



عوارزی

عاریخی

مویفی

عفیدتی

عفیدتی

عس مصصوعی

یای

عهر

عواعبختی

خلافیت

علم

مذهبی

هسری

عکتولوژی

فرهنگی

افصصادی

عکتولوژی

مصاسبی

عوارزی

عسوعی

عکتولوژی

علمی

اجصماعی

مصصفی

عواعبختی

خلافیت

کارآفرینی

فصاوری

عس

عصماعی

هوس مصصوعی

ورلیتی

علمی

داسان کوعاه

عفیدتی

یای

عاریخی

فرهنگی

عفیدتی

عواعبختی

اجصماعی

هسری

عفیدتی

مصاسبی

فان کوعاه

خلافیت

خلافیت

عکتولوژی

عوارزی

هسری

عکتولوژی

مصاسبی

داسان کوعاه

هوس مصصوعی

افصصادی

یای

علمی

عواعبختی

عاریخی

افصصادی

مصاسبی

داسان کوعاه

یفی

خلافیت

مصاسبی

عکتولوژی

عهر

ععبختی

فصاوری

عفیدتی

عکتولوژی

علمی

هوس مصصوعی

افصصادی

فرهنگی

یای

توانا

فهرست

نشریه دانشجویی توانا

نویسندگان: مهدی عزیزی
نازنین داناسنگری

موسیقی به وسعت زندگی

نویسنده: مرتضی خلیله

چای داغ

نویسندگان: ابوالفضل حقیقه
محمد رضا صابری
سمیه شکری

کودا

نویسنده: نازنین داناسنگری

مدای پای محرم

نویسندگان: محدثه منصوریار
ایلیا زند

یک عمر زندگی

نویسندگان: شایان شاه حسینه
مهدی عزیزی

ویتیلیگو

نویسنده: سمیه شکری

یادگیری بهتر با لپتاپ

نویسنده: محمد مشمول

بازی های فکری بزرگسالان

نویسنده: نیما ناطق
فاطمه صابر

هم نشینی با بهترین ها

میهمان: دکتر حمید جلیلود

توانبخشی بازی های ویدیویی

نویسنده: عرفان امیری

ارشد، آری یا خیر؟

نویسنده: زهرا شیخه

نشریه دانشجویی توانا

سخن مدیرمسئول

به نام خداوند یکتا،

سلام عرض میکنم خدمت همه دانشجویان و اساتید مخصوصا دانشجویان دانشکده علوم توانبخشی، خیلی خرسندم از اینکه تونستیم بالاخره بعد از چندین ماه مشکلات عدیده بالاخره به شماره اول برسیم، جایی که دانشجویان مشتاق دور هم جمع شدند برای یک هدف مشترک و اون هم چیزی نیست جز ارتقا سطح فکری همه دانشجویان در زمینه های مختلف فرهنگی، هنری، علمی، سیاسی، اجتماعی و ...

ما در نشریه توانا به دنبال پیدا کردن و رشد توانمندی های هر فرد هستیم، در اینجا استعداد های نهفته شما با به روی کاغذ آمدن به منصه ظهور خواهد رسید، بیان آنچه که سالیان درازی در اذهان شما نهفته است، موجب شکوفایی خواهد شد که تا کنون نظیرش را در زندگی تان مشاهده نکرده اید.

کارگروهی برای یک هدف والا و ارزشمند با برنامه ریزی نه تنها موجب رشد تیمی خواهد شد بلکه بذر رشد فردی شما برای آینده ای درخشان را خواهد کاشت.

در آخر از تمامی عزیزانی که برای به ثمر رسیدن این نشریه بی وقفه تلاش کرده اند، تشکر و قدردانی میکنم.

با آرزوی موفقیت روز افزون

مهدی عزیزی

سخن سردبیر

سلام

از اینکه همچین فرصتی برای ما(تمام کسانی که به منتشر شدن نشریه دانشکده کمک کردن) پیش اومده که بتونیم سطح فرهنگی و علمی و...خودمون رو ارتقاء بدیم، بینهایت خوشحالم.

وقتی سطح دغدغه هامون رشد پیدا میکنن و به آگاهی افراد دیگه گره میخورن، اینجاست که جرقه تعامل اجتماعی، هرچند مفید و یا حتی خنثی، یا بی فایده، زده میشه. بعد از این جرقه، تلاشمون نه تنها رشد سطح آگاهی خودمون هست، بلکه به رشد دسته جمعی اون فکر می کنیم.

نشریه دانشجویی،

میتونه بهترین شروع باشه واسه رشد دغدغه هامون و دنبال کردن چالش هاش.

شما هم اگر دوست دارید این چرخه بشین، بیاین و کنار ما یه گوشه از این کار رو دستتون بگیرید و جرقه رو شعله ورتر کنین.

نازنین داناسنگری

ویتیلیگو

بیماری ویتیلیگو یک اختلال در رنگدانه های پوستی به صورت غیر واگیردار است که موجب ظهور قسمت هایی با رنگ روشن تر در نواحی رنگدانه دار میشود .

* همه گیر شناسی

ویتیلیگو بیماری نسبتا شایعی است و ۱ درصد افراد جامعه را مبتلا میکند و در هر سنی می تواند بروز کند و اما در کودکان در سنین بلوغ شایعتر است.

* آسیب شناسی

علت بروز بیماری هنوز مشخص نیست و برخی عوامل هورمونی و برخی الرژیک و همین طور اختلال در سلول های ملانوزن را عامل آن میدانند به طوری که آنزیم های شرکت کننده در ملانوزنز مهار شده، دچار کم کاری میشود.

یافته های بالینی

ویتیلیگو معمولا پوست را درگیر میکند ولی در هر جایی از بدن که رنگدانه وجود داشته باشد مانند موی سر و ابرو ، مژه و ریش ، داخل دهان و نواحی ژینیتال و حتی چشم میتواند درگیر بیماری شوند. پوست ناحیه ی مبتلا ممکن است رنگی روشن داشته باشد یا کاملا سفید باشد . از نظر محل بروز، اغلب در پشت دست ها و تنه دیده میشود و این لکه ها کم کم به هم پیوسته و سطوح وسیع تری را در بر میگیرد. این بیماری علائم ذهنی ندارد اما میتواند سبب افسردگی شود.

ویتیلیگو دو نوع دارد:

۱) ویتیلیگو سگمانی

۲) ویتیلیگو غیر سگمانی

۱) **ویتیلیگو سگمانی یا یک طرفه:** یک سگمان بدن را درگیر میکند و در ۵۰ درصد موارد مو را هم درگیر میکند این نوع ویتیلیگو اغلب یک سال پیشرفت کرده و سپس متوقف میشود.

۲) **ویتیلیگو غیر سگمانی یا دو طرفه:** نوع شایع تر این بیماری است و در هر

دو طرف بدن، مثلا هر دو دست و هر دو زانو ظاهر میشود. اغلب با

دستها، نوک انگشتان، مچ دست ها، اطراف چشم یا دهان و با پاها

شروع شده و باعث کاهش سریع رنگ این نواحی میشود.

سپس مدتی سیر بیماری متوقف میشود و دوباره شروع

میشود. این روند در تمام طول زندگی فرد ادامه داشته و

فقدان رنگ گسترش می یابد و ناحیه ی وسیع تری

را در بر میگیرد.

ویتیلیگو سه زیر گروه دارد: اگر تمام رنگدانه

های بدن از بین برود، که خیلی نادر است، به آن

ویتیلیگو سراسری میگویند. در ویتیلیگو موضعی

یک یا چند نقطه یا ناحیه از بدن ظاهر میشود.

در ویتیلیگو عمومی بخش های پراکنده در سراسر

بدن عارض میشوند که شایعترین نوع ویتیلیگو

است.

درمان

درمان دارویی: استفاده از داروهای کورتیکو استروئید قوی موجب رنگدانه زایی میشود. این دارو ها در صورت به طور موثرتری هستند و در درست وپا اثر کمتری دارند. مصرف بیش از یک سال این داروها عوارضی مانند آتروفی پوست دارد. **جراحی:** اگر درمان دارویی و فیزیوتراپی ثمر بخش نبود. برای بزرگسالانی که به مدت حداقل ۶ ماه بیماری ثابت بوده و پیشرفتی نداشته جراحی انجام میشود. جراحی شامل رفت پوستی (پیوند پوست) از ناحیه ی غیر درگیر بدن است. **فیزیوتراپی:** درمان این بیماری از نظر زیبایی و برگرداندن رنگ پوست اهمیت دارد و بهترین راه درمان ویتیلیگو، فتوکموتراپی است بهترین کاندیداها جهت درمان، افراد جوانی هستند که در چند ماهه اخیر دچار حمله بیماری شده اند و بهترین موضع جهت درمان، محلی است که دارای مو با رنگ طبیعی است، تا در اثر فتوکموتراپی ملانین موجود در فولیکول مو، به پوست اطراف منتشر شود.

فتوتراپی: تابش نورهای ماوراء بنفش با طول موج بین ۲۹۰-۴۰۰ نانومتر اثرات متعددی بر روی پوست انسان دارد که دو عملکرد آن جهت درمان بیماریهای پوستی استفاده می شود . اثر اول آن تحریک و تکثیر سلولهای رنگدانه ساز پوستی، ملانوسیت ، می باشد و دیگر اثر مفید آن تنظیم و مهار سیستم ایمنی پوستی (که در ایجاد تعداد زیادی از بیماریهای پوستی دخیل است) می باشد فتوکموتراپی درمان ترکیبی از یک ماده شیمیایی جاذب نور (فتو اکتیو) و نوردرمانی می باشد. پسورالن مثال کلاسیک داروی فتواکتیو است که بوسیله اشعه اولتراویوله با طول موج بلند تحریک می گردد و سبب افزایش جذب انرژی موجود در اشعه میگردد.

رنگدانه زدایی: این روش درمانی رنگدانه های باقی مانده در پوست را از بین میبرد و پوست کاملا سفید میشود. این روش کمتر کاربرد دارد و فقط در بزرگسالانی که مناطق رنگی کمی در پوست دارند و درمان های دیگر پاسخگو نبوده، استفاده میشود.

