



۱۴

چگونه مواد غذایی را در یخچال و فریزر نگهداری کنیم و از سلامت آنها مطمئن باشیم؟

## شگردهای اصولی خرید مواد غذایی

بازخوانی سانحه غم‌انگیز درگذشت ۳ فضانورد ماموریت سایوز-۱۱ شوروی سابق در بازگشت به زمین

## تراژدی در مسیر زمین

۱۵

به بهانه سالگرد بمباران سردشت با سلاح‌های شیمیایی و میکروبی

## سردشت هنوز سرفه می‌کند

# زندگی

دوشنبه ۹ تیر ۱۳۹۹ :: شماره ۵۶۹۲



۱۶

# جامعه



info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۲

### #کنترل-تورم

صفری از سمنان:

دولت در کنترل تورم ناتوان است و اجازه گرانی را به تولیدکنندگان و البته دلان می‌دهد. با این روند فشار اقتصادی بسیار زیادی به مردم وارد و شرایط برای امرار معاش سخت شده است.

### #بازنشسته-بهداشت

شهروندی از ملایر:

بازنشسته شبکه بهداشت هشتم که چند ماه پیش کانون بازنشستگان کشوری اعتباری یک میلیون تومانی برای خرید از فروشگاه راه برای بازنشستگان خود آماده کرد، ولی بعد از خرید، علاوه بر پرداخت پول به این فروشگاه، در فیش حقوق نیز این اعتبار خرید درحال کسر شدن است. چرا؟

### #هزینه-ازدواج

همیاری از گلستان:

چرا کمک هزینه ازدواج فرزندان فرهنگیان در سال ۹۷ پرداخت نشده است؟ این درحالی است که این کمک هزینه در سال ۹۸ پرداخت شد.

### #دوچرخه-سوار

حسینی از تهران:

از شهرداری منطقه میرداماد بابت اختصاص قسمتی از لاین کندروی این بلوار به جایگاه عبور دوچرخه‌سواران کمال تشکر و قدرنرادی دارم.

### جوابیه

در پی درج پيامی يکشنبه مورخ ۱۳۹۹/۴/۲۵ با عنوان «سخت شدن رعايت فاصله‌گذاری اجتماعی با توجه به کم‌بودن وسايل نقلیه حمل و نقل عمومی» مدير روابط عمومی معاونت عمل و نقل و ترافیک شهرداری شهر تهران با ارسال نمايری اعلام کرد: همواره شهردار و رئيس محترم شورای شهر تهران، نسبت به کمبود ناوگان حمل و نقل عمومی و شلوغی اتوبوس و مترو مصاحبه می‌کنند و از کمبودهای این بخش اطلاع دارند و حتی رئيس محترم شورای شهر تهران نیز به تازگی از ریاست محترم جمهوری و وزیر بهداشت درخواست کرده ۱۰ هزار میلیارد تومان از ۷۵ هزار میلیارد تومان اعتبار درنظر گرفته شده جهت مقابله با کرونا را برای توسعه حمل و نقل عمومی اختصاص دهند. ان شاء... با همکاری دولت و شهرداری در جهت تجهیز و نوسازی ناوگان حمل و نقل شهرداری قدم‌های خوبی برداشته شود تا شهروندان بتوانند با آرامش خاطر و رعایت فاصله اجتماعی از وسايل حمل و نقل عمومی استفاده کنند.

### اسماعیل صالحی، از فعالان حوزه صلح و سازش

دوره ۲۰۰ پرونده‌ای که به آشتی ختم کرده دنبال رضای خدا می‌گردد

# سلطان صلح و سازش



مریم خباز

جامعه

سلطان سکه، سلطان ارز، سلطان طلا، سلطان لاستیک، سلطان میوه و خودرو و حیویات آدم حالش از این همه سلطان بد می‌شود. از این همه انحصار و تک‌خوری آدم موره‌ور می‌شود. در شبیکوه فسا اما سلطانی هست که بوی تعفن بقیه سلاطین را نمی‌دهد. او هر روز پشت یک میز و صندلی ساده در شورای حل اختلاف می‌انشر می‌نشیند و تا رفق دارد می‌شنود و حرف می‌زند به این امید که مشکلی حل شود. او سلطان صلح و سازش است. اسماعیل صالحی ۵۶ ساله که در عرض ۱۶ سال ۲۰۰۰ دعوا را به آشتی رسانده، در این راه حرف زشت شنیده، پرخاش دیده، طعم توهین را چشیده ولی باز هم دست برنداشته. او یک مرد خاص است، یک ریش سفید در میانسالی، کسی که در خانه‌اش به روی همه آدم‌های مشکل‌دار باز است و گوش‌هایش متصل به دنیایی بی‌انتها که خستگی و کلافگی در آن تعریف نشده است.

