

جورزهای

ماهنامه

اجتماع
فرهنگ
ورزش

● اسفندماه ۱۳۹۹ ● شماره ۵ ● سال سوم ● ۱۶ صفحه ● ۲۰۰۰ تومان

● **بیاید امسال هم بچه‌های
بی‌پناه را دریابیم**

● **کودک همسری**

● **کاندیداتوری به وقت شورا**

● **قه‌رمانی در سکوت به دست نمی‌آید**

● **چه کسی نان سنگک و**

شکل تنور آن را ابداع کرد؟

نماینده شورای استان در شورای عالی کشور:

● **برای پیشرفت منطقه باید تلاش کنیم**

آیین‌های نوروزی

به بلندای تاریخ روستاهای دیار ترشیز



بیایید امسال هم پخت‌وپز بی‌پناه را دریابیم



به قلم زهره احمدی
مدیر مسئول

دلشان می‌خواهد شرایط به حالت عادی برگردد! اما باز هم با همه این غصه‌ها، بهار می‌آید تا لباس نو را بپوشد و من باز در این وانفسای کرونا چهار ماهی قرمز کوچکی خریده‌ام و در یک کیسه پلاستیک گذاشتم.

به واقع ایرانیان می‌دانند بی‌ماهی، بی‌سمنو و بی‌سبزه و بی‌لیاس نو، و سفره‌های بی‌نان، یقه‌های چرک همراه با بچه‌های غم، نمی‌توان عید داشت! من هم دلم می‌گیرد برای بچه‌های بی‌خانه، دلم می‌گیرد برای بی‌چیز بودنشان در نوروز و برای خانه‌تکنی بدون امید به آینده، برای بی‌ثباتی، برای خودفروشی، برای آدم‌فروشی، می‌گذرم از کوچکها و خیابان‌هایی که قدرت‌های اقتصادی شهر در آنجا هستند. می‌گذرم از دخترکی که شب هنگام هوای پدرش را می‌کند که دریند است و مادرش با چه جان‌کنندگی نان شب‌شان را تهیه می‌کند چه رسد به ماهی و سبزه سفره هفت‌سین و کارگری که نمی‌تواند با زندگی کارگری، ماهی سفید و سبزی‌پلو شب عید را برای

صدای پای بهاران می‌آید، صدای چک‌چک باران از پس خزان و زمستان گوش جان را می‌نوازد، هوا به برکت بارش آسمان، پاک و سالم شده و نفس کشیدن به یمن نوروز کمی آسان‌تر و جانفزاتر. هرساله در چنین ایامی که به عید نوروز نزدیک می‌شویم، شلوغی و ازدحام جمعیت در بازار به حدی بود که به قول قدیمی‌ها «جایی برای سوزن انداختن نبود» اما در این دوسال حال و روز بسیاری از شهرها خوب نیست و چهره‌شان رنگ و بوی عید را ندارند. دل همه مردم برای دوران پسا کرونا تنگ شده تا آزادانه در خیابان‌ها قدم بزنند، به دید و بازدید بروند، سفر در ایام عید نوروز پیش‌بینی کنند، همدیگر را در آغوش گرم بگیرند، به دیدار پدر و مادرشان بروند، مردم واقعا

هفت سر عائله‌اش تهیه کند و دلش گرفته است. بدتر از آن برای مردی که با لیسانس شاگرد بقالی است و دیگر هیچ‌چیز را قبول ندارد حتی صداقت آدم‌ها، حتی باورهای ما بزرگ‌ترها را، دلم می‌گیرد برای دوستم که فوق‌لیسانس است و قراردادی تدریس می‌کند در حالی که برادرش که دانشگاه نرفته و سواد هم ندارد ماکسیما سوار می‌شود و شامپو ۲۵ هزار تومانی خریده است.

ماهی‌هایم با گردنی افزایش یافته، سر از آب بیرون می‌کنند تا اکسیژن تازه بیابند حتی در کیسه دربسته پلاستیکی و چه اشتباهی که این اکسیژن حیات‌دهنده نیست. این مرغ همسایه است و نه غاز و از دست یکی به دست دیگری نماند باید درون خانه و آب راهی جست برای زنده ماندن، برای زنده نگاه داشتن فرهنگ و آیین، ماشین زمان را رها می‌کنم. می‌خواهم راهم را کج کنم، سری به هیاهوهای انتخابات سال آینده بزنم که به نگاه تا نوک بینی بعضی‌ها جلب می‌شوم. دلم می‌گیرد برای خودم که بعضی‌ها فکر می‌کنند اهل



حیات‌دهنده نیست. این مرغ همسایه است و نه غاز و از دست یکی به دست دیگری نماند باید درون خانه و آب راهی جست برای زنده ماندن، برای زنده نگاه داشتن فرهنگ و آیین، ماشین زمان را رها می‌کنم. می‌خواهم راهم را کج کنم، سری به هیاهوهای انتخابات سال آینده بزنم که به نگاه تا نوک بینی بعضی‌ها جلب می‌شوم. دلم می‌گیرد برای خودم که بعضی‌ها فکر می‌کنند اهل

حکایت

افسانه کوه چهل دختر



عطیه روشندل

چنین گفت پیری زمان قدیم که بوده به ریوش در آنجا مقیم زمانی که دنیا پر آشوب بود که در آن دختر ربانی خوب بود چنین بود که در زمان ترک‌مندی یورش بردند به دختران مو بلند چپ‌اول گران تخت‌تاز آمده چه‌گران، گردن‌فراز آمده یکی مردان‌اوار سته بود به ذکر خدا کمر بسته بود به دوشیزگان گفت نمائید فرار نگیرید هرگز به‌خانه فرار گریختند چهل دختر از ده به کوه که بودند از شر دشمن ستوه چهل دختر از کوه بالا شدند پناهنده بر حی‌دانشدند به‌راز و نیاز با خداوندگار همه‌گشته جامد در آن روزگار چهل دختر گشت چهل پاره سنگ پناهنده بر کوه؛ نشد نامشان ننگ به چهل دختری نام کوه شد بلند چنین است رسم سرای بژند

مواعظ سودمند



غلامرضا رضایی تریفان

انسان‌ها نیاز به موعظه دارند تا گرفتار غفلت و گناه نشوند به راستی اگر انسان از راه نصیحت پند نیابد و به نیکی نگراید و دست از پندهای ناشی و راه سعادت نیویسد از دیگر راه، امید خیری نیست.

دوازده نکته ارزشمند

- ۱) یادمان باشد؛ تا خودمان نخواهیم، هیچ‌کس نمی‌تواند زندگی ما را خراب کند.
- ۲) یادمان باشد؛ آرامش را باید در وجود خودمان پیدا کنیم.
- ۳) یادمان باشد؛ خدا همیشه مواظب ما است.
- ۴) یادمان باشد؛ همیشه ته قلب‌مان یک جایی برای بخشیدن دیگران بگذاریم.
- ۵) منتظر هیچ دستی در هیچ جای این دنیا نباش ... اشک‌های ما را با دست‌های خودت پاک کن، همه رهگذرند.
- ۶) زبان استخوان ندارد، اما آن قدر قوی است که بتواند قلبی را بشکند؛ مراقب حرف‌هایمان باشیم.
- ۷) یادمان باشد؛ گاهی در حذف شدن کسی از زندگی مان حکمتی نهفته است، این قدر اصرار به برگشتن نداشته باشیم.
- ۸) آدم‌ها مثل عکس هستند؛ زیادی

که بزرگ‌شان کنی کیفیت‌شان پایین می‌آید. ۹) زندگی کوتاه نیست، مشکل اینجاست که ما زندگی را دیر شروع می‌کنیم. ۱۰) دردهایت را دورت نچین که دیوار شوند بلکه زیر پایت بچین که پله شوند. ۱۱) هیچ وقت نگران فردایت نباش؛ خدای دبروز و امروز فردا هم هست... اگر باشی. ۱۲) ما اولین دفعه است؛ که تجربه بندگی داریم ولی او قرن‌ها است که خداست. شما هم می‌توانید ثروتمند شوید! دو چیز انسان را نابود می‌کند؛ مشغول بودن به گذشته و مشغول شدن به دیگران، هرکس در گذشته بماند آینده را از دست می‌دهد و هرکس نگهبان رفتار دیگران باشد نصف آسایش و راحتی خودش را از دست می‌دهد. بهترین انتقام در زندگی این‌که به راه خودت ادامه دهی و اتفاقات بد را فراموش کنی و به هیچ‌کس اجازه ندهی که از تماشای رنجت لذت ببرد. انسان می‌تواند دایره باشد، هم خط راست، انتخاب با خود شمامست که تا ابد به دور خودتان بچرخید یا تا بی‌نیاهت رشد کنی و ادامه دهید. شاد بودن را سرمشق زندگی خودت کن و مسیر زندگی‌ات را به زیبایی ترسیم

کن، گاهی خدا را صدا بزنی بدون این که بخواهی از او بپرسی چرا؟! ای کاش بدون این که ندانستن‌ها و نبودن‌ها را به او نسبت بدهیم گاهی خدا را به خاطر خدا بودنش صدا بزنی، آنجا که نه گریه آرامت می‌کند و نه خنده، نه فریاد آرامت می‌کند و نه سکوت، آنجاست که با چشمان خیس رو به آسمان می‌کنی و می‌گویی: من فقط تو را دارم خدا.

