







عنوان کتاب: غصه خورها زیاد شن، غصه هامون کم میشه

نویسنده: حجت الاسلام والمسلمین حسین یحیائی

تهیه شده در معاونت راهبری، گفتمان سازی و تبلیغ

مرکز پخش: سایت نهضت اجتماعی جوانان

کپی برداری و انتشار با هر سبکی مجاز می باشد.

انتشار ۱۴۰۴

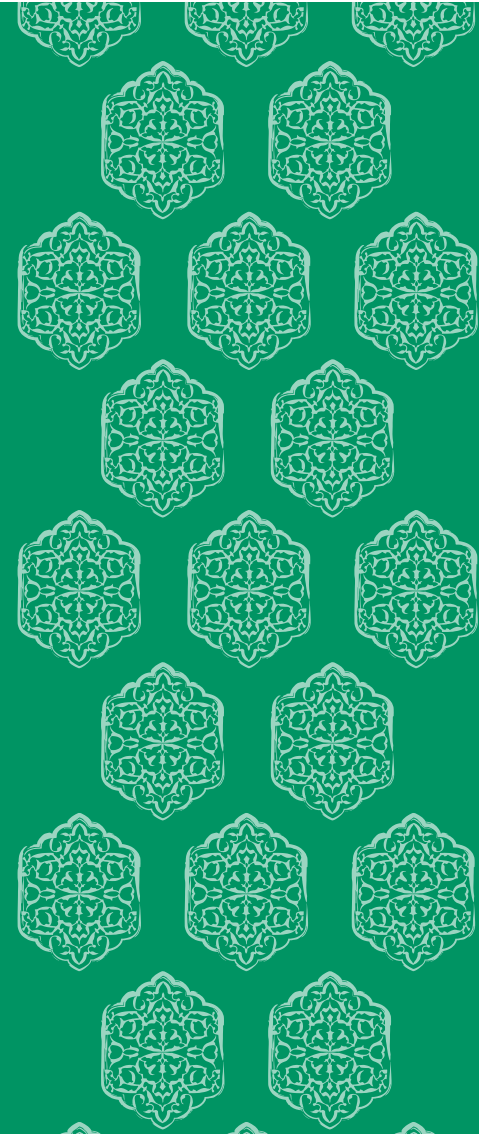
n e h z a t i . i r



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
درد مشترکِ نسل ما.....	۱۰
داستان الهام بخش نویسنده.....	۱۱
دعوت به ماجراجویی.....	۱۳
مخاطب این کتاب چه کسانی هستند؟	۱۶
کلام آخر.....	۱۷
هشدار.....	۱۷
بخش اول: غصه های فردی یا مسئولیت اجتماعی.....	۱۹
الگوهای رفتاری در جامعه: قربانی، شاکی، سازنده.....	۲۰
تشخیص الگوهای رفتاری: پرسشنامه ارزیابی.....	۲۲
راهکارهای عملی برای تغییر الگوها.....	۲۳
بخش دوم: دعوت به عمل.....	۲۵
غصه دیگران، مرهم غصه خود.....	۲۵
با هم بودن، اصل حل مشکلات.....	۲۶
راهی برای تبدیل نگرانی به اقدام.....	۲۶
اولین گام های عملی.....	۲۷
طرح «تو و سه تا».....	۲۸
سه تا درد.....	۲۹

۲۹	سه تا دغدغه‌مند
۳۰	سه تا برنامه
۳۰	سه تا اقدام
۳۰	سه تا حل مسئله
۳۱	یک راز مهم
۳۳	بخش سوم: تبیین؛ سلاح خاموش تغییر
۳۳	وقتی توضیح دادن خودش یک اقدام است
۳۶	الگوی چهار مرحله‌ای تبیین مؤثر
۳۷	غلبه بر بهانه‌ها و آغاز اقدام
۴۰	پنج الگوی موفق اقدام جمعی





پیشگفتار

در این کتاب به چرایی پرداختن به موضوع مشارکت اجتماعی با بحران‌های موجود از بی‌عدالتی اجتماعی و فقر و اعتیاد، و مسائلی دیگر که در خورشان ملت عزیز ایران نیست، پرداخته می‌شود. باید گفت و باید قبول کرد که بسیاری از این مسائل ناشی از بی‌تفاوتی خود ماست که به وجود آمده‌اند.

غصه‌ها و مشکلات جامعه وقتی کم می‌شوند که افراد زیادی دست به کار شوند و مسئولیت اجتماعی خود را بپذیرند. امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: مومنان در خیر و تقوا برادرند اگر یکی از آنان دردی بکشد دل‌های دیگران به درد می‌آید. (کافی، ج ۲، ص ۱۷۵)

این کتاب با الهام از آیات قرآن، روایات اهل بیت (علیهم السلام)، و تجربه‌های تاریخی ملت‌های مختلف، نشان می‌دهد که چگونه مشارکت عمومی می‌تواند جامعه را از بحران‌ها نجات دهد.

