

ماهنامه جوانبهاي

ترنم
اجتماع
فرهنگ
ورزش

• خرداد ماه ۱۴۰۲ • شماره ۱۲ • سال پنجم • ۸ صفحه • ۳۰۰۰ تومان

اوقات فراغت؛ سردرگمی مسئولین

• حق پدر بر فرزند

• غلبه بر استرس و اضطراب

• ما دهه شصتی‌ها، چه‌ها که ندیدیم!



چینی‌ها ما را خیلی
دوست دارند!



به رسم ادب؛
همه جار خست

یادداشت



به قلم زهره احمدی
مدیر مسئول

اول کار یا ازدواج؟!

درست است که برای تأمین اکثر نیازهای بشریت، پول مهم است، اما همه آن نیست. حتی این که پول فراوان، ممکن است سودی نداشته باشد که هیچ، بلکه درد سر آفرین نیز شود.

پس اگر در امر خطیر ازدواج، کمی از سخت گیری ها بکاهیم و با دقت و به آسانی به آن بنگریم، و فقط به داشتن شغل مناسب و درآمدزا و به اندازه کفاف نیازهای یک خانواده، خود را قانع کنیم، تا بدین گونه شرایط ازدواج را برای کسانی که شغل مناسب دارند مهیا سازیم. یادمان نرود، محبوب ترین بنیان ها نزد خداوند، بنیان خانواده است و ازدواج سنت پیامبر (ص) است و کسی که از آن روی گرداند، از او نیست.

را همسر دهید، زیرا با این کار، خداوند، اخلاق آنان را نیکو و روزی شان را زیاد می کند و به جوان مردی شان می افزاید. از این نکته بر می آید که به واسطه امر مهم ازدواج، خداوند، شخص را در به دست آوردن شغل که همان وسیله روزی است، یاری می کند.

پس بدون تردید کار مقدمه ای برای ازدواج است. اما شما به دفعات دیده اید در جامعه ای که در آن زندگی می کنید، به ویژه شهرهای صنعتی بزرگ، دارای چنین ویژگی هستند که خانواده های ساکن

در این شهرها، زمانی که مسئله ازدواج مطرح می شود، اکثریت آنها از پول زیاد به عنوان ملاک اصلی برای ازدواج یاد می کنند و همان طور که پول فراوان، منوط به داشتن شغل پول ساز است، بنابراین، سخت گیری این خانواده ها به شغل افراد می رسد. یعنی دیگر داشتن شغل مناسب، کافی نیست، بلکه داشتن شغلی درآمدزا آن هم به مقدار فراوان، مورد تأیید این خانواده است.

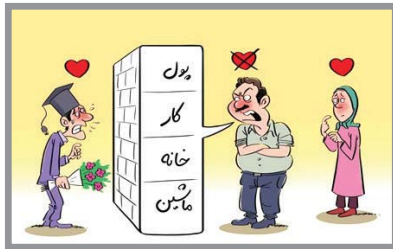
و فرهنگی، با مشکل کار، مواجه هستیم و بیکاری، سن ازدواج را در بین جوانان افزایش داده است چرا که کار دقیقاً نقش پیش نیاز را برای ازدواج بازی می کند. اگر شخص، شغل مناسبی در اختیار نداشته باشد به ندرت می تواند خانواده ای تشکیل دهد و از عهده مخارج آن برآید.

در این جابه اهمیت این جمله گذشتگان می رسیم که: «کار، جوهره مردان را می سازد». اگر در بین جوانان، به خصوص آقایان دقت کرده باشید، می بینید که کار و یا شغل درآمدزا برای آنان از اهمیت ویژه ای برخوردار است، و اگر به این هدف عمده و مهم خود دست نیابند، با مشکلات فراوانی از جمله مشکلات اقتصادی و حتی مشکلات روحی - روانی نیز روبه رو می شوند.

اما نمی توان صرفاً به دلیل نداشتن کار یا شغل مناسب، امر مهم ازدواج را نادیده گرفت و معیارهای مهم دیگر را فراموش کرد و نیاز به داشتن زندگی مشترک را فقط به دلیل نداشتن کار، کنار گذاشت. همان طور که در احادیث دیگر دیده ایم، به فرموده پیامبر (ص): «هی همسران

در روایات آمده است که رسول الله هرگاه به شخصی نگاه می کرد و از او خوشش می آمد، می فرمودند: «شغلی هم دارد؟». اگر می گفتند نه، می فرمودند: «از چشم افتاد». عرض می شد: چرا ای رسول خدا؟ می فرمود: «زیرا اگر مؤمن، شغل و حرفه ای نداشته باشد، دین خود را وسیله امرار معاش می کند.» و در جای دیگر فرموده اند: «هرگاه کسی ازدواج کند، نصف دین را کامل می کند و برای حفظ نصف دیگر باید تقوای خدا را پیشه کند و اهل و عیال اختیار کند؛ زیرا که این کار، روزی شما را زیاد می کند.» اگر به این احادیث دقت کرده باشید، متوجه اهمیت و ارزش کار و ازدواج خواهید شد، و به جایگاه آنها پی خواهید برد.

امروزه به دلیل تراکم جمعیت و مسائل اقتصادی



خانۀ نشینی بچه ها



دکتر احمد اکبری

فراوانی برای کودکان به همراه داشته باشد.

به والدین توصیه می شود برای پیشگیری از حوادث جسمی حتماً قبل از ترک منزل وسایل گازسوز و برقی را بررسی کنند، پریزهای برق را مسدود و تمام عوامل امنیتی و محافظتی را تحت کنترل قرار بدهند. والدین باید برای تنهایی فرزندشان برنامه ریزی کرده تا زمانی که ناچار به انجام آن شدند و نتوانستند مراقب مناسبی برای فرزندشان انتخاب کنند با اطمینان خاطر منزل را ترک نمایند. برای مثال به فرزندشان بگویند در مدتی که آن ها را ترک می کنند کودک باید اتاق خود را مرتب و برای این کار جایزه دریافت خواهد کرد و یا بازی مهارتی و شادی آور برای آن ها تهیه کنند. زیرا کودکان در تنهایی با سوالاتی مبنی بر این که چه کار کنم؟ مواجه می شوند که ممکن است برای پاسخ این سؤال دست به هر کاری بزنند، اما اگر والدین از قبل به این سؤال پاسخ بدهند کودک دچار چنین سؤال نمی شود.

خود باشید. یک جانشینی بسیار خطرناک است و خطر ابتلا به هر نوع بیماری را در کودکان افزایش می دهد. ضمن آن که در بیشتر اوقات وقتی بچه ها در خانه تنها هستند با ترس و استرس این زمان ها را سپری می کنند. متخصصان کودک معمولاً موافق هستند از ۱۱ یا ۱۲ سالگی چند ساعت تنها ماندن کودک در خانه امکان پذیر است، با این وجود زمان مناسب بسته به شرایط خانواده متفاوت می باشد. ضمن آن که با وجود سکوت قانون در خصوص رها نمودن کودک به تنهایی در خانه، اما اگر کودک را در معرض خطر قرار دهد، این کار شما جرم محسوب می شود. بنابراین قبل از این که تصمیم بگیرید کودک را در خانه به حال خود رها کنید، در مورد میزان خطر احتمالی که ممکن است فرزند شما را تهدید نماید خوب فکر کنید البته باید دانست تنها گذاشتن کودکان ۱ تا ۶ سال در خانه می تواند آسیب های روحی و جسمی

بدون حضور یا دخالت والدین با یکدیگر بازی کنند حال آن که در شرایط فعلی آپارتمان ها جای مناسبی برای بازی بچه ها نیست و هم تعداد کم بچه ها (اکتون نسبت به گذشته بچه ها برادر و خواهر کمتری دارند) امکان بازی گروهی را صلب نموده و متأسفانه در حال حاضر بیشتر بازی ها انفرادی است و کودکان نمی توانند با همسالان خود ارتباط برقرار کنند. ضمن آن که امروزه با پیشرفت تکنولوژی و ساخت گوشی های موبایل کودکان از همان دوران کودکی تمام تفریح و بازی آن ها یک تلفن همراه می شود. گوشه گیری، منزوی بودن، بد اخلاقی کودکان نشأت گرفته از نوع بازی های رایانه ای و موبایلی است. خیلی از کودکان امروزه بازی های رایانه ای را بر بازی کردن با هم سن و سال ها و دوستان شان ترجیح می دهند. همین بی تحرکی در کودکان سبب بیماری بسیاری در آن ها می شود و آسیب های مخربی چون سردرد، ضعفی چشم می شود. مراقب فرزندان

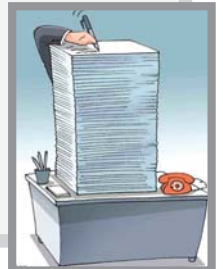
در گذشته کودکان در خانه های حیاطدار زندگی می کردند و بیشتر بازی های آن ها با کودکان دیگر بود. (در گذشته بازی های بچه ها به صورت گروهی بود) بازی می تواند در آموزش نیز مؤثر باشد. آن ها بسیار تحرک داشتند و از بازی های مختلف با هم خسته نمی شدند. چشم بستن، بالابندی، هفت سنگ، مسابقه دو، با گل اشکال مختلف درست کردن، فوتبال و... بازی های بچه ها در گذشته بود که هیچ وقت از بازی کردن سیر نمی شدند. بدین سبب صمیمت و اجتماعی بودن در کودکان گذشته بسیار زیاد بود به نحوی که خیلی از آن ها به خانه های همدیگر می آمدند و بازی های سالم انجام می دادند. تعداد بچه ها هم این امکان را برای آن ها فراهم می نمود که

چند تکنیک برای شیرۀ مالدین سر رئیس!

