

صفای سفره افطار و دست های دعا

• طنزپردازی که لبخند
بر صورت مردم را دوست دارد

• سادگی تکسین
سفره نوروز فقرا

• خانواده مجازی
و خطر نامرئی شدن

• اگر قراره شما نباشید،
ما هم نیستیم!

• مواظب باشید؛ مورچه نشید!



یادداشت



● به قلم زهره احمدی
مدیر مسئول

سادگی تکسین سفره نوروز فقرا

ساعت کار و رنج و قناعت خود پیمانهای میریزند تا از قافله طبقه سومی حداقل جانمانند. صدها پدر لحظه به لحظه از حساب پس انداز در کنار خانواده بودن، کسر می کنند تا بر ذخیره اندوخته برای پاک کردن عرق شرم و کمبودهای خانواده، اضافه کنند تا مگر خود را از نقطه زیرین خط فقر به خود خط بکشاند.

چندین زندانی جرایم غیر عمد در زندان به سر می برند و منتظر کمک خیران برای آزادی هستند تا در شب عید در کنار خانواده های خود باشند.

کمی سفره نوروزمان را گردتر و مختصرتر بچینیم تا هم از ریزش های اضافه و اسرافش، خالی های از سفره ندارا پر شود و هم صدای شادی مان دلی نسوزاند و حسرتی را بیدار نکند.



می کنند چون در این چار دیواری چیزی عوض نمی شود نه لباس تازه ای بر قامت خانه و نه اهالی خانه.

قلک دل این بچه ها که می شکند پر از اشک های کودکانه است پر از قیمت کیف هایی که نخریده، عروسک هایی که نداشته و تنقلات بچه گانه ای که نخورده، نخواستن را بلد شده است. یاد گرفته که باید بزرگ فکر کند، از ابتدا نداری را بخش کرده است.

زیر پوست اجتماع پر است از ویروس فقر که خوره وار پیش می راند، اینجا پر از قلب هایی است که فقط طعم حسرت را چشیده اند، خروار خروار نداری را قاب کرده اند و بر دیوار خانه کوبیده اند، نه گردی می توان از سقف فرو ریخته خانه رفت و نه امیدی برای نو کردن جامه هست.

دهها کودک بی سرپرست در این منطقه، آینده خود را در دلهره های کودکانه ضرب می کنند تا رقمی به دست بیاید که آسوده آنها را به آغوش خوابی آرام ببرد، چندین زن سرپرست خانوار هستند، که هر روز بر

این روزها در میان دستفروشان که در شهر مشغول به کار هستند و یا زباله گرد ها، کودکان زیادی ناخواسته به دنیای بزرگترها پا گذاشته اند تا پا به پای دیگران برای گذران زندگی یا بساطی پهن کرده تا آن ها را بفروشند یا هم دوش پدر و مادر مشغول کارند تا بتوانند خرجی خانه را تامین کنند.

همه می دانیم شادی زیباست، جامه نو به تن کردن و خانه تکانی دل و خانه و شهر و خرید و تغییر و با هم بودن ها و سفر و هر چه باعث حال خوب شود، زیباست اما زیباتر وقتی می شود که همه شاد باشند و نوروز به خانه همه، سرکی هر چند کوتاه بکشد.

در و دیوارهای فقر زیر پوست همین شهر و آسمانی که همه ما در آن نفس می کشیم و به دنبال حال خوب عیدیم، خیلی، نوروز را نمی شناسند، پدرانی آبرودار و شرمسار از شرایط اقتصادی و جیبی که موقعیت پدر خانواده را نمی فهمد که عید باید پاریش می کرد و نکرد، و کودکانی که عید را فقط در نقش ماهی و سبزه بساط دوره گردان و مغازه دارها لمس

همه در تکاپوی عیدند، خیابان ها در هم لولیده، دستفروشان به خط شده و بازارچه ها که باز هم از صف ازدحام جمعیت کم می آورند و جاده ها که هنوز چند روز مانده به عید، نوروزی شده اند، همه تلاش می کنند به شادترین شکل ممکن، سال کهنه را به سینه خاطرات بسپارند و مهبای احسن الحال شوند.

در این روزهای پایانی سال هیاهوی رسیدن سالی جدید همه جا را فرا گرفته، از خانه تکانی گرفته تا خرید لباس نو، مواد غذایی و مهیا کردن سفره هفت سین، همه خود را برای رسیدن بهاری نو آماده می کنند تا در کنار خانواده سالی دیگر را آغاز کنند. هر چند مشکلات اقتصادی زیبایی های زیادی از خریدهای شب عید را گرفته اما باز هم هر کسی به اندازه وسع خودش، خانواده را به هر سختی راهی بازار می کند!

سؤال و جواب

چطور باید احساس پاک و خلوص نیت پیدا کرد؟

هنگامی که انسان زندگی اش را با اهداف عالیه برنامه ریزی کند و در ذهن داشته باشد که هدف از خلقتش چه بوده و آگاه به این باشد که از کجا آمده و آمدنش بهر چه بود و از طرفی خود را مقید به ترک محرمات و انجام واجبات قرار دهد، به معیار کلی اسلام و رسیدن به معنویت دست می یابد. در منابع روایی ما، نشانه ها و اسبابی برای به دست آوردن اخلاص ذکر شده است که به برخی اشاره می کنیم:

۱. پاک بودن دل: پیامبر گرامی (ع) فرمود: «علامت انسان مخلص چهار چیز است: دل پاک، اعضا و جوارح سالم، خیر مبذول و شر مأمون (یعنی مردم از خیرش بهره مند و از شرش در امانند).»
۲. دوری از گناه: امیرالمؤمنین (ع) فرمود: «کمال اخلاص اجتناب از گناهان است.»
۳. از غیر خدا توقع نداشتن: امام صادق (ع) فرمود: «عمل خالص آن است که نخواهی کسی جز خدا تو را برای انجام آن ستایش کند.»

نیز فرمودند: «هیچ بنده ای به حقیقت اخلاص نمی رسد مگر آن که دوست نداشته باشد. مردم او را برای کارهایی که برای خدا انجام دهد، ستایش کنند.»

۴. فقط به خدا امید داشتن: سرآغاز اخلاص ناامیدی از غیر الله است. اعمال انسان در سایه اخلاص، عنوان عبادت پیدا می کند و کامل می شود. به علاوه اسلام به کیفیت عمل بیشتر اهمیت می دهد تا به کمیت آن. زیاد بودن عمل موجب تقرب نمی شود، بلکه خلوص نیت مهم است. اگر می خواهی به مرحله ای برسی که بدانی کارهای شما با اخلاص بوده، باید مدتی در رفتار و حرکات و سکنت خود دقت کنی. خفایای قلب خود را تفتیش کنی و از آن حساب شدیدی بکشی، همانند این که انسان از شریک خود حساب می کشد. حتی اگر دیدی عملی را در ظاهر و علن نمی توانی خالصانه انجام دهی، آن را در خفا انجام دهی. باید با جدیت کامل قلب خویش را از لوث شرک و ریا پاک کنی تا کارهای شما با اخلاص انجام شود. البته مراقب باشی عجله نکنی و به خود فشار نیاوری. اگر نیتی جز رضای خدا نداشتی و کار شما از ریا و خودنمایی خالص بود و طمعی از حیث دنیا و یا ترس از کسی جز خدا در کار شما دخیل نبود، بدانید که عمل شما مخلصانه انجام گرفته، گرچه ممکن است گاهی انسان، کاری را به قصد ثواب، یا کسب بهشت الهی و حتی بر آورده شدن حاجتی، انجام دهد که این منافاتی با اخلاص ندارد. سخن را با این روایت شریف به پایان می بریم که: «آرزوهایت را کم کن تا اعمال خالص شود.»

و ظرفیت تجربه عظمت، تقدس و سپاسگزاری را در خود پرورش دهیم، اندوه زندگی را حس کنیم، شور و شوق وجود را بشناسیم و خود را تسلیم حقیقتی کنیم که والا تر از ماست.

«معنویت»، یک امر ذهنی، خیالی و حاصل از احساسات و واقعات مادی نیست، بلکه احساسی است که انسان نسبت به حقایقی که در افق بالاتر از عالم ماده قرار گرفته اند، پیدا می کند؛ حقایقی که وجود دارند و بر عالم تأثیر می گذارند.

