همین نزدیکی

لطفا بافرهنگ ها وارد شوند!

شبنم کرمی| «این سفر هم نشد اونی که باید بشه... ازکنار «نقش رستم» رد بشی و نری این اثر مهم رو ببینی!»
سفر زمینی ۱۰روزه ما به شیراز به پایان رسیده بود، اما با همه تلاشی که کردیم باوجودبرخی محدودیت های زمانی واقتصادی واسکان، تعدادی ازاماکن تاریخی از قلم بازدیدمان افتاد و شاید دیدنشان روزی دیگر و سفری دیگر می طلبید.
دیدن اماکن تاریخی و موزه ها به یقین یکی از مهم ترین اهداف و مقاصد سفر است، اما این بازدیدها با توجه به اهمیت اماکن و قدمت آن ها رعایت فرهنگ ویژه خود را می طلبد. اینکه مردم تا چه اندازه به این فرهنگ پایبند هستند و توجه می کنند خود داستانی دیگر است.
وارد موزه مردم شناسی که شدم فریاد و جیغ کودکی توجهم را جلب کرد. کوزه ای چند تکه شده جلوی پایش بود و مادرش دستش را می کشید و او را به آرامش دعوت می کرد. مأمور موزه با پدر کودک در حال گفت وگو بود و جالب اینکه آقای پدر با خونسردی می گفت: «مگر چه شده؟ پولش چقدر می شود تا پرداخت کنم؟ بچه است خب حالا زده شکسته!» هرچه مأمور بیچاره سعی کرد درباره ماهیت موضوع توضیح دهد افاقه نکرد که نکرد. جمعی از بازدیدکنندگان دور این خانواده جمع شده بودند و شاهد بگو مگوی آن ها با مأمور موزه بودند، برای بازدید از بقیه موزه از آنجا دور شدم و توجهم بیش از پیش به خانواده هایی جلب شد که فرزندان کوچک خود را به موزه آورده و به حال خود رها کرده بودند.
درحالی که موزه ها مکانی ویژه وگردآورنده ثروتی عمومی هستند و از بین رفتن بسیاری از اقلام آن ها نه به بهای گزاف که ممکن است هرگز بازیافتنی نباشند. آشنایی کودکان از سنین کم با اماکن تاریخی و موزه بسیار پسندیده است به شرط اینکه از همان زمان فرهنگ بازدید از این گونه اماکن را هم با آن ها کار کنیم و یادشان بدهیم. دست کشیدن روی شیشه های محل نگهداری یا خود وسایل موزه و حتی گاهی عکس گرفتن از بعضی وسایل آنجا می تواند برای همیشه ما و نسل های بعدی را از دیدن نمادهای تمدن کهنمان محروم کند.
دیدار از موزه با پارک رفتن قطعا تفاوت هایی بنیادین دارد، بنابراین خش خش مداوم پاکت «چی توز طلایی» نمی تواند در این مکان ارزشمند حس خوبی به بازدیدکنندگان بدهد!
ارگ کریم خان بسیار دیدنی است و حضور مجسمه های مومی هم دیدنی تر و باورپذیرترش کرده اند. لحظاتی خود را در آن دوران می بینم درحالی که وکیل الرعایا درحال رسیدگی به امور خلق خداست که ناگهان کف کفشم به نقطه ای می چسبد! زیر پایم را نگاه می کنم و متوجه می شوم پایم را روی فالوده بستنی های ریخته بر زمین این مکان تاریخی گذاشته ام. از حال خودم خارج می شوم و به سختی کفشم را تمیز می کنم، اما واقعا اینجا جای فالوده خوردن است؟
