



۱۴

## تنفس در هوای آلوده با دوپینگ غذایی

## شیرپیرفارغان در مسیر خلیج فارس

۱۵

## محله کارآفرینان شریف

# زندگی

یکشنبه ۱۴ دی ۱۳۹۹ :: شماره ۵۸۴۵



۱۵

۱۳  
جام جم



یادداشت:  
معصومه تختی  
روانشناس

### مقابله دین مدار با مشکلات

دشواری‌ها و سختی‌ها اجزای جدایی‌ناپذیر زندگی هستند و ما به‌عنوان انسان همه روزه با این شدائد مواجه هستیم، انسان‌ها معمولاً در دشواری‌ها هیجانات منفی تجربه می‌کنند و برای خلاصی از این احساسات ناخوشایند یا به منظور برون‌رفت از بحران‌ها دست به تلاش‌هایی می‌زنند که ممکن است معطوف به مساله یا معطوف به هیجان باشد.

اگر فرد مهارت حل مساله را داشته باشد و از روش سالم آن استفاده کند برایش نجات خواهد بود اما اگر به چنین مهارتی مجهز نباشد در احساسات غرق شده و مایوس و ناخشنود می‌شود.

به عبارت دیگر چنانچه شخص با مهارت‌های مقابله موثر هیجان مدار آشنا نباشد ممکن است رفتارهای مقابله‌ای هیجان‌مدار ناسالم مثل پناه بردن به موادمخدر، داروها، تفریحات ناسالم مثل قمار و... را برای کاهش تنش درونی انتخاب کند یا حتی دست به رفتارهای خود تخریبگر مثل خودزنی بزند که البته این رفتارها در کوتاه‌مدت ممکن است وی را آرام کند اما در طولانی‌مدت مشکل را پیچیده‌تر می‌سازد.

انتخاب راه‌های مقابله هیجان‌مدار سالم مثل ورزش کردن، پرداختن به هنر، بیان احساسات و درد دل کردن با یک دوست، توکل، دعا، نیایش و ذکر علاوه بر این‌که به افزایش ظرفیت روانی و تاب‌آوری فرد کمک می‌کند همچنین به وی فرصت می‌دهد تا به‌موقع و به‌دور از غلیان هیجانات برای مشکل خود راهی پیدا کند و بحران را مدیریت کند.

افراد در هر جامعه‌ای مطابق با فرهنگ و اعتقادات رایج و همچنین دیدگاه خود نسبت به ماهیت انسان و جهان هستی رفتارهای مقابله‌ای را انتخاب می‌کنند. لذا در جامعه اسلامی انتظار می‌رود یکی از مقابله‌های انتخابی افراد در مواجهه با سختی‌ها مقابله نقش معنویت و معناتگرایی را در سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی افراد تأیید کرده‌اند.

معناتگرایی یعنی این‌که برای رنج کشیدن، شکست خوردن و دردهای اجتناب‌ناپذیر زندگی معنایی ارزشمند پیدا کنیم، توکل و توسل به قدرت الهی و معنوی همچون ائمه معصومین(ع) و نذرهای مذهبی و برپا داشتن مناسک و مراسم خاص دینی به‌منظور تقویت روحیه امیدواری در شرایط سخت، در واقع فرد آسیب‌دیده را با منبع قدرت درونی خود که بخش الهی وجودش است متصل می‌کند و به وی قدرت

ایستادگی در برابر مشکلات را می‌دهد. داشتن باورهای دینی و جهان‌بینی الهی از قبیل اعتقاد به صبر جمیل، حکمت خدا، ایستلا و آزمایش الهی، رابطه به عبارات الهام گرفته از قرآن همچون «الا به ذکر...، تطمئن القلوب»، «الیس...» بکاف عبده که تبدیل به ذکر افراد در دشواری‌های می‌شود دیدگاه فرد را نسبت به سختی‌ها و مصیبت‌ها و مشکلات زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد. <sup>۱</sup>

محمد نصرتی سال‌ها روی نگاه کردن به گنبد امام رضا(ع) را گذاشت ولی اکنون هر روز به زیارت می‌رود! عکس: محمد حسن صولانی - جام جم



