

آسیب شناسی برخی عوارض احساسی - روانی ناشی از تجاوزها به حقوق

توسط قدرت ها

علی صدارت

بایسته است که به تکرار تاکید شود که وقتی که مدیریت «زندان انفرادی» و سایر شکنجه‌ها در داخل و در خارج زندان‌ها را با دیگری و دیگران به بحث می‌گذاریم، متواضعانه از قضاوت‌مندان نگرستن، و نگرشی از بالا به پایین داشتن، جدا پرهیز کنیم. اگر در موضع‌گیری‌های سیاسی گفتارها و کردارها ی نادرست و یا ناپسندی را در فردی مشاهده می‌کنیم، (با رجوع به وژدان احساسی-

روانی) باید از خود پرسیم که اگر خود من هم در آن شرایط قرار می‌گرفتم، آیا همان گفتار و کردار از من هم بروز می‌کرد، یا نه؟ بدین ترتیب است که ریشه‌یابی آن رفتارشناسی، و به‌خصوص ریشه‌های ا حساسی-

روانی آن از اهمیت فوق‌العاده زیادی برخوردار است! تا بتوانیم به کمک همدیگر، از این وضعیت خط یری ایران و ایرانیان، به سلامت خارج شویم.

با افزایش تهدیدهای قدرت‌ها برای گسترش ابعاد جنگ، متأسفانه جو اضطراب از افزایش تجاوزها به میهن سنگین‌تر شده است. توجه به نقشی که هر کدام از ما در ساختن سرنوشت خود داریم، اهمیتی حیاتی و وجودی دارد. برای بررسی نحوه عمل‌کرد هر کدام از ما، از جمله باید به حالات احساسی- روانی، به عنوان کانون اصلی تصمیم‌گیری‌های ما، پرداخته شود.

برای آموزش و یادگیری یک بیماری در مدارس طب، باید به ریشه‌های آن و به علل بالینی آن پرداخته شود. برای احاطه به تشخیص و درمان آن بیماری، بهتر است یگ شرایطی از آن برای محصلان در نظر گرفته شود که بیشترین و شدیدترین علائم در یک بیمار جمع شده باشند. در این رابطه و در این مبحث، مطالبی دز باره وضعیت زندانیان سیاسی مورد بحث قرار می‌گیرند و به وضعیت جامعه پر

داخته می‌شود. چرا که ریشه‌های وضعیت ایرانیان در داخل زندان‌های سیاسی، اشتراکات فراوانی با وضعیت ایرانیان در خارج زندان‌های سیاسی دارند، ولی البته معضلات و مشکلات زندانیان سیاسی به مراتب بیشتر و شدیدتر از وضعیت ایرانیان در خارج زندان‌ها است. امید است که اشارات مختصری که در این نوشتار آورده می‌شوند، وسیله‌ی مثبتی باشد که هر کدام از ما بتوانیم با استفاده از آن، در ساختن سرنوشت‌های خوب و خوب‌تر، فعال‌تر شویم.

