شما یکی از آن ۴نفر هستید؟

ادامه از یادداشت روز صفحه یک

فریدون صدیقی
استاد روزنامه‌نگاری

... اما متاسفانه ما بیماران کمتر به این نکته توجه می‌کنیم. شاید چون روان‌شناس کم داریم یا چون دارو تجویز نمی‌کند و فقط حرف می‌زند و می‌شنود، بی‌خیالش می‌شویم، لابد چون دکتر بی‌دارو دکتر نیست.

خوش‌بینی در مورد آمار و ارقام را دنبال کنیم، شاید دامنه مبتلایان نازک‌تر از گل به اضطراب و افسردگی، مشخص‌تر شود. مثلا براساس آخرین داده‌ها، ۳۵میلیون از جمعیت کشور زیر ۲۴سال هستند و جوانان موجود در این طیف آماری هنوز از دست گرانی، بیکاری و کرونا و سوءمدیریت و چیزهای دیگر، مجنون نشده‌اند و اگر معدودی از آنان شده‌اند، یا روی پل و بام و برج می‌روند تا از دنیا خداحافظی کنند یا با قایق بادی به آن سوی دنیا می‌روند؛ گرچه تعداد هر دو گروه ناچیز است، رفتنشان اندوهناک است.

خوش‌بینی را دنبال کنیم. ۲۶میلیون روستایی هموطن از دغدغه هوای آلوده، ترافیک، نان داغ، سرشیر، ته‌چین مرغ و... به‌دورند؛ البته واضح و مبرهن است که مشکلات دیگری دارند اما بالاخره دغدغه پیتزا و مرغ، تخم‌مرغ، اجاره مسکن و... را ندارند و عموما با آش دوغ و ترخینه و اشکنه می‌سازند.

باری، نتیجه‌ای که می‌خواهم بگیرم، این است که نیمی از جمعیت کشور یعنی حدود ۴۰میلیون تن بزرگ‌سال در پرتو احتمالی اختلالاتی هستند که پویش ملی «روح‌وروان»، نگران آن است. ۲۵درصد اینان یعنی ۱۰میلیون نفر و به‌عبارت دیگر از هر چهار نفر یک نفر حالش نامتعادل، ناموزون و خراب است و اینان می‌توانند وزیر، وکیل، پزشک، نماینده مجلس، روزنامه‌نگار، استاد دانشگاه، خانه‌دار یا راننده باشند. ۴میلیون بیکار که بیش از یک‌میلیون آنان تحصیلات دانشگاهی دارند، همچنین دارندگان تالارهای عروسی و... جزو این فهرست هستند و حتی می‌توان این فهرست را تا ۱۰۰سطر دیگر هم ادامه داد؛ رفتگر، مقنی، اهالی سینما و تئاتر و جامعه‌شناس و ادیب. چه شود؟

نکته دوم: همان پیمایش ملی می‌گوید در میان کسانی که پذیرفته‌اند حالشان کمی ترش و تیز یا خموش و گوشه‌گیر است و به روان‌شناس و روان‌پزشک مراجعه می‌کنند، از هر هفت نفر یک نفر بیماری خود را تا مرحله بهبود، دنبال می‌کند.

نکته پایانی: رئیس انجمن روان‌پزشکان می‌گوید هم‌اکنون هزارو ۳۰۰روان‌پزشک در کشور مشغول کار هستند و با وضع موجود در جامعه به ۱۰هزار روان‌پزشک نیاز داریم.

تبصره پیش از پایان: همان پیمایش ملی گفته است ۲۵درصد افراد جامعه اختلالات روان‌پزشکی دارند؛ یعنی ۲۰میلیون نفر از ما حالمان لواشک آلو و قره‌قروت است. آن ۱۰میلیون نگاه خوش‌بینانه من بود که قرص‌هایم را خوردم و حالم خوب است. به‌هرحال در هر دو حالت یک نفر از چهار نفر صحیح است.

کاش من چوپان بودم و هر روز گله به صحرا و درودشت می‌بردم و به نان و پنیرکی در دامن طبیعت، بسنده می‌کردم و بعد از ناهار هنگام استراحت گله، برایشان نی می‌زدم تا خوب بخوابند و وقت بازآمدن، از خستگی رفتن و چریدن در راه جانمانند!

