یادداشت

زندگی زیباست

میناوحدتی
روان‌شناس

احساس خودکشی ممکن است یکی از دشوارترین و تاریک‌ترین تجربیات انسانی باشد که فردی می‌تواند تجربه کند. این احساس معمولا نتیجه انباشت دردهای روحی، ناامیدی و ناتوانی در یافتن راه‌حلی برای مشکلات است. بسیاری از افراد در برهه‌هایی از زندگی خود این نوع افکار را تجربه می‌کنند، اما آنچه اهمیت دارد این است که بدانیم احساس خودکشی، هرچند سنگین و دردناک، می‌تواند موقت باشد و کمک‌گرفتن امکان عبور از این لحظات سخت را فراهم می‌کند.

اولین گام مهم این است که بدانیم ما در این احساسات تنها نیستیم. بسیاری از افراد در شرایط مشابهی قرار گرفته‌اند و توانسته‌اند با حمایت و همراهی دیگران، این دوره سخت را پشت سر بگذارند. بنابراین، پذیرش این واقعیت که داشتن افکار خودکشی نشانه ضعف یا ناتوانی نیست، بلکه پاسخی انسانی به فشارهای طاقت‌فرساست، می‌تواند کمک‌کننده باشد. درک این موضوع که بسیاری از افراد این احساسات را تجربه کرده‌اند و بر آن غلبه کرده‌اند، به ما امید می‌دهد که ما هم می‌توانیم.

یکی از اولین اقداماتی که در چنین مواقعی باید انجام دهیم، این است که احساسات خود را با فردی قابل اعتماد در میان بگذاریم. صحبت‌کردن درباره افکار خودکشی، به‌ویژه با کسی که به حرف‌های ما گوش می‌دهد و ما را قضاوت نمی‌کند، می‌تواند باری از دوش ما بردارد. این فرد می‌تواند یکی از دوستان، اعضای خانواده، یا حتی یک مشاور حرفه‌ای باشد. اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید با کسی آشنا صحبت کنید، خطوط کمک‌رسانی تلفنی یا آنلاین می‌توانند گزینه‌های مناسبی باشند. در بسیاری از کشورها، خدمات رایگان و محرمانه‌ای برای کمک به افرادی که افکار خودکشی دارند، وجود دارد. این خدمات معمولا به صورت ۲۴ساعته در دسترس هستند و تماس با آنها می‌تواند احساس انزوا را کاهش دهد.

به یاد داشته باشید در مواقعی که افکار خودکشی به شما هجوم می‌آورند، ممکن است احساس کنید مشکلات شما غیرقابل حل هستند. این حس می‌تواند بسیار واقعی و قوی باشد، اما واقعیت این است که ذهن در چنین مواقعی ممکن است توانایی منطقی‌سازی و دیدن چشم‌اندازهای مثبت را از دست بدهد. سعی کنید به خود یادآوری کنید که افکار خودکشی دائمی نیستند و بسیاری از افراد که این احساسات را تجربه کرده‌اند، پس از دریافت کمک و حمایت، زندگی‌شان به طور معناداری بهبود یافته است.

اقدام عملی دیگری که می‌تواند به کاهش شدت افکار خودکشی کمک کند، این است که فهرستی از دلایلی که زندگی برای شما ارزشمند است، تهیه کنید. این دلایل ممکن است کوچک به نظر برسند، مانند لبخندزدن به یک دوست، دیدن طلوع خورشید، یا حتی مزه دلپذیر یک غذا. این فهرست به شما کمک می‌کند توجه خود را از احساسات منفی به سمت جنبه‌های مثبت زندگی معطوف کنید. همچنین نوشتن افکار و احساسات خود در یک دفتر یادداشت شخصی می‌تواند بسیار تسکین‌دهنده باشد. این کار به شما امکان می‌دهد احساسات خود را تخلیه کنید و بهتر آنها را بشناسید.