درس از طبیعت

هیچ‌چیز در طبیعت برای خودش زندگی نمی‌کند، رودخانه‌ها آب خود را مصرف نمی‌کنند، درختان میوه خود را نمی‌خورند، خورشید گرمای خود را استفاده نمی‌کند، گل عطرش را برای خود گسترش نمی‌دهد، زندگی یعنی در خدمت دیگران، قانون طبیعت این است. پس اگر دیدی کسی گریه دارد و تو راهش را می‌دانی سکوت نکن، اگر دستت به جایی می‌رسد دریغ نکن، معجزه زندگی دیگران باش، تا دیگری معجزه زندگی تو شود. از خدمت به خلق بشیمان مشو... غمگین مشو. اگر کسی قدر خوبی تو را ندانست. چون گنجشک‌ها باش که هر روز آواز می‌خوانند و هیچ‌کس از آن‌ها تشکر نمی‌کند. باز هم آوازشان را ادامه می‌دهند. نگاه مردم متفاوت است... یک نفر تو را بد می‌بیند و دیگری تو را خوب و آن دیگری تو را جذاب... تنها خداست که تو

را آن گونه که هستی می‌بیند، پس خدا را مقصود و مراد خودت قرار بده. زیبا که بنگری که هیچ‌کس دوست توست و نه هیچ‌کس دشمنت بلکه همه معلم تو هستند تا تو خود را بیازمایی. در زندگی گاهی نشدن‌هایی هست که بابت‌شان غمگین می‌شویم؛ ولی بعدها می‌فهمیم چه اقبالی داشتیم که نشد. برای کمک به دیگران در جیب‌هایمان به دنبال کمترین مبلغ هستیم و در زندگی مان به دنبال آسان‌ترین و بهترین درجه از رفاه و آسایش را برای خودمان می‌خواهیم و چه ناچیز می‌بخشیم و چه بزرگ تمنای می‌کنیم. روی هر پله که باشی خدا یک پله از تو بالاتر است نه به این خاطر که خداست... بلکه برای این که دستت را بگیرد. یادمان باشد؛ معمولاً جاده‌ای سخت به مقصدهای زیبا منتهی می‌شود. صورت باش، مراقب قلب‌ها باشیم. هیچ‌چیز آسان‌تر از قلب نمی‌شکند کسی که هدف روشنی دارد؛ حتی در ناهموارترین راه‌ها نیز می‌تواند به پیشروی ادامه دهد. زندگی فاصله آمدن و رفتن ماست شاید آن خنده که امروز درینش کردیم آخرین فرصت خندیدن ماست هرکجا خندیدیم زندگی هم آنجاست زندگی شوق رسیدن به خداست خنده کن بی‌پروا خنده‌هایت زبیلست



آیین‌های نوروزی روستاهای دیار ترشیز به بلندای تاریخ

آیین‌های قاشق‌زنی، کوزه‌شکنی، چهارشنبه‌سوری، آتش چهارشنبه‌سوری، فال‌گوشی، علفه، از مهم‌ترین رسوم سنتی و محلی به شمار می‌روند که همواره با جذابیت‌های منحصر به فردی همراه بوده است.



غلامحسین دباغ

آمادگی برای مراسم نوروز

این مراسم در این دیار از روز اول چله کوچک با برگزاری جشن سده آغاز می‌شود، در این شب جوانان آتشی بر پشت‌بام‌ها می‌افروختند یا گلوله‌هایی از پارچه درست کرده آتش زده و به آسمان پرتاب می‌کردند و آواز می‌خواندند (صد به غله پنجاه به نوروز) و بدین‌وسیله ضمن شکرگزاری از این که زمستان را به سلامت سپری می‌کنند از خداوند می‌خواستند گرما و روشنی خورشید را افزون کرده و بر این باور بودند که به زودی لطف خداوند ارزانی‌شان گشته و کشتزارهای‌شان سرشار از نعمت از جمله گندم خواهد بود.

قاشق‌زنی:

در مراسم قاشق‌زنی از هر خانواده اعم از غنی یا ضعیف، یک نفر انتخاب می‌شد قاشقی تهیه می‌کرد و پوششی بر سر نهاده و با کوبیدن درب منازل اهل محل از آنان تقاضای کمک می‌کرد و اهالی نیز از آنچه در منزل داشتند اعم از گندم، جو، آرد، کشمش و... قدری در قاشق وی می‌ریختند و هدف از برگزاری این آیین، اول آن که افراد متمکن با انجام این کار، درد ضعیفان را احساس کنند؛ دوم این که از کمک به آنان از هر طریق ممکن کوتاهی نکنند و سوم خودشان دچار غرور نگردند و بالاخره هر کس به هر طریق جهت رفع نیازمندی دیگران بکوشد.

کوزه شکستن:

در هر خانواده برای هر شخص بالغ یک کوزه تهیه می‌شد و آن بدین منظور بود که اگر فرد در طول سال خدای‌ناکرده گناهی مرتکب می‌شد یا خطایی از او سر می‌زد، ریگی در کوزه خود می‌انداخت و شب چهارشنبه‌سوری کوزه‌اش را از پشت‌بام به زیر می‌انداخت تا بشکند و بر این باور بودند که اگر کوزه شکست، خداوند او را بخشیده است و نیز کوزه‌های که کمترین ریگ را داشت دلیل آن است که این شخص کم‌ترین گناه را در طول سال مرتکب شده، پس همگان صادقانه سعی می‌کردند سال آینده مرتکب گناهی نشده و خالی‌ترین کوزه متعلق به خودشان باشد.

فال‌گوشی ایستادن:

سقف خانه‌های قدیم، اکثراً گنبدی شکل بود و در این سقف سوراخی تعبیه می‌شد. در شب چهارشنبه‌سوری اشخاصی از مردم روستا به پشت‌بام‌ها می‌رفتند و از سوراخ پشت‌بام به گفتگوی اهل خانه گوش فرما می‌دادند تا به مضمون سخنان آنان پی ببرند و اهل خانه نیز از حضور فردی غریبه بر پشت‌بام منزل‌شان آگاه بودند، پس سعی می‌کردند آن شب در تأیید و تعریف از اهل محل و خوششان سخنان زیبا بگویند و خدای‌ناکرده‌از سخنان ناروا و غیبت و تهمت به دیگران دوری جویند، چون شخصی بر بام است و سخنان آنان رامی‌شنود.



برسند و انرژی زیادی برای انجام کارهای خانه، رسیدگی به همسر و فرزندان‌شان نداشته‌باشند.

فشارها و خستگی‌های جسمی و روحی ناشی از محیط کار، به تربیت فرزندان و ارتباط عاطفی مادر و فرزندان خدشه وارد می‌کند.

از آنجا که نیازهای عاطفی و روانی زنان در طول روز در کنار همکاران برطرف می‌شود، ممکن است در خانه با اعضای خانواده ارتباط کلامی یا عاطفی کمتری برقرار کنند.

استقلال مالی زنان یا جایگاه اجتماعی آنها در برخی موارد باعث اختلال در روابط این افراد با اطرافیان‌شان می‌شود.

فشار ناشی از انجام همزمان کارهای بیرون و خانه به مرور زمان باعث فرسودگی جسمی می‌شود و پیری زودرس را به دنبال دارد.

مادراتی که به کار در خارج از خانه مشغولند، ممکن است نقش اصلی‌شان که مادر بودن است، کم‌رنگ شود و این می‌تواند اثرات نامطلوبی روی روحیه فرزندان داشته‌باشد.

اصل کار و تلاش، برای امر معاش و کسب روزی حلال، مطلوب و مورد پذیرش است. با این حال در بیشتر مواقع، آنچه خانواده‌ها را با مشکل مواجه می‌کند، چگونگی، انگیزه و شرایط اشتغال زنان است؛ مسائلی که می‌تواند به همراه خلاقیت و نوآوری شرایطی را فراهم کند که زنان بدون ایجاد مشکل در زندگی وارد جامعه شوند و دوشادوش مردان وبدون این که زندگی‌شان به مخاطره بیفتد، کار کنند.

که زن یا به پای مرد در بیرون از خانه مشغول به کار است، روحیه تعاون و همکاری قوت پیدا می‌کند. همچنین زنان شاغل از آزادی عمل، تفکر و اندیشه برخوردارند و این روحیه را در فرزندان‌شان نیز تقویت می‌کنند. نکته دیگر این که، زنان شاغل در تربیت فرزندان خود موفق‌ترند.

تصمیم‌گیری و مشارکت: زنان شاغل معمولاً قدرت رهبری و هدایت خوبی در جامعه دارند، در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت می‌کنند و شعور سیاسی خود را بالا می‌برند. آنها با حضور در جامعه و مشاغل مختلف، یاد می‌گیرند که چگونه در تبادل

اندیشه‌ها شرکت کنند و...
فرهنگی و اجتماعی: زنان شاغل معمولاً نسبت به زنان خانه‌دار قدرت بالایی در تجزیه و تحلیل مسائل اجتماعی دارند. همچنین مشارکت اجتماعی در جامعه، سطح دانش آنها را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد.

روحی و روانی: زنانی که در خارج از خانه به کار و تلاش مشغولند، از لحاظ روحی و روانی نیز شرایط بهتری نسبت به زنان خانه‌دار دارند. این افراد کمتر دچار افسردگی می‌شوند.

با وجود مزایایی که به آنها اشاره کردیم، شاغل بودن زنان معایبی هم برای خانواده دارد که در برخی مواقع مشکلات و اختلافاتی را ایجاد می‌کند.

رویکرد دوم
زنانی که در خارج از خانه کار می‌کنند، نیمی از انرژی‌شان صرف کارهایی می‌شود که به آنها محول شده است. بنابراین طبیعی است که این افراد خسته به منزل

تأمین هزینه‌های زندگی و حل مشکلات اقتصادی خانواده

- بیم از آینده و پس‌انداز برای رفع نیازهای احتمالی
- کسب اعتبار و وجهه اجتماعی
- کمال جویی و استفاده از توانایی‌های نهفته
- فرار از مسؤلیت‌های زندگی یا مشکلات خانوادگی
- پر کردن اوقات فراغت و رهایی از تنهایی
- چشم و هم چشمی و رقابت با دوستان و اطرافیان

رویکرد اول

اقتصادی: به باور برخی از زنان، کسب استقلال مالی که بهبود وضعیت اقتصادی خانواده را به دنبال دارد، پاسخی به نیاز روزافزون خانواده است. شاغل بودن به زنان علاوه بر این که بر درآمد خانواده تأثیرگذار است، نسبت مهمی از درآمد ملی را هم

تأمین می‌کند. همچنین زنان شاغل، زنانی صرفه‌جو و قانع هستند که می‌توانند مشکلات مالی زندگی را به بهترین شکل ممکن حل کنند.

شخصیتی و فردی: زنانی که خارج از خانه مشغول فعالیت هستند، اعتماد به نفس بالا و پشتکاری قوی دارند. استعدادها و نهفته‌شان شکوفا و از قوه به فعل تبدیل می‌شود. شخصیت این افراد رشد می‌کند و رغبت و علاقه‌شان بی‌امون مسائل جامعه افزایش می‌یابد.

تربیتی و خانوادگی: زنان شاغل وقتی از نزدیک مشکلات جامعه را لمس می‌کنند، همسرشان را درک کرده، به سخت بودن کسب درآمد پی می‌برند. در خانواده‌هایی



ملیحه آذرپیرام

در جامعه ما زنان زیادی هستند که تحصیلات را به امید ورود به بازار کار به پایان رسانده‌اند. امروزه برخلاف گذشته، زنان به دلایل مختلفی از جمله مشکلات اقتصادی، رسیدن به خودکفایی و استقلال، استفاده از تحصیلات و تخصصی که وقت‌شان را صرف آن کرده‌اند و... حضور پررنگی در

جامعه دارند و دوشادوش مردان به کار و تلاش مشغولند. کار و تلاشی که به اعتقاد برخی‌ها خوب است و مزایای زیادی دارد. در این بین عده‌ای هم هستند که معتقدند کار کردن در بیرون از خانه، زنان را برای انجام وظایف‌شان با مشکل مواجه می‌کند، چراکه آنها باید تمام انرژی‌شان را در محیط کار صرف امور محوله کنند. این اتفاق باعث می‌شود فرصت و توان زیادی برای رسیدگی به کارهای خانه، همسر و فرزندان‌شان نداشته باشند و با چالش‌ها

و مشکلاتی مواجه شوند. با توجه به تأثیر اشتغال زنان در ساختار خانواده، در این مطلب به مزایا، معایب و راهکارهای مناسب آن پرداخته‌ایم.