معنویت پاسخی است به نیازی که انسان در خود احساس می کند. واقعا چه رفتاری باعث شده است که نسل جدید ما از معنویت گریزان شود؟ ما چه کردیم که صفای سفره های افطار و دست های دعا را دیگر باید در خاطرات خود جستجو کنیم؟

ما نیاز جدی به یک بازنگری در رفتارهای مان داریم. اولیای جامعه باید نگذارند نسل نو از دست ببرد. همه ما خانواده ها در تربیت فرزندان مان مسئولیم. ماه رمضان فرصت مناسبی برای اندیشیدن و چاره کردن است.

خوش به حال آنهایی که ماه رمضان را فرصتی برای نقد عملکردشان می شمارند و بر مسیر غلط پلشتاری نمی کنند

اهمیت ویژه ای می دادند و به قدوم آن شادمان می شدند. روزهای آن را روزه می گرفتند و از هر آن چیزی که روزهمان را باطل کند، از قبیل کارهای بیهوده، دروغ، غیبت و سخن چینی محفوظ می داشتند.

شب های آن را با نماز و تلاوت قرآن به صبح می رساندند. با صدقه و احسان و اطعام و افطاری دادن به روزه داران، به کمک فقرا و مساکین می شتافتند. پس دلیل این پسرقت معنوی چیست؟

نیازهای معنوی یکی از عمیق ترین نیازهای بشری است و گم شده نسل امروز ما همین معنویت است، معنویت عاملی است که برای ایجاد یا بقای ارتباط پویای فرد با خداوند و برای تجربه بخشودن، عشق، امید، اعتماد، معنا و هدف در زندگی، وجود آن ضرورت دارد.

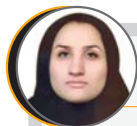
نیاز به معنا و هدف، نیاز به عشق و وابستگی، نیاز به بخشودن، نیاز به منبع امید و قدرت، نیاز به آفرینندگی و خلاقیت، نیاز به اعتماد، نیاز به ابراز باورها و ارزش ها، نیاز به فعالیت های معنوی و نیاز به بیان باور فرد به خدا، همه با معنویت حاصل می شود.

معنویت به معنا تنفس تبدیل شده است؟ معنویت، قلب خود را بگشاییم



صفای سفره افطار و دست های دعا

بار دیگر سفره مهمانی خدا گشوده شد. همه ما خاطرات دلنشینی از ماه رمضان داریم. ماهی که همه مهربان تر می شوند. جرم و جنایت کمتر می شود و رفتارهای انسانی در جامعه بیشتر نمود پیدا می کند. اما چرا هر سال که می گذرد، افسوس گذشته را می خوریم و احساس می کنیم حس و حال رمضان، رفته رفته رسمی تر می شود؟ علت چیست؟ چرا فرزندان مان به اندازه ما، از ماه رمضان فیض نمی برند؟ چرا خاطرات گذشته و آن رمضان های دلنشین، دیگر



سمیه سلیمانی
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

مهارت‌های زندگی (ارتباط مؤثر)

درود بر فرزندان و آینده‌سازان دیار ترشیز در چهارمین بخش از سری مهارت‌های زندگی می‌خواهیم به مهارتی تحت عنوان ارتباط مؤثر (Effective Communication) بپردازیم. برقراری ارتباط با دیگران به صورت مؤثر و کارآمد شامل سه اصل اساسی است. در برقراری ارتباط پیش‌قدم شوید، بشناسید و اجازه شناخته شدن دهید، در نهایت از روابطتان محافظت کنید. (از طریق محبت کردن، حفظ احترام در روابط و سرمایه‌گذاری بر روی روابط)

گاه پیش می‌آید در راه برقراری ارتباط مؤثر با مولعی برخورد می‌کنیم که سبب می‌شود تبادل مؤثر اطلاعات و عقاید بین گروه‌ها و افراد با مشکل مواجه شوند. برخی از این موانع عبارتند از:

۱- **موانع زبانی:** زمانی که افراد زبان مشترکی نداشته باشند یا زمانی که از اصطلاحات تخصصی یا پیچیده استفاده می‌شود که برای همه قابل‌درک نیست.

۲- **موانع فرهنگی:** تفاوت‌های فرهنگی و هنجارهای مختلف در هر گروه می‌تواند منجر به تغییر نادرست و ایجاد مانع گردد.

۳- **موانع فیزیکی:** مانند سروصدا و فاصله که می‌تواند شنیدن و درک پیام‌های گفتاری را دشوار کند.

۴- **موانع عاطفی:** مانند خشم، ترس یا استرس که می‌تواند مانع از پذیرش اطلاعات شود و یا در بیان واضح اطلاعات مشکل ایجاد کند.

۵- **موانع ادراکی:** که ناشی از تغییرات در نحوه درک و تفسیر افراد از اطلاعات است همچون تجربیات گذشته و سوگیری‌ها و باورهای شخصی.

۶- **موانع غیر کلامی:** از جمله زبان بدن و حالات چهره و ژست‌ها که تغییر نادرست آن‌ها می‌تواند منجر به سوء تفاهم شود.

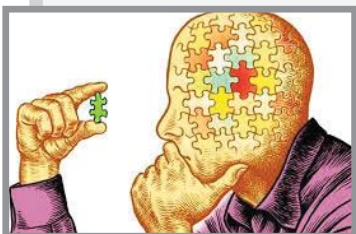
۷- **موانع تکنولوژیکی:** همچون شکل اتصال اینترنت و ابزارهای ارتباطی.

۸- **عدم توجه یا علاقه:** زمانی که افراد بی‌علاقه باشند یا حواس‌پرت، انجام چند کار یا عدم تمرکز می‌تواند از گوش دادن و درک مؤثر جلوگیری کند.

غلبه بر این موانع مستلزم آگاهی، گوش دادن فعال، وضوح در ارسال پیام، همدلی، تطبیق راهبردهای ارتباطی متناسب با نیازهای افراد یا گروه‌های مختلف است.

قاعده‌های بازی زندگی:

همه‌چیز بیاموز، همه‌چیز بخوان، در همه‌چیز کندوکاو کن



می‌شود ایناست که مدت این جشن ده روز بوده که پنج روز اول را نوروز عامه و پنج روز دوم را نوروز خاصه، یا نوروز بزرگ و یا جشن بزرگ می‌نامیده‌اند.

بوریجان در اشاره بدین مطلب نوشته: «و آنچ از پس اوست از این پنج روز همه جشن‌هاست و ششم فروردین‌ماه نوروز بزرگ دارند زیرا که خسروان بدان پنج روز حق‌های حشم و گروهان و بزرگان بگزارند و حاجت‌ها روا کردند. آنگاه بدین روز ششم خلوت کردند و خاصگان را؛ و اعتقاد پارسیان اندر روز نخستین آنست که روزیست از زمانه و بدو فلک آغازین گشتن».

چنانکه اشاره شد در پنج روز اول همه مردم به رسیدن جشن نوروز شادی‌ها می‌کردند و به سرور و خوشی می‌پرداختند.

به‌جا آوردن آداب نوروز خاصه در دربار پادشاهان باشکوه و جلال بود. بیست روز پیش از فرارسیدن نوروز در کاخ پادشاهی دوازده ستون برپا می‌داشتند و بالای هر ستون یکی از غلات یا حبوبات: گندم، برنج، ارزن، ذرت، گاورس (ارزن درشت)، نخود، لوبیا، عدس، باقلا، ماش و کنجد می‌گذاشتند و معتقد بودند هر یک که سب‌تر و شاداب‌تر می‌شد فراوانی و رونق و برکت آن در آن سال بیشتر می‌گردد.

در جشن نوروز، برای دیدار نیکو، چهار خاصیت می‌شمردند: خجسته کردن روز، خوش گردانیدن عیش، زیاد شدن مال و جاه، افزون شدن مردانگی و جوانمردی.

شهریاران ساسانی را آیین چنین بود که از اول تا پنجم فروردین طبقات مختلف را در دربار خود راه می‌دادند. در روز اول، عامه مردم، در روز دوم دهقانان، روز سوم موبدان بزرگ به دیدار شهریار

می‌و جام و رامشگران خواستند چنین روز فرخ از آن روزگار بمانده از آن خسروان یادگار و نیز نوشته‌اند به زمان پادشاهی جم، اهریمن بدگنیش، برکت از همه مردمان بازگرفت، باد را از وزیدن و چشمه‌ها را از جوشیدن بازداشت تا آبادانی‌ها و مردمان همه تباہ شوند. پادشاه به ناپود کردن اهرمن برخاست، به باری اهورامزدا بر او پیروز گشت و در حالی که چهره‌اش چون خورشید تابان شده بود به جایگاه خویش باز آمد.

