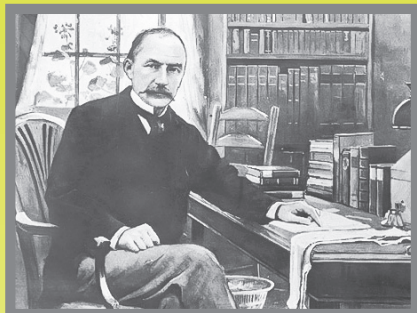


# گاشانه



همراه با توماس هاردی و شاهکارش «تس دوربرویل»  
همه مادر اعدام «تس»  
مقصریم!



گفت و گو با دکتر محمدهادی جعفرپور  
وکیل پایه یک دادگستری

قتل به خاطر  
غرور لعنتی!



پاس کردن ۴ واحد معرفت  
کنار یک همسفر کار درست

رفیق با مرام من

مرغ همسایه  
طاووس است!

غفلت از داشته‌های خود  
و تمنا از دیگران



پاس کردن ۴ واحد معرفت  
کنار یک همسفر کار درست

## رفیق با مرام من

جاوید رسولی

🔴 باب آشناییمون کلاس عکاسی بود. بحث شد توی گروه، فهمیدم داره میره قزوین! پیام دادم منم کار دارم میام باهات! \* سر وعده اومدم خونه دنبالم! سوئیچ ماشینو گرفت ستم و گفت رانندگی باشما!

گفتم: ممنون؛ حالا هر جا خسته شدی منم کمکت می کنم! \* میدون شهر پیاده شدیم تا به چیزایی برای خوردن بگیریم. دیدم دکه اول شلوغ تره گفتم لابد ارزون تره. اومدم کنار گوشم گفتم بیابیم از دومی خرید کنیم مشتری هاش کمتره! \* بین راه به معتاد دست بلند کرد. سوارش کرد. یارو چند کیلومتر جلوتر گفتم پیاده میشم. پول که ازش نگرفت، ۵ هزار تومن هم بهش داد.

گفتم: ساده‌ای‌ها، معتاد بود! گفت: فهمیدم! اینها مریض، قربانی شدن، من به نیت خشنودی خدا این کارو کردم.

\* عوارضی گفتم بیا دو تا مسافر بنده ازیم بالا پول بنزین دربیادا! گفت: اینا که روزی ما نیستن، روزی مسافر کش هاستن! \* وقتی به قزوین رسیدم دست فروش محلی به دسته سبز یجات داشت که کلی تبلیغشو کرد. همه رو به جا خرید.

گفتم: بابایی خیال اینقدر ارزش نداشت! گفت: میدونم، ولی بهتره از مردمای شهر خرید کنیم تا روزی شون تأمین بشه!

\* پشت چراغ قرمز به بچه ۱۰ ساله چندتا دستمال کاغذی دستش بود. گفت ۱۰ هزار تومن.

چهار تا ازش خرید. گفتم آخه اینقدر ارزش نداشت! گفت: میدونم، گناه داره، توی گرماداشت عرق می ریخت! \* گدا دست دراز کرد. به پول خرد بهش داد. گفتم: رفیق اینها همه مفت خور هستن!

گفت: خدا دوس نداره کسی رو رد کنیم. ما که به ظاهر دیدیم محتاجه و همین کافیه!

\* حوصله سر رفت. به بهانه عکاسی شروع کردم از استاد گلایه کنم، گفت: بی خیال شاید اون بنده خدا رضی نباشه. بعدم به هر حال استاده و حقی به گردن ماداره!

بگم بهتون من تو این سفر کلاً ۲۰ هزار تومن خرج کردم، فقط دو تا بستنی خریدم، چی شد؟! من کارت گذاشته بودم تو جیبم، اما رفیق با معرفت ما پول نقد داشت. تا به خودم می اومدم حساب کرده بود! شغل رفیق من چی بود؟! کارگر ساده تأسیسات! چه ماشینی داشت؟! پراید قدیمی خسته... من چیکاره بودم؟! مدیر یک مجموعه نسبتاً بزرگ! هم خونه داشتم و هم باغ و ویلا! ماشینم چی بود؟! شاسی بلند!

به خیال خودم پیچوندم که اون ماشین بیاره تا هم هزینه هام کمتر بشه، هم رانندگی نکنم!

آخر سفر به این فکر کردم، همراهی و بودن کنار بعضیامثل رفتن سر کلاس چهار واحدی دوره کارشناسی ارشد توی به دانشگاه درجه یک!



### 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



سایه‌های خنکی که در این تابستان داغ، بی صبرانه انتظار تو را می کشند

## اوقات فراغت می خواهی، بسم الله

فرهنگ « محله، قوطی رنگ و قلمی به دست، رؤیاهای قشنگ خود را بر دیوار نقاشی می کنند. سالمندانی که در کنار جوانان و نوجوانان میزهای شطرنج پارکها را دوره کرده اند. زنان خانه داری که به همراه دختران عزیز در دانه شان با جمع فامیلی یا دوستانه به طرف نزدیک ترین فرهنگسرا یا خانه فرهنگ می روند و... فکرش را بکنید گپ زدن زنانه در محفلی دوستانه همراه با خلق هنرهای دستی چه لذتی دارد و آن سوتر زن و مرد، پیر و جوان، دل به طبیعت سپرده اند و...

اینها تنها بخش کوچکی از تابلوهای زیبایی بود که در قاب چشمان جست و جوگر تو جای گرفته است. اگر بدانی به جز سینما، تئاتر، پارک، قهوه خانه، کافی شاپ، استخر و کلاس های گران قیمت زبان و کامپیوتر، صدها عرصه و فضای دیگر با هزاران برنامه مدلی به مدل منتظر توست، تا تو دست دراز کنی و فراغت دوست داشتنی خود را بگیری، آن وقت چه کار خواهی کرد؟

از لاک خود بیرون بیا! غبار از افکار خسته پاک کن و نگاه مشتاقانه را به سایه های خنکی بدوز که در این تابستان داغ، بی صبرانه انتظار تو را می کشد. آنچه طالبش هستی جای دوری نیست، دست یافتنی است و کم هزینه و حتی شاید بی هزینه! 🌸

بزنی. هر چند در خانه هم کتاب، تلویزیون، رادیو، رایانه، وسایل بازی و حتی وسایل کار دستی یافت می شود، اما برای خنک کردن لحظه های داغ تابستانی کافی نیست. بیرون از خانه فضای وسیعی چشم انداز تو را تشکیل می دهد و اگر به همه جا سرک بکنشی بی تردید تصاویر زیبایی خواهی دید: جوانان بانشاطی که دسته جمعی و با روی هم گذاشتن دانگ چند هزار تومانی، خرما و کالباس و خیار شور خوریده و در کمر کش کوه، فراغت دل انگیز را تنفس می کنند... کودکان پر جنب و جوشی که در فضای سبز بیرونی «خانه

حسین گل محمدی

🔴 برتراند راسل، فیلسوف شهیر انگلیسی می گوید: «آخرین دستاورد تمدن، توانایی انسان در پر کردن هوشمندانه اوقات فراغت است.»

بعضی ها فکر می کنند اوقات فراغت یک چیز ساختگی از پیش تعریف شده و تعیین شده است و شکل یا اشکال به خصوصی دارد که در قالب های مشخص و کلیشه ای به مصرف کنندگان عرضه می شود. بعضی ها فکر می کنند اوقات فراغت یک مقوله ذهنی و نظری است که فقط در لایه لای کتاب های جامعه شناسی می توان آن را یافت. بعضی ها فکر می کنند اوقات فراغت را باید پر کرد، درست مثل چاله هایی که باید پر شود! بعضی ها فکر می کنند اوقات فراغت در مکان های به خصوصی ساخته و عرضه می شود و مثلاً می گویند گذران اوقات فراغت در سینما، کلاس موسیقی، پارک، سالن تئاتر و... واقعیت این است که اوقات فراغت همه اینها هست اما هیچ کدام شان نیست!



