روش هـا و برنامه هـا بايد مدنظر قـرار گيرد.

جُمعیت هلال حمر هرچــه دولتی فکر کند و دولتی برنامه ریزی کنداز مردم دور شده است.

ین مہم ترین الگویے است کہ ماسعے مے کنیم

درباره برنامه های هلال احمر به کار ببریم واز آن

گاهی اوقات که اهـداف عالیه جمعیت را به

دقت مطالعه کنیم به نکانی متعالی می سیم که در همه سطور آن به انسان و یاری به او

چـــدەربىدرومى-روس، چەجســمىوچە فيزيكىاشارەمىكندبرھميناساسجمعيت

با برنامه های متنوع فرهنگی به خصوص در مورد سـرمایه اجتماعی عظیم جوانانی که در

اختیار دارد می تواند به صورت ریشه ای حقوق شهروندی را آموزش داده و نهادینه کند و با برنامه هــای خاص خود راهکارهای رســیدن

به حقوق شــهروندی را آموزش دهــد. اولین قدم رســیدن به حقوق شــهروندی این است

که شُـهروندان از حقوق خوداً گاه باشند بنده با حدود ۲۲ سـال سابقه در جمعیت خاطرات

بسيارى دارم؛ از ديدن لبخند روستايى هاى را ـال ۷۵ اردبیل تا گریههای مادری

که چهار نفر از فرزنــدان و برادرهای خود را در دریاچه نئور از دست داده بود. من همه این صحنهها را شاهد بودم و نمی توانم فراموش

کنم. تمام این لحظات و تاثیراتی که روی زندگی مامی گذاردجزوشغلی است که انتخاب

وقتى وارداين شغل شدممى دانستمر وزهاى توزيباى زيادى راخواهم ديد تصوير هايى که شاید تا سال های سال از ذهنم بیرون نرود. همان اندازه کـه هلال احمر با داوطلبی در گیر

است به همان اندازه هم خود را برای روزهای

سخت میکند. سخت آمادهمی کند. روزهایی که مرگ و از دست دادن عزیزان

روزهایی که مرت و از دستگان غزیزان بخشی[زان|ست،بحران هایی که هر کدامشان میتواندبهوجودبیایدوبشریت راغمگین کند اماباهمه این حرفهاسعی کردمام همیشه به لحظات شیرینی فکر کنم تاسختی کاررابرایم کمتر کردهباشد.

شايد شيرين ترين خاطر مام آن لحظهاي بود

کەدر کمترینزمانممکن بەيارىزلزل<u>ەز</u>دگان

اهر شُتافتيم و تُوانســتيم در تسكين آلام اين عزيزان كمكي كردهباشيم.

در بعد روحی- روانی، چه -

هلالاحمرو آموزش حقوق شهروندي بهرامغيبي مدير عامل جمعيت هلال احمر استان اردبيل

دورنشويم.

لزلەز دە

ک دوایم

جمعيتهلالاحمريكسازمانغيردولتىو

غیرانتفاعی خیریه است. مردم همیشه به این جمعیت بهعنوان یک برند و نشان معتبر نگاه

می کنند. واقعیت این است که اعتماد مردم به

می کنند وطعیت بی سب در میست در از آن است نام جمعیت خیلی عمیق تر و بیشتر از آن است که شاید خود ما هم تصور نمی کنیم. گواه این

ادعا حضورم در چند حادثه بود که به طور قطع

به این نتیجه رسیدم که مردم اعتماد عجیبی به جمعیت دارند. آنها عزیز ترین کسان شان را به جمعیت می سپارند. با چشمان خودم دیده ام به جمعیت می سپارند. با چشمان خودم دیده ام

برنامههاى جمعيت رادر حوادث قبول دارندواز

هلال احمرونشان سرخ أن بهعنوان نشان صلح وآرامش يادمي كنند.

