

عمری است که می‌گذرد
بگذار بالبخند بگذرد

کاشانه



javanonline.ir

شماره
۵

| ضمیمه هفتگی سبک زندگی و خانواده |
| روزنامه جوان | پنج‌شنبه ۱۶ تیر ۱۴۰۱ |



آینه
دروغ نمی‌گوید

تجربه
۴ هزار دوقلو
درباره خوشبختی

آیا تا به حال از این زاویه
به ساده‌زیستی نگاه کرده‌اید؟

یک خانواده خوشبخت
چهار نفره



اینجا
انتهای زمین است!

تابستان داغ فرهنگی

گفت‌وگویی «کاشانه» با جوانان درباره مد و مدگرایی

مد خوب است
ولی عقل هم خوب چیزی است!



نمایش خوشبختی یکی از مضحک‌ترین بازی‌های دنیای مجازی است

خوشبخت‌ها
زندگی‌شان را جار نمی‌زنند

رنگ سال یا کتاب سال، کدامیک دغدغه شماست؟!

جالباسیات آباد و کتابخانهات سوت و کور است

نگین خلیج سرشکی

اگر از تمام کسانی که درگیر مدگرایی افراطی هستند درباره معنای مد و مدگرایی یا سرگذشت چند تن از افراد نامی عرصه مد بپرسید، احتمالاً با سکوت محض مواجه خواهید شد چرا که تمامی حقایق مد و مدگرایی برای آنها در رنگ و زرق و برق خلاصه شده است و فکر می کنند مدگرایی، یعنی هر روز یک رنگ متفاوت بودن. مدگراهای افراطی به قاعده «هر روز یک رنگ جدید بودن» عادت کرده اند و این تنوع رنگ نه تنها به پوشش بلکه به شخصیت و رفتار آنها هم سرایت کرده است. هر روز رنگ می بزنند و رنگ جدید به خود می زنند که مبادا ضعف های شان دیده شود. همه فکر می کنند تا اسم مد و مدگرایی می آید، باید به لباس و پارچه و برند فکر کنند، اما آیا شده تا به حال درباره به روز بودن اطلاعات خود فکر کنیم؟ شده بینیم چقدر بیشتر از دیروز می دانیم؟ تا به حال درباره کتابخوانی مدگرا بوده ایم؟ چقدر دغدغه جمع کردن پول برای خریدن کتاب داریم؟

کاش کمی در اطلاعات و دانش و بینش هم مدگرا شویم. هر مد و برندی هم ماجرای هنری و آموزنده ای پشت سر خود دارد. بسیاری از افراد نامی در مد کسانی بوده اند که تحقیق و مطالعه کرده اند، از طبیعت الهام گرفته اند و از صفر تا صد ساخته اند، اما ما بدون هیچ پژوهش و تحقیقی آنها را الگوبرداری می کنیم که در آن هم موفق نیستیم.

آیا تا حالا از خود پرسیده ایم که چرا فقط مد کشورهای اروپایی باید مطرح باشد؟ چرا ما نمی توانیم از خود یک طرح جهانی به جا بگذاریم؟ برای اینکه ما فقط می بینیم و تقلید می کنیم، اما خوب نگاه نمی کنیم تا بسنجیم و ببینیم آیا این مد به درد شرایط اقلیمی، فرهنگی و مذهبی ما می خورد یا خیر. قرار نیست هر چیزی که از نظر دیگران خوب است برای ما هم خوب باشد. هر مد و هر به روز بودن برای بستر فرهنگی خودش مناسب است و اگر قرار است در جای دیگر برقرار شود، پس باید طبق بستر آن جامعه تغییر کند.

و اما حرف آخر... اگر یک روز کتابخانهات از جالباسیات شلوغ تر بود، بدان که واقعاً به روز هستی. اگر قیمت کتاب هایت از هزینه لوازم آرایشی ات بیشتر شد، بدان زیباترین انسان جهان هستی. اگر روشنائی ذهنت از روشنائی چراغ های ماشین آخرین سیستمت بیشتر بود، بدان واقعاً در مدگرایی و نوگرایی موفق شده ای. *



ضمیمه کاشانه

مدیر مسئول: محمد جواد اخوان

سر دبیر: غلامرضا صادقیان

دبیر ویژه نامه: حسین گل محمدی

مدیر فنی: حسن فردی

همکاران تحریریه:

نیره ساری - حسین کشتکار

چاپ: جوان



گفت و گوی «کاشانه» با جوانان درباره مد و مدگرایی

مد خوب است

ولی عقل هم خوب چیزی است!

برخی مواقع به دلیل اینکه مد جدید مطابق سلیقه ام نبود، انتخاب نکردم.

- عاطفه ۳۵ ساله: بار منفی در مورد مد ندارم و عمدتاً استفاده می کنم اما قطعاً رنگ و مدل را با سن و سال خودم و چارچوب های خانوادگی خودم تطبیق می دهم.

- فاطمه ۳۰ ساله: خیلی آدم روی مدی نیستم و مخالف آن هم نخواهم بود و فقط چیزی را که مطابق سلیقه ام باشد، انتخاب می کنم.

- احسان ۳۶ ساله: همواره سعی می کنم مطابق مد پیش بروم اما از کنار مدهای عجیب که عرف جامعه آن را نمی پذیرند، عبور می کنم.

- امیر ۳۹ ساله: وقتی می گویم صنعت مد، یعنی عده ای با به راه اندازی مد دنبال پول در آوردن هستند و شاید اگر صنعت مد وجود نداشت، کاسی ها می خوابید. صنعت مد فقط برای سرگرمی است.

- علی ۳۰ ساله: مد باید متناسب با محیط زندگی اشخاص باشد.

- سعیده ۳۷ ساله: با رعایت خط قرمزهای شخصی باید لباس پوشید.

- یاسمن ۲۰ ساله: صنعت مد چرخه ای دارد که باعث از بین رفتن محیط زیست می شود و سبک زندگی اسراف گرایی را پرورش می دهد.

- فاطمه ۴۱ ساله: مد تا جایی خوب است که نمایش برهنگی نباشد.

- سهیل ۳۶ ساله: تابع مد بودن بد نیست، ولی نه هر مدی، عقل هم خوب چیزی است.

■ **مد ما را دیگران تعیین می کنند؟!**

ریحانه طاهری به عنوان تولیدکننده پوشاک اسلامی معتقد است مدهای امروزی در بازار پاسخگوی نیازهای روز جامعه به خصوص بانوان محجبه نیست.

وی معتقد است: بحث تهاجم فرهنگی، پوشش ما را تحت تأثیر قرار داده است و متأسفانه از آنجا که تولیدکنندگان از نیاز روز جامعه بی خبر هستند، همین باعث می شود مد روز به سبک و سیاق سایر کشورهای دنیا تعیین شود.

می کنند تا فروش خود را داشته باشند و در واقع سود کلان آن برای صنعت فشن است.

- تارا ۲۲ ساله: چیزهایی که مد می شود، کوتاه مدت است و در بلندمدت قابل پیروی کردن نیست، به همین خاطر باید تا حدی از مد پیروی کرد که طبق سلیقه شخصی ما حتی برای درازمدت باشد.

- مهسا ۳۴ ساله: به شخصه همیشه لباس های ساده انتخاب می کنم که تا سالیان دراز هم استفاده کنم، اما لزوماً هر مد و رنگی مطابق سلیقه و انتخاب من نیست.

- مهسا ۲۲ ساله: من کلاً ساده پوشی را ترجیح می دهم. ممکن است لباس ساده مد شود و من همراه آن باشم اما حاضر نیستم هر مدی را بپوشم.

- ابوالفضل، ۴۳ ساله: مد برگرفته از دانش طراحی و روانشناسی رنگ هاست، ولی بستگی دارد که در کدام نقطه جهان به آن دستبایی داشته باشند. مد تا جایی باید باشد که فرهنگ و قومیت در آن لحاظ شده باشد که متأسفانه در ایران به این موضوع کامل توجه نمی شود و بیشتر مردم تحت تأثیر تبلیغات قرار می گیرند.

