

مسئولان از سیل غافلگیر شدند و برخی مردم با آن سلفی گرفتند!

مشکل همان در قدیمی است: بی تدبیری

سال ۹۸ خوب شروع نشد. آسمان با هزار دست باریدن آغاز کرد و هر چره که این مردم با خون دل فراهم آورده بودند، با خود برد. حالا، با وجود این که طبق خبرها هنوز سیلاب در راه است، مردم گرسنه و خسته و سرمازده که چاره‌ای جز پناه بردن به کوه‌ها نداشته‌اند، از مسئولان می‌شنوند که در کنارشان خواهند بود و خسارت‌های شان را جبران خواهند کرد. این در حالی است که زلزله زدگان سرپل ذهاب و کرمانشاه را امسال سیل با کلانکس‌های شان برد و شاید این هم نوعی حضور مداوم مسئولان در کنار مردم است؛ حضوری از نوع حدیث حاضر غایب!



ادر فخری

که مردم سرزمین خود را البته جزو خانواده خود نمی‌دانند و برای همین یا تا آخرین لحظه برای بازگشتن مقاومت کردند یا هنوز برنگشته‌اند. این‌ها می‌مانند.

اول یک سوزن به خودمان!

نمی‌توان از حق گذشت که در این مدت، برخی نهادهای مثل سازمان هلال احمر و نیز بعضی نهادهای مردمی و سمن‌ها، با استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تا توانستند به مردم هشدار دادند که از حضور و اتراق در حاشیه رودخانه‌ها و مسیل‌ها خودداری کنند. به تماشای سیل خروشان نروند و هوای سلفی گرفتن به سرشان نزنند. اما متأسفانه چنین نشد. مردم هم در حاشیه رودخانه‌ها چادر زدند و هم خود را به صخره‌های سرگردان در میان سیلاب رساندند و سلفی گرفتند و چنین شد که برخی همراه خود، چادر و گوشی‌های شان، طعمه سیلاب شدند. ویدئوهای منتشر شده در شبکه‌های مجازی به خوبی نشان می‌دهند که اغلب مردم تا آخرین لحظه درک درستی از عمق فاجعه ندارند و دقیقاً نمی‌دانند یا نمی‌خواهند بدانند دارد چه بلایی بر سرشان می‌آید. این بی‌مبالاتی‌ها، این‌که غالباً چنین مسائلی دستمایه‌ای می‌شود برای تفریح و سرگرمی و حتی خودنمایی‌های جایی بر روی رانندگی و مشغول‌تق و تفتق امور خانوادگی خود بودند. مسئولانی

ما گویی دیگر چیزی برای از دست دادن ندارند که چنین دلیری بی‌پایانه خود را در معرض خطر قرار می‌دهند. مثال بارز عکسی بود از دو جوان دست‌فروشی که تا گردن در سیلاب فرو رفته بودند اما بساط گوجه و بادمجان خود را بالای سرشان گرفته بودند که مبادا سیل آن‌ها را ببرد. گویی ترس از فقر، بر ترس از مرگ پیشی گرفته است. این جابجایی است که برای زندگی کردن باید مبارزه کرد، زنده ماندن دیگر اولویت نیست!

جواب دوزی به مسئولان
سیلاب دروازه‌قرآن شیراز را در ذهن مرور کنیم. و نیز آن بل بسیار کهن سال شوشتر را و همین‌طور کانال و مسیل تخت جمشید را؛ این‌ها پیش‌بینی‌هایی است مربوط به چندین قرن پیش. این‌سازه‌ها بدون مهندسی و کارشناسی و سرزمین‌سنجی و بسدود توجه به بناهای باستانی پیش‌بینی‌هایی برای

چنین مواردی انجام شده است؛ اما در سال‌های اخیر، از آن‌جا که مدت‌ها از سیلاب خبری نبوده، مسئولان بدون مهندسی و کارشناسی و سرزمین‌سنجی و بسدود توجه به جغرافیای هر منطقه، روی مسیل،



جاده و راه‌آهن ساخته‌اند و پل‌هایی مهندسی کرده‌اند که تاب کمترین فشار سیلاب را نیاورده در همان لحظات اول فروریخته‌اند. حالا ما با شهرها و روستاهایی مواجه هستیم که خط‌آهن‌شان منفجر می‌شود تا آب به مسیر اصلی خود برگردهد، و یا درد و زخم عمیق فاجعه دروازه‌قرآن شیراز بر قلب‌مان می‌نشیند که جاده‌ای را در سست روی مسیلی چندقرنی ساخته‌اند، به گمان این که دیگر سیلی در کار نخواهد بود!

