



بکوب، بسازهای افراطی

پرونده ای درباره جراحی های زیبایی که بلای جان برخی از خانم ها شده است

گرافیک: علی معصومیگی / شهرآرا

۲۲ | این ماه را با بچه ها باش

۸ | قاضی باید اجتماعی باشد

۶ | مادر، استاد، پزشک

+ حرف اول

داریم پیرمی شویم

● **لیلا جان قربان** | بچه که بودم، عاشق پله‌های خانه مادربزرگم بودم. یک لایه موکت خاکستری رنگ و رورفته روی آن بود که بعضی جاهاش هم پاره شده بود و سنگ پله به چشم می‌خورد. تفریح من و بچه‌ها این بود که یکی یکی از پله اول شروع به پریدن می‌کردیم. اولین بار از اولی، دومین بار از دومی، سومین بار از سومی، چهارمین بار از چهارمی... به پنجمی که می‌رسیدیم، مادربزرگم بانی قلیان سراغمان می‌آمد و یک دل سیرکتک می‌خوردیم. البته که فکر کنم همگی از ته دل دعای می‌کردیم که مادربزرگم بیاید و کتکی بخوریم، ولی سر اینکه نمی‌توانیم از پنجمی بپریم، ضایع نشویم! گاهی هم که مثلاً قرار بود مامان یا عمه خانم که سن و سالی داشتند از طبقه بالا یک چیزی را تا حیاط بیاورند، می‌دویدیم و از پله‌ها بالا می‌رفتیم و توی جیک ثانیه هم خودمان توی حیاط بودیم و هم آن چیزی که قرار بود بیاورند. تازه یک اوف اوفی هم راه می‌انداختیم که این چه وضع آمدن است!

«این چه وضع آمدن است» از آن حرف‌هایی بود که فکر کنم ماند و ماند تا حالا گریبان گیر خودم شود. خانه مادربزرگم را که فروختند، اما خانه باباهنوز هم چندتابی پله دارد. دیروز که می‌خواستیم با برادرزاده سه‌ساله از پله‌های طبقه بالا پایین بیایم، نگاهی کرد و گفت: عمه، می‌خواهی دستت رو بگیرم؟! این جمله یک چیزی در مایه‌های همان اوف اوف خودمان بود که نثار عمه خانم و مامان می‌کردیم!

شب که برگشتم خانم، وقتی دکمه آسانسور را زدم، توی ذهنم یک جمله را امدم مرور می‌کردم: «باید یک کاری کنم که دیرتر پیر شوم». نه اینکه بخوام سرآغ کشیدن چشم و پوست و ابرو بروم، نه؛ اینکه باید چیزهایی را در برنامه زندگی ام بیاورم که فرسودگی ام را به تأخیر بیندازد. به قول پزشکان طب سنتی، یک چیزهایی در مایه‌های اصلاح سبک زندگی، آن هم نه تنها برای خودم، بلکه برای همه آن‌هایی که قرار است تا حدود بیست سال آینده سالمند شوند. گاهی با خودم می‌گویم آن‌هایی که خانه سالمندان دارند، در چند دهه آینده چه مشتری‌ای پیدا می‌کنند!

طلای لیگ جهانی کاراته بر گردن دختر ایرانی

نماینده کاراته بانوان کشورمان مدال طلای جهانی توکیو ژاپن را از آن خود کرد. سارا بهمنیار در وزن ۵۰ کیلوگرم، در دیدار فینال مقابل الکساندر رچیا از فرانسه قرار گرفت و با نتیجه ۵ بر یک این حریف را شکست داد و صاحب مدال طلا شد. این اولین طلای بهمنیار در لیگ‌های جهانی ۲۰۱۹ بود. او در سالزبورگ اتریش به مدال نقره رسید. بهمنیار، جلنا پنهار از کرواسی، مادوری پوانسن از مالزی، آیا کاتا دانو از ژاپن، باخرینیسو با باروا از ازبکستان و پونگ کو از چین تایپه را مغلوب کرد و فینالیزست شد.

تابناک

پیرزن ۱۰۳ ساله فلسطینی در پیامی خطاب به دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا که خواستار کوچ فلسطینیان از غزه است، بر استقامت و پایداری در این سرزمین تأکید کرد و گفت: خودم را به درخت زیتون می‌بندم ولی از اینجانی روم؛ او تأکید کرد که ما در اینجا همچون درخت زیتون استوار هستیم.

جهان بانو

یک کارشناس حوزه خانواده با اشاره به اینکه تغییر در کنش‌های اجتماعی و مدل زیست اقتصادی مردم باعث افزایش میانگین سن ازدواج جوانان شده است، گفت: میانگین سن ازدواج در بین مردان از ۲۴ سال به چهار سال بالاتر افزایش پیدا کرده است و این افزایش میانگین سن ازدواج در زنان نیز مشاهده می‌شود. شهلا کاظمی پور درباره رواج طلاق بین زوج‌های جوان افزود: میزان طلاق با توجه به تغییرات شیوه‌های همسرگزینی و مادی‌گرایی روبه افزایش است. موافقت با طلاق در بین جوان‌ها بیشتر و در بین مسن‌ترها کمتر است.

ادنا

مطالعه جدیدی نشان می‌دهد که معاینات چشمی می‌تواند به تشخیص اوتیسم در زنان کمک کند.

جهان بانو

هم‌زمان با ایام دهه فجر، سیده کبری بلخی، یکی از شاعران افغانستانی، شعری درباره سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی ایران سرود. شروع این غزل با این بیت است: بهار در وسط برف‌ها رسید اینجا بلوغ معجزه را چشم خلق دید اینجا

تابناک

جای خالی زنان کارگردان

بهنوش صادقی، تنها بانوی کارگردان جشنواره چهل و سوم گفت: «تنوع نگاه‌ها موضوع مهم و نیاز اصلی سینماست و من دوست داشتم زنان بیشتری به عنوان کارگردان در جشنواره حضور می‌داشتند. قبول دارم که در حوزه‌های کاری زنان، موانع بیشتری وجود دارد. اما زنان مانع‌اند که با وجود این موانع هم می‌توانند در عرصه‌ها حضور داشته و حرف برای گفتن داشته باشند. هر چالش، پشتکار بیشتری از زنان ما را در پی داشته است و من برای همین امیدوارم در سال‌های بعد زنان کارگردان بیشتری را در جشنواره ببینم.»

ایسا

۷۵ سال آوارگی برای زن ۸۵ ساله فلسطینی

مشرق

سمیحه ۸۵ ساله، نخستین بار در هفت سالگی در سال ۱۹۴۸ طعم تلخ آوارگی را چشید. در سال ۱۹۴۸، به همراه خانواده اش از روستای ربیعه، زادگاه خود، با بمباران اسرائیلی هارنده شدند و به اردوگاه پناهندگی جبالییا نقل مکان کردند. در جبالییا، سمیحه ازدواج کرد و صاحب فرزند و نوه شد. او هرگز اجازه نداد عطر انگور و انجیر باغ ربیعه از یادش برود و همواره جبالییا را "ایستگاه موقت" تا روز بازگشت می دانست. هفتم اکتبر ۲۰۲۳، ام فایز ۸۲ ساله، بار دیگر آوارگی را تجربه کرد. او این بار با خانواده ای بزرگ تر مجبور به ترک جبالییا شد و به جنوب غزه رفت. امتناع اولیه او از ترک خانه، یادآور «یوم النکبه» و اخراج از ربیعه بود. «محور نتساریم» مسیری بود که آن ها را به خان یونس و چادرهای موقت رساند، جایی که "جای امن" بیشتر به یک شوخی ترسناک شباهت دارد.



تیم جودو بانوان خراسان رضوی در رقابت های قهرمانی کشور با چهار مدال روی سکوی سومی قرار گرفت.

شهرآرا

بر اساس گزارش بانک جهانی، اشتغال غیررسمی حدود ۶۰ درصد از کل اشتغال در ایران را تشکیل می دهد و سهم زنان در این نوع اشتغال ۶۳ درصد است.

اعتماد

۱۸ هزار زن عضو هیئت علمی دانشگاه ها

ایرنا

عطیه قشونی، مدیرعامل مؤسسه صیانت از حقوق زنان، گفت: تا پایان سال ۱۴۰۲ تعداد ۱۷ هزار و ۷۵۸ نفر از زنان عضو هیئت علمی دانشگاه های کشور شده اند. او با بیان اینکه تا پیش از پیروزی انقلاب اسلامی سهم زنان از دانش آموختگان دانشگاهی حدود ۶ درصد بود اما امروز بیش از ۵۰ درصد از دانشجویان را دختران تشکیل می دهند، اظهار کرد: در چهل سال اخیر میزان باسوادی زنان بارشده چهار برابری همراه بوده و اکنون به بیش از ۹۵ درصد رسیده است. امروزه زنان در عرصه های مختلف هنری مانند ادبیات، هنرهای تجسمی، سینما و تئاتر فعال هستند و بر اساس آخرین اطلاعات از پس از انقلاب اسلامی تا امسال بیش از ۲۳ هزار و ۵۴۳ مؤلف زن، ۱۰۵۱ ناشر زن، ۹۰۰ بانوی فیلم ساز در کشور فعالیت داشته اند.

خشم صهیونیست ها از دختران ایرانی

شهربانو

خبرگزاری اسرائیلی «کیکار هشبات» که متعلق به خریدی ها و متعصبان صهیونیست است، در گزارشی با تیتیر: «برنامه شرم آور در ایران به زبان عبری» از ارائه دختر ایرانی به عبری در برنامه معلی ابراز تأسف کرد. این رسانه نوشت: این برنامه پیامی را به زبان عبری پخش کرده و با استفاده از جملات کتاب مقدس یهودیان، جنایت های صهیونیست ها در همه این سال ها را محکوم کرده است.



محبوبه سادات رضوی نیا اولین کتاب فارسی را از روایت زندگی یک مادر شهید لبنانی به نام «عایده» نوشت. این نویسنده که تسلط نسبی به زبان عربی دارد، شال و کلاه کرده و عازم لبنان شده و چندین ساعت مصاحبه و گفت و گو با مادر شهید علی عباس اسماعیل انجام داده است. این کتاب تلاشی برای ترسیم تصویری دقیق و به دور از کلیشه ها از لبنان و مردم آن است.

حوزه هنری

معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان میزان وام ازدواج در سال آینده را ۳۰۰ میلیون تومان اعلام کرد و افزود: مبلغ مصوب برای افراد بیش از ۲۵ سال ۳۰۰ میلیون تومان است و بانک مرکزی و بانک های عامل پرداخت آن را بر عهده دارند و ۲۷۰ همت برای پرداخت وام ازدواج در سال آینده در نظر گرفته شده است. تا پایان آذرماه ۴۰۶ هزار و ۷۳۴ وام ازدواج پرداخت شده است و ۹۴۷ هزار و ۹۳۱ جوان در نوبت وام ازدواج هستند.

مهر

نخبگان قرآنی میهمان بهشت رضوی میزبانی از نخستین رقابت قرآنی بانوان جهان اسلام

زهر اشرفی‌عقی‌اواپیل بهمن ماه، حرم مطهر امام رضا (ع)، میزبان نخبگان قرآنی جهان اسلام بود. مسابقات بین‌المللی قرآن کریم جمهوری اسلامی ایران که اولین بار بهمن ماه ۱۳۶۰ در حسینیه ارشاد تهران برگزار شد و امسال چهل و یکمین دوره خود را پشت سر گذاشت، به لحاظ سابقه، یکی از سه رویداد بین‌المللی قدیمی دنیای اسلام و از لحاظ فنی، جزو برترین آن‌ها به‌شمار می‌رود. مشهدالرضا (ع) نیز تاکنون دوبار میزبانی این رقابت‌ها را بر عهده داشته است: سال ۱۳۸۷ و ۱۴۰۳.

از هر سن، مذهب و نژاد

از نکات جالب توجه مسابقات امسال این بود که بانوان قرآن از هر سن، مذهب، نژاد، رنگ و لباسی، حول محور قرآن کریم، با شور و شوق گردهم آمده بودند تا برگ زرین دیگری در تاریخ مسابقات قرآن رقم بزنند. ۱۰ نفر در رشته حفظ کل از کشورهای غنا، یمن، لبنان، بحرین، ایران، اندونزی، بنگلادش، ساحل عاج، سنگال و نیجریه و ۱۰ نفر در رشته ترتیل از کشورهای افغانستان، فیلیپین، لبنان، تایلند، ایران، عراق، نیجریه، بنگلادش، اندونزی و ساحل عاج حضور داشتند. نهایتاً در رشته حفظ کل قرآن کریم، فاطمه دلیری از جمهوری اسلامی ایران، مطهره نبی بحر از بنگلادش و افغان رشاد علی یعقوب از کشور یمن به ترتیب موفق به اخذ رتبه‌های اول تا سوم شدند. در رشته ترتیل نیز رتبه اول به غزاله سهیلی زاده از جمهوری اسلامی ایران، رتبه دوم به عایشه محمدابن مطلب از نیجریه و رتبه سوم به حورا حیدر حمزی از لبنان تعلق گرفت. در بخش داوری نیز هیئت داوران بانوان چهل و یکمین دوره مسابقات بین‌المللی قرآن ایران با ترکیبی از استادان برجسته و کارآموده قرآنی شکل گرفته بود. زهر اصریحی نژاد به‌عنوان

قرآن راهگشاست

در مرحله مقدماتی چهل و یکمین دوره مسابقات بین‌المللی قرآن کریم ایران که ۲۵ دی ماه در تهران آغاز شد، نزدیک به ۴۰۰ شرکت‌کننده از ۱۰۴ کشور در دو گروه بانوان و آقایان و پنج رشته به صورت غیرحضورى مورد ارزیابی هیئت داوران قرار گرفتند و در نهایت ۵۹ قاری، حافظ و مرتل قرآن کریم به مرحله نهایی راه یافتند. آیین افتتاحیه این مرحله، هفتم بهمن ماه با شعار «قرآن تنها نسخه کمال، در تالار قدس حرم مطهر رضوی برگزار شد. در ادامه از هشتم تا یازدهم بهمن، ۳۶ نفر از برادران (در رشته‌های حفظ کل، قرائت تحقیق و ترتیل) و بیست نفر از خواهران (در رشته‌های ترتیل و حفظ کل) با یکدیگر به رقابت پرداختند و برگزیدگان، دوازدهم بهمن در مراسم اختتامیه با حضور وزیر ارشاد، رئیس سازمان اوقاف و امور خیریه و پیام‌رئیس جمهور معرفی شدند که در چهاردهم بهمن، همراه با سایر شرکت‌کنندگان و مجریان مسابقات، به دیدار رهبر معظم انقلاب رفتند. در این دیدار مقام معظم رهبری فرمودند: هنگام مراجعه و تلاوت قرآن باید توجه کامل داشت که با معجزه رسول خاتم (ص) روبه‌رو هستیم.

ایشان لفظ، نظم، مفاهیم، بیان سنت‌های الهی و همه چیز قرآن را معجزه خوانند و گفتند: اگر از این معجزه عظیم

بهره‌گیری شود، همه مشکلات بشر برطرف می‌شود و زندگی جوامع بشری سامان می‌یابد.

رهبر معظم انقلاب با اشاره به دسترسی اولیا و علما و بزرگان به معارف بلند قرآنی، گفتند: برای آحاد بشر نیز همین تعابیر ظاهری و درس‌های مشهود قرآن راهگشاست.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در تبیین مفهوم قرآنی توکل گفتند: به فرموده کلام... مجید، هر کس به خدا توکل کند، خدا برای او کافی است. بنابراین اگر شروط توکل رعایت شود، این وعده الهی حتماً تحقق می‌یابد.

ایشان اعتماد و یقین به وعده‌های صادق الهی را شرط ذهنی توکل خواندند و افزودند: باید بدون هیچ‌گونه سوءظن، یقین داشت که به‌اذن پروردگار، هر امر محالی ممکن خواهد شد.

رهبر معظم انقلاب پیروزی مردم غزه بر رژیم صهیونیستی و رژیم آمریکا را نمونه‌ای از تحقق امر محال دانستند و گفتند: اگر گفته می‌شد مردم منطقه کوچک غزه با قدرت بزرگی مثل آمریکا می‌جنگند و بر آن پیروزی می‌شوند، هیچ‌کس باور نمی‌کرد. اما این امر محال به‌اذن پروردگار محقق شد.

ایشان تربیت هزاران جوان و نوجوان قاری و حافظ قرآن در سراسر کشور را نمونه‌ای از پیشرفت‌های معنوی کشور برشمردند و افزودند: در جهات مادی نیز کشور رشد کرده و کارهای گوناگون و بزرگی به دست جوانان انجام شده است که این پیشرفت‌ها با توکل به پروردگار تارسیدن ملت به نقطه اوج و مطلوب خود ادامه خواهد یافت.

حافظ ۱۸ ساله

هم می‌خواندم و تاحدی سختی داشت اما اینکه می‌گویند حفظ قرآن انسان را از کارهای دیگری می‌اندازد، درست نیست، در واقع این قرآن است که زندگی را پایدار و برای سایر امور، ثبات قدم ایجاد می‌کند. قرآن دستور زندگی است و هر چه نیاز داریم در آن وجود دارد به همین خاطر انس با قرآن به حدی مسیر زندگی را هموار و راه‌ها را برای انسان بازمی‌کند که اصلاً متوجه نمی‌شود. از این رو به هم‌سن و سال‌های خودم که علاقه‌مند به حفظ قرآن هستم، می‌گویم حفظ قرآن، هدفی والا است، هرگز از دشواری آن نترسید و شروع

از میان همه، جوان‌ترین شرکت‌کننده در مسابقات است که اهل لبنان می‌باشد. چهره معصومش بعد از اجرا، آمیخته‌ای از شوق و اضطراب، توجهم را جلب می‌کند؛ زهر قاروط، حافظ هجده ساله‌ای که چهار سال پیش به جرگه حافظان کلام وحی پیوسته است؛ هشت سالم بود که مادر با دیدن حافظه خوبم، گفت چه چیزی بهتر از قرآن برای سپردن به چنین حافظه‌ای! این شد که سوره‌های کوچک را با هم تمرین و حفظ کردم و بعد این مسیر را در جامعه القرآن لبنان ادامه دادم تا چهارده سالگی که حافظ کل شدم. هم‌زمان درس



رتبه نخست حفظ قرآن کریم؛

بزرگ‌ترین کمک را مادر من کرد



به سمت بانوی دیگری رفتم که همراه دختر دوساله اش در انتهای سالن ایستاده بود و تلاش می‌کرد هم به اجرای متسابقین توجه کند و هم کودک خود را آرام نگه دارد. جالب اینجاست که او نیز از جوان‌ترین متسابقین است و نماینده‌ای از ایران و دهه هشتادی‌ها. این بانوی بیست ساله، با وجود بارداری، از دیار کریمه اهل بیت (ع) فاطمه معصومه (س) به مشهد الرضا (ع) آمده است تا بار دیگر ثابت کند که زن مسلمان در هر سن و شرایطی که باشد، افتخار آفرین است.

فاطمه دلیری، که در این رویداد رتبه نخست حفظ کل را به خود اختصاص داد، درباره ورودش به مسیر حفظ قرآن می‌گوید: «فرزند دوم خانواده‌ای هفت نفره هستیم که همه خواهران و برادرانم قاری یا حافظ هستند. من هم با توجه به علاقه‌ای که داشتم از پنج شش سالگی با گوش دادن به فایل‌های صوتی استاد پرهیزگار شروع به یادگیری و حفظ قرآن کردم. تا آخر، تجوید، صوت و لحن، و حفظ را خودم در منزل یاد گرفتم. یادم هست که در مدرسه با توجه به تسلطم به روخوانی قرآن، دستیار معلم بودم و او با فایل صوتی برای بچه‌ها پخش می‌کرد یا از من می‌خواست که قرائت کنم. بچه‌ها هم با دیدن من انگیزه می‌گرفتند تا به حفظ و قرائت قرآن وارد شوند. با تشویق والدینم، جزء سی ام را در پنج سالگی حفظ کردم و سپس جزء‌های ۲۹ و ۲۸ را، تا سیزده سالگی به حفظ ۱۰ جزء رسیدم. از آن به بعد روزانه یک صفحه حفظ می‌کردم تا اینکه در پانزده سالگی حافظ کل قرآن شدم. این مادر پر تلاش که کارشناسی علوم قرآن و حدیث دارد و همسرش نیز حافظ است، طی پانزده سال فعالیت قرآنی خود همیشه جزو برترین‌های مسابقات بوده است؛ از رتبه اول حفظ بیست جزء در مسابقات سراسری قرآن دانش آموزان تا رتبه اول حفظ کل و رتبه دوم ترتیل در مسابقات سپاه و رتبه‌هایی در مسابقات نیروهای مسلح، بسیج و دیگر رقابت‌ها.

او هنگام شروع مسیر حفظ فکر نمی‌کرد که موفق شود تا پایان ادامه دهد، حافظان موفق را که می‌دیدم، خیلی دوست داشتم و انگیزه می‌گرفتم، ولی فکر نمی‌کردم برای من شدنی باشد؛ می‌دیدم حجم قرآن زیاد است، فکر نمی‌کردم تمام شود، می‌گفتم خیلی طول می‌کشد این همه آیه را حفظ کنم و اگر هم حفظ کنم، مسلط نخواهم بود، خصوصاً که برخی حافظان تازه کار را هم می‌دیدم که در نتیجه حفظ غیر اصولی و نداشتن تثبیت، بعد از حفظ چند جزء، تسلط خود را از دست داده و از ادامه راه ناامید می‌شدند. اما به لطف خدا همت و اراده داشتم و زمان زیادی هم اختصاص دادم. از طرفی تلاش می‌کردم تا می‌توانم مسابقه شرکت کنم چون هر کدام به نوبه خود، تحولی در روند حفظ و مرور ایجاد می‌کرد و در واقع نوعی دوره تثبیت بود؛ برآمدل تمرین برای مسابقات (خصوصاً اگر سطح مسابقه بالا باشد)، معمولاً متفاوت از روش همیشه‌گی حافظ است و سبب رسیدن به تسلط در حفظ و روخوانی و حتی بهبود نفس‌گیری و... می‌شود. البته تقلید از صوت استادان هم خوب است و می‌شود گفت برای شروع (یادگیری الحان و تجوید)، حرف اول را می‌زند، اما به شرط آنکه وابستگی به لحن استاد نیابد. «خانم دلیری خسته و بی‌انگیزه شدن را مهم‌ترین چالش آغاز راهش معرفی می‌کند و می‌گوید: «هر وقت خسته می‌شدم و مدت کوتاهی حفظ را رها می‌کردم، زحماتم هدر می‌رفت، چون وقتی هنوز تسلط کامل نشده است، اگر رها کنیم یا تمرین نداشته باشیم، بخشی از محفوظات را از دست می‌دهیم و این باعث کاهش بیشتر انگیزه می‌شود. بنابراین سعی می‌کردم زود اوضاع را جمع و جور کنم و به مسیر برگردم، حتی اگر از تعداد آیات خیلی کم شروع کنم. نمی‌گذاشتم بیش از حد وقفه ایجاد شود و کودک ادامه یابد. در مسیر حفظ، بزرگ‌ترین کمک را مادر من کرد که تا دوازده سالگی وقت می‌گذاشت و با من تمرین می‌کرد.»

این حافظ جوان خطاب به علاقه‌مندان حفظ قرآن توصیه می‌کند: «ارتباط مستمر با یک استاد می‌تواند نظم خوبی به کار دهد و حفظ را وارد اولویت‌هایمان کند.»



رئیس هیئت داوران، مسئولیت هماهنگی و نظارت بر عملکرد داوران را بر عهده داشت. مرضیه دیناری (ایران) و جوزیانا الیتاما (لبنان) در بخش تجوید، با دقت و ظرافت، به بررسی قواعد تجویدی تلاوت‌ها پرداختند. هاجر حیدری (ایران) و حلیمه السعدیه (اندونزی) در بخش وقف و ابتداء، نحوه صحیح وقف و شروع تلاوت‌ها را ارزیابی کردند. همچنین زهرا افخمی (ایران) و مریم شاداب (افغانستان) در بخش صحت حفظ، میزان صحت و دقت حفظ قرآن شرکت‌کنندگان را بررسی کردند. هاله فیروزی (ایران) و نورنظام نجم‌الدین الحسنی (عراق) در بخش صوت، به ارزیابی کیفیت و زیبایی صدای تلاوت‌ها پرداختند و ناهید سلطانی (ایران) و بدریه العبدلی (کویت) در بخش لحن، با ترکیب دانش موسیقایی و قرآنی خود، لحن و آهنگ تلاوت‌ها را ارزیابی کردند. فهیمه ایزدی به عنوان ناظر فنی، نظارت بر روند کلی داوری و مریم سعیدی هادی نیز رسیدگی به امور حفظ قرآن را بر عهده داشتند.

افتخار آفرینی بانوان از سال ۶۲ تاکنون

اولین حضور بانوان در مسابقات بین‌المللی قرآن کریم در سال ۶۲ و دور دوم مسابقات بود، که فقط در یک رشته و یک مرحله (حفظ کل) با آقایان رقابت می‌کردند و رتبه اول حفظ کل را ام‌الفرح علامه کسب کرد. دومین حضور بین‌المللی بانوان در عرصه قرآنی به رشته تفسیر مسابقات برمی‌گردد؛ سال ۸۳ مونا صالحي رتبه اول و سال ۸۴ زهرا جرفی یگانه رتبه دوم را به خود اختصاص دادند. سپس، در سال ۸۷ در رشته مقاله‌نویسی مسابقات بین‌المللی قرآن کریم، زهرا اخوان رتبه دوم و در سال ۸۸ دو بانوی قرآنی رتبه دوم و در سال ۹۰ رتبه اول مقاله را به صورت مشترک کسب کردند.

