زندگی با دیگران

عکس: سعید فلاحتمنش، شهروند

بنیادهای کار داوطلبانه در نگاه داوطلبان هلال احمر

یک محبت بی‌منت

مردم به کارهای داوطلبانه اشتیاق دارند اما آموزش عمومی و فراگیر نداریم
کمتر از ۱۰درصد ایرانیان کار داوطلبانه انجام می‌دهند

طرح نو| داوطلبی و کار داوطلبانه را شاید نتوان در ترکیب واژگان تعریف کرد. کمک بدون چشمداشت، انسان‌دوستی، مهربانی، عشق، همدردی، خیر رساندن، نیکی بدون منفعت و خدمت بدون توقع پاداش و شاید چندین واژه توصیفی دیگر در مفهوم کار داوطلبانه می‌گنجد. آمارهای منتشر شده می‌گوید کمتر از ۱۰ درصد ایرانیان کار داوطلبانه انجام می‌دهند. آماری که اگر فعالیت‌های سازمان‌های مردم‌نهاد خیریه‌ای را از آن کم کنیم رقمی بسیار پایین به دست می‌آید که صرفا به فعالیت خانواده جمعیت هلال احمر و رقم ناچیزی از سمن‌های محیط زیستی و... اختصاص پیدا می‌کند. این درحالی است که آموزه‌های فرهنگی و دینی ما بر نوعدوستی و کمک به انسان‌ها تأکید فراوانی دارد و روحیه نیکی کردن به مردم و خیررساندن به خلق خدا در ایرانی‌ها به وفور وجود داشته و دارد. با این حال فرهنگ کار داوطلبانه در میان مردم ما آنطور که باید نهادینه نشده است. درحالی که توسعه اجتماعی هر جامعه‌ای نیازمند ارتقای مفاهیم ارزشی و اخلاقی ازجمله فعالیت‌های داوطلبانه است، بازشناسی یا بازتعریف مسأله داوطلبی و کار داوطلبانه در جامعه امروز ضروری به‌نظر می‌رسد. در این گزارش سراغ کسانی رفته‌ایم که مسأله داوطلبی را درک کرده و طعم فعالیت داوطلبانه را چشیده‌اند. داوطلبی‌ها فعال جمعیت هلال‌احمر در این گزارش – گفت‌وگو از احساس درونی خود نسبت به مسأله داوطلبی می‌گویند.

داوطلب محوری لازمه یک جامعه پویا

«میلاد صمیمی» داوطلب فعال هلال‌احمر است. او در تعریف داوطلبی و فعالیت داوطلبانه می‌گوید: «کار داوطلبانه یعنی فعالیت بدون چشمداشت و منفعت مالی، درواقع فعالیتی که فرد خود را بدون توقع و انتظاری وقف کمک به دیگری می‌کند. کار داوطلبانه در سازمان‌های مردم‌نهاد در قالب‌های متفاوت در سراسر جهان انجام می‌شود. او که معتقد است واژه داوطلب بار معنایی و ارزشی بسیار مثبت و قابل احترامی در فرهنگ‌های مختلف در میان مردم دارد، عنوان می‌کند: «همه مردم به داوطلب و کسی که کار داوطلبانه انجام می‌دهد احترام می‌گذارند و این امور در ایران و سایر کشورها از جایگاه ارزشی والایی برخوردار است؛ درواقع هر کسی افتخارش این است که بگوید کار داوطلبانه می‌کند.»

