

یادداشت



درنگی کوتاه بر جایگاه کتاب‌درمانی در سلامت روان در بحران جنگ

زندگی انسان‌ها روی کره زمین با مخاطرات زیادی همراه است. بخشی از این مخاطرات به بلایای طبیعی نظیر زمین‌لرزه، سیل و آتش‌سوزی بدون دخالت مستقیم عوامل انسانی مرتبط می‌شود. بخشی دیگر از این مخاطرات شامل بیماری‌های همه‌گیر نظیر وبا، طاعون، کرونا و... خواهد بود و بخشی دیگر مربوط به دخالت مستقیم انسان‌ها در ایجاد بحران و خطر است و آن جنگ است. تصور کنیم وقتی صدای انفجار خواب را از چشمان مردم می‌رباید، وقتی هر روز خبری تازه بر تلخی روزهای جنگ می‌افزاید، شاید باورکردنی نباشد که گاهی درمان زخم‌های روح، نه‌فقط در مراکز مشاوره و روان‌شناسی، بلکه در میان صفحات یک کتاب یافت می‌شود. جنگ فقط خانه‌ها و خیابان‌ها را ویران نمی‌کند؛ آنچه جنگ بر جای می‌گذارد، زخم‌های عمیق روحی است که گاه سال‌ها و حتی نسل‌ها باقی می‌ماند، اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی، ترس و احساس ناامنی، تنها بخشی از آسیب‌های روانی ناشی از جنگ است. در چنین شرایطی، کتاب‌درمانی می‌تواند همچون مرهمی بر این زخم‌ها باشد. کتاب‌درمانی یا «بیبلیوتراپی» روشی است که در آن از کتاب‌ها برای بهبود سلامت روان استفاده می‌شود. این روش به افراد کمک می‌کند با شناسایی و درک احساسات خود، راه‌هایی برای مقابله با مشکلات روانی بیابند. با گذشت زمان، نه‌تنها از اهمیت کتاب و کتاب‌خوانی کم نشد بلکه در قرن‌های ۱۸ و ۱۹ میلادی، کتاب‌درمانی به صورت گسترده در اروپا و آمریکا به کار گرفته شد؛ به‌طوری‌که بنجامین راش، پدر روان‌پزشکی آمریکا، در سال ۱۸۱۵ کتاب‌خواندن را به‌عنوان بخشی از طرح معالجه بیمار توصیه کرد. کتاب‌درمانی به خواننده کمک می‌کند تا برای یافتن معنا برای زندگی و تغییر نگرش گسترده تلاش کند. کتاب‌ها گاهی حتی می‌توانند یک معنای جدید به زندگی خواننده اضافه کنند. آنها جهان را از زاویه دید دیگران برای ما آشکار می‌کنند. اما چگونه کتاب می‌تواند در جنگ درمانگر باشد؟ باید در نظر داشت کتاب در بحران جنگ می‌تواند در زمینه‌های زیر سودمند باشد:

- کاهش استرس و اضطراب:** مطالعه حتی برای دقایقی کوتاه، ذهن را از فضای جنگ دور می‌کند و به آن فرصت استراحت می‌دهد.
- تقویت امیدواری:** خواندن داستان‌هایی درباره مقاومت و بقا، به افراد نشان می‌دهد حتی در تاریک‌ترین شرایط نیز امید وجود دارد.
- ابراز احساسات:** کتاب‌ها به‌ویژه برای کودکانی که قادر به بیان احساسات خود نیستند، ابزاری برای ارتباط با دنیای درون‌شان فراهم می‌کنند.
- کمک به خواب:** خواندن کتاب پیش از خواب می‌تواند به کاهش کابوس‌ها و بهبود کیفیت خواب کمک کند.

کتاب‌درمانی برای کودکان جنگ‌زده

کودکان بی‌گناه‌ترین قربانیان جنگ هستند. کتاب‌های تصویری و داستان‌های کودکانه به آنها کمک می‌کنند تا:

- ترس‌های خود** را بشناسند و با آنها کنار بیابند.
- احساس امنیت** ازدست‌رفته را تا حدی بازپایند.
- از طریق بازی و قصه**، ذهن خود را از فضای جنگ دور کنند.

