

مهارت

چرا من؟



شاید برای همه ما اتفاق افتاده باشد که در پیشامدهای بد نخستین جمله‌ای که بر زبان می‌آوریم این باشد که خدایا چرا من؟ چرا چنین اتفاقی باید برای من بیفتد، مگر چه خطایی از من سر زده است که مستحق چنین مصیبتی شده‌ام؟ همه چیز برایمان تیره و تار می‌شود و احساس می‌کنیم در لبه پرتگاه زندگی ایستاده‌ایم. ثروتی از دست داده‌ایم، فرزندان بیمار شده و معالجه او به تعویق افتاده است، کار خود را از دست داده‌ایم یا هزارچیز اتفاق و پیشامد بد دیگر. آیا می‌دانید در چنین شرایطی چه باید کنید و بهترین تصمیمی که باید بگیرید، چیست؟ شاید تصمیم بگیرید تلافی کنید و کسی را که موجب چنین مصیبتی شده، مجازات کنید تا لااقل دل تان خنک شود و به زعم خودتان از گلولی او نیز آب خوشی پایین نرود؟ اما آیا واقعا این چاره کار است و می‌تواند دردی از شما دوا کند؟ در چنین شرایطی بزرگان دین ما را به صبر کردن توصیه می‌کنند، زمانی که صبر کردن را انتخاب می‌کنید می‌توانید خوب فکر کنید و خوب تصمیم بگیرید. گاهی از سوی کسی حمله‌ای به شما می‌شود یا حق تان ضایع می‌شود که در لحظه نخست احساس می‌کنید باید به او بتازید و حق تان را پس بگیرید اما عاقلانه این است که صبر کنید تا بتوانید تصمیم بهتری بگیرید. زمانی که حق خلافت را از امام‌علی(ع) در جریان سقیفه گرفتند، ایشان سکوت کردند و در خطبه شش‌سقیفه گفتند: با خود اندیشیدم که آیا با دست تنها حمله کنم یا آنکه به شر این تیرگی شکپا باشم... دیدم که صبر در اینجا خردمندانه‌تر است. پس صبر کردم درحالی که در چشمانم خاشاک بود و در گلویم استخوانی.

اما کیست که نداند صبر و شکیبایی از شاخصه‌های حضرت زینب(س) در صحرای کربلا بوده است، ایشان با وجود آنکه در یک روز عزیزترین افراد خانواده خود را از دست دادند، برای خیر دیگری که همانا تکمیل نهضت برادر بزرگوارشان بود بر تمام این مصیبت‌ها صبر کردند و صبر ایشان بر این نامالیمات عاملی شد برای پیروزی نهضت عاشورا.

فراموش نکنید زندگی هرکس پستی و بلندی‌هایی دارد که برای اینکه از آن سربلند خارج شویم باید در کنار تدابیر دیگر صبر را جاشنی زندگی‌مان کنیم، هیچ فرد یا ملت با عجله به جایی نرسیده و برعکس مصیبت‌های دیگری گریبان شان را گرفته است.

اگر این توانایی را در خود نمی‌بینید که در برابر نامالیمات صبر کنید با تمرین‌های مداوم و روزانه می‌توانید از همین امروز تصمیم بگیرید که کمتر پرخاشگری کنید، کمتر قضاوت کنید و بیشتر فکر کنید.

تکیه



نقل است که پس از واقعه کربلا با تهدیداتی که از سوی یزید و عبدالله شده بود هیچ مردی جرات نمی‌کرد پیکر شهدای کربلا را دفن کند تا اینکه جمعی از زنان قبیله بنی‌اسد بدون توجه به تهدیدها پیکر شهدای کربلا را دفن کردند. شاید جالب باشد بدانید حبیب بن مظاهر، انس بن حرث و مسلم بن عوسجه از جمله سران این قبیله بودند که به امام حسین(ع) پیوستند و در کربلا به شهادت رسیدند اما در مقابل حمله بن کاهل اسدی، قاتل طفل شیرخوار امام‌حسین یکی دیگر از سران این قبیله بود.

