

قرار نیست کسی شما را گول بزند. درست است که سینما و تلویزیون ماستالونه، وان‌دام یا شوارتزنگر واقعی تحویل مردم نمی‌دهند اما قرار نیست همیشه بازیگران عادی پرده جادویی نقش قهرمانان اکشن را در ذهن ایرانی‌ها نقش بزنند. حتی در سینمای جهان هم کمتر اتفاق افتاده که هنرمندی خود واقعی‌اش را بازی کند اما این همان نقشی است که دکتر هجرتی در سریال «عملیات ۱۲۵» ایفا می‌کند: زندگی واقعی در محیط واقعی با آموخته‌ها و دغدغه‌های واقعی.

امیرحسین هجرتی ۳۶ساله‌است و مدرک دکتری پزشکی‌اش را از دانشگاه شهیدبهشتی اخذ کرده اما این دلیل نمی‌شود که کوهنوردی، چتربازی، اسکی و شنا را حرفه‌ای دنبال نکند و از اینها مهم‌تر، تخصص‌های ویژه‌ای در زمینه امداد و نجات هوایی، زمینی و احیا نداشته باشد. او که این روزها در گروه امداد و نجات‌هوایی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی تهران فعالیت دارد، تنها آتش‌نشان بازیگر در سریال جدید بهروز افخمی است که از شبکه ۵ پخش می‌شود. سریالی که به جنبه‌های گوناگون زندگی پنج جوان و ورود آنها به آتش‌نشانی می‌پردازد و جالب آنکه تمام سکانس‌های مربوط به دکتر هجرتی و حتی برخی دیالوگ‌ها از زندگی واقعی او گرفته‌برداری شده‌اند. با او از ترس، مرگ، زندگی و سلامت گفتیم و حاصل یک گفتگوی چهار ساعته به اینجا رسید که چرا بسیاری از ما در جامعه‌گم می‌شویم و حتی نمی‌توانیم نقش خود واقعی‌مان را «بازی» کنیم.

**سلاست:** برای یک چترباز یا آتش‌نشان «مرگ» نمی‌تواند اتفاق دور از ذهنی باشد. واقعا چه قدر به مرگ فکر می‌کنید؟

مرگ اتفاقی است که می‌افتد. شاید تنها جنبه خارج از کنترل زندگی باشد. حتی از عشق هم غیرقابل کنترل‌تر است (می‌خندد)…اما آدم‌هاییش از هر چیز دیگری آن را از یاد می‌برند یا اینکه نمی‌خواهند به یاد داشته باشند. همین چند روز پیش بود که دوباره خواب مرگ را دیده‌ام. داشتم چترم را می‌بستم اما نگران بودم. تمام بست‌ها و گره‌ها را چک کردم اما دلگراتی امانم را بریده بود. از مرگ ۱۳۰ پریدم اما چترم باز نشد. هیچ ضربه‌ای را احساس نکردم فقط همه چیز سفید شد… و این تاثیر مستقیم فکر کردن به مرگ یا احساس آن است.

**سلاست:** آدم‌هایی که کارشان در رابطه مستقیم با نجات زندگی آدم‌هاست، انسان‌های شجاعی به نظر می‌رسند. به نظر شما ترس می‌تواند نقطه مقابل شجاعت باشد؟

راستش…(مکث) ترس جزء تفکیک‌ناپذیر زندگی ماست. مقوله متفاوتی باشجاعت است. من هم همیشه‌بارترس زندگی می‌کنم‌ماندخیلی‌های دیگر. این واقعیتی برگرفته از حقیقت است که هر چیزی که نسبت به آن شناخت داریم، می‌ترسیم. این برعکس تفکر عوام است که ترس ناشی از جهل را می‌پذیرند یا ترس برای آنها فرآیندی است که به دنبال از دست دادن داشته‌ها ایجاد می‌شود. به نظر من، کسی که نمی‌ترسد سالم نیست.

