



پنج‌شنبه ۲۵ تیر ۱۴۰۵ – اول صفر ۱۴۴۸

وقتی بحران، انسان‌ها را به‌یاد انسانیت می‌اندازد

■ تاریخ بارها نشان داده است که ملت‌ها فقط با منابع مالی یا تصمیم‌های دولتی از بحران عبور نکرده‌اند. آنچه بسیاری از جامعه‌ها را سر پا نگه داشته، سرمایه‌ای بوده که در هیچ ترازنامه اقتصادی ثبت نمی‌شود؛ سرمایه‌ای به نام اعتماد، همدلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی. امروز هم شاید بیش از هر زمان دیگری، جامعه‌ما به همین سرمایه نیاز دارد. اغلب تصور می‌کنیم کمک کردن، یعنی پرداخت مبلغی قابل‌توجه یا انجام کاری بسیار بزرگ. همین تصور باعث می‌شود بسیاری از افراد با خود بگویند: «از دست من کاری بر نمی‌آید.» باواقعیت چیز دیگری است. فرض کنید فروشنده‌ای که می‌تواند از شرایط بازار سوءاستفاده کند، تصمیم می‌گیرد سود کمتری بگیرد. شاید درآمد آن روزش اندکی کمتر شود، اما همان تصمیم باعث می‌شود خانواده‌ای بتواند کالای موردنیازش را تهیه کند. آن خانواده نیز شاید بتواند هزینه آموزش فرزندش را پرداخت کند و زنجیره‌ای از اتفاق‌های خوب بگردد؛ زنجیره‌ای که هیچ‌کس در ابتدا بزرگی آن را تصور نمی‌کرد. | صفحه ۱۰

دکتر حسن صادقی روانشناس:

نیروی نیکوکاری می‌تواند کلید تحول در سبک زندگی ما باشد



نیکوکاری چرخه اعتماد و امید را تقویت و مشارکت عمومی را حتی در شرایط دشوار اقتصادی افزایش می‌دهد. پوشش‌های دیجیتال، مسابقات تولید محتوا و مستندسازی موفقیت‌ها، کمک‌را از یک عمل گذرا به سبک زندگی پایدار و فرهنگی تبدیل می‌کنند؛ فرهنگی که مشارکت، توانمندسازی و همبستگی اجتماعی را تقویت می‌کند و اثر آن تا نسل‌ها باقی می‌ماند. هنرهای مختلف از موسیقی و تئاتر تا تصویرگری و فیلم کوتاه، پیام نیکوکاری را بازتولید و تقویت می‌کنند. نمایشگاه‌ها و رویدادهای فرهنگی فرصت بازنمایی واقعی مسائل جامعه و فرهنگ‌سازی عمومی را فراهم می‌کنند. هنر و رسانه، با قدرت روایتگری، نیکوکاری را از یک ایده به یک تجربه جمعی زنده تبدیل می‌کنند. سینما و ادبیات نقش بی‌بدیلی در ترویج فرهنگ احسان دارند. فیلم‌ها و رمان‌ها می‌توانند داستان زندگی واقعی را به شکلی انسانی بازنمایی کنند که مخاطب با تجربه زیسته شخصیت‌ها همذات‌پنداری کند. یک فیلم مستند از تغییر زندگی یک کودک یا خانواده فقیر، حس مسئولیت جمعی را فعال می‌کند و مشارکت مستقیم را الهام می‌بخشد. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد آثار سینمایی و ادبی محور نیکوکاری می‌توانند مشارکت عمومی را تا ۳۰ درصد افزایش دهند.

