

یادداشت میهمان
دکتر علی کاظمی دلویی*

خاطر جمعی کاذب (۳)

در یادداشت‌های قبل درباره فضای مجازی، آسیب‌ها، مزایا، معایب و مشکلات شخصیتی و فردی اجتماعی کاربران اینترنتی صحبت کردیم. در این یادداشت‌ها قصد داشتیم تلنگری برزیم تا یادمان نرود آنچه غیر حقیقی است، می‌تواند ضربه‌ها و صدمه‌های جبران‌ناپذیری بر پیکره زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی ما وارد کند. این هفته می‌خواهیم موضوع شیوه‌های پیشگیری یا درمان آسیب‌های ناشی از استفاده ناپجا از فضای سایبری را به پایان ببریم. همان‌طورکه قبلاًگفتم اساس آسیب‌های فضای مجازی بر چند نکته مهم استوار است که در درمان باید به این نکات توجه و آن‌ها را برطرف کرد. اول اینکه فضای مجازی اطلاعاتی ناقص در اختیار ما می‌گذارد. پس بهتر است والدین و جوانان اطلاعات کامل‌تر را پژوهش کنند، سپس آن‌ها را به کار ببندند و این نکته ساده بسیار حائز اهمیت است. دوم اینکه اغلب به‌طور شایع از فضای مجازی به‌عنوان پناهگاهی برای ابراز احساسات یا تعادل هیجانی عاطفی استفاده می‌شود. بیابیم طوری فضای فیزیکی واقعی والبنه عاطفی مناسب‌رادر خانواده برقرار کنیم انگیزه فرزندان همسرمان در استفاده از اینترنت به حداقل برسد. سوم اینکه برای استفاده بیش از حد و بی‌هدف از اینترنت چاره‌ای جدی بیندیشیم. اعتیاد اینترنتی با انواع دیگر اعتیاد فرق چندانی ندارد و نیازمند درمان جدی است. چهارم اینکه اگر فرد استفاده‌کننده مشکلات شخصیتی خاص دارد، حتماً به مشاور و روان‌شناس مراجعه و ابتدا مشکل‌رادرمان کند، زیرا این اختلال می‌تواند زمینه‌ساز اصل اعتیاد اینترنتی باشد. نکته آخر اینکه برای فرزندان و خانواده، چار چوبی مشخص و تعریف‌شده و منطقی در استفاده از فضای مجازی در نظر بگیریم.

***روان‌شناس و مشاور**

درمانگاه
شهر:سراسال سولات:صفحه خانه زندگی
پایک:۲۷۹۶۰۰۰۰ تلفن:۹۸۵۴۹۴۸۰۰۱۵

افسردگی، عامل شب‌اداری

■ **شهروند- پسری هفت‌ساله دارم که شب‌اداری دارد. برای رفع مشکلش باید چه کاری انجام بدهم؟ این مشکل تا چندسالگی، بیماری محسوب نمی‌شود؟**
■ شب‌اداری در کودکان می‌تواند ناشی از مشکلات جسمی یا روحی وروانی باشد. ابتدا برای شب‌اداری باید از نظر جسمی پسرتان معاینه بالینی شود؛ در صورتی که مشکلی نبود، باید از نظر روحی و روانی معاینه صورت گیرد. گاهی اضطراب و افسردگی نیز می‌تواند سبب این مشکل شود؛ تولد فرزند جدید، جلب توجه اطرافیان و همچنین تنبلی و سهل‌انگاری تربیتی می‌تواند باعث شب‌اداری شود. باید ریشه روحی وروانی این مشکل را یافت و سپس براساس آن، درمان را شروع کرد. به‌طور معمول پسرها بیشتر از دخترها دچار شب‌اداری می‌شوند و آن هم به‌دلیل فیزیک بدنی‌شان است. کودک بین دوتا چهارسال، اگر ماهی یک‌بار دچار شب‌اداری شود، مشکل محسوب نمی‌شود، اما اگر بیشتر از این باشدوسن افزایش یابد، بایدبرای درمان اقدام کرد.