در همان روز درختان خشکیده سبز و خرم شدند، از چشمه‌های جوشیده جوی‌های بزرگ روان گردید و جهان پر نعمت و برکت شد.

مردم از چنین دگرگونی در شگفت و شادمان شدند. جشن‌ها برپا داشتند و آن روز را «نوروز» نام نهادند. و به افسانه نوشته‌اند، که به زمان پادشاهی کیومرث، ستاره‌شناسان دریافتند که در هر سال، فروردین، مدتی از نقطه اصلی خود دنبال می‌افتد و پس از سپری شدن هر دوره ۱۴۶۰ سال، به جای خویش باز می‌گردد. در چهارصد و بیست و پنجمین سال پادشاهی جمشید یک دوره کامل ۱۴۶۰ ساله به پایان رسید، و دوره جدید اعتدال ربیعی آغاز شد. جمشید آن روز را گرمی‌داشت و مردمان را به برپاداشتن جشنی با شکوه فرمان داد و از آن زمان مراسم نوروز به جا ماند.

نوروز خاصه و عامه:

مدت جشن نوروز را تاریخ‌نویسان و پژوهندگان، مختلف ذکر کرده‌اند. برخی یک ماه و بعضی کمتر نوشته‌اند. آنچه از متون تواریخ و دیگر مآخذ و منابع استنباط

اشتراک سنن و آداب و رسوم ملی، به تحقیق قدیم‌ترین و استوارترین پایه‌های همبستگی یک جامعه است و هر قوم که سنت‌های دیرین و ملی خویش را نیکوتر پاسداری و نگهداری کند بی‌گمان پاینده‌تر می‌ماند و دیر اتفاق می‌افتد که پیش آمدهای روزگار بتواند ملیت و آزادی آنان را به خطر اندازد.

جشن «نوروز» از جمله آداب و رسوم ملی ماست و اکنون که بهارن و گاه برگزاری این جشن بزرگ است، تاریخچه آن به اختصار یاد می‌شود.

کلمه جشن از ریشه «یجن» سانسکریت، و «یزشن» پهلوی است و به معنی ستایش و پرستش است.

وجه تسمیه نوروزی

در باب وجه تسمیه «نوروز»، تاریخ‌نویسان و محققان را عقاید گوناگون و بعضی به افسانه مانند است اما چون آوردن برخی از آنها خالی از لطف نیست یاد می‌شود. فردوسی سرآینده نامور شاهنامه ضمن شرح پادشاهی جمشید آورده است:

چون آن کارهای وی آمد بجای ز جای مهین برتر آورد پای به فر کیانی یکی تخت ساخت چه مایه بدو گوهر اندر شناخت که چون خواستی دیو برداشتی ز هامون بگردون برافراشتی چو خورشید تابان میان هوا نشست بر او شاه فرمانروا جهان انجمن شد بر تخت اوی فرو مانده از مزه بخت اوی به جمشید بر، گوهر افشاندند مران روز را «روزنو» خواندند سر سال نو هر مز فرودین بر آسوده از رنج تن دی زکین بزرگان به شادی بیاراستند

خانواده مجازی و خطر نامرئی شدن



«امروز ما در کل جهان زندگی می‌کنیم» این تعبیری بود که آنتونی گیدنز جامعه‌شناس انگلیسی پس از پیدایش اینترنت مطرح کرده بود. سال‌ها از این سخن گذشته و اکنون، تکنولوژی‌های ارتباطی، به مدد اینترنت و نرم‌افزارهای موسوم به دنیای مجازی، کمیت و کیفیت ارتباط انسانی را بسی بیش از آن دوران دگرگون کرده‌اند. یکی از مهم‌ترین تحولات نوپدید ناشی از این مهم، تغییر در روابط درون خانوادگی است که گویی از همیشه سریع‌تر پیش می‌رود. فارغ از نگرانی‌های محافل علمی درباره چنین تغییری، اخیراً با پدیده‌ای مواجه هستیم که می‌توان نام آن را «خانواده مجازی» نهاد؛ خانوادگی که یک یا تمام اعضای آن به نوعی عادت تکرار شونده یا اعتیاد به شبکه‌های ارتباطی در تلفن همراه دچارند. این خانواده گاه بدون فرزند است و طرفین آن زن و شوهری هستند که در خانه، بیشتر از در کنار هم بودن واقعی، با گوشی‌های تلفن همراه خود سرگرم‌اند یا فضایی است که با همین محتوا، بین یک زوج و فرزند آن فرزندان آنها جاری است. خانوادگی که در فضای واقعی است، اما شکل و ماهیت مجازی آن بسی پررنگ‌تر است. این روزها در هر خانه‌ای که اعضای آن دارای گوشی‌های هوشمند و اینترنت هستند شاهد حداقل یک گروه خانوادگی در تلگرام، وایبر یا سایر اپلیکیشن‌ها هستیم و در بسیاری از مواقع فعالیت در این گروه‌ها در

شرایطی صورت می‌گیرد که اعضای آن در مجاورت یکدیگر و در یک خانه هستند و تعامل آنها در قالب ارسال مطلب نوشتاری یا صوتی و تصویری در جریان است. آنها با آنکه در نزدیکی هم هستند چندان در معرض دید هم نیستند. از درون چنین محیطی، رابط‌های کاذب یا دستکم سطحی شکل گرفته که گاه، حتی وقتی افراد در سفر یا در مسیر سفر هستند بیش از با هم بودگی، به دیگر بودگی مشغول‌اند. اتفاقی که به تدریج به نوعی کم‌رنگ شدن و گاه، نامرئی شدن اعضا برای یکدیگر تبدیل می‌شود و افراد جز برای رفع نیازهای روزمره با هم تعاملی ندارند. اما این یک وجه خانواده مجازی است. وجه دیگر آن از دیگر سو، تشکیل شبه‌خانوادگی در بیرون از خانه و در قالب سایر گروه‌های مجازی است و این وجه مکمل، پدیده نوظهور شگفتی متناقض با وجه نخست چنین خانوادگی است که گویی صمیمیت را در جایی دیگر می‌جویند. فارغ از این فضا باید نگران افول کیفیت روابط در خانواده مجازی و نامرئی شدن اعضا بود. حجم انبوه داده‌ها در اینترنت تلفن‌های همراه و استفاده افراطی از آن، ضمن ایجاد سوء‌هاضمه اطلاعاتی در افراد، سبب کاهش گردش‌های دوفره یا خانوادگی شده و خانه‌نشینی و بی‌توجهی و سردی و سکوت را به همراه آورده است. بدیهی است که اجتناب و محرومیت کامل از چنین تکنولوژی‌هایی، نه ممکن و نه مطلوب است. اما یک جامعه هوشیار و فرهیخته، در مقابل این گونه پدیده‌ها تمام هستی خود را رها نمی‌کند چرا که اگر این امر نادیده گرفته شود تبعات جبران‌ناپذیری به رابطه‌های واقعی و اصل وارد خواهد کرد. آنها که در یک خانواده‌اند و به چنین وضعیتی مبتلا، لازم است بین جهان حیاتی و جهان مجازی خود با این تکنولوژی هردم پیش‌رونده توازن را پدید آورند تا زمان‌هایی مناسب و مطلوب را برای خانواده و رابطه‌های واقعی داشته باشند؛ در غیر این صورت فضای مجازی، به تدریج جهان واقعی را به طرز غمگین‌کننده‌ای خواهد بلعید.

فرد سالم چگونه شخصی هست؟!۱



● الهام نظام آبادی

استقبال روان‌شناسان مثبت نگر و انسان‌گراست. بر این اساس وقتی از انسان کامل حرف می‌زنیم بر دو بعد «انسان بودن» که وجه تمایز وی با دیگر موجودات زنده، تأکید می‌کنیم و بعد «کامل» به معنای گام برداشتن در جهت ظرفیت‌ها و استعدادهایی است که هر فرد را به شخصی خاص تبدیل می‌کند که با دیگر انسان‌ها و هم‌نوعان تفاوت دارد و این همان تعالی شخصی یا نفرد است.

