

خانه‌ها سنگر همدلی می‌شوند

این روزها بسیاری از مردم به ناچار شهرشان را ترک کرده‌اند و مهمان شهرهای دیگر هستند، شاید در مواردی چند خانواده ناچار باشند در یک خانه زندگی کنند؛ اما وقتی خانه‌ها کوچک تر می‌شوند، قلب‌ها باید بزرگ تر شوند؛ در این پرونده سراغ چرایی و چگونگی میزبانی از این هموطنان رفتیم

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه • ۲۹ خرداد ۱۴۰۴

۲۳ ذی الحجه ۱۴۴۶ • ۱۹ ژوئن ۲۰۲۵

شماره ۲۱۷۹۶

۳۰۱۵



سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار



هر چند نیروهای نظامی ما با قدرت پاسخ‌های دندان‌شکنی به دشمن متجاوز می‌دهند و از طرفی فداکاران پداقندمان هم از جان برای حفظ آسمان کشور ما می‌گذارند، با این حال بسیاری از هموطنان مان به ناچار و برخلاف میل‌شان بار سفر بسته‌اند. اما این مسافران، گردشگر نیستند؛ چون نه برای تعطیلات آمده‌اند، نه برای گشت‌وگذار در شهرهای تازه. آن‌ها مردمی هستند که روزی جزئی از بافت شهری دیگر بودند و حالا در میان کوچه‌های ناآشنا، دل‌شان هنوز در نقطه‌ای دیگر جا مانده است؛ قلب‌شان در خانه‌ای مانده که سال‌ها برای ساختنش تلاش کردند و حالا از وضعیتش بی‌خبر هستند. برخی اما شرایط متفاوتی دارند؛ قبل از آغاز تجاوز برای سفر با وسایلی کم به شهر دیگری رفتند و نتوانستند به شهرشان برگردند. فرقی هم ندارد؛ هر دو از خانه‌شان دور ماندند. تصور کنید شب‌را در خانه‌ای بگذرانید که نمی‌دانید تا کی قرار است در آن بمانید، صبح‌را در شهری که هنوز با خیابان‌هایش غریبه‌اید. تصور کنید که تمام آنچه از زندگی می‌شناختید، در یک چمدان خلاصه شده است. هر چند این جابه‌جایی نه یک انتخاب، که یک اجبار است. اما اگر در هر نقشی که هستیم به عنوان راننده تاکسی، مغازه‌دار، نانوا، میوه‌فروش و... رنگ همدلی به شهرها بزنیم غربت نگاه مهمانان شهرمان کم می‌شود. این پرونده از دو جنبه حیاتی به این مسئله می‌پردازد: چگونه شهری که میزبان این مهاجران است، می‌تواند از آن‌ها حمایت کند و پناهی واقعی باشد؟ چگونه خانواده‌هایی که در یک خانه کوچک کنار یکدیگر زندگی می‌کنند، می‌توانند فضای همزیستی را مدیریت کنند؟ آن‌هم در روزگاری که همدلی، انتخاب نیست وظیفه است.

هموطن، هم‌خانه‌ایم

در روزهای سخت، هیچ چیز مانند «همدلی جمعی» نمی‌تواند تاب‌آوری را تقویت کند. مسافران شهرها، نه فقط خانه‌هایشان را از دست داده‌اند، بلکه بخشی از امنیت روانی خود را هم در این جابه‌جایی از دست داده‌اند. احساس بیگانگی، نگرانی از آینده و دوری از آنچه سال‌ها به آن خو گرفته بودند، همگی بر دوش آن‌ها سنگینی می‌کند.

