاش خیلی هم تعریفی نداشتن.

زنگ تفریح که می‌شد، با بی‌اشتهایی یه نگاهی به لقمه اش می‌کرد و به زور یه کمی ازش می‌خورد. میوه هم که کلاً دوست نداشت. خلاصه اینکه این برنامه‌ی هر روز علی کوچولو بود.

زنگ مدرسه که می‌خورد با بی‌حالی سوار سرویس می‌شد و به خونه برمی‌گشت ولی چشمتون روز بد نبینه اول از همه لباساش و روی تخت می‌نداخت. بعد کیفشو یه گوشه می‌ذاشت و جوراباشو این ور و اونور پرت می‌کرد. پس از اون هم با بی‌خیالی می‌رفت جلوی تلویزیون فیلم می‌دید و با اسباب بازی هاش بازی می‌کرد. مادر علی کوچولو همیشه بهش می‌گفت؛ پسرم بچه‌ها برای اینکه بزرگ بشن باید خوب غذا بخورن، میوه بخورن، سبزیجات مختلف بخورن. هله هوله و چیپس و شکلات که غذا نمی‌شه.

عزیزم لطفاً لباساتو مرتب کن و اسباب بازی‌هاتو

فکر کرد حتماً ماهیه فرار کرده که نتوانسته ماهیگیری کنه! از آب اومد بیرون. باز همین که آب آروم شد، عکس ماه رو دوباره دید. یه بار دیگه واسه گرفتن ماهی پرید تو آب اما این دفعه هم چیزی گیرش نیومد.

اون شب خسته شد و با خودش گفت؛ «گرفتن ماهی خیلی کار سختیه بهتره برم بخوابم فردا شب پیام.» شب بعد باز هوس کرد ماهی بخوره. دوباره عکس ماه رو دید و اشتباهش رو تکرار کرد. ولی هرچه سعی کرد چیزی به دست نیامد. این بود که ناامید شد و فکر کرد که اصلاً گرفتن ماهی ممکن نیست. اما خیلی غصه می‌خورد که چرا نمی‌تونه ماهی بگیره.

روز بعد این معمارا با یه مرغابی پیر در میون گذاشت و گفت: «شنیده بودم که ماهی

خیلی خوشمزه‌ست، اما هر کاری کردم، دیدم نمی‌تونم ماهی بگیرم.»

مرغابی پیر پرسید:

«چطور نمی‌شه؟ این

دریاچه ماهی داره

و همه‌ی مرغابی‌ها

سال‌های ساله که از

اینجا ماهیگیری

می‌کنن. ببینم،

مگه تو چطوری

می‌خواستی

ماهی بگیری؟»

مرغابی جوان

توضیح داد که؛ «یه چیز روشن تو آب دیدم و همین که اومدم بگیرمش ماهیه ترسید و فرار کرد. وقتی بیرون اومدم باز دیدم همون جاست ولی باز هم به چنگم نیومد.»

مرغابی دانا خندید و گفت؛ «ای بابا! اینکه تو دیدی ماهی نبود بلکه عکس ماه بود که تو به جای ماهی می‌خواستی بگیریش! حالا مبادا این حرف رو به کسی بزنی. چرا که بقیه به کارت می‌خندن.

اما نه! فایده‌ای نداشت. فردا صبح باز هم قولش رو یادش رفت و همون بی‌نظمی‌ها رو تکرار کرد. آخر هفته بود. علی خسته‌تر و بی‌رمق‌تر از همیشه داشت دنبال جعبه‌ی مدادرنگی‌هاش می‌گشت. خیلی کلافه و عصبانی بود. بابا که این وضعیت رو دید صدش کرد و گفت؛ «پسرم بیا با هم حرف بزنیم. اول بگو مشکلک چیه؟» علی کوچولو با ناراحتی گفت؛ «بابا من همیشه وسایلم رو گم می‌کنم.»

بابایی لبخندی زد و گفت؛ «خب چرا نمی‌گردی پیداشون کنی؟»

جواب داد؛ «چون زود خسته می‌شم و نمی‌تونم خیلی دنبالشون بگردم.»

بابا با نگرانی نگاهی به پسرش کرد و دستی به پیشونیش گذاشت و گفت؛

«درسته. ببین الانم هم رنگت پریده هم عرق کردی. یعنی ضعف داری. حالا باید فکر کنی که مشکلک چیه و چطور می‌تونی این مسئله رو حل کنی؟»

علی پرسید؛ بابا مسئله یعنی چی؟

بابایی فکری کرد و جواب داد؛ «بهتره واست یه قصه بگم که بفهمی مسئله چیه و چطور حل می‌شه؟»

روزی روزگاری یک مرغابی جوان بود که در باغی زندگی می‌کرد. تو اون باغ دریاچه‌ای بود که ماهی‌های زیادی داشت. مرغابی قصه ما شنیده بود که ماهی خیلی خوشمزه‌ست، اما خودش تا به حال هیچ وقت یه ماهی رو از نزدیک ندیده بود. تو یه شب مهتابی، تصمیم گرفت بره دریاچه واسه‌ی ماهیگیری. آروم کنار آب و ایستاد و تو دل شب مدتی به سطح دریاچه نگاه کرد. در روشنایی مهتاب، عکس ماه رو تو آب دید و فکر کرد که ماهی همینه! با خوشحالی پرید روی عکس ماه اما هرچی تقلا کرد، چیزی به چنگش نیومد.

همون وقتی که داشت سعی می‌کرد به قول خودش ماهی بگیره، رو سطح آب موج درست شد و عکس ماه درهم و برهم شدو با خودش



می‌کنین.» بعد با شرمندگی سرشو انداخت پایین و ادامه داد: «ولی من حوصله این کار رو ندارم.»

خب پس مشکل اینه که هیچ چیزی رو پس از استفاده سر جای خودش نمی‌ذاری. این مشکل اسمش چیه؟»

علی یاد حرف مامانش افتاد که بارها گفته بود آدم نباید بی‌نظم و شلخته باشه و جواب داد: «بی‌نظمی؛ شلختگی.»

- آفرین پسر همینطوره. اسمش بی‌نظمی و شلختگیه که اصلاً عادت خوبی نیست. راه حلش چیه؟

- اینه که من هم مثل شما لباسامو مرتب آویزون کنم و وسایلم رو یه جای مشخص بذارم و دست از شلختگی بردارم.

بابا باز هم لبخندی زد و درحالی که پسرش رو تشویق می‌کرد گفت:

«آفرین این جواب مشکل اولت. حالا می‌ریم سراغ مسئله‌ی دوم. خودت فکر می‌کنی چرا همیشه خسته‌ای و از پس کارات بر نمی‌یای؟ علی ناله‌ای کرد و گفت: «مامان می‌گه واسه اینه که خوب غذا نمی‌خورم.»

- درسته. این مشکلته. بگو ببینم راه حلش رو می‌دونی چیه؟

- بله باید خوب غذا بخورم تا قوی بشم.

پس بیا از این به بعد یه قولی به هم بدیم. از فردا دوتایی صبح زود بیدار می‌شیم. یه کم ورزش می‌کنیم تا حسابی گرسنه بشیم. تو هم سعی کن یه صبحونه‌ی کامل بخوری که ضعف نکنی. اصلاً بهانه نیار که اینو دوست ندارم یا اون رو نمی‌خورم. از طرف دیگه تصمیم بگیر که دست از بی‌نظمی برداری اونوقت می‌بینی هم درست‌تر می‌شه هم ما ازت راضی می‌شیم. علی باباشو بوسید و بهش قول داد که از این به بعد پسر خوب و مرتبی باشه و با اشتها غذا بخوره تا هر چی زودتر بزرگ بشه. آخه اون خیلی دوست داشت مثل پدرش همیشه قوی باشه.

بعد از این هم سعی کن به جای ماهی، دنبال گرفتن عکس ماه نری. چون هر کس یک کار اشتباه رو دوباره تکرار کنه، حتماً پشیمون می‌شه.» مرغابی جوان با شرمندگی گفت: «حق با شماست، من اشتباه کردم.» ولی باز هم نپرسید پس ماهی چه شکلیه؟

به همین دلیل شب‌های بعد حتی اگه یک ماهی واقعی رو هم توی آب می‌دید، فکر می‌کرد لابد این هم عکس ماهه و با خودش می‌گفت: «یادم باشه اشتباهم رو دوباره تکرار نکنم. چون حتماً پشیمون می‌شم.» این بود که اصلاً از گرفتن ماهی ناامید شد و هیچ وقت به آرزوی خودش نرسید.

خب پسرم حالا تو بگو مشکل این مرغابی چی بود؟

علی کوچولو که خیلی از شنیدن این قصه خوشش اومده بود یه کم فکر کرد و گفت: «این بود که نمی‌دونست ماهی چه شکلیه؟»

بابا ادامه داد: «بله... درسته به این می‌گن مشکل، مسئله. حالا بگو ببینم چطور باید این مسئله رو حل می‌کرد؟»

علی زود جواب داد: «بابایی اون باید از مرغابی پیر می‌پرسید که ماهی چه شکلیه؟ بعد که می‌فهمید می‌تونست به راحتی ماهیگیری کنه.» بابا خیلی خوشحال شد. دستی به سرش کشید و گفت: «آفرین پسر باهوشم. به یه چیز دقت کن! تو موفق شدی هم از مشکل این قصه سر در بیاری هم راه حلش رو پیدا کنی. حالا با هم مسئله‌ی تو رو بررسی می‌کنیم. خودت بگو مشکل چیه؟»

«می‌دونی بابا... من همیشه دارم دنبال وسایلم می‌گردم. نمی‌دونم چرا مثلاً لباسام، جورابم یا کتاب و دفترام گم می‌شن.»

بابا گفت: «خب این مسئله‌ی توئه. ولی بذار یه سؤال ازت بکنم؛ تا حالا دقت کردی وقتی که از اداره برمی‌گردم، کت و شلووارم رو چیکار می‌کنم؟»

علی جواب داد: «بله بابا شما تو کمد آویزونش



# بارش فکری



## (آموزش مهارت حل مسئله به کودکان)

دکتر فرخنده بنی‌آدم | روانشناس

انسان در هر سنی و در هر زمانی، هر روز و هر لحظه ممکن است درگیر مسائل مختلفی شود و در شرایط دشواری قرار بگیرد. شرایطی که لازمه گذر از آن، فروکش کردن بحران و بهبود کیفیت زندگی، آگاهی به شیوه‌های حل مسئله و توانمندی در اخذ تصمیمات مناسب است.

این موقعیت فقط مختص بزرگسالان نیست بلکه ممکن است برای کودکان نیز ایجاد شود. بچه‌ها هم مانند بزرگسالان با مشکلات بزرگ و کوچکی دست به‌گریبانند و باید از شیوه حل مسئله آگاه باشند تا بتوانند در مواجهه با این موقعیت‌ها به راه‌حلی منطقی برسند.

### به طور معمول بچه‌ها با چه مسائلی روبرو می‌شوند؟

#### مسائل آنها در سه دسته قابل مشاهده است:

**نخست مشکلات فردی؛** که این موضوع با ویژگی‌های شخصیتی کودک، شیوه‌های تعامل با دیگران و شرایط فیزیکی آنها ارتباط دارد. برای مثال کودکان درونگرایی که فاقد اعتماد به نفس مناسب هستند و به دلیل کم‌رویی مورد توجه دیگران قرار نمی‌گیرند، علاوه بر اینکه ممکن است از زورگویی و به اصطلاح قلدری همسالان دیگر آسیب ببینند، چون نمی‌توانند احساساتشان را به راحتی بروز دهند و یا از خودشان دفاع کنند؛ معمولاً با مشکلات زیادی دست به گریبان می‌شوند.

**شیوه تعامل با دیگران؛** این مشکل عموماً در محیط مدرسه نمود پیدا می‌کند. بعضی از بچه‌ها که از آموزش اجتماعی لازم برخوردار نشده‌اند، نمی‌دانند در محیط‌های جمعی چه رفتاری داشته باشند! برای مثال در مدرسه به رعایت نوبت در صف توجه نمی‌کنند. یا بازی‌های گروهی را با دعوا و لج بازی به اغتشاش می‌کشانند. یا نمی‌دانند در یک رابطه دوستانه چگونه تمایلات خود را با نظرات دیگران همسو کنند، این بچه‌ها هم مدام درگیر قهر و آشتی می‌شوند و احتمالاً به طور مکرر، هم از سوی والدین و هم از طرف مربیان آموزشی مورد تنبیه قرار می‌گیرند. بی‌نظمی و نامرتبی بخشی از این دسته مشکلات محسوب می‌شوند.

**سومین مشکل نقص‌های فیزیکی و مشکل در عملکرد است.** مثلاً کودکانی که دچار لکنت زبان هستند و یا به هر دلیلی نقص حرکتی دارند و یا با اختلال در یادگیری از دیگران عقب می‌مانند نیز همیشه در هراس از تمسخر و برخوردهای منفی دیگران به سر می‌برند. البته باید توجه داشت که همیشه انبوهی از مسائل دیگر وجود دارند که ممکن است فرزندان ما را در شرایط دشوار قرار دهند. مثل مهاجرت به محیط جدید و عوض شدن محیط زندگی و مدرسه، اختلافات خانوادگی، بیماری صعب‌العلاج یکی از والدین، فقر و غیره؛ اما همانطور که گفته شد؛ تصور اینکه دوران کودکی دوران بی‌خبری و بدون مشکل است، فکر چندان درستی نیست چون بچه‌ها هم متناسب با سن خود با مسائل زیادی روبرو هستند.

با توجه به آنچه که عنوان شد؛ زمانی که بچه‌ها فاقد مهارت حل مسئله باشند، از تلاش و تجربه هرکاری و یا

در غیر این صورت احتمالاً دچار عوارضی مانند استرس‌های روحی، اختلال در خواب یا شب‌اداری می‌شوند و یا ممکن است از بیماری‌های جسمی به ویژه بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی، سردرد و ناراحتی‌های گوارشی آزار ببینند.

برای درک بهتر این موضوع، کودکی را مجسم کنید که والدینش به تازگی درگیر مشکلات مالی شده‌اند و او این مشکل را در مقایسه با همسالان دیگر و قیاس وضعیت فعلی با شرایط پیشین به خوبی حس می‌کند. از طرفی محیط خانه پرتنش است و آرامش ندارد. از سوی دیگر با این استرس و اضطراب نمی‌تواند نمره‌های خوبی در درس و کلاس کسب کند. حال اگر این بچه نداند که مشکل همیشه وجود دارد و دیگران هم ممکن است دچار این مسئله شوند و به این اطمینان نرسد که بزودی بزرگترها به اوضاع سروسامان می‌دهند؛ تا چه اندازه احساس شکست می‌کند؟!