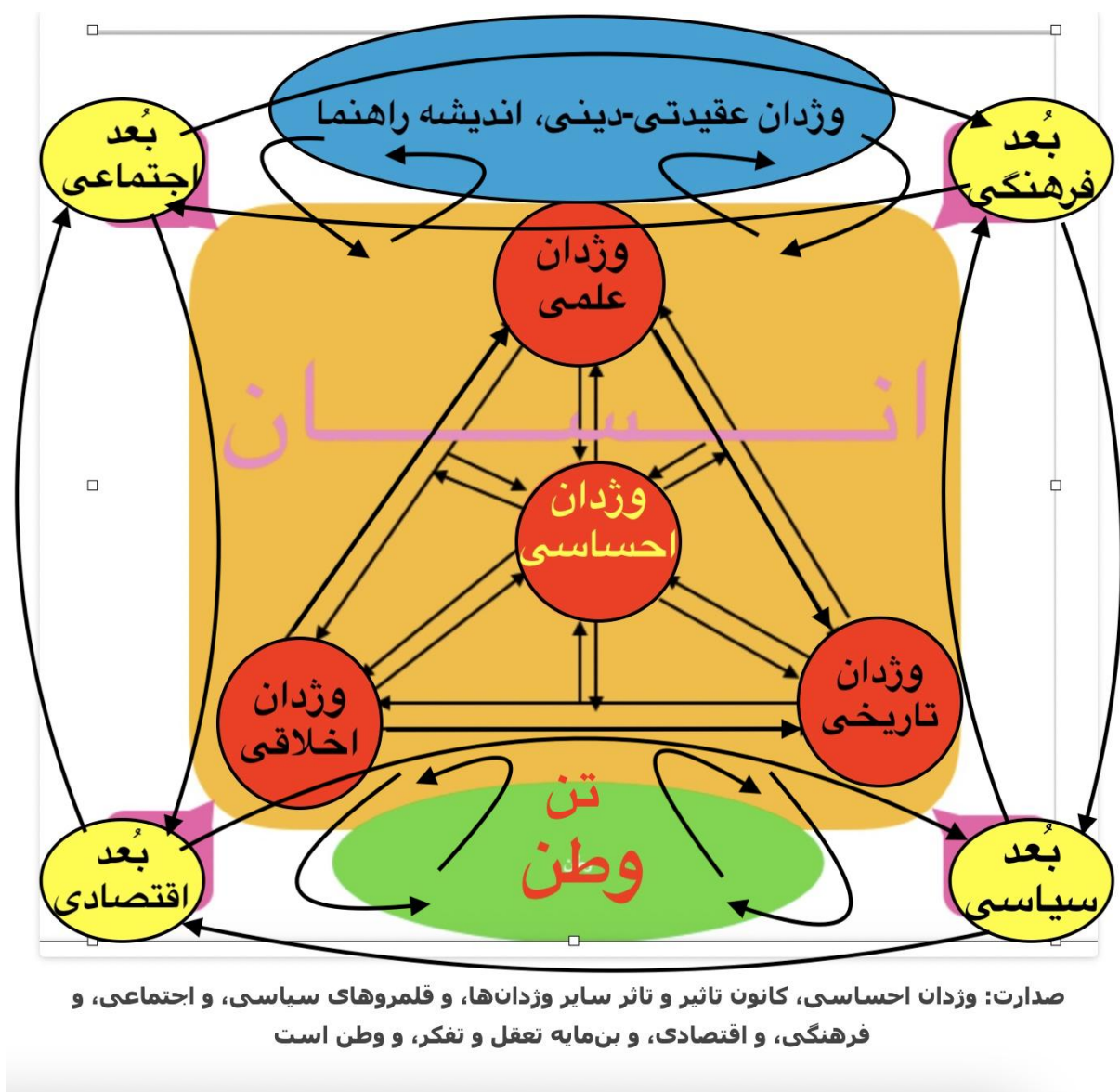
انسان، موجودی نسبی و فعال است. انسان موجودی دارای هوش و تفکر است که با هوش مصنوعی و کامپیوتر و ربات یک فرق اساسی دارد، و آن وجود حس و عاطفه و حالات احساسی-

روانی متفاوت در شرایط مختلف است. یک پله هم بالاتر! حالت‌های احساسی-

روانی انسان در کانون مرکزی تصمیمات در همه‌ی زمینه‌های زندگی آدمی، یعنی زمینه‌های اقتصادی و سیاسی و فرهنگی و اجتماعی قرار دارد. همه‌ی تصمیمات انسان در این زمینه‌ها بر اساس دانسته‌های علمی، و اخلاقی، و تاریخی است. اندیشه‌ی راهنما و باورها و عقاید دینی و دنیوی هم عامل دیگری است که در وجود فیزیکی یک فرد (تن) و در وجود فیزیکی یک جامعه و یک ملت (وطن) قرار دارد. این‌ها همه با هم و بر هم عمل و عکس‌العمل و تعامل‌های چندجانبه‌ی متقابل دارند. ولی در کانون و کنه همه‌ی اینها، شرایط احساسی-

روانی انسان قرار گرفته که از بقیه متاثر می‌شود، و در نهایت به عنوان مرکز ثقل، بر بقیه تاثیر گذار است.

