

ایرانی ها بیشتر از خون خود گذشتند



در بسته خبری امروز می‌خواهیم چشمتان را به دو خبر روشن کنیم؛ اول اینکه مهربانی ایرانی‌ها برای گذشتن از خون و اهدای آن به بیماران نیازمند در جایگاه نخست قرار گرفته است. البته این مهربانی ایرانی‌ها از گذشته بوده و حالا این موضوع را مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران این‌طور خبر داده‌است که ایرانی‌ها دوبرابر کشورهای منطقه خون اهدا کرده‌اند. مصطفی جمالی آمار ی جامع‌تر برای این سخاوت ایرانی‌ها ارائه می‌دهد: «میانگین نرخ اهدای خون در کشور های با درآمد متوسط به‌بالا، ۱۶٫۴ در هزار نفر و در کشورهای عضو مدیترانه شرقی ۱۴٫۴ در هزار نفر است. این نرخ در جمهوری

مهرورزی پیشگیرانه

محله‌ها پای کار پیشگیری همگانی اعتیاد محله محور

گزارش روز



تکمیل کاروبد روزنامه‌نگار

نامش با عنوان طرح مهرورزی مصوب شد. یادبود شهید مرتضی مهرورزی که از شهدای مبارزه با مواد مخدر استان است و بنا شد بر اساس تفاهم نامه همکاری میان ستاد مبارزه با مواد مخدر استان و معاونت اجتماعی و مشارکت‌های سازمان اجتماعی و فرهنگی شهرداری مشهد، دوره تربیت مربی پیشگیری همگانی اعتیاد با محوریت محله را آغاز کند و در مناطق مختلف شهر اجرا شود. برای کلان شهر سه میلیون ی مشهد و انبوه جمعیت زائران و حاشیه نشینانش، آموزش پیشگیری از اعتیاد برای مهار و کنترل آن در سطح محلات اهمیت ویژه ای دارد.

۱۷۰۰ متقاضی از میان دانشجویان و دانش آموختگان رشته های روان شناسی، علوم تربیتی، مددکاری، علوم اجتماعی، کنشگران و فعالان اجتماعی و علاقه مندان به کاهش آسیب‌های اجتماعی در این طرح ثبت نام کردند. کارگاه‌های دانش افزایی با حضور صد نفر از استادان، تسهیلگران و کنشگران مناطق سیزده گانه شهرداری با همکاری مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی پس از سه روز به پایان رسید و از این پس مربیان تربیت ۱۷۰۰ تسهیلگر در مناطق را بر عهده خواهند گرفت. گزارش پیش رو گفت وگوهایی است با بعضی از حاضران این برنامه.

- فرزندداری می‌کنیم، نه فرزندپروری



«مهم ترین اصل در تربیت فرزند همین آموزش پیشگیرانه است. باید به خانواده تلنگر بزنیم که والد محترم! اگر همین حالا به فرزندت توجه نکنی، به اولین کسی که پناه می‌برد، رفیق بد است و بعد هم دامن اعتیاد. این‌ها یعنی آموزش پیشگیرانه غیرمستقیم.» سیدمهدی موسوی در سی و چهار سالگی سطح ۴ حوزه علمیه یادکنرای قفه و میانی حقوق راطی کرده و سه روز از بهمن رابه عنوان کارشناس ارشد روان شناسی در دوره های مربیگری پیشگیری از اعتیاد شرکت داشته‌است.

سابقه کاری اش با مدیریت مجموعه «ژنا» (رویش نسل آینده) باعث شده است حدود پنج سالی سابقه تخصصی در مشاوره های تربیتی داشته باشد. می‌گوید: «در مسئله پیشگیری، آسیب شناسی رفتاری خانواده بسیار اثرگذار است. بهانه های زیادی مانند بیکاری یا ترک تحصیل هم در افتادن به دام اعتیاد مؤثر هستند، اما من معتقدم اصل اعتیاد ریشه در خانواده دارد.» از دیدگاه او که پدر سه فرزند است و دختری در آستانه نوجوانی دارد، اشکال بزرگ خانواده‌ها روش مواجهه با فرزندان است و او تمایل داشته است که در باره پیشگیری از اعتیاد بیشتر بداند: «چون والدین آگاهی کاملی ندارند، آنچه اکنون روی کار دارد، فرزندداری است، نه فرزندپروری. یعنی هر آنچه انجام می دهند، براساس روش‌های تربیتی نیست و همان شیوه سنتی است. به عبارتی، هر رفتاری از فرزندشان سر می‌زند، همان لحظه تصمیم می‌گیرند که چه واکنشی نشان بدهند، بدون در نظر گرفتن نتیجه.»

