

کتابخانه

روابط عمومی مؤسسه خیریه مطولین ذهنی میراثی موسسه سید سید رضا
سال یازدهم / زمستان ۱۳۹۱



ایام به کام

اسفند ۱۳۹۱													
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه						شنبه	
۲۲	۴	۲۱	۳	۲۰	۲	۱۹	۱						۲۲
۱	۱۱	۲۸	۱۰	۲۷	۹	۲۶	۸	۲۵	۷	۲۴	۶	۲۳	
۸	۱۸	۷	۱۷	۶	۱۶	۵	۱۵	۴	۱۴	۳	۱۳	۲	
۱۵	۲۵	۱۴	۲۴	۱۳	۲۳	۱۲	۲۲	۱۱	۲۱	۱۰	۲۰	۱۹	
							۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	
							۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	
							۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	

۲۹ - روز طری سمن حضرت امام ایران (۱۳۹۱) هـ ش/ اسفند

بهمن ۱۳۹۱												
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه						شنبه
۲۵	۶	۲۴	۵	۲۳	۴	۲۲	۳	۲۱	۲	۲۰	۱	۲۵
۱	۱۳	۲۱	۱۲	۲۰	۱۱	۲۰	۹	۱۸	۸	۱۷	۷	۱۶
۸	۲۰	۷	۱۹	۶	۱۸	۵	۱۷	۴	۱۶	۳	۱۵	۱۴
۱۵	۲۷	۱۴	۲۶	۱۳	۲۵	۱۲	۲۴	۱۱	۲۳	۱۰	۲۲	۲۱
							۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
							۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
							۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴

۱۰ - ولادت حضرت رسول اکرم (ص) ۲۴ - سال قدر از حضرت باقر (ع) و حضرت زین العابدین (ع) ولادت حضرت امام صادق (ع) ۲۷ - هـ ش/ اسفند
۲۲ - روزی انقلاب اسلامی ایران و سقوط نظام شاهنشاهی ۱۳۵۷ هـ ش/ اسفند

دی ۱۳۹۱												
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه						شنبه
۲۱	۱						۲۱	۳۰				
۲۸	۸	۲۷	۷	۲۶	۶	۲۵	۵	۲۴	۴	۲۳	۳	۲۲
۴	۱۵	۲	۱۴	۲	۱۳	۱	۱۲	۲۱	۱۱	۲۰	۱۰	۱۹
۱۱	۲۲	۱۰	۲۱	۹	۲۰	۸	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
							۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
							۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
							۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴

۱۲ - زمین‌لرزه (اسفند ۲۲) - زلزله حضرت رسول اکرم (ص) ۱۳ - هـ ش/ اسفند
۲۳ - ولادت حضرت امام زمان (ع) ۲۰۲۱ هـ ش/ اسفند



پیام نوران

پیام نوران

روابط عمومی مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار
نشریه شماره ۳۹، سال یازدهم، زمستان ۱۳۹۱

- ۴ سخن آغاز.....
- ۵ شب یلدا.....
- ۶ ام الفساد.....
- ۸ اضطراب.....
- ۹ زندگی را نخواستیم فهمید اگر.....
- ۱۰ باربر.....
- ۱۱ کرک زاده ای که کرک نبود.....
- ۱۲ گفتگو و مدارا.....
- ۱۳ لطفاً لیخند بزن.....
- ۱۴ گزارش یک رویداد.....
- ۱۶ نگهبان گل سرخ ۷.....
- ۱۷ نامه ای از موزه گلستان.....
- ۱۸ ناپدید شدن انسان نئاندرتال و دوران یخ و هنر یخ.....
- ۱۹ روح الهی.....
- ۲۰ بدون عنوان.....
- ۲۱ تکنولوژی.....
- ۲۲ سلامت و طول عمر را در خوراکی ها بیابیم.....
- ۲۲ نکته هایی برای زندگی سالم.....
- ۲۳ یاغچه امید مهرورزان.....
- ۲۴ کدبانوگری.....
- ۲۵ جدول و لطیفه.....
- ۲۶ رویدادها.....

به خاطر بسیار!
همراهی خدا با انسان
مانند نفس کشیدن است
آرام، بی صدا و همیشگی...

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: سرائی
نویسندگان این شماره: دکتر افسانه افتخارزاده، حمید بلوکی، سید فرید حبیبی، محمد تقی حمزه ای، سیامک خیرخواه، دکتر ابوالقاسم رحیمی، مرتضی سلطانی، علیرضا شایگان، عبدالکریم شمس آبادی، موسی الرضا علی آبادی، زهره فرهنگ نیا
دکتر ناصر محمدی فر، سوسن نوباغی، زهرا یحیی زاده
شمارگان: ۲۵۰۰ جلد

نشانی: سبزوار - بلوار کشاورز - روبروی سازمان اتوبوسرانی
هیأت مدیره: ۲۶۴۳۵۵۱
مدیریت آسایشگاه: ۲۶۴۶۵۵۱
مرکز تلفن: ۲۶۴۳۰۰۹-۲۶۴۳۰۰۸-۲۶۴۳۰۰۷
Website : <http://www.mehrasa.ir>
Email: payam_mehrvarzan@yahoo.com





مهر آغاز

حمید بلوکی

پس از پنج سال پیگیری بالاخره موفق شدیم که زمین مورد نیاز برای انجام یک طرح خداپسندانه و خیرخواهانه را برای نگهداری مددجویان ذهنی پسر بالای ۱۴ سال از اداره کل راه و شهرسازی خراسان خریداری کنیم. چیزی که در ابتدا فکر می کردیم خیلی زودتر از این ها به نتیجه برسیم.

لحظه ای که این مشکل بزرگ حل گردید را هرگز فراموش نمی کنم خبر بسیار کوتاه بود در حد یک جمله: امبایعه نامه به امضاء مدیران راه و شهرسازی خراسان رسید، اما در پس این یک جمله خون دل خوردن ها و دوندگی های فراوانی نهفته بود که از حوصله این متن خارج است. در این مدت خانواده های بسیاری از سبزوار و حتی از مشهد و دیگر نقاط ایران، حضوری یا تلفنی خواستار تسریع در امر ایجاد این آسایشگاه بوده اند، معضل نگهداری مددجویان معلول ذهنی در خانواده های خود بسیار مشکل ساز است، خصوصا نگهداری پسران که به علت انرژی زیادی که دارند معمولا در سطح کوچه و خیابان، شهرها و روستاها پراکنده بوده و متأسفانه مورد آزار و اذیت بی فرهنگانی قرار می گیرند که خود را سالم می دانند.

طرح خانه باران یک مجموعه ی ۲۵۶ نفری را شامل می شود که شامل ۴ آسایشگاه، سالن های ورزشی و اماکن ورزشی روباز و ۴ کارگاه حرفه آموزشی و سالن غذاخوری و سالن اجتماعات، محیط های مذهبی، آمفی تئاتر روباز، رختشوی خانه، مرکز تأسیسات، واحد پزشکی، جاده سلامت و فضای سبز مناسب برای پر کردن اوقات فراغت این عزیزان است که در محیطی به مساحت ۶/۵ هکتار ایجاد خواهد شد. نیکوکاران و خیرینی که تا این جای کار ما را یاری نموده اند، با بازدید از آسایشگاه ما از نزدیک با کار بزرگ و خداپسندانه ای که در آینده انجام خواهد گرفت آشنا شده و آن را با تمام وجود خود احساس نموده اند. و به همین دلیل مطمئن هستیم که اگر شما هم مجموعه ی امیرالمؤمنین را مورد بازدید قرار دهید حتما به کسانی خواهید پیوست که ما را در ادامه ی راهی که در پیش گرفته ایم یاری خواهند کرد. همین جا لازم است از خانواده های محترم شریعتمداری و توکل و یک خانواده دیگر که تمایل به معرفی خود ندارند صمیمانه تشکر نمایم. امیدواریم که با همت شما نیکوکار گرامی در آینده بسیار نزدیکی شاهد افتتاح فاز اول و اسکان ۶۴ نفر از عزیزان مددجو در خانه باران باشیم.



یاد آن روز به خیر روز چهاردهم اردیبهشت ماه هزار و سیصد و هشتاد و هشت را به یاد می آوریم که در یک روز خاطره انگیز و در حضور مسئولین شهر، آقای دکتر اسلامی ندوشن کلنگ احداث خانه باران را به زمین زد. در آن جلسه مرحوم عبدالکریم شریعتمداری اولین خیری که کمک او باعث آغاز این پروژه گردید نیز حضور داشت. این تأخیر سه سال و نیمه را باید با جدیت و توان بیشتر جبران نمود و در این رهگذر باز هم چشم امید ما و مددجویان معصوم و بی گناه در انتظار کمک همه ی مردم خیر و نیکوکار است. سیامک خیرخواه در آن روز شعری از دکتر اسلامی ندوشن خواند که یک بار دیگر آن را در این جا می آورم:

شب می گذرد ز صبح جانانه بگو
وز بساده گلرنگ بهارانه بگو

افسانه بگو بهار افسانه بگو
بی برگی پاییز به انگور ببخش

(خوشا به حال آنان که برای خدا با یکدیگر دوستی می کنند)

یلدا

سخنان دکتر میر جلال‌الدین کزازی درباره‌ی شب یلدا و پیوند آن با مسیحیت :

« شب یلدا، درازترین شب سال و یکی از بزرگ‌ترین جشن‌های ایرانیان است.

ایرانیان همواره شیفته شادی و جشن بوده‌اند و این جشن‌ها را با روشنایی و نور می‌آراستند. آن‌ها خورشید را نماد نیکی می‌دانستند و در جشن‌هایشان آن را ستایش می‌کردند. در درازترین و تیره‌ترین شب سال، ستایش خورشید نماد دیگری گردآوردن همی یابد. مردمان سرزمین ایران با بیدار ماندن، برآمدن خورشید و سپیده دم را چشم به راه بودند تا خود شاهد دمیدن خورشید باشند و آن را ستایش کنند. خوردن خوراکی‌ها و آیین دیگر در این شب بهانه‌ای است برای بیدار ماندن یکی از دلایل گرفتن جشن در این شب زاده شدن ایزدمهر است.

مهر به معنای خورشید و یکی از بغان ایرانی و هندی است و تاریخ پرستش به سال‌ها پیش از زرتشت می‌رسد. پس از ظهور زرتشت، این پیامبر ایرانی خدای بزرگ را اهورامزدا معرفی کرد. ایزدان و بغان را به دو دسته اهورایی و دیوانی تقسیم کرد. در باور زرتشتی، بغان تیره اهورایی ستوده و تیره دیوانی نکوهیده شود. یکی از ایزدان اهورایی مهر ایرانی و هندی بود. مهر ایزدی نیک است و قسمتی از اوستا به نام او، نام گذاری شده است. در مهریشت اوستا آمده است: «مهر از آسمان با هزاران چشم بر ایرانی می‌نگرد تا دروغی نگوید.»

ایزد مهر در یکی از شهرهای خاوری ایران از دوشیزه‌ای به نام ناهید زاده شد. پس از مدت اندکی کشور به کیش مهرپرستی گروید. مهرپرستی از مرزهای ایران فراتر و به رم رفت. پادشاهان رم به آن گرویدند و دین رسمی رم شد. «یولیانوس» یا «ژولیان» یکی از پادشاهان رومی گروه گروه مردم ترسا را به دین مهر می‌کشاند و دعوت می‌کرد. هنوز هم نیایش‌های این شاه رومی با مهر برجاست. «ای پدر در آسمان نیایش مرا بشنو» «یولیانوس» در این نیایش خدا را پدر می‌نامد. این اسمی بود که ترسایان به تقلید از مهرپرستان بر خدای خود گذاشتند.

رومیان سال‌های بسیار تولد مهر و شب چله را جشن می‌گرفتند و آن را آغاز سال می‌دانستند. حتی پس از گسترش دین مسیحیت، باز کشیشان نتوانستند از گرفتن این جشن‌ها جلوگیری کنند و به ناچار مجبور شدند به دروغ این شب را زادروز تولد عیسی معرفی کنند تا روز ۲۵ دسامبر را به بهانه تولد عیسی جشن بگیرند نه تولد ایزدمهر، هنگامی که به آیین و مراسم مسیحیان در کریسمس نگاه می‌کنیم.

بسیاری از نشانه‌های ایرانی این مراسم را در می‌یابیم. ایرانیان قدیم در شب چله درخت سروی را با دو رشته نوار نقره‌ای و طلائی

می‌آراستند. بعدها مسیحیان درخت کاج را به تقلید از مهرپرستان و ایرانیان تزئین کردند. مهر از دوشیزه با کره‌ای به نام آناهیتا در درون غاری زاده شد که بعدها مسیحیان عیسی را جایگزین مهر و مریم را جایگزین آناهیتا قرار دادند. یکی دیگر از وام‌گیری‌های مسیحیان از مهرپرستان، روز مقدس مسیحی یعنی یکشنبه است.

Sunday به معنی روز خورشید یا مهر است که روز مقدس مهرپرستان بود. ارنست رنان درباره آیین مهرپرستی گفته است: "اگر عیسویت به هنگام گسترش خود بر اثر بیماری مرگ ماری باز می‌ایستاد، سراسر جهان به آیین مهر می‌گروید."

شعری از هوشنگ ابتهاج:

چند این شب و خاموشی؟ وقتست که برخیزم
وین آتش خندان را با صبح برانگیزم

گر سوختیم باید، افروختیم باید
ای عشق بزنی در من، کز شعله، نپرهیزم

صد دشت شقایق چشم در خون دلم دارد
تا خود به کجا آخر، با خاک درآمیزم

چون کوه نشستیم من با تاب و تب پنهان
صد زلزله برخیزد، آنگاه که برخیزم

برخیزم و بگشایم بند از دل بر آتش
وین سیل گدازان را، از سینه فرو ریزم

چون گریه گلو گیرد از ابر فرو ریزم
چون خشم رخ افروزد در صاعقه آویزم

ای سایه سحر خیزان دل‌وایس خورشیدند
زندان شب یلدا، بگشایم و بگریزم



(دو گرسنه سیر نمی‌گردد، گرسنه علم و گرسنه مال)



ام الفساد

دروغ را اگر بشود در یک کلام معنی کرد، باید گفت: دروغ، یعنی، فریب.

دو دیدگاه در باره ی دروغ وجود دارد. نظریه نخست: دروغ بد است؛ و بد، برای همه کس بد است و استثناء پذیر هم نیست. شاهد کلام، سخن نیچه است «راست بگو و نابود شو».

دیدگاه دوم: دروغ بد است اما آنگاه که دیگران بگویند. به سخنی دیگر، اگر مصلحت اقتضا کرد و من، یا وابستگان جسمی یا فکری من به دیگران دروغ گفتند، صلاح است و مصلحت و... اما، اگر دیگران به من دروغ گفتند، زشت است و گناه و نفاق. شاهد کلام، سخن شیخ شیراز «دروغ مصلحت آمیز، به ز راستی فتنه انگیز».

اگر چه هر دو گروه به ظاهر درباره ی دروغ می گویند اما نظرشان به دروغ گوست، نه دروغ.

دیدگاه دیگری نیز هست که با دروغ گو کار چندانی ندارد. دشمنی می ورزد اما، نه با دروغ گو. بلکه با دروغ. با نفس دروغ دشمن است.

از این دیدگاه، دروغ گو و ریا کار بد هستند اما نه به بدی زمینه ساز دروغ. گانندی سخنی زیبا در این باره گفته است: «من از دروغ بیزارم نه از دروغ گو. از جنایت بیزارم نه از جانی. از بدی بیزارم نه از بدکار» تفاوت بسیاری بین بدی و بدکار؛ دروغ و دروغ گو و ریا و ریاکار است. بی تردید هیچ کس نمی خواهد چنان باشد که دیگران به بدی از او یاد کنند؛ و همه دوست دارند بهترین انسان جهان باشند اما، آیا زمینه فراهم است تا چنان باشند که می خواهند؟

برخی را عقیده بر این است که برای نیکوکاران نباید دعا کرد چون نیکوکار پاداش کردارش را با لذتی که از کارش می برد و افتخاری که نصیبش می شود می گیرد. باید برای بدکاران دعا نمود چون بدکار توان گریز از رنجی که کارش برایش می آورد را ندارد.

