



به نام یزدان پاک

## فصلنامه اجتماعی، فرهنگی نیکوکاران راه آسمان

### شورای سیاست گذاری:

۲	کلام نخست	پروفیسور فرهاد ملک، پروفیسور علی رشیدی پور
۳	گفتگو با مهندس اصغر وثوق مدیرعامل و بنیانگذار انجمن خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان استان زنجان (مهرانه)	پروفیسور مجید جدیدی، دکتر محمدمیر سربابی دکتر محمدعلی شریعت
۷	سونامی خشم وجود	صاحب امتیاز: بنیاد نیکوکاران راه آسمان مدیر مسئول: احمد صدیقی
۱۰	سرطان رحم	سردبیر: حسین خروقی
۱۲	دشمن دانش	هیئت تحریریه: دکتر ژامک اقوامی، دکتر معصومه مسعودیان، دکتر محمد بهرامی، حمیدرضا نظری (حکمت)
۱۴	اندرزنامه سلامت نوروزی	مدیر هنری: محمدرضا همپیان ویراستار: شهراد اعتمادی
۱۶	گفتگو با دکتر اسماعیلی مقدم، رئیس هیئت مدیره شرکت پیشگامان فن اندیش تهران	طراح جلد و صفحه آرا: هدیه اقوامی عکاس و خبرنگار: مرگان گرزالدین تایپ: فاطمه هدایت امور چاپ: چاپخانه زلال کوثر
۱۸	چگونگی رهایی از سوگ	شماره پروانه انتشار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۸۷۰۹۴ شمارگان: ۵۰۰ نسخه
۲۰	معرفی کتاب "بازهم مثبت درمانی"	تارنما: <a href="http://www.raaheeseman.com">www.raaheeseman.com</a>
۲۲	گزارش تصویری پیشرفت فیزیکی ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان	نشانی: سمنان، خیابان طالقانی شمالی، خیابان شهید خواجهوی، پلاک ۳
۲۴	اخبار و رویدادها	شماره تماس: ۰۲۳۳۶۱۷۰۰ - ۳۳۳۶۱۵۱ - ۳۳۳۳۲۳۳ - ۰۲۳

انجمن نیکوکاران راه آسمان

# کلام نخست

احمد صدیقی | مدیر مسئول



ملکا ذکر تو گویم که تو پایی و خدایی

نروم جز به همان ره که تو ام راهنمایی

خدای بزرگ را سپاس که گاه دیگری از زندگی ما را در خیر و نیکی و انجام وظیفه انسانی در نوع دوستی رقم زد و علی‌رغم سختی‌ها و فراز و نشیب‌های بسیار، همواره راهنما و راهگشایمان بود.

روندگان طریقت ره بلا سپرند

رفیق عشق چه غم دارد از نشیب و فراز

در تحقق وعده زیبایش که فرمود "هر که ما را یاری کند، یاری‌گرش خواهیم بود". به یمن قدم‌های پربرکت نیکوکاران و نیک‌اندیشان که بزرگ‌ترین سرمایه راه آسمان هستند، موانع را یکی پس از دیگری پشت سر گذاشته، هر روز شاهد توفیقات معجزه‌وار بودیم، زیرا به قول حضرت مولانا "با کریمان کارها دشوار نیست".

با وجود مشکلات اقتصادی، هرگاه صحبت از نوع دوستی، کار خیر و همدلی در میان است، مردم سخاوتمند و مهربان پیشگامند و کاری می‌کنند کارستان.

## در نظر بازی ما بی خبران حیرانند

یکی از عرصه‌هایی که همواره مردم نیکوسرشت، در آن خوش می‌درخشند، رسیدگی به درد درمندان و سلامت هم‌نوع است. در این راه خالصانه عشق می‌ورزند و از هیچ کمکی دریغ ندارند. به راستی باید قدرشناس این مردم بود و به نیکی مقامشان را پاس داشت.

بی‌شک تمام توفیقاتی که در سال جاری در راه آسمان حاصل شد، از جمله اقدامات پیشگیرانه مؤثر، خدمت به صدها بیمار، استمرار ارائه خدمات با کیفیت تشخیصی در مرکز پزشکی هسته‌ای، راه‌اندازی مرکز جدید ماموگرافی، پیشرفت چشمگیر پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان و تأمین تجهیزات پزشکی اصلی مورد نیاز، همگی مرهون همراهی نیکوکاران سخاوتمند در استان، کشور، خارج از کشور و مشارکت‌های بین‌المللی بوده است. بر استان پربرکت همه آنان بوسه می‌زنیم و در آستانه سال نو، خالصانه‌ترین تبریکات و درودها را تقدیمشان می‌داریم.

با اتکا به فضل خداوند و همراهی بیش از پیش خیرین و حامیان عزیز، دستیابی به اهداف و بهره‌مندی از ثمرات این پوییش مردمی را در سال پیش رو، نوید می‌دهیم.

آب زیند راه را بین که بخار می‌رسد

مژده و حمید باغ را بوی بهار می‌رسد

انشاء...



فصلنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان



## "مهرانه زنجان" الگویی برتر برای بنیاد نیکوکاران راه آسمان

گفتگو با مهندس اصغر وثوق مدیرعامل و بنیانگذار  
انجمن خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان  
استان زنجان (مهرانه)

### • رمز اصلی موفقیت انجمن مهرانه چیست؟

توکل و حرکت بر اساس موازین اعتقادی علت‌العلل موفقیت‌های روز افزون مهرانه است. در مرحله پائین‌تر تکیه صددرصدی به مردم و جلب اعتماد عمومی آنها، ساماندهی ۲۵۰ هزار نفر خیر شناسنامه‌دار در حلقه مهر مهرانه و بهره‌مندی حداکثری از حضورشان در تمامی امور مهرانه. لازم به ذکر است در شهری با یک میلیون نفر جمعیت، همراهی این تعداد از خیرین در نوع خود بی‌نظیر است.

فعالیت منطقه‌ای در جغرافیای استان زنجان و تکیه بر اعتبار نخبگان استان در هیئت‌امنا در هر رشته، استفاده بهینه از نیروی فکری جوانان و باور داشتن مدیریت خیرین در تمام حوزه‌ها به‌ویژه بانوان از نکات بارزی است که می‌توان به آن اشاره کرد. داشتن نظم و منطق سازمانی همراه با داشتن برنامه کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت برای حرکت ۱۵ ساله انجمن، از مهم‌ترین عوامل موفقیت در مهرانه به حساب می‌آید. در خاتمه جواب این سؤال باید عرض کنم که هدف‌گذاری الگوشدن برای خیریه‌های استان و کشور و حتی در بعضی مواقع ارائه راهکارهای اجرایی برای خیریه‌ها در منطقه و دنیا نیز مهرانه را در رسیدن به قله‌های افتخار یاریگر بوده است.

• یکی از شاخص‌های مهم و منحصر به فرد مهرانه، وجود صدها هزار نفر حامی و داوطلب است، لطفاً بفرمایید علت اقبال، اعتماد و حمایت‌های مالی این جمعیت کثیر به مهرانه چه عاملی است؟

حضور معتمدین شهر زنجان در بدنه اصلی مهرانه، شفافیت مالی، گستردگی خدمات رایگان و داشتن دفاتر در تمام شهرستان‌های استان، از عوامل جذب و حفظ خیرین در کنار این انجمن است. شفافیت در صورت‌های مالی که همه ساله در سایت رسمی این انجمن بارگذاری می‌گردد تا در دسترس عموم باشد، ارائه خدمات این انجمن در حوزه امداد،

عموم باشد، ارائه خدمات این انجمن در حوزه امداد، درمان، معیشت، مشاوره، آموزش تحصیلی، رادیوتراپی، شیمی‌درمانی، پزشکی هسته‌ای، اسکان بیماران در زنجان و تهران نیز در این اعتمادسازی بسیار مؤثر است. ضمناً از حضور افراد معتمد شهر در بین اعضای محترم هیئت‌امنا و هیئت‌مدیره بهره می‌بریم که به این انجمن اعتبار می‌بخشد.

• جناب‌عالی به عنوان بنیانگذار انجمن مهرانه، چرا حوزه مبارزه با سرطان را هدف فعالیت‌ها قرار دادید؟

با مطالعه تمام بیماری‌ها و هزینه‌های آن این نتیجه حاصل شد. از آنجاکه سرطان جز، بیماری‌های خاص در کشور محسوب نمی‌گردد و هنگام تأسیس مهرانه، خیریه مشخصی در این حوزه برای حمایت از بیماران دردمند مبتلا به سرطان نبود، هزینه بسیار گزاف درمان این بیماری، موجب شد تا به‌صورت تخصصی به تأسیس مرکز حمایتی، تشخیصی و درمانی مهرانه در حوزه سرطان اقدام کنیم.

• چشم‌انداز و اهداف بلند مدت مهرانه چیست؟

مهم‌ترین الویت بلندمدت مهرانه مدیریت بیماری سرطان با هدف جلوگیری از ابتلا به بیماری در کشور است.

با این تفکر، ورود به حوزه پیشگیری و کاهش آمار ابتلا به سرطان از اولویت‌های مهرانه است، البته لازم به ذکر است از ابتدای سال ۹۴ برای نیل به این هدف فعالیت‌های گسترده‌ای در سطح استان (مدارس، ادارات و روستاها) انجام داده‌ایم که شتاب ابتلا به سرطان در زنجان را تقریباً به صفر نزدیک کرده است؛ ضمناً گسترش فرهنگ مهرانه به سایر استان‌ها نیز از اهداف این انجمن است که با افتخار در خدمت‌رسانی هستیم که تمایل به تأسیس مرکز حمایتی مشابه در شهر و استان خودشان دارند چراکه مأموریت داریم در مدت چهار سال ۲۰ استان را به فرهنگ مهرانه مسلح کنیم.



ریز و درشت خود را بدون هیچ اغماضی در اختیار خیریه‌های حوزه سرطان در کشور قرار دهد. فقط کافی است مراکز استان‌ها یک تماس ساده تلفنی با مهرانه داشته باشند. ما باور داریم در صورت الگوسازی در بستری مناسب به‌راحتی در اسرع وقت به خیریه‌ای توانمند دست پیدا خواهند کرد.

• **بسیاری از خیریه‌های کشور از جمله بنیاد راه آسمان، مهرانه زنجان را الگوی فعالیت‌های خود قرار داده‌اند؛ این الگوسازی چطور اتفاق افتاده است؟**

یکی از اهداف مهرانه، گسترش فرهنگ این انجمن به سایر استان‌ها بوده است. تیزبینی هموطنان سمنانی در مطالعه ویژگی‌های خیریه‌های موفق، قبل از اقدام به تأسیس خیریه، عاملی بود که مهرانه الگوی راه آسمان سمنان شد.

با تماس تلفنی جناب صدیقی با بنده، پنجره تجربیات مهرانه به روی ایشان گشوده شد. مراحل کار این‌گونه بود که سمنانی‌های فرهیخته ضمن بازدید از دفاتر و کلینیک مهرانه، در جریان نحوه انجام کارها قرار گرفتند و با برگزاری جلسات متعدد در زنجان و سمنان به تمام سؤالات ایشان پاسخ داده شد و خیریه راه آسمان با الگوبرداری از خیریه مهرانه زنجان تأسیس شد.

خیرین سمنان با تلاش فراوان و با به‌کارگیری تجربیات مهرانه در بازه زمانی کوتاه، صاحب یکی از بزرگ‌ترین خیریه‌های کشور شدند که لازم می‌دانم این امر را خدمت سمنانی‌های عزیز تبریک عرض کنم. ما اگر بتوانیم در هر استان خیریه‌ای برای حمایت از بیماران دردمند داشته باشیم، بسیاری از هموطنانمان که درگیر این بیماری هستند، آسوده خاطر می‌شوند.

ضمناً فرهنگ‌سازی در استان‌ها و داشتن مراکز امدادی، درمانی و پیشگیری؛ از سرازیر شدن بیماران به تهران جلوگیری خواهد کرد.