او در مورد این که فرهنگ ایران چه میزان با کار داوطلبانه عجین است، هم می‌گوید: «توسعه فعالیت‌های مدنی در جمعیت هلال‌احمر و سازمان داوطلبان این جمعیت و سایر سمن‌های حوزه‌های مختلف مثل محیط‌زیست و حقوق کودکان، فرهنگ کار داوطلبانه را در جامعه ما نهادینه کرده است. امروز ما می‌توانیم بگوییم فرهنگ ایرانی با فرهنگ کار داوطلبانه پیوند می‌خورد. کار داوطلبانه در ایران به‌واسطه فرهنگ دینی و ملی که بر خیرساندن و نیکی کردن به مردم تأکید زیادی دارد، سابقه دیرینه‌ای پیدا می‌کند و نمی‌توان گفت فعالیت‌های داوطلبانه برای ما ایرانی‌ها ناشناخت.» صمیمی، این نکته را قبول دارد اما بر لزوم مدیریت و ساماندهی فعالیت داوطلبانه تأکید می‌کند و می‌گوید: «هدف، ایجاد نظم و قرارگرفتن در مسیر مدیریت شده است تا منابع و سرمایه‌ها هدر نرود. منظور از سرمایه، نیروی انسانی بالقوه‌ای است که در راستای فعالیت‌های انسان‌دوستانه و کمک‌های غیرانتفعی به کار می‌کنند. کار داوطلبانه هم باید در مسیر درست هدایت شود تا بتوان در بحران‌ها و موقعیت‌های اضطراری از این ظرفیت‌ها برای نجات جان انسان‌ها استفاده کرد. «این داوطلب فعال هلال‌احمر در رابطه با این که ارتقای فرهنگ داوطلبی تا چه میزان می‌تواند بر توسعه مشارکت اجتماعی در میان مردم موثر باشد، تأکید می‌کند: «داوطلب محوری لازمه وجود یک جامعه پویا است و اگر این روحیه در جامعه نباشد، آن جامعه بیمار است. در جامعه ما روحیه کار داوطلبی از دیرباز وجود داشته اما شاید در این حوزه کم کاری‌هایی داشته‌ایم که آنطور که باید و شاید مردم با کار داوطلبانه آشنا نیستند.»

محبت‌بی‌منت

«کار داوطلبی یعنی هر فعالیت انسان‌دوستانه‌ای که بدون هیچ چشمداشت و توقعی انجام می‌شود. خدمت و خدمتی که هیچ پاداش دنیایی ندارد.» اینها را مهین حیدری، مسئول خانه داوطلبی استان مرکزی می‌گوید. او معتقد است «هر کسی وارد کار داوطلبی می‌شود چه همیار باشد چه امدادگر یا مددکار، می‌تواند به همنوعش خدمتی ارایه دهد. خدمتی که با جان و دل ارایه می‌شود، صادقانه و عاشقانه»

او می‌گوید: «اطلاع‌رسانی و آگاهی در مورد فعالیت‌های داوطلبانه در کشور ما کم بوده است که البته در سال‌های اخیر این روند آگاهی‌دادن به مردم از طریق برنامه‌های فرهنگی و تبلیغی بهتر شده اما هنوز خیلی‌ها نمی‌دانند هلال‌احمر اصلا چی هست و چه می‌کند. جالب است مردمی که می‌آیند و فرم پرمی‌کنند و با فعالیت‌های جمعیت و سازمان داوطلبان آشنا می‌شوند، خودشان بسیار زیاد پیگیر هستند که وارد شوند و بتوانند خدمتی به مردم ارایه دهند. در میان مردم به‌ویژه در جوانان روحیه کار بی‌طرفانه، بی‌غرضانه و خدمت بدون منت وجود دارد و ما در حوزه اطلاع‌رسانی و آگاهی‌دادن به مردم مشکل داریم که باید در این حوزه کار بیشتری انجام دهیم.»

