



۶۵۰ ضمیمه اجتماعی روزنامه اطلاعات

دوشنبه ۱۷ دی ۱۴۰۲ - سال نودونهم - شماره ۲۸۸۵۵

پنج استراتژی برای تاب آوری

جادوی رایج

خردی از جنس اساطیر

چگونه سخت‌رو شویم؟

پنج استراتژی برای تاب آوری

یکی از رایج‌ترین برنامه‌های تمرکز حواس، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) به مدت هشت هفته است که به شرکت‌کنندگان آموزش می‌دهد با استفاده از انواع تمرین‌های مراقبه با چالش‌ها کنار بیایند. این کار دارای مزایای سلامتی و روان‌شناختی گسترده‌ای برای همه افراد، به‌ویژه افرادی است که با بیماری‌های روانی یا مزمن دست و پنجه نرم می‌کنند.

یکی از مدیتیشن‌هایی که ممکن است در آرام کردن افکار منفی ما مؤثر باشد، اسکن بدن است. شما به نوبه خود بر روی هر قسمت از بدن تمرکز می‌کنید و می‌توانید انتخاب کنید که هر قسمت از تنش را که کشف کردید رها کنید.

احساسات قوی معمولاً به صورت فیزیکی ظاهر می‌شوند، مانند سینه سفت یا شکم گره‌خورده و آرام کردن بدن یکی از راه‌های شروع به بیرون راندن آن‌هاست. در یک مطالعه، محققان دریافته‌اند که زمان صرف‌شده برای تمرین اسکن بدن با واکنش کمتر به استرس مرتبط است. آگاهی بیشتر از بدن خود ممکن است به ما کمک کند انتخاب‌های سالمتری داشته باشیم.

وقتی استرس وارد می‌شود، بسیاری از ما به شیرینی رو می‌آوریم و وقتی وقتمان کم است، فست‌فود تنها گزینه به نظر می‌رسد. «مراقبه کشمش» می‌تواند به تغییر رابطه ما با غذا کمک کند. این تمرین شما را به خوردن آگاهانه کشمش دعوت می‌کند. عجله نداشته باشید، ابتدا ظاهر و رنگ آن را بررسی کنید، ببینید بین انگشتانان چه حسی دارد و سپس یک بو بکشید.

به آرامی کشمش را روی زبان خود قرار دهید و قبل از جویدن، آن را در دهان خود بچرخانید. به میل به قورت دادن و این که آیا می‌توانید آن را حس کنید که در گلویتان به سمت معده شما حرکت می‌کند توجه کنید. نه تنها تمرکز حواس را تمرین کرده‌اید، بلکه ممکن است دیگر هرگز به غذا به همان شکل سابق نگاه نکنید.

یکی دیگر از مدیتیشن‌هایی که می‌توانیم در طول روز تمرین کنیم تنفس ذهنی است، یعنی توجه به احساسات فیزیکی نفس کشیدن: حرکت هوا از طریق سوراخ‌های بینی، انبساط قفسه سینه و بالا و پایین رفتن آن. این کار را می‌توان در طول یک مدیتیشن کامل ۱۵ دقیقه‌ای یا در لحظه استرس، تنها با چند نفس انجام داد.

در یک مطالعه، شرکت‌کنندگانی که قبل از تماشای تصاویر آزاردهنده مانند عنکبوت‌ها یا تصادف اتومبیل، تمرین تنفس آگاهانه انجام دادند، نسبت به افرادی که این تمرین را انجام ندادند بودند، احساسات منفی کمتری را تجربه کردند. افکار منفی می‌تواند ما را به جریان دیوانه‌وار خود بکشاند اما نفس، لنگری است که می‌توانیم در هر زمانی به آن تکیه کنیم.

بخشش را گسترش دهید

تحقیقات نشان می‌دهد که بخشیدن دیگران می‌تواند برای سلامت روحی و جسمی شما مفید باشد. شما با تصدیق واضح آنچه اتفاق افتاده است، شروع می‌کنید، از جمله این که چه احساسی دارد و چه تأثیری بر زندگی شما گذاشته است. سپس متعهد می‌شوید بخشید؛ این به معنای رها کردن کینه و بدخواهی به خاطر خودتان است.

بخشش به معنای رها کردن مجرم از قلاب یا حتی آشتی با او نیست. می‌توانید سعی کنید یک فرصت مثبت برای رشد در این تجربه پیدا کنید؛ شاید شما را نسبت به چیزی که به آن نیاز دارید و ممکن بود مجبور باشید در جای دیگری به دنبال آن بگردید آگاه کرده، یا شاید اکنون بتوانید درد و رنج دیگران را بهتر درک کنید.

اگر در بخشیدن مشکل دارید، رها کردن خشم از طریق شفقت یک تمرین پنج دقیقه‌ای است که می‌تواند به شما کمک کند. چند دقیقه را صرف ایجاد احساس شفقت نسبت به مجرم خود کنید. او نیز انسانی است که اشتباه می‌کند. در طول این فرآیند از افکار و احساسات خود آگاه باشید و به مناطق مقاوم توجه کنید.

متقاعد نشده‌اید که این بهترین رویکرد است؟ محققان آن را در برابر جایگزین‌های رایج (نشخوار احساسات منفی یا سرکوب آن‌ها) آزمایش کردند و دریافته‌اند که پرورش شفقت باعث می‌شود شرکت‌کنندگان، همدلی، احساسات مثبت و احساس کنترل بیشتری را گزارش کنند.

هر زمانی که احساس می‌کنید تحت تأثیر درد یا استرس قرار می‌گیرید، می‌توانید در سه مرحله با آن مواجه شوید:

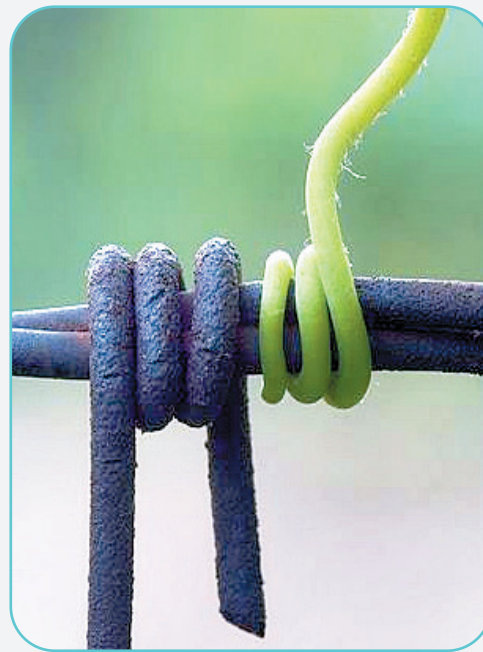
۱. بدون قضاوت یا تجزیه و تحلیل، متوجه احساس خود شوید. بگویید: «این یک لحظه رنج است» یا «این درد دارد» یا «این استرس است».

۲. به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید و همه این احساسات عمیق و دردناک انسانی را تجربه می‌کنند، اگرچه دلایل ممکن است متفاوت باشد. به خود بگویید: «رنج، بخشی از زندگی است» یا «همه ما این احساس را داریم» یا «همه ما در زندگی خود با هم مبارزه می‌کنیم».

۳. با خودتان مهربان باشید. دست‌هایتان را روی قلبتان بگذارید و چیزی مانند «می‌توانم برای خودم دلسوزی کنم» یا «می‌توانم خودم را همان‌طور که هستم بپذیرم» یا «ممکن است صبور باشم» بگویید.

اگر مهربانی با خودتان یک چالش است، تمرینی به نام «چگونه با یک دوست رفتار می‌کنید؟» می‌تواند کمک کند. نحوه پاسخ دادن به خود و لحنی را که استفاده می‌کنید با نحوه پاسخ دادن به یک دوست مقایسه کنید. اغلب، این مقایسه، تفاوت‌های شگفت‌انگیز و بازتاب‌های ارزشمندی را آشکار می‌کند؛ چرا من این قدر نسبت به خودم خشن هستم و اگر نبودم چه اتفاقی می‌افتاد؟

۱۵ دقیقه را صرف نوشتن کلمات درک، پذیرش و شفقت نسبت به خودتان در مورد مبارزه خاصی کنید که از آن احساس شرم می‌کنید، مثلاً خجالتی بودن یا صرف نکردن وقت کافی با فرزندانتان. ممکن است به خود یادآوری کنید که همه در حال مبارزه هستند و شما تنها مسئول این نقص نیستید. در صورت امکان، می‌توانید راه‌های سازنده‌ای را نیز برای بهبود در آینده در نظر بگیرید.



مدیتیشن

همان‌طور که مریبان تمرکز حواس دوست دارند به ما یادآوری کنند، دردناک‌ترین افکار ما معمولاً در مورد گذشته یا آینده است: پشیمان می‌شویم و در مورد چیزهایی که اشتباه پیش رفته‌اند نشخوار می‌کنیم یا در مورد چیزهایی که قرار است اتفاق بیفتد مضطرب می‌شویم. وقتی با کمی مکث، توجه خود را به زمان حال جلب کنیم، اغلب متوجه می‌شویم که همه چیز خوب است.

تمرین ذهن آگاهی، ما را بیشتر و بیشتر به زمان حال می‌برد و تکنیک‌هایی را برای مقابله با احساسات منفی در زمان بروز ارائه می‌دهد. به این ترتیب به جای آن که به ترس، عصبانیت یا ناامیدی کشیده شویم می‌توانیم عمدی‌تر با آن‌ها کار کنیم.

یکی از مریبان من اخیراً درگذشت. قلبم شکسته بود، بنابراین تمام تلاشم را کردم که از فکر کردن به آن اجتناب کنم. حتی به خانواده‌ام هم چیزی نگفتم، زیرا نمی‌خواستم آن احساسات غم‌انگیز دوباره ظاهر شوند. در واقع رویکرد بسیار روشنگران‌های را اتخاذ کردم که وانمود کنم این اتفاق نیفتاده است؛ رویکردی که تقریباً به اندازه سایر واکنش‌های رایج مانند عصبانی شدن، دور کردن افراد، سرزنش کردن خود یا غرق شدن در درد، مؤثر است.

یادگیری راه‌های سالم برای عبور از سختی‌ها - مجموعه‌ای از مهارت‌هایی که محققان آن را تاب‌آوری می‌نامند - می‌تواند به ما کمک کند بهتر با آن‌ها کنار بیاییم و سریع‌تر بهبود یابیم یا حداقل شروع به حرکت در آن مسیر کنیم. در اینجا مواردی از شیوه‌های تاب‌آوری آورده شده است که می‌تواند به شما کمک کند با مهارت بیشتری با درد عاطفی مقابله کنید.

روایت را تغییر دهید

وقتی اتفاق بدی می‌افتد، ما اغلب آن رویداد را بارها و بارها در سرمان مرور و درد را دوباره تکرار می‌کنیم. این فرآیند که نشخوار فکری نامیده می‌شود، ما را به سمت بهبودی و رشد نمی‌برد.

تمرین نوشتن می‌تواند با کمک در به دست آوردن بینش‌های جدید در مورد چالش‌های زندگی، ما را به جلو سوق دهد. نوشتن به مدت ۲۰ دقیقه در مورد یک موضوع، کاوش عمیق‌ترین افکار و احساسات شما در مورد آن است. هدف این است که چیزی را روی کاغذ بیاوریم، نه خلق شاهکاری شبیه خاطرات.

در نوشتن، باید با ایده‌ها یکی یکی روبه‌رو شویم و به آن‌ها ساختار بدهیم که ممکن است به دیدگاه‌های جدیدی منجر شود. در واقع داریم حس کنترل را به دست می‌آوریم. هنگامی که جنبه تاریک یک تجربه را بررسی کردیم، ممکن است برخی از جنبه‌های مثبت آن را هم در نظر بگیریم. یک تجربه ناراحت‌کننده را به خاطر بیاورید و سعی کنید سه چیز مثبت در مورد آن فهرست کنید. به عنوان مثال، ممکن است به این فکر کنید که چگونه دعوا با یک دوست، باعث آشکار شدن برخی از مسائل مهم شده و به شما اجازه می‌دهد در مورد دیدگاه آن‌ها چیزی بیاموزید. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۴، انجام این تمرین روزانه به مدت سه هفته به شرکت‌کنندگان کمک کرد بیشتر درگیر زندگی شوند و به مرور زمان، باورهای بدبینانه آن‌ها را کاهش داد اما این اثرات پس از دو ماه از بین رفت که نشان می‌دهد نگاه کردن به جنبه‌های مثبت، چیزی است که باید به طور منظم تمرین کنیم.

