

آقای نماینده مجلس: مردم چه کاره‌اند که نظر بدهند؟

# شما به مردم بگوید چه کاره‌اند؟!

مردی، همسرش را در خیابان کتک می‌زند و حتی او را با چاقو، زخمی می‌کند و او را می‌کشد. این ماجرا، چندین تماشاچی داشته‌است، اما هیچ کدام برای ختم غائله (دفاع کردن از زن بیچاره بماند) یا پیش نمی‌گذارند. اگر یک جامعه‌شناس این خبر را بخواند، می‌گوید چون تعداد تماشاچی‌ها زیاد بوده، هر کدام از آن‌ها با خود گفته: من چرا دخالت کنم، دیگران هستند. و به این ترتیب، هیچ کس دخالت نکرده و این یعنی «بی تفاوتی».



آذر فخری، روزنامه‌نگار

همه آن چه در این جامی خواهیم بگوئیم برمی‌گردد به صحبت اخیر یکی از نمایندگان مجلس، در یک برنامه تلویزیونی، که خطاب به مجری می‌گوید: «مردم چه کاره‌اند که نظر بدهند!» همه آن چه می‌خواهیم به این آقای نماینده مجلس بگوئیم این است که مردم واقعا هیچ کاره‌اند، چون اگر کارهای بودند، یقیناً به شما که توانسته‌اید از فیلتر «تأیید صلاحیت» عبور کنید، رای نمی‌دادند. این حرف‌ها یعنی ما «عصبانی» هستیم؟! ممکن است چون بر اساس آمارهای همان موسسه معروف، ما عصبانی‌ترین مردم دنیا هستیم. از دست خودمان، از دست دیگران، از دست هر کس و هر چیزی که فکرش را بکنید، عصبانی هستیم. همین دیروز در خانه یکی از دوستانم بودم. ظرفی از دستش افتاد و شکست. ظرفی که فقط یک چیز، یک شئی بود؛ همان دوست من، تمام ناسزاهایی را که نتوانسته بود به رئیسش، به همسرش، به براننده تاکسی، به سوپری محل و حتی به من، نثار کند، تحویل آن ظرف شکسته داد که نه گوش دارد برای شنیدن و نه زبان برای پاسخ دادن و دفاع کردن از خود. هیچ کدام از ماهایی که در آن جمع بودیم، از این اتفاق، تعجب نکردیم. همه فقط ساکت بودیم. کسی حال حرف زدن نداشت.

## یادداشت

شما به کدام یک مبتلا هستید؟

## اضطراب با استرس تفاوت دارد

فانزه ناصح، دکترای روانشناسی عمومی

باتوجه به شرایط نابسامان اقتصادی و اجتماعی متأسفانه امروز شاهدیم انواع مختلفی از آسیب‌های جدی روانی به مردم وارد می‌شود. این آسیب‌ها سلامت روان احاد جامعه را به خطر می‌اندازد. به‌طور کلی همه افسار جامعه فضای حاکم را تجربه می‌کنند و همین باعث می‌شود مردم به‌طور دائم خشمگین باشند که به تبع منجر به ابتلا به بیماری خواهد شد و جلوی حرکت رو به جلوی فرد و جامعه را خواهد گرفت. در این میان جامعه جوان و میانسال که با مسائلی از قبیل بیکاری و وضعیت نابسامان معیشتی خانواده، آموزشی و سلامت عمومی دست به گریبان است اضطراب و استرسی فراتر از حد معمول را تجربه می‌کند و همین امر عامل بسیار مهمی است که زمینه را برای بروز انواع اختلالات روانی از قبیل «اختلالات اضطرابی» یا «Anxiety Disorders» فراهم می‌آورد. در چنین شرایطی مشاوران و روانشناسان بهترین افرادی هستند که می‌توانند به یاری و کمک هموطنان بشتابند و به این ترتیب افراد را بهره‌بردار از برنامه‌ها و آموزش‌های انسان می‌توانند از وخیم‌تر شدن سلامت جسمی و روانی خود جلوگیری کنند. طی چند سال اخیر مردم جامعه درگیر انواع اختلالات روانی به خصوص «استرس و اضطراب» هستند و جامعه با مشکلات و آسیب‌های روانی متنوعی روبروست. متأسفانه آمیخته شدن مسایل سیاسی و معضلات اقتصادی، و بی‌توجهی به تأثیر شگرف این عوامل بر زندگی، حال جامعه و خانواده‌ها را