■ **شهروند- همسرم در چهل سالگی به‌شدت به خانواده‌اش به‌ویژه مادرش وابسته است و همین موضوع باعث شده مادرش در همه امور زندگی‌مان دخالت کند. چه کاری می‌توانم انجام بدهم تا وابستگی همسرم کمتر شود؟**
■ به‌طور کلی، افراد از نظر وابستگی به دو گروه تقسیم می‌شوند. گروه اول، افرادی هستند که شخصیت وابسته دارند؛ این گروه با راهکارهای مشاوره‌ای چندان درمان‌شدنی نیستند. درمقابل افرادی قرار دارند که شخصیتشان به‌طور کامل رشد پیدا نکرده است و برای رفع مشکل، آموزش‌ها به دیگران وابسته هستند. گاهی مادر به فرزندش وابسته است، اما به‌نظر می‌رسد که این فرزند است که نمی‌تواند بدون مادر، کاری انجام بدهد. اگر در پرسش خود بیان می‌کردید که همسرتان تک‌فرزند یا پسر اول خانواده است یا خیر، بهتر می‌توانستم راهنمایی‌تان کنم. در هر حال شما باید این وابستگی‌را از سمت مادر کم کنید و این کار به مدیریت شما برمی‌گردد. با مادر شوهرتان صحبت کنید و بپوشانید که وابستگی همسرتان حتی در محیط کار سبب مشکلاتی برای او شده است. از او بخواهید اجازه بدهد همسرتان به حوزه‌هایی خودش تصمیم بگیرد. همچنین می‌توانید او را با مردانی که اعتماد به‌نفس یا روابط عمومی خوبی دارند، آشنا کنید. رفت‌وآمدها چنین افرادی به‌طور غیرمستقیم بر رفتارهای همسرتان تأثیر خواهد گذاشت.

■ **شهرزاد ضمیری/روان‌شناس و مشاور**

حمیده وحیدی: سرزده توی فضای مجازی گم می‌شوم. تمام تلاشم از چندین و چند مرتبه جست‌و جوی نام شهیدان حسن و علیرضا رمارم، به پیدا کردن تعدادی عکس قدیمی و تاریخ نصفه ختم می‌شود. سال‌شهادت دقیقاً مشخص است، اما روز و ماه تولد هیچ‌یک ثبت نشده است؛ گویی فضای مجازی هم از وقتی‌شانه‌اش به‌شانه آدم‌ها خورده و از صفحه مانیتور به گوشی تلفن همراه نقل مکان کرده، فراموش‌کاری را یاد گرفته است! با یک حساب سرانگشتی می‌فهمم علیرضا رمارم، اگر بین ما بود در سال ۹۷ می‌توانست تولد پنجاه‌سالگی‌اش را جشن بگیرد و حسن رمارم مرز پنجاه‌وسه‌سالگی راره کرده بود. برادر بزرگ‌تر چهارشانه است و سبیل قیطانی دهه‌شصتی، قیافه‌اش ارماندتر کرده است، اما علیرضا هنوز شیطنت نوجوانی را توی نگاهش دارد و چشم‌هایش می‌خندد و معصومیت و مهربانی توی نگاهش چشمک می‌زند. لباس چهارخانه ریز به‌تن دارد که توی عکس سیاه و سفید نمی‌فهمم چه رنگی است. حالا قرار است با داشتن دو تصویر و دو تاریخ نصفه‌ونیمه و دو اسم، به‌سراغ خانواده‌ای برویم که هر دو چشم و دلشان را قربانی راه نوانگان ابراهیم(ع) کرده‌اند، آن هم درست در سی‌وسومین سالگردشهادت علیرضا رمارم.

بوی نان تنوری، زودتر از شمرنن پلاک‌ها، منزل شهیدان رمارم را نشان می‌دهد. نانواپی پایین خانه، حکم تأیید نشانی‌را دارد. قرص‌های گرد خمیر را توی دستان شاطر می‌بینم و نان تازه هر بار توسط یکی از اهالی محل از زیر تالیلوی آبی‌رنگ «شهیدان رمارم» می‌گذرد. یک طبقه‌روی نانواپی ساخته‌شده است. سادگی پرده‌های توری سفید قبل از ورود، روزگاری آرایش ساکنانش را خرمی‌دهد.