درد مشترک نسل ما

می‌دانستید ۴۰٪ همسایه‌های یکدیگر را نمی‌شناسند؟ این از پژوهش دانشگاه تهران گرفته شده. یا خبر داشتید ۸۷٪ مردم معتقدند «کسی به فکر دیگران نیست»؟ این هم آمار نظرسنجی ایسپا است که از بین جامعه آماری بالایی استخراج شده است. حال در این بین جالب است بدانید هر ایرانی روزانه ۴۷ دقیقه غصه مشکلات اجتماعی را می‌خورد، اما فقط ۲ دقیقه برای حل آن فکر می‌کند یا اقدام می‌کند. چرا؟ مگر پیامبر (صلی الله علیه و آله) نفرمودند: **مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ كَمَثَلِ الْجَسَدِ الْوَاحِدِ؛ (مؤمنان در مهرورزی، مانند یک پیکرند).** (کافی، ج ۲، ص ۱۶۶)

چو عضوی به درد آورد روزگار،

دگر عضوها را نماند قرار؟

با ترکیب تجربیات میدانی و با بیان آموزه‌های دینی و تکنیک‌های روانشناسی

اجتماع به شما می‌گوییم چگونه می‌شود:

■ غصه‌هایتان را به نقشه عملی تبدیل کنید

■ با تنها ۳ نفر شروع کنید

■ چرخه معیوب غرزدن را بشکنید

محققان در مطالعه‌ای در دانشگاه استنفورد نشان دادند وقتی ۳ نفر از اهالی یک محله شروع به کار جمعی می‌کنند، طی ۶ ماه، ۷۰٪ ساکنان به آنها می‌پیوندند. اما راز این تغییر چیست؟



داستان الهام بخش نویسنده

سال ۱۳۹۵، در یکی از محلات سمنان، یک طلبه با دیدن زباله‌های ریخته‌شده، به جای غرزدن، یک گروه ۵ نفره از همسایه‌ها تشکیل داد و با پیگیری‌های مختلف از مردم دیگر و دستگاه‌های اجرایی توانست در مدت سه سال تحولی در محله خود ایجاد کند که حتی کودکان و سالمندان برای آباد شدن محله تلاش می‌کردند. امروز محله آن‌ها نه معتاد متجاهر دارد، نه زباله‌های رهاشده، و نه جوی‌های گندگرفته و بوستان‌های خشک.

این قصه از یک سؤال ساده شروع شد:
چرا به جای گفتن «وااسفا»، نگوئیم «بیا حلش کنیم»؟

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید:

مَنْ أَضْبَحَ لَا يَهْتَمُّ بِأُمُورِ الْمُسْلِمِينَ فَلَيْسَ بِمُسْلِمٍ

(وسائل الشیعه ج ۱۱، ص ۱۰۸)

کسی که به مشکلات مسلمین بی تفاوت باشد، مسلمان نیست.

مَنْ سَمِعَ رَجُلًا ينادي يَا لَلْمُسْلِمِينَ فَلَمْ يُجِبْهُ فَلَيْسَ بِمُسْلِمٍ

(وسائل الشیعه ج ۱۱، ص ۱۰۸)

هر کس ندای کمک خواهی مسلمانی را بشنود و پاسخ ندهد، مسلمان نیست.

حالا باید از خودمان یک سؤال سخت اما ضروری بپرسیم:

آیا شما هم جزو کسانی هستید که از گرانی می نالید، اما به همسایه نیازمند کمک نمی کنید؟ از آلودگی هوا شکایت دارید، اما حتی یک درخت هم نمی کارید؟ از وضعیت اجتماعی موجود رنج می برید، اما حاضر نیستید با چند نفر یک اقدام

مشترک انجام دهید بی آن که در آن کار مشترک نامی از شما برده شود؟ آیا به عنوان یک فعال اجتماعی، اقدام‌های اجتماعی گروه‌های دیگر را می‌بینید و می‌دانید با این موازی‌کاری‌ها و درمان‌های مقطعی نمی‌توان بر مشکلات فائق آمد، ولی باز هم به کار انفرادی و محدودتان ادامه می‌دهید و حاضر نیستید در کارتان تغییر ایجاد کنید و افراد جدید را وارد میدان کنید و با افراد جدید دیگری همکاری هدفمندی را شروع کنید؟

اما بگذریم، من هم نمی‌خواهم در این نیمه‌شب مانند خیلی از کتاب‌های دیگر شعاری بدهم و بدون راهکار، در پایان کتابم بنویسم «و العاقبة للمتقين» بلکه می‌خواهم در پایان، آن متقی برنده را معرفی کنم. که امیدوارم تو باشی. در این سفر تحول‌آفرین با شما هم‌قدم می‌شوم تا با هم کاری را شروع کنیم.

دعوت به ماجراجویی

این کتاب برای کسانی نوشته شده که از حرف زدن خسته شده‌اند و می‌خواهند تاریخ‌ساز باشند. حاضرند اولین قدم را بردارند. این کتاب نارنجک امید است، آن را به دست کسی بدهید که می‌خواهد دنیا را

تغییر دهد. تصویر این صحنه را مجسم کنید:

مردی هر صبح با اخباری از گرانی، آلودگی هوا و بی‌عدالتی، خودکشی، اعتیاد، اختلاس، خشونت و ... از خواب بیدار می‌شود، با همکارانش گله می‌کند، در فضای مجازی شعار می‌دهد و پست می‌گذارد و غرمی‌زند، اما هنگام خواب همان اخبار را با غصه‌ای مضاعف مرور می‌کند تا چشمانش گرم شود و به خواب برود تا بقیه داستان را در خواب دنبال کند.