• **فعالیت‌ها و آینده بنیاد راه آسمان را چگونه ارزیابی می‌نمایید؟**

بنیاد راه آسمان با هوشمندی مسئولین خود، ره صدساله را یک‌شبه طی کرد. این تیزبینی از آنجا بود که مسئولین این بنیاد در الگوبرداری از مهرانه بسیار موفق عمل کردند. فعالیت‌های انجام‌شده در بنیاد راه آسمان، کمترین خطا را به خود می‌بیند و اطمینان دارم که آینده بسیار درخشانی در تمام حوزه‌های مربوط به مدیریت سرطان، به شفافیت آسمان‌ها، در بنیاد راه آسمان تجلی پیدا خواهد کرد.

• **قدری در مورد موفقیت‌های مهرانه به‌ویژه در زمینه توسعه زیرساخت‌های تشخیص و درمان سرطان توضیح دهید.**

توسعه زیرساخت‌های تشخیص و درمان با توسعه امداد رابطه مستقیم دارد؛ سازماندهی خیرین و بیماران و رسیدگی و موفقیت در این حوزه، می‌تواند ما را به حوزه

در خلال مدیریت سرطان، موضوع مهم فرهنگی آموزشی اقشار مختلف از اهم اهداف مهرانه است.

• **به نظر می‌رسد بزرگ‌ترین سرمایه اجتماعی مهرانه، اعتماد عمیق آحاد مردم است. این سرمایه چگونه به‌دست آمده است؟**

شفافیت اعتقادی، عملکردی و مالی و حضور معتمدین شهر و استان در تمام حوزه‌ها و گستردگی خدمات حمایتی موجب اعتمادسازی در استان شده است. حضور معتمدین شهر و استان در مدیریت و هیئت‌امنا، مهرانه سبب مشارکت حداکثری مردم شد به‌طوری‌که حداقل یک نفر از هر خانواده زنجان، عضو خیرین مهرانه است.

موضوع مهم قابل اشاره دیگر غیرسیاسی، غیردولتی و غیرانتفاعی بودن مهرانه نه در حرف بلکه در عمل، ما را در رسیدن به جلب اعتماد مردمی بسیار یاری کرده است.

• **لطفاً از حامیان شاخص مهرانه برایمان بگویید؟**

تمامی خیرین مهرانه برای این انجمن شاخص و بسیار ارزشمند هستند. چه دانش‌آموزی که مبلغ کمی را روزانه به مهرانه اهدا می‌کند و چه خیر پاکبازی که تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) بود و تمام دارایی خود (منزل ۵۰ متری در یکی از مناطق ضعیف زنجان) را به این انجمن اهدا کرد و لقب مادر معنوی مهرانه را از آن خود کرد و چه کسانی که به عنوان خیر داوطلب، همه روزه چرخ‌های مهرانه را می‌گردانند و از ارزشمندترین دارایی خود یعنی وقتشان به این انجمن هدیه می‌کنند، برای مهرانه شاخص هستند. در مهرانه تقدّم و تأخیری برای خیرین قائل نیستیم و این از نکات قابل توجه این خیریه است.

• **به منظور انتقال تجربیات ارزنده که همواره آن را بی‌دریغ در اختیار خیریه‌ها قرار داده‌اید، چه توصیه‌ای به مؤسسات خیریه دارید؟**

همان‌گونه که می‌دانید تمام حمایت‌های مهرانه از بیماران دردمند و تجهیز کلینیک فوق‌تخصصی مهرانه به همت والای مردم زنجان صورت گرفته است؛ چه خیرینی که کمک‌های مالی خودشان را به این انجمن اهدا کرده‌اند و چه عزیزانی که با حضور در دفاتر از وقت ارزشمندشان ما را بهره‌مند کرده‌اند، همگی موجب رشد و تعالی این خیریه شده‌اند. پیشنهادم این است که خیریه‌های دیگر از حضور نیروهای داوطلب بیشترین بهره را ببرند. باید باور داشته باشند تأسیس خیریه کاری کاملاً علمی است و اصول خاص خود را دارد که توضیح آنها در این مقال نمی‌گنجد؛ اما باید بپذیریم که الگو قرار دادن خیریه‌های موفق در دنیا و به‌ویژه در کشور، برای تأسیس مراکز جدید از اهم واجبات است. در این راستا مهرانه حاضر است با طیب خاطر تمام تجربه‌های



استان زنجان باشم که دست یاریگر خود را، در مدت ۱۷ سال فعالیت مهرانه، همچون دست خداوند در کنار مهرانه قرار دادند. اطمینان دارم که مسئولین مهرانه نیز جواب قابل قبولی به این حمایت مردمی داده و خواهند داد. امیدوارم گسترش فرهنگ مهرانه در ایران و جهان جواب قابل قبولی

برای مردم نازنین زنجان باشد.

مهرانه معتقد است حرکت مقدس انجمن مهرانه نه فقط کاری پزشکی بلکه فعالیتی اعتقادی، اجتماعی، امدادی، درمانی و به‌ویژه کاری فرهنگی است و برای پاس داشت این تغییر نگرش فرهنگی، اقدام به تأسیس موزه مهرانه کرده است که در دو ماه آینده مورد بهره‌برداری قرار خواهد گرفت؛ با این اقدام مهم، فرهنگ ایثار خیرین و مردم زنجان برای قرن‌های آینده آیین افتخار نسل حاضر در مهرانه خواهد بود.

در پایان ضمن ادای احترام به نشریه بنیاد راه آسمان و سپاس فراوان از اعتماد مسئولین آن بنیاد وزین، از هموطنان ایرانی‌ام تقاضا دارم که با ارائه راهکارهای سازنده انجمن مهرانه و بنیاد راه آسمان را به قله‌های موفقیت نزدیک‌تر سازند.

“

بنیاد راه آسمان ره صدساله را یک‌شبه طی کرد. این بنیاد با الگوبرداری درست از مهرانه بسیار موفق عمل کرد. بنیاد راه آسمان مسیرهای آزموده را با کمترین خطا کوتاه کرد. آینده‌ای بسیار درخشان در تمام حوزه‌های سرطانی، به شفافیت آسمان، در بنیاد راه آسمان تجلی پیدا خواهد کرد.

درمان برسازند. در این مورد حتماً و حتماً باید از موازی‌کاری برای ایجاد مراکز درمانی با بخش دولتی و خصوصی پرهیز کنیم و آنچه که در شهر و استان موجود نیست و در کوتاه مدت توسط دولت و بخش خصوصی تأمین نخواهد شد را سرلوحه کار خود قرار دهیم.

بعلاوه برای بخش درمان، طوری برنامه‌ریزی کنیم که ارائه خدمات به بیماران حتماً در مراکز درمانی خیریه و حتماً رايگان ارائه گردد. این مهم اعتمادسازی بزرگی را به همراه خواهد داشت.

#### • چه توصیه‌ای برای خیرین و خیریه‌های کشور دارید؟

- تقاضا دارم که خیریه‌ها در فعالیت خود از حرکت احساسی پرهیز و در مسیر باورهای قلبی و اعتقادی حرکت نمایند.
- فعالیت در یک حوزه از آسیب‌های اجتماعی سرلوحه کار خیریه‌ها قرار گیرد.
- فعالیت استانی در استان‌ها برای جلب اعتماد مردمی عامل مهمی به حساب می‌آید.
- حرکت با برنامه و پرهیز از سنت‌گرایی در موفقیت خیریه‌ها نقش اساسی می‌تواند داشته باشد.
- با مردم بودن و در کنار بیمار قرار گرفتن از عامل‌های مهم توسعه خیریه‌هاست.

- برخورداری از حوزه جذب منابع انسانی از اهم واجبات برای خیریه‌ها تلقی می‌شود. شکل‌گیری این حوزه حتی قبل از جذب منابع مالی و تبلیغاتی و غیره باید انجام گیرد.
- شفافیت اعتقادی و مالی و پاسخگویی مناسب حتی در مقیاس یک اشکال و انتقاد کوچک، خیریه را در کوتاه‌ترین زمان به قله‌های اهداف خود خواهد رساند.
- حضور خیرین در برنامه‌ریزی و مدیریت و نظارت بر انجام امور، از موضوعاتی است که هر خیریه باید سرلوحه کار خود قرار دهد.

#### • و سخن آخر؟

اینجانب باید سپاسگزار خداوندی باشم که ما را به این مسیر هدایت فرمود و همیشه باید سپاسگزار مردم شریف



# سونامی خشم وجود

دکتر علی اکبر حسن زاده  
روانشناس و مدرس دانشگاه

به طور یقین، تمام خودخواهی و خودمحوری‌های مسیر زندگی از خشم مخرب در وجودمان می‌آید. خشم عصیانگر درون‌زیست وجود ما، انرژی ویرانگری است که از ذهن آلوده و رؤیاهای تاریک تفکراتمان سرچشمه می‌گیرد و ارزش‌های انسانی و معنایی (روحی و روانی، ذهنی و عاطفی، رؤیایی و جسمانی) را به اسارت می‌برد. به معنای دیگر خشم تخریبگر سیستم عقلانی‌مان، به مانند طاعونی است که بر تمام حس‌های ما (بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی) حمله‌ور می‌شود و اثرات بسیار وحشت‌آوری به‌وجود می‌آورد.

در چنین بحران‌های مخربی، انرژی‌های عامل بر اعمال ما، فعالیت فعال مثبت و صداقت‌ایمن خود را از دست می‌دهد و آشفتگی تیره‌وتاری آنها را در بر می‌گیرد.

درد و رنج و گرفتاری‌های مادی، روحی و روانی و امراض سیستم عصبی، زمینه خشم و عصیانگری‌های ما را فراهم می‌کند.

بنیاد انرژی‌های ما، از انرژی‌های سازنده تا انرژی‌های ویرانگر و خشم‌آلود، در نطفه ترکیبی از اسپرم و تخمک مادر و پدرمان نهادینه می‌شود و در دوره جنینی ساخت‌وپرداخت اسباب وجود ما را مهیا می‌سازد. به عبارت دیگر، خشم اهریمنی نهفته در بطن وجود ما، در زوایایی از ذهن و عواطف‌مان خفته است و با آشفتگی روحی، روانی و ذهنی ما در کنش‌ها و واکنش‌های اخلاقی و رفتاری‌مان، فعال می‌شود. حتی با اندکی دلخوری در جوّ زمان‌ومکان زندگی و دگرگونی خلقی،

تخریب وجودمان را آغاز می‌کند.

اصولاً افرادی که زیاد عصبانی می‌شوند و راه‌روش‌های اصولی را در مسیر زندگی برای تخلیه فشارهای خلقی و بیان احساساتشان نمی‌دانند، بیشتر دچار تهاجمات روحی و روانی اسفبار وجود خود می‌گردند و در کوران انرژی‌های خشم‌آلودشان به دام بلاها گیر می‌افتند، تا جایی‌که ممکن است حتی مال و جان خود و دیگران را به خطر اندازند.

در نهایت معنا، خشم کنترل‌شده و رام‌پرور وجود ما می‌تواند یکی از عواطف کاملاً عادی و معمولی و در اغلب موارد انرژی لازم و حمایتگر وجودمان باشد، اما هنگامی‌که از کنترل خارج شود و چهره‌ای مخرب و هیولائی به‌خود گیرد، به مانند سیلابی ویرانگر و سونامی بسیار خروشان و پرتلاطم می‌شود و در تمام ابعاد وجود ما گسترش می‌یابد و حاکم بر اجرا، حکم به نابودی‌مان می‌دهد.