با ترس‌های خود روبه‌رو شوید

تمرین غلبه بر ترس، برای کمک به ترس‌های روزمره که در مسیر زندگی قرار می‌گیرند، مانند ترس از سخنرانی در جمع، ارتفاع یا پرواز طراحی شده است. ما نمی‌توانیم خودمان را از چنین ترس‌هایی دور نگه داریم، در عوض باید مستقیماً با آن‌ها روبه‌رو شویم.

اولین قدم این است که به آرامی و به طور مکرر، خود را در معرض چیزی قرار دهید که شما را می‌ترساند؛ در دوزهای کوچک. برای مثال، افرادی که ترس از سخنرانی در جمع دارند، باید سعی کنند بیشتر در جلسات صحبت کنند. یا گذشت زمان، می‌توانید به تدریج چالش را افزایش دهید تا زمانی که آماده باشید یک سخنرانی بزرگ یا یک مصاحبه تلویزیونی را انجام دهید.

«مواجهه‌درمانی» به ما کمک می‌کند ارتباطی را که با یک محرک خاص داریم تغییر دهیم، مثلاً اگر ۱۰۰ بار پرواز کرده باشیم و هواپیما هرگز سقوط نکرده باشد، مغز (و بدن) ما شروع به یادگیری می‌کند که پرواز، ایمن است. اگرچه ممکن است این ترس هرگز به طور کامل خاموش نشود، اما احتمالاً شجاعت بیشتری برای مقابله با آن خواهیم داشت.

با خود مهربان باشید

ترس‌ها و ناملایمات می‌توانند باعث شوند احساس تنهایی کنیم. در این شرایط، یادگیری تمرین شفقت به خود - و تشخیص این که همه رنج می‌برند - می‌تواند راهی بسیار مؤثر باشد؛ مواجهه با رنج خود با مهربانی و بدون قضاوت.

گفتگو با بهراز سیاه پوشها، مشاور خانواده چگونه سخت‌رو شویم؟

مینا حیدری

فرهنگ لغت انگلیسی آکسفورد، تاب‌آوری را «توانایی بهبود سریع از مشکلات» تعریف می‌کند؛ توانایی بازیابی از یک موقعیت نامطلوب. مسأله تاب‌آوری و سخت‌رویی، می‌تواند یکی از مهم‌ترین مفاهیم کنونی زندگی انسان باشد و آموزش آن در سطح فردی و سازمانی، جدی‌تر از هر زمان دیگری است. **بهراز سیاه پوشها، مشاور خانواده** می‌گوید اگر می‌توانستیم تنها یک ویژگی را در زندگی به فرزندم هدیه کنم، نه زیبایی بود و نه هوش و ثروت یا قدرت فیزیکی، بلکه «سخت‌رویی» بود.



منظور از سخت‌رویی چیست؟

سخت‌رویی مجموعه‌ای از ویژگی‌های قدرتمند است که به فرد کمک می‌کند تا از شرایط استرس‌زا بهره‌گرفته و رشد کند. همچنین این ویژگی می‌تواند فرد را به عاملی فعال تبدیل کند که در نهایت در هر کاری که تجربه می‌کند و انجام می‌دهد، معنا بیاید.

به گفته «هانس سلیه»، دانشمند کانادایی، استرس لازمه زندگی است و تنها مردها استرس ندارند. ما هرروزه با چالش‌هایی مواجهیم که کمابیش استرس‌زا هستند و باعث واکنش‌های متفاوتی در بدن و مغز می‌شوند. هرچند این موضوع از آغاز زندگی انسان همراه او بوده، به‌نظر می‌رسد زندگی مدرن استرس بیشتری به همراه دارد. اینترنت و فناوری‌های جدید، هرچند در زندگی انسان بسیار کارساز و مفید هستند، اما اگر به‌درستی استفاده نشوند می‌توانند مشکلات بسیاری ایجاد کنند.

اگر به این مشکلات جهانی، مسائل و بحران‌های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و ترس‌های ناشی از جنگ در خاورمیانه را نیز بیفزاییم، میزان استرس بیشتر هم می‌شود. با این حال، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که همه استرس‌ها لزوماً بد نیستند. هرچند بسیاری از مطالعات دیگر نشان داده‌اند که استرس‌های شدید می‌تواند منجر به بیماری‌های جدی از جمله بیماری‌های قلبی و حتی سرطان شود، اما این فقط تجربه رویدادهای استرس‌زا نیست که اهمیت دارد، بلکه نحوه ارزیابی یا تفکر ما درباره آن‌ها مهم‌تر به نظر می‌رسد. سخت‌رویی به ما می‌آموزد که چگونه به طور مؤثر با استرس‌های زندگی کنار بیاییم و درعین حال در این شرایط رشد کنیم.

افراد سخت‌رو چه ویژگی‌هایی دارند؟

سخت‌رویی سه جنبه دارد و می‌توان گفت کسانی که این سه ویژگی را در شخصیت خود دارند، در زندگی، افراد سخت‌رو محسوب می‌شوند: «تعهد، چالش و کنترل» به‌طور همزمان در افرادی با سطح بالای سخت‌رویی دیده می‌شود. داشتن این طرز فکر و جهان‌بینی باعث می‌شود این افراد در زندگی مؤثر و در مقابله با استرس‌ها منعطف باشند. داشتن تعهد در افراد سخت‌رو باعث می‌شود که فرد با وجود درد و ناامیدی، زندگی را در مجموع معنادار و ارزشمند ببیند. چنین فردی برای رشد شخصی تلاش می‌کند و در شرایط استرس‌زا و دشوار، موقعیت‌ها را با واقع‌بینی ارزیابی می‌کند؛ عاملی که به افزایش اعتمادبه‌نفس برای مقابله با ناملایمات زندگی منجر می‌شود.

داشتن تعهد بالا به این معناست که این افراد عمیقاً در کار یا شغل خود درگیرند و از نظر اجتماعی، ارتباطات خوبی با دیگران دارند. آن‌ها به احساسات و رفتارهایشان آگاهند و درباره خود فکر می‌کنند. در مقابل، افرادی که تعهد کمی دارند اغلب بی‌حوصله‌اند و درک درستی از معنای زندگی ندارند. ممکن است در فعالیت‌های روزمره مانند رفتن به مدرسه، کار کردن یا ایجاد ارتباطات حضور داشته باشند، اما هیچ برنامه مشخص یا واقعی برای آینده خود ندارند. وقتی مشکل یا استرسی در زندگی آن‌ها رخ می‌دهد، به‌راحتی تسلیم می‌شوند و عقب‌نشینی می‌کنند.

افراد سخت‌رو همچنین در زندگی به «چالش» روی می‌آورند و نوعی روحیه جنگجویی دارند. آن‌ها از تنوع لذت می‌برند و هر تغییر یا استرسی را فرصتی برای یادگیری و رشد می‌بینند. این افراد می‌دانند که مشکلات، بخش جدانشدنی زندگی هستند و به‌جای فرار از آن‌ها به دنبال راه‌حل می‌گردند. برای آن‌ها رویارویی با چالش‌های جدید، راهی جالب برای شناخت خود و توانایی‌هایشان و همچنین یادگیری درباره جهان پیرامونشان است. آن‌ها تنوع و تجربیات جدید را دوست دارند، بسیار شجاعند و نگاهی روبه‌جلو دارند. در مقابل، افرادی که ویژگی چالش در آن‌ها ضعیف است بیشتر به دنبال ثبات و پیش‌بینی‌پذیری زندگی‌اند. آن‌ها از موقعیت‌های جدید و در حال تغییر، اجتناب می‌کنند. ممکن است این افراد بسیار قابل‌اعتماد باشند، اما زمانی که شرایط تغییر می‌کند چندان سازگار نیستند. ویژگی آخر، «کنترل» است. تا حالا فکر کرده‌اید چرا برخی افراد معتقدند که می‌توانند بر رویدادهای زندگی تأثیر بگذارند، اما برخی دیگر منفعلانه تسلیم شرایط می‌شوند و نقش قربانی را بازی می‌کنند؟ افراد با کنترل بالا باور دارند که آن‌ها خود مسئول سرنوشتشان هستند. حتی اگر آینده نامطمئن یا ترسناک به نظر برسد، باز هم احساس می‌کنند که زندگی تحت کنترل خودشان است. در مقابل، افراد با ویژگی کنترل پایین، خود را در مواجهه با شرایط و مشکلات سخت، ناتوان می‌بینند و فکر می‌کنند نمی‌توانند هیچ تأثیر یا کنترلی بر شرایط داشته باشند.



چگونه می‌توانیم سخت‌رویی را در خود یا فرزندانمان رشد دهیم؟ آیا این ویژگی ارثی است؟ اگر فردی در بزرگسالی بخواهد این ویژگی را در خود به وجود آورد امکان‌پذیر هست؟

با وجود این که هیچ مدرکی دال بر ارثی بودن سخت‌رویی وجود ندارد اما برخی مطالعات نشان می‌دهند می‌توان از طریق آموزش‌های لازم، سخت‌رویی افراد را افزایش داد.

کودکان در اوایل زندگی، درک محدودی از خود و دنیای اطرافشان دارند، اما نیازهایی هم دارند که مجبورشان می‌کند آن‌ها را ابراز کنند. آن‌ها برای غذا، آب، امنیت و عشق به دیگران وابسته‌اند اما تفاوت‌های فردی در نحوه ارضای این نیازها مهم است.

* سخت‌رویی مجموعه‌ای از ویژگی‌های قدرتمند است که به فرد کمک می‌کند تا از

شرایط استرس‌زا بهره‌گرفته و رشد کند

از طرفی والدین هم به شیوه‌های متفاوتی به این نیازها واکنش نشان می‌دهند. در نتیجه ماهیت تعاملات فرزندان با والدین در طول زمان منجر به سبک خاصی از ارتباطات کودک با خود یا محیط اطرافش می‌شود. برخی از این رفتارها منجر به شکوفایی سخت‌رویی در آن‌ها و برخی دیگر مانع رشد آن است.

زمانی که والدین با دیدن تلاش‌های فرزندان برای ارضای نیازهایش رفتاری حاکی از تحسین، علاقه و تشویق داشته باشند، بچه‌ها احساس حمایت و ارزشمندی می‌کنند اما اگر والدین به این نیازها و استعدادها کودک بی‌توجه و خصوصاً آمیز واکنش نشان دهند، نگرش آن‌ها به زندگی پوچ و بی‌معنی خواهد بود. پس آنچه در مؤلفه تعهد اهمیت دارد این است که والدین تا چه میزان از این نیازها حمایت کرده و واکنش‌های رفتاری و هیجانی درستی نشان می‌دهند.

برای رشد مؤلفه «کنترل» در فرزندان، مهم است که والدین بدانند باتوجه‌به سن رشد کودک، کدام حس را در او تقویت می‌کنند؛ حس برتری جویی و قدرت یا حس شکست و بازنده بودن. اگر وظایفی که کودک در حد حل آن‌هاست بیش از حد ساده باشد، احساس تسلط یا برتری نمی‌کند و در نقطه مقابل اگر این تکلیف بیش از حد سخت باشد به احتمال زیاد در آن شکست می‌خورد و احساس ضعف و ناتوانی می‌کند. برای افزایش ویژگی چالش، بهتر است یادآور شویم که استرس و مشکلات از روز اول زندگی با اولین ضربه هنگام تولد آغاز شده و تا پایان عمر همراه انسان خواهد بود، آنچه می‌تواند منجر به تشدید آن در کودک شود، معنایی است که والدین به سختی‌ها و تغییرات بزرگ و کوچک می‌دهند.

درک این نکته نیز مهم است که خود والدین چه دیدگاهی نسبت به این مشکلات دارند. آیا آن‌ها این مسائل را راهی برای رشد و رسیدن به خودشکوفایی تلقی می‌کنند یا مانعی برای آن. در تمامی این موارد والدین باید با عشق، احترام و تشویق با فرزندان روبه‌رو شوند. مجموع این رفتارها می‌تواند منجر به پدیدآوردن ویژگی سخت‌رویی در فرزندان شود.

