

به نام خدا

زیست عاشقانه در عصر نا امنی

مؤلف :

مسعود روشن ضمیر

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : روشن ضمیر، مسعود، ۱۳۵۰
عنوان و نام پدیدآور : زیست عاشقانه در عصر نا امنی / مولف: مسعود روشن ضمیر
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۲۷۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۲۷۹-۰
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : زیست عاشقانه - عصر نا امنی
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : زیست عاشقانه در عصر نا امنی
مولف : مسعود روشن ضمیر
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : محدثه فرهمند
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۵
چاپ : زیر جلد
قیمت : ۴۶۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۲۷۹-۰
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

پیش گفتار	۷
بخش اول : تصویر واقعیت و بحران	۱۱
فصل اول : آینه‌ای در برابر طوفان	۱۲
فصل دوم : چهره‌های پنهان بحران	۲۳
فصل سوم : دختران در چهارراه فرهنگ و جامعه	۳۱
بخش دوم : عقلانیت و تصمیم گیری	۳۵
فصل چهارم : چراغ خرد در شب تاریک	۳۶
فصل پنجم : تصمیم‌های نارس و پخته	۴۱
فصل ششم : اولویت بندی امید	۵۱
بخش سوم : عشق و عزت نفس	۶۱
فصل هفتم : زیست عاشقانه با خویشتن	۶۲
فصل هشتم : عشق در روابط انسانی	۷۹
فصل نهم : غرور مقدس ؛ سپر زنانگی در طوفان های زندگی	۱۶۱
بخش چهارم : روایت ها و الهام ها	۱۷۳
فصل دهم : داستان‌های دختران مقاوم	۱۷۴
فصل یازدهم : حکمت در ادبیات و فرهنگ ایرانی	۲۱۳
فصل دوازدهم : آینه‌های الهام‌بخش جهانی	۲۲۳

بخش پنجم (پایانی) : راهی بسوی آینده.....	۲۳۵
فصل سیزدهم : از آتش تا روشنایی.....	۲۳۶
فصل چهاردهم : شکوه در عصر ناامنی.....	۲۵۳
فصل پانزدهم : دعوت به امید و عزت.....	۲۷۵

یادداشت مؤلف

به دختران سرزمینم

به آنان که در کوچه‌های پرغبار این روزگار، با گام‌های استوار و دل‌های پرغرور، راه خویش را می‌جویند؛ به آنان که در میان ناامنی‌ها، فشارهای اقتصادی، و سنگینی مشکلات اجتماعی، همچنان شعله‌ای از امید و زیبایی را در جان خود روشن نگاه داشته‌اند.

این کتاب، حاصل دغدغه‌ای است که سال‌ها در دل من ریشه دوانده است؛ دغدغه حفظ شکوه زنانه در روزگاری که گاه می‌کوشد قامت‌ها را خم کند و دل‌ها را خسته سازد. من باور دارم که دختران ایران زمین، نه تنها وارثان تاریخ و فرهنگ غنی این سرزمین هستند، بلکه ستون‌های آینده آن نیز خواهند بود. آنان اگر عزت و سلامت خویش را پاس دارند، می‌توانند در دل هر بحران، چراغی برای جامعه بیفزایند.

زیست عاشقانه، هنر توقف در ایستگاه‌های کوچک زندگی است؛

هنر دیدن زیبایی در سادگی‌ها، هنر شنیدن نغمه‌هایی که در پس هیاهو پنهان می‌مانند،

هنر بوییدن گلی در میان کویر روزمرگی .

این کتاب، مراقبه‌ای است در باب این هنر فراموش‌شده. کوشیده‌ام تا در فصول مختلف این کتاب، از زوایای گوناگون به مقوله عشق و زیستن بنگرم:

گاه از منظر فلسفه و حکمت،

گاه از دریچه شعر و ادب،

گاه با نگاهی روان‌شناسانه،

و گاه با تجربه‌ای کاملاً شخصی و انسانی.

