



گفت‌وگو با ۳ بانوی پزشک و پرستار جهادگر که از آغاز بحران کرونا به مردم خدمت کرده و اکنون در طرح سردار شهید سلیمانی فعال هستند

# چترهاتان را گشودید آفتاب آورده‌اید

شهر بانو

۸ صفحه ویژه بانوان مشهد | شماره ۳۳۶۹ | روزنامه شهرآرا

۱۴۰۰ ۰۶ ۲۲

۲شنبه

پروا مکن و  
رؤیاهایت را  
تحقق ببخش

خانواده که  
سلامت روان داشته باشد  
جامعه نیز شاداب تر است

چند خط ساده  
برای روزهای  
سخت

نگاهی به کتاب «نامه‌های یواشکی»  
که شاید هر یک از ما  
در زندگی داشته باشیم



شب‌نم کرمی  
روزنامه‌نگار

( پرتو )

## آن کلمه جادویی «امید» است

دوستی می‌گفت فردی با بیش از ۹۰ سال سن، در همسایگی‌شان زندگی می‌کند که از زمان همه‌گیری کرونا، از سر دلسوزی گاهی برای کمک به این همسایه مسن، خریدهایش را انجام می‌دهد و به او سر می‌زند. چند روز پیش که دوست ما داروهای این جناب همسایه را می‌خرد و دم در خانه‌شان می‌برد، پس از کلی تشکر و تعارف می‌گوید: «خدا حفظت کنه جوان! اگه تو بمیری من چه کار کنم؟»

شاید بیشتر شبیه طنز باشد اما یک واقعیت در دل آن نهفته است: امید.

افلوپتین، از فلاسفه متأثر از فلسفه یونان باستان، امید را «نزدیک‌ترین و عزیزترین دارایی روح انسان» و نخستین هدیه‌ای می‌داند که «خداوند در زمین حاصل‌خیز روح انسان کاشته است».

البته به نظرم برای امیدوار و امیدبخش بودن حتماً نیازی نیست که فیلسوف باشیم. خدا رحمت کند خانم جان، مادر بزرگم، را که هر وقت دلتنگ و مضطرب بودم، با مهربانی می‌گفت: «مادرجون، تا وقتی امیدت به خدا باشه، تو این دنیا همه دردها به درمانی داره، حتی مرگ!» و بعد، از دوران دشواری برایم تعریف می‌کرد که علم مانند امروز پیشرفت نکرده و ۲ برادر و یک خواهر جوانش را در اثر همه‌گیری بیماری‌های سل و وبا از دست داده بود.

این روزها که روزگاران در گوشه‌گوشه دنیا بیش از هر زمان دیگری از مرگ و بیماری، مشکلات اقتصادی و رنج فقر و جنگ و نادانی و بسیاری از دردهای دیگر سیاه به نظر می‌رسد، وقتی سخن از امیدواری به میان می‌آید، شاید در یک نگاه، عاقلانه نباشد و حتی حرص یا به اصطلاح لجمان از حرف‌های مثبت این‌گونه افراد در بیاید، اما واقعیت این است که انسان برای ادامه زندگی به امید نیاز دارد. حقیقت این است که بشر در طول تاریخ از این مصیبت‌ها زیاد دیده و کمتر نسلی می‌تواند ادعا کند که در طول زندگی خود شاهد بلایای طبیعی و جنگ و بیماری و سختی‌هایی از این دست نبوده است، ولی آنچه نسل آدمی را تاکنون محفوظ نگاه داشته و عامل رشد دانش و اختراعات و اکتشافات با هدف افزایش طول عمر انسان بوده است، همان کلمه جادویی «امید» است. امید در واقع تنها عاملی است که بر توانایی فرد برای مقابله با یک بیماری اثر می‌گذارد. بیمارانی که امیدواری بیشتری به بهبود و درمان دارند، مقدار بیشتری دوپامین و اندورفین در بدنشان ترشح می‌شود که همراه دیگر هورمون‌های بدن، به بهتر شدن فرد و بهبود بیماری‌اش کمک می‌کنند و البته سبب می‌شوند بیمار انرژی کافی برای مبارزه با بیماری و زنده ماندن را به دست آورد. امید به ما انرژی می‌دهد ظرفیت لازم برای زندگی را داشته باشیم. همین امید است که حتی وقتی از مشکلات خسته می‌شویم، وادارمان می‌کند باز هم به راهمان ادامه دهیم که البته وظیفه ذاتی زنان و مادران در زمینه امیدبخشی بیش از دیگران است. می‌دانم! همه دوست دارند امیدوار باشند و هرگز امیدشان را از دست ندهند، اما گاهی هم پیش می‌آید که انسان ناامید می‌شود. نباید خودمان را سرزنش کنیم. برای همه ممکن است گاهی پیش بیاید. بهار پربار و زیبا ناگزیر از آمدن از پس زمستان سخت و تاریک است و کسی شکوفایی بهاران را می‌بیند که با قوت، سرمای استخوان‌سوز زمستان را پشت سر بگذارد.

رنج انسان را آب‌دیده می‌کند، هرچند به بهایی‌گراف. رنج از دست دادن عزیزان علاوه بر عوارض روحی و عاطفی به‌ویژه برای بانوان، گاهی عامل بروز مشکلات اقتصادی نیز می‌شود. با این حال، با امید داشتن، می‌توانیم قدر خودمان و دیگران را بدانیم، زندگی را دوست داشته باشیم و سپاسگزار همه نعمت‌هایی باشیم که هنوز داریم. البته امید ربطی به خوش‌خیالی ندارد و نباید آن را با رویاپردازی اشتباه گرفت. امید برخلاف خوش‌خیالی ما را وادار می‌کند برخیزیم، آستین‌هایمان را بالا بزنیم و سخت‌تر کار کنیم تا پیروز شویم. هم‌چنین باعث می‌شود به طرف هر کاری نرویم. امید به ما جرئت زندگی می‌دهد و به همه مهارت‌ها و چالش‌هایی که در دنیا با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم ارزش و معنا می‌بخشد.

هرچند در زمانه حال، امیدواری به آینده روشن به نظر بسیار سخت و باورناپذیر است، در جعبه دنیا با خوب و بد آن باز مانده و زندگی همه روی خود را به ما کرده است و حالا، «امید» تنها ودیعه‌ای است که ته جعبه دنیا برای خوشحالی ما باقی مانده است. پس با امید به زندگی ادامه می‌دهیم و یقین داریم که «پایان شب سیه، سپید است».

شهر بانو

شهر بانو

۲۲ شهریور ۱۴۰۰  
۶ صفر ۱۴۴۳ شماره ۲۳۷۹

( ۲ )



عکس تزئینی است



تکتتم جاویدی  
کارشناس رشد روانشناسی عمومی

( فروغ )

## این نشانه‌ها طبیعی نیست

آن‌قدر درگیر شست‌وشو، خریدن ماسک چندلایه و ضدعفونی کردن شده‌ایم که دیگر خودمان را فراموش کرده‌ایم. این‌ها را که می‌گوییم، با قیافه حق‌به‌جانب به من می‌توید: مگر سلامتی جزئی از ما نیست؟ به خاطر همین، یک سال ونیم است داریم سختی می‌کشیم اما به خانه نزدیک‌ترین قوم و خویشان سر نمی‌زنیم.

