



## (عکس برتر جشنواره طعم دوست داشتن) آقای سعید ایروانی

2016 Feb - Mar ۱۴۳۷		آسفند	
۲۹	۱۹	۲۲	۱۲
۲۲	۲	۱۵	۵
۲۳	۳	۱۶	۸
۲۴	۴	۱۷	۷
۲۵	۵	۱۸	۸
۲۶	۶	۱۹	۹
۲۷	۷	۲۰	۱۰
۲۸	۸	۲۱	۱۱
۲۹	۹	۲۲	۱۲
۳۰	۱۰	۲۳	۱۳
۳۱	۱۱	۲۴	۱۴
۱	۱۲	۲۵	۱۵
۲	۱۳	۲۶	۱۶
۳	۱۴	۲۷	۱۷
۴	۱۵	۲۸	۱۸
۵	۱۶	۲۹	۱۹
۶	۱۷	۳۰	۲۰
۷	۱۸	۳۱	۲۱
۸	۱۹	۳۲	۲۲
۹	۲۰	۳۳	۲۳
۱۰	۲۱	۳۴	۲۴
۱۱	۲۲	۳۵	۲۵
۱۲	۲۳	۳۶	۲۶
۱۳	۲۴	۳۷	۲۷
۱۴	۲۵	۳۸	۲۸
۱۵	۲۶	۳۹	۲۹
۱۶	۲۷	۴۰	۳۰
۱۷	۲۸	۴۱	۳۱
۱۸	۲۹	۴۲	۳۲
۱۹	۳۰	۴۳	۳۳
۲۰	۳۱	۴۴	۳۴
۲۱	۳۲	۴۵	۳۵
۲۲	۳۳	۴۶	۳۶
۲۳	۳۴	۴۷	۳۷
۲۴	۳۵	۴۸	۳۸
۲۵	۳۶	۴۹	۳۹
۲۶	۳۷	۵۰	۴۰
۲۷	۳۸	۵۱	۴۱
۲۸	۳۹	۵۲	۴۲
۲۹	۴۰	۵۳	۴۳
۳۰	۴۱	۵۴	۴۴
۳۱	۴۲	۵۵	۴۵

2016 Jan - Feb ۱۴۳۷		بهمن	
۲۴	۱۳	۱۷	۶
۲۵	۱۴	۱۸	۷
۲۶	۱۵	۱۹	۸
۲۷	۱۶	۲۰	۹
۲۸	۱۷	۲۱	۱۰
۲۹	۱۸	۲۲	۱۱
۳۰	۱۹	۲۳	۱۲
۱	۲۰	۲۴	۱۳
۲	۲۱	۲۵	۱۴
۳	۲۲	۲۶	۱۵
۴	۲۳	۲۷	۱۶
۵	۲۴	۲۸	۱۷
۶	۲۵	۲۹	۱۸
۷	۲۶	۳۰	۱۹
۸	۲۷	۳۱	۲۰
۹	۲۸	۳۲	۲۱
۱۰	۲۹	۳۳	۲۲
۱۱	۳۰	۳۴	۲۳
۱۲	۳۱	۳۵	۲۴
۱۳	۳۲	۳۶	۲۵
۱۴	۳۳	۳۷	۲۶
۱۵	۳۴	۳۸	۲۷
۱۶	۳۵	۳۹	۲۸
۱۷	۳۶	۴۰	۲۹
۱۸	۳۷	۴۱	۳۰
۱۹	۳۸	۴۲	۳۱
۲۰	۳۹	۴۳	۳۲
۲۱	۴۰	۴۴	۳۳
۲۲	۴۱	۴۵	۳۴
۲۳	۴۲	۴۶	۳۵
۲۴	۴۳	۴۷	۳۶
۲۵	۴۴	۴۸	۳۷
۲۶	۴۵	۴۹	۳۸
۲۷	۴۶	۵۰	۳۹
۲۸	۴۷	۵۱	۴۰
۲۹	۴۸	۵۲	۴۱
۳۰	۴۹	۵۳	۴۲

2015-16 ۱۴۳۷		دی	
۲۶	۱۶	۱۹	۹
۲۷	۱۷	۲۰	۱۰
۲۸	۱۸	۲۱	۱۱
۲۹	۱۹	۲۲	۱۲
۳۰	۲۰	۲۳	۱۳
۱	۲۱	۲۴	۱۴
۲	۲۲	۲۵	۱۵
۳	۲۳	۲۶	۱۶
۴	۲۴	۲۷	۱۷
۵	۲۵	۲۸	۱۸
۶	۲۶	۲۹	۱۹
۷	۲۷	۳۰	۲۰
۸	۲۸	۳۱	۲۱
۹	۲۹	۳۲	۲۲
۱۰	۳۰	۳۳	۲۳
۱۱	۳۱	۳۴	۲۴
۱۲	۳۲	۳۵	۲۵
۱۳	۳۳	۳۶	۲۶
۱۴	۳۴	۳۷	۲۷
۱۵	۳۵	۳۸	۲۸
۱۶	۳۶	۳۹	۲۹
۱۷	۳۷	۴۰	۳۰
۱۸	۳۸	۴۱	۳۱
۱۹	۳۹	۴۲	۳۲
۲۰	۴۰	۴۳	۳۳
۲۱	۴۱	۴۴	۳۴
۲۲	۴۲	۴۵	۳۵
۲۳	۴۳	۴۶	۳۶
۲۴	۴۴	۴۷	۳۷
۲۵	۴۵	۴۸	۳۸
۲۶	۴۶	۴۹	۳۹
۲۷	۴۷	۵۰	۴۰
۲۸	۴۸	۵۱	۴۱
۲۹	۴۹	۵۲	۴۲
۳۰	۵۰	۵۳	۴۳

یکی از محبوب ترین عبادت ها آزار نرساندن به دیگران است

روابط عمومی موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع)

# بـِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

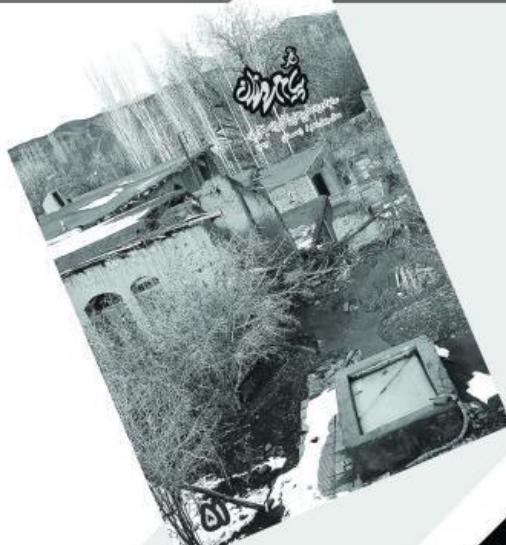


## فهرست مطالب

۴	که سخن آغاز
۵	که در دسر روز جمعه
۶	که گزارش یک رویداد (روز جهانی معلولین)
۸	که گران ترین گوهران
۱۰	که طبقه متوسط در ایران
۱۲	که پس جای درستی و راستی کجاست اگر
۱۳	که داستان کوتاه
۱۴	که ناخن جویدن
۱۵	که به خدا نزدیک تر شدم
۱۶	که ترنم روح
۱۸	که گزارش چشیدنواره عکس طعم دوست داشتن
۲۰	کمال نینو و ننه سرما
۲۱	که یاران همراه
۲۲	که رکذتی در نایندان
۲۴	که بترجم ایران از آغاز تا امروز
۲۵	که باعچه امید مهرورزان
۲۶	که سندروم درد مایوفاشیال
۲۷	که کدبانوگری
۲۸	که سلامتی و طول عمر را در ذوراکی ها بیاییم
۲۹	که جدول و لطیفه
۳۰	که رویدادها

**صاحب امتیاز:** مؤسسه خبریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سیزوار  
 **مدیر مسئول:** حمید بلوکی  
 **ویرایش و نظارت:** عبدالکریم شمس آبادی  
 **طرح جلد و صفحه آرایی:** امید عابدی نیا  
 **عکس ها:** محمود حبظه  
 **تایپ:** سرایی  
 **نویسندهای این شماره:** حمید بلوکی، بهاره پیرایش، سید فرید حبیبی، سارا حسین آبادی، محمد تقی حمزه‌ای، دکتر ابوالقاسم رحیمی، علیرضا شایکان، الیام شمس، عبدالکریم شمس آبادی، زهرا فرهید نیا، حمید رضا کمالی مقدم، زهرا کیوانلو، دکتر ناصر محمدی فر، زهرا بحقی 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](mailto:payam_mehrvarzan@yahoo.com)  
 **Telegram:** <https://telegram.me/mehrvarzan79>



# سُنْ آنْجَاز

## جستجوی رضایت از زندگی

مغاید است، همچنین نشان می‌دهد که افراد با سین مختلف که برای شرکت در فعالیت‌های بشر دوستانه داوطلب می‌گردند شادتر بوده و از سلامت جسمی بهتر و افسرده‌گی کمتری برخوردار بوده‌اند. همچنین این تحقیق نشان می‌دهد که پول دادن به دیگری و برآوردن نیازهای آن‌ها نسبت به پول خرج کردن برای خود تأثیر بیشتر و مستقیم‌تری بر شادی انسان‌ها دارد.

تجربه‌ی همین یک ماه اخیر در آسایشگاه و در طی برگزاری جشنواره‌ی عکس ویژه مددجویان به خوبی نمایانگر موارد فوق است. چند روزی بود که عده‌ای عکاس جوان به محیط آسایشگاه رفت و آمد داشته و با مددجویان آشنا شده بودند چهره‌ی آن‌ها در آخرین روزهای این ملاقات‌ها با اولین برخورد آن‌ها بسیار تفاوت کرده بود. آن‌ها همگی از رفت و آمد به این مکان خوشحال بوده و این تغییر حاکی از رضایت آن‌ها از دنیای جدیدشان بود. اطمینان دارم که بسیاری از آن‌ها قادر این دوستی‌های جدید و لحظاتی که در بین مددجویان داشته‌اند را دانسته و در تداوم آن بسیار کوش خواهند بود. کاملاً مشخص است که نخستین بهره‌مندان از شادمان کردن دیگران، کسانی هستند که به ایجاد شادی و سرور در وجود دیگران مبادرت می‌ورزند. ثمره‌های آن را خیلی زود در وجود، اخلاق و وجود خوش برداشت نموده و به آرامش و اطمینان قلبی خواهند رسید. بنابراین اگر غم و اندوه یا دردی به تو هجوم آورد، برخیز و نیکی را به دیگران هدیه نمای و زیبایی را به آنها تقدیم کن سپس شادی و آسایش را خواهی یافت، به محرومی بخشش نمای، ستمدیده‌ای را یاری کن، گرسنه‌ای را غذا بده، مصیبت دیده‌ای را دستگیری کن، آن وقت خوشبختی را خواهی دید که از هر طرف تو را در بر خواهد گرفت. انجام کار خیر مانند بیو خوش عطر دل انگیزی است که هم خریدار و هم فروشنده و هم واسطه این خرید و فروش را بهره‌مند می‌سازد.



عکس: امید عابدی بنا

این روزها هر کسی که با دنیای مجازی سروکاری دارد و قسمتی از وقت را در گروههایی که به فراوانی در دسترس قرار گرفته اند می‌گذراند، به وضوح در می‌یابد که علاوه بر متونی که هر گروه در راستای اهداف خود منتشر می‌کند، مطالب بسیار زیادی در مورد چکوونگی رسیدن به یک زندگی بهتر و سالم تر انتشار می‌یابد. بعضی از آن‌ها در مورد خورد و خوراک سالم و مفید است برخی در مورد شاد بودن در زندگی است.

شماری از آن‌ها در مورد خنده‌یدن است. از فواید ورزش و تأثیر آن در زندگی بهتر، مطالب فراوانی هست. از انرژی درمانی، از نگاه مثبت داشتن و بسیاری موضوعات دیگر در راستای رسیدن به یک زندگی خوب و توان با رضایت و موفقیت می‌نویسد. هدف همه‌ی آن‌ها این است که خوانندگان و ییندگان این متون و تصاویر و فیلم‌ها با بکار بردن این دستورات و مواضع از زندگی خود لذت برده و از گذaran عمر خود خشنود باشند.

آن چه در تجربه ۱۷ ساله من در این مؤسسه خیریه بدست آمده است، یکی از بهترین راههای رسیدن به خشنودی و رضایتمندی افراد شرکت در کارهای اجتماعی خصوصاً از نوع نیکوکاری و کمک به همنوع است. لذتی که از یک بار حضور در انجام یک امر خیر برای یک فرد بدست می‌آید، آنقدر

جداب و شیرین هست که این کشش را بوجود آورد تا آن را نکرار نماید. حتی بالاصله در صدد بر می‌آید تا این لذت خود را با دیگران نیز به اشتراک گذاشته و آن‌ها را نیز به انجام آن ترغیب نماید. خود شخص نیز پس از مدتی به انجام امور خیرخواهانه عادت نموده و از انجام آن شادی و رضایت زاید الوصفی بدست می‌آورند. بر عکس آنچه نکر می‌کنیم که حضور در میان نیازمندانی مانند مددجویان ما یا انواع دیگر معلولیت‌ها باعث افسرده‌گی روحان می‌شود، تحقیقی که در طول سال‌های متتمدی بر روی این مسئله که نوع دوستی و بشر دوستی چه فوایدی برای انسان دارد، نشان می‌دهد که کارهای داوطلبانه هم برای سلامت جسمی و هم روحی بسیار

# کردسر در

## حیات

زهرا کیانلو  
Z\_keivanlo@yahoo.com

دلیل مرده... بگو چیکارش کردی؟  
علی با بعض و التماس جواب داد: بخدا مامان من  
پهش دست نزدم...

مادر علی همانطور که کنار حوض توانی طشت  
داشت لباس می‌شست بی اعانتا به حرف علی دوباره  
حرفشن را تکرار کرد: بگو چیکارش کردی؟ الان بگی  
کارتیت ندارم بعداً بفهمم هر چی دیدی از چشم خودت  
دیدی...

علی نشسته بود و به دیوار حیاط تکیه داده بود و  
زانوهایش را بغل گرفته بود، گفت: چند بار بگم من  
نیدم... من پهش دست نزدم ...

مادر علی: بابات بیاد بفهمه خون به پا میکنند...  
خودت که اخلاقتو میشناسی دورت بگرد... بیا جان  
مادر بگو چه بلای سرش آوردی؟  
عزیز که توان نشسته بود و مشغول پاک  
کردن سبزی بود، گفت: واش کن بجه رو... چی کارش  
داری... حتماً خودم گمش کرد... وقتی میگه برنداشتم  
حتماً برنداشته دیگه...

تگاهی به عزیز کرد: یک پیراهن زرشکی بلند  
پوشیده بود که خطاهای زرشکی پررنگ تر راه  
داشت، و از قسمت کمرش بر از چین بود و یک جلیقه  
مشکی هم به تن داشت، روسربی کرم رنگی به سر  
داشت و یک عینک بزرگ با قاب شیری رنگ روی  
چشمانتش بود که صورت گرد و تپش را بامزه تر و  
دوس داشتنی تر میکرد...  
محمد هم گوشه حیاط با توب پلاستیکی چند

زمین فکر کنم... همان دیوهایی که محمد می‌گفت  
کوتوله هستند با موهای فر پر از شپش که دو تا شاخ  
شیشه شاخ گاو روی سرشون هست.  
در زیر زمین باز کردم...  
دیگه نه از تاریکی میترسیدم نه از جن و پریا... نه  
از صدای ای که از ته زیر زمین از پشت خرت و  
پرتهای قدریم میومدم...  
این بازار صدای بسته شدن در پشت سرمت نرسیدم...  
قلیم هوری نر بخت پایین... پام به میله چوب  
لیاسی قدیمی گیر نکرد و این باز نوقافت...  
به سمت کمد چوبی کهنه زنگ و رو رفته رفتم و  
در کشوی اون باز کردم...  
و عامل این همه درد سر و ناراحتی را برداشتم.  
این باز خوب نگاهش کردم... شیشه اش شکسته بود  
و خورده شیشه ها عقریه ها و صفحه ساعت را خراب  
کرده بودند. ثانیه شمار بیچاره به خورده شیشه ها گیر  
کرده بود و در جا میزد.  
ساعت جیبی نقره عزیز... مادر بزرگ علی، که  
همیشه زنجیر آن از جیب جلیقه اش اویزان بود. و ثریا  
بهم گفته بود در ساعت را که باز می‌کنی یک طرف  
ساعت و طرف دیگر عکس جوانی های عزیز و  
آقاجانش را دارد. همان ساعت نقره که رویش پر از  
کنده کاری و نقش و نگار بود، همان که از بذر بوشهر  
آقاجان و قی جوان بوده از یک تاجر هندی برای عزیز  
خریده بوده... همان ساعت یادگاری... همان که من  
بدون اجازه و یواشکی و از سر کنچکاوی برداشته  
بودم و اوردمش توی زیر زمین تا خوب نگاهش  
کنم و با بسته شدن یهودی در زیرزمین از ترس  
خواستم با به فرار بزخم که... پام به میله چوب لیاسی  
گیر کرده بود و خورده بودم زمین... و اون شکسته  
بود... رفتم توی حیاط، علی نبود و عزیز داشت  
سبزی ها را می‌شست. به سمت عزیز رفتم و گفت:  
ع... عزیز... عزیز برگشت و به من نگاه کرد: جان عزیز... و  
من ساعت را به عزیز نشان دادم، اشک تو چشام جمع  
شده بود: م... مممن... خواستم... ممیزخاستم...  
عزیز: فدای سرت دخترم، اینکه گفت و ساعت گذاشت  
تو جیب جلیقه اش...  
سرمه انداخته بودم پایین و زمین را نگاه میکردم که  
عزیز دوباره گفت: آتنا جان برو تو کوچه علی و محمد  
صدا بزن بیان خونه، بگو عزیز خودش ساعت و پیدا  
کرده...