اگر مخاطب گرامی، هر جمله و خط به خط این پراگراف آخر را با نگرستن به تصویر ذیل دوباره بخواند، درک مطلب ساده‌تر می‌شود:



وژدان احساسی-روانی، کانون تاثیر و تاثر سایر وژدانها، و قلمروهای سیاسی، و اجتماعی، و

فرهنگی، و اقتصادی، و به مثابه تعقل و تفکر، تن و وطن است

همه قدرت‌ها، برای مطیع و منفعل کردن ملت‌ها و کنترل کردن جامعه، مجبورند جبهه‌های مختلفی از جنگ روانی را علیه ما مردم مدیریت کنند. زیرا که جنگ روانی، مادر همه جنگ‌ها است.

جنگ روانی را خامنه‌ای «جهاد تبیین» می‌گفت، و نتانیاهو و شرکا «هازبارا» می‌گویند. رسانه‌ها، اسلحه و ابزارهای اصلی جنگ روانی هستند. بر کسی پوشیده نیست که صهیونیست‌ها بر حجم عظیمی از انواع رسانه‌ها در سراسر دنیا، سلطه‌ای بلامنازع داشته‌اند. این واقعیت بدون شک، مهمترین ع

امل برای اعمال قدرت و زور و خشونت رژیم اسرائیل، برای سلطه‌گری، برای هجمونی و تمامت‌خواه ی، برای استعمارگری استیستانی، برای خشونت‌گستری و جنگ‌افروزی، و این همه تجاوزها به حقوق بوده است. اخیراً گزارش‌های متعددی در رسانه‌های مختلف، روایت از این دارند که امنیتی-اطلاعاتی‌های صهیونیسفر، بودجه‌های عظیمی را برای رام کردن مردم اختصاص داده‌اند. کم و کیف این «جهاد» برای «تبیین»، بعد از ۷ اکتبر ۲۰۲۳، چندین برابر شده، و ابعاد عظیم بی‌سابقه‌ای پیدا کرده است.

در هر فردی و در تمام افراد، پایه‌ی همه‌ی باورها (و به عبارت کلی‌تر «وژدان عمومی») آگاهی‌ها از روایت‌ها و اطلاعات است.

همه‌ی جنگ‌های احساسی-

روانی، از مهندسی روایت شروع می‌شوند، «روایت‌سازی» و «روایت‌پردازی» توسط وسایل ارتباط جمعی در اختیار قدرت‌ها.

قدرت‌ها برای باوراندن «روایت» مطلوب خود به جامعه، و هدایت ملت در جهت مطلوب خود، و کنترل مردم، با پراکندن سوءاطلاعات و ضداطلاعات، انتشار آزاد و مستقل اطلاعات و روایت واقعی را مختل می‌کنند. اعمال سانسور، یک نوع تجاوز به حقوق است، تجاوز به حق اطلاع‌یابی، و تجاوز به حق اطلاع‌رسانی.

ایجاد خودسانسوری در مردم، جبهه‌ی مهم دیگری از جبهه‌های مختلف در جنگ احساسی-روانی قدرت‌ها علیه مردم است. اگر افراد جامعه در مقابل ترفندها و فشارهای قدرت‌ها مقاومت نکنند، و خودسانسوری را بپذیرا شوند، یک پیروزی بزرگ به قدرت‌ها هدیه داده‌اند! چرا که خود رضایت داده‌اند که خودشان با دست‌خویش، یک مامور اطلاعاتی-امنیتی در مغز خود تعبیه کنند!

جامعه در صورت شکست خوردن در این جبهه‌های جنگ احساسی-

روانی، به سلطه‌سالاران اجازه می‌دهد که مردم را دوقطبی و چندقطبی کنند، و افزایش خشونت‌گستر

ی در نوشتارها و گفتارها و کردارها، جایی برای خشونت‌زدایی و بحث آزاد جهت تبادل اطلاعات و اخبار و نظرها، نمی‌گذارد.