هل‌ها را یکی‌یکی با لا می‌روم. تر و تمیزی راه‌رو به چشم می‌آید. گویی عید چندروزی زودتر به این خانه آمده است. گلدان‌های ریز و درشت شمعدانی و اطلسی، برگ‌انجیری و عبابی، از همان پشت‌در ورودی هال، سر صحبت‌را با آدم بازمی‌کنند. دوربین عکاس، از کیفش بیرون می‌آید. یکی از گل‌ها قد بلندی کرده و سایه‌اش را روی همه انداخته است.

چیزی نمی‌گذرد که چهره مادر شهید، از پشت انبوه گلدان‌های سبز نمایان می‌شود. شبیه علیرضاست. نمی‌دانم سی‌وسه سال پیش، وقتی پسر با مادرش خداحافظی کرد و رفت، چهره مادر به همین اندازه شکسته بود یا نه؟ سلام و احوالپرسی مان تکراری نیست. گلدان‌های شمعدانی و اطلسی کار خودشان را کرده‌اند و خیلی زودتر از هر تعارفی، مارا با هم صمیمی می‌کنند. حرف‌مان بعد از سلام به گل‌ها ختم می‌شود و از بهار تازه‌رسیده به این خانه می‌گوییم. میز مستطیلی چهارمتری، ریز گلدان‌ها قرار دارد و دل‌کنندگان از بوی خوششان، کار چندنان آسانی نیست.

دل‌دل می‌کنم تا توی همان اتاق ورودی بنشینم، اما

همان‌نوازی مادر، حکمی دیگر می‌دهد. اتاق بغلی

مهمان‌خانه است. عکس‌های شهیدان رمارم، همان‌هایی

که قبل‌تر در جست‌وجوی گوگل دیده‌ام، به‌دیوار نصب‌اند.

با هر قدمی که در اتاق برمی‌دارم، چشم‌های علیرضا را

می‌بینم که انگار آمدنمان را دنبال می‌کند.

نمی‌دانم چرا جمله اول همیشه برابرمین صحبت‌از سردی

و گرمی آب‌و هواگم می‌شود. انگار می‌خواهم از آب‌و خاک

و خورشید و باران کمک بگیرم و چیزی ببرسم تا مبادا دل

مادری بعد از ۳۰سال بشکند. بالاخره اولین جمله‌توی

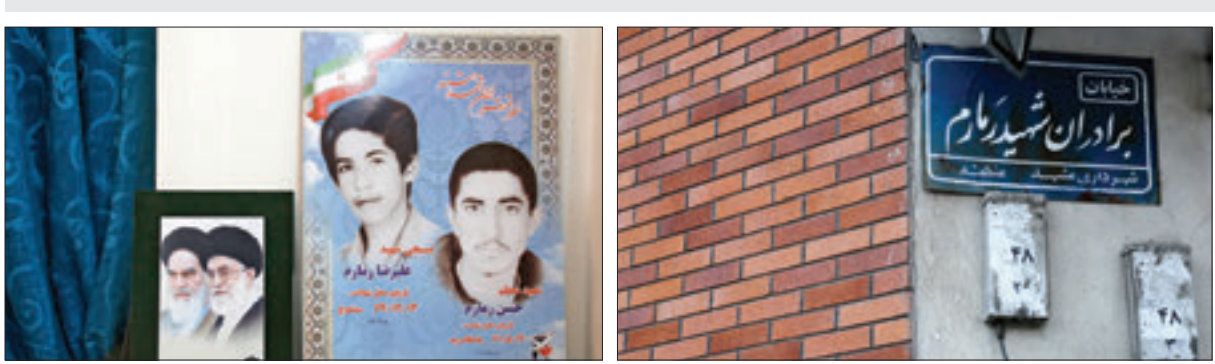
یک لحظه بین تمام تعارفات به‌زبانم جاری می‌شود.