- مژگان ۳۳ ساله: برخی مواقع از مد پیروی کردم و

نیره ساری

باز هم فصل گرما رسید و دغدغه «حالا چی بپوشم؟» برای بسیاری از خانم ها و آقایان به قول معروف گرمایی و به خصوص آنانی که وسواس رنگ و طرح لباس دارند، جدی تر از همیشه شد... چه رنگی بپوشم؟ مانتو ندارم! این مانتو که از مد افتاده و مناسب نیست. حالا این شلوار با چی ست بشه، بهتره؟ حالا روسری چی سرم کنم؟ وای کش ندارم که مناسب این شال باشه؟ معضل کیف هم که هیچ وقت قابل حل نیست و...

■ کمد پر از لباس است اما...

دغدغه «حالا چی بپوشم؟» عمدتاً نشئت گرفته از نداشتن لباس نیست، بلکه یا لباس زیاد داریم یا از داشته های خود در کمد راضی نیستیم. بی تردید هر دو هم غلط است. ما باید یاد بگیریم درست و بجا خرید کنیم و درست و بجا هم استفاده کنیم اما متأسفانه در بین ما هستند کسانی که درگیر پیشنهادات سالانه کسانی می شوند که به فکر پر کردن جیب خود هستند، بی آنکه بدانند آیا از آنچه خرید می کنند راضی هستند یا خیر!

■ **مد خوب است، ولی باید چارچوب داشته باشد** مد و دنباله روی از آن موضوعی است که این هفته با جوانان به اشتراک گذاشته و دیدگاه آنان را جویا شده ایم. اکثر جوانان معتقدند مد مذموم نیست اما مثل هر چیز دیگری باید چارچوب داشته باشد.

- هلیا ۲۳ ساله: مد باید مدل و سلیقه افراد را در بر بگیرد، یعنی اینطور باشد که وقتی چیزی مد شد، انتخاب دلخواه را مثل ماهی از آب بگیریم و لذت ببریم. پیروی کردن من از مد در حد سلیقه شخصی است.

- مینا ۲۴ ساله: افتادن در جریان مد و پیروی کردن بی محابا از آن چارچوب های سلیقه ای و شخصی را رد می کند و بهتر است آدم ها در چارچوب شخصی خود به روز باشند.

- مژده ۲۸ ساله: مد یک صنعت است که طرح های جدید را با شیوه های تبلیغاتی مختلف وارد بازار



دغدغه «حالا چی بپوشم؟» عمدتاً نشئت گرفته از نداشتن لباس نیست، بلکه یا لباس زیاد داریم یا از داشته های خود در کمد راضی نیستیم. خیلی ها درگیر پیشنهادات سالانه کسانی می شوند که به فکر پر کردن جیب خود هستند، بی آنکه بدانند آیا از آنچه خرید می کنند، راضی هستند یا خیر!



خدا حافظ افسردگی

زهرآهنربخش

مدتی بود احساس بی‌حوصلگی و فرار از فعالیت و بی‌علاقگی و بی‌میلی به کارها را داشتم. وقتی به کارهای انجام ن داده فکر می‌کردم دچار اضطراب و بی‌قراری می‌شدم. حس کردم این شرایطی که دارم طبیعی نیست و باید فکری کنم. علائمی که داشتم را اینترنتی جست‌وجو کردم و دیدم از علائمی است که منجر به افسردگی می‌شود، زیرا نوشته بود: «شخص افسرده می‌تواند احساس ناراحتی، اضطراب، پوچی، ناامیدی، درماندگی، بی‌ارزشی، شرمساری یا بی‌قراری داشته باشد. ممکن است وی اشتیاق خود در انجام فعالیت‌هایی زمانی برایش لذت‌بخش بوده از دست بدهد، نسبت به غذا بی‌میل و کم‌اشتها شود، تمرکز خود را از دست بدهد، در به‌خاطر سپردن جزئیات و تصمیم‌گیری دچار مشکل شود و در روابط خود به مشکل برخورد و...»

تا حدی این علائم را داشتم، برخی کمتر و برخی بیشتر، باید به نحوی این افسردگی را از بین می‌بردم. از علل پیدایش افسردگی خواندم که نوشته بود: «ممکن است یک واکنش طبیعی به رویدادهای زندگی مانند مرگ نزدیکان، اثرات بیماری‌های بدنی یا عوارض جانبی مصرف بعضی از داروها و درمان‌های پزشکی باشد.» البته عوامل دیگری همچون مشکلات خانوادگی، مشکلات مالی، بیکاری، استرس شغلی، اطلاع از بیماری کشنده، زورگویی، انزوای اجتماعی و مشکلات زناشویی را هم برشمرده بود.

از بین عوامل متعددی که عنوان شده بود، متوجه شدم دیدن فوت مادر بزرگم در سن کم باعث شد تپش قلب و اضطراب بگیرم و بعدها مشکلات دیگر از جمله نرسیدن به موقعیت شغلی مناسب با وجود تلاش مستمر سبب ناامیدی‌ام شد و روز به روز بیشتر افسرده و دلمرده می‌شدم.

شاید دیر اما بالاخره متوجه شدم که برای تغییر باید چاره‌ای بیندیشم، و گر نه به لحاظ روحی و جسمی فرسوده خواهم شد. راه‌هایی که برای غلبه بر افسردگی در پیش گرفتم؛ روی آوردن بیشتر به سمت خواندن قرآن به‌طور روزانه جهت آرامش روح و روان، خواندن نماز سر وقت و استمداد از خدای مهربان، پیاده‌روی در هوای مطلوب، رفتن به سفر و وقت‌گذرانی بیشتر با دوستان و آشنایانم بود. برای انجام کارهایم، برنامه‌ریزی کردم و آنها را به تدریج پیش بردم. بعد از مدتی حالم بهتر شد و زندگی آرام‌تری را تجربه کردم. بدون شک همه متوجه افسردگی خود می‌شویم و تا زمانی که خودمان برای تغییر حالمان اراده نکنیم، اتفاق مثبتی نخواهد افتاد. *



نمایش خوشبختی
یکی از مضحک‌ترین بازی‌های
دنیای مجازی است

خوشبخت‌ها زندگی‌شان را جار نمی‌زنند

مرضیه بامیری

می‌دانید دل‌بستگی اضطرابی چیست؛ یعنی یک دل‌بستگی شیرین و عاشقانه که می‌تواند زندگی را جذاب کند، به همان نسبت می‌تواند مخرب و ویرانگر نیز باشد. بعضی‌ها برای حریم خصوصی همسر خود احترامی قائل نیستند. آنها را فقط برای خودشان می‌خواهند و حتی اگر با دوستان و همکاران خود بیرون بروند، ناراحت می‌شوند و اغلب واکنش نشان می‌دهند. این دل‌بستگی وابستگی آور می‌تواند ناشی از ترس یا کمبود اعتماد به نفس باشد. ترس از جدایی باعث می‌شود فرد احساس مالکیت خود را به وضوح نشان دهد و عشق به‌زعم آنها کنترل از طرف مقابل تلقی شود. بگذارید یک سؤال بپرسم؛ چند بار شده گوشی را برای رفع خستگی باز کنید و از دیدن عاشقانه‌های زوجین در فضای مجازی دلگیر شوید و آن را ببندید؟ چند بار شده به همسر خود گیر بدهید که چرا رفتارهای عاشقانه و عاطفی از خود بروز نمی‌دهد؟ چند بار زندگی عادی خود را با آنچه برای دیگران خارق‌العاده و خاص قلمداد کرده‌اید، مقایسه کرده



دیگران برای مدتی از آن اضطراب دور بمانند. تحقیقات پژوهشگرها نشان می‌دهد افرادی که دارای سبک زندگی اضطرابی، یعنی کنترل‌گر، پرخاشگر، اهل گیر دادن و شکایت، دارای حسادت دائم در حال جر و بحث هستند، میل بیشتری به نمایش دادن زندگی غیر واقعی خود در فضای مجازی دارند. به زبان ساده‌تر، هر کسی که دو عکس رمانتیک و عاشقانه گذاشت، به معنای خوشبختی تمام و کمال نیست و فقط کمبود ذهنی و عاطفی خود را با عکس‌ها به نمایش می‌گذارد، زوج‌های خوشبخت در حالت عادی با یکدیگر مشکلی ندارند، پس دلیلی ندارد دیگران را از رابطه خود آگاه کنند.