هرساله هم‌زمان با رسیدن سوومین روز شهادت امام حسین(ع) و یاران‌شان جمعی از زنان قزوینی با برگزاری مراسمی کار زنان طایفه بنی‌اسد را به صورت نمادین بازآفرینی می‌کنند. عده‌ای از آنها با برداشتن بیل و کلنگ و عده‌ای دیگر با بر دوش گرفتن پیکرهای پارچه‌ای در مسجد علی‌اکبر قزوین جمع می‌شوند و پس از چرخاندن آن در شهر دوباره به مسجد برمی‌گردند و به عزاداری می‌پردازند. حسینیه حضرت علی‌اکبر یکی از قدیمی‌ترین حسینیه‌های قزوین است که در دهه اول محرم به محل عزاداری زنان اختصاص داده می‌شود.

ندا اظهاری

روزنامه‌نگار



نیم‌ساعتی به اذان ظاهر مانده است. ضلع جنوبی حرم مملو از ماشین و عابرپیاده است و همگی به سمت حرم در حرکت هستند. در زمین خالی کناری حرم، خیمه‌های رنگی کوچک و بزرگ برپا کرده‌اند تا در فرصتی مناسب مراسم خیمه‌سوزی را اجرا کنند. هرلحظه جمعیت بیشتر می‌شود. نیروهای انتظامی پلیس در گوشه‌ای مشغول مدیریت ترافیک و هدایت خودروها به پارکینگ حرم هستند. با اینکه بیشتر مردم در این روز همراه خانواده به تکیا و هیات می‌روند اما افرادی هم هستند مانند پلیس و آتش‌نشان‌ها که به دلیل وظیفه‌ای که دارند، باید این روز را هم در مأموریت کاری باشند.

در گوشه‌ای از خیابان و روبه‌روی خیمه‌ها، یک ماشین آتش‌نشانی متوقف شده و دو آتش‌نشان هم در کنار آن ایستاده‌اند. دو آتش‌نشان دیگر هم شربت به‌دست از آن سوی خیابان به سمت همکاران شان می‌آیند. به سمت‌شان می‌روم و از حال و هوای استقرار در نزدیکی حرم شاه‌عبدالعظیم در روز عاشورا می‌پرسم. دوفتر از آتش‌نشان‌ها جوان‌تر هستند و با هم می‌میمی‌تر و دو نفر دیگر، از درجه‌هایی که روی شانه‌هایش هست، مشخص است که تجربه بیشتری در سازمان دارند. درباره مأموریت روز عاشورا که از آنها سوال می‌کنم، هرکدام حرفی می‌زنند. محمد رسولی، که به نظر می‌رسد جوان‌تر باشد، می‌گوید: «دیگر به این کار عادت کرده‌ایم. من به‌حال دوسه‌باری در روز عاشورا شیفت بوده‌ام اما ماه‌سابقه‌هر نفر بستگی دارد. هرکس سابقه بیشتری داشته باشد، روزهای شیفت بیشتری را در روز عاشورا تجربه کرده است. ما سیزده‌بدرها هم شیفت بوده‌ایم. تعطیلی نداریم و در صورت حضور ناداشتن باید حتماً رخصتی بگیریم.» اما دیگری معتقد است که همسرش در این روز در کنار خانواده‌اش است و همگی اتفاق نظر دارند که با وجود سختی کار، خانواده‌هایشان هم به این شرایط عادت کرده‌اند. روح‌الله بشیری، کمک‌فرمانده و باسابقه‌تر از بقیه است. حامد میروسی‌زاده، کاردان است و نسبت به دو آتش‌نشان دیگر سابقه بیشتری دارد. افشار هم که از همه شوخ‌طبع‌تر است، خودش را آتش‌نشان دون‌پایه معرفی می‌کند.