معضل بزرگ دیگر در این میان، این است که مسئولان طراز اول کشور در حال جنگ زرگری در توثیبات خود هستند و مدام گله و ناله و شکایت می‌کنند که تحریم‌ها دست ما را در کمک به مردم آسیب‌دیده بسته است؛ این در حالی است که در کنار کمک‌های مردمی و فعالیت سمن‌های خودمان، کمک‌های مختلفی از سوی چند کشور در راه است و همه می‌دانیم که کمک‌های دارویی و کالایی رایگان که قرار نیست مبادله پولی در آن اتفاق بیفتد چه از سوی کشورها و چه از سوی هلال احمر و صلیب سرخ، شامل تحریم‌ها نمی‌شود. اما معلوم نیست چرا مسئولان ما به جای امدادسانی و حضور در همان لحظات نخستین در کنار مردم، حالا پس از تمام شدن تعطیلات، یاد مردم کرده‌اند و با لقمه نان و پنیری به سراغ‌شان رفته‌اند!

در دننامه یک نفر
که خیلی هم مسئول نیست!
قریان عباسی، مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان گلستان، در دننامه‌ای نوشته است: «جانسوز که شاید چون از سوی یک مسئول غیرمسئولیت‌گرا نوشته شده، بشود آن را به گوش مسئولان رساند. خواندن این رنج‌نامه، بیش از هر چیزی هشدار است درباره آینده هراسناک و گریزناپذیری که در پیش روداریم»

«سیل ویرانگر بخش عمده‌ای از ایران زمین را در هم کوبید. از آقی‌قلا و گمیشان تا هواز و خوزستان و ایلام و خرم‌آباد، پلدختر و کرمانشاه. تنها تصویری که می‌بینیم غرش رودخانه‌هاست، صدای هولناک و مهیب سیلاب که در دیوار شهرها و روستاهای بی‌حفاظ را در هم می‌کوبد. جاده‌ها و ویران می‌شوند. خودروها بلعیده می‌شوند، خانه‌ها و پل‌ها فرو می‌ریزند، رفت‌وآمد و تردد مردم مختل شده است. زمین‌های مرغوب کشاورزی اینک زیر سیطره سیل هستند و معلوم است که کشاورزی امسال مردمی فقیر و چندغذاز درآمد آن‌ها در برابر این تورم اعصاب‌فرا و خانمان‌برانداز به کل از بین رفت. من بعد مردمی

چرا پیش‌بینی‌های لازم به عمل نیامده بود؟ چرا رودخانه‌ها لا پروبی نشده بودند؟ چرا جنگل‌ها خارج از حساب و کتاب تراشیده شده‌اند؟ چرا توسعه پایدار در این کشور هیچ‌وقت در کانون توجه برنامه‌ریزان نبوده است؟ چرا هیچ‌یک از هشدارهای متخصصان محیط زیست مورد توجه و اعتنای مقامات حاکم قرار نمی‌گیرد

فلک‌زده، خانه‌ویران، سراسیمه خواهند بود و قرض و تورم و بی‌پولی و در نهایت افسردگی و فشار روانی و خودکشی.

سیل فقط خانه‌ها را خراب نمی‌کند. خانواده‌ها را درهم می‌کوبد. روابط انسانی را مختل می‌کند. ترومای سیل فراتر از آسیب‌های فیزیکی آن است. اما چند پرسش که کماکان مصرانه و سماجت‌آمیز خود را بر سقف سر می‌کوبند؛ چرا پیش‌بینی‌های لازم به عمل نیامده بود؟ چرا رودخانه‌ها لا پروبی نشده بودند؟ چرا جنگل‌ها خارج از حساب و کتاب تراشیده شده‌اند؟ چرا توسعه پایدار در این کشور هیچ‌وقت در کانون توجه برنامه‌ریزان کشور نبوده است؟ چرا هیچ‌یک از هشدارهای متخصصان محیط زیست در این کشور مورد توجه و اعتنای مقامات حاکم نبوده است؟ چرا هیچ‌گونه برنامه‌ریزی قبلی و مسدود برای مهار حوادث غیرمترقبه صورت نگرفته است؟ برای کشوری بحران‌خیز آیا واقعاً این بودجه چندرغاز کفایت مهار فاجعه را می‌کند؟ ستاد بحران کشور قبلاً قراردادی به نهادی بسته است تا برای دوری این کشور از انواع بلایه طبیعی و غیرطبیعی دعا خوانی کند آیا نباید مجلس در مقام نهادی ناظر به این مسئله مضحک ورود کند و از حیفومیسل بیت‌المال که باید در خانه‌هاست، صدای هولناک و مهیب سیلاب که در دیوار شهرها و روستاهای بی‌حفاظ را در هم می‌کوبد. جاده‌ها و ویران می‌شوند. خودروها بلعیده می‌شوند، خانه‌ها و پل‌ها فرو می‌ریزند، رفت‌وآمد و تردد مردم مختل شده است. زمین‌های مرغوب کشاورزی اینک زیر سیطره سیل هستند و معلوم است که کشاورزی امسال مردمی فقیر و چندغذاز درآمد آن‌ها در برابر این تورم اعصاب‌فرا و خانمان‌برانداز به کل از بین رفت. من بعد مردمی