لایه اش ور میرفت و معلوم بود حسابی از اوضاع پیش  
آمده کلافه شده...  
صدای التماس های علی هم دیگر شکل ناله و  
گریه به خود گرفته بود. صدای جیر جیر در آمد  
برگشتم دیدم مادر او مدد تو ایوون و داد زد؛ محمد...  
محمد... بیا بالا کارت دارم...  
از چشمash فهمیدم که مادر هم داره کم کم  
عصبانی میشه...  
محمد که وارد اتاق شد منم پشت سرش رفتم تو  
خونه...  
همین که محمد وارد اتاق شد مادر با عصبانیت  
بازوی محمد را کشید و گفت: بگو بینم تو ورش داشتی؟  
محمد: نه ماما!... دستم و ول کن... به من چه؟  
مگه هر چی گم میشه من بر داشتم؟  
مادر؛ ای به حالت محمد بفهمم تو برداشتم و  
ساخت موندی هیچی نمیگی به ولای علی کاری  
میکنم مرغای آسمون به حالت گریه کنن...  
محمد بی اعانتا به حرف مادر... در و باز کرد و بدو  
دوید تو کوچه...  
علی دیگه ساخت شده بود ولی چشمash بف کرده  
بود و صورش سرخ شده بود و از همان جایی که  
نشسته بود تکان نمی خورد.  
عزیز هم دیگر توی ایوون نبود... مادر علی هم  
داشت لباس هایش را روی بند پنهان کرد و تریا قبل  
از اینکه مادرش خم شود لباس های شسته شده را به  
دستش می داد، لتاگار می خواست با این کار مادرش را  
خوشحال کند.  
روی پله ها نشستم، چه جمعه مزخرفی شده بود...  
همه خونه عصبانی و ناراحت بودند  
مادر علی چادری که دور کمرش گره زده بود را  
باز کرد و بدون اینکه دیگر حرفی بزندازیله های  
آن طرف بالا رفت، ثریا هم به دنبالش به  
داخل خانه رفت.

از جایی  
بلند شدم و به  
طرف زیر زمین  
رفتم شش تا  
پله را این باز  
بدون ترس  
پایین رفتم...  
بدون اینکه به  
دیوهای زیر



# گزارش یک رویداد



خبرنگاران صدا و سیما خراسان از گوشه گوشه‌ی مراسم فیلمبرداری نموده و با مددجویان مردم و کارکنان مؤسسه صحبت می‌نمودند. جناب سرهنگ علی آبادی، جاشین فرمانده محترم نیروی انتظامی سبزوار در مراسم شرکت نمود.



صبح سردی بود. شاید اولین روز سرد فصل پاییز امسال، روز چهارده آذر، اما با یک حرکت خوب از سوی مؤسسه خیریه معلومین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار با کمک انجمن بانوان نیکوکار و دیگر علاقمندان مؤسسه و حضور همه‌ی مددجویان، سرمای آن روز به فراموشی سپرده شد. از مدت‌ها قبل برای برگزاری بزرگداشت روز جهانی معلومین برنامه‌ریزی شده بود. از مردم علاقمند همشهری برای شرکت در این مراسم با پیامک دعوت شده، مراسم ساده‌ای که حضور مردم خوب و همراهان گرماخش و شادی آفرین آن بود.



ابتدا اولین نمایش آثار برتر جشنواره عکس طعم دوست داشتن، در محوطه آسایشگاه برگزار گردید. مددجویان ما با در دست داشتن آثار، آن‌ها در معرض دید مدعوین و شرکت کنندگان قرار دادند. شادی و رضایت مددجویان از در دست گرفتن عکس خودشان در چهره‌ی آن‌ها به خوبی دیده می‌شد.



گویی آن‌ها با این حرکت خود می‌خواستند این نکته را یادآوری نمایند که اهدای یک شاخه گل در روز جهانی معلولین از جانب هر کسی حداقل کاری است که می‌توانست در این روز انجام شود.

بهترین لحظه‌ی مراسم زمانی بود که مددجویان ما به همراه مدیداران یا کارکنان یا اعضاء محترم انجمن بانوان نیکوکار در جلو آسایشگاه به میان مردم رفته و با اهدا شاخه گل به رانندگان و سرتاشیان اتومبیل‌های در حال عبور، به آن‌ها یادآوری می‌کردند که امروز روز جهانی معلولین است.



جای همه‌ی مردم و مسئولین در این روز خالی بود.



عکس‌ها: سید رضا مهری - حامد حیدری - مجتبیه علوی



# گرانترین

## گوهران

ح.ب.ث

نسخه‌ای متغیر و نامحسوس در ذهن و پندار آدمیان.  
پندار و اندیشه ما متناسب با آموزشی که دیده ایم و توانی که داریم، نسخه‌ی ذهنی ما را می‌سازد و نام‌گذاری می‌کند.

عین و ذهن، یا حس و اندیشه دو مقوله‌ی بسیار تاثیر گذار برهم می‌باشد. گاه «آنچه بینی دلت همان خواهد» و گاه «آنچه خواهد دلت همان بینی».  
این دو حالت متفاوت و شاید هم متضاد، حاصل قدرت و ضعف اندیشه و تفکر آدمیان است.

هرگز دونفر، مثلاً یک کودک و یک بزرگ سال، که ۱۲ ساعت غذا نخورده اند مثل هم عمل نمی‌کنند. فشار گرسنگی برهم دو یک اندازه است اما میزان تحمل این دونفر متفاوت می‌باشد. این تفاوت تحمل، به دلیل تفاوت فهم آنهاست.  
مثل فشار جسمی سنگین، بر یک قوی‌مقوی و یک قوی‌آهنسی. فشار یکی است اما تحمل کننده‌ها متفاوتند و ممین تفاوت سببی است تا اگر چه فشار یک نوع است، عکس العمل ها دو نوع باشند.

تفاوت عملکرد کودک و بزرگ سال نسبت به موضوعی واحد، فقط و فقط به دلیل توان فکری آنهاست که یکی اندیشه‌ای پرورش یافته دارد و دیگری فکری خام.

یک موضوع واحد، دو نفر را به دو عکس العمل متفاوت و می‌دارد. موجودی جذاب، در دو نفر، دو گونه تاثیر می‌کند. یکی نگاهی گزرا به آن می‌نماید و بی‌اعتنای، راهش را ادامه می‌دهد، و دیگری از رفتن باز مانده، به تماشای آن می‌ایستد و گاه اسپیرش می‌شود.  
انرگذار یکی است. انرگی‌ها متفاوتند.

علت این تفاوت، تفاوت اندیشه و پندار آنهاست. یکی پندارش قدرتمند است و این قدرت، سپری محافظتی برایش ساخته، و دیگری به دلیل پندار ضعیف نمی‌تواند از چنگ تاثیرات آن موجود جذاب رها گردد.

تمام خبر و شرها، خوب و بدّها، و زشت و زیبایی‌هایی که ما می‌شناسیم شیوه به همان موجود جذابی است که بر هر کس، به اندازه توائش تاثیر می‌گذارد.

آدمیان، نه چنان بند که سپاری از ما می‌گویند، و نه چنان خوب که خیلی‌ها می‌پندارند. این پندار خوب یا بد ماست که به آنها نمره‌های خوب و بد، و بالا و پایین می‌دهد.

اگر مولوی می‌گوید: «بیش چشم داشتی آینه کبود / زان سبب دنیا کودت می‌نمود» سخنی بی دلیل نگفته است، چون، سپاری از اتهام‌های بد ما، برخاسته از نگاه و پندار بد ماست؛ به بد بودن طرف مقابل.

اگر می‌گوید: «گر بود اندیشه‌ات گل گلشی» به جاست. چون صاحب پندار نیک و اندیشه‌ای که همه چیز و همه کس، یا دستکم، طرف مقابل را خوب و زیبا می‌بیند، لب‌خندان و قلیش مهربان است؛ و این لب‌خندان، و دل مهربان، هچچون باغی پرگل، خود و دیگران را شاد و دلخوش می‌کند. اندیشه‌ی زیبا بین خاری که در گلستان و بر ساقه برخی گل ها هست را لازمه‌ی بودن و ماندن آن گل می‌داند و به دلیل بودن چند خار، گلستان را خارستان نمی‌داند و نمی‌خواند.

هر کسی مطابق ذهن و ظن خود درباره دیگران داوری می‌کند و عکس درون خوبش را در آینه دیگران می‌بیند و ناخود آگاه درون آرام یا ناآرام، پندار خوب یا بد،

بیش از سه هزار سال است که ایرانیان شش کلمه را سرلوخه دین و اخلاق‌شناس قرارداده و به آن افتخار می‌کنند.  
شش کلمه‌ای که همه نیکی‌های دنیا در آن جمع شده؛ و همه‌ی ادیان و مکاتب اخلاقی بشر در آن خلاصه گشته‌اند.

«پندارنیک، کردار نیک، گفتار نیک»

در روزگاری که بشر با اسب و الاغ رفت و آمد می‌کرد بعضی بر سر ذره، یا بالای تاق خانه نوشته بودند: «پندار نیک، کردار نیک، گفتار نیک».

انسان رشد کرد و نوع لباس و غذا و شکل ساختمان و ابزارش را تغییر داد کاری و درشکه، جای اسب و الاغ را گرفت، اما هنوز بعضی بر سر در خانه و بالای ایوان و آنرا نوشان می‌نوشتند: «پندار نیک، کردار نیک، گفتار نیک».  
چند هزار سال گذشت. انسان‌ها تغییر کردند. غذاشان، نوع حرف زدنشان و دیگر رسوم و رسوم و ابزار و اسباب زندگی شان دگرگون شد؛ و هوایما و اتوموبیل، جای درشکه و کاری را گرفتند؛ اما، بازهم، بعضی بر سر در خانه، و دیوار سالان، و جلو یا پشت ماقشین نوشتهند: «پندار نیک، کردار نیک، گفتار نیک».

عقل می‌گوید: اگر این سه جمله‌ی بس کوتاه، در زمانی سب بلند، کهنه و فرسوده نشده‌اند، تا پایان روزگار تازه و کارا خواهند ماند. پس، سزاوارند که درباره آنها بیشتر بخواهیم، بدانیم، و بیندیشیم.

نخست باید دید پندار جیست، و خاصیت وجودیش چه؟  
مولوی می‌گوید:

«ای برادر تو همان اندیشه‌ای / عایق تو استخون و ریشه‌ای

گر گلسلت اندیشه‌ی تو، گلشنی / ور بود خاری، تو همیه‌ی گلخنی».

انسان چیزی جز اندیشه نیست. و یا، جز خیال و هم و گمان.

«نیست وش باشد خیال اندر روان / تو جهانی بر خیالی بین روان

بر خیالی صلح شان و جنگ شان / وز خیالی فخرشان و نشگشان».

انسان خیال است؛ رویاست؛ گمان است؛ پندار و اندیشه است؛ و در بی‌همه این‌ها، صنعت و اخلاق است.

همه‌ی علوم تجربی، و علم‌های نظری، حاصل اندیشیدن هستند.

همه‌ی جنگ‌ها و دشمنی‌ها، نخست در پندار و اندیشه، شکل می‌گیرند و سپس، تبدیل به عمل می‌شوند.

همه‌ی دوستی و دشمنی‌ها، در آغاز به ذهن و اندیشه می‌آیند؛ و سپس مبدل به گفتار و کردار می‌شوند.

زادگاه‌های نیکی‌ها ذهن و اندیشه است، و زادگاه‌های بدبی‌ها نیز همان جا.

افراد و اشیاء دو نسخه‌اند. نسخه‌ای ثابت و قابل حس در جهان واقعیت؛ و

فرصت طلبان مگس وار بر گردش جمع می شوند و او را آلوده می نمایند چنان که می بینیم گردانگرد صاحبان قدرت را در زدن گرفته اند. آشنازیان زر و زور بیگانه با پندار نیک، به کارمندان بانک و پلیس راهنمایی می مانند که اولی حساب ثروت دیگران را دارد و دومی فقط رحمت امر و نهی برایش می ماند.

اگر پندار را بزرگترین بخش زندگی می خوانیم چون همه می رنج و شادی انسان از اوست.

خوشبختی و بدیختی، در خارج از آدمیان نیست و هیچ دکانی آنها را نمی فروشد. این دو حاصل خوشبینی و نتیجه ی بدیختی هستند.

برخی واژگان به دلیل استفاده ی زیاد، معنا و مفهومش را از دست داده و تکرارش سبب شده تا به آنها سطحی نگاه کنیم. از جمله ی این واژه ها، خوشبختی و بدیختی است. کمتر کسی در باره ی واژه دیدن و معنای آن می اندیشد. شاید در طول عمرمان صدھا بار شعری چون این را بخوانیم: «چشم ها را باید شست / جور دیگر باید دید» اما کسی به آن تندیشیم.

علت این که واژه ای را بسیار شنیده و فراوان گفته، اما هرگز درباره اش نیندیشیده ایم این است که، از اندازه ی تائیرگذاری آن در زندگی بی خبریم. برخلاف این که در ظاهر تایید می نماییم، در باطن، باور نمی کنیم که تغییر پندار، تغییر نگاه می آورد؛ و چیزهایی تا به حال برایمان عناب آور بوده اند، با تغییر تفکر و تعویض درجه دید، لذت بخش شده؛ رنج ها کم، و شادی ها زیاد خواهند شد.

اگر هشیار باشیم، نتیجه و سرانجام پندار های متفاوت، را در زندگی دیگران، از گذشته های دور تا امروز، می بینیم و از آنها درس می گیریم.

به عنوان مثال، زندگی نادر، کسی که بر تخت طاووس می نشست، والماش های کوه نور و دریای نور بازیچه اش بودند؛ و هزاران گوش بفرمان داشت. او خوشبخت نبود؛ چرا که خوش اندیش نبود این بداندیشی با بدیختی، چنان روزش را سیاه کرد. اگر چه بخش بزرگی از گفتگو را به زیر فرمان داشت اما چون توان فرماندهی بر خود را نداشت؛ پشم فرزند را کور کرد و خود را به کشتن داد.

مانند او فراواتند اما با شرایطی متفاوت.

شاید من و شما نیز به شکلی چون نادر باشیم، کسی که همه می اسیاب زیستن را دارد اما چون نیک پندار و خوش بین نیست، در رنج است.

ما خواهان خوشبختی هستیم ای این که بخواهیم پندار و باورهایمان را تغییر دهیم و در این راستا، گوش و زبان و ذهن را بر بدگویی ها بیندیم. به ویژه بدگویی در خلوت و عالم تنهایی، لحظات تنهایی به خاکی بسیار حاصلخیز می مانند که هر درختی در او بکاریم تنومند و پریار خواهد شد. چه این درخت نیک بینی و نیک اندیشی باشد و چه بدیختی و بدفرکری.

باید برس و جو کرد که چگونه می توان در همه حال، و به ویژه در تنهایی، نیک پندار و خوش گفتار بود، چون،

کیمیای سعادت و رمزخوشبختی نه در زمین است، نه هوا، نه دریا. همای خوشبختی، فقط و فقط، در ذهن و اندیشه ماست؛ و آن، چیزی نیست جز: «پندار نیک».

و دل شاد یا غمگین خود را به نمایش می گذارد.

در روزهایی که ما به دلایل شاد و سرخوشیم، وقتی از خانه خارج می شویم مردم را شاد و مهربان، درختان را زیبا و خیابان ها را پر از هیاهوی زندگی می بینیم. در روزهایی که به دلایلی عصبانی یا غمگیشیم، وقتی از خانه بیرون می آییم مردم را تندخوا، درختان را آلوده به دود، شهر را شلوغ و زندگی را وبال و کلافه کننده می باییم.

در این دو روز، شهر و درخت و آدمیان تفاوت نکرده اند. خلق و پندار ما متفاوت بوده است.

در روز نخست، فکر ما شاد و خوش اندیش بوده، و در روز دوم، بدین و ناشکنیا. این حالت در برخورد با همنوعان بارها تجویه شده است. روزی که شادیم، خیلی راحت عملکرد بد دیگران را تحمل می کنیم و گاه، عاقبت به خیری آدمی بدکار را از خدا می خواهیم؛ اما، وقتی غمگین و کم حوصله ایم، همان فرد با همان عملکرد، ما را بر می آشوبد و تند می کند و گاه، سبب درگیری ذهنی، زبانی یا فیزیکی می گردد. این تغییر و تفاوت، بیشتر از این که مربوط به عوامل خارج از ما باشد مربوط به ذهن و نوع پندار ماست. در چنین موقعی، این بیرون ما نیست که تغییر گردد. درون ما متغیر شده است.

یک عامل، در یک روز سبب شده به راحتی از کنارش بگذریم، و همان عامل، در روزی دیگر، سبب پرخاش و تندی و درگیری ذهنی یا فیزیکی شده. چرا؟ چون اندیشه ی ما در یک روز خوش و شاد و نیک خواهد، و در روز دیگر، بد و غمگین و بدخواه بوده است.

پندار، یا تفکر، یا اندیشه، بزرگترین و حساسترین بخش زندگی آدمیان است و تا وقتی که انسان بر این بخش تسلط نیافرته و آن را ناساخته بر هیچ کجا زندگی اش مسلط نشده؛ و هیچ چیز مفیدی برای خودش ناساخته است؛ حتی اگر رئیس کشوری بزرگ، یا صاحب ثروتی فراوان باشد.

