





محبت امیر کرم ہلالیہ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خط

# خطزن گزین

فصلنامه آموزشی-اجتماعی و تربیتی

۵۳

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران  
مدیر مسئول: محمود پاکدل  
سر دبیر: حجت اله فرهادی  
مدیر اجرایی: معصومه فهیم مطلق  
شماره مجوز: ۱۳۴/۳۰۸ مورخ: ۱۳۸۸/۱/۲۹



همکاران این شماره:

- دکتر کاظم قجاوند
- دکتر فهیمه لرستانی
- رویا مجیدی
- امید نجیمی گشتاسب
- دکتر مرتضی نبوی
- دکتر رضا عنایتی
- معصومه کاظمی
- دکتر مریم رثوفی
- رضا شابهاری
- توکل فرج پور
- دکتر مهران داودی

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.

آغاز	۲	زیستن با کیفیت و امیدوارانه
رهبری	۶	امید و امیدواری نعمت بزرگ و تحفه الهی است
همدلی	۱۰	شکفتن‌ها و رستن‌ها
اندیشه	۱۴	حرکت به سوی شکوفایی
قرمز	۲۰	فردا باز هم خورشید می‌تابد
	۲۵	پیش به سوی شادکامی
وصل	۲۸	معجزه نوازش در زندگی مشترک
خانواده	۳۲	شکستن چرخه اختلاف و کنترل در خانواده
	۳۸	پیشگیری از عود اعتیاد
حقوقی	۴۳	چاه مکن بهر کسی
کودکانه	۴۹	راز بزرگ لاکه کوچولو
	۵۲	زندگی در دنیای شاد کودکی
سلامت	۵۷	زیرسویه‌های پنهان یک ویروس
	۶۲	روش تغذیه در آلودگی به ویروس جدید ایمنی‌گریز
مقدم	۶۶	شهیدان فاتحان معبر خویش‌اند
مشاور	۷۲	خانواده‌های فقیر
آشنایی	۷۸	هنر همه فن حریف شدن در احساسات
	۷۹	مادر کافی
خیال	۸۰	آدمی نیست که عاشق نشود وقت بهار... / بهر تماشای بهار
	۸۱	طالع سعد / اسرار بهار
ارتباط	۸۲	مرنج و مرنجان
مسابقه	۸۴	سوالات مسابقه / فرم نظر سنجی

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 شده‌است. علاقمندان جهت استفاده از نشریه خط زندگی می‌بایست برنامه همراه ایثار را نصب نمایند.



## زیستن با کیفیت و امیدوارانه

«درست‌ترین عملکرد انسان زندگی کردن است، نه وجود داشتن.» این جمله‌ای است از نویسنده برجسته که خیلی از ما در نوجوانی و جوانی کتاب‌های داستان او را همچون سپیددندان و آوای وحش خوانده‌ایم. در واقع جان دل این جمله داشتن زندگی امیدوارانه و با کیفیت است. نکته‌ای که مورد نیاز خانواده‌ها است. و از آنجا که خانواده نقش مهمی در تکوین شخصیت، رشد جسمانی، شناختی، عاطفی و اخلاقی افراد، رشد و شکوفایی استعدادها و اعضای آن و بهبود مشکلات خانواده دارد، نیازمند سرمایه‌گذاری گسترده روانی و اجتماعی و مداخله به موقع می‌باشد. از سوی دیگر امروزه در مقایسه با گذشته مشکلات خانواده‌ها رشد چشمگیری داشته است که افزایش تعداد زوج‌های مشکل دار، به هم خوردن تعادل خانواده‌ها، مختل شدن روابط زوجین و نیز سیر صعودی آمار طلاق شاهد این ادعا می‌باشد. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. یکی از آنها پایین بودن کیفیت زندگی و امید در زندگی خانواده‌ها می‌باشد.

بر این اساس به طور کلی می‌توان گفت که داشتن یک زندگی با کیفیت به این معناست که شما از دنیای پیرامون خودتان لذت ببرید. یک زندگی با کیفیت معمولاً با داشتن پول کافی برای برآورده کردن نیازهای زندگی شما (حتی اگر فرد خیلی قانع و کم توقعی باشید) و همینطور داشتن وقت کافی برای لذت بردن از زیبایی‌های دنیا و بودن در کنار افرادی که دوستشان دارید تعریف می‌شود. ممکن است شما ثروتمندترین فرد دنیا باشید اما کیفیت زندگی‌تان به مراتب پایین‌تر از کسی باشد که درآمد خیلی پایینی دارد، چون شما مدام درگیر کارتان هستید و وقت کافی برای تفریح و لذت بردن از زندگی‌تان ندارید، اما آن فرد در کنار کار و تلاش برای پول درآوردن، از محیط اطراف و دنیای پیرامونش هم لذت می‌برد و به اصطلاح دلش خوش است.

**رضایت ناشی از بودن** که پنداشت فرد نسبت به خویشتن و تعریف از کیستی خود بوده و دلالت بر معناداری و کنترل بر زندگی خود در مقابل از خود بیگانگی دارد و **رضایت ناشی از اقدام و عمل** که بیشتر معطوف به چگونگی زمان در اختیار در قالب اوقات فراغت می شود.

مروری بر پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سلامت، یکی از نشانگرهای کیفیت زندگی است. در چند دهه اخیر، شناخت، اندازه‌گیری و بهبود کیفیت زندگی از اهداف اصلی محققان، برنامه‌ریزان و دولت‌ها بوده است. ارزیابی کیفیت زندگی در یک جامعه و دستیابی به عوامل مؤثر بر آن می‌تواند برنامه‌ریزان و تصمیم‌گیرندگان هر نظام را برای طراحی برنامه‌های کاربردی و مؤثر یاری دهد که در نهایت به افزایش رفاه و رضایتمندی افراد آن جامعه منجر خواهد شد. به علاوه هر اندازه کیفیت زندگی به طور مستمر ارتقاء یابد از آسیب‌های روانی و اجتماعی مانند بیماری‌های روانی و سرخوردگی‌ها، احساس بیگانگی، احساس سرگشتگی، احساس بیهودگی و نارضایتی از زندگی و بزهکاری‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی کاسته می‌شود. اکثر مؤلفان در این زمینه توافق دارند که کیفیت زندگی چند بعدی می‌باشد. به این معنا که شامل حیطه‌های مجزا اما مرتبط با یکدیگر است.

با توجه به تعریف سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۴۸ سلامتی به عنوان رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی و نه صرفاً نبود بیماری و ناتوانی، در نظر گرفته شده است و بسیاری از پژوهشگران استنباط می‌کنند، که کیفیت زندگی دارای سه حیطه اصلی: عملکرد جسمی، سلامت روانی و تعاملات اجتماعی می‌باشد. عملکرد جسمانی به طور کلی شامل ظرفیت انجام فعالیت‌های روزمره (پختن غذا، انجام کارهای خانه)، سلامت روانی (مانند عدم وجود اختلالات عاطفی، افسردگی و اضطراب، عصبانیت و سرسختی و نیز وجود عواطف مثبت نظیر خوشحالی و احساس قدرت) و عملکرد اجتماعی (مانند توانایی در ایفای نقش‌های اجتماعی) می‌باشد. کیفیت زندگی مفهوم ثابتی نیست؛ یعنی نمی‌شود انتظار داشت که زندگی همیشه یک کیفیت ثابت و بدون تغییری داشته باشد. از طرف دیگر، زندگی با کیفیت برای هر کسی تعریف متفاوتی دارد، چون هر کدام از ما ترجیحات و اولویت‌های مختلفی داریم و از زندگی چیزهای مختلفی می‌خواهیم.

همچنین مفهوم کیفیت زندگی ابتدا به حوزه‌های بهداشتی و بیماری‌های روانی محدود می‌شد، اما در طی دو دهه گذشته، این مفهوم از زمینه‌های بهداشتی، زیست محیطی و روانشناختی صرف به مفهومی چند بُعدی ارتقاء یافته و مورد توجه تعداد زیادی از حوزه‌های مطالعاتی قرار گرفته است. با وجود این، باید گفت کیفیت زندگی مفهوم جدیدی نیست. ریشه تاریخی استفاده از این عبارت را می‌توان در آثار کلاسیک ارسطو یافت. وی از رابطه بین کیفیت زندگی هنگام شادی و ارزش‌های ذهنی افراد سخن می‌گوید. در خصوص سازه کیفیت زندگی با تعدد تعاریف مواجه‌ایم. این امر می‌تواند ناشی از سه عامل مختلف باشد: یکی چند بعدی بودن این سازه؛ دیگری کاربرد آن در حوزه‌های حرفه‌ای متفاوتی چون پزشکی، روانشناسی، جغرافیای انسانی، مطالعات توسعه، اقتصاد، جامعه‌شناسی و در نهایت، سطح تحلیل که می‌تواند مربوط به عاملان، فرایندها، موقعیت‌ها، و یا ساختارها باشد. به تعبیر بالدوین، سازه کیفیت زندگی تا اندازه‌ای مبهم است. از یکسو، کیفیت زندگی فردی به عنوان پنداشتی از چگونگی گذران زندگی فرد مطرح می‌شود و، از بعدی کلی‌تر، کیفیت موقعیت‌های زندگی حول یک عامل؛ شامل موقعیت‌هایی نظیر محیط پیرامونی یا فرهنگ در یک جامعه معین است. از منظری دیگر می‌توان کیفیت زندگی را در دو سطح خرد (فردی-ذهنی) و کلان (اجتماعی عینی) تعریف کرد. سطح خرد شامل شاخص‌هایی نظیر ادراکات کیفیت زندگی، تجارب و ارزش‌های فرد، و معرف‌های مرتبط مانند رفاه، خوشبختی، و رضایت از زندگی است و سطح کلان شامل درآمد، اشتغال، مسکن، آموزش و پرورش، و سایر شرایط زندگی و محیط است. در رویکردی عملی، کیفیت زندگی مفهومی کلی تعریف می‌شود که تمام ابعاد زیستی شامل رضایت مادی، نیازهای حیاتی، به علاوه جنبه‌های انتقالی زندگی نظیر توسعه فردی، خودشناسی، و بهداشت اکوسیستم را پوشش می‌دهد.

برخی از محققان بر (خشنودی از زندگی) به عنوان مؤلفه اصلی کیفیت زندگی تأکید می‌کنند و چهار نوع رضایت از زندگی را برمی‌شمارند: **رضایت ناشی از داشتن و مواهب** که متأثر از میزان برخورداری افراد از امکانات است، **رضایت ناشی از ارتباط** که معطوف به روابط اجتماعی است،



بگویید که سکوت کنند. همین لحظه از توانایی‌های خود برای شروع یک تجربه جدید استفاده کرده و سعی کنید، لذت ببرید. اگر در حال شستن ظرف هستید، فقط ظرف‌ها را بشوید. اگر با بچه‌های خود بازی می‌کنید، فقط با بچه‌های خود بازی کنید. سخت‌تر از چیزی است که به نظر می‌رسد، اما ارزش تمرین هر روز را دارد. زندگی کردن در لحظه یکی از بهترین روش‌های بهبود کیفیت زندگی می‌باشد. علاوه بر این آشتی با طبیعت و گردش در آن می‌تواند کار ساز باشد. این واقعیت ناراحت‌کننده که ما زندگی‌مان را از طبیعت جدا می‌دانیم واقعاً غیر طبیعی است. اگر بخواهیم منطقی به قضیه نگاه کنیم، ما در واقع برای زندگی در ساختمان‌های بتنی و شهرهای شلوغ طراحی و ساخته نشده‌ایم. پس به خودتان لطف کنید و با طبیعت ارتباط برقرار کنید.

علاوه بر این می‌توان به استراحت و خواب مناسب اشاره نمود. استراحت خوب و کافی یکی از مهم‌ترین موارد برای داشتن یک زندگی با کیفیت است. خواب خوب هم برای سلامت روحتان ضروری است هم سلامت جسمتان. اگر خواب کافی نداشته باشید، انرژی لازم برای ادامه کارهای روزمره‌تان را هم نخواهید داشت. در واقع خواب کافی و مناسب، باعث ترشح و تنظیم هورمون‌های تقویت‌کننده روحیه‌تان هم می‌شود. کم خوابی می‌تواند منجر به نوسانات خلقی یا تحریک‌پذیری شود. به جز خواب، داشتن یک رژیم غذایی خوب و متعادل یکی از بهترین و اساسی‌ترین جنبه‌های داشتن یک زندگی با کیفیت است. شما واقعاً همان چیزی هستید که می‌خورید و اگر می‌خواهید جسم و روحتان در بالاترین کیفیت ممکن باشد، به سوخت با کیفیت نیاز دارید.

حال سؤالی که مطرح می‌شود این است که اساساً چگونه می‌توان کیفیت زندگی خود را بالا ببریم. در پاسخ به این سؤال مهم راهکارهای متعددی وجود دارد. به عنوان مثال مثبت بودن شاید به عنوان ساده لوحی یا یک رفتار غیر حرفه‌ای تلقی شود. اما در واقع، خوش بینی عملکرد شغلی، خلاقیت، توانایی تحمل فشار روانی و عزت نفس را افزایش می‌دهد. می‌توان از خوش بینی در نحوه حرف زدن با خودتان در برابر مشکلات، توضیح وقایع گذشته و تفکر درباره آینده استفاده کنید. در تلاش برای داشتن زندگی خوب، انتظارات مثبت می‌توانند انگیزه بخش باشد. پرورش توانایی خوش بینی برای سلامتی و موفقیت شما مفید است. علاوه بر این انجام دادن کارهای داوطلبانه می‌تواند در ارتقای کیفیت زندگی بسیار سودمند باشد. در کارهای داوطلبانه شرکت کنید، بدون چشم‌داشت مهربانی کنید، برای دیگران وقت بگذارید، کنار خانواده خود باشید و همراهی‌شان کنید، سعی کنید هر چقدر هم کوچک اما دنیا را تغییر دهید. یک میلیون راه وجود دارد که می‌توانید از خودتان در راه‌های درست استفاده کنید. چه کوچک چه بزرگ، هر کاری که از دستتان برمی‌آید انجام دهید. این یکی از مثبت‌ترین معادلات در جهان است، شما هنگامی که وقت یا منابع خود را می‌دهید، که کیفیت زندگی کسی را بهبود بخشید، باعث می‌شود شما احساس ارزشمندی کنید، که به نوبه خود کیفیت زندگی شما را بهبود می‌بخشد. در نتیجه حال همه ما بهتر می‌شود. این یک شعبده بازی جذاب است.

همچنین برقراری روابط مناسب و لذت‌بخش با اطرافیان در افزایش سطح کیفیت زندگی ما سودمند است. ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم. ما خواهان ارتباط با دیگران، جوامع خود و دنیای پیرامونمان هستیم. به خانواده، همسر، دوستان، همکاران و همسایگان خود توجه ویژه داشته باشید. ارتباط خود را با یک قدرت بالاتر کشف و تقویت کنید. به اندازه کافی پذیرای دیگران باشید. علاوه بر این زیستن در لحظه بسیار مهم بوده و اثربخشی بالایی در کیفیت زندگی دارد. به عنوان یکی از راه‌کارهای مؤثر لازم است تا از نشخوارهای ذهنی دور شویم. نشخوارهای ذهنی‌تان را در مورد گذشته و نگرانی در مورد آینده را برای یک لحظه متوقف کنید. به صداهای موجود در سرتان

حس کنیم که چیزی غیرممکن است و نمی‌توانیم به آن برسیم، مایوس‌تر می‌شویم. یکی از ساز و کارهای حیات و زندگی، امیدواری است. از نظر جهان بینی توحیدی، امید تحفه الهی است که چرخ زندگی را به گردش وامی دارد و موتور تلاش و انگیزه را پرشتاب می‌کند. اگر روزی امید از انسان گرفته شود، دوران خمودی و ایستایی او فرامی‌رسد. امیدوار بودن، هنری است که باید همگان به خصوص نسل پویای جوان آن را فراگیرند. شاید بتوان امید در زندگی را به سکان کشتی تشبیه کرد، همان طوری که کشتی بدون سکان دار در دریای خروشان و پرتلاطم، سرگردان خواهد بود، انسان ناامید نیز در این دنیای پرهیاهو حیران خواهد ماند. بعضی افراد به دلیل شکست‌های گذشته، امیدشان را از دست داده‌اند به طوری که زندگی منهای امید را قابل تحمل ندانسته و در نهایت، بدترین گزینه یعنی مرگ را مشکل‌گشای خود یافته‌اند. آن عده هم که زنده‌اند، در واقع مرده متحرکی بیش نیستند. انسان به اندازه‌ای می‌تواند برای خود امیدسازی کند که به مرز خیال پردازی نرسد. از آن جا که جوان سرشار از انرژی است، توان رسیدن به آرمان‌ها و اهداف بلند را در خود می‌بیند و افق بالاتری را برای خویش ترسیم می‌کند و در اندیشه فرداهای بهتر است برای او همواره خطر افتادن در دام اوهام وجود دارد. امیدسازی همیشه با در نظر گرفتن واقعیات، امکانات و توان و طاقت فردی صورت می‌گیرد، در حالی که خیال‌پردازی فاقد این ویژگی‌هاست؛ پس باید در امیدهایمان تجدید نظر کنیم. فرد امیدوار ضمن برخورداری از عزت نفس و رضایت از زندگی، از حس اعتماد بالاتری بهره‌مند است و طبیعتاً نسبت به مشارکت اجتماعی فعال‌تر است. در حقیقت، امیدواری با مفاهیمی از جمله معناداری زندگی، رضایت از زندگی، عزت نفس و در نظر گرفتن دیگران به عنوان منابع حمایتی ارتباط دارد. به بیان بهتر، امیدواری با اعتماد اجتماعی همچنین مشارکت و مسئولیت‌پذیری اجتماعی ارتباط محکمی دارد و این امر پیوند ناگسستنی امیدواری اجتماعی با سرمایه اجتماعی و مؤلفه‌های آن را برای ما روشن می‌کند؛ به طوری که می‌توان امید و امیدواری را ذیل سرمایه اجتماعی بررسی کرد.

حجت‌اله فرهادی

سردبیر

اگر احساس خوبی در درونتان نداشته باشید، لذت بردن از زندگی واقعاً سخت می‌شود. یک رژیم غذایی خوب مملو از میوه‌ها و سبزیجات تازه است و غذاهای فرآوری شده بسیار کمی در آن استفاده می‌شود. یادتان باشد برای داشتن یک زندگی با کیفیت لازم نیست به خودتان زیاد سخت بگیرید. وقتی می‌گوییم باید رژیم غذایی متعادل و سالمی داشته باشید به این معنی نیست که باید خودتان را از همه چیز محروم کنید.

علاوه بر این داشتن زندگی امیدوارانه به کیفیت زندگی خیلی کمک می‌کند. در دنیای امروز چیزی که بیشتر از همه خودنمایی می‌کند، اخبار ناراحت‌کننده درباره زندگی آدم‌ها، مشکلات محیط زیست و اوضاع آشفته جهان است. اما وقتی درباره همه اینها، انواع و اقسام جرم و جنایت در دنیا، جنگ در کشورهای مختلف و انواع مشکلات اقتصادی و اجتماعی می‌شنویم، تنها چیزی که در حفظ روحیه هرکدام از ما تأثیر ویژه دارد و باعث می‌شود همه ما برای زنده ماندن و زندگی تلاش کنیم، واژه کوچک اما زیبای «امید» است. امید مولد احساسات و مبنای جذابیت زندگی است. امید تنها چیزی است که در تاریکی و میان همه چیزهای بد مثل یک نقطه‌ی نور در ذهن هرکسی می‌درخشد و توان تازه‌ای برای ادامه حیات در تک‌تک ما به وجود می‌آورد.

زندگی سرشار از فراز و فرودهایی است که گاه پیش‌بینی نشده‌اند و به همین سبب زمان می‌برد تا فرد خودش و موقعیت مورد نظر را بررسی کند و اقدامات لازم را در نظر بگیرد. در چنین شرایطی، چه عواملی می‌توانند موجب شوند فرد توان و نیروی لازم را برای طی مسیر به دست آورد و چگونه می‌توان به‌ویژه در مواقعی که کار چندانی از او ساخته نیست، به زندگی ادامه دهد و حس رضایت و آرامش درونی‌اش را از دست ندهد؟ یکی از این عوامل «امیدواری» است که گاهی لازم است همانند تزریق یک آمپول به روح و روان انرژی بدهد و حال تازه‌ای برای حرکت ایجاد کند.

امید، رابطه مستقیم با احساس ما درباره امکان‌پذیری یا عدم امکان‌پذیری یک موضوع دارد. هرچقدر چیزی به نظر شما ممکن‌تر باشد، میزان امیدتان بالاتر می‌رود. و هر اندازه میزان درک ما از این امکانات بیشتر و مشخص‌تر باشد امیدمان قوی‌تر می‌شود. در مقابل هرچقدر بیشتر



# امید و امیدواری نعمت بزرگ و تحفه الهی است!

امیدواری یکی از سازوکارهای حیات و زندگی است. از نظر جهان‌بینی توحیدی، امید تحفه الهی است که چرخ زندگی را به گردش درمی آورد و موتور تلاش و انگیزه را پرشتاب می‌کند. اگر روزی امید از انسان گرفته شود، دوران خمودی و ایستایی او فرا می‌رسد. امیدوار بودن، هنری است که باید همگان به‌ویژه نسل پویای جوان آن را فراگیرند؛ چنانچه نقش عنصر امید در پیشرفت ملی کشور از جمله نکات کلیدی مطرح شده در بیانات مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) است. و از این رو است که ایشان در بیانات متعدد به عامل مهم امید و امیدواری در زندگی اشاره کرده‌اند. به همین مناسبت در این بخش، به برخی از کلام رهبر انقلاب اسلامی درباره اهمیت و نقش امید در جامعه و برنامه‌ی دشمن برای القای یأس و ناامیدی می‌پردازیم.

## امید، نعمت بزرگ الهی

یکی از بزرگ‌ترین نعم الهی، امید و اعتماد به نفس است که در مردم هست. روح امیدواری، خیلی نعمت بزرگی است. مردم مایوس، ناامید و بدون افق دید، بی‌صبری می‌کنند؛ نه اینکه کار نمی‌کنند، مانع کار هم می‌شوند؛ ولی مردم امیدوار، خودشان جلو می‌دوند و مسئولان را به دنبال خودشان می‌کشاند. این اتفاق امروز در کشور افتاده است و روح امید بر مردم حاکم است؛ مردم به آینده امیدوارند. این، خیلی نعمت بزرگی است. باید این نعمت را قدر بدانیم و شکر کنیم. (بیانات در دیدار مسئولان و کارگزاران نظام جمهوری اسلامی، ۱۳۸۵/۳/۲۹)

عزیزان من! همه چیز به امید متکی است؛ یعنی بایستی شما و مسئولان دانشگاه‌های کشور - مسئولان دولتی در رده‌های مختلف - که بناست در هر زمینه از جمله در

این زمینه‌هایی که شما می‌گویید، فعالیت کنید، امیدوار باشند که می‌توانند پیش بروند و می‌توانند به نقطه مطلوب برسند. نوع بیان را نوعی نکنید که معنایش حاکمیت فضای یأس بر تحرك باشد؛ نه، هیچ‌جای یأس و نومیدی نیست و پیام یأس آلود هم به نظر من جایی ندارد. (بیانات در دیدار جمعی از نخبگان علمی، ۱۳۸۳/۷/۵)

خداوند متعال دل‌های ما را با اتکال به خود روشن کرده است؛ دل‌های ما را پر از امید کرده است. مایک لحظه از کمک الهی مایوس نشدیم و امیدوارم تا آخر هم یک لحظه از این کمک الهی مایوس نشویم. همان‌طور که فرمود «لاتیأسوا من روح اللّٰه»، خدای متعال این ملت را، یک ملت بااراده، با شوق و امیدوار قرار داده است. (بیانات در دیدار افسارمختلف مردم، ۱۳۸۷/۴/۲۶)



## امید کلید اساسی همه قفل‌ها

توصیه‌ی من امید و نگاه خوش‌بینانه به آینده است. بدون این کلید اساسی همه‌ی قفل‌ها، هیچ گامی نمی‌توان برداشت. آنچه می‌گویم یک امید صادق و متکی به واقعیت‌های عینی است. اینجانب همواره از امید کاذب و فریبنده دوری جسته‌ام، اما خود و همه را از نومییدی بیجا و ترس کاذب نیز برحذر داشته‌ام و برحذر میدارم... سیاست تبلیغی و رسانه‌ای دشمن و فعال‌ترین برنامه‌های آن، مایوس‌سازی مردم و حتی مسئولان و مدیران ما از آینده است. خبرهای دروغ، تحلیل‌های مغرضانه، وارونه‌نشان دادن واقعیتها، پنهان کردن جلوه‌های امیدبخش، بزرگ کردن عیوب کوچک و کوچک‌نشان دادن یا انکار محسنات بزرگ، برنامه‌ی همیشگی هزاران رسانه‌ی صوتی و تصویری و اینترنتی دشمنان ملت ایران است؛ و البته دنباله‌های آنان در داخل کشور نیز قابل مشاهده‌اند که با استفاده از آزادی‌ها در خدمت دشمن حرکت میکنند. شما جوانان باید پیش‌گام در شکستن این محاصره‌ی تبلیغاتی باشید. در خود و دیگران نهال امید به آینده را پرورش دهید. ترس و نومییدی را از خود و دیگران برانید. این نخستین و ریشه‌ای‌ترین جهاد شما است. (بیانیه «گام دوم انقلاب» خطاب به ملت ایران ۱۳۹۷/۱۱/۲۲)

## امید و پیروزی

اگر مردم ناامید شدند، اعتماد خودشان را از دست دادند، متزلزل شدند، شکست قطعی است. آن چیزی که جنگنده را، رزمنده را در جبهه نگه می‌دارد، امید است. باید امید داشته باشد، بداند که می‌تواند به پیروزی برسد. این امید را باید زنده نگه داشت. عامل اصلی پیروزی، در صحنه بودن مردم است؛ عامل در صحنه بودن مردم، امید و اطمینان آنهاست. این امید را باید در مردم تقویت کرد؛ مردم را نباید ترساند؛ مردم را نباید بدبین کرد، بیاعتماد کرد. در قرآن کریم ببینید: «الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدِ جَمَعُوا لَكُمُ الْفِتْنَةَ». این از طرف دشمن است؛ بترسید - «قَدْ جَمَعُوا لَكُمُ الْفِتْنَةَ» نسبت داده شود به دشمن - آیه‌ی دیگر: «إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ»؛ می‌ترساند. «لَنْ لَمْ يَنْتَهِ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ وَالْمَرْجُفُونَ فِي الْمَدِينَةِ لَنُغْرِيَنَّكَ بِهِمْ». ببینید، اینهاست. یعنی ترسیدن مردم مذمت شده؛ مردم را ناامید کردن، مردم را بی‌اطمینان کردن، مذمت شده.

متقابلاً نقطه‌ی مقابل: «والعصر. انّ الانسان لفي خسر. الاّ الذين امنوا وعملوا الصّالحات وتواصوا بالحقّ وتواصوا بالصّبر»؛ همدیگر را باید وصیت کنیم، توصیه کنیم به صبر، به ایستادگی، به پیروی از حق؛ همدیگر را نگه داریم. «والمؤمنون والمؤمنات بعضهم اولياء بعض»؛ اولیاء یعنی پیوسته‌ها؛ به همدیگر پیوستند. این وظیفه‌ی ماست. بنابراین، بایستی به این نکته‌ی امید و اطمینان توجه کرد. (بیانات در دیدار اعضای مجلس خبرگان رهبری ۱۳۸۹/۰۶/۲۵)

داشتن امید و عزم راسخ در این حرکت کلان، شرط لازم طی این مسیر و دست‌یابی به پیروزی و موفقیت است. این «امید به پیشرفت» است که زمینه‌ساز حرکت تک‌تک افراد یک ملت و دست‌یابی به قله‌های افتخار می‌شود: «امید، بزرگترین قوه محرکه انسان است. امید به پیروزی، امید به پیشرفت و امید به موفقیت، هر انسانی را به حرکت وادار می‌کند. اگر شما بخواهید هر انسان فعال و سرزنده و شادابی از حرکت بیفتد، کافی است او را ناامید کنید. اگر ناامید کردید، دست‌های فعال سست خواهد شد؛ زانوان فعال و استوار به لرزه خواهد افتاد. می‌خواهند ملت ایران را ناامید کنند. چرا؟ چون می‌بینند که ملت ایران امروز به سوی یک آینده خوب و روشن که در آن، هم دنیای مادی و تأمین است و هم عزت و سربلندی و ایمان و نفوذ او در سطح دنیای اسلام تأمین می‌شود، حرکت می‌کند... ما هنوز وسط کاریم.» (بیانات در دیدار مردم کرج ۱۳۷۶/۰۷/۲۴)

## انتظار یعنی امید

چند خصوصیت در عقیده مهدویت هست که این خصوصیات برای هر ملتی، به منزله خون در کالبد و در حکم روح در جسم است. یکی، امید است. گاهی اوقات دستهای قلدر و قدرتمند، ملت‌های ضعیف را به جایی می‌رسانند که امیدشان را از دست می‌دهند. وقتی امید را از دست دادند، دیگر هیچ اقدام نمی‌کنند؛ می‌گویند چه فایده‌ای دارد؟ ما که دیگر کارمان از کار گذشته است؛ با چه کسی در بیفتیم؟ چه اقدامی بکنیم؟ برای چه تلاش کنیم؟ ما که دیگر نمی‌توانیم! این، روح ناامیدی است. استعمار این را می‌خواهد. امروز استکبار جهانی مایل است که ملت‌های مسلمان و از جمله ملت عزیز ایران، دچار روح ناامیدی شوند و بگویند: دیگر نمی‌شود کاری کرد؛ دیگر فایده‌ای ندارد! می‌خواهند این را به زور در مردم تزریق کنند. ما که در جریان خبرهای تبلیغاتی

کردن است. البته در راه ممکن است مشکلاتی پیش بیاید، خطرهایی وجود دارد. آنچه برای آنها در درجه اول ضروری است، عبارت است از اینکه تلاش کنند، کار کنند، تحرک داشته باشند، عزم راسخ داشته باشند، امید خود را از دست ندهند، نسبت به رسیدن به اهداف ناامید نشوند... ممکن است در هر راهی مشکلات و خطرهایی پیش بیاید... پس سازوبرگ اصلی این حرکت عظیم و بزرگ عبارت است از همین عزم راسخ، همین امید، همین کار و تلاش پیگیر، همین برنامه‌ریزی، همین آمادگی و هشیاری. اگر این سازوبرگ اصلی وجود داشت، اگر این ارکان اصلی را دارا بود، این مجموعه‌ای که دارد حرکت می‌کند - در مثال ما، کوهنوردان؛ و در واقعیت، ملت ایران - بر تمام مشکلات فائق می‌آید و می‌تواند همه‌ی دشمنان خود را به زانو در بیاورد. اساس، این است.)) (بیانات در اجتماع مردم بجنورد ۱۳۹۱/۰۷/۱۹)

در این نگاه، امید یکی از اخلاق‌های پیشبرنده‌ی یک ملت



است: «اخلاق‌های پیشبرنده یک ملت، امید و تحرک و جدیت است. ملتی که ناامید باشد، ملتی که از آینده خود مأیوس باشد، ملتی که خود را تحقیر کند، پیشرفت نخواهد کرد.)) (بیانات در خطبه‌های نماز جمعه ۱۳۷۸/۰۷/۰۹)

رسیدن به قله فقط با امید و نگاه امیدوارانه شدنی است و این علاج همه‌ی دردهاست: «همین امید و نگاه امیدوارانه، باید بتواند شمارا در راه‌های دشوار رسیدن به قله کمک کند و به پیش ببرد؛ و به پیش خواهد برد... علاج همه‌ی دردهای یک ملت، تلاش و کار است؛ کار متکی به ایمان و امید، علاج همه‌ی دردهای یک ملت است. ملت بی‌کار، ملت تنبل، ملت کسل، ملت ناامید و ملتی که بگوید: «ای آقا! از دست ما چه کاری برمی‌آید، آنها هر کار که بخواهند، می‌توانند بکنند»، چنین ملتی به جایی نخواهد رسید.)) (بیانات در دیدار مردم استان سمنان ۱۳۸۵/۰۸/۱۷)

و زهرآگین دشمنان قرار داریم، به عیان می‌بینیم که اغلب خبرهایی که تنظیم می‌کنند، برای مأیوس کردن مردم است. مردم را از اقتصاد و از فرهنگ مأیوس کنند، متدینین را از گسترش دین مأیوس کنند، آزادی‌طلبان و علاقه‌مندان به مسائل فرهنگی و سیاسی را از امکان کار سیاسی، یا کار فرهنگی مأیوس کنند و آینده را در نظر افرادی که چشم به آینده دوخته‌اند، تیره و تاریک جلوه دهند! برای چه؟ برای این که جوشش و امید را از این مجموعه انسانی که با امید کار می‌کند، بگیرند و آن را به یک موجود مرده، یا شبیه مرده تبدیل کنند، تا بتوانند هر کاری که مایلند انجام دهند؛ با یک ملت زنده که نمی‌توانند هر کاری بخواهند، انجام دهند. به یک جسم بیهوش مدهوش بیحشی که کنجی افتاده است، هر کس هر چه دلش خواست، می‌تواند تزریق کند؛ با آن هر کاری می‌توانند بکنند؛ اما با یک موجود سرحال زنده باهوش متحرک فعال که نمی‌توانند هر کاری را انجام دهند!

... اگر ملتی برای خودش تحرکی نداشت و ارزش و آینده‌ای برای خود قائل نبود، دشمنان می‌توانند بیایند و برایش نقشه بکشند، به او توصیه کنند، به جای او تصمیم بگیرند و عمل کنند! بدون هیچ مانعی این کارها را می‌توانند انجام دهند. این ناشی از عدم تحرک است. عدم تحرک، ناشی از عدم امید است. لذا سعی می‌کنند مردم را ناامید کنند! شما بدانید.

**امروز هر نفسی و هر حنجره‌ای که برای ناامید کردن مردم بدمد و به صدا درآید بدانید که در اختیار دشمن است؛ چه خودش بداند، چه خودش نداند!** هر قلمی که کلمه‌ای را در جهت ناامید و مأیوس کردن مردم روی کاغذ بیاورد، متعلق به دشمن است. چه صاحب این قلم بداند، چه نداند، دشمن از او استفاده می‌کند. آن وقت اعتقاد به مهدویت و به وجود مقدس مهدی موعود ارواحنا فدا، امید را در دلها زنده می‌کند. (بیانات در دیدار اقشار مختلف مردم ۱۳۷۶/۰۹/۲۵)

### **قوه محرکه پیشرفت**

«پیشرفت کشور را تسریع کنیم. امروز چه چیزهایی می‌تواند ما را موفق کند و چه چیزهایی می‌تواند برای ما مشکلات به وجود بیاورد؟ من یک مثالی بزنم: یک گروه کوهنورد را در نظر بگیرید که می‌خواهند خودشان را برسانند به قله‌ی برجسته‌ی این کوه که دارای منافع است، دارای افتخار است. هم آنها در درجه اول، پیش رفتن و کار کردن و تلاش

اعضای انجمن‌های اسلامی دانش‌آموزان ۱۳۸۳/۱۲/۲۴)

براساس چنین محاسبه‌ای «ایجاد یأس» نقشه‌ی دشمن و در رأس راهبردهای جبهه‌ی استکبار قرار می‌گیرد: «امروز همه تلاش امریکا و دستگاه و جبهه استکبار این است که عنصر قدرت و قوّت و مقاومت را از ما بگیرد؛ یعنی می‌خواهد ایمان و اتکاء به نفس و امید و اتحاد را در ما تضعیف کند. ملتی که ایمان و اتحاد نداشته باشد و نسبت به آینده مأیوس باشد، پیداست که در همه میدانها شکست خواهد خورد؛ در سیاست هم شکست می‌خورد، در اقتصاد هم شکست می‌خورد، در سازندگی کشور هم شکست می‌خورد. آنها می‌خواهند اینها را از ما بگیرند. اولین ضربه‌ای که می‌زنند، این است که ملت را از خود مأیوس کنند.» (بیانات در دیدار جمعی از ایثارگران و خانواده‌های شهدا ۱۳۸۱/۰۳/۰۱)

### القاء ناامیدی شگرد دشمن

نقطه دوم، تیره و تار و مبهم جلوه‌دادن آینده است. سعی دشمن این است که نشان دهد آینده، مبهم و تیره و تار است و معلوم نیست که چه خواهد شد و به کجا می‌رسند. وظیفه مبلغ دین و مبلغ معنویت و پیام‌آور حقیقت این است که مردم را امیدوار کند و یأس را از آنها بزداید. (بیانات در دیدار جمعی از روحانیون، ۱۳۷۶/۱۰/۳) جوان ما را از فکر آینده و همت‌گماشتن برای بنای آینده، به سمت شهوات سوق بدهند؛ برای این برنامه‌ریزی می‌کنند. دل‌های مردم ما را که در سایه امید می‌توانند این راه طولانی و دشوار، اما شوق‌برانگیز را طی کنند، ناامید کنند؛ دل‌هایشان را از امید خالی کنند. اینها جزو برنامه‌هایی است که دشمن طراحی می‌کند. (بیانات در دیدار مردم شاهرود، ۱۳۸۵/۷/۲۰)

یأس، بزرگ‌ترین دشمن يك ملت است. باید تلاش گردد که یأس از مردم زدوده شود. نگاه کنید ببینید در منطقه‌ای که مورد بحث شماست، مخاطبتان چه زبانی نیاز دارد. به هر تقدیر باید مانع شوید که یأس در دل‌ها راه پیدا کند. کاری که دشمن می‌خواهد بکند، این است که یأس را بر دل‌ها حاکم کند و هر کس به گونه‌ای مأیوس باشد؛ دانشجو يك‌طور، دانش‌آموز يك‌طور، کارگر يك‌طور، روحانی يك‌طور، کاسب يك‌طور، اداری يك‌طور، مسئول دولتی يك‌طور، مسئول بلندپایه يك‌طور. (بیانات در دیدار جمعی از روحانیون، ۱۳۷۶/۱۰/۳)

براین اساس همه باید این روحیه را تقویت کنیم: «امید به خداوند و ایمان الهی، مأیوس نشدن در برابر مشکلات و نگاه بلندمدت و تاریخی راز پیشرفت است که باید این روحیه را بیش از پیش تقویت کرد.» (دیدار فرماندهان ارشد نظامی جمهوری اسلامی ایران با فرمانده کل قوا ۱۳۹۰/۰۵/۱۴)

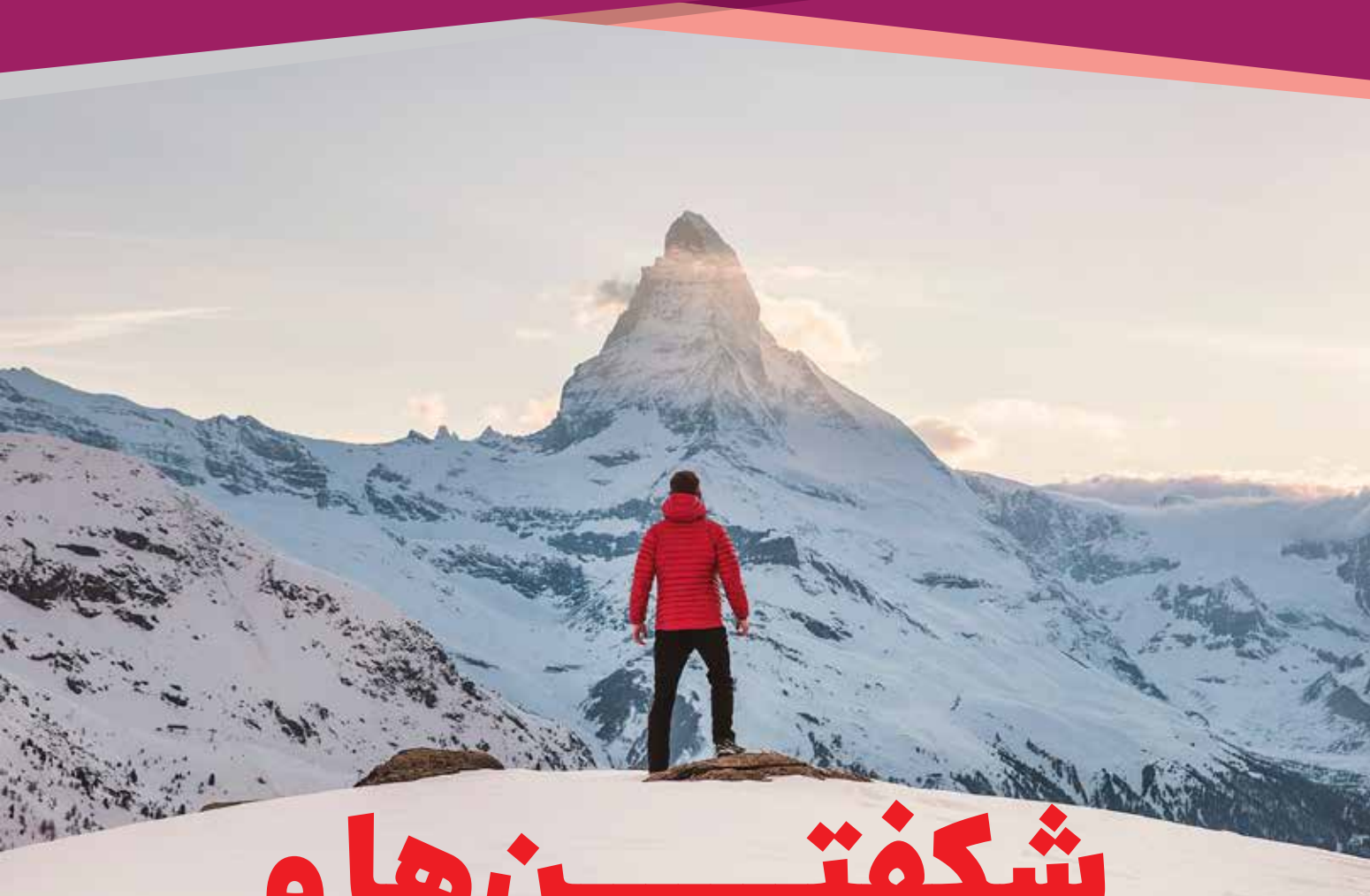
### ناامیدی ضد پیشرفت است

این خصلت‌ها و بیماری‌های فرهنگی اساساً مانع پیشرفت است: «اگر ملتی این بیماری‌ها را داشته باشد، این ملت پیشرفتش ممکن نیست؛ اگر ملتی مردمش تنبل باشند، ناامید باشند، اعتماد به نفس نداشته باشند، با همدیگر پیوند نداشته باشند، به همدیگر بدبین باشند، از آینده ناامید باشند، چنین ملتی پیش نخواهد رفت؛ اینها مثل موریانه‌ای که در درون پایه‌ی بنا بیفتد، بنا را ویران می‌کند؛ مثل کرمی است که داخل میوه قرار بگیرد، میوه را فاسد می‌کند. باید با این صفات مبارزه کرد. ملت ما باید امیدوار، دارای اعتماد به نفس، خوشبین به آینده، علاقه‌مند به پیشرفت، و معتقد و مؤمن به معنویاتی باشد که او را در این راه کمک می‌کند.» (بیانات در اجتماع زائران و مجاوران حرم مطهر رضوی ۱۳۸۶/۰۵/۰۱)

و دقیقاً به علت اهمیت وجود این روح امید در بین مردم است که دشمنان بیرونی ملت ایران و انقلاب اسلامی برای از بین بردن آن برنامه‌ریزی کرده و از هر وسیله‌ای برای ناامید ساختن مردم استفاده می‌کنند: «دشمن از همه‌ی توان دارد استفاده می‌کند برای القای ناامیدی، برای القای بن‌بست... دشمن روی امید ملت ایران متمرکز است. این امکانات گسترده‌ای که دشمن به کار گرفته، این رسانه‌ها، این ماهواره‌ها، این فضای مجازی عجیب و غریب، این تلویزیون‌های مزدور ماجور، همه‌ی اینها برای این است که این امید را در مردم بکشند.» (بیانات در دیدار مردم اصفهان ۱۴۰۱/۰۸/۲۸)

«محیط هرج و مرج و محیطی که در آن امید وجود نداشته باشد، ضد پیشرفت است. شما ببینید امروز دشمنان ما که از برخورد چهره‌به‌چهره با این ملت مأیوس‌اند و از طریق گوناگون می‌خواهند روی این ملت اثر بگذارند، از همین وسایل استفاده می‌کنند؛ یعنی سعی می‌کنند افق را تیره و تار نشان دهند؛ جوان را ناامید کنند.» (بیانات در دیدار جمعی از





# شکفتن‌ها و زستن‌های ابدی

ناراحت شدند، اما پس از مدتی کنجکاو شدند که بدانند چه کسی مانع پیشرفت آن‌ها در زندگی می‌شد؟!

