

ماهنامه

جوانزندهای

ترشیز
اجتماعی
فرهنگی
ورزشی

● مهر ماه ۱۴۰۱ ● شماره ۹ ● سال سوم ● ۱۶ صفحه ● ۳۰۰۰ تومان

مهارت پول خرج کردن را چگونه به نوجوانان بیاموزیم؟

...

● اهمیت آموزش و

آگاهی جوانان و نوجوانان

...

● جای خالی مامان مدرسه

...

● دوره نوجوانی و بحران هویت

و تکالیف والدین

...

● ترشیز و

حکایت‌هایش



یادداشت

جوانان قربانی ندانم کاری‌های سیاست‌گذاران فرهنگی

جوانی مهم‌ترین و حساس‌ترین مرحله از زندگی انسان به شمار می‌آید که با پرخاشگری و حریف‌طلبی جوانان به اوج خود می‌رسد؛ چرا که کودک آرام دیروز به جوان پرشور امروز تبدیل شده است و این شورگرایی ایجاد برخی رفتارهای بحران‌زا را اجتناب‌ناپذیر می‌سازد.

در این میان پرسه‌گذار از دوران پرفشار مدرسه که به نام اصول تربیتی، باید و نبایدهای فراوانی از سوی نظام آموزشی کشور بر رفتار شکننده نوجوانان و جوانان تحمیل می‌کند، روحیات و خلیات نسل جوان را به مثابه فنر فشرده شده‌ای قرار می‌دهد که تبعات آن در دانشگاه در قالب افت تحصیلی، تشدید پرخاشگری و دین‌گریزی سر باز می‌کند.

به راستی جوانی که تا دیروز به آموزه‌ها و مناسک دینی و معرفتی تبعاً اهتمام می‌ورزید به یکباره

با عنصر تشکیک و تردید با مسائل دینی مواجه می‌شود، و از آنجا که فضای فرهنگی و نخبگانی جامعه در راستای ترویج عقلانیت دینی و پاسخگویی به شبهات دینی و معرفتی جوانان تعریف نشده است، لذا نه تنها جوانان جز شعار، پاسخ دیگری در همراهی با مسائل و مشکلات دینی خود نمی‌بینند بلکه در عمل از ساحت خانواده و اجتماع طرد می‌شوند و اینچنین، برای رهایی از بحران اعتقادی و معرفتی خود به سمت برخی ناهنجاری‌های اخلاقی و رفتاری کشیده می‌شوند.

اما به راستی ریشه این بحران و چالش کجاست؟ تأمل و نگاه کلان و راهبردی به بحران‌های موجود در میان جامعه جوان کشور، از مشکلات عدیده در فضای فرهنگی جامعه حکایت دارد.

باید اعتراف نمود، جوانان قربانی ندانم‌کاری‌های

سیاست‌گذاران فرهنگی شده‌اند؛ به عبارت دیگر، جوانان در حصار ناکارآمدی حوزه و دانشگاه گرفتار آمده‌اند که میوه تلخ عدم بازتولید دین و رکود زائدالوصف این دو نهاد معرفتی، ارتقای معرفت دینی جوانان را به رویایی دست نیافتنی تبدیل کرده است. که نتیجه شوم این رکود را می‌توان در فقر فرهنگی شدید رسانه ملی به عنوان خروجی تولیدات محتوایی حوزه و دانشگاه مشاهده کرد، رسانه‌ای که متأسفانه مدت‌هاست دیگر به مثابه دانشگاه عمل نمی‌کند و ترویج برنامه‌های مروج افسردگی و ناامیدی و ترویج نیهیلیسم، به رویه ثابت این رسانه اثر گزاف تبدیل شده که دود فقر رسانه‌ای به چشم جوانان می‌رود.

فراموش نکنیم انقلاب اسلامی از حقیقت ناب دین بهره گرفت؛ لیکن در سال‌های اخیر، تقلیل‌گرایی و بازنشر خام معارف دینی و بی‌اعتنایی به معارف ناب اهل بیت^ع و اصرار بر باز تولید تقلیلی خام مسائل دینی، موجب شده است تا تولید محتوای معرفت شناسانه در نهادهای معرفت‌ساز همچون حوزه و دانشگاه، جای خود را به دانش‌نامه‌نویسی، دایره‌المعارف

نویسی و موسوعه نگاری بدهد.

در این بین، این نسل جوان است که در دوگانه ناکارآمدی عدم بازتولید معارف دینی در حوزه و موج سهمگین القای خصوصیت دینی در میان روشنفکران غرب‌زده در دانشگاه گرفتار شده است، حال برای برون رفت از این نقیصه باید عقلانیت دینی را مورد نظر قرار داد که حلقه مفقوده تحقق معرفت‌زایی در میان جوانان به شمار می‌آید. چرا که در ساحت عقلانیت، عرفان‌گرایی افراطی فارغ از تفکر و تعقل به قهقرا خواهد رفت و ماهیت دین‌ستیزانه روشنفکران غرب‌زده برای جامعه جوان کشور آشکار خواهد شد.



همچون کوه؛ استوار



اهمیت آموزش و آگاهی جوانان و نوجوانان



● شیماء علی‌نیا

وکیل پایه یک دادگستری

همبستری و بوسه و... ماده ۶۳۷ قانون مجازات اسلامی.

ممکن هست فردی با اهداف مالی و به قصد کلاهبرداری اقدام به فریب دختر نماید و گاهی دختر را در موقعیت خاص قرارداده و با تهیه تصویر از او اقدام به اخاذی نماید. گرچه اغفال دختران خود نیز دارای عناوین مجرمانه هست ولیکن آشنایی با خصوصیات دوران جوانی، اهمیت آموزش به جوانان با توجه به روحیه لطیف ایشان جهت گریز بدون آسیب از این دوران و روزهای روشن و هدفمند در آینده بسیار بااهمیت می‌باشد و عنوان مجرمانه مذکور تنها مثالی از آسیب‌های احتمالی و صرفاً در جهت توجه به اهمیت آموزش ذکر گردید.

نقش رسانه، مطبوعات و... در تبیین و آگاهسازی در حوزه کاهش آسیب‌های اجتماعی محسوس است؛ زندگی امروز، زندگی در دنیای رسانه‌هاست ولیکن افزایش توجه به منشاء علمی خروجی رسانه‌ای و بیان واقعیت و توجه به محیط و شناخت اقشار مختلف جامعه، بالاخص قشر جوان و نوجوان تأثیر بسزایی در مؤثر بودن آگاهسازی و

کاهش آسیب‌های اجتماعی خواهد داشت. ایجاد محدودیت در بستر آموزش و همچنین عدم تفکیک در

آموزش بین دو قشر جوان و بزرگسال آثاری جز بیپه‌بوند بودن آموزش نخواهد داشت، به‌طور مثال ورود بی‌حد و مرز ارزش‌های سنتی و اعتقادی در آموزش به جوانان بدون توجه به شرایط دوران بلوغ و تمایلات و نگرش‌های مختص به این سن تأثیر معکوس بر این آموزه‌ها خواهد گذاشت، به قطع مضاف بر پوشش ظاهری، تلاش در سازندگی اخلاقی و حفظ ارزش‌های انسانی ارزشی والا تر و سازنده‌تری خواهد داشت که متأسفانه به علت توجه بیش از حد به حجاب ظاهری، مغفول مانده است. یک جوان صرفاً باحجاب ظاهر، مصونیت لازم را در مقابل آسیب‌های اجتماعی پیدا نخواهد کرد، آموزش حیا، شرف، راستی و درستی، معرفت و وجدان و بالاخص آموزش انسانیت یک امر جهانی است که گاه در پس پرده حجاب ظاهری مغفول مانده است و عدم توجه به این آموزش‌های اساسی نه تنها آسیب‌های جبران‌ناپذیری را در قشر جوان به دنبال خواهد داشت بلکه غفلت از همین ارزش‌هاست

که در نهایت در جامعه به شکل اختلاس‌ها و سوء رفتارهای غیرانسانی بروز می‌نماید. نقش مسئولین نیز در عبور به سلامت جوانان و نوجوانان از این دوره سنی، نقش بسیار حیاتی است، توجه به شرایط روحی و جسمی جوانان و ایجاد بسترهای مناسب جهت رفع هیجانات مختص به دوران جوانی و نوجوانی ازجمله وظایف اخلاقی و قانونی مسئولین است، به‌طور مثال محدودیت دوچرخه‌سواری برای بانوان بر چه اساس و طبق کدام مستند قانونی و شرعی ایجاد شد؟ این در حالی است که دوچرخه‌سواری یک ورزش فرح و یک تسکین‌دهنده روحی و هیجانات بالاخص در دوران جوانی است، به قطع ایجاد محدودیت بدون توجه به بسترهای جایگزین، موجب حس پی در پی این حس و حال جوانی در بطن جوان خواهد بود.

آموزش و بسترسازی مناسب تنها راه ایجاد جامعه‌ای رویه رشد با حضور جوان و نوجوان سالم و در عین حال شاد و سرزنده می‌باشد. به امید توجه مسئولین و فراغ از سوءمدیریت‌های آسیب‌رسان

خدا کند که جوانان زحمت‌شان نشود به محبت بدوید و خواه‌م‌تلاش‌شان شود مقدسات جهان را، به زیر پا نهند شرور و مفسد و بی‌دین و بی‌حیا نشوند زدرس و مدرسه، تعلیم و تربیت گیرند هوای پرست و طمع کار خود ستان‌شان شود خدا کند که جوانان ره‌هنر پیوند شکسته حال و پیریشان و بی‌خوا نشوند به منصبی که رسیدند خویش گم نکنند به نارضایی بیچارگان رضانشوند پی‌سیاست‌بدکاران قدم‌زن‌ند وطن فروش و خلاکار و بد آدا نشوند به جان و مال و به ناموس کس طمع نکنند در این معامله هم‌کیش اشقیان نشوند خدا کند که جوانان عقیده‌مند شوند سبک عیار و تهی مغز و خودنما نشوند سر عقیده خود پای فشارند چو کوه بسان گاه زهر باد جابجانشوند

معرفی کتاب

رها عرفانی

دُرِ فانتا سماگوری

کتاب داستان دُرِ فانتا سماگوری نوشته آبی هنلن و ترجمه نلی محبوب در سال ۱۳۹۷ در ۱۵۳ صفحه توسط نشر واژه پرداز اندیشه چاپ و تاکنون بیش از ده بار دوباره چاپ شد.

مقدمه‌ی یک کودک ناشر!

خواهش می‌کنم بزرگ نشین! ما هم به روز مټ شما و هم سن و سال شما بودیم؛ خوشحال بودیم و بی‌دلیل می‌خندیدیم! اما نمی‌دونیم کی به ما یاد داد که: «بهرتره زود بزرگ شین؛ بزرگ شدن و بزرگ بودن، بهتره». و امروز که بزرگ شدیم، مټ چی پشیمونیم! و دنبال راهی می‌گردیم برای برگشتن... من می‌خوام برگردم. اولین کاری که برای برگشتن انجام دادیم، راه انداختن به انتشارات کودک و نوجوانه؛ انتشارات پرتقال! و این کتاب، اولین کتاب پرتقاله! با انتشار هر کتاب خوب کودک و نوجوان، ما به قدم به شما نزدیکتر می‌شیم. منتظرمون باشین. ما بر می‌گردیم و با هم بازی می‌کنیم؛ و از کودکی‌مون لذت می‌بریم. منظر باشین... و ممنون از بچه‌های باحال و خستگی‌ناپذیر پرتقال! خیلی زحمت کشیدین، خیلی خسته شدن دمتون گرم، دیگه چیزی نمونده. داریم به خط پایان نزدیک میشیم... دوستتون دارم خیلی زیاد.

دُرِ فانتا سماگوری به جایی شبیه سرزمین رویاهاست که زندگی واقعی و خیالی توش با هم قاطی می‌شن. وقتی از دکتر بر می‌گردیم خانه، من توی دردرس بزرگی می‌افتم. مامان می‌گوید باید بروم توی اتاقم تا عقلم سرچایش بیاید، می‌گویم: «می‌توانید غذایم روی توی ظرف بگریه، بیرون به اتاق بگذارید... میوه!» همین کافی است تا مامان دیوانه شود پنجه‌هایم را بگیرد و مرا بکشد و از پله‌ها بالا ببرد. می‌گوید «راه بیفت»

با گریه می‌گویم: «دارم راه می‌روم» داد می‌زند: «روی دو تا پاهات راه برو!!!» توی اتاقم تنهایی تا حالا آنقدر حالم بد نبوده از وقتی که گریه شدم، اوضاع خراب‌تر شده است. جای آمپول را به مری نشان می‌دهم. دلش برایم می‌سوزد. دوباره لباس خوابم را می‌پوشم و یواش لای در اتاقم را باز می‌کنم صدای خانواده‌ام را می‌شنوم که توی آشپزخانه درباره من حرف می‌زنند.

