

پیام هلال

دی ۱۴۰۴

۵۰۶

نشریه داخلی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

روایتی از آخرین لحظات زندگی امدادگر شهید محمد قربان

تعهد تا پای جان

۴



امدادگران جمعیت هلال احمر از برگزاری یلدا در حین خدمت روایت می کنند

بلندترین شب سال و کوتاه ترین انتظار برای نجات

۲

سرمقاله

پیام هلال ادامه دارد

نه نمی شود، اصلا خودمان هم نخواهیم، نمی شود، همیشه پیام هلال، مجله داخلی جمعیت هلال احمر، راهش را پیدا می کند برای انتشار و ادامه حیات؛ از مجله ای که قدمتی بیش از ۵ دهه دارد هم همین انتظار می رود. پیام هلال برگشته، این بار با فرمتی جدید، به صورت الکترونیک و در ۱۰ صفحه. یلدای امدادی در قالب خاطرات یلدایی امدادگران در پایگاهها، گزارش ویژه این شماره است. به مناسبت روز جهانی داوطلب هم به سراغ تاثیر کار داوطلبی در زندگی هلال احمری های داوطلب رفتیم. این شماره یک گزارش ویژه هم از آتش سوزی های اخیر در جنگل ها دارد. در سالروز زلزله بم هم به سراغ اولین اتفاقاتی که پس از زلزله بم، در امداد رسانی افتاد رفتیم. پس با یک بغل پر از گزارش و گفتنی، پیام هلال این ماه، تقدیم شما.

امدادگران جمعیت هلال احمر از برگزاری یلدا در حین خدمت روایت می‌کنند

بلندترین شب سال و کوتاه‌ترین انتظار برای نجات



سیما فراهانی | شب یلدا برای مردم، شبی گرم و صمیمی در کنار خانواده است؛ در حالی که میلیون‌ها نفر در آغوش گرم خانواده، پای سفره‌های رنگین یلدا، می‌نشینند، در جاده‌های برفی و یخ‌زده نقاط مختلف کشور، داستان دیگری از یلدا روایت می‌شود. امدادگران جمعیت هلال احمر در استان‌های مختلف، از پایگاه‌های قدیمی و پرحادثه، بلندترین شب سال را نه با تنقلات و سرگرمی، بلکه با انتظار برای تماس بی‌سیم و آمادگی برای رویارویی با حوادث مختلف سپری می‌کنند. آنهایی که حتی در این شب‌ها نیز، شادی‌هایشان را نه در کنار خانواده، بلکه با مردم نیازمند به خدمت، می‌بینند. امدادگران استان‌های مختلف، روایت‌هایی متفاوت از این شب خاص دارند. ترکیبی از خاطرات تلخ کودکانی که دیگر در جمع خانواده نیستند و شیرینی نفس‌های دوباره یافته‌ای که به همت همین نیروهای فداکار، در سردترین ساعات سال، به جامعه بازگشته‌اند. یلدای امدادی، قصه‌ای است از ایثار در سکوت، جایی که خدمت به خلق، شیرین‌ترین جشن ممکن می‌شود. یکی از همین شب‌ها، در نقطه‌ای از مرز، رقم می‌خورد. همان لحظه که شهرها غرق شادی هستند، چراغ کوچکی روشن می‌شود؛ چراغ پایگاه هلال احمر در پایانه مرزی بین‌المللی مهران. آنجا، چند امدادگر با چشمانی بیدار به جاده و مرز خیره‌اند، آماده برای لحظه‌ای که حادثه فرا برسد. یکی از آن چشمان بیدار، «محسن رضایی» است؛ امدادگری که یلدا را بلندترین شب خدمت می‌داند، نه بلندترین شب سال.

از کودکی تا مرز

رضایی، ۳۸ ساله، این‌گونه آغاز می‌کند: «از کلاس چهارم ابتدایی با هلال احمر آشنا شدم. آن روزها هنوز نمی‌دانستم چرا دلم به دیدن لباس قرمز و علامت سفید هلال احمر گرم می‌شود، اما حس کمک کردن به دیگران در من ریشه دوانده بود.» سال‌ها گذشت و همین علاقه، او را به پایگاه مرزی مهران رساند؛ جایی که به گفته خودش، «مرز بین انسانیت و خطر» است. پایگاه مهران نه فقط محل گذر زائران امام حسین (ع) است، بلکه نقطه تلاقی مأموریت‌های بین‌المللی نیز به شمار می‌آید. مسئول این پایگاه توضیح می‌دهد: «ما اینجا معین عراق هستیم؛ اگر در خاک عراق حادثه‌ای رخ دهد که کمک لازم باشد، با هماهنگی مجوز داریم تا برای امدادسانی وارد شویم.»

یلدا در پایگاه؛ بلندترین شب انتظار

رضایی از شب یلدا، می‌گوید. شبی که مردم در کنار خانواده‌هایشان جشن می‌گیرند، اما آنها منتظرند تا شاید کسی در جایی به کمک نیاز داشته باشد: اگر حادثه‌ها اجازه دهند، در کنار یکدیگر این شب را جشن می‌گیریم. گاهی خانواده‌ها برای دلگرمی، کنار پایگاه می‌آیند؛ انار می‌آورند، چای دم می‌کنند، و با شوخی و خنده به نیروها روحیه می‌دهند. همین لحظات ساده، گرمای یلدایی را به دل امدادگران می‌ریزد. البته همیشه هم شب آرامی نیست: «یک سال، سفره یلدا را چیده بودیم که سریع خبر تصادف آمد. سفره را همان‌طور گذاشتیم، رفتیم مأموریت. برگشتیم، همه خسته و لباس‌هایمان خونین بود، اما حس خوبی داشتیم؛ چون چند نفر زنده ماندند. آن شب، یلدای ما با خون و نجات همراه بود.»

مردم، عشق و پاداشی بی‌قیمت

رضایی از تشکر مردم با همان حس احترام سخن می‌گوید: «خیلی‌ها، حتی توریست‌ها و زائران عرب، وقتی می‌بینند کار برخی از بچه‌های ما داوطلبانه است، تعجب می‌کنند. می‌گویند چطور می‌شود بدون حقوق دائم این‌طور ایستاد؟ اما برای ما، لیخند آن‌هایی که زنده می‌مانند، از هر پاداشی مهم‌تر است. حتی در چند حادثه، پزشکان گفتند اگر نیروهای امداد ۵ دقیقه دیرتر می‌رسیدند، مصدوم قطع نخاع می‌شد. همین لحظه‌ها برای ما مقدس است؛ یعنی کمک، فقط یک کار نیست، یک حس درونی است.»

چراغ همیشه روشن پایگاه ندا

روایت علی حسین‌زاده از پایگاه امداد و نجات جاده‌ای و کوهستانی ندا، شهرستان بلده مازندران هم متفاوت از بقیه نیست. این بار در دل کوه‌های سرد مازندران، یلدا معنای دیگری پیدا می‌کند؛ یلدای امدادی. جایی میان جاده‌های پیچ‌درپیچ و قله‌های برفی، چند امدادگر با چشمان هوشیار به تابلوهای خطر، آنتن بی‌سیم و دره‌های تاریک چشم دوخته‌اند. آنان نه به انتظار انار و شعر، بلکه در انتظار حادثه‌اند.

در همین منطقه، پایگاه امداد و نجات ندا از سال‌ها پیش چراغ خدمت را روشن کرده است؛ پایگاه ندا، در دل ارتفاعات بلده، یادگار سال‌ها خدمت داوطلبان بی‌بهاوست؛ جایی که هر آجرش را دستان امدادگران با عشق چیده‌اند، سیل و برف آن را لرزاند، اما هنوز قائم است. یلدای آنان، شبی نیست برای انار و شعر؛ شبی است برای تماس اضطراری، برای نجات جان مسافری در برف، برای کاهش درد و ترس. در جاده‌های سرد شمال، لالایی یلدا برای آنان با صدای بی‌سیم آغاز می‌شود: «کد مأموریت فعال شد، آماده اعزام» و همین یک جمله، آغاز بلندترین شب خدمت است، یلدای امدادی در ندا.

آغاز یک مسیر از دل زمین خیریه

علی حسین‌زاده، مسئول پایگاه ندا، می‌گوید: «زمین این پایگاه را خیریه‌ای اهدا کرده بود، حدود سال ۱۳۷۸. از همان زمان، کار راهاندازی را آغاز کردیم. اسمش را گذاشتیم "پایگاه ندا" و مرحله به مرحله ساختیم، تا اینکه سال ۱۳۸۶ بنا کامل شد.» اما مسیر آسان نبود. همان سال، حادثه‌ای طبیعی رخ داد: «یک‌بار هم سیل آمد، تا حدودی پایگاه تخریب شد. آب همه‌جا را برد. ولی باز هم بچه‌ها خودشان دست‌به‌کار شدند و اینجا را از نو ساختند. اینجا برای ما فقط ساختمان نیست، خاطره است؛ خاطراتی که با دست خودمان بنا شد. اینجا بیشتر مصدومان یا کوهنوردان یا رانندگان. گاهی مجروحان قلبی یا افرادی که دچار حمله ناگهانی می‌شوند، به صورت حضوری به پایگاه مراجعه می‌کنند. اگر اورژانس کد نداشته باشد، ما خودمان اعزام می‌کنیم، اگر داشته باشد، در قرارگاه ما تحویل می‌گیرند.»

یلدا در بدرانلو؛ شب خدمت و یادها

وقتی به موضوع شب یلدا می‌رسد، امدادگر می‌گوید: «شب یلدا برای ما مثل بقیه شب‌ها نیست. اکثر پایگاه‌ها جشن کوچکی دارند، ولی ما چون طرح زمستانی نزدیک است، بیشتر در حالت آماده‌باش هستیم.» او توضیح می‌دهد که در آن شب معمولاً مسئولان استانی یا رئیس شعبه به صورت نمادین سرکشی می‌کنند: «هلال‌احمر خیلی هوای بچه‌ها را دارد؛ شب یلدا هم سرکشی انجام می‌شود، گاهی مسئولان استان می‌آیند، می‌نشینند پای صحبت امدادگران و خاطرات و تجربیات‌شان را می‌شنوند، تا طرح زمستانی با روحیه بهتری شروع شود.»