شکرانه بازوی توانا

«عباسعلی صیادی» کار داوطلبانه را کاری عاشقانه توصیف می‌کند و می‌گوید: «به قول شاعر «شکرانه بازوی تواناست، بگرفتن دست ناتوان است». خداوند به کسانی که وارد کارهای داوطلبی می‌شوند، این لطف را عنایت کرده که بتوانند از این بازوی توانا در راستای خدمت به خلقش استفاده کنند. هیچ کسی را سراغ ندارم که در جمعیت هلال‌احمر فعالیت داوطلبانه انجام دهد و به منفعت مالی فکر کند. مسأله داوطلبی بحث انسانیت و انسان‌دوستی و نوعدوستی است. دیدن رنج و سختی انسان‌ها سخت است. بدون مهربانی و عاطفه نمی‌توان در این راه قدم برداشت. فرهنگ داوطلبی در ایران زیاد است و مردم ما تمایل زیادی به امور عام‌المنفعه و خیر دارند که به توصیه‌های دین اسلام در مورد کمک به همنوع برمی‌گردد؛ با این حال کار داوطلبی هم یک کار تخصصی است و اگر کسی عزم و اراده جدی دارد که وارد این عرصه شود، اول لازم است که آموزش ببیند.» این داوطلب هلال‌احمر به تجربه‌هایی که در بحران‌ها و موقعیت‌های اضطراری داشته اشاره می‌کند: «ضلاد در حوادث و موقعیت‌های بحرانی همه مردم می‌خواهند کمک کنند؛ هر کسی به هر نوعی که می‌تواند و از دستش برمی‌آید. اما مردم عادی آموزش‌های تخصصی مثلا برای امداد و نجات ندیده‌اند و در برخی موارد به‌رغم این که نیت‌شان خیر است و قصد کمک دارند اما ناآگاهی باعث می‌شود که نه‌تنها کمکی به رفع مشکل نکنند بلکه مشکل‌ساز هم شوند. با این حال مردم در هر شرایطی برای کار داوطلبانه مشتاق هستند.» به گفته این فعال داوطلب جمعیت هلال‌احمر «آموزش‌ها باید فراگیر باشد که در این میان نقش رسانه‌ها پررنگ‌تر می‌شود. حتی می‌توان یک‌سری آموزش‌ها را به صورت عمومی در سرفصل‌های آموزشی مدارس تعریف کرد تا همه با کار داوطلبانه آشنا شوند و براساس مهارت‌ها و تخصص‌شان به‌همنوع خود کمک کنند.»

باید حسش کنید، گفتنی نیست!

«کوروش حسینی» داوطلب فعال در استان خراسان‌رضوی است که در تعریف و جایگاه کار داوطلبی به «طرح‌نو» می‌گوید: «متاسفانه در کشور ما به داوطلب و کار داوطلبانه خیلی بها داده نمی‌شود که جایگاه واقعی‌اش را در میان مردم پیدا کند.» او توضیح می‌دهد، منظورش از پهلوادادن چشمداشت مالی نیست چرا که به گفته او: «چون کار داوطلبانه همان‌طور که از عنوانش پیداست، یعنی خدمت بی‌غرض و بی‌توقع برای انسان‌ها. خداوند به ما جسم سالم، فکر باز و توان کمک به دیگران را داده پس وظیفه خود می‌دانیم از سلامتی و نیروی بازو در راه انسان‌دوستی استفاده کنیم.» او معتقد است، داوطلبی حس کردنی است نه تعریف کردنی. به گفته حسینی در کل هر کسی به‌واسطه یک احساس درونی وارد این فعالیت‌ها می‌شود. مثلا خیلی‌ها کوهنورد هستند یا پارکاليدر کار می‌کنند؛ اما فقط افرادی که حس کار داوطلبانه دارند، حاضر می‌شوند از تفریح و سرگرمی خود دست بکشند و به کسانی که در کوه گرفتار شده‌اند کمک کنند. حسینی می‌گوید، «در شهرها و مناطقی با مقیاس کوچکتر مثل روستاهای بکر و دور افتاده، فرهنگ داوطلبی بیشتر و پررنگ‌تر است. یعنی مردمی که کمتر دغدغه روزمرگی دارند و گرفتاری‌های زندگی‌شان آنها را از توجه به همنوعشان غافل نکرده، بیشتر به سمت فعالیت‌های داوطلبانه تمایل دارند.»

حیطه زیاده‌روی کرد.

آیا می‌شود اینطور برداشت کرد که رسیدن زنان به برخی موفقیت‌ها نوعی ایستادگی در برابر باورهای اشتباه است؟

