

از گلریزان‌های دیروز تا خیریه‌های امروز یک چیز تغییر نکرده: روحیه نیکوکاری

تا توانی دلی به دست آور



این پدیده عالی است. بی‌ظنیر است. مثبت است و هر صفت دیگری که خوب است می‌تواند مسند این جمله باشد.

آدم‌های زیادی بلند شده‌اند، کمر بسته‌اند به کمک کردن. خیریه‌های مختلف بسا بازارچه‌های گوناگون در ایام مختلف سال برگزار می‌شوند تا دستی از دست‌های خسته را بگیرند. پدیده این هفته ما به سراغ خیریه‌ها رفته، به دنبال اعضای این گروه‌ها، کارهایشان، دلایل‌شان برای انجام کار خیر، برای عصب‌دهای که می‌توانند کمک دهند.

خلاقت عظم جاذب
می‌توانی فال بفروشی، فال‌ها را با سلیقه خودت و نظر جمع تریین کنی و بعد رویشان قیمتی بگذاری. مثلاً بگویی فالی ۳۰۰۰ تومان به بالا. کسانی که در خیریه‌ها کار می‌کنند لازم نیست حتماً کار خارق‌العاده‌ای بلد باشند. آنها نیت‌شان کمک کردن است، به خاطر همین کارهای ساده را با خلاقت‌شان ترکیب می‌کنند تا بتوانند هر چه بیشتر کمک کنند. مثل همین فال فروختن‌ها. نزدیک برپایی بازارچه‌های خیریه که می‌شود اعضای گروه‌ها ممکن است تمام شب را بیدار بمانند تا محصولات را به موقع برسانند و در میان خیرین تأثیر خوبی به جا بگذارند. خلاقت در خیریه‌ها نقشی کلیدی دارد. پادم می‌آید در یکی از خیریه‌ها که در فصل بهار برگزار شده بود، یک غرفه به نام گاری حضور داشت. یک گاری پر از گوجه‌سبز و آلبالوی خشک. هر کس برای خرید می‌آمد متوجه می‌شد که این غرفه قانون خاص خودش را دارد. هر کسی می‌توانست همان قدر خوراکی بخرد که در مشتش جا می‌شد. گوجه سبزها مشتی ۱۵۰۰ تومان بودند. همین کار جالب باعث شده بود عده زیادی جذب آن غرفه شوند. جای دیگر مزایده برگزار می‌شد. یک نفر یک کالای باارزش را می‌آورد و به نفع خیریه به مزایده می‌گذاشت. ممکن بود یک شال ساده تزئین شده باشد یا یک مانتوی کارشده با قیمتی حدود ۳۰ هزار تومان. ارزشش به قیمتش نبود. به حضورش در جمع خیرین بود. اما در نهایت خیرین آن را به قیمتی نزدیک به یک میلیون تومان هم می‌خریدند تا به نیازمندان بیشتر کمک شود.

طول موج کار خیر
حدود پنج سال پیش در خبری نوشته شده بود دختران خانواده‌های متمول بلاد خارجه، روز به روز بیشتر به تعداد خیرین نیکوکار می‌پیوندند. کمی طول کشید تا این موج به ایران هم رسید. اما اعضای خیریه‌های ایران صرفاً آدم‌های مرفه نیستند. خیلی از آنها شاید از لحاظ مالی نتوانند کمکی کنند اما با استفاده از فکر خلاق‌شان گوشه‌ای از کار را می‌گیرند. نمونه‌اش جمعیت‌های دانشجویی است که در خیلی از دانشگاه‌های ایران شروع به کار کرده‌اند. دانشگاه‌های مشهد، تهران و بسیاری از شهرهای بزرگ از این دسته‌اند. جمعیتی مثل جمعیت دانشجویی امام علی(ع) حرکتی خودجوش است که این جوانان دانشگاه‌های ایران برخاسته دانشجوها در طرح‌های متعددی کمک می‌کنند. ممکن است خیلی از این جوانان نتوانند کمک مالی کنند اما این مساله مانع‌شان نمی‌شود. آنها در بیمارستان‌ها برای بازی با بچه‌های بیمار حضور پیدا می‌کنند، به خانواده‌هایشان دلگرمی می‌دهند، بسته‌های خوراکی را بین افراد نیازمند تقسیم می‌کنند، برای کمک به

