

اضطراب امروز فردا را نمی‌سازد

ساناز قنبری

دبیر چار دیواری



گاهی زندگی از کنترل ما خارج می‌شود، به همین سادگی. هیچ کاری هم از دست کسی بر نمی‌آید. اتفاقات و خبرهای نگران‌کننده پشت‌سر هم می‌آیند، مشکلات بزرگ و کوچک فشار می‌آورند و ما حس می‌کنیم تمام وجودمان پر از درد و سنگینی است. وقتی زندگی روی این مدار می‌افتد، یاد ضرب‌المثل قدیمی می‌افتیم: «ترس از خود مرگ هم بدتر است». به همین کوتاهی و درستی. وقتی نمی‌توانیم چیزی را تغییر دهیم، چرا وحشت به دل خودمان و اطرافیان‌مان بیندازیم؟

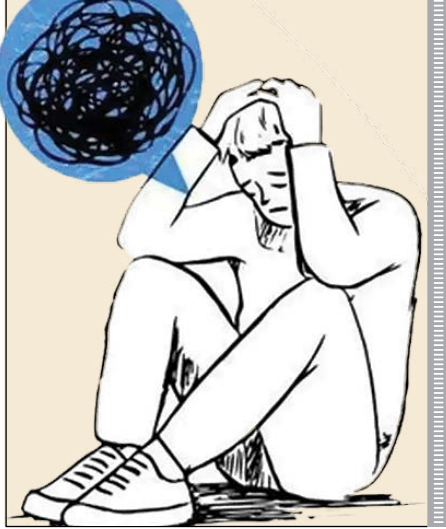
استرس و اضطراب هیچ مسأله‌ای را حل نمی‌کند. وقتی مدام نگران هستیم و هر لحظه اخبار ناراحت‌کننده را بالا و پایین می‌کنیم یا برای آینده حدس می‌زنیم، نه تنها مشکلی حل نمی‌شود بلکه حال‌مان بد و بدتر می‌شود. از آن طرف صورت‌مان از غصه مچاله می‌شود و کسانی که دوست‌شان داریم از دیدن حال بد ما مضطرب می‌شوند، دردی به دردشان اضافه می‌شود و این چرخه هیچ سودی ندارد جز خستگی و دلشوره.

در این شرایط بهترین کار این است که نفسی عمیق بکشیم و بر مدیریت افکار و اعصاب خود تمرکز کنیم. می‌توانیم آرام باشیم و با مهربانی به دیگران به آنها امید دهیم. یک جمله ساده، یک تماس کوتاه، یک نگاه گرم یا حتی یک پیام محبت‌آمیز، می‌تواند دل خانواده و دوستان‌مان را آرام کند. وقتی اطرافیان‌مان احساس کنند، کسی هست که به حال‌شان اهمیت می‌دهد، انگیزه‌شان برای تحمل روزهای سخت بیشتر می‌شود.

قطعا نمی‌توانیم سختی‌ها را آسان و مشکلات را حل کنیم اما یک حضور آرام و پر از مهربانی، گاهی نور کوچکی است که دل‌ها را روشن می‌کند و حس امنیت می‌دهد.

مسیر زندگی همیشه بالا و پایین دارد و هیچ‌کس از آن مصون نیست. اما اگر کنترل اضطراب، کنار گذاشتن نگرانی‌های بیهوده، و صرف انرژی برای مهربانی و امید به دیگران را بیاموزیم، حال خودمان و جهانی که هر روز پیش چشم می‌بینیم بهتر می‌شود.

ترس از روزهای سخت یا از مرگ، هرگز نباید بردل و جان‌مان بنشیند. آرامش، امید و همراهی، راه عبور از طوفان‌هایی است که زندگی بر سر راه‌مان قرار می‌دهد.



