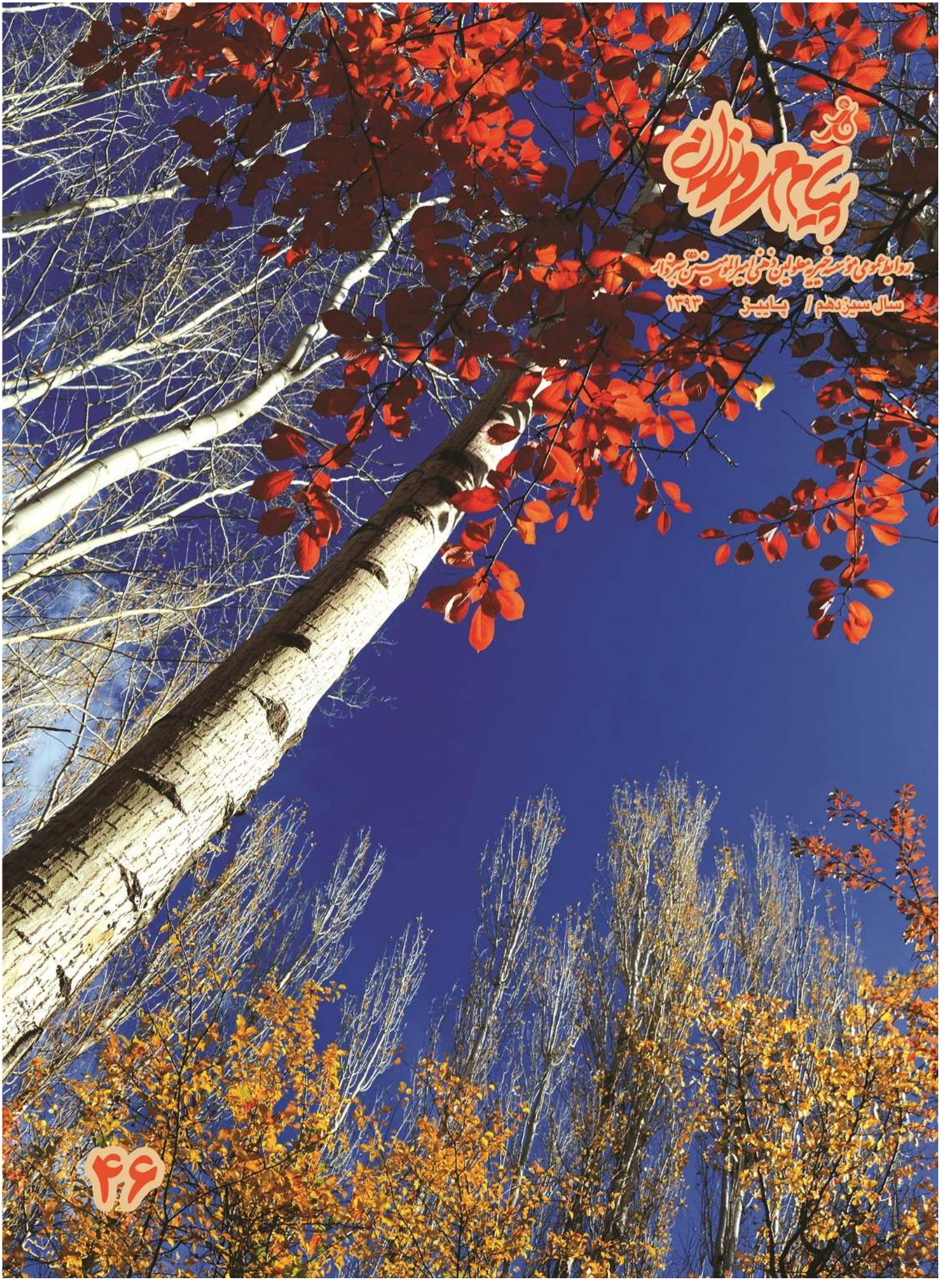

نور دانش
روابط عمومی موسسه خیریه معلولین ذهنی امید ابهویسن تبریز
سال سیزدهم / پاییز ۱۳۹۳
۴۶

مهر

Sep/Oct2014 — ذی القعده / ذی الحجه ۱۴۳۵

شنبه	۵ 27 ۲	۱۲ 4 ۹	۱۹ 11 ۱۶	۲۶ 18 ۲۳
یکشنبه	۶ 28 ۳	۱۳ 5 ۱۰	۲۰ 12 ۱۷	۲۷ 19 ۲۴
دوشنبه	۷ 29 ۴	۱۴ 6 ۱۱	۲۱ 13 ۱۸	۲۸ 20 ۲۵
سه‌شنبه	۸ 30 ۵	۱۵ 7 ۱۲	۲۲ 14 ۱۹	۲۹ 21 ۲۶
چهارشنبه	۹ 1 ۶	۱۶ 8 ۱۳	۲۳ 15 ۲۰	۳۰ 22 ۲۷
پنجشنبه	۱۰ 2 ۷	۱۷ 9 ۱۴	۲۴ 16 ۲۱	
جمعه	۱۱ 3 ۸	۱۸ 10 ۱۵	۲۵ 17 ۲۲	

آبان

Oct/Nov2014 — ذی الحجه / محرم ۱۴۳۵/۱۴۳۶

شنبه	۳ 25 ۳۰	۱۰ 1 ۷	۱۷ 8 ۱۴	۲۴ 15 ۲۱
یکشنبه	۴ 26 ۱	۱۱ 2 ۸	۱۸ 9 ۱۵	۲۵ 16 ۲۲
دوشنبه	۵ 27 ۲	۱۲ 3 ۹	۱۹ 10 ۱۶	۲۶ 17 ۲۳
سه‌شنبه	۶ 28 ۳	۱۳ 4 ۱۰	۲۰ 11 ۱۷	۲۷ 18 ۲۴
چهارشنبه	۷ 29 ۴	۱۴ 5 ۱۱	۲۱ 12 ۱۸	۲۸ 19 ۲۵
پنجشنبه	۸ 30 ۵	۱۵ 6 ۱۲	۲۲ 13 ۱۹	۲۹ 20 ۲۶
جمعه	۹ 31 ۶	۱۶ 7 ۱۳	۲۳ 14 ۲۰	۳۰ 21 ۲۷

آذر

Nov/Dec2014 — محرم / صفر ۱۴۳۶

شنبه	۱ 22 ۲۸	۸ 29 ۶	۱۵ 6 ۱۳	۲۲ 13 ۲۰	۲۹ 20 ۲۷
یکشنبه	۲ 23 ۲۹	۹ 30 ۷	۱۶ 7 ۱۴	۲۳ 14 ۲۱	۳۰ 21 ۲۸
دوشنبه	۳ 24 ۱	۱۰ 1 ۸	۱۷ 8 ۱۵	۲۴ 15 ۲۲	
سه‌شنبه	۴ 25 ۲	۱۱ 2 ۹	۱۸ 9 ۱۶	۲۵ 16 ۲۳	
چهارشنبه	۵ 26 ۳	۱۲ 3 ۱۰	۱۹ 10 ۱۷	۲۶ 17 ۲۴	
پنجشنبه	۶ 27 ۴	۱۳ 4 ۱۱	۲۰ 11 ۱۸	۲۷ 18 ۲۵	
جمعه	۷ 28 ۵	۱۴ 5 ۱۲	۲۱ 12 ۱۹	۲۸ 19 ۲۶	

روابط عمومی موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمومنین (ع)

بسم الله الرحمن الرحیم

۴۵

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 نیا

عکس ها: محمود حیطه

تایپ: سـرابی

نویسندگان این شماره: مهسا احمدی، حمید بلوکی، سید فرید حبیبی، محمد تقی حمزه ای، دکتر ابوالقاسم رحیمی، محمد رضوان پور، علیرضا شایگان، عبدالکریم شمس‌آبادی، زهره فرهبد نیا، فرزانه فرهبد، دکتر ناصر محمدی فر، سوسن نوباغی، زهرا یحیی زاده

شمارگان: ۲۵۰۰ جلد

نشانی: سبزوار- بلوار کشاورز- روبروی سازمان اتوبوسرانی

هیأت مدیره: ۴۴۶۴۳۵۵۱

مدیریت آسایشگاه: ۴۴۶۴۶۵۵۱

مرکز تلفن: ۴۴۶۴۳۰۰۹-۴۴۶۴۳۰۰۸-۴۴۶۴۳۰۰۷

Website: http://www.mehrasa.ir

Email: payam_mehrvarzan@yahoo.com

فهرست مطالب

- سخن آغاز ٤
- آیا شکرگزاری کافیست؟ ۵
- ترس و تأسف ۶
- از فردیت گرایی تا خودخواهی ۸
- پرخاشگری ۱۰
- سحرخیزباش تا کامروا باشی ۱۱
- گل مهربانی از کدام شاخه می روید؟ ۱۲
- برهوت ۱۳
- دلتنگی ها ۱٤
- بیماری های ژنتیکی چیست؟ ۱۵
- بانوی غزل ۱۶
- زن و نقش مادری ۱۸
- گزارش یک رویداد ۱۹
- خان آخر ۲۲
- مگر ز ساز همایون شود دلی خرم ۲۳
- مردی که هفت بار به مرگ نه گفت ۲٤
- داستان کوتاه ۲۵
- باغچه امید مهرورزان ۲۶
- سلامتی و طول عمر را در خوراکی ها بیابیم ۲۷
- کدبانوگری ۲۸
- جدول و لطیفه ۲۹
- رویدادها ۳۰

Website: http://www.mehrasa.ir

Email: payam_mehrvarzan@yahoo.com

سخن آغاز

حمید بلوکی

این همه عصبانیت، این همه پرخاشگری، این همه نامهربانی، چرا هر روز ما انسان ها را آزرده خاطر می سازد؟ این چه فرهنگی است که گریبانگیر ما شده است؟ مشکل کجاست؟ و چه باید کرد؟ مگر نه آن که خدایی که ما را آفریده است رحمان و رحیم است؟ مهربان است و بخشنده؟ مگر نه اینکه این خدای بزرگوار از روح خودش در ما دمیده است؟ پس چرا ما با کوچکترین ناملایمی از کوره در رفته و بدی را با بدی پاسخ می دهیم؟

جواب همه ی این سؤالات در یک جمله کوتاه اما طلایی است! **با آنان که در زمینند مهربانی کن، تا آن که در آسمان هاست با تو مهربانی کند.** مهربانی کردن بسیار ساده است. شاید ساده ترین کار دنیا، از آنکه تو هم فکر می کنی ساده تر است. باید به خودت امیدوار باشی و ایمان داشته باشی که همیشه جواب مهربانی کردن، مهربانی دیدن است. باید ایمان داشته باشی به معجزه مهر. باید به زبانت بیاموزی که پاسخ درشتی، درشتی نیست تا در اوج پرخاشگریِ طرف مقابل، بتوانی او را آرام کنی و به لطف درآوری.

باید به دستانت بیاموزی که به جای تنبیه می توان به نرمی بر سر کودک سرکش دست کشید تا او را آرام نمایی.

باید به قلبت بیاموزی که همیشه کسانی هستند که درد و ناراحتی امانشان را بریده و احتیاج به همدلی دارند.

باید به چشم هایت یاد دهی که چشم آینه ی روح است و عشق و مهربانی را می توان از طریق تلالو نور مهربانی در آن ها به تمام دنیا پراکند.

باید به به زبانت یاد دهی که بر زبان آوردن یک کلمه ی پرمهر و محبت می تواند هم چون آب سردی باشد بر روی سر کسی که در اوج عصبانیت است.

باید به پاهایت یادآوری کنی که رفتن به جایی مانند آسایشگاه ها و حضور در جمع کسانی که چشم به در دوخته اند تا مهربانی بیاید و آن چه را در دل خود دارد با آن ها تقسیم نماید، چقدر در روحیه ی آن ها تأثیر دارد.

یک گلدان شمعدانی را که کنار پنجره گذاشته ای باید به موقع وارسی کنی باید گاهی خاک و غبار برگ هایش را با دست محبت خود پاک نمایی، باید آب و غذای کافی به او بدهی، حتی گاهی برایش از مهر و محبت ترانه‌ای بخوانی تا او هم بهترین و زیباترین گل های هستی را تقدیم تو کند. امتحان کن اگر نشد؟

اگر غیر از این باشد، اگر مهربانی را فراموش کنیم و همچون آدم های غریبه با هم برخورد کنیم، اگر تاب تحمل یک کلمه یا یک عمل نابجا را نداشته باشیم همان می شود که امروز گریبان ما را گرفته و هر روز هم عمق فاجعه بیشتر می گردد. هر روز بیشتر نامهربانی می بینیم، پرخاشگری ها بیشتر می شود، تا جائی که بعضی ها فکر می کنند که این کارشان از زرنگی آنهاست که حق دیگران را زیر پا نهاده تا خود سود و بهره ی بیشتری ببرند.

این چنین نیست. اگر ما در حق دیگران نامهربانی کنیم، یکی هم این فاجعه را بر سر ما می آورد و آن وقت جامعه ای خواهیم داشت که هر کدام از ما حاضریم دیگران را قربانی نماییم تا روزی نوبت ما شود که قربانی دیگران گردیم.

اگر با تعمق بیشتر به ریشه مشترک همه ی مشکلات پیش رویمان نگاه کنیم، متوجه خواهیم شد که کلید حل این معضل بزرگ فقط در یک جمله است«هم دیگر را دوست بداریم».

آن وقت حاضر نخواهیم شد بی هیچ دلیل قانع کننده ای دیگران را آزرده خاطر نموده تا چه رسد به این که ضرر و زیانی به آن ها برسانیم.

برای مهربان بودن با یکدیگر نباید منتظر باشیم تا یکی بیاید و ما را کمک نماید. این شیوه خوب را نیاکان ما به ما آموخته اند که پندار نیک و گفتار نیک و کردار نیک را باید سرلوحه ی زندگی خویش قرار دهیم. بیایید هر یک از ما هم به ریشه و اصالت خویش برگردیم، انسان ها را آن قدر دوست داشته باشیم تا نتوانیم حتی خیال بدی در حق آن ها داشته باشیم و رفتار مهربانانه تری از قبل را در حق آن‌ها روا داریم. باور کنید به همین سادگی است . آن گاه زندگی خودمان نیز بسیار راحت تر می‌شود.

هوالمعین

آیا شکر گزاری کافیست ؟

محمد رضوان پور
Moh.rzv@gmail.com

شکر ... شکر ... شکر . این کلماتِ زیبا را هر روز با خودمون تکرار می کنیم. شاید شما مثل من نباشید . اما من بعد از گفتن این کلمات عذاب وجدان می‌گیرم. شکر می‌کنم اما ته دلم فکر کنم بدترین نا شکری‌ها رو می‌کنم. خدایا چراااا من؟ مگه من چیکار کردم؟ ... یک لحظه همه‌ی اینا رو کنار هم بذارید. تناقض تنها چیزیه که از این مجموعه می توان دریافت کرد. شکر می‌کنیم در عین حالی که به حکمت و قضای خداوند هیچ اعتقادی نداریم . یعنی اصلا نمی‌دونیم چی هست ...

انگار حتماً باید آسمان به زمین بیاید، باید اتفاق خاصی بیفتد. مثلاً معجزه ای رخ دهدکه از زندگی لذت ببریم و خدا رو شکر کنیم. گاهی آنقدر در روزمرگی غرق می‌شویم که فراموشمان میشود ساده‌ترین داشته های ما شاید آرزوی فرد دیگری باشد. ما از امر و نهی پدرکلافه باشیم و دیگری در آرزوی شنیدن صدای پدرش. ما از باب میل نبودن غذا به جان مادرمان غر بزنیم و دیگری در حسرت صداکردن نامش و شنیدن جواب. صدای زنگ تلفن از خواب بعد از ظهر بیدارمان کند و ما از بدخواب شدن بنالیم و دیگری تشنه‌ی شنیدن صدای آشنا از پشت گوشی تلفن است. همیشه شاکی هستیم انگار... از گرما می‌نالیم. از سرما فرار می کنیم. در جمع، از شلوغی کلافه می شویم و در خلوت، از تنهایی بغض می کنیم. تمام هفته منتظر رسیدن روز تعطیل هستیم و آخر هفته هم بی‌حوصلگی مان را گردن غروب جمعه می اندازیم. **شاید بهتر باشد گاهی فکر کنیم تمام زندگیمان معجزه است. همین که می خوابیم، بیدار می شویم، نفس می‌کشیم. همین که خورشید طلوع می کند، مهتاب می تابد، باران بی منت می بارد**

و هنوز می شود کسی را دوست داشت. تمام اینها بهانه‌ی ساده ای است برای یک لبخند.

آیا حالا شکرگزاری کافیست ؟

افسانه دختر مددجوی خوب ما که از طفولیت دارای نقص مادرزادی دریچه میترال قلب بود توسط این مؤسسه خیریه مورد جراحی قلب باز قرار گرفت و دریچه میترال وی تعویض گردید.

کمک های شما خیر خواهان گرامی و همچنین یاری پزشکان عزیز

آقای دکتر وکیلی و دکتر علی اصغر دادگر

موجب آن شد تا **دکتر محمد عباسی تشنیزی** بطور رایگان این کار خیر را انجام دهد.

بدینوسیله از همه ی این پزشکان گرامی و خیر، تشکر نموده و همچنین از **سرکار خانم صانع** در بیمارستان امام رضای مشهد و همه‌ی کارکنان بخش قلب این بیمارستان که با سعه ی صدر زحمات رسیدگی به دختر ما را بخوبی انجام دادند تشکر و قدردانی می نماییم.

ترس و تاسف

ح.پ.ثانی

اگر تصادف کنه؟ اگر ورشکست بشم؟ اگر فلانی بمیره؟ اگر آبروم بره؟ اگه فلان بشه؟ اگه بهمان بشه؟

وای که این اگر ها چه مصیبتی شده اند.

اضطراب. تشویش. نگرانی.

چه رنج آفرینند ترس از اگرها؛ اگرهایی که بسیاری از آن ها هرگز بوجود نمی آیند و اتفاق نمی افتند.

و چه نفس راحتی می کشیم وقتی مطمئن می شویم اتفاقی نمی افتد؛ یا زمانی که آن اگر و آنچه از آن می‌ترسیدیم اتفاق می افتد. چون پس از اتفاق، آن اگر، و آن هول، و آن ترس تمام می شود، وکار یکسره می‌گردد.

« در بلا بودن به از بیم بلا»

بیم بلا هزار بار بدتر از خود بلاست.

بلا می‌آید، و وقتی آمد، انسان به چاره جویی می‌پردازد؛ اما بیم بلا، که معلوم نیست بیاید یا نیاید است، تشویش‌ها می‌آورد و آرامش‌ها می‌برد.

از هر صد یا هزار اگر، یکی به واقعیت می‌پیوندد و ۹۹ یا ۹۹۹ مورد دیگر هرگز روی نمی‌دهند و اتفاق نمی‌افتند اما تشویش و نگرانی‌اش سوهان وار، روح ما را می‌ساید و می‌خورد.

یکی از دلایل تشویش و اضطراب که متاسفانه درد عام شده است، ترسی است که از آینده داریم. ترس و اضطراب، اگر چه دو مقوله متفاوتند اما، ترس است که تشویش و اضطراب و نگرانی ها را می آفریند.

ترس این که اگر چنین شود، چه کنیم، شادیمان را غم، وآرامش مان را پریشانی کرده است. شگفتا، که هزار بار تجربه کرده و دیده‌ایم که هرگاه که چنان شد که از آن می ترسیدیم، باز هم زندگی کردیم و باز هم مشکل را برطرف نمودیم و باز هم، همه چیز به روال عادی خود باز گشت.

چنان که بارها اتفاقات افتاده؛ و مشکلاتی پیش آمده؛ و ما آن ها را رفع و دفع کرده ایم.

اگرها، به دوشکل مُخل زندگی بشرند. یکی در قالب تاسف؛ که اگر این کار را می کردم یا آن اتفاق نمی افتاد چنان می شد؛ و دیگری در قالب ترس؛ که اگر درآینده چنین شود چه بلایی خواهد آمد.