بعد، نمونه‌هایی از خودش، دوستان و خانواده‌اش را تعریف می‌کند که خوشبختانه در ماه‌های گذشته هیچ کدام یکدیگر را ندیده و در خانه حبس بوده‌اند به امید بهبودی. شاید ترسناک باشد اما همه روزها و شب‌های شیوع این بیماری، روانمان در حال تخریب و از بین رفتن بود، در حال آسیب دیدن فراوان و جدی. آدمیزاد را اگر از جمع و محیط‌های هم‌خونش بگیریم، از زنده‌بودنش بیزار می‌شود، چه برسد به اینکه هم جدایش کنید و هم از نزدیک شدن به آدم‌های دیگر بترسانید.

تا ماه‌ها تنها توصیه متخصصان پزشکان فاصله گرفتن از همه نزدیکان و خانواده بود اما بعد از گذشت مدتی حالا از عوارض روحی به جا مانده از این دوران حرف می‌زنند. اکنون تلویزیون را که روشن کنید، به جای پزشکی که می‌گفت در خانه بمانید، بشوید و بسابید، روان‌شناسی نشسته است که می‌گوید بطور حالتان را خوب کنید، آن هم در زمانی که بسیاری از افراد دچار اختلالات روحی جدی شده‌اند. در خانه ماندن که بیمار نشوند. آن‌ها هم که بیمار شدند باز در خانه ماندند، نه فقط در خانه، بلکه در یک اتاق. این ماندن در اتاق برای خیلی از بزرگ‌ترها یادآور تنبیه‌های دوران کودکی بود. برای همین، اثر تلخ بیشتری روی بیمارانش داشت، آن‌ها که پایشان به مرکز درمانی، بیمارستان و بخش مراقبت‌های ویژه رسید که گویی مرگشان را به چشم دیدند.

به طور طبیعی، تاب‌آوری این افراد پس از بهبودی در برابر مسائل مختلف کم خواهد شد، آستانه تحریک آن‌ها پایین می‌آید و زودتر عصبانی می‌شوند. برخی از آن‌ها هم به دلیل شدت بیماری و گذراندن لحظه‌های سخت، پس از بهبودی ناامیدی و دل‌مردگی را تجربه می‌کنند که بدون درمان، به سوی افسردگی پیش خواهد رفت.

نگران‌کننده‌تر این است که همه در برابر تجربه این حالت‌های روحی بی‌تفاوتیم یا آن را طبیعت زندگی روزمره می‌دانیم. بیشتر نشانه‌هایی مانند خواب‌آلودگی، تحریک‌پذیری، بی‌اشتهایی، پرخوری، بی‌حوصلگی و اضطراب را طبیعی می‌دانیم و منتظریم به‌زودی خوب شود. احساس مداوم غم، مشکل در روابط بین‌فردی، افت عملکرد شغلی یا تحصیلی، همیشه به توجه جدی نیاز دارند به‌ویژه در روزهایی که ترس از یک بیماری ناشناخته نیز همراهش است. ترس‌های درونی ما می‌توانند زندگی ساده روزمره را هم برایمان مختل کنند. تصمیم برای یافتن نشانه‌های اختلال روحی و بعد رفتن به سراغ درمان آن کار سختی نیست.



عکس تزئینی است

# پروا مکن و رؤیاهایت را تحقق ببخش

خانواده که سلامت روان داشته باشد جامعه نیز شاداب تر است

آقای دکتر در کنار کتاب‌های دانشگاهی چند کتاب نهضت سوادآموزی را هم داخل کیفش می‌گذارد. می‌پرسم: مدرس نهضت شده‌اید؟ می‌گوید: خیر. برای مادرم تهیه کرده‌ام. سواد ندارد. زندگی‌اش وقف بزرگ کردن بچه‌ها شده است. اکنون که بچه‌ها سامان گرفته‌اند و مادرم مشتاق آموختن است و من به واسطه آنلاین بودن کارم بیشتر در خانه و در کنار مادرم هستم، تصمیم گرفته‌ام به ایشان خواندن و نوشتن بیاموزم تا همه وقتش به دیدن تلویزیون هدر نرود و با خواندن کتاب و مجله دنیایش زیباتر شود. می‌گویم: خوب می‌شود اگر چنین فرصت‌هایی برای همه مادران مشتاق به آگاهی، توسط فرزندان‌شان در خانواده ایجاد شود، فرصت‌های کوچک با تأثیرات بزرگ.

## ➤ مادرانگی را با فرصت‌های از دست رفته‌تان پیوند بزنید

مادر بودن چه هزینه فرصت‌هایی را در پی دارد؟ مهم‌ترین خواسته و اولویتی که برای رشد فردی‌تان داشته‌اید و هنگام تصمیم به فرزندآوری آن را کنار گذاشته‌اید تا بتوانید وقت خود را به فرزند اختصاص دهید چه مواردی بوده است؟ اصطلاح «هزینه فرصت» زمانی به کار می‌رود که انسان برای دستیابی به یک هدف و فرصت، فرصت‌های دیگری را رها کند. برای نمونه، برای به دست آوردن فرصت مادری، از دست رفتن فرصت‌های دیگری نظیر تحصیلات را تجربه کند. تفاوت اولویت‌های فردی در این زمینه باعث می‌شود هزینه فرصت‌هایی که زنان می‌پردازند با یکدیگر یکسان نباشد. اینکه کدام فرصت بر فرصت‌های دیگر اولویت دارد. گاهی یک تشخیص شخصی است و گاهی تحت شرایط خانوادگی یا اجتماعی تعیین می‌شود. برای نمونه، زنان بسیاری که تحصیل و دانش‌افزایی آکادمیک را به عنوان هدفی در زندگی خود تعریف کرده‌اند، گاهی ناچار شده‌اند به دلیل نداشتن حمایتگر، در مسیر فرزندپروری، هم‌زمان با تصمیم به فرزندآوری، تحصیل را رها کنند و به امر مادری مشغول شوند. زندگی اجتماعی سرشار از نابرابری‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است و هر مادر با توجه به بستر اجتماعی و خانوادگی که در آن زندگی می‌کند، ناچار است اولویت‌بندی‌های زندگی‌اش را سامان جدیدی ببخشد. برخی مادران با بزرگ شدن روزافزون فرزندان و گذار آنان از کودکی به جوانی و بزرگسالی و کاسته شدن از فعالیت‌های روزمره‌ای که برای نگهداری از فرزندان متقبل می‌شدند، با ساعت‌های بیکاری از راه رسیده‌ای مواجه می‌شوند که هم‌زمان شده است با دوره میان‌سالی‌شان، زمانی که فرزندان به دوره دبیرستان یا دانشگاه رسیده‌اند و مادران دیگر نیرو و انرژی جوانی خود را از دست داده‌اند. با این حال، هم‌چنان خود را در تکاپوی زندگی، فردی فعال قلمداد می‌کنند که مایل است پایه‌پای فرزندش به‌روز شود و با دنیای اجتماعی او ارتباط مناسبی برقرار کند. به‌ویژه در فرهنگی ایرانی که معنابخشی زندگی فردی یک مادر حول محور وجود و حضور فرزند شکل می‌گیرد، همسان شدن با فرزند که به نسلی پویا تعلق دارد، یکی از دغدغه‌های مهم مادری کردن به شکل مفید و سودمند است. این سودمندی دوسویه است. فرزند از تجارب مادر بهره‌مند می‌شود و مادر از دانش نوین و خلاقیت‌های ذهن فرزند که برای برقراری ارتباط در دنیای کنونی که دنیای

ارتباطات است یک ضرورت کتمان‌ناپذیر است.