این کنجکاو تقریباً تمامی کارکنان را در ساعت ۱۰ صبح به سالن اجتماعات کشاند. آنان در صفی قرار گرفتند و یک به یک نزدیک تابوت می‌رفتند. اما وقتی به درون تابوت نگاه می‌کردند ناگهان خشک‌شان می‌زد و با تعجب و ناباوری از آنجا دور می‌شدند.

رئیس، آینه‌ای درون تابوت قرار داده بود که هر کس به آن نگاه می‌کرد، تصویر خود را می‌دید و نوشته‌ای

صبح یکی از روزهای بهاری، کارکنان یک مؤسسه رئیس‌شان را که فردی بسیار خلاق و با انگیزه بود با لباس ساه دیدند که سوگوار و عزادار اطلاعیه‌ای را روی تابلوی اعلانات نصب می‌کند.

در متن تسلیت نوشته شده بود: «دوستان! دیشب کسی که همیشه مانع پیشرفت شما در زندگی بود فوت کرد. به همین مناسبت شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ صبح در سالن اجتماعات برگزار می‌شود، دعوت می‌کنیم...»  
در ابتدا، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان

با این مضمون:

**تنها یک نفر وجود دارد که می‌تواند مانع**

**پیشرفتتان شود و او خود شما هستید.** شمایی

که این قدرت را دارید بر شکست‌ها و ناکامی‌هایتان غلبه کنید و قوی‌تر از قبل به پیش بروید و یا به محض برآورده نشدن انتظاراتتان به یأس و ناامیدی برسید. باور کنید بزرگ‌ترین عامل رکود فقط شما هستید و یقین داشته باشید که دنیا مثل آینه‌ای شفاف، عملکرد و رفتار و نوع نگرشتان را منعکس می‌کند. پس آن نیمه ناکارآمدتان را که به ماندن نمی‌ارزد، رها کنید و به نیمه امیدوارتان که گوهر کمیاب این روزهاست، بها دهید. واقعیت این است که آرزوها و خواسته‌های قلبی آدم‌ها با یکدیگر متفاوت است. آن هم در سرنوشتی که شاید از پیش تعیین شده باشد اما قطعاً خداوند به انسان امکان تغییرش را نیز عطا کرده است. بعضی‌ها گویی از یک روزنه تنگ و تاریک به زندگی می‌نگرند و برداشتی غیر حقیقی از آن بیرون دارند. فضایی محدود را می‌بینند با آرزوهای محال، امیدهای واهی و پرسه زدن در گذشته‌های دوری که امروز انگار بهتر از همیشه به نظر می‌رسند.

برخی دیگر اما از پنجره‌ای باز و نورگیر به بیرون نگاه می‌کنند و حقیقت اصلی که همانا افق باز و درخشانی سرشار از زیبایی و عشق و حرکت سیال زندگی ست را می‌بینند و به قول شاعر آنها نه از شب تاریک می‌ترسند، نه از بیم موج به گوشه‌ای امن اما کوچک پناه می‌برند و نه گرداب‌های هولناک مانع ادامه مسیرشان می‌شود. جرأت آن را دارند که به دل خطر بزنند و برای بقا و پیروزی و رسیدن به آنچه که انسان شایسته آن است، بجنگند.

اما همه این آدم‌ها چه از روزه‌های سرد و عبوس به زندگی بنگرند و یا از دریچه‌ای باز روشنایی آینده را ببینند، وجه اشتراک زیادی با هم دارند. آرزوهای مشترکی همچون داشتن روزگاری آرام به دور از تشویش و نگرانی؛ امید به خوش‌عهدی زمانه و داشتن خلوت امنی که گاهی باید به آن پناه برد و آرزو کرد هیچ چیز و هیچ کسی آسودگی و آرامش آنجا را به هم نریزد. رسیدن به این خواسته‌ها چندان دشوار نیست. فقط

باید در کنار منطق و واقع بینی، بهانه‌های ساده خوشبختی را دید و از اتفاقاتی هر چند کوچک اما شاد لذت برد. از تولد یک نوزاد که معجزه‌ای الهی ست. از خنده‌های حیات بخش یک کودک، از حس رخوتناک یک رؤیا در نیمه شب سرد زمستان و از بهاری که با شکفتن‌ها و رستن‌های ابدی هر بار تکرار می‌شود. و حقیقت این است که هرگز نباید در رؤیای یک حیات بدون نقص به سربرد. چنین چیزی هرگز وجود نداشته است و هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند که یک زندگی کاملاً آیده آل فارغ از غم و اندوه و سرشار از خوشبختی را تجربه می‌کند. چون رنج‌ها بخشی از زندگی هستند. حتی گاهی بسیار ارزشمند! غم و شادی جفت یکدیگرند و خشنودی زمانی اتفاق می‌افتد که در مدیریت این احساسات تعادل داشته باشیم. گشتن به دنبال آنچه که خارج از توان و موقعیت ماست، حال حاضرمان را خراب می‌کند. اما بلندپروازی‌های منطقی در کنار راضی بودن به آن چه که خداوند مقدر کرده است، می‌تواند موجبات رضایت نسبی و رهایی از یأس و سرخوردگی را فراهم کند. فقط کافی ست که بخواهیم و برای تحقق آرزوهایمان با روحیه‌ای شاد تلاش کنیم و بپذیریم که انسان توانایی آفرینندگی دارد و می‌تواند از بُن مایه‌هایی که خدا خلق کرده است چیزی را بسازد که باب میلش است.

اما مشکل اینجاست که با وجود این قدرت و توانایی، گاهی اگر زخمی بخوریم از رودررویی با آنچه که ممکن است شکست تلقی شود، به طرز رقت‌انگیزی بی‌انگیزه و مأیوس می‌شویم و خود را در قفسی از نمی‌توانم‌ها و نمی‌شودها حبس می‌کنیم! حال آنکه باید با حس همدلانه عمیقی نسبت به خود؛ نگاهی به پیش رو داشته باشیم و همواره برای کمال و بهبود وضعیت تلاش کنیم. مانند فردی که در پهنه کم‌عمق رودخانه‌ای با چشمانی باز و دلی پر امید و با صبر و حوصله غربال به دست گرفته و مشغول غربال کردن شن‌ها ست. با این اطمینان که دیر یا زود از لابلای شن‌ها و سنگریزه‌های بی‌ارزش، طلایی که زندگی‌اش را متحول می‌کند را خواهد یافت. پس ما هم برای رسیدن به آن طلای ناب که شادکامی نام دارد، باید به

رؤیاهای دست نیافتنی که با واقعیات فاصله زیادی دارند. چون همیشه در زندگی اجبارهایی وجود دارند که مانع رسیدن به آرزوها می شوند و اگر چه می توانند محدودکننده باشند اما نمی توان تغییرشان داد. مثل جایی که در آن به دنیا می آییم. خانواده ای که هرگز

چنان فهمی از زندگی برسیم که بتوانیم از «خویشتن» در مقابل شرایط سخت که نارضایتی هایمان را بیشتر می کند، محافظت کنیم و امید این را داشته باشیم که لحظه های تلخ نیز می گذرند و آسمان تیره و تار دوباره روشن می شود.

غم و شادی هر دو ماهیتی طبیعی دارند و مدام در حال تغییر هستند. مثل وقتی که گلی پژمرده می شود و به خاک بازمی گردد تا خاک غنی از گل ها و سبزه های پژمرده به رویش دوباره گل ها کمک کند. اندوه و شادی هم همین طور طبیعی و ناپایدارند و به هم تبدیل می شوند. شادی مانند



نقشی در انتخابشان نداشته ایم. مردمی با آداب و رسوم و فرهنگی خاص که شاید چندان باب میلان نباشند. همه این شرایط جبر جغرافیایی نام دارد که شاید خارج از خواسته ما باشد اما اگر بخواهیم می توانیم فضیلت هایی را از این مجموعه بیرون بکشیم به شرط آنکه با ذهنی انباشته از افکار منفی نگاهمان را فقط بر کاستی ها ندوزیم و خود را به پریشانی نکشانیم. تفکرات منفی ما را به بن بست می جنون آمیز سوق می دهند. عاملی که در روانشناسی خیانت ذهن نام دارد. خیانتی که حاصل آن «دل مردگی ست.»

بزرگی در این باره می گوید:

«صبح یکی از روزهای خدا که هیچ تفاوتی با روزهای دیگر نداشت ناگهان به چیزی پی بردم. من باریسک هدر دادن زندگی ام روبرو بودم و متوجه شدم که روزهای تکراری یکی از پس دیگری می گذرند بی آنکه کاری متفاوت و ماندگار انجام داده باشم. از خودم پرسیدم؛ اما من از زندگی چه می خواهم؟ خب، می خواهم شاد باشم. اما هرگز به اینکه چه چیزی مرا خوشحال می کند فکر نکرده بودم. حقیقتش این بود که اگر چه افسرده یا گرفتار بجران نبودم اما از دل

گل نیلوفر که در گل و لای مرداب ها می روید از دل غم بیرون می آید. اگر چه آن گل ولای بدبوست اما رایحه ی نیلوفر بسیار دلنشین است. پس رنج همچون گل ولای برای خلق لذت و شادابی نیاز است.

شادی از دل غم می روید همانگونه که زندگی از دل مرگ ... در اساطیر قدیمی الهه زیبایی بود که در قلمرو مردگان، در ژرفای خاک تیره سکونت داشت و بر جهان تاریکی حکمفرمایی می کرد. اما این الهه که خدای مرگ نام داشت حافظ حیات بود و از طبیعت مقدسی که در اعماق وجود داشت، از آب های جاری در زیر زمین و دانه های خفته در دل خاک مراقبت می کرد تا در زمان مقرر به سوی نور بروند و شکوفا شوند و بدین ترتیب زمین شور سرزندگی خود را از الهه مرگ می گرفت آنگونه که از پی هر اندوهی می توان شادی بی نظیری را تجربه کرد. اما برای رسیدن به این احساس، نخستین گام غلبه بر غم و مهار اندوه است که بخشی از چرخه کمال بشمار می رود و گام دوم، شروع تغییر است. تغییر نگرش و دیدگاه نسبت به ایده آل هایی که در ذهن می پرورانیم و در نهایت حرکت در مسیری که تحقق رؤیاهار ما را ممکن می سازد. البته نه





آن مرحله که غلبه بر رنج نام دارد خواهیم رسید و این ممکن نمی‌شود مگر اینکه نگاهمان را به زندگی تغییر دهیم و با خوش بینی به روزهای پیش رو بنگریم. به فردای روشنی که قطعاً از آن ماست. خوشا به حال آنان که می‌توانند از اتفاقات خوب حتی کوچک لذت ببرند. همان‌ها که درک می‌کنند «زندگی نوبر انجیر سیاه، در دهان گس تابستان است.»

زندگی زیباست ای زیبا پسند  
 زنده اندیشان به زیبایی رسند  
 آنقدر زیباست این بی‌بازگشت  
 کز برایش می‌توان از جان گذشت  
 مردن عاشق نمی‌میراندش  
 در چراغ تازه می‌گیراندش  
 باغ‌ها را گرچه دیوار و در است  
 از هواشان راه با یکدیگر است  
 شاخه‌ها را از جدایی گرغم است  
 ریشه‌هاشان دست در دست هم است

مردگی رنج می‌برد.»

دل‌مردگی یعنی آنکه زندگی را بیش از حد جدی می‌گیریم و گذر عمر را سخت می‌بینیم و پس از آن است که خود را در بن بست تفکرات منفی قرار داده، آیه یأس می‌خوانیم و ترس‌ها و دلهره‌های هولناکی را تجربه می‌کنیم. در حالی که اگر باور داشته باشیم که انسان موجودی فوق‌العاده ارزشمند است و شایسته عشق، شادی و زیستن در شرایط بهتر، اما فرصت عمرش کوتاه است؛ می‌توانیم درجا نزنیم و زندگی را به چشم یک سفر بنگریم. رو به جلو داشته باشیم و از هرچه هست برای به پیش رفتن و پختگی استفاده کنیم. در واقع دلیل دل‌مردگی، سکون و ایستایی است. حال آنکه گاهی باید اولین کسی باشیم که شروع می‌کنیم مثل شکوفه‌های بادام زیر آسمان آبی که اولین گل‌های بهار هستند و نشان دهنده تولد دوباره طبیعت پس از زمستان طولانی.

رمز شادکامی این است که مهربان باشیم و همه را به یک چوب نرانیم. دیگران همان کسانی هستند که نگرانی‌ها، امیدها و ترس‌هایی مشابه ما را تجربه می‌کنند و احساساتی کاملاً انسانی دارند. پس زمزمه کنیم... آه همین است که هست ولی باید راهی به سوی آینده باز کرد و این تنها راهی است که ما را به سوی باورپذیر کردن زندگی می‌کشانند و درک توانمندی‌ها و ناتوانایی‌هایمان برای آنچه که خوشبختی می‌نامیمش. اگر باور کنیم که فرصت دوباره‌ای برای زندگی نداریم، سعی خواهیم کرد از هر لحظه عمر بهره‌مند شویم. از لحظه‌های دشوار جان سالم به در ببریم و قدر لحظه‌های خوش را حتی اگر اندک باشند بدانیم. فقط آن زمان است که خوشحال‌تر و سرزنده‌تر خواهیم زیست.

باور کنیم که هر روز هدیه‌ای بی‌نظیر از طرف پروردگار است. از این هدیه که زندگی نام دارد بهره‌مند شویم و در این بهار نو که هر سال پس از رختی طولانی پاورچین پاورچین از راه می‌رسد، با نگاهی دیگر و ذهنی آرام‌تر به فردا نگاه کنیم. اگر به این یقین برسیم که نباید در برابر ناکامی‌ها و تقدیری که خوشایندمان نیست پرچم سفید در دست بگیریم و تسلیم شویم، به

# حرکت به سوی شکوفایی

رضا شاپاری - (روان‌شناس)

چگونه می‌توان از حرکت باز ایستاد و آن وقت به مقصد رسید؟ نه! نمی‌توان. یعنی؛ نمی‌شود با جدال و جنجال و بگیر و ببند به جای درست و درمانی رسید. با خیال‌بافی و رؤیاپردازی هم. رسیدن و واصل شدن؛ رسم و رسومی دارد. آداب و قواعدی دارد، تا آن‌ها را رعایت نکنیم، سر و سامان نخواهیم گرفت و فقط عمرمان حیف می‌شود به پرسه زدن. بیهودگی و معطلی. و در پایان کار، وامانده و درمانده!

البته گاهی اوقات هم مقصد را تعیین کرده‌ایم و راه افتاده‌ایم. کلی طرح انداخته‌ایم و بیش و کم مسیری را طی کرده‌ایم ولی به ناگاه یک اتفاق ساده، یا حادثه‌ای دهشتناک ما را از حرکت باز داشته و به آن چه که باید می‌رسیدیم، نرسیدیم... این

## دریچه‌ای رو به زندگی

مقصد هر کجا که باشد؛ حرکت، لازمه آن است. بدون حرکت، حیات هم معنا ندارد. آن چه به زندگی معنی و مفهوم می‌بخشد، میزان تلاش و تکاپو برای «رسیدن» است.

وقتی به جانب هدفی اراده می‌کنیم، ناگزیر باید مسیری را برای راه‌یابی و تحقق آن انتخاب کنیم؛ بهترین راه را، آن هم در خور توان و زمان و فاصله‌ای که در پیش روی ما است.

ما می‌رویم که برسیم. مگر نه این که «رسیدن»، همان پیوستن است به نقطه‌ای که قصدش را داشتیم از اول... همه این اتفاقات از درون ما آغاز می‌شود و به بیرون می‌تراود و فرصت جولان می‌یابد در عرصه زمین؛ طرحواره‌ای از این جا به آن جا.

گمانه ما است.

خبر خوب این است که دانسته یا ندانسته از لحظه‌ای که نیت کرده‌ایم، در مقصد حاضر شدیم و آن چه در پیش رو داریم، طی مسیر جسمانی است برای تأیید همان نیت. ما می‌رویم تا ظرف تن را به تماشای این حضور برسانیم.

و زیارت به همین معناست؛ حضور در پیشگاه یک بزرگ، حتی اگر نرسیدی هم، زائر محسوب می‌شوی. این همان ویژگی «انما الاعمال بالنیات»؛ به درستی که اعمال و کارهای انسان به نیت‌های آنان وابسته است. یکی از تفاوت‌های اساسی میان قوانین الهی و قوانین بشری، نیت است. قوانین الهی دو بُعد دارد؛ هم به حُسن عمل کار مربوط است و هم به حُسن فاعل و کمال معنوی او... شرط ورود در نماز، نیت است، آن هم «قربتاً الی الله»

پیش از آن که قدمی برداریم، باید «چرایی رفتن» را بیاموزیم. اگر دلیل راه را بدانیم، «چگونه رفتن» کار سهل و آسانی است.

روان آدمی سیال است. برای رفتن و رسیدن آفریده شده است؛ چونان رودی جاری و همانند بادی در ورزش و به مثابه زیانه‌های آتش، رو به سوی آسمان...

روان آدمی، همان روانه شدن است. پیش رفتن و پیش تاختن. جاری شدن و سیلان داشتن. رونده کسی است که در راهی معین و برای هدفی معلوم در حرکت است. «رونده» می‌داند که از زندگی چه می‌خواهد. تکلیفش، با خودش و آینده روشن است. اگر «روان» را مختص آدمی بدانیم، آنگاه «روان شناس» چونان سالک، دلیل راه را می‌داند. مسیر و مقصد را می‌شناسد. از این منظر روانشناسی، شیوه‌ای در تفکر و تدبیر است که جز طی طریق و سلوک، حاصل نمی‌شود. مطمئناً یک روانشناس قهار و سالک، قادر است زندگی را بفهمد و دائماً به مبدأ و منتهای آن بنگرد. اگر چنین نباشد، چه‌گونه می‌تواند در آیین زندگی، خودش را به رخ خود بکشد؟

### پا به پای تعاریف «حرکت»

تعریف لغوی؛ «حرکت» در لغت به معنای جنبیدن و تکان خوردن است.

پس جنبشی باید باشد تا رویدادی رخ دهد. تکانی باید باشد تا تکاپویی و اتفاقی بیفتد. برای «رسیدن» باید به خودمان تکانی بدهیم و جهش کنیم. مگر نه این که جهان، محل جهیدن است. پس باید جستی زد از این سو (که گرفتار آنیم) به آن سو (که رها شویم). همه اتفاق‌های بزرگ و ماندگار در همین وادی می‌افتد و آینده نیز در گرو آن است.

حواس مان جمع باشد که قدم اول را قاطعانه و شجاعانه برداریم (صد البته هوشمندانه و درست). اگر بترسیم، از حرکت باز می‌مانیم و درجا می‌زنیم. آن وقت بعید نیست که از عالم و آدم شاکی شویم و به زمین و آسمان بد و بی‌راه بگوییم و هیچ چیز را سر جای خودش نبینیم و از تجارب، پند نگیریم... حرکت از منظر هنرمندان تجسمی؛ «حرکت» همان یک نقطه است، یک خط و اشکال مختلف. یک اندازه معین، یک مقدار ممکن؛ یا کوچک و یا بزرگ. پهن یا باریک. دراز یا کوتاه. درخشان و سایه روشن. رشد یافته و بالغ. دوار، گرد و ماریج، راست و مستقیم. کژ و درهم. تو در تو، از بالا به پایین. از چپ به راست. از بیرون به درون و... بالعکس. به شش جهت یا در یک جهت. البته این جماعت قائل‌اند که حرکت دارای انرژی دیداری است که به حالت فاعل و فعل آن وابسته است.

در این تعریف، راهور در عوالم وجود، مترصد جایابی خود است و به طور مستمر در حال ارزیابی و تحلیل حوادث در بیرون یا اندرون خود است.

ما فقط یک تابلوی نقاشی کلاسیک و یا مدرن و پُست مدرن نمی‌بینیم، ما فقط با یک طرح ساده یا پیچیده روبه‌رو نمی‌شویم، ما فقط خط خوش بر کتیبه و سنگ نوشته‌ها را مشاهده نمی‌کنیم؛ ما فقط یک آواز و ترانه نمی‌شنویم... (شاید متوجه نشویم اما) مادر همان رویارویی‌های اول، به واکاوی یک فکر مشغول شده‌ایم و در پی پاسخ مناسب به «چرا»یی آن اثر هستیم... شناخت از درون ما حاصل می‌شود. تعمیق یک شناخت و گستره شعاع آن، به عمق و وسعت درون ما بستگی دارد.

امروزه، ماجرا از جایی کلاف سر درگم شد که ما دنیا را



بیرونی است.

«حرکت» در نگاه فلسفه، جایگاه ویژه‌ای دارد و تقریباً همه فلاسفه (اعم از الهیون و مادیکرایان) به آن پرداخته‌اند و بهترین تعریف؛ «تغییر تدریجی شیء از قوه به فعل» است - فارغ از اختلافات و دیدگاه‌ها - از این منظر، «حرکت» در همه عناصر هستی دیده

در بیرون از خود جستجو کردیم. در حالی که حقیقت آن از درون ما می‌جوشد. راه آسمان‌ها و کشف و شهود عوالم، در بطن ما نهفته است. در بیرون از ما، خبری نیست. آن‌چه در دنیای امروز شاهد آئیم، بازتاب ذهن آشفته بی‌خبرانی است که جان و روح ما را به نفع خود، گرو گرفته‌اند. برای «رسیدن» چاره‌ای نیست جز رجعت به درون منتظرمان.

در یک کلام؛ همه عوالم وجود، در ما نهفته است و شهود، یعنی کشف همین عوالم. حرکت از منظر فیزیک‌دانان؛ «حرکت» تغییر مکان شیء است در ظرف زمان (یا ناظر). اساساً انرژی به حرکت مربوط است و حرکت با زمان پیوند خورده است. یعنی بدون حرکت، نمی‌توان زمانی را متصور شد. با بهره‌گیری از این تعریف اگر زمان، نباشد چگونه حرکت



می‌شود؛ در زمین و آسمان. در قعر دریا. در دل یک ذره. در آب، در خاک، در باد و آتش... همه در جنبش و تلاش‌اند. بعضی کند، بعضی تند. بعضی در شتاب، بعضی سست. بعضی دوّار، بعضی هموار. بعضی پنهان، بعضی آشکار... و ما همیشه، حرکت را در اشیاء می‌بینیم و نه در محرک آن. اما نمی‌توان انکار کرد که هر جنبشی، جنباننده‌ای دارد و هر متحرکی، محرکی.

ما از کودکی به سمت پیری حرکت می‌کنیم و از آن جا به سمت مرگ. ولی آیا مرگ، پایان حرکت محسوب می‌شود؟ نه! ما در حال دگردیسی هستیم و آغازی دیگر در دستور هستی رقم می‌خورد. یک کرم وقتی به بلوغ خود می‌رسد، به دور خود تار می‌تند و پيله می‌سازد و در موعد مقرر پروانه شده و از آن خارج می‌شود. و ما به عنوان یک ناظر، می‌دانیم که پروانه، همان کرم نابالغ است. بی‌آن که تردید

صورت خواهد پذیرفت؟ و اگر نقطه مرجعی را برای حرکت تصور نکنیم، چگونه می‌توان هر جابه‌جایی را (در مکان) حرکت اطلاق کرد؟ پس برای هر مقصد، شناخت وضع موجود الزامی است. اگر مبدأیی را متصور نشویم، مقصد هم معنا ندارد. علم به مبدأ و منتها است که تکلیف ما را در چگونه رفتن مشخص می‌کند؟

زندگی جاری است؛ سرچشمه‌ای دارد و در تکاپوی هدفی روان است. همین‌که به آن می‌رسیم، آرام می‌گیریم.

باید قبل از هر اقدامی و حرکتی، «نیاز»‌های مان را بشناسیم. نیاز، همان تمنای درونی است و راه‌ور کسی است که بیش از آن‌که نیازهایش را رفع کند، به نیازهایش دامن می‌زند یعنی؛ سالک بیش از آن‌که طالب آب باشد، در جستجوی عطش است... عطش، نقطه ارجاعات درونی ما برای درک دنیای

بی‌تردید، این مائیم که نقش‌مان را در طی زندگی، تعریف می‌کنیم و تکلیف ما را همین سوآل مشخص می‌سازد که «من کیستم؟»

### درک مقصد

یادمان نرود که رسیدن، انتهای راه نیست. وقتی می‌رسیم، خودش می‌شود آغازی برای راهی دیگر. پُلی است که متصل‌مان می‌کند به مسیری نو، فکری تازه و دنیایی متفاوت... اصلاً می‌رویم که به درک بزرگ از تفاوت‌ها برسیم. یعنی؛ دریابیم که متفاوت‌ترینیم در هستی. منحصر به فرد. یکی یکدانه و چه قدر ممتاز و ارزشمند.

رسیدن، دستیابی است به آن‌چه که پیش‌تر نمی‌فهمیدیم‌اش و حالا پرده‌ها را کنار می‌زنیم و می‌بینیم‌اش، می‌خوانیم‌اش و باز هم می‌جویم‌اش. چندباره و چندباره.

بدیهی است که برای رسیدن باید انگیزه داشت اما نباید معطل ماند و وسوسه شد و تردید کرد و این پا و آن پا کرد. باید دل به دریا زد و خطر پذیر شد و دغدغه داشت.

برای وصال، عشق کافی نیست. باید تلاش هم کرد. باید در این مسیر خود را به زحمت انداخت. ریاضت کشید. تهذیب داشت... تن‌آسایی و اهمال‌کاری، فرصت لذت رسیدن را از ما می‌گیرد.

حیف است که مسیر رفتن را با نگاه و نگرش‌مان مسدود کنیم و میدان هستی را در دایره‌ای به شعاع غرائز و عادت‌ها، محدود و تنگ کنیم. خیلی حیف است.

حیف است که در این آمد و رفت کوتاه، بر پرده هستی، نقشی نزنیم. ردی نیندازیم. جایی نداشته باشیم! ما آمده‌ایم که کاری کنیم؛ تجارب‌مان را منتقل کنیم. ببخشیم. دیگری را دوست داشته باشیم. پاکی و اعتماد را ترویج کنیم. گره‌ای باز کنیم. دلی شاد کنیم. اشکی از چهره بزدااییم...

### تولدی دیگر:

مادو بار به دنیا چشم باز می‌کنیم؛ یک‌بار آن روزی که از مادر زاییده می‌شویم و با اضطراب و گله و گریه پا به عرصه وجود می‌گذاریم که تولد جسمانی

کنیم... این نقطه تبادل و تحول، محل باورها و گمانه‌زنی‌ها است. و از همین جا است که اختلاف دامن زده می‌شود راه، از هم جدا و ابهامات مطرح (که حکایتش پردامنه است).

اما حرکت در ذهن چگونه رخ می‌دهد؟ چگونه غم به شادی، ملال به میل و درماندگی به چابکی... تبدیل می‌شود؟ این‌ها حدیث مفصل دارد؛ زیبا و پرماجرا!

### نقشه راه

جاده‌های زندگی همان پیوستار زندگی است که ما را از جایی به جایی هدایت می‌کنند. برای هر هدایتی هم حرکتی است. کسی می‌تواند هدایت شود، که در مسیر قرار گیرد. کسی می‌تواند از نزولات آسمانی متنعم شود که در معرض آن باشد. به صرف ادعا و حضور، نمی‌شود بهره برد.

برخی در کلاس درس هم که می‌نشینند و وقتی در معرض سوآل قرار می‌گیرند، انگار نه انگار که حاضر بودند سر کلاس. هیچ. تهی. آن‌ها حاضرغایب بودند. بی‌انگیزه، از همان اول هم که سر کلاس حاضر شدند، حواس‌شان پرت بوده. از همان اول هم نبودند که حالا هم باشند.

برای جاری شدن باید در جریان بود و برای تحرک داشتن باید حرکت کرد. «حرکت» جزء جداناپذیر نقشه راه زندگی است.

برای واصل شدن، چاره‌ای نیست مگر نقشه راه داشته باشیم. کسی می‌تواند نقشه راه داشته باشد که بداند از زندگی چه می‌خواهد؟ مسیر زندگی را همین نقشه‌های متنوع و منسجم تعیین می‌کنند. بدون نقشه، سردرگم و گیج می‌شویم و اگر حرکتی هم باشد (غلط نکنم) آشفته‌ایم و به دور خودمان پلاسیم، و چونان اسب عساری دائم در حال گشتن و سرگشتگی.

باری به هر جهت زیستن، سردرگریان یأس و دودلی فرو بردن و بهت زدگی و حسرت خوردن، کور کردن راه آینده است، که حاصلش می‌شود؛ ناامیدی و بی‌قراری. اضطراب و افسردگی. ترس و خشم.

آری! نقشه‌ها فقط جای ما را در هستی تعیین نمی‌کنند بلکه نقش ما را هم آشکار می‌کنند.

حرکت، لازمه حیات است و برای رسیدن به حیات پاکیزه و نیکو باید تلاش کنیم تا سزاوارانه بر قله آن قرار گیریم.

هم‌این‌که بر چرخ زندگی سوار شدیم، دائم (و بی‌وقفه) باید رکاب بزنیم و گرنه در سکون و ایستایی انحطاط و سرنگونی است.

پیشی گرفتن از دیروز خود به سمت شکوفایی، وظیفه همگانی است. مقطع و منصب نمی‌شناسد. آن‌ها که از این فریضه بزرگ اهمال می‌کنند، هم خویشتن را به هلاکت می‌اندازند و هم دیگران را بلاتکلیف و معطل می‌گذارند.

هر که هستیم و هر کجای این گیتی که باشیم، نباید در دین زندگی بمانیم و نباید خودمان را در گرو خودمان بگذاریم.

رهایی از بندها و عادت‌ها، به ما جرأت کشف و شهود می‌دهد و شکوفا می‌شویم.

متأسفانه در دنیای روزمرگی‌ها، تعلقات؛ عناوین و پست‌ها، شهرت و شهوت‌ها، راه مسدود می‌شود و رشد را به تعویق می‌اندازد و خلاقیت را معلق نگه می‌دارد. خوب! باید کاری کنیم برای خودمان؛ آستین همت بالا بزنیم برای تحول‌مان.

در این مسیر، نه فقط «خود» مان را بشناسیم، که «خود» مان را دوباره بازسازی کنیم تا دنیا محل خوبی بشود برای همه. برای آیندگان. برای حیات و جنبندگان.

برای خودمان هم که شده باید «دیگری» هم مهم باشد. اگر «دیگری» نباشد، وجود ما هم معنی خودش را از دست می‌دهد. در کنار «دیگری»؛ قد و قواره‌مان محک می‌خورد. قوت و ضعف‌مان معلوم می‌شود. ارزش و اعتبارمان سنجیده می‌شود... و این اتفاق نمی‌افتد مگر با تأمل و تعمق در خود و عبور از «خویشتن».

فرو افتادن در «خود» و فرو نشستن در «خود» به قصد و نیتِ فرار رفتن از خویشتن خویش، به ما فرصت ارزیابی خودمان را می‌دهد. و جرأت پرواز می‌دهد تا بر بام بلند هستی بنشینیم، همان جایی که کائنات به تماشای شکوفایی ما صف می‌بندند.

ما است برای راه‌یابی‌مان به مراحل رشد و بالندگی (که بی‌گمان دامان مادر نقش اول و مؤثری دارد در وسعت شعاع شناخت ما از عواطف، اعتماد و امنیت) و جسم ما قابلیت پذیرش برای خیر می‌یابد یا شرارت.

و یک بار دیگر همان روزی است که جایگاه خودمان را در هستی کشف می‌کنیم و می‌فهمیم که چه قدر محتاجیم و فقیر!

تجربه عظیم فقر است که دریچه عقل ما را به روی استغناء باز می‌کند و ما را در آفرینش به تعالی می‌رساند. فقر، همان نیازمندی است. و اگر آدمی درک درستی از نیاز حاصل نکند، به مقام بندگی (عبد) نائل می‌شود. و کسی به مقام والای بندگی حق (غنی مطلق) شرف حضور پیدا می‌کند که نیازمندترین باشد.

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْخَوِيدُ؛ ای مردم شما (همگی) نیازمند به خدایید و تنها خداوند است که بی‌نیاز و شایسته هر گونه حمد و ستایش است.»

دقیقاً همین جا است که قیمت گوهر وجودمان را درمی‌یابیم و از مشرب عقل، روان می‌شویم به سمت آگاهی؛ شُکوه و عظمت خودمختاری را می‌بینیم. به گستره وسیع تفاوت‌ها پی می‌بریم. خودمان را با هر گونه تغییر، وفق می‌دهیم. ادب پیشه می‌کنیم. منظم می‌شویم و در کوران حوادث، آب دیده. بعد جوشن تسلیم و رضا بر تن می‌کشیم... آن‌گاه (اگر رند باشیم و اهل تأمل و تعمق) به وادی عشق راه می‌جویم و می‌پوییم... و از این سعادت بالاتر که چون در دفتر هستی، برگ آخر می‌خورد، سر سپرده باشیم به «بندگی» او... همین.

(گرچه می‌دانیم و خوب هم می‌دانیم؛ با همه نقش و نگاری که به عالم زده‌ایم و خود را به رخ کائنات کشیده‌ایم، هنوز فاصله داریم تا مرتبت بندگی!)

### رهایی؛ آغاز ماجرا

بیاییم خودمان را احیاء کنیم. باز هم زندگی. باز هم رفتن و رسیدن. باز هم نقشه و نقش آفرینی. بله!

خفتیم و بیدار شدیم... با هر انتخاب،  
پرده‌ای افتاد از راز زندگی مان و اندازه  
شعور و بینش مان.

چنین است که آدمی در طی حیات  
دنیوی خود نقش‌های گوناگونی را بر  
عهده می‌گیرد تا در مسیر زندگی، به  
اهداف خُرد و کلانش تحقق بخشد.  
این مسیر، همان نقشه راه است که  
ما را به اهداف زندگی مان هدایت و  
راهنمایی می‌کند.

در آوردگاه دنیا، نقشه هر چه باشد  
نقش ما انکارناپذیر است. مادری  
مأموریتی خطیر، نقشی را برگزیده‌ایم  
و به صحنه آمده‌ایم و برای رسیدن به  
مقصد، نقشه‌های زیادی را طراحی  
می‌کنیم و ما همواره رو به جانب  
آینده‌ای، نقشه می‌کشیم تا تکلیف  
نقش مان را تعیین کند.

اگر زنده‌ایم، چون پذیرای حداقل یک نقش در  
زندگی شده‌ایم. بدون نقش، نه حرکتی معنا دارد  
و نه حیاتی. نقش‌ها به ما هویت می‌دهند. جای  
ما را در هستی نشان می‌دهند. تجلی زندگی در  
نقش‌ها است. حتی در هنگامه مرگ هم (باز) در  
حال ایفای نقشی هستیم. مرگ، ایستایی و پایان  
نیست. یک مرحله است برای گذر از جایی به جایی.  
گاهی نقش‌ها کوتاه و مختصرند. به بازه زمانی و  
همین جا و بعد دیگر نه انگار. نه اثری و نه یادی.  
اما گاهی هم نقش‌ها، بلند و مفصل‌اند و ماندگار.  
برخی از نقش‌ها چهره به چهره و سینه به سینه در  
تار و پود زمان رخنه می‌کنند و برای همه نسل‌ها  
و عصرها هم چون چراغ هدایت و راهنما می‌مانند.  
همین‌ها هستند که تاریخ را معنا می‌بخشند و در رگ  
آن حیات و حرکت را جاری و ساری.

**مراد از حضور ما در این سرپرده هستی، سیلان در  
این رگ‌ها است. مابقی افسانه‌ای بیش نیست.**



برای رسش و رسیدن، کمی دلواپسی و اضطراب، لازم  
است. چاره‌ای نیست باید کمی از خورد و خواب مان  
بزنیم. کمی وقت بگذاریم. کمی خرج کنیم. کمی  
خودمان را به زحمت و مرارت بیندازیم. تن‌آسایی و  
خودخواهی، مغایر با آفرینش ما است. اصلاً برای  
همین تجربه‌ها بود که آدم به زمین هبوط کرد  
و گرنه در بهشت، همه چیز مهیا بود. ما آمده بودیم  
تا هدف نهایی خلقت را به نمایش بگذاریم. هر  
کس به قدر قوت و قدرتش.

برای رسیدن باید قدم اول را برداشت. این که نقطه  
آغازمان کجا است؟ بی‌گمان مهم است ولی مهم‌تر  
این است که چگونه و چه‌طور آغاز کنیم و ادامه  
دهیم و برسیم؟

ما که جنسیت مان را انتخاب نکردیم. همین‌طور  
پدر و مادرمان را، قیافه مان را هم. اصلاً مگر دست  
ما بود که در کدام قسمت از جغرافیای زمین، پا به  
عرصه زندگی بگذاریم؟ نه! اما خوب می‌دانیم که  
داستان زندگی مان از جایی رقم خورد که به صحنه  
آمدیم و ایفای نقش کردیم. مسئولیتی را پذیرفتم.  
آمدیم. رفتیم. نشستیم. برخاستیم. گفتیم و شنیدیم.



# فردا با زهم خورشید می‌تابد

ازدواج میان با این دختر و اون دختر می‌پرن اونوقت آدمای ساده‌ای مثل تو هم حرفشونو قبول می‌کنن. اگه راست می‌گه بگو بیاد یه خودی نشون بده. بیاد ببینیم خودش کیه، باباش کیه، اصلاً هدفش چیه...»

پدرم همچنان فریاد می‌زد و من در حالی که اشک می‌ریختم سکوت کردم و هیچ جوابی ندادم. حق با او بود، تحمل این موضوع را نداشت و اصلاً باور نمی‌کرد که من با پسر غریبه‌ای دوست شده باشم. باید هر چه زودتر با نیما حرف می‌زدم. البته مقصر خودم بودم که مدام از ازدواج و قبول مسئولیت می‌ترسیدم و فرار می‌کردم. هنوز خوب نمی‌شناختمش و بعضی از رفتارهایش را نمی‌پسندیدم. به نظرم

پدرم با عصبانیت وارد اتاقم شد و فریاد زد. هیچ معلومه چه غلطی داری می‌کنی؟ فکر کردی می‌تونی آبروی چندین و چند ساله‌ام رو تو این محل به باد بدی؟ بگو ببینم اون کی بود که از تو ماشینش پیاده شدی؟ فکر کردی دو تا کوچه اونورتر پیاده شی کسی نمی‌بیند؟ نه خانم خبرش خیلی زود به گوشم رسید...»

از ترس خشکم زده بود و حاج و واج نگاهش می‌کردم. به هر بدبختی که بود خودم را جمع و جور کردم و با صدایی لرزان گفتم:

«آقاجون واقعاً معذرت می‌خوام ولی اون هم‌کلاسیمه و ما به قصد ازدواج با هم آشنا شدیم.»  
«ازدواج! آره... اون گفت و تو هم باور کردی. به بهونه‌ی

به نیما که رسیدم زیر چشمی نگاهش کردم. کت اسپرت با شلوار جین به تن داشت و از همیشه برازنده تر به نظر می رسید.

بالاخره پس از حرف های کلی و بحث های معمولی، مادرش سر صحبت را باز کرد و بزرگترها حرف های لازم را زدند و حتی مبلغ مهریه و زمان تقریبی عقد را هم تعیین کردند. در آخر هم انگشتر ظریف و زیبایی به نشانه ی نامزدی در انگشتم نشست و به خواسته ی آقا چون قرار شد فردا به محضر برویم و صیغه ی محرمیتی هم خوانده شود.

از آن روز به بعد روزهای شیرین زندگی شروع شد. هر روز و همه جا با هم بودیم. سرکلاس درس، پارک، رستوران های کوچکی که فضای دانشجویی داشت، سینما و آخر هفته ها هم اکیپی کوه می رفتیم.

مادرم و نرگس خواهر بزرگترم سرشان با خرید جهیزیه و تدارک وسایل برای سفره ی عقد گرم شده بود و پدر هم که خیالش بابت ازدواج جمع شده بود، دست از اوقات تلخی و قهر برداشت. قرار شد عقد و ازدواجمان در یک روز باشد.

یک روز وقتی داشتیم دور هم ناهار می خوردیم، احساس کردم دهانم می سوزد. اهمیتی ندادم اما وقتی که چند روز این سوزش ادامه پیدا کرد، متوجه شدم زخم کوچکی روی زبانم دارم. یک برجستگی سفید دردناک.

یکی دو هفته خودم را به دست درمان های خانگی مادرم سپردم ولی وقتی هیچ تغییری در وضع و حالم ایجاد نشد، با نیما به مطب دکتر رفتیم.

پس از معاینه، در کمال ناباوری دیدم که دکتر دستور آزمایشات متعدد و نمونه برداری از بافت را داد. همه ی کارها را که انجام دادم، باز همراه نیما به همان پزشک مراجعه کردم.