اساساً اوقات فراغت از پدیده هایی است که در حصار قالب ها نمی گنجد و مثل هوا در همه جا جریان دارد. فراغت را همه جا می توان یافت، به شرط آنکه چشم باز کنی و دست دراز کنی و آن را بگیری، اما آنچه در دست هایت جای می گیرد، جنسش، کیفیتش و لذتی که از آن می بری متفاوت از محتوایی است که در دست های دیگران وجود دارد؛ مهم این است که دنبال چه باشی، مهم این است که در کجا و چگونه به دنبال آنچه طالبش هستی بگردی و مهم این است که آنچه در پی اش هستی در همین نزدیکی یافت می شود یا باید فرسنگ ها بروی و خسته شوی تا به دستش بیاوری. هر چه هست، فراغت وقتی از جنس درون تو باشد با واژه های پاک، هنر، عشق، زیبایی و نیکی پیوند می خورد و نتیجه اش قشنگ ترین لحظه های زندگی ات را رقم خواهد زد، پس بهتر آن است که از جا بلند شوی و پاشنه کفشت را بکنشی و از خانه بیرون

فراغت وقتی از جنس درون تو باشد با واژه های پاک، هنر، عشق، زیبایی و نیکی پیوند می خورد و نتیجه اش قشنگ ترین لحظه های زندگی ات را رقم خواهد زد





**چرا نمی‌توانیم سر قولی که به خودمان می‌دهیم، بمانیم؟ چرا در میانه راه با یک لذت آنی و کوتاه دست از هدف ارزشمند خود می‌کشیم و خلاصه اینکه چرا می‌گوییم آب که از سر گذشت چه یک وجب، چه صد وجب!**

چرا نمی‌توانیم سر قولی که به خودمان می‌دهیم، بمانیم؟ چرا در میانه راه با یک لذت آنی و کوتاه دست از هدف ارزشمند خود می‌کشیم؟ چرا وقتی در چرخه دروغگویی می‌افتیم خود را بیرون نمی‌کشیم؟ چرا اگر گناه کوچکی کردیم به خودمان مجوز می‌دهیم تا گناه‌های بزرگ تری را مرتکب شویم و خلاصه اینکه چرا می‌گوییم آب که از سر گذشت چه یک وجب، چه صد وجب!

شاید به همین دلیل است که گناه‌های کوچک بسیار جدی و مهم‌تر از گناهان بزرگ است، چون وقتی کسی لغزید و گناه‌های کوچک و کم‌اهمیت مرتکب شد به خودش مجوز می‌دهد تا یک پله بالاتر برود و با ریختن قیح گناه دوباره آن را تکرار کند. همین ماجرا را در همه چیز تکرار می‌کنیم. اگر در مقابل همان یک‌بار وسوسه نشدی مردی! پس بیایید تمرین کنیم سر قول و قرار با خودمان بمانیم. \*

عده زیادی هم هر روز می‌خواهند میزان مصرف اینترنت و زمان چرخیدن در فضای مجازی را کاهش دهند تا از وقت خود استفاده بهتری کنند. چند روزی همه چیز خوب پیش می‌رود، حتی عده‌ای در این وضعیت، پیام‌رسان‌ها را پاک می‌کنند که چیزی وسوسه‌شان نکند. پس از چند روز فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؛ با خود می‌گویید یک چک کردن کوتاه اشکال ندارد و می‌خواهند بدانند چه کسی به آنها پیام داده و چه کسی متوجه غیبت آنها شده است. قرارش را زیر پا می‌گذارد و وارد فضای مجازی می‌شود. در حد یک چک کردن ساده، ولی وقتی وارد صفحه می‌شود و یکی یکی پیام‌های نخوانده را دید به خودش می‌گوید: «به جهنم، حالا که دوباره واردش شدم بگذار یک دل سیر بچرخم و صفحه‌ها را ببینم، دوباره آن را ترک می‌کنم.»

و این چرخه در مثال‌های مختلف، بارها و بارها تکرار می‌شود بی‌آنکه ترک کردنی رخ دهد.

اندر حکایت صدبار عهد بستن و شکستن

## اگر همان یک بار وسوسه نشدی مردی!



### مرضیه بامیری

یک هفته بود تصمیم گرفته بود لاغر شود، آن هم با یک رژیم سفت و سخت تا بتواند از سکت دوباره نجات پیدا کند. به خودش قول داده بود متعهد بماند و تا رسیدن به نتیجه دلخواهش دست از مبارزه برندارد. چند شبی برنج نخورد و سالاد هم با لیموی تازه میل می‌کرد که از چربی سس در امان باشد. یک هفته از رژیم سه ماهه را پیش برد، ولی در میانه راه اتفاق عجیبی افتاد. او به یک مهمانی جذاب خانوادگی دعوت شد، مگر می‌شود از میز رنگارنگ گذشت، خوراکی‌ها وسوسه‌انگیز بودند، مخصوصاً وقتی همه با ولع تمام می‌خوردند و او به خاطر تعهد به رژیم غذایی باید فقط نگاه می‌کرد. دوستش پیش آمد، یک تکه کیک مقابلش گذاشت و با خنده گفت: «یک کمی کیک کسی را نکشته عزیزم.»

ولی آخه...

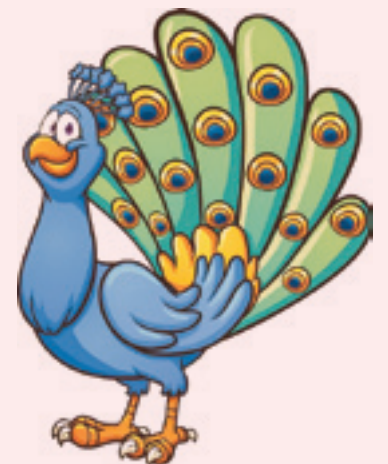
بخور خوشمز هس. پشیمون می‌شی. دست و دلش لرزید. خودش هم منتظر یک مجوز بود تا بشکند. لبخند زد و فقط تکه‌ای از کیک را خورد. دلش می‌خواست ادامه دهد، ولی رژیم لعنتی... یهو به خودش نهیب زد، حالا که رژیم را شکستی به جهنم پس یک دل سیر امشب خوش بگذران و هر چه خواستی بخور. بعد از مهمانی دوباره رژیم بگیر. همین کار را یک فرد دیگری با ترک سیگار کرد. او می‌خواست پس از سال‌ها سیگار کشیدن، آن را ترک کند. سه ماهی خوب پیش رفت و به این اراده آهنین خود می‌بالید، ولی یک روز که حالش خیلی خراب بود، هوس کرد یک نخ سیگار بکشد، فقط یک نخ! ولی وقتی کشید و آرام شد با خودش گفت، به جهنم حالا که کشیدم پس بگذار درست و حسابی بکشم. این بود که بسته را کامل کشید و به خودش قول داد دوباره ترک کند.

### فاطمه زندی

بسیاری از آدم‌ها مرغ همسایه را نه تنها یک غاز، بلکه گاهی طاووس می‌بینند! نوعی نگاه افراطی و غیرواقعی به داشته‌های دیگران و در عین حال فیلتر ذهنی نسبت به داشته‌های خود که با سوخ در روح و جان آدمی، انسان را به سمت پرتگاهی پیش می‌برد که دائماً تمام ابعاد زندگی خود را با معیارها و داشته‌های ظاهری دیگران مقایسه می‌کند. در این قیاس‌داری‌های خود را تحقیر می‌کند و گاهی نادیده می‌گیرد و در عین حال همان چیز و هر چیز دیگری را نزد دیگران برتر و بالاتر تصور می‌کند. خود کم‌بینی، عدم خودباوری و فقط باور داشتن دیگران یکی دیگر از میوه‌های سمی این نوع نگاه است که در انسان به بار می‌نشیند و سبب منفعل شدن استعدادها و سرخوردگی او می‌شود. این بیماری خاموش در انسان، گاهی در گستره وسیع تری خود را به نمایش می‌گذارد و تا مرز خطرناک تحقیر کشور، مردم، فرهنگ و آیین پیش می‌رود. فرض کنید خبری مبنی بر اینکه «در ژاپن هر کس زباله‌ای بر زمین بریزد، جریمه و با او برخورد می‌شود.» بشنوید به‌طور حتم با تعابیر تحسین برانگیز برخی مانند «در ژاپن به نظافت اهمیت زیادی می‌دهند» روبه‌رو

غفلت از داشته‌های خود و تمنا از دیگران

## مرغ همسایه طاووس است!



می‌شود!