لوک می‌گوید: «وورجک به دکتر آمپول زده...» و می‌خندد، ویولت هم می‌خندد و می‌گوید: «دیگه از دست رفت!» بعدش صدای یک غریبه را می‌شنوم. می‌گوید: «هنوز آنبات چوبیش رو داره؟» یعنی چه کسی می‌تواند

صدایش باشد؟ شیه جادوگر پیر است... (از متن کتاب دُرِ فانتا سماگوری)

بچه‌های عزیز این کتاب رو هدیه گرفتیم و از خواندن آن بارها لذت بردم. شما هم اگه دوست دارید آن را بخوانید.

ویژگی‌های این دوره وقوف دارند در نتیجه وضعیت فعلی پدیدار گشت که امان همه را بریده و فغان همه بلند شده است. با همه پیشرفت‌های علمی و تحصیلی هنوز والدین مهارت‌های زندگی را به‌طور کامل آشنا نیستند یعنی آن توانایی‌هایی که سلامت نوجوان، روابط انسانی و سلامتی‌اش را افزون کند.

البته والدین تکالیفی هم دارند: البته هنوز هم مهارت‌های خودآموزی را نیاموخته‌اند و به فرزندان مهارت روابط بین فردی، مهارت مقابله با مشکلات و نگرانی‌ها، مهارت مقابله با پرخاشگری و خشم، مهارت اعتماد به نفس، مهارت نه گفتن، مهارت دوست‌یابی، مهارت انتقادپذیری، مهارت تصمیم‌گیری منطقی و... را آموزش نداده‌اند.

خانواده‌ها باید کمک کنند نوجوانان هویت خود را جستجو کرده تا حس ثبات در آنان ایجاد شود، در رسیدن اهداف به نوجوان کمک کند، برای نوجوان برنامه‌ریزی کرده و پشتیبانی معقول داشته باشند. به انتخاب‌های نوجوانان احترام بگذارند، به نوجوانان محبت کرده و پرخاشگری را روا ندارند، نوجوانان را تنها نگذارند تا بین والدین و نوجوانان دیوار بلند کشیده نشود و خانه پناهگاه امن آنان شود.

خانواده‌ها بدانند مغز نوجوان مثل ماشین فراری با ترمز ضعیف است یعنی نوجوانان احساسات شدید دارند با کنترل ضعیف.

اگر خانواده‌ها دانسته باشند لب پیشانی مغز، مسئول قضاوت کنترل تکانه‌ها، خلق و خو و احساسات است و آخرین بخشی از مغز است که به پیشرفت نهایی خود می‌رسد در این صورت رفتار نوجوانان منطقی‌تر به نظر می‌رسد. در شرایط کنونی بین توسعه شخصیت فردی و آینده نوجوان (هویت و استقلال نوجوان) و انقیاد از والدین یکی را باید گزینش کرد و تبعات هر تصمیم را پذیرفت. خانواده اصول، کارکردها، استلزامات خاص خودش را دارد و بر پاشنه گرد خودش می‌چرخد، لیکن برداشت و نگرش ما از خانواده دچار تغییر شده که نهایتاً ناتوانمندی و اختلال کارکردی در خانواده ایرانی پدیدار شده است که در واقع، پریشانی‌ها و آسیب‌های کنونی خانواده تا حدود زیادی آثار بدخیم چنین تغییر نگرشی است.



دوره نوجوانی و بحران هویت و تکالیف والدین



دکتر سیدعباس عابدی موسوی
جامعه‌شناس

انتزاعی در او شکل می‌گیرد، ارتباط او با گروه‌های همسالان بالا می‌رود، برای پذیرش مسئولیت و نیز ورود به صحنه اجتماع به تدریج آماده می‌شود و دچار مشغله ذهنی هم می‌شود و دنیای آینده‌اش را به‌صورت ذهنی مرور می‌کند.

از سوی دیگر، داشتن اشتغال ذهنی یکی از تظاهرات عمده دوره نوجوانی است که نوجوان به مسائل فرضی، به آینده و مسائل مربوط به اخلاق، فلسفه و جهان‌بینی می‌پردازد، موضوعی که خانواده‌ها از آن غفلت دارند. نوجوان می‌خواهد به‌طور ذهنی در اشیاء و پدیده‌ها دخل و تصرف کرده و پیوسته در جستجوی سیستماتیک برای راه‌حل است و هنگامی که با مشکل روبروست سعی دارد همه راه‌حل‌ها را بررسی و مسیر کوتاه را بیابد.

در دوره نوجوانی، نوجوان نیاز به تأمین نیازهای عاطفی خود دارد و چنانچه والدین در این زمینه ناتوان باشند نوجوان ارتباط را در بیرون خانه جستجو می‌کند.

امروزه با گسترش ابزارهای ارتباطی و تغییر سبک زندگی، آسیب‌های اجتماعی و روانی افزایش یافته و بیش از همه بر نوجوانان و جوانان تأثیر گذاشته است. وظیفه والدین و معلمان دشوارتر شده زیرا آموزش و تربیت فرزندان، به دانش و مهارت خاص نیاز دارد، باید والدین به آسیب‌های روانی و مهارت‌های زندگی آگاهی یابند، هم‌اکنون تا حدود زیادی نوجوانان از دایره

دوره نوجوانی و بسیار پیچیده و گسترده است. در بین مراحل سنی، نوجوانی سخت‌ترین مرحله زندگی است. نوجوان، در این دوره بلوغ را تجربه می‌کند موضوعی که بر رشد جسمانی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی او تأثیر می‌گذارد.

ژان زاکروسو در کتاب امیل می‌گوید: «در مرحله نوجوانی، نوجوان معنای زندگی را در می‌یابد و دوره تکامل عقل و تمایلات اوست و بسیاری از مسائل حساس باید توسط والدین به نوجوان آموزش داده شود، مانند مسائل جنسی، مطالعه تاریخ، تمایلات خصوصی، احساسات مذهبی، ترحم و حساسیت و...»

در دوره نوجوانی، نوجوان بحران هویت را تجربه می‌کند یعنی همان احساس ناخوشایندی و سردرگمی که دارد: این که من کیستم؟ چنانچه این دوره به‌درستی به پایان نرسد عواقب جبران‌ناپذیری دارد. دوره نوجوانی نشانه‌هایی دارد از جمله رفتارهای ضدنقض، تمایل برای مستقل شدن و از کنترل خانواده درآمدن، پرخاشگری، تقلید، انزوا، بی‌انگیزه شدن، تحریک‌پذیری، عصبانیت و ناامیدی، نگرانی و ترس از آینده، سماجت و جرئت و نافرمانی و... در دوره نوجوانی است که تفکر



ترشیز و حکایت‌هایش



• گردآورنده: بنیامین افتخاری

اسحاق خان قرائی از خوانین مقتدر و متنفذ خراسان، چندسالی بود مستقیم و غیرمستقیم خوانین خراسان را علیه محمد ولی میرزا، استاندار، به مخالفت وامی‌داشت. از آن جمله در سال ۱۲۲۸ ه. ق به تحریک او خوانین ایلخی اسبان استاندار را در مراغه چناران به غارت بردند سپس به اتفاق سایر خوانین و نیروهای محلی شهر مشهد را به تصرف درآورد و خود را فرمان‌فرمای خراسان خواند و در استانداری به حکومت نشست ولی خوانین و مردم از او پیروی نکردند. اسحاق خان در پی بروز مخالفت‌ها ناگزیز از محمدولی میرزا عذرخواهی نمود و استانداری را ترک کرد.

اسحاق خان در سال ۱۲۳۱ ه. ق بار دیگر عزم جزم نمود تا محمدولی میرزا را براندازد و دیگری را به جای او بنشاند و برای اجرای منظور خود پسر بزرگش حسنعلی خان را با اعتبارات بسیار به تهران روانه ساخت و ظاهراً این‌طور عنوان کرد که برای درخواست حکومت ترشیز (کاشمر) به تهران رفته، حال آن‌که باطناً به قصد مذاکره با مقامات مهم مرکز و جلب موافقت آنها به تغییر استاندار به آنجا رفته بود. مرکز با عزل محمد ولی میرزا موافقت ننمود ولی حکومت کاشمر را به حسنعلی خان واگذار کرد. وی پس از بازگشت از تهران بدون اعتنا به استاندار خراسان و ملاقات او به محل حکومتی خود رفت. محمد ولی میرزا از بی‌اعتنایی حسنعلی خان سخت مکرر شد و پدر و پسر را به نزد خود فرا خواند. هر دو این دعوت را پذیرفتند و به استانداری آمدند ولی بر اثر کدورتی که به استاندار داشتند، آن‌طور که باید و شاید احترامی به استاندار نگذاشتند، مخصوصاً حسنعلی خان با استاندار با درشتی و بی‌احترامی برخورد کرد و صحبت نمود.

محمد ولی میرزا با توجه به سابقه اعمال سوء و تحریکات و اقدامات اسحاق خان بر علیه خود

کینه او را به دل گرفته بود، برخورد و حرکات اهانت‌آمیز پدر و پسر را تحمل نکرد و خشمگین شد او به فراشان و مامورین ایالتی امر نمود اسحاق خان و پسرش حسنعلی خان را به دار آویزند که بلافاصله امر او اجرا شد و اسحاق خان و پسرش حسنعلی خان اعدام شدند

حکایت تبعید حاکم ترشیز!

مصطفی قلی خان میش مست حاکم ترشیز پسر عبدالعلی خان، از خوانین و بزرگان خراسان از اطاعت استاندار خراسان و دولت سربر تافته و روی به نافرمانی گذارد. هر وقت او را به مشهد و تهران احضار می‌نمودند، از ترس آن‌که مبدا گرفتار شود، از اجرای امر خودداری می‌نمود، چون شکایت و مخالفت جمعی از مردم از تعدیات او بهانه‌ای برای تغییرش فراهم آورده بود. محمدولی میرزا استاندار خراسان در سال ۱۲۲۴ ه. ق او را دستگیر و به تهران تبعید نمود. مصطفی قلی خان مدت ۲۰ سال در تهران و قم اقامت داشت و تحت نظر بود.

وی در مدت حضور در قم، خود را به میرزا ابوالقاسم گیلانی قمی، که روحانی بزرگ و پیشوای مذهبی آن دوران قم بود و در فتحعلی‌شاه نفوذ داشت، نزدیک کرد. وضع او مورد توجه میرزا قمی قرار گرفت و در ضمن نامه‌ای برای فتحعلی‌شاه برای آزادی او یا درمیانی کرد. فتحعلی‌شاه در جواب وی چنین نوشت: «از آن جمله یکی امر مصطفی قلی ترشیزی است که ۷ سال پی پسر طریق خلاف ما گشت و به توهمی باطل باعث خرابی ولایات و تضییع نفوس و سنگ دماء مسلمانان شد و آن همه رنج و خسروان از مخالفت او بردیم و به هیچ‌گونه او را نیاززدیم. نفس موسوی با قوت نبوی از پی عفو گوسفندی که به خلاف راعی آن گامی چند برداشت مستحق چندان جزا شد. از این پس نیز بر حسب تمنای آن جناب او را بی‌کفای معاش نخواهیم گذاشت»

در سال ۱۲۴۴ ه. ق شاهداده احمدعلی میرزا به

استانداری خراسان منصوب شد و وسایل آزادی مصطفی قلی خان میش‌مست را پس از ۲۰ سال اقامت اجباری در تبعید فراهم ساخت و او را همراه خود به مشهد آورد و مجدداً به حکومت ترشیز منصوب و به آن جا اعزام نمود.

درآمد ترشیز در عهد صفوی

در تذکره‌الملوک، که از اسناد مهم مالی پایان دوره صفوی است، صورتی از درآمد عمومی مملکت ذکر شده است در آمد حاکم نشین ترشیز ۹۹۴ تومان، ۲۹۷۴۲ دینار ذکر شده است، که از تربت‌حیدری هم بالاتر است. فراموش نکنیم که ترشیز در گذر تاریخ به علت حاصل خیزی سرزمین به عنوان انبار غله و میوه معروف بوده است، در دوره صفویه توجه خاصی به این منطقه معطوف شده است. شاهان صفوی خود را از اعقاب سید حمزه بن موسی الکاظم (ع) می‌دانند به همین خاطر باغی بر گرد حرم آن امامزاده ایجاد نموده‌اند که اینک به باغ‌مزار شهره است.

پیشینه حوزه علمیه کاشمر

پیشینه حوزه علمیه کاشمر به گذشته‌های دور برمی‌گردد. این حوزه تا نیمه قرن هفتم هجری یعنی روزگار تهاجم مغولان به خراسان و تخریب نیشابور و شهرهای تابعه آن، مانند ترشیز (که بعد از تعریب «طریث»، خوانده می‌شد) دارای حوزه‌های فعال بوده است. مرحوم آیتا. سعیدی روحانی نام‌آور کاشمری این‌گونه اظهار نظر می‌کند که: این واقعیت را می‌توان از نام‌های معروف شده برای ترشیز به دست آورد که در علت نامیده شدن این شهر به پشت یا پشت گفته‌اند. مقصود از پشت پشتوانه ادبیات عرب و علوم اسلامی است.