این مقایسه زندگی‌های مجازی به شدت روی زندگی زوجین ایرانی تأثیر گذاشته و آنها را به مقایسه‌ای نابرابر واداشته است، در حالی که نمایش خوشبختی یکی از مضحک‌ترین و گران‌ترین بازی‌های دنیای مجازی است که برای کسب درآمد توسط اینفلوئنسر ها و حتی برای فرار از کمبودها توسط افراد عادی، اجرا می‌شود و بازنده اصلی کسی است که به ظاهر آنچه می‌بیند، اعتماد کند. *

و دچار افسردگی شده‌اید؟ شده فرزندتان غر بزند که چرا مثل فلانی زندگی تان عاشقانه نیست و چرا مناسبت‌های خصوصی را مثل بقیه به اشتراک نمی‌گذارید؟

بگذارید قاطعانه بگویم اغلب افرادی که زندگی خوشبخت و گل و بلبل خود را در فضای مجازی به اشتراک می‌گذارند، دچار دل‌بستگی اضطرابی هستند. آنها در رابطه‌هایشان دچار مشکل هستند و در واقع ترس و اضطراب ناشی از رابطه مشترکشان را شکلی به نمایش می‌گذارند تا با تأیید و تمجید

تجربه ۴ هزار دوقلو درباره خوشبختی

نیکو پارسا

هیچ کس آنقدر به تمام معنا خوشبخت نبوده که زاده نشود. همه ما در این مورد خاص شبیه یکدیگر هستیم، پس باید معنای زندگی را دریابیم. دوستی می‌گفت مفهوم زندگی همین است که بفهمیم، چرا آمدیم! این دنیا و زندگی حتی اگر باختنی باشد هم ساختنی است. حالا این ما و این دنیا که آیا می‌توانیم در یک جهان احساس خوشبختی یا بدبختی داشته باشیم یا در جهان کوچک خود که درون ماست حسی به نام خوشبختی را تجربه کنیم؟

محققان در زمینه خوشبختی به پستوانه هزاران تحقیق در این مورد می‌گویند: «خوشبختی ساختنی است.» تحقیق روی ۴ هزار دوقلو نشان داده است که ژنتیک، حدود ۵۰ درصد در میزان خوشبختی انسان نقش دارد.



حتی اگر به جای خوش اخلاقی، اخم کردن را به ارث برده باشید، باز هم محکوم به زندگی توأم با اخم و ناراحتی نیستید. همچنین امتیازاتی نظیر سلامتی، ثروت، تحصیلات یا زیبایی می‌تواند ۱۰ درصد به خوشبختی کمک کند و ۴۰ درصد باقی بستگی به آن دارد که چگونه خود را شاد کنید و خوشحال باشید. تحقیق دیگری روی جدول روند احساس

خوشبختی در طول عمر انسان به عمل آمده که نتایج آن جالب‌تر است. نتایج این تحقیق می‌گوید که بعد از حتی بهترین و شادترین دوران کودکی، احساس خوشبختی و شادی در دوران نوجوانی و اوایل جوانی کاهش می‌یابد، اما با افزایش سن این احساس نیز بیشتر می‌شود. برخی دانشمندان معتقدند در سنین پیری، احساس خوشبختی و رضایت خاطر بسیار بیشتر می‌شود، زیرا افراد مسن بر خلاف جوانان با پیشامدهای زندگی دچار حساسیت نمی‌شوند و نگرش مثبت‌تری به زندگی دارند. همچنین افراد مسن درک کرده‌اند که زندگی کوتاه‌تر از آن است که ارزش سخت گرفتن داشته باشد و در نتیجه سعی می‌کنند در زندگی، افراد یاس چیزهایی را که موجب ناراحتی‌شان می‌شود به کلی نادیده بگیرند. *

آینه دروغ نمی گوید

حسین گل محمدی

مریم قشنگ ترین پیراهنش را به تن کرده و خودش را آراسته بود. همه چیز از تمیزی برق می زد و بوی خوش و اشتها آور غذا فضای خانه را پر کرده بود. دسته گلی روی طاقچه کنار آینه و شمعدان خودنمایی می کرد. وقتی زنگ خانه به صدا درآمد، مریم سریع کلید آیفون را فشار داد. پس از چند لحظه صدای قدم های محکم محمود را که از پله ها بالا می آمد، شنید. در را باز کرد و می خواست سلام بگوید که محمود مهلتش نداد و با لحنی طعنه آمیز گفت: «از این به بعد، زنگ طبقه های دیگه رو می زنم، زودتر باز میکنند.» مریم پکر شد، ولی چیزی نگفت. بعد از چند لحظه ساکت و سنگین، محمود غر زد: «انگار نه انگار من بیچاره از صبح تا حالا سگ دو زدم برای یه لقمه نون! دروغ از یه خسته نباشی، دروغ از یه سلام» مریم با بغض گفت: «آخه مگه تو مهلت حرف زدن به آدم میدی؟ از راه که میرسی شروع میکنی به زخم زدن و ایراد گرفتن» محمود با بی تفاوتی گفت: «خیلی خب بسه دیگه، برو کنار میخوام کمی دراز بکشم» و روی راحتی لم داد. مریم گفت: «پاشو لباساتو عوض کن چروک میشه...» محمود باز هم با طعنه گفت: «اون وقت تو باید اتوشون کنی!» مریم احساس کرد کلمات محمود مثل پتک روی سرش می خورد. با صدایی لرزان گفت: «میرم شام بیارم.» وقتی از مقابل آینه و شمعدان عروسی شان می گذشت، خودش را توی آینه نگاه کرد. چهره ای که توی آینه بود، چقدر با چهره ۱۰ ماه پیش فرق داشت. انگار ۱۰ سال پیرتر شده بود. آیا این خود او بود؟ آینه که به او دروغ نمی گفت. با صدای محمود از جا پرید: «چرامات برده! مردم از گرسنگی.» مریم سراسیمه گفت: «همین الان! تا دست و روتو بشوری غذا رو میکشم.» اشک هایش را پاک کرد



«بسه دیگه! همه کاسه کوزه هارو سر من نشکن. تو اگه لالایی بلدی، چرا خودت خوابت نمیره؟» مریم از جا بلند شد و همان طور که اشک می ریخت گفت: «منو بگو میخوام امشب خوشحالت کنم... باشه اصلاً میرم که ریختم نبینی.» سپس به اتاق خواب رفت، در را پشت سر خودش بست و صدای هق هقش کم کم خاموش شد.

سکوت سرد و سنگینی فضای خانه را پر کرد. محمود با حالت عصبی زیر لب تکرار می کرد: «میخواست امشب منو خوشحال کنه، که چی... مگه امشب چه خبره؟...» و پشت سر هم به سیگار خود پک می زد. نمی توانست یک جا بند شود. بلند شد و شروع به قدم زدن کرد. دسته گل روی طاقچه توجهش را جلب کرد. به سوی آن رفت و گل ها را بویید. سپس روبه روی آینه ایستاد و خودش را توی آینه نگاه کرد. چقدر با محمود ۱۰ ماه پیش فرق داشت. توی نگاهش غرور و خودبینی موج می زد. نگاه خودش را نتوانست تحمل کند. به آشپزخانه رفت، شیشه آب را از یخچال برداشت و سر کشید. سپس در کمد دیواری را باز کرد تا پیژامه اش را بردارد. داخل کمد پارچه سفیدی که روی چیزی انداخته شده بود، کنجکاوش کرد. پارچه را برداشت. بسته کادوپیچ که دو شاخه گل رز روی آن بود، نمایان شد. روی بسته چیزی نوشته شده بود. محمود خم شد و آن را خواند: «همیشه در قلب منی، تقدیم به همسر عزیزم. محمودجان، تولدت مبارک!» محمود احساس کرد چیزی در درونش فرو ریخت. قطره اشکی گوشه چشمش نشست. *

وقتی از مقابل آینه و شمعدان عروسی شان می گذشت خودش را توی آینه نگاه کرد. چهره ای که توی آینه بود چقدر با چهره ۱۰ ماه پیش فرق داشت. انگار ۱۰ سال پیرتر شده بود

این کار را رو برای تو کردم. برای اینکه تو خوشتر بیاد و از من راضی باشی، ولی من از کجا بفهمم تو خوشتر میاد. از کجا بدونم تو میفهمی؟ از کجا...» و بغضش ترکید و دیگر نتوانست چیزی بگوید. محمود شانه هایش را بالا انداخت و حق به جانب گفت: «خب دیگه آبنوره بگیر! هر چی دلت خواست بگفتی! حالا نوبت منه... باید بگم این کارایی که کردی خیلی خوبه، ولی همه زن ها این کارها رو میکنند.»