کاش وزارت علوم و فنون و آموزش پزشکی برای پنج سال فقط دانشجوی روان‌شناسی و روان‌پزشکی بپذیرد و نیز کاش هیچ مسئولی در هیچ رده‌ای، یکی از آن چهار نفر نباشد که اگر باشد، چه شود؟

حدیث روز

از رفاقت با دروغگو بپرهیزید، زیرا چنین کسی مانند سراب است.

امام‌زین‌العابدین(ع)

رطوبت هوا ۴۰٪

صبح ۶° | ظهر ۱۶° | عصر ۱۱° | شب ۷°

۲° ↓ ۱۸° ↑

اذان ظهر ۱۱:۴۲ | غروب آفتاب ۱۶:۴۲ | اذان مغرب ۱۷:۰۳

نیمه شب شرعی ۲۲:۵۸ | اذان صبح فردا ۵:۱۲ | طلوع آفتاب فردا ۶:۴۱

روزنامه شهر امید و زندگی
SHAHRARANEWS.IR
۲شنبه
۲۹ ۱۰ ۹۹
۳۶ صفحه؛ ۱۲ صفحه+۴ صفحه+۴ صفحه ورزشی
۱۶ صفحه شهرآرا محله+۴ صفحه شهربانو
شماره ۳۳۰۲ | ۱۰۰۰ تومان
میثاق‌نامه اخلاق حرفه‌ای
Photoshahr.ir

روزنامه فرهنگی- اجتماعی- اطلاع رسانی
صاحب امتیاز: شهرداری مشهد
مدیر مسئول و سردبیر: سید هادی فیاضی
نشانی: میدان شهدا، نبش دانشگاه ۱
دفتر مرکزی: ۵ - ۳۷۲۸۸۸۸۱
نمابر: ۳۷۲۳۸۳۱۰
روابط عمومی: ۳۷۲۴۳۱۱۰
شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹
چاپ: شهر چاپ خراسان

کار خوب کردن، سختی دارد

روایت روز

سال قبل بهمن‌ماه بود. دعوت شده بودم برای رونمایی کتابی در زاهدان. قبل از آن، دوستی که در منطقه «بم‌پشت» سیستان‌وبلوچستان معلم بود، از طریق اینستاگرام به من پیام داده بود و از وضعیت خراب کلاس درس بچه‌های یکی از روستاها گفته بود.

در آن تماس و تماس‌های بعدی، دوست نویافته‌ام به من پیشنهاد داده بود که به منطقه سفر کنم و همان پیشنهاد، جوانه‌ای شده بود در زمین دلم تا اندک‌اندک رشد کند و من به رفتن تا بم‌پشت فکر کنم؛ جایی هزارو چندده کیلومتر دورتر از محل زندگی‌ام.

سبک‌وسنگین کردم برای رفتن اما نشد تا روزی که دعوتم کردند برای رونمایی از کتاب با اهل انجمن و من بی‌درنگ پذیرفتم اما از دعوت‌کنندگانم در تهران، خواستم بلیتم را یکی‌دو روز زودتر بگیرند تا بتوانم به بم‌پشت سفر کنم و همان هم شد.

به محض نشستن پرواز مشهد-زاهدان، خودم را رساندم به دروازه خاش و دوباره از خاش، مسافر سواری‌های سراوان شدم و خلاصه شب در خانه دوستم بودم. فردای آن روز، اول صبح سه ساعت‌ونیم در جاده‌ای خراب راندیم تا رسیدیم به روستای «سرکلوکی» بم‌پشت. توقفی دوساعته در روستا و دوباره ساعت ۸شب در ایستگاه سواری‌های خاش بودم و ساعت نرسیده به یک شب در زاهدان.

عباسعلی سپاهی‌یونسی
شاعر و روزنامه‌نگار

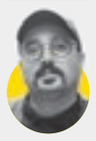
گزارشی که در اینستاگرام از وضعیت بد دو کلاس بچه‌ها منتشر کرده بودم، باعث شد خیّری در تهران تماس بگیرد و از چندوچون مشکلی سوال کند. خیر محترم حتی قول ساخت دو کلاس را هم داد؛ البته بعدا کرونا آمد، همه هزینه‌ها چندبرابر شد و کلاسی برای بچه‌های سرکلوکی ساخته نشد اما همچنان در دل من بود که برای بچه‌های روستا کاری بکنم و آن کار که در توان من بود، می‌توانست این باشد که کتابخانه‌ای کوچک راه بیندازیم.

