

زنان سبز

## شبی که برای معلولان ستاره باران شد

سیر تاریخی نگاه جهانی به حقوق معلولان

اثرات دعا و نیایش بر جسم و جان آدمی

ده اشتباه که به متر آسیب می رساند



کرج، مهرویلا، خیابان درختی، شماره  
۱۸۱، ساختمان آپتوس، واحد ۳ و ۴  
تلفن: ۰۲۶-۳۳۵۰۶۹۰۰

# آپتوس ایران

شرکت ساختمانی، تولیدی و تحقیقاتی



www.aptusiran.com, info@aptusiran.com



● **بیمانکار و مجری ذی صلاح**  
(با داشتن بالاترین رتبه کشوری)

● **تولید بتن آماده و انواع قطعات بتنی**  
(شامل کفپوش، بلوک، و انواع قطعات دیگر)

● **تحقیق و پژوهش R&D**  
(آزمایشگاه همکار، تولید دانش)



## فیزیوتراپی اوستیا

**فیزیوتراپیست مهتاب قادی**

مجرب به جدیدترین و کاملترین دستگاه های الکتروتراپی، مکانو تراپی، لیزر تراپی و بیوفیدبک

### درمان تخصصی:

- آسیب های ورزشی قبل و بعد از جراحی لیگامان و منیسک
- انحرافات ستون فقرات
- سیاتیک و دیسکوپاتی
- سکنه های مغزی، ضربه های مغزی، ضایعات نخاعی
- فلج صورت
- سر درد های میگرنی، تنشی
- پس از جراحی های تعویض مفاصل و جراحیهای پیوند تاندون و عصب
- آرتروز مفاصل و ستون فقرات تاندونیت ها و کشیدگی ها
- پس از شکستگی ها، در رفتگی ها و پیچ خوردگیها
- خار پاشنه و سندروم تونل کارپ
- توانبخشی کف لگن با استفاده از دستگاه بیوفیدبک (انواع بی اختیاری اداری)
- چسبندگی لوله های رحمی و تخمدان



دهقان ویلاي دوم، پلاک ۱، ساختمان پارسا، طبقه دوم، واحد ۶  
تلفن: ۳۴۴۵۶۲۲۳ همراه: ۰۹۳۹ ۹۸۸ ۴۷۰۰

## آداب نوروز در سفرنامه شرق شناسان

«انگلبرت کمپفر» که در دوره شاه سلیمان صفوی به ایران سفر کرده، در بخشی از سفرنامه خود درباره نوروز می‌نویسد: «نوروز از آداب و رسوم ایرانیان قدیم به جای مانده است و هنوز هم بزرگ‌ترین و درخشان‌ترین جشن ایرانیان به‌شمار می‌رود. همه در این روز لباس نو می‌پوشند. دوستان و آشنایان به دیدن یکدیگر می‌روند، مهمانی‌ها برپا می‌شود و به تفریح می‌پردازند.»



«خانم کارلا سرنا» علت برگزاری نشدن عید و سلام نوروزی را چنین بیان کرده: «شاه در این مورد نیز خواسته یا ناخواسته نظر «منجم‌باشی» را خواسته بود و او به علت نزدیکی ستاره‌ها (قران کواکب) و یا قمر در عقرب بودن روز دوم نوروز را برای برگزاری مراسم سلام مناسب تشخیص داده بود.»

«جملی‌گری» می‌نویسد: «در نوروز بزرگان برای عرض تبریک به حضور شاه می‌رسند و نسبت به وسع و امکان خود سکه‌های زرین و هدایایی تقدیم می‌کنند. خان‌هایی که به علت دوری راه نتوانند به حضور شاه برسند، به وسیله چند تن از غلامان و کنیزان خود، که لباس فاخر بر تن می‌کنند، هدیه نوروزی خود را به پیشگاه شاه می‌فرستند. ایرانیان در این روز لباس نو می‌پوشند. زیرا معتقدند کسی که سال نو را با لباس کهنه آغاز کند، از خوشی‌های تازه سال جدید بی‌بهره خواهد ماند. از دیگر مراسم عید نوروز، یکی هم آماده کردن انواع غذاهای لذیذ در خانه‌ها و پذیرایی گرم از دوستان و آشنایان است.»

## آئین خانه‌تکانی

خانه‌تکانی یکی از آیین‌های نوروزی است که مردم برخی مناطقی که نوروز را جشن می‌گیرند به آن پایبندند. در این آیین، تمام خانه و وسایل آن در آستانه نوروز گردگیری، شستشو و تمیز می‌شوند. این آیین در کشورهای مختلف از جمله ایران، تاجیکستان و افغانستان برگزار می‌شود.

## افروختن آتش

رسم افروختن آتش، از زمان‌های کهن در برخی مناطق علاقه‌مند به نوروز متداول شده است. در ایران، جمهوری آذربایجان و بخش‌هایی از افغانستان، این رسم به صورت روشن کردن آتش در شب آخرین چهارشنبه سال



سال متداول است. این مراسم چهارشنبه‌سوری نام دارد. در کردستان در روز نوروز مراسم آتش‌نوروزی (به کردی ناگر نه‌وروزی) انجام می‌شود. پریدن از روی آتش در ایام نوروز در ترکمنستان نیز رایج است. همچنین رسم افروختن آتش در بامداد نوروز بر پشت بام‌ها در میان برخی از زرتشتیان (از جمله در برخی از روستاهای یزد در ایران) مرسوم است.

## سفره‌های نوروزی

سفره هفت‌سین از سفره‌های نوروزی است که در ایران، جمهوری آذربایجان و برخی از نقاط افغانستان رایج است.

سفره‌های نوروزی یکی از آیین‌های مشترک در مراسم نوروز در بین مردمی است که نوروز را جشن می‌گیرند.

سفره نوروزی که امروزه در ایران به آن سفره هفت سین هم می‌گویند دارای دو نوع مواد هستند.

**الف:** اجناسی که جنبه نمادین و سمبولیک دارد. مانند سیر و سکه



آتش خانه) آب داخل خزانہ را کہ بر روی دیگهای بزرگ قرار داشتند گرم می‌کرد، حمامی ها لازم بوده که یک ذخیره ویژه چوب و هیزم را برای روزهای نوروز ذخیره کنند.

در قرون گذشته بسیاری از خانواده‌ها سالی فقط یکبار می‌توانستند پلو بخورند و آن هم شب نوروز بود. شب نوروز، همه مردم و یا اکثراً پلو یا چلو خورشت می‌خوردند. از این پلو نوروزی برای فقرا، سلمانی (آرایشگر) و حمامی (مسئول آتش حمام) و برای کدخدای و روحانی (معلم سنتی) محل، پیشکش می‌بردند. و آنها با حجم زیادی از پلو روبرو بودند.



و ناچار بودند آنها را خشک کرده و در آینده استفاده کنند.

پهن کردن سفره نوروزی در ایران آداب و رسوم خاصی دارد و روی سفره اجزای دیگری به ویژه آینه، شمع و آب نیز حضور دارند. از دیگر اجزای سفره امروزی می‌شود از ماهی و تخم مرغ رنگ شده یاد کرد.

در کابل و شهرهای شمالی افغانستان، سفره هفت میوه متداول است. در این سفره، هفت میوه قرار می‌گیرد، از جمله: کشمش سبز و سرخ، چارمغز، بادام، پسته، زردآلو و سنجد چیدن سفره‌ای مشابه یا استفاده از میوه خشک شده، در بین شیعیان پاکستان هم مرسوم است.

علاوه بر این، سفره هفت شین در میان زرتشتیان، و سفره هفت میم در برخی نقاط واقع در استان فارس در ایران متداول است در جمهوری آذربایجان، عدد هفت اهمیتی ندارد و بر روی سفره‌های نوروزی خود، آجیل قرار می‌دهند.

### دید و بازدید

دید و بازدید عید یا عید دیدنی یکی از سنت‌های نوروزی است که در بیشتر کشورهایی که آن را جشن می‌گیرند، متداول است. در برخی از مناطق، یاد کردن از گذشتگان و حاضر شدن بر مزار آنان در نوروز نیز رایج است. روز نوروز با بازدید و دیدار اقوام و خویشان شروع می‌شود. این سالها معمولاً در شهرهای کوچک رفتن به آرامگاه شهدا و بازدید از خانواده شهدا نیز رسم شده است.

ب: مواد و اشیایی که جنبه خوراکی و پذیرایی دارند. مانند انواع آجیل ها و شیرینی های سنتی و یا جدید، در بسیاری از نقاط ایران، جمهوری آذربایجان و برخی از نقاط افغانستان، سفره هفت سین پهن می‌شود. در این سفره، هفت چیز قرار می‌گیرد که با حرف سین آغاز شده باشد؛ مثل سیر، سنجد، سمنو، سیب و به هفت سینی که چیده می‌شود معانی خاصی نسبت داده‌اند. مثلاً سیب را نماد زیبایی و تندرستی، سنجد را نماد عشق و محبت، و سکه را رزق و روزی گفته‌اند.



سفره نوروز از زمانهای کهن بوده اما به این صورت بوده است که سفره‌ای را پهن می‌کردند و در بشقابهای سفالی و یا فلزی، انواع آجیل‌های خشک شده مانند توت خشک، برگه خشک شده زردآلو و هلو و پختیک (پخته شده و خشک شده لبو) و عسل و سرشیر خشک شده، کلوچه، گهگ (کیک) قطاب و نان سرموکی و... می‌گذاشتند؛ تخم مرغ رنگ شده از اجزای اصلی این سفره‌ها بود. در این سفره، بعضی چیزها فقط جنبه زیبایی و نمادین داشت مانند تخم مرغ و آینه؛ ولی سایر چیزها برای خوردن و پذیرایی میهمانان بوده است و هر زمان که تمام می‌شد بلافاصله صاحبخانه ظروف را دوباره برای میهمانان جدید پر می‌کرد.

اما اینکه هفت چیز با نام سین باشد، پدیده جدیدی است و مستندات تاریخی ندارد. البته سفره نوروزی همواره دارای سمنبل و نمادها بوده است اما به نظر می‌رسد گذاشتن هفت جزء آغازشونده با حرف سین در سفره نوروزی پدیده‌ای است که روایتهای آن بیشتر از اواخر دوره قاجار رایج شده و پیشینه تاریخی ندارد و توسط رسانه‌ها فراگیر شده است. یکی از ضروریات عید نوروز لباس نو و حمام رفتن بوده است، مردان و زنان قبل از فرارسیدن نوروز به حمامهای زنانه و یا مردانه می‌رفتند و شلوغ‌ترین روزهای گرمابه‌ها، همان چند روز سال نو بود. در گرمابه‌های قدیمی که معمولاً با چوب و هیزم در (گرخانه GOR KHANEH یا

## لباس نو و پاک نوروزی

حمام رفتن و پوشیدن پوشاک نو بخشی از ضروریات روز نوروز است که افراد حتماً بایستی با لباس نو و پاک به دیدار اقوام و دوستان می رفتند. جملی کاری در سفر نامه اش می نویسد:

«ایرانیان در این روز لباس نو می پوشند. حتی اگر کسی پول هم نداشته باشد، مبلغی از دیگران قرض می کند و برای خود و بستگان و خانواده اش لباس و کفش نو تهیه می کند. زیرا معتقدند کسی که سال نو را با لباس کهنه آغاز کند، از خوشی های تازه سال جدید بی بهره خواهد ماند. از دیگر مراسم عید نوروز، یکی هم آماده کردن انواع غذاهای لذیذ در خانه ها و پذیرایی گرم از دوستان و آشنایان است.» در قدیم معمولاً لباس قومی و ملی هر منطقه ای در ایران متفاوت بود. بخصوص هر قبیله و ایل ممکن بود نوع کلاهی که بر سر می گذاشتند متفاوت باشد و در نوروز لباس قومی معمول بوده است.

در بیشتر مناطق ایران مردها یک شنل به شکل عبا بر دوش می انداخته اند. امروزه رئیس جمهور افغانستان از این شنل برای اعیاد رسمی استفاده می کند. از دوره رضا شاه پوشش های متفاوت قومی که بعضاً نشانه هایی از تفاخر همراه داشت برچیده شد و لباس سراسری ایران استاندارد کت و شلوار و کلاه فرنگی رسمیت یافت.

## گردشگری

در ایران تعطیلات نوروزی معمولاً با حجم بالایی از سفرهای گردشگری همراه است. آمار این سفرها در طول سال های اخیر رو به رشد بوده است.

## مسابقات ورزشی

برگزاری مسابقات ورزشی عمومی در معابر شهری و روستایی، یکی دیگر از آیین هایی است که در برخی از کشورها به مناسبت نوروز برگزار می شود. در ترکمنستان، مردان و زنان ترکمن، بازیها و سرگرمی های ویژه ای از جمله سوارکاری، کشتی، پرش برای گرفتن دستمال از بلندی و شطرنج برگزار می کنند. برپایی جنگ خروس و شاخ زنی قوچها از دیگر مراسم است که در ترکمنستان برگزار می شود. در استان های شمالی افغانستان نیز مسابقات بزکشی به مناسبت های مختلف از جمله نوروز برگزار می شود.

## طبیعت گردی

مردم ایران در روز ۱۳ فروردین، به مکان های طبیعی مانند پارک ها، باغ ها، جنگل ها و مناطق خارج از شهر می روند. این مراسم سیزده به در نام دارد. از کارهای رایج در این جشن، گره زدن سبزه است. مراسم سیزده به در در مناطق غربی افغانستان، از جمله شهر هرات نیز برگزار می شود. با وجودی که روز سیزدهم فروردین در کشور افغانستان جزو تعطیلات رسمی نیست، اما مردم این مناطق برای گردش در طبیعت، عملاً کسب و کار خود را تعطیل می کنند. مردم این منطقه، همچنین اولین چهارشنبه سال را نیز با گردش در طبیعت سپری می کنند.

علاوه بر این، ساکنان کابل، در طول دو هفته اول سال جدید، برای گردش به همراه خانواده به مناطقی که در آنها گل ارغوان می روید، می روند.

یکی دیگر از آیین های نوروز که در آسیای میانه و کشور تاجیکستان مرسوم است، مراسم گل گردانی و بلبل خوانی است. گل گردان ها از دره و تپه و دامنه کوه ها، گل چیده و اهل دهستان خود را از پایان یافتن زمستان و فرارسیدن عروس سال و آغاز کشت و کار بهاری و آمدن نوروز مژده می دهند.

## نوروز خوانی

نوروز خوانی یا بهار خوانی یا نوروزی، گونه ای از آواز خوانی است که در گذشته در ایران رواج داشته است. در حال حاضر رواج این گونه آواز خوانی بیشتر در استان های مازندران و گیلان است.

در نوروز خوانی، افرادی که به آن ها نوروز خوان گفته می شود، پیش از آغاز فصل بهار، به صورت دوره گردی به شهرها و روستاهای مختلف می روند و اشعاری در مدح بهار یا با ذکر مفاهیم مذهبی به صورت بداهه یا از روی حافظه می خوانند. این اشعار اکثراً به زبان های طبری و گیلکی می باشد. این اشعار بیشتر بصورت ترجیع بند بوده و توسط یک یا چند شخص، به صورت همزمان خوانده می شود.



## سیر تاریخی نگاه جهان به حقوق معلولان

نویسنده: دکتر علیرضا محمدی  
(دکتری حقوق خصوصی و عضو هیات علمی دانشگاه)

### مقدمه

نگاه حاکمان به جامعه ی معلولان با ملاحظه ی سیر تاریخی آن نگاهی فاقد مبنای اخلاقی و حقوقی بوده و معلولان را جزء مطرودین جامعه به حساب آورده مانع حضور آنان در اجتماع شده و به دلیل نقص جسمی آنان را مغضوب به شمار می آورند و همواره موجی از تنفر و تمسخر نسبت به آنان ایجاد می کردند. در مرور سیر تاریخی این نگاه غلط به عنوان یک نمونه ی بارز به نگاه رایش سوم رهبر آلمان نازی « هیتلر » اشاره می کنیم: به اعتقاد او انسان های ناقص الخلقه جایگاهی در پیشرفت جامعه ی بشری نداشته، بلکه عامل ایستایی آن هستند و در یک جمله: حذف فیزیکی و عدم توجه به معلولین همیشه مد نظر حاکمان بوده است.

در دهه های اخیر، تلاش های بسیاری در جهت تغییر نگاه جامعه ی بشری به معلولین در سایه ی پیشرفت های مادی و تکنولوژیک صورت گرفته است. در جوامع پیشرفته ی امروز جمعی از فعالین عرصه ی حقوق فردی و اجتماعی تلاش دارند ضمن تدوین و تصویب قوانین لازم و برای استیفای حقوق معلولین، شرایط را برای حضور این قشر نه چندان قلیل را در جامعه فراهم سازند.

بررسی کنوانسیون حقوق معلولین: با نگاه به سوابق قانون گذاری در خصوص حقوق معلولین در جهان در حال حاضر فقط:

**پنجاه کشور به عنوان اعضای سازمان ملل متحد دارای قوانین خاص در حمایت از معلولان هستند و این از باب نگاه ویژه به این**

## قشر از جامعه ی بشری نه به عنوان یک موفقیت کامل که به عنوان یک جهش به جلو قابل تأمل است

که از میان ۱۸۷ کشور عضو سازمان ملل فقط این ۵۰ کشور مترقی به تدوین مقررات ویژه ی معلولین توجه داشته اند و همین خود خمیر مایه ای گشته تا افکار عمومی جهان در قالب تشکیل یک کمیسیون با نگاه رعایت حقوق بشری تحت عنوان کنوانسیون حقوق معلولین در تاریخ ۱۳ دسامبر ۲۰۰۶ در مجمع عمومی سازمان ملل به منظور حمایت از بزرگترین گروه اقلیت جهان (حدوداً ۶۵۰ میلیون نفر معادل ۱۰ درصد از جمعیت جهان) شروع به فعالیت نمایند. با این تفصیل و این که هدف نویسنده از این مقاله اشاره به اهمیت موضوع اخیر در مقیاس جهانی است و بررسی جامع حقوقی این موضوع مجال دیگری را می طلبد. اصول کلی آورده شده در کنوانسیون مطروحه که از طرف کلیه ی اعضا پذیرفته شده، در ۳ بخش عمده به عنوان رویه حقوقی ثابت عبارتند از:

۱) اصل برابری فرصت ها (۲) اصل توانایی مشارکت (۳) شامل سازی (توجه به حقوق زنان و کودکان) همانگونه که در مقدمه ذکر شد نگاه تاریخی جامعه ی بشری به قشر معلولان یک نگاه اساطیری به فقدان اخلاقی بر این اساس که جز ترحم، حتی دیگر برای آنان قائل نگردیده است و نهایت آن یک وسیله ی کسب ثواب و خیرخواهی در جهت ادای ترحم به این جامعه خلاصه شده بود. اما همزمان با پیشرفت جامعه ی بشری و کارآمدی آن در بهبود و توسعه ی زندگی اجتماعی و اقتصادی بشر، این موهبت نصیب گردید تا به سمت دانش حقوق اجتماعی و آن هم توجه به حقوق بشری و فراگیر شدن جهت یک نگاه بین المللی به سمت تدوین و مشارکت در تحقق این کنوانسیون را شاهد باشیم که در سال ۲۰۰۶ و در مجمع عمومی سازمان ملل با ترکیب ۵۰ ماده ی اصلی و ۱۸ ماده ی پروتکل الحاقی به منصفه ی ظهور و به امضای بیش از ۸۴ کشور از حیث الحاق به آن محقق الوصول گردد که خود به دنبال یک قانون خاص جهانی مورد قبول جامعه ی بشری واقع شود.

اهداف کلی این کنوانسیون:

توجه به تساوی و عدم تبعیض، زنان معلول، کودکان معلول، ارتقای آگاهی ها، در دسترس بودن حق زندگی، به رسمیت شناختن تساوی در برابر قانون، دسترسی به عدالت، آزادی و امنیت، رهایی

از شکنجه، عدم مجازات نسبت به معلولان، دفاع از موجودیت فرد، حق شرکت در اجتماعات، آزادی ابراز عقیده، حق تحصیلات، توانمند سازی و توان بخشی، کار و اشتغال، تفریح و ورزش به عنوان اهداف کلی در مقدمه ی کنوانسیون قید و تصریح شده است.

## ویژگی های کنوانسیون ۸

(۱) رویکرد انسانی: فرد معلول در این کنوانسیون انسانی است چون سایر افراد بشر و تعریف شده است که تنها خواهان فرصت برابر اجتماعی و احقاق حقوق خود است.

ماده ی یک کنوانسیون بیانگر توسعه ی آزادی های فردی و اجتماعی و داشتن حق مساوی از جهت برخورداری از امتیازات قانونی و حمایت قانون و افزایش احترام و حرمت ذاتی آنان و نهایتاً توجه به کرامت انسانی است.

(۲) جامعیت کنوانسیون: یعنی دربرگیرنده ی همه ی ابعاد و وجوه اساسی زندگی معلولین از حیث مادی

(۴) انطباق پذیری ملی: بدین معنا که کنوانسیون دارای یک شعار و اندیشه ی اجرایی جهانی و ملی است؛ بدین صورت که یک نگرش جهانی الزاماً در بعد عملیاتی آن در سطح ملی بایستی در محدوده ی جغرافیایی و سیاسی هر کشور مد نظر قرار گیرد.

(۵) نقش اقشار معلول در تدوین کنوانسیون: یکی دیگر از نکات برجسته ی این کنوانسیون حضور شماری از معلولان نخبه که خود از اندیشمندان و صاحب نظران بین المللی هستند در تدوین و نگارش آن می باشد در واقع جوهره ی فکری آن ناشی از جنس افراد در برگیرنده می باشد.

(۶) اولین پیمان نامه ی جهانی در هزاره ی سوم: با توجه به تدوین قانون در سال ۲۰۰۶ اولین تصمیم جهانی به عنوان یک کنوانسیون و میثاق نامه ی بین المللی به امضای بیش از ۸۴ عضو رسیده است و این یک امتیاز ارزشی محسوب می شود.

(۷) القاء روح امید به کشورهای فقیر: با توجه به اینکه بیشترین معلول متعلق به کشورهای فقیر و عقب افتاده ی جامعه ی جهانی است و این کنوانسیون در سطح بین المللی ایجاد تعهد به جامعه بین المللی را به این قشر معطوف می دارد.

در این مقاله به طور خلاصه سابقه ی تاریخی و



اهداف کلی و نگاه بین المللی به جامعه ی معلولان را بیان نمودیم هر چند جای تأسف است که حتی کشور ما به عنوان عضو ناظر تا کنون تقاضای عضویت در این کنوانسیون را ننموده است. امید است چنین امری در آینده ی نه چندان دور برای جامعه ی معلولین ممکن الوصول گردد.

و معنوی آن می باشد و خواهان توجه قانونگذاران در تدوین قوانین خاص معلولان در جمیع ابعاد (مادی و معنوی) می باشد.

(۳) توجه ویژه به زنان و کودکان: در این کنوانسیون با تخصیص موادی به زنان و کودکان به عنوان اقشاری که بیشترین آسیب اجتماعی را در طول تاریخ تحمل نموده اند عنوان بخش مترقی این کنوانسیون در جهت رعایت حقوق فردی و جمعی آنان است.



نویسندگان:



امیرحسین تقی زادقهرمند  
کارشناس ارشد علوم اجتماعی (جمعیت‌شناسی)



معصومه نظری  
کارشناس ارشد جغرافیا و برنامه ریزی روستایی

## در آمدی بروضعیت پدیده کودکان کار و خیابان (نمونه موردی شهر تهران)

### مقدمه

پدیده کودکان کار و خیابان که ازان به عنوان «تراژدی شهری» یاد می شود، معضلی است که کلان شهرها و شهرهای نسبتاً بزرگ جوامع معاصر اعم از پیشرفته و در حال توسعه، با آن دست به گریبان می باشند. باین تفاوت میزان شیوع این پدیده، عوامل پدید آورنده، زمینه های گسترش و نحوه مقابله با آن در جوامع مختلف بر حسب ویژگی های اقتصادی، اجتماعی فرهنگی آنها متفاوت است.

تحولات سیاسی، اقتصادی و اجتماعی به رغم تبعات مثبت برای نظام ها و جوامع گوناگون، منشاء برخی مسایل و مشکلات اجتماعی نیز می باشد. این مشکلات که عمدتاً در کشورهای در حال توسعه به دلیل تطابق نداشتن بافت اجتماعی، اقتصادی با تحولات ایجاد شده به وجود می آید، شکاف عمیقی بین اقشار مختلف جامعه ایجاد می کند. بالطبع در این میان کودکان آسیب پذیرترند، فلذا سریع تر و در حوزه گسترده تری دچار مشکلات و مصایب آسیب زا می شوند. به این دلیل به نظرمی رسد نه فقط در برنامه های کلان و دراز مدت توسعه، بلکه در سایر برنامه های توسعه اقتصادی و اجتماعی نیز باید این قشر مدنظر قرار گیرند. «البته تحولات سریع و شتابانی همچون رشد جمعیت، صنعتی شدن و شهرنشینی، مهاجرت به شهرهای بزرگ، پیدایش شهرهایی با رشد قارچ گونه همراه با گسترش شهرک های اقماری و حومه نشینی و حاشیه نشینی در اطراف کلان شهرها، افزایش نابرابری های اجتماعی و شکاف طبقاتی در کلان شهرها، دگرگونی در ساخت و کارکرد خانواده، فروپاشی الگوها و هنجارهای سنتی رفتار و افزایش تنش های اجتماعی، پیامدهای ناگواری رادر زندگی شهری جوامع حاضر رقم زده است» (حسینی، ۱۳۸۴: ۱)

در این میان، کشور ایران نیز به علت تغییرات اجتماعی

شتابان چند دهه اخیر از شیوع پدیده کودکان کار و خیابان مصون نمانده است. توسعه نامتوازن و عدم هماهنگی ساختارهای فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی در جذب و انطباق بامعیارهای توسعه، باعث تحولات سریع در بعضی از ساختارها و عقب ماندگی ساختارهای دیگر جامعه شده است. نتیجه چنین روندی، موجبات تجمع ثروت ملی رادر مراکز استانی و به ویژه پایتخت، فراهم نموده و به دنبال خود سیل عظیم مهاجرین به این مراکز رادری داشته و در نهایت الگوهای متنوعی رادر زندگی شهری از جمله پیدایش کودکان کار و خیابان رقم زده است.

### بیان مسئله

ظهور پدیده کودکان کار و خیابان به عنوان یکی از آسیبهای اجتماعی که از دیرباز در کشورهای مختلف و به اشکال گوناگون وجود داشته است؛ در دهه های اخیر به دلایل متعددی افزایش یافته و نه تنها بخش قابل توجهی از سرمایه های آینده جامعه یعنی کودکان و نوجوانان را، در معرض انواع آسیبها قرار داده، بلکه جامعه رانیز با خسارت های فراوانی روبرو ساخته است. البته لازم به ذکر است که هنوز نیز در برخی از خرده فرهنگ ها، کار کودکان نه تنها یک مسئله و آسیب تلقی نمی شود، بلکه عقاید و سنتهای موجود در این فرهنگ ها به توجیه و تشویق آن نیز می پردازند» (ابتکار، لوئیس ۲۰۰۰).

کار کشیدن از کودکان ریشه در فقر، تاریخ، فرهنگ و نابرابری جهانی دارد. از نظر کارشناسان این پدیده علت



های عمده و زیربنایی دارد که ازان جمله می توان به فقر فرهنگی، عدم تعادل اجتماعی و رشد نامتوازن اقتصادی اشاره کرد. «کار کودکان به عنوان معضلی اجتماعی یکی از مسایل عمده قرن حاضر است. آنها به عنوان کارگران مزدبگیر در کارخانه ها، معادن و یا کارگران آزاد در کسب و کار خیابانی مشغول به کار هستند.



برخی از آنها به شکل کارگری و از موسسه و برخی دیگر به صورت مهاجران فصلی کار می کنند. بسیاری از آنان آخرین حلقه ارتباط کاری، در زنجیره طولانی دلالان محسوب می شوند. بعضی دستمزد خود را به صورت جنسی می گیرند و بعضی دیگر بر مبنای کارمزدی، عده دیگری هم اصلاً مزد نمی گیرند و تنها به خاطر سرپناه و محلی برای زندگی کار می کنند» (یونیسف، ۱۳۸۰: ۸).

متأسفانه آمارهای دقیق و درستی از کودکان کار در دسترس نیست. دلایل متعددی مانند محافظه کاری دولت ها از اعلام آمار دقیق، پنهان کاری خانواده ها و کارفرمایان از چگونگی کار کودکان و گذشته از این ها، قابل مشاهده نبودن خیلی از کارهایی که کودکان انجام می دهند، موجب شده است تا کتون زوایای واقعی این پدیده پنهان بماند (لهسایی زاده، ۱۳۸۱: ۱۰۷). در مورد آمار کودکان کار نیز تخمین های مختلفی توسط سازمان های بین المللی صورت گرفته است، چنان که بر اساس آخرین گزارش از وضعیت کودکان کار در سراسر جهان که توسط دیده بان حقوق بشر سازمان جهانی کار و صندوق کودکان ملل متحد در فوریه ۲۰۰۷ تهیه شده است، نزدیک به ۲۵۰ میلیون کودک ۵ تا ۱۴ ساله مشغول به کار هستند که از این تعداد ۱۲۰ میلیون نفر به صورت تمام وقت در اختیار کارفرمایان قرار دارند. آمار هانشان می دهند کشورهای آسیایی با فراوانی ۶۱ درصد بالاترین آمار کودک کار را به خود اختصاص داده و در جایگاه بعدی کشورهای آفریقایی با ۳۲ درصد و آمریکای لاتین با ۷ درصد قرار دارند (روزنامه همشهری ۸/۱۰/۸۶).

«تصویر کودکانی که در خیابان ها کار و زندگی می کنند کودکانی که مدت زمان طولانی را بدون مراقبت و حمایت سرپرستان و بزرگسالان در خیابان ها سپری می کنند اکنون به تصویر اصلی «کودکان فراموش شده» تبدیل شده است» (سیحانی، ۱۳۸۴: ۱۴). بنا بر تخمین سازمان جهانی بهداشت، تنها در سال ۲۰۰۲، پنجاه و سه هزار کودک در جهان به قتل رسیده اند و ۱۵۰ میلیون دختر و ۷۳ میلیون پسر زیر ۱۸ سال مورد آزار جنسی قرار گرفته اند.

در همین حال بر اساس تخمین های سازمان جهانی کار در سال ۲۰۰۴، ۲۱۸ میلیون کودک به کار گرفته و ۱۲۶ میلیون کودک به کارهای خطرناک گمارده شده اند. ۱/۸ میلیون کودک برای فحشا و هرزگی مورد استفاده قرار گرفته اند و ۱/۲ میلیون قربانی قاچاق کودکان شده اند. این آمار تکان دهنده بیش از هر کس کودکان کار و خیابان را تهدید می کند که زمان زیادی را در خیابانها و دور از نظارت والدین و یاسایر نهادهای مسئول دیگر سپری می کنند (صالح، ۱۳۸۶).

## تاریخچه کار کودک در ایران:

در دوران بعد از اسلام، غیر از مردم ناقص العضو و بیمار، عده ای به علت تنبلی و یا نبود کار از طریق تکدی امرار معاش می کردند. در زمان آل بویه گدایان تشکیلات گسترده ای داشتند، از جمله ترفندهای گدایان به دروغ عایله مند نشان دادن خود، یا بچه دیگری را به جای بچه خود معرفی کردن بوده است. در واقع گدایان از کودکان به عنوان وسیله برای انگیزختن ترحم دیگران برای تکدی استفاده کردند.