زنان همواره در طول تاریخ، چه به صورت مستقیم و چه غیرمستقیم در تأمین هزینه‌های زندگی نقش داشته‌اند که از عهده دلایل اشتغال زنان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

• کسب درآمد با هدف کمک به

زنان خانهداری اشتغال



یادداشت های
یک دختر:

اگر من هنوز ازدواج نکردم...!!!

- تقصیر ساعت کاری ام است که صبح خروس خوان می روم و صلاه ظهر می آیم و شانس دیده شدن را از دست می دهم!
- تقصیر خواهرم است که از شوهرش طلاق گرفت و باعث شد نظر همه نسبت به ما عوض شود!
- تقصیر بابا است که آن قدر پول ندارد که چشم ملت در بیاید!
- تقصیر مامان است... مگر نمی گویند مادر را بین دختر را بگیر؟! را بگیر!؟
- تقصیر پسر عموست که نفهمید عقد دختر عمو و پسر عمو را در آسمانها بسته اند!
- تقصیر استادمان است که جلوی همه به من ابراز علاقه کرد و باعث شد دیگر کسی جرات نکند از من خواستگاری کند!
- تقصیر مادر شوهر عمه است، می دانم که بختم را او بسته!
- تقصیر پسر همسایه دست راستی است که به خودش اجازه داد از من خواستگاری کند!
- تقصیر پسر همسایه دست چپی است که به خودش اجازه نداد از من خواستگاری کند!
- تقصیر تلویزیون است که توی همه سریالهایش همه جوانها ازدواج می کنند و اصلاً به مشکلات ما جوانهای ازدواج نکرده نمی پردازد!
- تقصیر مطبوعات است که توی مطالبشان همه جوانها از هم طلاق می گیرند و مردم را نسبت به ازدواج بدبین می کنند!
- تقصیر دولت است که فکری برای حل بحران ازدواج جوانها نمی کند!
- تقصیر مجلس است که به جای سربازی اجباری، پسرها را مجبور به ازدواج اجباری نمی کند!
- تقصیر مردم است که انقلاب کردند و باعث شدند مدارس مختلط جمع بشود!
- تقصیر عراق است که کلی از پسرهای آماده ازدواج ما را به کشتن داد!
- تقصیر انگلیس است، این که اصلاً گفتن ندارد، همه می دانند که همیشه و همه جا کار، کار انگلیس است!
- تقصیر کره زمین است که جوری نچرخید که من و نیمه ی گمشده ام به هم برسیم!
- تقصیر قمر است که روز به دنیا آمدن من در عرق بوده...



فاطمه مجیدی



کودکان و نوجوانان گروه های سنی هستند که در سال های اخیر و با گسترش آپارتمان نشینی و پرهیز خانواده ها از حضور کودکان در کوچه و فضاهای عمومی و کاهش دید و بازدیدهای خانوادگی دچار کم تحرکی شده اند. از سوی دیگر بازی های رایانه ای زیادی در این سالها فراگیر شده اند که نوجوانان را به سمت خود می کشاند و دیگر همان بازی و شیطنت های روزانه در خانه را هم ندارند. حالا و در این یکسال اخیر باید عوارض ناشی از قرنطینه و تاکید برای در خانه ماندن و تعطیلی مدارس را هم به این شرایط اضافه کنیم.

کودکان و نوجوانان با بیداری در ساعات اولیه صبح و تردد تا مدرسه و بازی در آن و فعالیت های جانبی، میزانی از تحرک را داشتند، اما در این ماه های کرونایی که مدارس تعطیل و کلاسها آنلاین شده اند، بسیاری از دانش آموزان در خانه و پشت میز و توی تخت این کلاسها را دنبال می کنند، اما مساله مهم درباره این شرایط که می تواند این عدم تحرک را نگران کننده کند، ایجاد افسردگی و احساس پوچی برای کودکان و نوجوانان است. این دسترسی و افزایش زمان حضور در فضای مجازی می تواند آسیب های جسمی و روحی را برای نوجوانان به همراه و باید مورد توجه والدین قرار داشته باشد. به همین دلیل توصیه هایی که کارشناسان علوم تربیتی برای این گروه های سنی در این شرایط را مطرح کرده اند، مرور می کنیم.

کودکان گروه سنی ۶ تا ۱۷ سال

لازم است روزانه حدود ۶۰ دقیقه حرکات بدنی ورزشی داشته باشند. باید توجه داشت که نداشتن تحرک بدنی با افسردگی در سنین ۱۸ سال به بالا رابطه دارد و روی سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان اثر منفی می گذارد. بهتر است هر روز به بهانه یا دلیلی که مورد توجه فرزندتان است، این تحرک شامل پیاده روی یا ورزش یا بازی را داشته باشید.

این توصیه ها به شکلی برای والدین هم وجود دارد؛ پس اگر والدینی هستیم که خودمان تحرک نداریم و از صبح تا شب در گوشه هایی از خانه هستیم، نمی توانیم از فرزندمان توقع ایجاد تغییر داشته باشیم. بهتر است در بسیاری از این برنامه ریزی های روزانه خودمان پیش قدم شویم تا فرزندمان با ما همراه شود.

درست است که فضاهای عمومی و خانواده و سر بسته برای حضور در این روزهای کرونایی توصیه نمی شود، اما خوب است که هفته ای حداقل یکبار یا آخر هفته ها در حیاط خانه، پارک یا فضاهای بیرون از شهر با فرزندمان حضور داشته باشیم، چراکه هوای تازه و اکسیژن کافی و دیدن مناظر برای تسکین و آرامش روحی مفید است. اگر شرایط بیرون رفتن از خانه را به دلایل مختلف ندارید، روش های مختلفی برای تحرک و ورزش و بازی در خانه وجود دارد. مثلاً می توانید طناب زدن را به عنوان یکی از ارزان ترین، راحت ترین و مفیدترین ورزشها انتخاب کنید و با هم مسابقه بگذارید. طناب بازی برای بزرگسالان و کودکان و نوجوانان لذت بخش است پس می توانید با یک برنامه ریزی منظم به همراه فرزندتان طناب بازی کنید و آن را به یک فعالیت جذاب بدل کنید.

یکی از مسائل مهم این است که فرزندتان را از بازی کامپیوتری و فضای مجازی دور نگاه دارید و برای همین باید در مورد بازی های جایگزین خلاقیت به خرج دهید تا آنقدر این بازی جدید جذاب باشد که بخواهد بازی با شما را ترجیح دهد. خوب است که برای آنها تشویق یا موقعیتی جایگزین را مطرح کنید تا تمایل به همراهی یا شما بیشتر شود.

گروه های سنی مختلفی که در یکسال اخیر در خانه مانده اند، علاقه زیادی به پخت و پز انواع غذاها و شیرینی ها نشان داده اند. این که نمی توان به رستوران رفت و یا غذاهای بیرون را گرفت، باعث شده بسیاری از افراد به پخت و پز در خانه علاقه مند شوند. پس این موضوع هم می تواند یکی از زمینه های همراه کردن نوجوانتان با خودتان است. او را درگیر پخت و پز انواع غذاها و شیرینی ها کنید.

برای غذا خوردن و خوابیدن و پشت کامپیوتر نشستن یک برنامه منظم را معین کنید؛ زیاد خوابیدن هم مانند زیاد خوردن می تواند برای نوجوانان مخرب باشد. خوب است که قبل یا بعد از ساعت کلاس درسی زمانی را برای برنامه های جانبی فرزندتان بگذارید تا بخش جدی روز را واقعاً جدی بگیرد و باقی روز را برای برنامه های خودش بگذارد.

هرچند شب یکبار بازی های دورهمی و خانوادگی را ترتیب بدهید؛ پانتومیم، بازی حافظه، آوازخواندن یا فیلم دیدن... با هر کدام از اینها می توانید ساعاتی از هفته را با هم بگذرانید و فرزندتان را

از حضور در فضای مجازی یا منفعل ماندن در اتاق و خوابیدن دور کنید.

زمان های بدون استفاده از اینترنت و تجهیزات کامپیوتری در خانه ایجاد کنید، یعنی برای غذا خوردن، خوابیدن و بازی کردن، انجام تکالیف مدرسه و حمام کردن و کمک به شما در کارهای خانه و... زمان جداگانه تنظیم کنید تا فرزندتان احساس کند که حضورش در خانه بدون تعهد نیست و علاوه بر کارهای روزانه خودش باید در امور خانه سهیم باشد.

حالا که همه اعضای خانواده مجبور هستند همه ساعات روز را در خانه در کنار هم باشند، ممکن است پدر و مادر یا فرزندتان با هم چالش هایی داشته باشند. اختلافات خانوادگی به خصوص با نوجوانان و این گروه سنی مساله ای معمول و قابل قبول اما لازم است این شرایط را مدیریت کنیم و نگذاریم تبدیل به یک عامل اختلاف و دور شدن از یکدیگر شود.

با کم تحرکی کرونایی
نوجوانان چه کنیم؟

حرف‌فروش



مهرونوش افشاری

داستان‌های خوب؛
برای دختران بلندپرواز

«نوجوانی دوره با ارزشی است که در آن انسان به دنبال رشد و شکوفایی مهارت‌های خود است و نسبت به وقایع و اتفاقات اطرافش بیشتر اهمیت نشان می‌دهد، یکی از راه‌هایی که به نوجوانان کمک می‌کند که خود و دنیا را بشناسند، کتاب است و چه کاری بهتر از خواندن کتاب که در خلوت و آرامش، با ما صحبت می‌کند.

۸ مارس برابر با ۱۷ اسفند روز جهانی زنان و دختران است، دخترانی با انگیزه که برای رسیدن به رؤیاهای بزرگشان، دست از تلاش کردن بر نمی‌دارند و ذهن‌های زیبایی که سرشار از شور، شغف و شکوفایی است. کتاب «داستان‌های خوب برای دختران بلندپرواز» نوشته النا فاویلی و فرانچسکا کالاولو با ترجمه امید سهرابی نیک و آرزو گودرزی که درباره زنان استثنایی جهان است؛ به شما پیشنهاد می‌گردد تا شما دختران سرزمینم، انگیزه‌ای برای پی بردن به استعداد‌های خود و رشد و تعالی آن‌ها بیابید.