تجربه‌های جهانی

- در بسیاری از مناطق جنگی جهان، برنامه‌های کتاب‌درمانی نتایج چشمگیری داشته‌اند. برای مثال:
- در سوریه**، برنامه‌های قصه‌خوانی گروهی به کودکان کمک کرد تا با ترس‌های خود مقابله کنند.
- در یمن**، ایجاد کتابخانه‌های سیار در اردوگاه‌های آوارگان، فضایی امن برای مطالعه و گفت‌وگو فراهم کرد.
- در اوکراین**، روان‌شناسان از کتاب‌های خاصی برای کمک به سربازان و غیرنظامیان درگیر جنگ استفاده کردند.

چالش‌ها و راهکارها

- در شرایط جنگ، دسترسی به کتاب دشوار است، اما راه‌هایی وجود دارد:
- کتابخانه‌های سیار:** استفاده از خودروها یا چرخ‌دستی‌های مجهز به کتاب برای رساندن کتاب به مناطق جنگی.
- کتاب‌های جیبی:** چاپ و توزیع کتاب‌های کوچک و کم‌حجم که به راحتی قابل حمل باشند.
- برنامه‌های گروهی:** تشکیل جلسات کتاب‌خوانی و گفت‌وگو در پناهگاه‌ها و اردوگاه‌ها.
- کتاب‌های صوتی:** برای کسانی که امکان مطالعه ندارند یا بینایی آنها آسیب دیده است.

نقش نهادهای مردمی و دولتی

- سازمان‌های مردمی** می‌توانند با جمع‌آوری و ارسال کتاب به مناطق جنگی، در این زمینه فعال باشند.
- نویسندگان و ناشران** می‌توانند کتاب‌هایی با موضوعات امیدبخش و درمانگر ویژه شرایط جنگ منتشر کنند.
- روان‌شناسان و مشاوران** می‌توانند فهرستی از کتاب‌های مناسب را برای کتاب‌درمانی در شرایط بحران تهیه کنند.
- کتاب‌درمانی در محیط‌های مختلفی قابل اجراست؛ در منزل، در بیمارستان، محل کار، کتابخانه، مرکز مشاوره و نظایر آن می‌تواند انجام شود. کتاب‌درمانی هم می‌تواند به‌طور مستقل و هم به‌عنوان روشی مکمل در نظر گرفته شود. در روش مستقل، کتاب‌درمانی یک ابزار درمانی اساسی و مستقل در نظر گرفته می‌شود که چالش‌های روحی و روانی فقط با مطالعه کتاب درمان می‌شود. در روش مکمل، به توصیه روان‌شناس، کتاب‌درمانی می‌تواند یک فرایند تکمیلی در فرایند درمان باشد. بااین‌حال، باید توجه داشت که در فرایند کتاب‌درمانی دو عامل اهمیت بسیار دارد؛ یکی انتخاب موضوع کتاب و دیگری کتاب درمانگر است. باید در نوع موضوعی که برای درمان‌شونده انتخاب می‌شود، دقت بسیار کرد. نباید موضوع طوری باشد که اختلالات روحی او را تشدید و وخیم‌تر کند. بنابراین این کار باید با دقت و با مشاوره کتابداران متخصص انجام شود. در حقیقت مشاوران و روان‌شناسان با دسته‌بندی اختلالات روحی و روانی افراد می‌توانند آنها را به کتابداران متخصص جهت کتاب‌درمانی معرفی کنند. جنگ‌ها به پایان می‌رسند، اما زخم‌های آن سال‌ها باقی می‌ماند. کتاب‌درمانی شاید نتواند از جنگ جلوگیری کند، اما می‌تواند به مردم کمک کند تا با آسیب‌های روانی ناشی از آن کنار بیایند. در روزهایی که همه چیز رنگ می‌یازد، کتاب می‌تواند همچون چراغی کوچک، راه را برای فردایی روشن‌تر نشان دهد. باید بیان کرد که در میان آتش و خون، کتاب می‌تواند آخرین سنگر امید باشد.
- عضو هیئت‌علمی گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی**