### می‌کنند شنونده خوبی هستند یا شما این‌طور هستید؟

رمز موفقیت در حوزه صلح و سازش خوب گوش دادن و خوب حرف زدن است. ۱۶ سال پیش که رسماً وارد این کار شدم با خودم عهد بستم و متعهد شدم فقط برای رضای خدا کار کنم و از او خواستم توفیقی به من بدهد تا برای مردم قدم خیری بردارم. من هیچ وقت بدون وضو برای حل مشکلات مردم نمی‌روم که فکر می‌کنم این توفیق را هم خدا به من داده.

### شاید خیلی‌ها ندانند شما که اکنون چهره شاخص صلح و سازش در کشور هستید روزگاری در آموزش و پرورش کار می‌کردید. آن مجموعه کجا و آشتی دادن مردم کجا؟

من سال‌ها پیش معلم بودم، مدتی پست معاونت داشتم، مسئول ستاد پشتیبان جنگ هم بودم و مسئولیت اداره امتحانات را هم تجربه کرده‌ام، سرانجام نیز مدیر مدرسه شدم. حتی وقتی در این پست‌ها بودم من را به صوری می‌شناختند و پیش می‌آمد برای حل مشکلات مردم از من کمک بخواهند. بعد از بازنشستگی، عده‌ای که از سوانیق و روحانتم باخبر بودند از من خواستند به شورای حل اختلاف بروم و در حوزه صلح و سازش جدی‌تر فعالیت کنم. به پشتوانه این اعتماد سال‌هاست هرچه در توان دارم به کار می‌گیرم تا قدم خیری به نفع مردم بردارم.

### مردمی که برای حل اختلافاتشان پیش شما می‌آیند معمولاً چه مشکلاتی دارند؟

مشکلات زیاد و متنوع است ولی بیشتر درگیری‌ها به‌خاطر مسائل مالی است. مشکلات خانوادگی هم زیاد است که اگر خوب جست‌وجو کنیم باز هم در مسائل مالی را پیدا می‌کنیم. وضع اقتصادی مردم این روزها طوری است که خیلی‌ها با یارانه زندگی می‌کنند. در منطقه ما فرصت‌های شغلی چندانی وجود ندارد و افراد زیادی مجبورند برای کار در باغ‌ها و مزارع به شهرهای اطراف بروند. این قبیل کارها نیز که فصلی است و نمی‌شود روی درآمد آن حساب کرد بنابراین مردم برای نیازهای اولیه زندگی شان مشکل دارند. آنهایی هم که درآمد دارند اگر امروز قادرند پنج قلم کالا بخرند فردا ممکن است موفق به خرید سه قلم کالا شوند که در نتیجه این بی‌ثباتی، مشکلات تشدید می‌شود. به جرات می‌توانم بگویم حدود ۹۰ درصد از پرونده‌های ما به مشکلات اقتصادی مربوط می‌شود.

### پس مردمی که با آنها سروکار دارید کاسه صبرشان لبریز است. آشتی دادن چنین آدم‌هایی حتماً کار سختی است.

سخت است ولی باید صبور بود، خدا با صابران است. باید برای مردم وقت بگذاریم و نباید برای آشتی دادن آنها عجله کنیم چون با عجله کارها به جای درست شدن خراب می‌شود. نباید به مردم تحکم کنیم و فکر کنیم با دستور ما باید با هم سازش کنند. پس باید به آنها خوب

گوش دهیم، برایشان وقت بگذاریم، صبری پیشه کنیم و گرد تحکم کردن نچرخیم تا به امید خدا مشکلات حل و فصل شود.

### می‌گویید به مردم تحکم نمی‌کنید. آیا شده مردم به شما تحکم کنند، فریاد بزنند، بددهنی کنند و به زور بخواهند حرف خودشان را به کرسی بنشانند؟

بله بارها.

### وواکنش‌تان چه بوده؟

من لیخند می‌زنم و سعی می‌کنم مهربان باشم چون بالاخره اینها عصبانی هستند و ممکن است کار ناخوشایندی بکنند. بگذارید بکنند، عیبی هم ندارد چون ما که زیاده‌پاشان عدرواخی و ابراز شرمندگی می‌کنند.

### یعنی اگر کسی سرتان دراز بزند شما به او لیخند می‌زنید؟

بله خیلی پیش می‌آید. بگذار فریاد بزنند، همین که نتیجه کار خوب باشد راضی به رضای خدا هستم.