چنان که یاقوت حموی، جغرافی‌دان و شهر آشنای سرزمین‌های اسلامی که در قرن هفتم هجری می‌زیسته است در کتاب معجم‌البیلدان می‌نویسد: «یقال له بشت العرب لکنه ادبائها و فضلائها به خاطر داشتن ادیبان و فضایی بسیار، این‌جا را پشتوانه عرب گفته‌اند»

البته برخی آن را پشتوانه حوزه علمیه نیشابور،

ابر شهر خراسان دانسته‌اند. دانشمندان ترشیز در آن روزگار در کادر علمی دانشگاه نظامیه نیشابور موثر همکاری‌های چشم‌گیری داشته و تعدادی از کرسی‌های علمی نظامیه در اختیار علمای ترشیز بوده است. برخی از آنها مانند ابوالمعالی مسعود طریثی (م ۵۷۳ ه. ق) و ابوسعید محمد بن یحیی‌الترشیزی (م ۵۴۸ ه. ق) هستند که شهرت بیشتری دارند. یاقوت حموی در تعریف طریثیث مرکز بشت می‌نویسد: «و ما زالت منبتاً للفضل و موطناً للعلماء و اهل الدین و الصلاح» این منطقه همواره سرچشمه فضلاء و دانشمندان و صالحان و دین‌پوران بوده است.

دانشمندان و علمای ترشیز را در کتاب‌های تاریخی و تراجم می‌توان تحت عناوین طریثی، تبانی، خازرنجی، بشتی، کندری و ترشیزی جست‌وجو کرد.

متأسفانه این حوزه پررونق در اثر دو رخداد زلزله‌بار متحمل صدمات جدی شد. یکی توسط اسماعیلیان که چون باطن‌گرا بودند، حوزه‌های علمیه را به علت گرایش به ظاهر کتاب و سنت و ملاک قرار دادن آن دو، تحمل نکردند و در صد نابودی آنها بر می‌آمدند و دیگر حمله ویرانگر و فاجعه‌آمیز مغولان بر خراسان که باعث انهدام شهرها و نابودی حوزه‌های علمیه شدند. از آن پس تا چندی اطلاعی از حوزه علمیه ترشیز نیست. پر

پیشینه‌ترین مدرسه علمیه کاشمر مدرسه علمیه عتیق است. این حوزه توسط مصطفی قلی خان عرب میش‌مست که از کرمانشاه تحت عنوان مهاجرت و یا تبعید به ترشیز آمده بود، ساخته شده است. مسجد جامع و یک رشته قنات جاری که به صورت شبکه آب‌رسانی منظم و زیرزمینی، جهت تأمین آب مورد نیاز شهر و به طور رایگان برقرار بوده، از دیگر یادگارهای اوست و به همت آیت‌الله حاج شیخ محمدحسین اولیایی مدرسه معروف حاج شیخ ساخته شد. سومین مدرسه نیز توسط یکی از علما و وعاظ سرشناس کاشمر که خود جزو متمولین بود ساخته شد. مرحوم حاج شیخ هادی سلطان‌العلماء تمام اموالش را وقف این حوزه نمود و تولید آن را به مرحوم حاج شیخ و گذار نمود.





● سیما معبودی

ازش استفاده کنیم.

♦ به اشتراک بگذارید اما نه آن قدر!

به اشتراک گذاشتن آرا و نظرات و لحظات خودمان با دوستان در فضای مجازی خیلی هم کار خوبی است. بالاخره اگر جای باصفایی رفتیم، کتاب خوبی خواندیم، فروشگاه ارزان قیمتی پیدا کردیم و... بد نیست به بقیه هم خبر بدهیم؛ اما این هم شرایطی دارد؛ مثلاً قبل از این که کلید ارسال را بزنیم خوب است فکر کنیم که چرا مخاطبان دهکده‌ی جهانی باید به دیدن نصف پیتزای گاززده‌ی ما علاقه‌مند باشند؟ آیا بقیه نمی‌دانند پیتزا چیست؟ آیا بقیه پیتزا را با گوش‌شان می‌خورند و دیدن جای دندان‌های شما روی آن روش جدید پیتزا خوردن را یادشان می‌دهد؟!

یا قبل از این که عکس خودمان با یک تیر چراغ برق را ارسال کنیم، بد نیست دقت کنیم که آدم‌ها هرروز که از خواب بیدار می‌شوند تا شب که بخوابند به طور متوسط هشت‌صد و بیست و هفت عدد تیر چراغ برق می‌بینند و بعد است این تصویر که شما شکار کرده‌اید برای‌شان جذاب باشد!

یا قبل از این که با یک چوب اسکی عکس بنذارید و کپشن بزنید «یک تفریح معمولی»، به این فکر کنید که ممکن است بعضی از مخاطبان‌تان شما را دیروز در حالی که داشتید یک طوقه دوچرخه را توی کوچه قل می‌دادید و صدای موتور پرشی درمی‌آوردید

دیده باشند!

خلاصه این که فکر چیز خوبی است، قبل از ارسال هر تصویر، کمی فکر کنیم!

درباره‌ی تأثیر جنگ جهانی دوم روی نوسانات قیمت بذر خیار در اروپای شرقی مطالعه می‌کنند! یعنی می‌خواهم بگویم درست است که در اینترنت همه چیز پیدا می‌شود، اما به خدا اگر شما هم‌هی آن‌ها را نخوانید اسراف نمی‌شود! وقت‌تان را صرف خواندن چیزهایی کنید که به شما مربوط است و به دردتان می‌خورد و گرنه صرف اطلاع داشتن از چیزهای مختلف و نامربوط، امتیاز نیست.

♦ با هم حرف بزنید

یکی از امتیازات فضای مجازی این است که ارتباط با دوستان و اقوام و آشنایان یا حتی همکاران را راحت کرده است. دیگر لازم نیست زحمت نامه نوشتن و چند هفته منتظر جواب ماندنش را بکشیم. با ارسال یک پیام می‌توانیم حرف‌مان را بزنیم و جوابش را بخوانیم؛ اما بعضی‌ها از آن‌جا که تا یک چیز را خُر نکنند دست بردار نیستند، از این امکان فضای مجازی هم تا دسته استفاده می‌کنند؛ مثلاً طرف نشسته توی اتاق و به برادرش که توی پذیرایی است پیام می‌دهد، بعد می‌بینی دو ساعت‌ونیم دارند با هم چت می‌کنند، در حالی که اگر یکی‌شان بلند می‌شد و می‌رفت پیش آن یکی، حرف‌شان سه دقیقه‌ای تمام می‌شد یا مثلاً طرف ساعت سه نیمه‌شب به دوستش پیام می‌دهد؛ باز هم اشکالی ندارد، خب شاید کار واجبی داشته باشد؛ اما مشکل آن‌جاست که کل پیامش این است: «سلام، خوب بخوابی!»

خب تو نمی‌گفتی، اون بد می‌خواهید؟ دوکیلو میخ پخش می‌کرد روی تشکش بعد دراز می‌کشید؟ حالا بدبختی این‌جاست که این پیام باعث می‌شود بحث‌شان شروع شود و تا ساعت ۵ صبح درباره‌ی این که خواب با رویا چه تفاوتی دارد حرف بزنند!

بنابر این بیایید برای یک‌بار هم که شده گند یک چیز را درنیاوریم و به اندازه و در جای خودش

به بعضی نوجوان‌ها و دانش‌آموزان تا می‌گویی موبایل، یک‌جوری خودشان را به ندانستن می‌زنند که انگار اصلاً نمی‌دانند موبایل چیست و آخرین‌بار که تلفن دیده‌اند همراه مرحوم گراهام بل بوده یا وقتی می‌گویی تلگرام و واتس‌آپ و... یک‌جوری ادای آدم‌های ناوارد در می‌آورند که آدم باور می‌کند تنها راهی که برای پیام‌رسانی بلند استفاده از چپار و کبوتر نامه‌بر است! اما ما از آن آدم‌هاش نیستیم که گول این ادا و اطوارها را بخوریم، پس برای ما فیلم بازی نکنید؛ سعی نکنید موبایل داشتن و پلاس بودن در فضای مجازی را انکار کنید. آفرین! حالا بیایید کمی درباره‌ی استفاده‌های مثبتی که می‌توانیم از فضای مجازی کنیم با هم حرف بزنیم:

♦ دانش‌تان را افزایش دهید

یکی از استفاده‌هایی که می‌شود از فضای مجازی کرد، افزایش علم و دانش و اطلاعات است. این که آدم بگردد و دو کلمه حرف حساب بخواند و چیز یاد بگیرد خیلی خوب است؛ اما بعضی‌ها شورش را در آورده‌اند؛ مثلاً طرف از صبح تا شب سرش در گوشی است و وقتی می‌پرسی چکار می‌کردی؟ می‌گوید: داشتم اطلاعاتم را افزایش می‌دادم؛ وقتی می‌پرسی: درباره‌ی چه موضوعی؟ می‌گوید: درباره‌ی بیماری‌هایی که پنگوئن پاکلاغی را تهدید می‌کند! حالا کلاً از پنگوئن پاکلاغی یک جفت در دنیا وجود دارد و آن‌هم در یک باغ وحش در لوکزامبورگ است؛ اما این طرف احساس نیاز کرده برود درباره‌ی آن‌ها مطالعه کند یا مثلاً می‌بینی طرف دارد

کودکان هم احترام می‌خواهند

کودک‌هایی که به احساسات‌شان احترام گذاشته نشود، برای احساسات دیگران ارزشی قائل نخواهند بود.

❖ به دقت به حرف‌های کودک گوش دهید.
❖ احساسش را با کلمه «اهوم» یا «خب» تصدیق کنید.

❖ روی احساسش اسمی بگذارید تا احساسات خود را کشف کند. «خیلی ناامیدکننده است، چقدر غمناکه این موضوع»، «پس تو حسابی دردت اومده»، «پسر تو حسابی عصبانی هستی»، «این مسئله برات ناراحت‌کننده است» یا «به نظر می‌آد حسابی اذیت‌شدی»

❖ از او بخواهید عمق یا وزن احساسش را بیان کند: «به نظر می‌آد الان اندازه یک هندونه گنده خشمگین هستی» یا «این خیلی می‌تونه وحشتناک باشه»

❖ احساساتش را تفکیک کنید: «به نظرم تو در مورد برادرت دو تا احساس متفاوت داری، بعضی وقت‌ها دوست داری باهاش بازی کنی، بعضی وقت‌ها دلت می‌خواد ازت دور باشه»

❖ همدردی کنید: «می‌دونم چقدر دلت می‌خواست با بابات بری بیرون» یا «الان خیلی دوست داشتی اون اسباب بازییت نشکسته بود»

❖ از روش انعکاس استفاده کنید: «من امروز صد‌آفرین‌گر فتم» یا «همان شوق و شور بگویند» صد‌آفرین‌پس حسابی خوشحالی»

❖ به‌طور خیالی آرزوهایش را برآورده کنید: «کاش می‌تونستیم مثل جادوگر الان یک آب‌نبات خلق کنیم»، «کاش یه سوپرمارکت تو خونه داشتیم، اونوقت...»، «تصور کن می‌تونستیم یه ماشین کنترل‌ری‌بسازیم»

❖ نقش یک موجود خیالی را بازی کنید: «من به عنوان یه آدم آهنی اذت می‌خوام اتاقتو مرتب کنی هاله‌ها...» یا ادای یک شخصیت کارتون را در بیاورید.

❖ توصیف کنید: اگر اشتباهی از کودک سر زده، به جای این‌که او را تحقیر و سرزنش کرده یا به او توهین کنید و بگویید: «بازم که یادت رفت شیر آب و ببندی» به او بگویید: «می‌بینم که شیر آبو نبستی» یا به جای این‌که به او تذکر دهید «تو همیشه یادت می‌ره چراغ خاموش کنی»، بگویید: «چراغ دستشویی روشن مونده»



محصولی از شرکت تولیدی صنعتی
نگین طلایی خاور

نازبانو

محصولات:

- روغن آفتاب
- روغن سرخ کردنی
- روغن کلزا
- روغن سویا
- روغن مایع مخلوط
- روغن قنادی
- روغن جامد و نیمه جامد

۱۰۰ میلیون ریال جوایز نقدی

همشهریان عزیز می توانند با ارسال پیامک کد قرعه کشی که بر روی ظرف روغن درج شده به شماره تلفن **۰۹۱۵۵۳۱۵۶۸۸** و در قرعه کشی این واحد تولیدی شرکت نمایند.

۲۰ جایزه
۵ میلیون ریالی

این محصول را از
فروشگاه های مواد غذایی
خریداری نمایید.

تاریخ قرعه کشی: نهم آذرماه ۱۴۰۱، همزمان با میلاد حضرت زینب (س)

خراسان رضوی، شهرستان کاشمر، شهرک صنعتی

۰۹۱۲۲۹۷۲۹۲۵

نگهداری ظرف روغن
تا پایان قرعه کشی اتمام می باشد.



