



محبوبه فرامرز
روزنامه‌نگار

(پرتو)

داغی که بردل نشست

«المیرا... المیرا... المیرا...» صدایم در کوه می‌پیچد. سمیرا خودش را می‌چاله کرده است و چای آنشلی توی دستش را فوت می‌کند. صورتش خیس اشک است. هنوز داغ مادر سرد نشده، گفتند حالت تعریفی ندارد. حال و روز سمیرا هم. آن قدر رنگ‌وروپوریده و میهوت است که حس می‌کردم اگر او هم مانند من چند داد بلند در کوه بزند، دلش آرام می‌گفت. برای اینکه یخش بشکند و جلو من خجالت نکشد، بلند داد می‌زنم: «المیرا! برگرد! المیرا! تو رو خدا برگرد!» سمیرا می‌زند زیر گریه. بلند در میان کوه فریاد می‌کشد: «مامان، المیرا رو برگردون! مامان، اگه المیرا بره من چی کار کنم؟ من حرفم رو به کی بزنم؟ محسن قلبش اندازه گنجشکه، من باید آرومش کنم. مامان، من تنها می‌شم. المیرا رو نبر. اگه ببریش هیچ وقت نمی‌بخشمت.» بعد رو به من می‌کند. درست توی چشم‌هایم خیره می‌شود و می‌گوید: «محبوبه! اگه المیرا بره من چی کار کنم؟» هم را بغل کردیم. او را محکم در آغوشم فشردم. درست میز روبه‌روی من نشسته بودی، وقتی خبرنگار ورزشی بودی و همکار حمیدرضا معصومیان. خاطرت هست؟ هر روزی که او نبود، با اینکه خبرنگار بودی و مسئولیت بستن صفحه با تو نبود، مسئولیتش را به عهده می‌گرفتی. دودیدن هایت، با عجله رفت‌وآمدهایت نشان می‌داد چقدر پرتلاشی. با همه بدبودوها لب‌خند از روی لب‌هایت محو نمی‌شد. وقتی به شهرآرامحله آمدی، ارتباطمان اما خیلی بیشتر شد. محله ثامن کوچک بود و کم‌سوژه، اما تو خسته نمی‌شدی. بچه‌محله امام رضا^(ع) شده بودی و هر طور بود محله ثامن را با بهترین کیفیت درمی‌آوردی. شاید همین تلاش‌هایت باعث شده است امروز خبر رفتنت در کشور که نه، حتی در گوش دنیا پیچد. شماری از خبرنگاران بزرگ و مدرسان روزنامه‌نگاری کشور، رفتنت را به ما تسلیت گفتند. از همان روز اول که حالت خراب شد ختم گذاشتنمان در شهرآرا شروع هم شد. اول دو دور قرآن را در کمتر از ۲ روز ختم کردیم، یاسین، ختم صلوات، بعدش حمد شفا. واتس‌آپم پر بود از پیام بچه‌ها که می‌گفتند چند بار برایت یاسین می‌خوانند، کدام جزو را تلاوت می‌کنند و... چهارشنبه پیش خبر دادند به هوش آمده‌ای. صدای سمیرا که تا همان روز از ته چاه بیرون می‌آمد، دوباره جان گرفت. تا آن روز در هیچ گروهی حرفی نمی‌زد اما وقتی گفتند هوشیاری‌ات را به دست آورده‌ای، پیام صوتی گذاشت و از همه تشکر کرد.

المیرا! امروز اما صدای حق هق همکارمان پشت تلفن به من فهماند امیدمان ناامید شده. آن گوشه چشم نازک کردن هایت وقت شیطنت، آن با لجه مشهدی شوخی کردن هایت، آن صدای گرم و پرانرژی‌ات، همه‌اش پیچید توی سرم.

المیرا! همین بیست روز پیش خواب دیدم مرده‌ای. آن قدر توی خواب سرم را به زمین کوبیدم و داد زدم که از صدای فریاد، دخترم از خواب بیدار کرد. با خودم گفتم: «المیرا برگرد». کاش این‌هایی که می‌نویسم دروغ باشد. کاش تو نرفته باشی. کاش الان دخترم من را از خواب بیدار کند و بگوید: «مامان، پاشو! باز خواب بد دیدی!»

المیرا جانم! رفتنت، داغی است تا ابد که بردل من و همه خبرنگاران که تو را می‌شناسند، خواهد ماند.