خاطره تلخ یلدا در بدرانلو

در میان خاطرات این امدادگر، یکی از شب‌های یلدا با تلخی به یاد مانده است. او روایت می‌کند: «حدود دو سه سال پیش، شب یلدا بود. مردم اکثرشان دورهم بودند، جو شادی بود. ما هم در پایگاه پنج نفر بودیم و یکی دو نفر دیگر از دوستان هم آمده بودند برای دیدار و دورهمی. هنوز داشتیم چای می‌ریختیم که بی‌سیم خبر داد، برخورد شاخ‌به‌شاخ در جاده قدیم بدرانلو رخ داده است.»

همه‌چیز به سرعت اتفاق افتاد: «به همراه تیم به محل حادثه رفتیم. متأسفانه حادثه سنگین بود. دو خودرو کامل از جلوبو برخورد کرده بودند. تلاش زیادی کردیم، اقدامات پزشکی اولیه انجام شد ولی یک کودک چهار ساله را نتوانستیم نجات دهیم. شب غم‌انگیزی بود، در حالی که همه در خانه‌هایشان جشن داشتند، ما با بغض از صحنه برگشتیم. آن شب برای همه‌مان سخت بود. بعد از حادثه، حتی نتوانستیم به پایگاه برگردیم تا ادامه یلدا را برگزار کنیم. فقط نشستیم و دعا کردیم.»

خاطرات شیرین و لحظه‌های همدلی

اما در کنار آن تلخی‌ها، لحظات شیرینی هم هست: «در بعضی شب‌های یلدا، وقتی حادثه‌ای پیش نیاید، دورهم جمع می‌شویم، تنقلات ساده، حرف‌های خاطره‌انگیز، مرور مأموریت‌های گذشته. حتی شوخی‌های کوچک برای اینکه دل‌تنگی دوری از خانواده کمتر شود. همین کنار هم بودن خودش جشن محسوب می‌شود. بچه‌ها اعتراضی ندارند که شب خاصی را شیفیت می‌مانند؛ چون حس کمک به مردم و نجات جان، خودش برای ما بزرگ‌ترین شادی است.» گاهی پس از نجات یک حادثه‌دیده، شکرگزاری مردم تبدیل به خاطره شیرین امدادگران می‌شود: «مورد خاص شب یلدا نداشتیم، ولی بارها شده خانواده‌هایی که در حوادث نجات پیدا کردند بعداً آمدند قدردانی کردند، شیرینی آوردند، تماس گرفتند و گفتند خدا خیرتان دهد. همان لحظه‌ها برای ما از هر جشن بزرگی باارزش‌تر است.»

جشن خاموش امدادگران

این امدادگر لیخند می‌زند: «خانواده دوم ما همین جاست. نیت همه‌مان یکی است؛ خدمت، شادی مردم، آرامش دل مصدومان. هیچ تشریفات خاصی برای جشن نداریم. خانواده‌ها می‌دانند کجا هستیم، همان حس رضایت از خدمت، خودش جشن ماست.»

محبت مردم، پاداش داوطلبان

در پایگاه ندا، اعتراض یا دلگیری به ندرت دیده می‌شود. رضایی می‌گوید: «زندگی خانوادگی سخت می‌شود، ولی محبت مردم، همه چیز را جبران می‌کند. هر امدادگری دل‌تنگی را پذیرفته، اما رضایت از نجات انسان، چیزی است که جای هیچ‌چیز را نمی‌گیرد.» هر سال در شب یلدا، رئیس شعبه و گاهی مسئول داوطلبان، سرکشی می‌کنند و به پایگاه سر می‌زنند، دست تیم را می‌فشارند و سفره کوچک امدادگران را گرم‌تر می‌کنند: «داوطلبان دیگر هم گاهی می‌آیند، ولی ما پنج نفر اصلی همیشه سر پایگاهیم؛ سه نفر کارمند و دو داوطلب. شب یلدا هم مثل همیشه، آماده‌باش.»

یلدا امدادی در پایگاه شهید آل نبی بدرانلو

در نقطه‌ای آرام اما حادثه‌خیز از جاده‌های شمال شرق کشور، پایگاه شهید آل نبی بدرانلو مثل نگهبانی همیشه بیدار، هر روز و هر شب آماده است. از دل سرمای بجنورد تا مه غلیظ کوه‌پایه‌ها، امدادگران این پایگاه شب و روز ندارند؛ هر شماره بی‌سیم، هر تماس تلفنی، ممکن است آغاز مأموریتی باشد که به قیمت نجات یک زندگی تمام می‌شود. پایگاه شهید آل نبی بدرانلو، با بیش از دو دهه فعالیت پیوسته، همچنان یکی از فعال‌ترین و پر حادثه‌ترین پایگاه‌های امداد جاده‌ای در شمال شرق ایران است. در بلندترین شب سال، میان سرمای یخبندان و ترافیک شبانه، امدادگرانش بیدار می‌مانند تا جاده، خانه‌ای امن مردم باشد؛ و شاید برای آنان، یلدا با نجات جان یک انسان، گرم‌ترین شب سال شود. هادی مقدم‌نیا، مسئول این پایگاه است که روایت می‌کند، حدود ۱۵ تا ۱۶ سال سابقه همکاری با جمعیت هلال‌احمر را دارد. او می‌گوید: «از همان ابتدا داوطلب بودم، با عشق به خدمت وارد شدم و بعدها، در دو سه سال اخیر، به صورت پرسنل شرکتی مشغول شدم. پایگاه شهید آل نبی بدرانلو اولین و قدیمی‌ترین پایگاه امدادی در خراسان بزرگ است. قبل از تقسیمات استانی راه‌اندازی شده است و فعالیتش به سال‌های خیلی قبل برمی‌گردد.»

یلدا امدادی در ندا؛ بلندترین شب خدمت در برف

وقتی صحبت به شب یلدا می‌رسد، می‌گوید: «سال‌های اول خدمت خیلی سخت بود. خانواده ناراحت می‌شدند، دل‌تنگی زیاد بود. اما کم‌کم عادی شد. حالا خانواده‌ها خودشان می‌دانند ما کجا هستیم، تماس تلفنی داریم، اگر اینترنت خوب باشد، تماس تصویری هم برقرار می‌کنیم.» او درباره سفره شب یلدا در پایگاه چنین روایت می‌کند: «ما سعی می‌کنیم آداب مازندرانی را رعایت کنیم. مثلاً "بهاردونه"، یا "پشت زیک" که همون کنجد مخلوط با شیره و شکر، یا "پی‌سکنده"، ترکیبی از گردو، برنج، کنجد و شکر قرمز، لقمه‌ای شیرین برای شب یلدا. سعی می‌کنیم این خوراکی‌های مرسوم را که در استان ما بیشتر برای شب یلدا استفاده می‌شود، سر سفر بگذاریم و خودمان برای خودمان یلدا برگزار کنیم. طبیعت اینجاست، برف روی قله‌ها نشسته، سرما تا استخوان می‌رسد، ولی سفره کوچک‌مان گرم و صمیمی است.» اما حتی آن سفره ساده هم همیشه دوام ندارد: «یک‌بار شب یلدا سفره چیدیم، این بار می‌خواستیم برای خودمان سنگ تمام بگذاریم. کباب هم آماده کردیم. کباب‌ها را آماده کردیم و سفره را چیدیم که تماس مأموریت رسید، تصادف رخ به رخ. حتی یک لقمه هم نخوردیم. سفره را همانطور رها کردیم و رفتیم. مأموریت سختی بود، ولی خدا را شکر، مصدومان به‌موقع رسیدند بیمارستان و زنده ماندند. برگشتیم، سفره سرد شده بود، اما دل‌مان گرم بود.»

مردم و مهربانی‌های پس از نجات

حسین زاده خاطره‌ای شیرین‌تر از شب یلدا را با صدایی آرام تعریف می‌کند: «یکی از مأموریت‌های ما باعث نجات چند خانواده شده بود. سال بعد، شب یلدا، آمدند پایگاه، با شیرینی، انار و گردو. خودشان گفتند باید یلدا سال قبلتان را جبران کنیم. سفره‌ی ما را خودشان چیدند، خندیدند، دعا کردند. آن شب برای ما از هر جشن دیگری زیباتر بود.»



روایتی از آخرین لحظات زندگی امدادگر شهید محمد قربان

تعهد تا پای جان

سیمافراهانی | وقتی مأموریت برای نجات دو انسان گرفتار در خودروی پژو پارس آغاز شد، هیچکس هرگز تصورش را هم نمی‌کرد که قرار است یکی از تلخ‌ترین عملیات‌های هلال احمر اجرا شود. مأموریتی که در آن، امدادگر جوان، محمد قربان، فرماندهی تیم را بر عهده داشت، اما در حین امدادسانی و نجات، جان خودش بود که تمام شد. او که تنها یک سال از عقدش گذشته بود، درست دقیقی قبل از این مأموریت تلخ، به همکارانش گفته بود: «روی من ۱۰۰ درصد حساب کنید.» اما در میان تاریکی و هدایت فنی نیروها، ناگهان سیمای آرام او در هم شکست. او سقوط کرد، در میان جریان خروشان رودی که گویی برای بلعیدن قهرمانان آمده بود. همکارانش، سیدعلی اصغر اخلاقی و امیر بختی، در روایتی تکان‌دهنده، از آخرین لحظات قهرمانی او سخن می‌گویند: لحظه‌ای که محمد قربان توانست با طناب یک نفر نجات دهد و هنگام نجات فردی دیگر، سقوط کرد، دست و پا زد و آب او را با خودش برد؛ و یکی از فداکارترین امدادگران، در عین آمادگی کامل، به بالاترین درجه ایثار دست یافت. وقتی ساعت از ده شب گذشته بود و خروش آب، سکوت شب را در حسین آباد قبله در هم شکسته بود. تیم امداد با دریافت گزارش اضطراری از مرکز، به منطقه حسین آباد قبله اعزام شدند. علی اصغر اخلاقی همراه با محمد قربان بود و با هم سر صحنه رفتند.