پاسخ نیکی و بدی چند بار، به انجام دهنده اش باز می گردد. یک بار زمانی که کاری را انجام می دهد و از درون توسط وجدان دچار ستایش یا نکوهش می گردد. یک بار زمانی که عکس العمل کار انجام داده شده را خود و دیگران می بینند. مهم تر از هردو، بارها، یاد و خاطره ی این که فلان کار را انجام داد؛ که اگر به خیر باشد، لذت می برد و اگر به شر باشد، وجدانش رنجش می دهد. و این ها غیر از ترس دائمی است که بدکاران از برملا شدن کارشان دارند.

این سخن بعضی که می گویند: بدکاران بی وجدان اند، سخنی ناپجاست چون وجدان به معنای توان تمیز خوب از بد است و این توان در همه هست. ممکن است کسی بنا به دلایلی، ظاهرش را چنان نشان دهد که بدی را بد نمی داند و برای خوبی ارزشی قائل نیست اما، این ظاهرسازی است؛ و بی تردید در درونش حرف و حدیث دیگری است.

کسانی هستند که تندگی و خشونت با بدکاران را نمی پسندند و بر این باورند که نصیحت کردن با تنبیه و گوشمالی دادن دو مقوله جدا از هم اند و نباید این دو را یکسان شمرد. نصیحت کردن و پند دادن جنبه ی آموزشی و تربیتی دارد؛ و گوشمالی و تنبیه، اگر چه نام تادیب بر آن



می گویند دروغ ام الفساد است. دروغ مادر همه گناهان است. و اگر تمام بدی های جهان را در خانه ای گردآورند، دروغ کلید در آن خانه است. در این باره بسیار گفته و نوشته اند. چه دروغ رفتاری، که به آن ریا می گویند، و چه دروغ گفتاری مانند سخن های نادرست.

از گذشته های دور تا امروز، بحث در باره ی دروغ مطرح بوده و بی تردید در آینده نیز در این باره بسیار خواهند گفت و خواهند نوشت.

شاید بتوان گفت در بیش از نود درصد سروده های اوستا - گائاهها - درباره ی پرهیز از دروغ و در نکوهش آن سخن گفته شده است. سخنوران ما هر یک به گونه ای در این باره، داد سخن داده و دروغ گفتاری و ریا که همان دروغ رفتاری است، را زشت خوانده اند. «می خور که صد گناه ز اغیار در حجاب / بهتر ز طاعتی که ز روی و ریا بود». «من و هم صحبتی اهل ریا؟ دورم باد...». «غلام همت آن نازنینم / که کار خیر بی روی و ریا کرد»....

ریا، به دروغ رفتاری می گویند. دروغ گو، کسی است که با سخنش انسان را می فریبد و ریاکار کسی که با رفتارش دیگران را فریب می دهد. کاری که ظاهرش خیر است و نیک، و باطنش شر و بدی.





جنگ با دروغ گو برای اصلاح فرد، خانواده، یا اجتماع، جنگی بی ثمر است؛ مانند کندن چند برگ از درختی بس گشن و بزرگ.

تا علل فراهم، و در کار باشند، نابودی معلول امکان ناپذیر است. برای از بین بردن گناه باید زمینه گناه پروری را از بین برد.

دروغ مادر تمام فسادهاست. دروغ در و پنجره‌ی خانه ای است که همه‌ی گناهان در آن خانه‌اند. دروغ زاینده‌ی هزار مصیبت و بدکاری است؛ همه‌ی این‌ها درست اما، زاینده دروغ

کیست. آیا دروغ بی سبب بوجود می‌آید و از خلا آمده است؟ آیا دروغ خود بخود شکل گرفته و ایجاد شده است؟

دروغ مادر همه‌ی فسادهاست، و ترس، مادر دروغ.

هیچ دروغ گویی نیست که دروغی بگوید، ربایی بکند، فریبی بدهد، و در این کار ترس و طمعی نداشته باشد.

این که طمع نیز که در بسیاری مواقع سبب ایجاد دروغ می‌گردد خود نیز مخلوق ترس است سخنی بیراه نیست و در جایگاه خود به شرح آن نیز پرداخته خواهد شد.

نمی‌توان، فرد، افراد، جامعه، ملت یا امتی را به سوی راستی و درستی برد بی این که ترس و بیم در بین آن‌ها از بین برود.

دروغ و تزویر و فرزندانش زمانی دست از رشد و زاد و ولد برمی دارند که علل و اسباب فراهم نباشند. تا ترس و زور باشد، دروغ هست و تا دروغ هست تزویر، ریا، دعوا، خشونت و هزار گناه دیگر نیز خواهند بود.

بهتر است با دروغ دشمنی بورزیم نه با دروغ گو، چون، ترس است و بیداد است که انسان را به دروغ، ریا و دیگر گناهان می‌کشاند.

به هوش باشیم که نقش پدر یا مادر، تنها سیر کردن شکم و تیمار جسم فرزند نیست. ترس و استبداد علت است و دروغ گو و ریاکار معلول.

هرچند که آن علت را نیز علتی دیگر هست.

« من اگر خارم اگر گل چمن آرایی هست
کز همان دست که می‌پروردم می‌رویم. ^۱»

دهن ما باغچه است،
گل در آن باید کاشت
و نکاری گل من، علف هرز در آن می‌روید.
رحمت کاشن تک گل سرخ
کمتر از رحمت برداشن هرزگی آن علف است!
گل بکاریم با
نا مجال علف هرز فراهم نشود.
بی گل آرایی دهن
نازنین،
نازنین،
هرگز آدم، آدم نشود...

دهن ما باغچه است،
گل در آن باید کاشت
و نکاری گل من، علف هرز در آن می‌روید.
رحمت کاشن تک گل سرخ
کمتر از رحمت برداشن هرزگی آن علف است!
گل بکاریم با
نا مجال علف هرز فراهم نشود.
بی گل آرایی دهن
نازنین،
نازنین،
هرگز آدم، آدم نشود...

دهن ما باغچه است،
گل در آن باید کاشت
و نکاری گل من، علف هرز در آن می‌روید.
رحمت کاشن تک گل سرخ
کمتر از رحمت برداشن هرزگی آن علف است!
گل بکاریم با
نا مجال علف هرز فراهم نشود.
بی گل آرایی دهن
نازنین،
نازنین،
هرگز آدم، آدم نشود...

دهن ما باغچه است،
گل در آن باید کاشت
و نکاری گل من، علف هرز در آن می‌روید.
رحمت کاشن تک گل سرخ
کمتر از رحمت برداشن هرزگی آن علف است!
گل بکاریم با
نا مجال علف هرز فراهم نشود.
بی گل آرایی دهن
نازنین،
نازنین،
هرگز آدم، آدم نشود...

دهن ما باغچه است،
گل در آن باید کاشت
و نکاری گل من، علف هرز در آن می‌روید.
رحمت کاشن تک گل سرخ
کمتر از رحمت برداشن هرزگی آن علف است!
گل بکاریم با
نا مجال علف هرز فراهم نشود.
بی گل آرایی دهن
نازنین،
نازنین،
هرگز آدم، آدم نشود...

دهن ما باغچه است،
گل در آن باید کاشت
و نکاری گل من، علف هرز در آن می‌روید.
رحمت کاشن تک گل سرخ
کمتر از رحمت برداشن هرزگی آن علف است!
گل بکاریم با
نا مجال علف هرز فراهم نشود.
بی گل آرایی دهن
نازنین،
نازنین،
هرگز آدم، آدم نشود...

دهن ما باغچه است،
گل در آن باید کاشت
و نکاری گل من، علف هرز در آن می‌روید.
رحمت کاشن تک گل سرخ
کمتر از رحمت برداشن هرزگی آن علف است!
گل بکاریم با
نا مجال علف هرز فراهم نشود.
بی گل آرایی دهن
نازنین،
نازنین،
هرگز آدم، آدم نشود...

دهن ما باغچه است،
گل در آن باید کاشت
و نکاری گل من، علف هرز در آن می‌روید.
رحمت کاشن تک گل سرخ
کمتر از رحمت برداشن هرزگی آن علف است!
گل بکاریم با
نا مجال علف هرز فراهم نشود.
بی گل آرایی دهن
نازنین،
نازنین،
هرگز آدم، آدم نشود...

می‌گذارند، جنبه‌ی ادب کردن و آداب آموختن را ندارد بلکه جنبه‌ی تعزیری و آزاری دارد. آموزش، زمانی امکان پذیر است که درس جذاب باشد و جاذبه فقط با دوستی و محبت بوجود می‌آید.

تازینانه ترس می‌آورد، شمشیر نفرت می‌آفریند و تنبیه بی‌زاری زاست. هیچ اجتماعی نبوده که با زور و سرکوب به سوی خیر و صلاح برود و همیشه، مصلحین خشن مردم را به جای بهشت به جهنم برده‌اند.

خشونت و ترس نه این که از گناه نمی‌کاهد بلکه بر آن می‌افزاید؛ چون گناه آشکار و قابل کنترل، تبدیل به گناه پنهان و افسارگسیخته خواهد شد و افزون بر آن، گناهکار وادار به انجام گناهی دیگر که دروغ و ریاست نیز می‌شود.

گناه با سرکوب و سرزنش پنهان می‌شود؛ اما نابود نمی‌شود. خشونت، پنهان کاری، دروغ و تزویر می‌آفریند و زشتی و گناه در جامعه‌ی خشن مانند موشی که از ترس خود را در هر سوراخی پنهان می‌کند، از چشم پنهان می‌گردد و به زاد و ولد می‌پردازد بی این که دیده شود.

تبعید، تحکم، تنبیه، و حتی مرگ، بنا به شهادت تاریخ نتوانسته جامعه بشری را به سوی راستی و درستی ببرد.

اگر بتوان تاریخ بشر را به سه دوره تقسیم کرد و نام‌های، دوره خشونت صرف، دوره خشونت با توجیحات عقل نمایانه، و دوره عقلانیت و خردگرایی بر آن نهاد، باید بپذیریم که دوره خشونت صرف گذشته؛ و زمان خشونت با توجیحات بظاهر عقلانی و عوام پسند در حال پایان است.

دوره‌ی فریب و زجر و آزار و کشتار با نام‌های نیکو، اگر هم سپری نشده باشد در حال رفتن است و بشر به دوره عقل و نقد و خرد پا گذاشته است.

دروغ گو و ریا کار، حاصل اجتماع بسته است. در هر جا که انسان نتواند به آزادی کاری را انجام دهد، به نیرنگ و ریا متوسل می‌شود.

دروغ در خانه و مدرسه‌ی آزاد، در جایی که اجازه‌ی حرف و سخن به فرزندان و دانش آموز داده می‌شود و ترس و خوف وجود ندارد، رشد نمی‌کند. محل پرورش دروغ اجتماعی است که فکر پدر یا معلم و قوی‌ترها، بسته و دست و زبان آن‌ها باز است.

شاید بعضی بگویند: چه بسیاریند پدرانی که آزاداندیش و دموکرات اند اما فرزندان دروغ گو و ریا کار دارند. در پاسخ به این سخن باید گفت: جامعه محدود به خانه نمی‌شود؛ و انسان تنها در خانه رشد نمی‌کند.

مدرسه، کوچه و خیابان، دوست و فامیل، کشور و حکومت نیز در تربیت افراد دخیل اند. و افزون و مهم‌تر از این‌ها، دین و آیین و رسم و آداب نیز گزینه‌های کلانی در ساختن شخصیت افراد می‌باشند.

پدر، مادر، مربی، و دیگر روسای اجتماع که از آغاز، زبان فرزند، ساگرد، و مرثوس را از پرسش و پژوهش کوتاه می‌کنند و از ترس این که عقاید خودشان زیر سوال نرود، اجازه طرح سوال و ابراز عقیده به دیگران را نمی‌دهند؛ زمینه‌ی تزویر و دروغ و کتمان را فراهم می‌کنند.

دروغ در خانه و مدرسه‌ی آزاد، در جایی که اجازه‌ی حرف و سخن به فرزندان و دانش آموز داده می‌شود و ترس و خوف وجود ندارد، رشد نمی‌کند. محل پرورش دروغ اجتماعی است که فکر پدر یا معلم و قوی‌ترها، بسته و دست و زبان آن‌ها باز است.

شاید بعضی بگویند: چه بسیاریند پدرانی که آزاداندیش و دموکرات اند اما فرزندان دروغ گو و ریا کار دارند. در پاسخ به این سخن باید گفت: جامعه محدود به خانه نمی‌شود؛ و انسان تنها در خانه رشد نمی‌کند.

مدرسه، کوچه و خیابان، دوست و فامیل، کشور و حکومت نیز در تربیت افراد دخیل اند. و افزون و مهم‌تر از این‌ها، دین و آیین و رسم و آداب نیز گزینه‌های کلانی در ساختن شخصیت افراد می‌باشند.

پدر، مادر، مربی، و دیگر روسای اجتماع که از آغاز، زبان فرزند، ساگرد، و مرثوس را از پرسش و پژوهش کوتاه می‌کنند و از ترس این که عقاید خودشان زیر سوال نرود، اجازه طرح سوال و ابراز عقیده به دیگران را نمی‌دهند؛ زمینه‌ی تزویر و دروغ و کتمان را فراهم می‌کنند.

دروغ در خانه و مدرسه‌ی آزاد، در جایی که اجازه‌ی حرف و سخن به فرزندان و دانش آموز داده می‌شود و ترس و خوف وجود ندارد، رشد نمی‌کند. محل پرورش دروغ اجتماعی است که فکر پدر یا معلم و قوی‌ترها، بسته و دست و زبان آن‌ها باز است.

شاید بعضی بگویند: چه بسیاریند پدرانی که آزاداندیش و دموکرات اند اما فرزندان دروغ گو و ریا کار دارند. در پاسخ به این سخن باید گفت: جامعه محدود به خانه نمی‌شود؛ و انسان تنها در خانه رشد نمی‌کند.

مدرسه، کوچه و خیابان، دوست و فامیل، کشور و حکومت نیز در تربیت افراد دخیل اند. و افزون و مهم‌تر از این‌ها، دین و آیین و رسم و آداب نیز گزینه‌های کلانی در ساختن شخصیت افراد می‌باشند.

پدر، مادر، مربی، و دیگر روسای اجتماع که از آغاز، زبان فرزند، ساگرد، و مرثوس را از پرسش و پژوهش کوتاه می‌کنند و از ترس این که عقاید خودشان زیر سوال نرود، اجازه طرح سوال و ابراز عقیده به دیگران را نمی‌دهند؛ زمینه‌ی تزویر و دروغ و کتمان را فراهم می‌کنند.

دروغ در خانه و مدرسه‌ی آزاد، در جایی که اجازه‌ی حرف و سخن به فرزندان و دانش آموز داده می‌شود و ترس و خوف وجود ندارد، رشد نمی‌کند. محل پرورش دروغ اجتماعی است که فکر پدر یا معلم و قوی‌ترها، بسته و دست و زبان آن‌ها باز است.

^۱ - سروده‌ها از حافظ





بالایی نسبت به فشار روانی وجود دارد که بدن می‌تواند تحمل کند. گنجایش بدن در مقابل فشار روانی را می‌توان به مانند ظرفی دانست که تنها مقدار معینی مایع را می‌تواند در خود جای دهد. **هر کدام از ما ظرف فشار روانی درونی با شکل و اندازه متفاوتی داریم.** بنابراین، تجربه ای که در فردی فشار را است، ممکن است در فرد دیگری ایجاد فشار نکند. نشانه های فشار روانی که ما تجربه می‌کنیم همان پیام‌های بدن هستند و تعیین می‌کنند که سطوح فشار روانی در ما بیش از حد افزایش یافته است. نقطه ای که در آن، این پیام‌ها را دریافت می‌کنیم، به شکل و اندازه ظرف، یعنی به ساختمان فیزیولوژیکی بدن بستگی دارد.



اگر در سطوح پایین، به فشار روانی توجه نشود، به تدریج سطح آن در بدنمان افزایش یافته و نهایتاً به نقطه بحرانی می‌رسد، یعنی جایی که ظرفیت بدن، تحمل بیشتر از آن را ندارد. در اینجا است که بدن نشانه های روانی را به شکل جسمانی بروز می‌دهد. این نشانه‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است. در بعضی افراد نخستین پیام، سردرد، بی‌حوصلگی و احساس کسالت و در برخی دیگر بی‌خوابی، بروز افکار وسواسی و یا احساس تهوع است. اگر پس از بروز علائم هشدار دهنده، فشار روانی همچنان ادامه یابد فرد، به فشار روانی مزمن مبتلا می‌شود و ممکن است دچار برانگیختگی زیاد، دردهای مزمن قفسه سینه، مشکلات خواب و... گردد.

