

وظیفه خانواده در زمانیکه عضوی از آن به خدمت نظام اعزام می شود*

ترجمه: امیر میرزاعطاری

مقدمه

شاید یکی از مهمترین دغدغه‌های خانواده‌هایی که دارای چند پسر، آنهم در سن ۱۸ سالگی یا نزدیک به این سن دارند، مسئله نظام وظیفه عمومی آنها می‌باشد، هر چند دغدغه‌هایی همچون اشتغال و ازدواج در کنار آن وجود دارد. سربازی یا نظام وظیفه عمومی امری است تقریباً بدون استثناء که در تمام کشورهای جهان با قواره‌های مختلف انجام می‌شود. و بعضاً برخی کشورها بنا به شرایط خاص آن کشور و در طی زمانهایی خاص، سران نظامی پیشنهاد وضع قوانینی را برای پاره وقت کردن این امر و یا حذف آن در محدوده زمانی خاص می‌کنند. کشورهای همچون بلژیک و لوکزامبورگ نظام وظیفه عمومی را حذف کرده‌اند و یا در کشورهای مثل رژیم اشغالگر قدس نظام وظیفه عمومی به صورت پاره وقت در طی زمانی مثلاً ۵ سال هر فرد مشمول باید این امر را در ارتش خدمات نماید.

* When family Member is Deployed

و یا در بعضی از کشورها زمان خدمت سربازی را به یکسال تقلیل داده‌اند. آنچه که در تمام کشورها به هم نزدیک می‌باشد این است که اکثر سربازان در پستهای نظامی و انتظامی خدمت می‌نمایند و فقط در بعضی از موارد خاص از سرباز به عنوان نیروی متخصص در مراکز علمی تحقیقاتی استفاده می‌شود. خدمت نظام وظیفه عمومی در اکثر کشورها شامل تمام جوانان دختر و پسر می‌شود که به سن ۱۸ سالگی رسیده باشند. بخصوص در کشورهای غربی این امر هیچگونه استثنایی ندارد و تمام کسانی که مشمول یا سرباز محسوب می‌شوند باید در هر شرایطی و در تمام اماکنی که کشور مربوطه تعیین می‌نماید به خدمت اعزام شوند که برای کشورهایی مثل آمریکا و هم‌پیمان‌هایش در سازمان نظامی ناتو شامل خارج از کشور هم می‌شود. میزان حقوق و دستمزد برای تمام مشمولان در اکثر کشورها بدون در نظر گرفتن مکان و موقعیت مأموریت، از حقوق کمتری نسبت به پرسنل رسمی هر یگان برخوردار می‌باشند.

رعایت موارد زیر می‌تواند کمک شایانی در برخورد با این مسئله نماید:

۱. فراهم کردن مقدمات اعزام فرد به خدمت
۲. ارتباط داشتن با فرد در طول خدمت
۳. کمک به کودکان خانواده در رویارویی با دوری از فرد
۴. غلبه بر استرس و اضطراب ایجاد شده در افراد خانواده پس از اعزام فرد به خدمت
۵. فراهم کردن مقدمات برگشت فرد از خدمت

انجام دادن امورخانه و رفع نیازهای افراد خانواده در هنگامی که فرد حضور ندارد و ممکن است پدر، برادر یا فرد دیگری از خانواده باشد، بسیار مشکل است. اعضای خانواده اعم از کوچک و بزرگ ممکن است در مورد رفاه، سلامت و

امنیت فرد نگران شوند. لذا خیلی مهم است، طوری برنامه ریزی شود که دوری از فرد برای اعضای خانواده قابل تحمل شود.

۱. فراهم کردن مقدمات اعزام فرد به خدمت

خانواده‌هایی که می‌دانند قرار است عضوی از میان آنها به خدمت اعزام شود، بهتر است مقدمات لازم را خیلی زود فراهم آورند. صحبت کردن با کودکان و دیگر اعضای خانواده، تعیین وظایف روزانه هر شخص و رسیدگی به امور مالی و حقوقی خانواده، از جمله این موارد است.

رعایت نکات زیر برای فراهم کردن مقدمات ضروری است:

- از افراد مسن و همچنین کودکان مراقبتهای لازم را به عمل آورید.
- اگر شما در این مورد احتیاج به کمک دارید، بهتر است با EAP (سرویس خدمات مشاوره ای برای کارمندان) یا سرویسهای دیگری که از طریق کارفرمایان برای شما موجود است، تماس بگیرید. اگر خودتان همچنین سرویس‌هایی در اختیار دارید نگاهی به آنها بیندازید تا اطلاعات لازم را کسب کنید.
- مدارک و اسناد مالی و حقوقی را بازرسی و در صورت نیاز تغییر دهید.
- مطالعه روشهای مراقبت پزشکی، روزآمدن کردن توصیه‌های پزشکی، ایجاد تغییرات لازم در وصیت نامه، مطلع کردن افراد خانواده از اینکه آنها حق گرفتن اسناد و مدارک یا دسترسی به آنها را دارند، از جمله این موارد است.
- شماره تلفنهای ضروری را در جایی از خانه نصب کنید.
- نحوه برقراری ارتباط و همچنین شماره تلفن‌هایی را که بتوان از طریق آنها اطلاعات جدید و درستی در مورد وضعیت فرد بدست آورد در اختیار افراد خانواده قرار دهید.