الگوی زنان نشدم، درس عبرت شدم

آیا صحبت مستقیمی با وزیر ورزش یا دیگر مسئولان وزارتخانه داشته‌اید که مشکلات و موانع را مطرح کنید؟

خیلی وقت است صحبت مستقیم نداشته‌ایم. امیدوارم زمانی برای صحبت اختصاص داده شود و رویکردی باشد که نقش وزارتخانه به‌عنوان بزرگ‌تر و وظیفه‌ای که برای وزارتخانه‌ها تعریف می‌شود، یعنی تسهیل‌گری امور را شاهد باشیم. برای مثال، فکر می‌کنم کنسلی مجمع فدراسیون ژیمناستیک در ماه گذشته از منظر قانونی با نقض اساسنامه همراه بود. جالب اینجاست اتفاقی که باعث شد مجمع کنسل شود، گزارش فردی بود که از سمت وزارتخانه باید گزارش‌ری می‌داد و کوتاهی کرد و در تاریخ مقرر این گزارش را ارائه نکرد و به استناد همان، وزارتخانه مجمع ملی یک فدراسیون را کنسل کرد. ما از این بابت گله‌مند هستیم و دل‌مان می‌خواست کسی به ما توضیح بدهد. یک هفته قبل از آن هم اتفاق جالبی افتاد. بعد از آتش‌پش بود که تلاش شد به خاطر بلاکلیفی یک استان که تخلفاتش، تخلفات چشمگیری هم بود و البته مستنداتش هم هست، مجمع را کنسل کنند. آن مشکل را هم حل کردیم؛ یعنی مجبور شدیم برای کسی که نمی‌شناختیم، ابلاغ بزنیم و آن شخص سرپرست هیئت ژیمناستیک استان شود. معمولاً من ژیمناستیک را به‌عنوان یک امانت نگاه می‌کنم و دوست ندارم دست کسانی که نمی‌شناسم بسپارم، اما ما را مجبور کردند ابلاغ بزنیم. ابلاغ را هم زدیم و مشکل ظاهراً برطرف شد. چند روز بعد به بهانه دیگری دوباره مجمع ما را کنسل کردند. شاید من اشتباه می‌کنم، اما انکار قرار نبود اصلاً این مجمع برگزار شود. ما دوباره بعد از کنسلی شه‌ریور، نامه دادیم و یک بازه زمانی را تعریف کردیم که در این مقطع مجمع برگزار شود، اما جوابی برای آن نامه هم نگرفتیم. پیگیری مجددی کردیم که در همراه و آبان‌ماه بتوانیم مجمع فدراسیون را برگزار کنیم، زیرا برگزاری مجمع جزء وظایف ماست، اما فکر می‌کنم با پیگیری که کردیم از عهده ما ساقط شده باشد و حداقل ما متهم به کوتاهی در برگزاری مجمع نشویم. البته این مسائل فقط بخش‌هایی از مشکلات ماست.