افکار فاجعه آمیز و نشانه های اضطراب

چهار گونه افکار وجود دارند که در ایجاد و تشدید نشانه های اضطراب نقش محوری دارند، این افکار در حد کوتاه معرفی می‌شوند:

۱- افکار پیش بینی: این گونه افکار معمولاً فاجعه یا نتیجه ای بسیار ناخوشایند را پیش بینی می‌کنند و ما را در یک وضعیت خلقی قرار می‌دهند که احساس اضطراب در ما ایجاد می‌گردد. مثلاً افراد دارای مشکلات اجتماعی ممکن است پیش بینی کنند که هیچ کس در میهمانی با آن‌ها گفتگو نخواهد کرد.

۲- افکار ناتوانی در مقابله: افکاری نظیر "من نمی‌توانم این وضع را تحمل کنم"، من

آرژانس روانشناسی زهره فرهودینیا
Cp.afroditi@gmail.com

اضطراب

دلش شور می‌زد. رنگش پریده بود دست و پایش می‌لرزید و ابروهایش چین خورده بود. دائماً با دستمال کف دست‌هایش را پاک می‌کرد گویی چشمه‌ای در کف دستانش می‌جوشید. اضطراب داشت.

اضطراب چیست؟ چرا در مواجهه با

بعضی موقعیت‌ها مضطرب می‌شویم؟

دسترسی به تعریفی دقیق از اضطراب بسیار دشوار است. در منابع مختلف، تعاریفی متفاوت ولی نزدیک به هم عنوان شده است. در کتابی اضطراب این چنین تعریف شده:

یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم. دلواپسی است که با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌شود مثل خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، عرق کردن، سردرد، میل اجباری و ناگهانی برای دفع ادرار. بی‌قراری و میل برای تحرک نیز از علائم شایع است.

در جای دیگر اضطراب نوعی احساس ترس و ناراحتی بی دلیل معرفی شده که در آن فرد نمی‌تواند علت روشنی برای اضطرابش بیان کند. این اختلال نشانه بسیاری از مشکلات روان شناختی تلقی می‌شود. برخی پژوهشگران حالات اضطرابی را علت و ریشه بیست و پنج درصد تمام مشکلات بهداشت روانی می‌دانند که به درمان نیاز دارند.

اضطراب پدیده ای واحد نیست بلکه مشتعل بر سه بُعد متفاوت است:

۱- نحوه احساس و کیفیت تأثرات جسمی که نشانه های حاد و مزمن را در بر دارد.

۲- نحوه تفکر که افکار فاجعه آمیز، غیرمنطقی و منفی را شامل می‌شود.

۳- نحوه رفتار که الگوهای اجتنابی و سبک‌های زندگی را در بر می‌گیرد.

«لانگ» مدلی سه سیستمی از اضطراب ارائه داده است: اضطراب را می‌توان برحسب افکار تعبیر کرد (من وحشت زده هستم) یا آن

را بر اساس احساس‌ها و واکنش‌های جسمانی بیان کرد (افزایش ضربان قلب، تعریق، تنش) یا برحسب رفتار فرد در نظر گرفت (دوری جستن از یک موقعیت یا فرار از آن). نیم‌رخ اضطراب در افراد مختلف، بسته به اینکه از کدام نظام بیشترین تأثیر را پذیرفته است، متفاوت خواهد بود.

تفاوت‌های ترس و اضطراب:

اضطراب یک علامت هشدار دهنده است، خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله آماده می‌کند. ترس که علامت هشدار دهنده دیگری است با خصوصیات زیر از اضطراب قابل تفکیک است: ترس واکنش به تهدیدی معلوم، خارجی و از نظر منشاء، بدون تعارض است اضطراب واکنش در مقابل خطری نامعلوم، درونی، مبهم و از نظر منشاء، همراه با تعارض است

اضطراب های طبیعی

برای انجام هر کاری میزان معینی از اضطراب عادی است و ضروری هم می‌باشد. اضطراب بیش از حد یا خیلی کم، بر هر عملکردی تأثیری زیان بخش دارد.

ظرفیت افراد در برابر فشار روانی و ایجاد اضطراب:

برای انجام هر کار، درجاتی از اضطراب لازم است. در هر یک از افراد انسانی یک حد



هرگز قادر به انجام این کار نخواهیم بود" و... اعتماد به نفس را کاهش داده و موجب می‌شوند قبل از اینکه کوشش بیشتری برای انجام یک کار از خود نشان دهد، دست از کار بکشد.

۳- افکار ناشی از تعبیر نادرست احساس‌های بدنی: وقتی فردی با افکار نادرست از احساس‌های بدنی خود مواجه می‌شود، اضطرابش افزایش می‌یابد و نشانه‌های جسمی را که در خود احساس می‌کند بدتر می‌نماید: "من دچار حمله قلبی خواهم شد"، "ضعفی که در من پدید آمده معلول یک بیماری مخوف است و سرانجام مرا از پای در خواهد آورد" و...
۴- افکار گریز: چنین افکاری باعث می‌شوند

فرد خود را به طور سریع از موقعیت و شرایط ترسناک و ناگوار دور سازد. " اگر از رودررو شدن با فلانی خودداری کنم راحت‌تر خواهم بود" ... وقتی افکار تولید شده باعث گریز و

دوری فرد از محرک نامطلوب شوند اضطراب کاهش می‌یابد. هرچه فکر گریز بیشتر تقویت شود احتمال دوری و گریز در آینده افزایش می‌یابد.

تداوم اضطراب:

عوامل زیادی وجود دارند که باعث می‌شوند اضطراب تداوم یابد. برخی از این عوامل عبارتند از:

۱- سبک زندگی: اگر در زندگی کفه انتظارات ما سنگین‌تر از کفه توانایی‌ها، امکانات و منابع ما باشد، فشار روانی ایجاد خواهد کرد. فشار روانی تا زمانی که انتظارت بیش از امکانات و منابع باشد ادامه خواهد یافت.

۲- اجتناب: الگوی رفتاری دیگری که اضطراب را تداوم می‌بخشد، اجتناب است. معمولاً افراد از شرایط و موقعیت‌هایی که در آن‌ها ترس یا سطوح بالایی از فشار روانی ایجاد می‌شود، اجتناب می‌کنند. اجتناب از رویارویی با این شرایط نامطلوب، خود منبعی برای ایجاد اضطراب تلقی می‌گردد.

بی‌نهایت مهم است که فرد بداند اجتناب از موقعیت‌های استرس زا هرگز راه حل

مناسبی برای اضطراب او نیست.

۳- نداشتن اعتماد به نفس: اعتماد به نفس، عموماً از مشاهده توانایی مقابله با تمامی انتظارات و چالش‌های هر روزه زندگی حاصل می‌شود. شخص دارای اعتماد به نفس، از رویارویی و تلاش برای کسب تجربه‌های جدید، خرسند است، چون در گذشته در کارهای مشابه موفق بوده است. در افراد دارای مشکلات اضطرابی، به دلیل ترس از رویارویی با مشکل، فرد از ورود به عرصه‌های دشوار، اجتناب می‌کند. این اجتناب باعث می‌شود فرد احساس کند در حل مسائل روزمره ناتوان است و بدین ترتیب اعتماد به نفس به تدریج کاهش می‌یابد. در نتیجه تمامی امیدهای شخص برای کوشش و تلاش از دست می‌رود.

۴- طرز تفکر: افراد

مضطرب ممکن است باورهای اغراق آمیز و غیر منطقی در ارتباط با پیامدهای رویارویی با

موقعیت ترسناک یا دشوار داشته باشند. چنین افرادی تمایل دارند تا نشانه‌های خود را به گونه‌ای بد تفسیر کنند و بدین وسیله خود را بیشتر در معرض ترس قرار دهند. افراد دارای اضطراب بیش از حد نسبت به بدن خود حساس می‌شوند. به محض توجه به تغییرات جزئی بدنی، روی خود تمرکز می‌کنند. همچنین این‌گونه افراد، افکار خود تقبیحی و خود تردیدی را از خود نشان می‌دهند. آن‌ها دیدگاهی کلا منفی نسبت به زندگی پیدا می‌کنند و همزمان با از دست دادن اعتماد به مقابله، ممکن است به دارو یا افراد دیگری نیز وابسته شوند.

منابع

- ۱- فرهنگ جامع روانشناسی- روان‌پزشکی. دکتر نصرت‌الله پور افکاری. نشر فرهنگ معاصر. ۱۳۸۲
- ۲- خلاصه روان‌پزشکی کاپلان، کاپلان و سادوک. ترجمه دکتر نصرت‌الله پور افکاری. جلد ۲
- ۳- درسامه فشرده روان‌پزشکی آکسفورد ۲۰۰۵. میکایل گلدر، جان مایو، جان گدس، ترجمه دکتر امیر ابراهیم صفر زاده، بونه حتمتی. نشر تیمور زاده، نشر طبیب ۱۳۸۵
- ۴- بهداشت روانی. دکتر محمد علی احمدوند. انتشارات پیام نور. چاپ سوم. بهمن ۸۴، پاییز ۱۳۸۵

زندگی را نخواهیم فهمید اگر...

زندگی را نخواهیم فهمید اگر از همه گل‌های سرخ دنیا متنفر باشیم فقط چون در کودکی وقتی خواستیم گل‌سرخ را بچینیم خاری در دستمان فرو رفته است؟
زندگی را نخواهیم فهمید اگر دیگر آرزو کردن و رویا دیدن را از یاد ببریم و جرات زندگی بهتر داشتن را لب تاقچه به فراموشی بسپاریم فقط به این خاطر که در گذشته یک یا چند تا از آرزوهایمان برآورده نشدند.

زندگی را نخواهیم فهمید اگر عزیزی را برای همیشه ترک کنیم فقط به این خاطر که در یک لحظه خطایی از او سر زد و حرکت اشتباهی انجام داد.

زندگی را نخواهیم فهمید اگر دست از تلاش و کوشش برداریم فقط به این دلیل که یک بار در زندگی سماجت و پیگیری ما بی‌نتیجه ماند.

زندگی را نخواهیم فهمید اگر همه دست‌هایی را که برای دوستی به سمت ما دراز می‌شوند، پس بزنیم فقط به این دلیل که یک روز، یک دوست غافل به ما خیانت کرد و از اعتماد ما سوءاستفاده کرد.

زندگی را نخواهیم فهمید اگر همه شانس‌ها و فرصت‌های طلایی همین الان را نادیده بگیریم فقط به این خاطر که در یک یا چند تا از فرصت‌ها موفق نبوده‌ایم.

فراموش نکنیم که بسیاری اوقات در زندگی وقتی به در بسته‌ای می‌رسیم و یک‌صد کلید در دستمان است، هرگز نباید انتظار داشته باشیم که کلید در بسته همان کلید اول باشد. شاید مجبور باشیم صبر کنیم و همه صد کلید را امتحان کنیم تا یکی از آنها در را باز کند. گاهی اوقات کلید صدم کلیدی است که در را باز می‌کند و شرط رسیدن به این کلید امتحان کردن نود و نه کلید دیگر است. یادمان باشد که زندگی را هرگز نخواهیم فهمید اگر کلید صدم را امتحان نکنیم فقط به این خاطر که نود و نه کلید قبلی جواب ندادند. از روی همین زمین خوردن‌ها و دوباره بلند شدن‌هاست که معنای زندگی فهمیده می‌شود و ما با توانایی‌ها و قدرت‌های درون خود بیشتر آشنا می‌شویم.

زندگی را نخواهیم فهمید اگر از ترس زمین خوردن هرگز قدم در جاده نگذاریم.



باید حواسش را جمع تر می کرد که راه را درست برود و پایش از لبه پرتگاه نلغزد.

خوب یادش بود یک بار که غرق تفکراتش بود لغزیده بود و صاحب بار چنان با مشت و لگد به جانش افتاده بود که اگر کمک پیرمرد نبود جانش را از دست داده بود و این اولین و آخرین باری بود که احساس می کرد برای پیرمرد مهم است و خوشحال بود که او هم کسی را دارد که پشتیبانش باشد.

زباله های کنار راه هر روز بیشتر می شد از بطری های پر و خالی آب گرفته تا انواع و اقسام نایلون چپس و پفک که نمی دانست چه مزه های دارند. فقط گاه گاهی ته مانده میوه های رهگذران را دور از چشم پیرمرد مزه مزه می کرد و کمی نیرو می گرفت.

تقریباً تمام این راه طولانی سربالایی بود، با این بار سنگین نه دست و پایی برایش مانده بود و نه شانه ای. فقط خوشحال بود که در اواسط راه به دره گردو می رسیدند و پیرمرد چند دقیقه ای را برای صبحانه خوردن توقف می کرد و او می توانست خستگی اش را بگیرد و گرنه از خوراکی خبری نبود مثل همیشه.

اولین باری که این راه را می آمد خستگی و کنجکاوی کلافه اش کرده بود چون که نمی دانست این راه طولانی به کجا ختم می شود و این رهگذران تقلا می رسیدند به کجا را دارند و بعد فهمیده بود که این کوره راه به امامزاده ای در دل کوه می رسد که البته هیچ گاه به زیارت آن نرفته بود چون پیرمرد به محض این که بار را خالی می کرد دوباره از زائرانی که قصد برگشتن داشتند بار می گرفت و با سرعت هرچه تمام تر بر می گشت. تنها تفاوتش این بود که این بار بیست هزار تومان پول می گرفت.

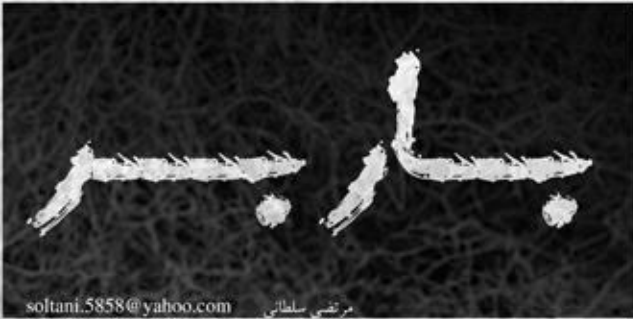
اگرچه راه برگشت سرازیری بود اما سختی اش به مراتب بیشتر بود. در این سنگلاخ کم عرض نمی توانست خودش را کنترل کند و همیشه امکان زمین خوردن بود. از طرفی پیرمرد که نمی توانست پا به پای او از آن سرازیری پایین بیاید بنای فحش دادن می گذاشت و تهدید تازیانه زدن.

همیشه فکر می کرد شاید برای یک بار هم که شده پیرمرد دلش به حال او می سوخت و کمی از بارش را خودش به دوش می کشید؛ اتفاقی که هیچ وقت نیفتاد.

چقدر دوست داشت مثل بقیه زندگی کند؛ نه غذای اضافه ای می خواست و نه این بار سنگین لعنتی را و نه این پیرمرد شلاق به دست را که حالا در این تنگ غروب سایه اش دراز تر شده بود و وحشتناک تر.

راه کم کم به انتها می رسید و هنوز هم بودند زائران و رهگذرانی که وقتی او را با این بار سنگین می دیدند کمی توقف می کردند و گاهی از سر ترحم آهی می کشیدند و گاهی هم صدای خنده های مسخره آمیزشان در کوه می پیچید. دیگر همه چیز برایش تبدیل به عادت شده بود؛ عادت زجر آوری و جانکاه.

کاش تنها نبود و بقیه باربرها... اصلاً کاش هیچ گاه الاغ "شملق" نمی شد...



بار آنقدر سنگین بود که حتی نمی توانست اندک تکانی به شانه هایش بدهد بلکه کمی جابه جا شود و استخوان کمرش از زیر این فشار کمرشکن آزاد شود.

خوشبختانه پیرمرد به کمکش آمد و با دستان استخوانی اما قوی اش کمی چادرش بزرگ پشتش را تکان داد و دوباره برگشت و پول ها را از صاحب بار گرفت؛ مثل همیشه سی هزار تومان بود.

البته این پول را همیشه پیرمرد می گرفت و او هیچ وقت نفهمید سی هزار تومان یعنی چقدر. فقط می فهمید که پیرمرد خوشحال است و برای دقایقی هم که شده مهربان تر از قبل با او برخورد می کند.

سپیده کم کم داشت می دمید اما هنوز هم شب خیال رفتن نداشت که راه افتادند. طبق معمول او پیش می رفت و پیرمرد از پشت سر همراه با تازیانه ای، که البته خیلی از آن استفاده نمی کرد.