- مسائل مالی و امور خانه را با افراد خانواده در میان بگذارید.
- اگر شخص خاصی مسئول خرید، پرداخت قبضهها، تعمیرات و امثال این امور دیگر خانواده است، به افراد دیگر خانواده بگویند از این پس ممکن است هر یک از آنها مسئول این امور شوند.
- بهرتر است خانواده‌ها از نظر عاطفی برای اضطرابی که به وجود می‌آید، آمادگی‌های لازم را پیدا کنند.
- راهی را برای ارتباط با فرد پیدا کنید.
- در مورد زمان و وسیله ارتباط با فرد مانند تلفن، ایمیل، نامه، با اعضای خانواده به توافق برسید.
- برای اوقات تنهایی افراد خانواده برنامه ریزی کنید.
- بهرتر است برای آن دسته از افرادی که دچار ترس و اضطراب می‌شوند کلاسها، فعالیتها و سرگرمی‌هایی در نظر گرفته شود تا بدین وسیله با این مشکل مقابله شود.
- مراکز خدماتی و مشاوره پیدا کنید.
- تعداد زیادی از این مراکز در قالب گروه‌هایی اجتماعی، مشاوره و خدماتی، سرویس ارائه می‌دهند. پرس و جو کنید کدام یک از این مراکز در دسترس شماست.
- زمانی را صرف همدیگر کنید.
- قبل از اینکه همسران به خدمت رود، زمانی را صرف صحبت با او کنید و مهمتر از آن کودکان هستند که بتوانند وقتی برای سپری کردن با پدر خود داشته باشند.

۲. ارتباط داشتن با فرد در طول خدمت

داشتن ارتباط با فردی که به خدمت رفته بسیار مهم است. اگر فرد منتظر نامه یا تلفن و غیره باشد، ولی هرگز این اتفاق نیافتد، این کار باعث ایجاد ترس و اضطراب در او می شود. داشتن ارتباطی منظم، نیز از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا می تواند باعث بالابردن روحیه افراد خانواده و تحمل دوری فرد شود. در زیر به تعدادی از این راهها اشاره شده است:

- خلاق باشید

مناسبتی را در نظر بگیرید، عکسی از اعضای خانواده گرفته و برای آنها ارسال کنید. بسته‌هایی را درست کرده و آنها را از لوازم مورد احتیاج، اسباب بازی، سوغاتی، روزنامه و مقاله، نقاشی بچه ها، نوارکاست و ویدئو از خانواده پر کنید و همراه عکسها برای او ارسال نمایید.

- سعی کنید هر چند وقت یکبار و به طور منظم نامه هایی کوتاه بفرستید

کودکان خود را به فرستادن کارت تبریک و چیزهایی شبیه آن، تشویق کنید.

داشتن ارتباطی پایدار با فرد باعث خوشحالی او می شود.

- از پاسخ دادن سؤالاها در مورد شایعات خودداری نکنید

پاسخ ندادن به شایعات و حرفهای نادرستی که فرد در طول خدمت می شنود، باعث ایجاد ترس یا نگرانی در او می شود. سعی کنید همواره اخبار خانواده، دوستان، برنامه‌های مختلف را به او بگویید. علاقه خود را به طور کامل ابراز کنید.

۳. به افراد کم سن خانواده در رویارویی با دوری فرد کمک کنید.

برای کودکان، کنار آمدن با این مسئله و نبودن پدر بسیار سخت است. کودکان دلیل ترک پدر را متوجه نمی شوند و این در حالی است که دیگر افراد خانواده

نگران امنیت آنها هستند. برخی کودکان حتی از این موضوع عصبانی هم می‌شوند. صحبت با کودکان و تحت نظر داشتن آنها در طول این زمان، بسیار مهم است. انجام امور ثابت روزانه نیز در طول این مدت ممکن است برای کودکان مفید باشد.

