

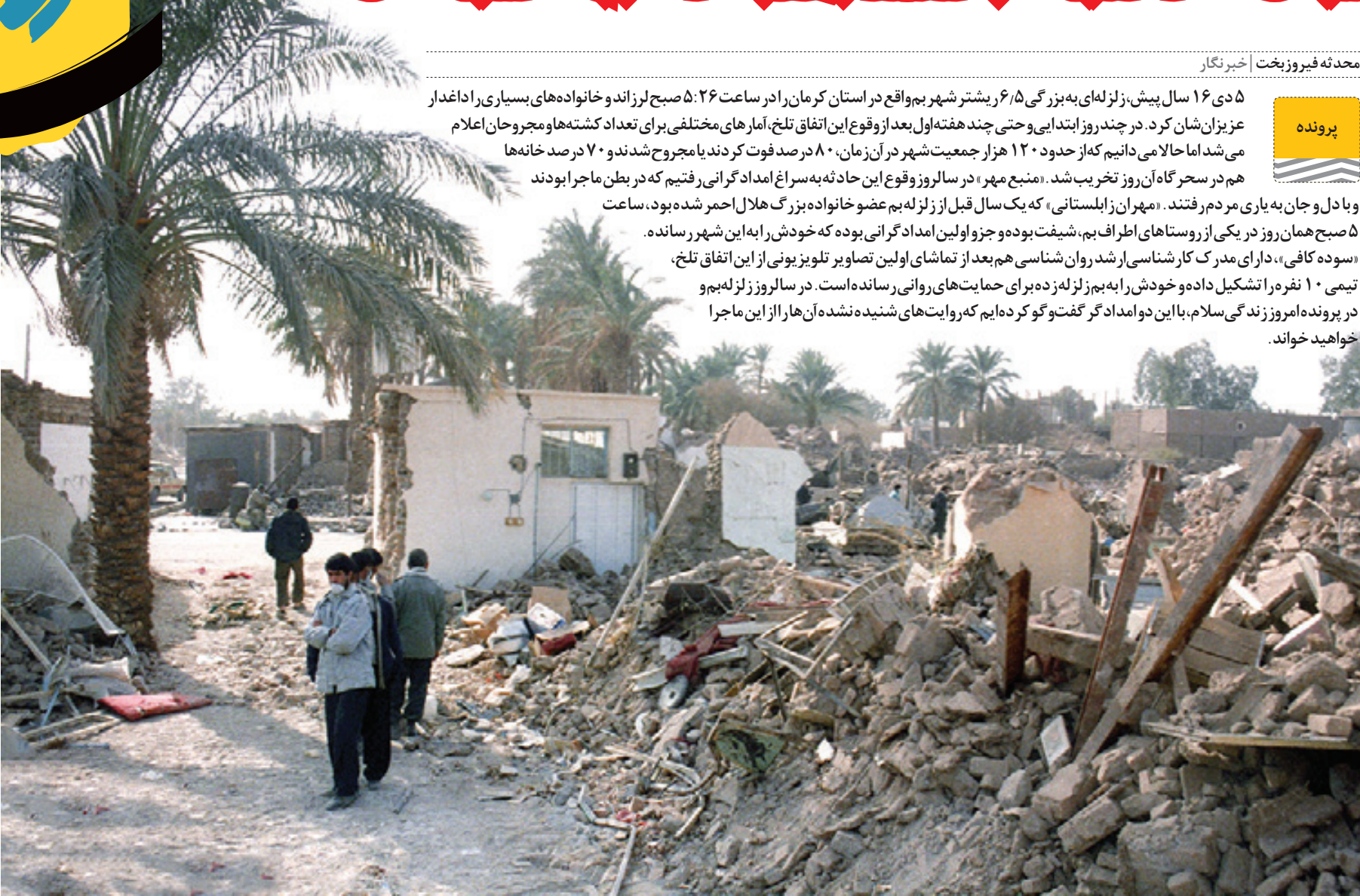
صبح و شب در شهر فقط صدای ناله می شنیدیم

روایت تلخ ۲ امداد گر که از اولین ساعت بعد از وقوع زلزله بم در آن جا حاضر شدند به بهانه سالروز این حادثه تلخ