اما در تمام این مسیر، یک هدف ثابت مانده است: دعوت به بیداری. بیداری از خواب غفلتی که ما را از گوهر ناب لحظه‌ها محروم می‌سازد .

بسیاری از ما، زندگی را در انتظار گذرانده یا می‌گذرانیم: انتظار رسیدن به فردایی بهتر، انتظار تحقق آرزوهای بزرگ، انتظار تغییر شرایط. اما زیست عاشقانه، یعنی دریافتن اینکه فردا، همین امروز است که از راه می‌رسد. یعنی فهمیدن اینکه سعادت، نه در مقصد، که در مسیر نهفته است. یعنی لذت بردن از نفس کشیدن در همین لحظه، در همین مکان، با همین امکانات .

در خلال نوشتن این کتاب، بارها به این حقیقت رسیده‌ام که ما برای عاشقانه زیستن، نیاز به چیزهای بیشتری نداریم؛ برعکس، نیاز داریم از بسیاری قیدها رها شویم. رها از توقعات بی‌جای دیگران، رها

از وسواس بی‌مورد کمال‌طلبی، رها از ترس قضاوت شدن، رها از حسرت گذشته و اضطراب آینده. باور داشته باشید عشق، در خلأ معنا نمی‌یابد؛ در حضور کامل ما در زمان حال، متولد و پرورش می‌یابد.

«زیست عاشقانه در عصر ناامنی» تنها یک عنوان نیست؛ بیانیه‌ای است برای زیست عاقلانه و عاشقانه. این کتاب می‌خواهد به دختران جوان پیام‌دهد که:

چگونه در میان فشارهای اقتصادی، تهدیدهای اجتماعی و چالش‌های فرهنگی، همچنان با قامت افراشته بایستند؛

چگونه در دل ناامیدی، امید را زنده نگه دارند؛

و چگونه در میان تردیدها، عشق به خویشتن و عزت نفس را پاس بدارند.

من در این صفحات، کوشیده‌ام تا عقل و عشق را در کنار هم بنشانم؛ و روان‌شناسی و حکمت را با شعر و روایت درهم آمیزم؛ تا در این میان دختر جوان ایران زمین، هم راهکارهای عملی برای مدیریت بحران بیابد و هم کلامی شاعرانه که دلش را گرم کند.

این کتاب، هم راهنمایی علمی است و هم زمزمه‌ای عاشقانه؛ هم نقشه‌ای برای تصمیم‌گیری خردمندانه است و هم دعوتی به زیست با قلبی روشن. باشد که این اثر، چراغی باشد در دست‌های شما؛ چراغی که راه را در شب‌های تاریک نشان دهد و شما را به سپیده‌دم امید برساند.

و در پایان، این کتاب را با همه عشق و احترام و با افتخار، به مادرم تقدیم می‌کنم؛ زنی که برای تحقق این مهم، با تربیت دختران خویش همین مسیر را پیمود و نشان داد که شکوه زنانه نه یک شعار، بلکه حقیقتی زنده است. او با صبر، عشق و خرد، الگویی شد برای آنچه امروز در این کتاب می‌خوانید.

و در نهایت به امید عزت و شایستگی برای دخترانم فاطمه عزیز و دیانای مهربان و تمام دختران سرزمینم. باشد که با بال‌های دانش و اراده؛ آسمان آرزوهایتان را فتح کنید...

با احترام و عشق

مسعود روشن ضمیر - زمستان ۱۴۰۴

پیش گفتار

هر کتاب، پیش از آنکه مجموعه‌ای از واژه‌ها باشد، پژواکی است از دغدغه‌های نویسنده و آینه‌ای از نیازهای جامعه. این کتاب نیز از دل پرسشی بزرگ زاده شد؛ اینکه:

چگونه می‌توان در روزگاری که ناامنی، فشارهای اقتصادی، مشکلات اجتماعی و فرهنگی، بر زندگی سایه افکنده‌اند، همچنان با قامت افراشته زیست و شکوه زنانه را پاس داشت؟