وقتی خانه می‌شود دنیا

فاطمه نوروزی

روزنامه‌نگار



از موج‌های ارونند تا وصال معبود

شهید منصور مهدوی نیایی از رزمندگان شجاع دوران دفاع‌مقدس بود که نامش با رشادت‌های عملیات‌های آبی- خاکی گره خورده است. او در سال‌های نوجوانی با آغاز جنگ تحمیلی عراق علیه ایران، احساس مسئولیت کرد و راهی جبهه‌های جنوب شد. روحیه‌ای آرام، ایمانی استوار و علاقه‌ای عمیق به اهل بیت(ع) داشت و همین ویژگی‌ها سبب شد در میان هم‌زمانش به اخلاص و شجاعت شناخته

شود. مهدوی نیایی بعد از گذراندن دوره‌های سخت نظامی، به‌عنوان غواص در یگان‌های عملیاتی انتخاب شد؛ مسئولیتی بزرگ که نیازمند آمادگی جسمانی بالا، صبر و توکل زیاد بود. غواصان باید در سکوت کامل، شبانه و در دل آب‌های سرد و تاریک ارونند پیشروی می‌کردند تا مسیر را برای نیروهای دیگر هموار کنند. او با انگیزه‌ای الهی این مأموریت دشوار را پذیرفت و بارها در تمرین‌ها و عملیات‌ها از

خود استقامت نشان داد. در عملیات کربلای ۴ که در دی ۱۳۶۵ با هدف گشودن راهی به سوی بصره انجام شد، منصور مهدوی نیایی به‌عنوان غواص خط‌شکن وارد عمل شد. دشمن با آتش سنگین و آمادگی قبلی مقاومت کرد اما او و هم‌زمانش با شجاعت پیش رفتند، سرانجام این رزمنده دلاور در همان عملیات، جان خود را در راه دفاع از میهن و آرمان‌هایش فدا کرد.

خانواده‌ها با راهکارهای ساده می‌توانند پس از روزهای جنگ و بمباران دوباره بایستند

اضطراب جنگ؛ خانواده‌ها چه باید بکنند؟

تلخ را پشت سر گذاشته‌اند، حالا باید راهی برای بازگشت به زندگی پیدا کنند؛ مسیری که با امید، گفت‌وگو و قدم‌های کوچک ساخته می‌شود. واقعیت این است که بازگشت از جنگ فقط بازگشت از میدان نبرد نیست؛ بازگشت به خانه‌ای است که معنایش تغییر کرده، به خیابانی که دیگر شبیه قبل نیست و به روزمرگی‌ای که باید دوباره ساخت. خانواده‌ها اما می‌آموزند زندگی- حتی پس از ویرانی- راه خود را دوباره پیدا می‌کند. درست است که روزهای سخت جنگ و بمباران تمام می‌شود اما آثارش در رفتار کودکان، سکوت بزرگ‌ترها و اضطراب پنهان خانه‌ها باقی می‌ماند. بازگشت به زندگی عادی، بیش از هر چیز به معنای بازیابی امنیت است؛ امنیتی که قدم به قدم، با پیوند خانواده و حمایت جامعه ساخته می‌شود.

و بخشی در دل آدم‌ها. بازگشت به زندگی عادی بعد از تجربه ویرانی، داستانی طولانی است؛ داستانی که از داخل خانه‌ها، از روتین‌های کوچک و از تلاش آرام خانواده‌ها آغاز می‌شود.

در روزهای پس از بمباران و جنگ، صدای انفجارها خاموش می‌شود اما سکوتی سنگین جای آن را می‌گیرد؛ سکوتی که اغلب از خود جنگ سخت‌تر است. خانواده‌هایی که روزهای



کودکان- تبدیل به آرزو می‌شود.

به اعتقاد افرادی که سال‌ها برای کمک به بازماندگان جنگ کار کرده‌اند، مردم فکر می‌کنند وقتی جنگ تمام می‌شود مشکلات هم تمام می‌شود اما واقعیت این است که پایان جنگ آغاز بازسازی روان است. مغز انسان به‌طور طبیعی امنیت را اساس زندگی می‌داند؛ و وقتی این پایه آسیب ببیند، بازسازی آن زمان، حمایت و آگاهی می‌خواهد.

خانواده، نخستین جایی که زندگی دوباره شکل می‌گیرد

بازگشت به زندگی عادی بدون توجه به نقش خانواده ممکن نیست. خانواده نخستین پناهگاه انسان است و توانایی آن برای بازسازی می‌تواند سرعت و کیفیت روند بهبود را تعیین کند.

بعد از روزهای جنگ و بمباران، بسیاری از نقش‌های خانوادگی از هم می‌پاشد. برخی اعضا ممکن است به دلیل حضور در میدان جنگ دچار آسیب بدنی یا روحی شده باشند. برخی خانواده‌ها عزیز خود را از دست داده‌اند و با سوگ‌های طولانی و پیچیده دست و پنجه نرم می‌کنند. کودکان دچار اضطراب جدایی، شب‌اداری، لکنت یا سکوت‌های طولانی می‌شوند. بزرگسالان درگیر کابوس، پرخاشگری یا بی‌حوصلگی‌اند.

