



نشریه هگزاگون  
گهنامه ادبی، علمی،  
اجتماعی، فرهنگی  
(شماره چهارم، تابستان ۱۴۰۱)  
۹۷/۴۶۷۰/۱۲۰/د



• دانشکده توانبخشی ایران

• فلج مغزی و گفتار درمانی

• مصاحبه با آقای سجاد صادقی راد



نشریه دانشجویی هگزاگون  
گاهنامه ادبی، علمی، اجتماعی،  
فرهنگی

شماره چهارم، تابستان ۱۴۰۱  
۹۷/۴۶۷۰/۱۲۰/۵

صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی  
دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم  
پزشکی ایران

مدیر مسئول: زینب عبادی  
سردبیر: زینب عبادی

هیئت تحریریه: زهرا آسترکی،  
فائزه احمدی، فاطمه احمدی،  
مهدی اکبریان فرد، فاطمه

سادات توسلی، شیرین جافریان،  
ترمه سلطانی هفشجانی، یاشار  
عاشری، شیرین علیزاده، زهرا  
قادری، زهرا نقی زاده، سالار  
یکتا

ویراستاری: مهدی اکبریان فرد،  
نازنین پیغان

صفحه آرایی: زینب عبادی  
تصویرجلد: مهنا تقی پور

طراح لوگو: یاشار عاشری

تصویرگران: زینب عبادی، ملیکا  
ملک ثابت

هگزاگون



۴

## سخن سردبیر

### هگزالند

- دانشکده توانبخشی ایران ۶
- چرک نویس های یک توانبخش ۱۱
- رشته های توانبخشی ۱۲

### هگزالوژی

- فلج مغزی و گفتار درمانی ۱۴

### هگزاتکست

- بن بست روشن ۲۰
- طلوع بیداری ۲۱
- خطوط ۲۲
- تابوت عشق ۲۴
- به یاد روزیه ۲۵
- همچون تمام روزهای پیش از این ۲۶

### هگزابوم

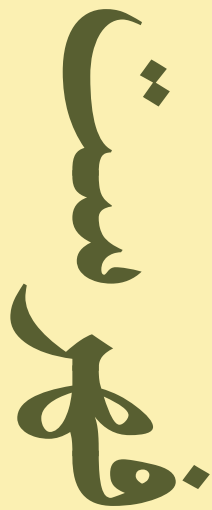
- معرفی کتاب "عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست" ۳۰

### هگزافان

- این شما و این کیفیت خودروهای داخلی ۳۴

### هگزاستار

- مصاحبه با سجاد صادقی راد ۳۷



# سخن سردبیر

سلام خدمت تمام عزیزانی که هم اکنون مشغول خواندن این بخش از نشریه هستند. حقیقتاً در ابتدا با وجود کلنجارهای بسیاری که راجع به محتوای این بخش با ذهنم رفتم، متوجه شدم لازم نیست برای این بخش متن ادبی یا متن خاصی بنویسم! پس تصمیم گرفتم در چند سطر حرفم را به پایان ببرم. تمام تلاش این تیم در این بوده و هست که یک محتوای مطلوبی تولید کند که بتواند در عین زیبایی، برای مخاطبانش مفید باشد. امیدوارم هگزآگون در این شماره، این رسالت را پیش برده باشد. این شماره، با چشم پوشی از شمارگان قبلی، پس از سال ها، شماره ی جدیدی محسوب می شود و به همین خاطر گفتیم حیف است اگر در ابتدا معرفی ای از دانشکده ی توانبخشی نداشته باشیم. به یاد دارم استادی میگفت: "بزرگترین قدرت در وجود انسان نوشتن است." راست میگفت؛ قلم را گویی معجزه گر کوچکی است که آمل و آلام و وجود ذهن ها را در پسا پرده ی سپید کاغذ، نمایان می کند و این یعنی قدرت! زین سبب، همین جا از تمام نویسندگان عزیزمان که برای این شماره زحمت کشیدند تشکر ویژه می کنم. به عنوان مورد آخر، بنده و اعضای تیم هگزآگون، مفتخریم که با این شماره در خدمت شما هستیم.

خدایا چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار

یا علی

زینب عبادی، سردبیر نشریه هگزآگون

# هگزاند

جهان توانبخشی را بشناس و دریاب!  
در این بخش شما با موضوعات اختصاصی حوزه ی  
توانبخشی و چالش ها و دغدغه ها و زیبایی های اون  
آشنا میشید...



# دانشکده توانبخشی ایران

زهرا آسترکی

رشته گفتاردرمانی دانشگاه علوم پزشکی ایران، ورودی ۹۹

همیشه اولین ها قشنگن، کمتر زمانی پیش میاد اولینی تو دل برو و جذاب نباشه که براش ذوق زده نباشی! همینکه نمیدونی قراره چی پیش بیاد و چجوری غافل گیر بشی هم خودش قشنگه... به عمق ماجرا که دقت کنی سراسر شور و شعف می شی؛ اینایی که گفتم کم و بیش به دانشگاه هم مربوطه! همه ما بعد از قبولی در دانشگاه علوم پزشکی ایران هیجان اینو داشتیم که بیایم دانشگاه و به قول فردوسی بزرگ " میاسای از آموختن، یک زمان / ز دانش میفکن، دل اندر گمان " اتفاقا همین دانشگاهه که به عنوان بستر فرهنگی کوله باری از تجربه رو برامون به ارمغان میاره. باور کنید... نوبتی هم که باشه نوبت معرفی کامل و جامع دانشکده توانبخشی ایرانه.

موقعیت و شکل فیزیکی دانشکده، نمادی از شش ضلعی غیر منتظمیه که بهش میگیم "هگزاگون"؛ که تو هر ضلع و گوشه ی اون داستانی نهفته که در ادامه براتون خواهم گفت. میدون مادر محله میرداماد و خیابون سرسبز مددکاران برای ما دانشجویها، مسیر منتهی به توانبخشی ایرانه.

مقصدی که با شروع سال ۱۴۰۱ و بعد از دو سال و نیم آموزش مجازی، دوباره به شکوه خودش که با حضور دانشجویها شکل میگرفت، برگشت. اما در مورد دانشجویها گفتنی ست که برخی از اونها، شکوه آموزش مجازی و سامانه ی نوید رو مورد پسند تر می دونستن!!





# دانشکده توانبخشی ایران

بعد از نشون دادن کارت دانشجویی و عبور از مرحله نهبانی دانشکده، اولین چیزی که به چشم میاد محوطه ای با درختان کاج سر به فلک کشیده ست که روزگار درازی رو گذرونده و شاید بشه گفت پیرترین عضو دانشکده ما هستن که گذرنسل ها رو با چشمشون دیدن.

اگر کمی جلوتر بریم، حوض شش ضلعی پرآبی رو میبینیم که برای ما دانشجو ها نماد پاکی و زلالی و درخششه! در این اطراف هم نیمکت هایی دیده میشن که در طول روز محلی برای فراغت و استراحتند که اندراحوالات روزها، هیچ دانشجوی بی دغدغه ای رو پیدا نمی کنیم و هر کس به نحوی مشغول کار خودشه.



در ادامه، مسیرت بستگی داره به اینکه کلاس داری یا کلینیک :  
اگه جزو افرادی هستی که کلاس داری، باید راه ساختمون سه طبقه ی ابن سینا رو در پیش بگیری.  
ساختمونی که تقریباً دو سال اول خیلی تو اون رفت و آمد داری.  
پله ها رو که بالا میری و وارد ساختمون میشی، روبروت دفتر سرپرستی دروس رو می بینی و چندین کلاس.

اگر کلاست تو طبقه دو یا سه باشه، باید از پله ها بری بالا. غافل از اینکه آسانسور در گوشه ترین و کنج ترین نقطه ی ساختمون قرار گرفته.



# دانشکده توانبخشی ایران

بدبین نباشید! برای اینکه دانشجویها در طی روز تحرک کافی داشته باشن آسانسور رو اونجا قرار دادن تا بچه ها بیشتر با پله ها ترده داشته باشن.

خب، از پله های منتهی به طبقه زیر زمین هم غافل نشو که اونجا هم خبرهایییست ..  
بخاطر تعمیراتی که تو محل اصلی کتابخونه داره انجام میشه، بسنده کردن به اتاقی کوچک که کتاب های رفرنس به زبان لاتین و فارسی با موضوعات مختلف رو در دل قفسه هاش جا داده، جزئی از دلخوشی هاست و پیشنهاد میکنم اگر مایل به صرف هزینه گزاف بابت منابع نیستی و به چاپ قدیمی کتاب ها برای مطالعه قانعی، حتما سری به اینجا بزنی.  
سالن سمینار شهید آشتیانی واقع در سمت راست زیرزمین این سینا هم محل برگزاری گردهمایی های دانشکده است.