و این اگر ها، چه فراوان شادی هایی را که در تاسف از دست دادن دیروز نابود کرده، و چه بسیارروزهای خوشی را که از ترسِ فردای نیامده به هدر داده اند.

گاه برای این که ضعف مان را بپوشانیم، می‌گوییم: اگر امروز تشویش و اضطراب نداشته باشیم فردا به فلان بلا مبتلا خواهیم شد. برای تبرئه و توجیه، ترس هایمان را آینده نگری می‌خوانیم و تاسف خوردن را درس عبرت می‌دانیم. بی توجه به این که درس گرفتن و آینده نگری امری است و ترس و تاسف امری دیگر.

کسی که امروز در ماتم دیروز می‌نشیند و حال را فدای گذشته می‌کند مثل کسی است که ازگرسنگی عذاب می‌کشد اما غذایش را درگور مرده‌ها می‌گذارد؛ و آن که امروز در اضطراب فرداست به کسی می‌ماند که از ترس این که فردا به گدایی نیفتد امروز به گدایی می‌رود.

دیروز مرده و به ابدیت پیوسته است. سرزنش و ملامت برای کارهای دیروز کاری عبث و دور از خرد است.

همه ی ما، دیروز به اندازه عقل و توانمان کار کرده ایم. دیروز فکر می کردیم بهترین کار همانست که انجام می دهیم و برمبنای آن فکر، آن کارها را انجام داده ایم.

اگر کار دیروز، دلخواه امروز نیست به این دلیل است که دیروز عقل امروز را نداشتیم. چرا باید تاسف چیزی را خورد که از اختیار ما خارج بوده است.

مگر نه این که دیروز یا توان مالی لازم را نداشتیم و یا توان فکری امروز را؟ و مگر این ضعف فکری یا مالی گناه ما بوده که امروز با سرزنش یا تاسف، تقاص آن را پس بدهیم؟

ترس از فردا و اتفاقات رخ نداده نیز بی مورد است؛ چون برای جلوگیری از یک اتفاق، گاه ده‌ها علت لازم است؛ و ما شاید توان تامین یک یا دو علت را داشته باشیم.

و مهم‌تر این که، ای بسا اتفاقاتی که امروز در وهم و گمان ماست هرگز پیش نیایند. چنان که بسیاری از گمان ها و خیالات ما هرگز به واقعیت نپیوستند.

دغدغه ها و نگرانی های ما برخاسته از توان فکری ما نیست. برخاسته از ضعف ماست. ما وظیفه داریم برای انجام کاری یا پیشگیری از اتفاقی، همه ی توان خود را بکار بگیریم اما حق اضطراب و نگرانی نداریم. چرا که نگرانی و تشویش بیش از این که سبب درست شدن کارها شود، آن ها را خراب تر می کند.

شانس رسیدن یک راننده ی آرام و خونسرد به مقصد، به مراتب بیش از یک راننده نگران و مضطرب است و کسانی که با آرامش کارهایشان را انجام می دهند بسیار موفق تر ازکسانی هستند که با دلهره و نگرانی کار می کنند.

شک نیست که ناشکیبان و تند خویان، اضطراب و نگرانی‌های خود را نشانه‌ی مسئولیت پذیری می دانند اما این سخن نمی‌تواند قابل پذیرش باشد چون، می‌توان بدون دلهره و اضطراب نیز به کارها پرداخت.

در تاریخ بزرگان علم و دانش، کمتر خردمندی می‌توان یافت که اسیر نگرانی‌های فردا و یا گرفتار غصه‌های دیروز باشد. اگر ترس و تاسف نشانه ی مسولیت پذیری باشد قاعدتا باید بزرگان تاریخ بشر بیشترین افسوس و نگرانی را برای دیروز و فردا می‌داشتند.

صد فرسنگ فاصله است بین درس گرفتن از گذشته و حسرت خوردن به گذشته. ما امروز، مثل دیروز، همان کاری را می‌کنیم که خیال می‌کنیم درست است.

بی تردید فردا که به دلیل سن بیشتر، یا دانش گسترده تر، به امروز بیندیشیم، به خیلی از کارهای امروز خرده خواهیم گرفت و فردای فردا، به کارهای فردایمان ایراد می گیریم. اگر قرار باشد افسوسِ دیروز را امروز

بخوریم، افسوس امروز را نیز فردا خواهیم خورد و این افسوس و تاسف ها، سوهان روح ما خواهند شد.

انسان زنده، دائم در رشد و ترقی است و چون، هر روز از دیروزش عاقل تر می شود، کارهای گذشته، برایش نابخردانه جلوه می کند.

آن که امروز متاسف دیروز است بی تردید فردا نیز متاسف امروز خواهد بود و به این طریق همه ی عمرش را با افسوس هدر خواهد داد.

ازخود بیش از اندازه انتظار نداشته باشیم. ما همیشه و همیشه، همان کاری را کرده و خواهیم کرد که گمان می‌کنیم درست است. تاسف نخوریم که چرا دیروز عقل امروز را نداشته ایم. همه مردم چنین بوده و هستند.

برای فردا نیز همچنین، نگاه کنیم به گذشته و تاریخ زندگی خود. تا به حال چند هزار بار برای اتفاقی که نیفتاده و کاری که هرگز انجام نداده‌ایم، یا نداده اند ترسیده؛ و نگران شده ایم؟ در طول زندگی چند صد بار از ترس تصادف و بیماری و ناتوانی مالی و امثالهم نگران شده ایم؟ آیا همه‌ی آن‌ها بوقوع پیوسته اند؟ یا تنها در خیال ما شکل گرفته بودند بی آن که به واقعیت بپیوندند؟ چند بار باید یک کار را تجربه کرد تا به آن ایمان آورد؟ آیا این همه نگرانی‌های بیجا درسی نشده برای ما؟

آیا این همه تشویش و اضطراب که تک‌تک ما در همه ی عمر برای اتفاقاتی که هرگز رخ ندادند داشته ایم کافی نبوده است که بازهم آن را ادامه می دهیم و در اگر ها می نشینیم و این اگر ها را غول کرده و بلای جانمان می‌کنیم؟

حاصل ِتاسف از دیروز و ترس از فردا، جز رنج و اضطراب چیزی نیست. استاد، آموزگار، پدر، و مادرِ رنجور و مضطرب هرگز نمی توانند شاگرد وفرزندانی شاد و امیدوار تربیت کنند. چنان که رئیسان ترسو نیز مرئوسان بزدل می‌سازند. اگر کس یا کسانی دروغگو، تزویرکار، و دورنگ هستند به دلیل ترس آن هاست و این ترس را چه بسا که ما در وجودشان نهاده باشیم.

از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن
فردا که نیامده است فریاد مکن
بر نامده و گذشته بنیاد مکن
حالی خوش باش و عمر برباد مکن

«خیـــام»

اگر ...
اگر ...
اگر ...

اگر دروغ رنگ داشت هـر روز شاید ده ها رنگین‌کمان از دهان ما نطفـه مـی بسـت و بـی‌رنگـی کمیاب‌ترین چیزها بود.

اگر عشق ارتفـاع داشـت مـن زمین را زیر پای خـود داشـتم و تـو هیچگاه عـزم صـعود نمـی کـردی آنگاه شاید پرچم کهربـایی مـرا در قله ها به تمسخرمی گرفتی.

اگر گناه وزن داشت هیچ کس را توان آن نبود که گامی بردارد

اگر دیوار نبود نزدیکتر بودیم, همه وسعت دنیا یک خانه می شد و تمام محتوای سـفره سـهم همه بود و هیچ کس در پشت هیچ ناکجایی پنهان نمی شد اگر خواب حقیقت داشت همیشه با تـو در آن ساحل سبز لبریز از نا باوری بـودم اگـر همـه سـکه داشـتند, دلهـا سـکه را بـیش از خـدا نمی‌پرستیدند و یکنفر کنار خیابان خواب گندم نمی دید تا دیگری از سر جوانمردی بی ارزشـترین سکه اش را نثار او کند

اگر مرگ نبود زندگی بی ارزشترین کالا بود, زیبایی نبود, خوبی هم شاید

اگر عشق نبود به کدامین بهانه می خندیدیم و می گریستیم؟

کدام لحظه ناب را اندیشه می کردیم؟

چگونه عبور روزهای تلخ را تاب می آوردیم؟

آری بیگمان پیش تر از اینها مرده بودیم,

اگر عشق نبود

اگر کینه نبود قلبها تمام حجم خود را در اختیار عشق می گذاشتند و من بـا دسـتانی کـه زخـم خورده توست گیسوان بلند تو را نوازش می کردم و تو سنگی را که من به شیشـه ات زده بـودم به یادگار نگه می داشتی و ما پیمانه هایمان را شبهای مهتابی به سلامتی دشمنانمان پر می کردیم.

از فردیّت گرایی تا خودخواهی

بعضی اوقات انسان حیرت می کند و شگفت زده می شود از رفتارهای برخی افراد. انسان می ماند که چگونه این رفتارها را توجیه کند. هر چند تا حدودی این صفات در وجود بیشتر ما انسان ها هست. مثلاً بسیار پیش آمده است که در یک خیابان می بینیم که فردی ماشینش را دوبله پارک کرده و رفته است تا کاری را انجام دهد ؛ حال آن که این فرد می توانست چند متر آن طرف تر ماشینش را در جای خالی و مناسب پارک کند و اسبابِ زحمت و درد سرِ دیگران نشود.

نمونه دیگر و البته وحشتناک تر در همین تابستان، جنگل گلستان بیش از شش بار دچار آتش سوزی شد و شنیده ها حاکی از آن است که از جانب شکارچیان و تعمداً صورت گرفته است. آنان در گوشه ای، آتش در جانِ جنگل انداخته تا مأموران و محیط بانان را مشغول بدارند و حیوانات هم بگریزند و خود به گنجِ مقصود برسند.

از این دست نمونه ها زیاد می توان ارائه داد، از بدون نوبت نان گرفتن، تا پایین آوردن کودک دیگران از روی تاب، برای تاب بازی کودک خودشان و تا اختلاس های میلیونی و میلیاردی و... به نظر می رسد که ریشهٔ عمده این گونه رفتارها خودخواهی و خودبینی افراد و صد البته نتیجه آن، تضییعِ حقِّ دیگران است. به راستی چه می شود که ما انسان ها این قدر نسبت به حقوقِ دیگران بی اعتنا می‌شویم. اگر بتوانیم و زورمان برسد ثروت ملّی برایمان فرصتِ شخصی می شود جهتِ کیسه دوختن و غارت کردن. دیگر نه سهمِ آیندگان مطرح است و نه حقّ و حقوقِ دیگران و نتیجه آن می شود که "من" به هدف و مقصود خود برسم؛ چه غم که دیگران تباه شوند. "من " به مراد و منظور خود برسم؛چه باک که هکتارها جنگل و ثروتِ ملّی طعمهٔ حریق شود...

استاد دانشگاهی می گفت فرزندش در یکی از پایتخت های اروپایی مشغول درس خواندن و در منزل پیرزنی پانسیون بوده است.وی شبی برای صرف شام و بدون اطّلاع دادن به پیرزن به رستوران می رود ودر هنگام بازگشت با اعتراض شدیدِ آن خانم مواجه می شود و در نهایت برای آرام کردن او می گوید : پولش را که حساب کرده ام. پیرزن بیشتر بر می‌آشوبد که: این سرمایهٔ مملکت من است و من به خاطر اطّلاع ندادن شما، آن را در سطل زباله ریختم و در حقیقت این سرمایهٔ مملکت من است که دیگر باز نمی گردد!!!

اکنون پرسشی که مطرح است این که: چرا ما ایرانیان، چنین بی قید وبند، ثروت‌های ملّی‌مان را تباه کرده و حتی اگر بتوانیم،آنها را غارت و چپاول می‌کنیم و خم به ابرو نمی آوریم؟ و حال آن که پیرزنی از دور ریختن غذایی که پولش را هم گرفته است، برمی آشوبد ؟!

شاید بتوان ریشه این گونه خود محوری و خود پسندی ها را به فرهنگ و تاریخ ما نسبت داد،که البته مانند هر ملت دیگری، نشان از برخی بی اخلاقی ها دارد، اما در تقابل با آن نیز می توان به فضائل و سجایای اخلاقی بی شماری نیز اشاره کرد که قرن ها زبانزدِ ملل دیگر بوده است.اما طرفه آن است که امروزه و در ذهن و زبانِ ما و به برکت و مبارکیِ موجّه شمرده شدنِ«ریا و تزویر» برخی از این رذایل و صفات ناپسند چنان بروزِ عام یافته و چشمگیر شده است که نه تنها ناپسند نمی‌نمایند که بسیار شایسته و مقبول شده و عجبا که زیرکی و زرنگی نیز به حساب آمده و یکی از راه های صحیح و درست پیشرفت و ترقّی محسوب می‌شوند.

آری، سخن بر سر خودخواهی و خودبینی برخی افراد است. نویسندهٔ بزرگ روزگار ما – محمود دولت آبادی – در این باره می گوید :«این جا، در این سرزمین هنوز مرز میان تشخّص و خود بینی مشخص نشده است، و از آن جا که نفوس انسانی از نخستین لحظاتِ شکل پذیری شان تحقیر و سرکوب می شوند، بختِ دستیابی به بلوغ را از دست می دهند و همچنان در حالت جنینی باقی می مانند و آن چه در ایشان رشد می کند، همانا پیچ خوردگی و گره در گرهٔ غرایز اولیه است که در هر شخص مثل سگ هار، در زنجیرِ قیدهای اجتماعی اسیر نگه داشته شده است و در انتظار روزی به سر می برد که بتواند آن زنجیر را بگسلد ؛ و آن لحظه هنگامهٔ هجوم فرا می رسد، هجوم به حقوقِ امثال خود ؛ همان چه در طول سالیان اخیر من و همگان شاهدش بوده ایم.»[1]

برای درک این موضوع، باید شرایط اجتماعی و فرهنگی و سیاسی دهه های اخیر، مورد واکاوی و ارزیابی قرار بگیرند. بدون تردید جامعهٔ ایرانی چند صباحی است که گام در راه تجدد و مدرن شدن گذاشته است. جامعهٔ ما و البته هر جامعه ای در گذار از دنیای سنت و ورود به جهانِ مدرن، شاهد دگرگونی های شتابان و گسترده ای خواهد بود.

در اواخر قرون وسطی، ملل اروپایی که قرن ها در خوابِ سکون و رکود فرو رفته بودند چشم به دنیای جدیدی گشودند و جوش و خروش مادی و اقتصادی را آغاز کردند.آنان خود این دوران را رنسانس(نوزایش) نام نهادند. پیامِ دوران جدید این بود: گذشته، که همهٔ اندیشه های کهنه و بی اعتبار شده اش، جهان ما را بسیار آشفته و خطرناک کرده بود، به تاریخ سپرده می شود و در دنیای جدید، اندیشه های نو و درخشان، انسان را به نیک بختی و سعادت رهنمون می گردند.

این گذارِ از جهانِ گذشته به دنیای جدید، زندگی جوامع را دچار سرگشتگی و آشوب می کند، امّا برای گام نهادن به عصر جدید و رسیدن به نوعی تعادل، گریز و گزیری از آن وجود ندارد. آشفتگی و آشوب دورانِ گذار در نظام های جا افتادهٔ اروپایی کمتر از جوامع شرقی بوده است ؛ چرا که در این جوامع تحوّل و دگرگونی‌ها سیر تکوینی و طبیعی خودش را داشته است.

امّا دوران گذار در جهانِ سوّم به مراتب پرآشوب تر خواهد بود ؛ چرا که این جوامع به شکلی تحتِ تأثیر دنیای غرب بوده اند. به دیگر سخن، توفان سهمگینِ جهان جدید در غرب اتّفاق افتاد ؛ اما این توفان سرتاسر جهان را درنوردید و تحتِ تأثیر قرار داد. از آن جایی که دگرگونی ها و تغییر و تحوّلات در شرق و جهان سوّم ذاتی نبوده و از دنیای غرب به عاریت گرفته شده است دوران گذار و سرگشتگی ها و آشفتگی های مرتبط با آن در این جوامع پیچیده تر می باشد.

امّا اندیشمندان برای این دنیای جدید و مدرن، مشخصّه ها و ویژگی هایی را برشمرده اند. برای مثال "*پیتر کیویستو*" برای جامعهٔ معاصر چهار ویژگی عمده بر می شمارد که عبارتند از: جامعهٔ صنعتی، دموکراسی، فردگرایی و مدرنیته. اندیشمندان دیگر نیز ویژگی های دیگری را به جامعهٔ معاصر نسبت داده اند. امّا آن چه به بحث این گفتار ارتباط پیدا می کند همین ویژگی "فردگرایی" دنیای معاصر می باشد.

" *بنژامین کنستان*" در ۱۸۱۹ اولین اندیشمندی بود که آزادی باستانیان را رویاروی آزادی مدرن نهاد و تفاوت آن ها را نمایان ساخت. منظور وی از آزادی باستانیان همانا آزادی جمعی در دولت – شهر باستانی و منظور از آزادی مدرن،

علیرضا شایگان جامعه شناس ارشد
alirezashaygan۱۳۵۴@gmail.com

[1]: دولت آبادی محمود، نون نوشتن، صفحه ۱۷۹

آزادی فردی در دولت مدرن می باشد. در جهان باستان همهٔ کنش های افراد زیر نظارتی سخت گیرانه قرار داشت و جایی برای استقلال چه در زمینهٔ فردی و چه در حیطهٔ عقاید و... نبود. به سخن دیگر، آزادی فردی نزد آنان وجود نداشت و فرد از اقتدارِ جمعی تبعیّت می کرد ؛ امّا نزدِ ملّت های مدرن، فرد از آزادی در امور شخصی بهره مند و از حقوق گوناگونی برخوردار است که به شخصِ او و زندگی و فعالیّت هایش مربوط است.

" *دورکهایم*" نیز فرد گرایی را محصول جامعه می داند. نتیجهٔ ویژگی های معیّن جامعهٔ صنعتی مدرن، که در نهایت از رشد تقسیم کار، ناشی می شود. امّا از نظر وی، فردگرایی، صرفاً فردگرایی فایده باور نیست. فردگرایی فایده باور، مردم را

افرادی خودخواه محسوب می کند، که تنها نفعِ شخصی و کسبِ منفعت، انگیزهٔ آن‌هاست.

به طور کلّی، فردگرایی نزد بسیاری از اندیشمندان، عاملی مثبت در نظر گرفته می شود و مفهوم استقلال فردی و اتّکا به خویشتن را در اندیشهٔ ما به وجود می‌آورد. امّا همین فرد گرایی، رویهٔ تاریکی نیز دارد که موجب نگرانی بسیاری از اندیشمندان شده است.

" *رابرت بلا و همکارانش*" در کتاب " گرایش های دل " بیم آن دارند که فردگرایی رشدی سرطانی داشته باشد و پوسته های اجتماعی را نابود کند. در حقیقت این نوع فردگرایی همانند " فردگرایی سوداگرایانه" در حوزهٔ اقتصاد می‌باشد که در آن، افراد به شیوه ای رفتار می کنند که هدف شان به حداکثر رساندن منافع شخصی خودشان است.

جان کلام، این که ما دو نوع فردگرایی داریم : نخست، نوعی فردگرایی است که از ویژگی های برجستهٔ دنیای جدید و مدرن می باشد. در این نوع از فردگرایی، شخصیّت افراد محترم شمرده می شود و آزادی های آنان قانوناً مجاز شمرده می‌شود. افراد آزادند که مطابق میل خود رفتار کنند حقِّ تعیینِ سرنوشتِ خویش را دارند و آزادند تا استعدادها و توانایی های بالقوه شان را شکوفا سازند. البته در فردگرایی مدرن شرط عمده و مهم این است که آزادی افراد هیچ گونه آسیبی به دیگران نرساند و حقوق دیگران محترم شمرده شود.

