

از بازنشستگی اجباری تا پیشخان عطاری، سرنوشت غیرمنتظره ساکن محله شهید مطهری است

نفس های تنگ و تولد دوباره



صندوق
خاطرات

در عطاری مشغول به کار شد. آشنایی بیشتر او با دنیای گسترده گیاهان دارویی، انگیزه ای شد تا به صورت جدی تر این مسیر را ادامه دهد.

وی پس از گذراندن دوره های مختلف آموزشی، موفق به دریافت مجوز راه اندازی عطاری شد. زمانی که مستأجر قبلی قصد تخلیه مغازه را داشت، به شکوهی گفت: «حالا که مجوز داری، اگر بخواهی می توانم وسایلم را برایت بگذارم.»

آقا غلامعلی این پیشنهاد را با خوشحالی پذیرفت و از او واسطه دهه ۸۰ به صورت رسمی وارد حرفه عطاری شد.

● گامی در مسیر تخصص شدن

داستان شکوهی، که پیش تر با کشف خواص درمانی گیاهان دارویی مسیر زندگی اش دگرگون شده بود، این بار به خاطر درد پاهایش به سمت دنیای دستگاه های درمانی طب سنتی کشیده شد. او پس از معالجه و دیدن تأثیر درمان آن، درخواست خرید دستگاه درمانی را مطرح کرد و با پاسخ غیرمنتظره پزشک مواجه شد: «این دستگاه را هر کسی نمی تواند استفاده کند؛ باید عطاری داشته باشید و طب سنتی را بشناسید.»

شکوهی با همان لیخنه همیشگی اش پاسخ می دهد: من هم عطاری دارم، هم آموزش های لازم را دیده ام. شکوهی دوره های تخصصی کار با دستگاه های درمانی طب سنتی را در تهران گذراند. او که پیش تر با گیاهان دارویی آشنا نشده بود، اینک با ترکیب دانش جدید و تجهیزات مدرن، گام بلند دیگری در مسیر خدمت به سلامت مردم برداشت.

روزها در خانه بماند تا مبادا هوای آلوده شهر، نفسش را تنگ کند. مدتی به همین روال گذشت تا اینکه مغازه پایین خانه اش را به یک عطاری اجاره داد. شکوهی تعریف می کند: از زمانی که مغازه عطاری نزدیک خانه مان باز شد، بوی داروهای گیاهی در فضای خانه می پیچید. پس از چند ماه، متوجه شدم مشکل تنگی نفسم برطرف شده است.

این ساکن محله مطهری وقتی این موضوع را با صاحب عطاری در میان گذاشت، او احتمال داد که رایحه یکی از گیاهان دارویی موجب بهبودی وی شده است. صاحب عطاری به شکوهی گفت که اگر فکر می کند این رایحه به سلامت او کمک کرده و به این کار علاقه دارد، می تواند آنجا کار کند و مهارت های لازم را یاد بگیرد. شکوهی این پیشنهاد را پذیرفت و مدتی به صورت نیمه وقت



صفائی احتمالا کسی از اطرافیان غلامعلی شکوهی، ساکن محله شهید مطهری، کارمند سخت کوش تأسیسات برق شرکت نفت در خانگیان سرخس، فکرش را هم نمی کرد که او روزی پشت پیشخان یک عطاری بنشیند و با گیاهان دارویی، درد دیگران را تسکین دهد.

انگار سرنوشت برای او نقش دیگری نوشته بود: نقشی که با بیماری آسم آغاز شد و در سال ۱۳۸۳ مسیر زندگی اش را به کلی تغییر داد.

آن روزها، نفس هایش به سختی از سینه بیرون می آمد و هوای آلوده به گوگرد پالایشگاه، روز به روز مشکلاتش را بیشتر می کرد. پزشکان راهی برای درمانش پیدا نکردند و نتیجه اش بازنشستگی او شد.

این داستان، روایت مردی است که درد خود را به امیدی برای دیگران بدل کرد و ثابت کرد گاهی یک بیماری، نه پایان راه، بلکه آغازی برای تولد دوباره است.

● رایحه سلامتی

سال هادر پالایشگاه نفت کار می کرد و به خاطر استنشاق گوگرد، به تدریج مشکل تنفسی پیدا کرد. با وجود مراجعه به پزشکان مختلف، مشکلش درمان نشد. پزشکان تنها راه رفع این مشکل را در دوری او از محیط پالایشگاه می دانستند. در نهایت شکوهی مجبور به بازنشستگی زود هنگام شد. به گفته آقا غلامعلی، او مجبور بود بیشتر

بانوان محله سجاد با خواندن کتاب های روان شناسی به رشد فردی و آرامش روانی خود کمک می کنند

دوشنبه های خودسازی



عیدگاه

کتاب ها به صورت عمیق تر درک شود و هر فرد بتواند تجربیات شخصی خود را با دیگران به اشتراک بگذارد.