داستان زندگی لالا لومباردی (راننده فرمول یک) را از این کتاب با هم بخوانیم و لذت ببریم.

زمانی دختری زندگی می‌کرد که دوست داشت به پدرش که شغلش تحویل بسته‌های گوشت به خانه‌های مردم بود، کمک کند. هر بار که آن‌ها بسته‌های تحویلی داشتند او همیشه پشت فرمان وانت پدرش می‌پرید و پدرش زمان رانندگی او را اندازه می‌گرفت. اسم آن دختر ماریا با گراتسیا بود اما همه او را لالا صدا می‌کردند. لالا چنان در رانندگی مهارت داشت که هر بار برای تحویل بسته‌ها رکورد زمانی جدیدی ثبت می‌کرد. همه اهالی شهر به دیدن وانت خانواده لومباردی که با سرعت از تپه‌ها می‌گذشت و سوسیس و کالباس در پشت آن به این طرف و آن طرف پرت می‌شد عادت کرده بودند. لالا وقتی که هجده‌ساله شد، با پول پس‌اندازش یک ماشین مسابقه‌ای دست‌دوم خرید و مسابقه دادن را به‌صورت حرفه‌ای شروع کرد. پدر و مادرش زمانی که خبر برنده شدن او در مسابقات قهرمانی فرمول ۸۵۰ را در روزنامه خواندند، اصلاً تعجب نکردند. برای لالا اصلاً مهم نبود که همیشه تنها شرکت‌کننده زن در همه مسابقات است. او فقط تا آنجایی که می‌توانست با سرعت رانندگی می‌کرد تا به مسابقات فرمول یک راه پیدا کند.

اولین تلاش او افتضاح بود و او حتی واجد شرایط برای شرکت در مسابقه شناخته نشد. اما سال بعد یک مربی و پشتیبان خوب پیدا کرد و یک ماشین محشر سفیدرنگ تهیه کرد که دماغ‌اش رنگ‌های پرچم ایتالیا را داشت. در مسابقات «جایزه بزرگ» اسپانیا لالا با رتبه ششم اولین راننده زنی شد که در مسابقه فرمول یک امتیاز به دست آورده بود.

با وجود موفقیت لالا، فهمید فرمول یک هنوز آماده پذیرش رانندگان زن نیست. او تمام طول زندگی به مسابقه اتومبیل‌رانی ادامه داد. هنوز هیچ راننده زن دیگری رکورد مسابقه فرمول یک او را شکسته است.



احمد اکبری

«خشونت از نظر لغوی به معنای خشکی، تندی و سختی است و از نظر اصطلاحی حالتی از رفتار است که با استفاده از زور فیزیکی یا غیرفیزیکی فرد خشن خواسته خود را به دیگران تحمیل می‌کند. خشونت ممکن است در اثر خشم اتفاق افتد. پرخاشگری عمدتاً رفتاری صدمه زنده و تخریب‌کننده را می‌گویند که از جانب فردی علیه فرد دیگر صورت می‌گیرد و به دو دسته پرخاشگری خصمانه و پرخاشگری ایزاری تقسیم می‌شود. پرخاشگری خصمانه رفتاری است که به نیت صدمه زدن انجام می‌گیرد. در پرخاشگری ایزاری نیز ممکن است آسیب به وجود آید اما در این نوع پرخاشگری، نیت آسیب رساندن نیست بلکه

آسیب در نتیجه رفتاری به وجود می‌آید. پرخاشگری با هر شکلی که باشد زمینه خشونت و رفتارهای خشن را موجب می‌شود و در این میان نوجوانان نیز جزء گروه‌هایی هستند که رفتارهای خشونت‌آمیز (از بدخلقی، بحث و مشاجره کردن، زورگویی، بی‌رحمی نسبت به حیوانات و دعوا کردن گرفته تا خودکشی یا قتل) در نوجوانی از مشکلات رفتاری بسیار جدی و نگران‌کننده آنان برای والدین است. نوجوانی به دلیل شرایط سنی تا حدی متفاوت از بزرگسالی است. عوامل پدیدآورنده خشونت در نوجوانان شامل: عوامل روانی و فردی نظیر: اختلالات روانی، افسردگی و مواد مخدر که خشونت را مرتبط با عامل غریزی و ناشی از عوامل ژنتیکی می‌دانند (نظریات فروید و لورنز که مدل‌های اولیه به آن‌ها توجه می‌نمودند) و هم‌چنین؛ عوامل مربوط به خانواده، تعاملات و روابط درون خانوادگی است. سؤال اساسی این است که؛ عوامل و زمینه‌های خشونت در نوجوانان کدامند؟

رفتارهای خشونت‌آمیز مانند همه رفتارهای آدمی، محصول فرآیندی از فعل و انفعالات و تعاملات با محیط است. تا زمانی که فرآیند رشد کودک روند طبیعی داشته باشد رفتارها نیز به اقتضای رشد کودک رشد می‌کند لکن بروز برخی ناکامی‌ها نظیر کمبودهای بیولوژیکی مانند نقص جسمی یا ذهنی، سلامت و وضع فیزیکی فرد، کاستی‌های محیطی مانند نداشتن پول، ویژگی‌های شخصیتی و ضعف و یا نداشتن توانایی‌های ذهنی (ناتوانی‌های یادگیری بلندمدت) باعث از کوره در رفتن، احساس گناه کردن، احساس حقارت، دوری جستن از تماس‌های اجتماعی و شکست در فعالیت‌های حل مسئله، و حتی رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود که در ابتدا از شدت پایین‌تری برخوردار

است (گریه و زاری کردن) و استمرار این روند (فشار اجتماعی، فقر یا عقاید فرهنگی، خانواده تک والدینی، سیر بلا کردن کودک در مقابل فشارهای زندگی و روابط ناسالم اعضای خانواده) کودکان را مستعد پرخاشگری در



خشونت نوجوانان

دوره نوجوانی با نمایش رفتارهای خشن‌تری هم‌چون اذیت کردن دیگران، شکستن وسایل، گاز گرفتن، لگد انداختن و... می‌نماید. دیدگاه‌های نوین در روانشناسی ضمن پذیرش نقش اختلالات روانی و عصبی نظیر اختلالات خلقی از قبیل افسردگی، اختلال دوقطبی و... در بروز خشونت بر نقش عوامل خانوادگی در بروز برخی عوامل زمینه‌ساز خشونت در کودک و فراهم شدن زمینه خشونت در نوجوانی تأکید بیشتری دارد. عوامل خانوادگی شامل ناتوانی والدین در تغذیه، پوشاک و مراقبت‌های بهداشتی از کودک، قراردادن کودک در محیط فاسد، محروم کردن کودک از رفتن به مدرسه، کتک زدن و شکنجه کردن کودک و حتی بی‌توجهی نسبت به کودکان آن‌ها را به این باور کلی می‌رساند که جهان سرشار از خشونت است.

چگونگی کنترل رفتارهای خشونت‌آمیز

در نوجوانان

یکی از مهم‌ترین راهکارها برای کمک به نوجوانان در این شرایط، رفتارهای مراقبتی است. مراقبت در لغت به معنای غم و اندوه، دلواپسی و اشتیاق است و نیز به فرآیند محافظت از کسی یا چیزی به همراه تأمین

نیازها و خواسته‌های او معنا شده است. هایدگر در کتاب «هستی و زمان»، مراقبت را به‌عنوان مقوله‌ای هستی‌شناختی پایه و اساس اراده و منشأ وجدان (وجدان صدای مراقبت) و تمام قضاوت‌ها، آرزوها و اعمال آدمی معرفی کرده و آن را به‌عنوان پدیده‌ای اساسی از وجود انسانی دانسته که از آدمی، انسان می‌سازد. مهم‌ترین مشخصه مراقبت کمک به دیگری در رشد و حاوی شناخت و آگاهی، استمرار در عمل، صبوری، صداقت، اعتماد، فروتنی، امید و شجاعت با جنبه‌هایی چون؛ خودشکوفایی از راه مراقبت، اولویت‌بندی فرایندها، توانایی مراقبت کردن و مراقبت شدن، استمرار مراقبت، قصور در مراقبت، مراقبت عملی متقابل و محدودیت‌ها و درجات مراقبت می‌داند که به دو شکل مراقبت از دیگران و مراقبت از خود بروز می‌کند. مراقبت به‌عنوان فعالیتی شناختی، ارزش و ضرورتی اخلاقی، تحمل وضعیتی روحی همراه با دلهره است و چنانچه با دقت توجه و مسئولیت‌همه‌نگ

گردد سبب گوش دادن و پاسخ دادن به دیگران با زبان خودشان (همدلی)

و به دنبال آن پیوند فرد به جامعه خود، گروه‌های وابسته به خود و به دیگران می‌شود. مراقبت در روابط بین فردی با صبوری، تداوم، تسهیل در انجام کار، تأیید و تصدیق و قدرتمندی همراه است و در عمل انگیزه‌دهنده برای عمل مؤثر است. مراقبت سبب زندگی نیکو می‌شود. مشروط بر آن‌که بین آزادی نوجوان و مراقبت از او به کمک روش‌هایی چون تأکید بر محبت و پرهیز از خشونت، اعتمادسازی، تغافل (نادیده گرفتن)، ایفای نقش راهنمایی، به جای نقش دستوری و پرهیز از مناقشات خانوادگی تعادل شود.



صدای نفس‌های بهار می‌آید

• الهه شاکری



بهار بهانه‌ای برای بهارگون شدن است، بهانه‌ای برای آغاز خوبی و خوشی، بهانه‌ای برای پایان بدی‌ها و تلخی‌ها، بهانه‌ای برای زیستن عشق و محبت در زمین و بهانه‌ای برای مرگ کینه‌ها و نفرت‌ها. شاید بهترین بهانه باشد برای خورشید تا سخاوتمندانه بتابد و هدیه کند ذره‌ذره وجودش را به زمین. بهانه‌ای برای راهایی... تا رها شوند زمین و زمینیان از هرچه غم و درد و مشکل و گرفتاری است... رستاخیزی که از جنس خوبی است... بهانه‌ای برای نو شدن و ساختن دوباره کلبه زندگی با همه‌ی بدی‌ها و تلخی‌ها و خوبی‌ها و خوشی‌هایش، ترمیم شکاف‌های قلب‌مان با عصاره عشق و مهرورزی و بخشش...

آبیاری غنچه‌های باغچه وجودمان با باران رحمت الهی و هدیه دادن خوبی و پاکی و روشنایی به قلب‌مان با نصب چراغ آویزی از وجود بهار، تا بشکند شیشه خلوت و سنگینی و سردی زندگی و بیچند نغمه‌ی شوق پرستوهای پاکی... و رقص باد، لاله‌لای موهایی لخت و زیبا و رنگ کرده طبیعت و صدای قهقهه‌ی آسمان و پیچ‌پیچ بهار در گوش زمین و زندگی که بهار باری دیگر به آن هویت می‌دهد... تا بیاموزد بهاری شدن و بهاری بودن و بهاری ماندن را...