آغاز مأموریت اضطراری در دل شب

حضور داشتند. موقعیت رودخانه بسیار حساس بود؛ تنها یک ساختار شبیه به سکو باقی مانده بود و رودخانه اصلی، سطح پایین‌تری را اشغال کرده بود. افراد داخل خودروی گیر افتاده، در شرایطی بسیار وخیم بودند. آب تا گردن آن‌ها رسیده بود. یک طناب نجات، با تکیه‌گاه ماشین آتش‌نشانی وصل شد و سر دیگرش در دست نیروها بود. محمد هم کنار من ایستاده بود و مشرف به عملیات بود. من در سمت راست او قرار داشتم و داشتم اوضاع را رصد می‌کردم.

اخلاقی در ادامه، از جزئیات دقیق حادثه امداد و شهادت همکارش می‌گوید: «شب بود، حدود ساعت ده، که فرماندهی منطقه اعلام حادثه کرد. خبر این بود که در حسین آباد قبله، یک خودرو با دو سرنشین در سیلاب گیر افتاده است و افراد در موقعیتی خطرناک گرفتار شده بودند. بلافاصله با تیم اعزام شدیم؛ من، محمد قربان، امیر بختی و رسول نخستین. وقتی به محل رسیدیم، تمامی دستگاه‌های اجرایی، مثل آتش‌نشانی، پلیس، اورژانس و مردم محلی،

لحظه تلخ سقوط و تلاش نافرجام امداد

به خود دهد، اما دیگر زیر آب رفت و من او را پیدا نکردم. می‌دیدم و فریاد می‌زدم. شخصاً وارد آب شدم تا به عملیات نجات کمک کنم؛ هیچ راه دیگری برای انداختن طناب و گرفتن او باقی نمانده بود. در آن لحظه، حلقه نجات ما نیز درگیر کنترل مردم بود و شدت جریان رودخانه به دلیل سیلابی بودن آب، بسیار زیاد بود. افرادی که در خودروی پژو پارس بودند دو خانم بودند، که در نهایت نجات داده شده و بیرون کشیده شدند. بعد که از بچه‌ها پرسیدم، فهمیدم، محمد که در واقع اولین نفر بود، طناب را به سمت آن خانم‌ها پرت می‌کند. آن‌ها طناب را می‌گیرند و هنگامی که محمد سعی داشت آنها را بالا بکشد، پایش لیز می‌خورد و سقوط می‌کند.»

لحظات پایانی نظارت محمد بر عملیات، به شکلی ناگهانی و غیرقابل پیش‌بینی، با سقوط او به داخل رودخانه همراه شد. اخلاقی با توصیف دقیق صحنه، از آخرین حرکت محمد پیش از غرق شدن یاد می‌کند: «در یک لحظه، مردم هجوم آوردند. من مشغول کنترل جمعیت بودم تا از ازدحام جلوگیری کنم که ناگهان صدای فریاد شنیدم. گفتند، افتاد! تصور کردم، طناب یا وسیله‌ای افتاده، دیدم، سمت بچه‌ها و ناگهان محمد را وسط رودخانه دیدم، آب او را چرخاند و با خودش برد. تا زمانی که من چرخیدم و نگاه کردم، محمد در آب رفته بود. با نگرانی فریاد کشیدم: «ای وای محمد!» آخرین تصویری که از محمد در ذهنم ثبت شده، دست و پا زدن او بود. آخرین لحظه‌ای که او را دیدم، انگار تلاش می‌کرد چرخشی



تعهد و آرزوی شهادت محمد

به آن‌ها کمک می‌کرد. روحیه او ایجاب می‌کرد که حتماً در هلال احمر باشد و خدمت کند. عاشق هلال احمر بود و با همین لباس هم جانش را تقدیم کرد. «توصیف شرایط اعزام و لحظه لغزش امیر بختی اشک می‌ریزد. هنوز باور ندارد که رفیقش را از دست داده است. به جزئیات لحظه سقوط محمد و تلاش اولیه تیم برای استفاده از تجهیزات نجات می‌پردازد: «آن لحظه وقتی سر صحنه رسیدیم، محمد رفت جلو و طناب را گرفت. به من گفت، برو و حلقه نجات را بیاور. من و همکارم رفتیم حلقه نجات را آوردیم، دیدم نیست. گفتم محمد کجاست، گفتند، آب او را با خود برد. شوکه شدم. داخل آب را نگاه کردم. محمد دست و پا می‌زد. طناب را که انداخته بود، یکی از آن خانم‌ها طناب را گرفته بود، هنگام خارج کردن آن خانم، پایش سر می‌خورد و می‌افتد. اصلاً نمی‌توانستیم او را نجات دهیم. دویدم و صدایش زدم، ولی دیگر او را ندیدم. فقط فریاد می‌زدم و صدایش می‌کردم. اما جوابی نشنیدم.» بختی با بغض به به آخرین مکالماتش با محمد اشاره می‌کند: «در راه که می‌رفتیم به او گفتم احتیاط کن. گفت نمی‌دانیم که چه پیش می‌آید، جان مردم است که در خطر است. باید نجات دهیم. چند روزی می‌شد که شیفت بود. مرتب سر ماموریت‌های مختلف در این روزهای بارانی می‌رفت. روحیه کمک داشت و از نجات انسان‌ها لذت می‌برد. هر بار که از ماموریت برمی‌گشت اگر کسی را نجات داده بود، خوشحال و سرحال بود.» سابقه طولانی همکاری و وضعیت شخصی در پایان، به سوابق طولانی همکاری و رفاقت با محمد می‌پردازد و می‌گوید: «من و محمد هم محله‌ای بودیم. اول من به هلال احمر پیوستم. سال ۸۸ بود. محمد می‌گفت چقدر ماموریت‌های این جمعیت حس خوبی دارد. برای همین دو سال بعد، به این جمعیت پیوست. از همان زمان داوطلب بود و تازه جذب شده بود که شهید شد.»

این امدادگر با یادآوری رفتار و روحیه محمد پیش از حادثه، به خصوص تغییر رفتار او در آن شب، به عمق تعهد و عشق او به فعالیت‌های امدادی اشاره کرد. او همچنین خاطراتی از تعهد بالای محمد و سوابق طولانی او در هلال احمر را مرور می‌کند: «محمد همیشه خندان و شاد بود. حتی در مسیر مأموریت، محمد با من و امیر شوخی می‌کرد. این را همیشه به بچه‌ها می‌گویم که انگار به او الهام شده بود. محمد همیشه شاد بود، اما آن شب بین شوخی‌ها، لحظاتی سکوت می‌کرد، حرف‌های ما را گوش می‌داد، شوخی می‌کرد و دوباره به رانندگی و مسیر فکر می‌کرد. مسیر را نگاه می‌کرد و فرماندهی می‌کرد و می‌گفت: «بچه‌ها این کار را کنیم.» او فرمانده تیم ما بود. راستش را بخواهید، انگار به رئیس ما هم الهام شده بود. چون در مسیر با محمد تماس گرفت و گفت: «نزنین به آب.» محمد هم می‌خندید. قبل از این حادثه، او در شیفت کوهستان بود و به دلیل بارندگی‌ها، سه چهار روز مداوم در حال کار بود. محمد یک سال پیش عقد کرده بود. او از سال ۱۳۸۹ عضو هلال احمر بود و از همان دوران در بخش جوانان فعالیت می‌کرد. همیشه دوست داشت یک جور خاص از دنیا برود. می‌گفت دوست دارم جوری بمیرم که مراسم خیلی شلوغ باشد. به آرزوی رسیدن.» خدمت بی‌وقفه اخلاقی به سابقه طولانی و منش محمد در کمک‌رسانی به نیازمندان، حتی در دوران دانشجویی و با وجود اشتغال به کار شخصی، اشاره می‌کند و تأکید دارد که این روحیه، او را به سمت هلال احمر کشانده بود: «من از مدرسه با او هم دوره بودم و در دانشگاه هم دو ترم هم‌دانشگاهی بودیم. او حتی در آنجا هم به هرکس که ضعیف‌تر بود، بدون هیچ چشم‌داشتی کمک می‌کرد و دست او را می‌گرفت. او یک کافه هم داشت، من بارها دیدم افرادی که از نظر مالی ضعیف بودند و درخواست کمک داشتند، محمد بدون هیچ انتظاری

کار بشردوستانه برای داوطلبان امدادگر عمیقاً رضایت‌بخش، اما پرچالش است

تاب‌آوری در بحران

مترجم: فرشته کیانی | امروزه فدراسیون بین‌المللی جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر (IFRC) با ۱۹۱ کشور عضو، بیش از ۱۷ میلیون «داوطلب» در سراسر جهان دارد. کار بشردوستانه عمیقاً رضایت‌بخش است، اما با عوامل استرس‌زا و فشار منحصر به فردی نیز همراه است. داوطلب و امدادگری که در این مسیر قدم می‌گذارد، بسیار مهم است که سلامت خود را در اولویت قرار دهد تا هم از تاب‌آوری شخصی و هم از اثربخشی حرفه‌ای خود مطمئن شود. در اینجا نکاتی عملی برای عبور از چالش‌ها و حفظ سلامت داوطلبان آمده است.



داوطلبان و امدادگران در مسیر کار خود اغلب با چالش‌های متعددی روبه‌رو هستند که بر زندگی آنان تأثیر می‌گذارد، از جمله:

- **تهدیدات امنیتی:** کار در مناطق بحرانی ممکن است امدادگر را در معرض خطرات و نااطمینانی‌های امنیتی قرار دهد و مستلزم هوشیاری مداوم و سازگاری با پروتکل‌های ایمنی جدید است.
- **شوکه فرهنگی:** اعزام نیرو به مناطق یا کشورهای ناآشنا ممکن است منجر به شوکه فرهنگی شود و بر سازگاری عاطفی و روانی امدادگر تأثیر بگذارد.
- **خستگی و فرسودگی ناشی از تروما (نوعی زخم ناپیدا، اما عمیق در روان انسان) و همدلی:** شاهد رنج و تروما بودن ممکن است منجر به خستگی ناشی از همدلی شود که در آن خستگی عاطفی و حساسیت‌زدایی به دلیل مواجهه مداوم با رویدادهای ناراحت‌کننده رخ می‌دهد.
- **دوری از خانه یا عزیزان:** دوره‌های طولانی دوری از خانه و عزیزان ممکن است منجر به احساس انزوا، دلتنگی برای خانه و تمایل به سیستم‌های حمایتی متعارف شود.