به همین دلیل است که حضور روان شناسان را در این برنامه مؤثر می‌داند و می‌گوید: «هر خانواده ای با آموزش های پیشگیری از اعتیاد به شکل متفاوتی برخورد می‌کند و بسیاری از آنان باورهای غلطی در این حوزه دارند. به همین دلیل به جلسات آگاهی بخشی تمایلی ندارند. اگر این موارد آموزش داده شود، مشکلات بسیاری برطرف خواهد شد. امیدواریم با شروع اجرای این برنامه از سال آینده، شاهد کاهش روند اعتیاد باشیم.»

- کرونا و افزایش اعتیاد در حوزه های دیگر



مریم فرنوش، دکترای مشاوره و مدیر مرکز مهر رضوی، به جز سابقه هفت ساله کار تخصصی در حوزه کودک و نوجوان، از حدود دوازده سال پیش در طرح های مختلف فرهنگ سرا و سازمان فرهنگی شهرداری و شورای اجتماعی محلات همکاری کرده است. اما هرگز به صورت تخصصی در حوزه اعتیاد وارد نشده بود: «حوزه تخصصی اعتیاد از آن بخش هایی است که همیشه علاقه داشتم در آن فعالیت کنم، به خصوص اینکه در وضعیت کنونی نوجوانان نیاز به راهنمایی های زیادی در این حوزه دارند. برای همین در دوره های مربیگری شرکت کردم و حضور استادان بسیار مفید بود.»

دوره آموزش تمام شده است و به زودی باید کارش به عنوان مربی طرح در حاشیه شهر آغاز کند، اما معتقد است با اوضاع کنونی دست کم دوسال زمان خواهد برد که حضور مربی ها در خانواده های حاشیه شهر به ثمر بنشیند و بتوان تغییرات را به صورت آمار ی و چشمگیر مشاهده کرد: «این طولانی شدن دلایل زیادی دارد، یکی این است که برخی خانواده ها

اسلامی ایران دو برابر بیشتر و معادل ۲۵در هزار است.» مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران به آمار دیگر کشور ها نیز اشاره می‌کند: آماری که چندان درخور توجه نیست. او می‌گوید: «هنوز در شصت کشور دنیا نرخ اهدا به ازای هزار نفر جمعیت، کمتر از ۱۰ اهدای خون است.» دومین چشم‌روشنی جمالی به آمار فراوری خون ارتباط دارد. آن‌طور که او می‌گوید، بیش از ۸۹ درصد از خون‌های اهدایی در جهان به‌فراورده‌های خونی تبدیل می‌شود. این نرخ در کشور های با درآمد بالا و درآمد متوسط به‌بالا ۹۶درصد و در کشورهای عضو منطقه مدیترانه شرقی ۶۵درصد است. این در حالی است که سازمان



در بحث پیشگیری از اعتیاد هیچ چیزی نمی‌دانند و البته اعتیاد هم دیگر شباهتی با شکل گذشته اش ندارد. از سوی دیگر، دوران شیوع کرونا وضعیت زندگی نوجوانان را تغییر داد. اعتیاد به دیگرموارد شغل و کسب و کار درستی داشته‌اند. در صورتی که دیگر هم به اعتیاد مواد مخدر اضافه شد.»

به گفته خودش همیشه دغدغه گروه سنی کودک و نوجوان را داشته‌است. برای همین در این چندسال ۱۴۰۰ کارگاه برگزار کرده، طرح های بسیاری نوشته و اجرا کرده و پژوهشگری در حاشیه شهر را به مراحل پیشرفته ای رسانده است: «اجرای این طرح ها و پژوهش ها که به مدد آن با گروه نوجوان به صورت نزدیک ارتباط داشتم، باعث شد که بدانم چه آسیبی در کدام منطقه شهر بیشتر است. همین تجربه و علاقه به این حوزه سبب شد علاقه بیشتری برای شروع کار در این طرح داشته باشم.»

