

سهم ما از مبارزه با فقر و بی‌عدالتی



زهرا چیدری

سر دبیر

چاردیواری

این روزها درست در همان لحظاتی که بسیاری از ما دنبال خرید نوشت افزار، دفتر مشق، پاک‌کن، جامدادی و مدادهای رنگارنگ برای فرزندانمان هستیم، خیلی از افراد حتی برای خرید یک دفتر مشق ساده یا یک مداد سیاه و یک خودکار ساده با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند.

افرادی که حتی برخی‌هایشان برائرننداری و فقرناگزینند فرزندان‌شان را از ادامه تحصیل منصرف کنند و آنها را سرکار بفرستند تا کمک خرج خانه و خانواده باشند! کودکان جامانده از تحصیل، تراژدی دردناکی است که فقر و عدالت اجتماعی را به تصویر می‌کشد و قربانیان این تراژدی کودکانی هستند که با جاماندن از تحصیل، چرخه فقر و آسیب‌های اجتماعی را دوباره تکرار می‌کنند. چرخه‌ای که بی‌تردید هریک از ما هم در شکل‌گیری و ادامه آن بی‌تقصیر نیستیم. هرکدام از ما به سهم خود می‌توانیم در شکل‌گیری عدالت و مبارزه با فقر و تبعیض نقش ایفا کنیم.

بی‌تردید هیچ‌یک از ما آن قدر دست‌مان بسته نیست که نتوانیم دفتر یا مداد سیاهی را به کودکان بی‌بضاعت هدیه کنیم، حتی اگر دست‌مان می‌رسد چه خوب است هزینه‌های تحصیل یکی، دو کودک بی‌بضاعت و فقیر را عهده‌دار شویم تا چرخه فقر و بی‌عدالتی از جایی متوقف شود.

مطمئن باشید کودکانی که به دلیل فقر و نبودن فرصت برابر آموزشی از تحصیل جامی‌مانند، در صورت فراهم شدن فرصت‌های ساده برای ادامه تحصیل می‌توانند نقش موثری در چرخاندن چرخ‌های کشور و مبارزه با آسیب‌های اجتماعی داشته باشند.

والدینی که برای خرید یک دفتر و کتاب ساده برای فرزندان‌شان به سختی می‌افتد، درست به اندازه هرکدام از ما دل‌شان می‌خواهد فرزندان‌شان شرایط بهتری را نسبت به خود آنها تجربه کرده و مانند آنها مجبور نباشند تا در پایین‌ترین سطوح اجتماعی و اقتصادی سرکنند و چرخه معیوب فقر و آسیب‌های اجتماعی موروثی نباشد و یک جایی متوقف شود.

این چرخه اما فقط به همت هرکدام از ما برای ایفای نقش و سهم‌مان در ایجاد برابری و عدالت اجتماعی می‌تواند متوقف شود.

سهمی که گاهی به اندازه یک دفتر مشق، مداد و پاک‌کن برای کودکی فقیر، بی‌سرپرست یا بدسرپرست می‌تواند این پجه‌ها را به زندگی و آینده امیدوار سازد تا شاید سرنوشت بهتری را برای خودشان رقم بزنند.

نیروی روابط انسانی در زمانه تنهایی

همیشه با هم

با هم بودن یا تنهایی؟ مسأله اصلی انسان جهان مدرن این است. دکتر ویوک اچ مورتی، نویسنده کتاب «همیشه با هم»، اثر پر فروش نیویورک تایمز، یکی از دغدغه‌های بزرگ بشر در عصر معاصر را به سوژه تحقیقاتی خود تبدیل می‌کند. مولف در این کتاب، به دلایل کمرنگ شدن روابط بین فردی در سال‌های اخیر می‌پردازد، اثرات تنهایی بیش از اندازه بر روان انسان را بررسی می‌کند و همچنین تکنیک‌های رهایی از بن بست انزوای اجتماعی را آموزش می‌دهد.



درباره کتاب

عصری که در آن زندگی می‌کنیم، به زمانه تنهایی معروف است؛ دورانی که در آن انسان‌ها مفهوم تنها بودن را در ابعاد جدید و کمتر تجربه شده‌ای می‌چشند. کتاب همیشه با هم (Together) حاصل تحقیقات یکی از پژوهشگران علوم روان‌شناختی، دکتر ویوک اچ مورتی (Dr. Vivek H. Murthy) درباره دنیای ناشناخته تنهایی است؛ کسی که عمده سال‌های کاری خود را در نیروی دریایی نظام آمریکا و سازمان خدمات بهداشت عمومی آمریکا گذرانده و فقدان و غربتی را که انسان مدرن به آن دچار شده، بیش از هرکس دیگری از نزدیک تماشا کرده است. اما تنهایی در