## ➤ راه برای ادامه دادن همیشه وجود دارد

از مادران بسیاری شنیده‌ام که گفته‌اند: بخت با ما یار نبود و سختی‌های زندگی چنان بر ما سایه افکنده بود که شرایط پرداختن به اهداف شخصی و رؤیاهای فردی مان‌مهی‌ان نشد. تا بچه‌ها از آب و گل دربیابند، فرصت‌های جوانی مان گذشت.

جدا از اینکه معنابخشی به زندگی توسط مادران صرفاً بر اساس نقش مادرانگی و حول محور فرزندزایی و فرزندپروری تا چه اندازه برای کانون خانواده و شخص مادر آسیب‌زاست، مادران بسیاری بر اساس همین معنابخشی معیوب، موجودیت و موفقیت خود را با موفقیت و موجودیت فرزند گره می‌زنند و زمانی که فرزند با ورود به دوره نوجوانی علائم استقلال‌خواهی و اعتمادطلبی را بروز می‌دهد، دچار آشفتگی و دغدغه شکاف نسلی می‌شوند. از مادران بسیاری که فرصت تحصیلات نداشته‌اند، اعم از تحصیلات دانش‌آموزی یا آکادمیک، شنیده‌ام که چالش میان خود و فرزندشان را ناشی از دور ماندن از دانش روز و ناآگاهی‌های لازم برای زندگی امروز می‌دانند، آنچه دیگران در مدرسه یا دانشگاه آموخته‌اند و اینان نیاموخته‌اند، هم‌چنان که از مادرانی با تحصیلات دانشگاهی نیز بسیار شنیده‌ام که در فهم نزدیک به واقعیت نسل امروز، دچار استیصال شده‌اند.

## ➤ همت بلند دار که زنان روزگار از همت بلند به جایی رسیده‌اند

اما چاره چیست؟ برای مادرانی که اشتغال به فرزندآوری و فرزندپروری فرصت تحصیل را از آنان ربوده است ورود به دنیای آموختن و تحصیل کارآمدترین راهکار است. هیچ‌گاه برای آموختن و آگاهی یافتن دیر نیست. اگر چه به دلیل شرایط بحران کووید و تحصیل آنلاین، حضور فرزندان در منزل وظایف مادری را افزون کرده است، حضور بیشتر فرزندان در منزل می‌تواند فرصت مناسبی باشد تا مادران با کمک آن‌ها به تحصیل دانش وارد شوند. به‌ویژه مادرانی که تحصیل بخشی از اهداف زندگی شخصی‌شان بوده است که به دلیل پذیرش نقش مادری، فرصت پرداختن به آن تاکنون برایشان مهیا نشده است. خودباوری و اندیشیدن به این مهم که دستیابی به اهداف شخصی برای یک مادر نه‌تنها اختلالی در ایفای نقش مادری ایجاد نمی‌کند بلکه یک ضرورت برای داشتن سلامت روان است، پیش‌نیاز بازتعریف معنادر زندگی مادران است. خود را باورداشته باشید و اولویت‌های رشد شخصی که پیش از مادر شدن داشته‌اید را دوباره روی برگه فهرست کنید. بیشتر مادران با توجه به سرعت پیشرفت فناوری و دانش، ضرورت زندگی خود را فراگیری دانش و افزایش آگاهی‌های مناسب با زندگی امروزین می‌دانند. چه اولویت از دست رفته شما تحصیل در هر مقطعی که ناتمام مانده است باشد چه ورود به هنر یا ورزش، این روزهای حضور بیشتر فرزندان در کنار خودتان را مغتنم بدانید و از آنان بخواهید همیار شما شوند. رؤیاهای شخصی‌تان را تحقق ببخشید. سلامت روان مادر مسری است. همه خانواده که مبتلا به سلامت روان شوند، جامعه نیز سالم‌تر و شاداب‌تر خواهد شد.



دکتر مهتاب علی‌نژاد  
جامعه‌شناس

هنگامه

شهربانو

۲۲ شهریور ۱۴۰۰  
شماره ۶۴۴۴

(۳)

گفت‌وگو با ۳ بانوی پزشک و پرستار جهادگر که از آغاز بحران کرونا به مردم خدمت کرده و اکنون در طرح سردار شهید سلیمانی فعال هستند

شماره

شهر بانو +

آشنایی  
۲۲ شهریور ۱۴۰۰  
۶ صفر ۱۴۴۳ شماره ۳۷۹

# چتر هاتان را گشودید آفتاب آورده‌اید



سعیده آل ابراهیم

هنوز هم کسانی پیدا می‌شوند که تصور می‌کنند پزشکان و پرستاران تنها برحسب وظیفه و با شماره حساسی با صفرهای آنچنانی در جلوی یک عدد فربه، کار می‌کنند و شاید هر بار که مطب پزشکی می‌روند، با حساسی سرانگشتی، درآمد ماهانه و سالانه پزشک را چرتکه می‌اندازند. انگار عادت کرده‌ایم به نیمه خالی لیوان نگاه کنیم. اما نیمه پر لیوان پزشکی هستند که می‌خواهند زکات علم خود را بدهند. کم نیوده‌اند و نیستند مانند دکتر شیخ یا محمد قریب که حتی روی تخت بیمارستان و زمانی که خودشان بیمار بودند، بیماران دیگر را هم معاینه می‌کردند. ۲ سالی می‌شود که ویروس نامرئی کرونا ما را اسیر خود کرده است. دیگر کمتر خانواده‌ای پیدا می‌شود که با این بیماری دست‌وپنجه نرم نکرده باشد. اما در این مدت، پزشکان و پرستاران زیادی قوت قلبی برای بیماران بودند، زمانی که بیماری مان سرایت داشت و همه از ما فراری بودند، کادر درمان بودند که بی‌پروا به دادمان رسیدند. شاید به گوشتان رسیده باشد که خیلی از اعضای کادر درمان این موقعیت را به جنگ در مقابل دشمنی نامرئی تشبیه و سنگرهای جهادگری را پر می‌کنند. قرارگاه شهید سلیمانی از ۲۰ مرداد در مشهد با همراهی پزشکان و پرستارانی که به صورت جهادی فعال هستند، آغاز به کار کرده است. آن‌ها کسانی هستند که دلشان راضی نشد در این روزهای آشفته، بیماران را به حال خود رها کنند. آن‌ها خطر ابتلا به کرونا را قبول می‌کنند و حتی از خوشی‌های کوچک زندگی خود در کنار خانواده‌شان دل می‌کنند. در این روایت از جهادگران دهه هفتادی و نسل جوان برایتان می‌گوییم، همان نسل جدیدی که شاید برخی سن و سال دارها باور نکنند از خودگذشتگی و نوع دوستی میان تار و پود وجودشان تنیده باشد. آن‌ها تنها چند نمونه از بانوان جهادگر در حوزه سلامت هستند که بدون هیچ اجباری و خودخواسته پای کار آمدند تا حتی شده یک بیمار کرونایی راحت‌تر نفس بکشد و زودتر به زندگی عادی برگردد.



