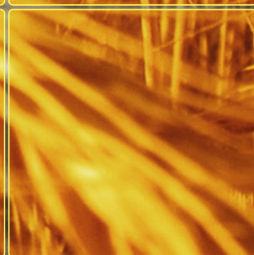
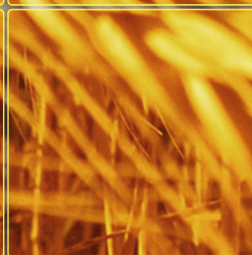
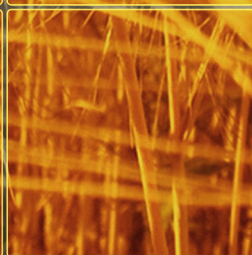
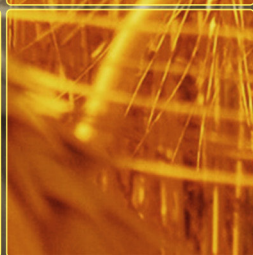
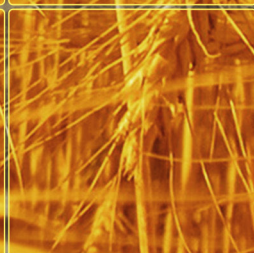
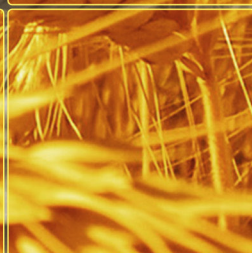
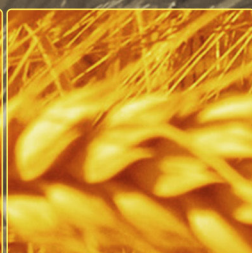


خط زنگنه

پاییز ۱۳۹۷
فصلنامه آموزشی، اجتماعی و تربیتی

۳۸



میلاذ با سعادت

(سلام الله علیها)

حضرت زینب کبری

وروز پرستار مبارکباد

خاتون

خاتون

پاییز ۱۳۹۷
فصلنامه آموزشی، اجتماعی و تربیتی

۳۸



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



همکاران این شماره:

- ♦ دکتر الهی قمش‌های ♦ دکتر کاظم قجاوند
- ♦ معصومه کاظمی ♦ فهیمه لرستانی
- ♦ دکتر محمد امامی ♦ مریم رئوفی
- ♦ توکل فرج پور ♦ رؤیا مجیدی
- ♦ دکتر غلامرضا نوروزی ♦ دکتر مسعود غفوری
- ♦ دکتر سیدعباس میرصادقی

جلد و صفحه آرای: سیدحمزه 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: ۸۸۹۳۶۲۸ - ۸۸۹۳۷۶۰۳

دورنگار: ۸۸۹۳۵۷۶۰

استفاده از مطالب نشریه با ذکر منبع بلامانع است.

آغاز مردم کنار مردم ۲

امام و رهبری رفاه و اقتدار کشور در سایه پیشرفت‌های علمی است ۶

همدلی سلام ای همیشه مهربان ۱۰

اندیشه کوب هدایت ۱۴

قرمز رنگ و لعابی زیبا، اما زشت ۱۸ / دوستی‌های نافر جام ۲۲

وصل تأملی بر تله‌های زندگی (قسمت دوم) ۲۶

خانواده دلگرمی دادن، محبتی بی‌قید و شرط ۲۲ / زندگی با طعم خوشبختی ۳۷

حقوقی دادگاه خانواده چگونه مکانی است؟ ۴۱

کودکانه مدرسه اشی‌مشی ۴۵ / حذف رفتارهای نامناسب در کودکان ۴۹

سلامت علل و عوامل روانشناختی گرایش به مصرف مواد مخدر ۵۴ / نارسایی

کلیه، بیماری خاموش و بی‌صدا ۵۸

مقدم پرستاران سپید پوشان روسپید دفاع مقدس ۶۲

مشاور شروعی از نو ۶۶

آشنایی آبنبات هل دار ۷۱ / طلاق عاطفی ۷۱

خط خطی ۷۲

خیال شب تولد خورشید ۷۴ / درمان درد ۷۵ / تقدیر ۷۶

ارتباط ۷۷

مسابقه اسامی برندگان مسابقه / سوالات مسابقه / فرم نظر سنجی ۸۰

شماره پیامکی خط زندگی برای دریافت مجله

۳۰۰۰۷۶۳۰۰۰۰۰۷

علاقه‌مندان می‌توانند برای استفاده از مطالب نشریه به سایت ایثار به آدرس
www.isaar.ir مراجعه نمایند.

خط آعناز

سخن سردبیر



مردم کنار مردم

را کاهش دهد. حال آنکه بی‌اخلاقی و بی‌تفاوتی نسبت به مشکلات دیگران که در تقابل با اصول و قوانین الهی نیز می‌باشد؛ مانع سلامت و پیشرفت است و شرایط را برای زندگی فردی و جمعی سخت و دشوار می‌سازد.

به بیانی دیگر یکی از بزرگ‌ترین آسیب‌هایی که قوام و همبستگی ملت را رو به قهقرا می‌برد؛ در کنار عواملی مانند مفاسد اخلاقی و اختلافات درونی و فشارهای داخلی و خارجی؛ بی‌اعتنایی و بی‌تفاوتی مردم نسبت به وضعیت زندگی و معیشت یکدیگر

یکی از اصولی‌ترین و ضروری‌ترین عواملی که به حفظ قوام و ثبات یک جامعه منجر می‌شود؛ پایبندی به قوانین اخلاقی و بیداری وجدان فردی و جمعی است. یعنی نیرویی که افراد و گروه‌ها را از تفرق و بی‌توجهی نسبت به یکدیگر منع می‌کند و آنان را به مدارا و رفق و همگرایی می‌خواند. این همگرایی که در حال حاضر ضرورت اساسی جامعه است؛ می‌تواند آرامش را در سطح گسترده‌ای حاکم نماید و ناامنی‌های روانی موجود و نگرانی‌های عمومی از بابت آینده، وضعیت معیشتی و اقتصادی

آری... حقیقتاً که این خواست دولتهایی است که با شیوه‌های مختلف همواره در پی سرکوب و نابودی ما بوده‌اند. گاهی با تحمیل جنگی هشت ساله، گاهی با تهاجم فرهنگی و اغلب هم با تحریم‌های تمام نشدنی. بیشتر از آن رو که انقلاب اسلامی ایران، آغاز فصل جدیدی از تفکر بشر در بستر آزادی و آزادگی بود. دگرگونی عظیمی که قطعاً یک حادثه تاریخی محض نبود تا پس از چند سال استحاله شده و در دنیای سکولار و دین‌گریز یعنی آنچه که ایده‌آل قدرتهای بزرگ است؛ محو شود. بلکه یک تحول عظیم ایدئولوژیک بود که با بهره‌مندی از اصول و اعتقادات مذهبی، رهایی از بند ظلم را برای ملل تحت ستم به ارمغان آورد و الگویی جهانی شد. از این‌رو دوام و بقای اجتماعی و سیاسی کشور ما قطعاً به مذاق دشمنانی که همه‌ی هم و غمشان دین‌گریزی است، خوش نمی‌آید. زیرا آنان به خوبی می‌دانند همزمان با وقوع انقلاب در ایران، زیرساخت یک مقاومت انسانی در برابر هر چه که مفهوم الهی-انسانی مردمان را به قهقرا می‌برد؛ شکل گرفت و روند بیداری دینی با رشد فزاینده‌ای در جوامع مختلف آغاز شد. جنبشی که نظام سلطه را با تهدید بسیاری مواجه کرده و هژمونی جهانی آنان را در معرض تهدید قرار داده است. به همین دلیل مردم ما در همه این سال‌ها با کارشکنی‌ها و سنگ‌اندازی‌های زیادی مواجه شده‌اند و مشکلات بسیاری را در همه حوزه‌ها اعم از سیاست و اقتصاد و فرهنگ تحمل کرده‌اند.

اگر چه ما علیرغم کاستی‌های موجود به پیشرفت‌های بزرگ و موفقیت‌هایی در زمینه‌های علمی، نظامی و صنعتی نائل شدیم؛ (آنچنان که حتی سازمان‌های بین‌المللی و نظام‌های سیاسی دیگر نیز بدان معترفند)، اما در حال حاضر که به طور بی‌سابقه‌ای با هجمه‌های اخلاقی، سیاسی و اقتصادی دشمنان مواجه شده‌ایم، همانطور که اشاره شد بیشتر از دشمنان غریبه باید از افرادی در هراس باشیم که با رفتارهای ضد اجتماعی، اعتماد

است. زمانی که این بی‌توجهی به شکل گسترده‌ای رواج یابد، آنوقت باید نگران حال و آینده کشور شد و برای نسل بعدی بیش از پیش دل سوزاند. بی‌تفاوتی و نادیده گرفتن اصول اخلاقی در زندگی روزمره، نمایی از یک جامعه بحران‌زده را در اذهان مردم به تصویر می‌کشد و موجب سرخوردگی و انزوای ملتی می‌شود که برای حفظ هویت ایرانی و تعمیق ارزش‌های اسلامی از هیچ تلاشی فروگذار نکرده‌اند. برای مثال در شرایطی که هنوز تحریم‌ها آغاز نشده، چرا باید تورم و گرانی به مردم تحمیل شود؟ بهتر است برای یافتن جواب در همین حواشی و در میان خودمان دنبال مقصر بگردیم. آنگاه به راحتی افرادی را می‌بینیم که از ویژگی‌های انسانی‌شان فاصله گرفته‌اند و برای سودجویی بیشتر و حفظ منافع شخصی مانند بختک روی سر مردم هوار شده‌اند. این دار و دسته‌ی دلال مسلک همیشه مترصد آن هستند که از فراز و نشیب‌های سیاسی و متعاقباً اجتماعی سوء استفاده کنند تا سوار بر موج ناپایداری‌های اقتصادی، از راه‌های غیرقانونی به ثروت کلانی برسند و به اصطلاح بار خود را ببندند! متأسفانه آنان که غالباً با احتکار، کم‌کاری، کم‌فروشی و کارهای خلاف دیگر به نان و نوایی می‌رسند، نقش زیادی در کم‌رنگ شدن ارزش‌های اخلاقی و گسترش بی‌اعتمادی در جامعه دارند. به گونه‌ای که بعضاً عمل غیراخلاقی و ضدارزشی آنان یعنی (حرص و ولع پول و کسب ثروت بدون هیچ تلاشی!) حتی می‌تواند الگوی شماری از افراد شود که مایلند یک شبه راه صدساله را طی کنند و در وانفسای التهابی که جنگ تبلیغاتی دشمن به راه انداخته است؛ به نان و نوایی برسند. این درست همان بلایی است که قدرتهای خارجی مایلند برای مردم آزاده و مستقل کشور ما رخ دهد. یعنی کم‌رنگ شدن ارزش‌های اخلاقی و دور شدن از انسانیت. مشکلی که حاصلش نفاق و دودستگی است و بر کلیت سرنوشت یک ملت تأثیر منفی بسیاری دارد.



عمومی را آسیب‌پذیر می‌کنند و با افزایش بالای هزینه‌ها، کم‌فروشی و انبار کردن کالا در تلاشند تا به نارضایتی‌ها دامن بزنند و آب به آسیاب بیگانگان بریزند. حال آنکه اولین شرط برون‌رفت از این شرایط، مسئولیت‌پذیری و وجدان‌گرایی هر یک از ما در قبال آینده‌ی کشور و دیگران است.

از این منظر می‌توان گفت؛ مردم ما از هر قوم و نژادی که باشند؛ بر اساس اشتراکات زیادی که دارند، رابطه‌ی مستحکمی با هم برقرار کرده‌اند. همه‌ی ما در لوای یک پرچم و در مرزهای جغرافیایی مشخصی زندگی می‌کنیم. باورهای دینی، هویتی واحد و تجربیات تاریخی مشترک داریم. نگرانی‌ها، بیم‌ها، امیدها و آرزوهایی مشابه هم داریم و منافع جمعی و آرمان‌های مشترکمان ایجاب می‌کند که در قبال آینده‌ی نظام و سرنوشت یکدیگر احساس مسئولیت و تعهد کنیم. هرگز از کنار محرومیت و رنج بقیه بی‌تفاوت عبور نکنیم و در زندگی اجتماعی و در تعامل با هم وجدان‌گرا باشیم. اگر یکی درد بکشد بقیه هم جریحه دار شویم و خلاصه اینکه از اخلاق، معنویت و انسانیت فاصله نگیریم. چرا که اکثریت قریب به اتفاقمان از کارگر و کارمند و راننده گرفته تا کاسب‌ها و دیگر کسانی که در مشاغل آزاد یا دولتی هستند، از یک طبقه اجتماعی هستیم. پس ضروری است که مراقب هم باشیم و دوش بدوش هم از فراز و نشیب‌ها عبور کنیم. با هم مدارا کنیم و این حقیقت را از یاد نبریم که بزرگی گفته است؛

آنچه از همه دردناکتر است، فقر و بیماری نیست؛ بلکه بیرحمی مردم نسبت به یکدیگر است.

اولین قدم برای با هم بودن در این شرایط دشوار، وجدان‌گرایی و شرط دیگر حفظ انسجام است. دو عاملی که در همه امور به ویژه در عبور از گذرگاه‌های دشوار و موانع پیش رو، یک ضرورت دائمی، رمز پیروزی و موفقیت محسوب می‌شوند.

وجدان‌گرایی یعنی رعایت حقوق دیگران، یعنی رعایت عدالت و انصاف، مدارا، مهربانی و احساس مسئولیت نسبت به افرادی که نیاز به کمک دارند. این صفات همان باید‌هایی هستند که در این موقعیت حساس ما را دور هم جمع می‌کنند. حال آنکه فرصت‌طلبی و سودجویی از شرایط

موجود و بی‌قیدی نسبت به وضعیت جامعه، نابسامانی‌ها را افزایش می‌دهد. ما را آسیب‌پذیر می‌کند و موجبات تشویش خاطر را در جامعه فراهم می‌آورد. از آن‌رو که گروه‌های فرصت‌طلبی که به راحتی منافع ملت را قربانی آمال و آرزوهای خود می‌کنند، مدام در صدد بزرگ‌نمایی مشکلات هستند و به التهاب‌های موجود دامن می‌زنند. آنها در دل هر حادثه‌ای حضور دارند و برای راضی کردن منویات خود و تأمین منافع نامشروع دست به هر کاری می‌زنند. درحالی‌که وجدان‌گرایی در اسلام بارها ستوده شده و بزرگان دین بر این امر تأکیدی فراوان داشته‌اند. آنچنان که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید؛

«وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ - وَاتَّقُوا اللَّهَ - إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ.» (همواره) در راه نیکی و پرهیزگاری با هم تعاون کنید! و (هرگز) در راه گناه و تعدی همکاری ننمایید! و از (مخالفت فرمان) خدا بپرهیزید که مجازات خدا شدید است». (سوره مبارکه مائده-آیه ۲)

افراد با وجدان علاوه بر اینکه روحیه مشارکت و اعتماد را در جامعه بالا می‌برند؛ از لطف و مرحمت الهی نیز برخوردار می‌شوند و توشه‌ای بی‌نظیر برای آینده می‌اندوزند. چرا که متعهدند؛ مسئولیت‌پذیرند و بر اساس حکم خدا و فطرت خویش رفتار می‌کنند. پس یقیناً سعادت از آن آنان است.

قال امام صادق علیه السلام :

«تَوَاصَلُوا وَتَبَارَّوْا وَتَرَاخَمُوا وَكُونُوا إِخْوَةً بَرَّةً كَمَا أَمَرَ كُمْ اللَّهُ بِا يَكْدِيْغِرْ بِيُوْنِد دَاشْتِه بَاشِيْد وَ بِه هِم نِيْكِ كْنِيْد، وَ بَا يَكْدِيْغِرْ مَهْرَبَان بَاشِيْد وَ هَمْچِنَان كِه خُدَاوَنْد بِه شِمَا دَسْتُوْر دَاوَدِه اَسْت، بَرَادَرَانِي نِيْكَوْكَار بَاشِيْد.» (الكافي/ ج ۲/ ص ۱۷۵)

سودجویی و بی‌توجهی به نیاز مردم باعث افول امید می‌شود و درد و رنج ملت را بی‌شمار می‌کند. البته ما مردمی «امتحان پس‌داده» هستیم که در طول جنگ و پس از آن

الهی برخوردار شویم، در این روزهای سخت که دشمن جنگی همه جانبه به‌ویژه اقتصادی را علیه ما آغاز کرده است؛ به مدارا و مهربانی با هم پردازیم، صبر و استقامت پیشه کنیم و مصمم و قاطع در برابر کسانی که به دنبال سودجویی خود هستند و با هر حربه‌ای به معیشت و امنیت روانی مردم ضربه می‌زنند، ایستادگی کنیم. فارغ از هر گرایش سیاسی و هر جناحی که بدان منتسب هستیم، در کنار هم باشیم و دلسوزانه در راستای حفظ موجودیت نظام گام برداریم.

باور کنیم که با نوع دوستی و احترام گذاشتن به حقوق یکدیگر می‌توان راه برون‌رفت از هر بحرانی را یافت و کشور را به اعتلاء علمی و اجتماعی و اقتصادی رساند و مصداق این دیگر دوستی را به زیبایی از این حدیث زیبا استنباط کنیم که رسول اکرم(ص) در کلامی جاودانه می‌فرمایند؛

«محبوب‌ترین مردم در نظر خدای متعال، سودمندترین آنان برای مردم است؛ دوست‌داشتنی‌ترین کار در نگاه خداوند، شادی و شغفی است که به درون مسلمانی می‌چشانی؛ مثلاً او را از دشواری و تنگنایی نجات دهی، بدهی‌اش را پرداز یا او را از گرسنگی نجات دهی؛ سوگند به خدا اگر با دوستی همراه شوم تا نیازش را برآورده کنم، در نظرم از یک ماه اعتکاف در این مسجد ارزشمندتر و دلچسب‌تر است! هر کس خشم‌اش را مهار کند، خداوند آبرویش را پاس می‌دارد؛ هر کس در عین توانایی انتقام و تخلیه خشم خویش، آن را فرو خورد خداوند به خاطر این کار، در روز قیامت درونش را از خوشنودی لبریز خواهد کرد؛ هر کس برادرش را برای رفع یک مشکل همراهی کند، خدای متعال در روزی که گام‌ها (بر پل صراط) می‌لغزد، گام‌های او را استوار خواهد کرد؛ بی‌گمان بی‌اخلاقی، به سان سرکه که عسل را فاسد می‌کند، رفتار را تباه می‌سازد». (وفی الکبیر ۴۵۳/۱۲، رقم ۱۳۶۴۶).

قطعا خداوند در این مسیر پریپیچ و خم همواره یار و یاورمان خواهد بود.

حسن هنرمند

سردبیر

فداکارانه رفتار کرده‌ایم و اینک باز هم باید صبور باشیم و نگذاریم مغرضین از آب گل‌آلود ماهی بگیرند!

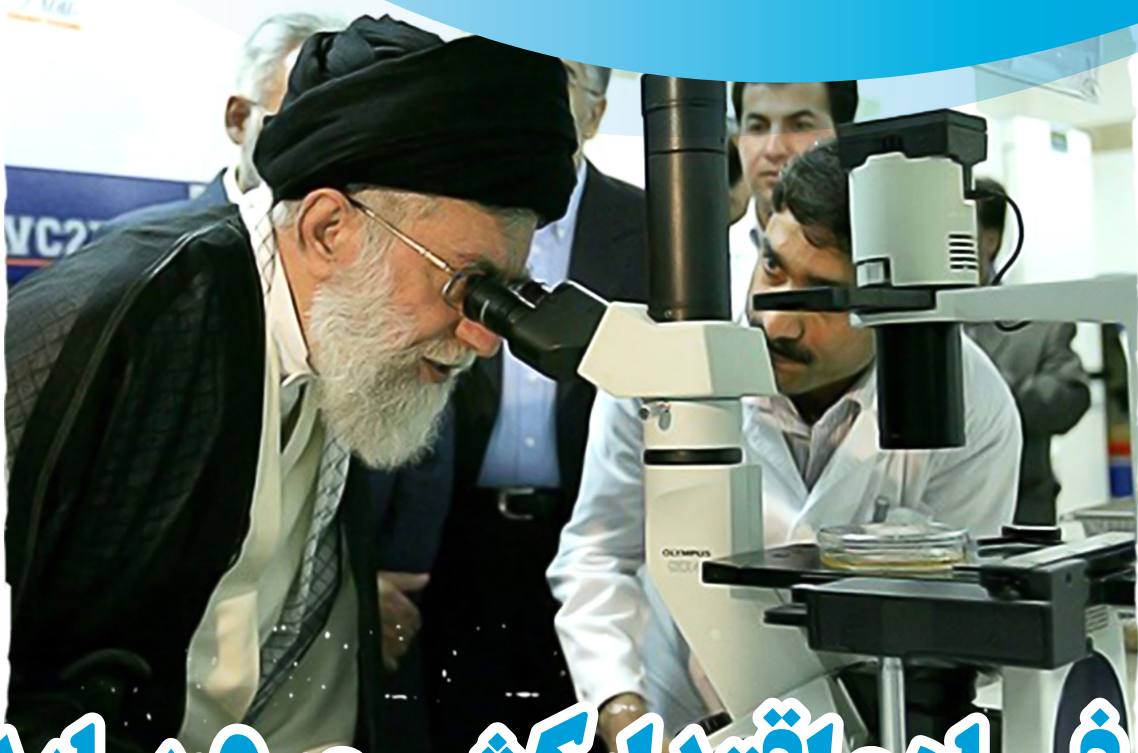
آری! آنچه که ممکن است قوام و یکپارچگی جامعه را به سستی و تباهی بکشاند، نه ظلم دشمن و نه کمبودها و کاستی‌های موجود است. بلکه شقاوت و سنگدلی افراد بی‌اخلاقی است که ارزش‌های انسانی، اسلامی را نادیده



می‌گیرند و منافقانه سعی می‌کنند نوعی بی‌تفاوتی و بی‌اعتنایی را در جامعه اشاعه دهند. به گونه‌ای که هر کس به فکر تأمین منافع خودش باشد و فقط به گرفتاری‌های شخصیش فکر کند. در نتیجه بی‌مسئولیتی اجتماعی مانند یک بیماری واگیردار شیوع می‌یابد و باعث ناخشنودی عمومی می‌شود. هدف این افراد که در تلاشند تا در صفوف ملت ایران رخنه کنند، اشاعه ناامیدی و بی‌اعتمادی و عوامل تضعیف‌کننده‌ی دیگریست که می‌تواند وحدت و انسجام مردم را خدشه دار نماید. آنان به خوبی می‌دانند ملتی که یا همدیگر همراهی و هم‌صدایی نداشته باشند، ضعیف می‌شوند و نمی‌توانند در برابر هر متجاوز اعم از متجاوز نظامی یا فرهنگی و اقتصادی مقاومت کنند. در نتیجه دشمن به راحتی می‌تواند بر آن مردم ناهمگن ناامید بی‌اعتماد غلبه کند! اما خدا نکند پای غریبه‌ها به حریم مقدس سرزمین مان باز شود. نگاهی به کشورهای اطراف بیندازیم که چگونه پس از دخالت بیگانه امنیت و هویت و آزادی‌شان رو به افول و تباهی رفت. بنا بر این لازم است برای حل مشکلات و رسیدن به موقعیت مطلوب از تعهد، مسئولیت‌پذیری، درستکاری و اخلاق دور نشویم و اگر می‌خواهیم از رحمت

خط امام رهبری

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



رفاه و اقتدار کشور در سایه پیشرفت‌های علمی است

تحصیل علم و کسب دانش در دین اسلام از اهمیت بسیاری برخوردار است و به مثابه یک فریضه‌ی دینی جایگاه والایی دارد. لزوم اهتمام به فراگیری علوم و دانش‌اندوزی در قرآن کریم و در توصیه‌های بزرگان دین به دفعات مورد تأکید قرار گرفته است آنچنان که روایت شده است پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده اند: «کسی که دوست دارد به آزادشدگان از آتش نگاه کند، باید به دانش‌آموزان نظر نماید. قسم به کسی که جانم به دست اوست هیچ دانشجویی که در مسیر علم رفت و آمد می‌کند نیست مگر آنکه خداوند برای هر قدمش عبادت یکسال را می‌نویسد و برایش با هر قدمی که بر می‌دارد شهری در بهشت می‌سازد و در حالی که بر زمین گام می‌زند زمین برایش آموزش می‌طلبد و او در حالی که بخشوده است صبح را شام می‌کند و فرشتگان گواهی می‌دهند که دانش‌طلبان، آزادشدگان خدا از آتشند.» (بحار الأنوار، ج ۲، ص ۹۷)

البته علم و دانشی مورد توجه خدا و توصیه معصومین و بزرگان دین قرار دارد که برای خدا و با هدف جلب رضای پروردگار باشد، در غیر این صورت چنین دانشی مانند حجابی تیره مانع روشن بینی افراد می‌شود و چنین علمی هرگز آدمی را به کمال نمی‌رساند حتی اگر آن که علم دینی باشد.

با توجه به اینکه مقام معظم رهبری (مدظله العالی) نیز به مقوله علم و تحصیل توجهی ویژه دارند و همواره خاطر دانش‌آموزان و دانش‌پژوهان را گرمی می‌دارند؛ توجه خوانندگان عزیز را به فرازی از بیانات ایشان جلب می‌نماییم:

توصیه به نسل جوان

می‌بینیم که در دنیا جاهایی هستند که علم هم دارند، اما واقعاً سعادت‌مند هم نیستند و در مشکلات فراوانی دست و پا می‌زنند. قطعاً علم نه فقط یک شرط لازم، بلکه یک شرط لازم بسیار مهم است و باید در کشور پیش برود. بنا بر این اهمیت علم، معلوم است. اگر امروز کشوری از لحاظ علمی پیشرفت نکرد نه اقتصادش پیشرفت خواهد کرد نه اقتدار جهانیش پیشرفت خواهد کرد نه زندگی مردم پیش خواهد رفت بالاخره علم باید در کشور پیش برود بخصوص که ما عقب‌ماندگی داریم و باید تلاش بشود.

پس دنبال علم رفتن زحمت دارد. گاهی محرومیت دارد گاهی مشکلات دارد. اگر ایمانی در دل انسان حاکم باشد، این کمک خواهد کرد که انسان بتواند این راه دشوار را طی کند.

البته علم چیزی نیست که هر کشوری بگوید من از مردم دیگری نیازم! نه... علم داد و ستدی است. اگر درهای علم مدتی در یک کشور بسته شد و از دیگران استفاده‌ای نکرد آنچه که در درون خودش از استعداد هم هست از بین خواهد رفت؛ یعنی سرکوب خواهد شد. علم از جمله چیزهایی است که با تبادل و داد و ستد رشد پیدا می‌کند. بنابراین مقصودم این نیست که اگر می‌گوییم بی‌نیاز بشویم یعنی دیگر با هیچ کسی داد و ستد علمی نداشته باشیم؛ نه... انسان در اوج علم هم باید بدهد و بستاند در این شکی نیست. (بیانات در دیدار دانش‌آموزان و دانشجویان نخبه علمی کشور با ایشان.

۱۳۷۸ / ۷ / ۱۹

تحصیل و تحقیق

بدون درس و علم و تحصیل، نام دانشگاه و دانشجو و استاد و معلم، معنا پیدا نمی‌کند. جوان‌ها باید خوب درس بخوانند و آینده علمی و عملی کشور را تأمین و تضمین کنند. در کنار تحصیل، نقش تحقیقات نیز نقش فوق‌العاده مهمی است که دانشجو نباید از آن غافل بماند.

بنابراین، نباید عنصر درس و علم را دست کم گرفت

به شما جوان‌ها عرض می‌کنم؛ خوب درس بخوانید، خوب کار بکنید. علم و علم‌آموزی یکی از اساسی‌ترین ابزارها و وسیله‌ها است، برای کسب قدرت مواجهه‌ی با دشمنی‌ها و با طوفان‌ها و با امواج سخت و مانند این‌ها؛ جوان‌های خوب ما درس بخوانند، علم‌آموزی کنند. آنهایی که نخبه هستند، برای کشورشان کار کنند، در خدمت دشمن قرار نگیرند؛ درس خواندن بشود یک ارزش والا. استعداد جوان‌های ما بحمدالله استعداد خوبی است و اگر چنانچه خوب درس بخوانند و کار بکنند، بلاشک سطح علم در کشور بالا خواهد آمد. خود اینکه سطح علم در کشور بالا بیاید، استحکام می‌بخشد به بنیه‌ی داخلی ملت ایران؛ مستحکم می‌شود. به برکت علم، انسان می‌تواند به آرزوهای بزرگ دست پیدا کند. (بیانات در دیدار با دانش‌آموزان و دانشجویان؛ ۹۶/۸/۱۱)

جوانان عزیز! ببینید اهمیت کار علمی چه قدر است اهمیتش درجه یک است اگر ما برای یک کشور عزت و آبرو و رفاه و اقتدار جهانی و پیشرفت‌های علمی بخواهیم باید از طریق علم وارد بشویم من نمی‌گویم برای سعادت یک جامعه علم کافی است. یک نقطه دیگر در کشور ما وجود دارد که آن می‌تواند یک وسیله مثبت به حساب بیاید و آن دین‌داری است در دهه‌های اخیر بخصوص از قرن نوزدهم میلادی به این طرف سعی شد مرتباً گفته بشود که دین‌داری عایق و مانع علم و پیشرفت علمی است اما درست بعکس است. پیشرفت علمی احتیاج به نوعی ایمان دارد. آدم لابلالی و بی‌بندوبار و هرزه و کسی که دنبال بازده نقد و بازده شخصی است معمولاً دنبال تحقیقات دشوار علمی نمی‌رود. اگر ایمان بتواند بردل انسان حکومت کند این کمک خواهد کرد که انسان دنبال کار دشوار تحقیق علمی برود چون کار تحقیق علمی، ضمن این که شیرین است دشوار است و محرومیت و مشکلات دارد. می‌بینید که یک سوداگر بازاری دلال چقدر درآمد پیدا می‌کند اما یک عالم این طور نیست!

همان قدر که می‌توانند مفید باشند، می‌توانند مضر هم باشند. اگر کسی که علم در وجود او هست، تقوا و پرهیزگاری و امانت و صداقت در او نباشد، می‌تواند موجود مضر باشد، می‌تواند علیه کشور و مصالح کشور، علم خودش را مورد استفاده قرار دهد. بنابراین، در کنار علم، فرهنگ و تزکیه و اخلاق و معنویت هم لازم است، در این

و نقشش را کوچک انگاشت و به آن بی‌اعتنایی کرد. برادران و خواهران عزیز دانشجوی من، به این نکته توجه کنند که هیچ چیز نباید موجب شود که در حرکت علمی آنها، اندک توقف و تعللی به وجود آید. دشمن این را می‌خواهد. نباید بگذارید

او به اهدافش برسد. علی‌رغم خواست دشمن، باید حرکت علمی در کشور شکوفا و امیدبخش و آینده‌نگر باشد. (سخنرانی در مراسم بیعت جمع کثیری از دانشجویان و دانشگاهیان ۱۳۶۸/۳/۲۳)

مگر بی‌علم می‌شود زندگی کرد؟ می‌شود پیش رفت؟ می‌شود به حقوق ملی خود واقف شد، یا آن حقوق را به دست آورد، یا در راه آنها

به مبارزات درست دست زد؟ ملتی که علم ندارد، محکوم به عقب‌ماندگی و ذلت و بارکشی و بداخلاقی و فرودستی در معادلات جهانی است. علم، امروز نقش زیادی در دنیا ایفا می‌کند. این کسانی که امروز بر دولت‌ها و دستگاه‌های سیاسی دنیا در کشورهای بزرگ مسلطاند، انسان‌های معمولی هستند، و از متوسط برجستگان، پایین‌ترین کارها و حرف‌هایشان این را نشان می‌دهد. اینها در عین حال بر دنیا حکومت می‌کنند چرا؟ به خاطر علم. (بیانات در دیدار با وزیر و مسئولان وزارت فرهنگ و آموزش عالی و رؤسای دانشگاه‌های سراسر کشور، ۱۳۶۹/۵/۲۳)

معنویت در کنار علم

عزیزان من! به علم اهمیت دهید. کلید اصلی بازکردن قفل‌های گوناگون، اهمیت دادن به علم است. البته در کنار آن، این امر بدیهی را هم باید در نظر داشته باشید که علم و عالم،



هیچ شبهه نکنید. حرکت‌هایی را که برخی انجام می‌دهند برای این که محیط دانشگاه و دانشجو را محیط بی‌دینی و بی‌معنویتی کنند، به نظر من گرچه یک مقدارش از روی غفلت است، اما یک مقدارش هم حساب شده است. در این قضیه خیلی‌ها مقصرنند. (بیانات در بیست و چهارمین روز ماه مبارک رمضان ۱۳۹۴)

آن وقتی که در دنیا خبری از علم و سواد و درس و مشق و نشانه‌های تعلیم و تعلم وجود نداشت، اسلام و قرآن ما با «اقرأ» شروع کرد و به قلم و نوشته سوگند خورد و اسیر جنگی را در مقابل یاد دادن چند کلمه آزاد کرد. این، متعلق به چهارده قرن پیش است. همان کارهای اسلام و نبی مکرم ما (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) موجب شد که جامعه‌ی امی عرب در زمانی که اروپای امروز هیچ خبری از علم و دانش نداشتند، دارنده‌ی بزرگ‌ترین دانشگاه‌ها و بزرگ‌ترین دانشمندان و فارابی‌ها و

حالت قبلی است چون علم در جهت خلاف ارزش‌های دینی، تبعیض، بی‌عفتی و خیانت به آرمان‌های ملی پیش خواهد رفت.

موضوع دانشگاه، به خودی خود یک موضوع مهم است. همچنان‌که موضوع حوزه‌ی علمیه هم به خودی خود یک موضوع اساسی و مهم است. وقتی ما «وحدت حوزه و دانشگاه» را عنوان می‌کنیم، بدیهی است مقصود این نیست که این دو را در عالم واقعیت به یک چیز تبدیل کنیم؛ زیرا اگرچه در گذشته در حوزه‌های علمیه همان دروسی خوانده می‌شد که امروز در دانشگاه‌ها خوانده می‌شود؛ اما اگر فرض کنیم آن دروس حوزه‌های علمیه همان پیشرفتی را که تا امروز کرده است، می‌کرد؛ باز امروز باید به مقتضای تخصص و تشعب، هر گروه کار و درس خودش را دنبال کند. پس، مقصود این نیست. مبادا بعضی همین موضوع به این روشنی و وضوح را ندیده بگیرند و درباره‌ی غلط بودن شعار وحدت حوزه و دانشگاه قلم فرسایی کنند.

وحدت حوزه و دانشگاه یعنی روی آوردن به یکدیگر و این که تحصیل علم در دانشگاه جهت ارزش‌های اسلامی و انسانی و بی‌نیازی از بیگانگان و تأمین استقلال را پیدا کند و حوزه هم برای پیشرفت، از روش‌های خوب دانشگاه استفاده کند و این همان چیزی است که کشور را به کمال مطلوب می‌رساند. حضور عالمانه روحانیون در دانشگاه، تبادل دانشجو میان حوزه و دانشگاه و برگزاری جلسات همفکری مشترک برای رسیدن به اهداف وحدت حوزه و دانشگاه بسیار مفید است و به شما طلاب و دانشجویان توصیه می‌کنم که روحیه نفوذناپذیری در برابر دشمن را در مردم تقویت کنید، دانشجویان در محیط دانشگاه در جهت تحقق و حاکمیت هر چه بیشتر ارزش‌های اسلامی کوشش کنند و روحانیون نیز ارتباط صحیح و متناسب با نیاز حوزه و دانشگاه را استمرار بخشند. (بیانات در دیدار جمعی از طلاب و دانشجویان ۱۳۷۳/۹/۲۷)



ابن‌سیناها و محمدبن زکریاها و ابوریحان‌ها و دیگران و دیگران شود. یعنی در صدر اسلام، مبارزه‌ی بی‌سوادی و تحریص و تحریض به علم و دانش، جامعه‌ی اسلامی را حدود هفت، هشت قرن از همه‌ی دنیای متمدن آن روز جلوتر برد. البته بعد ما رجعت کردیم، مسلمانان تنبلی کردند و کار ما به این جا رسید! ولی حالا می‌توانیم دوباره شروع کنیم. دوباره انقلاب شد، دوباره اسلام سر کار آمد و حالا دیگر بی‌سوادی معنی ندارد. (بیانات در دیدار مسئولان دفاتر نهضت سوادآموزی ۶۹/۷/۴)

آثار و برکات وحدت

دو جریان علمی و تحصیلی در کشور ما هست که یکی به جنبه‌های ارزشی می‌پردازد و در خدمت معارف، دین و اخلاق است و دیگری در جهت نیازهای عادی جامعه، صنعت و پیشرفت‌های تازه علمی است. کشور، همان قدر به علم و علمای حوزه نیاز دارد که به ضروریات اولیه زندگی، حتی هنر و ادبیات، بدون علم و توجه به پیشرفت‌های روز زندگی انسان تلخ و سست خواهد بود.

