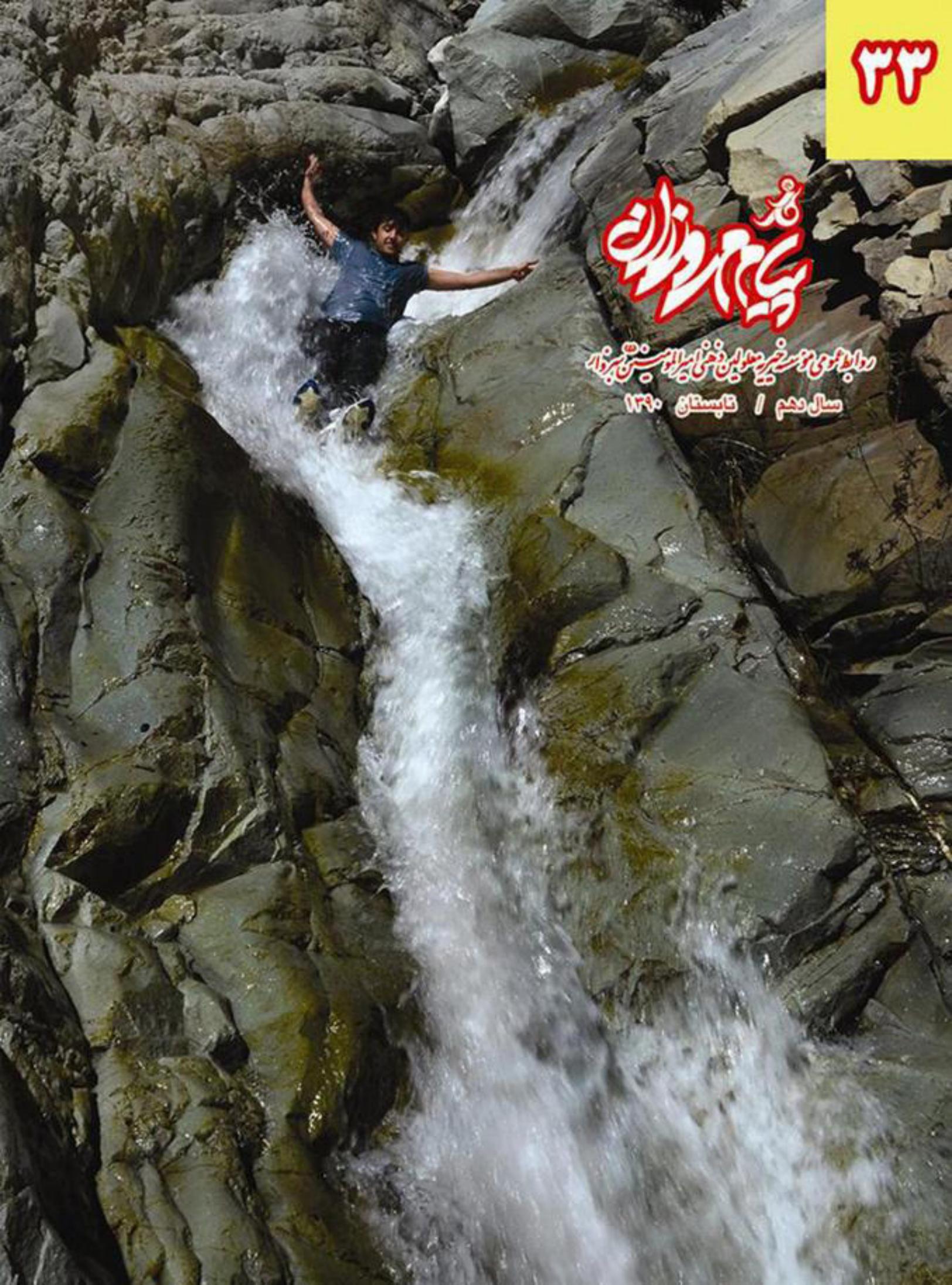


پیغمبران

روابط ایرانی موسسات خارجی ملی مین دهی ایرانیست برداشت

سال دهم / تابستان ۱۴۰۰



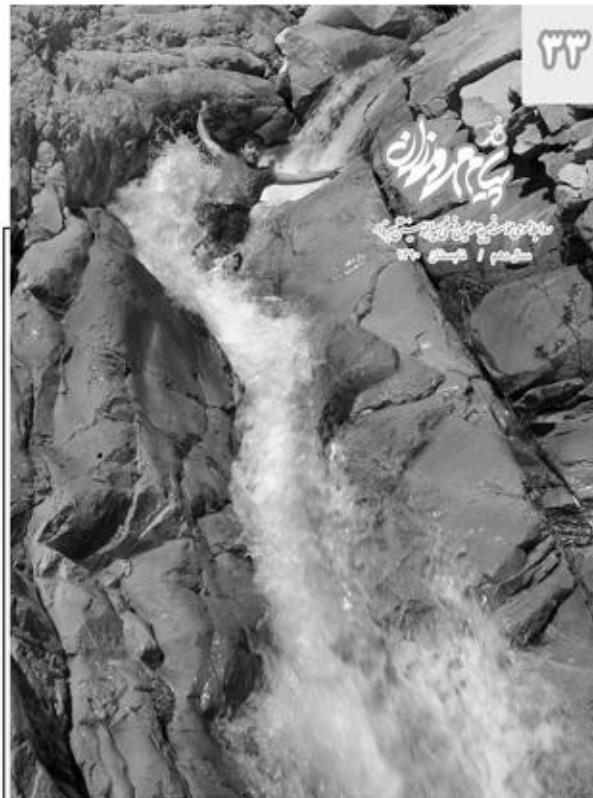


روابط عمومی مؤسسه خیریه معلولین ذہنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار

اللَّهُمَّ إِنِّي مُحَمَّدٌ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ



خدای از ای نمی بینم، آینده پنهان است
اما مهم نیست،
همین کافی است
که تو همه چیز را من بیش
و من تو را



پر سازان

روابط عمومی موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار
نشریه شماره ۲۳، سال دهم، تابستان ۱۴۰۰

۴	سخن آغاز
۷	نه تو کز محنت دیگران بی غمی
۱۰	نه گزارش یک رویداد
۱۲	نه جوانان سنت شکن، پدران و مادران سنت گرای
۱۴	نه خاطرات نگهبان کل سرخ(۵)
۱۶	نه سکه بر چشم
۱۷	نه یک وعده نیکی
۱۸	نه خوابواره یا هیپنوتیزم
۲۰	نه جشن های ایرانی
۲۱	نه گوشه ای از تاریخ
۲۲	نه راز دوستی
۲۳	نه کتابنگری
۲۴	نه سلامتی و طول عمر را در خوراکی ها بیاییم
۲۵	نه جدول و لطیفه
۲۶	نه رویدادها

صاحب امتیاز:	مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار
مدیر مسئول:	حمید بلوکی
ویرایش و نظارت:	عبدالکریم شمس آبادی
طرح جلد و صفحه آرایی:	امید عابدی نیما
عکس ها :	محمود حیله
تایپ:	سرائیں
نویسندهای این شماره:	دکتر افسانه افتخار زاده، غلامرضا ایجاد، حمید بلوکی، محمد تقی حمزه ای، دکتر ابوالقاسم رحیمی، فرزانه سلیمانی، عبدالکریم شمس آبادی، علیرضا علی آبادی، زهره فرهید نیما، دکتر ناصر محمدی فر، سوسن نوباغی، زهرا یحیی زاده
شمارگان:	۲۰۰۰ جلد

نشانی: سبزوار - بلوار کشاورز - روبروی سازمان انبویسرانی
هیات مدیره: ۲۶۴۳۵۵۱
مدیریت آسایشگاه: ۲۶۴۶۵۵۱
موکر تلفن: ۲۶۴۳۰۰۷-۲۶۴۳۰۰۸-۲۶۴۳۰۰۹
Website : <http://www.mehrvara.com>
Email: payam_mehrvarzan@yahoo.com

پر سازان

شماره
۳۳
۹۰
تابستان

سخن آغاز

سخن آغاز سخن آغاز سخن آغاز

حمید بلوکی

ارتقاء کیفیت خدمات ارائه شده به مددجویان، بخش پژوهشی و پرستاری آسایشگاه تحولات اساسی داشت. مهمترین نکته هایی که می توان به آن اشاره کرد، مرتب شدن پرونده ها و مدارک پژوهشی و بهبود روند معاینه های روزانه، هفتگی، ماهانه، سه ماهه و سالانه مددجویان و از همه مهم تر همکاری بسیار زیبا و خیرخواهانه پژوهشگان همکار ما و در نهایت خدمات ارزشمند و شباهه بخش ایجاد شده مورد تحسین هر بیننده و بازدیدکننده ای قرار می گیرد.

در سال گذشته بسیاری از هنرمندان سیزوار استین همت را بالا زده و به یاری آسایشگاه آمده بودند. گروه هایی از آنها برنامه های خود را به نام مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) و به یاد دختران مددجوی مستقر در آن بطور رایگان در تالار کاشی برگزار کردند، مانند گروه های پگاه و ورشتنگ و عده ای دیگر از آنها نیز در جشن هایی که به مناسبت های مختلف مانند جشن های ملی نوروز، یلدای چهارشنبه سوری و جشن های مذهبی مانند تولد حضرت امیرالمؤمنین (ع) و روز زن و عید سعید فطر و ایعاد قربان و غدیر بطور داوطلبانه شرکت کردند. همچنین در سال گذشته جشنواره بسیار زیبایی به نام جشنواره سبزه و سفره آرائی هفت سین سنتی ایرانی در تالار یاس آسایشگاه برگزار گردید که علاوه بر آنکه مورد بازدید مردم شیزوار قرار گرفت، انعکاس خوبی نیز در رادیو و تلویزیون استان و مطبوعات داشت.

به دنبال راه اندازی تالار یاس که تجربه موققی برای خدمت رسانی به مردم شریف سیزوار بود، به فکر آن افتادیم که خدمات تازه ای را نیز به

اولین و مهم ترین نکته ای که باید برای بررسی عملکرد سال گذشته مورد بررسی قرار داد، تداوم حسن اعتماد علاقمندان به آسایشگاه و مهربانی و اظهار لطف آنان به مؤسسه بوده است. ادامه حیات یک مؤسسه خیریه که بر اساس جمع اوری کمک های مردمی پایه ریزی گردیده و با هدف تغهداری افرادی از جامعه که جزو محرومترین اقسام هستند ایجاد شده است، بستگی به آن دارد که تا چه حد مقبولیت خود را در جامعه گسترش داده و تا چه حد توائسته است اعتماد مردم



ایجاد می نماید.

باز هم بدنبال گذشت یک سال دیگر، با ارائه کارکرد خود در سال مالی ۱۳۸۹ به خوانندگان و علاقمندان و اعضاء افتخاری هیأت امناء، آنها را با نحوه ی عملکرد این مؤسسه خیریه آشنا سازیم، همانطور که در جشن سالانه ای آسایشگاه هم به اطلاع شرکت کنندگان در جشن صادقانه و با کمال افتخار اعلام کرد: از دیدگاه ما مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) یعنی یک شاهکار، یعنی معجزه ای از اراده جمعی، از اراده نیکوکاران و خیراندیشان، وقتی به مردم راست بگویی، وقتی همیشه پای حقیقت در میان باشد و هدف صداقت باشد، وقتی همکاران با نهایت عشق به مددجو و به کار، به وظایف خود عمل کنند، حاصلش همین می شود.

در طول سال ۱۳۸۹ که دهمین سال فعالیت این مؤسسه خیریه بود اتفاقات شیرین بسیاری رخ داده و بالطبع نامالایمات و کاستی هایی هم داشته ایم، که البته برای هر مؤسسه ای ممکن است این اتفاقات ناگوار پیش آید. بهر حال مجموعه ای این اتفاقات تلخ و شیرین است که جذابیت ها و انگیزه های زیادی برای ارائه خدمات رسانی به این دختران پاک و معموم را

مجموعه تالار های یاس اضافه نماییم. در این رابطه و به عنوان اولین گام خدمات فیلمبرداری و عکاسی مجالس را نیز در اتیله تازه تأسیسی که در داخل تالار یاس قرار گرفته است آغاز کردیم، مقدمات کار فراهم شد و هم اکنون این خدمت

این افزایش هم در تعداد افراد و سازمان ها و نهاد های خیر و هم در مبالغ دریافتی از آنها مشاهده می گردد. در طول سال گذشته و در راستای بهبود و



وقتی همکاران با نهایت عشق به مددجویان و به کار، به وظایف خود عمل کنند حاصلش همین می شود

جدول شماره ۱
هزینه های سال ۱۳۸۹

هزینه های:	
۹۶۹/۷۶۶/۷۰۰	هزینه مواد غذایی
۶۶/۵۳۲/۵۰۰	هزینه درمان و دارو
۶۹/۷۱۹/۵۰۰	هزینه متفرقه تکه داری معلوم
۸۳۰/۰۰۰	هزینه ملخه و پاش و شک و پتو
۴۷/۲۷۰/۰۰۰	هزینه مواد شوینده
۹۳/۸۹/۷۰۰	هزینه مواد صرفی
۵۹/۶۱۶/۵۰۰	هزینه تعییرات ساختمانی
۷۷/۲۲۸/۰۰۰	هزینه آب و برق و گاز و لفون
۱/۶۸۴/۲۹۰/۰۰۰	هزینه حقوق و اضافه کاری کارکنان آسایشگاه
۴۱۸/۰۵۷/۵۶۴	هزینه بیمه کارکنان آسایشگاه
۲۹۲/۶/۵۲۰	هزینه پاداش و عذری کارکنان آسایشگاه
۸۷/۲۲۸/۷۰۰	هزینه متفرقه اداری
۲۰/۷۷۲/۵۰۰	هزینه تعییرات وسائل نقلیه
۱۵۱/۵۶۵/۵۰۰	هزینه اجرای مراسم
۵۷/۱۹۰/۰۰۰	هزینه تبلیغات
۲۱/۲۲۷/۰۰۰	هزینه ایاب و ذهاب
۹/۶۵۵/۰۰۰	هزینه لباس کارکنان
۲۴/۷۸۱/۰۰۰	هزینه تعییر ائمه
۸/۱۷۶/۰۰۰	هزینه حمل
۷۶/۵۶۹/۰۰۰	هزینه بیمه وسائل نقلیه
۲۰/۷۰۰/۰۰۰	هزینه اجراء مکان
۵۴/۶۱۴/۰۰۰	هزینه خرید پارچه
۹/۴۳۰/۰۰۰	هزینه بیمه آتش سوزی
۸/۱۰۰/۰۰۰	هزینه مستولت
۲۳/۱۶۲/۰۰۰	هزینه الیسه و کفشه معلوم
۷/۱۷۸/۴۰۷/۴۰۰	هزینه های تالار یا بن
جمع هزینه ها	
۶/۳۸۹/۲۸۴/۷۶۴	
ما به التفاوت دوره عملاً کرد که با ساختمان سازی در بیان سال به حساب سرهایه اضافه شده است:	
۱/۲۷۱/۹۳۸/۹۶۵	

جدید به مراجعه کنندگان ارائه می گردد.

موفقیت بزرگ دیگری که سال گذشته به آن دست پیدا کردیم، برگزاری جشن سالانه آسایشگاه به شیوه ای تازه بود. جشن سالانه که امسال به عنوان دهمین سالگرد افتتاح آسایشگاه برگزار گردید با شرکت هنرمندان عزیز گروه صدای تهران اجرا شد. جریان برگزاری این جشن در صفحات دیگر این شماره به اطلاع شما می رسد.