آن که اندیشه اش در اختیارش نیست نوکر دیگران است بی این که بداند. چنین کسی، اگر ثروتی بینزود سودش را دیگران می بزند و اگر صاحب قدرتی شود



# طبقة متوسط در ایران

مفهوم طبقة اجتماعية یکی از مقاهمیم بنیادی در جامعه شناسی به شمار می آید. از این مفهوم برای نشان دادن تفاوت ها، نابرابری های اجتماعی و اختلاف سطح زندگی بین افراد و گروه ها استفاده می شود. طبقة اجتماعية را گروه بندی وسیعی از افراد تعریف کرده اند که دارای منابع اقتصادی مشترکی هستند و این منابع به طور وسیعی بر روی شیوه های زندگی افراد تأثیر می گذارند.<sup>(گیدزن: ۲۴۱)</sup> در علوم اجتماعی به طور کلی دو رویکرد نسبت به طبقة اجتماعية وجود دارد. یکی تعریفی است که "مارکس" و پیروانش از این مفهوم دارند و دیگری مربوط به "ماکس ویر" و کسانی است که به نگرش او نزدیک اند. مارکس و پیروانش شالوده اصلی طبقات اجتماعية را مالکیت یا عدم مالکیت بر وسائل تولید می دانند. به طور کلی در اندیشه مارکس افرادی که مالکیت ابزار تولید را در دست دارند طبقة حاکم یا سرمایه دار می باشند. طبقة دیگر که مالک چیزی به جز تیروی کار خود نیست و مجبور است نیروی کار خود را به به طبقة سرمایه دار بفروشد. طبقة کارگر نامیده می شود. در حالی که طبقة بندی مارکس و پیروانش مبنی بر معیار اقتصادي است؛ و بر ملاک ها و معیارهای دیگری همچون قدرت، ثروت و منزلت را نیز به اقتصاد می افزاید و طبقة را به صورت چند بندی در نظر می گیرد. بنا بر نظر ویر، طبقات اجتماعية نه تنها از کنترل یا فقدان کنترل وسائل تولید، بلکه از اختلافات اقتصادی که مستقیماً هیچ رابطه ای با دارایی ندارند ناشی می شود. این گونه منابع به ویژه شامل مهارت ها، مدارک و شرایطی است که بر انواع مشاغلی که افراد می توانند کسب کنند، تأثیر می گذارد.<sup>(گیدزن: ۲۴۲)</sup>

## طبقه متوسط

دریاره طبقة متوسط نیز، در جامعه شناسی دو دیدگاه وجود دارد. نخست آن که در آثار مارکس مفهوم طبقة متوسط به گروه هایی اطلاق می شود که با توجه به نقشی که در اجتماع یا منابع درآمد دارند، موقعیت متوسطی را در جامعه اشغال کرده اند. مارکس طبقة متوسط را بین طبقات کارگر (پرولتاپیا) و بورژوا (سرمایه دار) در نظر می گیرد. این طبقة که دارای مانع طبقاتی می باشد، نامد دارای ماهیت مبهمی هستند؛ چرا که دارای مانع طبقاتی مشخصی نیستند و گاهی به سرمایه داران و گاهی به کارگران می بینندند.<sup>(قرائی مقدم: ۲۸۱)</sup> کارگران یقه سفید، صاحبان مشاغل آزاد

<sup>۱</sup>. اصلاح یقه ای و یقه سفید مربوط به طبقة بندی های شغلی می باشد. برای متمایز کردن کارگرانی که در کارهای بندی مشغول به کار هستند با دیگر کارگرانی که در کارهای غیر بندی مشغول به کارند از این دو اصلاح استفاده می شود. کارگران یقه ای معمولاً کارهای سخت بندی را با استفاده از زور بازو هایشان انجام

پیشہوران، کسبه و مدیران کارگاههای کوچک صنعتی در این طبقه جای می گیرند.

دیدگاه دوم، ایده غیر مارکسیستی است. طرفداران این طرز تفکر معتقدند با رشد اقتصاد آزاد، یک طبقة جدید که فرصت های مشترکی در روابط بازاری دارند به وجود آمده اند که بین طبقه بالا و پایین جامعه قرار دارند. طبقة متوسط دارای سطح تحصیلات، میزان درآمد، سبک زندگی، جایگاه و اگاهی های اجتماعی کم و بیش بکسانی هستند.

### طبقة متوسط در ایران

نظام و ساختار سیاسی حاکم بر هر جامعه ای بر روی شکل گیری طبقات آن جامعه تأثیرگذار است. به همین دلیل در سده اخیر و بر روی کار آمدن رژیم پهلوی، تغییر و تحولات عمده ای در وضعیت طبقات در جامعه به وجود آمد. با پیروزی انقلاب اسلامی و استقرار نظام جمهوری اسلامی و تغییرات گسترده ای که در زمینه های سیاسی، اقتصادی و فرهنگی به وجود آمد طبقات اجتماعية نیز شامل تغییراتی شد.

روی هم رفته می توان طبقة متوسط در ایران را به دو طبقة متوسط سنتی و طبقة متوسط جدید تقسیم بندی کرد. طبقة متوسط سنتی، در واقع برآیند تغییر و تحولات سیاسی و اقتصادی در دوران های گذشته است که بیشتر در مالکیت، ارت و دستیابی به قدرت سیاسی ریشه دارد. این فرایند موجب به وجود آمدن طبقة ای مرفة و ثروتمند تر از بقیه جامعه شد که بیشتر شامل شاهزادگان، وابستگان به دربار، بازاریان و مالکان بزرگ می شد.

طبقة متوسط جدید ایران را می توان نتیجه مدرنیزاسیون دانست. فرایند مدرنیزه شدن از زمان رضا شاه آغاز و تا کنون ادامه داشته است. گسترش شهرنشینی، گسترش ارتباطات، بزرگ شدن ساختار دولت و دیوان سالاری و... در به وجود آمدن طبقة متوسط جدید در ایران مؤثر بوده اند.

در جامعه شناسی، برای برسی و ارزیابی طبقات اجتماعية شاخص های وجود دارد. معمولاً برای سنجش و ارزیابی طبقة متوسط مشخصه هایی از قبل سطح و میزان تحصیلات، میزان جمعیت شهر نشین، سطح درآمد، سبک و شیوه زندگی و الگوی مصرف را مورد برسی قرار می دهند.

از منظر جامعه شناختی، رشد جمعیت شهر نشین با رشد طبقة متوسط همراه است. رشد جمعیت شهر نشین، نظام سیاسی را وادر می کند که پاسخ گوی مطالبات و نیازهای آنان باشد. در سرشماری ۱۳۴۵ جمعیت شهر نشین ایران ۳۷/۹ درصد و در سال ۱۳۸۵ به ۶۸ / ۴۶ درصد رسیده است و این خود گویای رشد جمعیت شهر نشین و به تبع آن رشد طبقة متوسط در ایران بوده است.

افزایش تعداد باسواندان نیز اثرات زیادی در جامعه دارد به طوری که می توان گفت نیازها و خواسته های یک فرد باسواند با یک فرد بی سواد متفاوت است. در ایران و در سال ۱۳۳۲ تعداد باسواندان ۲۷ درصد جمعیت

می دهد به طور تاریخی این کارگران، یونیفرم های ای رنگ می بوشند و به کارهای فنی مشغول بودند. کارگران یقه سفید بیشتر شامل کارگران دفتری، معلمان، برستاران و... می شود

به طور کلی می توان گفت که بعد از انقلاب، زمینه خوبی برای رشد طبقه متوسط فراهم گردید. سیاست های آموزشی دولت و گسترش دانشگاه های خصوصی و نیمه خصوصی، افزایش میزان باسوسایی، افزایش شهرنشینی، تغییر شیوه زندگی و... سبب شکل گیری قشر جدیدی شده که از سطح آگاهی بالاتر و انتظارات بیشتری از نظام سیاسی برخوردار بوده اند. (فروزی: ۱۱)

در مجموع می توان گفت که در ایران طبقه متوسط در حال گسترش است و می کوشد تا جایگاه خود را در عرصه های مختلف اجتماعی، فرهنگی و سیاسی تعمیق بخشد. با توجه به گستردگی این طبقه، شماری از اعضای طبقه متوسط با وارد شدن به عرصه سیاسی، مشارکت و نقش بیشتری را در زمینه سیاسی ایفا می کنند. در زمینه فرهنگی نیز اعضای طبقه متوسط با استفاده از رسانه ها و ابزارهای جدید ارتباطی به خصوص مطبوعات و رسانه ها کوشش می کنند تا با آگاهی بخشی و فرهنگ سازی نقش مؤثر خود را در دنیای جدید ایفا کنند.

منابع :

- انصاری، عبدالعود، و ادبی، حسن، نظریه های جامعه شناسی، تهران، نشر دانشگاهی، آستانه، آتنون، جامعه شناسی، ترجمه منوچهر صبوری، تهران، نشر نی
- فرانی مقدم، آمان الله، مبانی جامعه شناسی، انتشارات ایجاد
- فروزی، یحیی، و رمضانی، ملیحه، طبقه متوسط جدید و تأثیرات آن در تحولات سیاسی بعد از انقلاب اسلامی در ایران، فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات انقلاب اسلامی، سال پنجم، شماره ۱۷

کشور را تشکیل می داد. این رقم در سال ۱۳۸۵ به ۸۴ / ۶۱ درصد جمعیت رسیده است که بیانگر رشد روزافزون تعداد باسوسایان کشور می باشد.

تحصیلات عالی نیز شاخص مهمی برای ارزیابی طبقه متوسط به شماره رسود چه دانشجویانی که در سطوح عالی آموزش مشغول به تحصیل هستند و چه اساتیدی که در امر آموزش و پژوهش در آموزش عالی فعالیت دارند. در ایران بعد از انقلاب اسلامی از لحاظ کمی به میزان قابل ملاحظه ای بر تعداد دانشجویان و اساتید افزوده شده است. تعداد دانشجویان در سال ۱۳۶۳

نزدیک به ۱۴۶ هزار نفر بوده است که این رقم در سال ۱۳۸۷ به تعداد سه میلیون پانصد و هشتاد و یک هزار نفر رسیده است.

سبک یا شیوه زندگی نیز یکی دیگر از ملاک های تعیین طبقه متوسط به شمار می روید. هر طبقه اجتماعی مجموعه ای از باورها و نگرش ها و دیدگاه های مقبول و مورد نظر خود را دارد که تا حدودی بیانگر شیوه زندگی و وجه متمایز آن از سایر طبقات محاسب می شود.

می توان گفت که سبک زندگی به شیوه زندگی طبقات مختلف اجتماعی اطلاق می شود که به عواملی نظری مسکن و محله مسکونی، نحوه گذراندن اوقات فراغت، فعالیت های فرهنگی و مصرف کالاهای فرهنگی چون کتاب، مجله، فیلم، موسیقی، برنامه های رادیو و تلویزیون و... مستگی دارد.

(انصاری: ۱۸۱)

علیرضا شایگان جامعه شناس ارشد

alirezashaygan1354@gmail.com





## پس جای درستی و راستی

### کجاست اگر...؟

دکتر ابوالقاسم زمین دکترای ادبیات  
hgchist@yahoo.com

می‌رسونم، آخه منم برای خودم حساب کتابایی دارم، اگه شما تو نویستید فقط یک نقطه ضعف تو کارم پیدا کنید، اگه فقط یه ذره مشکل پیش اومد، خودم، آره، خود من، یک کلمه از تفریح و سرگرمی حرف نمی‌زنم، حالا بگی تفریحات منم، بی چارگیه، ناجوره، بدینختم می‌کنه، درست...، نه به خدا... اگر این جوری بود، می‌گفتم حرفشون بیراه نیست؛ ولی وقتی می‌بینم این قدر می‌منظقد، راستش دلم می‌خواهد بزم زیر تمام حرف‌اشون، زیر تمام حرف‌ام، هرچند این کار رو نمی‌کنم، ولی می‌دونید، حشش به سراغم می‌یاد...! گرفته و ناراحت گفتم: «شما فکر می‌کنید عقل کل هستید؟ ها...؟ چرا فکر می‌کنید عقل کلید...؟».

- که عموم گفتند:

- یعنی چی؟ دم درآوری؟ این چه طرز حرف زدنه؟ - حیون شدمی ما...! به... چه قدرم من رو دوست دارین شما دو نفره...؟ من چه جوری حرف زدم مگه؟ من می‌برسم از شما که چرا فکر می‌کنید شما عقل کل عالمید؟ چرا فکر می‌کنید هر چی شما می‌گید، بهترینه؟ بایان انصاف هم چیز خوبیه...! آخه منم نظری دارم، حرفی دارم، بایان منم آدم... باید شما بگید، من بگم... من بگم، شما بگید... همه مون بگم... به خدا بهتر می‌شه رفاقتمنون؛ به خدا بهتر می‌شه.

این همه شما از بزرگ تری و فهمیدگی می‌گید، این همه گفتنی دوستم دارین، آخه یک کم هم تو عمل بهم نشون بدهی، خوش انصاف ها! از قدیم گفتن همه چیز رو، همه کس می‌دوند و همه کس هم به دنیا نیومندنده: پس چرا شما این قدر متوقیعد که هر چی شما می‌گید رو بپذیرم؟ باید خودمن رو جای هم بذارم، خوبه آیا هر چی من بگم، شما مجبور به قبول و سکوت باشید؟ خوبه...؟ انصافه...؟ اگر قرار باشه هر چی شما می‌گید درست باشه، «پس جای درستی و راستی کجاست؟»: پس جای حق کجاست، جایگاه حقیقت کجاست؟

گفت و گو ادامه دارد یا نه؟ امید به خوبی و خیر به پایان رسیده باشد و اینان، این نزدیکان دور و دوران نزدیک، روی خوبی، مهریانی، لیخند و دوستی را بیستند. سخن پایانی یکی از اینان اما، چه کارساز، چه اساسی و چه حق طلبانه است: پس جایگاه حق، در این میانه کجاست؟

خوبی ها، مهریانی ها و روشی ها برای یکایکمان، برای همگان... برای همه... .... ارجمند (فرهنگ مهریانی)

از کدام گروه مردمان هستم؟ از کسانی که ملاکشان «حق جویی و حق خواهی» است، یا از کسانی که ملاکشان «شخص خواهی و وابستگی» است؛ که اگر از گروه نخستین باشیم خوشای چنینم و اگر نه چنین، درین بر چنین حال و روزی، یک گفت و گوی غم انگیز من در ذیل به طرح یک گفت و گو می‌پردازم، گفت و گویی بین سه تن: دو برادر در همراهی با خویش از اقوام، این گفت و گو که فقط اسمش گفت و گوست و رسمش در حقیقت تندخوبی و گاه توهین است را با هم بخواهیم، آن چه به صورت نظری گفته شد، در این بحث غم انگیز به صورت عینی بازتاب یافته است:

- «وقتی می‌گم این خوبه، تو دیگه شک نکن! تو چرا این قدر این دست، اون دست می‌کنی؟ ها...؟ این چه معنا داره آخه...؟ این قدر تو نمی‌فهمی، این قدر تو شعور نداری که بفهمی می‌چی می‌گم...؟ اصلاً تو حالت هست؟ به خدا یک جو هم خجالت بکشی، یک جو هم فهم داشته باشی، خیلی غمیمته... آخه... چی بهت بگم من...؟ و آلا قباحت داره... و آلا خجالتم چیز خوبیه...».

و می‌گفت و می‌گفت، و تحقیر می‌کرد و تحقیر می‌کرد و گله می‌کرد و بدویاه می‌گفت و درست، بعد از تمام این تندی ها و تحقیرها، باز صدای رنج اور این یکی بلند می‌شد: - «راست می‌گه داداشت...! راست می‌گه...! بد تو رو که نمی‌خواهاد هر چی می‌گه و گوش کن...! هر چی باشه داداشته؛ داداش بزرگته! بیش تر از تو می‌فهمم! تو چرا این قدر نمی‌فهمی! کاری نکن بهت بگم که...».

که سر بالا آوردم، به هر دوشان نگاه کردم، راستی این دو نفر که مرا این قدر می‌خواهند و این قدر دوست دارند، چرا این قدر توهین می‌کنند؟ توهین پشت سر توهین، تحقیر پشت سر تحقیر؛ آن هم نه یک روز، دو روز، هفته ای نمی‌شود که این ها من را به حال خودم بگذارند! من اصلاً شک ندارم که بعضی از حرف هاشان خوبه؛ اما اصلاً هم شک ندارم که بعضی از حرف هاشان پرته، هیچ منطقی هم در آن نیست، که اصلاً با منطق سازگار نیست. الان این یکی پاشو کرده تو یک کفش که آلا و آلا، تفریح رو باید برای این سه ماه بیش رو، مطلقاً رها کنی و فقط، بچسی به این کارا! بی برو برگرد! من هم هر چند می‌گویم داداش من! برادر من! آخه من کارم رو به بهترین حالت ممکن به انجام

راستی چرا...؟ می‌دانید چرا؟ زیرا برای اینان، ملاک نه «پیستی و چگونگی مطلب»، بلکه «کیستی و که بودن گوینده» است. اینان از یاد مرده اند آن کلام درخشنان را که: «منگر که که می‌گوید؛ بنگر که چه می‌گوید» و همچنان به فراموشی سپرده‌اند آن سخن جاودانه را که: سخن حکیمانه را حتی از گمراهان، فرا بگیر؛ بدین ترتیب، چنین کسانی نمی‌توانند «حق گر» باشند؛ زیرا اینان «حق» را به «افراد» می‌ستجند و نه «افراد» را به «حق». این در حالی است که می‌توان تصور کرد و باور یافت که «فردی»، «حق» را نیز بگوید.