## کشیک‌های اختیاری کرونا

دکتر فرشته قانع پزشک عمومی است. از همکارانش شنیده بودم که تکاپوی زیادی در دوران کرونا داشته و حتی ۲ بار به این ویروس مبتلا شده است، اما هنوز هم مانند هر بار، با انرژی بیشتری به بیمارستان‌ها برمی‌گردد. او متولد ۷۱ است، از آن دهه‌هفتادی‌ها که می‌شود الگویی برای بقیه معرفی شود. «بعد از مرخصی زایمان و درست زمانی که باید سر کار برمی‌گشتم، کرونا شروع شده بود. با اینکه مدتی از طرح باقی مانده بود، به این دلیل که بچه کوچک داشتم، می‌توانستم مرخصی بدون سنوات بگیرم. مادرم دل‌نگران سلامتی من و بچه‌هایم بود. به همین دلیل، می‌گفت که مرخصی بگیرم، اما نیت دیگری در دل داشتم. بنابراین با اینکه فرزند بزرگم ۴ سال و دیگری حدود ۲ سال داشت، در بیمارستان‌های قائم و امام‌رضا شروع به کار کردم.»

### یک هفته در بیمارستان می‌خواهیدم

کشیک‌های کرونا به صورت اختیاری و داوطلبانه انجام می‌گرفت، اما قانع این بار هم به صورت داوطلبانه، علاوه بر کشیک‌های موظفی خود، در اورژانس بیمارستان‌های قائم و امام‌رضا<sup>(۱)</sup> فعالیت می‌کرد. او باور دارد نجات یک نفس، در واقع یک زندگی را نجات می‌دهد. بنابراین همیشه تا آخرین لحظه برای زنده ماندن بیمارانش تلاش می‌کند. به گفته خودش، در دوران پیک کرونا، بیشترین کاری که در بیمارستان انجام می‌دهد احیای قلبی ریوی است. «یک مرتبه در اوایل موج دوم بیماری، خودم و همه اعضای خانواده، حتی بچه‌هایم درگیر کرونا شدیم و مرتبه دوم، در موج پنجم کرونا بود که آن قدر با بیمارانش ارتباط داشتیم که می‌دانستیم مبتلا می‌شویم. به همین دلیل، در مدت یک هفته، تنها چند ساعت برای دیدن بچه‌هایم به خانه می‌رفتم، آن هم از دور و با ماسک. وقتی هم بچه‌هایم می‌خواهیدند، دوباره به بیمارستان برمی‌گشتم.»

بعد از این یک هفته، علائم بیماری قانع کم‌کم خود را نشان می‌دهد. به همین دلیل، همسر و فرزندانش به خانه مادر او می‌روند و خودش در خانه دوران نقاهت بیماری را می‌گذراند. «۴ روزی در خانه ماندم و به این دلیل که حال عمومی‌ام خوب بود، گفته بودم برایم کشیک بگذارند، اما همان روز که می‌خواستم به بیمارستان بروم، حالم خیلی بد شد. دیگر به حدی رسید که بعضی روزها پرستار به خانه می‌آمد و سرم و آمپول می‌زد. روزهای اول بیماری، حتی با بچه‌هایم تماس تصویری هم نداشتم زیرا مادرم می‌گفت بیشتر بی‌تاب می‌شوند. بعد از چند روز که با هم تصویری صحبت می‌کردیم، فکر می‌کردند من در بیمارستان هستم. دخترم می‌گفت: ماما، یعنی تا وقتی کرونا تموم نشه دیگه خونه نمی‌آی؟»

### بیماران را جای عزیزان خودم در نظر می‌گیرم

او علاوه بر اینکه کشیک‌های بیمارستان را انجام می‌دهد، هر هفته یک بار به همراه گروه‌های جهادی برای معاینه رایگان در مناطق حاشیه شهر نیز می‌رود. اخلاقی که در او نهادینه شده این است که هر بیماری مراجعه می‌کند، ناخودآگاه او را به جای یکی از عزیزان خود تداعی می‌کند و هر تلاشی از دستش برمی‌آید دریغ نمی‌کند. «بارها شده است که در سالن‌ها و طبقات بیمارستان به دنبال سی‌تی‌اسکن یا آزمایش دوبده‌ام. یکی از بیمارانش خانمی بود که در اورژانس بیمارستان امام‌رضا<sup>(۲)</sup> بستری بود. هم‌سن خودم بود و ۸ روز از زایمانش می‌گذشت. در حالی که نگران بچه‌اش بود، مدام اکسیژن خونسافت می‌کرد. این بیمار آن قدر بدحال شد که احیای قلبی و ریوی برای او انجام دادیم و خوشبختانه موفقیت‌آمیز بود، اما بعد از آن به آی‌سی‌یو منتقل شد و از سرنوشت او خبردار نشدم، با اینکه هنوز در ذهنم هست.»

او معتقد است در زمان‌های اوج کرونا، روزی نیست که صدای شیون خانواده‌های داغ‌دار را نشنوند و حتی گاهی که بیماری جان می‌دهد، پزشکان و پرستاران هم اشک‌هایشان روی گونه‌ها جاری می‌شود. «من برای کشیک به بیمارستان‌های اکبر و ام‌البنین<sup>(۳)</sup> نیز رفته‌ام. در بیمارستان ام‌البنین<sup>(۳)</sup>، وقتی مادر باردار مبتلا به کرونا باشد، اتاق او را جدا می‌کنند و شاید کمتر بالای سر بیمار می‌روند، اما با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی، سعی می‌کردم در کنار این مادران باشم زیرا آن‌ها علاوه بر درد زایمان، درد بیماری کرونا را هم تحمل می‌کنند.»

با اینکه تا به حال ۲ مرتبه به کرونا مبتلا شده و فشار کاری زیادی را در دوره‌های اوج بیماری تجربه می‌کند، بر این باور است که رشته پزشکی را با پذیرش خطرات آن انتخاب کرده است و حالا نیز پای انتخاب خود می‌ایستد. البته که نمی‌توان بر حمایت خانواده‌اش از او در این مسیر چشم پوشید. حتم دارم که خانواده کادر درمان نیز در اجر کار آن‌ها شریک هستند. «در این مدت خیلی دلتنگ خانواده‌هایمان می‌شویم و با هر بیماری که روبه‌رو می‌شویم، با عزیزانمان تماس می‌گیریم و یادآوری می‌کنیم مراقب خودشان باشند، اما سخت‌ترین موضوع برای ما این است که کاری از دستان برای بیمارانش برنیايد.»