- سعی کنید هنگام تردد در راهروهای اداره همیشه پرونده زیر بغل داشته باشید؛ به این ترتیب به نظر کارمند سخت کوشی می رسید که قرار است در جلسه مهمی شرکت کنید.
- برای این که به نظر پرسرعتان شلوغ است، از کامپیوتر استفاده کنید. استفاده از کامپیوتر در نگاه خیلی از کسانی که چشمشان به شما می افتد مترادف «کار» است، در حالی که شما می توانید فرصت را مغتنم بشمارید.
- میز کارتان را به هم بریزید اطراف خودتان را حسابی با اسناد و... جزوات و اوراق پر کنید. در نگاه افراد حجم کاری که دیده می شود مهم است. اگر می دانید قرار است کسی در دفتر کارتان در مورد کارش با شما دیدار داشته باشد اسناد و مدارک مربوط به او را در میان اوراق خود گم و گور کنید و بعد در حضور او دنبال شان بگردید.
- ظاهری آشفته و پریشان داشته باشید! ظاهر پریشان شما رئیس تان را متقاعد می کند که شما حسابی کار می کنید.
- همیشه دیر دفتر را ترک کنید به خصوص زمانی که رئیس تان در اداره است.
- آه بکشید، زمانی که افراد زیادی اطرافتان هستند. وانمود کنید دارید به سختی کار می کنید و بعد با صدای بلند طوری که همه بشنوند آه بکشید. تصور حجم بالای کاری که دارید انجام می دهید آن ها را تحت تأثیر قرار خواهد داد.
- از الفاظ قلمبه سلمیه استفاده کنید. اگر چنین واژه هایی بلد نیستید معادل انگلیسی کلمات مرتبط با حوزه کاری تان را پیدا کنید و به خصوص هنگام صحبت کردن با مافوق خود به جای کلمات فارسی از آن ها در جملات تان استفاده کنید. مهم نیست که او متوجه آنچه می گوید می شود یا خیر، مهم این است که شما تأثیرگذار به نظر می رسید.

ولی یک توصیه:

هر وقت تصمیم گرفتید سر رئیس تان شیرۀ بمالید حواستان به لقمه حرامی که ممکن است برای شما فرزندی معلول یا شاید معتاد و به طور کلی بدبختی به بار آورد، باشد. لقمه حلال به خانه ببرید و یک عمر سعادتمند باشید. مراقب باشید که تمام زمان تان را از لحظه ورود به محیط کار تا لحظه خروج، به رئیس تان فروخته اید و همان گونه که می دانید کم فروشی در اسلام حرام است. مراقب بندگان خدا باشید تا او مراقب شما باشد.



حق پدر بر فرزند

یاد داشته باشد که شکر نعمت بر نعمت می‌افزاید. و لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ (و هیچ نیرویی جز از سوی خدا نیست) شاید بتوان از این فراز، این برداشت را کرد، نیرویی که انسان برای احقاق حق دیگران به کار می‌گیرد، آن هم از خدای متعال است و انسان از خود هیچ ندارد؛ هر چه هست از اوست. پس باید همه چیز برای او و در راه او باشد تا با هدف خلقت و نظام تکوین منطبق شود.



فراموش نکند که از کجا آمده و به کجا می‌رود! فراموش نکند که اصل نعمت‌هایی که به او رسیده، از کجا به او داده شده است! اگر انسان این مسائل را فراموش کند و توجه نداشته باشد که اصل این نعمت‌ها از او نیست و از جای دیگر است، ممکن است مغرور شود و ندای «انا ربکم الاعلی» را سر دهد. پس بهتر است انسان، سرمنشأ همه نعمت‌ها را بداند و واسطه‌های در رسیدن آن نعمت را نیز مورد سیاست و تشکر قرار دهد. در این میان، نقش وراثتی در استعدادها بسیار مهم است. طبق نظر دانشمندان بیولوژیک، بسیاری از استعدادها و نیز هوش از طریق ژنتیک و به صورت ارث از پدر و مادر به انسان می‌رسد. پس انسان باید بداند که این استعدادهایی که باعث فخر او شده، از پدر و مادر به او رسیده و بسیاری از اینها چیزی نیست که او برایش زحمت کشیده باشد. پس باید به آن مغرور نشود و خود را ناسپاسی پدر قرار ندهد. فیه فَاخْمَدُ اللهَ وَ اشْكُرُهُ عَلٰی قَدْرِ ذَلِكْ؛ پس به این دلیل، خدا را به همان اندازه ستایش کرده و سپاسگزاری کن. حال که فرزند این را فهمید و سعی کرد این حقوق را ادا کند، خدا را بر همه این نعمت‌ها و فهم آن حمد کند و هر چقدر که می‌تواند و توان دارد، شکر کند. در اصل پس از فهم واسطه‌ها در نعمت باید این سلسله را بیابد و سرمنشأ تمام نعمت‌ها را شکر کند. این را به

او شده است. در روایات آمده که برترین نعمتی که خدا به انسان داده، نعمت وجود است و پدر به عنوان کسی که واسطه این نعمت بوده باید مورد تقدیر و سپاس قرار گیرد. انسان اگر به وادی وجود نمی‌آمد، نمی‌توانست شیرینی سعادت را بچشد. اگر به وادی وجود نمی‌آمد، طلبکار بود که چرا نعمت حیات و وجود به او بخشیده نشده است. پس انسان باید بداند که پدر، اصل و ریشه اوست؛ هر آنچه دارد از پدر است و ریشه وجودی‌اش از اوست. وَ اِنَّهُ لَوَلّٰهُ لَمْ تَكُنْ (و اگر او نبود، تو نیز نبود) برخی براحتی این سخن را به لب می‌آورند که کاش پدر و مادرمان، ما را به دنیا نمی‌آوردند. به راحتی کفران نعمت وجود می‌کنند و از این کفران نعمت، نعمت‌های دیگر را نیز از دست می‌دهند. اگر خود انسان، توان این را نداشته که راه سعادت که انبیا و اولیای الهی به او نشان داده‌اند را بیپیماید، دلیلی بر نادرست بودن اصل خلقت آدمی نیست. اصل خلقت انسان بر حکمتی حکیمانه استوار است. حال اگر خود انسان از روی اختیار، راه درست را در پیش نگرفته باشد، نباید کل خلقت و آفرینش را زیر سؤال ببرد. فَهَمَّ مَا رَأَيْتَ فِي نَفْسِكَ مِمَّا يُعْجَبُكَ فَاَعْلَمْ اَنَّ اَبَاكَ اَضَلَّ التَّغْمَةَ عَلَیْكَ؛ پس هرگاه در وجود خود چیزی دیدی که موجب غرور تو شد، بدان که پدرت اصل آن نعمت است بر تو انسان در زندگی خود، به تذکراتی نیاز دارد که اصل انسان بودن و نیز مخلوق بودنش را فراموش نکند.



فاطمه مجیدی

در متون دینی، پدر دارای نقش ویژه‌ای است که نشان از اهمیت این جایگاه در خانه و خانواده است؛ اگرچه در روایات، برای پدر مصادیقی ذکر شده؛ اما در اینجا منظور از پدر، پدری است که از طریق نسبی انسان به او منتسب است. دلیل بر این امر هم قرار گرفتن این حق در میان حقوق خویشاوندان است. پدر ذکر شده، حق اطاعت از جمله این حقوق است که نشان می‌دهد پدر دارای جایگاهی ویژه در زندگی انسان است که باید از او اطاعت کند، مگر در وقتی که این اطاعت با اطاعت خدا در تعارض باشد و گناه به شمار آید.