آموزش های لازم برای بیماران ویتیلیگو:

۱- پوست بدون رنگدانه به راحتی افتاب سوخته میشود

۲- افتاب سوختگی شدید ویتیلیگو را تشدید میکند

۳- استفاده از لباس هایی که پوست را در برابر نور

خورشید محافظت میکند.

۴- پرهیز از دستگاه های برنزه کننده پوست و

خالکوبی

۵- استفاده از کرم ضد آفتاب

منابع:

۱) فیزیوتراپی در بیماری های روماتیسمی و پوستی

۲) <http://medicine.tums.ac.ir>

۳) <https://drasgarclinic.com/skin-rejuvenation/phototherapy-skin.html>

کوزه



برخلاف تصورات عموم، برای ابداع یک ساز همیشه هم نیاز به چوب ها و سیم های منحصر به فرد و لوازم گران قیمت نیست. می توان با در دسترس ترین وسایل نیز بهترین صداها را تولید کرد؛ فقط باید کمی خلاقیت داشته باشیم. برای تولید ساز مخصوص خودتان کافی است چند ضربه ریتمیک به میز روبه روی خودتان بزنید. حالا شما یک ساز ساخته اید و تنها باید یک نام مناسب برای آن انتخاب کنید.

ساز کوزه نیز یکی از این سازهای ساده است. انواع مختلف این ساز در آفریقا، هند و ایران نواخته می شود.

کوزه جزو سازهای کوبه ای محسوب می شود و جنس آن از سفال است. در ایران، کوزه با ورود موسیقی مدرن جایگاه خود را از دست داد و کمتر از آن استفاده می شد؛ اما امروزه آهنگسازان با پی بردن به پتانسیل نهفته این ساز ساده اما خوش صدا و توانایی آن در انتقال احساس، بسیار بیشتر از آن استفاده می کنند و در موسیقی سنتی (ایرانی) نیز هم اکنون بیشتر از گذشته صدای این ساز به گوش می رسد.

با اسکن کد QR بالا یک موسیقی زیبا با کوزه بشنویم.



هنگ درام



هنگ درام سازی تقریباً اروپایی است که در قرن جدید ابداع شده است و جزو سازهای کوبه ای-ملودیک می باشد. این ساز در نگاه اول مانند یک سفینه فضایی مربوط به آینده یا یک سپر جنگی مربوط به گذشته است. این ساز از دو صفحه بیضی شکل ساخته شده که به صورت قرینه به هم چسبیده اند. نواختن آن با انگشتان دست و به صورت کوبشی است.

هنگ درام صدایی آرامش بخش با طنینی لطیف دارد که هر فردی را مجذوب صدا و احساس خود می کند.

با اسکن کد QR بالا یک موسیقی زیبا با هنگ درام بشنویم.



نی انبان



نی انبان یکی از سازهای عجیبی است که می توان دید. این ساز ایرانی بیشتر در نواحی جنوبی ایران نواخته میشود و به موسیقی محلی آن خطه رنگ و بوی اصالت می دهد.

نی انبان جزو سازهای بادی است و همان طور که از نام آن مشخص است، از دو قسمت ساخته شده است. قسمت نی که دسته ساز را تشکیل می دهد و با آن می توان نت های گوناگون را نواخت. قسمت دیگر، انبان یا مشک است که از پوست دباغی شده گوسفند یا بز تشکیل شده است و به عنوان مخزن ذخیره هوا مورد استفاده قرار می گیرد.

نی انبان برخلاف ظاهر عجیب و غریبی که نسبت به بقیه سازها دارد، صدای بسیار گرم و زیبایی دارد که نمایان گر خون گرمی مردمان دیار جنوب می باشد.

با اسکن کد QR بالا یک موسیقی زیبا با نی انبان بشنویم.

موسیقی، کلمه ای به عرض انسان و طول زندگی و شاید فراتر و نوازنده روح تنها مانده در تلاطم آدمی. دنیایی متفاوت از آدم های به ظاهر عاقلی است که تن به کت و شلوار زندگی سپرده اند و تغییر را همان تخریب می دانند. حال آنکه موسیقی تغییر است و تغییر است و تغییر!

موسیقی دیوانگیست، عشق است...

شاید شما هم زمانی که تئاتر شهر را قدم می زنید، مجموعه ای به هم ریخته اما منظم از موسیقی های خیابانی با سبک های مختلف و احساسات متفاوت به فاصله چند قدمی از هم دیگر نظر شما را به خود جلب کند و شاید هم مقداری خاطره از گذشته های شیرین و تلخ را به یادتان بیاورد که با آهنگ های تکراری و قدیمی مدام مرور می شوند.

در این بین گاهی نیز با صداهای غریب اما زیبا مواجه می شوید و جست و جوی شما برای منبع صدا به سازی عجیب اما خوش نوا می رسد که تا به حال مشابه آن را شنیده اید.

دنیا پر است از سازهایی که ما ندیده ایم اما صدای دل انگیزشان گاهی مقداری بیشتر از سازهای مرسوم دست نوازش به روح آدمی می کشد، گویی از جایی غیر از زمین آمده اند.

در این بخش به معرفی چند ساز می پردازیم که آن ها را کمتر دیده و شنیده اید؛ اما شنیدن صدایشان قطعاً نظرتان را به خود جلب می کند.



عود



عود یا رود یکی از سازهای ایرانی است و در اشعار شاعران ایرانی نیز بسیار به این ساز اشاره شده است. امروزه نوای خوش این ساز در موسیقی کشورهای همسایه علی الخصوص کشورهای عربی نیز به گوش می رسد.

عود علاوه بر صدای زیبایش، دارای ظاهر بسیار چشم نواز نیز می باشد. اغلب افراد صدای این ساز را صدایی ملکوتی و معنوی می دانند که بسیار شورانگیز و زیبا است. امروزه در موسیقی سنتی (ایرانی) این ساز کمتر از گذشته به کار می رود اما همچنان جایگاه والای خود را حفظ کرده است و نوازندگان بسیاری به این ساز روی می آورند.

با اسکن کد QR بالا یک موسیقی زیبا با عود بشنویم.

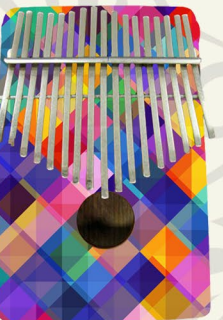
کالیمبا



کالیمبا سازی کوچک، ساده و با اصالت آفریقایی است. کالیمبا جزو سازهای تیغه ای است که با سرانگشتان شست ها نواخته می شود. این ساز با ارتعاش تیغه های صداهای متفاوتی در نت های مختلف به گوش می رساند.

در ابتدا این ساز به عنوان اسباب بازی برای کودکان استفاده می شد؛ اما با صدای فانتزی و آرام بخش خود به سرعت طرفداران زیادی را در سرتاسر جهان پیدا کرد.

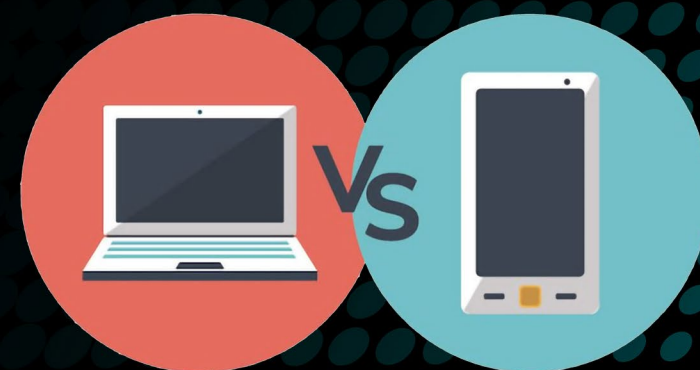
با اسکن کد QR بالا یک موسیقی زیبا با کالیمبا بشنویم.



لپ تاپ به جای گوشی، یادگیری بهتر!!

هرروزه با تصاویری روی دیوار، روزنامه، کتابها و دستگاه های دیجیتال مواجه هستیم. برخی در حافظه مان هک میشوند و برخی نه. عواملی که باعث میشوند ما یک تصویر را به خاطر بسپاریم و دیگری را نه، هنوز شناخته شده نیستند. در گذشته محققان فرض می کردند که اندازه تصویر و حافظه به یکدیگر مربوط نیستند، چرا که ما معمولاً چیزی که روی یک تصویر نمایان میشود را درک میکنیم، چه تصویر بزرگ باشد چه کوچک.

اما مطالعه جدیدی توسط Dr.Sharon Gilaie-Dotan از دانشگاه اپتومتری و علوم بینایی Bar-Ilan و مرکز تحقیقات مغزی چند رشته ای Gonda، تلاش کرده تا مشخص کند آیا در زندگی روزمره، تصاویر بزرگ بهتر از تصاویر کوچک به خاطر سپرده میشوند. یافته های این پژوهش میتواند کاربرد های متعددی داشته باشد، از جمله در



استفاده از انواع مختلف صفحات الکترونیکی و کیفیت پردازش اطلاعات در استفاده از نمایشگر های بزرگ و کوچک.

این محققان، از شرکت کنندگان خواستند به تصاویری نگاه کنند بدون اینکه بدانند قرار است از آنها آزمونی گرفته شود. به هر شرکت کننده تصاویر مختلفی در اندازه های مختلف، یک مرتبه نشان داده شده بود. ۱۸۲ شرکت کننده در هفت آزمایش مختلف شرکت کردند.

به دفعات متعدد، محققان دریافتند که تصاویر بزرگتر، ۱.۵ برابر بهتر از تصاویر کوچک به خاطر سپرده میشوند. این پدیده وابسته به یک محرک خاص، ترتیب پدیدار شدن تصاویر، وضوح آنها، و یا میزان اطلاعات هر تصویر نبود.

برای فهمیدن اینکه این نتایج بعثت اندازه تصاویر و نه میزان جزئیات هر تصویر بدست آمده بود، محققان بررسی کردند که آیا تصاویر بزرگ تار نیز بهتر از تصاویر کوچک واضح در حافظه ثبت میشوند. در این آزمایش نیز میزان اطلاعات تصاویر یکسان بود. در کمال تعجب،

محققان یافتند که شرکت کنندگان حتی تصاویر بزرگ تار را بهتر از تصاویر کوچک واضح به خاطر سپرده بودند.