" *توکویل* " دربارهٔ این نوع فردگرایی می نویسد:« فردگرایی، احساسی ملایم و سنجیده است که هر شهروند را به جدا کردن خود از تودهٔ همگنانش و کناره گیری از دایرهٔ خانواده و دوستان متمایل می کند، او با این جامعهٔ کوچکی که مطابق میل و سلیقه اش تشکیل شده است شادمانه جامعهٔ بزرگ تر را ترک می گوید و آن را به حال خود رها می کند.»

نوع دیگر فردگرایی، همان خویشتن بینی، خود شیفتگی و خودپسندی است که در آن، افراد فقط و فقط به فکر تأمین منافع و خواسته های خود هستند و حق و حقوقِ دیگران محلّی از اعراب ندارد. دیگران تا جایی مطرح هستند که سود و منفعت ما ایجاب می کند. در واقع در این نوع فرد گرایی، اشخاصِ دیگر، پلی می‌شوند برای این که کاخ امیال و قصرِ آرزوهای ما بالا و بالاتر برود. دیگران، همانند بردگانِ سازندهٔ اهرام مصر تا زمانی مطرح هستند که بتوانند کار کنند و هنگامی که کاری از آنان ساخته نباشد باید ملاتِ جرزِ دیوار اهرام شوند.

از دیدِ *توکویل* « خودخواهی علاقهٔ پر شور و مبالغه آمیز به خود است که آدمی را وا می دارد به همه چیز با در نظر گرفتن خودش فکر کند و خود را بر همه ترجیح دهد.»و این چنین است که در حالت خودخواهی تعادل میان فرد و جامعه بر هم می خورد، زیرا باورها و فعالیّت های فرد بر پیوندهای جمعی تقدّم می یابد.

بسیاری از اندیشمندان فردگرایی مدرن را موجب شکوفایی و رشد و تعالی جامعه می دانند. آنان معتقدند چنین ویژگی موجب رشد و توسعهٔ پایدار جامعه می‌شود. "*استوارت میل*" فردگرایی مدرن را می ستاید و در این باره می‌گوید:«آن چه آدمیان را زیبا و ارزنده و بزرگ می سازد یکنواخت شدن و تباه گشتن خواص فردی آنان نیست بلکه رشد و پرورش فردیّت و تجلّی استعدادهای نهانی آنان است در حدودی که به حقوق و منافع دیگران لطمه نزند.

هر چه این تکامل فردی بیشتر شود زندگی بشر متنوّع تر، غنی‌تر و عالی‌تر می‌گردد و افکار بزرگ و احساسات لطیف بیشتر از آنان زاده می شود و رابطهٔ فرد را با نوع خود قوی تر می کند و تعلّق فرد را به جامعهٔ بشری ارزنده تر می‌سازد. هرچه فردیّت شخص قوی تر شود ارزش فرد برای خود او بیشتر می شود و در نتیجه برای دیگران هم ارزنده تر می گردد. حیات در فرد نیرومندتر و قوی تر می‌گردد و در نتیجه حیات جامعه که از افراد مرکب است نیز نیرومندتر و قوی تر می شود.»

آری در زندگی مدرن و پیچیدهٔ امروزی، تعاملاتِ انسان هم پیچیده تر شده است به طوری که نحوهٔ نگرش انسان به خودش نیز دچار دگرگونی و تحوّل شده است. در حقیقت زندگی مدرن، عناصر و ابزارهایی را به انسان تحمیل کرده است که به طور مستقیم و غیر مستقیم روابط انسان را با دیگران تحت تأثیر قرار داده است. انسان در چنین شرایطی و در این فرآیند، برای حفظ و تداومِ منافع خود و نیز برای دفعِ خطر و رفعِ احساسِ تهدید و ایجاد پناهگاه امن، گویی راه دیگری جز فربه کردن حسِّ خودخواهی و جولان دادن به آن پیدا نکرده است. به بیانِ دیگر فرد برای پی گیری اهداف و اغراض خود به خودخواهی دامن می زند.

نکته جالب توجّه این جاست که مرز فردیّت با خودخواهی از چگونگی تعاملات اجتماعی افراد با دیگر هم نوعانش مشخص می شود. در واقع عملکرد فردِ خودخواه باعث ایجاد ترس، تهدید و آزار یا پایمال شدن حقوقِ دیگران می شود. در مقابل عملکرد شخصی، که فردیّت خویشتن را دوست دارد باعث رشد و شکوفایی روانی، اجتماعی و فردی خودش و دیگران می شود. چنین شخصی بدون این که مانعی بر سر راه دیگران ایجاد کند و حق و حقوقِ دیگران را پایمال کند، توانایی هایش را شکوفا می سازد و بدین ترتیب موجبِ رشد و تعالی خود و جامعه اش می شود.

فهـرست منابـع :

- دولت آبادی محمود، نون نوشتن، تهران، نشر چشمه، ۱۳۸۷.
- کیویستو، پیتر، اندیشه های بنیادی در جامعه شناسی، ترجمهٔ منوچهر صبوری، نشر نی، ۱۳۷۸.
- میل، جان استوارت،دربارهٔ آزادی،ترجمهٔ محمود صناعی،انتشارات روشنگران و مطالعات زنان.

پرخاشگری

زهره فرهیدنیا کارشناس روانشناسی
Cp.afrodit@gmail.com

بخش زیادی از اخبار رسانه ها در جهان مربوط به شرح و نمایش خشونت هایی است که در نقاط مختلف دنیا از سوی انسان‌هایی نسبت به انسان‌های دیگر اعمال می شود. کشتارهای جمعی، قتل، تجاوز، تبعیض، محروم کردن دیگران از حقوق اولیه نمونه هایی از پرخاشگری انسان‌هاست.

پرخاشگری را می توان رفتاری تعریف کرد که هدف آن صدمه زدن جسمانی یا زبانی یا نابود کردن دارایی افراد است. آنچه در این تعریف اهمیت دارد قصد و نیت رفتار کننده است. یعنی یک رفتار آسیب زا زمانی پرخاشگری تلقی می شود که از روی عمد و به منظور صدمه زدن به خود یا به دیگری انجام گرفته باشد. مثلا اگر کسی در شلوغی آسانسور پای شما را لگد کند و سریعا عذر خواهی کند احتمال اینکه شما رفتار او را پرخاشگرانه تلقی کنید بسیار اندک است ولی اگر حین مطالعه شما، شخصی بیاید و پای شما را لگد کند احتمالا از این رفتار خصمانه عصبانی می شوید زیرا آن را پرخاشگری تلقی می کنید.

در توضیحات فوق معمولا اشکال مستقیم پرخاشگری مد نظر قرار می‌گیرد در حالی که پرخاشگری اگر به صورت غیرمستقیم ابراز شود ممکن است در قالب شایعه اجتماعی، غیبت، تهدید و محرومیت اجتماعی به منظور آسیب رساندن به رابطه ها جلوه کند.

انواع پرخاشگری

برخی روانشناسان پرخاشگری را در دو مقوله "خصمانه "و "وسیله‌ای" جای می‌دهند و بین آنها تمایز قائلند. پرخاشگری خصمانه به قصد صدمه زدن انجام می‌شود در حالی که پرخاشگری وسیله‌ای به هدف بدست آوردن پاداش است نه صدمه به دیگران. به نظر برخی، پرخاشگری خصمانه نسبت به پرخاشگری وسیله ای پردردسر تر و بیشتر است. در پرخاشگری وسیله ای عنصر شناختی قوی مشاهده می شود یعنی کسی که دست به پرخاشگری می زند می داند چکار می‌کند. از هدف خود آگاه است و برای رسیدن به آن برنامه و نقشه ای در سر دارد.

علل پرخاشگری

قدیمی ترین و احتمالا شناخته شده‌ترین تبیین برای پرخاشگری این دیدگاه است که انسان‌ها به نوعی بوسیله طبیعت ذاتی خود برای خشونت برنامه‌ریزی شده اند. معروف‌ترین حامی این نظریه زیگموند فروید است. او معتقد بود پرخاشگری عنصری ذاتی در وجود آدمی است. به نظر وی اگر انسان برای ابراز پرخاشگری اجازه نیابد نیروی آن انباشته شده و سرانجام به شکل خشونت مفرط یا بیماری روانی ظاهر می شود. نظریات دیگری نیز درباره علل پرخاشگری مطرح شده که در مجموع می توان موارد زیر را از آن‌ها استخراج کرد:

۱- نـاکامـی: طبق یکی از نظریه ها افراد ناکام شده همیشه دست به پرخاشگری می زنند و همه رفتارهای پرخاشگرانه به نوبه خود نتیجه ناکامی‌اند. البته ناکامی گاهی باعث بروز پرخاشگری و گاهی سبب ناامیدی، افسردگی و غم و یا موجب تلاش بیشتر برای رسیدن به مقصود می شود.

۲- تحریک مستقیـم: تحریک کلامی یا بدنی از سوی دیگران یکی از نیرومندترین علل پرخاشگری انسان است. وقتی ما هدف پرخاشگری از سوی دیگران باشیم معمولا به مقابله برمی‌خیزیم و همان میزان پرخاشگری یا حتی بیشتر را به شخص پرخاش کننده برمی گردانیم، بویژه اگر یقین داشته باشیم که شخص دیگر قصد داشته که به ما آسیب برساند. شواهد موجود نشان داده برتری نمایی و نشان دادن تکبر و دون شماری دیگران عاملی بسیار نیرومند است. انتقاد تند و غیر موجه خصوصا انتقادی که به خود ما به جای رفتارمان حمله کند شکل نیرومند دیگر تحریک است و بیشتر مردم وقتی در معرض آن قرار بگیرند به سختی می‌توانند جلو خشم خود را بگیرند یا اقدام به تلافی بعدی نکنند. اهانت به خانواده از دیگر تحریکاتی است که حتی افرادی را که حمله دیگران به خودشان را تحمل میکنند برآشفته می‌سازد. اغلب حمله به اعضای خانواده منجر به از کوره در رفتن افراد می‌شود.

۳- انگیختگی فزاینده: تحت بعضی شرایط، انگیختگی فیزیولوژیکی بدن، به هر دلیلی که باشد، می تواند پرخاشگری را افزایش دهد. فرض کنید حین رانندگی یک ماشین جلو ماشین شما می‌پیچد، بطوری که نزدیک است تصادف کنید. این حرکت منجر به انگیختگی فیزیولوژیکی در شما می شود. حالا شما آماده اید تا در مقابل محرک‌های کوچکی مانند بوق ماشین پشت سرتان، کندی حرکت ماشین جلویی یا هر عامل کوچک دیگر پرخاش کنید.

۴- در معـرض خشونت رسانـه ای قرار گرفتن: شاید قرار گرفتن در معرض خشونت رسانه ای یکی از عوامل افزایش خشونت در کشورهایی باشد که تعداد زیادی از مردمش چنین برنامه هایی را تماشا می‌کنند. خشونت سینمایی و تلویزیونی، بازی‌های رایانه‌ای خشن، موسیقی خشن و... به طور معنی داری احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه و خشن را در افرادی که در معرض آنها قرار می‌گیرند افزایش می دهد.

در بروز پرخاشگری عواملی دیگر نیز می تواند دخیل باشد که تنها به ذکر برخی دیگر از آنها

بسنده می کنیم: عوامل فرهنگی و حسادت، عوامل شخصیتی، تفاوت‌های جنسیتی، دمای هوا (گرما و شرجی موجب تحریک پذیری و زودخشمی می‌شود)،مصرف الکل و...

چگونـه پرخاشگـری خـود را کنترل کنیـم؟

برخی افراد به هنگام بروز خشم بنا به دلایلی خشم خود را فرو می‌خورند و آن را مخفی می‌کنند. این روش ممکن است منجر به بروز مشکلات جسمی و روحی ناشی از تنش حاصل از آن شود. این‌گونه اشخاص باید به شیوه ای سالم با آن برخورد کنند به طوری که نه خشم خود را فرو ببرند و نه به صورت پرخاشگرانه آن را بروز دهند. نباید فراموش کرد که خشم و پرخاشگری یکباره تظاهر نمی کند. پیش از بروز پرخاشگری، بدن به سطح معینی از برانگیختگی می رسد. بنابراین می توان عصبانیت را در همان ابتدای امر کنترل کرد.

✓ با نوشیدن یک لیوان آب و یا پیاده روی، خشم خود را کنترل کنید.

✓ در هنگام بروز خشم، پیاده روی یا صحبت کردن می تواند در تخلیه انرژی به شما کمک کند.

✓ زمانی که خشم بروز می کند و فرد به اندازه‌ای خشمگین است که نمی تواند جلو بروز پرخاشگری خود را بگیرد، باید میان بد و بدتر یکی را انتخاب کند؛ بجای فحاشی، فریاد بکشد. بجای حمله به فرد خشمگین کننده و ضربه زدن به او خشم خود را روی اشیاء تخلیه کند. اگر تاب حضور در صحنه را ندارد فورا آنجا را ترک کند.

✓ بهترین راه آن است که فرد خودش را به جای شخصی بگذارد که او را خشمگین کرده و داستان را از زاویه دید او بررسی کند.

✓ بهتر است هنگام بروز خشم از افرادی که خشم ما را تشدید می کنند دوری کنیم.

✓ والدین می توانند با حمایت فرزندان خود نحوه‌ی مقابله با خشونت را به آنان بیاموزند. سعی کنیم به آنها بیاموزیم که مقاومت در برابر خشونت یکی از صفات برجسته انسانی است.

منابـع:

- انگیزش و هیجان. دکتر محمدکریم خداپناهی. نشر سمت. ۱۳۸۶
- زمینه روانشناسی هیلگارد. اتکینسون و همکاران. نشر ارجمند. جلد ۲. ۱۳۸۵
- روانشناسی اجتماعی. رابرت بارون و همکاران. ترجمه دکتر یوسف کریمی. نشر روان. ۱۳۸۹
- روانشناسی فیزیولوژیک.دکتر محمدعلی احمدوند. نشر پیام نور. ۱۳۸۱
- www.sid.ir

سحر خیز باش تا کامروا شوی!

بسیاری از مردم، از خواب بیدار شده، با عجله حاضر می‌شوند، فنجانی قهوه یا چای سر می‌کشند و برای رفتن به محل کار، از خانه بیرون می‌زنند. بعد از یک روز پرکار هم، خسته و کوفته به خانه برمی‌گردند. مردها یا زن‌هایی که با بچه‌ها در خانه می‌مانند هم، معمولا همین وضعیت را دارند. درست از همان موقعی که باید شروع به انجام کارهای بچه‌ها کنند، از خواب بیدار می‌شوند. عملا وقتی برای هیچ کار دیگری ندارند. فرقی نمی‌کند که شاغل باشید یا خانه‌دار یا هر دو، در هر حال، بیشتر اوقات آن قدر خسته‌اید که دیگر نمی‌توانید از فرصتی که برایتان مانده لذت ببرید. برای رفع خستگی، اغلب براساس این فرضیه عمل می‌شود:« **بهتره تا آنجا که می‌توانم بخوابم**». پس همه‌ی وقت فراغت خود را با خواب می‌گذرانید. بسیاری از مردم آرزوی یک چنین زندگی را دارند. اما مطمئنا **زندگی چیزی بیشتر از کار، بچه و خواب است!**

خیلی از آدم‌های مشهور و موفق دنیا،–چه قدیم چه جدید– صبح زود به همراه طلوع خورشید بیدار می شوند. همه‌ی این‌ها که نمی‌تواند تصادفی باشد. حتما دلیلی پشتش هست. چند دلیل برای زود بیدار شدن آدم‌های موفق برایتان می‌آوریم تا شاید شما هم تصمیم بگیرید به جمعیت سحرخیزان بپیوندید!

ذهنتان حس برنده ها را پیدا می کند

وقتی آدم می‌تواند با اراده قوی چند ساعت خواب نازش را کنار بگذارد و سختی بیدار شدن را تحمل کند، نا خودآگاه در ذهنش فکر میکند آدم قوی و استثنائی هست. این می‌تواند زمینه ساز خیلی موفقیت های دیگر برایتان شود.

زمان بیشتری خواهید داشت

اگر هر روز فقط یک ساعت زودتر از خواب بیدار شوید، ۱۵ روز در سال به روزهایتان اضافه می‌شود! فکر کردن به آن تعجب آوره، نه؟ چقدر از عمرمان رو به خاطر خوابیدن بیش از حد از دست می‌دهیم؟ اگر زندگی و زمانتان برایتان اهمیت دارد، کمتر بخوابید.

فعال باشیـد

صبح زود بهترین موقع برای ورزش کردن است، زیرا باعث می‌شود برای ادامه روز انرژی، تمرکز و نشاط بیشتری داشته باشید. ورزش صبحگاهی بازده کاری را هم بالا می‌برد.

زمان آرامش داشته باشیـد

صبح زود وقتی است که اکثر اعضای خانه و همسایه های دور و برمان خواب هستند (مخصوصا بچه ها!). پس بهترین موقع برای داشتن چند ساعت کار و فعالیت در سکوت و آرامش است! بدون اینکه کسی مزاحمتان بشود شروع کنید به انجام دادن کارهایی که دوست دارید.

سالم تر غذا بخورید

صبحانه وعده مهمی در طول روز آدم است که معمولا به خاطر وقت کم از خیرش می‌گذریم. با زودتر صبحانه خوردن می‌توانید همانطوری که ایده آلتان هست صبحانه بخورید

یک قدم جلوتر از بقیه باشید

سحرخیزها همیشه یک قدم جلوتر از بقیه اند. آنها آرامش بیشتر و کارهای عقب افتاده کمتری دارند. هیچ وقت هم برای رسیدن به سر کار یا قرارهایشان عجله نمی‌کنند. وقتی صبح زود از خواب بیدار می‌شوید وقت بیشتری برای برنامه‌ریزی، فکر کردن و مرتب کردن افکارتان دارید.

اشخاص بسیاری با کمک این راهکار ساده و عملی توانسته‌اند **زندگی توام با آرامش بیشتر** و حتی پرمحتوا تری داشته باشند.

یکی دو ساعتی که **فقط به خود شما اختصاص داشته باشد** پیش از شروع کار روزانه‌تان راهی شگفت انگیز برای بهبود اوضاع زندگی‌تان است. تقریبا هر روز می‌توانید از تماشای طلوع خورشید از پشت کوه لذت ببرید. اصلا زنگ تلفن به صدا در نمی‌آید، هیچ کس از شما نمی‌خواهد برایش کاری بکنید و هیچ کاری نیست که واقعا مجبور به انجام آن باشید، **قطعا آرام ترین وقت روز همین وقت است.**

منابع:

۱-مجله اینترنتی موفق باشی

۲-rangirangi.com

گل مهربانی ، از کدام شاخه می روید ؟

دکتر ابوالقاسم رحیمی دکترای ادبیات
haghchist@yahoo.com

مهربانی،چه مفهوم والایی است؛ مفهومی والا، خوش،دلپذیر،آسمانی،به یاد ماندنی و... و... .این مفهوم ، چنان والا و دلنشین است که هیچ گاه به سادگیُ و آسودگی،نمی توان از آن گذشت؛ نمی‌توان از مهربانی گفت،یا از آن شنید، یا درباره‌اش نوشت و با این حال، راحتُ و آسوده از مهربانی گذشت. آهن ربایی را می ماند این مهربانی، که آهنِ وجود هر آدمی ای را به سوی خود می کشد،به خود جذب می کند و به خود فرا می خواند و تو،در جایگاه یک انسان، هر گاه از مهربانی می خوانی، یا که از آن می شنوی و یا تصویری از مهربانی را می بینی،خواسته وُ ناخواسته ، بدان دل می سپاری و دل سپرده ی آن می شوی و...

مگر نه این است که ...

