

# سود شخصی ما در فعالیت داوطلبانه است

عکس: [Bigstock.com/Wavebreak Media Ltd.](http://Bigstock.com/Wavebreak Media Ltd/)

فریده موسوی - داوطلب خانه امن

بهداشت روانی خانه و جامعه به هم پیوسته است و رضایتمندی و احساس امنیت و آرامش در خانواده با جامعه امن ارتباط مستقیم دارد .

تصمیم برای فعالیت داوطلبانه ، تصمیم برای بهبود زندگی خود ، خانواده و شهری است که در آن زندگی می کنیم و هر داوطلب در کنار داوطلبان دیگر می تواند با تغییرات کوچک زمینه تغییرات بزرگ را فراهم کند. در واقع فعالیت داوطلبانه اگرچه به نظر می رسد در کوتاه مدت ممکن است منفعتی برای دیگر گروه های اجتماعی داشته باشد ولی در بلند مدت خدمت به خویشتن است . به عبارتی حتی اگر حساب سود و زیان را هم بکنیم سود شخصی تک تک ما در ترویج و فعالیت های داوطلبانه است .

هر فردی که داوطلب انجام فعالیتی می شود، یک ایده و انگیزه جدید به دایره و یا شبکه فعالیت های مورد هدف اضافه کرده و زمانی که این ایده ها در کنار هم قرار می گیرند نه تنها یک آسیب یا مشکل اجتماعی حل می کنند بلکه مشارکت و سرمایه اجتماعی را نیز افزایش می دهند .

یکی از مشکلات عمده جامعه ما خشونت خانگی است. پیشگیری از خشونت خانگی آموزش می خواهد و ما فعالیت لازم برای چنین آموزشی را انجام نداده ایم . حالا اگر واقعا بخواهیم در جهت کاهش خشونت خانگی موثر باشیم باید در کنار هم قرار گرفته ، برنامه ریزی کنیم و تقسیم کار کرده و بر اساس توانایی هایی که داریم وارد عمل شویم . هیچ فعالیتی تک تک به نتیجه نمی رسد و ما چاره ای به جز فعالیت تیمی و جمعی نداریم .

ضمن اینکه در این مسیر خود در مسیر باز آموزی قرار می گیریم و روز به روز به دانش و تجربه ما افزوده می شود .

به نظر می رسد یکی از نقاط ضعف جامعه ایرانی این است که نمی دانند با یکدیگر از خانه تا اجتماع چگونه گفت و گو کنند . اگر ما فقط یاد بگیریم چگونه با هم گفت و گو کنیم و به جای عصبانیت و کتک و تهدید چگونه یک مسئله را حل کنیم بسیاری از آسیب های اجتماعی و مشکلاتی که با آن روبرو هستیم هم کاهش پیدا می کند .

خشم با ما متولد می شود اما مدیریت خشم نیاز به یادگیری دارد . در جامعه ای که آستانه تحمل بسیار پایین است مدیریت خشم هم به درستی انجام نمی شود .

از سوی دیگر ما نیازمند آموزش برای نشان دادن علاقه و احساساتمان به یکدیگر هستیم . ما دور تا دور خود حصارهای بلندی کشیده ایم که بسیاری از آنها از الگوهای غلط حفاظت می کنند و فقط خود ما هستیم که باید از این حصارها و جزیره ای که برای خودمان ساخته ایم عبور کنیم و زندگی توأم با آرامش و بدون خشونت را تجربه کنیم .

رفتارشناسی ما در خانواده ، میان زن و مرد و کودک و حتی با سالمند پیچیده و بدون الگوی رفتاری اصولی و سالم شده است . صبر و تحمل کاهش پیدا کرده و رفتارهای تهاجمی افزایش پیدا کرده است .

چنانچه برنامه ریزی درستی برای کنترل خشم نداشته باشیم و چنانچه تک تک ما در تدوین و اجرای چنین برنامه ای همگام نشویم ممکن است روزی رفتارهای خشونت آمیز دامن ما و خانواده را نیز بگیرد و شاید چنین روزی برای هر اقدام زیربنایی دیر باشد .