یکی از راه‌های مؤثر برای مقابله با این احساسات، مراقبت از بدن است. وقتی درگیر افکار منفی هستیم، ممکن است نیازهای اساسی بدن خود را نادیده بگیریم. تغذیه سالم، خواب کافی و حتی کمی فعالیت بدنی مانند پیاده‌روی می‌تواند به بهبود حال روانی کمک کند. بدن و ذهن به‌شدت با یکدیگر مرتبط هستند و مراقبت از بدن می‌تواند تأثیر مثبتی بر ذهن داشته باشد.

برقراری ارتباط با طبیعت نیز می‌تواند آرامش‌بخش باشد. قدم‌زدن در یک پارک، نگاه‌کردن به درختان یا صدای پرندگان می‌تواند ذهن شما را از افکار تیره به سمت چیزهای زیبا و طبیعی معطوف کند. این تجربه ساده می‌تواند یادآور این باشد که زندگی چقدر می‌تواند متنوع و ارزشمند باشد.

اگر احساس می‌کنید که افکار خودکشی بیش‌ازحد شدید یا مداوم هستند و توان مقابله با آنها را ندارید، حتما به یک متخصص سلامت روان مراجعه کنید. روان‌درمانی و در برخی موارد دارودرمانی می‌تواند به طور قابل توجهی به شما کمک کند. متخصصان روان‌شناسی و روان‌پزشکی ابزارها و تکنیک‌های مؤثری دارند که می‌توانند به شما در مدیریت این احساسات و یافتن راه‌حل‌های پایدار کمک کنند.

یکی از چالش‌هایی که ممکن است با آن روبه‌رو شوید، این است که در اوج ناامیدی، انگیزه برای دریافت کمک کاهش یابد. این حالت طبیعی است، اما باید تلاش کنید حتی اگر انگیزه ندارید، قدمی بردارید. انجام حتی کوچک‌ترین کارها، مانند تماس‌گرفتن با یک خط کمک یا فرستادن پیام به یک دوست، می‌تواند شروع خوبی باشد.

همچنین مهم است بدانید که این احساسات ممکن است به دلیل عوامل زیستی، مانند تغییرات شیمیایی در مغز نیز ایجاد شود. گاهی اوقات، تغییرات در هورمون‌ها یا کمبود ویتامین‌ها می‌توانند تأثیر عمیقی بر خلق‌وخو داشته باشد. اگر چنین احتمالی وجود دارد، یک پزشک می‌تواند با آزمایش‌های ساده این مسائل را شناسایی و درمان کند.

به خاطر داشته باشید که احساس خودکشی معمولا نتیجه فشارهای متعدد و انباشته‌شده است. بنابراین، تلاش کنید مسائل و مشکلات خود را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. حل یک مشکل کوچک می‌تواند احساس کنترل و امید را تقویت کند. گاهی اوقات، احساس می‌کنیم باید تمام مشکلات زندگی را یکجا حل کنیم، اما این انتظار غیرواقعی و خسته‌کننده است. بر یک کار کوچک تمرکز کنید و همان را انجام دهید.

یکی دیگر از راه‌های مؤثر برای کاهش احساسات منفی، درگیرشدن در فعالیت‌هایی است که برای شما لذت‌بخش بوده‌اند. شاید زمانی کتاب‌خواندن، موسیقی گوش‌کردن یا نقاشی‌کشیدن را دوست داشتید. سعی کنید دوباره به این فعالیت‌ها برگردید، حتی اگر در ابتدا حس زیادی به آن ندارید. این کارها می‌توانند حواس شما را پرت کنند و لحظاتی آرامش‌بخش برایتان ایجاد کنند.

یادتان باشد که گذر از این دوره دشوار، نیاز به زمان دارد و باید با خودتان مهربان باشید. از خودتان توقع نداشته باشید که فورا حالتان بهتر شود. هر قدمی که برمی‌دارید، هرچند کوچک، نشانه‌ای از قدرت و شجاعت شماست. اگر امروز فقط توانسته‌اید چند دقیقه بیشتر دوام بیاورید، این هم پیروزی است. به خودتان افتخار کنید و ادامه دهید.