از کدام تبار فکری هست توهین؟ هر لحظه و هر دم، باید با خود اندیشید که من

# کاستان کوتاه



عکس: سید جعیین رفعتی

باز سکوت، قاصدک دوباره پرسید: حالا چی میشه؟  
دختر گفت: نمی دونم... فعلا که همه چی رو و ل کرده همین جوری داره تو  
اتاوش این ور و اون ور می ره، همه جار رو بهم ریخته، گاهی وقت هام گزیره  
می کند. آهي کشید و ادامه داد: ما هم که همین جور بالاتکلیف مومندیم وسط  
دادستان.

دوباره سکوت مثل سفیدی کاغذ همه جار را پر کرد. تا اینکه دختر بلند شد و  
پشت لایاسن را تکاند. قاصدک پرسید: کجا میری؟ میری پیشش؟

دختر گفت: آره.... میرم شاید بتونم راضیش کنم دیگه منتظر خبری ازش  
نباشه، چه می دونم، زندگیشو بکنه دیگه، شاید اینجوری برای همه مون بهتر باشه.  
همین پایان بهتره.

قاصدک به هوا برخاست و رفت تا سر دیوار.

دختر پرسید: تو کجا میری؟

قاصدک جواب داد: همین اطرافم... میرم یه چرخی بزنم... پهش بگو بیاد  
بیرون، هوای خوبیه برای قدم زدن.

الهام شمس

\*\*\*\*\*

دیشب یه برنامه مستند دیدم در مورد قطب شمال.

بهار و تابستان و پاییز، کلا پنج شش ماه میشد و بقیه ی سال زمستون  
تاریک و سرمای وحشتناک....

بنج دقیقه از این مستند در مورد یه کرم کوچولو بود، از شما چه پنهون، من  
اصلًا فکر شم نمی کردم که تو اون سرمای وحشتناک هیچ حشره ای دوام بیاره.  
حالا چه برسه به یه کرم کوچولوی دو سانتی!! و اما، قصه ی زندگیش! عجیب!!  
این کرم کوچولو که چون رو تنش کر داشت، پهش میگفتند کرم پشمaloی  
قطبلی، وقتی از حالت لا رو خارج میشد و تبدیل میشد به کرم ، مثل همه ی  
کرم های دیگه شروع میکرد به خوردن و ذخیره سازی و کسب انرژی برای  
دگردیسی، کل بهار و تابستان را میخورد، ولی اینقدر وقت کم بود که زمستون از راه  
می رسید و اون هنوز آماده نبود. سرما می اوهد و بالی نداشت و اسه پرین. می خزید  
زیر یه سنگ ..... بیخ میزد. اول اندام هاش بعد خونش منجمد میشد. بهار که  
میومد، با گرم شدن هوا، بیخ اونم و می رفت ..... دوباره زنده میشد و دوباره  
شروع می کرد به خوردن و اندوختن تا بلکه بتونه پروانه بشه. ولی خیال باطل!! تو  
بهار دوم هم وقت کم میباره..... بازم زمستون و دوباره مرگ و.....

حالا فکر کنید، این روند چند سال طول میکشه؟ چهارده سال!!!! فکرش رو  
بکنید، چهارده بار بمیری و زنده شی و تلاش کنی، برای پروانه شدن!!

بالاخره، تو بهار پانزدهمین سال، اینقدر انرژی جمع میشه که به نظر کافی  
میاد، شروع می کنه به تار تبین و شفیره شدن، دگردیسی شروع میشه، تبدیل شدن  
و بالاخره بعد از چهارده سال کرم کوچولوی پشمalo تبدیل میشه به..... بروانه!!  
حالا چقدر وقت داره؟ فقط هفت روز!! هفت روز برای پرواز کردن برای زندگی  
کردن، برای جفت پیدا کردن و بعدش مرگ واقعی!! چهارده سال تلاش و اسه هفت  
روز!! عجیبیه!! نه؟!

منبع: اینترنت

## انتظار

رفت و روی لبه ی سنگی با غچه کنارش نشست. تا مدتی هر دو به سکوت  
ادامه دادند تا اینکه قاصدک گفت: خیلی عصبانیه، نه؟

دختر با حرکت سر تأیید کرد.

قاصدک گفت: حالا چی میشه؟

دختر شانه هایش را بالا انداخت.

باز سکوت کردند. بالاخره قاصدک تاب نیاورد و گفت: حالا تو جرا ناراحتی؟

دختر در حالی که سعی می کرد دلخوری اش را نشان ندهد گفت: نگا کن

چیکار کرده....

آستینش را بالا زد و دستش را که جر خورده بود و با یک نوار چسب کاغذی  
دوباره چسبانده شده بود، نشانش داد. گفت: تازه شانس آوردم نوشته هاشو پاره  
کرد، آنکه سوزونده بود که هیچی، جزغاله شده بودیم، با دلخوری ای که دیگر پنهان

نیود ادامه داد: نمی شد هموئی رو که میخواش بپوش می گفتی؟

قاصدک گفت: چی می گفتم؟ می گفتم ها... یه خبر خوب دارم، حالت خوبه،  
خیلی هم دل تنگ، گفته خیلی زود برمی گرده پیشست. این خوب بود؟ همینو

میخواستن؟

دختر گفت: نه... اینجوری که نه... خب حداقل می گفتی خبر یاد نیس.

قاصدک گفت: من چیزی یاد نرفته، اصلا خبری ندارم، هیچ خبری از اون  
نیارم.

دختر گفت: حالا چرا با من دعوا می کنی؟ برو به خودش بگو.

قاصدک که از فرط عصبانیت آشکارا همه ی تارهای کوچکش می لرزید گفت:

خب گفتم که اینجوری شد دیگه.

# ناخن جویدن

## (Onychophagia)

هزه فرهنگی کارشناسی و انسانی Cp.afrodit@gmail.com

برخی از کودکان، در طول شبانه روز رفتارهایی از خود بروز می‌دهند که مورد پسند والدین و اطرافیان نیست. این رفتارها گاه به صورت عادت‌هایی در می‌آیند که پس از مدتی، ترک آن ها بسیار دشوار می‌شود. تا جایی که نیاز به



### علل و عوامل

ممولاً به دنبال ایجاد تغییرات مهم در زندگی، ناخن جویدن آغاز می‌شود. تغییراتی مانند: تولد خواهر یا برادر، ورود اوضاعی جدید به خانواده، عدم حضور نایگرانی و یا جاذبی از مادر، قلعه ارتباط با شخصی که کودک به لحاظ عاطفی به

وی وابسته است، ورود به مدرسه یا مهد کودک، تنش‌های خانوادگی و... عده ای از پژوهشگران با توجه به ترخ شیوع ناخن جویدن در دوقلوهای همسان و فرزندان والدینی که خود ناخن می‌جویده اند، معتقدند که می‌توان مشاهه زیستی برای این رفتار پیدا کرد. عده ای نیز چنین بیان کرده اند که مشاهه این رفتار اضطراب و استرس است. بر طبق این دیدگاه، زمانی که کودک دچار نگرانی و اضطراب می‌شود به جویدن ناخن روی می‌آورد. در واقع جویدن ناخن، راهکاری است که کودک برای گریز از تشویش و دلبهه خود انتخاب می‌کند. زیرا نیمی تواند به طریقی دیگر اضطراب خود را بروز دهد. خشم و تراحتی سرکوب شده کودک نیز می‌تواند دلیلی برای انجام این عمل باشد. اما این روش نه تنها به کودک کمکی نمی‌کند، بلکه باعث می‌شود خشم، به جای تخلیه شدن، درونی شود و به اعماق ناخودآگاه و اپس رانده شود.

### سایر علل:

ناخن جویدن می‌تواند بر اثر یادگیری نیز پدید آید. کودکی که در بین همسالان یا اطرافیان خود، فرد یا افرادی را مشاهده می‌کند که ناخن می‌جوند، ممکن است یاد بگیرد که این کار را انجام دهد. انجام این عمل در برخی از کودکان به دلیل کمبود محبت و در بعضی دیگر، وسیله ای برای جلب توجه است. اگر این رفتار برای جلب توجه انجام شود، عکس العمل والدین می‌تواند منجر به ادامه آن، در موقعیتهای مشابه شود. زیرا این دقیقاً چیزی است که کودک بخاطر آن مبادرت به جویدن ناخن کرده است. پس باید بسیار سنتجیده و به دقت همه جواب را بررسی کرد تا راهکار مناسب چهت رفع این مشکل انتخاب شود. همچنین، از دیگر علل ناخن جویدن می‌توان به عدم پذیرفتگی در گروه همسالان نیز اشاره کرد.

### با کودکی که ناخن می‌جود چه باید کرد؟

ناخن جویدن غالباً در موقعیتی خاص آغاز یا تشدید می‌شود. باید درنظر داشت که کودک در چه شرایطی به این کار مبادرت می‌کند. شدت و مدت انجام این رفتار، بایستی مورد بررسی قرار گیرد تا در نهایت بتوان دلیل گرایش کودک به ناخن جویدن را تشخیص داد. شناسایی موقعیتهای زمانی و مکانی برانگیزانده این رفتار و تلاش برای حذف این موقعیت ها می‌تواند بسیار کارساز باشد...

### پیشنهاد:

- ۱ سعی کنید حتی الامکان بدهشت ناخن کودک همیشه رعایت شود.
- ۲ هنگام جویدن ناخن، وسیله ای که به دست کودک بدھید تا با آن

مداخله متخصص و کمک سایرین احساس می‌شود. ناخن جویدن از جمله رفتارهای ناپسند در کودکان است که در برخی متون، به عنوان نوعی اختلال از آن یاد شده است. شاید شما نیز تا کنون با کودکان یا حتی بزرگسالانی که ناخن می‌جوند برخورد داشته اید یا خود درگیر این مشکل بوده با هستید. این مشکل در بسیاری از کودکان، شایع است و غالباً منجر به مراجعت به نیروهای متخصص و درخواست کمک از جانب والدین می‌شود.

ناخن جویدن باعث تغییر ظاهر و بدشکلی ناخن ها می‌شود. گاه این رفتار سبب ایجاد عفونت پوستی خصوصاً در ناحیه اتصال ناخن به پوست می‌شود. درصورتی که فرد تکه های ناخن جویده شده را بخورد، می‌تواند منجر به بیماری گوارشی گردد. در برخی موارد احتمال انتقال بیماری از ناحیه مقدد به دهان نیز وجود دارد. معمولاً ناخن جویدن منجر به کاهش اعتماد به نفس می‌شود و جالب

- ۲- از بیان جملاتی که در فرزندتان احساس گناه به وجود می آورد. خودداری کنید.
- ۳- فرزند خود را با سایرین مقایسه نکنید. به تفاوت‌های فردی احترام بگذارید.
- ۴- دانما از وی عیجوبی نکنید. پیذیرید که فرزند ایده آل تقویاً و خود ندارد.
- ۵- به فرزند خود مهر بورزید. هرگز بخاطر اشتباهاتش به او نگویید که دوستش ندارید!!!
- ۶- به اندازه توانایی های کودکان از او توقع داشته باشید، نه بیشتر.
- ۷- فراموش نکنید که رفتار کودک، آینه رفتار خود ماست. پس بیشتر مراقب رفتارمان باشیم.

مشغول شود. انگشتان او را در گیر فعالیت کنید.

-۳- کودک را در موقعیت هایی پرتنش قرار ندهید.

-۴- از یک متخصص در این زمینه کمک بگیرید.

چند نکته را به یاد داشته باشید:

می توان ریشه بسیاری از مشکلات کودکان را در رفتار والدین جستجو کرد. شاید ما به شیوه مناسبی با فرزند خود رفتار نکرده ایم؛

پس:

-۱- کودک خود را سرزنش و تحقیر نکنید باور کنید که سرزنش، تهدید و ارعب راهکارهای مناسبی نیستند و نه تنها کمکی به بهبود اوضاع نمی کنند بلکه در غالب موارد منجر به تشدید مشکل می شوند.

سیاهی من پُر از درد توست، لرزش صدایم همگام با لرزش دست توست...

نگاهم را با نگاهت هم سو می کنم، دلم را به دست تو می سیارم و جزی از تو می شوم.

در دیوار و زمین و زمان، شاهد زخم های رفو نشده‌ی توست.

در انتظار روزی هستم که در کنار شما، در پیشگاه خداوند حاضر شوم. میبوت بزرگیه شما و کوچکیه خودم شوم... در آن لحظه به چیزی نیازمندم،

خیره به دستان شما هستم. در انتظار محبت شما، که باز هم از من دریغ نکنید... تو از جنس چیست؟ تو از عشق پُر هستی... اینقدر که مرآ هم پُر کردم.

دست در دست تو و رها نمدن، خلیدن و فکر نکردن به حالنیه هایی که درگیرش شده ام، دلچسب ترین اتفاق روزمره ام شده اند...

اینجا برای از تو نوشتن، کم است... برای تفسیر تو، برای درک تو، قلم و لزر من حفظیدن.

نه شاعرم و نه عکاس، فقط هم جلس تو هستم اما ناتوان تو... محبعت و خنده و آشوش در کنار شما مفهوم دیگری دارد.

در کنار شما بودن، درجهای از زندگی را برایم باز کرد و توهمند درجههای گشوده شده‌ی گذشته را برایم بست... شفق را برایم معنا کرد... گذشت،

دوستی و کینه را تعریف کرد.

همهی زیبایی‌ها را که نمی دیدم نشانم داد. و همهی زشتی‌هایی را که پیشان می‌بايدم، برایم روشن تر کرد.

با شما بودن، فلسفه‌ی هستی را تغییر می‌دهد، جهان بینی را دگرگون می‌کند. نگاه عارفانه‌ی شما، مرا به سمت پروردگار سوق می‌دهد و با همهی اتفاقاتی که از برگت حضور شما، درزندگی من رخ داد... من به خداوندیک ترشدم.



عکس: سارا حسین آزادی

## به خدا فرزندیک تر شویم

با نام و یاد خدایی که در پس اندیشه‌ی من و دل توست...

این بار از درجههای لرز دوربین، من نویسم.

من نویسم و من خوانم برای تویی که هر لحظه ات را در نگاهت من خواهم. من خواهم و حس می کلی مرآ، حس می کنم و من نوازی مرآ، باز این تویی که من نوازی مرآ...

دلتنگ درون شما موج می زند همانند من. اما تنها تفاوت ما در ابراز آن است... و من میبوم، میبوت درک شما... روزهایی که به دیدن‌تان می آمد... اگر شاد شاد بودم، حس را احساس کردید.

و اما روزهایی که گرفته بودم و گرفتگی ام را پاشت لبخندم پنهان می‌کردم، سردي خنده ام را احساس می‌کردید و پای درد دلم می‌نشستید...

گاهی فاطمه زهرا نصیحتم می‌کرد همانند یک مادر... و همانند یک مادر، همیشه دستانش پُر بود از دعای خیر.

زمانی که اشک هایتان سرازیر می شود، حرف می زیند و من گزید... و معلوم می شود که گلایه می کنید از همهی آنچه که حق به داشتنش بودید، و دلت پُر است از همهی اتفاقات سرد و زگار... من شاید متوجه ادبیات نشوم، شاید جملات را واضح نشوم، اما در عمق نگاهت چیزی سنت که دلم را می‌لرزاند...

در گریههایت همراهی ات می کنم، دستانت را می‌فلتارم، اشکت را پاک می کنم... اما باور کن که ناتوانم... ناتوانم، چون مرهنه برای اشک هایت ندارم. بیرون از آسایشگاه توانانز به نظر می آمیز...

آینه مهرورزی را از شما باید آموخت و از مهرورزانی که در تمام لحظات در کنار شما هستند، و شما آن ها را مامان و بایا خطاب می کنید... کسانی که مادر و پدر خطاب می شوند به واسطه‌ی دلبستگی و واپسگی دوطره تان. وقتی فاطمه کم حوصله است، وقتی مهین دلتگ است و من گزید، وقتی زهرا در گنجی نشسته و نگاه سردش دلم را چنگ می زند... ناتوانیه من بیشتر رخ می نماید...

# ترنم روح

و زیبایی ات خسته کرده است مرا  
امشب کجای رفتنت ایستاده ای؟

که زمین می چرخد و  
زمین می چرخد و  
زمین می چرخد...