و اما در تخت جمشید، همان طور که جلوتر می روید بازدیدکنندگان بسیاری را می بینید که مثلا روی سنگ های باقدمت این اثر منحصربه فرد جهانی نشسته یا به آن ها تکیه داده اند و عکس یادگاری می گیرند! برخی خوراکی در دست دارند و زباله هایشان را هم همان جا رها می کنند! بر جای جای سنگ های گران قدر تخت جمشید خطوط کج ومعوج از افرادی بی نام و نشان که به شکلی زننده و مخرب حکاکی شده به یادگار مانده است، به گونه ای که ظاهرا بین اثر تاریخی و دفتر خاطره یا نقاشی نتوانسته اند تفاوتی قائل شوند.
کمتر مکان تاریخی کشورمان است که در و دیوارش از یادداشت و نقاشی های برخی بازدیدکنندگان در امان مانده باشد که حضور خود در آن مکان را با این علامت ها و خطوط مختلف به اطلاع عموم نرسانده باشند، اشکالی مانند قلب تیرخورده، شعرهای عاشقانه، اسامی دوستان و همراهانی که با هم در حال سفر هستند، ماجرای زخم هایی که از زمانه خورده اند یا امضا و تاریخ حضورشان در آن مکان که طبیعتا تخت جمشید هم از این عواقب ناشی از بی فرهنگی گردشگری جان سالم به در نبرده است؛ هرچند این نوع رفتارهای ناهنجار به کنش های بیمارگونه ای به نام وندالیسم بازمی گردد که نوعی تمایل به تخریب آگاهانه، ارادی و خودخواسته محسوب می شود.
دیوارنگاری از سوی گردشگرنماها یا همان دیوارنویسی و یادگارنویسی به گفته بسیاری از کارشناسان حوزه میراث فرهنگی وگردشگری، از جدی ترین عوامل تخریب آثار تاریخی است و قطعا اگر تدبیری برای آن اندیشیده نشود، سرمایه های باستانی کشور را از بین می برد. از سوی دیگر، وندالیسم تهدیدی دائمی برای گردشگری پایدار است و با آنکه ایران کشوری چندهزارساله و غنی از آثار تاریخی است این عمل ناپسند می تواند هزینه های مستقیم و غیرمستقیمی را بر پیکر نحیف صنعت گردشگری کشور که خود به خود از بسیاری دردهای جاری کشور آسیب دیده است، تحمیل کند.
آثار باستانی هر کشور نشان دهنده فرهنگ وگذشته آن است، حال تصور کنید گردشگران خارجی با دیدن این تصاویر و نوشته های کج ومعوج یا ایجاد خراش و شکستگی بر روی بخش های مختلف آثار باستانی کشورمان، چه تصوری درباره ایران و فرهنگی که همیشه زبانزد همگان بوده است، خواهند داشت.
متأسفانه باوجود ماده ۵۵۸ قانون مجازات اسلامی درخصوص تخریب اموال تاریخی فرهنگی که «هرکس به تمام یا قسمتی از ابنیه، اماکن، محوطه ها و مجموعه های فرهنگی- تاریخی یا مذهبی که در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است یا تزئینات، ملحقات، تأسیسات، اشیا و لوازم و خطوط و نقوش منصوب یا موجود در اماکن مذکور که مستقلا نیز واجد حیثیت فرهنگی- تاریخی یا مذهبی باشد، خرابی وارد آورد، علاوه بر جبران خسارات وارده، به حبس از یک تا ۱۰سال محکوم می شود.» این قانون قهری و توبیخی هم هنوز نتوانسته است ازگسترش پدیده ناپسند و مخرب وندالیسم گردشگری در کشور جلوگیری کند. بنابراین به نظر می رسد وزارت میراث فرهنگی باید تدابیر اجرایی مختلفی را برای جلوگیری از بروز وندالیسم در ابنیه باستانی درنظر بگیرد و از نقش پویش های فعال مردمی هم در این زمینه غافل نشود.