دوران قاجار را نیز به جهت فقر و جهل عمومی می توان اوج دوره تکدی و ولگردی دانست. فردریچاردز می نویسد: در اصفهان انسان متعجب می شود که بعضی از کودکان متکدی به کلی از پوشیدن لباس خودداری می کنند (راوندی مرتضی، ۱۳۵۷: ۶۰۹). البته ایران کنونی نیز از این معضل در امان نمانده است.

## تا چند دهه پیش، کار کودکان در کنار والدینشان زمینه ای برای جامعه پذیری، اجتماعی شدن و آمادگی آنها برای ورود به زندگی بزرگسالان تلقی می شد

ولی با تحولات اجتماعی موجود در چند دهه اخیر و قرار گرفتن جامعه در مسیر توسعه، کودکان به منظور ورود به زندگی بزرگسالی نیازمند به فراگیری علم و دانش شدند. (لهسایی زاده عبدالعلی، اشرافی حجت اله، ۱۳۸۱: ۱۰۶)

البته بعضی از قوانین و لوایح تنظیمی نیز به دلیل نگرانی از وجود برخی از گروه های کودکان وضع گردیدند. به طور مثال موضوع تاسیس اولین پرورشگاه در ایران در سال ۱۲۸۵ و در مجلس مطرح گردید.

لازم به ذکر است در ادبیات فارسی نیز مابه روشنی رد پای کودکان خیابانی رامی بینیم. صمد بهرنگی در کتابی تحت عنوان ۲۴ ساعت در خواب و بیداری از پسری به نام لطیف سخن می گوید که از شهرستان به تهران آمده و همراه با پدرش به دست فروشی می پردازد و گاهی اوقات نیز در خیابانها همراه با سایر کودکان مانند خودش، آواره و سرگردان است (بهرنگی، ۱۳۷۷: ۵۴).



## قانون کار کشور:

ماده ۷۹- به کارگماردن افراد کمتر از ۱۵ سال تمام ممنوع است.

ماده ۸۰- کارگری که سنش بین ۱۵ تا ۱۸ سال تمام باشد، کارگرنوجوان نامیده می شود و در بند و استخدام باید توسط سازمان تامین اجتماعی مورد آزمایش های پزشکی قرار گیرد.

ماده ۸۱- آزمایشهای پزشکی کارگرنوجوان حداقل باید سالی یکبار تجدید شود و مدارک مربوط در پرونده استخدامی وی ضبط گردد. پزشک درباره تناسب نوع کار با توانایی کارگرنوجوان اظهار نظر می کند و چنانچه کار مربوط را نامناسب بداند کارفرما مکلف است در حدود امکانات خود شغل کارگر را تغییر دهد.

ماده ۸۲- ساعات کار روزانه کارگرنوجوان، نیم ساعت کمتر از ساعات معمولی کارگران است. ترتیب استفاده از این امتیاز با توافق کارگر و کارفرما تعیین خواهد شد.



ماده ۸۳- ارجاع هر نوع کار اضافی و انجام کار در شب و نیز ارجاع کارهای سخت و زیان آور و خطرناک و حمل بار یا دست، بیش از حد مجاز و بدون استفاده از وسایل مکانیکی برای کارگرنوجوان ممنوع است.

ماده ۸۴- در مشاغل و کارهایی که به علت ماهیت آن یا شرایطی کار در آن انجام می شود که برای سلامتی یا اخلاق کارآموزان و نوجوانان زیان اوراست، حداقل سن کار ۱۸ سال تمام خواهد بود. تشخیص این امر با وزارت کار و امور اجتماعی است.

## تاریخچه ممنوعیت کار کودکان در ایران

در ایران نیز مانند بسیاری از کشورهای جهان و به ویژه در کشورهای جهان سوم، به دلایل متعددی، همچون ساختار اقتصاد بومی - سنتی، وجود فقر، اختلاف طبقاتی و عدم آگاهی در خصوص ضرورت توجه به مسایل کودکان و فقدان نظام آموزش فراگیر، وابستگی خانواده به کار کودکان، این پدیده امری اجتناب ناپذیر بوده و کار کودک (بدون توجه به عواقب و پیامدهای آن) به عنوان یک امر عادی پذیرفته شده بود. به دنبال شکل گیری سازمان های بین المللی و تصویب قوانین متعدد در عرصه بین الملل و در عرصه داخلی بسیاری از کشورها، سرانجام در سال ۱۳۲۷ قانون کار در مجلس شورای ملی ایران تصویب شد و بر اساس قانون مذکور کار اطفال کمتر از ۱۲ سال ممنوع گردید. علی رغم تصویب این قانون در سال ۱۳۳۷، عملاً قانون مذکور به دلیل عواملی همچون عدم وجود امکان تحصیل برای همگان، وجود باور یادگیری شغل پدری از کودکی، پادویی و اجبار دختران به قالی بافی و ... اجرایی نشد و اهمیتی در مورد اجرای قانون ممنوعیت کار کودکان نبود و صرفاً به کارگاهها توصیه می کردند که اطفال زیر ۱۲ سال به کار گماشته نشوند. کار کودکان از دیرباز تا کنون همواره برای کارفرمایان و متقاضیان کار کودک به دلایل متعدد دارای جذابیت های خاص خود بود و همواره به دلایلی نظیر عدم آگاهی عمومی، فقدان سازمانهای نظارت کننده، فقر و تنگدستی، اجبار خانواده و... کار کودکان دارای جایگاه ویژه ای بوده است. بعدها به موازات تلاشهای جهانی و تغییر مناسبات ناظر بر روابط کارگران و کارفرمایان در عرصه جهانی و نیز به دلیل بهبود نسبی وضعیت اقتصادی و افزایش آگاهی عمومی، رفته رفته ضرورت توجه به آموزش کودکان و جلوگیری از استثمار آنان در کشورمان نیز اهمیت پیدا کرد و جامعه به سمتی حرکت نمود که از اشتغال کودکان زیر ۱۲ سال جلوگیری نماید. در نتیجه در سال ۱۳۶۹ مجمع تشخیص مصلحت نظام قانون ممنوعیت کار کودکان زیر ۱۵ سال را تصویب نمود، بر اساس این مصوبه و به موجب ماده ۷۹ قانون کار کشور، کار تمامی کودکان زیر ۱۵ سال ممنوع و در موارد ۸۰ الی ۸۴ همین قانون (فوق الذکر) کار کودکان ۱۵ تا ۱۸ سال به عنوان کارگران نوجوان نامیده شده که ناظر به شرایط و محدودیت هایی در به کارگماردن این کودکان است. (ویژه نامه انجمن حمایت از کودکان کار، ۱۳۸۸: ۲۹)

## قانون حمایت از کودکان و نوجوانان (مصوب ۱۳۸۱/۹/۲۵):

در تصویب این قانون سه محور در نظر گرفته شده است. اول: اینکه هر نوع اذیت و آزار کودکان که موجب صدمه جسمانی و روحی کودکان شود ممنوع است.

دوم: هر نوع خرید و فروش بهره‌کشی از اطفال و به کارگیری آنها در اعمال خلاف مانند قاچاق و سرقت ممنوع است.

سوم: ممانعت از تحصیل کودکان نیز ممنوع است و هر کس خلاف آن عمل کند، طبق مجازات تعیین شده از سوی قانون گذار مجازات می‌شود.

## قانون تصویب کنوانسیون ممنوعیت و توصیه نامه مکمل آن:

این قانون مشتمل بر ماده واحد منضم به متن کنوانسیون، شامل مقدمه، شانزده ماده و توصیه نامه مکمل آن در سال ۱۳۸۰ به تصویب مجلس شورای اسلامی رسیده است.

**ماده واحد:** کنوانسیون ممنوعیت و اقدام فوری برای محو بدترین اشکال کار کودک و توصیه نامه مکمل آن به شرح پیوست تصویب و به دولت جمهوری اسلامی ایران اجازه داده می‌شود اسناد تصویب را تودیع نماید.

**تبصره ۱:** فهرست انواع کارهای مضر موضوع بند (ت) ماده ۳ کنوانسیون توسط وزارت کار و امور اجتماعی با هماهنگی وزارتخانه های بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و صنایع و معادن و جهاد کشاورزی و کانون و انجمن های صنفی کارفرمایان و کانون شورای اسلامی کار تهیه و برای تصویب به هیات وزیران ارایه خواهد شد.

**تبصره ۲:** اشخاصی که کودکان را به کارهای موضوع بند (ت) ماده (۳) کنوانسیون بگمارند، مشمول مجازاتهای ماده (۱۷۳) قانون کار مصوب ۱۳۶۹/۸/۲۹ مجمع تشخیص مصلحت نظام می‌باشند و پروانه کار آنها توسط دستگاه ذیربط بطور موقت لغو خواهد شد. در خصوص سایر بندهای ماده (۳) طبق قوانین موضوعه خواهد بود.

**تبصره ۳:** وزارتخانه های کار و امور اجتماعی و صنایع معادن مسئولیت اجرای این کنوانسیون و توصیه نامه مکمل آن و نیز نظارت بر اعمال این مقررات را در کارگاهها برعهده دارند و برنامه های اجرایی را طراحی و با هماهنگی و موافقت سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور به دستگاه های اجرایی ابلاغ خواهند کرد.

همچنین در این نامه اجرایی تبصره های (۱) و (۲) ماده واحد قانون تصویب کنوانسیون ممنوعیت و اقدام فوری برای محو بدترین اشکال کار کودک و توصیه نامه

مکمل آن مصوب سال ۱۳۸۰ و در ماده شماره یک این این نامه فهرست کارهای مضر برای افراد کمتر از ۱۸ سال در قالب هجده بند آمده است که عناوین (دوازده مورد) از آنها به طور نمونه و به شرح زیر درج می‌گردد:

۱. کار در معادن و تونلها
۲. کار در مخازن سربسته.
۳. کار در گنداب رودها، جمع آوری و حمل و دفن زباله های شهری.
۴. کار در محیطهای با سروصدای بیش از حد مجاز.
۵. حفر قنات و چاهها، فاضلابها و تونلهای زیر زمینی.
۶. کارهای ساختمانی.
۷. کار در غسلخانه ها و دفن مرده ها.
۸. کار با مواد قابل اشتعال.
۹. اهنگری، جوشکاری، سنگ زنی و زنگ آمیزی.
۱۰. کار با دستگاههای خطرناک نظیر ماشین الات درودگری یا پرسهای تزریقی، ضربه ای، هیدرولیکی و نظایران.
۱۱. کار در بیمارستانها و مراکز درمانی و روان درمانی، سرای سالمندان و رادیولوژیها.
۱۲. کار در کارگاههای قالی بافی، نمد مالی، زیلو بافی، ریسندگی و بافندگی

## پیشینه پژوهش در ایران (سوابق پژوهشی داخلی)

تحقیقات موجود درباره کودکان کار و خیابان در ایران بیشتر در محیط دانشگاهی و با اهداف نظری انجام گرفته و مطالعات کاربردی جهت حل و کنترل این مسئله توسط سازمانهای مسئول کمتر صورت گرفته است نکته دیگر اینکه در این مطالعات بیشتر رهیافتهای روان شناختی غالب است. در اینجابه تعدادی از پژوهشهایی که در این حوزه و در داخل کشور انجام پذیرفته است به اختصار اشاره می‌گردد.

پژوهش نقش اقتصادی کودکان در جامعه روستایی ایران که به بررسی عوامل موثر بر میزان باروری می‌پردازد، ویژگیهای رفتاری کودکان را نیز از جهاتی ارزیابی کرده است. یافته های این پژوهش نشان می‌دهد که بر اساس متغیرهای اقتصادی، اجتماعی و جمعیتی، نوع و میزان کار کودک متفاوت است و با توجه به سن و جنس فرق می‌کند، همچنین رابطه مستقیمی بین وضعیت اقتصادی خانوار و میزان کار کودک وجود دارد. بر این اساس دسترسی به زمین کشاورزی موجب افزایش و کاربرد تکنولوژی موجب کاهش اشتغال کودکان می‌شود (اقاجانیان ۱۳۶۰).

پژوهش انجام شده در خصوص بررسی اشتغال به کار کودکان و نوجوانان زیر سن کار در ایران با استفاده از داده های سرشماری انجام شده است. بر اساس یافته های



گرفته، نتایج زیر به دست آمده است: ۵۵ درصد از این کودکان افغانی، ۳۷ درصد بلوچ و ۷ درصد سیستانی بوده اند. اکثر آنها پسر بوده و بین ۸ تا ۱۶ سال سن داشته اند. از این تعداد ۶۶ نفر ترک تحصیل کرده و تنها ۹ نفر مشغول به تحصیل و ۲۵ نفر بی سواد بوده اند. میانگین تعداد اعضای خانواده این کودکان ۷ نفر، ۹۰ درصد والدین انبساطی سواد و فاقد مهارت های حرفه ای و پدران آنها اکثر ادست فروش و کارگران ساده ای بوده اند که عمدتاً در مناطق فقیرنشین زاهدان سکونت داشته اند (ارمانی، ۱۳۸۰).

یکی از مطالعات مقدماتی که به بررسی تجربی وضعیت کودکان خیابانی در شهر تهران پرداخته است، مطالعه ای است که در سال ۱۳۷۷ توسط دفتر یونسف در تهران انجام شده است. نتایج این مطالعه نشان می دهد که ۹۰ درصد از این کودکان با پدر و مادر خود زندگی می کنند و تعداد اندکی از آنها بی سرپرست و فراری هستند. ۸۰ درصد از آنها متعلق به خانواده های مهاجر هستند که ۴۴ درصد آنها را مهاجرین افغانی و ۳۶ درصد از آنها را مهاجرین از روستاها و دیگر شهرها تشکیل می دهند. میانگین تعداد اعضای خانواده های آنها ۸ نفر بوده و سن آنها بین ۵ تا ۱۸ سال است.

از لحاظ جنسیت ۹۵ درصد آنها را پسران تشکیل می دهند که بطور متوسط ۱۲ ساعت در روز کار می کرده اند (یونسف، ۱۳۷۷).

در مطالعه دیگری تحت عنوان «بررسی عوامل موثر بر پیدایش و گسترش پدیده کودکان کار و خیابان و انطباق اجتماعی آنها: مطالعه موردی شهر تهران» با استفاده از روش های اسنادی و پیمایش نمونه ای، مقایسه تعداد ۱۴۹ نفر از کودکان کار و خیابان با همین تعداد کودکان عادی شهر تهران انجام گرفته است. نتایج این تحقیق حاکی از وجود تفاوت معنادار بین کودکان خیابانی و کودکان غیر خیابانی به لحاظ متغیرهایی مانند خاستگاه اجتماعی و پایگاه اقتصادی-اجتماعی خانواده، وضعیت شغلی والدین، میزان سواد و تحصیلات والدین، وضعیت سرپرستی، الگوی روابط زناشویی، انحرافات اجتماعی در خانواده، سوء رفتار و کودک آزاری در خانواده، اعتیاد و سوء مصرف مواد، نگرش های کودکان و خانواده نسبت به کار کودکان، تحصیل و محیط خیابان، احساس تعلق و وابستگی به خانواده و گروه های همسالان و ادراکات کودک نسبت به زندگی و کار خیابانی و چگونگی انطباق در این کودکان بوده است (سیحانی، ۱۳۸۲: ۳۲۴).

همچنین در پژوهش دیگری که در سال ۱۳۸۰ توسط خانم دکتر قاسم زاده و با مشارکت سازمان بهزیستی و با همکاری معاونت پژوهشی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی انجام پذیرفت، نتایج حاصله به شرح ذیل ارائه گردید: در زمینه رشد اجتماعی ۸۰ درصد این کودکان

این پژوهش، تنوع فعالیت های نوجوانان و کودکان در مناطق شهری و روستایی به ابعاد فرهنگی، اجتماعی و موقعیت زمانی و مکانی وابسته است. همچنین میزان کار کودک در دهه ۱۳۶۰ نسبت به دهه قبل از آن کاهش یافته است (کامکار، ۱۳۷۲: ۳۱۲-۲۵۸).

مقاله کودکان آسیب پذیر شهری به بررسی جنبه های گوناگون آسیب شناختی کودکان در محیط شهر از جمله کار کودکان می پردازد.

### این مقاله کار کودک را حاصل شرایط اقتصادی-اجتماعی و فرهنگی دانسته و سه عامل را در ظهور این پدیده دخیل می داند که عبارتند از: ۱) نرخ بالای بیکاری در جمعیت میان سالان (۲) نظام نارسا و تبعیض آمیز برای اقشار فقیر (۳) ضعف قوانین کاریا سستی در اجرای آن

پژوهشی دیگر تحت عنوان تحلیلی بر روند کار کودک در ایران با بهره گیری از داده های سرشماری انجام گرفته است. یافته های این پژوهش نشان می دهد که مهمترین عامل تاثیر گذار بر تفاوت های منطقه ای میزان اشتغال کودکان در ایران، سطح اشتغال افراد بزرگسال در ایران است. به عبارت دیگر با افزایش سطح اشتغال بزرگسالان، نیاز به اشتغال کودکان از میان می رود (عبدی، ۱۳۷۸: ۱۸-۱۶).

یکی از مطالعاتی که باتکیه بر رویکرد آسیب شناسی اجتماعی به بررسی مسائل و آسیب های کودکان پرداخته، پژوهشی است تحت عنوان «درآمدی بر آسیب شناسی کودکان با تکیه بر کودکان خیابانی». این مطالعه اسنادی و مبتنی بر داده های ثانویه به مسائلی مانند کار کودکان بی سرپرستی کودکان، کودکان بزهکار و کودکان خیابانی پرداخته است. در بخش دوم از این پژوهش نتایج دو مطالعه میدانی درباره کودکان خیابانی در بیرجند و زاهدان تجزیه و تحلیل شده است. در مطالعه اداره بهزیستی بیرجند درباره ۵۰ کودک خیابانی که با مصاحبه تصادفی انجام شده نتایج زیر به دست آمده است: ۸۶ درصد از کودکان به خاطر نیاز مالی و فقر به کار خیابانی روی آورده اند، ۲۵ درصد از کودکان یکی از والدین خود را از دست داده و ۶۷ درصد از کودکان بی سواد و یا ترک تحصیل کرده اند. در مطالعه دیگری تحت عنوان «پژوهشی در شناخت کودکان خیابانی شهر زاهدان» که در مورد ۱۰۰ نفر از کودکان خیابانی در سطح خیابانهای زاهدان به روش مصاحبه تصادفی انجام

مجله سبز



فصلنامه آموزشی، پژوهشی، خبری، اطلاع رسانی  
سال پنجم/شماره ۱۳/بهار ۱۳۹۵

صاحب امتیاز:

مجمع خیریه آموزشی و توانبخشی

رعد کرج

مدیر مسئول:

غلامرضا احمدی پیدا خویدی

سر دبیر:

غلامرضا شجاع سنگچولی

مدیر اجرایی:

احمد کمالی روستا

طراح و صفحه آرا:

انتشارات نارین رسانه

روابط عمومی:

افشار ساکن

نشانی: کرج- میدان آزادگان- خیابان

برغان- خیابان شهید جباری،

کوچه شهید محمدی

تلفکس: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۰-۵۲-۵۳

مقالات درج شده در فصلنامه تلاش سبز بیانگر دیدگاه های نویسندگان آن است.

مسئولیت آگهی های چاپ شده بر عهده صاحبان آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه فصلنامه تلاش سبز نیست.



### نمایه مطالب

- سخن مدیر مسئول ..... ۲
- نوروز و مراسم آن در میان اقوام و ملل ..... ۴
- سیر تاریخی نگاه جهانی به حقوق معلولان ..... ۱۲
- در آمدی بر وضعیت کودکان کار و خیابان ..... ۱۴
- تاریخچه قوانین ممنوعیت کار کودکان ..... ۱۶
- تصویر خیال ..... ۲۴
- جاده ..... ۲۵
- جزیره تینگرها ..... ۲۶
- سومین سمینار سماوات ..... ۲۸
- رهگذر ..... ۳۰
- امید ملکی از شعرای رعد کرج ..... ۳۱
- بقعه دانای علی ..... ۳۲
- یک روز زمستانی ..... ۳۳
- موانعی که سد راه معلولان است ..... ۳۴
- اخبار رعد ..... ۳۸
- شبی که برای معلولان ستاره باران شد ..... ۴۰
- اثرات دعا و نیایش بر جسم و جان آدمی ..... ۴۲
- ده اشتباه که به مغز آسیب می رساند ..... ۴۸

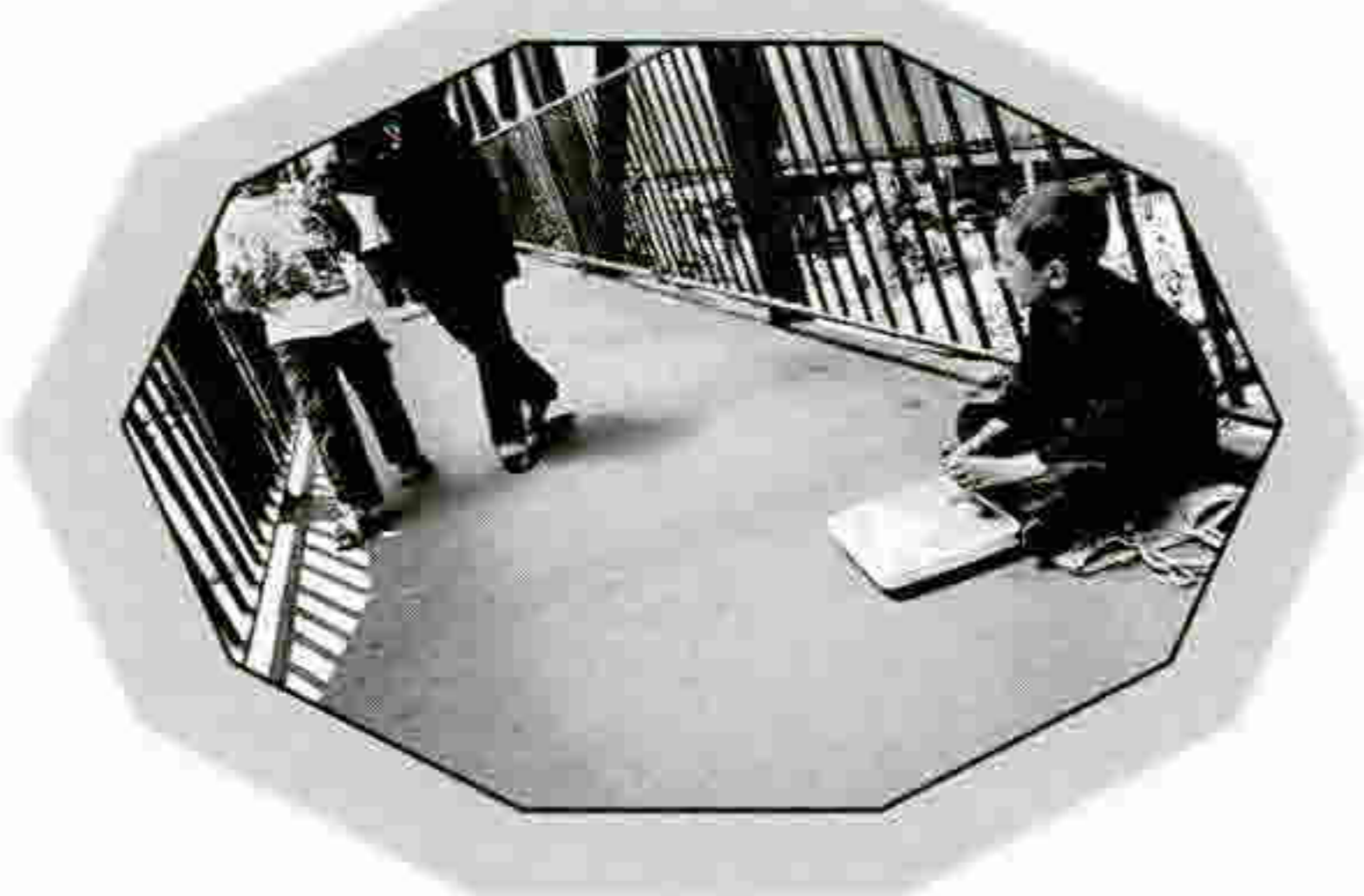
حمایتی نیستند.

۱۴-۹۲/۸۴ درصد تحت پوشش انجمن های غیردولتی نیستند.

باتوجه به پژوهش های برشمردن می توان گفت متأسفانه دربخش داخلی، تحقیقات جامع، کامل و همه جانبه ای درخصوص کودکان کار و خیابان وجود ندارد و صرفاً پژوهش های موجود براساس داده های سرشماری بوده و دران کودکان پایین تر از ده سال محاسبه نشده است. همچنین بیشتر یافته های پژوهشی به دلیل ناقص بودن داده های سرشماری، به طور کامل نمی توانند واقعیات درست این پدیده را نمایان سازند. لازم به ذکر است توجه به مطالعات انجام شده که نتایج بخشی از آنها درسطور بالا ذکر گردیده است، می تواند در شناخت مولفه ها و شاخص های کلی تعیین کننده شرایط زندگی و کار کودکان خیابانی مفید باشد؛ اما این مطالعات کمتر مبتنی بر اهداف کاربردی بوده و در این زمینه نقایص جدی به لحاظ کمی و کیفی وجود دارد. درخصوص نتایج تحقیقات عنوان شده در بخش خارجی نیز باید اذعان نمود، هر چند تحقیقات دامنه گسترده تری از عوامل را در بر می گیرد و به صورت عمیق تر به واقعیت این پدیده می پردازد، ولی هر یک عمدتاً بیانگر خصوصیات همان منطقه خاص هستند.

## یافته های تحلیلی ۸

در این قسمت بر اساس مقایسه یافته های پژوهش با داده های سرشماری عمومی نفوس و مسکن سال ۸۵ شهر تهران، وضعیت کودکان کار و خیابان از لحاظ



ترکیب جنسی، وضع سواد، وضع اشتغال و غیره را مورد بررسی قرار می دهیم.

دچار پر خاشگیری و خشونت هستند، ۵۰ درصد آنان سابقه سرقت و ۴۱ درصد سابقه خرید و فروش مواد مخدر دارند، ۸۵ درصد آنان به تخریب اموال عمومی پرداخته، ۵۴ درصد آنان مشکل بی توجهی به حقوق دیگران و برقراری ارتباط داشته و نیز ۵۵ درصد این کودکان نیز به بزه کاری تمایل داشته اند، ۸۰ درصد این کودکان دچار کاهش قد، ۸۶ درصد کاهش وزن، ۷۷ درصد بیماری های دندان، ۷۳ درصد بیماری های چشم، ۶۱ درصد بیماری های دستگاه تنفسی، ۶۴ درصد بیماری های قلبی، ۶۰ درصد بیماری های گوش و حلق و بینی، ۸۲ درصد بیماری های پوست و ۶۰ درصد نیز بیماری های گوارشی هستند.

۵۶ درصد این کودکان بی سواد، ۳۲ درصد دچار مشکل کم بود حافظه، ۳۰ درصد مشکلات یادگیری، ۶۱ درصد کمبود خفیف ذهنی، ۲۱ درصد کمبود کنجکاو، ۶۴ درصد کمبود شناخت محیط و ۶۱ درصد دارای مشکلات گفتاری هستند. همچنین در این کودکان حسادت، انتقام جویی و خصومت، بی ثباتی و بی قراری، بی اعتمادی به دیگران، بدبینی و منفی گرایی، افسردگی و اضطراب، احساس ناامنی و ترس به وفور یافت می شود.

در همین زمینه طرحی پژوهشی، با تکمیل و تهیه پرونده ویژه دوازده هزار کودک کار و خیابان، توسط شهرداری تهران و باهدف شناسایی و ایجاد بانک اطلاعات این کودکان در سطح مناطق ۲۲ گانه شهر تهران در سال ۱۳۸۸ صورت پذیرفت (سازمان رفاه و خدمات اجتماعی شهرداری تهران) که نتایج حاصله به شرح ذیل است:

- ۱-۶۹/۹۰ درصد کودکان کار را پسران تشکیل می دهند.
- ۲-۴۹/۷۴ درصد این کودکان مادر یا تابعیت افغانی دارند.
- ۳-۲۳/۵۰ درصد این کودکان پدر یا تابعیت افغانی دارند.
- ۴-۷۱/۵۵ درصد کودکان کار شهرستانی علت مهاجرت به تهران را یافتن کار عنوان کرده اند.
- ۵-۶۹/۶۶ درصد گروه سنی ۱۳-۱۸ سال قرار دارند.
- ۶-۶۴/۲۲ درصد این کودکان علت ترک تحصیل را اشتغال به کار عنوان کرده اند.
- ۷-۶۶/۴۲ درصد این کودکان تمایل به ادامه تحصیل دارند.
- ۸-۸۳/۳۲ درصد علت شروع به کار را کمک به خانواده اعلام کرده اند.
- ۹-۲۳/۸۵ درصد ماهانه بیش از ۲۵۰ هزار تومان درآمد دارند.
- ۱۰-۹۷/۳۰ درصد علت حضور در خیابان را کار عنوان کرده اند.
- ۱۱-۸۷/۵۵ درصد کودکان والدینشان در قید حیاتند.
- ۱۲-۹۳/۹۶ درصد والدین این کودکان باهم زندگی می کنند.
- ۱۳-۸۱/۷۸ درصد تحت عنوان پوشش هیچ سازمانی



## درآمدی بروضیت پدیده کودکان کار و خیابان تهران

۱- توزیع جنسی کودکان ۵-۱۸ ساله شهر تهران بر اساس سرشماری سال ۸۵ و یافته های پژوهش

جنس	کودکان ۵-۱۸ ساله شهر تهران بر اساس سرشماری سال ۸۵		کودکان کار خیابان ۵-۱۸ ساله شهر تهران بر اساس داده های پژوهش	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
پسر	۸۱۶۳۱۵	۵۱.۳۳	۳۶۹	۷۳.۸
دختر	۷۷۳۹۵۰	۴۸.۶۷	۱۳۱	۲۶.۲
جمع	۱۵۹۰۲۶۵	۱۰۰.۰	۵۰۰	۱۰۰.۰

### ترکیب جنسی

بر اساس یافته های پژوهش، حدود یک سوم (۲۶/۲ درصد) از کودکان کار و خیابان مورد مطالعه را دختران و دو سوم (۷۳/۸) را نیز پسران تشکیل می دهند. با نگاهی به ترکیب جنسی کودکان واقع در سن ۵-۱۸ ساله شهر تهران، متوجه خواهیم شد که نسبت جنسی در گروه یادشده تقریباً مساوی است، یعنی حدود ۵۱/۳۳ درصد از کودکان واقع در سن یادشده را پسران و ۴۸/۶۷ درصد دیگر را دختران تشکیل داده اند. از مقایسه یافته های پژوهش حاضر با داده های سرشماری نفوس و مسکن سال ۱۳۸۵ شهر تهران این نتیجه حاصل می گردد که پسران بیش از دختران به کار روی آورده اند. دلیل این امر را باید در عوامل زیر جستجو نمود: ۱) در خانواده ایرانی پدر نان آور اصلی خانواده محسوب می شود و در غیاب او فرزند ذکور معمولاً این وظیفه را عهده دار می شود؛ خصوصاً اینکه کسب درآمد در خیلی از موارد منوط به خروج از منزل و کار در بیرون از خانه باشد. بنابراین چنانچه به هر دلیلی نظیر فوت یا از کار افتادگی، پدر نتواند در این زمینه ایفای نقش نماید، دیگر اعضای خانواده و مخصوصاً پسران این وظیفه را به عهده می گیرند. همان گونه که در قسمت یافته ها بدان اشاره شد تعدادی از کودکان کار و خیابان، فاقد سرپرست بوده و بنابراین فرزندان پسرشان جهت تأمین مخارج خانواده به کار روی آورده اند. ۲) عامل دوم توانایی جسمی و آمادگی روحی و روانی پسران نسبت به دختران برای کار و فعالیت می باشد. اصولاً پسران هم توانایی بیشتری برای کار دارند و هم هنجارهای جامعه، اغلب پسران را به اشتغال و کسب درآمد بیشتر تشویق می نماید. ۳) برخی از والدین (پدر یا برادر بزرگتر) که عموماً از روستاها و شهرهای کوچک جهت کار به تهران می آیند، در فصل فراغت از تحصیل، فرزندان پسر (یا برادران) خود را جهت تأمین بخشی از مخارج خانواده و تأمین هزینه های تحصیل فرزندانشان، کودکان پسر محصل را با خود به تهران آورده و به کار می گمارند، در حالی که با توجه به هنجارهای جامعه، این فرصت برای کودکان دختر مهیا نیست. بنابراین برخی از دلایل بالا بودن تعداد کودکان کار و خیابان پسر نسبت به دختر را می توان به عوامل ذکر شده در بالا نسبت داد.