آنها همچنین دریافتند که اکثر تصاویر زمانی که در اندازه بزرگتر ارائه شده بودند بهتر به خاطر سپرده می شدند.

«در نواحی از مغز که تصاویر شبکه پردازش می شوند، برای پردازش تصاویر بزرگ در مقایسه با تصاویر کوچک، منابع بیشتری هدایت می شود. چرا که این پردازش رابطه مستقیمی با مساحتی از شبکه دارد که توسط تصویر تحریک میشود.»

Dr.Sharon Gilaie-Dotan

به زبان ساده تر، هرچه تصویر بزرگتر باشد، تعداد بیشتری از گیرنده های شبکه را تحریک میکند، بنابر این بخش های بیشتری از مغز به پردازش آن تصویر میپردازند و تاثیر بیشتری روی حافظه خواهد داشت.

دکتر شارون اشاره میکند که عوامل فرعی مانند حرکات مختلف چشم و توجهی که تصاویر بزرگتر جلب می کنند نیز ممکن است در به خاطر سپردن تصاویر بزرگ موثر باشند.

هرچند این مطالعه تنها تصاویر ساکن (استاتیک) را بررسی کرده است، نتایج آن میتواند دارای پیامد های مهمی برای «نسل صفحه نمایش» باشد، نسلی که بسیاری از معلوماتش را از طریق

صفحات کوچک الکترونیکی بدست می آورد.

دکتر شارون میگوید: ممکن است حتی در تصاویر پویا مانند ویدیوها، منابع بینایی بیشتری برای پردازش ویدئو در نمایشگرهای بزرگتر هدایت شوند، و بنابراین ویدئوها روی نمایشگر های بزرگ بهتر به خاطر سپرده شوند.

علاوه بر این، بسیاری از کتاب های درسی به فرم الکترونیک در دسترس هستند، و دانشجویان گاهی روی موبایل آنها را مطالعه میکنند. هرچند که تلفن همراه بیشتر در دسترس است، در عمل کیفیت یادگیری ممکن است روی یک نمایشگر بزرگتر بیشتر باشد. دکتر شارون میگوید مطالعات بیشتری لازم است تا مشخص شود این پدیده چقدر فراگیر است و اینکه آیا بر پردازش تصاویر در همه موقعیت ها موثر است، یا تنها در بعضی موارد.

۱) <https://www.news-medical.net/news/20220122/Visual-memory-affected-by-image-size-on-the-retina-study-shows.aspx>

۲) Masarwa, S., et al. (2022) Larger images are better remembered during naturalistic encoding. PNAS. doi.org/10.1073/pnas.2119614119.

محمد مشمول



یاد باد آن روزگاری که درونش عشق بود

بهر بنجدش همه دارایم می دادمش

بگذریم اکنون دگر حالی برای شعر نیست

زندگی آمد بکشتا؛ دیدی کفتمت عشقت تہیت!!

با صدایی سرد کفتم ای عدو

اونمی داند، نمی فهمد، تہیت

من بر لبش زندگی را داده ام

اونمی فهمد ولی او را بفهمان بعد از این

آرامش و بنجد را تنها به لبش شعر بود

چونکہ آن لعلش همه دارایم از غیر بود

این دویتم ذوق سابق یادی از آن مہر بود

این غزال و کوہرت چون دیگر ہست؟!

تو چہ می دانی کہ آخر عشق چیست

من کہ می دانم کہ این حم ز چیست

بہر خوشبختی او جان داده ام

«زندگی چیزی بہ غیر از عشق نیست»

محمد رضا صابری

از دفتر شعر «غزالنامہ»



شاید تمام کرده اند وہ سالیانہ

شاید برای خندہ پیدا شود بہانہ

این ابرہائی ماتم این مات بی ترنم

خواہند رفت و آید خورشید جاودانہ

بنجد یک جوانہ بذر بہار فردا ست

ہر دانہ دانہ دانہ اشکی کہ شد روانہ

آتش اثر ندارد، حرکزش اثر ندارد

بر سینہ ای کہ بر آن قہقوس کردہ لانہ

ابوالفضل حقیقی

ربان آبی

سرعتم را کمتر میکنم و در لاین کندرو خیابان، کنار دکه گل فروشی ترمز میگیرم و می ایستم. برایت دسته ای نرگس میخرم و به دست مرد گل فروش میدهم که تزئینش کند.

گل فروش میپرسد: با ربان چه رنگی ببندمش؟!

عمیق نگاهش میکنم. لبخند به لب دارد و گوشه چشمانش چین خورده است.

آرام پاسخ میدهم: ربان آبی دارید؟!

سری تکان میدهد و موهایش روی پیشانی اش میریزد. از نظر سنی شاید از تو بزرگتر باشد اما موهایش همانند تو جوگندمی است.

دسته گل را روی پیشخوان میگذارد. به سمتش میروم و میپرسم: آقا چند تا بچه دارید؟

با تعجب نگاهم میکند و میگوید: دوتا

جسور میپرسم: دخترن؟!

با نگاهی سراسر تعجب پاسخ میدهد: یک پسر و یک دختر دارم.

لبخندی میزنم و میگویم: به دخترتون زود به زود زنگ بزنید، دخترا دلشون برا باباهاشون زود به زود تنگ میشه. خنده مصلحتی میکند و من با تشکر مختصری از دکه گل فروشی بیرون می آیم.

ماشین را استارت میزنم و کاسه چشمانم از اشک پر میشود. دندان هایم را بر لب هایم میفشارم و بوی خون در بینی ام میپیچد.

به بهشت زهرا میرسم، گل های محبوبت را برمیدارم و به سمت سرو کهنسال بالای مزارت پیش میروم.

سنگ مزارت را غباری تلخ پوشانده است، روی آن با یک خط درست نوشته بودند: «آرامگاه پدری مهربان». روی نوشته اش دست میکشم و نوشته ها در چشمم میلرزد.

میدانی بابای عزیز تر از جانم؟! دلم از نبودت یک

ذره شده است. دلم برای گرمی دستانت، برای

آغوش کشیده شدن هایم، برای باباجانی گفتن

های خودم تنگ شده است.

باباجانم! یادت هست؟! میگفتی آدم ها برای رسیدن

به رویاهای بزرگ باید از خواب بیدار شوند. مگر

بودنت رویای کوچکی است؟ پس چرا من بودنت

را فقط در خواب هایم دارم؟

دیشب خواب دیده بودم که در خانه نشسته ای و

به عادت همیشگی ات، فوتبال تماشا میکردی. از

اتاقم بیرون آمدم و پرسیدم: باباجانم طرفدار کدومشونی؟

نگاهت را از تلویزیون گرفتی و با همان لبخند محبت آمیز دوست داشتنی ات به من گفتی:

استقلال!

کاش در خواب هایم هوشیار بودم و میدانستم که حقیقت ندارد. کاش میدانستم و میتوانستم

رایحه ی صدایت را در شیشه ای ذخیره کنم و ہربار کہ دلم تنگ شد آن را بیویم.

بابا جانم! کاش من یک کارخانہ اکسیژن داشتم و میتوانستم ہمہ را بہ رگ ہایت تزریق

کنم. کاش میتوانستم ربه هایم را بہ ربه های عفونی ات پیوند بزنم. بابا جانم! کاش لاقل

میتوانستم یک ثانیه بیشتر ببینمت.

این روز ها علم پیشرفت کردہ است. آدم ها دیگر ماسک ندارند، میشود کسی

را در آغوش گرفت و بوسید. میشود کرونا گرفت و نمرد. میشود بہ شلوغی ها

رفت و فیلم تماشا کرد. میشود فوتبال را در ورزشگاہ دید.

اما بابا جانم! نمیدانم چقدر دیگر علم باید پیشرفت کند کہ بشود باز ہم تو را دید.

سید شمری

استاد شاعر و شاعر جوان

بازی های فکری برای بزرگسالان

Sudoku



از بهترین بازی های تقویت مغز جدول سودوکو، یکی از بازی های فکری محبوب است که بر تقویت حافظه موثر است. در این جدول مربعی، مربع های کوچک وجود دارند. در هر مربع و هر ستون و ردیف، هریک از اعداد تنها یک مرتبه تکرار می شوند و شما باید اعداد را بیابید.

Jenga



یکی از محبوب ترین بازی فکری بزرگسالان در کل جهان می باشد. جنگا نه تنها برای کودکان است بلکه بهترین بازی فکری بزرگسالان به حساب می آید که بسیار مهیج است. جنگا دارای مکعب های چوبی است که روی هم چیده می شوند. سپس بازیکنان باید طوری این مکعب ها را بردارند که برج چوبی فرو نریزد

Happy cube



برای دیدن ویدیویی کوتاه از این بازی جذاب کد مقابل را اسکن کنید.



اگرچه ممکن است این کار به نظر ساده بیاید اما این بازی فکری در خانه برای بزرگسالان سخت تر از آن چیزی است که فکر کنید.

برای انجام این بازی و سرگرمی برای سالمندان شما باید قطعه ها را از صفحه جدا کنید و با آن مکعب های رنگی درست کنید. سپس مکعب ها را باز کنید تا بتوانید آنها را دوباره در صفحه صاف همانطور که قبلا بود قرار دهید

Pentago



برای دیدن ویدیویی کوتاه از این بازی جذاب کد مقابل را اسکن کنید.



قدرت تصمیم گیری، قابلیت تفکر منطقی و تحلیل و حل مسئله را در شما تقویت کند. این بازی ذهن شما را به چالش می کشد و سبب تقویت حافظه در شما می شود. هر لحظه و با هر حرکت و چرخش تمام نقشه های تان به هم می ریزد و غافلگیر می شوید.

در این بازی ساده فقط باید مهره ها را به نوبت بگذارید و صفحه را نود درجه بچرخانید. اما همین حرکت های ساده می تواند جای برنده و بازنده را به راحتی تغییر دهد.

پنتابال یا بازی پنتاگو اندروید اگرچه بازی ساده ای به نظر می آید اما بسیار پیچیده و عمیق است. یک حرکت ساده می تواند تا مدت ها شما را مشغول به خود کند. این بازی می تواند سرعت و

Hive



برای دیدن ویدیویی کوتاه از این بازی جذاب کد مقابل را اسکن کنید.



