

# تولد یک ماشوجا

**داستان تلاش های تحسین برانگیز خانم جوانی در کنیا برای نجات دوست دوران کودکی اش از دام اعتیاد که موفق هم شد**



نرگس عزیزی | روزنامه نگار

محوری

داستان از یک روز صبح خیلی معمولی در پاییز سال ۲۰۱۶ شروع شد. یک روز صبح که «وُنجا موآ»، ۳۲ ساله برای خرید روزانه خود از خانه بیرون آمد و در حال حرکت در یکی از خیابان های ناوبری، پایتخت کنیا بود ضربه آرامی را روی شانه خود حس کرد. وقتی برگشت چهره زولیده و کثیف فرد بی خانمانی را دید. «وُنجا» که پرستار باتجربه ای در زمینه کار با مصرف کنندگان مواد مخدر و بازپروری آن ها بود، خیلی زود متوجه شد فردی که سراغ او آمده، معتاد است. اما چیزی که وُنجا آن روز صبح از آن بی خبر بود، تاثیر این ملاقات خیابانی روی زندگی اش بسود. مرد معتاد و بی خانمان این طور خودش را به «وُنجا» معرفی کرد: «این منم، هینجا! یادته وقتی بچه بودیم»، چند لحظه ای طول کشید تا وُنجا او را به یاد بیاورد. او دوست دوران کودکی اش بود. دوستی که سال ها بود از او خبری نداشت و حالا بعد از سال ها او را در وضعیت بسیار متفاوتی می دید. توضیح «ماشوجا»: این کلمه در زبان سواحیلی به معنای قهرمان است، لقبی که در شبکه های اجتماعی به «وُنجا» داده شد.

«هینجا» سال ها بود که در گیر سوء مصرف مواد بود و بیش از ۱۰ سال بود که بی خانمان و کار تن خواب شده بود. صحبت های بین این دو دوست قدیمی مشخص کرد که مشکلات هینجا از زمان فوت مادر بزرگش شروع شده است. بعد از فوت مادر بزرگ او جایی برای ماندن نداشته و آواره خیابان ها شده بود. اتفاقاتی که هینجا طی این سال ها تجربه کرده بود و وضعیتی که در آن قرار داشت برای وُنجا بسیار دردناک بود. به

ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک: ۳۰۰۰۹۹۹ تلگرام: ۰۹۳۵۳۳۹۵۷۶



هر چقدر از فواید خوردن صبحانه به پسر ۱۷ ساله ام می گویم، هیچ فایده ای ندارد. از خوردن صبحانه فراری است. من و مادرش نگران سلامتی او هستیم اما نمی دانیم چطور او را وادار به صبحانه خوردن کنیم. لطفا راهنمایی کنید.



عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

دغدغه شما پدر گرامی در خصوص صبحانه نخوردن فرزند نوجوان تان به جا و قابل درک است و همه کارشناسان تغذیه، خوردن صبحانه را ضروری ترین وعده غذایی می دانند. در پیامک تان گفته اید چطور او را وادار به صبحانه خوردن کنیم؟ به نظر می رسد سفر در نوجوان شما از آن مدل فرزندانی است که والدین تا دوره ابتدایی هنوز غذا در دهان او

مشکل دیگری سر و کله اش پیدا شد؛ هزینه بازپروری در کنیا به دلیل نبود حمایت دولتی بسیار بالا بود (هزینه سم زدایی ۹ روزه حدود ۱۰۰ هزار شیلینگ کنیا - نزدیک به ۶۰۰ دلار - می شد) و وُنجا آن قدر پول نداشت که بتواند از عهده تمام این هزینه ها بر بیاید. وُنجا سراغ شبکه های اجتماعی رفت و در فیس بوک صفحه ای برای جمع آوری کمک ایجاد کرد. باز نشر پست او در دیگر شبکه های اجتماعی باعث شد تا کارهای او مورد توجه رسانه های کنیا قرار بگیرد. بعد از جمع آوری مقداری کمک، اوضاع رو به بهبود رفت اما به هر صورت کار آسانی در پیش نبود.

● یک نفر با باید های بزرگ

چندین سال اعتیاد شدید و زندگی در وضعیتی بسیار بد، بدن هینجا را بسیار آسیب پذیر کرده بود. از سویی افسردگی مشکلات اور تشدید می کرد. اما تیم هینجا و وُنجا به تلاش خود ادامه دادند. وُنجا با به روز رسانی صفحه مربوط به داستان هینجا در فیس بوک توانسته بود توجهی جهانی به موضوع اعتیاد در کنیا ایجاد کند. تا آن زمان اعتیاد در کنیا موضوعی مغفول مانده بود. هر چند طبق آمار حداقل ۵۵ هزار نفر در کنیا به مواد مخدر اعتیاد داشتند اما برنامه های ترک و بازپروری هیچ کمکی از سوی دولت دریافت نمی کرد و البته رسانه ها هم توجهی به این آسیب اجتماعی نشان نمی دادند. ننگ داشتن یک معتاد برای خانواده ها بسیار سنگین بود داشتن یک معتاد در خانواده، فشار زیادی را به خانواده وارد می کرد. اما به مدد فعالیت های وُنجا، توجه رسانه ها به این موضوع افزایش یافت. هر چند نامه وُنجا به رئیس جمهور کنیا و در خواست کمک برای برنامه های ترک اعتیاد، پاسخی دریافت نکرد اما تاثیری که وُنجا روی فرهنگ عمومی کشورش گذاشت، غیر قابل انکار است. تلاش های وُنجا برای کمک به افراد معتاد باعث شد تا بسیاری او را در شبکه های اجتماعی «ماشوجا» بنامند. عبارتی که در زبان سواحیلی به معنای قهرمان است.