علت این که امام بزرگوار بر وحدت حوزه و دانشگاه تأکید داشتند و ما نیز بر روی آن اصرار می‌کنیم به خاطر آثار و برکات آن است. این دو جریان علمی باید در کنار هم باشند، اگر حوزه باشد، دانشگاه نباشد، نتیجه آن گرفتاری‌ها، عقب‌ماندگی ایران و تسلط بیگانگان بر ما خواهد بود، که نه فقط مثل رژیم گذشته ذخایر و پول ملت ما به جیب آنها خواهد رفت، بلکه معنویات را هم خواهند برد و اگر دانشگاه باشد ولی حوزه علمیه خوب نداشته باشیم، بدتر از

خط همسایگی

خط همسایگی، فصل تأمل و درنگ در زندگی است. یادمان نرود که مسافری هستیم در جاده روزگار و به سمت خدا در حرکتیم. در این سفر همواره با هم زندگی می‌کنیم و نیازمند عشق و انس به یکدیگریم. این فرصت را غنیمت شماریم.



سلام ای همیشه مهربان

نارنج، بوی گیاه و عطر برگ‌های جدا مانده از درخت؛ مادر از خواب شیرین صبحگاهی بیدارم کرد. در حالی که اندوه در چشم‌های سیاهش موج می‌زد، سرم را، صورتم را با مهربانی بوسید. نگاهش از شرمی زیبا پر بود. در آغوشم گرفت و با نجوا گفت؛ بچه‌ها مریضند، تب دارند. نمی‌توانم تنهایشان بگذارم. امروز تو باید به نانوایی بروی.

اولین بار که دیدمت طفل کوچک هفت یا هشت ساله‌ای بودم هنوز از آب و گل درنیامده. پدر تازه رفته بود به سفر و تا مدت‌ها بر نمی‌گشت. (این را مادرم می‌گفت که رخت سیاه بر تن داشت!) ما سه کودک قد و نیم قد بودیم و من از همه بزرگتر بودم. یک روز صبح وقتی که باران پاییزی بی‌وقفه می‌بارید و هوا آکنده بود از بوی گس درخت‌های

همه‌ی پنجره‌هایش و تک درخت سپیداری که سر به فلک کشیده بود، بخشی از خاطراتم را در خود داشتند.

قلبم از اندوه شبیه شاخه نهال نازکی بود که هنوز سر از خاک بر نکشیده، داشت زیر پای بی‌رحم دنیا لگدمال می‌شد. همین دیروز بود که مادر گفت؛ از عهده‌ی خرج تحصیلم بر نمی‌آید. باید که از رؤیاهایم بگذرم. اما نمی‌شد، نمی‌توانستم. دلم بازی در حیاط مدرسه را می‌خواست. قهر و آشتی‌های کودکانه و لذت خوردن یواشکی لقمه‌هایی که مادر با عشق پیچیده بودندشان. دیپلم، دانشگاه و فردای روشن. اما سرنوشت بی‌رحمانه داشت رؤیاهایم را به کابوسی تلخ بدل می‌کرد. روی آن نیمکت قدیمی نشسته بودم و با حسرت به حیاط خالی مدرسه نگاه می‌کردم که ناگهان تو را دیدم. با همان لبخند و همان آغوش باز. کنارم ماندی و تا آخر تحصیلاتم کمکم کردی و من هرگز آن روز را فراموش نکردم، آن روز دل‌انگیز آخرهای تابستان که کوچه از هیاهوی بچه‌ها پر بود.

دیگر پیر شده‌ام و با دلی پر از هراس و خاطری مشوش در بستر بیماری آرمیده‌ام. ترس از ناتوانی و عجز این دوران و نگرانی بابت سفر آخرت وجودم را فرا گرفته است. دلتنگم؛ دلتنگ دیدار با یک دوست، یک همدم، حتی رهگذری که از زیر این پنجره‌ی قدیمی رد شود و دستی برایم تکان دهد. در انتهای کوچه‌ی بن بست‌ی که یاس‌های سفید از سر در خانه‌هایش آویزان است.

این روزها همه آنقدر از هم دورند که انگار هزاران سال است در حسرت دیدنشان فصل‌ها را شمرده‌ام و خدا را به کمک طلبیده‌ام. این روزها زمان آنقدر به شتاب می‌گذرد که انگار با هر ثانیه به آخر جاده نزدیک‌تر می‌شوم. جاده‌ای یک طرفه به سوی مرگ که سرنوشت محتوم همه ماست.

سقف انتظاراتم به ابعاد یک دیدار کوتاه و هفتگی و ظرفیت پذیرش دیگران بسیار ناچیز و اندک

با همه‌ی کودکی‌م رنجی دردناک را در صدایش احساس می‌کردم. لباس گرمی بر تنم کرد و باز هم با عشق گونه‌هایم را بوسید، سکه‌ای در جیبم گذاشت و مرا راهی آن کوچه‌ی بن بست کرد که از سر دیوارهایش یاس‌های سفید به پایین آویزان شده بودند. ناخواهی نزدیک بود. نان تازه‌ای خریدم و در حالی که به سینه چسبانده بودمش و از عطر خوش و گرمای مطبوعش لذت می‌بردم، به سوی خانه روانه شدم. هوا تیره و تاریک بود و باران بی‌امان می‌بارید. با قدم‌های کوچکم شتابان به سوی کوچه‌ی بن بست‌ی که مادرم نگران پشت یکی از پنجره‌هایش ایستاده بود، می‌رفتم که ناگهان مردی سوار بر ماشینی گران و لوکس از کنارم رد شد و بی‌توجه به کودکی که نان به دست، شتابان به سوی خانه می‌رود، آب باران را که در چاله‌ها جمع شده بودند؛ به سر و رویم پاشید. ترسیدم خواستم خودم را کنار بکشم که نقش زمین شدم. نان گرم و تازه‌ام روی آسفالت خیس خیابان رها شد. یک آن به‌تیم زد و بعد بغض چند ماه‌ه‌ام در گلو شکست. نشستم و گریه کردم دلم برای پدر تنگ شده بود، برای آغوش گرمش برای بوی تنش و شانه‌های محکمی که پناه همه‌ی ترس‌ها و خستگی‌هایم بود. حیران و مبهوت در هوای مه‌آلوده‌ی پاییزی در سرپناه خانه‌ای که گل‌های سفید یاس از دیوارهایش آویزان بود؛ مردد ایستاده بودم که ناگاه تو را دیدم. دستت را باز کردی و مرا در آغوش گرفتی و عطر تنت بوی سخاوت می‌داد. با هم به خانه رفتیم با یک بغل نان گرم و تازه. از آن به بعد در سایه‌بان امن دست‌هایت، آسوده خاطر زندگی کردیم. چون که حضورت مانند کهکشانی از ستاره، شب‌های تیره تقدیر ما را هر روز روشن‌تر می‌کرد.

زمان گذشت. نوجوانی شدم با دلی سرشار از آرزوهای بزرگ. آخرین روزهای تابستان و کوچه غرق در شادی و هیاهوی بچه‌ها بود. اما من در آن هوای شرجی و گرم روی نیمکتی نشسته بودم و با حسرت به حیاط خالی مدرسه نگاه می‌کردم. مدرسه‌ای که همه‌ی نیمکت‌هایش،

جاده یکطرفه‌ای به سوی مرگ است. پس تا دیر نشده فاصله‌ها را از میان بردار، کنارم باش، دستت را در دستم بگذار و پرده‌ها را کنار بزن. بگذار نور از پشت این شیشه‌ها به قلبمان بتابد و روشنای خورشید ابرهای سیاه جدایی را پس زند. بیا تا با هم باشیم.

مرا در جریان زندگی روزمره به حصار فراموشی نسپارید و به جرم گرفتاری‌های بی‌پایانتان کنارم

است و من پیر سالخورده‌ای که در بستر بیماری به انتظار همدلی نشسته‌ام و می‌خواهم فریاد بزنم آهای...مردم این کوچه و آن خیابان، نگاهم کنید! من اینجا هستم، در این سرای فراموشی، در انتهای کوچه‌ای بن‌بست... به دیدنم بیایید بیشتر، بیشتر، پیش از آنکه خروارها خاک مرابه خود

بطلبند و بین ما جدایی ابدی حاکم شود. بگذارید لمستان کنم، حضورتان را حس کنم، پیش از آنکه حسرت دیدارتان تا ابد دردم باقی بماند. چون سفرم به سوی ابدیت شتاب بیشتری به خود گرفته، زمان دارد به سرعت می‌گذرد، دیر یا زود از آن تونل که می‌گویند تونل نور است رد می‌شوم و به دور دست می‌روم اما عزیزانم، ای شمایی که گرفتار این جهان پر غوغا و پر هیاهو هستید، بگذارید بیشتر



نگذارید. تا هنوز وقت باقی ست از من یاد کنید، با یک شاخه گل سرخ. چه کنم که دل نافرمان من بهانه دوستان را می‌گیرد و قلبم هنوز در حسرت همان دست‌هاست. آن دست‌های نوازشگری که یک روز صبح، زیر باران بی‌امان پاییزی، اشک از چشم کودکی یتیم سترده بود. یک روز هم نوجوانی محروم را به کلاس و درس و مدرسه دعوت کرد تا مبدا در کوچه‌ها رها شود و صبح تا پاسی از شب را در خیابان‌ها و چهارراه‌ها به جای بازی‌ها و شادی‌های کودکانه، به جای درس و مشق و رؤیاهای خوش آینده، به جای سر بر بالشی نرم گذاشتن و در خواب‌های شیرین غوطه‌ور شدن، طعم تلخ زندگی پر مشقت را بچشد.

بینم‌تان تا سیراب از محبت شما از دنیا دل بکنم. پشت دیوار این خانه درخت‌ها سبز شده‌اند و گل‌ها جوانه کرده‌اند، مهم نیست چه فصلی آغاز می‌شود. چه اهمیتی دارد بهار است یا تابستان و یا حتی زمستان سرد، وقتی در جزیره تنهایی‌هایت گرفتار شوی همیشه انگار زمستان است و تو سردت خواهد شد.

از پشت پنجره به بیرون نگاه می‌کنم نه به شوق آمدن بهار بلکه به دنبال یک همدم می‌گردم. و به رهگذری که بی‌تفاوت از کنارم می‌گذرد، می‌گویم؛ نگاه کن این که پشت قاب پنجره در انتظار آمدنت لحظه‌ها را می‌شمارد، شاید که آینده‌ی تو باشد. دوستش بدار چون او مسافر

وجود انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سلام ای مهربان با من، تو می‌دانی به تنهایی نمی‌توان بار غصه‌ها را به دوش کشید و آینه دل را از غبار طوفان غم در امان نگاه داشت. پس برای رهایی از رنج به یاری من یا هر کسی که اسیر سرنوشت و گرفتار تقدیر تلخ است می‌شتابی و در مواجهه با فراز و نشیب‌های گاه و بی‌گاه، رنج‌دیدگان را تنها نخواهی گذاشت. وقتی تو هستی همیشه می‌توان در اندیشه‌ی فردا بود و شروعی دیگر. می‌شود حتی در تاریک‌ترین روزهای دنیا هم با امید زندگی کرد، به مراد دل رسید و پذیرفت که زندگی سرشار از زیبایی و لذت و همراه با دشواری و محنت است و به قول شاعر بزرگ؛

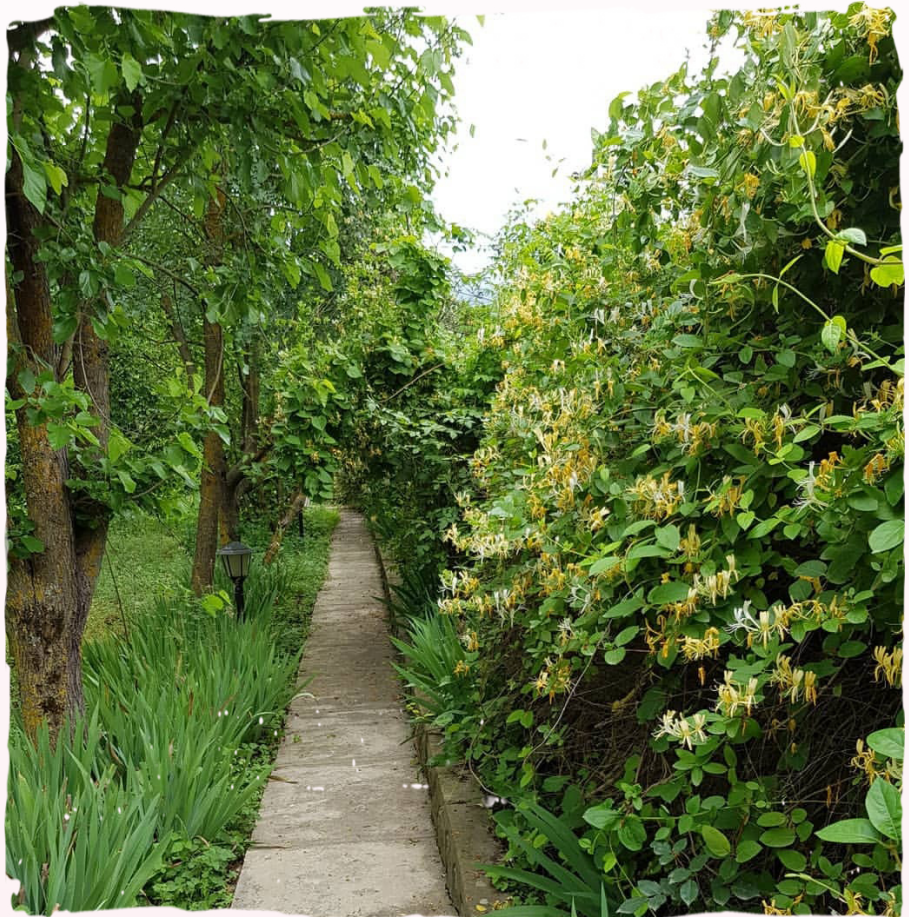
حافظ از باد خزان در چمن دهر مرنج

فکر معقول بفرما گل بی‌خار کجاست

سلام ای آشنای دیرین، تو را می‌شناسمت نام تو عشق است و با تو امید جوانه می‌زند در دل‌های پریشان و بی‌قرار...

ببین که چلچله نوید یک شروع تازه می‌دهد
و هر چه غصه و غم است
به لطف قطره‌های پاک ابرهای آسمان
دوباره شسته می‌شود
ببین من و زمین کهنه منتظر نشسته‌ایم
که باز هم به دست مهربان تو پر از جوانه
امید و زندگی شویم
بیا باز هم بیا بهانه به از این کجاست
که چشم‌های این زمین پیر در انتظار
توست...

ناگاه در باز می‌شود و تو می‌آیی با بغلی پر از گل سرخ. غنچه‌های سرشار از طراوت و تازگی؛ آکنده از عطر خوش سخاوت. سلام ای آشنای دیرین سلام... تو را می‌شناسمت نام تو مهربانی است. نام تو عشق و همدلی‌ست. تو با آیین و دین و زندگی این مردم عجین هستی. همین مردمی که



هر روز از پشت این پنجره عبور می‌کنند. و من می‌دانم که مهربانی جلوه‌های شگفت‌انگیزی دارد. چون خداوند انسان را با مهر آفرید و عشق را با روح آدمی درآمیخت. جهان فاقد عشق حتماً جای سرد و دلگیری خواهد بود. دنیای خطرناکی لبریز از خشونت و نفرت. و تنها دوست داشتن و در کنار هم بودن است شکه زندگی در این فضای پر از ناامنی، پر از هیاهو را ممکن می‌کند. عشق و دوست داشتن ضرورت حیات است و بی‌تفاوتی با خود خلاء عاطفی به همراه دارد. درد بی‌پایانی که تبدیل به سوهان دائمی روح می‌شود و ذره‌ذره

خط اندیشه

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



کوکب‌هدایت

ولادت حضرت محمد(ص)، در مقام آخرین پیامبر و بشیر کامل‌ترین دین الهی، بی‌تردید نقطه عطف و سرفصل بزرگی در تاریخ بشریت است. رفتار فردی، روش مدیریت جمعی و نظام حکومتی آن حضرت که در سایه‌ی ارزش‌های وحیانی و سیره مدیریتی ایشان، موجب تحولات و دگرگونی‌های وسیعی در صدر اسلام شد، می‌تواند به عنوان یک الگو و نمونه در هر جامعه و در هر زمانی مورد تأسی و پیروی قرار گیرد. یکی از شاخص‌ترین ویژگی‌های این نظام، ایجاد جامعه واحد دینی بود که در سایه رهبری شایسته و عدالت‌محور رسول‌الله(ص) محقق گردید. در واقع یکی از تدابیر بزرگ آن حضرت ایجاد وحدت در جامعه‌ای بود که جاهلیت به تمام معنا بر قوانین فرهنگی و آداب رفتاری قوم‌های مختلف و طایفه‌های عرب با روحيات و گرایش‌های فکری و اعتقادی گوناگون سایه افکنده بود.

تأمل و تدبیر در تصمیم‌گیری‌ها، مشورت با اهل نظر و شنیدن همه دیدگاه‌ها، سعه‌صدر در برخورد با مخالفان، برخورد متواضعانه عاطفی و اخلاقی با یاران انصار یا مهاجر، شیوه و منش‌ی بود که توانست اتحادی ژرف و عمیق در جامعه پدید

آورد. وحدتی که به همزیستی دوستانه و اعتماد متقابل منجر شد.

بخش عمده‌ای از تلاش رسول‌الله(ص) صرف این حقیقت الهی شد که تنها ملاک برتری انسان‌ها میزان تقوای آنان است و گرمی‌ترین بندگان خداوند، پرهیزگارترین آنهاست. نه نژاد، نه قومیت، نه ثروت و اشرافیت و نه هیچ عامل دیگری موجب تفاخر و مزیت افراد نخواهد بود. هیچکس به دلیل نَسَب نیز بر دیگری برتری نخواهد داشت.

یکی از ائمه(علیه‌السلام) را گفتند شما که نوه پیامبر(ص) هستید چرا تا بدین اندازه گریه و زاری می‌کنید و در برابر خداوند با خضوع و خشوع ابراز پشیمانی می‌کنید و ایشان جواب دادند؛ نوه پیامبر بودن امتیاز چندانی ندارد چون نزد خدا نسب‌ها حذف می‌شود. کسی عزیزتر است که تقوایش بیشتر است.

اینک پس از گذشت ۱۴۰۰ سال از آن دوران باشکوه و ماندگار، اتحاد بین پیروان حضرت محمد(ص) ضرورتی قطعی است و سبب شکست‌ناپذیری و اقتدار مسلمانان در سراسر جهان می‌شود و هدف واحدی به نام جامعه واحد اسلامی، بزرگ‌ترین آرمانی است که می‌تواند سبب انسجام و همبستگی همه‌ی پیروان اسلام شود.

راه رسیدن به این جامعه‌ی ایده‌آل آن است که مسلمین با پیروی از مذاهب گوناگون، در عین اینکه باید به شناخت مناسبی از یکدیگر برسند و از مواضع فکری و اعتقادی هم آگاهانه مطلع شوند، از تفرق و پراکندگی بازایستند و با تأسی از اصول ثابت و مشترک اسلامی، ملتی هم‌نوا و متحد تشکیل دهند.

رسیدن به چنین یکپارچگی و انسجامی امری چندان دشوار نیست، از آن رو که همه‌ی مذاهب اسلامی در اصول اساسی و فکری خود وجه اشتراک بسیاری دارند. همه‌ی آنان به خدای واحدی ایمان دارند، به نبوت و خاتمیت پیامبر اسلام(ص) اعتقادی راسخ دارند و قرآن کریم والاترین منبع معرفتی این جماعت است و این همه به برکت ولادت آخرین رسول خدا، پیام‌آور اخوت و برادری، حضرت محمد(ص) ممکن شد. بزرگ مردی که نغمه شورانگیز و معنویش، قلب و اندیشه مؤمنان را به یکدیگر نزدیک می‌سازد. پس سلام بر او، سلام به کسی که سلام را به انسان آموخت.

سلام بر تو که سین سلام بر تو رسید
سلام گرد جهان گشت جز تو نپسندید
پیامبر(ص) آن انسان هدایت شده‌ای ست که علم همه پیامبران از «الف» آدم تا «م» مسیح در اوست. کسی که قدم به قدم، قطر به قطر و قطر به قطر تمام عوالم را طی کرد. از محدودیت این عالم مادی، عالم صورت و مجردات گذشت و پا بر عالم معنوی گذاشت. به معراج رفت تا ارمانی برای انسان بیورد که آزادی و عشق نام دارد و او خود در این عشق و در این آزادی به مقامی رسید که هر کار و عملش بهترین بود و برتر از آن عملی وجود نداشت.

اساس نبوت، آزادی انسان از بند اهریمن و دیو وسوسه‌گر است. پیامبران نخست خود از گرفتاری و اسارت اهریمن رها می‌شوند و سپس با راهنمایی و هدایت مردم سعی می‌کنند دیگران را از این قید و بند آزاد کنند و رسول اکرم(ص) که خاتم نبیین نیز هست، همه چیز را زیر شرافت انسانی برد تا انسان را با کمک مکارم و فضیلت‌های اخلاقی از دام ابلیس نفس و اهریمن بزرگ رها کند و به جایی بالا برساند.

برای اوج گرفتن مقام انسانی هیچ سقف و هیچ محدودیتی وجود ندارد. هر حیات تازه‌ای یک صبح تازه است و صبح انسانی یعنی از عالم حیوانی به عالم انسانی درآمدن. پس اگر حضرت آدم از بهشت هبوط کرد و بر خاک آمد؛ رسول اکرم(ص) از خاک به بهشت رفت.

بلغ العلی بکماله کشف الدجی بجماله

حسنت جمیع خصاله صلوا علیه و آله

به سبب کمالش به بلندی رسید، با روی نکوی خود تیرگی‌ها را برطرف ساخت، همه‌ی روش‌هایش نکوست، بر او و خویشانش درود باد.

او انسان کاملی ست. انسان کاملی که جوامع انسانی باید از رفتارش، عملش، تفکر و دیدگاهش و از مذهبش پیروی، تبعیت و تأسی کنند و او در میان خیل آدمیان مانند چراغی بدرخشد؛ زیرا محب خداوند است و مقام و مرتبتی بالاتر از محب خدا بودن در عالم نیست. به درستی که همه‌ی روش‌هایش نکوست. بنا بر این درود بفرستید بر او و بر خویشانش...

جز برای رحمت جهانیان نفرستادیم. حضور او بهترین لحظه‌های جهان است یعنی هر کجا که عدالت است؛ هر جا که احسان است؛ محبت است؛ عشق است؛ گذشت است؛ آنجا محمد(ص) حضور دارد. به راستی که او انسانی الهی است و از مشخصات انسان الهی این است که دیدار او آدمی را به یاد خدا، زیبایی و خوبی می‌اندازد. به ظاهر در جمع حضور دارد اما بر قله انسانیت تکیه

رسول‌الله(ص) به سبب کمالش به بلندی رسید و با روی نکوی خود تیرگیها را برطرف ساخت. خداوند به این بنده‌ی خوب خود آنچنان جایگاهی بخشید که در عروج حتی از جبرئیل هم پیش‌تر رفت. چون فرشتگان ظرفیت محدودی دارند و از جایی به بعد نمی‌توانند عروج کنند. شب معراج که این فرشته مقرب خدا با حضرت محمد(ص) همراه بود و همپای او همچنان بالاتر می‌رفت؛ از جایی به بعد از همراهی باز ایستاد. زیرا بیش از این بال و پرش می‌سوخت. از اوصاف حضرت رسول(ص) هر چه بگوییم باز هم کم است. اما یکی از عالی‌ترین ویژگی‌های ایشان خلق خوش است. اخلاق پیامبر(ص) بهترین خلق عالم است چون با مردم به مدارا و مهربانی رفتار می‌کند. از این روست که خداوند نیز می‌فرماید؛



زده است. در مواقعی که دیگران عصبانی می‌شوند، او آرام است و خشم بر وی چیره نمی‌شود. آنجا که دیگران برای حفظ منافع حق همدیگر را نادیده می‌گیرند، او از ضعیف حمایت می‌کند چون جوانمرد است، امین است. جوانمردی و امین بودن صفتی است که پیش از نبوت هم بدان متصف بود.

رسول‌الله(ص)، سرور آدمیان با آن مقام در وسط میدان این مردم می‌ایستد و با تواضع، با خشوع و با سخاوت نفسی بی‌نظیر می‌گوید، من خادم مردم هستم؛ چون خدمت به مردم سیره و کردار آن بزرگوار است. با چنین سروری با چنین کتاب عظیمی، جامعه اسلامی باید چنان رفتار کند که به خیر و برکت برسد. حبیب خدا باشد، رئوف و خوشرو باشد، راستگو و درست‌کدا باشد؛ مؤمن باشد و ویژگی‌های ایمان آورندگان را در خود پرورش دهد؛

- از او امید خیر باشد.
- مردم از بدی و شر او در امان باشند.
- خیر اندک دیگران را بسیار شمارد.
- خیر بسیار خود را اندک شمارد.

به موجب مهربانی‌ای که خدا در دل تو قرار داده تو با یاران خویش نرمش نشان می‌دهی اگر تو درشتخو و سخت دل می‌بودی از دورت پراکنده می‌شدند پس عفو و بخشایش داشته باش. (سوره آل عمران/آیه ۱۵۹)

علم و دانش بسیار داشت. چون آموزش حکمت و کتاب، اصل نبوت پیامبر(ص) است.

«در میان شما فرستاده‌ای از خودتان روانه کردیم که آیات ما را بر شما می‌خواند و شما را پاک می‌گرداند و به شما کتاب و حکمت می‌آموزد و آنچه را نمی‌دانستید، به شما یاد می‌دهد.» (بقره/۱۵۱)

کسی که رسالتش آموزش مردم تا آخر دنیا، تا ابدیت است، پس در علم و دانش سرآمد انسان است. وجودش سراپا رحمت است و تازمانی که او هست، خداوند هیچ مردمی را به عقوبتی سخت دچار نمی‌کند. وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ. (انفال/۳۳)

تا تو در میان آنها هستی، خداوند آنها را مجازات نخواهد کرد. وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ. (انبیاء/۱۰۷) ما تو را

او مظهر رحمت خاص و عام است. با آمدنش انسان به انسانیت رسید و از حقوق خود نسبت به خویشتن آگاه شد. حَقاً که بهتر از او آفریده‌ای نیست و والاتر از او خلق نشده است.

- هر چه حاجت از او خواهند دلتنگ نشود و هرگز بر مردم تغییر نکند.

- در عمر خود از دانش‌طلبی خسته نشود. دائماً در پی آموختن باشد.

- فقر در راه خدایش از توانگری محبوب‌تر باشد. عزت و فقر را با خدا ترجیح دهد و ثروت بدون خدا را نپذیرد. هر صفتی را با حضور الهی نکو پندارد.

- خواری در راه خدایش از عزت با دشمنش محبوب‌تر باشد.

- گمنامی را از پُرنامی خواهان‌تر باشد. به دنبال شهرت، خصائل نیکوی خود را قربانی نکند.

- هیچ کس را نبیند الا اینکه او را بهتر از خود بداند. از آن رو که انسان مؤمن

نباید خود را بزرگ بینگارد بلکه باید فروتنی پیشه کند.



آن سیه چرده که شیرینی عالم با اوست
چشم میگون لب خندان دل خرم با اوست
گر چه شیرین دهنان پادشاهانند ولی
او سلیمان زمان است که خاتم با اوست
چون خدا و فرشتگانش بر او درود می فرستند، پس ای کسانی
که ایمان آورده‌اید، شما نیز بر او درود فرستید و سلام گویند
و کاملاً تسلیم امر او باشید. (سوره احزاب/آیه ۵۶)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ
«با تشکر از استاد عالیقدر دکتر الهی قمشه ای»

پیامبر(ص) کوکب هدایت است. ستاره‌ای ست که بدرخشید
و ماه مجلس شد و پیک ناموری که از دیار دوست خبری
آورد. از عالم نامحدود و نامتناهی... انسان در این عالم اسیر
محدودیت است. عالم زمان، عالم اندازه‌های معین، عالم رفت و
آمد و تغییر و حرکت. شب‌ها به پایان می‌رسند، روزها به پایان
می‌رسند و چهره‌ها هر روز کهنسال‌تر و سالخورده‌تر می‌شوند.
همه چیز میرا و فانی است در چنین جهانی که همه‌ی لذت‌ها
عمری کوتاه دارند؛ ایمان به خدا، به پیامبر(ص) و به کتاب
هدایتی که به ارمغان آورده، تنها راه متصل شدن به عالم
نامتناهی است.

خط قرمز

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



رنگ و لعابی زیبا، اما زشت

می‌شمردم تا زنگ آخر برسد؛ تعطیل شویم و من به طرف مغازه‌اش پرواز کنم. هر روز با دیدنش قلبم می‌لرزید و انگار در یک خلاء مطلق، توی یک حال خوش شناور می‌شدم. اما او مرا نمی‌دید و یا شاید به عنوان یک دختر دبیرستانی توجهش را جلب نمی‌کردم! یک روز بالاخره دل به دریا زدم و به بهانه خرید به مغازه‌اش رفتم. قلبم از هیجان داشت از سینهام بیرون می‌زد. انگار متوجه دست پاچگی‌ام شده بود، چون لبخند مرموزی به لب داشت. نمی‌دانم چه گفتم و چه جوابی داد اما از فردا، هر روز که از مدرسه تعطیل

رامین تو محله‌ی ما مغازه داشت. یک مغازه کوچک آرایشی بهداشتی که بوی خوش عطر و ادکلنش از چند قدمی توی پیاده‌رو می‌پیچید. صبح‌ها موقع رفتن به دبیرستان می‌دیدمش که مشغول آب و جارو کردن و برق انداختن شیشه‌ها و ویتترین بود و ظهرها هم اکثر وقت‌ها دم در می‌ایستاد و با کاسب‌های دیگر مشغول بحث و گفتگو بود. اگر چه به نظر می‌رسید ده سالی از من بزرگ‌تر است ولی فکرم را بدجوری به خودش مشغول کرده بود. همیشه جسمم توی کلاس بود و روحم جای دیگر. همه‌ی دقیقه‌ها را یکی‌یکی

اعتماد بقیه بودم.

به پارک که رسیدم با دیدنش از ترس و هیجان می لرزیدم. یک گوشه دنجی پیدا کردیم و روی نیمکتی چوبی نشستیم. برایم گفت که تک پسر خانه است و پس از مرگ پدرش نان آور خانواده شده. از آرزوهای حرف زد از اینکه در آینده نزدیک وقتی که وضع مالیش سروسامان گرفت؛ دلش می خواهد یک زن سر به راه و آرام از یک خانواده ساکت و بی دردسر بگیرد و زندگی مشترکش را شروع کند. من هم از خانواده و مدرسه و همکلاسی هایم گفتم. از آرزوهایم و اینکه چقدر دلم می خواهد مادر چهار تا بچه قد و نیم قد شوم. از پدرم که آبروخواه است و مادرم که با حیاترین مادر دنیاست. همان موقع لبخند رضایت بر لبش نشست.

زمان به سرعت برق و باد گذشت. یک آن به خودم آمدم که اذان مغرب از گلدسته های مسجد پخش می شد. با عجله خداحافظی کردم و به خانه برگشتم. دوستی ما آنقدری طول نکشید. چون هر دو هدفمان ازدواج بود و دنبال وقت تلف کردن و خوشگذرانی نبودیم. از طرفی چون نتوانسته بودم در کنکور دانشگاه قبول شوم، زمزمه شوهر دادم توی خانه پیچیده بود. به همین دلیل از او خواستم به خواستگاری ام بیاید و او هم پذیرفت. همه چیز خیلی خوب پیش رفت. حتی تفاوت سنی مان هم مانعی برای مخالفت نشد و من هم مثل خواهرهایم بعد از دیپلم ازدواج کردم و به طبقه بالای منزل مادر شوهرم نقل مکان کردیم.

همه چیز خوب و آرام بود، اما هر وقت که به مغازه می رفتم، می دیدم که رامین مشغول بگو و بخند با مشتری هایش است. زن ها و دخترهایی که اکثراً پر زرق و برق بودند و آرایش های غلیظ می کردند. کم کم این رفت و آمد مکرر توجهم را جلب کرد و باعث آزارم شد. یکی دوباری هم به این موضوع اعتراض کردم. اما به محض اینکه حرفی از دهنم می پرید؛ او با عصبانیت می گفت؛ «مگه قبلش ندیده بودی؟ مگه نمی دونستی به خاطر کارم بیشتر مشتریام زن و دخترند؟ تو که می دونستی چرا چشمت منو گرفت؟ حالا هم بشین زندگیو بکن، صدات هم در نیادا! به من اعتماد کن

می شدم، دم در می ایستاد و سلام و علیک گرمی با من می کرد.

تابستان داغ از راه رسید. مدرسه تمام شد و دیپلمم را گرفتم. شور و حرارت جوانی و آفتاب گرم تابستان، غوغای درونم را بیشتر کرده بودند. دیگر نمی توانستم طاقت بیاورم. عصر یک روز پنجشنبه که طبق روال همیشه خواهرم با شوهر و دخترش در خانه ما مهمان بودند، به بهانه هواخوری دست خواهرزاده پنج ساله ام را گرفتم و به مغازه اش رفتم تا مثلاً برای بچه سنجاق سر بخرم.

یک آن به خودم آمدم دیدم حسابی با هم گرم گرفته ایم و مشغول حرف و صحبت هستیم. موقع رفتن، شماره تلفنش را در بسته خرید انداخت. از خوشحالی توی آسمان بودم. همان شب وقتی همه خوابیدند، لحاف را روی سرم کشیدم و از اتاقم زنگ زدم. داشتم خفه می شدم ولی اصلاً مهم نبود. مهم این بود که صدایش را بشنوم.

آن شب تا ساعت ها با هم حرف زدیم و در آخر از من خواست فردا به پارکی که از خانه خیلی دور بود بروم. جمعه طرف های عصر، درس خواندن و آمادگی برای کنکور را بهانه کردم و به مادرم گفتم با دوستانم قرار دارم. مادرم با سادگی هر چه تمام تر حرفم را باور کرد. حق هم داشت قبل از من دو دختر شوهر داده بود که هیچ کدامشان حال و روز مرا نداشتند. یعنی به محض اینکه دیپلمشان را گرفتند، بی درد سر به یک موقعیت مناسب شوهر کرده و سر خانه زندگیشان رفته بودند. ولی من حال و هوایم فرق می کرد. اصلاً دوست نداشتم با یکی از پسرهای فامیل یا دوست های خانوادگی و هم جلسه ای های مادرم ازدواج کنم.

ما سه خواهر و یک برادر کوچک تر بودیم که در خانواده ای معمولی زندگی می کردیم. پدرم راننده تاکسی بود. مرد خوبی که محرم اهل محل به حساب می آمد. آنقدر با شرف و با غیرت بود که به احترامش تا خواهرهایم از آب و گل درآمدند، خواستگارهای جور و واجور از راه رسیدند. جو خانه هم خیلی خوب و آرام بود. همه به هم اعتماد داشتند و طبیعتاً خودم هم مورد

رفتارهایش بستم و سعی کردم با عشق و علاقه او را به زندگی مشترکمان برگردانم. در همین اوضاع بود که فهمیدم باردارم. خیلی خوشحال شدم چون فکر کردم حالا دیگر به زندگی پایبند می‌شود و همه چیز سر و سامان می‌گیرد.