## عصبانی‌ها عصیان‌گرند و وجودشان پر از خشم هیولایی!

خشمگینان مشکلات بسیاری را در خانواده و جامعه پیرامونشان بوجود می‌آورند، مگر اینکه بتوانند این هیولای مخرب درون خود را به نوعی تحت کنترل خویش درآورند. به‌گفته‌های دیگر خشم وجود ما حالتی عاطفی است که از نظر شدت، از تحریک ملایم خلقی و کنش و واکنش‌های خفیف تا عصبانیت‌های شدید تغییر می‌کند و مانند سایر عواطف، همراه



با تغییرات جسمی، بر اساس نحوه شناخت الگوهای زندگی، در مسیر خود از برخوردهای ملایم و صلح آمیز تا تهاجمات ناگهانی و جنگ آورانه پدیدار می‌شود.

یادمان باشد که بروز رفتاری ما در جهان مادی، بر اساس الگوهای معنوی وجودمان شکل گرفته است. در معنای کلی خشمگینان تشنه قدرتند و ایمانی ذاتی به اقتدار وجود خود دارند.

به اعتباری دیگر، قدرتمندان را بسیار می‌ستایند و روند رفتار آنها را با جان‌ودل پذیرا می‌شوند و در مسیر زندگیشان الگو قرار می‌گیرند و اوامر آنها را اصل و اصالت روند و روش‌های زندگی خود قرار می‌دهند.

انسان‌های خشمگین نسبت به ادب و آداب شخصیتی خود و دیگران بسیار حساسند و به‌طور تقریب ده برابر افراد عادی درکنش و واکنش‌های مسیر زندگیشان عصیانگر می‌شوند.

### بیداری خشم هیجانی در وجود فرزندانمان

گاهی فرزندان نازنین ما را، بی‌هویتی و سرگردانی در مسیر گذرای عمر، به دام بلایای روزگار می‌کشاند و در نتیجه، خشم نهفته در وجود آنها فعال می‌شود. نوجوان گم‌گشته در معنا و هویت انسانی خود، در مقابل هجمه‌ای از تعارضات و سرخوردگی‌های دوران زندگی، دچار معضلات اخلاقی و رفتاری شده، خشم عصیانگر درون وجودش، بیدار و آشوبگر می‌شود. از سوی دیگر، در هم ریختگی‌های خلقی و کرداری مادر، پدر و اعضای دیگر خانواده، اعتبار خلقی و آرامش‌بخش وجودش را مخدوش می‌گرداند و او را از میعادگاه معنویت و پرطراوت زندگیش به منجلاب خشم نهفته در درونش پرتاب می‌کند.

مادر و پدری که صلح‌طلب و آرامش‌پذیرند به گونه‌ای با فرزندان‌شان همگام و هم‌نوا می‌شوند که لحظات زندگی بچه‌ها مملو از مهرورزی و روشن‌ضمیری می‌گردد.

برای تبحر یافتن فرزندان در چگونگی برقرارکردن ارتباطات انسانی، لازم است ذهن و روان آنها را در موقعیت‌های آرامش‌بخش و آسایش‌پذیر، چنان پرورش دهیم که بتوانند به مفاهیم پنهان‌شده در پشت واژه‌های فرد یا افراد مقابل

خود توجه کاملی داشته باشند. مورد دیگر اینکه با باوریابی و باورپذیری ابعاد ارتباطات انسانی، فرزندان ما می‌توانند عالی‌ترین بستر را برای شکوفایی منش، روش و پرورش آرام‌سازی وجود خود مهیا سازند.

با آرامش کلام و رفتارهای متعالی، نه با خشم و خشونت بحران‌ساز در اخلاقیات‌مان، می‌توانیم فرزندان خود را در مسیری قرار دهیم که بتوانند در بین آدم‌های آهنین‌صفت و مضطرب جامعه، مانند شبنم خوش‌عطر و بو، نرم و معطر باشند تا موفقیت‌های متعالی کسب کنند و عاقبت‌بخیر شوند.

لازم است، فرزندانمان بر این امور باشند که رنگ و بوی لحظات زندگی‌شان را بشناسند.

زمانی که خشم روحی و روانی، بر وجود ما حکمفرما باشد، فرزندان تحت امور تربیتی و آموزشی ما، طعمه‌ی خلاء درونی و پوچی دوران زندگیشان خواهند شد، در نتیجه ریتم و آهنگ مسیر روزگار خود را از دست خواهند داد و خشمگین‌تر از خشمگینان دوران خویش می‌شوند که سرانجام، ماندن در برابر هیچ را تجربه خواهند کرد.

سرگردانی و به‌گرد خود پیچیدن در مسیر روزگار، در وجود خود فرورفتن است.

عشق ورزیدن و اشتیاق‌پروری در محتوای زندگی فرزندانمان مانند ریسمانی است که آنها و جامعه دوران عمرشان را با تمام مردم قاره‌های جهانی بهم متصل می‌کند. ما ملتی هستیم که می‌توانیم در عالم ضمیر و عالم کبیر جهانیان حرکت کنیم و از من‌ها، ما بسازیم و با صلح و صفای باطن در محدوده جغرافیایی یکدیگر، روزگارمان را با خوشی و خرمی سپری کنیم.

### نکاتی برای فعال‌سازی مهرورزی و کنترلگری خشم زهر آگین

■ فرزندان ما لازم نیست در انشعابات دوران زندگی خود سرگردان و حیران باشند. آنها می‌توانند درپچه‌های هوشیاری درون وجود خود را بگشایند و با روان تازه‌تری به





روانی و عاطفی و اجابت آرزوهای آنها پدیدار می‌شود.

- فرزندان ما با خوداندیشی می‌توانند به هسته‌های پر قدرت درونی خود که سرچشمه دانش، صلح درون‌مایه، آرامش دل، شادی ذهن و خلاقیت در امور جاری زندگیشان است، دسترسی پیدا کنند.

- مغز و ذهن جوانان این قدرت و قابلیت را دارد که بتواند "شادی مطلوب، آرامش و خلاقیت محض" را در وجود خود فعال سازد.

- فرزندان ما، اگر "قدرت ذهنی، انسجام روانی و نیروی جسمانی" خود را در دوره‌های بی‌حاصل عمرشان به گمراهی نکشانند، این نیروهای قدرتمند، راه و روش‌های درست را انتخاب می‌کنند و آنها را از خصم و خشونت‌های اخلاقی می‌رهانند.

- زمانی که فرزندان ما برای خود اعتبار شخصیتی قایل شوند، می‌توانند به هسته‌های پر قدرت و پر عظمت درونی خود که سرچشمه "دانش، صلح درون، آرامش روان، شادی و خلاقیت" است، دسترسی پیدا کنند.

اهداف نهایی خود دست یابند.

- بچه‌های ما بایستی گردانندگان چرخه‌های پربرکت زندگیشان باشند تا قابلیت انجام هر امری از امور وظایف خود را داشته باشند.

- اصولاً موفقیت در امور جاری زندگی جوانان ما، به پیش رفتن است، نه به نقطه پایان رسیدن. همین است که در پایان هر مقصودی، قصد پرجلالتی شروع می‌شود.

- به فرزندانمان بیاموزیم که خواسته‌های خود را عملی سازند تا نتایج دلخواهشان را به دست آورند و سربلند و با دلی آرام، پلکان مترقی امیال تازه‌ترشان را پی گیرند.

### رفتار و کردارهای انسانی فرزندانمان، ترکیبی از وجوه شخصیتی، عاطفی و روانی آنهاست.

- بعضی از کودکان با آرامش صلح‌آمیزی به جهان هستی می‌آیند و روانی بسیار آرام و شکوهمند دارند. در مقابل کودکانی هم هستند که با خشم ذاتی و خلق ارثی ناپایداری پا به این جهان می‌گذارند و بذره‌های ناآرامی و تشنج را به جامعه دوران عمرشان منتقل می‌کنند.
- بسیاری از افسردگی‌ها و در خود فرورفتگی‌ها و ناکامی‌های جوانان در این روزگار، بر اثر عدم ارضای حالت‌های روحی،





# سرطان رحم

دکتر مهری انصاری نیکی | استادیار  
دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه  
علوم پزشکی استان سمنان



در شماره قبل فصلنامه از بین سرطان‌های دستگاه تناسلی زنانه، به سرطان تخمدان پرداختیم و در این شماره با سرطان رحم آشنا می‌شویم.

رحم عضوی عضلانی، توخالی و گلابی شکل است که بین راست‌روده و مثانه، در لگن قرار دارد و به‌عنوان بخشی از قسمت داخلی دستگاه تناسلی زنانه نقش مهمی در فرآیند قاعدگی و بارداری ایفا می‌کند و محل رشد جنین است. ساختمان رحم را می‌توان به دو بخش بدنه یا جسم رحم و دهانه رحم، تقسیم کرد.

جسم رحم یا بخش اصلی یا حفره رحمی، شامل سه لایه، لایه داخلی (آندومتر)، لایه میانی (میومتر) و لایه خارجی (پریومتر) است و دهانه رحم قسمتی از رحم است که وارد واژن می‌شود.

هریک از این دو قسمت رحم می‌تواند دستخوش تغییرات سرطانی گردد.

## تعریف و انواع سرطان رحم

سرطان رحم زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های جسم رحم شروع به رشد غیرطبیعی و خارج از کنترل نماید. سرطان رحم دو نوع اصلی دارد. سرطان آندومتر (Endometrial cancers) که از پوشش داخلی رحم یا آندومتر منشأ می‌گیرد و حدود ۹۵٪ از انواع سرطان جسم رحم را تشکیل می‌دهد و به دلیل شیوع بالا در این مورد بیشتر به‌جای سرطان رحم، از سرطان آندومتر استفاده می‌شود.

سارکوم رحم (Uterine sarcomas) که از پوشش میانی رحم یا میومتر منشأ می‌گیرد و نادرتر است. در بسیاری از کشورهای جهان سرطان جسم رحم شایع‌ترین سرطان دستگاه تناسلی زنانه است.

بر اساس گزارش پایگاه برخط داده دیده‌بان جهانی سرطان (GLOBOCAN) که آمار جهانی سرطان و تخمین‌های به‌روز و مرگ‌ومیر ناشی از آن را در ۱۸۵ کشور برای ۳۶ نوع سرطان ارائه می‌کند، در سال ۲۰۲۰ در جهان، سرطان آندومتر با بیش از ۴۱۷۰۰۰ مورد جدید ابتلا و ۹۷۰۰۰ مورد مرگ، ششمین سرطان شایع در زنان معرفی شده است.

## احتمال ابتلا به سرطان آندومتر در طول

### زندگی (Lifetime)

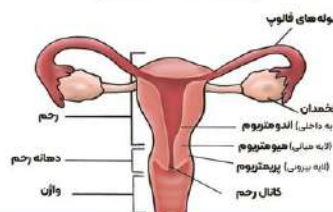
این سرطان بیشتر در زنان مسن و یائسه رخ می‌دهد. میانگین سنی زنانی که مبتلا به سرطان آندومتر می‌شوند ۶۰ سال است و در زنان زیر ۴۵ سال غیرمعمول است. میزان ابتلا و مرگ‌ومیر این سرطان در زنان سیاه‌پوست بیشتر از زنان سفیدپوست است. درصد مرگ‌ومیر ناشی از سرطان رحم بین زنان ۶۵ تا ۷۴ ساله بالاترین میزان است.

## چه چیزی باعث سرطان آندومتر می‌شود؟

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد موارد زیر با افزایش خطر سرطان آندومتر مرتبط است:

- هرگز بچه‌دار نشدن، قاعدگی زودرس (قبل از ۱۲ سالگی)، یائسگی دیررس (بعد از سن ۵۵ سالگی)، ضخیم شدن (هیپرپلازی) لایه آندومتر، قد بلند، قند خون، فشار خون و کم تحرکی
- مصرف داروهای حاوی هورمون استروژن تنها برای کاهش عوارض پس از یائسگی، مصرف داروی تاموکسیفن

## آناتومی رحم





برای درمان سرطان پستان، سابقه خانوادگی سرطان تخمدان، سرطان رحم و سابقه سندرم Lynch (سرطان کولورکتال غیر پولیپوز ارثی)

### ◀ علائم و نشانه‌های سرطان جسم رحم

شایع‌ترین علامت سرطان رحم، خونریزی غیرطبیعی واژینال، به‌ویژه بعد از یائسگی و از دیگر علائم شایع، هرگونه تغییر در خونریزی ماهیانه (خونریزی شدیدتر از حد معمول یا خونریزی بین دو سیکل قاعدگی) است.