● داستان ماندگار تلاش یک دوست

داستان ترک اعتیاد و بازپروری هینجا آرام آرام جلو می رفت. اما نکته ای که این داستان را متفاوت از بقیه داستان ها کرد، فعالیت مدام و وُنجا برای اطلاع رسانی در زمینه اعتیاد و آگاهی بخشی در این باره بود. هینجا در نهایت توانست بر مشکل اعتیاد خود غلبه کند اما او که ایده های بزرگی برای آینده خود داشت، به واسطه مشکلات جسمانی در مارچ ۲۰۱۹ به صورت ناگهانی در گذشت. هر چند داستان زندگی هینجا به پایان رسید اما امید وُنجا و تلاش های او برای دوست دوره کودکی اش، به داستانی مانا تبدیل شد.

## پسر ۱۷ ساله ام از صبحانه فراری است

● این شیوه تربیتی معیوب است

این گونه فرزندان را که با این شیوه تربیتی معیوب بزرگ می شوند، می توان فرزندان گلخانه ای و پناهگاهی نامید که پایین ترین عزت نفس و بیشترین وابستگی به والدین را دارند. ما با این شیوه های افراطی و انجام همه امور کودک و نوجوان باعث می شویم که فرزند طعم موفقیت را نچشد، تجربه کافی کسب نکنند و مثل یک سرباز صفر مطیع فرمان والدین باشد. تربیت ناب و ماندگار، تربیت طبیعی است که به فطرت و ویژگی های هر مرحله رشد فرزند توجه و به صورت تدریجی و مستمر، مسئولیت ها از جمله غذا خوردن به خود او واگذار می شود. هر چند در ابتدا کند و کم غذا بخورد ولی کودک با تشویق والدین می تواند مهارت های مورد نیاز خود را کسب کند. وقتی

● پسر تان نباید احساس کودکی کند

بهتر است شما مخاطب گرامی، فرزند عزیز تان را در ۱۷ سالگی به جای امر و نهی برای صبحانه خوردن به یک متخصص تغذیه معرفی کنید تا از زبان کارشناس به اهمیت صرف صبحانه پی ببرد و در ضمن احساس کودکی نکند. این نکته برای حل مشکل شما، بسیار مهم است.

## عواقب سرکوب غریزه خنده به «روایت جوکر»

پربیننده ترین برنامه این روز های شبکه نمایش خانگی ۱۴۰۰ از منظر روان شناسی، جنبه های در س آموز زیادی دارد



زینب سادات ابن الرضا | کارشناس ارشد روان شناسی

تحلیل فیلم

تماشای اتفاقات خنده دار و نخندیدن، کار ساده ای نیست. این موضوع، دستمایه ساخت برنامه «جوکر» در شبکه نمایش خانگی شده که مورد استقبال کاربران هم قرار گرفته است. قسمت دوم «جوکر»، در روز اول با بیش از ۱۸ میلیون دقیقه تماشا ر کورد زد و تا قسمت سوم که روز شنبه منتشر شد همچنان پربیننده باقی مانده است. در این برنامه از هنرمندان خواسته شده به مدت ۶ ساعت در هر نقشی که می خواهند بازی کنند، هر چه می خواهند بگویند و هر رفتار و احساسی که دارند بروز دهند ولی قانون بازی یکی از مهم ترین غریزه های انسانی را که خنده است در تمام لحظات، ممنوع کرده است. در ادامه، نگاهی روان شناسانه به این برنامه خواهیم داشت.

● تضاد رفتاری بعد از سرکوب خنده با یکنان

در این بازی، نتایج سرکوب کردن غریزه خندیدن را به نمایش می گذارند تا جایی که متوجه می شویم چگونه نادیده گرفتن هیجان خنده و بی توجهی به آن در لحظه مناسب، منجر به ظهور خشم و عصبانیت در افراد می شود. گزیدن لب، بیرون زدن رنگ های گردن، اخم کردن و... که بارها از بازیگران این برنامه سر می زند، از نتایج سرکوب خنده است. همچنین تضادهایی در رفتارشان دیده می شود که هیچ وقت به صورت آگاهانه از خود نشان نمی دادند. در طول برنامه متوجه می شویم وقتی برای یکی از غرایز شان که خنده بوده، مجبور به سرکوب می شوند، کم کم رابطه هایی مثل همدلی، صمیمیت و شور و شوق کم رنگ می شود و حتی افراد آگاهانه به هم نگاه هم نمی کردند.

● خنده را باید جدی گرفت | در مجموع یکی از آسیب هایی که افراد در طول زندگی تجربه می کنند، نادیده گرفتن و مدیریت نکردن غریزه های ذاتی است که این مسئله مستلزم آموزش است. خنده را باید مانند همه غریزه های دیگر جدی گرفت. جلوگیری از خنده و همچنین وضع قانون برای آن تناقضات رفتاری زیادی ایجاد می کند. همان طور که در برنامه جوکر دیدیم حتی به تحریف و جابه جایی در کلمات منجر شد و توانایی افراد در صحبت هم، کاهش قابل توجهی داشت.


ماوشما
<p>راه‌ار تباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>

\*اوضاع داوری فوتبال ما که همه می دونن خیلی خرابه و هفته ای نیست که تصمیم داور ها، تاثیر گذار نباشه. حالا ما می گیم خطای انسانیه. اما قدر اسمیون حتی به خودش حمت نمی ده که این فناوری بومی شده و تست کنه. این دیگه نوبره. \*مطلب ک\* کمونو و هاگاما، لباس خاص دختران فارغ التحصیل ژاپنی خیلی خوب بود. کاش ما هم

به لباس های سنتی کشورمان که علاوه بر زیبایی، نشان دهند تاریخچه و فرهنگ غنی مان است، بیشتر اهمیت بدھیم.

\*ماجرا ی دو دوست که به هم خیانت کردند، تلخ بود اما امیدوارم یک زنگ خطر به موقع داشته باشه برای افرادی که به چنین مسائلی اهمیت نمی دن وزمانی بشیمون می شن که دیگه فایده ای نداره. \*فناوری اعلام رد شدن توپ از خط و آقساید خیلی مهمه. اگر این وار ایرانی، این دو تارو نداره، انگار هیچی نداره. دو تا خطای وسط زمین که خیلی تاثیر گذار نیست.

<b>سند مالکیت سواری پژو PARSXU7 سورن مدل ۱۳۹۴ به</b> <p>رنگ سفید روغنی و شماره موتور 124K0709241 و شماره شاسی ۵۵۱۱0090020730 به NAAAN21VE0FR572841 به شماره ۴۲-۴۸۷۴۴ به مالکیت مونس چوپدری مفقود و از درجه اعتبار ساقط گردیده است. ش/۱۲۰۰۵۱۶۲۵</p>	<b>برگ سبز و کارت تیاا ۱ مدل ۹۰</b> <p>شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۲۳ به ۷۷ شماره شاسی 58810090020730 به شماره موتور 8022482 به نام شرکت فضیلت زرین در بخش مفقود و فاقد اعتبار است ش/۱۲۰۰۵۱۶۲۷</p>
--	--

شناسه آگهی ۱۲۴۱۰۵۷

**اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان جنوبی در نظر دارد مناقصه های عمومی به شرح ذیل را فیمین پیمانکاران واجد شرایط ، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ) برگزار نماید :**

ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار میبایست به یکی از دو روش ذیل اخذ و

در سامانه ستاد بارگذاری و به صورت فیزیکی تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد:

الف – ضمانتنامه بانکی معادل مبلغ فوق در وجه اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی

ب- فیش بانکی واریز وجه نقد معادل مبلغ فوق به حساب مندرج در اسناد مناقصه به نام تمرکز وجوه سپرده اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی نزد شعب بانک ملی ایران ، مدت اعتبار ضمانتنامه بانکی باید حداقل سه ماه پس از افتتاح پیشنهادها بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ) به

www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه

محقق سازند .
**شرایط مناقصه گران :**

جهت مناقصه های فوق پیمانکاران حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ رشته راه و ترابری و دارای گواهی معتبر صلاحیت ایمنی انجام کار صادره از وزارت تعاون ، کار و رفاه اجتماعی و دارای ظرفیت آزاد مجاز به

**مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه ها از سایت سامانه ستاد :** ساعت ۱۳:۰۰ سه شنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۳ لغایت ساعت ۱۳:۳۰ شنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۷

**مهلت زمانی ارائه پیشنهاد مناقصه فوق از طریق سایت سامانه ستاد :** ساعت ۱۳:۳۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۷

**زمان بازگشایی پاکت مناقصه فوق از طریق سایت سامانه ستاد :** ساعت ۸:۳۰صبح روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۸

**آدرس و اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها :** آدرس: خراسان جنوبی – بیرجند – خیابان غفاری – نبش غفاری ۲۵ – اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان جنوبی
**شماره تماس :** ۰۹-۳۳۳۴۲۱۳۷-۵۶
**کد پستی :** ۹۷۱۷۸۳۳۱۱۵
مقتضای می توانید برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت آگهی مناقصه به پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس <http://iets.mporg.ir> و سایت اینترنتی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی به آدرس <http://khorasan-south.rmto.ir> رجوع

**اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه :**
**مرکز راهبری و پشتیبانی سامانه :** ۴۱۹۳۴ – ۰۲۱
**دفتر ثبت نام مرکزی :** ۸۸۹۶۹۷۳۷-۰۲۱

ش/۱۲۰۰۵۱۶۲۸