در چنین شرایطی، نقش شهرهای میزبان چیزی فراتر از یک محل سکونت است. شهر باید تبدیل به خانه شود، نه صرفاً از نظر فیزیکی،

چطور به عنوان یک شهروند به مسافران کمک کنیم؟

نیست. یک نیروی اجتماعی است که می‌تواند حال یک جامعه را تغییر دهد. اکنون فرصت آن است که نشان دهیم اجتماعی مهاجران داخلی فراهم کند. یادمان باشد همدلی، تنها یک رفتار فردی

حمایتی اختصاص دهند. حمایت از اسکان موقت و حتی راه‌اندازی گروه‌های اجتماعی می‌تواند محیطی برای پذیرش اجتماعی مهاجران داخلی فراهم کند. یادمان باشد همدلی، تنها یک رفتار فردی

میزبانی از خانواده‌هایی که از شهرشان به شهرهای ما آمده‌اند، تنها وظیفه یک فرد یا یک گروه مثل خانواده‌ای که میزبان آن‌ها شده نیست؛ بلکه همه مردم شهر مسئول اند، حتی کسانی که ارتباطی مستقیم با آن‌ها ندارند. اگر این حمایت عمومی شکل بگیرد، جامعه‌ای انسانی‌تر و پابدارتر خواهیم داشت.

خدمات حمایتی و تسهیل شرایط

زندگی بسیاری از کسب‌وکارها می‌توانند با تخفیف‌های ویژه یا ارائه خدمات رایگان به این افراد، بخشی از سختی‌های روزهای نخست مهاجرت را کاهش دهند. مغازه‌های محلی، نانواپی‌ها، سوپرمارکت‌ها و حتی تاکسی‌ها، می‌توانند با تغییرات کوچک، تأثیر بزرگی بر حس امنیت روانی این افراد بگذارند.

برنامه‌های شهری برای پذیرش

مهاجران شهرداری‌ها و نهادهای اجتماعی می‌توانند فضاهای عمومی را برای استقرار موقت یا برگزاری برنامه‌های



چگونه چندین خانواده کنار یکدیگر زندگی کنند؟

زندگی در کنار یکدیگر، آن‌هم در فضایی محدود، چالش‌های خاص خود را دارد. خانواده‌هایی که ناگهان مجبور شده‌اند سرپناه خود را با دیگران تقسیم کنند، نه تنها با تغییرات فیزیکی در محیط، بلکه با تحولات احساسی و اجتماعی روبه‌رو هستند.

چالش‌های زندگی مشترک

تفاوت‌های فرهنگی و سبک زندگی هر خانواده مجموعه‌ای از عادات، ارزش‌ها و شیوه‌های خاص خود را دارد. ادغام این تفاوت‌ها در یک خانه مشترک نیازمند درک متقابل و پذیرش است.

مدیریت فضای محدود خانه‌ای که برای یک خانواده طراحی شده، حالا باید چندین نفر را در خود جای دهد. این محدودیت، نیازمند سازمان‌دهی دقیق فضا و تعریف مرزهای مشخص است.

حفظ حریم خصوصی و استقلال فردی در محیطی که اتاق‌ها و فضاهای مشترک محدودند، باید روش‌هایی برای احترام به حریم شخصی افراد پیدا کرد تا احساس فشار روانی کاهش یابد.

تقسیم وظایف و مسئولیت‌ها از نظافت تا تهیه غذا، مسئولیت‌های جدیدی به وجود می‌آید که اگر مدیریت نشود، ممکن است باعث اختلاف شود.

راهکارهای عملی برای همزیستی بهتر

تقسیم مسئولیت‌ها و نقش‌ها یکی مسئول خرید، دیگری مسئول پخت‌وپز، یکی مراقب کودکان. این تقسیم‌بندی، از تنش‌های ناگهانی جلوگیری می‌کند و به همزیستی نظم می‌دهد.

سازمان‌دهی فضای مشترک می‌توان با چیدمان مناسب، فضاهایی را مشخص کرد که هر خانواده احساس استقلال داشته باشد. اتاق‌های خواب، محوطه غذاخوری، مکان‌هایی برای استراحت یا مطالعه باید طوری تنظیم شوند که کمترین برخورد مستقیم را ایجاد کنند.