"بهاد عبدی"



ای دل آن دم که خراب از می گلگون باشی  
بی زر و گنج به صد حشمت قارون باشی  
در مقامی که صدارت به فقیران بخشند  
چشم دارم که به جاه از همه افزون باشی  
در ره منزل لیلی که خطرهاست در آن  
شرط اول قدم آن است که مجعون باشی  
نقطه عشق نمودم به تو هان سهو مکن  
ور نه چون بنگری از دایره بیرون باشی  
کاروان رفت و تو در خواب و بیابان در پیش  
کی روی ره ز که پرسی چه کنی چون باشی  
تاج شاهی طلبی گوهر ذاتی بنمای  
ور خود از تخمه جمشید و فردیون باشی  
ساغری نوش کن و جرعه بر افلاک فشنان  
چند و چند از غم ایام جگرخون باشی  
حافظ از فقر مکن ناله که گر شعر این است  
هیچ خوشدل نبستند که تو محزون باشی  
حافظ



آنقدر در زمین لطافت هست  
که به آن روز و شب رکوع کنی  
خشم را بسیری به آب روان  
با کمی مهر سه جوع کنی  
بروی با بهانه ای زیبا  
ناگهان عشق را شروع کنی  
زمین می چرخد

زیبایی ات غمگینم می کند  
تو همه جا هستی و این جا نه  
تویی که از رگ گردن  
به من سبزتر روییده ای  
کنار جمجمه ای  
در انسجام یک گلدان  
گلدانی با فکرهای خاک شده  
در روزهای خاکستری  
فصل ها  
رنگ به رنگ  
در لباست جا به جا می شوند  
از آستینت  
جنگلی روییده است  
و هزار باغ پنهان  
در سینه داری  
تا همیشه برای خدا حافظی  
از لباست

برف بیارد  
این جا در این اتاق  
چهره ها در هوا معلق اند  
زمین می چرخد  
و زیبایی ات غمگینم می کند  
زمین می چرخد



آنقدر شعر خوب و زیبا هست  
که بخواهی به آن رجوع کنی  
آسمان حد همطرازی نست  
گر به زیر آبی و خضوع کنی  
شب یلدا بدون پایان نیست  
می توانی از آن طلوع کنی  
مهبی کاشانی



دارم سخنی با تو و گفتن نتوانم  
وین درد نهان سوز نهفتن نتوانم  
تو گرم سخن گفتن و از جام نگاهت  
من مست چنان که شنفتن نتوانم  
شادم به خیال توجو مهتاب شبانگاه  
گردامن وصل تو گرفتن نتوانم  
چون پرتو ماه ایم و چون سایه دیوار  
گامی ز سر کوی تو رفتن نتوانم  
دور از تو من سوخته در دامن شیها  
چون شمع سحر یک مژه خفتنت نتوانم  
فریاد ز بی مهریت ای گل که در این باغ  
چون غنچه پاییزشکفتنت نتوانم  
ای چشم سخنگو تو بشنو ز نگاهم  
دارم سخنی با تو و گفتن نتوانم  
شفیعی کدکنی



شنیده اید که آسایش بزرگان چیست  
برای خاطر بیچارگان نیاسودن  
به کاخ دهر که آلایش است بنیادش  
مقیم گشتن و دامان خون نیالودن  
همی ز عادت و کردار زشت کم کردن  
هماره بر صفت و خوی نیک افزودن  
ز بهر بیهده، از راستی بری نشدن  
برای خدمت تن روح را نفرسودن  
رهی که گمرهیش در پی است نسپردن  
دری که فته اش اندر پس است نگشودن  
پدوین اعتمادی



همه روز را روزگارست نام  
یکی روز دانهست و یکروز دام  
به مور آن دهد کو بود مورخوار  
دهد بیل را طعمه بیل وار  
همه کار شاهان شوریده آب  
از اندازه نشناختن شد خراب  
بزرگ انک و خرد بسیار برد  
شکوه بزرگان ازین گشت خرد

خانه‌ام آتش گرفته‌ست،  
آتشی بیراهم.  
همچنان می‌سوزد این آتش،  
نقش‌های را که من بستم بخون دل،  
بر سر و چشم در و دیوار،  
در شب رسوای بی ساحل.  
وای بر من،  
سوزد و سوزد  
غنجه‌های را که پروردم به دشواری.  
در دهان گود گلدانها،  
روزهای سخت بیماری.  
از فراز بامهاشان، شاد،  
دشمنانم موذیانه خنده‌های فتحشان بر  
لب،  
بر من آتش بجان ناظر.  
در پناه این مشبک شب.  
من بهر سو می دوم،  
گریان از این بیداد.  
می‌کنم فریاد،  
ای فریاد!  
ای فریاد!  
وای بر من، همچنان می‌سوزد این آتش  
آنچه دارم یادگار و دفتر و دیوان؛  
و آنچه دارد منظر و ایوان.  
من بدستان پر از تاول  
این طرف را می‌کنم خاموش،  
وز لهیب آن روم از هوش؛  
زان دگر سو شعله برخیزد، بگردش دود.  
تا سحرگاهان، که می‌داند، که بود من  
شود ناید.  
خفتهداند این مهربان همسایگانم  
شاد در بستر،  
صبح از من مانده بر جا مشت  
خاکستر؛  
وای، آیا هیچ سر بر می‌کند از  
خواب،  
مهربان همسایگانم از بی امداد؟  
سوزدم این آتش بیدادگر بنیاد.  
می‌کنم فریاد،  
ای فریاد!  
ای فریاد!  
مهدهی افوان ثالث



سرایا اگر زرد و پژمرده‌ایم  
ولی دل به پاییز نسبرده‌ایم  
چو گلدان خالی لب پنجره  
پر از خاطرات ترک‌خوردده‌ایم  
اگر داغ دل بود، ما دیده‌ایم  
اگر خون دل بود، ما خورده‌ایم  
اگر دل دلیل است، اورده‌ایم  
اگر داغ شرط است، ما برده‌ایم  
اگر دشنه دشمنان، گردنیم  
اگر خنجر دوستان، گُرده‌ایم  
گواهی بخواهید، اینک گواه  
همین زخم‌هایی که نشمرده‌ایم  
دلی سر بلند و سری سر به زیر  
از این دست عمری به سر برده‌ایم  
قیصر امین په  
خانه‌ام آتش گرفته‌ست،  
آتشی جانسوز.  
هر طرف می‌سوزد این آتش،  
پرده‌ها و فرش‌ها را،  
تارشان با پود.  
من به هر سو میدوم گریان،  
در لهیب آتش پر دود؛  
و زمیان خنده‌هایم، تلخ،  
و خروش گریه‌ام، ناشاد،  
از درون خسته سوزان،  
می‌کنم فریاد،  
ای فریاد!  
ای فریاد!

سخایی که بی‌دانش آید به جوش  
ز طبل دریده برآرد خروش  
مراتب نگهدار تا وقت کار  
شمردن توائی یکی از هزار  
جهاندار چون ابر و چون آفتاب  
به اندازه بخشید هم آتش هم آب  
به دریا رسد در فشنand ز دست  
کند گرده کوه را لعل بست  
به حمد الله این شاه بسیار هوش  
که نازش خrst و نوازش فروش  
به اندازه هر که را مایه‌ای  
دها و دهش را دهد پایه‌ای  
از آن شد براو آفرین جای گیر  
که در آفرینش ندارد نظری  
سری دیدم از مغز پرداخته  
بسی سر به نایاکی انداخته  
دری پر ز دعوی و خوانی تهی  
همه لاغریهای بی فربه‌ی  
همین رشتہ را دیدم از لعل پر  
ضمیری چو دریا و لطفی چو در  
خریداری الحق چنین ارجمند  
سخنهای من چون نباشد بلند  
نظامی کتمهای  
روزی

دوباره به آسمان نگاه خواهم کرد  
از رهگذری خواهم پرسید  
امروز روز چندم مهر است؟  
و صورتی را برای شاخه گلی در دستم  
و نارنجی را برای غروبی پاییز  
و آبی را برای پیراهن تو به خاطر خواهم  
آورد

به جای تمام چیزهایی که از باد  
بردهام  
آن روز  
پیراهن آبی ات را پررنگ تر  
بپوش

آدمی، جایی خطاست  
و پرندۀ ای که فراموشی بگیرد  
هر لحظه ممکن است  
دوباره پرواز کند.

لیلا کردپه



و خلاصه همه فعالیت هایی که در آسایشگاه انجام می گیرد تا مددجویان ساکن در آن با سلامت و آسایش و رفاه همراه با آموزش و گذران اوقات مفرح و با نشاط به زندگی خود ادامه دهند.

در پایان روز اعلام شده جمعاً ۲۴۰ اثر از ۲۵ عکاس به مؤسسه فرهنگی و هنری کیا سبز تحويل نداده بود. عکس هایی که گوشه گوشه و ساعت به ساعت زندگی جاری در آسایشگاه بود. سپس نوبت هیأت داوران آقایان: هادی دهقان پور، خلیل خسروانی، محمد زرقی، محمود حیله، سید علی حسینی فر بود که در روز ۷ اذر ماه در تالار یاس به شور نشسته و در یک جلسه طولانی همهی آثار رسیده را مورد بررسی قرار داده و از بین آن ها ۳۳ اثر از ۱۶ هنرمند را برای نمایشگاه انتخاب نموده و عکس های برتر را نیز جهت مراسم اختتامیه و اهداء جوایز و لوح سپاس مشخص نمودند. ضمن تشکر از همه عکاسانی که در این فراخوان شرکت نموده و آثار خود را ارائه نموده بودند باید از هنرمندان زیر که آثار آن ها در نمایشگاهی که در روزهای ۱۵ تا ۱۸ در محل نگارخانه امیرپاشای اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی به نمایش درآمد صمیمانه تشکر و قدردانی نمود.

۱-الناز ضیغمی-۲-پریسا بلوکی-۳-حامد حیدری-۴-سارا حسین آبادی-۵-سعید ابرویان-۶-سمیرا عسیدی صابر-۷-سید حسین دلتندی-۸-شهناز دیواندری-۹-فاطمه داودی فر-۱۰-فرشنه قلعه نوی-۱۱-لیلا بلاش آبادی-۱۲-محسن جلینی-۱۳-محمد جواد باغانی-۱۴-مهدی سعیدی راد-۱۵-مهسا خلوتی-۱۶-مینا احمدی نژاد به هر حال در روز چهارشنبه ۹۴/۹/۱۸ و از ساعت ۵ بعد از ظهر مراسم



## گزارش یک رویداد

### جشنواره عکس طعم داشتن

حیدر بلوک

چند روزی بود که رفت و آمد عده ای عکاس در آسایشگاه بخوبی به چشم می آمد. تقریبا همگی آنها با دختران ما ارتباط عاطفی و صمیمانه ای را برقرار کرده بودند. ارتباطی که این روزها و پس از پایان جشنواره عکس طعم دوست داشتن هم



در جریان است.

در پی یک فراخوان در شماره قیام مهرورزان و با همکاری مؤسسه فرهنگی هنری کیا سبز و مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار و در جهت بزرگداشت روز جهانی معلولین قرار بر اجرای جشنواره عکس طعم دوست داشتن با محوریت مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین شده بود. تا برای یک روز هم که شده معلولین عزیز و رسیدگی به امور آنها در سر خط اخبار و برنامه ها قرار یگیرد.

حضور هنرمندان عکاس در همه جای آسایشگاه دیده می شد. در لحظات برگزاری بازی های دسته جمعی و ساعت ورزش و کلاس های آموزشی و سالن غذاخوری و به هنگام مراجعته به پزشک مؤسسه و دریافت دارو توسط پرستاران و مدیاران و مددکاران یا به هنگام استفاده از وسائل فیزیوتراپی یا یونیت دندانپزشکی

۲- جایزه عکس دوم جشنواره به خانم مهسا خلوتی به همراه لوح سپاس و مبلغ دو میلیون ریال



۳- جایزه عکس سوم جشنواره به خانم میتا احمدی نژاد به همراه لوح سپاس و مبلغ یک میلیون ریال

در پایان مدیر عامل مؤسسه امیرالمؤمنین از تمامی برگزار کنندگان و عکاسان شرکت کننده، هیات داوران، مؤسسه فرهنگی و هنری کیاسیز و اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و همکاران مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین تشکر و قدردانی نمود.



عکس برتر این جشنواره در صفحه‌ی دوم همین نشریه جاپ شده است.

\*\*\*\*\*

عکس: امید عابدی نیا

#### خواننده گرامی:

برای دیدن عکس های بیشتر مربوط به این رویداد و سایر رویدادها به سایت مؤسسه به آدرس [www.mehrasha.ir](http://www.mehrasha.ir) مراجعه فرمایید.

اختتامیه در سالن اجتماعات تالار یاس برگزار شد و در مراسمی ساده ابتدا کلاس آموزش عکاسی توسط اقیان حسینی فر و زرقی از هنرمندان و مدرسان و عکاسان سبزواری برگزار و سپس با تشکر و اهداء سپاسنامه از هیأت داوران تقدیر شد.



در پایان سه عکس برگزیده معرفی و به عکاسان آن ها جوازی به شرح زیر اهدا گردید.



۱- جایزه اول و عکس برتر جشنواره به آقای سعید ایروانی به همراه لوح سپاس و مبلغ سه میلیون ریال



# ال نینو و ننه سرما

تقدیم به مادرم

## چکمه های لاستیکی

پس پس پس پس پس پس پس ذهن من نقش بسته است. کودکی  
آنچاست. کودکی هرگز نمی میرد.  
\*\*\*\*\*  
کار هر روز صحیح مون همین بود. هر صحیح پاییزی و زمستونی.  
چکمه های لاستیکی قطعاً سوراخ دار بچگی را می پوشیدیم و چلخ چولوخ،  
چلخ چولوخ، چلخ چولوخ، چلخ چولوخ... بخ های توی حفه های  
آب بند و جوی های آب را می شکستیم. هر روز صحیح که از خانه بیرون  
می آمدم، مطمئن بودم که آب توی جوی بخ بسته و تا خود مدرسه مراسم  
بخ شکنی داریم، از آن زمان بیش از چهل سال می گذرد و من هنوز هم هر  
صحیح پاییزی و زمستانی توی حفه چاله های خیابان و کنار جوی آب دنیال  
«آب بخ بسته» می گردم که زیر پاییم بشکنم و چلخ چولوخ صدا کند. یادش  
بخبر، آن زمان آب ها می داشتند که باید صحیح زود بخ بزنند چون بجه های  
با چکمه های لاستیکی سوراخ دار برای شکستن بخ ها می آیند. آب ها هر  
روز صحیح بخ می زندن.

## ال نینو و ننه سرما

من صحیح ها دیر از خواب بیدار می شوم، چون دیر می خوابم، پاییز که  
می شود و هوا رو به سردی می گذارد، برای بیدار شدن صحیح مراسم غریبی  
دارم. اول آروم پرده رو کنار می زنم، چشم هامو زیاد باز نمی کنم تا شفاف  
نیینم، تمام سعی ام را می کنم تا پیش بینی اداره هواشناسی درست از کار  
دریافت. هواشناسی گفته فردا صحیح هوا ابری و بارانی است و من آماده شده ام  
تا با «رویایی ترین رویای کودکی ام» ملاقات کنم. سرم را بیشتر به شبشه  
پنجه نزدیک می کنم، انگاری خبری از ابر نیست. حتی هم آلود هم نیست.  
چشم هایم را می مالم که یعنی درست تر بینم. درین از یک ذره ابر، درین از  
یک ذره مه. هوا صاف  
صاف صاف صاف صاف صاف صاف صاف صاف صاف صاف صاف صاف صاف صاف صاف صاف  
است. هواشناسی حتی پیش بینی کرده قراره ال نینو بیاد. یعنی طوفان و رعد  
و برق و سیل و رگبار باهم،

اما اینجا هوا خیلی صافه.  
اون وقتا که هواشناسی هنوز  
اینقدر دقیق نبود، ننه سرما  
هیشه سر قرارش حاضر  
می شد. زمین به اندازه کافی  
بخ می زد و هوا به اندازه نیاز  
سرد می شد. دلم بدجوری  
برای ننه سرما، خیابان های  
بارانی، جوی های بخ بسته،  
کفش های لاستیکی  
سوراخ دار تنگ شده. دلم  
هوای «ننه سرما» رو  
کرده....

ناصر محمدی فر  
nassermoh44@yahoo.com

## سیل..... خونه..... رودخونه

زنگ زدم خونه، مامانم گوشی رو برداشت. بیش می گم؛ مامان، به پسرا  
بگو تو مسیر رودخونه، خونه درست نکن. میخاد سیل بیاد. هواشناسی گفتند.  
مامان غش غش می خندند. او نفر بلند که گوشی تو دستم وول میخورد. با  
همون شادابی ننه ای(مامانم اینها قذیم) می گه:

آخه چه جوری میشه تو به روز هم خونه ساخت و هم سیل بیاد.  
دوتایی غش غش می خندند و گوشی ها ولو میشن رو زمین. انگار اونام  
دارن میخندن.

گوشی رو ور میدارم و داد می زنم؛ مامان کجا بی؟

صدای بلند خنده از اون ور می شنوم که با خودش میگه؛ سیل، خونه،  
رودخونه....

گوشی رو آروم میدارم سرجاش و تا پاییز ۱۳۵۱ عقب می رم.

\*\*\*\*\*

## مینوشت، سال ۱۳۵۱

بایام تازه رفته بود. یعنی یه شب تو راه خونه هوس آب تنی تو رودخونه  
می کنه و میره و دیگه بر نمی گردد. از صحیح روز بعد ما فقط مامان داشتیم.  
باییز همون سال من روانه مدرسه ابتدایی شدم. صحیح ها با یک پلاستیک  
کش بندی شده محتوی «همه کتاب های من» از مسیر رویایی ترین خیابان  
زندگی ام روانه دستان ابتدایی و شمشیر می شدم.... برگ ها، خش خش ها،  
قطرات باران، رگبار بی امان، خیس شدن، سر خوردن، گلی شدن، آب رفتن  
توی کفش ها و یا رفتن کفش ها توی آب !!! غرقابی شدن پاها و سیر شدن  
سر انگشتان دست و پا در هوای سرد و بارانی و گاه برفی پاییزی، که کردن

مرتب در فضای دست ها برای

گرم کردن انگشتان و انداختن  
هزار باره شال کوتاه جلوی  
صورت بچگی لب قرمز و سرخ  
دما

..... و .....