بر همین اساس والدین باید «آموزش روش حل مسئله» را به مثابه یک اصل مهم تربیتی بنگرند و این مهارت را به طور جدی و برنامه‌ریزی شده از مقطع پیش دبستانی در فرزندانشان تقویت کنند.

### مهارت حل مسئله

مهارت حل مسئله بدین معناست که اگر وضعیت همیشگی کودک از روال عادی خود خارج شود، آیا متوجه می‌شود که دچار مشکل شده است؟ آیا این توانایی را دارد که مشکلاتش را تشخیص دهد؟ و آیا می‌تواند برای حل مشکل از دیگران کمک بگیرد یا خود به راه حل مناسبی برای رسیدن از «وضعیت نامطلوب به وضعیت مطلوب» برسد؟

البته کمک گرفتن از دیگران بخصوص از والدین به شرطی امکان پذیر است که پدر و مادر فضای امنی را در خانواده فراهم کرده باشند و او نگران خطاهایی که نادانسته مرتکب می‌شود؛ نباشد. اگر بتواند به راحتی سؤالات خود را با پدر و مادر در میان بگذارد، قطعاً از مشکلات زیادی پیشگیری می‌شود. در عین حال که بچه‌ها به این اطمینان خاطر می‌رسند چنانچه به مانع و سختی برخورد کنند، همیشه و حتماً مورد حمایت بزرگترها قرار می‌گیرند. در نتیجه با انگیزه و اعتماد به نفس بیشتری در مسیر رسیدن به رؤیاهایشان گام برمی‌دارند.



چگونه برای پرسش‌ها، و معطلاتی که در زندگی روزانه با آنها مواجه می‌شوند، راه‌حلی پیدا کنند. بر این اساس توصیه‌های زیر شما را در آموزش این موضوع و تقویت این مهارت در فرزندان‌تان یاری می‌کند؛

### چند توصیه کاربردی

در تکراری دوباره تأکید می‌کنیم که ضرورت ایجاد می‌کند والدین، «آموزش مهارت‌های اساسی حل مسئله» را از دوران پیش‌دبستانی آغاز نموده و به کودکان خود کمک کنند تا این مهارت را در دبستان و دبیرستان و پس از آن نیز گسترش دهند؛ لذا به خاطر داشته باشید که؛

■ هرگز کودکان‌تان را به دلیل اشتباهات سهوی تنبیه نکنید. اگر فرزند شما بترسد، از بیان مشکلاتش خودداری می‌کند و دچار ناامیدی می‌شود. همچنین ممکن است در برخورد با مسائل راه‌حل‌های اشتباهی را برگزیند. لذا به او کمک کنید نخست به شناسایی مشکل بپردازد و با دقت چند راه حل را برای حل مسئله ارائه کند.

■ بارش فکری؛ به بیانی ساده ارائه چند ایده و انتخاب خلاقانه‌ترین ایده است. البته ممکن است تصمیم نهایی، ایده جدیدی باشد که از ترکیب چند پیشنهاد به دست آمده باشد که به این فرایند بارش فکری می‌گویند.

■ بازنگری و تصمیم‌گیری؛ در مرحله بعد به او کمک کنید ابعاد مثبت و منفی راه‌حل‌های ارائه شده را مورد واکاوی قرار دهد و بعد از بیان پیامدهای احتمالی بهترین راه‌حل را انتخاب کند.

■ شجاعت و درایت انتخاب بهترین گزینه؛ از او بخواهید بهترین راه حل را انتخاب نموده و مدتی این روش را برای مهار مشکل

حل و فصل مسائل امتناع و اجتناب می‌کنند. برای مثال، اگر بچه‌ای را هم سن و سالانش مورد تمسخر قرار دهند و وی نداند که چطور باید عکس‌العمل نشان دهد، ممکن است آن را هرگز ابراز و عنوان نکند، در عوض به مرور از مدرسه زده می‌شود، نمراتش افت می‌کنند و شاید مدام دچار دل‌درد و سردرد و شب‌اداری شود.

سایر بچه‌هایی که فاقد مهارت حل مسئله هستند معمولاً رفتارهای هیجانی از خود نشان می‌دهند و با تصمیم‌گیری‌های اشتباه، نسنجیده عکس‌العمل نشان می‌دهند. برای مثال، بچه‌ای که دوستش اسباب‌بازی او را گرفته است، شاید تنها راهی که برای پس گرفتن آن به ذهنش خطور می‌کند، حمله کردن و کتک کاری و متوسل شدن به زور باشد. در حالی که کودک آموزش دیده می‌داند انتخاب‌های دیگری هم برای پس گرفتن این وسیله وجود دارد. در نهایت می‌تواند با مراجعه به بزرگترها از آنها کمک بخواهد. پس اخذ تصمیم‌های صحیح در گرو یادگیری حل مسئله است. مهارتی که تا آخر عمر، برای تجربه یک زندگی آرام و رسیدن به موفقیت ضروری محسوب می‌شود. آموزش مهارت حل مسئله به کودکان، توانمندی‌های اجتماعی و عاطفی آنان را افزایش می‌دهد. باعث رشد خلاقیت‌ها و شکوفایی استعدادهایشان شده و منجر به آن می‌شود که واجد توانایی رهبری یک تیم و یک گروه شوند. علاوه بر این، محققان دریافته‌اند که توانایی در حل مسئله می‌تواند سلامت روان کودکان را بهبود بخشد و در درک و پایبندی به قوانین اخلاقی مؤثر واقع شود.

یادگیری این مهارت بدان معناست که کودکان بیاموزند

برای رسیدن به موفقیت تلاش کنند. در انتهای هر قصه، در مورد این موارد با فرزند خود بحث کنید: چرا باید به دنبال راه‌حل‌های بهتر باشیم؟ آیا مسئله‌ای داری که نمی‌توانی آن را حل کنی؟ چه راه‌حلی برای حل مشکل به ذهنت می‌رسد؟ راه‌حل‌ها را یادداشت کرده و او را بخواهید آثار و تبعات هر پیشنهادی را بیان کند. بدین ترتیب بهترین راه که با تبعات کمتری همراه است را انتخاب خواهد کرد.

### نتیجه‌گیری

تربیت کودکان از اصلی‌ترین وظایف خانواده محسوب می‌شود که باید طبق اصول و قواعد خاصی پیش برود. یکی از اساسی‌ترین وظایف والدین در این زمینه آموزش مهارت حل مشکلات و مسائل زندگی است و تصمیم‌گیری‌های درستی که می‌تواند در حل مشکلات کودکان بسیار مؤثر واقع شود.

مهارت حل مسئله، در واقع یک فرایند منطقی است که طی استراتژی‌های اصولی و منظمی بچه‌ها می‌آموزند چگونه باید مسائل و مشکلاتشان را حل و فصل کنند. در واقع برای مؤثر بودن در زندگی آنها باید یاد بگیرند در زمان مقتضی چه تصمیمی را اتخاذ کنند. به آنها یادآور شوید گزینه‌هایی را که قصد انتخاب ندارید، را حذف نمایند. چون هر چه تعداد گزینه‌ها کم‌تر باشد، تصمیم‌گیری آسان‌تر می‌شود. از بازی و قصه‌گویی در این فرایند استفاده کنید، زیرا علاوه بر افزایش آگاهی در زمینه حل مسئله، یکی از مؤثرترین راه‌ها برای شکل‌گیری شخصیت در فرزندان است. روشی که می‌تواند آنها را با جهان، اتفاقات و ارتباطات و آنچه که در اطرافشان می‌گذرد، آشنا کند.

سعی کنید اندکی از وقت روزانه‌ی خود را به آموزش مستقیم فرزندان اختصاص دهید تا کودک را بیشتر به سمت خلاقیت و یادگیری سوق داده باشید. به کمک روش‌های گفته شده دیگر می‌توانید با کودکان‌تان وقت بگذرانید و از بودن با آنها لذت ببرید.

در نهایت اینکه آموزش مهارت حل مسئله باید به گونه‌ای باشد که کودکان بتوانند یاد بگیرند که؛

■ چگونه بپرسند و چطور جواب بگیرند.

■ واجد توانایی تشخیص و رویارویی با مشکل شوند.

■ ایده‌هایی پیدا کنند که می‌تواند راه‌حل باشد.

■ در عمل نشان دهند که می‌توانند تصمیمی منطقی بگیرند.

به کار بگیرد. چنانچه در رفع مشکل موفق شد، او را به گونه‌ای مورد تشویق قرار دهید تا بداند به خاطر توانایی در حل مسئله، بازخورد مثبتی از دیگران گرفته است و چنانچه راه حل مورد انتخابش به جایی نرسید، به او بگویید که همیشه راه بهتری هم وجود دارد. فقط باید از نو شروع کرد.

■ با فرزندان در حل مسأله همدلی کنید؛ به کودک در جمع‌آوری اطلاعات دقیق و لازم از منابع مطمئن کمک کنید. به گونه‌ای که باور و نگرش مثبت در ذهن آنها ایجاد شود. در صورت درخواست کمک از سوی کودک، بلافاصله راه‌حل را ارائه نکنید. بگذارید خودش با قدرت تعقل و استدلال به یک راه حل نسبتاً مناسب برسد. البته باید از بیان جملاتی مانند «مشکل خودت است»، «به من ربطی ندارد» و نظیر آنها بپرهیزید.

■ رسیدن به راه حل منطقی؛ به کودک این موضوع را یادآور شوید که همیشه اولین یا کوتاه‌ترین راه حل بهترین راه حل نیست. با مراقبت و همدلی به موقع و با دعوت به صبر و شکیبایی از یأس و خستگی که حاصل نرسیدن به هدف است، جلوگیری کنید و به هیچ وجه راه‌حل‌های اولیه فرزندان را به سُخره نگیرید.

■ با شیوه‌های مبتکرانه‌ای مانند قصه‌گویی، گفتن معماهای سرگرم‌کننده و یا بازی‌های فکری، ذهن کوچک او را به چالش بکشید. مثلاً با گفتن این قصه:

که (پویا) یه پسر بچه چاق و تپلی بود که بعضی از شب‌ها خوابش نمی‌برد. اون خیلی دوست داشت دلیل این بیخوابی رو بدون. اول از دوستاش سؤال کرد، بعد از معلمش پرسید هر کدوم یه نظری دادن. اگر چه همه این راه حل‌ها درست بود ولی این موارد در مورد پویا صدق نمی‌کرد. خلاصه آنقدر در این مورد کنجکاوی کرد تا در نهایت با راهنمایی پدر و مادرش فهمید دلیل این مشکل اینه که تو اون شب‌ها پویا پرخوری می‌کنه!

توجه داشته باشید که کودکان با قرار گرفتن در موقعیت‌های غیر طبیعی، احساس سردرگمی می‌کنند و توانایی حل مشکلات را ندارند. در حقیقت می‌توان با قصه‌گویی و توضیح عملکرد شخصیت‌های قهرمان و توانمند در داستان، او را در حل مشکلات و رویارویی با مسائل قدرتمندتر کنید. در واقع با کمک قصه‌گویی می‌توانید، آن‌ها را با رنج و سختی‌هایی که ممکن است در زندگی پیش بیاید، آشنا خواهید کرد و یاد می‌دهید که چطور با شرایط مختلف کنار بیایند و



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.

# مه‌آلودگی مغزی یا خستگی ذهنی

دکتر جواد نبوی | متخصص مغز و اعصاب

مغز، اندام بسیار مهمی است که کنترل گسترده وسیعی از فعالیت‌های بدن را به عهده دارد. مغز، اطلاعات را از اندام‌های حسی دریافت و سپس پردازش، یکپارچه‌سازی و هماهنگ می‌کند و در نهایت تصمیم می‌گیرد که هر اندامی چه واکنشی انجام دهد. در واقع می‌توان گفت؛ همه واکنش‌های روانی و فعالیت‌های جسمی اعم از بینایی، شنوایی، خواب، حرکت، دستگاه گوارش، تنفس و غیره به واسطه این عضو برنامه‌ریزی، کنترل و مدیریت می‌شوند. این سیستم عجیب و پیچیده، گاهی ممکن است تحت تأثیر برخی بیماری‌ها یا مصرف بعضی داروها و یا قرار گرفتن در شرایط بسیار پرتنش دچار اختلال شده و متعاقباً تغییراتی در فعالیت‌های جسمی و یا رفتاری ایجاد شود که این تغییرات در مواردی موجبات امراض فیزیکی و روانی را برای فرد فراهم می‌کنند. به بیانی دیگر گاهی یک اختلال و یا یک بیماری مغزی جدی مانند ضربه‌های سنگین به سر و یا آلزایمر، عملکرد این اندام را که به مرکز فرماندهی بدن معروف است؛ مختل می‌کند. یکی از این مشکلات، نوعی اختلال عملکرد به نام (مه‌آلودگی مغزی) است که با احساس پریشانی، مشکلات حافظه، فراموشی، عدم تمرکز و وضوح ذهنی و عدم توانایی فکری همراه می‌باشد. برخی از افراد مبتلا به این عارضه را به خستگی ذهنی نیز تعبیر می‌کنند. در این حالت، فرد در به خاطر آوردن جزئیاتی مانند اسامی و تاریخ‌ها، مدیریت چند کار با هم، یادآوری خاطرات گذشته و... مشکل پیدا می‌کند و مدت زمانی که صرف انجام کارهای متداول قبلی خود می‌کرده است، کمی طولانی‌تر می‌شود.

مغز، اندام بسیار مهمی است که کنترل گسترده وسیعی از فعالیت‌های بدن را به عهده دارد. مغز، اطلاعات را از اندام‌های حسی دریافت و سپس پردازش، یکپارچه‌سازی و هماهنگ می‌کند و در نهایت تصمیم می‌گیرد که هر اندامی چه واکنشی انجام دهد. در واقع می‌توان گفت؛ همه واکنش‌های روانی و فعالیت‌های جسمی اعم از بینایی، شنوایی، خواب، حرکت، دستگاه گوارش، تنفس و غیره به واسطه این عضو برنامه‌ریزی، کنترل و مدیریت می‌شوند. این سیستم عجیب و پیچیده، گاهی ممکن است تحت تأثیر برخی بیماری‌ها یا مصرف بعضی داروها و یا قرار گرفتن در شرایط بسیار پرتنش دچار اختلال شده و متعاقباً تغییراتی در فعالیت‌های جسمی و یا رفتاری ایجاد شود که این تغییرات در مواردی موجبات امراض فیزیکی و روانی را برای فرد فراهم می‌کنند. به بیانی دیگر گاهی یک اختلال و یا یک بیماری مغزی جدی مانند ضربه‌های سنگین به سر و یا آلزایمر، عملکرد این اندام را که به مرکز فرماندهی بدن معروف است؛ مختل می‌کند. یکی از این مشکلات، نوعی اختلال عملکرد به نام (مه‌آلودگی مغزی) است که با احساس پریشانی، مشکلات حافظه، فراموشی، عدم تمرکز و وضوح ذهنی و عدم توانایی فکری همراه می‌باشد. برخی از افراد مبتلا به این عارضه را به خستگی ذهنی نیز تعبیر می‌کنند. در این حالت، فرد در به خاطر آوردن جزئیاتی مانند اسامی و تاریخ‌ها، مدیریت چند کار با هم، یادآوری خاطرات گذشته و... مشکل پیدا می‌کند و مدت زمانی که صرف انجام کارهای متداول قبلی خود می‌کرده است، کمی طولانی‌تر می‌شود.

