

سیمای زن

روابط عمومی مؤسسه ملولین ذهنی ایرانیت پر زار  
سال دهم / بهار ۱۴۰۰

سازمان اسناد

حر حمل  
حـلـلـ حـلـلـ  
محـلـلـ حـلـلـ  
بـلـلـلـلـلـ  
لـلـلـلـلـلـ  
تـلـلـلـلـلـ

۹۰ مـ





ا) همه‌ی داشته‌هایت که به آن من بالا، فدا را بدها کن،  
بین چه داری؟  
به همه‌ی کمبودهایت که از آن من نال، فدا را افناهه کن،  
بین چه کم داری؟



روایات عروس موسسه خیریه معلوین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سیزده  
شنبه شماره ۳۲، سال دهم، بهار ۱۳۹۰

|    |  |
|----|--|
| ۱  | سخن آغاز                                 |
| ۲  | نوروز فرنگیس                             |
| ۳  | کیش مهر                                  |
| ۴  | جهانمردی چیست و جوانمرد گیست؟            |
| ۵  | چون و دنیای چوانی                        |
| ۶  | موسیقی درمانی                            |
| ۷  | حاطرات نگهبان کل سرخ                     |
| ۸  | جشن‌های ایرانی                           |
| ۹  | صفحه‌ی شما                               |
| ۱۰ | راز دوستی                                |
| ۱۱ | کتابنگری                                 |
| ۱۲ | سلامتی و طول عمر را در خواراکی‌ها بیابیم |
| ۱۳ | اوج تمنا                                 |
| ۱۴ | گوشه‌ای از تاریخ                         |
| ۱۵ | جدول و لطیفه                             |
| ۱۶ | رویدادها                                 |

**صاحب امتیاز:** مؤسسه خیریه آسایشگاه معلوین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سیزده  
**مدیر مسئول:** حمید بلوکی  
**عبدالکریم شمس‌آبادی**  
**ویرایش و نظارت:** عابدی  
**امید عابدی نیا**  
**طرح جلد و صفحه‌آرایی:** محمود حبیله  
**عکس‌های جلد:** سرانی  
**تایپ:** نویسنده‌گان این شماره: دکتر افسانه افتخار زاده، علیرضا ایجاد، حمید بلوکی،  
محمد تقی حمزه‌ای، دکتر ابوالقاسم رحیمی، فرزانه سلیمانی،  
عبدالکریم شمس‌آبادی، علیرضا علی‌آبادی، زهره فرهید نیا،  
دکتر ناصر محمدی فر، سوسن نوباغی، زهرا بخشی زاده  
**شمارگان:** ۲۰۰۰ جلد

**نشانی:** سیزده - بلوار کشاورز - روبروی سازمان اتبیوسرانی  
**هیأت مدیره:** ۲۶۴۳۵۵۱  
**مدیریت آسایشگاه:** ۲۶۴۶۵۵۱  
**موکرتلفن:** ۲۶۴۳۰۰۷ - ۲۶۴۳۰۰۸ - ۲۶۴۳۰۰۹  
**Website:** <http://www.mehrasha.ir>  
**Email:** payam\_mehrvarzan@yahoo.com

# سخن آغاز

حسید بلواری



هم عبور کنند، اما وقتی زمستان فرا رسیده و برف یا سرمه و نامیدی آنان را فرا بگیرد، این عشق است که به عنوان بخش تکمیلی دل وارد میدان شده و به دل زنجیر می شود تا چهره واقعی یک انسان مصمم و قدرتمند را به رخ جاده های صعب العبور بکشاند. باید به صراحت گفت که هیچ وقت دل بدون عشق نمی تواند از پس همه می مشکلات زندگی برآید.

به همین روست که خداوند جهان را بر مدار عشق و مهر و خرد آفرید نه خشونت و ظلم و ستم، و این موهبت الهی همان است که در دل شما نیکو کاران جایگزین شده و شما را نیز در حلقه ی گردانندگان اصلی آسایشگاه قرار داده تا به اتفاق همکاران عاشق ما مرکزی را اداره کنیم که به جرأت می گوییم یکی از بهترین مراکز نگهداری مددجویان کم توان ذهنی در سرتاسر کشور است.

عزیزان همراه، یکی از بزرگترین عشق ها، عشق به همنوع است، عشق کمک به دیگران

و تلح، آدم های وجود داشتند که خم نمی شدند، آدم هایی که حتی وقتی امیدشان را هم از دست رفته می دیدند، تسلیم نمی شدند.

با خود فکر می کنم این چه نیروی است که انسان را به حرکت وا می دارد، تا امیدش نمی سازد، به دنبال هر تومیدی و یا سرمه ای از امید را در

دل او روشن می کند، شوری را در درونش بربا می کند تا او را دوباره به اوج برساند و کمک کند تا موانع را از سر راه برداشته و آن را به پلی تبدیل کند تا بتوان از آن عبور کرده و به مقصد رسید.

اولین چیزی که به قلیم خطلور می کند نیروی شگفت انگیز عشق است، عشق به زندگی با همه می پستی و بلندی هایش عشق به دیگران، عشق به نوع دوستی، عشق به تداوم حرکت طبیعت بالخی ها و شیرینی هایش، عشق به کار، عشق به نامیدنشدن، عشقی که شاید گاهی کم رنگ شود اما محو نخواهد شد، گاهی ممکن است آن را زنگاری ضعیف از تاللو بیاندازد، اما تنها با کمی غبار روی دوباره جان گرفته و شروع به درخشیدن و پرتو افکنی می نماید. این عشق را باید بیدار نگاه داشت، این عشق را باید پاک کرد، با نرمی، با مهربانی، با صبر،...

شاید خیلی از دل ها بتوانند در شرایط عادی بدون عشق و محبت گلیم خود را از آب ببرون بکشند و یا حتی شاید بتوانند از خیلی از جاده ها

بیست و سوم بهمن هر سال برای همه می ما اهالی آسایشگاه یادآور گوش سپردن به ندای درونمان می باشد، از این رو تا کنون آغاز و پایان دهmin سال این تولد روحانی را برای زنده نگه داشتن روحانی جشن گرفته و این گونه الطاف مهربان خالق هستی را سپاس می گوییم.

جشن سالانه را بهانه کرده اینم برای ارج نهادن به یاری شما، در گذران لحظات تلح و شیرین این چند سال، و برای رسیدن به سرمنزل مقصود، که همانا حمایت از گل هایی است که تنها کمی از ساقه خود جدا مانده اند.

همراهان گرامی، پس از آنکه ده سال پیش اهداف واقع بینانه اما به ظاهر بلند پروازانه خود را تعیین کردیم، حرکت گام به گام در مسیر رسیدن به آنچه آرزوی ما و خانواده های بسیاری بود را شروع کردیم. در این راه لذت گام به گام رفتن را تجربه کرده و پس از پشت سر گذاشتن هر گام خود را امیدوار تر دیده و برای برداشتن گام بعدی به واسطه ای ایمان و آگاهی و همچنین با پشتونه ای یاری گرفتن از افراد نیکوکاری چون شما دست به دست هم و شانه به شانه امید و تفکر مثبت حرکت کردیم چرا که اطمینان داشتیم و داریم که تنها با دست به عمل زدن و پشتکار است که به مقصد خواهیم رسید. تلاش های کوچک اگر مرتب تکرار شوند دسترسی به هر هدفی را ممکن خواهند ساخت. آب قطره قطره می چکد و با سماجت و پایداری، سنگ بزرگ را سوراخ می کند.

وقتی به پشت سر نگاه می کنیم، لحظات تلح و شیرین بسیاری را در ذهن می اوریم که مجموعه ای همه می آنها توائسته است قدرت اراده و تصمیم و حرکت را به خوبی نمایان سازد. حالا می توان دید که در لحظات تاریک

## اگر یک نفر به رفیع ترین نوع عشق برسد

### همین مقدار کافی است تا نفرت میلیونها انسان را از بین ببرد

در آن است.

در پایان یک بار دیگر این را از صمیم قلب و با کمال افتخار اعلام می کنم که از دیدگاه ما آسایشگاه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین یعنی یک شاهکار، یعنی معجزه ای از اراده‌ی جمعی، از اراده‌ی شما نیکوکاران و خیر اندیشان، وقتی به مردم راست می گوییم، وقتی همیشه حقیقت در میان بوده و ایده‌ها اصالت داشته باشد وقتی همکاران با نهایت عشق به کار و مددجو، به وظایف خود عمل می کنند حاصلش همین می شود. و باید به نوبه‌ی خود به عنوان کوچک ترین عضو این خانواده‌ی بزرگ یعنی هیأت امناء و هیأت مدیره و کارکنان آسایشگاه از تک تک خبرین و نیکوکاران گرامی و همکاران اداری خود تشکر و قدردانی نمایم. و مصرانه بر این باورم که قدردانی از لطف نیکوکاران و خدمت همکاران یعنی ادب یعنی نزاکت، یعنی لطف و مهربانی بدون چاپلوسی و تملق، یعنی خدمت، خدمت، خدمت، هر چه بیشتر و بهتر.

بدانید که اصلی ترین و مهم ترین روش برخورد با بچه‌ها استفاده از جمله‌ی جادوی «دوست دارم» است، جمله‌ی جادوی که هر کسی چه کودک و چه بزرگ بارها و بارها احتیاج به شنیدن صریح، بی پرده و خالصانه آن دارد و بدانیم که این قانون جاودانه ای است که: هر چه بیشتر مهربانی اعطای کنیم، بیشتر آن را بدست می آوریم.

یاران ارجمند: زمستان در حال جمع کردن اسباب خود است و به زودی بهاری دیگران این ملک سر می زند، آمدن بهار شادی و طراوت و همت و فعالیت را با خود به همراه می آورد، بدانیم که درخت بریده شده چوب خشکی است که وقتی بهار فرا می رسد برگی بر شاخه اش نمی روید و پرنده‌ای بر آن لانه نمی سازد چرا که اثری از طراوت بهار در او ظاهر نمی گردد. بهار لطیف است و به خاطر همین لطیف بودنش می تواند از هر چیزی عبور کند. با بهار همراه شده و طراوت و شادمانی و سرسیزی را به دیگران هدیه نماییم که رضای خداوند متعال

است، لذتی دارد که برای آن وصفی نمی توان گفت، این کار معنی دار به ما کمک می کند تا خود یک زندگی اصیل داشته و به زندگی مردم و بهتر شدن آن کمک کنیم. ما انسان‌ها هر کدام در این دنیا رسالتی خاص داریم، ما نیامده ایم که فقط چند صباحی عمر بگذرانیم، مالی به هم زده و نسلی بیافزاییم، باید خود را بسازیم، باید خود رشد دیگران هم یکوشیم. از آن باید برای رشد دیگران هم بکوشیم. همیشه بخشیدن با بدست آوردن رابطه مستقیم دارد، بخشیدن نه تنها حس لذت را به دنبال دارد، بلکه اعتماد به نفس فرد را بالا می برد، وقت گذاشتن برای دیگران به معنی هدر رفتن وقت نیست.

به قول مهاتما گاندی: اگر یک نفر به رفیع ترین نوع عشق برسد، همین مقدار کافی است تا نفرت میلیونها انسان را از بین ببرد.

همکاران عزیز، این جا روی سخن با شمامست. بباید هر روز به آنچه برای بھبود جسم و روان خود، عواطف و روحیات خود انجام می دهیم فکر کنیم، زندگی کوتاه تر از آن است که بگذاری از کنارت بگذرد، زندگی تنها یک لحظه با ماست، کار ما وسیله‌ای برای خدمت کردن به خود و به دیگران است و این بازتاب قدرت راستین معنوی ماست. قدرت عشق است که در ما وجود دارد. مطمئن هستم که خداوند مهربان ما را برای این کار الهی و روحانی انتخاب نموده است. کار سختی را در آسایشگاه انجام می دهید ولی بدانید انجام این کارهای سخت در زندگی شما مانند درسی هستند که باید با نهایت دقیق به آن ها توجه کنید و از آن ها بهره لازم را ببرید. سعی کنید در این مدرسه بهترین شاگرد باشید و از نتایج ارزشمند آن استفاده کنید، مهربانی تان شما را کرده و به خداوند نزدیک تر می کند،



# نوروز فرنگیس

حسید بلوکر

به دنبال مادرش به راه افتاد مادر در حال شکستن تخم مرغ داخل ماهیتابه بود، صدای ریختن تخم مرغ به داخل روغن داغ هم صدایی جالب بود که اشتهاهی فرنگیس را بیشتر تحریک می کرد. در حالی که پدرش برای چندمین بار در دو سه روز گذشته برف پشت بام را پارو کرده بود، سر سفره صبحانه چهار نفری نشسته و مادر فرنگیس چای خوش رنگی از قوری چینی گل قرمز بالای سماور ذغالی در استکان های کمر باریک و نعلبکی های چینی با خط های قرمز و لبه های کنگره ای ریخته که در هوای داخل آتاق بخار می کرد، فرنگیس چند جبه زندگی می کردند. پس از آنکه استکان انداخت و با قاشق به هم زد، هورت کشیدن چای داغ در آن هوای برفی کنار پدر و مادر و برادر حسابی حال داد.

یواش یواش رفت و آمد های داخل باغ بیشتر و بیشتر می شد هر کسی به کاری مشغول بود. آقا جون که سال ها بود تنها شده بود در خانه، بزرگی می کرد. بزرگی کردن هم حسابی به او می آمد کلاه دوره دار و کت و شلوار تمیزش همیشه به راه بود. هر چند موهای سر و سبیل کلفتش سفید شده بود ولی احترام و بزرگی بیشتری به او می داد. طنین صداش از داخل باغ می آمد که به یکی یکی شنیده بود. آقا جون که سال ها بود تنها شده بود در خانه، بزرگی می کرد. بزرگی کردن هم حسابی به او می آمد کلاه دوره دار و کت و شلوار تمیزش همیشه به راه بود. هر چند

بر پشت بام خانه های داخل آن دودکش های زیادی قرار گرفته بود. این دودکش های متعدد نشان می داد که در داخل این باغ، آدم های زیادی زندگی می کنند. بزرگ این خانه آقا جون بود که تمامی بچه های خودش را در خانه های این باغ ساکن کرده بود. احمد هم یکی از ساکنین این خانه بزرگ بود و فرنگیس دخترش با اینکه ظاهری زیبا داشت ولی بقیه ساکنان آن خانه بزرگ می گفتند که عقلش آن چنان که باید متناسب با سنش رشد نکرده بود. برادر فرنگیس هم از او بزرگتر بود و به همراه مادرش چهار نفری در دو آتاق مستقل از این باغ بزرگ زندگی می کردند. پس از آنکه فرنگیس از تماشای برف ها خسته شد از مادرش پرسید: تا کی برف میاد. مادرش در حالی که اصلا به گفته اش مطمئن نبود گفت: به زودی برف قطع می شود. فرنگیس زیر لب غرغیری کرد و ساكت شد، با خودش فکر می کرد مگر می شود که شب عید هم برف بیاید. آخه آن روز آخرین روز سال بود و بعد از ظهر قرار بود که سال تحويل و عید نوروز آغاز شود.

باز هم پشت پنجره رفت. جای دست فرنگیس که به شیشه کشیده شده بود پر از قطرات آب بود و به سختی می شد پشت پنجره را دید، دوباره دست های کوچکش را به شیشه کشید تا بهتر بتواند بیرون را بینند، کلافه و بی حوصله بود معمولا سال های قبل در این وقت سال برف نمی بارید و او در بیرون از خانه و داخل باغ به جست و خیز و بازی مشغول بود. همین طور غرغیر می کرد، مادرش در حال درست کردن صبحانه بود، روغن زرد که داغ شد بوی مطبوعی داخل هر دو آتاق را پر کرد، بوی روغن که بلند شد کلافگی فرنگیس هم بیشتر شد، تازه یادش آمد که گرسنه هم هست،



فرنگیس با دست های کوچکش، بخار نشسته بر روی شیشه های اطاق را پاک و آسمان را نگاه کرد، آسمان هنوز دلش پر بود و دانه های برف رقص کنان از آسمان بر زمین می بارید. او هفت سال بیشتر نداشت. دو سه روز بود که پشت سر هم برف می آمد، روتاستای کوهستانی زیر برف سه روزه حسابی سفید پوش شده بود هر چند ساعت یک بار باید مردها به پشت بام رفته و با پارو برف ها را پاک می کردند و گرته معلوم نبود که خانه های قدیمی و خشتنی و گلی آن ها بتواند زیر سنتگینی برف ها دوام بیاورد، دود سفید مایل به رنگ آبی از دودکش های همه های خانه ها به چشم می خورد، رفت و آمد بسیار کم شده بود، فقط زمانی کسی را در حال حرکت می دیدی که به همراه سگش به سمت آغل های گوسفندان و حیوانات اهلی می رفتد تا به آن ها علوفه ای داده و خبری بگیرند، صدای برف زیر پای مردم در حال گذر، خبر از برفی پر آب می داد، رد پاها پس از گذشت چند دقیقه پر از برف می شد. در وسط این خانه های کوچک باغ بزرگی دیده می شد که



# فرنگیس احساس کرد دست پر محبت آقا جون سعی می کند او را برای خوردن شام بیدار کند

شده بود و او هر چه سعی می کرد بیدار بماند پلک هایش شدیداً سنتگینی می کرد تا عاقبت کنار دست آقا جون خوابش برد چند لحظه ای که گذشت فرنگیس احساس کرد دست پر محبت آقا جون سعی می کند که او را برای خوردن شام بیدار کند.

