



روابط اجتماعی و هنری مولویان فتحی امیرالمومنین بردار
سال چهاردهم / بهار ۱۳۹۲



۱۴۹۴
سالِ نیازی

فروزدین ۱۳۹۴

۲۹	۱۸	۲۲	۱۱	۱۵	۷	۸	۲۸	۱	۲۱	۷	شنبه
۳۰	۱۹	۲۳	۱۲	۱۶	۸	۹	۲۹	۲	۲۲	۸	یکشنبه
۳۱	۲۰	۲۴	۱۳	۱۷	۹	۱۰	۳۰	۳	۲۳	۹	دوشنبه
—	۲۵	۱۴	۱۸	۱۲	۷	۱۱	۳۱	۴	۲۴	۱۰	سه شنبه
—	۲۶	۱۵	۱۹	۱۳	۸	۱۲	۳۲	۵	۲۵	۱۱	چهارشنبه
—	۲۷	۱۶	۲۰	۱۴	۹	۱۳	۳۳	۶	۲۶	۱۲	پنجشنبه
—	۲۸	۱۷	۲۱	۱۵	۱۰	۱۴	۳۴	۷	۲۷	۱۳	جمعه

۲۹	۱۶	۱۹	۹	۱۲	۲	۵	۲۵	۱	۲۱	۷	شنبه
۳۰	۱۷	۲۰	۱۰	۱۳	۳	۶	۲۶	۲	۲۲	۸	یکشنبه
۳۱	۱۸	۲۱	۱۱	۱۴	۴	۷	۲۷	۳	۲۳	۹	دوشنبه
—	۲۲	۲۲	۱۲	۱۵	۵	۸	۲۸	۴	۲۴	۱۰	سه شنبه
—	۲۳	۲۳	۱۳	۱۶	۶	۹	۲۹	۵	۲۵	۱۱	چهارشنبه
—	۲۴	۲۴	۱۴	۱۷	۷	۱۰	۳۰	۶	۲۶	۱۲	پنجشنبه
—	۲۵	۲۵	۱۵	۱۸	۸	۱۱	۳۱	۷	۲۷	۱۳	جمعه

۲۹	۱۳	۱۶	۶	۹	۳۰	۲	۲۳	۳۰	۲۰	۷	شنبه
۳۰	۱۴	۱۷	۷	۱۰	۳۱	۳	۲۴	۳۱	۲۱	۸	یکشنبه
۳۱	۱۵	۱۸	۸	۱۱	۴	۴	۲۵	۳۲	۲۲	۹	دوشنبه
—	۱۶	۱۹	۹	۱۲	۵	۵	۲۶	۳۳	۲۳	۱۰	سه شنبه
—	۱۷	۲۰	۱۰	۱۳	۶	۶	۲۷	۳۴	۲۴	۱۱	چهارشنبه
—	۱۸	۲۱	۱۱	۱۴	۷	۷	۲۸	۳۵	۲۵	۱۲	پنجشنبه
—	۱۹	۲۲	۱۲	۱۵	۸	۸	۲۹	۳۶	۲۶	۱۳	جمعه

روابط عمومی موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع)

فروزدین ۱۳۹۴

۲۹	۱۸	۲۲	۱۱	۱۵	۷	۸	۲۸	۱	۲۱	۷	شنبه
۳۰	۱۹	۲۳	۱۲	۱۶	۸	۹	۲۹	۲	۲۲	۸	یکشنبه
۳۱	۲۰	۲۴	۱۳	۱۷	۹	۱۰	۳۰	۳	۲۳	۹	دوشنبه
—	۲۵	۱۴	۱۸	۱۲	۷	۱۱	۳۱	۴	۲۴	۱۰	سه شنبه
—	۲۶	۱۵	۱۹	۱۳	۸	۱۲	۳۲	۵	۲۵	۱۱	چهارشنبه
—	۲۷	۱۶	۲۰	۱۴	۹	۱۳	۳۳	۶	۲۶	۱۲	پنجشنبه
—	۲۸	۱۷	۲۱	۱۵	۱۰	۱۴	۳۴	۷	۲۷	۱۳	جمعه

۲۹	۱۶	۱۹	۹	۱۲	۲	۵	۲۵	۱	۲۱	۷	شنبه
۳۰	۱۷	۲۰	۱۰	۱۳	۳	۶	۲۶	۲	۲۲	۸	یکشنبه
۳۱	۱۸	۲۱	۱۱	۱۴	۴	۷	۲۷	۳	۲۳	۹	دوشنبه
—	۲۲	۲۲	۱۲	۱۵	۵	۸	۲۸	۴	۲۴	۱۰	سه شنبه
—	۲۳	۲۳	۱۳	۱۶	۶	۹	۲۹	۵	۲۵	۱۱	چهارشنبه
—	۲۴	۲۴	۱۴	۱۷	۷	۱۰	۳۰	۶	۲۶	۱۲	پنجشنبه
—	۲۵	۲۵	۱۵	۱۸	۸	۱۱	۳۱	۷	۲۷	۱۳	جمعه

۲۹	۱۳	۱۶	۶	۹	۳۰	۲	۲۳	۳۰	۲۰	۷	شنبه
۳۰	۱۴	۱۷	۷	۱۰	۳۱	۳	۲۴	۳۱	۲۱	۸	یکشنبه
۳۱	۱۵	۱۸	۸	۱۱	۴	۴	۲۵	۳۲	۲۲	۹	دوشنبه
—	۱۶	۱۹	۹	۱۲	۵	۵	۲۶	۳۳	۲۳	۱۰	سه شنبه
—	۱۷	۲۰	۱۰	۱۳	۶	۶	۲۷	۳۴	۲۴	۱۱	چهارشنبه
—	۱۸	۲۱	۱۱	۱۴	۷	۷	۲۸	۳۵	۲۵	۱۲	پنجشنبه
—	۱۹	۲۲	۱۲	۱۵	۸	۸	۲۹	۳۶	۲۶	۱۳	جمعه

خرداد ۱۳۹۴

۲۹	۱۳	۱۶	۶	۹	۳۰	۲	۲۳	۳۰	۲۰	۷	شنبه
۳۰	۱۴	۱۷	۷	۱۰	۳۱	۳	۲۴	۳۱	۲۱	۸	یکشنبه
۳۱	۱۵	۱۸	۸	۱۱	۴	۴	۲۵	۳۲	۲۲	۹	دوشنبه
—	۱۶	۱۹	۹	۱۲	۵	۵	۲۶	۳۳	۲۳	۱۰	سه شنبه
—	۱۷	۲۰	۱۰	۱۳	۶	۶	۲۷	۳۴	۲۴	۱۱	چهارشنبه
—	۱۸	۲۱	۱۱	۱۴	۷	۷	۲۸	۳۵	۲۵	۱۲	پنجشنبه
—	۱۹	۲۲	۱۲	۱۵	۸	۸	۲۹	۳۶	۲۶	۱۳	جمعه

۲۹	۱۳	۱۶	۶	۹	۳۰	۲	۲۳	۳۰	۲۰	۷	شنبه
۳۰	۱۴	۱۷	۷	۱۰	۳۱	۳	۲۴	۳۱	۲۱	۸	یکشنبه
۳۱	۱۵	۱۸	۸	۱۱	۴	۴	۲۵	۳۲	۲۲	۹	دوشنبه
—	۱۶	۱۹	۹	۱۲	۵	۵	۲۶	۳۳	۲۳	۱۰	سه شنبه
—	۱۷	۲۰	۱۰	۱۳	۶	۶	۲۷	۳۴	۲۴	۱۱	چهارشنبه
—	۱۸	۲۱	۱۱	۱۴	۷	۷	۲۸	۳۵	۲۵	۱۲	پنجشنبه
—	۱۹	۲۲	۱۲	۱۵	۸	۸	۲۹	۳۶	۲۶	۱۳	جمعه

۲۹	۱۳	۱۶	۶	۹	۳۰	۲	۲۳	۳۰	۲۰	۷	شنبه
۳۰	۱۴	۱۷	۷	۱۰	۳۱	۳	۲۴	۳۱	۲۱	۸	یکشنبه
۳۱	۱۵	۱۸	۸	۱۱	۴	۴	۲۵	۳۲	۲۲	۹	دوشنبه
—	۱۶	۱۹	۹	۱۲	۵	۵	۲۶	۳۳	۲۳	۱۰	سه شنبه
—	۱۷	۲۰	۱۰	۱۳	۶	۶	۲۷	۳۴	۲۴	۱۱	چهارشنبه
—	۱۸	۲۱	۱۱	۱۴	۷	۷	۲۸	۳۵	۲۵	۱۲	پنجشنبه
—	۱۹	۲۲	۱۲	۱۵	۸	۸	۲۹	۳۶	۲۶	۱۳	جمعه

خرداد ۱۳۹۴

۲۹	۱۳	۱۶	۶	۹	۳۰	۲	۲۳	۳۰	۲۰	۷	شنبه
۳۰	۱۴	۱۷	۷	۱۰	۳۱	۳	۲۴	۳۱	۲۱	۸	یکشنبه
۳۱	۱۵	۱۸	۸	۱۱	۴	۴	۲۵	۳۲	۲۲	۹	دوشنبه
—	۱۶	۱۹	۹	۱۲	۵	۵	۲۶	۳۳	۲۳	۱۰	سه شنبه
—	۱۷	۲۰	۱۰	۱۳	۶	۶	۲۷	۳۴	۲۴	۱۱	چهارشنبه
—	۱۸	۲۱	۱۱	۱۴	۷	۷	۲۸	۳۵	۲۵	۱۲	پنجشنبه
—	۱۹	۲۲	۱۲	۱۵	۸	۸	۲۹	۳۶	۲۶	۱۳	جمعه

خرداد ۱۳۹۴

۲۹	۱۳	۱۶	۶	۹	۳۰	۲	۲۳	۳۰	۲۰	۷	شنبه

<tbl_r cells="12" ix="1

مehrasha

فهرست مطالب

۴	که سخن آغاز
۶	که گزارش یک رویداد(جشن سالگرد تأسیس مؤسسه)
۹	که تصمیم خوب مال حالت خوبی
۹	که ثبت بدی ها برای تجربه خوبی ها
۱۰	که خدا را به شادی می پرستیم
۱۱	که متن نامه ارسالی از طرف انجمن معتمدان گمنام
۱۲	که خشونت علیه کودکان
۱۴	که کدام یک؟ از این دو، تو کدام یکی؟
۱۵	که داستان کوتاه
۱۶	که ترنم روح
۱۸	که مکانیسم های دفاعی
۲۰	که داستان ظهر جمعه
۲۱	که بیماری تالاسمی چیست؟
۲۲	که نخستین شهرها و دولت ها
۲۳	که نوروز و اسلام
۲۴	که گزارش یک رویداد(جشنواره موسیقی کلیانک)
۲۵	که حافظ محیط زیست باشید
۲۶	که باغچه امید مهرورزان
۲۷	که کدبانوگری
۲۷	که ساده اما مفید
۲۸	که سلامتی و طول عمر را در خوراکی ها بیابیم
۲۹	که جدول و لطیفه
۳۰	که رویدادها

صاحب امتیاز: سیزوار
 مدیر مستوفی: حمید بلوکی
 ویرایش و نظارت: عبدالکریم شمس آبادی
 طرح جلد و صفحه آرایی: امید عابدی نیا
 عکس ها: محمود حبیطه
 تایپ: زیدآبادی
 نویسندهای این شماره:
 مهسا احمدی، حمید بلوکی، سید فرید حبیبی، محمد تقی حمزه ای،
 دکتر ابوالقاسم رحیمی، پریسا سمیعی، علیرضا شایکان، عبدالکریم شمس آبادی،
 عمامdar، زهره فرهید نیا، فرزانه فرهید، اعظم فیروزآبادی، حمید رضا
 کمالی مقدم، دکتر ناصر محمدی فر، مهدوی، سوسن نوباغی، زهرای حبی زاده
 شمارگان: ۲۵۰ جلد

نشانی: سیزوار - بلوار کشاورز - روبروی سازمان اتوبوسرانی
 هیأت مدیره: ۴۴۶۴۳۵۵۱
 مدیریت آسایشگاه: ۴۴۶۴۶۵۵۱
 مرکز تلفن: ۴۴۶۴۳۰۰۷ - ۴۴۶۴۳۰۰۸ - ۴۴۶۴۳۰۰۹
 Website: <http://www.mehrasha.ir>
 Email: payam_mehrvarzan@yahoo.com





سخن آغاز

حمید بلوکی

بار دیگر پاره ای از عزیزان،
خوبان و پاکان در اینجا جمع
شده‌اند تا شاهد جشن آغاز
پانزدهمین سال تولد موجودی باشند
که دست پروده‌ی همت خودشان و

جمع بسیاری دیگر است. موجودی که مبنای نیکی بزرگی گردیده و
عده ای از دختران درمانده را در خود جمع آورده که نه همه‌ی آنها
بلکه تعداد زیادی‌شان قبل از ورود به آن، دنیایی بسیار زشت و ناپاک
را تجربه کرده‌اند، بعضی از آنها حتی چیزی فراتر از آنچه آن زمان
برایشان فراهم آمده بود ندیده بودند و در کی بیشتر از زندگی خود
نشاشتند. موجودی که شما و دیگران بوجود آورده اید نامش موسسه
خیریه‌ی ای است که به اسم مولا امیرالمؤمنین علی(ع) مزین شده است،
و هم اکنون پذیرایی از ۱۰۷ فرشته پاک و معصوم را بعهده دارد.

برای گذران زندگی آنها در این موسسه برنامه‌های متنوعی فراهم
آورده شده که به جهت جلوگیری از طولانی شدن زمان به تعدادی از
اهم آنها که در طول سال ۹۳ انجام شده اشاره می‌کنم:

۱- بخش دندانپزشکی موسسه به همت دو بنوی مهریان
دندانپزشک به بهره برداری مفید رسید. هر چند قبل از آن نیز
دندانپزشکان دیگری با ما همکاری داشتند ولی با آمدن خانم دکترها
سپیده رئیسیان زاده و سارا سمیع زاده امور بهداشت دهان و دندان
مددجویان کاملا رایگان زیر نظر این دو بنوی نیکوکار قرار گرفت.

۲- علاوه بر اردوهایی که به همت همشهریان گرامی در سال
۹۳ در باغ‌ها و روستاهای اطراف، در خانه اهالی با کمال مهریانی و
در حد اعلایی پذیرایی آنها انجام می‌شد، اردوی زیارتی و سیاحتی
مشهد مقدس نیز امسال با شکوه بیشتری انجام یافته و باعث شادی و
رضایت همه‌ی مددجویان گردید.

۳- کلاس آموزشی مددجویان صاحب ساختمانی جدید شد و

را جشن می‌گیرند، تولد بهار، تولد شور و شوق و سبزه و امید و حرکت و نیکوکاری است. صدای پای بهار، صدای دعوت دوباره زیستن است، صدای موسیقی دل انگیز حیات است در دستگاه آفرینش، که زمین نمی‌میرد. هیچ‌دانه‌ای با رفتن در زمین از بین نمی‌رود و هیچ کار نیکی بدون بازده نخواهد بود.

وقتی زمستان سرد به پایان برسد و آرام آرام نوبت به سبزه و شکوفه بهار برسد، روزی نو برای زمین و هر که در آن زندگی می‌کند پیش می‌آید که باید تحولی نیز در زندگی شما پیش آورد. پس یاد بگیر که تو هم انعکاس چیزی باشی که می‌خواهی در دیگران بینی، اگر عشق می‌خواهی، عشق بورز. اگر صداقت می‌خواهی، راستگو باش. اگر احترام می‌خواهی، احترام بگذار. دنیا چیزی بجز پژواک نیست. یادمان باشد زندگی در انعکاس رفتار ماست.

پس حواسمن باشد، بهترین باشیم تا بهترین را دریافت کیم. می‌گویند برای کلبه کوچک همسایه ات چرا غی آرزو کن، قطعاً حوالی خانه تو هم روشن خواهد شد. من خورشید را برای خانه دلهایتان آرزو می‌کنم تا هم گرم باشد و هم سرشار از روشنایی. روز و روزگار تان خوش، پاینده باشید.

یک میلیون و یکصد و سه هزار و سیصد و هفتاد ریال بوده است. از این مبلغ فقط ۲/۸۴ درصد را خانواده‌های مددجویان و ۱۸/۲۲ درصد آنرا سرانه دریافتی از سازمان بهزیستی تشکیل داده که مجموعاً حدود ۲۱/۰۶ درصد دریافتی‌ها بوده است. ضمناً تالار یاس هم توانسته است ۲۷/۲ درصد این دریافتی‌ها را پوشش دهد. اما واقعاً و از صمیم قلب می‌گوییم که اگر شما نبودید و دست مرحمت شما از سر لطف بر سر این بجهه‌ها کشیده نمی‌شد و اگر ما و همکارانمان نمی‌توانستیم اعتماد و اطمینان شما را جلب نمائیم نمی‌شد از پس مخارج آسایشگاه برآئیم. زیرا این آمار نشان می‌دهد که ۵۱/۷۴ درصد دریافتی‌ها می‌باشد بزرگواران هدیه نموده اید.

برخود واجب می‌دانم که از طرف خودم و هیات امنا و هیأت مدیره محترم و همگی کارکنان این موسسه از شما تشکر نمایم و ادامه این همکاری را از خداوند متعال خواستار شوم. همچنین باید از همکارانم سپاسگزاری نمایم که ما را برای رسیدن به این موقعیت با گذشت و فداءکاری یاری نموده‌اند.

دوستان، نیکوکاران، همکاران گرامی!

در آستانه فصل بهاریم و هزاران سال است که ایرانیان تولد بهار



(گیتی برای تو شیواترین پند آموز است، اگر پند آموز باشی)



گزارش یک رویداد

عمر عاصمی

۲۹ بهمن ساعت ۷ بعد از ظهر هوا به برکت آغاز پانزدهمین سال تاسیس سرزمین مهروزان بارانی بود همانند چشم های حضاری که گرد هم آمده بودند تا بیافرینند صحنه ای ناب از سخاوت قلب های مهربانی را در شهر سبزوار. در آسایشگاه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) در انتهای سالن رویه روی سن ایستاده بودم، صندلی خالی به چشم نمی خورد و غرق در افکار خود بودم که ناگهان ورود دختران آفتاب به همراه زمزمه ای قطعه ای زیبا وطن با صدای سالار عقیلی مرا دوباره به فضای سالن برگرداند.