دوم مسئله قابل تأمل در قصه بالا به دو نکته اشاره شد؛ اول: «دفاع کردن از خود» و دوم: تعجب نکردن دیگران که می‌خواهیم در این جا اسمش را بگذاریم «بی تفاوتی». اغلب آن‌هایی که هنوز روزنامه کاغذی می‌خوانند، علاقه خاصی به صفحه حوادث دارند و البته این اخبار به‌طور خلاصه و تلخیص شده دریافت می‌کنند، چون روزنامه نمی‌تواند وارد جزئیات و حقایق درآورد. آن‌هایی هم که خبرها را از شبکه‌های مجازی دریافت می‌کنند، همان خبرها را تحویل می‌گیرند، اما با شرح و تفصیل بیشتر و نیز همراه با عکس و فیلم که صحنه‌های درآورد را به خوبی ثبت و ضبط کرده‌اند. در واقع «حوادث» اجتماعی، شنیدن، خواندن و حتی دیدن آن، برای خیلی از ما، مهم است و آن‌ها را بی‌گیری می‌کنیم. و چه بهتر اگر در صحنه باشیم که معمولاً در صحنه‌ایم و به همین ویژگی نیز شهره آفاقیم) و آواز گرفتن سلفی و فیلم و تکیه و انتشار آن، غافل نمی‌مانیم. «حوادث» برای ما، صرفاً جذاب نیستند و مثلاً این طوری نیست که با خواندن و دیدن و شنیدن آن‌ها، آدرنالین خون مان بالا برود و احساس هیجان و تپش قلب کنیم. «حوادث» این روزها به ما یادآوری و مدام یادآوری می‌کنند که در کجای جهان ایستاده‌ایم. ما در اخبار «حوادث» در پی یافتن چهره‌ای از خودمان هستیم. آن چهره‌ای که نمی‌تواند از خودش «دفاع» کند؛ اما با دیدن انفجار شرارت دیگری، احساس می‌کند که: او... بالاخره یکی

بدرت از قبل می‌سازد. از منظر روانشناسی فرد هر زمان با خطرات جانی، مالی، روانی، هیجانی، معنوی... مواجه شود، ناگاهانه و خودکار فصل و انفعالاتی در فیزولوژی بدن وی ایجاد می‌شود تا وی را برای مواجهه با عامل خطر ساز آماده سازد. به این فرایند در علم روانشناسی «استرس و اضطراب» گفته می‌شود. به عنوان مثال ما هر روز در اثر مواجهه با مسایل مختلفی در زندگی روزمره دچار استرس می‌شویم؛ مثلاً هر روز با این فشارها دست به گریه می‌کنیم که مبادا در ترافیک گیر کنیم؛ مبادا در کنکور و امتحان قبول نشویم، بیمار شویم، شغل مورد علاقه‌مان را پیدا نکنیم؛ یا شاید فشار خرد کننده این افکار را تحمل می‌کنیم که مبادا فشار اقتصادی و مسائل مالی آنقدر افزایش یابد که سفره زندگی مان را کوچکتر کند؛ یا در فشار فکری مسایلی نظیر خشکسالی، آلودگی هوا، جنگ و... غوطه‌ور هستیم و سایه استرس و اضطراب بطور فزاینده بر زندگی مان پهن شده است و از آن‌ها بی‌ناریم. حال سوالی که مطرح می‌شود آن است که برای مقابله با این حجم از استرس و اضطراب اعمال