در زلزلیه آذربایجان شیرقی و منطقه اهر، ار روحه ، اربیجی سریی و سنت ، ارب زمانی که وارد یک روستای آسیب دیده شدیم مردم مصیبتزده به محف اینکه نیروهای

جر با میدند همه به اتفاق اشــک شادی جمعیت را دیدند همه به اتفاق اشــک شادی از حضور مادر چشمانشــان جاری شدونشان

دادند که تا چه اندازه منتظر ما بودهاند. ما باید ارجو قسرب أين اعتماد رابداًنيم وُهم این فکر کنیم که این اعتماد به راحتی به وجود

خيلىهامعتقدند كهبين مردموهلال احمر

فاصله است. اگر بخواهم به صورت منصفانه درباره آن حرف بزنم باید بگویم در بخشی که

تربارد ان حرت برنم بیند بویم در بعمی ند مربوط به مردم میشود، بدنون اغراق فاصله ای وجود ندارد اما قسمتی از این فاصله مربوط به جمعیت و برنامه های آن میشود که بایدروی آن کار کرد، بد نیست بدانید در اساستامه جمعیت، از هلال احمر به عنوان یک سازمان

غیردولتی خیریه نام برده شده است. شاید همین مردمی بودن توانســـته که مــردم را به سمتان جمعیت: دیک کند.

حالا وظيفهاي كه ما برعهده داريم اين است

که تلاش کنیم جمعیت رااز دولتی بودن دور و

بەمعنىواقعىوحقيقى آننزديك كنيم.مردم

خواهان جمعيت هستند و آن را دوست دارند

برنامه های جمعیت باید مردم محوّر واجتماع محـور واقعی باشـد. اهـداف عالیه جمعیت ظرفیتی اسـت که باید به آن توجه شود. باید

تلأش شود تااز خودمردم كمك بگيريم وبراى

سریم در صیم. شایداین گفته ها کمی شعاری به نظر بیاید اما واقعیتی اســت کــه در سیاســتـهایمان،

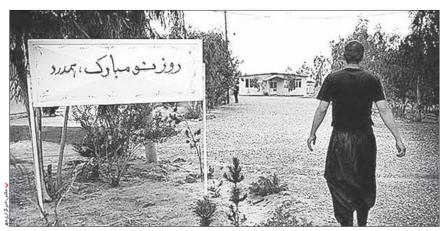
مردم كاركنيم

. نیامدہ پس بایدنگھدار آن باشیم

تجربهمدنى

_مىوچە

شمار ش معکو س



دربارهورودشهردارىبهمسأله تر كاعتياد

کمپهای ترک اعتیاد شهرداری چقدر مىتوانندموفق باشند؟

طرح نو حالادیگر کافی است سر بچر خانی تاببیا لوىمراكزتركاعتيادياآگهى،ايىكەكفخيابان UT. پخش می شوند و اثر شان روی در و دیوار شهر می ماند. مراکز درمان سرپایی و کوچک و بی سر و صدا یا مراکز و کمپهایی که اخباری از امکانات و مشـکلات و نوع ر مى سويان با مبتلايان به اعتياد خبر روز مى شوند. ستادمبارزه بامواد مخدر، سازمان بهزيستى كشور، ناجا وشهر دارى هر كدام به شكلى بامساله اعتياد ومبتلايان ر می رو در از این می از این می داری خبر از افتتاح دو به آن سرو کار دارند حالا شــهرداری خبر از افتتاح دو کمپ جدید برای ترک اعتیاد در تهران داده اسـت که

(دولتی) و بازتوانی سرپایی سازمان های دولتی و هم سازمان های مردمنهاد برای ت هم دهنداما در این میان، مهرداری باید بودجه این کار رادر اخ بگذارد که خود از اعتیاد نجات یافتهاند، دوره دیدهاند و

ی کمپ هایی هست که خودمعتادان آن را درست کر دهاند باید امکانات در اختیار آنها گذاشته شود. این افراد، بسیار مستعدندو خودشان سختی کشیدهاندو از این رو میتوانندبسیار بیشتر از سایرافراد کمک کنند.»