اساسی‌ترین اصل برای فرار از مالخویلی مقایسه جمله‌ای است که شاید بارها آن را در کتب، رسانه‌ها و گوشه و کنار دیده‌ایم، اما ممکن است کمتر به اهمیت آن پی برده باشیم؛ «ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خود مقایسه نکنید.» اصلی مهم که اگر به آن پایبند باشیم، هیچگاه معیار خوشبختی و بدبختی خود را ظاهر زندگی دیگران قرار نمی‌دهیم، چرا که مادر زندگی آنها نیستیم و از بسیاری از مشکلات واقعی آنها بی‌اطلاع و تنها با ظاهر امر مواجه هستیم. فراموش نکنیم یکی از کمترین حقوق خداوند در برابر نعمت‌هایش، شکرگزاری اوست. کمترین مرتبه شکر الهی، دیدن نعمت‌هایی است که خداوند بر ما ارزانی داشته است. جلوه دادن دارایی‌های دیگران و قیاس آن با نعماتی که از آن بهره داریم به تدریج و به‌طور نامحسوس ما را تا پرتگاه ناسپاسی و کفران نعمت می‌برد. از طرفی بسیاری از کمبودهای مادی و معنوی و زوال نعمت‌هایمان از همین خصیصه مخرب ناشکری ریشه می‌گیرد. از طرفی شکرگزاری و توجه به مواهب خداوند علاوه بر ایجاد آرامشی درونی، ثمراتی را با خود به همراه دارد که همانا افزون شدن نعمات است. \*

می‌شوید، اما اگر کشور ایران را جایگزین کلمه ژاپن در خیر بالا کنید تحلیل همان افراد ۱۸۰ درجه تغییر می‌کند و تعابیری منفی مانند «در ایران خفقان موج می‌زند» به کار می‌برند. اینگونه افراد با نگاهی اغراق‌آمیز و دور از واقعیت، هر آنچه را در نقطه دیگر به جز کشور خود اتفاق بیفتد برتر و هر گونه افتخار کشور خود را کوچک و ناچیز می‌شمارند.

مرز خطرناک اینگونه نگاه و تعبیرهای منفی نسبت به ملیت خود، فراگیر شدن آن در جامعه است؛ در این صورت علاوه بر ایجاد سایه سنگین یأس، خودباختگی و سرکوب استعدادهای عزت‌نفس جمعی در جامعه، ممکن است در بلندمدت نیز منجر به شکل‌گیری فرآیند سکوت شود. هنگامی که افکار عمومی یک جامعه در مورد مسئله و موضوع مهمی از جامعه، نگاه غلط بودن مرغ همسایه را به خود گیرد، سکوت اقلیت مخالف را رقم می‌زند، چرا که احساس می‌کنند از نظر تعداد در اقلیت هستند و به خاطر فرار از طعن و تمسخر احتمالی سکوت می‌کنند. نمونه بارز آن نگاه غلطی است که در کشورمان نسبت به کالاهای ایرانی حاکم شده است تا حدی که خرید کالای خارجی حتی با وجود مشابه داخلی آن، نوعی باکلاس بودن و فرهنگ محسوب

## تمام یا ناتمام پر خیر و برکت باش برای دیگران

سلما سلطانی

دنیای برای هیچ کس صبر نمی کند و در زمان مقرر، همه راهی خواهیم شد، چه تمام و چه ناتمام. آدم‌های زیادی را دیده‌ام، امیدوار، قوی، پر از آرزو و انرژی و افکار زیبا که قدم‌های محکم و قوی بر می داشتند به سوی آینده‌ای روشن، اما به پایان مسیر زندگی خود رسیدند و تمام آرزوهایشان ناتمام ماند. زندگی و دنیا پر از ناتمام‌هایی است که از ما و نسل‌های گذشته به جا مانده‌است؛ ناتمام‌هایی که بیشتر از یادگاری آنها، عکس‌ها و خاطر اتشان، یادآور نبودشان است.



اسکن کنید و فایل صوتی مطلب را بشنوید

تابلوه‌های نیمه‌کاره نقاش معروفی که هنوز در موزه نگهداری می‌شود و نشان می‌دهد که نقاش هنوز امید به خلق اثر و جاودانه کردن آن داشته است... تابلوه‌های نصفه و نیمه کمال‌الملک، نبودن دستان هنرمند این هنرمند بزرگ را فریاد می‌زند... و آخرین اثر چارلز دیکنز که با مرگ وی ناتمام ماند، گواه نیمه‌ناتمام این نویسنده بزرگ است؛ کتابی نصفه و نیمه که نبود نویسنده‌اش را شهادت می‌دهد... مسئولی که قرار بود با گرفتن تصمیمی و دادن حکمی، اجازه تأسیس زمین بازی برای کودکان یک محله بدهد ولی مرگ امانش نداد، حکم آخر ماند و محله ماند بی‌زمین بازی و تصمیم نیمه‌کاره مسئول و چیزی که یک محل را یاد او می‌اندازد... چه لباس‌های ناتمام که در نوبت دوخت برای مراسم‌های متعدد نیمه‌کاره ماندند و عمر خیاط قد نداد و لباس‌های ناتمامی که یادآور فقدان او بود... چه قول‌های نصفه و نیمه‌ای که داده شد و ناتمام ماند و عملی نشد. چه زندگی‌های نیمه‌تمامی که ناتمام ماند و چه اثرها و هنرها و کارهای نیمه‌تمامی که از دیگران به جا ماند که ما را به یاد نبودنشان می‌اندازد... و این نیمه‌ناتمام آنهاست که ما را یاد آنها می‌اندازد. نه یادگاری‌های به جا مانده، نه کفش‌ها و خانه‌ها و عکس‌هایشان... سفرهای نرفته، وعده‌های عملی نشده، مسافره‌های نرسیده، ساختمان‌های ناتمام و نامه‌های نرسیده... کاش نهایت و غایت ما، تمام یا ناتمامی باشد ممتد، پر از خیر و برکت برای دیگران. طوری نرویم که نبودنمان، بودنمان را یاد کسی نیندازد... رشد کنیم و ثمر دهیم در جان و یاد آیندگان. \*

مرضیه بامبری

اشکال ما آدم‌ها این است که تا تقی به توفی می‌خورد، جلوی هر پدیده خوب و بدی علامه دهر می‌شویم و هزار تا فلسفه می‌بافیم. قدرت چشم و گوش را بیش از عقل می‌دانیم و به هر چه دیدیم و شنیدیم، اکتفا می‌کنیم. دقت کرده‌اید قدرت همذات‌پنداری ما کم شده؟ کمتر می‌توانیم آدم‌های پیرامونمان را درک کنیم؟ به آنها در برخی شرایط حق بدهیم یا حتی اگر کارشان اشتباه بوده است، ببخشیم. چرا شناخت ما از آدم‌ها و سطح زندگی‌شان آنقدر سطحی شده که هر کسی هر بلایی سرش آمد یک «به جهنم حقتش بود» چاشنی می‌کنیم و از کنارش می‌گذریم. از صبح که چشم‌هایمان را باز می‌کنیم تا خود شب خود کار قضاوت دستمان است و برای این و آن نسخه می‌پیچیم. جالب است که حتی حکم هم صادر می‌کنیم... اگر با کفش آدم‌هواره می‌رفتیم، راحت‌تر می‌توانستیم قضاوتشان کنیم.



صبح توی مترو یا اتوبوس طرف خواب آلود است و اشتباهی پا روی کفشان می‌گذارد، در جا پاچه‌اش را می‌گیریم که آهای مگه کوری؟ حواست کجاست؟ اگر همکاری مشکلی برایش پیش آمد و چند روز پشت سر هم مرخصی رفت، برایش یک قصه

همدل که باشی به دیگران حق می‌دهی

## شما حق قضاوت ندارید



یک عیب یا مشکل خانوادگی برای آنها می‌تراشیم. اگر فلائی دعوت ما را قبول نکرد مهمانی بیاید، شاید عذری داشته، شاید بیمار است و نخواسته کسی را نگران کند. اگر از کسی خواستید با شما همسفر شود و نپذیرفت، شاید هزینه سفر را ندارد و نمی‌خواهد جلوی شما شرم‌زده شود. ذهن ما دنبال جایزه است. مدام باید برایش خوراکی فکری جور کرد. حالا اینکه چه خوراکی با کدام کیفیت به خوردش می‌دهیم، بماند.