امیر مؤمنان علی^ع فرموده‌اند: «فَحَقُّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَلَدِ اَنْ يَطِيعَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ اِلَّا فِي مَعْصِيَةِ اللهِ سُبْحَانَهُ؛ حق پدر بر فرزند این است که فرزند در هر چیزی جز معصیت خداوند، از پدر اطاعت کند.» این یکی از حقوقی است که پدر بر فرزند دارد و باید به آن توجه کرد. حفظ جایگاه پدر در خانه و خانواده، به عنوان مدیر آن، می‌تواند زمینه ساز یک خانواده موفق و متعالی باشد. پدر؛ سرمنشأ استعدادهای انسان حقی که پدر بر فرزند دارد و انسان موظف به انجام آن است، این است که بداند پدر اصل و ریشه اوست. پدر کسی است که واسطه در حیات

کامپیوتر، چشم‌ها را ضعیف می‌کند؟

حد معمول فاصله فرد تا مانیتور کامپیوتر باید ۳۰ تا ۴۰ سانتیمتر باشد، فاصله فرد تا مانیتور باید در حدی باشد که فونت‌های مختلف به راحتی مشاهده شود و دور یا نزدیک بودن به صفحه مانیتور منجر به اذیت فرد نشود.

افرادی که بیشتر از کامپیوتر استفاده می‌کنند باید پس از هر ۵۰ دقیقه کار با کامپیوتر ده دقیقه استراحت کنند؛ زیرا کار مستمر منجر به خستگی شدید چشم و گاهی اوقات سردرد اطراف ناحیه پیشانی می‌شود.

عارضه و مشکل خاصی در کار با کامپیوتر از نظر علمی ثابت نشده است، اما به دلیل اینکه افراد در هنگام کار پلک نمی‌زنند، چشم آنها خشک و در نتیجه می‌سوزد. افرادی که نمی‌توانند در حین کار پلک بزنند برای جلوگیری از خشک شدن و سوزش چشم باید از اشک‌های مصنوعی استفاده نمایند.

هیچ مقاله‌ای مبنی بر مضر بودن مانیتور برای چشم منتشر نشده و انواع مانیتورها با هم تفاوتی ندارند. بنابراین تنها تأثیر مخربی که مانیتور می‌تواند بر چشم بگذارد، سوزش و خشکی چشم است.

عینک‌های ضد نور و ضد آنتی رفلکس صرفاً مقداری از انعکاس جلوگیری می‌کند، اما نبود آن و عدم استفاده از این نوع عینک‌ها نیز ضرری برای فرد ندارد.



اوقات فراغت؛ سردرگمی مسئولین!



جواد افشاری

به جرأت می‌توان گفت همه‌ساله با شروع فصل تابستان یکی از دغدغه‌های خانواده‌ها، بحث اوقات فراغت است.

موضوعی که همه ساله با شروع فصل تابستان گریبانگیر خانواده‌ها و البته مسئولین شده و هر سال مشکلات آن همچون نمدی در آب مانده سنگین‌تر می‌شود، حال آن‌که سالهاست موضوع غنی‌سازی اوقات فراغت در جلسات مختلف و با آغاز تعطیلات تابستانی دانش‌آموزان آغاز و با تمام شدن تعطیلات به فراموشی سپرده می‌شود. در سال‌های اخیر حتی مسئولان هم به دلیل

بی‌برنامه‌گی جلسات ستاد ساماندهی اوقات فراغت را کلا فراموش کرده‌اند.

این بی‌برنامه‌گی موجب شده تا برخی کلاس‌های بدون مجوز که بیشتر جنبه اقتصادی دارند و به لحاظ محتوا رضایت خانواده‌ها را در بر ندارد، در این ایام رونق بگیرند. متولیان متعدد در اجرای برنامه‌های ستاد اوقات فراغت و عدم برنامه‌ریزی دقیق موجب شده بی‌سر و سامانی در برگزاری بی‌محتوای کلاس‌های اوقات فراغت هر ساله نمود بیشتری داشته باشد.

در همین خصوص یکی از متولیان اوقات فراغت که نخواست نامی از وی برده شود، گفت: اغلب کارهایی که از سوی مسئولان انجام می‌شود، کارشناسی نیست.

وی نبود امکانات مورد نیاز، اعلام آمارهای کذایی از سوی مسئولان و... را از مهمترین مشکلات

بحث اوقات فراغت دانست و از مسئولان خواست؛ هر کلاسی با استفاده از متخصصین با سواد همان رشته برگزار شود.

این کارشناس با انتقاد از وضعیت کمی امکانات و ناتوانی در تأمین نیاز جوانان اظهار کرد: در شرایط فعلی نسبت به اجرای هر چه بهتر برنامه‌ها در راستای غنی کردن اوقات فراغت تا کم مانده‌ام و متأسفانه تاز مسئولان به گونه‌ایست که هر ساله بعد از پایان امتحانات و شروع تعطیلات تازه به فکر اوقات فراغت دانش‌آموزان می‌افتند. از سویی نبود جذابیت در کلاس‌های اوقات فراغت تنها بهانه‌ای برای خروج پسران و دختران از منازل شده است.

وی با اشاره به این‌که نبود بودجه مانع از ایجاد جذابیت در کلاس‌های اوقات فراغت شده، بیان کرد: وقتی مسئولان کشوری انگیزه و تصمیمی برای ایجاد تنوع و جذابیت در این کلاس‌ها ندارند، از مسئولان شهرستانی چه توقعی می‌توان داشت. رئیس اداره تربیت‌بدنی هم با اعلام این‌که اغلب

کلاس‌هایی که برگزار می‌شود، فاقد هرگونه کار کارشناسی شده است؛ گفت: متأسفانه هر کس در سطح شهر به نام اوقات فراغت کلاس‌هایی را دایر کرده، بدون این‌که متولی آن مشخص باشد.

پیشنهاد میشود؛ خانواده‌ها با توجه به شرایط بازار کار و حرکت در راستای تضمین آینده شغلی نوجوانان، و البته علاقه‌مندی‌شان، آنها را در کلاس‌هایی که مهارت‌های عملی را آموزش می‌دهند، ثبت‌نام کنند. اگر این کلاس‌های مهارتی تداوم و مستمر باشد و در یک یا چند ترم خلاصه نگردد، قطعاً در آینده کودکان مؤثر خواهد بود.



میراث داران ورزش زورخانه‌ای؛

به رسم ادب همه جا رخصت



ورزش زورخانه‌ای، باستانی و یا پهلوانی، انجام حرکات ورزشی خاص با ادوات و بدون ادوات است که با آداب و رسوم ویژه از عصرهای تاریخی و فرهنگی کهن تاکنون در سرزمین گسترده پارس رواج داشته است. بنا به شهادت برخی از منابع، پوریای ولی پایه‌گذار نخستین زورخانه بود. ورزشی که نماد هویت دینی و ملی ایرانیان محسوب می‌شود و همچنان تلاش دارد تا فرهنگی پهلوانی را به خصوص در بین جوانان و نوجوانان نهادینه کند. ورزش زورخانه‌ای آداب و سنتی خاص دارد؛ هرکس وارد زورخانه شده یا از آن خارج می‌شود نسبت به او توسط مرشد ادای احترام می‌شود. هرگاه ورزشکاری هم بخواهد در داخل گود ورزش را شروع کند، از بزرگ‌ترها اجازه می‌گیرد و برای این کار می‌گوید: همه جا رخصت.



● غلامحسین دیباغ

باستانی به رقابت می‌پردازند بیشتر از افراد بزرگسال است. رمضان‌نژاد گفت: هرچند ورزش زورخانه‌ای مدتی به فراموشی سپرده شده بود و مدت ۱۰ سال مسابقات آموزشگاه‌ها برگزار نمی‌شد ولی از امسال این مسابقات مجدد شروع شده و از کاشمر و کوهرسرخ در مسابقات استانی شرکت‌کننده‌هاست. وی افزود: خوشبختانه نگاه جدیدی به این ورزش می‌شود و در سبک مسابقات تغییراتی ایجاد شده، لذا طی سال‌های اخیر ورزش زورخانه‌ای مخاطب پسند و اشتیاق به این ورزش بیشتر شده است.

این باستانی‌کار تصریح کرد: چون در دهه‌های گذشته این ورزش به‌درستی معرفی نشده بود این‌گونه فکر می‌کردند که مختص میان‌سالان و پیرمردهاست، حتی برخی بر این باور بودند این ورزش موجب اختلال در تناسل اندام ورزشکاران می‌شود اما در سال‌های اخیر گرایش خانواده‌ها و نونهالان به این ورزش روندی صعودی به خود گرفته است.