شکی در این مسأله نیست که زنان حق خواهی کرده‌اند و این روند همچنان ادامه دارد. این که بگوییم تنها زنان در کشور ما جایگاه غیرمجازی دارند یک برداشت غلطی از نظام اجتماعی است. به نظر رابرت مرداک، فرهنگ‌شناس، یک چیزهایی در دنیا از نظر فرهنگ کارکرد عامی و یونیورسال دارند مانند ازدواج، زمان سنجی و... براساس بررسی خود من درسال ۱۳۰۶ یک مدرسه نسوان در ایران گشایش یافت و درسال ۱۳۲۴ تنها یک دختر از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد. از سال ۱۹۵۰ به بعد زنان در آمریکا حق رأی گرفتند. در حقیقت زنان در طول تاریخ با مبارزات و تلاش‌هایشان توانسته‌اند امروزه در تمامی مشاغل برای خود جایگاهی به دست بیاورند؛ زنان حتی در امور معدن و دیگر کارهای سخت نیز وارد عرصه شده‌اند، البته در مراحل مختلف و زمینه‌های متفاوت ما با تبعیض‌هایی روبه‌رو هستیم که مرور زمان آنها را برطرف خواهد کرد، چون نیاز به فرهنگ‌سازی دارند و فرهنگ‌سازی کار زمانبری است و یک‌شبه نمی‌شود این کار را انجام داد چون مقوله فرهنگ‌سازی با ذهنیت افراد سروکار دارد، البته خوشبختانه امروزه ذهنیت جوامع و افراد نسبت به زنان تغییر کرده است. ما در گذشته بسیاری از حقوقی که امروزه خانم‌ها از آنها برخوردارند را نداشتیم مانند حق رایمان، حق ارث، حق کفالت و... البته در باورها جا افتاده که در جوامع دیگر زنان و مردان برابرند که اصلا اینگونه نیست و در هیچ جای دنیا به‌طور صددرصد زنان و مردان یکسان نیستند.

امروز زنان چطور می‌توانند در تغییر سنت‌های اشتباه، تأثیر بگذارند؟

برای این مسأله نمی‌توان نسخه واحدی پیچید. امروزه زنان به این باور رسیده‌اند که در کنار مادر و همسر بودن می‌توانند در عرصه‌های علمی، اجتماعی و سیاسی نقشی را به عهده بگیرند و این خودباوری قدم اول و همچنین مهم‌ترین و موثرترین کار است که زنان و دختران ایرانی آن را برداشته‌اند و می‌توان گفت که مسیر رسیدن به خواسته‌ها مشخص است و با تلاشی که ما مردم زنان و دختران امروزی می‌بینیم حتما می‌توانند با موفقیت این مسیر را طی کنند. زنان امروزی شخصیت اجتماعی خود را پیدا کرده‌اند و باید تلاش کنند و نگذارند هیچ عاملی به این شخصیت خدشه وارد نکند. اگر زنان و دختران به خود باوری برسند و مسئولیت‌های خود را چه در محیط خانواده و چه در اجتماع به نحو احسن انجام بدهند به مرور این باور به اجتماع و مردان نیز منتقل می‌شود و دیدگاه آنها نیز تغییر می‌کند که ما این که خوشبختانه بسیاری از این باورها تغییر کرده‌اند و چشم‌انداز خوبی پیش روی این دیدگاه وجود دارد. زنان در تمامی عرصه‌ها باید برای خود شخصیت ایجاد کنند، شخصیتی که همه با احترام او دارد. واقعیتی که در مورد حقوق زنان وجود دارد این است که بسیاری از قوانین و مصوبات زنان را حمایت نمی‌کنند به‌عنوان مثال با این که حق طلاق به زنان داده شده اما در حقیقت این حق در دست مردان است. البته در جوامع دیگر نیز در زمینه طلاق قوانینی وجود دارد به‌عنوان مثال در انگلیس هنگام طلاق حق ندارند ۶ ماه حتی تلفنی با هم در ارتباط باشند چون در غیراین صورت مسأله طلاق آنها به ۶ ماه بعد موکول می‌شود. به نظر من در کشورمان باید زن در طول زندگی در دارایی مرد شریک شود، البته در مسأله ارث هم به نظر من باید بازنگری‌های قانونی، صورت بگیرد. یکی دیگر از نقاط ضعفی که در قانون ما وجود داشت این بود که زنان و دختران برای هر سفر خود از همسران یا پدران خود باید اجازه می‌گرفتند که با تلاش‌هایی که در این زمینه صورت گرفت این اجازه فقط برای سفر اول اخذ می‌شود.