این کتاب را برای همان لحظه‌ای نوشته‌ام که او از خود می‌پرسید: آیا راهی غیر از غصه خوردن وجود دارد؟

یک آمار دیگر هم در این جا به شما که می‌خواهی تغییر دهنده‌ی آینده باشی، عرض کنم تا بدانی:

پژوهش مرکز افکار سنجی دانشجویان ایران در سال ۱۴۰۲ می‌گوید: ۶۸٪ مردم مشکلات را می‌بینند، اما فقط ۱۲٪ برای حل آن اقدام می‌کنند.

سؤال این جاست: مگر در این سال‌ها ما مردم بی‌مسئولیتی بودیم؟ پس این همه افتخار و فتح و پیروزی را چه کسی به وجود آورده است؟
استاد مطهری در کتاب «عدل الهی» می‌نویسد:

آنگاه که ظلمی گسترده می شود، نه به خاطر شرارت ظالمان، که به خاطر سکوت مظلومان است. باید به این جمله فکر کرد مخصوصاً در سحرگاهان.

پس این پارادوکس پیروزی های قبلی و دردهای فعلی و زخم های برجای مانده چیست؟

کجایند مردم پای کار؟

ساختار غصه خوردن را باید در ادبیات گام دوم تغییر داد. غصه اجتماعی وقتی ارزشمند است که:

- همدلانه باشد نه تحقیرآمیز
 - مسئولیت پذیر باشد نه منتظر معجزه
 - تبدیل پذیر به اقدام باشد
 - حرکت دهنده باشد نه منفعل کننده
 - امیدبخش باشد نه مأیوس کننده
 - تغییردهنده باشد نه مجبورکننده به پذیرش وضع موجود
- باید طرحی نو در انداخت. باید از غصه فردی به احساس مسئولیت جمعی و شناسایی هم دردان رسید.

باید از اقدامات پراکنده به الگوهای تاریخی و کشف فرمول‌های موفق رسید.
باید از انتظار معجزه به مهندسی اجتماعی و طراحی پروژه‌های خرد دست پیدا کرد،
و از سخنرانی به گفتمان‌سازی و تولید محتوای اثرگذار تغییر گفتار داد.
و باید از آرزو کردن به حرکت دست زد.
معجزه را باید ساخت؛ دیگر معجزه نازل نمی‌شود.

مخاطب این کتاب چه کسانی هستند؟

مخاطب ویژه این کتاب کسانی هستند که از تکرار شعارها خسته شده‌اند، فعالان خاموشی که می‌خواهند عمل کنند اما نمی‌دانند چگونه، مدیران دلسوزی که به دنبال الگوی مردمی‌سازی پروژه‌ها هستند.

این کتاب برای کسی نوشته شده که می‌داند گلایه کردن پایان راه نیست،
اما نمی‌داند شروع راه کجاست.

کلام آخر

چگونه این کتاب را بخوانیم؟ من به شما پیشنهاد می‌کنم گزینه ۲ را انتخاب کنید:

۱. مطالعه فردی

۲. تشکیل حلقه‌های بحث ۳ نفره

۳. اجرای یک پروژه آزمایشی

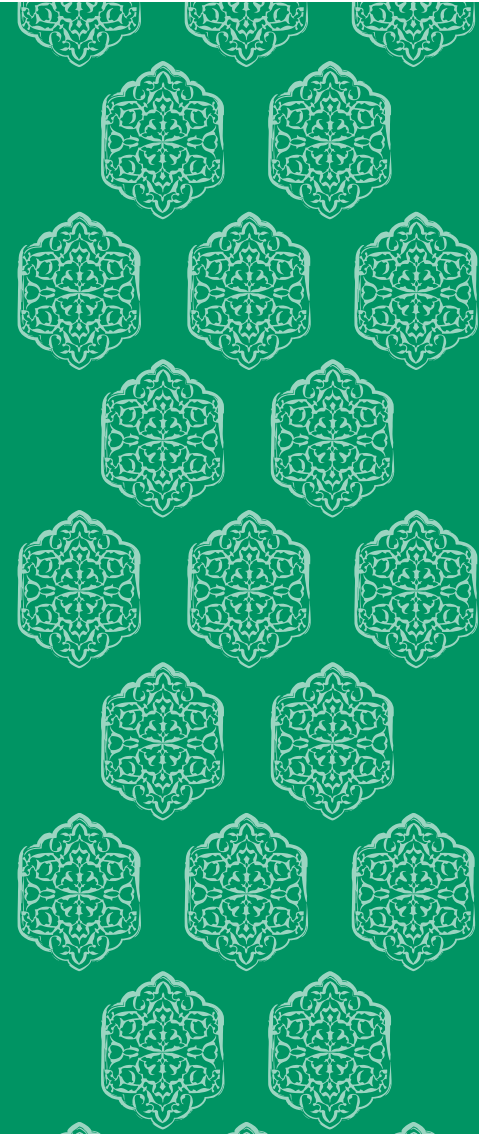
هشدار

اگر تنها می‌خواهی برای افزایش معلوماتت این کتاب را بخوانی، این کتاب برای تو نیست.

قُلْ إِنَّمَا أَعْطُكُمْ بِوَاحِدَةٍ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ (سبأ: ۴۶)

بگو: تنها یک پند می‌دهم؛ که برای خدا قیام کنید.

پایان





بخش اول: غصه‌های فردی یا مسئولیت اجتماعی

تنها غصه خوردن کاری را از پیش نمی‌برد. در آیه‌ای از قرآن، پروردگاری فرماید:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ (سوره مائده؛ آیه ۲)

در کارهای نیک با هم همکاری کنید.

