



یک رابطه ایده‌آل  
با اجرای قانون یک هفتم

جنگ «مامان تو و مامان  
من» را کنار بگذارید



دلت خنک شد  
برجک طرف راز دند؟!

این شاد شدن‌ها  
شرم آور است



نگاهی به کتاب  
«آرامشی از جنس ملکوت»

مراقب دزدان چراغ به دست  
باشید!



دوستم بدار  
ولی به بندم نکش!



قلیان را غلاف کن  
واز طبیعت بکر لذت ببر



## دوست ندارم حکم بازنشستگی بگیرم

بازنشستگی فرصت است یا تهدید؟



بازدواج سالمندان مخالفت نکنیم

## لباس دامادی بر تن پدر بزرگ

چند سالی است مسئولان از آهنگ رشد جمعیت سالمند کشور ابراز نگرانی می‌کنند. افزایش شمار سالمندان در جامعه نیازمند رسیدگی و مراقبت‌های بسیاری است که بالطبع هزینه‌هایی را نیز بر دوش دولت می‌گذارد، اما در این میان تنهایی سالمندان موضوعی جدی‌تر است. کابوس تنهایی اولین و بزرگ‌ترین معضل پیری است. با توجه به تغییر سبک زندگی خانواده‌ها، تنهایی سالمندان بیشتر از قبل خود را به رخ می‌کشد و این واقعیتی تلخ و انکارناپذیر است. وقتی یکی از زوج‌ها به علت کهولت سن یا بیماری فوت می‌کند در واقع زندگی همسر سالخورده او دگرگون می‌شود و تنها و غصه‌دار به روزهای سخت آینده می‌اندیشد. وقتی امکان نگهداری سالمند تنها در خانه و نزد فرزندان فراهم نباشد، برخی آنها را به خانه سالمندان می‌فرستند. این در حالی است که بیش از ۷۰ درصد مردان و ۳۰ درصد زنان تنهایی سالمند، احساس نیاز به ازدواج مجدد را به فرزندان خود ابراز می‌دارند، اما بسیاری از فرزندان از ازدواج مجدد والدین خود جلوگیری می‌کنند. برخی از مردان سالمند که همسران خود را به دلیل بیماری یا به‌طور ناگهانی بر اثر حادثه از دست داده‌اند، فرزندانشان بالاخص دختران آنها هرگز حاضر نیستند هیچ زنی را در کنار پدر خود ببینند. بنابراین با رفتار خود این اجازه را به پدر نمی‌دهند. پدر خانواده هم برای اینکه اختلاف و ناراحتی در خانواده ایجاد نشود هیچ اعتراضی نمی‌کند، اما هر روز در خود بیشتر فرو می‌رود و در نهایت دچار افسردگی می‌شود.



اما در مورد زنان سالمند این امتناع فرزندان از ازدواج مجدد مادر، بیشتر است. در بسیاری از موارد زنان سالمند با طرح ازدواج مجدد مورد سرزنش قرار می‌گیرند. این در حالی است که اگر به دور از هیجان‌ناکاذب و هنجارهای فکری جامعه کنونی به ازدواج سالمندان فکر کنیم به این نتیجه می‌رسیم که سالمند با هدف رسیدن به آرامش و رابطه دوستانه با همسر، تصمیم به ازدواج مجدد می‌گیرد و روابط عاطفی بخش اصلی ویژگی ارتباط آنهاست. باید توجه داشته باشیم که سال‌های پایانی عمر انسان باید در کمال آرامش و سلامت جسمی و روانی سپری شود پس این منصفانه نیست که سالمندان ما سال‌های پایانی عمر خود را در تنهایی زندگی کنند. بی‌شک لباس دامادی بر تن پدر بزرگ‌ها و چادر سفید بر سر مادر بزرگ‌ها نشاط و امیدی دوباره به آنان خواهد بخشید. \*



## 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

بازنشستگی فرصت است یا تهدید؟

## دوست ندارم حکم بازنشستگی بگیرم



انزوای اجتماعی و مسائل خانوادگی از جمله چالش‌های بازنشستگی است که عمدتاً افراد با آن درگیر می‌شوند. برخی از این چالش‌ها از این قرار است:

- ۱- بارها و بارها همه ما شنیده‌ایم که افراد بازنشسته با سر خوردگی و احساس فاصله از بطن جامعه قبل از بازنشستگی این جمله را بیان کرده‌اند که «از فردا کسی جواب سلام ما را هم نمی‌دهد!» جمله‌ای که محرومیت عاطفی افراد را به دنبال دارد.

