



ضمیمه بانوان
روزنامه شهرآرا



یک سفید خاص

لباس عروس از آن لباس‌هایی است که مادرها با آن خاطره‌های زیادی داریم؛ چه از عروسی‌هایی که رفته‌ایم و چه از آن شبی که خودمان آن را به تن کرده‌ایم. حالا دم‌دم‌های اعیاد دهه‌گرا مت رفته‌ایم و نشسته‌ایم پای کار خانمی که فقط لباس عروس می‌دوزد تا خاطره‌سازی کند.



عکس: مهديه غنوريان

۱۸ | از دخترانه‌هایم
بنویس

۱۲ | اصلا
از تو انتظار نداشتم!

۸ | خلعت
باطعمی خاص

مادری با طعم نسکافه

● هم‌ازار خانسی / می‌گویند هر آنچه از دل برآید بر دل می‌نشیند. با این حساب باید حرف‌های به ظاهر عاقلانه و حساب‌گرا نه خیلی‌ها را کنار بگذاریم و باور کنیم مادری‌ای که از دل و قلب جاری می‌شود حتماً بر دل فرزند خوانده می‌نشیند. مثل همیشه تکرار می‌کنم که واژه فرزند خوانده را دوست ندارم. شاید بهتر باشد به جای واژه فرزند خوانده بگوییم فرزند خدا خواسته.

یادم هست اولین روزی که فرزند خدا خواسته‌ام، رضا، پیش ما بود نمی‌توانست بگوید «مامان»، روز مادر آن سال برای من خیلی باشکوه‌تر از سال‌های قبل بود چون مادر دو فرزند بودم. از چند روز قبل از روز مادر، مدام رضارا می‌بوسیدم و می‌گفتم: «پس تو کی می‌خواهی به من بگی مامان؟»، سال بعد در همان ایام، رضای گفت «مامان»، اما نمی‌توانست جمله بگوید. باز مدام او را بغل می‌کردم و می‌بوسیدم و می‌گفتم بگو: «مامان روزت مبارک». بالاخره سال سوم به آرزویم رسیدم و رضا با کلی تلاش و تکرار گفت: «مامان لوزت مبارک»، حالا که نزدیک هشت سال از آمدنش به خانه‌مان می‌گذرد اگر چه به خاطر بیماری، تشنج‌ها و آسیب‌های مغزی‌اش می‌گویند سن عقلی او خیلی کمتر از سن شناسنامه‌ای‌اش است اما به خوبی احساس مادر و فرزند را درک می‌کند و به تمام سیگنال‌های محبت مادرانه هم پاسخ می‌دهد. به خاطر اینکه احساس اعتماد به نفسش بالا برود و کم‌کم یاد بگیرد باید یکسری کارها را به تنهایی انجام دهد. با سوپر مارکت محل هماهنگ کردم هر وقت رضا به مغازه‌اش رفت کاغذش را بخواند و هر چه یادداشت کرده‌ام به او بدهد. همین که به مغازه می‌رود و کارت را به فروشنده می‌دهد و رمزش را می‌گوید حسابی ذوق زده می‌شود. اگر لیست خرید بیشتر از یک یاد مورد باشد، مخصوصاً چیزهایی که خیلی ربطی به یک پسر بچه ۹ ساله ندارد، مثل رب یا ماکارونی و... قطعاً فراموش می‌کند که برای خرید چه چیزی رفته است. برای همین همیشه با یک یادداشت به مغازه می‌رود.

چند روز پیش اصرار داشت که برای خودش شیر و کیک بخرد. کارت را به او دادم و راهی مغازه شد. نیازی به یادداشت نبود. می‌دانستم نه شیر را فراموش می‌کند و نه کیک. همیشه به سمت در خانه که می‌رود او را به امیرالمؤمنین^(ع) می‌سپارم و در دل می‌گویم یا امیرالمؤمنین^(ع) فرزندم امانتی در دست تو است. بعد با خیال راحت منتظر برگشتنش می‌شوم. آن روز هم مثل همیشه رفت و برگشت. کارت را به من داد و یک نسکافه از داخل پلاستیک درآورد و گفت: «مامان به آقا گفتم به نسکافه هم برای مامان بده. بخور مریض نشی». آن قدر ذوق کرده بودم که سر از پانمی‌شناختم. با دست‌های کوچکش که هنوز هم کمی می‌لرزد گفت: «بیا مامان چون بخور، نسکافه را تو لیوان ریختم. او شیر و کیک خورد و من شیرین‌ترین و خوشمزه‌ترین نسکافه عمرم را جرعه جرعه و ذره ذره سر کشیدم. امسال روز مادر، رضا آن قدر عاقل و بزرگ شده که می‌داند مادرش چه چیزهایی را دوست دارد و با چه کارهایی خوش حال می‌شود. به نظرم این زیباترین احساس مادری و بزرگ‌ترین نعمت خداست.



چه برادرهایی...

● **آزاده فتحی / وای ننه این شما هستین توی عکس؟**
باورم نمی شه!

مغز بادوم است که نشسته پای صندوقچه و آلبوم عکس را ورق می زند و هر عکسی که از من و جوانی ام می بیند کلی جیغ و داد راه می اندازد. همان طور که نشسته ام پای کمد و سرم به بستن بقچه گرم است جواب می دهم: ننه شما ناسلامتی اومدی کمک کنی صندوق خانه را جمع کنیم یا آلبوم بازی کنی؟

مغز بادوم می خندد و عکس دیگری را از آلبوم می کشد بیرون و می گوید: ننه این ها کی هستن توی عکس؟ چه دست انداختین گردن هم.

چشم تنگ می کنم که ننه یادت رفته من چشم سوم نداره؟! پاشویار نشونم بده بگم کی به کیه، مغز بادوم از خدا خواسته رخت و لباس را پای صندوق رهامی کند و با آلبوم می آید ستمم و هنوز نشسته، می گوید: «این رو می گم ننه، شما هستین با چند تا دختر هم سن و سالتان

دیگه، دوست بودین؟»

عکس را که می بینم، قلبم هری می ریزد پایین. انگار دستی پرتم می کند هزار سال قبل، وقتی دخترکی بودم، بی خیال و سرخوش، مغز بادوم حال مرا که می بیند، هول می کند و می پرسد: «چی شد ننه کلون؟ چرا زنگتون پریده؟ برم آب بیارم؟»

دستش را می گیرم که «بنشین مادر، چرا شلوغش می کنی؟ یاد قدیما کردم. می دونی این عکس واسه چند سال پیشه؟ این قدر دوره انگار این من نیستم، انگار دارم عکس به فیلم رو می بینم.»

مغز بادوم می پرسد: «کی هستن اینا؟ چرا الان خبری از شون نیس.»

مغز بادوم این را که می گوید، اشک بی خبر می آید می نشیند گوشه چشمم. با گوشه چارقد چشمم را پاک می کنم و می گویم: «این منم، این عصمته، این دوتا که این طور می خندند زهرا و پوران هستن. مثل خواهر بودیم. باهم می نشستیم و برمی خاستیم. هم سفره و هم سفر. هیچ کدام خواهر نداشتیم و شده بودیم خواهر هم. کی از روزگار خبر دارد مادر، همین موشکی را می بینی، عصمته، چهار تا برادر داشت. علیرضا، محمدرضا و حمیدرضا و جواد. چه

برادرهایی. همه محل می گفتند

این ها کاش پسرهای ما بودن.

آقا، نماز خوان، مهر بان،

مرد، علیرضا هفده

شهر یورفت دیگر

نیامد. ننه باباش همان وقت پیر شدند. محمدرضا در جنگ شهید شد. خبرش را که آوردند، عروسی عصمت بود. انگار خاک ماتم ریخته باشند توی محل. به جای تاج نصرت عروسی در خانه عصمت حجله گذاشتند. باباش گفت ریسه هارا باز نکنید، هم دخترم عروس شد. هم پسرم داماد. چه شب مبارکی، عصمت بچه شیر می داد که نوبت حمیدرضا شد، رفت شناسایی دیگر نیامد. عصمت هوش و حواسش را از دست داد. دیگر هیچ کس را نمی شناخت. خوب یاد می که جوادشان رفت دنبالش، عصمت را آورد خانه خودشان. گفت دوا و درمانش می کنم. شوهرش دوباره داماد شد. جواد ماند ننه و بابای پیرش را جمع کرد و عصمت را تر و خشک کرد. عصمت خیلی بهانه برادرهایش را می گرفت. می نشست که چرا حمیدرضا نمی آید. جواد می گفت من که هستم. سه تا درخت کاشت توی حیاط، گفت این ها هم آن سه تا که رفتند. سبزه می شوند، جای برادرهایت. خانه شان هنوز ته کوچه هست. بروی می بینی، سه تا درخت دارد، بلند بالا و رشید..»



جایزه در دیک مادر

شهریانو

یک خبرنگار و عکاس فلسطینی به دلیل تصویری که پاییز امسال از یک زن سوگوار در نوار غزه ثبت کرده بود، برنده معتبرترین مسابقه عکاسی خبری شد.

محمد سالم، خبرنگار و عکاس فلسطینی که برای خبرگزاری رویترز کار می کند، به دلیل ثبت تصویری که جسد یک کودک را در آغوش کشیده، برنده جایزه معتبر عکس سال مطبوعات جهان شد. این تصویر که در اکتبر سال ۲۰۲۳ در بیمارستان «ناصر» در جنوب غزه گرفته شده است، یک زن فلسطینی را نشان می دهد که جسد خواهرزاده پنج ساله اش را در آغوش گرفته است.

عکاس گفته است: «احساس کردم این تصویر مفهوم گسترده تری از آنچه در نوار غزه رخ می دهد به نمایش می گذارد. در آن لحظه مردم سراسیمه بودند، از جایی به جای دیگر می دویدند و می خواستند از سرنوشت عزیزان خود باخبر شوند. اما این زن در حالی که جسد یک دختر کوچک را در آغوش گرفته بود آن راه نمانی کرد، توجه من را جلب کرد.»

او گفت دریافت جایزه برای چنین عکسی او را خوش حال نمی کند، بلکه او از دیده شدن عکس و فراهم شدن فرصتی برای انتشار بیشتر آن قدر دانی می کند.



بیکاری ۷۱ درصد از فارغ التحصیلان زن

مرکز آمار

بر اساس گزارش منتشر شده از سوی مرکز آمار ایران، ۷۱ درصد از زنان دانش آموخته در ایران بیکار هستند. سال گذشته سهم جمعیت بیکار فارغ التحصیل آموزش عالی از کل بیکاران برای مردان ۲۷.۱ درصد و برای زنان ۷۱ درصد بوده است. مرکز آمار ایران اعلام کرده است که نرخ بیکاری زنان سال گذشته ۲۷.۸ درصد و برای مردان ۱۳.۵ درصد بود، به عبارتی نرخ بیکاری زنان حدود دو برابر مردان بوده است. همچنین نرخ مشارکت اقتصادی زنان بسیار نازل بوده و به عبارتی نزدیک به ۹۰ درصد از زنان بالای ۱۵ سال ایران هیچ شغلی ندارند و حتی در مشاغل خانواده، مانند دامداری و کشاورزی نیز کار نمی کنند.



مادران خراسان رضوی رتبه دار چندقلوزایی

ایستنا

بر اساس آمار مرکز رصد جمعیت کشور سال ۱۴۰۲، تعداد ۱۹ هزار و ۴۴۳ تولد به شکل چندقلوزایی در کشور به ثبت رسیده است. تعداد ۱۸ هزار و ۷۵۰ رویداد دوقلو، ۶۷۱ رویداد سه قلو، ۲۰ رویداد چهار قلو و تعداد ۲ رویداد پنج قلو بوده است.

بر این اساس، حدود ۳.۷ درصد ولادت های ثبت شده در سال ۱۴۰۲ مربوط به چندقلوزایی بوده است که استان های تهران با ۵ هزار و ۷۸۷ رویداد، خراسان رضوی با ۳ هزار و ۸۴۷ رویداد و خوزستان با ۳ هزار و ۱۰۶ رویداد بیشترین تعداد چندقلوزایی را در کشور به خود اختصاص داده اند.





نخستین بانوی ایرانی در المپیک پاریس

فدراسیون جهانی تکواندو، معصومه باقری را به عنوان نخستین بانوی داوری ایران در تاریخ المپیک‌ها معرفی کرد که در پاریس قضاوت می‌کند. رقابت‌های تکواندو در بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس طی روزهای ۱۷ تا ۲۰ مردادماه امسال به میزبانی کشور فرانسه برگزار می‌شود. فدراسیون جهانی تکواندو بعد از انتخاب یک داور زن ایرانی برای قضاوت در بازی‌های پارالمپیک، دیگر بانوی ایرانی رانیز برای قضاوت به المپیک دعوت کرد. بر همین اساس WT با ارسال نامه‌ای به تهران معصومه باقری، داور بین‌المللی تکواندو کشورمان را برای قضاوت در بازی‌های المپیک به پاریس دعوت کرد. این برای نخستین بار است که فدراسیون تکواندو ایران یک داور زن ایرانی را در بین داوران قضاوت‌کننده در بازی‌های المپیک دارد.

صداوسیما

اهدای مدال طلای یک بانوی ورزشکار به موزه آستان قدس رضوی

سپیده بابایی رکنی، قهرمان مسابقات جایزه بزرگ «ارکینبایف» در کشور قرقیزستان ۲۰۲۱، مدال طلای خود را به موزه آستان قدس رضوی اهدا کرد. سپیده بابایی، عضو تیم ملی کشتی آلیش زنان اهل ایران، در مسابقات قهرمانی آسیا به کسب ۴ مدال نقره موفق شده است. همچنین کسب مدال طلا در مسابقات جایزه بزرگ ارکینبایف در کشور قرقیزستان ۲۰۲۱ یکی دیگر از دستاوردهای این بانوی ورزشکار ایرانی است که امروز طی مراسمی به موزه آستان قدس رضوی اهدا شد. بابایی درباره این اقدام خود گفت: من همواره در زندگی و به ویژه مسابقات ورزشی به امام رضا (ع) متوسل می‌شوم، یک سری اسامی ناخودآگاه به ذهن و زبان انسان جاری می‌شود و نام ائمه اطهار (ع) از این دسته اسامی است، امروز مدالی را که به موزه آستان قدس رضوی اهدا کردم در حقیقت برگرداندن امانت به دست صاحب اصلی‌اش امام رثوف است و بنده معتقدم که کار اصلی را خود خدا و حضرت ثامن الحجج (ع) انجام می‌دهد فقط باید خلوص نیت داشت.

آستان قدس



زنان کاشانی پای کار نخستین مزرعه خورشیدی

نخستین مزرعه خورشیدی حمایتی متمرکز کشور با ظرفیت ۲۱۵ کیلووات در روستای پنداس کاشان با مشارکت چهل بانوی کاشانی از روستای پنداس راه‌اندازی شد. ماجرا به یک سال پیش برمی‌گردد. به راه‌اندازی گروهی توسط زنان با عنوان هیئت اندیشه‌ورز با حضور شصت نفر از بانوان روستای پنداس کاشان که هدفشان هم‌اندیشی بانوان روستا با اعضای شورای دهیاری برای خلق ایده‌هایی برای بهتر شدن و توسعه پایدار روستا بود. در خلال همین گفت‌وگوها مسئله قطعی برق روستا در تابستان‌های داغ و مشکلات ریز و درشت حاصل از بی‌برقی مطرح شد. گپ‌وگفتی که نتیجه آن ایجاد یک تعاونی روستایی بود و با همکاری اداره برق کاشان و حمایت مالی از سوی بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان حضرت امام خمینی (ع) باعث راه‌اندازی نخستین مزرعه خورشیدی متمرکز حمایتی کشور باتلاش چهل نفر از بانوان در روستای پنداس کاشان در استان اصفهان شد، طرحی که هم‌دور بی‌برقی روستا را خط قرمز کشید و هم برای بانوان اشتغال‌زایی کرد.

شهربانو



تقدیم به امام رضا (ع)

وقف‌هایی امام رضایی (ع) که زنان بانی آن بوده‌اند



● لایلا جانقربان / بعضی‌ها نگاه‌های عجیبی دارند، از همین جایی که ایستاده‌اند آن قدر دور را می‌بینند و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند که انگار یک دور تا آن دورها رفته و آینده را دیده‌اند. انگار که در این ماشین‌های زمان نشسته و صدها سال به آینده آمده‌اند و این روزهایی که ما هستیم و آن روزهایی را که دیگر مانیستیم، دیده‌اند و یک تصمیم خاص گرفته‌اند، تصمیمی به نام وقف.

قدیمی‌ترین وقف نامه‌ها مربوط به بیک آغا خانم، دختر اسماعیل بیگ، است که سال ۹۹۷ قمری وقف آستان مقدس شده است. در این وقف نامه بیک آغا خانم تمامی موضع سلیمان آباد قزوین را وقف آستان قدس رضوی کرده و مصارف آن را نیز در کمک به زائران حرم مطهر علی بن موسی الرضا (ع)، تأمین فرش و روشنایی حرم و کمک به طلاب شیعه تعیین کرده است. بزرگ‌ترین موقوفه‌ای که تاکنون از سوی بانوان وقف آستان مقدس رضوی شده، موقوفه خیر النساء خانم

حرم امام رضا (ع) و گذر از مسجد گوهرشاد از همان دوران کودکی در گوشه‌ای مادران زمزمه کرده باشد که اینجاست وقف یک خانم به اسم گوهرشاد است.

● **اولین، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین**
 آنچه در این گزارش به آن می‌پردازیم؛ زنان واقفی هستند که وقف‌های امام رضایی داشته‌اند. براساس اسناد موجود حدود ۹۰ زن اموال خود را به نام امام هشتم (ع) در حوزه‌های مختلف وقف کرده‌اند.

● **اینجا وقف یک خانم است**
 قشنگی ماجرا این است که از همان سال‌های دور و از قرن‌ها پیش، وقف در بین زنان ایرانی رواج داشته است. آن‌ها از اموال و اثاثی که ارث خودشان بود، وقف می‌کرده‌اند. شاید شما هم مثل من هنوز تصویری از جانمازهای مسجد که گوشه آن‌ها با سوزن و نخ سعی کرده بودند بنویسند؛ «وقف» یا دیگ مسی هیئت که انگار با تلاش بسیار یک پیچ گوشتی در آن فرو کرده بودند تا بنویسند «وقف» را به خاطر داشته باشید و البته در هر بار زیارت

بعضی از وقف‌هایی که زنان بانی آن بوده‌اند

سال وقف: ۱۳۹۹
نام واقف: شهربانو ولی پور
نوع موقوفه: آب و زمین مزروعی
نیت: خرج و صرف زوار پیاده حرم امام رضا (ع) و برگزاری مراسم شهادت و ولادت آن حضرت در شهرستان جغتای

سال وقف: ۱۳۹۲
نام واقف: فاطمه عاشوری
نوع موقوفه: آب و اراضی
نیت: صرف و خرج ایام شهادت و ولادت امام رضا (ع) در شهرستان بجستان

سال وقف: ۱۳۹۴
نام واقف: عفت نورزاده محمدیه
نوع موقوفه: یک باب منزل
نیت: صرف هزینه‌های برگزاری مراسم جشن و سوگواری و غیره مربوط به امام رضا (ع) در طول سال

سال وقف: ۱۳۸۵
نام واقف: رقیه قارونی خشکه باری
نوع موقوفه: منزل و مغازه
نیت: کمک به زوار مشهد مقدس

سال وقف: ۱۲۸۳
نام واقف: بی‌بی فرخ سلطان خانم
نوع موقوفه: آب و املاک متعدد
نیت: سالی دو نایب‌الزبیره امام رضا (ع)

سال وقف: ۱۳۸۶
نام واقف: مهناز شمشکی
نوع موقوفه: یک باب منزل مسکونی
نیت: جهت تاسیس و احداث و ایجاد مکانی با امکانات و تجهیزات خدماتی برای اسکان موقت زائرین امام رضا (ع)

سال وقف: ۱۳۹۶
نام واقف: فاطمه روشن ضمیر
نوع موقوفه: یک واحد آپارتمان
نیت: جهت استفاده زائرین متاهل امام رضا (ع) و مسافری به مقصد مشهد مقدس با اولویت خانواده محترم شاهد و ایثارگر بدین شکل که هر نوبت حداکثر پنج شبانه روز و بیشتر از آن با اختیار متولی می‌باشد

سال وقف: ۱۳۸۹
نام واقف: بتول، طوبی وزهره حسینی
نوع موقوفه: آب
نیت: اهالی مزینان را همه ساله به زیارت امام رضا (ع) نائل فرماید

سال وقف: ۱۳۹۴
نام واقف: معصومه امانی
نوع موقوفه: یک واحد آپارتمان
نیت: جهت زائرین امام رضا (ع) با اولویت نیازمندان و انجام فعالیت‌های قرآنی به تشخیص متولی

بوده که سال ۱۲۵۵ قمری وقف شده است. این بانو در وقف نامه خود املاک و رقباتی را در کرمان و شهر بایک وقف بارگاه رضوی کرده است. در این میان مهم ترین و آغازین ابنیه وقفی زنان متعلق به گوهرشاد بیگم، همسر شاهرخ تیموری، است. او دستور داده بود که معماران به عمران حرم مطهر بپردازند. به دستور او داخل حرم رواق های دارالحفاظ، دارالسیاده و دارالسلام ساخته شد تا زوار جایی برای غذا خوردن، استراحت کردن و مکانی برای قرآن خوانی و پرسش و پاسخ دینی داشته باشند. ندیمه گوهرشاد خانم به نام بانو پیرزاد نیز مدرسه ای را داخل حرم به نام خود ساخت و وقف کرد.