مجددا از فضای ساختمون میایم بیرون و یه گشتی تو فضای اطراف میزنیم تا برسیم به انتشارات محسنی که تقریباً نزدیک درب خروجی قرار داره.  
انتشارات محسنی که با نام ستایش هستی هم شناخته می شه، جایی هست که انواع و اقسام کتاب های توانبخشی با طرح و رنگای مختلف و به زبان فارسی و لاتین در اون دیده می شه. انتشارات ما رو بر خلاف فضای فیزیکی کوچیکش دست کم نگیرید! چون غالباً از اون، دست خالی بر نمیگردید و از گوشه و کنار ایران و دانشکده های توانبخشی دیگه، همگی، نام این انتشارات رو حداقل یکبار شنیدن و تجربه خرید داشتن.

ساختمون اساتید در جوار ساختمون خوابگاه گلستان و سلف غذاخوری قرار داره. ممکنه مواقعی از روز اساتید آشنا رو ببینی و از شدت ارادت و شوق قدم به جلو گذاشته و سلامی گرم تحویل دهی؛ حال آنکه برای اون دسته ی دیگه از اساتید گرامی، کمی اوضاع فرق می کنه!



# دانشکده توانبخشی ایران



سلف دانشکده محلی است برای شگفت زده شدن؛ اینجا محلی است که علاوه بر دقایقی استراحت، دیدگاه شما را نسبت به هر آنچه که مربوط به تغذیه و غذاست تغییر می‌دهد. اما از اون هم بگذریم، همون چند دقیقه استراحت، به خصوص پس از یک کلاس طاقت فرسا، به بود و نبود دنیا می‌ارزه.



همونطور که گفتم خوابگاه گلستان و سلف، همجواری نزدیکی دارن. و حال در این میان، اگر دانشجوی خوابگاهی باشی قضیه ی دانشجویی، کمی متفاوت و بحث شیرین ماجرای خوابگاه دخترانه گلستان به میان میاد که به نظر من، گل سرسبد مجموعه ست ( امیدوارم آقایون دلخور نشن ) چرا که اگه هشت صبح کلاس داشته باشی و فقط ربع ساعت مونده به شروع کلاس بیدار بشی رو فقط دانشجویهای ساکن در این خوابگاه درک می‌کنن که لذتی بالاتر از این وجود نداره و گرنه در بقیه ی موارد، خوابگاه است دیگر و زندگی خوابگاهی...



بریم سراغ ساختمان اصلی ساختمان اصلی یا ساختمان کلینیک ها که حس درمانگری رو با پوشیدن روپوش سفید بهت القا می‌کنه و بخشی از کارآموزی و کارورزی و کلاس های عملی رو اونجا می‌گذرونی؛ پس خوب و دقیق بخش های اون رو به خاطر بسپار.

این ساختمان چند بخش داره اول از همه دپارتمان رشته ها و کلینیک هاست ( پ.ن دپارتمان و کلینیک رشته ارتوز پروتز اینجا نیست و تو حیاط دانشکده و پشت باشگاه ورزشیه؛ پس حواستون باشه اگه روزی کارتون به دپارتمان ارتوز پروتز افتاد، تو حیاط دنبالش باشید به جای ساختمان اصلی!)



# دانشکده توانبخشی ایران

داشتم میگفتم؛ با وارد شدن به ساختمون اصلی، دو راهی ای دیده میشه که گویی دو قطب و سرزمین متفاوتن. هر چی کلینیک اپتومتری و شنوایی از طراحی و دکوراسیون مدرن برخوردارن، سایر کلینیک ها انگار که در حلقشون کم لطفی شده و رنگ و رویی قدیمی دارن! سمت راست شامل کاردرمانی، فیزیوتراپی و بخشی که با پله جدا شده و به طبقه بالا می ره، کلینیک گفتاردرمانیه. سمت چپ، ساختمان کلینیک شنوایی و نمازخانه ست و پله هایی که به سمت طبقه دوم می رن؛ هنگام بالا رفتن، اول از همه در پاگرد اول دفتر بسیج رو میبینیم و بعد از اون با گذشتن از پله های بعدی به کلینیک اپتومتری می رسیم و در ادامه ی همین مسیر، سالن آزادی و کلاسای تحصیلات تکمیلی و نهایتا دفتر ریاست دانشکده به چشم میخوره.



این هم مختصر شرحی از جغرافیای دانشکده بود و حالا که دست تقدیر چنان کرده که همچون گذشته، دانشجویها روزها در تکاپوی کلاس، و شب ها در تقلای انجام پروژه و تکالیف و گاهی در این میان تفریح باشن، بسی خرسندیم که نشریه هگزاگون فعالیت جدیدش رو با منتشر کردن این شماره از نشریه خودش آغاز کرده است.

حواسمون باشه درگیر و دار روزمرگی های دانشگاه، از خودمون و از این زندگی با ارزشی که بهمون هدیه داده شده به عنوان اولین و آخرین فرصتی که می تونیم به بهترین شکل اون رو بسازیم و از تجربه و مهارت اندوزی غافل نشیم؛ شاید شروع همیشه سخت و دور به نظر برسه اما همین هگزاگون ثمره ی تلاش و آغازگری های بچه های فعال دانشکده ست...





# چرک نویس های یک توانبخش

یاشار عاشری

رشته ارتوز پروتز دانشگاه علوم پزشکی ایران،

ورودی ۹۹

انسانیت پذیرش "بودن" است.

درست هنگامی که سوژه، "بودن" خود را می پذیرد و جایگاه خود را در تمام ساحت های انسانی بازشناسی می کند، "خود" را تثبیت کرده است. ولی آیا زندگانی گفتمان تثبیت و پذیرش "خود" است؟ و یا نه، شناخت و پذیرش "بودن دیگری"؟

مفهوم انسانیت و اخلاق نه به صورت کامل ولی در اغلب اوقات در حال دست و پنجه نرم کردن با سوژه های انسانی به مثابه ی عاملی فعال در تعاملات "دیگری" است و در نهایت سوالی که مطرح می شود این است:

پذیرش "خوب یا بد بودن" و یا نه!، تنها پذیرش "بودن"؟!

در حوزه ی توانبخشی، این پرسش، بیشتر درگیر می شود؛ زیرا اساسا این حیطه با نقص ها، ناتوانی ها، ضعف ها و حتی فقدان و تلاش برای گذر و تغییر آنها است، و درست در همین نقطه فرد توانبخش در مرکز پرسش "پذیرش بودن" قرار می گیرد. فرد توانبخش در اولین برخوردش با توان یاب "تصویرسازی" می کند؛ "تصویر" باید پردازش و ادراک شود. این پردازش کاملا وابسته به پرسپکتیو فرد توانبخش است و در دو رویکرد "بالین" و "اخلاق" نتایجی را در پی دارد.

مبحثی که در اینجا مطرح می شود، جوهره رفتاری فرد توانبخش در رویکرد اخلاقی است. همان نقطه ی "پرسش"! که بسیار در عملکرد فرد و توانبخشی تاثیر می گذارد؛

انسانی که "بودن" صرف را می پذیرد، کاملا فردی گشوده به هستی انسانی است. این فرد یک معبر قدرتمندی از کار سانسور را سرکوب کرده و تمایز بین "خوب" و "بد" را از بین می برد و آن را از دو بُعد به یک بُعد می کشاند. در همین لحظه است که حجم عظیمی از چارچوب های محدود کننده گسست پیدا کرده و ساحت پذیرش هستی فرد توان یاب را به فرد توانبخش به ارمغان می آورد.

زین پس است که امر اخلاقی و انسانی رنگ و بویی به خود گرفته و رویکرد توانبخش نیز در برابر "انسان"، انسانی تر است!



# رشته های توانبخشی کدام اند؟!

رشته ارتوز و پروتز یا همان ارتوپدی فنی سابق، متشکل از دو بخش ارتوز و پروتز است.  
که حاصل برخورد سه راه هنر، پزشکی و مهندسی است.



رشته ی بینایی سنجی به عنوان مراقبت کننده اولیه ی سلامت چشم به شمار می آید و در سلامت چشم افراد نقش بسزایی دارد. این رشته در تشخیص و درمان درست برخی مشکلات بینایی نقش های مهمی را ایفا می کند.



شنوایی شناسی یا ادیولوژی علم مطالعه اختلالات شنوایی تعادلیست. شنوایی شناسان به طور کلی در سه حوزه پیشگیری، تشخیص و توانبخشی اختلالات شنوایی و تعادلی فعالیت میکنند.