علائم کمتر شایع آن شامل موارد زیر است:

■ ترشح آبکی واژینال با بوی نامطبوع ■ کاهش وزن غیر قابل توضیح ■ بروز مشکل در ادرار کردن ■ تغییر در اجابت مزاج ■ احساس درد یا فشار در لگن و شکم

بنابراین هر زن، اگر خونریزی دارد که برایش طبیعی نیست، به‌خصوص بعد از یائسگی، همچنین در صورت داشتن علائم کمتر شایع بالا، خصوصاً اگر این علائم به مدت دو هفته یا بیشتر ادامه داشته باشد، باید فوراً به پزشک مراجعه کند. این موارد اگرچه ممکن است ناشی از بیماری‌هایی غیر از سرطان هم باشند، اما تنها راه کسب اطمینان مراجعه به پزشک است.

### ◀ روش‌های تشخیص سرطان رحم

روش‌های تشخیص سرطان رحم عبارتند از:

■ معاینه شکم برای بررسی از نظر تورم توسط پزشک ■ معاینه واژینال برای بررسی رحم توسط پزشک ■ سونوگرافی لگن، رحم و تخمدان ■ بیوپسی (نمونه‌برداری) آندومتر در صورت مشکوک‌بودن گزارش سونوگرافی ■ هیستروسکوپی برای دیدن یافت داخل رحم و انجام بیوپسی آندومتر ■ آزمایش خون و ادرار ■ رادیوگرافی، اسکن، سی‌تی اسکن و MRI برای تعیین اینکه آیا سرطان به سایر قسمت‌های بدن سرایت کرده است یا خیر.

### ◀ پیش‌آگهی سرطان رحم

از آنجایی که سیر بیماری به ویژگی‌های شخصی بیمار بستگی دارد، برای پزشک امکان‌پذیر نیست که روند پیشرفت بیماری را دقیق پیش‌بینی کند. با این حال، پزشک ممکن است بر اساس نوع سرطان رحم، نتایج آزمایش، سرعت رشد تومور و همچنین سن و سابقه پزشکی بیمار، پیش‌آگهی یا سرانجام بیماری را تخمین بزند. در بیشتر موارد، سرطان رحم در صورت تشخیص زودهنگام پیش‌آگهی خوبی دارد. به طوری که حدود ۸۴٪ زنان سفیدپوست مبتلا به سرطان جسم رحم، مدت زنده‌ماندنشان بیش از پنج سال است.

### ◀ پیشگیری از سرطان رحم

هیچ اقدام اثبات شده‌ای برای پیشگیری از سرطان رحم وجود ندارد. با این حال، هر زنی ممکن است بتواند عوامل خطر

ابتلا به سرطان رحم را در خود به حداقل برساند، مانند هوشیاری در صورت بروز هرگونه خونریزی غیرطبیعی واژینال، داشتن فعالیت بدنی، تلاش برای حفظ وزن مناسب، عدم مصرف داروهای استروژنی، مراجعه به پزشک برای بررسی سرطان رحم طبق برنامه زمانی پیشنهادی پزشک متخصص به‌ویژه در صورت وجود عواملی که شانس ابتلا به سرطان رحم را افزایش می‌دهد.

در حال حاضر هیچ برنامه ملی غربالگری سرطان رحم در زنانی که هیچ علامتی ندارند، وجود ندارد.

### ◀ جمع‌بندی

می‌توان گفت که سرطان رحم شایع‌ترین سرطان دستگاه تناسلی زنانه است که با بالا رفتن سن، شانس ابتلا به آن افزایش می‌یابد ولی با وجود شیوع بالا به دلیل وجود علامت واضح خونریزی واژینال که منجر به مراجعه هرچه زودتر به پزشک و تشخیص زود هنگام می‌شود، خوشبختانه پیش‌آگهی خوبی دارد و میزان مرگومیر ناشی از آن نیز پایین است.

اما با توجه به اینکه هیچ راه ساده و قابل اعتمادی برای غربالگری این سرطان وجود ندارد، توجه به علائم هشداردهنده به‌ویژه خونریزی واژینال غیرطبیعی و مراجعه به‌موقع به پزشک و یادگیری اقداماتی از قبیل داشتن سبک زندگی سالم (تغذیه مناسب و فعالیت بدنی) که می‌تواند منجر به کاهش عوامل خطر (چاقی) ابتلا به آن گردد، بسیار مهم است.

وظیفه همه ما آگاه‌سازی زنان جامعه از عوامل خطر ساز سرطان رحم و پیشگیری از ابتلای به آن است.



# دشمن دانش

شهراد اعتمادی  
ویراستار افتخاری بنیاد نیکوکاران راه آسمان



در زندگی روزمره با کلمات و عبارات بسیاری روبرو می‌شویم و بی‌تفاوت از آنها می‌گذریم چراکه حرف‌های روزانه‌اند. ولی گاهی جمله‌ای می‌خوانیم که وادارمان می‌کند تأمل کنیم و بیندیشیم. عبارتی می‌بینیم که خلاف تصوّر اتمان است ولی با کمی تفکّر، پی‌می‌بریم معنایی درست دارد و چقدر ژرفا به فکر فرو می‌بردمان، به اندیشه وادارمان می‌کند و یادآورمان می‌شود که همیشه باورهایمان درست نیست. می‌شود جور دیگری باشد. گاهی هم کسی را می‌بینیم و از او حرفی می‌شنویم که هم خودش باورهایمان را زیر سؤال می‌برد و هم کلامش تأثیری شگرف بر وجودمان می‌نهد.

همیشه شنیده‌ایم: "عقل سالم در بدن سالم است." ولی با نگاه به استیون هاوکینگ فیزیک‌دان برجسته قرن باید به آن جمله شک کنیم. پس آن سلامت عقل که ازو دانشمندی بی‌مانند در تمام دوران ساخته است، چگونه در آن بدن ناسالم شکل گرفت؟! و بعد شگفتی‌های دیگر در نظریه‌ها و کتاب‌هایش.

از کارهای مهم او، آوردن دانش به میان مردم است، همگانی سازی پیچیده‌ترین ابعاد دانش، در مشهورترین کتابش تاریخچه زمان و دیگری جهان در پوست گردو. وی خارج از آن کتاب‌ها، جمله‌ای دارد در نگاه اول عجیب ولی با تأمل درگاهی برای ژرف‌اندیشی:

**دشمن دانش جهل نیست،**

**توهم دانش است!**

دوباره بخوانیم، سه‌باره بخوانیم، صدباره بخوانیم.

آیا می‌توان در آن تأمل نکرد و بیندیشید؟

دشمن دانش جهل نیست! دشمن دانش جهل نیست!!

دشمن دانش جهل نیست!!! ...

آری! نادانی دشمن دانش محسوب نمی‌شود! چراکه برای مقابله با دانایی بسیار ناتوان است. با اندک تلاش و برداشتن چند قدم در راه آموختن، با داشتن راهنمایی ساده، با هدایت‌شدن به مسیر اندیشیدن، در چشم برهم‌زدنی، نادانی، نابود می‌شود و تبدیل می‌شود به فهم و آگاهی و نادان می‌شود دانا و گر بخواهد، دانش‌ساز.

آنچه دشمن دانش است و بس پرتوان و بس پرفریب و

بس نیرومند و قادر به سرکوب دانش! **توهم دانش است!!!**

توهم دانش، سدّی است بر سر راه آموختن، مانعی است برای آگاه‌شدن، دیواری است مقابل فهمیدن، که گذر به آن سو را ناممکن می‌کند.

چه بزرگ‌مردانی که همواره در راه علم، خود را فروتن

داشتند و راه را برای آموختن باز گذاشتند.

بوعلی‌سینا می‌گوید:

**تا بدانجا رسید دانش من**

**که بدانم، همی که نادانم**



پس توانستن، خواستن آگاهانه است. شناخت توانایی‌ها و درک محدودیت‌هاست. با دانش است که می‌توان خواست و برخاست. هرکس بدون فهم و با درگیر توهم بودن، ابری زیبا بر محدودیت می‌کشد و رؤیایی از توانایی می‌سازد که به‌جای امکان پرواز بر آن فرافز، برای خود، قدم بر ابر نهادن و سقوط بر پستی را به بار می‌آورد.

این امر به تمام ابعاد زندگی قابل گسترش است، حتی برای درگیر نشدن با سرطان در قشر پرخطر با احتمال ابتلا. با توهم سلامت، نمی‌توان مصون ماند. باید توهم را به آگاهی تبدیل کرد. باید خودمراقبتی را جدی گرفت. باید توصیه‌های پیشگیرانه را آموخت و به‌کار بست. باید در غربالگری شرکت کرد و آسان از کنار آن نگذشت تا با آسودگی بیشتر زندگی کرد و با امکان خطر، زودتر و بهتر پیشگیری کرد و در صورت ابتلا، راحت‌تر مراحل درمان را طی کرد.

در هر موردی که بنگریم دشمن دانش را آشکارا خواهیم یافت که افتادن در دامانش، در ورطه سقوط گرفتار شدن است.

امید آنکه با الهام از پیش‌رانان دانش که همواره خود را نیازمند آموختن دانسته‌اند، بتوانیم در افزودن آگاهی کوشا باشیم و از توهم دانش به‌دور.

که این نادانی هم آن نیست که تصورش را می‌کنیم؛ بلکه در هم کوبنده آن سد است و بردارنده آن مانع و ویران‌کننده آن دیوار، تا بنمایاند آگاهی را جدی و دانش را کرائی نباشد. چه خوش گفت فردوسی پاک‌زاد:

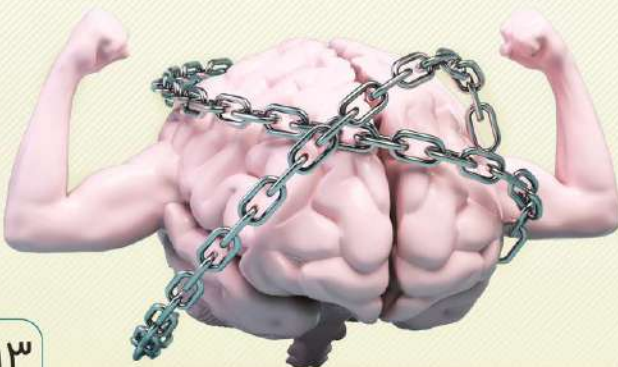
ز هر دانشی چون سخن بشنوی

از آموختن یک زمان نغشوی

چو دیداریابی به شاخ سخن

بدانی که دانش نیاید به بن

به بن آمدن دانش، با در توهم رفتن فراهم می‌شود و این توهم است که دیدار یافتن به شاخ سخن را مانع است. با این نیافتن، چه‌ها که از دست می‌رود. چه‌ها که به هدر می‌رود. چه‌ها که تلف می‌شود. با این توهم، خواستن جوری صرف می‌شود که فقط نتوانستن را به هر نحو نمایان می‌کند.





# اندرزنامه سلامت نوروزی\*

## تعطیلات عید فرصتی برای سلامت بیشتر جسم و روح

نوروز همراه با فراغت از کار، فرصت مناسبی است برای توجه بیشتر به سلامت روح و جسم ما. دیدوبازدیدهای عید و فرصت همراهی با خانواده، اگر به درستی مدیریت شود، می‌تواند به کاهش تنش و افزایش روحیه مثبت بینجامد. تعطیلات نوروز، علاوه بر اینها، زمان کافی برای پخت‌وپز سالم و انجام فعالیت‌های ورزشی به ما می‌دهد. اما متأسفانه در همه جای دنیا، از جمله ایران، مشکلات تغذیه‌ای زیادی در تعطیلات ایجاد می‌شود که می‌تواند به چاقی، افزایش فشارخون و نیز خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها، به‌ویژه بیماری‌های قلبی‌عروقی و سرطان منجر شود. در ادامه نکاتی برای حفظ سلامت در تعطیلات آمده است:



### خرید تنقلات را مدیریت کنید!

برای پذیرایی، میوه، شیرینی‌های کوچک و خشک، آجیل شیرین و میوه‌های خشک بخرید. آجیل شور، شکلات، آبنبات، پاستیل و غیره انتخاب خوبی نیست.