- پیشگیری مقدم بر درمان است

مرتضی یعقوبی یکی دیگر از مربیان شرکت کننده در دوره مهرورزی است. او ۵۲سال دارد و سه دهه از عمرش را در بهزیستی استان به عنوان مددکار اجتماعی فعالیت کرده و در ۱۰سال از دوره خدمتش ارتباط مستقیمی با معتادان متجاهر کمپ های ماده ۱۶ داشته است. او وقتی می‌دید که مافیای اعتیاد شبانه روزی برای انحراف و به دام انداختن نوجوانان و جوانان مان به این بلای خانمان سوز تلاش می‌کند، تصمیم گرفت پس از بازنشستگی با تجربه و دانشش برای آگاهی بخشی مردم وارد میدان شود: «در ۱۰سال گذشته با کمپ های ماده ۱۶ ارتباط مستقیم داشته‌ام. در این مدت با حدود ۳هزار معتاد



انتقال خون ایران توانسته است با فراوری بیش از ۹۸درصد خون های اهدایی، در این شاخص نیز موفقیت بیشتری را تجربه کند. او به بررسی خون ها از نظر آلودگی های ویروسی و عفونی نیز اشاره می‌کند. به گفته او، در ایران صد درصد خون های اهدایی در راستای پیشگیری از انتقال عفونت ها از طریق خون، غربالگری می‌شوند. مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران در ادامه این راهم به گفته هایش ضمیمه می‌کند: «عفونت های هپاتیت C، B و HIV در میان اهداکنندگان خون کشور مان در بین کشورهای شرق مدیترانه کمترین میزان شیوع را دارد.»



متجاهر چهره به چهره صحبت کرده ام. باورهای نادرستی در جامعه رواج پیدا کرده که نیاز است مردم به ویژه خانواده ها درباره آن ها آگاهی داشته باشند. مثلاً ۸۰درصد افرادی که به سمت اعتیاد رفته اند، شغل و کسب و کار درستی داشته‌اند. در صورتی که خیلی ها معتقدند عامل اعتیاد آن ها بیکاری بوده است! خوب است مردم بدانند که بیشترین عامل اعتیاد سست بودن بنیان خانواده است که با آموزش تاحد زیادی از آن پیشگیری می‌شود.»

خانواده ها گاهی به علت نداشتن آگاهی باعث می‌شوند فرزندانشان به راحتی گرفتار اعتیاد شوند. یعقوبی این را می‌گوید و ادامه می‌دهد: «بعضی خانواده ها پس از اینکه متوجه می‌شوند اعتیاد دامن فرزندشان را گرفته است، نمی‌دانند در مرحله اول چه کار کنند خیلی می‌های ترسند که اگر کاری برای پیشگیری انجام دهند، اقوام و نزدیکان باخبر می‌شوند و آبروشان به خطر می‌افتد! اینجا باید ترس را کنار بگذارند و برای درمان سریع وارد عمل شوند. خانواده‌ها باید هرچه زودتر با علایم فرد معتاد آشنا شوند. بعضی خانواده‌ها پس از سه سال یا بیشتر متوجه می‌شوند که فرزندشان به مواد مخدر مبتلا شده است. در صورتی که اگر در همان روزهای اول متوجه شده بودند، کار راحت تر بود و از ابتلا به مواد مخدر جلوگیری می‌کردند.»

یعقوبی می‌گوید: «سند ملی مبارزه با مواد مخدر بخشی با عنوان آموزش دارد. شهرداری مشهد پس از گذشت چندسال از ابلاغ این سند، پای کار آموزش و تربیت مربی آمده است که می‌تواند در آینده نزدیک نقش مؤثری در پیشگیری از اعتیاد داشته باشد و مردم با دانش و آگاهی با این بلای خانمان سوز مبارزه کنند.»



بخش خصوصی است. بخش خصوصی نیز همواره به دنبال کسب سود است و این مسئله همه فرایندهای پیشگیری از اعتیاد را دچار چالش می‌کند.»