### وضع سواد:

بر اساس سرشماری نفوس و مسکن شهر تهران در سال ۸۵، حدود ۹۷/۸۸ درصد از کودکان ۵-۱۸ ساله واقع در سن تحصیل، با سواد گزارش شده اند. این درحالیست که بر اساس یافته های بدست آمده در پژوهش حاضر ۵۳ درصد از کودکان کار و خیابان مورد مطالعه با سواد می باشند، ۳۰ درصد ترک تحصیل کرده و ۱۷/۶۰ درصد نیز بی سواد بوده اند. از مقایسه



وضعیت سواد کودکان کار و خیابان مورد مطالعه با یافته های سرشماری ۸۵ تهران می توان به وضعیت نگران کننده سواد این دسته از کودکان پی برد و چنانچه فرصت هایی که این دسته از کودکان به علت بی سواد و ترک تحصیل از دست می دهند و یا از دست خواهند داد را در نظر بگیریم، وضعیت نگران کننده سواد این گروه آشکارتر خواهد شد. ناگفته پیداست حتی آن دسته از کودکان کار و خیابانی که از نظر وضع سواد در گروه با سوادها قرار دارند، برخلاف سایر همسالان خود ناگزیرند، همزمان هم به کار و هم به تحصیل خود بپردازند. دیدن کودکانی که در معایر شهر تهران، ضمن گستردن بساط کار خود، به مطالعه کتاب خود و انجام تکالیف درسی شان مشغول اند پدیده ی تازه ای نیست. در واقع

این دسته از کودکان به دلیل شرایطی که دارند، انجام همزمان کار و تحصیل برایشان مشکل است. از آنجا ۱۷/۵ درصد از کودکان کار و خیابان ترک تحصیل کرده مورد مطالعه، به خاطر ضعف تحصیلی، ۵۶/۷ درصد به خاطر اشتغال به کار و ۱۷/۵ درصد به علت مشکلات مالی خانواده ترک تحصیل نموده اند. بنابراین دور از انتظار نخواهد بود حتی این دسته از کودکان کار و خیابان باسواد نیز در نهایت دچار افت تحصیلی شده و سرانجام ترک تحصیل نمایند.

توزیع کودکان ۶-۱۹ ساله شهر تهران از نظر وضع سواد بر اساس سرشماری سال ۸۵

وضع سواد کودک	فراوانی	درصد
باسواد	۱۶۲۵۰۶۱	۹۷.۸۸
بی سواد	۳۵۲۵۵	۲.۱۲
جمع	۱۶۶۰۳۱۶	۱۰۰.۰

ناشی از آن با ۸۵/۱ درصد مهمترین عامل و جنگ و بیکاری بویژه در مورد کودکان افغانه، از جمله عللی است که باعث روی آوردن کودکان به کار شده است. در مورد کودکان افغانی می توان گفت سالها جنگ و مسائل و مشکلات و از جمله بیکاری ناشی از آن، باعث شده که بسیاری از خانواده ها، کودکان خود را در جستجوی کار، روانه سایر کشورها از جمله ایران نمایند. بررسی وضعیت کودکان کار و خیابان مورد مطالعه حکایت از آن دارد که آنان عموماً از استانها و شهرهای کمتر توسعه یافته کشور نظیر خراسان جنوبی (تایباد، تربت حیدریه، تربت جام)، استانهای کردستان، زنجان، لرستان و... به تهران مهاجرت کرده و این گروه از خانواده ها به علت فقر اقتصادی و شرایط نامناسب مالی که داشته اند، عموماً در مناطق حاشیه ای تهران نظیر عبدال آباد، یافت آباد، نعمت آباد و نقاط حاشیه ای مشابه آن سکنی گزیده اند.

## عدم اشتغال و درآمد از یک سو و بالارفتن تورم و هزینه های اولیه زندگی از سوی دیگر و در نتیجه مشکل امرار معاش باعث شده تا مناسبات خانواده ها به هم ریخته و در نتیجه کودکان جهت اداره خود و خانواده شان به کار روی آورند.

یکی دیگر از عوامل روی آوردن کودکان به کار، فوت والدین و بویژه فوت پدر و در نتیجه به عهده گرفتن سرپرستی خانوار بوده است. البته در کنار عوامل یاد شده، انگیزه کسب درآمد و پس انداز شخصی از دیگر عواملی می باشد که کودکان به خاطر آن به کار می پردازند.

۲-۱ میزان درآمد روزانه کودک به تفکیک جنسی

میزان درآمد روزانه کودک		جنس	
		دختر	پسر
۱۰۰۰-۳۰۰۰ تومان	فراوانی	۷۸	۱۰۱
	درصد	۶۰.۵	۲۸.۱
۴۰۰۰-۶۰۰۰ تومان	فراوانی	۴۸	۱۵۰
	درصد	۳۷.۲	۴۱.۷
۷۰۰۰-۹۰۰۰ تومان	فراوانی	۲	۳۷
	درصد	۱.۶	۱۰.۳
۱۰۰۰۰ تومان و بیشتر	فراوانی	۱	۷۲
	درصد	۰.۸	۲۰.۱
کل	فراوانی	۱۲۹	۳۶۰
	درصد	۱۰۰.۰	۱۰۰.۰

کودکان کار و خیابان طیف وسیعی از فعالیت ها، از دستفروشی تا کار در کوره پزخانه ها و فعالیت های ساختمانی را انجام می دهند؛ چنانچه کارهای ساختمانی و کوره پزخانه را از این لیست خارج نمایم، سایر فعالیت های این کودکان در یک چیز با هم مشترکند و آن هم این است که تمامی این فعالیت ها جزء مشاغل کاذبند. به عبارتی جزء مشاغل تولیدی نیستند. فعالیت هایی نظیر کارهای ساختمانی (بنایی، گچ کاری و...)، دستفروشی، فال فروشی، گل فروشی، آدامس فروشی، واکس زدن، شیشه شویی، وزن کشی، جمع کردن نان خشک، جمع کردن زباله و... از جمله شایع ترین فعالیت هایی می باشند که این کودکان با آن امرار و معاش می کنند. در خصوص تقسیم بندی فعالیت ها بر حسب جنسیت نیز اگرچه نمی توان طیفی از فعالیتها را به پسران و دسته ای دیگر را به دختران نسبت داد اما به طور کلی فعالیت هایی نظیر نوازندگی، واکس زدن، پادوئی، کار در کوره پزخانه ها، کارهای ساختمانی، بیشتر در بین پسران شایع بوده و دستفروشی، فال فروشی، آدامس فروشی، بیشتر مختص دختران می باشد.

در توضیح اینکه چرا این دسته از کودکان به کار روی آورده اند، دلایل متعددی وجود دارد. با استناد به یافته های پژوهش حاضر، فقر خانواده و مشکلات





بین کودکان با سنین بالاتر بیشتر از کودکان کم سن و سال تر از خود می باشد. به طوریکه ۶۶ درصد از کودکان واقع در سن ۹-۵ ساله درآمدشان بین ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ تومان در روز، و حدود ۳۰ درصد نیز درآمد روزانه شان بین ۴۰۰۰ تا ۶۰۰۰ تومان در روز می باشد. تنها حدود ۲ درصد از کودکان واقع در سن یاد شده ۱۰۰۰۰ تومان و بیشتر در روز درآمد دارند این وضع در مورد گروههای سنی ۱۰ تا ۱۴ ساله و ۱۵ تا ۱۸ ساله متفاوت است به طوریکه ۱۶٫۳ درصد کودکان واقع در این سن درآمد روزانه شان بین ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ تومان و حدود ۵۰ درصد نیز درآمدشان بین ۴۰۰۰ تا ۶۰۰۰ تومان می باشد ۲۰ درصد از کودکان واقع در این گروه درآمدشان ۱۰۰۰۰ تومان و بیشتر در این ماه می باشد. وضعیت درآمد گروه سنی ۱۰ تا ۱۴ ساله نیز در حد بینا بین قرار دارد.

**میزان درآمد روزانه کودک به تفکیک نوع کار مورد انجام**

مقایسه میزان درآمد کودکان کار و خیابان بر حسب نوع کار بیانگر آن است که کودکانی که به مشاغل سخت و مردانه پرداخته اند، مطابق یافته میانگین درآمد در بین کودکانی که به کارهایی نظیر کار ساختمانی، کشاورزی، آبیاری، کنده کاری و فعالیت هایی مشابه آن مشغول بوده اند؛ به مراتب بالاتر از کودکانی است که به انواع دیگر فعالیت ها پرداخته اند کودکانی که به فعالیت هایی مانند گل فروشی، آدامس فروشی، فال فروشی عموماً درآمدشان بین ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ تومان در روز می باشد.

بزه دیدگی و در معرض آسیب بودن در خصوص بزه دیدگی و در معرض بزه و آسیب بودن کودکان کارو خیابان نیز یافته ها نشان می دهند، تنها ۱۲ درصد

درصدهای مربوط به مقایسه میزان درآمد در بین دو جنس حاکی از آن است که بین دختران و پسران تفاوت قابل توجهی وجود دارد. به عبارتی میانگین درآمد در بین پسران بیشتر از دختران می باشد. به طوریکه ۶۰ درصد از دختران میانگین درآمد روزانه شان بین ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ تومان و حدود ۳۷ درصد نیز درآمدشان بین ۴۰۰۰ تا ۶۰۰۰ تومان می باشد ضمن اینکه کمتر از یک درصد از آنها درآمد روزانه شان ۱۰۰۰۰ تومان و بیشتر می باشد اما این وضعیت در مورد پسران متفاوت است. تنها حدود ۲۸ درصد از پسران درآمد روزانه شان بین ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ می باشد. در حالی که حدود ۴۷ درصد آنها درآمدشان بین ۴۰۰۰ تا ۶۰۰۰ تومان در روز و ۲۰ درصد نیز درآمدشان ۱۰۰۰۰ تومان و بیشتر در روز گزارش شده است.

۱-۳ میزان درآمد روزانه کودک به تفکیک سن

میزان درآمد روزانه کودک		سن	
		۹-۵ سال	۱۰-۱۴ سال
۱۰۰۰-۳۰۰۰ تومان	فرآوری	۳۵	۹۹
	درصد	۶۶٫۰	۴۸٫۸
۴۰۰۰-۶۰۰۰ تومان	فرآوری	۱۶	۷۱
	درصد	۳۰٫۲	۴۸٫۹
۷۰۰۰-۹۰۰۰ تومان	فرآوری	۱	۷
	درصد	۱٫۹	۳٫۴
۱۰۰۰۰ تومان و بیشتر	فرآوری	۱	۲۶
	درصد	۱٫۹	۲۰٫۸
کل	فرآوری	۵۳	۲۰۳
	درصد	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰

درصد های مربوط به مقایسه میزان درآمد در بین کودکان با گروههای سنی مختلف بیانگر آن است که کودکان متناسب با سن شان میزان درآمدشان نیز افزایش پیدا کرده است. به عبارتی میانگین درآمد در

۱-۴ میزان روزانه کودک به تفکیک نوع کار

درآمد روزانه کودک		نوع کار کودک							
		فروشی گل فروش، آدامس	فروشی فال فروشی	واکسی	کشاورزی	کلی ساختمانی	زباله جمع کنی	فصلان جمع کنی	دندان جمع کنی
۱۰۰-۳۰۰ تومان	فرآوری	۷۰	۱۲	۴	۴	۲	۶	۲	۷۷
	درصد	۴۶٫۷	۲۶٫۷	۳۳٫۳	۶٫۸	۲	۱۹٫۴	۸٫۳	۴۸٫۷
۴۰۰۰-۶۰۰۰ تومان	فرآوری	۶۵	۱۶	۵	۶	۷	۱۰	۱۵	۷۰
	درصد	۴۳٫۳	۳۵٫۶	۴۱٫۷	۱۳٫۶	۳۵٫۳	۲۲٫۳	۶۲٫۵	۴۴٫۳
۷۰۰۰-۹۰۰۰ تومان	فرآوری	۸	۹	۱	۳	۰	۶	۵	۶
	درصد	۵٫۳	۲۰٫۰	۸٫۳	۶٫۸	۰	۱۹٫۴	۲۰٫۸	۳٫۸
۱۰۰۰۰ تومان و بیشتر	فرآوری	۷	۸	۲	۳	۳	۹	۲	۵
	درصد	۴٫۷	۱۷٫۸	۱۶٫۷	۲۲٫۷	۲۹٫۰	۲۹٫۰	۸٫۳	۳٫۲
کل	فرآوری	۱۵۰	۴۵	۱۲	۴۴	۱۲	۳۱	۲۴	۱۵۸
	درصد	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰

کودکان کار و خیابان سابقه کشیدن سیگار دارند. همچنین بر اساس اظهارات کودکان کار مورد مطالعه، تنها تعداد بسیار کمی از آنها مورد سوء استفاده و آزار جنسی (یک نفر) قرار گرفته اند. بنابراین می توان گفت این کودکان بیشتر در معرض آسیب دیدگی و بزه دیدگی هستند، تا اینکه بزه کاری منحرف باشند. اما این دسته از کودکان به دلیل شرایط خاصی که دارند نظیر، اقامت در خوابگاه های گروهی و دسته جمعی، کار در مراکز شلوغ و مخصوصاً در ایستگاه های مترو و... که محل تردد افراد نابالغ و غیره است، جزو در دسترس ترین و مستعدترین افراد برای افتادن در دام انحرافات و آسیب های اجتماعی هستند. مورد سوء استفاده و آزار جنسی قرار گرفتن، گرفتار شدن در دام باندهای قاچاق و تبهکار، انجام بزه سرقت، اعتیاد به مواد مخدر از جمله آسیبها و خطراتی است که این کودکان را به شدت تهدید می کند.

## تیپولوژی کودکان کار و خیابان

به طور کلی کودکان کار و خیابان را می توان از جنبه های گوناگون تیپولوژی نمود. در این پژوهش ما کودکان کار و خیابان را از نظر ارتباط با خانواده به دو دسته تقسیم بندی نموده ایم:

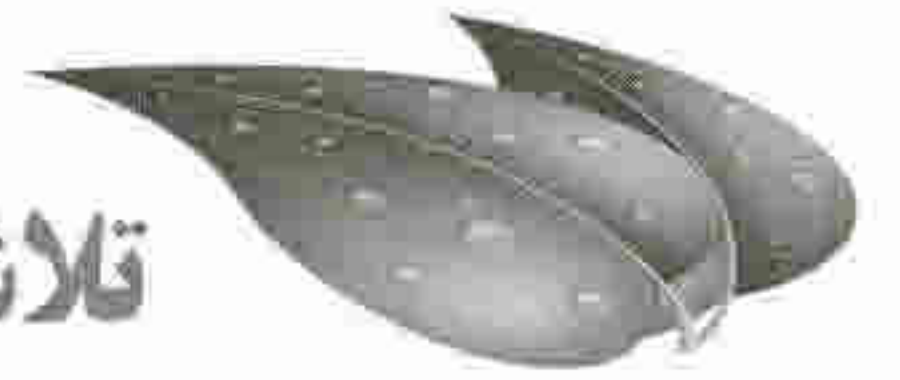
دسته اول از کودکان کار و خیابان کسانی هستند که عموماً در فصل تابستان و فراغت از تحصیل به همراه پدر یا برادر بزرگتر خود جهت تامین بخشی از هزینه های

خانواده و حتی تامین هزینه های شخصی به کار و آن هم کارهایی نظیر کارهای ساختمانی، تعمیر کاری و گل فروشی و غیره می پردازند. این کودکان در کنار و تحت نظر والدین خود (پدر یا برادر بزرگتر خود) مشغول به کار هستند بنابراین این دسته از کودکان از حمایت والدین خود در این زمینه برخوردارند و کمتر از هم سالان خود در معرض آسیب اجتماعی قرار دارند. بعضاً کار برای این کودکان دارای پیامدهای مثبتی از جمله افزایش خانوار شده و باعث ایجاد احساس کارآمدی و مفید بودن در کودک گشته و در نهایت احساس اعتماد به نفس را در او تقویت می نماید.

این دسته از کودکان عمدتاً به اتفاق والدین خود برای کار به تهران آمده و با پایان یافتن فصل تعطیلات بلافاصله دست از کار کشیده و به آغوش خانواده بازگشته و به ادامه تحصیل می پردازند. لذا کار برای این دسته از کودکان حالت دائمی نداشته و صرفاً فرصتی برای کسب درآمد و در واقع نوعی تفریح برای آنان محسوب می شود.

دسته دوم کودکان کار و خیابان، کار را فعالیت اصلی خود می دانند این گونه کودکان ممکن است به اتفاق والدین خود یا به تنهایی به کار مشغول باشند. کار برای این دسته کودکان محدود به فصل خاصی از سال نمی باشد، بلکه با توجه به وضعیتی که دارند مجبورند تمام سال را کار کنند. همین امر سبب گشته تا این دسته از کودکان از تحصیل دست بکشند. کودکان ترک تحصیل کرده، کودکان فاقد سرپرست و کودکان افغانه در این دسته قرار می گیرند.





تصویر خیال

تصویری که از کودکی به یاد دارم بسیار زیباست . کودکی من سرشار از دوست داشتنها بود . با پدر و مادرم ، دو خواهر و دو برادرم روزهای خوب و پر طراوتی را می گذرانیدیم . زندگیمان پر از صفا و صمیمیت بود . پر از مهربانی ...

من و خانواده ام در خطه ی سرسبز گیلان در روستایی به نام « زیده » زندگی می کردیم ، دیوارهای خانه مان از چوب و بامش از ساقه ی گاه برنج ...

آن خانه ی قدیمی و کهنه بسیار زیبا بود و خاطرات خوب و خوشی از آن خانه به یادگار داریم . خاطرات قشنگ کودکی با پدر و مادری مهربان و خواهرها و برادران ، دنیای قشنگی را برایمان ساخته بود . سختی هم بود ولی با این همه ما کنار هم خوش بودیم . پدرم مرد زحمتکشی بود و برای تأمین خرج و مخارج زندگی همه کار می کرد ، تا کانون زندگی گرم باشد . مادرم هم مثل یک زن خانه دار روستایی حامی پدر بود . زندگی شیرینی داشتیم تا اینکه ... یک روز که پدرم مشغول کارش بود ، یک مار زهردار دستش را نیش زد و بعد از سه روز پدرم را از دست دادیم ... ما ماندیم با یک دنیا غم و اندوه .

علی رغم تلاشهای پدرم او را بیمه نکرده بودند . همه ی ما حتی مادر پیر و رنجورمان برای تأمین مخارج زندگی مجبور بودیم کار کنیم . با درآمد کمی که به دست می آوردیم به سختی زندگی می کردیم . چون کفاف زندگیمان را نمی داد ولی با اینحال برای ادامه ی زندگی تلاش می کردیم و خدا را شاکر بودیم . همه ی ما بزرگ شدیم . مادر برای هر کدام از دخترها جهیزیه ای مختصر جمع کرد و یکی یکی آنها را به خانه ی بخت فرستاد . برادرهایم هم ازدواج کردند و همه ی ما به سختی ولی سر و سامان گرفتیم . حالا مادر پیر و زحمت کشمان در آن خانه زندگی می کند . خانه ی امیدمان ... خانه ای که برای تک تک ما پر از خاطرات قشنگ و بیادماندنیست ؛ حتی وقتی برای عید مهمان داریم ، مهمانها اصرار دارند بروند خانه ی قدیمی . به نظر همه ، خانه ای که از اجر ساخته شده باشد ، قشنگ نیست . خانه یعنی همان خانه ی چوبی که بامش از گاه زرد ساخته شده و بوی زندگی می دهد .

آن خانه ی گلی در تابستانها خنک و در زمستانها گرم می شد . یادش بخیر عکس آن خانه را هنوز داریم .



یاد روزهای سبز کودکی بخیر  
یاد خانه ی قدیمی و سبز بخیر  
روزگاری خانه هامان سرد بود  
بودن نفت زمستان درد بود  
یک چرخ والور و یک گردسوز  
زیر کرسی بالحافی دست سوز  
کلبه مان از شالی و از چوب بود  
حالمان در عین سختی خوب بود  
روی سفره لقمه نانی تازه بود  
روی خوش در خانه بی اندازه بود

سجاد زارع (کارآموز مجتمع رعد کرج)

فوت پدر ضربه ی بدی به ما زده بود و خوشی را از ما گرفت . دیگر خبری از خنده و شادی در خانه نبود.

خال کنار لبانش  
در پیچ اول جاده زندگی  
منتظرت نشسته ام به تنهایی  
تا بیایی ، تا بیایی

سمیه قلی زاده  
کارآموز مجتمع رعده کرج  
شاد باشید

## خواب

خواب تمام شیطنت های سرکوب شده ام  
خواب آرزوهایم  
خواب انرژیهای خفته ام  
به پاس داشتن تو ، ای پاهای چوبی  
در این آسمان بیرنگ  
در این هوای سرد  
در این چهار دیواری اتاقم  
خواب تو را دیدم  
خواب تمام انرژیها و خواسته های سرکوب  
شده ام

معصومه حاجی میرزایی  
کارآموز مجتمع خیریه رعده کرج



## جاده

دلم تنهاست در این دنیا  
ندارم هیچ محرمی  
آتش گرفته قلبم  
ندارم هیچ مرهمی  
در هفت آسمان  
ندارم یک ستاره ای  
در سینه دارم  
قلب پاره پاره ای  
دیدن رخ یار  
شده برایم خیال  
نشستن کنار او  
شده برایم مجال  
از فراق دوریش  
رسیدم به مرز جنون  
کاش ما هم می شدیم  
لیلی و مجنون  
دیوانه ام کرده  
چشم و ابروی سیاهش  
چه زیباست



## جزیره تینکرها

انتخاب کتاب و ترجمه:

آتنا رودساز (کارآموز دوره زبان مجتمع خیریه رعد کرج)

ویرایش:

زهرا فریدونی (مربی دوره زبان و روانشناسی مجتمع خیریه رعد کرج)

بیوگرافی مترجم:

سپردن تکالیف مشکل دارم. گاهی دلم می‌خواست که از ادامه شرکت در کلاس زبان انصراف بدهم. ولی به خداوند توکل کردم و ادامه دادم و توانستم کتاب «جزیره تینکرها» را به تنهایی ترجمه کنم. خودم هم باورم نمی‌شد که دوباره بتوانم ترجمه کنم. اکنون بسیار خوشحالم و می‌توانم بگویم «من می‌توانم» و یک جمله از آتنا برای سایر بچه‌های رعد: «همیشه امیدتان به خدا باشد.»

### لندن - نوامبر سال ۱۷۹۸

جنی تینکر [دختری] ۱۴ ساله بود. او و پدرش، «سم» در مغازه کاونت گاردن کار می‌کردند. آنها میوه و سبزی می‌فروختند. تینکرها هر روز صبح زود بیدار می‌شدند و ساعتها با جدیت کار می‌کردند.

یک روز بعد از کار، جنی مردی را دید که می‌دوید و یک ساعت در دستش داشت. آن مرد داد زد: اینجاست، بگیریدش و ساعت را به سم داد. چند ثانیه بعد، مردم عصبانی به دنبال سم می‌دویدند. مرد سالخورده‌ای فریاد زد: دزد اینجاست! او ساعت مرا برداشته - نگاهش دارید. دو مأمور پلیس به سم گفتند: شما باید همراه ما بیایید. آنها به حرفها و درخواست‌های جنی توجه نکردند.

جنی با چه کسی می‌توانست صحبت کند؟! او کسی را نداشت، نه مادری، نه خواهری و نه برادری. پس به خانه پیترا استون رفت. پیترا هم مانند آنها در مغازه کار می‌کرد.

جنی از پیترا پرسید: چه طور یک اتفاق خوب می‌تواند بیفتد؟ - که پدرم نجات پیدا کند - پیترا که ناراحت به نظر می‌رسید گفت: دزدها را به استرالیا می‌فرستند، پیترا درست می‌گفت.

یک هفته بعد جنی کشتی بزرگی به نام ستاره سیاه در رود تامس دید و مردهایی را دید که در عرشه کشتی کار می‌کردند یکی از آنها پدرش بود. جنی با خودش فکر کرد چه طور می‌توانم به پدرم کمک کنم. ناگهان چشمش به یک لباس فروشی در خیابان افتاد. با خودش گفت راهش همین است. به مغازه رفت و یک دست لباس مردانه خرید. لباس‌ها را پوشید و سراغ کاپیتان کشتی رفت.

به او گفت: اسم من ند بل است و دنبال کار هستم. کاپیتان گفت: خوبه... چرا که نه. باشه ند، تو می‌تونی در آشپزی کمک کنی.

جنی ۶ هفته در کشتی ستاره سیاه به سختی کار کرد. یک شب به اتفاق کاپیتان رفت. معمولاً کاپیتان در اتاقش را قفل می‌کرد. آن شب یادش رفته بود در را قفل کند و کلیدها روی میز بودند. جنی آنها را



آتنا رودساز هستم. بیست و هشت سال دارم. سال ۹۲ در اثر تصادف خودرو دچار سانحه شدم و دو ماه بیهوش بودم. بعد از تصادف مشکلات بسیاری داشتم. شش ماه اول نمیتوانستم حتی چشمانم را ببندم. ساعتها با چشمان باز به سقف اتاق خیره می‌شدم. با گذشت زمان، کمی بهتر شدم ولی در حافظه و یادگیری ام مشکلاتی ایجاد شده بود. حتی نمی‌توانستم اسم خودم را بنویسم. کلمه‌ها را می‌نوشتم ولی بلافاصله املاءشان را فراموش می‌کردم. دلسرد و ناامید شده بودم.

از تیر ماه امسال - سال ۱۳۹۴ - به موسسه رعد آمدم و در کلاس‌های کامپیوتر و زبان انگلیسی شرکت کردم. زبان انگلیسی من قبل از تصادف در سطح متوسط بود حتی متون انگلیسی یک شرکت را به فارسی ترجمه می‌کردم. اما بعد از تصادف حتی تلفظ برخی از حروف را هم به یاد نداشتم. کلاس زبان را شروع کردم ولی روند یادگیری ام بسیار کند بود و خیلی زود مطالب را فراموش می‌کردم. اکنون هم در به خاطر

برداشت، به طبقه پایین کشتی رفت، آنجا پدرش را دید. سم گفت: جنی! حالا...؟ جنی گفت: هیس! چیزی نپرس، فقط دنبالم بیا. ۱۵ دقیقه بعد تینکرها سوار قایق کوچکی شدند. اکنون کشتی ستاره سیاه، درست پشت سر آنها بود.

آنها چیزی جز صدای باد و امواج دریا را نمی شنیدند. ماه کامل و شب بسیار زیبایی بود؛ جنی و سم به نوبت پارو می زدند؛ جنی به چهره خسته سم نگاه کرد و گفت: وای بابا، شما آزاد شدین و بعد برایش تعریف کرد که چگونه توانسته وارد کشتی شود. چهار روز گذشت و سم و جنی خسته و گرسنه در دریا سرگردان بودند.

### روز پنجم جنی پرنده بزرگ سفیدی را دید. پدرش هم به پرنده نگاه کرد. جنی گفت: این پرنده با منقارش سبزی حمل می کند. شما فکر می کنید جزیره ای در این نزدیکی باشد؟

سم تینکر از جاش بلند شد. یک دستش را بالای ابروهایش گذاشت در حالیکه به دور دستها نگاه می کرد گفت: بله جنی. حق با توست! دارم می بینمش. اونجا به جزیره ست.

با دیدن جزیره، مسافران سرگردان روحیه تازه ای پیدا کرده با شور و شوق پارو زده خود را به جزیره رساندند، اول به دنبال آب و غذا گشتند. آنها یک رودخانه کوچک پیدا کردند، آب رودخانه تمیز و صاف بود؛ مقدار زیادی آب نوشیدند. بعد چشمشان به درختان نارگیل و نارگیل هایی روی شاخه و زمین افتاد. تینکرها به یاد خاطره فروش نارگیل در مغازه کاونت گاردن افتادند. سم دو نارگیل چید و آنها را دو نیم کرد و به جنی داد.

سم و جنی خیلی خسته بودند و آن شب روی شن های ساحل خوابیدند. صبح روز بعد به فکر این افتادند که برای خودشان سرپناهی کوچک از چوب و علف درست کنند. آنها ۴ روز به سختی تلاش کردند تا کار تمام شد. بعد سم با پیراهنش یک پرچم درست کرد و آن را روی پشت بام خانه آویزان کرد. سم و جنی به پرچم نگاه کردند. سم گفت: حالا اینجا سرزمین تینکرها است، اینجا خانه جدید ماست. ما خوشبختیم.

سم و جنی یک سال را به خوبی و خوشی در آن جزیره گذراندند. آنها هر روز کار می کردند، با هم حرف می زدند، غذا می خوردند و شنا می کردند. آنها خانه جدیدشان را دوست داشتند. آنجا دنج و زیبا بود.

تا این که یک روز نزدیک صبح اتفاق تازه ای افتاد.

جنی مشغول ماهی گیری بود. سم مشغول جمع کردن نارگیل بود و مار بزرگ روی زمین را ندید، پایش را روی مار گذاشت. مار، سم را نیش زد. دو ساعت بعد جنی پدرش را، بیهوش روی زمین پیدا کرد. - وقتی سم به هوش آمد - نمی توانست راه برود.

جنی سم را برای پیدا کردن کمک، در ساحل رها کرد. بعد از مدتی دید نمی تواند کاری انجام دهد. سم خیلی ضعیف شده بود. او حتی نمی توانست چیزی بخورد یا بنوشد.

جنی ۳ شبانه روز کنار رختخواب سم ماند. وقتی سم چشمهایش را باز کرد گفت: جنی؟ جنی این توهستی؟

\*\*\*\*\*

ده روز بعد حال سم بهتر شد اما خیلی ضعیف شده بود. سم استراحت می کرد و جنی - مجبور بود به تنهایی - کار کند. جنی ماهی می گرفت، نارگیل جمع می کرد، آتش درست می کرد و مشغول آشپزی می شد.