اشاره‌ای به شکنجه‌های احساسی-روانی

همه ما حوادث ناگهانی مانند زمین خوردن، از پله افتادن، تصادفات رانندگی، شنیدن یک خبر بسیار بد، و... را با شکل‌های مختلف تجربه کرده‌ایم، و این‌که چطور تلاش می‌کنیم خود را از خطر دور کنی م، و یا عزیزانمان را از خطراتی که هر چه نزدیک‌تر می‌شوند، دور نگه داریم. اگر حالت احساسی-روانی خود را درست در لحظه آن تصادف و زمانی که برای سلامت و امنیت خود و عزیزان خویش تلاش می‌کنیم را به یاد بیاوریم، کم و بیش به تجربه این آدمک در فیلم ذیل شبیه است، که خود را در خطر می‌بیند:

آن حالت احساسی-

روانی، یک واکنش طبیعی و فیزیولوژیک بدن در مواجهه با خطر است، که برای مدت کوتاهی انسان د ر آن قرار می‌گیرد و نوروهورمون‌ها و نوروترانسمیترهای دستگاه عصبی، تغییرات خاص و پیش‌بینی‌نی شونده‌ای را نشان می‌دهند.

سوال:

-آیا می‌توان آن حالت احساسی-روانی را در یک فرد به‌طور مصنوعی به‌وجود آورد؟

-اگر آن حالت احساسی-

روانی در یک فرد به‌طور مصنوعی به‌وجود آورده شود، ولی نه برای چند لحظه، بلکه بسیار طولانی‌تر ادامه داده شده و به وی تحمیل شود، نتیجه چه خواهد شد؟ درک و دریافت و استنباط، و دز نتیجه واکنش‌ها و تصمیم‌گیری‌های آن فرد چگونه خواهد شد؟

-بهترین و موثرترین روش‌هایی که می‌توان با استفاده از آنها، آن حالت احساسی-

روانی در یک فرد را به‌طور مصنوعی، و به‌طور طولانی به‌وجود آورند، کدام‌ها هستند؟

امثال این گونه سوال‌ها، موضوع تحقیقات دانشگاهی قرار گرفته‌اند، آن هم با بودجه‌های کلانی که ب

سیاری از آن‌ها توسط دستگاه‌های امنیتی-اطلاعاتی-نظامی-

انتظامی دولت‌ها فراهم می‌شوند! بعضی دیگر از این تحقیقات، مربوط به شرایطی است که انسان‌هایی

به دلایل مختلف مجبور می‌شوند در شرایط غیرفیزیولوژیک قرار بگیرند. از جمله تحقیق و مطالعه اح

ساس تنهایی و اثرات آن بر انسان، که در شرایط دیگری هم انجام شده است. مثلاً تجربه فضانوردانی

که سابقه اقامت‌های طولانی‌تری را در محیط کوچک و محدود ایستگاه فضایی در مدار زمین دارند،

جالب است.

متأسفانه نتیجه بسیاری از این گونه تحقیقات، به صورت روش‌های اعمال شکنجه‌های احساسی-

روانی، روی زندانیان سیاسی به‌کار برده شده‌اند.

سوال:

-آیا کاربرد این روش‌ها، فقط برای زندانیان سیاسی، و فقط برای داخل زندان‌ها است؟

آیا این روش‌ها را در خارج از زندان‌ها و بر روی یک گروه و تعداد زیادی از افراد، و بر روی یک ج

امعه و ملت هم می‌توان به‌کار برد؟ چه جرح و تعدیلاتی برای کاربرد موثر این روش‌ها، در بیرون زندان

ن برای سلطه بر حالات احساسی-روانی جامعه لازم است؟

بدین ترتیب، قواعد روش‌های سلطه بر حالات احساسی-

روانی در یک فرد زندانی، و یا در مجموعه افراد در کل جامعه، یکی است. همه نوعی از انواع جبهه

های مختلف جنگ احساسی-روانی هستند!