در جلوی سن جمله ای که توسط دختران آسایشگاه به معرض نمایش قرار گرفته بود همانند الماسی می درخشید:((از ما به جز حکایت مهر و وفا مپرس)).



یادم نمی رود گفت و گوی مرتضی ایمانی با علی اکبر را، معلولی که محدودیت خود را تنها برای چند لحظه نمی خواست تا بتواند برای مادر خود نان بخرد. جمله ای زیبا می گفت:
«نان های ماشینی آبروی ده مارا بردنده».



قابل اشک و لبخند
برجسته ترین نمای
چهاردهمین جشن سالگرد
آسایشگاه بود لبخند هایی
که با طنز آقایان عباس
طاهری، رضا وثوق و رضا
افشار بر لب نیکوکاران
می نشست و اشک هایی
که گویای مهربانی یاران
همیشگی حریم مهروزان
بود.





خواننده‌ی محبوب آقای سعید پورسعید چند آهنگ خاطره‌انگیز رو نواخت و به درخواست حضار آهنگی را به تک نوازی آقای امید عابدی نیا اجرا نمود که با استقبال مواجه شد پرسنل آسایشگاه به روی سن فراخوانده شدند و از تلاش‌های ایشان برای دختران ساکن در آسایشگاه قدردانی گردید.



احساسی که در جمعیت بود بینهایت فراوان تر از کلمه‌هایی است که بخواهم در متن بگذارم، سکوتی که در هنگام سخنرانی مدیرعامل موسسه یا زمانی که مدیریت آسایشگاه از همراهی خیرین در طول سال گذشته قدر دانی کردند باعث شد به بودنم در این جمع افتخار کنم.





انتهای سخن آقای بلوکی جمله‌ای زیبا بود: برای همسایه ات چراغ بخواه شما نیکوکاران چراغ‌های روشن این آسایشگاه هستید و خواهید بود.

در میانه‌ی جشن دختران آسایشگاه دست سازه‌های خود را به فروش می‌رسانند. همچنین هنرمند سبزواری جناب آقای مروجی با حرکتی زیبا ساز خود را به نفع آسایشگاه به فروش رساند، تابلو فرش اهدایی آیه‌ی مقدس قرآن و رومیزی چهل تکه‌ی دست دوز خانمی خیر یا خرید هنرهای دستی دختران به قیمت عالی و ... نشان از همت بالای دوست داران همیشگی آسایشگاه دارد.



در اینجا همدلی‌ها و همراهی‌ها سبب ماندگاری و اوج لذت می‌شود.

رفاقت‌ها رفاقت می‌آورند
و دوستی‌ها دوستی....

شاد باشید

عکس‌ها: حبیله مهری عضو هیئت مدیره

ثبت بدی‌ها برای تجربه‌ی خوبی‌ها

همه ما یه سری عادت خوب داریم، یه سری خصلت بد. بعضی از این اخلاقاً از بچگی همراه ما بودن ولی در کل بیشتر اخلاقای ما اکتسابی هستن و به مرور بهشون عادت کردیم. یعنی تحت تاثیر شرایط و محیط به اینی که هستیم رسیدیم.

معنی این واقیت اینه که هر لحظه‌ای که اراده کنیم می‌تونیم تبدیل به آدمای بهتری شیم و زندگی شادتری رو تجربه کنیم. اینکه بدونیم مثلاً تندخویی یا دروغگویی ما عادت بدیه، ولی بارها و بارها تکرارش کنیم و پشیمون شیم، خیلی حس بدی بهمنون می‌ده. عادتای بد و اشتباههای تکراری سمج هستن و بدینخانه ترک شون یک شبه اتفاق نمی‌افته. به خودمن قول می‌دیم فلاں کار رو نکنیم، ولی باز تکرار می‌شن. به نظرتون چطوری می‌تونیم از دست عادتها و رفتارهای بدمنون فرار کنیم؟

یه راه عملی خوب برای فرار از بدی‌ها ثبت اوناست. راه فرار این نیست که ازشون دور بشیم که نبینیم شون، راهش اینه که همه‌اش جلو چشممون باشه که فراموش نکنیم ما هم مثل همه بدی‌هایی داریم، ولی نمی‌خواهیم نسبت به اشتباهاتمون بی‌تفاوت باشیم.

یه دفتر کوچیک همیشه تو کیفتون داشته باشید و اسمشو بذارید "دفترچه ممنوعه"، یا یه چیز بازمه مثل "همه چیز درباره آدم بدی که با منه". نوشتن تو این دفتر سخته، ولی ارزشش رو داره. هر روز هر رفتار و اخلاق بدی که داشتید رو توش بنویسید، مثل این: امروز شنبه، با اینکه به خودم قول داده بودم، اما دویاره پشت سر همکارم حرف زدم، امروز یکشنبه: صفحه رو رعایت نکردم و به راحتی به پشت سری ام دروغ گفتم که من قبل از تو اینجا بودم، نوشتن این چیزای بد، دست ما رو می‌گیره یه راست می‌بره تو مسیر بهتر شدن.



این دفتر دیر یا زود پر می‌شه. اون روز یه دور بخونیدش و ببینید چطور با هر سطري که نوشته‌ید یه قدم پیش رفتید و دیگه تو آخرای دفتر، اون اشتباهای روزای اول رو تکرار نکردید. دفتر رو یه دور بخونید و احساس خوب تغییر رو تجربه کنید. هیچ جمله‌ای انقدر شادتون نمی‌کنه: من تغییر کردم! من با نوشتن بدی‌هام آدم بهتری شدم!

منبع: رنگ رنگ

مطالب زیبا



۴۰۷۲۱

تصمیم خوب، ماهه حاله خوبه

یه ذره‌بین بردار و کل دنیا رو بگرد، اگه یک نفر بود که گفت تا حالا تو زندگیش درباره یک نفر یا یک مساله تصمیم اشتباه نگرفته، بدون ذره‌بینت خرابه! همه آدما تو زندگی‌شون چندین بار اشتباه می‌کنن، درباره یک نفر قضاوتش غلط می‌کنن، تصمیم مهمی رو می‌گیرن، ولی نه اون تصمیمی که درسته. زندگی پر از لحظه‌هاییه که باید راجع به یک موضوع فکر کنیم و به یک نتیجه برسیم و معلومه که بعضی وقتاً تو لحظه‌ای با یک موضوع مواجه می‌شیم که لحظه خیلی خوبی نیست و ما تو حال و هوای تصمیم‌گیری نیستیم. اگرچه لحظه غلط برای تصمیم‌گیری شامل همه آدما می‌شه، اما می‌تونیم تعداد این اشتباهها رو به حداقل برسونیم.

یک راه خوب برای کم کردن این اشتباهها اینه که یادمن باشه هیچ وقت از حال و حوصله بد تصمیم و قضاوتش خوب در نمیاد. وقتی غمگین هستیم، عصبانی یا حتی بی‌دلیل و زیادی خوشحالیم وقت خوبی برای گرفتن تصمیم درباره یک آدم یا یک اتفاق نیست. هر تصمیمی رو می‌شه چند ساعت یا یکی دو روز عقب انداخت و بعد اعلام کرد. چند ساعت تا خیر تو تصمیم‌گیری خیلی بهتر از یه تصمیم اشتباهه که شاید جبران کردنش غیرممکن باشه. وقتی بی‌حوصله یا عصبانی هستیم طبیعی‌ترین اتفاق موقع قضاوتش کردن اینه که دقیق نباشیم و تحت تاثیر حال و احوال‌مون اشتباه کنیم. این حال بد دیر یا زود از بین می‌رده، اما وقتی درباره یکی بی‌رحمانه و نسنجیده نظر دادیم، تاثیرش دراز مدت‌ه و با تغییر حال‌مون اثر اون تصمیم و قضاوتش از بین نمی‌رده.

تو روزای بی‌حوصلگی با خودتون مهربون تر باشید. فکر کنید عزیزترین دوست‌تونه که غمگین، عصبانی یا خسته است. تو همچین شرایطی از دوست‌تون جی می‌خواهید؟ یه تصمیم ضربتی و فوری یا کمی استراحت و بی‌خیالی؟



خدا و آبه شادی

می پرسیم

ج.پ.ثانی

یوناییان می گفتند: خاوس زمین را آفرید، و زمین با اورانوس ازدواج کرد و خدایان را زاید. هریک از خدایان بخشی از جهان و از جمله انسان(مردان) را آفریدند. چون انسان(مردان) مورد علاقه پرسته بود؛ زئوس به خشم آمد و از خدایان خواست تا موجودی بیافرینند که مردان را اسیر کند و برآنان چیره شود. هریک از خدایان بخشی از زن را بوجود آوردند. هفاستوس جسم او را از آب و گل آفرید. آفرودیته زیبایی بخشید. آپولو به او موسیقی آموخت. هرمس باورهای مذهبی را در وجودش نهاد؛ و خدایان دیگر نیز هر یک، چیزی به او دادند و به دلیل این هدیه‌ها، نام او را «پاندورا»(هدیه همگان) نهادند. یکی از خدایان جعبه‌ای که رنج و بدی‌ها را در آن زندانی کرده بودند به او سپرد و تاکید کرد که آن را باز نکند.

زن پس از آمدن به زمین و ازدواج با مرد وسوسه شد و در جعبه را گشود. غم و درد و رنج و بیماری و دیگر بدی‌ها، همراه با امید از آن بیرون آمدند و از آن پس، زندگی بشر توانم با بدی رنج و سختی شد، اما، امید سببی گردید که این غم و رنج قابل تحمل شوند.

ایرانیان باستان نیز درباره آفرینش، سخن‌ها گفتند. از جمله این که: آفریننده هستی زمان یا زرمان بوده است. زمان یا زرمان، دو فرزند متضاد داشته. یکی زندگی بخش، سازنده و دان، به نام اهورا؛ و دیگری مرگ آور، مغرب و نادان، به اسم اهریمن.

این دو، هزاران سال با هم جنگیدند و خواهند جنگید و سرانجام، اهورا پیروز گشته و جهان آباد و مردم شاد خواهند شد.

اهورا آب، هوا، گیاه، و حیوانات مفید را آفریده است و انسان را به شکل کیومرث ساخته تا فرزندان او، در مبارزه علیه بدی و خرابی و نادانی بار و مددکارش شوند.

در نبردی که بین خوبی و بدی، یا اهورا و اهرمن، رخ داد کیومرث مُرد. از تن او فلزات و از تخمه اش اولین زوج بشر، به شکل درختی با دو ساقه‌ی در هم پیچیده آفریده شد که زن و مرد بودنش معلوم نبود.

پس از این که این درخت تبدیل به زن و مرد نخستین(مشی و مشانه)شد، اهورا گفت: شما انسانید. به هوش باشید که پندار، گفتار و کردارتان نیک باشد. از دیو، بدگو، و بدکار پیوهزیزید. آن‌ها را بزرگ مشمارید و ارج منهید.

آنگاه که آفرینش همه چیز به پایان رسید، مردم برای سپاسگزاری، جشنی برپا کردند و آن روز را نوروز نهادند.

۱۲ روز، به نام ماه‌های دوازده گانه، جشن گرفتند و در روز سیزدهم به دل طبیعت رفتند؛ تا با شادی و پاکوبی به نیایش ایزد باران پیردازند، که او بر دیو خشک سالی پیروز گردد و زمین همیشه سرسبیز و خرم بماند.

در این روز، و به یاد زمانی که زن و مرد درختی واحد بودند، جوانان مجرد، سبزه‌ها را گره می‌زند تا جفتی بیابند و با او، همچون آن درخت آغازین، پرشاخ و برگ شده؛ فرزندان فراوان بیابند.



(کسی که گفتارش راست باشد، بزرگی او فزونی گیرد)

مردمان مختلف، تعاریف مختلف از آفرینش انسان، و جهان داشته و دارند. مثلا بعضی از چیزی‌ها می‌گفتند که در آغاز، موجودی به اسم «پان کو» بود که از نفس او ایر، و از آوازش تُندر بوجود آمد. از رگ‌هایش رودها ایجاد شدند و از گوشش زمین شکل گرفت. با موهایش گیاهان و درختان را ساخت و از شیش‌هایش انسان را خلق کرد.

ژاپنی‌ها بر این باور بودند که خدایان پیر، به دو خدای جوان به نام ایزانانگی و ایزانامی فرمان دادند ژاپن را بیافرینند و آنها نیزه جواهرشان خود را در اقیانوس فرو کرده و بیرون کشیدند. از این نیزه ۴۲۲۳ قطره چکید که مجمع الجزایر ژاپن را تشکیل دادند. سپس این دو خدا بهم درآمیختند و نژاد ژاپنی را بوجود آوردند.

در جایی از کتب مقدس هندوها آمده که: «... چه کسی می‌تواند آغاز جهان را بداند... او که جهان را آفریده یا نیافریده؟ او که از بالای آسمان بر این جهان حکم فرماست، این رمز را می‌داند یا آن که او هم نمی‌داند؟»

و در جایی دیگری گفته شده: «... ذات مطلق که تنها بود به غم گرفتار شد. هر که تنها باشد غمگین می‌شود. آنگاه، زن را که سبب شادی است آزو کرد. پس از این آزو، خود را با زن یک جا دید. چون هنگام خواهش و آزو، بدن خویش را دو نیمه ساخته بود نام یکی را «پت» و نام دیگری را «پتنی» گذاشت....»

مردم بین رودان می‌گفتند: «مردوک»، «تیامات» را که می‌خواست همه خدایان را نابود کند، دو پاره کرد و با آن دو تکه زمین و آسمان را ساخت... پس خون خود را با خاک درآمیخت و انسان را آفرید.

در جای دیگری آمده: پس از این که خدایان هستی را از آب آفریدند... الهی «آور»، «انشار» اولین مرد و «کشیار» اولین زن را آفرید که اولی نماینده آسمان و دومی نماینده زمین بودند؛ و روح زندگی توسط «دوما ساگا» و «گاتومادوک» دو خدای مرد و زن در بینی آن‌ها دمیده شد.

بنابراین بعضی نوشه‌های کهن مصری، آسمان و رود نیل از ازل بوده و در گبید آسمان، ماده گاوی جای داشته؛ و زمین زیر پای او بوده است. از همسری این دو خدای عظیم الجثه، همه می‌موجودات هستی پدید آمده اند.

روایتی دیگر از مصریان می‌گوید: همه می‌موجودات زنده از چشمان خدای «رع» بیرون آمده، و نخستین فرزندان رع، انسان‌های اولیه بوده اند.

متن نامه ارسالی از طرف انجمن معتقدان گمنام که بدون هیچ دخل و تصرفی و بر اساس خواسته آن انجمن چاپ می گردد

خیلی ساده معتقد زن یا مردی است که زندگیش را مواد مخدر کنترل کنده‌ما کسانی هستیم که در چنگال یک بیماری مزمن و پیش رونده گرفتاریم، ما عنوان معتقد کسانی هستیم که مصرف هر ماده ای که افکار و احساسات را تغییر دهد، در هر قسمت زندگی مان تولید اشکال می‌کند. بیماری اعتیاد به مراتب فراگیر تر از مصرف مواد مخدر است. بسیاری از ما معتقدیم که بیماری مدت‌ها قبل از اولین بار مصرف، در ما وجود داشته است.

ما در مورد ماهیت اعتیاد، تصورات نادرستی داشتیم و فکر می کردیم معتقد کسی است که در خیابان دعوا و مرافعه کند، مرتكب جرم و خلاف شود، سرنگ کثیف مصرف کند و یا به زندان برود.

یکی از جنبه‌های بیماری ما، ناتوانی در رویارویی با زندگی-آن طوری که هست- بود. بعضی اوقات وقتی صحبت از اعتیاد می شد حالت تدافعی به خود می گرفتیم و حق مصرف خود را توجیه می کردیم.

اوایل، طوری مصرف می کردیم که تفتنی و یا حداقل قابل کنترل به نظر می رسید و در مورد فاجعه‌ای که در آینده به انتظارمان نشسته بود هیچ خبری نداشتیم، اما در نقطه‌ی به خصوصی مصرف ما حالت ضداجتماعی و غیر قابل کنترل به خود گرفت. این اتفاق زمانی برای ما افتاد که هنوز همه چیز خوب بود و موقعیتی می داد که مرتب مصرف کنیم، اما اینجا عمولانه نقطه پایانی دوران خوش بود. ممکن است سعی کرده باشیم که در مصرف متعادل شویم، یا جایگزین پیدا کنیم، یا حتی مصرف را متوقف کنیم، اما از مرحله مصرف موقفيت آمیز، وارد مرحله ورشکستگی کامل روحانی، احساسی و فکری شدیم، این درجه انحطاط در مورد هر یک از معتقدان متفاوت است. این جریان چه در ظرف چند روز، چه طی سال‌ها، در هر صورت سراسری زوال است.

ما برده‌ی اعتیاد، زندانی افکار و محکوم احساس گناه خویشتن بودیم، امید متوقف کردن مصرف مواد مخدر را برای همیشه از دست داده بودیم. تلاش‌های ما برای پاک ماندن مرتب با شکست رویرو بود و باعث رنجش و عذابمان می شد. به عنوان معتقد ما بیماری داریم که نام آن اعتیاد است. این بیماری مزمن، پیش رونده و کشنده است. متأسفانه بیماریمان، ما را وادار می کند که اعتیاد خود را انکار کنیم. درمان اعتیادمان را با قطع مصرف شروع می کنیم. بسیاری از ما دنبال جواب می گشتبیم، اما نمی توانستیم راه حلی پیدا کنیم، تا بالآخره یکدیگر را پیدا کردیم، به محض اینکه ما خود را معتقد معرفی کنیم، امکان کمک فراهم می شود. می توانیم قسمتی از وجود خود را در معتقدان دیگر بینیم و در خود نیز قسمتی از وجود آن‌ها را پیدا کنیم، این آگاهی باعث می شود که بتوانیم به یکدیگر کمک کنیم.

