

بسمه تعالی

مبانی مدیریت و پیشگیری

از تنشهای اجتماعی

در محیطهای دانشجویی

۲

سال ۱۴۰۱

مقدمه

در جزوه مبانی مدیریت و پیشگیری از تنشهای اجتماعی در محیطهای دانشجویی ۱ به موضوعاتی مانند خوابگاه، محیطهای آموزشی، عوامل پیدایش آسیب های اجتماعی، آشفته‌گی کانون خانواده و غیره اشاره کردیم در این بخش به مدیریت صحیح تنش خواهیم پرداخت

آگاهی

از آنجا که یکی از ویژگی های عمده قرن اخیر، رشد شهرنشینی در جهان است، همراه با این پدیده، آگاهی از تنش ها و فشارهای محیط شهری نیز، به طور فزاینده ای توسعه یافته است. تنش های جامعه نوعی ارتباط خاص میان فرد و محیط هستند که شخص آن را رنج آفرین، غیر قابل تحمل و مخاطره آمیز برای سلامت و راحتی خود تشخیص می دهد. به دنبال افزایش تنش های جامعه، ممکن است امنیت شهروندان که نخستین حق آن ها و تامین آن مقدم ترین وظیفه حکومت هاست، به خطر افتد. افزایش تنش های اجتماعی سبب کاهش آستانه تحمل جامعه، آغاز شکل گیری رفتارهای نابهنجار (خشونت و پرخاشگری) و تورم و بیکاری می شود.

استرس:

استرس تجربه وضعیتی است که طی آن ، ما خود را با محیط دائماً در حال تغییر پیرامون سازگار می دهیم . این حالت دارای تاثیرات جسمی و روانی است و می تواند باعث احساسات مثبت و منفی شود اثرات مثبت تنش ، ما را به حرکت وا می دارد و با ایجاد یک آگاهی جدید، چشم اندازی تازه و هیجان انگیز پیش روی ما قرار می دهد. تاثیرات منفی تنش نیز باعث احساساتی از قبیل بی اعتمادی ، پس زدن دیگران ، خشم و افسردگی می شود

که خود باعث مشکلاتی در سلامت فرد از قبیل سردرد ، دل درد ، بی خوابی ، زخم معده ، فشار خون بالا ، بیماری های قلبی و سکت می شود . افراد با مرگ یکی از عزیزان ، تولد یک نوزاد ، ارتقاء شغلی ، برقراری یک رابطه تازه ، تنش را تجربه می کنند تا بتوانند خود را با زندگی هماهنگ کنند . تنش ، ضمن ایجاد تطابق میان فرد با شرایط متفاوت ، به ما کمک می کند تا بدانیم که چگونه به این شرایط واکنش دهیم .

چطور می توانیم تنش را از زندگی خود حذف کنیم؟

تنش مثبت هیجان و انتظار را در زندگی افزایش می دهد و میزان معینی از آن ، ما را به حرکت وا می دارد . رسیدن سر قرار ملاقات ها ، رقابت ها ، رویارویی ها و حتی ناامیدی ها و سوگ ها همگی به زندگی ما عمق و غنا می بخشد . هدف ما از بین بردن تنش نیست ، بلکه می خواهیم یاد بگیریم چگونه تنش را مدیریت کنیم و از آن در راستای یاری رساندن به خود استفاده نماییم . تنش ناکافی عامل افسردگی بوده و در ما ایجاد خستگی و پژمردگی می کند . از سوی دیگر ، تنش افراطی نیز در ما ایجاد حس سردرگمی می کند . آن چه که ما نیاز داریم ، شناخت میزان بهینه تنش است که در هر کدام از ما انگیزه ایجاد می کند ، اما ما را دچار آشفتگی نمی کند .

چطور می توانیم سطح بهینه تنش را در خود تعیین کنیم؟

یک سطح بهینه تنش برای تمام افراد وجود ندارد . همه ما مخلوقاتی منفرد با نیازهای منحصر به فرد هستیم . بنابراین ، عاملی که موجب تنش در یکی از ما می شود ممکن است برای دیگری لذت بخش باشد . حتی زمانی که همگی بر تنش زا بودن یک حادثه خاص توافق داریم ، در نهایت واکنش های جسمانی و روانشناختی متفاوتی به آن حادثه نشان می دهیم . کسی که دوست دارد با دیگران سر و کله بزند و مدام وظایف شغلی متنوعی داشته باشد ، احتمالاً از کار روتین و شرایط ثابت یک شغل خاص دچار تنش می شود ؛ در حالی که فردی که در پی شرایط ثابت شغلی است ، احتمالاً از تغییر وظایف شغلی و تنوع شغلی دچار تنش می گردد . هم چنین میزان نیاز به تنش و آستانه تحمل هر یک از ما در برابر آن ، متناسب با سبک زندگی و سن متفاوت

است . یافته ها نشان می دهند که بسیاری از بیماری ها در ارتباط با تنش های تسکین نیافته است . اگر علائم تنش را تجربه می کنید و بیشتر از سطح تنش بهینه رفته اید : لازم است این تنش را در زندگی خود کاهش دهید و توانایی خود را برای مدیریت آن ارتقا دهید

تنش مثبت چیست؟

تنش مثبت هیجان و انتظار را در زندگی افزایش می دهد و میزان معینی از آن ما را به حرکت وا می دارد که در

چطور می توانیم تنش را از زندگی خود حذف کنیم؟

شناخت میزان بهینه تنش است که در هر کدام از ما انگیزه ایجاد می کند اما ما را دچار آشفتگی نمی کند که در

چطور می توانیم سطح بهینه تنش را در خود تعیین کنیم؟

عاملی که موجب تنش در یکی از ما می شود ممکن است برای دیگری لذت بخش باشد.

فشار شغلی و اثرات آن؟

فشار شغلی فشاری است که ناشی از کار بوده و و ارمغان استرس شغلی برای ماست ! همه ما حداقل در یک برهه زمانی در زندگی خود آن را تجربه کرده ایم . فشار شغلی به عوامل زیادی بستگی دارد از جمله ویژگی های فردی مانند داشتن اضطراب ، مشکلاتی که کار محوله دارد ، نقش فرد در سازمان ، ساختار و فضای سازمانی و ... فشار ناشی از شغل روی بسیاری از جنبه های زندگی و سلامت فردی تاثیر می گذارد و با بسیاری از بیماری های جسمی و روانی ارتباط مستقیمی دارد ..

نحوه کنترل تنش تسکیم نیافته :

تشخیص تنش تسکین نیافته و آگاهی از اثرات آن بر روی زندگی ، به تنهایی برای کاستن اثرات مضر آن کافی نیست . همان طور که منابع بسیاری برای تنش وجود دارد ، گزینه های زیادی نیز برای مدیریت تنش در دسترس است . اما همگی آن ها مستلزم تلاش برای ایجاد تغییر هستند : تغییر در منبع تنش و یا تغییر در واکنش ما نسبت به آن چگونه این کار را انجام دهید.