فیزیوتراپی شیوه ای از درمان بیماری ها و اختلالات عصبی، عضلانی، اسکلتی است که از تجهیزات مکانیکی، جریان های الکتریکی، مانور های دستی، نور، لیزر، ماورای صوت، پرتوهای ماورای بنفش، مادون قرمز، میدان مغناطیسی و اعمال فیزیکی دیگر استفاده میکند.



کاردرمانی رشته ایست که بر پایه ارتباط درمانی، استدلال بالینی، ارزشیابی، مداخله، طرح برنامه، اجرا و در نهایت حل مسئله است تا بتواند به شیوه ای نوین افراد را از طریق درگیر شدن در فعالیت های روزمره زندگی، به سلامتی و رفاه و مشارکت برساند.



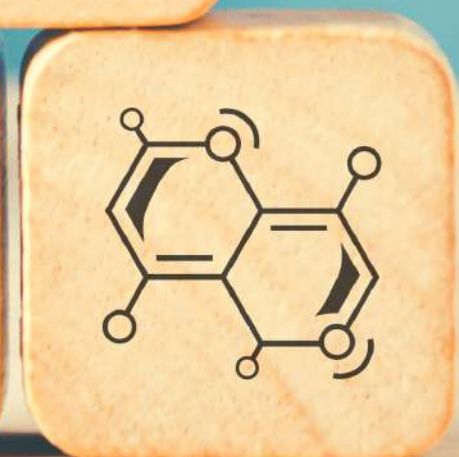
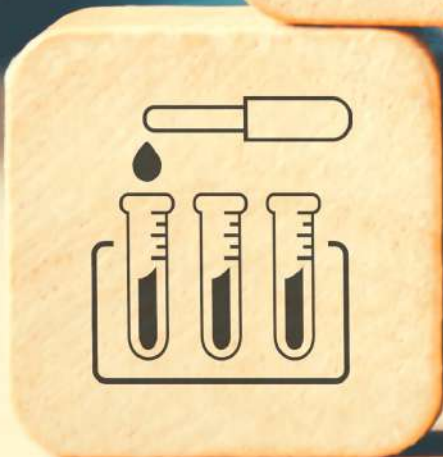
گفتار درمانی به تشخیص، بررسی و درمان آسیب های گفتاری و زبانی میپردازد و اختلالات مربوط به ارتباط، صوت، درک و بلع را تشخیص داده و در جهت درمان آن اقدام میکند.





این بخش که زیر مجموعه ی هگزا لنده،  
مخصوص مطالب علمی حوزه ی  
توانبخشیه و امیدواره بتونه آگاهی  
عمومی رو نسبت به مطالب علمی  
افزایش بده.

# هگزا الورتی







**فلج مغزی**، گروهی از اختلالات حرکتی دائم ولی غیرپیشرونده هستند که به دلیل ناهنجاری‌های بدو تولد یا آسیب‌های وارده بر مغز در مراحل اولیه تکامل ایجاد می‌گردند. تعدادی از اینان فقط نقص حرکتی دارند و اختلال دیگری ندارند ولی در سایر بیماران علائم احتمالی همراه این اختلالات، مشکلات یادگیری، شنیدن، دیدن و تشنج است. وضعیت هوش، بسته به محل آسیب متغیر است و بعضی از این کودکان از نظر هوشی با استعدادند.

فلج مغزی دارای چندین نوع متفاوت است:

- اسپاستیک (Spastic)، شایعترین نوع که ۷۰ تا ۸۰ درصد موارد را شامل می‌شود، در اثر آسیب به نورون‌های حرکتی فوقانی در مسیر پیرامیدال\* ایجاد می‌شود که گاهی دو طرفه است و حداقل با دو مورد از موارد زیر مشخص می‌شود: الگوی حرکتی غیرطبیعی، افزایش تون (Tone) عضلات، رفلکس‌های پاتولوژیک مانند بابنکسی و هایپیر رفلکسی.
- آتاکسیک (Ataxic)، که در کمتر از ۵ درصد موارد مشاهده می‌شود به علت آسیب مخچه روی می‌دهد و مشخصات آن عبارت است از وضعیت (Posture) غیرطبیعی و فقدان هماهنگی منظم عضلات و یا هر دو.
- دیس کینتیک (Dyskinetic)، ده تا پانزده درصد موارد را تشکیل می‌دهد و مشخصه آن الگوهای حرکتی غیرطبیعی و حرکات بدون اراده، کنترل نشده و راجعه است.
- هیپوتونیک (Hypotonic)، ترکیبی از انواع فوق می‌باشد.



# چه می دانید؟؟

نوزادان زودرس برای بروز فلج مغزی در خطر بیشتری قرار دارند. فلج مغزی در بعضی از کودکان در نتیجه ی موارد زیر رخ می‌دهد:

- تولد با وزن کمتر از 1500
- عوارض حاملگی مانند خونریزی در سه ماهه سوم، چند قلوبی، تب مادر، تشنج یا اختلالات تشنجی در مادر
- درمان مادر با هورمون تیروئید استروژن یا پرژسترون
- خونریزی مغزی
- عفونت‌های مغزی
- ضربه مغزی
- عفونت در مادر طی دوران بارداری (سرخچه)

تعداد و شدت علائم زیر در کودکان دچار فلج مغزی، کاملاً متغیر است:

- بروز مشکل در مکیدن نوک پستان یا شیشه شیر در همان اوایل شیرخوارگی
- فقدان تون عضلانی طبیعی (در مراحل اولیه)
- کندی رشد و نمو (راه رفتن، صحبت کردن)
- سفتی و اسپاسم عضلات (در مراحل بعدی)
- درجات متغیری از عقب‌ماندگی ذهنی
- مشکل در هماهنگی و تعادل بدن
- ژست‌های غیرطبیعی بدن
- حرکات بی‌هدف بدن
- لوچی\*
- کری
- تشنج

پیشگیری‌های قابل اجرا:

- وجود رژیم غذایی طبیعی و متعادل در دوره بارداری.
- عدم مصرف هیچ گونه دارو بدون مشورت با پزشک در دوره بارداری.
- عدم مصرف الکل در دوره بارداری.
- دوری از افراد بیمار و مبتلا به عفونت در دوره بارداری.



# از فلج مغزی



گفتار درمانی و ارتباط آن با فلج مغزی:

از آن جایی که اختلالات گفتاری از مشکلات شایع در کودکان مبتلا به فلج مغزی است، گفتاردرمانی فلج مغزی به عنوان بخش مهمی از برنامه توانبخشی این کودکان شناخته می شود.

بر اساس آمارها، در حدود نیمی از کودکان مبتلا به فلج مغزی دچار مشکلات گفتاری نیز هستند که با گفتاردرمانی می توان به بهبود آن ها کمک کرد.

گفتاردرمانی نقش مهمی در توانبخشی و کاهش مشکلات کودکان سی پی دارد و به بهبود توانایی های گفتاری و ارتباطی این کودکان کمک می کند.

ناتوانی در کنترل عضلات صورت ، گلو ، گردن و سر سبب بروز اختلال در صحبت کردن ، جویدن و بلعیدن غذا به طور صحیح می شود که همه این مشکلات تا حد زیادی با گفتاردرمانی تخفیف می یابند.

کودکان مبتلا به فلج مغزی در کنترل تنفس و تارهای صوتی و همچنین غذا خوردن دچار مشکل هستند و اغلب آب دهانشان سرازیر است.

مشکلات شنوایی نیز در کودکان CP شایع است که خود به عنوان عاملی در تشدید مشکلات گفتاری این کودکان شناخته می شود و با گفتاردرمانی فلج مغزی می توان به بهبود این مشکلات نیز امیدوار بود.