دکتر در حالی که با تأسف و نگرانی نگاهم می کرد، گفت: «برای معاینه دقیق تر باید به یکی از همکارانم مراجعه کنید.» اما وقتی خواستیم از اتاق خارج شویم، فهمیدم پنهانی چیزی به نیما گفت.

از پله ها که سرازیر شدیم، به این بهانه که چیزی را جا گذاشته است، از من خواست در ماشین منتظرش بمانم و خودش به مطب برگشت.

کمی خودخواه و خودبزرگ بین می آمد. از طرفی دلم نمی خواست به این زودی از دنیای مجردی جدا شوم. وگرنه آن بنده خدا بارها گفت که لااقل یک حلقه ی ساده، یک نشان نامزدی ردوبدل کنیم تا خیالمان از این حرف و حدیث ها راحت شود.

تقریباً یک سال و نیم پیش بود که من ترم سوم دانشگاه را می گذراندم و نیما ترم هفتم بود.

اولین بار در یکی از درس های عمومی دیدمش. پس از مدتی کارهایش، حرف هایش و قیافه اش به دلم نشست. از رفتارش معلوم بود که حسابی توجهش به من جلب شده است. پس از یکی دو ماه به خواست خودم بیشتر با او آشنا شدم. پسر خوب و بامزه ای بود. خیلی مرا می خنداند. ما بارها همدیگر را در پارک و کافی شاپ و جاهای دیگر دیدیم و به این نتیجه رسیدیم سلیقه هایمان، افکارمان و خواسته هایمان به هم نزدیک است. تنها چیزی که مرا می ترساند این بود که نیما تحمل نداشت چیزی برخلاف میلش باشد. در این مواقع مدام غرولند می کرد و از همه چیز ایراد می گرفت. خودم به خودم دلداری می دادم و می گفتم:

«شاید هم حق داشته باشه. به هر حال پسری یکدونه ی یک خانواده متموله. ممکنه کمی لوس و از خود راضی باشه ولی بعد از ازدواج درستش می کنم.»

هیچ وقت آن روز را فراموش نمی کنم. آن روز پاییزی را که روی نیمکت دانشگاه زیر درخت های بلند کاج نشسته بودیم و او خیلی جدی از من خواستگاری کرد. آن لحظه سکوت کردم و چیزی نگفتم چون هنوز آمادگی ازدواج را نداشتم ولی حالا وضعیت فرق می کرد. باید جواب مثبت می دادم چون هم دوستش داشتم و هم اینکه با علنی شدن این ماجرا از شرم نمی توانستم با پدرم روبرو شوم.

پنجشنبه شبی بود که برای خواستگاری آمدند. مادرم خیلی خوشحال و هیجان زده به نظر می رسید؛ پدر اما هنوز سرسنگین بود. من در حالی که چادر ابریشمی و ظریف خواهرم را بر سر داشتم، با سینی چای پذیرایی می کردم و خواهرم ظرف شیرینی و قند و نقل را تعارف می کرد.

ولی باورنمی‌کردم. در حالی که واقعاً حوصله‌ی کوچک‌ترین تلاشی را نداشتم.

رابطه‌ام با نیما هم سرد شد. احساس می‌کردم دارد دور می‌شود ولی باورم نمی‌شد. او که صادقانه می‌گفت به من علاقمند است، از لباس پوشیدنم، راه رفتنم، خنده‌های بی‌صدا و حتی از شنیدن صدایم تعریف می‌کرد، حالا در این روزهای سخت، به نظر بیشتر از اینکه غمگین باشد، متفکر به نظر می‌رسید.

بالاخره اتفاقی که نباید افتاد. داشتم برای جراحی آماده می‌شدم که مادرش زنگ زد و بعد از کلی مقدمه چینی گفت: «فقط خدا می‌دونه که چقدر از این اتفاق و این بیماری دلم کبابه و چقدر نگرانم. اما ازت خواهش می‌کنم احساساتت رو کنار بذار و منطقی به قضیه نگاه کن. از این به بعد قراره درمانت رو شروع کنی. می‌دونی که جراحی داری. بعدش هم پرتو و شیمی‌درمانی و مسائلی بعدی. عزیز دلم آگه تو خاطرت برای مادرت عزیزه، ما هم نگران پسرمون هستیم. شاید فکر کنی خیلی بی‌رحمیه ولی خودتو جای ما بذار و اجازه نده نیما پایه پای تو آب بشه! منو حلال کن ولی ما قبل از آشناییتون می‌خواستیم بفرستیمش کانادا. حالا با این اوضاع نمی‌شه کنار اومد. به هر حال اونم جوونه، دلش می‌خواد یه زندگی شاد داشته باشه ولی اینجوری روح و روانش خیلی صدمه می‌خوره. تو رو به جون هر کی که دوستش داری قسمت می‌دم نامزدیتو با نیما به هم بزن. بذار بره یه زندگی خوب رو واسه خودش تدارک ببینه!»

انگار سطل آب یخ روی سرم ریختند. نمی‌فهمیدم چه می‌گوید فقط تحمل شنیدن صدایش را نداشتم. به زور چشمی‌گفتم و گوشی را قطع کردم. آن روز آخرین حلقه‌های ارتباطم با نیما پاره شد. تنها ماندم. حالا باید هم با غم بیماریم سر می‌کردم و هم از این جدایی آزار می‌دیدم. می‌خواستم به خدا پناه ببرم ولی یک سؤال مدام در ذهنم می‌چرخید. چرا من؟ چرا این تقدیر برای من مقدر شده بود؟

جایی خوانده بودم: «ناامیدکننده‌ترین دستاورد اندوه این است که دائم از خودت می‌پرسی پس خدا کجاست؟ چرا به دادم نمی‌رسد؟ وقتی خوشحالی انگار که به دعا و نیایش نیازی نداری ولی وقتی در

این چند دقیقه‌ی انتظار برایم یک قرن گذشت. دلم هزار راه می‌رفت. خدایا چه بلایی داشت سرم می‌آمد. مدام خودم را دل‌داری می‌دادم که چیزی نیست ولی می‌دانستم که دکتر می‌خواست با نیما به تنهایی صحبت کند.

در ماشین را که باز کرد، قیافه‌اش دیدنی بود. بارنگ و رویی پریده، می‌خواست تظاهر کند چیزی نیست ولی معلوم بود که خبر هولناکی شنیده است. از او خواستم تا از مریضم مطمئن نشدیم، حرفی به خانواده‌ام نزنند. ولی می‌دانستم همین امروز همه‌ی ماجرا را برای مادرش تعریف می‌کند. نمی‌دانم چرا خجالت می‌کشیدم. انگار من مقصر این وضعیت بودم.

از آن روز به بعد روال زندگی تغییر کرد. خدا می‌داند که چه حال و روزی داشتم. احساس می‌کردم در عمق تیرگی و سیاهی سقوط کردم و هیچ چیزی نیست که تسلایم دهد. می‌ترسیدم، بی‌قرار بودم، معده‌ام مدام آشوب می‌شد. انگار یک بهت پس از ضربه، دیواری نامرئی بین من و دنیای اطرافم کشیده بود.

مادرم و نرگس بی‌خبر از همه‌جا مدام در حال رفت و آمد و سرو صدا بودند. وقتی هم که نرگس به خانه‌ی خودش می‌رفت، گوشی تلفن از دستشان نمی‌افتاد. خسته‌ام می‌کردند؛ حرف‌هایشان را درست متوجه نمی‌شدم اما همچنان می‌خواستم حرف بزنند با من نه! ولی صحبت کنند چون از سکوت و از تنها ماندن می‌ترسیدم.

کمی بعد نیما برخلاف قولی که داده بود، موضوع را نه تنها با خانواده‌ی خودش بلکه با پدرم هم در میان گذاشت و بعد قیامت شد. همه‌ی آن شوق و شور قبل از عروسی خوابید. مادر بی‌قرار بود و مدام گریه می‌کرد. همه دلشان به سالم می‌سوخت و دل خودم بیشتر. قلب و احساساتم خیلی سریع داشتند مرا به تسلیم و ادا می‌کردند ولی مغزم مدام نهیب می‌زد که قوی باش و به خدا توکل کن. حتماً راهی برای درمان هست.

بعد یک جور تنبلی، یک جور رخوت به سراغم آمد. جایی خوانده بودم که اندوه تنبلی می‌آورد

و مشکلات طولانی مدت ایجاد می‌کند اما بدخیم نیست. دکتر توضیح داد که چون علائم لیکن پلان به زخم‌ها و ضایعات خطرناک شباهت دارد ممکن است آزمایشگاه دچار اشتباه شود، اما پس از جراحی معلوم شد که خوشبختانه موضوع آنقدرها جدی نیست که نیاز به پرتو یا شیمی درمانی داشته باشم. بایک درمان طولانی مدت و کم‌خطر حتماً برای این بیماری غلبه می‌کنم.

نمی‌توانم احساسم را توضیح دهم حسی از جنسی متفاوت بود. فکر اینکه یک زندگی دور و دراز در انتظارم است، قلبم را بی‌تاب می‌کرد. وای خدای من... همه چیز از نو شروع می‌شد. دوباره می‌توانستم بعد از ظهرها روی گُل قالی چُرت بزنم. می‌توانستم از پنجره به حیاط نقلی کوچکمان و به گنجشک‌هایی که هر دقیقه روی درخت‌های میوه‌ای که پدرم کاشته بود می‌نشستند و با عجله بلند می‌شدند، نگاه کنم. می‌شد که در یک روز خوب آفتابی به پارک بروم و به بازی و شور و هیجان بچه‌ها نگاه کنم. خدایا شکرت. هزار بار شکرت. باز هم دُرُست سر بزنگاه به دادم رسیدی.

اما با وجود آن اتفاق خوش، وقتی به نیما فکر می‌کردم، دلم پراز تنهایی و غمی عمیق می‌شد. هر چند که می‌دانستم به اصرار خانواده‌اش این تصمیم را گرفته بود ولی این نامردی بدجوری عذاب می‌داد. هیچ وقت نتوانست در ضعفم شریک شود و یازمانی که در ترس و وحشت از مریضی بودم، دلداریم دهد. می‌دانستم چنین آدمی نمی‌توانست مرد زندگی باشد ولی خیلی غصه می‌خوردم و هر جا که می‌رفتم، ردی از خاطراتش را می‌دیدم. جایش همه جا خالی بود. دلم برایش تنگ شده بود و منتظر بودم که یک روز برگردد. بعد از خودم و از این انتظار بیزار می‌شدم. آخر چطور ممکن است کسی این همه بی‌وفایی را به یکباره ببخشد؟! غم عجیبی مثل بختک روی سینه‌ام افتاده بود و انگار که با تمام قدرتش داشت مرا خفه می‌کرد!

مدتی گذشت. اگرچه ظاهراً به زندگی عادی برگشته بودم ولی فقط خودم می‌دانستم از درون چقدر گیج و به هم ریخته و درمانده‌ام. کم‌کم روحیاتم تغییر



استیصال به سراغش می‌روی و راه بازی نمی‌بینی، انگار دری محکم به صورتت می‌خورد. از خودت می‌پرسی چرا در زمان کامیابی همه جا بود اما تو نمی‌دیدى ولی حالا تا این حد فراموش شدی!» روز عمل رسید. در یک بیمارستان خصوصی توسط پزشکی با تجربه عمل شدم. دکتر برای آخرین بار نمونه‌ی بافتی که در جراحی برداشته بود را به پاتوبیولوژی فرستاد و درست دو هفته بعد بود که منشی دکتر تماس گرفت و با خوشحالی خواست که به مطب برویم و در مورد نتیجه عمل حرف بزنیم. مطمئن بودم که قرار است در مورد ادامه‌ی درمان صحبت کنیم ولی نمی‌دانستم دلیل شادی آن خانم چه بود؟

آن روز شوک دیگری به من وارد شد آنقدر که نفهمیدم آن مرد میانسال که روپوش سفیدی برتن داشت و لبخند می‌زد، چه می‌گوید. فقط فهمیدم که من بیماری خطرناکی ندارم. بلکه دچار یک جور نقص ایمنی به اسم (لیکن پلان) هستم. یک بیماری مزمن ژنتیکی که شکل و عمل سلول‌ها را تغییر می‌دهد



مهم ما هستیم که باید راه درست را انتخاب کنیم. یعنی لااقل خودمان با غصه خوردن‌ها و خودخوری کردن شرایط را سخت‌تر نکنیم.

حالا سه سال از آن روزهای سخت گذشته است. من با فامیل شوهر خواهرم ازدواج کردم و خوشبختم. به او امید و اعتماد دارم و می‌دانم که اگر یک بار دیگر در موقعیت سختی قرار بگیرم، هرگز مثل نیمارهایم نمی‌کند. به پایم می‌ماند و تکیه گاهم می‌شود. یک سال پیش هم دخترمان به دنیا آمد و زندگی ما را پر از شور و شادی کرد. مادر شدن، حس فوق العاده‌ای بود که همه‌ی غم و غصه‌ها را از دلم پاک کرد.

هر چند وقت یک بار کتابی که سمیرا هدیه داده بود را می‌خوانم. این بخشش را خیلی دوست دارم



که نویسنده می‌گوید:

« برای قدرت روحی و باطنی خود ارزش قائل شوید و آن را دست کم نگیرید. یقین داشته باشید که این عنصر درونی قادر است پاسخ همه‌ی مشکلات را بیابد و شما را از کوه مشکلات عبور دهد. چون تصویر ذهنی شماست که در بیرون انعکاس می‌یابد. پس تصویر وفور و غنا و شادی و تندرستی را به ذهن بسپارید و مطمئن باشید فرایند آن را به چشم خواهید دید.»

کرد. از آن دختر شاد و سرزنده تبدیل شدم به کسی که عادت کرده بود که خودخوری کند.

در همین حال و روزگار با سمیرا آشنا شدم. دختر مهربانی که از شهرستان آمده بود و در خوابگاه زندگی می‌کرد. با اینکه همکلاس بودیم، فرصتی برای آشنایی نداشتیم تا اینکه یک پروژه‌ی مشترک درسی ما را به هم نزدیک کرد.

سمیرا ماجرای نامزدی و اتفاقات پس از آن را کم و بیش شنیده بود و وقتی حال و روزم را دید، با همان معصومیت ساده‌ی ذاتی‌اش خواست که کنارم بماند و شریک غم شود.

دوستش داشتم. رفتارش صمیمانه بود. حتی لحن صدایش را دوست داشتم. حرف‌هایش امید را در من زنده می‌کرد و مرا به عقب می‌برد به قبل از این اتفاقات ناخوشایند. این را به خودش هم گفتم اما جواب داد: «اجازه نده هیچی تو رو به گذشته ببره. همیشه نگاهی رو به جلو داشته باش و مطمئن باش مشیت الهی باعث می‌شه که فراموش کنی و به زندگی برگردی. یادت نره پشت پرده‌ی تقدیرت عدل الهی رو داری. صبر کن و ببین که چطور پس از این همه مصیبت یه بار دیگه مزه‌ی سعادت و آرامش را می‌چشی.» بعد مکثی می‌کرد و ادامه می‌داد:

«یه نگاه به دوروبرت بنداز... کدوم خانواده کدوم آدم، کیو می‌بینی که مشکلی نداشته باشه و به نظرت خیلی راضی و خوشبخت بیاد. اصلاً ذات خوشبختی در گرو درد و ناکامیه. یعنی تا سختی نکشی که نمی‌تونی درکی از رضایت داشته باشی. فقط دلتو به خدا بسپار و ازش بخواه که کمکت کنه و خودت هم همت کن که این افسردگی، این پرسه زدن تو خاطرات و زیر و رو کردن گذشته رو رها کنیو به این نتیجه برسی که جز مرگ همه چی تو این دنیا چاره داره و به قول معروف فردا باز هم خورشید طلوع می‌کنه تو تاریکی زندگیت.»

خلاصه اینکه بالطف خدا، به کمک یک دوست خوب و البته با خواست و تلاش خودم توانستم از یک دوره‌ی تلخ و غم‌انگیز عبور کنم و به این نتیجه برسم که همه چیز در این دنیا گذراست. یعنی نه غم می‌ماند و نه شادی.



# پیش به سوی شادکامی

دکتر نسیم نوروزی | روان‌شناس

عارضه «هیپوفرنیا» نام دارد.

## هیپوفرنیا (Hypophrenia)

در اصطلاح روان‌شناسی و روان‌پزشکی این واژه زمانی به کار می‌رود که فرد بدون هیچ دلیل مشخصی و بی‌آنکه اتفاق خاصی افتاده باشد، اندوهگین شود.

بیشترین دلیل این مشکل را می‌توان در عوامل متعددی جستجو کرد، مانند مرور گذشته و پیشمانی از اتخاذ تصمیمات نادرست، تجربیات آسیب‌زایی که اگرچه در کودکی رخ داده‌اند اما به هر دلیلی در بزرگسالی برانگیخته شده‌اند؛ احساس گناه از اشتباهی که فرد ممکن است مرتکب شده باشد و حال راهی برای جبران آن نیست و مجموعه‌ای از عوامل اجتماعی خصوصاً زندگی در شرایط نامناسب اقتصادی.

دلایل هر چه که باشد، واقعیت این است که انسان سالم و طبیعی همواره در پی داشتن یک زندگی شاد و موفق است. اما شادی زمانی به دست می‌آید که افراد ناکامی‌ها و شکست‌ها را تجربه کنند. بنابراین رنج و اندوه را باید به مثابه یک واکنش طبیعی دانست که هنگام مواجهه با موقعیت‌های سخت و شکست‌های مختلف رخ می‌دهد و موضوع وجود این احساسات نیست بلکه رهایی از آن و رسیدن به شادکامی است. زیرا هر انسانی شایسته‌ی داشتن یک زندگی شاد و کام‌روایانه بوده و خوشنودی و

به طور طبیعی غم و اندوه یکی از هیجان‌های طبیعی و واکنشی‌ست که انسان هوشمند و متفکر در برابر شکست و ناکامی یا از دست دادن آن کس یا آن چه که دوستش می‌داشت از خود نشان می‌دهد.

با نگاهی گذرا به اطرافمان می‌بینیم که همه به نوعی و در مقطعی از زمان دچار ناامیدی و یأس ناشی از شکست شده‌اند. شاید کسی حادثه‌ی فاجعه‌باری را پشت سر گذاشته و به لحاظ فیزیکی یا روانی آسیب دیده باشد. شاید از یک فقدان مهم آزار دیده و یا ممکن است درگیر بیماری و ورشکستگی و مصیبت‌های دیگر شده باشد. در هر صورت صدها دلیل وجود دارد که وقتی واقعیتی تلخ، رؤیاهای آدمی را به هزار تکه متلاشی می‌کند، غم و اندوه از راه می‌رسد و زندگی را سراسر تحت الشعاع تبعات خود قرار می‌دهد.

در این میان نباید فراموش کرد که بعضی‌ها ذاتاً غمگین و افسرده‌اند و نمی‌توانند به طور نرمال شاد و سرزنده باشند و خیلی وقت‌ها هم پیش می‌آید که افراد حتی زمانی که اوضاع بر وفق مراد است، یعنی در جمع اعضای خانواده و دوستان قرار دارند و قاعدتاً باید در بهترین حالت روحی و روانی قرار داشته باشند؛ به طور ناگهانی دچار اندوه می‌شوند و سنگینی غمی را در دل حس می‌کنند که تفریح و شادی آنان را خراب می‌کند که این



براین اساس انتظارات غیرواقعی بینانه از خودتان و البته از دیگران نداشته باشید و مدام خاطرات و اشتباهاتتان را در ذهن مرور نکنید و به خاطر آنچه که فکر می‌کنید خطا بود، عذرخواهی کنید و یک بار برای همیشه پرونده خطاهای گذشته را ببندید.

• بهترین روش برای شاد شدن، بازیابی ایمان است  
بزرگترین لذتی که یک فرد در اندوه می‌تواند تجربه کند، ایمان به خداوند است و فرد با ایمان به واسطه قدرت، خرد، امید و عشقی که عمیق است می‌تواند به رضایت خاطر و شادکامی ماندگار برسد. ایمان به خدا ذهن را از افکار آزار دهنده دور می‌کند و آرامش بی‌نظیری را به جان و روان می‌بخشد. هرگز از یاد نبریم که جسم می‌تواند چندین برابر ذهن و روح درد بکشد و به سرعت خود را ترمیم کند. همچنین دردهای فیزیکی پس از درمان قطعی باز نمی‌گردند اما درد ذهنی و تفکرات رنج آور را اگر رها نکنیم، جایی نمی‌روند که باز نگردند بلکه همچنان در روح و روان ما می‌مانند و مدام تکرار می‌شوند. لیکن ایمان به خدا و زنده‌ی سنگین اندوه را از دوش فرد غمگینی برمی‌دارد. ایمان به خداوند اگر با تفکر امیدواری همراه نباشد، همچون خانه‌ای روی آب، سست و ناپایدار است. ایمان‌تان را قوی کنید و به این باور برسید که تنها اوست که در سخت‌ترین لحظه‌ها می‌تواند یاری رساننده و نجات‌بخش باشد.

• هدفمند شوید تا از پوچ‌گرایی و غوطه‌ور شدن در اندوه فاصله بگیرید  
شاید در وهله‌ی اول هدفمندی در زمانی که احساس رضایت و آرامش نمی‌کنید؛ کاری به مراتب سخت و دشوار به نظر برسد. اما به لحاظ علمی ثابت شده است که بی‌هدفی و نداشتن امید به آینده، منجر به عصبانیت و جودی و فروپاشی روانی شده و به اضطراب و پریشانی می‌افزاید. برای خود هدفی تعیین کنید و در ادامه خواسته‌هایتان

بهریزی، همان کمال مطلوبی است که خداوند در هر دو عالم برای بشر مقدر نموده است.

### برای رسیدن به شادی چه باید کرد؟

• نخست بدانیم که همیشه سخت‌ترین کار برداشتن اولین قدم است و بهترین گام برای رهایی از اندوه و رسیدن به شادکامی، شناسایی دلایلی است که ما را از درک موقعیت‌های خوب و داشته‌هایمان دور می‌کند و بدیهی است که ارزیابی عواملی که می‌توانند در بروز ناشادی و نارضایتی مؤثر باشند، به یافتن تاکتیک مناسب برای رسیدن به شادکامی کمک خواهد کرد. پس نخست دلایل غم و اندوه‌تان را مورد شناسایی قرار دهید تا بتوانید راهی برای رهایی از اندوه ماندگار پیدا کنید.

• ببخشید و فراموش کنید. در گام بعدی باید خودتان و اطرافیانی که فکر می‌کنید در ناشادی شما مقصرند را ببخشید و خطاها را فراموش کنید.

مسئله‌ی هیچ انسانی کامل نیست چون کمال مطلق فقط از آن خداوند است. اگر که در گذشته اشتباهاتی داشتید و خطاهایی که زندگی امروز شما یا نزدیکانتان را تحت تأثیر قرار داده، ماتم نگیرید؛ خودتان را ببخشید و فرصتی دوباره برای جبران به خود بدهید.

دکتر فرد لاسکین، روانشناس معروف آمریکایی در این زمینه نقل قول جالبی دارد. او می‌گوید:

«مسئله فقط این نیست که چون می‌دانیم کار اشتباهی انجام داده‌ایم، حس بدی داریم. همه این را می‌دانند. اما برخی از ما در واقع آن احساسات بد را مانند یک پتو دور خودمان می‌پیچیم، سرمان را زیر آن می‌بریم و از ماتم‌گرفتن دست برنمی‌داریم! در حالی که بخشش ابزاری است که ما به وسیله‌ی آن با آنچه در گذشته انجام داده‌ایم، روبه‌رو می‌شویم، اشتباهاتمان را می‌پذیریم و به جلو حرکت می‌کنیم. بخشش به معنای چشم‌پوشی از اتفاقات گذشته و توجیه یا فراموشی آنها نیست. بلکه بهانه‌ای برای یک شروع دیگر است. یک ضرب‌المثل معروف می‌گوید برای هر چیزی یک فصل وجود دارد. خب برای رنج و پریشانی ما هم باید یک فصلی وجود داشته باشد. ما باید چنین فصلی داشته باشیم و باور کنیم که در نهایت این مقطع نیز به پایان می‌رسد؛ جهان به حرکتش ادامه می‌دهد و ما نیز باید با آن حرکت کنیم.»

با اراده و خواست خودتان می‌توانید به خوشبختی برسید.

### سخن آخر

غم و اندوه بخشی از طبیعی‌ترین احساسات بشری محسوب می‌شود. احساسی که همه‌ی افراد بارها و به دفعات ممکن است این حس را تجربه کنند. مهم این است که بدانیم چگونه می‌توان در کنار این احساسات و این تجربیات سخت برای رسیدن به شادکامی تلاش کنیم. در این راستا یکی از ابر شاخص‌های شادکامی، توانایی جنگیدن با مشکلات زندگی است و برای شروع اگر ما نتوانیم وجود مشکلات را بپذیریم، در دام افسردگی و رخوت و تسلیم و ناتوانی اسیر می‌شویم. لذا بهتر است بپذیریم که راهی برای رسیدن به شادکامی بدون درد و رنج وجود ندارد و درد و رنج نه تنها ضد شادکامی نیستند بلکه لازمی برای رسیدن به خوشحالی بوده و مواجهه با مشکلات در واقع سرمایه‌ای برای رسیدن به شادی محسوب می‌شود. بنابراین قوی باشید، از گذشته و اتفاقات تلخی که رخ داده است، جدا شوید، دست از نشخوار فکری و تعریف کردن ناکامی‌هایتان برای دیگران بردارید، از هر کس یا هر چه که عاملی برای غصه خوردن است دور بمانید و گاهی هم خود را با اطرافیان‌تان مقایسه کنید. یعنی با واقع بینانه‌ی به زندگی دیگران بیندازید. چه کسی یک زندگی عالی و بی‌نقص دارد؟ کیست که غم و دردی را تجربه نکرده باشد؟

در هر حال زندگی مجموعه‌ای از فراز و نشیب هاست. گاهی اوقات می‌توان با مقابله‌ی پویا و با خرد و اندیشه بر نشیب‌ها غلبه کرد و گاهی هم با بردباری و صبر. صبر تا جایی که دوره‌ی بحران سپری شود. آنچنان که امام علی (ع) نیز در این زمینه می‌فرمایند:

«واعلم انّ المخرج فی‌أمرین، ما کانت فیهِ حیلّة فا لاحتیال وما لم تکن فیهِ حیلّة فالاصطبار ..... و بدان که راه خروج از تنیدگی درد و چیز است؛ آن چه چاره دارد، چاره کردن و آن چه چاره ندارد، صبر کردن.» (بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۱۴۴)

همچنین بدانیم که شادی و شادکامی امری نسبی بوده و اغلب مفاهیمی مانند راضی بودن از زندگی، عواطف مثبت، معاشرت‌پذیری و آگاهی گذر از بحران را در بر می‌گیرد. نشانه مشخصه چنین احساسی قدردانی، احساس درونی، احساس رضایت و علاقه به خود و دیگران است. با این اوصاف به خود و سلامتتان بیشتر اهمیت دهید؛ برای شادکامی، ارزش قائل شوید (اولویت اول را در زندگی به آن بدهید) و زندگی را سخت نگیرید زیرا سخت می‌گیرد جهان بر مردمان سخت‌گیر....

را لیست نموده و به این آگاهی برسید که به چه چیزهایی باید اهمیت داد و چه چیزهایی را باید نادیده گرفت و به اصطلاح بی‌خیال شد.

### برای مثال به این موضوعات اهمیت ندهید:

◀ به اینکه دیگران در مورد شما چه فکر می‌کنند و شما را چگونه مورد قضاوت قرار می‌دهند.

◀ به شکست‌ها و ناکامی‌هایتان. (شکست‌ها در واقع فرایندی از آزمون و خطا و تجربیاتی هستند که به درک و آگاهی بیشتر از آنچه که می‌خواهید، منجر می‌شوند. پس سخت نگیرید و کمال‌گرا نباشید.)

◀ به چیزهایی که ندارید زیاد فکر نکنید تا از آنچه که دارید لذت ببرید و به اینکه چه خواهد شد و آینده چگونه رقم خواهد خورد. (هیچکس نمی‌تواند آینده را پیش بینی کند و لزومی ندارد از هم اکنون با ترس و نگرانی بابت فردایی که هنوز از راه نرسیده است، خودتان را آزار دهید.)

◀ به اینکه به اندازه کافی خوب و بی‌نقص باشید. (خوب بودن از نگاه جامعه یک تعریف نسبی است. اگر چندان در صدد جلب رضایت دیگران نباشید می‌توانید از زندگی با کسانی که در کنارتان هستند، جایی که اکنون در آن هستید و از موقعیتی که در آن قرار دارید، احساس شاد بودن کنید.)

### و همچنین برای این موضوعات ارزش و اهمیت قائل شوید:

◀ به خاطر سلامتی، رزق و روزی و آنان که به فکرشان هستند و به شما اهمیت می‌دهند. یعنی خانواده، همسر، فرزندان، دوستان.

برای انگیزه، قدرت، عشق درونتان و لذتی که مثلاً از یک روز بارانی می‌برید. برای فرصت زندگی، لحظه‌های خوبی که داشتید و روزهای بهتری که ممکن است در آینده تجربه کنید.

### • ارتباط عاطفی و اجتماعی‌تان را با دیگران بیشتر کنید

منبع اصلی شادکامی، عشق و محبت است. عشقی که در روابط پرمهر و مودت با دیگران شکوفا و متبلور می‌شود. از همین روست که برون‌گراها شادتر از دیگران هستند. چون ارتباطات اجتماعی بیشتری دارند.

مارک تواین می‌گوید: «تنهایی رنجی است که آدمی خود بر خود هموار می‌کند. برای اینکه طعم واقعی لذت را بچشید، باید کسی باشد تا آن را با او شریک شوید.» پس مثل یک پروانه پله‌ی تنهایی خود را بشکنید و در کنار دیگران به سوی هوای پاک شادکامی پرواز کنید و بدانید که در این مسیر فقط



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

## معجزه نوازش در زندگی مشترک

امید نجیمی گشتاسب | مشاور خانواده

بگیرید تا انرژی نوازش دادن را داشته باشد. نوازش گرفتن هنر و مهارت خودش را می‌خواهد یعنی فرد باید بتواند با دریافت‌هایی که می‌کند خودش را همیشه سرپا نگه دارد و از آن نوازش‌ها سوءاستفاده نکند و ظرفیت عشق‌ورزی خویش را بالا ببرد. در کل عمل نوازدیدن شامل دو رفتار نوازش دادن و نوازش گرفتن است که هر دو پیش نیازهای خاص خود را دارد و هر فرد به شناخت و آگاهی‌های لازم در این حوزه نیازمند است.

سواد نوازدیدن بدین معنی است که بتوانیم از انرژی احساسات و عواطف خود در جهت نوازش دادن به دیگران و نوازش گرفتن از دیگران به نحو مطلوب استفاده کنیم. شاید بتوان سواد نوازشی را جزء هوش هیجانی هرانسانی به شمار آورد. برای تقسیم بندی سواد نوازشی افراد مهارت در نوازش به چهار دسته تقسیم می‌شود که عبارتند از:

**۱. باسواد نوازشی:** افرادی هستند که بواسطه تربیت خانوادگی سالم یا آگاهی از هنر نوازش قواعد و اصول نوازشی صحیح را با کیفیت بکار می‌گیرند و هم خودشان و هم طرف مقابلشان از این دست نوازش‌ها راضی‌اند.

**۲. بدسواد نوازشی:** فردی که مهارت و ظرایف نوازش را هم نمی‌داند و هم نمی‌داند. در زمان و مکان‌هایی خوب

مفهوم نوازش یکی از مفاهیم بسیار مهم در روابط انسانی است که اگر در زندگی کم رنگ یا حذف شود می‌تواند تأثیرات مخرب بر جای بگذارد. نوازش مفهومی است که به درجه پایین و بالا بودن هوش عاطفی مربوط می‌شود یعنی هر چه هوش عاطفی فرد رشد یافته‌تر باشد قطعاً در نوازدیدن یا همان دادوستد عاطفی موفق‌تر عمل می‌کند و هر چقدر رشد نیافته باشد در نوازدیدن لنگ می‌زند! در نوازدیدن کسی طرف مقابل را نوازش می‌کند، عشق می‌ورزد، محبت می‌کند، احساساتش را اظهار می‌کند، والد نوازشگرش دلسوزی می‌کند و غیره. نوازش در هر فرد می‌تواند از سه حالت والد نوازشگر، کودک و بالغ احساسی صادر شود که فرهنگ و ادبیات هوشمندانه‌ای را طلب می‌کند و موضوعی است که امروزه برای رشد یافتن به آموزش و داده‌های علمی به روز نیاز دارد تا فرد درگیر عقب ماندگی رفتاری نشود. پس فرد نوازشگر نباید منفعل باشد بلکه بایستی کاملاً فعال و آگاهانه این عمل را انجام دهد. فرد نوازشگر بهتر است بداند که با نوازشگرهای خودش می‌تواند انرژی روانی فرد مقابل را به جریان بیندازد.

مورد دوم نوازش گرفتن است. همان فرد نوازشگر که انرژی مثبت می‌دهد نیاز دارد مورد نوازش‌های گوناگون قرار

تحقیر، رد و طرد کند و زخمی بر ذهن و روح او باشد جزء این دسته از نوازش‌هاست.

### نوازش کلامی

یعنی هرگونه تلنگر و ضربه عاطفی که در قالب یک کلمه یا جمله بتواند در همسر شما احساس خوب بودن و اعتماد به نفس ایجاد کند، طوری که فرد نسبت به خود انگیزه پیدا کند و اگر منفی باشد طرف مقابل تان را مکدر، متوقف، محدود، مسدود یا سرکوب کند. البته مواظب باشید نوازش‌های کلامی شما با واقعیت موجود همسر تان همخوانی داشته باشد نه بیشتر و نه کمتر. بصورت کلی بالغ عاطفی شما بایستی خوب تشخیص بدهد که چه مقدار و چه اندازه به یک نفر نوازش کلامی بدهد زیرا تشخیص مقدار نوازش دهی بسیار مهم است.

### نوازش غیر کلامی

تلنگر و ضربه احساسی است که در قالب یک عمل، رفتار و حرکات بدن بیان می‌شود که اگر مثبت باشد فرد را درگیر احساسی خوشایند و اگر منفی باشد وی را درگیر احساسی ناخوشایند می‌کند. در هر زبان بدنی پیام نوازشی منفی و مثبت تعریف شده است. درصدی از خوشحالی‌ها یا دعوای زن و شوهرها مبتنی بر همین زبان و نوازش غیرکلامی است. وقتی زنی شانه‌های خود را در مقابل حرف‌های همسرش بالا می‌اندازد شکلی از نوازش منفی است و می‌تواند به خشم و دعوای آن دو منجر شود. پس بهتر است زبان بدن خود را خوب بشناسید و بدانید با کدام رفتار غیرکلامی به همسر تان نوازش مثبت می‌دهید و با کدامیک آنها را عصبانی می‌کنید!

### نوازش‌های شرطی

به مجموعه‌ای از نوازش‌هایی گفته می‌شود که بر اساس آن باید فرد دسته‌ای از رفتارهای خاص را خود بروز دهد تا شما او را تشویق و نوازش کنید. برای مثال: اگر از این به بعد اخلاقت را خوب کنی من هم برایت..... می‌خرم! تو را دوست دارم اگر.....

### نوازش‌های غیر شرطی

توجه به آنچه واقعاً در جسم یک فرد و رفتار و روحیه‌اش وجود دارد مانند: صداقت بسیار دلنشین است، لحن صحبت کردنت هر کسی را مدهوش می‌کند، کلام و رفتارت به دل من می‌نشیند...

عمل می‌کند و در فضاهایی بد عمل می‌کند. اطلاعات و داده‌های چنین فردی از این حوزه ناقص است و به نوعی بین عشق و نفرت و خشم در رفت و آمد است. گاهی می‌سازد و گاهی تخریب می‌کند، گاهی می‌نوازد و گاهی خاموش می‌شود. رشد عاطفی او ناقص بوده و نوعی اختلال عاطفی نوازشی دارد.

**۳. کم سواد نوازشی:** فردی است که ابراز احساسات می‌کند اما خفیف و با جسارت اندک و کم شور و حرارت است. بی‌شک این دسته افراد در خانواده‌هایی که جریان احساسات در بین آنها حضور جدی و پررنگ نداشته و در این زمینه نیز الگویی مناسب نداشته‌اند پرورش می‌یابند.

**۴. بی‌سواد نوازشی:** به آن دسته از افراد می‌گویند که احساسات عمیق و متعادل در بین آنها جایگاهی ندارد و حتی به آن اعتقاد هم ندارند چرا که این دسته کودک درون غیرفعال دارند و احساساتشان را بصورت غریزی نسبت به دیگران بروز می‌دهند. کسانی هم که با چنین افرادی زندگی می‌کنند از عدم بیان احساسات در این افراد بسیار ناراحت هستند.

### انواع نوازش

هر یک از زوجین در روابطشان بدنال بیشترین میزان نوازش و توجه هستند نوازش یعنی تو برای من مهم هستی و من حضورت را می‌پذیرم و درک می‌کنم. این نوازش‌ها چه منفی و چه مثبت می‌تواند حال شما را به سمت بد یا خوب پیش ببرد. لذا لازم است برای موفقیت در روابط از رفتار تأثیرگذار نوازش و انواع آن آگاهی در خور توجه داشته باشید.

### نوازش مثبت

هرگونه تلنگر، ضربه و محرک مثبت که به رشد عاطفی و ایجاد هیجان و حرکت در فرد مقابل منجر شود و باعث ایجاد صمیمیت بشود که این مهم می‌تواند نوازش کلامی و غیرکلامی را هم در برگیرد. این شکل از نوازش‌ها این پیام را می‌رسانند: تو آدم خوبی هستی! تو نشان دادی که بزرگ هستی! من به تو افتخار می‌کنم!

### نوازش منفی

نوازش منفی شامل هرگونه ضربه، تلنگر و محرک کلامی و غیرکلامی است که بتواند در همسر تان احساسی ناخوشایند به وجود بیاورد و این پیام را به او بدهد که تو آدم خوبی نیستی. هر جمله، عمل، رفتار و پیامی که همسر تان را

## نوازش در روابط زناشویی

شاید به جرأت بتوان گفت یکی از زیباترین نوازش‌ها در روابط زناشویی بین یک زن و مرد است. زن و مردی که مهارت و هنر نوازش‌های مثبت کلامی و غیر کلامی را در حد مطلوب بدانند کمتر درگیر اختلافات شدید زناشویی می‌شوند. بسیاری از زنان گلایه دارند که همسرشان نمی‌تواند آن نوازشی که دوست دارند به آنها بدهند. نوازش در حوزه روابط زناشویی عشق‌ورزی است. زوجینی که بیشترین نوازش‌های مثبت را به هم می‌دهند دوام روابطشان بیشتر است. در این راستا بهتر است خود را در حوزه نوازش زناشویی مورد بررسی و سنجش قرار دهید و به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

- شما در روز چه نوع نوازش‌هایی را به همسر خود می‌دهید؟
- کدام نوازش شما بیشترین تأثیر را می‌گذارد؟
- آیا حد و مرز نوازش خود را می‌دانید؟
- همسر شما نسبت به کدام نوازش‌ها واکنش مثبت دارد؟

## ضربه‌های مثبت نوازش

تلنگرهای مثبت نوازشی نمایانگر سواد عاطفی شماست و زیرا با این کار احساسات خود را بیرون می‌ریزید و دوست داشتن خود را برای دیگران بازگو می‌کنید. برای مثال وقتی بدون اطلاع همسرتان هدیه‌ای برایش می‌خرید و با واژه‌های زیبا آن را تقدیمش می‌کنید به همسرتان یک ضربه مثبت نوازشی زده‌اید.

## تمرین نوازشگری و نوازش‌گیری

نوازیدن شامل نوازش دادن و نوازش گرفتن است مثل تمامی مهارت‌ها به تمرین نیاز دارد. نوازش نیز مانند یادگیری هر مهارت و هنری به ممارست ذهنی، شفاهی، کلامی، عملی و تمرین اجرای نقش نیاز دارد تا زمانی فرا برسد که در حوزه خانوادگی و اجتماعی این مفهوم برایتان به یک عادت روانی مثبت تبدیل شود. اینک به روش‌های تمرین نوازش توجه کنید:

**الف) تمرین ذهنی نوازش:** شما به واسطه نیروی تخیل می‌توانید صحنه‌های گوناگون نوازشی را تجسم کنید و در ذهن خود نسبت به موقعیت، سوزها و افراد گوناگون واکنش نوازشگرانه نشان دهید. می‌توانید تجسم کنید که می‌خواهید به همسر خود نوازش کلامی بدهید برای این کار باید سعی کنید از دایره واژگان احساسی خود استفاده

کنید یا حتی واژگان و جملات احساسی تهیه کنید و با حالتی احساسی آنها را به او بگویید. از تمرین کردن و مرور ذهنی خجالت نکشید چرا که این اتفاق ناخودآگاهانه در ذهنتان می‌افتد. بارها و بارها این کار را در ذهنتان تمرین کنید تا ناخودآگاهتان بطور خودکار نوازش مثبت نشان دهد.

**ب) تمرین شفاهی و کلامی نوازش در واقعیت:** بدون تمرین واقعی نوازش کلامی، این کار میسر نخواهد شد. اکنون که در ذهن تمرین نوازش کلامی را انجام داده‌اید زمانی که با همسر خود روبه رو می‌شوید سعی کنید همان تمرینات ذهنی را به واقعیت تبدیل کنید و آن جملات و کلمات ضربه زننده مثبت را به سوی او روانه کنید و مطمئن باشید هر کدام تأثیر روانی خود را خواهد گذاشت. البته حد تعادل را رعایت کنید و راه مبالغه و تملق را پیش نگیرید. توصیه می‌شود در تنهایی یا در جمع خانواده این تمرینات را بصورت فردی یا گروهی انجام دهید. در این صورت پس از مدتی خواهید دید فرهنگ نوازش به مرور در شما نهادینه و تثبیت می‌شود و بصورت یک عادت روان شناختی مثبت در می‌آید. البته بایستی کمی صبور باشید.

زوجین برای تکمیل پازل صمیمیت زندگی زناشویی بایستی بتوانند طیف وسیعی از نوازش را آگاهانه به یکدیگر بدهند و اگر فقط به یک نوع نوازش بسنده کنند کافی نیست و به مرور زمان به نارضایتی و دلخوری‌ها منجر می‌گردد. از این زاویه می‌توان به ۵ نمونه از نوازش مثبت و منفی اشاره کرد که بایستی برای آن برنامه ریزی شود. این نوازش‌ها عبارتند از:

## ۱- نوازش روان شناختی

زمانی که زوجین بتوانند از ترس‌ها، غم‌ها و نگرانی‌ها، دلتنگی‌ها و دردهای امروز و دیروزشان بدون ترس از قضاوت و تمسخر یکدیگر حرف بزنند به نوعی احساس صمیمیت عمیق را تجربه می‌کنند و این نمونه‌ای از نوازش روانشناختی به شمار می‌آید. بسیاری از زنان دوست دارند همسرانشان در فواصل مختلف با احترام با آنها گفتگو نمایند و این شکلی از تجربه صمیمیت روانشناختی و نوازش روانی است. می‌توان گفت اگر این شکل نوازش در فضای ارتباطی زوجین وجود نداشته باشد ممکن است ارتباط زوجین بیشتر به ارتباط دو هم‌اتاقی تبدیل شود.