وجوه مشترک شکنجه‌ها و جنگ‌های احساسی-روانی، عبارتند از:

ایجاد ترس و وحشت و اضطراب و دلهره، (اعدامهای مصنوعی و دروغین)، بحران، بی‌ثباتی و تزلزل، شرایط ناامن، تهدیدها و تحدیدها و مجبور کردن افراد به زندانی کردن خود در زندان «انتخاب» باین بد و بدتر، تردید در خود و باورهای خود و همفکران خود، به‌دنبال مقصر گشتن و بیشتر از بقیه خود و نزدیکان خود را را مقصر وضعیت موجود دانستن و مورد نکوهش و سرزنش و اخیب و خو دتخریبی قرار دادن و پذیرش دستورات برای رهایی از سرنوشت موجود، احساس تحت نظر بودن دائمی و نظارت شدن مدام و حس کردن دائمی سازوکارهای سراسربینی (Panopticon) ناظر بر جزئی‌ترین اعمال انسان، محرومیت از اطلاعات (زندان انفرادی)، نامعلوم بودن آینده دور و نزدیک، و ...

برای اینکه زندانی به حالت «بریدن» یا «شکسته شدن» برسد، او باید مورد انواع تجاوزها به حقوق قرار داده شود. ولی شکنجه‌های فیزیکی کافی نیستند، و شکنجه‌های احساسی-روانی نه تنها ضروری، بلکه پیش‌نیاز شکنجه‌های فیزیکی هستند. برای موثرتر شدن سایر شکنجه‌های احساسی-

روانی و شکنجه‌های فیزیکی قدرت‌های حاکم بر زندان، زندانی را در سلول‌های انفرادی نگه می‌دارند. زندان انفرادی، از جمله برای محرومیت از اطلاعات، و در واقع تجاوز به حق اطلاع‌یابی است. چرا که برای مدیریت حیات و برای تنظیم کردار و گفتار، پندار انسان نیازمند اطلاعات است (احقاق حق اطلاع و آگاهی). اگر دسترسی به اطلاعات واقعی (حق اطلاع‌یابی)، محدود و یا ناممکن شود (تجاوز به حق اطلاع‌یابی) مغز انسان آمادهٔ باور و پذیرفتن اطلاعات دروغ (سوءاطلاعات و ضداطلاعات) می‌شود. مانند انسان برهنه‌ای که در هوای سرد، به‌زور از دسترسی به پوشش و البسهٔ مناسب محروم می‌شود، و ناخودآگاه هر ژنده‌ای را می‌پذیرد و می‌پوشد.

✱

مخاطبان گرامی ممکن است برخی از مطالب این بحث را، منحصر به جنگ احساسی-

روانی علیه زندانیان سیاسی و در داخل زندان بیابند. ولی موضوع اصلی این است که ریشه‌یابی و شناسایی دقیق‌تر این جنگ احساسی-

روانی برای منفعل کردن انسان‌ها در داخل زندان‌ها، راهگشایی است برای شناسایی و بررسی جبهه‌ای مختلف جنگ احساسی-

روانی برای منفعل کردن انسان‌ها در خارج زندان‌ها به‌کار برده می‌شود، و دارای ریشه‌های یکسان هستند. جبهه‌های جنگ احساسی-

روانی در داخل زندان‌ها، بسیار شدیدتر و واضح‌تر هستند تا آن‌ها که در خارج زندان‌ها هستند. مصداق مثال آموزش محصلان در مدارس طب که در ابتدای این نوشته آمده، همین است. در این صورت است که هر کدام از ما مردم می‌توانیم با ریشه‌یابی و علت‌شناسی سرنوشتی که امروز برای خود ساختیم، در جنگ احساسی-

روانی قدرت‌ها علیه مردم، دفاع پیروزمندانه‌ای از خود بروز دهیم و از این وضعیت فاجعه‌آمیز خود رها کنیم.

در داخل زندان‌ها، برخی به علت شکست خوردن در جنگ احساسی-

روانی، ممکن است منفعل شده و مانند موم در دست قدرت‌ها و شکنجه‌گر و بازجو بگردند. هر کدام از ما هم اگر در همان شرایط قرار بگیریم، ممکن است همان رفتار را از خود نشان دهیم! برخی علانمی که بعضی از آن‌ها از خود بروز داده‌اند، می‌تواند از جمله شامل این مثال‌ها باشند:

اعترافات اجباری، لو دادن هم‌قطاران، جاسوسی علیه هم‌بندان، و...