● ۴ واقف زن در مهمانسرا

بین واقفان نیکوکاری که برای مهمانسرا وقف داشته اند، نام چهار واقف زن نیز به چشم می خورد؛ قمرنسا خانم دختر میرزا بدیع، رقیه بیگم دختر میرزا عزیزا... فندرسکی، بی بی مرضیه خانم ملقب به صدر الحاجیه و بانو کوچک آغاصنعی.

از دیگر وقفیاتی که زنان انجام داده اند، بیمارستان منتصریه در زمینی به مساحت ۳۵۰۰ ذرع مربع است. واقف این بیمارستان بانویی به نام رابعه، همسر حاج محمد حسن میرزا منتصرا الملک است که سال ۱۲۹۷ شمسی این بیمارستان را ساخت و سال ۱۳۲۷ شمسی

آن را در قالب وقف به آستان قدس رضوی واگذار کرد. تأمین هزینه ازدواج افراد بی بضاعت، اطعام فقرا در شب میلاد امام رضا^(ع)، تهیه دارو و درمان بیماران نیازمند، تأمین هزینه های امور فرهنگی، تأمین هزینه های مربوط به کتابخانه، کمک به محصلان بی بضاعت، تأسیس کتابخانه، پرداخت وام به کارکنان آستان قدس رضوی، ترویج شعائر اسلامی، احداث دارالقرآن و... از جمله دیگر مصارف وقف نامه بانوان است.



سال وقف: ۱۳۳۴

نام واقف: کوچک آغا صنعی

ملقب به: افخم السلطنه

نوع موقوفه: مزرعه و قنات

نیت: به مصارف زوار عرب آستان قدس باید برسد و به مصرف هزینه و اطعام روز یازدهم ذیقعدة مولود مسعود حضرت ثامن الائمه ارواح العالمین له الفداء که در سالن تشریفات آستان قدس مجلس جشن منعقد می باشد

سال وقف: ۱۲۲۷

نام واقف: معصومه بیگم

نوع موقوفه: املاک متعدد

نیت: در هر یوم و یا لیله جمعه هم یک زیارت جامعه کبیر با غسل در حرم محترم علی بن موسی الرضا^(ع) به جا آورد و واقفه و والدین واقفه را به دعای خیر یاد نمایند

خدمت با طعمی خاص

اینجا چهارشنبه‌ها رنگ و بوی دیگری دارد

● **زهر از نگنه /** نوای زمزمه گروهی «اِنِّیْ سَلِّمُ لِمَنْ سَأَلَکُمْ...» به گوش می‌رسد. با صدایی که در جان ما جاری می‌شود، قدم در این فضای گذاریم. اینجا مسجد و حسینیه و مراسم روزنه نیست. این مکان گوشه‌ای از صحن و سرای وسیع حرم مطهر رضوی است که خادمیان شیفته امروزش، کار را با قرائت گروهی زیارت عاشورا آغاز می‌کنند. همه دلدادگان حضرتش دل در گرو این گوشه از حرم مطهر دارند، چه آنان که دنبال فرصت خدمت هستند و چه آنان که زائر کوی می‌شوند. مهمان سرای حضرت رضا^(ع) علاوه بر طعم خوش غذا که به زائران و مجاوران عرضه می‌کند، حال و هوای جاری شدن برکت در سفره زندگی را به مشتاقان امام مهربانی می‌دهد. در شیفته خدمتی پنجم مهمان سرای حضرت رضا^(ع) با خادمیان بانوی این مجموعه همراه شده ایم تا مروری بر یک روز خدمتی شان داشته باشیم، بانوانی که بسیاری از امور این مجموعه را پیش می‌برند تا سفره پر برکت امام هشتم شیعیان پیش زائر و مجاور پهن شود.

است عشق ورزیدن به این نوع خدمت باعث شده تا کار در حرم هیچ وقت برای خادمیان شغل یا حرفه دشوار یا خسته کننده‌ای به نظر نرسد.

● همدلی برای کار خیر

حیف است این همه معنویت و کار خیر در این فضای صمیمی و دوستانه رقم بخورد و ما از آن ننویسیم. سرکشیک پنجم خادمیان بانوان مهمان سرای غدیر در باره این اقدامات می‌گوید: کار مهمان سرای برای خادمیان در انجام امور آماده سازی خلاصه نمی‌شود، چند سال کار کردن در کنار یکدیگر سبب شده تا این بانوان اهداف دیگری هم برای چهارشنبه‌های خود تعیین کنند. ما صندوقی تدارک دیده ایم که هر هفته هر کدام از خادمیان در حد توان و به میل خود، رقم ریالی به آن اختصاص می‌دهد، زمانی که موجودی این صندوق به عدد مناسبی رسید، صرف آزاد سازی زندانیان می‌شود که تاکنون، این اتفاق در چند مرحله رقم خورده است. فاطمه زبردست ادامه می‌دهد: همچنین بانوان خادمیان در این مجموعه با یکدیگر همراه هستند تا در زمانی که بانویی در جمع ما در آستانه مادر شدن قرار گرفت، تکه‌هایی از سیسمونی فرزندش را تهیه کنند. این موضوع در زمان ازدواج فرزندان همکاران هم تکرار می‌شود. همه ما می‌دانیم این‌ها از لطف حضرت رضا^(ع) است و برکتی که خدمت در اینجا بر زندگی ما جاری می‌کند. جمع آوری مبالغی برای قربانی گوسفند و توزیع گوشت در بین نیازمندان هم دیگر اقدامی است که با همدلی بانوان خادمیان رقم می‌خورد.

● پاداش خدمتم را یکجا گرفته‌ام

از فرهنگی و خانه‌دار و پزشک گرفته تا مهندس و پرستار و خیاط همه پای کار هستند. همه شوق خدمت داشته، فرم پر کرده‌اند، مصاحبه رفته‌اند و ماه‌ها انتظار کشیده‌اند تا سرانجام فرصت خدمت را به دست آورند. فاطمه سادات واعظی یکی از این بانوان است که معلم بازنشسته است. بیش از سی سال است توفیق خدمت در حرم در مشاغل مختلف را دارد و حالا یک سالی است که از مهمان سرا، برکت خدمت را به خانه زندگی می‌برد. کاری که حالا با هیچ چیز عوض نمی‌کند و معتقد است اینجا به آرامش رسیده است. به گفته خودش سال به سال بر سنش اضافه می‌شود و باید قاعدتاً از توان او کم شود، اما واقعیت این است که کار در اینجا برای او خستگی ندارد. او می‌گوید: هر لحظه باید به این فکر کرد که برای چه کسی و در چه وضعیتی کار می‌کنیم. برکت کار در این دو دستگاه هم که خودش می‌آید. خانم واعظی از خدمت در اینجا بزرگ‌ترین نعمت و پاداش را برای خانواده‌اش برده است. او می‌گوید: دامادم گرفتار بیماری سختی بود. من و خانواده‌ام سلامتی‌اش را از صاحب این حرم و بارگاه گرفتیم و معتقدم من پاداش خدمتم را یکجا گرفته‌ام. بانوان فعال در مهمان سرای حضرت، معتقدند که وسیله هستند تا این سفره بسیط پهن باشد و چه بهتر از اینکه وسیله خدمت به زائران و مجاوران حضرت باشند. زهرا حیرانی که هفت سال سابقه یاری رساندن و همپاسازی مواد اولیه آشپزخانه را دارد می‌گوید: درست است که خادمان زیادی در این فضا مشغول به کار هستند، اما واقعیت این است که تمام این امور زیر نظر توجه خود حضرت پیش می‌رود، اینکه همه امور بدون کم و کاست اجرایی شود، یک انرژی بیرونی دارد و از توان ما خارج است. حیرانی مانند بسیاری از خادمیان معتقد

● همه یکی می‌شوند

ساعت ۷ صبح، یعنی آغاز خدمت. لحظه‌ای که بانوان خادمیان برای آن لحظه شماری می‌کنند. به قول خودشان هفته را به امید این لحظه سپری می‌کنند، شب قبل از شیفته دعا می‌خوانند، لباس خدمتشان را می‌شویند و اتومی کنند، صبح نماز شکر می‌خوانند و با وجودی سرشار از شوق خدمت، قدم در بارگاه منور رضوی می‌گذارند و مسیر صحن غدیر و مهمان سرای غدیر را در پیش می‌گیرند. بانوانی که از نقاط مختلف شهر و با مشاغل و حرفه‌های متفاوت راهی مهمان سرای می‌شوند تا از یک شیفته خدمتی در بارگاه منور رضوی بهره‌مند شوند. بعد از قرائت زیارت عاشورا و صلوات خاصه حضرت رضا^(ع)، کار در فضایی معنوی و با همت خادمیان مهمان سرا آغاز می‌شود. ۱۲۰ بانوی خادمیان شیفته پنجم مشغول خدمت می‌شوند. به هر گوشه از سالن آماده سازی که نگاه می‌کنیم، تعدادی خانم دور میز کارها جمع می‌شوند تا پاک کردن و آماده سازی مواد اولیه غذاها را انجام دهند. مواد اولیه‌ای که در نهایت به آشپزخانه منتقل می‌شود و زیر دست آشپزباشی و همکارانش به غذای خوشمزه حضرتی تبدیل می‌شود. روی یک میز کار لوبیا خالی شده است، روی میز دیگری سبزی، روی میز دیگر برنج و... دور هر میز هم حدود هفت بانو نشسته‌اند و مشغول پاک کردن مواد اولیه هستند. هر چند دقیقه هم صدای صلوات در فضا می‌پیچد. وقتی با یکی دو خانم خادمیان گوشه و کنار سالن به گفت‌وگو می‌نشینیم، تعریف می‌کنند بعضی از آدم‌هایی که الان پیش چشم ما مشغول کار هستند در خانه برای خود خدمه دارند و دست به سیاه و سفید آشپزخانه نمی‌زنند، ولی وقتی اینجا قرار است کار کنند، با ذوق و شوق پای میز کار می‌نشینند. اینجا فرقی نمی‌کند چه کسی هستی و چه کاره‌ای، اینجا همه خادم امام رضا^(ع) هستند.

عاطفه سادات هم که این روزها حال و هوای متفاوتی را در زندگی‌اش تجربه می‌کند در این فریضه‌های معنوی یک دعای ثابت دارد. او همیشه از امام رضا^(ع) می‌خواهد که شفاعت زوجینی که در آرزوی بچه‌دار شدن هستند پیش خداوند تبارک و تعالی بکند



● دوست دارم فرزندم در این فضا رشد کند ● در انتظار چهارشنبه بعد

وقتی ساعت از چهار عصر می گذرد، خادمیاران مهمان سرا، فضای سالن آماده سازی، میزهای کار، ابزار و اتاق لباس را مرتب می کنند و خارج می شوند، بسیاری از آن ها ناهار خود را نخورده اند و با خود می برند، یکی قول غذا را به دوستش داده، یکی به همسایه بیمارش، یکی به زائری که دم در التماس دعا داشته و... خلاصه اینجا خدمت و معنویت در ساعت های پس از شیفیت هم ادامه دارد، خادمیاران بعد از حدود ۱۰ ساعت خدمت، خود را مأمور می دانند غذای تبرک حرم را به دست دلدادگان حضرتش برسانند.

آنچه خیلی از ما به واسطه تشریف به مهمان سرای حضرت با عنوان غذای حضرتی میل می کنیم، فقط محصول بار گذاشتن گوشت و برنج و... نیست. این غذا که همه به عشق تبرکی می خوریم، محصول معنویت و ارادت قلبی چندصد خادم در بارگاه منور رضوی است که ذیل توجه حضرت علی بن موسی الرضا^(ع) مهیا می شود.

سلام آخر در جلومهمان سرا اتفاق می افتد، دست ها روی سینه قرار می گیرد، هم سلام می دهند و هم شاکرند به واسطه فرصت خدمتی که نصیبشان شده است. برخی از آن ها با چشمان بارانی مهمان سرارا ترک می کنند. خادمیاران مهمان سرای حضرت، در پایان یک دعای مشترک هم دارند، «امام رضا جان، زودتر چهارشنبه بعد را برسان.»

بین جمعیت پرشور خادمیاران حضرت به بانویی می رسیم که برای ما سؤال است چگونه می تواند اینجا بایستد و کار کند. حدود دو سال است که توفیق خدمت در بارگاه منور رضوی نصیبش شده است. خیلی هم زود مزد خدمتش را گرفته است. امام رضا^(ع) به او فرزندی داده که ان شاء... تا دو ماه دیگر به دنیا می آید. عاطفه سادات حسینی با این وضعیت و در میان بوی سیر و پیاز و... کار می کند و در آخرین ماه های بارداری بی خیال شیفیت خدمتی اش نشده است. او می گوید: تا روزی که توان داشته باشم و مشکلی برای خودم و فرزندم پیش نیاید، از این فرصت خدمتی نمی گذرم و دوست دارم فرزندم در این فضا رشد کند و از انرژی اینجا بهره مند باشد.

لايه لای امور مهمان سرا مراسم معنوی مختلفی از سوی بانوان خادمیار برگزار می شود. از نماز زیارت گرفته تا دعا برای ظهور و سلامتی بیماران و... عاطفه سادات هم که این روزها حال و هوای متفاوتی را در زندگی اش تجربه می کند در این فریضه های معنوی یک دعای ثابت دارد. او همیشه از امام رضا^(ع) می خواهد که شفاعت زوجینی که آرزوی بچه دار شدن دارند پیش خداوند تبارک و تعالی بکند. این خادمیار دوست دارد طعم رسیدن به این آرزو را بقیه زوجین هم مانند او بچشند.

عاطفه سادات معتقد است هفته برای او و همسرش از چهارشنبه شروع می شود، چرا که در این روز و با خدمت در مهمان سرا، انرژی لازم برای یک هفته را می گیرند. در این روز همسرش هم مانند خودش در مهمان سرا خادمیار است.

بند خدمت



زهرا شاهدهی، خادمی که با استعانت از حضرت رضا(ع) در کار آزادی زندانیان است

● لیلاجان قربان / قرارمان را مسجد گوهر شاد می‌گذاریم. روبه‌روی گنبد یک گوشه روی فرش‌های مسجد می‌نشینیم تا خادم بارگاه منور رضوی از خدمتی بگوید که یک روز از همین جا آن را شروع کرد. از خدمتی که آن را به نام و با تکیه بر حضرت راه انداخته است.



ماجرای آنجا شروع می‌شود که زهرا شاهدهی به واسطه خواهرش که وکیل دادگستری است دفتر خاطرات یک دختر زندانی را می‌خواند و برای آزادی او اقدام می‌کند و از همان سال ۱۳۹۶ این خدمت را ادامه داده است. از سال ۱۳۸۲ سعادت خادمی آف‌آر ایجاد کرد. فعال بسیجی و مسئول فرهنگی بودم. گفتند برای حرم نیرو می‌گیرند. ثبت نام کردم و اسامی در آمد و از همان زمان شروع به خدمت کردم. در سخنرانی‌ها شنیده بودم وقتی حرم امام رضا(ع) می‌روید مدام نگویید این را و آن را می‌خواهم. حرم که می‌آمد می‌گفتم امام رضا(ع) من چیزی نمی‌خواهم اگر قابل می‌دانید شما به من حواله کنید که گره‌ای از کار مردم باز کنم. از همان زمان کارهایی را که می‌شد انجام دهم شروع کردم. همان روزها یکی از همکاران کشیک پیش من آمد و گفت که کرایه خانه‌اش را نتوانسته جور کند و صاحبخانه تا شب به او وقت داده است. آن زمان حدود یک میلیون و خرده‌ای لازم داشت و چند ماهی اجاره نداد بود. همان جا موضوع را در کشیک اعلام کردم و همکاران پای کار آمدند و همان روز تا ظهر کرایه خانه‌اش جور شد.

قصه با معصومه شروع شد

او با این توسل کارش را شروع می‌کند تا اینکه سال ۱۳۹۶ به‌طور اتفاقی با پرونده معصومه آشنا می‌شود. کار را به‌طور رسمی و با مجوز از سال ۱۳۹۷ شروع کردم. اما در اصل کار من از اواخر سال ۱۳۹۶ شروع شد. به واسطه خواهرم که وکیل است دفترچه خاطرات خانم جوان زندانی به نام معصومه را خواندم و برای آزادی او اقدام کردم. اول کار خودم بودم و امام رضا(ع) سرشش ماه توانستم با کمک خیران مبلغ بدهی را جمع کنم. یک گروه از دوستان خادم همان زمان در صحن انقلاب تشکیل دادم و ۱۵۰ میلیون تومان برای آزادی جور کردیم. اوایل کار را خیلی بلد نبودم. ولی کم‌کم راه را یاد گرفتم و گروه ما آن زمان به حدود ۲ هزار نفر رسید که اغلب خادم حرم بودند. الان هم خیلی از نیروهایی که کمک می‌کنند و پای کار هستند، خادم حرم امام رضا(ع) هستند. ولی به نظر خودم که توفیق داشتم این لباس را برتن کنم، هر کسی با هر لباس و جایگاهی وقتی به نیت امام رضا(ع) کار کند خادم است چه لباس فرم به تن داشته باشد و چه نداشته باشد. در این کار هم به نظر خودم اولین کسی که پیش قدم شده و می‌شود خود امام رضا(ع) است.

به نام «شوق‌رهایی»

کار که جان می‌گیرد برای آن اسم می‌گذارد و گروه تشکیل می‌دهد تا با کمک دیگران پرونده‌ها را به سرانجامی برساند. اسم گروه را «شوق‌رهایی» گذاشتیم و در کار آزادی زندانیان وارد شدیم. بعد که تعداد اعضا بیشتر شد تعداد گروه‌ها را هم بیشتر کردیم و در فضای مجازی از اسم شوق‌رهایی یک، دو، ... استفاده کردیم. گاهی هم که کار مشترک با دیگر گروه‌ها می‌کردیم اسم گروه را مشترک می‌زدیم. در این گروه‌ها پرونده‌های مختلفی را که قبول می‌کردیم با خیران به اشتراک می‌گذاشتیم و مبلغ دیه یا بدهی را جور می‌کردیم. مبالغ بالایی توانسته‌ایم برای





خانم را زندانی کرده بودند. خاطرات زیاد است. همین ایام نوروز خانواده های زیادی بودند که تماس می گرفتند و تشکر می کردند که دم عید پدر یا مادرشان در خانه است. خیلی از بچه ها به من می گویند ممنون که بابای ما را آزاد کردی. وقتی پرونده ای را شروع می کنیم دیگر نگاه نمی کنیم که آن آدم کیست. مثل عضوی از خانواده ما می شود که دنبال کار اومی افتیم. با جان و دل پای کار هستیم و هر چقدر بتوانیم کمک می کنیم. البته تمام مراحل کار و مبالغ دریافتی را هم شفاف در گروه می گذاریم و همیشه یک عضو از خانواده پرونده ای که قبول کرده ایم در گروه فضای مجازی ما هست.

نذر آزادی زندانیان می کنیم

او قدر دان گروهی است که همراهش هستند و بعد از همراهی و عنایت حضرت، خود را مدیون این همکاری و همراهی می داند. «کاری که انجام می شود کار من یک نفر نیست و مدیون تک تک اعضای گروه هستیم که همکاری می کنند. اعتقاد من این است که همه را امام رضا (ع) پای کار آورده است. از طرفی باز هم اعتقاد من این است که پرونده ها به ما حواله و معجزه وار حل می شوند. وقتی گره ای در کارمان می افتد؛ نذر آزادی زندانیان می کنیم. به تمام نزدیکان هم گفته ایم که اگر قصد کمک دارند از این طریق انجام دهند و به آزادی زندانیان کمک کنند. مادری خیر داشتیم که جوان خود را از دست داده بود. روز چهلم پسرش حلقه ازدواج او را برای آزادی زندانیان هدیه کرد. هنوز مقداری از مبلغ پرونده باقی مانده بود که گردن بندش را هم هدیه داد. یا نمونه هایی داشته ایم که هزینه سفر کر بلا را برای آزادی زندانیان داده اند. خیری داشتیم که بعد از پنج سال هزینه سفر کر بلا ای او فراهم شده بود، ولی آن را برای آزادی زندانی هدیه داد و گفت به نظرم برگشت این مادر به خانه و زندگی اش خیلی ضروری تر از سفر کر بلا ای من است. یا اینکه همین تازگی ها بچه ای با گروه ما آشنا شده و در گوشه مادرش خوانده بود که چه کارهایی انجام می دهیم. به مادرش گفته بود پلاک طلایم را به خانم شاهی بده تا بفروشد و پول آن را برای آزادی زندانی ها بگذارد. خیلی از مشکلات در زندگی ما باید پیش می آمد که خطرش را احساس کرده ایم، ولی به خاطر کمکی که انجام می دهیم از کنار آن به سلامت رد شده ایم.»

حرم بعد از آزادی

او برای تمام زندانی هایی که تاکنون از بند آزاد کرده است یک برنامه ثابت دارد و آن هم حرم بعد از آزادی است. چه زندانی مشهدی باشد و چه شهرستانی و چه از شهرهای دیگر این برنامه ثابت همه آزادی های گروه «شوق رهایی» است. داخل زندان که می رفتیم و بازندانی هاد ارتباط بودم متوجه شدم یک بنر از حرم امام رضا (ع) در نمازخانه نصب شده است که خیلی ها به آن متوسل می شوند. خیلی ها سال ها است که بدون مرخصی در زندان هستند و حرم را ندیده اند. موقع نماز یا وقتی دلشان می گرفت با همین بنر به آقا متوسل می شدند و حاجت می گرفتند. خیلی از زندانی ها من را به آقا امام رضا (ع) قسم می دهند، ولی من همه کارها را به خود آقا می سپارم و می گویم هر چه خودشان بخواهند. به خاطر همین یکی از برنامه های ثابت ما بعد از آزادی این است که با فرد آزاد شده از بند حرم می آیم و عهد می کند که زندگی سالم زیر سایه حضرت داشته باشد.»