نکاتی برای تاب‌آوری داوطلب در مسیر بشردوستانه

- چگونه داوطلب شدن تجربه‌ای ایمن باشد؟ در اینجا به مواردی در این باره اشاره شده است:
- **مراقبت از خود را در اولویت قرار دهید:** برای اموری که شما را سرزنده می‌کند، مانند ورزش، سرگرمی و استراحت، زمانی را اختصاص دهید. مراقبت از خود، خودخواهانه نیست، بلکه برای بهره‌وری پایدار و تاب‌آوری ضروری است.
- **به دنبال درک فرهنگی باشید:** برای یادگیری فرهنگ‌ها و آداب و رسوم محلی وقت بگذارید تا بتوانید تفاوت‌های فرهنگی را مدیریت کنید و با احترام، همبستگی اجتماعی خود را افزایش دهید.
- **آگاه و آماده باشید:** در زمینه پروتکل‌های امنیتی به‌روز باشید و دستورالعمل‌های ایمنی را با دقت رعایت کنید. آمادگی، اضطراب را کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا در شرایط بحرانی به‌طور موثر واکنش نشان دهید.
- **شبکه پشتیبانی ایجاد کنید:** روابط خود را با همکاران، مربیان و سایر امدادگران پرورش دهید. یک شبکه پشتیبانی قوی، علاوه بر اینکه به امدادگر کمک می‌کند از نظر احساسی پایدار، آرام و متعادل بماند، راهنمایی‌های عملی (که بتوان آنها را اجرا کرد) نیز پیش روی او قرار می‌دهد.
- **حد و مرز تعیین کنید:** یاد بگیرید که در صورت لزوم «نه» بگویید و مرزهایی را برای مدیریت موثر حجم کار تعیین کنید. حفظ زمان و انرژی شما برای عملکرد پایدار بسیار مهم است.
- **با عزیزان خود در ارتباط باشید:** از طریق تماس، پیام یا چت تصویری، ارتباط منظم خود را با خانواده و دوستان در خانه حفظ کنید. به اشتراک گذاشتن تجربیات و احساسات باعث تسلی و حمایت می‌شود.
- **تمرین ذهن آگاهی:** خود، محدودیت‌های خود، منابع و واکنش‌های خود به استرس را بشناسید. برای مدیریت استرس و افزایش تاب‌آوری عاطفی، تمرین‌های ذهن آگاهی (Mindfulness) -نوعی تمرکز آگاهانه و بدون قضاوت بر افکار و احساسات- مانند مدیتیشن یا تنفس عمیق را در خود پرورش دهید.
- **آسیب‌های روحی را بپذیرید و به آنها رسیدگی کنید:** در مورد خودتان واقع‌بین باشید. اگر علائم آسیب روحی یا خستگی از همدلی (compassion fatigue) -حالتی که فرد بر اثر کمک مداوم به دیگران دچار خستگی عاطفی و کاهش توان همدلی می‌شود- را تجربه می‌کنید، به دنبال حمایت یا مشاوره حرفه‌ای باشید. پردازش احساسات (شناخت احساسات و مواجهه درست با آنها تا به شکل ناسالم ظاهر نشوند) برای آسایش و سلامت پایدار حیاتی است.
- **درباره استرس و تروما آموزش ببینید:** استرس شدید، تروما و ترومای نیابتی (تجربه درد و رنج روانی از طریق مواجهه مکرر با رنج و درد دیگران) از ویژگی‌های ذاتی کار داوطلبانه بشردوستانه هستند. کارکنانی که تصمیم به کار در این بخش می‌گیرند باید با علائم و راهکارهای مقابله با آن آشنا باشند. در مواردی آموزش در محل کار ارائه می‌شود، گاهی نیز می‌توان این اطلاعات را از منابع معتبر یا مشاوره حضوری یا مجازی با متخصص سلامت روان به دست آورد.
- **حفظ تعادل بین کار و زندگی:** برای ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی تلاش کنید. در اوقات فراغت از کار فاصله بگیرید تا دوباره پر انرژی شوید و به دام فرسودگی شغلی نیفتید.
- **دستاوردها را جشن بگیرید:** موفقیت‌ها و تلاش‌های خود را، هرچند کوچک، ببین و به آنها ارزش بده. ارزش‌گذاری دستاوردها و جشن گرفتن آنها انگیزه و دیدگاه مثبت را تقویت می‌کند.

شواهد علمی نشان می‌دهد معجزه داوطلبی؛ چگونه مهربانی روح و جسم ما را صیقل می‌دهد

مترجم: فرشته کیانی | شاید تصور شود کار داوطلبانه فقط زندگی دیگران را تغییر می‌دهد، اما حقیقت این است که هر لحظه کمک بی‌چشمداشت، بیش از همه جسم و روان خود داوطلب را جلا می‌دهد، از ضربان قلب آرام‌تر تا ذهنی سبک‌تر و امیدوارتر.

قلب آرام

مطالعه مهم دیگر درباره آثار مثبت کمک داوطلبانه به دیگران، دانش‌آموزان دبیرستانی را هدف قرار داد. از میان دو گروه دانش‌آموز، یک گروه به مدت ۱۰ هفته داوطلبانه به بچه‌های دبستانی آموزش دادند و گروه دیگر در فهرست انتظار قرار گرفتند. طبق نشانگرها، داوطلبان نوجوان از سلامت قلبی-عروقی بهتری برخوردار بودند.

جولیا بوهم، دانشیار روانشناسی در دانشگاه چپمن که عوامل اجتماعی و روانشناختی موثر بر سلامت کودکان و نوجوانان را مطالعه می‌کند، می‌گوید: «دانش‌آموزانی که در فعالیت‌های داوطلبانه با دانش‌آموزان کوچک‌تر مشارکت داشتند، از نظر شاخص توده بدنی، نشانگرهای التهابی و سطح کلسترول سالم‌تر بودند. همچنین دانش‌آموزان داوطلبی که همدلی و رفتارهای نوع‌دوستانه بیشتر و خلق‌وخوی منفی کمتری داشتند، بیشترین کاهش را در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در طول زمان نشان دادند.»

تحقیقات دیگر روی بزرگسالان هم مشارکت منظم در کارهای داوطلبانه و فعالیت‌های شفقت‌آمیز غیررسمی‌تر -مانند کمک به همسایه- را با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی مرتبط دانسته‌اند.

کوبزانسکی با توجه به یافته‌ها تاکنون، می‌گوید که این موضوع آنقدر مهم است که مقامات بهداشتی باید تحقیقات درباره فواید سلامتی داوطلب‌شدن و سایر فعالیت‌های مهرورزانه را در اولویت بهداشت عمومی قرار دهند.

گرون‌والد هم معتقد است وقتی فعالیت‌هایی را انتخاب می‌کنیم که هدفشان کمک به دیگران است، هرگز راه را اشتباه نرفته‌ایم. او می‌گوید: «داوطلبان دنیا را برای بسیاری از انسان‌ها بهتر می‌کنند و برای خودشان هم.»



جسم و روان آرام

می‌گوید: «این افراد می‌توانند در سنین بالاتر مسافت بیشتری راه بروند، تعادل بهتری داشته باشند و...» کوبزانسکی به بررسی رابطه متقابل سلامت جسمی و روانی پرداخته است. تحقیقات او نشان می‌دهد افرادی که بیشتر در کارهای داوطلبانه و خیریه شرکت می‌کنند، درد جسمی کمتری دارند.

او می‌گوید محققان هنوز نمی‌دانند دقیقاً چه مکانیسم‌هایی موجب می‌شود داوطلب شدن و خدمت به دیگران سلامت افراد را بهبود می‌بخشد، اما احتمالاً فرآیندهای متعددی در این امر دخیل هستند.

برای مثال، استرس باعث ایجاد مجموعه‌ای از واکنش‌ها در بدن شما می‌شود که ممکن است فشار خون را بالا ببرد و در نهایت منجر به افزایش سطح کلسترول و سایر تغییراتی شود که خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و سایر پیامدهای نامطلوب سلامتی را افزایش می‌دهد. او می‌گوید داوطلب شدن ممکن است به کاهش این واکنش به استرس کمک کند.

کوبزانسکی تأکید می‌کند: «داوطلب‌شدن یا انجام اعمال محبت‌آمیز حواس شما را از برخی مشکلاتی که ممکن است داشته باشید، پرت می‌کند، بنابراین ممکن است کمی کمتر به آنها واکنش نشان دهید و این، کمک می‌کند زاویه دیدتان نسبت به مشکلاتتان تغییر کند.»

وقتی برای کمک به دیگران خانه را ترک می‌کنید، در واقع از نظر جسمی فعال‌تر می‌شوید و کمتر احساس تنهایی می‌کنید. انزوای اجتماعی خطر شناخته‌شده در بروز مشکلات سلامت جسمی و روانی است، به خصوص با افزایش سن.

او می‌گوید: «ما می‌دانیم که سلامت روان بهتر با سلامت جسمی بهتر مرتبط است.»

تحقیقات و شواهد فراوان نشان می‌دهد وقتی مهربانی به عادت تبدیل می‌شود، تاثیر مثبت بر سلامتی فرد می‌گذارد و وقتی به دیگران کمک می‌کنیم، شادی و سلامت روانی خودمان را افزایش می‌دهیم. تارا گرون‌والد، روانشناس اجتماعی و سلامت در دانشگاه چپمن کالیفرنیا، می‌گوید: «تحقیقات وجود دارد که نشان می‌دهد این کار سلامت جسمی ما را هم بهبود می‌بخشد.» بیشتر شواهد از مطالعات مشاهده‌ای بر افرادی که مرتب داوطلب می‌شوند، به دست آمده است، اما شواهد تجربی (که از طریق مشاهده و آزمایش حاصل می‌شود) نیز وجود دارد.