خانه زندگی



گزارشی از دیدار با خانواده شهیدان حسن و علیرضا رمارم

شهدا نشانه استقلال کشورند



■ **گذشت ۳۰سال توانسته چیزی را تغییر دهد؟ حال دل‌تان این روزها چطور است؟**
یک هفته به عید که می‌شود، یادم می‌افتد که اسفند۶۴ ربه‌ضادرسنندج شهیدشد. خانه‌تکانی عیدهر سال، من‌و او یاد او می‌اندازد. حسن، برادر بزرگ‌تر، سه‌سال قبل از آن، یعنی مرداد۶۱در عملیات،مضان شهیدشد. مادر شهید ناخواسته به رویم می‌آورد که آدم نمی‌تواند فرزندان‌ش را فراموش کند.

پدر شهید از این مسئله راضی بودند؟ هر بار بارضایت قلبی، پسرهایتان را راهی جبهه می‌کردید؟
پدر و پسر هر دو در جبهه بودند. وقتی اولین پسرم را از دست دادم ۳۳سال بیشتر نداشتم. به‌تنهایی زندگی را می‌چرخاندم. کمیته انقلاب اسلامی تازه

شکل گرفته بود و به‌دست مردم تجهیز می‌شد؛ حتی غذا و امکانات اولیه‌اش را اهالی هر محله تأمین می‌کردند. ما پشت جبهه کار می‌کردیم. یادم است حتی پتوهایمان را به کمیته دادم تا از آن استفاده کنند. سواد سخنی توی گلویم گیر کرده است، اما صداقت و سادگی مادر شهیدان رمارم، اجازه می‌دهد با خودم زودتر کنار بیایم.

■ **تاکنون افرادی بوده‌اند که شمارا به‌خاطر فرستادن فرزندان‌تان به جبهه سرزنش کنند؟**

لیخند نمی‌زند. اخم نمی‌کنند، اما صورتش از درد غمی تازه‌می‌شود.

امروز که جای خود دارد؛ همان زمان هم بودند کسانی که مدام ما را سرزنش می‌کردند و می‌گفتند قدر فرزندان خوب و بااستعدادتان را ندانستید؛ اصلاً چرا آن‌ها را به

■ **تناقض‌هایی که این روزها می‌بینید باعث نشده دلتان بلرزد و بگویید ای کاش پسرهای من هم زنده بودند؟**
هر وقت دوستانش را می‌بینم، این حرف از دلم عبور می‌کند که «اگر پسرهای من زنده بودند، الان همسر، عروس، نوه و داماد داشتند.» سال‌های اول بعداز شهادت، بیشتر به خواب می‌آمدند. یک بار توی خواب، هر دو پسرم را دیدم که در باغی حضور دارند، اما بیمارند. به‌آن‌ها گفتم؛ شما که خوب بودید؛ چرا تب کردید؟ جواب دادند: به‌خاطر غصه‌های دل‌تو. از من خواستند این‌قدر ناراحت نیاشم.

گوشه چشم‌مادر دوشهیدمدام خیس می‌شود. حالا دیگر

صدایش می‌لرززد و همین، ادامه‌گفت‌وگورا سخت‌تر کرده

است.

■ **قبل از شهادت‌شان مجروح هم شده بودند؟**

حسن بعداز عملیات آزادسازی خرمشهر به‌دلیل شرایط

نامناسب بهداشتی و گرم‌ای زیاد جنوب دچار حصبه شد.

به مشهد برگشت، درمان شد و دوباره رفت. غیرمنتظره

و تلفنی از شهادتش باخبر شدم. هنگامی که پیکرش

را برای وداع و تسبیح به مشهد آوردند، بالای سرش رفتم

۳۰سانتی‌متر نیم‌خیز شد. مردم گفتند او زنده است. اما

بعد از بررسی هیچ علامتی از حیات در بدنش دیده نشد.