یکی از ویژگی‌هایی که انسان را از دیگر موجودات زنده جدا می‌کند داشتن حق انتخاب در زندگی است. صرف‌نظر از چند سال زندگی، انسان‌ها در تمام طول عمر در حال انتخاب هستیم؛ انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب دوست، انتخاب شغل و انتخاب همسر و... آنچه آزادی حق انتخاب تکالیف زندگی و اهداف را برای ما توجیه می‌کند، پذیرفتن مسئولیت برای انتخاب‌هاست. مسئولیت‌پذیری به این معناست که نه به دلیل اجبار بیرونی بلکه به خاطر متعهد بودن به انتخاب‌های خود، حاضر باشیم محدودیت‌ها و سختی‌هایی که انتخاب به همراه دارد بپذیریم. شخصیت سالم دارای خودکنترلی

و یا مشتری را سرلوحه کار خویش قرار می‌دهد. افرادی که مرتب شغل عوض می‌کنند و در زیر سی‌سالگی مجموعه‌ای از شغل‌های گوناگون را نصفه، رها کرده‌اند، یک دلیل قوی این کار عدم تعهد و مسئولیت‌پذیری شخص است. شخصی که تا نیمه‌شب بیدار است و نزدیک ظهر بیدار می‌شود، ناهار و صبحانه را یکی می‌کند، طبیعی است که در انجام تعهدات شغلی و وظایف حرفه‌ای ناموفق عمل می‌کند و در جا می‌زند.

شخصیت سالم هم‌چنین در ازدواج مسئولانه برخورد می‌کند به تعهداتی که پای سفره عقد می‌دهد وفادار است و نقش زن‌شویی خود را به درستی و کامل انجام می‌دهد؛ اگر نقش نان‌آوری دارد در فکر رفاه اعضای خانواده است؛ اگر نقش همسر داری و مدیریت منزل دارد در فکر آرامش کامل همسر و اعضای خانواده است. مردی که در

چهل‌سالگی هنوز به دنبال رفیق‌بازی مجردی و عیاشی است و یا زنی که به جای صرف صبحانه با شوهر به خاطر خواب‌نوشین صبحگاهی، همسرش را به لطف ساقه طلایی و چای آبدارچی اداره سرکار می‌فرستد، در آزمون مسئولیت‌پذیری زن‌شویی، نمره قبولی ندارند.

شخصیت سالم دارای انضباط شخصی در تمام امور است؛ وقت‌شناس است، سحرخیز است، خواب منظم دارد، دارای پشتکار است و خود را به امور اجتماعی (روابط دوستانه)، شغلی، خانوادگی (نقش همسری یا والدینی)، دینی (واجبات دینی) مقید می‌داند. روزه‌داری یکی از اعمالی است که شخص بدون کنترل بیرونی شخصاً به خود قول می‌دهد که نیازهای خود را برای هدفی بزرگ‌تر برای مدتی به تأخیر بیندازد.



طنزپردازی که لبخند بر صورت مردم را دوست دارد

لکر سنگ‌اندازی؟ نیاز به حمایت نداریم!



هنر نمایش در کاشمر از دیرباز خاطره‌های کهن خود را بر دوش می‌کشد و این روزها کمتر آن افتخارات گذشته را به دست می‌آورد و همچنان مورد بی‌مهری واقع شده است، به طوری که بسیاری از مسئولان مربوطه حال تئاتر این روزهای شهرستان را خوب نمی‌دانند. البته حضور پرشور شهروندان در سالن‌های تئاتر را نباید بی‌تأثیر بر حضور کارگردانان باتجربه در خلق آثار زیبا دانست که اگر این امر ادامه داشته باشد، می‌تواند پایانی بر بیکاری تئاتری‌ها باشد، هنرمندانی که روزهای سختی را پشت سر گذاشته که شاید رونق دوباره تئاتر فرصتی باشد تا آنها بار دیگر دلگرم به حضور در صحنه‌ها باشند. در همین خصوص به سراغ «حسن حاجتمند» سرپرست فعلی انجمن نمایش کاشمر و یکی از هنرمندان قدیمی این عرصه که طی چند ماه اخیر نمایش «علیمردان خان» را بر روی صحنه برد رفتیم، تئاتری که برخلاف بسیاری از آثار دیگر با استقبال خوب در سنین مختلف همراه بود.

دیدن نمایش بیایند، ولی نیامدند. می‌کنند همدیگر را رقیب می‌دانند و این رقابت را ناسالم کرده است، متأسفانه در برخی رقابت‌ها حسادت پرنرنگ‌تر و تبدیل به شرارت شده است.

حاجتمند نبود آموزش برای کارگردانان را از خلع‌های جدی این عرصه برشمرد و افزود: برای این که این هنر به بهترین نحو ممکن ادامه یابد باید تجربیات را در اختیار یکدیگر قرار دهیم در غیر این صورت اگر به همین نحو پیش رویم دیگر تماشاجی برای دیدن کارهایی که هر روز ضعیف‌تر از قبل می‌شوند، نخواهیم داشت.

او که آرزو دارد هنر کاشمر هر روز بهتر از قبل پیشرفت کند، عنوان کرد: گرچه سال‌های گذشته آثار بسیاری از این شهرستان به جشنواره‌های مختلف راه پیدا می‌کرد و کارگردان‌های خوبی پای کار بودند، ولی متأسفانه الان برخی اساتید نمایش کار نمی‌کنند و اگر اقدامی صورت می‌گیرد به نام افراد دیگری است.

حاجتمند با اشاره به این که برخی فعالان جوان حوزه تئاتر آنقدر به خود اعتماد دارند که حاضر نیستند از نظرات هیچ‌کدام از پیشکسوتان این عرصه برای بهتر شدن کارشان استفاده کنند، گفت: در این هنر فقط با فکر و ایده یک شخص خاص نمی‌توان کار فاخر تولید کرد. این کارگردان تئاتر گفت: گرچه برخی رفتارها در این هنر را نباید به عنوان باندبازی دانست ولی گروه‌هایی که کار

می‌خندند، افزود: چون تلاش داریم کارهایم محتوای آموزنده داشته باشد به همین دلیل کار آخر محتوای آموزنده داشت و به پیشنهاد اساتید، متن نمایشنامه براساس مسائل اجتماعی روز از ستنی به دوره امروز بازنویسی و اجرا شد.

حاجتمند با اشاره به اینکه روحیات هر فرد با سبکی از نمایش سازگار است و خود بیشتر طنز را اجرا می‌کنم، گفت: هرچند دیگران تخصص و توانایی‌های مختلفی در زمینه تئاتر دارند، اما دنبال آن نمی‌روند.

وی خاطر نشان کرد: نمایش طنز را کودک تا سالمند دوست دارد، ولی باید به سمت نمایش مردمی برویم هرچند باید رگه‌های طنز در نمایش باشد.

این کارگردان تئاتر تصریح کرد: گرچه متن بسیاری از تئاترها به مدرسه مرتبط است، ولی استقبالی از سوی مدیران آموزش و پرورش صورت نمی‌گیرد، علیرغم درخواستی که داشتیم تا حداقل برای یکبار برای

حاشیه نداشتند و در کنار یکدیگر به خوبی فعالیت می‌کردند ولی اکنون حاشیه‌های این کار هنری بسیار شده به طوری که در همین تئاتر علیمردان خان سنگ‌اندازی بسیاری از سوی دیگر دوستان تئاتری شاهد بودم. حاجتمند با اشاره به این که در این حرفه هیچ‌گاه نباید ناامید شد، تصریح کرد: لبخند بر لب و خنده از ته دل همشهریان را دوست دارم و خوشحالم، با استقبالی که از کار طنز اخیر صورت گرفت، نشان از رضایتمندی‌شان بود.

وی با بیان این که در این کار بلیط فروشی برایم مهم نبود و فقط رضایت مردم و قشر متوسط جامعه برایم اهمیت داشت، گفت: از گذشته تاکنون در کار طنز بودم، هرکدام از نمایش‌های طنز مخصوص زمان خودشان بود، در یک دوره محتوا اهمیت نداشت و مردم دوست داشتند بیشتر بخندند و شاد باشند.

وی که معتقد است به دلیل فضای مجازی مردم کمتر از گذشته



● غلامحسین دهبان

حاجتمند کار هنری خود را از سال ۱۳۶۶ و دوران مدرسه شروع نمود، از سال ۱۳۶۸ با ورود به گروه هنری استاد ناصری یکی از پیشکسوتان تئاتر توانست کارهای هنری بسیاری را انجام و در چندین جشنواره حضور داشته باشد.

