آن چه باید درباره هلال احمر و نحوه عضویت در آن به بهانه روز جهانی هلال احمر بدانیم

خدمت بی منت!

مناسبت روز

مجید حسین‌زاده | روزنامه نگار

احتمالا شما هم به محض شنیدن اسم هلال احمر، یاد افرادی می‌افتید که بعد از بلاهای طبیعی، تصادف یا ... خودشان را می‌رسانند تا بتوانند جان مصدومان را نجات دهند. افرادی که از آسایش و آرامش خودشان به نفع احساس بشردوستانه‌شان می‌زنند. با این حال و این روزها، گستره فعالیت‌های هلال احمر در ایران بسیار گسترده‌تر شده و افراد بیشتری هم به عضویت این سازمان مردم نهاد در می‌آیند. هر ساله روز هشتم ماه «می» سال میلادی مصادف با هجدهم اردیبهشت، روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر در کشورهای مختلف جهان گرامی داشته می‌شود اما همچنان واژه «داوطلب»، «انگیزه فعالیت‌های داوطلبانه» و «چگونگی ورود به این حوزه» برای خیلی‌ها علامت سوال است. به همین دلیل برای واکاوی کلیات و شرایط داوطلب‌شدن از سنین جوانی در جمعیت هلال‌احمر با «علیرضا معین زاده» معاون جوانان جمعیت هلال احمر خراسان‌رضوی به گفت‌وگو نشسته‌ایم. در پایان هم با یکی از اعضای یک خانواده هفت نفره صحبت می‌کنیم که همه‌شان عضو هلال‌احمر هستند.

در سازمان هلال‌احمر به روی همه بشردوستان باز است

معین‌زاده با این مقدمه که هم اینک در کشور بیش از دو میلیون عضو داوطلب داریم که اطلاعات‌شان در سامانه این سازمان ثبت شده، از همه افراد برای عضویت در این سازمان دعوت می‌کند و می‌افزاید: «ماده ۶ اساسنامه جمعیت هلال احمر تصریح می‌کند که هر فرد اعم از زن و مرد، پیر و جوان، بدون هیچ محدودیتی می‌توانند به عضویت داوطلبانه هلال احمر دربیاید. در واقع هر فردی که اصول و اهداف این سازمان، اعم از خدمت به همنوعان و فعالیت‌های بشردوستانه را قبول داشته باشد، می‌تواند عضو جمعیت هلال احمر شود و در این سازمان به روی همه باز است.»

عضویت از ۵ سالگی تا پایان عمر

معاون جوانان جمعیت هلال احمر درباره بازه سنی اعضای داوطلب این سازمان می‌گوید: «در جمعیت هلال احمر، افراد در بازه ۵ تا ۲۹ سال را می‌گوییم سازمان جوانان و از ۲۹ سال به بالا را می‌گوییم سازمان داوطلبان. بنابراین هر فردی از پنج سالگی تا پایان عمر می‌تواند با مراجعه به کانون‌های جمعیت هلال احمر به عضویت داوطلبانه این سازمان و خانواده بزرگ دربیاید و متناسب با توان، انگیزه و استعدادی که دارد به کمک دیگران بشتابد.»

۷ کانون برای اعضای فعال وجود دارد

معین‌زاده درباره این که داوطلبان در چه حوزه‌هایی می‌توانند فعالیت کنند، می‌گوید: «در بازه ۵ تا ۲۹ سال، هفت کانون وجود دارد که اعضا می‌توانند در آن‌ها به فعالیت بپردازند. کانون غنچه‌های هلال مربوط به کودکان ۵ تا ۷ ساله و کانون دانش‌آموزی مربوط به بچه‌های ۷ تا ۱۸ ساله است. بعد از آن با توجه به تصمیم‌های فرد برای آینده‌اش، کانون طلاب برای حوزه‌های علمیه، کانون جوانان در بخش‌های خواهران و برادران، کانون‌های دانشجویی در مراکز علمی و دانشگاه‌ها و کانون‌های روستایی برای روستایی‌های عزیز آماده شده است. بنابراین وقتی فردی به جمعیت هلال احمر به عنوان عضو داوطلب می‌پیوندد، می‌تواند در یکی از کانون‌ها ساماندهی شود. او بعد از گذراندن آموزش‌های امدادی، عام‌المنفعه، مهارتی، اجتماعی و ... سازمان هلال احمر با توجه به میزان انگیزه و توانمندی که دارد عضو فعال هلال احمر می‌شود تا در مواقع لزوم بتواند به کمک دیگران بشتابد.