چند روزی از هم بی‌خبر شدند اما در روز موعود، روزی که آن حادثه بزرگ، آن تکانه عظیم و آن جوشش درونی باید اتفاق می‌افتاد، دوباره رو به روی هم ایستادند. محمد خواسته‌بود بساط دود و دم پهن کند ولی رضا گفته‌بود نه، محمد پرسیده‌بود چرا و رضا با چشم‌های پراشک گفته‌بود دیگر نمی‌کشم. محمد پوزخندی زده‌بود و تشخیص داده‌بود که این حرف‌ها از خماری است ولی رضا خیره‌به گنبد طلای شهر، رو به روی آن گلدسته‌های روح نواز، پاچه‌هایش را بالا زده‌بود و زخم‌ها را نشان محمد داده‌بود. محمد به پاهای نگاه کرده‌بود، زخمی ندیده‌بود، به پاهای دست مالیده‌بود و فقط پوستی خشک مثل خاک ترک خورده بیابان یافته‌بود. او گیج بود و رضا گریه‌کنان در حالی که قربان و صدقه امام هشتم می‌رفت، از خواب چند شب پیش گفته‌بود که مردی با عمامه سبز، سوار بر اسب از او خواسته‌است روی پاهایش بلند شود. رضا گفته‌بود پاهایش زخم است و نمی‌تواند، ولی آن مرد گفته‌بود می‌تواند و باید بلند شود و رضا بلند شده و روی پاهایی که دیگر درد نداشت، ایستاده‌بود.

پلک‌های رضا که از هیبت این خواب باز شد، پاچه‌ها را بالا زد و دنبال زخم‌ها گشت، زخم‌ها نبودند و او به سکه‌ای در خواب فکر می‌کرد که رویش نوشته‌بود السلطان علی بن موسی الرضا. محمد به اینجا که می‌رسد بغض می‌کند و قربان و صدقه امام رضا می‌رود و دوباره برمی‌گردد به آن روز مقدس سال ۹۱ که بعد از سال‌ها جرات کرد و به گنبد طلای مشهد و بازگاره امام رثوف نگاه کرد. نگاهش که به گنبد گره خورد، بغضش ترکید و از ته قلبش از سلطان خواست فلاکت او را هم مثل فلاکت رضا تمام کند.

دو سه روز بعد جوانی، سراغ محمد واله و شیدای پنج راه پایین خیابان آمد و گفت می‌خواهد ترکش دهد، محمدی را که منتظر همین بود، محمدی را که با سر می‌دوید نه با پا، محمدی که می‌گوید از عنایت امام هشتم در کمپی که صاحبش مرد مهربانی بود، بی درد خماری و رنج، سموم تلبنار شده بدنش را دفع کرد و روحش را با جلسات روحانی صیقل داد. محمد نصرتی حالا آرام گرفته‌است، او هشت سال است بی‌مواد، بی‌خلاف، بی‌زیر و رو کشیدن برای خدا و خلق خدا زندگی می‌کند و یاور کسانی است که در شهر مشهد در دام اعتیاد دست و پا می‌زنند. او می‌گوید من به این شهر دین دارم، او می‌گوید من به آقای این شهر مدیونم و روزی نیست که با سری بلند به حرمش نروم و نگوییم دمت گرم آقا.

محمد خواب امام رضا را هم می‌بیند، تأیید می‌کند که می‌بیند ولی آب به هم می‌دورزد و چیزی از این خواب‌ها نمی‌گوید. او می‌خواهد این خواب‌های دونفره را برای خودش، فقط برای محمد نصرتی نگه دارد. <sup>۲</sup>

خودش را بازهم در آیینه نگاه کرده و گفته‌بود که خوب و فشنکی، بعد دستی به موهایش کشیده‌بود و در خیابان‌های شهر گشته‌بود. اما امان از آن گنبد طلا، امان از آن تلالو جادویی، آن خورشید ثانی که شب و روز مشهد را روشن می‌کند و محمد خجالت می‌کشید نگاهش کند. محمد می‌گوید آن وقت‌ها دور و بر حرم پیدایم نمی‌شد و از جایی رفت و آمد می‌کردم که به گنبد و گلدسته‌ها دید نداشته‌باشد، با خودم می‌گفتم من کجا و صاحب این دم و دستگاه کجا.