ىترى معتـادان (دولتــى و

فیردولتیی تحت نظیارت) و

تعداد ُ۱۳۷ مرکز درمان معتّادین

در کشـور فعالیت میکنند.فرید

براتیسده، معاون پیشگیری ــان اعتيــاد مركز توســعه

پیشےگیری سازمان بھزیستی

۴۰ معتاد را دارد.» سید حسن موسوی چلک، مدیر کل

مشارکتهای مردمی و سازمانهای مردم نهادستاد مبارزهباموادمخدر اوایل سال گذشته در گفتو گویی با

و درمـ

غیر دولتے فعال در زمینے پیشے ٹیری از اعتیاد و

معتادبودهاندوحالادرصددترك ديكران مزايای زيادی دارد. نخستين مزيت اين کار اين است که

این افرادبرای خود شغلی خواهند داشت. دومین مزیت این است که درد معتادان را با تمام وجود خود حس کردهاند و از این رو می توانند با آنها بهتر مواجه شوند. سومین مزیت این است که افرادی که از ترک در آمدهاند هم می توانند برای خود کاری داشـــته باشند. این افراد م باشند. این افراد پس از ترک به این دلیل کــه جامعه آنها را نمی پذیر د، پس رو و چه یی دینی همین می است ، چه را سی پیرد. بسیار سردرگم و ناراضی هستند اما اگر این کمپها توسط خود معتادان راه افتاده باشــد، می تواند بسیار موثر باشدو بقيه رانيز جذب خود كندو در حقيقت اين كمپها خود محرك مىشوند. ضمن اين كه افراد می متخصص پول میخواهند و شهرداری نمی تواند پول زیادی به آنها بدهدواز ایس رو آنها در این کمپها کار

نخواهندکرد.» تحومیت کرد.» به هـر رو قطعا راهاندازی کمپهـای ترک اعتیاد، برای بهبودیافتگان کار سـادهای نیسـت و نیازمند کُمک سازمان هایی است که بودجه های لازم بُرای آن را دارند، همان طور که اقلیما در این مورد می گوید: «بسّـیاری از همین افراد که قبلاً معتّـاد بودهاند، در بیابان های اطراف، کمپ خود را راهاندازی کردهاند چرا که سرمایه لازم را ندارند و از این رو باید مور د حمایت قرار گیرند و اگر میخواهیم جواز بدهیم، باید به آنها جواز داده شود و کمکشان کرد.مکان هایی که تاکنون توسط شهرداری باز شده است، بیش از آن که کم. ترکیاه تا دیاشد دندان است بازان سآنهان از د ترکامتیادباشد، زندان است و از این رو آنها نباید از ترکامتیادباشد، زندان است و از این رو آنها نباید از دیگران ایراد بگیرنــد و با احــداث کمپهای خود و کنترات دادن آنها و صرف کسب در آمد، مسیر را به اشتباه برود.»

بر چشـــمانمان زدمایم، باید باور ها و انتظار اتی که به این

مسائل مربوط هستندر ااصلاح كرده و تغيير دهيم. بايد

می توانیم به نحوی مناسب و محترمانه از فرد مقابل در خواست کنیم که علت رفتاری را که برای ماسوء تفاهم ی ایجاد کردہ توضیح دھد و سپس رفتہ رفتہ بابرر سی و

داوری در مورد رفتار دیگران سلامت روان

پرانتز

به کمپین روبان های نارنجی بپیوندید

یکر نگ باشــیم»انتخاب شده که یک وحدت به . شرکت کنندگان این کمپین میدهد. موج مبارزه با حیوان آزاری مدت زیادی اس که در بیــن مــردم و به خصوص در شـــکههای اجتماعی شدت گرفته اسـت. شاید پخش شدن ویدیو و عکس هایی که اخیرا نشان می داد راننده پراید یک سگرابه خودرواش بسته و آن را به طرز برد مانه ای روی زمین می کشدیی آثیر نبوده که ار دیبهشتماه به عنوان ماه مبارزه با حیوان آزاری در شبکه های اجتماعی شناخته شده است.