# چه می دانید؟؟

بیماران فلج مغزی در چه مواردی نیاز به گفتاردرمانی دارند؟

کودکان و بزرگسالان دارای فلج مغزی ممکن است مشکلاتی در گفتار و زبان و بلع داشته باشند. در موارد زیر باید به گفتاردرمانگر مراجعه شود:

- مشکلات تلفظ
- مشکلات روانی گفتار
- مشکلات صدا
- دیزارتری در فلج مغزی
- مشکلات بلع در فلج مغزی
- مشکلات درکی
- مشکلات بیانی

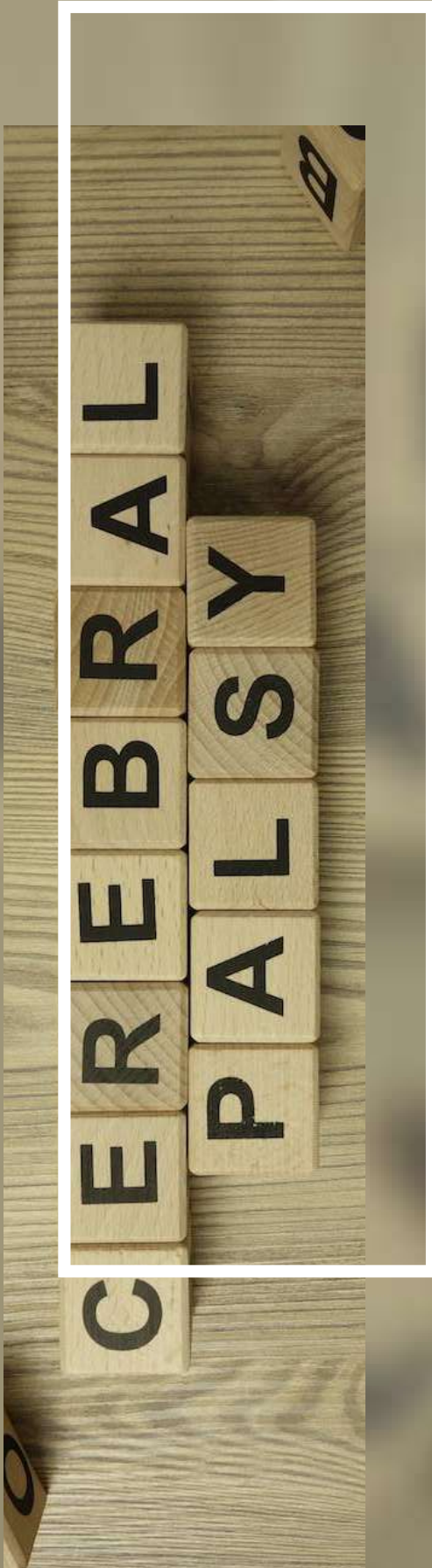
فواید گفتاردرمانی برای مبتلایان به CP :

سه سال اول زندگی کودک برای دستیابی به توانایی های گفتاری و مهارت های زبانی اهمیت زیادی دارد که نباید نادیده گرفته شود و این زمان طلایی از دست برود.

شروع زود هنگام گفتاردرمانی نقش مهمی در افزایش شانس رشد و یادگیری در کودکان فلج مغزی دارد.

گفتاردرمانگر در ویزیت اولیه به ارزیابی کامل کودک مبتلا به فلج مغزی پرداخته و مواردی همچون سوابق بیماری و پرونده پزشکی، معاینه دهانی ، تست های آوایی، ارزیابی نحوه بیان، ارزیابی زبان و روانی گفتار را مدنظر قرار می دهد. گفتاردرمانگر پس از بررسی کامل شرایط کودک برنامه درمانی منحصر به هر کودک مبتلا به فلج مغزی را تنظیم می کند.

بین درمانی، تمرینات تنفسی، تمرینات برای دمیدن، تمریناتی برای تقویت عضلات فک، تمریناتی برای تقویت لب ها، تمریناتی برای انجام مانورهای بلع غذا و تمرینات زبانی از مهم ترین تمرینات گفتاردرمانی هستند.





# cerebral palsy (CP)

توصیه برای والدین:

با توجه به این که تشخیص زودهنگام مهم است، کودک خود را مرتب برای چکاپ پیش پزشک ببرید. تشخیص ندادن فلج مغزی ممکن است باعث شود کودک فرصت وارد شدن به برنامه‌های مخصوص برای به حداکثر رساندن رشد و نمو را از دست دهد.

همواره در مورد خود و کودک‌تان دید مثبت داشته باشید. گاهی نتایج دور از انتظار و خوبی به دست می‌آید.

با دیگر والدینی که کودکانشان فلج مغزی داشته‌اند مشورت کنید و از آنها راهنمایی و کمک بخواهید. در مورد برنامه‌های آموزشی و فیزیوتراپی مخصوص این کودکان و نیز گروه‌های حمایتی تحقیق به عمل آورید تا بتوانید به بهترین درمان دسترسی داشته باشید و توانایی‌های کودک‌تان را به حداکثر برسانید. کاردرمانی بهترین و موثرترین شیوه جهت درمان و بهبودی این کودکان است و در صورت صلاح دید کاردرمانگر مربوطه به فیزیوتراپیست محترم مراجعه شود.

کودک‌تان را تشویق کنید تا هر چقدر می‌تواند فعالیت داشته باشد.

با انجام کاردرمانی، گفتار درمانی، فیزیوتراپی و استفاده از وسایل مخصوص می‌توان به کودک کمک کرد تا به حداکثر توانایی ممکن دست یابد.

امید است که خانواده‌های این طیف از بیماران با استفاده ی درست و به موقع از خدمات توانبخشی و استمرار در این راه، سلامت و بهبودی بیماران فلج مغزی را ارتقا بخشند.





# هگزا تنگت

هر چه میخواهد دل تنگت بگو!  
(در این بخش شما آثار نویسندگان عزیزمون  
رو میخوانید با عناوین آزاد هنری و طنز و  
قالب های مختلف شعری و دلنوشته و  
داستانی و...)



بگذر عزیز من!

مگر شانه های نحیف و کوچکت چقدر

توانِ خروار خروار دردهای دنیا و آدم

هایش را دارد!؟

بگذر!

از اتفاق هایی که تو را شکستند

و قول هایی که گاه خرافه بودند...

بگذر و خودت را در منجلاب تنفر

نینداز که گاه تنفر شکل دیگر دوست

داشتن است...

بی تفاوت باش و بگذار نور از میان زخم

های قلبت عبور کند تا روشن تر از

دیروز بینی و دوست داشته باشی و

دوست داشته شوی...

بگذر عزیز من!

تو لایق ستایشی و هیچ گاه حضور تو

برای اتفاق های این جهان تکراری

نخواهد شد؛ آدم هایی که هر روز طلوع

چشم هایت را جشن می گیرند، برای

خنده هایت ضعف می روند و اشک

هایت را مقدس می شمارند...

بگذر و بگذار تنها آدم هایی با زندگی ات

گره بخورند که اتفاق های دندان تیز دنیا

هم گره کور تو را باز نکنند...

بگذر و ایمان داشته باش که اشک هایت

تکرار نمی شوند...





# طلوع بیداری

شیرین جافریان  
رشته کاردرمانی دانشگاه علوم پزشکی ایران، ورودی ۱۴۰۰

خورشید ، تارهای زرین گیسوانش را از شانه ی چپ به دوش راست آویخت.  
و تیغ طلایی برهان را بر پلک های در خفقان خفته ی خاموشی جهل کشانید و  
نسیم روشن ضمیری، گرد تعصب را زدود تا اشک، قالب های نیمه شکسته ی  
کلیشه را از چهارچوب بادامی شکل دریچه ی نور، بشوید.  
تالو حقیقت، راهروی کور ناامیدی را سپری کرد و به اتاقک سرد و تاریک ذهن  
رسید و دل غنچه های یقین را گرما بخشید تا ریشه هایشان را در خاک سست زیر  
پاهایشان، استوار کنند.  
شهد معرفت، درون رگبرگ ها به سمت قلب، جریان یافت تا تلخی زهر قرص های  
خواب آور خورانده شده را بگیرد و توهم دانایی را محو کند.  
قهوه ی بیداری، چرخ دنده ی در هم تنیده ی تفکر را به تکاپو واداشت و  
چلچراغ نو پای تغییر، انعکاس روشنایی را بر صفحات کتاب تاباند و پندار، فوج  
فوج بر موج کابوس ها غلبه کرد تا بانگ راستی سر دهد و چشم دل را به کرانه ی  
افق، از پنجره ی فطرت بگشاید تا ببیند آنچه را که چشمان زمینی، از دیدن و درک  
آن، عاجز هستند .



وقتی سخن از خط می‌شود یاد چه می‌افتید؟! خطوط کاغذ در دفترهای مشق بچگی؟! خطوط ریاضی که در هندسه با آنها سر و کله می‌زدیم؟! خطوط نقاشی یا حتی دست خط و خطاطی ...

اما اگر عمیق‌تر شویم خطوط مهم‌تری در زندگی ما وجود دارند. خطوطی که مشخص کننده حدودی هستند. حدودی که گذر از آنها شاید برایمان دردسرساز باشد؛ و شاید منفعت ساز...!!

خطوطی که شاید باید آنها را بسیار جدی گرفت یا کاملاً نادیده...  
حدودی که شاید خودمان تعریفشان کنیم، یا از دیگران آنها را بپذیریم...  
به خطوط کف خیابان‌ها حین رانندگی فکر کنید. آیا همیشه بین خطوط رانندگی کردن به نفع ماست؟! یا آیا همیشه گذر از خطوط لازم است؟!  
چه زمانی باید از خط‌ها گذشت؟ چه مجوزهایی برای این کار تعریف می‌کنید؟ چه زمانی باید کاملاً به حدود تعیین شده پایبند بود؟! چه زمانی نباید خطر کرد؟!  
آیا خطوط مهم زندگی ما به خط‌های کف خیابان محدود می‌شوند؟! آیا این فقط رانندگی ماست که به رعایت حدود نیاز دارد؟!!