را سخت می‌کند. در این وضعیت بهتر است فرد ضمن اینکه تحت حمایت اطرافیان قرار می‌گیرد، به شیوه‌های خودآرام‌سازی برای کاهش استرس متوسل شود.

### تغییرات هورمونی

عدم تعادل هورمونی می‌تواند به مه‌آلودگی مغزی منجر شود. هورمون‌ها پیام‌رسان‌های شیمیایی بدن هستند که از طریق گردش جریان خون در بدن به حرکت درمی‌آیند و به بافت‌ها و اندام‌ها می‌گویند که چه کاری انجام بدهند. حال اگر تعادل این هورمون‌ها مختل شود مثلاً زمانی که پروژسترون و استروژن خون افزایش و یا کاهش یابد، بیمار دچار اختلال شناختی کوتاه مدت شده و تأثیرات بدی روی حافظه خود احساس می‌کند. بر این اساس اگر خانمی در دوران بارداری بسر می‌برد و یا فردی که در حال گذراندن دوران یائسگی ست و با کاهش یا افزایش هورمونی مواجه شده است، ممکن است ناگهان ذهنش مه‌آلود شود. این وضعیت چندان نگران کننده نیست. چون به محض برطرف شدن اختلالات هورمونی و بازگشت بدن به وضعیت طبیعی، این مشکل برطرف می‌شود.

### تغذیه نامناسب

یکی از مهمترین علل بروز مه مغزی تغذیه نامناسب است. مثلاً اگر رژیم غذایی روزانه نتواند ویتامین‌های گروه B را تأمین کند و فرد دچار کمبود این ویتامین بخصوص کاهش ویتامین B۱۲ شود، احتمال اینکه از اختلال حافظه و فراموشی و گیجی آسیب ببیند، زیاد است. چون ویتامین B۱۲ علاوه بر اینکه در تشکیل و رشد گلبول‌های قرمز خون مؤثر است، به تنظیم عملکرد سیستم مغزی و دستگاه عصبی کمک می‌کند.

این ویتامین به‌طور عمده در گوشت و فرآورده‌های لبنی و در موادی مانند تخم‌مرغ، پنیر، شیر، ماهی، گوشت قرمز، جگر سیاه و قلمه یافت می‌شود.

همچنین ویتامین D نیز ویتامین دیگری است که کمبود آن می‌تواند سبب بروز مه مغزی شود. اگر چه این ویتامین با نور مستقیم خورشید تأمین می‌شود، اما علاوه بر مکمل‌ها، مقادیر کمی از آن در جگر گاو، پنیر و زرده تخم مرغ نیز موجود است.

### علائم مه‌آلودگی مغزی

علاوه بر مواردی که در بالا اشاره شد، احساس بی‌انگیزگی، گیجی و سردرگمی، تفکر آهسته، انرژی کم و سندرم خستگی مزمن، تحریک‌پذیری، سردرد، مشکل به خاطر سپردن اطلاعات یا به یاد آوردن دانسته‌های قبلی، افسردگی و اضطراب، مشکل خوابیدن در طول شب یا بی‌خوابی و اشکال در انجام فعالیت‌های روزمره از دیگر علائم این عارضه می‌باشند.

### علل ابتلاء به این اختلال

مه‌آلودگی مغزی به دلایل مختلفی ممکن است رخ دهد. از ویژگی‌های شخصیتی افراد گرفته تا شرایط زندگی آنان. برای مثال شخصیت‌های کمال‌گرا که همواره با خودارزیابی انتقادی و نگرانی از ارزیابی دیگران زندگی می‌کنند، بیشتر از سایرین در معرض این مشکل هستند و یا آنان که از سبک ناسالمی در زندگی پیروی می‌کنند، مثل پرستارانی که بیش از ده سال در شیفت شب مشغول به کار هستند، ممکن است دچار این عارضه شوند. در این شرایط فرد بخشی از دانسته‌های روزمره خود را به یاد نمی‌آورد. مثلاً یادش نمی‌آید کلید خانه را کجا گذاشته است؛ نام پزشکی که قرار بود برای درمان بیماری به او مراجعه کند چه بود و یا فراموش می‌کند که به یک میهمانی دوستانه دعوت شده است. از طرفی به‌طور مداوم از خستگی ذهنی آزار می‌بیند. شاید به‌طور متناوب دچار سردرد شود.

به‌طور کلی پزشکان و روانپزشکان چند عامل مهم را از دلایل اصلی بروز این اختلال می‌دانند، از جمله؛

### مشکلات احساسی و عاطفی

افرادی که در فضای خانوادگی ناآرامی بسر می‌برند و یا به دلیل مشکلات کاری یا اجتماعی وضعیت پر استرسی را تجربه می‌کنند و در طولانی مدت دچار اضطراب عاطفی، ضربه‌های روحی، اندوه و درهم شکستگی می‌شوند؛ به‌طور قابل توجهی احتمال دارد از پریشانی حواس و مه مغزی آزار ببینند. به عبارت دیگر، احساسات تلخ و استرس دردناک می‌تواند فشار زیادی بر مغز و در نتیجه بر کل بدن وارد کند. زیرا در هیجانات منفی، بخش‌هایی از مغز منطقی، مسدود شده و تفکر شفاف



قرار دارند با وقوع «مه مغزی شیمیایی» روبرو می‌شوند که خوشبختانه این مشکل بعد از درمان و پس از سپری کردن دوره نقاهت برطرف می‌شود. معمولاً اثر مه مغزی ناشی از شیمی درمانی زیاد طولانی نیست، اما گاهی برای برخی از افراد بیشتر طول خواهد کشید.

### روش‌های تشخیصی

اگر کسی عملاً متوجه شده که مدتی است در تشخیص و تمیز دادن مسائل دچار مشکل شده و ذهنی آشفته و پریشان دارد. ذهنی که کنترلش از دست خارج شده و با تولید انبوهی از افکار منفی، زندگی‌اش را مختل کرده است؛ امکان دارد که به مه مغزی دچار شده باشد و لزوماً باید مراجعه‌ای به یک مرکز درمانی داشته باشد تا با انجام آزمایش‌ها و رادیوگرافی‌های پیشرفته مثل عکس‌برداری و تصویربرداری از داخل بدن با اشعه ایکس، ام.آر.آی و سی‌تی‌اسکن، این مشکل مورد بررسی تخصصی قرار بگیرد. گاهی هم این وضعیت از عوارض اساسی‌تر و حتی بیماری‌های مغزی جدی‌تری نشأت می‌گیرد. لذا پزشک متخصص برای رسیدن به تشخیص درست، در پرسش‌های بالینی موضوعات زیر را مورد بررسی قرار خواهد داد.

۱- ذهن شما از چه زمانی آشفته شده و چه مشکل یا بیماری طرز فکر و احساسات را تحت تأثیر قرار داده است؟ آیا از مسائلی مانند اخراج از کار، طلاق یا مرگ یکی از نزدیکان آزار دیده‌اید؟

۲- رژیم غذایی شما چگونه است؟ آیا غذاهای مورد مصرفتان فاقد برخی مواد مغذی است؟ آیا ویتامین‌های مورد نیازتان را تأمین می‌کند؟

۳- با توجه به اینکه فعالیت بدنی کم می‌تواند سطح استرس و کسالت روحی را افزایش دهد؛ میزان فعالیت‌های جسمانی‌تان چگونه است؟

۴- از آنجا که برخی از داروها مانند خواب‌آورها، داروهای

### استرس‌های مداوم

همانطور که پیش‌تر نیز اشاره شد، زندگی در خانه‌های پر از تنش و سرشار از ترس و خشم؛ شفافیت ذهنی را نابود می‌کند. اضطراب ناشی از مشغله‌های کاری و شتاب زندگی ماشینی طبیعتاً استرس مزمنی را به همراه دارد و این تنش روحی سیستم فشار خون را مختل کرده باعث تضعیف دستگاه ایمنی بدن می‌شود و علاوه بر نومی‌دی و افسردگی، تبعات زیاد دیگری را در پی دارد. یکی از این تبعات هم خستگی مغزی‌ست. چون در موقعیت‌های پر استرس، مغز نمی‌تواند عملکرد مناسبی داشته باشد در نتیجه حتی شاید در اندک زمانی فرد خود را با مشکل مه‌آلودگی مغزی مواجه ببیند.

### کم خوابی یا بی‌خوابی‌های شبانه

به طور طبیعی هر انسانی نیاز به ۷ الی ۸ ساعت خواب دارد. حال اگر به هر دلیلی این ساعت کاهش داشته باشد و شخصی نتواند به اندازه کافی بخوابد، یا خوابی با کیفیت خوب داشته باشد، هر چه بیشتر عصبی شده و توانایی یادگیری و یادآوری او تحت تأثیر این خواب‌های آشفته قرار خواهد گرفت.

### تأثیر برخی از داروها و بیماری‌ها

این احتمال وجود دارد که برخی از داروها به‌ویژه داروهای اعصاب و روان و آرام‌بخش‌ها و همچنین بعضی از بیماری‌ها افراد را در معرض این خطر قرار دهند.

این بیماری‌ها عبارتند از؛ دیابت، سردردهای میگرنی، کم‌خونی، بیماری‌های مغزی مانند آلزایمر و پارکینسون، بیماری‌های خودایمنی مانند ام‌اس (M.S)، آرتریت یا التهاب مفاصل و کم‌کاری تیروئید.

لازم به ذکر است بیمارانی که تحت درمان شیمی درمانی

این حمایت‌ها و همدلی‌ها قطعاً در کاهش اضطرابتان مؤثر واقع می‌شوند.

## ۲- به «بهداشت خوابتان» توجه داشته باشید

بهداشت خواب به این معناست که شما باید چند عادت سالم خواب را مد نظر قرار دهید. مثلاً از پرخوری و یا گرسنگی در شب خودداری کنید. تا خواب‌آلود نشدید به رختخواب نروید. در ساعات آخر بعد از ظهر و شب هنگام به هیچ وجه قهوه و چای پررنگ ننوشید. وسایل الکترونیکی را نیم ساعت قبل از خواب خاموش کنید.

هر روز در یک ساعت مشخص برای خواب شبانه آماده شوید تا ساعت بدنتان به این زمان عادت کند. این تنظیم زمانی را حتی روزهای تعطیل دچار به هم ریختگی نکنید.

در مورد مشکلاتان با یک روانشناس یا حتی با یک دوست صحبت کنید. حرف زدن در این باره به شفافیت ذهنیتان کمک می‌کند و بدیهی است که اگر در جلسات روان درمانی شرکت کنید، روانشناس به شما کمک خواهد کرد تا راه‌های بهتر مقابله با احساسات، افکار و مشکلات روزمره را بیابید.

به خاطر داشته باشید که مغزتان به مواد مغذی نیاز دارد و ویتامین B۱۲ و میزان مناسب پروتئین و چربی‌های سالم برای عملکرد سالم مغز مهم است. همچنین اگر حساسیت غذایی دارید، ممکن است بعد از خوردن این غذاها دچار مه مغزی شوید. بنابراین مراقب رژیم غذایی خود باشید. ضمن اینکه کشیدن سیگار، مواد مخدر بویژه مصرف حشیش باعث بروز مه مغزی می‌شود.

### جمع بندی

مه مغزی نوعی اختلال شناختی و اشکال در عملکرد مغز است که بخشی از دانسته‌های حافظه را در هاله‌ای از ابهام فرو می‌برد. فردی که به این عارضه مبتلا می‌شود، از ضعف شدن تمرکز، حس گیجی و گنگی و شفاف نبودن ذهن آزار می‌بیند و اغلب نمی‌داند دلیل این مغز غبار گرفته چیست و چطور باید با تبعات آن مواجه شد. اگر که این مشکل به طول بینجامد، می‌تواند نگران‌کننده باشد و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. لیکن چنانچه دلیل این بیماری به درستی ریشه‌یابی شود، بهبود پیدا خواهد کرد. در هر حال حتی اگر این پریشانی حواس یک شرایط موقتی باشد، باید با یک پزشک متخصص در این مورد مشورت شود. چرا که مه‌آلودگی مغزی ممکن است علامت یک بیماری پزشکی یا بهداشت روانی جدی‌تری باشد.

ضد روان‌پریشی و یا داروهای فشارخون ممکن است بالانس هورمونی بدن را به هم بریزند و یا در عملکرد مغز اختلال ایجاد کنند؛ پزشک از شما خواهد پرسید که چه داروهایی را اخیراً مصرف کرده‌اید؟ با واکاوی یافته‌های این معاینه همراه با آزمایش خون که سطح ویتامین بدن، احتمال ابتلا به کم‌کاری تیروئید، عملکرد نامناسب کبد، میزان غیرعادی قند خون، عفونت‌ها و بیماری‌های التهابی را مشخص می‌کند و در ادامه با بررسی تشخیصی توسط دستگاه‌های پیشرفته پزشکی می‌تواند به تشخیص بیماری برسد.

### دارو درمانی

داروهای مورد نیاز این بیماری با توجه به علل ایجادکننده آن تجویز می‌شوند. برای مثال اگر مشکل ناشی از کم‌خونی‌ست، پزشک به تجویز مکمل‌های آهن می‌پردازد. چنانچه فرد دچار اختلالات هورمونی‌ست، ضرورت دارد که از داروهای تنظیم‌کننده هورمون استفاده کند. برای بیماری‌های روحی مانند افسردگی و اضطراب، داروهای آرامبخش تجویز می‌شود.

### راه‌های مقابله با مه‌آلودگی مغزی

داروها معمولاً در مواردی توصیه می‌شوند که بیماری رو به وخامت گذاشته باشد. پس اگر شما به درجات ضعیف‌تری از این عارضه دچار شده‌اید، توجه به موارد زیر می‌تواند به بهبودی حالتان کمک کند.

#### ۱- در گام نخست استرستان را مدیریت کنید.

دلیل استرستان را پیدا کنید و در رفع آن مصمم باشید. آیا این اضطراب ناشی از شتاب زیاد در زندگی است؟ در این صورت به مدیریت زمان بپردازید و رسیدگی به مسائل کم‌اهمیت را از روند روزمره حذف کنید.

شاید شما شخصیت کمال‌گرایی هستید که هرگونه نقص و نارسایی آزارتان می‌دهد! در این صورت به خودتان بقبولانید که این نگاه موجب آزار و آسیب‌تان می‌شود و تلاش کنید سطح توقع و انتظاراتان را از خود و دیگران کاهش دهید.