کار بزرگ دیگری که در سال ۱۳۸۹ بطور شاخص و باز رشد داشته و ثمرات خوبی هم بیار آورده است توجه هر چه بیشتر به امر حرفه آموزی و باز توانی مددجویان بود که هم به آنها کمک شایانی می کند تا اوقات فراغت خود را به بهترین نحو ممکن بر نمایند و هم نتایج کار و حرفه ای آموخته شده ای آنها می تواند از افتخارات آسایشگاه باشد. در این زمینه دو شیوه کاری را در پیش گرفته ایم، تعدادی از مددجویان را مانند دختران دانش آموز یا حرفه آموز به مرکز آموزشی در سبزوار می فرستیم و عده ای از آنها را نیز توسط دو همکار خودمان به حرفه آموزی و نقاشی در داخل آسایشگاه مشغول کردیم که نتایج بسیار خوبی داده است.

همچنین در سال ۱۳۸۹ به دنبال تحقق پژوهه های برنامه ریزی شده بودیم و در این جهت نقشه های اجرایی و تکمیلی رخشویخانه مورد نیاز آسایشگاه را تهیه نموده، مقدمات اجرای این طرح را در سال جاری فراهم آوردهیم و اطمینان داریم که با کمک های بیدریغ شما مردم خیر و نیکوکار می توانیم آن را در همین امسال به اتمام رسانیده و مورد پهنه برداری قرار دهیم.

ارتباط با مؤسسات نمونه توانبخشی و حرفه آموزی توان بیان در سطح استان و خارج از استان نیز از موفقیت های دیگر بوده و بازدههای گاه و بیگان مقامات دولتی مانند وزراء محترم و نمایندگان و مقامات بهزیستی و گروه های مختلف اجتماعی نیز در طول سال گذشته لحظات خوشی را برای ساکنین آسایشگاه فراهم آورده است.

اما متناسبانه مشکلاتی هم بر سر راه داشته ایم



موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) یعنی پک شاهکار یعنی معجزه ای از اراده جمعی، از اراده نیکوکاران و خیرالدیشان

جدول شماره ۲

تراز نامه

موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سیزوار
منتهی به تاریخ: ۱۳۸۹/۱۲/۲۹

بدهی ها:		دارانی ها	
۹۰/۰۰۰/۰۰۰	بستانکاران	۸۶۵/۲۷۳۰/۰۷۱	بانک ها
۷۴/۲۵۰/۰۰۰	وام دریافتی	۵۷/۰۳۱/۲۰۰	صندوق
		۱۱/۳۳۸/۰۰۰	بدهکاران
		۴,۰۰۰,۰۰۰	سرمایه کناری در شرکت های سهامی
		۶۶۸/۵۶۲/۱۵۰	اثانه
		۱۸/۰۸۵/۰۰۰	ابزار آلات
		۱/۱۴۱/۰۰۶/۵۰۰	اموال
۸/۷۶۳/۱۹۲/۷۲۸	سرمایه	۴۹۷/۹۳۵/۱۲۰	وسایل نقلیه
		۱۲۵/۱۴۴/۲۰۰	حق الاعتراض
		۵/۵۳۹/۰۶۲/۴۸۷	ساختمن
جمع کل بدهی و سرمایه:		جمع کل دارانیها:	
<u>۸/۹۲۷/۴۴۲/۷۲۸</u>		<u>۸/۹۲۷/۴۴۲/۷۲۸</u>	

پیشرفت و موفقیت تهادی پژوهشگار و ساخت کوشی و برداشی انسان

در عرصه های مختلف زندگی بست می آید.

بدینوسیله از همراهی مهندزان درستکار و صبورمان

جناب آقای مراد علی دولت آبادی

و

سرکار خانم فیروزه سرانی

که در طول سال ۱۳۸۹ خود را باور داشته، و دلسوزانه تلاش کرددند

سپاس گزاری و قدردانی می نمایند.

که در زیر به سه نمونه ای آن اشاره می کنیم:

- حدود سه سال است که عملیات اجرایی خانه باران (موسسه نگهداری مددجویان کم توان ذهنی پسر) متوقف شده و با همه می حمایت هایی که از جانب فرماندار و دادستان محترم سیزوار و ادارات مربوط انجام شده هنوز نتوانسته اینم شروع مجدد کار را شاهد باشیم. در این زمینه دست کمک به سوی همگی علاقمندان این طرح دراز می نماییم تا بلکه گشايشی حاصل گردیده و هر چه سریع تر این کار خیر و خدایستدانه به سر انجام برسد.
- مشکل دیگری که در طول سال گذشته به خوبی خود را نشان می داد این بود که عده می زیادی چهت استفاده از خدمات آماده شده به ما مراجعه می نمودند که مددجوی آنها شرایط اسکان در آسایشگاه را داشت ولی به علت پر شدن حد سرانه می یارانه ای که دولت در نظر گرفته نمی توانیم آنها را پذیرش نمائیم هر چند ظاهرآ در کل مؤسسات خیریه استان این مشکل وجود دارد اما ما هم اکنون حداقل ۶۰ تخت دیگر آماده پذیرش داریم و در صورتی که این مشکل سرانه بیرونی حل گردد می توانیم به ۶۰ نفر دیگر از مددجویان خدمت ارائه کنیم.
- مشکل دیگر بالا رفتن هزینه ها به علت تورم و اجرایی قانون هدفمند کردن یارانه ها بود، در حالی که یارانه طرح هدفمند سازی مددجویان مستقر در آسایشگاه به سرپرست خانوار آنها پرداخت می شد هزینه های ایجاد شده بر اساس تغییر نرخ حامل های انرژی و سایر موارد سریعا ارتقاء پیدا کرد.

اما دیدواریم که در طول سال جاری این مشکل برطرف گردد.

به هر حال چهت اطلاع شما خواننده گرامی حساب هزینه ها و تراز نامه می سال ۱۳۸۹ را در جداول ۱ و ۲ آورده ایم و بدون هیچ توضیح اضافی خواهشمندیم آن را مطالعه و نظرات ارشادی خود را برای ما ارسال نمایید.



تو گز محیت دیگران بی ٹنی

ج.پ. ثانی

خیابان بیهق، نزدیک مسجد پامنار، ساعت حدود یک بعد از ظهر.
جوانک بلند قد کوتاه فکر، در حالی که قفل حلقه مانند دوچرخه را در دست گرفته است، تلاش می کند سر مردی را که معلوم می نماید خم کرده؛
قفل را دور گردنش بینند و ابلهانه به این کار بخندد.
دوست جوانش که در شعور بیش از او نمی نماید جلو مغازه ایستاده و به تلاش مردم آزار چشم دوخته و منتظر است قفل به گردن مرد نگون بخت
آویخته شود و با خنده و شادی برخاسته از سادیسم و دگر آزاری به تشویق جوان می پردازد تا در کارش موفق شود.
خیابان خلوت است و تک افرادی که می گذرند؛ جز نگاهی کوتاه کاری نمی کنند. شاید می ترسند. شاید چون سودی برایشان ندارد دخالت
نمی کنند. شاید چون مظلوم، کسی از کسان آنها نیست نسبت به رنج و استمداد او بی تفاوتند و شاید و شاید و شاید...
سرانجام یکی پیدا می شود که ...
مرد میان سال به صدای فریاد معلول مظلوم، سر به زیر انداخته اش را بالامی گیرد و چون صحنه را می بیند با پرخاش به سوی مردم آزار می رود
...
جوان شرور می گریزد.



می اندیشه اند شک
می کنند. چه خوشبخت اند
کسانی که به غربال گری
تفکرات خود می پردازند و
سره از ناسره جدا کرده؛
آنچه خوب و مفید است را
حفظ؛ و بقیه را بی توجه به
این که این اندیشه از کجا و
کیست دور می ریزند.
ما همه ای عمر اسیر
باورهایی هستیم که از
دیگران دریافت کرده ایم.
چه کسی مقصر است؟ جوان که نادانی اش
سبب آزار دیگران شده؟ پدر و مادری؛ که به او
دگر دوستی و عشق و محبت را نیامدته اند؟
جامعه؛ که نسبت به او بی تفاوت مانده و
بخشن های خشن روح خود را در او دمیده
است؟ یا دولت؛ که مساوات را برقرار نکرده تا
امکان رشد و تعالی او نیز فراهم گردد؟
مقصر کیست؟ من؟ تو؟ او؟ یا همه.
این من؛ تو؛ او؛ کیست؟ آیا ما همان گونه
که در کلام می آوریم سه موجود جدا از
همدیگریم؛ یا نه؛ همه؛ اعضای یک پیکریم.
آیا من، تو، او بی وجود دارد یا تقلید از دیگران
این واژه ها را بوجود آورده است؟

اگر حمل بر اغراق نشود؛ بیش از نود
درصد افکار و باورهایمان تقلیدی است. بس
اندکند کس یا کسانی که در طول زندگی
باورها و منشاء آن ها را زیر سوال برده باشند و
از خود، یا دیگری پرسیده باشند که این
اندیشه ها، واژه ها و کلمات، از کجا آمده اند و
تأثیرشان بر ما چیست.

چه کم اند دلیران و آزادگانی که بر افکار
خود می تازند و به آنچه تابه حال

همین باورهایی که برخاسته از تقلید بی تحقیق
ماست. این واژگان؛ نه نشانه ای تفکیک و
جدایی بلکه نشانه ای نوعی علامت و شناسایی
است مثل قلب، دست، انگشت، ناخن. این ها
تا زمانی زنده اند که از پیکر جدا نشده و در
یگانگی بسر می برتند. زمانی که فرد از جمع
می بُرد و برگ از شاخه کنده می شود روز
مرگش فرا می رسد. بود، نابود می گردد.
زنگی برگ و گل در پیوند او با دیگر اجزاء
درخت است و نابودی او در جدایی اش. آنها
بر خلاف ظاهر مستقل شان؛ وابسته و

وفادراری به این باورها، نه به دلیل درستی آنها؛
بل به خاطر بزرگ نمایی هایی بوده که از
گوینده آن ها شده است. درست مثل
بت پرستانی که نه بخاطر دلیل و برهانی که در
پشت تفکر بت پرستی قرار دارد بلکه بدليل
تقلید بی تحقیق؛ سخنان کاهنان و شمن ها را
باور کرده و تکرار می کنند و همه ای عمر در
اسارت تفکرات واهی می مانند و زیان می بینند
تا ابزاری شوند برای سود جویی کهنه.

تفکیک و استقلال من؛ تو؛ او؛ نیز از جمله

<< آنچه کنی به خود کنی >>

بنی ادم اعضای یک پیکوند
که در آفرینش زیک گوهوند
چو عضوی به درد آورد روزگار
دگر عضوها را نماند قرار...
سخن اغراق آمیز نگفته است. او چشمی
دوربین و ژرف نگردانسته و می دانسته که
خوبی و بدی و رنج و شادی هر فرد در همهٔ
افراد جامعه موثر است.

یک تکه سنگ که در یک ظرف آب بیفتند
در بالا آمدن و موج گرفتن آب موثر است اما به
نسبت بزرگی و کوچکی ظرف؛ تاثیر آن مرئی
یا نامرئی است.

عملکرد تک افراد؛ بر همه تاثیر
می گذارد اما در اجتماعات کوچک تاثیر به
چشم دیده می شود و در اجتماعات بزرگ تاثیر
نامرئی است. ندیدن تاثیر، دلیل بر نبودن اثر
نیست.

اگر عمل هر فرد، در ساخت و ساز
جامعه‌ای که در آن زندگی می کنیم موثر باشد
آیا برای هر کدام از ما این پرسش‌ها پیش
نمی آید که سهم من در حل مشکلات موجود
چیست؟

وظیفه من، نشستن و تماسای فعالیت
خدمتگذاران است یا همراه و همگام آنها شدن.
آیا رنج دیگران را دیدن و قدم از قدم برنداشتن
ما را در دیدگاه دیگران و بویژه فرزندانمان خوار
و خفیف نخواهد کرد؟ مگر نه این است که
تماشاگران فوتیال هرگز به اندازه بازیگران
ارزش و احترام ندارند؟ زندگی نیزتتشکیل شده
از بازی های بسیار همراه با بازیگران و
تماشاگران فراوان و از جمله فرزندان ما که به
تماسای بازی ما نشسته اند.

برای هر کار باید دلیلی و انگیزه ای باشد
تا به انجام آن اقدام کنیم. آن کس که به خدا و
فردا معتقد است و ایمان دارد که هیچ کار او

بی تفاوتی انسان نسبت به جامعه و افراد
دیگر، بازتابش برای خود اوست و به قول
مشهور «آنچه کنی به خود کنی ...» چرا؟ چون
جامعه از افراد تشکیل شده و هر کدام به اندازه
خود در شکل دهی و سامان بخشی آن
دخیل اند. اگر
تک تک افراد را از
جامعه حذف کنیم
دیگر جمع و اجتماعی
نمی ماند. بقا هر کلی
وابسته به جزء‌ها
می باشد و اجزاء

پیوسته به هم اند. و این قاعده برهمه چیز
حاکم است: از جمله انسان. انسان اگر بر قله
توانایی نشسته؛ اگر اندیشه‌ای این چنین
نیرومند یافته تا شیر شرزه را در زنجیر و مار
گرزو را در زنبيل کند به دلیل اندیشه ایست که
در اثر بودن در جمع و جامعه
یافته است.

عملکرد تک تک افراد؛ بر همه تاثیر
می گذارد اما در اجتماعات کوچک
تاثیر به چشم دیده می شود و در
اجتمعات بزرگ تاثیر ناممی
است. ندیدن تاثیر، دلیل بر نبودن
اثر نیست.

هیچ چیزی خلق الساعه
نیست. همه سیر تکاملی را
طی کرده اند. شرایط محیطی
بوده که هر کدام را به شکلی
درآورده و اجتماعاتند که

موجودات زنده را شکل داده اند. این جمع علل
است که هریک را به شکلی و هیئتی در
می آورد. نظریه‌ای هست بنام اصل تاثیر
متقابل. یعنی، همه چیز بر هم تاثیرمی گذارند و
هیچ چیزی نیست که در دیگری موثر نباشد. بنا
به این دیدگاه، همه‌ی ما، هم موثریم و هم
متاثر. هم تاثیرمی گیریم و هم تاثیرمی گذاریم.
مطابق این قاعده؛ خوب و بد هر کس
نه تنها بر خود او، که در دیگران نیز موثر است و
متقابل، خوب بد دیگران نیز در ما تاثیر
می گذارد.

هستند که کل را می سازند. بعضی دائما در شکایت اند که جامعه خراب
شده، دوستی و محبت از میان رفته، مردم آزار
زیاد شده، رشوه و پارتی و دروغ جانشین راستی
و درستی گشته است اما همین افراد، نه اینکه
در ساختن جامعه‌ی بهتر دخالت نمی کنند و در
برابر بدی و ستم ساکت اند، بلکه اگر کسی به
زمین بخورد به او می خندند و شاد می شوند و
اگر کارشان در جایی گیر کرد همان کاری را
می کنند که بقول خودشان بدکاران انجام
می دهند.

بسیارند کسانی که راستگویی را دوست
دارند اما راستگو بودن را نه، درستی را دوست
دارند اما درستکار بودن را نه. این ها از فریب
خوردن بیزارند نه از فریب دادن. وفا داری را
دوست دارند اما وفادار ماندن را نه. و خلاصه؛
به دلیل این که توان دیدن دور دست های
زندگی را ندارند و جز به امروز و این لحظه
نمی اندیشند، بجای اقدام برای بهبود زندگی
جماعی، تنها مصالح فردی و آن هم کوتاه مدت
را در نظر گرفته در بی شادی و کامروایی خود
می روند.