\*\*\*\*\*

فرنگیس بیدار که شد چشمش به مددیارش افتاد که او را برای شام بیدار می کرد. یادش آمد که الان مدت دو سال است که در آسایشگاه زندگی می کند این خواب خوش او یادآور حدود سی و چهار پنج سال پیش بود که کنار پدر و مادر و برادر خود و به همراه آقا جون و بقیه ای عموماً ها و عمه ها زندگی می کرد. این دوران خوش خیلی طول نکشید، تا زمانی که آقا جون زنده بود فرنگیس هم به راحتی زندگی می کرد هر چند به علت کم توانی ذهنی نتوانست به مدرسه برود، پس از مرگ پدر بزرگ فرنگیس، همه چیز به هم ریخت دیگر از آن باع و زندگی لذت بخش دسته جمعی اثری نماند، مصیبت بعدی جدایی پدر و مادر فرنگیس بود. فرنگیس و مادرش مدتی با برادرش در یکی از شهر های بزرگ زندگی کردند. اما به علت سکته و از کار افتادگی مادر دوباره به روستای خودشان برگشتند. در این فاصله پدر فرنگیس مجدداً ازدواج کرده و هفت فرزند دیگر داشت، مادر فرنگیس بعد از یک ماه فوت کرد و مراقبت از او به پدرش واگذار شد اما رفتار نامادری و خیلی موارد دیگر باعث شد که او زندگی در آسایشگاه را بر منزل پدر ترجیح داده و هرگز حاضر به ترک آسایشگاه نیست.

اما آرزوی بزرگ او این است که در این شب عید بتواند حتی برای لحظاتی پدرش را دور از نامادری ملاقات کند. »

آقا جون شروع به خواندن قرآن کرد. رادیو ترانزیستوری روی طاقچه کنار دست آقا جون داشت لحظه شماری می کرد و بالآخره صدای شلیک توب حلول سال نو را اعلام کرد.

آقا جون اول از همه روی فرنگیس را بوسید و عییدی او را داد بعد هم یکی یکی بچه ها و نوه ها و عروس ها و داماد ها را، و عییدی آنها را هم داد. نوبت به خوردن شیرینی های محلی شد. فرنگیس دو دستی شیرینی بر می داشت و در دهن کوچک خودش می گذاشت.

آقا جون یک دفعه به فرنگیس گفت: پاشو دخترم برو بیرون و دوباره بیا، فرنگیس هم به عادت یکی دو سال گذشته بدون چون و چرا از باع بیرون رفت و در راه روی خودش بست اما چند لحظه بعد در کوب در راه محکم بر در کویید به طوری که صدای آن در داخل راهرو پشت در پیچید، آقا جون به علی گفت برو بین کیه، اول سالی در می زنه. علی با این که می دانست چه کسی پشت در هست به سمت در رفت و در راه باز کرد، فرنگیس در حالی که گلدازن کوچک گل شمعدانی را در دست داشت پشت در بود، سلام گفته و داخل شد، علی داد زد، آقا جون فرنگیس است گل آورده، صدای آقا جون را شنید که می گفت: درو باز کن دختر گلم با گل اومده قدمش مبارک.

فرنگیس که حالا لب هاش از سوز و سرمای بیرون حسابی گل انداخته بود، دوباره کنار آقا جون و زیر لحاف کرسی جا خوش کرد. دوباره آقا جون شروع به خواندن دعا کرد و از خداوند برای سلامتی همه ای عزیزانش و نزول برکت و رحمت خدا و رونق و سرسبیزی کشت و کار و باع ها در سال جدید دعا کرد.

چشم های فرنگیس که از صبح زود بیدار شده و با هیجان خاص روز آخر سال، تا حالا که دیگر شب شده بود یواش یواش خواب آلود

لحظه تحويل سال را جمع و جور کن، و بیار داخل ظرف های چینی بگذار و بچین روی کرسی. سیب و سبزه و سنبل و قرآن را هم فراموش نکنی ها و... هر چه به تحويل سال نزدیک تر می شد،

رفت و آمد و جنب و جوش اهالی باع هم بیشتر می شد. مادر فرنگیس هم بقجه ای لباس نو دخترش را جلوش گذاشت و کفش های نوی را هم که برایش خریده بود کنار بقجه قرار داد. اول جوراب های نو را به پای فرنگیس کرد و بعد یکی همه ای لباس های کهنه ای او را با لباس نو شب عید عوض کرد. سپس دست های گرمش که آرامش بسیاری به فرنگیس می داد شروع کردند به درست کردن موهای او و در آخر با یک گل سر و یک روسربی که هدیه ای ویژه ای آقا جون به فرنگیس بود حسابی دخترش را نو نوار کرد و آماده رفتن به دست بوسی آقا جون.

آقا جون علاقه ای خاصی به فرنگیس داشت. اگر آقا جون برای همه ای اهالی باع لباس و کفش عید تهیه کرده بود، برای فرنگیس گل سر و روسربی هم اضافه خریداری کرده بود، آخر آقا جون فرنگیس را مایه برکت کار و زندگی آن ها می دانست.

دیگر وقتی رسیده بود که همگی به دیدار آقا جون بروند و زیر کرسی که با لحاف چهل تیکه ای قشنگ و چادر شب نو و سفره ای ویژه ای مهمان ها با کرسی همیشگی فرق بسیاری پیدا کرده بود بشینند. مشخص بود که همگی دور کرسی جا نمی شوند بنابراین بزرگترها اول نشستند و کوچک ترها و بچه های جایی برای نشستن پیدا نکردند، فقط جای فرنگیس کنار آقا جون خالی بود که او هم رسید و با صدای آقا جون به سمت بالای کرسی، جای جلوس آقا جون راهنمایی شد.

# کیش مهر

ح. پ. ث.



مهر پرستان رایج نیست بلکه بسیاری از ملل با نام های متفاوت به آن باور داشته اند مثل اعتقاد مردم فیقیه به «آذیس»، مصری ها «اسیریس» و... که می پنداشتند خدایشان به میان مردم می آید، مدتی با آن ها زندگی کرده، و سپس به آسمان می رود. پیروان کیش مهر، بر این باور بودند که مهر بین پدرش و پیروانش میانجی می شود تا پدر آسمانی بر انسان زمینی خشم نگیرد. همان چیزی که عیسویان نیز، به شکلی دیگر آن را محترم می شمارند.

ماندگاری تائیر آین مهر بر فرهنگ ایران و دیگر ادیان، اگر چه محسوس نیست اما قابل درک است. روز تولد مهر را زرتشیان ایران و هند به مدت پنج روز جشن گرفته و نام مهرگان (Mitragan) بر آن نهاده اند، و این بزرگ ترین جشن، پس از نوروز، برای آن ها می باشد.

کیش مهر بر جهان بینی گنو سیستی و عرفان شرق نیز تائیر عمیق گذاشت. بعضی نگاه نو افلاتونی یا فلوبونی را متأثر از کیش مهر قلمداد کرده و معتقدند که رد پایی مهر پرستی در عرفان شرقی مشهود است. این ها می گویند که واژه هایی چون «محراب» در اصل «مهرابه» بوده و از ترکیب «مهر» و «آبه» به معنی جایگاه می آید. یا «خرابات» که همان خور آباد و به معنای محل نیایش «خور» یا خورشید است و به کرات در ادب و عرفان ما آمده، تحت تائیر همین آینین بوده و استدلالشان این می باشد که چطور ممکن است

وازگان مهر، مهریانی و مهرورزی پیشینه ای بس دراز و چند هزار ساله دارند. در گذشته های دور، در باور مردمانی بسیار، مهر خدایی مخلوق «اهورامزا» و نگهبان نور و آب بود. درباره مهر و کیش مهر پرسنی کتب بسیار و روایات گوناگون نوشته شده است.

برخی پژوهشگران و تاریخ نویسان بر این باورنده در گذشته از شمال انگلستان تا آن سوی هندوستان مهر، ستایش گران فراوانی داشته و کیش پُر روتقی بوده است.

بسیاری بر این عقیده اند که کیش مهر پرسنی پیش از دین زرتشت بوده است و نام میترا یا مهر در «ریگ ودا» که کهن ترین کتاب دینی جهان می باشد آمده است. کهن بودن این کیش در لوحه ای که در «بغازکوی» (نژدیک آنکارا) به دست آمده و پیش از ۳۰۰۰ سال عمر دارد به اثبات رسیده است.

تاثیر آئین مهر محدود به بخش شرقی جهان و گذشته های دور نمی شود و بنا به عقیده ای بسیاری از پژوهشگران آین مهر با تغییر شکلی که داده تا به امروز، هم در شرق و هم در غرب مانده است و اثرات آن را بر برخی ادیان موجود می توان دید. به باور بسیاری، تعطیل روز یک شنبه و نام این روز Sunday (روز خورشید)، تقدیس صلیب، جشن گرفتن روز تولد مهر (۲۵ دسامبر) تواختن ناقوس و نوازنگی بهنگام دعا از کیش مهر به دین مسیحیت راه یافته است، این تاثیر به همین جا ختم نمی شود بلکه در بخش های دیگر این دین نیز می توان اثرات مهر پرسنی را دید.

مهر از مادری باکره به دین می آید. در دین مهر، غسل تعمید و رسم عشای ربانی که در آن نان و شراب مقدس خورده می شود وجود دارد با این تفاوت که در آین مهر نان همراه با آب مقدس که از گیاه «هوم» یا «هاتوما» گرفته می شود را می خورند و در مسیحیت ازنان و شراب استفاده می شود و دلیل این اندک تفاوت را این می دانند که چون در اروپا گیاه «هوم» نمی روید از میوه تاک برای این منظور استفاده می شود.

در باور مهر پرستان، روزی هست که مهر از آسمان به زمین می آید و هم چون انسانی در میان دیگران زندگی می کند و دگر بار به آسمان عروج می نماید. افسانه آمدن و رفتن مهر تنها در بین



# چشم دل بازکن که جان بینی آنچه نریدنی است آن بینی



ترک کردن و در میان هستی بیکران عشق، با نهادن و سرمست از دیدن گل‌های بی شمار خدا شدن.

بقول «هاتف اصفهانی»:

چشم دل بازکن که جان بینی  
آنچه نادیدنی است آن بینی  
گر به افقیم عشق روی آری  
همه آفاق گلستان بینی

همه‌ی ما این تجربه را داریم که در روز‌هایی که با لبخند از خواب برخاسته ایم و با نگاهی مهربان به کوچه و بازار و محل کار رفته ایم همه چیز را زیبا و دلشیز یافته ایم و بر عکس روزهایی که دیو خشم و بدینی بر ما سلطه داشته، همه را بد و نفرت انگیز دیده ایم.

در هیچ کدام از این دو زمان، زمانه تغییر نکرده است. در هر دو روز درختان، اشیاء و افراد یکسان بوده اند اما، در روز مهربانی همه خوشبیند و شادی بخش و در روز خشم و بدگمانی همه زشت و نفرت انگیز شده اند. این دید متفاوت و متضاد حاصل چیست غیر از این که در یک روز دلمان روشن بوده و شاد و در روز دیگر سیاه و افسرده.

در ادبیات مردمی چیزی هست به نام «مهرگیاه» که بعضی به اشتباه برای یافتن آن در کوه و دشت سرگردان می‌شوند. «مهرگیاه» نه درخت است و نه بوته و نه در جایی جز قلب انسان یافت می‌شود. گیاه چیزی است که باید بدست طبیعت یا انسان کاشته شود و پرورش باید. این سختی سمبولیک است به معنای کاشتن مهر در قلب و پرورش آن. کسی که تخت مهربانی را در دل نکارد و به پرورش آن همت بگمارد به جایی می‌رسد که هر کس که او را بیند هواخواه و دوست دارش می‌شود و این چیزی خلاف واقع نیست و به تجربه بر همه‌ی ما ثابت شده است. تک تک ما شاهد این بوده ایم که انسان‌های مهربان را همه دوست دارند و هواخواهشان هستند. چه ساده و گول اند کسانی که عشق را در فضه‌ی مغازه‌ها جستجو می‌کنند. کسانی که به اشتباه می‌پندازند می‌شود بی رنج، گنج بdest اورد.

مهر، فرشته‌ی خوشبختی، در هر دلی که خانه کند غم از آن دل برود. کدام مهربانی را دیده اید که غمگین باشد. کدام مهربانی است که به بیماری افسرده‌گی مبتلاگردد؟ غم و مهر؟ این دو، هماورده قدمیم هم اند. این دو هرگز در یک خانه نگنجند.

آنروز بر دلم در معنی گشاده شد  
کز ساکنان در گه پیر مغان شدم

♦♦♦♦♦

پیر مغان حکایت مقبول می‌کند  
معذورم از حدیث تو باور نمی‌کنم

♦♦♦♦♦

تا ز میخانه و می نام و نشان خواهد بود  
سر ما خاک ره پیر مغان خواهد بود

♦♦♦♦♦

چل سال بیش رفت که من لاف می‌زنم  
کز چاکران پیر مغان کمترین منم

♦♦♦♦♦

کیمیابی است عجب بندگی پیر مغان  
خاک او گشتم و چندین در جاتم دادند

برای جلوگیری از طول کلام بهتر است سخن  
را کوتاه کرده و خواننده‌ی خواهنه را حوالت دهیم  
به کتب عرفا و ادبیان و غور و تأمل در هنگام  
خواندن این کتاب‌ها که به قول هاتف اصفهانی:

از می و بزم و ساقی و مطراب  
وز مُخ و دیر و شاهد و زنار  
قصد ایشان نهفته اسرار است  
که به ایما کنند گاه اظهار

در فرهنگ ایرانیان، واژه‌ی پهلوی مهر (Mitr)  
دارای یک معنی نبوده است. مهر به معنای خورشید  
و نور گفته شده و مهر به معنی محبت و دوست

داشتن نیز بیان گردیده است. در این فرهنگ، بیش از آنکه مهر با معنای خورشید و نور را داشته باشد معنای محبت و دوستی را بیان می‌کند. این که ایرانیان بیشتر از اینکه از واژه مهر، معنی خورشید و

نور را بگیرند معنای دوستی، عشق و دگرخواهی را گرفته اند نمی‌تواند تصادفی باشد. نوع فرهنگ ایرانیان که بنا به شهادت تاریخ، مردمی صلح طلب بوده اند سببی است تا برخلاف رومی‌ها که میترا یا مهر خدای چنگویان و سریازانش بوده،

خدای صلح و دوستی و پیمان و وفادی به عهدشان باشد. این تفکر، در طول تاریخ به واژه‌های مهربانی با همین معنای متدالو منجر شده و پایدار گردیده است. دامنه این تفکر در این فرهنگ چنان

گسترده شده که بعضی از مردم نام فرزندان خود را مهری، مهران و مهربان می‌گذرانند.

نگاه ملی ما به مهر نگاهی است که به فرشته‌ی آب و نور داریم. دو عامل بزرگ آبادانی و زندگانی.

# ای مهرورزان، در پس این رنج هایی که می برد، گنج ها نهفته است

## نوروز از نگاه مولانا

بهار در راه است و همانطورگه طلیعه آن هم نشان می دهد طبیعت در حال دگرگوئی است. هر آنچه به ظاهر تا چندی پیش افسرده بود (وح و گاه مرده به نظر می سیدند) اکنون دوباره جان گرفته و در راه نشو و نما و شادابی و باروری هستند. گویی خالق باری در حال زنگ آمیزی مجدد این جهان است. بازگویی این تغییرات کار پندان ساده ای نیست ولی انسان با احساس بدون نیاز به گفتگو هم به فوبی با آن هماهنگ می گردد.