مثبت و منفی طرف مقابل برایشان بسیار مهم باشد. زوجین بایستی بتوانند با هم داد و ستد نوازشی و عاطفی داشته باشند. گاهی پیش می‌آید مرد همه شرایط رفاه مادی را برای همسرش فراهم می‌کند. با این وجود روزی فرا می‌رسد که زن نسبت به مرد خود کاملاً بی‌احساس و درگیر نوعی دلزدگی می‌شود زمانی که زن احساسات مرد را مورد حمله‌های گوناگون قرار می‌دهد مرد به شکل‌های گوناگون فرار می‌کند و امکان ندارد همسر خود را نوازش مثبت بدهد. نوازش‌های عاطفی در هر فرهنگی به شکل‌های مختلف ابراز و ارائه می‌شود و بسیار مهم است که هر زن و مرد با شکل‌های به روز نوازش‌های عاطفی کاملاً آشنا شود تا بتواند رضایت همسر خود را جلب کند. معذرت خواهی خود نوعی نوازش عاطفی زناشویی است. جمله صادقانه دوستت دارم از آن دسته تلنگرها و ضربه‌های محکم نوازشی است که بر زبان آوردنش می‌تواند نامزد یا همسران را غرق در احساس رضایت و نوازش بکند.

### جمع بندی

نوازش کردن رفتاری حیاتی و اصیل است که متأسفانه کمتر به آن توجه می‌کنیم. نیاز به نوازش منحصر به جنسیت مرد یا زن نیست بلکه یک نیاز حیاتی برای داشتن یک زندگی رضایت‌بخش است و در این راستا زوجین بایستی با آگاهی از این نیاز و شناخت تفاوت‌های روانشناختی پاسخ مثبت و کارآمدی به رفتار نوازشی همدیگر بدهند تا به نوعی بتوانند رابطه مشترکشان را تغذیه کنند. بصورت کلی اعتقاد بر این است که زنان در مقایسه با مردان برای صمیمیت ارزش بیشتری قائلند. اما باید دانست که زنان و مردان به نحو متفاوتی صمیمیت را تجربه می‌کنند. زنان بیشتر با نوازش‌های روانشناختی و نوازش‌های عاطفی به گونه‌ای دو جانبه صمیمیت را تجربه می‌کنند اما مردان بیشتر با نوازش‌های زمانی صمیمیت را تجربه می‌کنند.

بطور خلاصه می‌توان گفت یکی از زیبایی‌های رابطه زناشویی و افزایش حس صمیمیت چه در دوران نامزدی و چه در زندگی مشترک بروز دادن رفتارهای خلاق برای ایجاد هیجان، شادی و نشاط در رابطه است. آنچه که زوجین را به هیجان می‌آورد در واقع بازی‌های نوازشی است. لازم است زوجین با فرهنگ نوازشی همدیگر برای انجام این بازی‌ها آشنایی کامل داشته باشند.

### ۲- نوازش جسمی

نوازش جسمی در روابط زناشویی نوعی نیاز شدید به تماس فیزیکی با همسر خود است. برای این مهم بهتر است زوجین فهرستی از انتظارات خود را بصورت واضح و شفاف تهیه نمایند و درک منطقی‌تری از نیازهای یکدیگر بدست آوردند. در صورت بدست آوردن درک متقابل از نیازها و انتظارات یکدیگر می‌توانند زمینه‌ساز افزایش علاقه و اشتیاق در ارتباط زناشویی‌شان باشند.



### ۳- نوازش زمانی

زوجین برای هم مهم هستند و بایستی به شیوه‌های گوناگون به هم نشان دهند یکدیگر را دوست دارند. لذا باید به رغم مشغله کاری برای همسران وقت کافی بگذارید. همسران برایش مهم است که زمان را به او هدیه دهید. سعی کنید به بهانه‌های مختلف از یک دقیقه، ده دقیقه، یک ساعت تا چند ساعت در روز برایش وقت بگذارید. مثلاً در زمانی خاص با همسران تماس تلفنی بگیرید یا برای او پیامک بفرستید. دقایقی در روز به صحبت‌های همسران گوش دهید. با هم سفر بروید یا درگیر فعالیت‌های لذت‌بخش شوید و....

### ۴- نوازش عقلانی و ارزشی

بهتر است زوجین با ارزش‌ها، باورها و اعتقادات هم آشنا شوند و به آن احترام بگذارند. زن و مرد از دو خرده فرهنگ متفاوت‌اند و الزاماً نمی‌توانند کاملاً شبیه هم فکر کنند. شاید ارزش‌هایتان نزدیک هم باشد اما قطعاً درصد زیادی از باورها و سلیقه‌هایتان متفاوت است. پس در واقع زمانی که شما به ارزش‌ها افکار و سلیقه همسران با حفظ تفاوت‌ها احترام می‌گذارید به نوعی دارید او را نوازش می‌کنید.

### ۵- نوازش‌های عاطفی

یکی از زیباترین نوازش‌های زوجین درگیری شدید احساسی و عاطفی است، بطوری که واکنش‌های احساسی



# شکستن چرخه اختلاف و کنترل در خانواده

قسمت دوم



دکتر فهیمه لریستانی | روان شناس

این باورند که می‌توان با سعه صدر، آگاهی، کسب دانش و با کمترین هزینه و آسیب از اختلاف‌هایی که در خانواده بوجود می‌آید و حتی از بحرانی شدن آن جلوگیری نمود.

همراهان، اگر مطالب شماره قبل را مطالعه کرده باشید و خاطرتان باشد، علل اختلاف بین والدین و فرزندان مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه می‌خواهیم به شیوه‌های حل این اختلاف‌ها پردازیم. اما توصیه می‌شود قبل از مطالعه این قسمت، مروری به قسمت قبل داشته باشید تا انسجام بیشتری در مطالعه آن ایجاد شود.

خوانندگان عزیز خط زندگی، در شماره قبل به یکی از موضوعات مهم در خانواده‌های امروزی پرداختیم. اختلاف بین والدین و فرزندان ( جوان و نوجوان ). گفته شد: یکی از مشکلات خانواده‌های امروزی، وجود تضاد و اختلاف میان والدین با فرزندان است که ممکن است منجر به ایجاد فاصله، ایجاد مشکلات بزرگ‌تر و کمرنگ شدن رابطه عاطفی میان آنها شود.

موضوعی که اگر نادیده گرفته شود می‌تواند منجر به بحرانی در سیستم خانواده شود. بحرانی که برای برطرف نمودن آن نیازمند پرداخت هزینه گزافی خواهیم شد. متخصصین حوزه تربیتی بر

این است که پدر و مادر چطوری با فرزندان ارتباط برقرار می‌کنند، چقدر با آنها صمیمی هستند، میزان نزدیکی آنها چگونه است. چه دیدی نسبت به نوجوان خودشان دارند، چگونه با فرزندشان برخورد می‌کنند، شیوه تنبیه یا تشویق به چه صورت است. قوانین به چه صورت در خانواده وضع می‌شود و چقدر به قوانینی که وضع کرده‌اند عمل می‌کنند. مواردی از این قبیل همه جزء سبک فرزند پروری یا روش تربیتی یک خانواده محسوب می‌شود که تأثیر بسزایی بر شخصیت و رفتار فرزندان داشته و بالطبع سطح اختلاف بین والدین و فرزندانشان را تعیین می‌کند.

### ۳ نوع سبک فرزند پروری وجود دارد:

۱. سبک فرزند پروری سهل گیرانه
۲. سبک فرزند پروری مستبدانه
۳. سبک فرزند پروری مقتدرانه

در شیوه فرزند پروری سهل گیرانه و آسان گیر پدر و مادر معتقدند که کودک باید آزاد باشد و هرکاری دوست دارد انجام دهد. چنین پدر و مادری بدون اعمال کنترل بر فرزندانشان، او را غرق در محبت می‌کنند. کودکانی با والدین آسان گیر، هرکاری دوست دارند انجام می‌دهند و هدف و قانون مشخصی رو دنبال نمی‌کنند. فرزندان تربیت یافته در نحوه فرزند پروری سهل گیرانه و آسان گیر اگر به خواسته‌هایشان نرسند یا به آنها توجهی نشود، جیغ و گریه راه می‌اندازند و اصولاً پرتوقع و سرکش هستند. فرزندان چنین پدر و مادری از استقلال کمی در زندگی برخوردارند و در هنگام رو به رو شدن با مشکلات و سختی‌های زندگی از مشکلات روی گردانی می‌کنند و یا پرخاشگری می‌کنند.

والدین دارای سبک فرزند پروری مستبدانه پافشاری زیادی بر انضباط دارند، قوانین سخت گیرانه‌ای وضع می‌کنند، کنترل زیادی بر فرزندان اعمال می‌کنند، اهمیتی به احساسات فرزندان نداده و صمیمیت کمتری با آنان دارند. این پدر و مادرها فکر می‌کنند که فرزندان باید از همه قوانین خانه بی‌چون و چرا اطاعت کنند و این در حالیست که

### شیوه‌های حل اختلاف بین والدین و فرزندان

#### مراقبت از سلامت روان خودتان (اولین و مهمترین گام)

اکثر والدین معتقدند که عامل اصلی اختلاف، فرزندانشان هستند. آنها بیان می‌کنند که اگر فرزندان موافق با آنان رفتار و انتظارات آنان را برآورده کنند، هیچگاه دچار چالش نخواهند شد اما همیشه مشکل از سوی نوجوان نیست. گاهی والدین به دلیل خستگی و بی‌حوصلگی شرایط را برای نوجوان سخت می‌کنند. خستگی و بار روانی زیاد باعث می‌شود که والدین نتوانند از پس چالش‌های یک نوجوان برآیند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند والدینی که از سطوح بالاتری از سلامت روان برخوردارند، کمتر با اختلاف و چالش‌های جدی مواجه هستند. همچنین فرزندان که والدین آنان از سلامت روانی برخوردار هستند، کمتر دچار اختلال روانی شده و کمتر اقدام به خودکشی می‌نمایند. هنگامی که پدر و مادر از سلامت روان برخوردار باشند صبر و حوصله بیشتری دارند و این چیزی است که فرزندان در تمامی رده‌های سنی به آن نیاز دارند چراکه در این صورت والدین می‌توانند تعامل بیشتری با فرزندان خود داشته باشند. خانه امن‌ترین و تأثیرگذارترین محیطی است که فرزندان در آن رشد می‌کنند و در این مکان آنچه که بیش از هر موضوع دیگری اهمیت دارد ثبات رفتاری والدین و خلق و خوی آنها است. هر قدر والدین دارای خلق یکنواختی باشند ثبات رفتاری بیشتری خواهند داشت. به میزانی که پدر و مادر شادتر باشند و روان سالم‌تری داشته باشند ارتباط سالم‌تری با فرزندانشان برقرار خواهند کرد. در نتیجه با اختلاف پیش آمده منطقی‌تر و کارآمدتر برخورد می‌کنند. پس در اولین گام به سلامت روان خود توجه جدی داشته باشید.

#### سبک فرزند پروری مناسب

گاهی اوقات نیز مشکل از سبک فرزند پروری والدین ناشی می‌شود و تغییر سبک رفتاری، کاهش محدودیت‌ها و تغییر نگرش باعث بهبود روابط با فرزند می‌شود. منظور از سبک فرزند پروری

میانسالی، رفتارهای شادی‌آفرین فرزندان خود را نمی‌پسندند و آنها را به وقار و آرامش فرا می‌خوانند. البته همراهی والدین با آنها به معنای رفتن به سوی رفتارهای پرخطر نیست؛ بلکه انجام یک فعالیت ورزشی با فرزندان، حضور در فضاهای تفریحی مانند پارک یا سینما، شرکت در مهمانی‌های خانوادگی و همراهی فرزندان، باعث نزدیک شدن دیدگاه‌ها و ارزش‌هاست؛ و همراهی با فرزندان در فعالیت‌های نشاط‌آور موجب تقویت رابطه‌ها و کاهش اختلاف بین آن‌هاست.

### پرهیز از استبداد و تحمیل خواسته‌ها

با ورود فرزندان به دوران نوجوانی، آزادی‌خواهی و استقلال‌طلبی نیز در آنها قوت می‌گیرد. در این سن آنها دوست دارند به سوی علایق خود بروند و گاه به دلیل تجربه کم و اطلاعات ناکافی، ممکن است مسیر درستی نیز نداشته باشند. در این میان تلاش والدین برای تحمیل خواسته‌های خود به آنها، موجب برخورد میان آن‌ان می‌شود. در حالی که بعد از دوران کودکی، آنها دنیای جدیدی برای خود ترسیم می‌کنند که خود نقش اصلی را در آن بازی می‌کنند و خود را صاحب عقیده و نظر و قدرت می‌دانند.

گاه والدین خواسته منطقی و متناسب با استعدادها و فرزندشان دارند که باید از راه‌های صحیح با فرزندان خود به تعامل برسند، اما گاه اتفاق می‌افتد که خواسته آنها با علایق و حتی استعدادها و فرزندانشان مغایر است. در این صورت دامنه اختلاف و تضاد نیز بیشتر خواهد بود. بهترین راهکار در این زمینه، توجه به توانایی‌ها و استعدادها و فرزندانشان است.

متأسفانه برخی والدین، فرزندان خود را در انجام مستحبات دینی یا برخی رفتارهای اجتماعی تحت فشار قرار می‌دهند که جرقه‌های مخالفت و اختلاف را روشن می‌کند. یکی از درگیری‌های والدین با نوجوانان هم تفاوت دیدگاه آنها به نوع پوشش و برخی رفتارهای اجتماعی است و تازمانی که مرتکب حرام نشده‌اند، نمی‌توان با آنها تندی

درباره علت اینکه چرا فرزندان باید این کارها را انجام دهند یا ندهند، خیلی توضیح منطقی به آن‌ها نمی‌دهند. تمرکز والدین دارای سبک مستبدانه بیشتر بر اطاعت کردن است و معمولاً قوانین را خودشان وضع می‌کنند به فرزندان اجازه نمی‌دهند. استفاده والدین از سبک مستبدانه، میزان اختلاف و چالش را در خانواده افزایش می‌دهد.

از میان شیوه‌هایی که می‌تواند چرخه اختلاف بین والدین و فرزندان را بشکند سبک فرزندپروری قاطعانه است.

این شیوه بیش از هر شیوه دیگری از خودمختاری و فردیت نوجوان حمایت می‌کند. این شیوه قاطعانه و حمایت‌گرانه است. چنین والدینی، گرم ولی قاطعند. آنان معیارهایی برای رفتار با فرزندان خود دارند. انتظارات والدین قاطع با نیازها و توانایی‌های آنان تطابق دارد. آنان ارزش بسیاری برای رشد خودمختاری و خود رهبری فرزندانشان قائل هستند اما مسئولیت نهایی رفتار را به فرزند واگذار می‌کنند.

■ آنان سهل‌انگار نیستند.

■ همیشه آماده مذاکره هستند.

■ والدین قاطع از کشمکش غیرلازم برای بدست آوردن قدرت پرهیز می‌کنند.

■ آنان رفتار غیر منطقی نوجوان و جوان‌شان را توهینی شخصی قلمداد نمی‌کنند.

■ والدین قاطع وقتی از آنان کمک و نظری خواسته شود، آزادانه راهنمایی می‌کنند و می‌گذارند که نوجوان با عواقب رفتارهای خود مواجه شود. اما هنگامی که پیامدهای غیرقابل بازگشت باشد والدین مداخله می‌کنند تا از بروز پیامدهای وخیم جلوگیری کنند.

در حالت کلی آموزش شیوه‌های مناسب فرزند پروری و تلاش جدی‌تر متولیان بهداشت روان جهت ارتقاء سطح بهداشت روان والدین توصیه می‌گردد.

### همراهی در فعالیت‌های پرشور و نشاط

گاهی والدین با گذر از دوران جوانی و ورود به

سینما رفتن یا استخر باشد که بیانگر این است که از گذراندن وقت با نوجوانان لذت می‌برید. بسیار مهم است که در این مدت از غرزدن، نصیحت کردن و سخنرانی پرهیز کنید. تمام تمرکزتان را روی داشتن یک زمان باکیفیت با فرزندتان بگذارید.

کرد یا انتظار داشت که مانند نسل‌های پیشین رفتار کنند.

### تقویت اعتماد به نفس نوجوان

تحقیقات نشان داده‌اند که شناخت رفتارهای مثبت نوجوانان از استراتژی‌های درست رفتار با نوجوانان می‌باشد و باعث تقویت هویت و استدلال اخلاقی آنان می‌شود. بنابراین رفتارهای مثبت او را مثال بزنید و از آنها قدردانی کنید. با انجام این کار، رفتار مثبت را تقویت می‌کنید، اعتماد به نفس او را تقویت می‌کنید و از عادات مناسب برای موفقیت بلندمدت حمایت می‌کنید. به علاوه، آرامش بیشتری در خانه خواهید داشت که منجر به درگیری کمتری بین شما و نوجوانانتان می‌شود.

### وقت گذراندن با نوجوان

شاید از نظر شما نوجوانان نمی‌خواهند با والدین خود وقت بگذرانند. اما اگر رفتار با نوجوانان درست باشد، آنها مشتاق همراهی گاه به گاه با والدین خود هستند. برخلاف تصور عموم، نوجوانان مشتاق عشق و حمایت والدین هستند، حتی اگر آن را ابراز نکنند. نوجوانان اگر احساس کنند کار یا سایر فرزندان کوچکتر برای والدین مهم‌تر هستند، کناره‌جویی می‌کنند. اگر چنین احساسی داشته باشند، رفتارهای بد و پرخاشگری آنها بیشتر می‌شود. بنابراین زمان منظمی را برای گذراندن با نوجوانتان اختصاص دهید و با او به تفریحاتی بپردازید که به آنها علاقه دارد.

وقت گذراندن با نوجوان با گذشت زمان، اعتماد به نفس و عزت نفس وی را افزایش داده و در نتیجه روابط والد/فرزندی بهبود می‌یابد. نیازی نیست در این گذران وقت افراط کنید. او باید زمانی را برای اوقات تنهایی و تفریح با دوستانش نیز داشته باشد. وقت گذرانی می‌تواند به صورت یک پیاده‌روی، بیرون رفتن برای خوردن یک عصرانه،



### مرزبندی سالم با فرزندان

رفتار با نوجوانان باید شامل تعیین مرز و قوانینی باشد. اما اگر می‌خواهید نوجوانانتان به مرزها احترام بگذارند، آنها را در فرآیند تنظیم قوانین مشارکت دهید. زمانی که در تعیین قوانین او را مشارکت می‌دهید، به او این پیام را می‌دهید که برای احساسات و نظراتش ارزش قائل هستید و به آنها احترام می‌گذارید. در عین حال، قوانین باید برای همه افراد خانواده معقول به نظر برسد. قوانین باید دلیل معقولی داشته باشند و موجب آزار و محدودیت شدید او نشوند. تا حد ممکن قوانین باید برای تمام اعضای خانواده اجرا شود. برای مثال، اگر قانون منع استفاده از تلفن همراه در ساعت مخصوص به خواب را وضع کرده‌اید، تمام اعضای خانواده باید از آن پیروی کنند. وقتی در اجرای قوانین با فرزندتان همراهی می‌کنید، احتمال همراهی او نیز بیشتر می‌شود.



## استقلال دادن به فرزندان

احساس می‌کنید فرزندتان همین دیروز بود که دبستان را آغاز کرد؟ دلتان برای آن کودکی که همیشه می‌خواست با شما وقت بگذراند و برای همه چیز به شما تکیه می‌کرد، تنگ شده؟ بچه‌ها خیلی زود بزرگ می‌شوند و نیاز به جدا شدن از بزرگسالان دارند. نوجوانان در این دوره همیشه حس می‌کنند کنترل زندگی خود را ندارند و به آزادی بیشتری نیاز دارند. آنها در حال کشف هویت خود هستند و به همین دلیل به دنبال استقلال بیشتر هستند. این استقلال به آنها کمک می‌کند که در آینده بتوانند انتخاب‌های درستی داشته باشند و هویت مثبتی برای خود بسازند.

بنابراین هر زمان که می‌توانید به فرزندتان استقلال بدهید. این استقلال می‌تواند به معنای سازش در مورد چیزهای کوچک باشد (مانند مدل موی انتخاب مد)، اما در عوض، می‌توانید برای چیزهای مهم‌تر با او چانه‌زنی کنید.

## توصیه کردن فقط موقعی که نوجوان آمادگی دارد

به عنوان والدین، به خصوص وقتی می‌دانید می‌توانید به او کمک کنید، تماشای مبارزه نوجوان با مشکلاتش سخت است. به هر حال، شما خیلی بیشتر از نوجوانانتان تجربه کرده‌اید. شما می‌خواهید از نوجوانانتان حمایت کنید تا دانش آموز ممتازی شود که زندگی معناداری داشته باشد. اما او در حال کشف هویت منحصر به فرد خودش است.

او باید ترجیحات خود را دنبال کند و از اشتباهاتش درس بگیرد. اگر نوجوان آمادگی شنیدن دارد، می‌توانید او را راهنمایی کنید. اما در اغلب موارد سعی کنید بیشتر شنونده باشید و کمتر صحبت کنید. از تحمیل عقیده‌تان به نوجوان، حتی وقتی می‌دانید چه چیزی برای او بهتر است، خودداری کنید.

اگر به جای نصیحت کردن، بیشتر شنونده باشید، او بیشتر به شریک کردن شما با افکار و احساساتتان تمایل نشان خواهد داد. هر چقدر بیشتر به صحبت‌های او گوش دهید، شانس بیشتری برای کمک به او در شرایط سخت خواهید داشت. پس

به جای گوینده، شنونده بهتری باشید.

## حفظ آرامش

مؤدبانه از دخترتان/پسرتان می‌خواهید بعد از شام ظرف‌ها را بشوید. عصبانی می‌شود، می‌گوید نمی‌خواهد، سپس در اتاق خوابش را به هم می‌زند. احساس ناامیدی می‌کنید و شروع به غر زدن و نصیحت می‌کنید.

رفتار با نوجوانان در چنین شرایطی سخت است. تحمل رفتار بی‌ادبانه و بی‌احترامی هرگز قابل قبول نیست. اما همانطور که گفتیم داد زدن و عصبانیت تنها باعث می‌شود نوجوان به شما گوش ندهد یا حالت تدافعی بگیرد که قطعاً مانع شروع یک گفتگوی سازنده در مورد رفتار فرزندتان می‌شود. وقتی احساس می‌کنید عصبانی شده‌اید، چند ثانیه نفس عمیق بکشید تا آرام شوید. تنها وقتی شروع به صحبت کردن در مورد موضوع کنید که هر دو آرام شده‌اید و شرایط فراهم است.

## چه زمانی رفتارهای یک نوجوان نیاز به مداخله دارد؟

با شروع استقلال‌طلبی در نوجوان و هویت‌یابی، تغییرات رفتاری زیادی در نوجوانان بروز می‌کند که برای والدین عجیب و غیرقابل پیش‌بینی به نظر می‌رسد. فرزند شیرین و مطیع شما که زمانی طاقت جدایی از شما را نداشت، اکنون همیشه پشت در بسته اتاقش است و همیشه در مواجهه با صحبت‌های شما با چرخاندن چشم‌ها به بالا و ترک کردن محل پاسخ می‌دهد. هر چقدر هم که تحمل این شرایط برایتان دشوار باشد، این دسته رفتارها برای یک نوجوان طبیعی است.

از سوی دیگر، یک نوجوان مشکل‌دار، مشکلات رفتاری، عاطفی یا یادگیری را فراتر از مسائل معمول دیگر نوجوانان نشان می‌دهد. نوجوان مشکل‌دار ممکن است به طور مکرر رفتارهای پرخطر از جمله نوشیدن الکل، مصرف مواد مخدر، رابطه جنسی، خشونت، ترک مدرسه، خودزنی، دزدی از مغازه یا سایر اعمال مجرمانه داشته باشد. یا ممکن است علائم مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب



### مشاجره و رفتار سرکشانه

طبیعی است که نوجوانی که به دنبال استقلال و هویت‌یابی است، مدام با والدین خود دچار مسائل و مشکلاتی شود و با آنها مشاجره کند. برای رفتار با نوجوانان در این شرایط، کمی صبوری می‌تواند به کاهش تنش کمک کند.

اما علائم هشداردهنده برای نوجوانان شامل مشاجرات مداوم، خشونت در خانه، ترک مدرسه، دعوا کردن، و درگیری با قانون، و هنجار شکنی است که به مداخله روانشناسی نیاز دارد.

### تأثیرپذیری بیشتر از دوستان

به طور طبیعی، در دوره نوجوانی، دوستان بسیار مهم می‌شوند و می‌توانند تأثیر زیادی در انتخاب‌های نوجوان داشته باشند. از آنجایی که یک نوجوان بیشتر بر روی همسالان خود تمرکز می‌کند، به ناچار به این معنی است که از شما کناره‌گیری می‌کند. این شاید باعث ناراحتی شما شود، اما به معنی آن نیست که شما را دوست ندارد.

علائم هشداردهنده در این زمینه شامل تغییر ناگهانی گروه دوستی، امتناع از رعایت قوانین و مرزهای منطقی، فکر نکردن به عواقب رفتار بد و دروغ گفتن برای همراهی با دوستان است.

در پایان به یاد داشته باشیم که فرزندان آینده تمام نمای والدین هستند.

یا اختلالات خوردن را نشان دهد. ایجاد تمایز بین رفتارهای عادی یک نوجوان و رفتارهای مشکل ساز از وظایف والدین در رفتار با نوجوانان است. در ادامه برخی از رفتارهای معمول را در مقایسه با رفتارهای مشکل ساز در نوجوانان مقایسه می‌کنیم.

### نوسانات خلقی

هورمون‌ها و تغییرات رشدی اغلب به این معنی است که نوجوان دچار نوسانات خلقی، رفتار تحریک پذیر و در مدیریت احساسات خود دچار مشکل می‌شود، بنابراین طبیعی

است اگر گاهی اوقات با بد خلقی‌ها مواجه می‌شوید. اما اگر با علائم هشدار دهنده‌ای مانند پایین آمدن نمرات، غم و اندوه مداوم، اضطراب یا اشکال در خواب، علائم افسردگی، قلدری، تغییرات سریع در شخصیت، یا سایر مشکلات سلامت روانی مواجه شدید، نسبت به آن می‌بایست حساس شوید در صورتی که علائم فوق را در فرزندان مشاهده می‌کنید با یک مشاور/روانشناس کودک و نوجوانان صحبت کنید.

### ظاهر و لباس

برای نوجوانان همگامی با مد مهم است که به معنای پوشیدن لباس‌های مد روز، دارای عنصر جلب توجه با رنگ و طرح خاص، یا رنگ کردن مو است. مگر در مواردی که مدگرایی باعث آسیب به بدن او می‌شود، از انتقاد بپرهیزید و اعتراض و نصیحت‌هایتان را برای مسائل مهم‌تر نگه دارید. مد تغییر می‌کند و سلیقه فرزندان نیز در طول زمان تغییر می‌کند.

به عنوان علائم هشداردهنده، یک نوجوان آشفته، مدام تغییر ظاهر می‌دهد و این تغییر ظاهر با رفتار منفی در مدرسه و جامعه همراه است. تاتوی افراطی، سوراخ کردن قسمت‌های مختلف بدن، همراه با خودزنی و کاهش شدید وزن یا افزایش آن از علائم هشدار دهنده هستند.



# پیشگیری از عود اعتیاد

دکتر مریم رفوفی | روان شناس

آن چیزی است که در اختیار دارند. آن‌ها خود را محروم از بسیاری مواهب اجتماعی برای شادمانی می‌بینند و برای احساس خوشنودی بدنبال عوامل بیرونی هستند. زندگی را بی‌روح و خاکستری دیده و نسبت به خانواده، شغل، روابط با اطرافیان و شرایط اجتماعی خود احساس بی‌رنگی می‌کنند و زندگی را مثل یک غذای بی‌چاشنی در نظر می‌گیرند، آن‌گاه احساس ناخشنودی و نارضایتی گریبانگیرشان می‌شود. خطاهای شناختی در باورها و دریافت‌های آن‌ها از رویدادهای زندگی موجب می‌شود قادر به انتخاب راه‌های مناسب برای کسب شادمانی و خوشنودی نگردند و برای دادن رنگ و بوی تازه به زندگی به مصرف مواد مخدر و الکل رو آورند. افرادی هم که به مواد مخدر یا الکل اعتیاد دارند و در

زندگی برای ما انسان‌ها صحنه‌ای از تلاش مداوم برای خلق شرایط بهتر در زندگی است. در این کارزار ممکن است مشکلات و ناکامی‌هایی ایجاد گردد یا انتظارات برآورده نشوند. ناخرسندی‌ها، سطح اعتماد به نفس را پایین آورد و احساس سرخوردگی و ناامیدی افزایش یابد. عده‌ای از افراد در شرایط بحرانی خود را سرزنش می‌کنند یا دیگران را مسئول ناکامی خود می‌دانند آن‌ها برای رفع بحران در زندگی، کسب خوشنودی و خارج شدن از فضای ناکامی به مصرف مواد مخدر و الکل پناه می‌برند و تصور می‌کنند با مصرف مواد مخدر و الکل می‌توانند به احساس آرامش برسند و بدین وسیله تجربه شادمانی را برای خود کسب کنند. باور برخی هم این است که خوشی و شادمانی در زندگی امری فراتر از

پر خطر قرار گیرند و لغزش‌های متعدد آن‌ها را به سمت عود اعتیاد بکشاند. فرد معتاد در دوره نقاهت خود دچار احساسات منفی مثل خشم و بد خلقی و اضطراب می‌گردد. اختلالات خواب و عادت‌های غذایی وی را درگیر می‌نماید و وسوسه مصرف به سراغش می‌آید. سم زدایی و ترک جسمانی به تنهایی نمی‌تواند در درمان و ترک اعتیاد مؤثر باشد. از سخت‌ترین مراحل ترک کنار آمدن فرد معتاد با درگیری‌های ذهنی نسبت به مصرف مواد مخدر و کنار گذاشتن آن است. در این شرایط اضطراب و افسردگی از عوامل مهم تأثیرگذار بر روند درمان هستند که توسط تیم درمانی و مداخلات درمان روانشناختی می‌تواند مانع عود اعتیاد در طی مراحل درمانی گردد.

### تغییر سبک زندگی

یکی از مهم‌ترین عوامل کمک‌کننده به افرادی که در حال ترک هستند کنترل وسوسه مصرف است. اگر قرار باشد که در همان سبک سابق زندگی خود بمانند و تغییری در آن ایجاد نکنند احتمال عود اعتیاد آن‌ها بیشتر خواهد بود. اما پیدا کردن شبکه دوستی‌های جدید و تجارب تازه و انجام فعالیت‌های مناسب در این راستا در میزان موفقیت آن‌ها مؤثر است. بادر نظر گرفتن این نکته که ما با اعتیاد به دنیا نمی‌آیم بلکه آن را یاد می‌گیریم می‌توان به تغییر عادت‌ها با یادگیری‌های جدید و تغییر سبک زندگی به کنترل و مدیریت رفتارهای اعتیادی پرداخت. در سبک زندگی جدید افراد باید به مهارت‌هایی مثل نه گفتن و مصمم بودن مجهز شوند و تغییرات مناسبی در جسم و روان خود ایجاد کنند.

### عوامل منجر به عود در اعتیاد

برای موفقیت در بازپروری و پیشگیری از عود اعتیاد تنها کنترل یک عامل کافی نیست. فرد معتاد درگیر مجموعه‌ای از عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی با نسبت‌های متفاوت است و با در نظر گرفتن شرایط فرد می‌توان راهکارهای مناسب برای ترک را طراحی و برنامه ریزی نمود.

عواملی که فرد را به مصرف دوباره اعتیاد تحریک می‌کنند بسیار هستند. هرچیزی ممکن است میل به مصرف را در فرد تحریک کند. بعضی در اثر احساسات منفی مثل اضطراب و افسردگی یا خشم، میل به مصرف

صدد باز پروری هستند تصور می‌کنند زمانی که بدن آن‌ها از مواد مخدر پاکسازی شد برنامه درمانشان به پایان رسیده و نیازی به ادامه درمان ندارند. اما پاک شدن در برنامه باز پروری تازه مقدمه درمان است. بهبودی از اعتیاد راحت نیست و افراد در این مسیر باید خود را جهت رویارویی با مشکلات و چالش‌ها آماده کنند. در این مسیر فرد امکان لغزش و عود مجدد را دارد زیرا زندگی پر از چالش و شرایط ناخوشایند است و لغزش‌ها نباید فرد را از ادامه درمان ناامید کند. برنامه بازپروری و ترک اعتیاد مثل حرکت بر روی یک مسیر یخی است و هر آن امکان سر خوردن و افتادن وجود دارد. فردی که روی یخ راه می‌رود تا به مقصد برسد باید با مراقبت طی مسیر کند ممکن است بیفتد و افتادنش درد ناک باشد اما نمی‌تواند از ادامه مسیر صرف نظر کند. تجربه عود در ترک اعتیاد و شکست خوردن در این مسیر بسیار درد ناک است و این شکست‌ها زمینه ناامیدی و تداوم اعتیاد را بیشتر می‌کند اما اگر این مسیر را یک روند رشدی ببینند که آهسته و بتدریج به مقصد می‌رسند و هرچه پیش‌تر بروند رشد بیشتری خواهند داشت می‌توانند با لغزش‌های خود کنار بیایند و آن را جزئی از روند درمان قلمداد کنند. آن‌ها در سایه همکاری با درمانگر و گروه حمایت‌کننده می‌توانند، شرایط را تحت کنترل گرفته و خود را برای رسیدن به پاک‌ی مدیریت نمایند.

### وسوسه منجر به لغزش

اعتیاد یک بیماری مزمن است و مثل سایر بیماری‌ها امکان عود در آن وجود دارد. بسیاری از افراد در مراحل بازپروری دچار لغزش و نهایتاً عود اعتیاد می‌گردند. لغزش به معنای یک یا دوبار مصرف مواد مخدر پس از یک دوره خویشتن داری و ترک است که در اثر وسوسه مصرف ایجاد شده و منجر به عود اعتیاد به معنای اقدام به شروع مصرف مواد مخدر پس از یک دوره ترک می‌گردد. افرادی که وارد مراحل بازپروری می‌شوند ممکن است دچار لغزش شوند و یکبار یا بیشتر به مصرف اقدام کنند اما این لغزش‌ها نباید آن‌ها را از ادامه مسیر بازدارد و این به معنای پایان یافتن درمان آن‌ها نیست. باورهای مثبت به مصرف مواد مخدر و ناتوانی در خویشتن داری موجب می‌شود تحت تأثیر موقعیت‌های



ولی همه کسانی که دچار این دشواری‌ها می‌شوند در دام اعتیاد نمی‌افتند و پس از تحمل رنج و گذراندن سوگ ناشی از آن امید خود را از دست نمی‌دهند. بسیاری برای رنج‌های خود معنایی پیدا می‌کنند و بدنبال راه‌های برون رفت از مصیبت می‌گردند، تلاش می‌کنند تا راه حلی پیدا کنند و زندگی خود را نجات دهند. کسانی که روحیه مقاوم و منسجم دارند، خود را سرزنش نمی‌کنند، شرایط ناخواسته را تحمل و تاب آوری می‌نمایند، اشتباهات خود را می‌بینند و از آن درس عبرت می‌گیرند و در تلاش برای جبران آن برنامه ریزی می‌کنند. آن‌ها از راهبردهایی چون بازبینی خود، مشورت گرفتن از افراد صاحب نظر، شفقت و مهربانی با خود و دیگران، شکرگذاری، مراقبه معنوی و توکل به مبدأ، ورزش و فعالیت کردن را بکار می‌برند و از طرق مختلف خود را آرام ساخته و با تفکر منطقی و عقلانی برای برون رفت از بحران، راه‌های مناسب پیدا می‌کنند. کسانی که وارد مراحل ترک اعتیاد می‌شوند لازم است نگرش خود را نسبت به اجتناب‌ناپذیر بودن رنج‌های زندگی تغییر دهند و یاد بگیرند با چالش‌های پیش رو چگونه برخورد کنند و بدنبال حل مسأله باشند و از راهبردهای مناسب برای آرام سازی و رفع مشکل خود بهره گیرند. برخی از این راهبردها را متذکر می‌شویم:

### بازبینی خود در ترک

افراد موفق و منسجم به تجارب قبلی خود باز می‌گردند و خطاها و اشتباهات خود را مورد بازبینی و ارزیابی قرار می‌دهند و از تجارب ناخوشایند و تلخ خود درس عبرت می‌گیرند و به جای سرزنش کردن و قضاوت خود به دنبال راه حل می‌گردند تا بتوانند برای رسیدن به خواسته‌ها و انتظارات خود مسیر جدیدی بیابند. وقتی خود را مورد بازبینی قرار می‌دهید می‌توانید هدف‌های نامعقول غیر قابل دسترس را شناسایی کنید و بدنبال خواسته‌هایی باشید که امکان دسترسی و توان دریافت آن‌ها را داشته باشید. بازبینی کردن خود موجب می‌شود باورها و اعتقادات غیر منطقی را شناسایی کنید و با انعطاف بیشتری به دنیا نگاه کنید و بر چارچوب‌های متعصبانه و غیر منطقی خود پافشاری نکنید و با آزاد اندیشی بتوانید از رنج‌های زندگی، باورهای غلط و افکار منفی رها شوید.

دوباره دارند و عده‌ای در احساسات مثبت مثل یادآوری خاطرات خوش لغزش پیدا می‌کنند. گاه باورهای وسوسه‌کننده در طی مراحل ترک فرد را تحریک می‌کنند. این وسوسه‌ها بر اراده فرد تأثیر می‌گذارند و مانع ادامه مسیر می‌گردند. وسوسه مصرف مواد مخدر پیامی است که از بدن به آن‌ها ارسال می‌شود. شناسایی زبان بدن و عوامل تحریک‌کننده می‌تواند از امکان لغزش و عود اعتیاد پیشگیری نماید.

### باورهای وسوسه‌کننده

- زندگی بدون مواد مخدر کسل‌کننده است
- مواد مخدر درد جسمانی و روانی من را کاهش می‌دهد
- با یکبار مصرف که دوباره معتاد نمی‌شوم
- من قوی هستم و مشکلی پیش نمی‌آید
- الان شرایط سختی دارم چاره‌ای جز مصرف ندارم
- احساس افسردگی و ملال دارم
- اضطراب اذیت می‌کند
- خسته و درمانده هستم

### تغییر باور نسبت به رنج‌ها

واقعیات زندگی برای همه ما رنج‌هایی بدنبال دارد ممکن است پاداش‌ها و لذت‌های زندگی معمولی نتواند احساس رضایت و خشنودی کامل را برای ما ایجاد کند و احتمال اینکه در ورطه‌های دشوار و شرایط سخت زندگی قرار بگیریم زیاد است. پناه بردن به مواد مخدر نمی‌تواند دشواری و سختی‌های زندگی را از بین ببرد و عوارض آن افراد مبتلارا دچار اختلالات جسمی، روانی و اجتماعی می‌کند تا آنجا که پس از ترک هم نمی‌توانند اثرات آن را پاک نمایند. در این نارضایتی‌ها پیش‌بینی‌های غیر واقع بینانه، آشفتگی در درک حقایق زندگی، انتظارات نامعقول و غیر قابل وصول، روابط مختل با اطرافیان، شکست‌های عاطفی و شغلی و عدم انطباق با شرایط اجتماعی و غیره دیده می‌شود که بستر مناسبی برای ادامه مصرف مواد مخدر و الکل هستند. تجربه شرایط ناخوشایند و نداشتن شرایط پرزرق و برق در زندگی و ایجاد حوادث ناگوار و اتفاقات ناخواسته برای هر انسانی اجتناب‌ناپذیر است و در این شرایط، احساسات ناخوشایندی تجربه می‌شود، تعادل زندگی به هم می‌خورد و فرد درگیر احساس ناخشنودی می‌گردد

**شادمانی**

ناخرسندی و نارضایتی از زندگی را کاهش دهد. می‌توانید شادی‌های کوچکی را با دوستان و اعضای خانواده خود ترتیب دهید. می‌توانید از خود خارج شوید و با گوش دادن همدلانه به دیگران با آن‌ها همدلی کنید. نسبت به شرایط درک و پذیرش پیدا کنید. خاطرات خوش را بازبینی کنید. می‌توانید ارزش‌های معنوی و انسانی را یاد بگیرید و خود را به آن‌ها متصف کنید. می‌توانید با توکل به مبدأ و خالق آرامش معنوی را برای خود کسب کنید.



به خود متذکر شوید که قرار نیست تمام تجارب زندگی ما موفقیت‌آمیز باشند و تمام خواسته‌های ما به انجام برسند و تمام انتظارات ما برآورده گردند و هرکس سرراه ما قرار می‌گیرد به ما احترام بگذارد و ما را مورد ملاحظت قرار دهد. احساس شادمانی و رضایت از زندگی یک حس درونی است که با عوامل بیرونی تکمیل می‌شود اما ابتدا باید این احساس را در خود درونی کرد و سپس با آرامش خاطر به حل مشکلات زندگی پرداخت و دشواری‌ها را برطرف نمود.