چقدر دوست داشت این خمیازه های مکررش را با چرتی نیم ساعته برطرف می کرد؛ اما مگر می شد اصلاً نمی شد و نمی توانست به خواب و چرت فکر کند؛ حتی ایستادن برای چند لحظه، پیرمرد را عصبانی می کرد تا چه برسد به دراز کشیدن و چرت زدن.

راه را بلد بود، شمردن بلد نبود و گرنه می توانست تعداد دفعاتی که این راه طولانی و سخت را طی کرده بشمارد و به یاد بیاورد.

تمام این سختی ها برای یک وعده غذای بیش تر بود که پیرمرد از سر لطف و با هزار منت به او می داد و گرنه چندسالی است که هیچ چیز تغییری نکرده جز این که هرچه پیرمرد ضعیف تر می شد بار او سنگین تر و غروندهای پیرمرد و ستابش برای رسیدن بیشتر می شد.



(ارزنده ترین زیور انسان، آرامش توام با ایمان است)



گرگ زاده ای که گرگ نبود

دکتر ابراهیم رحیمی
haghchist@yahoo.com

چه آسوده، چه راحت و چه ناعادلانه و بی‌انصاف، گاه، شماری از ما حکم می‌دهیم، محکوم می‌کنیم و نه انگشت اتهام را به سوی کسی یا کسانی نشان می‌رویم، بلکه مهر محکومیت را بر

پیشانی آنان می‌زنیم و سپس، باد هم به غیب می‌اندازیم که: «من آنم که رستم بود پهلوان»... راستی که چه ناعادلانه و بی‌انصاف!... چه ناعادلانه و بی‌انصاف!...

محکوم کردن ساده است؛ شاید ساده‌ترین کارها؛ اما عمیق بودن، به ژرفا نگریستن، نگاهی تحلیلی داشتن و از همه مهم‌تر، خود را به پرسش و بازخواست گرفتن، کاری نه ساده، که دشوار است؛ دشوارتر از آن چه تصور کنی و یا به اندیشه‌آوری: «ندانستم که این دریا، چه موج خون فشان دارد!».

اصولاً، درگیر شدن با اندیشه‌های خود، خود را به بازخواست گرفتن، در برابر خود ایستادن، انگشت اتهام را به سوی خود برگرداندن و مهر محکومیت را بر پیشانی خود کوفتن، کاری است کارستان که از عهده‌ی هر ناتوان ضعیفی بر نمی‌آید، عزمی بلند می‌خواهد و جانی سترگ:

جان‌جان‌ها می‌کند هر دم تثار

گوهر تصمیم را از بهر یار

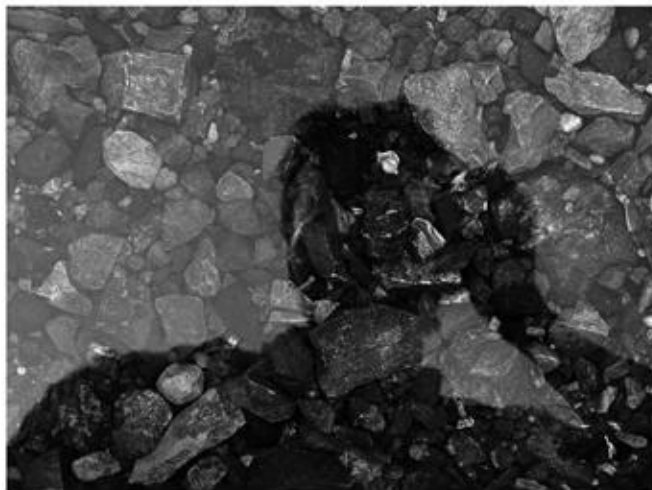
کم، اندک و انگشت شمارند بزرگانی که خود را به بازخواست می‌گیرند، از خویش بازخواست می‌کنند و صادقانه و حقیقت‌خواهانه، به جست‌وجوی راستی و درستی برمی‌خیزند و چنین

است چشم که باز می‌کنی و به اطراف که می‌نگری، بسیار کسان را می‌بینی که تمام هم و غم و هوش و حواس خود را، تنها و تنها در این به کار گرفته‌اند که خویش را مبراً کنند، بار سنگین خطا و اشتباه را به دوش دیگران بگذارند و در این کار تا آن‌جا پیش بروند که بگویند: «من نبودم دستم بود، تقصیر آستینم بود!» دیده‌اید آیا تنیس‌بازانی را که هنگامی که توپ را به درستی در میدان حریف مسابقه‌ای خود فرود

نمی‌آورند، چگونه با خشونت به راکت نگاه می‌کنند و سپس، با شدت و ناراحتی تمام، راکت بی‌گناه را به زمین می‌کوبند؟ دیده‌اید؟ این رفتار، تنها نمونه‌ای است از بسیاری از این گونه رفتارها؛ رفتارهایی همه در جهت آن که تقصیر خود را به دوش دیگران بیندازیم و دیگران را مقصر قلمداد کنیم. جالب این جاست که گاهی، پس از آن که ما کاستی‌ها و خطاهای «خود» را بر دوش «دیگران» می‌نهیم، همانان را، بی‌گناهان را، آن چنان مقصر می‌شماریم، که طلبکارشان هم می‌شویم و حتی جانشان را هم می‌گیریم؛ می‌گویید نه، ببینید حکایتی را در **گلستان**. در گلستان با گروهی از دزدان رو به رو می‌شویم؛ دزدانی که «بر سر کوهی نشسته بودند و منفذ کاروان بسته و [مردمان] از ایشان مرعوب و لشکر سلطان مغلوب». هیچ تردیدی نیست که این رفتار آنان، دزدی، رفتاری ناپهناجرانه و ضداجتماعی است، در این هیچ تردیدی نیست؛ سخن اما این جاست که چرا اینان دزد شده‌اند و دزدی را، که کاری است همواره همراه با ترس، وحشت، نگرانی، اضطراب، خطر، گرفتاری، مرگ و... را برگزیده‌اند؟ این را آیا ما محکوم می‌کنیم؟ این سخن، البته به معنای آن نیست که در برابر ناپهناجاری آنان سکوت کنیم و یا مانع دزدی آنان نشویم و یا آن که رهایشان بگذاریم، نه، بلکه به معنای آن است که «در هر معلول، علتی یا علت‌هایی چند را هم بیابیم».

پس از مدتی دزدان گرفتار می‌شوند: «مردان دلاور از کمین گاه پتر جستند و دست یکان یکان بر کتف بستند» و سپس آنان را «بامدادان به درگاه ملک حاضر آوردند».

رفتار ملک (حاکم؛ پادشاه) بسیار عجیب و تأمل‌آور است: «ملک همه را بکشتن فرمود!»؛ جالب آن که در میان این گروه، نوجوانی نو رسیده، کم سن و سال هم بود: «در آن میان



(ایمن مباحث از شر کسی که برای خود ارزشی قائل نیست)

جوانی بود میوه‌ی غنّوان شبایش نو رسیده و سبزه‌ی گلستان عذارش، نو دمیده». شگفتی و عجیب بودن کار ملک در این جاست که او یک بار هم از خود نمی‌پرسد که «راستی چرا این بیچارگان دزد شده‌اند و اگر هم به دلیل رفتارهای نادرست حکومت من، اینان تبهکار شده‌اند، چرا فقط آن‌ها را باید مجازات کنیم؟ چرا؟»

می‌بینیم که کار به این سادگی‌ها نیست و مسائل اجتماعی و روابط انسانی تأمل می‌طلبد، درنگ می‌خواهد و البته بینش. جالب‌تر آن جاست که این جناب مستطاب ملک، نه تنها خود را محکوم نمی‌بیند، بلکه وقتی کسی از تربیت‌پذیری نوجوان می‌گوید و از او می‌خواهد که نوجوان دزد را نکشد، ایشان دزدان را گرگ و آن نوجوان را گرگ زاده می‌خواند: «ملک را از این سخن تیسّم آمد و گفت:

عاقبت گرگ زاده گرگ شود

گرچه با آدمی بزرگ شود»

و کسی هم نیست-شاید هم باقی نگذاشته بودند- که به این جناب مستطاب بگوید: این تو هستی که گرگی؛ گرگی در لباس میش؛ این تویی که مردمان را بدین بیچارگی کشاندی که دزدی پیشه کنند و تبهکاری در پیش گیرند و چنین سر به باد دهند و آنگاه، مادران خویش را داغدار کنند! و مگر نه این است که «فقر نزدیک است که به نفی حقیقت بینجامد». دیگر بار تأکید می‌کنم که سخن این نگارنده، به معنای تأیید دزدی تبهکاران نیست، بلکه تأکید بر این نکته است که در بررسی مسائل انسانی، باید عمیق‌تر نگریست و تحلیلی‌تر برخورد نمود، تا به ریشه‌ها راه بُرد و دلایل را باز جست و گزیند، محکوم کردن زبردستان یا دیگران، شاید ساده‌ترین کارها باشد. سخن بسیار است و دردهای جان صاحب این قلم، بسیارتر. از خداوند مهربانان دادگر می‌خواهم که با **زمینه‌سازی‌های شایسته**، به

من، به تو، به ما، به همگان، چنان بینشی ارزانی شود که در پوسته نمایم و به هسته راه بریم، برگ‌های زرد را از ریشه‌های خشک بدانیم و آگاه باشیم که:

گرچه تیر از کمان همی گذرد

از کماندار بیند اهل خرد

خرد، این گوهر خدایی، از آلمان و خداوند مهربانان دادگر نگهدارمان... بدرود یاران! بدرود!...





گفتگو و مدارا

علیرضا شایگان farvahar_1070@yahoo.com

یکی از معضلات امروزه‌ی جوامع بشری عدم برقراری ارتباط صحیح است، که یکی از دلایل آن می‌تواند نوعی نا آگاهی نسبت به روش‌های صحیح گفت‌وگو باشد.

مونولوگ، گفتار یک نفره‌ی است که می‌تواند مخاطب داشته باشد یا نداشته باشد. برای مثال، اغلب نیایش‌ها، مناجات‌ها از این نوع هستند.

در مقابل مونولوگ، دیالوگ یا گفت و گوی با دیگران است که در آن گفت و گو بین افراد صورت می‌گیرد، یعنی شخص با شخص دیگری سخن می‌گوید. برای مثال در نمایش نامه‌های ادبی گفت و گو بین دو یا چند نفر صورت می‌گیرد.

در فرهنگ سیاسی نیز منظور از دیالوگ، رواج گفت و گو و مباحثه و مذاکره در جامعه است. گفت و گو از دو بخش تشکیل یافته است از «گفت» به معنای کلام و سخن و «گو» به معنای گفتن. بنابراین وقتی از گفت و گو صحبت می‌شود، بدین معنی است که من سخن می‌گویم تو هم سخن بگو، من نظرم را می‌گویم و تو هم حق داری که نظرت را بگویی. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که گفت و گو، نشانه‌ی برابری بین انسان‌هاست. در شرایط

تک صدایی در جامعه هم، در مقیاس فراگیر تر، همین مصیبت‌ها را، به بار می‌آورد. تک‌گویی در جامعه جلو کار دست جمعی را می‌گیرد، خرد جمعی به مُحاق می‌رود و ناپسامانی امور، سکه رایج می‌گردد. فرآیند کارها مبتنی بر یک نظام سلسله مراتبی شده و تا تصمیمات مسئولان ابلاغ و به رده‌های پایین برسد، فراگرد انجام کارها معطل و بر زمین می‌ماند.

همان‌طور که ذکر شد جامعه‌ای که گفت و گو در آن رایج باشد اعضایش اهل «مدارا» هستند. اصولاً مدارا قبل از این که به هر گونه وضعیت فرهنگی یا اجتماعی و سیاسی اطلاق شود، از محتوایی چند صدایی و کثرت‌گرایی برخوردار است. کثرت‌گرایی بخشی از معنای فلسفی مفهوم «مدارا» را تشکیل می‌دهد و از آن جا که حیات بشری مبتنی بر زندگی اجتماعی است، کثرت‌گرایی هم بخشی از محتوای اصلی حیات بشری را تشکیل می‌دهد. به بیان دیگر، هر آن جا که «من» ای مطرح باشد «دیگری» ای هم مطرح است. «دیگری» هر آن کس است که «غیر من» است.

به قول «آیزایا برلین» کثرت‌گرایی به ما می‌آموزد که «به زندگی از خلال پنجره‌های گوناگونی می‌توان نگریست، که هیچ یک الزاماً شفاف‌تر و روشن‌تر یا تاریک‌تر و تحریف‌کننده‌تر از دیگری نیستند.» و مدارا نیز مفهومی است که طبق آن ارزش‌ها و غایت‌های متفاوت و مخالف با یکدیگر وارد بحث و گفت و گو می‌شوند و رقابت سالمی میان اندیشه‌ها و برهان‌های گوناگون صورت می‌گیرد. (جهادنگار، ۱۳۶۱)

با توجه به نقش و جایگاهی که خانواده در فرهنگ‌پذیری افراد و به ویژه کودکان و نوجوانان دارد، فرهنگ گفتگو را باید از سطح خانواده شروع کرد. هر چند که باید این فرآیند تا بالاترین سطوح جامعه نیز ادامه داشته باشد. در خانواده است که باید اصل و منطق دیالوگ و گفت و گو جایگزین منطق تک‌صدایی و مونولوگ گردد. کارگزار فرهنگ‌ها انسان‌ها هستند، همین من و تو و او و دیگران که

برابر است که انسان‌ها با همدیگر گفت و گو می‌کنند، البته این گفت و گو باید متکی بر یک مبنایی باشد. این مبنا استدلال و منطق است. من استدلال می‌کنم تو هم حق داری که دلیل بیاوری و استدلال کنی.

ممکن است در حین یک گفت و گو مجادله لفظی هم پیش بیاید و هیچ اشکالی هم ندارد. مگر می‌شود در باغ گفت و گو را بست چون ممکن است در آن خاری هم بروید؟ جامعه‌ای که در آن گفت و گو متداول شود جامعه‌ای می‌شود اهل مدارا و تساهل. وقتی در جامعه‌ای گفت و گو رایج شود مهم نیست که من، تو را حتماً مجاب و قانع کنم، مهم این است که من و تو، مختار و آزاد باشیم تا دیدگاه‌هایمان را بیان کنیم.

تک‌گویی (مونولوگ) را می‌شود نشانه تک‌صدایی در جامعه به شمار آورد. یعنی سخن گفتن من، بدون این که تو حق سخن گفتن داشته باشی.

می‌توان گفت که پدرسالاری نیز نوعی تک‌صدایی به شمار می‌رود. پدرسالاری محدود کننده فرهنگ گفت و گو است. پدر خانواده، حقیقت را می‌داند و اوست که سخن می‌گوید و خانواده است که فقط باید اطاعت کند. صدا فقط صدای پدر خانواده است که در منزل جاری است. دیگران حق سخن گفتن و اظهار نظر ندارند حتی اگر مادر هم سخن می‌گوید باید حرف و سخن پدر اراده پدر باید از زبان مادر جاری شود.

تک‌گویی پدر در خانواده اگر همراه با زور و قدرت باشد، ترس و وحشت و دورویی به بار می‌آورد. فرزندان دروغ می‌گویند و راستی و درستی رخت بر می‌بندد.



فرهنگ سازیم و برای گسترش فرهنگ مدارا و گفت و گو خانواده بهترین مکان است.

لاتوتسه نیز از مفهوم مدارا و گفت و گو این چنین سخن می گوید:

«هیچ چیز در این جهان چون آب، نرم و انعطاف پذیر نیست. با این حال برای حل کردن آنچه سخت است، چیز دیگری یارای مقابله با آب را ندارد. نرمی بر سختی غلبه می کند و لطافت بر خشونت. همه این را می دانند ولی

کمتر کسی به آن عمل می کند.

«به زندگی از خلال تجربه های کوناگونی می توان نگرست»

انسان، نرم و لطیف زاده می شود و به هنگام مرگ خشک و سخت می شود. گیاهان هنگامی که سر از خاک بیرون می آورند نرم و انعطاف پذیرند و به هنگام مرگ خشک و شکننده. پس هر که سخت و خشک است،

مرگش نزدیک شده و هر که نرم و انعطاف پذیر، سرشار از زندگی است. آرام زندگی کن! هرگز با طبیعت یا همجنسان خود ستیزه مکن و گزند را با مهربانی تلافی کن.»

منابع :

جهانبگلو، رامین، (۱۳۸۸)، موج چهارم، ترجمه منصور گودرزی، تهران، نشر نی
- شرفی، شهرام، دیالوگ و مونولوگ در جامعه ایرانی، اینترنت

لطفاً لبخند زن!