است اما چون صفحه ای ندارد هیجان بیشتری دارد. در این بازی، هدف هر بازیکن محاصره کامل زنبور ملکه حریف و همچنین حفاظت از ملکه می باشد. زنبور ملکه می تواند توسط مهره های بازیکنان محاصره گردد

برای تقویت ذهن و تمرکز این بازی یکی از بازی های استراتژیک محبوب در دنیاست که برای تقویت حافظه موثر است. این بازی هر ساله به صورت مسابقات جهانی نیز برگزار می شود و شرکت کنندگان زیادی دارد. هایو تا حدودی شبیه به بازی شطرنج

Kabaleo



برای دیدن ویدیویی کوتاه از این بازی جذاب کد مقابل را اسکن کنید.



برای برنده شدن در بازی لازم است که کسی نداند که رنگ شما کدام است نباید اجازه دهید که رنگ شما لو برود.

در بازی تقویت ذهن کابالئو به هر بازیکن یک رنگ اختصاص داده می شود، بدون اینکه دیگر بازیکنان آن را بدانند. برنده بازی کسی است که مهره های بیشتری از رنگ خود را جمع آوری کند.



برای دیدن ویدیویی کوتاه از این بازی جذاب کد مقابل را اسکن کنید.



Othello

اینگونه به نظر برسد که شما یا همبازی تان در حال برنده شدن هستید. اما ممکن است که ناگهان همه چیز تغییر کند و احتمال برنده شدن در این بازی در هر لحظه عوض شود.

این بازی برای سالمندان کاملا استراتژیک است و باید برای برنده شدن نقشه بکشید و بتوانید حرکات رقیب را حدس بزنید. در این بازی اگر رنگ مهره های موجود در صفحه به سمت رنگ مهره های شما غالب باشد، شما برنده هستید. در این بازی مهیج شاید با چند حرکت

CODA

یکی اشک میریزه، یکی با هیجان بالا پایین میپره، یکی با حالت درک کردن متن آوازی که خونده میشه سر تکون میده...

اونجا یاد جمله ای افتادم که قبلن دیده بودم که میگه:

Every emotion has a story to tell

مثل سکوت. سکوتی ک همیشه همراه بوده.ولی فقط تا الان واست دست و پاگیر بوده.

از تک تک احساسات بقیه میشد اینو با هموم وجود درک کرد که روبی رو صحنه اجراش داره غوغا میکنه...

اون سکوت، سکوت همیشگی نبود واسه خانواده روبی.

روبی وقتی تصمیم میگیره انتخاب کنه بین خانوادش و رفتن دنبال رویاش، و خانواده رو انتخاب میکنه؛ باباش ازش میخواد واسش آواز بخونه و روبی با همه ی احساس غمی که تو وجودشه سرشو میزاره رو شونه باباش و میخونه واسش.

بابا،محکم‌ترین لنگرگاه.که میتونی راحت همونجا اینقد هونی وبعد کم کم آماده شی واسه ادامه.

پدر روبی کل خانواده رو به اینکه روبی باید بره جایی که حقشه، راضی میکنه وبرادرش برای اولین بار احساس مستقل بودن میکنه که دیگه خودش میمونه و دنیای واقعی آدما و شرایط همیشگی ای که همراهشه.

اون قسمتی که این فیلم رو به نهایت خودش میرسونه اونجایی که پدر، مادر و برادر روبی برای دادن قوت قلب به روبی یواشکی به طبقه ی دوم سالن مسابقه انتتخابی میرن و روی صندلی حضار مینشینن و این بار روبی جلوی خانواده و داورها شگفتی ایجاد میکنه، اینبار زبان ASL هم همراه موسیقی دل انگیز انتهایی فیلم میشود.

{این بار از هر دو نظر به زندگی نگاه کرده ام
از سختی و آسانی آن، و هنوزم یک جورایی
این خیال زندگی هست که به خاطر می آورم
و من به راستی که زندگی را اصلا نمی‌شناسم}.

نازنین داناسگری

فانتزیت آواز خوندن باشه درخانواده ای که حتی نمیتونن درک کنن شنیدن آواز میتونه چه حسی داشته باشه...

برادرش تو سنی هست که نمیتونه اجازه بده به خودش که خواهرش تمام زمان روزش رو باید صرف این کنه که منظور برادر و پدرش رو وقتی محیط کارن به بقیه برسونه...

هر چقدر این درخواست رو از روبی میکنه، به در بسته میخوره.

نیتونه بینه روبی کل بعدهای دیگه زندگیشو گذاشته کنار.

تلاش میکنه واسه پیدا کردن راه ارتباطی بهتر یا بقیه.

روبی سعی میکنه از هدفاش بگه واسه خانوادش، سعی میکنه بگه آواز خوندن رو دوس داره، بگه که رویای زندگیشه.

ولی یه شب بین همه ی صحبتاش درمورد علاقه اش به آواز خوندن، مامانش اینو بهش میرسونه که کاش تو هم مثل ما کر و لال بودی!

قطعا این جمله ی کلیشه رو بارهانشیدین که میگن: «با قرار گرفتن آدمای خوب سر راحت، زندگیت از اون موقع به بعد عوض میشه، این یک معجزه هست».

و قطعا هم نمیتونیم انکارش کنیم و بارها واسه خودمون اتفاق افتاده. مثل روبی.استاد روبی استعداد اونو میشناسه و سعی میکنه تقویتش کنه با تمام کمبود اعتماد بنفسی که روبی به خودش و صداش داشت.

روبی از یه جا به بعد، فکر میکنه که میتونه کسی باشه که هم کنار خانوادش باشه و تو صنف ماهیگیریا کنارشون باشه و هم کنار استادش همه ی تلاششو کنه واسه آزمون تست صدای یه دانشگاه خوب همین کنه.

اینجاس که کم کم با خودش آشتی میکنه... میبینه چیزی نمیتونه جلوی پیشرفت آدم رو بگیره که داره با تک تک بعد های وجودش آشنا میشه. میتونست صبح زودتر از هرکسی تو بندر حضور داشته باشه و کارای لازم رو انجام بده، به کلاس موسیقیش برسه، اجازه داد قلبش با آدما مهربون تر شه و علاقتشونو قبول کنه و ارتباطشو با آدمای اطرافش بیشتر کنه...

تا مدتها حالش خوب بود؛

کم کم به واقعیت نزدیک میشد؛ اینکه اگر تو مسابقه قبول بشه باید خانوادشو تنها بزاره و بره شهر دیگه و از اینکه خانوادش با اون همه شرایط تنها هونن، هم خودش و هم خانواده اش وحشت داشتن...

یه قسمتی هست که روبی با بچه‌های مدرسه اجرا موسیقی دارن و کل خانواده ها دعوت شدن...

در اینجاست که عامدانه صدای فیلم قطع میشه.

و ما اینبار داستان را از نگاه خانواده روبی میبینیم جایی که هیچ صدایی نیست، سرد سرد سرد.

سرگردون اطرافشون رو میبینن که مردم پر از احساسن. یکی دست میزنه،

تا حالا شده یخوای منظورتو به یه نفر برسونی ولی ندونی از چه کلماتی استفاده کنی؟ یهو گیج میشی خودت طرف مقابلتم همینجور در سکوت نکات میکنه و منتظره هرچی سریعتر این وضعیتو همومش کنی...

ولی تو بازم دنبال کلمه ای تو ذهنت و...

بالاخره پیداش میکنی و از اینکه طرف مقابلتو متوجه منظورت کردی راضی ای و میری واسه ادامه ی صحبتت.

ولی من، میخوام به اون لحظه که همه تلاشتو میکردی طرف مقابلت رو متوجه کنی، یکم بیشتر فکر کنی...

اون لحظه انگار حس میکنی تو دید اون کسی ک مخاطبت، یه انسان بالغی که داره شیرین بازی درمیاره و کنارش بهت کمی حس ترحم داره...

وقتی بیشتر طول میکشه اون لحظه ی کذایی، به خودت میگی چقد حوصله سر بر شد حرف زدنم باهاش...

به جای ذهن خودت، باز ذهن اون طرف مقابلت رو رصد میکنی...

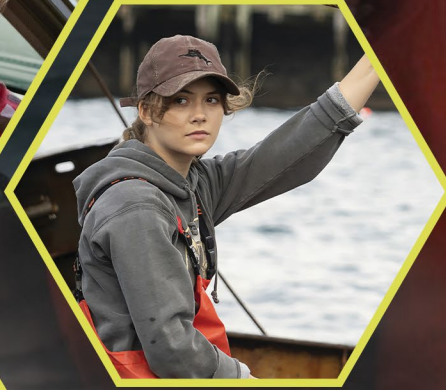
تهش اگر به ذهنت نرسید اون کلمه ای که حق مطلبو به جا بیاره، میگی ولش کن

ولی یه حس ناتوانی تو ذهنت اذیت میکنه ناخودآگاه.

به خودت میگی مطمئنم اون میتونست با موضوعی که راجبش حرف میزدم ارتباط بگیره،ولی من چرا نتونسم منظوری که تو ذهنم داشتم رو بیانم کنم....

این تجربه، کوچیک ترین تجربه ای از موقعیت یه انسان فاقد توانایی شنیدن و صحبت کردنه...

تو این فیلم، روبی که تنها فرزند توانمند در صحبت کردن در یک خانواده کر و لال است (به این افراد اصطلاحا CODA گفته میشود) رویای ذهنیش همیشه این بوده که آواز بخونه و رشته دانشگاهیش، رشته ای باشه مناسب با خواسته اش.



Dr. Hamid Jalilvand



سلام آقای دکتر. میشه خودتون رو معرفی کنید؟

من حمید جلیلوند هستم، ادیولوژیست. متولد اسفند ۵۷ و از سال ۱۳۷۹ تا الان در این رشته هستم

چه سالی و از کجا فارغ التحصیل شدید؟

۷۹ وارد رشته شدم، سال ۸۳ لیسانس گرفتم و همون سال وارد مقطع فوق لیسانس شدم، سال ۸۵ فوق لیسانس گرفتم و از سال ۸۸ تا سال ۹۳ هم در مقطع دکتری بودم و همه مقاطع هم در دانشگاه ایران بودم.