چه مشکلات بزرگ دیگری موجود است؟

زمان آقای اسلطانی‌فر، زمین در مجموعه ورزشی آزادی خواستم که پاسخی به آن داده نشد. زمان آقای کیومرث هاشمی که من دوباره به فدراسیون برگشتم، این درخواست را تکرار کردم که مورد موافقت و دستور وزیر قرار گرفت. حتی به ما گفتند نقشه‌ها را بکشید و بیاورید برای جایی که می‌خواهید بنا احداث کنید. نقشه‌ها را کشیدیم و ارائه دادیم. فکر می‌کنم آقای اسبقیان از زمان آقای کیومرث هاشمی تا حال حاضر این دستور را داشته، اما هر چقدر پیگیری می‌کنیم، اتفاقی نمی‌افتد. البته آقای اسبقیان رقیب انتخاباتی من در دوره اول ریاستم هم بودند که امیدوارم روی نظرات‌شان از آن زمان اثر نگذاشته باشد. به هر حال همچنان زمین را به ما نداده‌اند. این در حالی است که فدراسیون‌های دیگر که درخواست کرده بودند، زمین را گرفتند، ساختند و استفاده می‌کنند، ولی ما با ۳۰۰ هزار نفر جمعیت فقط دو فضای تخصصی در ژیمناستیک داریم که وقتی اردو می‌گذاریم، برنامه‌های آموزش کنسل می‌شود و وقتی کلاس آموزشی داریم، بچه‌های اردوها دچار چالش می‌شوند. از سویی پارکور هشتمین دیسپلین ژیمناستیک است و از سال ۱۳۹۷ وارد اساسنامه فدراسیون جهانی ژیمناستیک شده و ظرف دو ماه بعد در آسیا هم مصوب و وارد اساسنامه شد، اما در سال ۱۴۰۴ هنوز متولی آن در ایران از سوی وزارت ورزش رسماً معرفی نشده است. هنوز بچه‌های پارکور مسابقات قهرمانی جهان را از دست می‌دهند یا مربیان و داوران کلاس‌های معتبر را از دست می‌دهند و این فرصت و عمری است که می‌سوزد. ورزشکاری که امروز در پارکور ۲۲ساله است، ۱۰ سال دیگر که ۳۲ساله می‌شود، همین چابکی و آمادگی را دارد؟ اینها ضرری‌هایی است که از این سبب اجزایی به منافع ملی ما وارد می‌شود. من این را محکم می‌گویم که ما فدراسیون بسیار موفقیتی هستیم، اما نه به‌ما اعتبارات می‌دهند، نه خیلی از جای خاصی همکاری می‌گیریم، ما متخصص هستیم و می‌دانیم باید چه کار کنیم، اما پرورنده‌سازی می‌کنند. یک پرورنده که سه سال در دادسرا نگهداری شده عین آثار باستانی حفظش می‌کند که اگر یک روزی لازم بود از آن استفاده شود، مگر می‌شود از مدبری که هر روز ذهنش را به هم بریزد و فضای آرام‌کارش را بگیرد، انتظار نتیجه داشته باشید؟ پول ندهیم یا کم بدهیم و بعد هم بگویم برو معجزه کن! این بلد نیستم.

آقای دنیامالی تأکید کرده که حضور اقوام درجه یک رؤسا

در فدراسیون‌ها، بحث تعارض منافع است و نباید چنین اتفاقی بیفتد. حالا یکی از نقدهایی که به شما وارد است، به حضور خواهرتان به عنوان نایب‌رئیس در فدراسیون مربوط می‌شود. من نقد تعارض منافع را نه‌تنها می‌پذیرم بلکه احترام می‌گذارم و حاضر به همکاری همه‌جانبه برای اجرای آن هستم. اما مقوله انتخابات با انتصابات فرق دارد و در انتصابات شجاعانه باید ورود کنند. تمام فرزندان معاونان، مدیران کل و پرسنل ارشد وزارت ورزش که در بخش‌های

دیگر در فدراسیون‌ها، ادارات کل و... کار می‌کنند، اجازه ندهند کار کنند و این خیلی خوب است و سالم‌سازی است. اما وقتی بحث انتخابات مطرح می‌شود، خرد جمعی و مجمع است که تصمیم می‌گیرد. خواهر من به‌عنوان یک ژیمناست سابق، مربی بین‌المللی، داور و یک متخصص ژیمناستیک در انتخابات اسبقیان از مجمع خواستم که ایشان به‌عنوان رئیس مجمع انتخاب شوند و ایشان متولی و برگزارکننده انتخاباتی بود که امروز قبولش ندارند. مگر می‌شود از شه‌ریور پارسال صورت‌جلسه را امضا نکنند؟ انتخابات برگزار شده و اساسنامه می‌گوید مجمع، عالی‌ترین رکن تصمیم‌گیری است. اگر انتخابات منعی برای ورود نداشته و این خانم و بقیه وارد انتخاب شدند، دیگر ما نمی‌توانیم بگوییم حالا نظلمان عوض شده است. وقتی قانون تعریفش بازدارنده نباشد و این اجازه را به فرد می‌دهد که انتخاب شود، سه چهار ماه بعد بگویند حالا به ایشان بگویید استعفا بدهند، به نظرم این کار نه اخلاقی است، نه درست، نه قانونی و نه قابل دفاع. من فکر می‌کنم پیشنهادات به فدراسیون‌ها و به افراد باید بر پایه عدالت و اخلاق مداری باشد. بنابراین فکر می‌کنم بحث حضور خواهر من در سمت نایب‌رئیس به‌عنوان منتخب مجمع، بسیار قابل دفاع است.