جنی یک روز چیز عجیبی دید. یک کشتی داشت به طرف جزیره می آمد. جنی به سوی خانه دوید تا پدرش را خبردار کند. جنی گفت: پدر! پدر! بیا اینجا را بین!

سم به سوی در خانه دوید. پرسید: تو فکر می کنی آن کشتی ستاره سیاه است؟ جنی پاسخ داد: نمی دانم. سم به کشتی نگاه کرد. او سه مرد را دید که سوار یک قایق بودند و داشتند به سمت ساحل جزیره پارو می زدند.

سم گفت: من آنها را دوست ندارم. من هرگز آنها را دوست نخواهم داشت. بیا برویم. او شروع به دویدن کرد و جنی هم به او کمک کرد.

کمی بعد، آن سه مرد در جزیره تینکرها بودند. سم و جنی پشت یک درخت بزرگ پنهان شدند و به آنها نگاه می کردند. جنی گفت: خوب، آنها از کشتی ستاره سیاه نیستند. در همین لحظه یکی از آن سه مرد جنی و سم را پیدا کرد - رو به بقیه - فریاد زد: آنها اینجا هستند. او یک تفنگ داشت. جنی به آن مرد گفت: لطفاً ما را نکشید. یکی از مردها گفت: شما انگلیسی هستید! ما از کشتی «رز قرمز» آمدیم. با ما بیایید. تا با هم به قاره دیگری برویم.

روز بعد اول ژانویه سال ۱۸۰۰ بود. سم و جنی در کشتی «رز قرمز» بودند. آنها هیجان زده و خوشحال بودند. جزیره خیلی کوچک بود. هر دو با هم با شادی فریاد زدند: جزیره تینکرها خدا نگهدار، خدا نگهدار، خدا نگهدار...



قلاش سبز

## سومین سمینار سماوات

حضور در موزه مردم شناسی شهر بندرعباس را می توان نام برد .  
 سماوات عنوان شبکه کشوری از «سازمانهای مردم نهاد آموزش و اشتغالزایی توانیابان» می باشد که از آذر ماه سال ۱۳۹۲ با هدف هم افزایی و اشتراک تجربیات موسسات خیریه معلولین کشور با مشارکت موسسه نیکوکاری رعد الغدیر و کاشانه مهر کاشان در شهر نیاسر کاشان تاسیس شد  
 جمع بندی و نتیجه گیری از همایش سماوات در بندر عباس با تصویب ۱۴ ماده با حضور اعضا به تصویب رسید .

۱- تصویب طرح ملی جایزه سماوات ویژه کار آفرینان ، کارفرمایان و سازمانهای دولتی و غیر دولتی که بیشترین اشتغال را در طول یک سال برای معلولین کشور ایجاد کرده اند (کلیه شخصیت های حقیقی و حقوقی) .  
 جزئیات طرح در آئین نامه آن در دبیر خانه سماوات تا پایان بهمن سال ۱۳۹۴ تنظیم و در سال ۱۳۹۵ اجرا شود .

۲- طرح چشم انداز سماوات بررسی و با اکثریت آرا به تصویب رسید .

۳- مقرر شد جهت ارتباط مجازی اعضای سماوات، کانال تلگرامی با نام سماوات تاسیس و از هر مرکز سماوات دو نفر به عنوان نماینده ، عضو کانال تلگرام شوند . مدیریت کانال تلگرام توسط هیئت مدیره سماوات انتخاب و کلیه اطلاعات ازسالی اعضای سماوات در سراسر کشور پس از تأیید مدیریت کانال تلگرام جهت اطلاع کلیه اعضا در شبکه قرار گیرد .

# سومین

# سمینار

# سماوات

### سومین سمینار مراکز آموزش و اشتغالزایی توانیابان «سماوات» بندرعباس

سومین سمینار تخصصی موسسات مردم نهاد فعال در امر آموزش و اشتغالزایی توانیابان کشور در شهر بندرعباس برگزار شد .

در این همایش سه روزه که از ۲۳ لغایت ۲۵ دیماه ۹۴ به میزبانی انجمن ضایعه نخاعی هرمزگان در شهر بندرعباس برگزار شد نمایندگان ارشد ۲۵ سازمان مردم نهاد فعال کشور در حوزه معلولین گرد هم آمدند .

بیان مسائل و ارائه راهکارهای نوین در امر آموزشهای کاربردی ، اشتغالزایی و کارآفرینی معلولین جسمی حرکتی از مهمترین محورهای این همایش بود .  
 از دیگر برنامه های این همایش بازدید از اماکن قدیمی و تاریخی این شهر بود ، به عنوان نمونه





## ب- معلولیت در اثر استفاده نادرست از وسایل نقلیه و در اثر تصادفات:

اصولا در دنیای پهناور ما، رشد بی رویه جمعیت، گسترش شهرها، تولید اتومبیل و استفاده بی محابا از آن در جابجایی و مسافرتها، تهدیدی جدی برای سلامت مردم به شمار می رود. اگر فرهنگ استفاده از این ابزار آموزش داده نشود می تواند تعداد زیادی از مردم را دچار نقص عضو کند. سالانه تعداد زیادی از مردم جهان در اثر تصادفات فوت می کنند و عده ای از همین تعداد، دچار نقص عضو و معلولیت می شوند. لذا ضرورت دارد که آموزش های لازم در این مورد به دارندگان وسایل نقلیه، به خصوص نوجوانان و جوانان داده شود زیرا وسیله ای که می تواند رفاه و آسایش مردم را به ارمغان بیاورد می تواند تهدیدی برای جان مردم باشد.

جوانی که در اثر رانندگی و برخورد اتومبیلش با اتومبیل دیگری، دچار نقص عضو و قطع نخاع و معلولیت شده می گوید: ای کاش بی احتیاطی نمی کردم و با سرعت مطمئنه میراندم و تا آخر عمر با ویلچر همدم نمی شدم. فرد میانسالی که در اثر برخورد موتور سیکلتش در یک پیچ بسیار تند و خطرناک با اتومبیل فردی بی احتیاط، دچار نقص عضو و از کار افتادن پای راست شده است می گوید: ای کاش هرگز موتور سیکلت سوار نمی شدم چراکه مدت ده سال است باعث شده، دچار معلولیت شوم و توان کسب درآمد را نداشته باشم. در حالی که هر دو اینها (موتور و ماشین) وسیله نقلیه هستند و هدف سازنده این وسایل، رفاه مردم و جابجایی آنان در روی کره خاکی بوده و هیچگاه هدفی جز رفاه و آسایش راکبین این وسایل را نداشته.

## معلولیت ناشی از فرسودگی ابنیه و ساختمان ها:

با توجه به اینکه ایمن بودن ساختمان هایی که محل سکونت ماست تحت نظر خودمان است، لازم است نکات مهمی را در ارتباط با محل سکونت رعایت کنیم. از دیرباز اهمیت، محل سکونت مورد نظر بزرگان بوده و بوعلی سینا در زمان خود توصیه هایی در این مورد به مردم داشته، و در کتاب قانون اینچنین آمده است: وقتی کسی جایی سکونت بر می گزیند باید کیفیت خاک، پستی و بلندی زمین، بازبودن فضا، پوشش گیاهی، آب و گوهر (کیفیت) آن، کمی و یا زیادی آب، بادگیر بودن یا گود بودن محل سکونت، همچنین بادهایی که در منطقه می وزد را بشناسد و نیز نقاط مجاور محل سکونت مانند دریا، سیل ها، کوهها و معادن، وجود درختان، گورستان، مواد بد بو (دفن

# بحرانها و معلولیت



معلولیت در افراد علل گوناگونی دارد که لازمست دسته بندی شوند:

## الف- معلولیت های مادرزادی یا قبل از تولد

این نوع معلولیت ها با پیشرفت علم پزشکی تا حدودی قابل پیش بینی و پیشگیری است که در مرحله نخست آزمایشات ژنتیکی قبل از ازدواج و مراقبت از جنین در هفته های اول بارداری و ارتباط با انجمن پیشگیری از ناهنجاریهای ژنتیکی ایران می تواند مثمر ثمر باشد و تا حدود زیادی از معلولیت نوزاد بکاهد. از قدیم دیده و شنیده ایم که در ازدواج های دخترعمو و پسرعمو معلولیت کودکان حاصل ازدواج زیاد بوده است. امروزه آزمایش خون قبل از ازدواج می تواند از این معلولیت جلوگیری کند و چنانچه بدون توجه به این آزمایشات نطفه شکل گرفته، ضرورت دارد معاینات کامل انجام شود و قبل از هشت هفته در صورتی که جنین ناقص و دارای معلولیت است تحت نظر پزشک اقدامی بشود تا ناخواسته موجب عذاب و درد و رنج فردی در جامعه نشویم. مادران جامعه باید با مراقبت از فرزندی که در رحم خود پرورش می دهند، باعث شوند تا کودک و عضوی سالم به این جامعه اهدا کنند تا علاوه بر تأمین سلامت روحی، روانی، جسمی خانواده خود بتواند گامی هر چند کوچک در جهت عدم تحمیل هزینه های درمانی و توانبخشی به جامعه بردارند.





۱۰- مصوب شد کلیه اقدامات حقوقی و فعالیت انجمن خیریه سماوات در راستای حمایت از حقوق معلولین به عهده انجمن توانای قزوین باشد به ویژه پیگیری اجرای قانون جامع حمایت معلولین.

۱۱- مقرر شد در خصوص حل مشکلات کلیه مراکز عضو سماوات که تابع پروانه بهزیستی می باشند در صورت درخواست کتبی با ارائه مستندات به دبیر خانه سماوات، اقدامات لازمه از سوی سماوات انجام و پیگیری شود. (دریافت مطالبات قانونی مربوط به یارانه و بیمه سهم کارفرما و ...)

۱۲- انجمن باران مهر لیان آمادگی اعزام گروه هنری باران مهر لیان (موسیقی سنتی) به صورت رایگان بنابر درخواست سایر اعضا (بدون احتساب هزینه سفر و اقامت) را متعهد میگردد.

۱۳- موسسه نیکوکاری رعد الغدير آمادگی خویش را جهت پذیرای از معلولین و خانواده های آنان (اعضای سماوات) در مرکز اقامتی مناسب سازی شده شهر چالوس با حداقل هزینه روزانه یک صد هزار ریال برای هر نفر اعلام می نماید.

۱۴- مقرر شد اعضای هیئت مدیره سماوات در اسرع وقت جلسه ای با مسئولین بهزیستی کشور برگزار نماید.

۴- مقرر شد شورای عالی مشاورین سماوات (اتاق فکر) در راستای اجرای اهداف اساسنامه زیر نظر هیئت مدیره تشکیل شود.

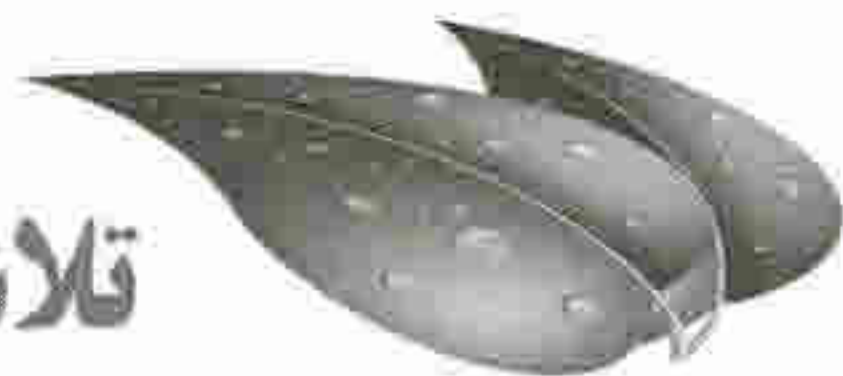
۵- مقرر شد جهت برگزاری همایشهای سالانه و تأمین هزینه دبیرخانه سماوات کلیه اعضا ماهانه مبلغ ۲۰۰۰،۰۰۰ میلیون ریال به حساب اعلام شده سماوات واریز نمایند.

۶- مقرر شد تفاهم نامه‌ی سه جانبه میان منطقه آزاد قشم، انجمن سماوات و انجمن ضایعات نخاعی استان هرمزگان در راستای راه اندازی مرکز دائمی عرضه محصولات صنایع دستی و هنری مددجویان سماوات با هدف حمایت از تولید و عرضه محصولات با کیفیت و دارای شناسنامه صنایع دستی هنری مددجویان سماوات تنظیم گردد. (به نمایندگی اجرایی انجمن ضایعات نخاعی استان هرمزگان)

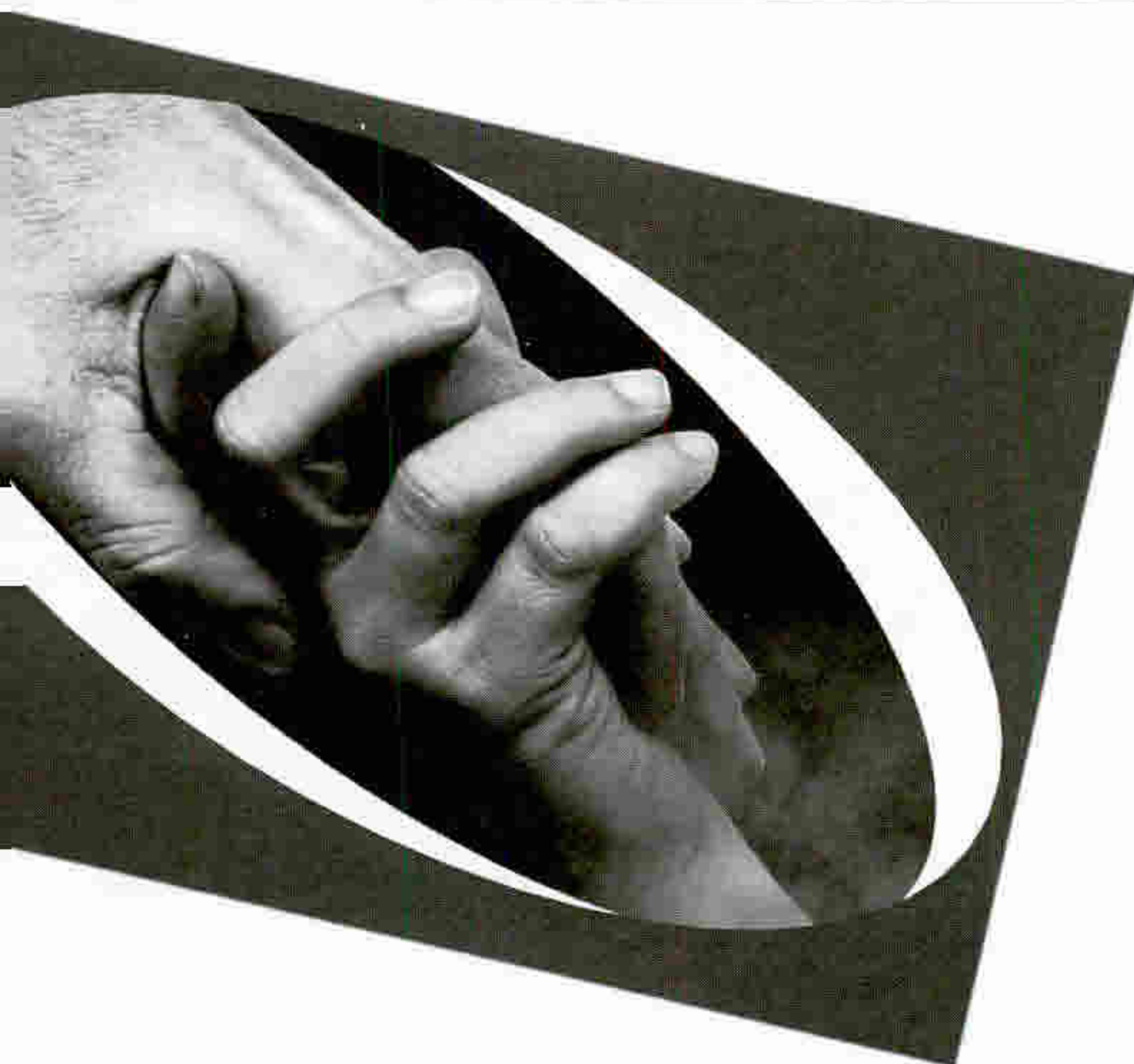
۷- به درخواست اعضای هیئت مدیره سماوات، کلیه اعضا متعهد به تهیه و ارسال اطلاعات مورد نیاز دبیر خانه سماوات از مراکز عضو سماوات در موعد مقرر شدند.

۸- مقرر شد چهارمین همایش سالانه در شهر مشهد برگزار گردد.

۹- به پیشنهاد موسسه خیریه باران مهر لیان بوشهر مقرر شد برند بین المللی سماوات و سایت اینترنتی آن به ثبت برسد. پیگیری و اجرای آن به عهده ی موسسه خیریه باران مهر لیان می باشد.



# رهگذر



گاهی وقت ها لازم است که به رهگذران توجه کنی و بیخود و بی جهت از کنارشان رد نشوی. بر طبق عادت همیشه حاضر شدم و برای قدم زدن از خانه خارج شدم. لحظاتی چند از قدم زدنم در آن هوای پاییزی نگذشته بود که چشمم به رهگذری در کنار جاده افتاد که نشسته بود و سر بر زانو گذاشته و در حال چرت زدن بود. طاقت نیاوردم، کنارش رفتم و دستم را روی شانه اش گذاشتم، سرش را بلند کرد و نگاهی به من انداخت. در حال صحبت کردن با من که بود صدایش می لرزید: «می بینی برادر حال و روزم را. از زمانی که پدرم فوت کرده روز به روز زندگیم بدتر شده» رو به او کردم و گفتم: دوست داری کمک کنم. از حال و روزش فهمیده بودم که معتاد است. با تعجب نگاهم کرد و گفت: چرا می خواهی کمک کنی؟ رو به او کردم و گفتم: حاضری! انگار از حال و روزش خسته شده و منتظر تلنگری برای برخاستن بود. رو به من کرد و گفت: به کمک احتیاج دارم. دستش را گرفتم و کمکش کردم تا بلند شود. سریع شماره ی مسعود، دوستم را که در کمپ کار می کرد گرفتم و موضوع را برایش تعریف کردم. او هم حاضر شد بدون هیچ هزینه ای او را بپذیرد تا هر چه زودتر سلامتی را به دست بیاورد. بعد از به دست آوردن سلامتی کاملش کلی از ما تشکر کرد و به من گفت: تو باعث شدی درس عبرتی بگیرم تا به هر نیازمندی کمک کنم تا خدا هم دست مرا بگیرد. بعد از به دست آوردن سلامتی، تصمیم گرفتم سراغ دختری که دوستش داشتم بروم تا به زندگی سر و سامانی بدهم و شکر خدا سر و سامان گرفتم و در کنار خانواده ام زندگی موفقش دارم.

## «ماه منی»

دنيا تبدیل به بازار شده  
می خرنند و می فروشند  
گاهی پاکی و اصالت  
گاهی کفر و ذلت  
گاهی انسانیت  
گاهی جهل و جهالت  
گاهی نجابت و مهربانی  
اکثراً در این آشفته بازار همه درگیر  
معامله هستند  
ماه من!  
تو درخشندگی و اصالتت را به چه  
بهای بی فروختی؟؟

فهمیه غلامی  
کارآموز مجتمع خیریه رعد کرج

# امید ملکی

## بیوگرافی:

من امید ملکی هستم ، متولد ۱۳۷۰ با معلولیت جسمی و حرکتی ( سی پی ) از سال ۷۸ به مدرسه ی استثنایی توان خواهان رفتم . بعد از گذراندن مقطع اول دبستان ، بیمارستان سوانح و سوختگی ، مدرسه را از ما گرفت و ما مجبور شدیم به دلیل کمبود جا به زیرزمین مدرسه ی دخترانه ای در حکیمیه برویم . ( آن مدرسه مخصوص دختران معلول ذهنی بود . ) خانواده ام مرا با موتور با آنجا می بردند . به علت معلولیتیم ، قادر به نوشتن نبودم ، اطرفیانم نوشتن تکالیف و اشعارم را تقبل می کردند . مقطع دبیرستان را در مدرسه ای که در خیابان یاسداران قرار داشت گذراندم . سال دوم دبیرستان بودم که به سردردی مبهم دچار شدم . متأسفانه هر چقدر به پزشکان مختلف مراجعه کردم ، هیچ کدام نتوانستند علت سردرد شدید مرا تشخیص بدهند . به عنوان آخرین راه قرار شد عصب های پشت سرم را قطع کنند .

روز عمل به بیمارستان رفتم و مرا به اتاق ریکآوری بردند تا برای عمل آماده بشوم . اما با دیدن بیمارانی که به اتاق عمل می رفتند و خون آلود بر می گشتند اسپاسم و حرکات اضافه ای که قبلاً دچارش بودم ، شدیدتر شد و بعد از چند ساعت بدون آنکه عمل روی من انجام شود از بیمارستان بیرون آمدم . تشدید بیماریم در آن زمان سبب شد دیگر نتوانم به طور مداوم به مدرسه بروم . به همین خاطر از درسها عقب افتادم و تصمیم گرفتم ترک تحصیل کنم ؛ اما با اصرار یکی از دبیران سال سوم دبیرستان را هم گذراندم . رفتن به دانشگاه برایم خیلی سخت بود . به همین دلیل تصمیم گرفتم به استعدادی که در زمینه ی ادبیات فارسی از کودکی در من وجود داشت پردازم و آن را پرورش دهم و به گفتن شعر و نوشتن داستان اهتمام ورزیدم .

اولین مجموعه ی اشعارم در سال ۱۳۹۱ در کتابی به نام « دل نوشته » به چاپ رسید که شامل شصت قطعه شعر است و در سال ۱۳۹۴ دومین کتاب شعرم با عنوان « در راه انتظار » چاپ شد .

در حال حاضر در کلاسهای نقد ادبی مجتمع رعده کرج زیر نظر خانم رحمانپور شرکت می کنم .

# رعد کرج از شعرای مجتمع

در کنج خراباتم از میکرده ها دورم  
ساقی تو شرابی از که خالی ز هر شورم  
در کنج خراباتم شبها پریم از ظلمت  
جانا تو چراغی آر من دور ز هر نورم  
در کنج خراباتم در کلبه ی احزانم  
پیراهن یوسف آر عمریست که من کورم

بر کن تو ز چشم من این پرده ی ظلمانی  
تا روی تو را بینم دیربست که مهجورم  
تا کی بکنم زاری از جور و جفا ای یار  
یک لحظه نگاهم کن من غرق در این خورم  
ای ملک نجاتم ده از این همه درد ورنج  
تا گیرم من آرامش بینم که زغم دورم

مصاحبه و تنظیم: فاطمه فهیمی  
کارآموز مجتمع خیریه رعد ک





بوده آگاه میشود و از کرامات و مقاماتش برای ماموران می گوید که گرچه موجبات آزادی او فراهم می کند ولی افشای این راز، مرگ او را به دنبال داشته است. جنازه اش را در جوار قبرستان عمومی شهر (آن زمان) به خاک می سپارند که فعلا به علت گسترش شهر و توسعه شهر سازی از آن قبرستان اثری به جا نمانده است.



در سال ۱۳۲۱/۱۳۲۰ هجری شمسی قبر دانای علی نیز قرار بود به بهانه ی تعریض خیابان تخریب شود، مهندسین شهر داری به مسئولیت مهندس سیمرخ (که چند سال بعد به مقام شهرداری رشت رسید) هرچه تلاش کردند در دوربین های نقشه برداری غیر از امواج آب چیزی ندیدند و خداوند رعبی در دلشان ایجاد کرد که جرئت تخریب را پیدا نکردند. و لذا قبری که تا کنون در کنار خیابان بود با تعریض خیابان بیستون (طالقانی) در وسط خیابان اصلی شهر قرار گرفت، خلاصه وقوع این حادثه دهان به دهان وسینه به سینه منتقل می شود و کرامات و مقامات این عبد صالح خدا برای مردم روشن می شود و زوار زیادی را به سوی خود جلب و جذب می کند. هم اکنون علاقه مندان زیادی به این زیارتگاه متوسل می شوند و روزانه ده ها زائر دلشکسته با توسل به صاحب این قبر حاجات خود را از قاضی الحاجات می طلبند، این بقعه متبرکه از شلوغ ترین بقعه های استان گیلان می باشد به طوریکه رئیس هیئت امنای قبلی حاج آقا شفیعی (پدر شهید) می گوید در هر هفته ده میلیون ریال نذورات از داخل ضریح برداشت می شود. بقعه متبرکه دانای علی در محله چمار سرای رشت واقع شده است.

## چرا بقعه ی دانای علی رشت این همه زائر دارد؟

حدود دو قرن پیش در محله (عینک) و به روایتی (سیاه اسطوخ) رشت مردی می زیست که اصالتا زنجانی بود و از کودکی در رشت زندگی می کرد و شغل او زراعت بود و نیز از طریق فروش علف به صاحبان دام امرار معاش می کرد.

این عبد صالح خدا همچون کربلانی کاظم ساروقی (حافظ کل قران) و شیخ رجعلی خیاط عارف و زاهد، به علت ایمان و تقوا و صداقت در گفتار و رفتار و سلامت نفس به مناعت طبع و دستگیری و یاری نیازمندان و رعایت حرام و حلال و روحیه شجاعت معروف خاص و عام بود. این بندگان خالص علیرغم اینکه نه امام زاده بودند و نه سید، هم در حیات خود رافع مشکلات مردم بودند و هم در ممات خود واسطه خیرات و برکات برای زوار و متوسلین به قبر خود میباشند.

این عارف زاهد به علت داشتن طی الارض، مریدانی داشت و از هر پیرمرد رشتی اگر درباره دانای علی سوال شود با شور و شعف داستان نجات یک حاجی رشتی که در مکه گرفتار راهزنان و سارقان شده بود و تمام پول و مال خود را از دست داده بود و سرانجام توسط دانای علی با طرفه العینی با سلامت به زادگاهش برگشته بود و از نماز خواندن او در مکه معظمه و رشت در یک روز برایت تعریف می کند.



از چگونگی مرگش، روایت است که ماموران ظالم زمان، او را به اتهامی (عدم پرداخت مالیات) دستگیر و شکنجه می کردند که یکی از مریدانش که متنفذین

## یک روز زمستانی (دختر آدامسی)

پیرمرد آرام روی صندلی فضای سبز وسط بلوار نشست. صندلی، درست روبروی «کافی نت» بود. از آنجا رفت و آمد مراجعان کافی نت به خوبی پیدا بود. اکثر مردان جوان به آنجا رفت و آمد می کردند. مرد درشت هیكلی به داخل مغازه رفت. اگر خود پیرمرد ده - دوازده سال پیش در مراسم ختم آقا فرهاد شرکت نکرده بود، یقین پیدا می کرد که مرد هیكلی، خود آقا فرهاد است.

... واکبر، دو نفر اینقدر شبیه به هم؟! پیرمرد در دلش حرف می زد. یاد آقا فرهاد پیرمرد را به پنجاه - شصت سال پیش برد. رسول (پیرمرد) در آن زمان چهارده سال داشت و در مغازه ی آقا فرهاد به عنوان شاگرد کار می کرد. از شیر مرغ تا جان آدمیزاد در مغازه پیدا می شد. از نخ و سوزن و ماسوره گرفته تا قاشق و چنگال و تابلو و لاستیک دوچرخه؛ از آنجایی که مغازه روبروی خیابان سر چهارراه بود، وقتی ماشینها پشت چراغ قرمز توقف می کردند، پیرزن سیاه پوش متکدی، پسر جوان گل به دست، زن اسفند دود کن و دختر آدامسی که دخترکی بود حدوداً ده ساله، با لباسهای کهنه و با جعبه ی آدامس در دست، به طرف ماشینها می رفتند. رسول خودش این اسمها را روی این به اصطلاح خانواده گذاشته بود. در یک روز زمستانی، هوا به قدری سوز داشت که آب داخل جویها یخ بسته بود. با روشن شدن چراغ قرمز و ایستادن ماشینها، دخترک که از سرما در گوشه ای از خیابان کز کرده بود، با قدمهای آرام به سوی آدمهای گرم داخل ماشینها رفت تا بتواند بسته ای آدامس بفروشد. رسول دلش به حال دخترک سوخت. نگاهی به اجناس داخل مغازه انداخت. یک دستکش پشمین از داخل ویرین برداشت. چراغ سبز شده بود و دخترک همچنان کنار خیابان از سرما کز کرده بود. رسول به دخترک لبخندی زد و دستکشها را به طرفش دراز کرد.

دختر نگاهی به دستکشها انداخت. صورتش از فرط سرما سرخ شده بود. جعبه ی آدامس را به سختی جلوی رسول گرفت. برای اینکه دل دخترک نشکند، رسول یک بسته آدامس برداشت و دستکشها را روی جعبه ی آدامس گذاشت و به طرف مغازه رفت. رسول می دانست تنبیه سختی در انتظارش است و شاید بابت این کارش کتک سختی بخورد.

آقا فرهاد سیگار می کشید و هر روز قبل از آمدن به مغازه از دختر آدامسی، آدامس می خرید و می خورد تا دهانش جلوی مشتری بوی بد سیگار ندهد.

حتماً با دیدن دستکشها در دستان دخترک پی به ماجرا می برد. یکی دو بار سابقه داشت رسول از مغازه چیزی برای دختر ببرد و هر وقت این اتفاق می افتاد بنا به خواسته ی خود رسول، آقا فرهاد از حقوق ماهیانه اش کسر می کرد. ولی هر بار رسول باید غرولندهای صاحب کارش را بابت این کار تحمل می کرد. اما به نظر، این بار فرق می کرد چون دستکشها گران بودند و مطمئناً دخترک آدامسی استطاعت پرداخت قیمت آن را نداشت. تنش مثل بید می لرزید ولی دلش گرم بود. پیرمرد به خاطر داشت که در آن روز بخصوص و چند روز بعد از آن آقا فرهاد به دلیل عفونت ریه به مغازه نیامد. دکتر کشیدن سیگار را برایش قدغن کرده بود. او تا چند وقت متوجه نبود دستکشها نشد. روزی که تمام پول دستکشها را در داخل دخل مغازه گذاشت، رسول در دفتر فروش نوشت: یک جفت دستکش پشمی فروخته شد.

فاطمه فهیمی

کارآموز مجتمع خیریه رعد کرج





### موانعی که سد راه معلولان است

نویسنده: فرزاد معماری (کارشناس ارشد میکروبیولوژی)

سال‌هاست که روز - سوم دسامبر - از سوی سازمان ملل متحد روز جهانی معلولین نام گرفته است، هر سال شعاری برای این روز در نظر گرفته می‌شود و در سراسر کشورها زمانی برای برپایی مراسم و ارج نهادن به تجارب و توانایی‌های مردمی که با معلولیت‌های گوناگون دست و پنجه نرم می‌کنند، اختصاص می‌یابد. گذشته از این که یک روز در سال زمانی ناکافی برای توجه ویژه به معلولان است، هدف از نامگذاری این روز اقدامی برای ارتقاء رشد اذهان عمومی درباره مسائل مربوط به معلولیت‌های مختلف و افزایش آگاهی‌هایی بوده، که می‌بایست از مساله پیوستن افراد معلول در تمامی جنبه‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی زندگی منتج شود.