ششمین ماه بارداریم را می‌گذراندم و حال و روز چندان خوشی نداشتم. یک روز حوالی ظهر که حوصله‌ام حسابی سر رفته بود؛ تصمیم گرفتم بروم مادرم را ببینم، سری هم به مغازه بزنم و هوایی بخورم. اما چشمتان روز بد نبیند، به محض اینکه از تاکسی پیاده شدم؛ صحنه‌ای دیدم که دنیا را به سرم خراب کرد. زنی با سر و وضع خیلی نامناسب توی مغازه بود و راحت و صمیمی داشت با شوهرم بگو بخند می‌کرد. زنی که حتی از نگاه کردنش هم خجالت می‌کشیدم. با عصبانیت رفتم جلو و فقط نگاهشان کردم. رامین یکه‌ای خورد و سعی کرد خودش را جمع و جور کند. بعد هم با تعجب گفت: «...سلام. چی شده؛ تو اینجا چیکار می‌کنی؟» با تمسخر گفتم: «دل‌م واست تنگ شده بود، خواستم ببینم. عزیزم! مگه اشکالی داره آدم دلش واسه شوهرش تنگ بشه؟ راستی؛ مارو به هم معرفی نمی‌کنی؟ چون به نظر می‌رسه خانم از آشناها هستن.» رامین ما را به هم معرفی کرد: «همسر... این خانم هم نگار یکی از بچه‌های گروه!» تا گفت نگار یاد یکی از اعضاء گروهش افتادم که خیلی راحت و بی‌پروا با شوهرم پت می‌کرد. خودش بود. همان که با هم به مهمانی هم می‌رفتند. آن زن نگاهی به من و شکم برآمده‌ام کرد. زیر لب چیزی گفت و زود از مغازه خارج شد. رامین هم به بهانه بدرقه‌اش چند قدمی دور شد و من می‌دیدم چطور جلوی چشم خودم به التماس با او پیچ‌پیچ می‌کند. انگار داشت دلجویی یا منت‌کشی می‌کرد. دلم حسابی خنک شده بود ولی مگر چقدر می‌توانستم خودم را به دوست‌های مثلاً اجتماعی‌اش معرفی کنم و هشدار بدهم که «مواظب رفتارهایتان باشید! این آقا متاهلند!» در همین فکرها بودم که ناگهان با فریاد شوهرم از جا پریدم. آقا نه تنها از کارش خجالت نمی‌کشید بلکه دو قورت و نیمش هم باقی بود. با عصبانیت سرزنش می‌کرد که: «این چه کاری بود؟ چرا سرزده آمدی؟ به خیالت داری مچ‌گیری می‌کنی؟»

چون اهل خیانت نیستم.» راست می‌گفت. اشکال از خودم بود. آنقدر عاشقش شده بودم که هم به این موضوع و هم به خیلی از رفتارهای دیگرش توجهی نکرده بودم؟ شب‌ها که از مغازه بر می‌گشت، مدام سرش توی گوشی بود. گاهی می‌خندید. گاهی عصبانی می‌شد. گاهی هم می‌گفت برای بازاریابی و فروش بیشتر جنس‌ها با مشتری‌هایش چت می‌کند. یک شب وقتی که خواب بود، گوشیش را چک کردم. متوجه شدم با چند تا زن و دختر ارتباط دارد و حتی با یکی به اسم «نگار» به مهمانی هم رفته است! سکوت کردم و چیزی نگفتم. چند وقت بعد به طور اتفاقی یک گوشی دیگر در ماشینش پیدا کردم. سه تا از شماره‌ها را که زیاد تماس گرفته بود، سیو کردم و در یک فرصت مناسب با سیم کارت دیگری به آنها زنگ زدم. هر سه تاییشان زن بودند. پس از آن دیگر اعتمادم را کامل از دست دادم. برای حفظ آبرو موضوع را از خانواده‌ام پنهان کردم ولی تصمیم گرفتم این مشکل را با مادرش درمیان بگذارم. اما او در کمال خونسردی از پسرش دفاع کرد و گفت: «مردی که پاش می‌لغزه، حتماً زنش یه عیب و ایرادی داره. خودت ببین کجا کم و کسری گذاشتی که شوهرت سروگوشش جنیبیده. به هر حال من حوصله دعوایها و لوس‌بازی‌های شما جوونارو ندارم. خودت مشکلتو حل کن!»

احساس بی‌پناهی می‌کردم، هر چند همه چیز را می‌دانستم و مطمئن بودم که شوهرم هیچ وقت به من وفادار نبوده ولی تصمیم گرفتم موضوع را از خودش بپرسم. وقتی حرف‌هایم را شنید؛ با بی‌تفاوتی گفت: «عزیز من! زمانه دیگه عوض شده. اما تو چون زیاد تو اینترن و تلگرام نیستی، نمی‌تونی بفهمی که اینجور دوستی‌ها خیلی طبیعی و عادی هستن. یعنی این دخترها فقط دوست‌های اجتماعی من هستند. هیچ رابطه احساسی خاصی بین ما وجود نداره.» بعد هم کلی حرف‌های دلگرم‌کننده زد تا قانعم کند به جز من به هیچ زن دیگری فکر نمی‌کند. کمی آرام شدم و تصمیم گرفتم زیاد سخت نگیرم. چشمم را روی

باشم. اینا اسمشون جاست فرنده. می فهمی یعنی دوستای اجتماعی. «عصبی شدم و در حالی که به شدت گریه می کردم، جیغ زدم و گفتم؛ «خیانت چیه مگه؟ خیانت به چی می گن؟ مگه شاخ و دم داره؟ همینه دیگه. اینکه مدام با افراد جلف فک بزنی و باهاشون پارتنری بری بعد هم بگی با هم رفیقیم! چرا با دوستای مردت گروه بازی در نمیاری؟ چرا برای اونا انقدر اطوار نمیای و باهاشون پارتنری نمی ری؟ دیگه تحمل دیدنتو ندارم. می رم خونیه مادرم و دیگه هم بر نمی گردم. حالا هر چقدر دلت خواست جاست فرند بگیر!»

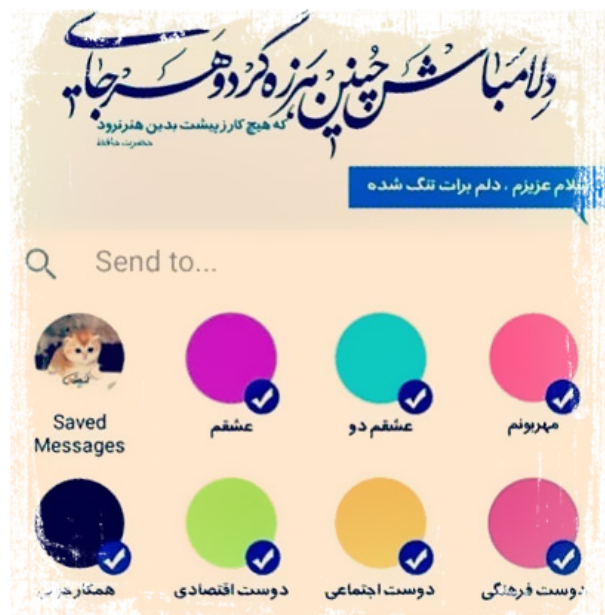
خلاصه الان حدود یک ماه است که به خانه ی پدرم برگشتم و تا وقتی که دست از کارهایش برندارد، قصد ندارم سر خانه و زندگی ام بروم. می دانم که اشتباه اصلی از خودم بود. از خودم که با یک احساس کورکورانه به کسی دل باختم که هیچ درکی از معنای وفاداری نداشت. آنقدر دلباخته اش شده بودم که در موردش خوب تحقیق نکردم. هر چند از بیرون هر کس با او معاشرت می کرد، شیفته ادب ظاهریش می شد.

نمی دانم چه کنم؟ نه می توانم چشمم را به روی این همه خطاکاری و اشتباه ببندم و نه قدرت آن را دارم که از او جدا شوم. من عاشق خانه و زندگی مشترکمان هستم. هنوز هم دیوانه وار دوستش دارم. از طرفی دلم نمی خواهد بچه ام را دور از پدر، بزرگ کنم. یعنی مادر بودن هم دست و پایم را بسته است.

دلم از این می سوزد که تا امروز نه تنها قبول نکرده که کارش اشتباه است بلکه بدون هیچ شرم و حیایی از خودش دفاع هم می کند. نمی دانم این مسخره بازی جدید یعنی چه؟ دوست اجتماعی از کی و از کجا آمده! اما هر چه هست نمی توانم تحمل کنم. یعنی نمی توانم حرف زدن و بیرون رفتن و قرار ملاقات زن و مرد را بدون منظور بدانم. مگر می شود؟ ممکن نیست یکجا باشند و شب و نصف شب چت کنند؛ حرف بزنند؛ سینما و مهمانی بروند و بعد بگویند با هم بدون منظور دوستیم!

شوهرم بدجوری در حقم ظلم می کند. دلم طوری از او شکسته که تا آخر عمر هیچ مرهمی نمی تواند درمانش کند. به نظر شما آیا این رابطه ها اسمش خیانت نیست؟!

بعد هم با تمسخر ادامه داد که؛ «خانم عزیز اگه خانوادگی از تمدن به دور هستین باید بهتون بگم تلفن برای همین وقتها اختراع شده؛ واسه اینکه زنگ بزنی بگی دارم میام. هستی؟ آمادگیشو داری؟ اما تو کاربردشو نمی دونی چون بویی از تکنولوژی و پیشرفت نبردی!» در حالی که لجم گرفته بود، با غیظ جواب دادم؛ «راست می گی! من از اینترنت و تلگرام و گروه و گروه بازی



سردر نمیارم. کاربرد تلفن رو هم تو خیلی بهتر از من می دونی. تو که شب و نصف شب یا سرت مدام تو گوشیته یا تو بالکن و تو پارکینگ مشغول پیچ کردن با کسایی هستی که سرشون به تنشون نمی ارزه. اگه می ارزید ساعت یک و دو نصف شب با تو چیکار دارن؟ هیچ می دونی داری چیکار می کنی؟ داری به من خیانت می کنی. به من که زنتم. همسرتم. تا حالا هیچ انتظار و توقعی ازت نداشتم. با کم و کسری هات دارم می سازم. یعنی اصلاً دوستم ندارم. منو نمی بینی. نکن؛ تو این آتیش مارو نسوزون. عشقمون رو نابود نکن.»

قیافه حق به جانبی گرفت و با اعتماد به نفس زیاد جواب داد که؛

«مگه چیه؟ چه خطایی کردم؟ از دیوار مردم که بالا نرفتم؟ دارم با دوستام رفاقت می کنم. این که اسمش خیانت نیست. معلومه منو هنوز نشناختی. هزار بار گفتم باز هم می گم؛ من اهل خیانت نیستم. ببین سعی کن درک کنی. همونطور که من دوستای مرد دارم؛ می تونم دوستای زن و دختر هم داشته



دکتر محمد امامی - روان شناس

دوستی های نافرجام

یکی از مهم ترین خطراتی که امروزه سلامت و استحکام خانواده و طبیعتاً جامعه را تهدید می کند؛ دوستی و ارتباط افراد متأهل با جنس مخالف است که بعضاً در فضاهای حقیقی یا مجازی و گروه های تلگرامی شکل می گیرد و منجر به عدم پایبندی آنان به اصول اخلاقی در زندگی زناشویی می شود. بی شک مرد و زنی که خارج از روابط خانوادگی به معاشرت و رفاقت با دیگران می پردازند، آسیب های جدی و گاه جبران ناپذیری بر ارتباط صمیمانه و عاطفی خود و همسرشان وارد می کنند و حتی اگر برای توجیه این عمل غیر اخلاقی، به عناوینی مانند دوست معمولی، دوست اجتماعی و یا «جاست فرند!» و «سوشیال فرند!» نیز متوسل شوند؛ دیر یا زود باید شاهد بروز درگیری های طولانی و جدایی عاطفی یا قانونی در خانواده باشند. پرسش اینجاست که آیا زن و مرد علیرغم ویژگی های جنسیتی و تفاوت هایی که باعث کشش آنها به سوی یکدیگر می شود، می توانند در رابطه ای عاری از حس و نیت عاطفی و جنسی؛ در محدوده و مرزهای «فقط دوستی» بمانند. در این نوشتار ضمن توضیح مفاهیم وارداتی مانند دوست معمولی و دوست اجتماعی به موضوع روابط خارج از چارچوب افراد متأهل و آسیب های ناشی از ارتباط با نامحرم با القابی مانند سوشال فرند و یا جاست فرند می پردازیم.

است که از دیرباز در قوانین الهی و باورهای فرهنگی مردم وجود داشته است. به گونه ای که گاهی مشاهده می شود حتی زوج های متأهلی که پایبند به اصول اخلاقی بوده و متعهد و مسئولیت پذیر برای حفظ زندگی مشترک تلاش می کردند؛ زمانی که درگیر چت روم ها و شبکه های اجتماعی و گروه های اینترنتی شدند؛ تحت تأثیر فضای اغواگرانه ای مجازی قرار گرفته و دچار

گسترش روز افزون شبکه های اجتماعی و توسعه سریع فضاهای مجازی در کنار تغییر و تحول فرهنگی و اجتماعی؛ موجب سهولت در شکل گیری دوستی ها و روابط مختلف شده و روابط فردی و خانوادگی را تحت تأثیر بلامنزاع خود قرار داده است. یکی از این دگرگونی ها، تغییر نگرش افراد نسبت به ارتباط با جنس مخالف و نادیده گرفتن خط قرمزهایی

منظر جامعه‌شناسی آیا می‌توان گفت چنین روابطی در جامعه اصیل ایرانی امکان‌پذیر است و از بعد روانشناسی آیا می‌توان ادعا کرد زن و مردی که در مجاورت با یکدیگر قرار می‌گیرند و یا در خلوت چت روم‌ها با هم همکلام می‌شوند؛ احساساتی نظیر آنچه که در ارتباط با همجنس خود دارند را تجربه می‌کنند؟ مسلماً خیر! زیرا همانطور که اشاره شد؛ کشش و گرایش بین دو جنس مخالف که یک ویژگی غریزی و طبیعی است؛ در این نوع از تعاملات نقشی اساسی دارد.

آثار و تبعات این روابط

در بررسی واقع‌گرایانه این پدیده با قاطعیت می‌توان گفت؛ دوستی و روابط فرد متأهل با نامحرم در هر عمق و هر سطحی از صمیمیت که باشد؛ علاوه بر آنکه عواقب و پیامدهای آن بنیان خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ هم از لحاظ حدود شرعی و هم از منظر قوانین عرفی در جامعه؛ امری مذموم و ناپسند است. از طرفی بزرگترین قربانی رابطه‌های ممنوع، زوج خیانت‌دیده و فرزندان هستند که فشارهای روحی و تنش‌های عاطفی تلخی را متحمل می‌شوند و طبیعتاً رفتارهای ناسازگارانه‌ای را در اجتماع از خود بروز می‌دهند. برای مثال نتایج یک تحقیق حاکی از آن است پسرهای نوجوانی که از نزدیک شاهد آسیب روحی و آزرده‌گی مادر خیانت‌دیده خود بوده‌اند و به عینه دریافتند که حضور زن دیگری آرامش را از زندگی خانوادگی آنان سلب نموده است؛ علاوه بر پرخشگری، خشونت‌ورزی و بروز رفتارهای ضد اجتماعی؛ موضع انتقام‌جویانه‌ای علیه جنس مخالف خود اتخاذ نمودند و مدام در صدد آزار و اذیت و تحقیر زنان و دختران دیگر برآمده‌اند؛ به همین دلایل کارشناسان علوم اجتماعی، خیانت‌های زناشویی را هم در حوزه خانواده و هم در حیطه آسیب‌های اجتماعی دسته‌بندی می‌کنند.

بدون تردید در چنین وضعیتی زوج خیانت‌دیده بیشترین آسیب و صدمات روحی اعم از خشم، احساس حقارت، شوک ناشی از حادثه، افسردگی، پرخشگری و بی‌اعتمادی وسیع و گسترده را متحمل می‌شود و در مواردی نیز دست به خشونت و رفتارهای انتقام‌جویانه

لغزش‌های اخلاقی شده‌اند.

این رابطه‌ها اغلب با بهانه‌هایی مانند فرار از تنهایی، پرکردن اوقات فراغت و یا حتی بازاریابی برای فروش کالا و خدمات شکل می‌گیرند. لیکن به مرور زمان زن یا مردی که با این بهانه‌های واهی عضو گروه‌های مختلف شده و به برقراری ارتباط و دوستی با جنس مخالف تمایل نشان می‌دهند؛ برای فرار از سرزنش دیگران و گاهی هم توجیه وجدان شخصی؛ عناوینی مانند «دوست اجتماعی یا دوست معمولی!» را بر این ارتباط می‌گذارند در حالیکه داشتن ارتباط صمیمانه با نامحرم تحت هر عنوانی و با هر بهانه‌ای؛ عبور از خط قرمزهاست و به نوعی خیانت به حریم خانواده محسوب می‌شود. رفتار نامناسبی که هیچ اسم و عنوانی نمی‌تواند از قبیح و گناه‌آلوده بودن آن بکاهد. زیرا در این گونه از روابط، گرایش‌های ذهنی، جسمی، روانی و مهم‌تر از همه کشش طبیعی موجود بین زن و مرد، خواسته یا ناخواسته آنان را به سوی گناه سوق می‌دهد. در واقع طبیعت مرد اقتضاء می‌کند به سوی زن کشش داشته باشد و طبیعت زن نیز ایجاب می‌کند که تحت تأثیر جاذبه‌ی جنس مخالف قرار بگیرد. لذا عناوینی مانند «فقط دوستی و یا دوست اجتماعی» نمی‌تواند محملی برای ارتکاب به لغزش‌های اخلاقی محسوب شود.

معنا و مفهوم «جاست فرند و سوشیال فرند»!

در بیان ترجمه عینی این واژه می‌توان گفت؛ جاست‌فرند یعنی فقط دوست یا دوست معمولی و سوشیال‌فرند به معنای تعامل دوستانه‌ای بدون عشق و رابطه است که فقط در فضاهای گروهی مانند مهمانی‌ها، سینما، تئاترها، فعالیت‌های ورزشی، حضور مشترک در شبکه‌های اجتماعی، گروه‌های تلگرامی و... شکل می‌گیرد. ارتباطی که وارد مرزهای احساسی، هیجانی و عاشقانه نمی‌شود و صرفاً با انگیزه رفاقت در مفهوم عام آن شکل می‌گیرد. بر اساس این تعریف زن و مرد بی‌آنکه به جنسیت همدیگر فکر کنند و یا کشش خاصی نسبت به هم داشته باشند، با هم به معاشرت می‌پردازند، هم صحبت می‌شوند، عقاید و نظراتشان را به اشتراک می‌گذارند و در کنار هم یا در حضور جمع وقت‌گذرانی می‌کنند. اما از

اختلالات شخصیتی و مشکلات روحی، روانی

افرادی که ثبات هیجانی و عاطفی ندارند و یا مهرطلبها که نمی‌توانند در برابر خواسته‌های نامناسب دیگران مقاومت کنند، افسرده‌ها و آنان که از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند، بیش از دیگران در معرض چنین لغزش‌هایی قرار دارند. قطعاً آن دسته از مردان و زنانی که به دوستی با فرد متأهل می‌پردازند نیز با دلایلی مانند اختلالات شخصیتی و تمایل به هیجان‌طلبی وارد این رابطه‌ی مثلی می‌شوند.

عدم ارتباط گرم و صمیمانه با همسر

همسرانی که به مرور زمان زندگی مشترکشان دچار روندی ملال‌آور و تکراری شده است برای فرار

می‌زند. واکنش‌های احساسی و حساب نشده‌ای که به وخامت بیشتر اوضاع می‌انجامد.

دلایل رواج این روابط**ضعف در باورهای مذهبی**

به تجربه ثابت شده است که افراد مذهبی از خودکنترلی بالایی برخوردارند و به دلیل ترس از گناه و مجازات‌های الهی، از معاشرت با نامحرم خودداری می‌کنند. ضمن اینکه خیانت در شرع اسلام عملی حرام محسوب می‌شود و علاوه بر مجازات‌های الهی، با توجه به نوع و عمق این خطاکاری، مجازات‌های سنگینی مانند زندان، شلاق و سایر تعزیرات دیگر را در پی دارد.

برای مثال در ماده ۶۳۷ قانون مجازات‌های اسلامی تأکید شده است که «هرگاه زن و مردی که بین آنها علقه زوجیت نباشد مرتکب روابط نامشروع یا عمل منافی عفت «غیر از زنا» شوند، به ۹۹ ضربه شلاق محکوم خواهند شد.» بدیهی است برای جرم‌های سنگین‌تر در این زمینه؛ قانونگذار مجازات‌های شدیدتری را در نظر گرفته است.

تنوع‌طلبی و بی‌بند و باری

آزادی بی‌حد و حصر در روابط با جنس مخالف، برخی از زوج‌های متأهل را به بی‌بند و باری و

تنوع‌طلبی ترغیب می‌کند. این مشکل در فضاهای مجازی که محیطی خصوصی و فردی هستند، ابعاد گسترده‌تری دارد. همچنین با توجه به اینکه آمار خیانت در مردها به طرز چشمگیری بیشتر از زنان است؛ علاوه بر گناهکار بودن فرد خطاکار؛ از نقش زنان بدحجاب و بی‌حجابی که با رفتارهای اغواگرانه در پی اشاعه فساد در جامعه هستند نیز نباید غافل شد.



از یکنواختی و کسالت حاکم در خانواده، به انتخاب دوست اجتماعی و ایجاد رابطه‌ای جدید تمایل بیشتری نشان می‌دهند و یا افرادی که با اجبار تن به یک ازدواج تحمیلی داده‌اند و پیوند عاطفی عمیقی با همسرشان ندارند، برای فرار از فضای سرد و عاری از محبت خانه، با دوست غیر همجنس خود رابطه برقرار می‌کنند.

تهاجم فرهنگی ناشی از کارکرد رسانه‌ها

متعدد به آن رضایت درونی که مد نظرتان است، نخواهید رسید. روانشناسان و مشاوران به شما کمک می‌کنند تا با چالش درونتان مواجه شوید و این مشکل شخصیتی و روانی را به طور منطقی و اساسی حل کنید. توجه داشته باشید؛ بهترین روش برای مقابله با خطر خیانت، ایجاد صمیمیت عاطفی و سرمایه گذاری‌های احساسی در خانواده است. زن و شوهرهایی که به نیازهای عاطفی و غریزی یکدیگر توجه داشته باشند و با روش‌های مناسب به این نیازها پاسخ دهند؛ از این معضل بزرگ مصون می‌مانند. بنا بر این تعهدپذیری و وفاداری متقابل میان خود و همسران را با مهربانی و ابراز محبت به او افزایش دهید. رفتاری توأم با احترام داشته باشید و همواره ارزش‌های مثبت و ویژگی‌های خوب همدیگر را مد نظر قرار دهید.

تقویت باورهای اخلاقی و معنوی

اعتقادات مذهبی و باورهای دینی، قدرت خویشتنداری را در افراد افزایش می‌دهد و مانع هنجارشکنی و سقوط ارزش‌های فرهنگی و اخلاقی می‌شود. با تکیه بر باورهای دینی و پایبندی به اصول اخلاقی از شر وسوسه‌های خارج از خانه، دام‌هایی که در فضاهای حقیقی یا مجازی گسترده شده است و میل به تجربه روابطی تازه در امان بمانید.

مراجعه به مرکز مشاوره

رابطه‌های خارج از چارچوب و غیر قابل قبول معمولاً در بین زوج‌هایی دیده می‌شوند که به هر دلیلی از دواج برایشان تعهد و مصونیت لازم را ایجاد نکرده است. باید در نظر داشته باشید که ازدواج دو فرد با شخصیت و خانواده‌های متفاوت ممکن است سبب بروز اختلاف و سوءتفاهم گردد و این اختلافات خود عامل مهمی برای ارتکاب به خطاکاری محسوب می‌شوند. مشاور می‌تواند به شما کمک کند تا با صداقت کامل دلخوری‌های خود از یکدیگر را بیان کنید و با صمیمیت کنار یکدیگر باشید. به حرف‌ها و گلایه‌های هم گوش دهید، اختلافات را پشت سر بگذارید و سوءتفاهمات را رفع نمایید. پس با توصیه‌های یک فرد متخصص و آگاه الگوی ارتباطی خود را از نو بسازید.

رسانه‌ها و بخصوص شبکه‌های ماهواره‌ای با ترویج روابط آزاد بین زن و مرد و نمایش مداوم پارتی‌ها و میهمانی‌های مختلط و ده‌ها شیوهی زیرکانه دیگر باعث اشاعه ناهنجاری‌های اخلاقی و از هم گسستن نهاد خانواده می‌شوند و نقش مهمی در رواج بی‌بند و باری در ذهن و رفتار افراد دارند.

چه باید کرد؟

به طور کلی هر عملی که موجب تخریب روابط خانوادگی شود و به آرامش روحی و روانی همسر و فرزندان صدمات غیر قابل جبرانی وارد کند، مسلماً پدیده‌ای آسیب‌زا و مخرب است و نیاز به بازنگری و تدبیر دارد و با قطعیت می‌توان گفت؛ دوستی‌های اینچنینی مورد تأیید هنجارهای جامعه و بر اساس قوانین دینی و انسانی نیست. حتی اگر با بهانه‌ها و توجیحات زیادی همراه باشد.

از طرفی بسیاری از افراد متأهلی که اقدام به برقراری رابطه می‌کنند، ممکن است از ابتدا قصد خیانت به زندگی مشترک را نداشته باشند ولی وجود گرایش‌های طبیعی و ذاتی آنها به جنس مخالف، منجر به کشش احساسی، عاطفی و غریزی شده و روابط زوجین را در معرض آسیب قرار داده است. با توجه به این دلایل چرا باید از ابتدا رابطه‌ای ایجاد شود که در نهایت کانون خانواده را به سستی و ناامنی و اغتشاش می‌کشانند؟ آیا مرد یا زنی که راحت و بدون دغدغه پا به حریم خانوادگی دیگران می‌گذارند، ارزش دوستی و رفاقت را حتی در محدوده‌ی «دوستی معمولی» دارند؟ بنابراین مهم‌ترین راه حل این است که افراد هرگز نخواهند پیوند پایدار و مقدس ازدواج را قربانی رابطه‌ای موقت و ناسالم کنند.

درمان مشکلات روحی و روانی

افراد تنوع‌خواه به دلیل مشکلات روانی به‌ویژه احساس کم‌ارزشی اقدام به ایجاد روابط جدید می‌کنند. این دوستی‌ها برای فرو نشانیدن میل به قدرت‌طلبی یا خودبرتربینی شکل می‌گیرد. اشتیاقی که ریشه در اعتماد به نفس پایین دارد. اگر شما نیز به این مشکل دچار هستید، یقین داشته باشید با برقراری روابط

خط و وصل

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.

قسمت دوم

تأملی بر تله‌های زندگی

شناخت علل شکل‌گیری

و درمان تله‌های زندگی

دکتر کاظم قجاوند - عضو هیئت علمی دانشگاه و مددکار اجتماعی

تله‌های زندگی علی‌رغم آسیب‌هایی که به ما می‌زنند، به ما نوعی از قدرت پیش‌بینی و ثبات در زندگی می‌دهند. به همین دلیل ما مدام در حال بازآفرینی شرایط ایجادکننده تله‌های زندگی هستیم. به عبارتی دیگر خودمان را در زندان تله‌های زندگی حبس می‌کنیم به این امید که از عدم قطعیت و ابهام موجود در محیط اطراف حفاظت شویم. این احساس امنیت مانع اصلی تغییر این باورها هستند. هر تله زندگی که در دوران کودکی در وجود ما فعال شود، همان تله زندگی را تا آخر عمر زندگی می‌کنیم و در واقع مابقی عمر ما تا آخرین لحظه، دائم صرف بازآفرینی دوران کودکی خودمان خواهد شد مگر اینکه از تله زندگی خودمان رها شویم و بتوانیم زندگی اصیل خود را تجربه کنیم. تله‌های زندگی، عینک روح و روان ما شده، همان

شدن به روش‌های محکوم‌به شکست، به تداوم این الگوهای منفی دامن می‌زند. در دوران بزرگسالی، شرایط و موقعیت‌هایی ایجاد می‌کنیم که شبیه به شرایط و موقعیت‌های دوران کودکی مان است. ما در دوران کودکی به شیوه‌های مختلف آسیب‌دیده‌ایم: طرد، انتقاد، حمایت افراطی، بد رفتاری، بی‌توجهی یا محرومیت. در اثر این تجارب اولیه، تله‌های زندگی بخشی از وجودمان شده‌اند. بعد از طی دوران کودکی و ترک خانه پدری، با ایجاد موقعیت‌ها یا انتخاب افراد به بازآفرینی همان شرایط تلخ اولیه‌ی دوران کودکی می‌پردازیم. به عبارتی، در حال حاضر دیگران ما را کنترل می‌کنند، با ما بد رفتاری می‌کنند یا به نیازهای ما توجه نمی‌کنند و از این‌رو تله‌های زندگی دست از سر ما بر نمی‌دارند و تداوم می‌یابند. شاید به دلیل همین تداوم تله‌های زندگی است که در دستیابی به اهداف زندگی با ناکامی و شکست روبرو می‌شویم. تله‌های زندگی، الگوهای دیرپای زندگی ما هستند. آن‌ها خود آسیب رسانند و برای بقای خودشان می‌جنگند. برای تداوم تله‌های زندگی معمولاً از چند سازوکار استفاده می‌کنیم مثل: انتخاب همسر، انتخاب شغل، تحریف‌های شناختی و نوع مقابله‌ای که برای کاهش احساسات منفی خود داریم.

تله‌های زندگی، چگونگی تفکر، احساس، رفتار و نحوه‌ی ارتباط با دیگران را تعیین می‌کنند. این تله‌ها به احساس‌های شدید مثل عصبانیت، غمگینی و اضطراب دامن می‌زنند. حتی زمانی که در زندگی، اوضاع بر وفق مراد است (جایگاه اجتماعی خوب، ازدواج شادکام، روابط خوب با دیگران و موفقیت شغلی) باز هم ممکن است قادر به لذت بردن از زندگی نباشیم.

تله زندگی اصطلاحی عامیانه است و واژه تخصصی آن طرح‌واره است. طرح‌واره به باورهای عمیق و تزلزل‌ناپذیری که در دوران کودکی درباره‌ی خود، دیگران و جهان اطراف در ذهنمان شکل گرفته‌اند گفته می‌شود. رها کردن این طرح‌واره‌ها مستلزم

تله تبدیل به عینک جان و اندیشه ما شده و از آن پس، جهان و دیگران و خودمان و خدا را طور دیگر خواهیم دید و فکر می‌کنیم که نگاهمان درست و صحیح است و دیگرانند که غلط می‌بینند. تله‌های زندگی برای بقای خودشان در وجود ما می‌جنگند و هرکاری می‌کنند تا از روح و روان ما بیرون نروند و برای اینکار دنبال مصادیقی می‌گردند که خودشان را تأیید کنند و برای همیشه در روح و روان ما لانه کنند. تله‌های زندگی؛ زندگی ما را قابل پیش‌بینی می‌کنند یعنی، زندگی‌مان به همان نحو ثابت و با الگوهای تکراری و قابل پیش‌بینی در تمامی مراحل مانند زندگی تحصیلی، زندگی شغلی، روابط عاطفی، زندگی مشترک و سبک زندگی خواهد بود، تاحدی که در نهایت می‌پذیریم که زندگی ما همینی هست که هست و قابل تغییر و تحول نبوده و پناه می‌بریم به تقدیر و سرنوشت بدون آنکه بخواهیم چهره دیگری از زندگی خودمان را تجربه کنیم. در این شماره، در ادامه مطالب ارائه شده قسمت اول به شکل گیری و راهکارهای درمان تله‌های زندگی پرداخته شده است.

دلایل ایجاد و شکل‌گیری تله‌های زندگی

کودکی که در دوران کودکی‌اش با بد رفتاری دیگران روبرو شده است با فردی بددهن، گستاخ و پرخاشگر ازدواج می‌کند یا اینکه خودش از دیگران سوءاستفاده می‌کند. فردی که در دوران کودکی‌اش آزار جنسی را تجربه کرده است، در بزرگسالی ممکن است در دام روابط آشفته و بی‌هدف بیفتد. کودکی که تحت سلطه دیگران بوده ممکن است در دوران بزرگسالی به‌شدت دیگران را کنترل کند. یا سراغ آدم‌هایی می‌رود که مدام در حال انتقاد کردن و سرزنش او هستند. گاهی فردی از این موضوع شکایت دارد که در روابطش همه او را طرد می‌کنند و یا از طرف مقابل درک نمی‌شوند. این پدیده در نگاه اول گیج‌کننده است. چرا ما دست به این کار می‌زنیم؟ چرا دوباره رنج‌ها و دردهایمان را زنده می‌کنیم؟ چرا نمی‌توانیم دست از این الگوها برداریم و زندگی بهتری برای خودمان تدارک ببینیم؟ در واقع هرکسی با متوسل

۳. مشاجرات شدید پدر و مادر با یکدیگر که باعث می‌شد شما همواره انتظار از هم پاشیده شدن خانواده و در نتیجه از دست دادن یکی یا هر دو آنها را داشته باشید.

۴. مادر در کودکی شما بیمار شده و برای مدتی بستری بوده یا از شما جدا بوده است.



چشم‌پوشی از امنیتی است که در پناه این طرح‌واره‌ها به دست آورده‌ایم. علی‌رغم اینکه این باورها به ما آسیب می‌زنند در پناه آنها احساس امنیت می‌کنیم زیرا به ما قدرت پیش‌بینی‌پذیری و اطمینان آفرینی می‌دهند. تغییر این باورها کاری سخت و طاقت فرساست. یکی از دلایل مهم تداوم تله‌های زندگی و به تبع آن مشکلات افراد، انتخاب همسر است. در طرح‌واره درمانی فرض بر این است که افراد بر اساس تله‌های زندگی‌شان دست به انتخاب همسر می‌زنند یعنی معیارهای خاصی برای انتخاب همسر در نظر می‌گیرند. اینکه اصطلاح تله به کار برده شده به این دلیل است که این الگوها یا طرح‌واره ما را فریب می‌دهند. به صورت مداوم درگیر آنها می‌شویم

تله رهاشدگی یا طرد

اگر در این تله‌ی زندگی گرفتار شده‌اید هر لحظه

۵. بی‌ثباتی رفتاری پدر و مادر. آن‌ها زمانی به شما توجه می‌کردند و زمانی دیگر بر اساس خلق خود، شما را از خود می‌رانند و یا نسبت به شما پرخاش می‌کردند.

۶. اعتیاد والدین به الکل و یا مواد.

۷. یک مراقب ثابت نداشته‌اید و توسط پرستارهای متفاوت بزرگ شده‌اید.

۸. در سن کم برای تحصیل به مدرسه‌ای دور فرستاده شده‌اید.

۹. محل سکونت شما در کودکی مدام عوض شده است. دوستان خود را مدام از دست می‌دادید.

۱۰. پس از تولد خواهر یا برادر خود توجه یکی از والدین را نسبت به خود از دست داده‌اید.

۱۱. پدر و مادر بیمار یا افسرده

۱۲. خانواده شما بیش از حد از شما حمایت و مراقبت می‌کردند و شما یاد نگرفته‌اید به تنهایی از خود مراقبت کرده و مستقل باشید. بنابراین همواره ترس از دست دادن مراقب خود را دارید.

احساس می‌کنید افرادی را که دوستشان دارید شما را ترک می‌کنند و در نهایت به تنهایی و بی‌پناهی دچار می‌شوید. دائم احساس می‌کنید نزدیکان خود را به دلیل مرگ از دست می‌دهید یا تنها می‌مانید. ترس شما از تنهایی است. می‌ترسید که افراد مورد علاقه‌تان، فرد دیگری را به شما ترجیح بدهند. به دلیل همین باور به افراد نزدیک خود به گونه‌ای افراطی وابسته می‌شوید. طنز تلخ این تله‌ی زندگی این است که چون می‌ترسید شما را ترک کنند با رفتارهای حاکی از وابستگی بیمارگونه، کاری می‌کنید که از شما دوری کنند. اگر در دام این تله‌ی زندگی افتاده‌اید، ممکن است جدایی‌های معمولی و عادی زندگی نیز شما را آشفته و عصبانی کند.

ریشه‌های شکل‌گیری تله رها شدگی یا طرد

۱. فوت یکی از والدین، خواهر یا برادر و یا کسی که از نظر عاطفی در زمان کودکی بر روی او حساب می‌کردید.

۲. طلاق پدر و مادر از یکدیگر.

درمان تله رهاشدگی

موقعیت‌های جدید عیناً همان شرایط هستند.
- از برقراری رابطه با افراد بی‌ثبات، بی‌تعهد و تنوع طلب اجتناب کنید. این روابط هرچند اندک، ممکن است برایتان جذابیت داشته باشد با این حال احساس رهاشدگی تان را تقویت می‌کند.

- الگوهای با ثبات و موفقی از روابط دوستان صمیمی را که در اطرافتان هستند را در نظر بگیرید. مشاهده این روابط و الگوها می‌تواند در بازتعریف و بازسازی سازگاره ارزیابی تان نسبت به روابط با ثبات مؤثر باشند.

- از روان‌درمانگر کمک بگیرید - جریان روان‌درمانی، خود، فرصت و فضایی را برای فراهم نمودن الگویی از ثبات و اطمینان ایجاد می‌کند. و به مرور یاد می‌گیرید که چطور برخی روابط می‌توانند در عین حال واقعاً برایتان ماندگار و باثبات نیز باشند.

تله بی‌اعتمادی/بدرفتاری

این تله باعث می‌شود که شما انتظار داشته باشید که دیگران به شما صدمه بزنند یا به نحوی با شما بدرفتاری کنند. نگرانید که سرتان کلاه بگذارند یا دروغ بگویند، تحقیر شوید یا رو دست بخورید و یا به شما آسیب برسانند. اگر در دام این تله‌ی زندگی افتاده باشید برای حمایت از خویشتن، پشت دیوار بی‌اعتمادی سنگر می‌گیرید. به دیگران اجازه نمی‌دهید با شما صمیمی شوند. نسبت به نیت دیگران مشکوک و بدگمانید. انتظار خیانت از دیگران دارید و سعی می‌کنید با شگردهای مختلف با دیگران ارتباط برقرار نکنید. رابطه شما با دیگران سطحی و تظاهرآمیز است. واقعاً نمی‌توانید با دیگران صمیمی شوید و با آن‌ها راحت حرف بزنید.

ریشه‌های شکل‌گیری تله بی‌اعتمادی/بدرفتاری

۱. یکی از اعضای خانواده‌تان، شما را در دوره کودکی کتک زده است.
۲. یکی از اعضای خانواده‌تان در دوره کودکی شخصیت شما را خرد کرده است.