وقتی برای نقل مکان فیزیکی، از مبدئی به مقصدی چنین حدود و قوانین کاملی داریم؛ آیا برای طی کردن مسیر زندگی و عمرمان می‌توانیم خط‌ها را دنبال نکنیم؟!  
میتوانیم این ریسک را بپذیریم که بدون حد و مرزی مشخص، آزادانه هرچه در لحظه خواستیم را انجام دهیم؟!!

البته انتخاب این سبک زندگی نیز، نوعی انتخاب خط است...  
خطی متفاوت...



همه ما برای روابط، عواطف، تصمیمات، انتخاب ها و رفتارمان حدودی داریم!!  
حدودی که حاصل عقلانیت و تفکر؛ یا حاصل تجربه است.

همه ی ما؛ لااقل از وقتی توانستیم بد و خوب را تعریف کنیم، به حد و مرز بین آنها فکر کردیم. همه ما زمانی سعی کردیم طبق حدود تعریف شده مان زندگی کنیم؛ و وقتی کمی جرئت مندتر شدیم، فهمیدیم که گاهی باید آگاهانه تصمیم گرفت و خطوط را رد کرد...!! اینکه از این کار منفعت بردیم یا ضرر کردیم مهم نیست؛ معنای تجربه همین است!!

و تجربیات است که از ما، ما میسازد. "مایی" که مجموعه ای از تصمیمات، رفتار، عواقب و تجربیات است.

و امر مهم، آن است که بتوانیم به موقع، حدودی برای زندگی مان تعریف کنیم، و تصمیم بگیریم که چقدر می خواهیم به آنها پایبند باشیم.  
کدام یک را جز خطوط قرمزمان بگذاریم، که گذر از آنها برایمان ممنوع باشد؛ و کدام یک آنقدرها هم برایمان جدی نباشد.

این ما هستیم که انتخاب میکنیم چه کسی باشیم؛ چه ارزش هایی را تعیین، تعریف و رعایت کنیم.

ما هستیم که انتخاب میکنیم چگونه زیستن را...!!

چگونه بودن را...!!



ناباوری که در عسلی چشمانت موج میزند مرا منزجر میکند، از وجودت، از حضورت، از دروغ های مهربانت، از خنده های تهوع آورت. با تو آتشی در من زبانه میکشد که نا آرامم میکند. کاش هرگز تو نبودی که من اینگونه دردمند نبودم. از چشمانت می هراسم؛ اما با تو هیچ کنجی برای پنهان بودن نیست. تو خورشید من بودی چه شد که اینگونه چون سیاهچال مرا به تاریک ترین بخش زندگی کشاندی و رهایم نمیکنی!؟ دست های قدرتمندت دیگر آرامم نمی کنند. تو میتوانستی پنجره ای رو به خوشبختیم باشی اما دیوار شدی؛ سنگی بزرگ مقابلم و ترک هایی عمیق بر قلبم.

و هر مرهم را برایم حرام کردی؛ با هر دم دردی به جانم میریزد که هیچ بازدمی آن را خارج نمیکند.

به دنبال تغییر، هر راه و بیراهه ای را می جویم؛ اما تنها تغییر ممکن در این تاریک لحظه، ذره ذره جان دادن من است در این مکافات ابدی...



ترمه سلطانی هفشجانی  
رشته ادبیات زبان انگلیسی موسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی  
اهواز، ورودی ۱۴۰۰

## به یاد روزبه

آخرین بار که دیدمش، بهار را روی پایش خوابانده بود...برایش لالایی  
می خواند.

تا بود، نهالی بود و ریشه‌ای که به هوایش، بالِ شکفتن بودند و خیالِ  
سرودن! دم رفتن، بغض‌هایش را - شکسته نشکسته - توی بقچه‌اش  
ریخت و داد دست باد. بندِ دل به جان انداخت و رفت که بماند...  
بهار را بگویند آرام بخوابد. نهال‌ها بیدارند؛ او را به سینه فشرد، از  
عشق می‌خوانند. نهال‌ها بیدارند؛ به یادش چه خزانها، بهارانه سُرینند!



# همچون تمام روزهای پیش از این

سالاریکتا  
رشته کاردرمانی دانشگاه علوم پزشکی ایران،  
ورودی ۹۹

همچون تمام روزهای پیش از این، زمان کوتاهی را که به انتظار قطار مترو ایستاده بود چشم به مارا تن عقربه‌های ساعت مچی‌اش دوخته و محو خستگی‌ناپذیری این سه رفیقِ شفیق شده بود.

زمانی که قطار ایستاد، از خلوتی محیط نهایت استفاده را کرد و با آرامش خاطر به سمت اولین صندلی در دسترس قدم برداشت. هنوز به طور کامل بر جای خود آرام نگرفته بود که پسرک دستفروشی با جعبه‌ای محتوی دستمال‌کاغذی‌های جیبی و آدامس‌های فلان برند در طعم‌های متنوع در برابرش ظاهر شد. این بار هم با «نه، مرسی» ساده‌ای از این لحظه‌ی سخت عبور کرد و اجازه داد نیمچه عذاب وجدانی تا پایان مسیر بر گوشه‌ای از احساساتش نقب بزند.

حدوداً یک دقیقه‌ای از زمان ورودش می‌گذشت و قطار همچنان با درهایی باز بر جای خود ایستاده بود.

کم‌کم خودش را برای بد و بیراه گفتن به این سکون مضحک آماده می‌کرد که صدای بوق ریزی حامل فریاد «دروازه‌ها را ببندید» به هوا برخاست. در واپسین لحظات پیش از بسته شدن در، مرد جوانی وارد شد و با نادیده گرفتن تمام صندلی‌های خالی، مقابل او نشست.

به محض اینکه سیمای جوان تازه وارد را دید، ملالی که مابین چروک‌های نوپای صورتش پنهان شده بود، جای خود را به بهت و حیرت بخشید. نگاه‌های سرشار از هیجانی که نثار همنشین خود می‌کرد، بسان پارچه‌ی ابریشمینی بودند که بر گوی خاطرات دلنشینی کشیده می‌شوند و لحظه به لحظه، بر جلای نسبتاً از دست رفته‌اش جانی تازه می‌بخشند. پیش از آنکه دودلی جوانه زده در وجودش قوام یابد، با تمسک به تفکر آشنای «مگه ته‌ش چی می‌خواد بشه؟»، با لبخندی که از فرط هیجان بر چهره‌اش دویده بود، گفت و گور را آغاز کرد.

«... ببخشید... سلام... می‌گم که... ا... شما احیانا تو دبیرستان نصیر درس نمی‌خوندین؟»



جوان چند ثانیه‌ای را به پردازش سوال گذراند و در نهایت، بدون هیچ‌گونه علامتی ناشی از تعجب، با تکان سر پاسخ مثبت داد.

«حول و حوش سال‌های 90-91. یعنی دقیقش می‌شه از 90 تا...93...آره.»

این بار هم تکان سر، بدون کلام، بدون تلاطم و فقط به انضمام تبسم ظریفی که بیشتر ناشی از منگی بود تا خیال خوش آشنایی.

«لعنتی خود تائبی دیگه! ندیم تائب! از بندرعباس اومده بودین فکر کنم. یا یه جایی همون ورا. خلاصه که من حبیبم. فداکارشون.»

به عنوان اختتامیه‌ای برای معارفه‌ی کوتاهش، دستش را به سمت دوست قدیمی‌اش دراز کرد و منتظر بود که با فشاری گرم و محکم این مکالمه‌ی غریب سرپا شود. اما طمأنینه‌ی غالب بر پیش‌آوردن دست و چهره‌ای که همچنان خیال نداشت نشانی از آشنایی بازیافته بروز دهد، برق چشمان حبیب را در خود محو کردند. با چهره‌ای گشاده و بدون آنکه دست خود را آزاد کند ادامه داد.

«نگو که نشناختی! بابا کل دبیرستان تو مشت ما بود! من و تو و ...چیز...اون بنده خدائه که الان اسمشو یادم نمیاد...چی بود اسمش؟...ولش کن حالا...بابا، یه دونه «نصیر» بود و یه دونه دالتونا که ما سه تا باشیم...تو اسم سومی رو یادت نمی‌آد؟»  
زمان کوتاهی را صرف کنکاش گوشه و کنار مغز نابه‌سامانش کرد، اما هیچ نشانه‌ای از فرد سوم نبود. حتی تلاش نصف و نیمه‌اش برای به یاد آوردن چهره‌اش هم به نتیجه‌ای نرسید.

