



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

خدمت بی منت!

مجید حسین زاده | روزنامه نگار



احتمالا شما هم به محض شنیدن اسم هلال احمر، یاد افرادی می افتید که بعد از بلاهای طبیعی، تصادف یا... خودشان را می رسانند تا بتوانند جان مصدومان را نجات دهند. افرادی که از آسایش و آرامش خودشان به نفع احساس بشردوستانه شان می زنند. با این حال و این روزها، گستره فعالیت های هلال احمر در ایران بسیار گسترده تر شده و افراد بیشتری هم به عضویت این سازمان مردم نهاد در می آیند. هر



● در سازمان هلال احمر به روی همه بشر دوستان باز است

معین زاده با این مقدمه که هم اینک در کشور بیش از دو میلیون عضو داوطلب داریم که اطلاعات شان در سامانه این سازمان ثبت شده، از همه افراد برای عضویت در این سازمان دعوت می کند و می افزاید: «ماده ۶ اساسنامه جمعیت هلال احمر تصریح می کند که هر فرد اعم از زن و مرد، پسر و جوان، بدون هیچ محدودیتی می توانند به عضویت داوطلبانه هلال احمر دربیایند. در واقع هر فردی که اصول و اهداف این سازمان، اعم از خدمت به هموعان و فعالیت های بشردوستانه را قبول داشته باشد، می تواند عضو جمعیت هلال احمر شود و در این سازمان به روی همه باز است.»

● عضویت ۵ سالگی تا پایان عمر

معاون جوانان جمعیت هلال احمر درباره بازه سنی اعضای داوطلب این سازمان می گوید: «در جمعیت هلال احمر، افراد در بازه ۵ تا ۲۹ سال را می گوئیم سازمان جوانان و از ۲۹ سال به بالا را می گوئیم سازمان داوطلبان. بنابراین

هر فردی از پنج سالگی تا پایان عمر می تواند با مراجعه به کانون های جمعیت هلال احمر به عضویت داوطلبانه این سازمان و خانواده بزرگ در بیاید و متناسب با توان، انگیزه و استعدادی که دارد به کمک دیگران بشتابد.»

● ۷ کانون برای اعضای فعال وجود دارد

معین زاده در باره این که داوطلبان در چه حوزه هایی می توانند فعالیت کنند، می گوید: «در بازه ۵ تا ۲۹ سال، هفت کانون وجود دارد که اعضای می توانند در آن ها به فعالیت بپردازند. کانون غنچه های هلال مربوط به کودکان ۵ تا ۷ ساله و کانون دانش آموزی مربوط به بچه های ۷ تا ۱۸ ساله است. بعد از آن با توجه به تصمیم های فرد برای آینده اش، کانون طلاب برای حوزه های علمیه، کانون جوانان در بخش های خواهران و برادران، کانون های دانشجویی در مراکز علمی و دانشگاه ها و کانون های روستایی برای روستایی های عزیز آماده شده است. بنابراین وقتی فردی به جمعیت هلال احمر به عنوان عضو داوطلب می پیوندد، می تواند در یکی از کانون ها سامان دهی

ساله روز هشتم ماه «می» سال میلادی مصادف با هجدهم اردیبهشت، روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر در کشورهای مختلف جهان گرامی داشته می شود اما همچنان واژه «داوطلب»، «انگیزه فعالیت های داوطلبانه» و «چگونگی ورود به این حوزه» برای خیلی ها علامت سوال است. به همین دلیل برای واکاوی کلیات و شرایط داوطلب شدن از سنین جوانی در جمعیت هلال احمر با «علیرضا معین زاده» معاون جوانان جمعیت هلال احمر خراسان رضوی به گفت و گو نشستیم. در پایان هم با یکی از اعضای یک خانواده هفت نفره صحبت می کنیم که همه شان عضو هلال احمر هستند.

شود. ابعاد از گذراندن آموزش های امدادی، عام المنفعه، مهارتی، اجتماعی و... سازمان هلال احمر با توجه به میزان انگیزه و توانمندی که دارد عضو فعال هلال احمر می شود تا در مواقع لزوم بتواند به کمک دیگران بشتابد.