آسیب‌شناسی فرهنگ نیکو-کاری در ایران نشان می‌دهد این فرهنگ با مشکلات ساختاری مواجه است: تمرکز بر کمک‌های فوری، ضعف شفافیت و پیگیری، پراکندگی فعالیت‌های خیریه و فقدان استانداردهای مشترک. بسیاری از کمک‌ها بدون آموزش و توانمندسازی، وابستگی ایجاد می‌کنند و ظرفیت جامعه برای حل مشکلات بلندمدت کاهش می‌یابد. فقدان بازنمایی درست و هنرمندانه موفقیت‌ها باعث مشارکت محدود و احساسی می‌شود. این وضعیت نشان می‌دهد نیکوکاری نیازمند جمعیت، شفافیت، روایت‌سازی اثرگذار و هدفمند شدن است تا به فرهنگ جمعی و توسعه پایدار تبدیل شود. تاریخ نشان داده نیکوکاری و همدلی، حتی در سخت‌ترین شرایط، جامعه را زنده نگه داشته‌اند. در دوران فشار اقتصادی و بحران‌های اجتماعی، همین فرهنگ اعتماد و بخشندگی حلقه‌های اجتماعی را حفظ کرده و امید را زنده نگه داشته است. امروز ضرورت دارد نیکوکاری نه فقط در مناسبت‌ها، بلکه به یک سبک زندگی جاری و فرهنگ نهادینه‌شده تبدیل شود. نیکوکاری واقعی فراتر از کمک مالی و مقطعی است؛ آنچه جامعه را تغییر می‌دهد، هدفمندی، اثرگذاری، توانمندسازی و فرهنگ‌سازی مستمر است. هنر، سینما، ادبیات و رسانه با روایتگری و تصویرسازی، نیکوکاری را از یک عمل فردی به فرهنگ مشارکت تبدیل می‌کند. جامعه‌ای که نیکوکاری هدفمند، این ابزارها امکان همذات‌پنداری عمیق با تجربه واقعی دیگران، فعال‌سازی حس مسئولیت جمعی و افزایش مشارکت عمومی را رفتاری ایجاد می‌کنند تا مردم اثر ملموس کمک‌هایشان را ببینند. این ظرفیت‌ها، همراه با رسانه‌های دیجیتال و هنرهای بصری، اعتماد اجتماعی، همدلی و مسئولیت جمعی را تقویت و کمک می‌کنند نیکوکاری صرفاً عمل لحظه‌ای نباشد، بلکه به ارزش پایدار اجتماعی، فرهنگی و انسانی تبدیل شود. راهکار نیکو-کاری اثرگذار، ترکیبی از اثرگذار، همراه با توانمندسازی و روایت واقعی را تجربه کند، حتی در دشوارترین شرایط اقتصادی، چراغ امید، همدلی و تغییر اجتماعی را روشن نگه می‌دارد و بخشندگی را بخشی از هویت جمعی می‌کند.

دکتر سمیه سرافراز، جامعه‌شناس و مشاور برندیگ:

دست‌های خلاق جوانان را تکیه‌گاه روزهای سخت اقتصادی کنیم



شخصی در محفلی بود و تلاش کرد برای حاضران داستان شب‌زنده‌داری‌ها و نماز شب خواندن‌های خود را بیان کند، ولی چون چند نفری پرچانه هم در آن محفل حضور داشتند، مجال سخن گفتن به او نرسید. بعد از مدتی آب درخواست کرد. آب حاضر شد، نوشید و «سلام‌الله علی‌الحسین» گفت و اضافه کرد: «واقعاً امر غربی است، تشنگی عجیبی داشتم، چراکه من همه شب، نیمه‌شب سر از بستر خواب برمی‌گیرم و نماز شب می‌خوانم و به همین سبب روزها تشنگی بسیار دارم و آبی پیاپی و فراوان می‌نوشم.» رندی پرسید: «چناب، بین نماز شب خواندن و عطش بسیار پیدا کردن چه تناسبی وجود دارد؟» او گفت: «مگر نمی‌دانی که نماز شب بسیار آب می‌کشد؟»