رمضان‌نژاد با اعلام این‌که در شهرستان پیشکسوتان و جوانان در کنار هم ورزش می‌کنند، احترام به بزرگ‌ترها را یکی از اصول مهم این ورزش دانست و گفت: اگرچه باشگاه‌ها بافت سنتی دارد ولی در دوره آقای سلیمانی که رئیس هیئت بودند به بازسازی زورخانه‌ها کمک شد اما با رفتن این فرد از کاشمر فعالیت باشگاه‌ها و حضور در مسابقات استانی و کشوری کندتر صورت می‌گیرد.

این باستانی‌کار تأکید کرد: ورزش زورخانه‌ای کاشمر در سطح استان حرف برای گفتن بسیار دارد و تاکنون

«محمدجواد رمضان‌نژاد» یکی از همان جوانانی است که از کودکی در گود باستانی علاوه بر آموختن درس تواضع، فروتنی و مرام و معرفت، برخی مقام‌های این رشته ورزشی همچون مقام اول میل بازی دوتایی، مقام اول در چرخ تیز و مقام دوم مرشد میان‌داری را در سطح استان کسب نموده است.

او که مدرس فدراسیون ورزش‌های زورخانه‌ای و مربی ورزش زورخانه‌ای است باب سخن را این‌چنین آغاز کرد و گفت: ورزش زورخانه‌ای در خانواده ما موروثی است.

وی که از کودکی وارد این ورزش شده است، افزود: از همان زمان با شرکت در مسابقات آموزشگاه‌ها و هیئت‌های آزاد و قهرمانی در میل‌بازی، چرخ تیز و سایر مسابقات تیمی و انفرادی توانستم مقام‌هایی کسب کنم.

رمضان‌نژاد عنوان کرد: هم‌اکنون علاوه بر شاگردی و فراگیری ورزش در نزد اساتید رشته زورخانه‌ای، در حوزه مربی‌گری و پرورش ورزشکاران جدید فعالیت دارم.

وی اظهار کرد: یکی از رسالت‌هایی که به‌عنوان دبیر ورزش دارم این‌که ورزش زورخانه‌ای را میان دانش‌آموزان مدارس کاشمر و کوهرسرخ گسترش داده و نسبت به استعدادیابی و جذب آن‌ها اقدام کنم.



داده است. رمضان‌نژاد تصریح کرد: هر کسی که در این رشته ورزشی سابقه قهرمانی و مرشدی داشته باشد از امتیاز بالاتری برخوردار می‌شود. او که هم‌اکنون دارای رتبه پنج و به عبارتی مقام صلواتی را داراست، گفت: رتبه‌ها را از زمان شروع ورزش بعد از دو سال به‌مرور دریافت می‌کنیم و هر ۴ سال یکبار بعد از آزمون به رتبه بالاتر می‌رویم ولی طول مدت رتبه‌های بالاتر افزایش می‌یابد.

وی یاد می‌کند از همه بزرگان و پیشکسوتانی که از قدیم‌الایام ورزش زورخانه کاشمر را زنده نگه‌داشته‌اند و اکنون بسیاری از این عزیزان از بین ما رفته‌اند، گفت: امیدواریم ما جوانان بتوانیم ادامه‌دهنده راه آن‌ها باشیم و این ورزش را به‌خوبی به آیندگان آموزش دهیم.

رمضان‌نژاد اظهار کرد: هم‌اکنون حاج مسعود رمضان‌نژاد با ۶۰ سال سن در این ورزش همچنان فعال و بالاترین رتبه را دارند، آقای رمضان‌نژاد معلم ورزش و دبیر هیئت بسیار تلاش می‌کنند، همچنین آقایان شیخی، شمس، مؤذن و رمضان‌زاده و دیگر بزرگان جزء پیشکسوتان این رشته ورزشی در شهرستان هستند.

متناسب داریم. این باستانی‌کار گفت: این ورزش برای همه سلیقه‌ها مناسب است به‌گونه‌ای که هرکس قدرت بدنی، صدای خوب، مهارت‌های تیمی و انفرادی داشته باشد می‌تواند در هر رشته از مسابقات موردعلاقه خود شرکت کند.

وی با اشاره به این‌که چون مسابقات این رشته ورزشی در سطح بین‌المللی برگزار می‌شود، جذابیت آن را دوچندان کرده است، عنوان کرد: سابقه، رتبه، قهرمانی، سن بالا و مداومت در ورزش جایگاه ورزشکار زورخانه‌ای را تعیین می‌کند که فدراسیون برای این امر سازمان‌دهی رتبه‌ها را در برنامه خود قرار

ورزشکاران این منطقه مقام‌های خوبی در سطح کشور و استان کسب کرده‌اند.

وی با بیان این‌که از ۵ مدرس فدراسیون خراسان‌رضوی دو نفر از کاشمر هستند، از ارتقاء سطح ورزش زورخانه‌ای شهرستان کاشمر خبر داد و گفت: ورزش زورخانه‌ای لیگ دارد و ۳ نفر از کاشمر در تیم خراسان‌رضوی حضور دارند، حضور و فعالیت پهلوانانی هم‌چون ابوالفضل رمضان‌نژاد قهرمان ۸ دوره چرخ چمنی، عباسی در چرخ تیز و ترشیزی در چرخ تیز و میل، پیشکسوت آقای شیخی در مرشدی و دیگر عزیزان موجب شده حرف برای گفتن در استان و کشور داشته باشیم.

رمضان‌نژاد ادامه داد: هرچند تمامی ادوات مورد استفاده در این ورزش مانند میل و کباده و... در زورخانه‌های شهر موجود هستند و نیازی به تهیه این ادوات از سوی ورزشکاران نیست، اما با توجه به گستردگی رشته‌ها، تجهیزات زورخانه برای وزن‌ها و سن‌های مختلف موردنیاز است.

وی افزود: چون امکانات شهرستان در حد متوسط است وقتی در رده‌های مختلف تیمی به مسابقات اعزام می‌شود، نیاز به وسایل

اگرچه باشگاه‌ها بافت سنتی دارد ولی در دوره آقای سلیمانی که رئیس هیئت بودند به بازسازی زورخانه‌ها کمک شد اما با رفتن این فرد از کاشمر فعالیت باشگاه‌ها و حضور در مسابقات استانی و کشوری کندتر صورت می‌گیرد.

ورزش زورخانه‌ای کاشمر در سطح استان حرف برای گفتن بسیار دارد و تاکنون ورزشکاران این منطقه مقام‌های خوبی در سطح کشور و استان کسب کرده‌اند.



رها عرفانی

آنچه باید دختران باهوش بدانند (دختران و اینترنت)

سلام دوستان عزیز این کتاب را به هم سن و سالان خودم معرفی می‌کنم. کتاب آنچه باید دختران باهوش بدانند (دختران و اینترنت) نویسنده شارون سیندریج مترجم روزین شاملو چگونه با دوستان ارتباط برقرار کنید. آنچه را که نیاز دارید به دست بیاورید. و در عین حال امنیت داشته باشید. از نشر گام است این کتاب در سال ۱۳۹۱ در ۸۴ صفحه منتشر شد.

اطلاعات شخصی: در اینجا فهرستی از آنچه که هرگز نباید در اینترنت بگذارید، آورده‌ایم.

نام، سن و روز تولد؛ به‌طور کلی و طبق یک قانون عام، هرگز اطلاعاتی را که در آن عدد وجود دارد. روی اینترنت نگذارید. بسیاری از این‌ها اطلاعات خصوصی هستند. هرگز نام کامل خود را روی اینترنت قرار ندهید. آدرس ایمیل و شماره تلفن؛ شماره‌های تماس شمارا فقط باید دوستان بسیار نزدیک و خانواده شما بدانند. کدها و رمزهایتان را هم فقط خودتان باید بدانید.

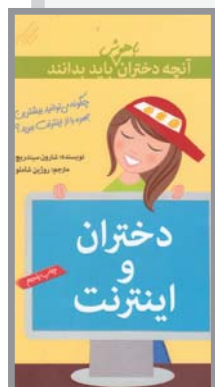
شکل ظاهر شما؛ دوستانتان می‌دانند که شما موهای بور یا چشم‌های قهوه‌ای دارید، قدتان بلند است یا پوست تیره دارید خصوصیات ظاهری خود را روی اینترنت نگذارید. این‌ها مسائل شخصی و خصوصی هستند.