**سلاست:** به نظر شما زندگی می‌تواند مانند یک

فیلم سپری شود؟ به عبارت دیگر، آیا مسیرش در دست ماست؟

خیلی‌ها فکر می‌کنند یا برنامه‌ریزی می‌توانیم زندگی مرتبی داشته باشیم اما به من ثابت شده که همیشه این احتمال وجود دارد که تمام برنامه‌ها به هم بریزند. در اثر وقوع حوادث محاسبات‌ناپذیر است. مانند فیلمی که پاره می‌شود، زندگی هم

**گپی با امیر هجرتی که نقش خودش را در سریال عملیات ۱۲۵ بازی می‌کند**

# پزشک، چترباز و آتش‌نشان

جدید و پاسخ‌های جدید.

**سلاست:** از چتربازی گفتید. رشته خاص و منحصر به فردی به نظر می‌رسد. چه احساسی موجب شد چتربازی را از میان رشته‌های گوناگون ورزشی به عنوان رشته تخصصی انتخاب کنید؟

فکر می‌کنم ورزش یکی از راه‌های مناسب برای رسیدن به آرامش باشد. اسکی و شنا ورزش‌های دیگری هستند که به آنها می‌پردازم اما چتربازی حس غریبی است. تمرکز در این رشته حرف اول را می‌زند و ثانیه‌ها از همه جا مهم‌ترند. باید نکته‌بین باشی و از اتفاق بهره‌بگیری. اثرش در زندگی «مادگی» برای عکس‌العمل‌های درست است. شاید باور نکنید اما وقتی به زمین می‌رسم، دیگر هیچ آرزویی ندارم. به طور کامل ارضا شده‌ام و آن‌قدر ناب لذت می‌برم که آرامش ناشی از آن رنگ دیگری به زندگی‌ام می‌دهد. شاید باور نکنید اما این ورزش به ظاهر خشن، روحیه‌ام را رمانتیک کرده است (می‌خندد).

**سلاست:** شاید برای خیلی‌ها، از این شاخه به آن شاخه پریدن مساوی با دور شدن از اهداف و حتی خود زندگی باشد. یعنی با این کار در جامعه‌گم می‌شوئند و شاید دیگر نتوانند خودشان را پیدا کنند. شما ادعا می‌کنید از آن دست آدم‌هایی هستید که این موج به گمان عموم مردم منفی یعنی دنبال تجربه‌های جدید بودن، برایشان مثبت و کارآمد است. از طرفی، نقش خودتان را در سریال بازی می‌کنید. به نظر شما، فیلمنامه «عملیات ۱۲۵» تا چه حد توانسته است این نکات ریز را بروز دهد؟

خیلی وقت‌ها به این فکر می‌کنم که آدم‌هایی که همیشه آماده دل به دریا زدن هستند و درعین حال حواس‌شان به تمام زوایای زندگی و اهدافشان هست و در نهایت در جامعه‌گم نمی‌شوند، چند درصد جمعیت را تشکیل می‌دهند. راستش زندگی را فرصتی ویژه و منحصر به فرد می‌بینم که حیف است اگر از آن سر در نیاوریم! به نظر من، تجربه‌های جدید برای شخصیت‌های چند بعدی، زندگی را می‌سازند و شاید برای آدم‌های تک بعدی، دور شدن از اصل دلخواه زندگی‌شان را سبب شوند یا حداقل اینکه این دست آدم‌ها همه تقصیر‌ها را به گردن گرایش به تجربه‌های نو می‌اندازند تا موفق نشدن را توجیه کنند. دکتر هجرتی سریال در کاروان زندگی می‌کند یعنی از جامعه دور است اما در عین حال در ارتباط تنگاتنگ با اقتشار گوناگون جامعه نشان داده می‌شود. او چون ورزشکار است، ضریب هیجانی بالایی دارد که باز هم در کنار آرامش روانی او در سریال چیز غریبی به نظر نمی‌رسد. حالا چرا این

دکتر هجرتی ساکن نیست، بی‌تاب نشان می‌دهد و حتی اینکه چرا در قالب خانواده زندگی نمی‌کند، تمایلی به استقرار ندارد و خانه‌اش یعنی همان کاروان او را مدام به این طرف و آن طرف می‌برد، تا آخرین قسمت سریال به خوبی پوشکافی خواهد شد. به نظر شما، چرا چنین آدمی می‌رود آتش‌نشان می‌شود؟

در این شغل باقی می‌ماند یا می‌رود؟ چه کسی است و اینکه نمونه واقعی از این شخصیت در جامعه وجود دارد یا نه؟ شاید این سوال‌هایی باشد که بیننده از خودش بپرسد. در واقع می‌توانم بگویم که خودم نمونه واقعی این شخصیت هستم اما نقش و شخصیت توانسته به خوبی این سوال‌ها را در ذهن تماشاگر ایجاد کند.