اما همان‌طور که جنگ می‌تواند خانواده‌ها را دچار گسست کند، می‌تواند به شکل‌گیری پیوندهای تازه هم منجر شود. اگر خانواده‌ها بدانند چگونه از ظرفیت

آشپزخانه؛ جایی که خاطره درست می‌شود

یکی از لذت‌بخش‌ترین سرگرمی‌های خانوادگی، آشپزی کردن باهم است. نه لزوماً یک شام رسمی بلکه به‌عنوان یک تجربه، مثلاً امروز با هم پیتزا درست کنیم. خمیر را با هم ورز دهیم، آن را تزیین کنیم و بعد دور میز بنشینیم و از دست‌رنج مشترک‌مان لذت ببریم.

بچه‌ها وقتی توی آشپزخانه شریک می‌شوند، نه فقط سرگرم می‌شوند بلکه مهارت یاد می‌گیرند، اعتماد به نفس پیدا می‌کند و حس می‌کنند بخش مهمی از خانواده هستند. یک پیشنهاد جذاب هم این است که «چالش آشپزی خانوادگی» راه بیندازید. مثلاً هر روز یکی از اعضای خانواده یک غذا پزند و بقیه به او امتیاز بدهند. حتی می‌توانید از نتیجه

بازی‌های فکری؛ مغز را بیدار نگه دارید

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید در خانه انجام دهید، بیرون آوردن یک بازی فکری از قفسه است. شطرنج، منج، پازل‌های بزرگ و بسیاری دیگر از بازی‌های قدیمی، همگی جادوی خاص خودشان را دارند و شما را به گذشته‌های خوش و شیرین می‌برند.

پازل‌های هزارتکه‌ای که روی میز ناهارخوری پهن می‌شوند هم سرگرم‌تان می‌کند و هم حس همکاری خوبی بین اعضای خانواده به وجود می‌آورد. بازی‌های کلامی مثل «اسم فامیل»، «چستان‌ها و معماها هم گزینه‌های عالی هستند که اصلاً به هیچ وسیله‌ای نیاز ندارند؛ فقط کافی است دور هم بنشینید.



کودکان

هیچ تحلیل کامل نیست مرحله شکل کودکان پس والدین، اخت‌صحنه‌هایی

یک پژوهش محیط‌های روند ترمیم بسیار دشوار والدین باید نمی‌زنند، اما رفتارها باید

نقش جا

بازگشت به اجتماعی اس به مراقبت بازاری ساس و روحیه اجا «باهم بودن محله طولانی از تر در سال‌های داد‌ه‌اند که فرهنگی و بر

کار، مدر

یکی از مهم تدریجی به که بدانند «ر پیش‌بینی به برای بزرگسازنشمندی همسالان، تدریجی باشد افراد مسیر ک

تاب‌آور

تاب‌آوری یک به معنای تنر سخت است پژوهش‌ها ن و می‌توان آن مدیریت است شرایط. افرادی که ا

سرعت‌تر و سا

خاطره‌ن

یکی از شیوه به روایت اس پژوهش‌ه تلخ، از جمل طبقه بندی

به نوشتن خ

سرعت بیخند

بازگشت

اگرچه جنگ دست دادن تصور عمومی امید یعنی ش اول بعد از جنگ کوچک محله همین نشانه

غذاهای تان عکس بگیرید و یک آلبوم آشپزی خانوادگی بسازید که سال‌ها بعد ورق زدنش خودش یک سرگرمی باشد.

کتاب و داستان؛ سفر بدون چمدان

روزهای محبوب در خانه، بهترین فرصت برای کتاب خواندن هستند. یک رمان جذاب بردارید، روی مبل بنشینید و خودتان را به دنیای دیگر ببرید. اگر بچه دارید بلندخوانی را امتحان کنید. یعنی یک نفر بخواند و بقیه گوش بدهند. این تجربه‌ای است که بچه‌ها سال‌ها فراموش نمی‌کنند.

می‌توانید یک کتاب مشترک انتخاب کنید و هر شب فصلش را با هم

بخوانی

ذهن را

می‌کند

خ

نقاشی

چیزی

کافی ا

رنگ آم

قدیمی