دختران جوان ایران زمین، در چهار راهی پرچالش ایستاده‌اند؛ از یک سو رویاهای فردی و نیازهای درونی، و از سوی دیگر فشارهای اجتماعی و فرهنگی، آنان را به آزمونی سخت فرا می‌خواند. بسیاری از آنان در دل خانواده‌هایی رشد کرده‌اند که خود با بحران‌های معیشتی و فرهنگی دست و پنجه نرم می‌کنند. برخی در محیط‌های اجتماعی با محدودیت‌ها و تبعیض‌ها روبه‌رو هستند، و برخی دیگر در کشاکش میان سنت و مدرنیته، هویت خویش را جست‌وجو می‌کنند. این کتاب برای آنان نوشته شده است

برای دخترانی که می‌خواهند در دل بحران، نه تنها بقا یابند، بلکه بدرخشند

برای آنان که می‌خواهند سلامت، عزت و غرور خویش را حفظ کنند، حتی اگر جهان بر آنان سخت بگیرد .

این اثر از دل تجربه‌های زیسته و تأملات علمی برآمده است. سال‌ها مشاهدۀ زندگی دختران جوان در جامعه امروز نشان داده است که آنان بیش از هر گروه دیگری در معرض فشارهای چندگانه قرار دارند:

- فشارهای اقتصادی که سفره‌ها را کوچک کرده و آینده را مبهم ساخته است .
- فشارهای اجتماعی که آزادی انتخاب را محدود می‌کند و گاه صدای آنان را خاموش می‌سازد.
- فشارهای فرهنگی که میان سنت و مدرنیته آنان را در کشاکشی بی‌پایان گرفتار می‌کند

- و بالاخره فشارهای خانوادگی که گاه به جای پناه، خود به منبع بحران تبدیل می‌شود.

این کتاب می‌خواهد پاسخی باشد به این پرسش‌ها:

چگونه می‌توان در دل چنین شرایطی عزت نفس را حفظ کرد؟

چگونه می‌توان در میان ناامنی امید را زنده نگه داشت؟

و چگونه می‌توان در عصر بحران شکوه زنانه را به‌عنوان حقیقتی زنده پاس داشت؟

شکوه در عصر ناامنی تنها یک متن روان‌شناختی نیست؛ بلکه بیانیه‌ای است برای زیست عاقلانه و عاشقانه.

در این صفحات، عقل و عشق در کنار هم نشسته‌اند؛ خرد به‌عنوان چراغی در شب تاریک و عشق به عنوان نیرویی برای گرم کردن دل‌ها.

زبان کتاب، ترکیبی است از تحلیل علمی، روایت‌های اجتماعی و استعاره‌های شاعرانه؛ تا هم عقل خواننده را روشن کند و هم دل او را گرم سازد. هر فصل همچون دریچه‌ای است که خواننده را از تاریکی به روشنایی می‌برد، از ناامیدی به امید، و از فشار به شکوفایی.

این کتاب می‌خواهد به دختران جوان بیاموزد که چگونه می‌توان در میان فشارهای اقتصادی، تهدیدهای اجتماعی و تردیدهای فرهنگی، راهی تازه گشود؛ راهی که به امید، عزت و شکوه ختم می‌شود. در این مسیر، روایت‌های الهام‌بخش از دختران مقاوم، حکمت‌های برگرفته از ادبیات و فرهنگ ایرانی، و نمونه‌های جهانی از زنان موفق، همراه خواننده خواهند بود. هدف آن است که دختران جوان بدانند تنها نیستند؛ بدانند که در هر گوشه جهان، زنان دیگری نیز در دل بحران‌ها ایستاده‌اند و شکوه خویش را پاس داشته‌اند.

به دختران سرزمینم می‌گویم:

شما شایسته شکوهید، حتی در عصر ناامنی. شما سزاوار عزتید، حتی اگر فشارهای اجتماعی بخواهند صدای شما را خاموش کنند. شما وارثان فرهنگی هستید که قرن‌ها با شعر، عشق و مقاومت زنده مانده است.