کجا می‌شود شما را پیدا کرد؛ هرگز نشانی خود، از جمله آدرس منزل یا مدرسه را روی اینترنت نگذارید.

حقایق خانوادگی؛ اینکه پدر و مادرتان جدا شده‌اند، قیمت ماشین مادرتان چند است، نمرات مدرسه شما چند هستند و اطلاعاتی از این قبیل کاملاً شخصی و خصوصی هستند. حتی اگر این اطلاعات باعث نمی‌شوند که کسی شما را بشناسد، بازهم خصوصی هستند و باید خصوصی بمانند.

پس چه چیزی باقی می‌ماند؟ خیلی چیزهاست که می‌توانید با دیگران به اشتراک بگذارید؛ اینکه آخرین گروه موسیقی مورد علاقه شما کدام است، آخرین فیلم‌ها و تئاترهایی که در تابستان دیدید، از نظر شما چطور بوده‌اند و در تعطیلات تابستان به شما خوش گذشت یا نه. به اشتراک گذاشتن اطلاعات بدون دادن جزئیات

شخصی، شاید در ابتدا عجیب به نظر برسد، ولی اگر تمرین کنید، متوجه می‌شوید خیلی چیزها برای گفتن وجود دارد. دوستان عزیز خواندن کتاب فوق رادر ایام تعطیلات تابستان پیشنهاد می‌کنم.



سوال‌هایی که همیشه از خود می‌پرسیدیم!



زینت تازه‌دل

باعث می‌شوند رگ‌های خونی سر متورم شوند، اتفاقی که احساس می‌کنیم مغز منجمد شده یا در اصطلاح عامیانه یخ‌زده است.

چرا هنگام عطسه چشم‌ها بسته می‌شود؟

اتفاقاتی در طول زندگی برای ما رخ داده است که همیشه به دنبال جواب آنها بوده‌ایم، جواب‌هایی که گاهی به آن رسیده‌ایم و گاهی نیز بدون گرفتن جواب آن را به فراموشی سپرده‌ایم. در این قسمت می‌توانید جواب برخی سوال‌هایی را که همیشه از خودتان می‌پرسیدید، بیابید.

چرا مغز هنگام خوردن نوشیدنی‌های سرد، یخ می‌زند؟

همه ما تجربه ناخوشایند «یخ زدن مغز» هنگام خوردن بستنی یا نوشیدنی بسیار سرد را داشته‌ایم و همیشه به دنبال چرایی آن بوده‌ایم! وقتی یک خوراکی یا نوشیدنی بسیار سرد، سقف دهان را لمس می‌کند، مرکز عصبی که در آنجا قرار گرفته تمایل دارد واکنش شدیدی نشان دهد، به همین دلیل در تلاش است تا مغز را گرم کند. در این شرایط عصب‌ها

تنفس ما زمانی که احساس خستگی و خواب‌آلودگی داریم، کم می‌شود و بدن ما این اتفاق را دوست ندارد، چون خون باید همیشه پر از اکسیژن باشد. کم بودن اکسیژن مورد نیاز خون باعث ایجاد خمیازه می‌شود. در

به خاطر آسیب دیدن چشم‌شان، همیشه چشم‌پند می‌بستند. دزدان دریایی به این دلیل از چشم بند استفاده می‌کردند که می‌برد تا بتواند از نور به تاریکی عادت کند. دزدان دریایی این را به خوبی فهمیده بودند، بنابراین هنگامی که نیاز داشتند به زیر عرشه کشتی، جایی که نور به شدت کم بود بروند، می‌توانستند به راحتی چشم‌پند خود را بردارند و از این چشم برای دیدن در تاریکی استفاده کنند. ترفندی بسیار جالب که دزدان دریایی به بهترین شکل ممکن از آن بهره می‌بردند.

چرا پرندگان به شکل V پرواز می‌کنند؟

پرندگانی که در ردیف جلو پرواز می‌کنند، جریانی از هوا را با بال‌های‌شان به وجود می‌آورند که پرندگانی که در ردیف‌های عقب در حال پرواز هستند، بتوانند این توده‌های هوا را بگیرند و انرژی کمتری را در پرواز مصرف کنند. همچنین این شکل پرواز گروهی می‌تواند به همه پرندگان کمک کند تا در لحظه رهبر گروه را ببینند.

چرا دزدان دریایی چشم‌پند می‌زدند؟

شاید این تصور را دارید که آنها

غلبه بر استرس و اضطراب



الهام نظام آبادی

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در بروز اضطراب، خشم و افسردگی اعتقاد به سه باور زیر است: من باید... تو باید... دنیا باید... این باورها موجب کاهش انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری در برابر مشکلات و موانع می‌شود و احتمال نرسیدن به آرزوها و خواسته‌های مان را افزایش می‌دهد.

وقتی انتظار داریم خود، دیگری و دنیا باید آن‌گونه که ما فکر می‌کنیم درست عمل کند، ترس از محقق نشدن آن باعث بروز اضطراب می‌شود. روبرو شدن با آنچه خلاف باور ماست موجب خشم به دیگری و محیط اطراف می‌شود و احساس ناکامی حاصل از نرسیدن به چیزی که فکر می‌کردیم باید به آن می‌رسیدیم، ما را دچار افسردگی می‌سازد. در صورتی که اگر به جای باید... بگوییم: ترجیح می‌دهم... کاشکی... و در جهت رسیدن به خواسته‌ها برنامه‌ریزی و فعالیت کنیم، چون انتظار نداریم آنچه می‌خواهیم صددرصد محقق شود، اضطراب کاهش می‌یابد، نسبت به دیگری کمتر عصبانی می‌شویم و احساس ناکامی کمتری تجربه خواهیم کرد.

اضطراب مرحله پیشرفته استرس مزمن است و هنگامی به صورت یک مشکل بهداشت روانی در می‌آید که مثلاً برای فرد یا اطرافیان رنج و ناراحتی به وجود آورد یا مانع رسیدن شخصی به اهدافش شود و هم‌چنین مواقعی که انجام کارهای روزانه و عادی مختل شوند. اضطراب هنگامی در فرد بروز می‌کند که شرایط استرس‌زاد زندگی او بیش از حد طولانی شود یا به‌طور مکرر رخ دهد، هم‌چنین اگر دستگاه عصبی بدن نتواند به مرحله مقاومت تنیدگی پایان دهد و بدن برای مدت طولانی همچنان بسیج باقی بماند، در این صورت بدن فرسوده و در برابر بیماری‌های جسمی و روانی (مانند اضطراب) آسیب‌پذیر می‌شود.

استرس و اضطراب در لغت جنبیدن، لرزیدن، تبیدن، پریشان‌حال شدن، یکدیگر را با چیزی زدن، به هم واگرفتن، آشفتنی، بی‌تابی، ناآرامی است؛ این‌ها کلماتی هستند که در زندگی روزمره، برای توصیف حالات، احساسات و هیجانات استفاده می‌شوند. به‌طور مثال: هنگام سخنرانی در برابر جمع، هنگام امتحان، به خاطر مشکلات مالی، به دلیل تأخیر سر یک قرار و... اما هنگامی که از این دو کلمه استفاده می‌کنیم، توجه چندانی به تفاوت موجود میان آن دو نداریم؛ به عنوان مثال: هنگام سخن گفتن از مشکلات روانی شایع در کودکان و نوجوانان، باید دقیق بود و تفاوت میان استرس و اضطراب را به خوبی درک کرد. در روان‌شناسی،

ایمان کامل

۳- از کارهای زشت در مقابل خدا و مردم حیا کند.
۴- با خانواده‌اش خوش اخلاق باشد.

امام^(ع) این چهار صفت و خصوصیت را از لوازم ایمان می‌دانند که اگر در کسی جمع شود، ایمان او کامل است و انسان را از گناهان و آلودگی‌هایی که مبتلا به آنهاست، پاک می‌کند و هنگامی که خدا را ملاقات کرد، خدا از او راضی است.

امام زین‌العابدین^(ع) فرمود: کسی که چهار خصوصیت در او باشد، ایمانش کامل است:

- ۱- به تعهداتی که مقابل مردم برعهده گرفته برای خاطر خدا عمل کند.
- ۲- به مردم راست بگوید.



• ملیحه آذریه‌رام

امر خیر در گذر زمان

آیا می‌دانستید...