در پایان، این را به یاد داشته باشید که شما مهم هستید و زندگی شما ارزشمند است. حتی اگر اکنون نمی‌توانید این را باور کنید، کسانی هستند که شما را دوست دارند و به شما اهمیت می‌دهند، حتی اگر به‌وضوح این را نشان ندهند. دنیا بدون شما جای خالی خواهد داشت. اگر به دیگران اجازه دهید در کنار شما باشند، خواهید دید که این تاریکی موقتی است و نور دوباره به زندگی‌تان بازخواهد گشت. کمک‌گرفتن نشانه قدرت است، نه ضعف و شما شایسته دریافت کمک و تجربه خوشبختی هستید.

یک تخت؛ سهمی از زندگی

بهنام مزینانی: همین که وارد این سرزمین می‌شوی و نگاهت که به فضای کهنسال آن می‌دود، یک‌باره خوره به جان پاهایت می‌افتد و زورت را یکجا می‌بلعد. رد نگاه‌های غم‌زده‌ای به دور پاهایت گره می‌خورد و رمق راه‌رفتن را از تو می‌گیرد. اینجا پر از درجه‌دارانی است که دست روزگار نشان‌هایشان را از روی شانه‌ها کنده و سردوشی غم آویخته است.

همین که چشم‌شان به تو می‌افتد، هیجان، بدن‌شان را به لرزه می‌اندازد و واژه‌ای مشترک بر زبان‌هایشان جاری می‌شود:

خبر داری بچه‌هایم کی می‌آیند...؟

حسرتی که بر بیان سالخوردگان آسایشگاه افتاده، تلخ است. انگار تو آخرین مطلع از پسر یا دخترشان هستی. اما ناتوان‌تر از همه، مجبور به بیان جمله‌ای بی‌حس‌وحال می‌شوی که خودت هم راغب به گفتنش نیستی:

مادرجان، ان‌شاءالله به‌زودی می‌آید... پدرجان...

گوش‌هایی که مدت‌هاست واژه‌ای جز وعده در آن جا نگرفته، کهنسالانی که مهر می‌خواهند و اندک روزهای باقی‌مانده‌شان را با امید گره می‌زنند:

«بچه‌ام سرش شلوغ است... گرفتار است... خلوت که شود خودش می‌آید... می‌دانم که می‌آید!»؛

شیرینی جمله‌هایی که زیاد دوام نمی‌آورد و چهره با بغض به تلخی می‌افتد.

اینجا آسایشگاه خیریه کهریزک است، با پیرمردان و پیرزنانی که چشم‌به‌راه مانده‌اند و میهمانانی که گاه به آنها سر می‌زنند و گاه سر نمی‌زنند.

اما من این بار برای سرزدن به سالخوردگان چشم‌به‌راه به آسایشگاه نیامده‌ام، برای ملاقات با زنی عجیب به آسایشگاه پا گذاشته‌ام که با حجم بالای فشارهایی که در گذر زندگی متحمل شده، نگاهی فلسفی پیدا کرده و چارچوب‌های بسیاری را تغییر داده است و همین نگرش ذهنی، او را از قفس واماندگی بیرون انداخته است.

میان سرکشی به اتاق سالخوردگان آسایشگاه، پررنگ‌ترین تصویری که خودنمایی می‌کند، پدران و مادرانی است که اغلب بر روی تخت‌ها مچاله شده‌اند و قرآن می‌خوانند یا به چرتی کم‌رمق فرو رفته‌اند. در این میان، روشنایی اتاقی مرا به داخل فراخواند که حس‌های خوب و رنگ‌های دلشاد نه‌تنها به دیوار، بلکه حتی به میله‌های لک‌زده تخت خوابش هم چسبیده بود.

یک مادر متفاوت

من امروز میهمان زنی هستم که جملات معترضه‌اش را احتمالا بارها شنیده‌اید:

«گرگ همیشه گرگ می‌زاید و گوسفند همیشه گوسفند. این انسان است که گاهی گرگ می‌زاید و گاهی گوسفند...».

جمله‌ای عجیب و ژرف که آبستن دل‌شکستگی، بی‌مهری، انزوا، تنهایی و دل‌مردگی است.