هنگام صحبت کردن با فرزندان دربارۀ این موضوع می‌توانید:

- آنها را در مورد درک این موضوع و اینکه پدرشان مرتکب اشتباهی نشده است که به خدمت رفته است، یاری کنید. خردسالان ممکن است فکر کنند، پدرشان اشتباهی کرده است که باید برود.
- سعی کنید فرزندان خود را متقاعد کنید که خدمت نظامی مانند کار در کارخانه، یک شغل محسوب می‌شود.
- فرزندان خود را از محل خدمت و کار شوهرتان آگاه سازید.
- درجایی از خانه نقشه‌ای را نصب کنید که برای همه قابل دیدن باشد. صحبت با کودکان در مورد وظایف پدرشان در طول خدمت باعث می‌شود که آنها با دوری از پدرشان کنار بیایند.
- صادق باشید و تا آنجایی که ممکن است اطلاعات را در اختیار کودکان قرار دهید. ممکن است کودکان سؤالات زیادی دربارۀ خدمت و دلیل رفتن به آن داشته باشند. دادن اطلاعات به آنان با زبانی قابل فهم ایشان بسیار مهم است. مطمئن شوید کودکان احساس نمی‌کنند که پدرشان برای همیشه آنها را ترک کرده است. گفتن این که پدرشان برای کار یا ماموریت رفته است، باعث می‌شود که آنها دلیل ترک پدر را متوجه شوند.
- دیدن برنامه های تلویزیونی را که به مسائل نظامی مربوط می‌شود، محدود کنید.

تماشای مکرر برنامه‌های جنگی که شامل وظایف شوهرتان نیز می‌شود، باعث آسیب‌های روحی و روانی می‌شود. اگر کودک شما به تماشای این چنین برنامه‌هایی علاقه نشان می‌دهد سعی کنید کودکان را همراهی کنید و به سؤالاتش پاسخ دهید و در او اطمینان خاطر ایجاد کنید.

- راه‌های برقراری ارتباط کودکان با فرد:

خیلی مهم است که کودکان بدانند با پدرشان ارتباط مستقیم دارند و خبرهایی که به آنها می‌رسد دست دوم نیست.

کودکان خود را به فرستادن نامه و اثرهای هنریشان تشویق کنید و از شوهر خود بخواهید در جواب مستقیماً به خود کودک پاسخ دهد، در نتیجه کودک متوجه می‌شود که پدرش در فکر او نیز هست. در زیر به راههایی برای کمک به کودکان اشاره شده است.

- از همسر خود بخواهید صدایش را در حال قصه‌گفتن برای فرزندانش یا خواندن کتاب ضبط کند که در نبود او کودکان بتوانند به آن گوش دهند. برخی کودکان با شنیدن صدای پدر احساس آرامش می‌کنند.

- کودکان خود را به نوشتن مطالبی از جانب خود در پایان نامه‌ها تشویق کنید فراهم کردن پاکتهای تمبردار و با آدرس، باعث تحریک کودکان برای نوشتن نامه می‌شود.

- مدت زمانی را که او از شما دور است به خاطر بسپارید.

ثبت این زمان برای کودکان در تقویم یا دیگر وسایل جانبی، بسیار مفید می‌باشد. به خاطر بسپارید که زمان برگشت را حتماً به کودکان خود بگویید.

- آلبومی از تصویرها یا کتابی از عکس برای کودکان خود تهیه کنید.

یک آلبوم کوچک می‌تواند کمک ارزنده‌ای به کودکان در طول این مدت باشد، سعی کنید در هنگام کارکردن و انجام دادن امور خانواده از اعضای خانواده عکس گرفته و در آلبوم کوچکی جمع‌آوری کنید که کودکان بتوانند در هنگام تنهایی آنها را نگاه کنند.

غلبه بر استرس و اضطراب ایجاد شده در افراد خانواده پس از اعزام فرد به خدمت فرآیند عاطفی و احساسی که شاید در هنگام نبود فرد با آن مواجه می‌شوید بسیار گسترده است. بسیاری از خانواده‌ها زمانی که از این موضوع باخبر می‌شوند فکر می‌کنند قرار است برای مدت طولانی از فرد دور باشند که همین مورد باعث ایجاد عصبانیت، رنجش، افسردگی و پریشان حالی می‌شود. اگر شما به یکی از موارد بالا دچار شدید می‌توانید:

۱. در مورد احساسات خود با فرد، صحبت کنید
 ۲. سعی کنید همواره در طول مدت دوری خاطرات را به یاد آورید.
 ۳. همه افراد خانواده را در فراهم کردن مقدمات اعزام شریک کنید.
- وقتی زمان حرکت نزدیک می‌شود برخی، احساس جدایی و منزوی شدن می‌کنند. احساساتی از قبیل ناامیدی، بی‌صبری، دور بودن فرد از نظر روحی و جسمی، به طور معمول در افراد خانواده دیده می‌شود. این احساسات عکس‌العمل افراد نسبت به مسئله اعزام به خدمت است. پس از رفتن فرد، عادت کردن به شرایط جدید برای اعضای خانواده بسیار مشکل است، افزایش حس استقلال و اختیار در افراد همراه با دورانی از غمگینی و تنهایی به وجود می‌آید. اگر برای شما عادت کردن به این شرایط دشوار است می‌توانید:

- مهارتهای جدیدی را فرا بگیرد یا برای خودتان سرگرمیهای مختلف ایجاد کنید

در کلاسی شرکت کنید یا به کاری مشغول شوید که همیشه دوست داشتید یاد بگیرید. رشد فردی در نبود همسر بسیار حایز اهمیت است، خود را برای تجارب و روابط دوستی جدید، آماده کنید.