اگر شما یک معتقد هستید، می توانید از طریق برنامه معتقدان گمنام راه تازه ای برای زندگی خود پیدا کنید. ما در طول بهبودی به مرور به افرادی سپاسگزار تبدیل شده ایم و با پرهیز کامل و بکار گیری قسم های دوازده گانه معتقدان گمنام زندگی ثمر بخشی پیدا کرده ایم. این انجمن در ایران تحت عنوان انجمن معتقدان گمنام با شماره ثبت ۲۱۰۶۵ به ثبت رسیده است. به جهت دسترسی به آدرس جلسات و فعالیت های انجمن معتقدان گمنام در ایران می توان به آدرس www.nairan.org مراجعه نموده و یا از طریق تلفن گویای ۰۹۱۵۹۷۲۹۷۷۷ و ۰۵۱۳۷۶۵۴۰۰۵ یا خط مستقیم ارتباط برقرار نمود.

دلیل جشن‌های طولانی و از جمله نوروز در بین ایرانیان باستان این بوده که از نگاه آن‌ها، جشن و شادمانی عبادت و ستایش خداوند می باشد، و گریه و غم، همراهی و همگامی با اهربیمن محسوب می شده است. به گفته‌ی پژوهشگران، کلمه جشن، برگرفته شده از واژه‌ی یسنه Yasna اوستایی است که معنی اش ستایش و پرستش می باشد.

بنا به آیچه در تاریخ آمده مردم در گذشته‌های دور، بسیار شادتر و سرزنش‌هه تر از امروز بوده اند چرا که افزون بر سیزده روز آغاز سال، جشن‌های بسیاری برپا می داشتند. دوازده جشن به غیر از نوروز در دوازده ماه، شش جشن گاهنبار که هر کدام پنج روز طول می کشید. جشن آتش، جشن سده، جشن سوری و جشن‌های دیگر که شرح شان سبب طول کلام خواهد شد.

اگر چه شکل ظاهری ستایش و نیایش آن‌ها با آداب و رسوم عبادی امروز متفاوت بوده است ولی بودن این همه جشن و این که تمام آن‌ها برای ستایش خداوند بوده است، تدین و عمق ایمان دینی ایرانیان باستان را نشان می دهد.

اگر باور کنیم «راه رسیدن به خالق به اندازه مخلوق است» خواهیم پذیرفت که نیازی نیست عبادت همگان یک شکل و یکسان باشد.

به قول شیخ بهایی «هر کس به زبانی صفت حمد تو گوید / بلبل به غزل خوانی و قمری به ترانه».

برای کسی که ظاهر و قال را رها کرده، و در پی معنی و حال می رود، مهم نیست که شکل ظاهری نیایش و پرستش چگونه است، مهم بی آمد و نتیجه اعمال می باشد. اگر ستایش خداوند سبب شادی و سرور می شود، و خانه و جامه و تن را از پلشی‌ها پاک می کند، و با اکسیر گذشت و دوست داشتن و مهربانی، خشم و کینه و بدخواهی را از دل‌ها می زداید، چرا چنین ستایش و نیایشی را به بهترین شکل برگزار نکنیم؟

شک نیست که شادی خداوند در شادی خلق نهفته است. در نوروز دل‌های بسیاری شاد می شوند و هر که دلی را شاد می کند بی تردید خدای را شاد کرده است. چه عبادت و نیایشی بهتر از شاد کردن خدای؟

پس، باید به برپا کنندگان این جشن، گفت: ای کسانی که با شاد کردن دیگران، خدا را شاد می کنید. عبادت‌تان قبول.^۱

^۱- با استفاده از خلاصه‌ی ادیان در تاریخ دین‌های بزرگ، تاریخ تمدن ویل دورانت، اولپائیشاد.

شود، خشونت است. و درباره کودکان باید گفت که هر نوع آزار جسمی، روحی، فیزیکی، جنسی و سوءاستفاده و حتی بی‌توجهی و بدرفتاری با کودکان زیر ۱۸ سال توسط فردی که حضانت و سرپرستی کودک را به عهده دارد، کودک‌آزاری و خشونت علیه کودکان تعریف می‌شود. علاوه بر این، در گونه‌شناسی کودک آزاری در خانواده، بحث از کودک آزاری عاطفی نیز مطرح است و بنا بر آن، هر رفتار ناپسندی که بر روح و روان کودک تأثیر منفی داشته باشد؛ نوعی آزار کودکان محسوب می‌شود. همچنین بی‌توجهی پدر و مادر به کودک و برخورد منفعالانه با او نیز نمونه‌ای دیگر از مصاديق این مسئله اجتماعی است.

أنواع خشونت علیه کودکان:

اندیشمندان بر این نظرند که به طور کلی کودکان در معرض چهار نوع خشونت جسمی، جنسی، روانی؛ غفلت و بی‌توجهی قرار دارند. خشونت جسمی آشکارترین نوع خشونت است که بر کودکان روا داشته می‌شود. در واقع هر نوع آزاری که جسم کودک را مورد تهدید قرار دهد جزء این نوع خشونت محسوب می‌شود. شلاق زدن، با طناب بستن و سوزاندن با آتش سیگار و... در دیگر خشونت‌های جسمی علیه کودکان به شمار می‌رود.

نوع دیگر خشونت که کودکان در معرض آن هستند خشونت جنسی است. این شکل خشونت، به دلایل فرهنگی و خانوادگی هم از سوی کودکان و هم از سوی خانواده‌ها پنهان می‌ماند. در بسیاری از کشورها هر گونه فعالیت جنسی با کودکی که به سن قانونی نرسیده باشد ولو با رضایتش و نیز با فردی که راضی به این کار نباشد در زمرة خشونت جنسی قرار می‌گیرد.

غفلت و بی‌توجهی نسبت به کودکان نیز نوع دیگر خشونت علیه کودکان است. هرگونه فراهم نکردن احتياجات غذایی، پوشاسک، مسکن، بهداشت، مرابت‌های پژوهشی و تحصیلی، بی‌توجهی نسبت به کودکان محسوب می‌شود. خشونت روانی نیز از جمله موارد خشونت علیه کودکان است که چه بسا آثار و نتایج آن بسیار زیانبارتر و طولانی‌تر از آزار جسمی باشد و سالیان سال عوارض ناشی از آن گیریانگیر کودکان باشد. هرگونه رفتاری که بر عملکرد رفتاری - شناختی و عاطفی و جسمی کودک تأثیر سوء داشته باشد، خشونت روانی خوانده می‌شود.

رفتار و نگرش‌های منفی مدام نسبت به کودک؛ انتظارات نامناسب با سن کودک، مقایسه کودک با همسالانش، اعمال مقررات و کنترل شدید نسبت به کودک، تهدیدهای متناول مانند دوست نداشتن کودک، بدرفتاری با همسر در حضور کودک، طرد عاطفی و... از مصاديق بارز خشونت روانی علیه کودکان می‌باشد.

خشونت به هر شکل و به هر دلیلی علیه کودکان صورت بگیرد پیامدهای زیانباری را برای کودکان به وجود می‌آورد. اضطراب و کابوس یکی از این پیامدهای است که معمولاً کودکان با آن دست به گیریانند. معمولاً در دوران دبستان وقتی که کودک در معرض خشونت واقع شود سبب معضلاتی از قبیل ترس، پرخاشگری، بیش فعالی و مشکل تحصیلی می‌شود. نوجوانانی که در معرض خشونت قرار می‌گیرند معمولاً رفتار مشکلاتی مانند افسردگی، گوشه‌گیری، مصرف مواد مخدر، خودآسیبی و پایین آمدن عزت نفس می‌شوند.



خشونت علیه کودکان

علیرضا شایگان هامعه شناس ارشد
alirezashaygan135@gmail.com

در دنیای پرهیاهو و پرددغة امروزی، علی القاعده فضای خانواده باید محیط امن و آسایش و پناهگاهی باشد که افراد از آشوب و به هم ریختگی کوچه و خیابان بگریزند و در آن بیاسایند؛ اما این مأن برای بسیاری از کودکان چهنمی می‌شود که نه تنها نمی‌توانند رنج‌ها و خستگی‌های محیط بیرون را به فراموشی بسپارند که در آن متحمل رنج و سختی و حتی آزاری دوچندان می‌شوند.

شاید اگر تاریخ را کودکان و نوجوانان می‌نوشتند از رنج‌ها و ستم‌هایی می‌گفتند که در درازای تاریخ بر آن‌ها رفتند و در لابه لای برگ‌های نه چندان درخواشش به فراموشی سپرده شده است. بدون تردید آنان از کار طاقت فرسای مزارع می‌گفتند و از رنج کار در پشت دارالقالي و از داد و بیداد و فریادها و از مچاله شدن زیر لگد بزرگ ترها و صورت‌های به ناروا سرخ شده و خیلی ستم‌های دیگر...

برخی از اندیشمندان سده اخیر را عصر کودکان نام نهاده اند و این نام‌گذاری خود ضرورت و اهمیت توجه به کودکان را نشان می‌دهد؛ چرا که در واقع کودکان آینده سازان جامعه هستند و توسعه پایدار و مطلوب منوط است به کودکانی که منابع مادی و معنوی آن به شمار می‌روند. تاثیر این مساله بر تعیین سرنوشت یک جامعه به هیچ وجه قابل انکار نیست؛ چرا که وقتی کودکی با تنبیه و شکنجه بزرگ می‌شود، نباید انتظار داشت که این کودک در بزرگسالی یک شهروند متعادل شود. در واقع، آزار کودکان باعث می‌شود کودک در دادگاه خود، والدین تنبیه‌گر را محکوم کرده و آن‌ها را به هیولا تبدیل کند و این مسأله باعث به وجود آمدن فاصله میان عزیزترین افراد خواهد شد. به دیگر سخن، بنا بر پژوهش‌های زیادی که انجام شده و سنت دیرینه‌ای که وجود دارد، همواره دیکاتاتور قربانی دیکتاتور دیگری است.

بحث درباره پدیده خشونت علیه کودکان مسأله بسیار مهمی است؛ چرا که از یک سو، این جریان در دنیای امروز بسیار رایج و رو به گسترش است و از سوی دیگر، به دلایل فرهنگی و اجتماعی اغلب نادیده انجاشه شده و کمتر به فضای عمومی جامعه راه پیدا می‌کند. آمار خشونت علیه کودکان بسیار قابل توجه است و درست به همین دلیل است که در بسیاری از کشورها، انجمن‌های حمایت از کودکان به وجود آمده اند.

به طور کلی، هر نوع رفتاری که باعث آزار دیگری شود، یا به حقوق شهروندی و انسانی او تجاوز کند، و باعث آسیب جسمی، روحی و ذهنی او

^۱ - دکتر ساروخانی، سایت انجمن جامعه شناسی ایران

زندگی زیباست چشمی باز کن

زندگی زیباست چشمی باز کن
 گرددشی در کوچه باغ راز کن
 هر که عشقش در تماشا نقش بست
 عینک بد بینی خود را شکست
 علت عاشق زعلتها جداست
 عشق اسطرلاب اسرار خداست
 من میان جسمها جان دیده ام
 درد را افکنده درمان دیده ام
 دیده ام بر شاخه احساسها
 می تپد دل در شمیم یاسها
 زندگی موسیقی گنجشکه است
 زندگی باغ تماشای خداست
 گر تو رانور یقین پیدا شود
 می تواند زشت هم زیبا شود
 حال من، در شهر احساسم گم است
 حال من، عشق تمام مردم است
 زندگی یعنی همیمن پروازها
 صبح ها، لبخند ها، آوازها
 ای خطوط چهره ات قرآن من
 ای تو جان جان جان جان من
 با تو اشعارم پراز تو من شود
 مثنوی هایم همه نومی شود
 در فهایم مرده را جان می دهد
 واژه هایم بوی باران می دهد
 «مولانا»



اینترنت

بدون تردید نمی توان به سادگی و در طی مدت زمان کوتاهی، خشونت علیه کودکان را از بین برد؛ اما به مقدار قابل توجهی می توان شدت و میزان آن را کاهش داد.

نخستین گام در این راه، آگاهی خانواده هاست. محیط خانواده نخستین جایگاهی است که کودکان در آن رشد جسمی و روانی خود را آغاز می کنند. به گفته روان شناسان، زیر بنای خانواده بایستی متکی به اصول ارضای خواسته ها، رفع اجتماعی تربیت نماید. آرامش و امنیت، مهر و محبت در خانواده از زندگی اجتماعی تربیت نماید. آرامش و امنیت، مهر و محبت در خانواده از عوامل بسیار ارزنده در رشد و پرورش جسمی و روانی کودک و نوجوان محسوب می گردد. «مهر و محبت والدین را می توان ویتامین روانی کودک نامید»



از آن جا که یک سر خشونت به مردان بر می گردد و بیشتر خشونت رایج در جامعه و به خصوص در این باره، توسط مردان اعمال می گردد؛ اصلاح الگوی مدرسالاری و باورهای نادرست معمول، کمک بسیار شایانی به کاهش خشونت می کند.

برای کاهش خشونت علیه کودکان باید کودکان را بیشتر و بهتر بشناسیم، بدون تردید شناخت نیازهای روحی و عاطفی، حالات و احساسات کودکان موجب می شود که رفتار بهتری با آنان داشته باشیم و محیطی امن و سرشار از شادابی و طراوت را برای آنان فراهم نماییم.

غلب اندیشمندان و صاحب نظران علوم تربیتی تنبیه بدنی را برای اصلاح و تربیت کودک محکوم می کنند. بنابراین برای کاهش و برطرف کردن خشونت باید این عقیده و نظر را که تنبیه لازمه تربیت کودک است و آن را برای تربیت کودک مجاز می داند کنار گذاشت و به جای آن روش های نوین و علمی را گسترش داد و برای این کار باید از محیط خانواده شروع کرد.

در زمینه خشونت علیه کودکان دولت می تواند نقاط ضعف قوانین را شناسایی کرده و با تصویب قوانین مناسب گره گشای برخی از مشکلات باشد. هم چنین دولت می تواند با کمک و حمایت از نهادها و سازمان های غیر دولتی، در قسمت رفع و محو خشونت اقدام نماید.

جان کلام، گسترش سواد همگانی و سرتاسری، اصلاح الگوی مدرسالاری، شناخت بهتر کودکان، مبارزه با عرف و عادات ناپسند و حذف آن ها، تصویب قوانین مناسب، نویدهایی هستند که می توانند دامنه خشونت نسبت به کودکان را برچینند.

«اندر جهان هر آدمی / باشد فدای یار خود
یار یکی انبان خون! / یار یکی شمس ضیا»

اکنون، در میانه‌ی این دو راه، «راه خون» و «راه خورشید»، هر کسی، چه من، چه تو، چه ما، چه آنها و چه... هر کسی، یاری در خورد خود، متناسب با خلق و خو و ویژگی‌های خود برمی‌گیرند؛ هم از این رو است که محبوب یکی همه روشی می‌گردد و دیگری همه ظلمات محبوب یکی صبوری می‌گردد و محبوب دیگری همه خشونت... همینجا پرسشی پیش می‌آید: آیا دریغ نیست، آیا حیف نیست، آیا روا است که من، یا که قدر که ملکه اهل تاج و تخته باشد گزینم؟

«چون هر کسی در خورد خود/ یاری گزیند از نیک و بُد/ مارا
در بیخ آید که خود/ فانی کنیم از بیه لَا»

«لا»، در این شعر مولوی، همان تباہی هاست، همان ظلم ها و بدی ها است، همان چیزهایی که به ظاهر ارزشمندند، اما به حقیقت هیچ چیز نیستند، فانی اند، هیچند؛ چیزهایی از قبیل داشتههای غرور آور، جاه طلبی های رنج آور و تند خوبی های خسونت آور و فخر فروشی های ننگ آور.... در شهر نامردی ها....

بگذارید در پایان، سروده ای را بیاورم، با اندکی تغییر، از توامند سراینده‌ی شهرمان، حسن دلبری؛ سروده ای که از خوبی و مهربانی، در آنوهای ناخوبی‌ها و نامهربانی‌ها می‌گوید و روشنایی را، در آنوهای تیرگی فرا می‌خواند و خوبی را، خوب بودن را، گذشت را، تحمل را، مدارا را، راستی را و... صدا می‌زند. بشنویم:

در شهر نامهربانی، با مردمان مهربان باش
روی زمین باش، اما، یک تکه از آسمان باش
این بی کنahanان، گناهند، دیوانه‌ی یک نگاهند
در دستشان عاشقی‌کن، با چشم‌شان همزبان باش
در صبح فردای گل‌ها، تارنگ و بویی بگیری
زیر قدم‌های این باغ، امروز آبی روان باش
این بیدمجنون‌که زیباست، زیبای افتادگی‌هاست
در فرصت سر بلندی، از نسل افتادگان باش
در عصر بی سرپناهی [هرگز مبادا تباهی]
حتی اگر خار راهی، آتش مشو، آشیان باش
این روزی تن، دو روزی است، آن هم گدازی و سوزی است
تن مردگی را سفر کن، جان باش و تا جاودان باش
و داست، که این به گناهان گناهند....

مردم را، مردمان را، خاندان خدا را، دوست بداریم، گرامی بداریم و
حرمت نهیم....
خوبی ها برایمان، مهربانی ها، توشه های راهمنان و درک دیگران،
بسیاری ها، حیات بخشندگان: ...