این کتاب تنها تلاشی است کوچک برای آنکه یادآوری کنم شکوه شما در هیچ عصری خاموش نمی‌شود، حتی در عصر ناامنی .

خواننده عزیز،

این کتاب برای توست؛ برای آنکه بدانی چگونه می‌توان در دل سختی‌ها عزت و غرور خویش را پاس داشت و آینده‌ای روشن‌تر ساخت. هر صفحه این کتاب دعوتی است به اندیشیدن، به امید داشتن و به عشق ورزیدن .

اگر آن را با دقت بخوانی، نه تنها راهکارهایی برای مدیریت بحران خواهی یافت، بلکه کلامی شاعرانه نیز خواهی شنید که دل تو را گرم می‌کند. باشد که این اثر چراغی باشد در دست‌های تو؛ چراغی که راه را در شب‌های تاریک نشان دهد و تو را به سپیده‌دم امید برساند.

زمستان ۱۴۰۴

مسعود روشن ضمیر

بخش اول

تصویر واقعیت و بحران

فصل اول

آینه‌ای در برابر طوفان

▪ اقتصادی

در روزگار پر آشوب امروز، دختران ایرانی همپای دیگران بار سنگین ناامنی اقتصادی را بر دوش می‌کشند. خانه‌ای که باید مأمن آرامش و پرورش رؤیاهای آنان باشد، گاه به صحنه‌ی نگرانی‌های بی‌پایان بدل می‌شود؛ نگرانی‌هایی که از سفره‌ی کوچک شده خانواده آغاز می‌شود و تا آینده‌ی مبهم تحصیل، اشتغال و ازدواج امتداد می‌یابد.

این ناامنی، نه تنها یک مسئله اقتصادی، بلکه یک بحران اجتماعی و روانی است که بر جان دختران سایه می‌افکند. تورم افسارگسیخته، نخستین و پررنگ‌ترین جلوه ناامنی اقتصادی است. قیمت کالاهای اساسی، از نان و برنج گرفته تا گوشت و لبنیات، چنان بالا رفته که بسیاری از خانواده‌ها تنها با حذف نیازهای ضروری روزگار می‌گذرانند. دختر خانواده، هر روز با نگاه به سفره کوچک‌شده، معنای محرومیت را با گوشت و پوست خود لمس می‌کند. او می‌بیند که خانواده‌اش برای تأمین ابتدایی‌ترین نیازها، از بسیاری خواسته‌های مشروع و انسانی چشم می‌پوشد؛ و این چشم‌پوشی، زخمی عمیق بر جان او می‌نشاند.

تداوم تورم باعث کاهش قدرت خرید و افزایش شکاف طبقاتی گردیده. خانواده‌هایی که درآمد ثابت دارند، هر روز فقیرتر و ضعیف‌تر می‌شوند، زیرا ارزش واقعی درآمدشان کاهش یافته است. این وضعیت، به زبان اقتصاد، «انتقال فشار» از طبقات ثروتمند به طبقات متوسط و ضعیف نامیده می‌شود؛ و در زبان انسانی، به معنای سفره‌ای است که هر روز کوچک‌تر می‌شود و دل‌هایی است که هر روز نگران‌تر می‌گردد.

مولفه‌هایی همچون تحصیل، که باید چراغ راه آینده باشد، امروز به دغدغه‌ای سنگین بدل شده است. شهریه‌های دانشگاه، هزینه‌ی کتاب و لوازم آموزشی، و فشارهای مالی، بسیاری

از دختران را در مسیر تحصیل متزلزل کرده است. آنان گاه ناچارند میان ادامه تحصیل و کمک به خانواده در تأمین معاش یکی را برگزینند؛ انتخابی که نه از سر میل، بلکه از سر اجبار اقتصادی است. و این اجبار، خود به خود امید به آینده را در جان آنان فرسوده می‌سازد و رؤیای شکوفایی استعدادها را به کابوسی از محرومیت بدل می‌کند.