۲- عدم پذیرش وضعیت جدید و واکنش به تغییر موقعیت دیگر چالش بازنشستگی است. جملاتی مثل اینکه «دوست ندارم حکم را بگیرم»، حکایت از این عدم پذیرش دارد.

۳- «زمانی که شما بازنشست بشید، می‌گن دیگه از گردونه خارج شدی؛ دیگه همچین ارج و قربی که باید داشته باشی، نداری»، این جمله نیز ناشی از فقدان نقش یک فرد بازنشسته در بدو ورود به نقش جدید خود است.

۴- «رفقا ما رو بعد از بازنشستگی کنار گذاشتند»، این جمله نیز حکایت از پذیرش احساس انزوای اجتماعی دارد.

۵- عمدتاً خانم‌های خانه‌دار از بازنشستگی همسر خود گلاویه‌مند هستند و آرزوی می‌کنند او تنها برای چند ساعت از خانه بیرون برود. حضور مداوم فرد بازنشسته می‌تواند عامل ناسازگاری در خانواده باشد.

در کنار چالش‌های مطرح شده، بازنشستگی در واقع باید زمینه رشد افراد را فراهم کند، فرصتی که می‌تواند منجر به توسعه علائق و فعالیت‌های فعالانه شود. بسیاری از افراد هم هستند که با پس‌انداز مناسب در زمان بازنشستگی ترجیح می‌دهند در گوشه‌ای دنج به فعالیت‌هایی بپردازند که سال‌ها آرزوی آن را داشتند و حالا که بازنشسته شده‌اند از زندگی لذت ببرند.

در واقع نوع نگاه فرد به بازنشستگی به واقعیت موجود و پذیرش بازنشستگی عاملی است که می‌تواند به فرد برای سازگاری بهتر با بازنشستگی کمک کند. اینکه افراد بپذیرند در یک سن خاصی بازنشسته می‌شوند و نقش کاری خود را باید به افراد جدید بسپارند، در مقابل این زمان فرصتی برای پیگیری فعالیت‌هایی است که سال‌ها آرزوی انجام آن را داشتند.

پژوهش‌های علمی حکایت از آن دارد که پذیرش، حمایت خانواده و مشارکت اجتماعی نقش مهمی در سازگاری فرد بازنشسته از لحاظ روانی و اجتماعی با مرحله بازنشستگی دارد. اینکه بازنشستگی فرصت است یا تهدید، بستگی به افراد دارد که نقش جدید خود را بپذیرند و از آن خلق فرصت کنند یا اینکه با ناسازگاری و مواجهه در نقش جدید، ادامه زندگی را برای خود سخت‌تر کنند! \*

**بازنشستگی در واقع باید زمینه رشد افراد را فراهم کند، فرصتی که می‌تواند منجر به توسعه علائق و فعالیت‌های فعالانه افراد شود**



## نیره ساری

بازنشستگی خروج از نقش کاری افراد است. برخی مطالعات این زمان را فرصتی برای لذت از اوقات فراغت جدید جهت تمرکز روی روابط، استراحت، کشف و پیگیری علائق فرد بیان کرده‌اند، اما آیا به راستی این هدف در وضعیت فعلی جامعه ما قابل تحقق است؟! سؤال مهم‌تر اینکه آیا عموماً افراد بعد از بازنشستگی تمایل به قرار گرفتن در این چرخه را دارند یا خیر؟! \*

عموماً افراد بعد از بازنشستگی به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ افرادی که تمایل به ادامه کار خود را دارند و افرادی که ترجیح می‌دهند در یک گوشه امن دنیا فارغ از سال‌ها فعالیت در سایر نقش‌های مهم زندگی خود حضور پررنگ‌تری داشته باشند. این دسته از افراد فارغ از موضوعات مادی می‌توانند چنین تصمیمی را بگیرند، اما بسیاری دیگر هستند که به دلیل نیازهای مالی امکان انتخاب روش دوم را ندارند. به هر حال تصمیم‌گیری برای هر دو روش سخت است، چرا که فرد بازنشسته گویی باید هویت جدیدی برای خود تعریف کند.