مریم در حالی که هنوز گریه می کرد، گفت: «تو اون محمودی که من میشناختم نیستی، چرا اینقدر عوض شدی؟... همه مردا کار میکنن، همه مردا گرفتاری دارن، ولی اگه قرار باشه خستگی و احمشونو بیارن توی خونه، زندگی همیشه زهرمار، همیشه زندگی من و تو...»

محمود در حالی که با دست های لرزان و عصبی سیگارش را روشن می کرد، حرف مریم را قطع کرد:

و با خود گفت: «قرار نبود گریه کنی دختر خوب! باید بگی بخندی.» بعد از چند دقیقه میز را چید. محمود با اشتها غذا خورد، ولی هنگام غذا خوردن حتی یک کلمه حرف نزد. مریم هر چه گفت و هر چه سؤال کرد، محمود فقط با بالا و پایین کردن سر به او پاسخ داد. بعد از شام هم روزنامه ای به دست گرفت و روی میل راحتی لم داد. مریم گز گرفته بود و بغض گلویش را می فشرد. درد و رنج ماه ها بی اعتنایی و بی تفاوتی شوهرش به یکباره همچون آتشی به جانش افتاده بود و وجودش را می سوزاند، ولی باز هم صبوری کرد. روبه روی شوهرش نشست و به او زل زد. محمود توی لاک خودش بود، ولی سنگینی نگاه مریم را حس کرد. سرش را بلند کرد و گفت: «چرا اینطوری نگاه میکنی؟»

«میخوام باهات حرف بزنم.»

«خب بزن.»

«غذا خوب بود؟»

«که چی؟»

«به سؤال من جواب بده! غذا خوب بود؟»

«بد نبود.»

«وقتی بهم بگی دستت درد نکنه، تمام خستگی روز از تنم در میره.»

«زن خونه هستی. وظیفه ات آینه که پخت و پز کنی و به کارهای خونه برسی.»

«ببین محمود! من امروز از صبح که تورفتی سرپا بودم، همه جای خونه رو تمیز کردم، همه چیز رو برق انداختم. گل خریدم. همه لباس هارو شستم و اتو کردم. غذاهای مورد علاقه تو رو پختم. همه

باز بیاترین کلمات از همسران قدر دانی کنید

عزیزم! ممنون که کنارم هستی

زهرا سروی

از جمله حرف های بسیار تأثیر گذار در روح و روان همسران تعریف و تمجیدهای شما از اوست. این تعریفها و تمجیدها نباید اغراق آمیز باشد. فقط کافی است موارد مثبت زندگی مشترک تان را با صدای بلند اعلام کنید؛ مثلاً از اینکه همیشه خانه تمیز و مرتب است، از همسر تان تشکر کنید و آن را به زبان بیاورید. اگر غذایش خوشمزه است، اگر لباس یا رنگ مویش زیباست، آنها را جلوی فرزندان خود و بالحنی عاشقانه به همسر تان بگویید، قطعاً معجزه می کند. زن ها دوست دارند همسرشان به زیبایی ظاهری شان اشاره کند. او را بستانید، به گونه ای که فقط او مالک زیبایی در دنیا است. کافی است گاهی جزئیات را مطرح کنید و

به او بگویید چه چیز در او زیباتر است، اینگونه تعریف اثر بهتری دارد.

زن ها دوست دارند در نگاه همسرشان متفاوت و خاص باشند. اینکه او ویژگی هایی دارد که منحصر به اوست. روی ویژگی های مثبت همسر تان تأکید کنید و آنها را مرتب به او بگویید. با این کار، او بر همان ویژگی تمرکز و برای پر رنگ تر و عالی تر شدن آن تلاش می کند.

مردان هم مثل زنان نیاز به تأیید و تشکر دارند. البته شاید در باور سطحی معتقد باشیم که مردان به علت جنس قوی و توانایی مردانه و کمتر احساسی بودنشان نسبت به زنان نیازی به شنیدن تشکر ندارند، اما اینطور نیست. برای هر کار و تلاشی که در مسیر زندگی مشترک انجام می دهند،

از او تشکر کنید و نگویید که او به وظیفه اش عمل کرده و احتیاج به تشکر نیست. از همسر تان تشکر کنید و به وی بفهمانید که قدر دانی زحمات او هستید. هر مرد هر قدر قوی باشد و احساسات خود را به ظاهر بروز ندهد، در درون خود دوست دارد که همسرش از کارها و خدمات او تشکر کند و تلاش او در زندگی مشترکشان دیده شود.

از جمله نیازهای روحی مردانه که باید برآورده شود این است که او باید بداند در نگاه شریک زندگی اش بهترین مرد دنیا است و تکرار نشدنی و بی نظیر است. مهم است که همسر تان بداند در نگاه شما قوی و قابل اتکا است و دنیای شما با همه افراد و داشته هایتان بدون یک حامی مهربان ناقص است.



در موقعیت های مختلف به همسر تان نشان دهید که به او افتخار می کنید و همواره به او در مقابل دیگران نیز نشان دهید که همسر تان بهترین در دنیا است. برخی مواقع بسیار ساده به او بگویید که به او افتخار می کنید و پازل خوشبختی تان با حضور او کامل شده است. در مقابل دیگران بگویید که به همسر تان افتخار می کنید. این جمله شما حس غرور همسر تان را در دلش فروزان می کند. *



دوره‌می آخر هفته در خانه بزرگ ترها را احیا کنیم

خونه مادر بزرگه هزار تا قصه داره

نیره ساری

یادش بخیر خانه قدیمی خانجون که ایوان خوشگلی داشت. عصر به عصر همه دور هم جمع می شدیم. صفای تابستان بود و آبپاشی روی گل‌های ساعتی و طراوت خنکی که صورت و دستم را لمس می کرد. آفتاب که بساطش را جمع می کرد، فرش قرمزی وسط ایوان پهن می کردیم. پارچ شربت لیمو نعنای خانگی و کاهوسکنجبین مهمان سفره می شد. همین طور که دعوا بود کی اول از درخت توت بالا برود، همان اندازه جنگ سر نشستن روی تاپ هم بود. آن موقع حواسمان پی بازی کودکی بود اما الان که فکر می کنم به آن لحظه‌ها، بوی عطر نعنای، ریحان و ترب‌های تازه باغچه توی دلم می پیچید. دایی در را باز می کرد و با یک بغل نان بربری وارد می شد. جمعیت زیاد بود ولی مثل امروز نبود که بعد از کلی سلام و صلوات زنگ بزیم و با قسار قبلی از یک هفته قبل به مهمانی برویم. بساط عصرانه و در باز خانه‌ها همه را صاحبخانه کرده بود. مثل امروز نبود که همسایه، همسایه را نشناسد. از یک ساعتی به بعد همه بچه‌های کوچه در خانه همسایه‌ها مشغول بازی و میوه دستچین خوردن بودند. نان زیاد برکت خانه بود که هیچ کس شکم گرسنه از در بیرون نرود.



عصرانه هم که بساط ثابت هر روز خانه مادر بزرگ بود. البته که پنج‌شنبه‌های تابستان آب دوغ خیار داشتیم و همه کسانی که وسط هفته درگیر بودند، هر کجا بودند خودشان را به خانه مادر بزرگ می‌رساندند تا از آب دوغ خیار جا نمانند. زمستان‌ها هم که آبگوشت دوره‌می پای ثابت ناهار پنج‌شنبه‌ها بود.