آیا الگویی برای نگرش سخت‌رویی وجود دارد؟

ما در دوران تغییرات عظیم مداوم و آزاددهنده زندگی می‌کنیم و شاید در این دوره خاص بیش از هر زمان دیگری نیازمند پذیرش این تغییرات هستیم. باید این تغییرات را به‌جای نادیده‌گرفتن و انکار کردن، به‌عنوان فرصت‌های تحولی بپذیریم و با آن‌ها به طور مستقیم روبه‌رو شویم. در دوران همه‌گیری کرونا بسیاری از سازمان‌ها متوقف شده یا حتی به سمت نابودی رفتند، ولی عده‌ای دیگر در همین دوره نه تنها نابود نشدند بلکه پیشرفت‌های شایانی داشتند. دلیلش این است که این افراد یا سازمان‌ها در الگوی نگرش سخت‌رویی قوی بودند.

آن‌گونه که در دیگر تحولات نیز شاهدیم، افراد، سازمان‌ها و جوامع منعطف و در حال یادگیری، باقی خواهند ماند و زندگی را رضایت‌بخش ارزیابی می‌کنند. با آن که همه چیز در حال تغییر است اما این تغییرات را نباید به‌عنوان عوامل مخرب، تهدیدآمیز و ناتوان‌کننده نگریست. در این فرآیند، افراد و سازمان‌ها به طور پیوسته از موفقیت‌ها و شکست‌های خود درس می‌گیرند و این امر سبب به‌روزرشدن دائمی اولویت‌ها و اهداف آن‌ها می‌شود. بدون سخت‌رویی در سطح فردی و سازمانی، تغییرات در حال وقوع در جهان به‌عنوان تهدیدی علیه امنیت و نه فرصتی برای رشد و توسعه خواهد بود.

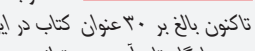
افراد و سازمان‌هایی که تأکید کمتری بر سخت‌رویی دارند، بیشتر تمایل دارند که در کار و زندگی ثبات داشته باشند و هر نوع تغییری را به‌عنوان تهدیدی خطرناک برای این ثبات می‌بینند و نه چیز دیگر. افرادی که در زندگی معنایی را دنبال نمی‌کنند خیلی زود از موفقیت‌هایشان دل‌زده می‌شوند.

ما قدرت این را نداریم که در جهان ثبات برقرار کنیم و در دوره‌ای هم زندگی می‌کنیم که این تغییرات غیرقابل‌پیش‌بینی و عظیم است. بهتر است با کمک سخت‌رویی، این تغییرات را به چشم فرصتی برای رشد و پیشرفت خود و فرزندانمان ببینیم.



مینا حدیدی

وب‌سایت خانه تاب‌آوری ایران، اولین رسانه تخصصی کشور در حوزه تاب‌آوری است که مطالب آن تحت نظارت شورای نویسندگان و متخصصان تراز اول کشور تهیه می‌شود. **محمد رضا مقدسی**، بنیان گذار خانه تاب‌آوری در مقطع دکتری تخصصی مدیریت تحصیل می‌کند و دانش‌پژوه حوزه تاب‌آوری سازمان است. او به همراه مترجمان خانه تاب‌آوری تاکنون بالغ بر ۳۰ عنوان کتاب در این زمینه ترجمه و منتشر کرده و در یادگاه تاب‌آوری می‌توانید به یادداشت‌ها، مقالات، کتابخانه و رویدادهای این حوزه دسترسی داشته باشید. آقای مقدسی می‌گوید این خانه درصدد آن است تا مأمنی از عشق و امید باشد. وقتی فشار نابرابری بر افراد افزایش می‌یابد آن‌ها می‌توانند به این خانه پناه بیاورند تا مطالب آن راهگشایشان باشد. دیوارهای خانه تاب‌آوری، راوی زندگی‌اند و پنجره‌های آن به‌سوی توسعه و آینده روشن باز می‌شوند.



مفهوم تاب‌آوری چیست؟ تاب‌آوری، ترجمه کلمه Resiliency است. این واژه که در علوم رفتاری، اجتماعی و روان‌شناسی به‌کار می‌رود، به مفهوم عبور موفقیت‌آمیز از انواع بحران‌هاست. مقابله موفق انسان با مسائل و چالش‌های پیش رو در مقیاس‌های فردی، خانوادگی، سازمانی و اجتماعی از مصادیق تاب‌آوری است. این چالش‌ها و تهدیدات، می‌تواند انسان‌ساز باشد. وقایعی همچون جنگ، حوادث تروریستی یا رویدادهای طبیعی مانند سیل و زلزله برخی از این مصادیق است. قدرت تاب‌آوری و توانایی بشر سبب می‌شود تا انسان بتواند با حداقل آشفتگی و مقدار معینی از تنش، عبور موفقیت‌آمیزی از وقایع ناگوار یا تهدیدات داشته باشد.

یکی از بزرگان تاب‌آوری دنیا معتقد است هر تعریفی از تاب‌آوری با عبارت توانایی آغاز می‌شود. منظور از توانایی، ظرفیت‌های خدادادی در مقیاس فردی نیست. اساسا خط تولید تاب‌آوری، مدیریت و ابزار توسعه مدیریت، آموزش است. در آموزش‌های فرهنگی و دینی ما بر امر آموزش تأکید مؤکد شده و در بسیاری از متون دینی و ادبی آمده است که راه سعادت و خوشبختی از مدرسه می‌گذرد. کشورهایی که پس از جنگ جهانی دوم به‌خصوص در دهه‌های اخیر، توجه ویژه‌ای به تعلیم‌وتربیت داشتند شکوفایی اقتصادی و توسعه را تجربه کردند و دستاوردهای پرشماری به دست آوردند. بسیاری از بازماندگان جنگ جهانی، هیچ سرمایه‌ای به‌غیر از مدرسانشان نداشتند. کشوری مانند ژاپن، حتی خاکی برای کشت سیب‌زمینی نداشت، نقطه اتکای آن‌ها فقط مدارسشان بود و راه توسعه ژاپن تنها از آموزش‌وپرورش می‌گذشت.

تاب‌آوری به روایت دیگر، یک خوشبختی جدید است، زیرا روزگار صحت و سلامتی برای همه گذراست و گاهی انسان دچار گزند و آسیب و در نتیجه دچار تشویش و زخم خواهد شد اما دسترسی به منابع حمایتی و ظرفیت‌های ترمیم همچون عوامل محافظت‌کننده و حمایتگر سبب می‌شود انسان دیواره خوشبختی جدیدی کسب کند.

تاب‌آوری به روایت دیگری، یک خوشبختی پیش‌از دکتر ورنر منتشر شد تا زمان انتشار آخرین یافته‌ها در نشست اروپایی روان‌شناسی مثبت در اربلند، پژوهشگران علوم روان‌شناسی و رفتاری توانسته‌اند به دستاوردهای گوناگونی در این حوزه دست یابند. اولین دستاورد سال‌ها تلاش این بود که تاب‌آوری تعریف شده است.

یکی از کوتاه‌ترین تعاریف در این حوزه، تاب‌آوری را «جادوی رایج» می‌نامد. این واژه در عین حال که سحرآمیز و متوال است، پارادوکس و تناقض شیرینی را به همراه دارد. اتفاق نظر متخصصان در حوزه تاب‌آوری بین‌المللی و شناسایی و توصیف آن، یکی دیگر از دستاوردهاست.

نظر به این‌که هم روان‌شناسی مثبت و هم تاب‌آوری، نگاهی به درایی‌ها و توانایی‌های انسان دارند، هر دو رویکرد مثبت هستند و می‌توانند به هم مرتبط باشند. در اینجا فقط بحث تقدم‌وتأخر زمانی پیش می‌آید که در مبانی نظری موردتوجه دانشگاهیان است، ولی در برنامه‌های عملی، اقدامی و نوع کاربست و خدماتی که می‌توانند به جامعه ارائه دهند تفاوتی ندارند.

دوشنبه ۱۷ دی ۱۴۰۳ - سال نودنهم - شماره ۲۸۸۵۵

گفتگو با دکتر محمدرضا مقدسی، بنیان گذار خانه تاب‌آوری

جادوی رایج



آیا تاب‌آوری همسو با عبور از بحران است؟ تاب‌آوری به مفهوم عبور موفقیت‌آمیز از بحران است؛ زیرا بحران گذراست. بحران، بازتابی از اقداماتی است که باید انجام می‌شد اما مغفول ماند. وقتی ما به‌هنگام تابشیم و اموری را که باید به سامان برسانیم به‌موقع انجام ندهیم وضعیت بحرانی خواهد شد. احتمال بروز خطا در سیستمی که بحران‌زده شود بیشتر است و این دو اثر هم را تشدید می‌کنند. به همین جهت در آموزش‌های فرهنگی و دینی تأکید شده که مثلا در هنگام عصبانیت، خاموش باشید، صحنه را ترک کنید و از دیگران مشورت بگیرید. در چنین شرایطی باید صبر کرد تا دریای احساسات و عواطف آرام شود، زیرا احتمال بروز خطای مجدد که ممکن است سیستم را مختل و گرفتاری‌های جدیدی ایجاد کند کمتر خواهد شد.

به‌هنگام بودن، یکی از ویژگی‌های مهم عبور موفقیت‌آمیز از بحران است. فرض کنید در سال ۱۴۰۳ برای اهالی سرپل‌ذهاب که در سال ۱۳۹۷ دچار زلزله شده بودند کانکس ارسال شود. این یکی از مصادیق نابه‌نگامی به شمار می‌آید که خود از عوامل بحران‌زاست.

«هارولد کاپلان»، یکی از بزرگان روان‌شناسی می‌گوید تعریف تاب‌آوری، مسأله‌ساز است، زیرا تعاریف متنوع و متعددی در این زمینه وجود دارد و عموم این تعاریف، صحیحند اما کامل نیستند. البته این رویکرد از آن زمان تاکنون، تغییرات بسیاری کرده و امروز، علوم رفتاری و روان‌شناسی توانسته‌اند تاب‌آوری را تعریف کنند.

مهم‌ترین دستاوردهای بین‌المللی در قلمرو تاب‌آوری به چه حوزه‌هایی اختصاص دارد؟

از سال ۲۰۰۰ که نتایج مطالعات پیش‌از دکتر ورنر منتشر شد تا زمان انتشار آخرین یافته‌ها در نشست اروپایی روان‌شناسی مثبت در اربلند، پژوهشگران علوم روان‌شناسی و رفتاری توانسته‌اند به دستاوردهای گوناگونی در این حوزه دست یابند. اولین دستاورد سال‌ها تلاش این بود که تاب‌آوری تعریف شده است.

یکی از کوتاه‌ترین تعاریف در این حوزه، تاب‌آوری را «جادوی رایج» می‌نامد. این واژه در عین حال که سحرآمیز و متوال است، پارادوکس و تناقض شیرینی را به همراه دارد. اتفاق نظر متخصصان در حوزه تاب‌آوری بین‌المللی و شناسایی و توصیف آن، یکی دیگر از دستاوردهاست.

پس از آن، طرح تاب‌آوری اجتماعی توسط مدیران ادارات کل معاونت زنان و خانواده و استانداری‌ها و در سال‌های بعدی به طور پیوسته در برخی وزارتخانه‌ها و سازمان‌هایی همچون بهزیستی اجرا شد. در آن زمان خانم دکتر اطهره نژادی در معاونت هماهنگی نهاد ریاست جمهوری و دفتر امور بانوان، مدیریت این طرح را برعهده داشتند. من طی این سال‌ها برای پرسنل ۱۲۳ سازمان بهزیستی کشور، ۱۲۰ هزار نفر- ساعت، دوره‌های تاب‌آوری اجتماعی برگزار کرده‌ام.