زمانه حاضر با تنهایی‌ای که انسان در ادوار گذشته از سر گذرانده، چه تفاوتی

دارد؟ اصلاً چرا باید تنهایی را به عنوان یک دغدغه روان‌شناختی و معضل نوظهور برای سلامت انسان بررسی کرد؟ نویسنده کتاب همیشه با هم، با آمار و ارقامی که از سال‌های گذشته به دست آمده، به ما نشان خواهد داد که بشر قرن بیست و یکم، بیش از هر دوران دیگری به تنهایی خود خو گرفته و آن را به جایگزینی برای حضور در اجتماع بدل کرده است. چنین انتخابی با ساختار تکاملی ما و میل ذاتی انسان‌ها به ارتباط در تناقض بوده و مشکل اصلی زمانی هویدا می‌شود که بین این حقیقت و رشد آمار مشکلات روان‌شناختی مثل افسردگی و اضطراب و حتی میل به اعتیاد می‌توان خطوطی مرتبط و همسو پیدا کرد. ویوک اچ مورتی به مخاطبان خود گوشزد می‌کند که چنین میل مغرطی به تنهایی هیچ‌گاه با مفهوم خود دوستی هم‌پوشانی ندارد و نمی‌توان آن را به ارتباط سالم با خود تعبیر کرد اما اگر توانمندی برقراری ارتباط را به میل و نیرویی نیمه خفته در درون خود تشبیه کنیم، چگونه می‌توانیم از نو آن را بازسازی کنیم و میل به برقراری روابط سالم را دوباره در خود بیدار سازیم؟ نگارنده کتاب همیشه با هم، مجموعه‌ای از راهکارهای اثبات شده برای تقویت هوش اجتماعی و مهارت برقراری ارتباط را به خوانندگان خود معرفی می‌کند؛ تمریناتی عملی و راهگشا که ما را برای حضور در اجتماع آماده‌تر خواهند ساخت.

در بخشی از کتاب «همیشه با هم: نیروی روابط انسانی در زمانه تنهایی» می‌خوانیم:

در طول هزاران سال، این بیش‌هوشیاری در واکنش به انزوا در سیستم عصبی ما حک شد و حاصل آن اضطرابی است که به دنبال احساس تنهایی پدید می‌آید. زمانی که احساس تنهایی می‌کنیم بدن‌مان هنوز همان‌طور واکنش نشان می‌دهد که بدن اجدادمان در دشت‌های گسترده و بی‌حفاظ در مقابل حیوانات وحشی یا اعضای قبایل بیگانه نشان می‌داد. با تداوم تنهایی، همان هورمون‌های استرس که به منظور محافظت کوتاه‌مدت ترشح می‌شدند، اکنون تخریب‌های بلندمدت را ایجاد می‌کنند، چون باعث افزایش استرس‌های قلبی-عروقی و التهابی در بدن می‌شوند. این به نوبه خود باعث‌ها و رگ‌های خونی را تخریب می‌کند و خطر بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد. مطالعات همچنین نشان داده‌اند تنهایی به ایجاد تغییراتی در بیان ژن در گلبول‌های سفید خون و به افزایش التهاب و کاهش دفاع بدن در مقابل ویروس‌ها منجر می‌شود. به گفته جان کاپویو، تنهایی از راه دیگری هم باعث فرسودگی روانی و جسمی می‌شود؛ با نا توان گرفتن از کیفیت خواب‌مان. وقتی عمیقاً احساس تنهایی می‌کنیم، سبک می‌خوابیم و چندین بار بیدار می‌شویم، درست مانند اجدادمان که با این واکنش از خود در مقابل درندگان محافظت می‌کردند.



مراقبه و تربیت نفس

جهاد یعنی درگیری، حتی در تعبیر معنوی آن که جهاد با نفس است. انسان با موانع و مشکلات روبه‌رو می‌شود. آیا انسان باید همیشه اسیر و زبون موانع باشد؟ نه، همین‌طور که انسان نباید اسیر و زبون محیط خود باشد، اسیر و زبون موانع نیز نباید باشد؛ ای انسان! تو برای این آفریده شده‌ای که به دست خود موانع را از سر راه خویش برداری.

وقتی ملانکه عده‌ای را قبض روح می‌کنند، می‌بینند پرونده آنها بسیار تاریک و سیاه و پلید است. می‌پرسند: چرا این‌طور است؟! جواب می‌دهند: ما عده‌ای مردم بیچاره بودیم، در محیطی زندگی می‌کردیم که دست‌مان به جایی نمی‌رسید، جبر محیط اجازه نمی‌داد و از این مهملات می‌بافتند. ملانکه می‌گویند: اینها برای انسان عذر نیست. اینها عذر یک درخت است. درخت است که نمی‌تواند از جای خود حرکت کند، حتی حیوانات چنین اسارتی را ندارند. ما در میان حیوانات، مهاجر زیاد داریم؛ کبوترهای مهاجر، غیرکبوترهای مهاجر، پرستوها و خیلی از حیوانات دیگر.