**تغییر نگرش نسبت به بازنده بودن**

یکی از تفکرات غیر منطقی که در مراحل باز پروری به افراد تحت درمان وارد می‌شود این است که آن‌ها بازنده هستند. در این شرایط اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند و از ادامه درمان سرخورده می‌گردند. افرادی که برای باورند که در زندگی شکست خورده و بازنده هستند راه‌های برون رفت از بحران را پیدا نمی‌کنند و در گرداب اعتیاد بیشتر فرو می‌روند. یکی از نکات مهم در

حس شادمانی و خرسندی هیجانی است که به نوع نگرش افراد در زندگی مرتبط است. با خوش بینی، مثبت اندیشی، مهربانی و شفقت، امیدواری، انصاف و عدالت، بخشندگی، رفاقت و دوستی، عشق ورزی و شاد بودن می‌توانید دیدگاه‌های جدیدی در زندگی پیدا کنید. احساس خرسندی و شادی بیش از کسب مواهب اجتماعی و اقتصادی در زندگی به عوامل فردی و ارتباطی بستگی دارد. برای یافتن حس خوب نیاز به داشتن زرق و برق‌های زندگی نیست. همچنین برای رسیدن به رنگ و بوی تازه در زندگی و از بین بردن احساس خاکستری، مصرف مواد مخدر گزینه مناسبی برای ایجاد حس شادمانی و خرسندی نیست. احساس شادمانی در ارتباطات ما ایجاد می‌شود وقتی که به دیگران محبت می‌کنید و مهربانانه رفتار می‌نمایید حس خوشایند متقابلی را دریافت می‌کنید. وقتی به عزیزان خود مهر می‌ورزید و آن‌ها را در آغوش پرمهر خود می‌گیرید موجی از خوشی در وجود شما سرازیر می‌شود. وقتی به کسی کمک می‌کنید و در نگاه خود قدردانی و تشکر را می‌بینید خرسندی را دریافت می‌کنید یا زمانی که لبخندی بربل کسی می‌آورید جرقه‌ای از شادی در شما ایجاد می‌شود. برای دریافت شادمانی در زندگی به مواهب کوچک دور و بر خود توجه کنید. نعمت‌هایی که در کنار شما وجود دارند ولی شما به آن‌ها آگاهانه توجه نمی‌کنید. پیاده روی در مکان‌های طبیعی و گوش سپردن به صدای طبیعت و تماشای مناظر و استنشام بوهایی مثل بوی باران می‌تواند برای زمانی شما را از دغدغه‌های زندگی جدا کند. زمانی که در حال صرف غذا هستید به طعم و مزه آن توجه بیشتری کنید وقتی آب می‌نوشید به گوارا بودن آن دقت کنید به نعمت‌های طبیعی مثل خورشید، ماه، ستارگان، جنگل، کوه، دریا، باران، رودخانه، کویر، پرندگان و سایر موجوداتی که در دنیای ما حیات دارند توجه کنید. این ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند تا متوجه خوشی‌ها و نعمت‌های بیشماری باشید که در اطراف خود دارید ولی خود را از لذت آن محروم ساخته‌اید. غرق شدن در لحظه اکنون و اینجا و توجه به نعماتی که در اطراف خود دارید می‌تواند احساس ناکامی و



درمان آن‌ها، بازبینی خودشان و تغییر نگرش نسبت به بازنده بودن است. آن‌ها می‌توانند معنای شکست خود را تغییر دهند و شکست را امری اجتناب‌ناپذیر ببینند. پذیرش این نکته که همه انسان‌ها در تلاش برای رسیدن به انتظارات خود شکست را تجربه می‌کنند و ممکن است تجارب ناخوشایند را از سر بگذرانند. اشتباه کردن گناه نیست اما ماندن در خطا و تکرار آن غلط است. زمانی که فردی در زندگی خطا می‌کند می‌تواند به بازبینی و ارزیابی رفتار خود بپردازد و اشتباهات خود را بفهمد و دست از سرزنش خود بردارد و برای جبران خطاهایش اقدام کند. می‌تواند با آموختن مهارت‌های جدید و افزایش توانمندی‌های خود به حل مشکلاتش اقدام کند خود را بازسازی کند و شرایط بهتری را برای زندگی خود رقم بزند.

### کنترل خیالبافی

یکی از علایم هشدار دهنده در هنگام ترک کنترل کردن خیالبافی در مورد مصرف مواد مخدر است. فرد در حال بهبودی به یاد موارد مثبت و خاطرات خوش هنگام مصرف می‌افتد و با این چالش درگیر می‌شود. این خیالبافی‌ها محرک‌های خطرناکی هستند که امکان لغزش و عود کامل را ایجاد کنند. در این شرایط فرد معتاد به یادآوری خاطرات خوش خود می‌پردازد و تمام رنج‌ها و گرفتاری‌های خود در زمان اعتیاد را فراموش می‌کند. این یک حمله روانی است که در هنگام ترک باید به آن دقت کرد و با کمک درمانگر و گروه حمایت‌کننده می‌تواند از آن گذر کند.

### کنترل ارتباط با دوستان معتاد

روابط قدیمی و ورود به مکان‌هایی که فرد سابقه مصرف با آن‌ها را داشته از محرک‌های مهم بشمار می‌رود. افرادی که سابقاً با آن‌ها مواد مصرف می‌کرده و سوسه انگیز بوده و می‌تواند لغزش و عود را ایجاد کند. افرادی که در دوره درمان خود دچار انزوا می‌گردند بیشتر در معرض خطر هستند. البته از قرار گرفتن آن‌ها در شرایط سوسه انگیز مثل مهمانی‌هایی که مصرف مواد مخدر و الکل در آن وجود دارد، می‌بایست خودداری شود. شرکت در گروه‌های درمانی و پیدا کردن دوستان حامی که شرایط مشابهی با فرد معتاد دارند می‌تواند در کنترل این شرایط مؤثر واقع شود و یادگیری مهارت‌های لازم

برای افزایش توانمندی‌های این افراد نیز ضروری است. خانواده و اطرافیان هم باید آموزش‌های لازم را دریافت کنند تا در شرایط انزوا فرد معتاد بتواند با برقراری ارتباط مناسب از امکان لغزش وی پیشگیری نمایند.

### فعالیت جسمی

بهترین روش برای کنترل وسوسه مصرف، ورزش و فعالیت بدنی است این نوع فعالیت اجازه می‌دهد تا افراد بتوانند فکر خود را از مصرف مواد مخدر منحرف کنند. فعالیت‌هایی چون پیاده روی، دوچرخه سواری، کوه نوردی، حرکات یوگا و بدن سازی در سبک زندگی به ایجاد روحیه شادمانی و توانمندی جسمی می‌انجامد زیرا در بدن هورمون‌هایی مثل اندروفین ترشح می‌شود که نوعی مخدر طبیعی است و احساس خوشایندی را در انسان ایجاد می‌کند.

### بیان احساسات

در زمانی که افراد در حال بازپروری هستند احساسات متناقضی را دریافت می‌کنند که می‌تواند آزارنده و تحریک‌کننده مصرف باشد. پیدا کردن دوستان همدل و کسانی که شرایط مشابهی با آن‌ها دارند و در میان گذاشتن احساسات با آن‌ها کمک می‌کند تا از اضطراب ناشی از احساسات منفی خلاص شوند. در امکانات امروزه پیدا کردن دوستان در شبکه‌های اجتماعی مقدور شده و به راحتی می‌توان با افراد دیگری که در حال ترک هستند ارتباط برقرار نمود.



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

# چاه مکن بهر کسی...

اول این موضوع را جا انداختم که اصلاً از زن‌هایی که مدام پاپی شوهرشان می‌شوند و می‌خواهند با کنترل کردن و سرک کشیدن در زندگی خصوصی مرد از همه چیز سردر بیاورند، خوشم نمی‌آید. خوشبختانه لایلاً هم با من موافق بود و البته به لحاظ شخصیتی هم کسی نبود که برخلاف میل‌م کاری بکند. یعنی دختری آرام، مهربان و با وقار بود که هیچ وقت برای خودش چیزی نمی‌خواست و همیشه اولویت اولش من بودم. هر روز اوضاع زندگی‌مان بهتر و پیشرفت‌مان داشت بیشتر می‌شد. وضع حقوق و درآمد خوب بود، رابطه‌ی نزدیکی با مدیران و بالادستی‌های شرکت داشتم و با تجربه‌ای که در کار دور زدن قانون و ساخت و پاخت با سازنده‌ها پیدا کرده بودم، پول خوبی هم گیرم می‌آمد. حالا وقتش بود که کمی خوشگذرانی و هیجان را به این روند اضافه می‌کردم. چرا که نه! برای لایلاً که همه چیز فراهم کرده بودم. باردار هم

درس و دانشگاهم که تمام شد، به عنوان مهندس ناظر در یک شرکت خصوصی مشغول به کار شدم. تصمیم داشتم دست به هر کاری بزنم تا به یک زندگی پر از رفاه و آسایش برسم و اتفاقاً موقعیت شغلیم این فرصت را برایم فراهم کرد. یعنی گاهی فقط کافی بود با صاحب ملک یا معمار به توافق برسم و بعد چشمم را به روی کم و کسری‌ها و تخلفات ساخت و ساز ببندم یا مثلاً افزایش ارتفاع ساختمان را نادیده بگیرم تا پول خوبی نصیبم شود. اینطوری بود که در فرصت نسبتاً کوتاهی، شرایط اولیه زندگی را فراهم کردم. قدم بعدی ازدواج بود. زن بی‌سروصدا و بی‌دردسری را می‌خواستم که کاری به کارم نداشته باشد که بر اساس حساب و کتاب‌های من، وصلت با خانواده‌امینی که آدم‌های خوب و آرامی بودند می‌توانست زودتر مرا به بلندپروازی‌هایم برساند. با همین فکر از دختر زیبایشان لایلاً خواستگاری کردم و در همان روزهای





که بود و فردا، پس فردا سرش به بچه داری و مادری کردن گرم می شد. و فکرمی کردم پس این حق من بود که تا جوانم و می توانم جوانی کنم، کمی هم به خودم برسیم! با همین افکار، ارتباطات مخفیانه را شروع کردم و وجود آپارتمان های خالی و درآمد هنگفت به فرو رفتن بیشترم در مرداب خیانت کمک می کرد. کم کم به این روابط غیراخلاقی عادت کردم و توجهی به خانواده ام نداشتم. تا این که در یکی از میهمانی های شبانه با زن جوانی به نام شقایق آشنا شدم. که حسابی مرا شیفته ی خودش کرد. از آن روز به بعد ارتباط تلفنی و دیداری ما شروع شد و پس از یکی دو هفته وابسته اش شدم.

شقایق دوست داشت مدام با من چت کند و هر روز همدیگر را ببینیم و اصرار داشت که هر چه زودتر عقدش کنم و می گفت نمی خواهد مثل عروسک بازیچه ی دست من باشد.

با اینکه می دانستم زن وفاداری نیست و فقط به خاطر اوضاع مالیم قصد آویزان شدن به زندگیم را دارد، نمی توانستم از او دل بکنم و با اینکه هر وقت به یاد لیلایم افتادم که چطور معصومانه و با اعتماد کامل در کنارم زندگی می کرد، از خودم خجالت می کشیدم. اما باز به این رابطه شوم ادامه دادم. چند وقت بعد هم عقدش کردم و شد زن دوم من! اما او حتی پس از عقد آن هم با مهریه سنگین، قانع نشد. علناً می گفت تحمل زن دیگری را در کنار من ندارد و دلش نمی خواهد دومی باشد!

شقایق دائم در مورد زندگی مشترکمان پرس و جو می کرد و در جوابش به دروغ می گفتم که مدت هاست عشق و علاقه ای بین ما وجود ندارد و هر کداممان برای خودمان زندگی می کنیم. با این وجود دست بردار نبود و می خواست هر چه زودتر تکلیفم را با لیلاروشن کنم! بعد از مدتی کم کم داشتم از نگرانی کلافه می شدم. چون شقایق عزمش را جزم کرده بود که همه چیز را به هم بریزد. به محض اینکه پایم به خانه می رسید، پیام ها و تماس هایش شروع می شد و بهانه اش هم این بود

که «خودت گفتی کاری به کار زنت نداری!» خلاصه آنقدر فتنه گیری کرد تا قضیه رو شد. یک روز لیلایم همه چیز را فهمید و موضوع بدجوری بیخ پیدا کرد. من هم از خدا خواسته زن و بچه ام را به حال خودشان گذاشتم و فقط با یک چمدان از خانه بیرون آمدم. از آن به بعد رسماً با شقایق زیر یک سقف رفتیم و زندگی دیگری را شروع کردیم. کارمان شده بود رفتن به پارسی و میهمانی ها و خوش گذرانی های بی حد و حساب.

در گیرودار اختلاف و طلاق با لیلایم و ولنگاری با شقایق بودم که در یکی از قرارها لو رفتم و از طرف مقامات حراستی به جرم رشوه دستگیر شدم. به یک چشم به هم زدن هر چه که داشتم، توسط مقامات قضایی ضبط و توقیف شد و خودم هم به زندان محکوم شدم.

هنوز چند وقتی از زمان زندانی شدنم نگذشته بود که یکی به ملاقاتم آمد و خود را وکیل شقایق معرفی کرد. او درخواست اجرای مهریه را از طرف زن دومم به اطلاع رساند که با توجه به وضعیتم خواستم که موکول به بعد از آزادی کند. اما موضوع به همین جا ختم نشد. درست دو ماه بعد بود که با تقاضای طلاق از طرف همان وکیل مواجه شدم و دنیا بر سرم خراب شد.

حالم از این همه بی وفایی و بی معرفتیش به هم می خورد. خلاصه اینکه به هر ترتیبی بود جدا شد و تا آخر حبسم از وضعیتش بی خبر ماندم. پس از آزادی فهمیدم به عقد موقت و صیغه ای رئیسم که اتفاقاً او هم وضع مالی خوبی داشت، درآمده است و بدتر اینکه

توکل فرج پور | وکیل پایه یک دادگستری

# راه‌های حقوقی در مواجهه با خیانت همسر

خیانت در زندگی مشترک، در کنار اینکه پدیده‌ای نسبتاً رو به رشد در جوامع مدرن و محیط‌های شهری بشمار می‌رود، یکی از غیراخلاقی‌ترین رفتارهای بشری است. عاملی که طبق تحقیقات به عمل آمده در ده سال اخیر رو به صعود بوده و متأسفانه پیامدهای بی‌شماری نیز در پی داشته است و مهم‌ترین معضل این است که خیانت منجر به آسیب دیدگی شدید زوج مقابل می‌شود و در علوم الهی و انسانی، صدمه زدن به دیگری امری غیراخلاقی و ناروا محسوب می‌شود. دکتر مصطفی اقلیمار رئیس انجمن علمی مددکاری اجتماعی ایران، در این زمینه معتقد است: «آمار خیانت‌های زناشویی در ایران نسبت به قبل با افزایش قابل تأملی مواجه است و به دلایل اجتماعی، مردان ایرانی پیش از ازدواج، بسیار بیشتر از زنان با جنس مخالف در ارتباط و دوستی هستند.

همین ارتباطات می‌توانند در شرایطی منجر به خیانت به همسر شوند. بنابراین علیرغم اینکه خانم‌ها کمتر به همسران‌شان خیانت می‌کنند، آمار این خطا در آقایان حتی پس از اینکه سن‌شان بالاتر رفت، یعنی در سنین ۴۰ سالگی هم بالاست! و حقیقت این موضوع را به وضوح می‌توان از افزایش پرونده‌های موجود در دادگاه‌های خانواده و از طلاق‌های توافقی یا غیر توافقی که این روزها در حال وقوع است، رصد کرد.» اگرچه دلیل رواج این پدیده، همچنان پوشیده در

متوجه شدم این رابطه از مدت‌ها پیش یعنی زمانی که هنوز زن و شوهر بودیم، شروع شده بود! حالا من ماندم و بی‌سروسامانی و یک دنیا حسرت... هم خیانت کردم و هم خیانت دیدم. الان خیلی چیزها در زندگی‌مان فرق کرده. لایلا کاری کند، هر روز بهتر و بیشتر با زندگی جدیدش خومی‌گیرد. شقایق با زن اول رئیس‌م حسابی درگیر است و می‌دانم امروز و فردا تورش را برای یکی دیگر پهن می‌کند! من پشیمان از گذشته‌ام هستم و آرزویم برگشتن به گذشته و به همان خانه‌ی گرم و دوست داشتنی در کنار زن و دخترم است اما حیف! گاهی آدم وقتی به خودش می‌آید که می‌بیند همه چیز را باخته است. بعد به جای اینکه خودش را سرزنش کند؛ عالم و آدم را سرزنش می‌کند. فرقی هم نمی‌کند کی یا چه عاملی را مقصر بداند واقعیت این است که به پایان خط می‌رسد. دیگر هیچ راهی برای بازگشت نیست، عشق و اعتماد و خانواده را از دست داده و خیانت مانند خنجر تیز و زهرآگین، خانه‌ی خوشبختیش را نشانه رفته است. همه‌ی آنچه که گفتم، حال و هوای این روزهای من است. زن و بچه‌ام را به جرم خیانت از دست دادم. زندگی گرم خانوادگی‌م را فدای هوس‌های بی‌پایانم کردم. در محل کار هم پس از لورفتن ماجرای مجوزهای غیرقانونی اخراج و متحمل ضرر و زیان شدم.

**می‌دانم که دارم تاوان نامردی‌هایی را که کرده‌ام پس می‌دهم. یاد حرف مادر خدا بیامرزم می‌افتم که همیشه می‌گفت: «کار خدا بی حساب و کتاب نیست. از هر دستی بدهی، از همان دست می‌گیری. پس چاه مکن بهر کسی...»**

حال سؤال من این است که آیا پس از طلاق و پس از اثبات خیانت شقایق باز هم مجبور به پرداخت مهریه بالا و نفقه‌ی او هستم و آیا ازدواج مجددش مرا از پرداخت این مخارج معاف نمی‌کند؟

در ضمن مدارکی که ثابت می‌کند همسر دومم به من خیانت کرده، چت‌ها و ارتباطاتش در فضای مجازی است. اما این اتفاق نزدیک به یکسال و نیم پیش افتاده است. آیا دادگاه پس از گذشت زمان این مدارک را می‌پذیرد؟ و ...



از پرداخت مهریه‌ی او و دیگر تعهدات مالی مانند نفقه و ... معاف شوند و یا زنانی که تصورات نادرستی پیرامون حضانت فرزند و محرومیت از حق دیدار فرزندان دارند.

البته در مواردی مرد واقعاً با خیانت همسرش مواجه می‌شود که این مشکل یا نتیجه‌ی ازدواج‌های اینترنتی و دوستی‌های خیابانی و عدم شناخت از طرف مقابل است و یا حاصل بی‌وفایی به همسر! در این شماره علاوه بر ادامه بحث مجازات‌های قانونی، به شفاف سازی پیرامون این ابهامات خواهیم پرداخت.

### **پرسش اول: آیا مرد می‌تواند با عنوان کردن بحث خیانت همسر (عقد دائم یا موقت) از پرداخت مهریه معاف شود؟**

برای شروع این مبحث نخست بهتر است به تعریفی از مهریه بپردازیم.

در قوانین حقوقی کشور؛ مهریه عبارت است از مال یا تعهدی که زوج در قبال به نکاح در آمدن زوجه و حق بهره‌مندی از رابطه زناشویی به همسر خود می‌پردازد یا ملکف به پرداخت یا انجام آن می‌شود. یعنی مال مشخصی که دارای ارزش داد و ستد

هاله‌ای از ابهام است! اما قطعاً عوامل متعدد و پیچیده روانی و اجتماعی در بروز آن نقش دارند. اتفاقی که اعتماد را از بین می‌برد، مصاحبت و عشق و دوستی را به حداقل می‌رساند و علاوه بر زوج خیانت دیده، کودکان را در معرض آسیب‌های شدیدی قرار می‌دهد.

مشکل بزرگتر آن است که زوجی که با نادیده گرفتن عنصر وفاداری، صدمات بزرگی به انسجام زندگی زناشویی وارد کرده، در مواردی به دنبال راه‌هایی برای فرار از مجازات‌های قانونی و یا خودداری از پرداخت حق و حقوق همسر آزار دیده‌اش می‌گردد. اما همانگونه که در شماره قبل نیز اشاره شد، قانون همیشه از حق و حقوق فرد خیانت دیده حمایت می‌کند و مجازات‌های گاه‌آ سختی را برای همسرخیانتکار در نظر می‌گیرد. با این اوصاف در مواردی دیده می‌شود که مرد و زن تصورات نادرستی از مطرح کردن مسئله‌ی خیانت و احکام آن در دادگاه دارند. خصوصاً در مقطعی از زمان که به اوج اختلاف می‌رسند و تصمیم به جدایی و طلاق می‌گیرند. برای مثال بسیاری از مردان فکر می‌کنند با وارد کردن اتهام خیانت به همسرشان می‌توانند

اموری هم چون ناسازگاری و خیانت از پرداخت مهریه به وی خودداری کند و تنها موردی که قانون مرد را از پرداخت مهریه معاف کرده است؛ مطابق با «ماده ۱۰۸۹ قانون مدنی»؛ زمانی است که عقد بین طرفین به دلایلی باطل بوده و میان آنها رابطه زناشویی صورت نگرفته باشد. اگر که این مشکل به دلیل ناتوانی مرد پدید آمده باشد؛ زن می‌تواند تقاضای طلاق نموده و مستحق دریافت نیمی از حق خود شود.

در باره پرداخت نفقه نیز می‌توان اذعان داشت که طبق ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی نفقه عبارت است از: «همه نیازهای متعارف و متناسب با وضعیت زن از قبیل مسکن، البسه، غذا، اثاث منزل و هزینه‌های درمانی و بهداشتی و خادم در صورت عادت یا احتیاج به واسطه نقصان یا مرض.» حال اگر که زوجه علیرغم همه‌ی مسائل و اختلافات همچنان در اقامتگاه دائمی شوهرش یعنی خانه‌ای که مرد برای زندگی مشترک تعیین کرده است زندگی کند، نفقه به او تعلق می‌گیرد. حتی اگر اقدام به خیانت کرده باشد. اما اگر در کنار هم خانگی از انجام وظایف زناشویی سر باز زند و به اصطلاح از همسرش تمکین نکند، ناشزه محسوب شده و نمی‌تواند توقع دریافت نفقه را داشته باشد.

### **باورهای نادرست پیرامون حکم و مجازات خیانت به همسر**

تأکید می‌شود بسیاری از افراد تصور اشتباهی در مورد مطرح کردن مسئله خیانت و احکام آن در دادگاه دارند! خصوصاً در زمانی که زوجین به اختلاف رسیده‌اند و قصدشان جدایی از یکدیگر است. در این موارد برخی از آقایان فکر می‌کنند با زدن اتهام خیانت به همسرشان می‌توانند از انجام وظایف قانونی خود شانه خالی کنند. اما باید توجه داشت که:

**۱-** همانطور که گفته شد، حتی اثبات خیانت هم پرداخت مهریه را از بین نمی‌برد. چون مهریه حقی است که در زمان عقد تعیین شده و قاعدتاً باید در همان زمان پرداخت می‌شود. لذا در زمان‌های بعد هر اتفاقی که رخ داده باشد، نمی‌تواند بهانه‌ای برای فرار از این دین شود.

**۲-** اثبات خیانت به همسر همچنین مرد را از پرداخت

اقتصادی بوده و با منفعتی مشروع و از نظر قانونی صحیح کسب شده باشد و شرایط به گونه‌ای باشد که هر زمان که زن بخواهد بتواند مالک آن شود. در این موضوع چند نکته مهم نیز وجود دارد که باید مورد توجه قرار بگیرد. برای مثال:

■ مهریه می‌تواند تعهد به انجام امری از جانب شوهر باشد.

■ اگر مهر تعیین شده در زمان عقد موجود نباشد، آن تعیین مهر باطل خواهد بود.

■ اگر مالی که مورد مهر قرار می‌گیرد متعلق به شوهر نباشد، نیازمند اجازه مالک است.

■ مقدار مهر باید تا حدی بین طرفین مشخص باشد و مال نامعلوم را نمی‌توان به عنوان مهریه در نظر گرفت. یعنی نمی‌شود دو یا چند چیز را به تردید موضوع مهریه قرار داد آنچنان که گفته شود یکی از اینها!

■ و بالاخره اینکه مهریه باید قابل تسلیم باشد و اگر شوهر، خود قادر به تسلیم آن نباشد اما زن توانایی تصاحب ملک را داشته باشد مهریه صحیح است.

■ پس مهریه، مالی واجد مشخصات فوق است که در عقدنامه ثبت می‌شود و طبق «ماده ۱۰۸۲ قانون مدنی» به محض جاری شدن عقد، زن مالک آن شده و این مالکیت حتی با اثبات خیانت زن نیز مورد تردید و مناقشه قرار نمی‌گیرد. لذا در هر شرایطی مرد مکلف به پرداخت مهریه است. حتی در صورت اثبات خیانت زوجه!

ضرورت پرداخت مهریه هم در عقد دائم و هم در عقد موقت توسط قانونگذار تصریح شده است. چنانچه در «ماده ۱۰۹۵ قانون مدنی» تأکید شده؛ در عقد موقت (صیغه) حتماً می‌بایست مهر تعیین شود در غیر این صورت عقد باطل است و در «ماده ۱۰۹۶ قانون مدنی» تأکید شده است که تحت هر شرایطی مهر تعیین شده برای عقد موقت قابلیت بطلان ندارد و حتی ازدواج مجدد زن نیز مانعی برای دریافت مهریه از همسر سابق خود نیست.

به بیانی شفاف و صریح زن تحت هر شرایطی حتی در صورت ارتکاب به جرم نسبت به همسر؛ مستحق دریافت مهریه است و شوهر نمی‌تواند به بهانه انجام



### طرح موضوع خیانت زوج در دادگاه چگونه است؟

هم زمان با آغاز وصلت، عقد و پیوند ازدواج، رابطه و حریمی بین زن و شوهر ایجاد می‌شود که کاملاً قابل احترام است و باید از آن مراقبت شود. ورود فرد سوم به این محدوده، خط قرمزی است که نه تنها به لحاظ احساسی و اخلاقی بلکه از نظر قانونی نیز رد شده و جرم تلقی می‌شود. در نتیجه اگر زن یا مردی متوجه خیانت همسر خود شود، باید از راه‌های اثبات آن آگاهی کامل داشته و برای شروع لازم است شکواییه‌ای تنظیم نماید. برای تنظیم شکواییه نخست می‌تواند به یکی از دفاتر الکترونیک قضایی مراجعه کند که پس از ثبت این دعوی، موضوع به دادگاه ارجاع داده می‌شود و پس از آن فرایند رسیدگی به پرونده از سوی محاکم قضایی آغاز خواهد شد. در نهایت این که مقامات قضایی نه براساس ادعا و گفته‌های شاکی بلکه با توجه به مدارک و مستندات اقدام به داوری خواهند کرد. لذا قطعاً باید اسناد و مدارک دال بر اثبات این ادعا چه به صورت قطعی و یا در فضای مجازی ضمیمه‌ی شکایت شود.

علاوه بر ارائه دادخواست حقوقی، زوج خیانت دیده می‌تواند با مراجعه به دادسرا و طرح شکایت کیفری هم تقاضای رسیدگی به این مشکل را تسلیم نماید و البته باید آگاه باشد که در صورت عدم اثبات جرم، این حق برای طرف مقابل محفوظ است که تحت عنوان افترا علیه وی شکایت کند که این شکایت مجازات‌های تعیین شده‌ای را نیز در پی خواهد داشت.

### محدودیت زمانی برای طرح این شکایت

در این نوع روابط که در قوانین جاری کشور علاوه بر اینکه غیر شرعی لحاظ شده، جرمی ضد عفت و اخلاق عمومی محسوب می‌شود؛ برای شکایت شاکی در قانون مدت زمان مشخصی تعیین شده که در اصطلاحات حقوقی به آن «مرور زمان» گفته می‌شود. این مدت (۵ سال) بوده و بدین معناست که شاکی تا ۵ سال پس از وقوع جرم و حتی پس از طلاق هم می‌تواند با ارائه مستندات، ادله و شهادت شهود علیه زوج خاطی به مراجع قضایی شکایت ببرد.

نفقه معاف نمی‌کند، نفقه از حقوق زن است و تا زمانی که زن تمکین می‌کند این حق به او تعلق می‌گیرد. همچنین اثبات خیانت به تنهایی نمی‌تواند حق اجرت‌المثل را از زن سلب کند.



اجرت‌المثل براساس «تبصره ماده ۳۳۶ قانون مدنی»، شامل انجام کارهایی است که شرعاً به عهده زوجه نبوده اما او انجام داده است. برای مثال در رابطه زناشوئی زن تکلیفی به انجام کارهای منزل و نگهداری از فرزندان و کارکردن در بیرون از خانه برای کمک به بهبود وضعیت خانواده ندارد. در نتیجه می‌تواند برای این امور از شوهر مطالبه «اجرت‌المثل ایام زوجیت نماید». اگر برای دادگاه ثابت شود که زن به دستور شوهر و یا به قصد تبرع مسئولیت وظایفی خارج از آنچه که شرعاً و عرفاً به عهده داشته را برعهده گرفته است؛ اجرت‌المثل کارهای انجام شده محاسبه و برای پرداخت آن حکم صادر می‌شود. پس به زبان ساده اجرت‌المثل همان حق مالی و مادی زوجه است که به عنوان پاداش کارهای روزمره خانه از همسر دریافت می‌کند. این کارها شامل بچه داری، خانه داری و یا هر کاری که طبق عرف و عادت جامعه کنونی جزء وظایف زن است؛ که ذکر آن در سند عقد لزومی ندارد.

در مورد اجرت‌المثل نیز مثل مهریه و نفقه زن می‌تواند حتی پس از ثبت طلاق، مطابق مقررات مربوط برای دریافت این حقوق از طریق اجرای احکام دادگستری اقدام نماید.



# راز بزرگ لاکی کوچولو

یکی بود یکی نبود غیر از خدا هیچ کس نبود. توی یک جنگل سرسبز و قشنگ، کنار یک برکه‌ی آب، چند تا لونه کنار هم بودن که حیوونای مختلفی به خوبی و خوشی توش زندگی می‌کردن. هر روز صبح، وقتی که خورشید خانوم با کلی ناز و ادا چشماشو باز می‌کرد و خنده کنون به همه جانور می‌پاشوند، حیوونای جنگل با شادی و با خوشحالی از خواب بیدار می‌شدن. پرنده‌ها رو شاخه‌ی درخت‌ها آواز می‌خوندن و جوجه‌ها هم جیک جیک کنون تو آشیونه‌ی نرم و راحتشون هی بالا و پایین می‌پریدن و سعی می‌کردن هر چه زودتر پرواز کردن رو یاد بگیرن. بچه میمون‌های کوچولو با دمشون از درخت آویزون می‌شدن و با خنده و با شادی به هر کسی که رد می‌شد می‌گفتن:

سلام، سلام دوست خوب  
عزیز و ناز و محبوب  
بیا و با ما بازی کن  
خودت و ما رو راضی کن  
بین آفتاب چه شاده  
از رنج و غم آزاده  
بین پرنده‌ها رو  
شادی و خنده‌ها رو  
رو شاخه‌ها و گل‌ها  
پروانه‌ی زیبا رو  
پس بیا ما هم بخندیم  
در به روی غم ببندیم

یه کمی اونورتر زیر درخت بلوط که شاخ و برگ زیادی داشت، بچه موش‌ها و بچه خرگوش‌ها همراه با بزغاله‌های شیطون دست همو گرفته بودن و با

کسی نمی‌گفت. چون خجالت می‌کشید! در حالی که خانم معلم گفته بود: «اگه بچه‌ای از یه چیزی بترسه یا ناراحت باشه یا عصبانی بشه، حتماً باید اونو به پدر و مادرش یا بزرگترش بگه تا بقیه کمکش کنن.» اون از رنگ سبز لاکش عصبانی بود و از این می‌ترسید که بره بیرون بازی کنه و چون هم‌رنگ سبزه هاست، یکی اونو نبینه و لاک کوچیکش رو که هنوز سفت و محکم نشده، بشکنه!

واسه همین بود که دیگه نمی‌رفت با همسایه‌ها احوالپرسی کنه. حال نوزاد کوچولوی خونواده‌ی خرگوش‌ارو پپرسه، به خانم کاکلی بگه:

«سلام؛ صبح به خیر، جوجه اتون چطوره؟ امیدوارم که هر چه زودتر بزرگ و قوی بشه. آنقدر قوی که بتونه پرواز کنه.»

اما با وجود این مشکل و با اینکه هر بار داشت تنهاتر و غمگین‌تر از قبل می‌شد؛ لاک پشت قصه‌ی ما سکوت کرده بود و هیچی به کسی نمی‌گفت.

هر روز کارش این بود که از یه گوشه یواش یواش بره مدرسه، تمام روز رو کز کنه پشت نیمکت، بی‌صدا و ساکت بشینه. بعد هم بیاد خونه، از پنجره بیرون رو نگاه کنه. به بازی بچه‌ها. موش موشک‌ها، خرگوشک‌ها، بزغاله‌های شیطون بلاکه با خوشحالی دنبال پروانه‌ها می‌دویدن یا بچه میمون‌های شیرین و بانمک، لابه‌لای درخت‌ها قایم باشک بازی می‌کردن. دوستاش اوایل سعی می‌کردن اونو از تنهایی در بیارن، حالشو بهتر کنن، یه کاری کنن که بخنده و شاد بشه. ولی وقتی دیدن لاک کوچولو اخماش همیشه تو همه و خوش اخلاق نیست؛ کم کم ازش فاصله گرفتن و دیگه کاری به کارش نداشتن. آخه هیچ کس که با بچه‌ی اخمو و غمگین هم‌بازی نمی‌شه.

خانوم و آقای لاک‌پشت، وقتی می‌دیدن دختر کوچولوشون آنقدر ساکت و کم حرف شده و همیشه ناراحته؛ خیلی نگران می‌شدن و غصه می‌خوردن. کم کم اونا هم دیگه حال و حوصله‌ی مهمونی و گردش رفتن و رفت و آمد با همسایه‌ها رو نداشتن. جغد پیر دانا که روی بلندترین درخت جنگل لونه داشت و حیوونای جنگل بهش احترام می‌داشتن؛

همدیگه می‌چرخیدن و آواز می‌خوندن. گاهی هم خانم کاکلی که یه جوجه‌ی تنبل و خواب‌آلود داشت، اونارو بهش نشون می‌داد و می‌گفت:

می‌گه اون آقا موشه دوست آقا خرگوشه

آهای آهای کوچولو غمگین نشین یه گوشه

می‌گه بزیز قندی بزن بزن لبخندی

قشنگه صورت تو وقتی داری می‌خندی

پاشو اخماتو واکن از پنجره نگاه کن

گل‌های اون بیرون رو یکی یکی صدا کن

پاشو جوجه طلایی فدات بشم الهی

پاشو چشماتو واکن خوابو دیگه رها کن

اما میون این همه شادی و شور و خنده، وسط اون همه بچه‌ی شاد و سرزنده، یه لاک پشت کوچولوی سبز رنگی بود که همه چیزش با بقیه فرق می‌کرد. رنگش، حرف زدنش، رؤیاهای و آرزوهاش. اون همیشه از بقیه جدا می‌شد و یه گوشه‌ای می‌نشست و به جای اینکه مثل بقیه بالا و پایین پیره و بازی کنه، سرشو می‌کرد تو لاکشو تو فکر فرو می‌رفت.

همه از خودشون می‌پرسیدن چرا لاک کوچولو اصلاً نمی‌تونه خوشحال باشه؟ چرا این روزا دوست داره تنها باشه؟ البته اون دلش می‌خواست که بره تو چمن و با دوستاش بازی کنه. کنار آب بشینه و به پریدن شاپرک‌ها و سنجاقک‌ها نگاه کنه. گاهی هم واسه بچه ماهی‌های ته برکه که با کنجکاوای نگاش می‌کردن قصه بگه و آواز بخونه. ولی نمی‌شد چون یه مشکلی داشت یه رازی که نمی‌داشت لاک کوچولو مثل همه بچه‌ها شاد و سر حال باشه.

گاهی وقت‌ها گربه کوچولوی دُم سیاه می‌اومد کنارش و سعی می‌کرد با شعر و آواز غم و غصه رو از لاک دور کنه.

اما فایده‌ای نداشت. انگار که هیچی نمی‌تونست حال و هوای این بچه لاک‌پشت غمگین رو عوض کنه! راستشو بخواین، لاک کوچولو هم از یه چیزی عصبانی بود و هم یه ترس بزرگ تو دلش داشت. یه ترس که مثل یه راز پیش خودش حفظ کرده بود و به

افتاد تا بره به مهمونی عصرونه. خیلی کنجکاو بود ببینه جغد دانا چه فکری به حالش کرده. همه اونجا بودن. بچه موش‌های کوچولو، سه تا میمون شیطون بلا که با هم خواهر و برادر بودن، خرگوشک‌های سفید که مثل یه تیکه پنبه رو بوته‌ها جست و خیز می‌کردن.

اون وسط، روی میز خوردنی‌های خوشمزه‌ای چیده شده بود. مثل هویج و فندق و موز و کاهوهای ترد و تازه و خیلی چیزای دیگه.

جغد دانا تا چشمش به لاک‌ی کوچولو افتاد، خوشحال شد و بهش خوشامد گفت.

«سلام دختر کوچولوی غمگین. از امروز به بعد باید مثل همه‌ی این دوستای بازیگوش شاد و خوشحال باشی. چون من یه فکر خیلی خوب دارم.»

بعد چند تا کوزه رنگ آورد و گفت: «این رنگ‌ها هدیه‌ی شاپرکای مهربونه. تو مشکلک رو به من گفتی، منم از اونا کمک خواستم و دوستای شاپرک از گلای رنگارنگ جنگل کوزه‌های رنگ درست کردن و واست آوردن. حالا لاکت رو رنگی می‌کنیم تا دیگه از چیزی نترسی.»

چند دقیقه بعد، وقتی که جغد دانا کارش تموم شد، لاک‌ی کوچولو رفت که خودشو تو آب برکه ببینه. وای باورش نمی‌شد، رو سطح آب یه لاک پشت رنگارنگ داشت بهش لبخند می‌زد. لاکش دیگه سبز نبود، زرد، صورتی، سفید و قرمز شده بود. اینجوری دیگه کسی نمی‌تونست اونو با سبزه‌ها اشتباه بگیره.

لاکی خندید و با سر و صدا هورا کشید و با خنده‌ی شادش همه دوستاش خوشحال شدن. دست زدن و خوندن:

خداکنه که آسمون بدون ابر، آبی باشه

روزهای خوب خداصاف و آفتابی باشه

تو کوجه‌ها پس کوجه‌ها آشتی باشه قهر نباشه

کام همه شیرین باشه تلخ مثل زهر نباشه

دوستا همه باهم دیگه آشتی و مهربون باشن

شب ببینن یه خواب خوش روزها شاد و خندون باشن

خداکنه که هیچ کسی توی دلش غم نباشه

لبا پراز خنده باشه غصه و ماتم نباشه

هر روز این اتفاقات رو می‌دید و چون همیشه سعی می‌کرد مشکل همه رو حل کنه؛ یه روز صبح که لاک‌ی خانوم داشت می‌رفت مدرسه؛ پرواز کنان نزدیکش شد و گفت: «سلام، دختر خانم؛ لطفاً یه دقیقه وایستا تا با هم صحبتی داشته باشیم.»

لاکی ایستاد و زیر لب سلام کرد و زود سرشو برد تو لاکش.

جغد دانا پرسید: «می‌شه بدونم مشکلک چیه که این روزها همیشه ساکت و غمگینی؟ چرا سرتو نمیاری بیرون تا به دوروبرت یه نگاهی بندازی؟ ببین این آفتاب قشنگ، این گلای رنگارنگ، زمینی که زیر پاته، پدر، مادر، دوستای زیادی که داری. شکر خدا که سالمی و می‌تونی این همه نعمتی که خدا داده رو ببینی. پس لازم نیست برای هر چیزی این همه غصه بخوری و خودت و اطرافیانت رو اذیت کنی. با من حرف بزن شاید بتونم کمکت کنم.»

بعد مکثی کرد و ادامه داد:

«یه موجود عاقل وقتی از یه چیزی ناراحته باید علتش رو بگه تا شاید بقیه بتونن کاری واسش انجام بدن.»

لاکی کوچولو آهی کشید و گفت: «من یه مشکل بزرگ دارم که فکر نکنم به این راحتی حل بشه. واسه همین بهتره سرم تو لاک خودم باشه و به تنهایی زندگی کنم.»

بعد هم فکری کرد و گفت: «می‌دونین چیه، یه نگاهی به لاک من بندازین رنگش سبزه. یعنی رنگ همین سبزه‌هاست که دارم روش راه می‌رم. من خیلی نگرانم که نکنه یکی منو ببینه، پاشو بذاره رولاکم و اونو بشکونه! خودتون می‌دونین که یه لاک پشت نمی‌تونه بدون لاک بمونه. کاش لاکم یه رنگ دیگه بود.»

جغد دانا خندید و جواب داد: «فقط همین! اینکه کاری نداره! کاش زودتر می‌گفتی با هم حلش می‌کردیم. حالا هم برو مدرسه و بیشتر از این غصه نخور. عصر بیا زیر درخت بلوط تا بهت بگم چیکار کنی. در ضمن من به دوستات هم می‌گم که بیان. با همدیگه یه مهمونی کوچیک می‌گیریم.»

اون روز تا غروب، لاک‌ی کوچولو دل تو دلش نبود. آفتاب کم کم داشت می‌رفت پشت کوه‌ها که لاک‌ی راه





# زندگی در دنیای شاد کودکی

دکتر فرخنده بنی آدم | روانشناس

آمادگی بیشتری برای مواجهه با درگیری‌های آینده و مسئولیت‌های بزرگسالی خواهند داشت. از این رو علاوه بر خواسته و آرزو یکی از بزرگترین وظایف والدینی نیز؛ فراهم کردن امکانات و بستر مناسب برای خوشبختی و شاد زیستن فرزندان است. آنچه مسلم است افراد غمگین، منزوی و منفی‌گرا قادر نیستند با دیگران تعامل خوبی برقرار کنند و چون غالباً خُلق و خوی مضطربی دارند و احساس می‌کنند قربانی شرایطی هستند که خارج از کنترل آنهاست؛ درازای رفتارهایشان بازخورد مثبتی از اطرافیان دریافت نمی‌کنند و طبیعتاً نمی‌توانند مانند افراد قوی و بانشاط زندگی رضایت بخشی را تجربه کنند. به همین دلیل کمک به رشد فرزندی شاد باید اولویت خواسته‌های والدین باشد.

دوران کودکی را شاید باید بهترین و شادترین دوره‌ی زندگی انسان دانست. زمانی که از مسئولیت و رویارویی با فراز و نشیب زندگی خبری نیست. قهر و کینه و بدخواهی وجود ندارد و هر رخداد تلخی در ذهن معصومانه‌ی کودک، زود فراموش می‌شود. دنیایی که برای بزرگسالان سرشار از خاطرات شیرین و زیباست و شاید به همین دلیل است که یکی از بزرگترین آرزوهای هر پدر و مادری، داشتن فرزندی شاد، بانشاط و اجتماعی است. کودکانی که به راحتی بتوانند با دیگران ارتباط برقرار کنند، با اطرافیانشان مهربان باشند و از آنان نیز محبت ببینند. به سادگی بخندند و با خنده‌هایشان هر جمعی را شاد کنند. زیرا والدین به تجربه دریافته‌اند که کودکان سالم و خوشحال،

### نقش خانواده در شادکامی کودکان

خانواده نقش بی‌بدیلی در شکل‌گیری شخصیت سالم و ایجاد شادکامی در کودکان دارد و در واقع پدر و مادر اصلی‌ترین و اساسی‌ترین نقش را در تربیت فرزندان سالم و پرنشاط ایفا می‌کنند.