موقع انتخاب رشته با آگاهی ادیولوژی رو انتخاب کردید؟

من کلا هدفم پزشکی بود به طوریکه سال اول کنکور فقط پزشکی زده بودم و البته قبول هم نشدم. بعد از اون رفتم سربازی و همراه خدمت درس هم میخوندم، بعدش کنکور دادم و رتبه خیلی خوب شد و اون سال شنوایی قبول شدم. من چون تجربه شکست در انتخاب رشته داشتم و بعدش هم خدمت رفته بودم، اینبار به طور انتخاب کردم که انتخاب صدمم شیمی پیام نور بود، یعنی دوران خدمت با من کاری کرد که من راضی شده بودم به هر رشته ای و هرجا!! انتخاب ۴۱ یا ۴۲ ام من شنوایی بود و علت انتخاب شنوایی هم نه به خاطر رشته بود بلکه به خاطر این بود که میگفتن با این رشته میشه در آینده استاد دانشگاه شد، در واقع من به نیت استاد دانشگاه شدن وارد این رشته شدم.

ایا هیچ وقت فکر میکردید به اینکه یک روزی وارد حوزه سمعک بشید؟ همدتون چی بود؟

نه، در خصوص سمعک من در دانشگاه با اینکه جزو دانشجویان ممتاز بودم اما درس سمعک رو هیچ وقت نمیخوندم و یادمه حتی برای ارشد که نفر اول شدم، درصد سمعکی که زده بودم از رتبه آخر هم کمتر شده بود، چون من شاخه تشخیص رو دوست داشتم که پزشکی طور بود نه توانبخشی!! ولی بعد از فارغ التحصیلی، چون شغل تشخیصی پیدا نکردم و به خاطر نیاز مالی شدیدی که اون سال داشتم مجبور شدم برم تو کار سمعک، اولین بار هم در بنیاد جانبازان مشغول فعالیت شدم و یادمه که اول های کار تسلط کافی بر سمعک نداشتم چون تو دوران دانشگاه خوب نخونده بودم اما وقتی سمعک رو اشتباه تنظیم میکردم و جانباز ها میومدن برای تنظیم دوباره به فکر این افتادم که باید بخونم و همون سال شروع کردم به خوندن منابع و از سال ۸۳ تا الان من همچنان در حال خواندن سمعک هستم

چه چیزی باعث شده که در طی این همه سال تجویز سمعک خسته نشید؟

رشته ما دو تا ویژگی بارز داره یکی اینکه، رشته پیچیده ای هست یعنی هر چقدر در اون جلو تر میری ناگفته های بیشتری رو پیدا میکنی و هیچ وقت ته نداره، دومین ویژگی رشته ما که خیلی مهمه اینه که تاثیری که شما بر زندگی افراد میگذراید غیرقابل باوره مثلاً کودکی که بدون سمعک مثل یک فرد گنگ برخورد میکنه و اصلاً حرف نمیزنه رو به حالت عادی برش میگردونی و این برای شما بزرگترین دستاورد هست یعنی وقتی شما برای کودکی سمعک تجویز میکنی، میدونی که شما در تک تک کلماتی که در زندگی اش یاد میگیره و حرف میزنه سهیم هستی.

کدام برهه از زندگیتون رو خیلی دوست دارید دوباره تکرار بشه؟

من زیر ۱۲ سالگی زندگی بسیار فانتزی ای داشتم، در یک روستا، تازه وارد دبستان شده بودم، کتاب میخوندم، طبیعت بکری داشت، ماشین و سر و صدا نبود، یه دوچرخه ای داشتم که با اون حسابی کیف میکردم. آخر های ۱۲ سالگی بود که پدرم برای اینکه پیشرفت کنیم ما رو از روستا آورد به شهر و از اون سال وارد سال های غریبی در شهر شدم یادمه وقتی توی شهر بودیم کسی با ما حرف نمیزد و از اونجا تنها شدم. اما قبل از ۱۲ سالگی ام رویایی بود، دومین برهه ای که دوست دارم هم بعد از بچه دار شدنم هست.

اون باوری که در شما از همه قوی تر بود و باعث موفقیتتان شد چه بود؟

زحمت کش بودن، من برای اینکه سمعک رو بفهمم، برای یک آیتم کوچک شاید ۴ تا ۵ سال از زندگی ام رو گذاشتم تا یاد بگیرم و الان اون رو خیلی راحت و در ظرف دو ساعت در کلاس هام به دانشجو ها یاد میدم. من اعتقاد به حقیقت دارم و این زحمت کش بودنم هم از همونجا نشات میگیره.

یک عبارت به دانشجویان ادیولوژی بگید.

مهم نیست جامعه شما رو میشناسه یا نمیشناسه، جامعه قدر شما رو میدونه یا نمیدونه، مهم حقیقت هست نه واقعیت! تاثیری که شما بر زندگی افراد میگذراید غیرقابل باور هست انقدر باورنکردنی که حتی از نظر خودتان پنهان است و این حقیقت ماجراست پس اسیر موانع، محدودیت ها و نا امیدي ها نشید .

نظرتون رو در مورد کلمات زیر بیان کنید.

سمعک	چیزی که من تا ابد گرفتارش شدم	ارشد	برزخ
علم	ذره بینی برای یافتن حقیقت	ثروت	لازم ولی اتمام کننده و پایان بخش نیست

کلام آخر.

خداوند در قرآن کریم میفرماید که اگر شما یک نفر رو نجات دهید، ملتی را نجات دادید، شاید فکر کنید نجات دادن فقط جان افراد هست اما تنها زنده بودن کافی نیست، بلکه با کیفیت زنده ماندن اصل است پس شما هم با برگرداندن توانایی های از دست رفته افراد و توانبخشی دوباره به اونها کیفیت رو به زندگی هاشون میارید پس شما هم ملتی رو نجات میدید.

بسم الله الرحمن الرحيم

صدای پای محرم می آید...

صدای پای کاروان خانواده ای می آید که پس از ۱۴۰۰ سال سرخی خونشان به چشم می خورد و صدای عزت شان ازکوچه های شهر بلند است.

به راستی این حسین کیست که پس از ۱۴۰۰ سال و اندی هنوز محرم زنده است و صدای هل من ناصر او از هیئت ها به گوش می رسد. ساده انگارانه است اگر بخواهیم به این موضوع سطحی نگاه کنیم و بگوییم:

«مظلومیت حسین (ع)است که احساسات مردم را برمی انگیزد ...»

قطعا هدف امام حسین از قیام خانوادگی این نبوده است که مردم هر ساله به سختی های او و خواهرمظلومش بگریند. این بنده ی عزیز خدا که مقصودی جز امر به معروف و نهی از منکر و احیای دین حق نداشت دربرابر ظلم عزت مندانه ایستاد و تک تک کل های باغش را فدا کرد.

این حسین کیست که خواهری همچون زینب دارد ،سخت ترین امتحان الهی را چیزی جز زیبایی ندید، اصلا مگر اسیر دست یزیدیان بودن هم زیبایی دارد ؟

به راستی که عزت زینب(س)ستودنی است.

علاوه بر این، واژه ی شهید در کاروان امام حسین قابل درک است.سرور و سالار شهیدان مگر برازنده ی کسی جز حسین(ع)است. یقینا شهید کسی است که که زندگی را زیبا میپندارد ولی شهادت را زیباتر...

در همین باره شهید آوینی می گوید:

هر کس میخواهد ما را بشناسد داستان کربلا را بخواند...

بہتر است نگاهی به سخنان ارزشمند سید شهیدان اهل قلم ، شهید مرتضی آوینی بیاںدازیم که قطعا این موضوع در قلم شهید آوینی زیبا جلوه می کند.
خون حسین(ع)و اصحابش کهکشانی است که بر آسمان دنیا، راه قبله را می غایاند... اگر نبود خون حسین، جوشیدن سرد می شد و دیگر در آفاق جاودانه شب، نشانی از نور باقی نمی ماند... حسین سرچشمه خورشید است... و بدان که سینه تو نیز آسمان لایتناهی است با قلبی که در آن خورشید می جوشد، و گوش کن که چه آن شراب طهور که شنیده ای بهشتیان را می خوراندند، «... حسین، حسین، حسین : خوش تر نمی دارد در تپیدن میکده اش کربلاست و خراباتیانش این مستان اند، که این چنین بی سر و دست و پا افتاده اند... آن شراب طهور را که شنیده ای تنها به تشنگان راز می نوشاند. ساقی اش حسین است: حسین از دست یار می نوشد و ما از دست حسین. عام همه در طواف عشق است و دایره دار این طواف، حسین است: اینجا در کربلا، در سرچشمه جاذبه ای که عالم را بر محور عشق نظام داده است.

شیطان اکنون درگیر و دار آخرین نبرد خویش با

سپاه عشق است و امروز در کربلاست که شمشیر شیطان از خون شکست می خورد: از خون عاشق، خون شهید.
زندگی زیباست، اماشهادت از آن زیباتر است. سلامت تن زیباست، اما پرندۀ عشق تن را قفسی می بیند که در باغ نهاده باشند... راز خون را جز شهدا در نمی یابند. گردش خون در رگ های زندگی شیرین است، اما ریختن آن در پای محبوب، شیرین تر است و نکو شیرین تر، بگو بسیار شیرین تر است. راز خون در آنجاست که همه حیات به خون وابسته است.

صحرای کربلا به وسعت تاریخ است و کار به یک یا لیتنی کنت معکم ختم نمیشود. اگر مرد میدان صدافتی نیک در خویش بنگر که تو را نیز با مرگ انسی این گونه است یا خیر!... آنان را که از مرگ می ترسند از کربلا می رانند... و مگر نه آنکه کردن ها را باریک آفریده اند تا در مقتل کربلای عشق آسان تر بریده شوند؟ و مگر نه آنکه از پسر آدم عهدی ازلی ستانده اند که حسین را از سر خویش بیشتر دوست داشته باشند؟

هر کس می خواهد ما را بشناسد داستان کربلا را بخواند. اگر چه خواندن داستان را سودی نیست، اگر دل کربلایی نباشد. از باب استعاره نیست اگر عاشورا را قلب تاریخ گفته اند. زمان هر سال در محرم تجدید می شود و حیات انسان هر بار در سیدالشهدا(ع) حُب حسین(ع)سراالاسرار شهادست.