محدثه فیروز بخت | خبرنگار



۵ دی ۱۶ سال پیش، زلزله‌ای به بزرگی ۵/۶ ریشتر شهر بم واقع در استان کرمان را در ساعت ۵:۲۶ صبح لرزاند و خانواده‌های بسیاری را اداگذار عزیزان شان کرد. در چند روز ابتدایی و حتی چند هفته اول بعد از وقوع این اتفاق تلخ، آمارهای مختلفی برای تعداد کشته‌ها و مجروحان اعلام می شد اما حالا می دانیم که از حدود ۱۲۰ هزار جمعیت شهر در آن زمان، ۸۰ درصد فوت کردند یا مجروح شدند و ۷۰ درصد خانه‌ها هم در سحر گاه آن روز تخریب شد. «منبع مهر» در سالروز وقوع این حادثه به سراغ امداد گرانی رفتیم که در بطن ماجرا بودند و یاد دل و جان به یاری مر دم رفتند. «مهران زابلستانی» که یک سال قبل از زلزله بم عضو خانواده بزرگ هلال احمر شده بود، ساعت ۵ صبح همان روز در یکی از روستاهای اطراف بم، شیفت بوده و جزو اولین امداد گرانی بوده که خودش را به این شهر رسانده. «سوده کافی»، دارای مدرک کارشناسی ارشد روان شناسی هم بعد از تماشای اولین تصاویر تلویزیونی از این اتفاق تلخ، تیمی ۱۰ نفره را تشکیل داده و خودش را به بم زلزله زده برای حمایت‌های روانی رسانده است. در سالروز زلزله بم و در پرونده امروز زندگی سلام، با این دو امداد گر گفت و گو کرده ایم که روایت‌های شنیده نشده آن‌ها را از این ماجرا خواهید خواند.



مردم زلزله زده مات و مبهوت بودند و

بی انگیزه برای ادامه زندگی!

یک امداد گر که به عنوان کارشناس حمایت‌های روانی در زلزله بم حضور داشته، از وضعیت روحی زلزله زده گان می گوید



«سوده کافی» کارشناس ارشد روان شناسی، یکی از امدادگران تهرانی است که به عنوان کارشناس حمایت‌های روانی در زلزله بم حضور داشته است. او از ماجرای اعزامش به این شهر می گوید: «روز زلزله در تهران مشغول اسباب کشی بودیم که دوستان امداد گر ما من تماس گرفتند که بم زلزله آمده، برای حمایت روانی نمی آید؟ غروب که به خانه یکی از بستگان رفتم، با دیدن تصاویر زلزله در تلویزیون شو که شدم و تحمل دیدن مردم در آن وضعیت را نداشتم و با آماده کردن یک تیم ۱۰ نفره عازم بم شدم. وقتی وارد شهر شدم، عمق فاجعه به حدی بود که شو که شده بودم و نمی دانستم باید از کجا شروع کنم. خیابان و حیاط خانه های مردم یکی شده بود و شریاط باورپذیر نبود.

بیشتر مردم شهر، مات و مبهوت بودند

کافی در باره خاطرات حضورش در کوچه و خیابان های شهر می گوید: «یادم هست در اولین ساعات حضورم در خیابانی که مخروبه شده بود، کودک خردسالی را در کنار مادرش دیدم که از شدت اضطراب، خودش را خیس کرده بود. مادرش مدام ناله و فغان می کرد و بر سر و روی خود می زد. دقایقی بدون هیچ صحبتی کنارش نشستم، متوجه شدم دو تا از خواهرانش که مهمان او بودند، زیر آوار مانده اند. از سن و سال شان پرسیدم و بدین ترتیب او شروع به صحبت کرد و احساسات خود را در باره خواهرانش بیان کرد. احساس گناه می کرد که چرا آن‌ها را در خانه خود نگه داشته است. پس از حدود ۴۵ دقیقه با او خداحافظی کردم و قول دادم

به او سرخواهم زد. در مسیر با افراد زیادی که مات و مبهوت بودند، برخورد کردم و دقایقی در کنار بعضی هایشان نشستم. سعی کردم با آنان ارتباط برقرار کنم تا بتوانند احساسات شان را بروز دهند و اندکی از اندوه شان کاسته شود.»