ذره‌بین سلامتی

آویشن، آب روی آتش خیلی از بیماری ها



امیرمقدم| آویشن گیاهی دارویی است که برای پیشگیری از بیماری های بسیاری مورد استفاده قرار می گیرد. طبع آن گرم و خشک است و به عنوان مصلح برخی مواد غذایی مانند پنیر، ماست، سیب زمینی، لوبیاسبز و نخودسبز استفاده می شود. ازاین رو مصرف بیش از اندازه آن به افرادی که مزاج گرم و خشکی دارند، توصیه نمی شود. با این همه، با بروز برخی نشانه ها همه می توانند یک لیوان بزرگ دم کرده آن را برای درمان سریع تر بنوشند.

- **سرماخوردگی و انواع بیماری های عفونی**
- **آنفلوانزا**
- **کرونای خفیف**
- **ضعف قدرت باروری**
- **وجود انگل های قوی**
- **سخت بودن فرایند هضم غذا**
- **بروز تشنج**
- **ضعف ریشه مو**
- **نفخ زیاد**
- **تب و سردرد**

موج سهمگین اعتیاد

برخی برای فرونشاندن طوفان های درونی به دخانیات پناه می برند

محبوبه عظیم زاده| همه ما در زندگی لحظاتی را تجربه می کنیم که سنگینی بار مشکلات، اضطراب های بی پایان و بحران های اقتصادی، توان ادامه دادن را از ما می گیرد. در چنین شرایطی، هر انسانی به دنبال یک پناهگاه می گردد، اما آیا همه سرپناه امنی دارند و پناهگاه مطمئنی برای خود پیدا می کنند؟ زهرا واعدی، روان درمانگری که افزون بر سه دهه از عمرش را در خط مقدم کمپ های ترک اعتیاد گذرانده است، معتقد است پناه بردن به دخانیات یا مواد مخدر در چنین شرایطی، نه یک انتخاب شورانه، بلکه پاسخی ناآگاهانه است به رنج های بزرگی که نتوانسته ایم مدیریت وکنترلشان کنیم. چون جامعه و مسئولان فرهنگی نه تنها آن را به ما آموزش نداده اند و ابزارش را در اختیارمان نگذاشته اند، بلکه حق طبیعی دانستن و آگاه تر شدن را از ما دریغ کرده اند. ما، در روز جهانی بدون دخانیات، می خواهیم با اتکا به گفته های این روان درمانگر با شما از مسئله ای سخن بگوییم که ریشه هایی بسیار عمیق تر از آن دارد که در نگاه اول به نظر می رسد.

اعتیاد قصه یک علت و دو علت نیست

رفتار ما آدم ها پیچیده است و پشت هر واکنش یک دنیا دلیل و محرک مختلف نشسته است. اعتیاد هم دقیقا همین طور است. نباید فکر کنیم این آسیب رفتاری فقط به یک دلیل خاص و مشخص اتفاق می افتد. در واقع، ریشه های اعتیاد را باید در یک مجموعه در هم تنیده جست. از ویژگی های جسمی و روانی خود فرد بگیرید تا شرایط اجتماعی، چالش های اقتصادی و حتی ریشه های فرهنگی، همگی دست به دست هم می دهند تا این اتفاق رقم بخورد.

فرهنگ غلط بهره گیری از درمان‌های غیرتخصصی

آدم ها در طول زندگی، بارها با دردهای جسمی و روانی مختلف روبه رو می شوند، اما گاهی فرهنگ و باور غالب جامعه در چنین موقعیت هایی، به جای اینکه فرد را به سمت درمان تخصصی پزشکی ببرد، او را به استفاده از داروها و مسکن ها سوق می دهد. مسکن هایی که می توانند سنتی باشند یا صنعتی.
این نگاه، در فرهنگ ما بسیار شایع است و خیلی ها واقعا به آن اعتقاد دارند. باوری که از گذشته وجود داشته و به خصوص در جوامع روستایی، جایی که دسترسی به خدمات پزشکی کمتر بوده، پررنگ تر بوده است.

بزرگ‌ترین کمبود؟ آموزش

وقتی مردم از آموزش های روان شناختی لازم محروم باشند، مهارت های زندگی، ارتباطی و اجتماعی را بلد نباشند و این مسائل بنیادین و مهم در جاهایی مثل مهدکودک ها و مدرسه به کودکان و نوجوانان آموزش داده نشود، طبیعی است که در رویارویی با چالش های زندگی از پس آن برنیایند. این کمبود، مخصوصا در دوره نوجوانی خودش را بیشتر نشان می دهد، دوره ای که تفکر انتزاعی بچه ها شکل می گیرد، کم کم جلوی اتفاقات مختلف علامت سؤال می گذارند و چراهای زیادی در ذهنشان ساخته می شود.
اگر نوجوان نتواند جواب این چراها را پیدا کند، اگر دردهای روان شناختی اش عمیق تر شود، اگر راهکار دیگری بلد نباشد و آموزش دیگری هم ندیده باشد و زمانی که اولین توصیه فرهنگ حاکم بر جامعه که معمولا مبلغ تصمیم های سریع است، کشیدن سیگار و گل و... باشد، به همان سمت کشیده می شود. اغلب هم این طور توجیه می شود که مصرف مواد حالت را خوب می کند و دردت را از بین می برد.