### در مهمانی غذاهای سالم انتخاب کنید!

در تمام وعده‌ها، سالاد یا سبزی و ماست کم‌چرب یا دوغ کم‌نمک میل کنید. آب خورشید چرب، سوپ حاوی خامه، ته‌دیگ، سبزی سرخ‌شده، به‌خصوص سیب‌زمینی سرخ‌کرده و سس از غذاهای پرکالری است که نباید مصرف شود. اگر نگران وزن خود هستید آجیل و میوه خشک کمتری مصرف کنید و در مصرف میوه‌جات هم افراط نکنید. توجه: در صورتی که از بیرون غذا می‌گیرید، فقط از رستوران‌های معتبر و مطمئن غذا تهیه کنید.



### راهکارهای کاهش یبوست را به کار گیرید!

یبوست مشکل شایع در تعطیلات است که به دلیل بهم‌خوردن نظم زندگی و گاه قرارگرفتن در محیط جدید ایجاد می‌شود.

هر روز سالاد با روغن‌زیتون و آب‌لیمو بخورید. روزانه پیاده‌روی کنید و هشت لیوان آب بنوشید. تفریحات پرتحرک داشته باشید.



### هر روز حداقل چهاروپنج دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید!

با دوستان و اعضای خانواده به پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری بروید. به پیک‌نیک بروید و بازی‌های فعالی مثل فوتبال، والیبال، وسطی، هفت‌سنگ و غیره را انجام دهید. تماشای تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری و کار با موبایل را به کمتر از دو ساعت در روز محدود کنید.



### در مسافت‌های طولانی، وقفه‌هایی برای پیاده‌روی ایجاد کنید!

نشستن به مدت طولانی در اتومبیل برای سلامت مضر است. هر چهاروپنج دقیقه، حداقل ده دقیقه پیاده شوید و قدمی بزنید. در هواپیما و قطار در راه‌روها پیاده‌روی کنید. انجام حرکات کششی را فراموش نکنید.



### در نگهداری غذاها دقت کنید!

حتماً آجیل را در یخچال نگهدارید. هر بار که ظرف آجیل روی میز را پر می‌کنید، آجیل مانده در ظرف را روی آجیل‌ها بریزید تا زودتر مصرف شود. غذاهای باقیمانده را حداکثر ظرف مدت یک ساعت در یخچال بگذارید. در هنگام مسافرت، برای نگهداری غذا از یخدان استفاده کنید و غذاهای فاسدشدنی مثل الویه، همراه نبرید.

### پذیرایی نوروزی؛ غذای ساده میزبانی مهربان برای مهمانان خود باشیم.



### غذای سالم و کم‌کالری سرو کنید!

یکی از مهم‌ترین راهکارهای حفظ تناسب اندام، کاهش مواجهه با غذاهای پرکالری است. بنابراین، میزبان باید



نکته دیگر اینکه، متأسفانه حدود یک سوم غذاهای تولیدشده در کشور ما، دور ریخته می‌شود که بخشی از آن همین غذاهای پس مانده در مهمانی‌ها است. همچنین، تجملات بیش از اندازه و مهمانی‌های پرهزینه موجب می‌شود که برخی افراد به دلیل هزینه سنگین و حتی زحمت بیش از اندازه میزبان، از برگزاری مهمانی و صله‌رحم خودداری کنند. نکته مهم‌تر اینکه، زمانی که در برخی استان‌های کشور ما مردم از گرسنگی رنج می‌برند، برگزاری چنین مهمانی‌هایی دور از انصاف است. اگر نگران هستید که دیگران شما را خسیس بشمارند، می‌توانید در مهمانی خود اعلام کنید که مبلغی را برای اطمینان در اختیار خیریه‌های گذاشته‌اید و ثواب آن را تقدیم به مهمان‌ها کرده‌اید. مطمئن باشید که این سنت حسنه بزودی در نزدیکیان شما باب می‌شود.



### تفریح و ورزش مناسبی تدارک ببینید!

به عنوان یک اصل کلی، تناسب اندام ناشی از تعادل بین مصرف و دریافت انرژی است. بنابراین، نیاز است که در ایام نوروز، فعالیت بدنی کافی داشته باشید.

به دلیل فراغت حاصل شده در نوروز، بسیاری از مهمانی‌های این ایام طولانی است. اما بیشتر زمان، به صرف غذا، هم زمان با صحبت و معاشرت طی می‌شود. تدارک یک بازی همراه با فعالیت بدنی، می‌تواند مهمانی شما را جذاب‌تر کند.

بازی‌هایی مثل فوتبال، والیبال، وسطی و مشابه آنها گزینه‌های مناسبی است. اگر در منزل فضای کافی ندارید می‌توانید از پارک یا سایر فضاهای بازی اطراف محل سکونت خود استفاده کنید. حتی می‌توانید با مهمانان خود به استخر یا پارک آبی بروید و یا دوچرخه‌سواری کنید.

نیاز به هزینه اضافی نیست، پیاده‌روی دسته جمعی در هوای بهاری به اندازه کافی لذت بخش و مفید است. سنت خوب ما ایرانی‌ها این است که برخی مهمانی‌ها را در پارک به صورت پیکنیک برگزار می‌کنیم.

اگر قصد خروج از منزل را ندارید، می‌توانید بازی‌هایی با فعالیت بدنی کمتر، مثل مسابقه حلقه‌زدن یا فوتبال دستی و غیره را امتحان کنید. حتی انجام بازی‌های فکری می‌تواند مفید باشد، چون هم روحیه بهتری به شما می‌دهد و هم زمان کمتری برای صرف بیشتر غذا خواهید داشت.

### نوروزی سرشار از سلامت برایتان آرزو داریم.

\* مأخذ: فاطمه تورنگ، متخصص تغذیه/ ماهنامه سروش شمس/ پیش شماره سوم، فروردین ۱۳۹۷ و شماره پنجم، بهمن و اسفند ۱۳۹۷ (با اندکی تلخیص)

برای حفظ سلامت خود و عزیزانش غذاهایی با چربی و شکر کم سرو کند.

بهترین کار، طبخ غذا در منزل بجای تهیه از بیرون یا رفتن به رستوران است، اما اگر مایلید که از غذای بیرون استفاده کنید، از مراکزی که غذاهای رژیمی عرضه می‌کند، خرید کنید و موقع سفارش غذا تأکید کنید که مایلید غذا تا حد امکان رژیمی باشد. تنقلات سالم خریداری کنید. حتماً میوه و سبزی را در برنامه پذیرایی خود قرار دهید.

از تزئین میوه‌ها برای جلب نظر کودکان غافل نشوید. آجیل بدون نمک تهیه کنید و موقع سرو آجیل، ظروف کوچک‌تری در اختیار مهمانان قرار دهید. بهتر است شیرینی خشک و در اندازه کوچک بخرید. دسرهای سالم مثل خاکینه کم روغن، فرنی، هوموس، سمنو و ماست کم‌چرب را جایگزین دسرهای چاق‌کننده و فقیر از مواد مغذی مثل ژله، کرم کارامل، بستنی و غیره کنید.



### اصرار بیش از حد به خوردن نکنید!

مهمان‌نوازی از عادات خوب ما ایرانی‌هاست. اما امروزه که چاقی در کشور ما شایع شده است، اگر مهمان برای شما عزیز است، اصرار به خوردن غذا نکنید. بجای اینکه خودتان آجیل و شیرینی برای مهمان سرو کنید، ظرف آجیل یا شیرینی را تعارف کنید.

وقتی شما مقدار زیادی آجیل کنار مهمان می‌گذارید، وسوسه خوردن برای آنها بیشتر می‌شود.

استفاده از ظروف کوچک‌تر برای سرو غذای اصلی هم اهمیت زیادی دارد. از بشقاب‌های بزرگ، استفاده نکنید. اگر نوشابه سرو می‌کنید از لیوان کوچک‌تر و اگر نوشیدنی سالمی مثل دوغ استفاده می‌کنید، از لیوان بزرگ‌تر استفاده کنید. کنار ظرف ماست کم‌چرب، قاشق بزرگی برای سرو بگذارید و در کنار دسرهای ناسالمی مثل ژله و کارامل، قاشق مرباخوری قرار دهید.



### از سفره تجملاتی پرهیز کنید!

افزایش تعداد غذاهای سرو شده در یک وعده غذایی موجب پرخوری و افزایش دریافت غذا می‌شود. زیرا بخشی از سیری ما مربوط به سیری از یک طعم مشخص است. بنابراین، به خاطر حفظ سلامت عزیزانتان، تعداد غذاهای سرو شده در یک وعده را کاهش دهید.

البته وجود گروه‌های غذایی متنوع مثل سبزیجات شامل سالاد و سبزی خوردن، میوه، لبنیات و ... در یک وعده غذایی مناسب است. منظور سرو نکردن چندین نوع خورشید، انواع پلو و حتی ماست پرچرب با طعم‌های متفاوت است.



# گفتگو با دکتر اسماعیلی مقدم

رئیس هیئت مدیره شرکت پیشگامان فن‌اندیش  
تهران



نفت و گاز، رتبه ۱ در رشته نیرو، رتبه ۲ در رشته صنعت و معدن، رتبه ۳ در رشته آب و رتبه ۵ در رشته راه و ترابری) از سازمان برنامه و بودجه کشور جزء معدود شرکت‌هایی است که در بالاترین سطح ممکن در رشته‌های مختلف تأیید صلاحیت شده است.

● به چه دلیل شرکت پیشگامان فن‌اندیش، مدیریت پیمان مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان را قبول کرد؟

با ارتباط برخی مدیران شرکت با مدیریت بنیاد راه آسمان، شناخت اولیه‌ای از فعالیت و عملکرد بنیاد حاصل شد. با توجه به حساسیت بالا در اجرا و مدیریت زمان و ضرورت سرعت‌بخشی به پروژه، مدیران بنیاد راه آسمان از شرکت پیشگامان فن‌اندیش دعوت به همکاری کردند.

پس از بازدید اولیه و آگاهی بیشتر از زمینه فعالیت، تحت تأثیر اقدامات خیرخواهانه این بنیاد، تصمیم گرفتیم مسئولیت این پروژه را در قالب مدیریت پیمان بپذیریم تا هم

شرکت پیشگامان فن‌اندیش تهران از جمله شرکت‌های فنی مهندسی توانمند ملی با سابقه در اجرای پروژه‌های عمرانی و صنعتی است. این شرکت با پیگیری و رایزنی‌های جناب آقای احمد صدیقی و مهندس علی‌اکبر بهرامی ساخت و تکمیل "مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان" را در قالب مدیریت پیمان به عهده گرفته است. به همین منظور مصاحبه‌ای با آقای دکتر حسین اسماعیلی مقدم، رئیس هیئت مدیره این شرکت صورت گرفت تا ضمن آشنایی بیشتر با توانمندی‌های شرکت، از چگونگی حضورشان در پروژه راه آسمان و انگیزه آنها در این کار آگاه شویم.

● لطفاً در ابتدا قدری در مورد سوابق و فعالیت‌های شرکت پیشگامان فن‌اندیش توضیح دهید.