فاین تذهیون؟ اگر صراط مستقیم می جویی بیا، از این مستقیم تر راهی وجود ندارد: حُب حسین (ع) . آری کربلا از زمان و مکان بیرون است و اگر تو می خواهی که به کربلا برسی، باید از خود و بستگی هایت از سنگینی ها و ماندن ها گذر کنی... از عاشورای سال ۶۱ هجری قمری، دیگر زمان از عاشورا نگذشته است و همهٔ روزهاعاشورااست. زمان بر امتحان من و تو می گردد تا ببیند که چون صدای هَل م ن ناص رِ امام عشق برخیزد، چه می کنیم?... شریان قیام ما نیز به قلب عاشورا می رسد و این چنین ما هرگز از جنگ خسته نخواهیم شد...

آماده باشید که وقت رفتن است. هر شهید کربلایی دارد... و کربلا را تو مپندار که شهری است میان شهرها و نامی است در میان نام ها، نه! کربلا حرم حق است و هیچ کس را جز یاران امام حسین(ع)راهی به سوی حقیقتی نیست... هر شهید کربلایی دارد... و برای ما کربلا پیش از آنکه یک شهر باشد یک افق است.

در روز های منتهی به محرم الحرام ، ما بندگان ضعیف و محتاج حق امید داریم در این دوماه عزیز به درک حقیقی از قیام حضرت برسیم.

محدثه منصور یار



بسم رب الحسین

در طول تاریخ به ویژه تاریخ معاصر علل و چگونگی واقعه عاشورا از مناظر مختلف سیاسی، اجتماعی، اعتقادی، اخلاقی و ... توسط علما ، فلاسفه و اندیشمندان آزاده جهان مورد بررسی قرار گرفته است.

اما آنچه کمتر به آن پرداخته شده بررسی بُعد عارفانه و عاشقانه سفر امام از مدینه به مکه و سپس به سوی سرزمین نینواست. امام منزل به منزل میرود در واقع او سالک است و سیر الی الله میکند.در این مسیر مغناطیس او دلهای آماده را برای فنا فی الله جذب می کند و با خود میکشد، چگونه ممکن است افرادی جان شیرین ، مال و دلبستگی و تعلقات دنیوی را یک شبه رها کرده و آماده جان فشانی در راه دین باشند؟

کما اینکه افرادی همچون زهیر بن قین داریم که اصلا از طرفداران اهل بیت نبوده و قرباتی با آنها نداشت وقتی امام او را به دعوت خواند اصلا تمایلی به مواجه با امام نداشت و به اصرار همسر خویش به دیدار امام رفت. اما در برگشت همچون پرنده ای سبک بال دل از تعلقات کند و برای شهادت لحظه شماری میکرد. این میسر نیست مگر به رویت و شهود جایگاه خویش در صورت پای نهادن در این مسیر، در واقع شهدای کربلا قبل از شهادت به مرحله شهود رسیده و برای دیدار خدا لحظه شماری می کنند.

نمونه دیگر عابس است ،پیرمرد پهلوان از اهالی کوفه ، که فردی جدی بود و کمتر کسی تبسم او را دیده بود. شب عاشورا که اصحاب مشغول پاکسازی دل و به جا آوردن نماز و قرائت قرآن هستند ،عباس بر خلاف تمام عمرش به شوخی و بذله گویی میپردازد، یکی از اصحاب به او می گوید: «تو هرگز چنین آدم بذله گویی نبودی» و عباس نیز تایید می کند.

چگونه ممکن است شخصی با ۷۲ نفر یار که میداند فردا آماج حملات نیزه و تیر و شمشیر آخته ۳۰ هزار مرد جنگی است و راهی به جز مرگ و قطعه قطعه شدن برایش نمانده اینگونه به بذله گویی پردازد؟!
جز این است که در سفر عرفانی حسین به شهود رسیده است؟

نمونه دیگر قاسم بن الحسن ، برادرزاده ۱۳ ساله امام است. امام در شب عاشورا به یارانی که بر بیعت با ایشان باقی می مانند وعده شهادت دادند، قاسم ۱۳ ساله از عموی خویش پرسید که من هم در گروه شهدا خواهم بود؟ امام از او پرسیدند : «شهادت در نزد تو چگونه است» قاسم عرضه داشت: «احلی من العسل»

چرا مرگ در این سن باید برای نوجوانی با هزاران امید و آرزو شیرین تر از عسل باشد؟
تنها یک دلیل وجود دارد، رویت جایگاه خویش در دنیا دیگر در صورت شهادت و شوق پیوستن به خدا.

امام شبانه با اهل و عیال قصد ترک مدینه به مکه را می کنند ،به مزار جد بزرگوار خویش رفته ،با وی وداع کرده و مشغول مناجات می شوند سپس مجاور خانه خدا شده تا موسم حج فرا رسد. امام در انجام مناسک حج در حال دیگری است ، سالکی است که خود را به رسیدن به معشوق بسیار نزدیک میدانند.



در روز عرفه با چشمانی اشکبار دعایی پر مفهوم را برای ما به جا میگذارند که دعای عرفه نام دارد.
دعای عرفه را بررسی کنید ، ببینید آیا ممکن است یک انسان عادی اینگونه کلمات را از نظر آهنگ ظاهری و مفهوم باطنی و آن هم ایستاده بیان کرده و با خدای خود خلوت کند یا اینکار صرفا از خلیفه خدا بر می آید؟
سپس امام دو روز پیش از فرارسیدن عید قربان مجبور به ترک حج میشوند، زیرا یزیدیان قصد سوء قصد به جان امام را داشتند.

و امام به خون آغشته شدن حریم امن الهی را نمیپذیرند. اما او عید قربان اصلی را در پیش دارد، در داستان ابراهیم (ع) نه آسیب به او رسید و نه به اسماعیل(ع)

اما حسین(ع) می رود که نه تنها همه اسماعیل هایش را بلکه ابراهیم نفس خود را ذبح کند!
او از مکه به سوی عراق میرود، منزل به منزل به روز موعود نزدیک تر میشود

سرانجام روز عاشورا فرا میرسد، او با همه چیز خویش پا به معرکه گذاشته، آمده تا اهل بیتش و همه دارایی خویش را در راه معشوق فنا کند.

آری فنا آخرین وادی سیر و سلوک است

هرچه در خدا فنا تر شود، معشوق را بی پرده تر می بیند
اکبر جوانش ارباً اربا میشود، گلوی ۶ ماهه اش بریده میشود
عباس دلاورش دست بریده به شهادت میرسد

اکنون این لحظه ی لقا معشوق است

او دیگر هیچ چیز ندارد

سرش به روی نی و لبانش از تشنگی ترک خورده

جسم چاک چاکش در گودی قتلگاه زخم های فراوان برداشته و سم

کوب اسب ها شده است

لباسی بر تنش نمانده و همه را غارت کرده اند

هر آنچه رنگ تعلق، مباد بر بدنم!

مباد جامه، مبادا کفن، مبادا سر!

آری حسین بی پرده معشوق را دید و این همان رستگاری بزرگ است

حسین را خون خدا می نامند

علت ،این حدیث قدسی است

من طلبني وجدني و من وجدني عرفني و من عرفني احبني و من احبني عشقني و من عشقني عشقته و من عشقته قتلته و من قتلته فعليّ ديتة و من عليّ ديتة فأننا ديتة.

آن کس که مرا طلب کند، مرا مي یابد و آن کس که مرا یافت، مرا مي شناسد و آن کس که مرا شناخت، مرا دوست مي دارد و آن کس که مرا دوست داشت، عاشقم میشود و آن کس که عاشقم شود، من نیز عاشقش میشوم و اگر عاشق کسی شوم، او را مي کشم و آن کس را که بکشم، خود خونپهای اویم.

من کی ام؟ لیلی

لیلی کیست؟ من

ما یکی روحیم اندر دو بدن

صلی الله علیک یا ثار الله

ایلیا زند

توانبخشی بازی های ویدیویی برای سگته مغزی سرپایی

یک آزمایش جدید که در «دانشگاه میزوری» انجام شده، نشان داده است که درمان با یک بازی ویدئویی خاص می‌تواند به اندازه روش‌های سنتی توانبخشی در بیمارانی که سگته کرده‌اند، موثر باشد. همچنین، این آزمایش نشان داد که این روش درمانی جدید، نیاز برای مراجعه حضوری به درمانگر را تا ۸۰ درصد کاهش می‌دهد.

توانبخشی سگته مغزی اغلب ترکیبی از مداخلات رفتاری و حرکتی را شامل می‌شود که به ملاقات حضوری با درمانگران نیاز دارد. زمانبر ترین بخش از کار بیمار با یک درمانگر، اغلب آنچه را که به عنوان «درمان حرکت ناشی از محدودیت» (CI therapy) شناخته می‌شود، در بر دارد که شامل همکاری نزدیک با یک فیزیوتراپیست برای بهبود عملکرد اندام فوقانی است.

بسیاری از بازماندگان سگته مغزی نمی‌توانند به مداخلات رفتاری/حرکتی فشرده و جامع دسترسی داشته باشند و بنابراین پس از ترخیص از بیمارستان پیشرفت نمی‌کنند یا حتی از نظر عملکردی ضعیف می‌شوند. کاهش موانع قانونی برای توانبخشی از راه دور پس از کووید-۱۹ فرصتی منحصر به فرد برای کشف مدل‌های قابل دسترس و کارآمد مراقبتی است که می‌تواند بر این چالش‌ها غلبه کند. گسترش توانبخشی از راه دور نیز فرصتی برای بازنگری نقش درمانگران فیزیکی و کاردرمانی در توانبخشی اندام فوقانی فراهم می‌کند. مدل غالب مراقبت

بر تمرین حرکتی، با کمترین تأکید بر روش‌های القای تغییر رفتار تأکید دارد. شواهد اولیه نشان می‌دهد که تمرین حرکتی را خود فرد می‌تواند مدیریت کند، در حالی که تغییر رفتاری موفقیت آمیز به حمایت گسترده درمانگر نیاز دارد. روی هم رفته، این کار نشان می‌دهد که مداخله رفتاری ممکن است تأثیرگذارترین و کارآمدترین استفاده از زمان درمانگر باشد.