مادری خیر
داشتیم که جوان
خود را از دست
روز چهلم
پسرش حلقه
ازدواج او را برای
آزادی زندانیان
هدیه کرد. هنوز
مقداری از مبلغ
پرونده باقی مانده
بود که گردن بندش
را هم هدیه داد

آزادی زندانیان جمع کنیم. پرونده ها از طریق زندان به ما معرفی می شوند و با مجوز اجرای احکام، کار آن ها را شروع می کنیم. خود خانواده ها هم برای پذیرفتن پرونده ها به ما مراجعه می کنند. بعد از اینکه پرونده را بررسی کردیم و به نتیجه رسیدیم که قبول کنیم به شورای احکام مراجعه و کار را شروع می کنیم. میزان پرونده ها متأسفانه خیلی زیاد است و گاهی بعضی های یک سالی در نوبت می مانند. پرونده هایی که قبول کرده ایم فقط از مشهد نیست و از شهرهای اطراف هم نمونه هایی داشته ایم.»

۳۸ پرونده ختم به آزادی

پرونده هایی که انتخاب می کنند پرونده هایی خاص است. افرادی که حسن خلق در زندان دارند و حاشیه ای ندارند. «ما پرونده هایی را قبول می کنیم که ختم به آزادی شود و حاشیه ای نداشته باشد. به این معنی که فرد به جز آن پرونده، پرونده دیگری نداشته باشد. بیشتر پرونده هایی که قبول می کنیم مالی و بدهی، قتل غیر عمد یا قتل هایی است که کاملاً ناخواسته و بدون نیت قبلی بوده است. همان جاداخل زندان، از افرادی که دنبال کارشان هستیم تعهد می گیریم که اگر بیایند بیرون و دوباره چه پرونده کیفری و چه پرونده حقوقی برای آن ها پیش بیاید حق این را داریم که بر مبنای مبلغی که از خیران جمع کرده ایم شکایت کنیم، البته که تا الان موردی پیش نیامده است که بخواهیم اقدام کنیم. پرونده های اسیدپاشی، دزدی، کلاهبرداری و قتل با سابقه را اصلاح قبول نمی کنیم. پرونده های ما افرادی سابقه و دارای حسن اخلاق هستند که همه ختم به آزادی می شوند. تا کنون هم توانسته ایم ۳۸ پرونده را ختم به آزادی کنیم، البته در کنار هم پرونده هایی بوده که مشارکتی انجام داده ایم و آن ها هم حدود ۱۰ تایی بوده است. سعی می کنیم بعد از آزادی تاجایی که می توانیم از افراد حمایت کنیم. نمونه هایی داشتیم که خانم و آقای زندانی، در زندان با هم ازدواج کرده بودند. خانم که باردار بود زودتر آزاد شد و بعد از او هم آقا. به کمک یکی از خیران توانستیم برای آن ها خانه تهیه کنیم و وسایل خانه را هم یکی دیگر از خیران به آن ها داد و الان بحمد... فرزند دوم آن ها هم متولد شده است.»

می شه بابام رو آزاد کنی

خانم شاهی از پرونده هایی که قبول کرده، آزادی ها و کمک های ریز و درشت خیران، خاطرات زیادی دارد. «جالب است که قبول پرونده ها و آزادی هایی که ما داریم همیشه به یک مناسبت مذهبی برخورد می کند. بدون اینکه ما برنامه ریزی داشته باشیم، پرونده ای داشتیم که پدر دختر بچه ای به نام پریا به دلیل بدهی زندان بود. شبی که باشاکی در حرم قرار داشتیم دقیقاً شب شهادت حضرت معصومه (س) بود و خاطر هست که بچه با لحنی خاص به شاکی گفت: عمو، می شه بابام رو آزاد کنی؟ لحظه آزادی هم برای ما لحظه خاصی است. یکی از خانم هایی که چهار سال زندانی بود بعد از آزادی دختر بچه چهار ساله اش بزرگ شده و دختر بزرگش بچه دار شده بود. این خانم با نیت خیر و ام فرض الحسنه خرید چیزی به یک عده داده بود که وام ها وصول نشده و مجبور شده بود قرض با سود بالا کند و همین قرض ها روی هم آمده و از او شکایت کرده بودند. شوهرش خانه و ماشینش را فروخته بود، ولی به مقدار بدهی که آن زمان ۳۶۰ میلیون تومان بود، ترسیده و

روایت‌های آزاده آزادنی درباره پدرش و پدران‌هایی که تجربه کرده است

اصلا از تو انتظار نداشتم!

● **رهاشیدا/** اگر بگویم جانم به جان پدرش بسته است کم گفته‌ام! از آن دخترهای بابایی است که زندگی‌اش از همان دوران کودکی با قصه‌های شبانه پدر پیوند خورده و مانند دانه‌ای جوانه زده و ورشده است. آزاده آزادنی، دومین فرزند استاد علی آزادنی است. دختری بابایی که الان هم بعد از ۴۳ سال، هنوز هم وابسته به ریسمان محبت پدر است و نام او را تاج افتخار و آبروی خود می‌داند.

● قصه‌های پدران‌های که به لالایی تبدیل شد

دورترین خاطره‌ای که از رابطه بین خود و پدر به یاد دارم، این بود که هر شب، پس از شنیدن قصه‌هایی که پدرم برای من و خواهرم می‌گفت، به خواب می‌رفتم و شنیدن این قصه‌ها، جایگزین لالایی‌هایی می‌شد که بسیاری از کودکان به هنگام خواب می‌شنوند. قصه‌هایی مانند قصه‌های کلیله و دمنه که برخلاف بسیاری از داستان‌های خیالی والدین، واقعی و حکمت‌آموز بود. کتابی هم در کار نبود و پدر، این قصه‌ها را با مراجعه به حافظه خود می‌گفت. شاید همین قصه‌ها بود که نخستین راه‌ها را برای زندگی آینده من و خواهران و برادرم ترسیم کرد و باعث شد زندگی ما با کتاب عجین شود. میراثی که برای خانواده ما ماندگار شده است. در کنار این، پدر روی ادای درست کلمات نیز به شدت حساس بود. همین موضوع روی فن بیان ما تأثیر زیادی داشته است.

● پدرم را همیشه در حال خواندن و نوشتن می‌دیدم

کمتر تصویری از حضور پدر در خانه به یاد دارم که در حال مطالعه یا نوشتن نباشد. خرید کتاب هم از جمله مهم‌ترین خریدهای منزل بود. هیچ شماره‌ای از مجله کیهان بچه‌ها نبود که برای خانه خریداری نشود و الان

آرشیو کاملی از این مجله در کتابخانه منزل پدر موجود است. اعتقاد دارم فضای خانواده در روند تکامل فرزندان تأثیر زیادی دارد. بحث‌های خانوادگی ما هم همیشه درباره کتاب و نوشتن و فیلم و تئاتر و فضا‌های این‌گونه بوده است. کتاب همیشه نقش مهمی در خانواده ما داشته و همین موضوع به فرزند هفت ساله ام هم منتقل شده است. به شدت به خواندن کتاب علاقه دارد و این تاحدی است که از من خواسته برای کادوی تولدش «شاهنامه» بخرم.

● دوست داشتم کاری برای پدرم انجام دهم

مادرم هم بسیار در تحصیلات ما دقیق بود و سختگیرانه این موضوع را دنبال می‌کرد و شاید مهم‌ترین عامل در موفقیت‌های تحصیلی ما بود. من خط خوش را از مادرم دارم. برخلاف پدرم، مادر هم خودش بسیار خوش خط می‌نویسد و هم پیگیر بود که ما خوش خط بنویسیم. اینکه پدرم خط خوبی نداشت، برای من فرصت خوبی بود که گاهی متن نمایشنامه‌های پدر را برای بازیگران می‌نوشتم و در این کار با مادر همراه می‌شدم. همین بازیگری که پدرم هم در شکل‌گیری شخصیت من تأثیرگذار بود. البته نکته مهم این بود که دوست داشتم کاری برای پدرم انجام دهم. آن زمان مثل الان کپی و این

برنامه هان بود ما چند نسخه دست‌نویس می‌کردیم.

● سخت‌ترین تنبیه: اصلا از تو انتظار نداشتم!

طی ۴۳ سال زندگی به یاد ندارم پدرم من را تنبیه کرده باشد. تنها جمله‌ای که ممکن بود بر زبان بیاورد و برای من از هر تنبیه‌ی سخت‌تر بود، این بود که «اصلا از تو انتظار نداشتم» و پس از آن سکوت می‌کردند که برای من از هر تنبیه‌ی

علی آزادنی، هنرمند پیشکسوت

استان، متولد ۵ آذرماه ۱۳۳۲ است که از

سال ۱۳۵۳ به حرفه تئاتر روی آورده است. درباره

سابقه هنری استاد آزادنی می‌توان به تأسیس و سرپرستی

گروه تئاتر کارگر (که بعدها به هدهد هفت هنر تغییر نام داد)،

نویسندگی و کارگردانی نمایش‌های مختلف، کسب جوایز متعدد

در جشنواره‌های ملی و بین‌المللی، داوری جشنواره‌های متعدد،

بازی در فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی و سینمایی اشاره کرد. او

برنده بهترین بازیگر نقش اول مرد به خاطر نمایش «خانات» در اولین

دوره تئاتر فجر، برنده بهترین نویسنده و کارگردانی به خاطر

«نقل تلخ» در هشتمین دوره فجر و «شقایق دره» در نهمین دوره

فجر است. از مهم‌ترین آثار او می‌توان به بازیگری در

سریال روایت عشق، فیلم آخرین ملکه زمین و

فیلم قطار کودکی اشاره کرد.



آزاده آزادنی، متولد ۱۸ بهمن ۱۳۵۹

است و کارشناسی ارشد مدیریت رسانه دارد.

دو سال رادر دوره ابتدایی جهشی خوانده و در شانزده

سالگی وارد دانشگاه شده است. او کارمند اداره کل فرهنگ

و ارشاد اسلامی خراسان رضوی است و شش عنوان رمان چاپ

شده و سه عنوان رمان در دست چاپ دارد.

تألیف چند عنوان نمایشنامه که دو عنوان از آن‌ها با کارگردانی پدر

به روی صحنه رفته و سومی در حال آماده‌سازی برای اجراست. کسب

رتبه‌هایی در جشنواره‌های کشوری از جمله جشنواره تئاتر دینی سال

۱۴۰۱ و راهیابی به بخش غیررقابتی جشنواره فجر، تألیف و ترجمه

چندین عنوان مقاله و کتاب برای صداوسیما کشور و... از جمله

دیگر فعالیت‌های اوست.

او یک دختر هفت‌ساله به نام سارا دارد که او هم بدون هیچ

آموزش مستقیمی از چهار سالگی کتاب می‌خواند

و حتی قصه کوتاه هم می‌نویسد.



آزاده، آرزوهای مرا محقق کرد

پدر آزاده و دختر داری هایش می گوید:

آزاده زودتر از من کتابهایی را که می خریدم می خواند

زمانی که حقوقم ماهیانه ۷۰۰ تومان بود، حدود ۲۰۰ تومان به خرید کتاب اختصاص می دادم و معمولاً مشتری کتاب فروشی «خرامان» بودم. گاهی اوقات پیش می آمد که پیش از آنکه خودم کتابهایی را که خریدم بخوانم، آزاده زودتر از من آن را می خواند و درباره آن ها از من سؤال می کرد و من تعجب می کردم که کتابهایی با این محتوای سنگین را چطور می خواند!

تحمل ناراحتی فرزندانم را نداشتم

هرگز تحمل ناراحتی یا گریه فرزندانم را نداشتم. حتی درباره تحصیل آن ها هم اعتقاد داشتم نباید زور و اجباری در کار باشد. آنچه را هم می خواستم فرزندانم یاد بگیرند، در قالب قصه به آن ها یاد می دادم. الان نوه ام کتاب را از من امانت می گیرد و می خواند. با وجود اینکه می توانم کتاب را به او هدیه بدهم، اما در این امانت دادن کتاب، مسئولیت پذیری را هم از او می خواهم.

طاقة دوری از خانواده را نداشتم

بیش از سی جلد کتاب دارم که هیچ کدام از آن ها به چاپ نرسیده است. حتی در حوزه تئاتر کودکان و طنز نیز کارهایی داشته ام. با وجود آنکه پیشنهادهای زیادی داشتم که به تهران بروم و کار سینما را جدی تر پیگیری کنم، اما شرایط خانواده طوری نبود که بتوانیم از مشهد برویم و روحیه خودم هم طوری بود که طاقت دوری از خانواده را نداشتم. در مشهد ماندم و این پیشنهادها را رد کردم.

دخترم تجلی همه آرزوهای من است

اگر بخواهم دخترم را در عبارت کوتاهی توصیف کنم، می گویم تمام آرزوهای من را که دوست داشتم به آن برسم و نرسیدم، در وجود دخترم تجلی پیدا کرده و او آرزوهای مرا محقق کرده است.

به یاد ندارم پدرم من را تنبیه کرده باشد. تنها جمله ای که ممکن بود بر زبان بیاورد و برای من از هر تنبیهی سخت تر بود، این بود که «اصلاً از تو انتظار نداشتم» و پس از آن سکوت می کردند که برای من از هر تنبیهی دردناک تر بود

دردناک تر بود. ناراحتی پدر، سخت ترین تنبیه برای من بود.

هیچ گاه در روند تربیتی مادخال مستقیم نداشتم و صرفاً با راهنمایی مسیر را برایش روشن می کردم. با وجود این، تحصیلات ما برایش مهم بود. اعتقاد داشت حاضرم کتی را که به تن دارم بفروشم تا فرزندم تحصیلات خود را ادامه دهند. پدر اصلاً موافق این نبود که ما هم به سمت تئاتر برویم و حتی در زمان انتخاب رشته دانشگاه هم با وجود اینکه خودم اصرار داشتم تحصیلاتم را در رشته های هنری دنبال کنم، پدر آن را به مصلحت ندید و همین هم برای من کافی بود که خواست ایشان را انجام دهم. بنابراین، چون از کودکی به ریاضیات هم علاقه زیادی داشتم، در نهایت در رشته ریاضی کار بردی مشغول تحصیل شدم.

تعهدنامه هایی از یک دختر بازگوش

در دوران کودکی، پدرم ناز مرا خیلی می کشید و من هم سعی می کردم در مدت زمانی که پدر در خانه حضور داشت، بیشترین ساعت های خود را با او بگذرانم. وقتی که پدر از راه می رسید و احتمالاً مادرم از شلوغی ها و بازگوشی های من در خانه گلایه می کرد، پدرم از من می خواست کاغذی بیاورم و تعهد بدهم که دیگر در خانه، شلوغی نداشته باشم. من هم با اینکه هنوز سواد نوشتن نداشتم، با همان خط خطی ها تعهدنامه می نوشتم که البته چندان پایدار هم نبود. بنابراین، تعهدنامه های خط خطی زیادی را در دوران کودکی نوشتم!

قصد دارم کتاب های پدرم را منتشر کنم

به دلیل مطالعه زیاد، طرح های زیادی برای نوشتن متن سینمایی در ذهنم شکل می گیرد. قصه را می نویسم و پیش می برم، اما در اینکه این متن به یک ساختار سینمایی و نمایشی برسد، آن را به پدر می سپارم. با وجود آنکه پدرم پیش از سی نمایشنامه دارد که می توانسته آن ها را به چاپ برساند، اما همواره به دلایلی این کار را انجام نداد. سال گذشته و در کنار مراسمی که به همراه خانواده برای تجلیل از خدمات پدرم برگزار کردیم، یکی از نمایشنامه های ایشان با عنوان «شقایق دره»، را که در نهمین جشنواره تئاتر فجر جوایز زیادی به خود اختصاص داد، منتشر کردیم و قصد داریم از این پس، بقیه آثار پدر را نیز به چاپ برسانیم.

من و پدر تا حالا چند تئاتر مشترک کار کردیم. یعنی من نوشتم و پدر با بازیگری در متن، کارگردانی کردند. چند عنوان فیلم نامه سریالی آماده داریم که آگه خدا بخواهد، شروع به ساخت می کنیم.

نام پدر، تاج افتخار ماست

اگر بخواهم جمله ای در وصف پدرم بگویم، این است که نام پدر، تاج افتخار و آبروی ماست و مهربانی و تواضع و آرامش و صبر او، چتر هزار رنگ زندگی ما.

نامه ای دخترانه

نامه آزاده آزادنی خطاب به پدرش که آن را در مراسم بزرگداشت پدر خوانده است

ما مثل باز یگرتان که با میز انسن های شماروی صحنه رفته اند، نبوده ایم. ما روی صحنه مثل آن ها داد نکرده ایم، اشک نریختیم، نخندیدیم، ادای ترس در نیامورده ایم. ما مثل طراحان دکور، میخ را آنجا که شما گفته اید، به دیوار نکوبیده و آکسسوار را به فرمان شما نچیده ایم. ما هیچ وقت در هیچ سالن تئاتری، روی هیچ سنی، هیچ مسئولیتی روی آن پرشورهای درخشان به عهده نگرفته ایم. ما اما اولین میز انسن های زیستمان را با اندیشه های جهان گستر شما اجرا کرده ایم. آکسسوار حقیقی ترین صحنه حیات را با راهنمایی شما چیده ایم تا هر چیز آنجایی باشد که باید، و معنایی بیافریند که شاید.

ما واژه هایمان را با هجی صدای شما گویا شدیم. گام هایمان را با به شما تکیه کردیم یا به شوق دست های گشوده شما برداشتیم. ما با پیچیدن صدای گام های شما در ته آن کوچه بن بست حقیقی ترین لبخند های جهان را آفریدیم. بالمس ریش های طلائنگتان بر گونه هایمان، عمیق ترین قهقهه ها را زده ایم و با وهم نبودنت به قدر تمام فیلم های ژانر وحشت تاریخ سینما، ترسیده ایم. ما بیش از تمام کارنامه های هنری رفقایان، شاگردانتان، همراهانتان، جام افتخار زیستن در سایه شما را داشته ایم و میراث گرانبهاتان را در طاقچه نسل هایمان خواهیم نشانید. شما وارسته زیستید و ثروتی از این دست به ما بخشیدید. مردم شناسی تان را به یکی مان، مهر و ایثار تان به دیگری، مردانگی و شجاعت تان را به آن یکی و... و اما آن قلمتان که آخرین قطره اش را بر دفتر من چکاندید.

شما و مادرمان ستاره های درخشان آسمان هر چهار تایی ما و فرزندان و نسلمان هستید. حتی اگر در سرای کبریایی هنر، کسانی عرض خود بر بند و رشک بر عرصه سیمرغتان!



معلمی در حاشیه

فاطمه سجادی، از آن هایی است که دغدغه همگانی شدن آموزش را دارد

کلاس های بدون میز و نیمکت

تولد فاطمه مانند تک تک مادر همین خاک بوده است و بیش از کشور مادری و پدری اش افغانستان، ایران را دوست دارد. در همین کشور تحصیل کرده و با اینکه کارت اقامتی داشته و هیچ سالی از تحصیل در مدارس دولتی جا نمانده است، اما خیلی پیش آمده است که نگران بخشنامه ها و تأییدیه ها باشد تا ثبت نام شود. او در این میان دانش آموزان زیادی را هم دیده است که به دلیل نقص مدرک از تحصیل بازمانده اند و هیچ وقت پای آن ها جایی حتی برای آموختن الفبا هم باز نشده است. همین دیدن ها باعث شده است که او کمر همت را ببندد و برای تحصیل بچه های بازمانده از تحصیل به ویژه بچه های اتباع افغانستانی تلاش کند. او از سال ۱۳۸۶ وارد مدارس خودگردان شده و در سال ۱۳۹۳ خود یک مؤسسه فرهنگی، آموزشی در حاشیه شهر مشهد راه می اندازد. «از بچگی دوست داشتم معلم شوم، ولی شرایط آن برای مهاجران مهیا نبود به همین دلیل تصمیم گرفتم وارد مدارس خودگردان شوم. از قبل آشنایی با این مدارس داشتم و اقوام مادر این نوع مراکز آموزشی فعالیت کرده بودند. با هزاران زحمت وارد یکی از این مدارس شدم. قبل از اینکه وارد این نوع از مدارس شوم تصورم این بود که مدارس خودگردان هم مانند مدارس دولتی هستند، ولی این گونه نبود و تفاوت های زیادی به ویژه در ظاهر داشتند. امکانات کم، فضاهای کوچک و کلاس های بدون میز و نیمکت که بچه ها مجبور بودند روی زمین بنشینند و درس بخوانند. حتی بچه ها کتاب هم نداشتند. معلمی در این مدارس نتیجه خوبی برای من داشت، چرا که ترغیب به این شدم که این مؤسسه فرهنگی و آموزشی را راه بیندازم.»

● لیلار بچه / فاطمه سجادی متولد سال ۱۳۶۶ در ایران و در همین مشهد است. اینکه می گویم متولد ایران دلیل دارد، چرا که یک مهاجر است. مهاجری که جنگ به اجبار خانواده اش را کوچ داده است. فاطمه دولیسانس فقه و حقوق و علوم تربیتی دارد و دغدغه اصلی اش که آرزوی دوران کودکی اش هم است؛ معلمی و آموزش می باشد. دغدغه ای که از سال ۱۳۸۶ جامه عمل به آن پوشانده و سراغ بچه های بازمانده از تحصیلی رفته است که به دلایل مختلف از آموختن و سواد جامانده اند. او در کنار آموختن الفبا و سواد به دنبال پرورش خلاقیت و کارآفرینی نیز بوده است. سجادی مدرسه ای خودگردان در حاشیه شهر دارد که در آن موقعیت یاد گرفتن برای تمام بچه های جامانده از تحصیل فراهم است. مدرسه ای به نام «هدایت». او منکر کمک های دولت و مردم ایران به اتباع به خصوص مهاجران افغانستانی نیست اما عقیده دارد که آموزش ها برای بچه های جامانده از تحصیل باید گسترش یابد.