نحوه کنترل تنش؟

در زیر به برخی از روش هایی که چطور می توانیم تنش را کنترل کنیم می پردازیم

نسبت به عوامل تنش زا و واکنش های جسمانی و عاطفی خود به آن ها آگاه شوید -

-آن چه را که می توانید تغییر دهید بشناسید

از شدت واکنش های احساسی خود نسبت به تنش بکاهید -

یاد بگیرید که واکنش های جسمی خود را نسبت به تنش متعادل کنید -

-به جسم خود رسیدگی کنید

-به احساسات برسید

نسبت به عوامل تنش زا و واکنش های جسمانی و عاطفی خود آگاه شوید

رویدادها و حوادث استرس آور را تعیین کنید . تعریف شما از رویدادهای پر استرس چیست ؟ مشخص کنید که جسم شما چه

واکنشی به تنش نشان می دهد . آیا عصبانی می شوید و به لحاظ جسمی دچار ناراحتی می شوید؟

دقیقا چه اتفاقی می افتد؟

در کل شما باید نسبت به عوامل تنش زا و واکنش های جسمانی و عاطفی خود آگاه شوید.

آن چه را که می توانید تغییر دهید بشناسید

آیا می توانید با پرهیز یا از بین بردن عوامل تنش زا ، این عوامل را تغییر دهید.-

-آیا می توانید از شدت عوامل تنش زا بکاهید (این عوامل را در طول یک دوره زمانی نه به صورت روزانه و یا هفتگی مدیریت

کنید).

آیا می توانید خود را کمتر در معرض تنش قرار دهید ؟ (زنگ تفریح بدهید یا محل را ترک کنید ؟) -.

- آیا می توانید زمان و انرژی لازم جهت ایجاد تغییر اختصاص دهید؟ (تعیین هدف و روش های مدیریت زمان و قبول به تاخیر انداختن برخی لذتها می توانند در این فرآیند موثر باشند)

از شدت واکنش های احساسی خود نسبت به تنش بکاهید

- برداشت شما از خطر (جسمی و یا عاطفی) آغاز گر تنش است . آیا شما به عوامل تنش زا نگاهی اغراق آمیز دارید و به یک موقعیت دشوار به چشم یک فاجعه می نگرید ؟

- آیا از خود انتظار دارید که همه را راضی کنید ؟

- آیا بیش از حد واکنش نشان می دهید و همه چیز را کاملاً اضطراری و بحرانی می بینید ؟ آیا همیشه باید بر موقعیت ها غلبه کنید ؟

- سعی کنید دیدگاهتان را متعادل تر کنید ، به جای این که تنش را بزرگ و خود را دست کم بگیرید ، تنش را عاملی بدانید که توان رویارویی با آن را دارید . سعی کنید احساسات شدید را ملایم تر کنید . وقتی به موقعیت نگاه می کنید ، به جنبه های منفی نپردازید و مرتب به فکر " چه می شد اگر ؟ " نباشید

یاد بگیرید که واکنش های جسمی خود را نسبت به تنش متعادل کنید

نفس های آرام و عمیق به شما کمک می کند تا ضربان قلب و تنفس خود را به حالت عادی بازگردانید و تنش و استرس شما کم می شود . تکنیک های آرامش بخش می تواند به کاهش انقباضات ماهیچه ای کمک کند . استفاده از روش بازخورد زیستی به شما کمک می کند تا انقباضات ماهیچه ای ، ضربان قلب و فشار خون خود را کنترل کنید . دارو درمانی ، در صورت تجویز پزشک ، به شما کمک می کند تا در کوتاه مدت ، واکنش های جسمی خود را متعادل تر کنید . هر چند دارو به تنهایی کافی نیست و بهتر است با تمرین بیشتر این کار را به صورت یک راه حل بلند مدت انجام دهید .

به جسم خود رسیدگی کنید

- سه تا چهار بار در هفته به ورزش های مناسب قلب و عروق بپردازید . ورزش های آرام و هماهنگ نظیر پیاده روی ، شنا و دوچرخه سواری و دویدن آرام بسیار مناسب هستند -

رژیم غذایی متعادل و سالم داشته باشید -

وزن خود را در سطح ایده آل نگه دارید -

از مصرف سیگار ، کافئین زیاد و سایر محرک ها اجتناب کنید -

همراه با کار ، سرگرمی داشته باشید . هر زمان که می توانید به خودتان استراحت بدهید -

به اندازه کافی بخوابید . تا آن جا که می توانید برنامه خود را منظم کنید_ -

- به احساسات برسید

-روابط دوستانه دو طرفه و حامی برقرار کنید.

-اهدافی واقع گرایانه و معنا دار را دنبال کنید نه اهدافی که دیگران برایتان تعیین می کنند و خودتان نقشی در آن ندارید

کمی منتظر شکست ، اندوه و اضطراب باشید -

- همیشه با خودتان مهربان و ملایم باشید و دوست خودتان باشید

راهکارهای کنترل هیجان و تنش

برای مدیریت هوشمندانه تنش در جامعه و جلوگیری از عواقب خطرناکی که می تواند زمینه بروز فتنه و براندازی در جامعه را فراهم کند، می توان مدیریت تنش را در بخش های مختلفی مورد ارزیابی و تحقیق قرار داد، از جمله بخش های مرتبط با مدیریت هوشمندانه تنش در جامعه فعالیت های پیشگیرانه ای است که قبل از بروز بحران در جامعه باید مدنظر داشت، که البته این فعالیت های پیشگیرانه قبل از تنش در جامعه خود نیز به دو قسم فعالیت پیشگیرانه ناظر به ساختار سیاسی و همچنین فعالیت های پیشگیرانه ناظر به انسجام اجتماعی و فعالیت فرهنگی تقسیم می شود

فعالیت های پیشگیرانه ناظر به ساختار سیاسی در مدیریت جامعه

برای جلوگیری از تنش و هیجانات سیاسی، یارگیری و گرفتن پیمان از افراد برای همراهی و پشتیبانی بسیار لازم و ضروری است؛ بخصوص در کارهای بسیار مهم و استراتژیک و راهبردی که می تواند زمینه بروز اختلاف و تشنج در جامعه باشد. در

تاریخ نبوی شاهد هستیم گروهی از یثربیان خدمت پیامبرگرامی(صلی الله علیه و اله) می رسند و درخواست حضور پیامبرگرامی(صلی الله علیه و اله) در شهرشان را مطرح می کنند. این در حالی است که این حضور می توانست زمینه بروز تنش از سوی برخی افراد شود، چرا که با حضور پیامبر(ص) در مدینه، قریشیان می توانستند احساس خطر کرده و به یثرب هجوم آورند، از طرفی برخی شواهد تاریخی گواه بر این است که افرادی همچون عبدالله بن ابی که از درگیری قبیله ای سود می جست، خواهان ریاست یثربیان بود[۱] به راحتی رضایت به حضور پیامبر در مدینه (ص) را نمی داد. وجود این چنین احتمالاتی اقتضا می کرد پیامبر اکرم(ص) پیش از عزیمت به یثرب از پایداری و یاری یثربیان اطمینان حاصل نماید، از این رو شاهد هستیم بیعت انصار با پیامبر بر این عهد بود که همان طور که از فرزندان خود دفاع می کنند از پیامبر گرامی نیز دفاع نمایند.