شعار روز معلولان در سال ۲۰۱۳ به این قرار بود «موانع را برداریم، درها را بازکنیم برای ایجاد جامعه‌ای

فراگیر و متعلق به همه»، یقیناً این شعار بار معنایی فراوان و مثبتی را القا می‌کند و این سوال را در ذهن تداعی می‌کند که چه تعداد از این موانع برداشته شده است؟

بدیهی است تنها در صورت وجود پاسخی روشن و قانع کننده، جامعه معلولان قلاً پذیرای برنامه‌های این روز با شعاری نو در سال ۲۰۱۴ که «توسعه پایدار، نوید فناوری» است، خواهند بود، گذشته از این که موانع فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بسیاری بر سر راه توسعه خدمات قابل ارائه به معلولان برای حذف و یا دست کم تقلیل محدودیت‌ها وجود دارد، موانعی ملموس در سطح شهر ساده‌ترین تردهای روزمره جامعه معلولین را تحت تاثیر قرار داده است، این نوشتار تصمیم دارد تا معنای لغوی و نه اصطلاحی برداشتن موانع را از معابر محل گذر شهروندان و با تاکید بر جامعه معلولان بررسی نماید، چرا که ارتقای سایر خدمات جز در هموار کردن راه عبور این گروه از شهروندان برای حضور بیشتر در بطن جامعه نیست.

بسیاری از ما بارها وقتی برای انجام دادن امورات شخصی زندگی به اماکن مختلف نظیر مراکز خرید، مراکز میوه و تره‌بار، بانک‌ها، ادارات و ... مراجعه کرده‌ایم با صحنه زیر رو به رو شده‌ایم:

در ابتدای راه پله طولانی با ارتفاع پله‌های نامتناسب و با سنگ‌هایی با لبه تیز که حتی از دور نگاه را می‌خراشد با احساسی سرد و شاید شرمسار: «متشکرم، کافی است، باعث زحمت شدم جوان، بقیه را خودم خواهم رفت». پله‌ها را که به کمک هم‌نوعانش پشت سر می‌گذارد چالش‌های بعدی یکی بعد از





دیگری نمایان می‌شود، چالش عبور از آستانه درها، چالش قامت آرایبی در جلوی میز مرتفع خدمت و... گاه ممکن است آسانسوری وجود داشته باشد تا لبخند کوتاه مدتی را برای او به ارمغان بیاورد، بالاخره می‌توان از آسانسور استفاده کرد و عرق ناخواسته شرم را بر جبین احساس نکرد، ویلچر را به سمت آسانسور می‌رانند، کمی از روی صندلی بلند می‌شود تا با دستانی که نشان از ترکش خمپاره دارد در آسانسور را باز کند. درب آسانسور باز می‌شود.

### ویلچر را به داخل آسانسور هدایت می‌کند ولی درب آسانسور باریک‌تر از آن است که بتوان با آن صندلی در آن جای گرفت.

چاره‌ای جز انصراف ندارد. یکی از کارمندان کارش را انجام می‌دهد، لیکن دو روز بعد باید مجدداً برای پیگیری شخصاً حضور یابد. با همان زحمت قبلی از آستانه در ورودی بیرون می‌آید و باز هم پله‌ها، دو نفر دیگر او را با صندلی پایین می‌آورند و او باز هم اندوهگین می‌شود.

باید عرض خیابان را زد کند تا سوار تاکسی شود و به خانه برگردد، به دیگران نگاه می‌کند که لابه لای اتومبیل‌ها می‌خیزند تا به زحمت و با اندکی دلهره به آن طرف خیابان برسند، گاه گاهی قیژ قیژ صدای ترمز اتومبیل‌ها و بعد از عنایت شهروندان به یکدیگر برای یافتن مقصر، که آیا راننده تعجیل کرده یا عابر تاخیر! وسط بلوار نرده‌های بلند قد برافراشته‌اند.

کمی بالاتر پل عابر پیاده‌ای با ظاهری شکیل چشم را می‌نوازد، به سمت پل می‌رود، عرض پله‌ها کم است و در ابتدای هر کدام دو سه پله سنگ و سیمان وجود دارد که نه تنها برای او که با ویلچر تردد می‌کند بلکه استفاده از آن برای دیگر معلولان نیز مصائبی به دنبال دارد.

به خاطرات دوران ۸ سال دفاع مقدس فکر می‌کند زمانی که برای عبور همزمانش از میدان مین چه جان‌هایی که فدا می‌شد تا پلی انسانی جهت گذر به موقعیتی برای برتری بر دشمن فراهم شود و به پاهایش نگاهی می‌اندازد، در دل شادمان است که نبود پاهایش منجر به آزادی کشورش شد و آنها را بی جهت فدا نکرده است و در ظاهر خسته، چرا که دیگر توان حرکت ویلچر را ندارد، اما همت بلندش و آرمان‌های مقدسش به وی انرژی واقفانه داده است، تصمیم می‌گیرد تا جایی که نرده‌ها تمام می‌شوند برود.

حالا داستان سخت سوار شدن به تاکسی و باز هم نیاز به کمک دو نفر و معطلی دیگر مسافران با نگاه‌های سنگینشان... از بیرون آمدن از منزل پشیمان می‌شود. راه رفتن در خیابان‌های شهر شلوغ ساده نیست. پستی و بلندی و چاله‌ها، پله‌های کوتاه و بلند کم عرض، پیاده‌روهای گاه‌گفتاری شده، نرده‌های وسط بلوارها، آسانسورهای کم تعداد و کوچک و غیراصولی و هزار مشکل دیگر باعث می‌شوند که نه تنها معلولان، بلکه تمام شهروندان سالم نیز از این دشواری‌ها بی‌نصیب نمانند.



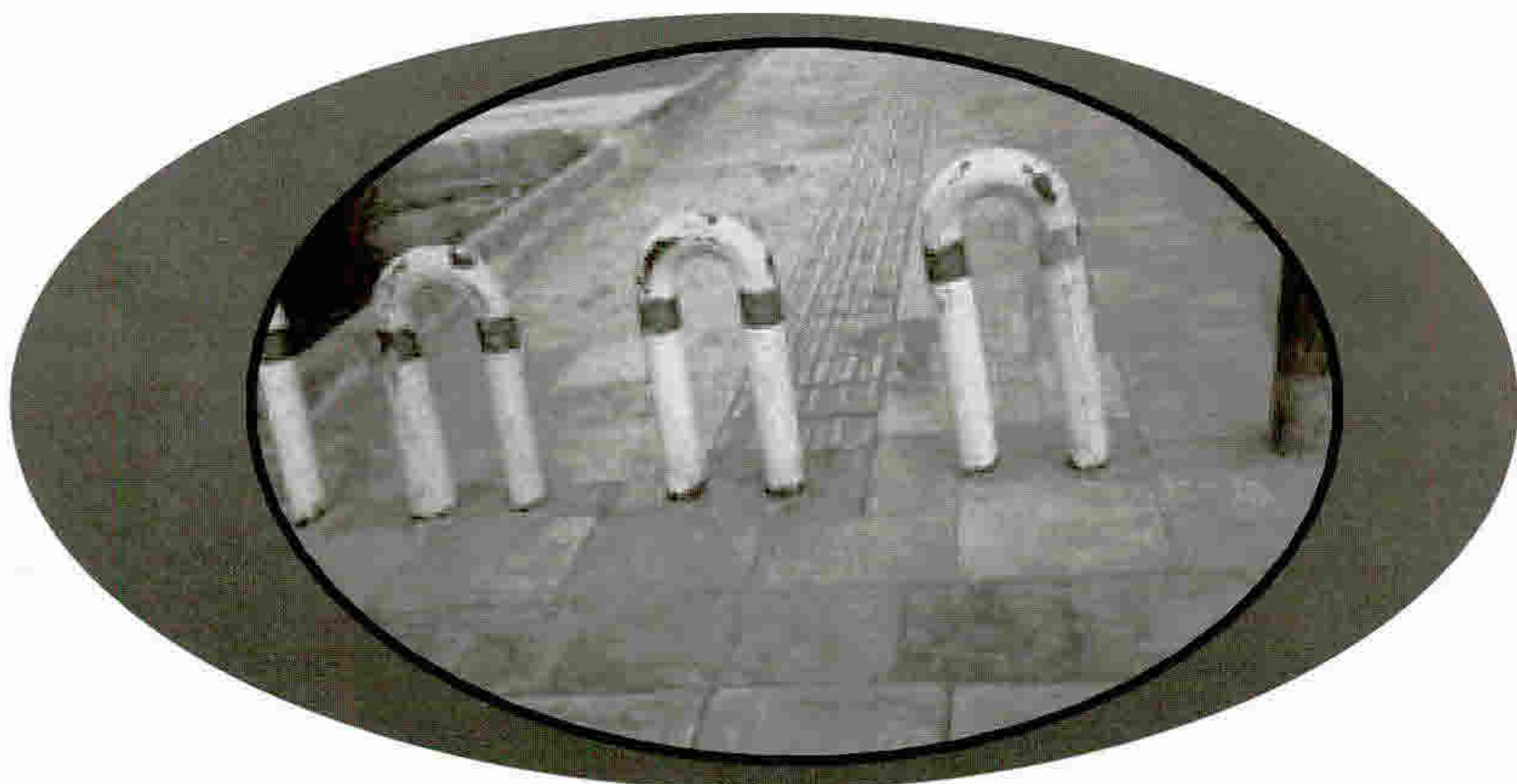
اگر بتوانیم برای مثال وجود مطب متخصصین قلب و عروق را در طبقه‌های فوقانی مجتمع‌های خدماتی بدون آسانسور که شاید به دلیل چشم‌انداز بهتر این طبقات باشد و کوچکترین توجهی به جامعه مخاطب بیماران قلبی عروقی نشده باشد، نادیده بگیریم و یا حتی نهادهایی را در که عموماً ارباب رجوع کثیری را میزبان نیستند کنار بگذاریم، نمی‌توانیم آپارتمان‌ها، برج‌ها، بیمارستان‌ها، ساختمان‌های اداری نظیر بانک‌ها و صدها ابنیه را که در شهرهای استان کردستان ساخته می‌شوند بی‌آن‌که اصول و مقررات تصویب شده را رعایت کرده باشند و پایان کار نیز می‌گیرند نادیده بگیریم، چرا که نادیده گرفتن این ساخت و سازها در واقع نادیده گرفتن حقوق گروه بزرگی از شهروندان است، گذشته از این‌که دلیل معلولیت مادرزادی بوده است و یا در اثر سانحه و یا نقش آفرینی در دفاع مقدس و نائل آمدن به درجه رفیع جانبازی، این گروه از شهروندان نیز حقوقی دارند که باید طبق موازین مشخص شهرسازی دیده شود و تمام و کمال در جهت کاستن از مشکلات آنان استیفا شود.

در طراحی کلی ساختمان‌های عمومی و محیط شهری ضوابط و مقرراتی از قبیل هم سطح بودن ورودی ساختمان با پیاده‌رو، تعبیه علائم در محل عبور معلولان، عدم استفاده از کف پوش‌های لغزنده، ایجاد سطح شیب‌دار با شیب مناسب برای اتصال اختلاف سطوح، تعبیه پله با عرض کف مناسب، مسقف کردن سطوح شیبدار، لزوم تعبیه حداقل یک آسانسور قابل استفاده برای معلولان با ویلچر، ایجاد سرویس‌های

حال این‌که جانبازان ۸ سال دفاع مقدس که با نقص عضو مواجه شده‌اند، روشندان که عصای سفید به دست دارند و یا حتی جوانانی که ممکن است در اثر یک سانحه دچار نقص عضو شده باشند و میله‌های سرد عصا همدم دستان گرم پر از جوانی و نشاطشان برای تردهای روزمره شده است، چگونه می‌توانند نیازهای روزمره را در خیابان‌های شهر رفع و رجوع کنند، خودمعمایی است دشوار که حل آن نیازمند چاره‌اندیشی مسئولان ذیربط است.

مصوباتی در نظام مهندسی، مسکن و شهرسازی و نهادهای مرتبط با توسعه شهری سال‌ها قبل به تصویب رسیده است و گویای این مطلب است که در کلیه طرح‌های عمرانی، شهرک‌سازی و مجتمع‌های مسکونی و ساختمانی سراسر کشور اعم از این‌که توسط دستگاه‌های دولتی و وابسته به دولت و شهرداری‌ها و یا بخش خصوصی تهیه گردند، رعایت ضوابط که شامل ضوابط برنامه‌ریزی و طراحی برای تسهیل حرکت معلولین در سطح شهر می‌باشد، الزامی بوده و کلیه مراجع مسئول تهیه، بررسی و تصویب و اجرای طرح‌های توسعه شهری، شهرک‌سازی و مجتمع‌های ساختمانی و مسکونی موظفند در مراحل مختلف تصویب و صدور پروانه و نظارت ضوابط مذکور را رعایت کنند.

قوانین موجود در نظام مهندسی را که ورق می‌زنیم







بهداشتی مخصوص معلولان با استانداردهای موجود، نصب چراغ راهنمایی تحت کنترل معلولین در معابر پرتردد، تجهیز وسایل نقلیه عمومی به بالاتر مکانیکی، وجود علائم صوتی و بصری برای ناشنوایان و نابینایان و ... به تصویب رسیده و عدم رعایت آنها تخلف از قانون به حساب می‌آید اما...

با همان محدود به اصطلاح تسهیلاتی که در شهر برای عبور و مرور معلولان ایجاد شده است آنچنان غیراستاندارد است که یک شهروند سالم نیز نمی‌تواند به سهولت از آنها استفاده کند.

البته در این میان یکی از نهادهایی که به وضوح فعالیت‌های چشمگیری را در تسهیل تردد معلولان گرانقدر صورت داده است، پلیس راهنمایی و رانندگی است که از جمله این فعالیت‌ها می‌توان به ارائه خدماتی نظیر مجاز ساختن بخشی از حاشیه معابر برای پارک اتومبیل‌های ویژه با پلاک معلولین و اختصاص جریمه در صورت پارک اتومبیل‌های با پلاک معمول، تجهیز خودروهایی با صندلی راننده گردان برای تسهیل در سوار و پیاده شدن بر ویلچر و ایجاد بنسٮر قانونی برای تغییر وضعیت اتومبیل‌ها متناسب با وضعیت معلولیت فرد اشاره کرد.

**نگاه عموم جامعه نباید به این شکل باشد که معلولیت پدیده‌ای است که گریبانگیر عده‌ای خاص شده است**

این عده خاص تحت هر شرایطی مجبورند خود را با این مشکل وفق دهند، غافل از این‌که مشکلات جسمی و حرکتی هر لحظه ممکن است در کمین هر کسی باشد؛ یعنی جدای از افراد دارای معلولیت و ناتوانی (مثل جانبازان و معلولین مادرزاد)، طیف گسترده‌ای از احاد جامعه مانند زنان باردار، کودکان، مادرانی که با کالسکه کودکان خود را جابجا می‌کنند، سالمندان و افرادی که دچار غارضه‌هایی چون رماتیسم، مشکلات قلبی و فرسایش مفاصل هستند در مواجهه با موانع فیزیکی و معماری در محیط‌های عمومی هستند و در نتیجه قاطعانه می‌توان گفت توسعه و ایجاد محیط‌های مناسب‌سازی شده و قابل دسترس، برای همه احاد جامعه لازم و ضروری است.

**ای کاش معلولان به جای روزی میان ورق‌های تقویم و شعاری بر بیلبردهای تبلیغاتی، مکانی برای تردد ایمن در خیابان‌ها داشتند.**



فعالیت‌های انجام شده در این مجتمع بازدید کردند و از نزدیک ناظر بخشی از این فعالیتها بودند. به هنگام حضور ایشان در کلاس نقد ادبی یکی از هنرجویان این کلاس به نام امید ملکی شعری که به مناسبت دهه فجر سروده بود قرائت کرد و مورد تحسین حضار قرار گرفت.

آقای سلطانزاده و سید ساعد مطهری همچنین در این بازدید از نمایشگاه دائمی محصولات مجتمع و همچنین کارگاه خیاطی و معرق مجتمع بازدید کردند. در خلال این بازدید مطالبی در مورد بازاریابی و تولید و فروش محصولات مجتمع از سوی بازدید کنندگان



بیان شد و مقرر شد در این راستا همکاری‌های مناسب صورت گیرد.

بازدیدکنندگان در پایان در جلسه‌ای با حضور مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره مجتمع شرکت کرده زمینه‌های همکاری بین موسسه سماوات و مجتمع رعد کرج را بررسی کردند.

## دریافت تقدیر نامه از معاونت توانبخشی بهزیستی استان تهران

سه نفر از کارآموزان مجتمع رعد کرج که با پانقاشی می‌کنند به نام های مرضیه مقیمی، نرگس ملکی و محسن معنوی در مراسم بزرگداشت روز جهانی معلولین



## اردوی یک روزه پارک ارم

روز دوشنبه ۱۳۹۴/۱۱/۵ با همت یکی از خیرین و همیاران مجتمع خیریه رعد کرج جناب آقای علی اسماعیلی و هماهنگی های به عمل آمده بابت تهیه بلیط نیم بهاء توسط ایشان جهت حضور تعداد حدود ۴۰ نفر از کارآموزان، همراهان، مدیریت و کادر اداری مجتمع توسط یک دستگاه اتوبوس که با کمک و همکاری مدیریت اتوبوس رانی شهرستان کرج جناب آقای مهندس کیانی (که جا دارد از زحمات این عزیز تقدیر و تشکر نمود که همیشه برای حمایت از این مجتمع حاضر شده و به صورت رایگان اتوبوس در اختیار این مجموعه قرار می دهند.) برای استفاده از باغ وحش پارک ارم. و همچنین هماهنگی بعمل آمده بابت حضور در مجموعه تالار یاس در منطقه دهکده المپیک اعزام شدند. کارآموزان بعد از بازدید حدود ۲



ساعته از باغ وحش مجموعه پارک ارم، برای صرف ناهار در این تالار حضور داشته و پس از صرف ناهار به دریاچه مصنوعی خلیج فارس در اطراف این تالار رفته و لحظاتی نیز در این فضا حضور داشتند و از هوای پاک این مجموعه نیز بهره‌مند شدند. ساعت حدود ۴ بعد از ظهر اردوی یک روزه به اتمام رسید.

## بازدید موسسه سماوات از مجتمع

روز پنج شنبه ۱۳۹۴/۱۱/۱ مدیر عامل و دبیر هیأت مدیره موسسه سماوات از مجتمع رعد کرج و

زباله) را مورد تحقیق قرار دهد، چرا که اینها در مزاج هوا مؤثرند و تأثیراتی بر بدن دارند. و باید از تندرستی و بیماری مردم آن منطقه با خبر باشد و بداند که تا چه حد نیرومند هستند، اشتها و هضمشان چه اندازه است و بیشتر چه غذاهایی می خورند و بداند که آب های منطقه از آب راههای باریک می آید یا از کانالهای وسیع (کیفیت آب مؤثر است)؛ و مردم آن محل با چه نوع بیماریهایی خو گرفته اند (اپیدمی است) پنجره ها و دربهای محل سکونت باید شرقی - شمالی باشد و به ورود بادهای شرقی به داخل خانه اهمیت داده شود، آفتاب باید همه جای خانه را فراگیرد زیرا آفتاب هوا را صاف و مساعد می کند.

بهتر آنست که محل سکونت در نزدیکی آبهای گوارا، روان و پاکیزه که در زمستان سرد و در تابستان گرم هستند باشد.

آبهای زیرزمینی که در زمستان گرم و در تابستان خنک هستند به خوبی آبهای مذکور نمی باشد. حال به طور اختصار به ویژگی هایی که ذکر شد نگاهی می اندازیم:

۱- نوع خاک ۲- حالت پستی و بلندی زمین ۳- باز بودن فضا ۴- پوشش گیاهی منطقه ۵- آب و کیفیت آن ۶- بادگیر بودن محل ۷- نحوه قرار گرفتن درها و پنجره ها ۸- سالم بودن بادهای منطقه یا ناسالم بودن ۹- مجاورت با: کوهساران، درختان، کانی ها (معادن)، گورستان مواد بدبو، سیل ۱۰- تندرستی و نیرومندی مردم منطقه ۱۱- غذای غالب مردم ۱۲- بیماریهای مردم منطقه ۱۳- وضعیت آفتاب ۱۴- وزش باد به داخل خانه

با توجه به اینکه محل سکونت از دیرباز برای مردم از اهمیت خاصی برخوردار بوده، ضرورت دارد در انتخاب موارد فوق دقت شود و در ایمن کردن محل سکونت هم اهتمام ورزیم؛ چرا که ایران روی گسلهای فعالی قرار دارد که هر لحظه احتمال زمین لرزه و ریختن خانه ناامن بر سر ساکنان وجود دارد که به موجب آن ممکن است تعدادی به دیار باقی بشتابند و تعدادی هم دچار نقص عضو و معلولیت بشوند که در اینجا مورد نظر، معلولیتی است که در اثر همین گونه حوادث و بحران ها حادث می شود، در حالی که اگر مردم قبل از احداث ساختمان خاک را بشناسند و نقشه های «ریز پهنه بندی» را مورد بررسی قرار دهند یا اگر زمین مورد نظرشان روی گسل و یا در حریم گسل است آن را در محاسبات فنی ضریب محاسباتی مورد نظر قرار دهند یا زیرسازی ساختمان به گونه ای باشد که عمل بارهای لرزه ای را خنثی کند، تا با خیالی آسوده تر در آن

زندگی کنند.

اگر ساختمان قدیمی دارند و ساختمان روی گسل و در حریم گسل قرار دارد باید هر چه سریعتر نسبت به بازسازی ساختمان اقدام کنند و یا حداقل یک اتاق از اتاقهای ساختمان خود را ایمن کنند و شب در آن اتاق با خیالی آسوده بخوابند.

امروزه تعدادی از افراد و کودکان بازمانده از زلزله های بم کرمان، منجیل و بوئین زهرا که دچار معلولیت شده اند به سختی زندگی را سپری می کنند و بعضاً هزینه های درمان و نگهداری از این عزیزان سرسام آور است و خانواده ها از پس خرج آن بر نمی آیند.

تعدادی NGO (مؤسسه خیریه) در ایران تأسیس شده که در جهت درمان (توان بخشی) و آموزشهای فنی و حرفه ای به معلولین جسمی-حرکتی فعالیت می کنند؛ از جمله مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج، که با هدف اشتغال به حرفه، توانبخشی و آموزشهای فنی و حرفه ای به صورت صد در صد رایگان در کرج فعالیت دارد.

ساختمان های فرسوده شهری و روستایی، دارای مالکانی است که توان مالی ضعیفی دارند و امکان نوسازی ساختمان خود را ندارند. لذا ضروری است که دولت در راستای نوسازی و بهسازی بافتهای فرسوده، تسهیلات کم بهره و یا بدون بهره در اختیار مالکان قرار دهد تا بتوانند خانه های خود را در قبال زلزله ایمن کنند. بر اساس مصوبه شورای شهر تهران ۵۰ درصد عوارض صدور پروانه ساختمانهای فرسوده شهری توسط شهرداری بخشوده می شود و ۵۰ درصد دیگر در ذمه دولت است و در واقع مالکان هیچگونه عوارضی پرداخت نمی کنند. مالکان در صورت تجمیع قطعات از تراکم تشویقی هم استفاده خواهند کرد. ولی متأسفانه بر اساس برنامه پنجساله اول و دوم شهرداری هنوز به هدف واقعی خود نرسیده و نوسازی بافتهای فرسوده موفق نبوده است.

کمی تأمل و تحقیق در این مورد نشان می دهد مردم توان بازپرداخت وام های اعطایی با سود های معمول را ندارند و هیچگاه هدف اصلی محقق نخواهد شد.

این در حالیست که چنانچه زلزله ای رخ دهد دولت خود را مکلف می داند همه سازمانها را بسیج کند تا نسبت به آواربرداری و نوسازی ساختمان های تخریب شده اقدام کنند و هزینه این اقدام به مراتب سنگین تر از سود حاصل از وام های بازسازی است.

**مهندس غلامرضا احمدی بیداخویدی**  
مدیر مسئول

مورخ ۱۳۹۴/۹/۱۵ که توسط بهزیستی استان تهران برگزار گردید شرکت کرده و تقدیر نامه از معاونت توانبخشی بهزیستی استان تهران دریافت نمودند.

## گرفه دست آوردهای توانیابان مجتمع رعد کرج - پارک بانوان - جهانشهر کرج

دست آوردهای توانیابان مجتمع خیریه رعد کرج در



نمایشگاه صنایع دستی واقع در پارک بانوان جهانشهر که از ۱۵ لغایت ۲۲ بهمن ۹۴ از ساعت ۹ صبح تا ۱۷:۳۰ دایر بود، به نمایش درآمد.

## مراسم بزرگداشت دهه فجر در مجتمع رعد کرج

مراسم بزرگداشت ایام دهه فجر انقلاب اسلامی در سالن اجتماعات مجتمع خیریه رعد کرج در روز پنجشنبه ۱۳۹۴/۱۱/۱۵ از ساعت ده صبح آغاز گردید. در این برنامه که به همت تعدادی از کارآموزان مجتمع برنامه ریزی و اجرا گردید تعدادی از کارآموزان هنرمند این مجتمع هنرنمایی کردند، آقای امید ملکی شعری از

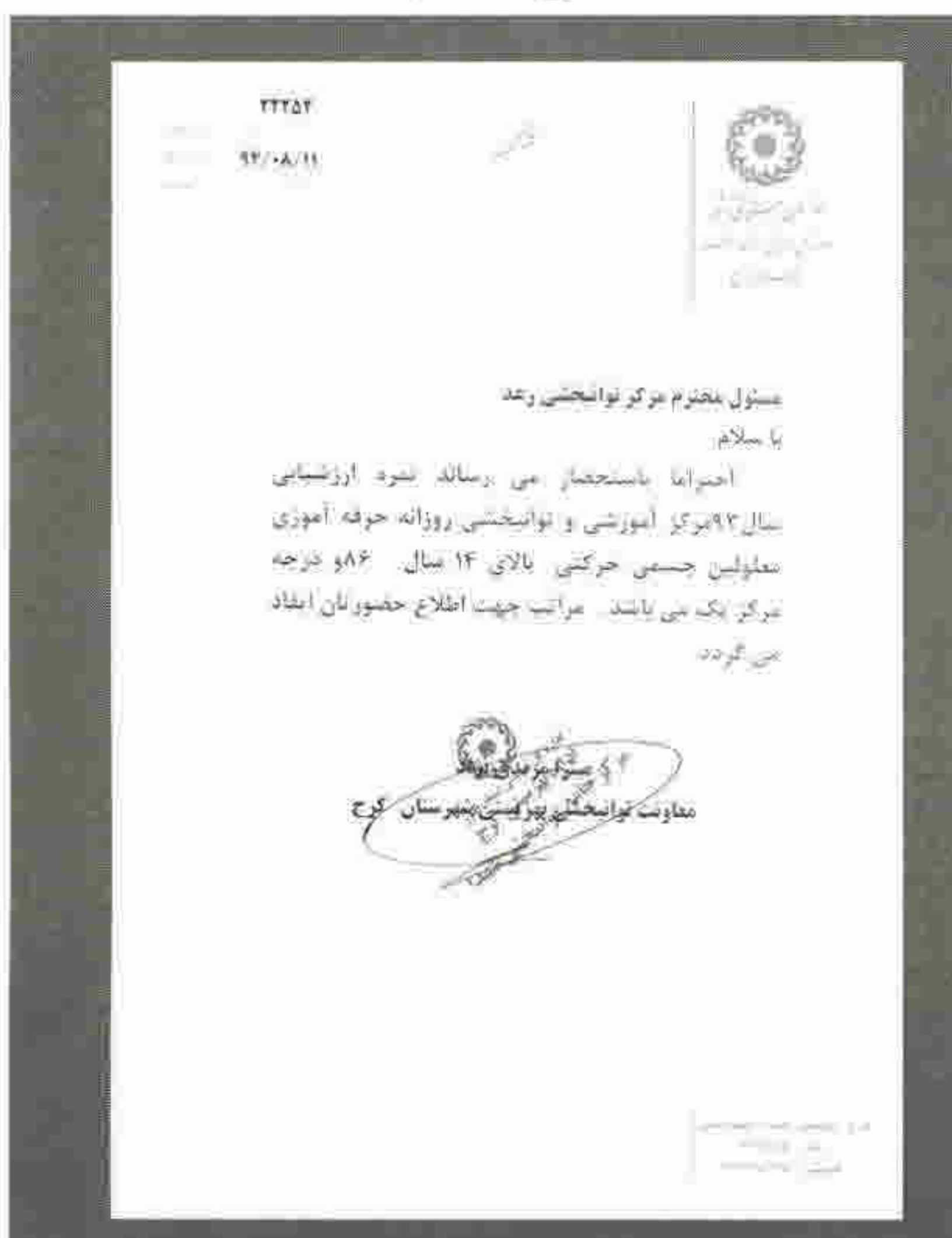


سروده‌های خود را که به همین مناسبت سروده بود قرائت کرد، تعدادی از تابلوهای رنگ روغن یکی از کارآموزان به نام نرگس ملکی که توسط پا کشیده شده به نمایش گذاشته شد و گروه سرود و همخوانی مجتمع دو قطعه از کارهای جدید خود را اجرا نمودند. در پایان مراسم به صرف شیرینی و کیک و ناهار از مدعوین و کارآموزان حاضر در برنامه پذیرایی شد.

## احراز رتبه مرکز درجه یک از بهزیستی استان البرز

به حول و قوه خداوند مهربان و با تلاش بی دریغ رئیس هیئت مدیره و اعضای هیئت مدیره مجتمع، مدیریت و کارکنان اداری و فنی، همچنین زحمات مربیان و همت کارآموزان، بار دیگر مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج موفق به کسب امتیاز بالا، و عنوان مرکز درجه یک از سوی بهزیستی استان البرز در ارزشیابی مراکز آموزشی و توانبخشی روزانه حرفه آموزی معلولین جسمی و حرکتی بالای ۱۴ سال در سال ۱۳۹۳ نایل شد.

امید است با تلاش بیش از پیش تمامی کسانی که برای اعتلای مجتمع خیریه رعد کرج همت گماشته‌اند، باز هم شاهد چنین موفقیت‌هایی در تمام امور پیش روی مجتمع باشیم.





### شبی که برای

### معلولان

## ستاره باران شد

گزارشگر: نسترن کیوان پور

### مراسم روز جهانی معلولان به همت آموزشگاه رعد کرج و بهزیستی البرز

زندگی تنها در گرو سالم بودن از لحاظ جسمی نیست. افرادی وجود دارند که علیرغم نقص جسمی، پله‌های ترقی را یک به یک می‌پیمایند و زندگی‌شان سراسر انگیزه است، چرا که در مسیر صبر و پایداری قدم برمی‌دارند.

وی با اشاره به داستان زندگی هنرمندان و مخترعان بزرگ تاریخ چون بریل، هومر و ون گوگ گفت: این افراد نقص جسمانی را مانعی برای پیشرفت خود ندانستند و زندگی‌شان درسی ارزشمند به همه می‌دهد؛ چرا که پس از گذشت سال‌ها هنوز آوازه و آثارشان باقی است. باید توجه داشت که بزرگ‌ترین نقص در عالم معلولیت، فکری است نه جسمی. چه بسا افرادی که در ظاهر سالم هستند و نقص فکری آنان را از مسیر پیشرفت باز می‌دارد. معلولان غرور و تکبر ندارند و همین موضوع در کنار صبر، آنان را به مدارج عالی خواهد رساند.

جشن روز جهانی معلولان با یک هفته تأخیر، در تالار شهیدان نژاد فلاح برگزار شد. اجرای موسیقی محلی و پاپ، تئاتر و برنامه‌های شاد و متنوع توسط خود معلولان، ساعاتی خوش برای حاضران رقم زد تا در روزی که به مناسبت آنان نام‌گذاری شده، خاطراتی زیبا و به‌یادماندنی را تجربه کنند.