- وقتی قبیح اعتیاد ریخت

مدیرعامل مؤسسه شمیم پیشگیری های بی سرانجام از اعتیاد و ریختن قبیح آن در سیرالای های شبکه نمایش خانگی را این‌طور تعریف می‌کند: «همان گونه که اشاره کردید، سیگار کشیدن به میزان زیاد در فیلم های سینمایی و شبکه نمایش خانگی در سال های گذشته نمود و بروز بیشتری داشته است. این فیلم ها راهم افراد خانواده اعم از جوان و نوجوان مشاهده می‌کنند. آنچه این فیلم ها در ذهن مخاطب تداعی می‌کنند، عادی سازی اعتیاد و ریختن قبیح آن است. تلاشی که در این دوره های پیشگیری می‌شود، بر این محور استوار است که قبیح اعتیاد و حساسیت‌ها را به مردم سپرده ایم، اما مردمی که از آنان صحبت می‌کنند،

در حوزه های اجتماعی، هر زمان مردم آزادی عمل داشتند، خلاقیت بیشتری در اجرای کار شاهد بودیم. به عبارت دیگر، می‌توان این‌طور نتیجه گرفت که مردم در حوزه های اجتماعی بیش از هر نهاد و مسئولی می‌توانند مؤثر واقع شوند.» مدیرعامل مؤسسه شمیم به دوره اجراشده در مشهد نیز اشاره می‌کند: «دوره ای که به اعتقاد او مؤثر برگزار شد: «قرارگاه مردمی تحول اجتماعی و نهادهایی مانند شهرداری مشهد که در این حوزه نقش آفرینی کردند، کار حمایت، پشتیبانی و هدایت میدانی را بر عهده دارند، اما شاکله و محور اجرایی بر عهده مربیان آموزش دیده است تا بتوانند فعالان اجتماعی و مؤثر هر محله را آموزش دهند.» دکتر صفروپور معتقد است که سپردن امور اجتماعی به مردم آداب و شرایطی دارد. او می‌گوید: «بسیار اعتیاد و حساسیت‌ها را به مردم سپرده ایم، اما مردمی که از آنان صحبت می‌کنند،

چشم‌تان روشن

خبرهایی که حال دلمان را خوب می‌کند برای ما ارسال کنید

به قول قدیمی ها، آدمیزاد به امید زنده‌است. برای امیدواری بهانه که هیچ، دلیل هاهم فراوان اند. می‌گویید نه؟ کافی است هر روز به چشم‌تان روشن، سری بزنید و به خبر خوشی که از میان انبوه خبرهای خوب هر روز انتخاب کرده‌ایم، نگاهی بیندازید. کوچک یا بزرگ، فرقی نمی‌کند، اگر شما هم خبر خوشی دارید، بامادر میان بگذارید تا با کمک همدیگر، حس خوب زندگی را باهمشهریانمان به اشتراک بگذاریم. راه ارتباطی مان، مستقیم و نزدیک است. کافی است به شماره ۰۹۱۵۸۲۳۴۹۶۴ پیامک بدهید تا در کوتاه ترین زمان با شما تماس بگیریم و چشم مردم را به خبر خوش‌تان روشن کنیم.

تو آن یک نفر باش



حتماً تا کنون در جمعی قرار گرفته‌اید که نظرات و صحبت های حاضران مخالف رأی و نظر شما باشد. در این مواقع سخت، تنهایی بهترین تصمیم چیست ؟

این روزها بازار اظهار نظر و ابراز عقیده در بیشتر جمع‌ها و دورهمی‌ها، از نشست‌های خانوادگی و دوستانه تا فضای مجازی، داغ‌داغ است. در این میان گاهی نظر برخی سلبریتی‌ها یا اخباری برگرفته از صفحات مجازی، بدون اطمینان از صحت، مثل نقل و نبات پخش می‌شود. جالب اینکه گاهی این حرف‌ها دقیقاً مخالف چیزهایی است که با چشم خودمان دیده‌ایم یا از منابع مطمئن شنیده‌ایم. خیلی از ما در این اوقات به جای شنیدن دقیق حرف گوینده و ارائه تحلیل و نظر خود، به سکوت یا هم‌نوایی با او روی می‌آوریم. این حالت بیشتر از ترس تنها ماندن در جمع، تمسخر یا روبه‌رو شدن با ناگه‌های سنگین اطرافیان اتفاق می‌افتد. اجازه بدهید مثال دیگری بزنم. گاهی ممکن است رفتاری از ما سر بزند که از نظر خودمان صحیح نیست، اما به خاطر عرف انجام می‌دهیم، مثلاً اسراف و بریزوبیاش‌های گرفتن مراسم عروسی.