در واقع یک فرد بازنشسته هویت، هدفمندی، ساختارمندی زمانی، ارتباطات اجتماعی و مشارکت اجتماعی داشته و بر روابط اجتماعی آنان، خانواده و اوقات فراغتشان تأثیرگذار است که حالا باید بعد از سال‌ها تمامی اینها را تغییر دهد. بسیاری از بازنشستگان معتقدند بعد از این دوران روابط کاری خود را از دست داده‌اند. برخی اندیشمندان با یاد کردن از این دوران به عنوان زمان سخت دور شدن افراد از یک نقش اجتماعی و روبه‌رو شدن با مسائل و مشکلات مالی، آن را دوره‌ای برای تغییری بزرگ در سبک زندگی افراد می‌دانند.

مجموعه‌ای از تغییرات مثبت و منفی روانی و اجتماعی همچون ترس، استرس یا ترکیبی از این دو، انکار و خشم، شوک و ناباوری، درماندگی، تهدید هویت، بیم از تغییر روابط یا حس فقدان نقش در بازنشستگی وجود دارد که اگر این تغییرات به شکل صحیح مدیریت نشود، به کاهش کیفیت و رضایت از زندگی و تنزل خودارزشمندی، کاهش سلامت عمومی و بیماری‌های روانی و حتی مرگ منجر می‌شود.

در نظریه‌های مختلف حوزه سالمندی، بازنشستگی یک چالش در زندگی فرد محسوب می‌شود. این چالش به صورت فرآیندی بر نقش و جایگاه فرد، الگوهای زندگی افراد، انتظارات و منابع در دسترس تأثیر دارد. با توجه به اهمیت نقش کاری یک فرد موضوع انتقال به بازنشستگی، عاملی در ناسازگاری و ناپایداری فرد است که نیازمند مدیریت پیامدهای آن در فرد، روابط و پیوندهای خانوادگی اوست. محرومیت عاطفی، کاهش تاب‌آوری روانی، فقدان نقش،



## پنجره شکسته که باشی همه تو را نشان می‌روند

چیزی درباره فرضیه پنجره شکسته شنیده‌اید؟ فرض کنید پنجره یک ساختمان شکسته است یا روی یک دیوار سفید خط خطی کرده‌اند. افراد اگر از آنجا رد شوند و بخواهند خط خطی کنند، حتماً سراغ همان دیوار می‌روند یا وقتی شیشه شکسته، آنها هم سنگی به شیشه می‌کوبند. حالا بیایید به خاطرات کودکی و دوران مدرسه بازگردیم. حتماً شما هم توی کلاستان فردی داشته‌اید که بیش از همه شیطنت می‌کرده و به قول معروف گاو پیشانی سفید کلاس بوده‌است. در چنین مواقعی دانش‌آموزان هر خطایی که می‌کردند یا برای دست انداختن معلم توی کلاس، انگشت اشاره را سمت آن فرد می‌گرفتند. انکار ثابت شده بود که همه شیطنت از سمت اوست. یا دقت کرده‌اید اگر کسی معتاد باشد، حتماً تمام دزدی‌های محله را ناخودآگاه از چشم او می‌بینند. یعنی به آن فرد به چشم همان شیشه شکسته نگاه می‌کنند یا اگر یکی توی فامیل باشد که تالاب تر می‌کنید به شما پول قرض می‌دهد، بقیه هم به خودشان اجازه می‌دهند از آن فرد کمک مالی بخواهند یا حتی از مهربانی او سوءاستفاده کنند و دیرتر قرضش را پس بدهند. می‌خواهم بگویم این پنجره نباشید. نگذارید شیشه شما ترک بخورد یا اگر خورد، نگذارید دیگران آگاه شوند. نگذارید سنگ‌های بعدی را سمت شما پرتاب کنند. توی خانه کسی که اولین بی‌نظمی را انجام می‌دهد، شروع کننده پرتاب سنگ به شیشه است. اولی داد می‌زند. دومی فحش می‌دهد و سومی با خیال راحت حرمت‌ها را زیر پا می‌گذارد.