پاهایش او را به آسایشگاه کشانده تا سربار هیچ‌کس نباشد و وام‌دارِ منت کسی نشود. گرین‌کارت آمریکا را نشانم می‌دهد و می‌گوید: هیچ کجای دنیا مثل اینجا حال خوشی ندارم. الان اقامت آسایشگاه را دارم.

و می‌خندد.

و بعد مرا با خودش می‌برد به پامنار... روزهای کودکی و عشق و ازدواج.

خوشی‌های شش‌ساله‌اش با مرگ همسر به پایان می‌رسد. بار سنگین بزرگ‌کردن دختر و پسرش یک‌باره شادی‌های زنانگی‌اش را از او می‌دزدد.

و اندوه بر اندوه به روایت‌هایش اضافه می‌شود: «نگاه‌های مریض به یک زن تنها با ۲۲سال سن که بچه‌هایش را در آغوش کشیده و برای بزرگ‌شدنشان می‌جنگد، بیش از همه آزارم می‌داد. البته بیانش به زبان راحت است و تا وقتی تنها و بی‌کس در شلوغی شهر نیفتی، باور نخواهی کرد».

لابه‌لای حرف‌ها، چشم‌هایم می‌رود به سراغ شعرها و جملات زیبایی که به دیوار بالای سرش چسبانده است. رد ادبیات است که در دانشگاه خوانده با قلمی که گاهی به دست می‌گیرد و دل‌مردگی‌اش را بر روی کاغذ می‌چکاند. و جملاتی با بار اندوه بی‌شمار:

«عمرم را با عشق فدای بچه‌هایم کردم و بچه‌هایم مال را فدای عمر مادر»، «دشواری زندگی مرا بزرگ نکرد، یک‌باره پیرم کرد»، «زمان برای لذت جوانی‌ام؛ زود تمام شدم» و... .

تارهای سپید مو و چروک‌های صورت شهادت از مسیر پرپیچ‌وتاب زندگی می‌دهد و خودش شروع می‌کند به خواندن دیوارنوشته‌ها و تلخی واژه‌هایش به اوج رسیده بود:

«وقتی روح آدم شیطانی می‌شود، به مادر که هیچ، به خدا هم پشت می‌کند».

رهاشدگی در میانه بهت

«روزی که دخترم با من این کار را کرد، به‌قدری فشار رویم بود که باید می‌مردم. ولی خدا دوباره به من قدرت داد تا از آن طوفان زندگی سالم به درآیم و تنها دستی که هیچ‌وقت رهایم نکرد خدا بود». مستقیم مرا می‌اندازد داخل داستان زندگی‌اش و من سر را از دیوارنوشته‌ها برمی‌دارم و گوش می‌شوم برای واژه‌های بی‌تاب.

روزگار، بچه‌ها را به بزرگسالی انداخته و برای بازی زندگی آماده‌شان کرده بود. بچه‌ها بزرگ شده بودند و ازدواج کرده بودند و بزرگسالی با آدم بازی‌های عجیبی می‌کند؛ طوری که سقف بالای سر مادر را با زیرکی تمام و بدون اجازه او از چنگش بیرون می‌کشند. حضور مأمور پلیس و حکم تخلیه‌ای که با دقت درون جیب تا شده بود و هزارگاهی برای وحشت بیرون می‌آورد، اعتبار محبت مادرانه را به پایان می‌رساند:

«خیلی‌ها بعد از شنیدن جمله‌ای که چند سال پیش گفتم که به فرزندان خود در کودکی شیر سگ بدهید تا شاید در بزرگسالی وفا را از سگ بیاموزند، با من زاویه پیدا کردند و حس مادرانه‌ام را نشانه گرفتند که مادر هیچ‌وقت نمی‌تواند به این درجه نسبت به بچه‌هایش برسد. وقتی شما جسم کسی را می‌کشید، قصاص دارد، اما وقتی روح یک انسان را می‌کشید، قصاص ندارد و این بدترین شکنجه است. ای‌کاش جسمم را می‌کشتند».