ایجاد قوانین و گفت‌وگوهای سازنده تعیین قوانین ساده و واضح به جلوگیری از درگیری‌های احتمالی کمک می‌کند. به طور مثال، ساعت‌های مشخصی برای استفاده از آشپزخانه، زمان‌هایی برای استراحت و حتی جلسات کوتاه برای بیان مشکلات می‌تواند زندگی جمعی را روان‌تر کند. در نهایت، همزیستی موفق در محیطی کوچک وابسته به درک متقابل، انعطاف‌پذیری و پذیرش شرایط جدید است. این روزها، خانه‌ها فقط از دیوارها ساخته نشده‌اند؛ از صبوری، احترام و همراهی نیز شکل می‌گیرند.

پناهگاه درونی؛ سنگر روانی مادر روزهای سخت

بخش زیادی از جنگ روانی دشمن و مزدورانش معطوف به روان مردم است؛ اما اگر بتوانیم در دل روزهای سخت قوی بمانیم ایده دشمن را خنثی کرده‌ایم، آن‌جاست که جهان می‌لرزد اما ما ایستاده‌ایم

هنر پرونده

گفت‌وگوی درونی برای پردازش احساسات، ایجاد محیط فیزیکی آرام، مانند یک گوشه مشخص در خانه‌وازمه مهم‌تر دعا برای همه و به خصوص سران وطن، آن‌هایی که خواب امن شب‌مان را مدیون تلاش آن‌ها در پدافند ... هستند.

چرا باید در دل مشکلات، معنایی برای ادامه دادن پیدا کنیم؟

در لحظات سخت، معنا، نیرویی است که انسان را از انفعال بیرون می‌کشد. بدون معنا، بحران‌ها تنها فشار روانی ایجاد می‌کنند، اما با یافتن معنا، فرد می‌تواند از دل سختی‌ها، نیرویی برای ادامه دادن پیدا کند. معنا، انسان را از فروپاشی نجات می‌دهد و وقتی فردی بداند که چرا باید ادامه دهد، تاب‌آوری‌اش افزایش می‌یابد. معنا، از رنج، قدرت می‌سازد رنجی که معنا داشته باشد، به نیرویی برای تغییر تبدیل می‌شود. معنا، مسیر را روشن می‌کند در تاریکی بحران، معنا مانند چراغی است که مسیر را مشخص می‌کند. این معنایی است که بدانیم رنج و نگرانی‌مان را باید به عمل تبدیل کنیم. به عملی در خدمت وطن و هموطنان.

چرا باید رنج را به عمل تبدیل کنیم؟

رنج، اگر در سکون بماند، انسان را می‌شکند. اما اگر به حرکت، همدلی و اقدام تبدیل شود، می‌تواند جهان را تغییر دهد. رنجی که جهت داده شود، به نیرویی سازنده تبدیل می‌شود به جای غرق شدن در احساسات منفی، باید از آن‌ها برای ساختن، کمک کردن و ایجاد تغییر استفاده کرد. کمک به دیگران، خود درمانی است، وقتی فردی به دیگران کمک می‌کند، نه تنها حال آن‌ها را بهتر می‌کند، بلکه احساس قدرت و معنا را در خود تقویت می‌کند. جامعه‌ای که در بحران کنار هم بمانند، زنده می‌ماند. در لحظات سخت، همبستگی اجتماعی، تنها راه عبور از بحران است.

چگونه مراقبت از خود، به مراقبت از دیگران تبدیل می‌شود؟

در بحران، تاب‌آوری فردی، به تاب‌آوری جمعی تبدیل می‌شود. وقتی فردی بتواند روان خود را مدیریت کند، نه تنها خودش را از فروپاشی نجات می‌دهد، بلکه می‌تواند به دیگران هم امیدوارامش بدهد. **تزریق آرامش** حضور آرام، تأثیر گذارتر از هر کلامی است. گاهی تنها بودن در کنار کسی، بدون تلاش برای حل مشکل، بیشترین تأثیر را دارد. حضور انسانی، حتی بدون کلام، می‌تواند پناه باشد. **همدلی در عمل** همدلی، نه فقط در حرف، بلکه در عمل. کمک‌های کوچک، از یک پیام دلگرم‌کننده تا یک حمایت عملی، می‌توانند حس امنیت را در جامعه تقویت کنند.