نکته مدیریتی: در زمان کنونی نیز مدیریت هوشمندانه اقتضا می کند، اگر سران قوا تصمیم به اجرایی کردن برنامه

و یا قانون خاصی را در جامعه دارند، پیش تر حمایت و همراهی خواص و نخبگان جامعه را جلب کرده و از آنها پیمان یاری را گرفته باشند، تا اینکه این قشر خاص با اجرایی شدن یک قانون خاص در جهت تشدید تنش در جامعه اقدام نکنند، بلکه در مسیر روشنگری و اقناع اندیشه گام بردارند. همیشه باید علاج کار را پیش از وقوع حادثه در نظر گرفت، از این رو باید برای مدیریت بحران و جلوگیری از تنش در جامعه ساز و کارهایی را در نظر گرفت که درصد ایجاد تنش و بحران را در جامعه به کمترین حد ممکن تقلیل دهد، چرا که در صورت بی توجهی به این موضوع با تصویب هر قانون جدید باید منتظر ایجاد بحرانی جدید در جامعه بود. برای این رسیدن به این هدف مواردی پیشنهاد می شود

در دسترس بودن مسئولان و گوش کردن به سخنان مردم

گاهی اوقات در نحوه مدیریت سیاسی و اجتماعی برخی مسئولان دیده می شود که در حالت عادی و در اوضاع خوش مدیریتی همواره روئیت می شوند و ارتباط فراوانی با مردم دارند، به عبارتی در دسترس مردم هستند، ولی همین که اوضاع اجتماعی و سیاسی تغییر می یابد و مقداری فضای اجتماعی تنش زا می شود ناپدید می شوند و خبری از حضور آنها در جامعه گزارش نمی شود، این عدم حضور مسئولین خود می تواند زمینه تشدید تنش و بحران در مسائل پیش رو باشد.

دخالت دادن مردم در تصمیم گیری ها: به عبارتی مشورت و نظر خواهی

گاهی برخی مسئولین در موارد غیر ضروری به راحتی سخن از رفرا ند و همه پرسی می زنند، هر چند این موضوع همیشه امکان پذیر نیست، ولی در مسائل فرعی و جزئی می شود با فرهنگ سازی اولیه و روشنگری و تبیین چرایی وضع یک قانون، جویای رأی و نظر مردم شد، هر چند به واقع فلسفه وجودی مجلس شورای اسلامی که نمایندگان مردم در آن حضور دارند نیز به نوعی مشارکت دادن مردم در قانون گذاری است، ولی باری به هر جهت شنیدن صدای نخبگان مردمی که به طور مستقیم در وضع قانون مشارکت ندارند و پای سخن متخصصین اقتصادی نشستن نوعی مشارکت دادن مردم در تصمیم گیری های جامعه به شمار می آید. در سیره نبوی نیز همواره شاهد مشارکت دادن مردم در تصمیم گیری های بزرگ در تاریخ بوده ایم. مقابله با دشمن در جنگ احد، غزوه خندق، به روشنی از مصادیق این موضوع است

حفظ اسرار و اطلاعات از غیر خودی ها

گاهی اوقات افشای برخی اطلاعات و اسرار مهم نظام می تواند ملعبه ای برای بیگانگان و کینه ورزان نظام شود، هیچ ضرورتی ندارد بیگانگان از کاستی های اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و ظرفیت های جغرافیای نظام مطلع شوند؛ چرا که این موضوع می تواند انگیزه ایجاد تنش را برای آنان فراهم نماید، خداوند متعال در این خصوص می فرماید: «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا بَطَانَةً مِنْ دُونِكُمْ لَا يَأْلُونَكُمْ خَبَالًا وَدُّوا مَا عَنِتُّمْ قَدْ بَدَتِ الْبَغْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ وَ مَا تُخْفِي صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ قَدْ بَيَّنَّا لَكُمْ الْآيَاتِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ، هَا أَنْتُمْ أَوْلَاءِ تُحِبُّونَهُمْ وَ لَا يُحِبُّونَكُمْ وَ تُوْمِنُونَ؛ [۷] ای کسانی که ایمان آورده اید! محرم اسراری از غیر خود، انتخاب نکنید! آنها از هر گونه شرّ و فسادى درباره شما، کوتاهی نمی کنند. آنها دوست دارند شما در رنج و زحمت باشید. (نشانه های دشمنی از دهان (و کلام) شان آشکار شده؛ و آنچه در دل هایشان پنهان می دارند، از آن مهمتر است. ما آیات (و راه های پیشگیری از شر آنها) را برای شما بیان کردیم اگر اندیشه کنید! شما کسانی هستید که آنها را دوست می دارید؛ اما آنها شما را دوست ندارند!»

راه های حفظ تعادل روانی در تنش های اجتماعی

هیجان های مثبت و منفی اجتماعی روح و روان افراد را درگیر می کند و در صورت منفی بودن هیجان مثل تنش های اجتماعی ممکن است با برخی اختلالات خفیف روان از جمله اختلال خواب یا اختلال در آرامش خانوادگی همراه باشد. در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ قاعدتاً نسخه جامعه شناسان و روان شناسان در این زمینه متفاوت است. جامعه شناسی به ما می گوید وقتی چربی خون در جامعه ای بیش از حد نرمال است دیگر با پدیده پزشکی صرف روبه رو نیستیم و در این شرایط نمی توان به طور مثال به