این محفل دو ستانه کتاب خوانی به همت سودابه حسینی، بیش از شش سال است که در نقاط مختلف شهر برگزار شده است.

او درباره انگیزه خود از تشکیل این گروه می گوید: ۳۶ سال در قوچان زندگی می کردم و در آنجا جلسات تفسیر قرآن داشتم. پس از آمدن به مشهد، تصمیم گرفتم با تلفیق علوم دینی و روان شناسی، به محتوای کاربردی تری برای بهبود زندگی خود و دیگران برسیم. آشنایی او با اعضای فعلی گروه به بوستان ملت برمی گردد؛ جایی که خانم های کتاب دوست حین ورزش با یکدیگر آشنا شدند و ایده تشکیل جلسات منظم کتاب خوانی را مطرح کردند. به دلیل محدودیت های فضای عمومی، این دورهمی ها اکنون در منازل اعضا، به ویژه در محله سجاد برگزار می شود.

● تأثیر کتاب ها بر زندگی شخصی

معصومه خاوری، یکی از اعضای گروه، درباره تأثیر کتاب ها بر زندگی خود می گوید: خواندن کتاب های روان شناسی به من کمک کرد تا در شرایط سخت روحی، احساساتم را بهتر مدیریت کنم. همچنین یاد گرفتم چگونه با دیگران همدلی داشته باشم و در صورت نیاز، به آن ها کمک کنم.

صدرا حدود دوماهی می شود که هر دوشنبه، حیاط خانه حلیمه صفدری در محله سجاد، میزبان پانزده نفر از بانوان مشتاق یادگیری و خودسازی است. این زنان با هدف رشد فردی و بهبود کیفیت زندگی، گرد هم می آیند تا با مطالعه و بحث درباره کتاب های روان شناسی، تجربه های خود را به اشتراک بگذارند.

این دورهمی های هفتگی که از یک سال پیش تاکنون به همت سودابه حسینی آغاز و مدیریت شده، به مرکزی الهام بخش برای علاقه مندان به کتاب تبدیل شده است.

شرکت کنندگان در این جلسات با خواندن آثار مختلف روان شناسی و تبادل نظر درباره آن ها، تلاش می کنند در کنار یکدیگر، مسیر پیشرفت شخصی و اجتماعی را هموارتر کنند.

● تغییر در مسیر زندگی با مطالعه

زنان حاضر در این جمع، در یک سال گذشته، آثاری همچون «خوب اندیشیدن»، «در جست و جوی خوشبختی»، «نیمه تاریک وجود»، «پژوهش های ذهنی» و «از حال بد به حال خوب» را مطالعه کرده اند و این روزها مشغول خواندن کتاب «هنر شفاف اندیشیدن» هستند.

جلساتشان به صورت کارگاهی برگزار می شود. هریک از اعضا شب قبل، بخش مشخصی از کتاب را می خواند و روز بعد در جمع، درباره آن بحث و تبادل نظر می کند. این شیوه باعث شده است مطالب

حلیمه صفدری، میزبان جلسات، دکترای روان شناسی سلامت دارد. او این دورهمی ها را فرصتی ارزشمند برای خانم های داند و می گوید: وقتی اعضای گروه، هفته ای یک بار دور هم جمع می شوند تا کتاب بخوانند و گفت و گو کنند، فضایی صمیمانه و آموزنده شکل می گیرد و موجب حس ارزشمندی در آن ها می شود. امیدوارم این حرکت تداوم داشته باشد و به الگویی برای دیگر محله ها تبدیل شود.

● رشد فردی و حمایت جمعی

به گفته اعضا، هدف اصلی این جلسات تنها مطالعه نیست؛ بلکه ایجاد شبکه ای حمایتی برای زنان است تا در مواجهه با چالش های زندگی، از تجربیات و دانش یکدیگر بهره ببرند. صفدری توضیح می دهد: ما می خواهیم با تبادل اندیشه، علاوه بر رشد در زندگی شخصی، روابط اجتماعی را تقویت کنیم. این مدلی است که می تواند فرهنگ کتاب خوانی و همدلی را میان بانوان گسترش دهد.