شاعران این مرا و بوم هم از قدیم هرگذام در مورد عید و نوروز اشعار (زیبایی گفته و با ذوق و قریمه) فود این فصل پر (از و مرا و زیبا) را توصیف گرده اند. ما ضمن احترام به همه ای آن بزرگواران و تبریت و تهنیت این عید سعید باستانی به شما فوانندگان عزیز، یکی از زیباترین این ترانه ها را از زبان هفتاد مولانا آورده ایم تا که قبول افتد و په در نظر آید.

مه دی رفت و بهمن هم بیا که نو بهار امد زمین سر سبز و خرم شد زمان لاله زار امد  
درختان بین که جون مستان همه گیجند و سر جنیان صبا برخواند افسونی که گلشن بی قرار امد  
چمن را گفت اشکوفه که فضل کردگار امد چو نرگس چشمکش می زد که وقت اعتبار امد  
بنفسه در رکوع امد چو سنبل در خشوع امد چه دید آن سرو خوش قامت که رفت و پایدار امد  
که تصویرات زیباشان جمال شاسخار امد چه دید آن سرو خوش قامت که نو بهار امد  
تتا و حمد می خواند که وقت انتشار امد چه دید آن سرو خوش قامت که نو بهار امد  
بگوید مرغ شیرین پر نشسته بر سر منبر هزاران مرغ شیرین پر نشسته بر سر منبر  
چو گوید مرغ جان یاهو بگوید فاخته کوکو بفرمودند گلها را که بنمایید دلها را  
بنفسه در رکوع امد چو سنبل در خشوع امد چه دید آن سرو خوش قامت که نو بهار امد  
که گر چه صد زبان دارد صبور و رازدار امد چه دید آن سرو خوش قامت که نو بهار امد  
که این عشقی که من دارم چو تو بی زینهار امد چه دید آن سرو خوش قامت که نو بهار امد  
جوابش داد بلبل رو به کشف راز من بگرو چه دید آن سرو خوش قامت که نو بهار امد  
چنان آورد رو در رز که ای ساجد قیامی کن چه دید آن سرو خوش قامت که نو بهار امد  
منم حامل از آن شربت که بر مستان زند ضربت چه دید آن سرو خوش قامت که نو بهار امد  
برآمد زغفران فرش نشان عاشقان بر رخ چه دید آن سرو خوش قامت که نو بهار امد  
رسید این ماجراجی او به سبب لعل خندان رو چه دید آن سرو خوش قامت که نو بهار امد  
چو سبب آورد این دعوی که نیکو قنم از مولی کسی سنتگ اندر او بندد چو صادق بود می خندد  
کلخ انداز خوبان را برای خواندن باشد چه دید آن سرو خوش قامت که نو بهار امد  
بی تجمیش و بازی دان که کشاف سوار امد زلیخا گر درید آن دم گریبان و زه یوسف  
خورد سنگ و فرو ناید که من اویخته شادم که این تشریف اویزش مرا منصور وار امد  
که من منصورم اویزان ز شاخ دار الرحمان درون سینه زن پنهان دم که بی شمار امد  
هلا ختم است بر بوسه نهان کن دل چو سنبوشه

چنانکه شب و روز، سیاهی و سپیدی و خوبی و بدی  
با هم جمع نمی شوند.

کیش مهر، مذهب دوست داشتن است. دینی  
که در قربانگاهش باید خود را قربانی کردن  
دیگری را و عجب‌اکه این قربانی کردن  
شادی بخش است نه رنج اور، خاطره‌ی مهریانی  
کردن ها چون دیگر خاطرات در تمام عمر با ماست  
و همان طور که هر خاطره‌ای حالتی در ما بوجود  
می آورد این خاطره و یادها؛ شادی بخش و روح  
افزایند.

همان گونه که یاد دشمنی ها تا روزی که زنده  
باشیم در ما ماند یاد و خاطره‌ی محبت هایی  
که ما به دیگران یا دیگران به ما کرده اند نیز تا ابد  
در ذهن ما جاودان است. چون محبت ها  
شادی اورند، مهربی، شاد است و سرمست، و آنکه  
مهر نمی ورزد و تنها با دید عقل معاش، همه چیز را  
کاسبکارانه نگاه می کنند و خود را بس هشیار و  
زرنگ می داند، نمی داند که دنیای مهرورزان چه  
زیبایی است و بقول شادروان علامه طباطبائی:

پرستش به مستی است در کیش مهر  
برون اند زین جرگه هشیارها

با توجه به این که ذات مهرورزی شاد  
کردن دیگران است خدای مهربان، اگر چه  
می بینند پرستندگان پرستشگاه مهر به  
معامله با او نیامده اند اما چون اوج و چکاد  
مهریانی است نمی گذارد هیچ پرستنده  
دست خالی باز گردد و به هر کس به  
اندازه‌ی خلوصش هدیه ای می دهد. به آن  
که نانی آورده، جامی و به آنکه جانی داده  
جهانی از شادی می بخشد.

پس خوش باشید ای مهرورزان، که در  
پس این رنج هایی که می برد؛ گنج ها  
نهفته است.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup>- با استفاده از کتاب های:  
شناخت اساطیر ایران؛ جان هینزل، ترجمه ژاله آموگار-  
احمد تقضیلی.

تاریخ تمدن؛ ویل دورانت، ترجمه زریاب خوبی  
نبرد خدایان؛ امید عطایی، نشر عطایی





دکتر ابوالقاسم (همد)

# جوانمردی چیست و جوانمرد کیست؟

پاسخ او پاسخی بسیار شگفت و بسیار مناسب و بسیار به یاد ماندنی بود. ابوسعید گفت...:

**شیخ گفتا: شوخ پنهان کردن است  
پیش چشم خلق، نا آوردن است  
ابوسعید گفت: می دانی جوانمردی چیست؟  
جوانمردی آن است که شوخ(چرک) کسی را پنهان کنی و به مردمان ننمایی؛ یعنی بدی های دیگران را آشکار ننمایی و در پی رسوایی مردمان نیاشی. به راستی پاسخ ابوسعید بدین پرسش، چه مناسب و به جا بود و به راستی که این پاسخ، همانگی با رفتار آن پرسنده(دلّاک=قالیم) است:**

**این جوابی بود بر بالای او**

رفتار بعدی آن دلّاک، نشان سلامت روانی اوست: او عذر می خواهد و پوزش می طلبد:  
**قایم افتاد آن زمان در پای او**

و چون چنین می کند، بی گمان دل شرم گین ابوسعید خوش می شود:  
**چون به نادانی خود اقرار کرد  
شیخ خوش شد، قایم استغفار کرد  
عطار آن گاه، روی به خوبی ها، می گوید:  
حالقا! پروردگار! منعما!  
کردگار! کارساز! مکرما!**  
چون جوانمردی خلق عالمی  
هست از دریای فضیلت شبینی  
شوخی و بی شرمی ما در گذار  
شوخ ما، با پیش چشم ما میار

در پایان، من از خویش می پرسم: آیا تو جوانمردی؟ و نیز می پرسم آنان که بدنامی دیگران را می خواهند و به نگاه دشمنی به باران می نگرند و کاستی های کسان و خویشان را در سر شیبور رسوایی فریاد می زنند، آیا جوانمردانه رفتار می کنند؟ این در حالی است که باید دانست یاد کرد و باز گفت جفاکاری ها و ستم ها، البته رواست؛ زیرا امری جمعی و اجتماعی است:  
**شنیدم سه کس را که غیبت رواست  
وز آن در گذشتی چهارم، خطاست  
ایم دارم که مجالی فراهم شود و بدین موضوع- که در بوستان سعدی آمده است، بپردازم. تن درست و دل شاد و پاک جان باشید!**

اسلام سابقه داشته است» (فتوت نامه ها و...، ۳۸۲: شانزده و هجده)

ب) این «عیاران که در سراسر ایران پراکنده بوده اند»، مرام اخلاقی شان پاک دائمی و عفت بوده است و انصاف دادن و داد گسترن و ستم ستیزی و احسان و خوش خلقی:

**مهریانی کن که مرد مهریان  
دارد از اصل جوانمردی نشان  
(کاشی سبزواری)**

و فناکاری و بخشش و مهمان نوازی بی تکلف:  
**چو مهمان آیدت شیرین زبان شو  
به صد الطاف پیش میهمان شو**

و عفو و بخاشایش:

**مکن بد با کسی که با تو بد کرد  
تو نیکی کن اگر هستی جوانمرد  
(همان چهل و هشت- پنجاه و دو)**

باری، نگارنده را اکنون سر پرداختن به آین عیاران نیست؛ بلکه او بر آن است که با توجه به یک حکایت از منطق الطیر بگوید که راه راستی و جوانمردی چیست؟ از این رو به حکایت باید پرداخت تا پاسخ را دریافت. ماجرا چنین است: ابوسعید اینی الخیر- که مردی بس مهریان و اهل مدارا و دوستی بود- به حمام رفته بود تا تن شوید و دل خوش کند: «بوسعید مهنه در حمام بود». او نیازمند آن است که دلّاکی به او باری رساند؛ دلّاکی که اتفاقاً مردی ساده لوح و خام کار بود:  
**قایمیش افتاد و مردی خام بود.**

دلّاک «شوخ» ابوسعید را، یعنی چرک تن ابوسعید را، همه را، جمع می کند و تا بازوی او می آورد و آشکارا چرک او را به او نشان می دهد:

**شوخ شیخ آورد تا بازوی او**

جمع کرد آن جمله پیش روی او دلّاک همین طور که مشغول کار بود، با خود گفت: خوب خواهد بود اگر از این مرد دانا پرسشی کنم و بپرسم که «جوانمردی چیست و جوانمرد کیست؟»:

**شیخ را گفتا بگو ای پاک جان  
تا جوانمردی چه باشد در جهان؟  
می دانید پاسخ ابوسعید بدین پرسش چه بود؟**



از جوانمردی بسیار شنیده ایم و شاید کم و بیش، درباره ای آن خوانده ایم؛ اما نمی دانم آیا به راستی آن را شناخته ایم؟ اگر پاسخ این پرسش را می خواهی، بی گمان باید به حکایت زیر دل پسپاری؛ زیرا در بی آنی که دریابی که «جوانمرد چیست؟» و «جوانمرد کیست؟».

این نکته را نیز همینجا باید گفت که این پاسخ، تنها یکی از چندین پاسخ است؛ یعنی می توان به این پرسش، به گونه های دیگر هم پاسخ داد؛ اما به نظر من این مورد، نسبت به دیگر موارد، دل نشین تر و دل آویزتر است؛ زیرا در یک بیان ادبی و قالب هنری، یعنی در یک حکایت، خود را نموده است؛ حکایتی که در پایان کتاب منطق الطیر عطار (پیرامون ۵۴۰-۱۸۶) آمده است.

ب) درنگ، همینجا و پیش از آن که عین متن حکایت را بیاوریم و درباره ای آن بنویسیم، باید به یاد آوریم که نام «جوانمرد» و «مرام جوانمردان» ما را با خویش به دیار عیاران می برد و یاد عیاران را در ما زنده می کند؛ همان عیارانی که:

(الف) آین آن ها- آن گونه که کتاب فتوت نامه ها می گوید- «ظاهرآ پیش از اسلام نیز در ایران رایج بوده است... و سوگندهای عیاران در داستان سمک عیار، از قبیل سوگند به یزدان دادار، سوگند به نور و نار و مهر... نیز خود گواه است بر این که عیاری در ایران پیش از

# جوان و دنیای جوانی

علیرضا علی آبادی

که زاییده‌ی تعاملات اجتماعی جوانان با جامعه و جامعه با جوانان است. در این نگرش جوانی به منابعی یک مقوله‌ی اجتماعی شناخته می‌شود. به سخن دیگر، منزلت و شان گروه‌های سنی مختلف واقعیتی است که در اجتماع ساخته می‌شود. «پارسونز و ایزشتات» جوانی را نوعی گذار از نقش‌های خانوادگی به نقش‌های بزرگ سالی می‌دانند. از نظر آن‌ها نهادهای همچون مدارس، سازمان جوانان و نیز گروه‌های همسال عهده دار اجتماعی کردن جوانان هستند.

«آرس» تلقی جوانی به مثابه‌ی یک مفهوم و مقوله اجتماعی را حاصل صنعتی شدن و فرایند تقسمات طبقاتی و گسترش نظام‌های آموزش و پرورش می‌داند. از دید او دوره‌ی جوانی و نوع نگاه به آن اساساً محصول تغییرات ساختاری جامعه دانسته می‌شود.

به طور کلی در این رویکرد، جوانی دیگر یک محدوده‌ی یک مرز سنی نیست، بلکه نوعی نگرش ایده‌آل است که دوره‌های دیگر سنی با آن مقایسه می‌شوند. در این نگرش جوانی به گونه‌ای است که تمنای رسیدن زود هنگام به آن و ماندن هر چه بیشتر در آن، خواسته‌ای مطلوب برای همگان است. جوانان در دنیای مدرن به حال خود گذاشته شده‌اند تا جایگاه و منزلت سنی خود را تشخص داده و خود، امنیت وجودی خویش را تأمین کنند.

در این نوع نگرش جوانی دوره‌ی محدودی نیست و جوانان برای رسیدن به بازار کار و استقلال ضرورتاً نمی‌باشند منتظر تکمیل و پایان تحصیل بمانند. ازدواج و تشکیل خانواده، شرط استقلال اقتصادی و فعالیت جوانان نیست. بسیاری از جوانان خواهان امتداد وابستگی‌های خانوادگی هستند و علاقه‌ای به کار از خود نشان نمی‌دهند.

## دیدگاه پسامدرن:

تحولاتی که در نگرش و ارزش‌های نسل‌های جدید شده است ما را به دریافتی پسامدرن از جوانان معاصر هدایت می‌کند. در اینجا مجال آن که به تفصیل به پسامدرنیسم و ویژگی‌های آن پرداخته

## دیدگاه سنتی:

در این نگرش جوانی به عنوان یک «مرحله‌ی زندگی» تلقی می‌شود که به طور یکسان جوانان را در معرض تأثیراتی که با رشد جسمانی و بلوغ همراه است، قرار می‌دهد. در این نگاه جوانی دوره‌ای است که میان کودکی و بزرگ‌سالی قرار می‌گیرد.

«استانی‌هال» جوانی را دوره‌ای مستله ساز همراه با توفان و استرس توصیف می‌کند. از نظر او جوانان در یک مرحله‌ی گذار دشوار از نظر روان‌شناختی، خود را با تغییرات زیستی بدن خود منطبق می‌سازند. «کلمن و هنری» از جوانی به عنوان دوره‌ای یاد می‌کنند که در طی آن جوانان با تغییرات هورمونی و فیزیکی که در بدن آن‌ها رخ می‌دهد کنار می‌آیند.

از جمله نقدهایی که به رویکرد سنتی از جوانی شده، این است که چنین تقسیم بندی‌هایی تابع نسبیت‌های زمانی و مکانی است. یعنی سن بلوغ و تغییرات بیولوژیکی همراه آن ثابت نیست. تفاوت‌های تزادی، قومی، جغرافیایی و اقلیمی در رسیدن افراد به سن بلوغ مؤثرند.

## دیدگاه مدرن:

در این رویکرد جوانی مفهومی تصور می‌شود

«جوانان» به عنوان مهم ترین گروه فرهنگی- زیستی که زمینه ساز تغییرات اجتماع هستند به موضوعی جذاب و گیرا در گفتمنانهای مختلف و به قول «هابرماس» در حوزه‌ی عمومی تبدیل شده‌اند.

در این گفتمنانهای، دریافت از مفهوم جوانی و تلقی نسبت به ذهنیت، نگرش و تمایلات رفتاری این گروه موضوع مهم و اساسی است. به جرأت می‌توان گفت که ماهیت مسائل و شرایطی که جوانان خود را در آن می‌یابند و رشد می‌دهند، نسبت به آن چه نسل‌های گذشته‌آن را تجربه کرده است متفاوت است. فردی شدن، استقلال طلبی، وضعیت جدید تعامل نسل‌ها، دغدغه‌هایی رشد فن اوری‌های دنیای جوانان به واسطه‌ی رشد فن اوری‌های اطلاعاتی، اهمیت یافتن فرهنگ مصرفی، تغییر در شکل‌های مشارکت و ... از جمله الگوهای جوانان امروز به شمار می‌رود که تفاوت‌های محتوایی و ذاتی با الگوهای نسل‌های گذشته دارد.