همان زمان در اطلاعیه‌هایی در میدان شهدا درج شد

«شهیدی برای مادرش نیم‌خیز شد.»

به فاصله بین امید و ناامیدی فکر می‌کنم. در دقایقی که

مادر به زندگی دوباره پسر دلخوش شد، چند هزار مرتبه

لحظه تولد و راه رفتن و در آغوش کشیدنش را مرور کرده

است؟

■ **چرا هرگز خانواده رمارم از آن روزها و شهیدایشان حرفی نزدند؟ چرا این خاطرات را با مردم قسمت نکردید؟**

واقعبیت این است که اصلاً خود آن شهدا هم راضی نبودند

از اسمشان استفاده کنیم. بعداز جنگ تا چندسال اصلاً

از سهمیه‌ای استفاده نمی‌شد. وقتی خود این افراد برای

هدفی متعالی قدم برداشته‌اند، نباید این اهداف را با

گرفتن امتیاز از بین ببریم. این کار خیانت است. شاید

هم وقتی از شهیدایمان صحبت کنیم برخی‌ها فکر کنند

می‌خواهیم منت بگذاریم. الان هم اگر حرفی زدیم، فقط

برای این بوده که مردم بدانند اگر یکی از خواهران شهیدان

رمارم در پنجمین شورای شهر مشهد حاضر شده است،

صرفاً برای خدمت به مردم بوده است تاره او آرمان این شهدا

ادامه پیدا کند. مادر شهیدی بی‌توق‌تر از آن است که از او

بخواهم از مردم مطالبه‌ای داشته‌باشد.

■ **حرف دل‌تان بعد از این سال‌ها چیست؟**

ای کاش مردم به خانواده شهیداسر برزند و فراموش نکنند

که شهدا، نشانه استقلال کشور هستند. همین که یاد

شهیدمان زنده باشد، برای ما کافی است. خانواده شهدا

برای خودشان چیزی نمی‌خواهند.

بر می‌خیزم. حرف‌های زیادی بین ما و خانواده شهیدان

رمارم می‌ماند. لحظه خداحافظی، حال مادر بهتر است.

می‌دانند که مردم شهر، پسران شهیدش را فراموش

نکرده‌اند.

■ **عوارضی است که فرد دچار سوختگی در طولانی‌مدت به‌آن مبتلا می‌شود.**

وی بیسان می‌کنند: نوع و شدت سوختگی در

چهارشنبه‌سوری به انواع مواد محترقه بستگی دارد.

انواع وسایل آتش‌زا و ترقه‌های مختلف می‌تواند خطرات

متفاوتی بر جای بگذارد، به‌خصوص مواد محترقه

دست‌ساز با نان‌نازیجک به‌دلیل قدرت فراوان انفجاری،

بیشترین آسیب را به اعضا وارد می‌کند و نه‌تنها می‌تواند

سوختگی‌های عمیق در چه‌دو و سه ایجاد کند، ممکن

است آسیب‌های شدیدی همچون قطع اعضای بدن

نیز در پی داشته‌باشد؛ بنابراین عمق سوختگی و شدت

جراحات به‌نوع و مقدار مواد محترقه وابسته است. قطع

اندام، نابینایی و تخلیه‌چشم، از عواقب شایع استفاده از

مواد محترقه در چهارشنبه‌آخر سال است.