اکنون تاب‌آوری اجتماعی در چه حوزه‌هایی پایین‌تر است و برای بهبود آن چه باید کرد؟

خط تولید تاب‌آوری، مدیریت است. اتلاف منابع و ضایع کردن توانایی‌ها و درایی‌ها در جایی صورت می‌گیرد که مدیریت، کارآمد و موفق نباشد. کارکرد اصلی تاب‌آوری، استدلال است؛ زیرا تاب‌آوری انقلاب خردورزی، توانایی و ظرفیت تدبیر است. هرچا تعقل، منطق و استدلال حاکم باشد، مدیریت به نحو احسن می‌تواند کارکردهایش را به ظهور برساند و نتیجه خیر و مثبت حاصل خواهد شد. ما باید بدانیم که در برابر عوامل آسیب‌زا و بدکارکردی‌های سازمانی چه باید بکنیم. تاب‌آوری به این چرایی و چگونگی پاسخ می‌دهد و راهکار مقابله با آن را به انسان می‌آموزد.

من کارشناس مصادیق بحران‌های اجتماعی ایران نیستم و نمی‌توانم بگویم که تاب‌آوری اجتماعی در کدام کم است اما آنچه به‌عنوان متخصص بر صندلی دانش‌پژوهشی آن نشسته‌ام حاکی از آن است که بزرگ‌ترین و مهم‌ترین مسأله ما در عرصه تاب‌آوری، بحران آب است. تاب‌آوری در این حوزه برای ما تبعات فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، مهاجرتی، ازبین‌رفتن پوشش گیاهی، ثروت‌ها و منابع طبیعی کشور و بسیاری مسائل دیگر را در پی دارد. اگر روند بدکارکردی و کم‌لطفی در حوزه آب ادامه پیدا کند دیگر کاری از علوم رفتاری، روان‌شناسی و اجتماعی برنخواهد آمد. تقلیل‌یادن مسائل کلان اجتماعی و بنیادی به سطوح شخصی و فردی، قدم‌نهان به بیراهه است و تدابیر دقیق و فوری باید در این زمینه اتخاذ شود.

در عرصه مسائل اجتماعی، مشکلاتی نظیر پایین آمدن سن اعتیاد، مصرف الکل، افزایش آمار طلاق، اختلاف درآمد‌ها و شکاف طبقاتی، تضاد و شکاف بین‌نسلی و به‌وجودآمدن نسل‌های «زد» و «آلفا» از جمله اتفاقاتی است که با آن درگیریم. این شکاف‌ها و اتفاقات، تاب‌آوری اجتماعی را تهدید نمی‌کند، بلکه آن را به سخره می‌گیرد و دیگر جایی برای فکرکردن به آن نیست. در این میان بحران آب، همچنان مسأله اصلی ایران است که حتی تبعات نظامی و امنیتی در پی خواهد داشت. در بحث فرهنگ هم مسائل بسیار مهم و مفصلی وجود دارد که در

این مقال نمی‌گنجد.

تاب‌آوری در ایران از چه زمانی به رسمیت شناخته شد؟ در سال ۱۳۹۳ طرح تاب‌آوری اجتماعی، توسط دفتر معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری در ایران اجرایی شد و من افتخار داشتم به‌عنوان تسهیل‌گر پایه در استان‌های اصفهان، خوزستان، کرمانشاه، کردستان، ایلام، خراسان جنوبی و چند استان دیگر فعالیت کنم. این طرح در یک دوره شش یا هفت‌ساله به نتایج شگفت‌انگیزی دست یافت و استقبالی که جامعه مجلی ذینفع از آن داشتند در گزارش‌ها مشهود است، زیرا جزو محدود طرح‌هایی بود که توانست طی بازه هفت‌ساله به موفقیت برسد و اعتبارمالی اخذ کند و قبل از آن تاریخ، طرحی با این ماهیت نداشتیم. البته سازمان بهزیستی پیش از آن در حوزه تاب‌آوری در برابر اعتیاد زحمات زیادی کشیده و ستاد مبارزه با مواد مخدر هم فعالیت‌های خوبی انجام داده بود و تاب‌آوری در این حوزه، پیشینه داشت.

در طرح تاب‌آوری اجتماعی چه اقداماتی انجام شد؟ در گام اول، ۱۳ استان به عنوان پایلوت انتخاب شدند و در هر استان ۳۰ نفر از شهرستان‌ها و توابع در آموزش‌ها شرکت کردند که پس از اتمام آموزش‌ها به استان‌ها و شهرستان‌هایشان مراجعه می‌کردند تا این روند را در منطقه خودشان تسهیل کنند.

پس از کسب نتایج موفقیت‌آمیز، طرح از مرحله پایلوت خارج شد و به صورت فرایگرد در کل کشور به اجرا رسید. در سال ۱۳۹۴ از هر استان، حدود ۲۰ نفر در آموزش‌های یکپارچه شرکت کردند و آموزش دیدند. زمینه مطالعات فراوانی صورت‌گرفته است.

باید توجه کرد که بالارفتن خشونت و کاهش رواداری، هم‌آیند هستند و اگرچه تحقیقات مستقیمی در این عرصه انجام نشده اما شواهد و یافته‌های بین‌المللی در این زمینه وجود دارد.

باید به یاد داشته باشیم که فقر، مهم‌ترین دشمن تاب‌آوری است. به قول گاندی، فقر بدترین شکل خشونت است. نزاع‌خیابانی، فحاشی و درگیری با افراد، فرم‌های مبدل خشونت هستند و از نظر اهمیت در درجات بعدی قرار می‌گیرند. فقر است که با ایجاد نابرابری و مخدوش‌سازی عدالت اجتماعی، تاب‌آوری را به پایین‌ترین حد ممکن می‌رساند. تا زمانی که مساوات و برابری در دسترسی به فضاهای اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و درآمد‌های سرانه ملی و احساس تعلق اجتماعی وجود داشته باشد، محبت، رأفت و امنیت در جامعه گسترش خواهد یافت.

مردم ایران به روایت تاریخ، مردمی بسیار نجیب و مهربان هستند و ایران، پایتخت شعر، ادب، هنر و فرهنگ است اما متأسفانه به دلیل غفلت و بدکارکردی‌های سازمانی در کشور و همچنین تحریم‌های ظالمانه‌ای که پیوسته بر ایران تحمیل شده، آستانه تاب‌آوری در مردم کاهش یافته است. این اتفاقات، اثراتشان را برهم تشدید می‌کنند و تلاش برای توسعه تاب‌آوری اجتماعی تنها با گسترش عدالت و برابری میسر است.

یعنی باتوجه‌به این که اکنون درصد بالایی از مردم ایران زیر خطر فقر هستند، تاب‌آوری در جامعه در معرض خطر است؟

این اتفاق یقینا بر روند تاب‌آوری اجتماعی تأثیرگذار است اما همان‌طور که اشاره کردم مسائل در این حوزه، چندعاملی هستند و باید مجموعه‌ای از عوامل را که بر فرد، خانواده و اجتماع تأثیر می‌گذارند بررسی و مجموع و برآیند آن را ارزیابی کرد. تحلیل سیستماتیک تاب‌آوری از فعالیت‌هایی است که باید در این حوزه صورت گیرد. در این میان، نقش برخی عوامل بسیار پررنگ‌تر از سایر عوامل است. طبعاً افرادی که در سایه امنیت اجتماعی و رفاه اقتصادی زندگی می‌کنند دیگر نیازی به خشونت و دزدی ندارند اما فردی که احساس می‌کند در حش اجحاف شده و دستاوردهایش مورد چپاول قرار گرفته و به حقوق اجتماعی و انسانی‌اش در روابط خانوادگی، اجتماعی و سازمانی نسبت نیافته، آتش‌فشان آماده انفجار است اما سایر عوامل نیز در وقوع این انفجار دخیلند.

اگر بخواهیم به‌صورت زیربنایی و زیرساختی، یک کلمه را در تاب‌آوری اجتماعی استخراج کنیم، «برابری» می‌تواند‌واژه مناسبی باشد. برابری، نمره کارکرد استدلال به حساب می‌آید. تاب‌آوری از منظر فلسفی به برهیز از خشونت نزدیک است و هرچا که خشونت، تقابل و نزاعات خانوادگی و سازمانی وجود داشته باشد تاب‌آوری مختل خواهد شد.

*** این‌که کارمندی پس از ۲۰ سال ترفیع نگیرد و فرد دیگری از راه برسد و مدیر بالادست او**

شود مصداق خشونت سازمانی است

*** تاب‌آوری به افراد آموزش می‌دهد که شما قربانی نیستید و با غلبه بر شرایط و عبور از اوضاع**

بحرانی می‌توانید از این وضعیت خارج شوید

آیا گسترش خشونت در میان شهروندان، به دلیل به پایان آمدن تاب‌آوری و رواداری در جامعه است؟

مسأله رواداری اجتماعی در حوزه تاب‌آوری از مسائلی است که جزو دغدغه‌های من است و این‌که آیا جامعه توانسته در برابر بحران‌های فعلی‌اش تاب‌آور باشد؟ از نظر من مسأله رواداری در برابر خشونت، هم‌جهت با تاب‌آوری است. رواداری به مفهوم تحمل‌کردن و شکیبایی است و تاب‌آوری، رشد حین ضربه و مقابله موفق با تهدید است. این دو مقوله به نظر جدا از هم هستند اما سطوح همپوشانی دارند.



مینا حدیدی

وب‌سایت خانه تاب‌آوری ایران، اولین رسانه تخصصی کشور در حوزه تاب‌آوری است که مطالب آن تحت نظارت شورای نویسندگان و متخصصان تر از اول کشور تهیه می‌شود. **محمد رضا مقدسی**، بنیان گذار خانه تاب‌آوری در مقطع دکتری تخصصی مدیریت تحصیل می‌کند و دانش‌پژوه حوزه تاب‌آوری سازمان است. او به همراه مترجمان خانه تاب‌آوری تاکنون بالغ بر ۳۰ عنوان کتاب در این زمینه ترجمه و منتشر کرده و در یادگاه تاب‌آوری می‌توانید به یادداشت‌ها، مقالات، کتابخانه و رویدادهای این حوزه دسترسی داشته باشید. آقای مقدسی می‌گوید این خانه درصدد آن است تا مأمنی از عشق و امید باشد. وقتی فشار نابرابری بر افراد افزایش می‌یابد آن‌ها می‌توانند به این خانه پناه بیاورند تا مطالب آن راهگشایشان باشد. دیوارهای خانه تاب‌آوری، راوی زندگی‌اند و پنجره‌های آن به‌سوی توسعه و آینده روشن باز می‌شوند.

مفهوم تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری، ترجمه کلمه Resiliency است. این واژه که در علوم رفتاری، اجتماعی و روان‌شناسی به‌کار می‌رود، به مفهوم عبور موفقیت‌آمیز از انواع بحران‌هاست. مقابله موفق انسان با مسائل و چالش‌های پیش رو در مقیاس‌های فردی، خانوادگی، سازمانی و اجتماعی از مصادیق تاب‌آوری است. این چالش‌ها و تهدیدات، می‌تواند انسان‌ساز باشد. وقایعی همچون جنگ، حوادث تروریستی یا رویدادهای طبیعی مانند سیل و زلزله برخی از این مصادیق است. قدرت تاب‌آوری و توانایی بشر سبب می‌شود تا انسان بتواند با حداقل آشفتگی و مقدار معینی از تنش، عبور موفقیت‌آمیزی از وقایع ناگوار یا تهدیدات داشته باشد.

یکی از بزرگان تاب‌آوری دنیا معتقد است هر تعریفی از تاب‌آوری با عبارت توانایی آغاز می‌شود. منظور از توانایی، ظرفیت‌های خدادادی در مقیاس فردی نیست. اساسا خط تولید تاب‌آوری، مدیریت و ابزار توسعه مدیریت، آموزش است. در آموزش‌های فرهنگی و دینی ما بر امر آموزش تأکید مؤکد شده و در بسیاری از متون دینی و ادبی آمده است که راه سعادت و خوشبختی از مدرسه می‌گذرد. کشورهایی که پس از جنگ جهانی دوم به‌خصوص در دهه‌های اخیر، توجه ویژه‌ای به تعلیم‌وتربیت داشتند شکوفایی اقتصادی و توسعه را تجربه کردند و دستاوردهای پرشماری به دست آوردند. بسیاری از بازماندگان جنگ جهانی، هیچ سرمایه‌ای به‌غیر از مدرسانشان نداشتند. کشوری مانند ژاپن، حتی خاکی برای کشت سیب‌زمینی نداشت، نقطه اتکای آن‌ها فقط مدارسشان بود و راه توسعه ژاپن تنها از آموزش‌وپرورش می‌گذشت.