عید برای همه



چند روزی بیشتر تا عید نمانده، هرچند کرونا یعنی لذت بازار رفتن و خرید عید رو با فراغ بال و خوشحالی از همه ما گرفته ولی با دوتا ماسک و خیلی عجله‌ای یه شب با مامان و بابا رفتیم خرید عید. از سر تا پا با لحاظ کردن همه احتیاجاتم خرید کردم. لباس زیر و رو و کفش و جوراب و کیف و... حالا چند روزی یکی از تفریحاتم پهن کردن بساط خریدهای عیدم هس. ذوق مرگ می‌شم هر بار که یکی از لباس‌های نو رو می‌پوشم و چقدر از دیدن خودم تو آینه

با لباس‌های نو کیف می‌کنم و بیهو میان داد و فریادهای مادرم به خودم میام تا زود بساط لباس‌های عید رو جمع کنم و بیشتر از این خونه رو به هم نریزم و البته می‌شوم صدای پدرم را که در گوش مادر می‌گوید: غر نزن، خودمان را یادت رفته؟! که همینطور بودیم و تا روز عید صدار رخت و لباس‌های نو را می‌پوشیدیم و در تن‌مان انداز برانداز می‌کردیم. و خلاصه این‌جوری اوضاع آرام می‌شود و مادرم با برقی که در چشم‌هایش می‌بینی، عید برای شماسست، برای بچه‌هاست که از هیچی خبر ندارن، از بی‌پولی و حقوق کم پدر و گرانی و... و من فکر می‌کنم که شاید از اینها کم خبر داشته باشم؛ ولی عید برای همه است از مادر بزرگم گرفته تا مادرم تا من و خواهر اتم و همه مردم، عید برای همه ماست؛ وقتی حس خوبی برای همه ما به ارمان می‌آورد که مهربان‌تر باشیم، به دیگران کمک کنیم، به سراغ پاکی و پاکیزگی برویم و خلاصه نو شویم.



انصاف و حلال خوری یک کاسب



برای خرید یک جنس ساده وارد مغازه‌ای می‌شود که فروشنده‌اش یک مرد جوان است. اجناس مشابه را هم نگاه می‌کنم و در نهایت یکی را انتخاب می‌کنم. به روال معمول و شاید از سر عادت به فروشنده جوان می‌گویم: تخفیف هم دارد؟ همین یک جمله کافی است تا پسر فروشنده با اظهار تاسف از بابت شنیدن این جمله سخنرانی‌گرایی را ارائه کند که چرا ما مردم عادت کرده‌ایم مدام دنبال تخفیف باشیم؟ این چه فرهنگ غلطی است که ما داریم؟ خوب است من فروشنده قیمت جنس را دو برابر کنم و بعد تخفیف اندکی بدهم؟ اینطوری برای منم بهتر است چون سود بیشتری می‌برم و مشتری هم فکر می‌کند که جنس را ارزان‌تر خریده است. از گفته خود پشیمان می‌شوم و می‌گویم شما راست می‌گویید. بعد از کشیدن کارت و پرداخت وجه از فروشگاه بیرون می‌روم. اما نکته جالب ماجرا آنجاست که ۴۸ ساعت بعد از آن خرید کدایی متوجه می‌شوم که قیمت جنسی که خریدم بسیار کمتر از رقمی است که پرداخته‌ام. حالا قرار است به سراغ همان جوانک فروشنده بروم و درباره انصاف و حلال‌خوری کاسبان قدیم چند دقیقه برایش صحبت کنم. و بگویم آن زمان‌ها ما اگر شیطان گول‌مان می‌زد و سهوی یا عمدی، اجحافی در حق مشتری می‌کردیم یا جنسی را گران‌تر می‌فروختیم خودمان را مغیوب و بازنده می‌دانستیم و سعی به جبران خطایمان داشتیم اما حالا گران فروختن دلیل برنده شدن و موفق بودن است.

وسواس و راه مقابله با آن



وسواس فکری یکی از انواع وسواس است که در آن یک فکر یا تصویر مدام به ذهن هجوم می‌آورد و باعث تولید اضطراب می‌شود، به نحوی که فرد از کنترل آن عاجز است. درباره‌ی دلایل ابتلا به وسواس هم عوامل ژنتیکی مؤثر هست و هم محیط استرس‌آور و یادگیری از

دیگران. وسواس فکری تنها هنگامی برچسب بیماری می‌خورد که زندگی فرد را مختل کرده و زمان زیادی از آن را بگیرد. این افراد به شدت دقیق هستند و بیش از اندازه به تکرار و وارسی کردن گرایش دارند. اولین نشانه‌های وسواس تجربی افکار یا تصوراتی است که آزاردهنده و بی‌دلیل هستند و اضطراب ایجاد می‌کنند. افکار ناخواسته به طور پیاپی تکرار می‌شوند در حقیقت راهی برای رهایی از ترس‌های ناشی از امکان بروز اتفاقات ناخوشایند و یا آلودگی و ناپاکی است. در ادامه به چند روش برای مبارزه با افکار وسواسی می‌پردازیم. آموزش تکنیک توقف فکر، یکی از مهمترین راهبردهای شناختی- رفتاری برای درمان اختلال وسواس هست. توقف فکر تکنیک جالب و ساده‌ای است که به شما در غلبه کردن بر نگرانی‌ها و تردیدهای روزانه، کمک می‌کند. لازم به ذکر است که تکنیک توقف فکر به شما در کاهش افکار اضطراب‌آور نیز کمک می‌کند. توقف فکر، تکنیکی است که از فرمان «ایست» جهت جایگزین کردن افکار منفی استفاده می‌کند.



۱- فرمان «ایست» به عنوان یک تنبیه عمل می‌کند و رفتاری که به طور مدام تنبیه شود به احتمال زیاد منع خواهد شد. ۲- فرمان «ایست» به عنوان یک عامل حواس‌پرت عمل می‌کند.

■ عدم پاسخ‌دهی: بی‌توجهی به افکار و عدم پاسخ‌دهی

هر بار که فکر وسواسی به سراغ شما می‌آید یک نفس عمیق بکشید و با خود بگویید: مهم نیست مجدد امتحان می‌کنم و هر بار که موفق شدید که بر فکر وسواسی بدون اضطراب غلبه کنید، خودتان را تشویق نمایید... برای کاهش برخی از رفتارهای وسواسی ایجاد محدودیت‌های زمانی نیز مؤثر است که در این روش فرد وادار می‌شود طبق زمانی که به او اختصاص داده شد کار خود را به اتمام برساند.

پارک زیبای بانوان کاشمر

بزرگترین پارک بانوان
خراسان رضوی پس از مشهد

محیطی آرام و بانشاط
برای بانوان

فروشگاه. کافه تریا. زمین بازی کودکان. میزهای پینگ پنگ
آمفی تئاتر روباز. فضای نشیمن. وسایل ورزشی همگانی
زمین شطرنج. فوتبال. والیبال و بسکتبال. هندبال. مسیر
دوچرخه سواری. رینگ سلامت. زمین اسکیت. سوله ورزشی



همه روزه، پذیرای بانوان



معرفی کتاب



رها عرفانی

زنان کوچک

مقدمه: رمان «زنان کوچک» نوشته لوییزا می آلت و ترجمه فرزین مرارید در سال ۱۳۹۴ توسط نشر قدیانی در ۴۱۶ صفحه منتشر و در اختیار اهالی کتاب قرار گرفت.

ماجرای چهار

ماجرای چهار خواهر به نام‌های مارگارت، ژوزفین، الیزابت، و ایمی است که پدرشان به‌عنوان کشیش ارتش راهی جبهه‌های جنگ شده است آن‌ها با مشکلات مالی و اجتماعی مختلفی روبرو می‌شوند تا هر کدام راه آینده را بیابند.

زنان کوچک

خانم لوییزا می آلت در سال ۱۸۳۲ در شهر جرمن تاون در ایالت پنسیلوانیای آمریکا متولد شد. پدرش بیشتر در امور خیریه و آموزشی مشغول به کار بود و از آنجا که چندان اعتنايي به دنیا نداشت، خانواده فقیری را اداره می‌کرد به همین جهت لوییزا مجبور شد در همان دوران نوجوانی برای کمک به خانواده خود به کار خدمتکاری در خانه‌ها رو آورد. در ۱۶ سالگی نیز اولین اثر قابل قبولش را به نام بهترین افسانه‌ها (۱۸۴۸) برای کسب درآمد و کمک به خانواده‌اش نوشت. آلت به هنگام جنگ داخلی آمریکا و تا وقتی که بیمار نشده بود، در بیمارستانی نظامی در جورج تاون به کار پرستاری مشغول بود، که حاصل این دوران داستان واره‌های بیمارستان است که در سال ۱۸۶۳ منتشر شد.

وی چندی نیز مجبور شد برای کسب درآمد با اسامی مستعار رمان‌های بازاری بنویسد، مدتی نیز در مجلات نوجوانان داستان‌های ترسناک و عاشقانه می‌نوشت و در سال ۱۸۶۷ چند صباحی سردبیر مجله نوجوان مرین میوزیوم شد. ولی سرانجام اثر مشهورش زنان کوچک (و دنباله آن مردان کوچک) شهرت و امنیت اقتصادی‌اش را تضمین کرد و بالاخره الکت در سال ۱۸۸۸ در روز تدفین پدرش که عاشقانه به او عشق می‌ورزید، بر اثر بیماری در شهر باستن درگذشت.

اکثر آثار الکت شرح حال گونه است. برای مثال وی چهار خواهر داستان زنان کوچک را با استفاده از الگوی خود و خواهرانش (لوییزا، الیزابت، آنا و می) خلق کرده است که البته خود او در رمان حاضر نقش جو را بر عهده دارد. به‌علاوه برخی از آثار وی از جمله زنان کوچک (۱۸۶۸) و دنباله آن مردان کوچک (۱۸۷۱) در زمره آثار کلاسیک و اخلاقی درآمده‌اند و اینک هنوز به زبان‌های مختلف منتشر می‌شوند. خانم الکت در طول رمان حاضر جابه‌جا به اثر تمثیلی - مذهبی سیر و سلوک زائر نوشته واعظ مشهور انگلیسی جان بن بن اشاره کرده و حتی فصل‌هایی را نیز بر اساس همین کتاب بسط داده است. از این‌رو شاید توضیحی در مورد این اثر خالی از لطف نباشد.