شاید چشمگیرترین آنها آزمایش بزرگ «بالتیمور اکسپرنس کورپس» (Baltimore Experience Corps) باشد که در آن بزرگسالان ۶۰ ساله و بالاتر به‌طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند؛ عده‌ای در مدارس ابتدایی داوطلب شدند و گروهی هم در فهرست انتظار قرار گرفتند. داوطلبان حداقل ۱۵ ساعت در هفته را صرف آموزش به کودکان محروم کردند. پس از دو سال، محققان دریافتند که داوطلبان تغییرات قابل اندازه‌گیری در سلامت مغز خود داشته‌اند! گرون‌والد، یکی از محققان حاضر در این آزمایش، می‌گوید: «آنها مانند شرکت‌کنندگان گروه کنترل، دچار کاهش قدرت حافظه و کارکرد اجرایی نشدند و حتی تغییراتی در حجم مغز، در مناطقی که از فرآیندهای شناختی مختلف پشتیبانی می‌کنند، مشاهده شد.» او توضیح می‌دهد که داوطلبان همچنین از نظر جسمی فعال‌تر بودند که برای حفظ سلامت شناختی و جسمی افراد با افزایش سن مهم است. تحقیقات دیگر نشان داده است افرادی که به طور منظم داوطلب می‌شوند، کمتر در خطر مرگ‌ومیر ناگهانی قرار می‌گیرند و با افزایش سن، عملکرد فیزیکی بهتری دارند. لورا کوبزانسکی، استاد علوم اجتماعی و رفتاری در دانشگاه هاروارد

گزارشی از حضور موفق تجهیزات لجستیکی، نیروهای داوطلب و امدادگران هلال احمر در عملیات پشتیبانی و اطفای حریق جنگل‌های هیرکانی

خط مقدم نبرد با آتش در ریه‌های سبز ایران

راضیه زرگری | جنگل‌های هیرکانی، یادگار گران‌بهای عصر یخبندان و میراث جهانی یونسکو در خاک ایران محسوب می‌شود که اواسط آبان ماه برای چندمین بار نفس‌هایش به شماره افتاد. آتش، این میهمان ناخوانده خشکسالی، بخش‌هایی از این گنجینه بیکران زیستی را در استان‌های شمالی ایران هدف قرار داد؛ در این شرایط سخت، نیروهای عملیاتی ارگان‌های مسئول مثل آتش‌نشانی و حفاظت از محیط‌زیست به همراه نیروهای مردمی بسیج شدند؛ اما در میان تمامی نیروها، نقش داوطلبان و امدادگران هلال احمر به عنوان بازوی قدرتمند و پر تعداد پشتیبانی از عملیات، در خشان و ستودنی بود.

نخستین تماس‌های مردمی با مرکز کنترل و هماهنگی عملیات (EOC)، در ساعت ۹ صبح ۱۹ آبان به ثبت رسید و تیم‌های امدادی بلافاصله به منطقه اعزام شدند.

بابک محمودی، رئیس سازمان امداد و نجات می‌گوید: «در این عملیات، ۸۹ نیروی عملیاتی شامل ۲۵ پرسنل و ۷۳ نجاتگر داوطلب در قالب ۳۲ تیم امدادی حضور داشتند؛ همچنین ۲۰ دستگاه خودروی عملیاتی شامل ۱۰ خودروی کمک‌دار، پنج دستگاه آمبولانس، دو خودروی سواری عملیاتی و سه فروند بالگرد برای پشتیبانی از عملیات اطفای حریق به کار گرفته شد. در جریان این آتش‌سوزی، ۲۱ نفر حادثه‌دیده و ۱۲ مصدوم

گزارش شد که از این تعداد، ۹ نفر در محل درمان و ۳ نفر به مراکز درمانی منتقل شدند.» به گفته وی، از ۲۷ تا ۳۰ آبان، شدت عملیات هوایی افزایش یافت و مأموریت‌های آبیگری، انتقال نیرو و اطفای هوایی به صورت مستمر انجام شد.

در میانه شعله‌های ویرانگر جنگل‌های هیرکانی، داوطلبان و امدادگران هلال احمر مثل همیشه جزو اولین تیم‌های پشتیبانی از عملیات بودند که در جنگل‌های دودگرفته حاضر شدند تا ریه‌های سبز ایران را هر چه سریع‌تر نجات دهند. دود غلیظی پایین دست جنگل را فرا گرفته و آتش ادامه دارد. علی گلپچ، یکی از امدادگران حاضر در صحنه است؛ هوا رو به

تاریکی می‌رود و نبرد انسان با آتش ادامه دارد. نفس‌هایش به شماره افتاده، وقتی که می‌گوید امدادگران هلال احمر به همراه نیروهای یگان حفاظت محیط‌زیست قرار است در ارتفاعات جنگل‌های منطقه الیت هیرکانی کمپ بزنند تا صبح فردا دوباره در میان دود و شعله به مهار آتش ادامه دهند. «بچه‌های هلال احمر ما زاندران از چندین روز گذشته در عملیات پشتیبانی و امداد حضور دارند.» او و دیگر داوطلبان هلال احمر با هلیکوپتر به ارتفاعات الیت منتقل شدند: «یک ساعتی را پیاده آمدیم و کمپ زدیم تا فردا به ارتفاع پایین برسیم و کار را ادامه دهیم.»

مخاطرات جدی که داوطلبان آن را به جان خریدند

این عملیات در دو فاز انجام شد؛ نخست، پشتیبانی عملیاتی و هوایی برای اطفای حریق و دوم، پشتیبانی امدادی و لجستیکی شامل توزیع اقلام اساسی، خدمات درمانی و استفاده از پهلوهای حرارتی برای مدیریت بهتر بحران. داوطلبان با خطرات قابل توجهی از جمله گرمای شدید ناشی از آتش، استنشاق دود، لغزش در ارتفاعات و مواجهه با حیوانات وحشی در حال فرار روبه‌رو بودند. با این حال، نظارت مستمر مربیان با تجربه هلال احمر و رعایت پروتکل‌های ایمنی، تلاش شد تا این مخاطرات به حداقل برسد. گفتنی است در جریان این عملیات‌ها، بیش از هزار پک بهداشتی و درمانی شامل کیسول اکسیژن، تجهیزات پانسمان و وسایل درمان سوختگی در میان تیم‌ها توزیع شد؛ همچنین اقلام خوراکی، بهداشتی و درمانی جمعیت هلال احمر میان نیروهای عملیاتی و مردم محلی توزیع شد.

ضرورت تقویت شبکه داوطلبی برای حفاظت از محیط‌زیست

حضور داوطلبان هلال احمر در اطفای حریق جنگل‌های هیرکانی، یک الگوی موفق از مدیریت بحران مبتنی بر مشارکت‌های مردمی را به نمایش گذاشت. این حضور نه تنها فشار کاری بر نیروهای تخصصی را کاهش داد، بلکه روحیه همبستگی و امید را در مناطق آسیب‌دیده تقویت کرد. پس از مهار آتش، داوطلبان به همراه نیروهای بسیج مردمی در جمع‌آوری زباله‌ها و بقایای عملیات برای بازگرداندن آرامش به طبیعت نیز مشارکت کردند. در نهایت اینکه، ریه‌های سبز ایران چه در نوار شمالی و چه در نوار غربی کشور، با توجه به تهدید مستمر آتش‌سوزی‌ها به دلیل تغییرات اقلیمی، باز هم در معرض خطر قرار دارند؛ بنابراین تقویت و تجهیز هر چه بیشتر این شبکه داوطلبی، به یک ضرورت راهبردی برای حفاظت از سرمایه‌های طبیعی ایران تبدیل شده است.

دکتر پیر حسین کولیوند، با تقدیر از حضور گسترده داوطلبان در عملیات اطفای حریق جنگل‌های شمال کشور تأکید کرد: «پاسخگویی و مقابله با این سانحه که حجم وسیعی از مناطق متأثر از آتش‌سوزی را در بر گرفته بود، همت عالی، اراده خستگی‌ناپذیر و تسلط بر فنون اطفای حریق در شرایط مکانی خاص را می‌طلبید که جمعیت هلال احمر به عنوان بخشی از نیروهای پاسخگو با پیوند زدن مهارت خلبانان بالگردهای هلال احمر به تلاش و صف‌نایز پر امدادگران جان بر کف خود، مردانه در صحنه سوانح حاضر شد و در نهایت پس از چندین شبانه‌روز موفق شد به سهم خود دستاورد ارز‌شمنند اطفای حریق را در پنج جنگل بکر و حیاتی ثبت کند. فرزندان غیور و بی‌ادعای ایران با لباس امداد و نیت نجات برای خلاصی در ختان انبوه از چنگال شعله‌های آتش، اخلاص ناب خود را بار دیگر نشان دادند تا ایران مانند همیشه قوی باقی بماند.»

از نقش محوری امداد هوایی تا مدیریت عملیات با فناوری های نوین

رئیس سازمان امدادونجات از نقش محوری امداد هوایی در مهار آتش‌های هیرکانی می‌گوید: «سه فروند بالگرد حاضر در منطقه، مجموعاً ۴۶ سورت پرواز انجام دادند و ۱۰۸ هزار لیتر آب بر کانون‌های حریق تخلیه کردند؛ همچنین ۸۹ نفر از نیروهای عملیاتی نیز توسط بالگردها جابه‌جا شدند.» محمودی همچنین از بهره‌گیری از فناوری‌های نوین در این عملیات گسترده می‌گوید: «دو فروند پهلو مجهز و یک دوربین چشمی حرارتی با پرواز سه‌ساعته، نقاط داغ و کانون‌های فعال آتش را شناسایی و موقعیت آن‌ها را برای تیم‌های زمینی ارسال کردند؛ اقدامی که نقش مؤثری در مدیریت صحنه عملیات داشت.»



این جنگل‌ها خانه همه ماست

تصور کنید در یک تصویر نمادین، سستونی از داوطلبان و امدادگران جوان، با کوله پشتی‌های مملو از بطری‌های آب و جعبه‌های کمک‌های اولیه، در مسیرهای شیب‌دار و پر از دود در حال حرکت هستند. سارا، یکی از آنها بود؛ دانشجوی ۲۲ ساله و داوطلب. «وقتی خبر آتش‌سوزی را شنیدیم، یک لحظه هم تردید نکردیم. این جنگل‌ها خانه همه ماست. ممکن است نتوانیم مستقیماً با شعله‌ها بجنگیم، اما مطمئنیم که حضورمان برای پشتیبانی از کسانی که این کار را می‌کنند، حیاتی است.»