حالا همان ایام است و من در سرکلوکی‌ام. این‌بار البته با تعدادی کتاب برگشته‌ام، با چند پاکت سیمان، با چند قوطی رنگ، با یک میز و صندلی و با مقداری حال خوش.

همین حالا که دارم کلماتم را برای این یادداشت پس‌وپیش می‌کنم، حسابی خسته‌ام؛ درست مثل دیروز که بعد از حدود چهار ساعت نشستن توی ماشین از زاهدان تا سراوان، تا ساعت ۸شب درگیر درست کردن قفسه‌های خلاقانه خودمان برای کتابخانه بودم و امشب هم تا ۳۰: ۸شب درگیر رنگ زدن قفسه‌ها تا از وقتم حداکثر استفاده را ببرم.

وسط خستگی‌هایم با خودم فکر می‌کردم کار خوب کردن سختی دارد. نمی‌شود پا روی پا بیندازی و کارها خودبه‌خود درست بشود. باید کار کرد و از استراحت زد.

آن رنجی را که گفته‌اند، باید برد تا به گنجی رسید و این روزها گنج من، خوشحالی بچه‌های سرکلوکی است که حقشان است بدانند غیر از کتاب‌های درسی که حالا چندین ماه است مراجعه به آن‌ها هم کم شده است، کتاب‌های دیگری هم هست. کتاب‌هایی که خواندنشان می‌تواند حال آدم را خوب کند. کتاب‌هایی که می‌تواند سرنوشت آدم را عوض کند و من خوشحالم که قرار است بعد از تحمل سختی و پیمودن راهی دور، پل پیوند بچه‌های سرکلوکی با کتاب‌های غیردرسی باشم.



دلار به کانال ۲۱هزار تومان می‌رسد؟

علیرضا پاکدل

کارتون شهر

کیوسک

اوژوردوئی آن فرانس دیمانش

«حمایت قابل توجه فرانسوی‌ها از گذرنامه واکسیناسیون [کرونا]» این تیتر نخست روزنامه فرانسوی «اوژوردوئی آن فرانس دیمانش» است. براساس نظرسنجی انجام‌شده توسط موسسه «ifop» با مشارکت این روزنامه، فرانسوی‌ها موافق دریافت گواهی واکسیناسیون اجباری[کرونا] برای سوارشدن به هواپیما، حمل و نقل عمومی و حتی دسترسی به برخی اماکن هستند.

وال استریت ژورنال

بسیاری از روزنامه‌های آمریکایی، از جمله وال استریت ژورنال، تیتر یک روز شنبه خود را به آماده‌باش نیروهای امنیتی در ساختمان کنگره، در روزهای منتهی به مراسم تحلیف جو بایدن اختصاص داده بودند. پیش‌بینی می‌شود در روز مراسم، حدود ۲۰ هزار نفر از گارد ملی آمریکا برای جلوگیری از اغتشاشات احتمالی از سوی طرفداران ترامپ، در محوطه مراسم در واشنگتن مستقر شوند.

تاریخ‌نگار

۲۹ دی ۱۳۵۸

اخراج روزنامه‌نگاران آمریکایی از ایران

در چنین روزی در سال ۱۳۵۸ (ژانویه ۱۹۸۰) به تصویب شورای انقلاب، روزنامه‌نگاران آمریکایی از ایران، اخراج و دفاتر دو خبرگزاری مربوط به آسوشیتدپرس و یونایتدپرس و رسانه‌های سراسری آمریکا (نیویورک تایمز، واشنگتن‌پست و...) در تهران تعطیل شدند. این روزنامه‌نگاران و دفاتر به مخابره گزینشی اخبار ایران و تحریف رویدادها متهم شده بودند.