در ابتدای گفت‌وگو از اینکه تعداد کمتری از زنان برای ریاست فدراسیون‌ها اقدام می‌کنند، انتقاد کردم. اما به نظر می‌رسد همچنان گروه یا بخشی در کشور هستند که چندان موافق حضور زنان در رده‌های مدیریتی نیستند؛ نظر شما چیست؟

شاید بعضی‌ها این‌گونه دوست داشته باشند، اما یادمان نرود زن‌ها نیمی از جامعه ما را تشکیل می‌دهند. کمی تاریخ را مرور کنیم، به هر حال ادواری بوده که زنان در جامعه اصلاً برایشان زمینه فعالیت‌های اجتماعی فراهم نبوده، مثلاً ادواری بوده که زنان حتی در کشورهای دیگر و فقط مختص ایران نیست، حق رای نداشتند و خیلی موارد دیگر. نمی‌دانم شاید این کار یک ریشه تاریخی دارد که زنان را در رده دوم به پایین تصور کنند و شاید هم بخش از مشکلات من به خاطر این است که زنی هستم که برای صندلی اول ورود کردم و یک عده از این قضیه اصلاً خوششان نمی‌آید و سعی می‌کنند من دیگر نباشم، اما من محکم سر جای خودم نشسته‌ام. خدا را شکر کارنامه پاکی داریم، رزومه موثق داریم و من فکر می‌کنم اینها فاکتورهای است که وقتی یک مدیر از آن برخوردار باشد، ممکن است ناملایمات را تجربه کند اما نتیجه حتماً خوب است.

خانم دکتر، بخش درمانی را رها کردید یا به امور مطب هم می‌رسید؟

چقدر دلم تنگ شده برای روزهایی که فقط و فقط دکتر بودم، چند وقت پیش به دوستی می‌گفتم دلم تنگ شده برای روزهایی که پیرمردها و پیرزن‌ها می‌گفتند خیر ببینی، خدا حفظت کند، من چهار سال جایزه پزشک نمونه را گرفتم. یک سال در محل خدمتی بود که برای خدمات دولتی آنجا کار می‌کردم و سه سال بعدش در مراسم رسمی نظام پزشکی سراسر کشور بود و این افتخار را داشتم که جزء برگزیدگان کشوری باشم و هیچ‌وقت شخصیت پزشکی‌ام را فراموش نمی‌کنم. الان هم کار درمانی می‌کنم اما خیلی کم. هفته‌ای یک روز کار درمانی خیلی جزئی فقط برای بعضی از مریض‌هایم که از قدیم بودند و وابسته به یک سری ویزیت‌های دوره‌ای و نگهداری‌ها هستم کار انجام می‌دهم اما بیمار جدید نمی‌پذیرم.