این چه عادت بدی است که داشته‌ها و نداشته‌های افراد را قضاوت می‌کنیم؟ طرف تمام تلاشش را برای مهمانی فرزندش کرده و در حد توانش هزینه کرده‌است، ما به چه حقی می‌گوییم غذایش ال بود و بل بود. دسرش بد بود. به چه حقی برای زندگی دیگران نسخه می‌پیچیم؟

اگر این نگاه قضاوت‌کننده را ببندیم و موقع برخورد با آدم‌ها ضمن خویش‌تنداری کمی در کشان کنیم، حتماً دنیا جای بهتری می‌شود. اگر یاد بگیریم خودمان را در موقعیت‌های مختلف قرار بدهیم شاید کمتر دست به قضاوت‌های عجولانه و بی‌درنگ بزنیم. برای قضاوت نکردن یا قضاوت درست کردن باید اول همدلی را آموخت. همدل که باشی به آدم‌ها حق می‌دهی گاهی حالشان بد باشد یا گاهی کارهایی کنند که ما انتظارش را نداریم. \*

**این چه عادت بدی است که داشته‌ها و نداشته‌های افراد را قضاوت می‌کنیم؟ تمام تلاشش را برای مهمانی فرزندش کرده و در حد توانش هزینه کرده‌است، ما به چه حقی می‌گوییم غذایش ال بود و بل بود**

می‌سازیم که لا بد خبری است. اگر همسایه مشکلی داشت و یا بیمار بود و چند روز او را ندیدیم، بلافاصله به دلخوری ربط می‌دهیم و به اینکه معلوم نیست چرا سرسنگین شده و تحویل نمی‌گیرد!

اگر کسی مدت‌ها قبل از ما پولی قرض کرده‌است و حالا بشنویم سفری رفته یا یک وسیله ضروری برای خانه‌اش خریده می‌گوییم فلائی وضعش خوب شده سفر می‌رود و خرید می‌کند، پس چرا پول ما را نمی‌دهد؟ اگر کسی دو سال از ازدواجش گذشت و هنوز بچه نداشت، پیچ‌پیچ می‌کنیم و هر طور شده

روایتی از مهربانی

## گفتم دمت گرم فاطمه جان

کیمیا لایقی \*

قبولی خبری نیست! هفته بعد آوردمش پای تخته و خواستم برای بچه‌ها توضیح بده، تشویقش کردیم و اولین لبخندشو دیدیم... به مرور اومد و روی نیمکت کنار دوستش نشست. میز اول! جزو داوطلبان شد و بعدتر به بغل دستیش کمک می‌کرد! ورقه امتحانیش رو که صحیح می‌کردم، اشک جمع شد تو چشمم... نمرات رو تحویل مدرسه دادم و تمام! بهترین اتفاق کلاس فاطمه بود، با نمره ۱۷ امتحانشو پاس کرد. همین یک نفر از اون کلاس ۳۹ نفره کافی بود که خستگیم در بره... گفتم دمت گرم فاطمه جان... گفتم دمت گرم کیمیا!

• دبیر ریاضی \*





**امروز یک کودک با فشار دادن یک دکمه می‌تواند به جهانی از اطلاعات دست پیدا کند، پس قبل از فشار دادن آن دکمه، والدین باید آموزش دیده باشند تا بتوانند به کودک، نوجوان و جوان هشدار لازم را بدهند**

آنها را در دام کسانی قرار می‌دهد که دچار فریب می‌شوند. از طرفی عدم اعتماد به والدین، رفاقت بین آنها را سلب می‌کند، به همین دلیل فرزندان از نقل و انتقال حوادث در جامعه به والدین شان خجالت می‌کشند و می‌ترسند.

این وکیل دادگستری درباره دیگر موانع عدم اعتماد فرزندان به والدین گفت: «وقتی نوجوان یا جوانی در اجتماع مورد اذیت و آزار قرار می‌گیرد، در چند حالت این اتفاق را برای والدین مطرح نمی‌کند که یکی از مهم‌ترین آن بحث غرور است. اگر او فکر کند با گفتن این مطلب، مورد شتمات قرار خواهد گرفت و والدین او را مقصر می‌دانند، هرگز لب به سخن باز نمی‌کند. حالت دیگر ترس از تنبیه است و حالت سوم، دیدن نمونه‌های مشابه در رسانه. مثلاً در فیلمی پدر یا مادر نسبت به بیان حقیقت و مشکلات خارج از خانه واکنش خوبی به فرزند نشان ندهند. مشاهده این فیلم باعث می‌شود او قیاس کند و درباره مشکلاتش سخن نگوید. همه این اتفاقات و احتمالات مانع اعتماد فرزند به خانواده می‌شود و با اضافه شدن غرور کاذب جوانی، ناهنجاری که ممکن است در بدو امر خفه شود، فرد را به سوی قتلگاه می‌برد و سرانجام مرتکب جنایت می‌شود.»

**۳) لزوم آموزش والدین برای کنترل غرور کاذب در فرزندان**

دکتر جعفر پور استفاده از ظرفیت‌های مساجد و مؤسسات فرهنگی برای آموزش والدین را امری ضروری دانست و گفت: «برای آموزش والدین می‌توان از ظرفیت‌های خوب اندیشمندان در مساجد و مؤسسات فرهنگی استفاده کرد تا فرزندان به سمتی هدایت شوند که با حفظ غرورشان به خانواده اعتماد کنند. با ایجاد رابطه دوستی، فرزند این حس را داشته باشد که با بیان اتفاقات سر کوفت نمی‌شود، لذا ایجاد این حس رفاقت نیازمند آموزش است. پس برای تربیت فرزندان نیازمند علم و دانش هستیم. نوجوانان امروزی رانمی‌توان به دلیل گستردگی فضای اطلاع‌رسانی، در یک چار چوب بسته تربیت کرد. امروزه یک کودک با فشار دادن یک دکمه می‌تواند به جهانی از اطلاعات دست پیدا کند. پس قبل از فشار دادن آن دکمه، والدین باید آموزش دیده باشند تا بتوانند به کودک، نوجوان و جوان این هشدار را بدهند که در این جهان پر از اطلاعات، اخبار در چه جاهایی خطرناک است و تا چه مرزی باید رعایت شود. همچنین باید بدانند از این اطلاعات به چه نحوی استفاده کنند. این اتفاق نخواهد افتاد جز با مطالعه و مشاوره با صاحب‌نظران خبره.»

وی در خاتمه گفت: «بچه‌های امروزی به جهت داشتن توانایی‌های ذاتی و استعدادها بالقوه، خود را بعضاً عالم به برخی علوم می‌دانند که والدین از آن کمتر اطلاع دارند. همین باعث ایجاد غرور کاذب می‌شود. باید در این مقوله کار کنیم و ضمن حفظ احترام، به آنها یاد بدهیم محترم بودن با مغرور بودن دو مقوله متفاوت است و این اتفاق نیز نخواهد افتاد جز با آموزش.»



روایت یک قتل و ترسیم مثلث تربیتی در گفت‌وگو با دکتر محمد هادی جعفر پور، وکیل پایه یک دادگستری

## قتل به خاطر غرور لعنتی!

**محبوبه قربانی**

نادر را روز محاکمه‌اش دیدم. نزدیک رفتم و پرسیدم چرا درباره این مشکل با خانواده‌ات صحبت نکردی. اشک در چشمانش حلقه زد و به خود کاری که دستم بود اشاره کرد. خودکار را به او دادم، سپس روی یک برگه نوشت: «غرور لعنتی!»

نادر پسر جوانی بود که در یکی از روزهای خرداد سال ۹۷، یکی از دوستان صمیمی‌اش را به قتل رساند. نادر سال‌ها در خواست‌های نامشروع دوستش رنج می‌برد و خیلی هم تلاش کرد تا او را از نیات شیطنانی منصرف کند، اما بی‌فایده بود، تا اینکه کار به جایی رسید که او انباری از باروت شد و بالاخره دستش به خون دوستش آلوده شد.

نادر بعد از محاکمه با درخواست اولیای دم به قصاص محکوم شد اما توانست قبل از اجرای حکم با پرداخت دیه رضایت اولیای دم را جلب کند. او در آخرین جلسه محاکمه‌اش که از جنبه عمومی جرم بر گزار شد، گفت: «اشتباه کردم. این تصمیم غیرعقلانه پایم را به پرونده قتل باز کرد. می‌توانستم با پناه بردن به خانواده و قانون مشکلم را حل کنم...»