۵۵ درصد مردم گفت تک به تک به پزشک مراجعه کنند. وقتی فراگیری یک مسأله بالاست حتماً مشکلی در سبک زندگی وجود دارد و در این شرایط باید نسخه‌ای جامعه‌شناختی پیچید نه پزشکی. این موضوع در زمینه فراوانی اختلالات روان نیز صدق می‌کند. اگر اختلال خواب یا میزان هیجانات منفی بالا و فراگیر باشد، نمی‌توان به تک تک آدم‌ها گفت به مطب روانپزشک مراجعه کنید اما دانش دیگری هم در این زمینه وجود دارد که به آن روانشناسی اجتماعی می‌گویند. متخصصان و دانش‌آموختگان این رشته علمی در شرایط تنش اجتماعی چه نسخه‌ای می‌پیچند و چه راهکارهایی برای مدیریت اجتماعی روان و مراقبت‌های فردی در چنین شرایطی ارائه می‌دهند؟ در روانشناسی اجتماعی برای مدیریت تنش یا هر شکل دیگری از هیجان ابتدا باید به این پرسش پاسخ داد که آیا اساساً آن تنش یک وضعیت بفرنج محسوب می‌شود یا نه؟ برای جواب دادن به این سؤال چهار معیار داریم. اول اینکه میزان فراگیری آن چقدر است و بخش قابل ملاحظه‌ای از مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهد یا نه؟ در مرحله بعد باید کسانی را که تحت تأثیر تنش هستند مورد بررسی قرار دهیم و به ابعاد آن پی ببریم. سوم اینکه باید بدانیم آیا آن موقعیت تنشی با موقعیت‌های دیگر هم تعامل و تداخل پیدا می‌کند یا نه و در نهایت از آنجا که یک مسأله اجتماعی با اتفاق نظر شناخته می‌شود، در این مرحله نیز باید بدانیم آیا اکثریت جامعه آن تنش را یک مسأله اجتماعی می‌دانند یا نه؟ اگر به این نتیجه رسیدیم که تنش وجود دارد و روی روان جامعه تأثیر منفی می‌گذارد باید برای کاهش و برطرف کردن آن اقداماتی را انجام دهیم. ابتدا باید وضعیت موجود را مستند و مورد بررسی قرار دهیم. چون اگر به طور مشخص یک مسأله را از مسائل دیگر تفکیک نکنیم و متوجه ریشه و ابعاد تنش نشویم، نمی‌توانیم کار درستی انجام دهیم و چه بسا به دلیل اینکه دو طرف یک تنش متوجه حرف هم نمی‌شوند، اوضاع را بدتر کنند. به همین خاطر باید از گروه‌های مختلف اجتماعی دعوت به گفت‌وگو کنیم تا ابعاد مسأله کاملاً شناخته شود. البته بهتر است در دروس دانشگاهی اضلاع و لایه‌های مختلف یک تنش اجتماعی و راهکارهای بهداشت روان اجتماعی مورد بحث قرار گیرد تا از تجربیات گذشته و مستندات علمی برای کاهش تنش استفاده کرد. به عنوان مثال وقتی یک پلیس در مأموریت روزانه خود با یک وضعیت بحرانی مواجه می‌شود، از تصادف زنجیره‌ای گرفته تا تعقیب و گریز یک قاتل، نمی‌توانیم همان لحظه به او آموزش حل مسأله بدهیم. او از قبل باید نحوه مواجهه با چنین شرایطی را آموزش دیده باشد. روانشناسان اجتماعی در زمینه رفع مسائل اجتماعی بسیار می‌توانند کمک کنند و تغییرات مثبتی را به وجود بیاورند طوری که اکثریت جامعه احساس کند بار روانی کاهش پیدا کرده است. در مدیریت تنش مسئولان باید از کشمکش دو طرف تنش استفاده کنند تا به بهترین راه حل برسند؛ چرا که در یک جامعه زنده قاعداً اختلاف نظر وجود دارد و این اختلافات باعث ارائه راهکارهای مختلفی می‌شود که یک مدیر و یک مسئول می‌تواند از مجموع این راهکارها به نفع اکثریت جامعه و ایجاد احساس رضایت عمومی استفاده کند.

نکته:

این بخش از تحلیل مسأله و صورت‌بندی نظری آن جنبه عمودی یا از بالا به پایین دارد و نقش مدیریت تنش اجتماعی را مورد بررسی قرار می‌دهد اما تک‌تک افراد چگونه می‌توانند در چنین موقعیت‌هایی لاقلاً کمتر دچار تنش روانی شده و مراقب بهداشت روانی خود و اطرافیانشان باشند. در چنین شرایطی بیش از دامن‌زدن به هیجان باید به تفکر و تعقل پردازیم. نادیده‌گرفتن تنش یا در قطب مخالف آن دامن‌زدن به تنش نه تنها کمکی به ما نمی‌کند که می‌تواند تعادل روانی ما را هم از بین ببرد: «ما وظیفه داریم برای تعالی روحی و روانی خودمان به مسأله فکر کنیم نه اینکه غرق در هیجان شویم. این مهم‌ترین راهکاری است که می‌تواند در هر تنشی به ما کمک کند. ما باید از این زاویه به هر مسأله‌ای نگاه کنیم که چطور با تعقل و تفکر می‌شود کمترین آسیب را دید و بیشترین سود را برد. در این صورت است که می‌توان یک رابطه منطقی با خودمان، دیگران و دنیای پیرامون خود داشته باشیم و احساس روانی خوب و مثبتی برای خود و دوستان و جامعه خلق کنیم. اگر این دو شق قضیه از سوی مسئولان و شهروندان رعایت شود آن وقت می‌بینیم که استرس و اضطراب عمومی کاهش پیدا می‌کند، هیجانات منفی فروکش می‌کند، بار روانی پایین می‌آید و جامعه می‌تواند به سمت اهداف متعالی حرکت کند. الان دیگر برای همه روشن است که کدام کانال‌های ماهواره‌ای و کدام رسانه‌های مجازی دنبال پمپاژ هیجان منفی در جامعه هستند.

آن‌طور که پژوهشگر تنش، ریچارد لازاروس می‌گوید: مقابله و مدارا، فرآیند مدیریت و کنترل توقعاتی است که از منابع در اختیار شخص بیشتر است. لازاروس در ادامه می‌گوید که مقابله تلاش‌های شناختی و رفتاری را دربرمی‌گیرد. به گفته لازاروس این فرآیند کنترل و مهار شامل معیارها و ملاک‌های متعددی می‌شود که چند یا همه موارد زیر را دربرمی‌گیرد: آگاهی بیشتر از خود، از موقعیت و از محیط. فرآیند نظم احساسی که او آن را برخورد تسکین‌دهنده می‌نامد و در بسیاری از موارد، سلسله تغییرات رفتاری که آن را مدارا کردن و مقابله می‌نامد، آگاهی و فرآیند شناختی را همراهی می‌کند. لازاروس معتقد است مقابله و مدارا، بیش از آنکه استفاده از شیوه‌های مختلف باشد، یک چارچوب و شیوه ذهنی است. بخشی از این قالب ذهنی و ویژگی‌های شخصیتی و باور خودتوانمندی به معنای دسترسی داشتن به منابع متعدد داخلی شامل اعتمادبه‌نفس، ایمان، باور، قدرت اراده و اتکای به نفس است. داشتن این ویژگی‌ها و چگونگی استفاده از آنها وجه تمایز کسانی است که می‌توانند از روش‌های مقابله و مدارا به‌طور موثر استفاده کنند

پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که عملاً صدها روش مقابله و مدارا با تنش وجود دارد. هر یک از این روش‌ها را می‌توان به تنهایی به کار برد، اما بیشتر وقت‌ها از چند روش به صورت همزمان استفاده می‌شود تا در برابر تنش، دفاع موثرتر به مرحله اجرا گذاشته شود. روش‌های مقابله‌ای مثبتی وجود دارد که به آگاهی و اطلاعات بیشتری تاکید دارند، که اقداماتی نظیر نوشتن دفترچه خاطرات، هنردرمانی، بازسازی شناختی، لطیفه‌درمانی، رویادرمانی و راه‌حل خلاق را شامل می‌شوند. مهارت‌های مقابله‌ای که به تغییر رفتار یا اقدام خاصی تاکید دارند، مدیریت زمان، جرات‌ورزی، مهندسی اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی را شامل می‌شوند. روش‌های مقابله‌ای نوعی مهارت هستند و اثربخشی آنها با تمرین بیشتر افزایش می‌یابد. اما توجه به این نکته ضرورت دارد که هیچ روشی به تنهایی نمی‌تواند در برابر همه تنش‌ها مورد استفاده قرار گیرد