ماهی‌های دریا مهاجرت می‌کنند، مهاجرت تابستانی و زمستانی دارند. پرستوها در تابستان که هوا گرم می‌شود، به مناطق سرد می‌روند و یک مهاجرت چندصد فرسخی می‌کنند و بالعکس. بسیاری از ماهی‌ها در فصل‌های مختلف از یک قسمت دریا به قسمت دیگر دریا مهاجرت می‌کنند و باز می‌گردند. یا در میان حشرات، ملخ‌ها یکدفعه مهاجرت می‌کنند، به طوری که منطقه‌ای را سیاه می‌کنند. حیوان خود را به خاک و گل و سنگ نمی‌بندد. در چنین صورتی، انسان چنین عذری برای خود می‌آورد که وقتی از او می‌پرسند: فی‌م کُنْتُم چرا این قدر کثیفی، چرا این قدر پلید و آلوده هستی؟ جواب می‌دهد: محیط ما فاسد بود! می‌گویند: این مهملات چیست؟! آیا نمی‌شد از این محیط بروید دو قدم آن طرف‌تر، محیط بهتر؟ (قالوا الَمْ تَكُنْ اَرْضًا... وَاِسَعَهُ فُتْهاجِرُوا فیها). و مَنْ یُهاجِرْ فی سَبیل... یَجِدْ فی الارْضِ مُراعَماً کَثِیْراً وَسَعَةً هر کسی که در راه خدا مهاجرت کند، به سرزمینی می‌رسد که آنجا سرزمین مراغمه است یعنی در آنجا با دشمن درگیر می‌شود؛ اگر یکدفعه دشمن بینی‌ات را به خاک مالید، یکدفعه هم تو بینی دشمن را به خاک بمال. بعضی عادت کرده‌اند که وقتی راجع به مسائل اخلاقی به آنها تذکر داده می‌شود، می‌گویند: نمی‌شود. دروغ‌نگو! نمی‌شود. مگر می‌شود آدم دروغ‌نگوید؟! بالاخره انسان مجبور می‌شود دروغ‌گویم؛ آقا در جلسه‌ای گفتیم: جبراست، نمی‌توانم! می‌گویم: آقا در نماز حضور ذهن داشته باش. می‌گوید: نمی‌شود! اگر نمی‌شد، نمی‌گفتند داشته باش.

مراقبه نداری؛ اگر مراقبه کنی می‌توانی در نماز حضور قلب داشته باشی. مراقبه کن، خیال تو نیز در اختیارات قرار می‌گیرد، یعنی خاطره ذهنی بدون اجازه تو به ذهنت نمی‌آید تا چه رسد به قسمت‌های دیگر.

چرا انسان باید مسخر باشد؟ خدا انسان را مسخر هیچ موجودی قرار نداده است؛ آنچنان آزادی و حریتی به انسان داده که اگر بخواهد، می‌تواند خود را از همه چیز آزاد کند و بر همه چیز مسلط باشد، ولی درگیری می‌خواهد. انسان با خود نیز باید درگیری داشته باشد؛ با هوای نفس خود، بالذت پرستی و راحت طلبی خود درگیری داشته باشد. مسلماً اگر درگیری نداشته باشد، محکوم است. امر دایر است میان یکی از این دو؛ یا درگیری با نفس اماره و برده کردن و در اطاعت خود در آوردن آن، یا درگیر نشدن و اسیر و زبون آن گردیدن. خاصیت نفس اماره این است که اگر تو او را وار و مطیع خود نکنی، او تو را مشغول و مطیع خود خواهد ساخت.

برگرفته از کتاب آزادی معنوی

استاد شهید مرتضی مطهری

نعمت‌هایی که از خدا به ما می‌رسد

وَ إِذا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرَحُوا بِها وَ إِنَّا نُبْهِمُ سَبْئَةً بِما قَدَّمْتُ أَیْدِیْهِمْ إِذا هُمْ یَقْنُطُونَ و مراد از آیه شریفه بیان این نکته است که مردم نظرشان از ظاهر آنچه از نعمت و نعمتی می‌بینند فراتر نمی‌رود، باطن امر را نمی‌بینند، همین که نعمتی به دست‌شان می‌آید، خوشحال می‌شوند، بدون این‌که ببینند این امر به دست خود آنان نیست، و این خداست که به مشیت خود نعمت را به ایشان رسانده و اگر او نمی‌خواست نمی‌رسید، و همین که نعمتی را از دست می‌دهند مأیوس می‌شوند، تو گویی خدا در این میان هیچ‌کاره است و از دست رفتن نعمت به اذن خدا نبوده، پس این مردم ظاهر بین و سطحی‌اند.

ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۶، ص ۲۷۵