روانشناسان معتقدند؛ بچه‌های خوشحال و خوش‌بین، صرف‌نظر از ساختار ژنتیکی، محصول خانواده‌ای شاد هستند و اگر والدین از روحیه‌ای خوب و با نشاط برخوردار باشند به سادگی می‌توانند آن را به فرزندان خود انتقال داده و موفق به پرورش افرادی شوند که در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، انجام فعالیت‌های اجتماعی، یافتن شغل مناسب؛ توانایی در انجام وظایف شخصی خصوصاً ابراز علاقه و عشق به فرزندان و همسر؛ سرآمد همگان شوند. همچنین کودکانی که در محیط‌های پایدار و حمایتی بزرگ می‌شوند، در سال‌های بعد با سازگاری و درایتی بیشتر، واکنش‌های مناسبی نسبت به ناملایمات زندگی از خود نشان می‌دهند.

متقابلاً بررسی‌ها نشانگر آن است که نوجوانان و جوانان و حتی بزرگسالانی که به مشکلاتی از قبیل پرخاشگری، خشونت‌گرایی، بزهکاری و یا افسردگی دچارند؛ کودکی سختی را پشت سر گذاشته و تجربه‌ی یک زندگی شاد و پرآرامش را در خردسالی نداشته‌اند.

بچه‌هایی که در خانه‌ای ناامن، در کنار والدینی زندگی می‌کنند که عملاً توانایی برآورده کردن نیازهای جسمی یا روحی آنها را ندارند؛ در زمان ترس و غم و ناراحتی حمایتشان نمی‌کنند و یا با اختلافات و درگیری‌های همیشگی و ایجاد استرس؛ آرامش روانی را از آنان سلب می‌کنند؛ مسلم است که دچار مشکلات روحی زیاد و اضطراب و افسردگی شده و قادر به کنترل احساسات منفی بخصوص خشم و سرخوردگی‌شان نخواهند بود. لذا از یک سوتنش‌های احساسی و عاطفی در دوران کودکی، تداوم مشکلات را در بزرگسالی به همراه خواهد داشت و از سوی دیگر پیوند عاطفی کودک با

اما نکته اینجاست که در این جهان پراز فراز و نشیب که افسردگی و تنهایی انسان یکی از معضلات بزرگ جوامع است، چگونه می‌توان به تربیت کودکانی سرزنده و بانشاط همت گمارد و به آنان آموخت که همیشه انعطاف‌پذیر، مهربان، صمیمی و یاری‌رسان باشند؟

در این شماره به موضوع تربیت کودکانی بانشاط می‌پردازیم. انسان‌هایی قوی با روحیه‌ای شکست‌ناپذیر. به گونه‌ای که بتوانند با هر شرایطی خود را تطبیق دهند و با استفاده از حداکثر توانمندی‌های خود بر مشکلات و دشواری‌های پیش‌رو فائق شوند. افرادی که می‌دانند چگونه قدردان لحظات برجسته زندگی خود باشند؛ از طریق روابط اجتماعی و داشتن پیوندهای قوی و احساس تعلق؛ زندگی رضایت‌بخشی را تجربه نمایند و با اعتماد به نفس بالا و با شادابی و سرزندگی بر هر گونه عارضه شخصی، مالی، شغلی و یا روحی و فیزیکی غلبه کنند.

### شادی یعنی موفقیت

شاد و خوشحال بودن شاید یکی از مهم‌ترین خواسته‌های فطری بشر و آرزویی بس دیرینه باشد. زیرا آدمی تلاش می‌کند تا در هر ژرفه‌ای از زمان از جوانی تا سالمندی برای رسیدن به هدف بر موانع غلبه کند و زمانی که موفق شد، قطعاً شادکامی بسیاری را تجربه خواهد کرد. بنابراین موفقیت همیشه با خود خوشحالی می‌آورد.

از طرفی تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که افراد زمانی که در آرامش خاطر به سر می‌برند و خوشحالند، بهترین انتخاب و منطقی‌ترین تصمیم را برای رسیدن به موفقیت اتخاذ می‌کنند. لذا بین شادی و موفقیت، یک رابطه‌ی مستقیم و قوی وجود دارد.

همچنین به تجربه دیده شده که انسان‌های سرزنده و خوش‌بین به مراتب زندگی راحت‌تری دارند؛ استرس کمتری را تجربه می‌کنند؛ از ثبات بیشتری برخوردارند و جالب اینجاست که در زمان بیماری نیز سریع‌تر بهبود پیدا می‌کنند و به طور کلی از طول عمر بیشتری نیز برخوردارند.

با دیگران را داشته و غمگین بودن یا شاد بودن نزدیکان را تشخیص می‌دهند. اما اگر فرزندان در این سنین در هر جایی و در حضور هر فردی فریاد می‌زند؛ قادر به بیان احساساتش نیست و نمی‌تواند در مورد ترس، تعجب بی‌حوصلگی، شادی و غم صحبت کند؛ بیشتر مراقب باشید؛ شاید



نیاز به کمک‌های تخصصی‌تری داشته باشید. تأکید می‌کنیم که شادی، شوخ طبعی و به طور کلی سلامت روان شما در مقام پدر یا مادر به طور چشمگیری بر شاد یا غمگین بودن فرزندان تأثیرگذار است. مثلاً اگر مادری به دلیل بحران‌های متعدد شخصی یا خانوادگی؛ از نظر روحی افسرده و غمگین است و انگیزه لازم را برای همبازی شدن و برقراری ارتباط پایدار با فرزندش ندارد؛ بدیهی است که چون توان رسیدگی به کودک خود را نخواهد داشت بچه‌ها بخصوص پسرها مشکلاتی مانند بیش‌فعالی، سرپیچی و پرخاشگری را از خود نشان می‌دهند. زیرا نمی‌توانند مؤلفه‌های کافی برای رشد سالم جسمی و روانی را از محیط خانه دریافت کنند. بنابراین لازم است که در هر شرایطی از آسیب‌پذیری روانی فرزندان پیشگیری کنید.

### آیا همه کودکان از بدو تولد شاد به دنیا می‌آیند؟

مادرانی که دو یا چند فرزند دارند، به راحتی می‌توانند تفاوت بچه‌ها را به لحاظ روحی مشاهده کنند. در یک خانواده، با یک روش تربیتی و در یک شرایط مشابه گاهی دیده می‌شود که یکی

والدین و بخصوص با مادر کیفیت روابط بعدی او را تعیین می‌کند.

اما پدر و مادری که نیاز بچه‌ها به عشق، مراقبت، ملاحظت و محافظت از آسیب را برآورده می‌کنند؛ از هر نوع نزاع تکراری و خشونت آمیز می‌پرهیزند؛ سبک تربیتی مناسبی را در پیش می‌گیرند و از تنبیه و انتقاد مکرر از کودک خودداری می‌کنند؛ حتماً انسانی محکم و سالم پرورش می‌دهند.

### ویژگی‌های کودکان شاد

- کودک شاد کودکی پرا انرژی است که از احساس امنیت خاطر، شادمانی به موقع، اندوه به موقع و خواب و خوراک مناسب برخوردار بوده، اعتماد به نفس بالایی دارد و متکی به خود به نظر می‌رسد.
- او کودکی امیدوار و پراز شوق و شور است. نسبت به امور جدید کنجکاو و اشتیاق نشان می‌دهد، رفتار راحتی دارد و کمرو و خجالتی نیست.

- گوشه گیر و کناره جو نبوده و تا مرز خستگی به حرکت و پوییش و بازیگوشی می‌پردازد. به سادگی و بدون هیچ مشکلی با بچه‌های دیگر دوست می‌شود، از کار گروهی لذت می‌برد و حضور در جمع و در کنار دیگران بودن را دوست می‌دارد.

بنابر این توجه داشته باشید که: (اگر فرزند شما تمایلی به همبازی شدن با هم سالانش ندارد، اغلب در جمع تنهاست و نمی‌تواند بدون قهر و پرخاشگری و دعوا با سایر کودکان و حتی با بزرگترها معاشرت کند؛ اغلب به بازی‌های تکراری می‌پردازد؛ کابوس‌های شبانه دارد و بداخلاق و زودرنج و افسرده است، بهتر است به فکر چاره باشید و بررسی کنید که مشکل از کجاست؟)

- کودک با نشاط می‌تواند احساساتش را بشناسد و بازگو کند.

بچه‌ها وقتی که به مرور بزرگتر می‌شوند، یاد می‌گیرند چگونه باید احساساتشان را کنترل کنند. برای مثال در چهارسالگی تا حدودی قادر به کنترل خشمشان هستند و یا در ۵ سالگی توانایی همدلی

دچار مشکلات عصبی و رشدی نباشند، از پتانسیل شاد شدن و شاد زیستن برخوردارند. لیکن امروزه شرایط به گونه‌ای است که افراد ناخواسته با مسائل و مشکلات زیادی روبرو می‌شوند. گرفتاری‌های شغلی، تنگناهای اقتصادی، تنش‌های فرهنگی و ده‌ها مسائل اجتماعی که بدیهی است همه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما شما به عنوان والدینی که یک سرمشق، یک نمونه رفتاری برای فرزندانتان هستید و می‌دانید که باورها، حرف‌ها، ایده‌ها و آداب اجتماعی شما فردا در بچه‌ها تبلور می‌یابد، قطعاً نباید یأس و سرخوردگی را در فضای خانه منعکس نمایید. برعکس به گونه‌ای رفتار کنید که او شادی و شوخ طبعی را از شما بیاموزد. پس رفتارهای شخصی خود و بخصوص روابطتان را با همسر و سایر اعضای خانواده مورد بازنگری قرار دهید. آگاه باشید که از جمله عواملی که باعث شکل‌گیری شخصیت منزوی و غمگین در کودکان می‌شود، دیدن مداوم احساسات تلخ و ناخوشایند اطرافیان است و به این موضوع توجه کنید که کودک شما در طول شبانه روز تا چه اندازه با واکنش‌های منفی و یأس آمیز در کانون خانواده مواجه می‌شود؟ و فراموش نکنید که برای انتقال شادی لازم است تا روابط شما با اعضای دیگر خانواده بخصوص همسران شاد باشد. روابط محبت آمیز همراه با احترام و پذیرش می‌تواند شادی بچه‌ها را دو چندان کند.

## ۲- از فرزندان خود به جا و درست انتقاد کنید.

انتقاد باید واقع بینانه باشد و با ملایمت و مهربانی صورت پذیرد. همچنین مراقب باشید که با انتقادهای مکرر به فرزند این حس را القاء نکنید که از او ناراضی و ناخرسندید. ضمن اینکه عیب جویی‌های مداوم، قطعاً و به گونه‌ای جبران ناپذیر، عزت نفس کودک را از بین می‌برد.

البته این بحث به معنای حمایت‌های افراطی از آنان نبوده و آسان‌گیری مفرط در امور مربوط به کودکان نیز منطقی و درست نیست. بچه‌هایی که بدون توجه به خوبی یا بدی هر کاری مجاز به انجام آن هستند، آمادگی

از کودکان نسبتاً جدی، غمگین و گوشه گیر است؛ ولی کودک دیگر همیشه خندان، شاد و اجتماعی به نظر می‌رسد.

براساس این تفاوت‌ها محققان معتقدند که ممکن است نوعی تمایل ژنتیکی برای افسردگی وجود داشته باشد و خلق و خوی کودکان یا همان سبک شخصیتی، عاطفی و اجتماعی آنان، به صورت ژنتیکی در مغزشان تعیین شده باشد. اما نکته اینجاست که ژن‌های انسان شکل‌پذیر هستند و بسته به محیط می‌توان آن‌ها را فعال یا خاموش کرد و حتی اگر کودکان از نوزادی بدخلق و ناشاد باشند، شما می‌توانید آنچه که ژن یا ارث یا طبیعت به او داده است را بگیرید و او را طوری پرورش دهید که یک عمر سعادت و شادکامی پیش رو داشته باشد. معمولاً افرادی که به واسطه‌ی رفتار مناسب والدین؛ نیازشان به «مورد محبت واقع شدن» برآورده می‌شود و پیوند عاطفی عمیقی با بزرگترهایشان دارند و آن‌ها را حامی و تکیه گاه خود می‌دانند؛ حتی اگر به طور ژنتیک هم غمگین باشند، به مرور این ژن در وجودشان غیر فعال خواهد شد. چون خلق و خو با تجربه تغییر یافته و اصلاح می‌شود در نتیجه شما با ترکیب خلق و خوی ذاتی و با تجربیات خود به چیزی می‌رسید که کاراثر یا شخصیت یک فرزند شاد و بانشاط نامیده می‌شود.

لذا اگر می‌خواهید فرزندانتان در جوانی و به طور کلی در بزرگسالی در موضوعاتی مانند رضایت شغلی و خانوادگی، روابط خوب با دوستان و همکاران و در عرصه‌ی فعالیت‌های اجتماعی عملکرد موفقی داشته باشند، در خردسالی به حفظ آرامش و سلامت روان آنان کمک کنید و بدانید که کودک شاد امروز، انسان پویا، خلاق، سازنده و خوشبخت فردا خواهد شد.

## چند توصیه کاربردی

### ۱- شادی می‌تواند اکتسابی باشد

همانطور که گفته شد بچه‌ها شاد بودن را در کانون امن خانواده و از والدینشان می‌آموزند. یعنی از پدر و مادر الهام می‌گیرند که چگونه باید فعال، سرزنده، مثبت اندیش و بانشاط باشند. آن‌ها اگر



در حالی که علاقه و لذت دو سیگنال مثبتی هستند که باید کمک کنید تا در فرزندتان تقویت شود و برای تقویت این ویژگی‌ها لازم است ضمن توجه به عادت‌ها و روحیات او مراقب باشید که از خشم و ترس و پریشانی در امان بماند. با او همبازی شوید و شرایط را به گونه‌ای فراهم کنید که با جلب اشتیاق و علاقه، هم از بازی لذت ببرد؛ هم مهارت جدیدی را بیاموزد و اگر که کلاً عبوس و بی‌تفاوت است، یاد بگیرد در شرایط مختلف، در شکست و پیروزی چه واکنشی باید داشته باشد.

#### ۴- با تشویق و حمایت، عادت‌های سالمی در فرزندتان ایجاد کنید.

عادات سالم به لحاظ فیزیکی یعنی خواب کافی، ورزش و رژیم غذایی مناسب. رعایت این موارد برای حفظ سلامت و شادابی هر کسی، به ویژه کودکان مهم است. با یک برنامه روزمره مناسب به ایجاد این عادت‌ها بپردازید و مطمئن باشید که در این شرایط آنها بهتر شکوفا می‌شوند و آرامش بیشتری هم خواهند داشت.

و در نهایت اینکه برای تقویت عادات اخلاقی لازم است دست از کمال‌گرایی بردارید و با داشتن انتظارات بالا بچه‌ها را با اختلالاتی مانند بیش‌فعالی، افسردگی، خودتنبیهی، دروغ (برای فرار از تنبیه) و بی‌اعتمادی نسبت به دیگران مواجه نسازید. کودک خوشحال برای زندگی در دنیای شاد کودکی بیش از هر چیزی به والدینی شاد نیاز دارد و اگر می‌خواهید فرزندتان مهربان و مؤدب باشد، حس همدردی داشته و دوستانه رفتار کند، در قبال دیگران احساس مسؤلیت نموده در کارها مشارکت داشته باشد؛ شرایط را به گونه‌ای فراهم کنید که کودک شاهد رفتارهای نامناسب نباشد، با شادی به زندگی بنگرد و حتی از فرصت‌های کوتاه و موفقیت‌های کوچک نیز لذت ببرد و چه زیبا می‌گوید شاعر که: خوش باش که هر که راز داند داند که خوشی، خوشی کشاند

کافی برای مواجهه با ناکامی‌ها و ناامیدی‌های زندگی را نخواهند داشت چون منضبط نشده و یاد نگرفته‌اند



که با توجه به وضعیتی که در آن هستند، واکنش نشان دهند و به نظر دیگران نیز احترام نمی‌گذارند. در نتیجه افرادی خودخواه و پرتوقع بار می‌آیند که اطرافیان به دلیل رفتار خود پسندانه از آنها دوری می‌کنند. از طرفی معمولاً پدر و مادرهایی که خود مضطرب هستند و از به خطر افتادن امنیت و سلامت فرزندانشان هراس دارند؛ آنان را در انجام دادن فعالیت‌هایی که در آن احتمال خطر می‌رود مجاز نمی‌کنند. این کودکان هم در آینده ممکن است چنان از تصمیم‌گیری و انجام مستقلانه امور بیم‌ناک باشند که عملاً در استقرار موقعیت خود به عنوان بزرگسالانی مستقل با مشکل روبرو می‌شوند.

#### ۳- به روحیات و عادت‌های فرزندتان توجه کنید.

در حالت نرمال کودک بانشاط لبخند می‌زند، بازی می‌کند، در موقعیت‌های متفاوت از خود کنجکاوی نشان می‌دهد، به معاشرت و بازی با کودکان دیگر علاقمند است و به تحریک، تشویق و هیجان مداوم نیاز ندارد و برعکس کودک ناشاد کناره‌گیر و ساکت است، میل زیادی به غذا خوردن ندارد، نسبت به موقعیت‌های متفاوت و جدید کنجکاو نیست و زیاد سؤال نمی‌پرسد، کم حرف است و به ندرت صحبت می‌کند، به راحتی نمی‌خندد و نسبت به موقعیت‌های جدید و هیجان‌انگیز واکنشی خاص یا شور و شوقی نشان نمی‌دهد.



# زیرسویه‌های پنهان یک ویروس

دکتر کمال عابدینی

متخصص بیماری‌های عفونی

بدون ماسک و بدون مراقبت‌های بهداشتی، در مکان‌های عمومی و فضاهای بسته به زندگی عادی خود مشغولند!

این بی‌تفاوتی یا عادت به همزیستی با ویروس جدید، می‌تواند عواقب خطرناکی در پی داشته باشد. زیرا ابتلاء به این زیرسویه‌های پنهانکار، حتی اگر به ترسناکی ویروس اولیه کرونا نباشند؛ موضوع ساده‌ای نیست که بتوان با اعتماد به واکسینه بودن از کنار آن گذشت. آن هم در شرایطی که می‌دانیم همه‌ی این ویروس‌ها به صورت یک

این روزها بیماری‌های عجیبی با علائم متفاوت و گاهی مشابه بروز می‌کند که پزشکان در توضیح و تشریح این وضعیت گاهی با سردرگمی به بیماران می‌گویند: «علت بیماری، ویروس جدید و ناشناخته‌ای است، شاید فقط در حد یک سرماخوردگی حاد باشد یا شبیه آنفولانزا و البته ممکن است سوبیه‌ی دیگری از ویروس کرونا باشد!»

اما علیرغم گسترش بیماری‌های ویروسی خصوصاً مشکلات تنفسی، به نظر می‌رسد که مردم دیگر ترسی از موجودات مودی ناشناخته ندارند، چون

### آلودگی‌های ویروسی

ویروس‌ها تقریباً تمام موجودات زنده از جمله انسان را مورد حمله قرار می‌دهند. هنگام حمله آنها به بدن، سلول‌هایی که مورد تهاجم قرار می‌گیرند، به تولید ماده‌ای پروتئینی به نام «اینترفرون» می‌پردازند که نقش حفاظتی داشته و سلول‌ها را نسبت به ویروس به‌طور موقت مقاوم می‌کند. به همین دلیل افراد با سیستم ایمنی قوی مقاومت بیشتری در برابر آلودگی‌های ویروسی نشان می‌دهند.

این موجودات بسیار کوچک از دیرباز عامل مهمی برای بیماری بشمار می‌روند و اگرچه از سال‌های قبل توسط دانشمندان شناخته و واکسن‌هایی نیز علیه آنها تولید شد اما هنوز مسائل ناشناخته‌ی زیادی در این زمینه وجود دارد. ابهاماتی که علم بشری با تمام پیشرفت خود در برابر آنها به قطعیت نرسیده و این عدم آگاهی تاکنون موجب مرگ و میر بسیاری شده است.

به هر جهت باید گفت؛ ویروس (Virus)؛ یک عامل بیماری‌زای کوچک است که می‌تواند انواع شکل‌های حیات را، از جانوران و گیاهان گرفته تا میکروارگانیسم‌ها، از جمله باکتری‌ها و آرکی‌ها را آلوده کند و جالب اینجاست که ویروس‌ها رشد نمی‌کنند بلکه تکثیر می‌شوند به همین دلیل دانشمندان آنها را «موجوداتی در لبه حیات» یا «خود تکثیر شونده‌ها» تعریف می‌کنند.

بعضی از آنها مثل ویروس تبخال ممکن است در بدن مخفی مانده و فقط تحت شرایطی فعال شوند که وجود این گونه ویروس‌ها در بدن منجر به افزایش فعالیت سیستم ایمنی بدن شده و می‌تواند حتی مفید تلقی شود! ولی برخی دیگر مانند ویروس هپاتیت بی و هپاتیت سی می‌توانند حضور و عفونت دائمی در بدن فرد داشته باشند که این گونه افراد همیشه به عنوان ناقل این بیماری‌ها مطرح خواهند بود.

یکی از این ریز موجودهای خطرناک، کروناست که به خانواده بزرگی از ویروس‌ها اطلاق می‌شود و با

زنجیره‌ی انتقال می‌توانند همچنان به حیات خود ادامه دهند و هر بار با جهش‌های ژنتیکی عجیب و ناشناس، عوارض زیادی را برای افراد در طیف‌های سنی مختلف ایجاد کنند. برای مثال سویه و زیر سویه‌های اومیکرون برخلاف ویروس اصلی، اطفال را نیز مبتلا می‌کنند.

راه حل این مشکل هنوز هم مشارکت برای قطع این حلقه‌های زنجیره ارتباطی بوده و لازم است همه افراد با هدف حفظ سلامت خود و اطرافیانشان و پیشگیری از گسترده شدن بیماری‌های ویروسی مراقب باشند که ناقل و انتقال دهنده‌ی امراض جدید نباشند.

زیرسویه‌های جدید کرونا اگرچه سرعت سرایت بالایی دارند ولی خوشبختانه آمار مرگ و میر در آنها کمتر است. لیکن تا مدت‌ها بیماران را درگیر علائم ناتوان‌کننده و آزاردهنده‌ای می‌کنند که گاهی صدمات و آسیب‌های جدی به سیستم سلامتی بدن وارد می‌کند.

لذا برخلاف تصور برخی افراد که معتقدند ماسک و رعایت فاصله ایمنی در برابر اومیکرون (زیرسویه جهش یافته کرونا) دیگر تأثیری ندارد؛ همچنان استفاده از ماسک و حفظ فاصله ایمنی و شست و شوی مکرر دست‌ها در پیشگیری از ابتلاء به این امراض بسیار مؤثر و کمک‌کننده می‌باشد.

با توجه به شیوع بیماری‌هایی شبیه به سرماخوردگی و آنفولانزا که این روزها افراد زیادی را مبتلا کرده است، در این شماره به توضیحاتی پیرامون زیرسویه‌های جدید کرونا، راه‌های درمان و شیوه‌های پیشگیری از ابتلاء به آن می‌پردازیم.

### ویروس چیست؟

ویروس‌ها موجودات بسیار کوچک فاقد ساختار سلولی برای تولیدمثل هستند که در بیرون از بدن میزبان هیچ گونه فعالیت زیستی ندارند و برای ادامه‌ی چرخه‌ی حیات باید وارد سلول زنده موجود دیگری شوند تا با استفاده از مواد موجود در آن تولیدمثل کنند. آنها به اندازه‌ی کوچک‌اند که با میکروسکوپ نوری نیز دیده نمی‌شوند و فقط با میکروسکوپ الکترونیکی قابل رؤیتند.

همچنان آسیب پذیر به نظر می‌رسیدند. فلذا مردم باید توجه داشته باشند که اگرچه علی‌رغم واکسیناسیون ممکن است به این بیماری مبتلا شوند اما تزریق واکسن یک ضرورت است. چون تا حد زیادی از شدت بیماری و مرگ و میر گسترده‌ی آن جلوگیری می‌کند.

همانطور که اشاره شد؛ برخلاف تصور رایج در کشور، تزریق سه دُز از واکسن، مانع کاملی برای پیشگیری از ابتلاء به اومیکرون نیست و علاوه بر واکسیناسیون نیاز است که رعایت پروتکل‌های بهداشتی با دقت بیشتری جدی گرفته شود تا از انتشار این سویه جدید که اکنون افراد زیادی به آن مبتلا شده‌اند به طور مؤثری جلوگیری شود. گرچه زیرسویه‌ی اومیکرون به دلیل سرعت انتشار بالا و سرایت راحت بین افراد باعث افزایش تعداد بیماران شده است، اما میزان بستری‌ها و موارد ابتلاء به نوع شدید کرونا پایین است و موارد مرگ و میر نیز نسبت به پیک‌های قبلی بسیار کمتر است.

لازم به ذکر است که واکسیناسیون یا تزریق دُزهای یادآور حتماً باید در زمان سلامت افراد صورت بگیرد و اگر که فردی به کرونا یا بیماری‌های دیگری مانند آنفولانزا، گریپ و یا حتی یک سرماخوردگی ساده مبتلا شده باشد، لازم است که پس از بهبودی اقدام به تزریق واکسن نماید.

### علائم و نشانه‌های شایع

اومیکرون یا B.11۵۲۹ بیشتر بردستگاه تنفسی فوقانی تأثیر می‌گذارد، در نتیجه علائم خفیف‌تری را نسبت به انواع قبلی ویروس کرونا ایجاد می‌کند.

**شایع‌ترین علائم این بیماری در پیک اومیکرون به ترتیب عبارتند از:**

عطسه و آبریزش بینی، سردرد، احساس خراشیدگی، خارش و درد در گلو، دردهای عضلانی در مفاصل بدون اینکه قرمزی یا تورم خاصی قابل مشاهده باشد. احساس ضعف و خستگی و سرفه‌هایی که اغلب خشک و بدون خلط هستند. البته در سویه اومیکرون ریه‌ها هم درگیر می‌شوند اما خوشبختانه میزان آلودگی و ویروسی ریه توسط این گونه کمتر از

توجه به شواهد به نظر می‌رسد که می‌تواند عامل بروز بیماری‌های مختلفی باشد. از یک سرماخوردگی ساده گرفته تا بیماری‌های شدیدتری چون سندرم خاورمیانه یا مرس (MERS) و یا حتی شدیدتر از آن مثل سندرم‌های حاد تنفسی یا سارس (SARS) و ...

### ظهور زیرسویه‌های جدید

در حال حاضر تغییراتی در ژنوم ویروس کرونا ایجاد شده که منجر به پیدایش سویه‌های جهش یافته و زیرسویه‌های مختلف شده است. عاملی برای ایجاد بیماری‌هایی که می‌توانند به سهولت از فردی به فرد دیگر منتقل شوند.

یکی از این بیماری‌ها اومیکرون است که هنوز اطلاعات دقیقی از راه‌های انتقال آن و دوره پنهان بودن یا کمون و درمان آن در دست نیست و هر چند که به نظر می‌رسد با توجه به واکسیناسیون گسترده در کشور این بیماری خفیف‌تر از سویه‌های قبل از خود در حال انتشار است اما از آنجا که بیشتر از شش ماه از آخرین نوبت واکسیناسیون گذشته، طبیعتاً سطح ایمنی افراد نیز به میزان زیادی کاهش یافته است.

(Omicron)، نام یکی از زیرسویه‌های جدید است که قدرت حیاتش بیش از سویه‌های قبلی بوده و سرعت شیوع بسیار بالایی دارد. ویژگی نگران‌کننده‌ی این سویه جدید، نابودی ایمنی ضدکروناست که در بدن شخص (پس از ابتلاء یا واکسیناسیون) شکل گرفته و تأکید می‌شود که قدرت انتقال این ویروس و زیرسویه‌های آن چندین برابر سویه اصلی است.

### تأثیر واکسیناسیون در پیشگیری از زیرسویه‌های جدید

تزریق واکسن قطعاً برای محافظت از افراد در این پاندمی اثرگذاری بالایی دارد ولی مشخص شده است که سطح این محافظت در ۱۵ تا ۲۵ درصد موارد پس از ۱۰ هفته کاهش می‌یابد و تحقیقات نیز نشان داده که اومیکرون حتی می‌تواند مصونیت ناشی از ابتلاء به کرونا را خنثی کند! یعنی افرادی که قبلاً به کرونا مبتلا شده و برای مدتی از مصونیت بیشتری نسبت به این ویروس برخوردار بودند و در نتیجه سطح ایمنی بیشتری هم داشتند، در برابر این گونه‌ی جدید





گونه اصلی ویروس کرونا است.

### چه کسانی بیشتر در معرض خطر قرار دارند؟

از جمله دلایل گسترش این بیماری در پاییز و زمستان و البته اوایل بهار این است که مردم تمایل دارند در فضاهای سرپوشیده بمانند آن هم در شرایطی که این ویروس ها در فصول سرد که رطوبت هوا کم است، بیشتر زنده می ماند و مخاط بینی و دهان نیز در هوای سرد خشک تر است که این موضوع انتقال ویروس ها به بدن و انتشار بیماری را تسریع می کند. در چنین وضعیتی کودکان و افراد میانسال به دلیل اینکه سیستم ایمنی ضعیف تری داشته و توانایی کمتری برای مراقبت از خود دارند بیشتر در معرض ابتلاء به این سویه ها قرار دارند.

اساساً افراد با سیستم ایمنی ضعیف بیشتر در معرض ابتلاء به عفونت های ویروسی هستند و بیشترین گروه های در خطر کسانی هستند که هنوز کاملاً واکسینه نشده اند یا به علت سن بالا و ابتلاء به بیماری زمینه ای مانند دیابت، آسم یا بیماری های قلبی و ضعف در دستگاه ایمنی، بدن آنها توانایی کمتری در مقابله با بیماری دارد. بنابراین، علاوه بر رعایت مسائل بهداشتی هنوز مهم ترین راه حل واکسیناسیون و مخصوصاً تزریق دُز سوم یا دُز بولستر واکسن کرونا است. تأکید می کنیم واکسن ها احتمال بستری شدن یا بیماری شدید و مرگ ناشی از اومیکرون را کاهش می دهند.

### آیا بچه ها هم به این ویروس مبتلا می شوند؟

در شروع پاندمی کرونا مشخص شد که تنها دو درصد از کودکان به این مشکل مبتلا شده اند اما جهش های جدید ویروسی بخصوص زیرسویه اومیکرون ممکن است اطفال را بیش از آنچه که مورد انتظار است درگیر کند و پیش بینی می شود در این بیماری تا ۴۰ درصد مبتلایان را اطفال تشکیل دهند. علائم اومیکرون در کودکان تقریباً مشابه علائم بزرگسالان است، با این تفاوت که این آلودگی در کودکان بیشتر به صورت علائم گوارشی مانند اسهال و استفراغ و تب و لرز بروز می کند. همچنین ممکن است کودکان با مشکلات دیگری مانند خروسک در حنجره (به صورت خیلی نادر) مواجه شوند.

### روش تشخیص اومیکرون

اومیکرون و زیرسویه های جدیدش بویژه (BQI) و (XBB) که در ایران مشاهده شده است، با تستی به نام PCR که با نمونه گیری از انتهای حلق و بینی انجام می شود؛ قابل تشخیص است. این آزمایش وجود ویروس فعال را در بدن تأیید می کند.

### راه های درمان و پیشگیری

هر چند که هنوز یافتن راه حلی قطعی و دارویی برای مهار این بیماری در مرحله ی تحقیق است اما با توجه به نشانه های بیماری معمولاً پزشک داروهایی را با هدف کاهش علائم تجویز می کند تا به مریض کمک کند که با قدرت بیشتری به مبارزه با ویروس بپردازد. برای مثال از داروهای تب بر برای کاهش تب، از داروهای آنتی هیستامین برای کاهش احتقان

**هشدار!**

به هیچ وجه خودسرانه به مصرف آنتی بیوتیک پردازید. چون آنتی بیوتیک‌ها در درمان بیماری‌های ویروسی تأثیری نداشته و برای مقابله با عفونت‌های میکروبی و التهابات باکتریایی کاربرد دارند. علاوه بر آن مصرف بی‌رویه و نادرست آنتی بیوتیک می‌تواند منجر به مقاومت آنتی بیوتیکی شود. استفاده از این داروها در زمانی که مصرف آنها کارایی ندارد، به باکتری این فرصت را می‌دهد تا در برابر آنتی بیوتیک تغییر کند که در این صورت آنتی بیوتیک دیگر نمی‌تواند باکتری را از بین ببرد. همچنین استفاده از داروهای حاوی کورتون و یا نوشیدن افراطی دمنوش‌های گیاهی بدون نظر پزشک نیز ممکن است روند بیماریتان را طولانی‌تر کند.

**جمع بندی**

با وجود گذشت سه سال و اندی از شروع پاندمی کرونا، جهان هنوز با این ویروس دست به گریبان است. زیرا در جریان تحقیقات و زیر میکروسکوپ الکترونی مشاهده شد که این ویروس در اجزاء پروتئینی خود قادر است در ۱۰ روش مختلف شکل خود را تغییر دهد! تغییراتی که شاید روشی برای محافظت از خود در برابر شناسایی سیستم دفاعی بدن و آنتی بادی‌ها باشد و مشکل اصلی نیز این است که این ریزموجود میکروسکپی با تغییر شکل پنهان شده و با پنهانکاری فرایند تحقیقی برای پیشگیری، درمان و تولید واکسن را با مشکلات زیادی مواجه می‌کند. بنابراین چون درک عملکرد این ویروس هوشمند دشوار است؛ بهترین راه پیشگیری هنوز هم رعایت توصیه‌های بهداشتی، بویژه استفاده از ماسک، حفظ فاصله و خودداری از ماندن در فضای بسته می‌باشد.

توصیه می‌کنیم شیوع زیرسویه‌های جدید را جدی بگیرید و با خودمراقبتی و واکسیناسیون منظم مانع شدت و وخامت این بیماری شوید.

و آبریزش بینی و از داروهای ضد درد برای تسکین درد بدن در درمان اومیکرون استفاده می‌شود.

**اقدامات مؤثر جهت کاهش علائم و بهبود بیماری**

اگر به صورت خفیف یا متوسط به این بیماری دچار شده اید و علائم چندان شدیدی ندارید، حداقل پنج روز خود را قرنطینه نموده و استراحت کنید. ولی اگر با علائم شدید بیماری مواجه شدید، دوره قرنطینه و استراحت شما باید بین ده تا چهارده روز باشد.

البته بیماران مبتلا به اومیکرون در مراحل اولیه نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارند چرا که در اکثر مواقع، افراد واکسینه شده، این بیماری را به شکل خفیف تری پشت سر می‌گذارند. اما چنانچه با علائمی شبیه به سرماخوردگی مواجه شدید؛ بدین معناست که در شروع این بیماری و اصطلاحاً در مرحله‌ی ۵ روزه‌ی سرماخوردگی هستید؛ ویروس به بینی و گلوی شما وارد شده و ریه‌هایتان را هنوز درگیر نکرده است. لذا نیازی به سیتی اسکن ریه نیست. در این مرحله استراحت کنید، هوای خانه را گرم و مرطوب نگه دارید، مایعات فراوان بنوشید. تغذیه‌ای مقوی و پر ویتامین را آغاز کنید و برای کاهش تب، درد و کوفتگی، داروهای مسکن مانند استامینوفن یا ضدالتهاب‌های غیر استروئیدی مانند ناپروکسن را مصرف کنید.

توجه داشته باشید که حتی در صورت بروز علائمی شبیه به آلرژی یا سرماخوردگی ساده‌ی فصلی، پزشکان معتقدند فرض بر ابتلاء شما به کووید یا زیرسویه‌های کروناست مگر اینکه خلاف آن ثابت شود!

نوشیدن مایعات فراوان برای جلوگیری از کم آب شدن بدن، تقویت سیستم ایمنی با مصرف غذاها و مکمل‌های مغذی، غرغره کردن آب نمک و مصرف داروهای ضد حساسیت یا ضد احتقانی که توسط پزشکان تجویز می‌شود، از جمله روش‌های طبیعی برای تسریع دوره‌ی درمان است.



دکتر زهرا مصیبی

دکترای تخصصی تغذیه

# روش تغذیه در آلودگی

## به ویروس جدید ایمنی گریز

### واریانت جدید ایمنی گریز!

در علوم میکروبیولوژی و ویروس‌شناسی، واریانت variant به نوع فرعی میکروارگانیسمی گفته می‌شود که اگر چه به لحاظ ژنتیکی با نمونه‌ی اصلی ویروس متفاوت است، اما این تمایز آنقدر زیاد نیست که بتوان آن را یک سویه مجزا نامید. به بیان دیگر واریانت‌ها یا زیرسویه‌ها همان ویروس‌های اولیه با جهش ژنتیکی هستند که در برابر روش‌های درمانی پیشین مقاومت می‌کنند.

برای مثال زیرسویه‌های جدید که اومیکرون نام دارند، می‌توانند از مصونیتی که افراد ممکن است چه از طریق واکسیناسیون و یا به واسطه ابتلاء به انواع سویه‌های دیگر کسب کرده‌اند، بگریزند! به همین دلیل در برخی از منابع تحقیقی و به طور مشخص در نشریه نیچر که یکی از قدیمی‌ترین و پرازش‌ترین مجله‌های علمی جهان است؛ در مورد ایمنی‌گریزی زیرسویه‌های جدید مطالب جالبی منتشر شده است.

خوشبختانه بیماری جدید، با علائم و عوارض خفیف‌تری بروز می‌کند. درگیری ریوی و اختلال بویایی - چشایی آن کمتر و آمار مرگ و میر و بستری شدن در بیمارستان نیز

این روزها صحبت از بروز پیک هشتم و نهم بیماری اومیکرون و زیرسویه‌های جدید آن را با نام‌های XBB و BQ.1 به کرات از رسانه‌ها می‌شنویم.

از طرفی بیماران زیادی را هم در خیابان، خانه، جمع‌های فامیلی و یا محیط‌های کاری می‌بینیم که به نظر می‌رسد دچار گریپ، سرماخوردگی شدید و یا آنفولانزا شده‌اند. افرادی که مدام از آبریزش بینی و گلودرد شدید، تب، سرفه‌های بی‌امان، گوش درد، لرز، گاهی هم اسهال و استفراغ و حالت تهوع شکایت دارند. چه سرماخوردگی باشد یا آنفولانزا و یا ظهور یک بیماری جدید از زیرسویه‌های کرونا؛ پزشکان معتقدند در چنین وضعیتی بهترین گزینه استراحت، دریافت مایعات کافی و تغذیه مناسب است و از آنجا که دوره‌ی بهبودی در افراد مختلف متفاوت است و گاهی ممکن است سیر بیماری طولانی شده و مریض را بسیار ضعیف و ناتوان کند؛ در این شماره به روش تغذیه و شیوه‌ی مراقبت صحیح در پیک اومیکرون می‌پردازیم. مشکلی که اگر کنترل نشود، شاید به طور طولانی و تا مدت‌ها ادامه داشته باشد.

آن تب پایین می‌آید.

یکی از بهترین گزینه‌ها؛ مخلوطی از نصف لیوان آب ولرم و نصف لیوان آب پرتقال طبیعی است ضمن اینکه لیمو و گریپ فروت نیز دارای میزان بالایی از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان هستند. البته نوشیدن آب گریپ فروت به کسانی که فشار خون پایینی دارند توصیه نمی‌شود. آب سیب نیز یکی از نوشیدنی‌های مفید است و اگر مخلوطی از آب میوه طبیعی سیب و هویج را همراه با زنجبیل و آب لیمو میل کنید، حتماً به کاهش علائم التهابی و مبارزه با عفونت‌های ناشی از ویروس‌ها و باکتری‌ها کمک خواهید کرد.

آب هندوانه نیز ضمن جبران کم آبی در بدن با داشتن ویتامین C و آرژنین در درمان بیماری‌های میکروبی و ویروسی اثرگذاری بالایی دارد. (آرژنین یکی از آمینواسیدهای ضروری برای بدن است که برای ساخت پروتئین ضروری است.)

آب هندوانه علاوه بر خواص فوق منبع بسیار غنی از کربوهیدرات‌ها، فیبر و الکترولیت، سدیم و پتاسیم بوده و فاقد هر نوع چربی و کالری است. همچنین ویتامین‌های A و C و ویتامین B6 موجود در این نوشیدنی، میزان خستگی، استرس و اضطراب را در فرد کاهش می‌دهد.

#### آب هویج، قوی و پرخاصیت

یکی دیگر از آب میوه‌های مفید که به راحتی در دسترس بوده و در کاهش تب و لرز و تسکین گلودرد مؤثر واقع می‌شود، آب هویج است که به تقویت و سلامتی ریه‌ها نیز کمک می‌کند. مصرف مخلوط خوش طعم آب هویج با بستنی هم منجر به جذب بهتر ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A شده و برای تقویت استخوان‌ها و تقویت مغز مفید است.

این نوشیدنی انرژی بخش و شادی آور بوده و از شدت خستگی و شستی ناشی از سرماخوردگی، آنفولانزا و یا اومیکرون می‌کاهد. ترکیبات موجود در آن گلبول‌های سفید و پلاکت‌های خون که مهم‌ترین عوامل ایمنی بدن هستند را تقویت می‌کند و با افزایش غلظت پلاکت‌ها و بالا رفتن تعداد گلبول‌های سفید، سیستم ایمنی با قدرت بیشتری به مبارزه با ویروس خواهد پرداخت. اما در کنار همه‌ی این فواید، مصرف آن برای بزرگسالان

پایین‌تر است در مقابل با احتمال شیوع بیشتر در افراد با سنین پایین هم قابل سرایت است و به طور متوسط سه روز پس از آلوده شدن به ویروس نشانه‌های بیماری که مانند علائم سرماخوردگی بوده و عموماً قسمت فوقانی دستگاه تنفس را مبتلا می‌کند؛ در فرد بیمار ظاهر می‌شود.

با این اوصاف توصیه می‌کنیم:

اگر دچار تب و یا مشکلات گوارشی یعنی اسهال و استفراغ شدید و یا در فصل بهار علائمی شبیه به آلرژی را در خود احساس کردید، بیشتر مراقب باشید چون شاید که به واریانت‌های جدید مبتلا شده باشید!

در این شرایط شما به دریافت زیاد مایعات نیاز دارید تا مایعات دفع شده از بدن جبران شود و از آنجاکه تب شدید متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد، نیاز بیشتری هم به دریافت کالری و پروتئین پیدا می‌کنید. ضمن اینکه برای رفع مشکل کم آبی و تقویت قوای جسمی، حتماً به میزان کافی مایعات مصرف کنید چون در زمان بیماری و تب، آب سلول‌ها تخلیه می‌شود، بدن بیشتر عرق می‌کند و یا ممکن است فرد دچار مشکلات گوارشی از جمله اسهال شود. تمام این موارد باعث می‌شوند که میزان آب بدن کاهش یافته و بیمار باید با نوشیدن مایعات مانع بروز عوارض بیشتر شود.