به هر دلیلی که به استرس دچار شده‌اید؛ از کافئین و نیکوتین دوری کنید، فعالیت‌های فیزیکی خود را افزایش دهید. به معاشرت و صحبت کردن با دیگران بپردازید و در صدد جلب حمایت‌های عاطفی خانواده و دوستانتان برآیید.





# درخشش یک ذهن شفاف

دکتر زهرا مصیبی | دکترای تخصصی تغذیه

می‌کنیم مغزمان به شدت خسته است و انگار دائماً در دریایی از افکار به هم ریخته غوطه‌وریم. حوصله حرف زدن و ارتباط برقرار کردن با دیگران را نداریم. آستانه تحملمان به شدت پایین می‌آید و با اطرافیانشان کج خلقی می‌کنیم و بعد بدون انگیزه و فکر قبلی واکنش نشان می‌دهیم. یعنی مغز، شفافیت ذهنی خود را از دست داده و زنگ خطر ابتلاء به بیماری را به صدا درآورده است. حال این ما هستیم که باید این هشدار را جدی بگیریم و در صدد پاسخ به این سؤال باشیم که چگونه می‌توان با وجود انبوه استرس‌ها و فشارهای کاری و خانوادگی و اجتماعی، شفافیت ذهن و آرامش مغزی را حفظ کرد؟

حقیقت این است که نه پزشکان، نه توصیه‌های دوستانه و نه مطالعه مقالات مفید، هیچ یک به تنهایی در حل این مشکلات کفایت نمی‌کنند. بلکه هر فرد فقط خودش می‌تواند با در نظر گرفتن روحیه و نحوه زندگی و رعایت یک رژیم غذایی مناسب، برنامه‌ای منظم را جهت نیل به آرامش

انسان موجود یگانه‌ای است با توان بی‌نهایت در ذهن؛ که می‌تواند به صورت خارق‌العاده‌ای بر افکار و احساساتش کنترل داشته باشد و تغییراتی در زندگی فردی، محیط اطراف و حتی در جهان ایجاد نماید. اما فقط کسانی واجد این توانایی هستند که از مغزی هوشیار و ذهنی شفاف برخوردار باشند. چون شفافیت ذهنی نوعی توانمندی است که تأثیر مطلوبی در عرصه فعالیت‌های انسانی دارد و باعث می‌شود افراد با احساسی بهتر و انگیزه بیشتری به اداره امور و کنترل بحران‌های مختلف پردازند و این شفافیت، حاصل سلامت جسم و عملکرد خوب مغز است. اما امروزه شرایط به گونه‌ای است که رسیدن به ذهن شفاف، کاری بس دشوار به نظر می‌رسد. چون گاهی در زندگی شخصی و روزمره خود آنچنان با مشکلات و فشارهای عصبی روبرو می‌شویم که حافظه، تفکر و توانمندی‌های اجتماعی ما تحت تأثیر تنش‌های بسیار قرار می‌گیرند و قدرت به یادسپاری و به‌خاطر آوردن و آرامش روحی ما مختل می‌شود. در نهایت به جایی می‌رسیم که حس

که (کمبود آن علاوه بر کم‌دورت مغز، خطر ابتلا به افسردگی و آلزایمر را افزایش می‌دهد)؛ باکتری‌های مفید که (کمبود آن باعث التهاب شده و تأثیری منفی بر سیستم عصبی و فعالیت مغز دارد).

### مغز نیاز به چربی سالم دارد.

حدود ۶۰ درصد از مغز را بافت‌های چربی تشکیل می‌دهند و هر قدر که کیفیت چربی‌هایی که از مواد غذایی جذب می‌کنیم، بالاتر باشد، تازگی و فعالیت مغز نیز افزایش بیشتری می‌یابد. چربی‌ها مانند یک محافظ «نورون‌ها» را عایق بندی می‌کنند. نورون‌ها سلول‌های عصبی مغز هستند که در انواع حسی، عصبی و بینابینی به انتقال پیام‌های عصبی در میان مغز و اندام‌ها می‌پردازند. چربی‌های سالم موجود در رژیم غذایی، ضمن پیشگیری از آسیب دیدن این یاخته‌های عصبی (نورون‌ها)؛ از مغز در برابر بیماری‌هایی مثل آلزایمر و پارکینسون، کاهش شناختی و به طور کلی از پیشرفت بیماری‌های ناشی از مغز نیز محافظت می‌کنند.

چربی‌های غیر اشباع از طریق مصرف روغن زیتون، گردو، آجیل، غذاهای دریایی و تخم مرغ نیاز بدن را برطرف می‌کنند.

### ارتباط مهم روده و مغز

یافته‌های جدید حاکی از آن است که بین روده و مغز ارتباط شگفت‌انگیزی وجود دارد. پژوهشگران طی پژوهش‌های متعدد که به سرعت مورد توجه دانشمندان در سراسر جهان قرار گرفت؛ به این نتیجه رسیدند که بین بخشی از سلول‌های روده و مغز رابطه مستقیمی وجود دارد. این سلول‌ها نخستین گیرنده‌های حسی هستند که با مغز ارتباط برقرار می‌کنند. برای مثال اگر ویروسی وارد بدن شود، روده‌ها در کمتر از ۱۰۰ میلی ثانیه، نه از طریق هورمون‌ها بلکه به طور مستقیم به ساقه مغز سیگنال هشدار دهنده ارسال می‌نمایند. بنابراین به سلامت روده‌هایتان و به وضعیت اجابت مزاجتان توجه ویژه‌ای داشته باشید. چون یبوست مزمن نشاندهنده عملکرد ناسالم این عضو است و چنانچه هر زودتر درمان نشود، علاوه بر آسیب فیزیکی

فکری و شفافیت ذهنی خود تنظیم کند. کدر شدن مغز به هیچ وجه حس ساده‌ای نیست. یک جور به ستوه آمدن و خستگی؛ یک جور رنج درونی است که عموماً تحت‌تأثیر احساسات انباشته شده، هیجان‌ات سرکوب‌شده و منفی و البته کار و مسئولیت‌های هم‌زمان و زیاد بوجود می‌آید و می‌تواند تأثیری شگرف بر سلامت روانی، عملکرد سیستم ایمنی، شیمی مغز، سطح قندخون و خیلی چیزهای دیگر داشته باشد. اما بهترین شیوه برای رسیدن به آرامش و تعامل بهتر با هیاهوی زندگی‌های امروز، «خود مراقبتی روانی» در این روزهای سخت می‌باشد. موضوعی که بخش عمده‌ای از آن منوط به کارکرد صحیح مغز و شفافیت ذهن است.

تحقیقات حاکی از آن است که با شفافیت ذهن و تقویت عملکرد مغز می‌توان بطور مؤثری از استرس، احساسات منفی، یأس و افسردگی؛ سرکوب و انکار احساسات دور ماند و برای رسیدن به این موقعیت لازم است با انجام اقداماتی برنامه ریزی شده و صحیح مانع کاهش فعالیت مغزی و تار و کدر شدن این عضو شویم. اقداماتی که به طور تخصصی «اصلاح کردن کاهش‌یافتگی» نام دارد.

### چگونه به شفافیت ذهن و مغز کمک کنیم؟

نخست آنکه مغز ما نیاز به انرژی دارد و انرژی مورد نیاز این عضو بیش از ۲۰٪ کل انرژی مورد نیاز بدن را تشکیل می‌دهد. گلوکز یا قند حاصل از رژیم غذایی و متابولیسم چربی‌های سالم، سوخت مغزی فراهم می‌کنند. لذا انتخاب ضعیف رژیم غذایی و یا مدیریت ضعیف سطح قند خون ممکن است بر عملکرد مناسب مغز تأثیر بگذارد. بنابراین برای داشتن فکری آرام و ذهنی شاد لازم است انرژی مورد نیاز مغز را از طریق مواد مغذی سالم تأمین کنیم. به مصرف غذاهایی پردازیم که حاوی چربی‌های غیراشباع شده به ویژه اسیدهای امگا ۳، اسید فولیک و ویتامین بی، مواد معدنی، اسید آمینه که (پایه اولیه پروتئین و قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان است و در گوشت، غذاهای دریایی، تخم مرغ و حبوبات به وفور موجود می‌باشد)؛ آنتی‌اکسیدان‌های گیاهی



### ارتباط با افراد شاد

شاید بتوان گفت؛ یکی از عالی‌ترین روش‌ها برای داشتن آرامش فکر، دوری از رابطه‌های مشکل‌دار و ارتباط با افراد شاد است.

منظور از رابطه‌های مشکل‌دار، معاشرت با کسانی است که در روانشناسی به شخصیت‌های سمی شناخته می‌شوند. مانند افراد بی‌انگیزه و منفی، یعنی افسرده‌های خشمگین و ناراضی که مدام به «خودپیرانگری» مشغول هستند و یا اشخاص دورویی که همیشه لبخندی بر لب و خنجری پنهان در آستین دارند! در حالی که تعامل با آنها که شاد هستند؛ به سهولت از مشکلات می‌گذرند و زندگی را سخت نمی‌گیرند، تأثیر مثبتی بر اعصاب و روحیه تان دارد و مانع از آن می‌شود که در باتلاق احساس تنهایی و افکار منفی و تکراری گرفتار شوید. پس به خاطر داشته باشید پیدا کردن دوستان شوخ طبع و خوش‌بین، شادی شما را در زندگی بیشتر می‌کند.

به عنوان بهترین و عالی‌ترین روش؛ یک طریق معنوی و یک راه درونی ویژه برای ارتباط با خدا برای خود پیدا کنید. طبق تحقیقات متعدد و تجربیاتی که در زندگی روزمره داریم، افرادی که با تمام وجود به دنبال مذهب، دعا و نیایش، و محیطی آرام برای تفکر و تعمق هستند؛ همیشه آرامش بیشتری دارند. همچنین بر اساس پژوهشی که در دانشگاه هاروارد صورت گرفت، معلوم شد بیمارانی که برای درمان خود دعا می‌کردند، زودتر از آنها که به عالم معنوی اعتقاد نداشتند، معالجه می‌شدند. در واقع نیایش با خدا این آگاهی را در ذهنمان قوی‌تر می‌کند که برای شمردن برکات زندگی خود وقت بگذارید. موارد بسیاری برای هر یک از ما وجود دارد که باید از آنها سپاسگزار باشیم.

به روده‌ها، مواد زائدی که در بدن می‌مانند، سیستم طبیعی اندام‌ها را نیز به هم می‌ریزند. از طرفی پروبیوتیک‌ها که در خوردنی‌هایی مثل تره‌فرنگی، موز، سیر، سیب و ماست به وفور یافت می‌شوند، منبع غذایی مناسبی برای تولید باکتری‌های مفید

روده‌ای به شمار می‌روند. چون باکتری‌هایی هستند که از التهاب روده جلوگیری می‌کنند و موجب ارتباط بهتر سلول‌های روده با مغز می‌شوند. همچنین مصرف غذاهایی با فیبر بالا مانند میوه، سبزی، حبوبات، غلات سبوس‌دار و مغزپخت‌آجیلی نیز در حفظ سلامت روده و البته مغز مؤثر واقع می‌شوند. اگر به دیابت مبتلا هستید و از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده می‌کنید، لطفاً دست نگره‌دارید. چون محققان متوجه شده‌اند، زمانی که افراد به مصرف شیرین‌کننده‌های بدون کالری می‌پردازند؛ باکتری‌های درون روده به گونه‌ای تغییر پیدا می‌کنند که راه برای ایجاد دیابت نوع ۲ هموار می‌شود و اگر فردی به بیماری دیابت مبتلا شود، ۴ برابر بیشتر از سایر زمان‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی همچون آلزایمر در او وجود خواهد داشت.

کنترل ذهن‌تان را در دست بگیرید تا قادر به کنترل احساسات‌تان باشید. نگذارید ذهن‌تان با افکار خودبخودی و غیرقابل کنترل، شما را به بردگی بگیرد. چون درصد زیادی از آنچه که در سرمان می‌گذرد، مضر و تکراری و بی‌فایده هستند. برای رها شدن از این وضعیت، هر زمان که این فکرهای ناخواسته و تصورات منفی خصوصاً مفاهیم ناخوشایند، برچسب زدن‌های عجولانه، تصاویر تاریک و تلخ به ذهن‌تان خطور کرد، فکرتان را بر داشته‌هایتان و هر چیزی که عاملی برای شکرگزاری ست متمرکز کنید. شاید در آغاز منحرف کردن افکار نگران‌کننده قدری دشوار باشد اما به مرور می‌توانید بر اندیشه‌هایتان مسلط شوید.

در تقویت حافظه و افزایش سطح هوشیاری نیز بسیار مؤثر است. بویژه اگر با افزودن عسل میزان غنای آن را افزایش دهید. فقط کافی ست یک قاشق چایخوری کوچک از پودر زنجبیل را با مقداری عسل در شیر داغ حل کنید و بنوشید.

### نوشیدنی حاوی رزماری

این گیاه که در پارک‌ها و فضاهای سبز به وفور یافت می‌شود، عموماً به دلیل خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدان بالایی که دارد، شناخته شده و بیشتر در تسکین دردهای مفصلی و آرتروز کاربرد دارد. در حالی که از خواص دیگر



رزماری، جوان نگه داشتن و جلوگیری از پیری سلول‌های مغز و مراقبت از این عضو در برابر آلزایمر، سگته و حواس پرتی است و همچنین به تقویت حافظه کمک می‌کند. البته ویژگی‌های ضدالتهابی رزماری در تقویت بینایی نیز بسیار مؤثر است.

در پایان به خاطر داشته باشید که بیش از همه باید مراقب احساساتتان باشید. در این زمینه همانطور که گفته شد، هیچ توصیه‌ای نمی‌تواند به شما کمک کند مگر اینکه خودتان کنترل احساساتتان را در دست بگیرید.

افرادی که مضطرب، افسرده و خشمگین هستند، علاوه بر اینکه همیشه در ذهن و مغز احساس خستگی می‌کنند، در عملکرد شناختی هم با مشکل مواجه می‌شوند. فکر آشفته و مغز خسته، سلامت ذهن و روان را در معرض خطر قرار می‌دهد و از آنجا که «با افزایش سن ریسک زوال شناختی افزایش می‌یابد و حجم مغز کوچک‌تر می‌شود»؛ توجه به سلامت روحی و حفظ آرامش قطعاً اهداف مهمی در جلوگیری از این اختلالات بوده و به رفع کدری‌ها و شفافیت ذهن کمک می‌کند.

### چند توصیه برای رسیدن به سلامت مغز و آرامش فکر

اگر در معرض خطر ابتلا به بیماری دیابت نیستید، ترکیبی از کشمش و عسل یا عسل و انجیر (خشک یا تازه) و با مقداری شکلات تلخ را در ظرفی کوچک همیشه در دسترس داشته باشید. انرژی مورد نیاز مغزتان با استفاده از این مواد قندی سالم تا حدودی تأمین می‌شود.