و ..... آه که چقدر  
کلمه و تصویر و تداعی و  
عبارات کوتاه و بلند از آن  
خیابان چند صد متري «دوسو  
چنار» در پس پس پس پس  
پس پس پس پس پس پس





مدیریت محترم موسسه خیریه معلولین ذهنی  
امیرالمؤمنین(ع) سبزوار

سلام علیکم

انجمن معتادان گمنام ضمن تسلیت ایام  
سوگواری سرور و سالار شهیدان حضرت ابا عبدالله  
الحسین (ع) و تبریک روز جهانی معلولان فرست را  
مغفتم شمرده، ضمن تجلیل از کسانی که علی رغم  
محدودیت های جسمی شور زیستن را در پیکره  
جامعه می دمند و با اراده ای پولادین و با خود  
باوری، تلاش وجدیت در عرصه های گوناگون اجتماع  
ایفای نقش می نمایند آرزوی موفقیت کند.

انجمن معتادان گمنام ضمن تبریک و تهنیت این  
روز مبارک به همه معلولان و خانواده های محترم و  
صبور آنان و قدردانی از زحمات بی شائبه خدمین  
این عرصه امیدوار است در سایه الطاف الهی کماکان  
سرپلند و پیروز باشید.

ضمن قدردانی از خدمات های معنوی حضر تعالی  
امید داریم با همکاری یکدیگر بتوانیم پیام بهبودی از  
اعتباد را به معتادان در حال عذاب انتقال داده و این  
پیام در سطح جامعه فراغیر شود.

ما باور داریم که برکات و ثمرات خیر این حمایت  
معنوی در فرآهم نمودن فرصت بهبودی معتادانی که  
از بیماری اعتیاد در عذابند در کارنامه خدمات  
خداپسندانه و خیر خواهانه شما به ثبت می رسد و از  
پشتونه دعای خیر اعضای انجمن معتادان گمنام  
بهره مند می گردید.

روابط عمومی انجمن معتادان گمنام سبزوار  
علی حائزی

تلفن تماس: ۰۹۱۵۹۷۲۹۷۲۷

نامه‌ی زیر که نشان از قلبی پاک  
و مهریان و عاشق می دهد از طرف  
یکی از مهریان، نیکوکاران و  
علاقومندان این مجموعه است. با  
تشکر فراوان از خانم فریده ضرابی.

بی مناسبت ندیدیم که با چاپ این نامه از همه‌ی خوانندگان گرامی درخواست نماییم که  
نظرات خود را به صورت نامه یا ایمیل یا پیامک برای ما ارسال دارند تا ضمن چاپ نظراتشان،  
به کاستی های وظایف خود آگاهی بیندا نموده و در برطرف کردن آن ها کوشای بشیم.

## پاران همراه

با درود بر شما سردبیر عزیز و دیگر کارکنان بزرگوار:

مدت‌های است که می خواهم احساس درونی ام را بنویسم، ولی وقت، وقت نمی دهد. از زمانی که  
این افتخار نصبیم شد که از آن مکان مقدس دیدن کنم، احساسی عجیب مرا فرا گرفت که خدای:  
هنوز انسانیت گم نشده، هنوز از جان مهر ورزیدن ادامه دارد و هنوز هستند کسانی که از همه‌ی  
خوشهای زندگی می گذرند فقط به رفاه دیگران فکر می کنند. پس از آشنایی با تعدادی از افراد  
آن مکان مقدس، دیدم همه از زندگی خود گذشته و اوقات خود را در خدمت کسانی هستند که  
دستی به باری آن ها دراز نمی شود. آن ها با دیدن این عزیزان جشن‌شان نور می گیرد و به لب شان  
خنده می نشینند و دست گرم و مهربان آن ها نوازش می کنند. چه افراد مقدسی هستید شما؛ یک  
لبخند رضایت عزیزان معلول دنیاگی سپاس از جانب پروردگار بر شماست. قدر خود را بدانید.  
خداآوند این همه ایثار را به همه کس نمی دهد؛ لیاقت می دهد که شما دارید...

دستهای گرم شما، قدمهای استوار شما، تلاش بی پایان شما نشانگر یک توجه خاص الهی  
است و از صمیم قلب می گوییم: خوش با حال شما، دست تان درد نکند، نه زبانی برای گفتن، نه قلمی  
برای نوشتن و نه دستی برای باری دارم، ولی هر شب برایتان دعا می کنم که خداوند به شما قدرت  
بدهد تا بتوانید عمر ثمر باشید. هم جانی سالم و هم فکری راحت همراه شماست که خیلی ها  
آرزوی داشتنش را دارند. دست همه‌ی شما را می بوسم. دیده برو قدمهای شما می گذارم و دعایم  
ثانیه به ثانیه بدرقه‌ی راو همگی شماست.

در اینجا باید از مجله‌ی شما نیز تشکر کنم که با وجود آن همه کار و مشغله، یک چنین یادگار  
پایدار را به چاپ می رسانید. تمام نوشته‌ها را می خوانم، غذایش را می بزم و جدولش را حل می کنم  
و در خاتمه به همه درود می فرستم.  
امیدوارم که موفق موفق باشید. از دور دست همه را می بوسم. سلام من را به تک تک کارکنان  
عزیز بررسانید و همه را از صمیم قلب دوست دارم.  
برای افراد معلول آنچا آرزوی سلامتی دارم.

با درود بی پایان، از مشهد مقدس  
فریده ضرابی



# رهگذری در فایندان

اطلاع رسانی از سوی انجمن بوز ایران، آغاز برنامه‌بازی برای سفر به دل کویر ایران، جهت بازدید از پناهگاه میايات و حش ناییندان شد که وسیع ترین منطقه حفاظت شده ایران (در شهرستان طبس استان خراسان جنوبی واقع شده) است. ویزگی خاص ناییندان دورافتادگی کامل آن و محاصره شدن از هر سو باشد کویر است. ناییندان منطقه‌ای با کمترین تعارضات انسانی و حداقل فعالیت‌های صنعتی و کشاورزی است و این شرایط طبیعی نسبتاً بکری را برای جانوران پناهگاه فراهم آورده است. سفر من باز زیرین ایستگاه قطار و آشنایی با اوین همسفر آغاز شد راس ساعت ۱۸ در کنار قرآن بزرگ نصب شده در ایستگاه راه آهن تهران بودیم و دیدن ۱۳ همسفر طبیعت دوست و آغاز سفر رسمی ما و حرکت قطار به سوی استان کرمان بود. در طی مسیر و در کویه‌ها، همسفران را بهتر و پیشتر شناختیم که هر کدام در جایگاه‌های اجتماعی متفاوت ولی همگی ذهنی مملو از اطلاعات گسترده در مورد طبیعت، سرزمین و آسمان و پرندگان و حوش ایران و جهان داشتند و من بی اطلاع ترین آنها... ساعت ۸ صبح در ایستگاه راه آهن زرند کرمان با مبنی بوس محلی به مرکز شهر زرند رفیم و پس از صرف صبحانه و سوغاتی‌هایمان را خردیم و بعضی از دوستان وسائل جا گذاشته در منزل‌های شان را دوباره تهیه کردند و به سمت جنگل عراقی رفیم. بهترین زمان برای سفر به دل کویر فعل پاییز و ابتدای بهار است و ما در بهترین زمان در کویر بودیم. (۷ تا ۱۰ آبان)

در مسیر راه ۲ بار برای ایستگاه عکاسی توقف کردیم. در هر کدام از این توقف‌ها صحنه‌های بکری را دیدیم، در توصیف دشت کویر باید بگوییم راهی دور در افقی بی پایان که در دل آن خوشید طلایی در آبی آسمانش تاییدن بی ثباتی دارد. تماشای این چشم انداز در طبیعت برای منی که در کنار کویر زندگی کردم و هرگز این شگفتی خدا را به این وسعت ندیده بودم هیجان انگیزتر از همسفرانم بود و به این باور رسیدم که جاده‌های کویری با تک درخت های طاق و گز و گاهی باع‌های پسته دست کاشت انسان در دل کویر دل انگیزی خاصی دارد. سمت دیگر جاده زرند به راور، یکی از جاذبه‌های زمین شناسی وجود دارد که به صورت دیواره‌ای با لایه‌های رنگارنگ طلایی و قرمز و کبود کنار هم ایستاده بودند که در یک قاب از کادر دوربین جا نشند. در نقاط مختلفی بر روی بلندی‌ها، برج‌های دیدبانی از گذشته‌های دور هنوز پا برجا است. به نگاه با صدای یکی از همراهان همه چشمان مان به آسمان برگشت و شاهد پرواز دو عقاب دشتی بودیم که گویا فقط برای ما به این مکان آمده بودند چونکه چند دقیقه بی وقفه بالای دوربین های عکاسی ما در حال پرواز بودند. کمی از ظهر گذشته بود که به جنگل عراقی رسیدیم و با دو تن دیگر از همراهان تور و میزبان مان آشنا شدیم. مرضیه خانم میزبان ما برای ناهار ما کله‌جوش آمده کرده بود و پس از آن به میان جنگل رفیم، ردپای جیر و درخت‌های خرمائی که محصولاتش فقط برای احشام مورد استفاده قرار میگرفت. فراوان بود و تک درخت‌های کهنسالی وجود داشت که میشد مانند خالواده دکتر ارنست خانه‌ی درختی بزرگی در داخل آن ساخت. چشمه آب گرم طبیعی از دل سنگی جاری بود و به نیزاری ختم میشد و در انتهای مسیر آب کمی سرد

به ادامه مسیر به سمت محل اقامت رفیم، میزبان مان مرضیه خانم، بانوی بر اثری باغی در این روستا داشت و تنها فردی بود که هنوز هم بعضی از روزها با همراهی پسر، داماد یا هر یک از اهالی ناییندان به اینجا سر میزد و قبل از غروب روستا را ترک می‌کرد. خانه‌ی خود را در روستای متروکه علی‌آباد را اختیار ما قرار داده بود بدن آب و گاز و تلفن با موتور برق اضطراری کوچک که همین را هم با نظر جمع اصلاً روشن نکردیم. یکی از قنات‌می‌آوردهم و تمامی جای و غذا ها بر روی آتش تهیه می‌کردیم. یکی از همسفران ما ستاره شناسی قهار بود و صورت‌های فلکی و رصد ستاره گان را به ما نشان داد تا اگر شی جایی گم شویم با دیدن آسمان راه خود را بیاییم. جذاب ترین یخش آسمان برای من دیدن کهکشان راه شیری که چون جاده‌ای در دل تاریکی در مسیر پیاده روی من یعنی شده بود و باز باد خالق بی همتأی آن افتادم.



( شب آنگاه زیباست که نور را باور داشته باشیم )



عکس ها: محمدعلی رضوانی

بنزین را می سوزانند، هیچ اسلحه ای ندارند و خوش شانسی شان این است که مردم منطقه غریب به اتفاق طبیعت دوست هستند و در همه حال در کنار محیط بانان هستند. در همین هنگام پرنده کوچک حشره خوار به اندازه یک پند انگشت دیدیم که سرعت بال زدن فوق العاده ای داشت. پس از گرفتن عکس دسته جمعی برای کتوانسیون ۲۰۱۷ ایران به پایین دره حرکت کردیم. تمامی همسفران آشغالهای خود را که پس از صرف ناهار به وجود آمده بود را دوباره در کوله ها یا بر دست به همراه خود به مینی بوس رساندند تا طبیعت زیبای این منطقه که در طول مسیر حتی یک قوطی یا نایلون یا زیاله ندیدیم را بهم نزینیم. به سوی روستای بدون سکنه آب بین رفیم و در بلندی کنار قلعه ای این روستا غروب زیبایی را دوباره تجربه کردیم. شب هنگام به شناسایی بوز پلنگ از طریق خالهایش پرداختیم که مشخص شد بوز پلنگ نر به نام پویان است که همیشه بین این جا و دره انجیر در سفر است.

شب زودتر از وقت همیشگی خواهیدیم که صبح ساعت ۴ بیدارشویم و به سوی قلعه مکشیور برویم، بنایی کوچک اما بسیار زیبا و شگفت انگیز که در غربت و گمنامی به سر می برد و در هیچ جایی ثبت نیست. معماری مک شور به نحوی است که از داخل قلعه اشراف کامل به اطراف خواهد داشت اما از طرف بیرون، داخل قلعه دیده نمی شود. مک شور از دو کلمه مک و شور تشکیل شده است که مک از معنی درخت خرماء می آید. در کنار قلعه و در پایین آن چشمته ای وجود دارد که آب آن شور است و نخلستان کوچکی را درست کرده است. پس مک شور به معنی درخت خرمایی است که در کنار چشمته آب شور قرار گرفته است.

آخرین توقف ما در ماسوله کویر، روستای نایندان بود. روستایی بر دامنه کوهستان و مشرف بر دشت مسطح، سرزمینی آباد در ورطه ای خشک با قلمه ای ایستاده در مرکز روستا، که بام خانه ای حیاط خانه ای دیگر است با نخلستان های بر بار و مرکبات پاییزی از جمله پرتقال و انار و مرغ های مینا که بر بالای درخان در حال پرواز بودند. بالا فصله به سمت طبس حرکت کردیم و ساعت ۱۲ ظهر خود را به ایستگاه راه آهن رساندیم تا قطار طبس - تهران به خانه بازگردیم. گزارش تصویری این سفر را می توانید در بخش روزانه سایت [www.Mehrasa.ir](http://www.Mehrasa.ir) ببینید.

فردا صبح همه همسفرهایم در حال عکاسی از بیداری خورشید از پس کوه به همراه قوچ و میش هایی که از ما سحر خیزترند بودند و آمده تا باع مرضیه خانم را به تاراج ببرند. همگی بدون استفاده از هر ماده ای بو زای مانند کرم و عطر به دل پناهگاه حیات وحش رسپسار شدیم، محیط‌باز نیز همسفر ما شد. تا جایی که می شد با مینی بوس رفیم و در طی مسیر همگی از پنجه‌های بیرون ران نظاره گر بودیم و دوربین به دست که ناگاه قوچی با حداقل ۱۷ میش در اطرافش بر روی بلندی‌ها دیدیم، توقف کرده و با دوربین‌های عکاسی، شکاری و تلسکوپ این گله‌ی وحشی را در فصل مستی‌شان نگاه می کردیم، بار دیگر یک قوچ و دو میش در کنار مینی بوس ما در حال دویدن بودند که ناگاه از ما پیش گرفته و عرض جاده را فقط با یک چesh رد کردند و به

سرعت باد از کوه بالا رفتدند و زمانی که احساس کردند زمین زیر پاشان مکان امنی است توقف کردند. ساعت ۱۰ میانه‌رویمان را به سمت مکانی که دوربین تله ای انجمن بوز ایران قرار داشت آغاز کردیم. در طی مسیر رد پای حیوانات متعددی را دیدیم و صدای تیهو و هوبره و پرواز غرابها و وزش باد تنها موسیقی‌های مان بودند. در کنار درختی شاخ های قوچی ۱۲ ساله که طهمه بوز شده بود در کنار شاخ های یک کل ۷ ساله، دقایقی ما را به استراحت واداشت. ظهر ما به مقصد رسیدیم و دوربین تله ای که با حساسیت گرما و حرکت، شروع به فیلم برداری به مدت ۳۰ ثانیه می کرد توسط مستول همراه ما بر روی تیشن بازیزی شد و چندین قطعه ۳۰ ثانیه ای فیلم برداری از قوچ و میش و روباه و شاه روباه و کبک را نظاره کردیم و به ناگاه با دیدن بوز در قاب دوربین همگی با هیجانی فراوان فریادی از شوق سردادیم و ۳۰ ثانیه ای فراموش نشدنی ساعت ۷ و ۴۸ دقیقه صبح اول مهر که از هیبت بوز ایرانی در پس زمینه ای از کوههای اطراف با نور صبحگاهی به ثبت رسیده را نگاه کردیم. در هنگام ناهار صحبت با محیط‌باز نشانه توجه شدیم این پناهگاه حیات وحش که بیش از دومیلیون هکتار وسعت دارد فقط ۴ محیط بان و تنها یک ایستگاه محیط بانی دارد که هر دو نفر ۶ شباهه روز شافت کاری دارند و در ماه فقط ۳۰ لیتر سهیم بوزین برای موتور محیط بانی دارند که اگر بخواهند کامل گشت زنی کنند طی سه روز این



روستای آب به

# پژوهش ایران

## از آغاز تا امروز

### شمراه پژوهش و در انتشار پژوهش پژوهش کشور غزنویان ایران

پژوهش در هر کشوری نمادی کاملاً اختصاری از آداب و سنن و فرهنگ اجتماعی، استقلال و اقتدار و آرمان‌های مردم آن سرزمین می‌باشد. در این شماره از مجله سعی شده پژوهش ایران که نشانگر هویت جهانی ما ایرانیان می‌باشد مورد توجه بیشتر و عمیق‌تر قرار گیرد.

در سال‌های خیلی قبل که ضحاک چتر ظلم و ستمش را بر خاک ایران گسترانیده بود. شجاع مردی به نام کاوه آهنگر قد برافراشت و با قیام خود علیه استبداد مردم را به مبارزه با اهربیمن عصر خود فراخواند. او پیش بند چرمی شغل آهنگری خویش را بر سر چوبی نهاد و آنرا بالا گرفت.