مهم می‌گویی؟>

کمک به دیگران فقط کمک نقدی نیست رستگاری با هزینه‌ای کم

نیابید فکر کنیم که انجام امور خیریه فقط نفعش متوجه کسی است که به او کمک شده. از تاکیدات زیادی که بر کمک به نیازمندان شده، می‌توانیم بفهمیم که تأثیر مثبت انجام عمل خوب فقط برای فرد نیازمند نیست. من وقتی می‌بینم کمک باعث شده یک فرد مشکل‌دار از مشکلش راهایی پیدا کند، خود به زندگی خود امیدوار می‌شوم. اگر هر کسی به حل مشکل یک نفر دیگر هم فکر کند و برای رفع نیازش در حد توانی که دارد کوشش کند، مشکلات جامعه کمتر می‌شود.

دلیلی که من را به اتفاق وامی‌دارد، خیلی ساده است. من همیشه به این فکر می‌کنم که ممکن است روزی بشوم مثل فردی که الان نیازمند کمک است. ممکن است جای ما روزی عوض شود. من بشوم نیازمند و به کمک او نیاز پیدا کنم. آیا آن وقت از دیگران انتظار ندارم به من کمک کنند؟ آیا بی‌توجهی‌شان آرام نمی‌دهد؟ آیا فکر نخواهم کرد که چطور می‌توانند از کنار یک هم‌نوع‌شان این طور راحت بگذرند؟ گاهی افراد فکر می‌کنند لازم است وضع مالی چنین و چنانی داشته باشند تا بتوانند در فعالیت‌های خیریه شرکت کنند. نه. خداوند از هر کسی به اندازه توانش انتظار دارد. کمکی که به چشم ما خیلی کم و کوچک می‌آید، ممکن است بتواند مشکل بزرگی از دیگران حل کند. از نظر روان‌شناختی فرد، وقتی ما کار نیکی انجام می‌دهیم و نیاز کسی را برطرف می‌کنیم،

نیازمندان همایش برگزار می‌کنند، افراد مددجو را تحت پوشش خود می‌گیرند، به داد بچه‌های کانون اصلاح و تربیت می‌رسند و اینها همه بخش کوچکی از اقدامات این جمعیت است. در سایر مراکز نیز اوضاع به همین منوال پیش می‌رود. اعضا فراخوان برگزاری بازارچه‌ها را به دوستان‌شان می‌دهند. آنها هم به سایرین. هر کس کمکی از دستش برپایید انجام می‌دهد. ممکن است یک نفر کارهای هنری‌اش را برای کردن، به بازارچه تقدیم کند. دیگری ممکن است غذاهایش را به فروش بگذارد و دوست دیگری ممکن است از مهارت‌های شیرینی‌پزی‌اش استفاده کند و شیرینی‌ها را در راه خیریه به فروش برساند. با همه اینها گاهی نیاز به اسپانسر احساس می‌شود. این روزها خیلی از شرکت‌های معروف و معتبر نیز وارد پروسه نیکوکاری می‌شوند. خوشبختانه این پروسه‌ای است که با وجود مشکلات متعدد باز هم راه را برای خودش باز می‌کند.