مردمی که منتظر شایعه هستند!

هر جنس و کالایی را در بازار امروز، میتوان به سادگی و با ایجاد یک شایعه و درست کردن تب خرید، گران و کمیاب نمود و در این راستا، تنها دلالان و بازاریان و محتکران و انبارداران و سودجویان هستند که به خاطر زودبازی مردم، یکشنبه به ثروت‌های بادآورده و هنگفت دست پیدا می‌کنند.

یک روز برنج، یک روز پودر لباسشویی و روز دیگر یک جنس و کالای دیگر و مردم نیز در پی هر شایعه و افزایش اندک قیمت کالاها، به جای آنکه مصرف خود را کم کنند، برای خرید بیشتر به فروشگاه‌ها هجوم می‌آورند و نتیجه این هجوم احساسی و خودخواهانه، گرانی و کمیابی بیش از حد اجناس و کالاها می‌باشد. در ماه‌های اخیر و پس از گرانی یکشنبه بعضی از کالاها، رسانه‌ها و خبرگزاری‌ها، مدام از کشف و توقیف انبارهای محتکران برنج و... خبر می‌دهند و باز «حرم» مردم و «طمع» محتکران فروکش نمی‌کند.

شایعه، اجناس قفسه مغازه‌ها را به قفسه آشپزخانه‌ها منتقل کرده و در این میان، پول‌های سرگردان و قدرت خرید مردم، نقش بسیار



مهمی در گرانی و کمیابی کالاهای ضروری ایفا می‌کند و تا فرهنگ «خرید» و «مصرف» مردم تغییر نکند، این وضعیت همچنان ادامه دارد و خواهد داشت.

حکومت بر مردم ساده و زودبازی که با شنیدن و بدون دیدن و تحقیق باور می‌کنند، کار ساده‌ای است، و برای سرگرم نمودن مردم، تنها باید هر هفته، یک شایعه‌ای ساخت و ترویج کرد، تا فکر و ذکر و ذهن مردم، به چیزی جز سیاست مشغول باشد! و اما روزی که مردم، دیگر شایعه را باور نکنند، چه اتفاقی خواهد افتاد؟!



مهارت پول خرج کردن را چگونه به نوجوانان بیاموزیم؟



فاطمه مجیدی

فرزند نوجوان‌تان دیگر بزرگ شده و کم‌کم به سمت استقلال پیش می‌رود، پس بهتر است تا وقتی که زیر نظر شماست، پس‌انداز کردن را یاد بگیرد. با توجه به زمان بلوغ نوجوانان، شما باید تصمیم بگیرید به فرزندتان پول توجیبی قابل ملاحظه‌ای بدهید که هم جواب تفریحاتش را بدهد و هم برای مثال لباس‌هایش را بخرد. اگر او مرتکب تصمیم نادرستی شد، با خرج کردن پولش، به راحتی یاد می‌گیرد که چه اشتباهی مرتکب شده و بهتر است دیگر آن را تکرار نکند. اگر برای اولین بار دچار مشکل شده

باشد و پول توجیبی‌اش را تمام کرده، به او بگویید که کم‌کم می‌کنید و بگذارید بداند که بعد از آن همیشه باید نتیجه را به شما گزارش دهد. از این‌که بیشتر به او پول بدهید، پرهیز کنید. از او نخواهید همیشه به شما بدهکار باشد و پولش را پرداخت نکند. بدهی باعث رنجش می‌شود و بهتر است در همان ابتدا «نه» بگویید. نوجوانان بزرگتر فرصت بیشتری دارند که بتوانند قسمتی از پول توجیبی‌شان را پس‌انداز کنند و کارهایی خارج از خانه انجام دهند. روشی که آنها پول در می‌آورند و خرج می‌کنند، به خانواده‌ها بستگی دارد. خانواده‌ها با هم تفاوت دارند. در بعضی از خانواده‌ها نوجوان برای این‌که کمک خرج خانواده باشد، باید بیرون از خانه کار کند. وقتی نوجوان شروع به کار تمام وقت می‌کند،

بیشتر خانواده‌ها توقع دارند که خرج و هزینه‌اش را خودش پرداخت کند. قبل از آموزش مدیریت پول به فرزند نوجوان خود، با او درباره کارهایی که نباید انجام دهد، توافق کنید. به عنوان مثال باید به او تذکر دهید که این پول نباید صرف خرید سیگار شود. برای آنها سه قلم تهیه کنید. یک قلم برای خرج کردن، یک قلم برای پس‌انداز کردن و یک قلم برای پول دادن به دیگران. از فرزندتان نخواهید که در قلم‌ها به مقدار مساوی پول بریزند. تناسب پول‌ها را به عهده خودشان بگذارید. فهرست مرتبی از چیزهایی که خریده‌اید، تهیه کنید و قیمت آنها را بنویسید و فرزندتان را تشویق کنید که به دنبال حراجی‌ها بروند. اگر پول‌های‌شان را پس‌انداز کردند، به آنها

اجازه دهید روی پس‌انداز خودشان، مدیریت خرج کردن داشته باشند. به دنبال حساب پس‌اندازهایی باشید که به آنها سود تعلق می‌گیرد. این موضوع را به فرزندتان هم آموزش دهید و پول آنها را در بهترین حساب پس‌انداز بگذارید. به یاد داشته باشید که باید همه جنبه‌های موضوع را در نظر بگیرید. به آنها بیاموزید که اگر پولی را در بانک پس‌انداز می‌کنید و سودی شامل آن می‌شود، شما می‌توانید از پول‌تان در فرصت‌های بهتر، مثل خریدهای بزرگ‌تر یا مسافرت‌ها استفاده کنید.

پول توجیبی فرزندتان چگونه

باید خرج شود؟

این دقیقاً به شما بستگی دارد که از ابتدا چگونه به فرزند خود، نحوه خرج کردن را آموزش داده باشید. وقتی کودک شما به دبستان می‌رود، باید به او یاد بدهید که قسمتی از پول توجیبی‌اش را پس‌انداز کند، بخشی را صرف خرید چیزهایی کند که نیاز دارد، مثل خرید انواع خوراکی‌ها و بقیه را زیر نظر والدین و با حق انتخاب خودش خرج کند. به یاد داشته باشید که هیچ‌گاه انتخاب او را مورد انتقاد قرار ندهید، حتی اگر آن انتخاب، شما را خوشحال نکند.

هنگامی که به فرزند خود پول توجیبی می‌دهید، دقیقاً به او بگویید که این پول باید به چه مصارفی برسد و به چه مصارفی نرسد، حس مسئولیت‌پذیری و استقلال را در او ضعیف نکنید.

بعضی والدین تصمیم می‌گیرند اگر فرزند آنها با پس‌انداز کردن کنار آمد و کارش را به خوبی انجام داد، به او کمک کنند. برای مثال آنها مقداری پول تعیین می‌کنند و برای مقدار معین پولی که فرزندشان پس‌انداز می‌کند، به او پاداش می‌دهند.

در مرحله‌های بعدی کودکان باید یاد بگیرند که خانواده‌ها با هم تفاوت دارند؛ چه در روش زندگی، چه در مقدار پولی که در می‌آورند و چه در روشی که برای خرج کردن انتخاب می‌کنند. آنها باید بدانند و یاد بگیرند که همیشه کسانی هستند که از آنها پول بیشتری دارند.

ناصرالدین شاه و ابلهان تهران

ناصرالدین شاه به کریم شیرهای گفت: نام ابلهان عمده تهران را بنویس! کریم گفت به شرط آن‌که نام هر کسی را بنویسم عصبانی نشوی و دستور قتل مرا صادر نکنی!

شاه به کریم شیرهای قول داد. کریم در اول لیست اسم ناصرالدین شاه را نوشت! ناصرالدین شاه عصبانی شد و خطاب به کریم گفت: اگر ابلهی و حماقت مرا ثابت نکنی میر غضب را احضار می‌کنم تا گردنت را بزنند! کریم گفت: مگر تو براتی پنجاه هزار تومانی به پرنس ملکم خان نداده‌ای که برود در پاریس آن را نقد کند و بیاورد؟!

ناصرالدین شاه گفت: بلی همین‌طور است. کریم گفت: من تحقیق کرده‌ام، پرنس همه املاک و اموال خود را در این مملکت نقد کرده و زن و فرزند و دلبستگی هم در این دیار ندارد، اگر آن وجه را به دست آورد و دیگر به مملکت برنگردد و تو نتوانی به او دست‌یابی چه می‌گویی؟!

ناصرالدین شاه گفت: اگر او این کار را نکرده و آن پول را پس بیاورد تو چه خواهی گفت: کریم شیرهای گفت: آن وقت نام شما را پاک می‌کنم و نام او را در اول لیست می‌نویسم.

برگرفته از کتاب هزار داستان نوشته اسکندر دلد



کتاب‌های رؤیایی؛

به بهانه شروع سال تحصیلی، گفتگویی صمیمانه با یکی از معلمان کاشمری داشتیم که با طرح‌های ابتکاری، در وضعیت مطالعه و کتاب‌خوانی مدارس کاشمر، تحول ایجاد کرد. «حسین افشاری» متولد سال ۱۳۵۶ در کاشمر است. پس از تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد آنالیز ریاضی، به‌عنوان دبیر ریاضی دبیرستان‌های کاشمر و مدرس دانشگاه‌های منطقه ترشیز، مشغول به کار شد و در سال‌های اخیر به بهبود وضعیت کتابخانه‌های مدارس اقدام نمود.



آموزش و پرورش کاشمر که انگیزه خیرین را دوچندان می‌کرد به طوری که در ۵ سال اخیر، تعداد این کتابخانه‌ها به ۲۰ عدد رسید.

آموزش و پرورش کاشمر که انگیزه خیرین را دوچندان می‌کرد به طوری که در ۵ سال اخیر، تعداد این کتابخانه‌ها به ۲۰ عدد رسید.

اعتقاد من این است که هدفمندترین گروه برای کار همین کودکان هستند اما در کنار آن‌ها، از والدین به‌خصوص مادران غفلت نکردیم و طرح گردش کتاب با محوریت کتاب‌های کوچک روانشناسی در زمینه فرزندپروری و روابط زناشویی و سلامت روحی مادران را کلید زدیم، در روزهای عاشورا کتاب نذری در بین مردم توزیع شد و در زمان انتخابات مجلس و شوراها، کاندیداها را مجاب به گنجاندن همین کتاب‌های کوچک در سبد تبلیغات کردیم و کتاب‌های مفید و ارزان، جایگزین کارت عروسی شد.

خدا را شاکرم که سال‌هایی از عمرم، خادم کتاب و دلباهی شدم و در این مسیر اعتماد خیرین و نیز حمایت مدیریت آموزش و پرورش کاشمر را ضمیمه کار من نمود. امیدوارم توان آن‌باشد با کمک خیرین و معلمان، این مسیر ادامه یابد، از سوی دیگر علی‌رغم نبود امکانات در آموزش و پرورش، دانش‌آموزان تشنه کتاب هستند و این خود بزرگ‌ترین دلیل و انگیزه برای کار در این حوزه است که می‌تواند نویدبخش ظهور و رشد نسلی مأنوس با کتاب و مطالعه باشد که باعث زدودن فقر دانایی می‌گردد.

مدارس جالب است، به چه شکل و میزانی اتفاق افتاد؟

در روز پدر و هم‌زمان با تولد حضرت علی^ع، در بین دوستان مطرح کردم کسانی که پدرشان در قید حیات نیست، به یاد آن‌ها و به مقدار هزینه، هدیه روز پدر را به خرید کتاب برای مدارس روستایی و مناطق محروم کمک کنند که استقبال خوبی شد به‌نحوی که حدود دو هزار جلد کتاب برای ۱۲ مدرسه به تعداد دانش‌آموزان، تهیه و اهدا گردید. این تجربه نو، سنگ بنای ایجاد گروه «خیرات کتاب کاشمر» شد و در پی آن به بهانه روز مادر برای یادبود آن‌ها کمک‌های زیادی جمع‌آوری شد.

آیا این میزان کمک خیرین، کفاف همه مناطق را می‌داد؟

من به هر بهانه‌ای از افراد کمک مالی دریافت و کتاب می‌خریدم اما کافی نبود. تا سال ۹۶ که یک معلم پیشکسوت، داوطلب تجهیز یک کتابخانه کامل در یک مدرسه شد و اولین کتابخانه خیرساز کاشمر و کشور به یادبود مادر مرحوم ایشان و در سالگرد وی به جای اطعام مرسوم؛ تجهیز، نام‌گذاری و افتتاح شد. این اتفاق با تبلیغات گسترده به‌خصوص با شعار جایگزینی کتاب به‌جای اطعام مجلس متوفیان، مورد استقبال افراد مختلف قرار گرفت، به‌خصوص با نامیدن کتابخانه‌ها به نام آن شادروان از سوی مدیریت



مجید عرفانی

در ابتدا از وی درباره نحوه ورود به حوزه کتاب پرسیدم.