اثر تمثیلی سیر و سلوک زائر در دو قسمت منتشر شد. تمثیل کتاب، شکلی رؤیایاگونه دارد: نویسنده در خواب می‌بیند که فردی به نام کریسچن (مسیحی) باری بر پشت دارد و کتابی می‌خواند. وی در این کتاب می‌خواند که شهری که او و خانواده‌اش در آن زندگی می‌کنند در آتش خواهد سوخت. نصیحت ایونجلیست (مبلغ مسیحی) را گوش می‌کند و یا این‌که موفق نمی‌شود زن و بچه‌هایش را راضی کند و همراه خود ببرد، به‌تنهایی از شهر ویرانی می‌گریزد و عازم شهر موعود خداوند می‌شود. (از مقدمه کتاب)



می‌کنیم

؟؟ آگاهی از این نکات! ضرورت



بالا بردن اطلاعات، امری بدیهی است که بیشتر افراد به دنبال آن هستند تا از پیرامون خود و جزئیات آن آگاهی پیدا کنند. از این‌رو به دنبال کشف حقایق هستند که در اطرافشان اتفاق می‌افتد. به همین بهانه در ادامه برای بالا بردن اطلاعات تان مواردی رو آورده‌ایم که شاید به دنبال دانستن آن‌ها باشید.

کسانی که تمام عمر خود را در زیرزمین زندگی کرده‌اند، ۹۰ میلیمتر ثابته بیشتر از کسانی که روی زمین زندگی می‌کنند، عمر خواهند کرد. دلیل آن هم این است که هر جا گرانش بیشتر باشد، زمان کندتر می‌گذرد. بر اساس تحقیقات انجام شده، مردم زمانی که در حال دوچرخه‌سواری هستند، در شادترین و بهترین حالت خود در مقایسه با دیگر وسایل نقلیه به سر می‌برند. شاید ندانید، اما افرادی که دائماً در حال غر زدن هستند، نسبت به دیگران بیشتر زندگی می‌کنند. غر زدن در واقع باعث کم شدن استرس می‌شود و سیستم دفاعی را تقویت می‌کند. خوابیدن در اتاقی که چراغ آن روشن است، باعث اختلال سیستم عصبی می‌شود و اگر این کار ادامه‌دار باشد، باعث افسردگی می‌شود. به‌جای دیدن فیلم‌های جنایی، فیلم‌های خنده‌دار ببینید؛ چراکه ۱۵ دقیقه خندیدن، به‌اندازه ۳۰ دقیقه دراز و نشست برای سلامت مفید است. اگر افکار منفی زیادی به سراغ تان می‌آید، تنها راه خلاصی از آن، نوشتن افکار منفی روی کاغذ و انداختن



آن‌ها در سطل زباله است. مطالعات انجام شده ثابت کرده است که این کار باعث آرام‌تر شدن می‌شود. تا جایی که برای تان مقدور است در طول روز از نور خورشید استفاده کنید و چراغ‌ها را روشن نکنید. این کار هم روی سلامت تان تأثیر می‌گذارد و هم در مصرف انرژی. تحقیقات روانشناسی نشان می‌دهد، افرادی که پول خود را خرج سفر و تجربه می‌کنند، به میزان قابل توجهی از کسانی که پولشان را صرف تجمل‌گرایی می‌کنند، خوشحال‌تر و رضایت‌مندتر هستند. فراموش کار بودن، شاید از نظر بسیاری از افراد ناخوشایند باشد؛ اما باید بدانید که نه تنها طبیعی است، بلکه فراموش کاران را باهوش‌تر می‌کند. عملکرد اصلی حافظه، بهبود تصمیم‌گیری است و فراموش کردن برخی جزئیات غیرضروری به تقویت هوش کمک می‌کند تا تصمیمات آگاهانه‌تری گرفته شود. وقتی آب با صورت تان برخورد می‌کند، باعث کاهش ضربان قلب تان می‌شود که به این عکس‌العمل، رفلکس شیرجه پستانداران گفته می‌شود.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد، به همان اندازه که آگاهی افراد بالا می‌رود، تمایل آن‌ها برای حرف زدن کاهش می‌یابد. برعکس هرچقدر میزان آگاهی افراد پایین باشد، آن‌ها تمایل بیشتری به اظهار نظر دارند. خواب زیاد، نشانه تنبلی نیست. محققان می‌گویند نیاز به خواب در افراد متفاوت است و به ژن هر فرد بستگی دارد. بنابراین برخی با سه یا چهار ساعت، بی‌نیاز از خواب می‌شوند و برخی دیگر حتماً باید مدت‌زمان بیشتری بخوابند. افرادی که خود را با شرایط وفق می‌دهند، نسبت به کسانی که سعی می‌کنند دنیا را آن‌طور که دوست دارند تغییر دهند، از زندگی‌شان رضایت بیشتری دارند. دلیل گریه کردن افراد، زمانی که بیش از حد شاد هستند، این است که هیپوتالاموس مغز نمی‌تواند تفاوت بین شادی و غم را تشخیص دهد، از این‌رو فقط سطح احساسات و هیجانات را در آن لحظه در نظر می‌گیرد. استرس زیاد باعث می‌شود سمت راست مغز فعالیت بیشتری داشته باشد، به همین دلیل هنگام راه رفتن به سمت چپ تمایل می‌شوید. افرادی که افسرده هستند، سه برابر دیگران خواب می‌بینند، به آن دلیل که ذهنشان درگیر مسائل مختلف است و نگرانی‌های زیادی دارند.

چه کسی نان سنگک و شکل تنور آن را ابداع کرد؟



به نقل از کتاب سالنامه‌ی صنایع نان‌پزی تهران که در ۱۹ اردیبهشت سال ۱۳۲۶ شمسی چاپ شده، درباره تاریخچه پیدایش تنور سنگکی و تهیه نان سنگک این‌گونه آمده است:

مغز گردومی ریختند و آن را به شکل توپ‌های کوچک گردگرد درست کرده در گوشه‌های خشک می‌کردند. هر سباز تعدادی از این گلوله‌های کوچک کشک را در خورجینش داشت و زمانی که برای صرف غذا توقف می‌کردند آتشی روشن کرده و در طرفی مسی آب ریخته چون جوش می‌آمد یک عدد از گلوله کشک‌ها را در آن ظرف انداخته و بعد از حل شدن و جا افتادن در آن نان ترد کرده و می‌خورند که به علت داشتن گردو، از کالری نیز برخوردار بود به‌نحوی که سبازان را سیر و مقوی می‌کرد. در خانه به نقل از کتاب تهران در قرن سیزدهم باید اضافه کنم که هرگاه شاطر‌ها از صاحب دکان نانوائی دلخور شده و می‌خواستند طایفه بالا گذاشته و قهر کنند، هنگام پخت آخر یعنی وقت غروب پاروی خود را سر ته می‌گذاشتند و می‌رفتند. این یعنی این که صاحب دکان نانوائی برای فردا باید شاطر دیگری بیآورد و در آن زمان معمولاً کارگران هر صنفی در قهوه‌خانه‌های پاتوق داشتند و صاحب کار برای استخدام به پاتوق آن‌ها مراجعه می‌کرد و کارگر مورد لزوم را پیدا می‌کرد. مثل قهوه‌خانه صنف بناها و گچ‌کار که هنوز هم در اول خیابان سعدی می‌باشد، قهوه‌خانه صنف نانواها، کفاش‌ها و...

شاه‌عباس برای رفاه حال لشگریان خود که غالباً در سفر احتیاج به نان و خورش موقت و فوری داشتند، لازم بود به هر شهری می‌رسند نانواهایی باشد که بتوانند به‌قدر مصرف سربازان نان تهیه نمایند و غذایی باشد که قاتق نان قرار دهند. ولی مشکل این بود که آرد مورد نیاز از شهرهای مختلف تهیه شده بود و این آرد‌ها با هم مخلوط شده و تهیه نانی که به‌اصطلاح در تنور و آرد و نریزد و به‌خوبی پخته شود حتی توسط نانوائان چیره‌دست به‌سختی صورت می‌گرفت. لذا شاه‌عباس در صد چاره برآمد و حل این مشکل را از «شیخ بهایی» که از دانشمندان زمانه بود خواست. پس شیخ بهایی نیز تنور سنگکی را ابداع نمود. دستور داد به جای ساخت تنور به‌صورت عمودی، تنور سنگکی را به شکل افقی و مسطح بسازند و کف آن را سنگ‌ریزه ریخته و خمیر نان را با پارو روی سنگ‌های داغ قرار بدهند تا به‌اصطلاح نان بدون آینه که وا برود و بریزد به بهترین وجه پخته شود. این ابداع به‌قدری با دقت و هوشیاری طراحی و عملی شد که پس از گذشت چند صدسال هنوز نان سنگک به همان شکل اولیه پخته می‌شود و محبوب‌ترین نان ایرانی است. خورش سبازان نیز معمولاً کشک پرچرب بود که در آن سبزیجات معطر و



مسابقه عکاسی شهر وندی زشت و زیبا

آنچه چشم هایتان می بیند را به تصویر بکشید و
برنده شوید!

با موضوع: زیبایی‌های زشتی‌های معابر، پارک‌ها،
و اماکن‌های شهر کاشمر

۱۰ برنده ۱۰ جایزه نقدی

(دو میلیون ریالی)

مهلت ارسال آثار:
تا پایان فروردین ماه

تصاویر خود را به آی دی تلگرامی: @mosabegheax99 و یا شماره ۰۹۳۷۱۳۱۳۸۴۱
با ذکر نام و نام خانوادگی، موقعیت مکانی عکس و شماره همراه ارسال نمایید.

اداره فرهنگی اجتماعی شهرداری کاشمر



حیدر مصطفایی اوندی
مدرس حوزه علمیه

خانواده در مسیر تکاملی هر فرد و اجتماعی از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، به گونه‌ای که غفلت از آن، جامعه‌ی انسانی را دچار انحراف کرده و موجب عدم استفاده پهنه از ظرفیت‌هایی که خداوند به انسان عطا نموده، می‌شود. از همین رو مکتب انسان‌ساز اسلام، به این مهم توجه ویژه داشته و معارف زیادی را در مسیر استحکام بنیان خانواده به ذهن‌های تشنه بشریت عطا فرموده است.

قانون‌گذار نیز از این نهاد مهم در مسیر تقنینی خود غفلت نورزیده و با توجه به مبانی فقه امامیه و اصول متقن حقوقی و انگاره‌های موجود در جامعه، مقرراتی را وضع نموده که آشنایی آن برای خانواده‌ها خالی از لطف نیست، چراکه برخی از خانواده‌های ما به علت عدم آشنایی با این قوانین، مشکلاتی برای خود و فرزندان خود رقم می‌زنند.