عهدی که بسته‌ام

عهد و پیمان یکی از دلایل نسبتاً مشترک است که باعث شکل‌گیری خیریه‌ها شده. زندگی خیلی از بنیانگذاران موسسات خیریه طبق‌قولی‌که به‌خداوند یا خودشان داده‌اند عوض شده. آنها از خدا خواسته‌اند کاری برایشان انجام دهد و در ازای آن کار آنها نیز بخشی از درآمد خود را برای انجام امور خیریه وقف کنند. داستان خیریه مهرآفرین و فاطمه دانشور داستانی شبیه این است. او اینک بچه‌های نیازمند زیادی را تحت پوشش خود و خیرین موسسه‌اش گرفته. در موسسات دیگر داستان‌ها به‌فراخوان افرادی که از آنها حمایت می‌شود متفاوت هستند. موسسه حمایت از بیماران سرطانی بهنام دهش پور یکی از این موسسات است؛ موسسه‌ای که ادامه‌دهنده راه فرزند از دست رفته‌اش بر اثر ابتلا به سرطان شد و نجات‌دهنده جان تعداد بسیاری از بیماران سرطانی. تنوع خیریه‌ها روز به روز بیشتر می‌شود. هر گروهی تمرکزش را روی عده‌ای قرار می‌دهد. یک گروه رسیدگی به بچه‌های سرطانی هفتش می‌شود، دیگری به کمک بچه‌های کار می‌شتابد، خیریه دیگر به سراغ بچه‌های بی‌سرپرست یا بدسرپرست می‌رود. افراد نیازمند به کمک زیاد هستند، چه کمک‌های مادی و چه کمک‌های معنوی. در همایش‌های مختلف از سایر خیرین دعوت به همکاری می‌شود. یک نفر ممکن است تمام خرج ماهیانه یک کودک یا یک خانواده نیازمند را بر عهده بگیرد، دیگری خورد و خوراکش را، یکی هزینه‌های تحصیل‌شان را و غیره. هر بهشت برای همه باز است. هر کسی به وسع خودش، تقسیم شدن این گروه‌ها و به تعدد درآمدن‌شان باعث تمرکز بهتر و بیشتر بر روی افراد نیازمند می‌شود.

و اما هنرمندان

در سرتاسر دنیا، هنرمندان در فعالیت‌های خیریه نقش بی‌ظنیری داشته‌اند و دارند. کافی است هنرمندی وارد یکی از کارهای خیریه شود و به دنبالش افراد طرفدار نیز به کمک بشتابند. این نکته علاوه بر خوب بودن قابل تامل نیز هست. هم نقش هنرمندان را بسیار حساس می‌کند و هم جای این سوال را باقی می‌گذارد که چرا تا قبل از حضور آنها خیلی از اقدامات انجام نگرفته بود.

در ایران نیز به خصوص طی سال‌های اخیر هنرمندان ایرانی حمایت بی‌ظنیرشان را از گروه‌های مختلف نیازمندان نشان داده‌اند. در بیشتر جشن‌هایی که موسسات خیریه برگزار می‌کنند یا بازارچه‌های مختلف، حضور آنها مایه دلگرمی اعضا و میهمانان است. بعضی از این هنرمندان سفیر موسسات خیریه

می‌شوند، بعضی در سطح کشور فعالیت می‌کنند و بعضی در سطح بین‌المللی.

زنان دیروز، زنان امروز

از قدیم‌الایام زنان دست‌ی در کمک کردن داشته‌اند. آنها در معاشرت‌های اجتماعی هر چند محدود خود مشکلات اطرافیان‌شان را در نظر داشته‌اند و به دلایل مختلف که شاید در آن دوره داشتن وقت آزادتر نسبت به مردان بوده، برای کمک اقدام می‌کرده‌اند. امروز نیز تعداد زنان خیر روز به روز بیشتر از قبل می‌شود. اگرچه نسبت مردان نیکوکار نیز در حال فزونی یافتن است. اگر تا دیروز زنان برای باخبر شدن از اوضاع خانواده‌های نیازمند به صحبت‌های همسایه‌ها اکتفا می‌کردند، امروز موسسات دایره فعالیت‌های آنها را بسیار گسترده‌تر از قبیل کرده‌اند. زنان موفق امروز، همان مدیران دست‌اندرکاران موسسات خیریه هستند که سایرین را نیز در سود موفقیت‌هایشان تشویق می‌کنند.