بیایید دوربین زندگی را سمت رفتارها و عادات ناپسند خود بگیریم. خودمان را اصلاح کنیم، پیش از آنکه مورد اصابت سنگ‌ها قرار بگیریم. اگر مسائل اخلاقی خود را اصلاح نکنیم، دیگران اجازه می‌یابند ما را قضاوت کنند. اجازه می‌دهیم روی زندگی مان تأثیر بگذارند و اگر این اشتباهات را ادامه دهیم، حتماً به اطرافیان نیز آسیب می‌رسانیم.

اگر در نقطه‌ای از زندگی به مشکل برخوردیم، آن را به سرعت حل کنیم و نگذاریم سنگی مانع ادامه راه شود. نادیده گرفتن مشکل اول مساوی است با زاییده شدن مشکلات از دل آن یکی.

مهم است که اول از همه خودمان متوجه شیشه شکسته شویم. قبل از پرتاب سنگ بعدی خودمان آن را تعویض کنیم. عادات بد را اصلاح کنیم. فرقی نمی‌کند روابط فردی باشد یا کاری، خانوادگی باشد یا عاطفی. اگر پیش از دقت دیگران شیشه عادات منفی و مخرب را عوض کنید، جلوی سوءاستفاده و قضاوت دیگران را خواهید گرفت.

پیشگیری بهتر از درمان است. اگر پنجره‌های ذهن و روح ما بی‌نقص باشند حال بهتری خواهیم داشت. \*

دلت خنک شد بر جک طرف راز دند؟!

## این شاد شدن‌ها شرم آور است



**گاهی از ناراحتی دیگران خوشحال می‌شویم. از این بدجنسی ظاهراً هدف خاص یا غرض دشمنی نداریم، ولی خب بدمان هم نمی‌آید بعضی‌ها گوشمالی ببینند تا حساب کار دستشان بیاید**

حال کردم دامادشون بیسواد از آب در اومد. حال کردم به مامانش التماس می‌کرد فلان چیز رو بخره، مامانش بهش محل نمیداشت؛ بس که برامون کلاس الکی می‌گذاشت. خیلی پز ماشینشو می‌داد؛ دلم خنک شد کوبید به دیوار. حداقل دیگه ماشینش نو نیست. دلم خنک شد غذاش شور بود، همه به زور خوردن. تا اون باشه دیگه کلاس آشپز بودن نذاره.

طرف دکمه لباسش پاره شد تو خیابون نمیدونی چه ضایع بازی‌ای شد! طرف خیلی ضایع جلو مردم از زنش سیلی خورد. خیلی ضایع بود یارو رفت بشینه، صندلی زیر پاشو برداشتن با مخ اومد زمین. داشت درس می‌داد بچه‌ها ملخ انداختن جلوش جیغ کشید. وای خیلی حال داد ضایع شد.

خواستی زیر آب منو بزنی، زیر آب خودتو زدن. خیط شدی؟! رفت وام بگیره ولی ضامن نداشت، دست از پا دراز تر برگشت. حال کردم صاحبخونه ضایعش کرد. حال کردم مجبور شد به دست و پای مدیر شرکت بیفته که اخراجش نکنن. نمیدونی که چه التماسی می‌کرد!...

و دهها و صدها نمونه دیگر که ما از ناراحتی دیگران خوشحال می‌شویم. از این بدجنسی‌ها ظاهراً هدف خاص یا غرض دشمنی نداریم، ولی خب بدمان هم نمی‌آید بعضی‌ها گوشمالی ببینند تا حساب کار دستشان بیاید. شما چندبار دلتان خنک شده‌است؟ و چندبار به ضایع شدن و استیصال دیگران خندیده‌اید؟ هیچ فکر کرده‌اید اگر خودتان در چنین موقعیتی‌هایی قرار بگیرید، چه حسی خواهید داشت؟ پس خودتان را به جای دیگران بگذارید. \*



کرد توی آفتاب...