بنا به اعتقاد جامعه شناسان، محرومیت آموزشی یکی از مهم‌ترین پیامدهای ناامنی اقتصادی است. وقتی دختران از ادامه‌ی تحصیل باز می‌مانند، نه تنها آینده‌ی فردی آنان، بلکه آینده‌ی جامعه نیز تهدید می‌شود. زیرا جامعه‌ای که بستر شکوفایی استعدادهای دخترانش را مهیا نکند، از نیمی از ظرفیت‌های انسانی خود محروم می‌گردد.

اشتغال نیز، که باید دریچه‌ای به استقلال و شکوفایی باشد، در سایه ناامنی اقتصادی به چالشی بزرگ بدل شده است. دختران تحصیل کرده، با مدارک دانشگاهی در دست، در صف‌های طولانی انتظار کار ایستاده‌اند. بسیاری به مشاغل موقت و بی‌ثبات روی می‌آورند؛ مشاغلی که نه امنیت مالی دارند و نه شأن اجتماعی. این بی‌ثباتی، آینده‌ی آنان را در هاله‌ای از تردید فرو می‌برد و امید به فردای روشن را فرسوده می‌سازد.

مطابق یافته‌های علمی، بی‌ثباتی شغلی باعث افزایش اضطراب و کاهش رضایت از زندگی می‌شود. بنابراین و با اقتباس از یافته‌های فوق می‌توان گفت دخترانی که در مشاغل موقت کار می‌کنند، نه تنها از امنیت مالی محروم می‌باشند، بلکه از فرصت‌های رشد و ارتقا نیز بی‌بهره می‌مانند. این وضعیت، به زبان روان‌شناسی اجتماعی، نوعی «احساس بی‌عدالتی ساختاری» ایجاد می‌کند؛ احساسی که امید به آینده را می‌فرساید و روابط خانوادگی را تحت فشار قرار می‌دهد.

همچنین در موضوع ازدواج، پدیده‌ای که باید پیوندی از عشق و آرامش باشد، امروز در سایه ناامنی اقتصادی به دغدغه‌ای سنگین بدل شده است. هزینه‌های سرسام‌آور مراسم، مسکن، و تأمین معاش، بسیاری از دختران را در مسیر ازدواج متزلزل کرده است. آنان می‌بینند که آرزوی تشکیل خانواده، در برابر فشارهای اقتصادی، به رؤیایی دور بدل شده است؛ رؤیایی که هر روز بیشتر از دسترس آنان دور می‌شود. همگان می‌دانیم که کاهش نرخ ازدواج یکی از پیامدهای مستقیم ناامنی اقتصادی است. وقتی دختران و پسران نتوانند

آینده‌ی مالی خود را پیش‌بینی کنند، از تشکیل خانواده باز می‌مانند. این یعنی تأخیر در تحقق آرزوهای انسانی و افزایش احساس محرومیت .

ناامنی اقتصادی، حتی بر روابط عاطفی دختران نیز سایه افکنده است. اضطراب از آینده مبهم، فشارهای مالی، و احساس محرومیت، آنان را در حصاری از نگرانی فرو برده است. بسیاری از دختران، در میان این فشارها، احساس می‌کنند تنها هستند و بی‌پناه در میان جمع. شبکه‌های مجازی گرچه ظاهراً پیوندها را افزون کرده، اما در واقعیت، فاصله دل‌ها را بیشتر ساخته است .

از منظر روان‌شناسی نیز باید گفت ، ناامنی اقتصادی باعث افزایش اضطراب، افسردگی، و کاهش اعتماد به نفس می‌شود. خصوصاً دخترانی که با فشارهای مالی دست به‌گریبان می‌باشند بیشتر در معرض آسیب‌های روانی قرار دارند. این آسیب‌ها، نه تنها بر زندگی فردی آنان، بلکه بر روابط خانوادگی و اجتماعی آنها نیز اثر سوء می‌گذارد.