چرا کمک می‌کنیم

کمک کردن دلایل متعددی دارد. شاید یکی از انگیزه‌های اصلی که باعث شکل‌گیری مراکز نیکوکاری در کشور ما شده، اعتقادات دینی و مذهبی باشد. این اعتقادات در انتخاب نام موسسات نیز دیده می‌شود. گروه‌هایی مثل عزت فاطمی یا جمعیت

سال پنجم ■ شماره ۱۱۶۵ ■ چهارشنبه ۲۹ دی ۱۳۸۹

پیک پیکه ۱۵۵



امام علی (ع) از این دسته‌اند که نه‌تنها نام‌شان برگرفته از اعتقادات مذهبی است بلکه اعمال‌شان نیز رنگ و بوی این اعتقادات را دارد. طرح‌هایی مثل کوچه‌گردان عاشق برگرفته از اقدام‌های شبانه ائمه (علیهم‌السلام) است، به این صورت که به نیازمندان در خفا کمک رسانده می‌شود تا آبروی آنها حفظ شود. اما علاوه بر دلایل اعتقادی، دلایل اجتماعی و روانشناختی نیز در این امر بی‌تأثیر نیست.

دیدن رنج سایرین حتی اگر اندکی باعث ایجاد حس همدان‌پنداری شود، می‌تواند نه‌تنها کمک‌ها بلکه اشتراک عاطفی خیرین را بسا افراد نیازمند موجب جذب شدن به کارهای خیر، به هر دلیلی که باشد، بدون اغراق بعد از مدتی کوتاه چنان به تار و پود افراد گره می‌خورد و چنان احساس خوبی به آنها می‌هد که آنها وجود خودشان را با کارهای خیر تعریف می‌کنند. کمتر کسی است که وارد کارهای نیک‌شدن بتواند از انجام دادن آنها دست بردارد. این گزارش قرار نیست با جملات کلیشه‌ای مثل کار خیر انجام دهید، کار خیر خوب است، تمام شود. اما آن بیرون آدم‌هایی هستند که به کمک نیاز دارند. برای دیدن‌شان باید دقیق‌تر نگاه کرد یا سری به موسسات زد. بعد از کمک کردن به آنها احساس بهتری پیدا می‌کنید. کافی است یک بار امتحان کنید.

● ریشه‌هاشمنی ●

کارهایی که می‌تواند به زندگی آنها معنا بدهد، همین کمک به دیگران است. کمک به دیگران و رسیدگی به نیاز آنها، به زندگی این افراد معنا می‌دهد چون باعث می‌شود آنها از خودشان و فکر کردن صرف به خودشان بگذرند و دیگران برایشان اهمیت پیدا کنند. فردی را می‌شناختم که سال‌های سال بود حدود هفت میلیون بهدکاری داشت. آدم آبرومند و خانواده‌داری بود. حتی تا دم زندان هم رفته بود به خاطر این بدی. من به واسطه شغلش که روزنامه‌نگاری است، با این فرد آشنا شدم و واسطه‌ای شدم که گزارشی از زندگی این فرد در نشریه‌مان چاپ شود و این پول به دست چه کسی خواهد رسید. او یاد می‌گیرد که آدم‌های نیازمندی هم در نزدیکی‌اش زندگی می‌کنند و نباید آنها را از یاد برد یا مثلاً وقتی فرزندان یک چیزی را می‌خواهد که برایش بخرد، آن را برای او نخرد و بگوید بچه‌های نیازمندی در شهر ما هستند که هیچ کدام از وسایلی که تو داری ندارند. اینها در ذهن کودک باقی می‌ماند و نمی‌گذارد که او بی‌تفاوت بار بیاید. یک روانشناس به من می‌گفت کمک به دیگران، در روانشناسی به افراد افسرده، آنهایی که از اضطراب رنج می‌برند یا کسانی که به بوچی رسیده‌اند، توصیه می‌شود. مکتب «معتادرمانی» هم در روانشناسی این را می‌گوید که برخی از افراد به این دلیل از زندگی سیر می‌شوند و به بوچی می‌رسند که زندگی برایشان هیچ معنایی ندارد. این آدم‌ها به یأس فلسفی دچارند زیرا دیگر هیچ منطق و دلیلی برای زندگی خود ندارند. از بهترین