حکایت بالا، تصویری از کسالتی است که گاه برای دیده شدن، بزرگنمایی می‌کنند و حتی کار خیر را در معرض نمایش قرار می‌دهند، در حالی که همان عمل، اگر بی‌هیچ تکلفی و با نگاه درست انجام شود، اثرش چند برابر می‌شود و کسی هم احساس کمبود یا کوچک شدن نمی‌کند. در روزگار ما نیز نمونه‌های ملموس بسیاری از این وضعیت دیده می‌شود. خانمی که توانایی رفتن به مغازه و خرید نان را دارد، وقتی می‌شود همسایه‌اش می‌گوید: «من برات می‌خرم»، اگر لحن یا پیران است، اما چطور باید کمک کرد؟ در پاسخ باید رفتار طوری باشد که توانایی او به چشم نیاید، حس می‌کند بی‌اختیار و ناتوان است. حال آنکه او در همان عمل می‌تواند مستقل عمل کند و تنها نیازمند همراهی باشد. یا در مدرسه‌ای، دو دختر و چند مداد برای چند دانش‌آموز تهیه می‌کنیم و چون عکسکش در فضای

فرست کمک به دیگران را از دست ندهیم

«همیاری واحسان» تجلی نوعدوستی ایرانی مسلمان



حجت الاسلام علیرضا فرهنگ کارشناس دین و سبک زندگی:

محمد جواد فولاد، مدیر مؤسسه بنیاد خیریه آبشار عاطفه‌ها:

اسلام کمک به نیازمندان را برتر از حج می‌داند

خیریه‌ها از کمک‌های مقطعی عبور و حمایت‌ها را توانمندساز کنند

کمک بدون تکلف، شادی بدون قید می‌آورد

نقشی دارد، نه اینکه صرفاً در یافت‌کننده‌ای منفعل باشد. این نگاه نه تنها اثر کار خیر را چند برابر می‌کند، بلکه احساس رضایت و آرامش واقعی برای کسی که کمک می‌دهد و کسی که کمک می‌گیرد ایجاد می‌کند. وقتی کسی حس کند در دریافت کمک احترام او رعایت شده، به همان اندازه علاقه و انگیزه برای ادامه مسیر خیر بیشتر می‌شود. اینک در روزهایی که بنا به دلایل مختلف، بسیاری از خانواده‌ها نیازمند حداقل‌هایی برای امرار معاش هستند، فرصت داریم تا این الگوها را مرور و بازآفرینی کنیم. کافی است هر اقدام خیر را با دقت، همراهی و رعایت شأن فرد مقابل انجام دهیم. از خرید یک بسته موادغذایی ساده تا کمک به مدرسه‌ای کوچک، اگر با نگاه درست و بدون نمایش انجام شود، همان کاری است که امام حسن مجتبی (ع) انجام می‌دادند. در نهایت، مهم‌ترین نکته این است که کمک کردن همیشه به معنای انجام عمل بزرگ یا پر هزینه نیست. گاه یک لبخند، یک جمله همراه با گوش دادن، یا اجازه دادن به کسی برای انتخاب، بیش از هر چیزی اثرگذار است. همان لبخندی که از دل پاک و با نیت واقعی برمی‌آید، نه برای دیده شدن، بلکه برای شادی و آسودگی دل دیگران، می‌تواند مسیر زندگی را روشن کند. بنابراین، در این روزها به یاد کسانی بیفتیم که نیازمند دست یاری هستند و بهتر است نگاهی به درون داشته باشیم. چگونه کمک می‌کنیم، چه احساسی در دیگری ایجاد می‌کنیم و آیا فرصتی برای انتخاب و تصمیم‌گیری به او می‌دهیم یا خیر. همان‌گونه که امام حسن مجتبی (ع) نشان دادند، بهترین کمک، آن است که بی‌هیچ تکلفی و با توجه به شأن فرد مقابل انجام شود. در این نگاه است که ارزش واقعی نیکوکاری آشکار می‌شود و هر عمل خیر، بی‌هیچ هیاهو، خود، پیرام و عشق و ارادت خواهد بود.