کلاس‌های آموزش هلال احمر رایگان است

معاون جوانان جمعیت هلال احمر درباره دامنه فعالیت‌های هلال احمر هم می‌گوید: «فعالیت‌های ما به خصوص در سازمان جوانان بسیار گسترده و فعالیت‌هایمان فرهنگی، آموزشی، امدادی، اجتماعی، مذهبی و پژوهشی است. به طور مثال آموزش‌های ایده‌پروری، نوآوری و کارآفرینی داریم برای جوانان با هدف بالا بردن مهارت‌های اجتماعی‌شان، آموزش‌های مهارت‌های زندگی و .... در ضمن تمام آموزش‌ها در جمعیت هلال احمر رایگان است.»

اولین دوره امدادی ۲۲ ساعته است

معین‌زاده درباره دوره‌های امدادی هم می‌گوید: «هر عضوی به خانواده بزرگ هلال احمر بپیوندد باید دوره امدادی و کمک‌های اولیه را که ۲۲ ساعت است، بگذارند. این اولین مهارتی است که پس از عضویت، فرد باید فرا بگیرد.»

گفت‌وگو با یکی از اعضای خانواده‌ای ۷ نفره که همه‌شان عضو داوطلبانه هلال احمر هستند

هیچ عایده مالی ندارد ولی فایده دارد!

با یکی از فعال‌ترین اعضای هلال احمر که همه اعضای خانواده‌اش عضو داوطلبانه این سازمان هستند، مصاحبه کوتاهی داریم که خواندنش خالی از لطف نخواهد بود.

خودتان را معرفی بفرمایید؟

محبوبه زارعی هستم، ۲۵ ساله و کارشناسی ارشد دریاضی کاربردی دارم.

چطور شد که عضو هلال احمر شدید؟

خانواده ما هفت نفر است. سه خواهر و برادرم عضو هلال احمر بودند و هنوز هم هستند. همین مسئله باعث شد تا برای فعالیت در این سازمان دغدغه‌مند شوم. من از سال ۸۸ عضو فعال هلال احمر شدم، البته از کودکی هلال احمری بودم ولی از سال ۸۸ فعالیت اصلی‌ام را شروع کردم.

هم اکنون چند ساعت در هفته برای فعالیت در هلال احمر وقت می‌گذارید؟

من دبیر افتخاری هلال احمر هستم و روزی سه ساعت در دانشگاه کلاس آموزشی دارم. در فضای مجازی هم به کانال و صفحه‌های هلال احمر در شیفت‌های صبح و عصر کمک می‌کنم.

این میزان فعالیت به درس و زندگی‌تان لطمه نمی‌زند؟

امسال کنکور دکتری داشتم و استاد کنکور کارشناسی هم هستم و به طور طبیعی سرم خیلی شلوغ بود. درست است که اذیت شدم ولی نتوانستم فعالیت‌های هلال احمرم را کم کنم. من عاشق هلال احمرم چون به معنای واقعی می‌توان حس بشردوستی را در این قشر از داوطلب‌ها دید. من با همه فعالیت‌هایم در هلال احمر، دانشجوی برتر دوره کارشناسی در رشته ریاضی کاربردی شدم و بدون کنکور یعنی استعداد درخشان وارد رشد شدم. الان هم نفر اول ارشد دانشکده‌مان هستم.

آیا این فعالیت‌ها برای شما پول می‌شود؟!

درست است که فعالیت در این سازمان برای من هیچ عایده مالی نداشته اما خیلی فایده داشته است. مثلا در بحث کمک امدادی، یک بار در حرم امام رضا(ع) پیش آمد که خانمی ناگهان از حال رفت. من به عنوان امدادگر دورش را خلوت کردم، علایم حیاتی‌اش را بررسی کردم که مورد خاصی نداشت. این کارها و کمک به مردم حس خیلی خوبی به انسان می‌دهد که هیچ جایگزینی برای آن نیست.

سخنی هم با جوانان داشته باشید که چرا باید از استراحت و تفریح‌شان بزنند و عضو هلال‌احمر شوند؟

حداقل خواسته من از همه مردم به خصوص جوان‌ها این است که برای یک بار هم که شده آموزش کمک‌های اولیه هلال احمر را بگذرانند. امیدوارم روزی برسد هر ایرانی یک امدادگر واقعی باشد چرا که یک خفگی جزئی، یک سکته یا تصادفی جزئی، گاهی باعث می‌شود که عزیز یک فرد از دست برود. امدادگری را تجربه کنیم شاید حداقل بتوانیم جان یک نفر را در عمرمان نجات بدهیم و اوج احساس رضایت از زندگی را بچشیم.