جایی برای جاماندگان از آموختن

ترغیب می شود که مؤسسه ای برای یاد دادن راه بیندازد، مؤسسه ای در حاشیه شهر که برای بچه های بازمانده از تحصیل است. «مدرسه خودگردانی که می رفتیم در منطقه گلشهر، ساختمان و التیمور بود، متوجه شدم که تعدادی از بچه ها از مسیر جاده سیمان آنجا می آیند. آن ها مسیر دوری که آن زمان هنوز خاکی بود فقط یک اتوبوس هم داشت هر روز به زحمت می آمدند. بعد که بررسی کردم دیدم بچه های زیادی از این منطقه می آیند تصمیم گرفتم مؤسسه را در منطقه جاده سیمان راه بیندازم تا بچه های بیشتری که از تحصیل جامانده اند باسواد شوند. این شد که سال ۱۳۹۳ مدرسه هدایت را راه انداختیم و بچه های زیادی توانستند اینجا تحصیل کنند و بعد از اینکه مدارک آن ها درست شد در مدارس دولتی آزمون تعیین سطح و ادامه تحصیل دهند، بچه های زیادی در این منطقه هستند که نتوانسته اند مدارس دولتی بروند. همان سال اول ۱۲۰ نفر از بچه های ایرانی و اتباعی که به هردلیل از تحصیل جامانده بودند وارد مؤسسه شدند و درس خواندند. به نظرم بچه ها در اتفاقات و مهاجرت ها هیچ نقشی ندارند و تقصیری متوجه آن ها نیست. بعد از پناهندگی سزاوار نیست که از تحصیل جا بمانند و به خاطر این جاماندگی و بی سوادی مجبور شوند در آینده به هر کاری تن دهند.»

آموزش حتی برای یک نفر

از آنجایی که آموزش، دغدغه او برای راه اندازی مؤسسه بوده است برای پذیرش بچه های بازمانده از تحصیل از محدودیتی نمی گذرد و اجازه می دهد تا همه جاماندگان از تحصیل در هرسنی و در هر پایه ای در مرکز او بیاموزند. «ما در این مؤسسه تمام بچه های جامانده از تحصیل را در هر مقطع تحصیلی که باشند پذیرش می کنیم تا زمانی که مدارک آن ها درست شده و وارد مدرسه شوند. از ابتدایی تا هر مقطعی از تحصیل که باشد به آن ها آموزش می دهیم. حتی اگر برای یک مقطع یک نفر باشد. در نهایت یک کارنامه که به عنوان مدرک هیچ جا قابل پذیرش نیست به بچه ها می دهیم. این کارنامه ارزش قانونی ندارد فقط آموزشی که می بیند کمک می کند که اگر شرایطی پیش آمد و به مدرسه دولتی رفتند تعیین سطح بدهند و در کلاسی مناسب بنشینند. بچه هایی که برای تحصیل سراغ ما می آیند فقط اتباع افغانستانی نیستند، شاگردان پاکستانی و ایرانی هم داریم. دودانش آموز ایرانی داشتیم که به مدت شش سال نتوانسته بودند در مدارس دولتی ثبت نام کنند بعد از شش سال مشکل آن ها حل شد و توانستند در مدارس دولتی ادامه تحصیل دهند. اگر این مرکز آموزشی نبود مجبور بودند تا سن نوجوانی بی سواد باشند و از هم سن و سال های خود جا بمانند. ولی با آموزش هایی که دیدند توانسته بودند خود را به هم سن و سال هایشان برسانند. این وضعیت برای خیلی از بچه ها پیش آمده و توانسته اند ادامه تحصیل دهند. خیلی ها به مدارس دولتی و دانشگاه رفته اند. همین تازگی هایک شاگرد پسر داشتیم که دانشگاه رفت و رشته فیز یوتراپی هم قبول شد. اما در این میان بعضی از بچه ها هم هستند که به دلیل مشکل مدارک و وضعیت مالی نتوانسته اند ادامه دهند و ترک تحصیل کرده اند. خیلی ها توانایی مالی تأمین هزینه ها را ندارند.»

همراهی های جهادی

به دلیل شرایط اقتصادی مردم منطقه تمام نیروهایی که در این مؤسسه آموزشی فعالیت می کنند، همکاری جهادی دارند و اغلب آن ها هم اتباعی هستند که خود در دوره ای از تحصیل به مشکل برخوردند و در مدارس خودگردان برای مدتی ادامه تحصیل داده اند. «همکاری تمام نیروها جهادی است و دروس تمام پایه های تحصیلی با همراهی همکاران که بیشتر از اتباع افغانستانی هستند انجام می شود. موضوع آموزش بچه ها آن قدر برای ما مهم است که در هر پایه ای که باشند آن ها را پذیرش می کنیم و حتی برای یک نفر هم کلاس تشکیل می دهیم. سعی کرده ایم اوضاعی را فراهم کنیم تا آن ها کمتر احساس دوری یا جاماندن از تحصیل داشته باشند. آمدن هر کدام از همکارانم به مدرسه قصه ای دارد و هر کدام به طریقی قسمتشان شده که در مدرسه هدایت باشند.»

مهارت در کنار آموزش

اما کنار آموزش در این مؤسسه، آموزش های فرهنگی نیز به بچه ها داده می شود تا به توانایی هایی دست یابند و خلاقیت آن ها ظهور کند. توانایی که گره گشای مشکلات آینده آن ها باشد. «در کنار آموزش کتاب ها و درس های مدرسه، مهارت های مختلف به بچه ها آموزش داده می شود. مهارت های زندگی، بازاری، ارتباط مؤثر، مقاله نویسی، پژوهش محوری و دیگر مهارت هایی که مورد نیاز آن ها است در

ساعت های آموزشی با بچه ها کار می کنیم. یکی از کارهای دیگری که انجام می دهیم ساعت کتاب خوانی است. بچه ها از کتابخانه مدرسه، کتاب به امانت می گیرند و آن را می خوانند و دور هم جمع می شوند و درباره آن کتاب توضیح می دهند و بحث و تبادل نظر می کنند. حتی بعضی وقت ها کتاب ها را نقد هم می کنند. تا پیش از اوج گیری کرونا، کلاس زبان انگلیسی و کامپیوتر جزو کلاس های اصلی مؤسسه بود که در کنار مباحث درسی، بچه ها آن ها را فرا می گرفتند. این آموزش ها در حدی بود که تا سن مقطع متوسطه بچه ها کاملاً بافتوشاپ و تدوین آشنایی شدند و تسلط کامل برای این کارها داشتند. هدف این بود با این آموزش ها بچه ها بعد از تحصیل یا حین تحصیل که به درآمد نیاز دارند سراغ کاری بروند که پیشرفتی در آن داشته باشند و رشدی برای آن ها داشته باشند این که سراغ کاری بروند که هیچ آینده ای ندارد. یک بار یکی از بچه ها را دیدم که در اتوبوس نشسته بود و من کارت زدن را کنترل می کرد و روزانه مبلغی از راننده می گرفت. برایم درد آور بود که در سنی که بچه می تواند مهارت یاد بگیرد، پای دستگاه بنشیند و نگاهش به دست مردم باشد که کارت بزنند.

تلاش ما این است که استعدادها و توانایی های بچه ها شکوفا شده و در راستای رشد آن حرکت کنند. یکی از کلاس های ویژه ما کلاس افغانستان شناسی است. ما تا سال های سال هویت خود را پنهان می کردیم و اغلب مهاجران نمی خواستند کسی از هویت آن ها آگاه شود به این خاطر که بخش های سیاهی از افغانستان به ما نشان داده شده بود و به همین دلیل هیچ وقت قصد برگشت به کشور خود را نداشتیم و به کشور پدری خود هیچ علاقه ای نداشتیم. خود من همیشه فکر می کردم افغانستان کشوری به دور از تمدن و بازمانده از پیشرفت است. اما شش سال پیش سفری به کابل داشتم و متوجه شدم که این گونه نیست. کم کم با کشورم آشنا شدم و تصمیم گرفتم کلاس افغانستان شناسی را هم در مؤسسه بگذارم تا دیگر از هویت خود فرار نکنیم. ما تا زمانی که از هویت خود فرار کنیم نمی توانیم به موفقیت برسیم. بچه ها هم به این کلاس ها و کنش خیلی خوبی داشتند.»

جوانه زدن در بازار

اینجا در کنار کلاس های مهارت زندگی و زبان آموزی، بیش از بیست نوع صنایع دستی به بچه ها آموزش داده می شود. صنایع دستی که برای آن ها بازار فروش خوبی هم وجود دارد. «نقاشی روی شیشه، سفالگری، عروسک سازی، سیاه قلم، گلدوزی، کار روی سفال، خیاطی و خیلی از مهارت ها را به بچه ها آموزش می دهیم. از تولیدات دستی بچه ها دو سال بازارچه ای با عنوان بازارچه جوانه در مؤسسه راه انداختیم که استقبال خیلی خوبی از آن شد. در صفحه اینستاگرام جوانه بازار هم کارهای بچه ها را برای فروش گذاشتیم که فروش خوبی داشت. حتی مشتریانی از اتریش، بلژیک، انگلیس و کانادا هم داشتیم که خریدها را برای آن ها ارسال کردیم. نکته مهم دیگری که در مباحث آموزشی بچه ها لحاظ شده است، زنگ های آموزش قرآن، صحیفه سجاده و نهج البلاغه است. هدف این است که در کنار دیگر آموزش ها آن ها با مباحث دینی آشنا شوند و منابع مذهبی را بشناسند. کلاس ش. ب. ب که کلاس شناخت بهترین ها و بدترین ها برای بچه های مقطع ابتدایی است هم در دوره های آموزشی داریم. بچه ها در این کلاس ها با نقاشی و قصه گوئی، آداب زندگی و سیره اهل بیت (ع) آشنا می شوند.»

بچه ها در اتفاقات و مهاجرت ها هیچ نقشی ندارند و تقصیری متوجه آن ها نیست. بعد از پناهندگی سزاوار نیست که از تحصیل جا بمانند و به خاطر این جاماندگی و بی سوادی مجبور شوند در آینده به هر کاری تن دهند.





میدان باز است

[در] عرصه فعالیت های اجتماعی و سیاسی و علمی و فعالیت های گوناگون... زن مسلمان مثل مرد مسلمان حق دارد آنچه را که اقتضای زمان است، آن خلأیی را که احساس می کند، آن وظیفه ای را که بر دوش خود حس می کند، انجام دهد. چنانچه دختری مثلاً مایل است پزشک شود یا فعالیت اقتصادی کند یا در رشته های علمی کار کند یا در دانشگاه تدریس کند یا در کارهای سیاسی وارد شود یا روزنامه نگار شود، برای او میدان ها باز است. به شرط رعایت عفت و عفاف و عدم اختلاط و امتزاج زن و مرد.

بیانات در اجتماع زنان
خوزستان ۱۳۷۵/۱۲/۲۰

الگو بگیرید

امیدواریم دختران جوان و زنان جامعه مادر الگوی زینب کبری دقت کنند و هویت و شخصیت خود را در آن ببینند، بقیه چیزها فرعی است. جوهر ذات یک انسان اگر تعالی و روشنائی و شفافیت پیدا کند، همه چیز در مقابل او کوچک می شود و قدرت او بر همه کارهای دیگر، برای او تأمین می گردد.

بیانات در دیدار اقشار مختلف مردم ۱۳۸۴/۰۳/۲۵

برجسته کنید

شما بانوان نخبه، دختران نخبه، جوانان نخبه، یکی از مهم ترین مسئولیت هایتان امروز این است که نقش زن را از دیدگاه اسلام ترسیم کنید، برجسته کنید، روشن کنید، تربیت انسانی زن بزرگ ترین خدمت به جوامع انسانی و اسلامی است، این حرکت باید راه بیفتد، البته راه افتاده است، باید تشدید بشود، باید فراگیر بشود، باید پیش برود و شما در این حرکت، بدون تردید پیروز خواهید شد.

بیانات در دیدار شرکت کنندگان در اجلاس جهانی «زنان و بیداری اسلامی» ۱۳۹۱/۰۴/۲۱

به مناسبت اول ذی القعدة، سالروز تولد حضرت معصومه (س) و روز دختر، به بازخوانی نقش و جایگاه دختران ایران اسلامی در بیانات رهبر معظم انقلاب پرداخته ایم.

حتمی است

توصیه من به خواهران و دختران، که معلومات و آگاهی هایتان را بیشتر تحقیق، درس، ورود به مسائل مورد ابتلا دینی، جزو وظایف حتمی و مسلمی است مثل مردان، خود را موظف به انجام

بیانات در جمع زنان شهر ارومیه

وظایف شماست

دختر خوبم! وارد شدن به وادی تکلیف الهی، بر شما مبارک باد. شما اکنون مخاطب خدای بزرگ و مهربان می باشید، و این شرف عظیمی است. سعی کنید دستورات خدایا را بپذیرید و به آن عمل کنید. این، شما را خوشبخت و ارزشمند و مفید برای دیگران خواهد کرد. رهبران اسلام یعنی پیغمبر و ائمه معصومین علیهم السلام بهترین پیشوایان هستند؛ سعی کنید آن‌ها را بشناسید و پیروی کنید. درس خواندن و تهذیب اخلاق و هوشیاری سیاسی همراه با تلاش‌های انقلابی، وظایفی هستند که دختران و پسران این نسل باید آن‌ها را هرگز فراموش نکنند. من سالگرد مکلف شدن شما را تبریک می گویم و برای شما دعای کنم.

پاسخ رهبر انقلاب به نامه یک دختر نوجوان در باره ورود به عرصه تکلیف الهی ۱۳۹۸/۰۹/۲۴

یک شکفتگی و شکوفایی

راه یافتن جوانان - و در زمان مابه خصوص راه یافتن دخترها - به دانشگاه فی نفسه چیز خوبی است. علت این است که سرانجام جای درس خواندن و مطالعه کردن و روشنفکر و آگاه شدن، عمدتاً دانشگاه است. درست است که بیرون دانشگاه هم ممکن است کسی کتاب بخواند و فاضل و آگاه شود؛ لیکن این کم اتفاق می افتد. طبعاً خانم‌ها در محیط دانشگاه - بیشتر خانم‌ها این طورند - یک شکفتگی و شکوفایی و جرئت پرداختن به مطالب علمی پیدا می کنند و ذهنشان باز می شود.

بیانات در دیدار جمعی از بانوان اندیشمندان ۱۳۷۷/۰۷/۱۸

از من بپذیرید

فعالیت‌های گوناگون در جوانان شخصیت می آفریند؛ شخصیت آن‌ها را استحکام می بخشد و آینده آن‌ها را تضمین و روشن تر می کند. توصیه من به خانواده‌ها این است که کمک کنند تا فرزندانشان در فعالیت‌های مناسب شرکت کنند. به دخترخانم‌ها هم سفارش می کنم که خواست خانواده را یکسره به عنوان یک شیء مزاحم تلقی نکنند. شما مثل فرزند من هستید و من نصیحتی که به شما می کنم، از موضع یک پدر است. شما این را از من بپذیرید که اغلب اوقات تشخیص پدرها و مادرها در اینکه چه چیزی برای این جوان یا نوجوان مصلحت است و چه چیزی مصلحت نیست، از تشخیص خود آن‌ها بهتر و روشن تر است. بدانید که آن‌ها دلسوزند.

بیانات در جلسه پرسش و پاسخ با جوانان در دومین روز از دهه فجر (روز انقلاب اسلامی و جوانان) ۱۳۷۷/۱۱/۱۳

جدی برخورد کنید

ما از جوانان عزیزمان - چه دختران و چه پسران - توقع داریم که درباره مسائل اساسی کشور، جدی باشند و جدی برخورد کنند. پیشنهاد می کنم روی این مسئله جدی بودن، فکر کنید، بعد خواهید دید خیلی از کارهایی که در گوشه و کنار انجام می گیرد، ناشی از جدی نبودن است.

بیانات در دیدار جمعی از اعضای تشکل‌ها و جمعی از نخبگان دانشجویی ۱۳۸۲/۰۸/۱۵

به این بپردازید

البتة عزیزان من! دخترهای جوان! بدانید ایمان همراه با عمل صالح، مهم‌ترین پشتوانه برای پیشرفت در این میدان است. ایمان پاک، روشن، شفاف، مستدل و منطقی - که مواد آن خوشبختانه در معارف اسلامی فراوان است - همراه با عمل می تواند به شما کمک کند. صرف ایمان کار را پیش نمی برد. ایمانی که به دنبال خودش عمل داشته باشد، پایبندی داشته باشد، تقید داشته باشد، لا ابالی گری و ولنگاری از آن دور باشد، می تواند هم به دنیای شما کمک کند، هم به آینده کشورتان کمک کند. به این بپردازید.

بیانات در دیدار جمعی از دانشجویان و نخبگان سراسر کشور ۱۳۸۴/۰۷/۰۳

درس بخوانید و کار کنید

جوانان - هم پسران، هم دختران - باید درس بخوانند و دوره‌های درسی را طی کنند. این انقلاب و این کشور، متعلق به شماهاست؛ خودتان را باید برای اداره کشور آماده کنید؛ شاید آن‌شاء... در آینده، در میان شما جوانان و مردان و زنان، کسانی باشند که در کشور مسئولیت‌های سنگین و بزرگی بر دوش بگیرند. چه موقع چنین چیزی ممکن است؟ آن وقتی که شما درس بخوانید و کار کنید. مبادا بیکاری بر جوانان مستولی شود. همه باید کار و تلاش کنند و زحمت بکشند؛ آن‌شاء... کشور آباد خواهد شد.

بیانات در دیدار مردم بخش دلوار بوشهر ۱۳۷۰/۱۰/۱۳

عزیزان من! این است که باید مطالعه، دقت، روز و اهتمام به کارهایی که امروز زنان کشور باید انجام آن‌ها بدهند.

۱۳۷۵/۰۶/۲۸



از دخترانه‌هایم بنویس

روایتی جمعی و میدانی
از حرف‌های شنیدنی دختران

رهاشیدا ابرای روز دختر سراغ دخترهای جوان در سنین مختلف رفته ایم و از حال و هوای آن‌ها، خواسته‌ها و مسائل و مشکلاتشان پرسیده ایم و نوشته ایم.

سکانس اول؛ خب این درسته واقعا!

به دادشون می‌رسه. الان خاله خودم ۴ تا پسر داره، تا ۵-۶ سال پیش که این‌ها رو داماد نکرده بود کلی پز پسرهایش رو می‌داد الان ولی می‌گه کاش یک دختر داشتم. اون روز از پله‌ها افتاده بود هیچ کدوم از پسرهایش جواب تلفنش رو ندادن که بپرنش دکتر. آخرش با کارگر خونس رفت دکتر. فاطمه تمام این نگاه‌ها را قبول دارد و یک نکته مهم دیگر هم دارد. می‌گوید: بچه‌ها از خانواده صحبت کردن من می‌خوام از جامعه بگم. ببینید الان اون قدر که پسرهای توی جامعه ما امنیت دارن مادخرها نداریم. اون قدر که اون‌ها آزادی عمل دارن ما نداریم. اگه یک دختری ساعت ۱۰ شب بیرون باشه به اندازه یک پسر می‌تونه راحت باشه؟ یا اینکه جامعه ما دخترها رو به اندازه پسرها هنوز نپذیرفته! خواهر من ارشد مدیریت داره و توی یک اداره کار می‌کنه بعد پنج سال همکار آقایی که با هم همکار هستن و مدرک پایین تری داره مدیر بخش شده. ولی خواهر من همون کارشناسی که هست مونده! وقتی سؤال کرده گفتن ما به آقایون بهتر می‌تونیم اعتماد کنیم و پست بدیم شما تکلیفتون معلوم نیست و شاید ازدواج کنید و دیگه به کارهاتون نرسید! خب این درسته واقعا؟! دور برمان چند نفری دیگر هم از بچه‌ها ایستاده‌اند، مربی پرورشی مدرسه هم ایستاده که یک وقت بچه‌ها خط قرمزها را رد نکنند! وقتی فاطمه از جو جامعه گلابه می‌کند خیلی هایشان سر تکان می‌دهند و می‌گویند: راست می‌گه به خدا.

توی حیاط مدرسه ایستاده ام تا زنگ بخورد و بچه‌ها بیرون بیایند. ۱۰ دقیقه‌ای منتظر می‌مانم. صدای زنگ که بلند می‌شود سروصدای دخترها از گوشه و کنار مدرسه بیرون می‌زند. از پشت پنجره کلاس‌ها دقیقاً ذوق زنگ آخر را در جمع وجود و ساپلشان می‌توان دید. قرارم بازها، فاطمه و یاسمن است. سه همکلاسی که کلاس یازدهم هستند و هفده سالگی را می‌گذرانند. در مدرسه کلی پز داده‌اند که مصاحبه دارند و قرار است با یک خبرنگار صحبت کنند! گوشه حیاط کنار تور والیبال قرار گذاشته ایم. هر سه با هم می‌آیند، در حالی که از همان راه دور با انگشت در حال نشان دادن من به دوستانشان هستند. قرار است چهار نفری بنشینیم روی یکی از صندلی‌های حیاط و درباره دختر و دخترانگی صحبت کنیم. سرحرف را یاسمین باز می‌کند. می‌گوید: دخترها همیشه به چشم ضعیف و ناتوان بهشون نگاه می‌شه. الان من یک داداش دارم پانزده سالشه، ولی اون قدر که بابا و مامان روی اون حساب می‌کنن روی من حساب نمی‌کنن. مثلاً اصلاً فکر نمی‌کنن که من هم می‌تونم در آینده کار کنم و درآمد داشته باشم. فکر می‌کنن دخترها وابسته هستند. تا مجرد هستند به پدر و بعد هم که ازدواج کردن به همسر. در حالی که اصلاً این طور نیست و من هم به اندازه داداشم می‌تونم تکیه گاه باشم. قبول دارم که یک کارهایی دخترانه نیست، ولی دیگه این طوری هم نیست که ما چون دختر هستیم وابسته باشیم.