امادومین حضور جدی بانوان در بخش اصلی مسابقات بین‌المللی قرآن کریم ایران که تاکنون نیز ادامه دار بوده، به سال ۹۶ برمی‌گردد که فقط در رشته حفظ کل بود و رشته ترتیل از سال ۱۴۰۱ به این رقابت‌ها اضافه شد. جالب اینجاست که بانوان ایران زمین از همان نخستین دور حضور خود در مسابقات، خوش درخشیدند و همواره حائز رتبه‌های نخست شده‌اند. در حالی که تا اوایل دهه ۷۰، ایران در رشته حفظ جایگاه مناسبی نداشت و برندگان معمولاً از سایر کشورها بودند. اما پیشرفت به حدی بوده است که امروز نه تنها آقایان بلکه خانم‌ها هم نفرات اول این رشته را به خود اختصاص می‌دهند.

کنید که حتی سختی‌هایش هم خوشبختی دنیا و آخرت را به دنبال دارد چون هدف ما فقط حفظ نیست و دنبال انس و درک بیشتر برای عمل به قرآن هستیم.»

قاروط که اولین بار است در مسابقات بین‌المللی قرآن کریم ایران شرکت می‌کند و از این بابت هیجان زده است، راهیابی‌اش به مرحله نهایی و تشریف به مشهد را مهربون لطف امام رضا (ع) می‌داند و ماجرایش را این‌طور شرح می‌دهد: «امام رضا (ع) به امام رثوف معروف هستند و اثرانشان را ناامید نمی‌کنند؛ انسی که با ایشان پیدا می‌کنیم یک حس خوب درونی است. زمانی که در مسابقات مقدماتی آنلاین شرکت کردم و نمی‌دانستم برای مرحله نهایی انتخاب می‌شوم یا نه، امام رضا (ع) را به جان فرزندشان امام جواد (ع) قسم دادم که کم‌کم کنند و در اوج ناباوری، درست روز ولادت امام جواد (ع) اسم من در قرعه کشی مرحله نهایی درآمد و متوجه شدم این مرحله در مشهد مقدس برگزار می‌شود.»

روایتی از زندگی اولین عضو هیئت علمی دارای فلوشیپ جراحی انکولوژی مشهد

مادر، استاد، پزشک

زهرا شریعتی از رشته دبیرستان تا تخصص، همه را گام به گام با علاقه خودش آگاهانه انتخاب کرد و چه بسا همین دلیل بود که با وجود همه چالش‌های شخصی و کاری، نه تنها او را پای کار نگه داشت بلکه اولین‌ها را هم رقم زد؛ از اولین دارنده فلوشیپ جراحی انکولوژی در شرق کشور تا اولین استاد تمام رشته جراحی عمومی و مشارکت در راه‌اندازی فلوشیپ جراحی سرطان در مشهد؛ به این‌ها اضافه کنید رسالت خطیر همسری و مادری سه فرزند را. دکتر آسیه سادات فتاحی معصوم، فلوشیپ جراحی انکولوژی، در ادامه از مسیر موفقیتش در ابعاد مختلف می‌گوید.

متولد کوچه علوی مشهد

آسیه سادات سال ۱۳۵۵ به عنوان اولین فرزند دکتر سید حسین فتاحی معصوم و دکتر قدسیه سادات علوی، زوج جراح مشهدی در محله سراب و کوچه‌ای که بعدها به نام دایی شهیدش نامگذاری شد به دنیا آمد؛ گرچه بعد از او خدا هفت فرزند دیگر نیز به والدینش هدیه داد اما در این بین فقط آسیه سادات و یکی از برادرانش حرفه پدر و مادر را ادامه دادند. می‌گوید: «مادر، جراح زنان بود و پدر، جراح قفسه سینه. بنابراین از همان کودکی یادنیای پزشکی آشنا بودم؛ تلخ و شیرین و سختی‌ها و مشکلاتش را از نزدیک لمس کرده بودم، ولی با همه این‌ها علوم تجربی مثل زیست‌شناسی و شیمی را دوست داشتم؛ والدین اختیار را به خودم داده بودند و معلم‌ها هم پیشنهادشان رشته ریاضی فیزیک بود چون در این درس هم قوی بودم، اما خودم تجربی را انتخاب کردم.»

از شور و علاقه تا معدل الف

به انتخاب رشته دانشگاه که رسید، گذشته از علاقه به علوم تجربی، ارتباطات انسانی برجسته میان بیمار و پزشک و حس خوب این ارتباط، دومین دلیل ابرای انتخاب رشته پزشکی از بین همه رشته‌ها شد؛ «سال ۷۲ با رتبه ۶۴۰ وارد رشته پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی ایران شدم؛ همان سال اول برخی هم‌کلاسی‌ها سر کلاس آناتومی عملی و تشریح جسد و ... حالشان بد می‌شد، ولی من با علاقه دنبال می‌کردم و هرگز از انتخابم پشیمان نشدم؛ همیشه صندلی جلو کلاس می‌نشستم،

جزوه‌های رنگارنگ می‌نوشتم و حداقل میزان غیبت را داشتم که حاصلش شد معدل الف دوره پزشکی عمومی». چنین شوق و علاقه‌ای، طبعاً از دواجش را هم با حرفه پزشکی گره زد و سال ۷۶ از طریق همکاران پدر، با همسرش که دستیار ارتوپدی بود، آشنا شد و ازدواج کرد؛ به همین دلیل از علوم پزشکی ایران همزمان دانشگاه علوم پزشکی مشهد شد.

کارآموز جراحی از ۱۰ سالگی

«در ۱۰ سالگی یک روز که در حیاط خانه پدر بزرگ مشغول بازی با بچه‌ها بودیم، ناگهان خواهر سه‌چهار ساله‌ام زمین خورد و چانه‌اش زخمی شد؛ پدرم به جای بردن او به بیمارستان، فوراً یک ست بخیه آورد که خودش در خانه بخیه کند؛ همه بچه‌ها از ترس در طبقه پایین خانه پنهان شده بودند ولی من پیش‌با رفتم تا ببینم بخیه زدن چطور است. بعد برای بچه‌ها تعریف کردم که برخلاف تصور ما، سوزن بخیه مثل سوزن خیاطی، صاف نیست نیم‌دایره است و راحت می‌شود بخیه زد و ... آن‌ها سرزنش کردند که خیلی سنگدل هستی! چطور طاقت آوردی بخیه خوردن خواهرت را ببینی؟! ولی من از این تجربه خوشحال و راضی بودم. «اولین چیزی که در پاسخ به سؤال «چرا تخصص جراحی؟» به ذهنش می‌رسد، این خاطره است که با هیجان همان روزها تعریف می‌کند و ادامه می‌دهد: «جراحی را دوست داشتم چون نتیجه و تأثیر کار در آن زود دیده می‌شود؛ در حالی که در تخصص‌های دیگر این‌طور نیست. این شد که قاطعانه انتخابش کردم و سال ۸۰ در حالی که فرزند اولم شش ماهه بود، در آزمون تخصص با رتبه ۱۰ کشور (بین خانم‌ها) پذیرفته شدم.

دانشگاه ماساچوست با ۲ فرزند

دکتر فتاحی معصوم سال ۸۵ به دلیل فرصت مطالعاتی همسرش، همراه او به اسپار ماساچوست آمریکا شد البته آن زمان فلوشیپ رشته خودش هم در ایران نبود؛ «بعد از قبولی در امتحان بوردا، عازم آمریکا شدیم و سه ماه بعد در دانشگاه ماساچوست جنرال اسپتال آمریکا که زیر نظر دانشگاه هاروارد است، برای فلوشیپ جراحی سرطان پستان مصاحبه دادم و پذیرفته شدم. با این حال غریب بودن، فرزند چهار ساله و تولد فرزند دوم و نبودن خانواده در کنارم، شرایط سختی را برایمان رقم زد خصوصاً که مهد کودک هم هزینه بالایی داشت و فقط یک سال توانستیم استفاده کنیم.»

سخت‌گیری بر مادران

از چالش‌ها و فرازونشیب‌های این سال‌ها که می‌پرسم، مثل سایر خانم‌های شاغل، عمده مشکلاتش به نبود تسهیلات و زیرساخت‌های حمایتی از مادران شاغل برمی‌گردد؛ «زمانی که کارورز بودم در حال بارداری ناچار بودم سر جراحی حاضر شوم. بعد هم که پسر من دنیا آمد، سال اول رزیدنت بودم؛ از یک طرف اغلب اساتید نسبت به بچه‌دار بودنمان حساس بودند

سال ۸۷ پس از بازگشت به وطن، یک دوره تکمیلی جراحی سرطان را هم در تهران گذراند و در حالی که فلوشیپ جراحی سرطان تازه در ایران راه‌اندازی شده بود (فقط دو نفر دیگر در فلوشیپ این رشته در کشور وجود داشت)، به عنوان اولین عضو هیئت علمی علوم پزشکی مشهد که دارای فلوشیپ جراحی سرطان است، مشغول خدمت در این دانشگاه شد و تا هفت سال بعد که به تدریج همکاران دیگری با این فلوشیپ به گروه جراحی سرطان وارد شدند، اولین دارنده فلوشیپ جراحی انکولوژی در شرق کشور بود.

این بانوی خستگی‌ناپذیر که سال ۹۳ دانشیار و امسال با سه فرزند، استاد تمام شده است، سال ۹۹ به کمک همکاران خود فلوشیپ رشته جراحی سرطان را در مشهد (به عنوان سومین شهر بعد از تهران و شیراز)، طراحی و تأسیس کردند تا دیگر نیاز نباشد علاقه‌مندان این رشته حتی به تهران بروند چه رسد به خارج کشور. دکتر فتاحی معصوم همچنین طی شانزده سال تدریس در مقاطع مختلف از جراحی عمومی و فیزیوپاتولوژی تا کارآموز، کارورز، دستیار جراحی و فلوشیپ تا کنون صدها دانشجو و هفت دستیار فلوشیپ جراحی سرطان را آموزش داده است.



(این سن را انتخاب کردم تا دچار اضطراب جدایی و عوارض ناشی از آن نشوند) گاهی هم که نیاز می‌شد پرستار می‌گرفتیم.»

از دیدگاه او، زمان و انرژی‌ای که بچه‌ها از والدین می‌گیرند، بیشتر به نوع شخصیتشان بستگی دارد تا جنسیتشان؛ از طرفی هر بچه‌ای ویژگی‌های خود را دارد و رسیدگی خاصی را می‌طلبد. «با توجه به اینکه فرزندانم همه پسر هستند، تا وقتی کم‌سن‌تر بودند بیشتر من به عنوان مادر آن‌ها را با خود به مهمانی و دورهمی یا تفریحات خانوادگی می‌بردیم. اما از حدود هفت، هشت سالگی، بیشتر با پدر و پدربزرگ، عمو و پسرهای فامیل زمان می‌گذراند. هر وقت هم خانه باشم با هم بازی‌های غیر آنلاین انجام می‌دهیم؛ از لگو و پازل تا فوتبال و سایر بازی‌های حرکتی. کوچک‌تر که بودند گاهی با کمک خواهرم کلاس تابستانی در منزل می‌گذاشتیم؛ بچه‌های فامیل و همکاران را جمع می‌کردیم و دوسه روز در هفته در منزل ما آموزش می‌دیدند.»

اولویت با خانواده است

حالا هم با اینکه فرزندانش دو جوان و یک کودک هستند، همچنان برنامه‌اش را با بچه‌ها تنظیم می‌کند؛ چرا که خانواده برایش اولویت دارد. «خانه رانزدیک بیمارستان انتخاب کردیم تا بتوانیم از کوچک‌ترین زمان‌های خالی مان برای حضور در خانه و همراهی با بچه‌ها استفاده کنیم. از طرفی خودم با وجود امکان رشد بیشتر، بیمارستان‌های دور از منزل را انتخاب نمی‌کنم و روزهای شنبه تا چهارشنبه را با همسرم تقسیم‌بندی کرده‌ایم. به گونه‌ای که وقتی من نیستم، او حضور داشته باشد و برعکس. شاید کمیت حضورمان کمتر از سایر والدین باشد، اما تلاشمان را در این کیفیت حضور را افزایش دهیم؛ معمولاً وقتی خانه هستیم خود را وقف بچه‌ها می‌کنیم. با هم بیرون می‌رویم یا فیلم و تئاتر می‌بینیم. حتی با توجه به کاهش معاشرت با اقوام و دوستان یا محدودیت‌های فیزیکی منازل در سبک زندگی امروز، زمان‌های مخصوصی را برای کنار هم بودن اعضای خانواده اختصاص می‌دهیم؛ مثل شب‌های فیلم‌بازی که مادران فامیل با محوریت بازی با بچه‌ها دور هم جمع شده و بازی‌های جمعی و غیرمجازی انجام می‌دهیم؛ هر چند که حوصله خودمان سر برود.»

خودمان را فراموش نکنیم

او در حالی که نمونه‌هایی از عکس‌ها و هنرهای دستی‌اش را نشان می‌دهد، از خانم‌های شاغل می‌خواهد در عین رسیدگی به خانواده و فعالیت اجتماعی، به فکر خودشان هم باشند تا دچار فرسایش جسمی یا روحی نشوند. «کار ما پزشکان، فرسودگی روانی بالایی دارد. اما در سایر مشاغل هم فشارهایی وجود دارد که فرسایش می‌آورد. از این رو لازم است برنامه‌های جانبی مثل هنر، ورزش و... داشته باشیم تا لطافت و آرامش روحی مان حفظ شود. خودم در کنار هنرهای دستی، در دورهمی‌های همکاران یا نقد فیلم گروهی شرکت می‌کنم.»

عطش آموختن و رشد و پیشرفت در رشته مورد علاقه‌اش به حدی بود که هر جای دنیا که مطلع می‌شد در رشته جراحی حرف تازه‌ای برای گفتن دارند. حضور می‌یافت؛ از جمله سال ۹۴ و ۹۵ که دوره کوتاه مدت پرتودرمانی حین عمل (یک روش جراحی خاص سرطان پستان که در آن بعد از برداشتن توده، هم‌زمان پرتودرمانی هم صورت می‌گیرد) را در فرانسه و آلمان گذراند و سال ۹۶ هم دوره آنکوپلاستی پستان آمریکارا به مدت سه ماه در آمریکا.

رئیس سابق بخش‌های جراحی سرطان بیمارستان امید که با توجه به نیاز و مطالبه بیماران، بیشتر روی سرطان پستان تمرکز دارد، تاکنون در تألیف دو کتاب مشارکت داشته و ۶۴ مقاله نیز در نشریات داخلی و بین‌المللی به ثبت رسانده است. او علاوه بر این مجری یا همکار ۷۲ طرح پژوهشی بوده و در چهل پایان‌نامه تخصصی جراحی و پزشکی عمومی نیز به عنوان استاد راهنما و مشاور نقش آفرینی داشته است.

عضو جامعه جراحان ایران و دبیر انجمن علمی جراحان عمومی خراسان، افتخارات بسیاری را نیز در عرصه‌های فرهنگی، آموزشی رقم زده است که از آن جمله می‌توان به استاد برگزیده دانشگاه در سال ۹۲، بانوی برتر هیئت علمی از نظر ساینتیسن (میزان ارجاعات مقالات وزارت علوم)، برنده جایزه فناوری پژوهشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، رتبه‌های کشوری و استانی در جشنواره شهید مطهری طی دهه ۹۰، برگزیده جشنواره ماه بانو و نیز اولین دوره نخبگان جمعیتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اشاره کرد.

«در ۱۰ سالگی یک روز که در حیاط خانه پدر بزرگ مشغول بازی با بچه‌ها بودیم، ناگهان خواهر سه‌چهار ساله‌ام زمین خورد و چانه‌اش زخمی شد؛ پدرم به جای بردن او به بیمارستان، فوراً یک ست بخیه آورد که خودش در خانه بخیه کند؛ همه بچه‌ها از ترس در طبقه پایین خانه پنهان شده بودند ولی من پیش بابا رفتم تا ببینم بخیه زدن چطور است.»



یا ما را نمی‌پذیرفتند یا خیلی سخت‌گیری داشتند، از طرفی برخلاف طرح پزشکی عمومی، مرخصی زایمان به ما تعلق نمی‌گرفت؛ چون طرح ضربیب کا، آیین‌نامه وزارتخانه است نه آیین‌نامه مجلس، ما را به عنوان کارمند دولت نمی‌شناسند (که مرخصی مان مثل آن‌ها باشد) در نتیجه برای زایمان فقط یک ماه مرخصی استعلاجی داشتیم؛ اگر مرخصی بیشتر می‌خواستیم باید قید قبولی تخصص را می‌زدیم و سال بعد دوباره آزمون می‌دادیم. به این ترتیب همسر و مادرم ناگزیر پسر را بیمارستان می‌آوردند تا بین کار بتوانم شیر بدهم. در مجموع از آنجا که در رشته ما مدت زمان تحصیل، هم طولانی و هم پرچالش است، بدون کمک و حمایت خانواده‌ها واقعاً نمی‌شود فرزنددار شد مگر اینکه یک سیستم اجتماعی قوی نقش حمایت‌کننده را ایفا کند که فعلاً وجود ندارد.»

از تردید تا باور

از این‌ها گذشته، این طور که دکتر فتاحی می‌گوید، جراحی هم رشته سختی است و حامیان خودش را دارد؛ مثل رشته پوست یا رادیولوژی که زمان انتخاب گرایش او، تخصص‌های تاپ بودند، خیلی پرطرفدار نیست و خصوصاً خانم‌ها به دلیل روحیاتشان کمتر سراغش می‌روند. «گرچه عمر حضور خانم‌های ایرانی در پزشکی مدرن به حدود یک قرن می‌رسد، اما جراحی آن قدر دشوار است که حتی در کل دنیا هم تعداد کمی از خانم‌ها وارد آن می‌شوند. همین مسئله باعث شده پذیرش حضور و فعالیت خانم‌ها در این رشته برای آقایان سخت باشد؛ نسبت به مهارت، توانایی تعداد عمل‌ها، کشیک‌ها و پاسخ به مراجعان بد حال توسط خانم‌ها تردید و مقاومت داشته باشند به حدی که وقتی می‌خواستیم از استاد باری به دانشیاری ارتقا پیدا کنیم، همکاران آقایان گفتند هنوز زود است، باید چند سال دیگر کار کنی و قوی‌تر شوی تا موافقت شود و همین فضا باعث شد در تریاقدام کنیم. فراموش نمی‌کنم روزهای پایانی کارورزی را که یکی از استادان که مدیر گروه جراحی بود، از من پرسید دوست داری چه تخصصی را انتخاب کنی؟ و من با اینکه در آزمون رزیدنت با نمره خوبی قبول شده بودم و مطمئن بودم همان اولین انتخابم که جراحی مشهد است، قبول می‌شوم. در پاسخش نگفتم جراحی را می‌خواهم، چون نگران بودم هم به خاطر خانم بودن و هم بارداری‌ام، اجازه ورود به رزیدنت جراحی را ندهند. از طرفی من برای جلب نظر استادان و اینکه اثبات کنم خانم‌ها هم می‌توانند در این رشته موفق باشند، خارج از برنامه مصوب، در بیمارستان‌های دیگر نیز کشیک می‌رفتم و تجارب بیشتری کسب می‌کردم. به لطف خدا حالا نگاه آقایان بهتر شده است.»

فاصله‌گذاری سنی مناسب بین فرزندان

دکتر فتاحی معصوم در ادامه از تجربیات و چالش‌هایش به عنوان یک مادر شاغل و نحوه مدیریت خانواده و کار و تحصیل در کنار هم می‌گوید: «تا وقتی خودمان دونفر بودیم، هر طور بود می‌گذشت، اما وقتی بچه‌ها آمدند دیگر نمی‌شد و به رسیدگی بیشتر به خانواده نیاز بود که مادر شوهرم برای نگهداری بچه‌ها خیلی کمکمان کردند. بعد از سه سالگی هم آن‌ها را مهد کودک گذاشتم.»



قاضی باید اجتماعی باشد

گفت‌وگو با معاون دادستان و بنیان‌گذار مجتمع قضایی، حمایتی «شوق زندگی»

توقف زندگی

لیلا جان قربان ادم در همه چیز مثل همه مجتمع‌های قضایی است. موبایلت را باید تحویل بدهی و بازرسی شوی. اما داخل که می‌شوی، دنیایی که در تصور سخت است رنگش را عوض می‌کند و مدارنگی‌ها، دفتر نقاشی‌ها، میزهای فوتبال دستی و کتاب‌های قصه دنیایی دیگر جلوی چشمت نمایان می‌کند. دنیایی که سختی قضا را برای بچه‌ها و پدر و مادرهایی که ناچار به دسته‌وپنجه نرم کردن با آن هستند نرم‌تر کرده است. شاید اسم «شوق زندگی» به گوش شما هم خورده باشد، مجتمعی که گره‌های قضایی را با نگاهی دیگر باز می‌کند، مجتمعی که ریشه آن از خلاقیت یک خانم قاضی آب می‌خورد و حالا دیگر در کل کشور الگوشده و در حال تکثیر است.

همراه بانیره عابدین زاده می‌شویم، او خالق مجتمع‌های «شوق زندگی» است. کارشناسی ارشد حقوق و روان‌شناسی دارد و معاون دادستان عمومی و انقلاب مرکز خراسان رضوی و سرپرست مجتمع قضایی حمایتی «شوق زندگی» است.

این مجتمع قضایی برای چطور بچه‌هایی است؟

همه مدل از نوزادها شده در بیمارستان تا هجده ساله. ما وظیفه اداره امور بچه‌ها را داریم. افرادی که به موازین حقوقی تسلط دارند، می‌دانند که این کار دقیقاً اجرای ماده ۳ قانون حمایت از اطفال و نوجوانان است. یعنی اتفاقاتی مربوط به بچه‌هایی که یا آسیب دیده اند یا جرمی مرتکب شده اند و مهاجورین. اینجا شبیه دادگاه عمومی است، باز پرس و رئیس

دادگاه و شعبه دادگاه داریم ولی به دادگاه نمی‌خورد. تلاش ما این بوده که وقتی بچه‌ای جرمی انجام داد، او را از جامعه حذف نکنیم، بلکه تلاش کنیم که او را برگردانیم.

یعنی برای جرم‌ها به جای زندان، حکم‌های معادل می‌دهید؟

صد درصد. بچه‌ها و واقعا مجازات‌های زندان، حبس و شلاق اصلا برایشان مناسب نیست و به لحاظ سیستمی که برای رشد و تکامل در مغزشان است، شاید آن اثری را که قانون گذار برای بازدارندگی مدنظر دارد، نداشته باشد.

این شوق زندگی خلاقیت شما بود؟

خیلی سخت است که بگویم بله، ولی خب بله. من ۲۴ سال است که قاضی هستم و هر قسمتی که بودم سعی می‌کردم همه کارهایم را با مسائل اجتماعی پیوند بزنم. سال ۹۹ بود که آقای دادستان به من گفت تو که این قدر بدو بدو می‌کنی برای پرونده زنان و کودکان، برو اداره سرپرستی مهاجورین را به عهده بگیر. من به آقای دادستان گفتم باید فکر کنم. گفت تو که همیشه دنبال همین چیزها بودی

چرا فکر کنی؟! فکر می‌کردم سریع قبول کنی! من سه شب فکر کردم و یادام است که شب اول محرم بود. به دادستان گفتم قبول می‌کنم، به نیت حضرت علی اصغر (ع) قبول می‌کنم، ولی شرایطی دارم. ایشان گفت تشریف بیاورید شرایطتان را بگویید. گفتم به من کار نداشته باشید، رها کنید و بگذارید کارم را انجام دهم. ایشان هم گفت من اعتماد می‌کنم، بروید کارتان را انجام دهید. آقای درودی به من اعتماد کردند، فرصت دادند و واقعا تشویق کردند.

در این مدت بعضی‌ها به من می‌گفتند شما کارهای خاصی انجام دادید، در این کشور کسی مانعتان نشد؟ گفتم نه، کسی که بخواهد و نیتش درست باشد به نتیجه می‌رسد. اگر هدف مشخص کنی و دنبال هدف بروی، دیگران هم این را درک کرده و کمکت می‌کنند. برای من همه‌اش عشق، علاقه و انگیزه است. این عشق در خانواده من هم وجود دارد. مثلاً خواهرم برای سقف‌های مجتمع پروانه درست کرده بود، نذر کرده بود. با این کارش حال بچه‌ها خوب می‌شد.