خوب، تعاون چیست و ترجمه عملی آن چگونه تحقق پیدا می‌کند؟

و در روایتی از امیر سخن، مولا امام علی (علیه السلام) آمده است که می‌فرماید:

«مردم را به کار نیک دعوت کن و خود پیشگام باش.» (نهج البلاغه خطبه ۱۰۳)

الگوهای رفتاری موجود در جامعه می‌شود پَر و تقوا که نوع مواجهه با آن می‌شود

تعاون و همکاری، لذا دنبال تفسیر و بازی با کلمه‌ها نگردیم.

الگوهای رفتاری در جامعه: قربانی، شاکی، سازنده

در تحلیل سه‌گانه رفتارهای اجتماعی درمی‌یابیم که چند الگو همیشه دارد تکرار می‌شود:

(الف) الگوی «قربانی»، انسان‌هایی را معرفی می‌کند که کاملاً منفعل هستند و بعد از مرگشان در تاریخ محو می‌شوند. ویژگی این افراد گفتن این جمله است: «من نمی‌توانم تغییری ایجاد کنم»

و تکیه دائمی‌شان به دولت و نهادها است، که باید به آن بیچاره‌ها گفت: خدا شما را رحمت کند.

(ب) الگوی بعدی، الگوی «شاکی» است. آن‌ها کسانی هستند که غالباً منفی‌نگرند و می‌گویند:

«همه چیز خراب است، ولی من چه کار می‌توانم بکنم؟»

علت ریشه‌ای این کلام، ترس از شکست است (سندروم «چه فایده که ...»).

ای کاش این خدا بی‌امرزها هم این آیه شریفه را شنیده بودند که خداوند می‌فرماید:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ (رعد: ۱۱)

ج) الگوی بعدی، «سازندگان» هستند که عجب الگوی فاخری هستند!

ایشان مسئولیت‌پذیرند و برای تغییر همیشه آماده‌اند.

چقدر کم هستند. اما یقیناً این کم‌ها می‌توانند بر مشکلات زیادی بخروشند، اگر... که باشد برای بعد خواهیم گفت.

گاهی یک زن خانه‌داری که با تشکیل گروهی ساده و کوچک، مشکل زیاله‌دان‌های یک کوچه را حل می‌کند، از قلدرانی که نام خود را «مرد» گذاشته بودند و درسوراهی کز کرده‌اند و به شرایط عادی زندگی شخصی خود راضی شده‌اند و کلاه خودشان را محکم گرفته‌اند تا باد نبرد، هزار بار بهتر است.

قلدرانی که اگر برای کسی اتفاقی بیفتد با خود می‌گویند **خدا کمکش کند**، بی آنکه توجه کند که خدا با دست‌های او می‌خواهد به دیگران کمک کند ولی او دستانش را در جیب کرده و نمی‌خواهد برای خدا بکارشان گیرد. که باید به آن‌ها یادآور شویم آن روزی را که پیامبر فرمودند:

«اگر قیامت برپا شود و نهالی در دست دارید، آن را بکارید.»

(جامع/حدیث شیعہ، ج ۱۸، ص ۴۳۱)

یعنی همه دست‌ها خالی‌ست. تومی خواهی چه کار کنی؟

اساساً باید هم برای صاحبان دست‌های خالی و هم آن‌هایی که این دست‌ها را می‌بینند و برای پرکردنشان کاری نمی‌کنند، غصه خورد.

تشخیص الگوهای رفتاری: پرسشنامه ارزیابی

در این جا پرسشنامه ارزیابی ساده‌ای را برای تشخیص الگوهای رفتاری به شما پیشنهاد می‌کنم

تا هم بدانی خودت کجا هستی و هم روحیه دیگران را تشخیص دهی:

سؤال اول: وقتی مشکلی در محله می‌بینید، معمولاً کدام اقدام را انجام می‌دهید؟

الف) با دوستانتان در موردش گله می‌کنید

ب) به مسئولان گزارش می‌دهید

ج) حداقل یک پیشنهاد عملی دارید

سؤال دوم: واکنش شما به این جمله چیست:

«مشکلات جامعه بسیار پیچیده‌تر از آن است که افراد عادی بتوانند تغییری ایجاد کنند»

الف) کاملاً موافقم

ب) تا حدی موافقم
ج) مخالفم و مثال‌های نقض دارم

تحلیل نتایج:

پاسخ‌های بیشتر «الف»: الگوی قربانی هستند.

پاسخ‌های بیشتر «ب»: الگوی شاکی را نشان می‌دهد.

پاسخ‌های بیشتر «ج»: الگوی سازنده و قابل اعتماد که می‌شود روی آن‌ها حساب باز کرد.

راهکارهای عملی برای تغییر الگوها

اما راهکارهای عملی برای تغییر الگو چیست؟

برای افراد دارای الگوی قربانی باید بیشتر از همه وقت بگذاریم.

مثلاً شاید لازم باشد از ساده‌ترین تمرین مثل این که هر روز یک کار بسیار کوچک برای دیگران انجام دهند، شروع کنیم. یا برای افراد دارای الگوی شاکی، تکنیک «تبدیل شکایت به پیشنهاد» را پیش بگیریم.

مثلاً بگویید:

«حالا که در درانشناسایی کرده‌اید، راهکارتان برای حل آن چیست؟»

اگر وارد ارائه راهکار شدند، باید او را به انجام راهکار خودش دعوت کنیم.