### داروهای سنتی

امروزه فواید طب سنتی در دانش پزشکی کشورهای مختلف، به اثبات رسیده و درخواست برای خرید گیاهان دارویی برای مصرف در طب جدید، افزایش روزافزونی یافته است. مضاف بر آنکه پدران ما صدها سال با این شیوه درمان می‌شدند و شاهد نتایج خوبی هم در فرایند غلبه بر بیماری بودند.

متخصصان طب سنتی نیز توصیه‌هایی برای رفع کدری مغز و شادابی هر چه بیشتر ذهن دارند که در این بخش توجه شما را به آن جلب می‌نمایم. با این توضیح که توجه داشته باشید برخلاف تصور رایج در میان مردم؛ هرگز اینگونه نیست که مصرف گیاهان سنتی یا دمنوش‌های مختلف کاملاً بی‌خطر و بدون عوارض باشد. این داروها نیز مانند داروهای شیمیایی ممکن است عوارض و تبعاتی در پی داشته باشند. لذا هرگز نباید در استفاده از آن افراط کرد.

در این شیوه از درمان توصیه شده است که افراد برای داشتن فکری روشن و مغزی جوان بهتر است مصرف برخی از دمنوش‌ها و چای‌ها را مورد توجه قرار دهند. از جمله:

**دمنوش زعفران** که با افسردگی مقابله می‌کند، قدرت حافظه و یادگیری را افزایش می‌دهد و برای درمان افسردگی خفیف مؤثر است و البته برای تقویت مغز. توجه داشته باشید که یک فرد بالغ مجاز است فقط روزی یک‌دهم گرم از این ادویه را مصرف کند. نوشیدنی عسل و زعفران، یکی از بهترین گزینه‌ها برای آغاز یک روز شاد و پرانرژی می‌باشد.

### نوشیدنی شیر و زنجبیل

این معجون علاوه بر آنکه در تقویت سیستم ایمنی نقش زیادی دارد و سد دفاعی خوبی هم برای ابتلاء به کروناس،



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 دلآوران شهید و ایثارگر، در خط مقدم، ادای دینی به شهیدان، جانبازان و خانواده بزرگ ایثار و شهادت است. احترام می‌گذاریم به قهرمانان اسطوره‌های دفاع مقدس.



## در مسیر آزمایش بزرگ

مشروط بر گذراندن و تسلط بر پایه‌ای از سطح توانمندی در مرحله فعلی او است تا بتواند در مرحله بالاتر حضور پیدا کند. یک دانشجو خوب می‌داند که برای دستیابی به مدارج برتر علمی و تحصیلی، باید سطح قابل قبولی را در مراحل قبل ترش بگذراند. یک کارمند، یک کاسب، یک تاجر... به موفقیت اجتماعی

### سنت الهی!

امتحان و آزمایش در طی طریق زندگی، مسیر کمال آدم‌ها را فراهم می‌کند. هر کس که در امورات اجتماعی، فرهنگی و علمی توفیقی داشته و به مراتب عالی و قابل قبولی رسیده است، نمی‌تواند مدعی شود که بدون تلاش و آزمون به پیشرفت و موفقیت رسیده است. یک دانش‌آموز، خوب می‌داند که رفتن به کلاس بالاتر

و اقتصادی نمی‌رسد مگر با تلاش و گذشتن از موانع و سختی‌ها.

و بی‌جهت نیست که شهدا و ایثارگران، مصداق سلیس این آزمون بزرگ الهی‌اند که توانسته‌اند در کوران حوادث و وقایع تاریخ‌ساز، بهترین گزینه را انتخاب کنند و خویشتن خویش را بدون قید و شرط، در معرض آزمایش قرار دهند و سربلند و سرفراز از آن بیرون آیند.

در آغاز آنان با حضور خود در صحنه کارزار حق و باطل، خود را در معرض این امتحان عظیم الهی قرار دادند. و سپس با ایثار و از جان گذشتگی، راه را برای آیندگان گشودند و با روش و منش زندگی‌شان، زمینه را برای آزمون نهائی بشریت هموار ساختند.

شهدا، ستاره‌های درخشان آسمان زندگی امروز مایند که در سرگشتگی و گم‌شدگی‌های خود در شب تار و بحران‌های زمان، می‌توانیم مسیر رهائی و آزادگی را بیابیم.

این قاموس و قاعده آفرینش است، تا آدمی هم‌زمان با رشد عقلانی و اجتماعی، توان بالقوه خود را در یک آزمون و آزمایش بزرگ، به فعلیت درآورد.

این بیان نورانی قرآن کریم است که: «آیا مردم گمان می‌کنند که فقط اگر بگویند که؛ مؤمن شده‌ایم، آنان را به حال خودشان رها می‌کنند؟ (هرگز! بلکه آن‌ها به مال، مقام، عیال و خانمان، و جان و حوادث...) مورد امتحان و آزمایش قرار می‌گیرند. بی‌تردید، کسانی که قبل از ایشان بودند، در بوتة امتحان قرارشان دادیم. (اینان را هم امتحان خواهیم کرد) مسلماً خداوند، آنان را که (در ادعای ایمان داشتن) راست گفته‌اند و نیز دروغگویان (مدعی) را (به خوبی) می‌شناسد.» (سورة عنکبوت آیات ۲ و ۳)

### چه وقت امتحان می‌شویم؟

۱- ما در معرض آزمون قرار می‌گیریم؛ تا سطح دانش و مهارت‌مان در آن فعل و عمل، سنجیده شود. مثل آزمون کنکور؛ برای تعیین سطح سواد ما و نیز پیش‌بینی موفقیت ما در رشته‌ای که برگزیده‌ایم. در چنین آزمونی، غربالگری شرط‌گزینش بهترین‌ها است.

۲- ما مورد امتحان قرار می‌گیریم چون؛ قرار است از یک مرحله به مرحله بالاتر و بهتر برویم. امتحان، ابزاری است که سطح آمادگی ما را محک می‌زند. به عبارتی، امتحان، آزمون آمادگی ما است در رویارویی احتمالی مسائل و بحران‌ها. مثل محک خوردن کماندوها، قبل از این‌که به محل عملیات

اعزام شوند.

۳- ما وقتی آزمایش می‌شویم که؛ پیش‌تر از آن برای آن فعل و عمل؛ اعلام آمادگی کرده‌ایم. یعنی قرار است، ادعای ما به اثبات برسد، و این مهم، به انجام نخواهد رسید، مگر با آزمایش و امتحان. بسیاری کسانی که مدعی آمادگی برای انجام امور داشته باشند، ولی نمی‌توان به صرف این ادعا، اختیار و یا سرنوشت گروهی را به آنان سپرد.

با چنین برداشت‌هایی می‌توانیم بگوییم که؛ «امتحان، یک جور جایابی است.» یعنی؛ ما جای خودمان را در بین عناصر پیدا می‌کنیم.

### فوائد امتحان دادن

۱- امتحان، سطح ادعای ما را به خودمان و دیگران نشان می‌دهد.

۲- امتحان، یک جور تنبه و بیداری است. ما در امتحان، خود را می‌شناسیم. با همه نقاط ضعف و قوت خود آشنا می‌شویم.

۳- در امتحان جای خودمان را در گروه پیدا می‌کنیم و امتحان، به ما یادآوری می‌کند تا خودمان را با دیگری مقایسه کنیم.

۴- امتحان، مسیر آینده را جلوی پای ما می‌گذارد. و هدف غایی و نهایی را به ما نشان می‌دهد...

### امتحان در زندگی

با چنین فرضیاتی است که زندگی دنیوی را، بستری برای رشد می‌دانیم. این رشد حاصل نخواهد شد، مگر با ابتلاء و امتحان.

این بیان نورانی کتاب آسمانی (در سورة بقره؛ آیه ۱۵۵) است که: «هر آینه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، و کاهش اموال، (به خطر افتادن) جان‌ها، و (کمبود و نقص در خوراک) و میوه‌ها بیازماییم. و مژده بده به همه آنان که (در این راه) صبر پیشه کرده‌اند.

بروز دردها و رنج‌ها، مصائب و مسائل پیچیده، اتفاقات و حوادث، به شرط کشف حکمت آن، می‌تواند ما را به سمت رشد واقعی (هدف از آفرینش) گسیل دهد.

امتحان در زندگی، فرصت محک خوردن توان ما است برای روزگار پیش روی‌مان. ما امتحان می‌شویم تا زندگی را معنا ببخشیم و سطح سواد و دانش خودمان را دریابیم.

### آخر الزمان؛ روزگار ابتلائات بزرگ

نبی اکرم (ص) می‌فرماید؛ برای فرزندم مهدی (عج) ... غیبتی است

که همه امت‌ها در زمان غیبتش، دچار سرگستگی می‌شوند. (احقاق الحق؛ ج ۱۳، ص ۱۵۵)

حضرت امیر<sup>(ع)</sup> می‌فرماید؛ زمانی فرا می‌رسد که مردم سرگشته و حیران شده و یکسره در فکر پرکردن شکم و جمع‌آوری و افتخار به اموال هستند. و قبله آنان به جای خدا و دین، شهوت‌رانی ... است. (منتخب الاثر؛ ص ۴۳۸)

و امام هفتم، حضرت موسی‌الکاظم<sup>(ع)</sup> می‌فرماید؛ محققاً، امر غیبت حضرت مهدی، یک آزمایش از جانب خداوند است که به وسیله آن خلق خدا مورد آزمون قرار می‌گیرند. (روزگار رهایی، ص ۱۳۳)

در این خصوص می‌توان ده‌ها روایت و حدیث بیان کرد که متفقاً به این موضوع اشاره می‌کند که مردم در دوره غیبت (آخر الزمان) مورد آزمایش‌های سخت قرار می‌گیرند؛

این ابتلاء گاهی در جنگ، گاهی در قحطی، گاهی در فساد و فحشاء، گاهی در طغیان علیه باورهای دینی... بروز و ظهور پیدا می‌کند، و همین‌ها است که عوام را دچار سردرگمی و وحشت و ناامیدی می‌کند.

### در بیانات حضرت امام خمینی<sup>(ره)</sup>

این گرفتاری‌هایی که بشر به آن مبتلاست، این نحو گرفتاری‌ها، این‌طور حق‌کشی‌ها که سرتاسر عالم را فراگرفته است و اگر چنانچه یک منجی برای بشر پیدا نشود و انشاءالله امیدواریم که به زودی پیدا بشود و خداوند منجی بزرگ را به بشریت برساند که اگر دیر بشود، اصلاً هلاکت در بین همه‌شان یک امر ساری عمومی می‌شود (صحیفه نور، ج ۱۸، ص ۵)

ما دنیایمان یک همچو دنیایی است. مدعی‌ها خیلی زیاد و لیکن واقعیت همین است که همه می‌بینیم و می‌بینید و تا چه وقت بشود که یک همچو مطلبی منعکس بشود و منقلب بشود. البته انقلاب کلی‌اش با ظهور امام زمان<sup>(سلام‌الله‌علیه)</sup> است، ولی خوب، ما تکلیف داریم... ارزش دارد که انسان در مقابل ظلم بایستد... این‌طور نیست که ما منتظر ظهور امام زمان<sup>(سلام‌الله‌علیه)</sup> هستیم. پس دیگر بنشینیم توی خانه‌هایمان، تسبیح را در دست بگیریم و بگوییم عجل‌علی فرجه. عجل، با کار شما باید تعجیل بشود، شما باید زمینه را فراهم کنید برای آمدن او و فراهم کردن این که مسلمین را با هم مجتمع کنید، همه با هم بشوید. انشاءالله ظهور می‌کند ایشان. (صحیفه نور ج ۱۸ ص ۱۹۵)

### در بیانات مقام معظم رهبری<sup>(مدظله‌العالی)</sup>

باید برای آن دوران تلاش کرد. قبل از دوران مهدی موعود، آسایش و راحت‌طلبی و عافیت نیست. در روایات، «والله لتمحصن» و «والله لتغربلن» است، به شدت امتحان می‌شوید، فشار داده می‌شوید. امتحان در کجا و چه زمانی است؟ آن وقتی که میدان مجاهدتی هست. قبل از ظهور مهدی موعود، در میدان‌های مجاهدت، انسان‌های پاک امتحان می‌شوند. در کوره‌های آزمایش وارد می‌شوند و سربلند بیرون می‌آیند و جهان به دوران آرمانی و هدفی مهدی موعود (ارواحنا فداه) روز به روز نزدیک‌تر می‌شود، این، آن امید بزرگ است، لذا روز نیمه شعبان، روز عید بزرگ است. (در دیدار مردم قم ۱۳۷۰/۱۱/۳۰)

انتظار به معنای این است که ما باید خود را برای سربازی امام زمان آماده کنیم... سربازی منجی بزرگی که می‌خواهد با تمام مراکز قدرت و فساد بین‌المللی مبارزه کند، احتیاج به خودسازی و آگاهی و روشن‌بینی دارد... ما نباید فکر کنیم که چون امام زمان خواهد آمد و دنیا را پر از عدل و داد خواهد کرد، امروز وظیفه‌ای نداریم؛ نه، بعکس، ما امروز وظیفه داریم در آن جهت حرکت کنیم تا برای ظهور آن بزرگوار آماده شویم. اعتقاد به امام زمان به معنای گوشه‌گیری نیست... امروز اگر ما می‌بینیم در هر نقطه‌ی دنیا ظلم و بی‌عدالتی و تبعیض و زورگویی وجود دارد، این‌ها همان چیزهایی است که امام زمان<sup>(عج)</sup> برای مبارزه با آنها می‌آید. اگر ما سرباز امام زمانیم، باید خود را برای مبارزه با اینها آماده کنیم. (در دیدار اقشار مختلف مردم به مناسبت نیمه‌ی شعبان در مصلاهی تهران ۱۳۸۱/۷/۳)

### در بیان شهدا؛

کسانی که فکر می‌کنند، باید گوشه‌ای بخوابند تا امام زمان<sup>(عج)</sup> ظهور بفرماید و جهان را از عدل و قسط پر کند، سخت در اشتباهند.