قانونی مدنی ایران در کتاب هفتم این قانون، فصل اول ماده ۱۰۳۴ مقرر می‌دارد: «هر زنی که خالی از موانع نکاح باشد می‌توان، خواستگاری نمود» این ماده‌ی مذکور و اطلاق آن باعث



این شده که خانواده‌ها، دختران خود را مادامی که از سن ۹ سال تجاوز می‌کند به ازدواج شخص دیگری در بیاورند بدون آن که مصلحت دختر سنجیده شده باشد، این اطلاق قانون و سهل‌انگاری برخی از والدین و فقر فرهنگی حاکم، باعث به وجود آمدن آسیب‌های اجتماعی از جمله کودک همسری شد.

موضوع کودک همسری در کنوانسیون‌ها و مقررات بین‌المللی نیز منع شده است. کمیته حقوق بشر مجمع عمومی سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۴ قطعنامه‌ای مبنی بر منع ازدواج کودکان زیر ۱۸ سال تصویب کرد که بسیاری از کشورها با پیوستن به این قطعنامه متعهد شدند؛ ازدواج کودک را ممنوع کرده و قوانین لازم را برای پیشگیری از ازدواج کودک جهت مجازات متخلفان وضع کنند. البته کشور ما با این قطعنامه مخالفت کرد و به آن نپیوست.

معضل کودک همسری و انتقاد حقوقدانان، وکلای ملت را بر آن داشت که برخی از مقررات در این زمینه را اصلاح کنند، لذا در اصلاحیه ماده ۱۰۴۱ قانون مدنی این گونه مقرر داشتند که: «به ازدواج در آوردن دختر قبل از رسیدن به سن ۱۳ سال تمام شمسی و پسر قبل از رسیدن به سن ۱۵ سال تمام شمسی، با اذن ولی مشروط به رعایت مصلحت با تشخیص دادگاه صالح است»، این ماده از قانون بعد از طرح در مجلس برای بررسی عدم مغایرت با شرع و قانون اساسی به شورای نگهبان ارسال گردید که با مخالفت شورای نگهبان مواجه شد.

اهمیت بحث و پافشاری مجلس بر اصلاح این ماده باعث بررسی این ماده توسط مجمع تشخیص مصلحت نظام شد که در نهایت در یکم تیرماه سال ۱۳۸۱ این ماده با موافقت مجمع تشخیص مصلحت نظام به تصویب رسید، که ازدواج دختران زیر ۱۳ سال و پسران زیر ۱۵ سال تمام شمسی بدون رعایت مصلحت و تشخیص دادگاه صالح را ممنوع کرد.

بحث‌های پیرامون این ماده فراوان است؛ اما اجمالاً باید دانست، در صورتی که شخصی برخلاف ماده ۱۰۴۱ قانون مدنی یعنی بدون اذن دادگاه و رعایت مصلحت، دختر خود را به نکاح شخص دیگری در بیاورد، به علت عدم رعایت این مقرر، اولاً امکان ثبت ازدواج در دفاتر رسمی ازدواج؛ توسط زوج وجود ندارد. در حالی که مطابق ماده ۲۰ قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۱/۱۲/۱، ثبت نکاح الزامی است لذا به خاطر این تخلف مطابق ماده

۴۹ قانون حمایت خانواده علاوه بر الزام به ثبت، به پرداخت جزای نقدی درجه پنج یعنی بیش از ۸۰ میلیون ریال تا ۱۸۰ میلیون ریال یا حبس تعزیری درجه ۷ یعنی حبس بیش از ۹۱ روز تا ۶ ماه محکوم می‌گردد. و چون برخلاف ماده ۱۰۴۱ قانون مدنی اقدام به چنین ازدواجی کرده، مطابق ماده ۵۰ قانون حمایت خانواده به حبس تعزیری درجه ۶ یعنی حبس بیش از ۶ ماه تا ۲ سال محکوم خواهد شد، تبصره‌ی ماده مذکور نیز اشعار می‌دارد: این مجازات نسبت به ولی زوجه و عاقد نیز در صورت تأثیر مستقیم در ازدواج، مقرر و جاری است.

هر چند این قانون در راستای حمایت از حقوق کودک است، ولی به لحاظ حقوقی، اعمال این قبیل ضمانت اجراها به اساس عقد ازدواج دختر با مرد خللی وارد نمی‌کند و وقتی ازدواج رخ داده، عقد باطل نمی‌شود زیرا از نظر شرعی چنین عقدی با مانع مواجه نیست فلذا عملاً این ضمانت اجرای کیفری تأثیری در اصل عقد ازدواج نخواهد داشت.

باید توجه کرد؛ اعمال این مجازات‌ها هم به تنهایی کافی و پاسخ‌گو نیست، زیرا تا فرهنگ‌سازی نشود ممانعت از وقوع جرم و نقش پیش‌گیرانه تأثیر لازم را نخواهد داشت. پس می‌طلبید؛ مسئولین فرهنگی و طلاب‌داران فرهنگ در راستای فرهنگ‌سازی ممنوعیت کودک همسری بکوشند تا شاهد این نوع ازدواج‌های وحشتناک و آثار شوم آن بر جامعه و دستگاه عدلیه نباشیم.

دستگاه عدلیه

برای ایستادن، امید به تغییر، جنگیدن و اعتراض کردن پرورش ندادیم. ما یادمان رفت «قهرمانی در سکوت به دست نمی‌آید»

و اما سکوت سالیان ما نتیجه‌اش رفتن عزیزان مان و کندن ریشه‌های‌شان از جان ما و خاک این کشور است. دختر چهار ساله من! اکنون می‌خواهم در کنار تو با تو قدم به قدم تلاش کنم، برای رسیدن به آن چیزی که حق زنانگی‌مان است؛ هر چند دور از دسترس. حتی اگر امیدی به تغییر و تصحیح قوانین برای صیانت از حقوق مان نباشد! حتی اگر تنها سلاح ما سکوت نکردن باشد!



نخود به بهانه این که جامعه را برای امثال من نامن کند، با یک بطری اسید، حال و آیندم را نابود کند. خسته شدم از این همه ترسیدن، ممنوع بودن، لذت نبردن، عدم امنیت و بلند نخندیدن...

پیش چشمانم، دختر چهارساله قهرمانی را می‌بینم که قد کشیده و حالا از این همه تبعیض درمانده و مستأصل است. اکنون نوبت آن رسیده دلایلی را که این همه سال آماده کرده بودم، برایش بیاورم؛ شاید کمی آرام گیرد. اما هر چه بیشتر می‌گویم، کمتر مرهم دردهایش می‌شوم.

سرانجام با سوالی هراس‌انگیز سیلی محکمی بر تمامی سال‌هایی که گذشته بود، می‌زند: «مامان سوفی چرا این همه سال کاری نکردید؟ اعتراضی؟ شکایتی؟ شاید اگر کاری می‌کردید، اوضاع برای ما هم بهتر می‌شد؛ شاید سکوت شما ما را به این جا رساند...»

من من کنان می‌گویم: «چرا دخترم، اعتراض کردیم، نشده، یعنی نتیجه نداد...» نیشخند تلخی می‌زند و سکوت می‌کند... از فردای آن روز می‌بینم؛ کتاب‌های آیلتنس را با خودش می‌برد و می‌آورد. بیچ پچاش را با دوستانش می‌شنوم که هوای رفتن به سرش زده و می‌گوید می‌خواهم بروم. این جا جای ماندن نیست!

از مجموعه یادداشت‌های دنیای سوفی

قهرمانی»

در سکوت به دست نمی‌آید

سیما اسکندری

شهر ممنوع است! از همین الان می‌توانم آن لحظه را تصور کنم که با عصبانیت به اتاقش می‌رود و در اتاقش را محکم می‌کوبد. آرام در اتاقش را می‌زنم، صدایی نمی‌آید. داخل می‌روم و می‌گویم: «می‌دانی ما خیلی تلاش کردیم تو را جوری بزرگ کنیم که به‌عنوان یک دختر تو این جامعه جنسیت زده، همه آزادی‌هایی که فکر می‌کنی، پسرها دارند را تو هم داشته باشی، اما...»

او با چشمانی غم‌بار ادامه می‌دهد: «ما بیرون از این خانه همه چیز یک دروغه، حس می‌کنم توی حباب بزرگ شدم. کاش من را با واقعیت‌ها بزرگ می‌کردید! این جوری کمتر رنج می‌کشیدم. مثلاً نمی‌داشتی عاشق فوتبال بشم که وقتی بخوام برم استادبوم و بازی تیم مورد علاقه ام را ببینم، بگی نمی‌شه» نمی‌داشتی برم کلاس موسیقی و اهل خوندن بشم! که حالا وقتی یک جا با دوستانم دور هم جمع می‌شیم، می‌زنیم و می‌خونیم، نگران باشم که نکند واسم در دسر بشه. این هم از حالا که دلم گرفته و می‌خوام با این دوچرخه لعنتی بیرون برم تا حالم عوض شه، می‌گی «نمی‌شه». سخت‌تر از همه اینا! باید همیشه و همه جا مراقب باشم که یک نفر

هنوز چهار سالی تمام نشده بود که برایش یک دوچرخه کوچک آبی رنگ گرفتیم. آن قدر ذوق دوچرخه‌اش را داشت که یک روزه شد؛ دختر دوچرخه‌سوار. به یک هفته نکشید که با خوشحالی همه را مجبور می‌کرد خلاقیتش را در دوچرخه‌سواری ببینند؛ این که چگونه دوچرخه را یک دست یا بدون دست یا با نشستن روی ترک می‌راند. حالا او مدت‌هاست در حیاط کوچک خانه‌مان، کوچه، پارک و... با دوچرخه‌اش بازی می‌کند. وقتی رکاب می‌زند فاتح تمام قله‌های دست نیافتنی است، شاید هم به قول خودش، دختر قهرمان می‌شود.

اما این دختر قهرمان کوچک، مرا می‌ترساند؛ این روزها به جای این که از دوچرخه‌سواری‌هایش، فوتبال بازی کردن‌هایش و... لذت ببرم، نگرانم... او را می‌بینم، با خود کلنجر می‌روم. مکالمات سال‌ها بعد بین خودمان را مرور می‌کنم. گویی از الان پاس‌خ و دلایل را برای آزمونی سخت آماده می‌کنم. مثلاً، وقتی دختر نوجوانی شد و خواست با دوچرخه‌اش از خانه بیرون برود، به او بگویم نه دخترم نمی‌شود؛ تردد بانوان با دوچرخه در سطح

دلیل نام حیوانات روی هر سال



حتما برای تان این سوال پیش آمده که معنای نام حیوانات موش، گاو، ببر، گریه، ازدها، مار، اسب، گوسفند، میمون، خروس، سگ و خوک روی هر سال چیست؟ برای یافتن پاسخ این سوال با ما همراه باشید.