در این گفتار سعی می‌شود که رویکرد های نظری جامعه‌شناختی به مقاهمه جوان و جوانی مورد بررسی قرار گیرند. به بیان دیگر کوشش می‌شود جوان و جوانی از دیدگاه‌های سنتی، مدرن و پسامدرن مورد بررسی قرار گیرند.



عکس: امین جوانی

# ویژگی دیگر جوانان این فصل پرقراری ارتباط په شیوه‌ی متفاوت است

علاوه بر ویژگی‌هایی که ذکر آن رفت، نگرش متفاوت نسبت به کار و فراغت، وابستگی بیشتر نسبت به خانواده، تمايل به لذت طلبی، عجول بودن و تگاه مادی گرایانه، نداشتن مرز و حصار های برای تشخیص غلط و درست از ویژگی‌های متداول این نسل ذکر شده است.

در این گفتار، مفهوم جوانی از سه دیدگاه کلاسیک و مدرن و پسامدرن به طور بسیار مختصر مورد بررسی قرار گرفت. در دیدگاه کلاسیک عوامل زیستی و روان‌شناختی اهمیت بیشتری نسبت به عوامل اجتماعی و فرهنگی می‌یابند. در دیدگاه مدرن عوامل فرهنگی و اجتماعی اهمیت پیدا می‌کنند و دیگر جوانی به عنوان یک مرحله از زندگی تلقی نمی‌شود. در این دیدگاه جوانی به عنوان یک مقوله‌ی اجتماعی در نظر گرفته می‌شود و به تعاملات اجتماعی جوانان با جامعه نیز توجه دارد. ادامه این فرآیند که در فضای پسامدرن مفهوم سازی می‌شود، جوانان را در وضعیت ناپایداری قرار می‌دهد که خود ناگزیر از تأمین امنیت وجودی خویش می‌گردد.

با نگاهی به جوانان در می‌یابیم که در جامعه‌ی ما هر سه نوع این نگرش دیده می‌شود، و این از آن جهت می‌باشد که جامعه‌ی ما در حال گذر از سنت به مدرنیته می‌باشد. به عبارتی هم تفکرات و اندیشه‌های سنتی و هم مدرن را می‌توان در جوانان سراغ گرفت. از سوی دیگر با جهانی شدن و اهمیت یافتن نقش رسانه‌های جمعی جوانان زیادی را می‌بینیم که گرایش و تمایلات جوانان پسامدرنی را مشخصه‌ی خود ساخته‌اند.<sup>۱</sup>

خطر بدین معنی است که آینده‌ی آن‌ها کم تر قابل پیش‌بینی است. سرعت زیاد تغییرات اقتصادی و اجتماعی منجر به ناشناخته بودن آینده و به تع آنان نقش‌های بزرگ سالی برای جوانان این نسل است.

نامطمئن بودن نسبت به آینده این نتیجه را به دنبال دارد که تصمیم‌هایی که جوانان انتخاب می‌کنند همراه با ریسک و خطر است. جوانان پسامدرن ناگزیر از خطر پذیری هستند و نشانه‌های

شود نیست. شاید راجح ترین مشخصه‌ای که از پسامدرنیسم بتوان ذکر کرد انکار کامل حقیقت مطلق و نسبی کردن همه چیز باشد. در پسا مدرنیسم، مبنای مطلق و استانداردی برای حقیقت و اخلاق وجود ندارد و چنین زمینه‌ای

جوانان را در وضعیتی ناپایدار قرار داده است.

امروزه در جهان غرب

برای نشان دادن تحول و فاصله‌گیری نسل حاضر از نسل‌های پیشین از اصطلاح نسل «ایکس» استفاده می‌کنند. این اصطلاح بیان کننده‌ی

نسلی است که نسبت به ارزش‌های مورد توجه نسل والدین خود دشمنی می‌ورزند و با پوشیدن لباس‌های چروک و وصله دار، سوراخ کردن بدن و انفعال، خود را متمایز می‌سازند.

مهم ترین ویژگی‌های این نسل، فرد گرایی فزاینده، نگرش منفی نسبت به جهان، عدم اطمینان و خطر، خطر پذیری، باز نگه داشتن انتخاب‌ها و جوانان اصل مهم در زندگی را لذت بردن از کار می‌دانند و اعتقاد زیادی به زندگی پس از ساعت کار دارند. آن‌ها با تغییر زندگی می‌کنند و به

استقبال آن می‌روند. مُدّها برای آنان خیلی به سرعت تغییر می‌کند و اگر چیزی تغییر نکند، با سوء ظن به آن می‌نگرند. هر روز به دنبال چیز تازه‌ای می‌گردد و به سرعت احساس دلزدگی می‌کنند.

ویژگی دیگر جوانان این نسل، پرقراری ارتباط به شیوه‌ی متفاوت است. نسل کتونی را باید اولین نسلی دانست که با کامپیوتر و تکنولوژی‌های ارتباطی به طور گسترده آشنا است. ارتباط با این تکنولوژی‌ها و حجم زیاد اطلاعات دریافتی، توانایی‌ها و ویژگی‌های خاصی را به جوانان نسل حاضر داده است. آنان برای دریافت پاسخ برای سوالات خود می‌تابی می‌کنند و همیشه در

تجربی محیط زیست تجربه‌ی منفی آنان را شکل داده است و زمینه‌های احساس ترس، ناامنی، و خطر را برای آنان به وجود آورده است.

ویژگی دیگر این نسل یعنی عدم اطمینان و

<sup>۱</sup>. جامعه‌شناسی جوانان ایران، محمد حسین ذکایی، ۱۳۸۷، تهران، انتشارات آگه

# موسیقی درمانی

زهرا فرهید نیا

اثر می گذارد. برای مثال سیستم اعصاب در برابر تن چهار واکنش نشان می دهد این تن در گام دو، فا می باشد.

طنین یا رنگ صدا مشخصه خاصی از صدا است که باعث تشخیص یک صدا از صدای دیگر و یا سازی از ساز دیگر می شود. اندام ها و دستگاه های بدن در برابر صدایها و سازهای متفاوت واکنش نشان می دهند.

## چهارم: اصل صدا به عنوان انرژی

صدا حالتی از انرژی و بدن انسان یک سیستم انرژی است. به همین دلیل، صدا این توانایی را دارد که روی الگوهای طبیعی انرژی بدن تأثیر گذارد. صدا هم مثل نوسان، توانایی تعامل با دیگر متابع سامدی انرژی را دارد. این بسامدها می توانند به صورت رنگ، عطر، الکترومغناطیس و صور دیگر انرژی باشند. نوسانات می توانند به یکدیگر کمک کرده یا مزاحم یکدیگر شوند، همدمیگر را متوقف کرده یا تقویت کنند.

نفعه های موسیقی بر حسب ترکیب فواصل و ریتم، دلایل ارتعاشات خاصی هستند که با تحریک ارتعاشات سلول های عصبی احساس و انگیزه ای را تقویت، تضعیف و یا منتقل می سازند. اگر چه فواید درمان با موسیقی از دوران های قبل مطرح بوده است، اما تا قبیل از این که در قرن اخیر به عنوان یک رشته تخصصی شناخته شود خوب معرفی نشده است.

## آنواع روش های موسیقی درمانی

در موسیقی درمانی دو روش اساسی وجود دارد:

### روش غیرفعال و روش فعال.

روش غیرفعال شامل شنیدن موسیقی است که بیمار با گوش دادن موسیقی ای که در حال نواخته شدن است، مورد درمان قرار می گیرد. در این روش بیشترین تأثیر عملکرد در جهت برانگیختن و تأثیر واکنش های عاطفی و ذهنی است. در حالی که در روش موسیقی درمانی فعال که نواختن، خواندن و حرکات موزون اساس کار است، واکنش های مختلف عاطفی، ذهنی، جسمی و حرکتی، تحریک و برانگیخته می شوند. نوع برنامه ها و فعالیت های موسیقی درمانی به نوع نازاحتی، نقیصه و مشکل بیمار یا کودک

۲- فراهم کردن هدفی برای درمانجو که به رفع مشکل یا نیاز او کمک کند.

۳- برنامه ریزی مناسب فعالیت های موزیکی

۴- تکمیل روش ها و فعالیت ها و ارزشیابی واکشن های درمانجو

### اصول موسیقی درمانی

اصول زیادی در مورد صدا و موسیقی درمانی وجود دارد. چهار اصل زیر ضروری ترین اصول برای شروع کار موسیقی درمانی می باشد:

### اول: اصل ارتعاش

درموسیقی درمانی، ارتعاش عبارت است از قابلیت نوسان یا بسامد (فرکانس) صدا که باعث عکس العمل در بدن انسان می شود. هر سلول در بدن یک تشدید گر صدا است.

سلول هایی که اعضای بدن را تشکیل می دهند و دستگاهی که از این اعضاء تشکیل شده است، بسامدهای مخصوص خود را دارند. وقتی فرد بیمار می شود، عضو یا دستگاه مربوط، از حد نوسان طبیعی خود خارج می شود. در این حالت از نوسانات صدا می توان برای اثر گذاشتن روی عضو یا دستگاه نامتوازن شده استفاده کرد و آن را به حالت طبیعی خود بازگرداند. این ارتعاشات عمومی می تواند هماهنگی لازم را به ناحیه یا نواحی بیمار بازگرداند.

### دوم: اصل ریتم

ریتم الگوی ضرب در موسیقی است - ریتم لازمه موسیقی است. بدون آن اصلاً موسیقی وجود ندارد. ریتم بازتاب ضربان زندگی است. ریتم های متفاوت روی سیستم های فیزیولوژیکی و اندام های بدن به طرق مختلف اثر می گذارند. از ریتم های آلات مختلف موسیقی و انواع موسیقی می توان برای اصلاح ریتم های اندام ها و دستگاه های بدن استفاده نمود.

### سوم: اصل تن و طنین یا رنگ

تن به زیر و بم صدا اطلاق می شود. هر چه نوسانات صدا تندتر باشد، تن صدا زیرتر است و هرچه نوسانات آرام تر باشد تن صدا تم تر است. تن های مختلف بر روی اندام های مختلف بدن



شاید تا کنون مطالibi در روزنامه ها، مجلات، محل کارantan یا در بین مردم درباره "موسیقی درمانی" خوانده یا شنیده باشید. موسیقی درمانی رشته جدیدی است و فقط پنجاه سال است که به عنوان یک تخصص کلاسیک و حرفه ای توسعه پیدا کرده است.

بر طبق تعریفی که "انجمن ملی موسیقی درمانی" (NAMT) ارائه داده است، موسیقی درمانی عبارتست از "کاربرد موسیقی برای تأمین، حفظ و بهبود سلامت جسمانی و روانی. در واقع موسیقی درمانی کاربرد منظم موسیقی است، به طوری که موسیقی درمانگر مستقیما در یک محیط درمانی، تغییرات دلخواه را در عواطف و رفتار درمانجو ایجاد می کند...."

در حال حاضر اینچه در روان شناسی به عنوان موسیقی درمانی نام برده می شود عبارت است از بهره گیری از روش هایی که با گوش دادن و توجه به موسیقی به عنوان یک درمان جانبی و اغلب در کنار درمانهای دارویی مورد استفاده قرار می گیرد.

موسیقی درمانی برای گروههای مختلف درمان جویان مؤثر شناخته شده است. موسیقی درمانگرها با افراد سنین مختلف، از کودک تا سالخورده کار کرده و مراجعین آنها شامل افرادی با بیماری های روانی و اختلالات رفتاری، معلولین جسمی و حرکتی، نایبتیابان، ناشنوایان، معلولین ذهنی و... می باشند.

برای تأثیر بهتر و کمک به بهبود بیماران درمانگران بایستی برنامه ریزی دقیق داشته باشند که این برنامه شامل چهار مرحله کلی است:

- تعریف مشکل درمانجو یا زمینه نیاز آن (ستجش)





سماع است که بزرگان حکمت، فلسفه، و پژوهشکی ضرورتاً نکاتی در این باب آورده‌اند. از مهم‌ترین آثاری که درباره موسیقی در ایران وجود دارد قابوس نامه اثر "کیکاووس بن قابوس بن وشمگیر" است که به طور مفصل به اثر نواختن موسیقی در طبایع مختلف اشاره دارد. او بزرگ‌ترین هنر نوازنده‌ی را از آن می‌داند که مناسب با طبع و حال شونده بنوازند: «رامشگر (نوازنده) را بزرگ‌ترین هنر آنهاست که بر طبع مستمع رود».

اما در زمینه موسیقی درمانی و فواید جسمی آن "بن سينا" در داشتماهه عالی باب بزرگی به نام باب موسیقی دارد که سخنان بدیع از این تابغه پژوهشکی در آن ذکر گردیده‌است. همچنین در این زمینه در کتاب شفا بخش مهمی را بدین گفتار اختصاص داده است.

وی با توجه به دانش پژوهشکی آن روزگار مکانیسم دقیقی را از تاثیر صورت موسیقی بر ارگان‌های بدن ذکر می‌کند که با عنایت به کواکب سبعة در زمان خاص خود موثر خواهد بود.

#### منابع

- ۱- موسیقی درمانی برای همه. ند اندروز، ترجمه اثر عمرانی گرگری، نشر روان
- ۲- فرهنگ روانشناسی - روپژوهشکی، دکتر نصرت الله پور فکاری، نشر فرهنگ معاصر
- ۳- www.sid.ir
- ۴- وبکیتبای: (سماع در تصوف) نوشته اسماعیل حاکم، ۹۶ انتشارات ایران کیبور
- ۵- نظریه‌های یادگیری تالیف دکتر هرگان، ترجمه دکتر علی اکبر سیف، ص ۲۵۶-۲۵۸
- ۶- دانشگاه امیرکبیر، از جندی شاپور تاکنون نویسنده و ناشر دانشگاه امیرکبیر، گفده تاریخ
- ۷- قابوسنامه، ص ۱۹۱-۱۹۵، اثر عصر العمالی
- ۸- داشتماهه عالی، قانون، شاهکار ابن سينا
- ۹- مقدمه بر موسیقی درمانی، تالیف ژاکلین اشمعیل پرز، ترجمه ای دکتر زاده محمدی)

- ۵- www.aftab.ir
- ۶- www.karangmusic.blogfa.com
- ۷- www.sadbarg.com
- ۸- www.mydocuments.com

است از سازهایی استفاده کنیم که نواختن آن برای کودکان ساده تر باشد و آنها را جذب کند و بهتر است ترانه‌هایی که انتخاب می‌شوند زیبا، محرك و قابل فهم، و پیامون مسائل ملموس و زیبایی‌های دنیای کودکی باشد تا با خاطر سیاری آنها برای کودک راحت تر گردد.

#### پیشینه موسیقی درمانی در تاریخ ایران

نخستین سیستم نظام یافته

اکادمیک موسیقی درمانی یک کودک مبتلا به اوتیسم که تنها کاتال ارتباط آرامش بخش او با محیط، موسیقی است، ساعت ها ضبط صوت را در آغوش می‌گیرد و آهنگ‌های مورد علاقه خود را گوش می‌کند. بدین ترتیب پرخاشگری و هیجاناتش از بین رفته و با محیط اطراف درمان با موسیقی از مواردی خود مهربان می‌شود.

بوده است که هر دانشجوی

پژوهشکی آن زمان، باید آن را فرا می‌گرفت. نکته جالی که وجود دارد اینست که پرستارهایی برای بیمارستان‌های آن زمان پرورش می‌یافتدند می‌بایست در نواختن چند ساز اصلی تبحر داشته باشند و بر این اساس موسیقی تجویز شده از پژوهشک را از اینه می‌کرده‌اند. این موسیقی ارائه شده در هنگام زایمان زنان دربار سازانی از لوازم کار یک پژوهشک بود.