### تلخ‌ترین روزهای کاری

به عنوان یکی از اعضای کادر درمان، فوت اقوام خود را در بیمارستان دیده است و آن روزها جزو تلخ‌ترین روزهای کاری‌اش به شمار می‌رود. با وجود این، هنوز برخی خویشاوندان او نکات لازم را درباره بیماری رعایت نمی‌کنند. «هر بیماری‌ای که اتفاق بیفتد، به مردم خدمت ارائه می‌دهیم، اما نگرانی ما بابت حال خود و خانواده‌شان است. یکی از آن‌ها شوهر عمه‌ام بود که در عرض ۵ روز در بیمارستان فوت کرد.»

جهادگری را مربوط به برهه خاصی نمی‌داند و معتقد است تا زمانی که افراد نیازمند در جامعه باشند، باید هر کاری از دستمان برمی‌آید برای آن‌ها انجام دهیم. قانع یکی از اعضای تصمیم‌گیرنده در راه‌اندازی قرارگاه شهید سلیمانی است که از همان ابتدا وظیفه هماهنگی و تعیین کشیک پزشکان را برعهده می‌گیرد. او معتقد است درصد بانوان کادر درمان که در قرارگاه فعالیت می‌کنند به نسبت مردان، ۶۰ به ۴۰ است. این نشان می‌دهد بانوان بسیاری در حوزه جهادگری فعال هستند. «اقدامات این قرارگاه برای کاهش فشار کاری بیمارستان‌ها و خدمت‌رسانی بیشتر به بیمارانش کرونایی است. من به همراه ۴ پزشک دیگر با گروه شهریاران سلامت مشهد همکاری می‌کنیم و مشاوری‌ها و آنالیز به بیمارانش کرونا ارائه می‌دهیم. هر شب بعد از اینکه بچه‌هایم می‌خوابند، چند ساعتی به پرسش‌های بیمارانش پاسخ می‌دهم.»

## شهربانو

۲۲ شهریور ۱۴۰۰  
شماره ۱۴۴۴ شماره ۳۳۷۹

(۵)



## دهه ۷۰ و پیش گام در جهادگری

سالم به در ببریم، حسرت و دلتنگی هایی در دلمان باقی می ماند. تازه مادر شده ام، اما وقتی تنها چند ساعت از فرزندم دور هستم، دلتنگی زیادی را احساس می کنم، در صورتی که خیلی از همکارانم به دلیل کرونا و رعایت قرنطینه، هفته ها جگرگوشه هایشان را نمی بینند. بهترین راه این است که افراد خودشان را جای ما بگذارند و با خود فکر کنند آیا حتی در ازای دریافت پول، حاضرند در آی سی یوی بیماران کرونایی کار کنند.»

### گاهی عذاب وجدان می گیرم

از کودکی به برقراری ارتباط با مردم علاقه نشان می داد. به همین دلیل، شغلی را انتخاب می کند که به طور مستقیم و مداوم با مردم ارتباط داشته باشد. معاینه مردمی که بضاعت مالی چندانی ندارند، برای موسوی تبعات دارد و وقتی مراجعه کننده ای به او می گوید که بیشتر روزها تنها نان برای خوردن دارند، او تا چند روز هنگامی که غذا می خورد، بابت صحبت آن بیمار، عذاب وجدان می گیرد. «یک بار مراجعه کننده خانمی بود که حالت های افسردگی داشت. به همین دلیل، علاوه بر ویزیت عمومی، خیلی با او صحبت کردم تا متوجه مشکلش شوم. سرانجام دستگیرم شد که شوهرش افغانستانی بوده و به همین واسطه، از ایران خارج شده است. او با بچه هایش تنها مانده بود و پولی نداشت. شماره کارت آن خانم را گرفتم و خوشبختانه توانستم واسطه ای برای کمک مالی به آن ها باشم. خوب است اگر نیکوکارانی بتوانند در زمینه مالی و تأمین بسته های معیشتی افراد نیازمند به ما کمک کنند.»

دکتر سیده ساجده موسوی، در دوره بارداری و مرخصی زایمان نیز نمی تواند انگیزه کمک به بیماران را در درون خود مخفی کند. فرزند اول خانواده است. همیشه می خواست پزشکی را انتخاب کند تا بتواند نجات بخش باشد. «دوران طرح خود را در روستایی در تربت حیدریه می گذراندم. علاوه بر آن، به منازل سایر مردم در روستاهای اطراف آن نیز می رفتم و معاینه رایگان انجام می دادم. حالا حدود ۲ سال از دوره تخصص باقی مانده است و تا پیش از اینکه به دلیل زایمان مرخصی بگیرم، در بیمارستان شهید بهشتی حتی در دوران کرونا مشغول فعالیت بودم.»

در حالی که باردار بود، به این دلیل که در بیمارستان با بیماران کرونایی ارتباط داشت، به این بیماری مبتلا شد و تا چند ماه، عوارض این ویروس گریبان گیرش بود. اما باز هم زمانی که برای مرخصی زایمان به مشهد می آید و متوجه نیاز به پزشک و لزوم معاینه رایگان برخی از افراد محروم می شود، سنگ را خالی نمی گذارد. این علاقه اش به کمک را از پدر و مادرش که دست خیر دارند الگو می گیرد. «با گروهی در بسیج دانشگاه علوم پزشکی مشهد آشنا شدم که قصد داشتند مردمی را که توانایی مالی نداشتند رایگان معاینه کنند. بعد از مدتی شرایط مشهد نیز قرمز شد. به همین دلیل، معاینه کرونا هم انجام می دهم. با تیم جهادی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد به صورت سیار به مناطق می رفتم و از قبل، با معتمدان محل هماهنگ می کردیم.»

### معاینه مجازی رایگان

باور دارد پزشکانی مانند او که به صورت جهادی کار می کنند، باری را از روی دوش جامعه برمی دارند، باری را که هر کسی حاضر به برداشتن آن نیست و این موضوع حس خوبی دارد. «هر روز برای بیماران وقت می گذارم. اعلام کرده ام که از طریق دایرکت در اینستاگرام معاینه رایگان انجام می دهم. علاوه بر آن، گاهی از طریق بسیج دانشگاه علوم پزشکی برای معاینه حضوری نیز می روم. در واقع، یک حرکت جهادی به وجود آمده است که پزشکان و پرستاران پای کار آمده اند و از سوی دیگر برای تأمین هزینه دارو و درمان خیرانی کمک می کنند.»

به گفته موسوی، زمانی که برای معاینه و درمان از سوی بسیج به آن ها اعلام می شود، حقوقی به آن ها پرداخت نمی شود. به کادر درمان که در قرارگاه شهید سلیمانی مشغول به کار هستند، مبلغی در ماه داده می شود که البته با ریسکی که این افراد به جان می خردند، قابل مقایسه نیست و باز هم کار جهادی محسوب می شود. «ما به واسطه شغلی که داریم بیشتر در معرض ابتلا به کرونا هستیم و حتی اگر از این بیماری جان



شهربانو

۲۲ شهریور ۱۴۰۰  
۶ صفر ۱۴۴۲ شماره ۲۴۷۹

(۶)

## نوعروس داوطلب برای رویارویی با کرونا

جنگ است. من نیز کارهای داوطلبانه را دوست دارم. به همین دلیل، وقتی فراخوان بسیج جامعه پزشکی را دیدم، نتوانستم در خانه بمانم. پیش از این هم با گروه های جهادی به عنوان پرستار برای کمک به زلزله کرمانشاه و سیل گلستان رفته بودم. هنوز هم اگر وقتم اجازه دهد، سعی می کنم بیشتر کارهای جهادی انجام بدهم.»