پایان‌شمنی<

بدری سادات بهرامی

رفع نیاز از دیگران، تنها اثر مثبت کمک به دیگران نیست **عزت نفس در کمک به دیگران**
در دنیای روانشناسی یکی از مواردی که در زندگی ما و در عملکرد ما بسیار تأثیرگذار است، محیطی است که ما در آن زندگی می‌کنیم. «کورت لوین» به عنوان روانشناسی که تأثیرات محیط را بر رفتار انسان بررسی کرده، می‌گوید فرد هرگز نمی‌تواند اثراتی را که محیط بر رفتارش دارد، پاک کند و از بین ببرد. پس یکی از شرایطی که برای داشتن یک زندگی سالم لازم است، جامعه و محیط سالم برای زندگی است. ما و افراد دیگری که همراه ما در یک جامعه واحد زندگی می‌کنند، یک سیستم را تشکیل می‌دهیم؛ سیستمی که اجزا و عناصرش به هم ربط دارند، از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند و بر هم تأثیرگذارند. اگر ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که برخی افرادش در تنگنای معیشتی به سر می‌برند و این تنگنا در عملکرد آنها و در سلامت جسمی و روانی‌شان تأثیرگذار است، قطعاً باید بدانیم که این اثرات منفی تنگنای معیشتی دامن خود ما را هم خواهد گرفت. نوجوانی را فرض کنید که فقط برای رفع احتیاج روزانه‌اش و تأمین غذای روزش، سر چهارراه خودکار یا فال می‌فروشد؛ نوجوانی که باید در این سن و سال در مدرسه و مشغول تحصیل باشد. اگر هرکدام از ما به عنوان یک شهروند به او کمک نکنیم که او بتواند کارش را ادامه بدهد و از طریق همین فروش خودکار نیازش را برطرف کند، او به سراغ راه‌های غیرقانونی خواهد رفت. قطع به یقین اگر او در تأمین نیاز اولیه‌اش بماند و مستاصل شود، نیازی که با کمک شهروندان به راحتی می‌توانسته تأمین شود، از سر استیصال می‌آید و ضبط ماشین من را می‌دزدد تا بتواند احتیاجاتش را تأمین کند. به این ترتیب فرد فقیر جامعه به راحتی تبدیل می‌شود به دزد جامعه. تازه کار به اینجا ختم نمی‌شود. مشکلات دیگری به دنبال این جریان به وجود خواهد آمد که گریبان من یا فردی که دزدی کرده را به تنهایی نمی‌گیرد و متوجه کل جامعه است. اگر جامعه به لحاظ رفع نیازهای معیشتی یک جامعه سالم باشد، این امر در سلامت روان تک‌تک اعضای آن جامعه موثر خواهد بود.