کمی درباره تخصص‌تان توضیح می‌دهید؟

من طب فیزیکی و توانبخشی خواندم. در حال حاضر عضو انجمن علمی طب فیزیکی و توانبخشی ایران و یکی از هفت عضو هیئت‌مدیره‌اش هستم. مقالات پژوهشی، کتاب‌های تألیف‌شده و ترجمه‌شده در حوزه پزشکی دارم. تخصص من بیماری‌های موسکوسکلتال است و بیماری‌های سیستم‌های اعصاب محیطی و... که کار تشخیصی‌شان با کار درمان‌شان را انجام می‌دهیم؛ مثل دیسک، آرتروز، صدمات ورزشی، آسیب‌هایی که سیستم اسکلتی و عضلانی آسیب می‌بینند. **دوومیدانی، شننا ژیمناستیک رشته‌های پایه و مادر هستند.** در این شرایط چقدر از تخصص‌تان در اصلاح اسکلتی ورزشکاران که زیر نظر فدراسیون ژیمناستیک هستند می‌توانید استفاده کنید؟ رویکردی که در فدراسیون داریم یک رویکرد بسیار علمی است. ما در کنار کلاس‌های آموزش مربیگری که می‌گذاریم سعی می‌کنیم دوره‌های دانش‌افزایی را نیز تعریف کنیم. در این دوره‌ها مربیان ما با tapping و ماساژ ورزشی و آشنایی با حرکات اصلاحی و کشف زود هنگام ناهنجاری‌های اسکلتی و چگونگی برخورد با آنها آشنا می‌شوند. من یکی از کتاب‌هایی که نوشتم «ورزش مادر و کودک است» که از روز اول تولد تا

هفت‌سالگی مادر یا والد ـنه الزاما مادرـ را به‌عنوان اولین مربی ورزش کودک معرفی می‌کند. حرکاتی را توضیح داده که به‌عنوان حرکات ورزشی در خانه با بچه‌ها تمرین می‌شود و در سنین کم اگر یک ناهنجاری اسکلتی داشته باشند، والد می‌تواند شک کند که بچه‌ها مشکلی دارند یا خیر و بتواند آنها را زود هنگام کشف کند.

در سال‌های اخیر به شکل محسوسی علاقه خانم‌ها به ورزش بیشتر شده است، شما به‌عنوان یک متخصص، عمده ضعف‌های اسکلتی در بدن زنان را در چه مواردی می‌بینید؟

شاید مشکلی که جامعه الان دارد sedentary lifestyle یا زندگی نشسته‌ای است که مردم دارند. کم‌تحركی معمولاً باعث می‌شود یک سری از بیماری‌های نه‌فقط اسکلتی، عضلانی، بیماری‌های سیستمیک هم تظاهر پیدا کند و سلامت جامعه و افراد را تحت تأثیر قرار دهد. مسئله‌ای که ما الان خصوصاً در مورد زنان داریم، کم‌تحركی برای زنان خیلی قابل توجه است. یک بخش این است که ورزش منظم می‌تواند میکروتورموهایی را که مثلاً هنگام حرکات جهشی و پرشی به صورت حرکاتی با یک ایمپکتش حتی متوسط انجام می‌شود و استخوان‌های آنها را محکم‌تر کند و استعداد پوکی استخوان در سنین بعدی را کمتر کند یا به تعویق بیندازد. یکی از درمان‌هایی که حتی وقتی پوکی استخوان حادث می‌شود برای خانم‌ها در نظر می‌گیریم، پیاده‌روی حداقل پنج روز در هفته است. وقتی در سنین پایین ورزش می‌کنند، استخوان‌ها «دانشیده» محکم‌تری دارند. حتی اگر فرد دچار پوکی استخوان هم شده باشد، ورزش پیاده‌روی حرکاتی با ضربه‌هنگ‌های حتی ملایم با متوسط می‌تواند به اینکه دانشیده استخوان و تراکم استخوان را افزایش دهد کمک کند؛ البته در کنار رعایت رژیم غذایی و اگر محتاج درمان در سنین بالاتر هستند که استخوان پوک شده، حتماً باید برایشان درمان انجام می‌شود. از طرف دیگر، خمدگی‌ها، زوایایی که به خاطر استفاده از گوشی‌های هوشمند افراد به