در این صورت افراد دو واکنش نشان می‌دهند:

یا قبول می‌کنند: پس از الگوی شاکی خارج شده و به الگوی سازنده ارتقا پیدا می‌کنند.

یا قبول نمی‌کنند: به الگوی قربانی سقوط می‌کنند.

همچنین برای افراد دارای الگوی سازنده، از آن‌ها بخواهید در چالشی، سه نفر جدید را به حلقه خود اضافه کنند.

اگر بپذیرند، دارای روحیه کار جمعی و دغدغه واقعی هستند.

و الا این افراد دارای روحیه تک‌محوری هستند، اما از الگوی سازنده خارج نمی‌شوند.



بخش دوم: دعوت به عمل

غصه دیگران، مرهم غصه خودت

اگر می‌خواهی غصه‌هایت کم شود، به غصه‌های دیگران نیز بیندیش.
اگر نمی‌توانی تمام تاریکی‌های جهان را از بین ببری، لااقل یک شمع روشن کن.
پس چاره‌ای نیست برای درمان دردها، جز اینکه وارد میدان شوی و گوشه‌ای از کار
را بر عهده بگیری.
اما از کجا باید شروع کنی؟

با هم بودن، اصل حل مشکلات

اگر می‌شد به‌تنهایی کارکرد، از صدر اسلام تاکنون این همه هزینه برای به میدان آوردن مردم نمی‌شد.

پس لازم است ذهن خود را از تنها فکر کردن و تنها اقدام کردن خالی کنی و به دنبال هم‌دردهایی بگرددی که می‌توانند تو را یاری دهند.

راهی برای تبدیل نگرانی به اقدام

راهنمای عملی برای تبدیل نگرانی به اقدام مؤثر را در این فصل عرض خواهم کرد تا ثابت کنیم تغییرات بزرگ، از اقدامات کوچک افراد عادی آغاز می‌شود. لذا لازم است در این آیه تفکر کنی:

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ (مدثر؛ ۳۸)

هر کس در گرو اعمال خویش است.

حتماً می‌دانید که کمک به دیگران واجب کفایی است؛ یعنی اگر افرادی در حد کفایت به آن اقدام کنند، از بقیه ساقط می‌شود.

اما نکته این است: آیا با توجه به شرایط جامعه، می‌توانیم بگوییم به حد کفایت

رسیده‌ایم؟

برای این موضوع، یا همه موضوعاتی که اکنون در ذهن شماست و جزو دغدغه‌هایتان است، آیا به این واجب‌ها عمل کرده‌ایم؟ باید بگوییم خیر، برای هر موضوعی که الان ذهن شما را درگیر کرده است ما کنشگر و دغدغه مند به حد کفایت نداریم پس همه ما گناهکاریم.

اولین گام‌های عملی

خوب، تومی توانی چه کاری را شروع کنی؟
بیا در توانایی‌ها، امکانات، و داشته‌هایی که اگر به کار بگیری، به معیشت و اقتصاد خود و خانواده‌ات آسیبی نمی‌زند، نگاه کن.
بیا مهارت‌های شخصی‌ات را به خدمت جمعی تبدیل کن.
مثلاً کمک به همسایه سالخورده در خرید مایحتاج روزانه، از تو وقتی و سرمایه‌ای نمی‌برد.

یا آموزش رایگان خیاطی، دوخت لباس، یا کمک درسی برای ایتام.
آموزش آشپزی به زنان سرپرست خانوار.

نویسندگی و تولید محتوای آموزشی رایگان برای رونق کسب و کارهای نوپا.
حتی سرویس کولر خانه مادران شهدا و کلی اقدام دیگر که در توان تو هست...
اما باید بدانی یک دست صدا ندارد.

اگر بخواهی تنها کار کنی، بعد از مدتی خسته می شوی، انگیزهات را از دست می دهی، یا مورد اصابت تیرهای ناجوانمردانه و غفلت آلود شیطان قرار می گیری؛ همان شیطانی که به تو می گوید این کار فایده ندارد و تو نمی توانی دردهای جامعه را درمان کنی.
بهترین کار این است که تو دارای یک گروه کوچک باشی.

طرح «تو و سه تا»

حالا می خواهم بهترین فناوری روز دنیا را برای کاهش دردها و آرامش روح به تو پیشنهاد بدهم:
طرحی برای برون رفت از تمام مشکلات کوچه، محله، شهر، استان و کشور.
سه تا درد، سه تا دغدغه مند، سه تا برنامه، سه تا اقدام و در نهایت، سه تا حل مسئله .

در دنیای امروز، با وجود پیشرفت‌های فناوری و ارتباطات، هنوز هم چالش‌های زیادی در جوامع وجود دارد. این چالش‌ها می‌توانند به شکل دردهای اجتماعی، اقتصادی و روانی بروز کنند. اما آیا می‌دانید که بهترین راه برای مقابله با این مشکلات، تشکیل یک گروه کوچک و متعهد است؟

سه تادرد

۱. **تنهایی و انزوا:** بسیاری از افراد به دلیل مشغله‌های روزمره و فشارهای اجتماعی احساس تنهایی می‌کنند.
۲. **فقر و نابرابری:** نابرابری‌های اقتصادی و اجتماعی می‌تواند به ایجاد تنش و ناامیدی در جامعه منجر شود.
۳. **مشکلات روانی:** استرس، اضطراب و افسردگی به عنوان مشکلاتی شایع در جوامع امروزی، نیاز به توجه و درمان دارند.