زهره حرف‌های دوستش را تأیید می‌کند و می‌گوید: هنوز هم جامعه ما، جامعه‌ای هست که فکر می‌کنه پسر از دختر بهتره و خیلی‌ها فکر می‌کنن پسر فامیل و نسل رو حفظ می‌کنه. درسته که فامیل پدر به پسر و بچه‌ها می‌رسه، ولی این دختره که وقتی پدر و مادرش به مشکلی بخورن



سکانس دوم: مگه دختر و پسر داره!

قرارمان را توی دانشگاه گذاشته ایم. ساعت ۹ و نیم صبح و قبل از شروع کلاس. مهدیه و سمانه دانشجوی مهندسی مکانیک هستند و ترم سوم را می گذرانند. مهدیه از آن هایی است که به قول بقیه مثل پسرهای زندگی می کند و کارهایش پسرانه است، اما سمانه کاملاً دخترانه است و به قول خودش اهل رنگ صورتی است. می گوید: من اصلاً قبول ندارم که دختر و پسر با هم نباید تفاوت داشته باشند. این مهدیه مدام شاکی هست که چرا پسرهای فلان کار را می توانند بکنند، ولی ما نمی توانیم. به نظر من زن ها حسرت خیلی از کارهایی را می خوردند که ما می توانیم انجام دهیم! مثلاً همین داداش خودم یکی از حسرت های زندگی اش این است که چرا دختر نیست که سر بازی نرود! من که می گم دختر و پسر نداره مهم اینه که خودت چه نگاهی به زندگی داشته باشی و توی چه خانواده ای بزرگ بشی. خیلی از مسائل و حسرت های ما به خاطر رفتارها و محدودیت های خانواده است که باید نگاه اون ها درست بشه. مهدیه حرف های سمانه را قبول ندارد. می گوید: خیلی ها با نگاه جنسیتی برخورد می کنن. هنوز هم خیلی ها می گن دخترها باید برن معلم بشن چه معنی داره توی کار ساختمانی و راه وارد بشن

در حالی که یک نفر چه دختر و چه پسر با توانایی هاش باید قضاوت بشه نه جنسیتی که داره. درک این موضوع خیلی مهمه که توی جامعه ما هنوز جا نیفتاده. یک مثال ساده بزیم! الان خواهر من رفته پرستاری خونده و پرستار شده، هفته ای دو بار باید شیفت شب بمونه! صدبار مامان بزرگم به بابام گفته این کار مناسب دختر نیست! چه معنی داره شب بیرون بمونه! حالا از به طرف دیگه داداشم دانشگاه قبول شده رفته اصفهان. روزی سه بار همین مامان بزرگم قرون صدقه اش می ره که بچه ام داره درس می خونه و می خواد مهندس بشه! ولی هیچ وقت از خواهرم تعریف نمی کنه تازه هر وقت کاری داره یا سرم و آمبول داره، خواهر بیچاره من می ره، ولی باز هم ازش حمایت نمی کنه؛ خب این چه کاری به! حالا بابای من اهل این اخلاق ها نیست و چیزی به خواهرم نمی گه، ولی آدم روحیه اش به هم می ریزه! روزی صدبار هم به خود من می گه می رفتی خیاطی یاد می گرفتی بهتر از این بود که دانشگاه بری! من نمی گم خیاطی بده ولی اینکه می گن دخترها باید برن و این چیزها رو یاد بگیرن اصلاً خوب نیست. یک جوری برخورد می کنن که آدم مثل روناک سریال نون خ بشه! یک جایی گفت: «حیف که مرد همراهمون هست و گرنه به حسابشون می رسیدم!» این حرفش خیلی بهم چسبید!

سکانس سوم: آیا دخترها حق دارند!

قرار می شود با یک کارشناس هم صحبت کنیم. مریم اکبری، جامعه شناس، است و اتفاقاً او هم زندگی دخترانه دارد که اعتقاد دارد باید برای رسیدن به آن تلاش کرد، گاهی با افکار مخالف جنگید و گاهی هم به اختلاف نظرها احترام گذاشت. می گوید: سؤال همیشه این است که آیا دخترها حق دارند آن طور که می خواهند باشند؟ یا پدر و مادرها درست می گویند؟ واقعیت این است که دخترها هم مثل خیلی از ارکان جامعه در حال رشد و تغییر هستند، اما این تغییرها چون گاهی ناگهانی بوده، خانواده ها با آن کنار نیامده اند. این کنار آمدن به معنی پذیرش هر چیزی نیست، بلکه فقط به فرمایش حضرت علی^(ع) پذیرفتن این است که اجازه دهند فرزند زمانه خودشان باشند. دختر امروزی دیگر دختر زمان مادرهای ما نیست که اهل خیاطی و خانه نشینی باشد، اهل تحصیل و دانشگاه است. یک تلفن همراه دارد که کل دنیا در آن است و با این زاویه دید نمی تواند جهانی محدود داشته باشد. این ها را خانواده ها باید بپذیرند و راهکار برای اداره آن داشته باشند نه اینکه دخترشان را محدود کنند. ارتباط بانسل امروزی، چه دختر و چه پسر، هنر است و از طرفی تربیت خانواده بسیار مهم است نمی شود یک شبه به فکر تغییر جوان خود بود بلکه باید از کودکی به فکر فردای سرکشی او بود. درک نشدن و دیده نشدن یا بی توجهی به نیازها، مهم ترین مشکلی است که دخترها از آن گلایه می کنند. به خانواده ها پیشنهاد می کنم که برای فرزندان وقت بیشتری بگذارند. عشق و علاقه خود را به آن ها مدام ابراز کنند. درباره نگرانی های خود با فرزندان حرف بزنند. در همه مسائل زندگی و تصمیم گیری های مهم با آن ها مشورت کنند و به انتخاب های آن ها نیز احترام بگذارند. قواعد و قوانین مشخصی را وضع کنند که منصفانه باشد و روابط فرزندان را زیر نظر داشته باشند و در صورت لزوم به فرزندان آگاهی بدهند. در یک کلام دنیای دخترانه را درک کنند و دختری بزرگ کنند که قرار است مادر آینده باشد، یک مادر سالم، شاد و دانا. نهادهای رسمی با برگزاری کلاس ها و کارگاه های آموزشی برای خانواده ها در راستای تغییر انتظارات و باورها، تغییر الگوهای تربیتی و آموزش سبک فرزند پروری سالم کمک کنند. همچنین دوره هایی برای افزایش خود باوری و خود آگاهی بیشتر، کمک برای رسیدن به هویت واقعی خود و پذیرش نقش جنسیتی و لذت بردن از نقش زنانه، شناخت استعدادها و توانمندی ها و پرورش آن ها، آموزش مهارت های ارتباط مؤثر و جرئت مندی برای دختران برگزار شود. نکته مهم این است که برای دختر امروز باید الگوسازی کرد، آن هم الگوهایی که با زبان نرم و امروزی برایش معرفی شود تا حدی که باور پذیر باشد.



نجات بعد از پایان

به واسطه محبت خانواده‌هایی که اعضای دل‌بندانشان را به من اهدا کردند، زندگی می‌کنم

● آزاده فتحی / فریبا حمیدی،

۲۹ ساله دانشجوی کارشناسی ارشد ژنتیک مولکولی است. تا اینجا این آمار یک زندگی معمولی است. یک زندگی معمولی، اما از اینجا به بعدش است که ورق برمی‌گردد. از اینجا که می‌خوانی ۱۷ سال از این ۲۹ سال را فریبا بیمار بوده است. بیشتر روزها را روی تخت گذرانده با یک بیماری لاعلاج و مشکل کبدی و چشم‌هایی که کم‌کم نابینا شده‌اند و لکنتی که امکان تکلم را از او گرفته بوده است. خودش با صدایی که هنوز به طور غریبی از شوق یا هیجان نفس‌نفس‌بزند و صدایش بلرزد، می‌گوید که هفده سال زندگی نکرده است. تنگ‌دست و بیمار آرزوی پزشک شدن را رها کرده و برای زنده بودن جنگیده است. حالا بعد از سه پیوند، نعمت‌هایی که خدا به او برگردانده است، می‌شمارد و می‌گوید: «حالا خودم غذا می‌خورم. حرف می‌زنم. راه می‌روم و می‌بینم. به واسطه خانواده‌هایی که اعضای دل‌بندانشان را به من اهدا کردند و بیمارستان منتصر به که نور زندگی را به من برگرداند، زندگی می‌کنم.» این همه داستان فریباست. داستان یک زندگی غیرمعمولی که برای ما از اهمیت نعمت‌های مهمی می‌گوید که عادی شده‌اند، از قدم‌های کوچکی که به راه‌های بزرگ ختم می‌شوند و از دست دادن‌های تلخی که به بخشش‌های بزرگ می‌رسند.

بیماری که بی‌خبر آمد

آدمیزاد این طوری است. این طوری که بعضی کارها را ناخودآگاه انجام می‌دهد. همین طوری. بدون اینکه بابتش فکر خاصی کرده باشد یا نقشه‌ای کشیده باشد. درست مثل فریبا در دوازده سالگی اش وقتی سالم و سلامت بود، یک مرتبه به دلش افتاد که کارت اهدای عضو بگیرد. «دوازده سالم بود. یک نوجوان دوازده ساله که خیلی به فکر مرگ و بلای ناگهانی نیست. اما با خودم گفتم که اگر روزی طوریم شد، دوست دارم که اعضای بدنم اهدا شود. آن زمان حال خوب بود، فکرش را نمی‌کردم خودم کارم به پیوند اعضا برسد.» بیماری یک سال بعد آمد. سیزده سالگی. خیلی بی‌خبر و پاورچین. «اردرفته بودم، تهران. آنجا گفتم که همه را چکاپ می‌کنند. نتیجه چکاپ من که رسید، فهمیدم یک سایه توی چشمم افتاده یک رنگ خاکستری که بنا بود کم‌کم بینایی ام را بگیرد. اولش خیلی نمی‌دانستم چی به چی است. اما بیماری آمده بود و بنا نبود که حالا حالاها برود. هر روز که بیدار می‌شدم، عوارض جدیدی در راه بود. بعد از چشم‌ها لرزش دست‌هایم شروع شد. یک دکتر می‌گفت پارکینسون است. یکی می‌گفت ام‌اس. کم‌کم گردنم را هم نمی‌توانستم نگه دارم. لکنت گرفتم. یک کلمه امروز می‌گفتم یکی فردا. گاهی پانزده دقیقه زمان می‌برد که بتوانم بگویم مامان. دست‌هایم به حال خودم نبود. یکی باید سرم را نگه می‌داشت تا دیگری یک لقمه غذا توی دهنم بگذارد. به قول قدیمی‌ها درد خروار خروار آمد و قرار هم نبود برود.»

دلم به امام رضا (ع) گرم بود

بیماری سخت با عوارض دشوارش آمد. عوارضی که می‌توانست زندگی هر کسی را فلج کند. اما فریبا قصد نداشت کوتاه بیاید. «حرف نمی‌توانستم بزنم. بچه‌ها توی مدرسه مسخره‌ام می‌کردند. بینایی ام کم شده بود. آزمون نمونه‌دولتی قبول شدم، اما مدرسه از مادور بود. بعضی از اقوام گفتند دیگر مدرسه نرو، اما من گوش ندادم. بی‌خیال نمونه‌دولتی، رفتم یک مدرسه عادی. درس خوب بود. دوست داشتم جراح قلب بشوم. مادر بزرگم را بیماری قلبی از ما گرفته بود. بابام هم قلبش سالم نبود، فکر می‌کردم می‌روم دانشگاه، خودم عملش می‌کنم. چه می‌دانستم خودم نیازمند دارو و دکتر می‌شوم. گفتم فریبا کم‌نیاور، خدای بالا سر هست. تا کنکور هر طور بود خودم را رساندم.» نوبت کنکور که شد، نور چشم‌های فریبا کامل رفت. دیگر نمی‌دید. «گفتند قبول نمی‌شوی چرا خودت را رنج می‌دهی. اما من نمی‌خواستم قبول کنم که همه چیز تمام شده، رفتم نشستم سر جلسه. دلم به امام رضا (ع) گرم بود. تست زدم و صلووات فرستادم. هر چه توانستم جواب دادم. انتگرال، مشتق چه و چه... تمام که شد. گفتم هر چه خدا بخواهد. خدا هم برایم خواست، رتبه‌ام خوب شد، رفتم دانشگاه.»

۲ هفته بیشتر وقت نداری

پنج، شش سال از بیماری فریبا می‌گذشت که دانشجوی شد، یک دانشجوی سخت‌کوش که باید

خودش را می‌کشت تا دو کلمه حرف بزند. اینجا هم از تمسخر هم شاگردی‌هایش راحت نبود. همه یک جور نگاهش می‌کردند، اما او با همه سختی در حرکت و تکلم سرکلاس می‌نشست. انگار هر چه او سرسخت‌تر می‌شد، روزگار هم بیشتر بهش سخت می‌گرفت. «بچه‌ها بودم، وضع مالی پدرم بد نبود، اما بیماری من اول و بعد بیماری خودش دستش را خالی کرد. خرج داروهایم زیاد بود. هر روز از این دکتر به آن دکتر. فقط مشکل تکلم و تعادل نبود، کم‌کم سروکله مشکلات داخلی هم پیدا شد. دکترها خیلی کمک‌حالم بودند، خیلی هوایم را داشتند، اما یک روز آب پاکی را ریختند روی دستم. مادریگاری از دستمان بر نمی‌آید. افتاده بودم روی تخت. هیچ کاری از من بر نمی‌آمد. حال روز به روز بدتر می‌شد. فکر کردم رسیده‌ام ته خط. نگو از ته خط. آخر تر هم هست. دکتر داخلی گفت کبدت از کار افتاده، یک ماه شاید هم کمتر. دو هفته بیشتر وقت نداری.»

رسیدم به ایستگاه آخر

دو هفته برای ما که سلامت هستیم یعنی یک تعطیلی نوروز، نصف ماه کاری، اما برای فریبا یعنی آخرین روزهای حیات، یعنی چهارده قدم، چهارده قدم برای رسیدن به ایستگاه آخر یا به قول خودش ایستگاه بعد از پایان. «همه دکترها گفتند تمام شد. اشک پدرم را بارها دیدم. در این هفده سال خیلی اذیتشان کرده بودم. همه جا همراهم بودند. برای درس، برای درمان، برای اینکه بتوانم از زندگی ام استفاده کنم. راضی بودم، اما باور نداشتم که این ایستگاه آخر است. تو کلمه به اهل بیت (ع) بود. به خانم زهرا (س). می‌گفتم پشت این در، خبری هست. خبری هم نبود واقعا. معرفی شدم به بیمارستان منتصر به. من که یک عمر یاد کترو دارو زندگی کرده بودم تا به حال اسم آنجا را نشنیده بودم. اولین بار بود که آنجایم رفتم. منتصر به شد محل نجاتم. شد خانه امید. معاینه شدم. آزمایش پشت آزمایش. عاقبت گفتند مناسب پیوند هستی، اما عمل برای تو ریسک است. خلاصتان کنم، ممکن بود زنده نمانم. دکتر گفت با دارو یک سال نگهدار می‌داریم بعد هم خدا بزرگ است، اما من خسته شده بودم. هیچ کار نمی‌توانستم بکنم. گفتم نه، عمل می‌کنم. پدرم با گریه رضایت داد برای عمل.»

پیوند یعنی معجزه

پیوند انجام شد. چندین ساعت توی اتاق عمل بود، چند روز سی‌سی یوو چند روز هم کما، «در حال کما یا بیهوشی خواب دیدم که در یک زندان سفید هستم. یک چهار دیواری بسته. قادر نبودم کاری کنم یا حرفی بزنم. بعد یکهو افتادم توی سیاهی و انگار که پرتاب شده باشم به دنیا. چشم‌هایم را باز کردم. پیوند کبد موفقیت‌آمیز بود. دوبار پیوند فرنیه هم انجام دادم. حالا یک کبد سالم داشتم و دو تا چشم بینا. کم‌کم از جا بلند شدم. می‌توانستم راه بروم. کم‌کم توانستم گردنم را نگه دارم. لرزش دست‌هایم کم شد. کلمه‌ها دیگر توی دهانم می‌چرخیدند. انگار حیات دوباره بهم داده باشند. بیماری ذره ذره داشت می‌رفت و من حال خوشم را می‌دیدم. کسانی بودم که از دنیا رفته بودند. اما مهرشان شامل حال شده بود. انگار نیروی خیر خواهی آن‌ها مرا نجات داده بود. می‌توانم با شما حرف بزنم و بدون کمک زندگی کنم. این برای من یعنی معجزه.»



+ گوشه

بانوی قهرمان

درباره واقف «منتصریه»، تنها بیمارستان پیوند عضو در شرق کشور

● **فاطمه بختیاری /** ماجرا به سال ۱۲۹۷ خورشیدی برمی گردد به بیش از ۱۰۰ سال پیش؛ به ایامی که آبادی مشهد تا به این اندازه نبود؛ به زن و مردی که تصمیم گرفتند اموال خود را در راه گشایی از مشکلات مردم وقف کنند. حاج محمد حسین میرزای منتصر الملک که فرزندی ندارد، اموال خود را به همسرش رابعه خانم معروف به احترام السلطنه قهرمان، می بخشد تا او در راه خیر به ویژه ساخت مرکزی درمانی که آن زمان به آن مریض خانه می گفتند، هزینه کند. منتصر الملک که فوت می کند، رابعه خانم دست به کار می شود تا به وصیت همسرش جامه عمل بپوشاند، این می شود که با اموالی که همسرش به او بخشیده بود، زمینی می خرد و بنایی برپا می کند که منفعت آن التیامی باشد بر تن رنجور بیمارانی که از راه دور و نزدیک به مشهد الرضا^(ع) می آیند. رابعه قهرمان در سال ۱۲۵۰ متولد و در طول عمر ۸۷ ساله خود منشأ خیرات و برکات بسیار در حوزه سلامت می شود که مهم ترین یادگاری او بیمارستان پیوند اعضای منتصریه مشهد بوده است. بیمارستان موقوفه ای که یکی از بزرگ ترین موقوفات درمانی کشور با حدود ۳۴۰۰ مترمربع در حاشیه خیابان جنت مشهد است. این بانوی نیکوکار اول بهمن ماه سال ۱۳۳۷ دارفانی را وداع می گوید و در مقبره خانوادگی خود در حرم مطهر امام رضا^(ع) به خاک سپرده می شود.

از زنان ویژه روزگار بود

رضاقلی قهرمان فرزند محمدحسن و برادرزاده رابعه قهرمان به عنوان ناظر این وقف و دیگر موقوفات خاندان قهرمان درباره واقف و وقفی که انجام شده است می گوید: «خانواده ما کار خیر را مقدم بر هر چیز می دانستند. عمه ام، رابعه خانم ملقب به احترام السلطنه، سبک زندگی خاصی داشت. از زنان ویژه روزگار بود که در زمان حیات خود به نیازمندان رسیدگی می کرد. خوش برخورد و اجتماعی بود و سفر عتبات زیاد می رفت. به امور دینی توجه داشت. در یک کلام می توانم بگویم که شخصیت والایی داشت. منزل آن هاروبه روی چهارطبقه در خیابان ارگ بود و چون فرزندی نداشت هر وقت ما منزلش می رفتیم توجه خاص و ویژه ای به ما داشت و با همه فامیل و نزدیکان رفت و آمد داشت. آنچه ما به یادگار داریم شخصیت ویژه اوست.»

انگار پدر و مادر دوم من باشند

سلامتی دوباره برای فریبا معجزه بود. معجزه ای که او را از ایستگاه آخر دنیا برگردانده بود سر خط. معجزه ای که با مهر بانی سه خانواده عزیز از دست داده ممکن شده بود. حالا او هم به دنبال جبران است. هم جبران زندگی نکرده خودش، هم محبت آن ها که وقت بیماری به دادش رسیدند. «خیلی کار دارم. هنوز نمی توانم بروم سرکار. درس هم هست. دانشجوی فوق لیسانس هستم و کلی کار دارم که باید انجام دهم. دوست دارم مسجد بسازم. همه این سال ها که بیمار بودم، مهر بانی مردم همراهم بود. معلم ها، استادها، پزشک ها، کارمندان بهزیستی و خیران. با توکل به ائمه و کمک خانواده تا اینجا رسیدم. خیلی هامی گفتند ما جای تو بودیم همان نوجوانی کارمان تمام شده بود. اما من هفده سال ادامه دادم و در آخر بزرگ ترین و بهترین هدیه ام را از خانواده هایی گرفتم که اعضای فرزندشان را به من اهدا کردند. انگار پدر و مادر دوم من باشند. انگار که دوباره مرا به دنیا آورده باشند. خیلی ممنون و مدیونشان هستم.»