دفتر آسوشیتدپرس در تهران که زیر نظر سردبیری منطقه‌ای آن در لندن فعالیت می‌کرد، به قبرس منتقل شد و حدودا تا سال ۱۳۷۶ در آنجا مستقر بود و اخبار ایران را از دست‌دوم دریافت و پس از دوباره‌نویسی (به روش و طبق سیاست خود) مخابره می‌کرد. اما پس از آن مجدد به تهران منتقل شد. یونایتدپرس نیز بعدها دچار ورشکستگی مالی شد و یک ثروتمند عرب در یک حراج عمومی در نیویورک، آن را خرید و از آن پس فعالیتش محدود شده است.

زین قند پارسی

علیرضا حیدری | مدرس ویراستاری

پرسش

می‌خواستم تفاوت میان واژه «ذیل» و واژه «زیر» را مشخص کنید.

پاسخ

برخی از نویسندگان واژه ذیل یا ذیلا را خوش ندارند و به جای آن زیر به کار می‌برند. بعضی از ویراستاران به کار بردن کلمه «زیر» را به جای «ذیل» در جمله‌هایی چون «موارد مشخصی از این بیماری در زیر آمده است» نمی‌پسندند. آن‌ها استدلال می‌کنند که ممکن است این جمله در روند چاپ در زیر نوشته قرار نگیرد و مثلا به صفحه بعد برود که دیگر نمی‌توان آن را زیر دانست. به نظر من در زیر در اینجا به معنی در سطرهای زیر است و نقش مجازی دارد و صرف نظر از جایی که در آن قرار می‌گیرد، زیر به حساب می‌آید. اخیرا، برخی از نویسندگان، به منظور فرار از «ذیل» عبارت در پی آمده را به کار می‌برند.

نمونه: «بر مبنای این سه اصل، ویژگی‌های NPT را می‌توان به صورت در پی آمده بیان کرد.» (تحول اداری، س ۶، ش ۲۹، اسفند۷۹، ص ۱۴۰).