افراد با احساس طرد شدگی دائمی و تله رهاشدگی همواره در انتظار طرد و ترک شدن هستند و نشانه‌های طرد واقعی و تصویری را در دیگران بسیار سریع تشخیص می‌دهند. آنها با وجود آنکه همواره منتظر طرد شدن هستند ولی در هنگام مرگ یا خیانت نزدیکان خود بیشتر از افراد دیگری که احساس طرد شدگی ندارند از این وقایع آسیب می‌بینند و مدت زمان بیشتری برای ترمیم خود نیاز دارند. این افراد وابستگی شدیدی به فرد طرد کننده خود دارند. این نکته را در میان ارتباط فرزندان و والدین نیز می‌توان مشاهده کرد. فرزندان والدین طردکننده چسبندگی بیشتری به والدین خود دارند و آنها در عین خشم شدیدی که از والدین خود دارند ولی در عین حال به نظر آن‌ها و مورد تأیید آن‌ها واقع شدن وابستگی بسیاری دارند. بین آنها نوعی رابطه حب و کین در جریان است. هم از آنها نفرت دارند و هم نمی‌توانند آنها را رها کرده به دنبال زندگی خود بروند. گاهاً نوعی خشم آنها را در ارتباط با والدینشان نگاه می‌دارد. به طور کلی راهکارهای زیر ارایه می‌گردد:

- دسترسی شما به دوران کودکی میسر نیست و این حق را دارید تا حوادث ناگوار آن دوران را به یاد بیاورید و دردهایی را که بابت آن زمان تاکنون متحمل شده‌اید را بپذیرید. آنها بخشی از واقعیت‌های تلخ شما بوده‌اند. این پذیرش باعث می‌شود علی‌رغم اینکه در گذشته متحمل این سوء رفتارها بوده‌اید خود را قربانی همیشگی آن ندانید، با این حال مصمم خواهید گردید تا چگونگی این رویدادها را در موقعیت اکنون بررسی و ارزیابی مجدد نمایید. تا بتوانید در لابلای این کاوش‌ها، الگوهای منجر به بازگشت تله رهاشدگی در روابط اکنون تان را بشناسید.

- ژورنال کردن رویدادها، به شما این امکان را می‌دهد تا با ورق زدن تجارب ناگوار گذشته، مجبور نباشید مجدداً الگوهای مشابهی را تجربه و تکرار نمایید. و در عین حال به این مهم واقف خواهید شد که آنها بخشی از تجارب شما در گذشته بوده‌اند و الزاماً به معنای تکرار آن در آینده نیست. چرا که نه شما عیناً فرد گذشته خواهید بود و نه آدم‌ها و

۱۷. به راحتی در برابر دیگران سر تسلیم فرود می‌آورید، چون از آنها حساب می‌برید.

۱۸. احساس می‌کنید دیگران از رنج کشیدن شما لذت می‌برند.

۱۹. شما توان رفتارهای آزارگرانه و بی‌رحمانه را دارید هر چند فعلاً این رفتارها را بروز نمی‌دهید. آب نمی‌بینید و گرنه شناگر ماهری هستید.

روش‌های درمان تله بی اعتمادی / بد رفتاری

- در صورت امکان از درمانگری صاحب صلاحیت برای تغییر این تله زندگی کمک بگیرید. مخصوصاً اگر سابقه‌ای از بد رفتاری جنسی یا جسمی داشته‌اید.

- دوستی قابل اعتماد پیدا کنید. تمرین‌های مربوط به تصویرسازی ذهنی را انجام دهید. سعی کنید خاطرات مربوط به بد رفتاری را به یاد بیاورید و حوادث را با جزئیات کامل بازگو کنید.

- در حین تصویرسازی ذهنی، خشم خود را بر سر فردی که از شما سوء استفاده کرده است، خالی کنید. با این کار در تصویر ذهنی بر احساس عجز و بیچارگی خود، غلبه کنید.

- خودتان را مقصر نپندارید. شما مستحق بد رفتاری و سوء استفاده شدن نیستید. از فرد بد رفتار، عذرخواهی نکنید.

- در عین حال که به تغییر این تله زندگی می‌پردازید، به تدریج رابطه خود را با افراد سوء استفاده گر، قطع کنید.

- در صورت امکان برای فردی که از شما سوء استفاده کرده است، پیامدها و اثرات رفتارش بر زندگی فعلی‌تان را بازگو کنید یا برای او در این زمینه، نامه بنویسید.

- بد رفتاری‌های موجود در رابطه‌های فعلی‌تان را تحمل نکنید.

- سعی کنید با فردی قابل اعتماد وارد رابطه ای صمیمی شوید. به کسی اعتماد کنید که از اعتماد شما سوء استفاده نمی‌کند.

- سعی کنید با افرادی رابطه برقرار کنید که قصد آسیب زدن به شما را ندارند و به حقوق شما احترام می‌گذارند.

- با نزدیکان خود بد رفتاری نکنید.

۳. یکی از اعضای خانواده‌تان دائم شما را تحقیر و به شما توهین کرده است.

۴. افراد خانواده‌تان قابل اعتماد نبودند (آن‌ها اسرار شما را فاش می‌کردند، از نقاط ضعف شما برای سلطه‌گری استفاده می‌کردند، سرتان کلاه می‌گذاشتند، به شما دروغ می‌گفتند و به قول و قرارشان پایبند نبودند)

۵. احساس می‌کردید فردی از اعضای خانواده‌تان از رنج شما لذت می‌برده است.

۶. با تهدید و تنبیه وادار به انجام کاری نادلخواه شده‌اید.

۷. یکی از والدین‌تان دائم به شما هشدار می‌داده است که به هیچ کس غیر از اعضای خانواده اعتماد نکنید.

۸. افراد خانواده شما علیه یکدیگر جنگ داشته‌اند. خانواده میدان جنگ بوده است.

۹. افراد به شما القابی می‌داده‌اند که ناراحت و برآشفته می‌شده‌اید.

۱۰. اغلب احساس می‌کنید دیگران از شما سوء استفاده می‌کنند، حتی زمانی که دلایل و مدارک عینی برای اثبات ادعای خود ندارید.

۱۱. به دیگران اجازه می‌دهید با شما بد رفتاری کنند به این دلیل که از آنها می‌ترسید یا حس می‌کنید که حق شماست که دیگران با شما بد رفتاری کنند.

۱۲. به دیگران رو دست می‌زنید و قبل از اینکه آن‌ها به شما حمله کنند، شما پیش‌دستی می‌کنید.

۱۳. از رابطه جنسی لذت نمی‌برید. انگار شما به دیگران لذت می‌دهید و خودتان تحت فشار و اجبار هستید.

۱۴. شما از بازگویی زندگی‌تان اکراه دارید، چون نگرانید که مبادا دیگران بخواهند از این اطلاعات بر علیه شما استفاده کنند.

۱۵. شما سعی می‌کنید که نقاط ضعف خود را پنهان کنید، زیرا می‌دانید که اگر بند را به آب بدهید دیگران از شما نقطه ضعف می‌گیرند.

۱۶. در کنار دیگران راحت نیستید چون نگرانید که مبادا شما را تحقیر کنند.

تله آسیب پذیری

اگر این تله‌ی زندگی بر شما حاکم شود، دائم نگران بروز فاجعه یا مصیبت هستید. امنیت ندارید. در دوران کودکی دائم به شما گوشزد کرده‌اند که دنیای خطرناکی داریم و احتمالاً والدینتان بیش از حد از شما حمایت کرده‌اند و نگران سلامتی و امنیت شما بوده‌اند. نگرانی و ترس‌های شما به قدری زیاد و غیر واقع‌بینانه هستند که حاکم بی‌چون و چرای زندگی شما می‌شوند. توان نیروی شما صرف اطمینان طلبی و امنیت خواهی می‌شود. گاهی نگران بیماری می‌شوید، گاهی نگران مسائل مالی و گاهی ترس از پرواز یا دزدیده شدن کیف پول دارید.

راهکارهای تله آسیب پذیری

- ریشه‌های تحولی تله زندگی‌تان را درک کنید.
- فهرستی از ترس‌های خود تهیه کنید.
- موقعیت‌های ترس برانگیز را طبق سلسله مراتب، نظم بدهید.
- افراد صمیمی زندگی‌تان (مثل همسر، فرزند و

**ریشه‌های شکل‌گیری تله زندگی آسیب‌پذیری**

۱. ممکن است والدین فرد به همین مشکل مبتلا باشند. والدین ترسو و محتاطی فرد داشته باشد یا در برخی حوزه‌های خاص (مثل از دست دادن کنترل، بیماری، ورشکستگی و غیره) آسیب پذیر بوده‌اند.

۲. والدین کودک سخت مراقب کودک بوده‌اند. مدام در مود خطرات احتمالی به کودک هشدار داده‌اند. با این هشداردهی، کودک به تدریج احساس کرده که بسیار ضعیف‌تر و بی‌کفایت‌تر از آن است که بتواند از عهده‌ی چالش‌های روزمره‌ی زندگی برآید.

۳. والدین‌تان شما را به حال خودتان رها کرده‌اند و در دوران کودکی از نظر عاطفی، جسمی و مالی روزگار خوبی نداشته‌اید (معمولاً این تجربه باعث شکل‌گیری طرحواره‌ی محرومیت هیجانی و بی‌اعتمادی/ بدرفتاری نیز می‌شود).

۴. ممکن است در دوران کودکی سخت بیمار شده‌اید یا حادثه‌ی ناگواری برای شما پیش آمده است (مثل تصادف) که منجر به آسیب‌پذیری شما شده است.

۵. یکی از والدین را در حادثه‌ای دلخراش از دست داده‌اید و این حادثه باعث شده که دنیا را جایگاه ناامن و خطرناکی بدانید.

اعضای خانواده) را ملاقات کنید و از آنها بخواهید برای برخورد جدی و اساسی با ترس‌هایتان به شما کمک کنند .

- احتمال وقوع حوادث ترس برانگیز را بررسی کنید.
- برای هر کدام از ترس‌های خود، کارت آموزشی تهیه کنید.
- با کودک درون حرف بزنید. برای کودک درون، والدی توانمند و شجاع باشید.
- تمرین‌های آرامش را انجام دهید.
- با استفاده از تکنیک تصویرسازی ذهنی بر علیه ترس‌ها، موضع بگیرید.
- در زندگی واقعی بر ترس‌هایتان غلبه کنید.
- برای هر کدام از این مراحل که با موفقیت پشت سر گذاشتید، به خودتان پاداش بدهید

خط خانواده

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



دلگرمی دادن محبتی بی‌قید و شرط

فهمیه لرستانی - روان‌شناس

نامشروط است. دلگرمی دادن محبتی بی‌قید و شرط است. ما با دلگرمی دادن، به دیگری اجازه می‌دهیم بدون آن که احساس کند کسی می‌خواهد او را طرد کند، افکار و احساساتش را بیان کند. با دلگرمی، به یکدیگر حق فکر کردن، احساس کردن، و تصمیم‌گیری می‌دهیم. وقتی زندگی زناشویی طبق انتظار ما پیش نمی‌رود، دلسرد می‌شویم. مشکلات عادی، طاقت‌فرسا می‌شوند. وقتی زن و شوهر دلسرد می‌شوند، رابطه زناشویی آسیب‌پذیر می‌شود. ولی می‌توانیم دلگرمی را جایگزین دلسردی کنیم. هر چند

یکی از مفاهیمی که در هر رابطه‌ای به ویژه رابطه زناشویی موجب می‌شود که رابطه پایداری داشته باشیم، مفهوم «دلگرمی» است. در این قسمت می‌خواهیم به این مفهوم و تأثیر آن در رابطه زناشویی بپردازیم. اما قبل از هر چیزی می‌بایست بدانیم دلگرمی چیست؟. بنابراین مطلب را با این سؤال که دلگرمی چیست، شروع می‌کنیم.

شما با کلمات و اعمال خود می‌توانید به دیگری این را بفهمانید که «من تو را قبول دارم و اهداف و تمایلات تو را می‌فهم. «من برای تو ارزش قائلم». دلگرمی دادن، محبت

بفهمانید که متوجه تلاش او برای تغییر کردنش هستید و قدر زحمات او را می‌دانید.
می‌توانید از کلمات زیر استفاده کنید:

- فهمیدم.
- واقعاً کیف کردم وقتی
- خیلی از تو متشکرم که
- این کار تو واقعاً مفید بود.
- با این کار واقعاً کارم را آسان کردی.

تمرکز بر نقاط قوت

با دلگرمی دادن دیگری او را متوجه نقاط قوت و توانایی‌هایش می‌کنیم. تشخیص توانایی‌ها و مهارت‌های همسران، درست مثل کشف توانایی‌های یک ورزشکار یا پیدا کردن الماسی در دل کوه است. با دلگرمی دادن استعدادها و ناشناخته‌های طرف مقابل را پیدا می‌کنید و با بیان نقاط قوتش او بیشتر به مزیت‌ها و توانایی‌هایش توجه می‌کند.

زن و شوهرها به سه شکل می‌توانند به یکدیگر پاسخ دهند:

- رو کردن به هم
 - پشت کردن به هم
 - رو گرداندن از هم
- زن و شوهرها در یک رابطه اثربخش در هر دقیقه پنج بار به هم رو می‌کنند.

فهرستی از نقاط قوت همسران تهیه کنید و از وی نیز بخواهید فهرستی از نقاط قوت خود پیدا کند. سپس در مورد فهرست‌های خود با یکدیگر صحبت کنید. وقتی زن و شوهر قابلیت‌های یکدیگر را تأیید می‌کنند در واقع عزت نفس یکدیگر را بیشتر می‌کنند. وقتی رابطه زناشویی تقویت شود زن و شوهر احساس اتحاد و یکی بودن می‌کنند.

چرا زن و شوهر دلسرده می‌شوند؟

گاهی انسان‌ها دلسرده و مأیوس می‌شوند ولی فردی که همیشه دلسرده است نظر نادرستی در مورد روابط انسانی دارد. زندگی برای چنین فردی مطلوب نیست. چنین افرادی باورها و عقاید دلسرده‌کننده‌ای دارند که می‌توان به چند مورد آن اشاره نمود:

- دیگران همیشه و تحت هر شرایطی باید مرا تأیید کنند.
- فرد با این باور اگر مورد تأیید قرار نگیرد احساس می‌کند که او را طرد کرده‌اند.

کار پرزحمتی است و نیازمند صبر و صرف زمان است. دلگرمی می‌بایست اساس زندگی زناشویی باشد و در هر وضعیتی می‌توانید به یکدیگر دلگرمی دهید. با دلگرمی دادن می‌توانید جرأت، خوشی و امید را به رابطه زناشویی برگردانید.

خصوصیات دلگرمی دادن

پذیرش

وقتی دیگری را می‌پذیریم از او توقع نخواهیم داشت که بهتر شود و یا اینکه عوض شود. به عبارت دیگر او را مورد مذمت قرار نمی‌دهیم و او را تحت فشار نمی‌گذاریم که ما را راضی کند یا طبق سلیقه و معیارهای ما عمل کند.

در پذیرش برای طرف مقابل این حق را قائل هستیم که رشد کردن و یا درجازدن را انتخاب کند. هرچند که آدم‌ها معمولاً پیشرفت و رشد را انتخاب می‌کنند.

اطمینان

ما با اعتماد کردن می‌توانیم به یکدیگر دلگرمی بدهیم. ما حتی وقتی شواهد چندانی مبنی بر درست بودن اعتماد کردن به همسر خود را نداریم به او اعتماد می‌کنیم. ما اعتماد به همسرمان را یا با صدای بلند بیان می‌کنیم و به او می‌گوییم که «می‌دانم سعی خودت را می‌کنی، من به تو ایمان دارم». یا به صورت غیرکلامی و با انگشت نگذاشتن روی ضعف‌ها و اشکالات او نشان می‌دهیم که به او اعتماد داریم.

وقتی به کسی ایمان داشته باشیم به قول او اعتماد می‌کنیم. وقتی همسران می‌گویند «امشب دیر می‌آیم چون جلسه دارم.» با نپریدن محل جلسه، اعتمادتان را نشان می‌دهید. اما اگر دلیل موجهی برای شک خود دارید زمانی را برای صحبت کردن با وی در این مورد در نظر بگیرید.

اعتراف کردن به سعی همسر

با اعتراف کردن به اینکه همسران تمام سعی خودش را می‌کند و دنبال اصلاح خودش است، او را دلگرم می‌کنید. دلگرم کردن به پیشرفت‌های بزرگ محدود نمی‌شود و هر نوع حرکت مثبتی را در برمی‌گیرد. زن و شوهر بایستی به سعی و تلاش یکدیگر اشاره کنند. پس شما نیز براساس برنامه‌ریزی مشخصی به سعی و تلاش یکدیگر اشاره کنید. شما با تصدیق پیشرفت‌ها و تغییرات مثبت یکدیگر، تداوم آنها را تضمین می‌کنید. برای آن که همسران به سعی و تلاش خودش ادامه دهد با چند کلمه ساده سعی کنید به او

همسرمان از دلگرمی دادن خسته شده و از آن دست می کشد.

چطور دیگران را دلسرد می کنیم؟

ما گاهی برخلاف میل باطنی خود با رفتارمان یکدیگر را دلسرد می کنیم. معمولاً افراد به چهار روش یکدیگر را دلسرد می کنند. این چهار روش را مورد بررسی قرار می دهیم:

- ۱- سلطه گری زیرکانه
- ۲- ترساندن
- ۳- تصدیق نکردن
- ۴- پیشرفت و حساسیت بیش از حد



گاهی احساس می کنیم روش ما بهترین روش و تنها راه موفقیت و رسیدن به هدف است. در نتیجه برای آنکه کارها «درست انجام شود» تصدی کارها را برعهده گرفته و پیشرفت همسرمان را نادیده می گیریم. در این حالت برخلاف اینکه حسن نیت داریم عملاً زیرکانه سلطه گری می کنیم. سلطه گری به اینکه چقدر زیرکانه باشد همسر ما را دلسرد کرده و در او احساس طرد شدن ایجاد می کند.

اموری که معمولاً در آن به سلطه گری زیرکانه رو می آوریم عبارتند از:

خرید کردن، نظافت و خانه داری، رنگ کردن خانه، پرداخت صورت حسابها، نظارت بر امور بچه ها و ... آیا کمال گرایی و سلطه گری شما در این کارها همسران را دلسرد نمی کند و به صورت غیرمستقیم این پیام را به او نمی دهید که: فکر کنم تو نتوانی از عهده این کارها برآیی.

وقتی انتظارات شما از همسران پایان ندارد او نتیجه می گیرد که هرچقدر موفق شود هم نمی تواند به

- اگر همه چیز طبق میل من پیش نرود افتضاح می شود. فرد با این عقیده و باور تاب و تحمل شنیدن اختلاف نظر با نظراتش را ندارد و در صورت مخالفت با وی عصبانی می شود. - همسر من ناراحت می کند. کسی که چنین نظری دارد نمی فهمد که خود ما، خودمان را خوشحال و ناراحت می کنیم و کسی مسئول ناراحتی ما نیست. - همسر من باید خوشحال باشد که از من مراقبت می کند.

چنین فردی می خواهد که همسرش و دیگران از وی مراقبت کنند و این را برای آنان مایه افتخار می داند که از او مراقبت می کنند.

- دنیا باید سرای عدالت باشد. کسی که چنین باوری دارد براساس یک افسانه زندگی می کند. او که با نابرابری های زندگی روبرو می شود همیشه با

واقعیت های زندگی در جنگ و ستیز است.

افرای که باورهای این چنینی دارند همواره احساس یأس و دلسردی خواهد کرد و عزت نفس آنان کم می شود. کسی را نمی توان پیدا کرد که مورد تأیید و محبوب همه باشد. ما همیشه نمی توانیم حرف خود را به کرسی بنشانیم. زندگی گاهی اوقات جفاکار است و راه حل ها نیز همیشه کامل نیستند. زن و شوهرهای دلسرد، احساس بی عرضگی می کنند و هیچ کاری از دستشان بر نمی آید. ناامیدی زن و شوهرهای دلسرد موجب می شود ناامیدانه عمل کنند و در نتیجه باعث شکست رابطه شان می شوند.

باورها و انتظاراتی که در روابط زناشویی خود پیدا می کنیم خیلی تأثیرگذار است. اگر باور داشته باشیم که همسرمان بایستی به طرزى که ما می خواهیم عمل کند در واقع روی نقاط ضعف او انگشت گذاشته ایم نه روی خوبی های او. اینکه اعمال همسرمان را ضعف یا نقطه قوت بدانیم به نگرش ها و اولویت های ما بستگی دارد.

وقتی اولویت ما این است که احساس بی عرضگی یا قربانی بودن کنیم به دلگرمی دادن های همسرمان توجه نمی کنیم و

گوش کردن

کسی که به قصد دلگرم کردن همسرش به حرف‌های او گوش می‌دهد هم کلمات همسرش را می‌شنود هم احساسات پشت کلمات او را می‌فهمد. اگر می‌خواهیم این



مهارت را در خود تقویت کنید باید به جای تلویزیون دیدن، روزنامه خواندن، تماشا کردن رفتار بچه‌ها و فکر کردن به آنچه خود می‌خواهیم بگویید، بر حرف‌های همسران تمرکز کنید. با سراپا گوش دادن و تمرکز می‌توانیم مضمون و مفهوم اصلی کلمات همسر خود را بفهمیم.

پاسخ دادن توأم با همدلی و پذیرش

همدلی یعنی درک دنیا و احساسات دیگری. وقتی همدلانه پاسخ می‌دهیم به طرف مقابل می‌فهمانیم که احساس و منظورش را درک می‌کنیم. البته باید بدانیم که همدلی می‌تواند به معنای موافق بودن نباشد. در همدلی به حرف‌های طرف مقابل گوش می‌دهیم که دنیا را از دریچه نگاه او ببینیم. سپس به گونه‌ای پاسخ می‌دهیم که بفهمد متوجه حرف‌ها و احساساتش شده‌ایم. به مثال زیر توجه کنید و سعی کنید پاسخ همدلانه‌ای به آن بدهید.

* این عادلانه نیست! تواز من انتظار داری هر جمعه از بستگان پذیرایی کنم. من احساس می‌کنم یک دقیقه هم مال خودم نیستم.

* پاسخ معمول شما.....

* پاسخ همدلانه.....

ملاک‌های شما برسد. ترساندن مثل سلطه‌گری زیرکانه، احساس طرد شدن و دلسردی را در همسران دامن می‌زند. این روش گاهی اوقات موجب افسردگی و حتی طلاق می‌شود.

تصدیق نکردن پیشرفت‌های یکدیگر صورت دیگری از دلسرد کردن زیرکانه است. سکوت باعث می‌شود همسران بازخورد لازم برای ادامه دادن تلاش‌هایش را نگیرد و این نیز مثل سلطه‌گری زیرکانه و ترساندن احساس طرد شدن را در همسر شما ایجاد می‌کند.

برای مثال: وقتی همسران در حال یادگیری یک نوع مهارتی است و در این بین موفقیت‌هایی نیز بدست می‌آورد و در عین حال ضعف‌هایی نیز دارد به او بگوییم پس چرا چیزی یاد نگرفته‌ای؟. بنابراین اگر صرفاً به ضعف‌های آن توجه کنیم و پیشرفت‌هایش را تصدیق نکنیم، او را دلسرد می‌کنیم.

یکی دیگر از روش‌هایی که ما دیگران را دلسرد می‌کنیم حساسیت بیش از حد است. به طور مثال اگر همسرمان از سر و وضع و لباس مرد یا زن دیگری تعریف کند یا از دست پخت او تعریف کند یا از رابطه زن و شوهری دیگری خوشش آید و مورد توجه قرار دهد، شما آن را دال بر بی‌احترامی و تحقیر خودتان قلمداد می‌کنید. این حساسیت بیش از حد شما بر زندگی زناشویی شما اثرگذار است و در معرض آسیب قرار می‌گیرد. این حساسیت بیش از حد موجب می‌شود همسر شما محتاطانه حرف بزند. در نتیجه رابطه صمیمانه شما از بین خواهد رفت.

خوانندگان عزیز شما تاکنون با خصوصیات دلگرمی و اینکه چگونه ما دیگران را دلسرد می‌کنیم آشنا شدید و در ادامه می‌خواهیم در مورد اینکه چه مهارت‌هایی برای دلگرم کردن لازم است، صحبت کنیم. پس با ما همراه شوید.

مهارت‌های دلگرم کردن

همانگونه که ما به رفتارهای مثبت و منفی دیگران توجه می‌کنیم و تأثیر آن را روی افکار و احساسات خود تشخیص می‌دهیم بایستی تأثیر احساسات و رفتارهایی که ما در دیگران ایجاد می‌کنیم را مورد توجه و مشاهده قرار دهیم. با مهارت‌های زیر می‌توانیم به دیگران به ویژه همسرمان دلگرمی دهیم.

نشست دلگرمی

یکی دیگر از شیوه‌هایی که می‌توان به آن اشاره کرد نشست دلگرمی است. هفته‌ای دو یا سه بار نشست دلگرمی داشته باشید. این کار چنان خوشایند خواهد بود که تمایل پیدا می‌کنید که هرروز جلسه دلگرمی برگزار کنید. اما برای این نشست بایستی اصولی را رعایت کنید.

* از وقتی خواهرت به این شهر آمده یکسره با تلفن با هم حرف می‌زنید. هر جمعه می‌آید خانه ما. ما هیچ وقت نمی‌توانیم با هم تنها باشیم.

* پاسخ معمول شما.....
* پاسخ همدلانه.....



احترام گذاشتن

با احترام گذاشتن، یکدیگر را دلگرم می‌کنید. با احترام گذاشتن به همسران و بهادادن به او به عنوان یک انسان از او حمایت کرده و او را امیدوار می‌کنید. این امید و حمایت عزت نفس او را تقویت می‌کند. همسر دلسرد احساس می‌کند که توان تغییر دادن اوضاع را ندارد. در واقع با احترام گذاشتن به همسران به او می‌گویید «می‌دانم که می‌توانی با این وضعیت کنار بیایی. مطمئن هستم که تصمیمات خوبی خواهی گرفت. به تو اعتماد دارم.»

برداشت‌های مثبت و متفاوت

وضعیت‌ها را از زوایای مختلفی می‌توانیم ببینیم. هر کس وضعیت را از زوایای می‌بیند. بنابراین همیشه این امکان وجود دارد که نظر خود را عوض کنیم. ما می‌توانیم نکات منفی زندگی مشترکمان را از منظر دیگری ببینیم و برداشت مثبت و منفی متفاوتی داشته باشیم. مثال‌های زیر راه و رسم مثبت و متفاوت نگاه کردن به اوضاع را یاد می‌دهد:

* همسران صبح‌ها قبل از رفتن سرکار ورزش می‌کند. سر و صدای او شما را عذاب می‌دهد. این رفتار همسران را ظالمانه و بی‌ملاحظه می‌دانید. آیا به نظرتان به گونه دیگری می‌توان به این رفتار نگاه کرد؟ برای مثال از اینکه ورزش می‌کند و به تناسب اندام خود و سلامت اش می‌پرازد خوشحال باشید.

* هنگامی که همسران صبح زود بدون اینکه شما را بیدار کند و از شما خداحافظی کند، سرکارش می‌رود. در چنین حالتی احساس می‌کنید که به شما بی‌توجهی و بی‌اهمیت است. در این مورد چه نگاه دیگری می‌توانید داشته باشید؟ آیا می‌توان این گونه فکر کرد که او می‌خواهد من چند دقیقه بیشتر بخوابم. یا اینکه او ملاحظه‌ام می‌کند.

این اصول عبارتند از:

- محل و زمان برگزاری جلسه را طوری انتخاب کنید که بر آن سکوت حکمفرما باشد و کسی مزاحم شما نشود.
 - روبروی یکدیگر بنشینید. آن قدر نزدیک که بتوانید دست یکدیگر را بگیرید.
 - هنگام حرف زدن، نوبت را رعایت کنید.
 - یکی از طرفین، صحبت را اینگونه شروع می‌کند که مثبت ترین اتفاق امروز بود. در ادامه می‌گوید امروز نکته قابل تحسین در مورد تو این بود که ...
 - نفر اول ۵ دقیقه حرف می‌زند و طرف مقابل با گوش دادن و سر تکان دادن به او می‌فهماند که به حرف‌هایش گوش می‌دهد. بعد از آن شنونده نظرات و احساسات و ارزش‌های طرف مقابل را بدون بگو و مگو به وی بیان می‌کند.
 - سپس این روند در مورد نفر دیگر انجام می‌شود و این جریان تکرار می‌شود. وقتی توانستید این نشست را انجام دهید می‌توانید جملات زیر را به مکالمه‌های خود اضافه کنید.
 - «گاهی اوقات از تو خیلی خوشم می‌آید.»
 - «خیلی دوست دارم با تو»
- با تمرکز بر مهارت‌های دلگرمی دادن و برگزاری نشست دلگرمی می‌توانیم احساس رضایت بیشتری از زندگی داشته باشیم و به پایداری رابطه زناشویی منجر شود.

دکتر غلامرضا نوروزی - پژوهشگر دینی

زندگی با طعم خوشبختی

و در حسرت سرخوشی همان آدم‌های ساده‌زیست در جستجوی یک لحظه آرامش ناب به سر می‌برند؟ گروهی از دانشمندان معتقدند، خوشبختی یعنی «لذت بردن از زندگی، حس و حال خوش داشتن، به حداکثر رساندن لذت و به حداقل رساندن رنج». گروهی دیگر نیز می‌گویند خوشبختی یعنی آرامش درون و آرامش درون فقط با احساس همدردی و دلسوزی، مهرورزی و خود را وقف دیگران کردن به دست می‌آید لیکن اغلب اندیشمندان معتقدند که «خوشبختی مانند رازی سر به مهر است که انسان با میل و اشتیاق‌گریز ناپذیری تلاش می‌کند تا بدان دست یابد. حال آنکه آنقدرها هم دور از دسترس نیست. زیرا همه چیز در دنیا برای خوشبخت شدن، به بهترین نحوی ترتیب داده شده است».

آنچه مسلم است این واژه مفهوم پیچیده‌ای از عوامل فردی و اجتماعی را در بر می‌گیرد زیرا در یک جامعه‌ی فقرزده‌ی بی‌ثبات، نمی‌توان به طور فردی سعادت‌مند و خوشنود بود و در این میان یک اصل مسلم در این زمینه موجود است مبنی بر اینکه انسان‌های پرمهر و محبت، آنان که توان دوست داشتن را دارند و از موهبت دوست داشته شدن نیز برخوردارند،

اساساً همه ما انسان‌ها از بدو خلقت تاکنون به گونه‌ای شگفت‌آور شباهت‌های زیادی با یکدیگر داریم. شباهت‌هایی که نه گذر زمان، نه تفاوت قوم‌ها و فرهنگ‌ها و نه هیچ عامل دیگری مانع آن نشده است. همه ما در کنار هم زندگی می‌کنیم، برای حفظ بقا و کسب موقعیت‌های بهتر تلاش می‌کنیم، از رنج‌گریزانیم و در جستجوی بهروزی به دنبال هر کورسوی امید، هر روزنه‌ای، راهی مسیرهای جدیدی می‌شویم. اما مهم‌ترین نقطه اشتراکمان در هر فرهنگ و هر جامعه‌ای، رسیدن به خوشبختی و رضایت از روند معمول زندگی است.

اما خوشبختی چیست؟ چرا برخی آدم‌ها علیرغم نداشتن‌ها، کمبودها و تجربه‌ی فراز و نشیب‌های بسیار، شادتر و امیدوارتر از کسانی هستند که به ظاهر از امکانات مادی خوبی برخوردارند و راحتی و رفاه و آسایش زیادی دارند؟ چرا گاهی اوقات آن انسان ساده‌ای که در دل طبیعت برای به دست آوردن لقمه نانی، با باد و خاک و آب و آتش در ستیز است، شاداب و خرسند است لیکن مردمی که از همه امکانات مادی که آسودگی بسیاری ایجاد می‌کند، برخوردار هستند؛ افسرده و ناخشنودند

با نگاهی به اطراف می‌توان مردان و زنان زیادی را دید که در خانه‌های مجلل زندگی می‌کنند، موقعیت اجتماعی ممتازی دارند، از جذابیت‌های فیزیکی و آراستگی ظاهر نیز برخوردارند؛ لیکن هنوز با آن «شادمانگی ژرف و اصیل» که خوشبختی نام دارد، فاصله‌ی بسیاری دارند. حسرت آرامش کسانی را می‌خورند که در خانه‌ای گرم و کوچک و در کنار خانواده‌ای سرشار از تعلق خاطر ایام می‌گذرانند و چون از داشته‌هایشان خرسندند و ساده و بی‌غل و غش، از اعماق قلبشان در آرزوی شادمانی دیگران

کامیاب‌تر از دیگرانند. پس خوشبختی بیشتر از آنکه یک عامل بیرونی باشد، در درون آدمی و در ذهن او جای دارد. چون این زندگی نیست که زیباست. این ما هستیم که زندگی را زیبا یا زشت می‌بینیم و کاش می‌توانستیم به جای مقایسه‌های بیهوده و متمرکز شدن روی کاستی‌ها از داشته‌های کوچک هم لذت ببریم که در آن صورت می‌توانستیم حتی رنج را به عنوان یک واقعیت محتم و عاملی برای رسیدن به سعادت



هستند؛ خوشنودند. پس خوشبختی را باید با توجه به داشته‌ها ساخت، نه آنکه در جای دیگری جستجویش کرد.

البته باید توجه داشت که معیار انسان‌ها و نگرش آنان از رضایت و خوشنودی یعنی آنچه که به سعادت منتهی می‌شود، با توجه به هنجارهای فرهنگی و باورهای مذهبی و ایدئولوژیک با هم متفاوت است. آنچه یکی را به رضایت می‌رساند، ممکن است برای دیگری خیلی آرمانی و ایده‌آل نباشد. اما بی‌تردید پایه و اساس این نگرش از بدو تولد و در کانون خانواده شکل می‌گیرد. فردی که در یک خانواده از هم گسیخته متولد می‌شود و تحت تعالیم

بپذیریم چرا که رنج آدمی را نیرومند می‌کند و انسان قوی‌تر؛ سعادت‌مندتر از فرد ناتوان است. با این نوع نگرش، حتی شکست‌ها و ناکامی را می‌توان به عنوان تجربه و به مثابه عاملی برای بهروزی نگریست.

شاید یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات انسان آن است که مدام در پی آن است که خوشبختی را به دست آورد، به دنبالش برود و به آن برسد. از این رو پول، قدرت، میل به تسلط بر دیگران، یا رسیدن به وصال معشوق، هدف اصلی و مصداق سعادت می‌شوند حال آنکه تا زمانی که آدمی از درون به رضایت خاطر و آرامشی عمیق نرسد، حتی مجموعه‌ای از همه این عوامل نیز برای خوشبختی کفایت نمی‌کنند.

مفسران می گویند؛ مراد آیه این است که نه غم می ماند و نه شادی. پس روا نیست که آدمی در سختی ها بسیار غمگین و یا در کامروایی ها شاد و متکبر شود. چرا که مسافری ست راهی به سوی آخرت، در مسیری که همواره از نشیب و فراز برخوردار است. در این پستی و بلندی ها آنچه که به صلاح اوست، از سوی خداوند مقدر شده و آنچه باعث بدبختی و تیره روزی می شود، یا از خود او ساطع گردیده و یا نتیجه ی ظلمی ست که همونعانش بر او روا داشته اند!

«مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ... هر چه از انواع نیکویی به تو رسد از جانب خداست و هر شری که رسد از خودِ توست» (سوره مبارکه نساء/آیه ۷۹)

بنابراین نمی توان قانون و اصول ثابتی را برای خوشبختی تعیین کرد اما با قاطعیت می توان گفت؛ آنان که دل به لطف و کمک خدا بسته اند، به دو دلیل کامیاب تر و کامروا ترند. نخست آنکه یکی از اصول اساسی خداپاوری، شاکر بودن و سپاس از داشته ها ست. لذا این افراد از دارایی های هر چند اندک خود آگاهند. مقصود از دارایی صرفاً تمول مالی نیست، هر چه که از سوی خداوند مقدر شده است را در بر می گیرد. دوم بدین جهت که این افراد در لحظه های رنج و محنت خویش، هرگز به یأس و ناامیدی مطلق نمی رسند، چرا که از خدا کمک و استعانت می جویند و با تدبیر و درایت از فرصت ها برای فرار از بن بست استفاده می کنند. نادانی محض در آن است که آدمی از حرکت و تلاش به سوی پیشرفت سر باز زند و با انفعال و سکون در قعر سیاهی گرفتار بماند. نقل است که در طوفانی سهمگین قایقی سرنگون شد و مردی وسط اقیانوس در شرف غرق شدن بود. قایقی به سمت او آمد و ملوانان گفتند؛ دستت را بده تا نجاتت دهیم. ولی مرد گفت؛ نه چه نیازم به بندها! از آن رو که خدا نجاتم می دهد. قایق از کنارش رد شد و رفت بعد از آن قایقی دیگر به کمکش آمد و باز هم مرد با گفتن اینکه خدا کمکم می کند، فرصت نجات خویش را با نادانی پس زد. وقتی که قایق رفت، مرد غرق شد و روحش از عالم فانی به عالم جاودانه رفت. آنجا از خدا

ناسالمی نیز قرار می گیرد، مسلماً تجربیات تلخی از دوران کودکی در ذهنش نقش می بندد و ارزش های نادرستی را به عنوان هدف می پذیرد. او در درون خود خلایق احساس می کند که ناشی از گذشته است و همچنین در هراسی به سر می برد که ریشه در آینده مبهم دارد، بنا بر این شاید تا آخر عمر نتواند به آن حس رضایت درونی نائل شود. آرامش درون، زمانی محقق می شود که آدمی بتواند از بند گذشته رها شود و به آینده نیز به طور مطلق متکی نباشد. البته ترس از آینده با آینده نگری متفاوت است. آینده نگرها متعادل و منطقی هستند و برای فردا طوری برنامه ریزی می کنند که دچار تیره روزی و محنت نشوند. اما «ترس» یعنی عامل مشترکی که هم در قشر پایین جامعه وجود دارد و هم در طبقات متمول دیده می شود، یکی از موانع بزرگ جامعه بشری در مسیر زندگی بهتر است.