اسکلت و ستون فقراتشان می‌دهند و «پُستِچر» آنها بدن را هم تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و از آن حالت مطلوب خودش خارج می‌کند. در واقع وقتی آن حالت طبیعی قامت و فرم بدن فرد به هم می‌خورد، روی بخش‌هایی که نباید فشار بیاید بیشتر فشار می‌آید و ممکن است در نقاطی که ما انتظار داشتیم که حالا مشکل‌دار شود شاهد این باشیم که یک سری علائم ظاهر می‌شود. چند وقت پیش به یکی از دوستان پزشکی می‌گفتم که آرتروز زانو خیلی شایع است اما ما الان شاهد این هستیم که به تدریج مفاصلی که در انگشتان دست هست و روی گوشی کار می‌کنند هم گرفتار می‌شود. یک اتفاق دیگر هم ورزش به نظر من رقم می‌زند؛ ساعتی که شما ورزش می‌کنید گوشی دست نمی‌گیرید و ساعتی که ورزش می‌کنید بدن در حالت بد قرار نمی‌گیرد که قامتتان خراب شود و اسکلت ناهنجار شود. بنابراین ورزش خیر چندگانه‌ای دارد و خانم‌ها با توجه به شرایط فیزیکی‌شان فکر می‌کنم که خیلی به ورزش نیاز دارند و هر زنی برای سلامتی‌اش حداقل هفته‌ای سه تا پنج روز ورزش لازم دارد.

فصلواتی که بدن زن در طول عمرش دارد هم لازم است که با ورزش این مراحل را عقب‌ت بیندازد.

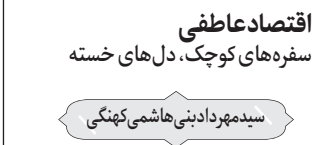
دقیقاً، مادری که بخواهد توانمند و سالم باشد و برای کودکانش تا سنین بزرگسالی مادر توانمندنی باشد، حتماً باید به خاطر علاقه به فرزندانش هم که شده خودش را دوست داشته باشد و ورزش کند.

در پایان می‌خواهم این را بیرسم که با همه مشکلاتی که پیش‌تر ذکر کردید، اگر زهر ا اینچه‌درگاهی به سال ۹۵ برگردد، باز هم به ورزش می‌آید؟

قطعاً در این مدت اتفاقات خیلی خوبی در ژیمناستیک افتاد. شاید افراد دیگری هم بودند که بتوانند این کارها را انجام بدهند، ولی تعداد آنها زیاد نبود و من خوشحالم یکی از آنها هستم که توانستم در این جایگاه درست قرار بگیرم. جایی که تخصصش را دارم، با کوشش و ارادش شدم، با انگیزه کار کردم و با همه سختی‌ها و مواردی که خیلی وقت‌ها ناراحت و دلسردم کرده، توانستم مقابله کنم. امروز وقتی ژیمناستیک ایران را در قله و در سکوی خوب و موفق جهان و آسیا می‌بینم، احساس غرور و لذت ملی این‌قدر زیاد است که جبران همه ادب‌ها را می‌کند و به من انگیزه می‌دهد که بخوام با ثبات بیشتر به کار ادامه بدهم.

خواهر من به‌عنوان یک ژیمناست سابق، مربی بین‌المللی، داور و یک متخصص ژیمناستیک در انتخابات کاندیدا شد. او اساسنامه وزارت، اساسنامه فدراسیون و آیین‌نامه را خوانده و دیده که واجد شرایط است. ثبت‌نام می‌کند، کمسیون تطبیق وزارت در دوره جناب دنیامالی ایشان را تأیید می‌کند و به‌عنوان کاندیدا در جلسه انتخابات اسمش را امور مجمع وزارت پای تخته می‌نویسند و رأی‌گیری هم توسط نیروهای وزارت ورزش انجام شد

یادداشت



بحران اقتصادی ایران سال‌هاست دیگر صرفاً در جدول‌های آماری و نرخ ارز و تورم خلاصه نمی‌شود؛ این بحران، آرام و بی‌ صدا، از جیب و حساب بانکی مردم گذشته و به دل و جان خانواده‌ها رسیده است. سرفره‌ها کوچک‌تر شده‌اند، خنده‌ها کمرنگ‌تر، روابط شکننده‌تر، این همان چیزی است که می‌توان آن را «اقتصاد عاطفی» نامید؛ لحظه‌ای که دشواری معیشت، مستقیماً عاطفه و همبستگی انسانی را می‌بلعد.