### تا به حال شده یکی از طرفین دعوا از وساطت شما ناراحت شود و حرف بدی بزند؟

بله پیش می‌آید ولی من نشنیده‌ام می‌گیرم انگار اصلاً چنین چیزی نبوده. برای همین بعد از این که اختلافات حل و صلح و آشتی برقرار می‌شود عده‌ای بابت حرف‌ها و رفتارهایشان عذرواخی و ابراز شرمندگی می‌کنند.

### شما آنها را می‌بخشید و واقعاً چیزی به دل نمی‌گیرید؟

به هیچ وجه چیزی به دل نمی‌گیرم. سینه من جای اسرار و راهزهای مردم است نه جای کینه‌ت‌ها. آنقدر مسائل خصوصی آنها در سینه‌ام دفن شده که اگر خدای نکرده امانتدار نباشم تبدیل به کشت و کشتار می‌شود.

### شما وارد پرونده‌های قتل هم می‌شوید؟

بله. یک روز خانمی پیشم آمد و گفت تقاضایی از من دارم. او گفت قتلی اتفاق افتاده و با این که آدم‌های مختلفی برای وساطت رفته‌اند ولی خانواده مقتول به هیچ وجه راضی به گذشت نیستند. خانم می‌خواست این بار من پادرمیانی کنم ولی من معتقد بودم چون همه رفته‌اند و نتیجه نگرفته‌اند شاید من هم به نتیجه نرسم. خانم البته نظرش عکس بود و می‌گفت خواب دیده‌ام تو رفته‌ای و مشکل حل شده است. به این ترتیب راهی خانه مقتول شدم. همسر مقتول فکر کرد برای رضایت‌گیری به آنجا رفته‌ام. برای همین روی خوش نشان نمی‌داد ولی من گفتم چون بچه‌های یتیم را دوست دارم برای دین بچه‌ها و سرکشی به آنها آمده‌ام. آن روز هیچ حرفی از رضایت و بخشش و این حرف‌ها نزنم اما چند روز بعد دوباره سراغ آن خانواده رفتم و گفتم آمده‌ام تا اگر خدا راضی باشد قضیه را درست کنم. همسر مقتول البته می‌گفت چون بچه‌های کوچک دارم به هیچ وجه رضایت نمی‌دهم، این باعث شد سه ماه به خانه آنها رفت و آمد کنم.

در این سه ماه خانواده‌ام متعجب بودند که چرا وقتی نتیجه نمی‌گیرم باز هم دنبال کار هستم ولی من به آنها

گفتم اگر کار را رها کنم ممکن است مساله‌ای بدتر پیش بیاید برای همین حرکت می‌کنم تا به یاری خدا تنش‌ها را کم کنم. سرانجام خدا توفیق داد و خانواده مقتول رضایت دادند و قاتل از مرگ رها شد فقط شرط این رضایت این بود که قاتل از آن محل برود.

### اولیای دم مقتول چطور راضی شدند؟ می‌خواهم بدانم فوت‌کوزه‌گری کار شما چه بوده؟

سر کار در توفیقی بود که خداوند داد. وقتی همه چیز برای رضای او باشد نتیجه رضایت‌بخش است. امیدوارم اگر کاری انجام می‌دهم خیراتی برای پدر و مادرم باشد.

### در ۱۶ سال که حرفه‌تان ایجاد آشتی میان مردم است چند پرونده را به صلح و سازش رسانده‌اید؟

بیش از ۲۰۰۰ پرونده.

### چند درصد از پرونده‌ها لایحل بوده؟

همه پرونده‌هایی که به شورای حل اختلاف می‌آیند گره دارند. چون اگر نداشتند کارشان به صلح و سازش نمی‌کشید. منتها طرفین، گره بعضی از پرونده‌ها را محکم می‌کشند و عده‌ای نرم‌تر. در بین پرونده‌هایی که تا به حال رویشان کار کرده‌ام، تعدادی پرونده مربوط به زمین بود که اصلاً از هیچ راهی نمی‌شد آنها را حل کرد و به نظرم لایحل‌ترین دعواها بود اما اینها هم به لطف خدا حل و فصل شدند.

### وقتی مشکل کسی را حل می‌کنید و باری از دوشش برمی‌دارید، آیا ته دل‌تان از او انتظاری هم دارید؟

به هیچ وجه، من همین که کار خیری انجام می‌دهم و خودم احساس خوبی پیدا می‌کنم، برایم کافی است. من اگر برای کسی کاری انجام می‌دهم آن را فراموش می‌کنم، انداز که هیچ کاری نکرده‌ام. کسی که برای صلح و سازش تلاش می‌کند نیتش فقط باید خدمت به جامعه و خلق خدا باشد. ثواب خدمت به بندگان خدا از نماز بیشتر است و به زندگی خیر و برکت می‌دهد.