در هر صورت گروه زیادی از مردم شاید هرگز نتوانند به آن سعادتتی که همه در جستجویش هستند برسند. مانند کینه توزها، ترسوها، خسیسها، بدگمانها، افراد تنها، قدرت طلبها، آنها که مدام در طلب مال و ثروتند... همه این افراد کسانی هستند که عدم توانایی در شناخت شگفتی ها و زیبایی های دنیای اطراف، آنان را طوری در مسیر نابودی قرار می دهد که هیچ راه فراری برای آن وجود نخواهد داشت. اما اسفناک تر از همه، وضعیت کسانی ست که قلبشان از نور ایمان تهی است. آنها تیره روزند چون نشانه های خدا را نمی بینند و در جایی دیگر به دنبال ره نجات می گردند. در واقع بزرگ ترین دلیلی که انسان را از خوشبختی دور می کند، دوری از خداوند است.

خداوند... منبع و کانون قدرتی بی نهایت. وجودی که به خواست و اراده ی الهی می تواند از حجم انبوه شکست ها و ناکامی ها بکاهد و آدمی را به آن روشن بینی برساند که در پناه او و با نیایشی که از سر ایمان به زبان می آورد، از بار سنگین اندوه و اضطراب و نگرانی و رنج رها شود. اینان توان دیدن دست های خدا که همیشه برای نجات آماده اند را ندارند و قادر به درک این نوید خداوند نیستند که می فرماید؛

«لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ - وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ. (این تقدیر حق را بدانید) تا هرگز بر آنچه از دست شما رود دلتنگ نشوید و به آنچه به شما می دهد مغرور و دلشاد نگردید». (سوره مبارکه الحديد/آیه ۲۳)

هرگز ممکن نبود که پا به عرصه‌ی وجود بگذارم، زیرا دیگران برای پراهمیت جلوه دادن خویش، وجود مرا به طیب خاطر انکار می‌کردند.

۳- سپاسگزار موهبت‌هایی که از سوی پروردگار به آنان عطا شده، باشند و با نگاهی منطقی برای رسیدن به آنچه که قابل دست یافتن است، تلاش کنند.
و در نهایت آنکه؛ به دنبال خوشبختی منتظر زمان و مکان

پرسید؛ مدت‌ها منتظر کمکت بودم چرا کمکم نکردی و خداوند در جوابش گفت؛ من برای نجاتت دو قایق فرستادم ولی تو منتظر فرصتی دیگر بودی. سپس با تأسف و اندوه فرمود که ای کاش آدمی تا بدین حد جاهل و ناهشیار نبود، چرا که به او عقل سلیم عطا نموده‌ام!

و این عقل سلیمی که خداوند به انسان بخشیده است حکم می‌کند که تا جای ممکن بر تقدیر تلخ خود چیره شود. البته زندگی سعادت‌مندانه را نمی‌توان منوط به چند عامل متداول در جامعه دانست. فیلسوف معروفی به نام شوپنهاور معتقد است؛ که سه عامل سرنوشت انسان‌ها را رقم خواهد زد؛ «آنچه هستیم؛ یعنی شخصیت کلی آدمی که شامل سلامت، نیرو، زیبایی، نوع مزاج، خصوصیات اخلاقی، هوش و تحصیلات است. آنچه داریم؛ (مالکیت دارایی‌هایی از هر نوع) و آنچه که می‌نماییم؛ یعنی چیزی که در نظر دیگران هستیم. تصویری که دیگران از ما دارند؛ عقیده‌ی دیگران درباره‌ی ما که عمدتاً به آبرو، مقام و شهرت تقسیم می‌شود». با توجه به اینکه فکر و عقیده هر فرد نسبت به سه عامل فوق به طور

مستقیم بستگی به نگرش وی نسبت به داشته‌ها، توقعات و ایده‌آل‌هایش دارد؛ پس عامل اصلی خوشبختی در درون انسان نهفته است و عوامل بیرونی اثر غیر مستقیمی بر این احساس دارند. براین اساس همانگونه که اشاره شد ممکن است فردی در یک خانه‌ی کوچک با امکانات رفاهی کم راضی و خوشنود باشد اما دیگری در یک قصر مجلل و پرزرق و برق به پوچی و ناامیدی برسد.

در هر حال کسانی می‌توانند با حداقل داشته‌ها به حداکثر رضایت برسند که؛

۱- حد و مرز خواسته‌ها و تمایلات انسانی خویش را بشناسند و با تعیین محدوده و حریم مانع زیاده‌خواهی و حرص و آز خود شوند.

۲- بیش از آنکه به نظر دیگران اهمیت دهند و بخواهند مورد ستایش اطرافیان قرار بگیرند، بر توانمندی‌های خود متمرکز شوند. آنچنان که گوته می‌گوید؛

اگر بنا بود زندگی‌ام وابسته به نظر مساعد دیگران باشد،



نباشیم. در دور دست و در خانه‌های دیگران جستجویش نکنیم. فقط کافی‌ست با نگاهی واقع‌بینانه، به دور از حسرت و حسادت و آرزوهای دور از دسترس به اطرافمان بنگریم و نشانه‌های سعادت را که هدیه‌ای مقدس از سوی خداوند است در خانه‌های خود پیدا کنیم. در انتظار معجزه هم نماییم که در آن صورت خوشبختی مانند میوه‌ای دور از دست می‌شود بر بلندترین شاخه‌ی درخت حیات و ما رهروی خسته که دستمان هرگز به آن میوه جان‌افزا نخواهد رسید.

و این عین واقعیت است که آنچه رسیدن به کامروایی را دشوار می‌کند، نداشته‌هایمان نیست، بلندپروازی‌ها و زیاده‌خواهی‌های مادی ماست و غفلت از راضی بودن به رضای خدا. پروردگاری که به سرنوشت هر انسانی اول و آخری بس نیکو می‌بخشد و به او حق انتخاب می‌دهد که رهرو راه سعادت باشد یا در سراسیمگی سقوط قرار بگیرد.

خط حقوق

خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی قوانین و مقرراتی دارد که آگاهی از آن برای هر فردی امری ضروری است. زیرا اغلب افرادی که از قوانین خانواده و به طور کلی از 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، و کلاهی دادگستری به پرسش‌های خوانندگان پاسخ می‌دهند.

دادگاه خانواده



چگونه مکانی است؟

توکل فرج پور - وکیل پایه یک دادگستری

دلایلی از این دست به دادگاه مراجعه کنند. باید توجه داشت برخلاف تصور عامه، دادگاه، کلانتری، پاسگاه و یا سایر مراکز نیروی انتظامی برای شهروندانی که زندگی شرافتمندانه‌ای دارند؛ نه تنها مکانی ناشناخته و نگران‌کننده نیست بلکه جایی برای برقراری عدالت و حاکمیت قانون است. چرا که دادخواهی و عدالت‌طلبی حق هر انسانی است و همه شهروندان جمهوری اسلامی ایران این

رجوع به دادگاه و کلانتری و حضور در مراجع قانون‌گذاری از دیرباز برای ایرانیان باعث نگرانی و دغدغه خاطر بوده و در سال‌های نه چندان دور حتی یک تابوی فرهنگی محسوب می‌شد. اما علیرغم اینکه بسیاری از افراد مایلند زندگی آرام و بی‌دردسری را تجربه کنند و هرگز گذرشان به این مراکز نیفتد؛ گاهی شرایط ایجاب می‌کند که افراد برای احقاق حق، دفاع از مظلوم، طلب ارث، رفع یک سوءتفاهم و

فرصت را دارند که با استناد به اصل ۳۴ قانون اساسی در راستای احیای حق خود و یا محکوم کردن عملی ظالمانه و مجازات افرادی که قوانین را نادیده می‌گیرند؛ در دادگاه حضور یابند.

قانون‌گذار در این اصل تصریح کرده است؛ «دادخواهی حق مسلم هر فرد است و هر کس می‌تواند به منظور دادخواهی به دادگاه‌های صالح رجوع نماید. همه افراد ملت حق دارند این گونه دادگاه‌ها را در دسترس داشته باشند و هیچ‌کس را نمی‌توان از دادگاهی که به موجب قانون حق مراجعه به آن را دارد منع کرد» (اصل ۳۴ قانون اساسی ایران)

با این حال حضور در این مراکز اغلب با استرس و اضطراب همراه است. به همین دلیل و از آنجا که دادگاه‌های خانواده یکی از شلوغ‌ترین و پرمراجع‌ترین دادگاه‌های کشور است، در این شماره تلاش می‌کنیم شما را با آنچه که در این مراکز می‌گذرد آشنا کنیم و رفتارهای منطقی و معقولانه را در این مکان یادآور شویم. البته دانستن این اطلاعات نباید باعث شود به محض رنجیدگی از همسر و یا سایر اعضاء خانواده در هر فرصتی برای طرح شکایت از آن استفاده کنید. همانطور که بارها تأکید کرده‌ایم کشاندن اختلافات خانوادگی به دادگاه در موارد زیادی راه را بر بهبود رابطه می‌بندد. لذا قبل از طرح هر شکایتی مراقب باشید که اخذ تصمیمات احساسی و هیجانی بعدها به پشیمانی و ندامت شما منجر نشود.

دادگاه‌های خانواده مراکزی هستند که در آن قضات متخصص در شعبه‌های متعدد به طور انحصاری فقط به مشکلات و اختلافات خانوادگی رسیدگی می‌کنند.

هر دادگاه خانواده از یک رئیس یا عضو علی‌البدل و حتی الامکان یک مشاور قضایی زن تشکیل می‌شود که کار رسیدگی به دعاوی عنوان شده را بر عهده دارند و احکام نهایی توسط رئیس دادگاه یا عضو علی‌البدل پس از مشاوره با مشاوران قضایی صادر می‌شود.

در دادگاه خانواده فقط به اموری رسیدگی می‌شود که توسط قانون‌گذاران در ماده چهارم قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۲ تعیین و مشخص شده‌اند.

این موارد با نص صریح قانون فوق عبارتند از :

۱- نامزدی و خسارات ناشی از برهم زدن آن

۲- نکاح دائم، موقت و اذن در نکاح

۳- شروط ضمن عقد نکاح

۴- ازدواج مجدد

۵- جهیزیه

۶- مهریه

۷- نفقه، مهریه و اجرت‌المثل ایام زوجیت

۸- تمکین و نشوز؛ (تمکین به اطاعت خانم از خواسته‌های همسرش گفته می‌شود و نشوز نافرمانی زوجین و عدم ایفای وظایف زناشویی از جانب آنها را می‌گویند. اگر چه تمکین به وظایف زن در برابر شوهر گفته می‌شود ولی نشوز می‌تواند برای هر دو طرف اتفاق بیفتد. با این حال و از منظر اصطلاحات حقوقی نشوز عموماً به عدم انجام وظایف زناشویی از سوی زن گفته می‌شود و زن نشوزکننده نیز «ناشزه» نامیده می‌شود. به زن ناشزه نفقه تعلق نمی‌گیرد).

۹- طلاق، رجوع، فسخ و انفساخ نکاح، بذل مدت و انقضای آن؛ (رجوع یعنی بازگشت، آشتی و انفساخ معنای باطل شدن، منحل شدن را در بر می‌گیرد. انفساخ نکاح به وضعیتی اطلاق می‌شود که عقد بین زوجین بدون اراده‌ی آنان و بدون نیاز به مراجعات حقوقی و دادگاهی باطل می‌شود. برای مثال خروج از دین و کافر شدن زوج یا اسلام آوردن زن کافر در حالتی که شوهر او غیرمسلمان باشد، به خودی خود عقد را باطل نموده و از موارد انفساخ نکاح است).

۱۰- حضانت و ملاقات طفل

۱۱- نسب؛ (نسب در لغت به معنای خویشاوندی و قرابت است. در این زمینه دعاوی مطروحه در دادگاه خانواده غالباً زمانی صورت می‌پذیرد که فردی بخواهد اثبات کند که منسوب به افرادی است که پدر و مادر او هستند).

۱۲- رشد، حجر و رفع آن؛ (حجر در لغت یعنی



بازداشتن، منع کردن و در اصطلاحات حقوقی زمانی

از این واژه استفاده می‌شود که اهلیت یا شایستگی فردی برای مالکیت مورد شک و تردید قرار بگیرد. به بیان دیگر حجر عبارت است از وضعیت حقوقی شخصی که صلاحیت داشتن حق معینی را برای اعمال آن حق ندارد و به کسی محجور می‌گویند که دارای حجر است. اسباب حجر عبارتند از صغر «کودکی»، جنون «دیوانگی»، فلس «ناداری»، سفه «نداشتن عقل اقتصادی». مهجور فردی است که علیرغم سن قانونی، به دلیل عقب

نمایید. حضور وکیل شانس موفقیت شما را افزایش می‌دهد زیرا آنان از مواردی در قانون آگاهند که شما از آن بی‌خبرید. اما چنانچه رأساً اقدام به طرح دعوی نموده و یا به عنوان خوانده به دادگاه فرا خوانده شدید، به دنبال کسب اطلاعات و جستجوی راه حل‌های اجرایی باشید. در این رابطه مرکزی به نام «واحد مشاوره» در هر دادگاهی مستقر است که تعدادی از وکلای مشاوران حقوقی در آنجا مستقر هستند و موظفند به مراجعین به طور رایگان مشاوره دهند. لذا قبل از طرح شکایت و پیش از حضور در جلسه به این واحد مراجعه کنید تا بتوانید با آگاهی بیشتر به ادامه‌ی کار بپردازید.

- اگر چه رفتن به دادگاه ممکن است شما را دچار استرس و فشار عصبی نماید اما با فروتنی و صبر در برابر کارکنان دادگستری حاضر شوید تا پرونده شما سریع‌تر سیر اداری را طی کند.

- فردی که بر مسند قضاوت تکیه زده؛ فردی عالم، دانا و محترم است. به احترام او هرگز بدون اجازه وارد اتاق یک قاضی نشوید.

- در جلسه دادگاه رفتاری محترمانه داشته باشید. حتی اگر از طرف مقابلتان خشمگین و سرخورده هستید، هیچ وقت او را مورد توهین قرار ندهید، حرف‌هایش را قطع نکنید و بدون اجازه قاضی صحبت نکنید.

- در برابر ادعاها و به اصطلاح رجزخوانی‌های طرف مقابلتان صبور باشید. خشم و عصبانیت تمرکزتان

افتادگی ذهنی و یا ابتلا به بیماری‌هایی مانند زوال عقل و جنون، توان اداره امور حقوقی خود را ندارد و این امور باید با دخالت فرد دیگری انجام شوند).

۱۳- ولایت قهری، قیمومت، امور مربوط به ناظر و امین اموال محجوران و وصایت در امور مربوط به آنان
۱۴- نفقه اقارب؛ (نفقه معنای خرج، هزینه و معاش را در بردارد و اقارب یعنی نزدیکان و خویشان. «نفقه اقارب» در اصطلاح فقهی یعنی هزینه‌هایی که بنا بر تصمیم دادگاه باید به نزدیکان خوانده توسط خود او پرداخت شود و عموماً شامل زن و فرزندان می‌باشد، اما به لحاظ قانونی گاه شامل سایر خویشاوندانی که بستگان عمودی نام دارند مانند پدر، مادر و نوه نیز می‌شود).

۱۵- امور راجع به غایب مفقودالاثر

۱۶- سرپرستی کودکان بی سرپرست

۱۷- اهدای جنین

۱۸- تغییر جنسیت

بنا بر این تمامی دعاوی حقوقی خارج از موارد فوق صلاحیت بررسی در دادگاه خانواده را ندارند و باید در دادگاه عمومی مورد بررسی و رسیدگی قرار بگیرند. در دادگاه چه رفتاری داشته باشیم و چگونه از حق خود دفاع کنیم؟

در تأکیدی مجدد توصیه می‌شود برای حصول به نتیجه‌ای بهتر با وکیلی آگاه و متخصص عقد قرارداد

شفاهی توجه کند؛ به اسناد و مدارک معتبر استناد می‌کند. بنابراین قبل از حضور در دادگاه دنبال جمع‌آوری اسناد رسمی و ادله‌ی قابل اثبات باشید. اگر مدرکی برای اثبات ادعای خود ندارید می‌توانید از شهود استفاده کنید. شاهدینی که برابر ماده ۱۷۷ قانون مجازات‌های اسلامی واجد شرایطی بدین شرح باشند:

(۱) بلوغ (۲) عقل (۳) ایمان (۴) عدالت (۵) طهارت مولد (۶) ذی نفع نبودن در موضوع (۷) نداشتن خصومت با طرفین یا یکی از آنها (۸) گدایی نکردن (۹) ولگرد نبودن.

توجه داشته باشید که شهادت دروغ مجازات‌ها و تبعات زیادی در پی دارد. این فرمایش زیبای امیرالمؤمنین، علی(ع) را از یاد نبرید که می‌فرمایند؛ «همیشه حقیقت را بر زبان آورید حتی اگر به زبان خود شما باشد».

چنانچه به دلیل کمبود وقت و یا فراموشی از بیان مطلب مهمی باز مانده‌اید، نگران نباشید. پس از اتمام جلسه هم می‌توانید موضوع را کتباً بنویسید و به منشی دادگاه بدهید.

از همراه داشتن کودکان و نوجوانان به دادگاه جداً خودداری کنید. بچه‌ها در این فضای پرتنش و نگران‌کننده دچار ضربه روحی می‌شوند.

برای آگاهی از محتویات پرونده بر اساس قانون، تمامی افراد می‌بایست در سامانه ثنا (ابلاغ الکترونیکی) ثبت‌نام نمایند. شما با ثبت‌نام در این سامانه می‌توانید تمامی پرونده‌ها و ابلاغ‌هایی که به شما می‌شود را رویت و پیگیری نمایید. همچنین می‌توانید عدد صفر را به شماره ۵۰۰۰۹۶۹۹ پیامک نموده و از جزئیات پرونده خود مطلع شوید.

بخشش و گذشت خصلت بزرگان است و روابط انسانی که با دیگران می‌سازید، سرمایه‌ای بزرگ و ارزشمند است. بنابراین پیش از طرح شکایت امکان آشتی و نادیده گرفتن خطای اطرافیان را مد نظر قرار دهید. چون با حضور در دادگاه شاید به قیمت از دست دادن یک رابطه خوب با انسان‌ها تمام شود که قطعاً ضرر بسیار بزرگی است.

را به هم می‌ریزد؛ شما را به ضد و نقیض‌گویی می‌کشاند و مانع دفاع هوشمندانه می‌شود. مطمئن باشید قاضی بدون دلیل و مدرک تحت تأثیر حرف‌های شما و ادعاهای طرف مقابلتان قرار نمی‌گیرند و به اصطلاح گوشش از این حرف‌ها پر است. بنابراین حاشیه نروید، پرحرفی نکنید، صریح، مختصر و شفاف حرف بزنید.

- هرگز وانمود نکنید که با مسئولی ارتباط دارید و یا با قاضی یک آشنای مشترک دارید. اگر خود را محق عدالت می‌دانید نیازی به این تمهیدات ندارید.

- علیرغم اینکه قضات افرادی با صبر و حوصله هستند و رفتاری توأم با مدارا دارند اما به دلیل فشار کار، گاهی دچار خستگی شوند. چنانچه با ناراحتی و عصبانیت قاضی مواجه شدید، در آن لحظه به حاضر جوابی و یا اثبات ادعا نپردازید و تا فروکش کردن خشم قاضی و آرام شدن فضای جلسه سکوت کنید.

- اگر به عنوان خواننده و برای پاسخگویی به ادعایی که علیه شما مطرح شده در دادگاه حاضر شدید، نترسید و اضطراب نداشته باشید. مطمئن باشید که قاضی بلافاصله شما را مواخذه نمی‌کند بلکه از طرف مقابل می‌خواهد برای ادعای خود دلیل و مدرک ارائه دهد سپس آن را با شما مطرح نموده و پاسخ شما را خواهد شنید.

- مواظب افراد سودجو که در داخل و یا در اطراف دادگستری پرسه می‌زنند، باشید. آن‌ها به بهانه‌ی حل مشکل به شما نزدیک می‌شوند و شیادانه شما را مورد سوءاستفاده قرار می‌دهند. هیچگاه با کسی که در پرونده شما نقشی ندارد، وارد مذاکره نشوید.

- مسائل خصوصی و اسرار پرونده را با افراد غریبه در میان نگذارید. گاهی ممکن است این غریبه‌ها از سوی طرف مقابلتان مأمور شده‌اند تا اطلاعاتی از شما به دست آورده و از اعتماد شما سوءاستفاده نمایند. پس رازدار باشید.

چگونه از حق خود دفاع کنیم؟

شما چه شاکی باشید و چه متشاکی لازم است بدانید قاضی بیش از آنکه به حرف‌ها و دلایل

خط کودکان

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

مدرسه اشی مشی

یکی بود یکی نبود. غیر از خدای مهربون هیچکی نبود. اون دور دورا نزدیک یه کوه بلند جنگل سرسبزی بود که خیلی دار و درخت داشت. درختای بلند، درختای کوتاه. بعضی هاشون کنار رودخونه‌ای که از وسط جنگل می‌گذشت روییده بودن، بعضی هاشون روی تپه‌ها. بعضی هاشون میوه‌های رنگارنگ داشتن بعضی هاشون فقط پُرشاخ و برگ بودن و لابلائی شاخه‌هاشون پرنده‌ها زندگی می‌کردن. مثلاً «توتو» طوطی پرحرفی بود که روی درخت بلوط خونه داشت. «کاکلی» هم اسم هُدهُدِ شون بود که خبرها و پیغامای حیوونا را به جاهای دور و نزدیک می‌برد. آخه او پستیچی جنگل بود.

اونجا، تو تنه‌ی درخت بلوط، یه جغد سفیدی هم به اسم دانا زندگی می‌کرد که همه بهش احترام می‌داشتن، چون جواب هر سؤالی رو می‌دونست. جغد دانا معلم تنها مدرسه جنگل یعنی مدرسه‌ی اشی مشی بود و سال‌های سال داشت به بچه‌ها درس می‌داد.

هر روز صبح وقتی که خورشید از خواب ناز بیدار می‌شد و از لابلائی برگ‌ها و شاخه‌ها به جنگل لبخند می‌زد، بچه خرگوشا و جوجه تیغی‌های کوچولو؛ بچه گربه‌ها و لاک پشت‌های سبز خجالتی، بچه سنجابا و میمون‌های شیطون و کلک همراه بقیه همکلاسی هاشون می‌رفتن مدرسه تا یاد بگیرن چطور از خودشون مواظبت کنن. چجوری هوای همدیگه رو داشته باشن. چطور واسه

زمستون که هوا سرد و برفی می‌شد، آذوقه جمع کنن و بالاخره چطوری در کنار هم زندگی کنن. مبصر کلاس هم بزغاله‌ی باهوشی بود که همه بزبفندی صدایش می‌کردن.

تو مدرسه‌ی اشی‌مشی همه با هم دوست و همبازی بودن؛ اما سه چهارتا از بچه‌ها حسابی تنها شده بودن. چون کسی حاضر نبود باهاشون دوست باشه و بازی کنه. آخه اونا یه عادتایی داشتن که بقیه رو اذیت می‌کرد. مثلاً بچه میمونه کلک و ناقلا بود و همیشه سرپسر بچه‌ها می‌داشت. یه روز کلاه خرگوشک رو بر می‌داشت و رو شاخه‌ی درخت آویزونش می‌کرد. بعد که می‌دید خرگوش کوچولو هی بالا و پایین می‌پره و تقلا می‌کنه که کلاهشو برداره، غش‌غش می‌خندید. یا وقتی بچه سنجاب داشت تند و تند فندق می‌خورد، اداشو در می‌آورد و باز هم بهش می‌خندید. گاهی وقتا هم با انگشتش مانع رفت و آمد مورچه‌های ریز و زحمتکشی می‌شد که به سختی سعی می‌کردن دونه هاشونو بیرن به لونه و به بچه مورچه‌ها و مورچه‌های پیرتر که ضعیف و ناتوان بودن غذا بدن. خلاصه که با رفتاراش همه رو آزار می‌داد.

یه بچه گربه حنایی به اسم ملوس هم تو اون کلاس بود که مامان و باباش خیلی لوسش کرده بودن. اون فکر می‌کرد از همه بهتر و باهوش‌تره. واسه همین کسی نباید باهاش مخالفت کنه، هیچکس نباید کتاب، دفتر یا مداد قشنگ‌تری داشته باشه و چون نمی‌تونست جلوی حسادتش رو بگیره، همیشه سر چیزای کوچیک عصبانی می‌شد و قهر می‌کرد.

مثلاً همین چند روز پیش لاک‌ی کوچولو که یه لاک‌پشت سبز خیلی آرومی بود، با پاک‌کن قرمز قلبی شکلش داشت مشقاشو پاک می‌کرد. ملوس از اون پاک‌کنه خوشش اومد و گفت؛ اینو بده مال من باشه، پاک‌کن من واسه تو. لاک‌ی گفت؛ نه خیلی دوستش دارم. مال خودمه و باهات عوضش نمی‌کنم. وای نمی‌دونین بچه گربه‌ی حسود چه سروصدایی به پا کرد. جیغ زد، لاک‌ی رو هل داد. گریه کرد. اما لاک‌ی کوچولو با خونسردی سرشو کرد تو لاکشو هیچی نگفت. آخه مامان و بابا بهش گفته بودن؛ «همیشه سعی کن تو دعوا ساکت و آروم باشی. چون بعد از دعوا راحت‌تر می‌تونی مشکلات رو حل کنی». اون هم منتظر شد تا ملوس آروم بشه بعد باهاش حرف بزنه و نصیحتش کنه. اما زنگ تفریح وقتی خواست با دوستش آشتی کنه، دید که اون روی تاب نشسته و خیلی از خود راضی داره این شعر رو می‌خونه؛

من گـر بـه‌ی ملوسم به من نگو که لوسم
بهت می‌گم چیکار کنی باید زودی فرار کنی
چون قوی مثل شـیرم محکم تو رو می‌گیرم

لاک‌ی کوچولو هم شونه‌هاشو انداخت بالا و رفت با دوستای دیگه‌اش بازی کنه. تو اون مدرسه یه خرگوش کوچولوی سفید به اسم پشمک هم بود که





خیلی دوست‌داشتنی و تپل‌مپلی بود. ولی اون یه مشکلی داشت. پشمک آنقدر شیطنت و بازیگوشی می‌کرد؛ اون قدر از این‌ور کلاس به اون‌ور می‌پرید که نمی‌داشت بقیه درس بخونن. اگه یکی هم خواهش می‌کرد که زیاد شلوغ نکن، یهو عصبانی می‌شد و دعوا راه می‌نذاخت. تو زنگای تفریح هم می‌رفت وسط حیاط و می‌خوند؛

مشغول بازی هستم	خرگوش نازی هستم
می‌پریم مثل آهو	می‌خورم برگ کاهو
چشم‌م خیلی بازه	گوش‌مامو بین درازه
با هم‌تون می‌جنگم	باهوش‌م و زرنگ‌م

ولی اون نباید این شعرو می‌خوند. آخه کسی که با بقیه دعوا می‌کنه و می‌جنگه، همیشه تنها می‌مونه.

یه بچه روباه هم تو اون مدرسه درس می‌خوند که اسمش بود دم سیاه. چون یه دم براق و بلند و خیلی قشنگ داشت. این بچه روباهه یه عادت خیلی بد داشت. اون گاهی وقتا دروغ می‌گفت و اصلاً متوجه نبود که با این کارش دوستاشو ناراحت می‌کنه. هر چقدر هم که معلمش، پدر و مادرش و بقیه هم‌کلاسی‌هاش بهش می‌گفتن که کارش درست نیست، فایده‌ای نداشت. اون که به این کار بد عادت کرده بود از دروغ گفتن دست بر نمی‌داشت. مثلاً همین تعطیلات گذشته؛ وقتی که بعضی حیوونا بساط پیک نیکشونو برداشته بودن و کنار رودخونه با هم نشسته بودن، اون یه دروغ بزرگی گفت که همه رو حسابی ناراحت کرد.

اون روز یکی از روزهای قشنگ پاییزی بود. از همه جا بوی عطر علفا و بوی گل‌های وحشی و قشنگ می‌اومد. بچه‌ها که از این همه زیبایی حسابی سر حال شده بودن، خوش حال و شنگول داشتن بازی می‌کردن. وسطای بازی وقتی که صدای خنده و شادی بچه‌ها تا اونور رودخونه هم می‌رفت؛ بهو دم سیاه داد زد؛ اونجا چیه؟ یه حیوون بزرگ، خودم دیدم یه حیوون بزرگ اومده همه مونو بخوره. فکر می‌کنم یه پلنگ باشه. اوناهاش اونطرف جنگل، پشت اون درخت بزرگه قایم شده. فرار کنین، عجله کنین، فرار کنین...

بچه‌ها خیلی ترسیدن در حالی که قلبشون تپ‌تپ صدا می‌داد و رنگشون پریده بود؛ هر کدوم دویدن به طرف بزرگ‌ترا. بعضی‌ها هم رفتن یه گوشه‌ای قایم شدن. اما لاک‌ی کوچولو که نمی‌تونست خوب بدوه، سرشو کرد تو لاکش و زد زیر گریه. همین موقع دم سیاه بدجنس و بلا که دید اوضاع حسابی به هم ریخته با صدای بلند شروع کرد به خندیدن! هی به بقیه نگاه می‌کرد و هی می‌خندید. بعد هم شروع کرد به آواز خوندن که؛

از درس و مشق بیزارم	من روباه مک‌ارم
با همه‌تون دورنگم	دروغگو و زرنگ‌م
شاید منو راضی کنین	بیایین باهام بازی کنین

اما هیچکس دلش نمی‌خواست با این روباه کلک و دروغگو بازی کنه. بچه‌ها

همینطور هاج و واج داشتن نگاهش می‌کردن. لاکه هم یواش یواش سرشو از تو لاکش آورد بیرون و به اطرافش نگاه کرد. اونوقت بود که فهمید این بچه روباه ناقلا باز هم دروغ گفته و بازی رو به هم زده.

همه از این وضعیت ناراحت شدن و می‌خواستن برن خونه‌هاشون که بزیز قندی یه فکری به ذهنش رسید. دوستاشو به جز میمون ناقلا و بچه خرگوش شیطان بلا و گربه‌ی لوس و نازنازی و روباه دم سیاه، جمع کرد و باهاشون پیچ پیچ کنون یه نقشه حسابی ریخت.

اون شب گذشت. فردا صبح تو مدرسه وقتی اون بچه‌های شر و شیطان رفتن تو کلاس، دیدن که بقیه یک طرف کلاس نشستن و کسی حاضر نیست کنارشون بشینه یا باهاشون حرف بزنه. زنگ تفریح هم اون چهارتا یه گوشه ایستاده بودن با حسرت به بازی همکلاسی‌هاشون نگاه می‌کردن.

یکی دو روز که گذشت، بچه ناقلاها حسابی حوصله‌شون سر رفت و از اینکه دیگه تنها شده بودن، خیلی غصه می‌خوردن.

پیشی کوچولو وقتی یاد روزایی می‌افتاد که با گریه و لجبازی، اسباب‌بازی‌های دوستاشو به زور ازشون می‌گرفت ولی نمی‌داشت کسی به لوازش دست بزنه؛ از دست خودش عصبانی می‌شد و دنبال یه فرصت واسه آشتی می‌گشت.

بچه میمون شیطان دیگه کسی رو مسخره نمی‌کرد و حاضر بود هر کاری بکنه تا دوستاشو بخندونه. مثلاً با دمش از یه شاخه آویزون می‌شد، تاب می‌خورد می‌رفت رو شاخه‌ی بالاتر از اونجا سیب می‌چید و می‌آورد واسه بقیه. ولی اونا با دلخوری از کنارش می‌گذشتن و ازش هیچی قبول نمی‌کردن. اونم تند و تند به جوری به سببش گاز می‌زد که کسی نفهمه بغض کرده و همین حالا ممکنه گریه‌ش بگیره.

از همه تنهاتر دم سیاه بود که حتی گریه و میمون و خرگوشک شیطان هم دلشون نمی‌خواست باهاش دوست باشن. اونکه حسابی پشیمون شده بود، هی می‌رفت پیش بچه‌ها بهشون می‌گفت؛ منم بازی؛ اگه منو بازی بدین با دم گرم و نرمم نوازشتون می‌کنم. ولی نه! فایده‌ای نداشت. همه ازش دور می‌شدن و به یه طرف دیگه می‌رفتن. چند روز بعد جغد دانا وقتی پشیمونی اونا رو دید، بهشون گفت؛ بچه‌های عزیز دروغ، حسادت، شیطنت و مسخره کردن دیگران، کارای خیلی بد و اشتباهیه. این کارا باعث ناراحتی و دلخوری می‌شه و دوستاتونو ازتون جدا می‌کنه. اگه قول بدین از این به بعد مواظب رفتاراتون هستین و دیگه دوستاتونو اذیت نمی‌کنین، از اونا خواهش می‌کنم شما رو ببخشن. اونا هم که از خجالت سرشونو انداخته بودن پایین، قول دادن و با بقیه آشتی کردن. بعد هم رفتن تو حیاط مدرسه و زیر آسمون آبی، نزدیک رودخونه این شعر رو خوندن و با هم شادی کردن.

با هم‌دیگه می‌سازیم
یه میمون ناقلا
آب می‌پاشیم شالاب، شالاب
راه غمو می‌بندیم

ما حیوونای نازیم
خرگوش و بز با روباه
با هم می‌ریم کنار آب
شادی می‌کنیم و می‌خندیم





حذف

رفتارهای

نامناسب در کودکان

دکتر مسعود غفوری - روانشناس

حتی باید از بدو تولد شروع شود. چرا که کودکان از زمان نوزادی قدرت یادگیری بالایی دارند و به طور غریزی برای درک و فهم آنچه که در اطرافشان می‌گذرد؛ تلاش زیادی می‌کنند. تحقیقات نشان داده است کودکانی که از سنین کم تحت آموزش‌های هوشمندانه قرار می‌گیرند و نحوه‌ی رفتارهای صحیح را می‌آموزند؛ آمادگی بیشتری برای ورود به اجتماع و برقراری ارتباط موفق با دیگران را دارند و از اعتماد به نفس خوب و مناسبی نیز برخوردارند.

اگر چه قوانین اخلاقی، گستره‌ی وسیعی از بایدها و نبایدها را در بر می‌گیرند که شرح و بسط آن در این مجال اندک ممکن نیست؛ لیکن در این نوشتار به

یکی از مهم‌ترین وظایف پدر و مادر، تربیت صحیح و مناسب فرزندان و پرورش آنان بر اساس فرامین الهی و مفاهیم انسانی است. یعنی قوانینی که در شکل‌گیری شخصیت آنان بسیار مؤثر است و علاوه بر تأمین سلامت روانی، امکان یک زندگی اجتماعی را برای کودک فراهم می‌آورد و به موفقیت‌های آتی در زندگی خانوادگی، شغلی و اجتماعی کمک می‌کند.

با توجه به اینکه پایه و اساس شخصیت هر انسانی در دوران کودکی شکل می‌گیرد؛ بدیهی است که این آموزش‌ها باید از خردسالی آغاز شوند و به زعم روانشناسان و متخصصین؛ تربیت هر کودکی

کردن والدینشان به این شیوه متوسل می‌شوند و یا به این دلیل است که نمی‌توانند مرز بین تخیل و واقعیت را تشخیص دهند. اما پس از چندی یاد می‌گیرند که با این روش می‌توانند از تنبیه در امان بمانند؛ کاستی‌ها و ناتوانی‌هایشان را پنهان کنند و یا با اغراق در توانمندی‌ها و پنهان کردن نقاط ضعف، بزرگسالان و همسالانشان را تحت تأثیر قرار دهند. گاهی هم برای به دست آوردن چیزی و یا با انگیزه‌ی حمایت و اثبات وفاداری به دوست و خانواده از این حربه استفاده می‌کنند. در کنار همه‌ی این دلایل مشکل از جایی شروع می‌شود که بچه‌ها با هدفمندی به دروغ‌گویی می‌پردازند!