مگر نه این است که این جا و آن جا، به هزار زبانُ و هزار گونهُ و هزار مَثل، مهربانی را ستوده اند و به نیکی از آن یاد کرده اند؛ مگر نه این است که **مولوی**، در بیت هایی چند گانه و چند گونه،مهربانی را بزرگ داشته، ارجمند شمرده است و به گونه ای دلپذیر و خوش سروده است که:

از محبت تلخ ها شیرین شود
از محبت مسَ ها زرین شود
از محبت دُرد ها،صافی شود
از محبت درد ها شافی شود
از محبت مرده زنده می کنند
از محبت شاه، بنده می کنند

****

آیا جز این است که **حافظ** بر آن است که هر آن دلی که در آن روشنای مهربانی و محبت نباشد، دلی تباه و ناشایست است:

«**تیره آن دل که در او نور محبت نبوَد**» و **سعدی** بر آن است که هر آن کس که محبت و مهربانی را دریافته،بلکه شربت مهربانی را چشیده است،هرگز نیازی به حلوای دکّان ندارد:«**حلوا به کسی ده که محبت نچشیده**» و مگر نه این است که هرگاه ادیان خواسته اند، مردمان را به

خویش فراخوانند و مجذوب خوایش گردانند از مهربانی خدای خویش و پیام آوران خویش گفته‌اند و مگر نه این است که ...

این همه گویای چیست؟

این ها و جز این ها،همه گویای چیست؟ جز کارایی و کارسازی و جز باور به اثرگذاری مهربانی، در جذب مخاطب انسانی؟ آری، مهربانی مفهومی بس کارا وُ کار آمد است و برخوردار از چنان نیروی عظیمی است ، که همگان را ، به خویش فرا خواند و به لطف خویش وامدار سازد.

گل مهربانی از کدامین شاخه می روید؟

این مهربانی کارا وُ کار آمد، گل صد برگ مهربانی،از کدام شاخه ی خجسته می روید؟ به بیان روشن تر، این مهربانی دلپذیر، نتیجه و برآیند چه ویژگی یا ویژگی هایی است؟ اگرما این ویژگی یا ویژگی ها را نشناسیم، هرگز شاید به باغ دلگشای مهربانی گام نگذاریم ،شکوفه ی محبت را هرگزنبینیم،که هیچ گاه در نسیم دلنشین محبت غوطه ور نگردیم.مهربانی،آری مهربانی، همین طُرفه معجونِ خوشایندِ همه،می دانید آیا برآیند چیست؟ مهربانی،برآیند «درک دیگری» است؛ «درک حال دیگری». تو زمانی می توانی مهربان باشی که حال دیگری را دریابی،بتوانی خود را به جای دیگری بگذاری،شرایط او را درک کنی،احساس برآمده از آن شرایط را بفهمی،خود را همچون او بیابی،با چشم او ببینی،با گوش او بشنوی،با ذهن او و ذهنیت او به جهان بنگری و در یک کلام،با او یگانه شوی. اگر نه چنین باشد، اگر تو با چشم او نبینی،با ذهن او در نیابی،با احساس او به جهان ننگری، بی گمان حسّی از گونه ی نزدیکی، از نوع هم نوعی، با شکل هم شکلی، با او نخواهی داشت.از دیر باز گفته اند«**سیر از گرسنه خبر ندارد و سواره از پیاده**» ونیز «**درد کسان میخِ دیوار است**»، می دانید چرا چنین گفته اند ؟زیرا مردمان فهمیده اند که بسیاری از کسان ، حال دیگران را هرگز درنمی یابند و درد دیگران را هرگز نمی فهمند، که اگر درمی یافتند، هرگز چنین نبودند.**رودکی** سروده ای دارد؛سروده‌ای که دو سوی یک ماجرا رابه نمایش می گذارد.در یک سو،فردی خواهنده و نیازمند است و در دیگر سو، دارنده ای ثروتمند؛ دارنده ای اما بی‌درد،-بلافاصله به یادآورم که ناداری و فقر تحمیلی، بیش و پیش از همه،در شرایطی ممکن، محصول و نتیجه ی یک نظام ناکارامد اقتصادی-اجتماعی است، بدین ترتیب،یادمان باشد که پیش از آن که پدران زحمتکشمان را به سستی و کاهلی محکوم کنیم ، ناکارامدی نظام اقتصادی-اجتماعی را ، به عنوان وظیفه ای اخلاقی-انسانی مورد بازخواست قرار دهیم،-داشتم می گفتم: **رودکی** از ماجرایی تأمل برانگیز می گفت؛ ماجرایی که به خوبی ، نامهربانیِ برآمده از «عدم درک دیگری» را به نمایش می گذارد و به ما می گوید« نامهربانی و ترشرویی »، نتیجه ی «درک نکردن حال دیگری» است:

کسان که تلخی زهر طلب نمی دانند
تُرُش شوند و بتابند روز اهل سؤال
ترا که می شنوی،طاقت شنیدن نیست
مرا که می طلبم خود،چگونه باشد حال؟

آری، اگر آن دارنده ثروتمند از تلخی زهر طلب(تلخی نیاز) آگاه بود، بدخو نمی شد و آن چنان روی بر نمی گرداند.رو گردانی و ترش رویی او، از آن رو است که «حال نیازمند را در نمی‌یابد» و از این رو «نمی تواند خود را به جای او بگذارد» و در نتیجه«نمی تواند مهربان باشد».

نمی دانم کجا خوانده ام،شاید هم شنیده ام،که قاضی ای،در حکمی عادلانه(!)دستور به زدن ۱۰۰ تازیانه، به مظلومی دادخواه داد!مظلوم بینوا،پس از تحمل آن ضربه های جانکاه،روبه قاضی،با لحنی غمبار گفت: ای کاش معنی عدد ۱۰۰ را برای تازیانه خوردن«می فهمیدی» تا چنین حکمی نمی‌کردی و چنین زجری را بر من روا نمی‌داشتی.آری،با «درک دیگری» است که آدمیان می توانند روابط بهتری با هم داشته باشند و به مهربانی با هم رفتار کنند. در پایان و پیش از آن که با حکایتی از**گلستان** سخن خود را به پایان برسانم ، ذکر یک مثال ، البته سودمند است :اگر

من و یا شما ، عینکی سرخ رنگ را به کارآوریم، به چشم خود زنیم ، بی آن که خود بدانیم و یا حتی بی آن که خود خبر داشته باشیم ،هر وسیله و هر شیء« آبی رنگ »را ، «تیره» می بینیم ! در این حال حتی قسم هم می خوریم که فلان شیء آبی رنگ، تیره است! همین جاست که ما آدم ها باید پیش از آن که با بد گمانی مان و یا با تندی مان همدیگر را محکوم کنیم،باید به محبتُ و مهر ، با هم گفت ُو گو نماییم؛شاید تو یا من عینکی سرخ رنگ به چشم زده ایم و به ناروا ،به دلیل ناآگاهی مان ، نیکو کار را بد کار و تباه کار را نیکو کار می‌دانیم! اما حکایت **گلستان** . در **گلستان سعدی** حکایتی آمده است دلپذیر؛ حکایتی که اوج«درک دیگری» را نشان می دهد و به ما می‌گوید چگونه یک انسان ، با دانایی خویش می‌تواند به جایگاه بلند درک دیگری دست یابد: «دزدی به خانه ی پارسایی در آمد».دزد هر قدر می جوید و هر قدر جست و جو می کند،هیچ چیز نمی یابد:«چندان که جست،چیزی نیافت».طبیعتا او در این حال،بسیار غمگین می‌شود:دزد بس «دلتنگ شد».در این حال،فرد پارسا،صاحب خانه،از آمدن دزد،از جست و جویش، از نیافتن هیچ چیزی و نیز از غمگینی دزد، با خبر می شود:«پارسا را خبر شد». می دانید فرد پارسا چه کرد؟«گلیمی که در آن خفته بود،بر داشت و در راه دزد انداخت تا محروم نشود».همین جاست که **سعدی** با دردُ و دریغ می گوید: عجبا! مردان راه خدا،خدای مهربانان دادگر،دل دشمنان خود را هم شاد می‌کنند، اما شماری از آدمیان(!)نه تنها با دوستان و نزدیکان خود به راستی و مهربانی رفتار نمی‌کنند، که حتی به آنان رحم هم نمی آرند!

شنیدم که مردان راه خدای
دل دشمنان را نکردند تنگ
تو را کی میسر شود این مقام،
که با دوستانت خلاف است و جنگ؟

در پایان ، با جانُ و دلی امیدوار ، از او ، حضرت حق ، با همه ی وجود و از عمق جانمان بخواهیم وُ درخواهیم که : ای حضرت حق! به ما ارزانی دار هدیه ی درک دیگری را، توان فهم احساس دیگری را ، آگاهی از اندیشه ی دیگری را و...تا به خشم وُ خشونت،آن جا که جای گفت وُ گو و گفتار است، به جای گفتار، رفتار ناروا را به کار نیاریم و اهریمن خشونت وُ خشم را به قهقهه ی مرگ نیاریم.آمین.....آمین.....تا باد چنین باد!.....تا باد چنین باد!.....تا گفتاری دیگر، بدرود....و خدای مهربانان و دادگران نگاه دارمان.....

بـرهـــوت

سکوت سیب
حوّایی مرا می طلبد!
کجاست آدم؟ که این بار
به افسونی، بِنمایانمش بهشت را ...
تا بِنشانمش بر هفت سینِ ستاره ها...
آنجا که رقصِ ژولیده ی دامنم
بر هم زند خوابِ خوشه ها را.
کجاست آدم ؟ تا حوّایی اش کنم
و به اشارت سرانگشتی
نشانه روم ردّ پایِ بارانی اش را
بر سنگ فرشِ کهکشان !
تا بر عریانیِ ذهنش
تعبیری نو کنم
خوابِ جامه ها را.
و نشان دهمَش
که از پشتِ قاب دستمال پنجره هم
شیشه ی آسمان پاک می نماید !
آی آدم ... که از پسِ پرده ی باران
تنها ، آشفتگیِ جنگل را می نگری،
حتّی خاک هم برایِ بهار
واریزِ برگ ها را به انتظار نشسته است.
ای مسافرِ بی مقصد !
از آن جا که تو ایستاده ای ،
تنها منظر
برهوتِ خویشتنِ خویشت است.

««فرزانـه فرهبـد»»

دانستنی ها

حمید بلوکی

گاهی هرچی دور و برت اتفاق می افته خاکستری می شه و هر چند سعی می کنی این دنیای خاکستری شده آزارت نده، نمی شه، دنیا با همه ی قشنگی هایش، بعضی وقتا خیلی خودشو واست می گیره و به هرجا که نظر می کنی چیزی که باعث شادی و برون رفت تو از آن دنیای بوجود آمده باشه پیدا نمی‌کنی، هرچند هم که بخواهی این حال تو به دیگران سرایت نکنه شدنی نیست، شاید آن ها هم همین حال را داشته باشند. اما به روی خودشان نمی‌آورند. اون روز که سر صبح با ماشین وارد آسایشگاه شدم خانم روشنک داشت این شعر رو از امیری فیروزکوهی می خوند، هرچند تابستون بود ولی اون می گفت:

خزان به عاشق هجران کشیده می ماند
گل فسرده به عشق رمیده می ماند
گل نچیده آن رویِ ناز پرور بین
که از صفا به گل صبح چیده می ماند
دل تهی ز تأثر درون سینه ما
به آشیانِه مرغ پریده می ماند
بریدن من از احباب اختیاری نیست
دل رمیده به شاخ بریده می ماند
صلاح خویش ز هیچ آفریده نشنیده است
مگر امیر به هیچ آفریده می ماند

حالتی در خود داشتم وصف ناشدنی، ولی اولین چیزی که نظرم را جلب کرد این بود که سکینه چشمی را ندیدم، آخه اون هر روز صبح تا غروب روبروی در ورودی آسایشگاه در داخل مؤسسه در حرکت بود و برایم دستی تکان می‌داد. آروم نداشت و دلش می خواست که از محیط مؤسسه بیرون زده و آزاد باشه. تا به اطاقم رسیدم از بخش پرسیدم: سکینه کو؟ گفتند خانواده اش او را به مرخصی بردند، کاری که در این چند سال به ندرت اتفاق می افتاد.

سکینه دختری بود تشنجی امّا بسیار مهربان و فهمیده. خانم سلیمانی می گفت: از او دو چیز بیشتر از بقیه در ذهن من باقیمانده است. می‌گفت یک روز دیدم سکینه تنها روبروی در ورودی آسایشگاه نشسته است. من هم رفتم پهلوی او نشستم. گفتم چرا تنهایی؟ جوابم را نداد و دوباره سؤال کردم، این‌بار گفت نگاه کن اون خواهر معصومِ که با هم روی چمن ها نشستن. مگه من چه فرقی با اون دارم که خواهرم به‌دیدنم نمیاد. هنوز تا خواستم بگم غصه نخور ما هم مثل خواهرای توایم که یک دفعه گفت اِاِ خواهر من هم اومد و خوشحال شد و به سوی خواهرش دوید.

بله دل پاک اونها باعث می شه که دعاهاشون گاهی خیلی زود نتیجه‌ی دلخواه رو براشون بیاره.

خانم سلیمانی ادامه داد: یک‌بار دیگه هم که حالم خیلی گرفته بود همین طور که سکینه را دیدم گفتم برام دعا کن. برگشت و در کمال سادگی و بی آلایشی گفت: دعا نمیکنم. گفتم : چرا؟ گفت آخه احساس می کنم اگر مشکلت حل بشه تو ما رو ترک می‌کنی و دیگه به اینجا نمیای!.

هر وقت که مرا هم می دید، می گفت: خدا ! تو چَندِ مهربونی!

بهر حال با آنکه گاهی با همه درگیر می شد و مراقبین بخش و دیگران به شکایت از او به دفتر من می آمدند امّا هیچگاه دلم راضی نمیشد که او را ناراحت کنم یا ناراحت ببینم، حتّی یکبار که به جهت نافرمانی هایش قصد داشتند او را به اردو نبرند با پادرمیانی من راضی شدند تا او را هم همراه خود ببرند امّا از او قول گرفتم که دختر خوبی باشد و الحق هم که او به قول خود در آن روز عمل کرده بود.

امّا امروز که یک هفته از آن روز خاکستری می گذرد خبر رسید که این دختر خوبم در روستایش و بدنبال یک تشنج شدید جان به جان آفرین تسلیم کرده است. خدایش بیامرزد هرچند که این بچه های مظلوم و بیگناه آمرزیده هم حتما هستند.

ولی یادمه که آن روز خاکستری، خانم روشنک در پایان آن برگ سبز، این را هم گفت:

زیبد که ز درگاهت نومید نگردد باز
آن کس که به امیدی بر خاک درت اُفتد

بیماری ژنتیکی چیست؟

-داخل هسته سلول های بدن انسان و روی کروموزوم‌ها "ژن ها" وجود دارند که حاوی اطلاعاتی برای کنترل کل سیستم های بدن می‌باشند.

-هر گاه هر کدام از این ژن‌ها دچار عیب و نقصی شوند و نتوانند اطلاعات خود را بدرستی منتقل کنند، عملکرد بدن مختل شده و اختلال ژنتیکی ایجاد می‌شود.

-بیماری‌های ژنتیکی اغلب از پدر و مادر به فرزندان منتقل شده و طی نسل‌ها انتقال می یابند.

-در این نوع نطفه اولیه به بیماری مبتلا است.

-بیماری ژنتیک یا اختلال ژنتیک به علت یک یا چند نقص در یک یا چند ژن بوجود می آید.

-این نقص در رمز ژنتیکی DNA می باشد و می‌تواند باعث اختلال در فعالیت طبیعی یک سیستم حیاتی بدن مانند سیستم ایمنی یا سیستم غدد یا جلوگیری از رشد طبیعی یک عضو مثل استخوانها یا پوست شود.

بیماری‌های ژنتیک بنا به علت پیدایش آنها به سه دسته تقسیم می شوند:

۱- اختلالات تک ژنی که نادر می باشند

-حدود دو درصد جمعیت را به طور کل در بر می‌گیرند و ۶ تا ۸ درصد کودکانی که در بیمارستان‌ها بستری می شوند با این نوع اختلال درگیر هستند.

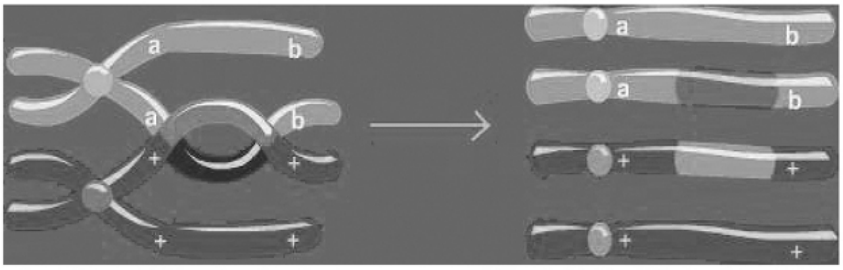
-بیماری‌های این دسته که در ایران شایع هستند شامل: تالاسمی ماژور، هموفیلی AوB و عقب ماندگی ذهنی ناشی از P.K.U و ابهام جنسی ناشی از غده آدرنال می باشند.

۲- اختلالات کروموزومی که در هر هزار تولد نوزاد زنده هفت مورد بچه مبتلا با این اختلالات به دنیا می آید.

-این بیماری‌ها شامل: عقب ماندگی‌های ذهنی مانند: سندرم داون و دیگر معلولیت‌ها می شود.

- ۵۰درصد از سقط های خود به خود در سه ماهه اول بارداری نیز به علت یک ناهنجاری کروموزومی به وجود می آید.

۳- بیماری‌های چندعاملی که عوامل ژنتیکی و محیطی در پیدایش این بیماری‌ها دخیل می باشند



-این بیماری‌ها شامل: اختلالات تکاملی و ناهنجاری‌های مادرزادی هستند

- بیماری‌های شایع بزرگسالان مانند: بیماری‌های قلب و عروق، دیابت و ام-اس را نیز در بر می گیرند.

-یکی از شایع‌ترین اختلالات چند عاملی جنین، نقص لوله های عصبی است.

بیماری مادرزادی چیست؟

۱- بیماری‌هایی هستند که نطفه اولیه سالم است اما در طی رشد و نمو جنینی اتفاقاتی موجب ابتلا جنین و بیماری آن می‌شود.

۲- مثل: سندرم سرخجه مادرزادی، سندرم دیابت مادرزادی، کم کاری مادرزادی تیرویید

۳- به اشتباه تصور می‌شود بیماری‌های مادرزادی از مادر به جنین می‌رسد، در صورتی‌که چنین نیست و فقط چون هنگام تولد جنین به آن مبتلاست واژه بیماری مادرزادی در مورد آن بکار می رود

علل بیماری‌های ژنتیکی:

هر چیز که موجب شود ژن نتواند فرمان‌های لازم را بدرستی به اعضاء بدن منتقل کند، بیماری ژنتیکی بوجود می‌آورد.

-مثل: مواد شیمیایی، بیماری‌های عفونی، اشعه ایکس، داروها، از مهم‌ترین عوامل ایجاد جهش‌های ژنتیکی هستند.

- این عوامل روی ژنهای افراد اثر گذاشته، جهش ایجادمی کنند و این ژن جهش یافته به نسل‌های بعدی منتقل شده و بیماری ایجاد می‌کنند.

علل بیماری‌های مادرزادی :

نطفه سالم و جنین در دوران بارداری بیمار و معلول می شود(مثل سرخجه مادرزادی، تماس مادر با اشعه ایکس، سوء تغذیه مادرو...).

درمان بیماریهای مادرزادی وژنتیکی:

- اغلب بیماری‌های مادرزادی و ژنتیکی در حال حاضر درمان ندارند

-تنها راه برای مبتلا نشدن به آنها "پیشگیری" از ایجاد آنهاست

-مؤثرترین راه پیشگیری انجام "مشاوره ژنتیکی" قبل از ازدواج و قبل از بارداری است.

-برخی از بیماری‌های مادرزادی و ژنتیکی مثل P.K.U، شکاف کام ولب، دررفتگی مادرزادی لگن، کم کاری مادرزادی تیروییید، درمان دارند بشرطی که حداکثر در یک ماهه اول تولد تشخیص داده شوند.

از بیماری های ژنتیکی میتوان به سندرم داون که در گذشته مونگولیسم نیز نامیده می‌شد اشاره کرد، یک بیماری ژنتیکی است که به دلیل حضور تمام یا بخشی از یک کروموزم اضافی در جفت کروموزم ۲۱ به وجود می‌آید. این بیماری دارای علایم مختلف از جمله ناهنجاری‌های عمده و یا خفیف در ساختار یا عمل کرد ارگان‌ها می‌باشد. از جمله علایم عمده و زودرس که در تقریباً همه بیماران مشاهده می‌شود وجود مشکلات یادگیری و نیز محدودیت و تاخیر رشد و نمو می‌باشد.