زمانی که این شغل را شروع کردم، سال ۸۴ دادیار شعبه ۳ سرپرستی در دادگاه انقلاب بودم. همین مجتمع از تهران آمده بودم. روز اولی که شروع کردم خیلی برایم سخت بود. خانمی صحبت می‌کرد و بچه‌اش نشسته و می‌شنید. حواسم به آن بچه بود. معمولاً در کشوی میزم عروسک دارم. شاید مامانش با خودش می‌گفت این چه قاضی‌ای است که با خودش عروسک دارد؟ خیلی حواسم بود که موضوعاتی که مادر مطرح می‌کند را بچه‌اش نشنود. روز دوم خیلی فکر کردم، رفتم مدارنگی و دفتر نقاشی خریدم. فضای اتاق بدی داشتیم. دو تا قاضی با دو تا کمد، اصلاً جای نبود که مردم بنشینند. می‌گفتم به بچه که نقاشی بکشند. در حد کاری که از دستم برمی‌آمد، یادام است رئیس آخر وقت صدایم زد و گفت، این چه کاری بود امروز شما انجام دادید؟ گفتم چه کار کردم؟ اختلاسی، رشوه‌ای، چی شده؟ گفتند برای چی دفتر نقاشی و مدارنگی به بچه دادید! این چه کاری بود انجام دادید؟ اتفاقاً خانم هم بودند. گفتم من کار بدی کردم؟ خودم خریدم، از کسی نگرفتم. گفتم بچه نقاشی کند، نیت من این بود. گفتند این کارها را در



دادگستری انجام ندهید، دیگر حق ندارید این کار را انجام دهید.

روز بعد دیدم دیگر نمی‌شود، می‌رسانند خبرها را! رفتم شکلات از آن شکلات‌های زوروق پیچیده خریدم که بچه‌ها تا می‌بینند با آن بازی می‌کنند. راه دیگری نداشتم. بچه‌ها که می‌دیدم یواشکی بهش شکلات می‌دادم. ظهرش من را خواستند و گفتند این مسخره بازی‌ها چیست؟ چرا شکلات می‌دهید به بچه‌ها؟ گفتم فقط می‌خواهم بچه را مشغول کنم. اذیت می‌شود. مادرش می‌گوید همسرش مرده، پدرش و شوهرش اذیتش می‌کند، رهن خانه مانده، پول ندارد. چشم‌های این بچه هم بازتر می‌شود.

مانع می‌شدن ولی کار را انجام می‌دادم، سال ۹۹ که اینجاریا به من دادند، شب افتتاح، تمام میزها را پر از شکلات رنگی، مداد رنگی و دفتر نقاشی کردم تمام میزهای مجتمع پر شد و یک آرزو بعد از چند سال محقق شد و اثراتش را همکارانم دیدند. اینجا واژه من را به کار نمی‌برم هر چه هست ما است. شهر بازی ما، کتابخانه ما، همه را عبارت ما به کار بردیم تا به سمت گروه برویم. سعی کردم در این مدت این اتفاق بیفتد و شوق زندگی نماینده یک حس خوب از یک کار گروهی باشد که معمولاً در کشور ما خیلی کار گروهی موفق نیست و کارهای فردی ادامه دارد. در سند قوه خیلی اصرار داشتند که بنویسند که با ایده خانم عابدین زاده برای اولین بار در سیستم قضایی یک کشور عدالت رنگی شد و عدالت چهره مادرانه گرفت و یک پشتوانه متفاوت ایجاد شد. خیلی خواهش کردم که این را بردارید منصف به همه آنچه که در این سیستم است شود که ادامه پیدا کند.

● اسم شوق زندگی را از کجا آوردید؟

با دوستانی که ابتدا اتفاقاً از دل شهرداری بودند (این ساختمان متعلق به شهرداری است) صحبت می‌کردیم می‌گفتیم افرادی که به اینجا می‌آیند امید ندارند، رنج می‌کشند و مشکلی دارند، همین‌طور صحبت می‌شد که اصلاً امید زندگی و شوق زندگی ندارند. از شوق، شوق، به شوق زندگی رسیدیم.

● مقاومتی وجود داشت که اسم مجتمع را بخواهید شوق زندگی بگذارید؟

واکنش‌ها برایم جالب بود که چرا شوق زندگی؟ ولی بعد دیدیم که چه عبارت قشنگی از شوق زندگی درمی‌آید، شهر و قابلیت‌های بی‌نهایتی از شوق زندگی در گسترش یاری اجتماعی، می‌تواند مخفف این هم باشد، ولی خب ما اول می‌خواستیم انگیزه مثبت بدسیم و اینکه اگر کسی می‌خواهد دنبال این مجموعه بگردد که شوق زندگی کجاست؟ این عبارت در زبانش بیاید، در ذهنش باشد و مقابل چشمانش باشد. بار منفی نداشته باشد. آدم‌ها به اندازه کافی آسیب دیده هستند. عبارت‌های منفی حالشان را بدتر می‌کند.

● گفتید که خواهرتان برای اینجا نذر می‌کرده. افراد دیگری هم نذر می‌کنند برای اینجا؟

بله، این کار از خودمون شروع شد، ولی محدودیتی برای افراد خارج از مجموعه نداریم می‌توانند مراجعه کنند. ما اینجا یک اطلس آرزوها داریم که بچه‌ها آرزوهایشان را روی آن می‌نویسند و بعد خیرانی که در توان دارند، آن را برآورده می‌کنند. من اصرار دارم هر بچه‌ای که وارد اینجا می‌شود اول به سمت نقاشی کشیدن برود یعنی گفتمان ما بچه‌ها با نقاشی باشد.

وقتی بچه‌ها نقاشی کشیدند به آن‌ها جایزه می‌دهیم. جایزه کوچک است و وسایل گران‌بهره‌ها نمی‌دهیم. جایزه در ازای نقاشی است و بچه‌ها می‌فهمند که کارشان ارزش دارد. انتخاب جایزه هم با خودشان است. قدرت انتخاب در بچه‌ها تقویت می‌شود. ضمن اینکه سری بعد که مادران می‌آیند نقاشی بچه‌شان روی دیوار نصب شده و آن‌ها می‌گردند نقاشی را پیدا می‌کنند و با بچه‌شان می‌ایستند و عکس می‌گیرند. بچه‌ها در نقاشی‌ها نشان نکات خیلی قشنگی را می‌گویند مثلاً یکی از بچه‌ها در نقاشی اش نوشته بود ما خانه داریم، ولی زندگی نداریم! خیلی حرف بزرگی است. ما با وسایلی کوچک می‌توانیم کارهای بزرگ انجام دهیم. من هزینه‌ای نکردم بابت این بخش ولی الان نگارخانه‌ای در شوق زندگی از نقاشی بچه‌ها درست شده است که یک ریال هزینه‌اش نکردیم. فقط توجه کردم به یک هنر آن هم از جنس اینکه من یک مادرم، می‌دانم که بچه‌ها، استعدادهای زیادی دارند فقط باید دیده شود.

● بیشتر قصه حضانة دار پیدا اینجا؟

همه چی داریم، از بچه‌ای که در خیابان یا خدای نکرده در سطل آشغال رها می‌شود تا کودک کار. تا کودکی که خانواده‌اش به او آسیب زده است. بچه‌هایی که به ما پناه می‌آورند می‌گویند خانواده‌ها ایمان ما را اذیت می‌کنند، به ما کمک کنید. از بچه‌های محروم از تحصیل تا بچه‌هایی که جرم انجام داده و سرقت کرده‌اند. الان پرونده‌ای داریم که پسری بدون گواهی نامه رانندگی کرده، به کسی آسیب نرسانده، اما حرکات خطرناکی را در پیاده‌رو انجام داده بود، گفتیم (حکم دادیم) گلدان‌های مجتمع شوق زندگی را آب دهد. می‌گفت من فکر نمی‌کردم این قدر گلدان آب دادن خوب باشد. به شدت خشمگین بود، خشمش کم شده است. او چهارده سالش است. یا یکی از بچه‌ها که سرقت کرده بود حکم داده بودیم که نقاشی‌ها را منظم کند. می‌گفت خیلی کار زشتی است من جرمم دزدی است، نقاشی جابه‌جا کنم اصلاً در شأن من نیست!

● خودتان چند فرزند دارید؟

دو تا دارم. پسر ۱۱ ساله دندان پزشکی علوم پزشکی مشهد قبول شد. دختر ۱۰ ساله هم که کلاس چهارم دبستان است.

● آن دغدغه‌ای که باعث شد دنبال کار بچه‌ها باشید از کجا شروع شد؟

از زمانی که سال ۷۸ وارد دانشگاه علوم قضایی تهران شدم. سال ۸۱ رسماً شروع کردم. از سال ۷۸ که وارد دانشگاه می‌شویم ابلاغ داریم اما شروع به کارم سال ۸۱ بود. جریان ورودم متفاوت بود؛ دبیرستان تیزهوشان در رشته ریاضی فیزیک درس می‌خواندم و رتبه‌ام سه‌رقمی شده بود و مهندسی کامپیوتر مشهد قبول شده بودم. خانواده‌ام اصرار داشتند که من به رشته‌های بورسیه بروم و می‌توانم در این رشته‌ها موفق باشم. بعد از مدتی رشته علوم قضایی هم آمد. آن سال، اولین سالی بود که خانم قاضی می‌گرفتند. برادرم که رشته‌اش پزشکی بود، بررسی کرده بود و این موضوع را متوجه شده بود. من مهندسی کامپیوتر را دوست داشتم و نمی‌دانستم رشته علوم قضایی چیست، اصلاً خوشم نمی‌آمد. به اجبار خانواده در آزمون‌ها شرکت کردم و همه آزمون‌ها را قبول شدم. دانشگاه صدا و سیما هم قبول شده بودم. از بین این رشته‌ها خانواده‌ام گفتند برو و یک خانم قاضی موفق باش. اگر راست می‌گویی! ما خانم مهندس موفق خیلی در کشور

داریم. من رادوره کردند و من به خانواده‌ام اعتماد کردم. در دانشگاه علوم قضایی ثبت نام کردم. کارم را در ترم اول دوست نداشتم. ولی از ترم دوم شروع کردم و فعالیت اجتماعی‌ام آغاز شد. اصلاً بیکار نبودم. یکسره کار می‌کردم و درس‌ها را روی نمودار تحلیل می‌کردم.

● سخت نبود؟

سختی را من نمی‌فهمیدم. شب‌های امتحان حفظ نمی‌کردم. تحلیل می‌کردم. قوانین را الان هم حفظ نیستم. وقتی قوانین را درس می‌دهم به بچه‌ها، می‌گویم این قانون می‌خواهد این را به شما بگوید؛ این شما هستید که تحلیل می‌کنید و گرنه هوش مصنوعی و کامپیوتر بهترین قاضی می‌تواند باشد. چون اگر دیتاها را به آن‌ها بدهید، رأی را نشان می‌دهد. این احساس، وجدان و عدالت شماست که به این قانون روح می‌دهد. این می‌شود تفاوتی که یک قاضی موجود زنده دارد با یک قاضی که مثل سیستم کامپیوتری است و می‌گوید من نمی‌توانم کاری انجام دهم. همین است که هست!

● فکر کنم سال‌های آخر کارتان است؟

احساس می‌کنم سال اولم است، اصلاً اینکه سال‌های آخر کارم است را احساس نمی‌کنم. چون برای خودم هدف گذاشتم و با این هدف زندگی می‌کنم، خسته‌ام نمی‌کند. سعی کردم همیشه یک زن قاضی باشم. نه یک مرد قاضی؛ این خیلی مهم بود.

● یک قاضی زن با یک قاضی مرد چه تفاوتی دارد؟

خیلی تفاوت دارد. اگر دقت نکنید یک دفعه می‌بینید شده‌اید یک مرد قاضی و بعد می‌بینید در قالب یک مرد قاضی در زندگی و اجتماع هستید. زنانگی خیلی تأثیرگذار است. یک سالی خیلی پرونده سنگین به من ارجاع می‌شد و احساس می‌کردم این سنگینی پرونده‌ها روی من تأثیر بگذارد، روی مادری و همسری‌ام. برای همین، در همان سالی که خیلی پرونده‌ها بهم سنگین بود، کلاس‌های آشپزی و شیرینی‌پزی ثبت نام کردم. ساعت ۲ و نیم می‌رسیدم منزل. تا ساعت ۳ و نیم ناهار بچه‌ها و همسر را می‌دادم، پسر را برمی‌داشتم و می‌رفتم کلاس آشپزی. هم‌زمان حواسم به پسر هم بود. به مربی و بقیه نگفتم شغلم چیست. می‌گفتند چکاره‌ای؟ می‌گفتم خانه دارم. آن موقع مدرک شیرینی‌پزی گرفتم و مدرک آشپزی. آن قدر شور و ذوق داشتم که از کلاس که برمی‌گشتم، مواد لازمی که نداشتم را می‌خریدم و همان شب درست می‌کردم. یعنی همه دغدغه‌های من با درست کردن یک کیک رفع می‌شد و بعد خانواده‌ام که کیک را می‌خوردند و لذت می‌بردند. من دوباره خانم دیگری می‌شدم. باید این را بپذیرم که در دو نقش باید وظایفم را انجام دهم.

من وقتی وارد منزل می‌شوم، یک قاضی نیستم؛ یک زن خانه‌دار هستم. قرار نیست که خانم قاضی باشم، منزلم کثیف باشد و بچه‌ها هم غذا نداشته باشند. اگر بخواهید موفق باشید، باید بتوانید هر دو کار را مدیریت کنید.

البته یک زمانی هم جواهردوزی یاد گرفتم. اولین جواهردوزی که کردم، شکل یک پروانه بود. گذاشتم بالای صندوق پیشنهاها و انتقادات و نوشتن مطمئن باشید نظرات شما خوانده می‌شود. من با گل‌سازی، فیلم، تئاتر و... سعی می‌کردم روند مادری و زنانگی را حفظ کنم.

همه دغدغه‌های من با درست کردن یک کیک رفع می‌شد و بعد خانواده‌ام که کیک را می‌خوردند و لذت می‌بردند، من دوباره خانم دیگری می‌شدم. باید این را بپذیرم که در دو نقش باید وظایفم را انجام دهم. من وقتی وارد منزل می‌شوم، یک قاضی نیستم؛ یک زن خانه‌دار هستم.



مقصود برسانم. آنچه محقق شده، ۲۰ درصد چیزی است که در ذهن داشتم ولی باید به ۸۰ درصد برسد تا ایده آل باشد و در شأن این فرهنگ و کشور. هنوز با برنامه‌ای که داشتم فاصله دارم. برای همین تلاش می‌کنم امروز مثل دیروز نباشد. اگر امروز به اداره بیایم و مثل دیروز باشم، احساس خسران می‌کنم.

● در تحقق ۸۰ درصدی چه موانعی داشتید؟

زمان. بعضی از موارد باید در طول زمان حل شود نباید عجله کرد که یک شبه افکار را تغییر دهید. یک شبه بگویید من را قبول کنید. نه، باید تلاش هایت نشان دهد کسی هستی که می‌توانی انجام بدهی و به تو اعتماد کنند. زمان مهم‌ترین مانع است.

● احتمالاً به عنوان یک زن این زمان برای شما طولانی تر هم شده است؟

ممکن است، ولی به هر حال ۲۴ ساعت است بیشتر نمی‌تواند باشد.

● در این سال‌ها پرونده‌ای بوده که خیلی‌ها اذیتان کرده باشد با همان نگاه مادرانه؟

بله زیاد بوده، به ویژه پرونده‌هایی که مثلاً باید از یکی از والدین جدا می‌کردیم چون وجود آن بچه در کنار آن والد، برایش خطر دارد.

● هیچ وقت تهدید شده‌اید؟

اسمش را تهدید نمی‌گذارم. کار من داد ستاندن است، یعنی داد مردم را باید بستانم، این دادها قرار نیست که همیشه حرف‌های خوبی باشد، گاهی وقت‌ها باید فرصت بدهم به دیگران. یکی از کارهایی که دارم ایجاد میزهای گفت‌وگوی مشترک است. می‌نشینیم صحبت می‌کنیم با هم. قضاوت یک طرفه هیچ وقت شیرین نیست. تهدیدها و توهین‌ها را می‌گذارم به حساب اینکه می‌خواهند حرفشان را بگویند، به من نگوید به چه کسی بگوید!

● به خانم‌ها توصیه می‌کنید بیایند سمت قضاوت؟

اگر برای جایگاه می‌آیند، نیایند، ولی اگر دیدگاهشان خدمت مؤثر است بیایند. اگر دارای ایده و برنامه نیستند، نیایند. اگر برای کسب درآمد می‌آیند، نیایند. اصلاً قضاوت برای کسب درآمد نیست، نمی‌گویم نباید این باشد، اما هدف این نباید باشد. اگر هدف کسب درآمد دارند ترجیحاً به سمت وکالت بروند.

داد و من روی پرونده‌اش تحلیلی نوشتیم که مبتنی بر صحت ادعایش بود و بعد ادعایش اثبات شد و در رأی تأثیرگذار بود. این الزام وجود دارد، به ویژه در این قسمت‌ها، که خانم‌ها بدانند امنیت دارند و می‌توانند حرفشان را بزنند. در دادگاه‌های کیفری یک و دو، دادگاه‌های خانواده، دادسراها، دادگاه‌های نوجوانان و سرپرستی باید خانم‌ها حضور داشته باشند. ما اینجا برای دادگاه سرپرستی یک خانم گذاشته‌ایم. دادگاه سرپرستی دورا چون در کشور ابلاغ بازپرسی و رئیس شعبه را فقط به آقایان می‌دهند به آقایان سپردم تا از درگاه پدرانگی وارد شوند تا توجه‌شان را به بچه‌ها جلب کنند و آرای متفاوتی به بچه‌ها بدهند که کمک کننده باشد. قسمت‌هایی که مرتبط با زنان است، باید الزاماً خانم قاضی باشد. بچه‌ها با خانم قاضی ارتباط بهتری می‌گیرند، خانم‌ها هم همین‌طور و حتی سالمندان.

● شما شوق زندگی را برای کودکان راه‌انداختید. برای بانوان نمی‌خواهید اقدامی مشابه انجام دهید؟

شوق زندگی تنها به حوزه بچه‌ها محدود نمی‌شود و برای زنان و آسیب‌های اجتماعی نیز فعالیت دارد. اما امیدوارم که این ایده و تفکر که الحمدلله اجرا شد و جای خودش را پیدا کرد، باعث شود که الگوهای دیگری هم در بخش‌های دیگر داشته باشیم. من معتقدم که می‌شود محاکم دیگری را نیز مدل‌سازی کرد و از مدل‌های سنتی خارج شد.

● چه مدل‌هایی؟

فرق می‌کند. قطعاً در جرائم اقتصادی هم می‌شود مدلی ارائه کرد که هم از این جرائم پیشگیری کند و هم برخوردی انجام دهد که صرفاً نگاه برای امروز نباشد، بلکه برای یک مدت زمان مشخص در کشور باشد. این قطعاً به یک مشاور نیاز دارد، کسی که حقوق خوانده باشد. به نظر من وقتی یک نفر بیست سالش است و جرم اقتصادی سنگین می‌کند، ممکن است خطاهایی داشته باشد، ولی می‌توان از تجارب او استفاده کرد.

با مثلاً در حوزه خانواده هم به همین شکل، در حوزه خانواده به شدت معتقدم که سیستم دادگاه خانواده خیلی باید تغییر کند. من الان واقعا تمرکز روی موضوع اطفال و نوجوانان است تا بتوانم مدل شوق زندگی را به

● انجام این فعالیت‌ها چه تأثیری در کارتان داشت؟

خیلی کمک می‌کرد که صبح وقتی سرکار می‌رفتم، خسته و کوفته نباشم، ظهر تبدیل به یک مردنشوم و بچه‌ها بهم مادر بودنم را تجربه کنند.

● این مرد شدن خیلی در خانم‌های کارمند در حال رخ دادن است!

بله، خیلی خطرناک است و خوب نیست و باید از آن دوری کرد. باید تجربه نگاری کرد و به خانم‌ها گفت. من می‌دیدم خیلی از همکارانم با وجود اینکه توانمند و باسواد بودند، اما به خاطر همین مسئله مرد بودن در زندگی‌شان دچار چالش شده بودند. باید در کارتان عدالت را برقرار کنید. معتقدم ما قاضی واقعی در دنیا نداریم و قاضی واقعی یکی است و آن هم خداست. ما فقط می‌توانیم وضعیت یک رفتار را تصمیم‌گیری کنیم، ولی اینکه نیت آن چه بوده و چه دلایلی باعث آن شده، آن‌ها را واقعا خداوند قضاوت خواهد کرد. خدا به ما کمک کند هم دانش و بینش داشته باشیم و هم بتوانیم گرد و غبار را از روی عدالت برداریم چون معتقدم عدالت مزه دارد و شیرین است.

● با تمام این اوصاف چقدر ضرورت دارد که قاضی‌ها زن هم باشند؟

به شدت. خاطر من است که به یک خانمی تجاوز شده بود و از آن تجاوز فیلم داشت. خانم محترمی هم بود و به دادگاه کیفری که سه قاضی مرد حضور داشتند، رفته بود. او گفته بود که نمی‌تواند فیلم را به آن‌ها نشان دهد؛ زیرا خجالت می‌کشد و باید یک زن فیلم‌ورا ببیند. فیلمش را به من نشان



پرونده



بکوب بسازهای افراطی

پرونده‌ای درباره جراحی‌های زیبایی که بلای جان برخی از خانم‌ها شده است



روایتی از خدمات زیبایی که به دست غیرمتخصص‌ها در آرایشگاه‌ها انجام می‌شود

فعالیت زیرزمینی در سالن‌های آن‌چنانی

آزاده خلیلی | احتمالا تا به حال اسم موسیقی زیرزمینی یا برخی دیگر از فعالیت‌های زیرزمینی به گوشتان خورده است، اما حتما از انجام عمل‌های زیبایی آن هم به شکل زیرزمینی بی‌خبر بوده‌اید. هرچند این خدمات معمولاً در آرایشگاه‌های زنانه انجام شده و خیلی هم در زیرزمین نیستند، اتفاقاً در سالن‌های شیک و پیک انجام می‌شوند؛ اما به خاطر غیرقانونی بودن و انجام آن‌ها در مکانی غیر از کلینیک‌های درمانی، این نام‌نویسی‌شان شده است.



وقتی به صفحه آرایشگاه مراجعه می‌کنید، متوجه می‌شوید که به جز رنگ و مَش و کارهای معمول مربوط به زیبایی، توی کار درمان پوست و مو هم هستند و به قول خودشان در این حوزه هم به زیباجویان خدمات می‌دهند. خدماتی که به دلیل متداول بودنشان نه تنها غیرقانونی به نظر نمی‌رسند، بلکه از طرف مشتریان هم اصلاً عجیب و غریب به نظر نمی‌آید که در یک آرایشگاه خدمات درمانی بگیرند و این کار را خطرناک هم نمی‌دانند.

این روزها آرایشگرها برای افزایش درآمد و توسعه لاین‌های خدمات خود، دست به هر کاری می‌زنند. به همین خاطر، ممکن است که شما با ورود به یک آرایشگاه از یک طرف درگیر خرید لباس و کیف و کفش شوید و از طرف دیگر پیشنهاد خدمات خرید اقلام بهداشتی و دارویی را دریافت کرده و متوجه شوید که در این مکان نه تنها ماسک و مکمل و غیره به فروش می‌رسد بلکه می‌توانید برای جوان‌سازی و سایر خدمات زیبایی نیز نوبت بگیرید. در حالی که اینجا فقط یک آرایشگاه است و مسئول آن بدون اجازه و غیرقانونی پایش را توی کفش داروخانه‌ها و دکترهای پوست کرده است.

از فروش دارو
تا خدمات
پوست و مو

وقتی به یکی از این آرایشگاه‌های چندمنظوره در مشهد می‌روم، خبری از رنگ و لعاب توی صفحه اینستاگرامشان نیست؛ اما همان‌طور که در تبلیغات صفحه‌شان گفته‌اند، مشتریان می‌توانند برای برخی از خدمات پوست مانند پاک‌سازی صورت، برداشتن موهای زائد و همچنین تزریق‌های جوان‌سازی وقت بگیرند و خدمات دریافت کنند.

از خانم منشی که پشت کانتر نشسته است، می‌پرسم شخصی که برای بوتاکس خدمات ارائه می‌کند، مدرکش چیست. او با بی‌حوصلگی می‌گوید: یعنی چی؟ تخصصشون همینه دیگه! من لجاجت کرده و ادامه می‌دهم یعنی مدرک پزشکی دارند؟ او با تعجب سرش را بالا آورده و می‌گوید: نرس هستن، مدرک پزشکی واسه چی؟ دوتا آمپوله! او در حالی کار غیرقانونی خانم به اصطلاح پرستار را در حد دوتا آمپول تقلیل می‌دهد که بر اساس قانون، حتی پزشکان عمومی هم برای این خدمات مجوز ندارند. اما آرایشگاه‌ها کار را به جایی رسانده‌اند که از تزریق بوتاکس تا کاشت مورا هم پوشش می‌دهند.

از تزریق
بوتاکس تا
کاشت مو

در آرایشگاه دیگری، خانم متصدی کمی ز رنگ تر است. در مقابل پرسش من که آیا میکرونیوید لینگ را متخصص انجام می‌دهد یا نه، به تابلوهای بالای سرش اشاره می‌کند که به انگلیسی هستند و چند تا مهر مختلف دارند. اومی گوید: نیلوفر جان، ترکیه و دبی آموزش دیدند، و سپس اسم چند مؤسسه خارجی را تکرار کرده می‌گوید: «اگر بخواهید می‌توانید صفحه‌شان را توی اینستا ببینید.»

مطمئن هستم که اگر به آن صفحات هم سر بزنم، باز هم چیزی دستگیر نمی‌شود و اینجا هم فردی که ژل و فیلر تزریق می‌کند، هیچ مدرک پزشکی معتبری مربوط به پوست و مو ندارد.