اگر شیخ شیراز می گوید:

شاید بعضی بر این باورند که انسان فردی
مستقل است و خوب و بد او فقط در خودش
موثر است و می تواند بی تاثیر از دیگران به
راهش ادامه دهد. اگر کس یا کسانی دردمند
باشند می شود از آنها دوری کرد و آسوده ماند.
اگر در این سو افرادی رنجور باشند آنسو ترک
می شود به شادی نشست. اگر فردی نالان
باشد می شود پنه در گوش جسم یا جان کرد
و آسوده خاطر زیست و امثالهم. این تفکر؛
شاید بظاهر درست بنماید اما در باطن و زمانی
که بخواهیم عمیق به آن بنگریم نمی تواند
منطقی باشد.



و چهار جای عشق خالی است که روح های سخت و خشن را نرم و مهربان کند

تا از رنج دیگران شادی نکند

محنت دیگران بی غم نیستند. در روزمرگی زندگی گم نگشته و در دایره تقليد همه‌ی عمر سرگردان شده‌اند. عاشق؛ زندگی را زندان نمی‌داند و جهان به کام و دنیا به مرادش است. او بازتاب امواج مثبت دوستی را که به هستی می‌فرستد دریافت می‌کند و همین نگاه دوستی و دوست داشتن، سبب می‌شود که خاری در گلستان خالق و خودی جدا از مخلوق نبیند. به قول هاتف اصفهانی

**گر به اقلیم عشق روی آری
همه آقاق گلستان بینی
بر همه اهل این زمین به مراد
گردش دور آسمان بینی
آنچه بینی دلت همان خواهد
آنچه خواهد دلت همان بینی
هم در آن سر بر هنره قومی را
بر سر از عرش سایبان بینی
هر چه داری اگر به عشق دهی
کافرم گر جوی زیان بینی
تاب جای رساندت که یکی
از جهان و جهانیان بینی**



تا، از رنج دیگران شادی نکند. از این که دیگری دریند است و او آزاد، دیگری ندارو او داراست، دیگری زشت و او زیباست، شاد نشوند. چقدر جای عشق خالی است تا در حالی که در شهر و دیار ما گرستگان بسیارند ما نان های اضافه را به اشکال گوناگون انبار نکنیم. چقدر جای عشق و دوست داشتن

خالی است تا این که با به رخ کشیدن مال و جاه و زیبایی خود دیگران را وادر به حسادت کنیم خوشحال نشویم. چقدر جای عشق خالی است تا سور

چشمی و کوریبینی ها دل شاد ما را غمگین نکند و...

همچنان که اگر هزار سال در غار زندگی کنیم هیچ بهره ای از علم و عقل و اندیشه نخواهیم بُرد اگر هزار سال از عشق و محیط هایی که بر اساس عشق و دوستی بنا نهاده شده دور باشیم نخواهیم توانست لذت و معنای عشق را درک کنیم. عشق بیش از این که نظری باشد تجربی است و نیازمند دیدن و درک کردن. باید با عقول نشست تا عاقل شد و با عشق بود تا عاشق گشت. چون؛ بی تردید کمال هم نشین درما اثرمی کند.

ما همه ساخته و پرداخته‌ی دیگرانیم. دیگران؛ یا بعبارت بیهتر؛ همنشینان ما هستند که ما را ساخته و می‌سازند. دنیای عشق دنیایی است دور از تجارب بسیاری ازما. ورود به این دنیا؛ دید و نگاه ما را تغییر می‌دهد و تغییر دید و دیدگاه، زندگی ما را دگرگون خواهد کرد.

نگاه عشق نگاهی دیگر است و نیازشان نیازی دیگر. آنها خود را محدود به خود و حداقل، نزدیکان و وابستگان خود نمی‌کنند. از

بی اجر و زجر نمی‌ماند خود را موظف به کمک به دیگران بویژه هم نوع نیازمند خود می‌داند. آن که بر این باور است که هر کنشی را واکنشی است و هر عملی را عکس العملی؛ او نیز می‌داند که آنچه کند به خود کند؛ و آنکه عاشق است و بدون ترس از فردا و امید پاداش؛ خوبی‌ها را دوست دارد و همه‌ی توانش را در

راه خوب بودن و خوبی کردن گذاشته، آگاه و ناخواهدآگاه داشته است که در این راه، به روشنایی دل، لطف روح و خوشبینی که پایه و بن مایه خوشبختی است دست خواهد یافت.

اگر آن جوان که می‌خواست قفلی به گردن آن ناتوان بیاورد تا از رنج او شاد شود، و یا کسانی که به اشکال گوناگون از رنج‌اند دیگران لذت می‌برند، یا آنهای که در برابر رنج و سختی دیگران بی تفاوت اند با عشق و فداکاری؛ با دوست داشتن و نکوکاری آشنا بودند آیا باز هم چنین می‌کردند که می‌کنند؟

چقدر جای عشق و عقل، این دو شاهبال عروج انسانی در زندگی بسیاری از ما خالی است. عقل برای آنهای که از زندگی دیگران درس نمی‌گیرند و تنها به دیدن ظاهر خلق بسته می‌کنند. آنهای که انسان را یک بعدی تمثاکرده، ارزشش را با لباسش می‌سنجدند. آنهای که توجه ندارند که درپیس بسیاری از این لباس‌های خوش رنگ و دوخت و این ثروت و قدرت و شکوه؛ چه افراد مشکل داری قرار دارند و در پشت این زندگی‌های فریبند،

چه رنج‌ها و بیماری‌هایی پنهان شده است. و چقدر جای عشق خالی است که روح‌های سخت و خشن را نرم و مهربان کند

گزارش یک رویداد

فرزانه سلیمانی



با آرامش برای این دختران باک و معصوم بود قرار
بگیرند، سپس محل استقرار آنها مشخص شد.

بعد از ظهر وقت آمدن مهمانان فرا رسیده بود،
سالن اجتماعات به طرز بسیار زیبایی آراسته و
تجهیز شده بود تمامی کارکنان با ظاهری مرتب و
دلنشیں به جشن و سرور مشغول بودند، به یاد
لحظات شیرین، روزهای خوش و ناخوشی که
داشتم و به یاد روزهایی که معجزه را با همه
وجودمان احساس می کردیم حتی لحظه ای از
تماشای آن لحظات غافل نمی شدیم. این همه
توجه و دقت ارزشمندترین و مهم ترین بخش
وجودی کارکنان این آسایشگاه است و با همین
ویژگی، نگاه دیگران را به سوی آسایشگاه برگردانده
و با آن اثرزی می گیریم و احساس می کنیم
کارمان درست است.

از حدود ساعت ۱۵/۶ بعد از ظهر مهمانان یکی
یکی وارد می شدند و صندلی ها پر
می شد. ابتدا برنامه با طنین دلنشیں قرآن که توسط
استاد مهدی نوایی تلاوت می شد شروع و سپس
نوای سرود جمهوری اسلامی ایران در سالن طنین
انداز شد. آنگاه حضور مرتضی ایمانی مجری توانا و
خوش صدای گروه صدای تهران بر روی صحنه از
شروع برنامه های شاد و متنوع حکایت کرد. اولین
قسمت برنامه اجرای موسیقی سنتی توسط گروه
پگاه به سرپرستی آقای درقدمی هنرمند توانایی
همشهری بود که باید از ایشان و اعضاء گروه
همراهش که همیشه با اجرای برنامه های هنری

زمستان با همه نیرویی که داشت طبیعت سبزوار
را سرد کرده بود، آن روزها آسایشگاه بیشتر از
همیشه از حیات و سرزنشگی برخوردار بود، مدعوین
آن شب پویله نیکوکارانی که مقیم شهرهای دیگر
بودند از دو ماه قبل با نامه و تلفن به مراسم دعوت
شده بودند. انگار همه چیز از نو متولد شده بود،
نzedیک ظهر اولین روز جشن هنرمندان به آسایشگاه
رسیدند، بعد از بدیرایی آنها اولین کاری که انجام
شد بازدید از داخل آسایشگاه و آشنایی با مددجویان
بود تا از تزدیک در جریان فعالیت های ده سال
گذشته و کارهایی که برای ایجاد فضای امن و توأم

بیست و پنجم بهمن ماه هر سال برایمان یادآور
آغاز یک زندگی جدید و به بار نشستن یک باور
شیرین است. آنچه را که ما در طول ۱۰ سال
گذشته خاطره می نامیم در واقع فکرهای هستند
که با تمام وجودمان خواهان به واقعیت درآوردن
آنها بودیم و شهامت دیدن آنها را در روایا هایمان
داشتم، به همین دلیل هر سال سالروز این خاطره
سرشار از عشق را در کنار تمامی عزیزانی که در به
ثمر رساندن این هدف مقدس و ارزشمند باریمان
کردند جشن می گیریم. باورمان نمی شود که چقدر
زود گذشت، ۱۰ سال خاطرات روزهای با ارزش و

گرانیها که هر غیر ممکنی را از ذهنمان محوكرد.
جشن امسال با سال های گذشته تفاوت اساسی
داشت و آن هم حضور عده ای از هنرمندان صدای
تهران در مراسم بود که آشنایی آنان با آسایشگاه به
یک سال قبل بر می گردد زمانی که برای یک
ماموریت کاری به سبزوار آمده بودند و در یک روز
و یک بازدید فراموش نشدنی ترنم تحسین و
هم دردی خود را نثار دختران این مؤسسه کردند. و
در همان روز قرار بریانی سه روز جشن سالروز
تأسیس آسایشگاه را گذشتند. و به همین دلیل، این
مراسم از ۲۵ بهمن به ۸ اسفند منتقل شد.



فقط اندکی ایمان لازم است

تا معجزه عشق را با تمام وجود شاهد پاشیم

ابراز احساسات و عشق پاک و خاطرات شیرین با بیانی شیوا و ساده‌ی مدیر عامل مؤسسه آقای حمید بلوکی بود انگار که قلب او از قفسه‌ی سینه اش داشت بیرون می‌زد احساس چنین لحظه‌ای و چنین روزی برای او و برای تمامی خانواده آسایشگاه دلپذیر و شیرین بود. مخصوصاً در پایان سخترانی اش لحظه‌ای که از سن پایین امده و در جمع دخترانش قرار گرفت آن لحظه به نقطه‌ی عطفی در ارتباط عمیق او با خداوند تبدیل شده بود همه‌ی کسانی که نظاره گر آن لحظات بودند به این باور رسیده بودند که:

«فقط اندکی ایمان لازم است تا معجزه عشق الهی را با تمام وجود شاهد پاشیم.»

برنامه شاد و دلچسب صدای تهران با اجرای خوب و هنرمندانه مجری مهربان و خوش ذوق آن آقای مرتضی ایمانی لحظاتی را بوجود آورد که زیر بارش باران عشق و احساس همه مدعوین غرق در لذت و شادی فراوان شده بودند و طراوت نیکی و نیکوکاری را با تمام وجودشان حس می‌کردند.

لحظات عارفانه‌ای که آقای ایمانی بوجود می‌آوردند حس قشنگی را در فضای سالن می‌پراکند که توضیح زیبایی وصف ناپذیر آن را، کلمات از عهده برنمی‌آمدند فضای سالن، زیبایی وصف ناپذیری داشت که کلمات برای توضیحش گم می‌شوند.

در تمامی آن لحظات خدا را با خود می‌دیدیم، حتی در تمامی لحظه‌های دردسرساز و نارامش.

لحظه‌هایی که او را بیشتر حس می‌کنیم ایمانمان قویتر می‌شود و از ناکامی‌ها پلی می‌سازیم برای رسیدن به آرزوی‌های بزرگ. خدا همیشه با ماست و صدای دلنووازش همیشه در گوشمان است.

برنامه با تقدیر و تشکر از گروه هیأت تحریریه مجله پیام مهرورزان و صرف شام به پایان رسید.



باعث شد که همه باور گند مهربانی هنوز هست، دستان یاریگر وجود دارد و هنوز هم می‌توان بخشد و عشق را تقسیم کرد. سپس در میان تشویق حضار و همراه با بپا خاستن آنها دختران آسایشگاه نیز در این جشن شرکت کرده و پس از استقرار در محل خود، آنها هم برای تماشای خبر و نیکوکار با تشویق خود سپاسگزاری را اعلام کردن. مثل همیشه حضور گرم مؤسسه بوده و در کنار نیکوکاران مقیم سبزواری بسیاری از غیر ممکن‌ها را از خاطره هایمان محو ساخته‌اند. از جمله این عزیزان باید از خانواده‌های زینت بخش مراسم پرشکوهمن بود.

از دیگر قسمت‌های دلنشیں و جذاب این برنامه

همراه ما بوده اند تشکر نمائیم.

در میان همه‌ی نیکوکاران دعوت شده همراهانی بودند که از تهران، مشهد و کرج در این جشن حضور داشتند تا در آن شریف ترین اندوخته‌های قلب و روحشان را ابراز دارند، کسانی که در طول ده سال گذشته کمک‌های مالی و جنسی آنها رهگشای بسیاری از مشکلات این مؤسسه بوده و در کنار نیکوکاران مقیم سبزواری از غیر ممکن‌ها را از خاطره هایمان محو ساخته‌اند. از جمله این عزیزان باید از معرفت، هوشمند، شهرآینی از تهران و خانواده‌های صالحی(عکاسی آبرنگ) و تجلی از مشهد و آقایان

حسین تفریشی و جوانی که با ارسال الطاف خود و اعزام نماینده در این جشن شرکت کرده بودند نام برد. بسویه خانواده محترم میو معظمی مقیم تهران که با بارش بخشش و مهربانی بر روی سین حاضر شده و با دستان پر مهر خود این احساس لطیف و انسانی را به مدیر عامل، کارکنان و دختران مهربان آسایشگاه انتقال دادند و بدون شک در طی این دوران اولین باری بود که نیکوکاری



جز افغان سنت شکن، پدران و مادران سنت گرانی

علیرضا علی آبادی

استقلال و بی طرفی
است و هم رد ناشناس
بودن و تابع و پذیرا
بودن. خرده فرهنگ
به تابیت درآوردن
است و هم زمان
تأییدی بر واقعیت
بی قدرتی، و جشنی
برای ناتوانی است.
خرده فرهنگ ها هم
بازی ای برای جلب
توجه و هم هنگامی



که توجه جلب شد، رد آن هستند. (همان: ۵۴) سنت شکنی جوانان در جوامع شرقی بیشتر از مقوله‌ی سرگشتنگی فرهنگی و سرگردانی میان ارزش‌های قدیم و تجدددلیلی و غرب گرایی امروزی است. به بیان دیگر از آثار غرب زدگی است که سنت های دیرین این جوامع را به خصوص در مراکز شهری و صنعتی، کماعتار کرده است، بدون آنکه نظام ارزش‌های یکدست و هماهنگی را، سازگار با مقتضیات خاص این جوامع، ولو از ریشه و منشاء غربی، بر جای آنها نشانده باشد.