مردم رنج کشیده به دنبال کاوه پشت پژوهش او تجمع نمودند. بدین صورت اولین پژوهش ایران به طور رسمی به اهتزاز در آمد. این اتحاد بیرامون یک پژوهش و آرمان مشترک قدرتی بوجود آورد که موجبات سرنگونی ضحاک را

در پی داشت. پس از ضحاک فریدون بر تخت نشست و به پاس قدردانی از کاوه و اهمیت فوق العاده پژوهش او دستور داد تا پیش بند آهنگری کاوه را به انواع گوهرها و جواهرات آراستند و نامش را در فرش کاویان نهادند و رنگ‌های سرخ و زرد و بنفش به آن افزودند. به استناد متون تاریخی در زمان حمله اعراب به ایران به دستور خلیفه دوم در نزدیکی شهر نهادون ایرانیان شکست خوردن و غنیمت‌های فراوانی نصیب اعراب شد. از جمله درفش کاویان و فرش مشهور بهارستان. به دستور خلیفه دوم درفش را سوزانندن و جواهراتش را به یغما برند و فرش بی نظیر بهارستان را تکه تکه کرده و بین سربازان پا بر هنله تقسیم نمودند.

از تازش تازیان سالها گذشت تا اینکه ابومسلم خراسانی با پژوهش مثلى

شکل سیاه رنگ و بابک خرم دین با پژوهش مثلي شکل سرخ رنگ قیام کردند که در تاریخ به سیاه جامگان و سرخ جامان مشهور شدند.

در سال ۲۵۵ شمسی که غزنویان روی کار آمدند سلطان محمود دستور داد در وسط پژوهش مثلي سیاه رنگ شکل یک ماه به رنگ زرد کشیده شود. سپس



سلطان مسعود غزنوی که به شکار شیر علاقه فراوان داشت دستور داد تصویر ماه را حذف و به جای آن تصویر شیر که هم نماد قدرت هم نشانه‌ی ماه مرداد یعنی ماه (اسد) بیانگر وجود شیر به تعداد فراوان در سرزمین ایران می‌باشد.

در عصر سلجوقیان علاوه بر شیر که هم نماد قدرت و هم نشانه‌ی ماه مرداد یعنی ماه (اسد)، شکل خورشید را هم به پژوهش اضافه کردند زیرا اعتقاد داشتند که اوج گرما در ماه مرداد می‌باشد و چون آئین مهر پرستی در کشور رایج است لذا بنا به تقدس خورشید تصویر آنرا هم در پژوهش مثلي کنار شیر قرار دادند.

در دوره‌ی صفویان رنگ پژوهش مثلي ایران تمام سبز بوده است. تصویر شیر بر روی آن به صورت نشسته نیم رخ از رو برو - با آیه‌ای قرآن - با شمشیر دو سر ذوالفار و خورشید بالای سر شیر قابل مشاهده بود. در زمان حکومت شاه تهماسب صفوی به دليل آنکه خودش متولد فورورده بود یعنی برج حمل لذا دستور داد به جای تصویر شیر و خورشید گوستند را که نماد برج حمل می‌باشد بر روی پژوهش مثلي شکل ایران قرار دهند.

سلطنت چون به نادر شاه رسید دو پژوهش سلطنتی و ملی به وجود آمد پژوهش سلطنتی سرخ و زرد بود اما پژوهش ملی سبز و سفید و سرخ با تصویر شیر در حال حرکت که خورشید بر پشت شیر سوار می‌باشد.

در دوران قاجار پژوهش از حالت مثلي به مستطيل تبديل شد (طول ۱/۵ برابر عرض). آغا محمد خان قاجار رنگ سرخ را نگه داشت سبز و سفید را از پژوهش حذف کرد و بر سر شیر تاجی قرار داد. فتح علی شاه از پژوهش سفید برای محافظ سیاسی و دیبلماتیک استفاده می‌کرد.

امیر کبیر وقتی بر قدرت تکیه زد به دليل علاقه‌اش به نادر پژوهش مستطيل را به صورت سه رنگ سبز و سفید و سرخ با نشان شیر و خورشید بدون تاج را مورد تأييد قرار داد. رنگ سبز نشانه شاط و خرمی و رنگ سفید نشانه صلح و دوستی و رنگ سرخ نشانه خون جوانان وطن که در راه حفظ کشور و آرمان خوبی کشته شده اند می‌باشد.

سرانجام پس از پیروزی انقلاب اسلامی پژوهش مقدس کشورمان با سه رنگ سبز و سفید و سرخ با نشان الله اکبر در وسط و ۲۲ کلمه الله اکبر در حاشیه به تصویر رسید و در اصل ۱۸ قانون اساسی نگارش شد.

محمد تقی همراه ای  
jafar.hamzei@yahoo.com

#### منابع:

- ۱- قانون اساسی کشورمان ایران
- ۲- سیاست نامه زبان شاردن
- ۳- آئین مهرپرستی در ایران
- ۴- زندگانیه امیرکبیر
- ۵- شاهنامه فردوسی
- ۶- تاریخ ابوالحسن مسعودی

موجب سوختگی برگ‌ها و گل‌های شاداب آزالیا می‌شود از طرفی گرمای زیاد هم سلامت این گیاه را به خطر مندازد، پس پرورش‌ترین و خنثی‌ترین کنچ خانه را به آن اختصاص دهد.

#### بهترین دما برای آزالیا

آزالیای طاقت گرما را ندارد؛ بنابراین باید بهشت مرآقب دمای هوا باشد. بهترین درجه برای حفظ سلامتی و نشاط این گیاه ۹ تا ۱۴ درجه سانتی گراد است.

#### بهترین تقدیمه برای آزالیا کدام است؟

خاکی که برای آزالیا استفاده می‌کید مخلوطی از خاک برگ، خاک پیت ماس و کود دامی است. البته میزان ترکیب آن را باید با مشورت کارشناس تعیین کنید.

#### آفت‌هایی که آزالیا را می‌گشند

یکی از آفت‌هایی که موجب زرد شدن برگ‌ها و خشک شدن گلبرگ‌های آزالیا می‌شود شبیک آردی است. اگر برگ‌ها یا گلبرگ‌های گیاه به این آفت مبتلا شود برگ‌ها حتی آردالود به خود می‌گیرد. علاوه بر این آفت، مگس سفید هم از جمله حشراتی است که می‌تواند بیماری را به آزالیا منتقل کند و موجب ریزش برگ‌ها و گلبرگ‌های آزالیا می‌شود.

#### ازدیاد آزالیا

بهترین زمان برای ازدیاد آزالیا اوخر بهار تا اواسط تابستان است. اگر می‌خواهید خودتان این کار را انجام دهید، نیاز به یک چاقوی بسیار تیز دارید تا قلمه‌ها را به راحتی از گیاه جدا کنید. ساقمه‌ها را بعد از جدا کردن درون کمپوست یا شن بگذارید و آن را آبیاری کنید به حدی که خاک مرتکب باشد تا گیاه به سرعت ریشه کند. اندازه قلمه‌ها بهتر است ۱۰ سانتی‌متر باشد که بتوانید هنگام کاشت گیاه دو تا سه سانتی‌متر آن را درون خاک فرو کنید.

گلدانی را که قلمه‌ها در آن قرار گرفته باید در محیط خنک قرار دهید.

#### قبل از خرید آزالیا باید بدانید

اگر برای خرید آزالیا هنوز هم انگیزه دارید و می‌خواهید یکی از این گل‌های زیبا و خوش آب و رنگ را به جمع گیاهان آپارتمانی تان اضافه کنید این نکات را بخوانید:

##### • هنگام خرید سعی کنید سراغ گلدان‌هایی

بروید که غنچه‌ایش هنوز باز نشده اما در آستانه باز شدن هستند. اگر غنچه‌ها در آب و هوای محیط خانه شما بازشوند ماندگاری بیشتری خواهند داشت.

##### • هر دو هفته یکبار برای تقویت خاک گیاه و رشد بهتر

ریشه‌ها و ساقه گیاه آن را با کودهای مایع و مناسب تقویت کنید.

• پیش از خرید به خوبی درباره شیوه نگهداری و مراقبت از آزالیا تحقیق کنید. بسیاری از افراد به دلیل رعایت نکردن نکات لازم برای آبیاری، نوردهی و تقویت گیاه در مدت زمانی کمتر از یک ماه گیاهشان را دچار بیماری و خشکی می‌کنند.

منبع: <http://stop4fun.ir/>

# باغچه امید مودرزان

شادابی و طراوت را به آپارتمان تان بیاورید!

آزالیا

سید فرید همین  
farid1346@chmail.ir

برای کسانی که دوست دارند رنگ، شادابی و طراوت را یکجا کنچ آپارتمان‌شان داشته باشند، داشتن یک گلدان آزالیا ضروری است. این بوته مملو از گل‌های ریز و درشتی است که در طی رنگ‌های سفید، کرم، صورتی، نارنجی و قرمز رشد می‌کند و جلوه‌ای بسیار باشطا و شاداب به فضای خانه می‌بخشد. اگرچه نگهداری از این گیاه پر گل کمی دشوار است اما با رعایت نکات و توصیه‌هایی که با شما در میان می‌گذاریم کارتن بسیار ساده و راحت می‌شود. آبیاری و تقویت این گیاه قانون و زمانبندی خاص خود را دارد. پس اگر از جمله افرادی هستید که صبح تا شب مشغول کارید و طبق روال همیشه می‌خواهید هفت‌های یکبار برای گیاهتان وقت بگذارید، خرید و نگهداری آزالیا را فراموش کنید.

#### چطور آبیاری اش کنید؟

آزالیا از آن دسته گیاهانی است که اصلاً میانه خوبی با خشکی ندارد این گیاه به محض آنکه بی‌آب بماند، ریزش برگ‌ها و گل‌هایش شروع می‌شود. گلدان آزالیا حتی در روزهای سرد پاییز و زمستان نیز باید بدون آب و خشک بماند. باید مراقب باشید خاک این گیاه همیشه مرتکب و نماند

باشد. آب جوشیده بهترین روش برای آبیاری این

گیاه است. قرار دادن بطری یا پارچ آب برای یکی، دو ساعت به ازدست دادن کلر و برخی از مواد شیمیایی افزوده شده به آب کمک می‌کند.

#### چقدر آبیاری اش کنید؟

هفتنه‌ای دو تا سه بار آبیاری برای این گیاه

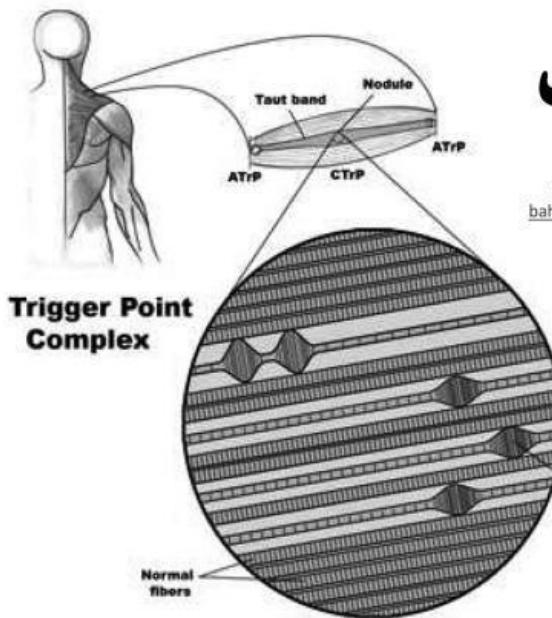
مناسب است اما زمان و مقدار درست آبیاری را پیش از هر چیز دمای محیط و فضایی که می‌خواهید گلدان را در آن قرار دهید، تعیین می‌کند. بدین لحاظاً می‌بایست گیاه را از آب سیراب کنید و به میزانی به آن آب دهید که آب از ته گلدان خارج شود.

#### چقدر نور نیاز دارد؟

آزالیا برای حفظ زیبایی و طراوتش به نور زیادی احتیاج دارد

اما این به آن معنا نیست که این گیاه را در مجاورت نور مستقیم خورشید قرار دهید. گلدان به فضایی پر نور احتیاج دارد اما باید مراقب باشید آن را کنار پنجره قرار ندهید. تابش مستقیم نور خورشید

# سندروم درد مایوفاشیال



بهاره پیرايش فیزیوتراپیست  
bahare\_pirayesh@yahoo.com

سندروم درد مایوفاشیال، سندروم درد ناحیه ای و مزمن است. در برگردانه نقاط ماهش ای مایوفاشیال در یک غسله، که الگوی انتشاری خاصی دارد، نیز هست. درد نقاط ماهش ای در بزرگسالان شایع است اما کاهش در کودکان نیز دیده می شود. میزان شیوع آن در مراجعه کنندگان به فیزیوتراپی حدود ۲۱٪ بوده و تقریباً در هر ۲ جنس برابر است.

اگرچه علت بروز آن مشخص نیست اما برخی دلایل احتمالی عبارتند از:

- ✓ وارد شدن بار زیاد به عضله به صورت مزمن به علت انجام فعالیتهای تکراری
- ✓ وارد شدن بار زیاد به عضله به صورت حاد، مانند بلند کردن جسمی بیش از حد انتظار یا پس از یک ضربه
- ✓ عضلات ضعیف
- ✓ استرس های پاسجرا: نشستن طولانی مدت مخصوصاً وقتی که صندلی از نظر ارگونومی به درستی طراحی نشده باشد
- ✓ مکانیک بدنی ضعیف

## عوامل خطر کننده:

✓ فشار بر روی ریشه اعصاب حرکتی: گیر افتادن ریشه عصب اعصاب فشار روی صفحه انتهایی حرکتی در محل نقطه ماهش ای می شود و آن نیز منجر به ایجاد فعالیت نقطه ماهش ای در عضلاتی می شود که توسط آن ریشه عصب دهی می شود.

✓ اضطراب: وقتی شخص به علت اضطراب مزمن یک گروه عضله را به طور مستقیم متنبض کند نقاط ماهش ای مستعد فعالیت می شوند.

دلایل احتمالی دیگر برای فعال شدن گیرنده های درد نقاط ماهش ای شامل قرار گرفتن عضله در برابر عوارض محیطی مثل سرمای شدید، گرمایی بالا و ... است.

اختلالات ناشی از نقاط ماهش ای عبارتند از: کاهش دامنه حرکتی هنگام کشش عضله، کاهش قدرت عضله و افزایش درد همراه با کشش آن، نقاط ماهش ای ممکن است فعال یا پنهان (بدون علامت درد مگر هنگام لمس) باشند. در یک نقطه ماهش ای فعال گیرنده های درد فعالیت کافی دارند تا درد ایجاد شود و به مسافتی دور تر از محل حساس شده منتشر شود.

## تشخيص:

✓ درد: اغلب مبهم، پیوسته و ملایم بوده حرکات خاص تشیدید می شود. بعضی مواقع درد شدید، ثابت و انتشاری بوده، گاهی درد سوزشی یا همراه با پارسنتری (گزگز و مورمور شدن با تحريكات حسی) است.

- ✓ ایجاد مجدد درد: حین اعمال فشار به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به یک نقطه ماهش ای احتمال دارد درد سایق بیمار مجدداً به طور خودکار بروز کند.
- ✓ باند سفت و نقطه میانی آن
- ✓ پاسخ انتفاض موضعی

## درمان:

- درمان شامل ۳ بخش اصلی است:
- ۱- برطرف کردن نقاط ماهش ای
- ۲- تصحیح عوامل همراه (زمینه ای)
- ۳- تقویت عضله

که این موارد را فیزیوتراپیست با کمک تحریک کننده های الکتریکی، مداریه های گرمایی یا سرمایی استفاده از لیزر، موبیلیزیشن ستون مهره ای و مفاصل، ماساژ، تمرينات ایزومتریک، درمان های تغذیه ای (صرف و تغذیه های C, B, D, اسید فولیک، آهن، میزیم، پتاسیم و کلسیم) انجام می دهد.

منابع:

- 1: therapeutic Exercise : foundations and techniques
- 2: فیزیوتراپی در بیماری های روماتیسمی و پوستی / دکتر محمد اکبری

روش صحیح نشستن باید به گونه ای باشد که سر در راستای بدن و عمود باشد. پایین نگه داشتن گردن به صورت مداوم و بی در بی به مرور زمان علاوه بر تضعیف ماهیجه های پشت گردن موجب می شود ستون فقرات و گردن دچار خمیدگی رو به جلو شود و این یعنی آغاز تغییرات مضر و جدی تر. اگر جزء آن دسته از افرادی هستند که بصورت طاق باز می شوایند باید بالشت کوچک تری انتخاب کنند. به دلیل این که این فرم خوابیدن ملزم آن است که فاصله ای سر تا تشک کمتر باشد. افرادی که به بهلو می خوابند نیازمند یک بالشت بزرگ تر هستند به دلیل این که فاصله ای سر تا تشک بیشتر است و بهتر است بازوهاشان را در کنار خود قرار دهند.



# کبدپانوگری

## مواد لازم:

گوشت گردن بدون استخوان ۲۵۰ گرم (با استخوان ۳۰۰ گرم)  
ماست چکیده بی نمک ۲.۵ کیلوگرم

شکر ۱ پیمانه سرخالی

زرده تخم مرغ ۲ عدد

آب ۲ تا ۳ پیمانه

بیاز ۱ عدد

گلاب، زردچوبه، نمک، زعفران سایده به اندازه کافی  
خلال پسته، بادام و زرشک به اندازه کافی (برای تزیین)

## طرز تهیه خوش ماست:

گوشت گردن را با بیاز، زردچوبه، نمک و آب کاملاً بپزید. استخوان ها را جدا کرده و گوشت را با گوشت کوب، درون یک ظرف مسی یا تفالون خوب بکویید تا سفید و یکدست شود (این بخش کار بسیار اهمیت دارد).