بعد از شکست عشقی، ٤ ماه است از خانه بیرون نرفتم!

پسری هستم ۲۲ ساله. از سه سال پیش عاشق دختری بودم که قرار بود با هم ازدواج کنیم و خانواده‌ها هم در جریان موضوع بودند اما متاسفانه پنج ماه قبل فهمیدم که ازدواج کرده است. الان پنج ماه است که فکرش شب و روز از سرم بیرون نمی‌رود. مدام یاد او هستم به طوری که چهار ماه است از خانه بیرون نرفتم چون هر چیز کوچکی در خیابان و اطرافیانم، من را به یاد او می‌اندازد. چه کنم؟

احترام اسماعیل‌زاده | روان‌شناس عمومی

مشاوره فردی

شما تجربه شکست عشقی داشته‌اید و این تجربه شما را اذیت می‌کند به گونه‌ای که هم اکنون احساس خوبی از خودتان و به خصوص زندگی‌تان ندارید. نباید این شکست را به خودتان بگیرید. روابط بسیاری با شکست مواجه می‌شوند و این به آن معنی نیست که دیگر عشقی وجود نخواهد داشت. دلیل آن هر چه که باشد، شما یاد بگیرید که این خشم بعد از شکست عشقی را مدیریت کنید و این مهم نیازمند مهارت‌آموزی و گذشت زمان است.

ویژگی‌های نامناسبش را به یاد بیاورید

واضح است که شما هنوز این فرد را دوست داشته باشید و نباید خودتان را گول بزنید. اگر تصور می‌کنید که نمی‌توانید فراموشش کنید، احتمالا دلیلی دارد. شما اوقات خوبی را با هم گذرانده‌اید، حالا که تصمیم گرفته‌اید فراموشش کنید باید سعی کنید خودواقعی‌اش را ببینید. او قطعا ویژگی‌های نامناسبی هم داشته و یکی‌اش همین است که بدون اطلاع شما، ازدواج کرده است. این ویژگی‌هایش را هم در نظر بگیرید تا راحت‌تر بتوانید با این موضوع کنار بیایید.

نگویید عشقم را از دست دادم!

درک کنید که فراموش کردن به این معنی نیست که دیگر نمی‌توانید آن فرد را دوست داشته باشید. فقط به این معنی است که عشق شما به او تغییر کرده است. فراموش کردن به این معنی نیست که باید به طور کل نادیده‌اش بگیرید یعنی باید بیشتر به فکر خودتان باشید. به خودتان باور داشته باشید. شما چیزهای زیادی دارید. عشق یعنی فهمیدن بیشتر درباره خودتان از طریق دیگران. به جای این که فکر کنید، «من عشقم را از دست دادم» فکر کنید «من الان مجردم». به جای این که فکر کنید «کسی را که خیلی وقت بود می‌شناختم، از دست دادم»، فکر کنید «حالا باید با کمک خانواده یک انتخاب اصولی‌تر برای انتخاب همسری بهتر داشته باشم.». خوش‌بین بودن کمک‌تان می‌کند زودتر با این مسئله کنار بیایید.

حواس‌تان را از فکر کردن به او پرت کنید

با این درد که از لحاظ روان‌شناسی دردناک هم هست، به طریقی سازنده برخورد کنید. وانمود نکنید که غصه‌ای ندارید. راه‌های خلاقانه‌ای پیدا کنید. نقاشی، طراحی، ساخت و ساز و دویدن راه‌های عالی دیگری برای کاهش این درد هستند یا حتی گفت‌وگو با یک آدم معتمد هم تا دردتان را از طریق آن بیرون بریزید، موثر است. سعی کنید فکر کردن را متوقف کنید زیرا فکر کردن مداوم به او، شرایط را بدتر می‌کند. این روزها به دوستان و خانواده تکیه کنید. دوستان و خانواده‌تان در هر شرایطی در دسترس شما هستند. گفته‌اید چهار ماه است از خانه بیرون نرفتید. همین امروز این طلسم را بشکنید. وقتی احساس ناراحتی می‌کنید، با اعضای خانواده وقت بیشتری را بگذرانید یا با دوستان‌تان قرار بگذارید و بیرون بروید تا حال‌تان بهتر شود. طبیعت بهاری بهترین زمان برای این تصمیم است.