اعتماد کم و مراجعه کم

متأسفانه تا همین چند سال اخیر، فرهنگ استفاده از خدمات روان شناختی در جامعه وجود نداشت؛ البته این روزها بهتر شده است. کودکان و نوجوانان ما باید بدانند که اگر لازم شد، می توانند به مشاوران مدرسه مراجعه کنند یا از مشاوره های آموزش وپرورش کمک بگیرند. در عین حال، از طرف دیگر این گله را هم باید از جامعه تخصصی روان شناسی داشت که چون اعتماد کامل را نسبت به تخصص و رازداری خودشان ایجاد نکرده اند، از دوره نوجوانی به بعد خیلی ها جرئت مراجعه به روان شناس و روان پزشک را ندارند و در نهایت ترجیح می دهند سراغ مسکن های سریع الأثر بروند.

فقدان آموزش و مشکلات فرهنگی

اما در کشور و جامعه ما، بزرگ ترین عاملی که افراد را به سمت مواد مخدر می برد چیست؟ من بر اساس تجربه خودم و چیزهایی که از نزدیک دیده ام می گویم: مشکلات فرهنگی و نبود آموزش.
وقتی آدم ها هیچ اطلاعات و دانشی درباره روان شناسی و روان پزشکی ندارند، وقتی نمی دانند می شود برای تسکین دردهای روحی مثل افسردگی، وسواس، مدیریت خشم و... از این خدمات کمک گرفت و در واقع این نکته به آن ها آموزش داده نشده باشد، طبیعی است که راه حل دیگری هم جلوی پایشان نماند.
مشکلات روان شناختی، ریشه در ضعف ها و کمبودهای فرهنگی ما دارد و متأسفانه ما، حداقل نسلِ ما، در این زمینه خیلی کم کاری کرده ایم. در آموزش عمومی، مهارت های اجتماعی، ارتباطی و مهارت های زندگی واقعا کوتاهی کرده ایم. نتیجه اش این شده که خیلی ها در برابر رنج ها و فشارهای مختلف زندگی، عملا خلع سلاح هستند و نمی دانند چطور باید مشکلاتشان را مدیریت کنند.
و در نتیجه باز برمی گردیم به همان مسکن های موقت، مسکن هایی که ارزان اند، در دسترس اند و حتی گاهی با یک موج اجتماعی هم همراه می شوند. مثل قلیان؛ چیزی که زمانی به شدت مذمت می شد، اما امروز حتی در مراکز بالای شهر هم می توانید مغازه های فروش و استعمالش را ببینید. چرا؟ چون قبحش ریخته و متأسفانه به عنوان یک راه حل پذیرفته شده است.

باید بزرگ‌ترین کمبودمان را برطرف کنیم

اگر قرار باشد اتفاق خوبی در جامعه بیفتد، اولین قدم باید یک حرکت فرهنگی جدی برای آموزش مسائل روان شناختی و بهداشت عمومی باشد. قدم بعد هم این است که مردم با راه حل های علمی حل مشکلاتشان آشنا شوند؛ چه مشکلات جسمی و چه مشکلات روحی.
این مسئله به خصوص درباره آقایان مهم تر است. ما خانم های زیادی داریم که برای مشاوره مراجعه می کنند، اما آقایان هنوز مقاومت بیشتری دارند و خیلی وقت ها به هیچ عنوان حاضر نیستند پایشان را به اتاق های مشاوره باز کنند. اغلب هم این باور را دارند که خودشان بلدند و می دانند باید چه کار کنند. انگار استفاده از خدمات روان شناختی را نوعی کسر شأن می دانند.
البته تقصیری هم ندارند و ما هم قرار نیست سرزنششان کنیم. این جامعه است که باید این فرهنگ را جا بیندازد. حتی می توانم شمشیر را به سمت خودم و همکارانم هم بگیرم؛ کسانی که وظیفه داشته اند در همه این سال ها بخشی از این آموزش ها را به صورت رایگان و داوطلبانه در اختیار مردم بگذارند، اما این اتفاق آن طور که باید نیفتاده است.