پاتوقش شده‌بود پنج‌راه پایین خیابان، محله بیتوته آدم‌های ناجور، از دزد گرفته تا معتاد، می‌گوید مثل شوش و مولوی و بازار سید اسماعیل خودمان که همه چیز از نوع خلافتش در آنها پیدا می‌شود. در پنج‌راه به محمد می‌گفتند تهرونی و این تهرونی همه کارهای بد را در یک شبانه‌روز انجام می‌داد، مواد می‌فروخت، اگر نداشت می‌دزدید، اگر مواد دزدی پیدا نمی‌کرد می‌افتاد به گدایی و دروغ که مسافرم و توشه گم کرده، اگر با این هم به نتیجه نمی‌رسید منتظر خوابیدن زائران در حوالی حرم می‌شد و می‌زد به جیب و کیف‌شان، محمد نمی‌داند بابت آن سال‌ها مدیون چند نفر شده، نمی‌داند وقتی از فرط گرسنگی به ته‌مانده غذای مردم در رستوران‌ها هجوم می‌آورد و بازهم با شکم گرسنه نان می‌دزدید حق چند نفر می‌افتاد به گردنش.

او می‌گوید آن وقت‌ها رحم نداشتم، شده‌بودم یک حیوان درنده که به کسی جز خودش فکر نمی‌کرد. محمد سال‌های آخر دهه ۸۰ در منجلاب غوطه می‌خورد و بدش نمی‌آمد که باز هم غوطه بخورد.

#### اینجا پناه من است

رضا دوست جان جانی محمد بود. از اقبال بلندش، شاید هم از بقایی، درآمد ثابت ماهانه‌ای داشت که معتاد ماندنش را تضمین می‌کرد. این درآمد، پشت محمد را هم گرم می‌کرد و در حالی که رضا مواد می‌خرید و به جان محمد می‌ریخت، محمد هم معرفت به خرج می‌داد و مواد رضا را نگه می‌داشت تا اگر کسی گیر می‌افتد خودش باشد نه رضا.

رضا اما عمر اعتیادش آنقدر طولانی شده‌بود که اثراتش از پاهای او زده‌بود بیرون و به شکل زخم‌های چرکین ظاهر بود. محمد می‌گوید رضا همیشه از پا درد می‌نالید چون مواد رگ و پی‌اش را پکانه‌بود. خدا می‌داند محمد چقدر روی این زخم‌ها بتادین ریخته‌بود، چقدر با پاند آنها را پوشانده‌بود و چند تا کپسول پنی‌سیلین باز کرده و روی عفونت‌ها پاشیده‌بود. محمد می‌گوید هیچ کدامشان افاقه نکرد.

این دو دوست جان جانی، در یکی از روزهای سال ۹۱

با همان دماغ پر باد گفتم، می‌کشم و طوری نمی‌نم‌شود، او یادش نیست اولین بار ایستگاه پلی پیچ بود یا پشت سینما شرق یا زمین‌های محله پلیس یا حتی روبه روی آپارتمان‌های بانک رهنی، ولی مطمئن است اولین حشیش را در جمع دوستانش در نازی‌آباد دود کرد. به آینه که نگاه کرده‌بود، خودش را زیبا و سالم دیده‌بود، پس به حشیش پوزخندی زده‌بود و رفته‌بود دنبال تریاک، بعد شیر، بعد هروئین، بعد هر چه که به بازار می‌آمد، کراک باشد یا شیشه، سال‌ها پشت هم گذشته‌بود و بنگ و تریاک جای خودش را داده‌بود به مخدرهای صنعتی، به آنها که کله را پوک می‌کند و مثل خوره تن را از درون می‌خورد. محمد باکش نبود، سرخوش بود از این‌که مواد می‌کشید دلش غنچ می‌رفت و با هرچه دودجات بود، زندگی می‌کرد. با این‌که منگ و نشسته بود یادش مانده یکی از شب‌ها که تا جا داشت کشیده‌بود، کلید را در قفل خانه‌شان چرخانده‌بود ولی همان‌جا بیرون در، لول لول، سرخوش و سرمست افتاده‌بود و انگار که تشکی پهن است، خودش را انداخته‌بود و رفته‌بود به عالم خواب.

