



زهراسادات صفوی

اندوهی به وسعت تمام خیابانها

این روزها حالم زیاد متغیر است، مثل هوای این روزها. گاهی آفتابی و گاهی ابری و گرفته، اما بیشتر روزها آماده باریدنم و هر اتفاقی هر چند با غمی نمناک، بغضی سمج بیخ گلویم می‌چسباند که با تلنگری سبک هم می‌شکند چه رسد به ضربه‌های مهلکی که تقصیر دنیا و روزگار می‌اندازیم و خودمان هم می‌دانیم مقصر اول و آخرش خود ما آدم‌ها هستیم.

دیروز حالم چندان ابری نبود اما مگر حال آدم دست خودش است که همان‌طور که بوده، بماند. یا به خیابان‌های کمی‌گذاری، هزارصحنه‌که بیشترشان از نوع تراژدی است، چنان جلوی قطار می‌شوند که برای ندیدنشان یا باید چشم‌هایت بسته باشد یا قید بیرون رفتن را بزنی و ماندگار شوی کنج خانه تا نه بینی و نه بشنوی بلکه نفست کمتر بگیردی و حالت حداقل در حالت نیمه ابری بپوسی.

سرخوش‌از شیرین‌زبانی پسر کم‌هنگام خداحافظی یا به خیابان گذاشتم که دیدمش. درست هم سن و هم قواره پسرک شش ساله‌ام بود، خم شده روی سطل زباله کنار خیابان، با یک گونی به قاعده دو برابر جثه کوچکش. دید نگاهش می‌کنم و خندید. درآمد که: «می‌دونی می‌خوان به این سطل‌ها هم قفل بزنند؟» گفت و حس کردم دیگر نفسم بالا نمی‌آید. نمی‌دانم درد از کجا شروع شد، به جانم پیچید، جسمم بی‌حس و ساکت ایستاده بود، قلبم هزار راه پیش پایم می‌گذاشت و مغز من آنست کلام درست و کدام نادرست است.

دلم می‌گفت همین الان ببرش خانه، بغلش کن، نگذار برود تا غصه تلخ قفل سطل‌های زباله‌روشن‌رانتراشد و مغز من می‌گفت مگر می‌شود؟ حس می‌کردم میان آسمان و زمین معلق مانده‌ام و آنقدر گیج‌م که نمی‌دانم اگر بی‌سرس می‌توانم کاری برایت بکنم؟ بد است یا خوب.

نمی‌دانم چه شد و چطور جسمم کرختم را از همان راه به خانه برگرداندم اما می‌دانم از این به بعد تمام سطل‌های زباله خیابان می‌تواند به گریه‌ام بیندازد، چه با قفل، چه بی قفل. ■

ستون آخر

احمد آقا یک پدر است، یک پدر جوان که دو فرزند کوچک دارد و تا همین چند وقت پیش روزهای زندگی‌اش در تلاش برای فراهم کردن رفاه و شادی بچه‌هایش می‌گذشت اما حالا بند بیماری چنان دست و پایش را بسته که نمی‌تواند سر کار برود و خانواده‌اش دچار مشکلات زیادی شده‌اند. این پدر دچار سرطان مغز است، تا به حال دو بار جراحی شده و باید ۲۹ جلسه رادیوتراپی شود و دوازده دوره دارو مصرف کند اما هیچ پولی برای امرار معاش هم ندارند چه رسد به پرداخت هزینه‌های درمان و دارو.

احمد آقا و خانواده‌اش برای ادامه زندگی و درمان به کمک فوری ما نیاز دارند. کافی است همت کنیم و کمک نقدی خود را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۰۸۰۰۱-۰۶۱۰-۶۲۲۱ یا به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کنیم و با شماره تلفن ۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷ تماس بگیریم. این بیمار با کد ۲۵۹۴۳ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■

دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر در ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: www.salamat.ir مربوط به صفحه فکرمشبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.

جمع از فعالان و اعضای انجمن‌های محیط‌زیستی و داوطلبان شهر گرگان با شعار «پویش مهریانی با طبیعت» زباله‌های رهاشده در جنگل توسکستان گرگان را جمع‌آوری کردند.



دکتر شیدا وفا

درمانگر کودک و نوجوان، دکترای روان‌شناسی تربیتی

سخنی با والدین

وسواس در کودکان (قسمت اول)

دائم در ذهن فرد تکرار می‌شود و او را مجبور به تکرار اعمال خاصی می‌کند. در وسواس عملی فرد خود را ملزم می‌داند رفتارهای عملی خاصی را انجام دهد تا از شدت اضطرابش کم شود اما کودکان به چه علت‌هایی دچار وسواس می‌شوند؟ بدون تردید، وراثت و عوامل ژنتیکی در بروز وسواس فکری در کودکان نقش پر رنگ و برجسته‌ای دارد. بر این اساس، احتمال شیوع اختلال وسواس فکری در کودکانی که یکی از اعضای خانواده و بستگان درجه یک آنها به این اختلال دچار بوده، در مقایسه با دیگران بیشتر خواهد بود.