روایت های داوطلبانه از سراسر جهان به مناسبت روز جهانی داوطلب ۲۰۲۵

هر سهمی، ارزشمند است

راضیه زرگری - روایت‌های داوطلبانه به گستردگی کوه‌ها، دشت‌ها و حتی به وسعت آسمان‌ها است. قصه‌هایی که خواندنش می‌تواند در اندیشه انسان‌ها شمع از امید روشن و دل‌ها را به وجود هم‌نوعان دغدغه‌مند گرم کند. از میانمار تا افغانستان؛ از نیجریه تا ایران... روایت‌های واقعی از فعالیت‌های داوطلبان صلیب سرخ و هلال احمر زبان گویای این واقعیت است که دنیا می‌تواند جای بهتری باشد اگر فرهنگ همدلی و همراهی توسعه پیدا کند.

چرا هر سهمی ارزشمند است؟

«هر سهمی، ارزشمند است»، «Every Contribution Matters» این عبارت، شعار رسمی روز جهانی داوطلب ۲۰۲۵ است؛ نقطه مشترک میلیون‌ها داستان داوطلبانه در سراسر شبکه صلیب سرخ و هلال احمر همین مشارکت و داشتن سهم در حال بهتر دیگران است؛ از کمک در پاسخ به سیل‌های شدید تا حمایت از خانواده‌های بحران‌زده، روایت‌هایی که نشان می‌دهند داوطلبی فراتر از کار خیر است و معنای واقعی انسانیت را به تصویر می‌کشد.

از داوطلبی محلی تا تاثیرگذاری جهانی

فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر نیز امسال، روز جهانی داوطلب را با شعار «Local, Everywhere» (محلی، در همه جا) جشن گرفت تا نشان دهد داوطلبان چگونه در قلب جوامع، هم محلی عمل می‌کنند و هم تأثیری جهانی دارند. در میان هزاران روایت داوطلبانه، «عثمانی آکوستا»، داوطلب صلیب سرخ کوبا، یکی از برجسته‌ترین نمونه‌هاست. او و تیمش در پی وقوع سیل‌های نسبتاً شدید در سال ۲۰۲۵، بدون چشم‌داشت مالی و با تمام قوا وارد عملیات جست‌وجو و نجات شدند — لحظاتی که او بعدها اینگونه روایت می‌کند: «آب تا سینه بالا آمده بود... اما ما نمی‌توانستیم کنار بایستیم». این تلاش بی‌وقفه نشان می‌دهد چگونه داوطلبان در بحرانی‌ترین لحظات چهره‌ای انسانی از امید و کمک هستند. اینکه اسمش چیست شاید خیلی مهم نباشد؛ حالا دیگر او را به اسم «معلم غسل» می‌شناسند، لقبی که به فداکاری عاشقانه سارا نسبت به دانش‌آموزانش اشاره دارد. هنگامی که سیل ویرانگر - و بعدش آن زلزله عظیم - میانمار را درنوردید، او به سرعت تغییر رویه داد؛ دیگر فقط معلم نبود. شروع کرد به ارائه کمک‌های فوری داوطلبانه و نجات‌بخش به آسیب دیدگان. داستان دیگر داوطلبی از شمال نیجریه روایت می‌شود؛ «پووی سانگون کوشی» یک رهبر اجتماعی در شمال این کشور و همچنین یک پدر مقتدر است. او یک مجموعه محلی در پاپاس (۴) را شامل گروهی از پدران که با هم کار می‌کنند، هدایت می‌کند تا راه‌حلهایی برای بحران تغذیه پایدار در نیجریه پیدا کنند. در همین حال، در منطقه‌ای کوهستانی در افغانستان، یک داوطلب جوان هلال احمر به نام «شریفه»، مراقبت‌های بهداشتی حیاتی را در جوامع دورافتاده‌ای که به شدت تحت تأثیر زلزله قرار گرفته‌اند، ارائه می‌دهد... اینها تنها اندک روایت‌هایی از میلیون‌ها داوطلب محلی در سراسر جهان هستند که در حال نجات انسان‌ها و بهبود زندگی در جوامع خودند. در حالی که آنها از سراسر جهان می‌آیند، یک وجه اشتراک دارند: همه آنها مستقیماً در جوامعی که در آن زندگی می‌کنند، تغییر ایجاد کرده‌اند.

درباره رویداد جهانی داوطلبی

روایت انسان دوستی
از خلیج فارس تا سراسر جهان
داوطلبی باید به یک «سبک زندگی»
تبدیل شود، نه یک رویداد سالانه



در روز جهانی داوطلب ۲۰۲۵، سالن مرکزی ابوظبلی میزبان «رویداد جهانی داوطلبی» بود؛ جایی که صدها داوطلب، فعال اجتماعی و حوزه بشردوستانه از نقاط مختلف جهان گرد هم آمدند تا روایت‌های واقعی از خدمت اجتماعی و تأثیر آن بر جوامع را به اشتراک بگذارند و الهام‌بخش نسل آینده باشند. این رویداد، شعار «پیروی از مسیر و میراث بخشندگی و نیکی» را به عنوان محور اصلی خود انتخاب کرد و تأکید کرد که خدمت داوطلبانه نه فقط یک عمل خیرخواهانه، بلکه بخشی از هویت اجتماعی و فرهنگی جوامع است. در این رویداد، سالن همایش‌های ابوظبلی پر بود از گفت‌وگو، کارگاه و روایت‌های انسانی؛ نگین، داوطلب برنامه آموزش بهداشت کودکان در کشور سومالی، با صدایی سرشار از امید می‌گوید: «وقتی می‌بینم لبخند یک کودک پس از آموزش نحوه شستن دست‌ها چگونه تغییر می‌کند، خودم را بیش از همیشه در خدمت جامعه احساس می‌کنم». این تجربه کوچک اما مؤثر یادآور این است که حتی یک لحظه وقت گذاشتن می‌تواند چرخه‌ای از بهداشت، آگاهی و امید بسازد. مسعود، مهندس محیط‌زیست از لبنان، که در کارگاه‌های پاکسازی سواحل مشارکت داشته، درباره اهمیت داوطلبی در حفظ محیط‌زیست می‌گوید: «زمانی که گروهی از داوطلبان را می‌بینی که با دست‌های خسته اما پراترزی، ساحل را از زباله پاک می‌کنند، می‌فهمی که خدمت جمعی چگونه می‌تواند روح جامعه را بسازد». این روایت‌ها در کنار سخنرانی‌های رهبران سازمان‌های بین‌المللی قرار گرفت تا نشان دهد داوطلبان از هر سن، ملیت و تخصصی می‌توانند نقش محوری در توسعه پایدار و همبستگی اجتماعی داشته باشند. بر اساس این گزارش، در پایان این رویداد بسیاری از شرکت‌کنندگان بر این باور مشترک تأکید کردند که داوطلبی باید به یک «سبک زندگی» تبدیل شود — نه یک رویداد سالانه. روایت‌هایی که در اینجا شنیده شد، نه فقط داستان خدمت به دیگری، بلکه نمونه‌هایی زنده از همدلی، احترام و انسانیت بودند که در هر گوشه جهان، به زندگی انسان‌ها امید می‌بخشند.



شبکه ۱۷ میلیونی که محلی عمل می‌کنند و جهانی تاثیر می‌گذارند

شبکه جهانی صلیب سرخ همچنین داستان‌هایی از مشارکت داوطلبان در بحران‌های بهداشتی، آموزشی و حمایت‌های روانی منتشر کرده است؛ از کمک در اردوگاه‌های پناهندگان گرفته تا حمایت از افراد مسن و بی‌خانمان در شهرهای بزرگ. این شبکه بیش از ۱۷ میلیون داوطلب دارد که در هر گوشه‌ای از جامعه محلی عمل می‌کنند و جهانی تأثیرگذار هستند. در بیانیه رسمی IFRC درباره روز جهانی داوطلب ۲۰۲۵ آمده است که گرمیادداشت این روز فرصتی است برای قدردانی عمیق از نیروهای داوطلب در سراسر جهان و تقویت حمایت‌های جامعه جهانی از داوطلبان تا بتوانند بهتر و ایمن‌تر به خدمات خود ادامه دهند.

در سالروز وقوع زلزله بم، به سراغ ناگفته‌ها و اولین‌های امدادی که در زلزله بم، اتفاق افتاد، رفتیم

دانشکده زلزله بم

لیلا شوقی | روز جمعه پنجم دی‌ماه ۱۳۸۲ روز مهمی در تقویم کشور است. حوزه امداد رسانی و مدیریت بحران، از آن روز به بعد کاملاً تغییر کرد. زلزله ۶٫۴ ریشتری در شهرستان بم، واقعه‌ای غیرمنتظره در تاریخ بحران کشور بود و همین اتفاق باعث شد تا پس از آن، بدعت‌هایی در حوزه مدیریت بحران و در امر امداد رسانی به وجود بیاید. از تاثیرات زلزله بم، همین بس که حدود یک هفته پس از وقوع زلزله، سازمان مدیریت بحران تشکیل شد. در مدت زمان ۲۲ سال گذشته، در بسیاری از دانشکده‌ها، درباره تاثیرات زلزله بم در حوزه مدیریت، صحبت شده است. این بار اما ما به تاثیراتی که زلزله بر امداد رسانی داشته است، اشاره می‌کنیم.