بعد از حضور اسلام در ایران عدمه فعالیت‌های موسیقی نوشتاری و نظری شد و بیشتر مطالب نظری رنگ و بوبی از برداشت یونانیان داشت که با اعمال تغییراتی منتقل شده بودند. یونانی‌ها موسیقی را در میان موضوع‌های فلسفی مطرح می‌کردند و بیشتر فیلسوفان در کتاب علوم دیگر در مورد موسیقی اظهار نظر می‌کردند. به طور اجمال آثار نوشتاری گذشتگان در مورد تأثیر موسیقی بر روح و نفس بیشتر بر محور طبایع و مزاج زمان و افلاک و

بستگی دارد. برای مثال در کودکانی که دچار مشکل حرکتی هستند، برنامه‌های ریتمیک که به کنترل حرکتی آنها کمک می‌کند بیشتر مدنظر قرار می‌گیرد، حال اگر مشکل حرکتی با انقباض و گرفتگی عضلانی همراه باشد، ریتم‌ها و موسیقی ملایم انتخاب می‌شود و بدین ترتیب کنترل حرکتی تقویت می‌گردد. همچنین کودکان به برنامه‌های موزیکالی احتیاج دارند که خاصیت

برون فکنی داشته و هیجان‌ها را بیشتر تخلیه کنند. معمولاً جلسات موسیقی درمانی از گروه‌های کوچک همانند تشکیل می‌شود و شرایط شرکت کنندگان هرچه همسان تر باشد، اهداف و برنامه‌های مشترک بیشتر خواهند بود البته می‌توان کودکانی با توانایی‌های مختلف را در طبقه موسیقی درمانی قرار داد، اما مهم این است که از نظر بهره‌هوسی فاصله زیادی با یکدیگر نداشته باشند تا در انجام تمرین‌ها و برنامه‌ها همراهی بیشتری باشند. طول دوره و مدت زمان جلسات بستگی به اهداف درمانی مورد نظر و مشکلات فرد دارد. تعداد جلسات درمانی گاهی هر روز و گاهی هفته‌ای چند جلسه است و مدت زمان هر جلسه به مقتضای حال و هوای هر درمانجو متفاوت است.

#### موسیقی درمانی برای معلولین

معلولین نیز همانند کودکان عادی به موسیقی علاقه دارند. کودکان معلول بر حسب نوع تعیصه حسی و حرکتی از فعالیت‌های متنوع موسیقی درمانی استفاده می‌کنند. یک کودک مبتلا به اوتیسم که تنها کاتال ارتباط آرامش بخش او در آغوش می‌گیرد و آهنگ‌های مورد علاقه خود را گوش می‌کند. بدین ترتیب پرخاشگری و هیجاناتش از بین رفته و با محیط اطراف خود مهربان می‌شود.

آوازخواندن، نواختن فردی و گروهی، شنیدن و انجام حرکات موزیکال، از جمله برنامه‌های جلسات موسیقی درمانی می‌باشد.

برای آموزش موسیقی به کودکان استثنایی به دو نکته اساسی باید توجه کرد:

- ۱- توان هوشی و شرایط ذهنی کودک
  - ۲- محدودیتهای حسی و حرکتی آنها
- در آموزش موسیقی به کودکان استثنایی بهتر

# ۹۸ خاطرات نگهبان گل سرخ (۴)

دکتر افسانه انتخار زاده - علیرضا ایجاد

تربیت پذیر بود نه آموزش پذیر. اعتراض بی فایده بود چون نهایتاً طاهره را به کلاس دیگری در همین مدرسه می سپردند. با خود گفتم چرا پدر و مادر این بچه، یک بچه تربیت پذیر را به مدرسه ای آورده اند که بچه های آموزش پذیر درس می خوانند، البته آنها حق داشتند چون از وقتی که بهزیستی بچه های تربیت پذیر را به مؤسسات خصوصی سپرد بود در شهر ما هنوز یک مؤسسه درست و حسابی و مطمئن که آدم با خیال راحت بتواند فرزندش را برای چند ساعت در روز به آنجا بسپارد وجود نداشت و هیچ مادری اطمینان نمی کند فرزند معلول ذهنیش را، علی الخصوص اگر دختر باشد، به این مکان های غیر انتفاعی که گاه برای سود بیشتر اغلب از پرسنل غیرمستول استفاده می کنند بسپارد.

به هر حال طاهره آنجا در کنار مادرش ایستاده بود و مادرش با چشم های نگران و اشک آلو بده من نگاه می کرد. هیچ نمی گفت: لازم هم نبود حرفی بزند. با تک تک سلول هایم دردش را حس می کردم. دو دستم را روی گونه هایش گذاشتم و زمزمه کردم: «تنگران نباش! با کمک هم به طاهره کمک می کنیم».

مهار کردن بzac دهان طاهره در اولویت اول قرار داشت چون با این وضع او قادر به انجام هیچ کاری نبود ولی متاسفانه مریبی گفتار درمانی در مرخصی زایمان بود و تا چند ماه دیگر به مدرسه نمی آمد. بنابراین از همان روز، همکاری من و مادر طاهره شروع شد و با تمرینات هماهنگ و بی در بی ظرف چند هفته خیلی بیشتر از آنچه فکر می کردم موفق به کنترل نسی ریزیش آب دهان طاهره شدمیم. به طاهره آموختیم که هر روز چند نوبت جلو آینه بشنیدن. زیانش را بیرون آورد و به طرفین دهان بچرخاند. لب هایش را جمع و چشم هایش را گشاد کند، اخم کند و شکلک های مختلفی درآورد و گاه سعی کند دهانش را پر از هوا کرده و بعد فوت کند. عضلات حلق و صورت طاهره ضعیف بود و انسجام لازم را نداشت. او نمی توانست آب

پرونده را خواند. طاهره ۸ سال داشت: با بهره هوشی حدود ۵۰ و دو سال در یک مدرسه غیر انتفاعی مثل یک میهمان سر کلاس نشسته بود. مادر طاهره خانه دار بود و پدرش پست مهندسی در یکی از ادارات دولتی استان داشت. دو برادر کوچکتر او یکی محسن، آمادگی می رفت و دیگری حسین، کلاس دوم بود. هر دو برادر سالم و بسیار باهوش بودند. علت عقب ماندگی ذهنی طاهره یک اختلال ژنتیکی سوخت و سازی به نام اختلال فنیل کتونوریا (PKU) بود. خوشبختانه این روزها نوزادان بلافضله بعد از تولد مورد آزمون PKU<sup>۱</sup> قرار می گیرند و در صورتی که به این اختلال دچار باشند از ابتلای آنها به عقب ماندگی ذهنی جلوگیری می شود اما در مورد طاهره این آزمون به موقع انجام نگرفته بود.

طاهره را پذیرفتم. روز بعد به کلاس آمد. قیافه اش بیشتر شبیه یک عروسک بود. پوست صورتش سفید و لطف بود مثل برگ گل با چشم انی زیبا و بی تفاوت. موهای طلایی او آنقدر نرم و نازک بود که به سختی زیر مقعده مهار می شد. یک حوله کوچک و ضخیم توی دستانش بود که مرتب به دهانش می کشید تا آب دهانش را پاک کند. اطراف دهانش از تماس حوله کاملاً سرخ و ملتهب بود ولی بzac دهانش هم چنان جاری بود. آنقدر هیجان داشت که حوله را محکم توی دست هایش فشار می داد. خیلی کم حرف می زد و همان تعداد کلمات هم ناقص و بی مفهوم بودند. به محض شنیدن کوچک ترین صدا دو کف دست هایش را با ترس جلو صورتش می گرفت؛ انگار می ترسید کسی به او آسیب برساند. او حتی مهارت دستشویی رفتن را به طور کامل نداشت در حقیقت طاهره



در برنامه هفتگی کلیه کلاس ها در مدارس استثنایی، علاوه بر دروس کتبی و شفاهی، هفته ای چند ساعت مهارت آموزی هم گنجانده شده تا کودکان این مدارس در حد توانمندیهای ذهنی و جسمی خود و با توجه به نقاط قوت و ضعف حواس پنج گانه شان، محیط اطراف خود را بشناسند و پله پله مهارت های زندگی را بیاموزند. آن سال بچه های من چه از نظر بهره هوشی و کلامی و چه از نظر ارتباط با محیط و اطرافیان از وضعیت بهتری برخوردار بودند و علاوه بر آن آمار کلاس از همیشه کمتر بود. بنابراین درصد بودم تا برای مهارت آموزی بچه های کلاسی برنامه ریزی کنم ولی علی القاعده باید سه چهار دانش آموز دیگر به من می دادند تا شاگردان کلاسی به حد نصاب برسند. در همین فکر بودم که مدیر مدرسه پرونده ای به دستم داد و گفت: «بفرمایین! این هم پرونده یک موجود آسمانی به نام طاهره. لطفاً مطالعه کنید و نظرتون رو بدین. اگه حاضر شین با اون کار کنید دیگه به آمار کلاس شما اضافه نمی شه تا هم فرصت کافی برای آموزش طاهره داشته باشید و هم اینکه حق سایر دانش آموزان ضایع نشده».

<sup>۱</sup> در این سیاری اسید آسید سلیل آلانین دچار عدم سوخت و سازی می شود و میزان آن در خون افزایش می یابد. افزایش تدریجی سلیل آلانین در خون و رسب تدریجی آن موجب آسید رسانی تدریجی به مغز می شود. این بیماری، بیماری ژنتیکی است که پدر و مادر در صورتی که هردو ناقل باشند در هر بازداری به احتمال ۲۵٪ امکان برآور آن در طفل وجود دارد.

# ایش پرونده، پرونده یک موجود آسمانی بود

مادرش پرسیدم، طاهره را برای گردش و بازی به پارک می برد و جواب منفی بود. مادرش می گفت: «به خاطر حسین و محسن مجبورم طاهره را پیش پدرش بگذارم و فقط پسرها را به پارک ببرم، البته آنها خواهشان را خیلی دوست دارند اما نگاه های سنتی بجهه ها و گاهی بزرگترها را نمی توانند تحمل کنند. نمی دانم

غصه طاهره را بخورم یا  
غصه برادرهاش را». او راست می گفت. نگاه های پرسشگرانه توأم با ترحم مردم به کودک معلول ذهنی و خانواده اش آنها را

می شکند و خرد می کند. بجهه ها تحمل این نگاه ها را ندارند. آنها احساس شرم‌سواری و گناه می کنند و به جای بدست آوردن شادی و نشاط، اعتماد به نفس خود را نیز از دست می دهند و خواهان و برادران بجهه های معلول ذهنی زیر این نگاه ها منزلت اجتماعی خود را از دست می دهند. واقعه مواجهه اجتماعی با واقعیت داشتن یک کودک معلول بسیار دردناک است؛ تجربه ای که بسیاری از والدین این کودکان می کوشند از آن اجتناب کنند. ترسیم حال و روز خانواده و خصوصاً خواهان و برادران این کودکان معلول در جامعه ما همیشه در پس زمینه ای تیره، مبهم و غبار گرفته به فراموشی سپرده شده است. از شما می پرسم: جامعه برای حمایت از خانواده کودکان معلول در برابر نگاه های آزار دهنده مردم چه وظیفه ای دارد؟ به نظر من صدا و سیما که پر مخاطب ترین وسیله ارتباطی جامعه است باید هر روز دقایقی از زمان های پر بیننده خود را به این امر اختصاص دهد و با استفاده از اساتید خوب و مدرس دین خود را به طاهره ها و خانواده طاهره ها ادا کند.

تا توام دلت به دست آرم  
ور بیزاری ام، بیزارم (سعی)

من با این شعر کودکانه انگاس  
شادی و غم را در صورت زیبا و  
معصوم او می دیدم. آقای مدیر  
راست می گفت: این پرونده پرونده  
یک موجود آسمانی بود.

وقتی طاهره گلوله های  
بزرگ درست می کرد و  
چندین بار با مشت روی آن  
می کویید تا تمام حرتش را  
خالی کند، به او می گفتند:  
«حالا بیا با این خمیر پنهان  
شده بشقاب درست کنیم».

در حین بازی ارتباط کلامی ماقبل نمی شد. خیلی از مفاهیم آمادگی مقدماتی را هنگام بازی با خمیر، تمرین می کردند؛ مفاهیمی مثل «بزرگ، کوچک؛ بالا، پایین؛ اول، آخر، وسط؛ زیر میز، روی میز؛ قرمز، آبی؛ دختر، پسر؛ آدم برفی، سرمه؛ مال من، مال تو؛ خورشید، گرما».

طاهره از این که می توانست با دستش چیزی درست کند خیلی ذوق می کرد. چند شعر کوتاه را هم تمرین کرد، وقتی شعر «یک روز آقا خرگوش» را می خواندیم قیافه اش را در هم می کشید و خیلی دردناک می گفت: «خرگوش گفت: آخ!» و بعد با خوشحالی می گفت: «بیا! بیا! دوست دارم.» و من با این شعر کودکانه انگاس شادی و غم را در صورت زیبا و معصوم او می دیدم. آقای مدیر راست می گفت: این پرونده پرونده یک موجود آسمانی بود.

گاهی بجهه های کلاس را به پارک نزدیک مدرسه می بردیم. آن روز در پارک به طاهره بیشتر از همه بجهه ها خوش گذشت، آنقدر ذوق زده بود که تا دقایقی نمی داشت باید چه کار کند. موقع بازی مرتب برادرهاش را صدا می زد: «حسین! محسن! بیاین بازی! سرمه، تاب، چرخ فلک، میو میو.» فردای آن روز از

دهانش را به درستی قورت دهد، پس دستش را زیر گلوبیم گرفتند و آب دهان را به آرامی قورت دارم تا عمل قورت دادن را تجربه کند. بعد از چند بار تمرین تا حدی موفق شد این کار را باید بگیرد. چند هفته بود که طاهره آب و تمام مایعات را

فقط با نی می نوشید. سعی می کرد بادکنک باد کند. موقع شستن دست و صورتش باید دهانش را پر از آب می کرد و با فشار بیرون می داد. برای این که پوست نازکش آزده نشود، دست هایم را با کرم چرب می کردم و لب هایش را کاملاً جمع کرده و صدای (او....) را تمرین می کردیم.

سپس گونه های او را به سمت گوش ها می کشیدم و همزمان صدای (ای...) را تمرین می کردیم. این بهترین و سخت ترین تمرین برای تقویت عضلات اطراف دهان بود.

بعد بر عکس در حالی که گونه هایش را به طرف گوش هایش می کشیدم، باید مخالف حرکت دست من صدای (او....) را تولید می کرد و در حالی که دهانش را جمع می کردم، باید مخالف حرکت دست من صدای (ای...) را تولید می کرد.

مادرش می گفت: «قبل‌اً هر روز چندین بار باید لباسش را عوض می کردم. روی میز، کایسترهای تلویزیون، رختخواب، بشقاب غذا و همه وسائل خانه همیشه از آب دهان طاهره خیس بود ولی حالا خیلی بهتر شده. او عادت کرده هر چند ثانیه یک بار محکم آب دهانش را قورت بدهد.»

همراه با تقویت عضلات صورت و کنترل نسبی آب دهان طاهره، حرف زدن او نیز خیلی بهتر شده بود و کلمات را واضح تر ادا می کرد، حالا می توانستیم کار با خمیر بازی و سایر وسائل کمک آموزشی را شروع کنیم. من و طاهره دست هایمان را چرب می کردیم، نکه هایی از خمیر را کف دست گلوله می کردیم و با خلال دندان، آب نبات چوبی درست می کردیم.



# جشن های ایرانی

سوسن نوباغی

شناوی، قلب، کلیه... داده است و از اعضای بدن تشكر کن که با تو همراهی می کنند. تا خود را دوست نداشته باشی نمی توانی دیگران را دوست بداری و تا دیگران را دوست نداشته باشی نمی توانی از اطرافیات لذت ببری و زندگی خوبی داشته باشی!



عید زنان و روز زن مبارک(اسپندارمز)  
پنجمین روز اسفند ماه متعلق به فرشته می سفندارمز به نام گیاهی است یا دانه های سیاه که برای چشم زخم روی آتش می ریزند و بوی خوشی دارد. هوا را نیز ضد عفونی می کند(از آن برای رفع آلدگی محیط استفاده می کرده اند) دود آن خوشبو است و احساس خوبی در انسان بر می انگیزد(همان اسپند معروف) پارسیان معتقدند این فرشته(اسپندارمز) در جهان معنوی نماینده ی پدیده ی عشق و محبت و فروتنی و بردباری و جانبازی و فدایکاری است و در جهان مادی پاسبان و پشتیبان زنان نیک و پارساست و همه خوشی های روی زمین در دست اوست. این روز را به احترام این فرشته جشن گرفته و مردمان سعی می کرده اند از صفات او پیروی کنند. این روز را روز مرد گیران(مزدگیران) روز زن و عید زنان نام نهادند جشن مخصوص بانوان است و مردها تحفه ها به زن ها می بخشنند. ابو ریحان می گوید اسپندارمز روز پنجم اسفند است و پاسبان زمین و پشتیبان زنان درست و پارسا و شوهر دوست می باشد. این روز بر زنان پارسی مبارک باشد. در این روز زنان بر شوهران خویش مسلط بوده و از آن ها می خواستند آرزوهاشان را برآورده کنند و هدیه می گرفتند به همین مناسبت به مرد گیران یا مزد گیران شهرت یافته است.