هنگامی که کوچکترین تغییری در رخسار مخاطب خودش ندید، برای لحظاتی سکوت کرد و آرام آرام، تمام احساساتش را از دست داد؛ انگار که گنگی بارز مرد جوان داشت به او سرایت می‌کرد. تنها، نگرانی محسوسی بود که کلمات بعدی را همراهی می‌کرد.

«واقعا هیچی یادت نیست؟... اصن...تو ندیم تائبی؟»

برای اولین بار قرار نبود که تکان‌های سر کارساز باشند. با لبخندی کم رفق و صدایی نجواگونه گفت:

«والا من که ندیم تائب هستم. تو همون سال‌هایی که گفتین هم تو «نصیر» درس می‌خوندم. یه چیزایی هم از دالتونا یادمه...اون موقع کلا شرّ و شور بودم...ولی...راستش کسی به اسم حبیب فداکار یادم نمیاد...هر چه قدرم تلاش می‌کنم آشنا نیست برام...چه برسه اون نفر سوم که هیچ نشونی ازش نیست...اصن...تا جایی که یادمه تو دالتونا دو نفر بودیم...نمی‌دونم البته...مربوط به خیلی سال پیشه...چیز زیادی از اون دوره یادم نیست.»



تمام این کلمات و آوهای سرسام‌آورشان برای حبیب بی‌معنا می‌نمود. نگاه نافذ و تهی از احساسش را به چشمان مرد جوان دوخته بود؛ به این امید که بتواند در پیدا کردن جعبه خاطراتی، هرچند کوچک، در انبار حافظه‌اش مفید واقع شود.

سکوت سنگینی که سرخوشانه در محیط پرسه می‌زد، توسط صدایی که ورود به ایستگاه بعدی را اعلام می‌کرد، در هم شکست.

جوان، با یکی از همان سرتکان دادن‌های تکراری خداحافظی مختصری کرد و از قطار خارج شد.

حبیب، که همچنان توان پذیرش حقیقتِ حقیرِ اخیر را نداشت، چند ثانیه‌ای برجای خود ماند، اما درست پیش از بسته شدن در، در پی شلیک آخرین گلوله‌ی شانس به دنبال رفیقِ سالیان دور خود به راه افتاد.

در بین جمعیتِ پریشان‌حالی که هر یک در مسیری پیچ‌و‌پیچ و نامعلوم حرکت می‌کرد، فرد مورد نظرش را شناسایی کرد و بعد از خروج از فضای رعب‌آور مترو، با برداشتن گام‌هایی سریع و بلند به یک قدمی او رسید. آماده بود تا با تعریف کردن یکی از مهم‌ترین خاطرات دوران دبیرستان، دست خودش را که در باتلاق فراموشی دست و پا می‌زد بگیرد و بالا بکشد. اما در آخرین دم، چیزی را درون خود احساس کرد که مانع از این اقدام نهایی شد. قدم‌های خود را آهسته کرد و اجازه داد تا مرد جوان، به آرامی از زندگی‌اش خارج شود.

از فوج عظیم مردمی که مستدل و بی‌دلیل در آمد و شد بودند کناره گرفت، وزن خود را بر دیواری متحمل کرد و چشم به آسفالت ترک‌خورده دوخت. اندیشه‌ی موحشی که بر ذهن کرختش سیطره می‌یافت، لحظه به لحظه بر تصویر آن منجلاب‌کذایی می‌افزود. از تصور چنین موجود درمانده‌ای با چنین مغز عاجزی به ستوه آمده بود. تلفیقی از خشم و سرخوردگی وجودش را پر کرد.

لغزش آشنایی برابر دیدگانش هویدا شد.

دو زانوی لرزان خود را خم کرد و در جیب‌هایش به دنبال چیزی گشت. ناموفق، از جست و جو دست کشید، نیمی از هوای اطراف را بلعید و با خود گفت:

«لعنت بهش... کاش یه بسته از اون دستمال‌های کوفتی رو از اون پسره می‌گرفتم.»



# روزگار

این بخش مخصوص دوستان  
کتاب باز و فیلم دوستمونه و  
قراره با معرفی های مفید زیادی  
مخاطباشو تحت تاثیر قرار بده!



# معرفی و نقد کتاب "عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست"

شیرین جافریان  
رشته کاردرمانی دانشگاه علوم پزشکی ایران،  
ورودی ۱۴۰۰

سوگ، واژه ای است که دور بنظر می آید اما حقیقتی است غیر قابل اغماض که سایه ی تهدید خود را بر ساحت زندگی روزمره ی هر یک از ما، همجوار با فرهنگ و عقایدی کلیشه ای با بستری منفی نسبت به آن، کم و زیاد می کند.

نقطه نظری نوین، با در نظر گرفتن احوال عینی سوگواران و کشیدن خط بطلان بر نظریه های قاعده محور و مرحله بندی شده برای مفهومی که شکل نمی پذیرد و به ازای تجربه اش برای هر فرد، یکتا و منحصر به فرد است، توسط خانم مگان دیواین، نویسنده ی این کتاب، در دو مقام مشاور و هم متالم از درد فقدان شریک زندگی خود، به همراه بررسی تجربه ی دیگر سوگواران، در قالب تألیف کتابی در چند بخش و چند فصل مجزا، با شرح مفهوم و ارائه ی راهکارهای عملی، خوانندگان این کتاب، که عموماً خود فرد سوگوار یا اطرافیان او هستند، را تشویق به اصلاح دیدشان نسبت به این عنوان کرده تا از سختی های مسیر بکاهند و یکدیگر را حمایت کنند تا وضعیتی که درست نمی شود؛ حداقل بهتر کنند.

این امر، نیازمند صبر است. نه برای بازگشت به حالت قبل؛ بلکه درک ریشه دواندن و رسوخ سوگ در وجود ما و بخشی از فرد شدن است به هدف کامل شدن نه حذف کردن و انکار. چراکه سوگ، ارزش و اهمیت خود را دارد و تسکین درد، با پذیرش رویداد های سخت و غیرممکن در مسیر واقعیت، میسر می شود.

تجربه و فضا دادن به درد، در عین توجه به آن، راه از سرگذراندن آن است. بین دو قطب ماندن در غم و گذشتن از آن و شروع زندگی ای فوق العاده، طیفی وجود دارد که به آرامش رسیدن با روش خود شخص با دوری از ایده آل گرایی مفرط و مکتب مثبت اندیشی ای که به دنبال ابرقهرمان هایی برای پایان خوش تحمیلی بر داستان های ماست، فرصت پذیرش را فراهم می آورد و حضور دیگران را به عنوان شاهد و حمایتگر، نه به عنوان ابراز هایی در مرکز ماجرا به نیت عبور از درد، می طلبد.





در واقع هدف بهبود فرد یا سوگ او نیست!  
در مورد بهتر کردن حال و یا برگرداندن فرد به حالت عادی زندگی نیست!  
بلکه نحوه ی زندگی و چگونه دوام آوردن در بطن فقدان ، درون فرهنگی است که از درد ، اجتناب دارد و گاه با سرزنش سوگوار ، به درد هایش می افزاید و تنها ماندن در میان افرادی که او را درک نمی کنند، به او القا می کند.  
به بیانی دیگر ، سوگ را واکنشی طبیعی نسبت به فقدان نمی داند. باشد که حق ابراز آن به فرد تعلق یابد و ارزش سوگ وی ، به دور از تنگنای قضاوت محیط ، گرامی داشته شود.

بخشی از کتاب :

« این حقیقت سوگ است : فقدان با زندگی در می آمیزد . شما بر آن پیروز نمی شوید . هر قدر طول بکشد ، قلب و ذهن شما زندگی جدیدی را در میان منظره ی مایوس کننده و عجیب خواهد یافت . کم کم رنج و عشق راه هایی برای هم زیستی پیدا خواهند کرد . دوام آوردن حسی اشتباه یا بد نخواهد داشت و صرفاً زندگی ای خواهد بود که خودتان ساخته اید : زیباترین زندگی ای که میتواند باشد ، با توجه به آنچه برای زندگی به شما داده شده است. »

کتاب عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست، نوشته مگان دیواین، نگرش جدیدی برای مواجهه با سوگ معرفی می کند. این نگرش جدید را نه استاد دانشگاهی که خودش را در دفتر کارش زندانی کرده و سوگ را مورد مطالعه قرار داده است، بلکه کسی که خودش در غم و اندوه زندگی کرده ارائه می دهد. مگان می گوید: «زمانی بوده که روی زمین به خودم پیچیده ام و زوزه کشیده ام، نمی توانستم غذا بخورم یا بخوابم و بیشتر از چند دقیقه تحمل خارج شدن از خانه را نداشتم. من با جنبه های فیزیکی سوگ (از دست دادن حافظه، تغییر شناختی و اضطراب) دست و پنجه نرم کرده ام و ابزارهایی برای تسکینشان یافته ام. با ترکیبی از مهارت های بالینی و تجربه ام، تفاوت بین «رفع درد» و «مرهم گذاشتن بر درد» را یاد گرفته ام.