گپ روز

گفت و گو با «امان‌الله قرایی‌مقدم» درباره وضع زنان در جامعه امروز ما

باورهای غلط یک‌شبه از بین نمی‌روند

ادامه از صفحه ۹|

در دیدگاه سنتی، زنان تنها در محیط خانه باید به ارایه خدمت بپردازند. تغییر در این دیدگاه چگونه باید رخ دهد؟

هر کشور بر اثر فرهنگ و تاریخ خود به برخی سنت‌ها پایبند است و این تنها درباره ایران صدق نمی‌کند. ما این سنت‌ها را به شکل‌های مختلف در آمریکا و انگلیس و... هم می‌بینیم و از آن‌جا که سنت‌ها دیرپا هستند، تغییر دادنشان هم به سختی امکان‌پذیر است. در جامعه برای زنان و مردان هر کدام متناسب با توانایی‌هایشان نقش‌هایی تعریف شده است؛ یک مرد وظیفه دارد معیشت خانواده خود را تأمین کند و در همین راستا زنان نیز نقش‌هایی برعهده دارد. در جامعه‌شناسی به آن تفکیک اجتماعی می‌گویند. جامعه براساس تفکیک اجتماعی و جنسیتی‌اش، به هر عضو خود براساس نقشی که ایفامی‌کند، پایگاهی می‌دهد. البته آن دیدگاه سنتی که زن را فقط در چهاردیواری خانه نگه می‌داشت در بسیاری از مناطق، تغییر کرده‌است و با توسعه ارتباطات اجتماعی و فرهنگی این دیدگاه در مناطق بیشتری تغییر خواهد کرد.

این نگاه سنتی گاهی اعمال خشونت را هم درباره زنان به رسمیت می‌شناسد...

بله! همین‌طور است. گاهی اوقات ما اخباری در زمینه خشونت علیه زنان می‌شنویم که البته تنها مختص کشور ما نیست و در کشورهای به اصطلاح پیشرفته نیز چنین مسائلی را شاهدیم که البته شاید این مسائل به برخی سنت‌ها و باورهای اشتباه برگردند که این سنت‌ها را نیز می‌توان به مرور زمان تغییر داد. به‌عنوان مثال در هند که کشور آزادی به حساب می‌آید زن نمی‌تواند با طبقه بالاتر خود ازدواج کند یا حتی تا چندی پیش (نمی‌دانم اکنون قانونی اعمال شده است که این روند را متوقف کند یا خیر) زنان بعد از فوت همسرانشان باید خود را می‌کشتند! البته نباید این واقعیت را نادیده بگیریم که سنت‌ها بازدارنده‌های خوبی از انحرافات اجتماعی هستند ولی نباید در این

امروز زنان به این باور رسیده‌اند که در کنار مادر و همسر بودن می‌توانند در عرصه‌های علمی، اجتماعی و سیاسی نقشی را به عهده بگیرند و این خودباوری قدم اول و همچنین مهم‌ترین و موثرترین کار است که زنان و دختران ایرانی آن را برداشته‌اند

...

نگاه فرهنگی

فکر تحریف‌شده احساسات تحریف‌شده

ادامه از صفحه ۹

بسیاری از افراد خشمگین، از این موضوع شکایت دارند که خیلی سریع، پیش از آن که خودشان متوجه شوند، پرخاشگری می‌کنند، درواقع به‌جای آن که برخشم مسلط باشند، خشم بر آنها مسلط می‌شود. یک راه فروی مهار خشم این است که به محض مشاهده نشانه‌های عصبانی شدن به خود بگوییم: «بیاش - دارم عصبانی می‌شم»! بعد تا ۱۰ یا ۲۰ بشماریم. در چنین حالتی با تأخیر و فاصله‌ای که بین برافروختگی و مرحله عصبانی‌شدن ایجاد می‌شود؛ تسلط بیشتر و رفتار متعادل‌تری پیدا می‌کنیم.

خشم اغلب ناشی از تفاوت بین انتظارات ما و اتفاقات روی داده است. تعدیل توقعات به ما کمک می‌کند که با موقعیت‌های دشوار کنار بیاییم، شاید ما انتظارات زیادی از خودمان و دیگران داریم، لازم است انتظارات خود را در مورد مسائل مهم زندگی بررسی و نگاه متعادل‌تری اتخاذ کنیم.