من از همان کودکی مانند سایر کودکان و نوجوانان به کتاب علاقه‌مند بودم. اما ورود به کار در حوزه کتاب آموزش و پرورش در سال ۹۲ و به علت کسالت و ناتوانی در تدریس ریاضی بود که مقرر شد در کتابخانه هنرستان مدرس کار کنم و از آنجا بود که ضعف موجود در کتابخانه‌های آموزشی را مشاهده و به فکر افتادم در این زمینه کاری انجام دهم.

چه ضعف‌هایی در کتابخانه‌های مدارس وجود داشت؟

متوجه شدم از سال ۸۴، سرانه خرید کتاب مدارس و نیروی انسانی کتابدار کاملاً حذف شده به همین دلیل در ابتدا به سراغ ناشرین رفتم و تعدادی کتاب به بهانه محروم بودن مدرسه گرفتم، سپس با فروش کتاب‌های فرسوده، تعدادی کتاب خریده شد. این تجربه خوبی برای تسری به سایر مدارس کاشمر بود، اما به دلیل کافی نبودن، به سراغ خیرین رفتم.

ورود خیرین به بحث کتاب

دعا؛ گفت و گویی با خدا

دعا از جمله عبادات مهمی است که در آموزه‌های اسلامی مطرح شده، سهل‌ترین نوع ارتباط با خدا را شکل می‌دهد. انسان هر لحظه، در هر حالت، در هر زمان و مکانی که اراده کند، می‌تواند ارتباط درونی با خداوند برقرار کند و نیاز خویش را به او برده، چنان‌که در آیه ۶۰ سوره «غافر» آمده است: وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَجْتَجِبْ لَكُمْ؛ و پروردگار تان فرمود مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم.

دعا و نیایش، آسان‌ترین وسیله ارتباط با پروردگار عالم است. حقیقت دعا درخواست طلب درونی از اوست. این درخواست از روی نیاز و خاکساری است که امیدواری آن را همراهی می‌کند. دعاکننده به علم و قدرت الهی باور دارد و نیاز خود را محضر علیم و قدیر عالم می‌برد. دعا، اوج خضوع، خشوع، فقر و طلب است که نیاز به زبان ندارد و با یک توجه حاصل می‌آید.

نیایش آنچنان اهمیتی دارد که اگر انسان‌ها از آن روی بگردانند، خدا هم به آنها اعتنا نخواهد کرد، در آیه ۷۷ سوره «فرقان» آمده است: قُلْ مَا يَغْنُبُ بَكُم رَّبِّي لَوْلَا دَعَاؤُكُمْ؛ بگو اگر دعای شما نباشد پروردگارم هیچ اعتنایی به شما نمی‌کند.

دعا کارکردهای متنوعی دارد؛ اگر قصد نیایش کننده صرفاً عرضه دردها و رنج‌های خویش محضر خدا باشد و با آن حاجتی مادی همراهی نکند، در این صورت، برون‌ریزی عاطفی صورت گرفته و بهداشت روانی فرد محقق شده است. اصولاً درد دل کردن با دیگران از نظر سلامت روانی، امری مفید و مؤثر است، حال اگر این پدیده در ارتباط با خدا صورت گیرد، آثار مثبت آن افزون می‌شود در آن آفات منفی نخواهد بود، زیرا در این رابطه، بنده به آسانی



ناراحتی‌ها و نگرانی‌های خویش را با آفریننده خود در میان گذاشته است، چنان‌که در آیه ۸۶ سوره یوسف آمده است که یعقوب^ع چنین کرد: قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحَزْنِي إِلَى اللَّهِ؛ گفت من شکایت غم و اندوه خود را پیش خدا می‌برم.

کارکرد دیگر نیایش، حاجت‌خواهی از خداست که در این صورت، انگیزه دعاکننده، نیاز مادی یا معنوی است. در آموزه‌های دینی آمده است اگر دعا، طلب واقعی باشد و انسان نیاز خویش را از خدا بخواهد، اجابت قطعی است هرچند مطلوب انسان در زمان دیگر یا به گونه‌ای دیگر به حاجت خواه داده شود. به این مثال دقت کنیم: ممکن است در تلبیستانی داغ از کسی آب طلب کنید، او به شما می‌گوید: به تو می‌دهم، اما ساعتی درنگ کن تا به تو آب هندوانه‌ای خنک دهم یا به تو بگوید آبی که خواسته‌ای آلوده است، آب زلال دیگری به تو خواهم داد. مهم این است که خیرخواهی خدا را باور داشته باشیم و یقین کنیم. او می‌خواهد به ما کمک کند، اما به گونه‌ای بهتر که عقل و خردمان به آن نمی‌رسد.



داستانک

«تلنگر»

مردی همسر و سه فرزندش را ترک کرد و در پی روزی خود و خانواده‌اش، راهی سرزمینی دور شد. فرزندانش او را از مصیبت قلب دوست داشتند و به او احترام می‌گذاشتند. مدتی بعد، پدر نامه اولش را برای آن‌ها فرستاد. بچه‌ها آن را باز نکردند تا آنچه را در آن بود، بخوانند؛ بلکه یکی‌یکی آن را در دست گرفته و بوسیدند و گفتند: این نامه از طرف عزیزترین کس ماست. سپس بدون اینکه پاکت را باز کنند، آن را در کیسه مخملی قرار دادند. هر چند وقت یکبار نامه را از کیسه درآورده و غبار رویش را پاک کرده و دوباره در کیسه می‌گذاشتند و با هر نامه‌ای که پدرشان می‌فرستاد، همین کار را می‌کردند. سال‌ها گذشت. پدر بازگشت، ولی به جز یکی از پسرانش کسی باقی نمانده بود.

از او پرسید: مادر ت کجاست؟

پسر گفت: سخت بیمار شد و چون پولی برای درمانش نداشتیم، حالش وخیم‌تر شد و مرد.

پدر گفت: چرا؟ مگر نامه اولم را باز نکردید؟ برایتان در پاکت نامه پول زیادی فرستاده بودم.

پسر گفت: نه

پدر پرسید: برادرت کجاست؟

پسر گفت: بعد از فوت مادر کسی نبود که با تجربه‌هایش او را نصیحت کند و راه درست را به او نشان دهد، او هم با دوستان ناباب آشنا شد و با آنان رفت.

پدر تعجب کرد و گفت: چرا؟

مگر نامه‌ای را که در آن از او خواستم از دوستان ناباب دوری گزینند و نشانه‌های راه خطا را برایش شرح دادم، بخواندید؟

پسر گفت: نه

مرد گفت: خواهرت کجاست؟

پسر گفت: با همان پسری که مدت‌ها خواستگارش بود، ازدواج کرد. الان هم در زندگی با او اسیر ظلم و رنج است.

پدر با تأثر گفت: او هم نامه من را نخواند که در آن نوشته بودم او پسر آبرودار و خوش نامی نیست و دلایل منطقی‌ام را برایش توضیح داده بودم و این‌که من با این ازدواج مخالفم.

پسر گفت: نه

الان به چه فکر می‌کنید؟ به این‌که مقصر خود فرزندتان بودند که به جای خواندن نامه، آن را می‌بوسیدند و به چشم می‌مالیدند و با احترام در کیسه مخملی نگهداری می‌کردند؟ درست حدس زده‌اید.

رفتار ما با کلام‌الله هم مثل رفتار آن بچه‌ها با نامه‌های پدرشان است. ما هم قرآن را می‌بوسیم، روی می‌دهیم، می‌بندیم و در کتابخانه احترام قرار می‌دهیم، می‌بندیم و در کتابخانه می‌گذاریم و آن را نمی‌خوانیم و از آنچه در اوست، سودی نمی‌بریم، در حالی‌که تمام آنچه‌که در آن است، بیان روش زندگی ماست.



یا جوج و مأجوج که بودند؟

گردآورنده: زینب تازه‌دل



ارز بوده‌اند که درختی است بلند. طائفه دیگر طول و عرض‌شان یکسان بوده و از هرطرف چهار زرع بوده‌اند، و طائفه سوم که از آن دو طائفه شدیدتر و قوی‌تر بودند هر یک دو لاله گوش داشته‌اند که یکی از آنها را تشک و دیگری را لحاف خود می‌کرده، یکی لباس تابستانی و دیگری لباس زمستانی آنها بوده، اولی پشت و رویش دارای پرهایی ریز بوده و آن دیگری پشت و رویش کرک بوده است. بدنی سفت و سخت داشته‌اند و کرک و پشم‌شان، بدن‌های‌شان را می‌پوشانده...

هم‌چنین در روایات آمده که «یا جوج» یک قوم و «مأجوج» قوم و امتی دیگر بوده‌اند، و هریک از آنها ۴۰۰ هزار امت و فامیل بوده‌اند و به همین جهت جز خدا کسی از عدد آنها خبر نداشته است.

در تورات در کتاب «حزقیل» فصل سی‌وهشتم و فصل سی‌ونهم و در کتاب رؤیای «یوحنا» فصل بیستم از آنها به عنوان «گوگ» و «ماگوگ» یاد شده است که معرب آن «یا جوج و مأجوج» است.

به گفته علامه طباطبایی در «المیزان» از مجموع گفته‌های تورات استفاده می‌شود که «مأجوج» یا «یا جوج و مأجوج»، گروه یا گروه‌های بزرگی بودند که در دوردست‌ترین نقطه شمال آسیا زندگی داشتند و مردمی جنگجو و غارتگر بودند.

قیامت آن را خرد می‌کند، در این صورت وعده مزبور پیشگویی خدا بوده که ذوالقرنین آن را خبر داده و یا همان وعده‌ایست که خدای تعالی درباره قیام قیامت داده است و گفته شده شکسته شدن سد ذوالقرنین از نشانه‌های قیامت است.

درباره این‌که ذوالقرنین چه کسی بوده نظرات متعددی وجود دارد، اما در روایات پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله) و اهل بیت (علیهم‌السلام) آمده: «او پیامبر نبود بلکه بنده صالحی بود.» و درباره این‌که این دو قوم «یا جوج و مأجوج» که بودند نیز نظرات زیادی وجود دارد.

در برخی روایات آمده که از نژاد (آنها) از اولاد یافث بن نوح بودند، و در زمین فساد می‌کردند. سدی که ذوالقرنین ساخت برای همین بود که راه رخنه آنان را ببندد.

در بعضی روایات دیگر آمده که این قوم از نظر نیروی جسمی و شجاعت به حدی بوده‌اند که از هیچ حیوان و یا درنده و یا انسانی نمی‌گذشتند مگر آنکه آن را پاره پاره کرده و می‌خوردند و نیز از هیچ کشت و زرع و یا درختی نمی‌گذشتند مگر آنکه همه را می‌چریدند، و به هیچ نه‌ری بر نمی‌خوردند مگر آنکه آب آن را می‌خوردند و آن را خشک می‌کردند.

هم‌چنین روایت شده که سه طائفه بوده‌اند، یک طائفه مانند

که مانع از تجاوز آنان بشود. ذوالقرنین پیشنهاد آنها را پذیرفت و به آنها گفت: «آنچه خدا در اختیار من گذارده بهتر است (از آنچه شما پیشنهاد می‌کنید) مرا با نیرویی یاری کنید تا میان شما و آنها سد محکمی ایجاد کنم.» (۹۵ کهف)، سپس از آنها خواست یاری‌اش کنند.

«قطعات بزرگ آهن برای من بیاورید (و آنها را به روی هم چیند) تا کاملاً میان دو کوه را پوشانید، سپس گفت (آتش در اطراف آن بیفروزید) و در آتش بدمید، (آنها دمیدند) تا قطعات آهن را سرخ و گداخته کرد، گفت (اکنون) مس ذوب شده برای من بیاورید تا به روی آن بریزم. (سرانجام آن چنان سد نیرومندی ساخت) که آنها قادر نبودند از آن بالا روند و نمی‌توانستند نقی در آن ایجاد کنند.» (۹۶ و ۹۷ کهف) پس از بنای سد، ذوالقرنین گفت: «این از رحمت پروردگار من است اما هنگامی که وعده پروردگارم فرا رسد آن را در هم می‌کوبد و وعده پروردگارم حق است.»