بسیاری از مردم کتاب "شاهزاده کوچولو" اثر اگزوپری " را می شناسند. اما شاید همه ندانند که او خلبان جنگی بود و با نازی ها جنگید و کشته شد. قبل از شروع جنگ جهانی دوم اگزوپری در اسپانیا با دیکتاتوری فرانکو می جنگید. او تجربه های حیرت آور خود را در مجموعه ای به نام لبخند گرد آوری کرده است. در یکی از خاطراتش می نویسد که او را اسیر کردند و به زندان انداختند او که از روی رفتارهای خشونت آمیز نگهبان ها حدس زده بود که روز بعد اعدامش خواهند کرد می نویسد: " مطمئن بودم که مرا اعدام خواهند کرد به همین دلیل بشدت نگران بودم. جیب هایم را گشتم تا شاید سیگاری پیدا کنم که از زیر دست آن ها که حسابی لباس هایم را گشته بودند در رفته باشد یکی پیدا کردم و با دست های لرزان آن را به لب هایم گذاشتم ولی کبریت نداشتم. از میان نرده ها به زندانبانم نگاه کردم. او حتی نگاهی هم به من نینداخت درست مانند یک مجسمه آنجا ایستاده بود. فریاد زدم "هی رفیق کبریت داری؟" به من نگاه کرد شانه هایش را بالا انداخت و به طرفم آمد. نزدیک تر که آمد و کبریتش را روشن کرد بی اختیار نگاهش به نگاه من دوخته شد. لبخند زدم و نمی دانم چرا؟ شاید از شدت اضطراب، شاید به خاطر این که خیلی به او نزدیک بودم و نمی توانستم لبخند نزنم. در هر حال لبخند زدم و انگار نوری فاصله بین دل های ما را پر کرد می دانستم که او به هیچ وجه چنین چیزی را نمی خواهد... ولی گرمای لبخند من از میله ها گذشت و به او رسید و روی لب های او هم لبخند شکفت. سیگارم را روشن کرد ولی نرفت و همان جا ایستاد مستقیم در چشم هایم نگاه کرد و لبخند زد، من حالا با علم به اینکه او نه یک نگهبان زندان که یک انسان است به او لبخند زدم نگاه او حال و هوای دیگری پیدا کرده بود.

پرسید: "بچه داری؟" با دست های لرزان کیف پولم را بیرون آوردم و عکس اعضای خانواده ام را به او نشان دادم و گفتم: "آره ایناهاش" او هم عکس بچه هایش را به من نشان داد و درباره نقشه ها و آرزوهایی که برای آن ها داشت برایم صحبت کرد. اشک به چشم هایم هجوم آورد. گفتم که می ترسم دیگر هرگز خانواده ام را نبینم... دیگر نبینم که بچه هایم چطور

بزرگ می شوند.

چشم های او هم پر از اشک شدند. ناگهان بی آنکه حرفی بزند. قفل در سلول مرا باز کرد و مرا بیرون برد. بعد هم مرا بیرون زندان و جاده پشتی آن که به شهر منتهی می شد هدایت کرد نزدیک شهر که رسیدیم تنه ایم گذاشت و برگشت بی آنکه کلمه ای حرف بزند.

یک لبخند زندگی مرا نجات داد.

بله لبخند بدون برنامه ریزی بدون حسابگری لبخندی طبیعی زیباترین پل ارتباطی آدم هاست ما لایه هایی را برای حفاظت از خود می سازیم. لایه مدارج علمی و مدارک دانشگاهی، لایه موقعیت شغلی و این که دوست داریم ما را آن گونه ببینند که نیستیم. زیر همه این لایه ها من حقیقی و ارزشمند نهفته است. من ترسی ندارم از این که آن را روح بنامم من ایمان دارم که روح های انسان ها است که با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند و این روح ها با یکدیگر هیچ خصومتی ندارد. متأسفانه روح ما در زیر لایه هایی ساخته و پرداخته خود ما که در ساخته شدنشان دقت هولناکی هم به خرج می دهیم ما را از یکدیگر جدا می سازند و بین ما فاصله هایی را پدید می آورند و سبب تنهایی و انزوای ما می شوند.

داستان اگزوپری داستان لحظه جادویی پیوند دو روح است آدمی به هنگام عاشق شدن و نگاه کردن به یک نوزاد این پیوند روحانی را احساس می کند. وقتی کودکی را می بینیم چرا لبخند می زنیم؟ چون انسان را پیش روی خود می بینیم که هیچ یک از لایه هایی را که نام بردیم روی من طبیعی خود نکشیده است و با همه وجود خود و بی هیچ شائبه ای به ما لبخند می زند و آن روح کودکانه درون ماست که در واقع به لبخند او پاسخ می دهد

منبع: اینترنت



نامه‌ای به خدا



محمد تقی حمزه ای jafarhamzei@yahoo.com

موضوع ماجرای واقعی شخصی می‌باشد که نام او نظر علی طالقانی است. او طلبه‌ای است که در مدرسه‌ی مروی تهران درس می‌خوانده و از لحاظ مالی خیلی فقیر بوده به طوری که شب‌ها دور و بر حجره‌های سایر طلبه‌ها می‌گشته و از داخل باقی مانده غذاهای آن‌ها چیزی برای خودش پیدا می‌کرده است. روزی نظر علی طالقانی به ذهنش می‌رسد که برای خدا نامه ای بنویسد. او نامه‌اش را این طور شروع می‌کند:

بسم الله الرحمن الرحيم - جناب خدا، سلام عليكم

اینجانب بنده‌ی شما هستم. از آن جا که شما در قرآن فرموده‌اید: « و ما من دابة فی الارض الا علی الله رزقها » هیچ موجود زنده نیست مگر این که روزی او به عهده‌ی من است. خوب میدانی که من هم جنبنده‌ی ای هستم از جنبندگان شما روی زمین. در جای دیگر فرموده‌اند: «ان الله لا یخلف الميعاد» مسلم است که خدا خلف وعده نمی‌کند. بنابراین اینجانب به چیزهای زیر نیاز دارم: ۱- همسری زیبا و متدین ۲- خانه‌ای وسیع ۳- یک خادم ۴- کالسکه و یک سورتچی ۵- یک باغ ۶- مقداری پول برای تجارت

لطفا پس از هماهنگی به من اطلاع دهید. آدرس: مدرسه مروی - حجره شماره ۱۶ - نظر علی طالقانی

نظر علی طالقانی پس از نوشتن نامه با خودش فکر کرد که نامه را به کجا بفرستد و یا کجا بگذارد؟ با خود می‌گوید چون مسجد خانه‌ی خداست بهتر است بگذارد داخل یک مسجد. نظر علی می‌رود به مسجد امام در بازار تهران (مسجد شاه سابق). او نامه را داخل سوراخی در مسجد قایم می‌کند و فکر می‌کند که خدا حتما پیدایش می‌کند.

نظر علی نامه‌اش را پنج شبه در مسجد می‌گذارد. صبح روز جمعه کاروان شاه برای شکار هنگام خروج از شهر از جلو مسجد عبور می‌کند. ناگهان باد تندی به خواست خداوند وزیدن می‌گیرد. کاروان به خاطر شدت باد توقف می‌کند. عده‌ای به مسجد پناه می‌برند، پس از مدتی که هوا آرام می‌شود شاه آماده حرکت می‌شود. به محض فرمان حرکت به کاروان، شاه متوجه می‌شود که نامه‌ای جلو پایش افتاده، نامه را برگرفته و می‌خواند. سپس فرمان می‌دهد به کاخ بر می‌گردیم. شاه پس از رسیدن به کاخ فوراً پیکری به مدرسه‌ی مروی اعزام کرده و نظر علی را به کاخ فرا می‌خواند. به قول پروین اعتصامی:

آب و باد و خاک سرگردان ماست

نقش هستی نقشی از ایمان ماست

پس از آمدن نظر علی به کاخ در حضور وزرا به نظر علی می‌گویند که نامه‌ای که به خدا نوشته بودی ایشان به ما حواله فرمودند. پس ما باید انجامش دهیم. آن گاه به وزرا دستور می‌دهد که به همه‌ی خواسته‌های نظر علی توجه کنند و یک به یک همه‌ی آن‌ها اجرا شود.

منبع: اینترنت (محل نگهداری نامه موزه گلستان تهران)



خدا در مکان‌های دور از انتظار

به دست افرادی دور از انتظار

و در مواقعی تصور ناپذیر

معجزات خود را به انجام می‌رساند.

برای آن مهربان توانا. غیر ممکن وجود ندارد...

همیشه. همیشه و همیشه امید می‌دهد...



منشور سال ۱۹۸۲ سازمان ملل، روز معلولان را، برخاسته از نیازهای به حق افرادی می‌داند که به رغم داشتن محدودیت‌های حسی و جسمی، به دلیل برخوردار بودن از جوهره‌ی انسانی، باید همچون دیگران، از امکانات رفاهی و اجتماعی برخوردار شوند.

به مناسبت روز جهانی معلولین و گرامیداشت این روز گروه مهروزان شامل تعدادی از مددجویان به همراه اعضای انجمن بانوان و دستداران این عزیزان به دیدار مسئولین و همراهان همیشگی خود در شهر سبزوار رفتند از جمله دادستان محترم شهرستان سبزوار، نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی، شهردار محترم، اعضای محترم شورای اسلامی و فرماندهی محترم نیروی انتظامی و کلاتری ۱۴ و اورژانس ۱۱۵ شهرستان رفتند و روز جهانی معلولین را به همراهان همیشگی‌شان با اهدای سبدهای گل و تابلویی یادمان این روز تبریک گفتند.

خزارش یک رویداد

دوم دسامبر (مصادف با ۱۲ آذر) روز جهانی معلولان نام‌گذاری شده است. اعلام این روز از سوی سازمان ملل متحد، برای جلب توجه دولت‌ها و جامعه جهانی به پدیده معلولیت و مشکلات انسان‌های معلول است.



(سخن نیکو بگو تا به نیکی تو را یاد کنند)





(یاد خدا، کلید انیس با اوست)





نگهبان

گل سرخ

۷

دکتر انوش افشار زاده - ناله نویسی
eftekharzafsan@yahoo.com

که نوش آفرین به شهری سفر می‌کند که بهناز قرار بوده در یکی از بیمارستان‌هایش سالم و تندرست به دنیا آید، حضور خواننده تمام بزرگان شهر از جمله پزشک معالج مادر را به شب نشینی می‌کشاند و بهناز خوب نمی‌چرخد، و بهناز به کمک تیم پزشکی مجرب نیاز دارد، و بهناز لابلای فریادهای ترانه‌های خواننده گم می‌شود، چند رگ مغزی‌اش را در اثر کمبود اکسیژن از دست می‌دهد و سرانجام این گونه به دنیا می‌آید، هدیه‌ای که ۴۰ سال است بر تارک ذره ذره نرون‌های اعصاب زندگی و روح خانواده‌اش نشسته است. مادر هرگز راضی نمی‌شود او را به محلی برای مراقبت از کودکان استثنایی بسپارد.

با سه فرزند سالم دیگر تصور دردی که این مادر، آن پدر و نیز خواهران بهناز در این سال‌ها کشیده‌اند مثل تصور چکیدن اسید روی مغز است. بهناز خاطرات خوشی هم برای تان برجا گذاشته. یک روز از بالکن خانه اسکناس‌های حقوق پدر و مادر را بر سر شهر می‌ریزد، دانه به دانه و تک تک! یک روز در توالی را از روی خودش قفل می‌کند و کلید را توی چاه می‌اندازد و ناله می‌کند که «بی معرفت‌ها در را باز کنید!» اما بهناز هم این روزها موهایش جابجا سفید شده. دلش لابد خانه و آشیانه خودش را می‌خواهد که هر وقت دلش می‌گیرد، شخصیت خیالی‌اش، آقای شاملی را صدا می‌زند تا بیاید و او را خبر ببرد. بهناز غم را می‌فهمد، ترس را درک می‌کند، ناراحتی والدینش را با حرکات کنترل نشده‌ی دست‌ها و

صورتش، با کف زدن‌های بی‌پای‌اش می‌خواهد فرو بنشانند. ولی مادر غصه دیگری دارد؛ دخترها که رفته‌اند و می‌روند. من می‌مانم و بهناز. اما من هم می‌روم. چه کسی از بهناز مراقبت می‌کند؟ بهناز دیگر سنگین شده. مادر هم دیگر پیر شده. نمی‌تواند در لحظات تشنج و حمله کنترلش کند. مادر شاید غصه دیگری هم برای ابد توی دلش نگاه داشته؛ بقیه دخترها مرا می‌بخشند که تمام این سال‌ها منحصرانه تلاش و انرژی‌ام وقف بهناز شد؟ آیا باید راضی می‌شدم و بهناز را به یک مرکز نگهداری می‌سپردم؟ من پاسخ هیچ یک از سوالات وی را نمی‌دانم. تنها می‌دانم که مادر بهناز، مادر خوب بقیه دخترها هم بوده. مادر بهناز معلم خوب مدرسه استثنایی هم بوده. مادر بهناز ترسناک‌ترین لحظه‌های یک زن و یک مادر را تجربه کرده و سربلند بیرون آمده. هنوز که هنوز است وقتی نگاهش می‌کنم زهرخند صورت بهناز را توی صورت مادر می‌بینم، وقتی بهناز دو کف دستش را بر هم می‌کوبد و قهقهه بلند سر می‌دهد و می‌گوید: «مامان! ولش کن!



بذار بره» شاید مادر باید بی خیال سوالاتش شود و بگذارد که غم برود، برود به دورترین سرزمین‌ها، به سرزمین شازده کوچک و گل سرخ نازنینش!

در این شماره بر سر آنم که دست شما را بگیرم و با خود به کره‌ی دورافتاده‌ی شازده کوچولو ببرم، آن جا که نگهبان واقعی گل سرخ بی خستگی و بی ادعا، چهل سال است که سنگ سیزیف را به تنهایی حمل می‌کند، گل سرخ پاسبانی می‌دهد، پلک برهم نمی‌نهد، ناله نمی‌کند، و دست کمک به سوی کسی دراز نمی‌کند.

به یقین نمی‌دانید از که سخن می‌گویم؛ از نویسنده اصلی این سطور، آن که مدت‌هاست قصه‌های خاطرات تلخ و شانه‌هایش را برایم می‌فرستد سخن می‌گویم، حتماً فکر نکرده‌اید که من، آن معلم مدرسه استثنایی هستم، همان معلم مدرسه استثنایی که لاشه‌های استثنایی شده‌ی بازمانده از جنگ را باید آموزش می‌داد، همان که روش جدید ابداع کرد تا "ا"، "او"، "ای" را به طاهره که اختلال کتونوریا داشت بیاموزد، همان که می‌رفت سبزی برای کوعوی ظهرش بخرد که باز یک قربانی قدیمی دیگر، یک دانش آموز استثنایی بزرگ شده را می‌دید که فرزند سالمش تحمل شنیدن و دیدن پدر سراپا مشکل دارش را نداشت، معلم پرونده‌های موجودات آسمانی را می‌گویم، معلم

شهاب منگل که با نوارهای پنج سانتی به وی سواد خواندن و نوشتن آموخت، معلم مهرداد پا ضربدری، همان پسر فلج مغزی که آرزو داشت دروازه‌بان شود. بله من می‌خواهم با شما از معلم بازنشسته مدرسه استثنایی در یک شهر دور و گرم سخن بگویم که تمام شماره‌های خاطرات، خاطرات اوست که اگر نمی‌نوشت در بخار گرم و شرعی آن شهر همگی دود می‌شدند و به هوا می‌رفتند.

و من کمترین، تنها وظیفه‌ی ویراست نوشته‌هایش را بر عهده داشتیم، بی آن که به خواست خودش نامی از او برده شود و اما دیگر خسته شده‌ام. از این که او این همه سال خسته نشده، خسته شده‌ام. از این که هیچ شکایتی نمی‌کند خسته شده‌ام.