سه تادغدغه‌مند

لازم داریم مثل شما که الان عزم کردی یه کاری کنی، چند نفر دیگه هم داشته

باشیم. خود شما بهترین نفر برای پیدا کردن هم تیمی هستی که بتواند در کنار شما بایستد و شما را همراهی و کمک کند. اگر کار تیمی کنی مفید هستی والا معلوم نیست کارت چقدر موثر و ادامه دار باشد.

سه تا برنامه

جغرافیای مشخص. هدف کوچک ولی درست و روشن. زمان بندی تمام اقدامات از جلسه تا میدان کار.

سه تا اقدام

شناخت مجموعه ها و گروه های موجود. برقراری ارتباط با آنها. استفاده از ابزار هنر و رسانه

سه تا حل مسئله

ترویج فرهنگ هم زیستی. افزایش تاب آوری جامعه. پایان دادن به غم ها غصه ها

یک راز مهم

یک نکته مهم: می دانستی لزوماً نیاز نیست دردی که انتخاب می کنی، یک مسئله اجرایی باشد؟

اینجا می خواهم یک راز را برایت فاش کنم:

اگر بتوانی برای آن برنامه ریزی کنی، خیلی سریع تر، دقیق تر و بهتر، با تعداد بیشتری از افراد، می توانی آن مسئله را حل کنی.

طرح «تو و سه تا»

حالا می‌خواهم بهترین فناوری روز دنیا را برای کاهش دردها و آرامش روح به تو پیشنهاد بدهم: طرحی برای برون‌رفت از تمام مشکلات کوچه، محله، شهر، استان و کشور. سه تا درد، سه تا دغدغه‌مند، سه تا برنامه، سه تا اقدام و در نهایت، سه تا حل مسئله.

در دنیای امروز، با وجود پیشرفت‌های فناوری و ارتباطات، هنوز هم چالش‌های زیادی در جوامع وجود دارد. این چالش‌ها می‌توانند به شکل دردهای اجتماعی، اقتصادی و روانی بروز کنند.

اما آیا می‌دانید که بهترین راه برای مقابله با این مشکلات، تشکیل یک گروه کوچک و متعهد است؟

سه تادرد

- ۱ **تنهایی و انزوا:** بسیاری از افراد به دلیل مشغله‌های روزمره و فشارهای اجتماعی احساس تنهایی می‌کنند.
- ۲ **فقر و نابرابری:** نابرابری‌های اقتصادی و اجتماعی می‌تواند به ایجاد تنش و ناامیدی در جامعه منجر شود.
- ۳ **مشکلات روانی:** استرس، اضطراب و افسردگی به عنوان مشکلاتی شایع در جوامع امروزی، نیاز به توجه و درمان دارند.

سه تادغدغه‌مند

لازم داریم مثل شما که الان عزم کردی یک کاری کنی، چند نفر دیگه هم داشته باشیم. خود شما بهترین نفر برای پیدا کردن هم تیمی هستی که بتواند در کنار شما بایستد و شما را همراهی و کمک کند. اگر کار تیمی کنی مفید هستی والا معلوم نیست کارت چقدر موثر و ادامه دار باشد.

سه تا اقدام

- ۱ شناخت مجموعه ها و گروه های موجود
- ۲ برقراری ارتباط با آنها
- ۳ استفاده از ابزار هنر و رسانه

سه تا برنامه

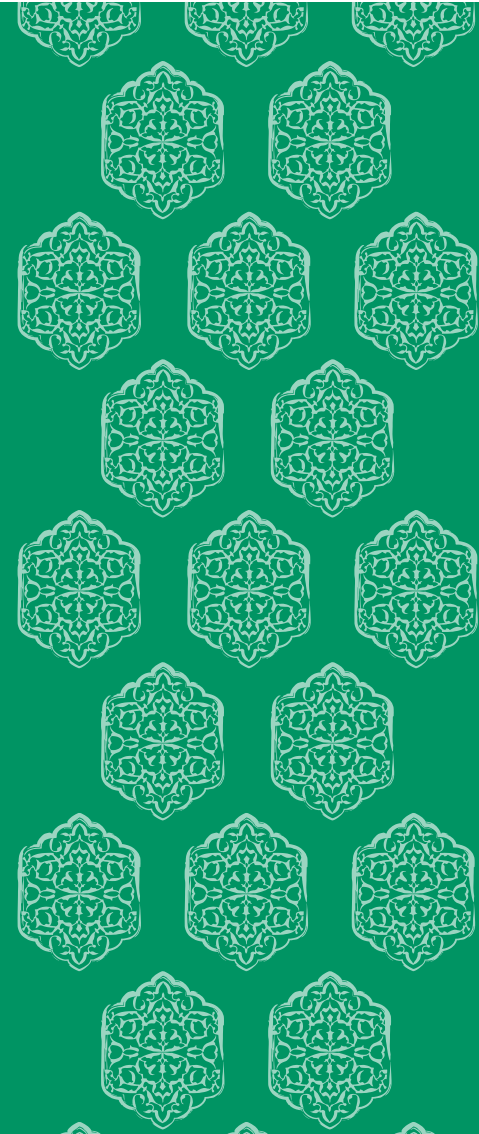
- ۱ جغرافیای مشخص
- ۲ هدف کوچک ولی درست و روشن
- ۳ زمان بندی تمام اقدامات (از جلسه تا میدان کار)

سه تا حل مسئله

- ۱ ترویج فرهنگ هم زیستی
- ۲ افزایش تاب آوری جامعه
- ۳ پایان دادن به غم ها و غصه ها

یک راز مهم

می دانستی لزوماً نیاز نیست دردی که انتخاب می کنی، یک مسئله اجرایی باشد؟
اینجا می خواهم یک راز را برایت فاش کنم:
اگر بتوانی برای آن برنامه ریزی کنی، خیلی سریع تر، دقیق تر و بهتر، با تعداد بیشتری از افراد، می توانی آن مسئله را حل کنی.