باید کار کنی تا یاد بگیری

مریم خانم وقتی دختری جوان است قبل از ازدواج دانشگاه می‌رود و لیسانس پرستاری می‌گیرد، ولی به قول خودش هیچ وقت پرستاری نمی‌کند. «لیسانس پرستاری دارم ولی هیچ وقت پرستاری نکردم. یکی از شروط خانواده همسرم این بود که کار نکنم. بیست سالم بود که ازدواج کردم و آن زمان فکر نمی‌کردم که این موضوع اهمیتی داشته باشد. اوایل زندگی موضوع برایم مهم نبود، ولی کم‌کم دیدم که من رشته سختی را خواندم و امتحانات سختی را دادم و کلی زحمت کشیدم، ولی نتیجه‌ای نگرفتم! دخترهایم که بزرگ شدند، رفتند و دوره دیالیز را گذراندم تا به عنوان پرستار حرفه‌ای این حوزه بروم و کارم را شروع کنم که خوردیم به کرونا و کلاس شروعی نداشتم. این شد که به پیشنهاد خواهرم که او هم مزون لباس عروس دارد، شروع کردم به گذراندن دوره‌های خیاطی و کلاس رفتن. دوره نازک دوزی را که تمام کردم شروع کردم به کار کردن. رایگان برای دوستان و آشنایان لباس می‌دوختم. حتی گاهی خواهش می‌کردم که پارچه‌هایشان را بیاورند تا برای آن‌ها بدوزم. شاید برایتان عجیب باشد، ولی علاقه داشتم یا بهتر بگویم که علاقه مند شده بودم. بعد از آن بایک گروه آشنا شدم که لباس عروس کار می‌کردند. دو سال رفتم و یاد گرفتم. در کنارش دوره لباس شب و عروس را هم گذراندم و مدرکش را هم گرفتم. نکته کارهای حرفه‌ای همین است که به مدرک نمی‌شود اکتفا کرد باید کار کنی و بدوزی تا یاد بگیری. البته این را هم بگویم که من یک بار دیگر دوره دانشجویی رفتم و خیاطی یاد گرفته بودم و برای خودم لباس می‌دوختم، ولی بعد از ازدواج چرخم را جمع کردم. بعد از بیست سال که دوباره شروع کردم سراغ همان چرخ رفتم، یک چرخ خیاطی ساده بود. کم‌کم که کارم جدی شد سراغ خرید وسایل رفتم.»

یک سفید خاص

این خانم فقط لباس‌های عروس می‌دوزد



● فاطمه بختیاری / دم‌دمای اعیاد که می‌شود بند و بساط عروسی‌ها و دامادی‌ها و مراسم جشن و شادی برپاست، به ویژه اوایل این ماه که دهه کرامت است و دو تولد و ویژه داریم که یکی از آن‌ها مختص ما مشهودی هاست.

به اقوام درجه یک کاری نداریم. در این مطلب زده ایم توی خال و رفته ایم سراغ اصل کاری؛ بله، همان شخصی که در نهایت قرار است، بله، را بگوید، عروس خانم! حالا اینکه شما تجربه عروس بودن داشته‌اید یا نه، نمی‌دانم، ولی به طور قطع قبول دارید که یک اتفاق خاص در زندگی هر دختری است که بخش اعظم آن که بسیار برای همه دخترها مهم است لباس است. لباس عروس.

این دفعه سراغ خانمی رفته ایم که فقط لباس‌های عروس و عروسی می‌دوزد. به قول خودش لباسی می‌دوزد که فقط و فقط برای یک مراسم خاص است و قرار است کلی خاطره برای پوشنده آن خلق کند. مریم رشیدی، از آن دهه پنجاهی‌هایی است که خیلی‌ها ایشان قبل از ازدواج، خیاطی را در خانه پدر آموخته‌اند، اما سراغ آن نرفته و کناری گذاشته‌اند و گرد و خاک زمانه روی هنر آن‌ها نشسته است و سال‌ها بعد دوباره سراغ آن رفته‌اند و گرد و خاک از وسایلشان زدوده‌اند و با توانایی و استعدادشان به قول قدیمی‌ها حسابی گرد و خاک هوا کرده‌اند!



از دوخت لباس عروس واقعا لذت می‌برم

«باتلاش شبانه روزی به نتیجه رسیدم. چهار، پنج سالی فقط یاد گرفتم و دوسالی می‌شود که هر چه یاد گرفته‌ام، آموزش می‌دهم. حساست هم نمی‌کنم، هر چه را که می‌دانم و بلد هستم به بچه‌ها یاد می‌دهم. در این مدت مداوم کار کردم و نگذاشتم بین کار فاصله‌ای بیفتد. دوخت و دووز را دوست داشتم و از آن لذت می‌بردم، ولی وقتی وارد کار عروس شدم دیدم که خیاطی یعنی این! از دوخت لباس عروس واقعا لذت می‌بری و کلی روحیه می‌گیری. ترکیبی از هنر دست و ذهن و خلاقیت است که روی پارچه پیاده می‌شود تاروی تن عروس بنشیند و شبی خاص را برای او رقم بزند با کلی خاطره. خواهرم بود که من را در این مسیر هل داد و دخترم هم کمکم کرد که یک صفحه مجازی راه انداختم. چون من راناناصدا می‌زداسم پیچ رانانادوخت گذاشت. روش دوخت لباس عروس‌های من مولاژ است. در این روش لباس روی مانکن دوخته می‌شود، این مانکن دقیقا سایز سفارش دهنده، تنظیم می‌شود. لباس‌های دیگر را به روش سیلور که همان الگوسازی است می‌دوزیم. اینکه می‌گویم می‌دوزیم به این دلیل است که مریم و مبینا هم کنار من هستند و در دوخت‌ها کمکم می‌کنند. این طور هم نیست که سفارش زیاد قبول کنم. شاید در سال چهار یا پنج لباس عروس بیشتر قبول نکنم. مشتری‌هایم هم همه آشنا هستند یا با واسطه معرفی می‌شوند، هر مشتری را قبول نمی‌کنم از طرفی باید خودم او و سلیقه‌اش را بشناسم و از طرفی او هم باید من و کارم را بشناسد. یک نکته دیگر هم هست من چون همچنان احساس می‌کنم که خانواده به من نیاز دارد، در خانه کار می‌کنم و خب منطقی است که غریبه‌ها را خانه راه ندهم. مشتری‌هایم حتما باید با واسطه به من معرفی شوند. البته این را هم بگویم که یک بار مشتری غریبه قبول کردم و حسابی اذیت شدم. روی مدل دامن به نتیجه نمی‌رسید و چندبار مجبور شدیم پارچه را باز کنیم و در لباس عروس این کار به پارچه زیاد آسیب می‌زند. پارچه‌ای که قیمت بالایی دارد و کمیاب است. اتفاقا یکی از سختی‌های کار ما هم همین است که باید پارچه را که گاهی کم است، آن قدر بالا و پایین کنیم که به کار برسد و از طرفی هم چون پارچه سفید است تمیز نگه داشتن آن واقعا سخت است. با لباسی تمیز، دست‌هایی تمیز و وسایلی تمیز باید سراغ آن برویم که یک وقت لکی بر ندارد.»

«گاهی خواهرم می‌گوید ببخشید که آرامش زندگی‌ات را برهم زدم، ولی من از کاری که شروع کردم لذت می‌برم. پیش از آن من یک زن خانه‌دار بودم که مسئولیت‌م دخترهایم بودند و مدام طبیعت‌گردی می‌کردم، ولی الان تقریبا اسپرکار شده‌ام»

اگر گیر کردید با من

مبینا از شاگردان خانم رشیدی بود که الان دیگر در دوخت لباس‌های همکار می‌کند و همراه است. او که در دانشگاه تربیت بدنی خوانده، ولی علاقه به دوخت لباس عروس اورا سمت خیاطی کشانده است. می‌گوید: مریم چون خیلی خوب همه چیز را آموزش می‌دهد، با عشق توضیح می‌دهد و حتی اگر بارها هم سؤال کنی و تکرار کند خسته نمی‌شود و خم به ابرو نمی‌آورد. من به پشتوانه او کار را شروع کردم. می‌گفت توشروع کن من کنارت هستم. اگر مشکلی داشتی کمک می‌کنم. عاشق کمک کردن و همیشه در دسترس است. دوست دارد چیزی را که خودش بلد است به بقیه هم یاد دهد. به ما همیشه می‌گوید شما سفارش‌ها را قبول کنید اگر گیر کردید چه حضوری و چه غیر حضوری من هستم و کمک می‌کنم. البته یک اخلاق ویژه دیگر هم دارند که برای آموزش‌ها هزینه‌ای دریافت نمی‌کنند و بیشتر وقت‌ها آموزش‌ها رایگان است.

مثل یک نقاش

«دوخت لباس عروس ذهنیت می‌خواهد و باید تصورات خوبی داشته باشی و زیاد مدل دیده باشی. به ویژه الان که تنوع مدل‌ها زیاد است. در روش مولاژ که لباس روی مانکن تنظیم و طراحی می‌شود باید مثل یک نقاش ذهن و دستت هر دو، هم‌زمان درگیر با کار باشد. ذهنی باز و خلاق می‌خواهد که در حین دوخت و دووز همین کارها کلی خاطره برای آدم خلق می‌کند. من که باتک تک لباس عروس‌هایم کلی خاطره دارم. از اول تا آخرش باید کلی خلاقیت به خرج دهی تا لباسی خاص برای یک شب خاص برای یک نفر بدوزی. به نظرم دیگر لباس‌ها یک جور روال هستند ولی لباس عروس خیلی خاص و یک بار است که باید کلی خلاقیت به خرج دهی تا خاص شود. الان چون تنوع مدل‌ها زیاد است، خیلی‌ها با مدل می‌آیند، ولی مادر طراحی مدل به آن‌ها پیشنهادهایی می‌دهیم تا هر چه بیشتر آن لباس به اندام آن‌ها بیاید. البته این را هم بگویم که خیلی‌ها مدل ژورنالی می‌خواهند، ولی پارچه آن پارچه مدل نیست و خب در آوردن با پارچه‌ای دیگر که نزدیک به همان مدل باشد، مشکل است.»



لباس را به آرایشگاه رساندیم

گاهی خواهرم می‌گوید ببخشید که آرامش زندگی‌ات را برهم زدم، ولی من از کاری که شروع کردم لذت می‌برم. پیش از آن من یک زن خانه‌دار بودم که مسئولیت‌م دخترهایم بودند و مدام طبیعت‌گردی می‌کردم، ولی الان تقریبا اسپرکار شده‌ام و کمتر بیرون می‌زنم. به ویژه وقت‌هایی که لباس‌های فوری قبول می‌کنم. پیش آمده که دوشبانه روز نخواستیم تا لباسی را برسانم، ولی وقتی لباس را تن عروس می‌بینم خستگی از تنم می‌رود. یک دفعه که آن قدر کار عجله‌ای شده که ما از اینجا لباس را به آرایشگاه رساندیم تا عروس بپوشد. در هزینه‌ها سعی می‌کنم تا جایی که می‌توانم با عروس‌ها راه بیایم، ولی هزینه دوخت لباس عروس حداقل از ۸ میلیون تومان است. این هزینه با حساب متریکال داخلی کار است که خودم آن‌ها را تهیه می‌کنم. برای اینکه هزینه‌ها به حداقل برسد من همیشه به عروس‌هایم اندازه‌های دقیق برای خرید پارچه را می‌دهم که هزینه‌شان خیلی بالا نرود، ولی شما مدنظر بگیرید که حداقل به اندازه هزینه دوخت، هزینه پارچه هم باید بدهند. با وجود این هزینه‌ها هم دوخت لباس از خرید لباس به صرفه‌تر است. چون قیمت‌های مزونی خیلی بالاست. با تمام این هزینه‌ها من برایم رضایت عروس‌هایم و خوش‌حالی آن‌ها مهم است و چون هر کدام با واسطه معرفی می‌شوند به هر حال یک آشنایی با هم داریم که باعث می‌شود قلباً آرزوی خوشبختی آن‌ها را داشته باشیم.»



خانم‌ها می‌توانند مصلح باشند

هر کدام ما بارها به چشم دیده ایم که نصف صحبت‌هایی که در مهمانی‌ها رد و بدل می‌شود، درباره تجویز فلان داروست. خدا نکند یکی بگوید من سرم یا چشم فلان است، بعد همه با احساس مسئولیت فراوان برای کمک به او نسخه پیچی می‌کنیم. دکتر شبنم شجاعی، دکتر داروساز و متخصص فنی داروخانه، در این باره می‌گوید: مصرف خودسرانه دارو رفتاری غلط است که خیلی از داروسازها و داروخانه‌دارها آن را مشاهده می‌کنند. این رفتار زن و مرد ندارد، اما خانم‌ها در مصرف برخی داروها مانند مسکن‌ها تقریباً بی‌پروا تر از مردان رفتاری می‌کنند و به نوعی مشتری دائمی داروخانه‌ها برای خرید مسکن هستند. به عقیده این کارشناس، مصرف خودسرانه دارو عوارض متعددی دارد که معمولاً خانم‌ها از آن بی‌اطلاع هستند و آشنایی با آن‌ها می‌تواند به ترک این عادت غلط کمک کند. او در ادامه می‌افزاید: بیشتر ما چند رفتار اشتباه در زمینه مصرف دارو داریم: رفتارهایی که برای ما عوارضی را به دنبال خواهند داشت. ابتدا خوب است که با این کارهای غلط آشنا شویم. خانم‌ها با توجه به این رفتارهای غلط می‌توانند فرهنگ مصرف دارو را در خانواده اصلاح کنند و همچنین با اصلاح این موارد در خود و خانواده به فرزندانشان نیز آموزش دهند.

● آزاده خلیلی / عادت‌های غلط با دلایل متفاوتی در ما شکل می‌گیرند، اما تأثیر مخربشان برای همه ما تقریباً یکسان است و عوارضش دیر یا زود یقه‌مان را خواهد گرفت. یکی از عادت‌های غلط، مصرف خودسرانه داروست. خیلی از ما بدون تجویز دکتر یا اطلاع اندکی از دارو و درمان، داروهای متعددی را استفاده می‌کنیم. خدا آن روز را نیاورد که نتیجه موقتی هم بگیریم، آن وقت فکر می‌کنیم که چه فکر بکری کرده و بدون ویزیت دکتر میان بر زده و به درمان رسیده ایم؛ درمانی که شاید موقتی جواب بدهد، اما می‌تواند نتایجی فاجعه‌بار بر ایمان داشته باشد. در این بین، ما خانم‌ها در مصرف بدون تجویز پزشک دست همه را از پشت بسته ایم و خیلی طبیعی انواع مسکن را با خودمان در کیفمان و خودرومان... حمل می‌کنیم و هر وقت هم که احساس نیاز می‌کنیم، بدون توجه به اینکه این مسکن مناسب درد کنونی ما هست یا نه یا مقدار مصرفش چقدر است، مشت مشت دارو می‌اندازیم بالا.

آنچه باید درباره مصرف خودسرانه داروها بدانیم

خودسر نباش!

سبب داروی خانواده می‌تواند خطرناک باشد

این کارشناس در ادامه با بیان اینکه در هر خانه یک جعبه یا کشتوی کم‌دی وجود دارد که معمولاً مجموعه‌ای از داروها را در آن انبار کرده ایم. به‌مورد بعدی در مصرف خودسرانه دارو می‌پردازد و می‌گوید: معمولاً خانم‌ها در خانه جعبه‌هایی از داروهای متنوع دارند که مربوط به گذشته است. داروهایی که از انواع مشکلات اعضای خانواده که در گذشته داشته‌اند، جمع شده است. خانم‌ها با نگهداری این داروها تصور می‌کنند که می‌توانند با مشاهده علائم مشابه، دوباره از این داروها بدون تجویز پزشک استفاده کنند یا اینکه بالاخره در روز مبادا این سبب دارو به دادشان خواهد رسید. در حالی که این سبب دارو نه تنها مشکل‌گشا نخواهد بود، بلکه ممکن است مشکلاتی را هم برای افراد ایجاد کند. دکتر شجاعی در ادامه با اشاره به مراجعه متعدد خانم‌ها با بسته‌های بزرگ دارو به داروخانه‌ها، می‌گوید: معمولاً هفتاد هشتاد درصد داروهای موجود در سبب خانواده‌ها، تاریخ مصرف گذشته است. دارویی که تاریخ انقضایش گذشته، اثربخشی‌اش از بین رفته و ممکن است ضررهایی هم برای ما داشته باشد. درباره بعضی داروها حتی استفاده‌شان می‌تواند خطرناک باشد. نکته دیگر اینکه این دارو در زمان مشخص برای بیماری شما تجویز شده است و اینکه ما بعد از شش ماه به عنوان مثال با دیدن علائم مشابه به سراغ مصرف همان دارو برویم، درست نیست. مصرف خودسرانه این دارو نه تنها مؤثر نخواهد بود، بلکه می‌تواند برای بدن ما عوارض جانبی نیز داشته باشد.

نسخه پیچی ممنوع!

دکتر شجاعی در ابتدای صحبتش به سراغ جمع‌های زنانه می‌رود و می‌گوید: نخستین نکته‌ای که می‌خواهم به آن اشاره کنم و در جمع‌های زنانه هم بسیار رایج است، مربوط به زمانی است که خانم‌ها در حین گفت‌وگو با علائم بیماری‌هایشان صحبت می‌کنند و اگر زمانی علائم مشابهی را مشاهده کنند، تصور می‌کنند که دوست آن‌ها می‌تواند همان دارویی را که او مصرف کرده و نتیجه‌اش را دیده است، استفاده کند. در واقع استفاده از داروهای فرد دیگر به علت تشابه در علائم در بین خانواده‌ها رایج است. خانم‌ها این مشورت‌ها را معمولاً بین دوستان و آشنایان درباره بیماری‌هایشان یا فرزندانشان دارند و گاه پیش می‌آید با این تلقی غلط که بیماری‌ها با علائم مشابه مانند یکدیگر هستند، حتی دارویی را که برای یک فرزندشان تجویز شده است، خودسرانه به فرزند دیگر هم بدهند. این توصیه‌ها معمولاً درباره درد گوش، مشکلات چشم یا حتی ضایعات پوستی یا سرفه و... بسیار رایج است. فرد به نظرش می‌آید چون من هم چشمم قرمز شده است و آن دوستم هم چشمم قرمز بود، پس می‌توانم از داروی او استفاده کنم. در حالی که علائم مشابهی می‌تواند علت‌های متفاوت داشته باشد؛ به عنوان مثال همین قرمزی چشم می‌تواند در فردی به دلیل خشکی چشم باشد و در دیگری به علت عفونت ایجاد شده باشد که دو درمان کاملاً متفاوت دارند. پس لازم است که ما برای درمان از قبیل حتماً معاینه شویم، نه اینکه با دیدن علائم مشابه دست به تجویز دارو یا مصرف آن بزنیم.

آنتی‌بیوتیک‌ها همیشه خوب نیستند

این کارشناس در بخش دیگری از صحبت‌هایش به یک اشتباه مادرانه می‌پردازد و می‌گوید: اشتباه دیگری که معمولاً خانم‌ها در مصرف دارو انجام می‌دهند، شاید بیشتر از اینکه مختص خودشان باشد، درباره مراقبت از فرزندانشان است. بسیاری از مادران در فصل پاییز و زمستان به محض مشاهده علائمی مانند آب ریزش بینی، سردرد یا سرفه تصور می‌کنند فرزندشان دچار عفونت شده است و تا آنتی‌بیوتیک مصرف نکند، درمان نخواهد شد. این اشتباه رایجی است و همین باور غلط موجب شده است که ما شاهد مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک بین خانواده‌ها در این فصل باشیم. باید در نظر داشته باشیم که علت سرفه‌ها یا ترشحات حلق و بینی ممکن است بسیار متفاوت باشد و همیشه برای درمان نیازمند آنتی‌بیوتیک نیستیم. مصرف آنتی‌بیوتیک یک مشکل جدی سلامت در جهان است. زیرا مصرف بی‌رویه آن‌ها نه تنها تأثیری بر سلامتی افراد ندارد، بلکه فرد با تحمیل عوارض مصرف آنتی‌بیوتیک به بدنش، خودش را در معرض خطری دیگر قرار داده است که کارشناسان از آن با عنوان خطر مقاومت آنتی‌بیوتیکی نام می‌برند. به یاد داشته باشیم که مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها موجب شده است به‌طور عمومی برخی داروها که زمانی در درمان خوب جواب می‌دادند، دیگر مؤثر نباشند و ما نیازمند تولید آنتی‌بیوتیک‌های جدیدتر، قوی‌تر و گران‌تر بشویم. مورد دیگر در مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها شروع خودسرانه یا قطع خودسرانه آنتی‌بیوتیک است. فرد بدون تجویز پزشک مصرف دارو را آغاز و پس از یکی دو روز که علائمش کاهش پیدا می‌کند، مصرف دارو را قطع می‌کند. این گونه رفتارها نه تنها برای خود ما مضر است، بلکه برای سلامت عمومی جامعه هم زیان‌بار خواهد بود.

مسکن درمان درد نیست

دکتر شجاعی در ادامه با اشاره به مصرف آسان مسکن‌ها در بین خانم‌ها می‌افزاید: درد کلا یک علامت هشدار است. درد به فرد هشدار می‌دهد که یک عضوی از بدن کارش را درست انجام نمی‌دهد و دچار مشکل شده است. در نتیجه ما وقتی با درد روبه‌رو می‌شویم، قدم اول این نیست که به سراغ تسکین دهنده‌ها برویم، بلکه اقدام اولیه این است که بفهمیم چه عضوی در بدن دچار مشکل شده است و به دنبال درمان آن برویم. مسکن‌ها برای این هستند که تا زمانی که ما مشکل را برطرف کنیم، بدن درد زیادی را تحمل نکند، نه اینکه درمان مشکل باشند. پس ما زمانی که درد می‌کشیم، باید به دنبال علت درد باشیم. به خاطر داشته باشیم مسکن‌ها فقط تا زمانی مشخص ادراک درد را مختل می‌کنند. این اختلال و تعویق در کشف بیماری به ضرر ما خواهد بود و ممکن است حتی مشکل ما را پیچیده‌تر کند. از طرف دیگر مسکن‌ها اغلب برای گوارش، کبد و کلیه مخرب هستند. با مصرف بی‌رویه آن‌ها نه تنها درد فعلی مان را درمان نمی‌کنیم، بلکه به اندام‌هایی حیاتی مان نیز صدمه خواهیم زد.