جهان دوم



این باور هاراً زیر سـوال برده و جزء به جزء برر سی کنیم. یکی از اعمالی که برای اجتناب از پیشــداوری می تواند در شـــبکه اجتماعی اینســـتاگرام این روزها موج تازهای راه افتاده است. موجی برای مبارزه با حیــوان آزاری. یکی از کاربران این شــبکه در به مــاً کمک کند، کمــی صبر کردن و ســپُس همدلی کردن با فرد مقابل در موقعیتهای پیش آمده است. با صفحهاش نوشته: قرار است ماه اردیبهشت، ماه مبارزه علیه حیوان آزاری باشعار نجات، نگهداری رفتارهای و عشق ورز بدر : باشد. در این ماه قرار است تمامی و سی ورزیدن بست. در یک د در از سی محمد حامیان حیوانات، عکس های خودشان را در این رابطه در صفحات خــود بگذارند و کنار عکس ها یک روبان نارنجی به عنوان نماد این حرکت بگذارند روبان نارنجی با شعار «برای نجاتشان

باکیفیت، ماند گارو واقعی ین کار می توانیم از قضاوت زودهنگام در مورد دیگران ــگيري كرده واز نيت موجود در پش نها به درستی آگاه شویم. یکی دیگر از روشهای بیشـگیری از پیشـداوری، تلاش برای بهدست آوردن طلاعات بیشتر در مورد رفتار دیگران، پیش از هر گونه قضاوت کردن است. تصحیح کردن باورهای نادرستی که همچون عینک پیشداوری مدت زمان زیادی است که یاد گرفته ایم از پشت شیشه های آن به دنیانگاه و ر مورد رويدادهاي آن قضـاوت كنيم، و صرف زمان طولانی است. برای اصلاح این باورهای شناختى نادرست مىتوانيماز كمك يك فرد متخصه د شویم، با نگاه صحیح و غیر پیشداورانه در و خبرہ بھر مم نورد رفتارهای دیگران میتوانیم آرامش را در خودمان به وجود آوریسم و دیگر نگران علتهای مغرضانه پنهان نر پشت رفتار های دیگران نباشیم. برای تمرین در ابتدا

تغییر باورهایمان، پیشداوری کردن را در خود به ممکـــن کاهش دهیـــم. در اغلب مـــوار د همدلی کر دن ندنيست وموجب به هم خوردن دوستى ها مهارتی است که جهت جلوگیری از این امر مفید فایده خواهد بود. در حقیقت با در ککردن شرایط فرد وروابط زیادی می شود اما متاسفانه یک نوع پاسخ معمول به محرک هایی است که در مسیر ارتباط با دیگران برای ما ایجاد می شود. درواقع پیشداور ی کردن در چارچوب های شناختی ما ریشه دارد و مانند عینکی مقابل میتوانیم مانع از قضاوت کردن درباره او شویم. با . کاهش پیهٔ ۱٫ خود تقویت کـرده و انعطاف پذیری و در حقیقت است که با آن دیگران را مور د بر سے قرار مے دھیچ حال ست عدی میران مور بروری مور می سیم عار بیندیشیم که چگونه می تولیم از این نوع آسیب به خود و افراد دیگری جلوگیری به عمل آوریم؟ برای اصلاح این چارچوب شــناختی یا همان عینک پیشداوری که ر او طوع طور او مرادر خود رشد می دهیم. به این تر تیب می توانیم از تباطلت با کیفیت تر،ماند گار تر وواقعی تری با ديگرشهروندانجامعهخودبرقرارسازيم



راه تحقیر کردن و پیشداوری کردن در مورد دیگران را برمی گزینیم مثلابدون آگاهی از این که آنهاواقعاسزاوار جایگاهی که دارند هستند، آنها را تحقیر و در مورد . . رفتارهای آنها پیشداوری کردهودلایل نادرستی را برای آرام کردن خودمان مهیامی کنیم.

گرچمه پیشمداوریکردن یمک رفتمار اجتماعی

بیش از ۴ هزار نفر گنجایش دارد. عمیق بودن مشکل اعتیاد در ایران باعث شده که هم کاهش آن دسہ

نظرات منفى درباره ورود شــهر دارى به اين حيطه نيز وجــوددارد. مصطفــى اقليما، رئيــس انجمن علمى مــددكارى اجتماعى ايــران درباره ورود شــهردارى و وجود کمپی به نام آن به «شهروند» می گوید: «این که شهرداری می خواهد کمپی رابرای تر کاعتیادمعتادان ایجاد کند، هم خوب است و هم نه از این جهت که برای این امر بایت کاری کرد، طرح خوبی است و اما از این منظر که این طرح بارها امتحان شده و نتیجه مطلوبی از آن دریافت نشده، طرح خوبی نیست و خواهش من این است که این کار به اسم شـــهرداری انجام نشود و شهرداری و سایر سازمان های دولتی دخالتی در این امر .<