طعم جدید سالمندی

خاطرات غمبار و سنگین جوانی فضا را پیرتر کرده بود. تنها راه رهایی از رگبار توهمات موذی که از هر دری وارد می‌شدند و تو را تنها بازنده نبرد زندگی اعلام می‌کردند، خوردن دارویی برای رسیدن به اوج فراموشی بود. برای رسیدن به آلزایمر خودخواسته که این بار لباس مجلل به تن می‌کند، گویی چاره‌ای جز پناه‌بردن به آن نیست که ایام تلخ به تکرار مغز نیفتد.

بحران‌های عاطفی، فقدان مهر و عزت، افسردگی را در ویترین سالخوردگی انداخته و طعم شیرین خنده از لب‌هایشان ربوده است. این حجم از واهمه، فکر را در برزخ یأس و پیری می‌اندازد و یک‌باره دیدن ناهید این رشته محکم فرتوت‌شدگی و غم را از هم می‌درد.

«تو تنها بازنده این نبرد نیستی»؛ ناهید این جمله را دائم تکرار می‌کند. دیدگاه ناهید به زندگی با آن همه درد و فشار تنهایی که تجربه کرده بود، هنوزم عطروبویی از امید و محبت در زندگی‌اش رنگ بسته است که چراغ سالمندی را با انرژی متفاوت‌تری روشن کرده است.

قلب مادر را نشانه گرفتند

صدای پوتین مأمور بر راهروی خانه افتاده بود. قبل از رسیدن، مادر لباس تسلیم تن کرده و خودش را بی‌دفاع آماده رفتن می‌کند. فرسودگی، جنون ناتوانی به دنبال خودش می‌آورد و رنجش قابل مهار، اما بی‌حرمتی با طعمی آشنا از جانب کسی که برایت عزیز و ارزشمند بوده و هیچ‌وقت توقع دیدن کوچک‌ترین بی‌مهری را از او نداری، مرگ روحی به دنبال خودش می‌آورد.

مادر بازنده نبرد می‌شود. زورش به تحمل این فشار نمی‌رسد. سنگینی بار غم ناگریز او را در مسیر چکاب‌های مشکوک بیمارستان می‌اندازد. ناگزیر سرطان سینه هم در میان آن همه چالش بروز می‌کند.

«خانه‌ام را فروختند... دلم را حراج گذاشتند... این بار نوبت جسمم بود که به من حمله‌ور شده بود».

دست قضا، خدمتکار ناهید تنها اقامت‌دهنده او در ایام بیماری می‌شود و این خود حکایتی عجیب است که روزگار وارونه می‌شود.

«شب‌ها آن‌قدر فشار روحی و درد سرطانم عذابم می‌داد که تا صبح روانه خیابان بودم. تیرهای برق تنها ناظر حال خرابم بودند».

لابه‌لای واگویه‌هایش اشاره به فرزندانی می‌کند که شرایط مالی باعث شده پدر و مادرشان را به آسایشگاه بیاورند، اما آن‌قدر معرفت دارند که سری به آنها بزنند و هفته‌ای، ماهی، یک بار به دیدن‌شان بیایند یا آنها را به مرخصی ببرند.

«هرگز بچه‌هایم را نمی‌بخشم؛ برای اینکه تاریخ بنویسد هر مادری به خاطر اینکه بچه‌اش او را دوست داشته باشد نباید ذلت بکشد و خار شود. ذلت برای مادر نیست».

جملاتی که بغض به آنها چسبیده بود و به دنبال راه خروج می‌گشت:

«خانه‌ام را فروختند. اعتبارم را حراج زدند. قلبم را آتش».

آخرین کلام مادر

چه‌کسی باورش می‌شود که آسایشگاه این‌قدر بتواند دلبری کند و نجات‌دهنده باشد. من دو فرزند از دست داده‌ام، اما اینجا خواهران و برادران و فرزندهایی دارم که مدام به من سر می‌زنند و با من شعر می‌خوانند. دوباره به شعرها و نقاشی‌هایی نگاه می‌کنم که به درودیوار آویزان کرده است. ناهید به این نقاشی‌ها دل خوش کرده و با آنها زندگی می‌کند. خودش را قهرمانی می‌داند که هم از بی‌مهری‌ها سربلند بیرون آمده و هم از سرطان.