بله، بحران‌های اقتصادی واقعا کمرشکن است

از واقعیت های جامعه هم نمی شود چشم پوشید. واقعیت هایی مثل این که بحران های اقتصادی واقعا کمرشکن شده اند و خودشان یکی از عوامل گرایش به اعتیاد هستند. از طرف دیگر، در بعد فرهنگی هم نبود شادی و تفریح برای نوجوان ها، متناسب با سن، علاقه و سلیقه شان، به یک عامل مخرب تبدیل شده است. اعتیاد دقیقا شبیه همان موج های سهمگین اقیانوس است؛ اگر زیرش گیر بیفتی، به سختی می توانی خودت را نجات بدهی. چنین موجی امروز از سر جوانان و حتی بزرگ سالان ما هم می گذرد.

آموزش‌های فرهنگی مؤثر نداریم

شاید خیلی ها، به خصوص متصدیان امور فرهنگی جامعه، به این حرف خرده بگیرند، اما مردم ما از نظر فرهنگی واقعا بی سرپرست مانده اند و از خیلی آموزش های فرهنگی مؤثر بی نصیب هستند. بله، تبلیغات فرهنگی و آموزش های زیادی وجود دارد، اما واقعیت این است که بسیاری از آن ها با نیاز واقعی جامعه هم خوان نیست. مردم وقتی احساس می کنند خواسته ها و نیازهایشان دیده نمی شود، طبیعی است که فاصله می گیرند، در حالی که متصدیان فرهنگی جامعه ما سوگیرانه جلو می روند.



زهرا واعدی، روان درمانگر: اگر قرار باشد اتفاق خوبی در جامعه بیفتد، اولین قدم باید یک حرکت فرهنگی جدی برای آموزش مسائل روان شناختی و بهداشت عمومی باشد. قدم بعد هم این است که مردم با راه حل های علمی حل مشکلاتشان آشنا شوند؛ چه مشکلات جسمی و چه مشکلات روحی

وقتی هویت انسانی دود می شود

اعتیاد فقط یک درگیری جسمی نیست بلکه روی تمام ابعاد وجودی فرد، از جسم گرفته تا روح و روان، سایه می اندازد. خواب را از چشم می گیرد، اشتها را کور می کند و لذت های ساده و طبیعی زندگی را، مثل تماشای طبیعت، گوش دادن به موسیقی یا حتی آرامش گرفتن از معنویات، از آدم دریغ می کند.
ما در کمپ ها بارها شاهد صحنه های تلخی بوده ایم؛ پدرها و مادرهایی را دیده ایم که وقتی اثر مواد از روح و جسمشان کمی کم رنگ می شود، تازه یاد فرزندشان می افتند؛ فرزندانی که هفته ها از آن ها بی خبر بوده اند. فرد اصلا فراموش می کند که فرزندی دارد یا کسی در خانه چشم انتظار اوست.
به دفعات آدم هایی را دیده ایم که اعتیاد، آن ها را از نظر عاطفی کاملا تخلیه کرده و حتی نیازهای اولیه جسمی شان را هم به کل از یاد برده اند. در واقع، اعتیاد آدم ها را به طور کامل از هویت انسانی تهی می کند و آن ها را به سطحی می برد که حتی از غرایز پایه حیوانی هم دور می شوند؛ انگار دیگر چیزی از آن خود واقعی و انسانی شان باقی نمانده است.

آموزش‌های فرهنگی مؤثر نداریم

شاید خیلی ها، به خصوص متصدیان امور فرهنگی جامعه، به این حرف خرده بگیرند، اما مردم ما از نظر فرهنگی واقعا بی سرپرست مانده اند و از خیلی آموزش های فرهنگی مؤثر بی نصیب هستند. بله، تبلیغات فرهنگی و آموزش های زیادی وجود دارد، اما واقعیت این است که بسیاری از آن ها با نیاز واقعی جامعه هم خوان نیست. مردم وقتی احساس می کنند خواسته ها و نیازهایشان دیده نمی شود، طبیعی است که فاصله می گیرند، در حالی که متصدیان فرهنگی جامعه ما سوگیرانه جلو می روند.

طرح و ایده: علی معصوم بیگی، شهرآرا