زندگی همانند بوم نقاشی است...



ما اگر خوش بین باشیم صبح که پنجره را باز می کنیم با خود می اندیشیم؛ به چه روز قشنگی؟! خدایا سپاسگزارم که به من وقت دادی تا صبح دیگری را مشاهده کنم و لذت ببرم... ولی اگر بدین باشیم می گوییم؛ آه باز هم صبح شد... آه باز روز دیگری... باز هوا آفتاییست... باز باران می آید...

آدم خوش بین لذت می برد و بدین گله مند است و عصبانی و غر می زند...

تو همواره می توانی به خوبی هایی که داری بیندیشی زیبایی ها را ببینی و لذت ببری در چهره هر آدمی زیبایی ها را پیدا کنی همه را دوست بداری یا از همه بدت بباید و در هر چهره زشتی ها را ببینی.... اگر می خواهی خوب زندگی کنی و لذت ببری سعی کن چشم هایت را بشویی و جور دیگر ببینی. خوبی ها و زیبایی ها را ببین اول از خودت شروع کن(این به تمرين نیاز دارد) هر روز صبح در آینه نگاه کن و به آنچه در چهره و اندامت داری فکر کن و از خدا تشکر کن که به تو چشمانی سالم، تنی قوی، پاهای سالم، دستانی... حسن ببینی،

زندگی همانند بوم نقاشی است این به تو بستگی دارد که چه بر روی آن بکشی؟ می توانی رنج و محنت نقاشی کنی یا شادی و خوشبختی... خداوند به ما عنایت کرده و آزادی این انتخاب بزرگ را داده، ما می توانیم آنچه را دوست داریم در زندگی ترسیم کنیم. ما می توانیم بر روی این بوم سفید زشت ترین تصاویر را بکشیم و زندگی مان را به جهنم تبدیل کنیم یا زیبا ترین ها را و از آن لذت ببریم.

ما می توانیم مدت ها فکرمان را مشغول مرگ کرده و برای فرار از مرگ به دنبال اکسیر حیات بگردیم و اینکه چه بکنیم تا عمر بیشتری داشته باشیم؟! غافل از اینکه برای طولانی تر شدن زندگی روزهای زیادی را با فکر مرگ گذرانده ایم و به مرگ اندیشیده ایم و با مرگ زندگی کرده ایم! ولی اگر آن را به عنوان یک واقعیت پیدا نیزیم و کوتاه بودن عمر را درک کنیم باید از بودن امروزمان لذت ببریم، ساعت ها را غنیمت بشماریم و قدر لحظات مان را بدانیم.



# صفحه شما لمش دسته ><

دکتر ناصر محمدی فر

نشریه تونو خوندم و دوست دارم سلام کنم به کسی که اعتقاد داره منشا رزق و روزی خداست و توکلش هم برخداست و زهره‌ی بالحساسی که برای شفای پسرخاله این به امام رضا شماره نافن می‌ده و فرشتگان سبید پوشی که با روشن کردن فرشته‌هایی در روز جهانی پاک سیرستان دینا لبخند به لبانشان می‌گذارند و گلهایی که با دعا خواندنشان به خدا باد آوری می‌کنند که با وجودی که دیگران می‌گویند آنها ناقصند ولی برترین بندگانند و شاکرند و نمی‌گذارند فرشته‌ی شکرگزار بیکار بماند و خسته نباشد بکم به همه اونهایی که در کنار اینان شادی می‌کنند و زندگی.

به امید روزی که بتونم به شهر این گل‌ها بیام و از نزدیک آنها را بینم.

پرنیان

\*\*\*\*\*

سلام به شما مهروزان  
هفته‌ی پیش بود که به آقای موتور سوار نشریه شما رو به منزل ما آورد و چون پستچی محله مونو می‌شناسیم فهمیدم که این نامه رسون اداره پست نبود تعجب کردم که این آقا کی بود ولی بعد از باز کردن نشریه و ورق زدن سریع اون خوشحال شدم که حداقل برای مدت چند ساعت نشریه‌ای جدید وجود داره که من سرگرم بشم - نقدهای این خواننده گرامی را برسی کردم و در مورد تمامی آن‌ها سعی کردم بطور منطقی آنها را برآورده ساخته و اعمال نمائیم. ضمناً بعضی از اظهارات نظرهای این خواننده گرامی را هم در زیر می‌آوریم.

\* نیاشنون خیلی برمحتوا بود و برای من واقعی

\* بعضی از عکساتون برمحتواست و مفهوم متن

رو واقعاً نشون میده انتخاباتون خیلی جذابه

\* نویسنده راز دوستی فلم زیبایی داره به سایتون

رفتم و مطالب میان ماه دیروز تا به امروز رو هم

خوندم و متوجه شدم نویسنده آنها یکی است.

## اب-پ-ن-ث-...-م-ع-ل-و-ل-ی-ت

خانه بازار

خانه بازار در راه است. می‌گویند زمینش را خیرین داده اند و آسمانش را هم که قبلاً خدا داده بوده است. می‌ماند جمع میان لطف او و همت آدم‌ها و

این ترکیب با شکوه چه معجزه‌ها که نمی‌کند.

پس بشتایید. سفره‌ی دیگری در حال پنهان شدن است. این بار برای پسران کم توان ذهنی.

بشتایید. معجزه‌ی دیگری در حال وقوع است. نکند خدای ناکرده باز هم دیر کنیم. نکند باز هم

گیر کنیم. باز هم بادمان برود که مسافریم.

می‌داند که باز هم روز مبادا برنده شود و ما تهی دست بمانیم.

بیاییم این بار ما برنده شویم و روز مبادا تهی دست بمانند.

\*\*\*\*\*

اسم من معصومه است.

به همراه یکی از مسئولین آسایشگاه به طبقه بالا- محل زندگی دختران کم توان ذهنی - می‌روم. دختری در حال نظافت سالن است. رو به من می‌گوید: منو می‌شناسی. اسم من معصومه است. من می‌دانم که او همان دختری است که به زیبایی تمام در سالن ارشاد دف می‌زد. آنجا بود که فهمیدم چرا به دف می‌گویند ساز کوبه‌ای. دختر بی محابا بر پوست دف می‌کوبد و تو می‌فهمیدی که هر بار با تمام جانش در ضرب‌آهنگ دف تکرار می‌شود. به سمت راست می‌روم تا کارگاه مهارت‌های فردی بچه‌ها را بینیم: عروسک، کوبن، نقش و نقاشی و رنگ و تار و پود و ... هزار عاطفه و احساس و درد و خنده ...

این جا هر چیزی باور کردنی است. هزار هزار معجزه هر روز نقش می‌بندد و روح می‌گیرد و پرواز می‌کند. دختران یک یک چیزی می‌گویند. می‌خواهم از آسایشگاه خارج شوم. دختر کماکان در حال نظافت سالن است. از کنارش که می‌گذرم دوباره می‌پرسم: منو می‌شناسی؟ عکس منو دیدی؟ اسم من معصومه است!!

در ادامه تعدادی از ایمیل‌های خوانندگان عزیزی که نسبت به مددجویان و همکاران این مرکز لطف داشته اند اورده شده است:

من یک معلول هستم

پس من کم توان ذهنی است. او فقط می‌تواند کارهای ساده را انجام دهد. من و مادرش او را دوست داریم.

همسر من MS دارد. MS نوعی معلولیت پیشنهاده است. همسر من دهار کم توانی هرگز است. من همسر را دوست دارم.

مادر من چند پیش سکته کرد. او نمی‌تواند هرفی بینند یا زاد ببرد. من عاشق مادرم هستم. برادر من از بچگی تشنجه می‌کرد. هلا او دهار کم توانی ذهنی شده است. فانواده من با برادرم ساعات فوشا را داردند.

دوست من یک دفتر کم توان ذهنی دارد. او همیشه به همراه دفترش به میهمانی می‌آید. آن‌ها هرگز فرزندشان را از دیگران پنهان نمی‌گذند.

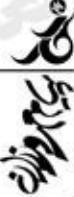
ایا شما نیز در خانواده خود یا یکی از بستگان تان معلولی را می‌شناسید؟  
کودک است یا بزرگ‌سال، دختر یا پسر، چند سال دارد؟ نمی‌دانید؟

سعی می‌کنید به او توجه نکنید؟  
فکر می‌کنید والدین او ناراحت می‌شوند؟  
والدین او از اینکه یک کودک یا فرد معلول در خانواده دارند احساس بدی دارند؟

آن‌ها هرگز برای کودک معلول شان جشن تولد نمی‌گیرند؟  
از وقی فرزند معلول آن‌ها به دنیا آمدۀ انگاری هزار سال پیرتر شده‌اند؟ ایا درست می‌شنویم؟

ایا باورهای رایج جامعه ما همین‌ها است؟  
هر یک از ما درباره معلولیت چقدر می‌دانیم؟  
شاید نیاز باشد برای شناخت آن تلاش بیشتر کنیم.

حال با همت مسئولین آسایشگاه قرار است در بهار سال آینده نمایشگاه عکس با همین موضوع برپا شود. خوشحال می‌شویم شما نیز در این «انگاه تصویری» با ما همراه شوید. برای اطلاعات بیشتر باز هم به سراغ E-mail ما بروید. راستی E-mail هایتان رسید. حتماً در جلسات هیأت تحریریه مطرح می‌شود.



۱۹

شماره

۳۲

بهار

۹۰

# راز دوستی

فرزانه سلیمانی

چیست؟ غلام گفت: فلانی! اگر قرار بود که  
همه‌ی افراد بدانند در طبق چیست، دیگر  
سروش روی آن نمی‌کشیدند! به قول سعدی:

فامش به که فمیر دل فویش  
به کسی گفتن و گفتن که مگوی  
ای سلیما آب ز سرهشمه بیند

که پو پر شد تنوان بسته به هموی  
اسرار شخص از دو حال بیرون نیست: یا  
بیانگر سعادت اوست یا خبر از شقاوت و ناکامی  
او می‌دهد. رازداری در هر دو حال نیکوست  
زیرا در نوع اول اظهار آن، موجب دشمنی  
بدخواهان و حسد مردمان می‌شود و در نوع  
دوم فاش شدن آن، اندوه دوستان و شماتت  
دشمنان و خواری در نظر ظاهر بینان را در پی  
دارد.

گفتن راز با محروم اسرار، روح و جان سبک  
می‌کند و آدمی با پشتیبانی دیگران آرام  
می‌شود، ولی زمانی که شنای راز، محروم  
نیست دل باید از امانت خویش به بهترین

جامعه است که لزوماً پوشیده بودن آنها به  
جهت حساسیت و امکان سوءاستفاده از آنها در  
راستای منافع خود و به ضرر فرد صاحب سر  
می‌باشد. کسی که راز دارد است معمولاً چندین  
کار را به صورت زنجیر وار انجام می‌دهد که  
مهم‌تر از همه‌ی آنها غایبت نکردن، دیگران را  
سرزنش نکردن، وارد حاشیه نشدن و معركه  
نگرفتن می‌باشد. فرد باید قادر باشد مسئولیت  
کلامی که به او گفته شده و به نوعی نزد او به  
امانت سپرده شده را قبول کند. (مفهومه مسئولیت  
پذیری در انسان شکل گرفته باشد) همه‌ی این  
موارد می‌تواند مؤثر باشد چرا که تفکر فرد را  
متمرکز می‌کند و وقتی نگاهی به درون  
خویش می‌اندازد که توانسته رازی را نگه دارد،  
حسی خوب و خوش آیند نصیش می‌شود که  
همان حال خوش است و اضطراب و نگرانی  
ندارد و در آرامش به سر می‌برد. راز به اقتضای  
حرمتش باید پنهان و پوشیده بماند و گزنه راز  
نمی‌شد.

گفته اند:  
غلامی طبق  
سروشیده ای بر  
سر داشت و  
خاموش و بی صدا  
در راهی می‌رفت،  
یکی از افراد در  
راه به او برخورد و  
پرسید: در این  
طبق چیست؟  
غلام چیزی  
نگفت. آن شخص  
به اصرار پرسید  
تا بداند زیر آن  
سروش که روی  
طبق کشیده اند

در باغ دوستی قدم می‌گذاریم و دستانمان را  
به سوی شاخسارهای محبت دراز می‌کنیم که  
از میوه‌های عاطقه بچینیم تا برگ مهریانی  
همواره سبز بماند. در جویبارهای صفا  
تن می‌شویم، تا به پاکی آراسته شویم. دوستی  
را معنا بخشیم که لذت بودن در این فضا و  
پر کشیدن تا اوج خداست. دوستی عشق است  
و زندگی با عشق جان می‌گیرد.

برای حفظ یک رابطه پایدار و کمک به  
تداوم دوستی‌ها و سلامت رابطه‌ها با هر فرد  
بهتر است در محدوده‌ی حریم شخصی خودش  
ارتباط برقرار کنیم، اما این استثنای در مورد  
دوستی‌های نزدیک وجود دارد که مرز و  
چارچوبی را بین دوستی قابل نشویم تا دو طرف  
احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری داشته  
باشند.

در هر صورت برای استوار ماندن این نیاز  
اولیه بشر یعنی احساس تعلق، به هشتمین اصل  
اشاره می‌شود:

«رازداری» که به تعبیر زیبای حافظ:  
راز که برگیر نگفته‌یم و نگوییم  
با دوست بگوییم که او مهرم راز است

راز در حقیقت همان مسئولیت است و  
راز داری یعنی پرورش ظرف وجودی و رشد  
آن، مفهومی گسترده دارد و تعین حد و مرز آن  
را روابط بین دو فرد مشخص خواهد کرد.

رازداری، فضیلتی اخلاقی به شمار می‌آید و  
دلیل قوت روح و کرامت نفس است و در مقابل  
افشای اسرار، نشانه ضعف نفس و سستی اراده  
است. معمولاً افراد به دلیل اهمیتی که برای  
دلستگی‌ها و روابط خود قائلند مطالبی را از  
دیگران پنهان می‌کنند. هر انسانی در زندگی  
خویش، خواه ناخواه اسراری دارد که بایستی در  
نگهداری آن کوشاند برخی از این اسرار  
مریوط به خودش و برخی مریوط به خانواده یا



# د پاپوکری



## طرز تهیه:

ابتدا برنج را آبکش کنید و البته آن را کمی زنده تر بردارید زیرا در این غذا برنج زمان طولانی تری حرارت می بیند. برای آماده کردن برنج در مرحله دم کشیدن، در لابه لای آن سبزی پلویی، برگ های چغندر خرد شده و پیازچه و تکه های گوشت خام و نمک اضافه کنید. در مرحله بعدی، روی برنج را با گوجه فرنگی های تازه، حلقه های بادمجان و سبز زمینی بیوشانید و روی حرارت بسیار کم بگذارید ۴ تا ۵ ساعت بماند. قبل از کشیدن غذا نیز می توانید روی برنج روغن بدهید.

## سبزی پلوی سمنانی ها سبزتر است!

### مواد لازم(برای ۴ نفر)

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| ۴ لیوان         | برنج                  |
| ۴۰۰ گرم         | گوشت خورشی            |
| ۳ لیوان         | سبزی پلویی            |
| ۱ لیوان         | پیازچه                |
| ۱ لیوان         | برگ چغندر             |
| ۱ لیوان         | لوبیا چشم بلبلی بخته  |
| ۴ عدد           | گوجه فرنگی کوچک       |
| ۱ لیوان         | بادمجان حلقه حلقه شده |
| ۶ عدد           | سبز زمینی استانیولی   |
| ۴ قاشق غذاخوری  | روغن آفتابکردن        |
| به میزان دلخواه | نمک                   |

● این غذا ته دیگ قطوری دارد و تکه های گوشتش با حرارت دیدن غذا بعد از ۴ تا ۵ ساعت کاملا مغز پخت می شوند. سمنانی ها ته دیگ این غذا را از برگ کاهو یا برگ های پهنه کلم سفید انتخاب می کنند و به آن نمک زیادی می زنند. هیچ نوع ادویه دیگری هم به این غذا اضافه نمی کنند و تنها سبزیجات بکار رفته در آن به غذا طعم می دهد.