خانم متصدی که تردید من را می‌بیند، به خانمی در گوشه سالن اشاره کرده و می‌گوید: «مرجان جون چند بار اینجا بوتاکس تزریق کردن. می‌تونن از شون سؤال کنی و خیالت راحت بشه.» اما مرجان جون با بیان اینکه اینجا قیمتش از فلان کلینیک بیشتر است و کلینیک‌ها فقط پول دک و پزشکان را می‌گیرند، بیشتر به دلشوره ام می‌اندازد.

کسب تخصص
از آن‌ور آب

در حقیقت، قیمت پایین‌تر و ارزانی یکی از دلایل مهم دریافت خدمات پوست و مو در آرایشگاه‌هاست. در اینجا خانم‌ها به قول خودشان پول دم و دستگاه کلینیک‌ها را نمی‌دهند و خدمات را با قیمت بسیار کمتر از کلینیک‌ها دریافت می‌کنند. در حالی که نه خبر از کیفیت مواد تزریق شده دارند و نه در صورت شکایت می‌توانند راه به جایی ببرند. چون اغلب افرادی که در آرایشگاه‌ها این خدمات را می‌دهند عضو ثابت نیستند و مثل همین نیلوفر خانم ماهی یک بار از ترکیه تشریف می‌آورند.

واقعیت تلخ‌تر این است که بیشتر این آرایشگاه‌ها حتی برای خدمات زیبایی و مکان‌شان هم مجوز فعالیت و جواز کسب ندارند. به عنوان نمونه، یکی از آرایشگاه‌ها که بزرگ و آن‌چنانی هم نیست، اما بین خانم‌ها برای تزریق ژل لب حسابی طرف‌دار دارد. یک زیرزمین کوچک در یکی از خیابان‌های احمدآباد است و معتقد است که دست توی کارشان زیاد شده و مجبور است که لاین‌هایش را اضافه کند و چند جور خدمات بدهد.

ارزانی
مهم‌تر از ایمنی



نکاتی که خوب است قبل از اقدامات و عمل‌های

جراحی زیبایی بدانید

امروزه اقداماتی که برای زیبایی و جوان‌سازی انجام می‌شوند بسیار گسترده و متنوع هستند و این روش‌ها تنها به عمل بینی منتهی نمی‌شوند. اقدامات از روش‌های جوان‌سازی تزیینی مانند تزریق چربی، بوتاکس، فیلر آغاز شده و در ادامه به روش‌هایی می‌رسیم که با استفاده از دستگاه‌های زیبایی و جراحی انجام می‌شوند از جمله: هایفو تراپی، بلفاروپلاستی، مزو تراپی، لیفت بانخ، کربوکسی تراپی، میکرونیدلینگ، میکرودرم ابریزن، درم ابریزن، اراف فرکشنال و... اگر می‌خواهید وارد این دنیای گسترده شوید لازم است که چشمتان را روی تبلیغات گسترده در شبکه‌های مجازی ببندید و از متخصصان کمک بگیرید. در ادامه نکاتی را برای شما قبل از ورود به دنیای عمل‌های زیبایی ارائه می‌دهیم.

ابتدا از خود بپرسید که آیا اصلاً به این اقدام و عمل زیبایی نیاز دارید؟

حتماً به پزشک متخصص و کلینیک‌های دارای مجوز علوم پزشکی مراجعه کنید.

در انتخاب پزشک متخصص به ارتباط تخصص او و اقدام انتخابی خود دقت کنید.

ممکن است عملی که برای دیگری مطلوب بوده، متناسب با شرایط شما نباشد.

به یاد داشته باشید هر عمل و اقدامی دارای عوارض احتمالی است؛ درباره آن‌ها سؤال کنید.

بیشتر ما به دلایل اشتباه برای انجام عمل‌های زیبایی تصمیم می‌گیریم.

به خاطر ارزان تر بودن، دست به انتخاب نزنید.

کارهای تهاجمی و تزیینی برای افراد زیر بیست سال به هیچ عنوان انجام نشود.

به یاد داشته باشید مدت زمان ماندگاری در انواع روش‌ها متفاوت است اما اغلب آن‌ها دائمی نیستند.

به طور کلی استفاده از روش‌های دائمی یا ماندگاری بالاتر توصیه نمی‌شود.

تجربه ثابت کرده است که با گذر زمان، احتمال پشیمانی یا تامل فرد به ایجاد تغییر مجدد وجود دارد.

در انجام بسیاری از روش‌ها درد، سوزش، کبودی، تورم و از این قبیل مسائل در حین و پس از انجام کار وجود دارد.

مکمل‌های غذایی مانند سایر داروها دارای عوارضی هستند و نباید خودسرانه استفاده شوند.

پزشک رادر جریان شرایط سنی، مصرف دارویی و هرگونه بیماری زمینه‌ای یا حساسیتی که دارید، قرار دهید.

بهتر است به جای اقدامات تهاجمی با روش‌های حفظ سلامت پوست و پیشگیری از پیری آن آشنا شوید.

پیری پوست تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله افزایش سن، ژنتیک، عوامل محیطی و تغذیه است.

استرس ناشی از بیماری‌های جسمی و روحی، مصرف دخانیات و مشروبات الکلی می‌تواند روند پیری را سرعت دهد.

تغذیه مناسب شامل میوه، سبزیجات و مواد غذایی تازه حاوی ویتامین‌های مورد نیاز بدن مانند ویتامین‌های E, A و D را فراموش نکنید.

بدون فعالیت بدنی مناسب ورزش نمی‌توانید سلامت پوست با تناسب اندام خود را حفظ کنید.

زیرزمینی‌های پرطرفدار

اما این زیرزمین کوچک، مخوف‌ترین مکانی نیست که طی این گزارش دیده‌ام و مدال وحشتناک‌ترین مکان را به مطبی در یکی از خیابان‌های مرکز شهر می‌دهم. مطبی که در ظاهر متعلق به یک خانم دکتر عمومی است. توی سالن از مراجع پر است و منشی مشتری‌ها راسه تا سه تا با هم داخل می‌فرستند. خانم به اصطلاح دکتر از بوتاکس تالیزر بالاغری و برداشتن خال را انجام می‌دهد و حتی مشتری‌هایی برای درمان زگیل تناسلی دارد. وقتی برای برداشتن خال همراه سایر مشتری‌ها وارد اتاق خانم دکتر می‌شوم، نزدیک است قالب تهی کنم. یک اتاق چرک و کثیف با یک تخت شبیه تخت‌های تزییاتی و یک دستگاه لیزر که از شدت کهنگی بعید نیست خانم دکتر از جمعه بازار آورده باشد و یک یخچال کوچک که آمپول‌ها در آن قرار دارد. خانم دکتر از نفر اول می‌خواهد روی صندلی زهوار در فته بنشیند تا برایش ژل لب تزریق کند و در همین حین به خانم دیگر می‌گوید روی تخت دراز بکشد تا خالش را ببیند و بسوزاند.

با اینکه می‌دانم وقت فرار است اما دل‌م برای خانمی که آماده می‌شود تا روی تخت کهنه و چرک دراز بکشد می‌سوزد و می‌گویم: «مطمئنم که این عمل توی این اتاق ابرادی ندارد؟» او بهم جواب می‌دهد: «فقط بناست یک خال بردارم و مگر قرار است چه بشود؟! من که رسالتم را انجام داده‌ام. از اتاق به بهانه دستشویی بیرون می‌روم و منشی اعتراض می‌کند که چرا وقت بقیه را گرفته‌ام. من کمی صدایم را بالاتر می‌برم تا بقیه بشنوند و می‌گویم: «آخر از انجام عمل در مکانی که از لحاظ ایمنی و رعایت مسائل عفونی حداقل‌ها را هم ندارد، ترسیده‌ام.»

برو کنار تا باد بپاید

خانم منشی که انگار اصلاً برایش حرف‌های من مهم نیست، می‌گوید: «شماره کارت بدهید تا ویزیت را برگردانم و وقت دیگران را بگیرم.» یکی از خانم‌ها جلو تر می‌آید تا میانجی‌گری کند و می‌گوید: «من که از صبح توی نوبتم و تعریف خانم دکتر رو خیلی شنیدم، چرا دلت را بد می‌کنی؟» در جوابش می‌گویم: «این اقدامات لازم است توسط افراد متخصص پوست و دانش آموخته پزشکی انجام شود. شاید تصور می‌کنید که برداشتن پف چشم یا خال عمل ساده‌ای است، اما هر اقدام غیر اصولی می‌تواند موجب زخم، عفونت و همچنین آسیب‌های غیرقابل جبران شود. چند نفر نچ می‌کنند و خانم منشی می‌گوید: «اگر نمی‌خواهم پولم را پس بگیرم، بروم کنار تا به نفر بعدی نوبت بدهد.»



اینجا یکی از کلینیک‌های همه فن حریف مشهد در انجام عمل‌های زیبایی است

درد می‌کشند تا دوست‌داشتنی شوند

● آزاده خلیلی اوارد کلینیک که می‌شوی، انگار آمده‌ای تالار عروسی؛ این قدر که همه چیز شیک و آخرین مدل است. بوی گل، عطر جای و تهویه مطبوع، همه خبر از توجه مدیریت کلینیک برای ارائه خدمات به مشتری و جذب حداکثری آن‌هاست. حال و هوای سال نو اینجا خیلی زودتر شروع شده است و ترافیک ارائه خدمات در اینجا به شکلی است که انگار شب عید است و همه می‌خواهند هر چه زودتر کارشان راه بیفتد. روی یکی از میبل‌های مدل به مدل در گوشه‌ای از کلینیک می‌نشینم و انگار که یکی از مشتریان هستم و برای دریافت خدمات آمده‌ام، شروع به ورق زدن چند کاتالوگ روی میز می‌کنم. خانمی جوان همراه با همسرش کنارم نشستند. زیر چشمی به کمالات و جمالاتش نگاه می‌کنم و به نظر با این همه کمالات نباید کاری در اینجا داشته باشد. اما چند دقیقه بعد یکی از کارکنان کلینیک با پرونده‌ای قطور به سراغش می‌آید و روی خیالات من خط بطلان می‌کشد و می‌گوید: «عزیزم، همراه من تشریف بیاورید لاین پوست، زن جوان از جایش بلند می‌شود و همسرش می‌ماند. کمی که دور می‌شوند، سعی می‌کنم از آقا کمی اطلاعات بگیرم و می‌گویم: «خیلی کلینیک خوبی است، اما فکر کنم قیمت‌ها بیش از حد بالایی؟» مرد جوان نگاهی به من می‌اندازد و می‌گوید که خانمش یکی از بلاگرهای بیوتی مشهد است و اینجا کارت اعتباری چند میلیونی دارد. می‌فهمم اینجا مشتری نیستیم و جایم را عوض می‌کنم.

که من را راهنمایی کند. می‌گویم که می‌خواهم برای عید کاری روی صورت‌م انجام بدهم اما هنوز تصمیم قطعی نگرفته‌ام. او من را به قسمتی از کلینیک می‌برد که می‌شود برای گرفتن مشاوره از پزشک منتظر ماند. تابلوها به زبان عربی و انگلیسی و فارسی، مراجعان را راهنمایی می‌کنند. همه چیز پر زرق و برق است و انگار هیچ کم و کسری وجود ندارد. از همان خانمی

و مدعی هستند طی چند جلسه هر بلایی که دلمان بخواهد سر پوستمان درمی‌آورند؛ از لیفت، تا صافکاری و سفیدکاری، تا برداشتن خال و موهای زائد. در این بین، مشاوره روان‌شناسی هم می‌دهند تا اعتماد به نفسمان همراه با هر بلایی که سر بدنمان می‌آوریم بیشتر شود. کمی که دور خود می‌چرخم، یکی از کارکنان کلینیک به طرفم می‌آید و می‌گوید آمده است

● اگر به تابلوی اعلانات کلینیک نگاهی سرسری بیندازید، متوجه می‌شوید اینجا یکی از کلینیک‌های همه فن حریف است. می‌شود گفت هیچ خدمتی نیست که اینجا ارائه نشود. از کاشت موی تا بوتاکس، همه‌گونه لیزر درمانی هم ارائه می‌دهند

خانم‌ها
طرفدار
کدام خدمات
هستند





استفاده از تکنیک‌های متنوع لاغری موضعی، ارزش عواقبش را دارد؟

یکی مثل آنجلینا جولی

● **خلیلی** به راستی که صورت، چشم و ابرو تنها ناحیه‌هایی نیستند که تحت تأثیر تبلیغات زیبایی قرار گرفته‌اند. این روزها شاید بیشترین دروغ‌های تبلیغاتی مربوط به تناسب اندام و رسیدن به اندام دلخواه را بشنویم و ببینیم. تبلیغاتی که به ما می‌گویند در عرض چند ساعت با طی چند جلسه می‌توانیم از شش ده‌ها کیلو اضافه وزن خلاص شویم و یک شبه تبدیل به باری شویم. ادعایی که مطمئناً هیچ عقل سلیمی آن را تأیید نمی‌کند. اما باید به خاطر داشت که خانم‌ها سال‌هاست تحت تأثیر تبلیغات گوناگون رسانه‌ها بوده و به این باور رسیده‌اند که اندام متناسب و البته سالم، یک تعریف مشخص دارد؛ آن هم چیزی است که سلبریتی‌ها نمایش می‌دهند. در حالی که اگر اندکی به زندگی همان سلبریتی‌ها نزدیک شویم، متوجه خواهیم شد که این اندام نه تنها سلامتی را برای آن‌ها به ارمغان نیاورده، بلکه این به اصطلاح زیبایی ساختگی، صدمات جبران‌ناپذیری به جسم و روان آن‌ها وارد کرده است.

یک ماه خوش‌تیپ باشیم غنیمت است

سؤال این است که آیا واقعا استفاده از تکنیک‌های متنوع لاغری موضعی، ارزش پذیرفتن تمامی این شرایط و به جان خریدن خطرات ناشی از آن‌ها را دارد؟ این سؤال را از چند مراجعه‌کننده در یک کلینیک زیبایی می‌پرسم. خانم میانسالی که با دختر جوانش آمده است، در جواب سؤال می‌گوید: «ما برای کار خاصی نیامدیم، و بعد با خنده توضیح می‌دهد: «آمدیم قبل از عید با دستگاه لاغر کنیم تا برای مهمانی‌ها جا داشته باشیم.» از او می‌پرسم قبلاً هم تجربه خدمات لاغری داشته‌که می‌گوید: «پارسال همین بساط بود، قبل از عید آمدم برای لاغری موضعی شکم و پهلو و خانم دکتر گفت اگر رژیم را رعایت کنم دو سالی ماندگاری دارد، اما خوب مگر می‌شود رفت مهمانی و چیزی نخورد؟ تازه یک ماه خوش‌تیپ باشیم غنیمت است.»

دختر جوانی که همراهش است به غیغ و صورتش اشاره می‌کند و می‌گوید: «بعد هم همه‌اش که لاغری شکم و پهلو نیست. من خودم از غیغم کلافه‌ام. آمدم به جای تزریق ژل، بالیزر صورت را کانتور کنم.» وقتی بیشتر می‌پرسم، می‌فهمم قرار است که بالیزر در چند جلسه زیرگونه‌هایش خط بیفتد و گردنش لاغرتر شود و از این صورت شرقی چیزی توی مایه‌های آنجلینا جولی در بیاید.

کی فکر چاق‌هاست؟

از بین خانم‌هایی که برای عمل‌های تهاجمی ترآمده‌اند، یکی دوتا هیچ‌علاقه‌ای به صحبت ندارند و در آخر یکی از آن‌ها با طرح این موضوع که از اضافه‌وزنش خسته شده است، می‌گوید: «سال‌هاست نمی‌توانم لباس دلخواهم را بپوشم و همیشه برای خرید مشکل دارم. چرا به جای این نمی‌روید سراغ تولیدکنندگان لباس؟ اصلاً کی به فکر آدم‌های چاق است؟ همه به ما طوری نگاه می‌کنند که انگار مریض هستیم. جرئت ندارم آسانسور سوار شوم، بقیه فکر می‌کنند الان است که سقوط کنیم. تازه حرف فامیل و اقوام هم بماند. این عمل را یکی از دوستانم انجام داده و فعلاً راضی است. اگر برای یک دو سال هم اوضاع خوب باشد، به خطرش می‌ارزد. اصلاً بگذارید خوشگل بمیرم.» حرف که به اینجا می‌رسد، خنده تلخی می‌کند و از جایش بلند می‌شود. من هم با کامی تلخ به سراغ کلینیک دیگری می‌روم که علاوه بر این عمل‌ها مدعی هستند، رژیم ورزش هم در پکیجشان است.

با این هیکل آینده‌ای ندارم

اینجا هم بیشتر مراجعان خانم هستند. بین همه آن‌ها، دختر نوجوانی توجهم را جلب می‌کند. نگاهی به اندامش می‌کنم که چندان هم خارج از قاعده نیست و وقتی می‌فهمم برای دریافت پکیج لاغری آمده است، سؤالم را از او هم می‌پرسم و در پاسخ می‌گوید: «شما هم که شده‌اید مثل مامانم. از بچگی مراقب تغذیه من نبودم و ما را چاق و شکمو بار آورده. من الان خودم حواسم هست و این قدر ناراحت هستم که حتی نمی‌توانم یک لقمه غذا بدون عذاب وجدان بخورم. امروز به اصرار آن‌ها آمدم اینجا که به اصطلاح اصولی وزن کم کنم.» وقتی از او می‌پرسم نگران نیست برای سلامتی‌اش در آینده مشکلی به وجود بیاید، جواب می‌دهد: «با این اندام حتی با دوستانم بیرون نمی‌روم، مهمانی‌ها سفر که اصلاً. کدام آینده؟ اصلاً مگر این طوری می‌توانم با کسی آشنا شوم و آینده‌ای داشته باشم؟»

روش‌های عجیب و داروهای غریب

که راهنمایی ام کرده‌می‌پرسم که خانم‌ها بیشتر طرف‌دار کدام خدمات هستند و او توضیح می‌دهد که این روزها لیفت و کاشت ابرو و ساکشن غبغب بیشترین طرف‌دار را دارد. بعد دستی به ابروهایم می‌کشد و می‌گوید: به شما هم پیشنهاد می‌دهم در این باره از دکتر مشاوره بگیرید. همچنین توضیح می‌دهد که برای عید شرایط ویژه‌ای برای پرداخت دارند و پشت‌بندش یک کاتالوگ در باره تزریق فیلر دستم می‌دهد و می‌گوید اگر در این فرصت باقی مانده تا پایان سال نمی‌توانید تصمیم بگیرید، فعلاً می‌توانید به کمک فیلر لیفت شقیقه و گونه داشته باشید و پس از آن، سال آینده برای عمل اقدام کنید.

● هر چه او بیشتر توضیح می‌دهد، با شنیدن روش‌های عجیب و داروهای غریب، بیشتر گیج می‌شوم. انواع بروشور و کاتالوگ تاقوطی‌های دارو موادی که در کلینیک استفاده می‌شود روی میزها چیده شده است و در دیوار کلینیک در چند طبقه پراز تابلوهایی است که انواع خدمات را توضیح داده‌اند. اما مطمئن هستم که هیچ‌کدام از مراجعان اطلاع دقیقی از موادی که دریافت کرده یا کاری که روی صورت و بدنشان انجام می‌شود ندارند. کمی از قسمت مشاوره دور شده و به سراغ بخش دیگری می‌روم. خانمی با چشم‌های گریان از اتاق بیرون آمده و پریشان است. می‌پرسم کمک می‌خواهد؟ او جواب می‌دهد که طوری نیست، مزو انجام داده‌ام و خیلی درد دارد. مزو مو و چند نوع تزریق دیگر در پوست سراز جمله خدماتی است که این روزها خانم‌ها برای زیبایی و پر پشت شدن موهایشان انجام می‌دهند. به او که هنوز از درد گریان است می‌گویم راه دیگری نبود؟ او که اصلاً به نظر نمی‌رسد ناراضی باشد، توضیح می‌دهد که از استفاده کردن پکیج‌های چند میلیونی و خوردن مکمل‌های جور و جور خسته شده و تصمیم گرفته است تزریق را امتحان کند. در ادامه می‌گوید: اگر این هم نتیجه ندهم می‌خواهم آن طرف سال بیایم و در شقیقه‌هایم موبکام، لیخنه می‌زنم و می‌گویم که شما که موهایتان خوب است؟ او در حالی که اشک‌هایش را پاک می‌کند، می‌گوید نه، اصلاً موهایم را دوست ندارم. مطمئن هستم این جمله‌ای است که توی سر همه مراجعان این کلینیک حک شده است. تمامی اینجا هستند چون قسمتی از بدنشان مورد پسندشان نیست و دوستش ندارند.

شما که هنوز بچه‌اید

● به سمت پذیرش می‌روم و حضور چند دختر نوجوان توجهم را جلب می‌کند. روبه‌یکی از خانم‌های پشت کانتور می‌پرسم که اینجا برای دریافت خدمات لازم نیست به سن قانونی رسیده باشی؟ خانم لبخند می‌زند و می‌گوید دختر خانم‌ها با والدینشان آمده‌اند. بعد هم می‌گوید خیل‌تان راحت، اینجا همه دکترا در کارشان واردند و هیچ‌کدام به مراجعان توصیه غیرمنطقی نمی‌کنند. می‌پرسم شده کسی راهم از انجام برخی خدمات منصرف کنید؟ او می‌گوید کار مادر و هله اول مشاوره است. البته اگر فردی بخواهد خدماتی دریافت کند، ما فقط پیشینه پزشکی‌اش را دریافت می‌کنیم و دخالتی در تصمیم‌گیری‌شان نداریم. البته در مواردی که درخواست مشاوره بدهند، حتماً مشاوره اصولی دریافت می‌کنند. به سمت دخترهای نوجوان می‌چرخم و می‌پرسم برای چه کاری آمده‌اند؟ یکی از آن‌ها آمده تا چال‌گونه‌اش را گودتر کند و دیگری برای تزریق چانه آمده است. می‌گویم فکر نمی‌کنید که زود باشد؟ شما که سنی ندارید و هنوز بچه‌اید! هر سه با تعجب مرا نگاه می‌کنند و می‌خندند. می‌دانم که بر اساس آمار، سن دریافت خدمات زیبایی پایین آمده است و حضور این دخترها و خنده‌هایشان این موضوع را به خوبی ثابت می‌کند.

من دوست‌داستانی که دست‌نیافتنی است

● خانم‌های میانسال، زنان جوان به همراه شوهرانشان و مادرها با بچه‌های قدونیم قدتند می‌آیند و وارد یکی از اتاق‌های شون و با چشم‌های خیس یا لب‌های خندان خارج می‌شوند. سروروی همه یا بسته‌بندی است یا خونی یا ورم و چسب دارد. اما در چشم‌های همه‌شان برق می‌زند، زیرا فکر می‌کنند که برای بهتر شدن حالشان و دوست‌داستانی شدن، جای درستی آمده‌اند. برقی که گاهی یکی دو ماه، گاهی شش ماه و گاهی یک روز هم دوام ندارد. این را خانمی ثابت می‌کند که با داد و ببیداد به یکی از کارمندان کلینیک می‌گوید تزریق گونه‌اش را دوست ندارد و باید همین امروز ژل را تخلیه کنند. کارمند وقتی بالاخره موفق می‌شود او را آرام کند و به یکی از اتاق‌ها ببرد، برمی‌گردد و جوری که همه بشنوند، می‌گوید: بیا جوی محترم زیادی وسواس دارد و کمال‌گراست. اما ادامه نمی‌دهد که این بخشی از عوارض انجام عمل‌های زیبایی است و ممکن است با رفتن همه مسیر و پذیرش درد و عوارض و پرداخت هزینه، در پایان باز هم به فرد دوست‌داستانی و مطلوب نظرمان نرسیم.

جراحی بالاکشیدن ابرو یا لیفت ابرو

لیفت‌گردن

ارتودنسی

صورت

ریتیدکتومی

● جراحی لیفت صورت از طریق کاشت ایمپلنت انجام می‌شود. افرادی که جراحی بینی کرده‌اند برای جلوه دادن به بینی بیشتر سراغ این عمل می‌روند.

چانه

ژینوپلاستی

● این روش جراحی، برای کوچک یا بزرگ کردن چانه، فرورفتگی‌ها و برآمدگی‌ها استفاده می‌شود. شامل عقب کشیدن چانه‌های پیش آمده، جلو آوردن چانه‌هایی که بیش از حد به عقب کشیده شده‌اند، متقارن کردن صورت، زاویه‌سازی صورت، بزرگ کردن اندازه چانه و کوچک کردن اندازه یا پهنای چانه می‌شود.

گوش

اتوپلاستی

● از طریق جراحی اتوپلاستی می‌توان، ساختارهای ناهنجار گوش مانند بدشکلی حلزون گوش، لاله گوش و... را اصلاح کرد و باعث شد تا قسمت بیرونی گوش، زیباتر به نظر برسد.