یادش بخیر... پنجره چوبی، یک حوض بزرگ... گل کوچیک و تبله بازی، کش بازی و به‌قل دوقل... لی لی و بالا بلندی... دیگر نه ایوانی هست، نه درختی و نه حال دل‌هایی که به سادگی خوب می‌شد! انگار کسی از سادگی لذت نمی‌برد و زندگی مان شده چشم و هم‌چشمی... کاش باز هم خانه مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها را با حضور و دوره‌می‌های آخر هفته‌مان آباد کنیم، شاید حالمان بهتر شود. *



حواسمان به شکوفه‌های زندگی مان باشد

تاوان هر به دست آوردنی از دست دادن است

سلما سلطانی

تاوان هر به دست آوردنی، از دست دادن است. بعضی‌ها گمان می‌کنند دنیا فقط محل به دست آوردن و کسب و اندوختن است ولی در اصل ما به دنیا آمدیم که از دست بدهیم و به دست بیاوریم. از همان روز اول که با به دنیا آمدن از ناف مادر جدا می‌شویم، محل امن و آرام جانمان را باید رها کنیم تا به این دنیا پا بگذاریم. بند ناف، تنها جایی که برای نوزاد و مادرش محیط مقدس، امن و راحتی است، فضایی کاملاً خصوصی برای سه نفر، مادر، فرزند و خدا. کاملاً محفوظ شده و مملو از نعمت و دور از هیاهوی دنیا برای کودک.

از کنده شدن از رحم مادر بگیر تا هر آنچه در مسیر رشد و بزرگ شدن باید طی کنیم همه و همه درسی برای ما دارند برای رسیدن به این واقعیت که باید از دست بدهیم تا به دست آوریم. چون تاوان هر به دست آوردنی، از دست دادن است و بس.

یادت باشد در پس هر نو شدنی، کهنگی و گذشته‌ای وجود دارد که باید از آن گذشت، نه برای آنکه بی‌ارزش است و از دست رفته، که ارزشمند است و پر از تجربیات و درس‌های خوب.

از کنده شدن از رحم مادر بگیر تا هر آنچه در مسیر رشد و بزرگ شدن باید طی کنیم همه و همه درسی برای ما دارند برای رسیدن به این واقعیت که باید از دست بدهیم تا به دست آوریم. چون تاوان هر به دست آوردنی، از دست دادن است

این همان کهنگی است که به ما می‌آموزد که ما تا به امروز با تو بودم و همراهت بودم و تا اینجا می‌سیر با تو آمدم. کنارت بودم و همراهی‌ات کردم و از اکنون به بعد خود هستی و مسیر جدید و اتفاقات جدید که تو را همراهی می‌کنند. درست مثل رسیدن بهار بعد از زمستان. درختان در بهار برگ‌هایی را که شش ماه کامل از دست داده بودند دوباره به دست می‌آورند، چه بسا گاهی پربار تر و

عمری است که می‌گذرد، بگذار با لبخند بگذرد



نگین خلیج سرشکی

به راحتی کام یکدیگر را تلخ می‌کنیم و انتظار داریم کل روز را شاد باشیم. مگر می‌شود حال یکی را گرفت و خود حال خوبی داشت. ما به طور انفرادی زندگی نمی‌کنیم که حال دیگران روی ما تأثیر نگذارد و به ما ارتباط نداشته باشد، بلکه ما انسان‌ها همه سوار یک کشتی هستیم و اگر یک نفر آن را سوراخ کند، همگی غرق خواهیم شد. افسردگی و بی‌حالی ما محصول غم‌زیستی افرادی است که این حال را به ما منتقل کرده‌اند و ما هم آن را تکثیر می‌کنیم.

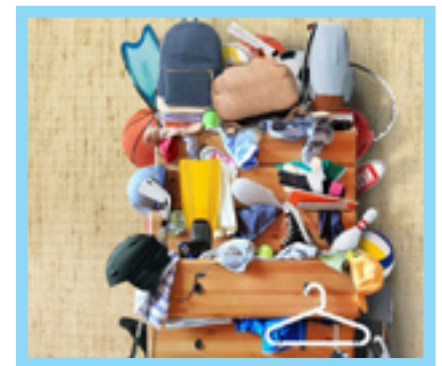
پس ما باید بخواهیم تا این غم‌زیستی‌ها نابود شود. ما باید یاد بگیریم که لبخند فقط برای زمان رفاه و جیب پر از پول نیست. شادترین آدم‌ها هم گاهی بیشترین مشکلات را دارند، اما اجازه نمی‌دهند غم آنها دیگران را بیمار کند، چون به این باور رسیده‌اند که قرار نیست دیگران بار غم‌های من را به دوش بکشند. غم‌های من به دلیل انتخاب‌های من به وجود آمده‌اند، پس خودم مسئول آنها هستم. چارلی چاپلین می‌گوید: «زندگی من پر از مشکل است، اما نمی‌گذارم لب‌هایم از آنها

باخبر شوند. آنها همیشه می‌خندند.» همیشه برای هر مشکلی یک آغاز و یک پایان وجود دارد. قدیمی‌ها معتقد بودند: «مشکل‌ها آمده‌اند که بروند.» این جمله یعنی هر آمدنی، رفتنی دارد و نباید خود را در یک مشکل غرق کنیم. همانطور که شادای‌ها زود می‌گذرند، غم‌ها هم پایدار و همیشگی نیستند. اصلاً این خاصیت زمان است که بگذرد. مسئله مهم این است که می‌توان این

راه را با لبخند گذراند. لبخند یکی از ابزارهای مهم هوش اجتماعی است و شما باهوش هستید. یعنی این سلاح قدرتمند را در دست دارید. هرگز فراموش نکنید این جهان یک قانون اساسی دارد و آن هم قانون پیوستگی لبخند است. لبخند باید از شرایطی به شرایط دیگر منتقل شود تا شیمی و تعادل زندگی به هم نریزد. پس بخند و بخندان تا شیمی زندگی‌ات عالی باشد. *

چند پیشنهاد ساده برای سبکبار شدن اضافی‌های زندگی‌ات را دور بریز!

❖ اگر منزلی شلوغ و درهم و برهم دارید ذهن شما هم به تبع آن به همان شکل در خواهد آمد. از شر وسایلی که نیاز ندارید خلاص شوید. صبح‌ها کمی زودتر از خواب بیدار شوید تا زمان کافی برای اندیشیدن و نوشتن داشته باشید، صبح‌های پرآرامش را در زندگی خود همیشگی کنید. از چیزی یک ماه دل بکنید و ببینید آیا آن را واقعا می‌خواستید یا خیر؟ این کار را در باره خیلی چیزهای اطراف خود امتحان کنید، بعد از مدتی خواهید دید ذهن‌تان از موارد بی‌فایده خالی شده است. خرید کردن تفریحی را رها کنید، وقت و پول خود را جای درست هزینه کنید. برای خود آشپزی کنید، درست کردن و خوردن غذا برای شما لذتبخش خواهد بود نه استفاده از غذاهای حاضری و رستورانی. زندگی بدون بازی‌های کامپیوتری و



شبکه‌های مجازی تا به امروز جان کسی را نگرفته است، می‌توانید استفاده از آنها را به حداقل برسانید. پر کردن زندگی با مسائل گوناگون بسیار آسان است. مثلاً از دیگران می‌شنویم که آنها چه کارهایی می‌کنند و برای مان عالی به نظر می‌رسند و دوست داریم آنها را انجام دهیم و به کارهای خود اضافه کنیم، در حالی که فضای نفس کشیدن را از خود می‌گیریم. قبل از هر تصمیم‌گیری درباره آن فکر کرده و سپس اقدام کنیم. هیچ چیز با ارزش‌تر از سادگی نیست که عامل ذهنی باز در فکر کردن و شاد زیستن است. اضافی‌های زندگی مان را بتکانیم تا سبکبارتر زندگی کنیم، درست مثل پروانه‌ها. ❖



آیا تا به حال از این زاویه
 به ساده‌زیستی نگاه کرده‌اید؟

یک خانواده خوشبخت چهار نفره

مهدیه عربیه

❖ امروزه تفکراتی به اشتباه در میان ما رواج پیدا کرده است که در صورت عدم برخورد علمی و درست با آن، با یک ناهنجاری روانی بزرگ به نام «توقعات بی‌جا» روبه‌رو خواهیم شد؛ مسئله‌ای که در نقطه مقابل خوشبختی قرار دارد و علاج این واقعه چیزی جز ساده‌زیستی به معنای متعالی و متعادل آن نیست. پیش‌فرض زندگی ساده و ساده‌زیستی برای آن دسته از کسانی که آن را درست درک نکرده‌اند بیشتر شبیه به فقر و نگاهی صوفیانه به زندگی است. در حالی که چه به لحاظ روانشناسی و چه جامعه‌شناسی ساده‌زیستی را باید زندگی مملو از دوستد عشق نسبت به افراد و محیط پیرامون با امکانات در اختیار تعریف کرد. حال با مثالی کوتاه از تفریح و

سفر یک خانواده چهار نفره، به یک زندگی ساده نگاه کنیم.