## «حوادث» این روزها به ما یادآوری و مدام یادآوری می‌کنند که در کجای جهان ایستاده‌ایم. ما در اخبار «حوادث» در پی یافتن چهره‌ای از خودمان هستیم

این آستانه در بعضی‌ها پایین است و در بعضی‌ها بالا؛ مهم این است که بالاخره از یک جایی به بعد، همه‌مان کم می‌آوریم و ترجیح می‌دهیم بکشیم کنار. در برابر خشونت‌های آشکار و پازر اجتماعی که به شکل‌های مختلف بر افراد جامعه وارد می‌شود (و گرانی و تورم و بی‌توجهی به مشکلات اقتصادی-اجتماعی-اخلاقی مردم مصداق بارز این خشونت‌هاست) فردی که نمی‌تواند کاری بکنند نمی‌تواند تغییری در این روند به وجود بیاورد، که نمی‌تواند کاری برای بهبود اوضاع حداقل خودش و خانواده‌اش بکند؛ دچار «خشونت پنهان» می‌شود: بی تفاوتی نسبت به دیگران و مسائل و مصائبشان و بی‌اعتمادی به نهادهای بالادستی که او را نادیده می‌گیرند و اگر حرفی بزند یا اعتراضی بکند، در بهترین حالت به او می‌گویند: تو چه کاره‌ای که حرف می‌زنی؟! این جداسری و بی‌اعتمادی به نهادهای سازمان‌های بالادستی سیاسی و اجتماعی، باعث شکاف و فاصله بین مردم و دولتمردان می‌شود (که شده است). این دو سر ماجرا، تقریباً این

روزها، کاری به کار هم ندارند و هر کدام راه خود را می‌روند. کافی است یک عصر، به یک فروشگاه بزرگ بروید و مردمی را که دارند خرید می‌کنند، فقط تماشا کنید. به صورت‌های شان دقت کنید. به حس و حال شان هنگام برداشتن یک کالا و سپس برگردان آن بر سر جایش در قفسه، دقت کنید. آن‌ها دیگر حتی از این که نمی‌توانند کالای مورد نیازشان را که تالین حدگران شده‌یخ‌زده، متعجب و ناراحت نمی‌شوند؛ فقط آن‌ها را برمی‌گردانند. و همین را تعمیم بدهید به تمام مسائلی که این آدم‌ها در طول روز با آن‌ها درگیرند؛ آن‌ها همه چیز را برمی‌گردانند. جا خالی می‌دهند. بی‌حس شده‌اند و فقط تلاش می‌کنند دوام بیاورند و در فرایند این تلاش، هیچ احساسی رانمی‌توان از چهره‌شان خواند. آن‌ها دچار «خشونت پنهان» اند؛ از درون در حال فروپاشی‌اند. درد می‌کشند، اما بروز نمی‌دهند، همه چیز و هر کاری بی‌فایده‌وی تأثیر به‌نظرشان می‌رسد. این‌ها، همان‌هایی هستند که برای چراغ قرمز، بوق می‌زنند که چرا قرمز است! همان‌هایی هستند که به کسی که بوق می‌زند، ناسزای می‌گویند. همان‌هایی هستند که سر ظرفی که شکسته‌داد می‌کشند و همدیگر را در خیابان، کتک می‌زنند، بی‌آن که کسی آن‌ها ببیند و نگاه‌شان کند. این‌ها نده‌شدن، فاجعه‌بار است؛ برای کسی که دو قسمت از سه قسمت شبانه‌روزش را کار می‌کند تا آن یک قسمت باقی‌مانده را از دست ندهد؛ برای هشتاد میلیون نفری که تنها ۲۲ میلیون نفر از آن کار می‌کنند تا خانواده‌های چند نفری، را اداره کنند... برای این آدم‌هایی که حباب‌اندر حباب‌اند. و هر روز در حال دست‌دادن یکی از عواطف انسانی خود هستند؛ برای این‌هایی که حق حرف زدن از سوی نماینده مجلسی که خودشان انتخاب کرده‌اند، داده نمی‌شود!