معاون امور فرهنگی اجتماعی استانداری البرز در ابتدای سخنان خود، معلولان را نشانه‌های الهی دانست و بیان کرد: این افراد و خانواده‌هایی که با صبوری و شکیبایی کنار آنان با افتخار زندگی می‌کنند، بسیار سعادتمند هستند و بر اساس روایتی از پیامبر بدین مضمون که ایمان دو نیم دارد؛ یکی صبر و یکی شکر؛ معلولان و خانواده‌هایشان هر دو را دارا هستند.

مهدی عسگری مورودی خاطرنشان کرد: جریان



### شاد بودن؛ لازمه جامعه‌ای هنجارپذیر

مدیرکل بهزیستی البرز، ضمن تبریک روز جهانی معلولان گفت: من اعتقاد دارم که جامعه نیاز به شادی و نشاط دارد، چرا که میزان وجود شادی





## داروخانه و درمانگاه رایگان معلولان به زودی افتتاح خواهد شد.

رئیس هیأت مدیره‌ی و مدیر عامل آموزشگاه خیریه‌ی رعد کرج گفت: انسان صاحب کمال است و همواره می‌خواهد بهترین باشد و به درجات کمال برسد. اما آنچه مهم است، عاقبت به خیر شدن، هم در این دنیا و هم در دنیای دیگر است. اگر به سمتی حرکت کنیم که خدمت به هم‌نوعان را سرلوحه‌ی خود قرار دهیم، به طور حتم عاقبت به خیر خواهیم شد.

غلامرضا احمدی بیداخویدی، با اشاره به این که ۱۴ سال است که مجتمع رعد در کرج تأسیس شده، افزود: هدف این آموزشگاه خیریه، آموزش فنی و حرفه‌ای به معلولان است که به اشتغال این عزیزان بینجامد و منجر به خوداشتغالی شود. چرا که به هیچ وجه دوست نداریم زمانی خدای نکرده، فرزندی معلولی دست به تکدی‌گری بزند. بنابراین هدف اصلی، آموزش مهارت به معلولان است که در حرفه‌ی مورد علاقه‌ی خود به کار پردازند.

وی ضمن تقدیر از زحمات نهادها و مسئولانی که تا به حال به مجموعه‌ی رعد یاری رسانده‌اند، افزود: در حال حاضر نیز در بلوار مصطفی خمینی گلشهر، ساختمانی شامل داروخانه، کارگاه و درمانگاه رایگان برای معلولان در فضایی حدود پنج هزار متر مربع زیر بنا در دست تکمیل است که به امید خدا در سال ۹۵ کامل خواهد شد.

رابطه‌ی مستقیمی با پذیرش هنجارها توسط افراد دارد. تحقیقات نشان داده است که هرچه جامعه به سوی شادبودن پیش برود، هنجارپذیری آن بالاتر خواهد بود و به همین دلیل نیز مراسم روز ۱۲ آذر ماه که در ماه صفر واقع شده بود، به این روز که مصادف با آغاز امامت ولی عصر (عج) است، موکول شد تا حرمت مناسبت‌های اسلامی نیز رعایت شود.

بیات‌نژاد، ضمن اشاره‌ای کوتاه به فعالیت‌های بهزیستی البرز به ویژه در حوزه‌ی توانبخشی طی

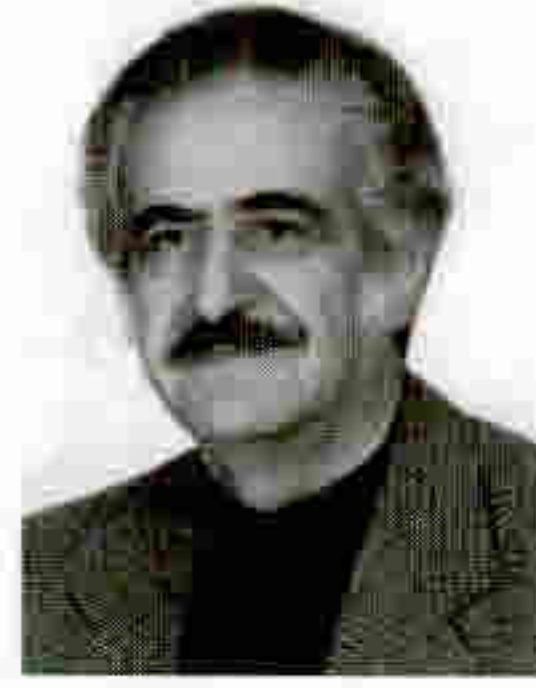


یک سال اخیر، اظهار کرد: ۲۷ هزار معلول تحت پوشش اداره‌ی کل بهزیستی البرز هستند که ۲۵ درصد آنان معلول ذهنی، ۴۲ درصد جسمی حرکتی، ۷ درصد بینایی، ۱۵ درصد شنوایی، ۸ درصد روانی مزمن و باقی افراد مبتلا به صرع و ام اس هستند.

وی با بیان اینکه فعالیت‌های روزمره، خدمات حمایتی و توانمندسازی مالی مستمر و غیرمستمر از اقدامات و برنامه‌هایی است که در دستور کار قرار دارد، گفت: اجرای قانون حمایت از معلولان از سوی بهزیستی پیگیری می‌شود. اجرای این قانون منوط بر این است که تأمین اعتبار صورت گیرد، اما بهزیستی به جد پیگیر این مسئله است و قانون در مجلس شورای اسلامی در حال بازنگری است که این پیش‌شرط برداشته شده و یکی از دغدغه‌های معلولان رفع شود. هم‌چنین در صدد هستیم که سهمیه‌ی استخدام ادارات را از ۳ درصد به ۵ درصد برسانیم.



ترجمه ی ا. امیر دیوانی



منبع: ماهنامه ی Reader's Digest

### اثرات دعا و نیایش بر جسم و جان آدمی

دلا بسوز که سوز تو کارها بکند  
نیاز نیم شبی ، دفع صد بلا کند  
تو با خدای خود انداز کار و دل خوش دار  
که رحم اگر نکند مدعی ، خدا بکند

« حافظ »

### اشاره:

« نیایش ، یاد پروردگار و هم سخنی با وی است. نماز و عبادت ، ابراز خشوع ، خضوع و بندگی در مقابل آفریدگار یکتا و پرواز ملکوتی بندگان به سمت اوست . نقش تأثیر بخش و تحول آفرین نماز تا بدان حد است که می تواند مایه ی اصلاح تقوا ، طهارت دل و بهبود روابط اجتماعی شود. از آن جایی که آثار اصلاحی و فواید فردی و اجتماعی نماز ، پر شمار است ، در فرهنگ اسلام از جایگاهی والا برخوردار شده ؛ به طوری که پذیرش تمام اعمال به قبولی نماز در درگاه احدیت منوط گردیده است . از سوی دیگر نماز ؛ نیایش عشق و شفافیت جسم و روح است. بر پایه ی پژوهش های صورت گرفته ، نماز را یارای آن هست که در کاستن از نگرانی و افسرده حالی بیماران به گونه ی ارزنده ای مؤثر افتد. در ضمن نماز با تقویت دستگاه ایمنی و دفاع یافته ای تن قادر است نقش ارزشمندی در پیشگیری از ورود عوامل مهاجم و میکروب های بدن بر عهده گیرد. آیات قرآن که به منزله ی جزئی از ذکرهای نماز است و یا پس از آن خوانده می شود ، می تواند تأثیرات درمانی حیرت آوری داشته باشد و وضو به عنوان آغازگر ورود به بارگاه الهی ، اثرات درمانی عجیبی دارد . »

« انسان همچنان که به آب و اکسیژن نیازمند است، به خدا نیز محتاج است. » (اکسیر کارل)

نیایش از مهم ترین آموزه های دینی است که در همه ی ادیان ، از دیرباز تا کنون ، مورد توجه اقشار گوناگون بوده است . به دیگر سخن: نیایش ، گوهر تمام ادیان بوده و دین منهای دعا ، نه شایان تصور است و نه قابل تضدیق .

« دعا و نیایش در کلیه ی ادیان و مذاهب ، بس قدر دیده و پیوسته بر صدر نشسته است . نیایش ، ضرورتی برای زندگی است ؛ زیرا انسان گر چه پای بست زمین است ، اما دل در آسمان دارد و همواره در آرزوی وصال می باشد . دل به گل نباید داد و خود را اسیر خاک نباید ساخت . باید پر کشید و خود را بر کشید و زنگار از روح بر گرفت . باید از خاک به افلاک شد و با اکسیر دعا ، مس وجود را به زر معبود پیوند زد و آسمانی شد . نیایش ، پُر این پرواز و کلید این ارتباط و ضرورت این سلوک است .

پیام نیایش این است که نباید به وضع موجود راضی بود . باید برخاست و گامی فرا پیش گذاشت. نیایش ، آدمی را کمال گرا و آرمان خواه می کند و او را از اندک خواهی و راضی بودن به لذت و شادی های حقیر ، می رهاند .

نیایش ، در همه ی مظاهر طبیعت و تمام فرآورده های فکری و فرهنگی بشر از سینما ، نمایش ، موسیقی ، سفال گری ، مجسمه سازی ، تصویرگری ، نقاشی ، شعر ، ادبیات و سایر هنرهای زیبا جلوه گری می کند و در هر جلوه ، کاروانی از دل ها را به خود مشغول می سازد و با خود به آسمان می برد . نیایش با تار و پود کل هستی در هم آمیخته و تمام آفرینش در حال نیایش است .»



جلوه های نیایش در تمام شئون زندگی جاری است و پرداختن به نیایش در زندگی همان قدر ضرورت دارد که پرداختن به نیازهای تن کرد شناسی ( فیزیولوژیکی ) و جسمانی .

نیایش های به جای مانده از پیشوایان دین می تواند پاسخگوی خلاءهایی در زندگی امروز و هر روز ما باشد که بشر در عرصه ی معنویت احساس می کند و جایگزین تلاش های کاذبی شود که برای پر کردن این خلاءها از سویی به ظاهر عرفان های وارداتی و غیر توحیدی در جامعه ی ما رواج پیدا کرده و متأسفانه در حال گسترش است. از طرف دیگر، نیایش می تواند در خدمت صلح جهانی، عدالت و معنویت در دنیا قرار بگیرد. به نظر می آید هر کدام از این دلایل جهت بیان ضرورت توجه به نیایش و فراهم کردن فضای ذهنی و فرهنگی مناسب برای پرداختن بدین موضوع بسنده است.»

کاری نساخت ناله کزو خوش کنم دلی

هان ای دعای نیم شبی، دست، دست، دست توست

(ولی دشت بیاضی)

«دعا، توانایی اعتراف به این حقیقت است که ما از همه چیز با خبر نیستیم یا چیزی یا فردی بزرگ تر و حکیم تر از ما هست که زندگی ما به دست اوست. دعا، فرآیند پاکیزگی فکر، احساس، انگیزه ها و خواسته ها و کلا خالص کردن تمام وجود است که قلب را نیز در بر می گیرد. اشخاصی که این موهبت را آزموده اند، از آرامش ژرفی که بعد از دعا به آنان دست می دهد، به کلی مطلع هستند.»

دعا، انسان را از کلیه ی مسائل دنیوی، مادی، مشکلات و وابستگی های آنها رها و بدین ترتیب دشواری های روانی فرد را مداوا می کند.

## معجزات دعا درمانی

دعا درمانی، آمیزه ای از بینش های روان شناسی با توانایی دگرگویی دعاست.

دعا درمانی به ما می آموزد که چه سان مؤثرانه به دعا پردازیم. بسیاری از افراد را یارای آن نیست که از راه رایزنی های سنتی و روان درمانی، یاری بجویند. به رغم باور آنان به قدرت دعا، باز هم نمی توانند بر دشواری های ویژه در زندگیشان فایق آیند. اساساً دعا جایگزین مشاوره و روان درمانی به حساب می آید. آدمی مرکب از جسم، خرد و روح است. کلا زمانی که در زندگی دچار سختی می شویم، وقتی سرتا پا بیمناک می گردیم و هنگامی که احساس خلاء کرده و آرمانی در زندگی را فاقدیم، همه ی این ها نشانگر آن است که روحمان آسیب پذیر شده است. امکان دارد تغییر اندیشه و کردارمان اثر بخش باشد، اما اصولاً نیازمند چیزی باشیم که برای روح و روان ما نیرو ببخشد و دعا همان عامل نیرو بخش است.

دعا، ارتباط روح می باشد که به ما مدد می کند به منظور آگاهی و دگرگونی از معنویت خویش سود بجویم، بنابراین، دعا درمانی، روشی اساسی جهت دست یابی به بصیرت های نهانی و قدرت روح در خدمت رشد فردی و بازسازی خود است. نیکوترین روش دعا درمانی، دعای گروهی است، به نحوی که افراد در دسته ای گرد هم آیند و دسته جمعی برای تندرستی و مشکلات هم نیایش کنند.

هر چند دعا بیش تر برای مسلمانان ملموس است، لیکن طی سالیان پیاپی پژوهش های پر شماری صورت گرفته که اثر دعا را در زندگی از نظر علمی نیز ثابت کرده اند. بررسی های مورد بحث به قدری فراوان است که نمی شود در چند سطر، همه ی آن ها را یادآوری نمود. چکیده ی تمامی مطالعات پیش گفته این است که برخورداری از یک روش زندگی مذهبی و ارتباط با دعا و نیایش احتمالاً سبب افزایش تندرستی و بهبود امراض گردد. این گونه پژوهش ها که با سنجش مذهب و غیر مذهبی ها انجام یافته است، می نمایاند که ناراحتی های قلبی - عروقی، افسردگی ها، پرفشاری خون، خطر ابتلا به مواد مخدر، سیگار و مشروبات الکلی، ارتباطات جنسی نامشروع، امراض ریوی، اضطراب ها در کسانی که عنایت ویژه ای به دعا داشتند یا کمتر بوده یا مبتلایان سریع تر بهبود می یافتند و همچنین دعا درمانی ممکن است بیماری های پوست و مو، ناراحتی های کلیوی، سرطان ها و امراض استخوانی را مداوا کند و ضمن افزایش روند تولید هموگلوبین و افزایش فاصله های خون گیری در افراد درگیر تالاسمی ماژور، کیفیت زندگی ایشان را بهتر گرداند.

دعا در اعمال جراحی هم نقش بسزایی در بهبود بیمار دارد.

## در حقیقت در دعا درمانی، اشخاص با دعا خوانی و ذکر و توسل به خدا، دستگاه ایمنیشان را تقویت می کنند که همین مسأله به بهبود آن کمک بسزایی می کند.

ولی علی رغم همه ی این آزمایش ها و تحقیقات به عمل آمده، راز چگونگی اثر دعا بر صحت بیماران همچنان سر به مهر است؛ رازی که در میان خطوط دعا و در کلمه به کلمه ی آیات وجود دارد و تمامی این ها از ذات مقدس الهی سرچشمه می گیرد. از همین روی، دعا وسیله ای برای شفاست و مردم از آن نیرو می گیرند.»





## اثرات دعا و نیایش بر جسم و جان آدمی

هم تفاوت دارند، اما در این مطالعه ثابت شده است هر دوی این پاداش‌ها، بخش عصبی خاصی از مغز را فعال می‌کنند و از این نظر به هم شبیه هستند. این پژوهنده‌ی ژاپنی می‌افزاید: نتیجه‌ی به دست آمده می‌تواند گام‌های نخست در مسیر تفسیر و ارزیابی رفتارهای اجتماعی پیچیده‌ی بشر همچون ایثار به دیگران به شمار آید.

**«بر پایه‌ی پژوهشی که در سال ۱۹۹۳ بر روی ۱۰۰۰۰ کارمند دولتی در طول ۲۶ سال صورت گرفت، معلوم شد افراد متدین و با ایمان بسیار کمتر از کافران، به سبب ناراحتی‌های قلبی - عروقی جان می‌بازند.»**

به موجب بررسی که در ۱۹۹۵ در یک دانشکده روی ۲۵۰ تن پس از جراحی قلب باز انجام پذیرفت، اینگونه نتیجه گرفته شد که آن گروه از اشخاصی که از تباطات مذهبی و پشتیبانی اجتماعی داشته‌اند، ۱۲ بار کمتر از سایرینی که فاقد آن بوده‌اند، جان سپرده‌اند.



به قول دکتر رضا شجاعی: «مشکلات بهداشت روانی از جمله گرفتاری‌های مهم رو به فزونی خانواده‌ها، سازمان‌ها و جوامع است. از سوی دیگر، همه روزه به شمار افرادی که باور دارند معنویت درمان روان رنجوری‌ها و درماندگی روحی آن‌هاست و همچنین متخصصانی که برای مداوای بیماری‌های روانی و بهداشت روان بر باورها و رفتارهای مذهبی متمرکز می‌شوند، افزوده می‌گردد. انسان امروز با آگاهی و بینش به این یقین رسیده است که بدون معنویت، تنها می‌ماند و به پوچی و درماندگی خواهد رسید. بررسی‌های انجام یافته در زمینه‌ی مذهب و سلامتی نشان داده‌اند که دست کم برخی از انواع رفتارهای مذهبی با افزایش سطح روانی و جسمی ارتباط دارند. دعا، رابط مستقیم انسان با خداست. خدا را صدا زدن و پاسخ شنیدن است. دست نیاز به سوی وی دراز کردن و از عالم غیب هدیه گرفتن است. دعا یک برنامه‌ی تربیتی و انسان ساز است (محمد آل اسحاق، ۱۳۷۵). توصیه می‌شود که هر مسلمان و هر انسانی رو به سوی خدا داشته باشد و دل به اجابت دعا ببندد و از رحمت الهی دلسرد نشود. «و از رحمت الهی مأیوس نشوید، همانا کسی جز اهل کفر از رحمت الهی مأیوس نگردد.» (سوره‌ی یوسف، آیه ۸۷) دعا از یک نظر علمی مستقل، عبادتی گرانبهاست که از آن به عنوان وسیله‌ی بر آمدن خواسته‌ها و سبب رسیدن به هدف‌ها یاد شده است. اخیراً بسیاری از پژوهشگران، اثر بخشی استفاده از دعا را افزون بر درمان‌های رایج برای حالت‌هایی همانند افسردگی، می‌بارگی و سایر وابستگی‌های دارویی، مشکلات زناشویی و بیماری‌های قلبی مورد بررسی قرار داده و آن را سودمند گزارش کرده‌اند. کوئینگ (۱۹۹۰) بر این باور است که انواع دعا و مراقبه می‌تواند تأمین کننده‌ی سلامتی باشد.»

پژوهشگران ژاپنی در جدیدترین بررسی خویش به تأثیر عجیب و سریع دعاها پی برده‌اند که بیشتر اوقات در برخورد با هم به صورت تعادل زد و بدل می‌کنند. در این تحقیق ثابت شد واکنش مغز انسان به این دعاها مشابه واکنشی است که در هنگام دریافت هدایای مالی حس می‌شود و در حقیقت این دعاها بخشی از اعصاب مغز را که در موقع دریافت هدایای مالی واکنش نشان می‌دهند، فعال می‌کند. دکتر «نوری هیرو ساداتو»، از محققان مرکز مطالعات اعضا و جوارح در ژاپن راجع به پیامدهای این بررسی اظهار می‌دارد: پاداش‌های مالی و معنوی اگر چه با

در تلاش جهت درک افسردگی حاصل از بستری شدن در بیمارستان، پژوهندگان یک دانشگاه ۱۰۰۰ بیمار بستری شده در بیمارستان را که عادت به انجام امور مذهبی همچون نماز و دعا داشته اند، از سال ۱۹۸۷ تا ۱۹۸۹ مورد بررسی قرار داده و دریافته اند که اینان خیلی بهتر از دیگران با مشکلات مربوط به تندرستی خویش رویاروی می گردند.

یک مرکز به تازگی هیأتی را به منظور تشخیص مزایا و فرایند ادغام داروهای متعارف با مداوای کرداری و شیوه های تمدد اعصاب برای معالجه ی پر فشاری خون، تشکیل داده است. این گروه دریافته اند که آمیزه ی این دو راهکار درمانی با همدیگر که نماز و دعا در زمره ی اجزای مهم آن بود، قادرست باعث کاستن از سرعت تنفس، ضربان قلب و فشار خون شخص شود.

دانشگاه مکزیکو سرگرم تحقیق بر روی قدرت دعا و نماز جهت درمان می گساران است.

همچنین بررسی نیز پیرامون دعا و درمان در دانشگاه «باستیر» در حال انجام است.

یقیناً پیروی از یک شیوه ی زندگی مذهبی و روحانی می تواند موجب بهبود و ارتقاء سلامتی شود. دینداران و مذهبیون معمولاً بسیار کمتر در پی خطراتی همانند سیگار، مشروبات الکلی و همبستری با ناشناسان می روند.

«راندولف پیرد»، متخصص قلب، مهم ترین و دامنه دارترین مطالعات مربوط به تأثیر دعا و شفاعت را روی ۳۹۳ بیمار بستری شده در واحد مراقبت های بیماری رگ های تغذیه کننده ی قلب در بیمارستان عمومی سان فرانسیسکو به اجرا در آورده است. برای پاره ای از این بیماران توسط گروه های خانگی، دعا و نیایش هایی انجام یافته، ولی برخی از این دو، بی نصیب ماندند. تمام بیماران اعم از زن و مرد، تحت مراقبت های پزشکی همسان قرار گرفتند. بر اساس تحقیق یاد شده، نه پزشکان و پرستاران و نه خود بیماران نمی دانستند که دعا و نیایش برای کدام یک از بیماران صورت می گیرد. پیامدهای پژوهش مزبور بسی چشمگیر بوده سبب شگفتی شمار زیادی از متخصصان و دانشمندان قرار گرفت. نتایج مطالعه نمایاند آن گروه از بیمارانی که مراقبت های پزشکیشان با دعا و نیایش برای سلامتیشان آمیخته شده بود، به داروی کمتری نیازمند بوده و تجهیزات تنفسی به مدت زمان کمتری برای ایشان استفاده شده

وضعیت سلامتی آنها هم نسبت به سایر بیماران خیلی بهتر است. بیمارانی که برایشان دعا و نیایش صورت گرفت:

الف. بسیار کمتر از سایر بیماران به پادزیست (آنتی بیوتیک) نیاز پیدا کردند. (۳ بیمار در مقابل ۱۶ بیمار).

ب. خیلی کمتر از بیماران دیگر به ورم و آماس ریوی دچار شدند - وضعیتی که در آن ریه به خاطر تلمبه ی نادرست قلب، پر از مایع می شود (۶ بیمار در برابر ۱۸ بیمار).

ج. بسی کمتر از بیماران دیگر نیاز به فرو کردن لوله به درون گلو برای کمک به تنفس یافتند. (۰ بیمار در مقابل ۱۲ بیمار).

د. کمتر جان سپردند. (اما تفاوت از روی آمار مشخص نبود).

آزمایش های متعددی دیگر حتی بر روی گیاهان و جمادات انجام گرفت. در تحقیقی که بر روی ۱۳۱ آزمایش مهار شده بر روی درمان های معنوی و مذهبی صورت پذیرفت، مشخص شد گندم هایی که برای رشد آنها دعا شده بود، بلندتر شدند، مخمرهایی که برای آنها دعا شده بود، با تغییرات سیانید مقابله کردند و ...

«لاری دوسی»، پر آوازه ترین کارشناس دعا و درمان در جهان می گوید: «من به این آزمایش ها می بالم. چون از انسان ها تشکیل نشده است. شما می توانید صدها بار آن را تکرار کنید. این می تواند بهترین دلیل و مدرک باشد که دعا قادر است دنیا را دگرگون سازد.»

لاری دوسی در کتاب «واژه های شفا بخش خود»، با همکاری هیأت مؤسسه ی ملی سلامت در واشنگتن، ۱۰۰ آزمایش که بیشترشان در متون روان شناسی به چاپ رسیده است، در مورد تأثیرات دعا و تجسم فکری بررسی کرده است. افزون بر نیمی از آزمایش های یاد شده بر روی رویش و سبز شدن جوانه ها تا التیام زخم ها تأثیراتی را نمایانده است. در چند آزمایش، داوطلبان تحریک یا تعویق رشد باکتری و قارچ را تجسم کرده و از فاصله ای ۱۵ مایل دورتر، به پیامدهای بسیار مثبتی دست یافتند.

در بنیاد «دانش ذهن» در سن آنتونیو، تگزاس، پژوهندگان از ۳۲ آزمودنی، نمونه ی خون گرفته، گلبول های قرمز آنها را جدا کرده، نمونه ها را در اتاقی واقع در آن سوی ساختمان نهادند. سپس گلبول های سرخ را در محلولی که موجب ورم و ترکیدنشان می گردید، قرار دادند - روندی که دقیقاً ارزیابی شدنی است. بعد پژوهشگران از داوطلبان خواستند تا برای حفظ بعضی گلبول های قرمز دعا کنند و



**می شود یا نه ، تأثیری در قدرت دعا ندارد . شما می توانید برای کسی که بسیار دور از شماست ، دعا کنید و نتیجه بگیرید**

هیچ چیز نمی تواند اثر دعا را متوقف سازد . در گردهمایی بوستون که تحت پشتیبانی مدرسه ی پزشکی هاروارد بود ، یکی از شرکت کننده ها پیش بینی کرد که فقط در ۱۰ سال آینده از بیماران نه تنها در مورد سابقه ی پزشکیشان ، بلکه راجع به نظام های اعتقادی و مذهبی شان نیز پرسیده می شود .

این روزها ایده بخشی از دور در حال بررسی است . دنیای رایانه و اینترنت آینده از افرادی است که تقاضاهای خویش را برای گروه های دعا و نیایش ارسال کنند . آنانی که به شفابخشی از دور اعتقاد دارند ، دقیقاً نمی دانند که چگونه عمل می کند ، ولی نظریه های بسیار زیادی در این رابطه وجود دارد . عده ای می گویند این کار از طریق ارسال یک انرژی نافذ اما نامشخص به فرد نیازمند صورت می گیرد . سایرین ، از جمله «دوسی» می گویند دانش فیزیک کوانتوم می تواند در این زمینه نقش داشته باشد . در نبود اطلاعات موثق ، این مسأله همچنان به صورت یک راز باقی خواهد ماند . توضیح نوع دیگر دعا و نیایش که در آن فرد بیمار برای درمان و بهبودی دعا می کند ، از لحاظ علمی ساده تر است . با توجه به فواید بارز مراقبه (مدیتیشن) برای سلامتی - کاستن از فشار خون ، کاهش مشکلات قلبی - چندان دشوار نیست که ببینیم دعا و نیایش که کلا شبیه به مراقبه و تمدد اعصاب است ، می تواند همان تأثیرات را تخفیف دهد .

پژوهش های نوین علمی حکایت از آن دارند که می توان از دعا به منزله ی درمان جایگزین به جای مراقبه ، ورزش یا گیاهان طبی سود جست . بر حسب تحقیقی که روی ۹۱۰۰۰ تن در مریلند به عمل آمد ، معلوم شد کسانی که مرتباً به کلیسا می روند ، کمتر از آنانی که بدین مکان مقدس قدم نمی گذارند ، به خاطر امراض قلبی جان می سپارند و تا ۵۳ درصد کمتر اقدام به خودکشی می کنند . در ضمن اینگونه افراد ، فشارخون کمتری دارند .

بسیاری از پزشکان را باور بر این است که چنانچه پیش و بعد از جراحی یا قبل از آغاز یک دوره دارو برای بیمار ، همراه با بیمارشان دعا کنند ، می توانند در بهبودی بیمار اثرگذار باشد . ۳۰ مدرسه ی پزشکی در آمریکا ، درس های تأثیر ایمان در پزشکی را ارائه می دهند .

در میان دانشمندان غربی ، شمار زیادی افراد معتقد

برای کمک به تجسم سازی آنها ، تصاویر رنگی از این گلبول ها در اختیار آزمودنی قرار دادند . دعا و نیایش ، روند ترکیدن گلبول های مزبور را به نحو شگفت آوری کند کرد .

بر پایه ی مطالعه ی دیگری که در همان بنیاد اجرا شد ، از داوطلبان در اتاقی در یک سوی ساختمان ، درخواست گردید تا داوطلبان ساکن اتاقی دیگر در آن طرف عمارت را مجسم کنند تا آرامتر یا پر سر و صدا تر شوند . پیامدهای پژوهش ، ظاهر ساخت که این تجسم سازی بر روحیه ی آزمودنی ها اثر چشمگیری داشته است . به موجب این تحقیقات و تجربه ها ، دعا و نیایش می تواند اشکال گوناگونی را دارا باشد . نتایج ، نه فقط وقتی افراد برای پی آمدهای مشخص و آشکار دعا کردند ، بلکه برای زمانی که برای هیچ چیز مشخصی هم دعا می کردند ، روی می داد .

رفتاری ساده جهت دعا و نمازخوانی ، حس نافذی از تقدیس و یکدلی ، نگرانی و دلسوزی برای موجود نیازمند ، موقعیت را برای درمان و شفای آن موجود فراهم می کند . همچنین آزمایش ها نمایانده است که دعا و نیایش در موارد ذیل هم اثرگذار بوده است :

پرفشاری خون ، زخم ها و جراحات ها ، حمله های قلبی ، سردرد و اضطراب عوامل این آزمایش عبارت بوده اند از :

آب ، آنزیمها ، باکتری ، قارچ ، مخمر ، گلبول های سرخ خون ، یاخته ها ( سلولها ) ی سرطانی ، یاخته های تنظیم کننده ی ضربان قلب ، دانه ها ، گیاهان ، خزه ها ، جلبکهای دریایی ، حشره ها ، موش ها و جوجه ها .

فرآیندهایی که تحت تأثیر دعا و نیایش بوده اند ، عبارتند از :

فعالیت آنزیم ها ، سرعت رشد گلبول های سفید خون ، تغییر و دگرگونی باکتری ها ، رویش و جوانه زنی دانه ها و بذرهای مختلف ، سرعت یاخته های تنظیم کننده ی ضربان قلب ، سرعت بهبود و التیام زخم ها ، اندازه های توده ها ( تومورها ) و تیروئید ، زمان لازم برای رهایی از بیهوشی ، تأثیرات مستقلى مانند فعالیت الکترو پوستی پوست ، مقدار تحلیل و خونکافت گلبول های سرخ و مقدار هموگلوبین .

**اینکه فردی که دعا می کند ، پیش کسی باشد که برای او دعا خوانده**

به خدا و اهل ایمان هستند که درباره ی عبادت و تأثیر آن دیدگاه هایی ارائه کرده و بیشتر به جنبه های تأثیر روانی نماز توجه داشته اند .

- الکسیس کارل در کتاب « نیایش » پیرامون نماز و دعا می گوید : « دعا و نماز ، کوششی است در آدمی برای رسیدن به خدا و صحبت کردن با موجودی نادیدنی که آفریننده ی همه چیز و حکمت اعلی است . دعا و نماز ، عملی است که آدمی را در حضور خدا قرار می دهد .

نیایش ، به آدمی نیروی تحمل غمها و مصائب رامی بخشد و هنگامی که کلمات منطقی برای امیدواری نمی توان یافت ، انسان را امیدوار می کند و قدرت ایستادگی در برابر رویدادها را به وی می دهد . نیایش علاوه بر اینکه آرامش به وجود می آورد ، به طرز کامل و صحیحی در فعالیت های مغزی انسان ، نوعی شگفتی و انبساط باطنی و گاه قهرمانی و دلاوری را تحریک می کند .