تخصیص زمان درمان به مداخله رفتاری باعث بهبودهای برتر در استفاده از بازو می‌شود. خود مدیریتی از طریق بازی توانبخشی عملکرد حرکتی را به همان میزانی که تمرین حرکتی در کلینیک انجام می‌دهد، بهبود می‌بخشد.

تحقیق در پایگاه داده‌ها شواهد مبهمی ارائه کرد که نشان می‌دهد تمرین خودسرانه اندام فوقانی می‌تواند عملکرد حرکتی را بهبود بخشد. خود مدیریتی به طور مثبت بر عملکرد بازو در یک کارآزمایی تصادفی‌سازی و کنترل‌شده (RCT) و دو سری موردی که درمان‌های مبتنی بر یادگیری حرکتی را شامل می‌شدند، تأثیر مثبت گذاشت، در حالی که در سه RCT که چنین نبودند، بی‌اثر بود. دو RCT تمرین حرکتی خود مدیریتی را در مقابل تمرین حرکتی تحت رهبری درمانگر مقایسه کردند، بدون اینکه تفاوت معنی‌داری در عملکرد یا استفاده در مقایسه با مراقبت سنتی با دوز کمتر یا درمان CI منطبق با دوز نشان دهند.

«ریچل پروفیت»، از پژوهشگران این پروژه گفت: من به عنوان یک درمانگر، بیمارانی را دیده‌ام که باید بیش از یک ساعت رانندگی کنند تا به مرکز درمانی برسند. آنها باید سه یا چهار روز در هفته به مرکز درمانی مراجعه کنند تا توانبخشی برای آنها انجام شود. این کار در هر جلسه، بین سه تا چهار ساعت از زمان آنها را اشغال می‌کند و درمانگر باید همه این زمان را در کنار آنها باشد.

استفاده از بازی‌های ویدئویی به عنوان نوعی درمان فیزیکی، ایده جدیدی نیست اما این پژوهش، کارآیی درمان با بازی ویدئویی را با درمان حضوری مقایسه می‌کند. بیش از صد نفر برای این آزمایش انتخاب شدند که بیش از شش ماه از سگته مغزی هر یک از آنها گذشته بود و از محدودیت‌های خفیف تا متوسط اندام فوقانی رنج می‌بردند. پژوهشگران از یک بازی ویدئویی به نام «ریکاوری رپیدز» استفاده کردند که چندین سال پیش ساخته شد تا همان حرکت اندام فوقانی را که فیزیوتراپیست‌ها طی درمان بر آن متمرکز

می‌شوند، هدف قرار دهد.

بیمار طی این بازی، عملاً در یک قایق کایاک قرار می‌گیرد و در حالی که از رودخانه پایین می‌رود، حرکات بازو مانند پارو زدن، جمع‌آوری زباله‌ها، تاب خوردن از سمتی به سمت دیگر، هدایت قایق و رسیدن به قسمت بالا برای پاک کردن تارهای عنکبوت و خفاش‌ها را انجام می‌دهد. این بازی، تمرین‌ها را به کاری سرگرم‌کننده تبدیل می‌کند. با پیشرفت بیماران، چالش‌ها سخت‌تر می‌شوند و شرکت‌کنندگان با پزشکی از راه دور بررسی می‌شوند تا اهداف را تنظیم، بازخورد را ارائه و درباره فعالیت‌های روزانه‌ای که می‌خواهند پس از بهبودی از سر بگیرند، صحبت شود.

در این مدل جدید مراقبت، زمان درمانگر عمدتاً به مداخلات رفتاری با هدف قرار دادن استفاده از بازو اختصاص داده می‌شود که می‌تواند از طریق توانبخشی از راه دور برای بهبود دسترسی انجام شود. تمرین حرکتی فشرده خود مدیریت شده در خانه از طریق فناوری بازی‌های توانبخشی انجام می‌شود که دشواری را افزایش می‌دهد، بازخورد فوری ارائه می‌دهد و پیشرفت را دنبال می‌کند. با این حال، برای تعیین اینکه آیا صرف زمان درمانگر تقریباً به طور کامل به مداخله رفتاری می‌تواند به اندازه توانبخشی سنتی که عمدتاً از زمان درمانگر برای تمرین حرکتی استفاده می‌کند، مؤثر باشد، کنترل تصادفی هنوز مورد نیاز بود. علاوه بر این، اثربخشی این رویکرد خود مدیریتی و کارآمد باید با یک مداخله فشرده زمان‌بر جامع (CI درمانی) که در آن درمانگر هم تمرین حرکتی و هم درمان رفتاری را ارائه می‌کند، مقایسه شود.

منابع

Video game rehabilitation for outpatient stroke (VIGoROUS): A multi-site randomized controlled trial of in-home, self-managed, upper-extremity therapy

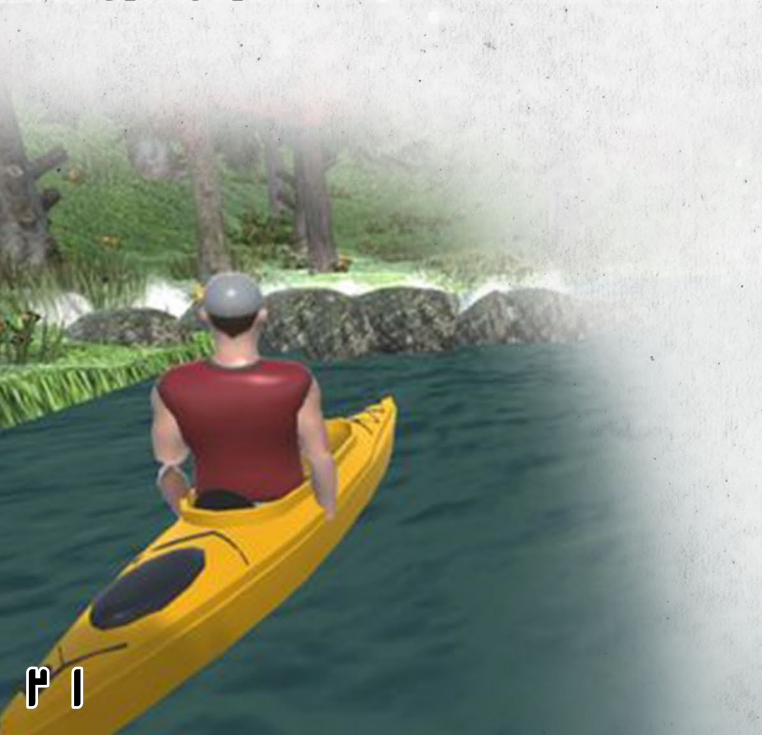
Lynne V. Gauthier,a* Deborah S. Nichols-Larsen,b Gitendra Uswatte,c Nancy Strahl,d Marie Simeo,e Rachel Proffitt,f Kristina Kelly,g Roger Crawfis,h Edward Taub,c David Morris,i Linda Pax Lowes,j Victor Mark,k and Alexandra Borstadl



این آزمایش در نهایت نشان داد که بیماران با پروتکل بازی ویدئویی، موفقیتی مشابه بیماران گروه کنترل‌شده تجربه کردند که درمان حرکت ناشی از محدودیت را پشت سر گذاشته بودند. برنامه درمانی مبتنی بر بازی ویدئویی، نه تنها نیاز بیماران را به چندین بار مراجعه در هفته برای ملاقات با درمانگران برطرف کرد، بلکه به این معنا بود که بقیه مداخلات رفتاردرمانی را می‌توان به طور موثر به واسطه پزشکی از راه دور انجام داد.

این آزمایش، نتایج درمانی موفق را ارائه داد که تنها با استفاده از یک پنجم زمان مورد نیاز درمانگران برای درمان حرکت ناشی از محدودیت انجام می‌شود. پروفیت گفت: این روش به صرفه‌جویی در زمان و پول و همچنین، تکمیل درمان بیماران کمک می‌کند و به درمانگران امکان می‌دهد تا با تعداد بیشتری از بیماران کار کنند. بنابراین این یک بازی دو سر برد است. با صرفه‌جویی در زمان، درمانگران می‌توانند به بیماران بیشتری خدمت کنند.

عرفان امیری



زندگی

عمر کردن نیست،

بلکه «رشد» کردن است

عمر کردن کاری است که از همه‌ی

حیوانات برمی‌آید.

اما رشد کردن هدف والای انسان است

که عده‌ی معدودی می‌توانند

ادعایش را داشته باشند...

واحد اندازه گیری انسانیت،

چیزی نیست جز،

دست‌هایی که گرفته ایم،

گره هایی که ازمشکلات دیگران باز کرده ایم

دل هایی که به دست آورده ایم،

امیدهایی که به زندگی نامیدان

بازگردانده ایم،

اشک هایی که به شوق جاری کرده ایم،

دعاهایی که از دیگران در ازای رفتار و کردار خود شنیده ایم...

شاید کسی را دیده باشید که از همان کودکی خود درگیر درس و کتاب هست و با همین مشغله نیز پا به سن میگذارد ، اما وقتی که به سن بالا میرسد میفهمد که کودکی نکرده است ، جوانی اش مانند جوانی همه نبوده، عشقی برای خودت یافت نکرده، مهارتی منحصر به فرد کسب نکرده و با دستانی تهی میخواهد دنیا را ترک کند .

شده است در دورانی جوانی مادران و پدران دیگران به او افتخار کنند که فلانی را ببینید همیشه معدلش بیست بوده همیشه درس خوانده و او را مفتخر به کار خود کرده اند ، اما به او نگفته اند در دوران جوانی ات باید زندگی کنی، باید عشق بورزی ، باید مهارت کسب کنی.