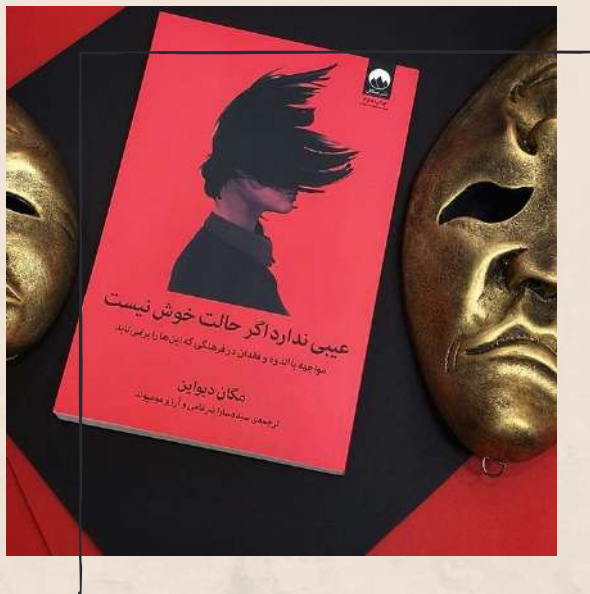
این کتاب، مسیری برای بازنگری در رابطه مان با سوگ ارائه می دهد و خوانندگان را تشویق می کند سوگشان را واکنشی طبیعی به مرگ و فقدان ببینند، نه وضعیتی نابه جا که نیاز به تغییر دارد. با تغییر تمرکز از سوگ به عنوان مشکلی که باید حل شود، به تجربه ای که باید بر آن مرهم گذاشته شود، به خواننده چیزی را می دهیم که بیش از همه برای خودمان می خواهیم: درک، محبت، اعتبار و راه حلی از طریق درد. اما این کتاب فقط برای دردمندان نیست؛ این کتاب می خواهد وضعیت را برای اطرافیان آنها هم بهتر کند.

باشد که این کتاب مامنی شود برای تسکین دردهای ناشی از سوگ...



فائزه احمدی  
رشته گفتاردرمانی دانشگاه علوم  
پزشکی ایران، ورودی ۱۴۰۰





در این بحبوحه که نیمی از دنیا را جنگ و آتش درنوردیده و با هر بار خواندن اخبار، غم به گلویمان چنگ می زند. در این روزها که ترکش های سوغات چینی هنوز از جان و تنمان بیرون نیامده. «عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست» یک جور دهن کجی به این آشفتگی به حساب می آید. البته از حق نگذریم، اینقدر این روزها از روانشناسی زرد، مثبت اندیشی های ناکارآمد و جملات انگیزشی به ستوه آمده ایم که از کتاب هایی با عناوین این چنینی بی درنگ بگذریم.

«این وضعیت مزخرف است، اتفاقی که افتاده است دیگر جبران شدنی نیست. آنچه از دست رفته است بر نخواهد گشت. این جا، درون این حقیقت هیچ چیز زیبایی وجود ندارد. حال شما خوب نیست و شاید حالتان هیچ وقت خوب نشود.»

این جملات، دلم را با عنوان و نویسنده صاف کرد. نویسنده ی این کتاب فقدان (از دست دادن ناگهانی همسرش) را تجربه کرده که آن موهبت الهی و سرآغاز یافتن راه خوشبختی نمیداند. در بخش اول از نگاه کسی که درون ماجراست سوگ را به تصویر می کشد. بدون هرگونه تلطیف و زیبا انگاری شرایط.

«زمان متوقف شده است، هیچ چیز واقعی به نظر نمی رسد. دنیای معمولی و روزمره که دیگران هنوز در آن ساکن اند، در نظر شما بی رحم و ظالمانه است. نمی توانید چیزی بخورید. نمی توانید بخوابید. هر وسیله ای در زندگی برایتان مصنوعی می شود. به نمادی از زندگی آن طور که بود و آن طور که شد تبدیل می شود در اطرافتان جایی نیست که این فقدان لمسش نکرده باشد.»

«توضیحات پیش پا افتاده و شعاری در این جا کار ساز نیست. هر فقدان را نمی توان به چیز مفیدی تبدیل کرد و هر اتفاقی که می افتد بخش مثبت و مفیدی در خود ندارد.»

از بخش دوم به بعد به طرز فاحشی، تسلی بخشی و همدردی موجود در قلم نویسنده، جای خود را به لحن آموزگاری می دهد.

بخش دوم به بررسی همدردی نا کارآمد اطرافیان میپردازد؛ که حول دو محور اصلی جملات آرامش بخش و داستان هایی که دیگران از تجربه هایشان در مواجهه با سوگ نقل میکنند، میپردازد.

«وقتی دیگران داستان های سوگواری شان را تعریف می کنند احساس می کنید کسی از شما سرقت کرده است چون چیزی از شما گرفته شده. اهمیت مرکزی واقعیت فعلی شما!»

ارتباط گرفتن با این بخش از کتاب کمی مشکل است! چرا که علی رغم تاکید چندین و چند باره نویسنده روی این مسئله که سوگ را نباید به چشم مشکلی که باید رفع شود نگریست، در این بخش راهکار های التیام بخش برای آن عنوان کرده است.

بخش سوم به بررسی ریشه های درک نادرست عموم از سوگ و در نظر گرفتن آن به عنوان دردی که نیاز به مداوا دارد، می پردازد.

«منظور از مراحل سوگواری این نیست که به کسی بگویند چه احساسی داشته باشند یا دقیقاً چه موقع آن احساس را داشته باشند. قرار نیست دیکته کنند که درست سوگواری می کنید یا نه. مراحل او، چه در مورد افراد در حال مرگ و چه در مورد بازماندگان، به منظور عادی سازی و اعتبار بخشیدن به آنچه ممکن است افراد در میان گرداب جنون حاصل از فقدان و مرگ و سوگ، تجربه کنند شرح داده شده است، نه اینکه قفسی برای او بسازند.»

«شجاع بودن یعنی بیدار شدن از خواب در مواجهه با روزی که ترجیح می دهید از خواب بیدار نشوید. یعنی ایستادن در لبه ی پرتگاهی که در زندگی شخص ایجاد شده و رو برنگرداندن از آن. پنهان نکردن ناراحتی خود زیر ماسک مثبت فکر کن! یعنی بگذاریم درد آزاد باشد و تمام فضای مورد نظرش را، اشغال کند.»

بخش آخر به نظرم درخشان ترین بخش این کتاب، است. نویسنده در این بخش، زره می پوشد تا با بی سوادی عاطفی مقابله کند.

«هر قدر فقدان اتفاقی تر و بی نظم تر روی بدهد، شخص سوگوار قضاوت و پیش داوری های بیش تری می شنود. انگار نمی توانیم این حقیقت را درک کنیم که شخص می تواند هنگام صبحانه، زنده و خوب باشد و هنگام ناهار، مرده باشد. حتما کار اشباهی انجام داده بود. حتما دلیلی داشت. ترسناک است که فکر کنیم کسی که ظاهراً همه چیز را درست انجام می دهد، هنوز میتواند بمیرد!»

«در روزهای بعد از مرگ مت، چندین بار از دور شنیدم که مردم واکنش من نسبت به مرگ مت را کاملاً ناخوشایند قضاوت کردند. به یاد داشته باشید، در ملا عام فریاد نمی کشیدم، به هیچ کسی آسیب نمی زدم، و هیچ جا نمایش بزرگی را نمی انداختم. من فقط به سادگی و آشکارا بسیار بسیار غمگین بودم...»

پیشنهاد میکنم این کتاب را حتما بخوانید. علی الخصوص اگر «حالتان خوب نیست»



# هگزا فان



فان گردی به سبک هگزاگون!  
اینجا قراره با موضوعات روز  
جامعه شوخی بشه... بینیم آخرش  
چی از آب درمیاد!



# این شما و این کیفیت خودروهای داخلی!!

مهدی اکبریان فرد

رشته فیزو تراپی دانشگاه علوم پزشکی ایران، ورودی ۹۹

سلام علیکم

به ما گفتن که از کیفیت خودروهای داخلی بنویس  
شاعر میگه که: چه بگویم؟ نگفته هم پیداست!