شکل‌های شدیدتر آن را در فاجعه ملی دهه ۱۳۶۰ گزارش داده‌اند که حتی تواب شدن و شرکت در بازجویی و شکنجه‌های زندانیان، و حتی شرکت در اعدام و تیر خلاص زدن و... از جمله آن‌ها بوده است.

در خارج از زندان‌ها و حتی در امنیت بیرون از ایران و در عالم واقع، در این دوران، وقتی که در چنین وضعیت احساسی-

روانی قرار بگیریم، ممکن است که رفتارهایی مشابه همان رفتارهای آن زندانیان در داخل زندان‌های سیاسی، از ما دیده شود.

از این زاویه نگرش، مهمترین علتی که ایران و ما ایرانیان در این وضعیت اسفبار فعلی هستیم این است که یک حداقل لازمی از ما مردم ایران، به اشکال و درجات مختلف، در جبهه‌های مختلف جنگ روانی قدرت‌ها علیه ملت‌ها، شکست خورده‌ایم. بی‌دلیل نیست که نتانیا‌هو و شرکا نیروی انسانی و بودجه عظیمی را برای جبهه‌های مختلف جنگ احساسی-

روانی هزینه کرده است، و به‌خصوص موساد و در راس آن دیوید بارنیا از سال ۲۰۲۱، بیشترین فعالیت‌های خود را روی جنگ احساسی-

روانی متمرکز کرده است. برخی از ما در نتیجه شکست خوردن در جنگ احساسی-

روانی، ممکن است از جمله رفتارشناسی‌های ذیل را از خود بروز دهیم و یا از آن‌ها پشتیبانی کنیم:

از جنس قدرت‌ها شدن! یعنی به اشکال و درجات متفاوت در زندگی روزمره همان کردار و نوشتار و گفتاری را انجام دهیم که برای آن‌ها قدرت‌ها را مورد نقد قرار می‌دهیم، و در واقع بگوییم کارهایی که آن‌ها می‌کنند، بد است، ولی اگر ما همان کارها را بکنیم، خوب است! (مثل شکنجه توسط ساواک ولایت مطلقه محمد رضا پهلوی در زمان گذشته، و حد و تعزیر توسط ساواک ولایت مطلقه فقیه در زمان حال، و بعد دوباره باز هم شکنجه توسط ساواک ولایت مطلقه رضا پهلوی در زمان آینده!

(که نظاهرات خیابانی فرقه ولایت پهلوی در خیابان‌های حقیقی و مجازی خارج از ایران، نه تنها اعتراف، بلکه افتخار به آن است!)

پذیرفتن تزویرهای قدرت‌ها برای عادی‌سازی تجاوزها به حقوق، از جمله حق استقلال و حاکمیت ملی

شکستن حرمت تجاوزها به حقوق،

تایید و تشویق قدرت‌ها برای تجاوزها به حقوق، از جمله حاکمیت ملی و دعوت از «دایی ترامپ» و «

عمو بی‌بی» برای تجاوز به مام وطن،

اشاعه دروغ و پروپاگندای «دیکتاتور صالح» و «قدرت خوب» و...، زنده کردن ساواک به عنوان نم

اد «دوران طلایی پهلوی»،

مشارکت در تظاهرات خیابانی برای پشتیبانی و حمایت از متجاوزان و وابستگان به آنها،

مشارکت در تظاهرات در خیابان‌های مجازی: بازنشر، و لایک زدن، و... مطالب فضای مجازی در ح

ماییت از قدرت‌ها و وابستگان به آنها، و در پشتیبانی از تجاوزها به حقوق،

پذیرفتن تزویر «مداخله بشردوستانه» و...