بینی

رینوپلاستی

● ایجاد تقارن در سوراخ‌های بینی
 ● کوچک کردن سوراخ‌های بینی
 ● اصلاح تیغه و دیواره بینی
 ● رفع پولیپ، آلرژی و شاخک‌های اضافه بینی
 ● کوچک و باریک کردن بینی
 ● تنظیم نوک بینی
 ● اصلاح برجستگی‌ها و فرورفتگی‌های روی تیغه بینی

آشنایی با رایج‌ترین عمل‌های زیبایی

بُکشی‌ولی خوش

لیلا جانقریان اگاهی جراحی صورت و بدن ضروری است مثلاً وقتی شب تا صبح خرناسه می‌کشی خب قطعاً حق توو البته اطرافیان تو است که بروی آن پولیپ بینی را درمان کنی یا یک بینی بادمجانی وسط صورت داری و مانع همه فعالیت‌های اجتماعی توشده باز هم خب به نظر می‌رسد که حق داری بروی و یک دستنی به آن بکشی. اما گاهی دست کشیدن‌ها فراتر از حق داشتن و نیاز هاست و فاصله کیلومتری دارد از واقعیت و جایی که باید باشی! حالا اینکه می‌خواهید دست به عملی بزنید و تغییری در خود ایجاد کنید یا نه باشد به تصمیم خودتان؛ قطعاً با این چهار کلمه که ما نوشتیم تغییر موضع نمی‌دهید؛ فقط اینکه مادر ادامه انواع عمل‌های زیبایی را برایتان آورده‌ایم و یک جاهایی هم توضیح این عمل‌ها را به همراه هزینه برایتان نوشته‌ایم. از آنجایی که قیمت‌ها میدانی و در مراجعه به مطب‌ها به دست آمده است، قطعی نیست. البته که این وسط از قیمت دلار هم غافل نشویم!

هزینه‌ها چقدر

بلفاروپلاستی حدود ۲۰ تا	بوتاکس و فیلر حدود ۵ تا ۱۰ میلیون	رینوپلاستی معمولاً بین ۳۰ تا ۷۰ میلیون
زاویه‌سازی فک بین ۳۰ تا	بوکال فت معمولاً بین ۱۵ تا ۳۰ میلیون	لیفت صورت بین ۵۰ تا ۱۲۰ میلیون
جراحی چانه ۲۵ تا ۵۰	رینوپلاستی مردانه ۳۰ تا ۶۰ میلیون	جراحی پلک یا بلفاروپلاستی حدود ۲۰ تا ۴۰ میلیون

هزینه‌ها و وابستگی‌ها!

- نوع جراحی و میزان گستردگی آن.
- استفاده از چند نوع جراحی به صورت هم‌زمان.
- میزان مهارت و تسلط پزشک.
- مکان و محدوده جغرافیایی.
- هزینه‌های جانبی مثل آزمایش‌ها.

پلک‌ها انجام می‌شود.

پلاستی

پلک

جراحی بوکال فت

جراحی غبغب

• ناهنجاری‌های استخوان فک را اصلاح و ترمیم می‌کند. جراحی معمولاً با ایجاد برش‌هایی در داخل دهان انجام می‌شود.

ارتوگناتیک

فک

• از طریق کاشت ایمپلنت انجام می‌شود. افرادی که جراحی بینی کرده‌اند برای جلوه دادن به بینی بیشتر سراغ این عمل می‌روند.

پروتزگذاری گونه و چانه

چانه

• لیفت یا سانترال لب به شکل‌های مختلفی انجام می‌شود و هدف آن اصلاح خط لبخند، حجم دادن لب‌ها، لیفت لب‌ها در موقعیت درست و جوان‌سازی این بخش از صورت است.

لیفت سانترال لب

لب

• عمل زیبایی غبغب با دستگاه لیپوساکشن، نوعی عمل کم‌تهاجمی به حساب می‌آید، که تنها با ایجاد چند برش میلی‌متری در زیر چانه انجام می‌شود.

جراحی زیبایی غبغب

چانه

• ایجاد یک خط لثه متقارن

کانتورینگ لثه بالیزر

لثه

• علاوه بر سفیدی دندان، ایراداتی مانند بدفرمی دندان‌ها، فاصله زیاد بین آن‌ها و ترک خوردگی را پوشش می‌دهد.

لمینت دندان

دندان

• کاشت مو

• جراحی پروتز یا بزرگ کردن سینه

• جراحی لیفت سینه

• جراحی ماموپلاستی
یا کوچک کردن سینه

• جراحی پروتز باسن

• لیپوماتیک یا
فرم دادن به ران

• لیفت بازو

• لیپوساکشن (چربی‌کشی)

• تامی تاک (جراحی شکم) یا
آبدومینوپلاستی
یک عمل جراحی چند ساعته که به خانم‌هایی که
قصد مادر شدن دارند پیشنهاد نمی‌شود.

• پیکرتراشی

بدن

نگاه کن!

است؟ (به تومان)

چند سوال

- آیا در باره نگرانی‌ها و سوالاتم به طور آشکار با پزشکم صحبت کرده‌ام؟
- قبل از عمل این سوالات را از خودت بپرس:
- انگیزه من برای تغییر ظاهرم چیست؟
- چه بخش‌های خاصی از ظاهرم را می‌خواهم تغییر دهم؟
- آیا انتظارات واقع‌بینانه‌ای درباره نتایج جراحی دارم؟
- چه جنبه‌هایی از زندگی من مانند خانواده، کار، مسافرت و تعهدات اجتماعی تحت تأثیر قرار خواهد گرفت؟
- آیا زمان مناسبی در زندگی من بوده که جراحی زیبایی انجام می‌دهم؟

مجموع بلفاروپلاستی پلک
پایین و بالا ۱۰ میلیون

کانتوپلاستی (درشت کردن
چشمان) ۱۰ میلیون

جراحی زیبایی گوش
۱۲ میلیون

لیپوساکشن صورت
و غبغب حدود
۲۰ تا ۴۵ میلیون

بازسازی صورت پس از
جراحات یا تصادف
بین ۴۰ تا ۱۰۰ میلیون

پلاستی
۳۵ میلیون

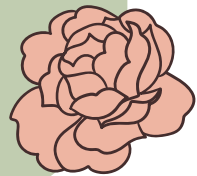
پلک و صورت
۷۰ میلیون

پروتزگذاری
حدود
۱۰۰ میلیون

طب سنتی؛ اصلاح سبک زندگی

درباره شیوه‌های غیرشیمیایی که به کمک تغییر ظاهر آمده است

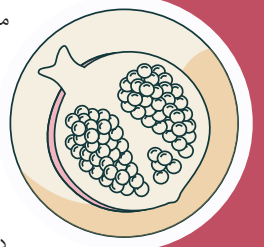
● **ریحانه بنزاده** وقتی روی خط زبیبی می‌افتی، همراه و روشی را امتحان می‌کنی تا نتیجه‌گیری و تغییری در ناحیه مورد نظر ایجاد کنی. در بحث زبیبی و تغییرات صورت و بدن، علاوه بر عمل‌های زبیبی که در پزشکی مدرن هر روز دستخوش تغییر است، طب سنتی نیز حرف‌هایی برای گفتن دارد. احتمالاً شما هم چیزهایی درباره لاغری با طب سوزنی و لیفت صورت با ماساژ شنیده‌اید. مادر گفت و گو با دکتر زهرانقیبی، متخصص طب ایرانی، درباره این روش‌ها صحبت کرده‌ایم.



● قدم اول؛ اصلاح سبک زندگی

اودر باره جوان‌سازی پوست و روش‌های متعدد مربوط به زبیبی با طب سنتی و سوزنی این‌طور می‌گوید: طب سنتی در کارهای زبیبی مانند جوان‌سازی پوست، از بین بردن لکه‌های قهوه‌ای پوست، پیشگیری از جوش و درمان ریزش مو و غیره اثرگذار است. برای زبیبی پوست، علاوه بر استفاده از داروهای طب سنتی، اعمالی مانند ماساژ، حجامت سوزنی، زالو درمانی، حجامت زیر چانه و ماساژ نیز کمک‌کننده هستند. اما در کنار تمام این کارها، اصلاح سبک زندگی و اصلاح مزاج باید مورد توجه قرار گیرد، چرا که تا روش و سبک زندگی مادرست نباشد، درمان‌ها اثرگذار نخواهند بود.

برای همین است که وقتی شما به یک پزشک طب سنتی مراجعه می‌کنید، ابتدا شروع به پاک‌سازی بدن و اصلاح مزاج شما می‌کند و بعد وارد درمان‌های سطحی می‌شود. به عبارتی دیگر، درمان در طب سنتی یک فرایند است که باید کامل طی شود و مراحل آن پی‌درپی باشد. در طب ایرانی، درمان بر پایه اصلاح مزاج است و در کنار آن از دارو، اعمال یدوای و طب سوزنی بهره می‌بریم. در اغلب موارد، زمان طولانی‌تری برای رسیدن به جواب مورد نیاز است. طب ایرانی در درمان تنها به درمان علامتی اکتفا نمی‌کند، بلکه برای درمان بیماری به برطرف کردن علت بیماری می‌پردازد. به عنوان مثال، در سردردهای مزمن تنها با دادن مسکن سعی در آرام کردن آن نمی‌کند، بلکه در این مورد به بسیاری از عوامل مانند گوارش، تغذیه و دیگر موارد توجه دارد و تلاش می‌کند با اصلاح سبک زندگی، اصلاح مزاج و برطرف کردن علل به درمان بپردازد.



● سوزن‌های تغییردهنده

دکتر نقیبی درباره کاربرد طب سوزنی نیز می‌گوید: در کنار درمان‌های طب ایرانی و اصلاحات نام‌برده، استفاده از طب سوزنی می‌تواند در سرعت و میزان اثرگذاری درمان تأثیر مثبتی داشته باشد. طب سوزنی یک روش درمانی سنتی است که از سوزن‌های بسیار نازک برای تحریک نقاط خاص در بدن به منظور بهبود سلامتی استفاده می‌کند. از این روش برای درمان کمردرد، آرتروز و درد زانو، شانه‌ها، دیسک کمر و گردن، بیماری‌های گوارش، چاقی و لاغری، انواع سردردها، نازایی و همچنین درمان بیماری‌های زنان، بیماری‌های عروق و مفاصل و استخوان‌ها، بیماری‌های اعصاب و افسردگی و بی‌خوابی، دل‌پره و اضطراب، افزایش قدرت در سنین رشد، سکت‌های مغزی و فلج اعضا، فلج عصب صورت، زیباسازی صورت، سیاهی دور چشم، لیفتینگ و جوان‌سازی پوست و برطرف کردن انواع چین و چروک صورت و رفع غبغب استفاده می‌شود. اما نکته مهم این است که باید به متخصصان و مراکز معتبر مراجعه شود تا آسیبی به فرد وارد نشود.

طب سوزنی اگر در کنار تدابیر و درمان‌های طب ایرانی به کار گرفته شود، اثرات درمانی هر دو طب افزایش می‌یابد. البته به این نکته باید توجه داشت که درمان با طب مکمل زمان بر است ولی اثرگذاری آن نیز طولانی‌تر از درمان‌های کلاسیک است.

● لاغری با عوارض کمتر

این متخصص طب سنتی درباره راهکارهای طب سنتی در چاقی و لاغری که یکی از دغدغه‌های اصلی خیلی‌ها به خصوص زنان است، می‌گوید: با توجه به فرایند افزایش وزن در جامعه و استفاده از راه‌های مختلف برای کاهش وزن، یکی از روش‌های مؤثر و کارآمد با کمترین میزان عوارض، استفاده از طب سنتی و سوزنی است. در طب ایرانی، برای کاهش وزن از بادکش، روغن مالی، گرم‌نگه داشتن شکم، رژیم‌های ویژه داروهای چربی‌سوز گیاهی استفاده می‌شود که هم‌موجب کاهش وزن و هم به نوعی سبب پاک‌سازی بدن می‌شود. در ادامه، با اصلاح سبک زندگی و قوانین مربوط به خوردن و آشامیدن می‌توان به وزن مطلوب و دائمی رسید. البته باز هم برای سرعت بخشی می‌توان از طب سوزنی شکم و گوش استفاده کرد. درباره مراجعانی که به دنبال افزایش وزن هستند نیز باید بگویم که به‌طور کلی ما افزایش وزن را توصیه نمی‌کنیم، مگر اینکه واقعاً کمبود وزن وجود داشته باشد که در این صورت با تجویز غذاهای مرطوب به افزایش وزن کمک می‌کنیم.

● موهایی بهتر با اصلاح مزاج

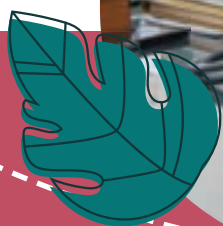
بخش دیگری از دغدغه‌های ما مربوط به زبیبی سر و صورت است که مو و اثر و تأثیر بسزایی در این زبیبی دارند. درباره راهکارهای طب سنتی در به دست آوردن یا جلوگیری از دست دادن موهای سر و صورت، دکتر نقیبی می‌گوید: با توجه به اینکه ریزش مو دلایل متعددی از جمله ژنتیک، تغییرات هورمونی، اختلالات تیروئیدی، استرس و کمبود ویتامین‌ها دارد، اما طب سنتی توانسته است با ارائه راهکارهایی باعث افزایش حجم مو با جلوگیری از ریزش آن شود. در ریزش مو پس از بررسی عواملی مانند اختلالات هورمونی، کمبود ویتامین‌ها، ریزمغذی‌ها و سایر اختلالات ارگانیک که می‌توانند سبب ریزش مو شوند، درمان اختلالات از اصلاح مزاج بدن و سر شروع می‌شود که همراه با رفع استرس‌ها و نگرانی‌ها با کمک اعمال یدوای و داروهای شیمیایی و گیاهی است. داروهای موضعی نیز در کاهش ریزش مو و تکمیل فرایند درمان به کار رفته و تأثیرگذار هستند. این درمان نیز همان‌طور که پیش از این اشاره کردم، یک فرایند است که باید چرخه آن به درستی طی شود.

● لیفت با کمترین خشونت

از طب سنتی برای رفع چین و چروک‌ها و کک و مک‌های پوستی و دیگر عمل‌های زبیبی نیز استفاده می‌شود. این متخصص طب سنتی درباره این روش‌ها می‌گوید: لیفت صورت و رفع چین و چروک‌ها و لکه‌های پوستی که مورد توجه افراد، به خصوص خانم‌هاست، نیز در طب سنتی پیش‌بینی شده و راهکارهایی با همان روش‌های طب سوزنی، ماساژ درمانی و دیگر روش‌ها دارد. البته تمام این روش‌ها وقتی پاسخ مثبتی در پی خواهند داشت که همراه با اصلاح سبک زندگی و اصلاح مزاج باشند. اما نکته قابل توجه این است که قطعاً روش‌های طب سنتی آسیب کمتری نسبت به روش‌های کلاسیک دارند و خشونت کمتری نسبت به بدن اعمال می‌کنند.

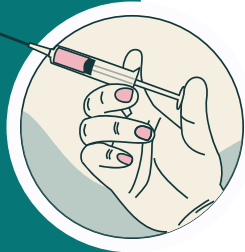
● توجه به تداخل

نکته پایانی که دکتر نقیبی به آن اشاره دارد، تداخل داروهای شیمیایی و سنتی است. او درباره تجویز داروهای گیاهی و تداخل داروهای شیمیایی می‌گوید: هنگام تجویز داروهای گیاهی حتماً باید به داروهای مصرفی بیمار توجه داشت، چون احتمال تداخل داروهای گیاهی و کلاسیک وجود دارد. نکته مهمی که پزشکان متخصص طب ایرانی آن را رعایت می‌کنند، این است که هنگام شروع درمان، داروهایی که بیمار مصرف می‌کرده است را قطع نمی‌کنند و تنها پس از شروع اثرات درمان با طب ایرانی، کاهش یا قطع دارو را بنظر پزشک معالج طب کلاسیک انجام می‌شود.



قبل از تصمیم‌گیری برای انجام هرگونه عمل زیبایی، از مزایا، معایب و خطرات احتمالی آن آگاه شوید

تیغ دولبه خوشگل‌سازی



رضایی احتمالاً این ضرب‌المثل قدیمی را بارها و بارها شنیده‌اید که می‌گویند: «بُکش و خوشگلم کن». این ضرب‌المثل جدا از معنا و مفهومش برای ما دارای یک پیام است که می‌گوید قدیمی‌ها هم، دور از جان بزرگ تره‌ایتان، خیلی از روی عقل و منطق به مقوله زیبایی نمی‌پرداختند و معتقد بودند برای صورتی زیبا می‌توان تا حد مرگ هم عذاب کشید. هرچند این روزها با پیشرفت علم و رشته پزشکی این عذاب‌ها کمتر شده است و حالا شما می‌توانید با چند تزریق آسان و به مدد دستگاه‌های لیزر، حالی اساسی به چهره‌تان بدهید. اما همچنان عمل‌های زیبایی از ساده‌ها تا پیشرفته‌ها هم جیب ما را خالی می‌کنند و اگر اصولی و کارشناسی شده انجام نشوند، ممکن است جانمان را هم به خطر بیندازند. در ادامه، دکتر شهرام آریایی‌نژاد، متخصص زیبایی، اطلاعات مفید و مختصری را درباره انواع عمل‌های زیبایی که بین خانم‌های ایرانی تیش بالاست و راهکارهایی برای درست و اصولی انجام دادنشان با مادر میان گذاشته است.



هدف نهایی باید بهبود وضعیت جسمی و روانی فرد باشد

دکتر شهرام آریایی‌نژاد، متخصص پوست، مو، لیزر و زیبایی، با بیان اینکه عوارض ناشی از عمل‌های جراحی زیبایی در کشور بسیار زیاد شده است، می‌گوید: این اعمال جراحی از روش‌های ساده مانند تزریق بوتاکس و ژل برای کاهش چین و چروک‌ها، تا تکنیک‌های پیشرفته مانند رینوپلاستی (جراحی بینی) و لیپوساکشن و پیکرتراشی به‌طور گسترده‌ای رایج شده‌اند. همچنین، جراحی پلک (بلفاروپلاستی) و کاشت مو از دیگر عمل‌های پرطرفدار در کشور محسوب می‌شوند. برخی از این جراحی‌ها فاقد تأثیر درمانی هستند، اما در مواردی می‌توانند با هدف متقارن‌سازی چهره، ایجاد تغییرات مثبت ظاهری یا بهبود شرایط روانی تأثیرات قابل توجهی داشته باشند.

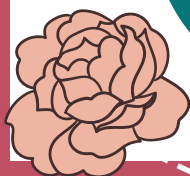
او در ادامه می‌افزاید: با این حال نباید تمامی عمل‌های جراحی زیبایی را به‌طور مطلق رد کرد. تشخیص ضرورت و تأثیر این جراحی‌ها باید با نظر پزشک متخصص و بر اساس شرایط بیمار انجام شود. به طوری که هدف نهایی کمک به بهبود وضعیت جسمی و روانی فرد باشد. برای مثال، جراحی‌های بازسازی پس از حوادث یا بیماری‌های شدید مانند سوختگی‌های گسترده یا برداشتن توده‌های سرطانی، می‌توانند نه تنها زیبایی ظاهری بلکه عملکرد طبیعی بدن را نیز بازبانی کنند. از سوی دیگر، انجام مکرر جراحی‌های زیبایی بدون در نظر گرفتن محدودیت‌های منطقی، می‌تواند عوارض متعدد و اجتناب‌ناپذیری را به همراه داشته باشد. این عوارض، از جمله عفونت، خونریزی یا حتی آسیب‌های دائمی به بافت‌ها، به‌ویژه زمانی که این اعمال توسط پزشک غیرمتخصص انجام شوند، می‌توانند مشکلات جدی و گاه جبران‌ناپذیری برای بیماران ایجاد کنند. همچنین فشارهای روانی ناشی از نتایج نامطلوب جراحی یا احساس ناراضی‌تبی مستمر از ظاهر خود، می‌تواند سلامت روانی فرد را به خطر بیندازد. بنابراین افراد باید قبل از تصمیم‌گیری برای انجام هرگونه جراحی زیبایی، آگاهی کاملی از مزایا، معایب و خطرات احتمالی آن داشته باشند و از مشاوره با متخصصان با تجربه و

مغرب بهره‌مند شوند. توجه به تناسب، سلامت و اهداف واقع‌بینانه باید در اولویت باشد تا اطمینان حاصل شود که این جراحی‌ها تأثیر مثبت و سازنده‌ای بر زندگی افراد خواهند داشت.

عوارض جراحی‌های زیبایی که نباید نادیده گرفته شوند

این متخصص زیبایی به برخی از عوارض شایع این جراحی‌ها اشاره کند و می‌گوید: این عوارض شامل نکروز صورت (از بین رفتن بخشی از بافت صورت)، نامتقارن شدن چهره و حتی موارد شدیدتری مانند کوری است. همچنین، مشکلات جدی‌تر مانند عفونت‌های عمیق یا آسیب به ساختارهای حیاتی چهره نیز از دیگر خطرات مرتبط این عمل‌ها محسوب می‌شوند. این عوارض می‌توانند در صورت عدم تشخیص یا درمان به موقع، پیامدهای جدی‌تری را به همراه داشته باشند. بنابراین انجام این جراحی‌ها توسط پزشکان متخصص و با تجربه ضروری است تا از بروز چنین عوارضی پیشگیری شود و سلامت جسمی و روانی بیمار حفظ گردد. توجه به شرایط عمومی بیمار، انتخاب تکنیک مناسب جراحی و رعایت دقیق استانداردهای بهداشتی از دیگر عوامل مؤثر در کاهش این خطرات محسوب می‌شوند.

او در پاسخ به این سؤال که چه مدارک یا مجوزهایی باید در یک کلینیک زیبایی وجود داشته باشد تا قابل اعتماد باشد، بیان می‌کند: کلینیک‌هایی که دارای مجوز از وزارت بهداشت هستند، مطمئن‌ترین مکان برای انجام عمل‌های زیبایی محسوب می‌شوند. این کلینیک‌ها تحت نظارت سیستم‌های خاص و استانداردهای تعیین‌شده عمل می‌کنند و به همین دلیل شرایط ایمن‌تر و قابل اعتمادتری برای بیماران فراهم می‌کنند. متأسفانه اکنون بسیاری از پزشکان، مطب‌های شخصی خود را به نام کلینیک معرفی می‌کنند، در حالی که کلینیک‌ها باید دارای شرایط و زیرساخت‌های خاص، مجوزهای لازم و نظارت‌های مستمر باشند. مراجعه به کلینیک‌های مجاز می‌تواند احتمال بروز مشکلات و عوارض ناخواسته را کاهش دهد و اطمینان بیشتری برای بیماران به همراه داشته باشد.





معصومه حاتمی، روان‌شناس، از نگاه عمیق‌تر به وفور عمل‌های زیبایی بین زنان می‌گوید

وقتی فیلترها جای هویت را می‌گیرند

● محدثه رضایی خیلی چیزها واقعیت ندارد. فقط در ذهن ما برای خودش جا خوش کرده است. بعضی چیزها هم واقعا ارزش ندارد مثل همین نگاه‌های بالا و پایین دیگران که همه برآمده از یک نگاه سطحی و ظاهری است. حرف از تغییراتی است که به خاطر حرف دیگران سراغ آن می‌رویم از نگاه‌هایی که هیچ وقت به صد نمی‌رسد و همیشه یک چیزی را کم می‌بیند. برای شناخت بیشتر این نگاه‌ها و جایگاه آن‌ها در زندگی مان به گفت و گو با معصومه حاتمی، روان‌شناس، نشستیم.

به تصویر کشیده می‌شود. به جای تمرکز بر خانه ذهنی و عزت نفس، افراد بیشتر به خانه ظاهری و جزئیاتی مثل مو، ناخن و مژه اهمیت می‌دهند. همه ما دو نوع خانه داریم؛ یک خانه ظاهری که همان محیط زندگی مان است و یک خانه ذهنی که به افکار، احساسات و رشد درونی مان مربوط می‌شود. در این نظریه تأکید می‌شود که همان‌طور که برای نظافت و زیبایی خانه ظاهری وقت می‌گذاریم، باید حداقل یک پنجم آن زمان را برای خانه ذهنی مان صرف کنیم. برای مثال، اگر کسی یک ساعت به ظاهر خود رسیدگی می‌کند، باید حداقل ۱۲ دقیقه هم برای مطالعه، یادگیری مهارت‌های جدید و کار روی خودارزشمندی و خودنوازشگری وقت بگذارد. برای مقابله با این پدیده، باید تکنیک‌های تقویت عزت نفس و خودباوری را به افراد آموزش دهیم. روان‌شناسان متعهد باید وارد فضای مجازی شوند و راهکارهایی برای افزایش خودارزشمندی ارائه کنند. همچنین باید به مردم آموزش دهیم که عمل‌های زیبایی در موارد ضروری و در حد معقول اشکالی ندارد، اما افراط در این زمینه می‌تواند آسیب‌های روانی و اجتماعی به همراه داشته باشد.

● پر از اضطراب و استرس

رسیدگی به ظاهر نه تنها اشکالی ندارد، بلکه بخشی از خویشتن‌نوازی است. من از زنانی که به پوست، اندام و زیبایی شان اهمیت می‌دهند حمایت می‌کنم. اما مشکل زمانی ایجاد می‌شود که فرد تمام تمرکزش را روی خانه ظاهری بگذارد و خانه ذهنی را رها کند. چنین فردی ممکن است پر از اضطراب، استرس و مشکلات ارتباطی باشد، بدون اینکه برای تقویت مهارت‌های زندگی یا آرامش ذهنی خود تلاش کند.

بیمارگونه در ظاهر است. افراد گاهی بدون داشتن مشکل خاص، به افراط در عمل‌های زیبایی روی می‌آورند و این وابستگی می‌تواند زندگی آن‌ها را مختل کند. این رفتارها بیشتر تحت تأثیر تبلیغات سلبریتی‌ها و بلاگرها در فضای مجازی است که تصویری غیرواقعی از خوشبختی و زیبایی را ترویج می‌دهند.