بخش سوم: تبیین؛ سلاح خاموش تغییر

وقتی توضیح دادن خودش یک اقدام است

آن راز این است که تا وقتی درد جامعه را درست توضیح ندهیم، کسی برای درمان اقدام نمی‌کند.

چرا تبیین مهم است؟ بگذارید دوباره توجه شما را به آماری که اول بحث خدمت شما بیان کردم، جلب کنم، این آمار هشدار دهنده شما را به چه فکری فرو می‌برد؟ می‌دانستید ۷۳٪ مردم مشکلات را می‌بینند، اما فقط ۱۲٪ می‌دانند چگونه می‌توانند کمک کنند؟ (منبع: پژوهشکده علوم اجتماعی تهران، ۱۴۰۲)

در حدیث نورانی از مولای متقیان امام علی (علیه السلام) آمده است:

الناسُ أعداءُ ما جهلوا (نهج البلاغه، حکمت ۱۷۲)

مردم دشمن چیزی هستند که نمی‌شناسند.

وقتی فرد توانایی‌های خودش را نمی‌شناسد و نمی‌داند چطور می‌تواند آن توانایی را برای حل مشکل فرد دیگری به کار بگیرد، شما را دائماً با (نمی‌شود. نمی‌توانیم. وظیفه ما نیست. پس دولت می‌خواهد چه کند. نمی‌گذارند و...) این جملات قدیمی و منسوخ شده روبه‌رو می‌کنند و انرژی‌تان را می‌گیرند. برای اینکه بتوانی بر آن‌ها پیروز شوی، بهتر است چند الگوی موفق در جیب‌ت داشته باشی تا با استفاده از آن و تبدیل مفاهیم پیچیده به شعارهای ساده بتوانی گارد آن‌ها را بشکنی.

اما این را بدانیم که همه چیز به ارائه الگوی موفق تمام نمی‌شود. لایه‌هایی برای اینکه بتوانی فردی را قانع کنی تا وارد کار شود، وجود دارد: لایه احساسی، لایه منطقی، لایه عملی همان‌طور که پزشک قبل از درمان، بیماری را تشخیص می‌دهد، ما هم باید قبل از اقدام، مشکل را برای جامعه تشریح کنیم.

تبیین درست مانند نورافکنی است که راه را برای اقدام جمعی روشن می‌کند.

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ (نحل، ۱۲۵)

با حکمت و اندرز نیکو به راه پروردگارت دعوت کن.

تبیین، پل بین «غصه خوردن» و «اقدام کردن» است. این فصل به خوانندگان می‌آموزد که چگونه حقایق را چنان بیان کنند که دیگران نتوانند بی تفاوت بمانند. تبیین و گفتمان سازی سلاح نامرئی تغییرات اجتماعی هستند که راهنمای عملی تبدیل مفاهیم کتاب به گفتمان جاری جامعه را برعهده دارند. برای همین خاطر تبیین مهم‌تر از خود عمل است.

به این روایت مهم از امام صادق (علیه السلام) توجه کنید:

الْعَالِمُ بِزَمَانِهِ لَا تَهْجُمُ عَلَيْهِ اللَّوَابِسُ (تحف العقول، ص ۳۵۶)

کسی که زمانه‌اش را بشناسد، مشکلات بر او هجوم نمی‌آورند.

آمارها نشان می‌دهد: ۸۳٪ مردم حاضرند در کارهای جمعی مشارکت کنند، اگر علت آن را دقیقاً بدانند. (پژوهش دانشگاه هاروارد، ۲۰۲۳)

تبیین خوب آن است که حرکت‌دهنده باشد، امید آفرین باشد و دارای راهکار اجرایی باشد.

الگوی چهار مرحله‌ای تبیین مؤثر

در اینجا به طور مختصر الگوی چهار مرحله‌ای تبیین مؤثر را خدمتان عرض می‌کنم

مرحله یک: شکستن تابوها

یعنی به جای گفتن «(مردم بی تفاوتند)»، بگویند: ۹۰٪ همسایه‌های ما حاضرند ۳ دقیقه در ماه برای محله وقت بگذارند. (آمار ثبت شده پژوهش محلی در منطقه ۵ تهران در سال ۱۴۰۲)

مرحله دو: تصویرسازی مغزی

یعنی تبدیل آمار به تصویر و قابل دیدن.

مرحله سه: ایجاد گفتمان چرخشی

یعنی همان طرح پرسش در فضای مجازی. مثلاً این سؤال: «به نظر شما چرا بعضی محله‌ها تمیزترند؟ آیا ساکنانشان مسئولیت‌پذیرترند یا سیستم مدیریتی بهتری دارند؟»

مرحله چهار: تبدیل به نماد

یعنی الگوی رفتاری خوب مردم، داشته‌های تاریخی اثربخش، چهره‌های ماندگار محله را به یک الگوی شاخص تبدیل و معرفی کنیم.