«دیکتاتور صالح» و «قدرت خوب» و عادی‌سازی و حتی لازم دانستن ضوابط دوگانه و انواع تبعیض

ها،

عادی‌سازی جاسوسی، و پذیرفتن ننگ جاسوسی، و بلکه افتخار به جاسوسی برای اجنبیان،

تعرض به مغازه‌ها و رستوران‌ها و محل کار مردم و خشونت و فشار و تحمیل برای نسب تصاویر په

لوی و سایر مزدوران قدرت‌ها،

* و باز هم در همین راستا و از طرف دیگر، ولی از همان جنس:

عضویت در احزاب مسلح «اتنیک» «فدرالیست» جدایی‌خواه و تجزیه‌طلب؛ و

ادامه باور به زور و قدرت و خشونت؛ و

خشونت‌گستری و مبارزه مسلحانه با تزویر «دفاع مشروع» و تحمیل جو ناامنی و بحران و بی‌ثباتی در منطقه و به‌ویژه به ایرانیان «اتنیک» خود، و تقویت واکنشی گروه‌های خشونت‌گستر در داخل رژی م و در داخل سایر گروه‌های «اتنیکی»؛

بازنشر دروغ و تزویر «حق تعیین سرنوشت» (بخوانید حق تجزیه و تکه‌پاره کردن ایران!) با استفاده از عبارت‌های جعلی «ملت کورد» یا حتی «ملیت کورد» و یا «قوم کورد» یا «اتنیک کورد»؛ و نژادپرستی و قوم‌پرستی و تبعیض مثبت برای منافع «قوم» و «نژاد» و «اتنیک» خود و به ضرر بقی

۵؛

پروپاگندای پیشبرد گفتمان «اتنوکراسی» و نفی دموکراسی؛

پروپاگندای ستم مضاعف توسط «فارس‌ها» و ایجاد نفرت و کینه، و در واقع تحمیل ستم مضاعف (هم توسط رژیم و هم توسط حزب خود) بر «اتنیکی» که ادعای دروغین نمایندگی از آن‌ها را دارند؛ تزریق کینه‌توزی در گروه «اتنیک» خود علیه دیگران و دوقطبی کردن و چندقطبی کردن جامعه؛ تقدیس زور و قدرت و خشونت، و خشونت‌گستری تا جایی که راه حل اختلاف نظر‌ها، حتی در بین «اتنیک» خود را اسلحه دانستن،

نادیده گرفتن و سانسور تمایل غالب در سپهر سیاسی ایران مبنی بر تمرکززدایی، و اصرار خشونت‌آمیز بر «فدرالیسم» به عنوان اسم‌مرز تجزیه‌طلبی و تکه‌پاره‌خواهی،

بعد از ناامید شدن از پیشبرد گفتمان تجزیه‌طلبی، و جدایی‌خواهی، و استقلال‌طلبی، و «فدرالیسم قومی»، حال مطرح کردن «فدرالیسم استانی» و فرار از اعلام رسمی خط و مرز استان مورد نظر و باز گذاشتن خطرات جنگ داخلی بر سر مرزها با سایر «فدرالیست‌های استانی» هم‌مرز با آن‌ها (خط و مرز جمهوری فدرال کوردستان با مرز جمهوری فدرال آذربایجان کجاست؟)

* یک سوال مهم:

آیا اجنبیان بدون در جیب داشتن مهره‌های وابسته‌ای چون پهلوی و فرقه ولایت پهلوی از یک طرف، و از طرف دیگر مهره‌های وابسته‌ای چون احزاب و گروه‌های مسلح فرقه‌های ولایت «اتنیکی» در پیرامون مرزهای ایران، می‌توانستند به میهن ما تجاوز کنند؟

* یک سوال مهم‌تر:

آیا مهره‌های وابسته‌ای چون پهلوی و شرکا، و مهره‌های وابسته‌ای چون احزاب مسلح فرقه‌های ولایت «اتنیکی» و شرکا، بدون حمایت و مطرح شدن توسط مردمی که در جنگ احساسی-روانی شکست خورده‌اند، اصلاً می‌توانستند موضوعیتی بیابند تا باعث سرکوب و خاموش شدن اعتراضات مردم سالارانه و خشونت‌زدایانه ایرانیان بگردند، و زمینه را برای جنگ علیه ایران آماده کنند؟ پیشنهاداتی برای مدیریت فشارها در تنهایی (چه در زندان انفرادی، و چه در شرایط مشابه در بیرون زندان)، و پیروزی در جنگ احساسی-روانی:

آنچه زمان انسان را پر می‌کند، آنچه انسان‌ها در طول ساعت‌های عمر خود انجام می‌دهند، فقط دو م‌اهیت می‌تواند داشته باشد: ۱- سازندگی!، و ۲-

تخریب! با این توجه مهم که اگر هر زمانی از عمر ما با سازندگی توأم نباشد، الزاماً به تخریب خواهد انجامید! قسم به زمان که گذران عمر نمی‌تواند خنثی باشد!