چگونه می‌توان کودکان را از دروغ‌گفتن منع کرد؟

پیش از هر چیزی به خاطر داشته باشید که هرگز نباید آنان را دروغگو خطاب کنید و یا هیچ لقب نامناسب دیگری را به آنان نسبت دهید. تجربه نشان داده است که کودکان در تقابل با شما، مطابق با آنچه که به آنان نسبت می‌دهید، عمل می‌کنند! برای مثال اگر کودک را شلخته و حواس‌پرت بخوانید، پس از مدتی این صفات را به شکل آشکاری می‌پذیرد و بی‌نظمی را به طور واضحی بروز می‌دهد. همچنین اگر مدام او را متقلب و دروغگو بخوانید، نه تنها این ویژگی را از خود دور نمی‌کند بلکه کم‌کم حساسیت لازم را در این زمینه از دست می‌دهد. بنا بر این قبح و زشتی این عمل را با تکرار مداوم لقب «دروغگو» از بین نبرید.

علت دروغ‌گویی کودکان را پیدا کنید.

ضمن اینکه یادآور می‌شوید هرگز نمی‌توانید دروغ‌گویی را نادیده بگیرید؛ شرایطی را فراهم کنید تا با آرامش خاطر و به دور از نگرانی در مورد موضوع صحبت کنند. شاید سخت‌گیری و کنترل بیش از حد شما دلیل بروز این مشکل باشد. اگر چنین است در رفتارشان تجدید نظر کنید. به او بگویید ضمن اینکه خطاهای ناخواسته را می‌بخشید؛ اگر در اشتباه عمدی هم سخن راست بگوید، در مجازاتش تخفیف قائل می‌شوید و هر بار که با

چند مشکل شایع دوران کودکی یعنی دروغ، خشم و حسادت‌های کودکانه پرداخته‌ایم. رفتارهای نابهنجاری که اگر در سال‌های اولیه‌ی زندگی مهار نشوند، در نوجوانی و بزرگسالی به معضلی بزرگ و آزاردهنده تبدیل خواهند شد. لذا به والدین عزیز توصیه می‌کنیم ضمن توجه به اصل «تربیت بدون خشونت» به مطالعه و بهره‌مندی از تجارب دیگران پردازند. تا با آگاهی بیشتری موازین اخلاقی را به نسل آینده آموزش دهند.

دروغ‌گویی در کودکان

در میان همه هنجارهای اخلاقی و بایسته‌های تربیتی شاید بتوان گفت؛ آموزش راستی و صداقت و پرهیز از دروغ‌گویی در خانواده اهمیت بسیار زیادی دارد. به گونه‌ای که برخی از محققین علوم تربیتی و همچنین عالمان دینی به صراحت دروغ را پایه و اساس و ریشه همه مفاسد اخلاقی، فردی و گروهی عنوان می‌نمایند و راست‌گویی را لازمه‌ی زندگی اخلاقی می‌دانند. محققین معتقدند که فرایند دروغ‌گویی در انسان



معمولاً از کودکی و حتی از سن دو سالگی آغاز می‌شود. البته در بدو امر کودکان تصور هوشیارانه‌ای نسبت به دروغ ندارند و عمدتاً یا برای خوشحال

آموزشی دیگر و یا در معاشرت با دوستان دروغگو بیاموزند. پس این موارد را نیز مد نظر قرار دهید. در نهایت توصیه می‌کنیم در فرصت‌های مناسب پیرامون عوارض و تبعات دروغ و اهمیت راستگویی با او گفتگو کنید و برایش داستان‌هایی با پیام اخلاقی بخوانید. بچه‌ها تا شروع سن نوجوانی انعطاف‌پذیرند و در مقابل پند و اندرز مقاومت زیادی نشان نمی‌دهند. منوط به اینکه نصیحت و راهنمایی‌ها برایشان قابل درک باشد.

در پایان این مبحث تأکید می‌کنیم والدین و مربیان باید توانایی تشخیص خیال‌بافی‌های کودکان و دروغ را داشته باشند و هرگز بچه‌ها را به دلیل اغراق در مسائل و یا بیان رویاهایشان تنبیه نکنند.

خشم و حسادت‌های کودکان

کودکان به دلیل اینکه قادر به درک و تحلیل رخدادهای پیرامونشان نیستند، به راحتی دچار احساسات و هیجانات مثبت و یا منفی می‌شوند و عکس‌العملی سریع، بدون فکر و لحظه‌ای نشان می‌دهند. بر این اساس یکی از مسئولیت‌های مهم والدین و مربیان، آموزش مدیریت احساسات به بچه‌ها می‌باشد. مهارتی که کمک می‌کند آنها در دوره‌های بعدی رشد، زمانی که از محیط خانه جدا شده وارد فضاهای بزرگ‌تر اجتماعی می‌شوند؛ بتوانند با افراد دور و نزدیک ارتباط بهتری برقرار کنند و همچنین در فراز و نشیب‌ها و کوران حوادث کمتر دچار تنش‌های حسی و عاطفی شوند.

از طرفی مدیریت این احساسات (نه سرکوب آن!) می‌تواند بازتاب خوبی در زندگی افراد داشته باشد. تحقیقات نشان داده است که اکثر مدیران موفق؛ کسانی هستند که از کودکی رفتاری رقابت‌جویانه داشته‌اند ولی به دلیل اینکه قادر به کنترل احساساتشان بوده‌اند؛ از فرصت‌ها به خوبی استفاده کرده و به موفقیت‌های بزرگی رسیده‌اند. با این توضیح که رفتارهای رقابت‌جویانه، گستره‌ای از احساسات مانند بلندپروازی، میل به برتری، خشم از پیشی گرفتن دیگران و حسادت نسبت به برنده‌ها

شهادت به اشتباهش اعتراف کرد و دروغ نگفت، او را ببخشید. بدین ترتیب با رفتارشان به بچه نشان می‌دهید تا وقتی که با صداقت به اشتباهش اعتراف کند، او را مورد حمایت قرار داده و خطاهایش را نادیده می‌گیرید. ولی اگر بفهمید که با کتمان حقیقت از اعتمادتان سوءاستفاده کرده است، قطعاً حمایت شما را نخواهد داشت. هشدار می‌دهیم که مبدا رابطه‌ای را ایجاد کنید که کودک از ترس تنبیه به «نادرستی و نیرنگ» متوسل شود.

در عین حال که با وسواس و با دقت و توجه در کمین دروغگویی و به اصطلاح مچ‌گیری‌های مداوم نخواهید بود؛ برای هر دروغی تنبیه جداگانه‌ای در نظر بگیرید و در فضایی دوستانه ضمن توضیح عواقب و تبعات این رفتار، موضوع تنبیه و دلایل آن را با زبانی ساده برایش بازگو نمایید. یادتان باشد سرحرفتان بایستید و در عزم خود راسخ باشید. آنها بسیار هوشیارند. اگر بین حرف و عملتان فاصله ایجاد شود، از قوانین تربیتی شما پیروی نخواهند کرد.

از چهار سالگی به بعد می‌توانید با استناد به قوانین مذهبی و فرامین دینی او را از تکرار رفتارهای غلط منع کنید. برای مثال به او بگویید که خداوند دروغگوها را دوست ندارد و برای این افراد عقوبت و مجازات‌هایی را در دنیا و آخرت در نظر گرفته است. عمده‌تاً با موضوع پاداش‌های الهی، باورهای مذهبی را در وجود بچه‌ها تقویت کنید و به خاطر داشته باشید که افراد مذهبی خویشتن‌دار و خودکنترلی بالایی دارند. به همین دلیل کمتر از دیگران مرتکب چنین خطاهایی می‌شوند.

همواره به یاد داشته باشید؛ بچه‌ها از عملکرد بزرگ‌ترها و اطرافیانشان تقلید می‌کنند. اگر شما رفتاری صادقانه نداشته باشید و به بهانه دروغ مصلحت‌آمیز، حقایق را پنهان کنید، آنها از شما الگوبرداری می‌کنند. بنابراین همیشه و بخصوص در حضور کودکان به صداقت در حرف و درستی در عمل پایبند باشید.

مراقب فضای خارج از خانه باشید.

شاید آنها این عادت را از مهد کودک و یا محیط‌های

شعله ور و وضعیت را وخیم‌تر می‌کنند. استفاده از روش تهدید و تنبیه مگر در شرایط خاص چندان توصیه نمی‌شود؛ در مقابل اگر برای کنترل رفتارهای نامناسب به تلاش و همکاری بچه توجه نشان دهید، پاداش مناسبی در نظر بگیرید و او را تشویق کنید؛ پاسخ بهتری به درخواست شما می‌دهد. توجه داشته باشید بروز خشم و واکنشی که کودکان در روابط با اطرافیانشان نشان می‌دهند؛ اکتسابی است. نگذارید آنان شاهد دعوا و پرخاشگری والدین با یکدیگر و یا با دیگر اعضای خانواده باشند و یا در مهد کودک و

و بالاخره ترس از شکست را دربرمی‌گیرد. در هر حال این هیجانات، احساساتی نسبتاً طبیعی هستند که همه‌ی افراد کم یا زیاد تا حدودی از آن برخوردارند. اما چنانچه قادر به کنترل این عواطف نباشند، مشکلاتی برای خود و دیگران پدید می‌آورند. ضمن اینکه توجه به توصیه‌های زیر می‌تواند در فرایند مهار عادات و رفتارهای نامناسب مؤثر واقع شود.

نخست باید به ریشه‌یابی علل این رفتارها پردازید تا بتوانید کودک را یاری کنید که به درک کامل‌تری از احساسات و هیجانات خود برسد و یاد بگیرد با خویشتنداری و صبر می‌تواند به شیوه‌ای متعادل و کنترل شده واکنش نشان دهد. بدین منظور او را تشویق کنید در مورد موضوعی که باعث خشم و یا حسادت او می‌شود، حرف بزند و از دوستانی بگویند که او را عصبانی می‌کنند. سپس بگویند این عواطف طبیعی هستند و بچه‌های دیگر و حتی بزرگترها هم ممکن است آن را تجربه کنند. اما این رفتار و واکنش نامناسب است که نیاز به اصلاح دارد. یادآور شوید که در زمان عصبانیت انجام چه کاری بهتر است و از چه کارهایی باید دوری کرد. مثلاً به او بیاموزید که هنگام عصبانیت می‌تواند چند نفس عمیق بکشد، تغییر

محیط دهد و از موضوعی که باعث خشم یا حسادت وی شده، فاصله بگیرد. کودکان بزرگتر می‌توانند از دیگران درخواست کمک کنند و به فکر حل اساسی مسئله باشند. آنها می‌توانند تغییرات فیزیکی خشمگین شدن، یعنی علائمی مثل ضربان بالای قلب، تغییر رنگ صورت، لرزش و برافروخته شدن را بشناسند و به محض شروع این نشانه‌ها، با تنفس عمیق، شمارش اعداد و یا ذکر آیات کوچک قرآنی به خودآرامی پردازند. همچنین یادآور شوید که فریاد زدن، پرخاش کردن، استفاده از القاب و کلمات نامناسب، تهدید و کتک‌کاری از جمله کارهای نامناسبی هستند که آتش خشم را



مدرسه با دوستان ناسازگار و حسود همنشین شوند. همچنین بر برنامه‌های تلویزیونی، فیلم‌ها، کارتن‌ها و بازی‌های کامپیوتری که کودک مشاهده می‌کند؛ نظارت داشته باشید. محتوای خشونت‌آمیز این سرگرمی‌ها نقش مهمی در بروز عادات نامناسب از جمله بی‌قراری، پرخاشگری و خشونت‌های فیزیکی بخصوص کتک‌کاری با بچه‌های دیگر دارد. در تربیت کودکان و در ابراز محبت به آنان تعادل داشته باشید. چون احتمال بروز حسادت در خانواده‌هایی که به خواسته‌ها و نیازهای عاطفی کودک توجه زیادی نمی‌شود و برعکس



دارد یعنی «حس مالکیت دوستانش» را محترم شناخته و به آن احترام بگذارد. همچنین از تشویق رفتارهای مناسب بچه‌ها غافل نشوید. تشویق به جا و مناسب در زمان مناسب اگر به شکل افراطی صورت نگیرد، رفتارهای مثبت را تقویت می‌کند و کودکان را از علاقه و محبت شما مطمئن می‌سازد.

سخن پایانی

اگر والدین امروزی کمی خود را از قید و بند زندگی روزمره رها کنند و وقت بیشتری را به کودکانشان اختصاص دهند؛ به مشکلات و نگرانی‌های آنها توجه کنند و رابطه‌ی کلامی مناسبی با فرزندانشان داشته باشند؛ می‌توانند با گفتگوهای دوستانه و راهنمایی‌های عاقلانه در کاهش و حذف عادت‌های نامناسب، عملکرد نسبتاً خوبی داشته باشند. بنابراین با بچه‌ها دوست و مهربان باشید تا بتوانید آنان را از هر افراط و تفریطی در رفتارها اعم از حسادت و دروغ‌گویی و شیطنت و بی‌توجهی به هنجارهای جامعه منع نمایید.

هرگز او را با دوستانش قیاس نکنید. چون اگر با نیت تعریف و تمجید، او را مقایسه کنید، حس خودخواهی را در وی پرورش می‌دهید و اگر با هدف ایجاد رقابت، از توانایی‌های دوستانش تعریف کنید، بچه را حسود و آزرده خاطر بار می‌آورید.

این شما هستید که می‌توانید با درایت و اقتدار فرزندان‌ی هم‌دل، مهربان و در عین حال مستقل و با اعتماد به نفس بالا تربیت کنید. هرگز از یاد نبرید بچه‌ها آنچه که شما انجام می‌دهید اعم از عادت‌ها، رسوم، قوانین و مقررات خانوادگی، باورها و حتی حرف‌ها و تکیه‌کلام‌ها را تکرار می‌کنند. به قول روانشناسان کودکان‌تان همان نمی‌شوند که شما می‌خواهید. آنی می‌شوند که از شما می‌بینند. پس مراقب تفکر، دیدگاه و عملکردتان باشید.

در تک‌فرزندها که بیش از حد مورد توجه قرار می‌گیرند؛ بیشتر است. این دو گروه قادر به برقراری رابطه سالم با همسالان خود نیستند و با رفتارهایی نظیر گریه، پرخاشگری، اضطراب، ترس، لجبازی و در موارد شدیدتر شب‌ادراری و بی‌اشتهایی؛ نارضایتی و حسد و عصبانیت خود را نسبت به کودکان دیگر و یا خواهر و برادرشان نشان می‌دهد.

خونسرد و منطقی باشید و به فرزندان اجازه دهید تجربه‌ها و سرخوردگی‌هایش را به راحتی بروز دهد تا شما نیز بتوانید با درک علل و با همدلی و برخورد‌های حساب شده، در جهت حل مشکل گام‌های مؤثری بردارید. توجه داشته باشید که بچه‌ها نباید به دلیل حسادتشان مدام مورد تنبیه واقع شوند و یا مکرراً ملامت و سرزنش بشنوند! چون این حس تبدیل به کینه‌توزی و میل به انتقام می‌شود و کودک یاد می‌گیرد به جای واکنش مستقیم و برخورد رودررو، به طور پنهانی دست به آسیب و تخریب بزند. برای حل این مشکل توصیه می‌کنیم؛ ضمن اینکه خوبی‌ها و توانایی‌هایش را متذکر می‌شوید، از هر نوع بزرگ‌نمایی و البته تن دادن به خواسته‌های غیر منطقی‌اش اجتناب کنید. یکی از ویژگی‌های کودک حسود این است که بر داشته‌ها و توانمندی‌های بچه‌های دیگر متمرکز شده و نسبت به وسایل آنها بویژه اسباب‌بازی‌ها و لباس‌ها و سایر دارایی‌هایشان احساس مالکیت می‌کند ولی حاضر نمی‌شود چیزی که به خودش متعلق است را با دیگران به اشتراک بگذارد! با استفاده از ابزارهای کمک‌آموزشی، بازی و داستان‌گویی به تدریج به او بیاموزید آنچه را که به دیگران تعلق

خط سلامت

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

علل و عوامل روانشناختی گرایش به مصرف مواد مخدر



مریم رئوفی - روان‌شناس

چرا افراد معتاد می‌شوند؟

می‌توان احساس بی‌کفایتی، ناپیمنی و احساس تنش بالا و کسانی که در روابط اجتماعی دچار اشکال‌اند را نام برد. همچنین شخصیت‌های ضد اجتماعی و افسرده هم ذکر شده‌اند.

از منظر روانشناختی افراد در اولین تصمیم برای مصرف مواد مخدر فرض‌های خاصی را دنبال می‌کنند گروهی به دنبال پذیرش اجتماعی از طرف دوستان هستند و از

از دیدگاه روانشناختی افراد مصرف‌کننده مواد مخدر شخصیتی آسیب‌پذیر دارند آنها قبل از اینکه به مواد مخدر گرایش یابند، نارسایی‌های روانی و شخصیتی داشته و این نارسایی‌ها را بعد از اعتیاد به صورت مخرب‌تری بروز می‌دهند. تحقیقات وسیعی در حیطه اعتیاد صورت گرفته که ویژگی‌های شخصیتی را به عنوان عامل سوق‌دهنده اعتیاد ذکر کرده است از جمله

محیطی، روند آن را تسریع می‌بخشد. عوامل روانشناختی و ضعف در مهارت‌های مقابله‌ای و مهارت‌های خود تنظیمی روند گرایش به آن را تشدید می‌کنند و احتمال گرایش به مصرف را افزایش می‌دهند. بنابراین اگر موقعیت‌های پرخطر با تعارض‌های بین فردی و فشارها و خلق منفی همراه شوند بر خود کارآمدی فرد تأثیر گذاشته و موقعیت مصرف را ایجاد می‌کنند و اگر فرد از منابع مقابله‌ای خوبی برخوردار نباشد نمی‌تواند بحران‌ها را پشت سر بگذارد و از مصرف مواد اجتناب کند. از این‌رو یکی از راه‌های پیشگیری از گرایش به مصرف مواد، اجتناب از رفتن به موقعیت‌های پرخطری است که مصرف الکل و مواد مخدر در آن وجود دارد، گاه حتی تغییر محل زندگی و قطع رابطه‌های پرخطر و کنترل محرک‌های مصرف مواد مطرح می‌شود.

علل و عوامل گرایش به مصرف مواد مخدر در برخی از دیدگاه‌های روانشناختی

۱. باورهای اعتیادی گرایش به مصرف مواد مخدر

یکی از روانشناسان به نام الیس سه سازه اساسی را در مورد باورهای اعتیاد توصیف می‌کند که این سازه‌ها عبارتند از: ۱- جستجوی لذت ۲- اضطراب ۳- تحمل پایین نسبت به ناکامی

۱. جستجوی لذت (تفریح با دوستان و خوش گذرانی)

جستجوی لذت در مراحل اولیه مصرف نقش دارد. ابتدا فرد مواد مخدر یا الکل را استفاده می‌کند و به خاطر تأثیرات شیمیایی آن و تفریح کردن با دوستان و خوش گذرانی کردن تحت تأثیر لذت جویی به مصرف ادامه می‌دهد و برای رسیدن به لذت اولیه مصرف مواد را تکرار می‌کند.

۲. اضطراب (کاهش استرس، تنش و هیجانات منفی)

به تدریج در اثر تداوم مصرف، بدن او نسبت به اثرات دارو تحمل پیدا می‌کند و وابستگی دارویی ایجاد می‌شود و کم‌کم باورهای تسکین، جایگزین لذت‌جویی می‌گردد. آنها برای کاهش استرس، تنش‌ها و هیجانات منفی مصرف را ادامه می‌دهند.

مجالست و همنشینی با آنها لذت می‌برند گروهی دیگر از روی کنجکاوی و هیجانی که از خطرپذیری عایدشان می‌شود، مصرف می‌کنند و گروهی دیگر بدنبال تسکین، کاهش اندوه و استرس به مصرف رو می‌آورند. هنگامی که مواد مخدر یا الکل لذت کوتاه مدت و تسکین موقتی را ایجاد نمود، الگوی مصرف تشکیل می‌شود در این روند فرد به این باور می‌رسد که زندگی با مصرف مواد مخدر بهتر و خوشایندتر است، آنگاه الگوی مصرف اجباری‌تر می‌گردد. در اثر تداوم این روند، عملکرد خود کارآمدی و مهارت‌های مقابله‌ای تخریب می‌شود و طیف گسترده‌ای از اتفاقات و رویدادها در زندگی فرد رخ می‌دهد که همراه با پیامدهای منفی است و فرد را وادار می‌سازند که الگوی مصرف را به صورت اجباری یا داوطلبانه تکرار کند به عنوان مثال: حضور در مکان‌های پرخطر مثل مهمانی‌ها، پارتی‌ها و وجود دوستانی که در این اماکن مشوق و پیشنهاددهنده مصرف مواد مخدر هستند و عوامل تحریک‌کننده‌ای چون باورهای مثبت نسبت به بی‌خطر بودن و مفید بودن مصرف مواد مخدر همراه با خلق منفی و عدم توانایی در کنترل عواطف و هیجانات، می‌تواند اشتیاق به مصرف را در فرد ایجاد نماید.

در مطالعه رفتار افراد معتاد به مواد مخدر مشاهده شده که آنها قادر به تمایزی بین مشکلات واقعی زندگی و مقابله با مشکلات نیستند. مشکلات در زندگی نیاز به مهارت‌های مقابله‌ای و حل مسأله و مدیریت هیجان دارد. آنها نمی‌توانند این تفکیک را در ذهن خود انجام دهند که زندگی مملو از رویدادهای تحریک‌کننده است و نمی‌توان تمام آنها را از بین برد یا از آنها اجتناب کرد عدم توانایی این افراد در رویارویی با فشارها و الزامات اجتماعی و ناتوانی در بکارگیری مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت هیجان مثل: کنترل هیجان، جرأت مندی، تاب‌آوری، پذیرش و نگاه گریانه به مشکلات موجب می‌گردد از موقعیت‌های فشارزا به راحتی عبور نکنند و به مصرف مواد مخدر گرایش یابند.

گاه گرایش به مصرف مواد مخدر در اثر یادگیری و همنشینی ایجاد می‌شود یا عوامل محیطی چون در دسترس بودن مواد مخدر و گروه همسالان همراه با فشارهای روانی در سیستم خانواده و استرس‌های

۳. تحمل پایین نسبت به ناکامی (نمی توانم مشکلم را حل کنم)

سپس فرد به این باور می‌رسد که باید مصرف کنم تا مجبور نباشم با این مشکل مواجه شوم. آنها تحمل کمی نسبت به تحمل غم و اندوه دارند و اگر دچار تجربه‌های ناخوشایند شوند، نمی‌توانند هیجانات خود را کنترل کنند. افرادی که آستانه تحمل پایینی در مقابل ناکامی‌ها دارند، نه توانایی

حل مشکلات را دارند و نه قادرند هیجانات خود را کنترل کنند و برای حل مشکل قادر به تفکیک این موضوع نیستند که هیجاناتی که تجربه می‌کنند ناشی از مشکلات آن‌ها در زندگی است که باید برای آن چاره‌ای بیابند یا راه کار مناسب برای حل آن پیدا کنند و اگر مشکل در حدی است که نمی‌توانند آن را برطرف کنند، نسبت به آن پذیرش پیدا نمایند.

۲. باورهای شناختی زمینه ساز اعتیاد

آرون تی بک در دیدگاه روانشناختی خود بیان می‌کند که در موقعیت‌های پرخطر، احساس فرد نسبت به خودش زمینه‌ساز اعتیاد است. فردی که خود را درمانده، حقیر، ناقص، ناتوان، بی‌مصرف و شکست خورده می‌بیند یا احساس ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران دارد (دوست‌داشتنی نبودن و غیر قابل پذیرش بودن) و عوامل زمینه‌ساز دیگری شامل: عدم تنظیم هیجان در هنگام تغییر خلق و انگیزه پایین برای کنترل رفتار و همچنین مهارت پایین برای کنترل رفتار، پیروی از تکانه‌ها، عدم تحمل خستگی، چشم‌انداز محدود در مورد آینده و تحمل ناکامی پایین است که با این باورها جمع می‌شوند و فرد را به سمت اعتیاد سوق می‌دهند. این افراد باور دارند زندگی باید همیشه آرام باشد و اگر به اهداف خود دست نیابند دیگران مقصرند و دیگران باید تنبیه شوند آنها برای حل مشکلات خود به دنبال یافتن راه حل نیستند، بلکه راه‌های فوری و بی‌نتیجه را



دنبال می‌کنند. تنش آنها بالا است و برای کاهش تنش، مواد مخدر مصرف می‌کنند و تکسین موقتی می‌یابند. مصرف مواد بطور مضاعف مانع یادگیری روش‌های مؤثر برای حل مشکل آنها می‌شود و این چرخه ناکارآمد، الگوی مصرف را تداوم می‌بخشد. از نظر بک شبکه گسترده‌ای از باورهای ناکارآمد در افراد معتاد وجود دارد.

احساس ناامنی افراد معتاد و مصرف مواد مخدر

بالبی یکی دیگر از روانشناسان معتقد است که پیوند دلبستگی بین مادر و کودک یک پیوند هیجانی نسبتاً پایداری است اما افرادی که پیوند دلبستگی نایمن دارند بیش از سایر افراد به مصرف مواد مخدر و الکل گرایش می‌یابند تجربیات دردناک در زندگی و سرخوردگی‌های شدید در ارتباط با والدین بخصوص مادر موجب می‌شود به اشیاء و امور بیرونی دلبستگی پیدا کنند و مصرف مواد مخدر یکی از شیوه‌های جبران کمبودهای درونی این اشخاص است که موجب احساس عدم امنیت و تمایل به وابستگی به یک منبع بیرونی عاطفی دارد. اگرچه ممکن است شروع مصرف دنبال کنجکاو یا لذت جویی صورت گیرد اما عوامل تداوم بخش آن با سبک دلبستگی فرد در ارتباط است افرادی که در جستجوی یک منبع ایمن برای فرار از ترس‌ها و اضطراب‌های زندگی هستند در معرض خطر مصرف قرار دارند.

در ابتدا مواد مخدر یک رابطه ایمنی بخش را برای فرد ایجاد می‌کند و از آنجا که مواد مخدر خاصیت اضطراب‌زدایی دارند فرد به یک احساس آرامش

به تغییرات زندگی منعطف نیستند و توانایی مواجه شدن با شرایط و موقعیت‌های تهدیدآمیز را ندارند و به سمت مصرف مواد مخدر گرایش می‌یابند.

افرادی که از نشاط ذهنی مثل شوق و سرزندگی و انرژی برخوردارند به مصرف مواد مخدر گرایش کمتری دارند. افرادی که نشاط ذهنی کمی دارند به علت ناتوانی در کنترل رویدادها و کسب شور و سرزندگی از عزت نفس و خود پنداره ضعیف‌تری برخوردارند و چون بر رویدادها کنترل درونی ندارند توانایی رد کردن در خواست‌های نامعقول دیگران را نداشته و در جهت همانند سازی با سایر معنادان برآمده تا شاید مورد تأیید آنها قرار گیرند.

افرادی که کمال‌گرایی منفی دارند نیز بیشتر به سمت مواد مخدر گرایش می‌یابند. کمال‌گرایی منفی به معنی خود شکوفایی استعدادها نیست، بلکه این افراد به برتری یافتن فکر می‌کنند. آنها می‌خواهند در هر کاری به برتری برسند و گرنه احساس رضایت پیدا نمی‌کنند. نرسیدن به کمال مطلوب آنها را مضطرب و نگران می‌سازد دچار احساس حقارت می‌شوند و فکر می‌کنند که ارزش و اعتبار خود را برابر دیگران از دست داده‌اند و مضطرب می‌شوند و ممکن است برای کاهش تنش خود به سمت مصرف مواد مخدر گرایش یابند. افراد معتاد از خود و محیط زندگی‌شان احساس ناخشنودی دارند، دچار احساس نایمندی، بی‌کفایتی، تنهایی، نفرت، افسردگی و اضطراب شدید هستند. همچنین حساسیت عاطفی داشته و از تعارضات درونی در رنجند. تحقیقات در این زمینه هم نشان داده که عزت نفس آنها پایین است.

بنابراین درمان افراد معتاد و پیشگیری از بروز اعتیاد در افرادی که مشکلات روانشناختی دارند به عنوان یک راهبرد تکمیلی در روند ترک اعتیاد و ممانعت از بروز آن در چنین ساختارهای شخصیتی مطرح است. درمان مشکلات روانشناختی و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند از بروز عود به مصرف و پیشگیری از اعتیاد کمک‌کننده باشد.



فوری، موقتی و آسان دست می‌یابد و به تدریج که مصرف را ادامه می‌دهد برای رسیدن به آن سطح از آرامش ایمنی بخش اولیه مجبور به افزایش الگوی مصرف و تداوم آن می‌شود، در این شرایط اگر منابع ایمنی بخش خانوادگی یا گروه‌های یاری‌کننده و منابع اجتماعی حمایتی در دسترس فرد قرار نگیرد فرد معتاد می‌شود.

۳. اعتیاد و سایر عوامل روانشناختی

در نظریه شناختی اجتماعی بندورا، افراد قادر هستند در تغییر مؤثر باشند و به صورت خود کارآمد رفتار نمایند. اما سطوح پایین خودکارآمدی گرایش به رفتار اعتیادی دارد. خود کارآمدی بالا در شرایط نامطلوب زندگی و رویدادهای منفی، به فرد کمک می‌کند تا توانایی‌های خود را بپذیرد و در مقابل فشار دوستان و پیشنهاد مصرف مقاومت کند و ضمن کنترل بر رفتار خود از راهبردهای مقابله‌ای در شرایط تهدیدکننده و آسیب‌زننده استفاده کند. پژوهش‌ها نشان داده است که افرادی که راهبردهای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند به اعتیاد گرایش بیشتری می‌یابند کسانیکه توانایی تحمل و سازگاری با بحران‌های زندگی و غلبه بر آنها را دارند در شرایط مشکل‌زا به رفتارهای اعتیادی رو نمی‌آورند و مشکلات خود را حل می‌نمایند یا سازگارانه با آن برخورد می‌کنند. اما افرادی که تاب‌آوری پایینی داشته و در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته‌اند با هر سختی و مشکلی از هم می‌پاشند و انگیزه خود را از دست می‌دهند. آنها نسبت



نارسایی کلیه بیماری خاموش و بی صدا

دکتر سید عباس میرصادقی

انسان را برعهده دارد. بدین معنا که کلیه‌ها پس از تصفیه‌ی خون، مواد زائد را از طریق مجاری ادراری به بیرون هدایت می‌کنند و بدن را پاک و تمیز نگه می‌دارند.

همچنین تنظیم فشار خون، تعادل الکترولیتی و تولید سلول‌های قرمز خون نیز به عهده کلیه‌هاست و اگر زمانی فرا برسد که این عضو دچار اختلال شده و وظایف خود را به درستی انجام ندهد، کارکرد اکثر ارگان‌ها، به ویژه قلب مختل می‌شود.

عملکرد کلیه

همانطور که گفته شد کلیه‌ها در واقع صافی‌های بدن هستند. چرا که به دفع مواد زائد و مایعات اضافی کمک می‌کنند. خون را تصفیه، برخی از مواد مورد نیاز را حفظ و برخی را که عمدتاً سموم و مواد مضر هستند، از بدن دفع می‌کنند.

کلیه‌ها در تولید گلبول‌های قرمز نقشی اساسی دارند. بدین معنا که تولید هورمون اریتروپوئیتین را بر عهده دارند. این هورمون بر ساخت مغز استخوان در تولید گلبول‌های قرمز خون اثر می‌گذارد و کمبود آن که اغلب بر اثر نارسایی کلیوی پدید می‌آید

یکی از بیماری‌هایی که به صورت آرام و خزنده روندی رو به پیشرفت دارد، نارسایی کلیه است. مشکلی که عمدتاً به دلیل ابتلا به بیماری‌های مجاری ادراری و عفونت ادرار رخ می‌دهد و امراضی مانند فشار خون، دیابت و مصرف داروهای سمی نیز از جمله دلایلی هستند که می‌توانند به وقوع این عارضه منجر شوند.

با توجه به اعلام متخصصین و مسئولین نظام بهداشت و سلامت کشور مبنی بر اینکه «زنگ خطر شیوع بی‌صدای کم‌کاری کلیه در کشور به صدا درآمده است» و مردم به شدت نیازمند اطلاع‌رسانی وسیع در این زمینه هستند؛ در این مقاله به توضیح نارسایی کلیه پرداخته‌ایم. اختلالی که غالباً بدون علامت آغاز می‌شود و تعداد زیادی از مبتلایان تا مدت‌ها از وجود آن بی‌خبر می‌مانند. لذا با توجه به ظهور دیر هنگام علائم، بسیاری از بیماران وقتی به پزشک مراجعه می‌کنند که بیماری در مراحل پیشرفته‌ای قرار دارد.

کلیه‌ها اندامی دوقلو به شکل لوبیا هستند که در دو طرف ستون فقرات و زیر قفسه سینه قرار دارند. علیرغم اینکه این عضو، کوچک و تقریباً به اندازه مشت یک فرد بزرگسال است؛ وظایفی پیچیده و حیاتی یعنی «متعادل نگه داشتن سیستم جسمی

فرد مشکلات بسیاری را متحمل خواهد شد. همچنین در بیماری دیابت، بدن فرد قادر به سوخت و ساز طبیعی نیست و قند در خون افزایش می‌یابد. وجود این قند اضافه که در بیماری دیابت شایع است؛



به عروق خونی کلیه آسیب می‌رساند و بدین ترتیب اغلب بیماران دیابتیک هم به مشکلات کلیوی مبتلا می‌شوند.

مصرف بی‌رویه برخی داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها و مسکن‌ها بویژه داروهایی مانند ژلوفن، بروفن، ایندومتاسین، دیکلوفناک و استامینوفن ممکن است به تدریج کلیه‌ها را دچار نارسایی و تخریب نماید.

همچنین نمک علاوه بر افزایش فشار خون، باعث غلیظ شدن خون شده و کار تصفیه خون را دشوارتر می‌کند. مصرف بالای نمک به کلیه‌ها فشار زیادی وارد نموده و به مرور باعث بروز اختلال در عملکرد این عضو می‌شود.

تعریف بیماری نارسایی کلیه

کاهش عملکرد کلیه و اختلال در کارکرد این عضو را نارسایی کلیه می‌نامند. نارسایی کلیه علاوه بر اینکه می‌تواند پیامد بیماری‌های فوق‌الذکر باشد؛ ممکن است بر اثر علل دیگری مانند گلوومرولونفریت مزمن (التهاب فیلترهای کوچک کلیه)، سنگ کلیه، بیماری واسکولیت یا التهاب عروق خونی و تنگی

باعث کم خونی در بیماران کلیوی می‌شود. - ویتامین‌های مؤثر در رشد را می‌سازند. برای مثال کالسیتریول تولید می‌کنند، که باعث جذب کلسیم در روده‌ها و تداوم رشد و سلامت جسم می‌شود. بعد از آغاز یک بیماری کلیوی، طبیعتاً تولید کالسیتریول هم کاهش پیدا می‌کند و مریض با کمبود کلسیم مواجه می‌شود. در چنین شرایطی بدن کلسیم مورد نیازش را از استخوان‌ها برمی‌دارد که این مشکل پوکی استخوان و شکنندگی اسکلت را به همراه دارد. - کلیه‌ها هورمون‌های مؤثر در تنظیم فشار خون بویژه «رنین آنژیوتانسین» تولید می‌کنند. رنین هورمونی است که کار تنظیم فشار خون را انجام می‌دهد. به همین دلیل است که بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی مزمن اغلب به پرفشاری خون هم مبتلا می‌شوند.

- در تنظیم میزان برخی از مواد مغذی و معدنی بویژه کلسیم و پتاسیم کمک می‌کنند. به بیانی دیگر کلیه‌ها مسئولیت تنظیم مقدار سدیم، کلسیم، فسفات و پتاسیم در بدن و دفع مقدار اضافی آن از طریق ادرار را به عهده دارند.

با این وصف متأسفانه باید گفت؛ نارسایی مزمن کلیه، عفونت کلیه و مجاری ادراری، سنگ کلیه در مردان و زنان از جمله امراض شایع در کشور هستند که بنا به دلایل متعدد روندی رو به رشد دارند. نکته قابل ذکر آن است که با توجه به اینکه هورمون‌های تنظیم فشار خون هم توسط کلیه‌ها ساخته می‌شوند، چنانچه فشارخون از اندازه‌های طبیعی خود بالاتر باشد، رگ‌های بدن دچار آسیب شده و فرایند خون‌رسانی به کلیه‌ها مختل می‌شود در نتیجه عملکرد این عضو به مرور دچار مشکل شده و فرد ممکن است به نارسایی کلیه و متعاقباً تبعات زیادی دچار شود.

از طرفی بیماری کلیه نیز موجب افزایش فشار خون می‌شود و ضعف در این ارتباط دو طرفه اگر مهار نشود،



عروق کلیوی نیز بوجود بیاید. چنانچه این مشکل با اقدامات به موقع پزشکی و تدابیر مراقبتی به زودی برطرف شود؛ نارسایی حاد اما چنانچه بیش از سه ماه و به مدت طولانی ادامه داشته باشد؛ نارسایی مزمن تلقی می‌شود.