ورود خارجی‌ها آزاد

گرفت که بانک جهانی در راس آن قرار داشت؛ این سازمان حدود ۳۰۰ میلیون دلار معادل ۲۴۹ میلیارد تومان وام برای بازسازی بم در اختیار ایران قرار داد. عمده این وام برای بازسازی خانه‌ها و ادارات صرف شد که حدود ۱۴۰ میلیون دلار معادل ۱۱۶ میلیارد تومان است. ۴۲ میلیون دلار هم برای بهبود وضعیت اقتصادی و ۱۵ میلیون دلار دیگر نیز برای تعمیر زیرساخت‌ها صرف شد. علاوه بر بانک جهانی، ۶۰ کشور به ایران پیشنهاد کمک دادند و ۴۴ کشور، ۱۸۰۰ نفر از نیروهای خود را در قالب ۹۵ تیم عملیاتی برای کمک به عملیات امدادی به ایران ارسال کردند و از جمله آن‌ها آمریکا بود که بعد از ۲۰ سال با هواپیمای نظامی خود برای امداد رسانی به زلزله‌زدگان وارد کشور شد. درست است که کمک‌های بین‌المللی بی‌شمار و قابل توجه بود اما در بین کمک‌های غیرسازمان‌یافته دولت‌ها، اجناسی که از نظر فرهنگی، مذهبی و سنتی مغایر با فرهنگ مردم بود، بسیار به چشم می‌خورد. سه هواپیما از کشوری که نامش هیچ‌گاه فاش نشد، در فرودگاه مهرآباد به زمین نشستند؛ محموله آنها البسه‌های دسته دوم و غیرقابل استفاده بود.

سازمان ملل، استمداد مشترک بین‌المللی و یک مرکز هماهنگی مشترک در منطقه و با همکاری اداره کل بین‌المللی جمعیت هلال‌احمر ایران تشکیل دادند. تشکیل کارگروه مشترک امداد رسانی، به حل یک مساله بین‌المللی نیز کمک کرد. سازمان ملل در تلاش بود تا مجوزی به دولت‌ها بدهد که نیروهای امدادی اجازه داشته باشند در مسائل امداد رسانی مربوط به حوادث و سوانح بدون مجوز کشور آسیب‌دیده، وارد عمل شوند و بسیاری از کشورهای بزرگ مخالف این نظر بودند. تجربه زلزله بم نشان داد که این روش مناسبی نیست و از این تصمیم منصرف شدند. اعلام فضای باز برای مشتاقانی که می‌خواستند به هر دلیل از جمله کمک‌رسانی بیابند خوب بود، اما برای جمعیت هلال‌احمر مشکلات بسیاری را به وجود آورد؛ زیرا بیشتر تیم‌های اعزامی، وسایل کافی و کارآمدی برای کمک‌رسانی نداشتند، البته دکتر محقق مدیرکل اسبق امور بین‌الملل جمعیت هلال‌احمر توانست ارتباط گسترده سازمان‌های بین‌المللی را به نحو مطلوبی ساماندهی کند. پس از وقوع زلزله بم، کمک‌های مالی جهانی نیز در اختیار ایران قرار

تا پیش از این سابقه نداشت، این که سیل و زلزله‌ای در کشور رخ دهد و پای خارجی‌ها برای کمک به کشور باز شود؛ زلزله بم و گستردگی حادثه اما باعث شد تا هواپیماهایی با پرچم‌های رنگی و گوناگون به فرودگاه‌های بین‌المللی کشور، لندن (نشستن هواپیما روی باند فرودگاه) کنند. البته که جغرافیای حادثه هم مهم بود، بم به عنوان یک شهر تاریخی خیلی مورد توجه رسانه‌های جهانی بود، بسیاری از توریست‌های خارجی، به ارگ بم، بزرگ‌ترین بنای خشتی جهان، سفر کرده بودند و شنیدن این جمله که در بم، حافظه تاریخی ایران، زلزله آمده است، ناگوار و شوکه‌کننده بود؛ بنابراین خارجی‌ها اخبار وقوع زلزله را در سراسر دنیا پخش می‌کردند و حتی خبرنگار و عکاس اختصاصی فرستادند برای مخابره اطلاعات بیشتر. همه این موارد باعث شد تا برای نخستین بار، مجوز ورود به آسمان ایران از هر کشور و هر جایی برای کمک به آسیب‌دیدگان صادر شود. گستردگی حادثه و نیاز به امداد رسانی باعث شد تا برای اولین بار در تاریخ حوادث جهانی، فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ و هلال‌احمر و بخش بشردوستانه

بم است و در کلینیک، میزبان مراجعینی است که مشتری پروپاقرص آن هستند. تجربه زلزله رودبار و اتفاقاتی که در آنجا افتاد، البته باعث شد تا به مسائل روحی و روانی و اضطراب پس از حادثه، جدی‌تر نگاه شود. آمارها در زلزله رودبار، نگران‌کننده است، زلزله در رودبار، ۶۸ درصد جمعیت این شهرستان را دچار افسردگی کرد و افزایش اختلالات رفتاری کودکان را تا ۶۰ درصد افزایش داد. آمارها و نمونه‌های دیگری هم وجود دارد، در زلزله اردبیل ۴۷ درصد کودکان و ۷۶ درصد بزرگسالان دچار اختلال پس از حادثه شدند. پاندمی و دیگر تجربه‌های سهمگین از حوادث طبیعی و غیرطبیعی، آسیب‌های زیادی از جنس لطمه‌های روحی و روانی به جای می‌گذارد که شاید در نگاه اول چندان مشخص نباشد، به همین دلیل است که حضور تیم‌های سحر، مهم است.

بم، پایه‌گذاری شد، تیم‌های حمایت روانی سحر. «علی رحمانی» یکی از جوانانی است که دو ماه بعد از زلزله به شهر بم رفت و به عنوان روان‌شناس و مشاور به مردم آسیب‌دیده کمک می‌کرد، او بعدها گفت: «حمایت روانی در زلزله بم اولین تجربه در نوع خود و در کل دنیا بود که توسط آقای توفیقی و خانم کافی انجام می‌شد. من هم بعد از مدتی فعالیت در بم، به جمع آن‌ها پیوستم. آن روزها هر بازمانده‌ای را می‌دید، عذار قوم و خویش و خانواده‌اش بود. مردم با خانه‌ای ویران شده و وسایلی از بین رفته، احساس استیصال می‌کردند.» رحمانی حالا مدیر کلینیک روان هلال‌احمر و همچنین مسئول مرکز «مراقبت خانواده» شهر

روزهای اول بعد از زلزله بم، در کنار تیم‌های امدادی و عملیاتی حاضر در شهر، مردم زنی را می‌دیدند که به همراه تعدادی از روان‌شناسان، روان‌کاوها، روان‌پزشکان و مشاوران، به سراغ بازماندگان می‌روند و با آن‌ها حرف می‌زنند: «سوده کافی». آن روزها یکی از مهم‌ترین رخدادهای حمایتی بعد از حادثه در کشور، پس از زلزله



کمک از سگ‌های زنده یاب

اوایل دهه ۱۷۵۰ بود که برای اولین بار، از سگ‌ها برای کمک به مجروحان و گمشدگان استفاده شد. در ایران اما ضرورت به کارگیری از سگ‌های زنده‌یاب برای نخستین بار پس از وقوع زلزله‌های رودبار، منجیل و بم به وضوح احساس شد. سال ۸۲ و پس از وقوع زلزله بم بود که حضور ۹ سگ زنده‌یاب، باعث تولد تشکیل مرکز سگ‌های زنده‌یاب در ایران شد. پیش از وقوع زلزله بم اما مربیان ایرانی برای آموزش به کشور آلمان رفته بودند و ۹ سگ زنده‌یاب هم تربیت شده بودند. کرونی، جری، جیمی، رکی، سنتو، جو، جکی، پیتر و سزار اولین سگ‌های زنده‌یابی‌اند که به همراه مربیانشان توانستند در زلزله بم ۶۷ زنده را از زیر آوار نجات دهند و اجساد بسیاری را هم از زیر آوار پیدا کردند. کرونی، تنها سگی بود که در زلزله بم ۱۳ نفر را زنده از زیر آوار نجات داد. براساس خاطره یکی از امدادگران، بعد از چند روز، سگ زنده‌یاب او متوجه وجود مصدوم زیر آوار یک خانه شد. همه امدادگران خارجی می‌گفتند این اتفاق امکان ندارد و حتما سگ اشتباه می‌کند. در این فاصله، سگ مقداری از آوار را کنار زد و به یک یخچال رسید. بقیه شوخی کردند و گفتند سگ گشنه بوده! اما امدادگر روایتگر به سگش مطمئن بود. جست‌وجو را ادامه داد و سرانجام از زیر همان آوار، یک مصدوم را پیدا کرد و با کمک دیگر امدادگران او را زنده بیرون آوردند.

خرده اتفاقات ناگوار

از آن‌ها برای کمک‌رسانی می‌کردند. «در پنج روز اول پس از زمین‌لرزه وجود آشفتنگی‌ها، کار جست‌وجو و نجات با دستگاه‌های ظریف زنده‌یاب و سگ‌های تجسس را با مشکلاتی روبه‌رو کرد. همچنین نبود نقشه جامع شهر نیز این کار را با تاخیر مواجه کرد.» بعد اما ورق برگشت و تغییراتی ایجاد شد: «در روز ششم، شناسایی خانواده‌های آسیب‌دیده و توزیع دفترچه خواربار آغاز شد. طبق آمار در بم ۱۱۰ هزار نفر تحت تاثیر زلزله قرار گرفته بودند که حدود ۳۵ هزار نفر کشته و ۱۴ هزار نفر مجروح شده بودند و ۱۵ هزار نفر از منطقه کوچ کرده و تحت حمایت جمعیت‌های هلال‌احمر شهرهای اطراف قرار گرفتند که با این حساب و با کسر تعداد کشته‌گان زلزله، ما باید با ۵۰ هزار نفر مواجه می‌بودیم اما متاسفانه با هجوم افراد از مناطق دیگر که خود را بومی معرفی می‌کردند ناچار به توزیع ۲۴۸ هزار دفترچه شدید که این رقم یک رقم واقعی برای کمک‌رسانی نبود. هرچند تلاش زیادی انجام شد که آسیب‌دیدگان پالایش شوند اما این عمل بسیار سخت بود و نهایتاً از مقامات بالا دستور داده شد که به این افراد نیز کمک کنید که کار ما را بسیار مشکل‌تر کرد.»