می‌خواهم به طور ناشناس هم شده درباره‌اش با شما سخن بگویم. این خانم معلم ما، حدوداً شصت ساله است و خود یک دختر چهل ساله‌ی استثنایی دارد. به خاطر دخترش معلم مدرسه استثنایی شد. نام دیگری

برازنده‌ی آن دختر نیست جز نام خودش؛ بهناز. بهناز را حضور خواننده و رقاصه ای در شهرستان چنین استثنایی کرده است. سال‌ها قبل، آن شبی

تکنولوژی

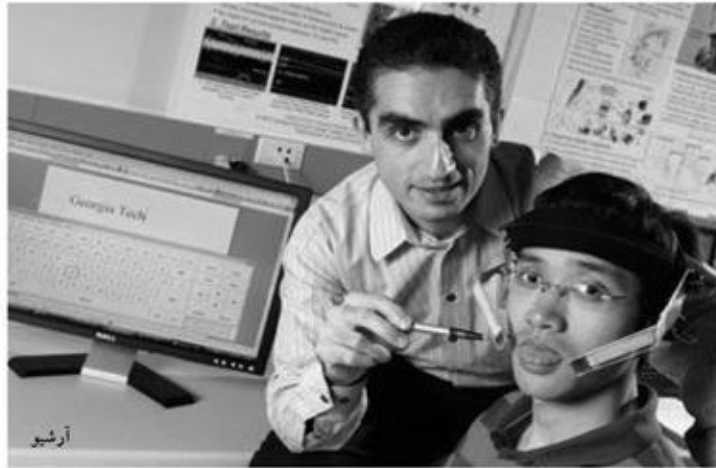
گردآورنده:
موسی الرضا علی آبادی

کنترل صندلی چرخ دار با زبان:

زبان یکی از آخرین اندام‌های بدن افراد قطع نخاعی است که ممکن است از کنترل آن‌ها خارج شود، از این رو محقق ایرانی موسسه تکنولوژی جورجیا از این توانایی استفاده کرده و سیستم هدایت زبانی جدیدی را ویژه این نوع بیماران ابداع کرده است.

بزرگی در عرصه فن‌آوری‌های یاری دهنده با کمک به افرادی که دچار ناتوانی‌ها و معلولیت‌های شدید ایجاد کرده و آن‌ها را دوباره به یک زندگی مستقل و ثمربخش بازگرداند.

تیم پژوهشی قوانلو دستاورد خود را در نشست انجمن مهندسی توانبخشی و فن‌آوری یاریگر آمریکای شمالی در واشنگتن ارائه کردند. این محققان می‌گویند که رایانه



آرشبو

دکتر میثم قوانلو و همکارانش در دانشگاه فن‌آوری جورجیا موفق به ابداع وسیله جدیدی شده‌اند که با کمک آن معلولان قادر خواهند بود، صندلی چرخ دارشان را با نوک زبان هدایت کنند. این وسیله جدید که از یک آهنربای ظریف استفاده می‌کند به افراد معلول کمک می‌کند که برای هدایت یک صندلی چرخدار و یا کار با رایانه تنها از نوک زبانشان استفاده

می‌تواند طوری برنامه ریزی شود که مجموعه منحصر به فرد حرکات خاص زبانی هر یک از کاربران را تک تک تشخیص دهد. گفتنی است، دکتر قوانلو تحصیلات کارشناسی خود را در رشته مهندسی الکترونیک در دانشگاه تهران و تحصیلات کارشناسی ارشدش را در رشته مهندسی پزشکی در دانشگاه صنعتی امیرکبیر به پایان برده و پس از آن به آمریکا رفته و مدارج کارشناسی ارشد و دکتری‌اش را در رشته مهندسی الکترونیک از دانشگاه میشیگان اخذ کرده است.

www.njavan.com

توسط یک عصب جمجمه‌یی با مغز در ارتباط است که معمولاً در آسیب‌های شدید نخاعی یا بیماری‌های عصبی - ماهیچه‌یی از آسیب‌دیدگی احتمالی جان سالم به در می‌برد. وی در ادامه تأکید کرد: حرکات زبان به علاوه سریع و دقیق است و نیازی به تفکر، تمرکز و یا تلاش زیادی ندارد.

یک گوشی با حسگرهای میدان مغناطیسی ردیاب مغناطیسی روی مغز را شناسایی می‌کند و سیگنال‌های بی سیم را به یک رایانه دستی منتقل می‌کند که این رایانه قابل اتصال به لباس یا صندلی چرخدار کاربر است. قوانلو می‌گوید: این وسیله می‌تواند انقلاب

کنند. این آهنربا که به اندازه یک دانه برنج است به معلولان امکان می‌دهد حرکت یک مکان نما روی صفحه رایانه با یک صندلی چرخدار برقرار را در اطراف یک اتاق جهت گیری کنند. گروه پژوهشگران موسسه فن‌آوری جورجیا که طراحی وسیله جدید را برعهده داشتند می‌گویند که این وسیله به راحتی در زیر زبان قابل کاشتن است.

میثم قوانلو استادیار موسسه فن‌آوری جورجیا درباره این دستاورد جدید گفت: ما به این خاطر زبان را با اجرای این سیستم انتخاب کردیم که بر خلاف دست و پا که از مسیر نخاع به وسیله مغز کنترل می‌شوند، مستقیماً

دستکش مترجم ناشنویان

یک تیم تحقیقاتی اوکراینی، به تازگی موفق به ساخت دستکش‌هایی با تکنولوژی بالا (های تک) شده‌اند که می‌تواند زبان اشاره را به گفتار تبدیل کند.

به گزارش سرویس بین‌الملل باشگاه شبکه پیچیده‌ای از سنسورها آخر آن را با کمک این طراحی پیش

از این برنده جایزه علمی شده و طراحان آن امیدوارند که با اختراع خود، زندگی میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان را بهبود بخشند. این دستکش‌ها مراحل تولید آزمایشی قرار دارند.

www.momtaznews.com



بتوانند کیفیت هم اکنون در



ناپدید شدن انسان نئاندرتال و دوران یخ و هنر یخ (انسان هوشمند)

سوسن نویسی، جامعه‌شناس ارشد

ناپدید شدن انسان نئاندرتال از صفحه‌ی روزگار تقریباً ناگهانی صورت گرفت. و انسان هوشمند دانا پدیدار شد. (در شرق حدود چهل هزار سال قبل و در غرب اندکی دیرتر حدود پنج هزارسال بعد) این انسان جدید که تبار انسان امروزیست در تمام گیتی پراکنده شده است.

در هیچ کدام از قرارگاه‌های نئاندرتال‌ها نشانه‌های تهاجم خونین به چشم نمی‌خورد. شواهد از یک گذر آرام خبر می‌دهد. که احتمالاً از راه اختلاط‌های خونی صورت پذیرفته و شاید تعداد گروه‌های انسان‌های هوشمند دانا آنقدر زیاد بوده که جوامع نئاندرتال‌ها بازمانده در آنها مستحیل شده و از میان رفته است.

با آغاز دوران یخبندان یخ اقیانوس‌ها را پوشانید و سطح دریاها پایین رفت و جابجایی از آسیا به استرالیا به صورت سفرهای از این جزیره به آن جزیره ممکن شد. در همین زمان از طریق تنگه‌ی برینگ احتمالاً

سفری طولانی‌تر به آمریکا صورت گرفته (حدود چهل هزار سال قبل) که اولین جستجوگران شکار بوده‌اند که بدن‌بال گوزن قطبی به آنجا مهاجرت کرده و در همان جا مسکن گزیده و فرهنگ‌های کهن این سرزمین را شکل داده‌اند.

اما باید توجه کرد انسانیت تنها در بعد تفاوت‌های جغرافیایی شکل نگرفته است، به دنبال ظهور انسان هوشمند تشکیلات اجتماعی نیز رشد کرد. ظهور هنر و آغاز تفکرات تجریدی و خلاقیت‌های فکری در این زمان شکل گرفت.

از حدود چهل هزار سال قبل دوران انسان امروزی آغاز می‌شود. عصر او آغاز

تفکر تجریدی و لاجرم خلاقیت‌های هنری و باورهای مشخص ماوراءالطبیعه و مناسک مربوط به آن و دوران هنر شگفت‌انگیز غار یا هنر عصر یخ (پارینه سنگی) است.

در این دوران همزمان با آخرین یخبندان به رغم سرمای شدید، محیط برای شکار مناسب گشت و اقتصاد مبتنی بر شکار تنها روش شناخته شده برای تداوم بقا، اساس



زندگی آن روز انسان شد.

انسان برای فرار از سرما به غار پناه برد. و نشانه‌های مشخص‌تری از این دوران باقی گذاشت. از نوع زندگی ابزار، غذا، پوشش و اندیشه‌ها و ذهنیات و مبارزه‌ی بی‌امان با طبیعت. از مطالعه‌ی هنر دوران غار به خصوص نقاشی‌های درون غارهای مانده از این دوران، انسان‌شناسان دریافته‌اند که هنر دوران یخ نشانگر این است که اولین اندیشه‌های تجریدی و کنش‌های آگاهانه‌ی ذهن در حول و حوش موجود ماده دور می‌زده است. غنی‌ترین و باشکوه‌ترین تصاویر و ساخته‌های هنری این دوران که از غارهای ارتفاعات

نخستین نمونه‌ی بدست آمده از فرهنگ پارینه سنگی تندیس‌ی از یک زن است که (ونوس ویلندروف) نامیده شد

اسپانیا و فرانسه به دست آمده، نشانگر این موضوع می‌باشد. البته

این اندیشه‌ها تقریباً در تمامی پهنه‌ی گیتی جایی که انسان حضور داشته نمایان شده است.

بی‌گمان ما نمی‌دانیم انسان از چه زمانی و چگونه گرایش به مفاهیم برای لذت روحی و غریزی و جسمی پیدا کرد.

اما قدیمی‌ترین اثر حکاکی شده دنده‌ی گاو وحشی است که بر روی آن تعدادی قوس‌های دوتایی حک شده که قدمت آن به دویست تا دویست و پنجاه هزار سال قبل می‌رسد.

نخستین نمونه‌ی بدست آمده از فرهنگ پارینه سنگی تندیس‌ی از یک زن است که (ونوس ویلندروف) نامیده شد. قدمت آن به سی تا بیست و پنج هزار سال قبل می‌رسد که یکی از ابتدایی‌ترین ساخته‌های هنری انسان است که تا به امروز کشف شده و شاید همان نقش اولیه‌ی اصل مادینه‌ی هستی باشد که بنا بر روان‌شناسی تحلیلی از روند پر تحرک درون روان سرچشمه گرفته و بیان نمادین آن از طریق ضمیر ناخودآگاه تجلی کرده است و پیکر کهن مادر نخستین را تجسم بخشیده است (یونگ).

که در شماره‌ی بعدی به تفسیر آن به طور مفصل می‌پردازیم.

خواننده گرامی نظرات خود در مورد این مطلب یا سایر مطالب نشریه را به شماره پیامک ۰۹۳۶۹۲۶۶۳۱ ارسال فرمایید.



چند وقت پیش با پدر و مادرم رفته بودیم رستوران. افراد زیادی اون جا نبود، ۳ نفر ما بودیم با
یه زن و شوهر جوان و یه پیرزن و پیرمرد که نهایتاً ۶۰ یا ۷۰ سالشون بود.

ما غدامون رو سفارش داده بودیم که یه جوان تقریباً ۳۵ ساله اومد توی رستوران. یه چند دقیقه‌ای گذشته بود که اون جوان گوشیش زنگ خورد، البته من با این که بهش نزدیک بودم، ولی صدای زنگ خوردن گوشیش رو نشنیدم، بگذریم... شروع کرد با صدای بلند صحبت کردن و بعد از این که صحبتش تمام شد، رو کرد به همه ما و با خوشحالی گفت که خدا بعد از هشت سال یه بچه بهشون داده و همین طور که داشت از خوشحالی ذوق می‌کرد، رو کرد به صندوق دار رستوران و گفت این چند نفر مشتری تون مهمون من هستن، می‌خوام شیرینی بچه‌ام رو بهشون بدهم. به همه شون باقالی‌پلو با ماهیچه بده.

خوب ما همگی مون با تعجب و خوشحالی داشتیم بهش نگاه می‌کردیم که من از روی صندلیم بلند شدم و رفتم طرفش، اول بوسش کردم و بهش تبریک گفتم و بعد بهش گفتم ما قبلاً غدامون رو سفارش داده‌ایم و مزاحم شما نمی‌شیم، اما بالاخره با اصرار زیاد پول غذای ما و اون زن و شوهر جوان و اون پیرزن پیرمرد رو حساب کرد و با غذای خودش که سفارش داده بود از رستوران خارج شد.

خوب این جریان تا این جاش معمولی و زیبا بود، اما اون جایی خیلی تعجب کردم که دیشب با دوستانم رفته بودیم سینما، وقتی که توی صف برای گرفتن بلیط ایستاده بودیم، ناگهان با تعجب همون پسر جوان رو دیدم که با یه دختر بچه ۴-۵ ساله ایستاده بود توی صف. از دوستانم جدا شدم و یه جووری که متوجه من نشه نزدیکش شدم و باز هم با تعجب دیدم که دختر داره اون جوان رو بابا خطاب می‌کنه...

دیگه داشتم از کنجکاوی می‌مردم، دلم رو زدم به دریا و رفتم از پشت زدم رو کتفش، به محض این که برگشت، من رو شناخت. یه ذره رنگ و روش پرید. اول با هم سلام و علیک کردیم، بعد من با طعنه بهش گفتم: ماشااا... از ۲-۳ هفته پیش بچه تون به دنیا اومد و بزرگ هم شد! همین طور که داشتم صحبت می‌کردم پرید تو حرفم و گفت: داداش او جریان یه دروغ بود، یه دروغ شیرین که خودم می‌دونم و خدای خودم.

گفت: اون روز وقتی وارد رستوران کاری رفتم دستام رو شستم، همین صدای اون پیرمرد و پیرزن رو شنیدم. داشتند با خنده با هم صحبت می‌کردند، ولخرجی کنی، امروز یه باقالی‌پلو با ماهیچه نخورده‌ام! پیرمرد در جوابش شد بریم رستوران و یه سوپ بخریم و این که حوصله‌ات سررفته بود، من نمی‌تونم. به خاطر اینکه ۱۸ هزار همین طور که داشتن با هم صحبت رو می‌گیره اومد سر میزشون و گفت: جواب داد: پسر! ما هر دو مون مریمیم،



دیگه با هزار خواهش و تمنای من، شدم دستام کثیف بود و قبل از هر طور که داشتم دستام رو می‌شستم، البته اون‌ها نمی‌تونستن منو ببینن. پیرزن گفت: کاشکی می‌شد یه کم ماهیچه بخوریم، الان یه سال میشه گفت: بین... آمدمی نسازی‌ها! قرار برگردیم خونه. این هم فقط بخاطر اگه الان هم بخوام ولخرجی کنم تومان بیشتر تا سر برج برامون نمونده. می‌کردن، اون کسی که سفارش غذا چی میل دارین؟ پیرمرد هم بی‌درنگ

اگه می‌شه دو تا سوپ با یه دونه از اون نونای داغتون برامون بیار.

من تو حال و هوای خودم نبودم، همین طور آب باز بود و داشت هدر می‌رفت، تمام بدنم سرد شده بود، احساس کردم دارم می‌میرم... رو کردم به آسمون و گفتم خدایا شکر، فقط کمکم کن. بعد آدمم بیرون یه جووری فیلم بازی کردم که اون پیرزنه بتونه یه باقالی‌پلو با ماهیچه بخوره، همین ازش پرسیدم که چرا دیگه پول غذای بقیه رو دادی؟ ماها که دیگه احتیاج نداشتیم. گفت: داداشمی، پول غذای شما که سهل بود من حاضرمنه دنیای خودم و بچه‌ام رو بدم، ولی آبروی یه انسان رو تحقیر نکنم، این رو گفت و رفت...

یادم نمیاد که باهاش خداحافظی کردم یا نه، ولی یادمه که چند ساعت روی جدول نشسته بودم و به در و دیوار نگاه می‌کردم و مبهوت بودم...

اون روز من به این باور رسیدم که **خداوند از روح خود در انسان دمیده است.**



بدون عوارض

دکتر ناصر محمدی فر
naosermob44@yahoo.com

تاب تاب عباسی

دلم لک زده،
برای لک لک هایی که غروب، زیر نور کم
رنگ خورشید، بالای بام بلند، یک لنگ پا
می ایستادند و با من و تو به افق خیره
می شدند.
دلم پر می کشد،
برای پرستوهایی که تند و تیز از بلند آسمان
به روی آسفالت داغ کنار خانه ی ما شیرجه
می زدند و بعد با همان سرعت اوج
می گرفتند.

دلم بی تاب آن،

تاب بی قرار است که گوشه باغ ملی،
گاهی تو را تا آسمان بالا می برد و گاه
هری توی دلت را خالی می کرد.