- دیل کارنگی ، روان شناس معروف می گوید : « چرا همه روزه ، نیروهای خویش را با نماز ، حمد و دعا تقویت نمی کنیم و تجدید سازمان نمی دهیم ؟! »

- مارسل بوآزا ، اسلام شناس معاصر سوئیس و یکی از مشهورترین پژوهندگان اروپایی می گوید : « نماز ، یادآوری مستمر یگانگی و عظمت خداوند و ابراز اشتیاق برای راه یافت در مقام قرب الهی است . این تغییر ، حالت دائمی باعث آن می گردد که امور عادی زندگی ، آدمی را در خود غرق نکند .

- نورمن ونیست گریسی : « دعا و نماز ، بزرگترین نیرویی است که برای مبارزه با دشواری های زندگی روزانه و به دست آوردن آرامش روحی شناخته شده است . »

- روزه گارودی ، فیلسوف و دانشمند معروف فرانسوی :

« در نماز ، انسان به خود باز می گردد و همه ی هستی را در وجود خویش احساس می کند و نماز ، انسان با ایمان را به ستایش خدا وامی دارد . »

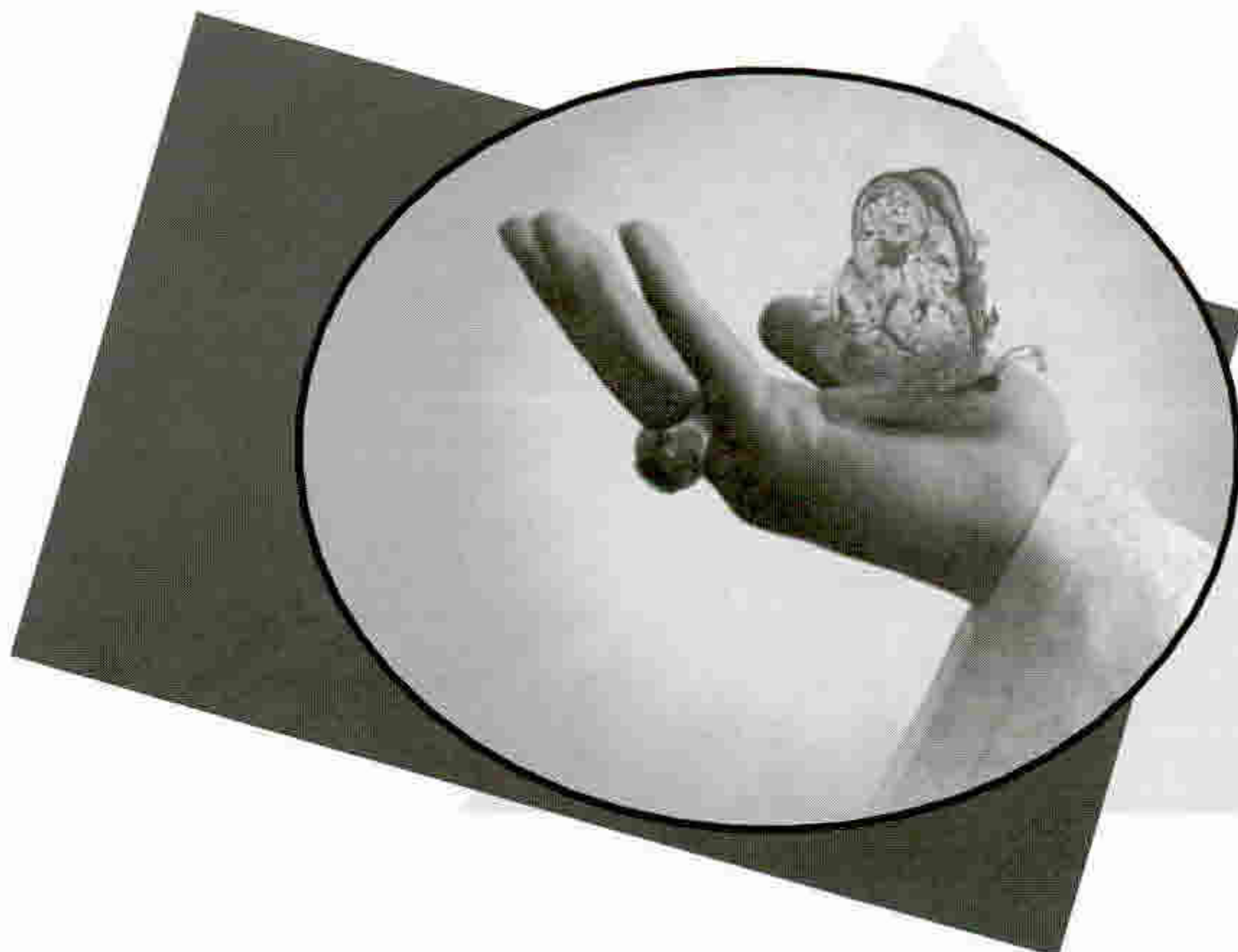
- کنت ، و ، مورگان ، دانشمند آمریکایی می گوید : « عبادت روزانه در واقع فریضه ای است که بشر در قبال رحمت بیکران الهی انجام می دهد و با ادای این فریضه از خالق متعال مدد می جوید تا در میان حیات و صحنه ی تنازع بقا پیروز گردد . »

- ویلیام جیمز معتقد است : « اگر نیرویی برای تحمل و پیش آمدها لازم باشد ، بر اثر دعا و نماز به دست می آید . »

- دکتر توماس هایس اوپ می گوید : « مهم ترین مطلبی که من در طول چند سال تجربه به دست آورده ام ، این است که بهترین وسیله برای درمان بی خوابی ، نماز است ، با این قید که من پزشکم و این سخن را می گویم

## نماز بهترین وسیله ای است که تا کنون برای توسعه ی اطمینان و تسکین اعصاب و آسایش و نشاط شناخته شده است که زمینه ی بی خوابی را برطرف می کند

به عبارت دقیق تر ، مهم ترین وسیله ی ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان ، نماز است . « - سیرل برت » ، روان شناس انگلیسی با تأکید بر نظر ویلیام جیمز اظهار می دارد : « ما به واسطه ی نماز می توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یارای رسیدن به آن را نداریم . »





که به

# مغز

## اشتباه

### آسیب میرساند



#### ۱۰. کم حرفی

مکالمات انتزاعی منجر به رشد کارآئی مغز خواهد شد.

اگر کسی میخواهد خوشبخت و خوشحال باشد باید کاری را انجام دهد که دوست دارد، وقتی کاری را دوست داشته باشید هرگز احساس خستگی به شما دست نمی دهد.

خواهش من این است که کاری نکنید تا در آینده عذاب وجدان پیدا کنید، کسانی که نسبت به سایرین محبت و خدمت میکنند و راه راست را به دیگران نشان میدهند، همیشه روح آزاد و سالمی دارند و بدون عذاب وجدان زندگی میکنند. از جوانی جلوی کارهای نامناسب را بگیرید و به دنبال کاری باشید که آینده ای معنوی و سربلندی برای شما به همراه داشته باشد.

\*\*\*

#### خصوصیات فیزیکی:

در این بخش اطلاعات با ارزشی پیرامون خصوصیات فیزیکی مغز انسان در اختیارتان قرار می دهیم:

**وزن:** مغز انسان حدوداً ۱۳۶۰ گرم (۳ پوند) وزن دارد.

**بخش پیشین مغز:** بخش پیشین مغز آدمی بزرگترین قسمت آن است که ۸۵ درصد از وزن این عضو حیاتی را به خود اختصاص داده است.

**پوست:** پوستی که در کل سطح بدن انسان کشیده شده دو برابر مغز وزن دارد.

**ماده خاکستری:** ماده خاکستری مغز از سلولهای عصبی (نورونها) تشکیل شده که وظیفه اصلی آنها انتقال سیگنالهای الکتریکی است.

**ماده سفید:** ماده سفید مغز از شاخکهای متعدد سلولهای عصبی (دندریتهها) و اکسون تشکیل شده که با هم شبکه ای به هم تنیده از سلولهای عصبی را شکل می دهند.

**خاکستری و سفید:** ۶۰ درصد از مغز آدمی را ماده سفید و ۴۰ درصد باقی مانده را ماده خاکستری شکل می دهد.

**آب:** ۷۵ درصد از مغز انسان را آب فراگرفته است.

**سلولهای عصبی:** بیش از یک صد میلیارد سلول عصبی (نورون) در مغز انسان جای گرفته اند.

**سیناپس:** هر نورون بین یک تا ده هزار سیناپس دارد.

#### ۱. نخوردن صبحانه

کسانی که صبحانه نمی خورند قند خونشان به سطح پائین تری افت می کند. این امر باعث تامین نامناسب مواد غذایی برای مغز و در نتیجه افت فعالیت مغزی می شود.

#### ۲. پر خوری

این امر باعث تصلب شرایین (سختی دیواره رگهای) مغز شده و منجر به کاهش قدرت ذهنی می شود.

#### ۳- دخانیات

این امر باعث کوچک شدن چند برابری مغز و منجر به آلزایمر می شود.

#### ۴. استفاده زیاد قند و شکر

استفاده زیاد قند و شکر جذب پروتئین و مواد غذایی را متوقف می کند و منجر به سوء تغذیه و احتمالاً اختلال در رشد مغزی خواهد شد.

#### ۵. آلودگی هوا

مغز بزرگترین مصرف کننده اکسیژن در بدن ماست. دمیدن هوای آلوده باعث کاهش اکسیژن تامینی مغز شده و منجر به کاهش کارآئی مغز می شود.

#### ۶. کمبود خواب

خواب به مغزمان اجازه استراحت می دهد. دوره طولانی کاهش خواب منجر به شتاب گیری مرگ سلولهای مغزی خواهد شد.

#### ۷. پوشاندن سر به هنگام خواب

خوابیدن با سر پوشیده باعث افزایش تجمع دی اکسید کربن و کاهش تجمع اکسیژن شده و منجر به تأثیرات مخرب مغزی خواهد شد.

#### ۸. کار کشیدن از مغزتان در هنگام بیماری

کار سخت یا مطالعه در زمان بیماری ممکن است منجر به کاهش کارآئی مغز و در نتیجه صدمه مغزی شود.

#### ۹. کاهش افکار مثبت

فکر کردن بهترین راه برای تمرین دادن به مغزمان است. کاهش افکار مثبت مغزی ممکن است باعث کوچک شدن مغز شود.



«نوروز» به طور خلاصه خوب است. اول سال هجری شمسی است، روز نو، اول بهار، اول رویش و جوشش طبیعت و اول شروع زیبایها در عالم طبیعت است. این را برای خودتان هم اول بالندگی و جوشش و اول بروز زیبایها قرار دهید و برای خودتان «روز نو» کنید.

گزیده‌ای از سخنان مقام معظم رهبری (مدظله العالی) درباره نوروز

### واژه شناسی نوروز

واژه نوروز، از فارسی میانه است که برگرفته از زبان اوستایی بوده و مورخان، معادل اوستایی آن را «navaka raocah» حدس می‌زنند.

امروزه در فارسی این واژه در دو معنی به کار می‌رود:

۱) نوروز عام: روز آغاز اعتدال بهاری (برابری شب و روز) و آغاز سال نو

۲) نوروز خاص: روز ششم فروردین با نام «روز خرداد»

ایرانیان باستان از نوروز به عنوان «ناوا سردا» به معنی سال نو یاد می‌کردند. مردمان ایرانی آسیای میانه در دوره‌های سغدیان و خوارزمشاهیان، نوروز را نوسارد و نوسارجی، به معنای سال نو می‌نامیدند.

در متن‌های گوناگون لاتین، بخش نخست واژه نوروز با املاهای No، Now، Nov و New Naw و بخش دوم آن با املاهای Ruz، Rooz و Rouz نوشته شده است. در برخی از موارد، این دو بخش پشت سر هم و در برخی نیز با فاصله نوشته می‌شوند. در کشورهای مختلف تلفظ نوروز متفاوت است. در شهر لکنو هند که هر ساله نوروز برگزار می‌شود و هفته نامه ای هم با نام نوروز دارد آنرا بصورت Nauroz تلفظ می‌کنند که به تلفظ زبان دری نزدیک است. به باور «احسان یارشاطر»، بنیان‌گذار دانشنامه ایرانیکا، نگارش این واژه در الفبای لاتین با توجه به قواعد آواشناسی، به شکل Nowruz توصیه می‌شود (که البته وی تلفظ فارسی ایران را مبنا قرار داده است). این شکل از املاهای واژه نوروز، هم‌اکنون در نوشته‌های یونسکو و بسیاری از متون سیاسی به کار می‌رود.

### پیشینه

منشأ و زمان پیدایش نوروز، به درستی معلوم نیست. برخی از روایت‌های تاریخی، آغاز نوروز را به بابلیان نسبت می‌دهد. بر طبق این روایت‌ها، رواج نوروز در ایران به سال ۵۳۸ (قبل از میلاد) یعنی زمان حمله کوروش بزرگ به بابل باز می‌گردد. همچنین در برخی از روایت‌ها، از زرتشت به‌عنوان بنیان‌گذار نوروز نام برده شده است.

## نوروز و مراسم آن در میان اقوام وملل

نوروز اولین روز سال خورشیدی ایرانی برابر با اول فروردین ماه، جشن آغاز سال نوی ایرانی و یکی از کهن‌ترین جشن‌های به جا مانده از دوران ایران باستان است.

خاستگاه نوروز در ایران باستان است و هنوز هم مردم مناطق مختلف فلات ایران، نوروز را جشن می‌گیرند. زمان برگزاری نوروز، در آغاز فصل بهار است که امروزه به آن برابری بهاری یا اکیونوس می‌گویند.

نوروز در ایران و افغانستان آغاز سال نو محسوب می‌شود و در برخی دیگر از کشورها تعطیل رسمی است.

### زمان نوروز

مبنای محاسبه نوروز و اعتدال بهاری جشن نوروز با تحویل سال یا لحظه برابری اعتدال بهاری آغاز می‌شود؛ لحظه‌ای که خورشید در سیر ظاهری خود در ابتدای برج حمل، از استوای زمین گذشته و به شمال آسمان میل می‌کند. در گاه‌شماری هجری خورشیدی، لحظه تحویل سال، تعیین کننده نخستین روز (هرمز روز یا اورمزد روز) از ماه فروردین است. چنانچه آغاز سال، قبل از ظهر و در نیمه اول شبانه روز تحویل شود، همانروز نوروز است و در صورتیکه تحویل سال بعد از ظهر باشد، فردای آن روز، نوروز است. نوروز در تقویم میلادی در بیشتر سالها با ۲۱ و گاه ۲۰ و بندرت ۲۲ مارس مطابقت دارد.

در کشورهایی مانند ایران و افغانستان که گاه‌شماری هجری خورشیدی به کار برده می‌شود، نوروز، روز آغاز سال نو است. اما در کشورهای آسیای میانه و قفقاز، تقویم میلادی متداول است و نوروز به عنوان آغاز فصل بهار جشن گرفته می‌شود و روز آغاز سال محسوب نمی‌شود.

**فقدان حس درد:** هیچ گیرنده‌ی دردی در مغز آدمی وجود ندارد، به همین خاطر است که مغز نمی‌تواند احساس درد را بفهمد.

**بزرگ‌ترین مغز دنیا:** در حالی که مغز فیل از نظر فیزیکی بزرگ‌تر از مغز انسان است، مغز آدمی تنها ۲ درصد از وزن انسان را شامل می‌شود و این در حالی است که این نسبت در فیل ۱.۵ درصد است؛ پس می‌توان نتیجه گرفت که مغز آدمی دارای بالاترین نسبت وزن به کل بدن است.

**رگ‌های خونی:** بیش از ۱۶۱,۰۰۰ کیلومتر رگ خونی در مغز وجود دارد.

**چربی:** مغز آدمی چرب‌ترین عضو بدن است که بیش از ۶۰ درصد آن را چربی فرا گرفته است.

**رشد بافت مغز:** رشد مغز آدمی از زمانی که در رحم مادر است شروع شده و در زمان تولد به بیشینه‌ی رشد خود می‌رسد. این روند تا ۱۸ سالگی همچنان ادامه می‌یابد.

**سلول‌های عصبی (نورون‌ها):** سلول‌های عصبی با نرخ ۲۵۰,۰۰۰ سلول عصبی در دقیقه در طول دوره‌ی اولیه‌ی جنینی رشد می‌کنند.

**اندازه در زمان تولد:** مغز آدمی در زمان تولد به اندازه‌ی مغز یک انسان بالغ است و حاوی اغلب سلول‌های عصبی است.

**رشد مغز در طفل تازه تولد یافته:** نرخ رشد در طفل تازه تولد یافته سه برابر آن در یک سالگی او است.

**رشد متوقف می‌شود:** رشد مغز در ۱۸ سالگی متوقف می‌شود.

**قشر مخ:** همزمان با یادگیری بر ضخامت قشر مخ افزوده می‌شود.

**برانگیختن:** در محیط مناسب می‌توان به کمک شبیه درصد افزود.

عصبی جدید با توجه به پاسخ‌های طبیعی به فعالیت‌های ذهنی است.

**بلند بلند بخوانید:** بلند بلند خواندن و بلند بلند صحبت کردن با بچه‌ها می‌تواند موجب ترغیب و رشد بیشتر مغز آن‌ها شود.

**احساسات:** ظرفیت احساساتی نظیر شادی، سرخوشی، ترس و خجالت فرد از همان زمان تولد در وی به وجود می‌آید. سبک خاص بزرگ کردن بچه‌ها به هر چه بارورتر شدن یا سرکوب این احساسات می‌انجامد.

**نخستین حس:** نخستین حسی که در آدمی شکل می‌گیرد حس لامسه است. از هفته‌ی هشتم لب‌ها و گونه‌ها و تا هفته‌ی دوازدهم تمامی بدن حس لامسه را درک می‌کنند.

**افراد دوزبانه:** بچه‌هایی که تا پیش از ۵ سالگی دو زبان را می‌آموزند، با بروز تغییر در ساختار مغزی مواجه شده و در بزرگسالی ماده خاکستری بیشتری در مغزشان شکل می‌گیرد.

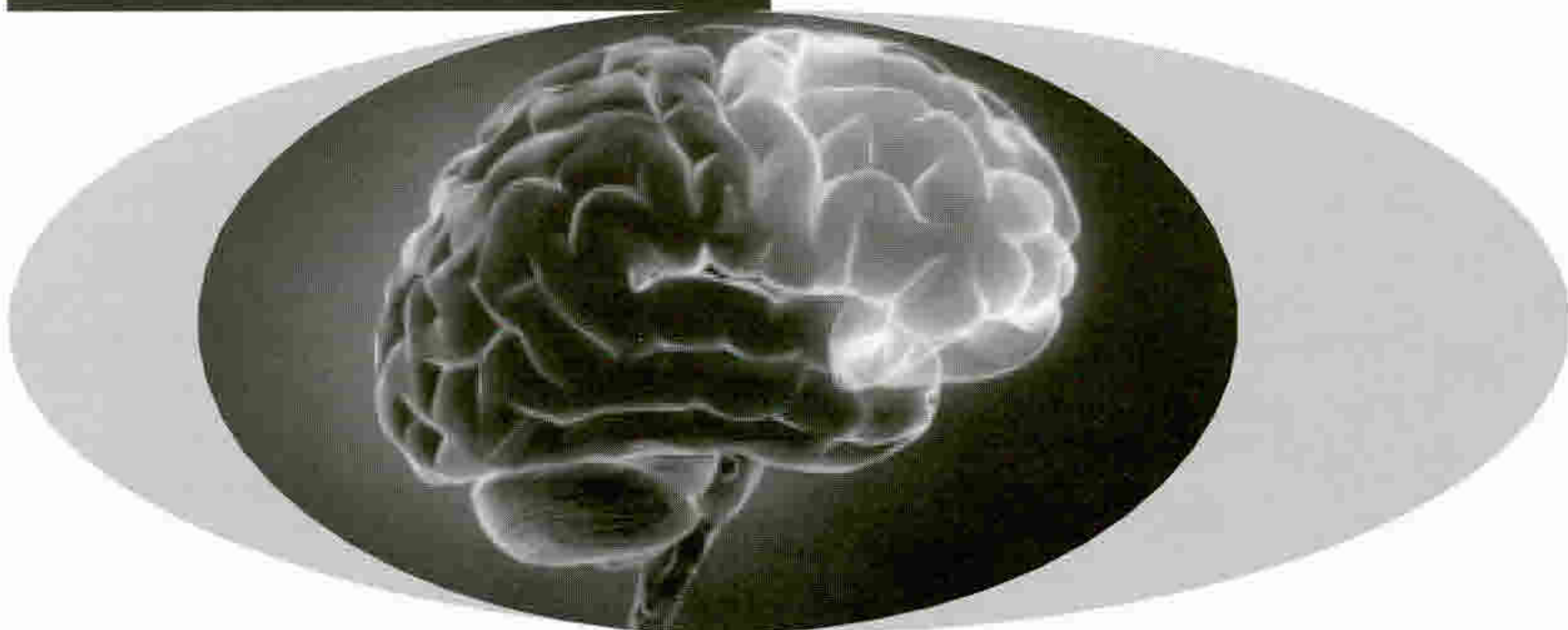
**سوء استفاده از کودکان و تأثیر مغزی:** نتایج تحقیقات مبرم این حقیقت است افرادی که در کودکی مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته‌اند با تأثیرات دائمی بر مغز و کند شدن رشد مغز مواجه می‌شوند.

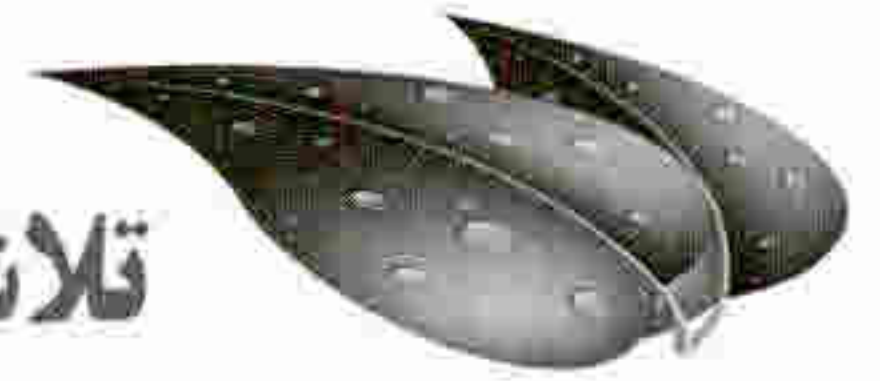
### کارکردهای مغز

از کارکردهای پنهان مغز گرفته تا پاسخ‌های قابل رویت آن، همگی این موارد نشانگر میزان هوش و استعداد فرد است، بیایید ببینید مغز چگونه با این واقعیت‌ها سر و کار دارد.

**اکسیژن:** مغز ۲۰ درصد از کل اکسیژن بدن را مصرف می‌کند.

**خون:** همانند اکسیژن، مغز ۲۰ درصد از میزان گردش خون بدن را در خود پذیراست.





منافعی برای کنترل رفتارهای مکرر به خصوص در افرادی است که از بیماری اوتیسم (در خود ماندگی) رنج می‌برند.

**غذا و میزان هوش:** نتایج تحقیقی که بر روی بیش از یک میلیون دانش آموز در شهر نیویورک صورت گرفته نشان می‌دهد افرادی که در ناهار غذایی می‌خورند که فاقد مواد و رنگی مصنوعی، نگه‌دارنده و سایر رنگ‌های صنعتی است، در مقایسه با سایر همسالان حدود ۱۴ درصد هوش بیشتری دارند.

**غذاهای دریایی:** در شماره‌ی ماه مارس ۲۰۰۳ مجله‌ی دیسکاور (Discovery) گزارش تحقیقی هفت ساله‌ی منتشر شد که نشان می‌داد افرادی که حداقل هفته‌ای یک بار غذاهای دریایی استفاده کرده‌اند، احتمال بروز بیماری زوال عقل در آن‌ها تا ۳۰ درصد کمتر است.

### روانشناسی مغز

در این بخش دانستنی‌هایی پیرامون نحوه‌ی تصمیم‌گیری و تأثیرات ناشی از تجربیات بر مغز را ارائه خواهیم کرد:

**قلقلک:** شما نمی‌توانید خودتان را قلقلک دهید چرا که مغز تفاوت بین تماس ناخواسته و ناگهانی خارجی و تماس‌های خود شخص را درک می‌کند. **همراه خیالی:** تحقیقی که در استرالیا صورت گرفته نشان می‌دهد بچه‌های ۳ تا ۹ ساله‌ای که دارای همبازی خیالی هستند، معمولاً نخستین فرزند خانواده‌ی خود می‌باشند.

**چهره خوانی:** بدون تبادل حتی یک کلمه می‌توانید از وضعیت چهره‌ی فرد دریابید که او در حس و حال خوبی است یا احساس خوبی ندارد و از موضوعی عصبانی است. تمامی این قابلیت‌ها مربوط به بخش کوچکی با نام بادامه‌ی مغز است.

**زنگ زدن در گوش:** سال‌های سال پزشکان و متخصصان معتقد بودند که حالت زنگ زدن گوش به دلیل کارکرد خاصی در مکانیزم‌های گوش است، اما شواهد تازه‌گویی این موضوع است که این مورد بخشی از کارکرد مغز است.

**درد و جنسیت:** دانشمندان دریافته‌اند که مغز زنان و مردان در مواجهه با درد از خود واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. به همین خاطر است که مردها درباره‌ی دردهایی که می‌کشند اغراق می‌کنند و از طرف دیگر زنان صبورانه‌همه‌ی مشکلات را به جان می‌خرند.

**بیهوشی:** اگر ۸ تا ۱۰ ثانیه خون به مغز نرسد، فرد از هوش می‌رود.

**سرعت:** سرعت پردازش اطلاعات در مغز حدود ۰,۵ متر بر ثانیه تا ۱۲۰ متر بر ثانیه است.

**توان الکتریکی مغز:** در زمان بیدار بودن فرد مغز می‌تواند ۱۰ تا ۲۳ وات انرژی الکتریکی تولید کند که برای روشن کردن یک لامپ جیبی معمولی کافی است!

**خمیازه:** (احتمالاً با خواندن این کلمه شما هم مثل من خمیازه کشیده‌اید!) خمیازه ترفندی برای ارسال اکسیژن بیشتر به مغز، و خنک کردن آن است. خمیازه خیلی هم مسری است!

**قشر تازه‌ی مخ:** قشر تازه در حدود ۷۶ درصد از مغز انسان را به خود اختصاص داده است، که مسئول بخش زبان و هوشیاری است. جالب اینکه این قشر مخ در انسان بزرگ‌تر از نمونه‌های مشابه در دیگر جانداران است؛ خب جای تعجب هم ندارد چون ما حیوانات ناطق هستیم.

**۱۰ درصد:** این گفته‌ی قدیمی که آدمی تنها از ده درصد از توان مغزی‌اش بهره می‌برد صحیح نیست چرا که هر بخش مغز فعالیت خاص خود را دارد.

**مرگ مغزی:** مغز انسان می‌تواند ۴ تا ۶ ثانیه بدون اکسیژن زندگی کند و پس از گذشت این زمان، یافت مغز شروع به مردن می‌کند، و اگر ۵ تا ۱۰ دقیقه اکسیژن به مغز نرسد، اختلالات دائمی در آن روی می‌دهد.

**بالاترین دمای ممکن:** بیشترین دمای ثبت شده‌ی بدن که شخص در آن جان سالم به در برده، ۴۶,۵ درجه سانتی‌گراد است. پس به خاطر داشته باشید دفعه‌ی بعد که تب کردید سریعاً باید آن را پایین بیاورید.

**استرس:** نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که استرس فزاینده به بروز تغییرات در سلول‌های مغزی، ساختار و کارکرد آن منتج می‌شود.

**هورمون عشق و اوتیسم (در خود ماندگی):** اکسی‌توسین (Oxytocin) هورمونی است که مسئول بروز احساس عشق در مغز بوده و ثابت شده دارای



**مزه سنج:** گروهی از افراد هستند که گیرنده‌های چشایی بیشتری بر روی زبانشان دارند، به همین خاطر است که در تشخیص مزه‌ی انواع غذا و نوشیدنی‌ها تبحر بیشتری از خودشان نشان می‌دهند. در حقیقت، آن‌ها می‌توانند برخی مزه‌ها را که سایرین از درکشان عاجزند تشخیص دهند.

**سرما:** برخی از مردم نسبت به سرما حساس‌ترند و در برابر آن بیشتر از خود حساسیت نشان می‌دهند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که علت این امر به خاطر وجود کانال‌های خاصی است که اطلاعات مربوط به سرما را به مغز ارسال می‌کند.

**تصمیم‌گیری:** به طور عادی زنان به زمان بیشتری برای تصمیم‌گیری نیاز دارند، و به همین میزان نیز به

است که بسیاری از بیماری‌ها تنها با ویزیت پزشک متخصص و پیش از استعمال دارو بهبود نسبی پیدا می‌کنند.

**ناراحتی و خرید:** محققان دریافته‌اند افرادی که درجه‌ای از افسردگی را تجربه می‌کنند تمایل بیشتری به خرج کردن پول و کسب شادمانی از این طریق دارند!

## حافظه

در این بخش در می‌یابیم که چطور عطر و بو، پرواززدگی، استروژن و بسیاری از دیگر موارد بر حافظه تأثیر می‌گذارند.

**پرواززدگی:** پرواززدگی‌های مداوم می‌تواند تأثیر



تصمیمات خود پایبند هستند. این در حالی است که مردان سریع تصمیم گرفته و به همان سرعت آن‌ها را زیر پا می‌گذارند.

**تمرینات ورزشی:** برخی از شواهد تحقیقات نشان می‌دهد در حالی که برخی از افراد به طور طبیعی فعال‌تر هستند، و عده‌ی دیگر غیر فعال‌تر، به همین خاطر بیرون رفتن و انجام تمرینات ورزشی برای دسته دوم به مراتب سخت‌تر است.

**ملالت:** ملالت یا خستگی به دلیل فقدان یا کمی تغییر و ترغیب در فرد به وجود می‌آید که عموماً یکی از کارکردهای ادراکی مغز ماست و ارتباط مستقیمی با کنجکاوای درونی آدمی دارد.