شرکت پیشگامان فن‌اندیش فعالیت خود را در سال ۱۳۷۲ آغاز کرد. در ابتدا این شرکت تحت پوشش مرکز تحقیقات مهندسی جهاد شروع به فعالیت نمود و در سال‌های بعد مجموعه به صورت مستقل و صددرصد خصوصی فعالیت‌های گسترده‌ای در زمینه طراحی و احداث پروژه‌های بزرگ صنعتی و ساختمانی، خدمات فنی و مهندسی، نصب و راه‌اندازی، نگهداری و تعمیرات و بهره برداری داشت. در حال حاضر بیش از ۲۷۰۰ پرسنل متخصص و مجرب به‌صورت مستقیم با شرکت همکار هستند و در مناطق مختلف کشور پروژه‌هایی را در دست اجرا دارند. این شرکت با داشتن گواهینامه صلاحیت پیمانکاری (رتبه ۱ در رشته ساختمان و ابنیه، رتبه ۱ در رشته تأسیسات و تجهیزات، رتبه ۱ در رشته







### • در حال حاضر پیشرفت فیزیکی پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان در چه مرحله‌ای است؟

خوشبختانه زمینی مناسب در ورودی شهر سمنان توسط مدیریت محترم بنیاد راه آسمان تملک شده است و قبل از حضور این شرکت در پروژه، بخش زیادی از امور مهندسی و طراحی توسط مشاور طرح، شرکت مهندسی نگرش پایدار توسعه و با نظارت کمیته فنی بنیاد راه آسمان به انجام رسیده است. کارهای زیربنایی شامل اجرای اسکلت ساختمان اصلی و بونکرها در محل نصب شتاب‌دهنده رادیوتراپی صورت گرفته است ولی با توجه به محدودیت منابع و لزوم مدیریت زمان، ضرورت یافت تا اجرای یک بخش از مرکز جامع در فاز اول مورد نظر قرار گیرد، پس برخی از طرح‌های قبیل باید بازنگری شود و برنامه زمان‌بندی و تعیین پیشرفت فیزیکی کار به صورت مرحله‌ای تنظیم گردد.

### • اولویت نخست پروژه کدام بخش است و طبق برنامه زمان‌بندی، این بخش در چه زمانی تکمیل و آماده بهره‌برداری خواهد بود؟

با توجه به خرید دستگاه‌های رادیوتراپی و ورود این تجهیزات در ماه‌های ابتدای سال ۱۴۰۲، در نظر است که اجرا و تکمیل بنا در زوم شرقی ساختمان و طبقه پایین، اولویت اصلی باشد و امید است با تأمین به موقع منابع مالی، تا پایان بهار ۱۴۰۲، واحد رادیوتراپی، آماده نصب و راه‌اندازی تجهیزات شود.

### • چشم‌انداز این پروژه مردمی را با توجه به الگوهای مشابه چگونه می‌بینید؟

با توجه به اراده قوی مدیریت راه آسمان و با نگاه به پروژه موفق مشابه در بنیاد مهرانه زنجان، امید است با تکمیل فاز اول و بهره‌برداری از واحد رادیوتراپی، مشارکت خیرین بیشتر گردد و با تأمین مالی مناسب، مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان بنیاد راه آسمان به سرعت کامل شود و این پروژه خیرخواهانه با موفقیت به اتمام برسد.

نقش مؤثر و پایداری در اجرای بهینه پروژه‌های در راستای کار اصلی شرکت داشته باشیم و هم به سهم خود در امری خیرخواهانه حضور داشته باشیم.

از این‌رو ضمن اینکه این پروژه باید مشابه سایر پروژه‌های شرکت در قالبی حرفه‌ای و در چارچوب قرارداد کاری به انجام برسد، شرکت قصد بهره‌مندی مالی از این پروژه را ندارد و با قبول کامل مسئولیت‌های فنی پروژه، تنها انتظار دارد تا مدیریت بنیاد راه آسمان بر تأمین مالی کار متمرکز شود و بتواند منابع مالی مورد نیاز را به موقع فراهم نماید.

### • شرکت پیشگامان فن‌اندیش مدیریت پروژه‌های متعددی را در سطح کشور به‌عهده دارد، لطفاً ضمن تأیید این موضوع، بفرمایید وضعیت پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان را چگونه می‌بینید؟

بله، همان‌طور که بیان شد شرکت پیشگامان فن‌اندیش، مجری ده‌ها پروژه در مناطق مختلف کشور است. پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان شرایط ویژه‌ای دارد. اولاً ما در میانه کار وارد پروژه شده‌ایم، ثانیاً با توجه به ماهیت خیریه‌ای بنیاد، جریان نقدینگی مستمر و مطمئن برای پروژه تضمین شده نیست، ثالثاً به خاطر حساسیت‌های عملکردی ساختمان از نظر کیفیت اجرا و رعایت استانداردهای بهداشتی و درمانی، با نظر مدیریت محترم بنیاد راه آسمان تصمیم گرفته شد که در قالب مدیریت پیمان، در این پروژه همکاری کنیم. لذا تصمیم داریم با استفاده از تجربه و توان فنی مهندسی شرکت، با قبول مسئولیت فنی و اجرایی و هماهنگی با مشاور پروژه، تحت نظر مدیریت محترم بنیاد راه آسمان، در حد توان کمک کنیم تا پروژه با کیفیت مطلوب و در زمان مناسب به انجام برسد.



# پروژه مردمی "راه آس"

مرکز جامع تشخیص و در





“مان”

مان سرطان





# چگونگی رهایی از سوگ

رویا بیدختی  
روانشناس افتخاری بنیاد راه آسمان

همه ما انسان‌ها در طول زندگی، هم تولد و هم مرگ را اطراف خود دیده‌ایم. این موضوع بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی است. طبیعی است که از تولد خوشحال و از مرگ غمگین و سوگوار شویم. البته یادآوری این نکته هم لازم است که مرگ تنها منشاء سوگواری نیست و مسائل دیگر هم می‌تواند باعث آن باشد. همانطور که از عنوان مقاله مشخص است می‌خواهیم در مورد رهایی از سوگ و اهمیت این موضوع صحبت کنیم و مراحل آن را مورد بررسی قرار دهیم.

## سوگ چیست؟

سوگ ناراحتی و اندوه عمیق درونی در واکنش به از دست دادن شخصی به واسطه مرگ، طلاق و یا ورشکستگی است. شاید با خود بگویید طبیعی است که اگر فردی از اعضای خانواده خود را به هر دلیلی از دست دهیم، اندوهگین و ناراحت باشیم؛ بله، کاملاً درست است! اما اگر شدت واکنش فرد نسبت به فقدان، بیش از حد معمول باشد، سوگ پیچیده خواهد شد و رهایی از آن زمان‌بر.

ابتدا مراحل سوگ را بررسی می‌کنیم. هر سوگ پنج مرحله دارد:

## ۱- انکار رخداد

در این مرحله فرد از دست‌دادن نزدیکان خود را باور نمی‌کند. در مورد مرگ عزیزان، گفتن جملاتی مثل او زنده است و

امکان ندارد مرده باشد، این انکار را بروز می‌دهد.

## ۲- درک فقدان

در این مرحله فرد به این واقعیت پی می‌برد که شخص مورد نظر را از دست داده است و با جملاتی مثل تنها شدم، آن را بروز می‌دهد.

## ۳- احساس ترک‌شدن همراه با اضطراب

در این مرحله فرد عمیقاً احساس تنهایی می‌کند و با گفتن جملاتی مثل پشت و پناهم را از دست دادم، این مرحله را بروز می‌دهد و در پی آن دچار اضطراب شدیدی نیز خواهد شد.

## ۴- ناامیدی و افسردگی

در این مرحله فرد در ابتدای پذیرش قرار دارد و دچار افسردگی می‌شود. این افسردگی می‌تواند خفیف و یا خیلی شدید باشد.

## ۵- پذیرش واقعیت

مرحله آخر، پذیرش است. نه به این معنا که فرد از وضعیت موجود راضی باشد بلکه پذیرفته است که مرگ و از دست‌دادن، غیر قابل تغییر است و کم کم با این موضوع کنار آمده، سعی می‌کند به زندگی عادی خود برگردد.



### ۳- ادامه‌دادن به زندگی

گفتن این عبارت خیلی ساده نیست. اما باید به خاطر داشت که قرار است به زندگی عادی ادامه داد، بدون حضور شخص مورد نظر، اما قرار نیست او را فراموش کرد، باید یاد او را در دل زنده نگه داشت و با این کار کمی به آرامش رسید.

#### ◀ توصیه‌هایی برای اطرافیان فرد داغ‌دیده:

- ۱- به او اجازه سوگواری بدهید و به هیچ عنوان مانع او نشوید.
- ۲- در مورد مرگ عزیزان، اگر فرد مایل است فرد متوفی را ببیند، حتماً به او اجازه دهید.
- این کار باعث می‌شود با مسئله بوجود آمده، راحت‌تر کنار بیاید.
- ۳- اجازه دهید در مورد فرد مورد نظر صحبت کند و با گفتن خاطرات، کمی تسکین یابد.
- ۴- او را تنها نگذارید و سعی کنید به‌صورت دسته جمعی سوگواری باشید.



حال اگر فرد در هرکدام از مراحل فوق به مدت طولانی بماند و یا واکنش او بسیار شدید باشد، حتماً باید به او کمک کرد تا مراحل را به‌خوبی پشت سر گذارد.

دقت داشته باشید که میزان شدت واکنش در هر فرد متفاوت است. بنابراین برای کمک به فرد مورد نظر، حتماً از روان‌شناس یا روان‌پزشک کمک بگیرید.

به این نکته هم توجه داشته باشید که معمولاً شش ماه طول می‌کشد که فرد پنج مرحله گفته‌شده را پشت سر بگذارد و به زندگی عادی بازگردد.

برای اینکه مراحل فوق را به درستی پشت سر گذاشت، می‌توان از راهکارهای زیر استفاده کرد:

### ۱- گریه کردن

مهم‌ترین و بهترین کاری که می‌توان انجام داد این است که با گریه‌کردن، این بار سنگین را کمی سبک کرد.

نیازی نیست گریه را پنهان کرد، نباید سخت گرفت و هر زمان که فرد احساس بغض داشت، بهتر است گریه کند و اگر در تنهایی خود راحت‌تر است به گوشه‌های خلوت برود و هیجانات خود را تخلیه کند.

باید توجه داشت که با این کار از ابتلا به خیلی بیماری‌ها جلوگیری می‌شود؛ بیماری‌هایی مثل افسردگی، استرس و ... که جزء بیماری‌های روانی است و بیماری‌های جسمی مثل مشکلات گوارشی.

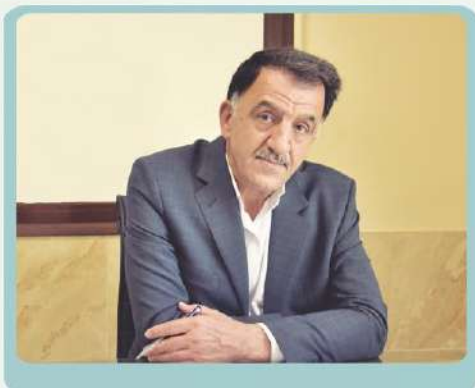
### ۲- سعی در پذیرش کامل واقعیت

در مورد مرگ عزیزان نباید سعی کرد خود را گول زد و یا مدام مرگش را انکار کرد.

باید با خود گفت: می‌دانم که او را از دست داده‌ام و دیگر برگشتی در کار نیست! گفتن این جمله بسیار زجرآور است ولی در رسیدن به زندگی عادی بسیار کمک می‌کند.

# معرفی کتاب "بازهم مثبت درمانی"

حسین خروتی



بستگی دارد.

■ زندگی هنگامی توفیق‌آمیز است که در آن درصد بیشتری از خرد به جای اشتباه، پرورش داده شود.  
■ احساسات خوب حال ما را خوب می‌کند و احساسات بد ما را بیمار می‌سازد.

■ نومیذی، عامل اصلی بسیاری از ناراحتی‌های عصبی است.  
■ روزانه مدتی را به خاموشی و آرامش اختصاص دهید.