افراد مبتلا به سندرم داون توان ذهنی پایین تر از حد میانگین دارند و به طور معمول دچار ناتوانی ذهنی خفیف تا متوسط هستند. تعداد کمی از مبتلایان به سندرم داون دچار ناتوانی شدید ذهنی هستند. در گذشته برای پیشگیری از سندرم داون توصیه می‌شد که همه مادران بالای ۳۵ سال توسط آزمایش سلول‌های مایع آمنیوتیک آمنیوسنتز (نمونه‌گیری از پرزهای جفتی) تحت بررسی قرار گیرند. اما از آنجا که بیش از دو سوم نوزادان مبتلا به سندرم داون از مادران زیر ۳۵ سال متولد می‌شوند در حال حاضر شیوه‌های غربالگری سندرم داون به همه مادران باردار توصیه می‌شود. در این شیوه‌ها که معمولاً در سه ماهه اول بارداری یا سه ماهه دوم بارداری انجام می‌گیرند از روش‌های غیرتهاجمی همانند بررسی خون مادر یا سونوگرافی استفاده می‌شود.

منابـــع:

- دورلند فرهنگ پزشکی .تهران
- سادلر، تامس دبلیو. جنین شناسی پزشکی لانگمن. ویرایش یازدهم ۲۰۱۰ .ترجمه دکتر غلامرضا حسن زاده، محمد حسین قربانی۹-۲۲۱-۴۹۶-۹۶۴-۹۷۸ :ISBN
- درس‌های ژنتیک برای کارشناسان نظام سلامت، غفاری، سعید رضا، ۱۳۸۵، نشر اندیشه سرا
- مجله الکترونیکی ژنتیک پزشکی
- ژنتیک پزشکی – امری

مهسا احمدی کارشناسی ارشد سلولی وتکوین
M_ahmady۷۷@yahoo.com

خاتون غزل

عکس: اینترنت

خانم سیمین خلیلی مشهور به بهبهانی در ۲۸ تیر ۱۳۰۶ خورشیدی برابر با ۲۰ ژوئیه ۱۹۲۷ میلادی در تهران به دنیا آمد. پدرش عباس خلیلی شاعر، نویسنده و مدیر روزنامه اقدام بود. عباس خلیلی به دو زبان فارسی و عربی شعر می‌گفت و حدود هزار و صد بیت از شاهنامه را به عربی ترجمه کرده بود و رمان های بسیاری را هم نوشته بود که همگی به چاپ رسیدند.

مادرش فخر عظما ارغون دختر میرزا قلی ارغون(مکرم سلطان خلعتبری) بود. فخر عظما فارسی و عربی و فقه و اصول را در مکتب خانه خصوصی خواند و با متون نظم و نثر آشنایی کامل داشت و زبان فرانسه را نیز زیر نظر یک مربی سوئیسی آموخت. فخر عظما عضو کانون بانوان و حزب دموکرات بود و به عنوان معلم زبان فرانسه در آموزش و پرورش خدمت می کرد. پدر و مادر سیمین که در سال ۱۳۰۳ ازدواج کرده بودند پس از شش سال از هم جدا شدند.

سیمین بهبهانی در سال ۱۳۲۵ با حسن بهبهانی ازدواج کرد و به نام خانوادگی همسر خود شناخته شد. بیست سال بدون همدلی با او زیست و از او سه فرزند دارد و از سال ۱۳۳۰ به عنوان آموزگار آغاز به کار کرد. او در سال ۱۳۳۷ وارد دانشکده حقوق شد حال آن که در رشته ادبیات نیز قبول شده بود و پیش از آن هم پرستاری و مامایی را در مدرسه مامایی خوانده بود. در سال ۱۳۴۹ از حسن بهبهانی جدا شد و در همان سال با منوچهر کوشیار دوست دوران دانشجویی ازدواج کرد.

سیمین بهبهانی نویسنده و غزل سرای بزرگ معاصر ایرانی و از بنیان گذاران کانون نویسندگان ایران بود. خانم بهبهانی در طول زندگیش بیش از ششصد غزل سرود که در بیست کتاب منتشر شده است. شعرهای خانم بهبهانی در موضوع‌هایی هم چون عشق به وطن، زلزله، انقلاب، جنگ، فقر، تن فروشی، آزادی بیان و حقوق برابر برای زنان و غزل عاشقانه سروده شده است. او بخاطر سرودن غزل فارسی در وزن‌های بی سابقه به نیمای غزل معروف است.

خانم بهبهانی به مدت سی سال یعنی از سال ۱۳۳۰ تا ۱۳۶۰ در آموزش و پرورش به تدریس مشغول بود. و هیچ شغلی متناسب با رشته تحصیلی خود یعنی حقوق را نپذیرفت.

خانم سیمین بهبهانی در سال ۱۳۴۸ به عضویت شورای شعر و موسیقی درآمد که هوشنگ ابتهاج، نادرپور، رویایی، جلالی و مشیری عضو آن شورا بودند و نیز در سال ۱۳۵۷ عضویت در کانون نویسندگان ایران را پذیرفت. سیمین بهبهانی پیش از انقلاب برای رادیو ترانه هم می‌سرود و خوانندگانی چون شجریان، الهه، گلپایگانی، داریوش، ایرج و عارف و دیگران سروده های او را می خواندند و هم چنین مدتی عضو شورای موسیقی رادیو تلویزیون ملی ایران بود. در سال ۱۳۸۷ سازمان جهانی حقوق بشر در برلین آلمان مدال کارل فون اولسی تیسکی را به او اهدا کرد در همین سال نیز جایزه لیلیان هیلمن/داشیل هامت را سازمان دیدبان حقوق بشر به وی اعطا کرد.

در شهریور سال ۹۲ جایزه یانوش از سوی قلم مجارستان به او اهدا شد . این جایزه شامل تندیس او و پنجاه هزار پوند بود. در این مراسم فرزانه میلانی مترجم آثار سیمین به زبان انگلیسی حضور داشت.

باراک اوباما در پیامی تلویزیونی به مناسبت فرا رسیدن نوروز ۱۳۹۰ ترجمه ی انگلیسی غزل دوباره می سازمت وطن خانم بهبهانی را خواند.

خانم سیمین بهبهانی در سال ۱۳۸۸ هنگامی که قرار بود برای انجام معاینات پزشکی و سخنرانی در روز جهانی زن به پاریس برود در فرودگاه به او اعلام کردند که ممنوع الخروج است. بهبهانی تا هنگام مرگ ریاست افتخاری هیأت امنای کتابخانه خانم صدیقه دولت آبادی را به عهده داشت.

بیماری: خانم بهبهانی به علت مشکلات تنفسی و قلبی در بیمارستان پارس بستری بود و چند روز هم در کما بود و روز سه شنبه ۲۸ مرداد ۹۳ در سن هشتادو هفت سالگی درگذشت. پیکر او با حضور مردم و ادیبان و هنرمندان از مقابل تالار وحدت تشییع و در بهشت زهرا در مقبره ی خانوادگی و کنار پدرش به خاک سپرده شد. در مراسم تشییع پیکر سیمین تعدادی از سرشناس ترین شاعران و نویسندگان شرکت داشتند و به احترام نام بلندش که خاتون غزل آزادیست ادای احترام کردند. در مراسم تشییع شخصیت های بنامی چون محمود دولت آبادی، ابوالحسن تهامی و صدیق تعریف سخنرانی کردند و شهرام ناظری غزل دوباره میسازمت وطن و همایون شجریان غزل رفت آن سوار کولی را به آواز خواندند و نیز حاضران بارها سرود مرغ سحر و مرا ببوس را باهم خواندند و شعار می دادند: «سیمین بهبهانی در دل ما می مانی» و «سیمین بهبهانی، هویت ایرانی».

از خانم سیمین بهبهانی آثار فراوانی چاپ شده است. برای نمونه به تعدادی از آن ها اشاره می‌شود: سه تار شکسته، جای پا، چلچراغ، مرمر، رستاخیز، خطی ز سرعت و از آتش، دشت ارژن، درباره هنر و ادبیات، کاغذین جامه، یک دریچه آزادی، با قلب خود چه خریدم؟ و عاشق تر از همیشه بخوان و....

خوانندگان ارجمند می توانند شرح زندگی نیمای غزل شاعر ملی و شیرزن ایرانی را در کتاب کلید و خنجر به قلم خود شاعر بخوانند.

مجموعه(جای پا) که در سال ۱۳۳۵ منتشر شد شامل مقدمه ای از خود شاعر در تحول شعر فارسی است و شامل آثار قدیم تر سیمین است که جنبه تغزلی دارد و قسمتی هم شامل اشعار جدید اوست که بیشتر جنبه اجتماعی و انتقادی دارد و ابداع و نوآوری در آن محسوس است. سیمین در هر حال به رعایت قواعد اصولی شعر فارسی وفادار است و می کوشد حقایق زندگی را چنان که احساس می شود وصف کند. اشعار او بر اساس مکتب رئالیسم پایه گذاری شده که حقایق و ریشه دردهای اجتماعی را به خوبی تجزیه و تحلیل نموده و با سخن زیبا و دل نشین و با روش مؤثر در شعر خود بیان کند.

غزلیات او بیشتر در سبک عراقی سروده شده‌اند و سیمین در شمار بهترین شاعران معاصر است او در مجموعه(خطی ز سرعت و از آتش) آثاری در وزن های جدید خلق نموده است.

فعل مجهول

بچه ها صبحتان به خیر! سلام
درس امروز «فعل مجهول» است
فعل مجهول چیست؟ می دانید؟
نسبت فعل ما به مفعول است
در دهانم زبان چو آویزی
در تهیگاه زنگ می لغزید
صوت ناسازم آنچنان که مگر
شیشه بر روی سنگ می لغزید
ساعتی داد آن سخن دادم
حق گفتار را ادا کردم
تا ز اعجاز خود شوم آگاه
ژاله را زان میان صدا کردم
ژاله! از درس من چه فهمیدی؟
پاسخ من سکوت بود و سکوت
دِه، جوابم بده! کجا بودی؟
رفته بودی به عالم هپروت؟
خنده ی دختران و غرش من
ریخت بر فرق ژاله چون باران
لیک او بود غرق حیرت خویش
غافل از اوستاد و از یاران
خشمگین، انتقام جو گفتم:
بچه ها گوش ژاله سنگین است؟
دختری طعنه زد که، نه خانم!
درس در گوش ژاله -یاسین- است!
باز هم خنده ها و همهمه ها
تند و پیگیر می رسید به گوش
زیر آتشفشان دیده ی من
ژاله آرام بود و سرد و خموش
رفته تا عمق چشم حیرانم
آن دو میخ نگاه خیره ی او
موج زن در دو چشم بی گنهش
رازی از روزگار تیره ی او
آنچه در آن نگاه می خواندم
قصه ی غصه بود و حرمان بود
ناله ای کرد و در سخن آمد
با صدایی که سخت لرزان بود:
فعل مجهول فعل آن پدری است
که دلم را ز درد پر خون کرد
خواهرم را به مشت و سیلی کوفت
مادرم را از خانه بیرون کرد
شب دوش از گرسنگی تا صبح
خواهر شیرخوار من نالید
سوخت در تاب تب برادر من
تا سحر در کنار من نالید
در غم آن دو تن، دو دیده ی من
این یکی اشک بود و آن خون بود
مادرم را دگر نمی دانم
که کجا رفت و حال او چون بود؟...
گفت و نالید و آنچه باقی ماند
هق هق گریه بود و ناله ی او
شسته می شد به قطره های سرشک
چهره ی همچو برگ لاله ی او
ناله ی من به ناله اش آمیخت
که غلط بود آنچه می گفتم
درس امروز قصه ی غم توست
تو بگو! من چرا سخن گفتم؟
فعل مجهول فعل آن پدری است
که تو را بی گناه می سوزد
آن حریق هوس بُوَد که در او
مادری بی پناه می سوزد...

****

نغمه های درد

این منم ، ای غمگساران این منم
این شرار سرد خاکستر شده!
این منم ای مهربانان این منم
این گل پژمرده ی پرپر شده!
این منم یا نغمه یی کز تار عشق
جست و غوغا کرد و خاموشی گرفت؟
این منم یا نقش صدها آرزو
کاین چنین گرد فراموشی گرفت ؟
خنده بودم بر لبان زندگی
ناگهان در وحشتی پنهان شدم
ناز بودم در نگاه آرزو
اشک خونین درد بی درمان شدم
در کف بد مست بودم جام و او
بر سر سنگی شکست این جام را
چهره شد تاریخ غم تقویم درد
بس که بردم محنت ایام را
این منم ؟ نه ! من کجا و غم کجا ؟
خنده های جانفزای من چه شد ؟
از چه رو این گونه افسردم چرا ؟
جان شادی آشنای من چه شد ؟
از چه چون لعلش به دستم بوسه داد
جان دگر شیدا نشد رسوا نشد ؟
از چه چون اشکش به پایم اوفتاد
شور عشقی در دلم پیدا نشد ؟
از چه چشمم ، از نگاه او گریخت
اشتیاق دیده را نادیده کرد ؟
از چه دل ، در پاسخ سرمستیش
سر گرانی کرد و ناسنجیده کرد
هیچ باور می کنید ای دوستان
کاین منم ، این شاخه ی بی بر منم ؟
این منم این باغ بی روح خزان
این منم این شام بی اختر منم ؟

****

دوباره می‌سازمت، ای وطن!

دوباره می‌سازمت وطن!
اگر چه با خشت جان خویش
ستون به سقف تو می زنم،
اگر چه با استخوان خویش
دوباره می بویم از تو گُل،
به میل نسل جوان تو
دوباره می شویم از تو خون،
به سیل اشک روان خویش
دوباره ، یک روز آشنا،
سیاهی از خانه میرود
به شعر خود رنگ می زنم،
ز آبی آسمان خویش
اگر چه صد ساله مرده ام،
به گور خود خواهم ایستاد
که بردَرَم قلب اهرمن،
ز نعره ی آنچنان خویش
کسی که « عظم رمیم» را
دوباره انشا کند به لطف
چو کوه می بخشدم شکوه ،
به عرصه ی امتحان خویش
اگر چه پیرم ولی هنوز،
مجال تعلیم اگر بُوَد،
جوانی آغاز می کنم
کنار نوباوگان خویش
حدیث حب الوطن ز شوق
بدان روش ساز می کنم
که جان شود هر کلام دل،
چو برگشایم دهان خویش
هنوز در سینه آتشی،
بجاست کز تاب شعله اش
گمان ندارم به کاهشی،
ز گرمی دمان خویش
دوباره می بخشی ام توان،
اگر چه شعرم به خون نشست
دوباره می سازمت به جان،
اگر چه بیش از توان خویش

زن و نقش مادری

یکی از نقش های بسیار مهم زن نقش مادری اوست که بطور فیزیولوژیک خداوند به او تفویض کرده است. زن از طریق مادری به طور کامل سرنوشت فیزیولوژیک خود را به انجام می رساند. میل طبیعی او همین است، زیرا تمامی ارگانیسم او به سوی دوام نوع جهت گرفته است. اوست که جامعه ی انسانی را بقا و شکل می بخشد و اگر او به این نقش مهم خود آگاه باشد و برای ایفای هر چه بهتر آن گام بردارد، چه بسا ما جامعه ای زیباتر و انسانی تر را خواهیم داشت.

دختر از دوران کودکی و نوجوانی با نقش مادری آشنا می شود و ایفای نقش می کند او با عروسکی که بازی می کند کودک آینده خود را می بیند در نوجوانی البته برخوردی متفاوت دارد. در جوانی خیالات مادر شدن و آبستنی و ترس های ناشی از آن دختر را در بر می گیرد و انواع اضطراب ها در او بروز می کند. بسیارند دخترانی که در عین حال که از قدرت مادران خود خوششان می آید ولی آمادگی به عهده گرفتن مسئولیت های مادران را ندارند. برخی به خاطر همین اظطراب ها تن به ازدواج و فرزند آوری نمی دهند و مادری را با نفرت پس می‌زنند ولی برای نیاز درونی خود به مشاغلی چون مامایی، پرستاری، معلمی و.... روی می آورند. یا عمه ها و خاله های از خودگذشته ای هستند. ولی از فرزند زادن سر باز می زنند.

زن قبل از مادر شدن اگر به پختگی رسیده باشد مستقل عمل می کند و خود با ترس و اضطراب هایش کنار می آید و بخش مهمی از پرورش بچه را به عهده می گیرد و هرچه زن کودک صفت تر و محجوب تر باشد بیشتر به اطرافیان خود وابسته است و چه بسا از فرزند آوری و نگهداری و پرورش آن ترس و بیم دارد.

اگر زنی شوهرش را دوست داشته باشد غالبا احساس های او را الگوی احساس های خود قرار می دهد و حتما با کودکش عاشقانه برخود می کند.

اگر زن نسبت به شوهر احساس مخاصمت کند وضع دشوار می شود در این صورت امکان دارد که زن، کودک را کاملا به خود اختصاص داده و تملک پدر نسبت به او را انکار کند یا به عکس، با خشم و کینه کودک را تخم و ترکه ی مردی که مورد تنفرش قرار دارد در نظر بگیرد و این روحیات و رفتارها بر نوع پرورش کودک تأثیر مستقیم دارد.

این ها همه انواع حالت های مادرانی است که به طور طبیعی ازدواج کرده و بچه دار می شوند. حال مادرهایی را در نظر بگیرید که به اجبار مورد تجاوز قرار گرفته و بچه دار می شوند، یا به اجبار زندگی تن به برخی از ازدواج ها می دهند یا بارداری های ناخواسته، یا ازدواج با مردانی هم سن پدران خویش که امروزه زیاد به چشم می خورد و حامله شدن از او، این مادر چه نگاهی به آن بچه خواهد داشت. بارداری ماجرای غم انگیزی است که زن را در بر می گیرد، زن مالک جنین است؟

قبول یا عدم قبول بارداری، تحت تأثیر عوامل کلی بارداری است. در دوران بارداری، رؤیاهای کودکانه فرد و اضطراب های دوران نوجوانی او شدت می‌گیرد. بسته به روابطی که زن با مادرش، شوهرش و خودش و گذشته و اطرافیانش دارد این امر به تجربه در می آید.

زن هنگامی که به نوبه ی خود مادر شد به نوعی جایگاهی را که مادرش داشته اشغال می کند. این امر برای او در حکم رهایی کامل است. اگر صادقانه آرزومند این بارداری بوده از این بابت شاد خواهد شد و جرأت آن را خواهد داشت که بدون استعانت از دیگران بارداریش را هدایت کند.

زن در دوران بارداری با مشکلات زیادی مواجه است. تغییر خود و ظاهرش، تغییرات هورمونی بدن، پذیرش نقش مادری و .... او را بسیار سر درگم می کند و اوست که باید از پس حل این مشکلات برآید. و تحمل موجودی دیگر در وجود خود را بپذیرد. پذیرش و نوع رفتار زن با خود بر کودکش تأثیر مستقیم دارد و چه بسا آینده کودک خود را می‌سازد. هر مادری این فکر را دارد که فرزندش قهرمانی خواهد بود. اما بیم هم دارد که فردی علیل یا غول به دنیا بیاورد.

به این دلایل است که در فرهنگ دیرین ما حاملگی و زایمان و دوران شیردهی زن بسیار مورد توجه بوده و احترامی خاص برایش قائل بوده اند. حتی اگر همسایه آشپزی می کرد که عطر و بویی داشت برخود لازم میدانست تا به زن باردار مقداری تعارف ببرد یا در مقابل او هر رفتاری را انجام ندهند ... که متأسفانه امروزه این فرهنگ فراموش شده بدون آن که چیز چشمگیری جایگزین آن شود یا توجه خاصی که در زمان زایمان به زن می شد و همراهی زنان مختلف با او ولی باز امروزه در بیمارستان ها بدون توجه و به تنهایی با بدترین شرایط زایمان ها صورت می گیرد.