به‌طور معمول افراد دو نوع روش مقابله‌ای با تنش یا فشار روانی را اتخاذ می‌کنند که عبارت است از

۱- روش مقابله‌ای حل مساله

۲- روش مبتنی

در روش اول، افراد تلاش می‌کنند مشکل ایجاد شده را به نحوی حل کنند. تمرکز روی مشکل خاص داشته و تغییر یا مقابله با عوامل فشارزا را بیشتر مورد توجه قرار دهند. روش دوم، تمرکز بر احساسات و عواطف فرد بوده و برای مقابله با فشار روانی، فرد احساسات و عواطف خود را تغییر می‌دهد. در جوامع امروزی که عوامل تنش‌زا به دلیل مسائل مختلف به‌طور روزافزون افزایش می‌یابد، متخصصان روش‌های دیگری را ارائه کرده‌اند تا افراد بتوانند با آموزش و به‌کارگیری آنها به مقابله با فشارهای روانی بپردازند. بعضی از این روش‌ها عبارت است از: به‌کارگیری بازخورد زیستی، استفاده از داروهای آرام‌بخش و روش تنش‌زدایی یا آرام‌سازی که یک شیوه غیردارویی است.

شکل‌های مختلفی از تنش‌زدایی وجود دارد که در محیط‌های کلینیکی به پرستاران آموزش داده می‌شود، اما بدیهی است هر تکنیکی که به افراد آموزش داده می‌شود تا به مددجو انتقال داده شود، باید ساده و عملی باشد تا بازدهی مطلوبی دربرداشته باشد.

این نکته که انسان هنگام احساس فشار، چگونه از خود تنش‌زدایی کند، می‌تواند اثرات مخرب عامل تنش‌زا در او کاهش دهد و در کیفیت زندگی او نیز موثر واقع شود. برای مثال، شل کردن عضلات مختلف، تأثیرات مثبتی حتی در کنترل درد، کنترل خلق‌وخو و حتی موارد دیگر سلامتی داشته است.

همچنین با توجه به اینکه در جوامع امروزی افزایش روزافزون عوامل تنش‌زا وجود دارد، متخصصان روش‌های نوین دیگری را نیز توصیه کرده‌اند تا افراد بتوانند با آموزش و به‌کارگیری آنها به مقابله با فشارهای روانی بپردازند. این روش‌ها بیشتر شیوه‌های غیردارویی را شامل می‌شود، همچون داشتن رژیم غذایی متعادل (حاوی مواد مغذی نظیر مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه و محدودیت در دریافت نمک، کافئین و تئین)، خواب و استراحت کافی، داشتن فعالیت فیزیکی متناسب، داشتن تفریحات سالم و سرگرمی‌ها، برخورداری از حمایت اجتماعی و صحبت با دیگران. به علاوه راه‌های مختلف رهاسازی ذهنی و کاهش تنش نیز وجود دارند که برای کاهش اضطراب توصیه می‌شوند؛ علاوه بر این موارد، از سوی صاحب‌نظران، استفاده از تفکر مثبت (مثبت‌اندیشی) به جای باورها و گرایش‌های منفی در مواجهه با تنش و اضطراب نیز موثر گزارش شده است.

با توجه به اینکه این روش‌ها برای مهار تنش به کار گرفته می‌شود و مهار تنش یکی از عناصر بهداشت روانی برای ارتقای سلامت روانی است، بنابراین می‌توان از این روش‌ها علاوه بر درمان، در ارتقای سلامت روانی نیز استفاده کرد.

سال‌ها است که روش‌های مدیریت تنش به منظور آموزش مردم برای چگونگی پیشگیری و کاهش تنش و همچنین مقابله و سازگاری با آن، تدوین شده است که شیوه‌هایی چون آموزش مهارت‌های اجتماعی، آموزش حل مساله، آموزش آرام‌سازی و مدیریت زمان، از این قبیل هستند. تمام این شیوه‌ها برای تغییر در برخی رفتارها که موجب افزایش تنش افراد می‌شوند به کار می‌روند. کاربرد دو شیوه یا بیشتر از تکنیک‌های مدیریت تنش، بسیار موثرتر از کاربرد فقط یک روش است. مدیریت تنش شامل به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مثبت در پاسخ به موقعیت‌های تنش‌زا است. راهبردهای مقابله، فرد را با موقعیت‌های تنش‌زا سازگار می‌کنند و آنها را از آسیب محافظت می‌کنند یا افراد را در برخورد و مبارزه با موقعیت‌های تنش‌زا توانا می‌سازند. پاسخ‌های سازگارانه به حفظ تعادل جسم کمک می‌رسانند. آگاهی از موقعیت‌های تنش‌زا و احساسات مرتبط با پاسخ‌های تنش از اصول مهم و اساسی برنامه‌های موفقیت‌آمیز مدیریت تنش هستند

مهم‌ترین تدابیر و اقدام‌هایی که ظرفیت بازدارندگی برای مدیریت تنش در پیش‌رویدادی تهدیدات نرم را ارتقا می‌دهد،

عبارتند از

۱- تدوین نظام جامع مدیریت بحران‌های امنیت اجتماعی

اصطلاح امنیت اجتماعی برای اولین بار توسط «باری بوزان» در سال ۱۹۹۱ به کار رفت. قاعده‌مندسازی امنیت اجتماعی یکی از روش‌های نهادینه‌سازی امنیت عمومی است که در بخش «ط» ماده ۱۱۹ فصل دهم قانون برنامه چهارم توسعه نیز بر لزوم