علائم نارسایی کلیه

شایع ترین علائم این عارضه عبارتند از:

- تهوع و استفراغ
- کاهش میزان ادرار
- تورم، به خصوص در ناحیه مچ پا و دور چشم
- طعم نامطبوع در دهان و احساس بویی شبیه به ادرار در بازدم
- خستگی مزمن
- تنگی نفس
- کاهش اشتها
- مشاهده خون در ادرار
- مشاهده کف در ادرار
- ایجاد ضایعات پوستی
- کاهش حافظه

لازم است که افراد به محض مشاهده این عوامل؛ به خصوص تغییرات ادراری به پزشک مراجعه کنند. تشخیص انواع بیماری‌های کلیوی به کمک آزمایش خون، ادرار و سونوگرافی انجام می‌شود.

روش درمان نارسایی کلیه

برای درمان این اختلال، پزشک نخست به تشخیص و شناخت مشکلی که باعث اختلال در کار کلیه‌ها شده می‌پردازد و سپس با توجه به علت بیماری شیوه درمان را تعیین می‌کند.

به طور معمول در درمان نارسایی کلیوی، پزشکان بهبود تعادل مایعات در خون، سم‌زدایی و کاهش علائم بیماری را مد نظر قرار می‌دهند. برای مثال یکی از علائم شایع در این اختلال، تجمع مایعات در اندام‌ها و بخصوص ورم دست و پا می‌باشد که در این موارد پزشک با تجویز داروهای

دیورتیک، مایعات اضافی را از بدن خارج می‌کند. همچنین برای سم‌زدایی سموم انباشته شده در نارسایی‌های شدید، ممکن است فرد نیاز به همودیالیز داشته باشد. همودیالیز در واقع پاکسازی خون از مواد زائد و سمی مانند اوره و کراتینین و نیز کاهش آب اضافی و آزاد خون است. در این فرایند یک دستگاه، خون را به سمت کلیه مصنوعی می‌برد و سپس خون تصفیه شده را پس از جدا شدن مواد زائد به سمت بدن بر می‌گرداند.

به هر حال باید توجه داشت که نارسایی کلیه یک بیماری برگشت‌ناپذیر است و ترمیم آسیب کلیه‌ها، به کندی و با دشواری انجام می‌شود. تمهیدات پزشکی در این مورد بیشتر در راستای کنترل تخریب کلیه و ممانعت از گسترش این آسیب صورت می‌گیرد. بنابراین به محض مشاهده مشکلی در این رابطه باید هر چه سریع‌تر بیماران به پزشکان متخصص مراجعه و تحت درمان مناسب قرار بگیرند.

چه کسانی در معرض بیماری‌های کلیوی قرار دارند؟

- افراد سالمند
- بیماران مبتلا به دیابت
- افراد با فشار خون بالا
- کسانی که پیشینه بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی دارند.
- آنان که در سابقه خانوادگی‌شان ابتلا به بیماری‌های کلیوی دیده می‌شود.
- افراد سیگاری
- افراد چاق و کم تحرک
- کودکانی که به دلیل نقص‌های مادرزادی و یا آمادگی‌های ژنتیکی بیشتر از سایر همسن و سالانشان در معرض خطر قرار دارند.

دفع پروتئین در نارسایی کلیه

یکی از شایع‌ترین نشانه‌ها در بیماری کلیه، وجود مقادیر غیر طبیعی پروتئین در ادرار است که پروتئینوری نام دارد. در حالت عادی پروتئین‌ها نمی‌توانند از صافی کلیه رد شده و همراه با ادرار از بدن خارج شوند. چون وجود پروتئین در خون برای حفظ سلامت اندام‌ها ضرورت زیادی دارد. اما زمانی که فرد دچار مشکلات کلیوی شود؛ دفع پروتئین در ادرار به طور غیرعادی انجام می‌شود.

برای بهبود عملکرد کلیه چه باید کرد؟

به طور معمول پزشک با توجه به سیر بیماری دارو درمانی را برای تخفیف عوارض، دفع مایعات اضافی، کنترل پتاسیم و بهبود عملکرد کلیه آغاز می‌کند. لیکن همه‌ی افراد بویژه میانسالان و کسانی که بیش از سایرین ریسک ابتلا به این بیماری را دارند، باید توجه کنند که فعالیت‌های بدنی منظم، اندازه‌گیری و کنترل مرتب قند خون به خصوص در بیماران دیابتی، اندازه‌گیری مداوم فشار خون، تغذیه سالم، نوشیدن مایعات به اندازه کافی و مناسب (۸ لیوان در روز)، اجتناب از مصرف خودسرانه داروها (حتی داروهای گیاهی) و اجتناب از افزایش وزن می‌تواند تأثیر بلامنازعی در پیشگیری و مهار این بیماری داشته باشد.

بر این اساس به توصیه‌های زیر توجه ویژه‌ای داشته باشید:

- به خوددرمانی و مصرف دارو بدون نظر و تجویز پزشک نپردازید. بخصوص اگر به طور مستمر از داروهای قلبی، ضدفشار خون و یا دیابت استفاده می‌کنید. برخی از داروها خود به تنهایی برای کلیه مضر هستند مثل آرام‌بخش‌ها که می‌توانند جریان گردش خون به کلیه‌ها را کاهش دهند و برخی دیگر در تداخل با دارویی که قبلاً مصرف می‌شدند؛ قرار می‌گیرند و سم مهلکی را در بدن تولید می‌کنند. این داروها نه تنها منجر به درمان و کاهش سیر صعودی بیماری نمی‌شوند بلکه شما را به شرایط وخیم‌تری دچار می‌کنند.

- معمولاً نارسایی کلیه علامت خاصی ندارد و با انجام آزمایش خون و ادرار تشخیص داده می‌شود. لذا ضمن مراجعه روتین به پزشک، مراقب علائم بیماری مانند ورم پاها، پف دور چشم، احساس خستگی مزمن، تنگی نفس، افزایش فشار خون و غیره باشید.

- همانطور که گفته شد در بسیاری از موارد، عفونت‌های میکروبی بخش پایینی دستگاه ادراری، کلیه‌ها را درگیر می‌کند. بر این اساس با مراجعه به پزشک، مراقب

انسداد در مسیر خروج ادرار و برگشت آن از مثانه به کلیه باشید. همچنین علاوه بر کنترل عفونت ادراری، از نظر وجود آبسه در کلیه، احتمال ابتلا به سنگ کلیه و آسیب ناشی از بعضی داروها نیز خود را تحت نظر پزشک و درمان‌های ضروری قرار دهید. قابل ذکر است که عفونت مزمن کلیه در برخی از مواقع باعث کوچک شدن کلیه‌ها یا عارضه‌ای به نام آتروفی کلیه‌ها می‌شود و رایوگرافی از کلیه‌ها می‌تواند منجر به تشخیص این اختلال شود.

- رعایت اصول بهداشتی را به کودکان آموزش دهید. اگر کودکی در خانه دارید، مراقب عفونت‌های ادراری باشید. متأسفانه عفونت کلیه که در کودکان دختر شیوع بیشتری دارد، به دلیل کامل نشدن فرایند رشد این عضو، آثار دراز مدت زیادی از خود به جا می‌گذارد و می‌تواند سال‌های بعد هم مشکل ساز شود.

- اگر چه در فرایند پیشگیری و مهار بیماری‌های کلیوی همواره بر رژیم غذایی سالم تأکید شده است، اما توجه داشته باشید که زیاده‌روی در هر کاری می‌تواند عوارض و تبعات بسیاری در بر داشته باشد. برای مثال مصرف زیاد سبزی و میوه به دلیل وجود پتاسیم به صلاح نبوده و شما مجاز نیستید از موادی مانند موز، گوجه فرنگی، آلو، گلابی، کشمش، سیب زمینی و ... به طور بی‌رویه استفاده کنید. همچنین در استفاده مکرر از لبنیات و گوشت نیز جانب احتیاط را نگه دارید.

- آبمیوه‌های صنعتی، انواع نوشابه‌ها، شکلات‌ها و مرباهای رژیمی حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند که این مواد برای کلیه مضر می‌باشند. اگر دچار بیماری دیابت هستید و یا برای کاهش وزن از این شیرین‌کننده‌ها استفاده می‌کنید، مراقب تبعات بعدی آن باشید.

در نهایت و در تأکیدی مجدد توصیه می‌شود ضمن خودداری از مصرف غذاهای شور، فست‌فودها و غذاهای نیمه‌آماده، از رژیم غذایی متعادل و مناسبی پیروی کنید و به مصرف غذاهای حاوی اکسیدان، فیبر و آنزیم‌ها که به سم‌زدایی بدن کمک می‌کنند؛ مانند ماهی‌های چرب، انواع مغزها و دانه‌های بدون نمک، پیاز، انواع فلفل قرمز بویژه فلفل‌های تازه و... بپردازید.

خط مقدم

دفاع مقدس، برگ زرینی در تاریخ کشور ایران است. دورانی طلایی که با از خود گذشتگی‌ها 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 اسطوره‌های دفاع مقدس.

پرستاران

سفیدپوشان رو سپید دفاع مقدس

پنجم جمادی‌الاولی روز ولادت باسعادت بانوی قهرمان کربلا، حضرت زینب کبری (سلام‌الله‌علیها) است. این روز را روز پرستار می‌نامند و علت نام‌گذاری این روز به نام «روز پرستار» این است که حضرت زینب (س) پرستاری امام زمانش حضرت زین‌العابدین علیه‌السلام و دیگر بیماران و مصیبت‌زدگان اهل بیت را برعهده داشت، البته مقام زینب (س)، آن قدر والا و عظیم است که باید او را پرستار نهضت و انقلاب حسینی بنامیم، زیرا آن حضرت رسالت مهم نگهداری و تبلیغ از نهضت حسینی و پرستاری بیمار کربلا را به خوبی انجام داد و تا آخرین رمق، دین خود را به مکتب و رهبرش ادا کرد. درود بی‌پایان خداوند بر این بزرگ بانوی اسلام باد.

به همین مناسبت در این شماره از خط زندگی یاد و خاطره پرستاران عاشورایی دفاع مقدس را گرامی داشته و برگ‌هایی از خاطرات این عزیزان را در دفتر زرین تاریخ هشت سال دفاع مقدس ورق می‌زنیم.

شاید خدا افتخار شهادت نصیبم کرد؛ این سعادت را از من نگیرید. در هنگام صحبت این برادر، سکوت عجیبی اتفاق عمل را فرا گرفت و چشمان همه حضار از اشک خیس شد که خدایا ایثار تا کجا؟

***بعضی از مجروحین، حدود ۱۰ ساعت در هواپیما معطل می شدند تا استانی که بیمارستانش ظرفیت داشت، آنها را پذیرش کند. ما چون می دانستیم به محض ورودشان بسیار خسته و تشنه هستند برایشان شربت بید و شاطره و کمپوت آماده می کردیم، ولی آنها شربت و کمپوت را نمی خوردند و می گفتند: برای رزمندگان در جبهه بفرستید آنها بیشتر از ما به اینها احتیاج دارند.

***رزمنده مجروحی را برای عمل جراحی اورژانس به اتاق عمل آوردند، پس از بیهوش کردن وی، هنگام عمل خونریزی بیمار زیاد بود و درخواست خون کردیم، طبق روال باید خون گیرنده و خون دهنده را مطابقت می دادیم که متوجه شدیم دهنده با گیرنده یک نفر است با بررسی متوجه شدیم این جوان، پنج روز پیش از شروع عملیات، با مراجعه به بانک خون، خون خود را اهدا کرده است و نمی دانسته که چند روز دیگر خودش مجروح خواهد شد و به صورت عجیبی خون خودش را دریافت خواهد کرد.

***معنویت و حال خاصی در وجود رزمندگان مجروح بود، با اینکه نمی توانستند از جای خود حرکت کنند، باز هم با شنیدن صدای روح نواز اذان، با خاک تیمم می کردند و نماز می خواندند. درخواست می کردند تا از طریق بلندگوی بیمارستان برایشان نوای روح بخش قرآن بگذاریم و زیارت عاشورا را از حفظ می خواندند. ما از معنویت این عزیزان درس ها گرفتیم و توشه ی راه خود در زندگی قرار دادیم.

سکوتی که نباید شکسته می شد

***بعضی از مجروحین در هنگام ورود به بیمارستان از فرط خستگی بیهوش می شدند، به همین خاطر ساعت ۱۲ شب که می شد، حتی دمپایی هایمان را بیرون می آوردیم و پا برهنه در بخش راه می رفتیم تا سکوت حاکم بر بخش را نشکنیم و مجروحینی، که

پرستاران عاشورایی دفاع مقدس به عنوان یکی از ارکان اصلی مقاومت رزمندگان اسلام بودند و همانگونه که حضرت زینب(س) مسئولیت حراست از بازماندگان و مجروحان کربلا و انتقال پیام آن واقعه خونین را عهده دار بود، پرستاران نیز در دوران دفاع مقدس با تاسی به عقیده بنی هاشم(س) این مسئولیت را در آن دوران سخت آتش و گلوله به نحو احسن انجام داده و در انجام آن، روسپید گشتند. پرستاران کسانی بودند که از شلیک اولین گلوله های دشمن متجاوز و شهادت و مجروحیت تعدادی از مردم و رزمندگان اسلام، در کنار سایر کادر پزشکی و رزمندگان اسلام، دریافتند که باید به امداد و درمان مجروحان و جانبازان جنگ بپردازند. آنها مشتاقانه، داوطلبانه و بدون هیچ چشم داشتی تنها به نیت کسب رضایت الهی و اطاعت از رهنمود ولایت، به جبهه ها رفته و چه بسا خود نیز شهید، مجروح و یا جانباز شدند.

پرستاران دفاع مقدس، سفید پوشان روسپید مکتب زینبی(س) بودند که با حضور مسئولانه خود در بحبوحه نبرد و حفاظت از جان رزمندگان اسلام و مجروحان، در پیروی از مکتب حضرت زینب(س) و انتقال پیام حماسه عاشورایی دفاع مقدس روسپید شدند. و اینک ضمن تبریک فرارسیدن سالروز ولادت پیام رسان کربلا حضرت زینب کبری(س) که به شایستگی روز پرستار نامیده شده است، یاد و خاطره شهدا، ایثارگران، جانبازان و آزادگان جامعه پرستاری را در طول هشت سال دفاع مقدس گرامی می داریم و مروری کوتاه بر خاطرات پرستاران دوران دفاع مقدس خواهیم داشت:

عشق نهایت ندارد

***هنگام عملیات های رزمندگان اسلام، تعداد مجروحانی که به بیمارستان می آوردند زیاد می شد و ما برای رسیدگی سریعتر در اتاق های عمل با فضای کافی دو تخت عمل قرار می دادیم. یک زمان، روی هر دو تخت مجروح داشتیم که باید عمل می شدند و هر دو مجروح گروه خون یکسان داشتند ولی ما فقط دو واحد خون آماده داشتیم و در نتیجه یکی باید دیرتر عمل می شد. هنگام صحبت ها و مشورت ها، یکی از مجروحان گفت دکتر اول آن برادر را عمل کنید که دکتر گفت باید جراح تعیین کند کدام عمل اورژانسی تر است مجروح گفت تردید نکنید



شب‌های متمادی به دلیل صدای توپ و گلوله و رگبار خوابیده بودند، بتوانند راحت در آسایش کامل بخوابند.

بغض‌های شیمیایی

***در تمام دوران دفاع مقدس یا در جبهه بودم یا در بیمارستان‌های پشت جبهه، در بسیاری از عملیات‌ها شرکت داشتم اما عملیاتی که خیلی تأثیر زیادی بر روی من گذاشت عملیات والفجر هشت بود. این عملیات مجروح داشت ولی خونی روی زمین ریخته نشد. مجروح داشت ولی کسی بخیه و یا پانسمان نشد، این عملیات نهایت زبونی دشمن بود. در این عملیات رژیم بعث عراق از گازهای شیمیایی بر علیه ایران استفاده کرد. جانبازان و مصدومان شیمیایی که به بیمارستان می‌آوردند همه با بدن‌های پر از تاول و صورت‌های سرخ شده و چشمان بسته بودند. صدای مصدومان شیمیایی به دلیل تأثیر گاز خردل خشن شده بود و به خوبی نمی‌توانستند صحبت کنند. یادم است یکی از جانبازان شیمیایی بر خلاف سایرین سرفه نمی‌کرد. آنها باید سرفه می‌کردند تا ترشحات داخل سینه‌شان خالی شود و راه تنفس برایشان باز شود. من هر چه تلاش کردم نتوانستم او را وادار به سرفه کردن کنم. تا اینکه در نیمه‌های شب دیدم که مرا صدا می‌زند چیزی راه گلویش را بسته بود با تمرینات فیزیکی سعی کردم تا سرفه کند وقتی که چند باری سرفه کرد گفت: بیا خواهر این هم نتیجه سرفه کردن من! وقتی که در استان جانباز را نگاه کردم دیدم قسمتی از تراشه نای جانباز در کف دستانش افتاده است. کار ما از پرستاری گذشته بود و انگار داشتیم جمعی از مردگان را زنده می‌کردیم...

برای پانسمان کردن زخم‌هایشان حتماً از دستکش و ماسک استفاده می‌کردیم تا ما هم مبتلا نشویم. ولی من با اینکه از دستکش استفاده می‌کردم، باز هم تمام دستم تاول و زخم شده بود که هنوز جای آن زخم‌ها بر روی دستم هست. هنوز هم مجروحینی هستند که بعد از گذشت سالها از جنگ، سلامتی‌شان را به دست نیاورده‌اند.

از جام عطش سیراب

***بعد از گذشت ۷-۸ روز که در بیمارستان بستری بود، تازه فهمیدیم که به وسیله‌ی گاز خردل شیمیایی شده است. دائم به دلیل عطشی که داشت آب طلب می‌کرد، و ما تنها کاری که می‌توانستیم، برایش کنیم این بود که با دستمالی مرطوب لبانش را خیس کنیم. یک شب در حالی که مشغول نوشتن پرونده‌ها بودم، متوجه شدم صدای ناله و آب آب گفتنش قطع شد. فوری خود را به بالای سرش رساندم، دیدم که هم اتاقی او دیگر طاقت نیاورده و لیوانی آب به او داده است. اما عطشش قطع نشد و در همان حال عطش به شهادت رسید.

***مجروحین شیمیایی تمام بدن شان تاول و زخم بود. نفس‌هایشان به شماره افتاده و نفس نفس می‌زدند. سرفه امانشان را می‌برد و درد می‌کشیدند. هنوز هم صدای نفس‌نفس‌زدنشان در گوشم طنین می‌اندازد. تمام بدنشان چرک و خون شده بود و باید

*** در یکی از حملات مجروحی داشتیم که

خونریزی شدید داشت، یادم می آید

که در حمله رمضان که سخت ترین حمله و در ماه مبارک رمضان بود یک جوان مجروح را از خط مقدم آوردند که

تنی خونی و لبان خشکی داشت، می خواستم به او کمی آب دهم

اما گفت

نمی نوشم روزه

هستم، گفتم

مجروحی روزه

برایت واجب

نیست و بلافاصله

پاسخ داد به خاطر رفع تشنگیم

روزهام را نمی شکم . دیدن این صحنه ها و نوجوانان و جوانانی که به خاطر اعتقادات و ارزش ها از جانشان گذشتند، جوانانی که با ایمان و اعتقاد به جنگ با دشمن می رفتند برایمان افتخار آفرین و شیرین بود.

*** در عملیات بیت المقدس حضور داشتم و زمانی که مجروحان عملیات را به بهداری می آوردند می گفتند که خط مقدم کمبود آب دارد و رزمندگان تشنه هستند. حدود ساعت ۲ ظهر همراه تعدادی از

دوستان برای صرف نهار در چادری در منطقه حسینیة رفته بودم و با توجه به اینکه دمای منطقه در خرداد در این ساعت بسیار بالا است ناگهان متوجه تغییر هوا شدیم و از آسمان تگرگ بارید. تگرگ ها حدود دو تا سه سانتی متر طول داشتند و من خودم

نیز از آنها خوردم. بعدها در شهر اهواز از هر کسی می پرسیدم می گفت اینجا تگرگ و یا باران نیامده است. تفسیری ندارم ولی انگار خداوند خواسته به رزمندگان تشنه خط مقدم آب برساند و در جنگ

همراهی شان کند چیزی که می توان به آن امداد غیبی گفت.

و در آخر...

با افتخار می توان گفت: در دوران هشت سال دفاع مقدس، پرستاران نقش بی بدیلی در خدمت رسانی درمانی و پزشکی به رزمندگان اسلام ایفا کردند که برگ زرین و ماندگاری از آن روزهای پر از حماسه در تاریخ انقلاب اسلامی است.

پرستاران و امدادگران در طول دوران دفاع مقدس در پشت جبهه های جنگ، تمام تلاش و مهارت خود را برای درمان رزمندگان مجروح به کار می گرفتند و از جان خود مایه می گذاشتند تا مجروحی را از مرگ نجات دهند. پرستاران با ایثار و فداکاری در طول شبانه روز از تمام توان خود برای

پرستاری از مجروحان جنگ تحمیلی تیمارداری می کردند تا ضمن نجات جان آنها، به سلامت به آغوش خانواده خود برگردند. بسیاری از مجروحان دوران دفاع مقدس، سلامتی امروز خود را مدیون خدمات گسترده این پرستاران و

پزشکان دلسوز می دانند.

و در آخر ... لبخند رضایت زخمی هایی که در لحظه ی مرخصی از بیمارستان بر صورتشان نقش می بست زباترین صحنه هایی است که در ذهن های پرستاران دفاع مقدس مانده است.



خط مشاوری

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

شروعی از نو

قید شده اما طوری در کنار هم هستیم که انگار هیچ نسبتی با هم نداریم. یعنی ده سال با کسی هم خانهم که هرگز با او به آرامش نرسیدم، هرگز نتوانستم به شانه‌های محکمش تکیه کنم و یا دلم را به این خوش کنم که من زنی متأهلم! شوهری دارم که حتی نمی‌تواند فقط گاهی همدل و همراز من باشد. به حرف‌هایم توجه کند، نیازهایم را بشناسد و خواسته‌هایم را برآورده کند.

روزهای تعطیل که تمام‌وقت در خانه است، برای فرار از فضای سرد و بی‌روح آنجا دختر هفت ساله‌ام را به پارک می‌برم. روی

گاهی فقط یک حادثه، یک اتفاق، زندگی را تغییر می‌دهد و سرنوشت آدم را جور دیگری رقم می‌زند. اگر بخواهم موضوع ازدواج نزدیک‌ترین دوستم را یک اتفاق بدانم، باید بگویم این ماجرا تقدیر مرا با بد قلمی رقم زد. با این حال به خودم می‌گویم تا زمانی که حتی یک روزنه‌ی امید وجود داشته باشد؛ می‌توانم باز هم به زندگی ادامه بدهم و با همین فکر تا به امروز همه چیز را تحمل کردم، اما کم کم دارم به این نتیجه می‌رسم که این روزنه در زندگی من وجود ندارد. چون ده سال با مرد غریبه‌ای زندگی می‌کنم که اسمش به عنوان همسر در شناسنامه‌ام

باید از او دوری کنم ولی دلم این را نمی خواست. به همین خاطر پیشنهادش را قبول کردم. از همان روزهای اول معاشرت من خواست از تباطم را با سیما قطع کنم و من هم با تأثر و اندوه این کار را کردم چون نمی خواستم ناراحتش کنم. می ترسیدم اگر مخالفت کنم قهر کند.

شاید باورتان نشود، همان شبی که سیما جشن کوچکی گرفت و زندگی مشترکش را شروع کرد، او هم به من پیشنهاد ازدواج داد و هفته بعد هم خواستگاریم آمد!

پدرم از همان جلسه اول هشدار داد که زندگی با این آدم کار سختی است چون خیلی از خود راضی، سرد و بی روح به نظر می رسد. انگار که حتی با خودش قهر است. ولی من گوشم به این حرفها بدهکار نبود، فکر می کردم می توانم با مهربانی و مدارا مشکل بی تفاوتیش را حل کنم. مطمئن بودم که وقتی خطبه عقد بینمان جاری شود، محبتم به دلش می نشیند. با همین رؤیایها بود که با کلی ذوق و شوق با او به زیر یک سقف رفتم.

از همان روزای اول زندگی فهمیدم شوهرم چه آدم خودخواه و منفعت طلبی است. هر قدر که برای جلب رضایتش و برای رسیدن به خوشبختی عاشقانه تلاش می کردم؛ با تمسخر و بی اعتنایی و تحقیرش مواجه می شدم. احساساتم، خواسته هایم حتی بیماریم هم برایش مهم نبود.

با مادر شوهرم رابطه ی خوبی داشتم. موضوع را با او در میان گذاشتم. توصیه کرد بچه دار شویم. بچه حتماً کانون زندگی ما را گرم می کند. اما با تولد بچه هم تغییری در رفتارش بوجود نیامد. کم کم داشتم از او ناامید می شدم. سعی کردم همه ی وقتم را به دخترم اختصاص دهم و بعد از آن رابطه ای سرد و رسمی بینمان حاکم شد.

هر وقت که اعتراض می کردم و از او می خواستم مهربان تر باشد، با کمال خونسردی می گفت؛ «من همینم. خواستی بمون نخواستی برو. دنبال هیچی نباش چون تو با من به آرزوهات نمی رسی. خودت که می دونستی به خاطر انتقام از سیما باهات ازدواج کردم؛ چرا پیشنهادم رو قبول کردی؟ حالا هم که بچه داریم بهتره با این اوضاع کنار بیای.»

راست می گفت؛ خودم این شرایط را قبول کرده بودم. چون عاشقش بودم. وگرنه از دواج ما از پایه و اساس اشتباه بود. حالا بعد از این همه سال می بینم که چقدر ماهرانه اعتماد به

نیمکت می نشینم و به زن و شوهرهای دیگر نگاه می کنم که با هم پیچ می کنند، با هم حرف می زنند، می خندند. بعد از خودم می پرسم اگر این رابطه طبیعی و منطقی است؛ پس سهم من از زندگی مشترک چیست؟ تنهایی مطلق و دائمی. آینده ای مبهم و نامعلوم. با هم اما جدا از هم بودن. نه! این عادلانه نیست...

البته حالا دیگر اصراری به با هم بودن و رفع این تنهایی ناخواسته ندارم چون دلم نسبت به او سنگ شده است. چون مرد من، همسر من نیست فقط پدر دخترم است! بگذارید داستان ازدواجمان را بگویم تا ببینید چرا به این نقطه رسیدم؟ بیست و دو ساله بودم و در یکی از رشته های علوم انسانی، در تنها دانشگاه شهرمان درس می خواندم. به خاطر نوع رشته ام تعداد پسرها در کلاس من خیلی کمتر از دخترها بود و حضورشان در جمع شلوغ و دخترانه ما بدجوری به چشم می آمد. اما در بین همین تعداد انگشت شمار یکی بود که هر وقت با سیما دوست صمیمیم در محوطه دانشگاه پرسه می زدیم، با او روبرو می شدیم. در حیاط دانشکده، در کتابخانه، حتی وقتی برای انجام کاری به قسمت اداری می رفتیم، او را می دیدیم. اما بر خلاف اینکه مدام دور و برمان می پلکید و به نظر می رسید می خواهد سر حرف را باز کند؛ سنگین، موقر و متین به نظر می رسید و از رفتارش معلوم می شد که با پسرهای دیگر فرق دارد. کم کم احساس کردم که دارم به او وابسته می شوم. هر روز به امید دیدنش به دانشگاه می رفتم و هر شب تا صبح او را در رویاهایم می دیدم. فکر می کردم شخصیتش، خصوصیاتش، حرف زدنش و همه ی رفتارهایش با بقیه فرق دارد و به چشم من خیلی خاص به نظر می رسید. تا اینکه یک روز سیما پرده از رازی برداشت که دنیا را بر سرم آوار کرد. او گفت که مدت هاست که عشق من با اصرار می خواهد با سیما دوست شود در حالی که می دانست سیما با یکی دیگر از همکلاسی هایمان دوست شده و آنها در شرف ازدواج هستند! من سکوت کردم و حرفی از علاقه ی یکطرفه ام نزنم. بعد از آن متوجه شدم چقدر از اینکه دیر جنبیده عصبانی و ناراحت است چون مدام پای پی دوستم می شد و به بهانه های مختلف از او می خواست از ازدواجش منصرف شود اما چنین نشد.

پس از مدتی سیما و نامزدشان سر سفره عقد نشستند و عکس هایشان در کلاس دست به دست شد و من می دیدم که از خشم حتی نمی خواست با آنها مواجه شود. مدتی گذشت. درست وقتی فکر کردم همه چیز تمام شده، به سراغم آمد و پیشنهاد دوستی داد. با وجود اینکه عقلم می گفت

خراب می‌کند. گذشته از این می‌دانم به عنوان یک زن بیوه روزهای سختی را در پیش رو خواهم داشت.

این روزها حتی با هم دعوا هم نمی‌کنیم. فقط از هم بیزاریم و نسبت به خواسته‌های همدیگر بی‌تفاوتیم. من مانده‌ام و مردی که به طور مستقیم می‌گوید؛ عاشقت نیستم. هیچوقت هم نبوده‌ام پس انتظارت را زیاد نکن. اگر نمی‌خواهی بدبخت و آواره شوی بمان، صداقت هم در نیاید. دیگر خسته شده‌ام و با وجود صبر زیاد، روحم آزار دیده و هر روز پیرتر و بی‌انگیزه‌تر می‌شوم. نمی‌دانم چه باید کنم؟ بمانم یا بروم؟

مادر کنار هم اما در دو دنیای ناشناخته و جدا زندگی می‌کنیم. هر چه بیشتر می‌گذرد، بیشتر به این نتیجه می‌رسم که همه‌ی این روزهای به ظاهر معمولی، لحظه‌های عمر و جوانی‌ام بودند که به سرعت تباہ شدند.

فرستنده پ-م از سمنان

پاسخ: ازدواج پیمانی‌ست که طی آن زن و مرد متعهد می‌شوند در هر شرایطی، در لحظه‌های شادی و خوشبختی و رفاه یا در مشکلات و ناخوشی‌ها و ناکامی‌ها در کنار هم باشند و با گذشتن از «منیت» و خودخواهی، زمینه را برای رسیدن به رشد فردی و اجتماعی اعضای خانواده فراهم آورند. همسرانی که بی‌توجه به عشق و علاقه‌ی مشترک در کنار هم زندگی می‌کنند؛ بی‌شک دچار گسست‌های عاطفی و احساسی عمیقی شده‌اند و درگیر تبعات و پیامدهای این فردگرایی می‌گردند.

یکی از اساسی‌ترین اهداف ازدواج، رفع نیازهای روحی و عاطفی مرد یا زن است و زوج‌هایی که این نیاز را در چارچوب روابط مشترک تأمین شده ببینند؛ آرزوهایشان را در کانون گرم خانواده و با تکیه به یکدیگر به سرانجام می‌رسانند، احساس خوشبختی و کامیابی کرده و سطح رضایتشان از زندگی به مراتب افزایش می‌یابد.

لیکن گاهی وقت‌ها احساس همدلی در کانون خانواده کاهش یافته و فضای زندگی زناشویی را تاریک و غیر قابل تحمل نموده و باعث می‌شود که زن و مرد خواسته یا ناخواسته از هم دور شده و جدا زندگی کنند. اما این جدایی همیشه رسمی نیست. در موارد بسیاری آرام و بی‌صدا صورت می‌گیرد. نوعی جدایی مصیبت‌بار و مشکل‌سازی که طلاق عاطفی نام دارد و آسیب زیادی به ساختار خانواده و وضعیت روحی و سلامت جسمی افراد وارد می‌کند.

به تجربه ثابت شده است زن و مردی که از لحاظ روانی از هم جدا شده‌اند اما هنوز هم در یک رابطه بدون احساس، یعنی

نفسم را نابود کرده، غرورم را لگدمال کرده و جرأت حرف زدن و اظهار نظر کردن را از من گرفته است. بدون اغراق می‌گویم که از همه چیز انتقاد می‌کند از مدل لباس پوشیدنم، حرف زدنم، شاید باورتان نشود حتی از غذا خوردنم هم ایراد می‌گیرد. من هم سعی می‌کنم وانمود کنم اصلاً نمی‌بینمش. انگار که وجود ندارد.

مدت‌هاست که برای فرار از زبان تلخش با او همسفره نشده‌ام. اگر در جمع مجبور به این کار شوم؛ خیلی زود کنار می‌کشم تا فرصت سرزنشم را نداشته باشد. البته منظورم از جمع؛ نزدیکان خودش است و گرنه نمی‌گذارد با خانواده‌ام یا با دوستانم معاشرت کنم.

شوهرم مغرور و متکبر است و فکر می‌کند که همیشه حق با اوست. در هر چیزی به دنبال نفع خودش می‌گردد و هیچوقت نه در تصمیم‌گیری و نه در انتخاب مرا در آن حد نمی‌داند که نظرم را بپرسد.

تا به حال چندین بار خانه عوض کردیم ولی من نقشی در خرید این خانه‌ها و تهیه لوازم و اثاثیه نداشتم. همیشه برنامه‌ها را بر طبق خواست و سلیقه و منافع خودش تعیین می‌کند. تا می‌خواهم اعتراض کنم؛ جنجال می‌کند و برای تک‌تک کارهای کرده و نکرده چرتکه می‌اندازد و آخر سرزنش‌هایش هم به تهدید می‌گوید؛ برو خدا رو شکر کن که یکی مثل من تو زندگیته. اگه نباشم که از گرسنگی می‌میری.

فکر می‌کنم اصلاً وجدان ندارد چون هر وقت نیاز به کمک مالی داشته باشد یا از اطرافیان‌ش خواسته‌ای داشته باشد؛ پای من و بچه را وسط می‌کشد تا به واسطه‌ی ما و با گفتن اینکه همه هدفش تأمین آسایش زن و بچه است؛ به خواسته‌هایش برسد. خلاصه اینکه در خانه‌ی ما غذایی آماده می‌شود که او دوست دارد. ساعتی می‌خواهیم که خودش تعیین می‌کند. جایی می‌رویم که خواسته‌ی اوست. اینجا مایی وجود ندارد؛ هر چه هست فقط اوست.

با وجود اینکه زورگو، کنترل‌گر و بی‌مسئولیت است؛ هرگز گلابه و شکایتی به خانواده‌ام نکردم و اجازه ندادم کسی از شرایط زندگی ما مطلع شود و یا دخالتی بکند. هر چند حالا دیگر همه از رفتارهای عجیب و غریبش باخبرند. پس از گذشت چند سال قبول کردم که باید این شرایط را بپذیرم و با همه‌ی بداخلاقی‌هایش کنار بیایم. چون طلاق روحیه‌ی دخترم را

* به دلیل ترس از بی‌احترامی، تمسخر و انتقاد همسر؛ از اهداف و آرزوها حرفی نمی‌زنند و خواسته‌هایشان را با وی در میان نمی‌گذارند. چون معتقدند نه تنها مورد حمایت واقع نخواهند شد بلکه ممکن است با کارشکنی و به اصطلاح سنگ‌اندازی‌های او مواجه شوند.

- معمولاً تلاش‌ها و خصوصیات خوب همسر را نادیده می‌گیرند و با بزرگ‌نمایی نقطه ضعف‌ها، بر اشتباهات و خطاهای یکدیگر تأکید می‌کنند.

* مترصد هر فرصتی برای دور ماندن از خانه هستند. به همین دلیل با خانواده، دوستان و دیگران وقت‌گذرانی می‌کنند. بیشتر از معمول در بیرون از فضای خانواده می‌مانند و حتی پرسه زدن در خیابان‌ها و پارک‌ها را به ماندن در خانه ترجیح می‌دهند!

* یکی از درگیری‌های بزرگ ذهنی برای زوج‌هایی که دچار طلاق عاطفی شده‌اند؛ خیال‌پردازی و برنامه‌ریزی برای زمانی است که اقدام به طلاق رسمی می‌کنند و یا آینده‌ی پس از جدایی. در واقع آنان به خوبی می‌دانند با این روال دیر یا زود همه چیز به پایان خواهد رسید!

- عشق دیوانه‌وار به فرزند و یا وابستگی بیش از حد به پدر یا مادر رواج زیادی دارد. چون گاهی برای پر کردن خلاء عاطفی

خالی از عاطفه و حس تعلق خاطر و عاری از حس همدردی و همدلی در یک محیط و زیر یک سقف زندگی می‌کنند، علاوه بر تنش‌های روحی، از بیماری‌های روان‌تنی زیادی مانند مشکلات گوارشی انواع سردردها و نظیر آن نیز رنج می‌برند! همچنین طی تحقیقات جامعی ثابت شده است که فرزندان این والدین نیز از لحاظ جسمی ضعیف‌تر از همسن و سالان دیگرشان هستند و بویژه در سنین نوجوانی، به علائمی شبیه صرع، غش‌های موقت و سردردهای مزمن دچار می‌شوند. به طور کلی عوارض ناشی از طلاق عاطفی به مراتب بیشتر از جدایی‌های قانونی است.

در جدایی‌های غیر رسمی زن و مرد اگر چه به ظاهر و از لحاظ جسمی در کنار یکدیگر و زیر یک سقف هستند اما از نظر احساسی از هم دور شده و می‌پذیرند که بدون علاقه و وابستگی عاطفی در کنار هم بمانند. آنها در عین اینکه با هم هستند؛ در یچه‌های قلبشان را به روی هم می‌بندند و همدیگر را نادیده می‌گیرند. در این شرایط از لحاظ عاطفی بسیار آسیب‌پذیر، انتقام‌جو و پرخاشگر می‌شوند و به دلیل سرخوردگی‌هایی که به مرور بیشتر می‌شود، از محبت کردن، حرف زدن و دوست داشتن همدیگر طفره می‌روند. به این نوع جدایی طلاق عاطفی می‌گویند. همسران با یکدیگر ارتباط صمیمی‌ای ندارند و نمی‌توانند درباره احساسات و عواطف خود با یکدیگر حرف بزنند. ضمن اینکه ارتباط زناشویی مناسبی هم در این رابطه وجود ندارد.