## رابطه مستقیم بی‌اعتنائی و خشونت

این آسیب‌های که این‌طور خون‌سرد در کنار هم حرکت می‌کنند، از آن‌جا که دچار بی‌اعتنائی شده‌اند و برای این که بی‌اعتنا بمانند و عکس‌العمل نشان ندهند، مدام کنترل می‌شوند (در پوشش، در اندیشه، در رفتار، در اقتصاد، در سیاست و در ارزش‌گذاری‌های فردی)، اعصاب به‌شدت تحریک‌پذیری دارند. «پمپ» جامعه شناس معتقد است فردی که تا منت‌پا در چه امکانش، احساساتش را مصرف کرده، سرانجام نمی‌تواند هیچ واکنشی تولید کند. او تا آن‌جا که ممکن بوده هست، عصبانی شده، اما عصبیتش را کنترل کرده، خشمگین شده، اما جایی برای بروز خشمش و تسلی، نداشت. او دچار هیجان‌ات عاطفی شده که پاسخ مناسب برای آن‌ها دریافت نکرده... این انسان ایرانی، با تجربه چنین درماندگی‌هایی، حالا آماده است که به‌محضر کهای که کمتر مضر هستند، واکنش‌های شدیداً خشونت‌بار نشان بدهد. خشونت‌هایی که با میزان عامل محرک، هیچ نسبتی ندارد. این میزان از خشونت، او را چنان بی‌رحمانه ویران می‌کند که آخرین ذخایر نیرو و پش را هم از او می‌گیرد و اگر در همان محیط باقی بماند و آن وضعیت هم چنان ادامه داشته باشد، برای ساختن ذخایر جدید وقت نخواهد داشت.

شده از سوی جامعه و شرایطی که تغییر آن چندان در اختیار مانیست چه تدابیری اتخاذ کنیم؟ نکته حایز اهمیت آن است که اکثریت مردم تفاوت میان استرس و اضطراب را نمی‌دانند و اینطور گمان می‌کنند که هر دو بیابانگر یک مفهوم هستند؛ در حقیقت این دو کلمه مجزا از یکدیگرند و لی تجربه روانی یکسانی را توضیح می‌دهند. اساساً مهم‌ترین تفاوت استرس و اضطراب در منبع و منشأ خطر می‌باشد. استرس دلیل روشنی دارد، در حالی‌که اضطراب منشأ و دلیل روشنی ندارد؛ «استرس» در حقیقت پاسخ نرمال بدن به شرایط تهدیدآمیز و بحرانی است اما تعریف «اضطراب» به زبان ساده بیانگر گرانی‌ها و دلشوره‌های بدون دلیل مشخص است بطوریکه فرد نتواند دلیل درست و دقیقی برای آن ارائه دهد، در چنین شرایطی فرد دچار اضطراب شده است. «اضطراب» وضعیتی است که مربوط به حال نیست و بیشتر ترس و نگرانی از آینده است؛ ما می‌تسیم که در آینده در وضعیت ناخوشایندی گیر کنیم و فکر کردن به مسایل آینده ناگزیر مسأله‌آفرین‌ترش می‌کند؛ به هر میزان و شدتی که اضطراب بالا رود،

## فردی که نمی‌تواند کاری بکند، نمی‌تواند تغییری در این روند به وجود بیاورد، که نمی‌تواند کاری برای بهبود اوضاع حداقل خودش و خانواده‌اش بکند؛ دچار «خشونت پنهان» می‌شود

می‌دهد عادت می‌کند و آن را منظم انجام می‌دهد. نظم و تعهد البته دو عنصری‌اند از عادات‌ها و روزمرگی‌های کاری جامعه ما، حذف شده‌اند. از آن‌جا که کسی بازده مناسب و متناسب با کاری که انجام می‌دهد و انرژی که می‌گذارد، نمی‌گیرد، تعهد و نظم را کنار می‌گذارد. او چه حقی دارد که حقی را هم ایفا کند؟! اگر قرار است حرف نزنند، خوب حرف نمی‌زنند؛ اما این حرف نزدن، تبعاتش دارد که کمترین آن، بی‌تفاوتی نسبت به سرنوشت افراد اجتماع است و خارج شدن از گروه سلول‌هایی که این جامعه را می‌سازد. حالا جامعه زنده است، اما این یک زندگی آمیبی است. تک سلولی‌هایی که بودند نبود سلول‌های دیگر، نه برای شان مهم است و نه تأثیری در زندگی شان می‌گذارد.