با برخی جوان‌هایی که بیشتر خوشحال می‌شوند، بر جک بقیه را بززند؛ مثلاً می‌گویند حال کردم رئیس بر جکشو زد، گفت بهش مرخصی نمیده. حال کردم مدیر بر جکشو زد، گفت لباس ضایع است بهش اخطار داد. حال کردم فلانی مجبور شد تعهد بده؛ دیگه زیادی داشت دور برمی‌داشت. حال کردم داشت کلاس می‌داشت خار کاکتوس رفت تو دستش تا اون باشه دیگه کری نخونه... یا دهها بر جک‌های ریز و درشت در موقعیت‌های مختلف که زده می‌شود و ما بدون اینکه واقعاً قصد و نیت بدی داشته باشیم، از این تجربه تلخ دیگران خوشحال می‌شویم.

\* **مرضیه بامیری**

برای همه آدم‌ها پیش آمده که بارها و بارها در معرض شادی شرم‌آور قرار بگیرند. چه تضاد عجیبی! شادی ولی از نوع شرم‌آور. تا حالا شده دیگران در موقعیتی قرار بگیرند که شما با خودتان بگویید آخیش دلم خنک شد؟ دلم خنک شد فلانی کنکور قبول نشد، خیلی به کلاس‌های تقویتی‌اش می‌نازید. دلم خنک شد جنس عینکش قلابی بود، جلو همه ضایع شد. دلم خنک شد پلیس اون ماشین میلیاردری رو جریمه کرد. دلم خنک شد لورفت غذاهای خوش قیافه‌اش رو از رستوران گرفته بود. دلم خنک شد جاریم جوابش رو داد، شست پهنش



یک رابطه ایده آل با اجرای قانون یک هفتم

# چنگ «مامان تو و مامان من» را کنار بگذارید

کری خوانی لفظی به یک معضل بزرگ تبدیل شد. هر کدام وقتی می خواست خانه خانواده طرف مقابلش برود با اکراه و اخم می رفت ولی برای خانه پدری خودش همیشه پیشقدم می شد.

یک روز دوست مشترکشان خانه این زوج آمد. گفتند و خندیدند و شب آرامی کنار هم سپری کردند ولی وقتی پای گفت و گوهای دو به دو یعنی مردها با مردها و زن ها با زن ها رسید، درد دلشان باز شد و یکی یکی حرف های دلشان را زدند. همان دلخوری های مسخره همیشگی! دوست روانشناسشان آب پاکی را روی دستشان ریخت. به قول جوان ها بر جکشان را کوبید به طاق و گفت:

- تو و همسرت حق ندارید ارزش های خانواده یکدیگره رو زیر سؤال ببرید. شما نمیتونید عادت ها و رفتار های یک خانواده رو مطابق میلتون تغییر بدین. شما فقط حق دارین در حیطه اختیارات خودتون یعنی خانه دو نفره تون تغییر ایجاد کنید.

به من افتاد و برای قانع کردن دوستش بلافاصله گفت:

- آخه عزیزم تو که نمیدونی. من اصلاً دلم نمیخواد هر دقیقه با شرم برم خونه مادر شوهرم. اگر نرم همسرم دلخور همیشه آگه برم خودم اذیت میشم.

خندید و گفت:

- چرا قانون یک هفتم رو اجرا نمی کنی؟

- یک هفتم؟! -

- یعنی قانون یک روز در هفته برای حضور در خانه پدری همسر. در واقع شما میتونی هر بار خواستی به خونه پدرت بری. همسرت هم هر بار خواست میتونه خونه پدرش بره، ولی حالت ضربدری رو هم فراموش نکنید. یعنی شما خونه اونا و همسرت خونه پدر شما. هفته ای یک بار کافیه. به این میگن به رابطه ایده آل. \*