ناگفته نماند اگر والدین کودک با اختلال وسواس فکری دست به گریبان هستند، ۴ تا ۶ درصد احتمال می‌رود که این اختلال به فرزندان آنها انتقال پیدا کند.

از دیگر عوامل مهم در بروز اختلال وسواس فکری، نداشتن تعادل انتقال‌دهنده‌های شیمیایی با عنوان سروتونین در مغز است. بر اساس نتایج تحقیقات انجام گرفته، کمبود سروتونین در مغز کودکان در بروز این عارضه نقش بسزایی دارد. نکته مهم این است که استرس نمی‌تواند باعث بروز وسواس فکری در کودکان شود اما این عامل می‌تواند نشانه‌های این اختلال را تشدید کند. گاهی وسواس تحت‌تاثیر یادگیری و الگوبرداری از والدین بروز می‌کند. فرض کنید مادر و کودک به درمانگاهی مراجعه

وسواس یک ایده، فکر، تصور، احساس یا حرکت مکرر است که با نوعی احساس اجبار و ناچار دهنی و علاقه به مقاومت در برابر آن همراه می‌شود. بیمار متوجه بیگانه بودن حادثه نسبت به شخصیت خود و غیرعادی و ناپهناجر بودن رفتار خود است.

روانشناسان وسواس را نوعی بیماری از سری نوروهای شدید می‌دانند که تعادل روانی و رفتاری را از بیمار سلب و او را در سازگاری با محیط دچار مشکل می‌کند و این عدم تعادل و اختلال آشکار است. روانکاوان وسواس را نوعی غریزه‌خواهرده و ناخودآگاه معرفی می‌کنند و آن را حالتی می‌دانند که در آن، فکر، میل یا عقیده‌ای خاص که اغلب وهم‌آمیز و اشتباه است، آدمی را در بند خود می‌گیرد، آنچنان که اختیار و اراده را از او سلب می‌کند و بیمار را وامی‌دارد که حتی رفتاری را برخلاف میل و خواست‌هایش انجام دهد و شخص هر چند به بهبودی کار یا افکار خود آگاه است، نمی‌تواند از قید آن رها شود. وسواس به صورت‌های مختلف بروز می‌کند و در بیمار مبتلا به آن این نشانه‌ها دیده می‌شود: اجتناب، تکرار و مداومت، تردید، شک، ترس، دقت و نظم افراطی، اجبار و الزام، عناد و لجاجت.

وسواس یک نوع بیماری اضطرابی است که دو بخش وسواس فکری و وسواس عملی دارد. در وسواس فکری تعدادی افکار یا تصاویر خاص و معمولاً بی‌معنی،

دائم در ذهن فرد تکرار می‌شود و او را مجبور به تکرار اعمال خاصی می‌کند. در وسواس عملی فرد خود را ملزم می‌داند رفتارهای عملی خاصی را انجام دهد تا از شدت اضطرابش کم شود اما کودکان به چه علت‌هایی دچار وسواس می‌شوند؟ بدون تردید، وراثت و عوامل ژنتیکی در بروز وسواس فکری در کودکان نقش پر رنگ و برجسته‌ای دارد. بر این اساس، احتمال شیوع اختلال وسواس فکری در کودکانی که یکی از اعضای خانواده و بستگان درجه یک آنها به این اختلال دچار بوده، در مقایسه با دیگران بیشتر خواهد بود.

ناگفته نماند اگر والدین کودک با اختلال وسواس فکری دست به گریبان هستند، ۴ تا ۶ درصد احتمال می‌رود که این اختلال به فرزندان آنها انتقال پیدا کند.

از دیگر عوامل مهم در بروز اختلال وسواس فکری، نداشتن تعادل انتقال‌دهنده‌های شیمیایی با عنوان سروتونین در مغز است. بر اساس نتایج تحقیقات انجام گرفته، کمبود سروتونین در مغز کودکان در بروز این عارضه نقش بسزایی دارد. نکته مهم این است که استرس نمی‌تواند باعث بروز وسواس فکری در کودکان شود اما این عامل می‌تواند نشانه‌های این اختلال را تشدید کند. گاهی وسواس تحت‌تاثیر یادگیری و الگوبرداری از والدین بروز می‌کند. فرض کنید مادر و کودک به درمانگاهی مراجعه

وسواس یک ایده، فکر، تصور، احساس یا حرکت مکرر است که با نوعی احساس اجبار و ناچار دهنی و علاقه به مقاومت در برابر آن همراه می‌شود. بیمار متوجه بیگانه بودن حادثه نسبت به شخصیت خود و غیرعادی و ناپهناجر بودن رفتار خود است.