- به قول گاندی، فقر بدترین شکل خشونت است و نزاع خیابانی، فحاشی و درگیری با افراد، از نظر اهمیت در درجات بعدی قرار می‌گیرند**
- افراد که باورهای معنوی قوی تری دارند و اهل توسل و توکل هستند، کمتر دچار اضطراب می‌شوند و مقابله بهتر و موفق تری با مسائل و مشکلات اجتناب‌ناپذیر دارند**

تاب‌آوری به روایت دیگر، یک خوشبختی جدید است، زیرا روزگار صحت و سلامتی برای همه گذراست و گاهی انسان دچار گزند و آسیب و در نتیجه دچار تشویش و زخم خواهد شد اما دسترسی به منابع حمایتی و ظرفیت‌های ترمیم همچون عوامل محافظت‌کننده و حمایتگر سبب می‌شود انسان دیواره خوشبختی جدیدی کسب کند.

گفتگو با دکتر محمدرضا مقدسی، بنیان گذار خانه تاب‌آوری جادوی رایج



آیا تاب‌آوری همسو با عبور از بحران است؟
تاب‌آوری به مفهوم عبور موفقیت‌آمیز از بحران است؛ زیرا بحران گذراست. بحران، بازتابی از اقداماتی است که باید انجام می‌شد اما مغفول ماند. وقتی ما به‌هنگام تابشیم و اموری را که باید به سامان برسانیم به‌موقع انجام ندهیم وضعیت بحرانی خواهد شد. احتمال بروز خطا در سیستمی که بحران‌زده شود بیشتر است و این دو اثر هم را تشدید می‌کنند. به همین جهت در آموزش‌های فرهنگی و دینی تأکید شده که مثلا در هنگام عصبانیت، خاموش باشید، صحنه را ترک کنید و از دیگران مشورت بگیرید. در چنین شرایطی باید صبر کرد تا دریای احساسات و عواطف آرام شود، زیرا احتمال بروز خطای مجدد که ممکن است سیستم را مختل و گرفتاری‌های جدیدی ایجاد کند کمتر خواهد شد.

به‌هنگام بودن، یکی از ویژگی‌های مهم عبور موفقیت‌آمیز از بحران است. فرض کنید در سال ۱۴۰۳ برای اهالی سرپل‌ذهاب که در سال ۱۳۹۷ دچار زلزله شده بودند کانکس ارسال شود. این یکی از مصادیق نابه‌نگامی به شمار می‌آید که خود از عوامل بحران‌زاست.

«هارولد کاپلان»، یکی از بزرگان روان‌شناسی می‌گوید تعریف تاب‌آوری، مسأله‌ساز است، زیرا تعاریف متنوع و متعددی در این زمینه وجود دارد و عموم این تعاریف، صحیحند اما کامل نیستند. البته این رویکرد از آن زمان تاکنون، تغییرات بسیاری کرده و امروز، علوم رفتاری و روان‌شناسی توانسته‌اند تاب‌آوری را تعریف کنند.

مهم‌ترین دستاوردهای بین‌المللی در قلمرو تاب‌آوری به چه حوزه‌هایی اختصاص دارد؟

از سال ۲۰۰۰ که نتایج مطالعات پیشاز دکتر ورنر منتشر شد تا زمان انتشار آخرین یافته‌ها در نشست اروپایی روان‌شناسی مثبت در ایسلند، پژوهشگران علوم روان‌شناسی و رفتاری توانسته‌اند به دستاوردهای گوناگونی در این حوزه دست یابند. اولین دستاورد سال‌ها تلاش این بود که تاب‌آوری تعریف شده است.

یکی از کوتاه‌ترین تعاریف در این حوزه، تاب‌آوری را «جادوی رایج» می‌نامد. این واژه در عین حال که سحرآمیز و متوال است، پارادوکس و تناقض شیرینی را به همراه دارد. اتفاق نظر متخصصان دستاورد‌های گوناگونی در این حوزه دست یافتند. اولین دستاورد از دستاوردهاست.

دوشنبه ۱۷ دی ۱۴۰۲ - سال نودنهم - شماره ۲۸۸۵۵

گفتگو با دکتر محمدرضا مقدسی، بنیان گذار خانه تاب‌آوری

جادوی رایج

پس از آن، طرح تاب‌آوری اجتماعی توسط مدیران ادارات کل معاونت زنان و خانواده و استانداری‌ها و در سال‌های بعدی به طور پیوسته در برخی وزارتخانه‌ها و سازمان‌هایی همچون بهزیستی اجرا شد. در آن زمان خانم دکتر اطهره نژادی در معاونت هماهنگی نهاد ریاست جمهوری و دفتر امور بانوان، مدیریت این طرح را برعهده داشتند. من طی این سال‌ها برای پرسنل ۱۲۳ سازمان بهزیستی کشور، ۱۲۰ هزار نفر- ساعت، دوره‌های تاب‌آوری اجتماعی برگزار کرده‌ام.

اکنون تاب‌آوری اجتماعی در چه حوزه‌هایی پایین‌تر است و برای بهبود آن چه باید کرد؟

خط تولید تاب‌آوری، مدیریت است. اتلاف منابع و ضایع کردن توانایی‌ها و دارایی‌ها در جایی صورت می‌گیرد که مدیریت، کارآمد و موفق نباشد. کارکرد اصلی تاب‌آوری، استدلال است؛ زیرا تاب‌آوری انقلاب خردورزی، توانایی و ظرفیت تدبیر است. هرچا تعقل، منطق و استدلال حاکم باشد، مدیریت به نحو احسن می‌تواند کارکردهایش را به ظهور برساند و نتیجه خیر و مثبت حاصل خواهد شد. ما باید بدانیم که در برابر عوامل آسیب‌زا و بدکارکردی‌های سازمانی چه باید بکنیم. تاب‌آوری به این چرایی و چگونگی پاسخ می‌دهد و راهکار مقابله با آن را به انسان می‌آموزد.

من کارشناس مصادیق بحران‌های اجتماعی ایران نیستم و نمی‌توانم بگویم که تاب‌آوری اجتماعی در کدام کم است اما آنچه به‌عنوان متخصص بر صندلی دانش‌پژوهشی آن نشسته‌ام حاکی از آن است که بزرگ‌ترین و مهم‌ترین مسأله ما در عرصه تاب‌آوری، بحران آب است. تاب‌آوری در این حوزه برای ما تبعات فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، مهاجرتی، ازبین‌رفتن پوشش گیاهی، ثروت‌ها و منابع طبیعی کشور و بسیاری مسائل دیگر را در پی دارد. اگر روند بدکارکردی و کم‌لطفی در حوزه آب ادامه پیدا کند دیگر کاری از علوم رفتاری، روان‌شناسی و اجتماعی برنخواهد آمد. تقلیل‌یادن مسائل کلان اجتماعی و بنیادی به سطوح شخصی و فردی، قدم‌نهادن به بیراهه است و تدابیر دقیق و فوری باید در این زمینه اتخاذ شود.

در عرصه مسائل اجتماعی، مشکلاتی نظیر پایین آمدن سن اعتیاد، مصرف الکل، افزایش آمار طلاق، اختلاف درآمد‌ها و شکاف طبقاتی، تضاد و شکاف بین‌نسلی و به‌وجودآمدن نسل‌های «زد» و «آلفا» از جمله اتفاقاتی است که با آن درگیریم. این شکاف‌ها و اتفاقات، تاب‌آوری اجتماعی را تهدید نمی‌کند، بلکه آن را به سخره می‌گیرد و دیگر جایی برای فکرکردن به آن نیست. در این میان بحران آب، همچنان مسأله اصلی ایران است که حتی تبعات نظامی و امنیتی در پی خواهد داشت. در بحث فرهنگ هم مسائل بسیار مهم و مفصلی وجود دارد که در این مقال نمی‌گنجد.

باید توجه کرد که بالارفتن خشونت و کاهش رواداری، هم‌آیند هستند و اگرچه تحقیقات مستقیمی در این عرصه انجام نشده اما شواهد و یافته‌های بین‌المللی در این زمینه وجود دارد.

باید به یاد داشته باشیم که فقر، مهم‌ترین دشمن تاب‌آوری است. به قول گاندی، فقر بدترین شکل خشونت است. نزاع‌خیابانی، فحاشی و درگیری با افراد، فرم‌های مبدل خشونت هستند و از نظر اهمیت در درجات بعدی قرار می‌گیرند. فقر است که با ایجاد نابرابری و مخدوش‌سازی عدالت اجتماعی، تاب‌آوری را به پایین‌ترین حد ممکن می‌رساند. تا زمانی که مساوات و برابری در دسترسی به فضاهای اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و درآمد‌های سرانه ملی و احساس تعلق اجتماعی وجود داشته باشد، محبت، رفت و امنیت در جامعه گسترش خواهد یافت.

مردم ایران به روایت تاریخ، مردمی بسیار نجیب و مهربان هستند و ایران، پایتخت شعر، ادب، هنر و فرهنگ است اما متأسفانه به دلیل غفلت و بدکارکردی‌های سازمانی در کشور و همچنین تحریم‌های ظالمانه‌ای که پیوسته بر ایران تحمیل شده، آستانه تاب‌آوری در مردم کاهش یافته است. این اتفاقات، اثراتشان را برهم تشدید می‌کنند و تلاش برای توسعه تاب‌آوری اجتماعی تنها با گسترش عدالت و برابری میسر است.

یعنی باتوجه‌به این که اکنون درصد بالایی از مردم ایران زیر خطر فقر هستند، تاب‌آوری در جامعه در معرض خطر است؟

این اتفاق یقینا بر روند تاب‌آوری اجتماعی تأثیرگذار است اما همان‌طور که اشاره کردم مسائل در این حوزه، چندعاملی هستند و باید مجموعه‌ای از عوامل را که بر فرد، خانواده و اجتماع تأثیر می‌گذارند بررسی و مجموع و برآیند آن را ارزیابی کرد. تحلیل سیستماتیک تاب‌آوری از فعالیت‌هایی است که باید در این حوزه صورت گیرد. در این میان، نقش برخی عوامل بسیار پررنگ‌تر از سایر عوامل است. طبعاً افرادی که در سایه امنیت اجتماعی و رفاه اقتصادی زندگی می‌کنند دیگر نیازی به خشونت و دزدی ندارند اما فردی که احساس می‌کند در حش اجحاف شده و دستاورد‌هایش مورد چپاول قرار گرفته و به حقوق اجتماعی و انسانی‌اش در روابط خانوادگی، اجتماعی و سازمانی نسبت نیافته، آتش‌فشان آماده انفجار است اما سایر عوامل نیز در وقوع این انفجار دخیلند.

اگر بخواهیم به‌صورت زیربنایی و زیرساختی، یک کلمه را در تاب‌آوری اجتماعی استخراج کنیم، «برابری» می‌تواند‌واژه مناسبی باشد. برابری، نمره کارکرد استدلال به حساب می‌آید. تاب‌آوری از منظر فلسفی به پرهیز از خشونت نزدیک است و هرچا که خشونت، فقر و تبعات خانوادگی و سازمانی وجود داشته باشد تاب‌آوری مختل خواهد شد.

* این‌که کارمندی پس از ۲۰ سال ترفیع نگیرد و فرد دیگری از راه برسد و مدیر بالادست او

شود مصداق خشونت سازمانی است

* تاب‌آوری به افراد آموزش می‌دهد که شما قربانی نیستید و با غلبه بر شرایط و عبور از اوضاع

بحرانی می‌توانید از این وضعیت خارج شوید

آیا گسترش خشونت در میان شهروندان، به دلیل به

پایان آمدن تاب‌آوری و رواداری در جامعه است؟

مسأله رواداری اجتماعی در حوزه پایلوت انتخاب شدند و در هر استان ۳۰ نفر از شهرستان‌ها و توابع در آموزش‌ها شرکت کردند که پس از اتمام آموزش‌ها به استان‌ها و شهرستان‌هایشان مراجعه می‌کردند تا این روند را در منطقه خودشان تسهیل کنند. پس از کسب نتایج موفقیت‌آمیز، طرح از مرحله پایلوت خارج شد و به صورت فرایگرد در کل کشور به اجرا رسید. در سال ۱۳۹۴ از هر استان، حدود ۲۰ نفر در آموزش‌های یکپارچه شرکت کردند و آموزش دیدند.

