



گرانی روزافزون خانه و افزایش مشکلات مستأجران

اجاره‌بها را زیاد نکنیم، انصاف را زیاد کنیم

■ **زهرآهنربخش***

بر اساس مصوبه ستاد ملی کرونا، خواستن عذر مستأجر به دلیل نداشتن پول بیشتر پول بیشتر ممنوع است، همچنین افزایش اجاره فقط تا سقف تعیین شده مجاز است و مستأجر نتگدست می تواند بدون ترس و نگرانی در همان خانه‌ای که هست بماند تا سه ماه بعد از پایان بیماری کرونا و سفید شدن اوضاع جامعه. مصوبه ستاد ملی کرونا این موارد را می گوید اما فقط در حد حرف باقی مانده و خبری از نظارت و پیگیری نیست. ■ ■ ■

■ **افزایش روزافزون اجاره‌ها**

وقتی قیمت املاک به‌طور ناگهانی بیشتر از یک و نیم‌الی دو برابر افزایش می‌یابد، طبیعتاً رهن یا اجاره‌خانه نیز بالا می‌رود این موضوع در حالی است که در آمد مستأجران هرگز به این اندازه بالا نرفته و همین نیز سبب مشکلات و نگرانی های متعددی برای آنها می‌شود.

مانسان‌ها همیشه‌از بی‌فکری مسئولان گلايه می‌کنیم و انتظار داریم مسئولان به فکر ما باشند، در صورتی که وقتی نوبت به خودمان می‌رسد فراموش می‌کنیم که انسانیت و مرام و بزرگی به مسئولیت داشتن و کارهای بودن نیست. انسانیت یعنی وقتی می‌توانیم و دستمان می‌رسد کاری کنیم و دلی را شاد کنیم. متأسفانه هر چه زمان می‌گذرد قیمت خانه نیز روز به روز افزایش می‌یابد و مبلغ پول ودیعه مستأجران به همان صورت ثابت می‌ماند و همین سبب می‌شود تا بسیاری از مستأجران با پولی که دارند دیگر توانایی پیدا کردن مسکن مناسب را نداشته باشند. با توجه به اوضاع اقتصادی جامعه نمی‌توان به کمک و تسهیلات دولتی نیز امیدي داشت و تنها می‌توان گفت با ترویج

■ **سبک سلامت**

■ **اکرم آشتیانی***

ورزش از جمله مواردی است که نه تنها فواید جسمی بلکه فواید روانی دارد. از دید روانشناسان بالینی بدن و ذهن انسان رابطه تنگاتنگی با هم دارند. آنقدر این دو به هم نزدیک هستند که وقتی ما ذهن آرامی داشته باشیم از لحاظ جسمی مطمئناً سالم‌تر خواهیم بود. اما اگر جسمی بیمار و نحیف داشته باشیم، مسلماً ذهنی پریشان و آشفته خواهیم داشت. ■ ■ ■

فعالیت‌های بدنی سطح دوپامین و نوراپی نفرین و سروتونین مغز را افزایش می‌دهد که می‌توانند بر تمرکز و توجه تأثیر بگذارند. ورزش کردن مانند داروهای ریتالین و آدرال می‌تواند تأثیر گذار باشد. همچنین ورزش و کاهش استرس رابطه تنگاتنگی با هم دارند. هر از گاهی ملاحظه کرده‌اید که در هنگام استرس ماهیچه‌های ناحیه گردن و شانه‌ها سفت و دردناک می‌شود. همچنین درد تنگی در قفسه سینه و عضلات آن حس می‌کنیم. دردی که گاهی اوقات جانمان را می‌گیرد و امانمان را می‌برد. ورزش در این زمینه می‌تواند آبی بر آتش باشد. فعالیت‌های بدنی با آزاد شدن اندروفین‌ها در مغز آدمی، به آرامش عضلات و همچنین تسکین دادن دردهای بدنی کمک شایانی می‌کند. ورزش توان و قدرت انسان را برای انجام دادن کارهای روزمره و زندگی بالا می‌برد. همچنان که اگر ورزش را در برنامه زندگی خود بگنجانیم بدنی قدرتمندتر و قوی‌تر خواهیم داشت. ورزش می‌تواند یک روش درمانی ضداضطراب و ضدافسردگی در بدن فرد نیز باشد، به طوری که با بالا بردن سطح اندروفین در بدن باعث می‌شوند جسم و روح می‌شود. ورزش به آدمی تحرک و محیط اطراف و زندگی‌مان داشته باشیم.

ورزش همچنین می‌تواند رابطه تنگاتنگی با اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) داشته باشد و آن را تعدیل کند. فعالیت‌های سبکی مانند راه رفتن بر روی شن و دودیدن‌های آرام که باعث تپش قلب نشود، شنا، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری در یک محیط آرام

رفتار متضانه میان صاحبخانه‌ها می‌توان مشکلات را تا حدودی حل کرد.