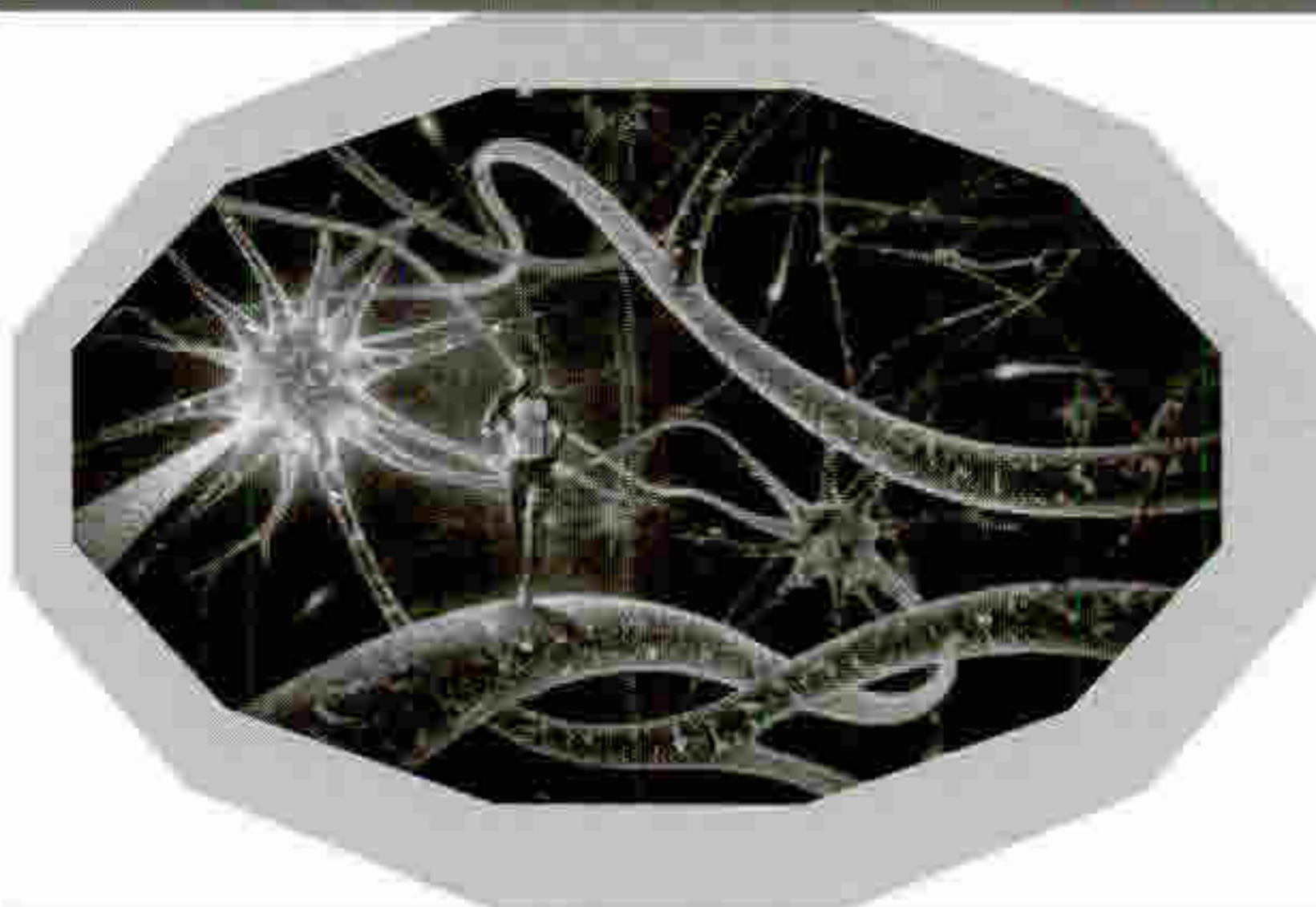
**بیماری جسمانی:** ارتباط مستحکمی بین جسم و جان وجود دارد. بر اساس تخمین‌های صورت گرفته این ارتباط باید بین ۵۰ تا ۷۰ درصد باشد. به همین خاطر

مخرب‌ی بر حافظه فرد داشته باشد، احتمالاً به این دلیل که این حالت به آزاد شدن هورمون‌های استرس در بدن منجر می‌شود.

**ارتباطات جدید:** هر زمان که خاطره‌ای را به یاد می‌آوریم یا فکر جدیدی به سرمان می‌زند، در حال باز کردن اتصال جدیدی در مغز خود هستیم.

**ایجاد پیوستگی:** حافظه از عناصر پیوسته‌ای تشکیل شده است، پس اگر می‌خواهید موارد خامی را خوب به خاطر بسپارید بهتر است بین این موارد ایجاد پیوستگی کنید.

**عطر و حافظه:** خاطراتی که با عطر و بوی خاصی همراه می‌شوند، دارای ارتباط احساسی بیشتری بوده و بنابراین طولانی‌تر از دیگر خاطرات در ذهن باقی خواهند ماند.



**رنگی یا خاکستری:** اقلیت ۱۲ درصدی افراد تنها خواب‌های سیاه و سفید می‌بینند؛ این در حالی است که مابقی، رویاهای رنگی را تجربه می‌کنند.

**بی‌حسی مجازی:** زمانی که به خواب می‌رویم هورمونی در بدن ترشح می‌شود که مانع عمل کردن خارج از خواب می‌شود و به نوعی بدن را به حالت بی‌حسی مجازی می‌برد.

**خرخر کردن:** اگر خرخر می‌کنید خواب و رویایی در کار نیست!

**در حین خواب:** اگر در حین خواب بیدار شوید احتمال به یاد داشتن رویاهایتان بیشتر می‌شود.

**نمادگرایی:** همان‌طور که خواب گزاران و کتاب‌های تعبیر خواب گوناگون اذعان می‌کنند؛ رویاها تفسیر ساده‌ای نداشته و تعابیر آن در پس نشانه‌ها نهفته است.

**آدنوزین:** کافئین با آدنوزینی که در بدن به صورت طبیعی منتشر می‌شود، مقابله می‌کند و به ایجاد حس هوشیاری در فرد می‌انجامد. دانشمندان به تازگی به ارتباط این دو پی برده‌اند و آموخته‌اند که با بیشتر کردن آدنوزین می‌توان الگوهای خواب طبیعی را ترویج داده و با بی‌خوابی مقابله کرد.

**نمایشگر رویاها:** محققان ژاپنی موفق به توسعه‌ی فناوری شده‌اند که می‌تواند افکار را نمایش دهد. هیچ بعید نیست در آینده‌ی نزدیک این چشم‌بادامی‌ها قادر به ساخت نمایشگری برای خواب و رویا شوند.

**نام پریشی:** نام پریشی اصطلاحی تخصصی مربوط به سندروم نوک زبان است و زمانی روی می‌دهد که فرد می‌تواند یک مفهوم را به خاطر آورد، اما از بیان واژه‌ی متناظر با آن عاجز است.

**خواب:** خواب شب بهترین زمان برای تحکیم و تثبیت تمامی خاطرات روزانه است.

**نخوابیدن:** کمبود یا فقدان خواب نه تنها به مغز آسیب می‌زند بلکه ایجاد خاطرات جدید را نیز با مشکل همراه می‌کند.

**قهرمان جهان:** قهرمان جهان در زمینه‌ی حافظه‌ی برتر، بن پریدمور نام دارد که موفق شده ۹۶ ماده‌ی تاریخی را در عرض ۵ دقیقه و مجموعه‌ای از کارت‌های به هم ریخته را تنها در ۲۶،۲۸ ثانیه حفظ کند.

**استروژن و حافظه:** هورمون استروژن (که در مردان و زنان یافت می‌شود) عاملی مهم در کارایی بهتر حافظه است.

**انسولین:** انسولین عامل تنظیم‌کننده‌ی میزان قند خون آدمی است، اما اخیراً دانشمندان دریافته‌اند که حضور این ماده در مغز به بهبود حافظه نیز کمک می‌کند.

## خواب و رویا

رویا و آن چه در حین خواب روی می‌دهد هنوز معمایی پیچیده و حل نشده باقی مانده است. بیایید چند تایی از شواهد عجیب آن را بررسی کنیم.

**همه خواب می‌بینند:** این که خواب‌هایتان را به خاطر ندارید به هیچ وجه بدین معنی نیست که خواب نمی‌بینید. جالب است بدانید همه‌ی انسان‌ها خواب می‌بینند.

**متوسط شبانه:** اغلب افراد ۱ یا ۲ ساعت در شب خواب می‌بینند؛ این در حالی است متوسط افراد ۷-۴ ساعت از شب را در خواب سپری می‌کنند.

**خواب‌های از یاد رفته:** پنج دقیقه پس از بیدار شدن نیمی از ماجرای خواب از یاد شما رفته است! ده دقیقه بعد، بیش از ۹۰ درصد آن فراموش می‌شود. پس اگر به تعبیر خواب اعتقاد دارید، بهتر است بلافاصله پس از بیدار شدن هر آنچه در یاد دارید را در دفتر مخصوصی نوشته و به خواب گذار کار بلدی نشان دهید.

**رویای افراد نابینا:** ماهیت رویا فراتر از تماشای تصاویر حقیقی است، و به همین دلیل افراد نابینا نیز خواب می‌بینند. جالب اینکه، افرادی که نابینای مادرزاد هستند هم رویاهای تصویری می‌بینند.



# مبل‌مان مهرگان

نمایندگی آراکس، آنجلا و رافل



کرج، بلوار شهید چمران ( شیمیایا )

شمال میدان امام حسین (ع)

۳۲۸۰۹۱۹۲ - ۳۲۸۱۹۱۹۲



شماره ثبت: ۵۸۶  
تاسیس: ۱۳۸۱

ویژه معلولین جسمی و حرکتی ۱۴ تا ۴۰ سال

## مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

ارائه دهنده خدمات آموزشی و توانبخشی

### بصورت ۱۰۰٪ رایگان

به کمک خیرین عزیز نیازمندیم  
شماره حساب کمک های مردمی  
بانک ملی، شعبه برغان ۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵  
شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۲-۷۸۹۰  
بنام مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج  
ویا شماره حساب ۴۰۱۳۰۹۰۸۶۲ بانک ملت  
شماره کارت ۶۱۰۴-۳۳۷۹-۳۴۶۱-۱۸۳۹  
بنام غلامرضا احمدی پیدا خوییدی مدیر عامل



کرج - میدان آزادگان - خیابان برغان - خیابان شهید جباری - کوچه شهید محمدی

تلفکس: ۵۳ و ۵۲ و ۳۲۲۱۴۱۵۰

وب سایت: WWW.RADKARAJ.COM

ایمیل: INFO@RADKARAJ.COM

## در اسطوره‌ها

سنگ‌نگاره‌ای در تخت جمشید که نمادی از نوروز زرتشتیان را نشان می‌دهد. در اعتدال بهاری در روز نخست نوروز، نیرو و توان شیر و گاو در حال نبرد برابر است. شیر نماد خورشید و گاو نماد زمین است. در برخی از متن‌های کهن ایران از جمله شاهنامه



فردوسی و تاریخ طبری، جمشید و در برخی دیگر از متن‌ها، کیومرث به عنوان پایه‌گذار نوروز معرفی شده است. پدیدآوری نوروز در شاهنامه، بدین گونه روایت شده است که جم (یما) در حال گذشتن از آذربایجان، بر روی تخت جمشیدی از گنج جمشید در آنجا فرود آمد و با تاجی زرین بر روی تخت نشست. با رسیدن نور خورشید به تاج زرین او، جهان نورانی شد و مردم شادمانی کردند و آن روز را روز نو و جم را جمشید نامیدند. مهمترین چهره‌های اسطوره‌ای مانند جمشید، سیاوش و کیخسرو پیوندی نزدیک با نوروز دارند. نوروز روز پیروزی بزرگ جمشید بر دیوان است که نماد پلیدی‌هایی چون سرما، تاریکی، جهالت و خسولت بودند. عروج جمشید و عروج کیخسرو در این روز اتفاق افتاد که تفاسیر گوناگونی را به همراه دارد. در این روز جمشید جهان غیب را در جام جهان‌نما مشاهده کرد. همان جامی که در آن کیخسرو جای بیژن را مشاهده کرد و رستم را به دنبال او فرستاد. اما حکایت دگرذیسی و بازآفرینی سیاوش، حکایتی ویژه است که با روایت‌هایی مانند ادونیس، پرسفون، ازیریس یا تمرز قابل مقایسه است.

## در زمان سلسله هخامنشیان

کوروش بزرگ، نوروز را در سال ۵۳۸ (قبل از میلاد)، جشن ملی اعلام کرد. وی در این روز برنامه‌هایی برای ترفیع سربازان، پاکسازی مکان‌های همگانی و خانه‌های شخصی و بخشش محکومان اجرا می‌نمود.

این آیین‌ها در زمان دیگر پادشاهان هخامنشی نیز برگزار می‌شد. در زمان داریوش یکم، مراسم نوروز در تخت جمشید برگزار می‌شد. البته در سنگ‌نوشته‌های به‌جا مانده از دوران هخامنشیان، به‌طور مستقیم اشاره‌ای به برگزاری نوروز نشده است اما بررسی‌ها بر روی این سنگ‌نوشته‌ها نشان می‌دهد که هخامنشیان با جشن‌های نوروز آشنا بودند و جشن نوروز را با شکوه برپا می‌کردند. شواهد نشان می‌دهد داریوش اول هخامنشی، به مناسبت نوروز سال ۴۱۶ (قبل از میلاد)، سکه‌ای از جنس طلا ضرب نمود که در یک سوی آن سربازی در حال تیراندازی نشان داده شده است.

در دوران هخامنشی، جشن نوروز در بازه زمانی میان ۲۱ اسفند تا ۱۹ اردیبهشت برگزار می‌شد. برخی از پژوهشگران (هرتسفلد، کرتز، اردمن، گیرشمن و پرادا) مدعی هستند که تخت جمشید برای انجام مراسم نوروز ساخته شده است؛ در حالی دیگر پژوهشگران (نیلاندر، کامایر، موسوی) هرگونه مدرکی برای جشن گرفتن نوروز در دوره هخامنشی را انکار می‌کنند.

## در زمان اشکانیان و ساسانیان

در زمان اشکانیان و ساسانیان نیز نوروز گرامی داشته می‌شد. در این دوران، جشن‌های متعددی در طول یک سال برگزار می‌شد که مهمترین آنها نوروز و مهرگان بود. برگزاری جشن نوروز در دوران ساسانیان، چند روز (دست کم شش روز) طول می‌کشید و به دو دوره نوروز کوچک و نوروز بزرگ تقسیم می‌شد. نوروز کوچک یا نوروز عامه به مدت پنج روز، از یکم تا پنجم فروردین گرامی داشته می‌شد و روز ششم فروردین (خردادروز)، جشن نوروز بزرگ یا نوروز خاصه برپا می‌شد در هر یک از روزهای نوروز عامه، طبقه‌ای از طبقات مردم (دهقانان، روحانیان، سپاهیان، پیشه‌وران و اشراف) به دیدار شاه می‌آمدند و شاه به سخنان آنها گوش می‌داد و برای حل مشکلات آنها دستور صادر می‌کرد. در روز ششم، شاه حق طبقات گوناگون مردم را ادا کرده بود و در این روز، تنها نزدیکان شاه به حضور وی می‌آمدند.

شواهدی وجود دارد که در دوران ساسانی سال‌های کیسه رعایت نمی‌شده است. روز برگزاری مراسم نوروز در هر دوره ۴ ساله، یک روز از موعد اصلی خود (آغاز برج حمل) عقب می‌ماند و در نتیجه زمان نوروز در این دوران همواره ثابت نبود و در فصل‌های گوناگون سال جاری بود.



## تلاش سبز

## نوروز و مراسم آن در میان اقوام و ملل

را گرامی داشتند. از برگزاری آیین‌های نوروز در زمان امویان نشانه‌ای در دست نیست. اما در دوره عباسیان، به گفته تاریخ طبری، معتضد، مردم بغداد را از برافروختن آتش در روز نوروز و پاشیدن آب بر روی عابران بر حذر داشت ولی پس از نگرانی از احتمال آشوب مردم، فرمان خود را پس گرفت. خلیفه‌های فاطمی نیز چندین بار برافروختن آتش و آب‌پاشی در نوروز را ممنوع اعلام کردند. از نوشته‌های باقی‌مانده از سده چهارم هجری در بغداد، می‌توان پی برد که مردم در روزهای نوروز، لباس نو بر تن می‌کرده‌اند، به هم سیب هدیه می‌دادند، غذاهای ویژه می‌پختند و زنان نیز عطرها و ویژه نوروزی خریداری می‌کردند.

عباسیان گاهی برای پذیرش هدایای مردمی، از نوروز استقبال می‌کرده‌اند. با روی کار آمدن سلسله‌های طاهریان، سامانیان و آل بویه، جشن نوروز با گستردگی بیشتری برگزار شد. در این دوره‌ها، با فرارسیدن نوروز، شاعران دربار در ستایش آن شعر می‌سرودند و به شاه، فرارسیدن نوروز را شادباش می‌گفتند. بیهقی از شکوه مراسم نوروز در دربار غزنویان نوشته است و تعدادی از زیباترین آثار شعری شاعرانی چون فرخی، منوچهری، و سعد سلمان در ستایش نوروز سروده شده‌اند.

در دوران سلجوقیان، به دستور جلال‌الدین ملک‌شاه سلجوقی، تعدادی از ستاره شناسان ایرانی از جمله خیام برای بهترسازی گاهشمار ایرانی گرد هم آمدند. این گروه، نوروز را در یکم بهار (ورود آفتاب به برج حمل) قرار دادند و جایگاه آن را ثابت نمودند. بر اساس این گاهشماری که به تقویم جلالی معروف شد، برای ثابت ماندن نوروز در آغاز بهار، مقرر شد که حدوداً هر چهار سال یک‌بار (گاهی هر پنج سال یک‌بار)، تعداد روزهای سال را به‌جای ۳۶۵ روز، ۳۶۶ روز در نظر بگیرند. این گاهشمار از سال ۳۹۲ هجری آغاز شد.

نوروز در دوران صفویان نیز برگزار می‌شد. در سال ۱۵۹۷ میلادی، شاه عباس صفوی، مراسم نوروز را در عمارت نقش جهان اصفهان برگزار نمود و این شهر را پایتخت همیشگی ایران اعلام کرد.

در اسلام و به ویژه آیین تشیع، به نوروز به عنوان روزی خجسته نگاه شده و بر گرامی داشتن آن تأکید شده است. از دیدگاه شیعه، نوروز روز ظهور امام زمان (عج) است.

اردشیر بابکان، بنیان‌گذار سلسله ساسانیان، در سال ۲۳۰ میلادی از دولت روم که از وی شکست خورده بود، خواست که نوروز را در این کشور به رسمیت بشناسند. این درخواست مورد پذیرش سنای روم قرار گرفت و نوروز در قلمرو روم به Lupercal معروف شد. در دوران ساسانیان، ۲۵ روز پیش از آغاز بهار، در دوازده ستون که از خشت خام برپا می‌کردند، انواع حبوبات و غلات (برنج، گندم، جو، نخود، ارزن، و لوبیا) را می‌کاشتند و تا روز شانزدهم فروردین آنها را پابرجا نگه می‌داشتند. هر کدام از این گیاهان که بارورتر



شود، در آن سال محصول بهتری خواهد داد. در این دوران، همچنین متداول بود که در بامداد نوروز، مردم به یکدیگر آب پاشند. از زمان هرمز اول مرسوم شد که مردم در شب نوروز آتش روشن نمایند. همچنین از زمان هرمز دوم، رسم دادن سکه در نوروز به‌عنوان عیدی متداول شد.

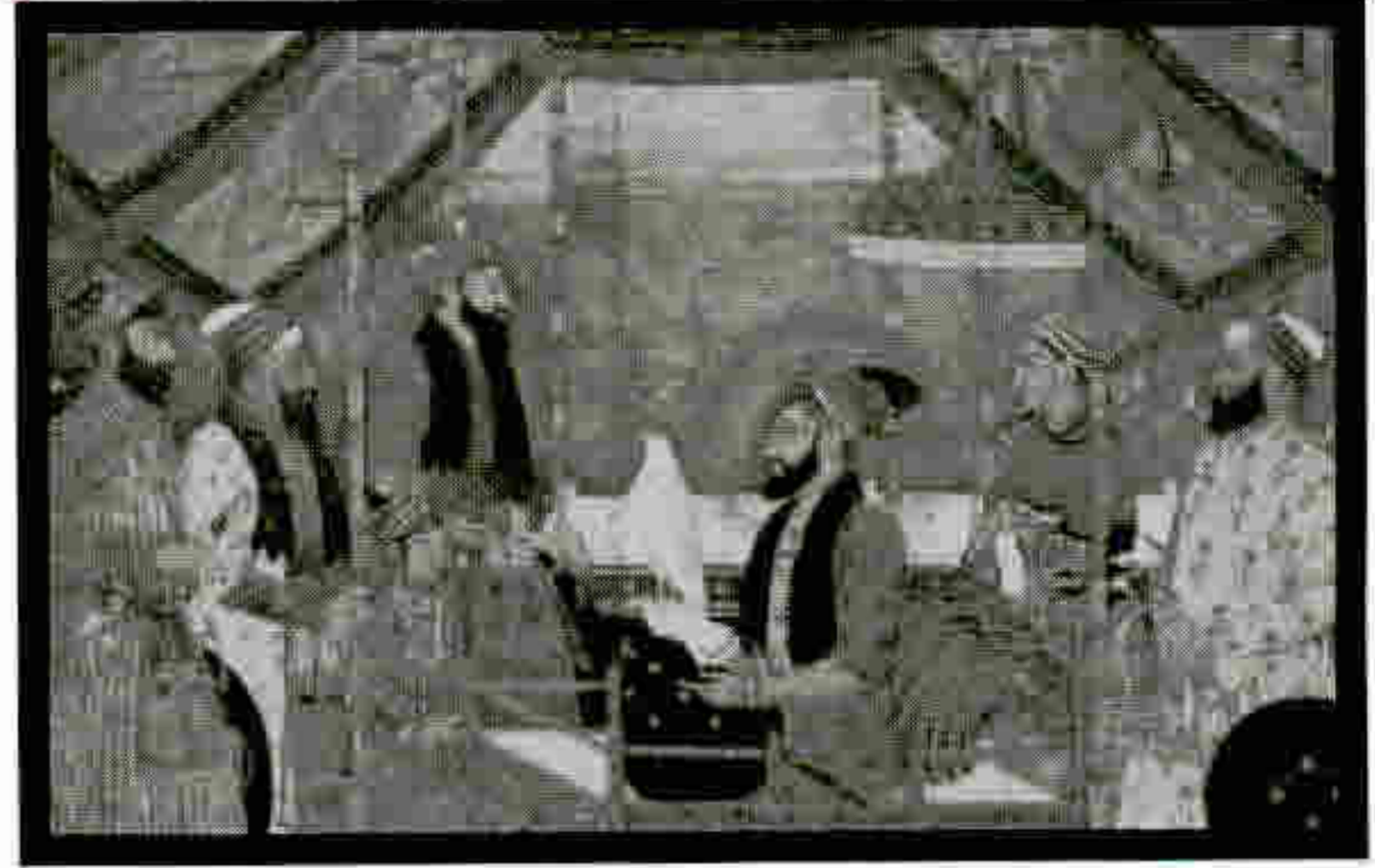
## نوروز پس از اسلام

در میان همه جشن‌هایی که پس از اسلام در ایران به دلیل بی‌توجهی فرمانروایان و مخالفت حاکمان به فراموشی سپرده شدند، نوروز توانست جایگاه خود را به عنوان جشنی ملی در ایران حفظ کند. دلیل پایدار ماندن نوروز در فرهنگ ایرانی را می‌توان پیوند عمیق آن با آیین‌های ایرانی، تاریخ این کشور، و حافظه فرهنگی ایرانیان دانست.

گفته می‌شود که عرب‌های فاتح ایران، پایتخت شاهنشاهی ساسانی را در روز نوروز تسخیر کردند. پس از آن، آن‌ها مالیات سنگینی بر برگزاری دو جشن نوروز و مهرگان وضع کردند. خلفای دو پادشاهی اموی و عباسی نیز این رویه را ادامه دادند، اگرچه بعدها خود آنها، در جشن نوروز شرکت کردند و آن

## نوروز در دوره صفویه

نوروز بطور مستمر در همه دوران تاریخی ایران کم و بیش برگزار می شده است اما در دوره بعد از اسلام در دوران صفویه بخصوص در دوران میانی صفویه این جشن



نماد و سمبل ملی تر و درباری تری یافت. بعدها با نفوذ فقهای شیعی به دربار از اهمیت نمادهای ملی کاسته شد و فقاقت بر سمبل ها و نمادها چیره شد.

## در دوران معاصر

تا قبل از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی تنها کشور جهان که نوروز را به عنوان جشن ملی در تقویم خود داشت، کشور ایران بود البته افغانستان نیز بصورت متناوب این جشن را داشته است. اما با استقلال کشورهای آسیای میانه، ابتدا جمهوری قرقیزستان و آذربایجان و سپس سایر کشورها نوروز را جشن ملی خود اعلام کردند. نوروز به عنوان یک میراث فرهنگی و جشن ملی در دوران معاصر همواره مورد توجه مردم ایران قرار داشته و هر ساله برگزار می شود. البته برگزاری جشن نوروز به صورت آشکار در برخی از کشورها توسط برخی حکومت ها برای مدت زمانی ممنوع بوده است. حکومت شوروی برگزاری جشن نوروز را در برخی از کشورهای آسیای میانه مانند ترکمنستان، قرقیزستان و تاجیکستان ممنوع کرده بود و این ممنوعیت تا زمان میخائیل گورباچف ادامه داشت. با این وجود، مردم این مناطق نوروز را به گونه پنهانی و یا در روستاها جشن می گرفته اند همچنین برخی از مردم این مناطق برای جلب موافقت مقامات محلی، نام دیگری بر روی نوروز می گذاشتند؛ به طور مثال در تاجیکستان، مردم با اطلاق «جشن لاله» یا جشن ۸ مارس سعی می کردند که آیین های نوروز را بدون مخالفت مقامات دولتی به جای آورند همچنین در

افغانستان، در دوران حکومت طالبان، برگزاری جشن نوروز ممنوع بود و این حکومت تنها تقویم هجری قمری را به رسمیت می شناخت تا پیش از سال ۲۰۰۰ میلادی، نوروز در ترکیه (که توسط کردها برگزار می شود) ممنوع و غیرقانونی بود؛ در اغلب مواقع نوروز با بازداشت کردها توسط نیروهای امنیتی ترکیه ای همراه بود. در سال ۱۹۹۲ (میلادی)، دست کم ۷۰ کرد در درگیری با نیروهای امنیتی ترکیه کشته شدند. اگرچه امروزه دولت ترکیه نوروز را به عنوان جشن بهار ترکی، به ترکی استانبولی (Nevruz) جشن می گیرد، اما همچنان نوروز به مثابه نمادی نیرومند از هویت کردهای ترکیه است.

## جهانی شدن نوروز

(navrouz festival)

بنابه پیشنهاد جمهوری آذربایجان، مجمع عمومی سازمان ملل روز نوروز، با ریشه ایرانی را در تقویم خود جای داد.

در متن به تصویب رسیده (۴ اسفند ۱۳۸۸، ۲۳ فوریه ۲۰۱۰) توسط مجمع عمومی سازمان ملل، نوروز، ۲۱ ماه مارس جشنی با ریشه ایرانی که قدمتی بیش از ۳ هزار سال دارد و امروزه بیش از ۳۰۰ میلیون نفر آن را جشن می گیرند توصیف شده است.

پیش از آن در تاریخ ۸ مهر ۱۳۸۸ خورشیدی، نوروز



به پیشنهاد ازبکستان توسط سازمان علمی و فرهنگی سازمان ملل متحد، به عنوان میراث معنوی، به ثبت جهانی رسیده بود.

در ۷ فروردین ۱۳۸۹ نخستین دوره جشن جهانی نوروز در تهران برگزار شد و این شهر به عنوان «دبیرخانه نوروز» شناخته شد.



بوتان، نیپال و تبت را شامل می‌شود. کردها نیز این جشن را در فاصله میان ۱۸ تا ۲۱ مارس جشن می‌گیرند. بنظر کردها قیام کاوه آهنگر و پیروزی او بر ضحاک را جشن نوروز نامیده‌اند. در هنگام نوروز، کردها با گردهم‌آیی در بیرون شهرها، به استقبال بهار می‌روند. در این گردهم‌آیی‌های نوروزی، زنان کرد لباس‌های رنگین پوشیده و شال‌های پرزرق و برق بر سر می‌نهند؛ مردان جوان کرد نیز پرچم‌های سبز و زرد و سرخ را برافراشته و با رقص و پایکوبی گرد آتش، نوروز را پاس داشته و زنده نگاه می‌دارند. همچنین نوروز در میان اعراب جنوب عراق رایج است و در روز نوروز آنها به سبزه زارها و مناطق سرسبز می‌روند. بخصوص دیدار از ایوان مداین در این روز از جمله برنامه‌های اعراب جنوب و شرق عراق است. در تاریخ ۳۰ مارس ۲۰۰۹ (۱۰ فروردین ۱۳۸۸)، پارلمان فدرال کانادا، اولین روز بهار هر سال را به عنوان نوروز (Nowruz Day)، عید ملی ایرانیان و بسیاری اقوام دیگر نامگذاری کرد.

در تاریخ ۲۴ فوریه ۲۰۱۰، سازمان ملل متحد با تصویب یک قطعنامه در مقر سازمان ملل متحد، عید نوروز را به عنوان روز بین‌المللی نوروز و فرهنگ صلح در جهان به رسمیت شناخت.

### جشن جهانی نوروز

در ۷ فروردین ۱۳۸۹ نخستین دوره جشن جهانی نوروز در تهران برگزار شد و این شهر به عنوان «دبیرخانه نوروز» شناخته شد. در این جشن، سران کشورهای که نوروز را جشن می‌گیرند گردهم می‌آیند و این آیین باستانی را گرامی می‌دارند. هر ساله یکی از این کشورها، میزبان جشن جهانی نوروز است.

### تعطیلات نوروزی

در ایران ۴ روز نخست فروردین که مصادف با شروع نوروز است، تعطیل رسمی می‌باشد. این تعطیلات برای مدارس تا سیزده نوروز ادامه دارد.

#### بخشنامه ۱۳۴۷ خورشیدی

در بخشنامه ۱۰۱۶ مورخ اول آبان ۱۳۴۷ به کلیه وزارتخانه‌ها و موسسات و بنگاهها و شرکت‌های دولتی و وابسته به دولت و بر طبق تصمیم جلسه مورخ ۱۶ اسفند ۱۳۴۶ هیئت وزیران، در فهرست تعطیلات رسمی در ایران؛ روز اول و دوم فروردین تعطیلات رسمی اعلام شده بود.

### روز جهانی نوروز

مجمع عمومی سازمان ملل متحد با تصویب قطعنامه‌ای روز ۲۱ مارس برابر با ۱ فروردین را در چارچوب ماده ۴۹ و تحت عنوان فرهنگ صلح به عنوان روز جهانی نوروز به تصویب رسانده و در تقویم خود جای داد، طی این اقدام که برای نخستین بار در تاریخ این سازمان صورت گرفت، نوروز ایرانی به عنوان یک مناسبت بین‌المللی به رسمیت شناخته شد.

نخستین بار، نوروز ۱۳۹۱ را در صحن عمومی سازمان ملل و یونسکو به میزبانی ایران جشن گرفتند. بان کی مون، دبیرکل سازمان ملل نیز پیامی بدین مناسبت صادر کرد.

### جغرافیای نوروز

منطقه‌ای که در آن جشن نوروز برگزار می‌شود، امروزه شامل چندین کشور است. برخی آیین‌های نوروز در این کشورها با هم متفاوت‌اند. برای نمونه در افغانستان سفره هفت‌میوه می‌چینند؛ اما در ایران



سفره هفت‌سین می‌اندازند. شباهت و نزدیکی آیین‌های نوروز در جمهوری آذربایجان به آیین‌های نوروز ایران بیش از دیگر کشورهاست.

جغرافیای نوروز با نام نوروز یا مشابه آن، سراسر خاورمیانه، بالکان، قزاقستان، تاتارستان، در آسیای میانه، چین غربی (ترکستان چین)، سودان، زنگبار، در آسیای کوچک سراسر قفقاز تا استراخان و نیز آمریکای شمالی، هندوستان، پاکستان، بنگلادش،