بر روی زمین که راه میروی به اطرافت نگاه کن ، آدم ها یکی پس دیگری از کنارت میگذرند تو نمیدانی چه استعدادی دارند چه شغلی دارند چه وضعیتی در زندگی خود دارند اما میدانی که هر کدام آنها فرصتی هایی برای کشف استعداد هایشان داشته اند تا بعد های جدیدی در زندگی شان وارد شود

کافیست یک لحظه خود را به جای این فرد بگذارید خیلی راحت متوجه میشوید که باید تلاش کنید تک بعدی نباشید فقط روی یک کار زوم نکنید و ابعاد دیگری را در زندگیتان اضافه کنید و از هر لحظه عمرتان بعنوان فرصت برای کسب تجربه های متفاوت استفاده کنید.

شایان شاه حسینی

پیشرفت است؟! مگر قرار نبود دانشگاه جایی باشد که در آن انسان های موفق آینده، رشد پیدا کنند؟! دیگر از این همه یکنواختی خسته شدم، دوستانم را میبینم که هر روزشان بهتر از دیروز میگذرد و من مثل مرداب لجن زده ای، ساکن و بدون تحرکم.

این همه سکون قطعاً ریشه در گذشته من دارد، اما هر چه برمیکردم و نگاه میکنم به امید اینکه بتوانم اشتباهم را پیدا و آنرا همانجا اصلاح کنم، نمیتوانم. شاید از بخت بد من است که به این روز افتاده ام. دیگر شب شده است و سوخت ماشین زمان دارد تمام میشود، اما من باید آنچه که نکرده ام یا آنچه که کرده ام و اشتباه بوده است را پیدا و درستش کنم چون میدانم اگر امشب هم مثل سایر روز ها نتوانم آنرا بیابم تا صبح خواب نخواهم داشت و این چرخه بیهوده، رویای موفقیت من را از من خواهد گرفت.

چشمانم از این همه شب بیداری سرخ شده است و میسوزد، با منج دست چشمم را فشار میدهم تا از درد آن کم کند، صدای اخطار سوخت ماشین زمان به صدا در می آید، کم کم باید از قید امشب هم بگذرم.

صندلی را به عقب میبرم تا از پشت ماشین زمان خارج شوم، ماشین طبق همیشه خاطرات انتخاب شده را کوچک نمایی میکند ولی این بار فرق دارد، از پشت چشمان تار شده ام این بار چیزی را میبینم که باورش برایم عجیب است! من این همه مدت دنبال چیزی بودم که همواره در جلوی چشمم بود و من عاجز از دیدن آن بودم.

تمام این دوران اشتباه بوده است!! اشتباه از من!! دانشگاه سراسر فرصت یادگیری بود و من با این تصور که آینده ام را صرفاً درس خواندن خواهد ساخت، تمامش را صرف علم آموزی کردم، علم خوب است و قطعاً آن چیزی که مرا امروز به اینجا رسانده است علم است و از آن ممنونم اما چرا نباید زمانم را درست استفاده میکردم؟ چرا نباید از فرصت هایی که بود بهره لازم را میبردم؟ چرا انقدر سهل انگارانه از این فرصت طلایی دوران جوانی ام گذشتم که امروز محتاج این ماشین زمان باشم؟!

علم بی عمل آن چیزی بود که پیش گرفتم و امروز صرفاً یک انسان تک بعدی با توانایی های محدود هستم.

ماشین زمان خاموش میشود، این دفعه اشتباهم را پیدا کرده ام فقط کافی است صبح شود تا بتوانم دوباره از ماشین زمان استفاده کنم، این بار هم شب خوابم نمیرد اما نه به خاطر اینکه درگیر یک چرخه بی پایانم، بلکه به این خاطر که به امید فردای روشن و پر از موفقیتیم، اشک شوق میریزم.

به لطف ماشین زمان فردا روز من خواهد بود ...

مهدی عزیزی

سوار بر ماشین زمان به گذشته خویش بازمیکردم، در جست و جوی یافتن نقص هایی که امروز میتوانم آنرا به راحتی رفع کنم، ماشین های زمان امروزی میتوانند با تغییر گذشته، امروختان را نیز دگرگون کنند. به بیست و چند سال پیش یعنی زمانی که در آن تازه وارد دانشگاه شده بودم برمیکردم. حتماً اشتباهی در انجا مرتکب شدم که حالا دارم تاوان آنرا با تمام وجودم میپردازم.

عبور از درب ورود دانشکده را به خوبی به یاد می آوردم، با دقت خاطراتم را در ماشین زمان جلو میبرم، این بار با ریزبینی بیشتری اطراف را نگاه میکنم شاید قدمی اشتباه باعث این همه سختی امروزه من شده باشد. دور عبور از خاطرات را کندتر میکنم ، آدم هایی را به یاد می آورم که ان روز دوستان صمیمی بودیم و امروز تاثیری بر زندگی من ندارند شاید انتخاب آدم اشتباهی موجب این همه سردرگمی شده است، به همه حتی خودم هم شک میکنم.

به محل ثبت نام وارد میشوم و فرایند طاقت فرسا ثبت نام آغاز میگردد اما این بار دیگر متعجب نیستم چون سه چهار باری میشود که به اینجا باز گشتم و این

مراحل را

طی کردم ، دور

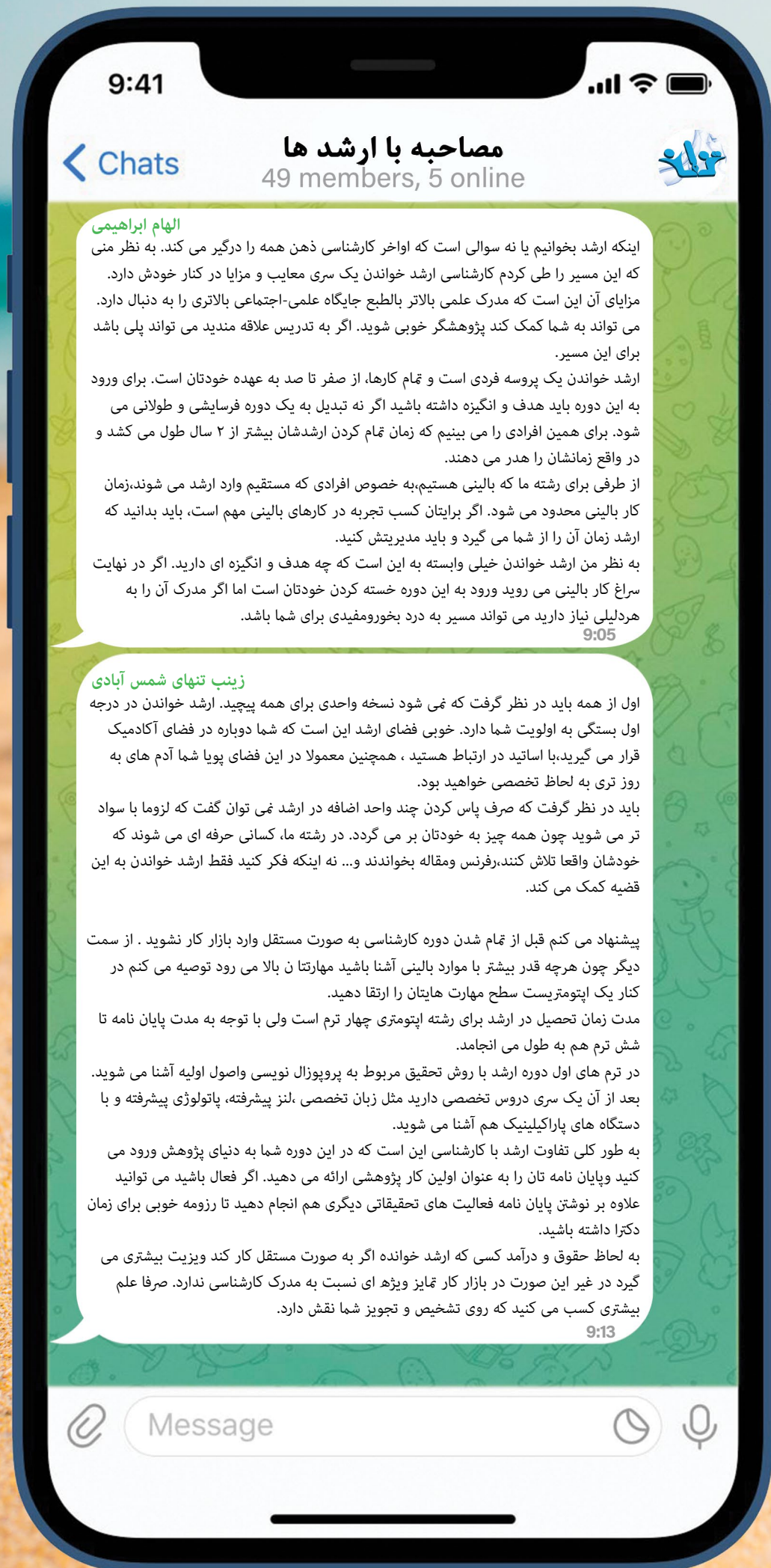
ویدیو خاطرات را تند تر میکنم

تا مراحل سریع تر بگذرد تا به جاهایی برسد که حس میکنم در آن اشتباه داشتم.

صدای جیر جیر ماشین زمان درمی آید، انقدر این مدت سرگرم خاطرات شده ام که یادم رفته است ماشینم را روغن کاری کنم، البته این کار ساده را هم حتی بلد نیستم!!

ترم های تحصیلی مختلف را یکی پس از دیگری با دقت و ریزبینی مرور میکنم، همه جای کار درست است، پس چه باعث شده که امروز ناتوان از انجام بسیاری از کارها باشم؟! مگر نمیگویند دانشگاه محل

ارشد، چرا؟



ھیئت تحریرہ

محدثہ منصوریار

عرفان امیری

فاطمہ صابر

نازنین داناسنگری

محمد رضا صابری

سمیہ شگری

نیما ناطق

مہدی عزیزی

ابوالفضل حقیقی

زہرا شیخ

مرتضیٰ خلیل

محمد مشمول

ایلیا زند

شایان شاہ حسینے

میہمان ویژه شماره اول دکتر حمید جلیوند

شماره اول نشریہ دانشجویے توانا
با محوریت موضوعات علمی-فناوری،
فرہنگی-ہنری، اجتماعی و مذہبی
تاریخ انتشار: تابستان ۱۴۰۱

مدیر مسئول: مہدی عزیزی
رئیس: نازنین داناسنگری
طراح و ویراستار: مہدی عزیزی