اقتباس از تمدن غرب و نفوذ فن آوری ها و وسائل ارتباط جمعی، چون

سینما، رادیو، تلویزیون، نمایش و کتاب، از عوامل عمده‌ی جدا شدن نسل جوان از جامعه‌ی بزرگسال و تشدید سنت شکنی و

تلاطم این نسل می‌باشد. تزلزل خانواده، بنابر عوامل گوناگون ناشی از شهرنشینی و گسترش زندگی صنعتی، فاصله‌ی میان دو نسل را افزایش داده است. اشتغال پدر و مادر در محیط

فرهنگ «پانک های» دهه‌ی ۷۰ مظہری از خشم و اعتراض اعضای این گروه به اخلاقیات سنتی، نظم و قانون و به نظر بعضی ها اعتراض به ساختارهای موسیقیایی موجود بود. این عصیان‌ها تجلی خود را در پوشش‌های ناهمگون و انتخاب رنگ‌ها و طرح‌های نامأتوس و غیر متعارف نشان می‌داد. (ذکایی، ۱۳۸۶: ۵۰)

«مبدأیج^۱» در کتاب «مقاآمت از طریق مناسک» نشان می‌دهد که چگونه خرده فرهنگ‌های پس از جنگ بریتانیا از ویژگی‌های ظاهری چون مد و سبک به عنوان نشانه‌ای

برای اعتراض به

سنت شکنی جوانان در جوامع شرقی بیشتر از مقوله‌ی سرگشتنگی فرهنگی و سرگردانی میان ارزش‌های قدیم و تجدددلیلی و غرب گرایی امروزی است.

رد کردن، نه بهره برداری تجاری است و نه شورش واقعی... خرده فرهنگ هم نوعی اعلام

Hebdige!

سنت شکنی جوانان پدیده‌ی تازه‌ای در تاریخ جوامع انسانی نیست. در همه‌ی جامعه‌های متمدن و پیشرفت‌هه جوانان در آستانه‌ی ورود به بلوغ و جوانی با جستجوی راه‌های جدید و آرمان‌جویی و کمال‌طلبی، برای به دست آوردن استقلال و اصالت و رهایی از سیطره‌ی

خانواده اهتمام می‌ورزند. اما سنت شکنی به صورتی که امروز دیده می‌شود علاوه بر وسعت و شدت، ویژگی‌های دیگری نیز دارد. از جمله‌ی این ویژگی‌ها گرایش جوانان به تشکیل جامعه‌ای جدا و مجزا با روش‌ها و رسوم و آداب و فرهنگ و نگرش و تفکر و احساس خود می‌باشد.

در جوامع غربی این سنت شکنی با تمایلات ضد اجتماعی همچون اعتصاب‌ها، شورش‌های خشونت‌آمیز، بزه کاری‌ها همراه بوده است. برخی اندیشمندان، این عصیان جوانان را در جوامع غربی، شورشی بر ضد تمدن مصرفی و به تبع آن مسخ شخصیت انسان و اسرار او در برابر تکنولوژی می‌دانند.

برای مثال، شکل گیری خرده فرهنگ «هیبی‌های» دهه‌ی ۶۰ آمریکا را واکنشی در مقابل جنگ ویتنام و نشانگر تمایل به صلح و ارزش‌های انسانی می‌دانند. همچنین، خرده فرهنگ «تدها» در انگلستان در اواخر دهه‌ی ۶۰ و اوایل دهه‌ی ۷۰ را واکنشی در مقابل بی‌عدالتی اجتماعی، محرومیت و کنار گذاشته شدن طبقه‌ی کارگر از فرصت‌های موقیت در جامعه‌ی سرمایه‌داری می‌دانند. و نیز خرده



آنچه نیز طبیعی است این است که سازگاری با فرهنگ ملی و ارزش‌های کهن تاریخی و فرهنگی به درستی صورت نپذیرد

ویژه در شرایط موجود و اوضاع و احوالی که انقلاب صنعتی و نیل به آستانه‌ی توسعه یافته‌ی در سرزمینی چون کشور ما پیش آورده و می‌آورد. اما آنچه غیر طبیعی است این است که سازگاری با فرهنگ ملی و ارزش‌های کهن تاریخی و فرهنگی به درستی صورت نپذیرد. و بین دو نسل جوان و گذشته سد و دیواری نفوذ نپذیر ایجاد گردد.

در این عرصه، یعنی کمک به سازگاری مجدد نسل جوان با جامعه و فرهنگ خویش، نسل بزرگسال و به ویژه پدران و مادران، وظیفه‌ای مهم و رسالتی بزرگ بر عهده دارند. از همه مهم‌تر شناسایی بهتر روحیات کودکان و نوجوانان و جوانان و کوشش در رسیدن به تفاهم بیشتر و همدلی کامل تر با نسل جدید است. زیرا دیگر آن دستور و تحکم که در جوامع سنتی پذیرفته بود، در جوامع جدید اعتباری ندارد. وظیفه‌ی دیگر صرف وقت بیشتر پدر و مادر با فرزندان خود است و آگاهی دقیق‌تر بر ویژگی‌های روحی آنان و در نتیجه سعی در پیشگیری بهنگام از نابسامانی‌های رفتاری که نسل جدید با آن رو به روست. همچنین باید به محتواهای فرهنگی‌آموزش، چه در مدرسه و چه در خانواده، افزود و فرزندان را با آنچه از گذشتگان جامعه باقی مانده است از اندیشه و هنر گرفته تا آداب و رسوم و فلسفه‌ی زندگی، آشنا و مأنس کرد.

منابع

- آشوری، داریوش، ۱۳۸۷، ما و مدرنیت، تهران، انتشارات صراط
- ذکایی، محمد سعید، ۱۳۸۶، جامعه شناسی جوانان ایران، تهران، انتشارات آگه
- راسخ، شاپور، ۱۳۸۳، مجله آموزش و پژوهش (علمی و تربیت) www.Noormags.com.

علل تشیدید تمایل به سنت‌شکنی نزد جوانان هرچه باشد، باید در اندیشه‌ی چاره جویی آن برآمد. باید پذیرفت که مدرسه با کار ویژه‌ای که برای آن تعریف شده است به ناچار در انتقال فرهنگی عامل مؤثری نیست. کار مدرسه به آموختن معلوماتی پراکنده و گاه غیر مفید به زندگی محدود شده است. مدرسه بیشتر به محفوظات اهمیت می‌دهد و این محفوظات هم به مرور زمان از میان می‌رود و در نتیجه مثل آن است که مدرسه کاری مهم در تشکیل شخصیت کودکان و جوانان از پیش نبرده است. چون مدرسه در ایفای وظایف تربیتی و فرهنگی کم‌توان است، عوامل دیگر به کار می‌افتد و ناگزیر گفته‌های همگنان، تصاویر سینما و تلویزیون و واکاوی‌های خود فرد در ساختن اندیشه و احساس و شخصیتش بیشتر مؤثر می‌افتد. و در نتیجه رشته‌ی کار از دست پدران و مادران و معلمان بیرون می‌رود و موجب می‌شود که اهتمام و کوشش آنان در تعلیم و تربیت جوانان راه به کامیابی نبرد.

شهر، به خصوص شهر صنعت‌زده، موجب آن شده است که خانواده نتواند نقش دیرین خود را در انتقال میراث‌های فرهنگی به درستی انجام دهد و به سخن دیگر میان نسل جدید و نسل گذشتگان بستگی و تعلق خاطری پدید آورد. نسل جوان بیش از پیش اوقات شبانه روز خود را با همگنان و همسالان خویش به سر بردا و خود این وضع عامل سست شدن پیوندها با



میراث‌های دیرین فرهنگی است.

افزایش آهنگ تحرک اجتماعی و جغرافیایی هم گرایش به سنت‌شکنی را نزد جوانان تقویت می‌کند. طبقات متوسط به سرعت توسعه می‌یابند و مهاجرت شدید روساییان به شهرها و ساکنان شهرهای کوچک و متوسط به شهرهای بزرگ، نظام‌های کهنه را به هم می‌ریزد و با قطع رابطه‌ی فرد، به خصوص فرد جوان، با ریشه‌های کهن اجتماع و فرهنگ پیشین، به ظهور ناهنجاری‌های بسیار مدد می‌رساند. (راسخ، ۱۳۸۳: ۷۲)

«آشوری» هم در ارتباط با مواجهه‌ی ایرانیان با مدرنیته معتقد است که واکنش امروز ما در برابر گذشته از یک سو ریشه کن کردن و بریدن رابطه با آن به نام پیشرفت و از سوی دیگر، انتقال جسدی‌مومیابی شده‌ی آن به موزه‌ی افتخارات است (آشوری، ۱۳۸۷: ۷).

از آنچه بیان شد می‌توان نتیجه گرفت که سنت‌شکنی نزد جوانان امری طبیعی است، به

خاطرات نگهبان گل سرخ (۵)

دکتر افسانه افتخارزاده غلامرضا ایجاد

آمد. امید اگر هیچ نداشت، یک زبان سالم داشت که به کمک آن همچون یک گوینده زبردست با کلمات بازی می کرد. فهمیدم که بیرون هوشی خوبی دارد و نیز حافظه خوبی. چند روز بعد مادر امید به مدرسه آمد تا من درد دل کند. می گفت پدر امید مهندس است و در یک شرکت مشاوره کار می کند. حقوقش بد نیست ولی چون در خانه اجراه ای زندگی می کنند و تعداد بچه هایشان زیاد است، حقوق پدر به جای نمی رسد. در ضمن هر سال باید خانه شان را عوض کنند و در این شرایط امید هم قوزبالاقوز است که مادرزادی با فالج مغزی (CP) به دنیا آمدۀ. علت هم این بوده که او در همان سال اول جنگ باردار شده و تمام مدت بارداریش در ترس و اضطراب گذشته. مادر امید می گفت که شب ها با صدای انفجار توب و خمسه خمسه عراقی ها می خوابیده و روزها بمباران هواپیماها تنش را می لرزاند. وقتی بر قرراکت هواپیماهای عراقی را در آسمان می دیده، دستهایش را روی شکمش می گذاشته تا بچه آن همه وحشت و مرگ را نبیند. تمام دوران جنینی امید در جنگ سپری شده بود و در یکی از روزهایی که ویرانه های شهر زیر غبار بمباران عراقی ها خود را پنهان کرده بود، امید قبل از موعد و به اجرابه دنیا آمده بود. امید در حقیقت از تویی شکم مادرش یک جانباز بود. او هم مثل صدها امید دیگر که در مناطق جنگی و زیر بمباران ها به دنیا آمده بودند و از نظر جسمی، عقلی و یا روحی صدمه دیده بودند، در لیست جانبازانی بودند که نام شان هرگز در لیست هیچ بنیاد و موسسه ای ثبت نشده بود.

بنویسه هیچ پیشرفتی نکرده و چیزی باد نگرفته!»

یک ربع بعد مدیر مدرسه همراه با امید، داشش آموز جدید وارد کلاس شد. مدیر داشت درباره امید صحبت می کرد و امید از پشت عینک بی دسته ای که با یکش پیزامه پشت

ملکا ذکر تو گوییم که تو پاکی و خدایی نروم جز به همان ره که تو ام راهنمایی

واخر آبان ماه بود. داشتم خدا را شکر می کردم که از سروصدای کولر گازی قراضه کلاس راحت شده ام؛ آخر آن قدر سروصدای داشت که ظهر وقتی به خانه بر می گشتم هنوز صدایش توی گوشم بود. همین طور که تخته سیاه را پاک می کردم صدای جر و بحث مدیر مدرسه با یکی از اولیا بلند شد که می گفت: «آخه خانم محترم! دو ماه از سال تحصیلی گذشته! من بچه شما را به دست کدام شیر پاک خورد ای بسپریم که اونو به بقیه بچه ها برسونه؟ پسر شما دوازده سالش، دو سال هم تو کلاس اول توقف داشته! شما به فکر بچه خودتان نیستین، نمی دونین که اگه امسال نتونه قبول بشه اخراج می شه؟ تازه دو ماه هم دیرتر اونو به مدرسه آوردین؟» مادر جواب داد: «خُب امید قبلًا هم همینطور مدرسه می رفته. تازه توی این چند سال که چیزی یاد نگرفته! حالا هم چون حوصله اش سر رفته بود و اذیتم می کرد، اونو به مدرسه آوردم و گرنه برای من خیلی سخته. پدرش سرِ کاره. سرویس هم که

قریونش برم بجه ها را سر ایستگاه پیاده می کنه به امان خدا و حاضر نیست بچه های معلول رو در خونه هاشون پیاده کنه. تازه من غیر از امید سه تا بچه کوچک تر هم دارم! چه کار می تونم بکنم؟ من از خدامه که امید هر روز به مدرسه بره و سرگرم بشه. هر چند توی این دو سال به خاطر این که نمی تونه مداد دستش بگیره و



همبرگرش را در آورد و به طرفم دراز کرد و گفت :

((خانم این ساندویچ را برای شما آورد ام . مال خودمه))

دستش می کشید . با تمرینات زیاد و

پی در پی موفق شد نوشتن صحیح را یاد بگیرد. برای نوشتن عدد ۴ نیاز به تمرینات چرخشی مج دست داشت. کم کم با تمرین [۲ ۲ ۲] و [ک-ک-ک] نوشتن صحیح عدد ۴ راهم یاد گرفت. از پیشافت امید خلی خوشحال و راضی بودم. او امتحان نوبت اول را بر روی وايت برد و در حضور مسئولین مدرسه با موفقیت گذراند. حالا موقع آن رسیده بود که به جای مازیک وايت برد، از مداد و کاغذ استفاده کنیم. با چند مقوای سفید برای او دفتری درست کردم و با خطوط پر رنگ، صفحات مقوای را مثل دفتر خط کشی کردم. آرام آرام مدادهای طراحی و پر رنگ مثل B6 جای مازیک را گرفتند و امید با شور و هیجان زایدالوصفي همه این مراحل را پشت سر می گذاشت. حالا انگشتان امید تا حد زیادی در اختیارش بودند؛ به طوری که می توانست با خطوط لرزان آن چه را که می خواند بنویسد و صفحات مقوای هم مقاومت خوبی در مقابل فشار دست های امید از خود نشان می دادند.

روز آخر مدرسه و موقع خدا حافظی با بچه ها دیدم که امید این پا و آن پا می کرد. به طرفش رفتم و گفتم «چیه امید؟ مگه نمی خوای بری خونه تو؟» دستش را توی کیفشن کرد و ساندویچ گاز زده و نصفه همبرگرش را درآورد و به طرفم دراز کرد و گفت: «خانم این ساندویچ را برای شما آوردم. مال خودمه!» آن لحظه به نظرم آمد که قد امید بلندتر شده است. سرش را بالا گرفته بود. کمرش را به زحمت راست کرده بود و سعی می کرد بدون واکر روی پاهاش بایستد. ساندویچ را از دستش گرفتم و بی خیال گاز زدم.

آسب در باران آمد».

امید به طور شفاهی حروف جدید را یاد می گرفت و کلمات و جمله های کتاب را به خوبی می خواند. از سویی بازی و تمرین با

او خبرها را عیناً بازگو می کرد
واز گنجینه لغات خوبی
برخوردار بود. پس تصمیم
گرفتم با تکیه به حافظه خوب
امید، حروف الفبا را بدون
مداد و کاغذ به او یاد بدهم.

خمیر انعطاف لازم را به انگشتانش داده بود. او حالا می توانست مازیک وايت برد را به دست گیرد. روی تخته وايت برد مثل دفتر، خط زمینه کشیدم و او خیلی سخت و لرزان شروع به نوشتن کرد. اما بعضی از حروف را وارونه می نوشت، مثلاً «ر» باران را چه می نوشت و یا عدد ۴ را. هرچه سعی کردم توانستم راهی برای حل این مشکل پیدا کنم. فکر کردم حتیً اساتید دانشگاه می توانند به من کمک کنند. بعد از چند بار رفت و آمد و شرح و تفصیل مشکل، آن ها گفتند که این بچه آینه نویسی دارد و اشکال از مغز اوست. پرسیدم درمان چیست؟ گفتند: «ما نمی دانیم! تا به حال با این مستله روی رو نشده ایم.» از محضر اساتید دست خالی برگشتم. به یاد ضرب المثل معروف «کار نیکو کردن از پر کردن است» افتادم و تصمیم گرفتم با تمرینات زیاد و ایجاد هماهنگی چشم و دست، انگشتان او را به سمتی که می بایست هدایت کنم.