این سد خود رحمتی از پروردگار بود، یعنی نعمت و سپری بود که خداوند با آن اقوامی از مردم را از شر «یا جوج و مأجوج» حفظ فرموده و وقتی وعده خدا رسد آن را در هم می‌کوبد و منظور از وعده، وعده‌ایست که پروردگار در خصوص آن سد داده بوده که به زودی یعنی در نزدیکی‌های

در دو جای قرآن از «یا جوج و مأجوج» نام برده شده است. در آیه ۹۶ سوره انبیاء و در انتهای سوره کهف که درباره ذوالقرنین و سفرهایش سخن گفته می‌شود. «حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ بَيْنَ السَّدَّيْنِ وَجَدَ مِنْ دُونِهِمَا قَوْمًا لَا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ قَوْلًا ۚ قَالُوا يَا ذَا الْقُرْنَيْنِ إِنَّ يَا جُوجَ وَ مَاجُوجَ مُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ فَهَلْ تَجْعَلْ لَكَ خَرْجًا عَلَىٰ أَنْ تَجْعَلَ بَيْنَنَا وَ بَيْنَهُمْ سَدًّا.» «و هم‌چنان به راه خود ادامه داد تا به میان دو کوه رسید، و در آنجا گروهی غیر از آن دو را یافت که هیچ سخنی را نمی‌فهمیدند. (آن گروه به او) گفتند: ایذالقرنین یا جوج و مأجوج در این سرزمین فساد می‌کنند. آیا ممکن است ما هزینه‌ای برای تو قرار دهیم که میان ما و آنها سدی ایجاد کنی.» (۹۳ و ۹۴ کهف)

ذوالقرنین به سرزمینی می‌رسد که مردمش در سطح پایینی از تمدن بودند و در سخن گفتن (یا فهم و درک سخن) که یکی از نشانه‌های تمدن است ضعیف و عقب‌مانده بودند و بین دو کوه زندگی می‌کردند، این مردم از دست اقوام «یا جوج و مأجوج» در رنج و عذاب بودند که از پشت کوه‌ها به آنها حمله و آنها را غارت می‌کردند.

مردم این سرزمین به ذوالقرنین پیشنهاد کردند که مالی را از ایشان بگیرد و میان آنان و «یا جوج و مأجوج» سدی ببندد



یک شبهه و یک پاسخ

پرسش: شان نزول آیه شریفه «و ان یکاد» و دلیل این که برای چشم زخم است، چیست؟

پاسخ: بسیاری از مردم معتقدند در بعضی چشم‌ها اثر مخصوصی است که وقتی با اعجاب به چیزی بنگرند، ممکن است در آن تحولاتی منفی و مخرب ایجاد کند. گرچه این مسئله از نظر عقلی امر محالی نیست، ولی توجیه علمی معتبری تاکنون برای آن ذکر نشده است. ولی در کلمات قصار امیرمؤمنان^(ع) در نهج البلاغه و در بعضی کتب روایی دیگر هم آمده و روایات دیگری به این مضمون که همه می‌تواند به این معنا حمل شود که چشم زخم زدن افراد حسود، حق است زیرا وقتی زیبایی و نعمت و خوبی دیگری را ببینند، نمی‌توانند تحمل کنند و حسد و کینه و عداوتشان آنان را به توطئه چینی وای می‌دارد که چه بسا تا ریشه کنی فرد پیش می‌روند و این حقیقتی است انکارناپذیر و به همین جهت هم دعا و تعویذ و استعاذه برای این موارد به وفور وارد شده است، اما این روایات دلالت صریح و قطعی بر تاثیر خود چشم و نیروی فوق‌العاده و ضربه زننده در بعضی چشم‌ها ندارند. در روایتی آمده است: جبرئیل «رقبه» و تعویذی، برای رسول خدا(ص) آورد که این جمله بود: «بسم الله اَرْقِیکَ مِنْ کُلِّ عَيْنٍ خَاسِدٍ لَهِ یُشْفِیکَ» به نام خدا تو را در پناه خدا قرار می‌دهم از شر هر چشم حسود تا خدا از آن شفا و امنت بدهد. رسول خدا^(ص)

فرمود: «استعینوا علی امورکم بالکتمان فان کل ذی نعمه محسود» با کتمان و پوشاندن نعمت‌هایتان (از آدم‌های بی‌طرفیت و کم‌ظرفیت) کارتان را پیش ببرید، زیرا هر نعمت داری مورد حسادت است. حضرت یعقوب به تعلیم خدایی می‌دانست وقتی افراد به خصوص آدمیان کم ظرفیت ۱۱ برادر قوی هیکل و خوش فرم و... را با هم ببینند، حسادتشان گل می‌کند و آنها را چشم زخم می‌زند و برای از بین بردن وحدت و اجتماع آنها توطئه می‌کنند و... از این رو فرزندان را سفارش کرد که به گونه‌ای عمل کنند که از این مهلکه در امان باشند.

محسود بودن فرد نعمت‌دار و مورد توطئه و حقد قرار گرفتن او، در روایات تصریح شده و به پناه بردن به خدا و تلاوت سوره‌های معوذتین (قل اعوذ برب الفلق و قل اعوذ برب الناس) و ذکرهای لاجول و لاقوه‌الایاله و دعا‌هایی دیگر توصیه شده است. نوشتن این اذکار و سوره‌ها و همراه داشتن آنها نیز مؤثر است. در بعضی روایات اهل سنت آمده است: افرادی می‌خواستند پیامبر^(ص) را چشم کنند و از کسانی که به چشم کردن معروف بودند، برای این مقصود کمک بگیرند که آیه «و ان یکاد» نازل شد و پیامبر^(ص) با امان داد. با توجه به این روایات و روایات گذشته، چه چشم زخم به معنای مشهور (تاثیر مرموز چشم‌ها) وجود داشته باشد و چشم‌هایی بتوانند چنین ضررهایی بزنند یا نه، معنایش چشم‌های حسود باشد که به توطئه چینی می‌پردازند، در هر دو حال نوشتن این آیه و همراه داشتن آن برای در امان ماندن از چشم زخم معمول شده و اگر با اعتقاد به قرآن و توسل به آن باشد، خوب است.

راهکارهایی

که به کارتان می‌آید

معصومه تقوی

فکر می‌کنید که در زمان بروز مشکلات تنها نیستید، آرامش خاطر بیشتری پیدای می‌کنید.

■ **انعطاف‌پذیر باشید:** گاهی اوقات اتفاقات غیرمنتظره‌ای رخ می‌دهد که برای‌تان پذیرفتنی نیست. در چنین شرایطی بهتر است خود را برای مدیریت شرایط جدید آماده و سعی کنید با پیدا کردن راهکارهای مناسب، مشکلات را از جلوی پای خود بردارید.

■ **تا ۱۰ بشمارید:** زمانی که تصور می‌کنید تمام درها به روی شما بسته‌شده، کمی استراحت کنید و با نگاهی متفاوت به شرایط بنگرید. تا ۱۰ بشمارید، این کار به شما فرصت کافی می‌دهد تا ظرفیت‌های خود را تغییر دهید، بعد از انجام این کار ممکن است متوجه شوید، موضوعی که باعث ناراحتی و ناامیدی شما شده، قابل حل است.

■ **هر پایان، شروعی دیگر است:** بروز مشکلات و سختی‌ها در زندگی، امری طبیعی و گاهی از اختیار ما خارج است. با این حال کمتر کسی است که نداند دست‌وپنجه نرم کردن با مشکلات، ما را قوی‌تر می‌کند و فرصت‌هایی بهتر در آینده برای‌تان رقم می‌زند. گواه این ادعا هم شروعی فوق‌العاده است، آن هم زمانی که فکر می‌کنید همه چیز برای‌تان تمام شده است، پس از یاد نبرید که هر پایان، شروعی دیگر است.

از بین می‌رود و افکار مثبت و امیدوارکننده به ذهن‌تان خطور می‌کند. پس به عقب برنگردید و روبه‌جلو حرکت کنید.

■ **بیش از حد تجزیه و تحلیل نکنید:** فکر کردن بیش از حد در خصوص یک وضعیت یا یک واقعه باعث می‌شود اوقات سختی را سپری کنید و در همان ابتدا ناامید شوید. درست است که در زمان سختی‌ها نمی‌توان تظاهر کرد که مشکلی پیش نیامده و همه چیز خوب است، اما تجربه و تحلیل بیش از حد مشکلات هم کار شما را برای گذر از بحران سخت خواهد کرد.

■ **خودتان را دست بالا بگیرید:** شما بزرگ‌تر از مشکلات هستید، به حدی که می‌توانید اتفاقات ناگوار زندگی را پشت سر بگذارید و سختی‌های پیش‌آمده را با درایت حل کنید. این یعنی این که شما توانایی هر کاری را دارید. پس خودتان را دست بالا بگیرید و اعتماد داشته باشید که از پس حل تمام مشکلات برمی‌آید.

■ **از دیگران کمک بخواهید:** بسیاری از مردم وقتی با چالش‌های زندگی مواجه می‌شوند، پیش خودشان تصور می‌کنند که برای حل مشکلات و راهی از اتفاقات ناگوار زندگی به‌تنهایی باید وارد عمل شوند، در حالی که کمک گرفتن از دیگران در شرایط سخت می‌تواند مشکل‌گشا باشد. وقتی با خودتان

به چیزهایی فکر کنید که دارید، نه آن‌هایی که از دست داده‌اید: بیشتر افراد وقتی زندگی روی ناخوش خود را به آن‌ها نشان می‌دهد، همه چیزشان را از دست رفته می‌بینند، در حالی که اصلاً این‌طور نیست. بهتر است در شرایط سخت به چیزهایی که دارید فکر کنید، نه آنچه از دست داده‌اید. فکر کردن به داشته‌ها، به ما انگیزه می‌دهد و همین موضوع برای عبور از سختی‌ها کافی است.

■ **واقعیت زمان حال را بپذیرید:** همه چیز را همان‌گونه که هست، بپذیرید. روبه‌رو شدن با واقعیت، شما را مقاوم‌تر می‌کند. اگر بتوانید واقعیت‌های رخ داده را بپذیرید، می‌توانید تصمیمات درستی بگیرید. ■ **بیش از حد واکنش نشان ندهید:** عکس‌العمل‌های بیش از حد، کنترل زندگی را از دست‌تان خارج و گره مشکلات را کور می‌کند. پس به‌جای این که بیش از حد واکنش نشان دهید و با این کار انرژی‌تان را از دست بدهید، با مشکلات منطقی برخورد کنید و از گرفتن تصمیمات احساساتی و بدون فکر خودداری کنید.

■ **به سمت جلو حرکت کنید:** برای گذر از دوره بحران بهتر است به سمت جلو حرکت کنید. اگر انرژی‌تان را روی حل مشکلات پیش‌آمده متمرکز کنید، ناخودآگاه افکار منفی و ناامیدکننده

همه ما در زندگی روزهایی را تجربه کرده‌ایم که باعث از دست دادن روحیه و اعتماد به نفس‌مان شده است. شرایطی که گاهی کنترل زندگی را از دست‌مان خارج کرده و باعث ناامیدی‌مان شده است.

زندگی دو رو دارد: روی خوش و روی ناخوش؛ پس بهتر است آن زمان که روی دور خوش زندگی هستیم، به بهترین شکل ممکن از لحظاتمان لذت ببریم و زمانی هم که سختی‌ها و مشکلات، خواسته یا ناخواسته، محاصره‌مان کرده، روحیه‌مان را از دست ندهیم تا بتوانیم اتفاقات ناگوار رخ داده را پشت سر بگذاریم.

برای مقابله با سختی‌ها و مشکلات زندگی راهکارهایی وجود دارد که شاید دانستن آن‌ها به کارتان بیاید.

■ **از افکار منفی دوری کنید:** معمولاً همه افراد در شرایط سخت، به بدترین چیزها فکر می‌کنند، در حالی که می‌توان از قدرت تجسم به‌جای از دست دادن روحیه، برای حل مشکلات پیش‌آمده، استفاده کرد.

■ **دست‌به‌کار شوید:** می‌گویند: در شرایط سخت باید کاری انجام داد تا ذهن درگیر شود. در این مواقع پرهیز از مواجهه، تنها به اضطراب‌ها دامن می‌زند. پس دست‌به‌کار شوید و خود را مشغول کاری کنید. همین دست‌به‌کار شدن‌ها به شما قدرت مبارزه خواهد داد.

برای اولین بار در منطقه نسل جدید والپست های ساختمانی

مورد تایید سازمان نظام مهندسی و منطبق با پیوست ششم آیین نامه زلزله (استاندارد 2800)

مهندس عزیز آیا میدونی والپست های نبشی هیچ کارایی موقع زلزله نداشته و بعد از زلزله کرمانشاه ممنوع اعلام شده؟!

انواع: ناودانی منقطع، میلگرد بستر، گیره و قلاب
بست های رادیکالی، تسمه دوخت و ...

بیش از ۵۰ پروژه اجرایی
در سطح شهرستان



بزودی منتظر حضور گرم تان در
نمایشگاه تخصصی صنعت ساختمان هستیم

۰۹۳۵۴۳۰۴۵۸۴
۰۵۱۵۵۲۲۴۵۸۵



aa_aramfar

مهندس آرامفر

کاشمر، خیابان ۱۵ خرداد، روبروی سینما، طبقه منفی یک بیمه ایران

برای
مشاوره رایگان
تماس بگیرید



۳۰٪

کاهش هزینه
اجرای والپست
در مقایسه با
نبشی کشی



این آداب را بعد از غذا بلدیم؟!