بـا آذـوـي، مـهـر و دـاد

کدام یک؟ از این دو، تو کدام یکی؟



دکتر ابوالقاسم هیمنی دکترای ادبیات
haghchist@yahoo.com



در راه است... و می آید... ارام می آید... اما می آید...؛ بهار را می گوییم؛
با گل، با بنفشه، با سبزه، با شادی، با سرور... اما شگفتگی که بهار با جان های
آزربده، با دل های غمزده و نینیز می آید؛ آری بهار، با این هر دو می آید؛ با
آفرین و با نفرین، با خوبی و ناخوبی، با شادی و با غم، با خار و گل و در
این میان، راستی تو کیستی؟ چگونه ای؟ از کدام زمرةهایی؟ از آنان که با
بودن خویش، با حضور خویش، با گفتار خویش، که فراتر از این، با کردار
خویش، یادآوران دلپذیر روشناکی ها و مهربانی هایند، یا از آنسانی که
گفتارت، کردارت، که حتی دیدنت، دلی پاک را می آزارد، جانی آزاده را
آزربده می کند، اندیشه ای روش را به اندوه می نشاند و قلب انسانی را
می شکند! راستی، تو چگونه ای؟ از تبار خوبی ها و مهربانی ها، یا از
ریشه های تباہی ها و تندی ها؟ تو کدام یکی؟ راستی که در بهار، با بودن
گل ها و لبخند ها، شادی ها و صنوبرها، وجود حتی دلی غمزده، جانی
آزربده و... چه دردنگ است!! چه دردنگ!!

هـ آدمـ، دـ خـوـدـ خـوـدـ...

آن «دانانه جان آدمی»، مولوی را می‌گویند، چه خوب گفت، آن جا که سروبد: در گستره‌ی جهان و در طول زندگی، هر انسانی، چه من، چه تو و چه هر کس، خود را کم یا زیاد، اندک یا بسیار، به گونه‌های گونه‌گون، فدای یار خود (محبوب خود، معشوق خود، دلداده خود) می‌کند.

شاید باور نکنیم، حتی قبول نداشته باشیم، اما عجب اینجاست و عجیب آنجا که یار یک فرد، محبوب یکی، در نگاهی عمیق و ژرفانگر، انبانه ای است از تباہی، از خون، از ناروایی، از چرک، از ظالم، و از آن سو، پار دیگری، یار فردی دیگر، خورشیدی است روشن، روشنایی ای است حیات بخش، دلپذیر و خوش، با خوبی هایی بسیار، مهربان و دلاویز، آمیزه ای از مهربانی و دانایی... و راستی که این کجا و آن جا؟ این محبوب کجا و آن محبوب کجا:

جای آن چوب ستم، بر دلم آتش زده بود سرخی
گونه او، به کبودی گروید...
صبح فردا دیدم که حسن با پدرش، و یک مرد
دگر سوی من می‌آیند...

خجل و دل نگران، متظر ماندم من، تا که حرفی
بزنند؛ شکوه‌ای یا گله‌ای، یا که دعوا شاید
سخت در اندیشه‌ی آنان بودم، پدرش بعد سلام،
گفت: لطفی بکنید، و حسن را بسپارید به ما
گفتمش، چی شده آقا رحمان؟؟؟
گفت: این کودک ما وقتی از مدرسه بر می‌گشته
به زمین افتاده بچه‌ی سر به هوا، یا که دعوا کرده
قصه‌ای ساخته است، زیر ابرو و کار چشم‌ش، متورم
شده است درد سختی دارد، می‌بریمیش دکتر با اجازه
آقا...

چشمم افتاد به چشم کودک...
غرق اندوه و تاثیر گشتم، من شرم‌منده، معلم بودم
لیک آن کودک خرد و کوچک این چنین درس
بزرگی می‌داد بی کتاب و دفتر...
من چه کوچک بودم، او چه اندازه بزرگ.
به پدر نیز نگفت آچه من از سر خشم، به سرش
آوردم، عیب کار از خود من بود و نمی‌دانستم من از

مرد بومی لبخندی زد و خم شد و دوواره صدفی
برداشت و به داخل دریا انداخت و گفت: "برای این
یکی اوضاع فرق کرد"

★★★

با خشونت هرگز....

سخت آشفته و غمگین بودم...
به خودم می‌گفتم: بچه‌ها تبل و بد اخلاقند،
دست کم می‌گیرند درس و مشق خود را...
باید امروز یکی را بزنم، اخم کنم و نخدم اصلاً
تا بترسند از من و حسابی ببرند...
خط کشی آوردم، درهوا چرخاندم...
چشم‌ها در پی چوب، هر طرف می‌غلتید، مشق‌ها
را بگذارید جلو، زود، معطل نکنید!
اولی کامل بود، دومی بد خط بود برسن داد
زدم...
سومی می‌لرزید...
خوب، گیر آوردم!!! صید در دام افتاد و به چنگ
آمد زود...
دفتر مشق حسن گم شده بود. این طرف آنطرف
نیمکتش را می‌گشت... تو کجا بچه؟؟؟
بله آقا، اینجا همچنان

می‌لرزید...

پاک تبل شده ای بچه
بد... "به خدا دفتر من گم
شده آقا، همه شاهد هستند، ما
نوشتم آقا"
با زکن دست را...
خط کشم بالا رفت،
خواستم برکف دستش بزنم او
تقلا می‌کرد چون نگاهش

کردم ناله سختی کرد...

گوششی صورت او قرمز شد
چه حقی کرد و سپس ساکت
شد...

همچنان می‌گریید...

مثل شخصی آرام، بی خوش و ناله

ناگهان حمدالله، در کنارم خم شد زیر یک میز،
کنار دیوار، دفتری پیدا کرد...

گفت: آقا اینهاش، دفتر مشق حسن

چون نگاهش کردم، عالی و خوش خط بود، غرق

در شرم و خجالت گشتم



آن روز معلم شده‌ام...

او به من یاد بداد درس زیبایی را...

که به هنگامه‌ی خشم نه به دل تصمیمی نه به
لب دستوری نه کنم تنبیه.

یا چرا اصلاً من عصبانی باشم با محبت شاید،
گرهای بگشایم.

با خشونت هرگز... با خشونت هرگز... با
خشونت هرگز...
منبع: لبخند زندگی

دانستار کوهنماه

شجاعت یعنی این!!!

در یکی از دیبرستان‌های تهران هنگام برگزاری
امتحانات سال ششم دیبرستان.
به عنوان موضوع انشا این مطلب داده شد که:
"شجاعت یعنی چه؟"
محصلی در قبال این موضوع فقط نوشته بود:
"شجاعت یعنی این"
و برگه‌ی خود را سفید به ممتحن تحويل داده
بود و رفته بود!
اما برگه‌ی آن جوان دست به دست دیبران گشته
بود و همه به اتفاق و بدون استنای به ورقه سفید او
نمره ۲۰ دادند.
فکر می‌کنید اون دانش آموز چه کسی می‌توNST
باشه؟

!!! دکتر شریعتی !!!

★★★

صف و دریا

مردی در کنار ساحل دورافتاده ای قدم می‌زد
مردی را در فاصله دور می‌بیند که مدام خم می‌شود
و چیزی را از روی زمین بر می‌دارد و توی اقیانوس
پرت می‌کند. نزدیک تر می‌شود، می‌بیند مردی
بومی صدف‌هایی را که به ساحل می‌افتد در آب
می‌اندازد.

- صبح بخیر رفیق، خیلی دلم می‌خواهد بدانم
چه می‌کنی؟

- این صدف‌ها را در داخل اقیانوس می‌اندازم.
الآن موقع مدد دریاست و این صدف‌ها را به ساحل
دریا آورده و اگر آنها را توی آب نیندازم از کمبود
اکسیژن خواهند مرد.

- دوست من! حرف تو را می‌فهمم ولی در این
ساحل هزاران صدف این شکلی وجود دارد. تو که
نمی‌توانی آنها را به آب برگردانی خیلی زیاد هستند و
تازه‌هایی که ساحل نیست. نمی‌بینی کار تو هیچ
فقی در اوضاع ایجاد نمی‌کند؟



نینید دیده‌ی بـدین بـجز خـار
تو خـوش بـین باـش و گـیـتی گـلـستان کـن
مـدـه يـارـان خـود بـیـهـودـه اـز دـست
تـن و جـان رـا فـدـای دـوـسـتـان کـن
چـو يـابـی دـوـسـتـی يـکـرـنـگ و يـکـدل
مـدـامـش روـی بـر آـن آـسـتـان کـن
دـروـغ و حـیـله و تـزوـیـر بـگـذـار
صـفـا و صـدـقـبـر خـود حـکـمـران کـن
درـسـتـی شـیـوهـی پـیـشـینـیـان اـسـت
توـنـیـزـ اـیـنـ شـیـوهـی چـونـ پـیـشـینـیـان کـن
بـهـ مـجـدـ وـ شـوـكـتـ بـگـذـشـتـه بـرـگـردـ
يـاـ تـجـدـيـدـ عـهـدـ باـسـتـانـ کـنـ
چـوـ خـودـ زـاعـقـابـ گـرـدانـ وـ يـلـانـیـ
پـاـ آـئـيـنـ آـنـ نـامـ آـورـانـ کـنـ
عـجـبـ کـوـبـیـ اـسـتـ کـوـیـ نـیـکـنـامـیـ
زـ روـیـ صـدـقـ درـ آـنـ کـوـمـکـانـ کـنـ
بـودـ پـنـدـمـ هـمـهـ رـمـزـ سـعـادـتـ
اـگـرـ باـورـ نـدارـیـ اـمـتحـانـ کـنـ

علی اصغر بلوکی (فرزان)

نمـیـ گـوـیـمـ بـفـکـرـ خـودـ نـمـیـ باـشـ
کـمـیـ هـمـ فـکـرـ حـالـ دـیـگـرـانـ کـنـ
بـهـ حـالـ بـینـوـایـانـ رـحـمـتـ آـورـ
بـهـ قـدـرـتـ یـارـیـ دـرـمـانـدـگـانـ کـنـ
پـرـیـشـانـ رـوزـگـارـانـ رـاـمـدـدـدـهـ
بـجـانـ دـلـجـوـیـ دـلـ خـسـتـگـانـ کـنـ
مـرـنجـانـ خـاطـرـیـ زـنـهـارـ زـنـهـارـ
دـلـ خـلـقـ اـرـتـوـانـیـ شـادـمـانـ کـنـ
چـوـ قـدـرـ هـرـ کـسـیـ اـزـ دـانـشـ اوـسـتـ
بـهـ دـانـشـ کـوـشـ وـ قـدـرـ خـودـ گـرـانـ کـنـ
بـلـیـ دـاشـوـرـانـ هـرـگـزـ نـمـیرـنـدـ
تـوـهـمـ اـینـگـونـهـ عمرـ جـاوـادـانـ کـنـ
مـخـورـ غـمـ گـرـ جـوـانـیـ رـفـتـ اـزـ دـستـ
بـهـ هـمـتـ خـوـیـشـ رـاـزـ نـوـجـوـانـ کـنـ
منـالـ اـزـ دـسـتـ بـدـعـهـدـیـ اـیـامـ
شـکـایـتـ کـمـ زـدـورـ آـسـمـانـ کـنـ
حـسـدـبـرـ جـاهـ وـ مـالـ کـسـ رـوـانـیـستـ
بـکـوـشـ اـرـمـیـ توـانـیـ خـودـ چـنـانـ کـنـ
حـسـدـوـرـزـانـ هـمـیـشـهـ تـیـرـهـ رـوـزـنـدـ
هـمـارـهـ نـفـسـ رـاعـارـیـ اـزـ آـنـ کـنـ

گـلـنـدـ

دـسـتـ مـنـ بـاـ دـسـتـ تـوـایـ سـبـزـوارـ
ایـنـ چـنـینـ خـواـهـدـ شـدـنـ یـکـ سـبـزـهـ زـارـ
گـرـ کـهـ بـاـهـمـ یـکـ دـلـ وـ یـکـ جـانـ شـوـیـمـ
نـیـسـتـ دـیـگـرـ هـیـچـ نـقـدـیـ کـمـ عـیـارـ
بـاـهـمـ وـ مـجـمـوعـ شـوـایـ جـانـ جـانـ
عـاـشـقـیـ کـنـ هـمـ دـلـ وـ جـانـ کـنـ تـشـارـ
گـرـ کـهـ خـواـهـیـ عـشـقـ رـاـمـهـمـانـ کـنـیـ
ازـ جـدـایـ وـ مـَنـ وـ مـَنـ رـوـزـهـ دـارـ
مـالـ دـنـیـاـ حـسـرـتـ دـنـیـاـزـپـیـ آـرـدـ بـهـ هـوـشـ
مـالـ دـنـیـاـ رـاـبـهـ زـرـ مـفـرـوـشـ بـسـ دـیـوـانـهـ وـارـ
مـالـ دـنـیـاـ حـالـ غـقـبـیـ رـانـگـونـ سـرـمـیـ کـنـدـ
حـالـ آـنـ دـنـیـائـیـتـ اـرـزـدـ بـهـ ذـرـ شـاهـهـارـ

دـسـتـ مـنـ بـاـ دـسـتـ تـوـایـ سـبـزـوارـ
ایـنـ چـنـینـ خـواـهـدـ شـدـنـ یـکـ سـبـزـهـ زـارـ
اعـظـمـ فـیـروـزـ آـبـادـیـ

«انـدرـزـ»

الـاـیـ بـلـلـ بـلـلـ بـلـلـ فـغـانـ کـنـ
درـ اـیـنـ گـلـشـنـ توـهـمـ شـورـیـ عـیـانـ کـنـ
بـهـمـ بـشـکـنـ توـارـکـانـ قـفـسـ رـاـ
فـراـزـ شـاخـسـارـانـ آـشـیـانـ کـنـ
کـهـ گـفـتـ کـایـنـ چـنـینـ خـامـوـشـ مـیـاشـ
زـیـانـ بـگـشـاـوـ سـوـزـ دـلـ بـیـانـ کـنـ
زـزـشـتـیـهـاـزـمـانـیـ دـیـدـهـ بـرـگـیـرـ
نـظرـ بـرـ لـطـفـ وـ بـرـ حـسـنـ جـهـانـ کـنـ
عـنـانـ خـودـ بـدـسـتـ عـقـلـ بـسـپـارـ
زـدـیـوـ نـفـسـ خـودـ رـاـدـرـ اـمـانـ کـنـ
زـمـانـهـ گـرـنـگـرـدـ بـرـ مـرـادـتـ
تـوـخـودـ بـارـیـ هـمـ آـهـنـگـ زـمـانـ کـنـ
خـمـ گـیـتـیـ پـرـ اـزـ صـهـبـاـیـ عـشـقـ اـسـتـ
تـوـهـمـ زـیـنـ بـادـهـ جـامـیـ نـوـشـ جـانـ کـنـ



مترسک

می سازمت مترسکِ جالیزهای من!
با جامه ای که پاره شد از فرطِ تجربه!
چوبی به سان آنچه که موسی عصا نمود،
با شبیه ای که شاید از آن سحر سرزند!
کاهی، از آن قبیل که پُر کرده روزگار
ز آن، پوست های ما را...؟
با ریسمانِ سخنی، از جنسِ اعتقاد!

می سازمت مترسکِ جالیزهای من...
اینک تو و تمامی داراییِ من و
آنک من و تمامی من،
بعض و اعتماد!

مددکار

مرا از این رنج ها و لرزه های گاه و بیگاه دور
کن
مدد کار...!

اینروزها چقدر درد دارم
و درمانی ندارم ...

هر چه دورتر میشوم
دردهای بیشتر مرا
می نویسنده.

مدد کار
معجزه ای کن ...

میدانی هر وقت دلم میشکند شعرهایم آغاز
میشود.

برایم مداد رنگی بیاور
من سالهاست رنگهای زندگیم را
خوب نکشیده ام ...

میدانی که سال هاست رنگ خانواده
را ندیده ام

پریسا سمیعی

مددکار عزیزم

دستم را بگیر

مرا از نوشته هایم دور کن

مرا

از پاییز

از گلدانهای شمعدانی،

از میزهای دونفره‌ی کافه‌های کوچه‌ی

سنگتراشها

دور کن...

می خواهم زنده بمانم.

من بادیدن هر برگ زرد پاییزی گاه و بیگاه

ترانه‌ای می‌سازم.

من از درختان به چله نشسته پاییز داستان

می‌سازم

مرا از این فصل هزار رنگ دور کن

می خواهم زنده بمانم.

من با دیدن هر پیراهن چهار خانه‌ای که

ممکن است پدرم باشد تنم میلر زد

من از شنیدن جمله دوست دارم که ممکن

است مادری گوینده اش باشد رنج می‌کشم

انگار سحرِ چوب دستیِ موسی، اثر نمود

یارب! چه قصه‌ای است مرا؟

عاشقش شدم ...!

از مهر او بین ...؟

این سارهای گرسنه، دگر شاد می‌شوند،

می‌خندد و تمامِ مرا می‌دهد به باد

می‌خدم و تمامِ من از این حکایتِ غریب!

انگار هست شاد ...!

حالا کنار گرفت

تصویرِ یک مترسک و یک گله سار

تصویری از من و یک عشق

در غبار ...

آنک تو بی

مترسکِ من

دست سازِ من

کر دسترنجِ مهربانی بی انتهایِ تو،

تنها به جاست رد پای خارها

اینک من و زمینِ بایر و آوای سارها ...

فرزانه فرهبد

مکانیسم‌های دفاعی

هزه فرهیدنی کارشناس روانشناس
Cp.afrodit@gmail.com

واپس رانده شده می‌توانند در ارزش‌ها و اعتقادات فرد تاثیر پیدا کنند و یا به شکل نشانه‌ها و بیماری‌های روان رنجوری ظاهر نمایند. استفاده افراطی از سرکوبی می‌تواند منجر به خوابگردی، فراموشی بیمارگونه، فالج و یا روان‌گستینگ شود.

مکانیسم جبران (Compensation)

از جمله مکانیسم‌های دفاعی اساسی است و وسیله‌ای برای سرپوش گذاشتن بر روی کاستی‌ها و کمبود‌های فرد می‌باشد. فرد می‌کوشد تا با استفاده از جبران، تعادلی که از پیش برهم خورده بوده را دوباره ایجاد کند. می‌توان گفت جبران، یعنی زیاده روی در یکی از مشخصه‌های رفتار برای پوشاندن نقص و کاستی قسمت دیگر.

این مکانیسم که زیرینا و لازمه اصلی آن، احساس حقارت است، گاهی بسیار مفید و گاه مخرب می‌باشد.