امید چپ دست بود. روی دست چپش در قسمت خارجی مج دست، با خودکار یک ضربدر گذاشتم (۱) امید مازیک را روی خط زمینه می گذاشت و آن را در جهت ضربدر روی

ثبت نشده بود.

گردن امید مثل بیشتر بچه های فلج مغزی خشک و منقبض بود و دستهایش مشت های گره کرده ای داشت که به زحمت می شد انگشتانش را از هم باز کرد تا چیزی را بگیرد. در حقیقت به این خاطر که امید قادر نبود قلم به دست گیرد تا آن زمان از آموزش محروم شده بود. اما امید از حافظه خوبی برخوردار بود و هر روز که می گذشت مهرش بیشتر به دلم می نشست. اول صبح که به کلاس می آمد مثل خبرگزاران حرفه ای اخبار و وقایع روز را برای کلاس بازگو می کرد: «راستی خانم جنگ کویت یادتونه؟ صدام لا مصبه مست شده بود که به کویت حمله کرد. اما دیدین که چه طور حال صدام رو گرفتن! خانم امروز اخبار می گفت مسلمونای بوسنی دارن از شهرهای فرار می کنن چون که صرب ها دارن همه می مرداشون رو می کشن که تعداد مسلمونها کم بشه. خانم مگه خارجی ها هم مسلمون دارن؟» او خبرها را عیناً بازگو می کرد و از گنجینه لغات خوبی برخوردار بود. پس تصمیم گرفتم با تکیه به حافظه خوب امید، حروف الفبا را بدون مداد و کاغذ به او یاد بدهم. خمیرهای بازی کمک بزرگی به من کردند. کار با این خمیرها به انگشتان او انعطاف می داد. به وسیله کارت های آموزشی، صامت های «ب-ب، د-ن-ن، ر-ر، س-س» و مصوت های «آ-آ، آ-آ» را به او آموزش دادم. او خیلی سریع توانست ترکیب های مختلف را روی کارت ها بخواند، مثل: «با- دا- نا- را- ما- سا» و «ب- ب- د- ن- ن- م- س- س» بعد از چند روز شروع به کلمه سازی کرد: «آب- آن- بابا- باد- آباد- رام- آرام- باران- سارا- ذ- ذربان- مادر- آسب- براز» آسب جمله سازی را شروع کردیم: «سارا با

سکه پر چشم



دکتر ابوالقاسم افشن



چاره چیست؟

چاره چیست؟ گوش را برگشای! چشم را بگشا!
جهان را به چشمی دگر بنگر! دوستان را،
نادوستان را، آشنايان را و بیگانگان را، دشمنان
را و عاشقان را، همه چیز و همه کس را، به
چشمی دگر بنگر! راستی که شایسته‌ی من و
تو نیست که این چونین نابرادارانه به هم بنگریم
و اینگونه ناخوانانه با هم سخن گوییم.

فراموش نکنیم!

فراموش نکنیم که مرد داستان ما، «سکه‌ای»
را بر چشم سر نهاد و دیگر هیچ ندید، آیا من و
تو نیز «عشقی» را بر دل نهاده ایم که دیگر
هیچ چیز جز آن را نبینیم؟ این البته بدان
معناست که چیزهای خرد را نیز ببینیم؛ همان
خُردهایی که در نگاهی عمیق، کلان ترین
مفاهیم اند و ارزش مند ترین چیزها. مگر نه این
است که اگر «نان» نباشد، «جان» هم نخواهد
بود و بی این، آن چه بسیار که بی معنا خواهد
بود.

این بدان معنا هم هست که دیگران را هم
ببینیم و سخنانشان را بشنویم و آنگاه «بهترین‌ها
را برگزینیم»؛ باشد که هر روزمان، بهتر از دیروز
گردد و فردایمان روش ترا امروز! خوبی ها را
هر دم برایتان می خواهم. آرامش ها ارزانی تان،
شادمانی ها بهره‌ی جانتان و نیکی ها توشه‌ی
راهتان باد. خداوند مهریانان، نگهداریان.

چه بسیار از آن روی که «عشق و دل و
اندیشه به چیزی یا کسی، ما را کور کرده و
کر نموده»؛ راستی چه خوش گفت، آن که
این نکته‌ی خوش گفت: «جُبَّك الشَّيْءِ،
يُعْمَى و يُضْمَم»:

کوری عشق است، این کوری من
حَبَّتْ يَعْمَى وَ يَضْمَمَ اسْتَ اَيْ حَسْنَ ا
اکنون ای عزیز! آیا همچنان نمی خواهیم
آواز راستی را بشنویم و سیمایی مهربان
محبت را ببینیم؟ کوری و کری من و تو، تا
کی و تا چند؟

گویند: مردی، آرام و خاموش، نزد پارسا
مردی رفت؛ کیسه‌ای پُر از درهم و دینار
به دست گرفته، به پارسا گفت: یا استاد! دلم
تاریک شده است. مرا پندی ده!

پارسا گفت: اندر آن کیسه چه داری؟

گفت: درهم و دینار.

گفت: چند است؟

گفت: هزار درهم. چیزی خواهم خرد.

گفت: سر کیسه باز کن!

باز کرد.

پارسا مرد، یک درهم برگرفت و گفت:

بیش تر آی!

بیش تر آمد.

پارسا آن درهم را بر چشم وی نهاد و گفت:
چشم باز کن و بنگر!
مرد گفت: این درهم بر چشم من است،
نمی بینم.

گفت: ای مرد! یک درهم را بر چشم سر
نهادی، دنیا را نمی بینی، پس هزار درهم را بر
دل نهاده ای، تو خود بگو چگونه چشم دل
تاریک نشود تا آخرت و حقیقت را بینی؟

مرد، حیران، در ایستاد...

(حکایت از سلطان المعرفی، با تعبیر اندک)

حکایت آدمی، همین است

حکایت آدمی، ای عزیز! همین است؛ همین.
حکایت من و تو نیز می تواند همین باشد. وقتی
ما، چیزی را، با همه‌ی وجود، عاشقانه و
دل سپرانه، دوست می داریم، دیگر یکسره بدان
دل می سپاریم، حتی ناخواسته، با همه‌ی
وجود، بدان جان می سپاریم، دیگر
چشم هایمان را، بر هر چیزی جز آن، فرو
می بندیم و هیچ چیز جز آن را نمی بینیم؛ آری،
حکایت آدمی چنین است و حکایت من و تو نیز
می تواند که چنین باشد! می تواند؛ اما میاد...!

یکسره دل مبند

ای خوب! نمی گوییم دل مبند، می گوییم
یکسره و به تمامی دل مبند! زیرا دل بستن



یک وعده نیکی

دکتر ناصر محمدی فر

کمک هایشان را با بچه ها تقسیم کنند؟ ساعت ملاقات:

هر روز صبح ها: ۹-۱۲
عصرها ساعت: ۵-۸

البته روزهای زوج بچه ها استحمام می کنند و بهتر است عصرهای روزهای فرد تشریف بیاورید.

در روزهای تعطیل صبح و عصر می توانید بیایید (فقط یادتان باشد جمعه ها ۱۰-۱۲ صبح ممکن است بچه ها را به پیر حاجات یا امامزاده شعیب ببرند).

اما تلفن های برای هماهنگی:
۰۹۰۷-۲۶۴۳۰۰۸-۲۶۴۳۰۰۹

وصل کنند سرپرستاری آسایشگاه و هر سؤالی داشتید بپرسید البته شاید اپراتور مرکز تلفن یا نگهداری هم جواب را بدانند، بپرسید.
باز هم هست، پله، حکایت آسایشگاه، از همه طولانی تر است...

دسراهی که با رعایت استانداردهای بهداشتی در انواع مختلف تهیه و آماده ارائه برای مجالس شما می باشد. و اما شاه گل بازی گل یا گل ما اینجاست:

کاردستی های بچه ها به صورت عروسک، کوبلن، گلدوزی، نقاشی، قاب، تابلو و ... ملاقات که أمدید حتماً سری به طبقه بالا و اتاق کارهای بچه ها بزند اگر خوشنام آمد هدیه ای ببرید و هر چه خواستید- همت عالی - بپردازید.

در پایان می افزایند: اگر شیرینی، میوه، خوراکی، شله زرد و آش نذری آورده با هماهنگی مسئولین و نگهداری توزیع کنید.... اگر کتاب و عروسک و اسباب بازی بود- حتماً با حضور فرزندان- توزیع کنید و اگر خواستید غذا بیاورید ۲۴ ساعت قبل هماهنگ کنید.

سخن آخر:

بزرگترین کمک شما برای دختران آسایشگاه،

سرزدن های مکرر و مرتب شما به این دختران و ساعتی را با آنها گذراندن است...

شاد باشید.

پرستاران آسایشگاه از هر دو حکایت زیباتر است: آنها از لباس فروشی می گویند که هر ساله موقع تغییر فصل مقدار زیادی لباس برای بچه ها می آورد. فروشندگان کفش و کیف و لوازم دخترانه و لوازم التحریر و کتاب نقاشی و اسباب بازی (الگو یا آجر بازی، منچ، کارت بازی)، عروسک ... که هر یک هر ساله بخشی از نیازهای آسایشگاه را برآورده می کنند.

از آرایشگری می گویند که هر ماہه برای کوتاه کردن موهای دختران می اید، تا فروشندۀ لوازم صوتی که برای دختران player Mp3 می اورد- که خیلی دوست دارند- ...

آنها باز هم می گویند! از کسانی می گویند که هزینه سفر بچه ها را برای زیارت امام رضا(ع) یا سیاحت در شهرهای اطراف تأمین می کنند. از جشن های تولد و عروسی می گویند که با حضور عروس و دامادها یا کوچولوها در آسایشگاه برگزار می شود و پر از خنده و شادی و ارگ و شیرینی و میوه است. البته می توان با هماهنگی قلبی بچه ها را برای جشن ها به خانه ها دعوت کرد. از مناسبات های مذهبی و آش نذری و شله زرد- که من خیلی دوست دارم!!- و نیز اجرای مراسم داخل محوطه و خود آسایشگاه و نذر و نیازهای مردم می گویند. و در آخر اضافه می کنند: روزهای جمعه ساعت ۱۰-۱۲ صبح بچه ها را به هر چه خواستید- همت عالی - بپردازید.



پیر حاجات یا امامزاده شعیب می بزیرم و خانواده ها می توانند با یک تلفن ساده بپرسند که ما این جمعه کجا هستیم. تا یاد نرفته می پرسم چه وقت ها مردم می توانند بیایند و

دکایت هنْ ٠٠٠

بارها شده که هنگام عبور از مقابل آسایشگاه امیر المؤمنین با خود گفته ام: کاش یک کیلو شیرینی یا چند تا عروسک و یا اسباب بازی همراه بود تا بین دخترها تقسیم می کردم.... نمی دانم چرا هر بار به بهانه ای گریخته ام؟!
گاهی با خودم می گویم این تعداد کفاف همه را نمی دهد و بعد تکرار می کنم: همه اش همین. گاهی می اندیشم: نگهداری و مسئولیت آسایشگاه جلو مرا می گیرند و نمی گذارند شخصاً آنها را بین بچه ها توزیع کنم (کاری که خیلی آن را دوست دارم).

گاهی فکر می کنم برای خوبی کردن باید خیلی بول داشت مثلاً خانه ای را وقف کرد یا ملکی را به نام آسایشگاه زد یا ...
هر بار به بهانه ای شانه خالی می کنم و تازه می فهمم که «من» برای انجام ندادن یک کار خوب، چقدر خوبم!!!

بماند که ایمان دارم از جمله بهترین روش های فراگیری و انتقال همدلی برای خودم و کودکان و نوجوانان نسل پیش رو، همین کمک های کوچک و موردي است.

پیرمرد دریا دل

هتوز شب به نیمه راه خود نرسیده که زنگ در آسایشگاه به صدا در می آید. پیرمردی است آرام با سبدی بزرگ، خودش می گوید که آنها را شخصاً از باغض چمده و برای دختران آسایشگاه اورده است. سرپرستار بخش هتوز خاطرخواه آن شب به یاد ماندنی را به طور کامل در ذهن دارد و با سور و شوق خاصی از آن شب تابستانی و پیرمرد دریا دل صحبت می کند. می گوید: درسته که به هر کدام از بچه ها چند تا دونه گیلاس بیشتر نرسید و لی خاطرخواه آن شب واسه همیشه تو ذهن و دل بچه ها باقی موند.

از آرایشگر تا Mp3 player

داستان پیرمرد که تمام شد من داستان خودم و دغدغه هایم را برای کمک های موردي به دختران آسایشگاه می گویم و انگاری حکایت

خوابواره یا هیپنوتیزم

زهرا فرهبد نیا

۱- مرحله سبک: بسیاری از درمانگران و هیپنوتیزورها اعتقاد دارند به محض این که سوژه بعد از خیره شدن به نقطه‌ای، چشمان خود را در اثر خستگی و تلقین می‌بندد، وارد مرحله سبک هیپنوز می‌شود. بسته شدن چشم‌ها را می‌توان آستانه خلسه هیپنوتیزمی تصور کرد. برخی محققان معتقدند مرحله سبک خلسه هیپنوتیزمی با بیداری فرق زیادی ندارد. این مرحله برای برخی از کارهای درمانی مناسب است.

۲- مرحله متوسط: حد و مرز دقیق و مشخصی بین مراحل مختلف خلسه هیپنوتیزمی وجود ندارد. با ادامه روند القای هیپنوتیزمی به تدریج بیمار ریلکس تر می‌شود تنفس آهنگ کند تری پیدا می‌کند و او می‌تواند تلقینات ساده‌ای را بپذیرد. در این شرایط تا حدودی احساس و ادراکات او متشوش شده ولی سوژه هر اتفاقی را که بیفتند بعد از آن را می‌آورد و امکان ایجاد فراموشی وجود ندارد. بسیاری از بیماران با نوعی دفاع ناخود آگاهانه، برای عمیق‌تر نشدن این مرحله مقاومت نشان می‌دهند ولی این مستله چنان مهم نیست زیرا در این سطح انجام بسیاری از اقدامات درمانی مقدور می‌گردد.

۳- مرحله عمیق: اگر تلقینات بیشتری به سوژه داده شود، به صورت عینی حالت ریلکس

شنن او بیتر و بیشتر می‌شود. اگر به تدریج و به صورت گام به گام از روش‌های عمیق‌تر شدن استفاده شود خلسه سوژه عمیق‌تر می‌شود و شاهد آن آرام تر شدن ریتم تنفسی اوست. شل شدن عضلات صورت سوژه کند شدن تنفس و شل شدن دست و پا نشانه‌های مرحله عمیق است. در این مرحله امکان پیدایش بی‌دردی

مسمر)، پژشک اتریشی، معرفی و با عنوان Mesmerism مشهور شد. مسمر معتقد بود این پدیده حاصل یک مغناطیس حیوانی (Magnetisme) یا یک مایع نامرئی است که بین هیپنوتیزم شونده و هیپنوتیزم کننده رد و بدل می‌شود.