**سلاست:** گفتید از دهه دوم زندگی دنبال موقعیتی برای بازیگری بودید اما ۱۵ سال بعد به آن رسیدید. حالا که در دهه چهارم زندگی تان هستید، چه سال‌هایی از عمرتان را امیدتر ارزیابی می‌کنید؟

به نظر من، اتفاق خاصی در نوجوانی نمی‌افتد چون درک کاملی از زندگی وجود ندارد و همه

چیز در حد گرایش است که آن‌هم به شرط ممارست در دهه‌های بعدی عمر جواب می‌دهد. خوب، با تکامل ادراک، خواسته‌ها هم رشد می‌کنند بنابراین دهه چهارم زندگی می‌تواند مفیدترین باشد. البته این نظر یک کارشناس نیست اما فکرمی‌کنم موضوعی به نام لذت بردن هم بی‌تاثیر نیست و در سنین گوناگون جاری است یعنی یک آدم ۷۰ساله هم چیزهایی دارد و شاید حتی راحت‌تر از یک آدم جا افتاده در جامعه و خانواده به آرامش که اصل زندگی است، دسترسی داشته باشد.

**سلاست:** به نظر خیلی‌ها یکی از همین چیزهایی که برای آدم ۷۰ ساله هم می‌تواند زندگی ساز باشد، «شادی» است. می‌گویید: «جوانی به دل است نه به سن و سال»، شما شاد زندگی می‌کنید؟

به نظر من، مثبت‌اندیشی پیش‌زمینه شادی و در نهایت، سلامت است. تمام زندگی من روی نوار شادی پیش‌می‌رود و همیشه منتظر شنیدن خبرهای خوب هستم. اگر به شادی فکر کنیم و شاد باشیم، شادی پیش می‌آید. البته غفلت از غم دیگران هم خوب نیست زیرا احتمال اینکه غم موقتی در زندگی ما هم ایجاد شود، وجود دارد اما شاد کردن دل دیگران و گره باز کردن از مشکلات مردم شادی همیشگی را به زندگی تزریق می‌کند. سعی می‌کنم این کار را در سر لوحه عملیات‌هایی که در آتش‌نشانی به آنها اعزام می‌شوم قرار دهم. در طبابت هم همین‌طور، حتی تفکر درباره خدمت‌رسانی هم شادی‌آفرین است.

**سلاست:** به عنوان یک پزشک و ورزشکار، رژیم غذایی خاصی را دنبال می‌کنید؟

رژیم غذایی مرحله چهارم در رژیم‌های زندگی من است. رژیم مثبت‌اندیشی دارم. همیشه در رژیم امیدوار بودن به سر می‌برم. رژیم اول زندگی‌ام، توکل به خداست و دست آخر می‌رسیم به غذا! خوب، من به‌جای‌شام، میوه‌می‌خورم، ناهار مفصل می‌خورم و صبحانه کم. گوشت زیاد نمی‌خورم و به غذاهای گیاهی تمایل دارم. غذای خانگی را دوست دارم حتی اگر چرب باشد. محدود نیستیم اما کم غذا هستیم و کیفیت و وعده غذایی برایم مهم‌تر از کمیت آن است.

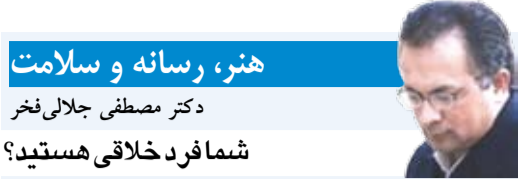
**سلاست:** … و بزرگ‌ترین ویژگی امیرحسین هجرتی؟! دوست دارم خوشحال ببینم.