خانواده چهار نفره‌ای در نظر بگیرید که فاقد وسیله نقلیه هستند، درآمد متوسطی دارند و از امکاناتی که موجود است برای رفع نیاز استفاده می‌کنند. این خانواده در نگاه اول شاید بسیار مصیبت‌زده به نظر برسد، اما همین خانواده با کمترین هزینه و با استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی در حالی که هر کدام از اعضا قسمتی از وسایل را با خود حمل می‌کنند برای تفریح به یکی از پارک‌های بزرگ شهر می‌روند، ساعت‌هایی را که در آنجا سپری می‌کنند، به دلیل عدم اعتیاد روانی نسبت به وسایل ارتباط جمعی و شبکه‌های اجتماعی برای یکدیگر وقت می‌گذارند و از «در کنار هم بودن» لذت می‌برند. اگر ساده‌زیستی درست معنی شده باشد به دنبال آن شادی و نشاط را برای اعضای یک خانواده به همراه خواهد داشت، خانواده‌ای که به خاطر دنبال کردن این مسیر صحیح همواره حامی یکدیگر در مسائل گوناگون هستند.

حال خانواده‌ای چهار نفره، دارای وسیله نقلیه، درآمد خوب و وابسته به انواع تکنولوژی‌های روز را تصور کنید. این خانواده در نگاه اول بسیار خوشبخت و توانمند در بهره بردن از تمام لذات زندگی به نظر می‌رسند، اما هر کدام از اعضا به دنبال نقطه‌ای هستند که در ذهنش آنجا خوشحال‌تر و شادتر خواهد بود. به دلیل اینکه تعریف هر کدام از آنها از شادی با دیگری متفاوت

پیش‌فرض زندگی ساده و ساده‌زیستی برای آن دسته از کسانی که آن را درست درک نکرده‌اند بیشتر شبیه به فقر و نگاهی صوفیانه به زندگی است

است و در نگاهی بالاتر به دلیل اینکه خوشحالی را فردی و نه در کنار هم معنی کرده‌اند، دچار اختلاف می‌شوند. در طول سفر فردی که محل مورد نظر وی برای سفر انتخاب شده بسیار خوشحال است، مابقی افراد سر در دستگاه‌های دیجیتال خود (موبایل، تبلت، لپ‌تاپ و...) دارند و با دنیایی مجازی مرتبط هستند و یکدیگر را فراموش کرده‌اند. در مقصد نیز این روند ادامه دارد و حس همکاری ناچیز است، چرا که دغدغه‌ها تفاوت کرده‌اند. دلیلی که این خانواده نسبت به خانواده ساده‌زیست اول دچار مشکل شده این است که شلوغی را جایگزین سادگی کرده است. بی‌تردید آنچه روایت شد، مثالی بود که هر چند مطلق و قطعی نیست، اما نمونه‌های بی‌شمار آن در جامعه وجود دارد. رهایی از خیلی قید و بندهای بی‌مورد که بی‌جهت آنها را به عنوان اصل در زندگی فرض کرده‌ایم، درهای خوشی و شادی را به روی زندگی ما باز می‌کند. ❖

آموزه‌های کوتاه اما بزرگ از رسول اکرم (ص)

زندگی را سخت نگیریم، همین و بس!

اطراف خود دیده‌ایم، خانه‌های شلوغ و پر وسیله، گله‌های اعضای خانواده از کمبود فضا در منزل و بعضاً نوعی بیماری و ناهنجاری که در حال اپیدمی شدن به خصوص در سطح پایتخت است. ترافیک‌های سنگین شهر تهران است! این افراد در محیط‌های خلوت و بکر دچار اختلال‌های ذهنی، اضطراب‌های کاذب، ضعف در تصمیم‌گیری و خیلی مشکلات دیگر می‌شوند، چرا که مسیر سادگی را برای خود انتخاب نکرده‌اند! ❖

❖ اصلی که از ۱۴۰۰ سال قبل توسط پیامبر اسلام (ص) پایه‌گذاری و به نسل امروز منتقل شده در کوتاه‌ترین بیان آن به این شکل بود: «زندگی را سخت نگیرید». اذهان امروز پس از سپری کردن اتفاقاتی بزرگ در قرن‌های ۱۹ و ۲۰ میلادی به سختی پذیرای خلوتی و سادگی در زندگی هستند. این دسته از مردم روحیه خود را در شلوغی‌هایی که به دست خود خلق کرده‌اند و کاملاً مصنوعی هستند، حفظ می‌کنند. مصداق این مورد از روحیات را اکثر ما در



دوروزنه و شروع کویر استان اصفهان، همه چیز برای شماست

اینجا انتهای زمین است!



از اقامتگاه‌های بومی استفاده کنید. کویر ورزنه برای علاقه‌مندان اتراق در کویر و کمپ کردن در میان رمل‌ها نیز فضای مناسبی دارد. فاصله کویر ورزنه تا شهر تهران در حدود ۵۳۰ کیلومتر است. محل قرار گرفتن این کویر دسترسی به آن را برای مسافران بسیاری از شهرهای ایران آسان کرده است. بسته به محل اقامتتان کافی است خود را به شرق اصفهان برسانید. شهرهای اردستان، انارک، اصفهان و شهرضا در اطراف کویر ورزنه، دسترسی به این منطقه را میسر می‌کنند. می‌توانید با توجه به محل سکونتتان، بهترین مسیر را انتخاب کنید.

برای رفتن به کویر ورزنه از تهران می‌توانید از بزرگراه خلیج فارس در جنوب تهران به سمت قم بروید و سپس با گذشتن از شهرهای کاشان و اردستان به شهر نائین برسید. در ورودی شهر نائین از جاده کمر بندی به سمت تنگستان ادامه مسیر دهید. کمی بعد از تنگستان، ورودی جاده ورزنه در سمت چپ جاده را مشاهده خواهید کرد. در ادامه مسیر، ابتدا به روستای ورزنه خواهید رسید. کویر ورزنه در فاصله کوتاهی از جنوب روستای ورزنه قرار گرفته است. فاصله شهر اصفهان تا کویر ورزنه در حدود ۱۰۰ کیلومتر است. از شهر اصفهان با دو ساعت رانندگی می‌توانید به کویر ورزنه برسید. از جاده آبشار در شرق اصفهان، به سمت کمر بندی بروید و بزرگراه را تا جاده اصفهان-ورزنه ادامه دهید. در ورودی شهر از میدان آزادی به سمت خیابان بهشتی بروید و تا انتهای خیابان ادامه دهید تا به جاده دستجرد-ورزنه برسید. در این جاده به سمت راست بپیچید. چند کیلومتر جلوتر کویر ورزنه پیش روی شماست. **نقل و تخلیص از: وبسایت کجارو**



لحظات گردش در کویر می‌تواند به قدم زدن با پای پیاده روی ماسه‌های گرم اشاره کرد.

در سفر به کویر ورزنه می‌توانید

از جاذبه‌های بی نظیر تاریخی در نزدیکی این کویر نیز دیدن کنید.