می‌گوید: «حق پرواز را از من گرفته‌اند، اما حتی اگر تمام زندگی‌ام در یک تخت خلاصه شود، خوشبختم».

این یک فراخوان فوری برای نجات جان فرید است

مادری، با پایان دوران کودکی پسرش تمام نشده و او همچنان تلاش می‌کند رنج پسر بیمارش را که حالا جوانی بلندبالا شده است کم کند.

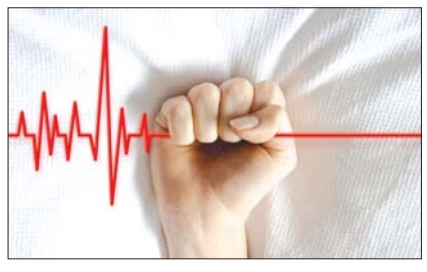
فریده زنی میانسال است که زندگی سختی را پشت سر گذاشته است. زمانی که او زنی بسیار جوان بود، درحالی‌که دو فرزند داشت، همسرش را بر اثر حادثه‌ای از دست داد. فریده با کارگری در خانه‌های مردم پسر و دخترش را بزرگ کرد، اما روزگار قصد نداشت با این زن رنج‌دیده کنار بیاید. وقتی بچه‌هایش هنوز کوچک بودند، خانه‌اش دچار آتش‌سوزی شد و پای پسرش که در آن زمان ۱۰ساله بود، سوخت و آسیب دید. درمان پسر طولانی شد اما به‌هرحال توانست تا حدی سلامتش را به دست بیاورد.

فریده همچنان با کارگری در خانه‌های مردم تلاش می‌کرد زندگی‌اش را اداره کند. چند سال بعد متوجه شد پسرش فرید به لحاظ جسمانی وضعیت سختی دارد. دکترها گفتند او دچار بیماری دیابت نوع یک است و باید انسولین تزریق کند. از همان زمان فریده متوجه شد سختی‌های زیادی پیش‌روی اوست. چند سال بعد دخترش ازدواج کرد و مادر و پسر برای زندگی همچنان می‌جنگیدند.

وقتی پسر بزرگ شد و مادر پا به میانسالی گذاشت، پسر تصمیم گرفت کار کند و از سختی‌های مادر کم کند؛ چون کار سخت بدن مادر را به‌شدت فرسوده کرده بود. اما کارگری پسر این بار وضعیت را سخت‌تر کرد؛ چراکه پایش در کار آسیب دید و زخم ایجادشده روی پا به دلیل بیماری دیابتی که داشت، درمان نشد.

پزشکان گفتند او باید پایش را قطع کند. فریده که نمی‌توانست دست روی دست بگذارد تصمیم گرفت همه تلاشش را برای نجات پسرش بکند. او توانست مبلغی پول جور کند و با کمک یک دکتر زخم پای پسر را از خطر قطع‌شدن نجات دهد.

پسر اما دوباره دچار آسیب شد. فریده درباره علت آسیب مجدد پسرش می‌گوید: وقتی زخم پای پسرم بهتر شد، دکتر گفت این پا مانند پای نوزاد است و باید مراقبت کنید و نباید آسیب ببیند، اما زندگی ما خیلی سخت بود. من یک میلیون تومان از کمیته امداد کمک می‌گرفتم و ۳۰۰ هزار تومان هم یارانه دریافت می‌کردیم. پسرم گفت سر کار می‌رود و با احتیاط کار می‌کند. من به دلیل اینکه سال‌های زیادی خیلی کار کرده بودم، نمی‌توانستم هر روز سر کار بروم و کمتر کار می‌کردم. پسرم بیشتر کار می‌کرد، اما دوباره در کار پایش به سنگ خورد و زخم شد. وقتی او را به بیمارستان بردیم باز هم حرف قبلی را زدند و گفتند باید پا قطع شود. اما یک دکتر زخم هست که پای پسرم را درمان می‌کند. هزینه‌های دارو و وسایلی که باید بخریم زیاد است. ما نیاز به ۳۵ میلیون تومان پول داریم. بخشی را قرض کرده و تهیه کردم که موعد پس‌دادن قرض‌ها هم رسیده است.