خشونت، همان‌طور که در سطح خانواده‌ها و جامعه وجود دارد، می‌تواند جلوه‌های سازمانی هم داشته باشد. این که کارمندی پس از ۲۰ سال ترفیع نگیرد و فرد دیگری از راه برسد و مدیر بالادست او شود مصداق خشونت سازمانی است. من معتقدم تاب‌آوری رفاه اجتماعی و روانی بشریت از مسیر برابری عبور می‌کند. برابری یک سازه است که رفاه اقتصادی، دسترسی به فضاهای اجتماعی و فرهنگی از خشت‌های آن هستند و از کنار هم قرارگرفتن این اجزها یک ساختمان ساخته می‌شود. در نهایت باید گفت که تاب‌آوری، ناظر بر توسعه و توسعه‌گراست.



تاب‌آوری فرهنگی و مصداق‌های آن خردی از جنس اساطیر



علی صادقی‌منش

اسطوره، رمز تاب‌آوری است. اگر تعریف «ژیلبر دوران» از اسطوره را پذیرا باشیم و آن را روایتی برآمده از نمادهای کهن‌الگویی تفسیر کنیم، اسطوره، راهی است از جنس روایت که بشر برای آرام زیستن در قلب اضطراب و پیمودن مسیر پرتلاطم ساختن و ماندن، بر ساخته و برگزیده‌است.

اسطوره، خردی است روایت‌مند از جنس نماد و برآمده از کهن‌الگوها؛ کهن‌الگوهایی که خود، واکنش ذهن انسان‌ها طی چند هزاره به نیازها و اضطراب‌های پیرامونی هستند. الگوهایی که اساطیر را مایه تاب‌آوری بشر در هزاره‌های دور ساخته، هنوز هم می‌تواند تاب‌آوری را تقویت کند. کشف این الگوها و یافتن راهی نو برای بهره‌گیری از آن در جهان امروز، دانش تاب‌آوری را بارورتر خواهد ساخت.

اگر اسطوره را کهن‌ترین جلوه فرهنگ انسانی در نظر بگیریم، سایر جنبه‌های فرهنگ نیز به صورت بالقوه می‌توانند در خدمت تاب‌آوری بشر و تقویت آن قرار گیرند. طبق تعریف «سکندر امان‌اللهی بهاروند» در کتاب «تأثیر فرهنگ بر انسان و طبیعت»، فرهنگ پدیده‌ای است غیرغریزی و ابرتنی که خاص انسان و وسیله سازش او با محیط طبیعی بوده و در نتیجه عامل بقای انسان است.

برخی ویژگی‌های فرهنگ از این قرارند: آموختنی است (با زندگی در اجتماع)، متکی بر نماد است (از زبان گرفته تا هنرها همه نمادین هستند)، ابرتنی است، وسیله سازش با محیط است، توجیه‌کننده پدیده‌هاست، معنابخش به زندگی است، هویت‌بخش است. بر بنیاد این تعریف، فرهنگ، راه تاب‌آوری است، با این شرط که الگوهای آن کشف و برای امور مختلف، کاربردی شود.

گرچه کاربرد علمی اصطلاح تاب‌آوری با واکاووی ویژگی‌های خوب در ۱۸۱۸ میلادی آغاز شد و بعدها به علوم انسانی راه یافت، در معنای کلی‌اش، عمری به درازای قدمت فرهنگ آدمی دارد. آدمی‌زاد و چالش، همواره یکدیگر بوده‌اند. پیمودن دیوالخ حوادث، گذار از بحران و تاب‌آوردن، گرچه دانشی برآمده از مطالعات معاصر به شمار می‌آید، در سبک زیست انسان کهن، پیشینه‌ای دیرینه دارد. نمی‌توان هیچ تمدنی را بدون گونه‌های خرد تاب‌آوری در شرایط بحرانی، متصور شد و تمدن‌های کهن، از این قاعده مستثنی نیستند. تبیین معنا، تاب‌آوری در معنای کلان آن، خردی است باستانی از جنس اساطیر!

چندین هزاره پیش از این، مردی از اهالی «تسالونیک» که خانه‌اش را سیل ویران کرده، در بطن این حادثه نمی‌ماند. نه به این دلیل که دانش تاب‌آوری دارد بلکه به این دلیل که خردی باستانی هم‌جنس تاب‌آوری دارد؛ خردی که از طریق آن سیل را خشم «پوزیدون» می‌بیند و از مجرای اساطیر، برای گذار از این خشم، تفسیری تازه و راهی نو می‌جوید. او می‌داند این سیل، خشم خداوندگاری است که در هنگام آرامش، سرزمین‌هایی نو در دل آب‌های آرام می‌آفریند. این آرامش، راهی است که به او امید و انگیزه ساختن و ماندن می‌دهد.



این تصاویری که در ذهن انسان ایرانی از مصداق نمادین فرهنگ وجود دارد، همان چیزی است که ما آن را تاب‌آوری فرهنگی می‌نامیم. یک سوبه بنیادین تاب‌آوری فرهنگی، روایت است؛ روایتی مشابه آن‌چه در اساطیر رخ می‌دهد، روایتی مشابه آن‌چه در هنر و ادبیات هست و روایتی از جنس تاریخ. انسان بدون ادراک تاریخ، درختچه‌ای است که در گلدان رشد می‌کند؛ درختچه‌ای که رشد ریشه‌های آن، ناگزیر جایی در کرانه‌های گلدانش متوقف می‌شود و از قد کشیدن باز می‌ماند. تاریخ‌مندی، اساسی‌ترین حلقه مفقوده اندیشه و سبک زیست نسل‌های پیش روست و از اصلی‌ترین دلایل کاهش تاب‌آوری. آن‌که تاریخ انسان زیسته را نمی‌شناسد، همگامی مدام اضطراب و بحران را انسان را امری غیرطبیعی از زیبایی می‌کند و این آغاز ناآرامی اوست. نسل‌های نو به درختچه‌هایی بدل شده‌اند که به سرعت رشد می‌کنند اما ناگزیر جایی متوقف می‌شوند و از ادراک عمق تاریخی زمین و زمانه خود باز می‌مانند. یگانه راه گذار از این بی‌تاریخی، تنها راه عبور از زندگی گلدانی، روایت است؛ روایتی از جنس تاریخ، اسطوره و ادبیات. زیستن در هوای اسطوره، ادبیات و تاریخ، انسان را تاب‌آور می‌کند و این آغاز تاب‌آوری فرهنگی است.

تاب‌آوری فرهنگی ابعاد گوناگونی دارد؛ از عرفان گرفته که خود رمز تاب‌آوری انسانی است گم شده در غربت غربیه که در این ناسوت، راهی به وطن لاهوتی خود می‌جوید تا آشنایی‌زدایی‌هایی که در هنر و ادبیات رخ می‌دهد؛ آشنایی‌زدایی‌هایی که در خلاف‌آمد عادت‌ها، انسان را از مکان و زمانش می‌کند و در جایی که باید و شاید می‌شناسد. فرهنگ در هر شکل و صورتی که ظاهر می‌شود، به صورت بالقوه، می‌تواند الگوهایی برای تاب‌آوری به ما ارائه دهد؛ الگوهایی که باید کشف شود و چگونگی کاربرد آن مورد ارزیابی قرار گیرد. استاد محمدرضا شفیعی کدکنی، عرفان را نگاهی هنری به دین معرفی می‌کند و این نگاه هنری، تکیه‌گاه تاب‌آوری ایرانیان در بحران‌ها و چالش‌هایی بوده که ملت‌های بسیاری را در خود غرق کرده و در گوشه‌های از تاریخ مدفون ساخته‌است. بدون عرفان و ادب عرفانی، حکمت و اندیشه ایران، چه‌بسا موجودیت ایران با تمام وسعت فرهنگی‌اش، پس از حمله مغول سر بر نمی‌آورد. آن‌چه ایرانیان در این دوران دیدند، بدون ادراک عرفانی از جهان، قابل هضم نبود و البته ادب عرفانی به داد تاب‌آوری مردم رسید. در آن زمانه که به گواه آن‌چه در تاریخ جهانگشا آمده‌است مغولان «آمدند و کدندند و سوختند و کشتند و بردند و رفتند»، در آن زمانه که کلمه‌نارها با جمجمه انسان بر پا می‌شد و به جان گریه‌ها نیز رحم نمی‌کردند، انسان ایرانی به زیست خویش، بردبارانه ادامه می‌داد و با خود، آرام زمزمه می‌کرد:

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست
عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست...
به حلاوت بخورم زهر که شاهد ساقیست
به ارادت بیرم درد که درمان هم از اوست
زخم خونینم اگر به نشود به باشد
خنک آن زخم که هر لحظه مرا مرهم از اوست
غم و شادی بر عارف چه تفاوت دارد؟
ساقیا باده شادی آن کاین غم از اوست
پادشاهی و گدایی بر ما یکسان است
که بر این در همه را پشت عبادت خم از اوست
سعیدیا گر بکند سیل فنا خانه عمر
دل قوی دار که بنیاد بقا محکم از اوست!

ما ملتی بودیم که بارها از اسب افتادیم اما از اصل، نه! ما ایران و حیات فرهنگی آن را هر گاه که در هجوم بیگانگان، خاموش دیدیم در میانه واژگانمان، در ترنم آواها و آیین‌هایمان، فریاد زدیم و این گذار دردناک را شادانه تاب آوردیم! تاب‌آوری فرهنگی، رمز تاب‌آوردن در عصری است که رسانه‌های آن بر طبل سرعت می‌کوبند و آسایش را فرزند کالاواره مصرف معرفی می‌کنند. تاب‌آوری فرهنگی چه در قالب ادبیات پایداری (این روایت مقاومت در برابر بیداد) چه در قالب ادب حماسی (این روایت اساطیری ایستادن بر مرزهای انسانیت) و چه در قالب ادب عرفانی (این جست‌وجوی ناتمام وطن اصیل الهی) و چه در جام تاریخ و فرهنگ عامه و... الگوهای بی‌بدیل و کارا برای تاب‌آوردن دارد؛ تاب‌آوردن در اضطراب، بحران و نیز مدیریت زیستن پس از رخدادهای دهشتناک. تاریخ ما، تاریخ تاب‌آوری است!

تاب‌آوری فرهنگی، نیازمند کشف این رموز و راه‌های فرهنگی و جاری‌سازی آن از قلب تاریخ بر بستر جامعه امروزی است.

گذشته از این تعریف و تعریف «لسلی وایت» که فرهنگ را هر می‌با سه پله (ایدئولوژی، ساخت اجتماعی و فناوری) تعریف می‌کند، یک تعریف واژه‌نامه‌ای کهن در زبان فارسی از فرهنگ وجود دارد که بسیار الهام‌بخش است. طبق آن‌چه در برهان قاطع آمده، فرهنگ، مطابق کهن‌ترین تعاریف، مفهومی استعاری است که از دو تصویر ژرف برآمده است. در تصویر اول، فرهنگ، شاخ درختی را گویند که در زمین خوابانده، سپس از جای دیگر سربر آورند و آن شاخه را در جای دیگر نهال کنند. در تصویر دوم، کاریز آب را گفته‌اند.

هردوی این تصاویر، مصداق نمادین تاب‌آوری هستند. شاخ درختی که آن را کج می‌کنند و می‌خوابانند، با انعطافش، آوندهایش را از شکستن باز می‌دارد. زیر خاکش می‌کند، می‌ماند و ضمن تاب‌آوردن، ریشه می‌دهد و دوباره سبز، سر از خاک بر می‌آورد! اینک او نهالی تازه است و راهی تازه می‌جوید. این خود، تاب‌آوری است. تصویر دیگر، کاریز است. در کویری که بی‌آبی بر آن حاکم است، کاریز با آن مسیر دهشتناکش در عمق خاک، خود راه تاب‌آوری است.