● وسواس و وابستگی

زیبایی و تلاش برای جوان ماندن بخشی از ذات بشر است و در حد معقول اشکالی ندارد. اما وقتی این موضوع به وسواس و وابستگی بیمارگونه تبدیل شود، باید آن را به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفت. فیلترهای اینستاگرام و تبلیغات مجازی چهره‌هایی غیرواقعی و شبیه به هم ایجاد کرده‌اند که دیگر خبری از معصومیت، سادگی و طبیعی بودن چهره‌ها در آن‌ها نیست. این روند به ویژه در ایران بسیار فراگیر شده، در حالی که در کشورهای خارجی چنین افراطی در دستکاری‌های ظاهری دیده نمی‌شود.

● وقتی برای خود

یکی از دلایل اصلی این وضعیت، مقایسه‌های مداوم در فضای مجازی است که حس خودکم‌بینی را در افراد تقویت می‌کند. زندگی‌ها به سمت مصنوعی شدن پیش‌رفته و خوشبختی به صورت نمایشی و سطحی

● دستکاری بیمارگونه در ظاهر

معتقدم علم پزشکی پیشرفت کرده و در برخی موارد باید از این پیشرفت‌ها استفاده کرد. اگر کسی به دلیل مشکلی مانند بینی بزرگ، حس ارزشمنندی اش کاهش یافته و اعتماد به نفسش پایین آمده، انجام عمل زیبایی ایرادی ندارد. حتی ممکن است این تغییر در افزایش شانس ازدواج یا بهبود کیفیت زندگی او مؤثر باشد. با این حال، آنچه امروز شاهدش هستیم، دستکاری





مرضیه روایتی

دارای تحصیلات سطح ۳ حوزوی و نویسنده کتاب احکام آرایش و زینت

جراحی زیبایی از منظر شرعی



فطرت انسان به سمت زیبایی و کمال گرایی است و زیبایی رومی طلبید و خداوند متعال نیز پس از خلق انسان به خودش

تبریک گفت. به تناسب حکمت وجود انسان در این کره خاکی و در این دنیا، توانایی‌ها، استعدادها و زیبایی‌های جسمی و ظاهری هدیه شده است که اگر تابع حکمت خداوند باشیم و ایمان داشته باشیم که هر چه داریم و نداریم بر اساس حکمت است، قبول چهره ظاهری برای مارتاحت خواهد بود. اما از آنجایی که به این حکمت ایمان نداریم، مشکل و معضلی سال هاست که در جامعه ما رواج پیدا کرده و آن هم بحث عمل‌های زیبایی است که متأسفانه در سطح جهانی در این حوزه ما ایرانی‌ها رتبه داریم؛ عمل‌هایی که گاهی تهاجمی و بی‌رحمانه به بدن وارد می‌شود و به آن آسیب می‌زنند.

عمل‌های زیبایی به انواع مختلف اتفاق می‌افتند؛ از کاشت مژه بگیرد تا عمل بینی. از انواع تتوها، تزریق ژل، ساکشن بدن، بلفاروپلاستی یا برداشتن پف زیر چشم، لیفت پوست صورت و غیره، همه به اشکال مختلف در حال انجام هستند و نه تنها خانم‌ها بلکه آقایان نیز درگیر آن‌ها هستند. این عمل‌ها احکامی دارد که باید به آن‌ها توجه داشته باشیم. نکته قابل ملاحظه دو طرفه بودن آن‌هاست. به این معنی که بخشی از احکام به شخص انجام دهنده عمل برمی‌گردد، یعنی فردی که مورد عمل واقع می‌شود، و بخشی هم به شخص پزشک یا فردی که عمل را در هر محیطی از قبیل آرایشگاه انجام می‌دهد.

در باره خود شخص، می‌توان از جنبه‌های مختلف بحث را بررسی کرد. نکته اول، بحث ضررهای این جراحی‌هاست. حکمی که مراجع تقلید در باره عمل‌های زیبایی دارند این است که اگر ضرر قابل توجهی به بدن ندارد، اشکالی ندارد. اما حکم شرعی در باره اینکه گاهی عمل‌هایی انجام می‌شود که برای بدن ضرر دارد و به تناسب توانایی جسمانی افراد زبان‌هایی به بدن وارد می‌کند، متفاوت است.

تشخیص ضرر به عهده خود مکلف است به این معنی که اگر می‌داند زبانی به جسم وارد می‌شود مرتکب عمل حرامی شده است. درست است که این جسم متعلق به خود ماست ولی خداوند متعال ضرر رساندن به جسم را به ما اجازه نداده و اگر فردی این عمل را انجام دهد، مرتکب فعل حرامی شده است.

گاهی عمل‌ها جنبه درمانی دارد و باید اتفاق بیفتد تا بیماری درمان شود، که در این حالت عمل واجب است، ولی وقتی بحث فقط زیبایی است و احتمال زیان به بدن وجود دارد این عمل ممکن است در حکم حرام باشد.

یک مسئله دیگر این است که اگر شخص بر اثر این عمل نتواند تا چند روز وضو و غسل خود

را انجام دهد بر اساس فتوای آیت‌الله العظمی خامنه‌ای تبدیل عمدی وضو و غسل به جبیره (که بدون ضرورت بوده است) این کار نیز حرام است.

ولی اگر عملی بود که وضو و غسل عادی بود، مشکلی ندارد. مثال باز این کار نتوانست که چند روزی نباید آب به پوست برسد. این عمل چون عمدی بوده و ضرورت نداشته، حرام است.

نکته دیگر این است که می‌بینیم افراد برای این عمل‌ها به پزشک غیر هم‌جنس مراجعه می‌کنند. به عنوان مثال خانم برای عمل زیبایی که ضرورتی هم ندارد، سراغ پزشک آقای می‌رود. در این مورد نیز خانم باید دقت داشته باشد که اگر این عمل در گردی صورت و دست تا مچ است اجازه دارد و مشکلی نیست، اما همین عمل هم که در حدود مشخص

است اگر آقای دکتر بدون دستکش صورت خانم را لمس کند یا نگاه حرامی داشته باشد، فعل حرام است و هم پزشک و هم خانم مراجعه کننده مرتکب فعل حرام و گناه شده‌اند. اما اگر پزشک دستکش پوشیده و نگاه حرامی نداشته باشد اشکالی ندارد.

اگر این عمل زیبایی غیر از دست و صورت باشد مانند پروتز سینه یا ساکشن چربی شکم و پهلو باشد، چون ضرورت ندارد و فقط بحث زیبایی است خانم اجازه ندارد به پزشک مرد مراجعه کند و این رجوع حرام است.

در باره طرف دیگر انجام دهنده اعمال زیبایی که گفتیم ممکن است پزشک یا افراد دیگری مانند آرایشگران یا متصدی یک دستگاه مانند لیزر باشند. فردی که این عمل‌ها را انجام می‌دهد باید دقت کند چون صرف زیبایی است و جنبه درمانی ندارد و اگر انجام نشود زبانی متوجه مراجع کننده نیست، نکته اولی که به او وارد است، بحث دیه است.

به دلیل زخمی که به بدن وارد می‌شود دیه به گردن این افراد است. چون جراحی بدون ضرورت ایجاد می‌کند مگر اینکه شخص مراجعه کننده چون با رضایت می‌آید این دیه را ببخشد.

در بحث قبول مراجعه کننده هم همان بحث هم‌جنس بودن موضوعیت دارد که به آن اشاره کردیم اما نکته مهم این است که در برخی عمل‌ها که ضرورت هم ندارد حتی اگر پزشک هم جنس هم باشد باز هم حرام است مانند لیزر عورت.

در باره درآمد عمل‌های زیبایی نیز یک نکته را پزشکان و افراد باید مدنظر داشته باشند و آن هم این است که چون عمل صرف زیبایی است و برای بدن ضرورت ندارد و آب برای مدتی برای وضو و غسل زیان دارد و افراد برای انجام واجبات دچار مشکل می‌شوند. درآمد از نظر مراجع تقلید دچار اشکال است و باید به این نکته توجه داشته باشند.

نکته پایانی اینکه مضرات این عمل‌ها بسیار زیاد مشاهده شده است. پیشنهاد می‌کنم افراد قبل از مراجعه آگاهی خود را هم در زمینه پزشکی و هم در زمینه شرعی در باره این عمل‌ها افزایش دهند.

کسی که تنها به ظاهر اهمیت می‌دهد، در زمینه‌هایی مثل مهارت‌های همدلی، تفکر مثبت و حل تعارض‌های بین فردی ضعیف عمل می‌کند. وقتی از او بپرسید آخرین کتابی که خوانده یا فیلم اثرگذاری که دیده چیست، پاسخی ندارد. این افراد ذهنیتی رها شده و دور از رشد درونی دارند و خویشتن‌نوازی آن‌ها محدود به ظاهرشان است. تعادل میان ظاهر و ذهن مهم‌ترین عامل در حفظ عزت نفس و سلامت روان است.

آموزش راهکارهای عزت نفس

او با اشاره به اهمیت تعادل بین رسیدگی به ظاهر و ذهن می‌گوید: عمل‌های زیبایی و رسیدگی به ظاهر بخشی از علم روز دنیا است و هیچ اشکالی ندارد که افراد برای برطرف کردن نواقص ظاهری یا پیشگیری از پیری از این علم استفاده کنند. خداوند این توانایی را در پزشکان قرار داده تا با دانش خود به زیبایی و کیفیت زندگی افراد کمک کنند. اما نکته مهم این است که این توجه به ظاهر نباید به قیمت غفلت از ذهن و درونمان تمام شود.

این روان‌شناس تأکید می‌کند: جامعه، رسانه‌ها، روان‌شناسان متعهد، کتاب‌ها و مجلات باید دست به دست هم بدهند و راهکارهای افزایش عزت نفس و خودارزشمندی را به مردم آموزش دهند. ما باید به جای برجسب‌زنی به کسانی که عمل زیبایی انجام می‌دهند، فرهنگ‌سازی کنیم و نشان دهیم که رسیدگی به ظاهر باید در کنار رسیدگی به ذهن باشد. همان‌طور که افراد از روتین‌های پوستی مثل آبرسان، ضد آفتاب و شوینده بهره می‌برند، باید روتین ذهنی هم داشته باشند. این یعنی زمانی را به مطالعه، خودشناسی، مهارت‌آموزی و بررسی احساسات و رفتارهای خود اختصاص دهند.

کلید سلامت روان

اگر فردی هر شب برای خود وقت بگذارد و رفتارهایش را ارزیابی کند، از اشتباهاتش درس بگیرد و روی هیجان‌ات و روابطش کار کند، همان قدر که به ظاهر خود توجه دارد، ذهنش نیز رشد خواهد کرد. برای مثال، همان‌طور که چروک پیشانی را با بوتاکس می‌پوشانید، باید مراقب باشید که با رفتارهای اشتباه، دل عزیزانمان را نشکنید. اگر تناسبی بین خانه ظاهری (ساجکت هاوس) و خانه ذهنی (آبجکت هاوس) وجود داشته باشد، هیچ اشکالی در توجه به زیبایی وجود ندارد. مشکل زمانی به وجود می‌آید که ما تنها به ظاهر خود توجه کنیم و ذهن که عامل رستگاری و کمال است، رها شود. تعادل و تناسب بین ظاهر و ذهن کلید اصلی سلامت روان و زندگی شاد است.



زیبایی های ماه مبارک رمضان را با اهالی خانه تقسیم کنید

این ماه را با بچه ها باش

حمیده زمانی تقریباً همه ما خاطرات مشترک زیبا و خوشایندی از کودکی مان در ماه مبارک رمضان داریم. سحری هایی که پای سفره خانواده نشستیم و افطاری هایی که بار بار به لحظات شیرین باز کردن روزه نزدیک می شد. گذراندن زندگی همراه با کودکان در منزل جذابیت های خودش را دارد، به خصوص اگر در ماه مهمانی خدا باشد. در ادامه برای آن که این ماه را به خیر و خوشی بگذرانیم و از فرصت های آن حداکثر بهره برداری را کنیم، راهکارهایی را آورده ایم چون معتقدیم که این ماه، ماه زندگی است و سبک زندگی خاصی دارد. در ماه رمضان علاوه بر تجربه یک زیست متفاوت می توان تمرینی برای کسب یک سبک زندگی مومنانه داشت.



به پیشواز ماه مبارک بروید

یکی از مهم ترین کارهایی که هر خانواده قبل از شروع ماه مبارک انجام می دهند، آماده شدن برای این میهمانی بزرگ و عمومی خداوند است. ابتدا فهرستی از کارهایی که باید قبل از شروع ماه مبارک امسال انجام دهید تهیه کنید. سپس بسته به سن و توان فرزندان، در برخی از کارها آن ها را شریک کنید. فهرست کارهایی می تواند سرفصل های مختلفی داشته باشد؛ مثلاً آماده سازی خوراکی ها، تمیز کاری خانه، سازمان دهی اتاق ها و فهرست کارها و برنامه های شخصی هر یک از افراد خانواده در ماه مبارک رمضان. همیشه آماده



روزشمار «چشم انتظاری» بسازید

از حدود یک هفته قبل از ماه رمضان، تعداد روزهایی را که تا شروع این ماه مانده است بشمارید و یک جدول با روز و تاریخ تهیه کنید و آن را جلوی چشم خود و فرزندان قرار دهید. اسم این روزشمار را «چشم انتظاری» بگذارید و هر روز که می گذرد، اجازه دهید فرزندان یک ضربدر رنگی بزرگ روی عدد آن روز بکشند. برای هر روز یک برنامه برای آماده سازی و استقبال از ماه رمضان داشته باشید؛ مثلاً قصه خوانی، خاطره گویی، دانلود صوت دعا یا قرآن برای روزهای ماه رمضان و آماده سازی غذاهای نیم پخته یا سبزی و صیفی جات برای غذاهای ماه مبارک.





بودن بخشی از مراحل پخت غذا، فرایند پخت و پز را برای شما راحت می‌کند. می‌توانید قبل از شروع ماه مبارک، بادمجان، سبزی، هویج، بسته‌های مرغ طعم‌دار، پیاز و سیر سرخ شده و هر چیزی که برای طبخ غذا در ماه مبارک نیاز دارید، آماده و فریز کنید. در فرایند آماده‌سازی، قطعا بچه‌ها می‌توانند مسئولیت‌هایی را بپذیرند و با شما همراه شوند. علاوه بر این تمرین کنیم که ساعت خواب و بیداری بچه‌ها را تنظیم کنیم و برای بچه‌هایی که مدرسه می‌روند برنامه ریزی مناسب داشته باشیم. در این برنامه ریزی از کنکوری‌ها فراموش نکنید. پیشنهاد می‌کنیم که روزه‌های کله گنجشکی را هم با بچه‌ها تجربه کنید.

با هم خاطرات مشترک بسازید

خاطرات حلقه وصل ما با گذشته هستند. خاطرات کودکی برای همه ما مهم و اثرگذار است. تا می‌توانید این ماه را برای کودکان خوشایند کنید و از آن خاطره‌های خوش و دلنشین بسازید. این کار کمی خلاقیت و برنامه ریزی می‌طلبد. با روتین‌سازی و تعریف فعالیت‌های مشترک خانوادگی می‌توانید طعم خاطرات را برای فرزندان شیرین کنید مثلاً در خانه با صدایی ملایم، اذان، دعای سحر و رینای قبل افطار را پخش کنید و آن را در ذهن و گوش فرزندان ماندگار کنید یا اینکه دید و بازدیدهای عید را طوری تنظیم کنید که با افطار یا حتی سحر تلاقی داشته باشد.

افطاری‌های ساده بدهید

در ماه رمضان افطاری دادن و صلح‌رحم بسیار توصیه شده است. این ایام می‌تواند زمان خوبی برای دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه باشد. به‌ویژه با بزرگ‌ترهای خانواده و کسانی که بچه‌ها به آن‌ها علاقه دارند. این دورهمی‌ها هر چقدر ساده‌تر برگزار شود، امکان استمرار آن هم بیشتر است. بهتر است در افطاری دادن‌ها در کنار اینکه به فکر تنوع سفره افطار هستید، نگاهی هم به همراه کردن کودکان با خودتان در انجام کارهای افطاری و بازی و سرگرمی آن‌ها داشته باشید.

بخشش و نیکوکاری کنید

با کمک فرزندان افطاری‌های بسیار ساده درست کنید و به افرادی که در مسجد محل، اتوبوس یا ایستگاه متروی نزدیکی محل زندگی‌تان هستند بدهید. این افطاری‌ها می‌تواند: لقمه‌های نان و پنیر و سبزی و خرما و گردو باشد یا ظرف کوچک شله‌زرد یا آش. هر چیزی که آماده‌سازی‌اش برای شما سختی زیادی نداشته باشد و بخشی از آن را کودک بتواند انجام دهد. شما حتی می‌توانید در بخش مالی این فعالیت‌ها او را سهیم کنید و بگویید اگر دوست دارد می‌تواند از پول تو جیبی هفتگی‌اش با شما سهیم شود. با این کار، بچه‌ها لذت بخشش و نیکوکاری را با یک کار ساده، اما لذت بخش تجربه می‌کنند.

روزشمار ماه رمضان درست کنید

چند سالی است که برخی از گروه‌های خوش فکر، روزشمار رمضان کودکانه درست می‌کنند. اگر وقت یا حوصله ندارید تا روزشمار شخصی و خانوادگی خودتان را بسازید، می‌توانید از روزشمارهای آماده استفاده کنید. اما خوب است بدانید استفاده از روزشمار، نظم زیادی به زندگی شما می‌دهد و هر روز، فعالیت‌های سرگرم‌کننده یا پروژه مشترکی دارید که با فرزندان انجام می‌دهید. علاوه بر این، با روزشمار می‌توانید مفهوم ثواب را که در دینمان به آن اشاره شده، برای فرزندان



باز کنید. چطور؟ بسته به سن او، برای هر روز یک کار خوب در روزشمار بنویسید. این کار خوب می‌تواند بر اساس نقاط قوت و ضعف فرزندان‌تان نوشته شود. مثلاً اگر فرزندان در مدیریت خشم چالش دارد، یک فعالیت متناسب با سن برای مدیریت خشم بنویسید. اگر موفق به انجام آن شد، در همان روز یک ستاره، علامت مثبت، ژتون یا فیش تأیید می‌گیرد. در انتهای ماه می‌تواند تعداد ثواب‌هایش را بشمارد و به ازای آن‌ها طبق قانونی که از قبل تعیین کرده‌اید از پاداش‌هایی بهره‌مند شود.

جعبه‌ای پر از ذکر و دعا درست کنید

کاری که باید انجام دهید این است که یک شیشه خالی، بطری یا حتی یک جعبه و مقداری کاغذ رنگی تهیه کنید. سپس، سی‌سی دعا به زبان فارسی یا از کار ساده‌ای مانند الحمد لله یا فرازهای زیبایی از دعای مکارم اخلاق، مناجات حضرت امیر، دعاهای روزانه ماه مبارک رمضان و... را روی سی‌تکه کاغذ بنویسید. در نهایت آن تکه‌های کاغذ را که تا شده‌اند، داخل شیشه قرار دهید. حالا شما یک کوزه پر از دعا و ذکر برای فرزندان دارید و هر روز در ازای یک کار خوب، یکی از دعاها را با او از کوزه در می‌آورید. این فعالیت علاوه بر کمک به فرزندان برای به‌خاطر سپردن دعا، او را برای این بخش از روز هیجان زده می‌کند؛ زیرا آن‌ها دوست دارند چیزهای ناشناخته را کشف کنند. بد نیست که در همین جعبه جوایزی هم برای تشویق بچه‌ها به روزه‌داری داشته باشید.

قصه بگویید و قصه بسازید

تقریباً همه کودکان قصه را دوست دارند. شما می‌توانید با کمک قصه‌گویی کودکان را با آموزه‌های مختلف اخلاقی، ارزشی یا حتی مهارتی آشنا کنید. شما از خاطرات کودکی خودتان در ماه رمضان می‌توانید قصه بسازید و با این کار فرزندان را به ماه رمضان علاقه‌مند کنید. همراه کردن خاطره‌ها با شوخی و خنده می‌تواند لحظات مشترک زیبایی برای شما خلق کند.

با بچه‌ها مسجد بروید

مسجد رفتن یک نمونه خوب از فعالیت با کودکان در ماه رمضان است. انجام کارهای مذهبی به صورت گروهی، می‌تواند برای بچه‌ها انگیزه بیشتری برای علاقه‌مندی به آن کار فراهم کند. حضور مستمر در محیط‌های مذهبی که مناسب در آن به صورت گروهی برگزار می‌شود، یکی از بهترین پیشنهادها برای ماه مبارک است. چه بهتر که مسجدی پیدا کنید تا در آن فضایی برای کودکان داشته باشد و به آن‌ها بیشتر خوش بگذرد. ضمن اینکه حواستان باشد که شبهای قدر هم با بچه‌ها به مسجد بروید.

فیلم و پویانمایی ببینید

یکی دیگر از کارهایی که حتی می‌شود در فهرست کارهای پیشواز ماه مبارک باشد و برای آن برنامه داشته باشید، دانلود و ذخیره فیلم‌ها و پویانمایی‌های زیبایی است که شما با جست‌وجو به آن‌ها رسیده‌اید و مفاهیم مدنظر شما را در خود دارد. با هم دیدن فیلم یا پویانمایی می‌تواند بخش جذابی از روز برای کودکان باشد. فیلم‌های کم‌دی و خنده‌دار هم گزینه‌های خوبی هستند، با توجه به اینکه تعطیلات نوروز و ماه مبارک هم‌زمان هستند، حتماً امسال سال متفاوتی را تجربه می‌کنید.

با روزشمار می‌توانید مفهوم ثواب را که در دینمان به آن اشاره شده، برای فرزندان با بچه‌ها بستن چطور؟ بستن به سن او، برای هر روز یک کار خوب در روزشمار بنویسید. این کار خوب می‌تواند بر اساس نقاط قوت و ضعف فرزندان‌تان نوشته شود



خانم؛ این آزمایش‌ها فراموش نشود

فاطمه تکلو احتمالاً شما هم مثل خیلی از خانواده‌های ایرانی در خانه یک خاله یا عمه یا شاید هم ماما دارید که در زمینه تمام بیماری‌ها سررشته دارد و انواع داروهای سنتی و صنعتی را برایتان تجویز می‌کند و تأکید دارد یک آب جوش نبات هم حتماً برای درمان همه بیماری‌ها بخورید! درست است که احترام این خانم‌دکترها را باید داشت، ولی یک راه بهتر هم وجود دارد که به آن پیشگیری می‌گویند. برای پیشگیری از بیماری‌ها بهتر این راه تشخیص به موقع آن‌هاست که از طریق تست‌ها و آزمایش‌ها انجام می‌شود.

زنان محوریت سلامت خانواده را بر عهده دارند و الگوی اصلی آموزش زندگی سالم به نسل‌های بعدی هستند. متأسفانه در بیشتر اوقات بانوان به آزمایشاتی که باید به صورت مرتب انجام شود توجهی نمی‌کنند و همین موضوع باعث می‌شود که به موقع متوجه بیماری نشوند و در زمانی که بیماری حادث شده است مجبور به پرداخت هزینه‌های بالا و صرف زمان زیادی برای درمان شوند که نتیجه آن نیز ممکن است رضایت‌بخش نباشد.

چکاپ‌های زنانه از مهم‌ترین مسائل در حفظ سلامتی است و در واقع جزو مراقبت‌های پیشگیرانه می‌باشد. مجموعه‌ای از معاینات فیزیکی و آزمایش‌هایی که برای ارزیابی وضعیت سلامت عمومی و اختصاصی زنان است. این چکاپ‌ها معمولاً شامل آزمایش‌های غربالگری زنان، معاینه لگنی و پاپ اسمیر، برای تشخیص سرطان دهانه رحم، معاینه پستان برای تشخیص زود هنگام سرطان پستان و آزمایشات هورمونی برای ارزیابی عملکرد تخمدان‌ها و تیرئوئید، کم‌خونی و سطح قند و چربی خون و آزمایش هورمون‌های بارداری می‌باشد. هدف از این چکاپ‌ها، تشخیص زود هنگام و درمان به موقع مشکلات و بیماری‌های زنان است. هر کدام از چکاپ‌ها با توجه به شرایط جسمی ممکن است زمان متفاوتی داشته باشد. معمولاً فاصله میان این زمان در دوره جوانی بیشتر و با افزایش سن فواصل کمتری برای آزمایش‌ها لازم است.

تست پاپ اسمیر

یکی از مهم‌ترین چکاپ‌های زنان و معاینات لگن محسوب می‌شود که به عنوان روش غربالگری سرطان دهانه رحم شناخته می‌شود. در حقیقت، اهمیت آن در تشخیص وجود سلول‌های پیش سرطانی و سرطانی دهانه رحم است. بهتر است خانم‌ها البته با نظر متخصصان زنان بعد از ازدواج این تست را هر سه سال یک بار انجام دهند. از سن ۳۰ تا ۶۵ سالگی نیز هر سه تا پنج سال باید این تست انجام شود.