محمد سرکوبه‌شان هم خوابیده، دم در مسجد محل هم خوابیده، جلوی در خانه همسایه‌ها هم خوابیده، هر جا که دستش رسید و ولو شده و مواد کشیده، او عاشق شده‌بود، عاشق فنا شدن، شیفته رخوت، دلباخته خرید و فروش مواد، واله این که دیگران را هم بکشد به منجلابی که خودش هست.

محمد می‌گوید دنبال جنس خالص بودم که هزار گاهی پاشنه ورمی کشیدم به سمت کرمان و زابل و بیرجند و شهرهای شرقی که جنس ناب داشتند. او در کرمان مقداری تریاک را آب‌بندی کرده و قورت داده و راه افتاده‌بود به سمت تهران، ولی لو رفت، چطورش را نمی‌داند.

جوان گیر افتاده با مواد را بردند به زندان کرمان و دو سال و نیم آب خنک‌ش دادند. از زندان که آزادش کردند اما او این بار بوگشان برای مواد، رفت زابل و پی در پی در مرزهای شرقی ایران، روی لبه خاوری نقشه ایران پی مواد اصل گشت. حالا او از نازی‌آباد بریده و همه خاطرات را آنجا رها کرده‌بود و تار و پودهایی که او را به آنجا وصل می‌کرد دانه دانه بریده‌بود. محمد بی‌ریشه حالا عازم مشهد بود جایی که به قول خودش از پوسته آدم درآمده و در پوسته حیوانی درنده فرو رفته‌بود.

#### ایستگاه آخر

مادرش گفته‌بود آبروی ایل و تبارمان را برده‌ای، خواهرش گفته‌بود مایه سرکوفتمان شده‌ای، همسایه‌ها چپ‌چپ نگاهش کرده‌بودند و محمد که طاقات شنیدن و دیدن این چیزها را نداشت، هویت جفت‌شده‌اش با مواد را برداشت و رفت مشهد. او

نازی‌آباد نباید محمد را به یاد داشته‌باشد، نباید حافظه‌اش قد بدهد که ۵۷ سال قبل در یکی از خانه‌های معمولی آنجا نوزاد پسری، جیغ زنان به دنیا آمد که پدرش راننده بود و مادری مهربان داشت که زیر سایه محبت آنها قد کشید

و به مدرسه رفت، که بچه درس‌خوانی شد و در سرش هزار جور آرزو داشت. دنیا دارد برمدار معمولی‌اش می‌چرخد و محمد، سرمست شور جوانی در محله نازی‌آباد زندگی می‌کند. او با رفقایاش مشغول است و می‌گوید و می‌خندد و قد می‌کشد. همه باهم رسیده‌اند به سال چهارم دبیرستان به ایستگاه آخر تحصیل که یک‌قد می‌دپیلم است. شهر اما شلوغ است، تهران ملتهب است، نازی‌آباد دارد می‌جوشد، زمزمه‌های نخواستن حکومت در پوست‌ها شنیده می‌شود و دانش‌آموزان دبیرستانی گوش تیز کرده‌اند.