مردم ما باید بیشتر بکوشند، بیشتر مبارزه کنند، و این تحول و تکامل نفسی را هر چه سریعتر در روح و قلب خود ایجاد نمایند تا باعث تسریع در ظهور حضرت شوند. (شهید مصطفی چمران)

چه روزگار شگفتی! تاریخ آینده کره ارض بارور حوادثی بس شگفت است، حوادثی که مجد و عظمت جهانگیر اسلام را در پی خواهد داشت و این همه را تنها کسی در می‌یابد که منتظر است و بوی یار را از فاصله‌ای نه چندان دور می‌شنود



■ همیشه صبر پیشه کنید و با یاد و نام خدا به آرامش قلبی و روحی برسید. زمانی که عرصه بر شما تنگ شد همیشه این جمله را به یاد داشته باشید: «لایومک، یومک یا اباعبدالله(ص)» و همیشه وقایع عاشورا را به خاطر بیاورید. در این صورت متوجه می‌شوید که هیچ مصیبتی بالاتر از وقایع عاشورا نیست.» (شهید مدافع حرم؛ علی اصغر شیردل)

■ هر انسانی در طول زندگی خود با سختی‌ها و مشکلات روبه‌رو می‌شود و سنت الهی این است که همه مردم و همه موجودات را امتحان می‌کند. اگر انسان کمی فکر کند، می‌فهمد که همیشه در حال امتحان است و سرنوشت انسان را همین امتحانات است که تعیین می‌کند، خداوند در بسیاری از آیات می‌فرماید که هدف از آزمایش آسمان‌ها و زمین، آزمایش انسان‌ها است چون که هیچ راه دیگری برای جدا شدن مؤمنان و صالحان از کافران و منافقان کوردل نیست. و خداوند آن‌چه را که در این دنیا و روی زمین آفرید برای امتحان کردن من و شما است و چنین نیست که مردم به زبان بگویند که ما ایمان آوریم و خداوند آن‌ها را آزمایش نکند و به حال خود واگذارد، زیرا خداوند در قرآن می‌فرماید: «حسب الناس ان یترکوا ان یقولوا امانا و هم لایفقهون؛ آیا مردم می‌پندارند که ما آن‌ها را رها می‌کنیم و می‌گویند؛ ما ایمان آوردیم و ما آن‌ها را آزمایش نمی‌کنیم...» بنابراین این مردم مورد آزمایش و امتحان الهی قرار می‌گیرند تا افراد جانباز و مجاهد در راه خدا شناخته شوند. (سید ناصرالدین حسینی).

### امتحان در راه زندگی بهتر

گاهی اوقات ما می‌شنویم که در یک خانواده، برخی از اهالی خانه به یکدیگر از وضع موجود گله و شکایت می‌کنند، و یا از وضعیت نابسامان اجتماعی و اقتصادی، شاک و ناراحت‌اند... در حالی که سیره شهدا به تأسی از بزرگان و حضرات معصومین (سلام الله علیهم) بر این بوده و هست که، برای ایجاد فضای آرام در خانه، و فراهم کردن آسایش و رفاه اهل خانه، همه اعضای خانواده، باید در تلاش و تکاپو بوده و نسبت به هم حامی و پشتیبان باشند و از گله‌مندی و نق زدن، پرهیز کنند. چرا که زمینه رشد و شکوفایی استعدادها در امنیت روانی و آرامش خانه میسر است.

وجود مشکلات و مصائب، فرصتی است که ما را در راه زندگی آماده می‌کند و خود نیز می‌تواند زمینه بروز خلاقیت در حل مسائل را در پی داشته باشد.

و هر لحظه انتظار می‌کشد تا صدای «انا المهدی» از جانب قبله بلند شود و او را به سوی خویش فرا خواند، راهیان کربلا را بنگر که چگونه به مقتضای انتظار عمل کرده‌اند. (شهید مرتضی آوینی - گنجینه آسمانی ص ۴۸)

■ خودتان را برای ظهور امام زمان روحی لک‌الفدا و جنگ با کفار به خصوص اسرائیل آماده کنید که آن روز نزدیک است. همیشه برای خدا بنده باشید که اگر این چنین شد، بدانید عاقبت همه شما به خیر ختم می‌شود» (شهید مدافع حرم محسن حججی)

■ حال، زمان آزمایش خدا فرا رسیده است، شما هم خود را سرافراز در پیشگاه خدا گردانید. (شهید مرتضی اقلیدی نژاد)

■ آری! بار دیگر تاریخ تکرار می‌شود، جنگی دیگر، کربلایی دیگر و ندای هل من ناصر ی نصرنی کربلا به گوش می‌رسد. ای عاشقان حسین و ای منتظران مهدی موعود، عاشورا فرا رسیده است. زمان امتحان امت پیامبر و عاشقان فرا رسیده است. خدایا تو را به جان اباعبدالله الحسین(ع) قسمت می‌دهم، تو را به جان ائمه معصومین قسمت می‌دهم که مرا در این امتحان پیروز بگردان. (شهید قدرت الله ایگرد)

■ ای خدا از تو می‌خواهم که چنانچه ما را در معرض امتحان و آزمایش قرار دادی، روسفید از بوته آزمایش بیرون آییم و ای وای بر ما اگر نصرت‌مان نکنی که این از فضل و رحمت تو به دور است و تنها امیدمان به عطف تو است. بارها چون وقت امتحان و آزمایش است و این جنگ و گرفتاری که برای ما پیش آمده، امتحان الهی است. ای خدای بزرگ به تو پناه می‌بریم از این که کمترین وقفه و کاهلی و سستی از ما سر بزند، مسائلی گریبانگیر شود که از این امر بزرگ، غافل شویم (شهید علی اکبر بهمن آزادگان)

■ «باید قبول کنیم که در این زمان به دنیا آمده‌ایم تا در تحقق ظهور مولا مؤثر باشیم. این امر جز با تحمل مشکلات، مصائب، سختی‌ها، غربت‌ها، دوری‌ها و فدا کردن خود میسر نمی‌شود.

مسئولیت سنگینی بر دوشمان گذاشته شده است و اگر نتوانیم از پس آن برآئیم، شرمنده و خجل باید به پیشگاه خداوند، نبی‌اش و ولی‌اش برگردیم، چون مقصر هستیم. (شهید مدافع حرم محمود رضا بیضائی)



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.



# دل‌واپسی‌های تمام نشدنی

امیر علی توانا - روانشناس

یک‌جایی هم به هم گیر می‌دادند و گله داشتند از هم. بالاخص سارا که تفاوت عقیده داشت با مادر و بعضی از رفتارهای او را هم قبول نداشت اصلاً... چند باری هم سر این قصه حسایی، دعوایشان شد. آخرین بار یک هفته با هم حرف نمی‌زدند و قهر بودند... و چه‌قدر مادرش رنجیده خاطر بود از سارا! انتظار کوتاه آمدن داشت از او. اما سارا کوتاه نیامده بود و بر عقیده‌اش پا فشاری می‌کرد. مادر که عرصه را به خودش تنگ دید، به دل دخترش راه آمد و پرده از نگرانی‌اش برداشت. - مادر جون! من از همون بچگی‌ات هم نگران تو بودم. می‌ترسم از چشم هیز و تله‌هایی که برای دخترای معصومی مثل تو، پهن کردند. تو امید زندگی من هستی. زیر این آسمون کبود،

از وقتی سارا به خانه بخت رفته، مادرش بی‌تابی می‌کند. گاهی اوقات شب‌ها تا صبح بیدار می‌ماند و خودش را به دیدن تلویزیون و خواندن کتاب و قرائت قرآن و نماز مشغول می‌کند تا طلوع آفتاب... ولی همچنان دلش هزار راه می‌رود و آن وقت صبح علی‌الطلوع زنگ می‌زند خانه‌ی دختر و کلی درد دل می‌کند و احوال‌پرسی.

او خودش هم فهمیده است که این دل‌شوره‌ها و دل‌واپسی‌ها چه‌قدر بی‌جا و غیر عادی است. اما انگار دست خودش نیست. یک‌چیزی توی ذهنش مرتباً در رفت و آمد است. می‌خواهد از دست این افکار مزاحم، راحت شود، ولی تلاشش بیهوده است. تا قبل از این، رابطه‌ی مادر و سارا این‌طور نبود. بگی نگی،

این‌ها را گفتم که بدانید، مادر سارا، زحمت سارا را در مشقت فراوان کشیده بود... و سخت بود که این دست‌رنج خود را به این راحتی از دست بدهد. حقیقتش، دلش رضا نمی‌داد، اما نمی‌شود جلوی تقدیر ایستاد.

مشکل اساسی از جایی شروع شد که پسر و خانواده‌اش اهل شهرستان بودند و هزار کیلومتر فاصله آن طرف‌تر!

اولش، مادر سارا مقاومت کرد به این کوچ اجباری! ولی هر چه تلاش کرد، نشد که نشد. نتوانست حریف دل و خواسته دختر و پافشاری خانواده پسر بشود و عاقبت هم با دل خوری و ناراحتی تسلیم تصمیم آن‌ها شد.

کم و بیش، اختلافات مادر و دختر از همین جا شروع شد. خود مادر سارا هم دو دل بود، از یک طرف موقعیت پسر خوب بود و برازنده و شایسته، و از طرفی هم با رفتن سارا تمام بساط زندگی او به هم می‌ریخت.

با بیست و چند سال زندگی همراه سارا باید چه می‌کرد؟ با خاطراتش؟ با نق زدن‌ها و گله‌هایش؟ با خوشی و ناخوشی‌هایش؟ و سال‌های پر از انتظار و رسیدن یک خبر...

همه زندگی‌اش خلاصه شده بود در یک قاب عکس آویزان شده به دیوار؛ جوانیش را می‌دید در کنار شوهر، و سارا که در بغل بابا صورت چسبانده بود به او و همه‌شان می‌خندیدند. چه شاداب و مسرور.

و حالا، تنها... و داشت حسابی اذیت می‌شد از این حال و هوا.. و هر روز که می‌گذشت، اوضاع برای او سخت‌تر و شکننده‌تر می‌شد. گاهی اوقات روزی دو سه بار تلفن می‌زد به سارا. و سارا هم سعی می‌کرد با خبرهای خوب، او را دل خوش کند و به آینده امیدوار... ولی سارا نمی‌دانست که مادرش هنوز با قصه مهاجرت او و تنهایی‌اش کنار نیامده و گرفتار وسواس فکری شده است. او داشت، مطابق برنامه‌هایش پیش می‌رفت، و مادر دور از چشم‌های سارا داشت، ذره ذره آب می‌شد.

### آغاز بحران

قصه‌ای که خواندید، بیش و کم، سرگذشت برخی از آدم‌های زمانه ماست. این روزها که خانواده‌ها، کم اولاد و تک فرزند، شده‌اند، با رفتن یکی‌شان به خانه بخت، یا به خاطر کار و مهاجرت. یا متارکه و جدایی، درگیر چنین مسائلی می‌شوند که می‌تواند بهداشت روانی خانه و خانواده، و به تبع آن جامعه را تحت تأثیر قرار دهد.

همه دل خوشی‌ام تویی...

و آن وقت سارا سر بر سینه‌ی مادرش گذاشت و مفصل گریه کرد.

سارا، دختر خوش‌رو، منظم و تحصیل کرده ای بود. جزء برترین‌های دانشگاه. جزء دانشجویان فعال و آینده‌دار. تک فرزند. فعال و سرزنده و چالاک.

بی جهت نبود که پسرهای دانشگاه زاغ سیاهش را چوب می‌زدند و بدشان نمی‌آمد که با او از در دوستی درآیند. ولی سارا از آن دست دخترهایی نبود که به پسرها رو نشان دهد و وقتش را برای این امور تلف کند. برای همه ساعات زندگی‌اش برنامه داشت... ولی عجیب بود که یک روز دانشجوی پسری دل به دریا زد و از او خواستگاری کرد. اولش سارا بهانه آورد و گفت که؛ «قصه ازدواج ندارد و می‌خواهد درسش را به سر انجام برساند و برود مقاطع بالا». جوانک، با خوش‌رویی پذیرفت و اجازه خواست برای آشنایی دو خانواده، به خانه آن‌ها بیایند. سارا برای اولین بار بود که کوتاه آمد. ولی زمان خواست. و این مدت، دو ماه طول کشید. و در این فاصله، اطلاعاتش را از خواستگارش تکمیل کرد. اما خودش هم می‌دانست که بزرگ‌ترین چالش پیش‌رو، مادر است. و این که باید او را راضی می‌کرد به این ملاقات. خواستگارهای سارا، کم نبودند از همان دوره دبیرستان، کلون خانه‌شان را برای امر خیر، زده بودند. ولی تمامی آن‌ها در همان خوان اول، به عذری و ایرادی رد شدند.

ولی سارا پسرک را متفاوت از بقیه دیده بود، و به هر جان کندنی که بود، مادر را متقاعد کرد و خانواده پسر، آمدند به خواستگاری.

پدر و مادر پسر، هر دو از اساتید دانشگاه بودند و مادر سارا یک دیپلمه و سرپرست خانواده. او از همه این دنیا فقط سارا را داشت. سارا پنج ساله بود که پدرش در جبهه، مفقودالثر شده بود و مادر هم، همزمان درگیر مشکلات مادر خودش، که زمین گیر شده بود آن روزها. یازده سال، پرستاری‌اش کرد. و بعد از این سال‌ها، وقتی به خودش آمد که تنهاتر از همیشه شده بود. تا آن وقت، سرگرم مراقبت بود و بزرگ کردن سارا. و حالا او نوجوانی پر شر و شور شده بود و درگیر کنکور و فقط درس می‌خواند و درس...

دومین قدم برای حل مسئله، شناخت خوب از خود مسئله است. بنابراین، جمع‌آوری اطلاعات، می‌تواند زمینه خوبی برای شناخت اولیه فراهم کند.

ما هر چه قدر بر مسئله اشراف داشته باشیم و آن را بشناسیم، بهتر می‌توانیم با آن مواجه شویم.

گام سوم برای حل این معضل، بررسی کارشناسانه از زوایای مختلف است.

و بعد، مواجهه و آزمون کردن و تلاش و خطا.

و در نهایت، ارزیابی ما از مسیری که پیموده شده است و تصحیح روش و راه.

### انواع مشکلات

■ برخی از مشکلات هستند که قابل پیش بینی‌اند؛ مثل اغلب مسائل و چالش‌هایی که در دنیای روزمرگی وجود دارد. مثل؛ مرگ پدر بزرگ و مادر بزرگ. مسائل دوران بارداری. مشکلات رشد تحولی از کودکی به نوجوانی...

■ برخی از مشکلات، علی‌رغم بروز و ظهورشان، قابل پیشگیری است و یا می‌توان آسیب‌های آن را کاهش داد. مثل بیماری‌های واگیردار که با مراقبت از آن، می‌توان از گسترش آن جلوگیری کرد و حتی درمان.

■ برخی از مشکلات هم قابل پیش بینی نیستند، مثل خسارات مالی و جانی در اثر سوانح و حوادث طبیعی و یا اجتماعی، مثل زلزله، سیل و جنگ... اما می‌توان از قبل با یکسری از آموزش‌ها و مهارت‌آموزی‌ها، دامنه خسارات احتمالی را محدود و به حداقل رساند. در این مسیر حمایت‌های اطرافیان و همدلی اجتماعی قدم بزرگی در تسکین آلام و رنج‌ها است.