آزمایش خون کامل

شما با آزمایش خون می‌توانید میزان فاکتورهای مانند قند خون، آنزیم‌های کبدی، مواد معدنی، هورمون‌های تیروئید، هورمون‌های جنسی، هورمون‌های بارداری و ویتامین‌ها را بررسی کنید. یکی از کاربردهای مهمی که آزمایش خون برای چکاپ کامل زنان دارد، بررسی سطح هورمون‌های مختلفی است که سلامت جسمی و روانی آن‌ها را تحت شعاع قرار می‌دهند. در حقیقت با تست خونی که هورمون‌ها را بررسی می‌کند، می‌توان درک بهتری از نقش هورمون‌ها در ابتلا به افسردگی، بی‌نظمی قاعدگی، ناباروری، نوسانات خلقی، یائسگی زودرس و سایر اختلالات یا بیماری‌ها به دست آورد.

آزمایش تیروئید

تستی که در فهرست آزمایش‌های چکاپ کامل خون زنان قرار دارد، آزمایش تیروئید است. تغییر سطح هورمون‌های تیروئید با بروز علائم مختلفی همراه است که اختلالات هورمونی، خستگی، اختلالات خواب، خشکی پوست، تپش قلب و احساس گرگرفتگی در میان علائم رایج پرکاری و کم‌کاری تیروئید قرار می‌گیرند.

تست تراکم استخوان

تست تراکم استخوان از موارد مهمی است که برای اندازه‌گیری و سنجش تراکم استخوان (BMD) استفاده می‌شود. انجام این آزمایش برای تشخیص پوکی استخوان انجام می‌پذیرد.



ماموگرافی

ماموگرافی یا معاینه سینه باید سالی یک بار انجام شود و کسانی که سابقه سرطان سینه به صورت خانوادگی دارند از چهار سال به بالا باید ماموگرافی پایه بدهند و این ماموگرافی را هر پنج سال مجدداً انجام دهند. توصیه می‌شود که زنان پانزده سالگی هر دو سال یک بار ماموگرافی انجام دهند. با این حال انجمن سرطان آمریکا می‌گوید که زنان باید غربالگری سالانه را از سن ۴۵ سالگی شروع کنند و می‌توانند در ۵۵ سالگی هر دو سال یک بار این چکاپ را انجام دهند.

فشار خون

فشار خون تحت تأثیر استرس، رژیم غذایی، تحرک، سلامت روانی، بیماری‌های مختلف و شرایطی مانند بارداری همیشه ثابت نیست.

سونوگرافی شکم و لگن

انجام سونوگرافی شکم و لگن به خانم‌ها کمک می‌کند که سلامت اندام‌های تناسلی، کبد، کیسه صفرا، پانکراس، دستگاه گوارش و کلیه‌ها را متوجه شوند. خانم‌هایی که می‌خواهند چکاپ تخمدان و رحم انجام دهند، می‌توانند سونوگرافی شکم و لگن انجام دهند. سونوگرافی شکم و لگن برای تشخیص کیست تخمدان، فیبروم رحم، اندومتریوز، بیماری‌های التهابی لگن و توده‌های سلولی خوش خیم یا بدخیم در اندام‌های موجود در شکم یا لگن به کار می‌رود. اگر هم خانم‌ها باردار باشند، سونوگرافی به بررسی رشد تخمک بارور شده، تغییرات جسمی مادر باردار و سلامت جنین کمک می‌کند.

بررسی ریتم پرئود

بخشی از چکاپ زنان مربوط به خودآزمایی می‌شود. خانم‌ها باید ریتم عادت ماهانه خود را یادداشت کنند. چرخه قاعدگی معمولی ۲۸ روزه است. اما می‌تواند برای هر خانمی متفاوت باشد. معمولاً این چرخه از ۲۴ تا ۳۸ روز متغیر بوده و این بازه نشانه نظم در پرئود است. بی‌نظمی در ریتم عادت ماهانه نشانه بیماری می‌تواند باشد.

یادتان باشد



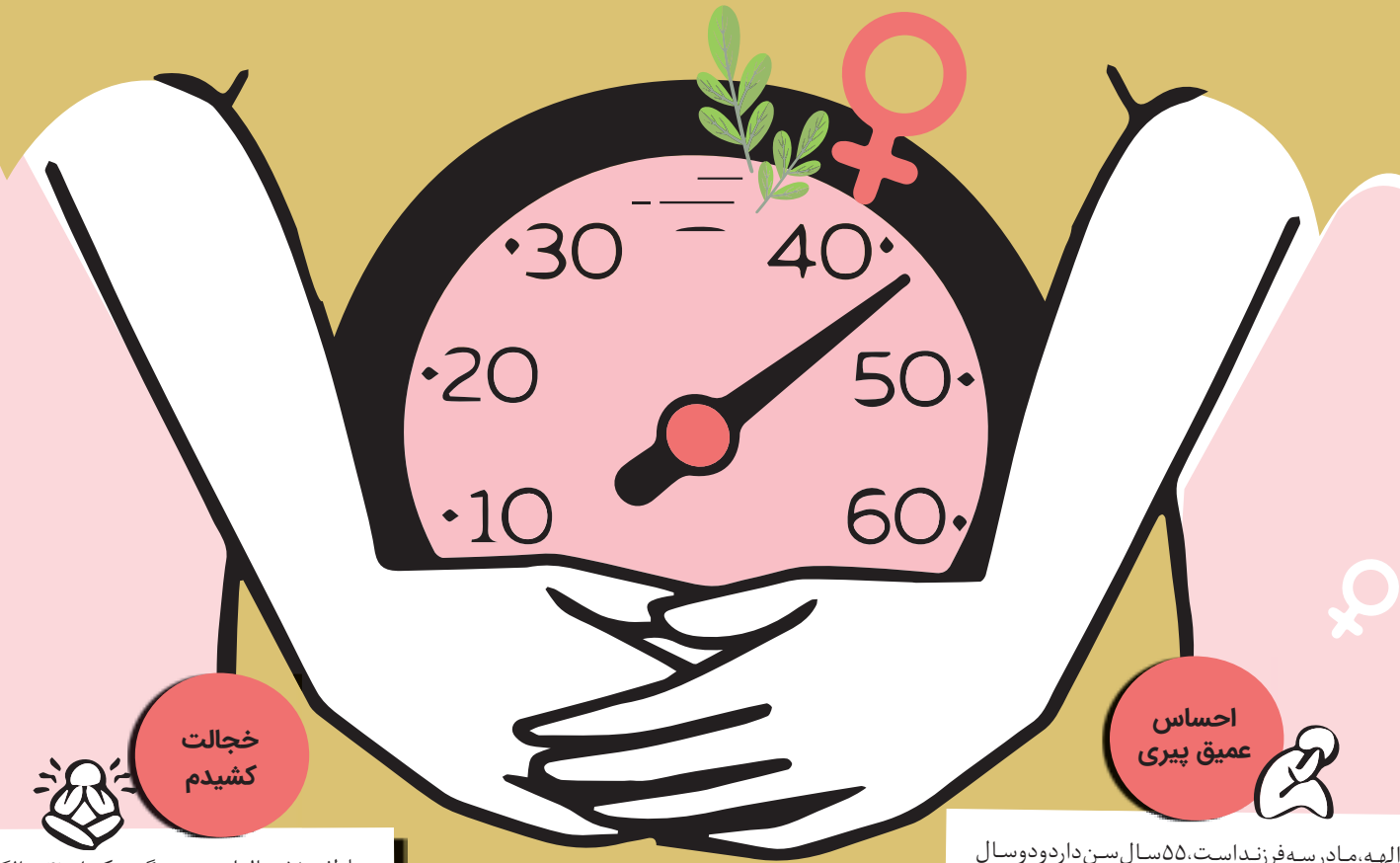
- آزمایش‌های چکاپ کامل را به طور منظم انجام دهید.
- توجه داشته باشید آیا نیاز به ناشتا بودن برای آزمایش‌ها دارید یا خیر. در صورتی که ناشتا بودن الزامی است، باید ۱۰ تا ۱۲ ساعت ناشتا باشید.
- در صورتی که دارویی مصرف می‌کنید یا بیماری خاصی دارید، حتماً به مسئول آزمایشگاه اطلاع دهید.
- نباید تا چند ساعت پیش از آزمایش چکاپ، سیگار بکشید.
- شب پیش از آزمایش چکاپ، از انجام ورزش‌های بدنی شدید که دستگاه گوارشی را تحریک می‌کنند، اجتناب کنید.
- در صورتی که او در آزمایش برای شما اهمیت دارد، در دو یا سه روز قبل از تست، گوشت قرمز زیاد مصرف نکنید.
- بعضی از افراد به اشتباه معتقدند که با رفع بیماری‌هایی که به آن مبتلا بودند، دیگر نیازی به تکرار آزمایش‌های چکاپ نخواهند داشت.
- گاهی خانم‌ها بدون مشورت با دکتر معالج خود، آزمایش‌های چکاپ را انجام می‌دهند. در حالی که این احتمال وجود دارد که پزشک بازه‌های زمانی را برای انجام چکاپ کم یا زیاد کند.
- خانم‌ها ممکن است این نکته را فراموش کنند که تغییرات هورمونی در هنگام خونریزی قاعدگی بر نتایج آزمایشات هورمونی اثر می‌گذارد. بنابراین، جواب آزمایش آن‌ها در زمان نامناسب، دقیق نخواهد بود.
- برخی از آزمایش‌ها در خانه‌های بهداشت محلی و ویژه زنان و مادران به صورت دوره‌ای انجام می‌شود. با مراجعه به این خانه‌ها در جریان خدمات‌تشان قرار بگیرید.
- گاهی خانم‌ها با دیدن جواب آزمایش و مقایسه کردن میزان هر عنصر با معیارهای استاندارد آن، خود را از مشورت با پزشک بی‌نیاز می‌کنند. در ضمن با تفسیر اشتباه جواب آزمایش، برنامه درمان خود را تغییر می‌دهند.



یائسگی دوره‌ای از زندگی ما خانم‌هاست که باید مدیریت شود

تجربه‌ای که سراغ شما هم می‌آید

زهرآخنداندل! ما زنان در دوره‌های مختلف زندگی تجربیات جسمی مختلفی را داریم. از بلوغ و تغییرات آن بگیریم تا میانسالی که توام با اتفاقاتی برای بدن ما است. همانطور که می‌دانید یائسگی دوره‌ای از زندگی ما زنان است که فرازونشیب‌های زیادی به همراه دارد. این دوران گاهی به خاطر باورهای غلط اجتماعی، علاوه بر دردهای فیزیکی که به بدن یک زن تحمیل می‌شود، بار دردهای روانی را نیز تحمیل می‌کند.



خشونت کشیدم

احساس عمیق پیری

مدام در حال گریه‌ام

عاطفه ۵۱ ساله است و می‌گوید که از ۴۶ سالگی علائم یائسگی به سراغش آمده است. اکنون هفت ماه است که پریود نشده و در حال ورود به مرحله یائسگی است. او در این باره می‌گوید: حدود دو، سه هفته از تولد ۴۶ سالگی ام گذشته بود. خوب یادم است که چون دوستانم برایم یک جشن تولد عالی گرفته بودند، برای جبران محبتشان آن‌ها را به استخر دعوت کرده بودم. بچه‌ها مشغول آب تنی بودند که من کمی احساس سرگیجه کردم. برای همین از آب بیرون آمدم و کنار استخر نشستم. ناگهان احساس کردم حسابی داغ شدم. انگار چیزی توی وجودم آتش گرفته بود. یکی از دوستانم از آب بیرون آمد و گفت: مریم چرا یک هوایی رنگ لبوشدی؟ گفتم: نمی‌دانم! رفت و یکی از دوستانمان را که پزشک است صدا کرد. او مرا معاینه کرد و گفت: مریم جان احتمال ۹۰ درصد علائم قبل از یائسگی است. حقیقتاً همان لحظه خیلی خجالت کشیدم. احساس کردم پیر شده‌ام و دیگر به درد هیچ کاری نمی‌خورم. انگار دوستم هم حالت مرا فهمید چون بلافاصله گفت: ممکن است حالا حالاها هم این اتفاق نیفتد. این علائم فقط نشانه شروع شدن دوره جدیدی از زندگی است که برای همه زن‌ها اتفاق می‌افتد. بعد هم چشمکی زد و گفت: دیر زود دارد اما سوخت و سوز ندارد!

آزاده دوازده ماهه است که پریود نشده و رسماً دوره یائسگی برای او آغاز شده است. او که در آستانه ۴۸ سالگی است، می‌گوید: خیلی دوست داشتم دیرتر این اتفاق برایم بیفتد؛ مثلاً شصت سالگی! به خدا ۴۸ سال عمری نیست. همش فکر می‌کنم چه کارهایی می‌توانستم بکنم و وقتش نشد. چراندنبال رؤیاهایم و آرزوهایم نرفتم؟ احساس یک پیروز فرستاد را دارم، انگار قرار است بمیرم! تازه الان علاوه بر اینکه خلق و خویم اصلاً درست نیست و مدام در حال گریه یا پر خاشگری‌ام، جوری که صدای بچه‌هایم هم درآمده و می‌گویند: ماما چرا این قدر مودی شدی؟ شب‌ها هم خواب راحتی ندارم و تا خود صبح چندین بار از خواب می‌پریم و باز کلی طول می‌کشد تا به خواب بروم. تمام بدنم دردم می‌کند و صبح‌ها حسابی خسته هستم. انگار که کوه جابه‌جا کرده‌ام. این بی‌خوابی و در بدن و مفصل‌هایم واقعاً پدرم را درآورد است.

الهی، مادر سه فرزند است. ۵۵ سال سن دارد و دو سال است که یائسه شده است. او برای ما از روندی که طی کرده است می‌گوید: حقیقتاً با وجود سه فرزند که به صورت طبیعی به دنیا آمده‌اند، اینکه افتادگی رحم داشته باشم و کمی بی‌اختیاری ادراری طبیعی است. اما از وقتی که یائسه شدم این مسائل در من شدت گرفته است. علاوه بر این، یکی از نکاتی که به خوبی یادم مانده این است که از قبل از شروع یائسگی دچار فراموش کاری عجیبی شدم. انگار همه چیز یک لحظه برایم می‌بهرم می‌شد. مثلاً می‌خواستیم سوپ درست کنیم و وارد آشپزخانه می‌شدم تا هویج از یخچال بردارم. به محض اینکه در یخچال را باز می‌کردم، یادم می‌رفت که از داخل آن چه می‌خواستیم! برای من که آدم جزئی‌نگری هستم و همیشه در کارهایم دقت دارم، این موضوع از همه‌آزاردهنده‌تر بود. البته که بیشتر از این موضوع شاید شوخی‌های همسر و بچه‌ها بود که مثلاً می‌گفتند: خانم، دیگه داری پیر می‌شی‌ها! یا ماما، حافظه‌ات رواج دست دادی، یادت نیست خونه خاله چی گفتی؟ جملاتی از این دست باعث می‌شد تا از اعماق وجودم احساس پیر شدن کنم؛ می‌دانستم که تغییرات بدنم باعث این موضوع‌ها شده است، اما آن‌ها به شوخی می‌گفتند و درکی از این موضوع نداشتند. اگر هم اعتراضی می‌کردم، می‌گفتند: چقدر زودرنج و حساس شده‌ای!

یک دوره خاص

دکتر مرجان صباغ، متخصص زنان است. با او درباره دوران یائسگی، علائم و راهکارهایی که حاملان را بهتر می‌کند گفت‌وگو کرده‌ایم.

خانم دکتر اصلاً یائسگی به چه معناست و چه زمانی شروع می‌شود؟

یائسگی به معنی اتمام دوره‌های قاعدگی و تمام شدن ذخایر تخمک‌های تخمدان است و در واقع تأکید بر این نکته است که فرد دیگر توانایی بارداری و تولیدمثل را ندارد. بانوان در این دوره علائم متوسط تا شدیدی را به دلیل تغییرات شدید هورمونی تجربه می‌کنند. اگر خانمی هر ۲-۳ ماه یک بار پریود شود، این به منزله شروع یائسگی است. اما اگر خانمی که در محدوده سن یائسگی است (۴۵ تا ۵۵ سال) دارای خون‌ریزی شدید و لخته‌ای است و مثلاً دو بار در هر ماه پریودی شود، باید بدانند این هم از علائم یائسگی است و برای کنترل خون‌ریزی اش بهتر است به پزشک متخصص زنان مراجعه کند. اگر خانمی یک سال پریود نشود، این به معنای ورود به دوران یائسگی است. البته باید تأکید کنیم که علائم و نشانه‌های یائسگی ممکن است چندین سال قبل از وقوع این روند طبیعی توسط خانم احساس شوند. نکته دیگری که باید تأکید کنیم این است که به عنوان یک خانم باید مطلع باشید که یائسگی بخشی از زندگی طبیعی هر زن است و نباید هرگز تصور کنید که با مبتلا شدن به یائسگی، زندگی برای شما پایان یافته است.

عوارض یائسگی چیست؟

از اولین علامت‌های یائسگی می‌توان به بی‌خوابی، گرگرفتگی، تعریق شبانه و اضافه وزن اشاره کرد. که در ادامه این دوران بهتر می‌شود. کلا دوران یائسگی عوارض خودش را دارد، مثل پوکی استخوان، تشدید بیماری‌های قلبی، بی‌اختیاری ادرار و افسردگی از عوارض این دوران هستند. در واقع شادابی که به خاطر ترشح هورمون‌های مربوط به تخمدان بود در بدن کم می‌شود. نازک شدن پوست، ریزش مو و کاهش میل جنسی و خشکی واژن هم از دیگر عوارض است که با مراجعه به پزشک درمان انجام می‌شود. عارضه دیگری هم که نسبتاً شایع هست عفونت ادراری است.

سن یائسگی حتماً در محدوده ۴۵ تا ۵۵ سال است؟

به صورت نرمال بله، اما ممکن است زودتر یا دیرتر از این بازه سنی هم اتفاق بیفتد. اما اگر زنی زیر ۳۵ سال یائسه شود به آن یائسگی زودرس می‌گویند. که برای بررسی علل آن باید به پزشک مراجعه کنند.

در کل توصیه‌های شما به عنوان پزشک زنان برای خود مراقبتی بانوان در قبل و بعد از این دوران چیست؟

ورزش کردن را جدی بگیرید. ذخایر کلسیم بدن در حال کاهش است و ورزش به تراکم استخوان‌ها کمک می‌کند. تغذیه‌ها باید سرشار از کلسیم و مواد دارای استروژن باشد. سویا یا یاد بخورد چون منبع استروژن است، از ویتامین D۳ حتماً استفاده کنند. نوشابه را کنار بگذارند که کلسیم استخوان را بیرون می‌کشد. ماهی زیاد در برنامه غذایی خود داشته باشند چون سرشار از امگا ۳ است و بسیاری از علائم را کاهش می‌دهد. مصرف هرگونه دخانیات را کنار بگذارند.

خانم دکتر هورمون درمانی چیست و چه تأثیری دارد؟

هورمون درمانی در واقع برای به تأخیر انداختن دوره یائسگی است که شرایط خاص خودش را دارد و برای هر خانمی امکان انجام دادن ندارد. قبل از آن یک سری آزمایشات غربالگری هست که اگر فرد شرایطش را داشت بعد تحت نظر دکتر این درمان را برایش انجام می‌شود که پریود مصنوعی داشته باشد و ماهانه قاعدگی را تجربه کند. از جمله فوایدی که این امر دارد این است که استروژن به صورت مصنوعی به بدن خانم می‌رسد، از آلزایمر جلوگیری می‌کند و باعث پیشگیری از بیماری‌های قلبی، درد‌های استخوانی و خشکی پوست است.

لکه‌بینی در دوران یائسگی طبیعی است؟

این از آن مواردی است که باید بررسی شود. هر چند این عارضه در دوران یائسگی به خاطر خشکی واژن طبیعی است، اما ممکن است بعضاً نشانه فیبروم یا بیماری کانسر در خانوم یائسه باشد و حتماً باید برای خود مراقبتی به پزشک مراجعه کنند.

به عنوان سؤال آخر چه کارهایی و چه نوع از داروهای خانگی را برای کمک به بهبود علائم یائسگی توصیه می‌کنید؟

راز یانه، عرق یونجه، سویا و کنجد را توصیه می‌کنم که حتماً در رژیم غذایی شان باشد. همین‌طور توصیه می‌کنم برای گرگرفتگی لباس‌های نخی، رنگ روشن و راحت بپوشند. و پیاده‌روی و ورزش هم در بهبود خلق و خو اثر بسیار زیادی دارد. اگر دچار بی‌خوابی هستند صبح و بعد از ناهار نخوابند و شب قبل از خواب مطالعه کنند و شیر داغ یا دوغ بنوشند تا به مرتفع شدن این مشکل کمک کند.

+ یادداشت

یائسگی، پایان زندگی نیست

مریم دهقان / کارشناسی ارشد مشاوره توان بخشی

زنان در طول زندگی تغییرات هورمونی متفاوتی را تجربه می‌کنند که هر کدام از آن‌ها شرایط روحی، روانی و جسمی خاصی را بر آن‌ها تحمیل می‌کند. یکی از این تغییرات، دوره یائسگی در زنان است که باعث می‌شود هر فرد تجربه‌ها و نگرانی‌های متفاوتی نسبت به این دوره داشته باشد. برخی بیشتر و شدیدتر و برخی کمتر؛ این موضوع دلایل متعددی دارد که مادر ادامه به چند نمونه از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم.

نگرانی‌ها

دید شده برخی زنان که به سن پنجاه سالگی نزدیک می‌شوند، از ورود به دوران یائسگی ترس دارند و به بهانه کم کردن این ترس، با همسالان خود به گفت‌وگو می‌نشینند و درباره آن صحبت می‌کنند. اما اشتباه دقیقاً همین جاست، چرا که تجربه هر فرد دیگر به دلیل شرایط زیستی، عاطفی، جسمی و روانی می‌تواند متفاوت باشد. دانستن، هیچ‌گاه بدنیده و نیست، اما آگاهی بد، دردناک‌تر از ناآگاهی است. مثل اینکه موضوعی شمارا آنگین کرده و با کسی مشورت می‌کنید که هیچ درکی از شما و شرایط شما ندارد و فقط دیدگاه‌های شخصی خود را بیان می‌کند. همین موضوع باعث می‌شود دیدگاه نامناسبی از دوران یائسگی به دست آورید که می‌تواند به استرس، اضطراب یا بی‌تفاوتی شما نسبت به این دوران منجر شود.

خطاهای شناختی

هر فرد در دوران یائسگی ممکن است دچار مسائلی از جمله استرس، اضطراب، کاهش میل جنسی، تغییرات فیزیکی و کاهش یا افزایش وزن شود؛ اما این‌ها همان‌طور که گفته شد از فردی به فرد دیگر متفاوت است و خبر خوب آنکه بسیاری از این موارد حل‌شدنی هستند یا صحت ندارند. اصطلاح یک کلاغ چهل کلاغ را بی‌شک شنیده‌اید. عوارضی که زنان در دوران یائسگی دچار می‌شوند نیز چنین است و بسیاری از این گفته‌ها، پایه و مبنای علمی ندارد. چنین سنگ بناهای عامیانه که شایع می‌شوند را خطای شناختی می‌نامند که در هر موضوع اجتماعی وجود دارد؛ از جمله مسئله یائسگی زنان. پیر شدن و پابه سن گذاشتن، بروز مشکلات جسمی بیش از تحمل فرد، از بین رفتن زنانگی، کاهش میل جنسی، افسردگی، اضطراب‌های شدید، از کار افتادگی و زوال عقل، کاهش توان انجام فعالیت‌های اجتماعی و فکری، از جمله خطاهای شناختی است که در میان زنان شایع شده است. بروز و ظهور این مسائل در افراد ربطی به دوره یائسگی ندارد و ممکن است فردی جوان نیز دچار اضطراب و افسردگی شود.

راه‌حل‌ها

۱. پذیرش

شما به عنوان یک زن باید با شرایط زیستی خود آشنا باشید و بدانید یائسگی بخشی از تغییرات هورمونی و رشدی شماست نه یک بیماری. همان‌طور که قاعدگی را پشت سر گذاشتید و با آن زندگی کردید، یائسگی نیز این چنین است. این نگاه باعث می‌شود آن را بهتر بپذیرید. پذیرش یک مسئله، به تنهایی نیمی از حل مسئله و عبور از آن بحران است که می‌تواند به آرامش روانی فرد منجر شود.

۲. مشورت

ما برای انجام هر کاری و جلوگیری از اشتباهات به مشورت تشویق شده‌ایم. مشورت باعث می‌شود آگاهی مانسبت به یک موضوع بیشتر شود و وقتی در مقابلش قرار گرفتیم عملکرد بهتری داشته باشیم. مشورت به «پذیرش» بهتر و عمیق‌تر منجر می‌شود. نتیجه مشورت، آگاهی و شناخت است که این آگاهی مقدمه پذیرش است و در نهایت، برخی آسیب‌های روانی که زنان در دوران یائسگی دچارش می‌شوند را کم یا محو می‌کند و بلکه نقاط ضعف را می‌تواند به قوت تبدیل کند. هر مسئله‌ای، مشاور مربوط به خود را می‌خواهد. مراجعه به پزشک زنان، درمانگر و مطالعه مطالب مرتبط می‌تواند به افراد کمک کند تا بنا به نیازهای خود مشاوره و اطلاعات لازم را دریافت کنند.