آیا می‌دانستید ازدواج و متعلقاتش بر اثر مرور زمان از بین نمی‌روند بلکه از شکلی سخت به شکلی سخت‌تر تبدیل می‌شوند؟

آیا می‌دانستید قدیم‌ها برای دیدن همسر آینده به خواستگاری می‌رفتند و خواستگاری فقط یک مجلس تشریفاتی برای حفظ سنت‌ها نبود؟

آیا می‌دانستید همین مهریه که به خاطرش حبس می‌کشند، قبلاً «به کی داده، کی گرفته» معروف بوده است؟

دختر خانم‌های دم‌بخت آیا می‌دانید تاریخ تولدتان همان عددی است که در آینده سعی در مخفی کردنش دارید؟ پس در انتخاب مقدار مهریه خیلی دقت کنید.

آیا می‌دانستید در گذشته یک بار حلقه می‌خریدند و هر سال با توجه به مد سال تعویض نمی‌شد؟

آیا می‌دانستید قبل‌تر از این عروس‌ها وقتی از آرایشگاه بر می‌گشتند به جای آنکه قابل شناسایی نباشند خوشگل‌تر می‌شدند؟ (مورد داشتیم داماد از شکل حلقه، همسرش را تشخیص داده).

آیا می‌دانستید آن‌وقت‌ها نحوه برگزاری جشن عروسی را به جای خدمات مجالس با بودجه داماد هماهنگ می‌کردند؟ آیا می‌دانستید قدیم قدیم‌ها لباس عروس مثل سبک یک وسیله شخصی نبود و وقتی یک دختر لباس عروس می‌خرید و بقیه دخترهای فامیل از همان استفاده می‌کردند؟

و اما قدیمی‌ها در آن زمان...

آیا فکر می‌کردند روزی نباید که هرچه مکان عروسی پرت و پلا باشد مجلس باکلاس‌تر است؟ در حدی که میهمانان برای پیدا کردن محل عروسی باید یک دوره نقشه‌خوانی حرفه‌ای پاس کرده باشند؟

یا فکر می‌کردند در آینده به اندازه پول پیش یک آپارتمان می‌دهند و ماشین عروس هم راه‌براننده گریه می‌کنند؟ یعنی داماد شب عروسی‌اش حتی یک بوق هم نمی‌زند.

و یا فکر می‌کردند روزی نباید که همه میهمان‌های عروسی به شکل خستگی‌ناپذیری مشغول فیلمبرداری از عروس و داماد به منظور گرفتن سوتی و پخش کردنش بین غریبه‌ها باشند؟

و با حدس می‌زدند زمانی نباید که فامیل‌ها بیشتر به حضور معنوی همدیگر اهمیت بدهند تا فیزیکی ظاهر به حدی که اگر مجلس جشنی را اشتباه بروند اصلاً متوجه نشوند و تا آخر عروسی از فضای حاکم بر مجلس لذت ببرند؟



ما دهه شصتی‌ها، چه‌ها که ندیدیم!

• معصومه تقوی



و پرورش انقدر در انتخاب معلم سخت‌گیر نبود که دندان‌های او را بشمارد یا اضافه وزنش را اندازه بگیرد. باور کنید تجربه تلخ ما از خانم معلم‌هایی که به هیبت رضازاده و با ظاهر بیوک میرزایی بودند آموزش و پرورش را به سخت‌گیری بیشتر مجبور کرد. ولی معلم‌های جوان امروزی با نام‌های مامان پری، خاله دردونه، دایی چی‌چی (جعفر سابق) و... چنان با ناز و ادا با کودکان حرف می‌زنند که ما دهه شصتی‌ها را ترغیب به تجدید تحصیل کرده‌اند.

کیف: به تازگی گفته شده که می‌خواهند کیف‌ها را سبک کنند کاش یکی به این مسئولین اطلاع می‌داد این سنگینی به خاطر حجم بالای تغذیه بجهماست نه کتاب. وگرنه کیف دانش‌آموز با سه چهار کتاب ۲۰ صفحه‌ای وزنی ندارد. ما فقط پیک‌بهرایمان به اندازه فیه ما فیه وزن داشت. برای هر درسی هم یک دفتر ۱۰۰ برگ باید بر می‌داشتیم. حتی پرورشی. کتاب‌ها هم در ۱۰۰ صفحه متن چاپ می‌شد که جذاب‌ترین عکس آن خانواده آقای هاشمی بود. لوازم‌التحریر: اوج خلایق در تولید لوازم‌التحریر در دوره ما هم از بلندی تنه به تنه مانتو آن دایر دایر بودند می‌توانستیم با آن دریا بکشی. اگر می‌خواستند خیلی بچه را ذوق زده کنند یک نهنگ هم بین مثلث‌ها و دایره‌های توخالی قرار می‌دادند که نقاشی دریا را تکمیل کند. ولی الان می‌بینی دانش‌آموز یک چمدان از کیفش در می‌آورد و انواع مداد رنگی‌ها، آبرنگ‌ها، قلم‌موها و خط‌کش‌ها را روی میز می‌چیند و بعد از ساعت‌ها تشویق معلم یک کلاغ به شکل هفت می‌کشد. بعد در تابلو اعلانات مدرسه به عنوان بهترین نقاشی سال می‌جسبانند. لباس فرم: این لباس‌ها به شکلی بود که حتماً باید به یک گونی برنج استین می‌دوختی و به تن می‌کردی. سبزه آن‌ها هم دو نفره بود. یعنی اگر بغل‌دستی‌تان آن روز لباس فرم نمی‌پوشید، می‌توانست در لباس شما مخفی



شود و کسی هم نفهمد. مقنعه‌ها هم از بلندی تنه به تنه مانتو می‌زد. یک کف دست صورت در ۱۵ متر مقنعه چانه‌دار مثل سوزن در انبار کاه بود. ولی دانش‌آموزان امروز با لباس‌های رنگ و وارنگ که با وسواس از بهترین مزون‌ها انتخاب شده‌اند به مدرسه می‌آیند و با مقنعه‌ای که مثل مهمانداران هواپیما روی آن نوار دوخته شده به همه فرخ می‌فروشند. اردوی علمی - تفریحی: همه اردوی علمی و تفریحی دوره ما به پارک نزدیک مدرسه یا حضور در فلان کارخانه ختم می‌شد. ولی امروزه ساده‌ترین اردوی علمی دانش‌آموزان حضور در دانشگاه‌های مرکز استان و اردوی تفریحی‌شان موج‌های آبی است. البته اگر از اتوبوس‌هایی که به آنجا می‌برندشان زنده بیرون بیایند.

زگیل تناسلی در زنان (علت، علائم، درمان)



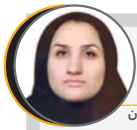
• دکتر مریم شریعت جعفری
جراح و متخصص زنان، زایمان، نازایی

به ویروس HPV می‌باشد. این ویروس انواع مختلفی دارد و ابتلا به انواع خاصی تحت عنوان گروه پرخطر می‌تواند منجر به سرطان رحم و دهانه رحم شود. ویروس بشدت مسری است و در زنان پرخطرتر از مردان است. راه اصلی انتقال ویروس از طریق مقاربت جنسی بوده و

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های جنسی و مقاربتی زگیل تناسلی است که ناشی از ابتلا

این ویروس وجود ندارد و درمان‌های موجود جهت حذف ضایعات شامل لیزر (سوزاندن ضایعه)، کرایوتراپی (انجماد) و انواعی از پمادها می‌باشد. جهت پیشگیری از ابتلا، تزریق واکسن گارداسیل توصیه می‌شود. واکسیناسیون در بین دختران جوان تا ۷۱ درصد ابتلا به زگیل تناسلی و سرطان‌های ناشی از آن را کاهش داده است. با پایان باید یادآور شد؛ سرطان دهانه رحم، اولین سرطان در زنان است که منحصراً توسط یک ویروس ایجاد شده و قابل پیشگیری است بنابراین انجام غربالگری (پاپ اسمیر) را جدی بگیرید.

در اکثر مبتلایان علائم یا ضایعاتی به همراه ندارد. ویروس قادر است به مدت ۲ سال در بدن فرد مبتلا نهفته بماند. از جمله علائم ابتلا به ویروس HPV، سوزش و خارش و حساسیت در ناحیه تناسلی و خونریزی بعد از مقاربت است. از مهم‌ترین راه‌های تشخیصی ابتلا به ویروس، پاپ اسمیر (آزمایش دهانه رحم) است که سلول‌های غیرطبیعی پیش سرطانی را شناسایی می‌کند. روش تشخیصی دیگر، بیوپسی ضایعات می‌باشد. در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای



● سمیه سلیمانی
عضو سازمان نظام روانشناسی ایران

کسب مهارت‌های زندگی

درد بر فرزندان و آینده‌سازان دیار تشریش بر آن شدم از این شماره در نشریه «جوانه‌های تشریش» ستونی را به بهبود و ارتقاء سطح کیفی زندگی و مهارت‌های ارتباطی در کودکان و نوجوانان اختصاص دهم.