دکتر محمد هادی جعفر پور، یکی از وکلای پایه یک دادگستری برای رفاقت بین والدین و فرزندان، آموزش را امری لازم و ضروری می‌داند و معتقد است بدون آموزش این اتفاق هرگز نخواهد افتاد. دکتر جعفر پور در توضیح بیشتر گفت: «والدین بعد از سپری شدن دوران خردسالی و کودکی فرزندان‌شان، برای ورود آنها به جامعه نیازمند مقدماتی هستند و این مقدمات را علم جامعه‌شناسی در قالب شیوه‌های پیشگیری از وقوع جرم تعریف می‌کند. مختصات، ابزار و دلایلی را که مانع بروز جرم می‌شود طراحی می‌کند و در کنار آن ضرورت توجه به شرایط وقوع جرم در شخصیت افراد، دوستان و نزدیکان ما را تذکر می‌دهد.»

■ ■ ■

**۱) مثلث تربیتی «خانه، رسانه، آموزشگاه»**

وی با اشاره به مثلث تربیتی جوانان و نوجوانان برای حفظ ارتباط بین آنها و والدین‌شان اظهار داشت: «اینکه در خانواده با فرزند چطور برخورد شود تا کنار غرور جوانی‌اش به پدر و مادر اعتماد داشته باشد و چالش‌های مواجهه در جامعه را به آنها منتقل کند، تکلیفی است بر عهده والدین. البته خانواده به تنهایی بار تربیتی-اجتماعی فرزندان را به دوش نمی‌کشد و نهاد‌های فرهنگی مثل مدرسه، دانشگاه و رسانه نیز تأثیر بسزایی دارند. جوان

تبع آن سیستم آموزشی هم موفق نخواهد بود. معلم یعنی تربیت‌کننده، پس لازم است آموزش و پرورش به مقوله‌های اجتماعی شدن بچه‌ها توجه کند.

**۲) تضادهای فکری موجب عدم اعتماد به نفس فرزندان می‌شود**

دکتر جعفر پور آموزش را شرط اجتماعی شدن فرزندان دانست و افزود: «امروزه در جرم‌شناسی و جامعه‌شناسی جنایی، به اجتماعی کردن افراد توجه زیادی می‌شود. وقتی در جرم‌شناسی گفته می‌شود باید تلاش کنیم تا بز هکار و مجرم دوباره اجتماعی شود، این امر برای فرزندان نیز باید لحاظ شود اما شرط اجتماعی شدن فرزندان، آموزش صحیح آنهاست. آموزش صحیح یعنی برنامه‌ها و سیاستگذاری‌ها در نهادهای فرهنگی در یک قالب قرار گیرند، چرا که تضاد فکری در این نهادها باعث سردرگمی فرزندان می‌شود و این سردرگمی اعتماد به نفس آنها را پایین می‌آورد. وقتی اعتماد به نفس پایین بیاید، آنها به هیچ کس حتی والدین اعتماد نمی‌کنند و این عدم اعتماد

وقتی از خانه خارج و وارد جامعه می‌شود، ارکان متنوعی وجود دارد که در تربیت او تأثیر دارند و در جرم‌شناسی به هر کدام از این نهاد‌های اجتماعی به چشم یک معلم نگاه می‌شود.»

دکتر جعفر پور با تأکید به ضرورت تربیت موازی والدین با رسانه‌ها و سایر نهاد‌های دخیل گفت: «خروجی اندیشه‌های تربیتی والدین در کنار اندیشه‌های رسانه‌ای و نهاد‌های دیگر، کنش‌ها و واکنش‌هایی است که در جامعه با آن روبه‌رو هستیم. حال فرزندان وقتی در محیط مدرسه و دانشگاه قرار می‌گیرند، رکن سوم تربیت یعنی آموزش از طریق مربیان و معلمان شکل می‌گیرد که کنار دو مورد قبلی مثلث تربیتی کامل می‌شود. با توجه به مثلث تربیتی، نقش معلمان و مربیان کنار خانواده و نهاد‌های اجتماعی حائز اهمیت است، لذا آشنایی معلمان با علوم روانشناسی و جامعه‌شناسی نیز ضروری اجتناب‌ناپذیر است. اگر قرار است یک معلم ریاضی فقط درس ریاضی بدهد، معلم موفق نخواهد بود، به



**وقتی نوجوان یا جوانی در اجتماع مورد اذیت و آزار قرار می‌گیرد، در چند حالت این اتفاق را برای والدین مطرح نمی‌کند که یکی از مهم‌ترین آن بحث غرور است**



لذت مطالعه و این همه مزیت و فایده

کتاب بخوان  
حالش را ببر

هر چند مهم‌ترین کارکرد و نتیجه مطالعه، افزوده شدن به دانش و معلومات ماست، اما مطالعه و کتابخوانی مجموعه‌ای از مزیت‌ها را در خود دارد که در قالب بررسی‌های متعدد پژوهشی به دست آمده است. در مجموع خواندن کتاب‌های خوب حال ما را خوب می‌کند، اما از میان فواید بی‌شمار مطالعه می‌توان به موارد زیر به عنوان مهم‌ترین شاخص‌ترین آنها اشاره کرد:

- مطالعه استرس را کم می‌کند.
- از بیماری آلزایمر جلوگیری می‌کند.



- بهترین ورزش برای مغز است.
  - در افزایش هوش مؤثر است.
  - روح انسان را لطیف می‌کند.
  - افسردگی را از بین می‌برد.
  - انسان را جذاب‌تر می‌کند.
  - به هدفمندی و غلبه بر مشکلات کمک می‌کند.
  - در اجتماعی شدن افراد مؤثر است.
  - توانایی حافظه و تفکر را تقویت می‌کند.
  - زوال را در قوه ادراک شخص کاهش می‌دهد.
  - دایره لغات را افزایش می‌دهد.
  - دانش و ادبیات را تقویت می‌کند.
  - مهارت‌های نوشتن را ارتقا می‌دهد.
  - به سلامت جسمی کمک می‌کند.
  - به روشنفکرتر و دوستانه‌تر بودن کمک می‌کند.
  - به یادگیری زبان کمک می‌کند.
  - بر توانایی شنیداری شما اثر می‌گذارد.
  - فهم کلمات را زیادتر می‌کند.
  - خلاقیت را تقویت می‌کند.
  - بی‌خوابی را درمان می‌کند.
  - به سخنوری شما کمک می‌کند.
  - حس نوع دوستی و خیرخواهانه را در شما تقویت می‌کند.
  - تخیل را بهبود می‌بخشد.
  - حافظه بصری را تقویت می‌کند.
  - انگیزه بخش زندگی است.
  - صورت تان می‌کند.
  - امکان قضاوت بی‌جا در مورد اشخاص را کم می‌کند.
  - همدلی را بالاتر می‌برد.
- و دهها و شاید صدها ویژگی و مزیت دیگر که هر فردی متناسب با استفاده‌ای که از کتاب می‌کند، از آن بهره‌مند می‌شود.

## حسین گل محمدی

هر چند تقریباً تمامی رمان‌های توماس هاردی در لیست هزار و یک کتابی که ارزش یک بار خواندن دارد، می‌گنجد، اما شاید «تس دوربرویل» را بتوان به گونه‌ای مانیفست هاردی درباره انسان، زندگی و سرنوشت او دانست.



اگر بگویم رمان‌های توماس هاردی (۱۹۲۸-۱۸۴۰) را دهها هزار و شاید صدها هزار رمان خوان حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای ایرانی خوانده و لذتی وافر برده‌اند، سخنی به گزاف نگفته‌ایم. با این حال خواندن آثار گبرای او برای میلیون‌ها ایرانی دیگر فرصتی محسوب می‌شود که گذشتن از آن، زبانی به اندازه از دست دادن تجربه‌های متفاوت و به یادماندنی است. رمان‌های هاردی به قدری جذاب و تأثیرگذار هستند و آنچنان حس همدلی، همدردی و همراهی با شخصیت‌های سرگشته، شیفته و معترض داستان را در خواننده ایجاد می‌کنند که محال است تا پایان عمر، از ذهن مخاطب پاک شوند.

بعضی از رمان‌های توماس هاردی، رمان‌نویس و شاعر انگلیسی، دهها بار در ایران منتشر شده است. جالب اینجاست که رمان‌های شاخص هاردی همچون «تس دوربرویل»، «جود گمنام» و «به دور از مردم آشفته» حتی جداگانه توسط چندین مترجم متبحر ترجمه و هر کدام نیز بارها تجدید چاپ شده است، اما در میان تمامی آثاری که از وی توسط ابراهیم یونسی (سیروان آزاد) و دیگران ترجمه شده، رمان «تس دوربرویل» از برجستگی خاصی برخوردار است.