گوش محمد تیز است، او انقلاب نوار کاست را می‌پاید و درباره روحانیت می‌خواند. او گیج است، میان شیوه‌های حکومت نمی‌داند کدام را می‌خواهد، سبک و سنگین می‌کند، به حرف گروه‌ها فکر می‌کند، اصلاً عضو یکی از همان‌ها می‌شود که علیه انقلاب بودند. محمد در روزهای پر شور انقلاب ۵۷ در محله نازی‌آباد که تب انقلاب آن را نیز برداشته‌بود، یک ضدانقلاب دوآتشه بود. یاران انقلاب اما بوی محمد و یارانش را حس کردند. او دستگیر شد، بردنش به اوین، جایی که سر دسته گروه‌ها هم بودند. او می‌توانست اعتراضات آنها را بشنود و نقشه رابطه‌شان با بیگانه

برای ضربه به ایران را ببیند. او توانست به خودش فریب‌خورده لقب بدهد، کسی که گولش زده‌اند که با احساسات جوانی‌اش بازی کرده‌اند و راه غلط را نشان داده‌اند.

محمد توبه کرد و آزاد شد و با سری بلند دوباره به نازی‌آباد برگشت. حال او در نازی‌آباد خوب بود در کوچ‌پس‌کوچه‌های این زادگاه جنوب شهر، او فارغ نفس می‌کشید اما سیگار آمده‌بود گوشه لیش و او با این سیگار ژست روشنفکری‌اش را نمایش می‌داد. او شنیده‌بود سیگار، دروازه اعتیاد است ولی ندانسته از این دروازه گذشت تا از پسری فریب‌خورده سیاسی به جوانکی افیونی تبدیل شود و به جایی برسد که نازی‌آباد آن قدر برایش تنگ شود که جای ماندن نداشته باشد.

#### شرح آواری

می‌گوید مغرور بودم و کله‌ام باد داشت. می‌گوید فکر می‌کردم قلل کل هستم و چند یک سیگار جذاب‌ترم می‌کند. می‌گوید وقتی اولین بار حشیش را تعارف کردند



#اینترنت-ضعیف  
اکرامی از تهران:

اینترنت اپراتورهای همراه بسیار ضعیف است و بیشتر اوقات دچار قطعی می‌شود. با وجود دریافت هزینه‌های زیاد این اپراتورها از مشترکان، ولی کیفیت خدمات‌دهی همچنان پایین است.



#پل-هوایی  
صالحی از تهران:

از شهرداری منطقه ۴ شهر تهران درخواست می‌شود نسبت به دو لاین کردن پل هوایی خیابان سراج که باعث رفع ترافیک و تصادف می‌شود اقدام کند.



#لامپ-کم-مصرف  
حاتمی از سمنان:

قیمت لامپ‌های کم مصرف بسیار گران است و خرید این لامپ‌ها برای شهروندان به صرفه نیست. چرا تلاشی برای تعدیل قیمت این لامپ‌ها نمی‌شود؟



#کارت-ملی  
قاسمی از تهران:

چرا دولت فکری به حال تحویل کارت ملی شهروندان نمی‌کند؟ بیش از یک سال است که متقاضیان منتظر دریافت این کارت هستند.



#آب-گرفتگی-خیابان  
دهقان‌منش از تهران:

آب گرفتگی شدید با بارش باران در انتهای اتوبان بسیج نرسیده به پل کلاه‌دوز همیشگی شده و اقدامی بابت رفع این معضل صورت نگرفته است.



#کرونا-جریمه  
میثاقی از تهران:

با کاهش ابتلای بیماران به کرونا احتمال رعایت نشدن پروتکل‌های بهداشتی توسط مردم وجود دارد. امیدوارم با اجرای قوانین و جرایم سنگین، جلوی افرادی که از دستورات بهداشتی تخطی می‌کنند، گرفته شود.



#آسفالت-استقلال  
فلاح‌حتی از تهران:

آسفالت چهارراه استقلال تا بزرگراه امام علی(ع) بسیار خراب است و نیاز به ترمیم و روکش دارد. لطفاً رسیدگی شود.



#بیمارستان-دیالیز  
مومنی از تهران:

بخش دیالیز بیمارستان هاشمی‌نژاد مشکلات متعددی دارد؛ از جمله این‌که تجهیزات آن بسیار فرسوده است و تخت‌های دیالیز بسیار ناراحت و موجب آذیت بیماران می‌شود. مسؤول بخش دیالیز می‌گوید علت این مشکلات نبود بودجه است، چرا وزارت بهداشت به این بیمارستان توجه نمی‌کند.