شدت بیماری موثرند. عوامل به وجودآورنده این بیماری هنوز مشخص نشده‌اند اما به غیر از مشکلات اتوایمون، ژنتیک هم به عنوان یک فاکتور موثر شناخته شده است. ضربه، استرس، عفونت و بعضی داروهای خاص هم می‌توانند زمینه به وجود آمدن این بیماری باشند. اولین علائم بیماری اغلب در سنین ۱۵ تا ۲۵ سالگی خود را نشان می‌دهد. خانم‌ها و آقایان به یک اندازه به این بیماری مبتلا می‌شوند.

درمان‌های متعددی هم برای این بیماری وجود دارد که باید از سوی یک متخصص پوست و با کنترل علائم انجام شود. استفاده از کرم‌ها و لوسیون‌ها مرطوب‌کننده پوست قدم اول درمان است. کرم‌های موضعی حاوی کورتون برای کاهش التهاب و پوسته ریزی و لوسیون‌ها حاوی ویتامین D هم استفاده می‌شوند. در صورت فقدان پاسخ به درمان با داروهای موضعی اشعه درمانی با استفاده از لامپ‌های اشعه ماورای بنفش همراه با مصرف داروی پسرالن، قدم بعدی درمان است. آخرین روش درمان، مصرف داروهای سیستمیک متوتروکسات، سیکلوسپورین و ریتینوئیدها است که باید کاملا تحت نظر پزشک و با کنترل آزمایشات کبدی و خونی منظم انجام شود. مهم‌ترین نکته‌ای که پزشکان در کنار پیگیری درمان به بیماران یاد آور می‌شوند، دوری از استرس، کنار آمدن با شرایط بیماری و مبارزه با افسردگی است. ■

سلامت
شماره صدو هشتاد و سه |شنبه دو شه‌یور هشتاد و هفت



هنر، رسانه و سلامت

دکتر مصطفی جلالی‌نختر

شما فرد خلاق‌ی هستید؟

کار هنری موجب افزایش توان و غلبه بر موانع روانی می‌شود و منبع خلاقیت شما را نیز آشکار می‌کند. دلایل براون در کتاب هنر درمانی‌اش (ترجمه مهدی وهابی)، یافته‌های متعددی را در سامان‌دهی مواجهه موثر میان فرد و هنر، به صورت منظم دسته‌بندی کرده است. پیش از این، هنر درمانی را در جایگاه مصرف‌کننده پی می‌گرفتند و آفرینش‌گری را در حیطه کم تعداد هنرمندان جست و جو می‌کردند. اکنون شاهد کم رنگ شدن این مرزها هستیم و… شما فرد خلاق‌ی هستید. بر خلاف خیلی‌ها که از کاغذ سفید می‌هراسند، این فرصت تازه می‌تواند هیجان‌انگیز هم باشد. محصول هنری در نتیجه درمان چندان اهمیت ندارد؛ مهم مشارکت فعال در خلق است. دلایل براون معتقد است که: «هنر درمانی با احساساتی در ارتباط‌اند که محرک آنها یک اثر هنری است. تحول روانی حاصله، اهمیت بیشتری نسبت به محصول دارد» یادمان باشد که هنر درمانی شبیه آنتی‌بیوتیک عمل نمی‌کند که مثلا بعد از اتمام دوره درمانی، عفونت را سرکوب کرده باشد. اگر شبیه میشل فوکو، «زندگی» را یک اثر هنری بدانید، با استمرار نگاه خلاق می‌توان به درمان بسیاری از مشکلات رسید. باید ترس‌ها و قضاوت‌ها را کنار گذاشت و اجازه داد که عقاید و احساسات در خلاقیت‌ها جریان یابند. ترس پذیرفته نشدن کارتان را کنار بگذارید. حتی در مراحل نخست، کارهایتان را به کسانی نشان دهید که به واکنش مثبت شهراند. این الگو در شیوه‌های پیشگیرانه نیز کارآمد است. برای کسب آثار درمانی ناشی از خلاقیت، نباید منتظر الهام و اتفاق بود. باید برنامه داشته باشید. با خودتان قرار بگذارید که در زمان‌های خاصی به شگف و پرورش خلاقیت خود بپردازید. به این قرار پایبند باشید. حس درونی‌تان را به رسمیت بشناسید. نیازی نیست که برای غمگین نبودن، به دروغ و از سر اجبار به خود، اثر شادی خلق کنید. خلق آثار ناراحت‌کننده اشکالی ندارد و اصلا یکی از اهداف هنر درمانی، کسب احساسات قوی است. هدف نهایی مهار احساسات مشکل‌رسانست؛ نه نادیده انگاری و سرکوب آنها. حتی نتایج کارتان می‌تواند به تشخیص بهتر و کامل‌تر هم کمک کند. دکتر برنی سیگل به بیماران سرطانی‌اش توصیه کرده بود تا تصویری بکشند از خود، بیماری و گلبول‌های سفیدشان که در درمان موثرند. او معتقد است که این طرح‌ها از مرز توصیف‌های کلامی فراتر رفته و به زیان ناخودآگاه دست یافته است. یادتان باشد که برای کسب رهایی ناشی از خلاقیت، خودتان هم همین گونه عمل کنید. برای مثال در نقاشی، همه چیز را همان‌طور که می‌خواهید بکشید؛ بدون آنکه به دلیل آن فکر کنید. مهم این است که مثبت فکر کنید. حتی اگر عواطف ناخوشایند خود را به اثر هنری تبدیل می‌کنید. این طوری می‌توان فهمید که کلام بخش‌های وجودتان به توجه افزون‌تری نیاز دارند. این نکته را همیشه به خاطر بسپاریم که: هنر درمانی برای گسترش احساسات منفی به کار نمی‌رود. کنار آن تغییر احساسات منفی است. ■