نهادینه سازی آن تأکید شده است. رصد برنامه ها و سیاست های خصمانه مخالفان نظام بیانگر این است که بحران سازی اجتماعی در دو سطح متراکم و گسترده به یکی از اولویت های تقابل راهبردی آنان با جمهوری اسلامی ایران تبدیل شده است. تهدیدات امنیت اجتماعی با تمرکز بر شاخص های هویت ملی؛ مانند ارزش های قومی، فرقه ای، ارزش های سیاسی، انگاره های ذهنی، زبان، خرده فرهنگ ها، رسوم و سنت های ملی متمرکز می شوند. بیجرن مولر» و «الی ویور» از تحلیل گران امنیت اجتماعی نیز، تهدید اصلی آینده های امنیت اجتماعی را تمرکز بر شاخص های هویتی می دانسته و از این نظر با «باری بوزان» هم عقیده اند. جمهوری اسلامی ایران، چه از لحاظ مؤلفه های جغرافیایی (قرار گرفتن در گسل زلزله، وقوع سیل و...)، چه از منظر جامعه شناختی (وجود موزائیک های قومی فرقه ای) و چه از لحاظ برنامه ای (وجود سیاست های جزیره ای به دلیل ضعف انسجام فکری رویه ای میان متولیان امر) از کشورهایی است که زمینه وقوع آشوب های اجتماعی در دو سطح متراکم یا گسترده را دارد. به همین دلیل، وجود مؤلفه های بحران زای اجتماعی یکی از حوزه های چالش محور امنیت ملی است که رفع آن نیازمند وجود نقشه پدافند استراتژیک ملی میان ساختارهای حاکمیتی است. از طرفی، مهار تهدیدات امنیت اجتماعی یک مقوله فرابخشی است که قوانین صرف امنیتی به تنهایی برای پیش گیری از وقوع آن مؤثر نیست. مدیریت پیش گیرانه بحران های امنیت اجتماعی، مستلزم ریشه یابی مؤلفه هایی است که می توانند پتانسیل ایجاد و گسترش نافرمانی مدنی یا وقوع آشوب های اجتماعی در سطوح خرد و کلان را فراهم کنند و بالتبع در این نوع بحران ها نقش و اثرگذاری نهادهای سیاسی، اطلاعاتی، امنیتی، نظامی و انتظامی برجسته تر از سایر ساختارهای حاکمیتی است. به عبارتی، قبل از وقوع بحران، پیش زمینه ای به نام «تهدید یا خطر بالقوه» وجود دارد، که در صورت شناسایی، اولویت سنجی و تبیین راهبردی منسجم برای مهار موزائیکی هر کدام از آنها، بالتبع ضریب وقوع بحران های اجتماعی به طور محسوسی کاهش می یابد؛ زیرا فقدان تهدید شناسی مطلوب می تواند وزنه آسیب رسانی بحران ها را سنگین تر کند، به ویژه اینکه در اکثر مواقع میان بحران ها یک رابطه زنجیره ای وجود دارد و گسترش و تداوم بحران های اجتماعی می تواند بستر شکل گیری بحران های اقتصادی یا سیاسی را نیز به وجود آورد.

۲- رفع خلأهای تقنینی نظارتی تبیین طرح جامع صیانت از سرمایه های اجتماعی:

اصطلاح سرمایه اجتماعی، که تحت برخی شرایط قابل تبدیل شدن به سرمایه اقتصادی است، برای اولین بار در اثر کلاسیک «جین جاکوب»، به نام «مرگ و زندگی در شهرهای بزرگ آمریکایی ۱۹۶۱» بکار رفت. یکی از کاستی های مدیریت استراتژیک امنیت نرم، نبود نگاهی جامع، فرابخشی و راهبردی برای صیانت از «سرمایه های اجتماعی» در ساختار امنیت ملی است، بویژه اینکه برخی مجریان و مدیران استراتژیک کشور هنوز با این مفهوم نا آشنا هستند، در حالی که صیانت از سرمایه های اجتماعی

از منظر امنیت ملی نقش مهمی را در اقتدار افزایی و مهار حداکثری تهدیدات نرم ایفا می کند. به همین منظور در بند «ح» از فصل دهم قانون برنامه چهارم توسعه نیز بر لزوم حفظ و ارتقای منزلت اجتماعی گروه های مختلف مردم و پیش گیری از بحران های منزلتی تأکید شده است. بطور خلاصه، سرمایه اجتماعی، شبکه تعاملی در هم تنیده ای میان مردم، ساختارهای حاکمیتی و نهادهای مدنی است که زیربنای آن را اعتماد متقابل شکل می دهد و بالتبع به هر میزان که ریشه آن گسترده تر باشد به همان میزان ضریب وقوع بحران های اجتماعی نیز کاهش می یابد؛ زیرا وجود اعتماد متقابل میان مسئولان و مردم، ضریب آستانه مقاومت ملی در برابر مؤلفه های بحران را افزایش می دهد. توجه متولیان امر به نهادینه سازی بند ۱۳ سیاست های کلی برنامه پنجم که در آن بر رفع دغدغه های شغلی، ازدواج، مسکن و آسیب های اجتماعی آنان تأکید شده، نقش مهمی را در ارتقای سطح رضایت مندی عمومی و ضرایب امنیت اجتماعی ایفا می کند. سرمایه اجتماعی مانند سایر سرمایه ها قابل ذخیره سازی بوده و در شرایط وقوع بحران، اندوخته مناسبی برای پیش گیری یا تضعیف آسیب های ناشی از بحران های اجتماعی است. از طرفی، رسانه های همگانی در روند اقناع سازی و همراه سازی جامعه با سیاست های انتظام بخشی خرد و کلان کشور ارتباط مستقیم دارد و می تواند بستر اعتماد متقابل میان شبکه های اجتماعی با ساختارهای حاکمیتی را به وجود آورد. میزان قانون شکنی، نافرمانی مدنی، احترام به قوانین راهنمایی و رانندگی، میزان پر خاش گری و درگیری های خیابانی، میزان مصرف مواد مخدر، وضعیت طلاق، میزان مهاجرت، میزان فرار از مالیات و میزان خودکشی برخی شاخص های کمی سنجش سرمایه اجتماعی است؛ زیرا هر کدام از مؤلفه های مذکور به صورت مستقیم بر ضرایب امنیت سنجی و انتظام سنجی خرد و کلان کشور مؤثر است..

۳- تدوین نظام جامع امنیت کلان شهرها

نبود طرحی منسجم برای مدیریت امنیتی کلان شهرها ناشی از کم توجهی به اصول آمایش جمعیتی در ساختار امنیت ملی است، به طوری که تمرکز جمعیت در شهرهای بزرگ و خلأ جمعیتی در برخی نواحی جغرافیایی به افزایش شهرک های اقماری و حاشیه نشینی در حلقه های محاطی کلان شهرها منجر شده که علاوه بر ایجاد «پایداری امنیتی»، فرایند پیش گیری، کنترل و مدیریت تنش های متراکم و گسترده را نیز با دشواری هایی مواجه ساخته است. روند شکل گیری و ایجاد تهدیدهای امنیتی کلان شهرها از مشکلات آغاز و به آسیب پذیری، تهدید و ناامنی اجتماعی منجر می شود، به عبارتی، یک چالش امنیتی در کلان شهرها در صورت ضعف پدافند استراتژیک می تواند زمینه وقوع بحران های امنیتی فراگیر را به وجود آورد، به همین منظور بایستی متولیان امر در بازه زمانی اجرای برنامه پنجم توسعه با تدوین طرح جامع امنیت کلان شهرها، سازوکارهای لازم

برای مهار آسیب های احتمالی را مورد توجه قرار دهند. روند رشد تهران در چند دهه اخیر به گونه ای بوده که زمینه ناپایداری امنیتی را در این شهر استراتژیک فراهم کرده، که عمده ترین دغدغه ها را می توان در چهار بخش: کم توجهی به مدیریت امنیتی آمایش جمعیتی، ضعف پیاده سازی اصول پدافند غیرعامل، عدم رعایت آمایش سرزمینی و تعدد مراکز تصمیم گیری مدیریت شهری طبقه بندی کرد. به عنوان مثال، تراکم بالای جمعیت تهران، فرصت های برابر اشتغال زایی، رفاه همگانی و بهره وری از خدمات عمومی را کاهش داده و با ایجاد ناهنجاری های اجتماعی، پتانسیل وقوع ناامنی های مدنی را افزایش داده است

۴- بازیابی در مدیریت منابع انسانی ساختار انتظامی کشور

بکارگیری نیروهای غیر متخصص نظام وظیفه برای مهار تنش های گسسته یا متراکم می تواند به گسترش شورش و ناآرامی منجر شود، که خود مستلزم بازیابی در مدیریت منابع انسانی ساختارهای انتظامی امنیتی کشور است. از طرفی، ایجاد و تقویت گشت های اینترنتی ناجا و توسعه پلیس چابک بخشی از تدابیر پیش رویدادی ناجا برای مقابله با ناامنی های اجتماعی است، به ویژه اینکه در بند سوم از فصل دهم قانون برنامه چهارم توسعه نیز بر لزوم بهینه سازی و بهبود ساختارهای چابک و پاسخ گو در دفاع ملی تأکید شده است.