مثال هایی تاریخی از انواع روش‌های استفاده از مکانیسم جبران:

- ۱ - خطیب پرجسته یونانی، دموستنس: او دچار لکت زبان بود پس برای جبران این نقیصه نه تنها بر آن غلبه کرد بلکه شهرت جهانی پیدا کرد.
- ۲ - نایلئون بنایارت: او در دوران کودکی بخاطر ظاهر و قد کوتاهش مورد تمسخر دیگران قرار می‌گرفت حتی یک بار در ۱۶ سالگی تصمیم گرفت به زندگی خود خاتمه دهد اما موفق نشد و در نهایت توسل او به مکانیسم جبران باعث شد وی اروپا را به آتش و خون بکشد.
- ۳ - رودکی: او نایبنا بود اما در جهت جبران این نقیصه، به ستاره آسمان ادبیات فارسی بدل شد.
- ۴ - هیتلر: وی جهت بطرف کردن کاستی‌های خود، دست به قتل و آدم سوزی زد و فجایع بسیاری را در تاریخ به بار آورد...

بسیاری از ما، به اشکال مختلف با مکانیسم جبران آشناییم. مثلاً پدری که آرزوی‌های دست نایافته خود را بدون درنظر گرفتن علایق فرزندش، در موفقیت‌های شغلی - تحصیلی خاصی محقق می‌بیند، یا افرادی که برای جبران کمبود‌های خود، دست به تمسخر سایرین می‌زنند. همچنین افرادی که احساس حقارت و پستی خود را از طریق نخوت و تکبر می‌پوشانند.

مکانیسم دلیل تراشی (Rationalization)

این راهکار، برای فرد موجبات توجیه اعمال ناگوار و رفتار‌های ناپذیرفتی را فراهم می‌کند. دلیل تراشی، بهانه‌جویی، استدلال بی‌منطق یا هرچه که اسمش را بگذاریم فرقی ندارد، این مکانیسم همان است که در ادبیات با ضرب المثل مشهوری قابل تبیین است: "گریه دستش به دنبه نمی‌رسد می‌گوید بو می‌دهد."

ما زمانی دلیل تراشی می‌کنیم که: ۱- می‌خواهیم عقاید و رفتار خود را منطقی جلوه دهیم. ۲- وقتی اتفاقات و وقایع پیش آمده برای ما قابل توجیه نیست. ۳- وقتی که برای رفتار خود دلیلی نداریم و این منجر به ایجاد اضطراب و نگرانی در ما می‌شود.

بنابر آنچه گفته شد، دلیل تراشی واکنشی است برای دوری از محرومیت‌ها و حفظ حس احترام به خود.



(تجربه بسیار آموختن، مایه افزایش عقل است)

بدن انسان از چندین راه می‌تواند در مقابل خطرات بیرونی، از خود دفاع کند. این دفعات می‌تواند در قالب عطسه، سرفه، ویا آزاد سازی پادتن باشد. اما آیا روان ما نیز راه‌هایی برای دفاع از خطر افتادن خود دارد؟

پاسخ مثبت است. افراد به طور ناگاهانه در پاسخ به رویدادهای اضطراب آور شیوه‌هایی به کار می‌برند تا از طریق تغییر در ادراک واقعیت در برابر آسیب‌های روانی از خود محافظت کنند. این شیوه‌ها "مکانیسم‌های دفاعی" نامیده می‌شوند.

مکانیسم‌های دفاعی انواع گوناگونی دارند و در موقعیت‌های مختلف به اشکال ویژه‌ای ظهر می‌کنند. این ساز و کارها قدرت سازگاری دارند زیرا سبب کاهش اضطراب و اثرات سوء آن می‌شوند و به فرد فرصت سازگاری و تطابق با شرایط پیش آمده را می‌دهند. اما علیرغم فرصت سازگاری این راهکارها مانند فرص مسکن عمل کرده و به طور موقتی جلو بروز اضطراب را می‌گیرند. استفاده از مکانیسم‌های دفاعی منجر به حل مسئله نمی‌شود بلکه باعث می‌شود فرد، موقعتا صورت مسئله را پاک کند.

همانطور که گفته شد مکانیسم‌های دفاعی از طریق کنار زدن افکار ناخواهشاند از حیطه‌ی هوشیاری، اضطراب را در فرد کاهش می‌دهند. استفاده از مکانیسم‌های دفاعی همواره به نفع فرد تمام نمی‌شود. گاهی استفاده از برخی از آن‌ها، توانایی کنار آمدن با تهدیدات واقعی را از فرد سلب می‌کند و در این حالت ادراک فرد از شرایط واقعی، ادراکی غیر منطقی می‌باشد. زیرا وی با واقعیت بازآرایی شده رو به رو است. در این نوشتار برآینیم تا شما را برخی از مکانیسم‌های دفاعی آشنا کنیم.

مکانیسم واپس رانی یا سرکوبی (Repression)

گام نخست برای به کار گیری همه مکانیسم‌های دفاعی دیگر، مکانیسم سرکوبی است. در سرکوبی، ماسعی می‌کنیم خاطرات، امیال و خواسته‌های ناپسند و

تحمل ناپذیر خود را، به دست فراموشی بسیاریم و به این شکل آنها را به قسمت تاریک ذهن خود تبعید می‌کنیم. بررسی های روانکاوی نشان داده است نیروهای روانی سرکوب شده، نابود نمی‌شوند بلکه در ناخودآگاه ماه در حالت آماده باش به سر می‌برند تا موقعیتی پیش بیاید و به شکلی خود را در رفتار، نمایان سازند. نمونه این مکانیسم را می‌توان در افرادی که در دوران کودکی مورد تعرض جنسی قرار گرفته‌اند، دید. این افراد خاطرات دردناک خود را سرکوب می‌کنند تا از گزند اضطراب ناشی از یادآوری آن در امان بمانند. در برخی از افراد خاطرات

منفی نیز باشد. مثلاً به این شکل که کودکی با یکی از شخصیت‌های جنابی داستانی همانند سازی می‌کند. درنتیجه صفات منفی آن شخصیت را درونی کرده و به گونه‌ای شبیه او رفتار می‌کند.

مکانیسم فرافکنی (Projection)

فرافکنی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در مورد رفتار خود احساس گناه می‌کند و به همین دلیل برای بروطفر کردن این تنش، گناه خود را به گردن دیگری می‌اندازد. از طریق فرافکنی، فرد می‌تواند اندیشه‌ها، رفتار، گفتار، اشتباها و تمایلات درونی خود را به گردن دیگری بیندازد و اگر گناه را به کسی نسبت دهد، احساس گناه در خود او کاهش می‌یابد. از این کاتال، فرد به آرامش می‌رسد.

مکانیسم بازگشت یا واپس روی (Regression)

بازگشت یعنی توقف احتمالی در بخشی از سیر رشد شخصیت و در نتیجه، عقب‌نشینی رفتاری به سمت سینین ماقبل چهت پرهیز از اختراط. به بیان دیگر فرد هنگامی که با شرایط اختراط اور مواده می‌شود، برای رفع تنش، به رفتارهای دوران کودکی پناه می‌برد، زیرا در کودکی آرزو ها و امیال، به راحتی قابل دستیابی بوده اند و فرد تمایل دارد که باز به آن شرایط بازگردد.

شخصی که از این مکانیسم استفاده می‌کند، پذیرفته است که در مقابل مشکلات، کاری از او بر نمی‌آید و در حسرت دوران کودکی، که در آن شاداب تر و کامیاب تر بوده، به سر می‌برد.

عوامل مختلفی می‌تواند این مکانیسم را فعل کند؛ ناکامی در اراضی تمایلات و احتیاج به اتکا به فردی دیگر، از جمله علل بازگشت به حساب می‌آیند. مادرانی که صاحب فرزند جدیدی شده اند، احتمالاً با مشکلاتی از قبیل شب ادراری یا مکینک انجشت در کودک بزرگتر آشنا هستند. علت این مشکل، استفاده از این مکانیسم است. معنی بازگشت به رفتارهای کودکانه قبلی فرزند بزرگتر چیزی نیست جز اینکه: "من هم احتیاج به توجه دارم" و "یاد روزهایی که به من مانند این نوزاد محبت می‌کردم بخیر!" ...

افرادی که به طور افراطی بازگشت به کودکی دارند دائماً به گذشته پناه می‌برند و از آینده هراس دارند. این اشخاص به تدریج تماس خود را با دنیا واقعی قطع می‌کنند و در نهایت ممکن است دچار روان‌گستنگی شوند.

آنچه در بحث از مکانیسم‌های دفاعی آمد، تنها بخشی مختصر از تعداد اندکی از مکانیسم‌های دفاعی بود. لازم به تأکید است که این راهکارها، تماماً به صورت ناخودآگاه هدایت می‌شوند و فرد معمولاً آگاهی کافی نسبت به استفاده از آن‌ها ندارد. امید آنکه با دیدی آگاه تر به رفتارهای اطرافیان توجه داشته باشیم،

با استفاده از کتاب بهداشت روانی دکتر محمدعلی احمدوند و فرهنگ جامع روانشناسی - روانپژوهی دکتر نصرت الله پور افکاری

مکانیسم واکنش وارونه (Reaction formation)

به کمک این مکانیسم، فرد، رفتار خاصی را پیش می‌گیرد که دقیقاً نقطه مقابل تمایلات درونی است. مثلاً فردی که تمایل شدیدی به پرخاشگری دارد ممکن است رفتاری بسیار موبد و آرام و سپاسگزار داشته باشد، یا فردی خصومت و عناد خود را باکسی، در قالب توجه بیش از حد به او، و ابراز عاطفه نشان دهد. ارزش این مکانیسم در این است که احترام و اعتقاد به خود را در فرد افزایش می‌دهد. البته این مکانیسم تا زمانی می‌تواند مفید باشد که از آن بصورت افراطی استفاده نشود.

مکانیسم جایجاپی (Displacement)

جایجاپی برای ارضای تمایلات و اپس زده وارد عمل می‌شود. این کار به شکل منحرف شدن میل سرکوب شده از هدفی غیر قابل دسترس و خطرناک، به هدفی در دسترس و کم خطر صورت می‌گیرد. شاید برای خیلی از ما پیش آمده باشد که شاهد یا عامل تخلیه احساسات و هیجانات بر فردی بی‌قصیر باشیم. مثلاً با خاطر توبیخ شدن در اداره، به خانه آمده و خشم خود را بر روی همسر یا فرزندمان تخلیه کنیم. این کار دقیقاً مصدق استفاده از مکانیسم جایجاپی است.

جایجاپی می‌تواند به شکل دیگری نیز جلوه کند. بسیاری از اوقات یک

مسئله جزئی باعث رها شدن عواطف جنس شده در درون ما می‌شود و در نتیجه

به طور ناگهانی با طوفانی از هیجانات (غالباً خشم) مواجه می‌شویم که هیچگونه

تناسبی با اهمیت موضوع ندارد. دشنام دادن، شکست دادن رقیب، انتقامات شدید،

ترس‌های بیمارگونه و... نیز می‌توانند اشکال مختلف استفاده از مکانیسم

جایجاپی محسوب شوند.

مکانیسم همانند سازی (Identification)

همانند سازی یعنی قرار دادن خود، در قالب ویژگی‌های فردی که مورد پذیرش ماست، به صورت ناخودآگاه، یا همسان پنداشتن ویژگی‌های خود با شخصی که قبولش داریم. این مکانیسم برای رشد شخصیت بسیار مفید است. فرد به نحوی موقفيت آمیز ارزشها، اعتقادات، اخلاق و اعمالش را همانند یک الگوی مورد پذیرش می‌کند. این اتفاق در خردسالان منجر به شکل‌گیری ویژگی‌های مردانه - زنانه، می‌شود. به این شکل که دخترها از مادر و پسرها از پدر، تقليد کرده و رفتار مرتبط با جنسیت خود را همانند سازی می‌کنند. این عمل در سالهای پس از کودکی تشذیب می‌شود و فرد به مرور زمان ویژگی‌های مختلف را مورد بررسی قرار می‌دهد و بهترینها را انتخاب می‌کند. معمولاً همانند سازی کامل، به ندرت اتفاق می‌افتد زیرا از دید فرد، همه ویژگی‌ها و خصایص دیگری به طور کامل مورد پذیرش نیستند.

مکانیسم همانندسازی، مانند سایر مکانیسم‌های دفاعی، می‌تواند دارای بعد

شرط‌هواری مایه‌ای و شوریکی است کریار مخواهی شدن شویده و شیدایا

شمرید

داستان ظهر جمعه

(برای سروش و آرش)

ناصر محمدی فر
nassermoh14@yahoo.com

یکی بود، یکی نبود، تو زمونای خیلی نزدیک،
وسط یه شهر شلوغ، تو تموم ساختمنوای کوچک و
بزرگ شهر، یه قلعه ای بود به نام «قلعه ماران».«
قلعه ماران» یه اتاق ۳×۴ و شاید بزرگ تر بود پر
از وسایل الکترونیکی مثل کامپیوتر، موبایل، لب تاپ،
تبلت و یه عالمه فضاهای مجازی مثل فیس بوک،
وایبر، وی چت، فیس نما و خیلی بیشتر از اون امواج
ماهواره ای و الکترونیکی. توی تموم این اتاقای کم
نور و خفه دختری تک و تنها زندنی بود.

حاکم ظالم قلعه ای ماران شخصی بود نیمه
واقعی-نیمه مجازی و فوق العاده بی رحم و ظالم به
نام «الکتریانوس». این حاکم ظالم دختر قصه ها
یعنی «شهریانوی قصه گو» را وادر کرد بود که از
خرس خون سحر تا پاسی از نیمه شب گذشته، توی
فضاهای مجازی و امواج ماهواره ای چرخ بزنه و
سرگیجه بگیره و از شدت فشار امواج دچار سوء
تجذیه بشه و روز بروز ضعیف تر و نحیف تر....

الکتریانوس، حاکم ظالم قلعه ماران تمام راه
های فرار را به روی دختر بسته بود. اما اون هرگز
نامید نشد. دختر هر صبح و شام از تنها پنجره
کوچک رو به آفتاب آوازی سوزنک ای خواند، کاری



کوهستان دوش گرفت و ناخن هایش را در کنار
تخنه سنگی بزرگ به زیر خاک کرد. دیگر نشانی از
ناخن های کثیف و موهای بلند و بوی دود قلیون و...
نمانده بود. تبلی هم انگاری هزاران سال بود که از
جسم حسنی گریخته بود. حسنی به راهش ادامه داد.
کم کم پرهیب قلعه ماران از دور پیدا شد. حسنی
چابک و شاد و قبراق مقابله در قلعه ایستاد.
الکتریانوس، حاکم ظالم قلعه مست از قدرت خود به
حسنی خنده و قهقهه زد. حسنی اما در میان ازدحام
هولناک امواج ماهواره ای و الکترونیکی تنها همان
صدای آشنا را می شنید. حسنی شاد بود. به اندازه ای
تمام لحظه های زندگیش شاد بود. حسنی می دانست
که شجاعت همان شادی است. حسنی می توانست
صدای «گُرگُر» قلبش را بشنود.
پیر به او گفته بود: به صدای قلب اعتماد کن.
قلب هرگز دروغ نمی گوید.

حسنی تمام نیروهایش را که از قلبش
سرچشمه می گرفت به سمت چشمان حاکم ظالم
نشانه رفت. الکتریانوس در اوج ناباوری از شدت
درد به خود پیچید و به سرعت ناپدید شد.
«شهریانوی قصه ها» به آرامی از میان دود و
خاکستر امواج فضاهای مجازی بیرون آمد.
همچون ققنوس، پرنده افسانه ای. لحظه به لحظه
از شدت امواج الکترونیکی کاسته می شد و موج
خیال و رؤیاهای آدم های واقعی به جای آن ها
می نشست. در تمام ساختمن ها و خانه ها و
کوچه ها، پنجره های زیادی رو به افتاد و آسمان
گشوده شد. شهر کمی آرام شد و آدم ها بی واسطه
یکدیگر را می شناختند و بغل می کردند و
می خندهیدند و دلشان به سادگی برای یکدیگر تنگ
می شد. حسنی و شهریانوی قصه ها بعد از پایین
آمدن از قلعه به دیدار دوستان و نزدیکان خود
رفتند و در یک جشن باشکوه که هفت شب و
هفت روز طول کشید به زندگی مشترک خود
پیوستند.

خوب، دوستان همیشگی ظهر جمعه....
قصه ما همین جا به پایان رسید اما هنوز هم
قصه فداکاری های حسنی و شهریانوی قصه ها
گوش به گوش و نسل به نسل و سینه به سینه در
این سرزمین شنیده می شود و گفته می شود و
خوانده می شود.....
بالا رفتم ماست بود....قصه ما راست بود

که در طی هزاران سال تمام شهریانوهای اسیر و
زنданی انجام داده بودند. آواز صدایی می شد که از
لابلای نرده های رو به آفتاب تا دور دست شهر و
دشت سر می خورد و می رفت...

و اما دوستان خوب قصه ظهر جمعه، بشنوید از
پسر قصه ما که اسمش حسنی بود، شیشه همون
حسنی توی ده شلمرود و به همون تبلی و شایدم
بیشتر. حسنی از مدت ها پیش ناخن ها و موهایش را
نزدیک بود و داشت خودشو با دود قلیون، رفیق بازی و
تبیی و وبال گردن ننه بابا بودن و از همه دنیا
طلبکار شدن و به همه گیر دادن و هیچ مسئولیتی را
نپذیرفت، حسابی اذیت می کرد. ناخن ها و موهایش
اوقدرت بلند شده بود که مرتب زیر دست و پاش
میومد. حسنی، ننه و باباش رو حسابی ذله کرده بود.

گذشت و گذشت تا یه شبی از همین شب های
خداد که آدمای خواب بودن و جندا بیدار، حسنی
سراسیمه از خواب پرید و گفت: یه صدای می شنوم،
یه صدای.... حسنی راه می رفت و از زیبایی و اشنازی
اون صدا می گفت، ننه بابای حسنی که حسابی گیج
شده بودن، به سرعت خودشون رو به خونه «پیرترین
آدم آبادی» رسوندند؛ و قصه رو گفتن، پیر با دیدن
چهره رنگ پریده حسنی به اونا گفت: پسر شما
صدایی شنیده که امروز به ندرت کسی اونو می شنوم.
پیر قصه دختر اسیر در قلعه ای ماران و سلطه هی
ظالمانه ای «الکتریانوس» را برابر اون سه نفر تعریف
کرد و به حسنی گفت که سفر سختی در پیش دارد.
حسنی اما پذیرفت و خروسخون سحر در ابتدای
راه منتهی به قلعه ماران با خانواده اش خداخافی
کرد.