پس از چندی یک پژشک انگلیسی به نام "جیمز برید" که معتقد بود شخص هیپنوتیزم شده در یک حالت خاص خواب قرار دارد برای نخستین بار اصطلاح "هیپنوتیزم" را در دهه ۱۹۴۰ به کار برد.

"شارکو" نورولوژیست و روانپژشک فرانسوی معتقد بود خواب شدن و تلقین پذیری حاکی از ضعف و اختلال جسمانی است. "فروید" هم که زیر نظر "شارکو" کار می‌کرد در اوایل کار خود برای احیای خاطرات سرکوب شده بیمارانش از هیپنوتیزم استفاده می‌کرد. بعدها فروید روش تداعی آزاد را جانشین هیپنوتیزم ساخت. گفته می‌شود وی هیپنوتیزور خوبی نبود.

مراحل ایجاد خلسه هیپنوتیکی:

به عقیده جان هارتلند برای اهداف درمانی معمول، بهتر و راحت‌تر است که مراحل مختلف خلسه هیپنوتیزمی را به چهار مرحله کلی دسته بندی کنیم. این مراحل به شرح زیراند:

اکثر مردم کلمه هیپنوتیزم (خوابواره) و یا خواب مصنوعی را شنیده، یا در جایی خوانده اند اما کمتر کسی با این مقوله بطور علمی آشنایی دارد. در بین اکثر افراد جامعه آنچه معمولاً با شنیدن واژه "هیپنوتیزم" به ذهن می‌آید، حالتی است سحر آمیز و جادوی؛ شخص هیپنوتیزم کننده (هیپنوتیزور) نیز فردی خارق العاده به نظر می‌آید؛ حال آنکه در واقع چنین نیست. به دیگر سخن افراد می‌توانند بدون نیاز به سحر و جادو!! خودشان، هیپنوتیزور خودشان باشند. به این پدیده، "خودهیپنوتیزم" می‌گویند. در این حالت شخص می‌تواند بطور کاملاً مستقل، و بی نیاز از افراد دیگر، خودش را به خلسه هیپنوتیکی ببرد. لازم به ذکر است که در اکثر موارد فقط کسی به خوابواره می‌رود که خود بخواهد و همکاری کند بنابراین شاید بتوان گفت تمام انواع هیپنوتیزم در واقع، خودهیپنوتیزم هستند.

هیپنوتیزم یا خوابواره چیست؟

تعاریف زیادی از هیپنوتیزم ارائه شده است: به عنوان مثال در یک تعریف آمده است: هیپنوتیزم یک حالت القای ارادی است که در آن میزان هوشیاری و آگاهی سوژه، فوق العاده افزایش می‌یابد. در حالت هیپنوز تفکر فرد صرفاً معاطف و متصرکز بر سخنان هیپنوتیزور است. در تعریف دیگری اینطور عنوان شده:

هیپنوتیزم یک پدیده روانی بیچیده است که می‌توان آن را حالت افزایش تمرکز موضعی، حساسیت، و پذیرش تلقینات فردی دیگر تعریف کرد.

پایه روانشناختی مشخصی برای هیپنوتیزم به گونه‌ای که برای خواب وجود دارد شناخته نشده است.

پدیده هیپنوتیزم جدید، نخستین بار بوسیله "انتوان



تا زمانی که سوژه نخواهد و با هیپنوتیزور همکاری نکند هرگز خلسه هیپنوتیکی بوجود نمی آید

- ۹ زایمان بی درد
 - ۱۰ بی حسی (بويژه در دندانپزشکی)
 - ۱۱ ترک سیگار
 - ۱۲ روان درمانی و ...
- آیا می توان در جریان هیپنوتیزم هرگز به اطلاعاتی از سوژه گرفت؟**

هیپنوتیزم یک القای ارادی است؛ بنابراین تا زمانی که سوژه خودش نخواهد و با هیپنوتیزور همکاری نکند، هرگز خلسه هیپنوتیکی به وجود نمی آید. همچنین به علت افزایش میزان آگاهی در این حالت، فرد تنها اطلاعاتی را که خودش بخواهد در اختیار هیپنوتیزور قرار می دهد. هیچکس نمی تواند برخلاف میل سوژه، مطالبی را از ذهن وی ببرون بکشد.

منابع و مأخذ:

- ۱- مجموعه فنون هیپنوتیزم، دکتر جان هارتلند، ترجمه دکتر سید رضا جمالیان، نشر چاپخشن، ۱۳۷۷.
- ۲- هیپنوتیزم در رواندرمانی، دکتر جعفر دارابی، نشر پیدایش، چاپ دوم، ۱۳۸۲.
- ۳- آموزش هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم، حسین نجاتی، نشر بیکران، چاپ چهارم، ۱۳۸۸.
- ۴- زمینه روانشناسی هیلگارد، اتکینسون و همکاران، ترجمه دکتر حسن رفیعی، نشر ارجمند، ۱۳۸۵.
- ۵- روانشناسی جنایی، دکتر مهدی کی نیا، نشر رشد، ۱۳۸۳.
- ۶- فرهنگ جامع روانشناسی - روانپزشکی، دکتر نصرت الله پور افکاری، جلد اول، نشر فرهنگ معاصر، ۱۳۸۲.
- ۷- خواب از نظر باولف، ل. روخلین، ترجمه ولی الله آصفی، نشر گوتیرگ، ۱۳۸۲.
- ۸- تاریخ روانشناسی نوین، شولتز و شولتز، ترجمه علی اکبر سیف و همکاران، نشر دوران، چاپ دوم، ۱۳۸۲.

فوق باید آزمون تلقین پذیری انجام شود

چه آزمون هایی بایش از هیپنوتیزم گرفته می شود؟

برای این که هیپنوتیزور میزان تلقین پذیری سوژه را اندازه گیری کند پیش از هر اقدامی معمولاً آزمایشاتی را انجام می دهد که در اینجا



برخی از این آزمایشات را نام می بینیم:

- آزمون پیدایش نوسان در سوژه
- آزمون دست های در هم قفل شده
- آزمون بلند کردن دست ها
- آزمون پاندول

کاربرد هیپنوتیزم:

دانشمندان و روانشناسان در دهه های اخیر به کاربرد هیپنوتیزم توجه بسیار مبذول داشته اند که ماحصل آن استفاده از هیپنوتیزم در زمینه هایی است که در اینجا بخشی از آنها را

بر می شمریم:

- ۱- درمان تنگی نفس
- ۲- درمان اعتیاد به الکل
- ۳- درمان بی خوابی
- ۴- درمان ریزش مو
- ۵- درمان انحرافات جنسی
- ۶- لاغر شدن و یا چاق شدن
- ۷- درمان افسردگی و خستگی عصبی
- ۸- درمان بیماری های زنان (قطع قاعده‌گی - قاعده‌گی دردناک - خونریزی های رحمی)

هیپنوتیزمی و برخی فراموشی ها فراهم می آید.

مرحله سوم نامبوليستی :

کلمه سوم نامبوليست از دو لغت لاتین "سومونوس" (به معنای خواب) و "آمبولوس" (به معنای حرکت) گرفته شده است. بنابراین مرحله فوق را می توان "راه رفتن در خواب" نامید، پدیده ای که بطور طبیعی تنها در ۵ درصد افراد جامعه امکان ظهور دارد. در این شرایط سوژه می تواند چشمان خود را باز کند، راه برود و حتی حرف بزند در حالی که در حالت خلسه هیپنوتیزمی به سر می برد. اگر فردی بتواند به این مرحله برسد بسیاری از اقدامات درمانی را می توان برای او انجام داد.

چه کسانی هیپنوتیزم می شوند؟

حساسیت افراد مختلف به هیپنوتیزم یکسان نیست. آنطور که پاییفر اظهار می دارد، در این زمینه ۱۰٪ مردم از استعدادی بالا و ۱۰٪ مردم از استعداد پایینی برخوردارند. مابقی در حد متوسط هیپنوتیزم پذیری هستند. بنا به گزارشی دیگر، تقریباً ۵ تا ۱۰٪ از مردم را حتی ماهرترین هیپنوتیزورها نیز نمی توانند به حالت خوابواره ببرند. البته اگر کسی یک بار به حالت هیپنوز رفته باشد، بار دیگر نیز احتمالاً به همان اندازه آمادگی دارد.

برای هیپنوتیزم شدن چه مراحل را باید طے کرد؟

برای ایجاد خلسه هیپنوتیکی باید مراحلی را به ترتیب و با مهارت انجام داد. بعد از انجام کارهای مقدماتی معمولاً مراحل زیر طی می شود: ۱- ایجاد آرامش در سوژه (Relaxation) ۲- ایجاد تمرکز (Concentration) ۳- ارائه تلقین (Suggestion). اما قبل از ورود به مراحل

جشن های ایرانی

سوسن نوباغن

می دارند بر زبان آورند و معتقدند اگر در این روز تاب نخورند خوش بین نیست. این مقدمه ای برای عشق و ازدواج می شود. از مراسم دیگر در این روز خوردن کاهو و سکنجین و رفتن کنار چشمه و آب پاشیدن برهم، ریختن گلاب و عطر بر آب و نیایش کردن در کنار آب است.

برخی علت نحسی سیزده را این گونه بیان کرده اند که از روز اول سال نام دوازده فرشته(همان نام های ماه های ایرانی) را بر روزها نهادند و چون سیزده بی نام شد آن را نحس خواندن(که من در مستند بودن آن شک دارم) و این روز را روز آزادی و گردش در طبیعت نامیدند.

تیرگان

یکی دیگر از مراسم احترام به ستاره تیر (تشتر) جشن باران مراسم تیرگان است.

ایرانیان معتقدند هنگامی که خداوند جهان را می آفرید ابتدا آسمان را درگاهان بار اول اردبیهشت آفرید و بعد درگاهان بار دوم در تیرماه آب را آفرید یعنی این ایام زمان آفرینش آب است. جشن تیرگان در کنار آب ها و جویبار ها و چشمه ها برگزار می شود. در روز سیزدهم از ماه چهارم سال (تیر روز). تیر نام فرشته موکل بر ستارگان است. این روز را نحس و سنگین دانسته اند.

عدد سیزده همواره میان ایرانیان نحس بوده است. این روز را به آرش کمانگیر منسوب کرده اند. در زمانی که جنگی میان ایران و توران به وقوع پیوست. برای تعیین مرز ایران آرش تیری را از قله دماوند پرتاپ کرد که تا به خراسان رفت و خود از فرط نیرویی که برای پرتاپ این تیرگذارده بود جان باخت.

در این روز دو ایزد عمدتی آب، تیر و ناهید مورد ستایش قرار می گیرند. در این روز ایرانیان غسل و شستشو می کنند و جشن می گیرند و برای بارندگی بیشتر نیایش می کنند.

به امید آنکه این رسم های زیبا دوباره زنده شود. برگرفته از کتاب مصرگان و نوروز

مقاومت کرده و بیشتر در آسمان بماند. جشن باران به این اتفاق مربوط می شود.

تشتر در افق غربی ناپدید و آپوش یکه تاز آسمان می شود و خشکسالی شروع می گردد. ایرانیان که همواره از کم آبی در هر اسند، مردمی که به دنبال آب حرکت می کنند آینی را برای ماندگاری این ستاره که سبب بارندگی بود به جا می آورندند.

این آینی بر فراز کوهستان ها برای انتظار و تماشای نخستین طلوع بامدادی تشتر در آغاز بهار برگزار می شد. آینی نیز در تیر ماه(تیر روز) برای ماندگاری این ستاره انجام می گرفت.

سیزده بدر

روز سیزدهم هر ماه از سال تیر یا تشتر نامیده می شود. در باور ایرانیان تشتر ایزد باران است. ایرانیان باستان از بامداد این روز سفره ای نوروزی را برگیده و سبزه ها را برداشته به دشت و صحراء می بردند تا به آب سپارند و با نیایش به درگاه اهورا مزا آرزوی باران و سالی خوب یکنند.

قولی دیگر هست که در این روز مشیه و مشیانه اولین انسان های روز زمین(در اعتقاد ایرانی ها) بیوند عشق و ازدواج با یکدیگر را بسته اند و با بستن دو شاخه به هم پیوندان را محکم نمودند. علت گره زدن

سبزه و آرزوی ازدواج برای جوانان در این روز ریشه در این باور دارد. یا بازی های دیگری که در آن دختران و پسران جوان پارگیری می کنند و به نوعی پیام خود را به هم می رسانند که دل در گرو یکدیگر دارند. هنوز در روستاهای ایران رایج است که با طنابی بلند از درختی تومند تابی انداخته و جوانان بر آن سوار شده در حال تاب خوردن بقیه با چوبی نازک بر پاهاشان می زندند تا نام کسی را که دوست

رابطه ای دعای باران با سیزده بدر و

تیرگان

آب و هوای گرم و خشک و سال های کم باران فلات ایران موجب پیدایش اعتقادات خاص و باورهای کیهانی در این منطقه باستانی شده است. طبیعت با زندگی ایرانیان چنان درهم آمیخته است که تأثیر آن را در تمامی نیایش ها، جشن ها، غذا ها، و اعتقاداتشان می توان یافت.

ستاره تشتر(تیر) یا شباهنگ ستاره ای است سفید فام و پر نور در آسمان به طوری که در اوستا آن را ستوده و ویژگی هایش را به روشی و زیبایی سروده اند. «می ستایم ستاره ای شکوهمند و درخشان تشر را. آن افسانه ای پرتوهای سپید و درخشان را. آن درمانگر بلند بالای ...» و ستاره آپوش را ستاره خشکسالی و قطع باران می دانند.

در بهار ستاره ای تشتر بر آسمان حاکم است و در تابستان حاکم بلا منازع آسمان آپوش می باشد. در آخر بهار میان ستاره تشتر و آپوش در آسمان جنگی در می گیرد. و کم کم تشتر از آسمان ناپدید می شود و آپوش حاکمیت آن را بر عهده می گیرد. در این میان مردم با مراسم خود به ستاره تشتر کمک می کنند تا در این جنگ



گوشه‌ای از تاریخ

محمد تقی حمزه‌ای



من پول لازم دارم
وندارم
در میان اوراق
براکتده تاریخی
نامه‌ای به چشم
می خورد که به خط احمد
شاه قاجار نوشته شده
است. این نامه که دست
خط خود احمد شاه
می باشد در نخستین
سالهای سلطنتش نگارش
شده و برای نایب السلطنه
(علیرضا خان عضد الملک)
ارسال شده است.

متن این نامه توسط
شخص دیگری انشاء
نگردیده زیرا غلط‌های

اما بی آن نشان می دهد نامه محترمانه بوده و
نوشته‌ها اصلاح نشده‌اند. موضوع نامه
شکوهیه‌ای معصومانه و ملتمسانه از یک
نوجوان بسیار حقیر بوده که دست قضا و قدر او
را در موقعیتی قرار داده تا مجبور باشد نقش
شاه را بر عهده بگیرد. در این نامه، بازی
شگفت انگیز فلک شعبده باز را می‌توان
مشاهده کرد که چگونه پادشاهی در حین
سلطنت برای مقداری پول تو جیبی ملتمسانه
دست به سوی این و آن دراز کرده و جایگاه
خوبی را تشخیص نمی‌دهد.

شماره ثبت ۶۸۹۷ قصر گلستان طهران
جناب اشرف نایب السلطنه انشاء
احوال شریف شما خوب است. چند وقت

سه سال و لیبعد بودم دو سالش را
دادند. مال امسال را ندادند. هلا که وضعها
مخشوش است و هنوز برای من مواجب
معن و سرف حیب معین درست نکردند.
بکوئید که هالیه سرف حیب پارسال که
مانده است او را بدهنند. من پول لازم دارم
و ندارم. البته غدغن کنید که سرف حیب
پارسال مرا بدهنند. البته بدهنند.