شاید «تس دوربرویل» را بتوان به گونه‌ای مانیفست هاردی درباره زندگی، سرگشتگی و سرنوشت خودساخته انسان‌هایی دانست که در اعتراض به آنچه تاریخ، سنت‌های غلط و جامعه به ایشان تحمیل می‌کند به طرز خودآزارانه‌ای تا مرحله حذف و نابودی کامل خویش پیش می‌روند؛ آدم‌هایی که خودشان در مسیر سرنوشت، آفریننده رنج‌ها و مصیبتی برای خویش هستند، اما در سرآشویی تقدیری که برای خود رقم زده‌اند، کنترل و کارگردانی زندگی‌شان را از دست می‌دهند و خط پایان آنها سقوطی شگرف است که اشک خواننده را در می‌آورد؛ سرنوشت‌هایی که پیرامون خود بسیار می‌بینیم. بی‌تردید خواندن

چنین رمان‌هایی می‌تواند به اندازه خدمات چندین مؤسسه مددکاری به نجات زندگی انسان‌ها کمک کند.

هاردی هر چند پیش از «تس دوربرویل» بارها نوشتن را در دو حوزه شعر و داستان تجربه کرده بود، اما نگارش این رمان او را هم‌ردیف مشهورترین و شاخص‌ترین رمان‌نویسان معاصر خود قرار داد و در مقام نویسنده‌ای جهانی مطرح کرد. او در این رمان سرنوشت «تس» دختری باهوش و متعلق به خانواده‌ای فقیر و شکننده را روایت می‌کند که نماد دختران و زنان ساده روستایی و مشکلات و محدودیت‌هایی است که آنان را رنج می‌دهد و در جدال با آن، گاهی تا قربانی کردن خود پیش می‌روند. شرایط سخت اقتصادی و لزوم تن دادن به کارهایی طاقت‌فرسا، تحت سلطه بودن، عدم قدرت انتخاب و بیرونی از کلیشه‌هایی که سنت‌های غلط به آنان تحمیل



**توماس هاردی هر چند پیش از «تس دوربرویل» بارها نوشتن را در دو حوزه شعر و داستان تجربه کرده بود، اما نگارش این رمان او را هم‌ردیف مشهورترین و شاخص‌ترین رمان‌نویسان معاصر خود قرار داد**



همراه با توماس هاردی و شاهکارش «تس دوربرویل»

## همه ما در اعدام «تس» مقصریم!

می‌کند، روایت اندوه‌بار چنین دختران و زنانی از نگاه هاردی است و در چنین شرایطی قرارگیری در موقعیت‌هایی که اندکی طعم آزادی و تغییر و تازگی می‌دهد، منجر به رفتارهایی افراطی از جانب آنان می‌شود که نابودی شان را رقم می‌زند. «تس» نوجوان و زیبا که متعلق به خانواده‌ای فقیر و پرجمعیت است، تن به کار در خانه پیرزنی ثروتمند می‌دهد و در کشاکش با پسر پیرزن، در ورطه شومی می‌افتد و برای جبران هر خطا، اشتباهی دیگر مرتکب می‌شود و در نهایت به دلیل ارتکاب قتل، سرنوشت او با چوبه‌دار گره می‌خورد. خواننده وقتی به پایان رمان «تس دوربرویل» می‌رسد، آنچنان احساس رقت و دلسوزی نسبت به او پیدا می‌کند که گویی خود نیز در آنچه روزگار بر سر «تس» آورده مقصر است و حتی شاید در دل خود ناسزایی نثار هاردی کند که چرا چنین مصایب مهیب و تلخی را بر سر «تس» آورده است و این دقیقاً نقطه قوت قلم سحرانگیز هاردی است که خواننده را تا مرز اشک و حسرت می‌برد.

«تس» که از خانواده‌ای بسته و جامعه‌ای منزوی برآمده است در مواجهه با خواسته‌های دیگران، از گرفتن تصمیمی درست و منطقی ناتوان است و در مسیری که مردانی متعلق به دوره‌های کور از جامعه و یکتورایی بریتانیا در برابر او قرار می‌گیرند، در گریز از گذشته‌ای تلخ، پی‌درپی اسیر احساسات تند و تصمیمات عجولانه می‌شود، تا جایی که به مرز عصیان می‌رسد و بزرگ‌ترین گناه یعنی قتل را تجربه می‌کند و خود نیز قربانی می‌شود. هاردی هر چند بی‌رحمانه «تس» را تا چوبه‌دار پیش می‌برد، اما خواننده می‌داند که «تس» فقط قربانی اشتباهات خود نیست، بلکه او قربانی رفتار و نگرش تمامی آدم‌هایی است که به زندگی او وارد می‌شوند و قربانی تمامی محدودیت‌ها و کلیشه‌هایی است که روزگار و جامعه‌اش بر او تحمیل می‌کند.

به رمان‌خوان‌های ایرانی، به ویژه حرفه‌ای‌ها توصیه می‌کنیم فرصت خواندن رمان جذاب «تس دوربرویل» را از دست ندهند و البته پس از آن، خواندن «یک جفت چشم آبی»، «به دور از مردم آشفته (دور از اجتماع خشمگین)»، «جود گمنام» و «بازگشت بومی»، مجموعه‌ای از زیباترین آثار توماس هاردی را در نوبت رمان‌هایی قرار دهند که به یک بار خواندنش می‌آرزد.

نان‌های محلی خوشمزه را بشناسیم

## سوروک دارالعباده

### خیرات برای شادی روح اموات

#### مرضیه بامیری

یکی از مطلوب‌ترین خوردنی‌های هر شهر و دیار نان‌های محلی است و به همین دلیل حتی گردشگران خارجی در شهرهای ایران علاقه به خوردن نان‌های سنتی دارند. با بعضی از این نان‌ها آشنا می‌شوید.

**چنگال یا نان چهار سنگ:** نانی پرفردار از خطه اقلید فارس. از آنجایی که روی چهار تخته سنگ صاف دور آتش درست شده چهار سنگ واز آنجایی که این خمیر باید حسابی چنگ می‌خورده به چنگال معروف است. این نان را اغلب با روغن محلی و شیره انگور میل می‌کنند.

**نان برنجی یا لاکو:** نانی خوشمزه از سرزمین گیلان همیشه سبز. نانی که با آرد برنج تهیه شده و به آن شکر یا زردچوبه اضافه می‌کنند. برای پخت این نان یک بار خمیر را آبپز می‌کنند و سپس با ساج سفالی روی آتش می‌پزند.

**نان جزغاله:** این نان در مناطقی از استان خراسان پخت می‌شود. جزغاله یا دنبه گوسفند را با خمیری که ترکیب آرد، زردچوبه و نمک تهیه کرده اند، مخلوط کرده و در تنور می‌پزند.

**نان سوروک:** نان محلی دیار دارالعباده که یزدی‌ها برای صبحانه و خیرات امواتشان می‌پزند. خمیر نان را در روغن سرخ می‌کنند و سپس روی نان را شکر و دارچین می‌ریزند. این نان بیشتر با روغن کنجد پخته می‌شود. این نان ثبت ملی نیز شده است. \*

#### غوره در غذاهای مناطق مختلف ایران

### آش «آری بله» مادر شوهر

#### برای عروس

غوره و آبغوره از پرکاربردترین چاشنی‌ها در تهیه انواع آش‌ها، خورش‌ها و غذاهای ایرانی است که علاوه بر مزه فوق‌العاده، خواص فراوانی نیز برای آن برشمرده‌اند و به همین جهت است که در انواع غذاهای مناطق مختلف ایران، کاربرد دارد. به عنوان مثال مردم شهر کازرون در شیراز با فرا رسیدن فصل غوره، یکی یکی غوره‌ها را از خوشه جدا کرده، آن را در ظرفی می‌ریزند و با گوشت کوب می‌کوبند تا آبش گرفته شود. تفاله‌ها جا مانده را «پل غوره» می‌گویند و آن را مانند سماق مصرف می‌کنند. آبغوره به دست آمده را در ظرفی می‌ریزند و با ریختن مقداری آب، ترشی آن را متعادل کرده، به مقدار دلخواه نمک و نعناع به آن اضافه می‌کنند و پس از تریت نسان، آن را با پیاز خام یا سبزی می‌خورند.