از گوشه و کنار

یک متخصص حوزه بهداشت روان مطرح کرد
لزوم آموزش مدیریت بحران‌های روانشناختی به مردم



یک متخصص حوزه بهداشت روان گفت: «باتوجه به این‌که آثار سیل و حوادث طبیعی ممکن است تا مدت‌ها موجب اضطراب دائمی فرد شود و مشکلات خاصی برای او ایجاد کند، لازم است در این شرایط مردم آموزش‌های مدیریت بحران و مدیریت بحران‌های روان‌شناختی را فرا بگیرند. امین رفیعی پور، با بیان این که ایران کشوری است که گاهی بر اثر عوامل طبیعی موجب وقوع بحران‌ها وارد کردن خسارت‌های جانی و مالی به انسان‌ها می‌شود، تأکید کرد: یکی از مسائل مهم در شرایط بحرانی «کنترل بر رفتار هاست»؛ چرا که می‌تواند بر فرد و جامعه اثر مثبتی داشته باشد. برای بروز رفتارهای سازگارانه و آگاهانه در شرایط بحرانی باید از تأثیر افکار منفی بر رفتار خود آگاه باشیم. این پزشک و روان‌شناس سلامت با تأکید بر این که هنگام وقوع بحران‌ها باید افراد بتوانند خشم خود را کنترل کنند، گفت: زمانی که در بحران دچار خشم می‌شویم، نمی‌توانیم عاقلانه و آگاهانه تصمیم بگیریم، در حالی که مدیریت خشم موجب کاهش آسیب‌ها می‌شود. وی با بیان این که آموزش مدیریت بحران یک اصل مهم است، یادآور شد: حمایت، همدلی، کمک‌های انسان‌دوستانه و آگاهانه به مدیریت بحران کمک می‌کند تا مردم هر چه سریع‌تر از این بحران عبور کنند.

هفته آینده افتتاح می‌شود بلندترین خط مترو و خاور میانه در تهران



مدیرعامل شرکت مترو تهران از افتتاح نیمه جنوبی خط ۶ مترو در هفته آینده با حضور رئیس‌جمهور خبر داد. علی‌امام، با بیان این که خط شش مترو تهران به طول ۳۲ کیلومتر با ۲۷ ایستگاه در حال تکمیل است، گفت: خط ۶ از دولت آباد آغاز شده و با پیوندن قطر تهران نهایتاً به سولقان در شمال غرب تهران می‌رسد. این خط از نقاط مهم جمعیتی تهران هم چون میدان امام حسین (ع)، خیابان ولیعصر (عج)، بزرگراه اشرفی اصفهانی، بزرگراه ستاری و غیره عبور می‌کند که باران‌اندازی و تکمیل این خط تأثیر به‌سزایی بر کاهش سفرها با وسایل حمل و نقل شخصی انجام می‌گیرد. امام با اشاره به این که خط ۶ مترو از زیر مرکز حساس بیمارستانی هم چون مرکز قلب تهران می‌گذرد از روش‌های جدیدی برای عدم احساس لرزش استفاده کردیم. با الحاق نیمه جنوبی خط ۶ مترو که از دولت آباد تا حرم عبدالعظیم حسنی (ع) است، طول خط ۶ مترو به ۳۸ کیلومتر می‌رسد که بلندترین خط مترو و خاور میانه لقب خواهد گرفت.