**تو و همسرت حق ندارید ارزش های خانواده یکدیگره رو زیر سؤال ببرید. شما نمیتونید عادت ها و رفتار های یک خانواده رو مطابق میلتون تغییر بدین. شما فقط حق دارین در حیطه اختیارات خودتون یعنی خانه دو نفره تون تغییر ایجاد کنید**

مشکلات آنها هر روز ریشه دار تر شد. حالا از دعوا و

## \* مرصیه بامیری

چند روز بود در ابرها سیر می کردند. همه چیز عالی بود و خوشبختی تمام و کمال در خدمت این عشق اسطورهای. هر چه بود زیبایی و مهر بود. فداکاری در ماه غسل شان موج می زد. همکاری و مشارکت در ساختن خاطراتی به یادماندنی. آنها جز در موارد ضروری و در حد نیاز قول دادند گوشه ها را کنار بگذارند و بی دغدغه از اولین سفر مشترکشان لذت ببرند. همه چیز داشت خوب پیش می رفت. هر دو به نظر زوج روشنفکری بودند و به قواعد نانوشته خود احترام می گذاشتند و پایبند بودند.

ولی همه چیز از بعد سفر آغاز شد. انگار از بهشت وارد جهنمی شده اند که با داستان و زبان خودشان ساخته بودند. حالا رابطه از خانه به خانواده هایشان کشیده شده بود. سر یک اختلاف سلیقه ای کوچک، پای خانواده ها را وسط کشیدند. یکی این گفت یکی آن گفت:

- یادته مامانم از سفر مشهد اومده بود مامانم زنگ نزد زیارت قبول بگه.

- خب مامان توام وقتی شوهر خاله م مُرد زنگ نزد تسلیت بگه.

- خواهرت چی؟ ندیدی چه جوری بهمون بی احترامی کرد با اون پذیرایی افتضاح!

- خب مگه خواهر تو پذیرایی چی داشت؟ همش دو مدل غذا بود دیگه. کار شاقی که نکرده بود!

- اصلاً شام و ناهار هیچی. خیلی ام بی ادب. بابات از بابای من کوچیک تره ولی با زیر سلوار بود تو خونه.

- بهتر از مامان شماست که لباس خونه و مهمونیش بکیه.

- الان یه هفته ست رفتیم سفر کسی گفت خرت به چند من؟ اصلاً ما رو آدم حساب کردند؟

- ول کن این حرفا رو. حالا پاشو بریم خونه مامانم شام بخوریم و بیاییم.

- آ که دوباره غذای گرم کرده ظهر رو بذارن جلومون؟ بریم خونه مامان من.

- آها که یه برنج مزخرف درست کنه همونم نتونیم بخوریم.

تهمت به خانواده ها برایشان حکم بازی داشت. در دور باطل افتاده بودند و هر بار یکی در جواب آن یکی ایرادهای خانواده همسرش را می گرفت تادلش خنک شود و در جنگ کم نیاورد. ولی آنها فراموش کرده بودند وسط یک زندگی عاشقانه قرار دارند و نه یک میدان جنگ که جز تخریب حاصلی ندارد.

پنهانکاری ناشی از یک مشکل روحی در همسر تان باشد. مثلاً او از آشکار شدن یک مسئله احساس شرم یا خجالت می کند. ممکن است به خاطر یک نیاز روانی تربیتی باشد. اگر او در خانواده های پرورش یافته باشد که افراد آن خانواده با هم صمیمی نباشند و هر کس کار خودش را از دیگران مخفی کند، پنهانکاری برای او یک امر طبیعی است. اگر همسر تان مسئله مهمی را از شما پنهان کرده است، شاید به این دلیل است که نگران از دست دادن شماست یا شاید او نگران واکنش تند شما در برابر راز هایش است. ممکن است او از این موضوع ترس داشته باشد که شما با دانستن رازش از آن در آینده برای تحقیر و ضربه زدن استفاده کنید.