مردم گیلان از ماهی «کولی» به همراه آبغوره و اندکی شکر، غذایی به نام «کولی غورابیج» تهیه می‌کنند که بسیار خوشمزه است. در کردستان با غوره، آبگوشت درست می‌کنند و اهالی یزد نوعی شولی یا شله به نام «شولی ترش» می‌پزند که در طبخ آن از آبغوره، رب انار یا سرکه برای مزه‌دار کردن استفاده می‌شود. در مناطق دیگر ایران نیز تهیه و خوردن آش غوره یا «غوره با» مرسوم است که شیوه‌های مختلفی پخت می‌شود. همچنین این آش به عنوان یکی از آش‌های موسوم به آش «آری بله» بوده است که فردای روز عقد، مادر داماد برای عروس می‌برد. \*



سفر به زیباترین دریاچه‌های ایران

## خزر نریم، این بار بریم «اوان» و «نئور»

بتوانید در دل کویر یک دریاچه ببینید، اما با چند ساعت رانندگی از تهران، حدود ۶۲ کیلومتری شرق قم به دریاچه‌ای برخورد می‌کنید که دریاچه نمک نام دارد. دریاچه نمک یا نمک مسیله، نام دریاچه‌ای در منطقه کویر مرکزی ایران است. انتخاب این نام به دلیل شوری بسیار زیاد دریاچه است، به گونه‌ای که در فصل تابستان قطعات نمک روی آن شناور می‌شود. در این دریاچه تا چشم کار می‌کند لایه‌های ضخیم نمک دیده می‌شود که می‌توانید به راحتی روی آن راه بروید. سکوت و آرامش و چشم‌انداز این دریاچه، آن را به مکانی عالی برای گشت‌گذار تبدیل کرده است.

\* **دریاچه مهارلو:** دریاچه مهارلو واقع در شهرستان سروستان، از دریاچه‌های استان فارس است. مهارلو در سمت جنوب شرقی شهر شیراز و ۳۰ کیلومتری آن قرار دارد که گاه با رنگی سرخ و گاه با انبوه پرندگان مهاجر علاقه‌مندان به طبیعت گردی و گردشگران را به سوی خود جذب می‌کند. این دریاچه به خاطر درصد بالای جلبک‌های صورتی رنگ، به رنگ صورتی درمی‌آید. کسانی که با هواپیما به شیراز سفر می‌کنند، از آن بالا می‌توانند کل دریاچه را ببینند و از زیبایی آن لذت ببرند.

\* **دریاچه گهر:** دریاچه گهر در جنوب شرقی

اگر از دریای خزر به عنوان بزرگ‌ترین دریاچه جهان و از دریاچه ارومیه که برای همه ما نام‌آشناست، بگذریم، صدها دریاچه بزرگ و کوچک زیادی دیگر در سرزمین چهارفصل ایران در انتظار گردشگران است تا تجربه‌هایی ناب را در فهرست سفرهای خود ثبت کنند. در صفحه امروز کرانه با ما همراه شوید تا سری به برخی از زیباترین دریاچه‌های کشورمان بزنیم.



\* **دریاچه اوان:** دریاچه اوان در نیمه شمالی الموت، در دامنه کوه خشک‌چال، در فاصله ۷۵ کیلومتری قزوین و در میان چهار روستای اوان، ورین، زورادشت و زورآباد قرار دارد. در تابستان، این دریاچه محل ماهی‌گیری، آب‌تنی و قایقرانی، کوهنوردی، پیک نیک و عکاسی، در پاییز مأمین پرندگان مهاجر مانند قو، غاز، مرغابی و در زمستان با توجه به برخورد هوا و یخ‌زدن سطح آن، قابل اسکی سواری است. زمان بازدید از این دریاچه را با توجه به شرایط جغرافیایی می‌توان فصل‌های بهار و تابستان دانست، البته با آغاز فصل سرما و کاهش دما، سرما بر منطقه حاکم می‌شود؛ اما نمی‌توان از هزار رنگ پاییزی و سپیدی چهره زمستان گذشت و این زیبایی‌ها را نادیده گرفت.

\* **دریاچه نئور:** دریاچه‌ای مابین شهرستان تالش و شهر اردبیل و خلخال در استان اردبیل است که در مرز بین استان اردبیل و استان گیلان قرار دارد. این دریاچه در ۴۸ کیلومتری جنوب شرقی اردبیل به طرف خلخال در یکی از دره‌های کوهستان باغرو و در ارتفاع ۲۵۰۰ متری از سطح دریا با مساحتی بالغ بر ۲۱۰ هکتار مشتمل بر دو دریاچه کوچک و بزرگ است که در فصل بهار دریاچه واحدی را به وجود می‌آورند. هوای مطبوع منطقه و زیستگاه پرندگان مهاجر زمینه بسیار مناسبی برای جذب گردشگر خصوصاً در اوقات گرم سال برای ماهیگیری، چادرزدن یا سایر فعالیت‌های تفریحی در محیط باز فراهم کرده است.

\* **دریاچه نمک:** خیلی کم اتفاق می‌افتد که

دورود و در منطقه حفاظت شده اشترانکوه در استان لرستان با ارتفاع ۲۳۵۰ متر از سطح دریا قرار دارد. یکی از ویژگی‌های طبیعت اطراف دریاچه، پوششی از درختان بلوط، ید، بادام، پسته وحشی، گلایی وحشی، چنار، نارون و... در ترکیب با گل‌های لاله واژگون، شقایق، زنبق، لاله وحشی تاج خروسی و اختر است که دریاچه بخشی از زیبایی خود را مدیون همین پوشش گیاهی است. با توجه به موقعیت جغرافیایی این دریاچه که در بین کوه‌های مرتفع قرار دارد، بهترین زمان سفر به آن در ماه‌های پایانی فصل بهار و اوایل فصل پاییز محسوب می‌شود.

\* **دریاچه زریوار:** زریوار در فاصله ۳ کیلومتری غرب شهر مریوان، در استان کردستان قرار دارد. زریوار با قرار گرفتن در میان کوه‌های پوشیده از درخت‌های بلوط ایرانی، گلایی وحشی، زالزالک و بادام، چشمان هر بیننده‌ای را متحیر می‌کند. این منطقه در فصول بهار و تابستان هوای بسیار معتدل و دلچسب دارد. یکی از شگفتی‌ها و زیبایی‌های بی‌پایان دریاچه زریوار مریوان، جزیره‌های کوچکی هستند که در میان آب وجود دارند. قایق‌سواری با قایق‌های پدالی در میان این جزایر و در هوای مطبوع بهار و تابستان می‌تواند لذت بی‌شماری را برای گردشگران به ارمغان آورد.

\* **دریاچه ولشت:** دریاچه ولشت مرزن آباد در جنوب غرب شهر چالوس و شمال شرق کلاردشت و در نزدیکی شهر مرزن آباد قرار دارد. دریاچه ولشت وسعتی به اندازه ۱۵۰ هزار مترمربع و عمقی برابر با ۲۰ متر دارد. می‌توانید قدم‌زدن در کنار این دریاچه و لذت‌بردن از چشم‌اندازهای آن یا ماهیگیری را در این مکان تجربه کنید. در حاشیه این دریاچه به دلیل وجود درختان سر به فلک کشیده، امکان نشستن در زیر سایه درختان و لذت‌بردن از این شاهکار طبیعت وجود دارد. بهترین زمان برای سفر به مقصد دریاچه ولشت مرزن آباد فصل‌های بهار و تابستان است.

\* **بر گرفته و تلخیص از: وبسایت کجارو \***

در تابستان دریاچه اوان محل ماهیگیری، آب‌تنی و قایقرانی، کوهنوردی، پیک نیک و عکاسی، در پاییز مأمین پرندگان مهاجر مانند قو، غاز، مرغابی و در زمستان با توجه به برخورد هوا و یخ‌زدن سطح آن، قابل اسکی سواری است

### هادیانه

امام صادق (ع) فرمود:

تبسم مؤمن به صورت برادر مؤمن خود، حسنه است.