حقیقتا کی فکرش رو میکرد که جواب سوال "ریاضی به چه درد ما میخوره توی زندگی؟" رو،  
خودروسازهای داخلی بتونن بدن؟!!

شما اگه موقعی که حس ششم ت (تازه اگر خدا بخواد و فعال باشه!) بهت میگه "الانه که  
تصادف کنی!"، به زاویه تصادف کردن ت دقت نکنی، ایربگ ماشین ت باز نمیشه و جان به  
جان آفرین میسپاری!

یعنی کاربرد ۱۲ سال ریاضی خوندن در مدرسه، بالاتر از این؟!  
بعد حالا شما میای اعتراض میکنی که این چه توجیهی برای باز نشدن ایربگ ها هست و ...  
اخره ناشکری تا چه حد؟! طرف اومده جواب سوالی که ذهن ۴۳ نسل رو درگیر کرده بود،  
داده، بعد شما اینجوری تشکر میکنی ازش؟! دیگه حالی براتش میمونه؟! نه والا  
احوالی براتش میمونه؟! عه عه آقا آقا!

حالا این هیچی. میگن چرا خودروهایی که از کارخونه میگیریم ناقصه! مگه شما پول ماشین  
رو همون اول تمام و کمال پرداخت کردی که توقع داری ماشینی که تحویل میگیری همون  
اول کامل و بی نقص باشه؟! وقتی پول ماشین رو قسطی میدی، ماشین ت هم یواش  
یواش میبری نمایندگی کامل میکنی دیگه. چرا ما انقدر بی رحم شدیم؟! اون نمازی که رحم  
کردن توش نباشه ... (این دیگه چه سمی بود اومد توی سرم!...)

حالا از این هم که بگذریم، اعتراض میکنن که موتور ماشین ها رو عوض میکنن و با یه بدنه  
جدید (البته اگر تغییر چراغ ها رو، طراحی یک بدنه جدید در نظر بگیریم)، اسم جدید روش  
میذارن و کلی گرون تر میفروشن! وقتی موتور سالمه، چرا یدونه جدید درست کنن بذارن؟!  
بده میخوان اسراف نشه؟! بده میخوان صرفه جویی کنن در پول بیت المال؟! بده میخوان  
طراح های این مملکت کار داشته باشن و فرار مغزها اتفاق نیفته؟!  
حالا مورد قبلی که عرض کردم خدمت تون، یه بُعد جذاب دیگه هم داره. یعنی شرکت الف،  
موتور ماشین ش رو قرار شده به شرکت ب هم بده که اونا یه بدنه دیگه طراحی کنن و با یه  
اسم دیگه ماشین رو بفروشن! یعنی همکاری و همدلی و نوع دوستی هست که  
همینجور و و و و و و و موج میزنه!



میگن چرا قیمت خودروها نجومی میره بالا بدون این که کیفیت شون بهتر بشه!! اخه خواهر من، برادر من، مگه نمیگین چرا انقدر خودروهای داخلی مون از خودروهای خارجی فاصله دارن و قابل مقایسه نیستن؟ خب الان رسوندن قیمت ها به خودروهای خارجی راحت تر و سریعتره یا رسوندن کیفیت شون؟! یه کم انصاف داشته باشین دیگه. فعلا قیمت ها رو میرسونن به خودروهای خارجی، بعد ان شاءالله یوااااش یوااااش کیفیت شون رو هم میرسونیم به خودروهای خارجی!!

چی؟ میگین چرا از خودروهای خارجی هم گرون تر شده؟  
الو؟ صداتون قطع و وصل میشه. الو؟ ببخشید صداتون رو ندارم ...

اما برسیم به عجیب ترین خبری که به تازگی شنیدیم:  
خوندم که یکی از خودروهای داخلی به زودی از مدار تولید خارج میشه. خب تا اینجا که با مورد خیلی عجیبی رو به رو نشدیم! عجیب بودن قضیه به جایی برمیگرده که یک مدل جدید از این خودرو، همین یکی دو سال پیش رونمایی شد!!!  
فرار مغزها که میگن همینه ها!!! یعنی طرف جمجمه ش رو نگه داشته، مغز رو فراری داده رفته! فاین تذهبون لامصب؟!!

خلاصه که ما هرچی کفر بود گفتیم بلکه یه فرجی بشه نعمت شرکت های خودروسازی ای که خودروی بی کیفیت تولید میکنن از کف ما بیرون رود...\*  
اما از اتاق فرمان اشاره میکنن که شاعر داره فریاد میزنه که "دنیا برای از تو نوشتن مرا کم است" (بارش حق رو از زبان گوهر بار شاعرمون داریم)

جدای از همه این حرف ها، این رو هم بگم که واقعا به شخصه خیلی امیدوارم که در آینده ای نزدیک، اتفاق های خوبی در این زمینه به لطف خدا خواهد افتاد.

\*شکر نعمت، نعمت افزون کند / کفر، نعمت از کف بیرون کند

میم.الف

اولین تابستان قرن ۱۵ شمسی (۱۴۰۱)







# هگزا استار

از پروانه ی امروز تا ققنوس فردا!  
تو این بخش قراره به معرفی  
استعدادهای دانشکدمون  
بپردازیم که بار ذوق و قریحه رو  
به دوش میکشند!



# مصاحبه با سجاد صادقی راد

عضو گروه موسیقی صبا،  
دانشگاه علوم پزشکی ایران



۱) خودتون رو معرفی کنید.

سلام ارادت...

سجاد صادقی راد هستم؛ دانشجوی ورودی ۹۷ ارتز و پروتت متولد دی ماه ۷۷ از رفسنجان

۲) تو چه حوزه ای از موسیقی فعالیت می کنید؟

شروع نوازندگی من با ساز دف بود و کم کم با سایر سازهای کوبه ای و بعد با سازهای زهی دیگه آشنا شدم. در حال حاضر بنده به صورت تخصصی نوازنده سازهای کوبه ای هستم و در کنارش برای دل خودم هم تنبور و سه تار میزنم.

۳) چه زمانی فهمیدید که به موسیقی علاقه دارید و چی باعث شد که به سمت موسیقی برید؟

علاقه من به موسیقی با نواختن دف توسط دوستانم در جشن های مدرسه شکل گرفت و کم کم با ورودم به این دنیا، با جذابیت های سایر سازها از جمله سازهای کُردی رو به رو شدم. "موسیقی" و "فرهنگ کُردی" الهام بخش من در موسیقی هستن.

۴) از چه زمانی فعالیت موسیقایی خودتون رو شروع کردید؟ و چه زمانی به گروه موسیقی صبا پیوستید؟

من از دوران راهنمایی و دبیرستان ساز میزدم و اجرایی در شهرستان داشتم. و در دوران دانشجویی هم در زمان قبل از کرونا با دوستانم در کانون موسیقی صبا آشنا شدم که اولین تجربه اجرای دانشجویی من، در جشن فارغ التحصیلی دانشجویان پرستاری رقم خورد.

در دوران کرونا به کانون موسیقی هم مثل بقیه کانون ها ضربه وارد و تا حدودی غیر فعال شد و کم کم با حضوری شدن دانشگاه ها و انتخابات جدید کانون موسیقی تونستیم شورایی قوی تشکیل بدیم و کانون رو بعد از مدت ها غیر فعال بودن، با کلی اجرا و کارگاه و چاپ نشریه موسیقی مون که اسمش چنگ هست، دوباره سر پا کنیم.

۵) دوست دارید بصورت تخصصی تو این حوزه کار کنید؟

خیر؛ انگیزه ورود من به این حوزه کاملا دلی و پیدا کردن کلی دوست و نوازنده درجه یک بود و اصلا دید حرفه ای به این موضوع ندارم.

۶) آیا کار کردن تو حوزه موسیقی با فعالیت های آموزشی و تحصیلی تون تداخل نداره؟

همانطور که گفتم دید من به موسیقی دید حرفه ای نیست و من در نهایت یک ارتزیست و پروتزیست هستم. اما قطعاً حجم زیادی از تایم فراغت من به موسیقی تعلق داره.

۷) به عنوان حرف آخر اگر چیزی هست که دوست دارید اینجا بگید، بفرمایید.

کانون موسیقی صبا بزرگترین و فعال ترین کانون دانشگاهی ماست و با زحمات کلی آدم دلسوز به اینجا رسیده. می خوام از امیرضا الهی و علیرضا بادکوبه ای که شاهد تلاششون برای کانون بودم هم یاد کنم و از همه دانشجویان دعوت کنم که به کانون بپیوندند و از کارگاه هایی که در آینده برگزار خواهد شد استفاده کنند.







دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران



<https://t.me/hexagonpub>



<https://instagram.com/hexagon.pub>