### این خیر و برکت چطور وارد زندگی شما شده؟

همین که دفترچه بیمه دارم ولی سالی یک بار از آن استفاده نمی‌کنم خیر و برکت است، وقتی در خانه هستم و اتفاق بدی رخ نمی‌دهد خیر و برکت نیست؟! همین که سلامت هستم و برای یاری بندگان خدا از خانه خارج می‌شوم خیر و برکت است. آدم‌هایی هستند که میلیاردها ثروت دارند ولی آرزوی یک ساعت آرامش دارند.

### همین برکت است که باعث شده شما بسیاری از پرونده‌ها را خارج از ساعت اداری و در خانه‌تان حل و فصل کنید؟

معتقدم تلفن همراهم باید همیشه روشن باشد چون هر لحظه ممکن است به کمک نیاز باشد. یک بار ۱۱ شب کسی زنگ زد و گفت دامادش در حال دعوا و نزاع با خانواده است و از من خواست به خانه‌شان بروم و من این کار را کردم. خانواده‌ام نگران بودند مشکلی برایم پیش بیاید ولی گفتم شاید حرف‌های من این آتش را خاموش کند که خدا را شکر رفتم و مشکل حل شد.



پادداشت: دکتر سیدحسین موسوی چلک رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران

### درست ارتباط

### برقرار کنیم

انسان‌ها در طول زندگی اجتماعی مجبور به برقراری ارتباط با دیگران هستند که این ارتباط می‌تواند کلامی یا غیرکلامی باشد، اما کیفیت ارتباط بستگی به مهارت دارد. افرادی که مهارت‌های بیشتری دارند و در برقراری ارتباط از این مهارت استفاده می‌کنند موفق‌تر خواهند بود. تصور کنید روزی را که با فرد دیگری هیچ‌گونه ارتباط نداشته باشید چگونه می‌گذرد؟ یا موقعیتی را در نظر بگیرید که هنگام صحبت کردن طرف مقابل هیچ‌گونه واکنشی (نه کلامی و نه غیرکلامی) به صحبت‌های شما نشان ندهد در چنین شرایطی آیا ارتباط برقرار می‌شود؟ پاسخ به این پرسش و پرسش‌های دیگر نشان از اهمیت ارتباط در زندگی انسان دارد. ارتباط بسیار مهم است چرا که تنها وسیله انتقال و دریافت اطلاعات است، انسان از طریق برقراری ارتباط با دیگران می‌تواند احساسات خود را انتقال دهد و سوءتفاهم‌ها را از بین ببرد.

«چاز کولی» نیز ارتباط را مکانیسم برقراری روابط انسانی می‌داند. به‌طور کلی می‌توان گفت که ارتباط هر عمل متقابلی است که شامل انتقال پیام باشد.

ارتباط به دو شکل کلامی و غیرکلامی برقرار می‌شود که استفاده مناسب از هر دو روش انتقال پیام را آسان‌تر می‌کند. محتوای کلام، تن صدا، بلندی صدا، تماس چشمی، حالت چهره، حالت بدن و... در ارتباط تأثیر زیادی دارند.

در برقراری ارتباط موانعی هم وجود دارد مانند قضاوت کردن طرف مقابل قبل از فهم سخنانش. به این معنی که ارزیابی منفی از نگرش‌های طرف مقابل صورت گیرد؛ «چرا عاقل کند کاری که باز از دپشیمانی» مانع دیگر ارتباط مناسب، برجسب زدن است. در این وضعیت فرد مقابل احساس حقارت می‌کند (عجب آدم گیجی). تهدید کردن هم مانع دیگری است.

در این حالت با دادن هشدارهایی که به دلیل اعمال رفتار و گفتار منفی فرد هست او را وادار به انجام کار دیگری که مد نظر ماست، کنیم (اگر شب برگشتی خانه که هیچ، اما اگر برگشتی تا آخر عمر و دل پدتر بمان). مانع دیگر دستور دادن است؛ چون به شکل زورگویانه است و فرد تمایلی برای انجام آن ندارد لذا ناراحتی او را به دنبال خواهد داشت.

(همین الان افاق را مرتب کن) بیاییم برای مهارت‌های ارتباطی وقت بگذاریم و بیاموزیم تا از باهم‌بودن لذت بیشتری ببریم.