ایجاد شبکه‌های حمایتی در شرایط سخت، ارتباطات انسانی باید تقویت شوند. جمع‌های کوچک، گفت‌وگوهای ساده و حمایت‌های متقابل می‌توانند اضطراب را کاهش دهند.

پناهگاه درونی چیست و چگونه ساخته می‌شود؟

پناهگاه درونی، یک فضای ذهنی و احساسی است که فرد در لحظات بحران به آن پناه می‌برد. این پناهگاه، نقطه‌ای است که در آن، فرد احساس امنیت، آرامش و کنترل بر شرایط دارد. **ویژگی‌های پناهگاه درونی** احساس امنیت روانی، حتی در دل بحران، دسترسی به منابع درونی مانند امید، معنا و تاب‌آوری، توانایی مدیریت احساسات بدون فروپاشی و...

چگونه این پناهگاه را بسازیم؟

ایجاد تصویر ذهنی از مکانی امن، مانند یک ساحل، یک باغ یا اتاقی که حس آرامش می‌دهد. تمرین تنفس برای تقویت کنترل ذهنی، نوشتن و

در لحظاتی که خبرها به خصوص با فعالیت بی‌امان پایگاه‌های مزدور دشمن مثل شبکه ایران اینترنشنال ومن‌وتوسنگین‌تر از همیشه‌اند، ذهن انسان به دنبال پناهگاهی می‌گردد. پناهگاهی که نه از سنگ و سیمان، بلکه از آگاهی، معنا و تاب‌آوری ساخته شده باشد. ما نمی‌توانیم توفان را متوقف کنیم، اما می‌توانیم درون خود، جایی امن برای ایستادن بسازیم. این پناهگاه درونی، همان چیزی است که مارا از فروپاشی نجات می‌دهد، همان نقطه‌ای که در دل بحران، به ما یادآوری می‌کند که هنوز می‌توانیم ادامه دهیم. اما این پناهگاه چگونه ساخته می‌شود؟ چگونه می‌توان از روان خود مراقبت کرد و چگونه مراقبت از خود، به مراقبت از دیگران تبدیل می‌شود؟

چگونه از روان خود مراقبت کنیم؟

در شرایط بحرانی، اولین قدم برای حفظ تعادل روانی، شناخت و پذیرش احساسات است. بسیاری از افراد تلاش می‌کنند که ترس، اضطراب یا خشم خود را نادیده بگیرند، اما سرکوب احساسات، تنها آن‌ها را عمیق‌تر و مخرب‌تر می‌کند.

پذیرش احساسات، نه فرار از آن‌ها به جای انکار، باید احساسات را بشناسیم و بپذیریم که این واکنش‌ها طبیعی‌اند. اضطراب، نشانه ضعف نیست؛ بلکه نشانه آگاهی از شرایط است.

ایجاد لحظات آرامش حتی در سخت‌ترین روزها، باید زمانی را برای تنفس، سکوت و مراقبت از خود اختصاص داد. این لحظات کوتاه، به ذهن فرصت می‌دهند تا از فشار بیرونی فاصله بگیرد.

اتفالو کردن مزدوران دشمن اطلاع داشتن از شرایط مهم است، اما غرق شدن در اخبار منفی، تنها اضطراب را افزایش می‌دهد. باید تعادل را حفظ کرد؛ آگاهی، بدون فرسایش روانی. پس اخبار را به اندازه‌ای که برای آرامش داخلی دنبال کنیم. فراموش نکنیم که منابع فارسی‌زبانی مثل ایران اینترنشنال ومن‌وتوبی‌محابا و بدون‌رودر بایستی در حال تزیق