### درد بیماران برای ما عادی نمی شود

شرایط کاری خوبی در بیمارستان داشت و به دلیل تغییر شرایط زندگی، انصراف داد. اما وقتی دید نیاز است، دوباره پای کار آمد. این کاری است که از یک جهادگر برمی آید و در برهه حساس پشت جامعه اش را خالی نمی کند. «در مدت کرونا، مرگ و میر و بدحالی بیماران زیادی را از نزدیک دیدیم که روی روحیه مان تأثیر داشت. بعضی ها می گویند به مرور زمان، این موضوعات برای فرد عادی می شود، اما قبول ندارم. شاید صبورتر شویم، اما درد و مرگ و میر بیماران برای ما عادی نمی شود.»

باور دارد نمی تواند امید واهی به بیماران بدهند، اما گاهی خودشان از بیان حقیقت بیماری کم می آورند. رسولی اکسیژن خون بیمارانی را بررسی می کند که با چشم هایشان به او التماس می کنند بگوید اوضاعشان روبه راه است و او نمی داند چه پاسخی باید به بیمار بدهد. «بیشتر بیمارانی که به اینجا می آیند به سختی نفس می کشند. بعضی از آن ها حال مساعدی ندارند و ناچار می شویم از مرکز به بیمارستان اعزامشان کنیم و دلهره و نگرانی در چشم های خود و خانواده شان موج می زند یا حتی با خانواده هایی روبه رو هستیم که به دلیل نداشتن بضاعت مالی، از تغذیه خوب که یکی از اصول درمان کروناست محروم اند و در برخی موارد، حتی نیکوکاران هزینه تأمین داروی آن ها را تقبل می کنند.»

سمیه رسولی، پرستاری بیست و شش ساله است که طرحش را در بیمارستان طالقانی مشهد می گذراند و بعد از پایان طرح، به این دلیل که تازه ازدواج می کند، ترجیح می دهد از کار انصراف دهد تا بتواند اوضاع زندگی اش را برای شروع زندگی مشترک در زیر یک سقف، سر و سامان بدهد. اما با شروع پیک پنجم کرونا، دلش طاقت نیاورد که تخصص مورد نیاز مردم را که در اختیار دارد، از آن ها دریغ کند.

«اردیبهشت امسال طرحم تمام شده بود. در تیرماه پیک پنجم شروع شد و دیگر نمی توانستم در خانه بمانم. می دانستم که فشار کاری بر همکارانم زیاد است زیرا تا پیش از اتمام طرح، زمانی که در بیمارستان طالقانی کار می کردم، به صورت داوطلبانه برای کمک به کادر درمان بیمارستان شریعتی رفتم و ۳ ماه در بخش های کرونا کار کردم. بعد از آن نیز مدتی در اورژانس بیمارستان طالقانی فعال بودم که بیشتر شیفت هایم در تریاژ کرونا بود و فشار کاری را درک می کردم.»

اولین و پررنگ ترین پرسشی که در ذهنم رژه می رود این است: زمانی که هیچ تعهدی برای کار ندارم و می توانم وقتش را مانند خیلی از نوعروس ها تنها به ذوق و شوق خرید وسایل و چیدمان خانه اش بگذرانم، چرا سختی شغل پرخطر را بر راحتی روزهایش ترجیح می دهد؟ «این شرایط درست مانند





## امضا شده کتاب خراسان به مهرتان

زهره هدایتی راد، زاده سال ۶۱ است. سبک شعری او کلاسیک و عمده شعرهایش در قالب غزل سروده شده اما گاهی هم گریزی به مثنوی و قطعه زده است.

در طول سالیان گذشته، در جشنواره‌ها و کنگره‌های در زمینه شعر، تقدیرنامه‌ها و جوایزی نیز کسب کرده است. نکته جالب درباره این بانوی شاعر این است که برای آشنایی با فنون شعر و علم عروض و وزن‌های شعری، کتاب «المعجم» شمس قیس رازی را مطالعه کرده که زبان عربی و سختی‌های درک معنی این کتاب به قول خودش راه را برایش هموارتر کرده است. در سال‌های ۸۴ و ۸۵ موفق به سرودن منظومه ترجمه زیارت عاشورا شد که نقطه عطف بزرگی در زندگی‌اش به شمار می‌رود. در واقع، این شعر بلند در قالب مثنوی و با وزن حماسی سروده شده و به واسطه این اثر، در جشنواره‌های مختلف تقدیر شده است. او سال‌هاست در صداوسیما نیز به عنوان شاعر و محقق کار می‌کند.

دیگر غزل به داد دل من نمی‌رسد  
باید که قطعه‌ای بسرایم برایتان  
امشب تمام هستی و دنیا خلاصه است  
در بارگاه قدسی صحن و سرایتان  
امشب پر است خاطر هر بچه آهوپی  
آسوده از محبت بی ادعایتان  
امضا شده کتاب خراسان به مهرتان  
جامانده در تمام زمین رد پایتان  
آقا دعا کنید که ظلمت شود تمام  
ای نور توس جان و دل من فدایتان  
حال جهان بد است شما ضامنش شوید  
تا خوب شود حال جهان از دعایتان

بی فاطمه بهار پر از درد است  
زنگ تمام آینه‌ها رد است  
از لحظه سیلی زدن طوفان  
خورشید غم گرفته و دل‌سرد است  
پیراهن ماهتاب و شب خاکی است  
بر صورت ستاره پر از گرد است  
گم کرده راه خانه خود را نور  
دیگر هوای روی زمین سرد است



زهره هدایتی راد

## پویش بین‌المللی همسفر با رقیه (س)

در این پویش می‌توانید با جملاتی کوتاه درباره حضرت رقیه (س)، ایشان را به دختران عزیز خود معرفی، و نقش وی را در زنده نگه داشتن نهضت عاشورا بیان کنید. مادران عزیز در صورت تمایل، آثار خود را در قالب فیلم با کیفیتی که با موبایل گرفته شده باشد تا تاریخ ۲۸ شهریور به شماره ۰۹۳۸۸۳۴۰۵۹۲ ارسال کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به سایت اداره کل تبلیغات اسلامی خراسان رضوی مراجعه کنید.



ربحانه صادقی  
منرجم



## نقش زنان

### در فرایند تثبیت صلح و عدالت

نپال، کشور کوچکی در قلب آسیا، کشوری که اورست عظیم را در خود جای داده است، سال‌ها گرفتار درگیری‌های مسلحانه قومی بود، درگیری‌هایی که ۱۰ سال در بیشتر مناطق این کشور در جریان بودند و آثار مخربی بر عملکرد اجتماعی و اقتصادی نپال و تأثیری به مراتب مخرب‌تر بر زندگی زنان این کشور گذاشتند.