از برجسته‌ترین دیدنی‌های

نزدیک کویر ورزنه می‌توان

به «برج کبوتر قور تان» و

«قلعه قور تان» در فاصله

حدود ۲۰ کیلومتری کویر و

کاروانسرای قلعه خرگوشی

در ۷۰ کیلومتری آن اشاره

کرد. بهترین زمان سفر به کویر

ورزنه از شهریور ماه آغاز می‌شود

و تا اوایل فروردین ماه ادامه دارد.

شاید تصور شما در کویر برای

بسیاری افراد مقدور نباشد؛ اما

اگر قصد سفر به کویر ورزنه در

پاییز یا زمستان را دارید، باید

بدانید دمای هوا در شب تا

منفی ۱۰ درجه نیز کاهش

می‌یابد؛ اما در این فصل‌ها

در طول روز هوا بسیار

عالی است. برای اقامت

در کویر ورزنه می‌توانید

کسانی که اهل مطالعه هستند حتماً کتاب کویر دکتر شریعتی را خوانده‌اند، آنجا که می‌گوید: «کویر انتهای زمین است؛ پایان سرزمین حیات است؛ در کویر گویی به مرز عالم دیگر نزدیکیم و از آن است که ماوراءالطبیعه را - که همواره فلسفه از آن سخن می‌گوید و مذهب بدان می‌خواند - در کویر به چشم می‌توان دید، می‌توان احساس کرد. و از آن است که پیامبران همه از اینجا برخاسته‌اند و به سوی شهرها و آبادی‌ها آمده‌اند.» کویر با شکوه‌ترین جلوه طبیعت خداوند است. روزی که کویر را برای سفری چند روزه انتخاب کنید، تازه نقطه شروع لمس طبیعتی بکر و زیباست. شن‌های روان، رمل‌های شکل گرفته به دست باد و ستارگانی که در شب کویر، بسیار دست‌یافتنی هستند. کافی است دستان خود را دراز کنید تا آنها را در آغوش بگیرید. کویر، این جلوه ناب و زیبایی طبیعت را خداوند تا دل‌تان بخواهد به سرزمین ایران بخشیده است. با ما همراه شوید تا سیاحتی در یکی از زیباترین و در دسترس‌ترین کویرهای ایران برای گردشگران داشته باشیم. کویر ورزنه استان اصفهان در انتظار شماست.



استان اصفهان به دلیل قرار گرفتن در مرکز ایران فاصله کوتاهی تا دشت کویر دارد و بخش‌هایی از این استان نیز کاملاً کویری است. از بین کویرهای مناسب برای گردشگری و کمپ کردن، شماری از این کویرها در استان اصفهان قرار گرفته‌اند. نزدیک‌ترین کویر به شهر اصفهان و معروف‌ترین کویر این استان، کویر ورزنه نام دارد که روزهای هیجان و سکوت شب‌های حس‌ی عرفانی برای شما به ارمغان می‌آورد. کویر ورزنه در فاصله ۱۰۰ کیلومتری شرق اصفهان و ۱۵۰ کیلومتری غرب یزد قرار گرفته است. ورزنه از زیباترین کویرهای ایران در استان اصفهان است و «تالاب گاوخونی» از دیدنی‌های برجسته این کویر به شمار می‌رود. «دریاچه نمک خارا» نیز از دیگر جاذبه‌های طبیعی در نزدیکی کویر ورزنه به شمار می‌رود. با کمپ کردن در این کویر می‌توانید از امکانات سایت کویری آن مانند سواری با موتور چهار چرخ، زیپ لاین، شتر سواری و کویر گردی روی ماسه‌ها با ماشین آفرود، لذت ببرید. گذشته از همه این موارد، از بهترین

نکات مهم برای کویر گردی و اقامت در کویر

سفری پر خطر و خاطر هانگیز

پس به خیال نزدیکی به نقاط دورتر نروید. احتمال گم شدن در کویر بسیار بالاست و رد پاها زود از بین می‌روند. در سفر به کویر مورد نظرتان نقشه کویر و مسیر یاب همراه ببرید، چنانچه مسیر کویر گردی تان آنتن‌دهی مناسب ندارد یا روی نقشه ثبت نشده است، قطعه الکترونیکی قابل ردیابی همراه داشته باشید. اگر مسیر یاب و نقشه را روی تلفن همراه خود ذخیره کرده‌اید، حتماً پاور بانک برای شارژ مجدد گوشی تان با خود ببرید. با استعمال از وضعیت آب و هوایی، احتمال وقوع طوفان شن را بسنجید و از سفر به کویر در این مواقع اجتناب کنید. به خاطر داشته باشید که در تجربه‌های نخست کویر گردی به مناطق صعب‌العبور نروید. از پوشش جانوری و حیوانات موجود در کویر اطلاع داشته باشید و مراقبت‌های لازم را انجام دهید. اگر قصد اقامت شبانه در کویر را دارید، وسایل مناسب کمپ، چراغ قوه، زیرانداز و کیسه خواب را فراموش نکنید. و در آخر اینکه، دور بین عکاسی تان را برای ثبت لحظات زیبا همراه داشته باشید. **•**

دهید. بهتر است برای گشت‌زنی در کویر ساعت‌های ابتدا و انتهای روز را انتخاب کنید، ساعت‌های میانی روز آفتاب مستقیم است و بهتر است در این فاصله‌ها در سایه بمانید. شاید باور نکنید؛ اما کویر گردی شما را بسیار خسته خواهد کرد و انرژی زیادی را از دست خواهید داد. برای حرکت در کویر باید بسیار آهسته و آرام قدم بردارید. پس از طی فواصل کوتاه حتماً استراحت و انرژی خود را برای ادامه راه و مسیر برگشت ذخیره کنید. جعبه کمک‌های اولیه با پمادهای ضد سوختگی و گزش حشرات، کلاه آفتاب‌گیر، عینک آفتابی، کرم ضد آفتاب و پارچه مناسب برای پوشاندن پشت سر و گردن داشته باشید تا دچار آفتاب سوختگی و گرمازدگی نشوید. حتماً آب کافی به همراه داشته باشید. در کویر گردی روزانه هر نفر به طور متوسط در حدود چهار لیتر آب می‌نوشد. برای رفع تشنگی، آب را جرعه جرعه و کم بنوشید و به صورت متناوب آب مصرف کنید. از تنها سفر کردن در کویر پرهیز کنید. در صورتی که کویر پیش رویتان را نمی‌شناسید، با راهنما همراه شوید. فاصله‌ها در کویر گمراه‌کننده هستند؛



سفر به کویر با تمام ویژگی‌های منحصر به فردی که دارد، ممکن است خطرناک نیز باشد. اگر تابه حال به کویر سفر نکرده‌اید باید بدانید که این سفر تجربه‌های جدیدی برایتان در بر خواهد داشت. با در نظر گرفتن نکته‌هایی که در پی می‌آید در سفر به کویرهای ایران می‌توانید گردش و اقامتی امن داشته باشید.



زمان حرکت به سمت کویر و زمان بازگشتتان را حتماً به نزدیکان اطلاع

«امام باقر (علیه السلام):»

إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يُحِبُّ الْمُدَاعِبَ فِي الْجَمَاعَةِ بِالرِّفْقِ

خداوند عزوجل، کسی را که در میان جمع شوخی کند، دوست دارد به شرط آن که ناسزا نگوید

کافی، ج ۲، ص ۳۴۵، ح ۵

هادیانه

حکیمانه

جهد کن جهد که وقت من و تو در گذر است
 سعی کن سعی که این عمر بسی مختصر است
 عیش و راحت طلبیدن ز جهان بی خبریست
 هر که بینی در آن جا کند و محضر است
 ملاحظه نراقی

نکته دانه

تأثیرات شنا بر بدن

ورزش شنا یکی از محبوب ترین ورزش ها در بین اقشار مختلف مردم است. فردی که شنا می کند، نه تنها از این طریق احساس راحتی و نشاط می کند بلکه در اثر شنا کردن قابلیت های جسمانی خود را از قبیل استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت، سرعت و انعطاف پذیری مفاصل شانه و مچ پا افزایش می دهد. ورزش شنا ورزشی است که از سن نوزادی تا سن کهنسالی می توان آن را انجام داد و به طور کلی ورزشی است که هیجان و اضطراب را کاهش داده، عضلات را قوی و محکم و بدن را نرم و انعطاف پذیر می کند و باعث می شود که فرد انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خود کسب کند.