هیچ یادگاری از او نگه ندارید

همه یادگاری‌های رابطه قبلی را از دیدرس خود دور کنید. همه عکس‌ها، یادداشت‌ها، فیلم‌ها، هدیه‌ها و هر چیز دیگری را که به او مربوط می‌شود، جمع کنید و در جایی دور از دسترس و دیدتان بگذارید. یک تکه کاغذ بردارید و افکارتان را روی آن یادداشت کنید. با این روش وقتی توانستید به خوبی رابطه را پشت سر بگذارید، با خواندن آن نوشته‌ها خواهید فهمید که چقدر قوی بوده‌اید که توانستید آن را فراموش کنید. این موضوع اعتماد به نفس‌تان را بالا خواهد برد.

چهارشنبه‌ها

رمز و رازهای تغییر

از خودمان متوقع باشیم!

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

هر هفته و در همین ستون، مطالبی با محوریت پیش نیازهای تغییر بر اساس روایات را خدمت‌تان تقدیم می‌کنیم. این بار از مهم‌ترین عواملی خواهیم گفت که می‌تواند زندگی، شغل، روابط انسانی و... شما را متحول کند و آن بالا بردن انتظارتان از خودتان است.

انسان‌ها در طول زندگی اهداف مختلفی برای خود خواهند داشت که دست یابی به آن اهداف باید جزو اولویت‌های زندگی آنان باشد. پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند: «آرزو بر امت من، رحمت است.» (بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۱۷۳). در این بین باید توجه داشت که در قدم اول، برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف مهم نیست بلکه داشتن اهداف مهم است.

همت‌تان را والا کنید

زمانی که تصمیم رسیدن به هدفی را می‌گیرید، ندایی از درون شما را تشویق به حرکت می‌کند و حتی اراده لازم برای انجام آن کار را به شما می‌دهد که به آن اعتماد به نفس می‌گویند. این همان نیرویی است که به دنبال آن هستیم و باید آن را به دست آوریم. انسان‌هایی که با درون خود ارتباط ندارند، همان‌هایی هستند که اعتماد به نفس ندارند، به همین دلیل اراده، شادابی و طراوت لازم را در زندگی ندارند و از آن لذت نمی‌برند. در پیشرفت و رسیدن به آرزوها این اعتماد به نفس است که افراد را در انجام بهتر کارها کمک می‌کند. داشتن تصمیمات جدید و تقویت عادت‌های خوب این تغییرات باعث می‌شود که در زندگی نتایج بهتری بگیرید. زندگی زمانی غیر قابل تحمل می‌شود که هدف نباشد و فرد همت رسیدن به هدف هایش را نداشته باشد. امام علی(ع) در همین باره می‌فرمایند: «هر فردی همت اش والا باشد، ارزشش عظیم شود.» (منتخب المیزان الحکمه باب ۳۹۶ ص ۵۸۴)

هیچ‌وقت تسلیم نشوید!

مسئله مهم دیگر این است که هیچ وقت و تحت هیچ شرایطی، تسلیم نشوید! اگر هدف بزرگی دارید برای به دست آوردنش باید بی‌وقفه تلاش کنید و خود را به آب و آتش بزنید. برای تغییر باید به خودتان متعهد باشید تا پیروز شوید. افراد موفق و حرفه‌ای، انسان‌هایی هستند که هیچ چیز آن‌ها را متوقف نمی‌کند. هر فردی باید برای خودش فهرستی از کارهایی که باید انجام بدهد، داشته باشد؛ مثلا باید ورزش کنم، در معنویت پیشرفت کنم، وزن کم کنم یا در شغلم موفق‌تر شوم. امام علی(ع) می‌فرمایند: «خود را به انجام کارهای نیک عادت بدهید تا شرافت نفس بیابید». (منتخب المیزان الحکمه، باب ۲۹۴، ص ۴۱۶)

دشمن کار، تنبلی است

فراموش نکنید موفق شدن و رسیدن به هدف، به تعهد و قدرت بر تعهد ماندن در هنگام سختی بستگی دارد و همچنین دنیا با توجه به هدف‌هایی که دارید، به شما پاسخ نمی‌دهد بلکه با توجه به تلاشی که می‌کنید از آن مزد خواهید گرفت. امام صادق(ع) در همین باره می‌فرمایند: «دشمن کار، تنبلی است.» (منتخب المیزان الحکمه، باب ۳۴۵، ص ۴۹۲)

نکته: برای نوشتن این مطلب از کتاب «جرئت تغییر داشته باش» نوشته «رسول ابراهیمی آبشور» استفاده شده است.