تمام تلاش‌مان بر آن است بتوانیم راه و رسم تبدیل کودکان امروز را به بزرگسالان شاد، خودپذیر و کارآمد فردا یاد دهیم. کودک امروز نه تنها با مشکلات متداول رشدی مواجه است، بلکه هزاران فشار روانی غیرقابل تصور نسل‌های قبل را نیز باید تحمل کند. ما به‌عنوان مربی، پدر و مادر و متخصصان سلامت روان باید تمام امکانات و منابع خود را بسیج کنیم تا فرزندان را از تحقیر کردن خود، تفکر نامعقول، هیجانات عاجزکننده و رفتارهای ناکام‌کننده مصون نگه داریم.

خانواده به‌عنوان اولین نهاد و گروهی که فرد به عضویت آن در می‌آید و وظیفه آن به اجتماعی کردن فرزندان است گاه در پاره‌ای از موارد به علت فشارهای اقتصادی و اجتماعی که امروزه گریبان تعداد زیادی از افراد را گرفته متأسفانه نتوانسته به‌درستی «مهارت‌های زندگی» از جمله مهارت خودآگاهی را به فرزندان آموزش بدهد. اکثریت کودکانی که وارد مدرسه می‌شوند از خواسته‌ها و نیازهای واقعی خود شناختی ندارند. نمی‌توانند نقاط قوت و ضعف خود را تشخیص دهند و نسبت به حقوق و وظایف فردی و اجتماعی خویش در محیط بیرون از خانه هیچ‌گونه شناختی ندارند.

بدین سبب تلاش ما در این مقاله طی شماره‌های آتی بر این خواهد بود که تا جای ممکن عزیزان‌مان را با این مهارت‌های ده‌گانه که لازمه بهزیستی و آینده موفق‌تر فردی و اجتماعی در کودکان و نوجوانان است، در غالب داستان و قصه و آموزش‌های گوناگون آشنا کنیم.

به‌طور خلاصه و در نگاهی اجمالی

این مهارت‌ها شامل:

- ۱- مهارت حل مسئله
- ۲- مهارت خودآگاهی
- ۳- همدلی، درک احساس دیگران
- ۴- روابط بین فردی، تعامل و گفتگو با دیگران
- ۵- ارتباط مؤثر
- ۶- مقابله با استرس، واکنش بدن به شرایط ناخواسته و مشکل
- ۷- مدیریت هیجان، مدیریت احساسات مثبت و منفی
- ۸- تصمیم‌گیری، انتخاب از بین چند گزینه
- ۹- تفکر خلاق، مهارت اندیشیدن به‌گونه‌ای دیگر
- ۱۰- تفکر نقادانه، اندیشیدن همراه با مسئولیت و استقلال می‌باشد.

پس با ما همراه باشید تا زین پس در هر شماره به‌طور مفصل به هر یک از این مهارت‌ها بپردازیم.

قاعده‌های بازی زندگی:

همه چیز بیاور، همه چیز بخوان،
در همه چیز کنده‌کار کن



پاسخی به نام سکوت

سخت، نقره است، سکوت، طلاست و این اشاره به ارزش سکوت معنادار و بجا و مصلحت‌اندیشانه است که به سود فرد و جامعه خواهد بود.

شاید برای بعضی‌ها، بهترین عبادت و خدمت به جامعه و خلق خدا، همان سکوت باشد، تا نه اختلافی پدید آید، نه به منازعه‌ای دامن زده شود و نه آتش دشمنی و جبهه‌گیری شعله‌ورتر شود. جان به فدای آن سکوت‌هایی که آتش فتنه‌ها را فرو می‌نشانند!

وقتی سختی ابلهانه و جاهلانه است، بهترین پاسخ مناسب آن خاموشی است. آنجا هم که جواب دادن به یک حرف، فتنه و فساد به بار می‌آورد، مناسب‌ترین جواب سکوت است.

البته عاقلان و هوشیاران، پیام سکوت را درک می‌کنند و حرف‌های نگفته؛ اما نهفته در سکوت را می‌فهمند.

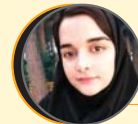
گاهی سکوت، گویاتر از تکلم و فریاد است. گاهی نبودن، روشن‌ترین دلیل حضور است... بزرگان گفته‌اند: اگر

امام علی(ع) فرموده‌اند: رَبِّ کَلَام جَوَابُهُ السُّکُوتُ؛ چه‌بسا سختی که پاسخ آن، سکوت است! (غررالحکم ج ۴، ص ۶۴)

شرح حدیث

بسیاری از فتنه‌ها، از زبان سرچشمه می‌گیرند. کار مهم زبان هم حرف زدن است. بسیاری از حرف‌ها، غیرضروری و گاهی هم مفسده‌انگیزند. پس چاره، در سکوت و دم فرو بستن و کم‌سخن گفتن و هر سخنی را پاسخ نگفتن و پرهیز از جدال کلامی و مناقشات لفظی است.

به وقت مصاحبه مردمی:



● حانیه باصری

چجوری دستگیر شدید؟

تقصیر خانماست دیگه.

یکم بهتر توضیح بدید.

ببینید خانما موجودات

لجبازی هستن که رضاشاه رو در

بی‌جایی و رئیس‌ی رادر باحجابی

ناکام گذاشتند!

خانم‌تون به‌خاطر این که

حجاب‌شونو رعایت نکرد دستگیر

شد و لوتون داد؟

کاش این‌جوری بود. این خانم‌ما

لج کرد که الا تو نباید موهاشو

کوتاه کنی. ما هم گوش کردیم.

ببخشید نفهمیدم این قضیه

چه ربطی به دستگیری شما داره!

داشتیم توی سوپرمارکت مثل

همیشه خرید می‌کردم، البته

خرید که همیشه اسمشو گذاشت.

شما با اینکه پول داشتی باز

دزدی می‌کردی؟!

تفنی گاهی می‌رفتم یکی

دوتا بسته چیپس تو لباسم قاچم

می‌کردم.

می‌فرمودید!

آره دیگه. یهو به از خدایی خبری

تلف سطل ماستو خالی کرد رو

کله ما! برگشتم گفتم چته یارو؟

شرمنده شد کلی عذرخواهی کرد

گفت فکر کردم زنی کشف حجاب

کردی ماشالله موهاش که بلند،

آقا منم بی‌اعصاب یقه‌شو گرفتم

گلاویز شدیم دوتا قوطی نوشابه

از پاچه شلوارم افتاد پایین!

هیچی دیگه صاحب مغازه

مشکوک شد اومد بازرسی

بدنیم کرد چندتا بسته

سیگار و سس هزار جزیره

و مقداری کنسرو لوبیا و...

خلاصه این‌جور چیزا از تو

لباسم کشف کرد. بدش

دستگیر کردن. همش هم

تقصیر شما زناست.

الان چرا میگید مقصر زنان؟

اگه حجاب‌شونو رعایت کنند

آره دیگه نیازهای اولیه یا نیازهای فیزیولوژیکی یک انسان که بر اساس طبقه‌بندی آقای ابراهام مازلو در تئوری‌ترین مرتبه هرم قرار داره و هر انسانی باید داشته باشه. یعنی حقشه. چیزایی مثل: آب، اکسیژن و غذاست که خدا دوتای اول رو خودش مستقیم میده همون سومی که گیر بنده اشه داستانه!

به عنوان یک دزد خیلی سطح مطالعه‌تون بالاست.

همیشه سعی کردم کنار شغل خشنم، مطالعه هم داشته باشم.

بسیار خوب. این کار و چندبار انجام دادید؟

یه هفت، هشت باری...

مطمئنید فقط مایحتاج

زندگی‌تونو بر می‌داشتید؟ آخه

نشیدم وقتی گرفتنتون یه عالمه

نوشابه انرژی‌زا همراهتون بود!

چون از دزدی عذاب وجدان

می‌گرفتم اونارو جدا از نیازهامون

بر می‌داشتیم. دوازده شب

به بعد پخش می‌کردیم بین

کلر تن‌خواب‌ها و فقیر فقرای تو

کوچه که انرژی بگیرن.

یکم عجیبه... یعنی از یکی

می‌دزدید، می‌دادید به بقیه!

بله. بهم می‌گفتن میم، میم

رابین هود.