در دو مثال بالا به رفتاری که اشاره شد، هم‌نوایی می‌گویند. اما هم‌نوایی یا رفتار گله‌ای چیست و چطور می‌توان آن را کاهش داد؟ دو کلام حرف آکادمیک هم برایتان بگویم. «سولومون اش، روان شناس معروف آمریکایی بود که حدود ۲۵سال پیش از دنیا رفت. یکی از تلاش‌های مهم او آزمایشی است که به آزمایش اش معروف است. در این آزمایش، صفحه‌ای مقابل شرکت‌کنندگان قرار داده می‌شود. این صفحه به دو نیم تقسیم شده است. در قسمت سمت چپ یک پاره خط عمودی و در نیمه سمت راست سه پاره خط با طول های نامساوی ترسیم شده است. نکته اینجا است که فقط طول یکی از سه پاره خط سمت راستی با پاره خط سمت چپ برابر است. در ابتدای آزمایش با قرار دادن این صفحه در فاصله‌ای مشخص، از شرکت‌کنندگان (درحالی‌که نظرات یکدیگر را می‌شنوند) خواست می‌شود که از میان سه پاره خط سمت راست، پاره خطی را که دقیقاً مساوی با سمت چپی است، انتخاب کنند. نکته اینکه در میان شش نفر شرکت‌کننده این آزمایش فقط یک نفر شرکت‌کننده واقعی است و بقیه افراد همکاران آقای اش هستند و نقش بازیگر را ایفا می‌کنند. آزمایش شروع می‌شود و هر بار یک صفحه با تصویر چهار پاره خط مقابل افراد قرار می‌گیرد. در سه مرحله اول افراد بازیگر جواب‌های درست به مجری مسابقه می‌دهند، اما از مرحله چهارم، پنج بازیگر با هماهنگی قبلی شروع به ارائه پاسخ اشتباه می‌کنند (تا ۱۰ مرحله).

از این مرحله به بعد فرد مورد آزمایش ابتدا با شک و تردید و مقاومت پاسخش را، اگرچه شاید مخالف، ابراز می‌کند، اما پس از گذشت چند مرحله به تدریج با جمع هم‌نوا می‌شود و برخلاف میل باطنی اش، چیزی را که با چشم خودش می‌بیند، نادیده می‌گیرد و جواب غلط دیگران را تکرار می‌کند. نتایج شگفت‌انگیز بود. این هم‌نوایی در یک سوم همه آزمایش‌ها اتفاق افتاد و ۷۵درصد افراد مورد آزمایش دست‌کم یک بار با نظر جمع هم‌نوا شده بودند (گول خورده بودند). آقای اش همین آزمایش را در گروه کنترل بدون وجود افراد بازیگر انجام داد. جالب اینکه درصد خطا به یک درصد کاهش یافت. حالا او یک ابتکار جدید به خرج داد. قرار شد در گروه بازیگران یک بازیگر نظر مخالف با چهار نفر دیگر ارائه‌کند. نتیجه بسیار شگفت‌انگیز بود، احتمال فربخ خوردن فرد مورد آزمایش به ۵درصد کاهش یافت!

همه این‌ها را برای همین چند جمله عرض کردم که: رهبر معظم انقلاب در چند ماه گذشته بارها به جهاد تبیین اشاره فرموده‌اند. چه خوب است هرگاه در جمعی قرار گرفتیم که افراد آن شروع به بیان مطالب خلاف واقع کردند، بدون عصیانیت و با حوصله به بیان استدالات خود بپردازیم. طبق آزمایش اش، با ورود یک نظر مخالف و صد البته تبیین صحیح مسئله، احتمال خطای دیگران از ۳۲درصد به ۵درصد کاهش خواهد یافت. بیایید ما آن یک نفر باشیم!