■ ریشه‌ی واژه نگرانی در لاتین به معنای خفه‌شدن است. یعنی اگر کسی انگشتانش را به دور گردن شما حلقه کند و فشار آورد، هوای کافی به ریه‌های شما نمی‌رسد و در واقع این شخص کاری را با شما می‌کند که شما در طی مدتی طولانی‌تر با نگران شدن با خود می‌کنید. شما معبر جریان نیرو را مسدود می‌کنید. نگرانی بهترین کارکردهای شما را بی‌اثر می‌سازد.

■ هیچ چیز برای نگران شدن وجود ندارد و تا زمانی که خدا هست نگرانی وجود نخواهد داشت یعنی تا ابد.

■ فقط ایمان به خدا می‌تواند ترس شما را از بین ببرد. اصل نهایی برای پایان بخشیدن به نگرانی، وارد کردن خداوند در تمام وضعیت‌های هراس‌انگیز است. هیچ ترسی نمی‌تواند در حضور خدا بقاء داشته باشد.

■ نگرانی، اسبی چوبی است که مرا به جایی نمی‌رساند.

■ خستگی شما در پاهایتان نیست، خستگی شما در ذهنتان متمرکز شده، علاج آن تجدید و برانگیختن افکارتان است.

■ تفکر و زندگی خود را با زمان‌بندی بدون عجله خدا تطبیق دهید. خداوند در درون شماست و اگر سرعت شما متفاوت با سرعت خدا باشد، از پا خواهید افتاد.

■ اگر می‌خواهید انرژی خود را حفظ کنید، شکایت‌کردن و گفتن این جمله‌ها خطرناک است: "من خسته هستم، کار زیادی دارم، فروریخته‌ام، فرسوده‌ام." این گونه تفکر رنجور و منفی‌گرایی به ذهن ناخودآگاه منتقل می‌شود و به صورت واکنش‌های خستگی، ظاهر می‌گردد.

■ شخصیت مثل یک موتور است. شما می‌توانید موتور دیگری بخرید، اما موتور خود شما اگر از کار بیفتد، دیگر

کتاب "بازهم مثبت درمانی"، نوشته "نورمن وینسنت پیل"، ترجمه "فریبا مقدم"، نشر دایره، شامل مطالب نیروی باشکوه باور، اشتیاق می‌تواند اعجاز کند، چگونه بر نومیذی غلبه کنیم و خلاق باشیم، خستگی را متوقف سازید و نیرومند زندگی کنید، از اشتباهات درس بگیرید و خطای کمتری مرتکب شوید، چگونه خوب، سالم و پر طراوت باشیم و ... بحثی در روان‌شناسی مثبت‌اندیشی است.

تأکید این کتاب بر ایمان است. دکتر پیل با نمونه‌های گوناگون از زندگی روزمره نشان می‌دهد جادوی این گرایش، یعنی ایمان، چگونه می‌تواند در تجربه‌های روزانه ما اعجاز کند. او ثابت می‌کند این معجزات منحصرأ با اعتقاد صادقانه و عمیق به خویشتن، توکل به خداوند و تلاش روی می‌دهد.

این کتاب به خواننده در حلّ پارهای از مسائل دشوار که در مسیر زندگی روزانه اجتماعی، کاری و شخصی با آنها مواجه می‌شود کمک می‌کند. برای نمونه مشکلاتی از قبیل:

■ چطور می‌توانم نگران شدن درباره چیزهایی را که نمی‌توانم کاری برایشان انجام دهم، متوقف کنم؟

■ چگونه می‌توانم بر خود مسلط باشم و وقتی وضع نومیذکننده‌ای پیش می‌آید، از جا در نروم؟

■ چگونه می‌توانم کار روزانه‌ام را کسل‌کننده و "تیمه‌جان" تصور نکنم؟

■ آنچه سبب می‌شود بیشتر اوقات عصبی باشم، چیست و در این مورد چه می‌توانم بکنم؟

■ چگونه می‌توانم ذهن خود را از افکار افسرده‌کننده رهایی بخشم؟

■ آیا درست است که امکان دارد احساسات به بیماری منجر شود، و اگر چنین است در این مورد چه باید کرد؟

...

## گزیده‌ای از مطالب کتاب

■ تفکر و زندگی خود را با زمان‌بندی بدون عجله خدا تطبیق دهید. عدم خستگی، به هماهنگی با ریتم طبیعی خدا



تعمیر نخواهد شد و فشار روحی یکی از عوامل اصلی خرابی آن است.

« بدخواهی و رقابت خود را با دیگران کنار بگذار؛ آن‌گاه شخصیت تو به‌خودی‌خود نرم و طبیعی خواهد شد.

« اگر مصمم هستی که شخصیت خود را بهتر سازید، باید به‌جای آنکه ذهنتان بر شما تسلط یابد، شما عنان ذهن را در اختیار بگیرید. ذهن خیلی زود خود را با الگوی تازه تفکر و عمل شما، منطبق خواهد کرد.

« از دکتر کارل پرسیدم علت عمده بیماری چیست؟ وی بی‌درنگ پاسخ داد: «عصاب و عصبیت. هر روز فقط به فکر همان روز باشید. نگران هفته بعد نباشید.

یاد بگیرید به‌جای ثروتمند شدن، زندگی کنید. هیچ‌گاه خشمگین نباشید، هر روز را با دوست‌داشتن افرادی که می‌بینید آغاز کنید. پس از ناهار کمی استراحت کنید، ستیزهای عادی می‌تواند موجب زخم معده، سردرد و سایر ناراحتی‌ها شود. اگر شوهر یا زن کمتر از یکدیگر ایراد بگیرند، مشکلی پیش نخواهد آمد. هیچ‌گاه وقتی که عصبانی هستید نخواستید، به خدا ایمان داشته باشید و فرمان‌های او را اجرا کنید، زندگی آرام و با صفایی را درپیش گیرید.»

### فرمول آرامش ذهن

#### ۱- انرژی خود را حفظ کنید.

**الف-** عجله نکنید. با آرامش غذا بخورید. با آرامش کار کنید. با آرامش بازی کنید.

**ب-** خود را در انجام‌دادن کار، بیش از حد خسته نکنید.

**ج-** در هر کاری که انجام می‌دهید، خوردن، نوشیدن و کارکردن، حد اعتدال را رعایت کنید.

**د-** در امتناع از پذیرش کارهای سخت و بی‌اهمیت تردید نکنید.

**۲- آرام و ملایم باشید.** تقلا نکنید، نگران نشوید و به‌خود اجازه ندهید که بی‌دلیل در موقعیت‌های احساسی درگیر شوید.

**الف-** گذشته، گذشته است.

**ب-** امروز حداکثر تلاش خود را انجام دهید، فردا آن را فراموش کنید.

**ج-** نگران فردا نباشید، بیشتر آنچه نگرانش هستیم اتفاق نمی‌افتد.

**د-** با توکل به خداوند ترس‌های خود را فراموش کنید. «او» برای هر یک از ما برنامه‌ای دارد و بدین‌ترتیب چه‌کسی می‌تواند به ما آزار رساند؟

گفته خردمندانه «پاسکال» در مورد امروز نیز صدق می‌کند:

**«بیشتر مشکلات انسان، ناشی از ناتوانی او در آرام‌بودن است.»**



## گزارش تصویری پیشرفت فیزیکی ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان



اجرای لوله‌های فاضلاب و آب باران زیر سقف



تکمیل افزایش باگرد دستگاه پله ی ضلع شمالی  
زون شرقی



بتن‌ریزی سقف اول سردر ورودی زون شرقی



کف‌سازی طبقه زیرزمین



اجرای داربست زیر سقف دوم سازه سردر  
ورودی زون شرقی



کروم‌بندی بام به همراه پوک‌ریزی



نصب لوله‌های فاضلاب پوشفیت داخل ترنج‌ها  
به همراه ساشی‌کشی





۱۲



دریافت و تخلیه آجرنما زون شرقی

۸



اجرای پیت دستگاه رادیوترابی داخل بونکر

۱۳



قالب بندی طبقه زیرزمین قبل از بتن ریزی

۹



اجرای لوله های فاضلاب و آب باران در زیر سقف طبقات

۱۴



کروم بندی، پوکه ریزی و سیمان کاری بام زون شرقی

۱۰



اجرای لوله های ونت در طبقات

۱۵



اتمام بتن ریزی کف زیر زمین مرحله اول

۱۱



بتن ریزی کف زیر زمین مرحله اول



## اخبار و رویدادها

### حمایت مالی خیرین در ساخت پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان

سرطان راه آسمان پرداخت و استمرار حمایت و همراهی طبق صلاحدید تعهد نمود. به موجب این تفاهم‌نامه و قردادانی از این اقدام نیک، نام شادروان "عبدالمحمد پهلوان" در المان یادبود مرکز درج و ثبت می‌گردد.



• خیر نیک‌اندیش و مدیرعامل شرکت الکترو نوین پلاست، آقای مهندس **سید مصطفی زرگر**، با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ یک میلیارد ریال برای هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان تعهد و پرداخت نمود. به موجب این تفاهم‌نامه و قردادانی از این اقدام نیک، نام شادروان "**سید خلیل زرگر**" در المان یادبود مرکز درج و ثبت می‌گردد.

• بانوی نیک‌اندیش با مراجعه به دفتر مرکزی بنیاد راه آسمان و اهداء داروهای شیمی‌درمانی همسر مرحوم‌شان به بیماران مبتلا به سرطان، با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ ۱۰ میلیون ریال به‌صورت ماهیانه برای هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان تعهد نمود.

به موجب این تفاهم‌نامه و قردادانی از این اقدام نیک بانوی خیر، سرکار خانم **صغری لثیباری**، نام شادروان "**حاج علی‌اکبر اسلامی**" در المان یادبود مرکز درج و ثبت می‌گردد. در شماره قبل فصلنامه، در بخش اخبار و رویدادها، دو خبر حمایت مالی خیرین بزرگوار، اشتباه درج گردید که به شرح زیر تصحیح و طلب پوزش می‌نماییم:

• خیر نیک‌اندیش، جناب آقای **عباس سلیمانی** به نیابت از "**حاجیه خانم شوکت اعوانی**" با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ پانصد میلیون ریال (پنجاه میلیون تومان) برای هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان پرداخت نمود.

به موجب این تفاهم‌نامه و قردادانی از این اقدام نیک، نام شادروان "**حاج رجبعلی سلیمانی**" در المان یادبود مرکز ثبت و درج می‌گردد.



• خیر نیک‌اندیش، آقای **یداله یدی**، با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ ۳۰۰ میلیون ریال برای هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان پرداخت و تعهد نمود.

به موجب این تفاهم‌نامه و قردادانی از این اقدام نیک، نام مرحومه "**حاجیه خانم خاور مرادی**" در المان یادبود مرکز درج و ثبت می‌گردد.



• خیر نیک‌اندیش، آقای **مهندس رضا مقدم**، با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ ۱۰۰ میلیون ریال به صورت ماهیانه و مستمر برای هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان تعهد نمود.

به موجب این تفاهم‌نامه و قردادانی از این اقدام نیک، نام شادروان "**دکتر ناصر مقدم**" در المان یادبود مرکز درج و ثبت می‌گردد.

• خیر نیک‌اندیش، آقای **حسین پهلوان**، با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ ۶/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال برای هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان



عواید حاصل از شرکت ورزشکاران نیکاندیش در این مسابقه به بیماران مبتلا به سرطان تحت پوشش بنیاد راه آسمان اهداء گردید.

با توجه به استقبال گرم ورزشکاران و حامیان ورزشی، بنیاد راه آسمان در نظر دارد در ماههای آتی مسابقات ورزشی مانند تنیس، دوچرخهسواری و فوتسال را نیز برگزار کند.

لازم به ذکر است این مسابقه با همراهی بانک صادرات استان سمنان، شرکت هوشمند آرمان همار، مؤسسه فوتبال متین، سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری و مدیر پیشکسوت ورزشی آقای عبدالحسین ناظمیان برگزار شد که از همه دست‌اندرکاران کمال تشکر را داریم.