مردم هیچ انگیزه‌ای برای زنده ماندن نداشتند

«کافی» که به عنوان یک کارشناس حمایت روانی از مردم در بم حضور داشته، می گوید: «شیوه کار روان شناسانی که برای حمایت روانی یا بهداشت روان آسیب دیدگان وارد چنین منطقه هایی می شوند، با فعالیت در کلینیک و مطب فرق می کند. در آن جا افراد به ما مراجعه می کنند ولی در حوادث ما باید بگردیم و افرادی را که نیاز به حمایت روانی دارند، پیدا کنیم چرا که به فرد آسیب دیده آن قدر فشار روانی وارد شده که حتی مایل نیست کارهای روزانه اش را انجام دهد چه برسد به این که بخواهد به کانکس یا چادر بهداشت روان مراجعه کند. در آن روزها، مردم بم هیچ انگیزه ای برای زنده ماندن نداشتند. علاوه بر این ها، شرایط فیزیکی کار ما هم سخت بود. پس لرزه ها زیاد بود به خصوص در هفته های اول، گاهی پس لرزه ها آن قدر شدید بود که ساختمان هلال احمر را که در زلزله ترک خورده و بیشتر شیشه های آن ریخته بود، مدام می لرزاند و برای حفظ جان مان مجبور بودیم در چادر اسکان پیدا کنیم. حمایت روانی هم که کار یکی دوروز نیست و برای رسیدن به نتیجه باید به طور مستمر در منطقه حضور داشت و بعد افرادی را آموزش دادیم که با فرهنگ و آداب و رسوم منطقه آشنا باشند و بتوانند به یکدیگر کمک کنند.»

«زابلستانی» در خصوص شب حادثه که بسیاری از خانواده های بی برای آخرین بار دور هم جمع شده بودند، می گوید: «دی سال ۸۲ بود و من ۱۸ سال داشتم. حدود یک سال بعد عوضی از خانواده بزرگ هلال احمر شده بودم. ساعت ۵ صبح در یکی از روستاهای اطراف بم شیفت و در حال خواندن نماز صبح بودم که زمین به شدت لرزید و ثانیه هایی بعد، برق و تلفن برای ارتباط و دسترسی به اخبار این که مرکز اصلی زلزله کدام شهر است، قطع شد. زمین آرام شد اما دلشوره ای عجیب داشتم و نگران خانواده ام بودم که در بم بودند. خودم را خیلی سریع به جاده رساندم و از یک خودروی عبوری، اوضاع و احوال بم را جویا شدم که بی مقدمه گفت: «بم با خاک یکسان شده است» و رفت. هر طور بود، خودم را به شهر رساندم اما خودرویی به داخل شهر نمی رفت و کوچه و خیابان ها پر از نخاله های ساختمانی و اسباب و اثاثیه مردم بود. تا به خانه مان رسیدم، حدود ۱۰۰ سال از استرس و نگرانی پیر شدم.



بودم، نامه ای به دستم رسید که متوجه شدم، خواهرم فوت کرده است.»

● **اولین شب بعد از زلزله، تلخ ترین شب عمر بمی ها بود**
«زابلستانی» در باره اوضاع و احوال شهر در اولین شب بعد از زلزله و حضور خانواده هایی که عزیزان شان را از دست داده بودند، می گوید: «آن شب هوا خیلی سرد بود و با غروب آفتاب، برخلاف روزهای دیگر که شهر در سکوت فرو می رفت، از جای جای شهر صدای ضجه می آمد. اولین شب بعد از زلزله، تلخ ترین شب عمر بمی ها بود. بعضی ها پیکرهای عزیزان شان را وسط خیابان گذاشته بودند و بدون وقفه اشک می ریختند. اجازه بدهید از کودکانی که به مادر و پدرشان التماس می کردند یک بار دیگر بلند شوند و تلاش شان بی فایده بود، یاد نکنم! برخی هم از صدای ناله های اعضای خانواده شان زیر آوار بی قراری می کردند و نمی توانستند آن‌ها را نجات دهند. شهر را مدت ها سوگ گرفته بود و بعد از زلزله هم پس لرزه های شدیدی

کودکی به مادرش التماس می کرد که بیدار شود اما...