آنچه یک رابطه عمیق به آن نیاز دارد صمیمیتی است که از پس آن شناخت دو نفر ممکن می شود. وقتی یکی از همسران دست از دروغ و پنهانکاری بر نمی دارد اینجاست که دیگری این جمله را به کار می برد: «من باید حقیقت را بدانم.» این جمله هر چند ممکن است تهدیدآمیز به نظر برسد اما در واقع فرد قدرت روپارویی با مشکلات را به همسر خود نشان می دهد. دلگرمی می دهد که توانایی روبهرو شدن با مسائل را دارند و در نهایت از همسر خود پشتیبانی می کند. در چنین مواردی چاره ای جز ترمیم رابطه ندارید. اولین کار، عذرخواهی بدون اما و اگر، سپس بیان تمام جزئیات مربوط به ماجرا و شرح کامل حقیقت و سومین گام، صبر و آمادگی لازم برای تحمل هر نوع برخورد عتاب آمیز از سوی همسر تان است. پس خود را برای رهایی از پنهانکاری آماده کنید.

ارتباط را از دست می دهیم. پرده پوشی، مانعی جدی برای ارتباط است و فاصله ها را افزایش می دهد. پنهانکاری اعتماد طرفین را از بین می برد و شک و تردید را افزایش می دهد.

بدترین قسمت یک زندگی مشترک جایی است که می بینیم با تمام صداقت با همسرمان رفتار می کنیم ولی تنها چیزی که در رفتار همسرمان نمی بینیم صداقت است. در آن لحظه است که دنیا بر سرمان خراب می شود و درد و غم های دنیا یکباره بر سرمان فرو می ریزد، چرا که داشتن صداقت طرف مقابل مان برای ما حائز اهمیت است و نمی شود به این سادگی از این موضوع گذشت.

بی تردید مثل هر مشکل دیگری باید دلایل پنهانکاری را جست و جو کنید تا بتوانید آن را حل کنید. ممکن است

**پنهانکاری فاصله زوجین را روز به روز بیشتر می کند. وقتی ما گفتنی ها را پیش خود نگه می داریم، زمینه های ارتباط را از دست می دهیم. پرده پوشی، مانعی جدی برای ارتباط است و فاصله ها را افزایش می دهد**



پنهانکاری ریشه های رابطه را می خشکاند

## من باید حقیقت را بدانم

## \* سیمین جم

در خصوص اشتغال، درآمد و شرایط مالی تان، با همسر خود صادق باشید و در این زمینه هرگز به او دروغ نگوئید. همچنین مناسبات شما با دوست و فامیل به ویژه فامیل در چه یک نیز از آن دست مواردی است که باید شفاف و روشن باشد و گرنه موجب سوء ظن شریک زندگی و در نهایت تیرگی رابطه با شما می شود.



پنهانکاری فاصله زوجین را روز به روز بیشتر می کند. وقتی ما گفتنی ها را پیش خود نگه می داریم، زمینه های

پنهانکاری یکی از مهم ترین دلایل مخدوش شدن روابط زوجین و پایان تلخ یک رابطه است. پنهانکاری، به ویژه در مواردی که مستقیماً مربوط به مناسبات زندگی مشترک می شود آفتی مهلک است که ریشه های یک رابطه را به راحتی می خشکاند. پنهانکاری، به ویژه در حوزه روابط و مناسباتی که با دوستان و فامیل دارید و همچنین در حوزه مسائل اقتصادی و مالی می تواند منجر به سقوط رابطه شما و همسر تان شود. بهتر است



## این همان بچه‌ای است که شما تربیت کرده‌اید



کشیدن و دست گرفتن سیگار نبود! بچه من اهل پوشیدن اینجور لباس‌ها نبود یا اگر چیزی از او شنیدید، جان‌خوردید. پس چند تا کار ساده برای افزایش عزت نفس فرزندان انجام دهید:

- گاهی او را ببوسید و بی‌بهبانه در آغوش بگیرید. بگذارید بداند او را برای خودش دوست دارید نه کارهایش.

- مدام به او تأکید کنید که می‌تواند کارهایش را انجام دهد تا در آینده کمتر از واژه نمی‌توانم استفاده کند.

- لطفاً فرزندان را با هیچ بچه‌ای مقایسه نکنید. این آسیب به شدت جدی و ممکن است باعث تخریب شخصیت فرزندان شود. او یک شخصیت مستقل است با توانایی و ویژگی‌های منحصر به فرد. فلان دوست فلان و بهمان است یا خوش به حال فلانی که چنین دختر یا پسر دارد، تنها یک سم مهلک است که به زعم خودتان در جام تشویق و انگیزه می‌ریزید و به خورد فرزند بیچاره می‌دهید.