■ **دلسوزی نسبت به هموعان و ناتوانان**

دین اسلام مسلمانان را در همه حال به ترحم و دلسوزی نسبت به هموعان و ناتوانان دعوت نموده و در آیات و احادیث و روایات متعددی از معصومین(ع) درباره نیکی و احسان به یکدیگر بر اساس روحیه دلسوزی و غمخواری سفارش شده‌است.نرم‌خویی و خوش‌رفتاری با مردم را بهترین و بافضیلت‌ترین اعمال انسان معرفی نموده و سختگیری و تندخویی نسبت به انسان‌ها را معادل شرک و کفر ذکر کرده‌اند، چنانچه حضرت امام باقر(ع) از پدر بزرگوارش امیرالمؤمنین علی(ع) نقل کرده است: آن حضرت فرمود که برای متقین و پرهیزگاران و دینداران علائم و آثاری است که به وسیله آنها معلوم و شناخته می‌شوند و حضرت پس از شمردن چند نشانه یکی را هم دلسوزی و غمخواری ضعفا و ناتوانان و بیچارگان نام برد.

همچنین خداوند متعال در قرآن مجید، مهربانی و رحمت را به عنوان آشکارترین صفت پیامبر اکرم(ص) معرفی می‌نماید و می‌گوید: «وَ مَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِینَ» ما تو را نفرستادیم مگر اینکه رحمتی باشی برای همه جهانیان…»

■ **مصوبه‌ای برای مستأجران در ایام کرونا**

امروزه و در این شرایط که مردم با توجه به شیوع بیماری کرونا و تعطیلی بسیاری از مشاغل برای افرادی که توان مالی چندانی ندارند، مستأجر هستند و در حال حاضر نیز با توجه به اوضاع اقتصادی جامعه در آمدی ندارند، تأمین مخارج زندگی و اجاره‌بهای مسکن به مراتب سخت‌تر از بقیه‌است. از همین رو، دولت و مجلس درصدد تنظیم قانون روابط موجر و مستأجر جدیدی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک تعامل

رهن اجاره

درد

با توجه‌به‌شیوع بیماری کروناو تعطیلی بسیاری از مشاغل برای افرادی که توان مالی چندانی ندارند، مستأجر هستند و در حال حاضر نیز با توجه به اوضاع اقتصادی جامعه، در آمدی ندارند، تأمین مخارج زندگی و اجاره‌بهای مسکن به مراتب سخت‌تر از بقیه‌است

سبک نگرش



«ذهنیت قربانی بودن» تو را به قهقرا می‌برد

من یک قربانی هستم و دیگران مقصرند!

■ **تلخیص: حسین گل محمدی**

گاهی‌به‌این‌فکر می‌کنیم که مقصر مشکلاتمان یاوضع ناگوار مان کیست:گاهی‌به‌این نتیجه‌می‌رسیم که خودمان هیچ نقشی در این پیشامدهای ناخوشایندنداشتیم واین طرز فکر در بعضی موارداز قضا کاملاًدرست است. اما! این نوع نگاه گاهی می‌تواند به نیرویی مخرب و ویرانگر تبدیل شود که جهان را مسبب همه بدبختی‌هایمان می‌بیند، نگرشی به جهان و زندگی که روانشناسان به آن «ذهنیت قربانی» می‌گویند و معلوم است که قربانی همیشه‌از نظر اخلاقی بر حق است، نه مسئولیتی متوجه اوست و نه پاسخگوی چیزی است. این مطلب را الیو مار تینو نوشته و در وب‌سایت «آر یو مگزین» منتشر شده است. همچنین برای نخستین‌بار با عنوان «همیشه دیگران مقصر ند» در پرونده اختصاصی چهاردهمین شماره فصلنامه ترجمان علوم انسانی با ترجمه آرش رضاپور منتشر شده و وب‌سایت ترجمان نیز آن را با همان عنوان منتشر کرده‌است. الیومار تینو روانشناس و نویسنده‌ای است که نوشته‌هایش در نشریاتی چون اسپکتیتور و سایکلوزی تودی منتشر شده‌اند.

ذهنیت قربانی همان طرز فکری است که به پروراندن اعتقادی دسیسه‌وار می‌انجامد، مبنی بر اینکه فرد هیچ سر باز زند به دیگران فراقبتی‌شان می‌کند تا از پذیرش وادغام آنها در خوشتن جلوگیری کند. به‌طور خلاصه، ویژگی‌های منفی‌اش را به‌سمت دیگران می‌راند؛ چراکه عصبانی شدن از جهان ساده‌تر از سفر به دنیای ترسناک درون است. همین تمرکز بر بیرون و فقدان خودنگری چیزی که از نظر روانشناسی خردکننده است.