امدادگری که صبح روز حادثه در یکی از روستاهای اطراف بم شیفت بود و خواهرش را در زلزله از دست داد، خاطرات خاصی دارد

می آمد که باعث وحشت بیشتر می شد. تا چندین هفته بعد، صبح و شب در شهر فقط صدای ناله می شنیدیم و تحمل این شرایط اصلا کار ساده ای نبود.»

تکان های آمبولانس،

یک مرده را زنده کرد!

این امداد گر در باره افرادی که توانسته بودن هار نجات دهد،

می گوید: «همان طور که گفتم ما در ساعات اولیه به بم رسیدیم و افراد زیادی را توانستیم نجات دهیم. زنده بیرون آوردن افراد، انرژی خوبی به ما می داد که در آن شرایط سخت به آن نیاز داشتیم. خاطره جالبی را به یاد دارم؛ با یکی از همکاران مشغول بردن چند مصدوم با آمبولانس به بیمارستان بودیم که در راه خودرویی، جنازه ای را تحویل دادو گفتم می خواسته اورا به بیمارستان منتقل کند اما در راه فوت کرده است. مر در اعیانه کردم، علایم حیاتی نداشت. اورا در آمبولانس گذاشتیم و به راه افتادیم. جاده بم خیلی خراب شده بود و ماشین تکان های شدیدی می خورد. در حین راه صدای ناله ضعیفی را شنیدم و ماشین را نگه داشتم. دیدم همان مردی که فوت شده بود، علایم حیاتی اش برگشته است و در مان سطحی او را شروع کردم. خوشحال بودم از این که آن مرد را زنده

می دیدم که البته تقدیرش چنین بود.»

استحکام خانه را شوخی نگیرید!

خانه های گلی و بافت قدیمی شان



طوری خانه شان را ساختند که محکم و در مقابل زلزله تا حدی مقاوم باشد اما غم از دست دادن عزیزان شان هنوز در دل شان مانده و زندگی شان به قبل و بعد از آن حادثه تقسیم شده است. توصیه ام به افرادی که خانه ای را خریداری یا در خانه ای زندگی می کنند که بافت مستحکم نمی ندارد، این است که زلزله مان را نمی توان به عقب برگرداند و در آینده بگویم پشیمان هستیم از این که خانه مان را بازسازی نکردیم و اعضای خانواده مان فوت کردند. بیشتر شهرهای کشور ما روی گسل هستند و زلزله هر لحظه ممکن است اتفاق بیفتد.»



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه • ۵ دی ۱۳۹۸
 ۲۹ ربیع الثانی ۱۴۴۱ • ۲۶ دسامبر ۲۰۱۹
 شماره ۲۰۲۷۷

۱۴۹۸

انتخاب اسم خاص برای نوزاد؛

لطف والدین یا خطای آن‌ها؟

نگاهی به پدیده تمایل شدید به انتخاب اسم خاص برای فرزند به بهانه خبر تکذیب شده گذاشتن نام «برانکو» روی یک نوزاد

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

این روزها برخی والدین تلاش زیادی دارند که نامی خاص و ویژه برای فرزندشان انتخاب کنند. در یکی از آخرین موارد، پستی در شبکه های اجتماعی مورد توجه قرار گرفت که پدر و مادری برای فرزندپسرشان به خاطر علاقه شان به سرمربی سابق پرسپولیس، نام برانکو را انتخاب کرده اند. هر چند ظهر روز گذشته، سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور این موضوع را تکذیب کرد و گفت این خبر در فضای مجازی منتشر شده ولی با توجه به اسناد موجود در ثبت احوال، به هیچ وجه صحت ندارد؛ تکذیب این خبر، از اصل ماجرا یعنی تمایل عجیب مردم برای انتخاب اسامی عجیب برای فرزندشان چیزی کم نمی کند. تمایلی که بررسی می کنیم در ست است یا نه؟