وی در همین خصوص با بیان این که اگر موفقیتی در کارم دارم از رهنمودهای بزرگان عرصه تئاتر شهرستان است، بیان کرد: گرچه از سال ۷۱ به صورت مستقل برنامه‌های جنگ، طنز و میان پرده اجرا می‌کردم ولی استفاده از نظرات پیشکسوتان برایم بسیار حائز اهمیت بوده است. این کارگردان پیشکسوت که معتقد است تئاتر شهرستان نسبت به گذشته افت بسیاری کرده است، گفت: برخلاف گذشته که گروه‌های تئاتر

باید به آئین و رسوم ایرانی برگردیم



● نیایش افشاری

اگرچه در دهه‌های اخیر به جشن‌های باستانی توجهی نشده، اما این روزها که جوانان این سرزمین برای گرمای داشت روزی به نام روز عشق به سراغ فرهنگ غرب می‌روند و ولنتاین را جشن می‌گیرند، شاید بد نباشد که ایرانیان با داشتن تاریخ و تمدنی پربرایش از گذشته به آئین و رسوم باستانی خود بدهند.

در گذشته جشن‌های بسیاری مطابق آئین‌های ایران باستان برگزار می‌شده از جشن تیرگان و



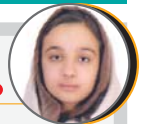
است که در روزهای قبل که مصادف با ولنتاین بود، خیابان‌های شهر پر از افرادی با گل و شکلات به دست با عروسک‌های خرس قرمز بود ولی سپندارمذ از یاد ایرانی‌ها رفته است.

در سایر بخش‌ها هم وضعیت به همین گونه است؛ زمانی که موسیقی ملی و سنتی نباشد مردم از موسیقی اصیل خود روی گردان می‌شوند و می‌روند به سمت موسیقی لس آنجلسی و مبتذل و تلو، لذا باید مسائل فرهنگی و اجتماعی، بر اساس منطق و طبیعت و خواست و اراده مردم باشد.

چوبسا وقتی در جایی که درختی هست آن را بکنیم و چیزی متأسفانه نگاریم علف‌های هرز رشد می‌کنند. لذا نباید تعجب کنیم وقتی که ما در ایران باستان جشن‌های ۱۲ گانه با آداب و تشریفات خاصی در هر ماه سال برگزار می‌شده و مردم خود این روزهای ملی را جشن می‌گرفتند و حالا از آن‌ها خبری نیست و فرزندانمان دنبال برگزاری جشن کریسمس و هالوین و ولنتاین هستند، از این رو شاید بهتر باشد که به آئین و رسوم ایرانی برگردیم و سنت‌های دیرینه و اصیل خود را حفظ کنیم.

مهرگان گرفته تا سده و نوروز و... که هیچ کدام ساختگی نبوده و همه با طبیعت ارتباط داشته است. وقتی از آنچه داریم به عنوان هویت ایرانی دفاع نکنیم و آن‌ها را معرفی نکنیم، می‌بینیم که نسل جوان به دنبال آنچه در دسترس‌اش هست، می‌رود. سال‌هاست برخی جشن‌های ملی را از نوروز و تیرگان و... که همگی در پیوند با پدیده‌های طبیعی و کیهانی و اقلیمی بودند و هیچ کدام تصنعی و ساختگی نبودند و مردم در برپایی آن‌ها نقش آفرینی می‌کردند را کنار گذاشته و حذف کردیم و بدین ترتیب مردم و نسل جوان به سراغ کریسمس و هالوین و ولنتاین و امثال آن‌ها می‌روند.

اگر ما به نوروز و سایر جشن‌های باستانی از سده و چهارشنبه‌سوری و غیره بیشتر بها بدهیم چرا جوانان ما به سراغ کریسمس بروند؟ وقتی ما عمو نوروز را داریم چرا کودکان ما از بابائون و هدهیه‌هایش خاطرات خوش در ذهن ثبت کنند؟ حذف این جشن‌ها خود باعث شده که مردم به جبران بهره‌مندی از شادی و نشاط، به سراغ چیزهای دیگری بروند زیرا آن‌ها تابع صرف سیاست نیستند و به همین دلیل



رها عرفانی

قصه ما مثل شد

سلام دوستان عزیز این کتاب را به شما هم سن و سال خودم معرفی می‌کنم. این کتاب نوشته محمد میرکیانی و در ۱۲۴ صفحه به چاپ ششم رسیده و در سال ۱۳۹۱ تهیه شده است.

تقدیم به پلدا؛ شپ قصه‌های شیرین ایران زمین

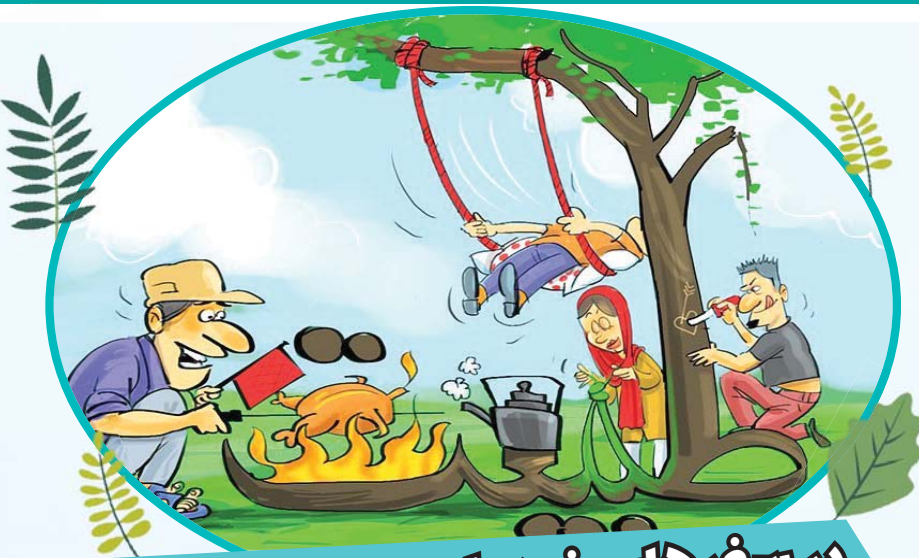
دوستی مار ... غیر از خدا هیچ‌کس نبود.

روزی و روزگاری مردی و ماری در سرزمین افسانه‌ها با هم دوست شدند. دوستی مرد و مار مدتها ادامه داشت. هرگاه که مرد بیرون از خانه از کنار خرابه‌ای می‌گذشت، دور از چشم این و آن سر به لانه مار نزدیک می‌کرد و حال مار را می‌پرسید. مار هم از این دوستی خوشحال بود و از این‌که میان آدم‌ها دوستی داشت و هم‌زبانی، راضی و خرسند بود.

در یکی از روزهای خلوت و بی‌سروصدا که مرد به لانه مار رفت و با او احوال‌پرسی کرد، مار گفت: «صبر کن! برایت چیزی دارم.» بعد از توی لانه‌اش سکه طلایی آورد و به مرد داد. مرد پرسید: «برای چی سکه به من دادی؟» مار گفت: «در این چند وقت، تو را دوست مهربان و وفاداری دیدم، از این به بعد هر وقت که توانستم به تو سکه‌ای می‌دهم. فقط این ماجرا بین خودمان بماند.» مرد خوشحال شد و سکه را گرفت و رفت. روزهای بعد هم دوباره و سبانه مرد سراغ مار آمد و از او سکه گرفت.

یک روز پسر جوان مرد از پدرش پرسید: «پدر، چند وقت است که وضع زندگی ما خوب شده، چه طور صاحب پول و پله شده‌ای؟» پدر نگاه تندی به پسرش انداخت و گفت: «تو کاری به این کارها نداشته باش اگر لازم بود، خودم به تو می‌گفتم.» پسر فهمید که خبرهایی هست؛ ولی کجا و چه طور نمی‌دانست. برای همین تصمیم گرفت مواظب پدر باشد تا خبردار شود که آن‌همه پول از کجا می‌آید. این بود تا اینکه یک روز سایه به سایه پدر به راه افتاد. دید پدرش به گوشه خرابه‌ای رفت و دور از چشم دیگران مشغول حرف زدن شد. ناگهان ماری سرش را از توی سوراخ بیرون آورد و با پدرش گرم گفت‌وگو شد چیزی هم نگذشت که مار به سوراخ رفت و سکه‌ای به دهان گرفت و بیرون آمد. پدر هم سکه طلا را گرفت و رفت. (از متن کتاب)

امیدوارم از این کتاب خوش‌تون بیاید.