مکمل‌های خوش‌آب‌ورنگ هم نسخه می‌خواهند

این کارشناس در پایان به سراغ عادت جدیدی بین خانم‌ها می‌رود و درباره مصرف خودسرانه مکمل‌ها می‌گوید: مکمل‌ها معمولاً در داروخانه‌ها با ظاهری جذاب و شیک ارائه می‌شوند. از آنجا که معمولاً برای تهیه مکمل‌ها به نسخه نیاز نیست، این تصور بین خانم‌ها وجود دارد که مصرف این مکمل‌ها بدون اشکال است. مواد داخل بعضی از این مکمل‌ها به اندازه نیاز روزانه است، اما بعضی از این مکمل‌ها برای درمان کمبودهای بدن هستند.

مصرف این مکمل‌ها زمانی درست است که بر پایه یک تشخیص پزشکی باشند، نه احساس ما. معمولاً خانم‌هایی به داروخانه‌ها مراجعه می‌کنند و با عنوان اینکه حس می‌کنم کم‌خونی دارم یا کمبود فلان ویتامین را دارم، درخواست خرید مکمل می‌کنند. اصل بر این است که ابتدا این کمبودها با آزمایش و مشاهده بالینی پزشک شناسایی شوند. سپس ما مکمل‌های مورد نیاز را دریافت کنیم. خوب است بدانیم که برخی از این املاح و ویتامین‌ها از بدن دفع نمی‌شوند و تجمع می‌شوند. به عنوان مثال ویتامین‌های محلول در چربی از بدن دفع نمی‌شوند و تجمع آن‌ها در بدن می‌تواند برای ما مشکل‌ساز باشد. خانم‌ها گاه مصرف بی‌رویه ویتامین D یا قرص آهن دارند. تجمع این ویتامین و مواد معدنی در بدن می‌تواند موجب مسمومیت شود و مصرف خودسرانه‌شان مشکل‌ساز خواهد بود.



خوب است بدانیم:



داروهارا مانند نقل و نبات مقابل چشم کودکان مصرف نکنیم.

سبب داروهارا نباید در دسترس کودکان باشد.

دفعات مصرف دارو را روی یخچال یا در گوشی ثبت کنیم تا دز تکراری به فرزندمان ندهیم.

مقادیر زیاد مصرف داروها به کبد و کلیه صدمه دائمی می‌زند.

درصد زیادی از مسمومیت‌ها مربوط به مسمومیت‌های دارویی است.

در شیشه دارو مواد خوراکی نگهداری نکنیم؛ این مسئله موجب می‌شود کودکان به اشتباه دارو مصرف کنند.

مصرف بی‌رویه و خودسرانه ویتامین‌هایی مثل A، D، E و K که محلول در چربی هستند، می‌تواند عوارضی برای بدن ایجاد کند.

بر اساس تبلیغات دارو مصرف نکنیم.



این هم یک جور درده

درباره نقش مشاوره که در زندگی امروز خیلی مهم است

● **فاطمه بختیاری /** یک زمانی وقتی مشکلی پیدای می‌شد چهارتاریش سفید دور و بر بودند که از تجربه‌ها ایشان می‌گفتند و نصیحتی می‌کردند و چهار تاراه حل جلوی پای آدم می‌گذاشتند که گره گشا بود و می‌شد بروی وقصه را جوری حل و فصل کنی، ولی الان که کم‌کم ریش سفیدها رفته‌اند و خبری از دورهمی‌های خانوادگی نیست بیشتر ما با این مسئله روبه‌رو هستیم که چطور مشکلات را حل کنیم. گاهی سراغ کتاب‌ها می‌رویم، گاهی سراغ دوستان و از تجربه آن‌ها می‌پرسیم و گاهی هم توی خودمان می‌ریزیم و صورت مسئله را کلا پاک می‌کنیم غافل از اینکه هر مسئله‌ای تا حل نشود، حل نشود!

تنهایی نمی‌شود

باید پذیرفت که مشکلات جزء جدایی‌ناپذیر زندگی بشر است. برخی معتقدند، مشکلاتی که در زندگی برایشان به وجود می‌آید، باید خودشان به تنهایی سر و سامان دهند، در حالی که این دیدگاه نادرست است؛ زیرا در دوره‌ای که فراوانی اندیشه‌ها و تنوع سلیقه‌ها وجود دارد، بسیار دور از ذهن است که خود انسان بتواند به تنهایی از پس آن‌ها بر بیاید. راهنمایی و مشورت در طول زندگی آدمیان مطرح بوده است. با توسعه علوم انسانی و رشد علوم رفتاری در جامعه، به علوم روان‌شناسی و روان‌پزشکی توجه ویژه‌ای شد. امروزه راهنمایی و مشاوره به صورت حرفه‌ای برای کمک به افراد جامعه مطرح می‌شود. افرادی که در شیوه تربیت فرزندان، سازگاری با محیط، تصمیم‌گیری، روابط خانوادگی، مهارت‌های اجتماعی و شیوه زندگی مشکلاتی دارند، مشاوره به این افراد کمک می‌کند تا راه حل مناسبی برای مشکلاتشان بیابند.

مشاوره در کجای زندگی مهم است؟

انتخاب رشته تحصیلی و انتخاب شغل

تشکیل خانواده

تربیت فرزند و ارتباط با خانواده

حالمان خوب نیست

گاهی اوقات مادر طول زندگی، با کسی مشکلی نداریم و از کسی هم ناراحت نیستیم، ولی حال خوبی رادر خود احساس نمی‌کنیم. این به خاطر این است که با خودمان درگیر شده‌ایم. بهتر است بگوییم با خودمان قهر هستیم؛ از خودمان خسته شدیم و نمی‌دانیم علت آن چیست؟ شما فکر می‌کنید در این زمان باید چه کرد. به ویژه زمانی که فکر می‌کنید خودتان باعث مشکلات نبوده‌اید و مقصر هم نیستید. به نوعی شما خود را یک قربانی به حساب می‌آورید؟ مثلاً قربانی مشکلات خانوادگی، بیماری‌های موروثی، اتفاق‌های غیرقابل پیش‌بینی و... اگر شما هم این مشکل را دارید، باید بدانید مشکل شما تا حدود زیادی حل شدنی است و بهتر است هر چه زودتر با یک متخصص مشورت کنید. یکی از پرسش‌های متداول قبل از مراجعه به روان‌شناس این است که آیا من واقعاً به یک روان‌شناس نیاز دارم؟ در حالت کلی باید گفت که اگر چیزی از نظر روحی و روانی شما آزار می‌دهد، به طور قطع مراجعه به روان‌شناس می‌تواند کمک بزرگی به شما کند؛ اما موضوع همیشه به این سادگی‌ها نیست.

کی به روانشناس نیاز داریم؟

درگیری احساسی شدید

غصه و ناراحتی طولانی‌مدت

دوری از جمع

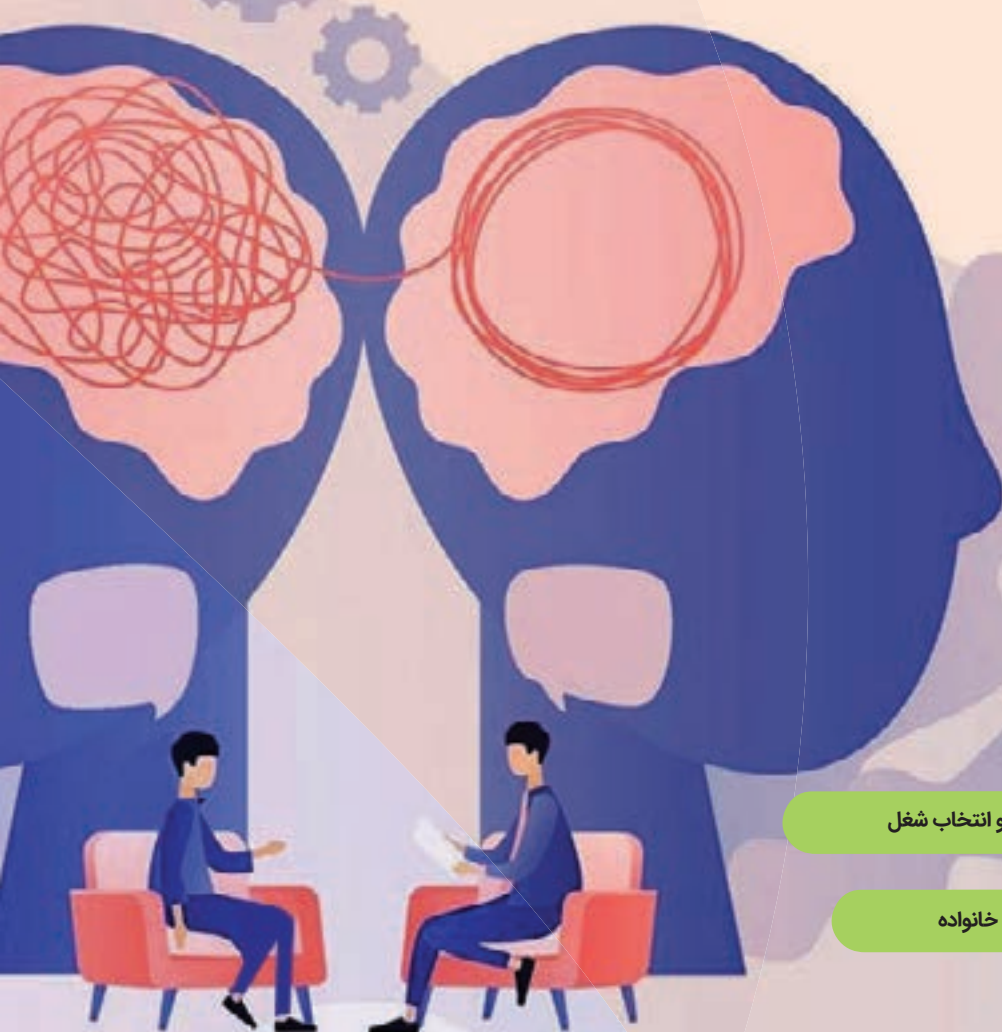
احساس ناامیدی

اضطراب زیاد

بی‌اهمیتی همه چیز

پر خوری عصبی یا کمبود اشتها

ضربه روحی شدید



بانوی هنرمند مشهدی، هنر خود را از اتاق کارش به کوچه و خیابان‌های شهر کشانده است

هنر در خدمت هویت

● **زهرا زنگنه /** مام وطن در همه جای کارش پررنگ است، رنگ‌ها و طرح‌ها از گوشه و کنار ایران زیبا به ذهن او می‌رسند و جای خود را در آثارش پیدا می‌کنند. او آنچه را از قالب‌های مختلف هنری در این سرزمین یاد گرفته برای همین میهن زیبا هم هزینه می‌کند.

را حله مجردی، بانوی هنرمند شهر ماست که شاید خیلی وقت‌ها از کنار آثارش در کوچه و خیابان‌های شهرمان هم عبور کرده باشیم. هنر به دست را حله می‌گیرد و همین باعث شده است که او در چند شاخه هنری توانمند باشد و قاب‌های زیبایی را خلق کند. هنری که گوشه‌ای از آن به شهر و دید عموم درآمده و بخش‌هایی از آن هم زیبایی آفرین اتاق او و دوستان و آشنایانش شده است.

هنر اصیل باید زنده بماند

او در ابتدای راه، به سمت وسوی هنرهای نمایشی رفت، آنچه که علاقه‌اش بود، اما تقدیر برای را حله، یک اتفاق ناخواسته شیرین را انتخاب کرده بود. خودش تعریف می‌کند: در دوره دبیرستان به بازیگری متأثر علاقه داشتم، این علاقه زمینه حضورم در صحنه را فراهم کرد، آنجا به شکلی بود که همه هنرچوها خودشان کار صحنه را انجام می‌دادند و نمادهای میدانی را می‌ساختند. من هم تابلو درست می‌کردم، نقاشی می‌کشیدم و کارهای تجسمی از این قبیل. برای من بازیگری در آن دوره تمام شد و نقاشی و کار بافت آغاز شد.

را حله مجردی، دختری خوش ذوق و هنردوست بود که اسیر رنگ‌ها شد و حالا سال‌هاست از بافت گلیم و جاجیم گرفته تا قاب نقاشی را خلق می‌کند و بازی با رنگ‌ها سهم پررنگی در آثار او دارند.

او که چهل و هفتمین بهار زندگی‌اش را سپری می‌کند، دوست دارد در تمام کارهای هنری‌اش با رنگ‌های طبیعت در فصل بهار اثر هنری خلق کند و به همین خاطر است که اغلب کارهایش رنگ‌های شاد است. تجربه او در بافتن آثار مختلف سبب شده است تا اکنون نخ در دست‌ان او بازی کند و تکه‌ای از پازل هنرمندانی باشد که قرار است، هنرهای اصیل این سرزمین را حفظ کنند.



درخت همیشه سبز ارغوان

دست باف‌های راحله در این سال‌ها به اندازه‌ای زیبا بوده که دوست و همسایه و آشنا، همه به دنبال کارهای او بوده‌اند، اما او این هنر را برای همه شهر عرضه کرده است و در طرح‌های استقبال از بهار، کارهایش روی سازه‌های فلزی شهری و فنس‌ها جای گرفته است. راحله تعریف می‌کند: از ۱۰ سال قبل تا کنون این شانس را داشته‌ام که با معرفی طرح‌های بافت در فضای آرایشی‌های شهری نقش داشته باشم. در این مدت بیش از ۲۵ طرح را برای خانه هنرمندان و سازمان پارک‌ها اجرا کرده‌ام که بسیاری از مردم از کنار آن‌ها گذر کرده یا با آن‌ها عکس گرفته‌اند.

طراحی درخت ارغوان و جای دادن بافت‌هایی با رنگ شاد بهاره روی تنه آن، این اثر او را در سطح شهر ماندگار کرده است. این درخت که ساخت آن به سه سال قبل برمی‌گردد، چند مرحله ترمیم شده است و اکنون می‌توان آن را در مقابل هتل هما و ابتدای بولوار سجاد دید.

در برنامه‌های استقبال از بهار ۱۴۰۳ هم بافت‌های سوزن دوزی و شماره دوزی راحله روی فنس‌های بولوار و کیل‌آباد و پل‌های شهر جای گرفت که آثاری زیبا بود. طرح‌های چند رنگی که زیبایی بخش شهرمان شد. استفاده از طرح‌های سنتی و نقش‌ونگارهایی مربوط به خطه خراسان در این بافت‌ها جزو اولویت‌های کاری راحله بوده است که در این باره توضیح می‌دهد: خوشبختانه امسال چند طرح من پذیرفته شد. این حس خوبی به من می‌دهد که می‌توانم با طرح‌هایم شهر را زیباتر کنم. با توجه به علاقه‌ام به اصالت هنر در ایران عزیز، طرح‌ها را هم متناسب با فرهنگ و اقلیم ایران و خراسان انتخاب کرده‌ام و از نقش‌های گلیم‌های قدیمی عشایری یا نقش قالیچه‌های اصیل دست‌باف مانند خروس استفاده کرده‌ام.

دوست دارم بهترین کیفیت را ارائه کنم

خانه و اتاق کار راحله مجردی فقط یک هنر را به خود نمی‌بیند، بلکه علاوه بر گلیم و جاجیم، آثار نقاشی و پتینه کاری‌اش بر دیوارهای خانه نقش بسته است. او علاوه بر آن آموزش اولیه دوره متوسطه، هشت سال است که نقاشی رنگ روغن را آموزش دیده و حالا در به تصویر کشیدن تولیدات ذهنش حرفه‌ای شده است. راحله توضیح می‌دهد: روح هنر زیبایی بخش است و در این مسیر هر فردی که بتواند با هنرش اثری خلق کند باید توانش را به کار بگیرد. من علاقه به نقاشی را در وجودم پیدا کردم و سعی کردم در طول سال‌ها با مراجعه به مراکز خصوصی این هنر را تقویت کنم که خروجی بهتری داشته باشد.

راحله مجردی که سابقه ۱۰ سال تدریس به عنوان معلم را دارد، وقت خود را صرف انتقال هنرهای اصیل به نسل بعدی کرده است و می‌گوید: به تأثیر از فضای تمام دنیا، بچه‌های الان سر در کامپیوتر و بازی‌های کامپیوتری دارند و این باعث شده از برخی هنر‌ها و اصول زندگی که هویت جامعه ما است فاصله بگیرند. به همین دلیل، علاوه بر وقتی که برای کارم می‌گذارم و آن را دوست دارم، معتقدم دیدن این هنر‌ها برای نسل فعلی آموزنده است و باعث می‌شود پیوند بین نسلی برقرار شود. بانوی هنرمند شهر بهشت درباره اهمیت کیفیت در کار هنر می‌گوید: به نظر من هر هنری که به وجود آمده است برای ارائه زیبایی است و از سویی با توجه به اصالت هنر و اینکه این میراثی از گذشتگان برای ما است باید تلاش کنیم در هر شاخه از این حوزه، بهترین کیفیت را ارائه کنیم.

پیوند زدن آدم‌ها با خاطرات

ایران و زیبایی‌های آن مانند طرح‌های گلیم به نقاشی‌های راحله مجردی هم راه یافته‌اند. به همین دلیل هم او بسیاری از آثار خود را که با رنگ روغن خلق کرده به فضاهای تاریخی و طبیعت ایران اختصاص داده است.

یکی از گلیم‌های زیبایی که بر اتاق کار راحله نقش بسته، اثری با طرح گلیم عشایری است. او درباره الهام‌گرفتنش از تاریخ و هویت و فرهنگ ایرانی در آثار هنری‌اش می‌گوید: به نظر هنر برای حفظ شدن و دیده شدن به اصالت نیاز دارد و این اصالت را می‌توان در هویت یافت. از طرفی جالب است که مردم هم این شکل کارها را می‌پسندند، چرا که با بسیاری از طرح‌ها و نقاشی‌های ایرانی و سنتی ذهن آن‌ها به سال‌های دور و خاطرات زیبا پیوند می‌خورد. تزیین آثار سنتی و جان بخشی به بعضی وسایل قدیمی بدون استفاده، این کاری است که هنر پتینه با اجسام و فضا می‌کند. راحله این هنر را هم در راستای علاقه مندی‌هایش فرا گرفته است. او می‌گوید: این هنر تجسمی است که در کنار بافت گلیم و نقاشی به کامل شدن هنر و هنرمند کمک می‌کند، چرا که زمان‌هایی پیش می‌آید که شما لازم است توانایی‌های بیشتری داشته باشید تا آثار بهتری خلق کنید.

+ گوشه



زندگی فیت

زنی با ۳۰ سال زندگی ورزشی

● **فاطمه تکلو / هدی بختیاری راد از آن‌هایی است که با ورزش بزرگ شده است. او متولد سال ۶۸ است و از ۹ سالگی رشته تکواندو را شروع کرده و در شانزده سالگی دان چهارم این رشته را گرفته است. از همان زمان در مسابقات زیادی شرکت کرده است و عنوان‌های قهرمانی در رشته پومسه با فرم در تکواندو دارد. سرپرست تیم فیتنس خراسان رضوی در دوره‌های اول تاسوم بوده و با تلاش‌هایی که کرده موفق شده است دو نفر از بانوان استان راه‌های تیم ملی و مسابقات جهانی فرقیزستان کند. بختیاری راد، مربی بدن‌سازی، فیتنس و آمادگی جسمانی هم است و داوری درجه ۲ فیتنس را دارد. او اکنون مسئول کمیته فیتنس چلنج بانوان هیئت بدن‌سازی و پرورش اندام خراسان رضوی است و از آنجایی که دغدغه زیادی در زندگی به سبک ورزشی دارد سیزده سال است که یک باشگاه ورزشی ویژه بانوان دارد که از طلوع آفتاب تا پاسی از شب باز است تا هر وقت که خانم‌ها توانستند وقتی برای ورزش باز کنند.**

● از ۹ سالگی

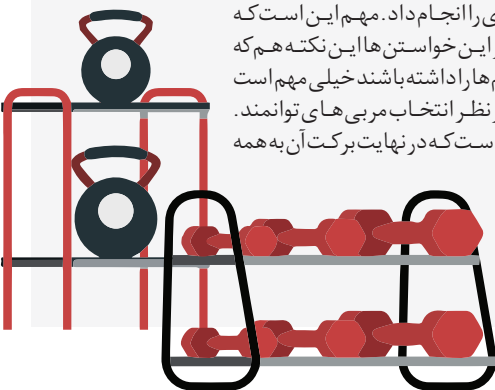
«ورزش را از مدرسه شروع کردم. ۹ سالم بود که سراغ آن رفتم. رشته‌ام تکواندو بود و تا دلتان بخواهد در مسابقات مدارس مقام گرفتم. یک علاقه قلبی و درونی من را جذب می‌کرد و اینکه می‌دانستم ادامه این راه از هر جهت به نفع من است. ادامه دادم تا در شانزده سالگی دان چهارم را گرفتم. در مسابقات استانی شرکت می‌کردم و مقام‌های زیادی در رشته پومسه کسب کردم. این رشته یکی از مهم‌ترین جنبه‌های آموزشی هنرهای رزمی است و شامل فرم مجموعه‌ای از حرکات کلاسیک تکواندو مانند تکنیک‌های ایستادن، دست، پا و جابه‌جایی است.»