همه‌ی اسرار خود را در قلب او حفظ کنید.  
حال آیا شما خودتان را فردی رازدار می دانید؟ آیا می توانید راز کسی را پیش خود نگهداشته باشید؟ در باره‌ی اسرار و رازهای خودتان

چطور؟ تا چه اندازه قادر به رازداری هستید؟

در پایان این گفتار ذکر حکایتی از شیخ ابوالحسن خرقانی خالی از لطف نیست:  
شیخ ابوالحسن خرقانی شبی در نماز بود آوازی شنود که: هان ابوالحسن! خواهی که آنچه از تو می دانم با خلق بگوییم تا سنگسارت کنند؟ شیخ گفت: بار خدایا! خواهی تا آنچه از رحمت و کرم تو می دانم به خلق بگوییم تا دیگر هیچ کس سجود نکند! آواز آمد: نه تو از من بگو نه من از تو.

عارفان ۵۶ ها مق نوشیده اند  
(ازها) دانسته و پوشیده اند

می کند در این حالت، شما چه احساسی نسبت به او پیدا می کنید، آیا این رفتار دوست شما در ارتباطاتان تأثیر منفی نمی گذارد.

راز داری افراد را در مقابل عدم تأیید اجتماعی محافظت می کند، روابط آنها را حفظ می کند، تصویر پهتری از آنان به دیگران ارائه می دهد و سبب افزایش میزان اعتماد و صمیمیت افراد می شود.

من فکر می کنم رازداری نیز مانند عشق هنری است آموختنی. راز داری ارتباطی مستقیم با اخلاق آدمی دارد. هرچه انسان بیشتر پیرو اخلاق باشد و به اصول اخلاقی ارج نهد بیشتر می تواند راز دار باشد و قاعده حرمت و حیثیت انسانی را به خوبی رعایت کند.

چه موهبت بزرگی است، داشتن یک دوست با قلبی رازدار، چرا که می توانید با خیال آسوده،

صورت امانت داری کند و این فرموده امیرالمؤمنین(ع) که:

«سینه انسان عاقل، صندوق اسرار است» را همیشه باید در نظر داشته باشیم.

گفتن هر سخن در هر جا شیوه‌ی مردان خدا نیست و انگیزه فاش کردن رازهای خود و دیگران یا حاکی از ضعف نفس فرد در جهت پرحرفی و غیبت دیگران، یا حسادت از موقوفیت های سری دیگران است یا اینکه مؤید سیستی عقل در وی است.

فرض کنید مشکلی پیدا کرده اید که آن را فقط با دوست مورد اعتمادتان در میان می گذارید اما او بدون جلب موافقت شما آن را برای دیگران بازگو می کند و این کار او نه تنها مشکل شما را حل نمی کند بلکه آن را خادر

# سلامت طول عمر خود را در خوار آکیما بگیر

## قند و شکر

گردآورنده: زهرا بخشی زاده

بیماری‌ها می‌گردد. به کلیه‌ها اسیب زده ایجاد سنگ کلیه و مثانه کرده و سبب بالا رفتن کلسیوں می‌شود.

(۵) مقدار عناصر کروم و مس بدن را کاهش داده و در جذب شدن کلسیم و منیزیوم اختلال ایجاد می‌کند و باعث پوکی استخوان می‌گردد.

(۶) عامل اصلی سرطان از جمله سرطان‌های سینه و پروستات و کلون بوده و مقدار گلوکز خون را افزایش داده، باعث باریک شدن رگ‌های خونی و سکته می‌شود.

مقدار گلوکز خون را افزایش می‌دهد و باعث بیماری دیابت و همچنین باریک شدن رگ‌های خونی و سکته می‌شود.

(۷) باعث ضعیف شدن بنیابی و آب مروارید و همچنین ترش کردن معده، پیر شدن زود هنگام بدن، سفید شدن موها و چین و چروک پوست شده و ریسک مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی را زیاد می‌کند.

(۸) مهم ترین عامل پوسیده شدن دندان‌هاست. عامل اصلی چاقی و آرتروز مفاصل و بیماری آسم و همچنین آپاندیست بوده و عامل اصلی بالا رفتن فشار خون است و میزان ترشح هورمون رشد را کم می‌کند، بسیاری از جوانان کوتاه قد نتیجه مصرف شکر هستند. ساختار پروتئین‌ها را به هم می‌ریزد، بزرگترین خطر شکر این است که ساختمان DNA را شکند و آن را تغییر می‌دهد که در نتیجه سلول‌ها سرطانی می‌شوند. الزمه به غذاهای گوناگون و ایجاد آگزما در کودکان، اختلال در کار پانکراس نیز از دگر زیان‌های قند می‌باشد.

(۹) سر درد‌های بی‌موقع و بی‌دلیل و میگرن و از بین رفتن قدرت تمرکز و تضمیم‌گیری در انسان و عامل اصلی افسردگی و وحشت‌تاک‌ترین بیماری قرن یعنی آژایمر که با خواص برتری‌های کوچک شروع می‌شود بر اثر مصرف شکر به وجود می‌آید. در انتهای توصیه می‌کنم بجای قند و شکر از شیرینی‌های طبیعی مانند عسل، خرما، کشمش، توت و... استفاده کرده تا سالم بمانند.

### منابع تحقیق:

زبان خوارکی هاج ۲ دکتر غیاث الدین جزایری

[www.dostjoon.com](http://www.dostjoon.com)

و شکر می‌دانند و بر این باورند که چنانچه مبتلایان به خوبی از خوردن قند و شکر پرهیز کنند به آسانی و راحت خواهند خواهید. شاید بخواهید بدایند که قند و شکر چگونه بدست می‌آید. برای تهیه قند از نیشکر ابتدا ساقه‌های نیشکر را به وسیله آسیاب‌های مخصوص خرد کرده و شیره آن را می‌گیرند. شیره حاصله را با آهک مخلوط کرده و حرارت می‌دهند. به این ترتیب اسید‌های گیاه را خنثی کرده و باعث انعقاد مواد آلیومینوئیدی می‌گردد. سبیس الیومین منعقد شده را به بصورت کف در بالا قرار می‌گیرد، جدا کرده و شیره بدست آمده را صاف کرده و در بعضی مواقع با گوگرد دی اکسید آن را بی‌رنگ و تغلیظ کرده و سرانجام بصورت کریستال در می‌آورند. در چندر قند، پس از شستشو و خرد کردن، آن را وارد دستگاه دیفوزیون کرده تا با آبجوش مخلوط گردد.

آب جوش باعث خارج شدن قند از سلول‌های چندر شده آنگاه مانند شیره نیشکر آنرا با آهک مخلوط کرده، جوشانده و تغلیظ کرده و پس از کریستال کردن در قالب می‌ریزند و به این ترتیب قند فاقد ویتامین و املاح مفید بدست می‌آید. قند حاصله، بجای سود برای بدن زیان‌های فراوانی دارد که ما بعضی از آنها را بر می‌شماریم:

(۱) شکر سیستم ایمنی بدن را از کار می‌اندازد. پس از هر بار مصرف محصولات شکر دار، گلوبول‌های سفید بدن (توتروفیل‌ها) از کار می‌افتدند و تا ۲ الی ۵ ساعت بدن کاملاً آماده آلوه شدن به هر نوع ویروس یا باکتری خواهد بود. طبق تحقیقات پس از هر بار خوردن چیزی شیرین سیستم ایمنی بدن تا ۷۵ درصد کارایی خود را از دست می‌دهد و این دقیقاً بهترین زمان برای فعل شدن میکروب‌ها و ویروس‌ها است.

(۲) سبب ترشح بیش از اندازه هورمون آدرنالین در بدن می‌شود. احساس اضطراب بیش از اندازه، آشتفتگی و بد خلقی از نتایج آن هستند.

(۳) سبب بی‌حصلگی، کاهش هوش و پایین آمدن یادگیری شده و تری گلیسیرید را بالا می‌برد.

(۴) باعث ضعف سیستم دفاعی بدن در برابر کلیه

بی‌خوابی یکی از عوامل کوتاهی عمر و یکی از بزرگ ترین مشکلات قرن حاضر است که دامن گیر اکتریت مردم دنیا شده و عملاً به بیماری همه گیر و لاعلاج تبدیل گردیده است. بی‌خوابی عوامل گوناگون دارد که یکی از آن‌ها همین ماده‌ی شیرینی است که ما آن را با چای می‌خوریم.

شکر ماده‌ای است فاقد ویتامین، بدون مواد معدنی و فیبر. شکر ماده‌ای زائد است که بدن انسان قادر به هضم و جذب آن نیست از این رو برای این که ساختار ملکولی شکر شکسته شود بدن مجبور است از مواد معدنی محلول خود مصرف کند تا بتواند شکر را هضم کند و در نتیجه، در بدن تعادل ویتامین‌ها و عناصر معدنی مثل کلسیم، منیزیم، پتاسیم، سدیم و... بر هم می‌ریزد.

مواد قندی مخصوصاً قند انگور، سوخت ماشین بدن ماست. همه مواد قندی و نشاسته ای که می‌خوریم در اثر یک سلسله فعل و افعالات شبیه‌ای در بدن ما تبدیل به قند می‌شوند. البته قندی مانند قند انگور از راه خون وارد بدن ما شده و در حرارت ۳۷ درجه بدن می‌سوزند. از سوختن این قند‌ها است که نیرو در بدن بوجود آمده و تمام ارگان‌های بدن به فعالیت مشغول می‌شوند. قند‌های طبیعی نیرویی در حد اعتدال و لازم به بدن عرضه می‌کنند.

در هنگام خواب مقداری از اعمال حیاتی بدن تعطیل می‌شود. نیروی حاصله در باخته‌های بدن ذخیره می‌گردد و چنانچه مقدار سوخت ذخیره شده در این باخته‌ها زیاد تر از حد احتیاج باشد، زیادی نیرو مانع خواب شده و شدت بی‌فائده به فعالیت باخته‌ها می‌بخشد. قند و شکر نیروی مازاد بر نیاز بدن تولید می‌کنند و همین سببی است برای حرکت فوق العاده و غیر طبیعی بدن که در اثر خوردن قند و شکر ایجاد می‌شود و مانع استراحت اعضای مختلف بدن شده، تحلیل قوای جسمانی را به همراه می‌آورند و در نتیجه؛ عمر انسان کوتاه تر می‌شود. داشتمدنان و غذا شناسان یکی از علل بی‌خوابی و بد خوابی را نتیجه اعتیاد به خوردن قند



# اوج تمنا....

فرزانه سلیمانی



اورد همراه او به سمت سبزوار برای بازدید از آسایشگاه سفر کردیم. در این سفر با چشم انداز های زیبا و دل انگیز روپرتو شدیم چنانکه گویی در روزهای آفتابی و آسمان آبی حرکت می کردیم. در دلمان احساس بی قراری می کردیم چرا که به ظاهر سفر ما بیرونی بود اما در واقع ما در حال سفر درونی بودیم این بار برای شفای روحی و عاطفی و روانی سفر می کردیم. خاطرات آن سفر از بهترین خاطره های تاکنون است. ما از سال ۱۳۸۳ هر سال برای دیدن این دختران فرشته خصال به سبزوار می آییم و هنگام خدا حافظی آن ها برایمان دعا می کنند، دعایی که با عشق و علاقه است و چون از دل برآید بر دل نشیند و آنچه را که آن ها از خدا می خواهند در همان سال برای ما اجابت می شود.

ما هم اکنون از اهالی آسایشگاه هستیم و آنچنان مددجویان را عاشقانه دوست داریم، اینگاری آن ها از اعضای خانواده خودمان هستند، ما به آن ها دلستگی عجیبی داریم، عشقمان خدمت به آن هاست.»

من، ظاهره بی اگر سلامتی «دوباره ای بدرست آورده ۴۱ و هر سال به آرزوها یم درست یافته ام بر این باورم که دعای مددجویان همیشه مؤثر بوده است و همین مسئله به من و همسرم نیرو می دهد تا هر سال به شوق دیرارشان به این سفر روحانی آمده و یک روز کامل در کنار مددجویان و کارکنان آسایشگاه باشم.

هلی کوپتر او را به بیمارستانی مجهز در تهران برسانم ولی این کار به دلیل وضعیت جسمی همسرم که آسیب زیادی دیده بود امکان پذیر نبود ناچار او را در بیمارستان امداد سبزوار بستری کردم، در شهری ناشناخته حتی از یک نقطه کوچک تر بودم، نه پرنده ای که در

منظمه پرواز کند، نه صدای پانی که دلم را به نوید آمدن یک دوست، یک رهگذر خوش کنم... در این بیهوده و حیرانی که چون ابری سرگردان در آسمان اندیشه ام در حرکت بودم، از دوستی که مسئول محل اقامتم در آن شهر بود خواستم آدرس مکانی روحانی و مقدس را به من بدهد تا در این روز سرد و یخی دلم را گرم کنم و بی پروا با جان جانان حرف بزنم، و ایشان آدرس آسایشگاه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین را به من داد. گوسفندی خریدم و عصر همان روز به آنجا رفتم، در میان چمن ها نشستم بسیار مجذوب شده بودم، دیگر سردم نبود، نفس عمیقی کشیدم تا کلمات را در برابر معبد با حالتی محترمانه بگوییم:

سباس و ستایش مخصوص توست. از تو کمک می خواهم و به تو ایمان دارم و به تو توکل می کنم، از بدی های نفس و زشتی های کردارم به تو پناه می برم و ...

در کنار مددجویان قرار گرفتم و از آنان خواستم برای سلامتی همسرم دعا کنند و این کار را هر روز عصر انجام می دادم، روز ها گذشت و از آنجا که زمستان تا ابد پایدار نیست، بالآخره پس از دو ماه دعای فرشتگان معصوم آسایشگاه که دارای قلبی سرشار از محبت و پاکی و بدون هیچ آلایشی بودند مورد احاجت قرار گرفت و همسرم دوباره چشم به جهان هستی گشود و جانی دوباره گرفت و بلافضله او را به تهران اعزام کردم پس از ۴ ماه که بهبود نسبی بdest

وقتی گرفتار می شویم و اضطراب و اشتفتگی تمام تار و پود زندگی مان را بهم می ریزد، وقتی محبیتی ناگهانی و غیر قابل پیش بینی بی خبر بر ما یا یکی از نزدیکان مان نازل می شود و هیچ کاری جز بیهوده و حیرت از ما بر نمی آید، در این موقع که دیگر نه فکرمان کار می کند و نه ذهن یاری مان می دهد تنها امید و اعتماد به خداوندی است که در نزدیک ماست و می تواند ما را آن گونه که می خواهیم و ازو داریم حمایت کند و شرایط ارام بخش قبل را برای ما فراهم سازد.

بله برای شخص محبیت زده و گرفتار و مضطربی که از شدت فاجعه هاج و واج مانده، پیدا کردن مامنی مقدس و روحانی برای ارتباط با خالق و ایمان اینکه خداوند سبحان هر روز در کاری است هر چه بخواهد محو کند و هر چه بخواهد ثبت کند و به قول حضرت علی(ع) همانا دعا، قضا را بر می گرداند همانند رشته های نخ اگر چه به سختی تابیده شده باشد از هم باز می شود.

کمتر کسی است که در امور شخصی به ویژه در تنگنا و هنگام مواجه شدن با مشکلات و سختی های زندگی، دست به دعا بلند نکند و با راز و نیاز از درگاه احادیث، گشايش در امور خود را طلب نکند.

بله، شهريور ماه ۱۳۸۳ یک حادثه راندگی در مسیر تهران-مشهد و در نزدیکی شهر سبزوار آقای معرفت اهل تهران را در زمرة همین افراد اشته که قرار داد که همسرش را در حالی می بیند که به خواب آرام و عمیقی فرو رفته بود و با بیهوده و حیرت به او نگاه می کند و از خود می پرسد که مگر عشق هم می میرد؟؟؟

کدام دکتری است که متخخص نجات عشق باشد که تازه عشق من را مداوا کند؟؟؟

چه روز سختی بود همه اش در هیاهو و رفت و امد گذشت...

روح او چونان برگ پاییزی به این سو و آن سو می رفت تا دستی برای همیشه به زمینش بیندازد.