● کلاس های آموزش هلال احمر رایگان است

معاون جوانان جمعیت هلال احمر درباره دامنه فعالیت های هلال احمر هم می گوید: «فعالیت های ما به خصوص در سازمان جوانان بسیار گسترده و فعالیت هایمان فرهنگی، آموزشی، امدادی، اجتماعی، مذهبی و پژوهشی است. به طور مثال آموزش های ایده پوروی، نوآوری و کارآفرینی داریم برای جوانان با هدف بالا بردن مهارت های اجتماعی شان، آموزش های مهارت های زندگی و... در ضمن تمام آموزش ها در جمعیت هلال احمر رایگان است.»

● اولین دوره امدادی ۲۲ ساعته است

معین زاده درباره دوره های امدادی هم می گوید: «هر عضوی به خانواده بزرگ هلال احمر پیوندد باید دوره امدادی و کمک های اولیه را که ۲۲ ساعت است، بگذارند. این اولین مهارتی است که پس از عضویت، فرد باید فرا بگیرد.»

گفت و گو با یکی از اعضای خانواده ای ۷ نفره که همه شان عضو داوطلبانه هلال احمر هستند

هیچ عایده مالی ندارد ولی فایده دارد!

هم نفر اول ارشد دانشکده مان هستیم.

● آیا این فعالیت ها برای شما پول می شود؟! 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، علامی حیاتی اش را بررسی کردم که مورد خاصی نداشت. این کارها و کمک به مردم حس خیلی خوبی به انسان می دهد که هیچ جایگزینی برای آن نیست.

● سخنی هم با جوانان داشته باشید که چرا باید از استراحت و تفریح شان بزنند و عضو هلال احمر شوند؟

حداقل خواسته من از همه مردم به خصوص جوان ها این است که برای یک بار هم که شده آموزش کمک های اولیه هلال احمر را بگذرانند. امیدوارم روزی برسد هر ایرانی یک امدادگر واقعی باشد چرا که یک

خفگی جزئی، یک سکنه یا تصادفی جزئی، گاهی باعث می شود که عزیز یک فرد از دست برود.

امدادگری را تجربه کنیم شاید حداقل بتوانیم جان یک نفر را در عمرمان نجات بدیم و اوج احساس رضایت از زندگی را بجشیم.



با یکی از فعال ترین اعضای هلال احمر که همه اعضای خانواده اش 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 ریاضی 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 دغدغه مند شوم. من از سال ۸۸ عضو فعال هلال احمر شدم، البته از کودکی هلال احمری بودم ولی از سال ۸۸ فعالیت اصلی ام را شروع کردم.

● هم اکنون چند ساعت در هفته برای فعالیت در هلال احمر وقت می گذارید؟

من دبیر افتخاری هلال احمر هستم و روزی سه ساعت در دانشگاه کلاس آموزشی دارم. در فضای مجازی هم به کانال و صفحه های هلال احمر در شیفت های صبح و عصر کمک می کنم.

● این میزان فعالیت به درس و زندگی تان لطمه نمی زند؟

امسال کنکور دکتري داشتم و استاد کنکور کارشناسی هم هستم و به طور طبیعی سرم خیلی شلوغ بود. درست است که ادیت شدم ولی نتوانستم فعالیت های هلال احمر را کم کنم. من عاشق هلال احمرم چون به معنای واقعی می توان حس بشردوستی را در این قشر از داوطلب ها دیدید. من با همه فعالیت هایم در هلال احمر، دانشجوی برتر دوره کارشناسی در رشته ریاضی کاربردی شدم و بدون کنکور یعنی استعداد درخشان وارد ارشد شدم. الان

نمونه ها

نمونه ها

از خودمان متوقع باشیم!