حسنی می دانست که راه سفر پررنج است، اما
به حرف مادرش ایمان داشت که گفته بود: وقتی که
راه بیفتی ترسات می ریزه، فقط برو. فقط برو.
روزها و شب ها گذشت. حسنی از رودخونه ها،
کوه ها، دریاها، دشت ها، بیابون ها با چابکی و
چالاکی عبور کرد. در مواجهه با سرما و گرمای
طوفان و تشنگی و گرسنگی و زخم های مسیر،
همیشه این جمله ای پدرش توی گوشش بود: بابایی،
اگه میخای پیروز بشی نجنگ. هرگز نجنگ. و انستا
که بجنگی. برو. فقط برو. پیروزی تو وقتنه. وقت تو رو
برای جنگیدن با مشکلات زندگی تلف نکن.
مشکلات را بپذیر، اون ها بخشی از زندگی ان.
حسنی به راهش ادامه داد. به جای دود قلیون، هوای
تازه ای کوهستان را در ریه هایش جا داد. با آب سرد

بیماری تالاسمی چیست؟

مهسا احمدی کارشناس ارشد سلولی و تکوین
M_ahmady77@yahoo.com



و علت اصلی فقط ژن است مانند بیماری هموفیلی و تالاسمی، برخی بیماری‌ها نیز حاصل عملکرد تعدادی ژن‌ها به علاوه عوامل محیطی هستند، مانند بیماری‌های قلبی که عوامل محیطی بر عملکرد ژن تاثیر گذاشته و باعث بروز بیماری می‌شود.

وی گفت: در ارتباط با شناسایی و تشخیص بیماری‌های تک ژنی کار بسیار راحت‌تر است به دلیل اینکه توالی همان ژن را بررسی می‌کنیم ولی در شناسایی بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی کار مشکل است و باید مجموعه‌ای از ژن‌ها بررسی شود که کار تشخیصی را از نظر ژنتیکی با مشکل مواجه می‌کند.

ایشان تصريح کرد: یکسری بیماری‌های انسانی مرتبط با اختلالات سیتوژنتیک هستند که در ساختار یا تعداد کروموزوم‌ها مشکل ایجاد می‌شود مانند سندروم داون، که از هر ۷۰۰ نوزاد یک نوزاد به این اختلال مبتلا می‌شوند. بیش از ۵ درصد سقط‌های سه ماهه اول بارداری با اختلالات کروموزومی مرتبط است.

• کنترل و درمان بیماری

مهم‌ترین راه درمان تالاسمی، تزریق مدادوم خون است. شایع ترین درمان برای تمامی شکل‌های تالاسمی، تزریق سلول‌های قرمز خونی است. در صورتی که بیمار در گذشته، به اندازه کافی خون دریافت نکرده باشد، لازم است برای بھبود کیفیت زندگی وی، تعداد دفعات تزریق خون را افزایش دهد.

منابع:

- Thalassemia. (۱۵ October ۲۰۱۲). In Wikipedia, The Free Encyclopedia. <http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Thalassemia&oldid=51784320>
- <http://www.yjc.ir>
- <http://shafajoo.com/>

در ایران است معمولاً از پدر و مادری که ناقل ژن کم خونی است به فرزندان به ارت می‌رسد. گاهی کم خونی و فقر آهن با تالاسمی اشتباه گرفته می‌شود. اولین قدم برای تشخیص این بیماری تعیین موتاسیون است. باید بررسی شود که پدر و مادر چه نوع موتاسیونی دارند. به طور مثال، کم خونی داسی شکل ۳۰۰ یا ۴۰۰ موتاسیون دارد.

در مورد همسرانی که تالاسمی دارند، هیچ ممنوعیت ازدواج وجود ندارد؛ همسران تحت آزمایش لازم قرار می‌گیرند و به آنها اجازه داده می‌شود، در دوره بارداری آزمایش بیش از تولد را انجام دهند. چنانچه این آزمایش انجام نشود، ۲۵ درصد امکان دارد که فرزندشان به تالاسمی مبتلا شود.

• راه‌های پیشگیری از تالاسمی چیست؟

- انجام آزمایش خون از نظر کم خونی
 - انجام آزمایش روی جنین در هفته‌های اول حاملگی در دوران بارداری
- دکتر رضا علی بخشی، دکترای ژنتیک پژوهشی در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران افزود: بیماری‌های ژنتیکی به چند دسته عمده تقسیم می‌شوند، برخی تک ژنی بوده

تالاسمی به گروهی از اختلالات ژنتیکی در خون اطلاق می‌شود. برای فهم تأثیر تالاسمی بر بدن انسان لازم است ابتدا درباره نحوه ساخته شدن خون در بدن نکاتی را بدانیم. هموگلوبین جزو انتقال دهنده اکسیژن در سلول‌های قرمز خونی است. هموگلوبین شامل ۲ پروتئین مختلف به نام آلفا و بتا است. اگر بدن توانایی تولید کافی از هر نوع پروتئین را نداشته باشد، سلول‌های خونی به طور کامل شکل نمی‌گیرد و در این صورت توانایی انتقال اکسیژن کافی را ندارد و در نتیجه نوعی کم خونی در بدن ایجاد می‌شود که شاید تا پایان عمر همراه فرد باشد.

• چه چیزی باعث ایجاد تالاسمی می‌شود؟
نقص در یک یا چند ژن می‌تواند باعث ایجاد تالاسمی شود. اگر پدر و مادر و یا خواهر و برادر شما مبتلا به تالاسمی بوده و یا ناقل ژن تالاسمی هستند، بعتر است قبل از بچه دار شدن آزمایش‌های مربوط به تالاسمی را انجام دهید و با پزشک مشورت کنید. مشاور ژنتیک می‌تواند اطلاعاتی مانند میزان احتمال ابتلای فرزند شما به تالاسمی و میزان شدت آن را به شما بدهد. تالاسمی که یکی از شایع ترین بیماری‌ها

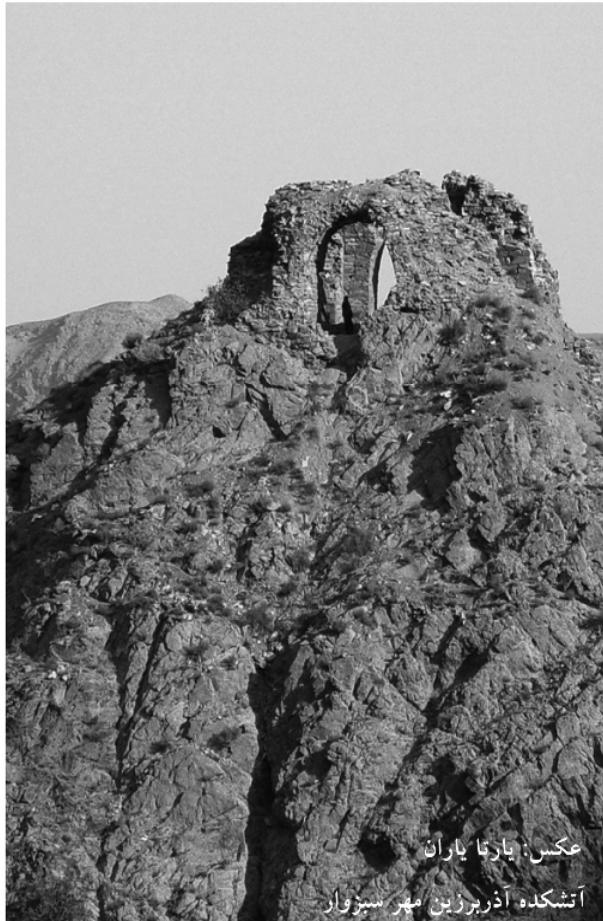
نخستین

شهرها و دولت‌ها

سوسن نوابع
کارشناس ارشد مردم شناسی

ابتدا باید دولت را تعریف کنیم:

- ۱- دولت بر یک سرزمین منطقه‌ای خاص نظارت دارد مثل دره نیل
- ۲- نخستین دولت‌ها اقتصادهای مبتنی بر تولید کشاورزی داشتند.
- ۳- دولت‌های اولیه خراج و مالیات را در یک مکان مرکزی می‌آباشتند.
- ۴- دولت‌ها به طبقات اجتماعی قشربندی شده‌اند.
- ۵- نخستین دولت‌ها ساختن بنای‌های عمومی و باشکوهی مانند پرستگاه‌ها، کاخ‌ها، ابارها را بر مردم تحمیل می‌کردند.



عکس: یازتا یاران

آتشکده آذربرزین مهر سیزده

در خاورمیانه حدود ۱۰/۰۰۰ سال پیش تولید خوارک پدیدار شده بود. بدنبال آن رشد جمعیت آغاز شد و در ۶۰۰۰ سال پیش جمعیت از دشت آبرفتی بین‌النهرین به شدت افزایش یافته بود. در ۵۵۰۰ سال پیش شهرک‌ها در این منطقه به شهر‌ها تبدیل شده بود. نخستین دولت شهرها سومر(عراق جنوبی) و ایلام(جنوب غرب) بودند.

قبلاً اشاره شد که نخستین شهرک‌ها شناخته شده اریکو بود. نخستین سفالینه به کمی بیش از ۸۰۰۰ سال پیش برミ‌گردد. زمانی که نخستین بار در اریکو پیدا شد.

در ۷۰۰۰ سال پیش ریاست‌های رتبه بندی شده در خاورمیانه پدیدار شده که این را از تحقیق بر روی سفالینه‌ای که از تپه عبید نزدیک شهر اور در عراق جنوبی پیدا شده بدبست آورده‌اند.

سفالینه‌ی عبیدی به ریاست‌های پیشرفته و شاید نخستین دولت‌ها تعلق دارد. باستان‌شناسان از روی عماره‌های عظیم، ابارهای مرکزی، نظام آبیاری و مدارک مکتوب، پی به وجود یک سازماندهی قوی به نام دولت می‌برند. حتی باستان‌شناسان کشف کردن که ریاست‌های مکزیک باستانی پست کارهای سنگی چون مجتمع‌های معابد و سرهای عظیم سنگبری شده پنهان شده، در آمریکای مرکزی علاقه خاصی به بازنمایی نخیگان شان با زیورهای بادوام و کالاهای حیثیتی داشته و افراد نخبه را با آن‌ها دفن می‌کردند. ولی در خاورمیانه‌ی دیرین رئیس با این چیزها دفن نمی‌شد.

مورتون فراید انسان‌شناس جامعه‌ی انسانی را به مبنای انواع تمایزهای منزلتی به سه گونه‌ی برابری گرا، رتبه بندی شده و قشر بندی شده تقسیم کرد. برابری گرا بیشتر در میان گشت زنان پیدا می‌شود که فاقد تمایزهای اجتماعی‌اند، در این جوامع مردان بزرگسال، زنان سالمند، موسیقی دانان با استعداد و متخصصان مناسک ممکن است بخاطر فعالیت یا دانش شان از احترام خاصی برخوردار شوند. ولی این ویژگی به ارت به فرزند نمی‌رسد. جوامع رتبه بندی شده برخلاف مورد قبل دارای نابرابری موروثی‌اند. افراد بر حسب دوری یا نزدیکی خانوادگی به رئیس رتبه بندی می‌شوند. در بین‌النهرین، آمریکای مرکزی و پرو ریاست‌ها پیش درآمدهایی بر دولت‌های ابتدایی بودند.

در آمریکای مرکزی و خاورمیانه باستانی گورستان‌هایی داشتند که در آن‌ها خویشاوندان نزدیک رئیس همراه با اشیاء تمایزی چون مجسمه‌ها، ظروف، گردنبند و سفالینه‌های با کیفیت دفن می‌شدند. حتی این اشیاء در گورهای کودکانی که هنوز به سن داشتن چنین حیثیتی نرسیده‌اند یافت شده که نشانه‌ی بودنشان در خانواده‌های نخبه می‌باشد.

این نشان دهنده‌ی این امر است که تقافت‌های منزلتی حتی پیش از ۷۰۰۰ سال قبل در خاورمیانه وجود داشتند.

ادامه دارد

برگفته از کتاب انسان‌شناسی اثر کبراد فیلیپ کاک ترجمه ثالثی

**دعاوت خلق را بساط نهید
عشرت و عیش را بساط نهید
برید از دل فقیران زنگ
به نوای نسی و نوازش چنگ**

حکیم عمر خیام نیشابوری فرموده است هر کسی ایام نوروز هر سال جشن برپا می دارد و به طرق و شادمانی این چند روز را سپری کند تا نوروز دیگر در شادی مسرت و خوشی روزگار بگذراند.

**چو شد صبح نوروز، عالم فروز
شب هم شد به شادی، همانند روز
جهان دفتر خوشدل باز کرد
سر سطرنام خدا ساز کرد**

در منابع اسلامی کتب دینی قدیمی ترین خبری که در باره‌ی نوروز به ثبت رسیده مربوط به هرمان استاندار خوزستان است. او تازه مسلمان شده بود و مسلمان شدنش مصادف با ایام نوروز در زمان خلافت امام علی علیه السلام بوده است. هرمان طبق رسم ایرانیان در نوروز یک خوان نوروزی تهیه کرد و برای حضرت علی فرستاد. حضرت علی از آورندگان پرسید حکمت چیست که هرمان چنین چیزهایی را به ما هدیه کرده. آورندگان هدیه خوان نوروزی پاسخ دادند که به هنگام فرا رسیدن عید نوروز ما ایرانیان به کسانی که دوستشان داریم هدیه می دهیم و این روزها را جشن می گیریم. امام علی در مقابل این احسان فرمودند: «کل یوم نوروزنا» هر روز را بایمان نوروز سازید.

یکی از نشانه‌های ماندگاری آئین نوروز پس از آمدن دین اسلام به ایران تفاون بعضی رویدادهای اسلامی با نوروز است. به عنوان نمونه تاریخ برگزیده شدن حضرت علی به جانشینی حضرت محمد در غدیر خم دقیقاً برابر است با ۲۹ اسفند سال دهم از تاریخ هجری که این تقارن میمانت و مبارکی ایام نوروز را افرون کرده است.

**نوروز از آن شد پر شعف هم صاحب عز و شرف
کانروز سالار نجف آمد به تخت سروری
همچنین روزی که پس از کشته شدن عثمان مردم روی به خانه‌ی علی اورده و از او تقاضا کردد خلافت را پیذیرد در سال ۳۵ هجری برابر با نوروز بوده است.**

نقد و پیشنهاد شما به روی چشم، جای دارد. حتی لحظه خواهد شد. ایام نوروزتان به کام باد.

منابع: نوروز نامه خیام، نوروز چمشید-جواد برومی، جشن‌های آپ-هاشم رضی

چمشید به همراه خانواده این روزهای فرخنده را در کنار و جوار مردم بسر می برد و این خجسته عید را با مردم به پایکوبی مشغول می شد. به این خاطر مردم شادی ها می نمودند و این عید را گرامی داشتند و نامش را تا به امروز ماندگار کردند.



**چین جشن فرخ از آن روزگار
بماند از آن خسروان یادگار
به چمشید برگوهر افسانه
مرآن روز رازنزو خواندند
ابوریحان بیرونی در کتاب آثار الاقیه اشاره
نموده است که چمشید را خداوند فرستاد و به او امر کرد
تابه میان مردم بود و گرفتاری های آنان را بطریف سازد
تا از بلاها رهایی یابند. او این بازگشت به زندگی
اجتماعی را عید نامیده و آن را نوروز خوانده است.
عده‌ای بر این عقیده‌اند که چمشید نخستین کسی
است که دنیا را به تصرف خود درآورده. او پس از آن
که ایران را به غایت آبادی رسانده مقرر داشته تا هر
سال در آغاز فروردین نوروز را جشن بگیرند و هدایا و
کمک هایی از سوی او و دیگر بزرگان به مسکین و
گرفتارها داده شود و رسم او این بود که روزهای
جشن نوروز بر تخت می نشست و بار عام می داد تا
به نیازمندان، تهیستان رسیدگی شود.**

**به نوروز جم برشستی به تخت
به نزدیک او موبد نیکبخت
هر آنکس که درویش بودی به شهر
که او را بودی ز دینار بیر
به نزدیک ایوانش بنشاندی
درم ها برایش برافشاندی
جمشید همواره بر این سگال و اندیشه بود که
چه کار کند تا مردمش غم و اندوه در چهره نداشته
باشند و در طول سال چند روزی را کاملاً در شادی و
فرح بگذرانند. لذا دستور داد در ایام نوروز دربار ابواب
شادمانی گشاده دارد و خوان مسرت پهن نماید و
تأکید می نمود دعوت عمومی فراهم آورند.**

نوروز و اسلام

محمد تقی مهله‌ای
jafar.hamzei@yahoo.com

به روزگاران قدیمی که خرد و عقلانیت و رافت و محبت رخت برپیشه بود، و به جای آن شهوت و قدرت و حشت جامعه ایران را در بر گرفته بود، افراد ستمگر و زورگو بر مردم مسلط بودند. حاصل فعالیت‌ها و دسترنج زحمت کشان را قدرت مندان به یغما می بردند. گروهی از مردم بر اثر شدت فقر و گرسنگی ناتوان و درمانده شده بودند و جان خویش را در این نابرابری‌ها از دست می دادند. در چنین دوره‌ای از حیات ملت ایران (اخلاق اجتماعی و فردی رو به فساد و تباہی گذاشت) و سال‌های متعددی بر این منوال سپری شد تا این که چمشید جم پا به عرصه‌ی حیات گذاشت. چمشید به رویارویی و پیکار مستمر با پیلیدی‌ها و ظلم و ستم جباران پرداخت او بر نینره‌گ ها و فساد جامعه‌ی خویش پیروز شد و منجی ضعیفان و بیچارگان گشت. چمشید پس از پیروزی دستور داد جشن بزرگی برپای دارند. او جشن‌های کوچک محلی و مذهبی را یک پارچه کرد و فرمان داد همه‌ی جشن‌ها در روز اول فروردین شروع و چند روز ادامه یابد. به این خاطر اولین روز فروردین را عید نام گذاشت تا مردم بازگشت داشته باشند به اصالت انسانی خویش، آزادی را پاس دارند و عدالت و مساوات را در جامعه برقرار نمایند.