## آمدگی برای زلزله فقط ۱۵ درصدا!

این آسیب‌های که این‌طور خون‌سرد در کنار هم حرکت می‌کنند، از آن‌جا که دچار بی‌اعتنائی شده‌اند و برای این که بی‌اعتنا بمانند و عکس‌العمل نشان ندهند، مدام کنترل می‌شوند (در پوشش، در اندیشه، در رفتار، در اقتصاد، در سیاست و در ارزش‌گذاری‌های فردی)، اعصاب به‌شدت تحریک‌پذیری دارند. «پمپ» جامعه شناس معتقد است فردی که تا منت‌پا در چه امکانش، احساساتش را مصرف کرده، سرانجام نمی‌تواند هیچ واکنشی تولید کند. او تا آن‌جا که ممکن بوده هست، عصبانی شده، اما عصبیتش را کنترل کرده، خشمگین شده، اما جایی برای بروز خشمش و تسلی، نداشت. او دچار هیجان‌ات عاطفی شده که پاسخ مناسب برای آن‌ها دریافت نکرده... این انسان ایرانی، با تجربه چنین درماندگی‌هایی، حالا آماده است که به‌محضر کهای که کمتر مضر هستند، واکنش‌های شدیداً خشونت‌بار نشان بدهد. خشونت‌هایی که با میزان عامل محرک، هیچ نسبتی ندارد. این میزان از خشونت، او را چنان بی‌رحمانه ویران می‌کند که آخرین ذخایر نیرو و پش را هم از او می‌گیرد و اگر در همان محیط باقی بماند و آن وضعیت هم چنان ادامه داشته باشد، برای ساختن ذخایر جدید وقت نخواهد داشت.

## پول کودکان کار را به NGOها بدهید!

مسعودی فرید، معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی با اشاره به دلایل مشاهده بیشتر کودکان کار در سرچهارراه‌ها گفت: با این وجود افرادی که آن‌ها را سسر چهارراه‌ها به کار می‌گیرند می‌دانند که آن‌ها جادار آمد بیشتری نسبت به کارگاه‌های زیرزمینی دارند. در کارگاه زیرزمینی دیگر کسی وجود ندارد که با ماشین مدل بالا بایستد و به این کودکان کمک کند. آن‌جا باید کودکان کار کنند. عمدتاً این کارگاه‌ها نام‌نوشانی ندارند و کارهای سیاه انجام می‌دهند و ممکن است هزاران تعدی و آسیب برای این کودکان اتفاق بیفتد. حتی ادبیات این افراد در کارگاه‌های زیرزمینی مناسب کودکان نیست. در نهایت نیز ممکن است ماهی ۱۰۰ یا ۲۰۰ هزار تومان به این کودکان پول پرداخت کنند. مردم باید تلاش کنند تا جایی که ممکن است به این کودکان پول پرداخت نکنند. حتی این پول را به سازمان بهزیستی یا کمیته امداد هم پرداخت نکنند، بلکه آن‌را به NGOهایی که قبول‌شان دارند بدهند. وی با اشاره به طرح ساماندهی کودکان با استفاده از لباس فرم نیز گفت: در برخی استان‌ها مثل مشهد این طرح اجرا شد. کلیات این طرح را قبول داریم و معتقدیم کودکان کار باید کارهای مناسب سنین ۱۵ تا ۱۸ سال‌ر انجام دهند.