اگر نتوانم پول را تهیه کنم مجبور می‌شویم پای پسرم را قطع کنیم.

او می‌گوید: من در تمام این سال‌ها با شرافت زندگی کردم، سختی کشیدم، بدبختی کشیدم و بچه‌هایم را به دندان کشیدم. درخواست دارم مردم به من کمک کنند تا بتوانم همین زندگی حداقلی را برای پسرم حفظ کنم.

فریده برای درخواست کمک به بهزیستی هم مراجعه کرده است. او می‌گوید: به من گفتند پسرت سلامت است ما نمی‌توانیم او را به عنوان مددجو بپذیریم، اگر پا نداشت شاید می‌شد کاری کرد! من حاضر نیستم پسرم پایش را از دست بدهد. اگر به احساسات یک مادر و بدبختی‌هایی که کشیده توجه دارید، خواهش می‌کنم به من کمک کنید هزینه بچه‌ام را تأمین کنم.

من مستأجر هستم، باید پول پیش خانه را زیاد کنم، اما اینها مهم نیست باز هم کار می‌کنم. اگر هم نتوانستم چادر می‌زنم و کنار خیابان می‌مانم، اما کمک کنید بچه‌ام را نجات دهم و هزینه‌های درمانش را تأمین کنم.

هم‌وطنانی که تمایل دارند به فریده و پسرش کمک کنند، می‌توانند کمک‌های نقدی خود را به کارت شماره ۵۰۴۱۷۲۱۲۰۹۴۳۴۷۲۰ بانک رسالت به نام شهرزاد همتی پل‌سنگی واریز کنند.

در گزارش بعدی میزان کمک‌های جمع‌آوری‌شده و روند درمان پسر جوان اعلام خواهد شد.

سازوسفر

لذتی به نام بیراهه

حامد الماسی: ۷۲۳ کیلومتر رو در هفت روز گذشته و اون روز رکاب زده بودم و بیش از هزارو ۵۰۰ کیلومتر دیگه پیش‌رو داشتم تا آخر بلوچستان. در مسیر خط ساحلی جنوب. از آبادان تا چابهار. اون روز، روز هشتم بود. از صبح ۶۵ کیلومتر رو رکاب زده بودم. از عسلویه تا شهر کوچک دشتی. مقصد نهایی، روستای زیارت بود. به دشتی که رسیدم یه توقفی کردم، بعد از نوشیدن قلپی آب، موبایلم رو از جیبم درآورم و مطابق تمام دوراهی‌ها نقشه گوگل رو چک کردم. مستقیم راه نمایان بود و سمت راست یه راه کم‌رنگ‌تر روی نقشه. راهی رو به ساحل رو به خورشید. خورشیدی که کم‌کم ارتفاع کم می‌کرد برای فرود و غروب... . وسوسه شدم راه بی‌نام‌ونشون رو برم، اما شرط احتیاط سبب شد از چند نفر اون اطراف سؤال بپرسم. دوتا جوون کم‌سن‌وسال: راهش خرابه، آب بارون شسته برده‌ش! تازه جن هم داره ما تنهایی جرئت نمی‌کنیم بریم. یه مرد ۳۵ ساله: راهش با ماشین جیپ و موتور میرن... . سر آخر مردی کهنسال با چهره آفتاب‌سوخته و موهای سفیدوسیاه و بیشتر سفیدش روی موتور داشت از جلوم رد می‌شد. از اون جویای مسیر شدم. گفت: راهش خَشه با موتور و دوچرخه می‌شه رفت. برو قِشنگه! برآیند اون شد که دست‌دست نکنم و وقت طلایی روز رو از دست ندم. راه افتادم. کمی بعد خبری از صافی و همواری جاده نبود. مسیر ناهموار و پیچ در پیچ، چیزی تو مایه‌های جاده چالوس کمی پیچ‌دارتر! و البته پر از چاله و چاله‌های عمیق البته. هوا رو به تاریکی بود؛ پس راه برگشت ترغیبم نمی‌کرد.