در سفرهای خود طبیعت را دریابیم

را به خوبی ادا کنیم. زیرا در این رفت و آمدها اگر نگاه کوچکی به جاده‌ها داشته باشیم؛ انباشت حجم وسیعی از زباله و پسماند در حاشیه جاده‌ها، طبیعت زبینه هیچ انسان قانون‌مدار نیست و فاصله بسیاری با پیشینه فرهنگی و تمدنی خودمان دارد. پس بیایید خودمان آموزش و فرهنگ‌سازی نسبت به نگهداری طبیعت را برعهده بگیریم و با کارهای خیلی پیش پا افتاده در جمع‌آوری زباله و پسماندهای خود و انتقال به محل‌های مناسب طبیعت زیبایی اطرافمان را از بین نبریم تا همه از این کار بسیار خوب و پسندیده و پاک‌سازی طبیعت، میراث‌زبایی برای آیندگان به جا بگذاریم و با مدیریت سازنده طبیعت، راهم‌چنان پاک‌سالم دست نخورده نگه داریم. قدر طبیعت سبز اطرافمان را با سرسبزی و تمیزی که نشانه آرامش و چهره همیشه خندان مردم این سرزمین است را بدانیم.

و جهت حفظ و حراست طبیعت به عنوان میراث آیندگان چه اقدامی انجام داده‌ایم که باید این امر مورد توجه بیش از پیش همه ما قرار گیرد. زباله‌ها نه تنها تازگی و شادابی را از طبیعت می‌گیرند بلکه سرزندگی و حس زندگی را از موجودات زنده به‌خصوص انسان می‌گیرد حال آنکه اگر طبیعتی وجود نداشته باشد؛ انسان امروزی با تمام مشکلات و دغدغه‌هایی که دارد کجا روحش را صیقل دهد و جانی تازه کند و کجا بهتر از دامن سبز طبیعت می‌تواند این آرامش را پیدا کرد. بدیهی است؛ همه ما به گونه‌ای به سفر در اطراف شهر و یا خارج شهرستان در ایام تعطیلات نوروز خواهیم رفت، جا دارد؛ در این ایام با وقت کم و حجم بسیار بالای مسافرت‌ها و رفت و آمد در جاده‌های بین شهری کشور عزیزمان، رعایت اصول فرهنگی در حفظ محیط‌زیست به عنوان مقوله‌ای حیاتی که میراثی است برای آیندگان

بی تفاوتی آن را با زباله‌های خودمان از بین نبریم. باید به این باور برسیم طبیعت خانه دوم ما و شاید که بهتر خانه اصلی خود بدانیم ولی نیم‌نگاهی به اطراف خودمان ببیندازیم که بی تفاوت با رهاسازی زباله‌های خود شاهد انباشت پسماند در حاشیه جاده‌ها و طبیعت هستیم که باید همه ما به ارتقای فرهنگ سفر و دوستی با طبیعت مقید شویم. هر ساله شاهد زباله‌های فراوان در دل طبیعت در جنگل، کوه و دریا و حتی متأسفانه در حاشیه جاده‌ها هستیم که نمای بد و زشتی را به این طبیعت زیبا داده و می‌دهد، اگر هر خانواده‌ای بهداشت فردی و اجتماعی را رعایت کند شاهد این همه بی‌مهری به طبیعت نخواهیم بود. گرچه همه ما حفاظت از منابع طبیعی و محیط‌زیست را به سازمان‌های مربوطه رط می‌دهیم ولی وظیفه ما مردم در این زمینه به کجا رفته است

در آستانه سال جدید هستیم و بهار زیبا و با طراوت دیگری در راه است و از یک ماه قبل با شکوفه زدن درختان لبخند خودش را به ما نشان می‌دهد، طبیعت بار دیگر رادی سبزش را بر تن می‌کند و زیبایی‌اش را به رخ می‌کشد و چه زیباست رقص گل‌های وحشی در صحراها و آواز چکاوک و قمری در آسمان آبی بیکران، انسان را به وجد و شغف می‌آورد و به خالق این دنیا احسنت باید گفت. زیبایی درختان و سبزه‌ها با رنگ‌های شفاف خود ما را چنان به وجد می‌آورد که یک پاکیزگی و تمیزی خاصی را در چشمان هر کدام از ما نمایان می‌کند و جنگل و رود و چشمه‌سارها و کوه‌ها و دریاهای این مرز و بوم هر یک سخنی با انسان دارند، دست نقاش هنرمند طبیعت را در این فصل تازه شدن رنگ‌آمیزی کرده و رنگین کمانی از سرمستی و شور می‌آفریند و گوش‌زدی برای ما است که طبیعت را دریابیم و با

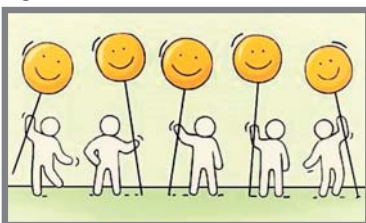
زندگی را تجربه کن



نیوشا افتخاری

خیلی به این جمله فکر کرده‌ام؛ «کاری که امروز می‌کنی، آینده‌ات رو می‌سازد؛ پس بهترین رو انجام بده». برای من و شما که امروز دانش‌آموزیم، آموختن مهم‌ترین کاره. باید به دنبال دانایی رفت و مهارت کسب کرد؛ تا در سایه تلاش و پشتکار، به جایگاهی ارزشمند رسید. باید از همین امروز شروع کرد؛ قوی بود و هدف خود را دنبال کرد و ثابت کرد؛ «هیچ توانستنی اتفاقی نیست باید هم‌بخواهی، هم تلاش کنی!» هر روز، یک شروع جدید

روزی که سال‌ها پیش برای رسیدنش دعا کرده بودیم. پس از امروز لذت ببر و به یاد داشته باش هیچ‌وقت برای شروع دوباره دیر نیست. اگر از دیروز راضی نبود؛ امروز چیزی متفاوت را امتحان کن. بهت قول میدم که اولین قدم را که برداری، ندایی به تو بگه خوب گوش کن؛ «ممکنه با شکست‌های زیادی روبرو شده باشی اما نباید شکست خورده باشی!» در واقع ممکنه لازم باشه با شکست‌هایی روبرو بشی تا بفهمی که چه کسی هستی و بر چه چیزی غلبه می‌کنی و هم‌چنان از پسش بر بیای. فقط به یاد داشته باش؛ چه لبخند واقعی بزنی و چه مصنوعی، زندگی زیباست.



داستانک

بلد کار نیستی!

چوپانی مشغول چراندن گله گوسفندان خود در یک مرتع بود. ناگهان سروکله یک اتومبیل جدید کروکی از میان گرد و غبار جاده‌های خاکی پیدا می‌شود. راننده آن اتومبیل که یک مرد جوان با لباس شیک، کفش‌های Gucci، عینک Ray-Ban بود، سرش را از پنجره اتومبیل بیرون آورد و پرسید: اگر من به تو بگویم که دقیقاً چند رأس گوسفند داری، یکی از آنها را به من خواهی داد؟

چوپان نگاهی به جوان تازه به دوران رسیده و نگاهی به رماش که به آرامی در حال چریدن بود، انداخت و با وقار خاصی جواب مثبت داد.

جوان، ماشین خود را در گوشه‌ای پارک کرد و کامپیوتر Notebook خود را به سرعت از ماشین بیرون آورد، آن را به یک تلفن راه دور وصل کرد، وارد صفحه‌ای که می‌توانست سیستم جستجوی ماهواره‌ای (GPS) را فعال کند، شد. منطقه چراگاه را مشخص کرد و فرمول پیچیده عملیاتی را وارد کامپیوتر کرد.

بالاخره ۱۵۰ صفحه اطلاعات خروجی سیستم را توسط یک چاپگر مینیاتوری همراهش چاپ کرد و آنگاه در حالی که آنها را به چوپان می‌داد، گفت: شما در اینجا دقیقاً ۱۵۸۱ گوسفند داری.

چوپان در حالی که شانه‌هایش را به بالا تکان می‌داد و نگاه خاصی همراه با خنده به جوان می‌کرد، گفت: خب، می‌توانی یکی از گوسفندها را ببری.

آنگاه به نظاره مرد جوان که مشغول انتخاب کردن و قرار دادن گوسفند در داخل اتومبیلش بود، پرداخت.

وقتی کار انتخاب آن مرد تمام شد، چوپان رو به او کرد و گفت: اگر من دقیقاً به تو بگویم که چه کاره هستی، گوسفند مرا پس خواهی داد؟

مرد جوان پاسخ داد: آری، چرا که نه! چوپان گفت: تو فردی اداری بوده و مشاور رئیس هستی.