روانشناسان وسواس را نوعی بیماری از سری نوروهای شدید می‌دانند که تعادل روانی و رفتاری را از بیمار سلب و او را در سازگاری با محیط دچار مشکل می‌کند و این عدم تعادل و اختلال آشکار است. روانکاوان وسواس را نوعی غریزه‌خواهرده و ناخودآگاه معرفی می‌کنند و آن را حالتی می‌دانند که در آن، فکر، میل یا عقیده‌ای خاص که اغلب وهم‌آمیز و اشتباه است، آدمی را در بند خود می‌گیرد، آنچنان که اختیار و اراده را از او سلب می‌کند و بیمار را وامی‌دارد که حتی رفتاری را برخلاف میل و خواست‌هایش انجام دهد و شخص هر چند به بهبودی کار یا افکار خود آگاه است، نمی‌تواند از قید آن رها شود. وسواس به صورت‌های مختلف بروز می‌کند و در بیمار مبتلا به آن این نشانه‌ها دیده می‌شود: اجتناب، تکرار و مداومت، تردید، شک، ترس، دقت و نظم افراطی، اجبار و الزام، عناد و لجاجت.

وسواس یک نوع بیماری اضطرابی است که دو بخش وسواس فکری و وسواس عملی دارد. در وسواس فکری تعدادی افکار یا تصاویر خاص و معمولاً بی‌معنی،

مهاتر زندگی

با ناامیدی روزهای کرونزاده چه باید کرد؟

این روزها در هنگامه کرونا و نگرانی‌های ناشی از آن که شیخ ترس را بر خانواده‌ها گسترده بسیاری می‌پرسد چه کنیم که این روزها را تاب آوریم، چه کنیم که از هم نپاشیم، با اضطراب کرونا و زیستن در جهانی که ناامیدی و هراس از آینده در آن موج می‌زند چه باید کرد؟ در این مطلب به طور خلاصه به این پرسش‌ها پاسخ داده‌ام.

یادتان باشد ملال و پریستانی ابدی نیستند. به آخرین مشکلی که با آن دست و پنجه نرم کردید، فکر کنید و اینکه چگونه تصور می‌کردید پایان‌ناپذیر است اما از پس آن برآمدید. شاید ندانید چگونه این کار را کردید ولی اکنون از آن روزها گذشتید و در حال عبور از یک مسیر سخت دیگر هستید.

به موقعیتی که در آن به سر می‌برید از منظر یک چشم‌انداز نگاه کنید. از خود پرسید با وجود شرایطی که تجربه می‌کنید و چندان برایتان خوشایند نیست، هنوز قادران چه چیزهایی در زندگی هستید. چه چیزهایی در زندگی شخصی شما و چه چیزهایی در کل زندگی وجود دارد که هنوز



دکتر ندا کارگر
جراح و متخصص چشم

راز سخت جانی آدمیزاد

دیروز بالاخره بابت درد میج دست‌هایم رفتم دکتر. بعد از مدت‌ها بی‌محلی و پشت‌گوش انداختن، به این امید واهی که آخرش خودش خوب می‌شود که نشد البته. بیشتر شد و عمیق‌تر و گزنده‌تر. درد هم اولش مثل یک نهال کوچک، از یک جایی توی بدن آدم سر می‌زند بیرون. درست مثل بته‌های نازک بانوباب که به قول شازده کوچولو، آدم باید به مجردی که دستشان را خواند، ریشه‌شان را بکند، چرا که اگر دیر بهیشان بررسی دیگر نمی‌شود حریفشان شد.

تمام سیاره تنت را می‌گیرند و با ریشه‌هاشان پاک از هم متلاشی‌ات می‌کنند. حالا شاخک‌های بانوباب طور درد میج من هم تا بیایم به خودم بجنم، به درختچه‌های کت و کلفتی تبدیل شده‌اند گویا که به این راحتی نمی‌شود از شرشان خلاص شد.

دکتر کلیشه‌های ام‌آرآی را گرفت توی نور مهتابی. ریشه سیاه بانوباب‌ها را نشانم داد که استخوان‌های کوچک میجم را بغل کرده بودند. شازده کوچولو راست می‌گفت. آدم باید خودش را موظف کند که به محض تشخیص دادن بانوباب‌ها، با دقت ریشه‌شان را بکند. کار کسل‌کننده‌ای است اما اصلا سخت نیست. نباید گذاشت کار به اینجاها بکشد.