■ **آتش بدون دود**

چهارشنبه‌سوری که یکی از سنت‌های ایرانیان باستان

است، در سال‌های اخیر به دردمسری ملی تبدیل شده

است، چراکه نه‌تنها اولیه و اهداف سنتی آن حفظ

نمی‌شود، بلکه با استفاده از وسایل آتش‌زای مخرب،

صدمات و آسیب‌های فراوانی به خانواده‌ها و دولت

تحمیل می‌کند. در این راستا برخی از کارخانه‌های

داخلی اقدام به تولید انواع مواد جرقه‌ای کرده‌اند که

تنها نور تولید می‌کند، بدون اینکه صدا داشته‌باشد یا

به فردی آسیب برساند. جمشید واثق، یکی از عوامل

توزیع و فروش مواد جرقه‌ای، که بیش از ۱۰سال است

مواد آتش‌بازی بدون خطر را به جوانان و نوجوانان ارائه

می‌کند، می‌گوید: چهارشنبه‌سوری، یکی از سنت‌هایی

است که سال‌ها در کشورمان اجرا شده است. در

سال‌های اخیر که مواد محترقه خطرناک وارد بازار شده،

این سنت‌ها تحت‌تأثیر قرار گرفته است. از این‌رو تصمیم

گرفتم مواد محترقه‌ای در اختیار علاقه‌مندان قرار

بدهیم که به‌آن‌ها آسیبی نرساند.

وی می‌افزاید: هیچ‌یک از مواد آتش‌بازی و جرقه‌ای که

ما و همکارانمان به فروش می‌رسانیم، خطری ندارند و

از کارخانه‌های داخلی تولید می‌شوند. ما راه و روش

استفاده از آن‌ها را آموزش می‌دهیم و قیمتش هم از هزار

تا ۴۰۰ هزار تومان متغیر است.

وی ادامه می‌دهد: نصیحت و هشدار نمی‌تواند برای

جوانان کارساز باشد؛ آن‌ها دوست دارند هیجان و انرژی

خود را تخلیه کنند. بهتر است که مسئولان، مکان‌هایی

برای آتش‌بازی ایمن فراهم کنند تا جوانان به تخلیه

انرژی خود بپردازند.

چگونه چهارشنبه‌سوری ایمنی داشته باشیم؟

جرقه‌نه ترقه



چهارشنبه‌آخر سال، بیشتر مصدومان دچار سوختگی با درجه وسطح‌های مختلف می‌شوند، می‌گوید: در این روز با دودسته از افراد روبرو هستیم؛ گروهی که با آتش دچار مصدومیت شده‌اند و گروه دوم، افرادی که با مواد محترقه مانند ترقه و مواد منفجره آسیب‌دیده‌اند.

وی به افرادی که با آتش دچار مصدومیت می‌شوند، توصیه می‌کند: این افراد نباید به هیچ‌عنوان بدون دینوری زمین غلت بزنند، زیرا به این صورت آسیب‌پذیرتری به آتش می‌رسد؛ فرد باید روی زمین دراز بکشد و اطرافیان را با یک تاجک، آتش را مهار کنند و مصدوم را به بیمارستان یا مراکز درمانی برسانند. مطالعه‌ها نشان داده است در صورتی که سوختگی سطحی باشد، سرد کردن محل زخم به مدت ۱۵ دقیقه می‌تواند از عمیق شدن زخم پیشگیری کند.

دکتر علوی با اشاره به اینکه گروهی دیگر از مصدومان با مواد محترقه دچار آسیب‌های شدید می‌شوند، می‌افزاید: اگر فرد حادثه‌دیده علاوه بر سوختگی

آمیولانس‌ها در مسیر سبز در پایگاه ترافیکی حضور دارد. از شهروندان هم می‌خواهیم در این روزهای شلوغ آخر سال، به آمبولانس‌ها و باز کردن مسیر بیشتر توجه کنند.

■ **سوخته آتش‌بازی**

در یک مراسم آتش‌بازی، اولین مشکلی که ممکن است پیش بیاید، سوختگی است. سوختگی در اثر بوته‌های خشک خیلی شدید نیست، اما در چهارشنبه‌سوری این سال‌ها از انواع مواد محترقه استفاده می‌شود که سوختگی ناشی از آن به‌آسانی خوب‌شدنی نیست. طبق آمارها، حادثه‌دیدگان در چهارشنبه‌سوری سال گذشته بیش از همه، دچار سوختگی درجه یک و سطحی شدند

و پس از آن سوختگی درجه ۲، پارگی، زخم و خراشیدگی و سوختگی درجه ۳ که شدیدترین نوع سوختگی است، قرار دارد. دکتر هوتن علوی، فوق‌تخصص جراحی پلاستیک، ترمیمی و سوختگی و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه در