

امدادگران جمعیت هلال احمر خاطرات زیادی از روزهای شیف کاری خود دارند

روایت‌های تلخ و شیرین از خدمت

۱

روایتی از خدمات داوطلبانه در کاروان‌های سلامت جمعیت هلال احمر

حال خوب؛ دست‌رنج خدمت داوطلبانه!

۳

پر از قصه و روایت‌اند، امدادگران و نجاتگران جمعیت هلال احمر را می‌گوییم که در مأموریت‌ها و حوادث شجاعانه حاضر می‌شوند. بی ادعا خدمت می‌کنند و بعد، بدون هیچ چشم‌داشتی، صحنه را بدون این که بخواهند، خودنمایی کنند، ترک می‌کنند. این جز خصوصیاتشان است، به همین دلیل هم برای این شماره، به سراغ روایت‌های نابشان رفتیم که هر کدام داستانی، فیلم و سریالی می‌تواند باشد. فرقی هم ندارد که پسر باشند، مادر و دختر و یا نه، پدر که این روزها به نامشان است، به یمن ولادت نخستین امام شیعیان (ع). آن‌ها در همه حوادث طبیعی و غیرطبیعی، در همه مسائل اجتماعی، حضور دارند، زمانی که راه بسته می‌شود و کوهنوردان با وجود بدی آب و هوا، در کوه حاضر می‌شوند و زمانی که انقلاب روی می‌دهد و مردمی قیام می‌کنند برای گرفتن حق، این امدادگران و نجاتگران‌اند که حاضر و آماده، با پرچم صلح و دوستی، به رنگ قرمز و سفید، برای امدادسانی، برای این که مهربانی کنند، حاضرند. خارج از مرزها، دین و آئین، این رسمشان است، که هر جا که می‌روند، شاخه گلی بکارند، به رسم دوستی.





امدادگران جمعیت هلال احمر خاطرات زیادی از روزهای شیف کاری خود دارند

روایت‌های تلخ‌وشیرین از خدمت

درست است، لباس خدمت به تن کرده‌اند و برای کمک به دیگران حتی جانشان را گذاشته‌اند در کف دستشان تا رنج و غم را از روی دوش دیگران بردارند. درست است که در کالبد انسانی، فرشته‌گونه خدمت می‌کنند، خودشان اما، امدادگران و نجاتگران مانند بسیاری از هم‌وطنان، دغدغه‌ها و مشکلات خود را دارند، خانواده، بیماری و دل‌نگرانی دارند. آن‌ها اما در همه شرایط، پای دلشان ایستاده‌اند و کمک به هم‌وطنان را اولویت قرار داده‌اند. آن‌ها خاطره‌ها دارند از خدمت رسانی‌شان.

غلامرضا رمضان‌پور – اصفهان

داغ مادری که دیگر نیست

من از سال ۷۴ امدادگر جمعیت هلال‌احمر استان مازندران هستم و یکی از خاطراتی را که دارم در سال ۹۶ در زلزله کرمانشاه است؛ زمانی که به من مأموریت ابلاغ شد. در آن زمان، مادر بیمار بود و برای انجام جراحی، در بیمارستان بستری بود؛ اما باید برای خدمات‌رسانی و کمک به مردم، در منطقه زلزله‌زده حاضر می‌شدم. حس بد تنها گذاشتن مادری که بیمار و در بیمارستان بستری است و از طرف دیگر، کمک به مردم زلزله‌زده کنش و واکنشی درونی در من ایجاد کرد. با این حال اما خدمت

به مردم را انتخاب کردم و با همکاران، در شهرستان گیلان غرب مستقر شدم. در ابتدا، شروع به آمارگیری انبار و بقیه امور محوله شدیم. در آخرین مأموریتی که به بنده داده شد به عنوان رابط بین جمعیت هلال احمر و بنیاد مسکن انجام وظیفه کردم. سرم گرم این مسائل بود که در روز چهاردهم مأموریت‌م، حوالی ساعت ۱۴، برادرم احمدرضا، زنگ زد. حس عجیبی داشتم. وقتی گوشی را جواب دادم، داداش گفت: «بیا... مادر رفت». آن روز غروب، انگار مثل آوار مرکب، شده بود. با هماهنگی

مسئول گروه به محل اسکان برگشتم تا آماده بازگشت شوم. رسیدم، همه امدادگران و همکارانم ماتم‌زده از این اتفاق بودند. تنها چیزی که حتی همین لحظه، جلوی چشمانم است، آغوش باز مادر زمان بازگشت به خانه، بعد از هر مأموریت بود. دیگر ندارمش و دیگر نمی‌بینمش، اما می‌دانم که همیشه کنارم است. دعایش را در همه لحظات زندگی‌ام حس می‌کنم. زمانی که از مشکلات زندگی کم می‌آورم، صدایش می‌کنم. باور کنید یا نه، اما مادر جوابم را همیشه می‌دهد.

سی‌ام فروردین امسال، درر واپسین روزهای ماه رمضان، گروه امداد و نجات پایگاه شهرستان صاحب برای کمک‌رسانی به تصادفی اعزام شده بودند. من برای هماهنگی و پشتیبانی از گروه امدادی اعزام شده و تهیه افطاری برای همکاران اعزامی، در پایگاه مشغول انجام وظایفم بود که به ناگاه پدر و مادر کودکی حدود دو تا سه ساله مضطرب به پایگاه مراجعه کردند. کودک علائم

حیاتی نداشت و در آغوش والدینش بود. پدر و مادر فریاد می‌زدند و از من برای کمک به فرزندانش، تقاضای کمک داشتند. به سرعت وارد عمل شدم. دلیل شرایط به وجود آمده را پرسیدم. کودک به خاطر افتادن در استخر خانگی دچار خفگی شده بود و علائم حیاتی نداشت. سریع عملیات سی‌پی‌آر را شروع کردم تا راه تنفسی باز شود و احیای قلبی کردم. در آن لحظه فقط به احیای کودک

فکر می‌کردم. من تلاش می‌کردم برای احیای قلبی و ریوی، تا زمانی نفس دوباره به کودک بازگشت. راه تنفسی باز شد و نیمه هشیار شد. بعد از بهبود شرایط، با اورژانس تماس گرفتم تا او را به مراکز درمانی منتقل کنند. درست است که برگشتن بچه به زندگی لذت‌بخش بود اما لیخند رضایت‌مند پدر و مادر او برایم خاطره‌انگیز شده است.

عارف مقدم– خوزستان

زنده از ساختمان مرگ

بیرون و به نقطه امنی منتقل شده بود. پس از رسیدن به محل حادثه، خیلی زود، خارج کردن مصدومان و اجساد از زیر آوار را شروع کردیم. یادم است، زمانی که در حال آواربرداری بودیم، در قسمت در ورودی ساختمان، خانمی، زیر آوار گیر کرده بود. بسیاری از دوستان و آشنایانش، با او تماس گرفته بودند و او تنها توان فشردن دکمه تلفن را داشت و توانسته بود، موقعیت مکانی‌اش را به دوستان و

خانواده اطلاع دهد. حجم آوار زیاد و آوار هم اصطلاحاً کیکی شده بود، بنابراین، ما در ابتدا شمع‌زنی و محکم‌کاری و بعد تونلی را با دست حفر کردیم تا توانستیم به او برسیم. آن خانم را از زیر آوار بیرون آوردیم و بعد با آمبولانس به مراکز درمانی اعزام کردیم. با وجود این که قسمت پایین‌تنه او زیر آوار و صدمه دیده بود، اما خوشبختانه به سلامت پس از چند روز از بیمارستان مرخص شد.



علی پرویزی– کرمانشاه

بچه هلال‌احمر

پنجشنبه ۲۰ دی ماه سال ۱۴۰۰ بود، از شب قبل برف شدیدی شروع به باریدن کرده و زمین را سفید پوش کرده بود. همه جاده‌ها بسته بود و من به همراه همکارانم، شیفت ۲۴ ساعته پایگاه جاده‌ای شهید بنی عامریان (بادله) را می‌گذرانیدم. ساعت ۴ و ۳۰ صبح، موبایل من به صدا درآمد، EOC استان بود و گزارشی مبنی بر شرایط وخیم خانم بارداری در یکی از روستاهای دورافتاده، در شهرستان سنقر اعلام شد. ما بلافاصله لباس و تجهیزات زمستانه خود را پوشیدیم تا برای امدادسانی آماده شویم. رئیس شعبه شهرستان نیز تماس گرفتند و از ما خواستند که در ابتدا به شهر رفته و مامای خانه بهداشت را به همراه خودمان به روستا ببریم. هوا هنوز روشن نشده و برف تا سر آمبولانس را گرفته بود. ورودی پایگاه هم تقریباً بسته بود. به کمک همکاران امدادگر، مسیر پایگاه را باز کردیم و در حالی که برف

و کولاک زیاد بود و هیچ خودرویی هم در جاده دیده نمی‌شد، به سختی، با کاهش شدید دید، در جاده رانیدیم. راه سخت و پر‌مشقت بود و ما به آرامی در جاده حرکت می‌کردیم. راهداری اما مسیر جاده را از برف خالی کرده بود. به مرکز بهداشت رسیدیم و ماما را سوار آمبولانس کردیم تا با هم به روستای دورافتاده برویم. شرایط سخت از این مسیر ادامه پیدا کرد، زمانی که مسیر روستای دورافتاده، در مسیر فرعی قرار داشت و راهداری هم مسیر را باز نکرده بود. ما به سختی می‌توانستیم در جاده برانیم، برف و کولاک، دید را به حداقل رسانده بود. معجزه بود که از جاده سالم عبور کردیم و به روستا رسیدیم، جاده پر از پرتگاه بود و هرلحظه ممکن بود آمبولانس به دره سقوط کند. ماما سریع وارد عمل شد و مادر را معاینه کرد، بعد او را سوار بر آمبولانس کردیم و دوباره مسیر را برای رساندن او به بیمارستان برگشتیم. اضطراب زیادی داشتیم، حالا

یوسف محمدی–کردستان

روایتی از خدمات داوطلبانه در کاروان‌های سلامت جمعیت هلال احمر

حال خوب؛ دست‌رنج خدمت‌داوطلبانه!



مرضیه باغستانی | اواخر پاییز و اوایل زمستان است اما در کوچه پس‌کوچه‌های «درمیان» بوی مهر می‌آید و کاروانی از مهربانی.... کاروان‌های نیکوکاری سازمان داوطلبان یکی از ارزشمندترین طرح‌های بشردوستانه جمعیت هلال احمر است که با کمک نیروهای داوطلب در حوزه‌های مختلف، به مناطق محروم رفته و خدمات متنوعی ارائه می‌کند. یکی از با اهمیت‌ترین اقدامات این کاروان‌ها در مناطق کم‌برخوردار و صعب‌العبور، خدمات سلامت محور با حضور کادر درمان، پزشکان و پیراپزشکان متخصص است که به معاینه، ویزیت و درمان رایگان بیماران روستایی می‌پردازند. با تلاش سازمان داوطلبان، کاروان‌های سلامت با حضور پزشکان متخصص و پیراپزشکان، به مناطقی اعزام می‌شوند که از حضور پزشکان عمومی هم محرومند و این حلقه اتصال، کمک می‌کند تا تخصص‌های مختلف با حضور در مناطق کم‌برخوردار، بیماران را به صورت تخصصی و رایگان درمان کنند.

ارائه خدمات درمانی تخصصی رایگان در مناطق روستایی، یکی از زیباترین اقدامات جامعه پزشکی است. از ویزیت رایگان تا ارائه خدمات دندانپزشکی و اعمال جراحی و... همه را با علاقه، رایگان و داوطلبانه انجام می‌دهند و حال خوب را مهمان دل دریایی خود می‌کنند.

امسال و در ذیل اجرای طرح ملی «نذر خدمت» نیز، پزشکان بشردوست و مهرورز سراسر کشور در روستاهای مناطق جامعه هدف مشغول ارائه خدمات درمانی داوطلبانه و رایگان به مراجعین شدند. یکی از استان‌های جامعه هدف، خراسان جنوبی و روستاهای کم‌برخوردار این استان است. روستاهای اطراف شهرستان «درمیان» به عنوان میزبان کاروان‌های «نذر خدمت» در سال جاری انتخاب شده است. تا با حضور پزشکان متخصص در این منطقه، رنج سختی راه بر بیماران کم‌شود و به راحتی روند درمان در پیش بگیرند.

در روزهای پایانی پاییز و اوایل زمستان، داوطلبان جمعیت هلال احمر استان تهران به همراه تیم‌های مجرب داوطلب در حوزه‌های مختلف، به «درمیان» رفتند و مشغول ارائه خدمات داوطلبانه فرهنگی، درمانی و... شدند.

از تهران تا کنارک!

«دکتر شروان فامیلی»، دارای بورس تخصص جراحی عمومی از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و جراح عمومی و لاپاراسکوپیک است. او که متولد ۱۳۶۸ از تهران است، استاد دانشگاه علوم پزشکی آزاد تهران است و از ابتدای دوران دانشجویی با جمعیت هلال احمر آشنا شده و همراه کاروان‌های سلامت عازم مناطق محروم می‌شود. او که مدتی از دوران خدمت خود در لباس سفید پزشکی را به عنوان رئیس بیمارستان امام حسین کنارک گذرانده، در بین مردمان کمتر برخوردار زندگی و رنج آنها را لمس کرده است، از کمک به آنها حس خوبی نصیب می‌شود. او حال خوب کمک به مردم را با هیچ چیزی عوض نمی‌کند.

بیش از ۵۰ ویزیت جراحی رایگان

هرگاه با کاروان‌های سلامت همراه می‌شود هر آنچه در توان دارد را در طبق اخلاص می‌گذارد تا به مردم خدمت کند و هدفش فقط گره گشایی از بیماران نیازمند است. گاهی در نقش پزشک عمومی، گاهی به عنوان پرستار و غالباً نیز به تخصص خود مشغول می‌شود و به تسکین آلام مراجعین می‌پردازد و عمل‌های جراحی سرپایی و بستری مختلف را با هماهنگی بیمارستان منطقه، انجام می‌دهد. این تواضع اوست که او را در این مسیر، یک رنگ و با کاروان‌های سلامت جمعیت هلال احمر همراه می‌کند تا دستگیری کند از بیماران نیازمند.

از عمل جراحی تا تکمیل درمان

در زمان اعزام کاروان‌های سلامت به مناطق مختلف روستایی، هماهنگی‌های لازم با بخش‌داری و دهیاری و مراکز درمانی مختلف و... انجام می‌شود تا ضمن اطلاع رسانی به اهالی منطقه، خدمات به بهترین نحو ممکن ارائه شود و افراد بیشتری از آن بهره ببرند. این بار نیز پس از هماهنگی با بخش‌های لازم، این کاروان سلامت در بیمارستان منطقه مستقر شد. «دکتر فامیلی» در این سفر، صبح‌ها به ویزیت بیماران مشغول می‌شود و عصرها اعمال جراحی را انجام می‌دهد تا با حداکثر توانش، بیشترین خدمت را ارائه دهد و بیماران بیشتری را ویزیت، معاینه کند و در صورت نیاز تحت عمل جراحی قرار دهد. انگیزه اقدامات بشردوستانه او در حیطه تخصصش، خدمت به خلق است و این کار حالش را خوب می‌کند! وقتی از انجام اعمال جراحی سرپایی در کاروان‌ها می‌گوید، حال دلش هم خوب می‌شود و این همان چیزی است که او را در طول سال‌ها، همراه هلال احمر نگهداشته است.



خدمت در ساعات آخر

او خاطرات زیادی از خدمت به مردم دارد. از اعمال جراحی سرپایی و بستری‌هایی که انجام داده تا زمانی که به عنوان پزشک عمومی به مردم خدمت کرده است. آخرین خاطره او اما در ذهنش بسیار پررنگ است و با حس خوب از آن یاد می‌کند. او می‌گوید: «ساعات آخر حضورمان در «درمیان» بود و باید به تهران باز می‌گشتیم! پیرمردی ۷۵ ساله رنجور و درمانده، با غمی که نشان از ناتوانیش داشت و صدایش می‌لرزید به من مراجعه کرد و گفت کسی را ندارم! هزینه درمان هم ندارم! مرا عمل می‌کنی؟ در همان زمان اندک اتاق عمل را هماهنگ کردیم و پیرمرد را تحت عمل جراحی قرار دادم و فردا پس از بررسی شرح حال او، متوجه شدم حالش رو بهبود است و دستور ترخیص او را صادر کردم.»

حال که این خاطره را بازگو می‌کند، لبخند رضایت بر لیش نقش می‌پندد و آرامشی بی‌انتها بر قلبش جاری می‌شود و این پاداش خدمت بی‌منت اوست!



خانوادگی پای خدمت به مردم!

خانواده، مامن امنی برای همه ماست. هرگاه از شلوغی شهر و آشفتگی روزگار خسته می‌شویم، آغوش گرم خانواده، آرام بخش جانمان می‌شود و با فکر کردن به آن، همه خستگی‌ها را از یاد خواهیم برد. این ویژگی در خانه‌های ایرانی بسیار پررنگ تر و چشم‌نواز تر است چرا که با فرهنگ ما عجین است و اصلاً رفته توی پست، گوشت و استخوانمان! حال اما این شیرینی کانون خانواده آنجایی دلنشین‌تر می‌شود که همراهی خانواده را نیز لمس کنی و در کارها همراه و همگام تو باشند! «خانواده دکتر فامیلی» از این جنس خانواده‌ها هستند! خانواده‌ای گرم و صمیمی و در عین حال همدل در خدمت داوطلبانه به مردم!

همسر و خواهرش نیز در خدمت داوطلبانه همراه او هستند. با او در سفر به سیستان و بلوچستان همراه شدند و به مردم روستاهای کنارک خدمت کردند. همسر او نیز پزشک است و به طبابت بیماران به صورت رایگان پرداخت و خواهرش نیز که یک تولیدکننده موفق است، برای رونق کسب و کار روستاییان و راه اندازی مهدکودک و ... اقدامات ارزشمندی ارائه کرد.

به‌تاثیر دعای مردم معتقدم!

در هیاهوی این روزگار و شلوغی شهری مثل تهران، انسان‌ها درگیر روزمرگی می‌شوند و گاهی فراموش می‌کنند از کجا آمده‌ایم و آمدنمان بهر چه بود؟! این عامل گاهی باعث می‌شود تا کمک به ممنوع را فراموش کنیم و به سپری کردن اوقات خود مشغول شویم. هنوز اما هستند انسان‌های آزاده و مهرورزی که خدمت به خلق را برمی‌گزینند و داوطلب می‌شوند برای اهدای حال خوب به دیگران! اوقات خود را وقف می‌کنند برای دیگران و این حال خوب به خودشان نیز بازمی‌گردد.

"دکتر فامیلی"، این جوان خوش‌آئینه و خوش‌فکر نیز، در هیاهوی این روزها گم نشده و خدمت به خلق را انتخاب کرده است! در لابلای تدریس دانشگاه، شیفت‌های بیمارستان‌ها و اعمال جراحی کلینیک‌های تهران، گاهی چند روزی را خالی می‌کند برای خدمت به همنوع! برای حضور در مناطق صعب‌العبور و ویزیت رایگان بیماران نیازمند! هنوز او اینکار را از روی عشق و علاقه انجام می‌دهد و می‌گوید: «همه چیز پول نیست! انرژی خوب این کار را دوست دارم و معتقدم دعای مردم در زندگی‌ام اثر دارد و مشکلاتم با دعای مردم زود حل می‌شود.»

یکی از دلایلی که همچنان همراهی با هلال احمر را پس از مشغله‌های بسیار تدریس در دانشگاه و... ادامه می‌دهد هم، همین اثر مثبت دعای مردم در زندگی شخصی خود می‌داند.

همراهی ادامه‌دار!

اگر توان در قلم می‌بود تا بتوان حس و حال کار داوطلبی را به تصویر کشید و رنگ خدمت به خلق را نقاشی کرد، شاید باید به پاک و زلالی آسمان پس از نم باران کشید و یا حتی بوی خاک باران خورده و تازگی چمن روستاها در اول صبح! همینقدر شیرین، تازه و دلنشین!

حس ناب و جذاب که هر عاشق به خدمتی را مجذوب خود می‌کند! اصلاً گویی خاک هلال احمر دامن‌گیر است و جذاب! هرکه بیاید در آن می‌ماند و دیگران را نیز در بقیه طرح‌های بشردوستانه با خود همراه می‌کند.

"دکتر شروان فامیلی" نیز از این قاعده مستثنی نیست و همچنان پس از این سال‌ها خدمت در کاروان‌های سلامت هلال احمر را دوست دارد و می‌گوید: «امیدوارم فرصتی باشد تا ان‌شاءالله بتوانم سال‌های بعد نیز با جمعیت هلال احمر همکاری داشته باشم.»

و آنچه باعث دلگرمی این روزها است، وجود همین جوان‌های توانمند، با انگیزه و پرشوری است که قلبشان برای ایران می‌تپد و این مسیر بشردوستی را برمی‌گزینند و خدمت به خلق را ادامه می‌دهند تا باقیات و صالحاتی برای خود به ارمغان می‌آورند.



راهکارهایی برای خانه‌تکانی پایگاه‌ها و دل برای امدادگران جمعیت هلال احمر

بوی عید می‌آید...

سَمیرا صیدی | بهمن ماه که فرا می‌رسد ناخودآگاه همه افراد بوی عید را حس و با جان و دل آن را لمس می‌کنند. شاید برای خیلی از افراد این سوال تکراری و کلیشه‌ای در گوشه ذهن قرار بگیرد که بهمن ماه هنوز اواسط زمستان است و تا عید دو ماه باقی است؛ اما با این همه فاصله زمانی باز هم بوی عید می‌آید و ذوق افراد زیاد است. شاید یکی از مهمترین دلایل افراد برای فرارسیدن عید این است که زمستان به دلیل یخ زدن زمین و ریختن برگ درختان و ... روح آدمی را هم سرد و دل مرده می‌کند، انسان برای رهایی از این یاس و سردی به دنبال راهی است تا روح خود را زنده کند. عید بهانه‌ای برای تجدید روحیه و گرفتن جانی دوباره برای ادامه زندگی است. در این گزارش درباره کارهایی که باید نزدیک عید انجام بگیرد تا تغییراتی در زندگی ایجاد شود، توضیح می‌دهیم.

صدای پای بهار می‌آید، حالا دیگر، ننه سرما بقیچه‌اش را به بغل گرفته و آرام و کشدار در حال عبور از شهر است. درختان و گنجشکان اما نوید می‌دهند از ورود بهار خاتم. صدای بوق و کرنا می‌آید، همه یک صدا می‌گویند که بهار در راه است، فصل نو شدن. حالا کم‌کم ما هم باید به سراغ تمیزکاری خانه برویم، فرصت زیادی باقی نمانده است.

همکاری در اولویت است

زمان خانه‌تکانی که فرا می‌رسد، همه فکر می‌کنند، تمیزکاری و کار نظافت وظیفه خانم‌هاست، به خاطر همین، به آن‌ها کمک نمی‌کنند و یا نه شما که در پایگاه شیفت امدادی می‌دهید، فکر می‌کنید که باید امدادگران دیگر، همکاری‌تان کارها را انجام دهند. این طرز فکر اما کاملاً اشتباه است. با همکاری با هم، دوستی و مهربانی را در خانه و پایگاه‌های امدادی رواج پیدا می‌کند. اگر همه کارهای خانه‌تکانی را تنها یک یا دو نفر انجام دهند، کارها به بهترین شکل انجام نمی‌شود؛ به همین دلیل است که در زمان خانه‌تکانی همه

رعایت اصول ایمنی

این روزها، اورژانس بیمارستان‌ها و درمانگاه پر از افرادی است که از کشیدگی تاندون‌ها دست و پا در زمان خانه‌تکانی شکایت می‌کند. برای این که کارتان به بیمارستان و درمانگاه کشیده نشود، بهتر است که دست به کار شوید و اصول ایمنی را در خانه‌تکانی رعایت کنید. نگه دارید: اگر قرار است فردی روی چهارپایه برود و لوستر را تمیز کند یا پرده‌ها را برای شست‌وشو پایین بیاورد، شما باید در کنار او باشید و نردبان را محکم نگه دارید تا فردی که بالای نردبان است، به هر دلیلی، تکان خوردن نردبان و یا نه، گنجی سر به زمین نیفتاد. شاید لازم باشد که به دست او که بالای نردبان است، دستمال و ماده شست‌وشویی برسانید و یا نه، چکش و دستمالی را از دست او بگیرید، بنابراین بهتر است که راست دست آن‌ها باشید. همکاری کنید: نه شما و نه همکاران امدادگران، به تنهایی، میل، فرش و تخت را جابه‌جا نکنید. بهتر است که برای برداشتن وسایل سنگین، همه‌تان دست به دست هم دهید و یک

تنوع سازنده

و شما به آن نیازی ندارید، از عکس زیبایی که زیر تخت پنهان کرده‌اید و یا از ظروفی که دیگر از آن‌ها استفاده نمی‌کنید، به شکل دیگری استفاده کنید. تکه چوب را می‌توانید به عنوان قفسه به دیوار بزنید، کتاب‌ها و وسایل تزئینی‌تان را آنجا بگذارید و یا نه، عکس پشت تختتان را می‌توانید قاب بگیرید و به دیوار بزنید و حتی از ظروف استفاده نشوده می‌توانید به عنوان گلدان گل استفاده کنید.

جست‌وجو کنید: برای تغییر در محل زندگی‌تان و یا پایگاه امدادی، می‌توانید، ایده‌های خلاقانه خوبی از فضای مجازی بگیرید، بهتر است که جست‌وجو کنید و تغییر را از همین حالا شروع کنید.

گاهی تنها یک تغییر کوچک می‌تواند حال دل شما را خوب کند و تاثیرات زیادی بر روحیه‌تان ایجاد کند. گاهی در زمانی خانه‌تکانی ممکن است، وسایلی را دور بیندازید که با ایجاد یک تغییر کوچک، در دکوراسیون خانگی، می‌تواند تغییرات شگرفی ایجاد کند. برای تغییر در دیزاین خانه، پایگاه امدادی و محل کارتان، بهتر است که به وسایل دور ریختنی‌تان مراجعه کنید و برای تغییر، حتی تغییر کوچک هم، از آن‌ها استفاده کنید.

تغییر رنگ: زیاد هم خرجی ندارد ولی با عوض کردن، رنگ پارچه‌های میل و یا رنگ دیوار، می‌توانید تغییرات خوبی در محیط پایگاه و یا خانه‌تان، ایجاد کنید. استفاده بهینه: از دور ریختنی‌ها استفاده کنید، از تکه چوبی که در انباری است



خانه دل را بتکان

نزدیک ایام عید نوروز همه افراد در پی تغییراتی برای دکوراسیون خانه، ماشین، لباس و ... خود هستند و هر چقدر هم روزهای باقی مانده به عید کمتر شود، عجله و شتاب آنها بیشتر می‌شود. آنها ترس این را دارند که از این قافله رقابت جا بمانند؛ اما غافل از اینکه این رقابت‌ها ظاهری و بی‌ارزش و بایسد در رقابت‌های با ارزش‌تری وارد میدان شوند. رقابت‌های انسانی که می‌تواند در سرنوشت آینده و حال شما تاثیرگذار باشد. شما خصوصیات و اخلاقیات خاص خودتان را دارید، اما باید بدانید که ممکن است، برخی از اخلاقیات‌تان نیاز به تغییر داشته باشد. اگر زودرنجید، گاهی دروغ می‌گویید، نامرتب هستید، اهل غیبت کردن‌اید، تنبلید، نظافت را رعایت نمی‌کنید و یا اخلاقیات خاص خودتان را دارید، بهتر است برای بهتر شدن اخلاق خودتان تلاش کنید و الاان که نزدیک عید نوروز است، دل خودتان را خانه تکانی کنید، با چند راه‌حل ساده می‌توانید از این رو به

بخشی از رفتارهای ناهنجار ما با مشغول کردن خودمان به کارهای خوب از بین می‌رود، مثلاً اگر زودرنجید، بهتر است که خود را مشغول کنید. اگر از دست کسی ناراحت شدید، ذهن خودتان را به مسئله دیگری متمایل کنید، ذهن شما ناخودآگاه می‌خواهد شما را درگیر مسائلی کند که ناراحتتان می‌کند، بهتر است، در این لحظه، به آهنگی گوش دهید و یا نه، با دوستان‌تان وقت بگذارید، شاید لازم است که آتمیزی کنید و یا نه، باید سرگرمی که دوست دارید، انجام دهید؛ کتاب بخوانید و یا کوهنوردی کنید.

● ۴۰ بار انجام دهید:

در احادیث دینی هم آمده است، اگر می‌خواهید رفتاری را کنید، بهتر است، تا ۴۰ بار آن کار را انجام ندهید. انجام ندادن یک کار به صورت مداوم می‌تواند جسم و روح شما را آماده کند برای انجام ندادنش، فقط کافی است که تصمیم بگیرد و انجام دهید.

آن رو شوید.

● کمک بگیرید:

زیاد سخت نیست، اولین راه برای از بین رفتار بدتان این است که از مشاوری کمک بگیرید و یا نه، با یک دوست مورد اعتماد، دردل کنید. به کار بردن ایده‌های خلاقه‌ها آن‌ها می‌تواند برای شما مفید باشد. خواندن کتاب‌های روان‌شناسی و تغییر سبک زندگی هم می‌تواند راه‌حل مناسبی برای شما باشد.

● جریمه کنید:

خود را جریمه کنید. تنبیه و تشویق همیشه راه مناسبی برای تغییر عادات ناپسند است. مثلاً اگر اهل غیبت کردن هستید، خود را جریمه کنید، حتما هم لازم نیست که خود را جریمه نقدی کنید، می‌توانید از جرایم غیرنقدی استفاده کنید و خود را از رفتن به مهمانی و یا نه، از خوردن غذایی که دوست دارید، محروم کنید. ● مشغول کنید:

داوطلب شهرستان ساری، رایگان خودروهای امدادی را تعمیر می‌کنم

مفتخرم به خدمت

کوروش غفاری چراتی | داوطلبان بازوان توانمند هلال احمر در خدمات‌رسانی به هم‌نوعان هستند؛ آن‌ها فارغ از هر چشم‌داشتی خالصانه در فرآیند برنامه‌ها و طرح‌های اجرایی و عام‌المنفعه جمعیت هلال احمر، مشارکت می‌کنند. حضور در جمع هلال احمری‌ها سن و سال نمی‌شناسد. تقریباً از همه اقشار، در هر سن، قشر و تخصصی زیر پرچم سرخ و سفید فعالیت می‌کنند. یکی از این داوطلبان جوان و بانگیزه که با استفاده از تخصصش در جمعیت هلال احمر مازندران خدمات می‌دهد، «مهندس زمان محمودی» داوطلب جمعیت هلال احمر شهرستان ساری است. جوانی آراسته و محجوب و با آرامشی که از چهره‌اش کاملاً پیداست. در نگاه اول بیشتر به کارمند بانک می‌ماند تا تعمیرکار خودرو! و این نشان دهنده اولویت او به انضباط و آراستگی است؛ آنچه که در ادامه می‌خوانید گفت‌وگوی کوتاه ما با آقای زمان محمودی، داوطلب ۳۹ ساله و مهندس مکانیک است که در شهر ساری، مدیر یکی از مهم‌ترین تعمیرگاه‌های خودروهای خارجی و اصطلاحاً برند است. به قول خودش فقط گذر خودروهای با برند تویوتا و بی‌ام‌دبلیو و ... به تعمیرگاه او می‌افتد. این مهندس جوان سه، چهار سالی در کشور آلمان مهندس مکانیک بوده است.



نجات جان انسان‌ها لذتی غیرقابل توصیف است. وقتی احساس می‌کنم با تخصص خودم به نجات‌گران و امدادگران جمعیت هلال احمر در مسیر نجات جان انسان‌ها کمک می‌کنم، احساس نشاط و مفید بودن می‌کنم. با این کار، روح و جان من خشنود و راضی است.

■ تا به حال چه قدر در قالب تعمیر خودروهای هلال احمر استان، به این مجموعه کمک کردید؟

شاید ارزش گفتن نداشته باشد، اما در مجموع دستمزدم بیش از یک میلیارد تومان بوده است. البته باز هم تاکید می‌کنم این میزان، در مقایسه با خدمات بزرگ و حیاتی امدادگران و نجاتگران هلال احمر، رقمی بسیار ناچیز است.

■ و تا کی کار داوطلبانه‌تان را ادامه می‌دهید؟

تا زمانی که توان جسمی داشته باشم و به این کار ادامه بدم. از خداوند هم درخواست می‌کنم، این توان را به من بدهد تا بتوانم به هم‌نوعان نیازمند کمک کنم. راستش برای من، جمعیت هلال احمر نماد نوع دوستی، بشردوستی و مجموعه‌ای بسیار ارزشمند است که در راستای اهداف عالی انسانی فعالیت می‌کند. مشارکت در خدمات این مجموعه بزرگ، لیاقت و سعادت می‌خواهد و من هم خدا را به خاطر این لطف بزرگ شاکر و سپاس‌گزارم.

زمانی که با فعالیت‌ها و ماموریت‌های جمعیت هلال احمر و خدمات‌رسانی به هم‌نوعان نیازمند در سخت‌ترین شرایط زیستی بیشتر آشنا شدم، تصمیم گرفتم همه خودروهای امدادی را رایگان تعمیر کنم، البته باید تاکید کنم که تامین قطعات یدکی به عهده خود جمعیت هلال احمر است، من فقط برای تعمیرات هزینه‌ای دریافت نمی‌کنم.

■ هزینه تعمیر یک خودروی امدادی چه قدر است؟

اغلب خودروهای امدادی هلال احمر از برند تویوتا هستند، مثل آمبولانس‌های امدادی؛ بنابراین، در شرایط فعلی حداقل هزینه تعمیر سیستم موتوری که از برند تویوتا است، ۳۰ میلیون تومان هزینه دارد. این هزینه، فقط برای دستمزد است؛ برای بعضی از خودروها، تعمیر اساسی نیاز است و گاهی تعمیر تا ۲۰ روز زمان لازم دارد.

■ و همه را رایگان انجام می‌دهید، به عشق چه کسی؟

همه رایگان هستند؛ به عشق مردم عزیز و شریف ایران. به عشق بچه‌های هلال احمر که مثل ماه در شب تاریک می‌درخشند.

■ اگر بخواهید هلال احمر را تعریف کنید؟

هلال احمر نهادی امدادی است و ماموریت این جمعیت، نجات جان انسان‌هاست. این کار به نظرم بالاترین درجه انسانیت و نوع‌دوستی است. ارزش این کار به نظرم هرگز قابل بیان نیست.

■ چه طور با فعالیت‌های جمعیت هلال احمر آشنا شدید؟

سابقه آشنایی من با جمعیت هلال احمر به حدود ۷ سال قبل برمی‌گردد. در ابتدا خودروهای جمعیت هلال احمر شهرستان ساری، مانند آمبولانس‌ها و سایر خودروهای امدادی خارجی را برای تعمیر به تعمیرگاه من می‌آوردند. آن اوایل، برای تعمیر خودروها، دستمزد و حق‌الزحمه تعمیرات را کامل دریافت می‌کردم، بعد اما در ادامه همکاری‌ام با جمعیت هلال احمر، متوجه شدم، هزینه تعمیرات به سختی پرداخت می‌شود؛ یعنی متوجه شدم، جمعیت، با محدودیت منابع مالی روبه‌رو است. زمان گذشت و رابطه و همکاری من و جمعیت هلال احمر بیشتر و دوستی ما هم قوی‌تر شد. همان زمان بود که به همکاران هلال احمری گفتم، خودروهای مخصوص هلال احمر را نیم‌بها تعمیر می‌کنم. امدادگران و همکاران در جمعیت، خیلی خوشحال شدند. از شما چه پنهان من هم احساس خوبی داشتم.

■ چه حسی داشتید؟

خب، حس مفید بودن، لذتی که شاید برای اولین بار تجربه می‌کردم.

■ ولی بعد از مدتی، شما دیگر برای تعمیر خودروها، هزینه‌ای دریافت نکردید.

رایگان تعمیر کردن خودروهای هلال احمر، پیشنهاد خودم بود.