برای هر شخصی پیش آمده که وقتی کسی در مورد او قضاوت کر دہ و فر صت دفاع از علت سوءتفاہمات ر ا به ر اونداده بسیار ناراحت و غمگین شده باشد. شما چطور ؟ آیا تا به حال با خودفکر کرده اید هر روز صبح که از خواب برمی خیزید چقدر در مُورد اطرافیکن و رفتارهای آنها قضاوت و به عبارت بهتر پیشداوری می کنید؟ در این میان چند بار فرص کرد. میان چند بار فرصت توضیحدادن و دفاع از خود به آنها دادهاید؟چند بار متوجه شدهاید که به راستی حق باشما یا ایشان بوده است؟ در آن هنگام چه احساسی داشتید؟ درواقع پیشداوری چه به شـکل مثبت باشد و چه منفی، آسیبزاست. در پیشداوری مثبت ما باورها و تصورات مثبتی را نسبت به فرد مقابل در خود پرورش میدهیم که ممکن است در او وجود نداشته باشد و موجب ایجاد توقعاتی در مانسبت به آن فرد خاص شود و در صورت بر آورده نشدن آن انتظارات، ناراحتی و خشم برای ما به همراه داشت باشد. پیشداوری مُنفــى هُمُ كَه يك تنه بُــه قاضى رفتن اســت و فَرُدُراً قبل از اجازهدادن بــراى دفاع از خود محاكمه مى كند. بدین ترتیب پیشـداوری کردن به هر شکلی که باشد یک آسـیب جدی برای خودمان و طرف مقابل در پی خواهد داشـت. اما اغلب چه چیزهایی موجب قضاوت عجُولانه و بدون فكر ما مى شود؟ باورهاى نادرست و فقدان اطلاعات كافى در مـورد علت يك رفتار درواقع از اصلی ترین دلایل پیشداوری است. مورد دیگر داشتن انتظارات نامتناسب از یک فرداست. بهطور ر کی رہی - ۵٫۰ میں اور کی دارت میں در اور کی در است به طور معمول اگر انتظار ما از رفتار یک فرد با رفتاری که او در موقعیُتّهای معین نشان می دهدمتناقض یاناهمخوان باشد علتهای نامناسبی را به رفتار او نسبت می دهیم و در مورد او قضّاوت منفی انجام می دُهیم. گاهی نوعی از حســادت که موجب بالا آمدن خشـــم در مورد یک موضوع خاص می شود نیز علتی برای پیشداوری کردن افراد محسوب می شود. برای مثال گاهی مواقع بر تری در یک حیطه خاص، باعث پیشداوری کردن نسبت به یک فردمی شـود؛ مثلاممکن است در این مورد گفته

ایسنااعلام کردہبود: «در حال حاضر براساس آمار ہای اماهنوز تعداد مبتلايان أنقدر هست كهناجا دراتاق شيشهاى خبر،از كمبودكمپهاگلايه كردهاست.بااين طبق آمار سازمان بهزیستی کشور، تعداد ۲۷ مرکز اجتماع درمان مدار اعتیاد(TC)، تعداد ۳۷۰موسسه وجود مسأله فقط بر سر تعداد كمبها نبست. امكانات يزمسألهاى چالُسُبرانگيزاستْ يكىازروشهايى که اغلب به عنوان روش های موثر در ترک اعتیاد از آن

پيشداورىنكنيم

رازار تباطات

فرزانەرسانە كارشناس روانشناسى

ترغيب كننداما نتوانستهاند چرا که شرایط مناسب فراهم نبوده است. از طرفی افراد کمی هستند که با پول کم بتوانند کار زیاد انجام دهندواز این رواین افراد باید خود درد کشیده باشند که بتوانند بادل وجان این کار راانجام دهند.» ه؟فتــهاه كمــک گرفتــن از بهبودیافتگان در مراکز ترک اعتیاد و کمپها علاوهبر می کند: «واگذاری این کار به کسانی که خود پیش از

کمک به مبتلایان برای راحت تر ســپری کردن دوره درمان، به خودشان نیز برای بازگشت به جامعه کمک