گاهی موضوعی که باعث عصبانیت یک نفر می‌شود، ممکن است روی فرد دیگری هیچ اثری نداشته باشد. درحقیقت بسیاری اوقات خود موضوع، موجب خشم نیست، بلکه نوع تفکر ما درباره آن منجر به خشم می‌شود. افکار ما همیشه درست نیستند، خیلی مواقع برداشت ما از واقعیت دستخوش تحریف می‌شود، در نتیجه مسائل را شخصی می‌کنیم، منفی‌بینی و بدبینی، بسط نادرست موضوع، برچسب‌زدن، تنگ‌نظری و... دست آخر ما را به خشمی ناروا می‌کشاند.

هر نوع اندیشه‌ای، احساسی از جنس خودش ایجاد می‌کند. وقتی افکار ما تحریف شدند، احساسات‌مان نیز تحریف می‌شوند. در همه حال باید مراقب افکار مرتبط با خشم باشیم، آنها را شناسایی و در مورد واقعی‌بودن یا نبودن آنها بیشتر بررسی کنیم.

نسبت به نشانه‌های جسمانی خود هنگام بروز خشم باید آگاه باشیم. همه‌ما هنگام عصبانی‌شدن، نشانه‌های جسمی ویژه‌ای داریم. نشانه‌هایی چون برافروختگی، رنگ پریدگی، یخ کردن، تپش‌قلب، لرزش دست و امثال آن. معمولا این علایم پیش از وقوع عصبانیت در ما ظاهر می‌شوند. اگر بتوانیم این علامت‌ها را بشناسیم به محض بروز آنها قادر خواهیم بود خشم خود را مدیریت کنیم. شناخت این علایم نقطه‌شروع خوبی جهت مدیریت خشم است.

مدیریت خشم، مهارتی است که ما را در برقراری ارتباط صادقانه و اثربخش توانمند می‌کند. این مهارت ما را قادر می‌سازد در خصوص احساسات و افکار خود صحبت کنیم، بدون این که خشمگین شویم. بسیاری از افراد پرخاشگر، به‌دلیل ناتوانی در بیان صریح احساسات، پرخاشگر می‌شوند. در ارتباط صریح، شخص برای خود و دیگران احترام قایل است؛ نه اجازه می‌دهد از او سوءاستفاده شود و نه حقوق دیگران را نادیده می‌گیرد. رفتار صریح، اجرایی دارد که نیازمند آموزش و تمرین است. برای یادگیری صراحت کلام به نکات زیر توجه کنید:

وضعیت بدنی: سر را بالا گرفته (سر خود را هرگز پایین نیندازید)، مستقیم در چشم طرف مقابل نگاه کنید.

صریح و شفاف: جمله خود را با ضمیر اول شخص «من» شروع کرده و به‌جای محکوم کردن طرف مقابل انتظارات و خواسته‌تان را بیان کنید.

جمله درست: «خیلی ناراحت می‌شم وقتی دیر میای سر قرار.»

جمله نادرست: «تو آدم وقت‌نشناسی هستی.»

ردکردن محترمانه خواسته‌های نامطلوب دیگران: باید بتوانیم بدون این که احساس گناه کنیم به دیگران «نه» بگوییم.

جمله درست: «متاسفم نمی‌تونم پولی بهت قرض بدم.»

جمله نادرست: «باید حسابمو ببینم، چقدر موجودی دارم.»

برچسب زدن: طرف مقابل را به موضع دفاعی می‌کشانند.

جمله درست: «می‌دونم تغییر خیلی سخته.»

جمله نادرست: «تو همیشه همین‌طوری بودی.»

ظرفیت افراد از طریق مشکلاتی که آنها را ناخشنود می‌سازد، تخمین‌زده می‌شود. به جای این که از خشمگین‌شدن احساس غرور و افتخار کنیم از خونسرد و خوددار بودن به خود ببالیم. در این‌صورت توانایی بیشتری به‌دست خواهیم آورد. در زندگی وقتی شکست می‌خوریم، با وقایع ناگوار و ناکامی‌ها روبه‌رو می‌شویم به‌جای خشمگین شدن، بهتر است حوصله به‌خرج دهیم.