میروسی‌زاده می‌گوید: «کار ما شیفیتی است و گاهی باید از خانواده‌هایمان بگذریم. شاید قلبا هم راضی نباشیم و دوست داشته باشیم عزاداری‌ها کنار خانواده و محل خودمان حضور داشته باشیم اما به خاطر موقعیت شغلی باید از آنها دل بکنیم.» همگی



استبای خادم شدم

از شلوغی‌ها وارد حرم می‌شوم. جمعیت موج می‌زند. پنج‌دقیقه‌ای تا نمازظهر روز عاشورا باقی است. از در شماره ۶ که وارد می‌شوم، کنار در ورودی ضریح حمزه‌بن موسی‌الکاظم، برادر امام‌رضا، خانم جوانی روی صندلی مخصوص خادمان حرم نشسته و طبق معمول یک دسته‌پر سبز به‌دست دارد. نزدیک می‌شوم و صحبت‌م را با او آغاز می‌کنم. خودش را فاطمه معرفی می‌کند. هنوز دو سال نشده که در این حرم خادمی می‌کند. ساکن تهران است و هفته‌ای یک‌بار برای این کار راهی شهری می‌شود. او هم مانند خیلی از خادمان حرم، داستانی شنیدنی دارد. درواقع، هیچ‌کس بی‌برنامه و بی‌هدف به چنین جایگاهی نمی‌رسد. ۳۶ ساله است و مجرد. از داستان خادم‌شدنش که می‌پرسم، با خنده جواب می‌دهد: «استبای خادم شدم». با این جواب یک لحظه جا خوردم. دلپیش را که پرسیدم، ادامه داد: «چند سال پیش بود که اعلام کرده بودند برای اربعین نیروی مردمی نیاز دارند. من هم ثبت‌نام کردم. نمی‌دانم چطور شد که اسمم استبای وارد فهرست افرادی شده بود که برای خادمی حرم حضرت عبدالعظیم درخواست داده بودند. هرکسی هم از من می‌پرسید چرا اسمت داخل این لیست است، جوابی برایش نداشتم.» صحبت‌هایمان بریده‌بریده می‌شد. نزدیک نماز بود و زائران هرچند ثانیه یک‌بار سراغ مصالای حرم را برای نمازجماعت می‌گرفتند و حرف‌هایمان نیمه‌کاره می‌ماند و دوباره ادامه می‌دادیم.

این‌راهی نبود که خودش انتخاب کرده‌باشد و حتی خودش معتقد است دوست داشتم خادم شوم اما آنقدر برای این کار معرفت نداشتم که مستقیم بروم و برای آن ثبت‌نام کنم. معمولاً افرادی که برای ثبت‌نام می‌آیند، باید مراحل مختلفی را پشت‌سر بگذارند و گزینش شوند، به‌ویژه آن که مجردها را به حرم راه نمی‌دهند و برای خادم‌شدن حتماً باید متاهل باشند. فاطمه می‌گوید: «در هر مرحله می‌گفتند چرا نامت داخل این فهرست است و هربار می‌گفتم اگر مشکل دارید من بروم و آنها باز مرا می‌پذیرفتند. تا اینکه یک‌سال و نیم گزینش من زمان برد و با وجود اینکه متاهل نبودم، مرا به‌عنوان خادم قبول کردند.»