▪ اجتماعی

ناامنی اجتماعی در جامعه امروز ایران، تنها یک مفهوم انتزاعی در علوم اجتماعی نیست؛ بلکه واقعیتی است که هر روز در کوچه و خیابان، در مدرسه و دانشگاه، در محیط کار و حتی در فضای مجازی لمس می‌شود. این ناامنی، همچون سایه‌ای سنگین، بر زندگی دختران ایرانی گسترده شده است؛ دخترانی که در مسیر رشد و شکوفایی، با دیوارهای بلند محدودیت‌ها، فشارهای فرهنگی، و فرسایش اعتماد اجتماعی روبه‌رو هستند.

ناامنی اجتماعی زمانی رخ می‌دهد که افراد نتوانند در روابط اجتماعی خود احساس امنیت، اعتماد و آرامش داشته باشند. هر چند از منظر علمی این رخداد می‌تواند ناشی از عوامل گوناگونی مانند فشارهای فرهنگی و نسلی، بحران خانواده‌ها، مهاجرت و جدایی، آسیب‌های فضای عمومی و مجازی، و فرسایش سرمایه اجتماعی باشد اما از منظر انسانی، ناامنی اجتماعی به معنای احساس تنهایی، بی‌پناهی، و محرومیت از فرصت‌های برابر است؛ احساسی که دختران این سرزمین بیش از دیگران آن را تجربه می‌کنند .

دختران ایرانی، در آستانه جوانی، میان آرزوهای مدرن و محدودیت‌های سنتی گرفتارند. آنان می‌خواهند آزادانه بیندیشند، انتخاب کنند، و مسیر زندگی‌شان را خود بسازند، اما دیوارهای بلند محدودیت‌ها راه را بر آنان می‌بندد. این تضاد، به زبان جامعه‌شناسی، «شکاف نسلی» نام دارد؛ شکافی که میان ارزش‌های نسل گذشته و آرزوهای نسل جدید ایجاد شده است.

از منظر انسانی، این شکاف به معنای دختری است که در خانه با قوانین سخت‌گیرانه روبه‌روست، در مدرسه با محدودیت‌های آموزشی، و در جامعه با نگاه‌های قضاوت‌گرانه. این فشارها، نه تنها آزادی فردی او را محدود می‌کنند، بلکه اعتماد به نفس و امید به آینده را نیز فرسوده می‌سازند.

نقش فشارهای اقتصادی و اجتماعی، بر سست کردن بنیان خانواده‌ها نیز قابل انکار نیست. آمار طلاق رو به افزایش است و بسیاری از زوجها در کشاکش تأمین معاش، فرصت مهرورزی و تربیت فرزند را از دست داده و یا می‌دهند. و آسیب این فرصت سوزی بر پیکره نحیف دختران بیش از دیگران است؛ آنان در فضایی پرتنش رشد می‌کنند و ناامنی اجتماعی را با گوشت و پوست خود لمس می‌کنند.

اگرچه خانواده نخستین نهاد اجتماعی است که امنیت و آرامش را به فرزندان منتقل می‌کند. اما وقتی این نهاد دچار بحران می‌شود، دختران بیش از دیگران آسیب می‌بینند، زیرا آنان در مسیر رشد و شکوفایی، نیازمند حمایت عاطفی و اجتماعی هستند و فقدان این حمایت، نوعی «احساس بی‌پناهی» ایجاد می‌کند؛ احساسی که آینده آنان را در هاله‌ای از تردید فرو می‌برد.

پدیده مهاجرت و جدایی هزاران نفر_به‌ویژه نخبگان و متخصصان_که به امید یافتن امنیت و فرصت‌های بهتر، راهی دیار دیگر می‌شوند، نیز زخمی عمیق بر پیکر جامعه بر جای گذاشته؛ زخمی که دختران بیش از دیگران آن را احساس می‌کنند. بسیاری از دختران، در نتیجه‌ی مهاجرت اعضای خانواده یا دوستان، با احساس تنهایی و محرومیت روبه‌رو می‌شوند. مهاجرت صرفاً در کاهش سرمایه‌ی اجتماعی و افزایش احساس بی‌اعتمادی در جامعه خلاصه نمی‌شود بلکه محروم شدن از حمایت‌های عاطفی است که