مجازی منتشر می‌شود یا در صحبت با دیگران مطرح می‌کنیم، آنچه برای دانش‌آموزان ارزشمند است، گاه به حاشیه می‌رود. هدف کمک، شادی و آرامش بوده، نه تحقیر یا کوچک کردن کسی، حتی به صورت ناخواسته. سیره امام حسن مجتبی (ع)، بهترین الگو در این زمینه است. ایشان همواره با دست پر و لبخند همراه، اما با حفظ شأن افراد، کمک می‌کردند. در نقل‌ها آمده است که ایشان از نیازمندان حمایت می‌کردند، اما هرگز باعث نمی‌شدند کسی حس کند که ضعیف یا ناتوان است. هدیه و کمک، بی‌هیچ تکلف و نمایش، همیشه بیشترین اثر را دارد. در زندگی روزمره نیز می‌توان به شیوه ایشان عمل کرد. برای نمونه، اگر کودکی در محله محتاج چند کتاب یا ابزار آموزشی است، همراهی او برای انتخاب کتاب‌ها، فرصت تجربه و تصمیم‌گیری را به او می‌دهد و باعث می‌شود خودش هم بخشی از فرآیند باشد. یا در خانواده‌ای که نیازمند دریافت بسته غذایی است، بهتر است کمک به گونه‌ای ارائه شود که فرد بتواند خودش تصمیم بگیرد و احساس کند

هنر همیاری را بیاموزیم

نیکوکاری کوچک، پیام «ما کنار هم هستیم» را می‌سازد. حمایت از روان و روحیه هموطنان به اندازه کمک مالی به آنها مهم است.

شفافیت و اعتمادسازی: یکی از موانع مهم کمک‌رسانی در شرایط سخت، بی‌اعتمادی است. تلاش کنیم تا حد امکان در کانال‌هایی کمک کنیم که شفافیت مالی دارند و گزارش دهی دقیقی از نحوه هزینه‌کرد کمک‌ها ارائه می‌دهند. وقتی مردم ببینند که کمک‌های آنها هدر نمی‌رود و به دست نیازمند واقعی می‌رسد، انگیزه بیشتری برای مشارکت خواهند داشت.

پرهیز از قضاوت: در هنگام کمک‌رسانی، باید از قضاوت کردن سبک زندگی، انتخاب‌ها یا شرایط دریافت‌کننده خودداری کنیم. هر انسانی به دلایل مختلف مثل بیماری، بیکاری، بحران‌های خانوادگی و... ممکن است دچار مشکل شود. ترجیح فاصله عاطفی ایجاد می‌کند، اما همدلی پل ارتباطی می‌سازد.

کرامت انسانی را حفظ کنیم: کمک باید طوری باشد که دریافت‌کننده احساس ذلت یا گناه نکند. نیکوکاری پنهان و غیرمستقیم، مثل پرداخت قیوض به نام ناشناس، خرید هدیه برای کودکان یا کمک‌های غیرتقدی، احترام بیشتری به عزت نفس هموطنانمان می‌گذارد. در حقیقت، مهربانی را با احترام همراه کنیم. هیچ‌چیز به اندازه احساس «دیده شدن» و «ارزشمند بودن»

شبکه‌های محلی و تخصصی بسازیم: کنار نهادهای بزرگ، تشکیل شبکه‌های محلی بر اساس محله، مسجد یا صنف و استفاده از تخصص‌های فردی می‌تواند کارایی کمک‌ها را چند برابر کند. مثلاً یک پزشک می‌تواند معاینات رایگان برگزار کند، یک وکیل مشاوره حقوقی بدهد و یک معلم به دانش‌آموزان نیازمند کمک آموزشی کند.

امید را زنده نگه داریم: در شرایط بحرانی، ناامیدی بزرگ‌ترین دشمن ماست. هر عمل