منبع: نکته‌های ویرایش، علی صلح‌جو، ص ۸

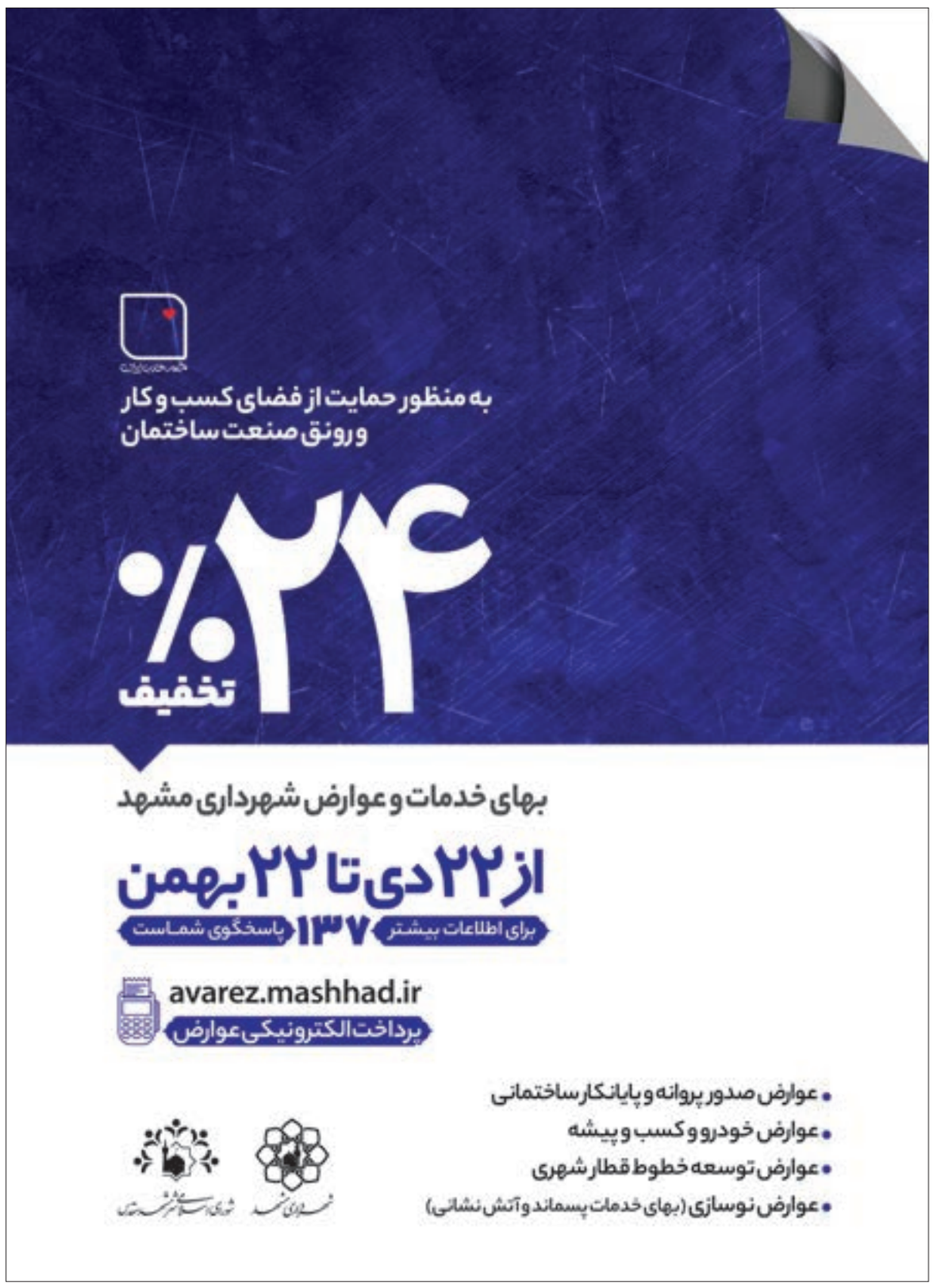
#زین_قند_پارسی

نگاه هشتم

از پرسش‌های بی‌حاصل چه سود؟

غلامرضا بنی اسدی

در زندگی باید به‌دنبال پرسیدنی‌هایی رفت که جوابش، بتواند راهی تازه پیش پای آدمی بگذارد یا جلوی بسته شدن راه را بگیرد. به‌سمت سوالاتی باید رفت که جوابش یا دردی از پرسنده درمان کند یا مرهمی باشد بر زخم پرسش‌شونده. اما بسیاری از پرسش‌هایی که روزانه با آن مواجهیم، نه‌تنها از این جنس نیست که ازقضا، عکس نتیجه دلخواه را به دست می‌دهد. بسیاری از پرسش‌ها نه به‌دنبال راه‌حل که برای مچ‌گیری است.

بسیاری از پاسخ‌ها هم نه‌تنها مشکلی را حل نمی‌کند که به «لاینحل» شدن مسائل می‌انجامد. فکر می‌کنم اگر قبل از این قبیل پرسش‌ها و پاسخ‌ها اندکی بیندیشیم، همان اول پرهیز خواهیم کرد از طرح آن. این قاعده سودرسانی را در آنچه می‌خواهیم بخوانیم و وقت بگذاریم برای فهمیدنش، هم باید درنظر داشت. من این پست را خیلی پسندیدم که عزیزی آن را نوشته بود: «سقراط می‌گوید در زندگی ما چه تأثیری دارد که بدانیم فاصله خورشید از زمین چقدر است یا خورشید از کل زمین بزرگ‌تر است؟ چنین شناختی، کوچک‌ترین اثری در رفتار ما نمی‌تواند داشته باشد. آنچه نیاز داریم بدانیم، این است که در زندگی چه راهی را پیش بگیریم. مسائل حیاتی برای ما چیزهایی است ازقبیل نیکی چیست، حق چیست، عدالت چیست. جواب این پرسش‌هاست که بر نحوه زندگی ما تأثیر شایان می‌گذارد.»

باری، سقراط، دقیق و درست، انگشت گذاشته است جایی که باید. به ما می‌آموزد که نه دنبال «دانستنی»های کم‌فایده برویم و نه زبان برای پرسش و پاسخ‌های بی‌فایده به‌زحمت اندازیم؛ ظریف نکته‌ای که اگر به آن توجه کنیم، به کاهش چالش‌های زندگی خواهد انجامید و غفلت از آن، سیاهه مشکلات را طولانی‌تر خواهد کرد، پس توجه کنیم. این به نفع همه ماست.