**بهترین مقاله را انتخاب کنید**
**۱۸۳۳۵۱**
**۲۰۰۰۲۸**
**SMS**



### سه در چهار، طنز در خشونت

■ **دکتر** مجید سلطانی از تلویزیون پخش می‌شد. هر چند محتوای این سریال بر اساس طنز و شوخی بود اما هنرپیشه‌های این سریال به راحتی نسبت به یکدیگر از خشونت‌های کلامی و جسمی استفاده می‌کردند تا از این طریق لبخندی را بر لبان بینندگانشان بنشانند غافل از اینکه چنین صحنه‌هایی موجب از بین رفتن قبح خشونت در جامعه می‌شود.

شاید شما هم با هم می‌عقیده‌اید که متأسفانه اغلب ما از خشونت‌های کلامی در رفتارمان بهره می‌بریم و بدون آغراق، برخی از انواع خشونت به فرهنگ در جامعه ما مبدل شده است. انگار همه ما حساسیت خود را نسبت به خشونت از دست داده‌ایم. خشونت‌های گوناگون را از غریبه و خودی در کوچه و خیابان، در خانه، در محل کار، در سینما و تلویزیون می‌بینیم و می‌گذریم، خشونت‌رامی‌پذیریم، ناآگاهانه آسیب می‌بینیم، چیزی به آن می‌افزاییم و به دیگری تحویل می‌دهیم تا او هم چنین کند. خشونت‌هایی که ما بر دیگری تحمیل می‌کنیم با هم جمع می‌شوند، خشونت‌هایی که از هر هست با خشونت‌هایی که در تو هست ترکیب می‌شوند و هویت اجتماعی ما را می‌سازند و این سرمایه و میراث را به نسل‌های بعدی می‌سپاریم، تا آنها هم چنین کنند.

خشونت، عاملی فعال و حاضر در زندگی همه ما انسان‌هاست. گنجینه‌ای غنی از فحش‌های رکیک و کلمات مشتمل‌کننده، زد و خوردها، جذب و جرح، قتل، تجاوز به عنف، خشونت در مدارس، در محیط کار و در خانواده، خشونت‌هایی که هر کدام سایه انتقام و خشونت‌های بعدی و پنهان‌هوشی‌موجه برای کینه‌کشی‌های آتی خواهند شد. آموزش‌های عشیره‌ای که در ضرب‌المثل‌های ما مانند «اصلی مقدس» رعایت آنها واجب است. خون را با خون باید شست، جواب‌های، هوی است. مهر بودن کینه، خشم، تقاص، انتقام، قهر در قوانین و آداب و رسوم، مایه‌هایی که تهیه‌کنندگان و کارگردانان آنها بر سر گذاشت‌اند دانستن قتل و خون‌ریزی با هم رقابت می‌کنند از نهادینه کردن خشونت در جامعه ما خبر می‌دهند. به راستی کارلامان را قاضی کنیم و از خود بپرسیم زندگی چه‌قدر اهمیت دارد که باید لحظه لحظه آن را با خشونت سپری کنیم و چه‌زمانی رسانه ملی تصمیم خواهد گرفت که بار خشونت را از رویکرد و تلویزیون بگیرد و اخلاق اسلامی را ترویج کند. فراموش نکنیم که خیلی از مواقع، خشونت‌ها از شوخی‌های ساده گفتاری آغاز می‌شوند و سپس همانند گلوله برقی، به بهمین تبدیل خواهند شد. ما اگر امروز نتوانیم خشونت را از طنز و شوخی‌هایمان بزاییم هیچ‌گاه