دلم بیخ زده،
برای بیخ در بهشت هایی
که محمد آبکش توی آن
گاری سر چهار راه، سرخ و
سرد درست می کرد و
سرما از دل آن زبانه می کشید.
دلم بی تاب آن،

تاب بی قرار است که گوشه باغ ملی، گاهی
تو را تا آسمان بالا می برد و گاه هری توی
دلت را خالی می کرد.



دلم ... دلم... دلم...

گاهی، هوای هوایی را می کند که حس آن
دورها را می دهد...

گاهی سر می خورد روی سرسره ای که زمانی
بزرگ ترین سرازیری و سربالایی زندگی ام بود
و گاهی سرک می کشد به سردابه های سرد و
نموری که هم انباری بود و هم یخچال.
دلم... دلم... دلم...

گاهی آن قدر تنگ می شود که حتی جایی
برای خودم هم نیست...

گاهی آنقدر بی خیال می شود که از خودم(و
خودت) بدم(بدت) می آید گاهی هم انگاری
که نیست. راستی تازگی ها سراغ دلت رفته ای،
نکند در پیچ و تاب زندگی، جایی همین
نزدیکی یا آن دورها، دلت را جا گذاشته باشی.
هر روز سر قرارت با دلت حاضر می شوی؟
یادت باشد که دل، غیبت تو را تاب
نمی آورد... تاب نمی آورد... تاب نمی آورد...
تاب...

تاب...

تاب، تاب...

تاب، تاب،

عباسی

تاب، تاب،

عباسی

تاب، تاب، عباسی

خدا منو نندازی

تاب تاب عباسی، خدا منو نندازی، خدا منو
نندازی... خدا منو... خدا... خدا... من... تاب...



بیگانه ها

در را محکم به هم می زند و می رود توی
اتاقش. حسابی کلافه و عصبانی است. دیروز
دو بار حالش بد شد و او را بردند اورژانس و
به گفته مادرش سرم وصلش کردند. پدرش،
هرجا که عقلش می رسید سرزده بود. حتی به
اصرار مادرش، تمام باغ و اطراف آن را-که
روز جمعه آن جا بودند- چندین بار سانتی متر
به سانتی متر گشته بود. اما... انگاری آب شده
بود رفته بود توی زمین. گفتن ندارد اما به
اصرار زنتش مجبور شده بود توی خلا را هم
بگردد و دستش را تا شانه بکند توی چاه
دستشویی تا شاید... ساعت ۹ شب روز شنبه
بود و حالا حدود ۲۴ ساعت از زمان حادثه
می گذشت. پدرش داشت دیوانه می شد. راه

(سکوت دری از درهای حکمت است)

می رفت و توی اتاق داد می زد: خجالت
نمی کشه، ۲۲ سالشه، انگار بچس. و اون
کز کرده بود جلوی پنجره ی اتاقش و حرف
نمی زد. دکتر گفته بود دچار سندرم افسردگی
حاد پس از حادثه شده و بابایش با دکتر دعوا
کرده بود. انگاری تمام پنجره ها به سمت
تاریکی باز می شد. هیچ کس حتی حوصله
خودش را هم نداشت، حوصله دیگری
پیشکش. زمان ایستاده بود. هر سه نشسته
بودند. ناگهان یک صدا- یک صدای آشنا-
خودش بود، هر سه می دویدند و دیوانه وار
می خندیدند. مادر حواسش نبود و سماور را
چپه کرد و پایش سوخت، اما اهمیتی نداشت.
صدا! صدا از کجا می آمد... کوچولوی من،
نازنین من، بیا، پیدایش کردم... نفر اول بابا
بود که مثل همیشه به داد «بچه اش» رسید.
موبایل به آرامی توی دست های «بچه شون»
جا خوش کرد و همگی نفس راحتی کشیدند.
اونجا بود، زیر میبل. فکر کنم دیشب
انداخته بودی آنجا. میشه یه خورده صدای
زنگشو بیشتر کنی عزیزم.

مادر گفت: خدا رو شکر، دیدی بچه مون
داشت از دست می رفت...
دقایقی بعد دوباره سکوت بود. پدر جلو
تلویزیون دراز کشیده بود. مادر داشت با تلفن
صحبت می کرد. فرزندشون داشت با SMS به
دوستاش خبر می داد که موبایلش پیدا شده...





نکته هایی برای زندگی سالم

در زیر چند کار مفید برای سلامتی آورده شده که انجام دادن آن‌ها حداکثر ده دقیقه طول خواهند کشید، فکر می‌کنم برای شروع یک زندگی سالم خوب باشد:

- ۱- مسواک بزنید.
 - ۲- ۱۵ تا بشین پاشو بروید.
 - ۳- صاف بنشینید.
 - ۴- یک سیب بخورید.
 - ۵- یک لیوان آب بنوشید.
 - ۶- لبخند بزنید.
 - ۷- یک نقل قول خوب و روحیه بخش را تکرار کنید.
 - ۸- یک نفس عمیق بکشید.
 - ۹- ده دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید.
 - ۱۰- دست‌هایتان را بشوید.
 - ۱۱- به مادرتان تلفن کنید.
 - ۱۲- خودکاری که نمی‌نویسد را دور بیندازید.
 - ۱۳- کنترل تلویزیون را کمی دور بگذارید تا برای عوض کردن کانال بلند شوید.
 - ۱۴- پنجره‌ای را باز کنید.
 - ۱۵- فرزندان‌تان را بغل کنید.
 - ۱۶- کمی کرم مرطوب کننده و ویتامینه به دستانتان بزنید.
 - ۱۷- از کسی که لیاقتش را دارد تشکر کنید.
 - ۱۸- یک بار به جای چای قهوه بنوشید.
 - ۱۹- کلیدهایتان را یک جای مشخص قرار دهید.
 - ۲۰- نامه یا ایمیلی دوستانه برای یکی از دوستان‌تان بفرستید.
 - ۲۱- به یک موسیقی آرامش بخش گوش دهید و ذهنتان را آزاد کنید.
 - ۲۲- ۱۰ دقیقه استراحت کنید.
 - ۲۳- میز کار و صفحه‌ی نمایشگر‌تان را تمیز کنید.
 - ۲۴- کمی آجیل بخورید.
 - ۲۵- چشمان‌تان را ببندید و فکر کنید چه چیزهای خوبی در زندگی دارید.
 - ۲۶- دست و صورت‌تان را بشوید و ۳ دقیقه از پنجره به دوردست نگاه کنید (برای چشم مفید است).
 - ۲۷- برای پرنده‌ها دانه بریزید.
 - ۲۸- یکی از کارهای بالا را بالا را همین حالا انجام دهید!
- کارهای بالا هر کدام به نحوی مفید هستند و باعث سلامتی جسمی، اجتماعی، روانی و... می‌شوند. انجام دادن هر کدام از آن‌ها حداکثر ۱۰ دقیقه طول خواهد کشید. پس تنبلی را کنار بگذارید و همین الان چند تا را انتخاب کرده و انجام دهید مثلاً ابتدا لبخند بزنید سپس یک لیوان آب بنوشید سپس یک سیب را در حالی که از پنجره به بیرون نگاه می‌کنید بخورید.



افستین ماخوذ از یونانی، گیاهی است خودرو که دارای انواع رومی، هندی، سویسی، بلژیکی، فرانسوی و ایرانی (خراسانی) است و به نام‌های فارسی (خاراگوش و مروه) - عربی (فترق) - مصری (دسیسه و ربل) - ترکی (قوت اودی) و رشتی (واش و گندواش) مشهور است.



سلامت و طول عمر را در خوراکی‌ها بیابیم

گروه آورنده زنده‌ها و طبیعت

گل‌هایش شبیه به گل بابونه‌ی چشم گاو بوده و قسمت‌های مورد استفاده‌ی آن برگ و سر شاخه‌های گل دار می‌باشد. این گیاه دارای طعمی تلخ بوده و نوع وحشی آن مفیدتر از نوع پرورش یافته است. افستین مقوی معده، ضد نفخ می‌باشد و بی‌اشتهایی و کندی گوارشی و کولیک شکمی و آنچه را که مربوط به احشاء داخلی شکم می‌شود را درمان می‌کند. برای بیماری‌های معده یک تا دو قاشق مرباخوری (نیم تا دو گرم) گیاه خورد شده را در یک لیتر آب سرد ریخته (نجوشانید) و از این مخلوط دو یا سه بار در روز مصرف کنید. اگر چه این گیاه قاعده آور نیست ولی ترشحات زنانه را از بین برده و یائسگی پیش رس را که در اثر ضعیف بودن حاصل شده درمان می‌کند. افستین، تبهر و ضد میکرب بوده و ضماد پخته و نمک زده آن روی زخم‌های عفونی و تاول‌ها، التیام‌بخش است. همچنین ضد عفونی کننده و کرم کش قوی و ضد حشره است بطوری که اگر مقداری از این دارو را در کمد لباس و یا صندوق بگذارند از ورود بید و حشرات و موش آنجا را محافظت می‌کند. درمان کننده صفرا و سودا است. کابوس، لقوه و بی‌حسی اعضا را از بین می‌برد.

توجه: این دارو دارای نوعی اسانس فرار است که ماده ای سمی می‌باشد. مصرف این دارو به صورت مداوم سبب سرگیجه، تشنج، مسمومیت، هذیان و اختلالات روانی می‌شود. افراد دارای حساسیت، و زنان باردار و شیرده و بیماران عصبی و مبتلایان به خونریزی بایستی از استفاده از این دارو پرهیز نمایند.

منابع:

- ۱- الابنیه عن حقایق الادویه- ابومنصور علی الپهروی- نشر دانشگاه تهران ۱۱۶۳
- ۲- زبان خوراکی‌ها- ج ۲- دکتر غیاث الدین جزایری- نشر امیر کبیر
- ۳- گیاهان دارویی- پروفیسور هانس فلوک- دکتر توکلی صابری و دکتر صداقت نشر روزبهان
- ۴- درمانگر سبز- پنه لوپ اودی- احمد بردبار- نشر یاهو
- ۵- فرهنگ فارسی عمید- دکتر حسن عمید- نشر امیر کبیر ۱۳۵۷

باغچه امید مهرورزان

سید فرید حبیبی - رایانامه: farid1346@chmail.ir

گیاهی است زیبا از خانواده آگاواسه با برگ‌های کشیده و خنجری نوک تیز و به رنگ سبز؛ این گیاه دو گونه دارد یکی که فاصله برگ‌ها در آن زیادتر است و گل نمی‌دهد و این نوع برای آپارتمان بیشتر توصیه می‌شود و نوع دیگر که فاصله برگ‌های آن کمتر است و گل‌هایی به شکل زنگوله واژگون و سفید و کرم رنگ می‌دهد و برای کشت در باغچه مناسب‌تر است.



هر دو گونه را می‌توان هم در آپارتمان و هم در باغچه نگهداری کرد.

این گیاه نسبت به شرایط نامساعد نور، دما و هوا بسیار مقاوم است و در هر جای خانه می‌توان از آن استفاده کرد و به همین دلیل در اکثر خانه‌ها دیده می‌شود.

نیازها

نور: به نور کافی احتیاج دارد، در آفتاب کامل می‌توان آن را نگهداری کرد؛ ولی در سایه پس از مدتی گیاه بد شکل می‌شود و فاصله برگ‌ها زیاد می‌گردد.

درجه حرارت: درجه حرارت مطلوب در زمستان ۱۰ تا ۱۶ درجه سانتی‌گراد است و در تابستان محتاج به نگهداری در خارج از اتاق است ولی کلاً از نظر دما در هر فصلی می‌توان آن را در اتاق یا خارج از خانه نگهداری نمود (نسبت به سرما مقاوم است)

آبیاری: در تابستان آن را همیشه مرطوب نگهدارید و هر ۲ تا ۳ روز یک بار آبیاری نمایید. در زمستان بین دو آبیاری اجازه دهید تا سطح خاک گلدان خشک شود.

کلاً اکثر گیاهان چون در زمستان به علت دمای پایین رشد نمی‌کنند به آب کمی نیازمند هستند.

خاک: خاک مناسب خاک لوم است که مخلوطی از شن رس و مواد آلی است.

تکثیر: جدا کردن پاجوش‌ها (یا گیاه) در بهار از گیاه مادر و کاشتن آن‌ها. کاشتن قلمه در شن و ریشه دار کردن آن که در اوایل بهار بهتر جواب می‌دهد. البته اگر جوانه انتهایی گیاه را ببرید گیاه پس از مدتی در قسمت جوانه انتهایی دو یا سه شاخه می‌شود که از آن‌ها می‌توانید برای قلمه زدن استفاده نمایید. کاشت بذر در دمای ۲۰ درجه سانتی‌گراد.

عوارض و درمان گل یوکا

• لکه‌های قهوه‌ای روی ساقه و زیر برگ‌ها مشاهده

می‌گردند: عامل آن حشره آفت است. سطح زیرین برگ را با پنبه آغشته به سم حشره کش نفوذی خیس و یا گیاه را هفته‌ای یکبار سمپاشی غدد یا علایم برطرف گردد.

• **برگ‌ها در زمستان خشک می‌گردند:** هوا گرم است گیاه را به محل خنک‌تری منتقل نمایید.

• **برگ‌های زیرین زرد می‌شوند:** نور کافی نیست گیاه را به محل پر نورتری منتقل نمایید.

• **برگ‌های جدید فاقد رشد هستند:** گیاه به کود دهی نیاز دارد. اگر کود دهی به طور منظم انجام می‌گردد ممکن است سردی هوا عامل آن باشد.

• **برگ‌ها رنگ پریده‌اند:** نور مستقیم زیاد است، گیاه به نور کافی نیاز دارد ولی اشعه مستقیم آفتاب به خصوص در ظهر به برگ‌های آن صدمه وارد می‌نماید.

• **نقاط زنگ مانند روی برگ‌ها مشاهده می‌گردد:** از مواد براق کننده استفاده شده است. برگ‌ها را با اسفنج مرطوب تمیز نمایید.

• **کپک خاکستری روی برگ‌ها مشاهده می‌گردد:** عامل آن قارچ بوتری تیس است که خود ناشی از هوای سرد و مرطوب است، گیاه را با سم قارچ کش سمپاشی نموده و به محل گرم منتقل نمایید. آبیاری را کاهش دهید و غبار پاشی را تا رفع علایم متوقف کنید.

• **گیاه خود را انداخته است:** ریشه‌ها توسعه پیدا نکرده‌اند. گیاه را به گلدان کوچک‌تری منتقل و خاک اطراف ریشه را کاملاً متراکم نمایید و گلدان را در محل پر نورتر قرار دهید.

• **زخم‌های پنبه‌ای سفید رنگ در وسط برگ‌ها مشاهده می‌گردند:** عامل آن حشره آفت است، گیاه را با سم حشره کش نفوذی هر دو هفته یکبار سمپاشی نمایید تا علایم بر طرف گردند.

• **کلیه برگ‌های یک شاخه سیاه رنگ شده و می‌پوسند:** آبیاری بیش از اندازه است، خاک‌های سطحی گلدان باید در فاصله بین دو آبیاری خشک شوند.





خوشمزه تر از قلیه ماهی چه می‌خواهی؟؟؟

• مواد لازم (برای ۴ نفر)

- فیله ماهی آزاد / ۴۰۰ گرم / ۶۰۰ کیلوکالری
- گشنیز / ۸ لیوان / ۲۰۰ کیلوکالری
- شنبلیله / ۵ لیوان / ۱۲۵ کیلوکالری
- پیاز بزرگ / ۱ عدد / ۲۰ کیلوکالری
- سیر / ۶ حبه / ۱۰ کیلوکالری
- تمهندی / ۳/۱ بسته / ۲۰ کیلوکالری
- رب گوجه فرنگی / ۲ قاشق غذاخوری / ۱۰ کیلوکالری
- روغن کانولا / ۴ قاشق غذاخوری / ۳۶۰ کیلوکالری
- نمک و فلفل قرمز / به میزان دلخواه / ۰ کیلوکالری

• طرز تهیه

ابتدا پیازها را خرد کنید و تفت بدهید. بعد، سیر را رنده و به پیاز اضافه کنید. سپس تمر را بخیسانید و پس از صاف کردن، به آن‌ها بیفزایید و سبزی‌ها را همراه ادویه‌ها در مواد بریزید. البته سبزی را باید قبلاً خرد کنید و تفت بدهید (مانند سبزی قورمه) و بعد بگذارید با مواد پخته شود. فیله ماهی را نیز قطعه قطعه کنید و تفت بدهید و پس از پخت سبزی به سایر مواد بیفزایید. در آخرین مرحله نیز باید رب گوجه را اضافه کنید و چند دقیقه بگذارید این مواد در کنار هم حرارت ببینند. قلیه ماهی شما آماده است. بفرمایید. نوش جان!