## از گوشه و کنار

### تأمین سلامت و رفاه سالمندان در دستور کار دولت



انوشیروان محسنی بندپی، رئیس سازمان بهزیستی گفت: نظام‌نامه نظارتی در سازمان بهزیستی طراحی و اجرایی می‌شود و بر همین اساس خدمات ارائه شده به جامعه هدف و سالمندان ارتقاء پیدا خواهد کرد. هم‌چنین ساماندهی مراقبین کشور نیز در سایت فرزاتگان راه‌اندازی شده که برای مراقبان آموزش دیده گواهینامه فعالیت صادر خواهد شد و بر اساس آن کیفیت خدمات ارتقا و رضایت مندی جامعه هدف بیشتر می‌شود. رئیس سازمان بهزیستی تصریح کرد: دو کار گروه ذیل دبیر خانه شورای ملی سالمندان سازمان بهزیستی تشکیل می‌شود که شورای ملی سلامت و غذا و هم‌چنین رفاه و تأمین اجتماعی دو کار گروهی هستند که نتایج آن‌ها از طریق دبیرخانه شورا، سیاست‌گذاری خواهد شد. بندپی گفت: در حال حاضر ۶۰۰-۷۰۰ هزار سالمند تحت پوشش بهزیستی هستند و البته سالمندانی نیز هستند که تحت پوشش نیستند، اما درگیر مشکلات مالی هستند و ما قصد داریم به‌مرور به تمامی این افراد با تدوین برنامه‌های لازم خدمات ارائه دهیم. وی با اشاره به این که سیاست‌گذاری برای سالمندان نباید به یک قشر خاص باشد گفت: باید همه سالمندان مورد حمایت قرار گیرند.

## آمدگی برای زلزله فقط ۱۵ درصدا!



اسماعیل نجار، رئیس مدیریت بحران کشور گفت: طبق برنامه ریزی انجام شده استان‌های معین در زمان بحران برای هر یک از مناطق تهران انتخاب شده‌اند. در همین رابطه، ۲۰۰ بیمارستان صحرایی با امکانات لازم در مرکز مدیریت بحران کشور در با اشاره به این که تنها ۱۵ درصد آمادگی در مقابل زلزله در تهران داریم، گفت: تهران روی ۸ گسل است و ممکن است هر لحظه حادثه‌ای در تهران رخ دهد و زلزله‌ملازم نشان داد که مردم تهران آمادگی لازم را در مقابل زلزله ندارند.

## پول کودکان کار را به NGOها بدهید!



مسعودی فرید، معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی با اشاره به دلایل مشاهده بیشتر کودکان کار در سرچهارراه‌ها گفت: با این وجود افرادی که آن‌ها را سسر چهارراه‌ها به کار می‌گیرند می‌دانند که آن‌ها جادار آمد بیشتری نسبت به کارگاه‌های زیرزمینی دارند. در کارگاه زیرزمینی دیگر کسی وجود ندارد که با ماشین مدل بالا بایستد و به این کودکان کمک کند. آن‌جا باید کودکان کار کنند. عمدتاً این کارگاه‌ها نام‌نوشانی ندارند و کارهای سیاه انجام می‌دهند و ممکن است هزاران تعدی و آسیب برای این کودکان اتفاق بیفتد. حتی ادبیات این افراد در کارگاه‌های زیرزمینی مناسب کودکان نیست. در نهایت نیز ممکن است ماهی ۱۰۰ یا ۲۰۰ هزار تومان به این کودکان پول پرداخت کنند. مردم باید تلاش کنند تا جایی که ممکن است به این کودکان پول پرداخت نکنند. حتی این پول را به سازمان بهزیستی یا کمیته امداد هم پرداخت نکنند، بلکه آن‌را به NGOهایی که قبول‌شان دارند بدهند. وی با اشاره به طرح ساماندهی کودکان با استفاده از لباس فرم نیز گفت: در برخی استان‌ها مثل مشهد این طرح اجرا شد. کلیات این طرح را قبول داریم و معتقدیم کودکان کار باید کارهای مناسب سنین ۱۵ تا ۱۸ سال‌ر انجام دهند.