از او درباره حال و هوای حرم در روز عاشورا و تفاوت آن با روزهای دیگر می‌پرسم

زندگی

گزارشی از آتش‌نشان‌ها و خادمان حرم حضرت شاه‌عبدالعظیم حسنی در روز عاشورا

اینجا کربلای ایران است



از چگونگی برخورد مردم با آتش‌نشان‌ها که سوال می‌کنم، همه با هم می‌گویند که مردم همیشه به آتش‌نشان‌ها لطف دارند. بشیری و میروسی معتقدند آتش‌نشان‌ها به‌گونه‌ای آموزش دیده‌اند که هیچ‌وقت برای مردم کم‌نگذاشته‌اند. همه آنها با علاقه‌قلبی وارد این شغل شده‌اند. بین سازمان‌های خدماتی می‌توان به جرات گفت آتش‌نشانی چه از نظر رسیدن به محل حادثه و چه از نظر عملکرد همیشه اول بوده و مردم هم احساس خوبی به آتش‌نشانی دارند و خودشان را به سازمان نزدیک می‌دانند و با آنها عجین‌تر هستند. رسولی و افشار هم گفته‌های همکاران شان را تایید می‌کنند و ادامه می‌دهند: «شده‌حتی در عملیات‌ها زیر گوش‌مان هم زده‌اند، حتی ما را تک‌هم‌زده و توهین کرده‌اند، اما چیزی نگفته‌ایم. سعی می‌کنیم افراد حادثه‌دیده‌ای را که مال شان سوخته یا خانواده خود را در حادثه از دست داده‌اند، درک کنیم. اما یکی درووز بعد از حادثه، همان فرد آرام شده و با شیرینی به ایستگاه آمده و تشکر کرده است. اینها اتفاقاتی است که در کارمان با آنها روبه‌رو می‌شویم.» محرم است و نذری‌های متبرکش.

به گفته افشار، غذای ما از طرف سازمان تأمین می‌شود اما اگر مردم ما را ببینند برایمان نذری می‌آورند.

در پایان صحبت‌ها بود که خانمی خرما به‌دست‌به آتش‌نشان‌ها نزدیک شد تا آنها هم از خوردن خرما نذری بی‌نصیب نمانند و این تاییدی بود بر گفته‌های این عزیزان.



که می‌گوید چون زیارت حرم شاه‌عبدالعظیم با زیارت سیدالشهدا برابری می‌کند، بله خادمی در روز عاشورا با روزهای دیگر فرق می‌کند. خودش در ادامه می‌گوید: «من حتی قصد خادم‌شدن هم نداشتم. اما از آنجایی که شرایط من برای ورود به این کار با بقیه فرق می‌کند، احساس می‌کنم من را به اینجا راه داده‌اند؛ درست مانند یک مریض اورژانسی‌ام که خودش نمی‌فهمد، بیمار است و بستری‌اش می‌کنند، من دقیقاً چنین حس و حالی دارم.» خودش فکر می‌کند نگاه خاصی از جهت توفیق داشتن به او نشده بلکه آنقدر حالش خراب بوده که به این نیاز داشته که اجازه ورود به او داده‌اند. او می‌گوید: «حضور در اینجا تمرین خوبی برای تصور بودن است. اینجا مخاطب آدم‌های مختلفی قرار می‌گیری، همه‌چیز آدم، آدم فرهیخته، آدمی که بچه‌اش را گم کرده، آدمی که پول‌هایش را درزیده‌اند، آدمی که از شهرستان آمده و زبان‌تور را نمی‌داند یا حتی از کشور دیگر آمده است. اینجا خیلی با هم متفاوتند و هر کسی هم به مقتضای شرایط خود با تو حرف می‌زند. اینکه بتوانی در هر شرایطی خود را کنترل کنی و عصبانی نشوی و فشار جمعیت تو را ادیت نکنند، همگی برای من تمرین صبر بوده است.»