دکتر تکیه داد به پستی صندلی و با لحنی آرام اما محکم، در آمد که:

«بگذارید باهاتون رو راست باشم...»

من اینجور وقت‌ها دست و پام را گم می‌کنم. زبانم می‌چسبد به سقف دهانم و کف دست‌ها هم خیس می‌شود از عرق. آن وقت، یک جوروی که انگار بخواهد خبر ناخوشایندی را بیچند لای زوروق کلمه‌های قشنگ، گفت باید از امروز به بعد مدل زندگی کردنم را عوض کنم که معادل شیک و امروزی‌اش می‌شود لایف استایل چنج. گفت که بانوباب‌های توی عکس را نمی‌شود کاری کرد، جز اینکه همین قدری نگاهشان داریم و نگذاریم همه جا پخش شوند. گفت در زندگی هر کسی، یک چیزهایی هست که اولویت دارد بر بقی چیزها. مثلا برای خیلی از ما جراحی‌ها، یا گذاشتن به اتاق عمل شبیه رد شدن از دروازه بهشت است. وقتی می‌نشینم سر عمل، اصلا می‌رویم توی یک دنیای دیگر. انگار کنده می‌شویم از زمین و زمان.

به خاطر همین هم هست که اگر جراحی را از ما بگیرند، زندگی‌مان یکهو از شور و هیجان می‌افتد. سرد می‌شویم و عبوس و کسل‌کننده و غم‌انگیز. گفت واقعیت این است که دست‌هایت، کلید ورود به بهشت تو هستند.

باید قول بدهی که چهارچشمی مراقبتان باشی از این به بعد. و من، با شنیدن کلمات دکتر که ساده بودند و صریح و روشن و عمیق، یاد انیمیشن «soul» افتادم و فکر کردم که هر آدمی توی زندگی‌اش، حتما به نوعی لحظاتی از این حس ره‌اشدگی را تجربه کرده است.

مثل آن وقت‌هایی که آقای جو گاردنر، می‌نشست پشت پیانو و بعد تمام دنیا برایش خلاصه می‌شد در رقص انگشت‌هایش بر کلایه‌های سیاه و سفید. فکر کردم که هر بنی‌بشری، شراب ابتلائی دست‌ساز خودش را دارد برای بدست شدن.

یکی با چشم سیاه معشوق مدهوش می‌شود، یکی با به دست گرفتن تیغ جراحی. یکی با نوشتن چند خط شعر، آن یکی با نواختن، دیگری با پختن غذای دلخواه فرزندان و اینکه به تعداد آدم‌های روی زمین، راه هست برای شیدایی و شوریدگی.

فروید، یک جایی در کتاب‌هایش گفته که سنگ بنای انسان بودن آدمی دو چیز است: عشق و کار. که هر دو مرهمند گاهی به نیت شفای زخم‌های

راست می‌گفت دکتر. باید هوای کلید بهشت‌هایتان را داشته باشید، هوای شراب‌های هزارساله پنهان میان سینه‌هایتان، هوای دلخواه پر کشیدن به آغوش سرگشگی. به قول شارل بودل: «مست کنید... همواره مست باشید از شراب شعر یا از پرهیزکاری، آن‌طور که دلتان می‌خواهد.» که شاید این، تمام راز سخت‌جانی آدمیزاد است. ■

معرفی کتاب

استعداد نافرمانی

کتاب استعداد نافرمانی و شکستن قوانین کار و زندگی نوشته فرانسسکا جینو، با استناد به نتایج پژوهش‌های معتبر، چشم‌اندازهایی جدید از نیروی شکفت‌انگیز خلاقیت و حل مسئله پیش‌روی ما قرار می‌دهد و دارای توصیه‌ها و ماجراهای الهام‌بخش برای کسانی است که می‌خواهند قانون‌شکنی کنند. واقعیت این است که نافرمان‌ها تصمیم گرفته‌اند از حاشیه امن خود بیرون بیایند و سنت‌ها را کنار بزنند و با این کار نوآوری و بازآفرینی و در یک کلام، دنیا را به جای بهتری برای ماندن تبدیل می‌کنند. به نظر می‌رسد همه ما برای اینکه بتوانیم احساس رضایت خود را از زندگی بیشتر و در کسب و کارمان پیشرفت کنیم، لازم است استعداد نافرمانی را در وجودمان پرورش بدهیم.

کتاب استعداد نافرمانی و شکستن قوانین کار و زندگی برای کسانی که به دنبال پیشرفت در زندگی و کسب و کار هستند، می‌تواند راهنمای خوبی باشد. خانم یاسمین شاکری این کتاب را ترجمه و انتشارات پارسه آن را منتشر کرده است. ■