۵- بهره گیری حداکثری از ظرفیت اطلاعات مردمی

یکی از تدابیر مؤثر برای پیش گیری از وقوع تنش های اجتماعی، تعریف سازوکارهای مناسب برای بهره گیری بهینه از ظرفیت اطلاعات مردمی در روند مدیریت اطلاعاتی است که در اصول ابلاغی برنامه پنجم نیز مورد تأکید رهبر انقلاب قرار گرفته است. به عبارتی، مقابله با پیاده نظام های ناتوی فرهنگی (تهاجم نرم) با بهره گیری صرف از ساختارهای حاکمیتی میسر نیست، بلکه بایستی از ظرفیت های مدنی نیز بهره گرفته شود، که تقویت این روند نقش مؤثری را نیز در مهار فتنه های امنیتی ایفا می کند.

۶- آسیب شناسی پدافندهای روانی رسانه ای مهندسی امنیت ملی

رسانه های همگانی نقش مؤثری را در همسوسازی جامعه با هنجارها و ارزش ها، مهندسی افکار عمومی، تقویت روحیه نظارت درونی و خودکنترلی، ارتقای آستانه مقاومت ملی در شرایط بحران، ارتقای ضریب اثربخشی و کارآمدی پدافند غیرعامل نرم افزاری ناجا و سپاه استان ها و در نهایت کاهش هزینه های انتظام بخشی خرد و کلان پلیس کشور ایفا می کند.

رسانه ها، همچنین به دلیل اثرگذاری مستقیم در هنجارسازی و فرهنگ سازی از ظرفیت بالایی برای پیش گیری از وقوع بحران های اجتماعی برخوردارند. رسانه ها، نقش مهمی را نیز در نهادینه سازی فرهنگ «خود کنترلی» در جامعه و کاهش هزینه های

انتظام بخشی ناجا ایفا می کنند؛ زیرا تقویت خود کنترلی منجر به ایجاد حالتی ثابت در درون فرد می شود، که طی آن بدون کاربست ابزار قهریه به انجام درست وظایف و مسئولیت ها رهنمون شده و براساس «نظریه کاشت»، با نفوذ نرم میان خانواده ها، مبادرت به نهادینه سازی ارزش ها و هنجارهای جامعه در ذهن مخاطبان می کند.

۷- تدوین بسته سیاست های قومی فرقه ای منسجم از منظر امنیت ملی

کی از شاخص های سنجش امنیت عمومی، میزان ثبات سیاست های هویتی در ساختار امنیت ملی است، به ویژه اینکه رصد بافت جامعه شناختی خاورمیانه بیانگر این است که سایش های هویتی از پتانسیل لازم برای تضعیف زیرساخت های امنیت پایدار و مختل سازی ثبات امنیت عمومی برخوردارند و نبود بسته سیاستی منسجم در حوزه مسایل قومی فرقه ای می تواند آسیب هایی را برای یکپارچگی سرزمینی و هویت ملی به وجود آورد.

مطالعات امنیت داخلی و منطقه ای بیانگر این است که فرقه سازی، ترویج فرقه های ضاله یا برنامه ریزی برای ایجاد سایش های فرقه ای، همواره به عنوان یکی از تهدیدات نرم مطرح بوده است که از مصادیق آن می توان به ایجاد فرقه های بهائیت در ایران، وهابیت در عربستان، قادریه در هندوستان و در حوزه دغدغه های قومی به ایجاد و حمایت از شکل گیری تمایلات افراط گرایانه پان ایرانیسم، پان ترکیسم و پان عربیسم اشاره کرد، چالش امنیت ملی هنگامی برجسته تر می شود که یک گروه معارض از هر دو تمایلات افراط گرایانه قومی فرقه ای برخوردار باشد، که به وضوح می توان آن را در میان گروه های کومله کردستان عراق، یا پژاک مشاهده کرد و بالتبع متولیان امر بایستی در استان هایی که به صورت توأم از موزائیک قومی فرقه ای برخوردارند، تدابیر راهبردی منسجمی را در ساختار مهندسی امنیتی خرد و کلان برنامه پنجم لحاظ کنند. به عبارتی، یکی از ملزومات مدیریت استراتژیک تهدیدات نرم، تبیین منشور جامع مدیریت پیش گیری از تهدیدات فرقه ای مبتنی بر نهادینه سازی پژوهش های قانونگذاری و آینده پژوهی عملیاتی در ساختار انتظامی امنیتی براساس چهار پارامتر اولویت سنجی، زمان سنجی، امکان سنجی و تهدیدسنجی است. در همین رابطه، برگزاری هدفمند همایش های منطقه ای با موضوع های فرقه ای، تقویت هم اندیشی و تعامل مثلث: حوزه، دانشگاه و ساختارهای حاکمیتی و لحاظ کردن مطالعات قومی فرقه ای در نقشه جامع علمی کشور نقش مهمی را در مدیریت پیش گیرانه تهدیدات نرم افزاری ناشی از اندیشه های افراط گرایانه فرقه ای ایفا می کند. در همین رابطه، توجه مدیران استراتژیک حوزه های علمیه، به ویژه حوزه علمیه قم به عنوان یکی از ارکان معماری مهندسی فرهنگی نسبت به آسیب سنجی اندیشه های الحادی و اتخاذ تدابیر بازدارنده مناسب در سند چشم انداز حوزه، نقش مهمی را در خنثی سازی تهدیدهای نرم افزاری عقیدتی، واگرایانه فرقه ای و بالتبع تقویت وحدت ملی ایفا می کند.

۸- رفع خلأهای سیاستی صیانت از حقوق شهروندی

یکی از ملزومات مدیریت استراتژیک امنیت نرم؛ رفع خلأهای تقنینی، نظارتی و اجرایی توسعه زیرساخت های صیانت از حقوق شهروندی در سه حوزه: اجتماعی، مدنی و سیاسی است، به ویژه اینکه در بند ۲۲ از سند چشم انداز نیز بر لزوم تعمیم عدالت از طریق توسعه قضایی به منظور دستیابی آحاد جامعه به حقوق شهروندی تأکید شده است.

توسعه حقوق اجتماعی به حق طبیعی هر فرد برای بهره مندی از حداقل استاندارد رفاه اقتصادی و امنیتی اطلاق می شود حقوق مدنی، شامل حقوق طبیعی فرد؛ مانند آزادی بیان، برگزاری تجمعات قانونی، حق مالکیت و حق دادرسی یکسان در برابر قانون و حقوق سیاسی مبتنی بر مشارکت فرد در روند سیاسی است.