جمشید جنگ و جدال و مشاجره را از میان مردم دور کرد، بین مردم تقسیم کار نمود و هر گروه از مردم را به شغلی ویژه مشغول نمود. چون این دگرگونی و انقلاب اجتماعی توأم با جشن‌های عمومی نوروز بود سطح مشارکت مردم در آن زمان خیلی زیاد شده بود زیرا به اصطلاح هم کیسه‌ی قارون و هم کاسه‌ی سلطان شده بودند. لذا این عید را عید «ملی-عمومی-اجتماعی-فردی» و سرانجام عید نوروز نامیدند.

**عید آمد و عید آمد، آن یار شفیق آمد
عیدانه فراوان شد، تاباد چنین بادا
درویش فریدون شد، هم کیسه‌ی قارون شد
هم کاسه‌ی سلطان شد، تاباد چنین بادا**

گزارش یک رویداد جشنواره موسیقی گلبانگ ۲

مدجویان هنرمند مؤسسه خیریه امیرالمؤمنین(ع) در جشنواره موسیقی بهزیستی خراسان رضوی که در مهر ماه صورت گرفت شرکت کرده و گروه پروانه های این مؤسسه به دریافت لوح تقدیر عنوان گروه برتر مفتخر گردید.

بدنبال این موفقیت اداره ارشاد اسلامی سبزوار از این گروه دعوت نمود تا به عنوان شرکت

کننده ی افتخاری در جشنواره گلبانگ ۲ سبزوار که به همت آن اداره در روزهای پنجم و ششم بهمن ماه در تالار کاشفی برگزار می گردید شرکت نمایند.



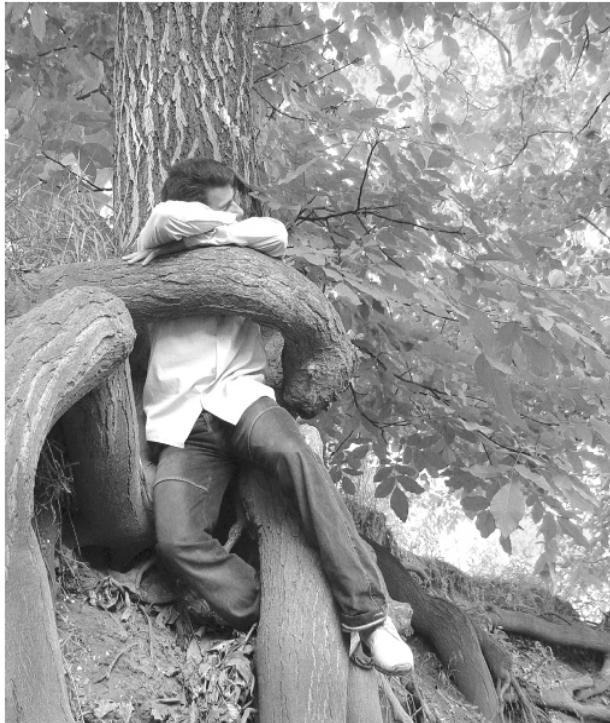
اجرای موفقیت آمیز این عزیزان مورد استقبال شدید شرکت کنندگان در سالن قرار گرفت و تشویق بی امان آنها را در پی داشت. بعضی از اعضاء شورای شهر که در جلسه حاضر بودند، بدنبال این اجرا با اهداء شاخه های گل و حضور در بین آنها از همه ی مدجویان حاضر در جلسه تشکر و تقدیر نمودند و در این لحظه همه ی تماشاچیان نیز به احترام آنها پیا خاسته و یک صدا آنها را تشویق نمودند.

در شب پایانی هیأت برگزار کننده از همه مدجویان و سرپرست گروه آقای عباس مسکنی تشکر نموده و به ایشان لوح تقدیر اعطاء نمودند.



از کارزیای اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی سبزواری بهایت تشکر نموده و موفقیت مدیران و کارکنان آن اداره را در ادامه ی فعالیت هایشان از خداوند خواستاریم.

عکس ها: حبیله - عزیزی



فسرده در حدود دو سوم در مصرف انرژی کمتر، ۷۰٪ کمتر در تولید گرما و ۱۰ برابر عمر بیشتر از لامپ‌های معمولی هستند.

✓ شما روزانه از وسایل یکبار مصرف مختلفی شامل ظروف یکبار مصرف، دستمال سفره، ظروف آب، خشک کننده‌های کاغذی و ... استفاده می‌کنید. توجه داشته باشید که می‌توان از بسیاری از این وسایل مجدداً پس از شستشو استفاده نمود.

✓ شما می‌توانید کاشیها را براق و تمیز نگه دارید بدون اینکه از مواد شیمیایی استفاده کنید. در صورت تمیز کدن کاشیها از پارچه‌های فیردار و یا چرمها استفاده کنید.

✓ در هنگام مسواک زدن حتماً شیر آب را بیندید. و بیش از ۱۰ گالان آب در روز برای هر فرد صرفه جویی کنید. برای یک خانواده چهار نفره این مقدار در سال ۱۶۰۰ گالان خواهد بود.

✓ بطری‌ها و ظروف کنترولوها را قبل از انداختن به آشغالدانها جهت جلوگیری از ورود حشرات و حیوانات آبکشی کنید و مواد اندان‌غذایی را از کاغذ جدا کنید.

✓ ظروف سودا کوچک‌تر ولی بدون اهمیت نیستند. بازیافت یک ظرف آلومنیومی باعث صرفه جویی انرژی به میزان روشن کردن تلویزیون یا کامپیوتر به مدت ۳ ساعت می‌گردد.

✓ در با غچه تان از گیاهان بومی استفاده کنید. بدليل سازگاری با شرایط محیطی و آب و هوایی و آفهای محلتان نیاز کمتری به آب و مواد شیمیایی خواهند داشت.

✓ یک بشکه کوچک در انتهای ناودانهای ساختمانها و محلهای جمع آوری آب باران قرار دهید از این آب به خوبی می‌توان جهت آبیاری با غچه‌ها مورد استفاده قرار داد.

✓ درخت بکارید. آنها بعنوان فیلتر هوا محسوب می‌شوند. یک درخت بالغ هوای آلوهه شده توسط ۱۳ ماشین را احیا خواهد کرد.

حافظ

محیط زیست باشد...

گردآورنده: مهدوی

حافظات از محیط زیست، عبارتست از تلاشی که به منظور حفظ سلامتی محیط و انسان‌ها، در سطوح شخصی، سازمانی یا دولتی، از محیط طبیعی محافظت می‌کند. مدت‌های مدیدی چنین می‌اندیشیدند که طبیعت با نیروی فوق العاده تصفیه‌کننده و تنظیم‌کننده‌اش، تعرضات انسان را هضم خواهد کرد و کشیفات علمی زیان‌های احتمالی پیش‌رفت را خنثی خواهد نمود، چنان افسار گسیخته است. جمعیت، جنگل‌زدایی و مصرف انرژی با خطر برهم زدن نظم موزون و شگفتانگیز مکانیزم جهان، سرعت می‌گیرند. یک سرود محلی فرانسوی چنین می‌گوید: آسیابان تو در خوابی، آسیابت خیلی تند می‌چرخد...

ضرورت حفاظت از موجودات زنده، دست کم به چهار دلیل است:

۱- چهان زنده زنجیره حیاتی باور نکردنی ای است که نابودی حتی یک حلقه آن بدون کیفر نمی‌ماند. جانوران محتاج گیاهان هستند که قادرند انرژی خورشیدی را به غذا تبدیل کنند. گیاهان برای انتقال دانه‌های گرده و بارور کردن آنها، محتاج جانوران هستند و بقای جانوران منوط است به بقای طعمه‌هایشان.

۲- یک گنجینه درمانی است، ۸۰ درصد از جمیت کشورهای در حال توسعه با داروهای طبیعی معالجه می‌شوند.

۳- یک انبار وسیع است، مواد خوارکی و محصولات کشاورزی ما به تنواع زیستی وابسته‌اند. طبیعت مخزن بزرگ مواد خوارکی است.

۴- معدنی برای صنعت است، نشاسته‌ها، شیرین بعضی از بناهای، چربی‌های گیاهی یا حیوانی، دیر زمانی است که مورد استفاده تمامی شاخه‌های صنعت قرار می‌گیرند. گیاهانی مانند نیشکر، چغندر قند و گندم، امیدهای انرژی سبز هستند.

موارد زیر را لطفاً رعایت کنیم تا سهمی در حفاظت از محیط زیست داشته باشیم:

✓ استفاده از گیاهانی که نیاز کمی به آب دارند در محیط منزل کمک زیادی به حفظ آب و استفاده بهینه از آبهای زائد استفاده شده در منازل می‌کند.

✓ لوازم الکترونیکی را در موقع غیر ضروری خاموش کنید. یک اتاق اداری شامل کامپیوترا، پرینتر، فاکس، اسپیکر کامپیوترا، اسکنر و تلفن بیسیم به اندازه دو لامپ ۷۵ وات انرژی مصرف می‌کنند. و هزینه‌ای بالغ بر ۱۰۰ هزار تومان در سال را به دنبال دارند.

✓ استفاده از ترمومترهای قابل برنامه ریزی باعث صرفه جویی در هزینه‌ها خواهد شد. در زمستان‌ها و تابستان‌ها از آن‌ها جهت استفاده در تولید انرژی برنامه ریزی شده استفاده کنید.

✓ از لامپ‌های فلورسنت فشرده استفاده کنید. در صورتی که ۵ لامپ پرنور که غالباً استفاده می‌شود را با ۵ لامپ فلورسنت فشرده عوض کنید می‌توانید ۲۵ تا ۶۵ هزار تومان در سال در مصرف انرژی صرفه جویی کنید. لامپ‌های فلورسنت

باغچه امید مهرورزان

روش تکثیر:

معمولًا گل فروش‌ها در زمستان آن را در گلخانه تکثیر نموده و در اوخر زمستان یا بهار به بازار می‌آورند. ولی در هر حال روش ازدیاد آن به وسیله کاشت بذر می‌باشد.

نشاهها پس از سبز شدن در یک خاک سبک، در جعبه‌های چوبی با فاصله زیاد کشت می‌شوند و بعد از اینکه گیاهان به درشتی معینی رسیدند و چند برگه شدند، به گلدان استکانی منتقل می‌شوند.

ضد عفونی خاک و گلدان برای جلوگیری از برخی بیماری‌ها و مبارزه‌ی شیمیایی علیه شته، کنه و تربیس که از آفات سینره هستند، غالباً صورت می‌یابد.

آفت و بیماری‌ها:

حشرات: در صورتی که روی برگ‌ها حشرات ریزی مثل کنه مشاهده کردید، آنها را با آب و صابون بشویید یا از حشره‌کش استفاده کنید.

پوسیدگی ریشه: در این حالت، ریشه گیاه حالت گندیده پیدا می‌کند و گیاه شادابی خود را از دست می‌دهد. برای درمان، رطوبت خاک را کنترل کنید و آن را در سطح پایین نگهدارید.

نیازهای:

نور: این گیاه به نور زیاد ولی غیر مستقیم نیاز دارد و پایین پنجره‌های جنوبی بهترین جا برای آن است.

به طور کلی، سینره را هیچ گاه در برابر نور مستقیم آفتاب قرار ندهید آب: خاک گیاه را همیشه نمناک نگهدارید؛ اما زیاد از آب پر نکنید. این گیاه خاک خشک یا خیلی آبدار را نمی‌پسندد.

رطوبت: تا جایی که امکان دارد رطوبت محیط را بالا نگهدارید. دو تا سه بار در روز، گیاه را مهپاشی کنید.

کود: تا زمان گل دهی نیاز به کود ندارد. زمانی که گلدان به دست شما می‌رسد زمان مناسب برای کوددهی به آن است.

دما: این گیاه عاشق سرماست. بهترین دما در بعدازظهر ها ۷ تا ۱۰ و در طول روز ۱۵ تا ۱۸ درجه می‌باشد.

چند توصیه

به طور کلی، سینره را هیچ گاه در برابر نور مستقیم آفتاب قرار ندهید. به طور مرتبت برگ‌های زرد و گل‌های پلاسیده را از گیاه جدا کنید تا طراوت و تازگی خود را حفظ کنند.

موقع خرید این گیاه، دقت کنید همه‌ی غنچه‌ها باز نشده باشند. وجود تعدادی گل پژمرده در سینره نشان می‌دهد که دوام گیاه بسیار کم است، زیرا سایر گل‌هایش نیز به زودی پژمرده خواهد شد.

نوروز گلی یا گل سینره یا سینره

سید فرید محبی
farid1346@chmail.ir



هر سال در ایام عید شاهد گل‌دان‌های پر از گل سینره در کنار خیابان و خانه‌ها هستیم. آن قدیم ترها سنبل یک پای ثابت هفت سین بود. و چند سالی است که سنبل کم و نسبتاً گران شده و در عوض سینره به بازار آمده است. در هر حال سینره هم دست کمی از سنبل ندارد و یک بوته آن زمانی که پرگل باشد بی‌اندازه تماشایی است.

این گیاه در ایران به عنوان یک گیاه نوروزی در رنگ‌های مختلف و اندازه‌های متفاوت وجود دارد و به عنوان یک گل یک ساله یا دو ساله پرورش داده می‌شود.

مشخصات گیاه شناسی:

نام علمی آن سینره یا *Cineraria* و از خانواده کمپوزیتھ *compositae* می‌باشد. در فارسی به سینره و سینره شهرت دارد، که به نظر می‌رسد سینره لفظ درست‌تری باشد.

سرزمین اصلی:

اهل جزایر قناری است که اکنون در بسیاری از کشورها از جمله ایران پرورش داده می‌شود.

مشخصات گل‌ها:

این گیاه گل‌هایی شبیه گل مینا دارد و در رنگ‌های آبی، ارغوانی، صورتی، قرمز، بنفش و سفید دیده می‌شود که قطر این گل‌ها حدوداً ۵ سانتی‌متر است و به تعداد زیاد تولید می‌شوند و زمانی که همه گل‌ها باز شدند به تدریج عمرشان تمام می‌شود. برگ‌های این گیاه بزرگ کرکدار و شبیه برگ خیار است.

خاک پرقرت و سیک باغچه بعلاوه خاک برگ می‌باشد بهتر است خاک مرطوب باشد و آبیاری باید از پایین صورت گیرد.

روش نگهداری:

به نور سایه روشن و حرارت متوسط نیاز دارد. محیط باید مرطوب باشد.





حدود ۲۰-۳۰ دقیقه قرار داده تا ماهی مزه دارشود.
سپس قطعات ماهی را از قسمت پوست آن روی فویل قرارداده و از سسی که ماهی را در آن خوابانید روی فیله ها بریزید و در فر به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه قرار دهید یا در تابه با روغن سرخ و طلایی کنید.

مواد لازم برای تزیین روی ماهی سس تزیک و یا خیار Tzatziki

۱/۲ قاشق چایخوری لیمو

۱/۲ قاشق چایخوری شوید

۶ ماست ساده یونانی

۱ جبه سیر نزدیک شده

۱ فنجان خیار نزدیک درشت و آب گرفته شده

۱ قاشق غذاخوری آب لیمو

نمک به مزه

طرز تهیه:

تمام مواد فوق را با هم مخلوط، سیررا دریک کاسه بریزید و باهم ترکیب کنید.

منبع: cookery.c19.ir

کد پانوکری

ماهی قزل آلا با سس تزیک

مواد لازم: برای ۴ نفر

۶۸۰ گرم ماهی قزل آلا تازه یا خشک

۱/۲ قاشق چایخوری پونه خشک

۱/۲ قاشق چایخوری فلفل قرمز خرد شده

۱/۲ قاشق چایخوری سماق

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱ قاشق چایخوری رنده شده پوست لیمو

۲ قاشق غذاخوری آب لیمو (حدود ۱ لیمو بزرگ)

۲ جبه سیر نزدیک شده

۱ قاشق چایخوری نمک

فر را با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت و یا ۲۰۰ درجه

سانتیگراد روشن کنید.

طرز تهیه:

روغن زیتون، رنده شده پوست لیمو، آب لیمو، سیر،

نمک، شوید، پونه کوهی، فلفل قرمز و سماق را در ظرفی

بریزید و باهم ترکیب کنید.

فیله ماهی را در یک کیسه نایلونی قرارداده و سس

ترکیب شده را روی آن بریزید و در یخچال به مدت

عوامل مفید برای مو:

آب کشی مو با چای دم کرده، این مخلوط را هر ماه یک بار به سر بیندید: مورد+قهوة+سدر+قرص کلسیم غیر جوشان+یک عدد سیر نزدیک شده+فلفل قرمز+زرده تخم مرغ+۲۰+قطره مولتی ویتامین، مالش روغن گیاه کتان، تعویض ماهانه رو بالشی

قویت مزه و ابرو:

عوامل مضر: کمبود کلسیم، ویتامین های گروه B



عوامل مفید: شیر، عسل، زرده تخم مرغ، مالش زرده تخم مرغ، هر روز با جوشانده قهوه+مورد+سدر به مقدار مساوی و با کمک پنبه موضع گرد آورند: حمیدرضا کمالی مقدم را نم بزنید.

ساده آنما میک

تسکین سردردهای میگرنی:

گیاه زنجیبل در کنترل و بهبود سردردهای میگرنی نقش بسزایی ایفا می کند. با شروع علائم میگرن، در حدود یک سوم قاشق مرباخوری پودر زنجیبل معادل ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم را در آب گرم ریخته و بنوشید. همچنین می توان از زنجیبل تازه در رژیم غذایی روزانه استفاده نمود. مصرف این گیاه تعداد دفعات و شدت حملات میگرن را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می دهد.