افرادی که از تأثیرات مثبت مهربانی با دیگران و کمک به آنها آگاهند، از آن به عنوان وسیله‌ای برای حفظ و کنترل سلامتی خود استفاده می‌کنند. مهربانی برای کنترل فشار خون بالا، از بین بردن سردرد، کاهش درد کمر، و بهبودی تقریبی ورم مفاصل استفاده می‌شود، و خیلی از افراد هم از آن برای از بین بردن افسردگی و مشکلات روحی- روانی خود استفاده می‌کنند. اما کمک کردن به دیگران چطور می‌تواند چنین تأثیرات مثبتی داشته باشد؟ یکی از دلایل آن می‌تواند این باشد که کمک کردن به دیگران تا قسمتی ذهن ما را از مشکلات‌مان فارغ می‌کند (استرس را کاهش می‌دهد) و باعث می‌شود به افراد دیگر هم فکر کنیم. یکی از فاکتورهایی که ما به عنوان یک فرد سالم باید آن را داشته باشیم، عزت نفس است. افرادی که به دیگران کمک می‌کنند، احساس «من موثرم» و «من خوبم» دارند. کمک به دیگران به دست می‌آورند. این حس خوب که من با پرداخت هزینه عمل جراحی یک فرد نیازمند، مانع مرگ او شدم یا با تهیه چیزیه یا مسکن برای یک دختر و پسر در آستانه ازدواج، مانع به گناه افتادن آنها شدم، به من عزت نفس می‌دهد و باعث می‌شود من حس کنم که مفیدم. «نوع‌دوستی مثل دارویی جادویی عمل می‌کند؛ هم تأثیراتی مثبت بر فردی که کمک را انجام می‌دهد خواهد داشت، و هم بر فردی که کمک را دریافت می‌کند. حتی می‌تواند واکنش‌های سالمی نیز در فردی که دور ایستاده و این کمک را نظاره می‌کند، ایجاد می‌کند.» این احساس مفید بودن به شدت در سلامت روان ما موثر است و به زندگی‌های ما معنا می‌دهد. افراد ثروتمندی که در زندگی‌شان دچار بحران معنا شده‌اند، معمولاً تشویق می‌شوند به اینکه به دیگران کمک کنند چون اثرات مثبت کمک به دیگران را به چشم خودشان می‌بینند و این حس مفید بودن به این ترتیب به آنها منتقل می‌شود. برای سود بردن از تأثیرات مثبت مهربانی بر سلامتی لازم نیست حتماً کارهای بزرگ انجام دهیم. در واقع ثابت شده است کارهای خیلی کوچک، ساده و معمولی نیز می‌تواند سلامت جسمی شما را ارتقا بخشد. همچنین نشان داده شده که همین کارهای کوچک و پیش پا افتاده می‌تواند



با تأثیرات منفی اتفاقات و رویدادهای استرس‌زا مقابله کند، حال هر چقدر این تأثیرات عظیم باشد. پس با انجام کمک‌هایی هرچند کوچک می‌توانیم سلامتی جسمی‌مان را تضمین کنیم. البته نباید فکر کرد کمک به دیگران در کمک‌های مادی خلاصه می‌شود. همه افراد بضاعت و توان مالی برای کمک نقدی و مالی به دیگران را ندارند. باید بدانیم هر کمکی که نیازی را از کسی رفع کند، به فرد کمک‌کننده عزت نفس می‌دهد. هر کسی با توجه به توانایی و تخصصی که دارد می‌تواند دیگران را از وجود خودش بهره‌مند کند. مثلاً معلمی را فرض کنید که تصمیم می‌گیرد به بچه‌هایی که خانواده‌هایشان از نظر مالی ضعیف هستند، برای رضای خدا کلاس تقویتی بگذارد یا حتی گاهی یک فرد فقط می‌تواند درد دل یک فرد نیازمند و درمانده را بشنود، با او همدردی و همدلی کند و باعث تخلیه هیجانات تلخ او شود. همین هم یک کمک بزرگ برای آن فرد نیازمند محسوب می‌شود. هر نوع کمکی، از کمک‌های پولی و مادی گرفته تا کمک‌های مهارتی، عاطفی و روانی، همه و همه مفیدند چون ما برای داشتن یک زندگی سالم به همه اینها نیاز داریم. بنابراین هر کمکی می‌تواند برای تقویت سلامت جامعه و همین طور برای عزت نفس خودمان موثر باشد.

*** روانشناس و مشاور**
*** برخی از جمله‌های متن، از سایت تبیان و همچنین از کتاب «معنا در پزشکی» نوشته «لاری دوسی» اخذ شده است**