فقط از سوپرمارکت سرقت

می‌کردید؟

دیگه این اواخر پیشرفت کرده

بودیم به صرافی و طلافروشی

هم می‌زدیم یه تیم کوچیک

جمع کرده بودم همه مثل خودم

فقیر، ناچار. خلاصه کار داشت

می‌چرخید

مهمان امروز مصاحبه‌ما زوج عزیزی‌اند که متأسفانه مرتکب سرقت شدند از اونجایی هم که خانم دوست نداشت مصاحبه انجام بده، من با همسر ایشان یعنی آقای م - م گفت‌وگومی‌کنم.

بنام خدا سلام. میم - میم هستم.

تعریف کنید چطور شد تصمیم گرفتید به سرقت روی بیاورید؟

تقریباً شش ماه بعد از دواجمون بود، تمام ماکارونی و کنسروهای

روی چپ‌زاش تموم شده بود و حقوق منم همون اول ماه سر

اجاره خونه و پرداخت قبض گاز و برق و قسط تموم می‌شد.

یعنی هیچی برای خوردن نداشتید؟

به فرمول جدیدی از سیر کردن شکم رسیده بودیم. ماست با نون

تلیت می‌کردیم و می‌خوردیم. پنی‌ر تفت می‌دادیم، سنگ کاغذ چیچی

بازی می‌کردیم هر کی می‌باخت شام نمی‌خورد. می‌رفتیم خونه

مامان بابای هم تلب می‌شدیم. خلاصه می‌گذشت دیگه.

چطور شد همچین تصمیمی گرفتید؟

یه شب که گشتم‌هون بود یهویی بلندشدم تیشرت دوایکس لارجمو

پوشیدم یه شلوار کردی هم روش، گفتم پاشو خانم اینجوری نمیشه

با هم رفتیم سوپرمارکت دم خونه من یقه رو باز کردم اون تند تند

از تو قفسه‌ها نیازهای اولیه رو توی لباسم می‌ریخت.

نیازهای اولیه؟



نتیجه بورسیه فامیلی مانند ازدواج فامیلی!

در روزگاری خیلی قدیم مرد دانشمندی مدعی ساخت دستگاهی می شود که قادر به نابودی ستاره هاست. دستگاه حاکم از او می خواهد به میدان شهر آمده و در برابر انظار و هم چنین منجم باشی (با مدرک بورسیه دربار) ادعایش را اثبات نماید. دانشمند هم با دستگاهش سر موعد حاضر شده، بلافاصله ستاره های را نشانه گرفته و به آن شلیک می کند. اما ستاره طوری نمی شود و هم چنان به جمعیت حاضر چشمک می زند!

از همین رو منجم باشی دربار صلاحیت علمی دانشمند را ستاره دار می کند و حاکم هم به جرم تشویش اذهان عمومی، دستور به استیضاح و اخراج دانشمند از کشور را می دهد. هر چه دانشمند سعی می کند به آنها در این مورد توضیحی دهد اما افاقه نمی کند که نمی کند. دانشمند هم به ناگزیر اقدام به فرار مغز کرده و در کشور همسایه به کارهای علمی خود ادامه می دهد. در حال حاضر مرد دانشمند با نابود کردن ستاره ها جاذبه گردشگری و ایضا درآمد خوبی را برای کشور محل اقامتش ایجاد کرده؛ چرا که اکثر توریست ها برای خوشبختی خود از وی طلب نابودی ستاره های نحس زندگی شان را می کنند و او هم با کمال میل آنها را نیست و نابود می کند.

البته اگر مدرک منجم باشی کشور محل تولد دانشمند، تقلبی و سهمیه خاص نبود، او هم به راحتی می فهمید که بعد از نابودی هر ستاره، حداقل به ۵ سال زمان نیاز است تا نورش به زمین نرسد... بگذریم از خوشبختی مردم کشور همسایه، حضور یک منجم باشی تحصیل کرده بدون سهمیه

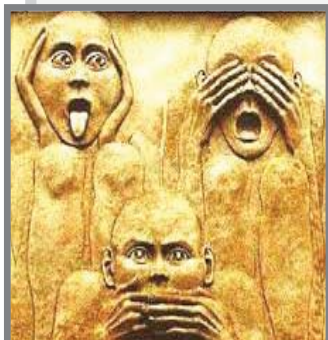
و پارتی در دستگاه بود... همین و بس. راستی... اصلاً من چرا این داستان رو گفتم؟ واقعاً نمی دونم... شاید به این خاطر گفتم که در کشور ما هم ۵ سال بعد می فهمیم که بورسیه های فامیلی بعد از فارغ التحصیلی اشون چه بر سرمان خواهند آورد... چون یک دانش آموخته حاصل از بورسیه فامیلی، با فرزند حاصل از یک ازدواج فامیلی چندان توفیری ندارد! شاید داستان بالا رو می خواستم ربطش بدم به مسئله فرار مغزهایی امثال آنچه این روزها شاهدش هستیم و غبطه خوردن برای افتخار آفرینی اون ها در ممالک دیگر. شاید می خواستم سواد منجم باشی رو به بورسیه های رابطای، ربطش بدم و ضربه هایی که می توندند به کشور بزنند رو براتون بگم. شاید می خواستم بگم هیچ کس جای خودش نیست. نمی دونم شاید همین جوری به چیزی گفتم و هدف خاصی از ذکر این داستان نداشتم... تو رو خدا منو ببخشید، یواش یواش دارم پیر میشم و دیگه ذهنم یاری نمی کنه... شرمنده همه تون هستم.....



گفتند «سیاسی» نیست!

« عزیز دل! کجایی که ما هر چی می فرماییم می گویند سیاسی است. می خواستم این شعر را تقدیم شما کنم، ترسیدم سیاسی شود. لاجرم این شعر را به عزیز دلم ملا نصرالدین تقدیم می کنم.

ملا سوار خر شد گفتند این سیاسی است
بایرام قلی پدر شد، گفتند این سیاسی است
در داستان، گل عنبر نه بار بچه زابید
نه تا همه پسر شد، گفتند این سیاسی است
دل می خوردن و قلوله، خوبان شهر با هم
تا شام ما جگر شد، گفتند این سیاسی است
هنگام آب خوردن دستم به مانعی خورد
لیوان ما دمر شد، گفتند این سیاسی است
یار و قمر قمر گفت، گفتند بی خیالش
تا ماه ما قمر شد، گفتند این سیاسی است
دانشجویی زکرمان از بخت بد هنر خواند
یک روز روز بهتر شد، گفتند این سیاسی است
یک چشم عمه چپ بود، گفتند این سیاسی است
بابا بزرگ کر شد، گفتند این سیاسی است
اشتر جملچه زابید، گفتند این عجیب است
گاو حسن بقر شد، گفتند این سیاسی است
گفتند اعتراضات کار برنج هندی است
کوبا پر از شکر شد، گفتند این سیاسی است
روزی کنار دریا موجی عظیم آمد
شلوار شیخ تر شد، گفتند این سیاسی است
در فوتبال روزی دروازه بان زمین خورد
در دش که بیبشتر شد، گفتند این سیاسی است
عطار نسخه های بست، گفتند شبهه ناک است
خیام کوزه مگر شد، گفتند این سیاسی است
شاعر به فکر افتاد، مُردن چه چیز خوبی است
آماده سفر شد، گفتند این سیاسی است



چینی ها ما را خیلی دوست دارند!

آنها نفت می دهیم. آنها به ما عروسک می دهند. آنها با نفت ما چراغ های خود را روشن می کنند. ما بچه ها با عروسک های آنها بزرگ می شویم. آنها با نفت های ما می کار می کنند و می کار می کنند و می کار می کنند. ما با عروسک های آن ها می بازی می کنیم و می بازی می کنیم و می بازی می کنیم. و می بازی می کنیم. آنها چه قدر خوب هستند و اصلاً نمی گذارند ما دست به سیاه و سفید بزنیم. آنها زحمت می کشند و با نفت های ما چیزهای خیلی زیادی درست می کنند و برای ما می فرستند.

آنها پارچه، لباس، ظرف، پلاستیک، تلویزیون، رو تلویزیون، زیر تلویزیون، فیش تلویزیون، کنترل تلویزیون، باتری کنترل تلویزیون، آتاری، سیدی، کامپیوتر، کیف، کفش، کاغذ، قلم، دفتر، نخ، سوزن و هر چه که فکر کنیم،

بنیامین افشاری



انشای خود را آغاز می کنم. انشاء درباره ی ما و چینی ها. چینی ها خیلی خوب هستند. آنها ما را دوست دارند. ما هم آنها را دوست داریم. وقتی که کشورهای بد در سازمان ملل علیه ما قطع نامه صادر می کنند، نماینده ی آنها دست خود را بالا می گیرد و آن را و تو می کند. بعداً ما به