همسرش خانم ظاهره بی در اثر تصادف فقط ۵ درصد از بدنش سالم بود و بزشکان از زنده بودنش قطع امید کرده بودند. آقای معرفت می گوید:

«تمام تلاش خودم را برای انتقال ایشان به تهران بکار بردم حتی با مبلغی بالا حاضر شدم با

# گوشه‌ای از تاریخ

محمد تقی حمزه‌ای

و توانایی او کاملاً واقف بود. زیرا بارها این فرد اعلام کرده بود چنانچه در حین مبارزه به شهادت رسید بدنش را دفن نکنند. او تمایل داشت بدنش را پرنده‌گان و درندگان قطعه قطعه کنند و بخورند. نام این امیر لشکر- اسود بن کلثوم- بود او از قبیله‌ی (عدى الرباب) بوده و دلاوری‌ها ای بسیاری در سپاه اسلام از خود نشان داده بود. سپاه اسلام به سرداری اسود بن کلثوم به کنار شهر بیهق(سبزوار) رسید. آن‌ها شهر را محاصره کرده و از راه سوراخ و رخته‌ای که در باروی شهر بیهق بوجود آمده بود مسلمانان به داخل شهر رفتند و به نبرد با اهالی شهر بیهق پرداختند. مردم سبزوار آن سوراخ را بستند و در پایان کارزار سختی که داخل شهر بیهق روی داد، در این نبرد اسود بن کلثوم و همه‌ی یارانش به قتل رسیدند. و این موضوع به گوش عبدالا... بن عامر رسید سخت تاراحت شد. دستور داد برچم سپاه را به دست شخصی دهند تا انتقام دوستانش را از اهالی بیهق(سبزوار) بگیرد. پس از مشاوره سرانجام برادر اسود یعنی آدهم بن کلثوم به سرداری لشکر انتخاب شد. آن لشکر با تجدید قوا مجدداً به سبزوار حمله کردند و اهالی بیهق را سرکوب کرده و بدین ترتیب سپاه عرب شهر بیهق را با جنگ گشود و فتح کرد. آدهم بن کلثوم همان طور که برادرش خواسته بود کالبد اسود را هم چنان رها کرد تا خوارک پرنده‌گان و درندگان گردد ولی دیگر کشتگان را به خاک سپرد. سپاه اسلام پس از سبزوار به جوین و ارغیان رفت و با جنگ آنها را مطیع نمودند.

منابع:

- ۱- فتوح البلدان- سلادری- ترجمه آذرنوش
- ۲- تاریخ طبری- جریر طبری- ترجمه پاینده
- ۳- احسن التأصیم- مقدسی- ترجمه علیقی متزوی
- ۴- تاریخ خراسان در سده نخست هجری
- ۵- تاریخ یعقوبی- یعقوبی- ترجمه آیتی



دور نزدیک کنند. بالاخره عمر به مسلمانان اجازه پیشروی داد. گرچه عمر خلیفه دوم

**نامه‌ی عمر خلیفه مسلمین به ابوموسی اشعری که قصد حمله به خراسان را داشت:**

اما بعد: نوشته‌ی تو ای ابو موسی رسید. مضمون آن معلوم شد. و فتح هایی به فضل و عنون باری تعالی ترا میسر آمد. فتح ولایت فارس و کرمان بر مسلمانان مسلم گشت و یک یک دانسته شد. باری سیحانه را بر آن نعمت و دولت شکرها گزارده آمد و آن چه نوشته بودی که این نامه را از سر حد بیان خراسان می نویسم، مگر اندیشه رفتن به جانب خراسان می داری؟ می باید که بدان جا نروی و

در رفتن به جانب خراسان توقف کنی که ما را به ولایت خراسان هیچ حاجت نیست و چون این نوشته به تو رسید باید بر هر شهری که به دست تو فتح شده نایبی نیکو سیرت، محمود خصال، پسندیده افعال، امین و متعهد نصب کنی و به جانب بصره بازگردی و در بصره مقیم باشی و دست از خراسان بداری که ما را با خراسان و خراسان را با ما هیچ کاری نیست کاشکی میان ما و خراسان کوه‌ها از آهن و دریاها بودی از آتش و هزار سد بودی در میان، چون سد سکندر. چون نامه‌ی عمر به ابو موسی اشعری رسید به بصره بازگشت. اما به دلایل زیر،

۱- یزدگرد از طریق سیستان به خراسان و مرو رفته بود و در آنجا علیه مسلمین فتنه انگیزی می کرد.

۲- مردم فارس پیمان خود با مسلمین را شکسته بودند

۳- خراسان محل عبور کاروان‌های مهم تجاری آن زمان بود. راه ابریشم در شمال و جاده ادویه در جنوب.

۴- با دستیابی به خراسان مسلمانان می توانستند به سهولت در این مسیرها رفت و آمد کرده و از سوی دیگر خود را به مأموران النهر و آسیای مرکزی و از آن جا به هندوستان و شرق



۲۴

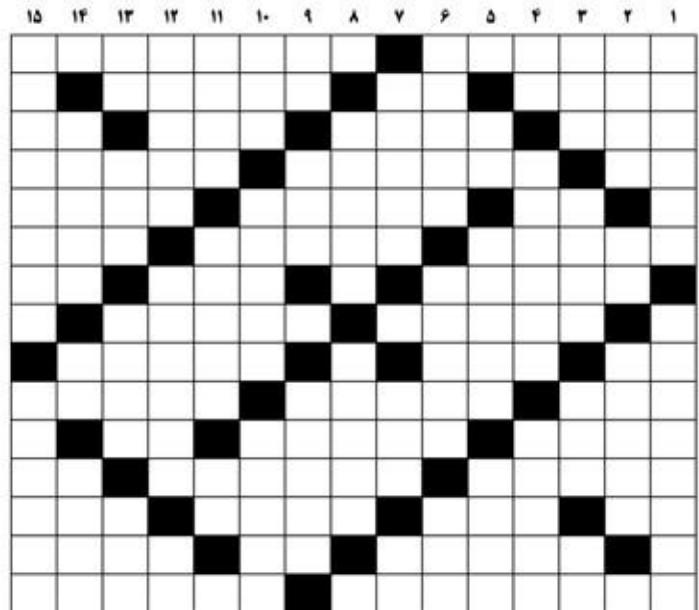
شماره

۳۲

بهار

۹۰

# چالو! و لطیفه



## شرح افقی:

- ۱- غیر حرفه ای- کتابی از جلال آل احمد ۲- بخشش- از حروف انگلیسی- باگانی ۳- سوغات هندوستان- مرحله- سرمایه
- ۴- جاودانی- ورودی ۴- مرز- چهلم- خانم فرانسوی ۵- گلابی- واله-
- ۶- نزدیک به طاغوت ۶- لباس گشاد- تشك- قسمتی از پا ۷- بزرگواری- مادر- ساز چوبان ۸- پیشامدهای بد- نوعی کلاه ۹-
- ۱۰- دوستی- همان دم است- دعا ۱۰- حرف پرسش- بزرگان عارف-
- ۱۱- نتیجه ها ۱۱- یغور- نوعی کار- ریشه ۱۲- نامی برای قرآن- از دیکتاتورها- دست عرب ۱۳- شهری است- عملی در کشاورزی-
- ۱۴- یار- از حروف فارسی ۱۴- جمع کبد- می پرستند- از بارش ها ۱۵- نوعی بیماری- از بزرگان اسلام

## شرح عمودی:

- ۱۴- مردن محترمانه - شمشیری معروف ۲- از پیامبران- کیف
- ۱۵- انگلیسی- موتور تولید برق ۳- حکم- ماه خارجی- ماده بیهوشی- سوب ۴- عید ویتنام- خاندان داود- پدر شعر فارسی ۵- جهت- به درستی که- نزدیکی ۶- خواهر مقدس مسیحی- وسیله ای موسیقی- حرف افسوس ۷- لقب یزید- در زمین بازی همه به آن نگاه می کنند- سد واژگون شده ۸- جار و جنجال- پاشاری ۹- از الفبای موسیقی- جد- طویل ترین رود اروپایی ۱۰- از اقوام ایرانی- ضرب شمشیر- آبادی ۱۱- بینی- قلب قرآن- همراه بَت به لهجه سبزواری ۱۲- واحد سنجش الماس- نامه نگاری- اندرون ۱۳- ضمیر همیشه غایب- درخت اعدام- دیگ سر گشاده- از آن طرف بگو ۱۴- درهم ریخته- شوهر سبزواری- دوست کوچک ۱۵- هماهنگی- ساحر



از بارو میپرسن این شعر از کیه؟ "سعدیا مرد نکون نمیرد هرگز"

میگه: نمی دونم یه راهنمایی بکنید...

می گن اسم شاعر توی خود شعر هست.

می گه: آهان فهمیدم، جواد نکون نام!!!؟

\* \* \* \*

صبح زلزله حیف نون و دوستش رسیدند به هم.

حیف نون گفت: دیشب زلزله بیدار بودی؟

دوستش گفت نه صبح فهمیدم.

حیف نون گفت: توی روزنامه خوندی یا رادیو گفت؟

دوستش گفت: نه یه هزاری توجیبم بود، صبح دیدم پول خورده!!

# درویش‌ها

به یاد ماندنی ساختند.

## ۲۶ بهمن ماه:

اجرای برنامه‌ی موسیقی دو گروه پگاه به سرپرستی آقای هادی درقدمی و ورشنگ به سرپرستی آقای حمید ذیبی از گروه‌های بسیار موفق سبزوار که با اجراهای جهانی خود در عرصه‌ی هنر نامی بلند آوازه را کسب کرده اند از تاریخ ۲۶ بهمن ماه ۸۹ به مدت ۱۰ شب برنامه‌ای جذاب و دیدنی را به نفع مددجویان مرکز امیرالمؤمنین در تالار کاشفی برگزار نمودند. در مورد برگزاری اجراهای باید از همکاری آقایان حمید ذیبی، هادی درقدمی و امیر بلوکی و هنرمندان همراهشان نهایت تشکر را نمود.

## ۲۸ بهمن ماه:

عده‌ای از دانشجویان عکاس از شهرهای مشهد، نیشابور، سبزوار، چهت شرکت در جشنواره عکس طعم بیداری که به صورت کشوری و از طرف این آسایشگاه برگزار می‌گردد به آسایشگاه آمده و شروع به عکاسی نمودند.

## ۸ اسفند ماه:

به مناسبت دهمین سالگرد تأسیس آسایشگاه جشن مخصوصی در تاریخ ۸ اسفند با شرکت هنرمندان صدای تهران و جمع کثیری از نیکوکارانی که در طول ده سال گذشته کمک‌های قابل توجهی به این مرکز نموده اند در تالار یاس برگزار گردید. همچنین در نظر است تا جشنواره‌ی خاصی ویژه‌ی سبزه‌ی نوروزی و سفره‌ی هفت سین سنتی ایرانی در تاریخ‌های ۲۳ الی ۲۵ اسفند ماه برگزار گردد که مشروح این خبرها در شماره‌ی آینده به اطلاع شما خوانندگان گرامی خواهد رسید.

خبر تکمیلی و عکس‌های بیشتر در مورد هر خبر را در سایت [www.mehrasha.ir](http://www.mehrasha.ir) و در بخش روزانه پیگیری نمایید.

## ۲ بهمن ماه:

خانم های قدیری پور، طاهری زاده و خراسانی از همکاران اداری اداره کل بهزیستی خراسان به منظور ارزیابی از کارهای انجام شده در مرکز امیرالمؤمنین از این آسایشگاه بازدید نموده و در پایان بازدید اظهار رضایت خود را از اقدامات انجام شده ابراز داشتند.

## ۳ بهمن ماه:

در این روز که مصادف با اربعین حسینی بود هیأت روستای افچنگ به عزاداری در محوطه آسایشگاه پرداختند.

## ۱۳ بهمن ماه:

این روز مصادف با سالروز وفات حضرت امام رضا(ع) بود و به همین علت مراسم پختن حلیم نذری در آسایشگاه و به همراهی تعدادی از کارکنان آسایشگاه انجام گردید.

## ۲۰ بهمن ماه:

برگ شیرین دیگری در دفتر زندگی مددجویان ورق خورد، عده‌ای از دانشجویان دختر دانشگاه‌های علوم پزشکی همدان به همراه مسئولین خود هنگام بازگشت از سفر زیارتی مشهد مقدس، سر زده به میان مددجویان رفته و به مدت سه ساعت با آنها برخوردهایی سرشار از عشق و لطف و مهربانی و عطاوت داشتند.

## ۲۷ بهمن ماه:

در پی بازدید لذت بخش ما در روز ۲۰ آذر از مجتمع آموزشی نیکوکاری توان یابان مشهد، آقای هدایی مدیر عامل با ذوق و پر انرژی این مجتمع به اتفاق سه تن از کارکنان نیکوکار آن مؤسسه به خانه سبز مددجویان ما سرزدند. بازدید از کلیه‌ی قسمت‌های آسایشگاه انجام گرفت و در هر قسمت این مهربانان مدت‌ها وقت خود را با مددجویان و کارکنان آسایشگاه به گفتگو پرداخته و این دیدار را بسیار پربار و

## ۲۰ آذر ماه:

مدیران آسایشگاه امیرالمؤمنین(ع) سبزوار به اتفاق آقای زارعی بازدیدی از مجتمع آموزشی نیکوکاری توان یابان مشهد داشتند تا از تجربیات این مؤسسه موفق بهره مند گردند.

## ۲۴-۲۵ آذر ماه:

مراسم عزاداری ایام دهه محرم در محوطه‌ی آسایشگاه برگزار گردید. در شب تاسوعاً کارکنان آسایشگاه به همراه مددجویان به عزاداری پرداختند و روز عاشوراً هیأت عزاداران روستای شم آباد و در شام غربیان همین روز هیأت عزاداران به سرپرستی آقای حسین کارگری و روز یازدهم هیأت عزاداران کوشک به آسایشگاه آمده و با اجرای سینه زنی و زنجیر زنی و نوحه خوانی لحظات روحانی را برای مددجویان آسایشگاه و کارکنان آن فراهم آورند.

## ۱۹ دی ماه:

جناب آقای دکتر اسفندیاری ریاست محترم سازمان بهزیستی کشور به اتفاق مدیر کل بهزیستی خراسان خانم دکتر شکیب و هیأت همراه و همچنین جناب آقای هادوی فر ریاست محترم بهزیستی سبزوار از آسایشگاه بازدید نموده و در طول بازدید از قسمت‌های مختلف رضایت خود را از کارهای انجام شده برای مددجویان اعلام نمودند.

## ۲۶ دی ماه:

در این روز که برف زیادی باریده بود برای شکرگزاری به درگاه خداوند از نزول این برکت و به انگیزه شادی آفرینی برای مددجویان عده‌ای از آنها به همراه کلیه کارکنان بخش اداری به یکی از روستاهای نزدیک شهر رفته و با برف بازی لحظات شادی را برای مددجویان فراهم آورند.



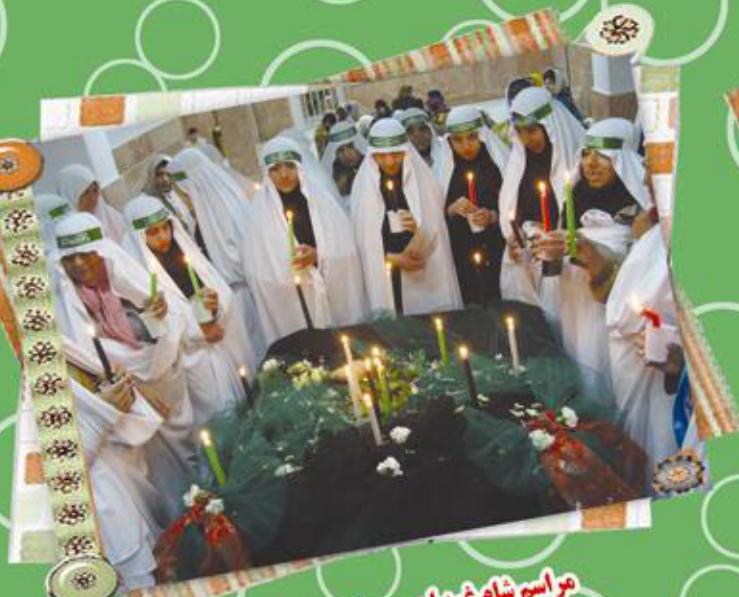
۲۶

شماره

۳۲

بهار

۹۰



# PAYAM-E-MEHVARZAN

سازمانی کمک مردمی

پیام: ۰۳۱۰۹۶۴۲۰۵۰۱۰

جام ملت: ۱۶۲۲۷۳۸۷۷  
بیانیه: ۰۲۰۵۰۷۶۲۷۳۸۷۷  
صدرات: ۰۳۱۰۰۰۰۵۵۶۲۷۳۸۷۷

شماره: ۱۰۰۱۷۸۸-۰۸-۰۹-۰۰۰۱۰۱

www.Payam\_mehrvarzan@yahoo.com  
E-mail: Payam\_mehrvarzan@yahoo.com

# جشنواره طهماسبی