در این خانواده‌ها، همسران حکم دو همخانه را دارند که به جای حمایت از همدیگر در جهت آزار، نادیده گرفتن و بی‌توجهی به نیازهای عاطفی و غریزی هم عمل می‌کنند و هر یک به دنبال متهم کردن و طرد دیگری هستند.

زندگی در این خانه‌ها ویژگی‌های خاصی دارد. به طور معمول این زوج‌ها بر خلاف همسران دیگر؛

* در مورد مسائل مهم و حساس و یا امور روزمره با هم حرف نمی‌زنند و در اخذ تصمیم‌های معمول و یا مهم با همدیگر مشورت نمی‌کنند. برای اثبات بی‌اعتنایی

خود، نظر دوستان یا همکارانشان را جویا می‌شوند و اغلب تصمیمی اتخاذ می‌کنند که موجب ناراحتی و آزار زوج مقابل شود.

همسر، به فرزندان و یا خانواده‌هایشان متوسل شده و سعی می‌کنند از حمایت و پشتیبانی آنها برخوردار شوند.
* کمبود محبت و نبود آرامش و صمیمیت، به مرور فاصله و



نیز باخبر شوند. در این زمینه مشورت با افراد با تجربه و مورد اعتماد دوطرف بسیار مؤثر است. چرا که آنها کمک می‌کنند زوج‌ها با بیان احساسات و برقراری ارتباط کلامی، به جای سرزنش کردن و بهانه‌جویی‌های بیپایه با شیوه‌های سازنده‌تر همسرشان رانسبت به مسئولیت‌های زناشویی آگاه کنند.

راه‌حل دیگر زوج درمانی است. در این روش یک فرد متخصص با مهارت‌های روانشناسی و تکنیک‌های حرفه‌ای سعی می‌کند زنان و مردان آسیب‌دیده را به هم نزدیک کرده و آنان را به سوی درک متقابل سوق دهد. در جلسه‌های زوج درمانی، زن و شوهر با بررسی گذشته و هم‌هی آنچه که زندگی مشترک را به این وضعیت دچار کرده‌اند، پیرامون احساسات، رنجش‌های قدیمی، دلخوری‌های مزمن و انتظاراتشان به بحث و گفتگو می‌نشینند تا طرف مقابل این فرصت را داشته باشد ضمن دفاع از عملکرد خود، در رفع سوء تفاهم‌ها و اختلافات اقدامی مؤثر انجام دهد. ضمن اینکه درمانگر نیز سعی می‌کند این فکر و ایده را به مشارکت بگذارد؛ که اگر تعارضات به حدی عمیق هستند که قابل حل نخواهد بود؛ مرد و زن باید تکلیفشان را با زندگی مشترک روشن کنند. زیرا ماندن در یک رابطه‌ی مخدوش و ویران شده ممکن است با آسیب‌هایی به مراتب بیشتر از طلاق قانونی همراه باشد. اگر چه ما همچنان تأکید می‌کنیم بهبود روابط و شروعی از نو همیشه می‌تواند راه‌حل مناسبی باشد.

در یک جمع‌بندی نهایی می‌توان اذعان داشت، یکی از بزرگ‌ترین عواملی که منجر به بروز طلاق عاطفی در خانواده می‌شود، بی‌توجهی به قوانین زندگی مشترک و فردگرایی و خودخواهی است. زیرا همسری که نسبت به زوج مقابلش فاقد عشق، تعهد و نگرانی لازم است؛ با توقعات و انتظارات بی‌حد و حصر و رفتاری مستبدانه، اصل همراهی و مشارکت را نادیده می‌گیرد و بدین ترتیب زوج مقابل را مورد سوء استفاده احساسی و روانی قرار می‌دهد. انتقاد مداوم، تحقیر و عیب‌جویی، زورگویی و کنترل بیش از حد و بدهکار دانستن طرف مقابل و ده‌ها رفتار فردگرایانه‌ی دیگر، عواملی هستند که زندگی مشترک را به نابودی می‌کشاند. حال آنکه ازدواج یعنی عبور از خودخواهی و همراهی و اشتراک نظر با همسر.

با توجه به توصیفات فوق به شما دوست عزیز؛ توصیه می‌کنیم؛ شرایط قبل و بعد از جدایی را مورد بازبینی مجدد قرار دهید و با درایت و تدبیر و با آرامش خاطر راه‌حلی منطقی اتخاذ کنید و با مراجعه به یک مشاور همه تلاشتان را بر بهبود رابطه، تقویت عشق و علاقه و نجات زندگی مشترک متمرکز کنید.

شکاف بین زن و مرد را عمیق‌تر می‌کند و جدایی عاطفی را بیشتر می‌کند. تا جایی که اختلافات به حدی زیاد می‌شوند که زن و مرد توان تحمل یکدیگر را نخواهند داشت و در مواقع زیادی طلاق روحی، روانی به طلاق رسمی منجر می‌شود. نکته قابل ذکر آنکه این نوع از جدایی فقط شامل زوج‌هایی که از انتخاب خود ناراضی هستند، نمی‌شود. چه بسیار همسرانی که عاشقانه زندگی مشترک خود را آغاز می‌کنند اما بعدها به دلیل اختلاف سلیقه، خودخواهی، بی‌مسئولیتی و عدم تعهد نسبت به خانواده به جدایی عاطفی می‌رسند.

طلاق عاطفی با چه دلایلی رخ می‌دهد؟

بر اساس جدیدترین آمارها که توسط پژوهشگران جهاد دانشگاهی مشهد جمع‌آوری شده است؛ بیشترین دلایل سردی روابط در زندگی مشترک در کشور ما برآورده نشدن انتظارات، وقت نداشتن برای همسر، عدم درک او و اهمال در ابراز علاقه، دیر آمدن به منزل و سپری نکردن اوقات فراغت با یکدیگر؛ عدم رضایت از روابط جنسی، لجبازی، یک‌دندگی، خودمداری، غرور، انتقاد کردن به میزان زیاد، نداشتن درآمد کافی و عدم امنیت شغلی همسر و معضلی به نام اعتیاد از جمله عوامل تأثیرگذار در بروز طلاق عاطفی محسوب می‌شوند.

چه باید کرد؟

باید توجه داشت تا زمانی که ذهنیت زن و مرد نسبت به یکدیگر و یا مشکلات فی مابین، قابلیت تغییر را داشته باشد، می‌توان به آینده این روابط امیدوار بود. در این زمینه مشاورین و روانشناسان می‌توانند با آموزش چگونگی تغییر عقیده و تبدیل فکر منفی به فکر مثبت به کمک زوج‌های درگیر بشتابند و به آنها یادآور شوند؛ شریک زندگی آنان قطعاً نقاط مثبت زیادی دارد؛ با در نظر گرفتن فوائد حفظ زندگی زناشویی و بحث و گفتگو پیرامون مسائلی که با ابهام و سوء تفاهم همراه است؛ آنان می‌توانند در ادامه مسیر را با هم همراه شوند. البته راه‌حل این معضل، افزایش سطح تحمل، گذشت و بخشش و چشم‌پوشی از نقطه ضعف‌های یکدیگر است.

آموزش مهارت‌های ارتباطی و مطالعه در این زمینه نیز می‌تواند مفید باشد. ضمن اینکه یکی از راه‌های تنش‌زدایی در زندگی، برقراری مجدد ارتباط کلامی است. چنانچه همسران ارتباط کلامی و احساسی مناسبی داشته باشند، راحت‌تر می‌توانند خواسته‌ها و نیازهایشان را بیان کنند و از نیازها و رنجش‌های او

خط‌آشنایی

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



آبنبات هل دار

مؤلف: مهرداد صدقی | انتشارات: سوره مهر | سال چاپ: ۱۳۹۵

آبنبات هل دار داستان روزمره زندگی همه ماست ولی وقتی با نکته‌بینی‌ها و طنز همراه می‌شود دنیایی زیبا، فراروی خواننده باز می‌کند. این کتاب داستان طنزی است از زبان یک کودک بجنوردی؛ برادر این کودک قرار است به جبهه برود. محسن، راوی داستان، فرزند آخر یک خانواده پنج‌نفری است. آن‌ها همراه مادر بزرگشان در یکی از محله‌های قدیم بجنورد زندگی می‌کنند. فضای داستان سرتاسر ماجراهای خنده‌دار و حیرت‌آور است؛ ماجراهایی که محسن آن‌ها را ایجاد می‌کند. یکی از نقاط قوت کتاب توانایی نویسنده در نشان دادن فضای پشت جبهه‌هاست؛ نویسنده نشان می‌دهد که چگونه مردم در این فضا زندگی روزمره خود را می‌گذرانند و سرگرمی‌های خاص خود را داشتند. در این داستان، نویسنده نشان می‌دهد، در سال‌هایی که به ظاهر برای بسیاری یادآور روزهای جنگ است، بخش عمده‌ای از مردم ایران زندگی شاد و پرمجاری داشتند؛ زندگی‌ای همراه با خنده و سرزندگی. این کتاب، برای کسانی که از روزگار دهه ۱۳۶۰ خاطرات نوستالژیک دارند، برای نسل امروز هم، که دوست‌دار موقعیت‌های طنز کمیک‌اند، حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. محسن، قهرمان داستان، از روزگاری می‌گوید که مردم با مسائل ساده شادی‌های بزرگی می‌آفریدند، مثل اولین تجربه رفتن به سینما؛ دیدن اولین تلویزیون رنگی؛ تجربه حضور نخستین خوراکی‌های لوکس در خانه مردم. انجام دادن کارهای ساده برای محسن به ماجراجویی‌هایی تبدیل می‌شود که کمتر از هفت‌خان رستم نیست؛ کارهایی مثل رفتن به مدرسه و پخش آش نذری یا پخش کارت عروسی برای محسن ماجراهایی را رقم می‌زند که هر یک برای خواننده کتاب دنیایی است پُر از خنده و نشاط. خلاصه اینکه برای کسانی که دوست‌دار یادآوری روزهای پُر خاطره همراه با خندیدن‌اند این کتاب حرف‌های بسیاری برای گفتن دارد...

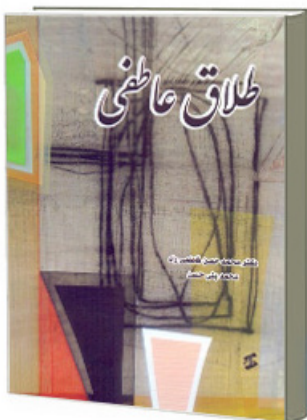
طلاق عاطفی

نویسندگان: محمد حسن فاطمی راد، محمد بنی حسن | انتشارات: وانا | سال چاپ: ۱۳۹۶

کتابی با موضوع روان‌شناسی که درباره طلاق رسمی، طلاق عاطفی، علل و عوامل هشداردهنده آن و ابعاد مختلف آسیب‌های ناشی از طلاق و ... صحبت می‌کند و در پی پاسخگویی به سوالاتی نظیر (طلاق عاطفی چرا و چگونه اتفاق می‌افتد؟) (علایم و نشانه‌های هشداردهنده آن کدامند؟) (چه عواملی در پیشگیری و کاهش آن موثرند؟) (نقش آموزش و مشاوره تخصصی در این زمینه چیست؟) می‌باشد.

گزیده‌ای از کتاب: (در حالی که امروزه بیشتر ازدواج‌ها با عشق صورت می‌گیرد و هر دو طرف قصد دارند که به یکدیگر و تعهدشان در مقابل هم احترام بگذارند اما در طول زمان مسائلی پیش می‌آید که می‌تواند به جدایی

یا یک زندگی مشترک بدون احساس عشق و همراهی منجر شود. علی‌رغم کوشش‌های همسران برای نرسیدن به مرحله جدایی به خاطر وجود بچه‌ها، بسیاری از پیوندهای زناشویی عاشقانه به طلاق رسمی و درصد بالایی از مابقی نیز به طلاق عاطفی منتهی می‌شود. بیشتر اوقات ویژگی‌های فردی باعث اختلاف می‌شود و گاهی هیچ کدام از طرفین حاضر نیست، که به خاطر حفظ بنیان خانواده خود را تغییر بدهد، پس داستان ادامه پیدا می‌کند و منجر به کشته شدن عشق شده و جدایی به دنبال دارد.)



خط خطی

هر کسی به کاری مشغول صناعی بنواز تو کشکول
خط خطی همان کشکول است. در این بخش خطوط منظم خط زندگی به هم می‌ریزد و از
هر خطی می‌توانید چیزی در آن پیدا کنید. آن چنان که در کشکول درویش...



نهیست کردن در خانواده ها باید ساماندهی بشه
ینی مثل معاینه فنی یه برپسب بززن روت که
قبلا نهیست شری
دوباره یکی نیار در مورد همون موضوع حرف بززنه

فواستم بهت زن گرفتو باز کنم
به مامانم میگم بزرگ ترین آرزوت
برای من چیه؟
میگه اون گوشیت بسوزه
قبلا نا میگفتن عروسیت

پیتزاتخم مرغ

به مامانم میگم گشتمه
میگه: عزیزم نون هس، تغم مرغ هس،
روغنم هس
برو هر پی دوس داری و دلت میفوار
درست کن بفور
هنوز که هنوزه نتونستم اون قسمت هرپی
دوس داری درست کن رو هضم کنم

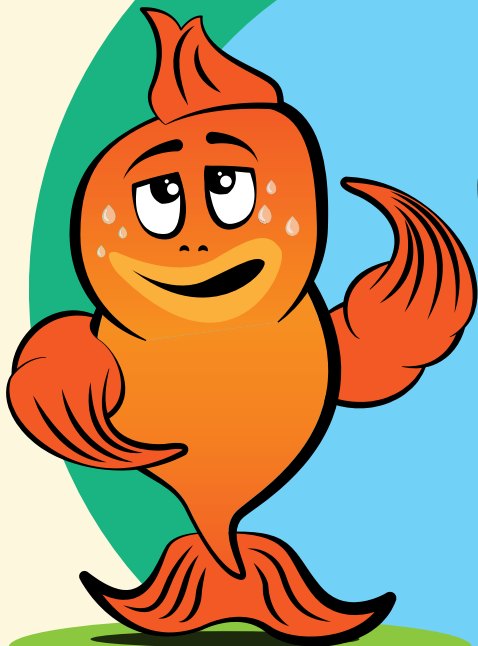


من از دوستام انتظار دارم
تو مواردی که حق با من هست،
طرف "حق" باشن
تو مواردی هم که حق با من
نیست، طرف "من" باشن



همیشه از بپگی یه موضوعی برام سوال
بوده...
این چوب بستنی ها هست که دکترا
می کنن تو هلق مریض
کیم هاش رو کی فورده؟

بانی دپ ماهی ۸ میلیارد فرج می کنه
من یه بار در بست گرفتیم
الآن ۳ ساله هر وقت بی پول میشم
بابام میگه آله اون روز در بست
نمیگرفتی الآن پول داشتی



ماهی قرمز مون سیاه شده باز ۴
نیمیره
داراشم رفته بود بغل
تنگش میگفت ما هزار و
پونصد تومن داریم
بیشتر از این ازت توقع
نداریم بمیر دیگه

یکی از شباهتهای اکثر فانوما اینه که
طرز تهیه انواع استیک و ژیکو رو از
برنامه آشپزی دنبال می کنن
آفرش شام همون کوکو سبزی رو
درست میکنن

قهرمان ۱۵۰۰ تومانی

خط خیال

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

شب تولد خورشید

و باز هم یلدایی دیگر در آخرین روز پاییزی با خش خش ملایم برگ‌های زرد در باغ بی‌برگی، اما چه باک یلدا نوید آمدن بهار می‌دهد.

بر درخت زنده بی‌برگی چه غم؟

وای بر احوال برگ بی‌درخت!

یلدا، جنگ میان نور و تاریکی است و تاریکی سمبل اهریمن است که در طولانی‌ترین شب سال از خورشید شکست خواهد خورد. پس باید شکستش را در آخرین روز پاییزی جشن گرفت.

یلدا یعنی زایش دوباره خورشید. یلدا یعنی هیچ چیز ماندگار نیست؛ این نیز بگذرد. تا خدا هست از سردی و سیاهی و اهریمن هراسی نیست. این شب که بگذرد، عمر تاریکی کوتاه‌تر شده و روشنای نور بر ظلمت شب چیره می‌شود. پس به شکرانه‌ی این نوید انار سرخ را با دانه‌هایی چونان یاقوتی سرخ بر سفره یلدایی مان می‌گذاریم، برش سرخی از هندوانه را نیز، تا که زمستان بداند ما را از سوز و سرما هراسی نیست و ظرفی از شیرینی، باشد که کام همه شیرین شود. به سبک و سیاقی هر ساله تفرّلی به حافظ خواهیم زد:

تفال

سحرم دولت بیدار به بالین آمد
گفت برخیز که آن خسرو شیرین آمد
قدحی در کش و سرخوش به تماشا بخرام
تا ببینی که نگارت به چه آیین آمد
مژدگانی بده ای خلوتی نافه گشای
که ز صحرای ختن آهوی مشکین آمد
گریه آبی به رخ سوختگان باز آورد
نالہ فریادرس عاشق مسکین آمد
مرغ دل باز هوادار کمان ابرویست
ای کبوتر نگران باش که شاهین آمد
ساقیامی بده و غم مخور از دشمن و دوست
که به کام دل ما آن بشد و این آمد
رسم بدعهدی ایام چو دید ابر بهار
گریه اش بر سمن و سنبل و نسرين آمد
چون صبا گفته حافظ بشنید از بلبل
عنبرافشان به تماشای ریاحین آمد

درمان درد

ور قید می‌کشایی وحشی نمی‌گریزد
در بند خو پرویان خوشتر که رستگاری
زاوَل وفا نمودی چندان که دل ربودی
چون مهر سخت کردم سست آمدی به یاری
عمری دگر ببايد بعد از فراق ما را
کاین عمر صرف کردیم اندر امیدواری
ترسم نماز صوفی با صحبت خیالت
باطل بود که صورت بر قبله می‌نگاری
هر درد را که بینی درمان و چاره‌ای هست
درمان درد سعدی با دوست سازگاری

سعدی

چون است حال بستان ای باد نوبهاری
کز بلبلان برآمد فریاد بی‌قراری
ای گنج نوشدارو با خستگان نگه کن
مرهم به دست و ما را مجروح می‌گذاری
یا خلوتی برآور یا برقعی فرو هل
ورنه به شکل شیرین شور از جهان برآری
هر ساعت از لطیفی رویت عرق برآرد
چون بر شکوفه آید باران نوبهاری
عود است زیر دامن یا گل در آستینت
یا مشک در گریبان بنمای تا چه داری
گل نسبتی ندارد با روی دلفریبت
تو در میان گل‌ها چون گل میان خاری
وقتی کمند زلفت دیگر کمان ابرو
این می‌کشد به زورم و آن می‌کشد به زاری





تقدیر

گاهی گمان نمیکنی ولی خوب می شود
گاهی نمی شود که نمی شود که نمی شود
گاهی بساط عیش خودش جور می شود
گاهی دگر تهیه بدستور می شود
گاهی هزار دوره دعا بی اجابت است
گاهی نگفته قرعه به نام تو می شود
گاهی گدای گدایی و بخت با تو یار نیست
گاهی تمام شهر گدای تو می شود
گاهی نفس به تیزی شمشیر می شود
از هر چه زندگی ست دلت سیر می شود
گویی به خواب بود جوانی مان گذشت
گاهی چه زود فرصتمان دیر می شود
کاری ندارم کجایی چه می کنی
بی عشق سر مکن که دلت پیر می شود

قیصر امین پور



خط ارتباط

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

دوستان سلام...

سلامی به گرمی آفتاب آخرهای بهار و نه داغی تابستان؛ به همه همراهان و عزیزان مهربان و بامرام... امید به این داریم که روزهای خوبی را پشت سر گذاشته و روزهای بهتری هم پیش رو داشته باشید. قصد قلم‌فرسایی نداریم. فقط خواستیم یادآوری کنیم زمستان در راه است و مردم بسیاری در مناطق زلزله‌زده در انتظار گرمی محبت شما هستند. مبادا در روال معمول زندگی غرق شویم و فراموشمان شود در این لحظه در این دم که زیر سقفی مطمئن زندگی می‌کنیم و از سرمای بی‌رحم زمستانی در امانیم، هستند کسانی که در حسرت این زندگی‌اند. برای رضای پروردگار، برای زنده نگه داشتن احساس زیبای همدلی به کمک مردم دردمند بشتابیم...

خانم شهروز، همسر محترم شهید - تهران

عنوان «خندیدن یک نیایش است» بسیار زیبا و دلنشین بود و عمیقاً با شما هم عقیده‌ایم که شادی یک موهبت الهی است. تا جایی که امام باقر سلام‌الله‌علیه در این زمینه می‌فرماید: «تَبَسُّمُ الرَّجُلِ فِي وَجْهِ أَخِيهِ الْمُؤْمِنِ حَسَنَةٌ. لِيَخْدَ أَدْمَى بِهِ رُؤْيَ بَرَادِرِ الْمُؤْمِنِ، حَسَنَةٌ». بحار الأنوار - ج ۷۴ - ص ۲۸۸ منتظر ادامه همکاری شما هستیم.

سلام می‌کنیم به خانم شهروز، همراه قدیمی نشریه. از اینکه به یادمان بودید متشکریم. متن‌های زیبایی را که فرستاده بودید، از شما دریافت کردیم. در این شماره مطلبی که در باب نوع دوستی و رفتار خیرخواهانه و (توأم با احترام) برایمان فرستاده‌اید را با هم می‌خوانیم و باید بگوییم مطالب شما با



شست و جور دیگری نگریست. بگذریم... توجه خوانندگان را به بخشی از دلنوشته‌ی لطیف و غم‌انگیزتان جلب می‌کنیم؛ دوباره پاییز فصل زرد! فصل اندوه و رنج‌های بی دلیل دوباره پاییز فصل زیبای عشق و دل‌تنگی و کبوتر خیال را تا آسمان‌های دوردست پرواز دادن فصل سردی دل‌ها... فصل باریدن اشک‌ها... وقتی قدم می‌زنی بر برگ‌های خیابان و صدای خش خش برگ‌های خشک انگار می‌گویند؛ خداحافظ زندگی... بدرود سرزندگی... دلم مثل درخت است و در تهاجم پاییز امیدش به تاراج می‌رود و ...

آقای سرلک، جانباز محترم - الیگودرز

دبیر عزیز؛ نامه‌ی سراسر صمیمیت و پر مهرتان روحمان را نوازش کرد. در جایی که حتی انتقاد شما هم سبب پیشرفت و اعتلا می‌شود، تشویقتان باعث دلگرمی شد و قلبمان را از شوق لبریز کرد. ممنونیم. برایمان از تجربیات زمان تدریستان، از خاطراتی که در تعامل با دانش‌آموزان داشتید، بنویسید. همکاری با شما خوشحالم می‌کند. متشکریم.

خانم جعفری، همسر محترم جانباز - تهران

خاطره‌ای زیبا و نامه‌ای تأمل‌برانگیز را از شما دریافت کرده‌ایم. نوشته‌هایتان از فضا سازی، ترکیب واژگان و جمله‌بندی‌های مناسبی برخوردار بود. همچنین از جنبه‌ی نگارشی، خاطره‌ای را که بدان پرداخته بودید، شخصیت‌پردازی خوبی داشت. اما کاش کمی از شرح و بسط جزئیات آن می‌کاستید و همچنین عنوانی به این سادگی برای این نوشته زیبا انتخاب نمی‌کردید. به هر حال در شماره‌های آتی سعی می‌کنیم این مطلب را با قدری تغییرات نگارشی به چاپ برسانیم. با هم بخشی از نوشته شما را می‌خوانیم؛

هم رنگ چشم‌هایش

۱۲ سال پیش، درست ۱۲ سال پیش بود که برای اولین و آخرین بار دیدمش. با آن چشم‌های فندقی رنگ و بیقرار و معصومیت شیرینی که در چهره داشت. با خودم فکر می‌کنم؛

انسان‌ها را در زیستن بشناس نه در گفتن؛ در گفتار همه آراسته‌اند

شخصی تعریف می‌کرد توی رستوران نشسته بودم که یک دفعه مردی که با تلفن صحبت می‌کرد فریادی کشید و خیلی خوشحالی کرد و بعد از تمام شدن تلفن، رو به گارسون گفت؛ همه کسانی که در رستورانند، باقالی پلو و ماهیچه را مهمان من هستند چون بعد از ۱۸ سال دارم بابا می‌شوم. چند روز بعد در صف سینما ایستاده بودم که همان مرد را دیدم. دست بچه ۳ یا ۴ ساله‌ای را گرفته بود و پسرک او را بابا صدا می‌زد!

نزدیک رفتم و جریان رستوران و علت کار آن روز را پرسیدم. مرد با لبخند شیرینی گفت؛ «آن روز کنار میز من، پیرمردی با همسرش نشسته بودند. همسر سالخورده آن مرد با دیدن منوی غذاها گفت؛ ای کاش می‌شد امروز باقالی پلو با ماهیچه می‌خوردیم و شوهر با شرمندگی عذرخواهی کرد و گفت؛ با پول کمی که داریم فقط می‌توانیم سوپ بخوریم. من هم با آن تلفن ساختگی خواستم که همه مهمان من باشند تا آن پیرمرد بتواند بدون شرمندگی، غذای دلخواه همسرش را فراهم کند.» آری انسان‌ها را باید در زیستن شناخت نه در گفتن. چرا که در گفتار همه آراسته‌اند.

خانم مرادی - اراک

نوشته‌ای که تحت عنوان پائیزانه برایمان ارسال کرده‌اید؛ اگر چه نرم و لطیف بود ولی قدری تکراری و البته با فضایی سرد و یأس‌آور به نظر می‌رسید. از سوژه‌های ناب‌تری استفاده کنید و به قول سهراب سپهری جور دیگری ببینید. پاییز می‌تواند فصل شادی و زندگی باشد. چون مهر را با خود دارد با کوچه‌هایی که سکوتشان را قدم‌های شاد و شتابزده‌ی بچه‌ها می‌شکند. پاییز فصل هجوم رنگ‌هاست. فصل باران‌های نم‌نم و غروب‌های خاکستری که زیبایی عظیمی با خود دارند. فصل باغ‌های سیب و نارنج‌هایی که زیر نور مهتاب، مهتاب پس از باران همچون چراغ می‌درخشند... می‌بینید! هزار بهانه برای درک زیبایی‌های پاییزی وجود دارد فقط باید چشم‌ها را

توجه: از دوستان عزیز متقاضی دریافت نشریه درخواست می‌شود در صورت پیامک آدرس پستی خود در شماره‌های پیشین نشریه، از ارسال مجدد آدرس از طریق پیامک خودداری نمایند.

جلوگیری از انتشار آنفلوآنزا رعایت موارد زیر الزامی است:

- رعایت بهداشت فردی و عمومی
- شست‌وشوی مرتب دست و صورت با آب و صابون بالاخص پس از برخورد با فرد بیمار
- پوشاندن دهان و صورت هنگام سرفه و عطسه
- اجتناب از تماس با دیگران هنگام بیماری
- استراحت و نوشیدن مایعات گرم به میزان کافی هنگام بیماری
- این بیماری توسط ویروس‌ها ایجاد می‌شود. بنابراین آنتی بیوتیک‌ها اثر مهاری ندارند.

خانم دوست محمدی - اراک

شعر زیبایی در وصف ایثارگری و از خودگذشتگی جانبازان و شهیدان از شما دریافت کردیم و لذت بردیم. به راستی که با همت این عزیزان، کیان این آب و خاک حفظ شد و مردم توانستند در وطن خود و در پناه باورهای مذهبی و فرهنگی خویش آزاد و سربلند زندگی کنند. ما نیز چون شما، سر احترام فرود می‌آوریم در برابر خانواده‌ی بزرگ ایثارگر...

و اما در مورد پیشنهادتان مبنی بر اینکه «در خط زندگی به پرسش‌ها و ابهاماتی با مضمون احکام عملی و شرعی و عقاید و تفکرات مذهبی نیز پاسخی داده شود»، به اطلاعاتن می‌رسانیم همانطور که می‌دانید حوزه تخصصی این نشریه، نهاد خانواده، مشاوره، مددکاری و روانشناسی است و از سوی دیگر نشریات شاخص و ممتازی هستند که در این زمینه فعالیت می‌کنند و به سئوالات خوانندگان پاسخ‌های جامعی می‌دهند. درعین حال پیشنهاد و نظر شما به شورای نویسندگان جهت بررسی بیشتر ارائه می‌گردد. برایتان سلامتی و موفقیت روزافزونی را آرزو می‌کنیم. همچنان با ما در ارتباط باشید.

دوستان نامه‌هایتان رسید؛

سمیرا بابایی، حمیدرضا فتاحی و نسرين حسين زاده
از شیراز؛ سعید واقفی از ورامین، فاطمه زهرا محمدی
از کوار، فرشته و مرحمت قاسم‌نژاد از مازندران و ...

یعنی هنوز زنده است؟ اگر از آن جنگ چندین ساله با همه‌ی مصیبت‌هایش جان سالم به در برده باشد، باید جوانی قوی و برومندی شده باشد. اما مگر ممکن است؟ یعنی امکانش هست که از آن وضعیت اسفبار جان سالم به در برده باشد! نمی‌خواهم به او فکر کنم. حتی از تصورش هم قلبم فشرده می‌شود.

کوسن‌هایی را که ۱۲ سال پیش در آن سفری که به سوریه داشتیم از او خریده بودمشان، هنوز هم مانند یک یادگاری زیبا در گوشه‌های مبل خودنمایی می‌کنند. در فکر آن هستم که تغییرشان دهم اما دلم می‌گوید نه! بگذار بمانند. بگذار باز هم دیگران با دیدن این یادگاری زیبا بی‌اختیار بگویند؛ «چه کوسن‌های قشنگی! کوسن‌های طلایی رنگ با چهار تا گل و ۶ گلبرگ فندق‌ی رنگ؛ درست همرنگ چشم‌هایش». یعنی هنوز زنده است؟...

آقای دکتر عابدینی - تهران

مقاله‌ی پزشکی شما با عنوان «همه چیز در مورد آنفلوآنزا» را دریافت کرده‌ایم. ضمن تشکر از همکاری‌تان با نشریه، خاطر نشان می‌شویم؛ مطلبی با موضوعیت این بیماری و روش‌های درمان آن در شماره‌های پیشین نشریه منتشر شده است. ضمن دعوت از شما به ادامه‌ی همکاری، خواهشمندیم اطلاعاتی را پیرامون تازه‌های پزشکی برای خط سلامت ارسال نمایید. با هم بخشی از مقاله شما را می‌خوانیم؛

آنفلوآنزا نوعی بیماری ویروسی است که عمدتاً در فصل پاییز و زمستان شیوع پیدا می‌کند. رعایت بهداشت فردی و واکسیناسیون علیه این بیماری می‌تواند در پیشگیری از سرایت آنفلوآنزا مفید و مؤثر واقع شود. بیماران قلبی، ریوی، کلیوی، دیابتی، افراد مسن، کودکان و پرسنل بهداشتی درمانی گروه‌های پر مخاطره از نظر بیماری آنفلوآنزا هستند که بهتر است همه ساله در اوایل پاییز همان سال واکسینه شوند. باید توجه کرد که افراد حساس به ترکیبات تخم‌مرغ و افرادی که در موارد قبلی تزریق واکسن حساسیت نشان داده‌اند، نباید واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند.

توصیه‌های بهداشتی

بنابر اعلام، واحد آنفلوآنزای انستیتو پاستور ایران، به منظور

خانواده‌های شاهد و ایثارگر عزیزی که علاقه‌مند به دریافت نشریه خط زندگی می‌باشند، می‌توانند آدرس پستی کامل خود را به همراه نام و نام خانوادگی و کدپستی به شماره ۳۰۰۰۷۶۳۰۰۰۰۰۰۷ پیامک و ارسال نمایند.

برندگان مسابقه ۳۷

۱. عادل آذرنوش (آذربایجان غربی- شاهین دژ)

۲. حسن رحیمی (خراسان شمالی- بجنورد)

۳. ندا السادات اعتضادی (تهران- تهران)

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.

لطفا 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؟

لطفا روی پاکت بنویسید، فرم نظرخواهی شماره ۳۸

علاقه‌مندان می‌توانند برای استفاده از مطالب

نشریه به سایت اینثار به آدرس

www.isaar.ir

مراجعه نمایند.

نام و نام خانوادگی:

شماره کد ملی:

نسبت اینثارگری:

شماره پرونده اینثارگری:

آدرس کامل پستی و شماره تماس:

.....

.....

سوالات مسابقه ۳۸

۱- یکی از بزرگ‌ترین آسیب‌هایی که قوام و همبستگی

ملت را رو به قهقرا می‌برد، عبارت است از:

○ الف: مشکلات اقتصادی و اختلافات سیاسی در کشور.

○ ب: شکاف نسل‌ها و تفاوت دیدگاه جوانان با والدینشان.

○ ج: سبک زندگی نامناسب و رواج فردگرایی در جامعه.

○ د: بی‌اعتنایی و بی‌تفاوتی نسبت به وضعیت زندگی و معیشت یکدیگر.

۲- در مهارت‌های دلگرم کردن همسر، کدامیک از موارد

زیر جزء راه‌های دلگرمی دادن نیست؟

○ الف: گوش کردن و احترام گذاشتن

○ ب: پاسخ دادن توأم با همدلی و پذیرش

○ ج: برداشت‌های مثبت و متفاوت داشتن

○ د: حساسیت نشان دادن و سلطه‌گری

۳- این افراد در جستجوی یک منبع ایمن برای فرار

از ترس و اضطراب‌های زندگی به مصرف مواد مخدر و

الکل گرایش بیشتری دارند:

○ الف: افرادی که دارای پیوند دلبستگی ایمن هستند.

○ ب: افرادی که دارای پیوند دلبستگی ناایمن هستند.

○ ج: افرادی که دارای پیوند هیجانی پایدار هستند.

○ د: افرادی که دارای پیوند عاطفی ناپایدار هستند.

۴- یکی از مناسب‌ترین اصول در تربیت و حذف

رفتارهای نامناسب در کودکان عبارت است از:

○ الف: دوستی و روابط کلامی مناسب با کودک و نوجوان.

○ ب: رعایت اعتدال و پرهیز از هر نوع افراط و تفریط.

○ ج: عدم مقایسه و پذیرش خصوصیات منحصر به فرد آنان.

○ د: اتخاذ برنامه‌ها و تصمیم‌هایی برای مواجهه با بحران

۵- چرا نارسایی کلیه یک مشکل نگران‌کننده است؟

○ الف: چون وضعیت روحی و سیستم اعصاب مریض را به هم می‌ریزد.

○ ب: چون بدون علامت و آرام آغاز می‌شود و فرد را متحمل

آسیب‌های زیادی می‌کند.

○ ج: چون وضعیت جسمی و سیستم گوارشی مریض را به هم می‌ریزد.

○ د: چون به عنوان یک بیماری هزینه‌های بسیار زیادی به همراه دارد.

۶- افراد کمال‌گرای منفی چرا به مصرف مواد گرایش

می‌یابند؟

○ الف: کمال‌طلبی هدف آن‌هاست.

○ ب: ارزش‌های خود را وابسته به تأیید دیگران نمی‌بینند.

○ ج: به علت بالا بودن تنش مواد مصرف می‌کنند.

○ د: مصرف مواد مخدر را دوست دارند.

قال امام صادق عليه السلام :

«تَوَاصَلُوا وَتَبَارَّوْا وَتَرَاحَمُوا وَكُونُوا إِخْوَةً بَرَّةً كَمَا أَمَرَكُمُ اللّهُ»

با یکدیگر پیوند داشته باشید و به هم نیکی کنید، و با یکدیگر
مهربان باشید و همچنان که خداوند به شما دستور داده است،
برادرانی نیکوکار باشید.

(اصول کافی / ج ۲ / ص ۱۷۵)



« امیدوار هستیم مردم ما توجه کنند به این موضوع که مراجعه به متخصص روانشناس و مشاوره در امر مسائل روانی به خصوص برای محیط خانواده یک امر ضروریست.»
مقام معظم رهبری (مدظله العالی)

بنیاد شهید و امور ایثارگران سراسر کشور

در ۸۸ مرکز مشاوره شاهد و ایثارگر با بهره گیری از مشاورین مطرح و مجرب، خدمات مشاوره فردی، گروهی و تلفنی در زمینه‌های زیر ارائه می‌دهد:

مشاوره کودک، نوجوان و بزرگسال

مشاوره مذهبی

مشاوره ازدواج

مشاوره تحصیلی و شغلی

مشاوره خانوادگی

خدمات مددکاری اجتماعی

خدمات روان‌درمانی

خدمات روان‌پزشکی

خدمات روان‌سنجی



مرکز مشاوره شاهد و ایثارگر
تاسیس ۱۳۶۷