سوسن نوباغی
کارشناس ارشد مردم شناسی

گزارش یک رویداد

حمید بلوکی

هنوز بهار تمام نشده بچه ها تا تو را می بینند، تاریخ حرکت به مشهد مقدس را سؤال می کنند، دیگر برای آنها عادت شده که هر سال این سفر زیارتی و سیاحتی را تجربه کنند. ما هم از خدا خواسته آنها را به این سفر روانه می کنیم تا کمی از دنیای کوچک آسایشگاه دور شده و روان آنها آسایش پیدا کند. اما امسال به علت مصادف شدن ماه رمضان با اوایل تعطیلات تابستانی این سفر به تاریخ ۲۵ تا ۳۰ مرداد موکول شد. صبح شنبه ۲۵ مرداد از همان ابتدای صبح دسته ی اوّل بچه ها با لباس های یک دست و اتیکت دار جلو در آسایشگاه حاضرند تا اتوبوس مخصوص آنها از راه برسد و آنها به سمت مشهد حرکت کنند. هر سه نفر از بچه ها به یکی از خانم های مراقبشان سپرده شده‌اند و این خانم ها از جان و دل آنها را مراقبت می نمایند. یکی از علاقمندان آسایشگاه در یک اقدام جالب مانند سال های دور که مسافرین به قصد زیارت شهر و دیار خود را ترک می کردند گوسفندی جلو اتوبوس آنها قربانی کرد تا چشم زخمی به مسافران عزیزمان وارد نیاید.

سر راه در آبشار درود، یک اردوی شش ساعته و صرف ناهار جزو برنامه ی آنها بود و بعدازظهر به مشهد رفته و در محل اسکان آنها که یک مدرسه بود مستقر شدند. همینجا باید از مسئولین این مدرسه تشکر و قدردانی نموده که این همکاری را با بچه ها هرساله در نهایت دقت و مواظبت انجام می دهند. خصوصا سرایدار محترم این مدرسه آقای اکبری که بی ریا کمال همکاری را با کاروان اعزامی ما داشته است.

در مشهد هم برنامه های متنوعی مانند حضور در پـارک هـا و شـهربازی و امامزاده ها برای آن ها تنظیم شده بود.

خصوصاً حضور دسته جمعی مددجویان و مراقبین و همکاران ما در حالیکـه همه مددجویان لباس یک دست و چادرهای یکنواخت سفید رنگ در حرم مطهر حضرت امام رضا(ع) و خواندن زیارت خاصه امام رئوف، دیدنی است. هـر کـدام دست دعا به سوی خالق یکتا بلند کرده و به زبان خـاص خـود دعاهـایی بـرای نزدیکان و عزیزان مد نظرشان می خوانند.

این صحنه توجه مددجویان ما را هم به خود جلب کرد، با دلسوزی بـه آن خـانم گفتم: شما در جمع بچه هـای آسایشـگاه امیرالمـومنین(ع) هسـتی، اینهـا همـه دعاگوی مردم از هر قشری که به آنها کمک کنند و یا به آنها التماس دعا دهند هستند و دعاو نیایش آنها به علت پاکیشان به اجابت نزدیکتر است، دختـران مـا هم شروع به دعا کردن برای آن خانم ناشناس کردند و چشمان آنها هـم یـواش یواش خیس شد. خانم های دیگر که این صحنه ها را می دیدنـد دور بچـه هـا جمع شده و همگی برای شفای آنان دعا گویان دست به دعا برداشته و چنان شد که انتقال دختران ما به بیرون مشکل شد و همه کمک کردند تا بتوانیم آنها را به بیرون از حرم بیاوریم.

آنجاست که هر کدام از زوار پاک امام رضا که این صحنه زیبا را می بینند با چشم گریان در جستجوی نام و نشان مرکزی هستند که این عزیزان را بـا ایـن مشقت و سختی به این چنین سفر با ارزشـی اعـزام نمـوده اسـت. چـه بسـیارند هموطنانی که از این طریق به جمع نیکوکاران ما پیوسته و نام خود را در آرشـیو ما جاودانه نموده و اجری بزرگ را از خداوند متعال دریافت می نمایند.

خانم ابراهیمی یکی از مراقبین بچه ها می گفت: هشت نفر از بچه ها را بـا چادرهای سفیدشان به داخل حرم و کنار ضریح امام رضا(ع) برده بـودم، ناگهـان خانم جوانی در بین این بچه ها قرار گرفت که چشمانی خیس و اشکبار داشـت.

برخورد خوب خیرین و نیکوکاران در طول سفر و هر جائیکـه مـددجویان در جمع مردم حضور پیدا می کردند، نشان از دل پاک هموطنان گرامی و بزرگـی و عظمت کاری که ما در پیش گرفته ایم دارد.بطور نمونه آقای طالبی مـی گفـت: هنگامیکه روز چهار شنبه بچه ها را به امامزاده واقع در میامی مشهد در جاده ی سرخس برده بودند مسئول امامزاده آقای ذوقی با دیدن مددجویان گفت شـما از کجا آمده اید، تا نام آسایشگاه امیرالمؤمنین(ع) سبزوار را شنید، از جا بلنـد شـد و چند تن از همکاران و دست اندرکاران آن مجموعه را فراخواند و سفارش کردکه هرچه این گروه می خواهند در اختیارشان قرار دهیـد. حتـی بلافاصـله سـفارش ناهار گروه را به رستوران آستانه داد. دومی سـفارش بسـتنی عصـرانه و سـومی سفارش استفاده رایگان از شهربازی و آخری هم شام گروه را سـفارش داد. ایـن همه عشق و علاقه و محبت که واقعا بی‌ریا و قلبا ابراز می شد باعـث شـد کـه مددجویان ما آن شب با خاطره ای خوش و تشـکر کنـان آن آسـتانه مبـارک را ترک نمایند.

این سفر خوش روز پنج شنبه بعدازظهر ۳۰ مرداد ماه در حالی که چهـره ی شاد بچه های گروه دوم نشانگر رضایت خاطر بسیار آن ها از این سفر و داشـتن روحیه ای بسیار خوب بوده با ورود آن ها به آسایشگاه بـه پایـان رسـید. برخـود فرض می دانم که از تمامی کسانی که در طول سفر نهایت محبت و همکاری و همراهی با مددجویان را داشتند، چه آنهایی که برای اولین بار با بچـه هـا روبـرو شده و چه مسئولین مدرسه و چه مسئولین آستانه امامزاده یحیـی میـامی و چـه همکاران خوب خودم تشکر و قدردانی نمایم.

عکس ها: مددکاران

خان آخر

خان اول

قرار شد من با شیر، سلطان جنگل بجنگم. متأسفانه شیر دیر کرد و کارگردان نظرش عوض شد و از من خواست که با اژدهای هفت سر بجنگم. به او گفتم لباسم مناسب نیست و بهتر است که منتظر شویم تا شیر بیاید و اصلا در داستان اصلی ،خان اول با شیر است ؛ولی کارگردان اصرار داشت که شیر و اژدها با هم فرقی ندارند و جنگ جنگ است. کافی است، چند تا ورجه وورجه کنیم و بعد سرها را ببریم. قبول کردم و خیلی زود کار اژدها را ساختم.

خان دوم

این بار قرار شد دو گرگ را بکشم. لباس مخصوصم را پوشیده و گرگ ها به شکل زوزه کشان به سمت من آمدند. با وجودی که گرگها طراحی رباتیک داشتند، ولی پوست بدن آن ها کاملا طبیعی دیده می شد؛ و به هنگام اصابت ضربه ی شمشیر من (که الکترونیکی بود) خون طبیعی به مقدار زیاد از سرهای بریده فرو می ریخت. به محض حمله ی گرگ ها ،با حرکاتی نمایشی و جسورانه هر دو را سربریدم .خون در همه جا پخش شد.

خان سوم

شیر برگشته بود و از بابت دیر کردن عذرخواهی کرد. کارگردان عذرش را پذیرفت و شیر لباسش را پوشید. من لباس رزم پوشیده و طبق برنامه با شیر غران رو به رو شدم. به سرعت سر او را از بدنش جدا کردم. خون تمام صحنه را پر کرد. کارگردان برای واقعی جلوه دادن صحنه ها از خون طبیعی استفاده کرده بود.

خان چهارم، کشتن زن جادوگر

این پرده نمایش ،از آن صحنه هایی بود که کارگردان خیلی دوست داشت. او معتقد بود همه ی زن ها جادوگرندو عاشق صحنه کشتن زن جادوگر بود.

سه بار ازدواج کرده و هر بار طلاق گرفته بود. می گفت زن ها آدم بشو نیستند . بازیگر نقش زن جادوگر یکی از زنان سابق کارگردان بود که در دوران دانشجویی باهم ازدواج کرده و خیلی زود از هم جدا شده بودند. انها پس از طلاق به همکاری حرفه ای خود ادامه می دادند، چون به پول آن نیاز داشتند. من آماده شده بودم. زن جادوگر پس از چند بار حمله ی نافرجام روی زمین افتاد و من از پشت سر، گردتاگرد سر او را بریدم. در ان هنگام زیر چشمی نگاهی به کار گردان انداختم، ریز ریز می خندید. سر را به کناری انداخته و برخاستم.

خان پنجم، کشتن دیو سپید

لباس رزم پوشیده و آماده جنگ با دیو سپید شدم. با یک ضربه ی شمشیر الکترونیکی سر را بریده ومنتظر نظر کارگردان شدم. موبایل کارگردان زنگ زد. من به کنار صحنه رفته و مشغول تماشای تلویزیون شدم . اخبار ساعت ۲ بعدازظهر بود و تلویزیون صحنه ای را نشان می داد که در آن یک نفر سر یک نفر دیگر را می برید. کارگردان داد زد: می رویم خان بعدی خان ششم، کشتن سیمرغ

خان ششم

این بار باید افسانه ای ترین مرغ این سرزمین را می کشتم. دلم برای خودم می سوخت که برای چندرغاز خرج زندگی باید سیمرغ را می کشتم. لباس پوشیده و آماده شدم. موبایل کارگردان دوباره زنگ زد. داد می زد و دشنام می‌داد. فیلم بردار می گفت چیزی نگویید، خون جلوی چشمانش را گرفته است. گوشی را قطع کرد و گفت: بکشش، زود باش. سیمرغ با زیبایی هر چه تمام تر وارد صحنه شد. حس کردم این همان سیمرغ چندهزار ساله است. محو تماشایش شده بودم. کارگردان دادزد: بکشش دیگه، مهمونی که نیومدی. شمشیر الکترونیکی را کشیدم و با یک حرکت سر سیمرغ را از بدنش جدا کردم. خون همه جا را گرفت، موبایل کارگردان مرتب زنگ می زد.

خان هفتم

کارگردان و تمام عوامل تولید رفته بودند. انگار خبر بدی در راه بود. بلند شدم و چرخی توی صحنه زدم. بالای سرشیرنشستم و به دقت گوش کردم، هنوز قلبش می زد، به سرعت سرش را به بدنش چسباندم. شیر غرش کنان از صحنه خارج شد. نگاهم به گرگها افتاد، هنوز می شد از حنجره بریده آن ها صدای زوزه شان را شنید؛ سرهایشان را سر جایشان چسباندم. گرگ ها زوزه کشان صحنه را ترک کردند. اژدهای هفت سر با شکوه هر چه تمام تر روی زمین ولو شده بود، سرها را نصب کردم .اژدها چرخی زد و دور شد. دیو، مثل همه ی دیوهای تاریخ، کند و بی حرکت، در گوشه‌ای از صحنه افتاده بود. سرش را که چسباندم ،خنده ی کودکانه کرد و رفت . حال نوبت سیمرغ بود. سر سیمرغ را با دقت تمام به تنش چسباندم و سیمرغ پرزنان از صحنه خارج شد. این بار بالای سر زن جادوگر بودم. هنوز خونش تمام نشده بود. سر را به آرامی در دستهایم گرفتم. دستهایم می لرزید. فقط من بودم و بدن بی‌سر زن جادوگر. سر را به همان ارامی که سهراب سپهری می‌گوید، به تن خسته زن جادوگر وصله کردم. زن برخاست، لبخندی زد و از صحنه خارج شد. صحنه کاملا خالی شده بود. همه رفته بودند، حتی خون ها. در را بستم و از سالن خارج شدم. موبایلم مرتب زنگ می خورد.

دکتر ناصر محمدی فر
پزشک عمومی-کارشناس ارشد روانشناسی
nassermoh۱۴۴@yahoo.com

مگر ز ساز همایون شود دلی خرم

چند سالی است که بنده کمترین شاکر، در این مجله وزین مطالب تاریخی را تقدیم می‌نمایم. به لحاظ آن که بنا نبوده و نیست همواره گوشه ها و زوایای تلخ تاریخ نوشته شود تا افسوس بر لب خواننده نشیند و دل‌زدگی از بنی بشر ذهن و خاطر علاقمندان این مجلّه را مکدّر سازد، لذا در این شماره همگی قصد داریم از نشاط و خرمی بگوییم و بشنویم و برگی از درخت کهنسال هنر و گوشه‌ای از تاریخ موسیقی و پرده ای از سازهای ایران را بازگو نمائیم.

اکنون بساط ما بری از محنت و غم است
خرم ز نغمه های همایون خرم است
خرم کسی بود که ز اعجاز ساز او
من تا به حشر هر چه ستایش کنم کم است

ابوالقاسم حالت

آری. استاد همایون خرم هنرمندی بود که تسلط کافی بر نوازندگی ویولن داشت. بداهه نوازی او، آهنگ سازی او نشان از آگاهی کاملش به ظرایف نظری و عملی موسیقی ایران بود. قدرت ابتکار، ابداع و خلاقیت هنری اش او را سرآمد هنرمندان و چهره ی ماندگار تاریخ موسیقی ایران کرد. از آنجا که پدر و مادرش به هنر موسیقی عشق و علاقه وافر داشتند نام فرزندشان را همایون نهادند. (همایون یکی از مقام های موسیقی ایرانی است). همایون در ۱۵-۱۴ سالگی به دلیل استعداد شگرفش در نوازندگی مورد تشویق اقوام و دوستان قرار می‌گرفت تا این که سرانجام به رادیو پیوست . یک شب گوینده رادیو ساعت نه و چهل و پنج دقیقه شب اعلام کرد: اینجا تهران است، برنامه گل ها!!! هم اکنون همایون خرم نوازنده ی ۱۴ ساله با ویولن گوشه هایی را در دستگاه همایون به طور زنده اجرا می کند.

پس از چند دقیقه که صدای ساز همایون خرم در سطح کشور طنین انداز شد. تعداد زیادی از هنرمندان و دوستداران موسیقی در تهران شبانه به سوی ایستگاه رادیو حرکت کردند تا از نزدیک با او آشنا شوند. مرحوم حسین تهرانی از هنرمندان برجسته موسیقی یکی از این گروه بود که همان شب به آقای خرم تبریک گفت. همایون خرم به موازات غوطه وری در بحر بیکران موسیقی از کسب علوم دیگر غافل نبود. او در دوران تحصیل کلاسیک توانست دانشنامه مهندسی برق را اخذ کند. خرم در بانک ملی و سپس در مؤسسه برق سد امیرکبیر مشغول به کار شد. همایون خرم زیر نظر استادانی هم چون صبا، وزیری، روح ا... خالقی، فریدون فرزانه آموزش می دید و با هنرمندانی هم چون جواد معروفی، جلیل شهناز، فرهنگ شریف، منصور صارمی هم نوازی می‌کرد.

بیژن ترقی برایش چنین سروده:

به غیر عشق در این راه رهنمایی نیست
که هر که همره عشق است همدم هنر است
مگر ز ساز همایون شود دلی خرم
که خود نشانه‌یی از روی خرم هنر است

عباس عضدی در انجمن حافظان فرهنگ و هنر چنین گفته:

این دم که خلوت دل ما، خالی از غم است
می شادمانه نوش، که فرصت همین دم است
این شادی و نشاط که تراود، ز سیم ساز
فریاد تارو پود همایون خرم است

انجمن ادبی کمال برای خرم چنین سروده:

نام نیکوی همایون ز هنر اوج گرفت
خرم آن نام که با فرّ هنر مشتهر است
خرّما، کوشش بسیار تو در بسط هنر
مایه دلخوشی، مردم صاحب نظر است

استاد ابوالحسن وزیری برای همایون چنین سروده:

همایون خرم نوازنده ایست
که سازش صدای خدا می دهد
بسی شورو حال است در پنجه اش
عجب شور و حالی به ما می دهد

مهدیه الهی قمشه برای همایون چنین نوشته است:

شبی خرّم، ندایی دلنشین زد
به سازش راه عقل و کفر و دین زد
بزد در پرده، وانگه پرده برداشت
که آتش بر سر، شک و یقین زد
حدیث عشق را، با ساز بنواخت
به شیرین نغمه شوری آتشین زد
مگر آن نغمه از گردون گذر کرد
که ناهیدش صلای آفرین زد

و سرانجام با یاد آن انگشتان ظریف و پنجه جادویی استاد همایون خرم برای شما علاقمندان موسیقی همایون‌بختی و خرم دلی آرزو داشته و به امید آن روز که جوانان وطن بسان آن همایون، خرم دلی بیافرینند.

شایسته و سزوار است با دو آهنگ از زیباترین و بهترین کارهای همایون خرم به نوازش لب و روح و روان و گوش و اندام بپردازیم و پس از تلطیف درون برای آن عزیز سفر کرده از آفریدگار صوت و صدا، خالق هستی و آوا طلب مغفرت و آمرزش نمائیم. خدایش رحمت کناد.

شعر از بهادر یگانه، آهنگ از همایون خرم:

تو ای خدای من ، شنو نوای من، زمین و آسمان تو، مه و ستارگان تو، گریند زناله های من، (رسوای زمانه منم، دیوانه منم)۲ بار
چون باد صبا دربدرم، با عشق و جنون همسفرم، شمع شب هر سحرم، از خود نبود خبرم(رسوای زمانه منم، دیوانه منم)۲ بار

شعر از هوشنگ ابتهاج، آهنگ از همایون خرم:

شبی که آوای نی تو شنیدم، چو آهوی تشنه پی تو دویدم، دوان دوان تا لبه چشمه رسیدم، نشانه ای از نی و نغمه ندیدم، تو ای پری کجائی؟ که رخ نمی‌نمائی، از آن بهشت پنهان دری نمی‌گشائی...

یادش گرامی و آهنگ هایش جاودان باد.

انشاءا...

منابـع:
۱-گلبانگ شعر و موسیقی-حبیب ا... نصیری
۲-تاریخ موسیقی ایران-لطفی

محمد تقی حمزه ای
jafar.hamzei@yahoo.com

مردی که ۷ بار به مرگ «نه» گفت

عکس: اینترنت

جام جم آنلاین: فرانو سیلاک مرد ۸۱ ساله کروات که به عنوان خـوش شـانس تـرین مرد جهان شناخته می شود، عقیده دارد:" پول خوشبختی نمی آورد".

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از جنتساید، فرانو سیلاک مردی متفاوت با دیگران است. این کروات ۸۱ ساله به عنوان خوش شانس ترین مرد جهان شناخته می شود زیرا دست‌کم هفت بار از چنگال مرگ گریخته و نخستین بار که در زندگی اش بلیت بخت آزمایی خرید، برنده شد.

ماجرای فرانو از زمستان سال ۱۹۶۲ آغاز می شود. او سوار قطار سارایوو به دوبروونیک بود که قطار از خط خارج شده و به رودخانه ای یخ زده سقوط می کند. در این حادثه دستکم ۱۷ نفر کشته می شوند. فرانو به رغم شکستگی بازو و سرمازدگی موفق می‌شود خود را به ساحل رودخانه رسانده و از مرگ نجات یابد.

یک سال بعد برای نخستین بار در زندگی سوار هواپیما می شود. این بار در هواپیما در جریان پرواز گشوده شده و فرانو به دلیل اختلاف فشار هوا از صندلی اش به بیرون از هواپیما قبل از سقوط آن پرتاب می شود. از خوش اقبالی وی به روی توده ای انبوه از کاه در یک مزرعه سقوط می کند و باردیگر جان سالم بدر می برد.