نمی‌توانیم جامعه‌ای عاری از خشونت برای آیندگان و بدیعه بگذاریم و در نهایت سلامت‌روان جامعه‌مان را به‌خطر می‌اندازیم. ■

**بهترین مقاله را انتخاب کنید**
**۱۸۳۳۵۱**
**۲۰۰۰۲۸**
**SMS**

■ **دکتر** سیداحسان بیگی‌ی

عذاب وصف‌ناپذیری که در ماه فوریه پیش از شروع این درمان‌ها متحمل شدم من را به مرز خودکشی رسانده بود و می‌توانم صادقانه بگویم که می‌دانستم حق عبور از این مرز را ندارم چون تو را در زندگی خود داشتم. این جملات مستهتر از نامه ولادیمیر نابوکوف، نویسنده مشهور روس به همسرش است که پس از فرار از روسیه استالینی به آمریکا با نوشتن رمان‌های معروفی مانند *لولیتا* و *خنده در تاریکی* به شهرت رسید. زجر می‌کین این نویسنده از آن حرف می‌زد به دلیل یکی از قدیمی‌ترین بیماری‌های بشر بود. ولادیمیر نابوکوف مبتلا به پسروریازیس یا بیماری داء‌الصدق بود. یک بیماری پوستی که حتی در انجیل هم به آن اشاره شده و از گذشته‌های بسیار دور تا اواسط قرن نوزدهم فکر می‌کردند نوعی جذام است تا اینکه در سال ۱۸۴۱ علایم آن به عنوان یک بیماری پوستی کاملا توصیف شد و نام پسروریازیس که به یونانی «بیماری خارش» معنی می‌دهد روی آن گذاشته شد.

جالب است بدانید که رهبری که نابوکوف از او فرار کرده بود هم مبتلا به بیماری پسروریازیس بود. جوزف استالین رهبر روسیه کمونیست با آن سیبل‌های معروف نیز از این بیماری رنج می‌برد.

## مشکل خارش مشاهیر

**تا اواسط قرن نوزدهم فکر می‌کردند پسروریازیس نوعی جذام است تا اینکه در سال ۱۸۴۱ علایم آن به عنوان یک بیماری پوستی کاملا توصیف شد و نام پسروریازیس که به یونانی «بیماری خارش» معنی می‌دهد روی آن گذاشته شد**

**بیماری پسروریازیس چیست؟**

پسروریازیس یک بیماری التهابی پوستی و مفصلی با علتی ناشناخته است. با اینکه مدت‌ها از شناخت این بیماری می‌گذرد اما هنوز علت واقعی آن مشخص نشده است اگر چه علت‌های اتوایمونی (خودایمنی) به عنوان یکی از دلایل معرفی شده‌اند. پسروریازیس خود را به صورت لکه‌های قرمز رنگی روی پوست نشان می‌دهد که به شدت پوسته‌ریزی دارند. پوست بدن در این نواحی التهابی به دلیل ناعلمومی بیشتر تولید می‌شود و به صورت پوسته‌های سفید و نقره‌ای می‌ریزد و نقاط قرمز پوست هم پس از پوسته‌ریزی به رنگ سفید و نقره‌ای دیده می‌شوند.

پلاک‌های پسروریازیسی یا همان لکه‌های پوسته ریزنده، بیشتر روی ساعدها و زانوها وجود دارند اما می‌توانند پوست سر، ابروها، شکم و نواحی تناسلی را هم درگیر کنند. گاهی هم ممکن است کل بدن درگیر این پلاک‌ها شود. نوک انگشتان دست و پا هم در این بیماری