حقوق شهروندی با نهادینه سازی، گستره افزایی و توسعه زیرساختی امنیت عمومی، یکی از مهمترین روش های مدیریت پیش گیرانه و نرم افزاری بحران های امنیت اجتماعی است و اهمیت آن در حدی است که در اسناد بالا دستی، مانند قانون اساسی و اصول کلی برنامه پنجم توسعه نیز مورد تأکید قرار گرفته است

تأکید بند هفتم و هشتم اصل سوم قانون اساسی مبنی بر تأمین آزادی های سیاسی و اجتماعی در حدود قانون و همچنین لزوم مشارکت مردم در تعیین سرنوشت خود، تأکید بند چهاردهم اصل سوم بر لزوم صیانت از امنیت قضایی، تأکید اصل نوزدهم بر حقوق مساوی تمام اقوام ایرانی، تأکید اصل ۲۳ مبنی بر ممنوعیت تفتیش عقاید به صرف داشتن عقیده ای خاص، تأکید اصل ۲۷ مبنی بر آزادی تشکیل اجتماعات و راهپیمایی های مسالمت آمیز به شرط مغایر نبودن با مبانی اسلام، برخی از مصادیق توجه قانون اساسی به بنیان های حقوق شهروندی است، که در صورت کاربست مؤثر و هدفمند باعث ارتقای رضایت مندی عمومی و انسجام بخشی میان جامعه، به ویژه نخبگان با ساختارهای حاکمیتی شده و با اقتدار افزایی ساختارهای حاکمیتی نقش مهمی را در مهار تهدیدات نرم در برنامه پنجم و افق ایران ۱۴۰۴ ایفا می کند.

نهادینه سازی نظام مردم سالاری دینی، بسترسازی برای مشارکت حداکثری و هوشمند جامعه، سازمان های مردم نهاد (سمن) و احزاب در روند توسعه سیاسی، اجتناب از نگاه تشریفاتی به مرکز نظارت همگانی ناجا، آگاه سازی جامعه و ساختارهای حاکمیتی با آموزه های حقوق شهروندی، حمایت دولت و مجلس از آزادی های مشروع و صیانت از حقوق اساسی ملت (بند ۳۶ و ۳۸ سیاست های کلی برنامه پنجم توسعه) از تدابیری هستند که اقتدار ملی در افق ایران ۱۴۰۴ را ارتقا می دهند.

حمایت پارلمانی برای نهادینه سازی نظارت همگانی از طریق تقویت کمیسیون اصل نود مجلس، یکی از تدابیری است که می تواند نقش مجلس شورای اسلامی در حوزه صیانت از حقوق شهروندی را مستحکم تر نماید.

حمایت از تقویت کمیسیون اصل نود مجلس، مبین بازتاب اعمال قدرت نظارت

همگانی جامعه از طریق نهاد قانونگذاری کشور بر عملکرد مسئولان سه قوه، ساختارهای حاکمیتی و «ضابطین قضایی» است. از طرفی تقویت دیپلماسی عمومی مجلس شورای اسلامی برای شناساندن چارچوب وظایف این کمیسیون به جامعه، نقش مهمی را در انتقال مسالمت آمیز برخی نارضایتی ها و پیش گیری از وقوع بحران های اجتماعی زیرپوستی ایفا می کند

حمایت تقنینی نظارتی مجلس شورای اسلامی از شکل گیری احزاب قدرتمند؛ مانند قانونمند شدن و تناسب داشتن کمک های مالی به احزاب، کاربست مناسب مکانیسم های کنترلی و تقویت کننده سلامت انتخابات؛ مانند رفع موانع فنی حقوقی برگزاری انتخابات رایانه ای و رفع خلأهای قانونی و نظارتی نظام جامع انتخاباتی از رویکرد امنیت ملی، برخی از همان تدابیری هستند که نقش مجلس شورای اسلامی در صیانت از حقوق شهروندی را پررنگ تر می کنند.

۹- رفع خلأهای سیاستی مبارزه مؤثر با انواع مواد مخدر و روان گردان ها

قاچاق مواد مخدر یک جرم سازمان یافته فرا ملی است؛ زیرا آسیب های رفتار مجرمانه آن بر منافع بیش از یک کشور تأثیرگذار است. به همین منظور، مقابله مؤثر با مواد مخدر مستلزم ریشه کنی فراگیر و قاطع علیه کلیه فعالیت ها و اقدامات غیر قانونی مرتبط با مواد مخدر، روان گردان ها و پیش سازهای آنها؛ از قبیل کشت، تولید، ورود، نگهداری و عرضه مواد مخدر است

تدوین نظام جامع مبارزه با مواد مخدر با توجه به تغییر الگوی تولید و مصرف مواد مخدر از سنتی به سمت مواد مخدر صنعتی، روانگردان ها و هورمونی و تأثیر آن بر شاخص های امنیت روانی و عمومی، به عنوان یکی از ملزومات امنیت ملی است، در حالی که در جمهوری اسلامی ایران هنوز بسته سیاستی جامع و منسجمی که با رویکردی کلان نگر و فرابخشی ریشه های گسترش مصرف مواد مخدر و راهکارهای خنثی کننده آن را مورد آسیب شناسی قرار داده باشد، تبیین نشده و سیاست های جزیره ای تا حدود زیادی ضریب اثربخشی و کارآمدی مبارزه با مواد مخدر را تقلیل داده است، که بایستی متولیان امر با حداکثر انسجام فکری (هدف محوری) و رویه ای (برنامه محوری) تدابیر لازم را در قانون برنامه پنجم مورد لحاظ قرار دهند. اهمیت توجه به این مقوله هنگامی برجسته تر می شود که بنابر آمار و گزارش های رسمی سازمان ملل ۳۴ درصد کشت غیر قانونی خشخاش جهان تنها در دو کشور افغانستان و میانمار (برمه) صورت می گیرد و تقریباً ۹۰ درصد تریاک مصرفی در سطح جهان در دو منطقه

موسوم به هلال طلایی و مثلث طلایی تولید و استعمال می گردد. کشورهای برمه، لائوس، تایلند و چین در منطقه مثلث طلایی و کشورهای پاکستان، افغانستان، لبنان و ترکیه در منطقه هلال طلایی قرار دارند.

با توجه به افزایش تنوع تولید، توزیع، تغییر الگوی مصرف مواد مخدر و آسیب های جدی آن بر ثبات امنیت اجتماعی؛ شایسته است که مجلس شورای اسلامی در تعامل و هم اندیشی با «نمایندگان ستاد مبارزه با مواد مخدر» و از رویکرد امنیت ملی، مقدمه تصویب طرح قانون جامع مبارزه با مواد مخدر را در دستور کار قرار دهند، به ویژه اینکه در بند ۲۰-۱ سیاست های کلی برنامه پنجم نیز بر اهتمام متولیان امر برای مبارزه همه جانبه با انواع مواد مخدر و روان گردان ها تأکید شده است

والسلام