● رابطه اسامی خاص با اختلالات روانی

آغاز بررسی هادر حوزه تاثیر نام افراد بر زندگی آن‌ها به سال ۱۹۴۸ برمی گردد. اولین مطالعه در این حوزه، در دانشگاه هاروارد انجام و طی آن وضعیت تحصیلی بیش از سه هزار دانش آموخته مرد دانشگاه بررسی شد. نتایج این مطالعه نشان داد مردانی که نام‌های خاص دارند در مقایسه با افرادی که نام‌هایی معمولی دارند، احتمال بیشتری دارد علایم اختلالات روان شناختی را از خود بروز دهند. بعد از این مطالعه بود که توجه محققان به این حوزه به بیش از پیش جلب شد. مطالعات در حوزه تاثیر اسم بر زندگی افراد را در دو حوزه می توان پیگیری کرد. اول تاثیری که اسم ما بر اطرافیان مان می گذار د و دوم تاثیری که اسم ما بر خود ما می گذار د و ما را به سمت انتخاب‌های خاصی سوق می دهد. در ادامه مرور بسیار مختصری بر نتایج مطالعات در این دو حوزه خواهیم داشت.

● تاثیر اسم ما بر اطرافیان مان در همه عمر با ماست

تاثیر اسم، به طر افیان از ستین پایین آغاز می شود. مطالعه ای هفت ساله در فلوریدا نشان می دهد اسم دانش آموزان می تواند بر رفتار معلم با آن‌ها و انتظاری که معلم از دانش آموزش دارد، تاثیر بگذارد. البته در دوران تحصیل، همان طور که بسیاری از ما شاهد بوده یا تجربه اش کرده ایم، اسامی بسیار خاص و کمتر شنیده شده بیشتر توسط همسالان مورد تمسخر واقع می شوند و به این ترتیب اسم فرد تا حدی تعیین کننده رفتار همسالان هم هست. با تمام دوران مدرسه اما تاثیر نام بر اطرافیان تمام نمی شود. در سال ۲۰۰۴ دو اقتصاددان، مطالعه نوآورانه ای را در شیکاگو بوستون انجام دادند. این مطالعه نشان داد جدای از توانمندی هایی که افراد دارند، در زمان بررسی رزومه افراد در شرکت های مختلف، اسم افراد تا ۵۰ درصد می تواند احتمال دعوت به مصاحبه را برای بررسی بیشتر وضعیت او را افزایش دهد. در سال ۲۰۰۶ دو محقق سوئدی متوجه شدند زمانی که مهاجران اسم خود را تغییر می دهند اسامی رایج را برای خود انتخاب می کنند، در آمدشان می تواند تا ۲۶ درصد افزایش یابد. بر اساس این مطالعات می توان گفت داشتن اسمی رایج و مطابق با زمان و عرف جامعه، می تواند از جهاتی بهترین انتخاب هر والدی برای فرزندش باشد اما تاثیر اسامی بر خود فرد چه؟ آیا می دانستید اسم شما می تواند بر انتخاب همسر شما تاثیر داشته باشد؟

● تاثیر که اسم ما بر خود ما گذاشته است

برخی بررسی ها نشان می دهد احتمال این که افراد به کسی که اسمش شباهت هایی با نام شان دارد، جذب شوند و تمایل به از دواج با او را داشته باشند، بیشتر است. علاوه بر آن، نام افرادی می تواند بر انتخاب محل زندگی فرد، نوع شغل و حتی انتخاب خیره را برای کمک کردن تاثیر بگذارد. اما چرا چنین است؟ برای پاسخ به این موضوع روان شناسان از اصطلاح «خودبینی پنهان» استفاده می کنند. منظور از این اصطلاح، آن است که وقتی افراد با کار یا فردی احساس شباهت می کنند، احتمال بیشتری دارد جذب آن شوند. هر چند برای نتیجه گیری در باره افرادی که اسامی بسیار خاص دارند، باید منتظر بررسی های بیشتر باشیم اما شاید بتوانیم بگویم احتمال بروز احساس جدا افتادگی در افرادی که اسامی بسیار متمایزی دارند، بیشتر به نظر می رسد.

نکته مهم

توجه داشته باشید در بررسی های علمی، نتایج بر اساس میانگین به دست آمده، تجزیه و تحلیل می شود و موارد استثنایی مبنای نتیجه گیری نهایی نیستند. بر این اساس قطعا در اطراف همه ما افرادی هستند که با وجود داشتن اسمی بسیار خاص، با هیچ کدام از مسائلی که در متن مطرح شد، در زندگی خود روبه رو نشده اند اما این افراد استثناهای این موضوع هستند. مسئله آن جاست که انتخاب اسامی خاص به صورت کلی می تواند در دسرهایی را به دنبال داشته باشد.