تردید چندانی نیست که این حس عمیق فقدان کنترل بر روایت زندگی فرد زندانی است خودساخته، درست همچون پیش‌بینی‌ای که فرد آن قدر بدان اعتقاد دارد که ناخودآگاه باشرایطی را به وجود می‌آورد تا محقق شود. در این مرحله، اغلب یکی از دو حالت اتفاق می‌افتد: فرد یا به فروپاشی منتهی می‌رسد یا به فروپاشی بیرونی و انفجار خشم. آنهایی که دچار فروپاشی درونی می‌شوند غرق در افسردگی یاشرایطی رفتاری خودپریانگتر می‌گردند تا به‌از خودبیگانگی و پوچی برسند. آنهایی که منفرج می‌شوند به دنبال این می‌گردند که تا جایی که می‌توانند جهان اطرافشان را تحت کنترل در آورند، یعنی به جست‌وجوی تأییدی بیرونی می‌پردازند تا به جهان معنا داده و اضطراب به دام افتاده‌اید.

عجیب نیست که به پایین نگاه کردن از بالای پر نگاه هم ترسناک است و هم سرگیچه‌آور. این دقیقاً تعریف یک بحران هستی‌شناختی است. یونگ این‌گونه خلاصه‌اش می‌کند: «در داور است که ببینی چگونه یک نفر آشکارا زندگی خود و دیگران را ویران می‌کند و چون قادر نیست بفهمد تمامی این درد ناشی از خودش است، پیوسته به آن پروبال می‌دهد و حفظش می‌کند. هرچند آگاهانه نیست؛ چراکه آگاسی او معطوف به ناله و نفرین کردن دنیای غداری است که مدام از او دورتر و دورتر می‌شود. در واقع چیزی که توهماتی را می‌تند که جهان را پنهان می‌سازند، عملی ناخودآگاه است. آنچه تنیده می‌شود، پیله‌ای است که در نهایت به تمامی او را در بر خواهد گرفت.»

پزشکان به‌خوبی با این پدیده آشنا هستند. چنین ذهنیتی برآمده از تلاش برای تحمل کردن چیزهای غیرقابل تحمل است - و اغلب در پی تجربیات بد - گاهی تجربیات دشمنانک - ظهور می‌کند و آنها را به‌گونه‌ای به یکدیگر مرتبط می‌سازد که انگار کلابی در زندگی فرد وجود دارد که از کنترل او خارج است. رسیدن به چنین مرحله‌ای دشوار نیست؛ چراکه ذهن ما به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است که به‌عنوان سازو کاری برای بقا، به‌سمت منفی گرایي حرکت کند. افرادی که با بحران رویه‌رو می‌شوند تمایل دارند آن را با شکل دهی به آن دسته روایت‌های گوناگون زندگی فاجعه‌سازی کنند که در آنها شرایط خاصی قاعده بوده‌اند و نه استثنا. مهم این است که فکر اصلی‌ای که در ذهن این افراد جریان دارد، این است که کنترلی ناچیز بر زندگی‌شان دارند.

چنین طرز فکری می‌تواند به سطحی توطئه‌باور برسد. برای این دست افراد، زندگی چیزی نیست که کنترلی بر آن داشته باشند، بلکه چیزی است که صرفاً اتفاق می‌افتد. بیمار فکر می‌کند زندگی به او جفا کرده است، تقدیرش این است که عذاب بکشد، احساس یأس، بیچارگی و درماندگی دارد. این نوع رسته‌های ورزشی می‌توان نیاز بدن را تأمین کرد. در آخر باید گفت ورزش یکی از مفیدترین سرگرمی‌هایی است که می‌تواند در پر کردن اوقات فراغت جوانان و حتی کودکان کم‌تر عمر باشد. ورزش باعث از بین رفتن کسالت، درد، غم و تپلی در فرد می‌شود و در او روحیه شجاعت، گذشت و مردانگی را تقویت می‌کند.

■ **کارشناس ارشد روانشناسی بالینی**

درد آور است که ببینی چگونه یک نفر آشکارا زندگی خود و دیگران را ویران می‌کند و چون قادر نیست بفهمد تمامی این درد ناشی از خودش است، پیوسته به آن پروبال می‌دهد و حفظش می‌کند

■ **پبی‌نوشته:**

۱- امپراتور روم در قرن دوم میلادی.

۲- منطقه‌ای از فضا-زمان که تحت تأثیر سیاه‌چاله

است و هر چه بدان وارد شود به درون سیاه‌چاله سقوط خواهد کرد.

■ **پبی‌نوشته:**