### برگزاری جلسه آموزشی اصول تغذیه و بهداشت توسط مدیریت سلامت راه آسمان

در تداوم برنامه‌های پیشگیرانه، جلسه آموزشی راه آسمان با مبحث اصول تغذیه و بهداشت، در اداره کل امور مالیاتی استان برگزار شد. خانم دکتر صدیقه ذوالفقاری، دکتری حرفه‌ای پزشکی و مدرس افتخاری راه آسمان بر نقش تغذیه سالم در پیشگیری و حتی درمان سرطان تأکید کرد.

وی افزود: نوع و مقدار پروتئین غذایی، سهم چربی‌های اشباع و چربی‌های غیراشباع نیز از عوامل غذایی است که می‌تواند در کاهش و یا افزایش بروز بیماری سرطان مؤثر باشد. همچنین نوع آماده‌کردن مواد غذایی نقش مهمی دارد. در این جلسه آموزشی که حدود ۴۰ نفر از کارکنان امور مالیاتی شرکت داشتند، ضمن معرفی و اهداف بنیاد راه آسمان، پمفلت‌های آموزشی، فرم همیاری و قلک توزیع گردید.



بانوی نیکاندیش، سرکار خانم سیده بیگم طباطبایی با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ پانصد میلیون ریال (پنجاه میلیون تومان) برای هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان پرداخت نمود.



به موجب این تفاهم‌نامه و قدردانی از این اقدام نیک، نام شادروان "علی اکبر ملا کاظمی" در المان یادبود مرکز ثبت و درج می‌گردد.

### برگزاری مسابقات تنیس روی میز جام راه آسمان با شعار "ورزش و نشاط، ضامن سلامت جامعه"

در امر رسالت بنیاد نیکوکاران راه آسمان در مبارزه با سرطان و اهمیت ورزش در پیشگیری از این بیماری، بنیاد راه آسمان به منظور حفظ سلامت مردم و ایجاد نشاط بین همیاران و شهروندان، اولین دوره مسابقه ورزشی تنیس روی میز آقایان را برگزار کرد. این مسابقه در روز جمعه شانزدهم دی‌ماه سال جاری به صورت دو حذفی در سه گروه آغاز شد و در نهایت؛ آقایان مهدی بهمنی‌فر به مقام اول، محمدحسن عبدلی به مقام دوم و محمدمامین پیمان‌خواه به مقام سوم نائل شدند. با اهداء جام راه آسمان، لوح تقدیر و جوایزی از آنان تقدیر و تشکر به عمل آمد.





#### برگزاری جلسه آموزشی مدیریت سلامت راه آسمان در خصوص سبک زندگی سالم، در مدرسه دخترانه شاهد

خانم مریم معمار، عضو کمیته آموزش و پیشگیری و مدرس افتخاری بنیاد، ضمن معرفی راه آسمان به اصول سبک زندگی و تغذیه سالم پرداخت. وی با تأکید بر اهمیت خودمراقبتی در پیشگیری از سرطان، دانش‌آموزان را سفیر سلامت راه آسمان در خانه و جامعه خواند.

در این جلسه که حدود ۱۵۰ نفر از دانش‌آموزان شرکت داشتند و بین آنان پمفلت‌های آموزشی بنیاد راه آسمان توزیع گردید لازم به ذکر است، طرح سفیران راه آسمان، یکی از مهم‌ترین طرح‌های بنیاد راه آسمان است که در این طرح ضمن معرفی بنیاد، آموزش و افزایش آگاهی در زمینه پیشگیری از سرطان و اصول خودمراقبتی، از عموم مردم به‌ویژه دانش‌آموزان و دانشجویان دعوت می‌شود تا زنجیره سلامت و مهربانی را ادامه دهند و سفیر راه آسمان در خانه و خانواده، شهر و جامعه خود باشند.

#### انجام غربالگری سرطان در بیمارستان ۱۵ خرداد مهدی‌شهر توسط مدیریت سلامت راه آسمان

در ادامه فعالیت‌های پیشگیرانه بنیاد راه آسمان به خصوص در هفته ملی مبارزه با سرطان، معاینه و غربالگری سرطان پستان برای پرسنل بیمارستان ۱۵ خرداد مهدی‌شهر برگزار گردید. در این غربالگری که توسط اعضا، کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان خانم اعتمادی و خانم اعوانی، کارشناس ارشد مامایی انجام شد، ضمن توزیع بروشورهای آموزشی سرطان، مواردی



در خصوص خودمراقبتی به مراجعه‌کنندگان آموزش داده شد.

#### برگزاری جشنواره غذای سالم به نفع بیماران مبتلا به سرطان

در ادامه همکاری‌های صورت‌گرفته انجمن علمی معلمان ابتدایی استان سمنان با مدیریت سلامت راه آسمان، دومین جشنواره غذای سالم دانش‌آموزی با عنوان "جشنواره غذا با طعم مهربانی" در دبستان دخترانه نامدار برگزار شد.



#### انجام غربالگری سرطان توسط مدیریت سلامت راه آسمان در بیمارستان کوثر

به مناسبت هفته ملی مبارزه با سرطان، غربالگری سرطان پستان و دهانه رحم برای پرسنل بیمارستان کوثر انجام شد. این غربالگری که با همکاری مرکز بهداشت شهرستان سمنان و با حضور خانم اعتمادی، کارشناس مامایی و عضو کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان بود، معاینه پستان و تست پاپ‌اسمیر صورت گرفت.



### برگزاری جلسه آموزشی و غربالگری سرطان پستان در مسجدالرضا

در این جلسه خانم اعتمادی، کارشناس مامایی و عضو کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان ضمن بیان راه‌های پیشگیری از سرطان پستان بر اهمیت خودمراقبتی تأکید کرد. در پایان معاینه و غربالگری سرطان پستان انجام شد.



در این جشنواره، دانش‌آموزان علاوه بر یادگیری و اهمیت تغذیه سالم، با اهدای درآمد حاصل از فروش غذا، به بیماران مبتلا به سرطان، سفره‌ای به وسعت قلب‌های مهربان‌شان گسترانیدند که مورد استقبال نیک‌اندیشان قرار گرفت.



### برگزاری جلسه آموزش و پیشگیری سرطان زنان با حضور کارشناس مامایی و مدرس افتخاری راه آسمان، خانم معصومه اعتمادی، برای مهاجران و اتباع غیر ایرانی در خانه تدین سمنان

برگزاری جلسه هفتگی کمیته فنی و مهندسی بنیاد، با حضور پروفسور علی خیرالدین، مدیریت فنی و مهندسی راه آسمان، آقای صدیقی مدیرعامل بنیاد، ناظر و مشاور پروژه و مدیر پیمان در محل ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان





۱۳

تشکیل جلسه کمیته راهبردی مرکز رادیوتراپی بنیاد نیکوکاران راه آسمان



جلسه آموزش و پیشگیری سرطان زنان با حضور کارشناس مامایی خانم معصومه اعتمادی



۱۴

بازدید جناب آقای مهندس جواد گرانمایه، مسئول کلینیک تخصصی انجمن خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان (مهرانه زنجان) از مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان



۱۱

آموزش و انجام غربالگری سرطان در مرکز بهداشت و سلامت دانشگاه سمنان با همکاری مرکز بهداشتی درمانی فریدون فامیلی و کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان



۱۵

آموزش و انجام غربالگری سرطان، در دانشگاه آزاد سمنان با همکاری کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان و مرکز بهداشتی درمانی فریدون فامیلی



۱۲

برگزاری کلاس سلامت خانواده در کتابخانه شهید همتی توسط خانم دکتر ذوالفقاریان، دبیر کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان



## با سفارش استندهای تسلیت / انتخاب و انتصاب

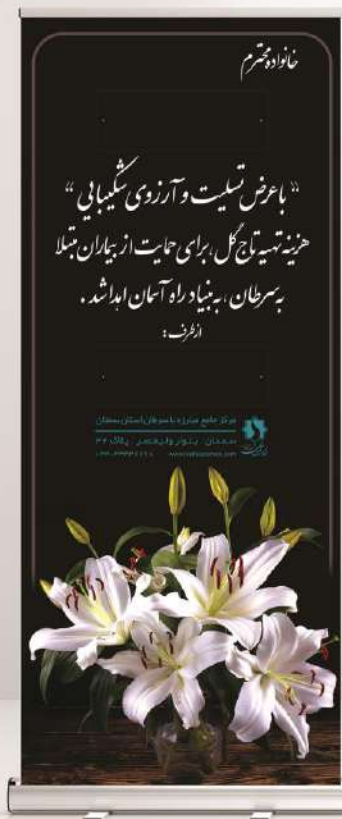
بنیاد نیکوکاران راه آسمان به صورت چاپی و دیجیتال علاوه بر

ابراز ارادت به عزیزانتان ، در درمان بیماران ما را یاری نمایید.

## روش ثبت سفارش:

☎ ۰۲۳-۳۳۳۳۷۱۷۸

🌐 [www.raaheaseman.com](http://www.raaheaseman.com)



## نحوه اشتراک

- ۱- واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت: ۹۲۹۸-۸۶۲۸-۳۳۷۵-۶۱۰۴ به نام بنیاد راه آسمان بانک ملت مرکزی، شعبه ۱۷ شهریور
  - ۲- تکمیل فرم اشتراک در تارنمای نشریه به نشانی: [www.raaheaseman.com](http://www.raaheaseman.com)
  - ۳- ارسال تصویر رسید پرداخت به رایانامه نشریه به نشانی: [info@raaheaseman.com](mailto:info@raaheaseman.com)
- برای اطلاعات بیشتر می‌توانید با دفتر نشریه به شماره ۳۳۳۲۳۱۵۱ یا رایانامه تماس بگیرید. نشانی دفتر نشریه: سمنان، خیابان طالقانی شمالی، خیابان شهید خواجه‌وی، پلاک ۳

بنیاد نیکوکاران راه آسمان صاحب امتیاز نشریه است و تمام عواید فروش نشریه در راستای اهداف خیرخواهانه بنیاد هزینه خواهد شد.

## اشتراک سالانه

- هزینه اشتراک سالانه نشریه راه آسمان در سال ۱۴۰۱ مبلغ ۱.۰۰۰.۰۰۰ ریال است.
- اشتراک بیش از ۱۰ نسخه ۲۰٪ تخفیف دارد.
- هزینه پست نشریه به عهده بنیاد راه آسمان است.

فصلنامه نیکوکاران راه آسمان با کمال افتخار پذیرای مقالات تحقیقی در قلمرو سرطان، حوزه سلامت، موضوع امید به زندگی و تمامی مسائل وابسته به آن است. از عموم محققان، پزشکان، متخصصین، خیرین و صاحب‌نظران دعوت می‌شود تا مقالات و مطالب علمی، فرهنگی و اجتماعی خود را به دفتر نشریه ارسال فرمایند.

## نحوه ارسال مقالات

- نویسندگان محترم می‌توانند به یکی از روش‌های زیر مطالب خود را به نشریه راه آسمان ارسال کنند:
- ارسال مطلب به رایانامه راه آسمان، به نشانی: [info@raaheaseman.com](mailto:info@raaheaseman.com)
  - ارسال لوح فشرده مقاله با فرمت Word به دفتر نشریه

## موضوع مقالات مورد پذیرش

- پیشگیری و کنترل سرطان
- آموزش با هدف افزایش آگاهی بیماران و خانواده‌ها
- آحاد مردم در زمینه پیشگیری، تشخیص، درمان، مراقبت‌های حمایتی و ... در مبارزه با سرطان
- مصاحبه با متخصصین و صاحب‌نظران در حوزه سرطان
- زندگی و سلامت
- فرهنگی، اجتماعی و هنری با موضوعات امید به زندگی و سلامت
- ورزشی پیرامون تأثیر تربیت‌بدنی و ورزش در سلامت و شادابی جامعه
- ادبی و فرهنگی در زمینه جایگاه احسان و نیکوکاری و خدمت به مردم در فرهنگ دینی و ادب پارسی