زرده های تخم مرغ، ماست و شکر را خوب مخلوط کرده و روی حرارت پختارید. مواد را خوب به هم بزنید تا جوش بیایند. هنگامی که مایه جوش آمد، گوشت گردن کوییده شده را در تابه ریخته و مخلوط ماست، زرده تخم مرغ و شکر را بدان بیفراید و خوب مخلوط کنید.

اگر کل مراحل را به خوبی انجام داده باشید، غذایی به دست می آید که حساسی کش می آید. حالا زعفران آب کرده و در صورت تمایل گلاب را به آن اضافه کنید. خوش ماست به دست آمده را با زرشک، خلال بادام و پسته تزیین نمایید.

بهتر است خورش را ۲۴ ساعت پیش از سرو کردن تهیه کرده و در یخچال نگهداری کنید تا جا بیفتند. این خورش سرد سرو می شود.

## قهوة بييرجيانلي

این قهوه خستگی یک روز سخت را از بدن شما بیرون می کند و کابانوی درون آن انرژی لازم برای ادامه کارها را تأمین می کند. عطر منحصر به فرد این قهوه جدا از طعم آن به شما احساس آرامش و شادابی دوباره می دهد. این قهوه حداقل در ۳۰ دقیقه آماده می شود. این مقدار مواد برای ۶ نفر کافیست.

### مواد لازم:

قهوة ۴ فاشار سوب خوری

بودر کاکائو ۳ فاشار سوبیخوری

شکر ۱۰ فاشار سوبیخوری

آب سرد ۳ پیمانه

هل ۲ دانه

گلاب یک چهارم پیمانه

طرز تهیه:

قهوة و کابانو را

مخلوط می کنیم و در آب سرد حل کرده و روی حرارت می گذاریم تا جوش آید و کمی غلیظ شود. سپس شکر را به آن اضافه نموده و دانه های هل را در آن می ریزیم تا باقیه مواد بجوشید. سپس گلاب را می ریزیم و در پایان قهوه را داخل قوری ریخته و روی سماور می گذاریم.

## نوشیدنی ها

نتایج بازبینی های گستردۀ روی مجموعه ای از مطالعات جدید تأکید می کند که نوشیدنی های قدیمی تر مثل چای، قهوه و شیرکم چرب حاوی مواد مغذی قابل ملاحظه ای هستند و برای سلامتی و تامین انرژی بدن مفیدند.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایستانا، مطالعات نشان می دهد که چای سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، میزان تشکیلات بلاک را در دیواره سرخرگها کاهش می دهد و در کنترل و پیشگیری از دیابت موثر است. بعلاوه چای مجموعه ای از ترکیباتی است که استروس اکسیدیته مضر برای سلولها را کاهش می دهد.

به گزارش سایت اینترنتی دیلی لایف، قهوه نیز مانند چای منبع غذی از پلی فنول ها است و ذخیره آنتی اکسیدانی آن از چای سبز، چای سیاه و سایر نوشیدنی ها و آب میوه ها بیشتر است. مصرف قهوه خطر بروز مشکلات قلبی و عروقی را کمتر کرده و احتمال بروز دیابت نوع دوم را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد.

علاوه بر اینها شیر ساده و یا شیر کاکائو مخصوصا اگر کم چرب مصرف شوند، مفید هستند و به دلیل غنی بودن از مواد مغذی برای تقویت استخوان ها، شکل گیری ماهیچه ها، کاهش وزن و بسیاری از موارد موثر دیگر در سلامتی بدن مفید هستند.

گردآورنده: حمید رضا کمالی مقدم



## سلامتی و طول عمر را در خوراکی های بیباپیم

زهرا یحیی زاده

شلم میخ گیاهی است شبیه به ترب ولی از آن کوچکتر، بلندی گیاهش تا یک متر می‌رسد. دانه‌هایش سیاه و ریز، در غلافی باقلاً مانده بوده، طعمش اندکی تند و تیز که پخته آن خورده می‌شود. از نظر ارزش غذایی شبیه به زردک بوده و ویتامینهای آ، ب، ث، ب و املاخی مانند فسفر، کلسیم، گوگرد، متیزیم و بُد را به وفور دارد که کلسیم و ویتامین ث آن از زردک بیشتر است. دیسقوریدوس می‌گوید: شلم دو گونه است: بیابانی (دشتی) و بستانی (کاشتی) که هردو در خواص با یکدیگر مساویند. شلم گرم و تر بوده و بسیار مغذی است. مقوی قوای جنسی، ادرار آور و تقویت کننده‌ی بینایی است.

جالینوس حکیم می‌گوید: «اگر شلم را خوب بپزند غذایی بسیار متراکم دهد. بادزا و نفخ است. بهترین شلم آن است که با گوشت چرب بپزند. شلم پخته با گوشت چرب، سبزه و گلورا نرم کرده و گرده (کلیه) را گرمی می‌بخشد و پشت را گرم می‌کند. ادرار آور و شهوت انگیز است.»

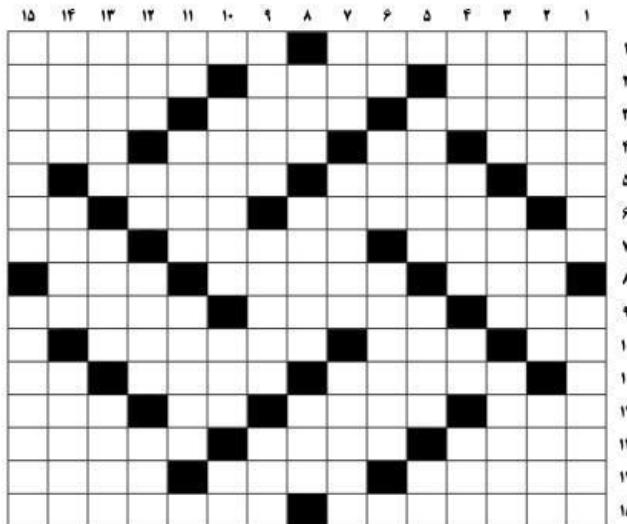
شکننده سنگ مثانه بوده و سرفه را رفع می‌کند. ملین طبع، ملین سبزه، دیرهضم، درمان کننده‌ی انواع سرماخوردگی و کرخی و سرمادگی است. برای اصلاح دیرهضمی آن می‌توان از زیره و شیرینی‌ها استفاده کرد. شلم پخته و خام برای چشم مفید بوده، ادرار و منی را زیاد می‌کند. این خواص در تخم و برگ شلم نیز موجود است.

شلم دارای هشت درصد مواد نشاسته‌ای، دو درصد چربی، دو درصد مواد سفیدهای، و مقداری سلولز است. این گیاه چاق کننده نیست ولی خوردن آن نیروی لازم را به شخص می‌دهد. برای مبتلایان به دیابت بی ضرر بوده و به درمان آن‌ها کمک می‌کند. مواد سفیدهای آن نیروهای دهنده‌ی اعصاب و برای مفزع مفید بوده، قوه حافظه را تقویت می‌کند. همچنین کمی آرسنیک و گوهر شب چراغ روییدیم در این گیاه موجود است و این تنها گیاه خواراکی است که این دو عنصر مفید را همراه با هم دارد. روییدیم از عناصری است که وجودش اثر شفا بخشی هر گیاه را چندین برابر می‌کند، و آرسنیک این گوهر گرانبهای که با خوردنش از سختترین امراض که از کمیود آرسنیک و گوگرد در بدن تولید شده (مانند جذام) جلوگیری می‌کند، جزو دیگر عناصر مهم در این گیاه هستند.

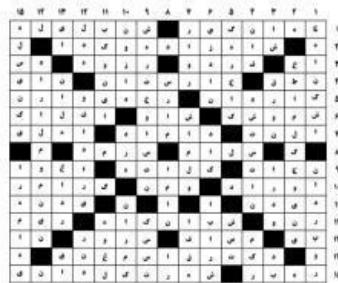
شلم علاوه بر این ویتامین‌ها و عناصر طیف وسیعی از میکروب کشنده‌ها را دارد که بسیاری از میکروب‌ها از جمله، میکروب‌ها و ویروس‌های زکام و سرمادگی را از بین می‌برد به همین دلیل با خوردن آن نه تنها از بیماری‌ها

### منابع تحقیق:

- ۱- قانون در طب - شیخ الرئیس ابو علی سينا - عبد الرحمن شرفکندي (هد زل) - نشر سروش - ۱۳۷۰
- ۲- گیاهان دارویی - بروقوس، هاس، فلوك - دکتر توکل صابری و دکتر صنافت - نشر روزنیان - ۱۳۶۶
- ۳- درمانگر سیر - پنه لوب اوندی - احمد بربار - نشر یاهو - ۱۳۷۰
- ۴- فرهنگ لغت عرب - حسن عبید - نشر امیرکبیر - ۱۳۷۷
- ۵- الائمه عن حقوق الادوية - ابو منصور على البووی - نشر دانشگاه تهران - ۱۳۷۱



پاسخ جدول نشریه  
شماره ۵۰



برای شرکت در مسابقه جواب جدول را به ایمیل payam\_mehrvarzan@yahoo.com ارسال کرده و از جواز آن بفرمود شوید.

## جدول و لطیفه

### شرح افقی:

۱-از داروهای گیاهی-کشوری در اقیانوسیه ۲-رها-کتاب امبل زولا-تیربار ۳-کوه ایرانی-پوشک-حیوان زحمتکش ۴-وسله ای برای ساختن کوه-از لوازم سالاد-بی غیرت-آقای عرب ۵-ریشه-کاش همه چین باشد-از نخست وزیران ایران عنوی ادویه-کوچه-اشارة به خداوند ۷-اسب-یکباره-سده ۸-خزنه چندشناک-پارکینگ فرانسوی-دارابی ۹-حقه-از اجزای خون-مورد نفرت سلمانان ۱۰-نام ترکی-فوت کرد-یارانه ۱۱-اعمال حج-قسمتی از فیلم-تکرارش نام رئیس جمهور مصر است ۱۲-همراه ناز-بجه چهاربایان-واحد سطح-از شاهنامه نشینان ۱۳-جزیره ایرانی-جاده معروف-کرایه ۱۴-شغل بعضی ها-وسله بازی بجهه ها-عصیانی ۱۵-از مشاهیر فرانسه-از گیاهان دارویی

### شرح عمودی:

۱-کلت ایرانی-عنبر ماهی ۲-باغ او فقط انگور دارد-کتاب مارلو-پایتخت بنگالادش ۳-گریه-شفل بدی دارد-آهو ۴-سه چهارم جدار-پناهگاه-مرد انگلیسی-بوکسور معروف ۵-بافنگی-ضد ارزان-علامت صفت تفصیلی عینی واژگون-گرفتن و ربودن-مسجدها دارند ۷-معدن در هم ریخته-شهری در جنوب-خانه تهدستان ۸-تبار-فرهنگ فرانسوی-همان جا است ۹-گوشه- مؤسسه معروف آمار-لغزش ۱۰-ترددستی های سینمایی-آسیب-علامت جمع ۱۱-مادر عربی-کفش تابستانی قدیمی-جایی در کرج ۱۲-نسیان-روز آمریکایی-سیان کننده-کاف و اکسن آبله ۱۳-آرامش دهنده-استاد-درشكه ۱۴-خوبشاندنی بی واسطه-نامی دخترانه-بیماری کبدی ۱۵-جای دوچرخه سواری-سرمه صدا

خواننده گرامی:

خیمازه چیست؟ حرکت نمایشی ایرانیان برای بیرون کردن میهمان!

\*\*\*

مشتری: این کت چنده؟

فروشنده: ۱۰۰ هزار تومان

مشتری: وای! اون یکی چنده؟

فروشنده: وای وای!!

\*\*\*\*

معلم: انواع دندان ها را اسم ببر.

شاگرد: نوک زبانم است: شما فقط اولی اش را بگویید.

معلم: آسیا....

شاگرد: یادم افتاد: آسیا، آفریقا، اروپا و...

\*\*\*

به یکی میگن یه جمله بساز تو ش چایی باشه، میگه: قوری

اگه پنجره ۲ میلی متر باز باشه پشه میاد تو

اما اگه ۶ تا پنجره رو با هم باز کنی نمیره بیرون، هی میخوره به شیشه

\*\*\*

مهم نیست تو خونه ما دعوا سر چهه!!!!

تهش میرسه به من که سرم ۲۴ ساعت تو گوشیه!!!!

\*\*\*

من بول هامو هر جای خونه قایم میکنم برادرم بعد دو روز بیدا میکنه یه

روز دلم را زدم به دریا و بول هامو لای کتاب ریاضیش گذاشتم الان یه

هفته گذشته هنوز بول ها را بیدا نکرده

\*\*\*

ساعت ۲۱ نصف شب همسایمون با مشت میکویید تو دیوار

حالا خوب شد من خواب نبودم داشتم شیبور نمیرین میکردم!!!!



## ۶ آذر

طبق معمول در هر دوره‌ی سه ماهه مددکاران و روانشناسان مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) جلسه‌ای با خانواده‌ها و یا سپرستان وقت مددجویان برگزار می‌نمایند. در این جلسه ضمن صحبت‌های همکاران ما راهنمایی‌های لازم برای بالا بردن روحیه‌ی مددجویان و سلامت آن‌ها ارائه می‌گردد و بهانه بسیار خوبی است که خانواده‌ها ضمن بازدید از مددجویانشان در جلسات خصوصی از وضعیت روانی و رفتاری و سلامتی عزیزانشان با همکاران ما بحث و تبادل نظر کنند.

## ۷ آذر

به دنبال عزاداری روزهای هشتم و تاسوعاً و عاشورای حسینی در محوطه اسایشگاه بعد از غروب غم انگیز روز عاشورا شام غربیان حسینی برگزار گردید. مراسمی که بسیار مورد علاقه مددجویان است. اینجا باید از هیأت‌های امام صادق چروی‌های مقیمه سبزوار، هیأت ابوالفاضل کوشک علیا و جان نثاران حسینی کوشک سفلی چهت حضور آن‌ها در مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار تشکر و قدردانی نمود.



## ۸ آذر

فرمانده محترم نیروی انتظامی جانب سرهنگ هاشمی و معاونین محترم و فرماندهان بخش‌های مختلف نیروی انتظامی دیداری صمیمانه و پر از مهر و محبت از مددجویان مؤسسه خیریه داشتند. همچنین ایشان از بخش‌های مختلف مؤسسه بازدید نمودند. نیروی انتظامی شهرستان سبزوار و تمامی پرسنل آن علاقه‌ی ویژه‌ای به این مؤسسه خصوصاً مددجویان آن داشته و در فرصت‌های مختلف با بازدیدهای خود این مهر و محبت را به آنان ابراز می‌کردند.



## ۹ آذر

آقای قیصری کارشناس محترم بهزیستی استان خراسان رضوی به اتفاق آقای قائم دوست کارشناس بهزیستی سبزوار در مؤسسه ما حضور یافته و مرکز را مورد بازدید و ارزیابی قرار دادند. این بازدید به دنبال درخواست اضافه ظرفیت مرکز صورت گرفته بود. آقای قیصری بر وجود امکانات برای افزایش ظرفیت اذغان داشته در نتیجه این بازدید بالاخره پس از چندین سال و بعد از درخواست‌های مکرر ما، ظرفیت اسمی مرکز از یکصد و ده نفر به یکصد و چهل نفر افزایش پیدا نمود.



## ۱۰ آذر

هیأت داوران جشنواره عکس علم دوست داشتن مؤسسه فرهنگی هنری کیاسیز که با همراهی مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار برگزار گردید در این روز و در محل سالن همایش تالار یاس مؤسسه برگزار گردید.

۱۶ آذر

اویین برف زمستان امسال در این روز در سبزوار باریden گرفت و بر روی چمن های سبز باعث آسایشگاه بر زمین نشست و این بهانه ای خوبی شد برای مددجویان ما تا با برف بازی لحظات خوب و شادی را پشت سر بگذرانند.



۳۰ آذر

آخرین ساعات روز ۳۰ آذر و مصادف با شب یلدا عده ای از علاقمندان و خانه های انجمن بانوان نیکوکار مراسم یلدای خود را در جمع باصفای مددجویان ما برگزار کردند. تزئین زیبای مراسم هم به عنوان نیکوکار مؤسسه بود.



۲۷ آبان

اولین جلسه پیاده سازی سیستم HSE (سیستم بهداشت ایمنی و محیط زیست) در مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار در روز شنبه برگزار گردید. در این جلسه که با حضور کارکنان مؤسسه و اعضاء محترم انجمن بانوان نیکوکار برگزار گردید، مدیر عامل مؤسسه، آقای مهندس حسن سروی کارشناس بهداشت حرفة ای را معرفی نموده و پس از سخنران مدیر عامل، آقای مهندس سروی راجع به پیاده سازی سیستم HSE در مؤسسه توضیحاتی را برای شرکت کنندگان ارائه نمودند.



## رتبه های پنجم و سوم چشواره حکیم دوست داشتن



رتبه دوم: خانم مهسا خلوتی



رتبه سوم: خانم بینا احمدی نژاد

### حسابهای اکانت مردمی

سپاهی ملی: ۰۱۰۵۶۳۸۰۸۹۰۰۳  
شهر صادرات: ۰۲۰۵۷۲۵۵۱۰۰۰۳  
جام ملته: ۱۹۷۷۷۷۷۸۷۷

شماره کارت خاکب پالک موسسه  
۶۰۳۷ ۹۹۱۱ ۹۹۶۷ ۰۰۴۲

موسسه خیریه مطابقین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزدار

۴۴۶۴۳۵۵۱ و ۴۴۶۴۳۰۰۷-۹

**WWW.Mehrasha.ir**  
E-mail: Payam\_mehrvarzan@yahoo.com

صندوق پستی ۶۳۸