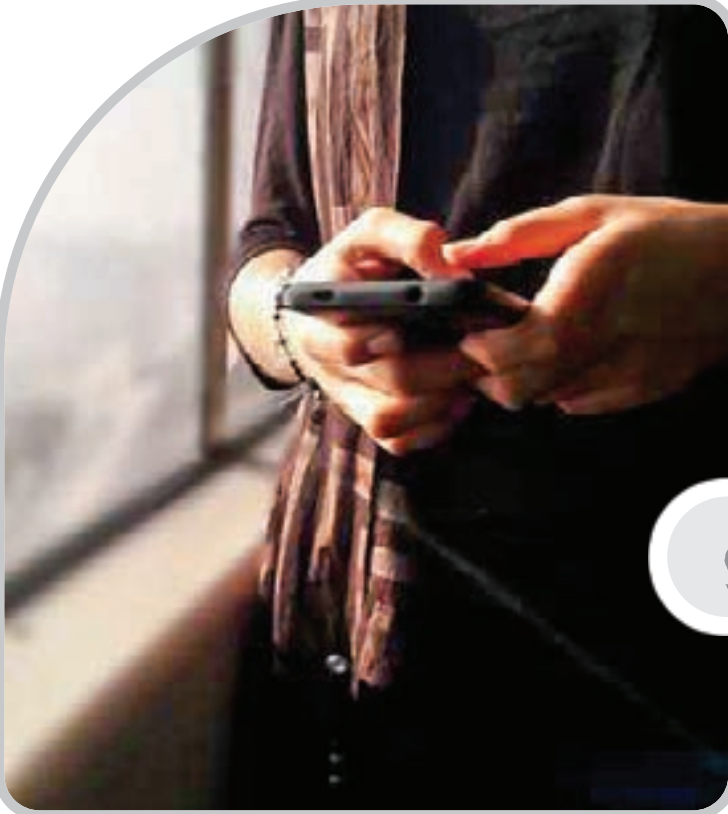


شهر بانو

شهر بانو

۲۳ شنبه
۱۵ شهریور
۲۸ مهر ۱۴۴۴ شماره ۲۳۷۳

(۲)



(فروغ)

تکتم جاوید
کارشناس ارشد روانشناسی عمومی



وقتی با شبکه‌های اجتماعی خودمانی‌تر شدیم...

می‌زنند، از ماجراهای ساده می‌خندند و همگی دوستانشان دارند. اضطراب یکی از دلایل اصلی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی است که البته حضور در این شبکه‌ها فرد را در چرخه‌ای باطل گرفتار می‌کند زیرا پس از مدتی دیدن همین چهره‌های زیبا و زندگی‌های مرفه و دلنشین باز اضطراب را در زنان و مردان بالا می‌برد.

علت مهم دیگر این وقت‌گذرانی اینترنتی، تنهایی است. آدم‌هایی که احساس تنهاشدن می‌کنند بیشتر در این شبکه‌ها حضور دارند. اگر پیش از این حس تنهایی را تجربه نکرده بودید، با شیوع کرونا، ماندن در خانه و دوری از جمع‌های خانوادگی و دوستانه با همه وجود آن را حس کرده‌اید. اکنون در نظر بگیرید آن‌ها که با این جمع‌ها کمبودهای عاطفی خود را جبران می‌کنند، پنهان می‌کردند به چه حال و روزی گرفتار شده‌اند. کسانی که عزیزی را از دست داده‌بودند، آن‌ها که دوران پس از طلاق را سپری می‌کردند، آن‌ها که به تنهایی زندگی می‌کردند، سرپرست‌های خانواده‌ها همراه با رنج‌هایشان و خیلی‌های دیگر که در کنار دیگران هم انزوا را تجربه می‌کردند، در این مدت تنها تر شدند. حالا تعداد آدم‌های وابسته به گوشی‌ها بیشتر شده. آن‌ها که به دوستان دنیای مجازی و ماجراهای آن‌ها دل بسته‌اند. انگیزه‌هایشان را در آن‌ها جست‌وجو می‌کنند و به این ترتیب خودشان را از شرایط سخت زندگی جدا می‌کنند. در حالی که راه جدایی از این تسکین‌های موقت و بی‌اثر، درمانی عمیق است.

اگر کتاب نمی‌خوانید، کتاب صوتی گوش نمی‌کنید و پای درد دل عزیزی نمی‌نشینید پس این همه ساعت چرخیدن در لابه‌لای صفحه‌های شبکه‌های اجتماعی چه نتیجه‌ای دارد؟ شاید پاسخ بدهید: هیچ یا در نهایت سرگرمی. بدون آمار و تحقیق معلوم است که هیچ کدام از این ساعت‌ها گوشی به دست بودن اثر علمی و آگاهی‌بخشی ندارد و برای همه ما وسیله خوبی است برای وقت‌گذرانی، فراموش کردن مشکلات، از یاد بردن غصه‌ها یا تسکین حس کنج‌کاوی یا هر نامی که بر آن می‌گذاریم. چرخیدن بین شبکه‌ها می‌تواند ساعت‌های زیادی ما را سرگرم کند اما انتهایش که آن را کنار می‌گذاریم، باز خودمان می‌مانیم و آن احساس‌های قبل. استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی و وابستگی به تلفن همراه ناشی از ذهن آشفته و درونی پراضطراب است. هر چه مضطرب‌تر، وابسته‌تر.

مطمئن باشید اگر همسرتان بعد از به خانه آمدن روی مبل دراز کشیده است و ساعت‌ها تلفن همراه به دست دارد، بی‌خیال و آرام نیست. ماجرا اینجاست که آدم‌هایی که در طول روز اضطراب بیشتری را در محیط کار، روابط خانوادگی و فضای جامعه تحمل می‌کنند، بیش از دیگران به حضور در فضایی نیاز دارند که دور از همه این احوال باشد: حضور بین آدم‌هایی که به ظاهر خوشحال‌اند، آرام‌اند، از روان‌شناسی زیبایی حرف می‌زنند و حساب همه چیز زندگی‌شان با یک ضرب ساده ۲ در ۲ می‌شود ۴، به شما لب‌خند