امضاء
احمدشاه

و فی الحال آنچه از این نامه بر ضمیر منیر
شما نقش بست روایتی است از گذشت و
گذشت.

تو خود حدیث مفصل بخوان از این
مجمل.

لوشته دکتر علی عابدی

سال دهم مجله فیضت شماره ۲۰

است که از سلامتی شما اطلاع ندارم.
إنشاء... تا به حال رفع کسالت شما شده
است. من وقتی که ولی بعد بودم یک
ماهیانه داشتم از قبیل جوراب دستمال
کفش هوله این تور چیزها بود. دو سه ماه
بود که نمی دادند و اول ماه رمضان هم
دادند اما درست ندادند.

مثلا دستمال باید ۱۵ جفت می دادند
۱۲ جفت دادند. کفش باید دو جفت بدهنند
یک جفت دادند. دستمال باید سی عدد
بدهنند مثلا ۱۸ عدد دادند هوله که ابدا
ندادند. غدغن کنید. من بعد درست
بدهنند. وقتی که ولی بعد بودیم سالی دو
هزار تومان صرف حیب من بود.

راز دوستی

فرزانه سلیمانی

بزرگتر هایی که خود هرگز درست گوش نمی دهند و عدم استفاده صحیح از این مهارت موجب ناتوانی افراد در حل مشکلات اعم از خانوادگی و یا شغلی می شود. اما این مهارت نیز هم چون سایر مهارت ها، کسب کردنشی و آموختنی است، کافی است که فقط به نکات و اصول لازم درخصوص این مهارت توجه و عمل شود. از جمله:

- ۱- در هنگام روپارویی تازمانی که کاملاً متوجه موضوع نشده ایم زمان گفت و گو را به

بعد موكول نکنیم.

- ۲- در طول صحبت کردن طرف مقابل مشغول قضاوی و ارزش گذاری کلام او در ذهن خود نباشیم.
- ۳- بدون پیشداوری و بی توجهی از شنیده های قبلی به سخنان طرف مقابل گوش کنیم.
- ۴- بعد از پایان حرف های طرف مقابل به خود فرصت فکر کردن بدیم.
- ۵- کوتاه و روشن سخن بگوییم تا فرصت لازم برای درک و صحبت کردن برای طرف مقابل وجود داشته باشد.

- ۶- از گفتن خاطرات دور و دراز که تعریف یا گذر زمان زیادی صرف می کنند، پرهیز کنیم.

- ۷- اصل کلام و منظور طرف مقابل را درک کنیم و به برداشت ذهن اکتفا نکنیم.

- ۸- خشم مانع فهم درست معانی خواهد شد.

- ۹- تا حد امکان سخن گوینده را قطع نکنیم.

- ۱۰- با وضعیتی گرم و پذیراء، آرامش خود را به او انتقال دهیم.

- ۱۱- در حین گوش دادن عوامل

زندگی و کار او تأثیر گذار باشد. در این میان توانایی برقراری ارتیباط و ایجاد مناسبات اجتماعی از جمله مهم ترین مهارت هاست. همه ی ما در هر پست و منزلت شغلی، مطمئناً با افراد زیادی رو به رو هستیم و مهم ترین پل ارتباطی میان ما از طریق «گوش دادن» صورت می گیرد.

گوش دادن گاهی تنها کاری
است که در کمک کردن به بخشی از افراد برای رسیدن به حل مشکلاتشان لازم است، بنابراین گوش کردن ما گاهی بسیار مؤثرتر از ارائه راه حل یا تلاش برای مشکل گشایی است.

در این مهارت چنان قدرتی نهفته است که به واسطه آن می توان از بسیاری از موانع گذشت، افراد زیادی را در اختیار داشت و در انسزاوی ناخواسته روزگار گرفتار نشد، اما با این وجود

متاسفانه فقط عده محدودی از افراد شنوندگان خوبی به شمار می روند، حتی در سطوح اطلاعاتی خاص وقتی که شنونده برای کسب معلومات گوش می دهد نیز به علت عدم داشتن مهارت گوش دادن، اشتباه درک می کند و یا به سرعت فراموش می کند. بیشتر اوقات حرف های گوینده از یک گوش وارد می شوند و از گوش دیگر خارج می شوند. آغاز الگو برداری ما از همان سال های نخست کودکی از

یکی دیگر از ویژگی هایی که باید در خود پرورش دهیم و مبحث این شماره پیام مهورو رزان می باشد توجه به گوش دادن در روابط بین فردی است. گوش دادن در روابط افراد از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. زیرا از این طریق می توان ضمن احترام گذاشتن به فرد مقابل، وی را به ادامه تعامل تشویق نموده و در نتیجه اطلاعات بیشتری کسب نمود.

در تعاملات اجتماعی گوش دادن به دو معنا به کار می رود، معنای اول، که بر منعکس نمودن احساسات طرف مقابل تکیه دارد، و برای اجرای این کار فرد باید حداکثر استفاده را از حواس خود(شناوی، بینایی) به عمل آورده روی آنچه شخص مقابل احساس می کند و بر زبان می آورد متمرکز شده و با هدف درک کردن به او گوش دهد. باید توجه نمود که در این معنا گوش دادن زمانی نمایان می شود که رفتارهای انجام داده شده حاکی از توجه شنونده به طرف مقابل است.

نسمه هواست. حرف
شنیدن بُوی خوشت را
از من دریغ مدار!
با من حرف بزن...!

معنای دوم، که نحوه ی گوش دادن بر جنبه های پنهان رفتار شنونده اطلاق می شود که به طور پنهانی و بدون فرستادن پیام های کلامی و غیر کلامی، به صحبت های شخص مقابل گوش فرا داده می شود.

یکی از نشانه های اصلی خوب گوش دادن در تعاملات اجتماعی استفاده از علایم کلامی به صورت تصدیق، تحسین، انعکاس احساسات، تعبیر و ... است که در گفتار و کردار شنونده ظاهر می شود.

آدمی در قرن حاضر به توانایی های متعددی نیاز دارد که هر کدام می تواند به نوعی در روند



۵ گپ توکری

گاهی در این اندیشه فرو میروم
که تو،
خود چگونه یارای شنیدن صدایت
که به زیبایی باران و به لطافت شبین
و به هیبت آسمان است را داری؟
و خداوند چه زیبا آراسته است
چینش لبانت را بر روی هم
که هر زبانی از تفسیر آن عاجز است
و دیوانگی در زمان شنیدن سخنانست معنامی شود
هر واژه ات پر از سکوتی به هیبت شب است
و من خود را در مقابل این هیبت
همچون خار کوچکی در مقابل گلستانی عظیم
من بینم
لب به سخن بگشا
که من شیفته‌ی آوایت هستم ...
با تو هستم ... باران ...
صدایت را از من دریغ مکن

مؤثرتر از ارائه راه حل یا تلاش برای مشکل گشایی است. ارتباط به نظر موضوع ساده‌ای است و همه ما خود را در آن متخصص می‌دانیم و گفت و گو را امری طبیعی تلقی می‌کنیم اما در شرایط اختلاف، وقتی تضادی مطرح می‌شود آن وقت است که باید مهارت کلامی خود را مورد قضاؤت قرار داد. به راستی در حالت عصباًیت چگونه گفت و گو می‌کنید؟ اگر در موقع حساس بتوانید به خوبی و به گونه‌ای مؤثر ارتباط برقرار سازید نقش ارتباط خوب و حیاتی را ایفا کرده‌اید.

* * * *

لب به سخن بگشا	لب به سخن بگشا	تاتمام نواها از هیبت طینی سخت
سر تعظیم فرود آورند	تمام وجود من در تحریر شنیدن صدایت	همچون مجسمه‌ای مانا در جای خود
به سکون می‌ایستد		

محیطی مزاحم را به حداقل برسانیم. مثل خاموش کردن تلویزیون یا ...

۱۲- به سخنان طرف مقابل بیندیشیم و احساس او را بفهمیم.

۱۳- زمانی باید ساكت بود و زمانی باید سخن گفت مراقب باشیم تا سکوت نا مطلوب میان ما ایجاد نشود.

۱۴- تظاهر به فهمیدن نکنیم و هر زمان به هر علت مثل خیال پردازی و فکر کردن به آنچه او قبلًا گفته بود، متوجه باقی حرف‌های او نشیدیم از او بخواهیم که سخشن را تکرار کند.

۱۵- می‌دانیم گفتن این جمله که «دقیقاً می‌دانم چه احساسی داری» مانع سخن گفتن او می‌شود، تلاش نکنیم که همراه او باشیم، همدلی گوش دادن با قلب و سر است، بنابراین گرمی و صمیمیت و تن صدا و نحوه‌ی بیان ما می‌تواند همدلی ما را نشان دهد.

پس فراموش نکنیم گوش دادن گاهی تنها کاری است که در کمک کردن به برخی از افراد برای رسیدن به حل مشکلاتشان لازم است، بنابراین گوش کردن ما گاهی بسیار



می‌شود. البته برای تکمیل ترشیدن وعده غذایی می‌توان یک لیوان دوغ کم نمک و بدون گاز را با یک بشقاب سالاد سبزیجات تازه کنار این غذا قرار داد. به این ترتیب لبنتیات و سبزیجات نیز با خوردن این وعده دریافت خواهد کرد.

چند دقیقه در این محتویات آب بریزید و بگذارید تا گوشت با حرارت ملایم پخته شود. در ظرفی دیگر بادام‌ها را در آب نیم گرم بخیسانید و سپس آنها را درشت درشت خلال کنید. بعد از نیم پز شدن گوشت، لیمو عمانی، نمک، روب و خلال بادام را به خورش اضافه کنید. زرشک را نیز نیم ساعت در آب خیس کنید و در مراحل پایانی پخت همراه زعفران به سایر محتویات بیفزایید. یادتان باشد که این خورش کم آب و جا افتاده سرو می‌شود.

• خورش خلال بادام همراه برنج سرو

خورش خلال بادام دستپخت کرمانشاه

(این غذا منبع ویتامین E است)

مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت خورشی ۳۰۰ گرم

بادام ۳۰ عدد

زرشک ۳ قاشق غذاخواری

لیمو عمانی ۳ عدد

پیاز بزرگ ۱ عدد

روغن کانولا ۳۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخواری

نمک، زردچوبه و زعفران به میزان دلخواه

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در روغن تفت دهید و سپس گوشت و زردچوبه را به آن اضافه کنید. بعد از گذشت

سلامتی و طول عمر را در خوراکی ها بیابیم

بارهنج

گردآورنده: زهرا یحین زاده

چند ساعت در آب جوشیده بگذارید و بعد روی دمل و زخم های جلدی قراردهید. آنها را ضد عفونی کرده و از چرک کردن آنها جلوگیری می کند. خمام برگ تازه و کوبیده ای آن جهت زخم های خوره ای و بد خیم و درمان سوختگی اثری فوق العاده داشته و برای درمان قطعی جوش های غرور و زخم های جلدی استفاده می گردد. برای درمان جای نیش زنبور، له شده برگ بارهنج بهترین داروست. برای درمان اسهال کهنه که داروهای دیگر آن را درمان نمی کند، اگر دانه های بارهنج را بو داده با نبات ساییده و مانند قاوقوت استفاده کنند درمان قطعی دارد. جوشانده ۵۰ تا ۱۰۰ گرم ریشه و برگ در ۲ لیتر آب و خوردن تدریجی آن از خونریزی بواسیر جلوگیری کرده و زیادی خون عادت ماهانه زنان را درمان می کند. پختن برگ های بارهنج با عدس درمان کننده ای تنگی نفس، سل و خونریزی و استقسا بوده و همین غذا با سرکه و نمک اسهال خونی را نیز درمان می کند. دانه ها، ریشه و برگ بارهنج التهابات معده، دستگاه ادرار، کلیه و مثانه را برطرف می سازد. دانه ها، ریشه و برگ اثری قابض، نرم کننده، ضد میکروب و تصفیه ای خون دارند. میزان استفاده از نرم کننده بر روی روده ها دارند. میزان استفاده از دانه ها: یک تا سه قاشق چای خوری از دانه ها را در نیم لیوان آب بخیسانید تا متورم شده و به عنوان یک مسهل ملايم استفاده کنید و ۲ برابر آن یعنی ۶ قاشق چای خوری از دانه ها را در یک لیوان آب برای درمان اسهال استفاده کنید. نوشیدن آب ریشه ای پخته ای بارهنج برای تب های نوبه ای اثری چون گنه دارد. همین جوشانده جهت زخم دهان، ورم گلو و باز شدن پیله ای دندان سودمند است.

منابع تحقیق

- گیاهان دارویی، پروفسور هاوس فلوك، ترجمه دکتر محمد رضا توکلی صابری و دکتر محمد رضا صادقی نشر گلن
- فرهنگ عیند نشر امیر کبیر
- الابنیه عن طلاق الاشوبه موفق الدین یوم منصور على الہبی، انتشارات دانشگاه تهران
- درمانگ سر. به نوب لوید، ترجمه ای احمد بردمار، نشر یاهو
- زبان خوراکی ها (۲) دکتر غفات الدین جزایری نشر امیرکبر

اروپا، سراسر انگلستان و در ایران؛ اطراف تهران، گیلان، آذربایجان، کردستان، خراسان، اصفهان، بلوچستان و بسیاری نواحی دیگر است. بارهنج دارای ۳ نوع میباشد. بارهنج کبیر، سرینیزه ای، کوچک یا کوهی که هر سه نوع در خواص مشابه یکدیگرند.

در یکی از کتب قدیمی این گیاه را چنین توصیف کرده اند: «گرم و نرم است در درجه ای اول. برای سودا و دلتگی و غم بسی سبب و خفقان نیک می باشد. چون آن را با انگبین (عسل) اپیزند خاصیت و منفعتش به سینه و شش بوده و گلو و شش را نیک باشد و سرفه را که از درشتی سینه بوده درمان کند.