تا پایان اردیبهشت ماه انجام می‌شود مناسب‌سازی اتوبوس‌های بی‌آرتی برای معلولان

مدیرعامل شرکت واحد اتوبوس‌رانی از مناسب‌سازی ایستگاه و اتوبوس‌های بی‌آرتی برای کم‌توانان و نابینایان خبر داد. پیمان سنندجی، درباره آخرین وضعیت مناسب‌سازی ایستگاه‌های اتوبوس و اتوبوس‌ها برای معلولین و نابینایان، گفت: اقدامات زیادی برای مناسب‌سازی اتوبوس‌ها به خصوص نواگان بی‌آرتی دو کابین انجام شده است. وی با بیان این که در ایستگاه‌های اتوبوس بی‌آرتی تابلوهایی با خط بریل نصب شده است، گفت: مقرر شده دستگاه‌های کارت‌خوان که در ورودی ایستگاه نصب می‌شوند اسم ایستگاه و مقصد اقراقت کنند. وی گفت: در صدد هستیم سیستم اعلام‌گویای نام ایستگاه‌ها را در داخل اتوبوس‌ها راه‌اندازی کنیم، که به نظر می‌رسد تا آخر اردیبهشت ماه سال جاری همه خطوط بی‌آرتی به این سیستم مجهز شوند و مابقی خطوط نیز بر اساس اولویت‌بندی در زمان‌های مشخص مناسب‌سازی خواهند شد.

به‌باور کارشناسان خیلی هم جای تعجب ندارد و این حس‌خستگی و کسلی تا حدودی طبیعی است؛ خوب که دقت کنید متوجه خواهید شد که در واقع زندگی آدمی حاصل جمع عادت‌های است؛ لحظه‌ای را تصور کنید که بعد از یک تعطیلات طولانی و استراحت کافی، قرار است به زندگی روزمره بازگردید و صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید؛ قطعاً برای اکثر افراد بعد از پشت‌سر گذاشتن یک دوره استراحت، بیدار شدن در ساعات‌های اول صبح فعالیت بسیار طاقت‌فرسایی قلمداد می‌شود.

از این‌رو حس‌گرختی و خستگی بعد از تعطیلات کاملاً طبیعی است و ممکن است با جمع شدن هفت‌سین و بساط نوروزی و بازگشت به روال عادی زندگی با بحالی‌مانند بی‌انگیزی، بی‌حوصلگی و حتی افسردگی و اضطراب روبه‌رو شوید. این تغییرات روحی به این دلیل است که می‌خواهید در شرایط قبلی که به‌دور از دل‌مشغولی‌ها و دغدغه‌های زندگی و فعالیت‌شغلی و تحصیلی بوده‌است باقی‌ماند. از این‌رو برای آنکه از «افسردگی بعد از تعطیلات» رهایی پیدا کنید بهتر است یک برنامه دقیق و نه خیلی به‌دور از

برای رهایی از احساس افسردگی بعد از تعطیلات نوروزی چه باید کرد؟!

سندروم «افسردگی بعد از تعطیلات»

فاطمه ناصح، دکترای روانشناسی عمومی

تعطیلات نوروز هم با تمام اتفاقات خوشایند و ناخوشایندی که به‌همراه داشت به پایان رسیده؛ بطور معمول آخرین روزهای تعطیلات که از راه می‌رسد، کمتر کسی است که با ذوق و شوق آماده حضور مجدد در محل کار یا تحصیل خویش باشد؛ بازگشت به سبک زندگی قبل از تعطیلات و روال عادی زندگی برای بسیاری از افراد بسیار سخت و طاقت‌فرسا قلمداد می‌شود؛ بطوریکه بر اساس پژوهش‌ها و مطالعات روانشناسی می‌توان خاطر نشان کرد بسیاری از افراد با پایان رسیدن تعطیلات دچار «افسردگی» می‌شوند. خیلی‌ها نیز از اینکه دوباره باید به زندگی عادی و پراسترس روزانه برگرند،

ناراحت هستند و از آن شکایت دارند؛ بنابراین این ناراضی‌ها هم در حالات چهره و صورت خویش نمایان می‌سازند و هم به راحتی و بدون هیچ‌تعارفی آن‌را بیان می‌کنند. مشکلی که اغلب افراد در یک روز پس از تعطیلات دچار آن می‌شوند، خستگی شدید، احساس غم و افسردگی است. بطوریکه دقیقاً روز بعد از تعطیلات که به پشت‌میز کار خویش برمی‌گردند، احساس می‌کنند به شدت خسته‌اند و به استراحت نیاز دارند و جملاتی از قبیل «اصلاً انگیزه‌ای برای بازگشت به زندگی عادی و روزمره بدون هیجان و پراسترس قبل راندارم»، «منی‌خواهم بسر کار بروم»، «ای‌کاش می‌شد باز هم تا دیر وقت بخواهم و با دوستان و خانواده‌ام به گردش بروم»، «باز گرات تکرار می‌کنند پرسش اساسی آن است که چرا اکثر ما آدم‌ها با تمام شدن تعطیلات غصه‌دار می‌شویم؟