بحار الانوار، ج ۴۷، ص ۱۵

### حکیمانه

هر وقت خوش که دست دهد، مغتمت شمار  
کس را وقوف نیست که انجام کار چیست  
پیوند عمر بسته به مویست هوش دار  
غمخوارِ خویش باش، غم روزگار چیست؟  
حافظ

### خندوانه

یه بار رقتم سر قرار، به دوستم زنگ زدم، گفتم: من  
نیم ساعته رو نیمکت نشستم، نتونستی بیای؟  
گفت: تو همونی که تیشرت باب اسفنجی پوشیدی  
و کفش فوتبالی و کلاه نقابی داری؟  
گفتم: آره  
گفت: نه، نتونستم بیام!

## تجربه حال خوب در خانه!

راهکارهایی برای سرگرم شدن در منزل

گاهی به دلایل گوناگون روند زندگی ما تغییر می‌کند و ما مجبور به ماندن در خانه می‌شویم. در خانه ماندن و بیرون نرفتن برای برخی از افراد که بیشتر اوقات خود را در بیرون از خانه می‌گذرانند، سخت و طاقت فرساست. بهتر است در این زمان به کارهای عقب مانده رسیدگی کنید و خود و کودکان را با انجام برخی امور سرگرم کنید. سرگرمی‌های هادر بهبود سلامت جسمی، روانی و رفاه اجتماعی افراد تأثیر مثبت دارند و از آسیب‌های روحی و روانی جلوگیری می‌کنند. ما برای روزهایی که مجبور به ماندن در خانه هستید، چند راهکار پیشنهاد می‌کنیم.

#### باغبانی کنید

اگر باغچه کوچکی در حیاط خانه دارید، یا گوشه‌ای از آپارتمان را به فضای سبز و گلستان اختصاص داده‌اید، اندکی از وقت روزانه خود را باغبانی و به گل و گیاه رسیدگی کنید.

می‌توانید در باغچه خود گیاه جدیدی بکارید. علف‌های هرز باغچه را بکنید و باغچه‌تان را آبیاری کنید. این کارها نوعی ورزش هوازی است که برای سلامت عضلات، افزایش قدرت، استقامت و انعطاف پذیری بدن مفید است. با باغبانی و رسیدگی به گل‌ها و گلستان‌ها می‌توانید روح خود را تازه کنید و ابتلا به زوال عقل، حمله قلبی و سکتة مغزی را کاهش دهید.

#### موسیقی گوش کنید

گوش دادن به موسیقی سبب بهبود سلامت جسمی و روحی، تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش استرس و اضطراب و کاهش افسردگی می‌شود. پس موسیقی مورد علاقه خود را گوش کنید و در خود احساس لذت بخش ایجاد کنید.

#### پرندگان زیبا مهمان خانه شما

می‌توانید در خانه از انواع پرندگان زینتی همچون طوطی، مرغ عشق، فناری، فنچ و کاسکو یا عروس هلندی نگهداری کنید. مطمئناً اینکته هر روز بخشی از اوقاتتان را به مراقبت و رسیدگی و آب و دانه دادن به پرندة مورد علاقه‌تان اختصاص دهید، لذت خواهید

#### کاردستی درست کنید

اگر می‌خواهید فرزندان‌تان کمتر از حوصله سررفتنشان شکایت کنند با جست‌وجو در اینترنت همراه آنها کاردستی درست کنید. درست کردن کاردستی با فرزندان و صرف وقت با آنها احساس مثبت در کودکان ایجاد می‌کند و باعث افزایش خلاقیت و عزت‌نفس و توانایی‌های آنها می‌شود.



### نکته‌دان



آیا حیوانات هم می‌توانند مثل انسان بخندند؟

در مطالعه‌ای نادر، دانشمندان دریافتند دست کم ۶۵ حیوان وجود دارند که می‌توانند احساسات خودشان را همچون انسان با خنده منتقل کنند. در سال ۲۰۰۱، رفتارشناس حیوانات، پاتریشیا سیمونت، صدایی از سگ را تشخیص داد که صرفاً هنگام بازی تولید می‌کند. او با استفاده از تحلیل طیف‌نگاری این صدا را با صداهای دیگری که سگ‌ها هنگام بازی تولید می‌کنند، مقایسه کرد. وقتی این صداها را روی دستگاه طیف‌نگار - دستگاهی که طول موج صداها را اندازه‌گیری می‌کند - تحلیل کرد، صدای شبیه به خنده، ویژگی‌های منحصر به فردی بروز داد. به دلیل تنوع فراوان گونه‌های حیوانات، نمی‌توان با قطعیت گفت که حیوانات دیگر هم صدایی شبیه به خنده دارند یا نه، اما دانشمندی دیگر به نام ماریا داویلارس با تحقیق روی حیوانات مشاهده کرد که بسیاری از حیوانات واکنش صداداری به قلقلک نشان می‌دهند. البته او هنوز نمی‌تواند نتیجه بگیرد که این صداها همان خنده‌ای است که می‌شناسیم، اما به نظر می‌رسد این صداها نشانه لذت باشند و مثل انسان بخندند؟

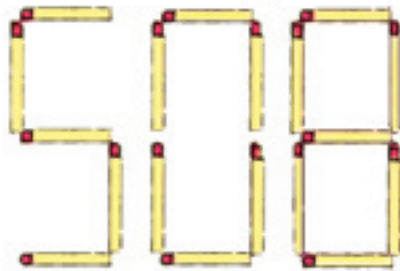
### بازیخانه



آیا می‌توانید حیوان پنهان شده در شکل بالا را پیدا کنید؟

جواب معماها:

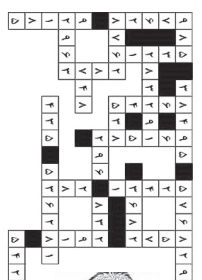
با تکان دادن ۲ کبیریه  
به بیشترین عددی که می‌توان رسید  
چند است؟



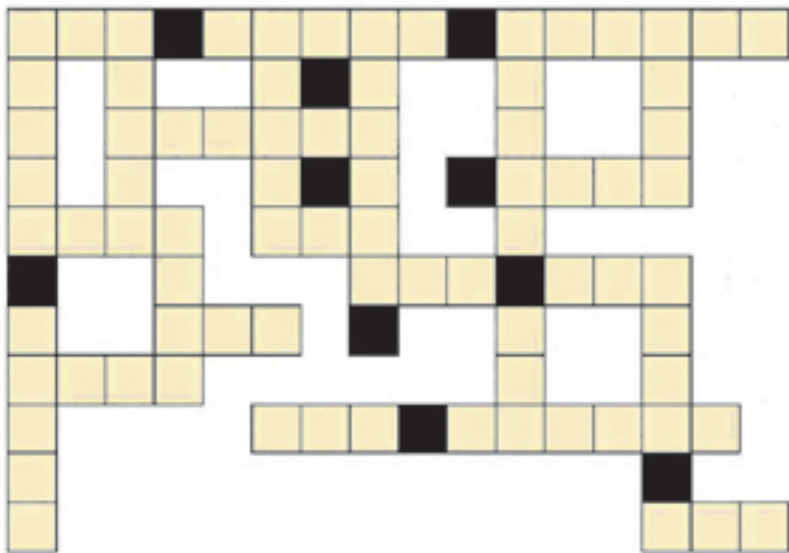
به نظر شما با توجه به رابطه بین اعداد به جای علامت «؟»  
چه عددی باید قرار بگیرد؟

7	6	5	4
5	4	1	2
4	7	3	8
6	9	7	?

جواب اعداد: در هر ستون عدد اول از عدد دوم کم و عدد به دست آمده را با عدد سوم جمع کنید. پس جواب علامت سؤال برابر با ۱۰ است.  
جواب کبیریه: کبیریه‌ها اگر چوب‌های بالا و پایین عدد وسطی (صفر) را بردارند و با آن یک عدد یک‌ساز پیدا و در انتهای عدد فعلی (بعد از ۵۰۰) قرار دهید، بزرگ‌ترین عدد ممکن خواهید رسید که همان ۵۱۱۸۱ می‌باشد.



اعداد را طوری در جدول قرار دهید که تمام اعداد استفاده و تمام ستون‌ها هم پر شوند



سه رقمی: ۲۲۵-۲۸۲-۵۲۲  
چهار رقمی: ۲۹۱۸-۲۸۷۲  
پنج رقمی: ۹۷۶۲۸-۹۲۱۸۵  
شش رقمی: ۵۷۶۸۲۹-۵۲۶۲۸۱