سیاسی می‌کرد و ما مجبور به تحویل این محموله‌ها شدیم. حتی در کنفرانسی که به منظور اهدای کمک از طریق سازمان‌های بین‌المللی در ژنو تشکیل شد من معایب و محاسن کمک‌های بین‌المللی را گوشزد کردم.»
دفتری در بخش دیگری از کتاب خود نوشته است: «تا نیروهای کمکی به بم رسیدند آشفتنگی‌های زیادی به وجود آمد. ازدحام و شلوغی در جاده‌های اطراف بم به حدی بود که بسیاری از کمک‌ها به بم نمی‌رسید و به وسیله (برخی) افراد متفرقه غارت می‌شد! در این میان یک کامیون حامل البسه امدادی در بین راه روده شد و بعدها از این لباس‌ها سوءاستفاده‌های فراوانی به عمل آمد؛ چرا که با همین لباس‌ها اجناس اهدایی را از بالای کامیون‌ها به سمت مردم پرتاب می‌کردند و این عمل موجب رنجش افراد آسیب‌دیده شد. به همین دلیل سریعاً کارت‌های شناسایی برای نیروهای هلال‌احمر صادر شد تا قابل شناسایی باشند.»
او همچنین نوشته است: «هجوم بی‌رویه و غیرضروری نیروهای امدادی از ارگان‌های مختلف مشکلات زیادی را به وجود آورد و این در حالی بود که نهادهای دولتی نیز با اوج گرفتن احساسات انسان‌دوستانه مردم شروع به دعوت

پس از وقوع زلزله بم، شکل مدیریت امدادی در حوادث هم دستخوش تغییراتی شد، البته وقوع اتفاقاتی که در حوزه امدادی و در آن روزهای سرد دی‌ماه رخ داد، دلیلی شد تا به مسئله امدادونجات جدی‌تر نگاه شود. بیژن دفتری، رئیس وقت سازمان امدادونجات، در کتاب خاطراتش، ۸ صفحه درباره اتفاقات زلزله بم می‌گوید؛ هرچند که مشخص است، مرحوم دفتری تمایلی به صحبت کردن درباره آن روزها ندارد، اما به ارسال بی‌رویه کمک‌های اهدایی داخلی اشاره می‌کند و می‌نویسد: «مرتبا اعلام کردیم که برای ارسال این کمک‌ها با جمعیت هلال‌احمر هماهنگ شوند اما کمک‌ها بدون تفکیک به منطقه ارسال می‌شد؛ به گونه‌ای که تعداد کامیون‌هایی که کمک‌های اهدایی را به بم می‌آوردند به قدری بود که صف‌های طولی برای تخلیه بار ایجاد و گاهی رانندگان کامیون‌ها سهواً یا عمداً این وسایل را روی خاک‌ها تخلیه می‌کردند که از این موارد عکس و فیلم تهیه و منتشر شد و بعدها نیز گلایه کردند که چرا جمعیت هلال‌احمر در خصوص کمک‌های مردمی کوتاهی کرده است! این مساله دردسرهایی را نیز به وجود آورد؛ چرا که عدم تخلیه این اجناس نیز موضوع را

یک سرگرمی تاثیرگذار برای روزهای سرد زمستان

لیلی تهرانی | حتی بال زدن پروانه هم می تواند تاثیر شگرفی ایجاد کند، حالا کار داوطلبانه و کمک به هم نوع بماند. به خاطر روز جهانی داوطلب، به خاطر تاثیری که کمک کردن به دیگران می تواند داشته باشد، رفتیم سراغ تاثیر. در این لیست هم از پادکست گرفته تا فیلم و کتاب، به شما معرفی کرده ایم تا در شب های بلند زمستانی و در شب یلدا، دستمان پر باشد.

مردی که زنش را با کلاه اشتباه می گرفت

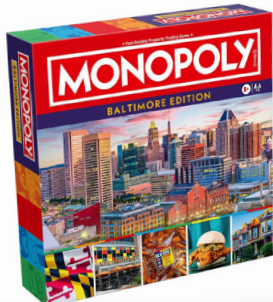


اسم کتاب همین قدر عجیب است، اما الیور ساکس، مدرس و استاد عصب شناسی بالینی، تجربیات شخصی اش از بیمارانی را که با آن ها مواجه داشته است، در این کتاب و در قالب ۲۴ داستان و در ۴ بخش تعریف می کند. این توضیحات شاید این تفکر را ایجاد کند که کتاب علمی است، اما این استاد عصب شناسی، از ارکان ادبی و داستانی بهره گرفته است و اتفاقا داستان نوشته، داستانی ملموس که مخاطبش عموم مردم هستند. ساکس، از مراجعینی می گوید که تیک های عصبی دارند و یا بی اختیار، با صدای بلند شروع به ناسزا گفتن می کنند؛ از موارد نادری که شاید داستانش برای شما جالب باشد. در

بخشی از کتاب آمده است: «دکتر پ موسیقی دان برجسته ای بود. سال ها خواننده معروفی بود و بعد هم معلم مدرسه موسیقی منطقه شده بود. در مدرسه، در روابطش با شاگردان برای اولین بار مشکلات عجیب و غریبی رخ نمودند. دکتر پ گاهی هنرچوها را نمی شناخت یا دقیق تر بگویم قیافه شان را نمی شناخت، اما به محض آن که هنرچو صحبت می کرد از صدایش او را به جا می آورد. چنین مواردی بیش تر و بیش تر اتفاق افتادند و مایه سردرگمی، حیرت و گاهی هم خنده می شدند. دکتر پ نه فقط روز به روز قدرت تشخیص قیافه ها را بیش تر از دست می داد، بلکه در جاهایی هم که قیافه ای در کار نبود قیافه ای می دید: شبیه آقای ماگوی مهربانی بود که در خیابان بر سر شیر آتش نشانی و پارکومتر دست نوازش می کشید، چون آن ها را به جای سر بچه ها می گرفت؛ با خوش رویی دسته های کنده کاری شده میل ها را خطاب قرار می داد و از این که جواب نمی گرفت متحیر می شد. اوایل این اشتباهات عجیب و غریب شوخی قلمداد می شدند و مایه خنده بودند، حتی برای خود دکتر پ. مگر نه این که همیشه اهل مزاح و شوخی بود و حس طنز خارق العاده ای هم داشت؟ توان موسیقی اش مانند همیشه عالی بود، احساس بیماری نمی کرد، هیچ وقت به آن خوبی نبود، این خبط و خطاها هم به قدری مضحک و به قدری ساده لوحانه بودند که جدی تلقی نمی شدند یا نمی شد آن ها را جدی گرفت. تا سه سال بعد هم کسی فکر نمی کرد که «یک جای کار ایراد دارد»، تا این که دیابت گرفت. تر پ که می دانست دیابت به چشم آسیب می رساند به چشم پزشک مراجعه کرد و چشم پزشک هم خیلی دقیق شرح حالش را بررسی و معاینه اش کرد. چشم پزشک عاقبت نتیجه گرفت که «چشم های شما مشکلی ندارند. اما قسمت بینایی مغز شما مشکل دارد. شما به من نیاز ندارید، باید به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید.» به این ترتیب و با این راهنمایی، دکتر پ آمد پیش من.»

مونوپولی

اصلا مهم نیست که سن و سالتان چه قدر است، با این بازی استراتژیک می توانید تاثیرات مهمی در زندگی تان ایجاد کنید؛ یاد گرفتن مدیریت مالی و خرید و فروش و مهم تر، یادگیری قدرت مذاکره. یک بازی سرگرم کننده که هم در جمع خانوادگی و هم با دوستانتان می توانید انجام دهید. برای بازی، اما تنها کافی است، دو نفر هم بازی پیدا کنید و بعد ساعت ها با کارت ها و اسکناس های مخصوص، خرید و فروشتان را انجام دهید.



رخ



جزو سه پادکست پرطرفدار فارسی است. پادکستی که از همان ابتدا، حمید سودبخش، در معرفی اش می گوید: «روایت آدم های تاثیرگذار تاریخ» و روایت قصه این آدم ها، تنها به سیاستگذاران و پادشاهان خلاصه نمی شود. قصه داستان زندگی هنرمندان، نویسندگان، خوانندگان و افراد فرهنگی و اجتماعی هم در این پادکست بازگو می شود. مهم ترین نکته رخ اما مانند اسمش، روبه رو شدن با

زویای پنهان و آشکار زندگی افراد تاثیرگذار است. داستان

زندگی افراد تاثیرگذار از منابع معتبر اخراج شده و گاهی هم چند روایت معتبر، از یک حادثه بیان می شود. بیش از یک ساعت، زمان زیادی برای شنیدن یک پادکست است اما شنیدن رخ، این قدرها هم خسته کننده نیست، راوی با زبان محاوره، روایتش را تعریف می کند. ویژگی بارز رخ، به جز روایت دست اول، روایت بدون بغض، قرض ورزی و بدون در نظر گرفتن جهش های سیاسی و فکری است. پس اگر شما هم هوس شنیدن یک روایت دست اول و شنیدنی از داستان زندگی مادام کوری، ناصرالدین شاه، چالی چاپلین، انبرخوجه، کریمخان زند، محمدرضا شجریان، کوروش و ونگوگ را کردید، حتما رخ را گوش دهید.

سالگرد



جدیدترین فیلم یان کوماسا، تهیه کننده و فیلمساز لهستانی، دیدن دارد. فیلم، اپیزودیک است و داستان خانواده تیلور را روایت می کند، خانواده خوشبختی که هر سال برای جشن سالگرد ازدواج الن و پل در کنار هم جمع می شوند؛ اما بازگشت لیز نیتلر، دانش آموز سابق الن و نامزد پسرشان، همه چیز را به هم می زند. لیز تفکراتی خلاف استادش، الن دارد و جنبشی مخفی به نام «تغییر» را رهبری می کند. نفوذ او و تغییراتی که در ایالت متحده، به وجود می آورد، به سرعت روابط خانوادگی را تهدید می کند. داستان فیلم، هر سال، طی اتفاقاتی در هر سالگرد می افتد و تاثیر آن ها در روابط خانواده تیلور دیده می شود. شاید همین اپیزودیک بودن فیلم، روند داستانی را خسته کننده کند اما کوماسا برای این اتفاق هم چاره ای دارد، لوکیشن داستان تقریبا ثابت است، داستان در خانه حومه شهر خانواده تیلور اتفاق می افتد و تغییرات آن ها در حالات صورت اعضا و حتی رنگ دیوارها و دکوراسیون نمو پیدا می کند. بازی بازیگران عالی است و سکانس پایان فیلم، صحنه ای که ماموران تغییر، الن و پل را دستگیر می کنند، درخشان.