مرد جوان با ذوق‌زدگی همراه با تعجب گفت: راست می‌گویی، اما به من بگو که این را از کجا حدس زدی؟

چوپان پاسخ داد: کار ساده‌ای است. اولاً بدون اینکه کسی از تو خواسته باشد، به اینجا آمدی. دوماً برای پاسخ دادن به سوالی که خود من جواب آن را از قبل می‌دانستم، مزد خواستی. سوماً تعداد گوسفندان را هم اشتباه گفתי، چهارم آن چیزی هم بلد نیستی چون به جای گوسفند، سگ گله مرا برداشتی و در ماشین گذاشتی. حالا لطف کن سگ گله را از ماشینت پایین بیاور، گوسفند این‌ها هستند اگر خواستی یکی را بگیر و در ماشینت بگذار.

اگر قراره شما نباشید، ما هم نیستیم!



خیال سوء قصد به منزلتان را دارند در ارتباط است. اگر اکثریت فامیل‌تان مذهبی هستند داشتن یک عدد سگ از نوع شلخته و لوسی که دک و پوز و کلا همه جایش را به میهمان‌ها بمالد! به شدت توصیه می‌شود. اگر هم فامیل‌هایتان وسواسی هستند که از گربه خانگی استفاده کنید. بیشتر جواب می‌دهد! ضمناً خواهشاً کمی هم جنبه داشته باشید. چند تا پسته و بادام دیگر ارزش آوردن کروکودیل و اورنگوتان به خانه را ندارد!

راستی می‌توانید در صورت لزوم، اقوام سمج فامیل را شناسایی کرده و اسم‌شان را بر روی حیوانات خانگی‌تان بگذارید و در حضور میهمانان سمج مذکور، حیوانات‌تان را به اسم صدا زده و از آنها بخواهید به اجرای عملیات ژانگولر برای میهمان‌ها بپردازند!

یا مثلاً می‌توانید به سگ‌تان بگویید: «خشایار؟! گاز نگیر! دهه! پسر بده!»

سالماندی و پلاک‌گذاری میوه‌جات و علی‌الخصوص پسته‌ها و بادام‌های داخل آجیل و تهیه بارکد از جمله سایر اقداماتی است که شما جهت ایمنی بیشتر می‌توانید انجام دهید! همین‌طور می‌توانید در بدو ورود روی میهمان‌ها برچسب انرژی نصب کنید و تهدیدشان نمایید که اگر زیادی بخورند انرژی زیادی‌تری جذب می‌نمایند و از طریق برچسب انرژی تابلو می‌شوند. عیدتون پیش پیش مبارک

از قدیم‌الایام گفته‌اند که همیشه بهترین دفاع در حمله است. پس مجال ندهید و در اولین فرصت ممکن حمله کرده و به دیدن اقوام و بستگان عزیزتان بروید. فراموش نکنید که این یک قانون نانوشته است که اگر گل نزنید گل می‌خورید!

البته خب برخی هم تفکرات تدافعی دارند و بر این عقیده‌اند که اول باید گل نخورد و سپس در ضد حملات کار حریفان (اقوام) را یکسره کرد. اگر احیاناً جزو این دسته از افراد هستید تهیه یک عدد آیفون تصویری برای منزلتان به شدت توصیه می‌شود چرا که وجود آیفون تصویری کمک بسیار زیادی به نبودن شما در منزل خواهد کرد!

به تلفن‌های ناشناس و مشکوک پاسخ ندهید. مخصوصاً به تماس‌هایی که از شماره‌های ناشناس گرفته می‌شود. چرا که ممکن است مورد عمل انجام شده قرار گرفته و با جمله‌ی معروف «داشتیم از این طرف‌ها رد می‌شدیم، گفتیم ببینیم اگر هستید به سری هم به شما

برنیم» رو به رو شوید! راستی! تا یادم نرفته این را هم بگویم که حتماً کاغذی، مقوایی، تخته وایت بردی، چیزی بر روی درب منزلتان بچسبانید تا یک وقت میهمانان ناکام مانده هوس نکنند خسارتی که قرار بود در صورت بودن‌تان به منزل و خوراکی‌ها وارد کنند را بر روی درب وارد نموده، «و آمدم نبودید» شان را بر روی آن

ارزش روزی حلال

بنابر روایاتی که از پیامبر اعظم (ص) و امامان معصوم (ع) رسیده، بر همه لازم است در راه به دست آوردن «درآمد حلال» تلاش کنند و از بیکاری و تنبلی و حرام‌خواری جداً پرهیزند. پیامبرگرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «به دنبال روزی حلال رفتن، بر هر مرد و زن مسلمان لازم است» و نیز از وی روایت شده که: «خدا دوست می‌دارد که بنده‌اش را در راه کسب حلال در رنج و زحمت ببیند». در حدیث دیگری پیامبر اکرم (ص) فرمود: «جوان بیکار، مورد خشم خداوند است». ابن عباس می‌گوید، هرگاه پیامبر (ص) از شخصی خوشش می‌آمد، از شغل او می‌پرسید. اگر می‌گفتند او شغلی ندارد، می‌فرمود: از چشم من افتاد. وقتی از آن حضرت، علت آن را می‌پرسیدند، می‌فرمود: مؤمن اگر دارای شغلی نباشد، با دین‌فروشی زندگی خودش را اداره می‌کند. انس بن مالک می‌گوید: روزی که رسول خدا (ص) از غزه تبوک باز می‌گشت، سوربن معاذ انصاری، (یا سعد انصاری) به استقبال آن حضرت شتافت و با پیامبر (ص) دست داد. حضرت فرمود: چه باعث شده که دست‌هایت این‌گونه سفت و پینه بسته باشد؟ جواب داد: با بیل برای کسب نفقه خانواده‌ام کار می‌کنم. حضرت دست وی را بوسید و فرمود: این دست هرگز آتش جهنم را حس نمی‌کند. بنابراین با این که روزی رسان خداوند متعال است، اما همه موظفند منبع درآمدی حلال داشته باشند؛ زیرا خداوند به وسیله اسباب روزی می‌دهد. بندگان خدا باید به دنبال کسب حلال باشند و شغلی را پیشه خود سازد. امام صادق (ع) می‌فرماید: «به دنبال روزی حلال رفتن را رها نکن؛ زیرا این در تقویت دینت مؤثر است».

ریشه و هستیم بود، راست می‌گفت، من همه رو فراموش کرده بودم! زنگ زدم خانه سالمندان و گفتم که نمی‌ریم. توان نگاه کردن به خنده نشسته بربله‌های چروکیدهداش رو نداشتم، ساکش رو باز کردم نون روغنی و... همه چیزهای شیرین دوباره تو خونه بودند!

آبناات رو برداشت، گفت: «بخور مادر جون، خسته شدی هی بستی و باز کردی»

دست‌های چروکیدشو بوسیدم و گفتم: «مادر جون بخش، فراموش کن.»

اشکش را با گوشه روسری‌اش پاک کرد و گفت: «چی رو ببخشم مادر، من که چیزی یادم نمی‌یاد، شاید فراموش می‌کنم! گفتم چی گرفتم؟ آلمیزر؟!»

در حالی که با دستای لرزونش، موهای دخترم را شونه می‌کرد زیر لب می‌گفت: «گاهی چه نعمتیه این آلمیزر!»

واسه نوه‌ام تنگ میشه! گفتم: «مادر من دیر میشه، چادر تون هم آماده‌ست، منتظرن»

گفت: «کیا منتظرن؟ اونا که اصلاً متو نمی‌شناسن! آخه اون‌جا مادر جون، آدم دق می‌کنه‌ها، من که اینجا به کسی کار ندارم اصلاً، اوم، دیگه حرف نمی‌زنم. خونه؟ حالا می‌شه بمونم؟»

گفتم: «آخه مادر من، شما داری آلزایمر می‌گیری همه چیز و فراموش می‌کنی!»

گفت: «مادر جون، این چیزی که اسمش سخته رو من گرفتم، قبول! اما تو چی؟ تو چرا همه چیز و فراموش کردی پسرمن؟!»

خجالت کشیدم...! حقیقت داشت، همه کودکی و جوانیم و تمام عشق و مهری را که نارام کرده بود، فراموش کرده بودم. اون بخشی از هویت و



آلزایمر

چمدونش را بسته بودیم، با خانه سالمندان هم هماهنگ شده بود.

کلا یک ساک داشت، کمی نون روغنی، آبناات، کشمش، چیزهایی شیرین، برای شروع آشنایی... گفت: «مادر جون، من که چیز زیادی نمی‌خورم یک گوشه هم که نشستم نمی‌شه بمونم، دل‌م





حکایت تلخ

همه از پایه آماری دروغ است!