خشم دهه هشتادی‌ها زیر ذره‌بین

دختران دهه هشتادی از چیزهایی می‌گویند که باعث عصبانیتشان می‌شود

● بختیاری-فاطمی | خشم که هیجانی منفی تلقی می‌شود، یک احساس طبیعی است که افراد در هر مقطع سنی آن را در شرایط مختلف تجربه می‌کنند. اما این روزها اغلب دختران جوان و نوجوان دهه هشتادی به دلیل چالش‌های موجود در اطراف خود کمی بیشتر با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. چالش‌هایی که اغلب بازتابی از رفتارها و کنش‌های آدم‌های پیرامونشان است و معمولاً از دیدگاه آن‌ها ناهنجار به نظر می‌آید. اما سرچشمه خشم و عصبانیت دختران این نسل از کجاست؟ چه چیزی احساسات منفی آن‌ها را برمی‌انگیزد و به آن دامن می‌زند؟ آیا آن‌ها در مواجهه با عصبانیت خود راهکاری برای آرامش و بازگشت به حالت مطلوب دارند؟ در راستای کشف چرایی این مسئله، با چندی از دختران دهه هشتادی گفت‌وگو کردیم تا این موضوع را بگیریم و مهم‌را ملموس‌تر و دقیق‌تر بر سر می‌کنیم.

● اول قدم می‌افتد و بعد اعصاب!

مهديه بيست سال سن دارد و دانشجوی رشته روان‌شناسی است. او می‌گوید: «اینکه فردی بی‌دلیل احساس صمیمیت زیاد کند و من را مورد انتقاد و قضاوت خود قرار دهد، برای من نوعی بی‌احترامی تلقی می‌شود و خشم من را برمی‌انگیزد. گرسنگی و گرما هم در برانگیختن عصبانیت من بی‌تأثیر نیستند. از آن‌هایی هستم که همه چیز باید سروقت خودش باشد و اگر جابه‌جا شود اول قدم می‌افتد و بعد اعصابم! ملینا که به تازگی وارد پانزده سالگی شده است، به چالش‌های خود با والدینش اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: «هنگامی که خانواده‌ام مرا با افراد دیگر مقایسه و وارد فضای رقابتی می‌کنند علی‌الخصوص در مسائل تحصیلی، عصبانی می‌شوم. البته رفتارهای سختگیرانه آن‌ها هم در عصبانیت من سهم دارد.» او با افسوس می‌گوید: «کنترل نکردن عصبانیت من یک بار کار دستم داد. آن قدر عصبانی بودم که ناخواسته به مادرم ضربه زدم که باعث شد از من ناراحت و دل شکسته بشود.»



● هیچ کمکی هم نمی‌کنند

غزل هفده ساله دارد. در تناثر فعالیت می‌کند و دانش آموز رشته خیاطی هنرستان است. می‌گوید: «مسئولیت‌های اجتماعی زیاد و پی‌درپی احساس خشم را در من می‌شوراند. به ویژه هنگامی که مسئولیت‌های محوله بیش از توان من می‌شود و انتظار دارند آن‌ها را بی‌هیچ عیب و نقصی انجام دهم. کلا وقتی فراتر از توانایی‌ام از من توقع دارند عصبی می‌شوم چون می‌دانند فراتر از توان من است و هیچ کمکی هم نمی‌کنند.»

● واقعا دست خودم نیست

مژگان هفده ساله است و در رشته علوم تجربی تحصیل می‌کند. او دختری خوش‌مشرب و پراثری است. می‌خندد و می‌گوید: «عصبانیت من بسیار وحشتناک است. وقتی خشمگین می‌شوم به خودم یاد دیگران با واکنش‌های فیزیکی آسیب می‌زنم. البته گاهی هم اگر وسیله‌ای دم‌دستم باشد آن را پرتاب می‌کنم یا به دیوار می‌کوبم. البته که خیلی زود ناراحت و پشیمان می‌شوم، ولی آن لحظه دست خودم نیست و نمی‌فهمم چه کار می‌کنم. راستش چند وقت پیش یکی از دوستان من گفت این رفتارها تهاجمی است و باید دار و مصرف کنم، ولی واقعا خودم باور نمی‌شود که این رفتارها تا این حد خطرناک باشد؛ شاید هم باشد. گاهی بعد از اینکه واکنش فیزیکی انجام می‌دهم سریع پشیمان می‌شوم، ولی واقعا دست خودم نیست. لابد واقعا باید بروم سراغ دارو!»

معصومه که دوست و هم‌کلاسی مژگان است، بر خلاف دوستش شخصیت آرام و خون‌سردی دارد. او بیان می‌کند: «خیلی کم پیش می‌آید که خشمگین شوم. اگر هم عصبانی شوم کظم‌غیض می‌کنم و فقط تذکر می‌دهم. به طور کلی در مواجهه با موقعیت‌های این‌چنینی خون‌سردی خودم را حفظ می‌کنم. البته که این رفتارم باز خودش باعث عصبانیت بعضی‌ها می‌شود، اما من معتقدم که آدم باید بتواند خودش را کنترل کند، چرا که بعضی‌ها دنبال همین هستند که ما را عصبانی کنند و آن وسط ما می‌خورند!»



● اصلا خودشان را مقصر نمی‌دانند

ملیحه، مادری ۲۱ ساله و صاحب پسری دوونیم‌ساله است. فرزندش را که در حال شیطننت است، در آغوش می‌گیرد و با لبخند درباره چیزهایی که او را عصبانی می‌کند، می‌گوید: «اینکه گاهی بی‌تابی‌های فرزندم باعث عصبانیت می‌شود نمی‌توان نادیده گرفت، اما نقش او در کنترل خشمم هم تأثیر بسزایی دارد. هنگامی که خشمگین می‌شوم با بازی و سرگرمی با او غرق در دنیای پسر می‌شوم و احساس خشمم را فراموش می‌کنم. اما فقط این نیست، چون در برابر فرزندم خودم را مسئول می‌دانم خشمم را کنترل می‌کنم، ولی یک بخش از این خشم ناشی از خستگی من است. تجربه‌ای در بچه‌داری ندارم و این کار برایم خیلی سخت است و کمکی هم ندارم. همسرم درگیر با کارهای خودش است و هر وقت می‌آید خانه خسته است. تا بچه خوش اخلاق است با او بازی می‌کند و همین که زیر گریه بزند، می‌دهد بغل من. این رفتارش واقعا اذیت می‌کند. توقع دارم من را و خستگی‌هایم را درک کند و گاهی بگوید تو استراحت کن، بچه با من.»

زیبا هم یک دانشجوی متأهل است و بیست‌سال سن دارد. او می‌گوید: «راهکاری که برای کنترل خشمم دارم سکوت است. گاهی سکوت ساعت‌ها به دراز می‌کشد و به چند روز می‌رسد. اما جالب است که این وسط من مقصر شناخته می‌شوم و افرادی که باعث ناراحتی من شده‌اند اصلا خودشان را مقصر نمی‌دانند و تازه من را نکوهش می‌کنند که کم‌صبر و طاقت‌هستم. همین حرف‌ها هم واقعا باعث ناراحتی است.»

گاهی بعد از اینکه واکنش فیزیکی انجام می‌دهم سریع پشیمان می‌شوم، ولی واقعا دست خودم نیست. لابد واقعا باید بروم سراغ دارو!



● نگذارند که به آستانه خشم و خشونت برسیم

نرگس دانشجوی مهندسی بهداشت است. او می‌گوید: «مهار نکردن خشم و بروز آن که بسیار هم‌رخ می‌دهد باعث می‌شود که دیگران از ما دیدگاه منفی پیدا کنند و دور بشوند. خود این مسئله هم فشار روانی ایجاد می‌کند. من هر وقت عصبانی می‌شوم در غار تنهایی خودم فرو می‌روم تا به دیگران آسیب نزنم. این آسیبی که می‌گویم از نظر روحی و روانی است چون به هر حال آدم در آن شرایط کنترل کمتری روی خودش دارد. اما دو نکته به نظر خیلی مهم است یکی اینکه نگذاریم و نگذارند که به آستانه خشم و خشونت برسیم و دوم اینکه بگردیم و یک نفر یا یک مسکن برای خودمان پیدا کنیم که در مواقع عصبانیت بتوانیم سراغ آن فرد یا آن تفریح یا فضا برویم.»

حرف‌های دختران دهه هشتادی‌ها را می‌شنویم و سپس سراغ کارشناسی راهکاری را برآوردیم و چه کنیم و چه راهکاری را برای تحمل و گاهی غلبه بر خشم پیدا کنیم. ورق بزنید و در ادامه این راهکارهای کارشناسانه را بخوانید.





از نگاهی دیگر

گفت‌وگویی کارشناسانه درباره حسی که تجربه آن چندان خوشایند نیست

● محیا جعفری | خشم و عصبانیت از آن حالت‌های روحی و روانی است که در شرایط مختلف هر کدام از ما آن را تجربه کرده‌ایم. برخی از این تجربیات را پیش از این برایتان از زبان برخی از دختران نوشتیم. حالا در ادامه به گفت‌وگو با دکتر نگار باقرزاده، روان‌شناس و مدرس دانشگاه نشستیم تا راهکارهایی را برای کنترل احساسی که چندان خوشایند نیست پیدا کنیم.

چرا نوجوان نمی‌تواند در لحظه خشم را کنترل کند؟

نوجوان در هنگام عصبانیت به خودش حق می‌دهد که باید برای گرفتن حق خود داد و فریاد کند. ریشه این رفتار در نا کامی است، اما نوجوان متوجه این موضوع نیست که مسئله‌ای که دنبال برآورده شدنش است، آیا منطقی، جامعه‌پسند و مورد تأیید خانواده است یا خیر. نوجوان فقط به دنبال ارضاشدن آن نیاز است و در اینجا تفکر منطقی او به تفکر غیرمنطقی تبدیل می‌شود و هیجانات بر او غالب می‌شود. در برخی مواقع، خشم کارآمد است که به آن خشم قاطعانه می‌گوییم، که پشت آن تفکری وجود دارد. به عنوان مثال، در جایی که نوجوان می‌خواهد از حقوق خود در جامعه دفاع کند و صادقانه و جسورانه حرف خود را بزند.

دلایل دخترانه برای بروز خشم داریم؟

با توجه به فرهنگ ما، برخی دختران احساس می‌کنند بیشتر به دیده شدن نیاز دارند و متأسفانه فکر می‌کنند اگر با خشونت رفتار کنند، بهتر دیده خواهند شد. ریشه این مسئله به دوران کودکی، نوزادی و حتی قبل از آن و محیط خانواده و الگوهای تعاملی والدین برمی‌گردد. سبک دلبستگی اضطرابی باعث می‌شود که دختران نوجوان به خاطر مسائل کوچک آشوب و جنجال به پا کنند یا به قول دهه هشتادی‌ها، جایی که نوجوان قضاوت می‌شود، شنیده نمی‌شود و سرزنش می‌شود. همه این موارد باعث ایجاد خشم در نوجوان می‌شود و حتی ممکن است خشم پنهان ایجاد شود. به عنوان مثال، شخص سخت‌ارتباط می‌گیرد و سربیک موضوع ساده ناگهان مانند کوه آتشفشان منفجر می‌شود.

چه راهکاری برای فروکش کردن این خشم وجود دارد؟

نوجوان به گوش دادن فعال نیاز دارد. به ویژه دختران گاهی جایی که باید شنیده بشوند، کسی پای در ددل آن‌ها نمی‌نشیند. به عنوان مثال، من در یکی از کلاس‌های دانشگاه ۴۳ دانشجو داشتم که تنها سه نفر از آن‌ها ارتباط خوبی با والدین خود داشتند. دو نفر از آن‌ها با مادر خود و دیگری با پدرش رابطه خوبی داشت. یک بار یکی از مرا جعانم که دختر نوجوانی بود، گلایه داشت که مادرم اصلاً من را درک نمی‌کند چون من شب کار هستم و هنگامی که صبح به خانه می‌آیم واقعا خسته هستم و نیاز دارم استراحت کنم و بخوابم، اما مادرم مدام غمی می‌زند که چرا این همه می‌خواهی!

آیا خشم یک رفتار مخرب است؟

پشت خشونت هیجان خشم است و خشم یکی از هیجان‌های اصلی است که حتی در ذات خود کارآمد و برای حفظ بقا ضروری است. خشم در جایی مخرب می‌شود که از کنترل فرد خارج می‌شود به پرخاشگری تبدیل می‌شود که این پرخاشگری به دو گونه کلامی و رفتاری است. به عنوان مثال اگر ناسزا، داد و فریاد کردن باشد کلامی است. صورت رفتاری هم مانند کوبیدن در یا پرت کردن چیزی است. ما در علم روان‌شناسی می‌گوییم؛ دوره نوجوانی در واقع دوره آشوب و هویت‌یابی است یعنی ما انتظار نداریم که نوجوان در لحظه هیجان خشم را مدیریت کند.



یادداشت

خشم دختران را جدی بگیریم

● بهوش یاسمی، خانواده‌درمانگر و روان‌شناس

پرخاشگری در دختران می‌تواند به دلایل مختلفی بروز کند و به صورت‌های متفاوتی نیز نمایان شود. این نوع رفتار ممکن است ناشی از عوامل زیستی، روان‌شناختی، محیطی یا اجتماعی باشد.

دلایل پرخاشگری در دختران عبارت‌اند از:

● عوامل زیستی و هورمونی

تغییرات هورمونی در دوران بلوغ می‌تواند موجب نوسانات خلقی و افزایش پرخاشگری شود. مشکلات جسمی مانند کم‌خوابی، سوء‌تغذیه یا بیماری‌ها نیز می‌توانند تأثیرگذار باشند.

● عوامل روان‌شناختی

استرس، اضطراب و افسردگی ممکن است به صورت پرخاشگری در دختران نوجوان بروز کنند. حتی باید بگوییم، کمبود اعتماد به نفس و احساس ناامنی روانی باعث ایجاد خشم در دختران می‌شود.

● محیط خانوادگی

تجربه خشونت یا تنش در خانواده، شیوه‌های تربیتی سخت‌گیرانه یا سهل‌گیرانه بیش از حد و توجه کافی نداشتن به نیازهای عاطفی دختران از دیگر دلایل مهم ایجاد خشم در نوجوان است.

● عوامل اجتماعی

فشار هم‌سالان و رقابت‌های اجتماعی، تبعیض‌های جنسیتی یا احساس نادیده گرفته شدن و مواجهه با خشونت در محیط‌های آموزشی یا اجتماعی در میان دختران نوجوان بسیار دیده می‌شود و در نهایت به صورت خشم بروز پیدا می‌کند.

● الگوهای رفتاری

تقلید از رفتارهای پرخاشگرانه بزرگ‌ترها یا شخصیت‌های رسانه‌ای و نبود آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت احساسات که این روزها بسیار زیاد در میان نوجوانان دیده می‌شود، چرا که همه آن‌ها در شبکه‌های اجتماعی فعالیت دارند و حتی در تنهایی خود به گوشی پناه می‌برند و در شبکه‌های مجازی افرادی را دنبال می‌کنند یا محتوایی را تماشا می‌کنند که اصلاً مناسب آن‌ها نیست و به مرور زمان تأثیرات مخرب خود را نشان می‌دهد.

در ادامه پرخاشگری در محیط‌های مختلف را بیان می‌کنیم که اگر نوجوان شما چنین علائمی داشت حتماً به عنوان یک والد آن را جدی بگیرید.

● در خانه

بحث و جدل مداوم با والدین یا خواهر و برادر، بی‌احترامی به قوانین خانه یا نبود همکاری در کارهای روزمره.

● در مدرسه

دعوا با هم‌کلاسی‌ها یا بی‌احترامی به معلم، اذیت و آزار دیگران در زنگ تفریح یا کلاس.

● در فضای مجازی

ارسال پیام‌های تهدیدآمیز یا تحقیرآمیز در شبکه‌های اجتماعی و انتشار عکس یا اطلاعات شخصی دیگران بدون اجازه برای آسیب زدن به آن‌ها.



نمونه دیگری که می‌توانم مثال بزنم همین مسئله سیگار کشیدن دختران است که علت آن همان خشم فروخورده است. دختر نوجوان یا جوان با سیگار کشیدن در واقع تخلیه هیجانی می‌کند.

● عواقب شنیده نشدن چیست؟

ارتباط برقرار کردن. باید با دهه هشتادی‌ها دوست باشید، در غیر این صورت نمی‌توانید با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. محیط اولیه‌ای که نوجوان در آن رشد می‌کند، خانواده است. سوال این است خانواده چه بستری را برای نوجوان فراهم کرده؟ حتی گاهی اوقات الگوهای والدینی به قدری مخرب است که نوجوان خانه را امن نمی‌داند و حرف نمی‌زند و ارتباط نمی‌گیرد چون می‌داند اگر هم حرف بزند، شنیده نمی‌شود و حتی سرزنش و قضاوت می‌شود.

● راهکار کنترل خشم چیست؟

قبل از خشمگین شدن باید هیجانات خود را بشناسید و واکنش‌های خود نسبت به آن هیجان را درک کنید. یعنی باید بدانید این خشمی که در شما ایجاد شده، چگونه بروز می‌کند؟ سپس بنویسید که کدام رفتار تان محرک و کدام سازنده است.

برای گام بعد، همه این‌ها برمی‌گردد به خودشناسی. نوجوان باید خودش را بشناسد و کیستی خود را پیدا کند. نوجوان باید خودآگاهی نسبت به هیجانات خود داشته باشد. ارتباط مؤثر را یاد بگیرد و چگونه با والدین و دیگر افراد ارتباط برقرار کردن را یاد بگیرد. مهارت حل مسئله یکی دیگر از چالش‌های نوجوان است که اگر اتفاقی برایش بیفتد، نمی‌تواند آن را حل کند. بنابراین، راه‌های کنترل خشم عبارت‌اند از: خودشناسی، خودآگاهی، ارتباط مؤثر و حل مسئله. باید اضافه کنم از خودشناسی، باید خودسازی اتفاق بیفتد که بخشی از آن مربوط به خانواده است که ما را می‌سازد و این بیشتر برمی‌گردد به مادر که نقش بسیار مؤثری دارد.



والدین باید علائق فرزندان خود را بشناسند و از آن‌ها حمایت کنند، نه اینکه آن‌ها را اوادار به انتخابی کنند که اصلاً دوست ندارند یا نباید والدین تحکم کنند. دیده شدن و شنیده شدن، به خصوص در دختران نوجوان، بسیار مهم است. همراه نوجوان باشید، صرفاً حمایت مالی کافی نیست، بلکه همراهی حضوری نیز اهمیت دارد. به عنوان مثال، اگر دختر شما برای برگشتن از مدرسه به خانه سرویس دارد، یک روز به عنوان پدر یا مادر دنبالش بروید تا او بفهمد که به او توجه می‌کنید. باید بگوییم توجه والدین برای نوجوان ارزشمندتر است. نوجوان خود را در آغوش بگیرد، نوازشش کنید و پای‌گریه‌ها و خنده‌هایش بنشینید.





صاحب امتیاز: شهرداری مشهد
مدیر مسئول: سید میثم موسوی مهر
سردبیر: سید سجاد طلوع هاشمی
دبیر ضمايم: ارژنگ حاتمی
دبیر شهربانو: لیلا جانقربان
صفحه آرا: مرجانه باقری وریبانی

عکاسان: فهیمه فرخی، حدیث فقیری، فاطمه حسنی و فاطمه جاهدی حداد
ویراستاری: راهله سرادار
نشانی: خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵
روابط عمومی: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

از تمرین با پدر تا فتح سکوهای استانی و کشور

راکت دار بی رقیب



● زهرا زنگنه یک طرف

میز، دختر می ایستد و طرف دیگر آن پدر! حرکت توپ بین دوزمین در کمترین زمان اتفاق می افتد. این رقابت، یک قاب جذاب از مسابقه ای متفاوت را پیش چشم ما باز می کند. دختر جوان پینگ پنگ باز حالا به حدی از تبخیر در این رشته رسیده است که گاهی می تواند امتیاز پایانی را زودتر از پدر کسب کند. همین توانایی است که از فاطمه مجد لکزا یک نام افتخار آفرین در بین دختران مشهدی ساخته است، او در آستانه بیست سالگی راکت پینگ پنگ را مانند قلم در دستانش بازی می دهد و طوری توپ کوچک پینگ پنگ را به زمین حریف می فرستد که نتیجه اش شده قهرمانی های پیاپی و موفقیت های پر شمار.

● آرامش، پشت میز پینگ پنگ

الگویش شده دینگ دینگ چینی و پدر فاطمه هم اولین مشوق و مربی اش! انگیزه کافی و مشوق خوب از فاطمه دختر پینگ پنگ بازی ساخته که سختی تمرین و هزینه رفت و آمد و کمبود سالن و... هم مانعی برای ورزش کردنش نباشد. او در سیزده سال راکت به دست بودن صفحات مسابقات مختلف استانی و کشوری را مانند صفحات کتاب های مدرسه ورق زده و نام خود را در آن ها ثبت کرده است. فاطمه در تعریف علاقه اش به پینگ پنگ و تمرینی که بر این رشته داشته است می گوید: «پدرم و مربیانی که داشتم انگیزه زیادی به من دادند، مهم تر از همه اینکه خودم استعداد، علاقه و نشاطم را در این رشته پیدا کردم و زمانی که راکت در دستم هست و پینگ پنگ بازی می کنم، به لحاظ تمرکز و آرامش، حال خوبی دارم».

همین حال خوب و علاقه به این رشته ورزشی، وقت زیادی از فاطمه گرفته است، البته که انتخاب خودش هم بوده است. او می گوید: «در این سال ها پیش آمده که پنج روز در هفته تمرین کرده ام و این باعث شده از لحظات خوبی مانند سفر و تفریح بزنم».

● هشت گانه های افتخار

دختر جوان مشهدی البته مزد این تلاش و خستگی ناپذیری را هم گرفته است. او کلی مدال از مسابقات مختلف درو کرده که ماحصل انرژی ای است که پشت میز پینگ پنگ گذاشته است. فاطمه مجد لکزا، هشت مقام اولی انفرادی دانش آموزی استانی دارد. هشت بار مدال طلای انفرادی مسابقات هیئت پینگ پنگ استان خراسان رضوی را کسب کرده و هشت بار هم همین مدال را با تیم کسب کرده است. این مقام های پر شمار و قرار گرفتن در سکوی اولی حاکی از این است که در سطح استان، کمتر رقیبی هست که بتواند فاطمه را در مسابقه پینگ پنگ به در دسر ببیند. او بهترین مدال های کشوری او هم برابر است. از مدال طلای لیگ منطقه ای کشور گرفته تا سومی لیگ نوجوانان قهرمانی کشور و مقام سوم انفرادی پینگ پنگ خردسالان کشور. البته فاطمه که دست از تمرین و افتخار آفرینی نکشیده است مقام های بالاتر و اتفاقات بهتر را هم در ذهن دارد. او می خواهد در میدان های ملی بیش از گذشته بدرخشد تا پوشیدن لباس تیم ملی را هم به افتخار آتش اضافه کند.



● تمرکز و بدن آماده رمز پیروزی

فاطمه که با حمایت و تشویق پدرش آقا محمد پا به عرصه پینگ پنگ گذاشته و در این مسیر خوشحال است، این روزها تمریناتش را فشرده برگزار می کند تا آمادگی جسمانی اش را حفظ کند. او می داند که موفقیتش در این سال ها مزد تمرین زیاد و آمادگی بدنی است. خودش در اهمیت سرحال بودن جسم می گوید: «علاقه مندان به این رشته با هر استایلی راکت به دست می گیرند، اما قطعاً افرادی که لاغر هستند و چابک ترند شانس موفقیت بیشتری دارند».

او توضیح می دهد: «از استایل که بگذریم این آمادگی جسمانی است که میزان موفقیت را مشخص می کند. جسم آماده در کنار تمرکز بالا، یک پینگ پنگ باز را موفق می کند. درست است که در این رشته مصدومیت ها کم است اما اگر تمرین عضلانی و فیزیکی به اندازه کافی وجود نداشته باشد، خطر مصدومیت هایی مانند در رفتگی کتف یا رنج های زیادش هست». تجربه سیزده سال کار فاطمه در این رشته، یک نکته برای بانوان و دختران شهرمان دارد، او معتقد است به واسطه سبک بودن ورزش پینگ پنگ و در دسترس بودن، این رشته برای بانوان مناسب است. تمرکز و نشاط این رشته را اتفاق خوبی در زندگی هر دختری می داند و به دختران چابک و پرنرزی توصیه می کند این رشته را امتحان کنند.

● کمبود امکانات، مانع پیشرفت

فاطمه موفق است و افتخار آفرین، اما پشت این افتخارات رنج هایی هم هست، رنج هایی که بخشی از آن هویت ورزش و ورزشکار است. مانند فشرده گی تمرینات، اما در باره بخش دیگرش ورزشکاران نقشی ندارند، جز اینکه رنج را تحمل می کنند. فاطمه در مقابل این سختی ها و کمبودها آبدیده شده است. اما دوست دارد آن ها را مطرح کند تا حداقل افراد بعدی از این فضا متضرر نشوند. او می گوید: «وقتی کسی این رشته را حرفه ای دنبال می کند، دیگر تفریحش پینگ پنگ نیست، رشته حرفه ای اش پینگ پنگ است پس باید در سالن های مجهز و با وسایل استاندارد تمرین کند. متأسفانه ما این فضاها را در شهرمان کم داریم و خودم هم اکثر تمریناتم را در زیر زمین مسجد انجام می دهم».

نکته دیگری که فاطمه مطرح می کند، جای تأمل بیشتری دارد، طبق تجربه او خیلی از دختران و یاحتی پسران شهر ما هستند که استعداد بالایی در پینگ پنگ دارند، اما از نیمه راه به دلیل نبود مربی و یافضای تمرین کنار می کشند.