فعالیت‌هایی برای مدت زمانی مشخصی برای قبل از خواب، و بعد از بیداری. پایان دادن به روز با آرامش، و شروع روز بعد با آرامش.

بررسی روزی که گذشت، و نمره دادن به آن.

برنامه‌ریزی برای روز آینده، و تلاش برای گرفتن نمره بهتر.

ورزش و فعالیت‌های بدنی، به شکلی که تعداد تنفس و ضربان قلب بالا برود، و بدن یک تعریق مختصر پیدا کند. این یک حداقل است که تقریباً در هر شرایط فیزیکی و بدنی، و تقریباً با هر بیماری و معلولیتی می‌توان انجام داد. البته با تمرین توانایی‌های فیزیکی را می‌توان افزایش داد، و البته جوان‌ترها در انجام بیشتر این فعالیت‌ها موفق‌تر هستند.

جدا کردن زمان و فضای کار و درس، از زمان و فضای زندگی شخصی فردی و جمعی.

«زنگ تفریح» در کارهای روتین و همیشگی روزانه، و جلوگیری از یکنواخت شدن و خسته‌کننده شدن آن‌ها،

فراهم کردن سرگرمی‌سازنده.

فراهم کردن شرایط و وسایلی و فعالیت‌هایی برای شادی و خنده، و نیز شاد کردن و امیدوار دیگران.

گرفتن و دریافت کردن با دادن و بخشندگی! تو نیکی می‌کن و در دجله انداز، ... چو در دست است رودی خوش، بزن مطرب سرودی خوش... تو کز محنت دیگران بی‌غمی...

پیش‌بینی شرایط پرمخاطره، و مدیریت آن‌ها: از دسترس خارج کردن سریع و امن اطلاعات در موبایل و کامپیوترها، گشت ارشاد، برخوردها مقامات سرکوب در مدرسه و دانشگاه و محل کار و...

تلاش برای فهمیدن حالات احساسی-روانی خود و دیگران، غنا بخشیدن به وژدان احساسی-

روانی خود و دیگران،

درک حساسیت و نقاط ضعف و قوت دیگران و خود، و مدیریت آن‌ها در برقراری رابطه با دیگران و حتی در رابطه با خود!

در شرایط فیزیولوژیک خاص، مانند گرسنگی، کم‌خوابی، گرما و سرمای زیاد، ... حساسیت و نقاط ضعف برجسته‌تر می‌شوند، و انسان ممکن است برای حالت ناخوش‌ایندی که در آن است، دنبال مقصر بگردد. در این حالت، «مقصر» معمولاً نزدیک‌ترین افراد هستند. زودرنجی‌ها و بهانه‌گیری‌های همسرا

ن و سایر افراد خانواده از یکدیگر، دیگری که در وضعیت احساسی-

روانی بهتری نیستند، همیشه به افزایش فشارهای زندگی و به بدتر شدن شدن شرایط برای همه منتهی می‌گردد.

در چنین شرایطی، انسان ممکن است حتی خود را «مقصر» همه نابسامانی‌ها قضاوت کند و خود را در خلوت دل خویش مرتب مورد سرزنش قرار دهد. با ادامه چنین وضعی، اضطراب و دلهره‌های مزمن، افسردگی و یاس و کزکردگی، و...، ممکن است به پناه بردن به الکل و مواد مخدر بیانجامد، که البته این خودتخریبی‌ها می‌توانند در نهایت به خودکشی منجر شوند.

امید است که با نگرش به ریشه‌های رفتارشناسی انسان، از جمله با توجه به بحث فوق، توانسته باشیم برای مخاطبان گرامی، دلایل مختلف و علت‌العلل سرنوشتی که امروز برای خود ساخته‌ایم را دریابیم، تا بتوانیم نه تنها خود را از این مخمصه رها کنیم، بلکه در آینده از خطر بازگشت به این وضعیت بکاهیم.