منبع: اینترنت

بخش‌نامه

۵

به دیگران هم اطلاع دهید

لامپ‌های کم‌مصرف محتوی جیوه هستند که شدیداً سمی و خطرناک است و در صورت تنفس کردن آن می‌تواند موجب بروز میکرو، اختلال حواس، عدم تعادل و ایجاد اشکالاتی در جهت یابی و انواع دیگر اشکالات جسمی گردد از جمله کسانی که آلرژی دارند می‌تواند موجب التهاب شدید پوستی شود.

به محض شکستن، بخشی از جیوه به شکل بخار قابل استنشاق فرار می‌کند و بخشی دیگر نیز به صورت پودر سفید رنگ بسیار نرملی درمی‌آید که می‌تواند روی فرش و دیگر منسوجات بنشیند. بخارهای جیوه (فلز سنگین) برای سلامت خطرناک می‌باشد و از این رو هنگام مستعمل شدن و تعویض لامپ‌های کم‌مصرف فشرده باید از شکستن این لامپ‌ها خودداری کرد تا از پخش بخار جیوه در فضا ممانعت شود.

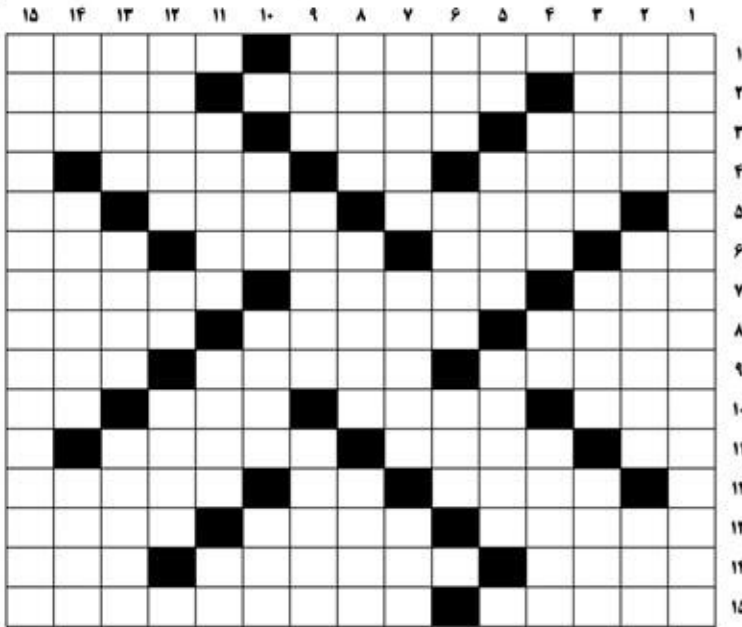
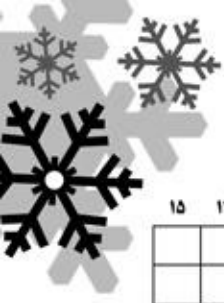
در صورت شکستن لامپ‌های کم‌مصرف بلافاصله اتاق را حداقل برای مدت ۱۵ دقیقه ترک کنید. همچنین برای جمع کردن شکسته‌ها نباید از جاروی برقی استفاده کرد، زیرا آلودگی را در خود نگاه داشته و به اتاق‌های دیگر منتقل می‌کند.

هنگام جمع کردن خرده‌ها از دستکش لاستیکی استفاده کنید. بهتر است خرده ریزه‌ها را با جاروی معمولی توی پاکتی ریخته و درش را محکم ببندید و هرچه زودتر از خانه خارج کنید.

از گذاشتن کیسه در سطل آشغال منزل خودداری کنید.

منبع: اینترنت



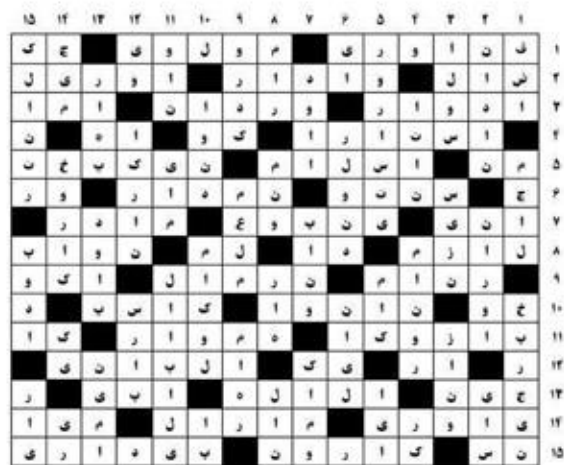


شرح افقی:

۱- انجمن بزرگان دانش - آش سفر کرده ۲- ایتالیای باستان- دریانورد هزار و یک شب- آشکار ۳- ویرایش- گرز رستم- شهری در خراسان شمالی ۴- آخر چیزی- حرف دهن کجی- نفت دریای شمال ۵- با حجاب- پول دادنی و گرفتنی حرام- برکه دولتی کالا ۶- واژه تعجب- زینت درخت- دریاچه کانادا- جد رستم ۷- بهشت شداد و پارکی در سبزوار- مؤسسه آمارگیری معتبر- درجه تحصیلی ممتاز ۸- گاز مرداب- نامی زنانه- مقابل معنوی ۹- فراخواندن- ترس- از وسایل ارتباط جمعی ۱۰- همنشین برهنه- خانم اشرافی اروپایی- در کنار- سیب زمینی ندارد ۱۱- پهلوان- آتش سبزواری- شهری در اصفهان ۱۲- علامت- عدد ورزشکار- از القاب لاتین ۱۳- ناگزیر- سقف ایوان- سرود ارتش ۱۴- شهر هلن- خوشبخت- روش ۱۵- آمد و شد فراوان- کتابی از آندره موروا

شرح عمودی:

۱- نویسنده (ساده دل) ۲- بلندترین عضو گوارشی- مردن بزرگان- نوعی یقه ۳- رفیق- گذشته- صحبت درگوشی ۴- داخل تایر قرار دارد- رملق- تبهکاران ۵- نوعی مزه- باران یخ- آگهی مصور دیواری ۶- رودی در هند- واحد نظامی- از هر دو طرف شکم پرکن فقر است ۷- چاره‌اندیشی- کشور آفریقای- کله عربی ۸- پدر عرب‌ها- بزرگ‌ترین شاعر روم باستان- پدر و پسر نویسنده یا مجلس روسیه ۹- مردم عرب یا ماده‌ای مخدر- پول هندوستان- خودرو شخصی ۱۰- آدم- باران شاعرانه- نیرو ۱۱- واحد شمارش کشتی و هواپیما- لاغر- آوای درد ۱۲- منسوب به شب- اندک- نوعی نمایش ۱۳- نوعی شیرینی- پوشاننده- شایسته ۱۴- سرزمین اینکاها- آبستن- پرنده دریایی ۱۵- حالت کارکنان آسایشگاه معلولین ذهنی چنین است.



یارو: ماشین خریدم.
دوست یارو: مدلش چیه؟
یارو: قرمز
دوست یارو: گرون خریدی!

پلیس: گواهینامه داری؟
راننده: بخار داشبورد رو نگاه کنم. شانست بزنه داشته باشم کارت راه بیفته!

یارو می‌ره یخ بخره، پول کم میاره، به یخ دست می‌زنه و به فروشنده می‌گه: از این سردتر نداری؟

یارو به نامزدش می‌گه: عزیزم! می‌دونی برای روز زن چی برات خریدم؟
نامزدش می‌گه: نه، نمی‌دونم.
یارو می‌گه: اون پژو ۲۰۶ قرمز رنگ رو می‌بینی که توی کوچه پارک کرده؟ یه دمپایی هم رنگ اون!

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



رویدادها



۴ آبان -

سالروز وفات پونه دختر آرام آسایشگاه بود، دختری که هیچ کس آشنای او نبود جز دختران ساکن در آسایشگاه و دوستداران این دختران. در این روز دوستانش به همراه کارکنان آسایشگاه بر سر آرامگاهش حاضر شدند تا بار دیگر علاقه ی خود را به پونه نشان دهند. روحش شاد و یادش گرامی باد



۱۰ مهر -

بازرسان محترم بهزیستی خراسان رضوی به همراه کارشناس محترم بهزیستی شهرستان به بازرسی بخش های مختلف موسسه آمدند و پس از بررسی های دقیق از تمامی بخش های موسسه از جمله پرستاری، مددکاری، دندانپزشکی، فیزیوتراپی و کارگاه آموزشی و ... از عملکرد موسسه رضایت کامل داشتند.



۱۶ مهر -

جشنواره بادبادک ها به همت شهرداری محترم سبزوار در روز جهانی کودک برگزار گردید که تعدادی از دختران ما نیز در این جشن شرکت کردند. مسابقات مختلفی برگزار گردید از جمله مسابقه بادبادک و رنگ آمیزی صورت.

۱۷ مهر -

ریاست محترم بهزیستی تربت حیدریه جناب آقای وکیلی و همکار محترمشان جناب آقای حسن زاده به همراه کارشناس محترم بهزیستی سبزوار به بازدید از موسسه آمدند و از تمامی بخش های موسسه دیدن نمودند. در پایان از سطح رفاهی مددجویان و نحوه ی زندگی آنها بسیار خرسند بودند.

۲۹ مهر -

امروز شنبه ۲۹ مهر ۹۱ ساعت ۸ صبح جلسه ای در شورای شهر برگزار شد در این جلسه که کلیه اعضای محترم شورای شهر، شهردار محترم سبزوار و معاون مسکن و شهرسازی و آقایان حمید بلوکی، سیاوش خیرخواه و خانم سلیمانی بعنوان نمایندگان خانه باران حضور داشتند و مشکلات اداری بوجود آمده در مسیر ساخت و ساز خانه باران با مساعدت و پشتیبانی کلیه اعضای جلسه برطرف شد. صمیمانه از همراهی و همدلی آنانی که ما را در به ثمر رساندن خانه باران یاری می نمایند سپاسگزاریم.

(آن که توانا تر است، آسان تر می بخشد)



۸ آبان -

اعضای گرامی شورای شهر و شهردار محترم سبزوار به همراه جناب آقای کفاش مدیر کل امور مجلس و مشاور سازمان همیاری شهرداری های کشور و جناب آقای عبداللهی مدیر کل امور روستایی سازمان همیاری شهرداری های کشور با دختران موسسه دیدار نمودند.





۶ آذر-

هیات جان نثاران کوشک علیا به محوطه آسایشگاه آمدند و مراسم عزاداری امام حسین را برای دختران ساکن در خانه امیرالمومنین(ع) برگزار نمودند.



۵ آذر-

مراسم شام غریبان با حضور هیات جان نثاران حسینی کوشک سفلی و همراهی دختران ساکن در آسایشگاه برگزار گردید.



۱۱ آذر-

بازدید رئیس و کارمندان محترم جهاد کشاورزی از موسسه صورت پذیرفت.



۹ آذر-

جلسه ای با هماهنگی مددکاران موسسه و همراهی خانواده‌ی مددجویان در تالار یاس برگزار گردید. در این جلسه مسائل روحی و روانی مربوط به مددجویان برای خانواده های ایشان بیان شد و اطلاعات پزشکی و قوانین آسایشگاه در اختیار خانواده های مددجویان قرار گرفت.

۱۲ آذر-

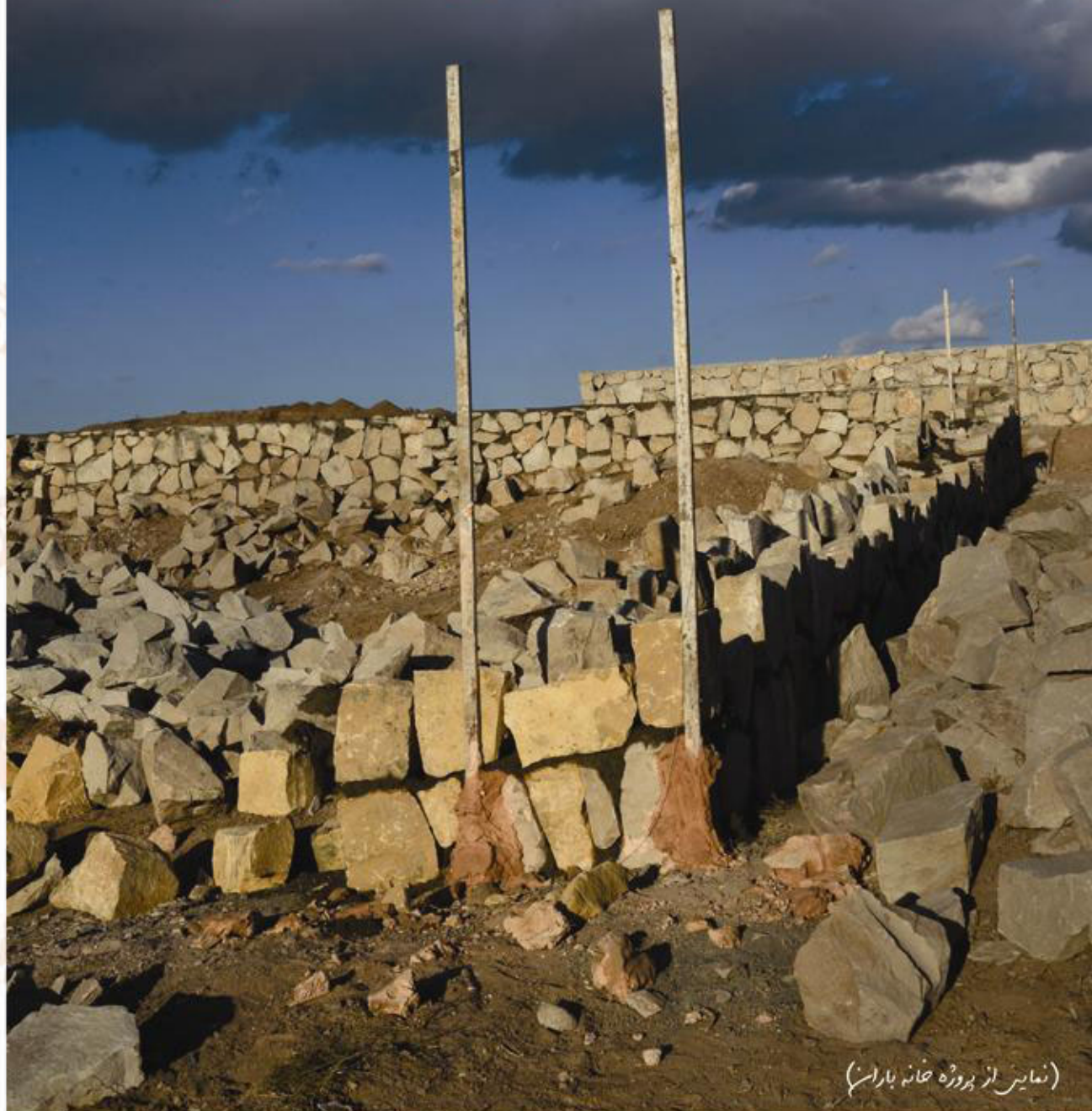
به مناسبت روز جهانی معلولین بچه های مدرسه شاهد ۱ به دیدار مددجویان آمدند.



۱۳ آذر-

به مناسبت روز جهانی معلولین رئیس محترم بهزیستی شهرستان سبزوار، جناب آقای هادوی به همراه همکارانشان به دیدار مسئولین و مددجویان موسسه آمدند و پس از ایشان جمعی از اعضای محترم باشگاه نشاط و انجمن بانوان برای مددجویان جشنی را برگزار نمودند که حضور مسئولین موسسه صدای تهران در این جشن باعث شادی بیشتر مددجویان گردید. همچنین اعضای محترم شهرداری سبزوار نیز به دیدار مسئولین و مددجویان آمدند.

شوریده سریم خانه سر دوست کجاست
دیوانه بر از ترانه دوست کجاست
هر کاش که شاعر در این شهر غریب
مرگفت به ما که خانه سر دوست کجاست



(نمایر از پروژه خانه باران)

حسابهای کمک مردمی

سیبا ملی: ۰۱۰۵۶۴۶۰۸۹۰۰۳

سپهر صادرات: ۰۲۰۵۷۶۵۵۸۰۰۰۴

جام ملت: ۱۶۲۲۷۲۳۸۷۲

WWW.Mehrasa.ir

E-mail: Payam_mehrvarzan@yahoo.com

صندوق پستی ۶۳۸