کویر مرکزی ایران و سکونتگاه‌های اطراف آن، چندین هزاره است که در گیر و دار خشکسالی شده و با بی‌آبی، دست و پنجه نرم می‌کند اما مردمانش هیچ‌گاه در نومیدی و سکون بی‌آبی درنمانده‌اند، بلکه از اندوه بی‌آبی، جشن بر آورده‌اند و به یاری شادی آن، از تنگنای قحط عبور کرده‌اند! آنان چندین هزاره‌است با آیین اساطیری رقص اسب چوبی، همگان را به جشنی فرا خوانده‌اند که در آن، جدال میان تیشتر (ایزد باران) و اپوش (دیو خشکسالی) در قامت آیینی موسیقایی، همراه با حرکات موزون شادی‌بخش به تصویر کشیده شده است و در اوج خشکسالی و قحط به همگان یادآور شده‌اند که این اسب سپیده، این ایزد بارانی، این تیشتر درخشان زربین گوش، دوباره بر اسب شوم و سیاه اپوش می‌تازد و آن را بر زمین می‌زند. باران نزدیک است و تیشتر، به شادی و دست‌افشانی اهالی این دیار نیرو می‌گیرد: به چوبک‌هایی که مردم شهر با ضرب‌آهنگی حماسی و شاد بر هم می‌کوبند و بدان، هراس را در دل اپوش می‌کارند! مردم این دیار، هنوز هم این آیین اساطیری را به جا می‌آورند و نمونه آن در سبزووار و روستاهای اطراف آن پس از چندین هزاره، همچنان زنده است.

هشتم ژانویه (۱۸ دی)، روز جهانی تایپ از ماشین تحریر نداشته تا کامپیوتر داشته



گودرز گودرزی (مجید)

به گمانم سال ۱۳۶۵ بود که مجموعه‌ای از تلویزیون پخش می‌شد محصول استرالیا به نام «چون باد دویدم». این مجموعه، داستان زندگی نویسنده‌ای از کشور استرالیا را به نمایش می‌گذاشت که در سن ۹-۸ سالگی از اسب سقوط می‌کند و دچار حادثه می‌شود، پایش آسیب می‌بیند و به‌رغم جراحی، تا پایان عمر، ناقص می‌ماند؛ جوری که بدون عصا نمی‌تواند راه برود. یکی دو سال پس از سقوط از اسب، پدرش درمی‌یابد که او به مطالعه و نوشتن علاقه‌مند است. پس برای تولد پسرش، هدیه‌ای به او می‌دهد که گره در بیخ گلوبی انداخت و چیزی نمانده بود به گریه‌ام بیندازد. هدیه، ماشین تایپ بود؛ یک ماشین تحریر جمع و جور شخصی، نه از آن اداره‌های یغور و جسیم.

حدود دو سال بعد که به بردگی دولت درآمد و رسماً شدم کارپرداز بیمارستان امام جعفر صادق (ع)، می‌بایست با یکصد هزار تومان پول نقدی که حسابداری در اختیارم گذاشته بود طی یک مأموریت به تهران، می‌رفتم وزارتخانه بهداشتی و پول را تحویل می‌دادم و رسید می‌گرفتم تا وزارتخانه، آمبولانس بیمارستان را که تصادف کرده بود، تعمیر و صاف‌کاری و رنگ کند.

وسط‌های مسیر بودیم که راننده رو به من کرد و گفت: «چرا رنگت پریده؟» بعد خودش به خودش این‌طور جواب داد: «ترس! صد هزار تومن که بیشتر نیست!» صد هزار تومان! فکرش را بکنید! چند ماه بود که استخدام شده بودم ولی تا آن روز رنگ ریالی را ندیده بودم. حقوق من و دیگرانی را که همزمان با من طی یک آزمون و بعدش مصاحبه پذیرفته شده بودند، ده ماه بعد یک‌جا دادند با یک مقدار وجه مملکت به عنوان اضافه‌کاری. آن موقع خیلی پول بود، دست‌کم برای من؛ پس از چهار سال بی‌کاری، سی و شش - هفت هزار تومان. کم پولی نبود، می‌شد باهاش خیلی کارها کرد ولی من حسابی باز کردم و با گوشه‌ای از آن، سفارش ساخت کتابخانه و یک میز دادم، از آن میزهایی که مالاها و مکتب‌دارهای قدیم جلو خودشان می‌گذاشتند و پشتش روی زمین می‌نشستند. پول‌ها را که تحویل دادم و رسید گرفتم، خیالم راحت شد.

چند وقت بعد از آن، دوباره باید می‌رفتم وزارتخانه و کار تعمیر آمبولانس را جویا می‌شدم، این بار با راننده‌های دیگر. دفعه پیش، شب را در خوابگاه وزارتخانه به صبح رسانده بودیم، این‌دفعه راننده اداره مرا به زور برد خانه یکی از نزدیکان نزدیکش؛ به یادمانده خانه برادرش بود یا خواهرش. در خلال سرکشی به وضعیت آمبولانس، من این فرصت را داشتم که به یکی دو کتاب‌فروشی سرزنم و سه عنوان کتاب بخرم. راننده مرا برد به مغازه‌ای که انگار سمساری بود، ولی نبود؛ چند کلاس بالاتر از این سمساری‌ها. راننده دنبال چیزی می‌گشت که نگاهم افتاد به یک ماشین تحریر مشکی رنگ جمع و جور شخصی و بلافاصله به یاد آن نویسنده استرالیایی افتادم که باباش برای تولد ده‌یازده سالگی‌اش یک هم‌چین ماشینی را بهش هدیه داده بود و چه قدر ذوق کرده بود.

ماشین تحریر، دست‌دوم به نظر نمی‌آمد؛ واقعا نو بود، نو نو. صاحب مغازه گفت بخرمش که به دردم می‌خورد. راننده هم همین نظر را داشت. بعد که دودلی‌ام را دید و پی برد که پولی در بساطم نیست، بهم حالی کرد که نگران پولش نباشم، قرض می‌دهد اما من نمی‌توانستم بپذیرم. زیر دین کسی رفتن، کار من نبود. قیمت ماشین تحریر - که دلم را روده بود و دوست داشتم صاحبش می‌شدم، چون از مدت‌ها پیش این‌طور به خودم تلقین کرده بودم که با داشتن ماشین تحریر خواهم توانست بهتر و بیشتر بنویسم - تقریباً برابر بود با دو ماه و نیم حقوق من، هفت هزار و ۵۰۰ تومان.

بعدها که ده ماه حقوق معوقه را یک‌جا پرداخت کردند، فکرم رفت به آن ماشین تحریر مشکی رنگ. فقط فکرم و نه خودم... و دیگر هرگز صاحب ماشین تحریر نشدم. تا این که ۱۸-۱۷ سال بعد کامپیوتردار شدم و از آن به بعد می‌توانستم نوشته‌هایم را تایپ کنم و بنویسم؛ بی‌آن که دکمه‌های صفحه کلیدش مانند دکمه‌های ماشین تحریر چق چق و تق تق بکنند و باعث آزردن گوش دیگران و خودم بشوند.

کامپیوتر (یا همان «رایانه» خودمان!) مثل همه آن چیزهایی که بشر می‌سازد، معایبی دارد و محاسنی. دیگر لازم نیست سوژه و موضوع توی کله‌ات را روی کاغذ بیاوری و بعد آن را تایپ کنی، یک‌راست می‌نشیني پشت رایانه و هرچه پیرامون سوژه موردنظر به ذهنت می‌آید، واژه به واژه می‌نویسی، فقط باید حواست جمع باشد که زود به زود ذخیره و به اصطلاح «سیو» ش کنی، وگرنه ممکن است اشتباهات با زدن یک دکمه یا قطع برق، آن‌چه که رشته‌ای در یک آن پنبه بشود و زحماتت به هوا برود و اشکت را دربیورد. تکنولوژی است دیگر، آدم بعضی وقت‌ها باید سواری بدهد.



آتشی بود در این خانه که کاشانه بسوخت

خاطرات مرتبط به سکونت در محله جوادیه

در فاصله سال‌های ۱۳۳۰ تا ۱۳۵۷

اتفاق افتاده و همگی مبتنی بر واقعیت و مشاهدات میدانی است

سعید سعیدی

بیخود نبود که تا پاسی از شب را به پهانه فروش اجناسش در سر خیابان می‌گذراند و همیشه در ساعت‌های انتهایی شب بود که صدای کشیده شدن گاری‌اش از مبر تنگ کوچه و برخورد آن با در و دیوار، سکوت شب را می‌درید و گواه بازگشتش به خانه بود. البته این سمفونی در صبح زود - هنگامی که قصد خارج کردن گاری از منزل را داشت - هم تکرار می‌شد و نوعی بیدارباش برای همسایگان بود! همسر او در یک تشویش همیشگی بود. آن‌طور که از گلایه‌هایش نزد مادران کوچه برمی‌آمد فهمیده می‌شد که چندان دل خوشی از زندگی در تهران ندارد و بیشتر به فکر دیار خود و از هجران و ابستگانش در رنج است.

رنج دنیا، فکر عقبی، داغ هجران، درد دل

یک نفس هستی، به دوشم عالمی را بار کرد اما آنچه نباید بشود بالاخره شد. در یک عصر زمستانی، به ناگاه شیون او با شعله‌های آتش درهم آمیخت و او خود را در میان صحن حیاط به آتش کشید. یکی از خواهرانم که در بالکن مشغول بازی بود صحنه را دیده و به مادرم گفته بود. او هم به اتفاق زن همسایه، همسر حاج علی به کمک رفته بودند. اما زن بیچاره، پروانه‌صفت بر گرد حوض حیاط که مالامال از آب بود می‌چرخید و شعله سرگرم کار خویش بود و کسی را یاری باز نشانند آن نبود. رقت و مهابت حادثه آن چنان عظیم بود که می‌شد تصور کرد حتی فواره داخل حوض حیاط هم به سان دستی در صدد آویختن به دامان وی بود تا شاید سوزندگی لهیب آتش را اندکی بنشانند اما او نمی‌نشست که آتش نیز بنشیند: «تو ساعتی نشستی که آتشی بنشانی!»

او هنگامی قرار گرفت که دیگر تاب و توانش از کف رفته بود و چون حجم سیاه‌مچاله‌شده‌ای در آغوش تنی چند از مادران کوچه آرام گرفت. در پی آن صغیر آمبولانس و ماشین پلیس بود که ظنین‌انداز کوچه شد. آمبولانس، تن نیمه‌جان او را برد و پلیس هم زن صاحبخانه و تنی چند از مستأجران خانه را. رحم اگر هست همان در دل مرگ است که او

این همه مرغ اسیر از قفس آزاد کند او رفت و محله ماند با انبوهی از حسرت و آه که بر دل‌های ساکنان نشست. به راحتی می‌توانستی افسوس و لب‌گریزیدن آن‌ها را ببینی که چرا بر زن صاحبخانه سخت گرفتند تا سب‌ساز اسکان زن بینوایی در این خانه شوند که به سوختگاه او بدل شد. شاید اگر در جای دیگری می‌بود سرنوشتی این چنین برای او رقم نمی‌خورد. ترسم از بنیان بسوزاند به ناگه خانمانش

آتش این خون ناحق هر که را دامن بگیرد شب سخت و سنگینی بر اهالی گذشت و غبار تن سوخته او تا ساعت‌ها بر آسمان محل در حال چرخش بود تا این که وزش‌های نسیم سحری آن را به لایتناهی برد؛ شاید به موطن او نزد پدر و مادرش که پیوسته از آن‌ها یاد می‌کرد و آتش فراقشان را در سینه داشت؛ سینه‌ای که دیگر شرحه شرحه شده بود. سینه‌ها شرحه شرحه از فراق

تا بگویم شرح درد اشتیاق...