غلبه بر بهانه‌ها و آغاز اقدام

آن چیزی که بیشتر کار را متوقف می‌کند، بهانه‌هایی است که ما برای توجیه خودمان درستشان می‌کنیم.

در اینجا چند بهانه و پاسخ آن را عرض می‌کنم.

شما در بین مردم می‌شنوید که می‌گویند: «من که قدرت مالی ندارم! کسی همراهی نمی‌کند! تأثیری ندارد!»

پاسخش را این طور بدهید: «خدمت فقط پول نیست. یک ساعت آموزش رایگان = ۱۰۰ برابر ارزش مادی آن.»

از «اقدام انفرادی جمع‌پذیر» شروع کنید.

معجزه قطرات باران را ببینید.

حدیث پیامبر ﷺ:

کمترین کمک را دست کم نگیرید، حتی نصف خرما باشد.

جمله‌ای از امام علی (علیه السلام):

ناتوان کسی است که از کمک کردن ناتوان باشد. (نهج البلاغه، حکمت ۱۲)

داستان واقعی:

زنی که با بافتنی هایش برای کودکان بیماریتومی بافت.

ابتدا خودت اقدام کن، دیگران خواهند پیوست.

مثال: مردی که هر روز تنها پارک را جارو می‌زد و بعد از یک ماه، ۱۰ نفر به او پیوستند.

اگر فقط ۱٪ از مردم یک شهر (مثلاً ۱۰۰۰ نفر در شهری ۱۰۰ هزار نفری) روزی یک کار کوچک انجام دهند:

۱ ماه = ۳۰,۰۰۰ عمل خیر

۱ سال = ۳۶۵,۰۰۰ تغییر کوچک

۵ سال = دگرگونی و اصلاح فرهنگ شهر

پس بیا همین امروز این سه گام را بردارید:

(۱) یک مشکل کوچک در ۱۰۰ متری خانه‌تان را شناسایی کنید و در رابطه‌اش با سه نفر صحبت کنید.

(۲) اولین اقدام ممکن را انجام دهید؛

حتی به اندازه نصب یک پوستر بر درب منزل خودتان و آن سه نفر که قبول کردند

با شما تیم تشکیل دهند و کمک کنند.
(۳) با هم بنشینید و برای حل ریشه‌ای آن مسئله فکر کنید و ببینید برای دیگران چه نقش‌هایی را می‌توان تعریف کرد.
از خانم‌های خانه‌دار تا دانش‌آموزان و کاسب‌ها و ...

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

«مَنْ أَصْبَحَ وَلَا يَهْتَمُّ بِأُمُورِ الْمُسْلِمِينَ فَلَيْسَ بِمُسْلِمٍ»

هر کس صبح کند و دغدغه مسلمین را نداشته باشد، مسلمان نیست.

(وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۱۰۸)

پنج الگوی موفق اقدام جمعی

در پایان ذهن شما را به فکر کردن درباره چند الگو دعوت میکنم و امیدوارم با مطالعه کتاب ارزان ساده شیرین با الهام گیری از ایده های ساده فعالیت های اجتماعی هر چه زودتر در راستای کاهش درد های جامعه گام برداری . ما هم برای رونق میدان شما حاضریم کمکتان کنیم .

الگوی ۱: پدران محله

تجربه ژاپنی که گروهی از مردان بازنشسته به طور داوطلبانه امنیت و نظافت محله را بر عهده می گیرند.

حالا شما دنبال جوانان محله باش.

الگوی ۲: همیاران سلامت روان

تجربه ای در کانادا که به آموزش عمومی برای کمک اولیه روان شناختی پرداختند.

حالا شما این کار را در آپارتمان یا مسجد محله انجام بده.

الگوی ۳: بانک زمان

در ایتالیا که سیستم مبادله خدمات بدون پول را در بین خود رواج داده اند.

حالا شما یک ساعت کامپیوتر آموزش می دهید و در مقابل یک ساعت نقاشی یاد

می‌گیرید.

الگوی ۴: شهروند- خبرنگار

تجربه هند که گزارشگری مردمی از مشکلات محله را انجام می‌دادند. حالا شما ایجاد کانال محلی در پیام‌رسان‌های داخلی را شروع کن و مردم را در آن به بیان مشکلات همراه با ارائه راهکار دعوت کن.

الگوی ۵: همسایه‌های سبز

آلمان، که گروه‌های محافظت از محیط زیست محله را راه انداختند و خودشان برای محیط زیست محله تصمیم می‌گیرند. حالا شما از بین جوانان محله یک گروه راه‌بینداز تا برای تقویت محیط زیست و حفظ آن و مدیریت آن برنامه‌ریزی کنند. البته لازم به ذکر است خیلی از این اقدامات و بیشتر از آن، در جای‌جای ایران عزیزمان توسط مردم در حال انجام است. اما من از مدل‌های خارج از کشور مثال زدم تا ببینید در کشورهای با تمدنی که نمی‌توانند از آن به‌اندازه ما افتخار کنند، مردم دارند این کارها را انجام می‌دهند. آن وقت مادر ایران، با تمدنی کهن، نمی‌توانیم؟!؟

همین الان اگر اراده حرکت نکنی، تنها می‌مانی و غصه‌ها هر روز بیشتر می‌شود.
همین حالا گوشی را بردار و به یک نفر که می‌دانی دغدغه‌های مشترک داری، پیام
بده.