عوامل مضر برای مو

عدم تعادل هورمونی، آلوگی هوا، سوء تعذیب، استحمام کم، اختلال اعصاب، نارسائی تپروئید و غدد فوق کلیه، کم خوابی، کار زیاد، مشغله فکری، بلندی مو، بالا بودن کلسترول یا چربی، شیرینی، انواع سفید کننده های مو، کمبود کلسیم، روی، منگنز، مس، آهن، پتاسیم، فسفر، ویتامین های گروه B، عدم تعویض رو بالشی به مدت طولانی.



بوی خوشتان را تمدید کنید...

بعضی عطرها بوی ماندگاری ندارند و به محض اینکه از درب خانه بیرون بیاید، خبری از بوی خوش عطر نیست. زیاد اسپری کردن عطر هم بیشتر از اینکه بخواهد به ماندگاری بوی خوش آن کم کند، بویش را تند و آزار دهنده می کند. پس بهتر است چند راهکار برای ماندگار کردن بوی عطر را در ادامه بخوانید:

۱. عطر بر روی پوستهای چرب ماندگاری بیشتری دارد. پس می توانید قبل از استفاده از عطر، پوستان را با واژلین چرب کنید.
۲. بعد از استحمام، منافع پوستی شما باز است. پس بهترین وقت برای مصرف عطر بعد از حمام است.
۳. عطر را از فاصله ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر به بدنتان اسپری کنید ، این کار باعث می شود عطر روی سطح وسیع تری از پوستان بنشیند و در نتیجه پخش بهتری هم داشته باشد.
۴. بهتر است عطرatan همراهتان باشد و در فواصل زمانی آن را تجدید کنید.
۵. پوست مرطوب زمان بیشتری بوی عطر را بر روی خود نگه می دارد. بنابراین مرطوب کننده را به لیست لوازم آرایشی خود اضافه کنید یا اینکه از روش های طبیعی مرطوب کنندگی پوست (که در ادامه آمده است) استفاده کنید.
۶. اگر عطر را بر روی موهای خود اسپری کنید، برای مدت طولانی تری بو عطر پخش می شود

مرطوب کننده‌ی طبیعی برای پوست خشک

بسیاری از ما در تلاش برای رفع مشکلات پوست راهی مطلب دکترها می شویم و یا با خرید کرم ها پول زیادی را از دست می دهیم بدون اینکه نتیجه دلخواهمان را گرفته باشیم. ما توصیه کم خرچ و سالم‌تری داریم که حتی اگر به فایده آن ایمان ندارید، دست کم می توانید از بی ضرر بودن آن مطمئن باشید. برای داشتن پوست سالم و درخشان لازم نیست از خانه خارج شوید. کلید سلامت موهایتان در کابینت آشپرخانه و یخچال تان است. با ترکیب موادی ساده آشیز زیبایی خودتان شوید. برای تهیه این ماسک برای پوست خشک، به دو عدد موز احتیاج دارید. یکی برای ماسک صورتتان و دیگری برای درست کردن یک دسر خوشمزه. موز خرد شده را کاملا بهم بزنید تا زمانی که حالت خمیری بیندازد. سپس ۲ قاشق غذاخوری عسل را برای پاک کنندگی بیشتر پوست به آن اضافه کنید. اگر این مخلوط کمی غلیظ بود مقداری آب به آن اضافه کنید. ماسک را ۱۰ دقیقه روی صورت خود قرار دهید و در این زمان دسر موز خود را درست کنید. سپس صورت خود را با آب گرم بشوئید. حالا احساس نرمی و تازگی در پوست خود خواهید داشت.

منابع : <http://beauty.about.com>
<http://www.stepbystep.com>



سلامتی و طول عمر را در خواراکی‌ها بیابیم

زهرا یحیی زاده

کاسنی (Dandelion)

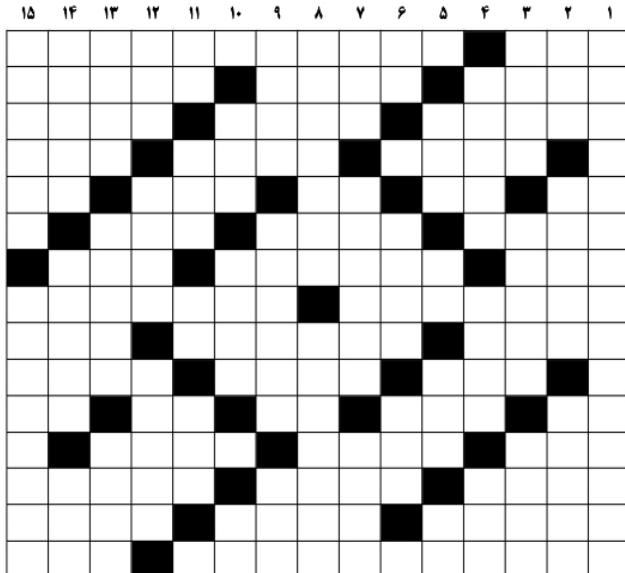
کاسنی، سیکوری، دندالیون، گل قاصد، هندبا (عربی)، قاصدک، گیاهی است علفی و پایا و خود رو که به شکل های متنوعی وجود دارد و رده بندی آنها کار بسیار مشکلی است. نوعی از آن (کاسنی زرد) برگ هایش به طول ۵ تا ۲۵ سانتی متر، سرنبیزه ای و نامنظم و دارای بریدگی های عمیق باطعم تلغخ و گل های زرد و نوع دیگر آن گیاهی است پایا که نیم متر تا ۱ متر ارتفاع و گل هایی به رنگ آبی روشن دارد. تمام قسمت های گیاه کاسنی مورد استفاده قرار می گیرد. ریشه آن دارای مقدار زیادی شیرابه و اینولین است. این گیاه غده های گواراشی به ویژه لوزالمعده و مجرای صفوای صفرایی تحریک کرده و در تقویت هاضمه و تصفیه خون و دفع تب اثری نیکو دارد. برگ کاسنی دارای گلیکوزید تلخی به نام سیکورین (cichorin) و مقداری موسیلاظ، پکتین و اسانس است. همچنین این برگ ها بیش از ریشه اش پتاپسیم داشته و ادرار آور قوی تری است. اثر کاسنی (گل قاصد) درفع نارسایی های کبد و باز کردن گرفتگی های آن و درمان ناراحتی های صفرایی باز است. گرفتگی های طحال را بهتر از کاهو باز می کند و در باز کردن انسداد درونی و رگ ها کم نظری بوده، درمان کننده ی برقان نیز می باشد. این گیاه ضد رماتیسم بوده و ضد آن در بیماری نقرس و رفع التهاب مفاصل (آرتروز) ایام دهنده خوبی است. ورم های گرم را فرو می نشاند و درد و ورمی را که در چشم پیدا می شود مداوا کرده و پوست را تمیز و شفاف می کند.

مقدار مصرف:

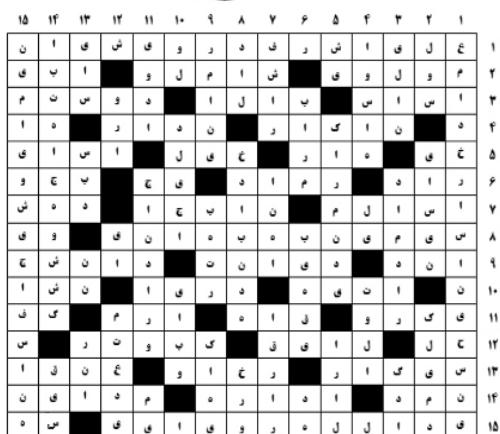
دم کرده ۱۵-۸ در هزار برگ های تازه و یا جوشانده ی ساقه و برگ های خشک و ۱۵-۲۰ در هزار جوشانده ی ریشه این گیاه مورد استفاده ی بیشکی سنتی می باشد.

منابع تحقیق:

- ۱- قانون در طب - شیخ الرئیس ابو علی سینا - عبد الرحمن شرفکندي (هه زار)- نشر سروش- ۱۳۷۰
- ۲- گیاهان دارویی - بروفسور هاوس فلوك - دکتر توکای صابری و دکتر صداقت - نشر روزبهان - ۱۳۶۶
- ۳- درمانگر سبز - پنه لوب اوی - احمد بریدار - نشر یاهو - ۱۳۸۰
- ۴- فرهنگ لغت عرب - حسن محمد - نشر امیرکبیر - ۱۳۵۷
- ۵- الانبیه عن خلائق الادوية - ابو منصور علی البروی - نشر دانشگاه تهران - ۱۳۷۱



پاسخ پذوال نشریه
شماره ۱۴۷



یک دوست واقعی کسی هست که وقتی زمین میخوری، میاد و دست رو میگیره
و از زمین بلندت میکن، البته بعد از اینکه خنده‌نش تومون شد!

!

دست خط دکتر!

چیزی که تو می بینی:

چیزی که داروهانه می خونه: آسپرین ۵۰۰ میلی گرم!

!

اینایی که رنگ پوستشوں تیره است

اینایی که هیچکس دوستشوں نداره

اینایی که معمولاً شبا از خلوتشوں بیرون میزنن

همینایی که جنه کوچکی دارن اما خیلی ها ازشون میترسن

اینایی که خدا دوتا بال پیشون داده

اینا سوسکن، سریع با یه دمیابی بزنین روشون



جدول و لطیفه

شرح افقی:

۱-بن مضراع تاختن-دن آرام از اوست-۲-هم شیوه چیدن است و هم خم بازو-سازمان فضایی مشهور-او ندارد یار.... چگونه بودا-۳-حالی و حشتاتاک در تبراندازی -وسیله تهیه آب جوش-یخ زد-۴- قادر ستمگر-از بیماری های چشم-بدگویی-۵-رخسار زیبا-سریست کارخانه-تام-ترکی-نخ تاییده-معاون هیتلر-عفرام-جا-کتاب انگلیسی-۷-هموار-دلخواه فروشنده-جوانمرد-۸-دعاهای اوستا-بازی گروهی-۹-سسستی-از ابزار دامداری-تنها-۱۰-زشت میوه بهشتی- ۱۱-دختر کرد-۱۱-درست است-حیوان مسابقه-تکرار حرف- خسبر سوم-شهر رازی-۱۲-خورشید-پیشوای زردشتی-نیکوکار- ۱۳-نویی پخش صوت همراه-زرنگان-مفید درهم-۱۵-از نامداران سبزوار-ف به آخرش اضافه کنید وزیر امور خارجه می شود

شرح عمودی:

۱-ترکیب کتابی است تحقیقی از محقق بزرگ سبزوار و دوم شهری در باخت سبزوار-۲-کاخ-دیناری-موج دریا-۳-گلی است-کلمه اول نوعی آچار کلمه دوم دارو-وسیله بازی و آتش بازی ۴-وسعی-هنا- پلنگ عرب-۵-گوسفند جنگی-خود توخالی-۶-ایین-بعضی ها می زندن ع-پول ژاپن-آرزو-جند-۷-از عناصر اربعه-زیاد سفارش شده با تکرار حرف آخر-بازار معاملات-۸-کمک خواستن-من نمی داشم- ۹-کمک-راه-آب-نقشه حرف آخر را بردازید گرسنگی می شود- ۱۰-ضسیر ملک انجلیسی-شهری در کرمان-رود شولوخوف-۱۱-مقابل روز-به حرف آخر دو نقطه اضافه کنید چیق فرنگی است-تن پرور- ۱۲-وسیله حمام-گل سرخ-بزرگترین شاعر عارف-۱۳-از قهرمانان شاهنامه-مهریه عروس-بزرگترین شاعر غزل فارسی- ۱۴-مقابل داخله-پایتخت سنگال-ماه عرب-۱۵-بزرگترین شاعر حمامه سرا-هر دو اسم از عرایس شعر فارسی و اما اسم دوم شیخ اجل هم هست!

خواننده گرامی:

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

دققت کردین شای عروسی تا دهنت پر میشه دوربین میاد روت؟ گفتم حواست باشه!

بکی از مشکلات من در درس علوم اول دبستان این بود که فکر می کردم حس چشایی مربوط به چشم، حس بینایی مربوط به بینی!

بکی از استفاده‌های اصلی موبایل استفاده از نور ال سی دیش برای طی مسیر اتاق تا بیچال بدون خوردن به در و دیواره!

بارو از بایش میبرسه، بهترین پسر دنیا رو داشتن چه حسیه؟
گفت نمیدونم برو از مادر بزرگت بپرس!

دققت کردین؟
آخه واسه چی جعبه پیتزا مربعی شکله، بازش میکنی دایره پیدا میکنی، بعد مثلثی میخوری!

رویدادها

* برگزاری مراسم شب یلدا

۴ دی- چند روز بعد از شب یلدای امسال در روز پنجمین چهارم دیماه مراسمی جهت بزرگداشت شب یلدا این سنت دیرینه‌ی ایرانی برپا شد. در این جشن که عده‌ای از علاقمندان مددجویان و اعضاء انجمن بانوان نیکوکار شرکت داشتند اوقات خوب و خوشی برای بچه‌های آسایشگاه بوجود آمد.

* بازدید فریضه مدرسه ساز

۲۰ دی- خانواده‌آقای مهندس هاشمی از خیرین مدرسه برای دانش آموزان استثنایی در سبزوار ساخته بودند در این روز مهمان شهرمان بودند تا کرامت خود را با اهداء یک دستگاه مینی بوس به مرکز آموزش استثنایی ریابه شرکاء کامل نمایند. بعد از اتمام این مراسم فرستی پیش آمد تا این خانواده‌ی خیر از مؤسسه‌ما هم بازدیدی به عمل آورند. در طول بازدید که از کلیه‌ی قسمت‌های آسایشگاه انجام شد بسیار صبورانه با همه‌ی مددجویان دیدار نموده و در نهایت رأفت و مهربانی با آنها برخورد نمودند. در این بازدید آقای مهندس حیدری خیر دیگری که علاوه بر کمک به مدرسه سازی به مؤسسه‌ما هم لطف پیش از اندازه دارند همراه خانواده‌هاشمی بودند. امیدواریم که همه‌ی مهمانان آن روز را خداوند سالم و سلامت بدارند.

* مشن تولد مددجویان دی ماه

۲۸ دی- طبق معمول ماه‌های گذشته در روز ۲۸ دی جشن تولد مددجویانی که در طول دی ماه به دنیا آمده بودند در داخل آسایشگاه برگزار گردید. مدیران و کارکنان این مؤسسه به بهانه‌های مختلف در صدد بوجود آوردن فضایی شاد و بانشاط برای مددجویان هستند و این بار جشن تولد مددجویان بهانه‌ای شده بود برای جمیع شدن علاقمندان و دوستداران مددجویان.

* برگزاری جلسه مددکاری با اولیاء مددجویان

۲ بهمن ماه- در این روز به دعوت گروه مددکاری مؤسسه خانواده‌های عده‌ی زیادی از مددجویان در تالار یاس گرد هم آمده بودند تا در انجمن همکاری‌های خانواده‌ها و مؤسسه به بحث و تبادل نظر در مورد مشکلات مددجویان و خانواده‌هایشان پرداخته شود. حضور خانواده‌ها در این جلسه چشمگیر بود و صحبت‌های آقای ابوالقاسم زعفرانیه سرپرست یکی از مددجویان که خود هم دستی در نگهداری یکی از انواع مددجویان دیگر بهزیستی دارد مورد توجه حاضرین قرار گرفت.

* بازدید مسئول مرکز امام جواد مشهد

۲۳ بهمن- در این روز بازدید جناب آقای دکتر محمد رضا بافتی زاده و خانواده محترم‌شان از آسایشگاه صورت گرفت. آقای بافتی زاده خود از مؤسسان و مدیران مرکز نگهداری مددجویان امام جواد مشهد مقدس هستند که بسیار خوب و آبرومندانه این مؤسسه را سرپرستی و هدایت می‌نمایند. مسئول فنی مؤسسه امام جواد هم در این بازدید شرکت داشته و آن‌ها با ممتاز و صیر مثال زدنی به آنچه در آسایشگاه امیرالمؤمنین و سایر قسمت‌های اداری و خدماتی و تالار یاس اتفاقه افتاده بود دقت نموده و در پایان با رضایت خاطر و پس از بازدید ۴ ساعته آسایشگاه را ترک نمودند.

* برگزاری جشن سالگرد مؤسسه

۲۹ بهمن تا ۴ اسفند- جشن چهاردهمین سالگرد تأسیس مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار از بعدازظهر روز ۲۹ بهمن به مدت شش شب در سالن اجتماعات مؤسسه برگزار گردید. گزارش تصویری مفصلی از آن را در گزارش یک رویداد این شماره مشاهده نمایید. ولی اضافه شود که دو شب اول مخصوص خیرین محترمی بود که در طول سال جاری با مؤسسه همکاری داشته اند و سه شب بعدی را به جهت آشنایی همشهریان گرامی با آسایشگاه بليط فروشی انجام شده و شب ششم هم مخصوص خانواده‌های عزیز همکاران خوبمان بود که به پاس قدردانی از خدمات همکاران از آن‌ها دعوت به عمل آمده بود.

برای اطلاع بیشتر از اخبار و رویدادهای مؤسسه و دیدن عکس‌های بیشتر به سایت آسایشگاه www.mehrasha.ir مراجعه نمایید.



پیشگیری از حبای



حسابهای کمک مومنین

سپیا ملی: ۰۱۰۵۶۴۶۰۸۹۰۰۳

شهر صادرات: ۰۲۰۵۷۶۵۵۸۰۰۴

جام ملت: ۱۶۲۲۲۷۷۳۸۷۲

شماره کارت خابر پانک مومنین

۰۰۳۶ ۹۹۵۲ ۹۹۱۱ ۰۰۳۶

موسسه خیریه معلولین ذہنی امیر المومنین (ع) سیزولار

۴۴۶۴۳۵۸۱ ۴۴۶۴۳۰۰۷-۹

WWW.Mehrasha.ir

E-mail: Payam_mehrvarzan@yahoo.com

تصویق پستی ۷۲۸