فرانو در سال ۱۹۶۶ با اتوبوس سفر می کرد. این بار اتوبوس مسافربری از روی پل به داخل رودخانه ای سرنگون می شود. فرانو با چند خراش و کبودی این بار هم به مرگ "نه" می گوید.

در سال ۱۹۷۰ فرانو سوار بر اتومبیلش در اتوبانی حرکت می کرد که ناگهان اتومبیل آتش می گیرد. او فورا ترمز کرده و چند ثانیه قبل از منفجر شدن باک بنزین از داخل وسیله نقلیه فرار می کند.

سه سال بعد، فرانو در حال بنزین زدن در یک ایستگاه سوخت بود که پمپ دچار اختلال شده و جرقه ای منجر به آتش گرفتن آن می شود. او که نزدیک بود بدنش آتش بگیرد با از دست دادن موهایش ازاین حادثه جان سالم بدر می برد.

فرانو در سال ۱۹۹۵ در یک خیابان شهر سارایوو پیاده راه می رفت که یک اتوبوس با او تصادف می کند. باز هم او زنده می ماند. سرانجام در سال ۱۹۹۶ در یک جاده باریک کوهستانی اتومبیل فرانو با یک کامیون نیروهای سازمان ملل متحد شاخ به شاخ برخورد می کند. اتومبیل وی به دره ای به عمق ۱۰۰ متر سقوط کرده و فرانو در آخرین لحظه از اتومبیل بیرون پریده و موفق می شود به شاخه قطور درختی آویزان شود.

امروز فرانو سیلاک ۸۱ ساله می گوید:"هرگز تصور نمی کنم که به دلیل خوش شانس بودن از مرگ گریخته ام بلکه گمان دارم که مرد بد شانسی بوده ام زیرا دچار این اندازه سانحه شده ام.

اگر بتوان گفته فرانو را قبول کرد باید گفت که سرانجام پس از این همه بدشانسی ناگهان بخت واقعی به سراغش آمد. فرانو برای نخستین بار در زندگی اش بلیت بخت آزمایی خرید و برنده ۷۴۰ هزار یورو شد. این واقعه خوش درست قبل از مراسم پنجمین ازدواجش رخ داد.

فرانو که با این پول یک ویلا در یک جزیره خصوصی خرید و با همسر پنجمش در آن زندگی می کرد ، خنده کنان می افزاید:" فکر می کنم بدبختی های واقعی من چهار ازدواج قبلی ام بوده است".

وی ناگهان تصمیم گرفت که به گذشته اش رجوع کند شاید متقاعد شده است که تمام این تجربیات که به چشم دیده زندگی واقعی بوده است.

فرانو ویلا و جزیره اش را می فروشد و تمام پول های خود را بین اعضای خانواده و دوستانش تقسیم می کند. او خانه ای کوچک در یک روستای کرواسی خریده و امروز با حقوق بازنشستگی که دریافت می کند همراه با زن پنجم خود خوشبخت است.

فرانو اطمینان می دهد که با "پول نمی توان خوشبختی زندگی را خرید".

مترجم: بهرام افتخاری- منبع: اینترنت

آرزو کـنـیـد...

عکس: اینترنت

آرزو کنید که ذوب شوید و همچون جویباری باشید که با شتاب می‌رود و برای شب آواز می خواند.

آرزو کنید که رنج بیش از حد مهربان بودن را تجربه کنید.

آرزو کنید که زخم خورده فهم خود از عشق باشید و خون شما به رغبت و شادی بـر خاک ریزد.

آرزو کنید سپیده دم برخیزید و بالهای قلبتان را بگشایید و سپاس گویید که یک روز دیگر از حیات عشق به شما عطا شده است.

آرزو کنید که هنگام ظهر بیارامید و به وجد و هیجان عشق بیندیشید،

آرزو کنید که شب هنگام با دلی حق شناس و پرسپاس به خانه بازآیید، و بـه خـواب روید، با دعایی در دل برای معشوق و آوازی بر لب در ستایش او. (جبران خلیل جبران)

داستان کوتاه

به گمانم سالهای زیادی از ورود پیتزا به ایران می‌گذرد! ولی من حدود ۵-۲۴ سال قبل

با ایشان آشنا شدم! پدرم زیاد اهل این قرتی بازی ها نبود و چلوکباب کوبیده را ترجیح میداد! به من هم گفته بود هر نمره ی بیستی که بگیری برایت یک پرس سیرابی میخرم! بعد که انگیزه پیدا کردم و چند تایی ۲۰ پشت هم گرفتم! دید به صرفه نیست! دبّه کرد و زد زیرش!

بار نخست که پیتزا خوردم ،کلاس پنجم دبستان بودم. رفیق همکلاسی‌ام -که پدرش بقالی داشت و خیلی تاکید می‌کرد که نگوییم بقالی و بگوییم سوپرمارکت!- به من گفت غذای جدیدی به اسم پیتزا آمده که به شدت خوشمزه و باکلاس است!

من تا آنوقت غذایی نخورده بودم که از الویه باکلاس تر باشد!

سریعا پذیرفتم! مقداری از عیدی‌ها را برداشتیم، رخت عیدمان را پوشیدیم و با هم رفتیم! ناگفته نماند که من یک کت سفید داشتم! اگر فکر می‌کنید آنوقت‌ها کت نمی‌پوشیدم سخت در اشتباهید!

حوالی پارک فدک تهران مغازه ی شیک و مدرنی-با مقیاس های آنوقت-باز شده بود که سر درش نوشته بود پیتزا تنوری! با استرس نشستیم و دوتا پیتزا پپرونی سفارش دادیم! چون اسمش سخت تر بود و باکلاس تر! پیتزاها را که آوردند هنک کردیم! نه نان داشت نه برنج! به صاحب مغازه گفتم نانش را فکر کنم یادتون رفته بیارید! طرف هم نامردی نکرد و گفت:آخ ! آره !یادم رفت!

بعد دو تا نان باگت عمله خفه کن گذاشت روی میز!

تکه های پیتزا را میگذاشتیم لای نان و مثل اسب می‌خوردیم!

جالب اینجاست که نان کم آوردیم و من خیلی باشخصیت رفتم پیش صاحب مغازه و گفتم : دو تا نون دیگه لطفا!

و مردم همینطور بهت زده نگاهمان می‌کردند و خدا شاهد است که بادی به غبغب انداخته بودم و فکر میکردم، به خاطرخوش تیپی زیادمان است که نگاهمان می‌کنند!

درآخر هم آنقدر از نتیجه‌ی کار راضی بودم که پیش از رفتن، یک پیتزای دیگر خریدم و یورتمه طرف خانه‌ی عمویم رفتم و با پسرعموها نشستیم دور هم با بربری خوردیم و خیلی چسبید!

از خدا پنهان نیست،از شما چه پنهان که هنوز هم اگر جلویم را نگیرند، خوردن پیتزا را با نان ترجیح میدهم! به عنوان یک مرد سنّتی به شدت اعتقاد دارم غذایی که نه نان داشته باشد نه برنج، اصلا غذا نیست! فرقی با سالاد ندارد!

حامد ابراهیم پور

*****

پیر مرد تهی دست، زندگی را در نهایت فقر و تنگدستی می گذراند و با سائلی برای زن و فرزندانش قوت و غذائی ناچیز فراهم می‌کرد.

از قضا یک روز که به آسیاب رفته بود، دهقان مقداری گندم در دامن لباس‌اش ریخت و پیرمرد گوشه های آن را به هم گره زد و در همان حالی که به خانه بر می گشت با پروردگار از مشکلات خود سخن می گفت و برای گشایش آنها فرج می طلبید و تکرار می‌کرد: ای گشاینده گره های ناگشوده عنایتی فرما و گره ای از گره های زندگی ما بگشای....

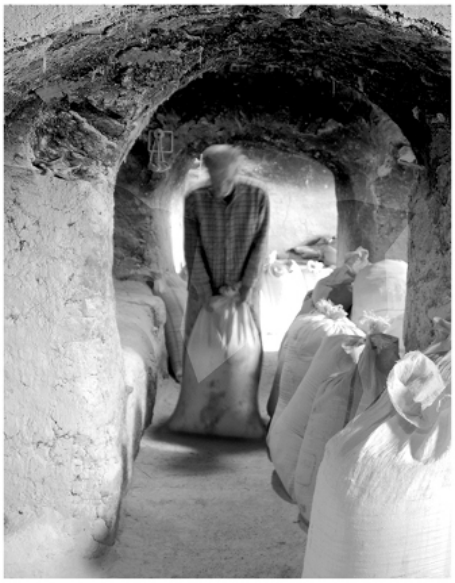
پیر مرد در حالی که این دعا را با خود زمزمه می کرد و می رفت، یکباره یک گره از گره های دامنش گشوده شد و گندم ها به زمین ریخت او به شدت ناراحت شد و رو به خدا کرد و گفت:

من تو را کی گفتم ای یار عزیز
کاین گره بگشای و گندم را بریز
آن گره را چون نیارستی گشود
این گره بگشودنت دیگر چه بود؟!

پیر مرد نشست تا گندم های به زمین ریخته را جمع کند ولی در کمال ناباوری دید دانه های گندم روی همیانی از زر ریخته است! پس متوجه فضل و رحمت خداوندی شد و متواضعانه به سجده افتاد و از خدا طلب بخشش نمود...

تو مبین اندر درختی یا به چاه
تو مرا بین که منم مفتاح راه

مولانـا



باغچه امید مهرورزان

بامبو

farid۱۳۴۶@chmail.ir **بامبو که در زبان فارسی به نی خیزران شهرت دارد،گیاهی است که در دامنه کوه ها و تپه هایی که دارای رطوبت ٦٥ تا ۹۰ درصد باشد روئیده یا کشت می‌شود. میزان رطوبت، حرارت موجود در منطقه و نوع خاک، تعیین کننده کیفیت و مرغوبیت بامبو است و هر چه میزان رطوبت و حرارت بیشترباشد، کیفیت محصول بهتر خواهد بود.**

نحوه نگهداری و شرایط رشد بامبو

بامبو نیاز به خاک ندارد! بامبو را می‌توان در آب یا «ژل‌خاک‌ها» نگهداری کرد. اما برای رشد بهتر آن از تقویت‌کننده‌های مایعی استفاده می‌شود که به آب آنها اضافه می‌کنند، گل‌فروشی‌ها آن را با نام «غذای بامبو» می‌نامند.

کشت و کار و نگهداری:

امروزه این گیاه به دلیل سادگی نگهداری و زیبایی نسبی بسیار پرطرفدار می‌باشد.

نور: روی هم رفته نور غیر مستقیم برای این گیاهان بهتر است چرا که در نور مستقیم برگ‌ها دچار سوختگی شده و زرد می‌شوند.

خاک: این گیاه توانایی زندگی در خاک را دارد ولی رایج شده‌است که در آب نگهداری و فروخته می‌شود. و خود گیاه هم مشکلی با این مساله ندارد و به خوبی در آب زندگی می‌کند.

آب: بهتر است آب بامبو را هر دو هفته یا حداکثر یک ماه عوض کرد. آب استفاده شده باید آب سبک بوده و فلوراید آب کم باشد، در واقع بهتر است از آب‌های معدنی بطری شده یا از آبهای دستگاههای تصفیه آب خانگی یا از چشمه‌های طبیعی که می‌دانیم آبشان سبک است استفاده کرد. همچنین کلر زیاد در آب برای بامبو مشکل ایجاد می‌کند.

دما: دمای آب بهتر است بالاتر از ۱۵ درجه سانتیگراد حفظ شود و این گیاه به خوبی در دمای معمولی خانه‌ها از بهار تا زمستان هماهنگی پیدا می‌کند.

بیماری‌ها:

قارچ‌ها: اصولا محیط مرطوب و گرم بهترین محل برای رشد قارچ‌هاست بنابراین گلدان بامبو می‌تواند به راحتی آلوده به قارچ‌های فسادآور بشوند که روی تنه و برگ‌های گیاه فعالیت بکنند و موجب فساد بامبوها بشوند. برای جلوگیری از شیوع قارچها سعی کنید ظرف بامبو را هنگام تعویض آب با مواد ضدعفونی کننده مانند وایتکس و... ضدعفونی کنید. نگذارید آب سبزه ببندد یا کدر بشود. قارچ‌های سیاه پودری روی برگ‌ها را با قارچ‌کشها می‌توان از بین برد.

در انتخاب و خرید بامبو دقت کنید تا گیاهی که میخرید سالم و عاری از قارچها باشد. علایمی مانند کپک زدگی روی ساقه. خوردگی های لزج مانند روی ساقه و سفیدک ها و سیاهک های روی برگ ها علایم قارچ ها هستند.

اگر بامبو دچار پوسیدگی ساقه شد چه باید کرد؟

در محل پوسیدگی ساقه که به رنگ زرد در می‌آید و لهیده مانند می‌شود، آوندها از بین می روند و گیاه دیگر نمی تواند آب به قسمت های بالایی برساند. و خطر مرگ کل گیاه را تهدید می کند. بنابراین ساقه را باید بالاتر از محل پوسیدگی برید تا آوندهای سالم مشاهده شوند (سطح برش سفید و سالم دیده شود)

تکثیر: در محیط طبیعی این گیاه بیشتر به صورت پاجوش تکثیر می‌شود ولی قلمه آن بسیار ساده است و کافی است طولی بیشتر از ۲۰ سانتی متر را برید و در گلدان جدید گذاشت. در صورت محافظت از بیماری‌ها و فراهم نمودن کیفیت محل لازم، قلمه جدید در حدود یک ماه ریشه تولید می‌کند و جوانه‌های جدید آن ظاهر می‌شوند.

کود: برای بامبو مانند هر گیاه دیگری عناصر مورد نیازش را می‌توان از طریق کودهای کامل فراهم کرد و به صورت ماهانه در آب گلدان بامبو حل می‌شود. (قطره‌های اختصاصی برای بامبو هم در واقع همین کودهای شیمیایی کامل هستند و هیچ مارک یا برند خاصی بر دیگری ارجحیت بسیار زیادی نمی‌تواند داشته باشد)

۵ نکته درباره نگهداری از بامبو

۱) بامبوها گیاهان بسیار حساسی هستند و در صورت کوچک ترین تماسی با موادشیمیایی مثلا مواد شوینده، نگهداری در هوای گرم، عدم تعویض آب، قرار گرفتن در مجاورت نور زیاد و گاهی بیماری، کم کم زرد می شوند و از بین می‌روند. به همین دلیل ظرف یا گلدانی که در آن نگهداری می شود باید ماهی یک بار شسته شود و قبل از آنکه گیاه در آن قرار گیرد، کاملا خشک شود .

۲) اگر نکات بالا را مدنظر قرار دهید و بامبو را در دمای ۱۵ تا ۲۵ درجه سانتی گراد و دور از نور مستقیم خورشید و باد مستقیم کولر نگه دارید و رطوبت لازم را برای آن فراهم کنید، پس از مدت ۵ تا ۷ ماه شاهد قد کشیدن عجیب این گیاه پیچ خورده و سرسبزی آن خواهید بود .

۳) بامبو برعکس بقیه گیاهان، نگهداری می شود؛ یعنی وقتی نور کمتری به آن برسد، بیشتر در جستجوی نور قد می کشد و در تماس با نور زیاد و گرما از داخل می پوسد .

۴) تمیز نگه داشتن آب بامبو با تعویض هفتگی تاثیر به سزایی در سلامت گیاه دارد.

۵) دو عامل برای زرد شدن بامبو مطرح است. نور مستقیم یا بیش از حد و آب لوله کشی مورد استفاده برای گیاه که حاوی مقدار بیش از حد نمک یاکلر است. اگر گیاه تان بنابه دلایلی زرد و رشد آن متوقف شده است، آن را از تابش مستقیم نور آفتاب دور کرده و آب آن را تنها از آب فیلتر شده یا آب معدنی طبیعی تامین کنید تا دوره پربار و جدیدی را آغاز کند.

سید فرید حبیبی
farid۱۳۴۶@chmail.ir

سلامتی و طول عمر را در خوراکی ها بیابیم

اقاقیا

اقاقیا در طب قدیم ایران نام عصاره قرظ یا صمغی است که از میوه درخت مغیلان گرفته می شده و برای تقویت معده و کبد بکار می رفته است. مغیلان درختی است خاردار، باخارهای کج و درشت، ثمرش شبیه به باقلا و در هر غلاف ۵ تا ۹ دانه دارد که در ابتدا سبز و پس از مدتی سیاه و یا سرخ تیره می‌شود. صمغ آن را صمغ عربی گفته و در زبان عرب ام غیلان می گویند. اما در این نوشتار مقصود ما صمغ عربی، ام غیلان یا صمغ مغیلان نیست بلکه اقاقیای مورد نظر ما(akakai) اقاقیا(ماخوذ ازکلمه یونانی) درختی است خاردار که بلندی اش به ۲۰ متر می رسد. گل‌هایش سفید، خوشه ای و خوشبوست. زادگاه اولیه آن امریکای شمالی بوده ولی امروزه در اروپا و آسیا نیز آن را به صورت زینتی می‌کارند که در این نوع پرورش یافته، خارش از بین رفته است. در نوع پرورشی اقاقیا رنگ گل آن تنها سفید نیست و گلی رنگ آن هم دیده می شود که به علت نوش فراوانش زنبور عسل راغب این گل می‌باشد. گل اقاقیا آرامبخش، مقوی، ملین و صفرا بر می‌باشد. مقدار کمی از پوست درخت و یا پوست ریشه آن که کمی با قند مخلوط شده باشد ملین بوده و اگر به مقدار زیاد خورده شود، قی آور و مسهل قوی است.(احتیاط : زیادی آن سمی می باشد.) برگ درخت اقاقیا صفرا بر و ملین است دمکرده‌ی برگ وگل اقاقیا سردرد های مزمن را تسکین می‌دهد مخصوصا اگر منشا سردرد ها، مصمومیت غذایی و سوء هضم باشد. دمکرده ی۱۲ گرم برگ اقاقیا در یک لیوان آب جوش بصورت تیزان، ناشتا به عنوان صفرا بر و همین میزان دم کرده‌ی گل آن به عنوان آرامبخش، قبل از ناهار و شام تجویز شده است. از عصاره گل اقاقیا در ساخت محصولات زیبایی بهره برداری می‌شود. همچنین در صنعت غذایی هم از این عصاره در ساخت شیرینی و نوشابه‌های عطر استفاده می کنند. در صنعت رنگ نیز از گل اقاقیا برای رنگ کردن ابریشم، پنبه وکاغذ بهره برداری می شود. چوب درخت آن، چوبی مقاوم بوده و دیر می‌پوسد.

زهرا یحیی زاده

منابع

۱- فرهنگ فارسی عمید. حسن عمید. نشر امیرکبیر-۱۳۵۸
۲- قانون در طب. ابن سینا. عبدالرحمن شرفکندی. (هه ژار) چ دوم. نشر سروش.-۱۳۷۰
۳- الابنیه عن حقایق الادویه. ابومنصور علی الهروی. نشردانشگاه تهران. ۱۳۷۱
٤- زبان خوراکی ها. دکتر غیاث الدین جزایری. چ یک. نشر امیرکبیر. ۱۳۶۳
۵- تحفه حکیم مومن. محمد مومن حسینی. نشرسنایی. ۱۳۸۷

نترس, بگو دوستت دارم

امروز می‌تونه یه روز عادی باشه مثل همه روزای دیگه. می‌تونه با یه سری کار تکراری شروع و تموم بشه. حتی ممکنه حالمون به خوبی روزای پیش باشه و آخر شب همون فکرا و همون خستگی آشنا و همیشگی رو تجربه کنیم. اما همین لحظه، همین یه دقیقه بعدی که تو راهه می‌تونه امروز رو جوری عوض کنه شبیه هیچ روز دیگه‌ای نباشه.

موبایلت همراته؟

چند ثانیه فکر کن و ببین کی همین الان از شنیدن صدای تو یه دنیا خوشحال می‌شه....