#### از آب میوه‌هایی استفاده کنید که در درمان و کاهش تب مؤثرند.

بیمار تب دار بهتر است که هر ۲ ساعت یکبار آب، آب میوه



طبیعی و یا آب سبزیجات بنوشد. چون نوشیدن بعضی از آب میوه‌ها حاوی ویتامین‌هایی است که باعث کاهش عفونت و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و به دنبال



سوپ جو یا انواع سوپ‌های حاوی گوشت و مرغ و حبوبات و سبزیجاتی مانند اسفناج، شلغم، چغندر، کدو و قارچ چون غنی از مواد مغذی هستند، در تقویت سیستم ایمنی، عملکرد بهتر دستگاه گوارش و کاهش التهاب در بدن مفید واقع می‌شوند.

در ادامه توجه داشته باشید ضعف در سیستم ایمنی مساوی است با طولانی شدن دوره‌ی بیماری و تحلیل قوای جسمی و البته روحی بیمار. بنابراین از خوردن غذاهایی که ضرر بیشتری به بدن می‌رسانند حتماً خودداری کنید. خصوصاً خوراکی‌هایی مانند:

چای پررنگ، قهوه، شکلات و نسکافه؛ انواع نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی؛ انواع ترشی، شوری و غذاهای کنسروی و فرآوری شده؛ غذاهای پرچرب و سرخ شده مانند انواع کوکو، کتلت، سیب زمینی سرخ شده و ادویه‌های تند و محرک، قند و شکر و به طور کلی شیرینی‌ها و نان‌های صنعتی.

#### انواع دمنوش‌های گیاهی

نوشیدن به اندازه‌ی دمنوش‌ها و خودداری از مصرف افراطی آن می‌تواند در کاهش علائم بیماری و تسکین درد تأثیر داشته باشد.

دمنوش‌ها و جوشانده‌های گیاهی، نوشیدنی‌هایی هستند که بیشتر افراد، تجربیات خوبی از مصرف آنها به یاد دارند. اما در کنار فواید این گیاهان به خاطر داشته باشید که ناآگاهی از خواص و زیاده روی در مصرف آنها می‌تواند علاوه بر واکنش‌های آلرژیک؛ اثراتی همچون پرخوابی یا بی‌خوابی، کاهش یا افزایش قند خون، نوسان فشار خون یا اختلال در ضربان قلب، اختلالات هورمونی و عوارض دیگر را در پی داشته باشد. پس علاوه بر رعایت تعادل در مصرف، هرگز بدون آگاهی و خودسرانه به استفاده از جوشانده‌های گیاهی و بخصوص مخلوط کردن چند نوع گیاه با یکدیگر نپردازید و در انتخاب دمنوش‌ها با هشپاری بیشتری عمل کنید. بر این اساس:

**اگر از خشکی و خارش گلو و گلودرد شکایت دارید، در کنار غرغره کردن با آب نمک که خواص ضد عفونی‌کننده و ضد میکروبی خوبی دارد، گاهی جای بابونه بنوشید.** این گیاه با خاصیت

روزی یک لیوان و برای کودکان به میزان کمتری توصیه می‌شود و افراد دیابتیک، کسانی که دچار مشکلات کبدی هستند و مادرانی که نوزادانشان را با شیر خود تغذیه می‌کنند باید با احتیاط بیشتری به مصرف این آب میوه پردازند. چون نوشیدن زیاد آن ممکن است باعث افزایش قند خون شود، طعم شیر مادر را تغییر دهد و یا واکنش‌های آلرژیک ایجاد کند.

از دیگر نوشیدنی‌های مفید نیز می‌توان به ترکیب آب لیموی تازه، کمی آب ولرم با عسل یا آب کرفس، آب کلم سفید و کلم بروکلی اشاره کرد.

به این نکته نیز دقت کنید که شما نمی‌توانید آب میوه‌های تازه را زیاد در یخچال نگاه دارید. چون باعث کاهش اثربخشی ویتامین‌های آن خواهد شد.

#### از مصرف لبنیات غافل نشوید.

مصرف لبنیات پاستوریزه به دلیل اینکه منبع بسیار غنی از کلسیم و ویتامین B۲ است، می‌تواند قدرت دفاعی بدن را چه در زمان بیماری و یا پیش از ابتلاء افزایش دهد.

نوشیدن سه لیوان شیر، ماست شیرین، دوغ و استفاده از پنیر کم نمک و کم چرب که هضم راحت‌تری دارد؛ همراه با پروتئین گوشت و تخم‌مرغ نقش خوبی در افزایش سیستم ایمنی ایفا می‌کنند.

برای تنوع و بالا بردن سطح انرژی این گروه از مواد غذایی، شما می‌توانید از فرنی و شیربرنج و ترکیب شیر ولرم، کمی عسل و موز نیز استفاده کنید. (مصرف این معجون خصوصاً برای کسانی که علاوه بر گلودرد به برونشیت یا التهاب ریه هم دچار شده‌اند مفید است.)

#### معجزه‌ی انواع سوپ‌ها را در تقویت سیستم ایمنی دست کم نگیرید.

از قدیم رسم بر این بود که اطرافیان بیمار برای کمک به پروسه‌ی درمان انواع سوپ‌ها را برای او آماده می‌کردند. مثلاً سوپ مرغ که یکی از سوپ‌های معمول در زمان بیماری است، نه تنها در ایران بلکه در نقاط دیگر دنیا نیز به خواص بی‌نظیرش شناخته می‌شود.

این غذا که بهتر است رقیق و به همراه سبزیجاتی مانند پیاز، سیر، هویج، سیب زمینی و ... طبخ و مصرف شود، در رفع بیماری مؤثر است.

دارند توجه داشته باشند که داروهای گیاهی هم مانند داروهای شیمیایی عوارضی دارند و بسیاری از قرص‌ها و داروهای موجود در داروخانه‌ها هم که مردم به دلیل شیمیایی بودن از مصرف آنها صرف نظر می‌کنند نیز ریشه گیاهی دارند. بنابراین نمی‌توان قضاوتی قطعی نسبت به این دو شیوه داشت. مضاف بر اینکه خیلی از مردم داروهای گیاهی را از محل مناسب تهیه نمی‌کنند و معلوم نیست عطاری که این سبزی‌ها و ریشه‌ها را در اختیارشان گذاشته آن را با چه چیزهای دیگری مخلوط کرده و یا این گیاهان در چه شرایط بهداشتی تهیه و نگهداری شده‌اند. بهترین راه برای حل این ابهام، مشورت با



پزشک معالج است.

در خاتمه توصیه می‌کنیم با یقین به درستی شعار (همیشه پیشگیری بهتر از درمان است)، از خودتان و دیگران در برابر هجوم ویروس‌ها محافظت کنید و علائم سرماخوردگی را جدی بگیرید. این بار فکر نکنید یک بیماری خفیف است و پس از چند روز رفع می‌شود. چون یکی از مشکلات این بیماری عود مجدد است و در صورت بی‌توجهی شاید تا مدت‌ها شما را درگیر علائم ناتوان‌کننده‌ای نماید! و چنانچه تاکنون به خاطر عدم اعتماد به واکسن‌های موجود واکسینه نشده‌اید، هر چه زودتر و در زمان سلامت نسبت به این امر اقدام نمایید. هر چند ممکن است افرادی که بیش از شش ماه از آخرین دُز واکسنشان گذشته است هم به این بیماری مبتلا شوند اما علائم اومیکرون را بسیار خفیف‌تر از دیگران تجربه می‌کنند.

ضدباکتریایی خود، هم باعث کاهش تورم گلو می‌شود و هم کمک می‌کند که خواب بهتری داشته باشید. بخور گل بابونه هم گرفتگی صدا و بینی را تسکین می‌دهد.

نوشیدن چای نعنا، پونه و یا آویشن هم در تسکین درد گلو، تقویت دستگاه تنفسی و کاهش سرفه که انرژی و آرامش را از بیمار می‌گیرد، مؤثر واقع می‌شود.

**«یکی از عوارض بیماری‌های ناشی از زیرسویه‌های جدید، سرفه‌های تقریباً بی‌وقفه است.»**

برای کاهش سرفه‌های شدید، دمنوش چای سبز را همراه با دارچین و عسل، آرام آرام و جرعه جرعه بنوشید. ترکیبات این نوشیدنی با خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی خود علاوه بر تسکین سرفه‌ها به رفع ویروس‌های موجود در بدن کمک می‌کند.

**«دمنوش گل‌های مختلف»**

گل سرخ سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین سی بوده و در درمان سرماخوردگی و سرفه مؤثر است. همچنین ترکیبی از بهارنارنج، گل محمدی، گل نسترن و بیدمشک نیز در کاهش علائم کاربرد دارد.

**نکات تکمیلی**

اگر دچار سرفه‌های آزار دهنده شدید بهتر است در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید و از داروهای ضدسرفه رایج که بدون نسخه نیز به فروش می‌رسند، استفاده کنید.

«اگر مشکلات گوارشی مانند تهوع و استفراغ آزارتان می‌دهد، کم‌کم و با فاصله مایعات سرد و یخی بنوشید، غذاهای سبک بخورید و از داروهای ضد تهوع مانند دیفن‌هیدرامین و دیمن هیدرینات استفاده کنید.»

همچنین اگر که درد ریه، سرفه و خس خس سینه اذیتان می‌کند و تاب و قرارتان را گرفته است، می‌توانید با گذاشتن کیسه آب گرم روی قفسه سینه خود آن را بهبود ببخشید. البته مراقب باشید که آن را روی قلبتان قرار ندهید.

نکته‌ی قابل ذکر آنکه افرادی که نگاهی صفر تا صد به داروهای گیاهی یا درمان‌های شیمیایی

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



# شهیدان؛ فاتحان معبر خویشتن اند...

نفس و تهذیب و تزکیه است. تا آن جا که می‌توان این رمز‌گشایی را در سیره شهداء و ایثارگران به طور برجسته مشاهده کرد.

## ایثار؛ آگاهی است

اولاً ایثار یک مفهوم عمیق انسان آگاه و مختار است که موجودات دیگر، توانایی درک این مفهوم را در طی حیات و حرکت خود ندارند. شاید حیوانات به غریزه و به طور صوری بتوانند شکلی از ایثار را به نمایش بگذارند (به طور بسیار محدود و گذرا) ولی مطمئناً نمی‌توانند خویشتن خویش را نادیده بگیرند، به همین جهت همواره در جهت بقاء خود و نوع خود، می‌جنگند و یا از مهلکه فرار می‌کنند ولی برعکس، شخص ایثارگر با موضوع خطر و تهدید، آگاهانه و هوشمندانه، روبه‌رو می‌شود و نه فقط

برجسته‌ترین صفت شخصیتی شهداء، فداکاری و ایثار است. بدون ایثار، نمی‌توان به قله رفیع شهادت رسید. ولی چگونه می‌توان به این خصوصیت در شخصیت دست یافت؟ چگونه می‌توان این مفهوم انسانی را به دیگران منتقل کرد؟ چه مسیری را باید طی کرد؟ موانع این راه چیست؟ و عوامل بازدارنده کدام‌اند؟ چگونه می‌توان بدون ادعا و منت، از بهترین تحفه و هدیه الهی، در راه باورها و اعتقادات گذشت؟ و... اگر ایثار را همان عبور از خویشتن خویش بدانیم، طی این معبر با گسستن زنجیر از پای تعلقات امکان پذیر است. سبکبالی و پرواز برای کسی میسر است که پای در بند نداشته باشد. و کلید گشایش و ورود به این وادی، در مبارزه با هوای



انسان را از کاروان انسان‌ها باز می‌دارد، و بیرون رفتن از تعلقات مادی و توجه به خدای تبارک و تعالی انسان را به مقام انسانیت می‌رساند. انبیاء هم برای همین دو جهت آمده بودند: بیرون کردن مردم از تعلقات و تشبث به مقام ربوبیت. (امام خمینی (ره) - صحیفه نور؛ جلد ۸، ص ۲۶۷-۲۶۸)

● این انسان است که سیر نمی‌شود؛ این انسانی است که هواهای نفسانیه‌اش آخر ندارد، چنان‌چه یک مملکت را به او بدهند، دنبال یک مملکت دیگر است، آن مملکت را هم که گرفت دنبال یکی دیگر است. این طور نیست که حدود داشته باشد آمال انسان. هر چه که یافت دنبال اینی است که آئی که نیافته او را هم بیابد. انسان اگر به حال خودش باشد در شهوت غیر متناهی است آمالش و در غضب هم غیر متناهی است و در حس سلطه جویی هم غیر متناهی است... این طوری انسان خلق شده است؛ غیر متناهی در غضب، غیر متناهی در شهوت، غیر متناهی در خودخواهی. هیچ چیز انسان را سیر نمی‌کند مگر این که تربیت بشود که با این تربیت به انتها سیری که در این سیر آن منتها تمام چیزهایی است که انسان می‌خواهد، و آن رسیدن به کمال مطلق [است]. به کمال مطلق اگر رسید این طمأنینه برایش حاصل می‌شود.

(امام خمینی (ره) - صحیفه نور؛ جلد ۱۲ - صفحه ۵۰۵)

● این مسئله خطرناک است برای انسان... که انسان گمان کند که شیطان از او دست برمی‌دارد در آخر عمر... وقتی که پیرمرد شدید مثل من دیگر نمی‌توانید کاری بکنید. از حالا که جوان هستید و قوای جوانی محفوظ است جدیت کنید به اینکه هوای نفس را از نفس خودتان خارج کنید. همه گرفتاری‌ها روی همین هوای نفس است.

(امام خمینی (ره) - صحیفه نور؛ جلد ۱۸ - صفحه ۱۹)

● از چیزهایی که برای انسان به واسطه این نفسیت پیش می‌آید اگر انسان علایقش شدید باشد به دنیا و علایقش شدید باشد به زن و فرزند و مال و حیثیت و ریاست و امثال ذلک. از مصیبت‌هایی که هست در این که احتمالش هم انسان را ناراحت می‌کند و کمر انسان را می‌شکند، این است که در آن نزدیکی که می‌خواهند او را منتقلش کنند به یک عالم دیگری، برایش کشف می‌شود که این به دست خدای تبارک و تعالی است. و این آدم برای این که، خدا او را از این چیزهایی که حب به او دارد، دارد جدا می‌کند،

رویارو، که راه ایثار را از بین هزاران راه گریز و توجیه و بهانه... انتخاب می‌کند. ایثارگر انتخاب می‌کند که در جهت تحقق هدف مقدس خود، جان و مال و آبروی‌اش را آگاهانه به معرکه بیاورد و خود را به مخاطره بیاندازد. بزرگی این مرام آن وقت قابل تأمل است که او هرگز برای رفتار و عملش، نه منتی می‌گذارد و نه چشم‌داشتی دارد. گویا از قبل به این میدان و حادثه دعوت شده است و او این دعوت را در زمان و مکان موعود، اجابت می‌کند؛ با همه بضاعت و ایمانش.

### ایثار؛ شاخص است

ثانیاً؛ ایثار یک معیار و اعتبار محسوب می‌شود. به عبارتی فرد ایثارگر، شاخص انسان دغدغه‌مند است. او در طی زندگی خود، فراتر از خویشتن را می‌بیند؛ دیگران را، جامعه را و تاریخ را.

ایثار به یک زمان خاص و یک مکان معین مربوط نمی‌شود. ایثار یک شاخص انسانی در رویارویی با مصائب و مسائل زندگی است. ایثار؛ بهترین نشانه برای خویشتن‌داری، عدالت و دوراندیشی است. به همین جهت است که رفتار ایثارگر میزان سنجش زیبایی و پاکی در نزد عموم و جامعه محسوب می‌شود.

وقتی به سیره عملی شهداء نگاه می‌کنیم این مهم آن قدر چشمگیر و دل‌نواز است، که مخاطب مشتاقانه آن را پیگیری می‌کند.

گرایش به نوع دوستی، صداقت، وظیفه‌شناسی، فروتنی، شکیبایی و ژرف‌اندیشی... در نهاد هر انسان پاک سرشت و مؤمنی است. بنابر این، آدمی به طور طبیعی برای دستیابی به این خصائص و طی این راه، محتاج چراغ هدایت است که بهترین مشعل راهنما، تأسی به روش و رفتار شهداء است.

با این مقدمه این مهم را در سیره شهداء پی می‌گیریم و پیش‌تر از آن پای درس حکیمانه حضرت امام خمینی (ره) و امام خامنه‌ای می‌نشینیم:

### حب نفس در بیانات حضرت امام خمینی (ره)

● تمام گرفتاری‌های بشر از این تعلقات است. اگر این تعلقات نبود، اگر این توجه به دنیا و تعلق به دنیا نبود، ما این قدر گرفتاری در ظرف بیش از پنجاه سال و قریب شصت سال نداشتیم... توجه و تعلق نفس به مادیات،



لغزش‌هایی که زمینه آن را خود انسان فراهم می‌کند. پیغمبر با این دشمن هم سخت مبارزه کرد؛ منتها مبارزه با این دشمن، به وسیله شمشیر نیست؛ به وسیله تربیت و تزکیه و تعلیم و هشدار دادن است. لذا وقتی که مردم با آن همه زحمت از جنگ برگشتند، پیغمبر (ص) فرمود شما از جهاد کوچک‌تر برگشتید، حالا مشغول جهاد بزرگ‌تر شوید. عجب! یا رسول الله! جهاد بزرگ‌تر چیست؟ ما این



جهاد با این عظمت و با این زحمت را انجام دادیم؛ مگر بزرگتر از این هم جهادی وجود دارد؟ فرمود بله، جهاد با نفس خودتان. (وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص: ۱۶۱). اگر قرآن می‌فرماید: «الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ»، (سوره البقره آیه ۱۰) اینها منافقین نیستند؛ البته عده‌ای از منافقین هم جزو «الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ» اند، اما هر کسی که «الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ» است - یعنی در دل، بیماری دارد - جزو منافقین نیست؛ گاهی مؤمن است، اما در دلش مرض هست. این مرض یعنی چه؟ یعنی ضعف‌های اخلاقی، شخصیتی، هوسرانی و میل به خودخواهی‌های گوناگون؛ که اگر جلوی‌شان را نگیری و خودت با آنها مبارزه نکنی، ایمان را از تو خواهد گرفت و تو را از درون پوک خواهد کرد. وقتی ایمان را از تو گرفت، دل تویی ایمان و ظاهر تو با ایمان است؛ آن وقت اسم چنین کسی منافق است. اگر خدای نکرده دل من و شما از ایمان تهی شد، در حالی که ظاهرمان، ظاهر ایمانی است؛ پابندی‌ها و دل‌بستگی‌های اعتقادی و ایمانی

دشمن خدا می‌شود... (امام خمینی (ره) - صحیفه نور؛ جلد ۱۴ - صفحات ۱۵-۱۶)

### حب نفس در بیانات حضرت امام خامنه‌ای

- در اسلام، نقطه‌ی اصلی و محوری برای اصلاح عالم، اصلاح نفس انسانی است. ۱۳۶۹/۰۵/۲۴
- هر کسی که به اسلام و انقلاب دل‌بسته‌تر است، باید برای اصلاح نفس خود، عازم‌تر و جدی‌تر باشد. ۱۳۶۹/۰۵/۲۴
- این حرف من نیست، حرف یک رزمنده همدانی است که اگر چنانچه از سیم خاردار می‌خواهی رد بشوی، اول باید از سیم خاردار نفست عبور کنی. وقتی گرفتار خودمان هستیم، نمی‌توانیم کاری انجام بدهیم؛ این را آن‌ها به ما یاد دادند؛ این را آن جوان ۲۰ ساله یا ۲۵ ساله رزمنده به ما تعلیم داد، از آنها یاد گرفتیم؛ این یک ثروت عظیم است. ۱۳۹۵/۱۲/۱۶
- جهاد اکبر، جهاد با نفس است، همان چیزی است که هویت ما را، باطن ما را حفظ می‌کند. ۱۳۹۵/۰۳/۰۳
- مجاهدت در راه خدا یعنی یک مبارزه درونی؛ هر جهاد بیرونی، در واقع تکیه دارد به یک جهاد درونی؛ یعنی آن مردی که می‌رود جلوی

دشمن و وا همه نمی‌کند و در همه میدان‌ها؛ نه خستگی می‌فهمد، نه سرما می‌فهمد، نه گرما می‌فهمد، این اگر چنانچه در درون خودش در آن جهاد اکبر پیروز نشده بود، این جور نمی‌توانست [جلوی دشمن] برود؛ پس مجاهدت‌های بیرونی، متکی به مجاهدت‌های درونی است. ۱۳۹۸/۱۰/۱۳

- یک علت این‌که جهاد در میدان مقابله‌ی با نفس و مسائل معنوی، «اکبر» نامیده شده است... (به جهت) سخت‌تر بودن کار است. در جنگ با دشمن - جنگ نظامی - انسان راحت می‌تواند آن میزان خلوص خود را و میزان خلوص دیگران را اندازه‌گیری بکند؛ راحت‌تر می‌شود اندازه‌گیری کرد، ولی اینجا نه؛ اینجا، هم خود انسان دچار اشتباه می‌شود، هم دیگران در شناخت انسان دچار اشتباه می‌شوند. ۱۳۹۱/۰۹/۰۱
- این دشمن در درون ما هم وجود دارد؛ تمایلات نفسانی، خودخواهی‌ها، میل به انحراف، میل به گمراهی و

(کتاب یادگاران؛ جلد ۱۶؛ کتاب رهنمون، نویسنده: محمد رضا پور، ناشر: روایت فتح، تاریخ چاپ: چهارم-۱۳۸۹؛ خاطره شماره ۱۴)

### ● شهید خلبان عباس بابایی؛ می‌دوید تا شیطان را از خودش دور کند

درست است که در این مجال اندک نمی‌شود تمام جلوه‌های زیبای اخلاقی و معنوی زندگی شهید بابایی را نمایان کرد. اما می‌توان گفت که چطور مظهر مبارزه با شیطان شد. وقتی که در هفته نامه خبری پایگاه «ریس» آمریکا نوشتند: «دانشجو بابایی ساعت دو بعد از نیمه شب می‌دود تا شیطان را از خود دور کند.» هم اتاقیش می‌گوید ماجرای خبر بولتن را از عباس پرسیدم. او گفت: چند شب پیش بی‌خوابی به سرم زده بود. رفتم میدان چمن پایگاه و شروع کردم به دویدن. از قضا «کلنل باکستر» فرمانده پایگاه با همسرش از میهمانی شبانه برمی‌گشتند. آنها با دیدن من شگفت زده شدند. کلنل ماشین را نگه داشت و مرا صدا زد. نزد او رفتم. او گفت: در این وقت شب برای چه می‌دوی؟ گفتم: خوابم نمی‌آید خواستم کمی ورزش کنم تا خسته شوم. گویا توضیح من برای کلنل قانع‌کننده نبود. او اصرار کرد تا واقعیت را برایش بگویم. به او گفتم مسایلی در اطراف من می‌گذرد که گاهی موجب می‌شود شیطان با وسوسه‌هایش مرا به گناه بکشانند و در دین ما توصیه شده که در چنین موقعی بدویم و یادش آب سرد بگیریم. شهید بابایی این گونه می‌زیست که در میان آن همه لذت‌های مادی و فریبنده آمریکا، نزدیکان و همنشین‌هایش می‌گویند: «همه تفریح او فقط در ورزش و عکاسی و دیدن مناظر طبیعی خلاصه می‌شد». مجله امان مرداد و شهریور ماه ۱۳۹۱، شماره ۳۷

### ● برنامه خودسازی شهید مهدی باکری

مهدی مرد خود سازی بود. همیشه می‌گفت: در زندگی چراهایی وجود دارد که باید خودمان جوابش را به دست آوریم. چرا می‌خوریم چرا می‌خوابیم چرا مطالعه و ورزش می‌کنیم؟ ...

سختی‌های این راه را هم به جان می‌خرید. وقتی قرار شد بیرون خوابگاه خانه بگیریم، هیچ وقت دو تا غذای نمی‌گرفتیم. گاهی می‌گفت: فردا هر کجا بودیم فقط نان می‌خوریم و یا فردا روزه می‌گیریم و می‌رویم کوه هم عبادت است و هم ورزش.

راز دست دادیم، اما زبان ما همچنان همان حرف‌های ایمانی را می‌زند که قبلاً می‌زد؛ این می‌شود نفاق؛ این هم خطرناک است. قرآن می‌فرماید: «ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ اسَاءُوا السَّوْءَ أَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ»؛ (سوره الروم آیه ۱۰) آن کسانی که کار بد کردند، بدترین نصیبشان خواهد شد. آن بدترین چیست؟ تکذیب آیات الهی. در جای دیگر می‌فرماید: آن کسانی که به این وظیفه بزرگ - انفاق در راه خدا - عمل نکردند، «فَاعْقِبَهُمْ نِفَاقًا فِی قُلُوبِهِمْ الِی یَوْمَ یَلْقَوْنَهُ بِمَا أَخْلَفُوا اللَّهَ مَا وَعَدُوهُ»؛ (سوره التوبه آیه ۷۷) چون با خدا خلف وعده کردند، در دل‌شان نفاق به وجود آمد. خطر بزرگ برای جامعه اسلامی این است؛ هر جا هم که شما در تاریخ می‌بینید جامعه اسلامی منحرف شده، از این جا منحرف شده است. ممکن است دشمن خارجی بیاید، سرکوب کند، شکست دهد و تار و مار کند؛ اما نمی‌تواند نابود کند بالاخره ایمان می‌ماند و در جایی سر بلند می‌کند و سبز می‌شود. اما آن جایی که این لشکر دشمن درونی به انسان حمله کرد و درون انسان را تهی و خالی نمود، راه منحرف خواهد شد. هر جا انحراف وجود دارد، منشأش این است. پیغمبر با این دشمن هم مبارزه کرد. ۱۳۸۵/۰۳/۲۸

● این جهادها، جهاد درونی، جهاد با نفس، پای بندی به ارتباط مستمر و دائم با خدای متعال... درس است. این جور نیست که اگر ما در میدان جهاد فکری یا جهاد علمی یا جهاد سیاسی یا جهاد نظامی وارد شدیم، حق داشته باشیم که از این بخش از جهاد صرف نظر کنیم. ۱۳۹۴/۰۳/۱۴

### جهاد اکبر در سیره عملی شهدا

### ● راهکار شهید محمد علی رهنمون برای فرار از سلطه شیطان

یزد آن موقع کوچک‌تر بود. مردم بیش‌تر همدیگر را می‌شناختند. هر چه می‌شد همه جامی پیچید. محمد هم به خاطر درسش و هم برای خطش خیلی معروف شده بود. اسمش سرزبان‌ها افتاده بود.

در یک روز دیدم دست‌هایش را حنا بسته. به مسخره گفتم «محمد! این دیگر چه کاری است؟»

گفت: این طوری کردم که از شرّ این دختر مدرسه‌ای‌ها راحت شوم. بگویند اُمَل است و کاری به کارم نداشته باشند.

دزفول، ناشر: سرودانا، تاریخ چاپ: دوم-۱۳۹۵؛ صفحه ۷۴-۷۵)  
**● غلام علی جندقی (رجبی) خیلی مواظب لقمه حلال بود.**  
 برش اول:

توی دوران سربازی شده بود راننده قریب؛ پیشکار شاپور  
 غلامرضا پهلوی. همراه او می رفت سرکشی باغ های  
 غلامرضا پهلوی.

توی باغ لب به چیزی نمی زد، آن قدر که بالاخره یک  
 روز صدای قریب درآمده بود که « همه به من التماس  
 می کنند اجازه بدم از میوه های باغ ببرند؛ ولی تو حتی  
 میوه هایی که خودم برات کنار می دارم رو هم بر نمی داری  
 ببری؟ »

برش دوم:

با قریب رفته بود کاخ شاپور غلامرضا، موقع ناهار رسیده  
 بودند. آقای قریب او را برده بود آشپزخانه و سفارش کرده  
 بود که هر چه می خواهد بهش غذا بدهند. آن روز مهمانی  
 بود و آشپزخانه پر از غذا و دسرهای مختلف.

بعدها به مادرش تعریف کرد که: « غذای آن روز از گلوم  
 پایین نرفت. رفتم تو کوچه پس کوچه های نانوائی  
 پیدا کردم یه نون خریدم و کمی پنیر و انگور. نشستم  
 کنار جوی آب و جای شما خالی ناهارم رو خوردم. »

(مجموعه یادگاران / جلد ۲۴؛ کتاب غلام علی رجبی /  
 به قلم سید احمد معصومی نژاد / ناشر: روایت فتح /  
 نوبت چاپ: دوم- خاطره شماره ۶-۵)

**● کاری که باعث شنیدن صدای تسبیح موجودات  
 شد.** (شهید احمد علی نیری؛ ۱۳۴۵-۱۳۶۴)

از بچگی با احمد بودم. یک روز به او گفتم: دلیل  
 این که در سال های اخیر شما در معنویات خیلی رشد  
 کردی؛ اما من نتوانسته ام به گرد پای شما برسم. چیه؟  
 نمی خواست جوابم را بدهد. اصرارش که کردم،  
 حاضر شد بگوید:

یک روز با بچه های مسجد رفته بودیم اردوی دماوند.  
 بچه ها که مشغول بازی بودند، یکی از بزرگ ترها  
 کتری را به من داد و جایی را با انگشت نشانم داد و  
 گفت:

آنجا رودخانه است. برو از آنجا آب بیاور تا چایی درست  
 کنیم. راه زیاد بود. نزدیکی های رودخانه صدای آب و نسیم  
 خنکش را احساس می کردم. از لای بوته ها تا چشمم به

وقتی هم که سرباز شد، آمدم تهران. با این که ماهی ۱۵۰۰  
 تومان حقوق داشت؛ اما برنامه ما عوض نشد. افطاری  
 ماه رمضان نان و انگور بود و یک تومان یخ.

زمستان آن سال نفت نخریدیم. می گفت: می سازیم یعنی  
 باید بسازیم. ما تا سال ۵۷ اصلاً گوشت نخریدیم. بعد از  
 انقلاب هم چه در ارومیه و چه در جبهه هیچ وقت نگذاشت  
 عنان نفسش رها باشد.

می گفت: رفتن این راه سخت است و توشه لازم دارد.  
 توشه اش هم جز دین و دیانت و خود سازی چیزی  
 دیگری نیست.

(کتاب نمی توانست زنده بماند؛ خاطراتی از شهید مهدی باکری،  
 نویسنده: علی اکبری، ناشر: صیام، نوبت چاپ: اول؛ بهار ۱۳۸۹؛  
 صفحه ۱۲)

**● سیر و سلوک شهید عبدالحسین خبری (۱۳۴۵-۱۳۶۱)**  
 یک بار حسین خاطره ای را از عبادت هایش برایم تعریف  
 کرد. می گفت:

«تصمیم قاطع گرفته بودم که از گناه دوری کنم و معصومانه  
 زندگی کنم. چند قرص نان گرفتم و گذاشتم توی سبد  
 دوچرخه و راه افتادم سمت زمین های سیلی (منطقه ای  
 حاصلخیز در شمال دزفول و در شرق رودخانه دز).

زمین ها مملو بود از گندم. کنار یکی از مزارع گندم، سجاده  
 را پهن کردم و شروع کردم به نماز خواندن. ساعت ها  
 گذشت و من مشغول عبادت و مناجات و دعا بودم؛ تا  
 اینکه وقت نماز ظهر شد.

نماز ظهر و عصر را خواندم و نشستم تا چند لقمه نان  
 بخورم. لقمه اول را گذاشتم توی دهانم که تمام فکر و  
 ذهنم متوجه یک سؤال شد.

با خودم گفتم: «حسین! اگه قرار باشه تو ببری توی بیابان  
 و فقط عبادت کنی و هیچ وسیله و ابزار گناهی دورت نباشه  
 که فایده ای نداره! اگه مردی، باید بروید توی شهر و اون جا  
 باشی و گناه نکنی. اینه که ارزش داره. نه این که بروی یه  
 جایی که زمینه گناه هم فراهم نباشه!»

حسین گفت: «وقتی به این مسئله خوب فکر کردم،  
 دوباره سوار دوچرخه شدم و رکاب زنان برگشتم خانه.  
 برگشتم تا با نفس اماره ام مبارزه کنم.»

(کتاب آسمان خبری دارد؛ روایت زندگی و خاطرات نوجوان عارف  
 شهید عبدالحسین خبری، نویسنده: گروه روایتگران شهدای

رودخانه افتاد، سرم را پایین انداختم. همان جا نشستم. بدنم شروع کرد به لرزیدن. نمی دانستم چه کار کنم. عده‌ای از دختران مشغول شنا بودند. در آن خلوت که جز خدا هیچ کس نبود زمینه گناه برایم فراهم بود. همان جا خدا را صدا زدم و گفتم: خدایا کمک کن. الان شیطان به شدت وسوسه‌ام می‌کند که نگاه کنم؛ اما من به خاطر تو از این گناه می‌گذرم.

برگشتم و رفتم از یک جای دیگر کتری را پر کردم. آمدم پیش بچه‌ها و شروع کردم به آماده کردن چایی. چشم‌هام پر از اشک شده بود. ظاهرش از دود چوب‌ها بود و باطنش حالم از این داستان منقلب بود. در همان حال خیلی با خدا مناجات کردم. خیلی با توجه گفتم: یاالله یاالله... به محض تکرار نام خدا همه اشیای پیرامونم از سنگریزه‌ها و کوه و درختان یک صدا می‌گفتند: سبوح قدوس رب الملائکه و الروح؛ پاک و مقدس است خداوندی که پروردگار روح و فرشتگان است.

باشنیدن این صدا تمام بدنم شروع کرد به لرزیدن. در آن غروب با بدنی لرزان به هر طرف که می‌رفتم از همه ذرات این عالم آن صدا را می‌شنیدم. از آن موقع به بعد کم کم درهایی از عالم بالا به رویم باز شد.

در آخر هم بعد از تأکید بر رازداری، گفتم: این‌ها را گفتم تا بدانی انسانی که ترک گناه می‌کند چه مقامی پیش خدا دارد. (راوی: دکتر محسن نوری)

(کتاب عارفانه؛ خاطرات شهید احمد علی نیری؛ نویسنده و ناشر: گروه فرهنگی و انتشارات شهید ابراهیم هادی. صفحه ۲۷-۲۹)

### ● مبارزه با نفس در سیره شهید حسین علی نوری (۳۴۲-۱۳۶۵)

حسین علی معاون اطلاعات و عملیات تیپ ویژه شهدا بود. یک شب که از نیمه گذشته بود، رفتم طرف سرویس بهداشتی تا تجدید وضویی کنم. صدای آب به گوشم خورد. دیدم حسین علی مشغول شست و شوی دستشویی هاست. حسابی جا خوردم.

گفتم: حسین آقا! شما چرا؟ این کارها در شأن شما نیست. اینجا این همه سرباز و نیروی عادی دارد.

کمرش را راست کرد و گفت: برادر موحد! این جا جای این حرف‌ها نیست. مگر من کی هستم؟ نفسم خطا کرده، زیاده‌خواهی کرده. الان هم دارم تنبیهش می‌کنم

تا سرکش نشود.

اصرارم فایده‌ای نداشت. گفتم: برو ولی از این قضیه برای کسی چیزی نگو.

بیرون که آمدم ناخواسته چشمم به لباس‌های غواصی شسته شده و آویزان روی بند افتاد. همان لباس‌هایی که گلی بود و ما از خستگی نای شستن آن را نداشتیم. آن شب حسابی از خجالت مان در آمده بود حسین علی! (کتاب من شهید می‌شوم؛ خاطرات شهید حسین علی نوری. نوشته رضا عنبری. ناشر: نشر یازدهرا (س). چاپ: اول زمستان ۱۳۹۴؛ صفحه ۸۴-۸۲)

### ● خرید کباب و خوردن نان و سبزی شهید سید حسین علم الهدی (۱۳۳۷-۱۳۹۵)

یک روز بعد از تمام شدن کارها در اهواز، گفتم: برو طرف یکی از کبابی‌ها.

در دل خیلی خوشحال شدم که بالاخره بعد از چند روز یک غذای گرم و درست حسابی می‌خوریم. حسین رفت داخل کبابی. وقتی برگشت مقدار زیادی کباب خریده بود.

با خودم گفتم لابد به جز من، حسین مهمان‌های دیگری هم دارد که این همه خرج کرده است.

گفتم: این همه کباب خریده‌ای برای چه؟ زیاد می‌آید. گفتم: نترس زیاد نمی‌آید.

سوار ماشین شدیم. خودش نشست پشت فرمان. تا به خود بیایم حسین به سمت یکی از محله‌های فقیر نشین اهواز راند؛ محله حصیر آباد. در خانه‌ای نگه داشت. یکی دو تا از کباب‌ها را لای نان پیچید. در خانه رازد. پسر بچه‌ای بیرون آمد. گفتم بفرمایید نذری است.

در آن روز حسین در خانه شاید چهار پنج خانه دیگر هم سر زد و به هر کدام از آنها هم یکی دو تا کباب داد. حالا فقط دو کباب مانده بود برای خودمان.

رفتم خانه‌شان، حسین کباب‌ها را جلوی من گذاشت و خود را بانان و پنیر و سبزی مشغول کرد. هرچه اصرار کردم نخورد.

می‌گفتم: به مزاج من نمی‌سازد.

(کتاب سه روایت از یک مرد، محمد رضا بایرامی، انتشارات هویزه، چاپ اول، ۱۳۹۴؛ صفحه ۷۹-۷۸)



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



امیر علی توانا

# خانواده‌های فقیر!

مشاجرمان بالا می‌گیرد همدیگر را به شروع کشمکش متهم می‌کنیم. از همه بدتر این که دامنه این جدال لفظی گاهی فراتر از خودمان می‌رود و کشیده می‌شود به انظار و در و همسایه و قوم و خویش...  
حق می‌دهم به اطرافیانم که دل بستگی بین من و مجید را باور نکنند، چون معمولاً یک روی سکه را دیده‌اند، آن هم فقط شاهد سر و صدا و شکوه و شکایت ما بوده‌اند. مثلاً همین هفته گذشته بود که توی ماشین مرافعه جانانه‌ای کردیم، به خاطر این که من سر قرار دیر رسیدم و مجید هم نیم ساعت معطل شده بود. هر چی برایش دلیل آوردم انگار نه انگار!  
- خب ترافیک بود دیگه!

بیا با هم حرف بزنیم شاید برای بقیه سخت باشد که باور کنند من و مجید چه قدر همدیگر را دوست داریم. خیلی مواظب هم هستیم و اصلاً نمی‌خواهیم خدای نکرده خاری به پای یکی از ما برود. پنج سالی هست که زندگی مشترک خود را شروع کرده‌ایم. اما برای خودمان هم عجیب است که یک جاهایی در زندگی می‌ایستیم روبه‌روی هم، چشم می‌درانیم و بر سر هم فریاد می‌کشیم... و بگو و مگو! آن هم سر امور خیلی جزئی و بی‌ارزش؟ نمی‌دانم چرا اصرار داریم که برای فهم یک مسأله خاص همدیگر را قانع کنیم؟ شاید به همین خاطر هم هست که گاهی از هم دلخور می‌شویم؛ گاهی قهر می‌کنیم و گاهی هم که

درمیانی شان، نگذاشتند مسأله بیش از این ها کش پیدا کند؛ با شرکت در مراسم تشییع و تدفین و ختم آن خدا بیامرز، ماجرا فیصله پیدا کرد.

از صمیم قلب می گویم که خدا را شکر، این قصه یک جوری سر و ته اش بسته شد ولی نگران آینده ام؛ از کجا معلوم که مشکلات بعدی به این تدابیر جواب بدهد؟ احساس می کنم که هر روز تحمل مان به حرف ها دارد کم تر و کم تر می شود. و اصلاً هیچ کدام مان هم کوتاه نمی آیم از خواسته و ادعای مان.

پدرم مشفقانه به من می گوید؛ «ملیحه جان! خودتون بهتر از هر کس دیگه می دونید، مشکلات شما، عمیق و پیچیده نیست. مسأله تو و مجید اینه که صبور نیستید. فقط حرف می زنید. نظر می دهید. برای هم استدلال می کنید. فلسفه می بافید. شاخ و شونه می کشید... خب باباجان! به جای این کارهای بیهوده و صد من یه غاز؛ یه خورده هم به حرف های هم دیگه گوش بدید. یاد بگیرید برای هم، شنوده خوبی باشید تا گوینده نق و پر ادعا!»

می دانم که انجام این کار برایم خیلی سخت است، ولی دیگه چاره ای نیست، باید تلاش کنم که علی رغم میل باطنی ام به حرف های مجید گوش کنم... پدرم می گوید، گوش دادن خوب و درست، یک مهارت است و معجزه می کند... خدا کند.

\*\*\*\*\*

### نظر مشاور

**۱-** پدر ملیحه علل درگیری ها و دلخوری های مجید و دخترش را درست تشخیص داده است؛ «آن ها با هم حرف نمی زنند. بلکه مثل این است که فقط دارند حرف خودشان را برای خودشان واگویم می کنند.» آن ها برای هم سخنرانی می کنند. هم دیگه را پند و موعظه می دهند. دلیل می آورند. دلیل می تراشند (دیر آمدن سر قرار)... و حاصل این همه صغری و کبری چیدن می شود؛ دعوا و جنجال و جر و بحث. معمولاً گمان می کنند که طرف مقابل درک درستی از مسأله ندارد و یا به هم توجه نمی کنند. به هم گوش نمی دهند...

**۲-** یک وجه از این که آدم ها نمی توانند هم دیگر را تحمل کنند و یا درک درستی از خواسته های طرف مقابل داشته

- همیشه ترافیکه؟ خب زودتر از محل کارت بزن بیرون.  
- می دونی که مدیرمون گیره! باید کلی التماس و التواء کنیم تا نیم ساعت مرخصی بده... امروزم از دنده چپ پاشده بود. کج خلق و عنق بود از همون اول صبح...  
- نه ملیحه خانوم! این که اولین بارت نیست. هر دفعه یه بهانه تازه ای میاری. اصلاً وقت من برای جنابعالی مهمه؟ اصلاً من برایت ارزشی دارم؟ دیده می شم؟ تو فقط خودت رو می بینی. معلوم نیست من کجای این زندگی ام؟... پنج ساله که من رو سرکار گذاشتی توی این زندگی. همش فکر می کنم فردا بهتر از امروز می شه. ولی هیچ اتفاقی نمی افته. هیچ چیزی درست نمی شه. یعنی...

- یعنی چی؟

- یعنی هر روز بدتر از دیروز... سال به سال دریغ از پارسال!...

و همین جرقه کافی بود که آتش بیندازد به جان مان و یکی به دو کنیم و توی آن ترافیک لعنتی، به هم پرخاش کنیم... خوب من هم یک طاقتی دارم. عاقبت حوصله ام سر رفت و پشت اولین چراغ قرمز که رسیدیم، از ماشین پیاده شدم و با لجاجت و عصبانیت، مسیر یک طرفه را برگشتم و به عقب سرم توجه نکردم که مجید داشت داد و فریاد می کرد. آن وقت تلفن همراهم را خاموش کردم و پیچیدم توی پارک و نشستم روی نیمکت و توی حال خودم رفتم و به زمین و زمان گله کردم... هنوز زنگ صدای مجید توی مغزم دنگ دنگ می کرد که پیرزنی آمد و نشست کنارم. با دیدن او یکهو به خودم آمدم که؛ «ای دل غافل، با مجید قرار بود برویم بیمارستان به ملاقات خاله اش...»