فاطمه از خاطراتش برلیم می‌گوید: «در مدتی که در حرم خادمی کرده‌ام، اتفاقات ریز و درشت زیادی را به چشم دیده یا شنیده‌ام. اربعین دو سال پیش شنیدم یک نابینای مادرزاد به عنایت حضرت عبدالعظیم شفا گرفت. در اتفاقی دیگر، موقع نماز جماعت بود و خانمی داخل حرم و جایی ایستاده بود که به صف نمازجماعت متصل نبود. هرچه به او می‌گفتم اینجا نماز جماعت نیست، اصلاً به من توجه نمی‌کرد و صدای الله‌اکبر را که شنید، نمازش را تا انتها خواند.» فاطمه در این مدت کوتاهی که فرصت خادمی حرم را پیدا کرده، تصور می‌کند حواس‌شان یک‌جور خاصی به‌او هست. اهل بیت همیشه حواس‌شان به ما هست اما گاهی از این عنایت غافل می‌شویم. در ماه‌های مختلف مانند ماه رمضان و محرم به‌گونه‌ای با آنها مرتبطیم اما گویی در ماه‌های دیگر، از این ارتباط غافلیم. او احساس می‌کند چون هر هفته این ارتباط برای او برقرار می‌شود، غفلت او هم کمتر شده است و می‌گوید: «بیشتر حواسم هست که حواس‌شان به من هست.»

صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی **دفتر مدیرمسئول:** ۰۱۶-۶۱۲۳۴۸۰
تحریریه: ۰۲-۶۶۷۶۰۱۸۰ **فکسس:** ۰۱-۶۶۷۶۰۴۷
روابط عمومی: ۰۴۹۹-۶۶۷۶۰۴۹۹ **سازمان آگهی‌ها:** ۰۱۸ و ۰۴۱-۶۶۷۴۸۰
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی **توزیع فرهیختگان:** ۰۲-۶۶۷۴۸۰۱۱
نمایی: خیابان حافظ، پلاک ۱۱ دوم حافظ‌روبه‌روی ساختمان بورس ساختمان فرهیختگان طبقه سوم

یادداشت

به بهانه روز جهانی آلزایمر



بابک زمانی/ متخصص مغز و اعصاب
آلزایمر شایع‌ترین علت زوال عقل یا دمانس است که سال به سال بر اهمیت آن افزوده می‌شود و علت آن این است که هر روز با توجه به پیشرفت پزشکی و درمانی، طول عمر بشر بیشتر می‌شود و نیز درک و توجه نسبت به بیماری آلزایمر بین اقشار مختلف مردم بالاتر می‌رود. به همین دلیل است که ۲۱ سپتامبر مصادف با ۳۰ شهریور هر سال را به نام روز جهانی آلزایمر نامگذاری کرده‌اند. البته بیماری آلزایمر اهمیت تاریخی دارد. چند ده سال قبل، بیماری آلزایمر اصلاً وجود خارجی نداشت و تصور بر این بود که افراد وقتی پیر می‌شوند، فراموش کار می‌شوند و درواقع، فراموشی را به حساب پیری می‌گذاشتند. حتی پروفیسور آلزایمر، بیماری آلزایمر را به‌عنوان دمانس قبل از پیری توصیف و به نوعی آن را پرسوه طبیعی قبل از پیری عنوان کرد و تا مدت‌ها به آن زوال عقل قبل از پیری می‌گفتند. اما مدتی بعد، نمونه‌هایی از آلزایمر در افراد جوان گزارش شد و محققان بعد از سال‌ها دریافتند تغییراتی که در مغز افراد پیر مبتلا به آلزایمر رخ می‌دهد، در مغز افراد جوان مبتلا به آلزایمر هم ایجاد می‌شود. بنابراین، یک بیماری بسیار نادر یعنی زوال عقل دوران پیری به یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها تبدیل شد.