مادربزرگت؟

مامانت،

یا بابات که سر کاره؟

دوست صمیمی‌ات

یا یکی از دوستات که یه دلخوری کوچیک بین‌تون ایجاد شده و نمی‌ذاره همه چی به حالت اولش برگرده؟

کدوم یکی از دیدن شماره و اسمت رو گوشی‌شون شاد می‌شن و اگه گوشی رو بردارن و فقط این جمله رو بشنون از خوشحالی پر درمیارن: **زنگ زدم بگم خیلی دوستت دارم.**

همزمان که به خوندن این مطلب ادامه می‌دی اسم این آدما رو یادت بیار. خجالت نکش. گفتن دوستت دارم خجالت نداره و همه از شنیدنش و گفتنش خوشحال می‌شن. تردید نکن که همین یه جمله همه امروزت رو زیر و رو می‌کنه. از سر کار یا کلاست که برگردی شهر هم به نظرت قشنگتره و شب یکی از اون آدمایی می‌شی که **با یه لبخند کوچولو روی لبشون به خواب رفتن.**

بدو ...

دیر شد ...

شماره رو بگیر!

منبع: رنگی رنگی

کدبانوگری

دلمه سیب زمینی تنوری

مواد لازم:

سیب زمینی متوسط : ۴ عدد
گوشت چرخ کرده : نصف پیمانه
پیاز کوچک : یک عدد
سیرخرد شده : ۲ حبه
فلفل دلمه ای خرد شده : ۲ قاشق غذاخوری
نمک ، فلفل ، آویشن : مقداری
پنیر پیتزا : ۴ تکه قطور!
کره تکه تکه شده : ۲۰ گرم
رب گوجه فرنگی : یک قاشق غذاخوری
روغن مایع : ۴ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

سیب زمینی ها رو خوب بشوئید بدون اینکه پوستش رو بگیرید روش نمک بزنید و بخارپز کنید.

پیاز رو ریز خرد کنید ، تفت بدید بعد سیررو بهش اضافه کنید و بعد گوشت رو هم اضافه کرده خوب تفت بدید تا آب گوشت کشیده شده و پخته بشه بعد فلفل دلمه ای، نمک، فلفل، آویشن و رب رو هم بهش اضافه کنید و خوب تفت بدید و ازرو گازبردارید.

سیب زمینی ها که پخت بزارید کمی خنک بشه بعد سرش رو جدا کنید و کمی توش رو خالی کنید.

داخل هر سیب زمینی کمی نمک بپاشد و یک تکه کره بیندازید و سپس از مایع گوشتی داخل آن ها را پرکنید ، سیب زمینی هائی را که از توی دلمه ها خالی کردید ، له کنید و ته ظرف پیرکس پهن کنید ، بعد تکه های باقیمانده کره را روی ان چیده و باقیمانده مایع گوشتی را نیز روی آن بریزید، سیب زمینی های پر شده را روی این مواد قرار بدهید.

بعد روی هرسیب زمینی یک تکه پنیر پیتزا بگزارید.

ظرف دلمه را بیست دقیقه در حرارت ۱۷۰ درجه سانتی گراد قرار بدهید بعد چند دقیقه ای هم گریل را روشن کنید تا روی دلمه ها هم طلائی شود.

این دلمه های خوشمزه رو با سس گوجه فرنگی سرو کنید. «« نوش جـان»»

ساخت گل رز با سیب زمینی

طـرز تهیـه:

سیب زمینی ها را با رنده مخصوص یا غذاساز، خیلی نازک برش بدهید. آنها را بشویید و برای ۱ دقیقه در آب جوش، بجوشونید و بعد آبکش کنید.

حالا مانند تصویر شماره ۱، آنها رو روی هم بچینید. البته سیب زمینی‌ها نباید کاملا روی هم قرار بگیرند. کار را مطابق تصویر ۲ ادامه بدهید.

وقتی سیب زمینی ها را چیدید، از بالا شروع کنید به رول کردن آنها. (تصویر شماره ۳)

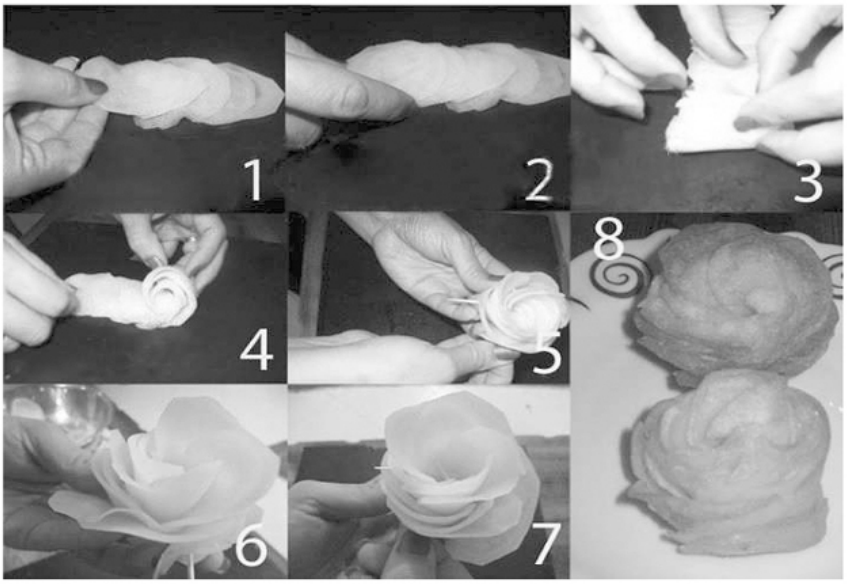
کارتان را ادامه بدهید تا به انتهای سیب زمینی‌ها برسید. (تصویر شماره ۴)

حالا باید با خلال دندان سعی کنید که آن ها را فیکس کنید. (تصاویر ۵، ۶، ۷)

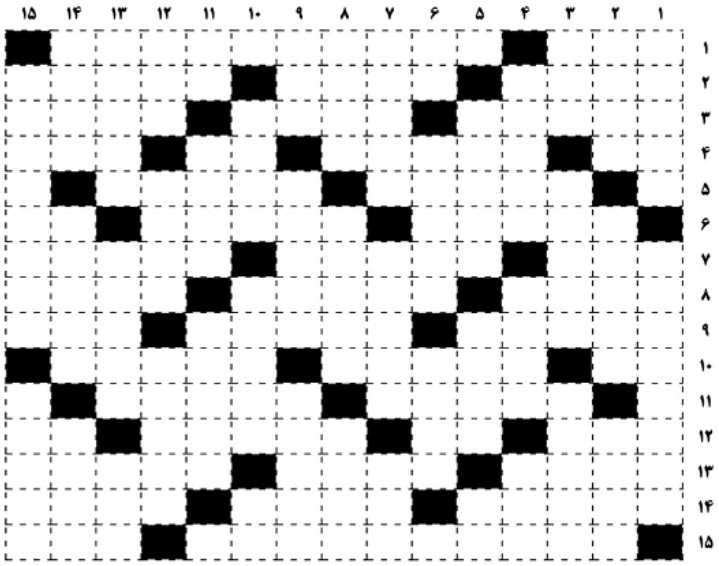
حالا گل رز را در روغن داغ فراوان سرخ کنید و روی دستمال آشپزخانه بگذارید تا روغن اضافی آن گرفته شود و موقع سرو هم خلال دندان را با احتیاط بیرون بکشید.

*** نکته:

این نوع تزئین سیب زمینی برای انواع خورش‌هایی که در آن ها سیب زمینی هست یا کنار غذاهای گوشتی یا...بسیار چشم نواز است.



جدول و لطیفه



شرح افقی:

۱- گفتم این..... جهان بین به تو کی داد حکیم- ریاضی دان ایرانی متوفی به سال ۴۰۵ه.ق ۲-حافظ می گوید... دوستی بنشان- گمان- پیشامدهای بد ۳-نمک ها-بهترین حالت-لیگ به گویش بعضی کشورهای اروپایی ۴-صریح-آرامش-از خواهران نویسنده-هدف نامشخص و بهم ریخته ۵-پشت سر-همان کناره است۶-از هنرپیشگان مشهور کمدی- پایتخت کانادا-رُب ۷-هویت-کمک- شرعی ۸-نیمه گرم-به دور خودش می چرخد-کلمه اول خدای مصر کلمه دوم رفوزه ۹-توکل کردن-جذب-پدرم به عربی ۱۰- قیوم غیور-ناپسند-امتحان ۱۱-خوگرفته-پیری ۱۲-سه چهارم شهری در شمال سبزوار-زمینه-جوجه تیغی-ناخن چهارپا ۱۳- بارکش شهری-آحاد-چاره ۱۴-بیباک-اسرار-سرکش ۱۵-شاعری بزرگ و اثر بی نظیرش-سنگریزه

شرح عمودی:

۱-دیوار-کسی که صاحب هنرها و صنایع گوناگون است و با این تعبیر شاعر معاصر سبزواری است ۲-پارچه روپوشی-وسیله ورزشی- اسم مترجم و محقق و پزشک معروف سبزواری ۳-اخلال کننده- میراث-لباس زنانه ۴-مغول-قابله-کویر بزرگ ایران از آن سو ۵- صفتی زشت-گرفتگی زبان-خدای درویش ۶-خدای سنگی-آستانه در-یکی از القاب سراینده دیوان شمس ۷-توصیه ها-عامل بیماری-رنگ بخشش ۸-وسیله دوختن-کالسکه-از آن طرف میوه ها است ۹-شهر در هم ریخته ترک نشین-محصول شاخه گون- مرکز ۱۰-عروسک معروف-سرو صدا-مخفف از او ۱۱-شخص- خوابیده-بدی ۱۲-نوعی حرکت-پخش کننده-تولد ۱۳-نامی زنانه- جانبداری و چوپانی-طلایی ۱۴-جدید-دانشگاه معروف فرانسه- نوعی اندازه در مایعات ۱۵-دو شاعر تراز اول -همسان از جهت رنگ

خواننده گرامی:

برای شرکت در مسابقه جواب جدول را به ایمیل payam_mehrvarzan@yahoo.com ارسال کرده و از جوایز آن بهره‌مند شوید.

پاسخ جدول نشریه شماره **۴۵**

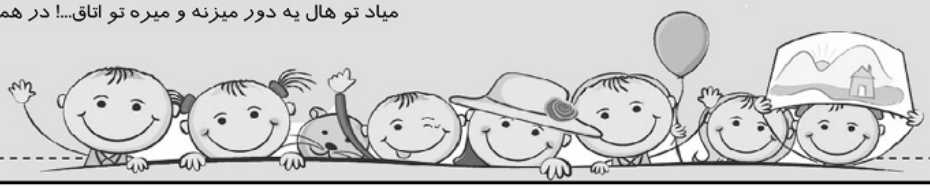
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ه	ر	ک	ا	و	ل	■	م	چ	ب	ه	■	ا	ر	س
۲	س	و	ا	■	ن	ت	ر	س	■	ن	م	گ	ز	ا	ر
۳	■	د	ر	ب	ا	ن	■	ا	م	ا	ن	و	■	م	د
۴	س	ک	و	ن	■	ل	ا	ب	د	■	و	ر	ب	ا	ر
۵	ی	■	ا	ه	م	ا	ل	■	غ	م	ا	م	ه	■	گ
۶	م	ا	ن	و	ر	■	چ	ا	ی	ز	■	ا	ی	ت	م
۷	ا	ل	■	ر	ب	ا	ن	ی	■	ا	م	ل	ا	ک	■
۸	ب	و	م	■	و	ر	د	■	ا	چ	د	■	ر	ا	ه
۹	■	ا	چ	ا	ط	ه	■	ک	ر	م	ا	ن	■	ب	ه
۱۰	ا	ن	م	ت	ا	د	ا	■	ک	ر	ا	م	ی	■	ا
۱۱	ل	■	و	ا	ن	ی	■	ا	ن	چ	ی	د	ر	■	ی
۱۲	ا	چ	د	ب	ه	■	ب	ا	ن	و	■	ا	د	ا	ت
۱۳	چ	و	■	و	ر	د	ا	ر	■	ب	ی	ب	ا	ک	■
۱۴	م	ب	ل	س	ا	ز	■	ز	ه	ر	ا	■	ن	ا	ر
۱۵	ه	ک	ر	■	م	ه	ا	ی	ن	■	م	ا	ه	ن	و

داشتم تو کوچه راه می رفتم یه خانمه با ماشین رفت تو چاله آب پاشید همه صورتمو لباسام خیس شد .....وایساده میگه: وای خیس شدید؟ گفتم : نه دیدم یه خانم محترمی مثل شما رانندگی یاد گرفته ..... اینا اشک شوقه!!! 😐😐😐

دیروز رفتم آزمایش بدم، پولش شده سیصدو بیست هزار تومن. به بابام که گفتم میگه فقط اگه تو چیزیت نباشه من میدونمو تو... صبح تا حالا دارم دعا می کنم سرطان داشته باشم. 😊😊😊

یه بار شکست عشقی بدی خورده بودم! واسه همین رفتم تو اتاق بعد از یه ساعت صدام کردن که بیا شامتو بخور... گفتم: من دیگه هیچی نمیخورم.....☹☹☹ گفتن شام ماکارونیه، ته دیگ سیب زمینی هم داره... نامردا نقطه ضعفمو میدونستن و گرنه استقامت کرده بودم😐😐😐

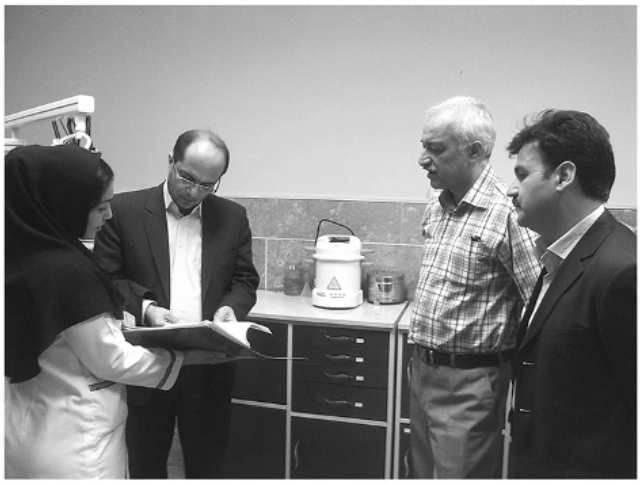
طرف برای آمارگیری اومده به بابام میگه چندتا بچه داری؟ بابام میگه: یکی آمارگیره میگه: تو شناسنامه که اسم دوتا نوشته! بابام میگه: ها اینو میگی! این دکوریه هروقت اینترنت قطع بشه میاد تو هال یه دور میزنه و میره تو اتاق...! در همین حد!!! 😊😊😊



۲۰ خرداد-

در این روز آقای دکتر علیرضا مسلم ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی سبزوار به اتفاق آقای دکتر رضا فروزان ریاست محترم هیئت مدیره مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) مهمان ما بوده و به اتفاق همه ی قسمت های مؤسسه را مورد بازدید قرار دادند. راهنمایی های دکتر مسلم در همه ی قسمت ها برای ما بسیار جالب بود.

آقای دکتر مسلم چند دقیقه ای هم در جلسه هیأت امناء آسایشگاه شرکت نموده و ضمن ابراز رضایت از عملکرد مؤسسه و نحوه ی مدیریت آن از همه ی اعضاء هیأت امناء تشکر کرده و قول مساعدت برای تهیه‌ی داروهای کمیاب مورد نیاز مددجویان را داده و الحق که به این قول نیز عمل نمودند. صمیمانه از ایشان سپاسگزاری می نمائیم.



۵ تیر-

جلسه انجمن اولیاء مددجویان در تالار یاس و با حضور خانواده های مددجویان و همکاران ما برگزار گردید. صحبت های این جلسه در مورد حضور بیشتر خانواده ها در جمع مددجویان بود که توسط روانشناس و مددکاران مؤسسه اجرا شد و هم چنین راه کارهایی برای آرامش بیشتر مددجویانمان به خانواده ها ارائه گردید.

۲۲ تیر-

این روز مصادف پانزدهم ماه مبارک رمضان و تولد حضرت امام حسن مجتبی(ع) بود. به همین مناسبت خیری بزرگوار همه ساله تحت عنوان سفره امام حسن را برای مددجویان پهن می کند که با خواندن دعا و صرف افطار همراه است و لحظاتی روحانی را بوجود می آورد.

۲۵ تیر-

تشکلی از جوانان خیر و نیکوکار در اقدامی جالب و به مناسبت روز بهزیستی طی فراخوانی از تمامی شهروندان سبزواری جهت بازدید از آسایشگاه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار دعوت به عمل آوردند تا رأس ساعت ۱۱ در محل مؤسسه حضور یابند، با گروهی که طی این دعوت به آسایشگاه آمدند آقای مسعود پسندیده عضو محترم شورای اسلامی شهرمان نیز همراه بود که طی سخنانی از زحمات همکاران مؤسسه ما تشکر کرده و لوح زیبایی را به یادبود این بازدید به مؤسسه هدیه دادند با این مضمون زیبا«کسی نیک بیند به هر دو سرای که روزی رساند به خلق خدای»، این گروه عزیز با شرکت در جمع مددجویان لحظات خوشی را نیز برای آنان فراهم آوردند.

۲۸ تیر-

مددجویان به اتفاق مددیاران و همکاران ما با برپائی مراسم احیاء در محیطی روحانی همانند سایر مسلمین ایران به بزرگداشت شب های قدر پرداختند.

۷ و ۸ مرداد-

این روزها مصادف با عید سعید فطر بود و مردم خوب سبزوار ضمت شرکت در برنامه های مخصوص این اعیاد که در محوطه آسایشگاه برپا بود، با اهداء زکات فطر و کفاره ی خود به یاری مددجویان ما آمدند.

۱۹ مرداد-

مددجویان ما در دو گروه متفاوت به سفر زیارتی و سیاحتی مشهد مقدس رفتند که گزارش کامل تر این خبر در گزارش یک رویداد این شماره آورده شده است.

عکس: پوریا عوضوردی

۲ مرداد-

دراین روز آقای دکتر علی اصغر دادگر متخصص قلب همشهری ما از مشهد مقدس به اتفاق آقایان اصغر فقیهی و عباس قربانیان و ابراهیم سلامی آسایشگاه را مورد بازدید قرار دادند. پس از بازدید از کلیه قسمت های آسایشگاه و در اطاق پزشک ایشان به مطالعه پرونده پزشکی افسانه پرداخته و قول همه گونه همکاری را در مورد عمل قلب باز این مددجوی خوبمان را دادند که این عمل چند روز بعد در بیمارستان امام رضا(ع) مشهد مقدس انجام شد.

عکس: پوریا عوضوردی

۱۱ شهریور-

در این روز به مناسبت دهه ی کرامت و نزدیکی با سالروز تولد امام رئوف حضرت رضا(ع) جمعی از خادمین حرم مبارک آن حضرت به همراه پرچم این بارگاه با شرکت در جمع مددجویان و همکاران ما برای لحظاتی فضای آن حرم مقدس را به آسایشگاه آورده و حال قریبی را برای آنان بوجود آوردند.

برای اطلاع بیشتر از اخبار و رویدادهای مؤسسه و دیدن عکس های بیشتر به سایت آسایشگاه www.mehrasa.ir مراجعه نمائید.

حضور مددجویان در اولین جشنواره موسیقی استانی معلولین خراسان رضوی پرواز

و کسب رتبه برتر این جشنواره

موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمومنین (ع) سبزوار

۹-۲۶۴۳۰۰۷ و ۲۶۴۳۵۵۱

WWW.Mehrasa.ir

E-mail: Payam_mehrvarzan@yahoo.com

صندوق پستی ۶۳۸

شماره کارت عابر بانک موسسه

۶۰۳۷ ۹۹۱۱ ۹۹۵۲ ۰۰۳۶

حسابهای کمک مردمی

سیبا ملی: ۰۱۰۵۶۴۶۰۸۹۰۰۳

سپهر صادرات: ۰۲۰۵۷۶۵۵۸۰۰۰۴

جام ملت: ۱۶۲۲۷۲۳۸۷۲