با نیروی مضاعف رکاب‌زنی رو ادامه دادم به سمت دِریا. چهار کیلومتر سخت و آروم رو تو حدود ۲۰ دقیقه نیم‌ساعت طی کردم. مسیر سربالایی بود و باربندیل یه سفر چندماهه روی دوچرخه‌م. اما بعد از سربالایی لذت سرپایینی در انتظار بود. ضمن اینکه وقت غروب هم بود و از اون بالا تصویر عظمت دریا و خورشید و ترکیب نابی که ساخته بودن قابل وصف نیست. چند دقیقه در جا خشک و مبهوت تصویر بی‌نظیر غروب بودم. اما فرصت بیشتری برای این تماشا نبود. راه ناشناس بود و حدود ۱۰-۱۱ کیلومتر هم تا روستای زیارت مونده بود. هوا هم به‌زودی تاریک می‌شد. سرپایینی هم به اندازه سربالایی پرشیب بود و جاده خاکی ناهموار که آب باران به دلخواه خودش شکل‌های نامنظمی بهش بخشیده بود. نامنظم برای جاده و برای رکاب‌زنی البته. شیب هم خیلی تند بود. جاهایی اون‌قدر تند که نمی‌شد حتی دوچرخه رو با دست برد پایین. مجبور بودم روی دوچرخه بشینم و با جفت ترمزها و حفظ تعادل کامل و سرعت مناسب مسیر ما هموار رو تا پایین طی کنم. وسط‌های مسیر از دور چشمم خورد به دوتا گودال بزرگ جای چرخ ماشین سنگین شاید. هیچ‌کاری از دستم برنمی‌اومد الا اینکه بسپارم به مسیر و ببینم چطور پیش میاد. و اگه قراره بخورم زمین با چه شدتی و به چه صورتی می‌خورم زمین. اگه تا جون داشتم ترمزها رو هم فشار می‌دادم امکان نداشت که کامل متوقف بشم، چون مسیر خیلی شیب‌دار بود. اگه درست یادم بیاد، چند ثانیه آخر این رویارویی چشمام رو هم بستم. اتفاقی که افتاده بود اما بهترین اتفاق ممکن بود. چرخ‌های دوچرخه‌م روی سطح هموار ۲۰ سانتی‌متری وسط دوتا گودال افتاده بود و از کله‌پاشدن نجات پیدا کرده بودم. پایین این چالش بزرگ اما منظره‌ای بی‌نظیر جایزه این ماجراجویی بود. دریاچه‌ای کوچیک و آروم با درختایی در اطراف و عمق سکوت باورنکردی، توصیفی کمترین از اون حال خوب بود. هوا ولی به نسبت زیبایی و جادویی‌بودن محیط با سرعت رو به تاریکی بود. کمی بعدتر جاده خاکی تموم شد و یه جاده کوچیک آسفالته به عرض یه ماشین و بسیار نو و تازه، ادامه مسیر بود. جلوتر که رفتم فهمیدم فقط یه ماشین در این مسیر گذر می‌کنه، اونم هایلوکس مرزبانی بود. و این آسفالت تازه هم به خاطر اونه. دقایقی بعد با رکاب‌زنی مسطح به بندر بستانو رسیدم. شب شده بود و فقط طیفی کم‌نور از آبی نیلی تا نارنجی کم‌رنگ در افق دیده می‌شد. فاصله تا روستای زیارت شش کیلومتر. چراغ دوچرخه رو روشن کردم و به مسیر ادامه دادم. جاده باریک و خطرناک بود. چراغ قرمز عقب دوچرخه هم روشن بود اما خیلی کارگر نبود و هرازگاهی با بوق ممتد ماشین‌ها مواجه می‌شدم. جاهایی هم یکی دو بار مجبور شدم از جاده خارج بشم و این کار امن‌تر بود. توقف کامل برای خلوت‌شدن جاده و ادامه مسیر. با این حساب، نیم‌ساعت بعد به جاده زیارت رسیدم. جست‌وجوگر در پی لقمه‌ای غذا و جایی برای اقامت شبانه. خسته و شب‌زده... .