دانشمندان بعد از سال‌ها به این نکته پی برده‌اند که غیر از آلزایمر، دلایل مختلفی برای بروز زوال عقل وجود دارد که این عوامل حتی از آلزایمر هم مهم‌تر هستند؛ چرا که معمولاً در سنین پایین‌تر، در سنین باروری و در زمانی که فرد کارایی موثری برای جامعه دارد به سراغ او می‌آید و فرد را از کار می‌اندازد؛ برخلاف بیماری آلزایمر که معمولاً در سنین بالاتر بروز می‌کند. به‌عنوان مثال، بیماری FTD نوعی زوال عقل است که بیشتر در سنین ۵۰ و ۶۰ بروز می‌کند. به دلیل اهمیت انواع دیگر زوال عقل، برخی انجمن‌های آلزایمر، نام خود را به انجمن زوال عقل یا دمانس تغییر داده‌اند و همین امر باعث می‌شود تمرکز از روی بیماری آلزایمر برداشته شود و روی تمام بیماری‌های مرتبط با دمانس قرار گیرد. نگهداری از بیماران مبتلا به آلزایمر و زوال عقل در منزل تنها تا چند سال امکان‌پذیر است و بعد از آن، نگهداری برای خانواده‌ها دشوار می‌شود، به‌طوری که ابتدا امکاناتی در اختیار آنها قرار داده می‌شود و پس از چند سال، بیماران را باید در مراکز خاصی نگهداری کرد. درواقع، مسئولیت نگهداری از بیماران مبتلا به آلزایمر زوال عقل یک مسئولیت اجتماعی است نه خانوادگی. در مورد کشور ایران که بیشتر وظیفه نگهداری از این قبیل بیماران باید برعهده دولت باشد، بسیار ضعیف عمل شده و امکانات خوبی در این زمینه فراهم نشده است و امیدواریم در چنین روزی، توجه بیشتری نسبت به این قضیه صورت گیرد.

بعد از شناسایی کامل بیماری آلزایمر، باید تلاش کنیم نیازمندی‌های بیمار در اختیار آنها قرار گیرد. بیشتر آنها بیخوابی‌ها و بی‌قراری‌هایی دارند که جزء نیازهای آنها به‌شمار می‌رود. درواقع، این کار، از بی‌قراری‌های آنها کاسته می‌شود. نیاز به بیرون رفتن از محیط بسته، تغییر محل خواب، سرماخوردگی یا بیماری، دل‌تنگ شدن برای فرزندان یا حتی گرسنگی و تشنگی جزء نیازهایی است که باید برای یک بیماری مبتلا به آلزایمر برآورده کنیم. برخی از آنها توهمات می‌دارند که همراهان نه‌باید به مجادله با آنها بپردازند و بر واقعیت امر اصرار کنند و نه‌باید کاملاً با آنها همراهی کنند و بی‌دیند. بسیاری از افرادی که نگران بیماری آلزایمر هستند، مبتلا به این بیماری نیستند در عوض، کسانی که مبتلا به آلزایمر هستند، متکر این بیماری می‌شوند و باید مراقب باشند که اگر علائم مشکوکی مشاهده می‌کنند حتماً به پزشک مراجعه کنند و تحت‌بررسی قرار گیرند. همه دمانس‌ها، آلزایمر نیستند و در این بین، دمانس‌های قابل‌درمان هم وجود دارند و جای نگرانی نیست. با توجه به بالا رفتن میانگین سنی در کشور، شاهد رشد ابتلا به آلزایمر هستیم. مهم‌ترین عاملی که افراد باید برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر رعایت کنند، افزایش فعالیت فکری و داشتن زندگی سالم همراه با فعالیت فیزیکی است. بسیاری از این موارد، وظیفه فردی نیست، بلکه مسئولیت اجتماعی است و اوقات فراغت باید برای مردم یک جامعه به رسمیت شناخته شود و شرایط برای داشتن چنین زمان‌هایی فراهم شود تا افراد بتوانند در چنین فرصت‌هایی به فعالیت فکری و فیزیکی بپردازند و تنها نمی‌توان کتاب خواندن و فکر کردن را به‌افراد توصیه کرد.



وبگردی

قرمز به جای سبز...

آستین‌های خالی‌اش را نسیم به آرامی در هوا تکان می‌داد. همان‌طور که به دور دست زل زده بود؛ با حسرت گفت: همه زندگی‌ام فدای **عیاس(ع)** ولی ای کاش، شب عملیات، پیشانی‌ی بند یا **حسین(ع)** بسته بودم...

از وبلاگ کفش‌هایت در دبیارو