■ در این بین، نوعی از مشکلات هم هستند که ناخواسته، وارد زندگی ما می‌شوند و در صورتی که آن‌ها را به موقع حل نکنیم، ممکن است به یک بحران و یا فاجعه تبدیل شود.

وجود چنین مشکلاتی (فارغ از هر نوع از آن) از دو منظر قابل بررسی است؛ این که می‌تواند به‌طور بالقوه، زمینه رشد و شکوفائی فرد را فراهم کند و یا به یک مسئله پیچیده و غامض تبدیل شود.

با یک مثال ساده، مطلب را روشن کنیم.

آیا می‌توانید حدس بزنید که اختلاف نظرهای خانوادگی زوجین و یا یکی از والدین با فرزندان‌شان (که تقریباً امر طبیعی است) اگر از آن جلوگیری نشود و هر روز دامن زده شود چه آینده‌ای را می‌توان برای اعضای آن خانه متصور شد؟...

مطمئناً شما هم موافق هستید که فضای درون خانه و روابط

بروز حوادث و سوانح، مرگ بزرگسالان، والدین و یا فرزندان، ازدواج‌های ناموفق، کشمکش و جدایی، بیماری‌ها و دردهای درمانی‌اش... هر کدام می‌تواند، آغازی باشد در دامن زدن به یک بحران.

شاید در نگاه اول، تعبیر ما از این اتفاقات و حوادث، وجود فشار روانی و استرس باشد. که برای برخی شدید و برای عده‌ای بسیار شدید تلقی شود.

بله! همین‌طور است. ولی چرا بعضی‌ها با همین فشارها و ناملایمات، می‌توانند کنار بیایند و یک‌جوری مشکلات را حل کنند و عده‌ای به آن دامن می‌زنند و آن‌قدر به بادکنک دشواری‌ها می‌دمند که قادر نیستند، شعاع دید و نگاه‌شان را به آن سوی مسائل و مشکلات ببرند و ببینند. دامن زدن به بحران‌ها، بیش‌تر از این که به طرف مقابل، راه حل ارائه دهد، او را از رویارویی با بحران دچار ترس می‌کند... گاهی ماندن در بحران، شخص بحران‌زده را دچار درماندگی می‌کند و این عدم مهارت در مدیریت در بحران موجب ترس و اضطراب می‌شود.

### نقش مشاور

نقش یک مشاور در حل چنین مسئله‌ای از چند موضع قابل بررسی است؛ یکی مشاوره فردی و بازسازی ذهن شخص بحران‌زده، ارائه برنامه برای مهارت‌آموزی و دیگر، آگاهی بخشیدن و شناخت به خانواده و عناصر نزدیک با هدف مراقبت و حمایت‌های اجتماعی.

در چنین مواردی، مشاور باید خانواده را متوجه این موضوع کند که؛ مسائل و مصائب زندگی، جزء جدانشدنی از حیات فردی و اجتماعی ما است. کسی که راه نمی‌رود، زمین هم نمی‌خورد. کسی که توی آشپزخانه دارد کار می‌کند، احتمالاً یک‌جائی هم ظرفی از دستش می‌افتد و می‌شکند. کسی که دیکته می‌نویسد، ممکن است که غلط هم بنویسد... در واقع بخش آسیب‌ها و صدمه‌ها، از بخش ساخت و سازها، و کار و تلاش‌ها جدا نیست.

مشکلات را نمی‌توانیم از زندگی، محو کنیم. چه بخواهیم و چه نخواهیم، آن‌ها همراه زندگی ما هستند. قدم اول برای رفع آن، پذیرش مشکل است.

کودکی که درد دندان کلافه‌اش کرده است و از رفتن به دندانپزشکی امتناع می‌کند و می‌ترسد، یعنی هنوز درد را به عنوان عامل مختل‌کننده سلامتش نپذیرفته است. ما وقتی می‌توانیم برای درمان اقدام کنیم که درد را پذیرفته باشیم.

رنج تنهایی مادر سارا را به طور موقت کاهش دهد، خود سارا است. توصیه ما این است که سارا، قبل از این که مادرش با او تماس تلفنی بگیرد، او پیش قدم شود و تلفن بزند و از او دلجویی کند و با تنهایی اش همدلی داشته باشد. البته بهتر است در ملاقات حضوری اش (او را توجیه کند و از مادر بخواهد که مکالماتشان در ساعات خاص، و منظم و در محدوده زمانی معین باشد). به عبارتی، برای دخالت در جریان افکار و سواسی، باید رفتارهای جدید منظم را در کنار همان افکار قرار داد. یادمان باشد نباید با این چنین افکاری مبارزه و کشمکش داشت. چرا که بیش تر از این که مانع بروز و ظهور آن شود، ممکن است این افکار را به جنبه های خلقی دیگر (مثل افسردگی، پرخاشگری، بیهودگی و از خودبیگانگی) گسترش دهد.

**۳** تغییر سبک زندگی؛ برای سازگاری با تغییرات موجود، بهتر است که مادر سارا، سبک زندگی اش را عوض کند، این کار را می تواند در مشارکت گروه های اجتماعی جدید انجام دهد (مثل مهارت آموزی یک فن، مثلاً خیاطی و شیرینی پزی، و یا آموزش هنری، نظیر نقاشی، طراحی و...). این شیوه از زندگی نه تنها مادر سارا را در جامعه توانمند می کند بلکه چه بسا زمینه رشد اقتصادی او را فراهم می کند. اغلب مشارکت در امور اجتماعی-اقتصادی، در ارتقاء بخشیدن به عزت نفس افراد کمک می کند.

**۴** همسر سارا هم می تواند نقش تسهیل کننده ای را در بهبود اوضاع و احوال مادر سارا داشته باشد. او باید به عنوان یک فرد جدید (که به طور ناخودآگاه، مادر سارا او را یک فرد مزاحم خانوادگی می داند و کسی است که باعث جدایی او و دخترش شده است...) جایگاه خود را در خانواده، بالاخص نزد مادر تثبیت کند و به او اطمینان ببخشد که او هم عضو همدل و همراه خانواده محسوب می شود، به عبارتی ثابت کند که آینده و جایگاه سارا در تعریف جدید خانواده، برگرفته از پیشینه اوست. این نوع روابط، منوط به ظرافت است و نباید به گونه ای باشد که به ظاهرسازی تعبیر شود.

**۵** در نهایت دوره های مشاوره خانواده، و مشاوره فردی هم توصیه می شود.

در این خصوص شما چه پیشنهاد تکمیلی می توانید داشته باشید.

بین اعضای آن، مختل و احتمال بروز مشکلات و مسائل اجتماعی را باعث خواهد شد.

جالب است که این گونه مشکلات را می توان از قبل پیش بینی کرد. بنابراین مشکلاتی که قابل پیش بینی هستند، عمدتاً قابل پیشگیری هم خواهند بود.

مشکل این جا است که ظاهراً نسل جوان ما، هم پای پیچیدگی های زندگی اجتنابی امروز، و سبک زندگی جدید، هنوز خودش را آماده رویارویی با ابهامات و مشکلات نکرده است. به عبارتی، گمان می کند با همان شیوه تربیتی و رفتاری خانه پدری و مادری، می تواند در فضای جدید زندگی مشترک و روابط اجتماعی هم، عمل کند... در حالی که می دانیم با شروع هر زندگی مشترک، پدیده فرهنگی متفاوتی در حال تکوین و رشد است که می تواند متفاوت و متباین با والدین و جامعه باشد (فرهنگ خانه و خانواده بحث مفصلی است. بماند!)

از طرفی شاید بخش عمده مشکلات ما و عدم حل آن، ریشه در ترس از شکست و تصویر ناصحیح از لاینحل ماندن آن داشته باشد. حتماً شنیده اید که می گویند «فلانی قبل از این که وارد میدان مبارزه بشود، خودش را باخته بود!» به عبارتی بعضی ها از قبل خودشان را بازنده یک معرکه می دانند.

بدانیم! زندگی، میدان بزرگ رو در رویی ها است. کشمکش ها و بده بستان ها، بعضی از آن ها قابل پیش بینی و برخی شان غیر قابل پیش بینی است. پس باید خودمان را برای آن مجهز و آماده کنیم. این مهم حاصل نمی شود مگر با مطالعه، تدبیر، تلاش و خلاقیت.

### راه حل قصه

برابر شواهد ذکر شده، مادر سارا، دچار وسواس فکری است. که وقتی سرگذشت این ابتلا را می خوانیم، زمینه های اضطراب و بی قراری این زن، می تواند مسبب این معنا باشد. از طرفی هم وابستگی و دلبستگی او به سارا، این مشکل روحی را بیش تر دامن زده است.

### چه باید کرد؟

**۱** در صورت شدت بیماری و استمرار نگرانی ها و اضطراب هایش، حتماً معاینه بالینی یک روانپزشک و دخالت دارویی لازم است.

**۲** حمایت اجتماعی از مادر سارا؛ اولین کسی که می تواند



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.

## سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار



نویسنده: آنجلا داک ورت

مترجم: سیده سمانه (سیمین) سیدی

سال انتشار: ۱۳۹۵

انتشارات: نشر نوین

کتاب «سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار» بر اهمیت تلاش مداوم و سرسختی در برابر مشکلاتی تأکید می‌کند که همه افراد برای رسیدن به اهدافشان با آن‌ها مواجه می‌شوند. این کتاب مانند نقشه‌ی راهی مهم است که به تمام افراد خواهان موفقیت نشان می‌دهد رمز موفقیت به اندازه‌ای که به اشتیاق و استقامت بستگی دارد،

به استعداد مرتبط نیست. در کتاب «سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار»، آنجلا داکورث با بیان قصه‌ی زندگی‌اش، به‌عنوان دختری صحبت می‌کند که پیوسته جمله‌ی «تو نابغه نیستی!» را از پدرش می‌شنید. او حالا فردی موفق و پیشرو در زمینه‌ی روان‌شناسی موفقیت و مشاوره‌ی کسب‌وکار است. در این کتاب، نویسنده تلاش می‌کند بگوید برای موفقیت ترکیب ویژه‌ای از اشتیاق و مداومت بلندمدت ضروری است. او این مفهوم را «سرسختی» می‌نامد.

کتاب سرسختی در سه بخش و سیزده فصل نوشته شده است. نویسنده ابتدا چپستی سرسختی را هدف گرفته است. این بخش در پنج فصل با جزئیات تمام از چپستی سرسختی صحبت می‌کند. در بخش دوم، در چهار فصل چگونگی پرورش سرسختی در وجود آدمی از درون به بیرون بررسی شده است. در بخش پایانی، مطالب بخش دوم با رویکردی ضد آن، یعنی از بیرون به درون، بحث شده است. آنجلا داکورث در کتاب سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار، راز موفقیت را که سرسختی و استقامت است به همه معرفی می‌کند. با مطالعه‌ی کتاب سرسختی، بینش‌های جدیدی کسب می‌کنیم. برای مثال، چرا هر تلاش شما برای رسیدن به اهداف، در نهایت دو برابر ارزشمند است؟ چگونه صرف‌نظر از هوش و موقعیت، می‌توان سرسختی را آموخت؟ چگونه علایق مادام‌العمر شکل می‌گیرند؟ کدام یک برای کودکان بهتر است؛ یک آغوش گرم یا استانداردهای سخت‌گیرانه؟ و...

آنجلا داکورث در این کتاب بیان می‌کند آنچه در پایان اهمیت دارد، نبوغ نیست؛ بلکه سرسختی است و سرسختی همان قدرت و پشتکاری است که در وجود همه‌ی انسان‌ها است.

# جوجه‌های رنگی و بچه‌های فرنگی

## من دیگر ما (جلد ۱)

نویسنده: محسن عباسی ولدی  
انتشارات: آیین فطرت



دغدغه همه پدر و مادرها تربیت صحیح درست فرزندانشان است. تربیت صحیح، آن‌ها را در ساختن آینده شان کمک می‌کند. کتاب جوجه رنگی و بچه‌های فرنگی راهکارهای صحیح تربیت فرزندان را با زبانی علمی و قابل فهم در اختیار والدین با هر سطح دانشی می‌گذارد. همچنین رویکردهای صحیح تربیت فرزندان را در دنیای امروز مورد بررسی قرار داده است. نویسنده روش‌های تربیتی را بر اساس آموزه‌های دینی و استناد بر آیات و روایات

اهل بیت (ع) بازگو می‌کند. این کتاب در وهله اول به بیان مشکلات و مدیریت آن‌ها می‌پردازد و در وهله دوم مباحث تربیتی را بر اساس قواعد به والدین آموزش می‌دهد. تا بسیاری از مشکلات روزمره والدین را حل واز به وجود آمدن مشکلات دیگر جلوگیری کند. در وهله سوم با بیان داستان‌هایی، مسائل تربیتی و شیوه‌ی صحیح اجرای آن‌ها را به والدین آموزش می‌دهد. در بخش اول کتاب، مشکلات والدین مورد بررسی قرار می‌گیرد و راهکارهایی برای حل آن‌ها ارائه می‌شود و ضرورت یادگیری صحیح تربیت فرزندان را بازگو می‌گردد. نویسنده شیوه‌های تربیت دینی و هدف از آفرینش انسان و جهان را مورد بررسی قرار می‌دهد. در بخش دیگر به الگوهای تأثیرگذار در زندگی فرزندان می‌پردازد. نمای تصویری منفی، برای تأثیرگذاری، نیازمند به تکرار و تداوم نیست. وقتی فرزند، چند بار محدود، فریاد کشیدن پدر بر سر مادر را می‌بیند، زشتی فریاد کشیدن بر سر مادر در نزد او از بین می‌رود. همین چند بار فریاد کافی است که او جرأت کافی برای فریاد کشیدن بر سر مادر را پیدا کند. بی‌آنکه احساس کند کار زشتی مرتکب شده است. سرباز زدن چند باره‌ی مادر از پدر، کافی است تا به فرزند بیاموزد که می‌توان در مقابل مدیر بایستد. اگر مادر به وسیله‌ی سرباز زدن از مدیریت پدر به خواسته‌ی خویش رسید، فرزند می‌آموزد که باید برای رسیدن به خواسته‌ها، مانند مادر عمل کرد. از همین رو، سرپیچی از دستور پدر را یک کار لازم و ضروری به بار می‌آورد، نه کار زشت و ناپسند. برخی از گزاره‌های تصویری منفی، یک دفعه‌اش هم خطرناک است.

جوجه‌های رنگی و بچه‌های فرنگی اولین جلد از مجموعه‌ی من دیگر ما، به نویسندگی محسن عباسی ولدی در انتشارات آیین فطرت به چاپ رسیده 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.

## امید و آرزو

امید به رستگاری در اوج استیصال، یک معجزه، یک توانمندی خارق‌العاده است که از سقوط آدمی حتی در لحظه‌های سخت و عذاب‌آور ممانعت می‌کند. امید، آن کورسوی پنهان روشنی ست که در قلب تاریکی‌ها می‌دمد و مانع از به ایستایی رسیدن و رکود انسان می‌شود. همان فردای کوچک اما امیدبخش که می‌تواند همه دیروزه‌های از دست رفته را جبران کند. خط خیال این شماره را تقدیم می‌کنیم به آنان که در این روزگار که مرگ بر جهان سایه افکنده و تیرگی‌های بسیاری به بار می‌آورد، بارقه‌های امید را در دل بشریت زنده نگاه داشتند و چه زیبا می‌فرماید رسول مهربانی(ص) که؛ «امید و آرزو، رحمت برای امت من است و اگر امید و آرزو نبود، هیچ مادری فرزندش را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی نهالی نمی‌کاشت.» (بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۷۲)

انتظاری که به پایان می‌رسد  
 یک روز می‌آیی یکبار برای همیشه،  
 یک روز، وقتی که آفتاب مثل همیشه طلوع می‌کند  
 و گندمزارهای طلایی زیر درخشش خورشید  
 بیش از همیشه می‌درخشند...  
 یک روز می‌آیی و عالم و آدم را از انتظاری مداوم رها می‌کنی  
 و عالم و آدم در اولین لحظه‌ی حضورت غرق در آرامش  
 می‌شوند  
 کاش زودتر این آشوب‌ها به پایان برسند  
 و این دلواپسی‌ها تمام شوند  
 کاش زودتر بیایی  
 یک روز وقتی که گندمزارهای طلایی  
 زیر درخشش خورشید بیشتر از همیشه می‌درخشند...

شکیبا قاسم نژاد



# عشق و ظهور مهر

ای که می‌پرسی نشان عشق چیست  
عشق چیزی جز ظهور مهر نیست  
عشق یعنی مشکلی راحت کنی  
دردی از در مانده‌ای درمان کنی  
در میان این همه غوغا و شر  
عشق یعنی کاهش رنج بشر  
عشق یعنی گل بجای خار باش  
پل بجای این همه دیوار باش  
عشق یعنی تشنه‌ای خود نیز اگر  
واگذاری آب را، بر تشنه تر  
عشق یعنی دشت گلکاری شده  
در کویری چشمه‌ای جاری شده  
عشق یعنی ترش را شیرین کنی  
عشق یعنی نیش را نوشین کنی  
هر کجا عشق آید و ساکن شود  
هر چه ناممکن بود؛ ممکن شود  
مولانا





## بشارت

مژده وصل توأم ساخته بی تاب امشب  
نیست از شادی دیدار مرا خواب امشب  
گریه بس کرده ام ای جغد نشین فارغ بال  
که خطر نیست در این خانه ز سیلاب امشب  
دورم از خاک در یاد و، به مردن نزدیک  
چون کنم چاره من چیست در این باب امشب  
بس که در مجلس مارت سخن ز آتش شوق  
نفسی گرم نشد دیده احباب امشب  
شمع سان پر گهر اشک کناری دارم  
وحشی از دوری آن گوهر سیراب امشب

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 اویزش...



من موندم این صدای پشه‌ها واقعاً  
صدای بال زدنشونه...  
یالوس بازیشونه...  
دارن با دهنشون صدای بالگرد در  
میارن!!!  
به قیافش نمیخوره این صداها!!!

رفتم از این چشم‌بندهایی که خارجی‌ها موقع  
خواب می‌زنن، خریدم!  
که مثلاً با آرامش بخوابم  
هر وقت می‌زنم، همش استرس دارم داداش  
کوچیکم بیاد بپره رو شکمم!

رفتم از بانک وام بگیرم شرایط را که پرسیدم دیدم از  
شرایطش فقط کارت ملی و کپیش رو دارم.  
رفتم یه کار دولتی پیدا کنم دیدم از شرایط استخدام  
فقط ایرانی بودنش رو دارم.  
از شرایط ازدواج هم فقط شناسنامه‌ام رو دارم.

به بابام میگن پسرت رکورد المپیک رو شکسته!  
میگه: من که یه ریال هم خسارت نمیدم!

انقده دوست دارم بشینم سر سفره با غذا بازی کنم  
بعد ازم بپرسن چی شده؟  
منم بگم هیچی و برم تو اتاقم  
لامصب خیلی با کلاسه ولی نمیشه همیشه گشتمه...

واکنش مردم کشورهای مختلف به کرونای  
انگلیسی:  
چین: 🤔🤔🤔  
کانادا: 😭😭😭  
ژاپن: 🤔🤔🤔  
ایران: 🤔🤔🤔 پوسیدیم تو خونه!!  
بریم خرید عید..

سقف خونمون رو چه جوری ساختن  
-دیوار خونمون رو کی رنگ کردیم  
-دیوار ما چرا کجه؟  
-اگر پنجره ۵ سانت بره سمت چپ بهتره...  
تفکرات من هنگام درس خوندن

مسئولین اعلام کردند: مرغ کیلویی ۳۰ هزار تومن،  
مرغ معمولی نیست، که هی اعتراض می‌کنید...  
مرغ باغ ملکوتیه!!!  
برین بخرین و بخورین... هی غر نزنین!



طرف تو بیوگرافیش قسمت تفریحات  
نوشته سورتمه سواری!  
من تا پارسال فکر میکردم سورتمه جزء  
رنگاست. یه تیشرت سورتمه‌ای هم داشتم...!

عموم از کشور آلمان برام کاپشن سوغات آورده  
فقط داخلش بازبان پارسی سلیس نوشته  
تولیدی عباس پور



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.



# زندگی را فقط باید زندگی کرد

که پیرمرد امروز خوشحال است، از چیزی شکایت نمی کند، لبخند می زند و حتی چهره اش انگار تازه و با طراوت شده است.

غروب وقتی اهالی خسته از کار در میدان کوچک روستا گرد هم آمدند، از او پرسیدند؛ چه اتفاقی برایت افتاد که اینگونه شاد و سرخوشی؟

او لبخندی زد و گفت؛ چیز خاصی نیست. هشتاد سال است که به دنبال شادی می گشتم اما رنجها را در ذهنم مرور می کردم. برای داشته هایم شکر نمی کردم اما برای ناکامی ها شکایت های بسیار می کردم ولی این بی فایده بود. دیشب در خواب دیدم که فرزانه مردی مرا نصیحت کرد که سعیم بر آن باشد که بدون خوشبختی زندگی کنم. شاید بتوانم کمی از زندگی لذت ببرم. از وقتی که دیگر به خوشبختی فکر نکردم، بدبختی ها در چشمم بی اهمیت شدند پس بهتر است

پیرمردی در یک روستای دورافتاده ای زندگی می کرد. او همیشه در این تصور بود که یکی از بدبخت ترین بندهای خداوند است. بندهای فراموش شده که زیر چرخ روزگار افتاده و نابود شده است! از آنجا که دائماً افسرده بود و با نارضایتی از همه چیز شکایت داشت، مردم روستا از او خسته شده و او را به حال خود گذاشته بودند. این تنهایی باعث غمگینی بیشتر و روحیه بدتر وی می شد. تکرار افکار رنج آمیز و حرف زدن های مداوم در باره بدبختی و سیاه روزی گویی باعث سرایت رنج به دیگران می شد. آن طور که حضورش احساس ناراحتی را در دیگران ایجاد می کرد و به نظر می رسید حتی خوشحال بودن در کنار او غیر طبیعی و توهین آمیز بود.

اما یک روز، وقتی هشتاد ساله شد، یک اتفاق باورنکردنی رخ داد. مردم دیدند که او شاد و سرخوش در کوچه های روستا قدم می زند. بلافاصله همه شروع به بیان این واقعه کردند

زندگی یک سفر است، و تو آن مسافری باش که در هر گامش، ترنم خوش لحظه‌ها جاریست ... با دم زدن در هوای گذشته و نگرانی فرداهای نیامده، زندگی را مگذار که از لابلای انگشتانت فرو لغزد و آسان هدر رود. رؤیاهایت را فرو مگذار که بی‌آنان زندگانی را امیدی نیست و بی‌امید، زندگانی را آهنگی نیست.

زندگی سخت ساده است! خطر کن، وارد بازی شو، چه چیزی از دست می‌دهی؟ با دست‌های تهی آمده‌ایم و با دست‌های تهی خواهیم رفت، نه! چیزی نیست که از دست بدهیم، پس هر لحظه را به گونه‌ای زندگی کن که گویی واپسین لحظه است و کسی چه می‌داند؟ شاید این دم، این دقیقه، آخرین لحظه حیاتمان باشد.

### آقای محمودی - تهران

نوشته شما را با مضمون «در فراسوی نیازهای آدمی» مورد مطالعه قرار دادیم. در این مطلب به موضوع مهمی اشاره کرده‌اید که مورد تأیید هر انسان عاقلی است. نوشته‌اید؛

آدمی در فراسوی احتیاجات مادی خویش، نیاز عمیقی برای پیوند با نیرویی قوی‌تر، قدرتی مافوق این جهان فانی و مادی دارد و چنانچه این نیاز فطری برآورده نشود، دچار سرگردانی و حیرانی می‌شود و به پوچی می‌رسد. تحقیقات متعدد علمی نشانگر این موضوع است که یکی از بزرگترین ابعاد وجودی هر فرد، بُعد معنوی اوست. بخشی از ویژگی‌های انسانی که خداوند متعال در فطرت آدمی به ودیعه نهاده است. هم از آن روست که در جوامع اولیه، بشر بدوی در جستجوی خدا، عناصر طبیعی و حتی بُت‌های دست‌ساخت خویش را می‌پرستید؛ زیرا نیاز به یک خالق برتر داشت. به یک پشتیبان و حمایتگر قوی تا باور داشته باشد که هر چه برای انسان رخ می‌دهد، دارای هدف و مصلحت خاصی است، معنا و مقصود زندگی را بشناسد از وضعیت خود در جهان پس از مرگ آگاه شود و راهی برای تعالی در زندگی فانی و دنیای پس از مرگ پیدا کند و الی آخر...

متشکریم و انشاءالله سعی خواهیم کرد در شماره‌های بعدی از این مطلب پرمحتوا بهره ببریم.

دوستان نامه‌هایتان رسید:

آقای شفيعی از رشت، خانم سلمان زاده از استان البرز، خانم داوری، محمدی و آقای صالحی از تهران و...

زندگی را فقط زندگی کرد. بی‌آنکه به بدبختی‌های خود و خوشبختی‌های دیگران نظر داشت.

از آن به بعد او پیرمرد عاقل نام گرفت و مردم برای حل مشکلاتشان به خانه فقیرانه‌اش رجوع می‌کردند. اما در این مراجعت‌ها مرد فرزانه می‌دید آن‌ها هر بار از همان مشکلات شکایت می‌کنند. یک روز به شوخی ماجرای مضحکی را تعریف کرد و همگی با صدای بلند خندیدند.

بعد از چند دقیقه، او همان ماجرا را یک بار دیگر گفت ولی فقط چند نفر از آن‌ها لبخند زدند. وقتی که برای سومین بار همان جریان را تعریف کرد، دیگر هیچ کس نخندید.

مرد خردمند لبخندی زد و گفت:

«شما که نمی‌توانید بارها و بارها به یک ماجرای خنده‌دار و مضحک بخندید. پس چرا همیشه در مورد یک مشکل تکراری گریه می‌کنید و از یک اندوه مدت‌ها رنج می‌کشید؟ پس گاهی ذهنتان را که پر از افکار تکراری، فشارهای عصبی و استرس مداوم است، خالی کنید. کمی از نشخوار ذهنی خلاص شوید و گفتگوی درونتان را به موضوعات مطلوب و خوشایند اختصاص دهید. داشته‌های شما، توانمندی‌هایتان، نزدیکی که دوستتان دارید و دوستانتان دارند، همان موضوعات مطلوب و خوشایندند. خوب فکر کنید تا در عمل شاهد انعکاس افکار کارآمدتان باشید. فکر کردن مکرر به رنج، رنج‌های مداوم با خود به همراه دارد. یادتان نرود که به قول شاعر «این غافله عمر عجب می‌گذرد دریاب دمی که با طرب می‌گذرد.»

خانم قاسم نژاد (فرزند محترم جانباز)

### خانم حسن زاده - تهران

دلنوشته زیبایی از شما با عنوان من عاشق زندگی هستم؛ را دریافت کردیم. پر از احساس و بسیار لطیف بود. با هم بخش‌هایی از آن را می‌خوانیم؛

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «من عاشق زندگی ام و بیزار از دنیا!» از ایشان پرسیدند: مگر بین زندگی و دنیا چه فرقی است؟ فرمود: «دنیا حرکت بر بستر خور و خواب و خشم و حرص و میل است و زندگی، نگرستن در چشم کودک یتیمی است که از پس پرده‌ی شوق تو را می‌نگرد.»



## 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 ۴۸

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

[www.isaar.ir](http://www.isaar.ir)

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

نام و نام خانوادگی:.....

شماره کد ملی:.....

نسبت ایثار گری:.....

شماره پرونده ایثار گری:.....

آدرس کامل پستی و شماره تماس:.....

.....

.....

۱- خودکار آمدی یعنی:

- الف- باور به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود در انجام امور
- ب- خود کار بودن در کارها
- ج- انجام تکالیف به طور خودکار
- د- گوش به فرمان بودن

۲- کدام گروه از باج گیران عاطفی سرزنش کنندگان ماهری هستند که به ما احساس گناه شدید می‌بخشند؟

- الف- خود تنبیه کنندگان
- ب- تنبیه کنندگان
- ج- وسوسه کنندگان
- د- درد کشیدگان

۳- عوامل خطر ساز برای داک سندرم عبارتند از:

- الف- استرس در محیط‌های آموزشی و اجتماعی
- ب- زمینه‌های ارثی و خانوادگی
- ج- اعتماد به نفس پایین و خودانگاره منفی
- د- همه موارد فوق صحیح است

۴- عواملی که مهارت حل مسئله به کودکان را به یک ضرورت تبدیل می‌کنند، عبارتند از:

- الف- مشکلات فردی و ویژگی‌های شخصیتی کودک
- ب- مشکل در تعامل و برقراری ارتباط با دیگران
- ج- نقص‌های فیزیکی و مشکل در عملکرد فردی
- د- همه موارد فوق صحیح است

۵- مشهودترین علائم مه آلودگی مغزی چیست؟

- الف- مشکلات حافظه و فراموشی
- ب- عدم تمرکز و وضوح ذهنی
- ج- عدم توانایی فکری
- د- همه موارد فوق صحیح است

امام رضا علیه السلام :

احسان و اطعام به مردم، و دادرسی از  
ستمدیده، و رسیدگی به حاجتمندان،  
از بالاترین صفات پسندیده است.

بحارالانوار ، ج ۷۸ ، ص ۳۵۷



مبارک باد



بخشش و عطای خداوند به آن که روز غدیر را بشناسد

قابل شمارش نیست