خانواده زیر فشار نان

خانواده ایرانی که زمانی پناهگاه مهر و همدلی بود، امروز بیش از هر چیز میدان جدال با هزینه‌های زندگی است. پدر و مادری که ناچارند چند شیفیت کار کنند، دیگر توان و فرصتی برای قصه‌گویی، گفت‌وگو و هم‌نشینی ندارند. کودکی که شب‌ها به جای لالایی، نگرانی اجاره‌خانه و قبض‌های عقب‌افتاده را می‌شنود، قربانی بی‌صدای همین اقتصاد عاطفی است.

ازدواج، رویای دست‌نیافتنی

ازدواج در فرهنگ ایرانی همواره آغازگر امید و زندگی بوده، اما امروز به آرزویی پرهزینه بدل شده است. آمار رسمی نشان می‌دهد که در ۱۰ سال گذشته، شمار ازدواج‌ها به نصف کاهش یافته است. هزینه‌های سنگین خانه، جهیزیه و حتی ساده‌ترین وسایل زندگی مشترک، عشق را از میدان احساسات به میان محاسبات مالی رانده است. بسیاری از جوانان، نه از کمبود میل به زندگی مشترک بلکه از هراس اجاره‌خانه و بدهی، در تنهائی مانده‌اند.

جدایی‌های ناگزیر

در کنار کاهش ازدواج، آمار طلاق نیز به اوج رسیده است. بسیاری از این جدایی‌ها ریشه در بی‌علاقگی ندارند، بلکه زیر فشار اقتصادی شعله عشق خاموش می‌شود. اختلاف‌های کوچک، در سایه تنگنای مالی، به شکافی بزرگ بدل می‌شود. فقر نه‌تنها نان، بلکه صمیمیت را هم می‌سوزاند.

روابط اجتماعی در تنگنا

فرهنگ ایرانی از دیرباز بر معاشرت، دیدار و همدلی استوار بوده است، اما وقتی حتی یک دیدار ساده در کافه یا یک سفر کوتاه خانوادگی برای طبقات متوسط دشوار می‌شود، شبکه‌های دوستی و اعتماد نیز آسیب می‌بیند. انزوا و تنهائی دیگر فقط یادگار بیماری همه‌گیر جهانی نیست، بلکه نتیجه مستقیم فشار اقتصادی است.

فرفسایش روانی جامعه

بر پایه گزارش‌های وزارت بهداشت، نرخ افسردگی و اضطراب در کشور طی سال‌های اخیر رو به افزایش بوده است. جوانان و زنان بیشترین سهم این آمار را دارند. بسیاری از خانواده‌ها توان پرداخت هزینه‌های مشاوره یا داروهای آرام‌بخش را ندارند و ناچار، رنج را در سکوت فرومی‌خورند. این خاموشی، همان جایی است که بحران اقتصادی به آرامی به بحران روانی و سپس به بحران اجتماعی بدل می‌شود.

پیامدهای اجتماعی و سیاسی

فقر و فشار معیشتی تنها جیب‌ها را خالی نمی‌کند؛ اعتماد و مهربانی را نیز از میان می‌برد. خانواده‌ای که نتوان گذران زندگی ندارد، کمتر می‌تواند به دولت، نهاده‌ها یا حتی همسایگان خود اعتماد کند. جامعه‌ای که روابط عاطفی‌اش فرسوده شود، تاب‌آوری‌اش در برابر هر بحران سیاسی یا اجتماعی کاهش می‌یابد. از این منظر، بحران امروز ایران دیگر تنها اقتصادی نیست؛ امنیت اجتماعی و انسجام ملی را نیز تهدید می‌کند.

فرجام سخن

اگر نگاه سیاست‌گذاران تنها بر شاخص‌های مالی و ترازنامه‌های بودجه متمرکز بماند، از دیدن زخم‌هایی که بر دل جامعه نشسته غافل خواهند شد. بحران اقتصادی شاید روزی با اصلاحات و تدابیر مالی مهار شود، اما فرسایش عاطفی اگر ادامه یابد، نسلی خسته و بی‌اعتماد بر جای خواهد گذاشت؛ نسلی که دیگر حتی توان دوست‌داشتن ندارد. این همان تهدیدی است که در هیچ جدول آماری ثبت نمی‌شود، اما هر شب در خانه‌های ایرانی زمزمه می‌شود.