طبیبانه

خواص کاسنی

کاسنی گیاهی است که فواید سلامتی زیادی دارد. این موارد شامل کاهش مشکلات گوارشی و معده، کاهش درد ورم مفاصل، جلوگیری از عفونت های باکتریایی، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی است. همچنین یک آرام بخش طبیعی است که می تواند با سنگ کلیه مبارزه کند و باعث کاهش وزن شود.

طریقه مصرف عرق کاسنی:

بهترین زمان برای نوشیدن عرق کاسنی صبح ناشتا قبل از صبحانه است. عرق کاسنی را با آب در دمای معمولی و به صورت ناشتا بنوشید تا سبب افزایش دریافت مواد مغذی از گیاه کاسنی شود.

می شود، طراوت و تازگی روحی شما را در پی دارد. گردش فرهنگی بهترین فراغت برای افزودن شدن به دانسته های شماست. به موزه بروید. اماکن فرهنگی - تاریخی را در شهرهای مختلف رصد کنید. اگر دوستدار نقاشی هستید، گالری نقاشی بهترین گزینه است. مناطق و بافت های قدیمی شهر خود را فراموش نکنید. خانه فراغت های فرهنگی را از دست ندهید. اتاق فرار، اتاق تنهایی، اتاق سینما، استودیو، اتاق بازی و بافت تاریخی این خانه فراغت ها می تواند اوقات خوشی را برای شما رقم بزند. شهر کتاب هادر هر شهری را برگزاری جلسات شعر و نقد فیلم برنامه های خوبی اجرا می کنند و می توانید به عنوان یک فرصت بی هزینه به آنها نگاه کنید. برگزاری نمایشگاه های آیینی و حضور ایلات و عشایر در این مکان ها همیشه گزینه ایده آلی برای تفریح بی هزینه است. از طرفی می توانید با حضور در این نمایشگاه ها با فرهنگ اقشار مختلف از نزدیک آشنا شوید که تأثیر زیادی هم در بالا رفتن اطلاعات عمومی شما دارد.

یادگیری: یکی از فراغت های فرهنگی که مملو از جذابیت و خلاقیت است، یادگیری هنر و موضوعات فرهنگی است. خطاطی، نقاشی، بازیگری، عکاسی، تئاتر و حتی یادگیری خبرنگاری و داستان نویسی از جمله این موضوعات است. یکی از ابعاد فرهنگی که بسیار بر روحیه مؤثر است، یادگیری هنرهایی همچون نقاشی، موسیقی، صنایع دستی، هنرهای سنتی و خانگی است. یکی از اقدامات خوب شهرداری ها احداث فرهنگسرا، خانه فرهنگ و سرای محله در مناطق مختلف بوده است. کلاس های معرق، نقاشی روی سفال، میناکاری، منبت و پیکرتراشی، معرق شیشه و کاشی، تراش سنگ های قیمتی، سفال و نقش برجسته نیز در این مراکز عمدتاً فعال است و می توانید با هزینه کمی یک هنرمند تمام عیار شوید.



کتاب، هنر و آموزش برای اوقات فراغت شما

تابستان داغ فرهنگی

می توانید کتاب یا روزنامه و نشریات را مطالعه کنید. بعضی وقت ها کتابخانه ها فعالیت های خاصی را هم مانند سخنرانی و بازدید نویسندگان تشکیل می دهند که می توانید از این امکان نیز استفاده کنید، حتی می توانید از کافه کتاب ها برای فراغت خود استفاده کنید. همچنین می توانید دایره دوستان جدید داشته باشید و همراه با خوردن یک نوشیدنی دلخواه زمان خود را سپری کنید.

هنر: هنر و تأمین اوقات خود با موضوعات هنری دایره گسترده ای دارد. از سینما و تئاتر رفتن گرفته تا کنسرت و جشنواره ها و موسیقی های خیابانی. اگر اهل فیلم دیدن هستید، سینما و تئاتر انتخاب معقولی است. سینمایی تواند گزینه ایده آلی باشد. تماشای یک فیلم روی پرده سینما و تنقلاتی که در این بین صرف

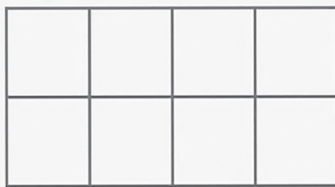


چگونگی گذران اوقات فراغت بازتابی از سرمایه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی هر جامعه ای است. در نتیجه با داشتن فراغت فرهنگی در این تابستان داغ، می توانید اوقاتی غنی و لذت بخش همراه با یادگیری برای خود رقم بزنید. اما چگونه؟

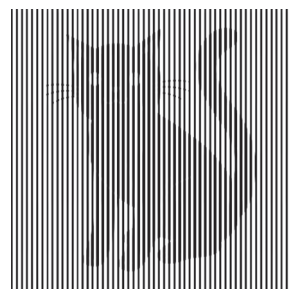
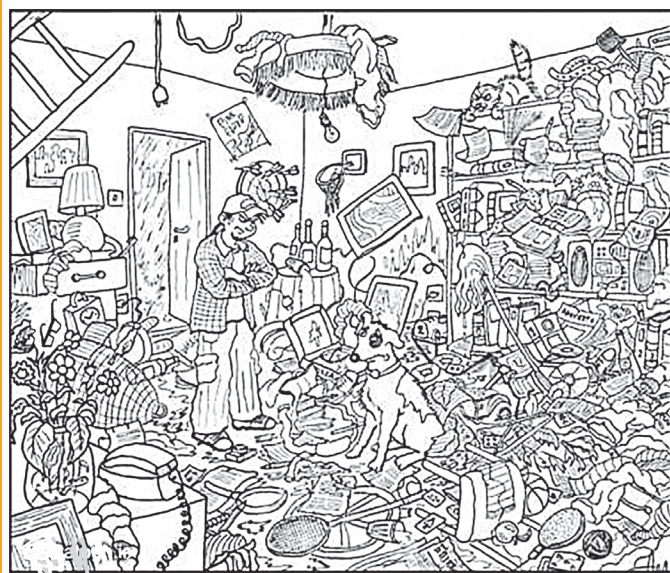
کتاب: در اقصی نقاط کشور ما کتابخانه های مختلفی وجود دارد که می توانید با پرداخت مبلغ اندکی به عنوان حق عضویت، امکان مطالعه را برای خود فراهم کنید. فضاهایی مثل باغ کتاب تهران نیز به شما امکان استفاده رایگان از کتاب را می دهد. با حضور در کتابخانه

بازیخانه

به شکل روبه رو نگاه کنید
 چند مربع می بینید؟

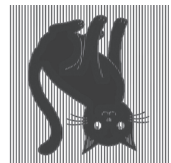


آخر عاقبت نگاه داشتن سگ در آپارتمان همین است. به هوشنگ کمک کنید تا عینکش را پیدا کند؟

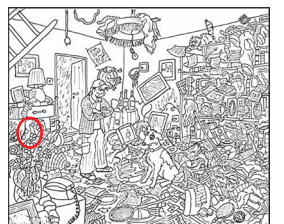


آیا می توانید حیوان مخفی شده در شکل بالا را ببینید؟

جواب معما ها:



جواب: ۱۱
 حیوان مخفی شده: گربه سیاه



به سوالات پاسخ صحیح بدهید تا رمز جدول که یکی از مراکز دیدنی کشورمان است بدست آید.

- ۱- باختر
- ۲- فصل داغ
- ۳- شهر شعر و ادب
- ۴- همسایه غربی زیارتی
- ۵- یکی از سه استان شمالی
- ۶- دیار رستم
- ۷- شهر گز
- ۸- نوشابه لبنی
- ۹- رودی در استان اصفهان