- یادداشت برداری کنید

بسیاری از مردم، متوجه شده‌اند که نوشتن افکار و احساسات باعث ایجاد آرامش می شود.

- دیگران را حمایت و پشتیبانی کنید.

به خاطر داشته باشید که شما تنها نیستید، با خانواده‌هایی که مشابه شما هستند برای خودتان برنامه‌ریزی کنید یا در جستجوی گروه‌ها و مراکز خدماتی باشید.

- از گروه‌های مذهبی بخواهید که شما را حمایت کنند.

بسیاری از مردم با حمایت این گروه‌ها تسکین می یابند و احساس آرامش می کنند.

- برای خود و خانواده‌تان کارهای متفاوت و خاص انجام دهید

- فیلمی کرایه کنید، غذایی درست کنید که شاید تا به حال نپخته‌اید. همچنین

سعی کنید برنامه‌ریزی کرده و در وقت آزاد، همراه با کودکان به گردش بروید.

- به دنبال خدمات مشاوره‌ای حرفه‌ای باشید.

- اگر احساس می کنید که این شرایط برای شما غیر قابل تحمل است با

مشاور پزشکی خود یا سرویس خدمات مشاوره‌ای برای کارمندان تماس

بگیرید و از او بخواهید برای شما مشاور مناسبی پیدا کند.

- به شایعات توجه نکنید.

بسیاری از مردم از اطلاعات محدودی که درباره فعالیت شوهرشان در طول خدمت نظامی در اختیار آنها قرار می‌گیرید، راضی نیستند. نادیده گرفتن شایعات و حرفهای نادرست بسیار سخت است، اما اعتماد کردن به اطلاعات منابع رسمی از همه چیز مهم‌تر است.

۴- فراهم کردن مقدمات برگشت فرد از خدمت

با وجود اینکه خبر برگشت فرد از خدمت، بسیار خوشحال کننده است برای بسیاری از خانواده‌ها عادت کردن به شرایط جدید نیز سخت است. همانگونه که برای رفتن به خدمت باید مقدماتی فراهم شود، برای برگشت از خدمت نیز همه افراد خانواده باید مقدمات لازم را فراهم کنند. زمانی که شخص پس از گذراندن دوره‌ای با فعالیت زیاد باز می‌گردد، برخی از افراد خانواده به دلیل هیجان برگشت فرد، دچار اضطراب می‌شوند. پس از این دوران ممکن است زمانی طول بکشد تا دوباره فرد به مسئولیتها و ارتباطات خانوادگی و همچنین افراد خانواده به فرد عادت کنند.

رعایت این موارد می‌تواند در دوران پس از بازگشت مفید واقع شود.

- سعی کنید درباره احساسات و انتظارات خود با همسرتان صحبت کنید.
- انجام دادن امور خانه را برای او توضیح بدهید. اگر او از کارها و فعالیتهای کودکان خود و برنامه‌های تلویزیونی مورد علاقه آنها هنوز با اطلاع است خیلی راحت‌تر می‌توان او را به محیط خانواده و نقش همسری برگرداند.
- وقتی را برای شناخت مجدد یکدیگر صرف کنید.
- سعی کنید دوباره مثل یک زوج باشید و روابط زناشویی را از نو ایجاد کنید.
- در هنگام عادت کردن به شرایط نو مراقب سختی‌ها و استرسی که برای فرد ایجاد می‌شود باشید. برخی افراد پس از سپری کردن مدت زمانی در

نیروهای نظامی، احتیاج به مشاوره حرفه ای دارند. اگر شما در این راه احتیاج به کمک دارید، با مشاور پزشکی خود یا EAP تماس بگیرید. اگر نتوانستید با EAP تماس بگیرید از HR (بخش منابع انسانی) پرس و جو کنید.

عادت کردن به شرایط جدید خانواده، پس از گذراندن دوران نظامی گری خیلی سخت است و پایداری در این شرایط بسیار حائز اهمیت است، سعی کنید که

- بایکی ازدوستان قابل اعتماد، اعضای خانواده یا یکی از روحانیون صحبت و مشورت کنید.

- از نظر تغذیه و خواب مراقب سلامت خود باشید.

- سعی کنید به طور منظم با همسرتان صحبت کنید.

English Refrence

1- Site by PTSD Support Services Wood and parkco:Last modifid,1/26/2006