از جمله همسایگان ما در جوادیه، زن و مرد پا به سن گذاشته‌ای بودند که در انتهایی کوچه بن‌بست، مالک خانه تقریباً بزرگی بودند و از طریق اجاره دادن اتاق‌های خانه، امرار معاش می‌کردند. مستأجران آن‌ها اغلب مردان مجردی بودند که از شهرهای دیگر به تهران مهاجرت کرده و مشغول کارهای ساختمانی می‌شدند. مرد خانه، شخصیتی فوق‌العاده آرام و بی‌آزار داشت و اگر محله را آب می‌برد او را خواب می‌برد. گویا پیشه توانفرسای بنایی که در جوانی بدان اشتغال داشت او را زمینگیر کرده بود. البته از پرتو مهارتش در بنایی، حیاط خانه را به نحو دل‌انگیزی آراسته و حوض زیبایی در وسط حیاط بنا کرده بود با فواره‌ای که وقتی باز می‌شد به شکل گل لاله‌ای درمی‌آمد که در حال شکفتن است. ماهیان قرمزی چند درون حوض داشت که در جوار رنگ آبی بدنه حوض، ترکیب چشم‌نوازی ساخته بودند. در دیوارهای حیاط، تاقچه‌هایی را با سنگ و آجرهای متنوع فرش کرده و گلدان‌هایی در آن‌ها چیده بود و اغلب در کنار همین گلدان‌ها و حوض آب، در عوالم خودسیر می‌کرد. مدیریت مستأجران را همسر وی به عهده داشت.

با این که اجاره دادن اتاق به جوان‌های مجرد در محیط سنتی و مذهبی آن روزهای جوادیه رسم نبود ولی همسر بنا با زرنگی خاص خودش، مستأجرین را از وابستگی خود معرفی می‌کرد. این رندی او به هیچ‌وجه در کت ساکنین نمی‌رفت، مخصوصاً که چندی بود مرد مجرد معلمی را در یکی از اتاق‌ها نشانده و او هم دل‌باخته یکی از دختران محله شده بود. هرچند جوانک‌های جویای نام و غیرتی محل، پس از پی بردن به ماجرا او را به انحاء گوناگون از جمله متلک و شوته توپ آغشته به آب جوی به سویش می‌نواختند و به نوعی قصد تحریک او را به جهت کشاندنش در بگیری داشتند.

این اصطکاک اهالی با همسایه‌های تمامی نداشت، تا این که به ابتکار «حاج علی» که یکی از متشرع‌ترین ساکنان محله بود اهالی به همراه خود او به در منزل همسایه مربوطه رفته و اخطار شدید دادند که اگر از اجاره اتاق‌ها به جوان‌های مجرد صرف‌نظر نکند، کلاتتری محل را در جریان قرار خواهند داد. در نتیجه این هشدار، مستأجران مجرد کم‌کم جواب شدند و به‌جای آن‌ها مستأجران متأهل جایگزین شدند. از جمله آن‌ها جوانکی بود که تازه ازدواج کرده بود. او در ابتدا به کارگری می‌رفت ولی دیری نگذشت که با تهیه گاری دستی، مبادرت به تهیه و فروش بستنی و فالوده در تابستان و لیو و باقالی و... در زمستان کرد. گویا درآمد بیشتری از این طریق به دست می‌آورد؛ هرچند همیشه از سختی این کار و درگیر بودن تمامی روز با این شیوه از کسب درآمد شاکی بود.

رزق ما چون شبنم رنگین عذاران چمن

با کمال قرب، دندان بر جگر افشردن است از بخت بد، این همسایه در خانه هم آسایش نداشت و دائماً از منزل آن‌ها صدای مشاجره و بگومگو به گوش می‌رسید، حال یا با همسرش یا با زن صاحبخانه که دم بدم به انحاء گوناگون بر آن‌ها سخت می‌گرفت.

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز دوشنبه ۱۷ دی ماه ۱۳۴۳ (برابر با ۱۵ ربیع الثانی ۱۳۰۵ و ۷ آذرماه ۱۹۸۵) نقل شده است.

توطئه ربودن یک فروند هواپیمای مسافربری در مسیر خرم آباد - تهران خنثی شد

توطئه ربودن یک فروند هواپیمای مسافربری در مسیر خرم آباد - تهران با اقدام به موقع نیروی انتظامی کشف و خنثی شد. خبرگزاری جمهوری اسلامی از مقامات کشورمان کسب اطلاع کرد: پرویز «شبنه» سه تن از عوامل استخبار جهانی که قصد داشتند یک فروند هواپیمای را در مسیر خرم آباد - تهران ربایند، توسط نیروهای انتظامی دستگیر شدند. از سوی امت حزب الله پرویز طی تماسهایی با مقامات ذریع اطلاع داده شد که عده‌ای از عناصر مزدور استخبار جهانی قصد دارند هواپیمای مسافربری خرم آباد - تهران را ربایند. بر اساس همین گزارش از ربایندگان یک قبضه اسلحه کلت کمربند دست آمد. اسلحه در پای گنج گرفته شده یکی از ربایندگان جاسازی شده بود.

استحکامات، خطوط دفاعی دشمن به آتش کشیده شد

اطلاعیه ۱۹۶۴ ستاد مشترک ارتش جمهوری اسلامی ایران دیروز باین شرح منتشر شد:

بسمه تعالی - نبرد رزمندگان اسلام علیه قوای مزدور صدامی در بیست و چهار ساعت گذشته با برتری آتش نیروهای خودی ادامه داشت. در منطقه عملیاتی شمال غرب رزم آوران ما ضمن تحکیم استحکامات خود و پدافند از مواضع مربوطه بوسیله اجرای آتش‌های سنگین بر روی مواضع و استحکامات دشمن بخشی از خطوط دفاعی و مواضع سلاح‌های سنگین صدامیان را منهدم کردند.

در منطقه عملیاتی غرب نیروهای ما با گشودن آتش فعالیت‌های دشمن را به قصد توسعه مواضع خنثی کردند و پنج دستگاه خودروی سبک، ۹ سنگر جنگ افزار و دو پست دیده‌بانی متجاوزان را منهدم و یک قبضه تفنگ ۱۰۶ میلی متری و یک قبضه توپ دشمن را به آتش کشیدند.

چگونگی صدور موافقت اصولی صنایع اعلام شد

آقای نیکو معاونت سلولزی وزارت صنایع کشور که جهت بررسی مسائل مربوط به واحدهای صنعتی این معاونت به استان کیلان سفر کرده است عصر دیروز در گفتگویی با خبرنگار واحد مرکزی خبر در رشت به سئوالات وی در رابطه با فعالیت‌های این معاونت پاسخ گفت. وی افزود: از این پس به صنایعی اجازه تاسیس داده می‌شود که بتوانند بیش از ۸۰ درصد مواد اولیه خود را از داخل میهن اسلامیان تامین کنند.

وی در خصوص تامین ارز مورد نیاز کارخانجات اظهار داشت: امسال ۱۳۰ میلیون دلار ارز به صنایع وابسته به این معاونت اختصاص یافت که تمامی آن تاکنون جذب شده و برای سال آینده نیز ۲۰۰ میلیون دلار پیش‌بینی شده است.

رزمندگان تازه نفس بسیج به جبهه‌های نبرد شتافتند

در ادامه پیوستن نیروهای مومن، متعهد و مبارز به صفوف رزمندگان دلیر اسلام در جبهه‌های نبرد عصر دیروز نیز صدها رزمنده صف شکن بسیجی عضو پایگاه‌های مقاومت بسیج مستضعفین سبچا پاسداران انقلاب اسلامی منطقه مرکزی در محل لانه جاسوسی سابق آمریکا در تهران، راهی نبرد با کفار یعنی شدند. در مراسم اعزام این عزیزان که جمعی از اقشار مختلف مردم و گروه‌هایی از اعضای خانواده‌های این عزیزان حضور داشتند، پس از تلاوت آیاتی از کلام‌الله مجید دلیر مردان بسیجی با شعارهای کوبنده خود خواستار ادامه نبرد تا پیروزی نهائی شدند.

قاب امروز



«هندورابی» جزیره‌های کوچک در بندر لنگه - عکس: عرفان سامانفر / ایرنا

سرایه

ای عقل خجل ز جهل و نادانی ما

پند بزرگان

هر آنچه که باید، انجام بدهید و به تحقق

درم شده خلقی ز پریشانی ما

آرزوهایتان ایمان داشته باشید؛ هر آنچه که

بت در بغل و به سجده پیشانی ما

باشند. مادام که خود را باور دارید، می‌دانید

کافر زده خنده بر مسلمانی ما

چگونه زندگی کنید.

شیخ بهایی

یوهان ولفگانگ فون گوته

امروز در تاریخ

تقدیم‌های مستشار آمریکایی بر نظام اداری ایران

مجلس شورای ملی، ۱۷ دی ماه ۱۳۲۳ اختیارات دکتر میلسپو، مستشار آمریکایی مالیه ایران را که با مدیر کل وقت بانک ملی درگیری پیدا کرده بود، لغو کرد. میلسپو معتقد بود که تاسایرانیان به مالیات دادن عادت نکنند، و بروکراسی پیچیده ایران، از ارتشاء، پارتی‌بازی و توصیه گرفته تا تنبلی کارمندان، بی‌اعتنائی نسبت به مراجعین، بی‌دقتی و امروز و فردا کردن از میان نرود و نظام استخدام دولتی دگرگون نشود و از سیستم رسمی و قراردادی درنیاید، مسائل ایران حل نخواهد شد.

اعلام مرگ غلامرضا تختی

پلیس تهران ۱۷ دی ماه ۱۳۴۶، خبری را در اختیار خبرنگارانی که اخبار جنایی شهر را پوشش می‌دادند قرار داد که حاکی از آن بود که غلامرضا تختی پهلوان معروف کشتی، در یک هتل شهر خودکشی کرده و طبق یادداشتی که بر جای گذارده، انگیزه او مشکلات داخلی بوده است.

«خلیل بهرامی» خبرنگار اطلاعات فتوکپی آن یادداشت را در صفحه حوادث روزنامه اطلاعات کلیشه کرد. ده‌ها هزار نفر جنازه جهان پهلوان ایران را از تهران تا ابن‌بابویه (شهر ری) تشییع کردند.

رئیس جمهوری آمریکا ژانرل هائیز را به تهران فرستاد

۱۷ دی ماه ۱۳۵۷ افشاء شد که «رابرت هائیز» ژنرال آمریکایی و معاون نیروهای مسلح ناتو در اروپا، به تصمیم جیمی کارتر رئیس جمهوری وقت آمریکا وارد تهران شده و مذاکرات خود را با مقامات نظامی ایران آغاز کرده است و این مذاکرات احتمالاً درباره سرنوشت شاه و حقیقت یابی در زمینه کابینه شاپور بختیار، کسب نظرات افسران ارشد ارتش و روند انقلاب است.

www.iranianshistoryonthistoday.com

سودوکو

		۴	۶		۱		
	۱		۳				
۲				۷			۵
۵	۳					۹	۱
۴		۹			۶		۸
۶	۷				۳		۲
	۱		۴				۹
				۳		۶	
	۶		۱	۲			

غلامحسین باغبان

طراح جدول

پاسخ

۱	۸	۶	۵	۷	۲	۳	۹	۴
۳	۹	۴	۱	۸	۶	۵	۷	۲
۵	۷	۲	۳	۹	۴	۱	۸	۶
۶	۱	۸	۲	۴	۵	۷	۳	۹
۷	۵	۳	۶	۱	۹	۲	۴	۸
۲	۴	۹	۸	۳	۷	۶	۱	۵
۹	۶	۱	۷	۲	۸	۴	۵	۳
۸	۳	۵	۴	۶	۱	۹	۲	۷
۴	۲	۷	۹	۵	۳	۸	۶	۱

۶۵۲۲

نویسنده و موسی	از شاهان فاجار	معامل اقتصادی	ت	بخشی از دست	بذله گو	نام مردانه
باغ آلبالو	حمله	جایگاه	تند و سریع	بول عربستان	فنی در کشتی	گ
۱	ص	ستاره	قابله	بول غذاهای شمالی		
ز	ص	سنگ				
مركز كرواسی	ص	سنگ				
غار رسالت	ص	سنگ				
تشرویی						
رودی در چک						
و						
کلینیک پزشکی						
قیمت بازاری						
وی						
بی عار						
دشمنی						
بهشت						
از ابزار باغبانی						
نزدیک فزوین						
شهری در						
آمریکا						

پاسخ ۶۵۲۲