۱ نوشیدن چای داغ

چای از هر نوعی که باشد (سیاه، سفید و سبز)، محتوی موادی به نام تانن است. ترکیب‌های تانن اگر به فاصله کمتر از نیم‌ساعت بعد از مصرف غذا خورده شوند، به آن مواد غذایی می‌چسبند و مانع جذب آنها می‌شوند به همین دلیل تا یک ساعت بعد از صرف غذا، جای نوشیدن.

۲ حمام کردن

یکی از باورهای عموم مردم این است که بعد از غذا نباید حمام کرد، زیرا احتمال بیهوش شدن و از حال رفتن در حمام بالاست. این حرف تا حدی اساس علمی دارد؛ ولی در مورد همه صدق نمی‌کند. افراد مسن و کسانی که بیماری‌های قلبی پیشرفته دارند یا سرخرگ‌های اصلی خون‌رسان به مغز و شریان‌های گردن در آنها تنگ است، بهتر است حداقل تا ۳۰ دقیقه بعد از خوردن غذای سنگین به حمام نروند زیرا بعد از خوردن غذای نسبتاً سنگین، خون به سمت دستگاه گوارش منتقل می‌شود و خون‌رسانی به مغز کاهش می‌یابد.

۳ نوشیدن آب یخ

میکویند نوشیدن آب یخ بعد از غذا باعث سرطان معده می‌شود، ولی این حرف پایه علمی چندانی ندارد و تنها مشکلی که با نوشیدن آب یخ روز می‌کند، دل درد یا انقباض عضلات روده است. نکته دیگر اینکه آب نوشیدن بعد از صرف غذا، باعث رقیق شدن شیر معده می‌شود و می‌تواند در هضم و شکسته شدن ذرات درشت‌تر غذا به ذرات ریزتر اختلال ایجاد کند. بنابراین بهتر است نیم ساعت قبل از غذا یا نیم ساعت بعد از اتمام غذا، آب ننوشید.

۴ سیگار کشیدن

در متون پزشکی آمده سیگار چه بعد از غذا و چه قبل از آن خطرناک است و خطر مصرف آن بعد از غذا برخلاف تصور عموم مردم بیشتر نیست. حدود ۱۰۰ ماده سرطان‌زا در سیگار وجود دارد و کشیدن آن به طور کلی زیان‌بار است. نتایج تحقیقات نشان داده دود سیگار می‌تواند محیط معده را اسیدی کند و مانع هضم صحیح غذا می‌شود. از سوی دیگر، کشیدن سیگار بعد از غذا، به خصوص در افراد مبتلا به نشانگان روده تحریک پذیر، درد و علائم شکمی را به دنبال خواهد داشت.

یادم است بچه

که بودیم مادر همیشه می‌گفت تا هنوز سفره پهن است، دراز نکشید. غذای تان را که خوردید، آرام بنشینید و کمی استراحت کنید. بازی و بدو بدو بعد از غذا ممنوع است و... متخصصان هم انجام برخی از این کارها را بعد از غذا خوردن برای دستگاه گوارش مضر می‌دانند و می‌گویند حتی می‌توانند سرطان‌زا باشند. شاید دانستن این موضوع که چرا این کارها اشتباه هستند و نباید بلافاصله بعد از صرف غذا به آنها پرداخت، تا حدی باعث شود از انجام‌شان صرف نظر کنیم.

دراز کشیدن

دراز کشیدن بعد از خوردن غذا و با معده پر ممکن است باعث شود مقداری غذا از معده به مری بازگردد و ریفلاکس ایجاد شود. در ماه رمضان چون مردم بعد از خوردن سحری می‌خوابند، این موضوع بسیار شایع تر است.

ورزش کردن

ورزش ممکن است به قلب افراد دچار مشکل‌های قلبی عروقی، فشار وارد کند. مصرف غذای سنگین و ورزش بلافاصله بعد از آن، این فشار را چند برابر می‌کند. اگر غذای سبکی خورده‌اید، حداقل ۲ ساعت و در صورت صرف غذای سنگین حداقل ۴ ساعت باید از انجام ورزش و فعالیت بدنی خودداری کنید.

برقراری روابط زناشویی

بیماران قلبی بیشتر باید در این مورد توجه کنند. ارتباط زناشویی نوعی استرس برای سیستم قلبی - عروقی محسوب می‌شود. در مواردی نادر مشاهده شده فرد هنگام این عمل دچار سکنه قلبی شده است. افراد دچار بیماری‌های پیشرفته قلبی یا کسانی که اخیراً دچار سکنه قلبی شده‌اند، بهتر است تا ساعاتی پس از صرف غذا، از برقراری رابطه زناشویی خودداری کنند.

بلند کردن جسم سنگین

افرادی که با معده پر، جسم سنگینی بلند می‌کنند در واقع نوعی فعالیت بدنی انجام داده‌اند که می‌تواند به قلب فشار بیاورد. از سوی دیگر، این کار باعث افزایش فشار داخل شکم می‌شود و ایجاد ریفلاکس می‌کند. به همین دلیل بهتر است یکی دو ساعت بعد از صرف غذا از انجام این کار خودداری کرد.



● الهام نظام‌آبادی

ذهن آگاهی



ذهن آگاهی (Mindfulness) یک فرآیند روان‌شناختی آوردن توجه به تجربیات زمان حال بدون قضاوت، یا به عبارتی پرورش آگاهی و هوشیاری با تکیه بر مراقبت و زیرنظر گرفتن توجه در زمان حال بدون قضاوت است. تعریف کوتاه «ذهن آگاهی» یعنی «آگاهی از لحظه است». ذهن آگاهی را می‌توان با روش‌های مختلف مانند مدیتیشن، توسعه داد. در دهه‌های اخیر با استفاده از مبانی ذهن آگاهی روش‌های درمانی مختلفی در روانشناسی بالینی و روان‌پزشکی برای درمان افسردگی، اضطراب، اعتیاد و کاهش استرس ابداع شده است.

ذهن آگاهی نوعی هشیاری است که از طریق معطوف کردن توجه به شیوه‌ای خاص یعنی هدفمند، به زمان حال و بدون قضاوت از تجارب لحظه‌به‌لحظه، پرورش داده می‌شود. این یکی از انواع گوناگون مراقبه است، اگر شما مراقبه را شیوه‌ای در نظر بگیرید که در آن: (۱) به شکل نظام‌دار انرژی و توجه‌مان را تنظیم کنیم (۲) کیفیت تجربیات‌مان را تحت تأثیر قرار داده و احتمالاً متحول سازیم (۳) متوجه تمام جنبه‌های انسان بودن‌مان و (۴) روابط‌مان با دیگران و جهان پیرامون باشیم. در نهایت ذهن آگاهی، رابطه‌ای عاشقانه با زندگی، واقعیت، خیال، زیبایی وجودی، قلب، جسم و ذهن شما و با دنیا هست.

دو روش مکمل برای این منظور وجود دارد: رسمی و غیررسمی. منظور از شیوه رسمی این است که روزانه زمانی را به انجام تمرین با مراقبه هدایت‌شده بپردازید و منظور از غیررسمی این است که اجازه بدهیم هر جنبه‌ای از زندگی‌مان به شکلی راحت و طبیعی تمرین ذهن آگاهی باشد.

این دو شیوه تمرین دست‌به‌دست هم داده و همدیگر را تقویت می‌کنند و در نهایت یک کل یکپارچه را شکل می‌دهند که می‌توانیم آن را زندگی با آگاهی یا بیدار زیستن بنامیم. ذهن آگاهی به‌عنوان یک تمرین فرصت‌های بی‌شماری را برای شناخت عمیق‌تر ذهن خویش، کشف و پرورش منابع عمیق درونی خود و برای یادگیری، رشد و شفای‌تان فراهم می‌آورد. همچنین این امکان این را فراهم می‌آورد تا در کتان از این که هستید و چگونه می‌شود خردمندانه‌تر، سالم‌تر، پرمعنا تر و شادتر در این دنیا زندگی کنید را درگرو سازد.

بنابراین همان‌طور که این ماجراجویی را در زندگی‌تان آغاز می‌کنید، امکان دارد تمرین ذهن آگاهی‌تان رشد کند، به اوج برسد، زندگی‌تان را قوت ببخشد و لحظه‌به‌لحظه و روزبه‌روز مؤثر و مؤثرتر باشد.

شروع کنید یا برنامه‌نویسی‌های ابتدایی.

حفظ حریم خصوصی

کارشناسان امنیتی آنلاین معتقدند؛ والدین باید تنظیمات حریم خصوصی فرزندان‌شان را در رسانه‌های اجتماعی بررسی کنند تا پروفایل آن‌ها هرگز اطلاعات شخصی، مانند آدرس و شماره تلفن را افشا نکنند. به‌بیان دیگر، تفاوت بین اشتراک‌گذاری اطلاعات و فاش کردن اطلاعات را به کودکان بیاموزند. مثلاً وقتی در اینترنت صحبت از به اشتراک‌گذاری عکس، عقاید، تجربه‌ها و... است، به کودکان یاد دهند که هرگز اطلاعات شخصی، شماره تماس، آدرس، شماره حساب بانکی، پس ورد و... را به اشتراک نگذارند. همچنین با آن‌ها درباره عکس یا اطلاعاتی که در اینترنت به اشتراک می‌گذارند، صحبت کرده و به آن‌ها این نکته را گوشزد کنند که اگرچه می‌توان بعدها آن را حذف کرد، اما امکان خطر حتی در همان زمان کوتاه وجود دارد و نمی‌توان اثرات آن را به‌کلی از بین برد.

یادآوری خطرناک

کودکان نمی‌دانند دسترسی افراد غریبه به اطلاعات رسانه‌های اجتماعی آن‌ها چقدر آسان است. نشستن پشت صفحه کلید، کودکان را تشویق می‌کند تا درباره هر موضوعی اظهارنظر یا حتی مردم را تهدید کنند. مهم‌ترین بخش راهنمای پدر و مادر در زمینه رسانه‌های اجتماعی این است که به کودکان هشدار دهند افراد غریبه را به جمع دوستان‌شان در رسانه‌های مجازی وارد نکنند. به فرزندان‌مان آموزش دهیم تا دسترسی به اطلاعات پروفایل خود را برای همه جز افراد نزدیک مورد اعتماد و امن خود محدود کنند. تنظیمات مستمر، حریم خصوصی وبسایت، به کاربران این اجازه را می‌دهد تا انتخاب کنند اطلاعات‌شان را با چه کسانی در میان گذارند.

دادن رایانه یا لپ‌تاپ در مکان‌های مرکزی خانه به شما کمک می‌کند تا فعالیت‌های فرزندان را در شبکه‌های اجتماعی زیر نظر داشته باشید. کودکان اگر بدانند والدین‌شان می‌توانند فعالیت آن‌ها ببینند، از رفتارهای نامناسب آنلاین اجتناب می‌کنند.

خط‌مشی‌دهی

والدین باید برای رسانه‌های اجتماعی و یادگیری آن‌ها وقت بگذارند و خود را با رسانه‌های اجتماعی بی‌شماری که فرزندان‌شان از آن‌ها استفاده می‌کنند، آشنا کرده و کودکان برای دسترسی به سایت‌های رسانه‌های اجتماعی باید از قوانین اجباری والدین پیروی کنند. این قوانین شامل محدودیت‌های زمانی برای ساعاتی است که در روز در سایت‌های رسانه‌های اجتماعی هستند، می‌شود. والدین نیز باید برای بررسی فعالیت کودکان خود در شبکه‌های اجتماعی وقت بگذارند. همچنین والدین و کودکان می‌توانند با یکدیگر در سایت‌های رسانه‌های اجتماعی تعامل داشته باشند.

نوع برخورد

زمانی که تخلفی از فرزندان دیدید، به‌خصوص برای دفعات اول، خشم را به‌صورت کامل کنار بگذارید. شما هیچ‌وقت نمی‌توانید فرزندان را به‌زور مجبور به کاری کنید، البته ممکن است همان لحظه از شما حرف شنوی داشته باشد که مثلاً وارد این سایت یا شبکه اجتماعی نشود؛ اما زمانی که شما برای خرید به بیرون رفته‌اید یا به هر دلیلی در خانه حضور ندارید، او تنهاست و کنجکاو که فلان سایت چه چیزی دارد که پدر یا مادر من را به این شکل سرزنش کردند. سعی کنید فرزندان‌تان را طوری راهنمایی کنید که به موارد مثبت اینترنت علاقه‌مند شوند و شروع به یادگیری کنند مثلاً می‌توانید از بازی‌های فکری آنلاین



● ملیحه آذربهرام

جهان امروز را شبکه‌های اجتماعی مجازی احاطه کرده‌اند؛ به‌گونه‌ای که سازنده جهان معنایی ما شده‌اند. این فناوری ارتباطی که محاسن بسیار زیادی دارد و زندگی در دنیای امروز را آسان‌تر از هر زمان دیگری ساخته است مضراتی را نیز در پی دارد؛ مضراتی که بیش از همه متوجه کودکان است و دامن آن‌ها را می‌گیرد. آسیب شبکه اجتماعی به کودکان با آسیب‌های حین بازی در مدرسه، یا مهدکودک قیاس پذیر نیست، این آسیب با یک شکستگی سر یا پا، یا آبله‌مرغان گرفتن زمین تا آسمان تفاوت دارد و از آنچه گمان می‌کنیم بسیار بالاتر و ممکن است سهمگین‌تر باشد. فناوری خوب است، اما بهتر از آن توجه و مراقب کودکان‌مان از رویارویی و بهره‌برداری غلط از فناوری چون شبکه‌های اجتماعی است.