سال موش، نخستین سال از دور دوازده ساله ترکان و قبیچاقیان و اویغوران است که مورد توجه منجمان ترکستان در قدیم بودند. آنها یک دور نجومی ترتیب دادند که پس از استیلای مغول دوره دوازده ساله ترکان در ایران رواج یافت. جالب است بدانید حوادثی که در هر سال رخ می‌دهد، زیر تاثیر و نفوذ حیوان نماد آن سال قرار می‌گیرد. شاید چنین باورهایی خرافی و بی‌پایه و اساس به نظر برسد و شاید عده‌ای باشند که حرکت ماه و خورشید را بر زندگی انسان‌ها موثر می‌دانند و بعید هم نیست که به واقع هم چنین اثری وجود داشته باشد و تمام متولدین یکسال سرنوشت و ویژگی‌های شخصیتی و خصوصیات یکسانی داشته باشند. اما از دیر باز و ایام قدیم در ایران نیز برای هر

سال شمسی نام حیوانی نام‌گذاری می‌شد که تا به امروز نیز متداول است. این نامها که متعلق به ۱۲ حیوان یاد شده است به صورت چرخشی بر روی سال‌ها گذاشته می‌شوند. جزئیات این نوع گاه‌شمار را می‌توان از تاریخهایی که در آثار قدما و پیشینیان ثبت شده، بدست آورد. بررسی گاه‌شماری حیوانی حکایت از آن دارد که این گاه‌شماری از ترکیب برخی اصول گاه‌شماری جلالی، گاه‌شماری هجری قمری و گاه شماری دوازده حیوانی چینیاویغوری شکل گرفته است و در طول هفت قرنی که از یورش مغول به ایران می‌گذرد و تا سال ۱۳۰۴ هجری خورشیدی در ایران رایج بوده است.

پیشینه گاه‌شمار
آغاز این نوع گاه‌شماری در روز پنجشنبه ۱۵ ژوئیه سال ۶۲۲ مسیحی و با نخستین سال قمری که حضرت محمد(ص)، پیامبر اسلام از مکه به مدینه هجرت نمود، آغاز می‌شود و بنابراین شاید بتوان گفت که این نوع گاه‌شماری مستقیماً از گاه‌شماری هجری قمری گرفته شده است. در آغاز به کارگیری این نوع گاه شماری، ماه‌های قمری اقترانی که با رؤیت هلال ماه آغاز می‌شد به شکلی که در گاه‌شماری هجری قمری کاربرد داشت، باقی‌ماند تا مورد تأیید مسلمانان نیز قرار بگیرد. بدین‌سان، به همان ترتیبی که

در گاه‌شماری قمری عمل می‌کردند؛ طول ماه‌های قمری را در زیج‌ها و تقویم‌های سالیانه‌ی سی‌روزه و بیست و نه روزه محاسبه می‌کردند. در این زمینه، نخستین روز سال در امور دینی و شریعات، نخستین روز ماه محرم و در امور مالیاتی و رسمی، نوروز جلالی بود و تاریخ مطابق با آن را، گاه با گاه‌شماری قمری و گاه با تاریخ ماه‌های گاه‌شماری جلالی و برج‌های دوازده‌گانه سال، مشخص نمودند. در اوایل به کارگیری گاه‌شماری حیوانی، بیشتر از مطابقت با ماه‌های هجری قمری استفاده می‌شد، اما در دوره‌های بعد، بیشتر گاه‌شماری جلالی و برج‌های دوازده‌گانه‌ی آن مورد استفاده قرار می‌گرفت. بر این اساس، طول متوسط سال برای کارهای رسمی و مالیاتی در گاه‌شماری حیوانی، برابر با طول متوسط سال حقیقی خورشیدی بود.

تا دوره صفویه، گاه‌شماری حیوانی با ماه‌های قمری رواج داشت، اما از دوره صفویه، مقرر گردید که علاوه بر ماه‌های قمری، ماه‌های شمسی نیز در تقویم‌های سالیانه ثبت شود. این روش از عصر صفویه تا سال ۱۳۲۹ هجری قمری ادامه داشت. در این سال ماه‌های شمسی با نام برج‌های دوازده‌گانه پذیرفته شده و در تقویم‌های سالیانه ثبت شدند.

تلخک

چرا مسابقه «خروسواری» برگزار نمی‌شود؟!

پس از انجام تحقیقات میدانی و عملی بسیار جانور شناسان، مشخص شد که اسب‌ها در میدان مسابقه فقط در خط راست و مستقیم حرکت کرده و نه تنها مانع جلو رفتن و تاختن سایر اسب‌ها به جلو نمی‌شوند، بلکه هر گاه سوار کار خودشان یا سایر اسب‌ها به زمین بیفتند، تا حد امکان که بتوانند آن سوار کار سقوط کرده را الگد نمی‌کنند.

اما خرها وقتی در خط مسابقه قرار می‌گیرند، پس از استارت اصلاً توجهی به جلو و ادامه مسیر مسابقه به صورت مستقیم نداشته و فقط به خر رقیب که در جناح چپ و یا راستش قرار دارد، پرداخته و تمام تمرکزش، ممانعت از کار دیگران است! یعنی تنها هدفشان این است که مانع رسیدن خر دیگر به خط پایان شوند! حتی به این قیمت که خودشان به خط پایان نرسند.

امروزه از این موضوع در علم مدیریت بسیار استفاده می‌شود و بدین معناست که افراد ناتوان که می‌دانند خود به خط پایان نمی‌رسند، با سنگ‌اندازی و چوب لای چرخ دیگران گذشتن، به بهانه‌های مختلف، مانع رسیدن دیگران به اهدافشان می‌شوند و در اصطلاح می‌گویند: «فلانی، مسابقه خرسواری راه انداخته است».



بادبجان!

رائنده یکی از مدیران تعریف می‌کرد؛ روزی داشتیم با رئیس می‌رفتیم... رئیس به من گفت: راست میگن تو مملکت گرانی شده؟ گفتم: چطور جناب مدیر؟ ایشان با لحن متفکرانه‌ای گفت: وقتی تعمیرگاه ماشین بادمجان هم بفروشه دیگه مشخصه اوضاع اقتصادی خرابه... خیلی به خودم فشار آوردم بفهمم که چی گفته، طاقت نیلوردم؛ گفتم: از کجا فهمیدید قربان؟ ایشان با انگشت مبارکشان مغازه کنار جاده را نشان داد... روی درب تعمیرگاه نوشته شده بود: «بادمجان موجود است».

تازه فهمیدم دکترای جملی چه به روز مملکت آورده!



از خدا پنهان نیست از شما چه پنهان، موعد ثبت‌نام انتخابات شوراها نزدیک است و جماعت کثیری از خلق‌الله کفای‌السابق بر این باورند بگانه راه به منصفه ظهور رساندن استعدادها بالقوه و توانمندی‌های‌شان، بلاشک ورود به عرصه خظیر شوراها و تکیه زدن بر متدلی چرمی این منصب است. فلذا عزم‌شان را بر جزم کرده‌اند تا با تمام قوا وارد گود شوند و به چوگان همت، گوی را از رقیبا ببرند. بالاخره این همه دانشگاه در مملکت و مدارک ارشد و دکتری که دانشگاه‌های پولی سالی چند ده‌هزار فقره صادر می‌کند، باید یک جایی به کار آید! تبلیغات چهره به چهره و تلگرامی هم که به سلامتی از ماه‌ها قبل آغاز شده است؛ سلام و احوال‌پرسی‌ها کمی پر رنگتر و غلیظتر شده و دید و بازدیدها و رفت آمدها هم بیشتر و مسجع‌تر... البته این لابلای یک عده هم هستند که فکر می‌کنند اگر در انتخابات حضور پررنگ نداشته باشند و کاندیدا نشوند، باید گواهی پزشکی یا یک سند محکمه پسند بابت عدم حضور ارائه کنند. به قول شاعر «به هر جا شود دود قلیان بلند... سلام‌علیکم منم شاموسند».

حسن (سرابدار مفخم مدرسه) که امسال هوس کاندیداتوری در شوراها کرده، وقتی در می‌گذاریم و به آنها حق می‌دهیم، وقتی در مملکت بازار رای آوردن سلبریتی‌ها داغ است و خواننده و هنرپیشه و بازیگر... و منتخب مردم می‌شوند و به جای حل معضلات شهری، بعضاً وزن مدارک جعلی‌شان، تخصص نداشتن‌شان و کارهای نکرده‌شان را با وزن سایر اعضای شورا قیاس می‌کنند! خلق‌الله حق دارند با هر مدرک تقلبی و غیرتقلبی و تخصص نداشته و نداشته وارد کارزار شوراها شوند و شانس‌شان را بر آزمایش کنند. خدا را چه دیدید شاید تقی به توقی خورد و همای اوج سعادت به دام‌شان افتد» و باقی داستان...
خدار و شکر مادر ولایت‌مان از موارد بالا نداریم! که به جناب ایشان بر بخورد و این شب عیدی از ما شکایت کند! اما تعداد شیفتگان خدمت و جمعیت مشتاقان کمک به توسعه و مدیریت شهری قابل توجه و چشم‌گیر است و بحمد‌الله در این مورد به خصوص به یک خودکفایی قابل قبولی رسیده‌ایم که حتی از روستا و شهرها و حتی شهرستان‌های همجوار برای خدمت به این شهر سر‌آزید شده که به کوری چشم بائیدن و

بقیه هیچ ربطی هم برجام و اثرات آن ندارد! فقط جسارتاً دوستانی که از نقطه ایران قصد کاندیداتوری در شوراها اسلامی شهر و روستا این دیار دارند! در جریان باشند جهت کسب آرای مردمی به ارانه پیشنهادات و طرح‌های سوسفسطایی و ماوراءالطبیعه نظیر پیگیری اشتغال‌زایی و ریشه کن کردن بیکاری، تکمیل طرح‌های ناتمام، احداث راه‌آهن و فرودگاه و جاده، وام ازدواج جوانان، کاهش نرخ سود وام بانکی، تکمیل مسکن مهر و کلنگ‌زنی مسکن اجتماعی، احداث کارخانه و شهرک صنعتی، گازکشی و آسفالت راه‌های روستایی، مناطق آزاد، تبدیل شهر به استان، شهر به کلان شهر، روستا به شهر، دهستان به بخش، سازمان به دهستان و... در سخن‌انی‌ها و تراکت‌های تبلیغاتی نیاز نیست، همین که دوستان قول بدهند «امورات و وظایف محوله به اعضای اهل‌های اسلامی» را بر اساس اصل ۱۰۰ تا ۱۰۶ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، در حد توان خودشان، ظرفیت و امکانات موجود و بودجه مصوب و اختصاص یافته، پیگیری و اجرا کنند، کفایت است! خیر از جوانی‌تان ببینید...