خدا را شکر بیکاری دروغ است
شیوع مرگ و بیماری دروغ است
همه شادیم و شب در خواب آرام
غم قسط و گرفتاری دروغ است
آقا کی گفته مامعنا داریم؟!
کراک و شیشه و ماری (جوانا) دروغ است
مقامی گفته لامینیت شهر:
یقیناً کودکی آزاری دروغ است
هو خوب و تنفس هست راحت
غبار و گرد و خاک، آری دروغ است
بین بکر است رود و کوه و جنگل
پس اخبار زمین خواری دروغ است
نبوده اختلاس و رانت هرگز
اگر هم بوده آثاری! دروغ است
چراغ صنعت و تولید روشن
رکود صنعتی باری دروغ است
نکن باور که هر چیزی شنیدی
همه از پایه، آماری دروغ است!



مواظب باشید؛ مورچه نشیدا

به عنوان مسئول واحدی که مورچه در آن کار می کرد معرفی کند این سمت به جیرجیرک داده شد. اولین تصمیم او هم خرید یک فرش و نیز یک صندلی ارگونومیک برای دفترش بود این مسئول جدید یعنی جیرجیرک هم به یک عدد کامپیوتر و یک دستیار شخصی که از واحد قبلی اش آورده بود، به منظور کمک به برنامه بهینه سازی استراتژیک کنترل کارها و بودجه نیاز پیدا کرد. اکنون واحدی که مورچه در آن کار می کرد به مکان غمگینی تبدیل شده بود که دیگر هیچ کسی در آنجا نمی خندید و همه ناراحت بودند در این زمان بود که جیرجیرک، رئیس یعنی شیر را متقاعد کرد که نیاز مبرم به شروع یک مطالعه سنجش شرایط محیطی وجود دارد با مرور هزینه هایی که برای اداره واحد مورچه می شد، شیر فهمید که بهره وری بسیار کمتر از گذشته شده است بنابراین او جغد که مشاوری شناخته شده و معتبر بود را برای ممیزی و پیشنهاد راه حل اصلاحی استخدام نمود. جغد سه ماه را در آن واحد گذراند و با یک گزارش حجیم چند جلدی باز آمد، نتیجه نهایی این بود: تعداد کارکنان زیاد است! حدس می زنید اولین کسی که شیر اخراج کرد چه کسی بود؟ مسلماً مورچه؛ چون او عدم انگیزه اش را نشان داده و نگرش منفی داشت.



مورچه هر روز صبح زود سر کار می رفت و بلافاصله کارش را شروع می کرد و با خوشحالی میزان زیادی تولید می کرد. رئیس اش که یک شیر بود، از اینکه می دید مورچه می تواند بدون سرپرستی بدین گونه کار کند، بسیار متعجب بود بنابراین بدین منظور سوسکی را که تجربه بسیار بالایی در سرپرستی داشت و به نوشتن گزارشات عالی شهره بود، استخدام کرد. اولین تصمیم سوسک راه اندازی دستگاه ثبت ساعت ورود و خروج بود؛ او همچنین برای نوشتن و تایپ گزارشاتش به کمک یک منشی نیاز داشت، عنکبوتی هم مدیریت پایگانی و تماس های تلفنی را بر عهده گرفت. شیر از گزارشات سوسک لذت می برد و از او خواست که نمودارهایی که نرخ تولید را توصیف می کند تهیه نموده که با آن بشود روندها را تجزیه تحلیل کند. او می توانست از این نمودارها در گزارشاتی که به هیئت مدیره می داد استفاده کند، بنابراین سوسک مجبور شد که کامپیوتر جدیدی به همراه یک دستگاه پرینت لیزری بخرد و از او یک مگس برای مدیریت واحد تکنولوژی اطلاعات استفاده کرد مورچه که زمانی بسیار بهره ور و راحت بود، از این حد افراطی کاغذبازی و جلساتی که بیشترین وقتش را هدر می داد متنفر بود. شیر به این نتیجه رسید که زمان آن فرا رسیده که شخصی را

نوروز و مخارج آن

بهار نژند

نوروز شد و مخارج آن هم روش آجیل و گز و پسته خندان هم روش هر پسته خودش به نوع خود بحرانی ست بحران مدیریت بحران هم روش! باز آمده عید و من سراپا قرضم مهمان و غم عیدی مهمان هم روش از قیمت تخم مرغ دیوانه شدم حالا تو بین قیمت سوهان هم روش! با عید پر از خاطره های کهنم دستم شکست و خرج درمان هم روش! کم پول اجاره خانه را می دهم و دفترچه قسط مهر و آب آن هم روش هر سال به یک شهر نرفتم، امسال گفتم به زخم حسرت کرمان هم روش! نوروز کهن کهنه ترین درد من است زخمی که نشد خوب، زود جان هم روش! گفتند که یارانه تان قطع شده گفتم به جهنم به ذرک آن هم روش! سالی که نکوست از بهارش پیداست بدبختی پاییز و زمستان هم روش دردی ست گرانی و پذیرایی عید گر می دهی اش گذار درمان هم روش

داستانک

اندر وصف «درصد»!

در تعریف درصد آمده: «یک درصد معادل یک مدم هر چیزی است و با علامت «٪» مشخص می شود. کاربرد آن در بیان سوددهی یا میزان تغییرات واحد است.» همان طور که خواندید، درصد در گذشته منحصر به ریاضیات بوده و با گذشت زمان در دیگر زمینه ها نیز مورد استفاده قرار گرفته تا جایی که امروز برای خودش به یک عنصر مهم و تاثیرگذار در حوزه های مختلفی مانند سیاست و اقتصاد تبدیل شده است. در ادامه درصد را در حوزه هایی که بیشترین میزان اثرگذاری را بر آن دارد بررسی می کنیم:

درصد سیاسی: درصد در سیاست خیلی

اهمیت دارد. یعنی «اونچور» مهم است. مهم ترینش هم درصد آرای انتخاباتی است. مردم در یک کشور غیردیکتاتوری، می روند پای صندوق های رای و به نماینده شان که قرار است رئیس جمهور، نماینده پارلمان یا حتی شورایار محله باشد رای می دهند. در نهایت هم مسئولان رسیدگی به این انتخابات رای مردم را می شمارند و اعلام می کنند هر کاندیدا چند درصد رای آورده است. یعنی ما می خوابیم و بیدار می شویم، آنها در حال شمردن هستند.

درصد اقتصادی: این درصد معمولاً توسط مسئولان هر حوزه اقتصادی بیان می شود. مسئول مربوطه نزدیک خبرنگار حاضر شده و مثلاً می گوید چه قدر در کارش موفق بوده یا نبوده یا دیگران نگذاشتند موفق شود و این را از طریق درصد اعلام میکند. مثلاً

اعلام می کند تورم ۲۰ درصد پایین آمده یا حجم صادرات ۱۰ درصد بالا رفته یا مثلاً ۵ درصد فرصت شغلی اضافه شده است. شاید برای تان این سوال پیش آمده باشد که برای جویا شدن صحت و سقم این درصدها چه باید کرد؟ پاسخ ساده است: اعتماد. شما به مسئول مربوطه اعتماد می کنید. حتی اگر دیدید با وجود پایین آمدن تورم باید آخر ماه کلبه تان را بفروشد تا یک کیلو گوشت بخرد یا شاید لازم باشد برای خرید یک نان سنگک چند روز پس انداز کنید، اما این ها اهمیتی ندارد؛ مهم اعتماد است. این خیلی بد است که آدم به مسئولش اعتماد نداشته باشد.

درصد اجتماعی: درصد اجتماعی، اصولاً درصد اجتماعی است. این درصد، معمولاً برای اعلام آمار یک وضعیت یا جمعیت خاص در جامعه

اعلام می شود. مثل جمعیت آدم های زیر خط فقر، آدم های مجرد (که پول ندارند متاهل شوند)، آدم های معتاد، آدم های اسیدپاش، آدم های دزد و آدم های دروغگو. برای آگاهی از صحت و سقم این درصدها نیز یک راه پیشنهاد می شود: توکل و رقت قلب. شما اگر به خدای خود توکل کرده و قلب تان را از بدی ها صاف کنید، می توانید بفهمید که هیچ مسئولی نمی آید

آمار دروغ به مردم بدهد، چون کار درستی نیست. این مطلب می شد خیلی بیشتر و بهتر از این نوشته شود، حیف که این روزنامه نگاری دست و بال ما را فلان.