دکتر شکیلا یوسفی

متخصص روان شناسی سلامت

● همت تان را والا کنید

زمانی که تصمیم رسیدن به هدفی را می گیرید، ندایی از درون شما را تشویق به حرکت می کند و حتی اراده لازم برای انجام آن کار را به شما می دهد که به آن اعتماد به نفس می گویند. این همان نیرویی است که به دنبال آن هستیم و باید آن را به دست آوریم. انسان هایی که با درون خود ارتباط ندارند، همان هایی هستند که اعتماد به نفس ندارند، به همین دلیل اراده، شادابی و طراوت لازم را در زندگی ندارند و از آن لذت نمی برند. در پیشرفت و رسیدن به آرزوها این اعتماد به نفس است که افراد را در انجام بهتر کارها کمک می کند. داشتن تصمیمات جدید و تقویت عادت های خوب این تغییرات باعث می شود که در زندگی نتایج بهتری بگیرید. زندگی زمانی غیر قابل تحمل می شود که

هدف نباشد و فرد همت رسیدن به هدف هایش را نداشته باشد. امام علی (ع) در همین باره می فرماید: «هر فردی همت اش والا باشد، ارزش عظیم شود.» (منتخب المیزان الحکمه باب ۳۹۶ ص ۵۸۴)

● هیچ وقت 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 بی وقفه تلاش کنید و خود را به آب و آتش بزنید. برای تغییر باید به خودتان متعهد باشید تا پیروز شوید. افراد موفق و حریف ای، انسان هایی هستند که هیچ چیز آن ها را متوقف نمی کند. 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 شغل

هر هفته و در همین ستون، مطالبی با محوریت پیش نیازهای تغییر بر اساس روایات را خدمت تان تقدیم می کنیم. این بار از مهم ترین عاملی خواهیم گفت که می تواند زندگی، شغل، روابط انسانی و... شما را متحول کند و آن بالا بردن انتظاراتان از خودتان است. انسان ها در طول زندگی اهداف مختلفی برای خود خواهند داشت که دست یابی به آن اهداف باید جزو اولویت های زندگی آنان باشد. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «آرزو بر امت من، رحمت است.» (بحار الانوار، ج ۷، ص ۱۷۳). در این بین باید توجه داشت که در قدم اول، برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف مهم نیست بلکه داشتن اهداف مهم است.

هدف تر شوم. امام علی (ع) می فرماید: «خود را به انجام کار های 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 هدف هایی که دارید، به شما پاسخ نمی دهد بلکه با توجه به تلاشی که می کنید از آن مزد خواهید گرفت. امام صادق (ع) در همین باره می فرماید: «دشمن کار، تنبلی است.» (منتخب المیزان الحکمه، باب ۳۴۵، ص ۴۹۲) نکته: برای نوشتن این مطلب از کتاب «جرت تغییر داشته باش» نوشته «رسول ابراهیمی آیشور» استفاده شده است.

بعد از شکست عشقی، ۴ 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 خانواده ها هم در جریان موضوع بودند اما متأسفانه پنج ماه قبل فهمیدم که ازدواج کرده است. الان پنج ماه است که فکر شب و روز از سرم بیرون نمی رود. 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 می اندازد. چه کنم؟



احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

که بدون اطلاع شما، ازدواج کرده است. این ویژگی هایش را هم در نظر بگیرید تا راحت تر بتوانید با این موضوع کنار بیایید.

● نگوئید عشقم را از دست دادم!

درک کنید که فراموش کردن به این معنی نیست که دیگر نمی توانید 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 نادیده اش بگیرید یعنی باید بیشتر به فکر خودتان باشید. به خودتان باور داشته باشید. شما چیزهای زیادی دارید. عشق یعنی فهمیدن بیشتر در باره 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 می شناختم، از دست دادم»، فکر کنید «حالا باید با کمک خانواده یک انتخاب اصولی تر برای انتخاب همسری بهتر داشته باشم.»

خوش بین بودن کمک تان می کند و تر با این مسئله کنار بیایید.

● هیچ یادگاری از او نگه ندارید

همه یادگاری های رابطه قبلی را از دیدرس خود دور کنید. همه عکس ها، یادداشت ها، فیلم ها، هدیه ها و هر چیز دیگری را که به او مربوط می شود، جمع کنید و در جایی دور از دسترس و دیدتان بگذارید. یک تکه کاغذ بردارید و افکار تان را روی آن یادداشت کنید. با این روش وقتی توانستید به خوبی رابطه را پشت سر بگذارید، با خواندن آن نوشته ها خواهید فهمید که چقدر قوی بوده اید که توانستید آن را فراموش کنید. این موضوع اعتماد به نفس تان را بالا خواهد برد.



زندگی سلام
چهارشنبه
۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۸
شماره ۱۳۱۶

خانواده مشاوره