با این حال، سرانجام، با پایان درگیری‌ها در سال ۲۰۰۶، زندگی روی دیگر خود را به مردم این کشور نشان داد. در این میان، شرایط تازه به وجود آمده در نپال فرصت‌های تازه‌ای نیز برای زنان به ارمغان آورد. آنان اکنون می‌توانستند در شکل‌گیری ساختار اجتماعی و قانونی و اصلاح اجتماعی اقتصادی کشور مشارکت داشته باشند. تعداد چشمگیری از قانون‌گذاران زن در این دوره‌گذار در ساخت نپالی جدید مشارکت داشتند. در سایر بخش‌ها نیز فعالیت‌هایی برای توانمندسازی زنان صورت گرفت، و نهادها و سازمان‌های رسمی و غیررسمی بسیاری برپا شدند تا از وجود حقوق و فرصت‌های برابر برای زنان در مسیر تازه پیشرفت کشور اطمینان حاصل شود. این فرایندهای گذار سیاسی و اجتماعی اقتصادی سبب شدند محیطی مناسب برای زنان فراهم آید تا نقش و تأثیر خود را بر ایجاد تغییرات مشهود در سطح اجتماعی افزایش دهند. زنان نپال، چه در بحبوحه درگیری‌های مسلحانه چه پس از آن، هیچ‌گاه صدای حق طلبی خود را خاموش نکردند. در نتیجه، جسارت و استمرار فعالیت‌های این زنان بود که قطعنامه ۱۳۲۵ شورای امنیت سازمان ملل متحد (UNSCR) — این قطعنامه یک چهارچوب قانونی بین‌المللی است برای بررسی تأثیرات فاحش جنگ بر زندگی زنان و نقش سرنوشت‌سازی که آن‌ها می‌بایست در مدیریت درگیری‌ها، یافتن راه‌حل برای آن‌ها و برقراری صلح پایدار ایفا کنند — در «طرح اقدام ملی» این کشور گنجانده و توسط دولت نیز پشتیبانی شود. یکی از پیامدهای محسوس این مطالبه‌گری این بوده است که ۳۳ درصد از کرسی‌های مجلس مؤسسان این کشور به زنان تعلق گرفت.

فعالیت‌های زنان در این کشور به اندازه‌ای با موفقیت همراه بوده است که در سال ۲۰۱۵، اولین رئیس‌جمهور زن نپال برگزیده شد و سر کار آمد. بیدیا دوی بانداری (Bidhya Devi Bhandari) که رئیس‌جمهور فعلی نپال است، پیش‌تر وزیر دفاع نپال و اولین زنی بود که در نپال در این سمت قرار گرفت، و در دهه ۱۹۹۰ نیز وزیر محیط زیست و جمعیت این کشور بود. او در سال ۲۰۱۵، از سوی مجله فوربز در فهرست قدرتمندترین زنان جهان قرار گرفت. زنان نپالی، همواره در کنار هم قرار گرفتند و با تمرکز بر اهداف گروهی خود، توانستند به موفقیت‌های چشمگیری در جامعه نپال دست یابند. چند مورد از این همکاری‌های ثمربخش عبارت‌اند از:

#### ➤ شانتی‌ملیکا

شانتی‌ملیکا (Shantimalika) شبکه‌ای گسترده، متشکل از چندین سازمان مردم‌نهاد پیش‌گام (در مجموع ۱۵۰ زن) در کشور نپال است که در سال ۲۰۰۳ شکل گرفت. فعالیت‌های این سازمان عبارت‌اند از: اجرای پروژه صلح (با تمرکز ویژه بر قطعنامه‌های ۱۸۲۰ و ۱۳۲۵ UNSC)، اجرای طرح اقدام ملی با همکاری تنگاتنگ با وزارتخانه صلح و بازسازی، اجرای پروژه زنان و جوانان با تمرکز بر تثبیت صلح در سطح ملی و اجتماعی، ایجاد اتحاد بین ۱۱ سازمان و شبکه زنان برای کسب جایگاه سی و سه درصدی زنان در ساختارهای دولتی و فرایندهای ایجاد صلح ملی با حمایت USAID، ارائه آموزش به رأی‌دهندگان در انتخابات مجلس مؤسسان و آموزش زنان درباره مفاد قطعنامه ۱۳۲۵ UNSC.

#### ➤ سان‌کالپا

«اتحاد زنان برای حضور در صلح، قدرت، دموکراسی و مجلس مؤسسان» شبکه‌ای پراکنده از زنان خواستار صلح بود که در سال ۲۰۰۷ از سوی دولت نروژ راه‌اندازی شد. نام این سازمان اکنون به سان‌کالپا (Sankalpa) تغییر یافته است. سان‌کالپا یک سازمان غیردولتی (NGO) محلی است که از ادغام ۱۱ شبکه بزرگ زنان فعال در حوزه صلح و مشکلات زنان به وجود آمد. سان‌کالپا خواهان مشارکت و بازنمایی زنان در فرایندها و ساختارهای صلح نپال بود. هم‌چنین با همکاری وزارتخانه صلح و بازسازی نپال، در زمینه حمایت از اجرای طرح اقدام ملی بر اساس ۱۸۲۰ و UNSC ۱۳۲۵ فعالیت کرد. حوزه اصلی فعالیت سان‌کالپا، تقویت زنان در همه سطوح سیاسی و به عنوان عوامل ایجاد تغییر و باز یگران فعال در فرایند ایجاد صلح است.

منبع: تارنمای رسمی بانک توسعه آسیایی

## پاسخ به پرسش‌های حقوقی

زهرا شوشتری  
کارشناس حقوق

در این ستون به پرسش‌های حقوقی مخاطبان عزیز که با پیامک یا تلفن ثبت شده باشد پاسخ داده می‌شود. مخاطبان گرامی می‌توانند برای اطلاع بیشتر، با روابط عمومی شهرآرا به شماره ۳۷۲۸۸۸۸۱ تماس بگیرند یا به شماره پیامک ۳۰۰۷۲۸۹ پیام دهند.

**+** آیا می‌توان بعد از صدور حکم عدم سازش بین زوجین در دادگاه انصراف از طلاق توافقی داد و به نظریه مشاوره اعتراض کرد؟

مدت اعتبار گواهی عدم امکان سازش سه ماه از تاریخ ابلاغ آن می‌باشد و در صورتی که در این زمان به دفتر ازدواج و طلاق جهت اجرای صیغه طلاق مراجعه نشود، گواهی باطل می‌گردد. بنابراین مراجعه نکردن به منزله انصراف است. هم چنین باید توجه داشت چون گواهی عدم امکان سازش با توافق طرفین صادر می‌شود، امکان اعتراض ندارد. با وجود این اگر اعتراض به گواهی عدم امکان سازش مطرح شود، توسط دادگاه مرتبه بالاتر بررسی خواهد شد.