چنی ها معتقدند که این گیاه نیروی جسمی و جنسی را تقویت می کند. بنا بر این برای کسانی که در اثر انجام کارهای سنگین چبار ضعف جسمی و جنسی می شوند استفاده کرده و برای تقویت خانم های یائسه و درمان اختلالات قلبی نیز از آن بهره می گیرند. مشخصه آن: عمدتاً شیرین و شور و اشتها آور است و باعث ترشح شیرین و شور و اشتها آور است و باعث ترشح شیره ای گوارشی می شود همچنین آرام بخش، خلط اور، تقویت کننده ای غشاء مخاطی، ضد زکام و ضد اسپاسم می باشد. خاصیت مرهمی برای زخم ها دارد و درمان کننده ای زخم نیش زنبور است. به اعتقاد طرفداران مکتب تاثو، بالا برندۀ قوه ای تعقل و طول عمر و سیاه کننده ای موی خاکستری سر و نیرو دهنده می باشد)

به اعتقاد بعضی از غذا شناسان و پژوهشگان سلامت در استفاده ای اندک و متنوع و دائم انواع خوراکی ها می باشد. به اعتقاد آنان اگر از هر خوراکی به نحوی که گفته شده بهره مند شوی سلامتی را تضمین کرده ایم زیرا پیشگیری از بعضی بیماری ها کرده و برخی دیگر از بیماری های پنهان را که ظاهرا علامتی ندارند نیز درمان خواهیم کرد. در مورد بارهنج در کتابی دیگر چنین نگاشته شده: «در درمان برنشیت مزمن و نزله های حاد اثری بسیاردارد. برای معالجه ای سینه درد و درمان آنفلونزا بسیار مفید بوده و از خونریزی سینه و پیدا شدن خون در خلط جلوگیری می کند. برگ تازه ای بارهنج را



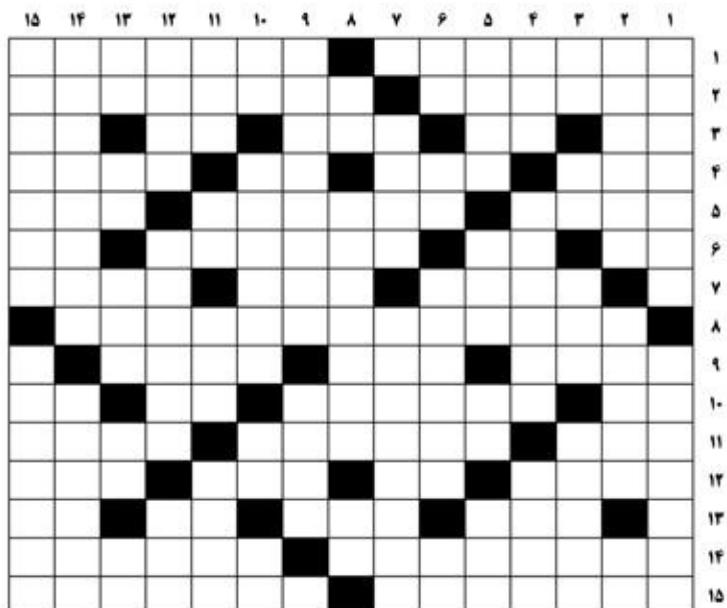
از روزی که بشو با به عرصه ای گیتی نهاد و با حوادث و تالم های جسمی آشنا شد، در صدد درمان آنها برآمد و در بین این جستجو، اولین آشناهای یافته یعنی گیاهان را برای درمان برگزید و هر روز خواص تازه ای را از هر گیاه کشف کرد و مورد استفاده قرار داد.

گیاهان دارویی اگر جه دارای طبیعتی ملايم بوده و اثرات جانبی چشم گیری نیز ندارند اما، باید در اندازه و نحوه مصرف آنها تأمل کرده و طبق دستور و یا به استناد از تجربه قبلی از آنها بهره برد تا از مضرات احتمالی درامان بمانیم. زیرا هر نوع خوراکی مفید که در مقدار و نحوه ای استفاده ای آن دقت نشود می تواند زیان بخش بوده و باعث بیماری و گرفتاری ما گردد. با این مقدمه کوتاه، این سطور را به گیاهی دیگر اختصاص خواهیم داد. نام این گیاه بارهنج بوده که در برخی مناطق به بارتنگ، جرغول، جرغون، خرغوشک و زبان بره هم معروف است. دانه هایش ریز و لعادار است. این گیاه یکی از گیاهان مقدس آنگلوساکسون ها و بومیان سرخ پوست آمریکایی است.

بارهنج گیاهی است پایا با طبقی از برگ های بزرگ و یک ساقه ای گلدار به ارتفاع ۴۰-۵۰ سانتی متر. برگ ها دم برگ های درازی دارند و هر برگ هفت رگبرگ طولی بر جسته دارد. گل هایش سفید مایل به زرد و کوچک در یک گل آذین استوانه ای قرار گرفته و نامشخص هستند. دانه ها قهوه ای رنگ، کوچک و تخم مرغی اند و در بارهنج سرینیزه ای، سیاه مایل به قهوه ای است. قسمت مورد استفاده ای آن ریشه و برگ و دانه اش می باشد. زیستگاه بارهنج: کنار جاده ها و زمین های کشت نشده ای



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



شرح عمودی:

- اتحاد- ایالتی در آمریکا ۲- نور ماه- دریغ است که ویران شود-
زیر پا مانده ۳- گریه عرب- بیا ساقی آن ... که حال اورد- دست
نخورد- از شهرهای انقلابی ۴- گیج- از بزرگان ایران- چهار پنجم
پول پاکستان ۵- متلوں- دعای شیرین- مخفف اگر- تفاله عسل
۶- عدد ماه- بر جستگی لاستیک- آگاه- شهر توت ایران و سینمای
فرانسه ۷- بی ابرو- خون آشام دریا ۸- سوب- پس انداز کردن-
حرف انتخاب ۹- والی- از قهرمانان شکسپیر ۱۰- یادداشت- کارگر
رسووان- ضمیر سوم شخص- کمی مانده تا شاه شود ۱۱- قطار-
جدید- حشره خونخوار- از شاهان سلجوقی ۱۲- متأسفانه سالم
است- مخفی کننده- ماهی عرب ۱۳- خاندان- آخرین رقم- جدا-
عقب انگلیسی- نه من نه تو ۱۴- از ایالت های آمریکا- پرنده نجار
۱۵- یادبود- شاعری سبزواری

۱- رفاندوم- از هنرمندان معاصر و معروف -۲- مختصر رادیو-
سرزمین کانگورو ۳- میوه مربایی- جوی خون- شهر باران- برج
داستانی اروپا- چوب خوشبو ۴- ظلم- گل خوشبو- تخم مرغ
فرنگی- یکی از چهار عمل اصلی ۵- مارکی بر پودر رختشویی- قشر
بزرگی از جامعه‌ی ایران- مارکی بر نوشابه ۶- کمی مانده تا
زرتشتی شود- با- داخل- پر حرفی ۷- تالاب- علامتی بر پرچم‌های
کمونیستی- دانه ۸- فیلمساز ژاپنی ۹- زور- شاد و شنگول- کتاب
امیل زولا ۱۰- خشکی- سزاوار- مظہر اطاعت کورکورانه- مرض
غصه ۱۱- پدر اندر- مرشد- آدم مصنوعی ۱۲- روشتتر- شهر
بی دفاع- قومی منقرض شده- از اقوام دلیر ایرانی ۱۳- نحس-
نشانه- دو سوم غسل- ویتامین جدولی ۱۴- بی مخ‌ها و فیلمی
است- زشت ۱۵- شیطانی شغلی است در حد گریمود

بارو تلویزیون میخراه. فرداش کنترلشو پس میاره به
صاحب مقاوه میگه: بیا حاج آقا این ماشین حساب تو ش
بود. مال حروم بیمون نمیاد!!!
⊕⊕⊕⊕⊕

غضنفر با پرسش یانک می‌زن و فرار میکنند میز
داخل به استادیوم شروع میکنند دور زمین فوتبال
دویدن، بعد از دو دور پلیس میرسه.
پرسه میگه: بابا پلیس‌ها رسیدن چی کار کیم؟
غضنفر میگه: تکران نیاش اونها هنوز دو دور عقبن!!

پارو به تاکسی میگه آقا چند میگیری منو برسونی به راه آهن؟
راننده میگه ۱۰۰۰ تومان.

میررسه واسه چمدونام چند میگیری؟ رلنده میگه هیچچی.
یارو میگه پس چمدونام رو بیر من خودم بیاده میام!!!

نه پشه میکن چرا زمستونا بیدات نیست؟

میک دیسپلیون خیلی رضامرون خوبه به مرمسودام بیام
✿✿✿✿✿
با رو میره بانک میگه آقا کل موجودی منو بدید
بولها رو میگیره مشتماره میگه درسته بذار سر جاش!

دایلوجی ها

۸۹/۱۲/۱۹- جشن نیکوکاری خانه کودک در تالار کافش برگزار شد و خانم سلیمانی در این مراسم به عنوان بانوی نیکوکار لوح تقدير دریافت کردند.

۸۹/۱۲/۲۴- از دفتر خبرگزاری صدا و سیما و درجهت معرفی جشنواره سفره هفت سین و سبزه ارایی نوروزی مصاحبه تلویزیونی با مدیر عامل مؤسسه انجام شد و در برنامه‌ی خبری تلویزیون استان خراسان پخش گردید.

۹۰/۱/۱- حضور عده‌ای از کارکنان و مردم خیر در جشن تحويل سال ۱۳۹۰ در ساعت ۳ بامداد روز اول فروردین و همزمان با شروع سال جدید در بین مددجویان آسایشگاه لحظات خوشی را برای آنها بوجود آورد.

۹۰/۱/۱۲- جشن رهایی ماهی‌های قرمز در آب نمایهای پارک شهریاری و شرکت دختران مددجو و عده‌ای از همکاران در این روز اتفاق افتاد و فیلم این مراسم در تاریخ ۱/۱۸ از شبکه خراسان پخش گردید.

۹۰/۱/۲۰- از پرستاران و مددکاران مرکز با اهدای جایزه‌ای تقدير به عمل آمد.

۹۰/۱/۲۰- مدیران مرکز از خانه سالمدنان پدر که به همت مرحوم حاج عباس صالح ابادی چندی است شروع به کار نموده بازدید نموده و با دست اندر کاران و فعالیت‌های آن مرکز از تزدیک آشنا شدند.

۹۰/۳/۱۲- آقایان اسعد نقش بندي، محمدرضا چاچفروش، فرامرز عامل بردار، نعمت... معينی امين، عبدالرضا سليماني براي داوری آثار رسيده به جشنواره عکس طعم بيلاري ميهمان آسایشگاه بودند آنها از قسمت‌های مختلف بخصوص از دختران مددجو بازدید کردند. اين بازدید به منظور آشناي هرچه بيشتر هيات داوران از معلومات ذهنی و شريطي زندگی معلومين ذهنی در اين مؤسسه برای ايجاد ارتباط بيشتر با فضای آثار رسيده صورت گرفت.

برای آگاهی بيشتر از اخبار و عکس‌های مربوط به هر خبر به سایت آسایشگاه-Mehrasha.ir - مراجعه و در قسمت روزانه آن‌ها را مشاهده نمایند.

اداره مرکز و جلب مشارکت‌های خيرین آگاه شده و به بحث و تبادل نظر پرداختند.

۹۰/۲/۲۹- عده‌ای از دختران گرامی دانشجو از دانشکده فني بقيه... در يك كار خوب و پستديده و با هزينه‌ي شخصي خود اقدام به برگزاری جشن تولد دختران معصوم آسایشگاه که در ماه اردیبهشت به دنيا آمده‌اند، نمودند. اين جشن خودمانی و دوستانه که در داخل آسایشگاه برگزار گردید بسيار با صفا و شاد بود و لحظات خوشی را برای مددجویان ما فراهم آورد.

۹۰/۳/۱- خانم حداد نيا مشاور محترم فرماتدار سبزوار در امور زنان و تعصادي از خانم‌های عضو دفتر امور بانوان و خانواده‌ي فرماتداری سبزوار با حضور خود در بین مددجویان و کارکنان فرا رسیدن روز زن را به آسان تبریک گفتند. در اين روز سه نفر از مسئولین آسایشگاه نيز به عضويت داوطلبانه جمعيت هلال احمر سبزوار پذيرفته شدند.

۹۰/۳/۳- در اين روز که مصادف با تولد حضرت فاطمه زهراء و روز زن بود مراسمی در دفتر مدیر عامل برای گراميداشت سرکار خانم سليماني و روز زن برگزار گردید که در آن عده‌ای از بانوان عضو انجمن بانوان نیکوکار آسایشگاه و کارکنان آسایشگاه حضور داشتند. هم در اين روز که مصادف با آزادی خرمشهر قهرمان بود پارك بانوان سبزوار با ايجاد نمايشگاه توانمندی های بانوان سبزواری افتتاح شد و به همت خانم حداد نيا مؤسسه خيريه معلومين ذهنی امير المؤمنين (ع) سبزوار نيز با ايجاد يك غرفه زيبا كارهای دستي مددجویان مانند گلسازي، ترمه دوزي، سرمه دوزي و ... را به تماشاي مردم خوب و مهربان سبزوار گذاشتند.

۸۹/۱۲/۱۶- جلسه‌اي با حضور دادستان محترم سبزوار و رؤسای ادارات مسكن و شهرسازی، منابع طبیعی و ثبت اسناد و املاک و آقای حسین بروغنى از دفتر نماینده محترم سبزوار به اتفاق چند تن از اعضاء هيات مدیره خانه باران در محل آسایشگاه امير المؤمنين (ع) برگزار شد. بدنبال اين جلسه سند زمين در خواستي خانه باران مشخص و به نام مسكن و شهرسازی تنظيم و ثبت گردید. گام بعدی خريد اين زمين از مسكن و شهرسازی است که در اين باره دست نياز به سوي همه‌ی خيرين علاقمند دراز می‌نمایيم.

۹۰/۱/۲۷- اولين جشنواره سبزه‌های نوروزی و سفره هفت سین ايراني به همت روابط عمومي آسایشگاه در محل تالار ياس برگزار گردید. در اين جشنواره ۳۴ اثر از خانواده‌های سبزواری به نمايش عموم گذاشتند، که مورد استقبال مردم سبزوار قرار گرفت. گروه داوران پس از بررسی آثار رسيده آراء خود را اعلام نمودند. در مراسم اختتاميه جوابز نفيسي به برنده‌گان اين جشنواره هدие گردید.

۹۰/۱/۲۹- جلسه‌اي اضطراري با كليه کارکنان آسایشگاه تشکيل گردید. هدف از برگزاری اين جلسه آشنايي همه کارکنان با مسائل هزينه‌اي و برنامه ريزی آنها در جهت کاهش هزينه‌های غير ضروري و صرفه جوبي در مصرف حامل‌های انژری بود.

۹۰/۲/۱- سرکار خانم سليماني به نماینده‌گي از آسایشگاه امير المؤمنين طي سفری به شيراز از يكى از مؤسسات خيريه و با سابقه‌ي كشور يعني نرگس شيراز بازدید نمودند. در اين بازدید ايشان علاوه بر آشناي با بخش‌های مختلف کاري اين مؤسسه با آقای بهاء الدیني مدیر عامل مرکز و خانم حكمتى متول روابط عمومي آن آشناشده و از تجربيات گران‌بهای آنها در نحوه‌ي



حضور عده ای از کارگنان و مردم خیر در جشن تحويل سال ساعت ۳ بامداد



نخستین جشنواره سبزه های نوروزی و سفره هفت سین ایرانی



بازدید خاتم سلیمانی از هوسسه خیریه فرگس شیراز



حضور مددجویان در جشن رهایی ماهی های قرمز در پارک شهر بازی



بازدید سرکار خانم حدادیا مشاور فرماندار بمناسبت روز زن



گرامیداشت ولادت حضرت زهرا(س) و روز زن



تمایشگاه تو اندیهای مددجویان در هفته زن نهایشگاه فرمانداری



با ز دید جناب آقای صالحی (آبرنک) و همکاران محترم شان

پلولانالچ باکلاشن

پلولان باورت نیلدست

بلی ز خلشیف باید

لین راه که کشانی است

غایر مهر مکان



PAYAM-E-MEHRVARZAN

حسابهای کمک مردمی

سیما ملی: ۰۱۰۵۶۴۶۰۸۹۰۰۳
سپهر صادرات: ۰۲۰۵۷۶۵۵۸۰۰۰۴
جام ملت: ۱۶۲۲۷۷۲۳۸۷۲

روابط عمومی آسایشگاه خیریه مطهولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سهرزار
آماده دریافت نظرات و پیشنهادات شما بیکاریشان مطلع می‌باشد

WWW.Mehrasha.ir
E-mail: Payam_mehrvarzan@yahoo.com

تلفن: ۰۳۱۴۳۰۰۷۹-۰۳۱۴۳۱۰۰۱

سندویچ ۶۷۸