محدودیت سنی

برای شروع به فعالیت فرزندان‌تان در شبکه‌های اجتماعی، محدودیت سنی تعیین کنید. زمانی که بچه‌ها احساس کنند والدین هرگز به آن‌ها اجازه استفاده از این شبکه‌ها را نمی‌دهند، پروفایل شخصی خود را به‌صورت ناشناس می‌سازند و فعالیت می‌کنند. محدودیت سنی اغلب شبکه‌های اجتماعی حداقل ۱۳ سال است.

رایانه کجا باشد؟

هرگز اجازه ندهید کودکان در اتاق خواب شخصی خود به کامپیوتر دسترسی داشته باشند. تمام فعالیت آن‌ها باید در مکان‌های مرکزی خانه مانند پذیرایی انجام شود. قرار



باید هادرباره دسترسی کودکان به شبکه‌های اجتماعی مجازی



داستان «حسنک»

نداشت. ریزعلی سرش بود و دلش نمیخواست لباسش را در آورد. او چراغ قوه داشت اما حوصله دردرس نداشت. قطار به سنگ‌ها برخورد کرد و منفجر شد و تمام مسافران و کبری مُردند اما ریزعلی بدون توجه به خانه بازگشت. خانه مثل همیشه سوت و کور بود. الان چند سالی است که دیگر کوکب خانم مهمان ناخوانده ندارد. او حتی مهمان خوانده هم ندارد. او اصلاً حوصله مهمان ندارد. او پول ندارد تا شکم مهمانان را سیر کند. او در خانه زخم‌مرغ و پنیر دارد اما گوشت ندارد. آخرین باری که گوشت قرمز خرید چوپان دروغگو به او گوشت خر فروخت. اما او از چوپان دروغگو هم گله‌ای ندارد چون دنیای ما خیلی چوپان دروغگو دارد و به این دلیل است که دیگر در کتاب‌های دبستان آن داستان‌های قشنگ دیگر وجود ندارد...

میزند. موهای حسنک دیگر مثل پیشم گوسفند نیست، چون او به موهای خود گلد می‌زند. دیروز که حسنک با کبری چِت می‌کرد کبری گفت تصمیم بزرگی گرفته است. کبری تصمیم داشت حسنک را رها کند چون او با پطروس چِت می‌کرد. پطروس همیشه پای کامپیوترش نشسته بود و چِت می‌کرد. روزی پطروس دید که سد سوراخ شده است اما انگشت او درد می‌کرد چون زیاد چِت کرده بود. او نمیدانست که سد تا چند لحظه دیگر میشکند و از این رو در حال چِت کردن غرق شد. برای مراسم ختم او کبری تصمیم گرفت با قطار به آن سرزمین برود اما کوه روی ریل ریزش کرده بود. ریزعلی دید کوه ریزش کرده اما حوصله



شب بود؛ اما حسنک هنوز به خانه نیامده بود. حسنک مدتهای زیادی است که به خانه نمی‌آید. او به شهر رفته و در آنجا شلوار جین و تیشرت تنگ به تن میکند. او هر روز به جای غذا دادن به حیوانات، جلوی آینه به موهایش ژل

چند توصیه دوستانه



● زهرا وفادار

وقتی به کسی کمک کردی و تشکر کرد نگو؛ خواهش می‌کنم. به جاش بگو؛ خوشحال میشم کمکت/راهنماییت کنم. اگه یکی بهت گفت: چشم. به جای «چشم بی‌بلا؛ بگو؛ چشمت پر فروغ؛ اگه کسی درباره کاری نظر میدی؛ بگو؛ تو چه!! بگو؛ اجازه بده عزیزم خودم حلش می‌کنم ممنون از نظرت. وقتی به کسی هدیه میدی و تشکر می‌کنی نگو؛ خواهش می‌کنم؛ یا؛ قابل نداره؛ بگو؛ ارزش بیشتر از اینهاست. به جای این که به کسی بگی؛ خوش به حالت؛ بگو؛ خیلی خوشحالم برات. موقع تشکر به جای: مرسی خالی بگو؛ ممنون از محبت/ممنون از مهربونیت. وقتی تو جمع کسی حرف می‌زنی و توجهی بهش نمیشه تو بهش توجه کن. اگه کسی سوالی تو جمع می‌پرسه و کسی جوابی نمیده تو حداقل بگو؛ نمیدونم. اگه تو جمع یکی می‌پره وسط حرف یکی دیگه تو دوباره ازش بپرس تا حرفش ادامه بده. اگه کسی عکس شو نشونت داد بگو؛ چقدر قشنگ/جذاب.



تب مُد گرایی بالا گرفته است؟!



خر برفت و خر برفت و خر برفت!

دوستان عزیز «جواندها»، سلام از این شماره نشریه نیت بر آن داریم که یک داستان، ضرب المثل، شعر یا یک متن معروف از ادبیات کهن را با هم مرور کنیم. این شماره داستان یا مثل معروف «خر برفت و خر برفت و خر برفت»!

مردی خسته سوار الاغی بود و سفر می‌کرد. او بسیار خسته بود الاغش هم همین طور. او در میان راه یک کاروانسرا دید و تصمیم گرفت کمی استراحت کند و الاغ خود را به نگهبان آنجا بسپارد. رفت به اتاق خود و در آنجا مرد می‌دید. او کمی ماند و بعد قصد رفتن کرد او که با مردان دوست شده بود، دوستانش بهش گفتن: «جدا میری مرد؟» گفت: «میروم و به سفر خود ادامه می‌دهم.» دوستانش بهش گفتن: «فعلاً پیش ما بمان صبح به سفر



خود ادامه می‌دهی.» مرد که خودش هم هنوز خسته بود ماند و دوستانش برایش کلی خوراکی و... خوشمزه آوردند و شروع کردن به خواندن «خر برفت و خر برفت و خر برفت»! مرد هم که معنی آن را نمی‌دانست هم تکرار می‌کرد. شب که خوابید و صبح بلند شد دید دوستانش نیستن. او هم رفت جای نگهبان که الاغ خود را بگیرد و دید الاغش نیست!!! از نگهبان پرسید: گفت: «دوستان فرودختن» گفت: «چی؟؟؟» گفت: «دیشب آمدم به تو بگویم دیدم تو هم داری میگی خر برفت و خر برفت و خر برفت!» گفتن حتماً قانع شدی که کلی غذای خوب بخوری. مرد هم فهمید باید اول معنی چیزی را بفهمد بعد بگوید.

نان بازو



سیده پریاز مهربان

کردم. دنبال کارتون بودم. زباله‌ها را یکی یکی باز می‌کردم و می‌گشتم. چند تا کارتون را برداشتم و نصف کردم و داخل کیسه‌ای که روی موتورم بود گذاشتم. هر لحظه که می‌خواستم از این کار دست بکشم فقط یاد چهره‌ی دخترکم می‌افتادم. خیلی وقت بود که درباره‌ی دوچرخه بهم گفته بود. گفته بود که یکی از بزرگترین آرزوهایش داشتن یک دوچرخه هست. یک دوچرخه‌ای شبیه دوچرخه‌ی دختر زهرا خانم.

تمام تلاشم را می‌خواستم بکنم که او را به چیزی که می‌خواهد برسانم. حاضر بودم کل شب‌ها را تا صبح کار کنم ولی آن دوچرخه را بخرم. خودم در بچگی خیلی آرزوها داشتم ولی به آنها نرسیدم. ولی دوست داشتم دخترم به آرزوهایش برسد. آرزویی که برای من برآورده کردنش خیلی سخت بود ولی شاید برای آدم‌های دیگر برآورده کردن این آرزو فقط رفتن به در مغازه بود تا دوچرخه را بخرند. این زندگی من است و من خیلی وقت هست که این را پذیرفتم. زندگی که انتخابش به دست من نبود ولی زندگی کردن در آن اجباری بود.



هوا سرد بود و تنم را به لرزه در آورده بود. دستام از سردی زیاد سست شده بودن. دیگه باید می‌رفتم. از روی زمین بلند شدم و آهسته به سمت در خانه رفتم. دستم روی قفل در رفت، قبل از این که از در خارج شوم و در را ببندم صدای معصومه را شنیدم. با لحن قشنگ و شادی لب زد. بابایی یادت نره دوچرخه‌ای رو که بهم قول دادی برام بخری. چهره‌ی خندانش مرا آوار به خندیدن می‌کرد. سرم را پایین انداختم، نمی‌دانستم در برابر احساسات بچه‌گانه‌اش چه باید بگویم. در سنی نبود که بتواند شرایط زندگی‌مان را درک کند. در برابر احساسات دخترانه‌اش شرم‌منده بودم. دستی به موهای شکلاتی‌اش کشیدم و او را به داخل هدایت کردم و با صدای تحلیل رفتنم گفتم: برو داخل، هوا سرده دخترم. در را بستم و به سمت موتور قدیمی‌ام رفتم. سوار موتور شدم و حرکت کردم. این موتور آن قدر قدیمی بود که صدای لک‌لک موتور گوشم را آزار می‌داد. تمام حواسم به اطراف بود که سطل زباله‌ای را گم نکنم. کنار یک سطل زباله ایستادم. آهسته پیاده شدم. بوی بد زباله‌ها مشامم را آذیت می‌کرد. با دستم جلوی بینی‌ام را گرفتم. سرم را داخل سطل زباله خم

روز اول مدرسه من



دینا افتخاری

نتیجه‌گیری: آن روز آموختم که چطور باید در اجتماعی کوچک، حضوری بزرگ داشته باشم. چطور می‌توانم از هیچ، دوستی بیافرینم و چطور می‌توانم در بین غریبه‌ها، خانواده‌ای محکم به دست بیاورم. معلم آن روز چیزی درس نداد، اما به ما دانش‌آموزان کلاس اول دبستان، آموخت که چطور با تکیه بر آن آنچه درون خود داریم، پیش آمده و به جهانی شلوغ و پرهیاهو، با صلابت وارد شویم. از آن روز دانستم که برای چه روی زمین هستم و وجود من چه معنایی دارد.



در باد ملایم پاییزی، غوطه‌ور بودم که خود را در بین سایر دانش‌آموزان در حیاط مدرسه یافتم. هیچ کدام از چهره‌ها آشنا نبودند، با این همه‌ی بیشتر آن‌ها دوستانه به نظر می‌رسیدند. در این نقطه از جهان، قرار بود دوستی‌های زیادی شکل بگیرد و من آماده بودم که در تمام آن‌ها شراکت داشته باشم.

همگی به صف شده و پس از تلاوت آیاتی از سخن خدا و پخش سرود ملی کشور، به سخنرانی مدیر دبستان گوش دادیم. بعد از آن، کلاس‌ها اعلام شده و هر صف به سمت کلاس خود روانه شد. هریک در جایی نشستیم و معلم به کلاس وارد شد. به جرات می‌توانم بگویم که قادر هستم تک‌تک جزئیات چهره‌وی را بازگو کنم. صورتی مهربان و نگاهی نافذ و دقیق داشت. نگاهی که می‌توانست نوازشگر و یا سرزنش‌آمیز باشد. او گچی را برداشت و در بالاترین نقطه تخته سیاه نوشت: «بنام خداوند بخشنده و مهربان» و به این شکل اولین روز دبستانی من آغاز شد.

روز اولی که به مدرسه رهسپار شدم را باید یکی از عجیب‌ترین روزهای زندگیم بدانم. شب خواب به چشمانم راه نمی‌یافت و تا صبح بارها و بارها به ساعت نگاه می‌کردم. ذوق و شوق من برای روز اول دبستان و آشنایی با محیط مدرسه، خواب و تمام خیالات دیگر را دور می‌ساخت. مادر صبحانه‌ای شاهانه آماده کرده بود و به نظر می‌رسید که تلاش دارد من را برای یک نبرد بزرگ آماده سازد. پدر خونسردتر بود، اما سنگینی نگاهش را به هر سمتی که می‌رفتم، روی خود احساس می‌کردم. او نیز با توجه بیشتری مرا دنبال می‌نمود. به هر ترتیب بود، صبحانه‌ای که مادر با عشق آماده کرده بود را در معده کوچک خود، جای دادم و لباس‌های نو را به تن کردم. دبستان به منزل ما بسیار نزدیک بود و با قدم زدن به سمت آن رهسپار شدیم. نسیم ملایمی می‌وزید و پاییز رفته‌رفته به خودنمایی برمی‌خاست. در خیال معادله برگ‌های خشک و رقص آن‌ها