**+** پدرم سال ۹۸ با مواد مخدر دستگیر شد و دادگاه خودرو او را توقیف کرد. بعد از ۲ سال، پدرم به علت بیماری فوت کرد. امروز از بنیاد تعاون تماس گرفتند که در صورت عدم پیگیری خودرو، از طریق مزایده فروخته

خواهد شد. می‌خواستم بدانم برای ترخیص باید چه کار کنم. لطفا راهنمایی‌ام کنید.

ابتدا باید به شعبه مربوط دادگاهی که رأی را صادر کرده است مراجعه کنید تا روند پیگیری‌ها از آن طریق ادامه یابد.

**+** اگر خانم و آقای بخواهند متارکه کنند، مرد معتاد باشد (توان مالی هم ندارد) و خانم هم فرزندان را نخواهد و بگوید که توان مالی ندارم، از طرف خانواده هم هیچ کدام از فرزندان را قبول نکنند، تکلیف چیست؟

حضانت هم حق و هم تکلیف ابوبین (پدر و مادر) است و طبق قوانین، حضانت فرزند تا رسیدن طفل به سن بلوغ (در دختران نه سالگی و در پسران پانزده سالگی) بر عهده والدین است، به این معنا که برای حضانت و نگهداری طفلی که ابوبین او جدا از یکدیگر زندگی می‌کنند، مادر تا هفت سالگی اولویت قبولی فرزند

را دارد و پس از آن، حضانت با پدر است. هم چنین بعد از هفت سالگی در صورت حدوث اختلاف، حضانت طفل با رعایت مصلحت کودک به تشخیص دادگاه خواهد بود که قانون جز در موارد استثنایی نمی‌تواند آنان را از این حق محروم کند. حق حضانتی که بر عهده

والدین بوده است ممکن است در شرایطی خاص، به تقاضای نزدیکان و خویشان طفل یا قیم او، از والدین سلب شود. مطابق قانون، هرگاه در اثر عدم مواظبت یا انحطاط اخلاقی پدر و مادری که طفل تحت حضانت آن‌هاست، صحت جسمی یا تربیت اخلاقی طفل در معرض خطر باشد، دادگاه می‌تواند با تقاضای بستگان، قیم یا رئیس حوزه قضایی، ترتیب مقتضی دیگری را برای حضانت کودک بگیرد. از مصادیق تغییر حضانت می‌توان به این موارد اشاره کرد: الف) اعتیاد زبان‌آور به الکل، مواد مخدر و قمار. ب) اشتغال به فساد اخلاقی و فحشا. ج) ابتلا به بیماری روانی به تشخیص پزشکی قانونی. د) سوءاستفاده از طفل یا اجبار او به ورود به مشاغل ضد اخلاقی مانند فساد، فحشا، تکدی‌گری و قاچاق. و) تکرار ضرب و جرح خارج از حد متعارف.



## شهربانو

۲۲ شهریور ۱۴۰۰  
۶ صفر ۱۴۴۳ شماره ۲۴۷۹

## شهر زاد

الهام یوسفی  
فعال فرهنگی



ضمیمه روزنامه شهرآرا  
صاحب امتیاز:  
شهرداری مشهد  
مدیر مسئول  
سید هادی فیاضی  
سرپرست:  
ارژنگ حاتمی  
مسئول ضمیمه  
حمیده وحیدی

خدای ناکرده پیش می‌آید و به احساس زلال و دریای درونی که داشتی و آن‌ها را به فراموشی گذاشتی، رشک می‌بری، ولی باز هم خوب است. باز چیزی برای خودت به یادگار گذاشته‌ای تا بعدها دل خوشی‌ها و دل نگرانی‌هایت را مرور کنی و ببینی چه کرده‌ای.

«نامه‌های یواشکی» عنوان کتابی است از سیده زهرا برقی. کتابی است با نثری ساده و شاید مناسب هر مخاطبی که دوست دارد کتابی ساده بخواند و حالش خوش شود. کتاب کوچک و کوتاه است و از ۴۰ نوشته تشکیل شده، ۴۰ نوشته که هر کدام به بهانه آیه‌ای از آیات قرآن نوشته شده است. نمی‌توان این یادداشت‌ها و دل‌نویسی‌ها را تفسیری از آیات دانست. خود نویسنده هم چنین ادعایی ندارد و در پیش مقدمه کتابش این گونه ادعا می‌کند که این کتاب حاصل کشف‌هایی است که او از آیات قرآن داشته و او خود را مخاطب این کتاب و کلماتش فرض کرده و در حد خودش و درکش آنچه درک کرده نوشته است. این کتاب کوچک حاصل خرده کشف‌های اوست. در پایان هم یادآور می‌شود که این کتاب تفسیر و تأویل آیات نیست و فقط گامی است در جهت نزدیک‌تر شدن به معنای واژه‌های نور.

کتاب چنان که گفته شد، ساده و بدون هیچ پیچیدگی است و هر بخش کتاب که تقریباً یک صفحه است، هر کدام عنوانی دارد و اشاره‌ای کم‌رنگ به یکی از آیات قرآن. در پایان کتاب نیز این آیات و ترجمه‌شان برای توجه دادن بیشتر مخاطب منتشر شده است. کتاب صفحه‌آرایی مناسبی دارد و لایه‌لای صفحه‌ها برمی‌خوریم به تصاویری سیاه و سفید که بی‌ربط با مضامین کتاب نیست.

برای همدل شدن با این کتاب، بهتر است یکی از بخش‌هایش را بخوانیم:

تکلیفمان کرده‌ای تا دل بستگی‌هایمان کم شود تا مبادا روزی بیاید که دنیا را بیشتر از آخرت دوست داشته باشیم. می‌گویی اتفاق کن و ته کلامت، این نکته سنجاق شده که هر قدر ارزش چیزی که اتفاق می‌کشد برای خودت بیشتر باشد، ارزش خودت پیش من بالاتر می‌رود.

می‌گویی: منت نگذار. می‌گویی: آنچه را داده‌ای فراموش کن. می‌گویی: تو بدی. من از همه ترس‌ها ایمن می‌کنم و به تو آرامش می‌بخشم. اما خدا! اینکه می‌گویی خیلی سخت است. بخشیدن چیزی که دوستش داریم، گاه مثل جان کردن می‌ماند. انگار هنوز بند ناهمان را نبریده‌اند. انگار هنوز وصل به دنیاییم و وابسته رنگ و لعاب آن شده‌ایم. مادر اتفاق کردن سخت بخیلیم خدا!

چند خط ساده  
برای روزهای  
سخت

نگاهی به کتاب «نامه‌های یواشکی»  
که شاید هر یک از ما  
در زندگی داشته باشیم

هر کسی برای خودش دل‌نوشته‌هایی دارد، چیزهایی که فقط و فقط می‌تواند به خودش بگوید و برای خودش بنویسد و خیلی وقت‌ها خوش نداشته باشد که شخص دیگری آن‌ها را بخواند. شاید بشود اسمش را گذاشت نامه‌هایی یواشکی که بین دلش و خدایش رد و بدل می‌شود. گاهی بزرگ می‌شوی و می‌بینی چه چیزهای کوچکی دل نگران‌ت کرده بود و گاهی هم



نامه‌های یواشکی  
• نویسنده: سیده زهرا برقی