● کشف استعداد ورزشی

«استعداد ورزشی را از سن کم باید کشف کرد. عقیده من این است که باید ورزش را از سن کم شروع کرد و مادرها باید به این نکته توجه کنند. البته که روحیه بچه را هم در نظر بگیرند. یکی ورزش رزمی دوست دارد یکی شنا. من بعد از ۱۱ سال ورزش و سیزده سال باشگاه داری الان به این نتیجه رسیده‌ام که ورزش از واجبات زندگی است. به ویژه برای زنان که دوره‌های مختلفی مانند پرودی، بارداری، افسردگی پس از زایمان و دوره بسیار سخت یائسگی را تجربه می‌کنند. در تمام این دوره‌ها ورزش خیلی می‌تواند کمک کند. من یک جایی ورزش را بخش جدی زندگی‌ام کردم و به خانم‌ها پیشنهاد می‌کنم این کار را احتمالاً انجام دهند چه برای خودشان و چه برای دخترانشان. این نکته چیزی نیست که فقط من به آن رسیده باشم، بلکه کل دنیا و در تحقیقات به این نتیجه رسیده‌اند که ورزش چه تأثیر شگرفی بر بدن و سبک زندگی افراد دارد. زندگی من همیشه با همین دمبل و کفش ورزشی بوده است و از این مدل پشیمان نیستم. شاید درآمد مالی زیادی ندارد، ولی تادلت بخواهد حال خوب برای زندگی داری و بیاد می‌گیری که چطور مسائل زندگی را حل کنی.»

● هواداری خانم‌ها

«هر خانمی خودش باید استعداد ورزشی‌اش را کشف کند. این طور نباشد که بعد از مدتی اگر بایک رشته تغییری نکرد کلا ورزش را کنار بگذارد. نگاه هم فقط تغییر ظاهری نباشد، چرا که ورزش روی تمام ارکان زندگی و اعضای بدن تأثیر می‌گذارد. از یک اعصاب آرام بگیرد تا یک خواب خوب. بعضی چیزها هم مانند هزینه و وقت بهانه است. با یک برنامه ریزی درست می‌شود هر کاری را انجام داد. مهم این است که بخواهید. البته در کنار این خواستن‌ها این نکته هم که باشگاه داران هوای خانم‌ها را داشته باشند خیلی مهم است چه از نظر مالی و چه از نظر انتخاب مربی‌های توانمند. این‌ها کمکی دوجانبه است که در نهایت برکت آن به همه خواهد رسید.»



به طعم خانگی

این خانم شیرینی‌هایی می‌پزد که مزه‌های خاص دارند

فاطمه بختیاری / نه اینکه کار بیرون را تجربه نکرده باشد و حالا سراغ کسب و کاری خانگی آمده باشد، اتفاقاً تجربه هم کرده و به این نتیجه رسیده که کار خانگی اش خوب است!
 طاهره واحدیان از آن‌هایی است که هنرهای زیادی را تجربه کرده و مادرش از نوجوانی او را سرکلاس‌های هنری مختلف فرستاده است تا از هر انگشتش هنری فوران کند، اتفاقاً فوران هم کرده و از گل‌سازی بگیرد تا انواع بافتنی‌ها را تجربه کرده، اما ما حاصل این تجربه‌ها یک انتخاب شده و آن هم شیرینی‌پزی است که آن را به خانه آورده و علاوه بر قبول انواع سفارش‌ها دست به کار شده و یکی از اتاق‌های خانه‌اش را هم مجهز کرده است و کلاس آموزشی هم برای خانم‌ها برگزار می‌کند.

دعواهای انتخاب

وقتی می‌خواستیم انتخاب رشته کنیم همه دعوایم می‌کردند که مدیریت خانواده نخوان! ولی من خواندم، به رشته‌های عملی علاقه داشتم، نوجوان که بودم مامان من را کلاس‌های مختلف می‌گذاشت. از همان زمان هرچه را یاد می‌گرفتم به دیگران آموزش می‌دادم و در کانون‌ها و مساجد فعال بودم. بعد از آن هفده سال بود که مدرک شیرینی‌پزی درجه ۲ گرفتم. همان سال دیپلم هم گرفتم و ازدواج کردم. مدرک که گرفتم سفارش قبول می‌کردم، ولی تصمیم گرفتم سرکاری بروم. مدتی بیرون از خانه سرکار می‌رفتم، اما به دل‌نشد. دوباره به شیرینی‌پزی برگشتم و تمام آموزش‌ها را گذراندم و هرچه مدرک لازم بود از فنی و حرفه‌ای گرفتم. در کنار آن دوره‌های مختلفی را هم که احساس می‌کردم برای ارتقای کارم مناسب است می‌رفتم. دوره‌ها را گذراندم و دوباره شروع کردم. الان دوسالی می‌شود که آموزش هم می‌دهم.

همزن جهیزیه

پدر و مادرم هیچ وقت به آموزش‌های مدرسه اکتفا نمی‌کردند و من را کلاس‌های مختلف می‌فرستادند تا بیشتر یاد بگیرم. وقتی کوچک‌تر بودم در کیک‌پزهای برقی که المنت دارد و از بالا گرمای می‌دهد، کیک می‌پختم. یک بار من کیک پز را روی سماور گذاشتم که از زیر هم گرمای ببیند و از هردو



«دادلی» خانگی بیزیم

دادلی، یکی از شیرینی‌های خشک خانگی است که با دستور خانم واحدیان می‌توانید آن را بپزید.

مواد لازم

- پودر قند ۲۵ گرم
- روغن صاف قنادی ۲۰ گرم
- کره ۴۰ گرم
- زرده تخم مرغ یک عدد
- آرد سفید ۵۰ گرم
- آرد برنج ۵۰ گرم
- وانیل یک قاشق مرباخوری
- اسانس پرتقال یا هل به دلخواه



+ گوشه

کارآفرینی از ایده تا اجرا

تکلو/ شاید یکی از آرزوهای شما هم این باشد که روزی خودتان رئیس خودتان باشید و مجبور به اینکه در یک ساعت مشخص سرکار بیایید و بروید و برای مرخصی گرفتن همیشه مشکل داشته و خسته شده باشید. هر چند خروج از سیستم کارمندی و اتکا به درآمدهای شخصی و برآمده از استعدادها، تلاش‌ها و توانایی‌های فردی، کاری سخت و دشوار است، اما به بار نشستن آن نه تنها آینده خود فرد را تضمین می‌کند، بلکه برای بسیاری از افراد جامعه نیز زمینه اشتغال را فراهم خواهد کرد. اشتغالی که بسیاری از افراد در باره چگونگی به سرانجام رسیدن آن سوالات بسیاری دارند.

یک کارآفرین و عضو کانون زنان بازرگان استان در این باره می‌گوید: بانوانی که امروز به عنوان کارآفرین شناخته می‌شوند مسیر موفقیت را طی کرده‌اند که این مسیر شایسته تقدیر است و باید این تلاش‌ها را ارج نهاد.

دکتر نورالهدی پورعباس می‌افزاید: کارآفرینی تعریفی فضایی نیست و هر فرد با استفاده از منابع موجود می‌تواند فرصت‌های شغلی را برای خود و دیگران ایجاد کند، به شرطی که انگیزه داشته باشد و از شکست نترسد، چرا که همیشه در بدو آغاز به کار نمی‌توان به موفقیت رسید و باید صبر و پشتکار داشت و سختی‌های زیادی را پشت سر گذاشت تا به موفقیت رسید. خیلی از افراد در دقیقه ۹۰ یا در لحظه‌ای که به ۹۹ رسیده‌اند و صد پیش روی آن‌هاست پاپس می‌کشند و کنار می‌نشینند، در حالی که تا پیروزی یک قدم دیگر فاصله دارند. کارآفرینی به سرمایه‌ای هنگفت و زیاد نیاز ندارد، بلکه باید با منابع موجود و در دسترس شروع کنید تا کم‌کم به این نیاز برسید که حوزه کاری را گسترش دهید و جذب نیرو داشته باشید. با امکانات کم هم می‌توان به نتیجه رسید، فقط شرط همان پشتکاری است که خیلی‌ها به آن توجه نمی‌کنند.

این کارآفرین برتر با اشاره به دایره شایستگی در حوزه کارآفرینی می‌گوید: هر فردی باید شایستگی‌های خود را بشناسد و براساس آن‌ها فعالیت کند. هر فرد قابلیت‌های منحصر به فردی دارد که با شناخت آن می‌تواند خود و حوزه کاری خود را ارتقا دهد و موفق باشد. اگر دایره شایستگی خود را بشناسید، در حوزه کاری که وارد می‌شوید موفق خواهید بود، البته در کنار این شناخت باید پشتکار داشته باشید و هیچ وقت ناامید نشوید. متأسفانه خیلی‌ها فکر می‌کنند با گرفتن یک لیسانس و مدرک دانشگاهی باید پشت میز نشین شوند، در حالی که این تفکر اشتباه است و در کارآفرینی باید این سد فکری را شکست و به دنبال علایق رفت و با پشتکار، بازار برای خود ایجاد کرد.

پورعباس می‌افزاید: برای پیدا کردن دایره شایستگی و شناخت خود باید فهرستی از علاقه‌مندی‌های خود فراهم کنید و از استادان و افرادی که دارای تجربه هستند، بهره ببرید تا به هدف خود برسید. همچنین برای کارآفرین شدن، آموختن مهارت الزامی است و در کنار افراد موفق، قرار گرفتن به شما کمک می‌کند که موفق باشید. داشتن هدف در کارآفرینی نکته دیگری است که باید به آن توجه کنیم و در کنار آن باید خودمان به خودمان روحیه و انگیزه بدهیم تا بتوانیم شکست‌ها را پله به پله پشت سر بگذاریم.



طرف حرارت بگیرد. پدرم وقتی این کار را دید با وجود اینکه تازه به بازار آمده بود، رفت و برایم خرید که یک وقت دست و پایم را نسوزانم. اتفاقاً هم‌زمانم راهم پدرم برایم خریده بود. از خریدهای جهیزیه ام بود که من برداشته بودم و استفاده می‌کردم و تا وقتی می‌خواستم ازدواج کنم حسابی داغان شده بود و همان جا گذاشتم و برایم موقع ازدواج یک همزن دیگر خرید. اتفاقاً آن همزن را پدرم هنوز نگه داشته است. جالب است که زمان ازدواج علاوه بر جهیزیه ام، چند کارتون و وسایل شیرینی‌پزی هم داشتم.

خوشمزه پرخرج

رشته شیرینی‌پزی، پرخرج است، ولی من دیدم اینکه برای خودم کار کنم و سرخانه زندگی ام باشم بهتر است تا اینکه بیرون بروم. لگویی هم که طراحی کردم بر همین اساس بود هم شکل کلبه است و هم شکل یک مدل شیرینی. چون گل رز دوست دارم اسم «کلبه کیک رز» را انتخاب کردم. یکی از اتاق‌ها را تجهیز کردم و لوازم و مواد را خریدم و کلاس‌های حضوری هم برگزار کردم. الان حدود ۱۰۰ میلیون تومان فقط تجهیزات دارم. همه ابزارآلات را هم خودم کم‌کم با درآمدی که از کارم داشتم خریدم. همسرم همراه است، ولی من سعی کرده‌ام هزینه‌های کارم را خودم تأمین کنم. بعضی‌ها می‌گفتند کلاس آنلاین بگذار، ولی چون خودم در آموزش حضوری بهتر یاد می‌گیرم نظرم این است که کلاس‌ها باید حضوری باشد. ضمن اینکه در کلاس‌های حضوری چیزی را نمی‌توان حذف کرد و با واقعیت و نتیجه خانم‌ها روبه‌رو می‌شوند و چیزی را نمی‌شود پنهان کرد. یکی از آرزوهایم هم این است که برای آموزش صداوسیما بروم.

کار به جای تبلیغات

یکی از برنامه‌های من در آموزش این است که هر چه سرکلاس خانم‌ها درست می‌کنند می‌دهم یا خودشان ببرند تا خانواده‌ها نتیجه کارشان را ببینند و بچشند. همه مدل کیک و دسر را آموزش می‌دهم از همه جای شهر هم شاگرد دارم. از هر سنی هم که فکرش را بکنید هستند از دختران نوجوان گرفته تا خانم‌های سن و سال دار. سعی می‌کنم با کمترین هزینه آموزش بدهم. خانم‌ها وقتی یاد می‌گیرند اول برای خودشان کار می‌کنند و کم‌کم سفارش می‌گیرند. وقتی می‌فهمم به سفارش‌گیری رسیده‌اند خیلی خوش حال می‌شوم. از دیدن نمونه کارهای آن‌ها واقعاً خوش حال می‌شوم. تمام آموزش‌هایی را که می‌دهم هم در کانالی که دارم می‌گذارم. تمام آموزش‌ها پشتیبانی هم دارد، بعد آموزش هنرجویان را رها نمی‌کنم و سوالات آن‌ها را جواب می‌دهم. اعتقاد من این است که تبلیغات من کار است.

نتیجه تلاش

درآمد آموزش و سفارش‌ها هر دو خوب است و من راضی هستم. اصل ماجرا این است که در هر کاری تلاش کنی به نتیجه می‌رسی. من هم خیلی وقت‌ها از استراحت و تفریحم زدم تا به نتیجه برسم. وام گرفتم و قسط دادم، ولی تلاش خودم را کردم. بعضی از ایام مثل شب‌های یلدا سفارش زیاد است و من کارگاه‌های آموزشی را تعطیل می‌کنم. ماه رمضان هم کارگاه تعطیل است. یک جورهایی ماشریک شادی و غم دیگران هستیم. در ایام شادی برای آن‌ها شیرینی می‌پزیم و در ایام غم حلوا.

طرز تهیه

● پودر قند را با کره و روغن مخلوط می‌کنیم و با همزن می‌زنیم تا پوک شود. بعد زرده تخم مرغ و وانیل را اضافه می‌کنیم. آرد برنج را داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم، ولی آرد سفید را کم‌کم اضافه می‌کنیم و کشسانی مواد را با دست می‌سنجیم. هر وقت به دست نجسبید کافی است. مواد را به شکل دلخواه توپی می‌کنیم یا قالب می‌زنیم. نکته اینکه اگر خواستید قالب بزئید مواد را لای نایلون باز کنید و قالب بزئید. به طور کلی خمیر شیرینی خشک را لای نایلون باید باز کرد و قالب زد. به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر با دمای ۱۷۵ درجه می‌گذاریم تا بپزد. هر زمان زیر شیرینی طلایی شود پخته است. اگر توپی درست کردید که یک بخش از شیرینی را توی شکلات بزئید و بعد در پودر پسته یا هر مواد دیگری که دوست دارید بزئید و اگر هم قالب زدید مثل من به صورت خطی یا در وسط شیرینی می‌توانید با همان ترکیب شکلات و پودر پسته تزئینات داشته باشید.



صاحب امتیاز:
مدیر مسئول:
سردبیر:
دبیر ضمیمه:
دبیر شهریانو:
صفحه آرا:

شهرداری مشهد
سید میثم موسوی مهر
سید سجاد طلوع هاشمی
ارژنگ حاتمی
لیلا جانقربان
مرجانہ باقری وریانی

عکاسان:
تصویرسازی:
ویراستاری:
نشانی:
روابط عمومی:
شماره پیامک:

مهدیه غفوریان، فهیمه فرخی، حدیث فقیری و میلاد سمنگانی
رضا جنگی
راهله سردار
خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵
۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
۳۰۰۰۷۲۸۹

سیده زینب، عبور از موانع با آمادگی جسمانی را به یک مسیر عادی ترجیح می‌دهد

دختر پرنده



نونهالان استان. بعد از این اما هر سکویی که فتح کرده، یا در خیابان و کوه و طبیعت بوده یا سکوی مقام‌های مسابقات رشته پارکور.

موفقیت در عبور از موانع وسکوها از سیده زینب، دختری توانمند ساخت که از پرش، ارتفاع و هیجان و همه‌ای نداشته باشد. پس در این مسیر حرکت کرد، ثابت قدم ماند و راه مربیگری را هم در پیش گرفت. او در باره مربیگری و موفقیت‌هایش می‌گوید: سال ۱۳۹۸ در اولین دوره مربیگری در تهران شرکت کردم و پس از آن کارم را به عنوان مربی در استان شروع کردم. سال ۱۴۰۱، به عنوان مربی همراه تیم استان در اولین مسابقات رسمی پارکور بانوان کشور در استان مازندران شرکت کردم که خوشبختانه شاگردانم در دو بخش انفرادی و تیمی به کسب عنوان قهرمانی موفق شدند. او قهرمانی شاگردانش را مانند قهرمانی خودش پرافتخار می‌داند و می‌گوید: در آن لحظه که دختران تیمم افتخار کسب مدال را کسب کردند، خوشحالی وجودم را فراموش نکردم و احساس توانمند بودن و اعتماد به نفس داشتم.

پرنده بودن با یک کفش سبک

سیده زینب اطلاعاتی هم برای علاقه‌مندان به پارکور دارد که احتمالاً خواندنی باشد. او می‌گوید: عوامل مهم در پارکور سرعت، استقامت و چابکی است. بنابراین، استایلی شبیه به استایل دوندگان مناسب رشته پارکور است. از طرفی مصدومیت هم در این رشته کم نیست که بیشترین مصدومیت در ناحیه زانو و مچ پا اتفاق می‌افتد. با وجود این نکات، پارکور برای خانم‌ها رشته مناسبی است، چرا که باعث هیجان و تخلیه انرژی آن‌ها می‌شود و برای این رشته لباس و تجهیزات خاصی جز یک جفت کفش کتانی سبک لازم نیست. عبور از ترم‌های درسی مانند گذر از موانع پارکور برای بانوی ورزشکار شهرمان ادامه دارد. او در کنار مربیگری پارکور و وقتی که برای علاقه‌مندان به این رشته می‌گذارد، تحصیلات عالی را به عنوان دانشجوی ارشد فیزیولوژی ورزشی پشت سر می‌گذارد تا در کنار آمادگی جسمانی، به رشد علمی خودش هم مشغول باشد.

ورزش در میان فرصت‌ها و مقام‌ها

بانوی ورزشکار مشهدی این طور از پارکور تعریف می‌کند: به سمت این رشته رفتم، چون هیجان آن زیاد است و به عنوان یکی از مهیج‌ترین ورزش‌های جهان شناخته می‌شود. از طرفی اصولاً سن شرکت در مسابقات ژیمناستیک بانوان در داخل و خارج کشور، کم است و این باعث شد پارکور را انتخاب کنم که فرصت رقابت و کسب مقام بیشتری دارد.

پریدن از مانعی به مانع بعدی و روبه‌رو شدن با فضا‌هایی که برای عبور عادی شهروندان طراحی نشده، داستان تکراری زندگی خانم ورزشکار در این سال‌ها بوده است. شاید بتوان گفت: «زندگی روی دور تند»، او می‌گوید: از سال ۹۵ که وارد این رشته شدم دوره‌های مختلفی را گذراندم، این حجم هیجان و انرژی باعث می‌شد که همیشه درگیر تمرین باشم و بعد از هر جلسه منتظر جلسه بعدی تمرین باشم.

مانع‌ها حس خوب می‌دهند

سیده زینب اولین سکورا قبل از شروع پارکور پرنده است، قهرمانی ژیمناستیک در رده

سیده زینب درباره رشته پارکور می‌گوید: پارکور، غلبه کردن بر تمامی موانع پیش‌رو است. درست مانند اینکه در وضعیت اضطراری گیر کرده باشید. پارکور فقط صرف حرکات نیست، بلکه مجموعه‌ای هدفمند و دارای فلسفه خاص خویش است. پس هدف پارکور، رسیدن به مقصد با استفاده از کارترین، روان‌ترین و مستقیم‌ترین مسیر و مناسب‌ترین حرکات است.

شبیه پرنده است. پاهایش به زمین نیست. او فقط می‌پرد. همین مسیری که مادر نیم ساعت می‌رویم، در ۵ دقیقه می‌رسد. چون مانع‌ها را دور نمی‌زند! از پله و نیمکت و ارتفاع و جدول و کانال پرش می‌زند تا به مقصد برسد. مسیر برای سیده زینب سید الحسینی مانند همین موانع بوده است. اما از آن‌ها گذر کرده است تا از او دختری پارکور کار و موفق بسازد. دختری که رشته به رشته گشته تا به ورزشکار و مربی‌ای موفق در پارکور تبدیل شود.

زندگی با ریتم هیجانی

این دهه هفتاد و هشتادی‌ها واقعا کارهای عجیب‌غریبی می‌کنند. آن اصطلاح «از دیوار راست بالا می‌رود» برای همین نسل است و آدم‌هایی از جنس سیده زینب.

دختر جوانی که به ورزش‌های زیادی سرک کشیده، از شوت گرفته تا مشت و لگد زیاد را کرده است. اما شده پارکور کار. در این ورزش پابند شده است و حالا بانوان پارکور کار مشهدی او را خوب می‌شناسند.

سیده زینب ۲۶ سال از زندگی خود را گذرانده، سال‌هایی که به هیجان ورزش و پرش سپری شده است. ژیمناستیک اولین عرصه ورزشی‌ای بود که سید الحسینی استعدادش را در آن شنید. در ادامه اما آمادگی جسمانی بالا همانا و مواجهه با ویدئوهای پارکور در فضای مجازی همانا. همین ترکیب استعداد و علاقه کافی بود تا سیده زینب راه پارکور را در پیش گیرد. راهی که تا مربیگری هم پیش رفته است و از سال ۱۳۹۸ به عنوان مسئول بانوان انجمن پارکور استان خراسان رضوی فعالیت دارد.