ساعتم را نگاه کردم. وقت ملاقات تمام شده بود و من خیلی دور بودم از محل قرار. این بود که ناخواسته رفتم به سمت خانه پدری. چاره ای نداشتم. چون می دانستم که محشر به پا می شود شب و دیگه رمق مشاجره نداشتم... ولی چشم تان روز بد نبیند، اصلاً فکرش را نمی کردم، مجید ردم را زده بود و شب آمد خانه پدرم و ادامه قائله.

فردای همان روز خاله مجید عمرش را داد به شما و گره توی گره! البته به لطف درایت پدر و مادر و پا

مشترک‌شان، هنوز نمی‌توانند در حل مسائل جزئی و کوچک روابطشان، موفق عمل کنند، توصیه می‌شود هر چه زودتر به یک مشاور خانواده و یا زوج درمانگر، مراجعه کنند تا شرایط بهبود روابطشان را برای آینده فراهم کنند.

**۸-** وقتی یک مسأله (چه جزئی و چه کلی) بارها و بارها در کف روابط زوجین تکرار می‌شود و به عنوان یک مطالبه همیشگی مطرح می‌شود، یعنی؛ در این رابطه، گلوگاهی وجود دارد که زندگی مشترک را به مخاطره انداخته است، بنابراین باید هر چه زودتر با همیاری یک متخصص، نسبت به رفع آن اقدام کرد، زیرا در جازدن و به رخ کشیدن مشکلات، نه تنها باری را از دوش زندگی بر نمی‌دارد که خودش می‌شود بار مضاعف و روابط را پیچیده و پیچیده‌تر می‌کند.

### الکنیسم چیست؟

وقتی ما قادر نیستیم خواسته‌ها، تمایلات، انتظارات، احساسات مان را با زبانی ساده، صریح و مؤثر به دیگران منتقل کنیم یعنی زبان زندگی مان با شریک عاطفی، الگن است و دچار ناتوانی در بیان مفاهیم شده‌ایم. به عبارتی ما قادر نیستیم منظور و هدف مان را مطرح کنیم، به همین جهت دچار لکنت بیانی شده‌ایم و نمی‌توانیم با یکدیگر گفت و گو کنیم...

در خانه و خانواده، از بزرگ‌ترها کلی امر و نهی شنیدیم؛ فهمیدیم که چه کارهایی خوب است؟ چه کارهایی می‌تواند مناسب نباشد؟ چه کارهایی مامان و بابا را خوشحال و مسرور می‌کند؟ و چه اموری آن‌ها را دلخور و دل شکسته می‌کند؟ یک دختر خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟ و یک پسر مؤدب چه کارهایی باید انجام دهد؟... ولی هرگز کسی به ما یاد نداد چه طور خواسته‌های خود را مطالبه کنیم؟ و راجع به مشکل خود حرف بزنیم؟

ما در مهد کودک‌ها و مدارس کلی کتاب خواندیم، شعر حفظ کردیم، املاء نوشتیم، انشاء نوشتیم، مسائل ریاضی را حل کردیم، فلان فرمول فیزیک و شیمی را یاد گرفتیم، مهارت تست زنی را برای کنکور کسب کردیم... اما کسی یادمان نداد که برای طرح خواسته‌های مان اول باید بتوانیم با هم حرف بزنیم و گفتگو کنیم... واقعیت این است که ما در روابط کلامی مان الکن و

باشند، به خاطر عدم کسب مهارت ارتباطی است. گام اول مهارت ارتباط مؤثر، تحت تأثیر خانواده‌ای است که کودک در آن رشد می‌کند و گام‌های بعد در محیط آموزش و مدرسه، رسانه‌های جمعی و شبکه‌های اجتماعی، گروه هم‌سالان و هم‌نشینان، و مجموعه اطلاعات و مطالعات فردی و گروهی برداشته می‌شود.

**۳-** البته برای پیشگیری از موارد مشابه، حضور یک پیشکسوت و معتمد در خانواده می‌تواند در این قبیل مشکلات، بسیار مؤثر باشد. او می‌تواند تجارب خود را در حل بحران‌ها در اختیار طرفین قرار دهد و حتی برای آن‌ها تکالیف تعیین کند... مکلف بودن به اجرای توافقات، بخش مهمی از روان‌سازی روابط بین فردی زوجین محسوب می‌شود. در واقع ما مسئول مستقیم همه گفتار، رفتار و عملکرد خود هستیم.

**۴-** شاید کمی عجیب به نظر برسد؛ ولی گاهی اوقات زوجین، نمی‌دانند از زندگی خود چه می‌خواهند؟ آن‌ها یک عمر به صورت گنگ و نامعلوم در کنار هم روزگار می‌گذرانند. انتظارات آن‌ها از طرف مقابل مشخص نیست! چشم اندازی برای زندگی خود ندارند و در نهایت، بدون هدف و انگیزه، زندگی را سپری می‌کنند...

**۵-** زوجین جوان بدانند که فقط دوست داشتن یک نفر کافی نیست. گاهی اوقات همین مهرورزی‌های شدید، به جای این‌که روابط را تحکیم ببخشد، باعث توقع از طرف مقابل می‌شود.

**۶-** گاهی وابستگی زوجین به یکدیگر، زمینه را برای بدبینی و گمانه زنی، عدم شناخت کافی از نیازهای خود و طرف مقابل، کج خلقی و خشم... ایجاد می‌کند. که در این صورت باید ببینیم، آیا منشاء این علاقه‌مندی، وابستگی است و یا احترام متقابل، که اگر احترام بود، نمی‌باید به جار و جنجال و حریم شکنی منجر می‌شد. (این‌که آیا رابطه مبتنی بر وابستگی افراد به یکدیگر، چگونه رابطه‌ای است؟ در یک نوشتار مجزا به آن پرداخته خواهد شد... اما همین مقدار بدانیم روابطی که بر پایه غیر عقلانی، و فقط بر اساس احساسات و قلیان‌های هیجانی بنا می‌شود زمینه را برای روابط یک طرفه و یا گسست آن فراهم می‌کند)

**۷-** وقتی مجید و ملیحه، پس از گذشت پنج سال از زندگی

تنها راه حل رفع مشکل را در طلاق جستجو می‌کنند! این رویه بی‌طرفیتی در گفتگو و تحمل نظرات همدیگر، آفت و بلای زندگی اجتماعی است. اصلاً بلد نیستیم معقولانه با هم حرف بزنیم. عیوب همدیگر را بگوییم، خوبی‌های همدیگر را متذکر شویم و دلسوزانه در پی تقویت نقاط قوت و کاستن از نقاط ضعف یکدیگر باشیم... علت چیست؟

### علل فقر گفت‌وگو

**۱- خود بینی و خود خواهی:** کسانی که جز به منافع خود، خانواده و گروه‌شان... به هیچ چیز دیگری فکر نمی‌کنند، قادر نیستند که دیگری را جایگزین خواسته خود کنند. به عبارتی نمی‌توانند با دیگران همدلی و همراهی کنند به همین جهت فقط حرف خودشان را می‌زنند، بی‌آن‌که به حرف‌های طرف مقابل گوش دهند...

**۲- عدم تاب‌آوری:** تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی است، به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش رو مواجهه سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند، با موقعیت‌های غیرمنتظره کنار بیایند. افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند، در برابر انتقاد و اعتراض، صبورانه موضوع را بررسی می‌کنند و سپس بی‌جار و جنجال پاسخ مقتضی را می‌دهند. گاهی هم صلاح می‌بینند که موضوع را به طور موقت رها کرده و یا هیچ‌گونه عکس‌العملی نشان ندهند.

**۳- عدم پای‌بندی به ارزش‌ها:** در روان‌شناسی، ارزش‌ها همان باورها و اعتقاداتی هستند که ما را به سمت زندگی بهتر و ارزشمندتر هدایت می‌کنند. باید اهداف خود را هم‌سو با ارزش‌هایی که برای خود تعریف می‌کنیم، انتخاب کنیم تا بتوانیم راحت‌تر به آن‌ها برسیم. بسیاری از روان‌شناسان و نظریه‌پردازان معتقد هستند که ارزش‌ها از نگرش‌ها، هنجارها، اعتقادات، اهداف و نیازها متمایز هستند. در حقیقت ارزش‌ها عبارتند از برابری، نوع دوستی، شجاعت، آزادی، کمک به هم‌نوع و ده‌ها ارزش دیگر. بعضی از ارزش‌ها عمومی‌تر و بعضی از ارزش‌ها خاص‌تر هستند.

گفت‌وگو نباید، ارزش‌های را تخریب کند. در واقع ما در گفت‌وگو و شنود، پای‌بند به ارزش‌های خود و همچنین



فقیریم و این بزرگ‌ترین تهدید برای رشد اجتماعی ما محسوب می‌شود. فقر بزرگ یک زندگی، نداشتن مبل و تخت‌خواب نیست، فقر بزرگ زندگی بلد نبودن ارتباط بایکدیگر است.

### فرهنگ گفت‌وگو

یکی از مشکلات عمومی کشور که متأسفانه در همه ابعاد و حوزه‌ها (فردی و اجتماعی) مشهود است و نمی‌توان کتمان کرد، این است که ما کلاً یاد نگرفته‌ایم؛ «با هم درست حرف بزنیم!»

درست حرف زدن یعنی؛ افکارمان را قرار نیست با احساسات (دلخوری و رنجش، خشم و عصبانیت، نگرانی و اضطراب...) و یا برانگیختگی رفتار (درگیری و دعوا، قهر و فرار، بی‌تفاوتی و بی‌حسی...) به دیگری القاء کنیم. وقتی خواسته‌ای داریم، اول ارزیابی می‌کنیم (همان مزه مزه کردن حرف، قبل از طرح آن) این ارزیابی شامل خودمان، مخاطب و شرایط زمانی و مکانی می‌شود.

درست حرف زدن یک فرآیند اجتماعی است؛ این مهم از اجتماع کوچک یک خانواده گرفته تا حتی اجتماعات نخبگان و بزرگان کشور را در برمی‌گیرد. در خانواده‌های ما یکی از مهم‌ترین دلایل اختلافات این است که زوج‌های جوان و حتی مفسن بلد نیستند خواسته‌ها و تمایلات‌شان را در مسیر صحیح و منطقی هدایت کنند و اگر کسی هم جرأت طرح آن را داشت، طرف مقابل به محض شنیدن چند سؤال و جواب صدایش بالا می‌رود و بگو و مگوها شروع می‌شود. شدت این ناتوانی در زوج‌های جوان بیش‌تر دیده می‌شود و هنوز مدتی سپری نشده که دیگر از آن عشق‌ورزی‌ها و دلدادگی‌ها خبری نیست و



کسب این مهارت حداقل گام‌های زیر را باید برداشت:

### گام اول: گوش کردن فعال

گوش کردن فعال به معنی داشتن تمرکز و توجه کامل به صحبت‌های دیگران است. برخی افراد گوش می‌دهند که جواب دهند. درحقیقت، زمانی که طرف مقابل آن‌ها مشغول صحبت کردن است، آن‌ها مدام در ذهن خود در حال فکر کردن به این هستند که چه جوابی به هریک از حرف‌های طرف مقابل بدهند. برای برقراری یک رابطه خوب و تمرین مهارت‌های ارتباطی شما باید پیش از هر چیز یک شنونده ماهر باشید. تا زمانی که متوجه نشوید طرف مقابل از شما چه می‌خواهد و چه منظوری دارد، چگونه می‌توانید با او ارتباط برقرار کنید؟

تجربه نشان داده است افرادی که خوب گوش می‌کنند، در برقراری ارتباط با همکاران، شریک عاطفی و سایر افراد جامعه بسیار موفق‌تر عمل می‌کنند و آرامش بیشتری را در روابط خود تجربه خواهند کرد. برای این‌که شنونده خوبی باشید، زمانی که دیگران مشغول حرف زدن با شما هستند، به سراغ گوشی یا لپ‌تاپ خود نروید و در عوض توجه کنید که طرف شما دقیقاً در حال صحبت در مورد چه چیزی است و چه منظوری دارد. نیازی به فکر کردن و قضاوت نیست، شما هر آنچه که نیاز دارید را از طریق گوش‌های خود دریافت خواهید کرد. تنها کافی است که گوش دهید!

گوش کردن یک هنر است. سعی کنید این هنر را یاد بگیرید و به اطرافیان خود هم یاد بدهید. گاهی از مواقع، مشکلات بزرگ، از همین نقطه آغاز می‌شود؛ «عدم گوش سپاری به درخواست طرف مقابل.»

### گام دوم، شناخت مخاطب

آشنایی با ویژگی‌های شخصیت مخاطبان و نیازهای روانی آن‌ها، برای یک ارتباط مؤثر از یک سو، و ارائه راهکارهای تأثیرگذار و نافذ در افزایش اثربخشی پیام و درخواست‌ها از سوی دیگر، مستلزم برخورداری از دانش و تجربه است. همه ما آرزو داریم که در هنگام تعامل با مخاطبان خود، بهترین شیوه و طریق ارتباط را برقرار کنیم تا با طرف مقابل به مفاهمه، همدلی، همراهی رسیده و حس اعتماد او را جلب کنیم.

البته مهارت‌های ارتباطی از فردی به فرد دیگر و از

ارزش‌های طرف مقابل هستیم... یکی از علل فقر در گفت‌وگو به جهت، عدم شناخت و پای بندی به ارزش‌های طرف صحبت است.

**۴- عدم قدردانی و نمک‌شناسی:** قدردانی بیان نوعی احساس امتناع و سپاس است که در آن شخص دریافت‌کننده محبت، نشانه و پیامی مثبت را به اهداکننده این محبت ابراز می‌دارد.

معمولاً گفت و شنودهایی که به مشکل منتج می‌شود، به خاطر به رخ کشیدن ضعف‌ها و نکات منفی طرف مقابل است. عدم وجود اعتدال در گفتار، می‌تواند زمینه ساز سوء تفاهم را ایجاد کند، و شخص احساس کند که در این مراوده، مظلوم واقع شده و باید از خود دفاع کند... اما ما با قدرشناسی و طرح نکات مثبت طرف مقابل، فضای تعامل را زنده و پویا نگه می‌داریم. به عبارتی این احساس را به مخاطب منتقل می‌کنیم که جایگاه اجتماعی و شخصیت او برای ما مهم است. و اگر نقدی هم هست، می‌خواهیم اصلاح رفتار صورت بگیرد، زیرا آینده او برای ما ارزشمند است.

**۵- دوراندیشی و آینده‌نگری:** آینده‌نگری از ویژگی‌های انسان‌های موفق است. این ویژگی، ضامن شفاف شدن ابهام‌های آینده است و تصمیمات آتی را رقم می‌زند. افراد دوراندیش در مقایسه با دیگران، تصویری شفاف‌تر از مسائل، رفتارها، واکنش‌ها و رویدادها دارند. در اصطلاح آینده‌نگری یعنی گسترش افق دید خود؛ یعنی در زمان حال، آینده را دیدن که نتیجه آن، چاره‌اندیشی برای رخدادهای احتمالی است.

در گفت‌وگو نه تنها باید انعطاف پذیر بود، بلکه باید حرفی زد که مانع رشد طرفین در آینده نباشد. اما متأسفانه به علت عدم مهارت کافی در گفت و شنود، شخص فقط وضعیت موجود را می‌بیند و گذشته را دوباره و چند باره بازخوانی می‌کند، به امید آن‌که بتواند طرف مقابل را قانع کند که او درست می‌گوید. حق با اوست و خودش را ثابت کند. در حالی که گفت‌وگو می‌باید بر محور راه حل باشد تا اثبات راه.

### مهارت در گفت‌وگو

گفت و شنود، یک مهارت اجتماعی و ارتباطی است که ما آدم‌ها باید به طور جدی، نسبت به آن اهتمام کنیم. برای

اعتماد به نفس، توانایی‌های خود را بشناسیم و سپس برای تقویت آن‌ها و همچنین افزایش توانایی‌های خود تلاش کنیم. لبخند زدن، ترغیب کردن طرف مقابل به حرف زدن و گوش دادن به حرف‌های او، ارتباط چشمی، همراهی و قدم زدن و... نمونه‌های خوبی برای همدلی و اعتماد بخشیدن است... از این قسم رفتارهای غیر کلامی (زبان بدن) غافل نشوید.

### گام پنجم، شفاف صحبت کردن

شفاف صحبت کردن یکی دیگر از مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی است. در برقراری ارتباط با دیگران، تلاش کنید منظور خود را واضح و شفاف بیان کنید. از مقدمه‌چینی‌های طولانی پرهیز کنید و در کمال ادب و صداقت، منظور و خواسته خود را شفاف بیان کنید. نگذارید طرف مقابل در فهمیدن منظور شما دچار سردرگمی شود. همچنین مهم است که در موقعیت‌های مختلف، تن صدای خود را تنظیم کنید. در یک سخنرانی باید بتوانید بلند، شمرده و قوی



صحبت کنید، در یک جلسه کاری که تلاش می‌کنید قراردادی تنظیم کنید، تن صدای شما باید پایین‌تر اما مطمئن و قوی باشد. در نهایت، هرآنچه که قرار است بیان کنید را با اطمینان بگویید. می‌توانید انتخاب کنید که حرفی نزدیک اما اگر شروع به صحبت کردید، تک تک کلمات خود را با ایمان به زبان بیاورید. زمانی که شما به گفته خود اطمینان دارید، برای طرف مقابل چاره‌ای جز پذیرش حرف‌هایتان باقی نمی‌ماند.

شرایطی به شرایط دیگر می‌توانند متفاوت باشند. برای اینکه بتوانید رابطه خوبی با دیگران برقرار کنید، باید شرایط و مخاطب خود را به خوبی بسنجید و بشناسید. به طور مثال زمانی که می‌خواهید بر روی یک قرارداد جدید با کمپانی دیگر کار کنید، بهتر است جهت برقراری ارتباط با طرف مقابل، از نامه‌نگاری‌های رسمی، ارسال ایمیل یا تماس‌های تلفنی در چارچوب زمانی خاص استفاده کنید. به طور کلی در هر فضایی، بخصوص در فضای کار شما نیاز دارید از مجموعه‌ای از مهارت‌های ارتباطی برای برقراری ارتباط با افراد مختلف در شرایط مختلف استفاده کنید. نکته مهم تشخیص نوع مهارتی است که در هر شرایط باید از آن استفاده کرد.

### گام سوم، ارزیابی شرایط

ما همواره باید در حال ارزیابی (نه قضاوت) باشیم. این ارزیابی شامل؛ وضعیت حاکم بر روابط (دوستانه، متوقعانه، خصمانه...) و موقعیت مکانی (خانه، جمع خانوادگی و آشنایان، محل اداری...) و شرایط زمانی است.

به هر حال، گفت‌وگو فقط رد و بدل کردن یک پیام صرف نیست، بلکه هر پیام حاوی هدف و انگیزه و در نهایت ارتقاء جایگاه، رشد روانی و استحکام روابط است.

سوالاتی که لازم است در ارزیابی خود بپرسیم، این است که؛ آیا طرح این گفت‌وگو شنود، مطلوب نظرمان خواهد بود؟ آیا می‌دانیم در این پرسش و پاسخ، دنبال چه چیزی هستیم؟ و آیا به این هدف و منظور خواهیم رسید؟ اصلاً انگیزه ما از این گفت‌وگو چیست؟ گاهی فقط تخلیه هیجانی است! که نباید سمت و سوی گفت‌وگو به این نقطه کشیده شود. ما باید عقلانی و منطقی با هم حرف بزنیم و تصمیم‌گیری کنیم (برای احساسی زندگی کردن، وقت زیاد است).

### گام چهارم، اعتمادسازی

یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های ارتباطی، اعتماد و اطمینان بخشیدن به یکدیگر است. سلب اطمینان، آفتی است که اگر در گفت‌وگو بیافتد، به سختی می‌توان جایگزینی برای آن پیدا کرد. پس مراقب باشیم در هر گفت‌وگو و شنود، اعتماد همدیگر را جلب کنیم. برای افزایش

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.

# هنر همه فن حریف شدن در احساسات

نویسنده: مارک براکت  
مترجم: نهال سهیلی فر  
انتشارات: میلکان



این کتاب درباره به کارگیری قدرت احساسات برای کمک به رشد و شکوفایی سخن می‌گوید همه ما کم و بیش به طور مداوم احساسات گوناگون داریم، هر لحظه که بیداریم (حتی در زمان خواب‌مان) بدون این‌که احتیاج به تأیید و اجازه کسی داشته باشیم. حس نکردن مانند فکر نکردن است یا نفس نکشیدن. تا این اندازه غیرممکن. احساسات ما بخش بزرگ و حتی شاید بزرگ‌ترین بخش عواملی هستند که ما را به انسان تبدیل می‌کنند.

اما در زندگی جوری وانمود می‌کنیم که انگار خلاف این است. احساسات حقیقی‌مان می‌توانند

آشفته، ناجور، گیج‌کننده و حتی اعتیادآور باشند. آن‌ها باعث می‌شوند که مادر برابر دیگران آسیب‌پذیر، بی‌پناه و عریان باشیم؛ دست به انجام کارهایی بزنیم که آرزو می‌کنیم ای‌کاش هیچ‌وقت انجام‌شان نمی‌دادیم. جای تعجب نیست که بعضی اوقات احساسات‌مان موجب هراس‌مان می‌شوند؛ چون به نظر خیلی خارج از کنترل می‌رسند.

بیشتر اوقات ما تمام تلاش‌مان را می‌کنیم که احساسات را انکار یا پنهان کنیم، حتی از خودمان.

نویسنده کتاب که سال‌های عمر خود را صرف مطالعه روی موضوع احساسات نموده و از طریق تحقیقات دانشگاهی و بسیاری از تجربیات زندگی واقعی، خصوصاً در حیطه آموزش، شاهد صدمات هولناکی در زمینه احساسات به مردم بوده است در کتاب هنر همه فن حریف شدن در احساسات سعی دارد شما را مجاب کند پنهان کردن و به زبان نیاموردن احساسات چه ضربه‌های بدی به شما و زندگی‌تان خواهد زد. او در کتابش به شما می‌آموزد که چگونه به خود اجازه احساس کردن بدهید، چطور اطلاعاتی را که لازم دارید از احساسات خود دریافت کنید و چطور دانشمند احساسات خود شوید.

او در کتابش مهارت‌هایی ۵ مرحله‌ای را برای شناخت احساسات و مدیریت آن‌ها معرفی و تشریح کرده است.

# مادر کافی



**نویسنده: جی.ا. فراست**  
**مترجم: مرجان اکبری**

در کتاب مادر کافی نویسنده معتقد است بعضی افراد فرزندپروری در خونشان است، اما بعضی نه. فرزندپروری کار ساده‌ای است فقط باید آن را آموخت، درک و تمرین کرد. هرچه بیشتر بدانید، هرچه بیشتر در این مورد مطلب بخوانید و با دیگران صحبت کنید، بیشتر به خودتان اعتماد می‌کنید، راهتان را پیدا و انتخاب‌های درست می‌کنید. اعتماد به نفس داشته باشید. شما

هستید که انتخاب می‌کنید، فرزندتان را چطور تربیت کنید. تربیت فرزندان مهم‌ترین نقشی است که شما در زندگی‌تان می‌گیرید. **شما به معنای واقعی کلمه، پایه و اساس زندگی آنها را شکل می‌دهید.** اما نباید به چشم کاری طاقت فرسا به آن نگاه کنید بلکه فرزندپروری می‌تواند و باید، کاری لذت بخش باشد. هدف مادر این کتاب این است که والدین یک قدم به عقب برگردند و آن تصویر بزرگتر را ببینند. به نظر من چیزی به عنوان بچه‌ای بد وجود ندارد. به اعتقاد من هرکودکی این پتانسیل را دارد که مطابق انتظار رفتار کند. منظورم از این حرف، خودشیرینی و چاپلوسی نیست. منظورم بچه‌های شاد و آرامی است که شخصیت خاص خود را دارند اما می‌دانند محدودیت‌هایی نیز وجود دارد. با توجه به چیزهایی که دیدم و تجربه کردم، معتقدم باید برای بچه‌ها یک مرز تعیین کرد و برای حفظ این مرزها، باید از تنبیه استفاده کرد. تنبیه نه به معنای تنبیه سخت و بدنی بلکه به معنای جزای کار اشتباه. به این معنا که قوانینی را وضع کنیم و از این قوانین، با کنترلی سخت‌گیرانه و قاطعانه پشتیبانی کنیم. امیدوارم با خواندن این کتاب بتوانید لحظات شاد و پراز انرژی را در کنار فرزندتان خود تجربه کنید.



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.

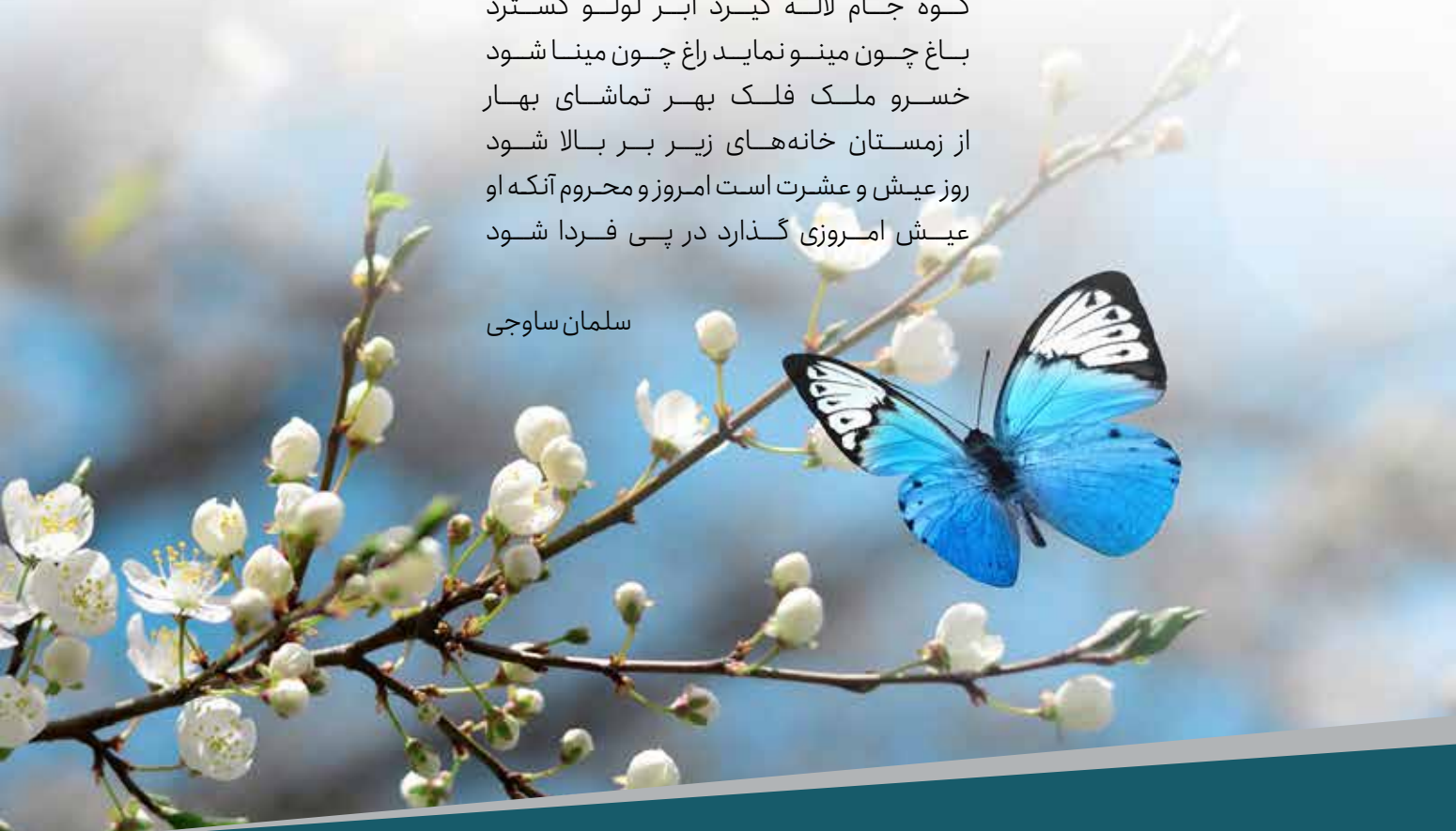
## آدمی نیست که عاشق نشود وقت بهار...

بهار با دانه‌های رسته از خاک و با عطر گیاه خیس از راه رسید تا اندوه و دلتنگی زمستان را از دل‌ها بزداید و خفتگان را صلا دهد که هان بیدار شوید که اینک آغازی دیگر است. هر چه بود گذشت و بگذارید گذشته‌ها در گذشته بمانند از تیرگی به نور از شب به روشنای روز پل بزنید و خورشید امید را به خانه‌هایتان میهمان کنید. بهار وقت شاعرانگی عاشقان است و موسم رهایی از غم. پس در این سال نو به این امید می‌نشینیم که حال دلتان خوش، شادی‌ها افزون و غصه‌هاتان اندک، خانه‌هاتان پر مهر و زندگی‌تان خوش و خرم باشد.

### بهر تماشای بهار

وقت آن آمد که بلبل در چمن گویا شود  
بهر گل گوید «خوش آمد» تادل گل و اشود  
با شجر مرغ سحر گوید کلیم آسا کلام  
چون ید بیضای صبح از جیب شب پیدا شود  
کوه جام لاله گیرد ابر لولو گسترده  
باغ چون مینو نماید راغ چون مینا شود  
خسرو ملک فلک بهر تماشای بهار  
از زمستان خانه‌های زیر بر بالا شود  
روز عیش و عشرت است امروز و محروم آنکه او  
عیش امروزی گذارد در پی فردا شود

سلمان ساوجی



## اسرار بهار

چشم وا کن رنگ اسرار دگر دارد بهار  
 آنچه در وهمت ننگجد جلوه‌گر دارد بهار  
 ساعتی چون بوی گل از قید پیراهن برآ  
 از تو چشم آشنایی آن‌قدر دارد بهار  
 کهکشانش هم پایمال موج توفان گل است  
 سبزه را از خواب غفلت چند بردارد بهار  
 بی فنا نتوان گلی زین هستی موهوم چید  
 صفحه‌ی ماگرزی آتش شرر دارد بهار  
 ابر می‌نالد کز اسباب نشاط این چمن  
 هرچه دارد در فشار چشم تر دارد بهار  
 از گل و سنبل به نظم و نثر سعدی قانعم  
 این معانی درگلستان بیشتر دارد بهار  
 مو به مویم حسرت زخمت تبسم می‌کند  
 هرکه گردد بسملت بر من نظر دارد بهار  
 زین چمن بیدل نه سروی جست‌ونه شمشادریست  
 از خیال قامتش دودی به سر دارد بهار

بیدل دهلوی

## طالع سعد

بهار و گل طرب انگیز گشت و توبه شکن  
 به شادی رخ گل، بیخ غم زدل برکن  
 رسید باد صبا غنچه در هواداری  
 ز خود برون شد و بر خود درید پیراهن  
 طریق صدق بیاموز از آب صافی دل  
 به راستی طلب آزادگی ز سرو چمن  
 ز دستبرد صبا گرد گل کلاله نگر  
 شکنج گیسوی سنبل ببین به روی سَمَن  
 عروس غنچه رسید از حرم به طالع سعد  
 به عینه دل و دین می‌برد به وجه حسن  
 صفیر بلبل شوریده و نفیر هزار  
 برای وصل گل آمد برون ز بیت حزن  
 حدیث صحبت خوبان و جام باده بگو  
 به قول حافظ و فتوی پیر صاحب فن

حافظ

## مرنج و مرنجان

دل کسی را نشکنیم. دنیا ارزشش را ندارد. یک آن می‌بینیم از آنها که شاید خواسته یا ناخواسته باعث آزارشان شدیم دور شده ایم و بعد ما می‌مانیم و حسرت حرف‌های نزده، کارهای نکرده و لحظه‌هایی که می‌توانستیم مهربان باشیم اما نبودیم. خشم و کینه و رنجیدگی‌های بی‌حاصل مانع آن شد که مهر و محبتمان را نثارشان کنیم. پس اگر معنای از دست دادن را بدانیم و گاهی به این موضوع فکر کنیم که از دست رفته دیگر بر نمی‌گردد؛ شاید مهربان‌تر از این زمانمان شویم.

تراژدی بزرگ این است که ما به راحتی یکدیگر را مورد قضاوت قرار می‌دهیم و با سوء برداشت‌ها و بزرگنمایی خطاها؛ دیگران را به گناهان نکرده متهم می‌کنیم و با بروز احساسات آزاردهنده از کسانی دور می‌شویم که دوستانمان داشتند و دوستشان داشتیم! به همین سادگی! موضوع اینجاست که این قضاوت‌های نابجا، رابطه‌هایی که می‌توانست دوستانه باشد را خراب می‌کند و آدم‌هایی را از هم جدا می‌کند که می‌توانستند تأثیر شگفت‌انگیزی بر زندگی هم داشته باشند. پس مرنج و مرنجان...

می‌گویند دو واژه «مرنج و مرنجان» یکی از اصول مهم عرفان و از جمله سلوک صوفیان است اما این رفتار اخلاقی نه تنها آنقدرها پیچیده نیست و نیاز به پالایش روح ندارد، بلکه از بدیهی‌ترین و عملی‌ترین علل دوام و قوام مناسبات اجتماعی بشمار می‌رود. بخصوص مرنجاندن که همانا آزار ندادن و اذیت نکردن دیگران و عدم تضییع حقوق آنهاست. همچنین قوی بودن، تاب و تحمل بالایی داشتن و به سادگی نرنجیدن نیز لازمه رسیدن به خوشبختی این آرمان گریز پای انسان است و آنگاه به مرحله نرنجیدن می‌رسیم که اسیر بازی‌های ذهنی خود نشویم و باور داشته باشیم که آدمی به دلیل ویژگی‌های بیولوژیک خود و تمایل به زندگی اجتماعی، به بودن در کنار دیگران نیازمند است و



از تنهایی ضربه خواهد خورد.

و حقیقت غم‌انگیز این است که غم نان نمی‌گذارد در غم و شادی هم شریک شویم و دل‌ولپسی برای فردا مجال نمی‌دهد دست همدیگر را بگیریم و بگذاریم تا برکت عشق از برهوتی که زندگی نام دارد برایمان پناهگاهی گرم و روشن بسازد.

با هم مهربان باشیم و نگذاریم که یه اندک بهانه‌ای قلبمان آزرده شود و با اندک خشمی عزیزانمان را به خدا برسانیم! با دل بی‌کینه می‌توان خانه‌ای ساخت که اکسیر حیات بخش عشق در آن جاری باشد و بر سر در آن بنویسیم: ای عزیز در این خانه فرود بیا و خلوت سرد و کسالت بارمان را بزرگوارانه بشکن که تنهایی رنج جانکاهی ست. قدمت روی چشم در آرامش باش که اینجا همان جایی ست که نه کسی از تو می‌رنجد و نه کسی تو را می‌رنجانند...



**خانم مرادی - تهران****آقای دکتر صادقی - گرگان**

با سلام و تشکر فراوان از اینکه ما را مورد لطف قرار دادید. مقاله‌ای با عنوان «نقش حمایت ادراک شده دینی در گذر از بحران» را از شما دریافت کردیم. تحقیقی جامع و علمی بود که بر تأثیر باورهای مذهبی در گذر از بحران‌های سخت تأکید داشت.

ضمن اینکه دعوتتان می‌کنیم که همچنان با ما در ارتباط باشید؛ با هم بخشی از مقدمه مقاله شما را می‌خوانیم؛ یکی از راه‌های مواجهه با بحران‌های سخت و مصیبت‌هایی که هر فرد ممکن است در زندگی آن‌ها را تجربه کند، بهره‌مندی از روحیه صبر و شکیبایی است و نیروی شگرف سعادت‌ساز همان «صبر» است، در سایه ادراک دینی و عمل به آموزه‌های الهی حاصل می‌شود. انسان مؤمن و صابر واقعی از چیزهایی که بیشتر مردم از آن‌ها می‌ترسند مانند مرگ، فقر و بیماری و گرفتارهای روزگار نمی‌ترسد و چون مصایب روزگار را آزمایش الهی می‌داند و معتقد است که باید در برابرشان صبر کند، دارای توانایی زیادی در تحمل گرفتاری‌هاست و...

**خانم دکتر زاهدیان - تهران**

مطلب جامعی با موضوع (پرتودرمانی یا رادیو تراپی چیست؟) را برایمان ارسال نمودید. متشکریم و انشاء... در فرصتی مناسب آن را منتشر خواهیم کرد. بخشی از این نوشته بدین شرح می‌باشد:

پرتودرمانی یا رادیوتراپی، روشی برای مبارزه با سلول‌های بدخیم است. در این روش، از ذرات پرنرژی و امواج قدرتمند مانند اشعه ایکس، اشعه گاما و سایر موارد برای یونیزه کردن و تخریب سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود. این امواج در برخورد با سلول‌های سرطانی، DNA آن‌ها را هدف قرار می‌دهند و به آن آسیب می‌رسانند؛ در نتیجه، سلول‌های سرطانی نمی‌توانند به خوبی تقسیم شوند و به تدریج کوچک شده و از بین می‌روند. پرتو درمانی معمولاً در مواردی مانند قبل از سایر درمان‌ها، بعد از سایر درمان‌ها، به منظور کاهش علائم سرطان و اثر بخشیدن به سایر روش‌های درمان در تلفیق با شیمی درمانی کاربرد دارد و الی آخر...

با سپاس مجدد؛ منتظر آثار دیگری از شما هستیم.

**خانم رضایی - مازندران**

نقش شبکه‌های مجازی در شیوع پدیده فومو (ترس از جا ماندن)؛ عنوان مطلب خواندنی و جالبی است که از شما به دستمان رسیده و از خواندنش لذت بردیم. با توجه به اینکه مطلب ارسالی شما از سوژه‌ای جدید و قابل تأملی برخوردار بود، حتماً در اولین فرصت از آن بهره خواهیم برد.

بخشی از این مطلب را با هم مورد مطالعه قرار می‌دهیم؛ ترس از جا ماندن یا فومو زمانی پیش می‌آید که فرد احساس کند دوستان و آشنایانش در فضای مجازی تجربه‌های به مراتب بهتری را دارند، بیشتر خوش می‌گذرانند و به طور کلی لحظه‌های لذت بخش‌تری را تجربه می‌کنند اما او از آنها جا مانده است. این مشکل عمدتاً برای افرادی پیش می‌آید که حضوری فعال در شبکه‌های اجتماعی دارند و مدام تلفن هوشمند و صفحه‌های مجازی خود را چک می‌کنند. یعنی علامت شاخص فومو، نوعی احساس نیاز برای چک کردن دائمی گوشی و رخدادهای آنلاین است و در صورت عدم دسترسی، نوعی اضطراب و دلهره در فرد ایجاد می‌شود و ترس از اینکه مبادا اتفاقی را از دست داده‌اند و از دیگران جا مانده باشد!

مشخصه این اضطراب اجتماعی، همانا «تمایل به متصل ماندن با آنچه دیگران انجام می‌دهند» است. همچنین فومو در منابع علمی به عنوان ترس از پشیمانی نیز تعریف شده است بخصوص هراس فرد از اینکه مبادا فرصتی برای تعامل اجتماعی، یک تجربه جدید، یک سرمایه‌گذاری سودآور یا سایر رویدادهای رضایت بخش را از دست داده باشد! به بیان دیگر «ترس از جا ماندن» هراس دائمی از گرفتن تصمیمی نادرست در جهت چگونه وقت گذراندن است، زیرا فرد تصور می‌کند «همیشه تصمیم و نتیجه‌ای بهتر از این وجود دارد».

تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که افزایش استفاده از شبکه‌های مجازی منجر به بالا رفتن میزان استرس در اثر فومو می‌شود و ...

دوستان نامه‌هایتان رسید:

خانم لیلا صالح از یزد؛ آقایان محمد رحمانی؛ امیر یزدان پناه و خانم مرضیه سجادی از تهران؛ خانم معصومه رضایی و ثمانه ناصری از مازندران و ....



**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 ۵۴**

نام و نام خانوادگی: .....

.....

شماره کد ملی: .....

.....

نسبت ایثارگری: .....

.....

شماره پرونده ایثارگری: .....

.....

آدرس کامل پستی و شماره تماس: .....

.....

.....

.....

**۱- بهترین شیوه فرزند پروری کدام است؟**

- الف - هیچ گونه کنترلی بر فرزندانشان نداشته باشند و او را غرق در محبت کنند.
- ب- اجازه دهند هرکاری را که فرزندانشان دوست دارند انجام دهند.
- ج- قوانین سخت گیرانه ای وضع کنند، کنترل زیادی بر فرزندانشان نیز اعمال کنند.
- د- شیوه قاطعانه و حمایت گرانه داشته باشند، گرم و قاطع باشند.

**۲- بر اساس این نوازش فرد باید رفتارهای خاصی را از خود بروز دهد تا شما او را تشویق و نوازش کنید؟**

- الف- نوازش مثبت
- ب- نوازش منفی
- ج- نوازش شرطی
- د- نوازش غیرکلامی

**۳- اولین و مهمترین گام برای شکستن چرخه اختلاف بین والدین و فرزندان کدام است؟**

- الف - پرهیز از تحمیل خواسته
- ب- توجه به خواسته های منطقی فرزندان
- ج- توجه والدین به سلامت خود
- د- سبک فرزند پروری سهل انگارانه

**۴- در چه شرایطی نفقه به زن تعلق نمی گیرد؟**

- الف- در صورتی که در بیرون از منزل مشغول به کار بوده و درآمد داشته باشد.
- ب- وقتی که از سوی خانواده اش مورد حمایت مالی قرار بگیرد.
- ج- در شرایطی که جرمی علیه همسرش مرتکب شده باشد.
- د- چنانچه از انجام وظایف زناشویی سر باز زند و از همسرش تمکین نکند.

**۵- توصیه‌های تغذیه‌ای در درمان بیماری‌های ویروسی جدید عبارتند از:**

- الف- نوشیدن آب و آب میوه های تازه به میزان کافی.
- ب- خوردن انواع سوپ های سبک اما مقوی.
- ج- استفاده از لبنیات پاستوریزه و کم چرب.
- د- همه موارد فوق صحیح می باشد.

پیامبر اکرم (ص):

مَنْ اشْتَأَقَ إِلَى الْجَنَّةِ سَارَعَ فِي الْخَيْرَاتِ.

هر کس مشتاق بهشت است، برای انجام خوبی‌ها  
سبقت می‌گیرد.

بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۹۴