- برای فرزندان گوش شنوای خوبی باشید. مهم نیست چقدر حرف‌هایی که تعریف می‌کند، مربوط به هیجانات دوره او باشد و شما درک نکنید یا لذت نبرید، اما به حرف‌هایش گوش کنید تا احساس کند وجود دارد.

- او را راحت ببخشید. خطاهایش را گوشزد کنید، ولی راحت ببخشید و پناه امنی برایش باشید تا راحت از تجربه‌هایش بگوید. تهدید و تنبیه را به سرعت کنار بگذارید. تهدیدها و اما و اگرهای والدین در بزرگسالی بلا می‌شود.

- از بودن در کنارش لذت ببرید. گاهی با بازی، گاهی تماشای فیلم و کارتون. اگر هم لازم است او را به یک کافه دو نفره میهمان کنید.

یادتان باشد هر چه عزت نفس کودک بیشتر باشد، ارتباط فرزند شما آشکارتر، صادقانه و مناسب‌تر خواهد بود، چون خود را ارزشمند و در نتیجه لایق تعامل با دیگری می‌داند. \*

\* **مرضیه بامیری**

بعضی‌ها اعتماد به نفس را با عزت نفس یکی می‌دانند، در حالی که برای داشتن اعتماد به نفس باید از عزتمندی کافی برخوردار بود.

در عصری که زندگی می‌کنیم همه چیز همراه با تکنولوژی، رشد و پیشرفت سریع دارد و حتی در مقوله تربیت فرزند هم ما موظفیم اطلاعات مادرانه خود را به‌روز کنیم. در دوره‌ای که مشکلات اقتصادی گریبان زندگی‌های مشترک را گرفته و دغدغه بسیاری از والدین تأمین معاش و نیازهای مادی فرزندان‌شان است، لازم است با جدیت نسبت به تربیت و پرورش فردی که قرار

است به جامعه تحویل دهیم، کوشا باشیم.

حالا در عصر حاضر دسترسی به انواع مواد مخدر، فیلم‌های نامناسب و داده‌های فکری بسیار آسان است و کودک یا نوجوان شما با چند کلیک ساده می‌تواند به دنیای بی‌انتهای غیرقابل کنترل اطلاعات وارد شود. شما که نمی‌توانید جلوی این تغییر را بگیرید یا برای همیشه او را از تکنولوژی و دوستانش دور نگه دارید، پس بهتر است تا زمانی که در آغوش خانواده است و از شما تأثیر می‌پذیرد تا جایی که ممکن است به او عزت نفس بدهید تا در آینده سپری باشد در برابر بلاهای ریز و درشت اجتماعی. بعدها نگوئید بچه‌ای که من تربیت کردم، اهل مواد

**برای فرزندان گوش شنوای خوبی باشید. مهم نیست چقدر حرف‌هایی که تعریف می‌کند مربوط به هیجانات دوره او باشد و شما درک نکنید یا لذت نبرید اما به حرف‌هایش گوش کنید**

نه سخت گیرانه، نه سهل گیرانه، فقط مقتدرانه

## والدینی مقتدر و مهربان



**تربیت مقتدرانه بهترین و اصولی‌ترین شیوه تربیت است یعنی مهربانی و کنترل هر دو برابر هستند. نه زور بر خانه حاکم است و نه کودک سالاری مطلق**

قانون‌گریز تحویل جامعه دهد؛ افرادی که با وجود استقلال فکری، خانواده‌های متزلزل دارند و در روابط خود دچار مشکل می‌شوند.

تربیت مقتدرانه: بهترین و اصولی‌ترین شیوه تربیت است، یعنی مهربانی و کنترل هر دو برابر هستند. نه زور بر خانه حاکم است و نه کودک سالاری مطلق. کسی از حرف زدن و رأی دادن نمی‌ترسد. همه چیز بر پایه گفت‌وگو و مشورت بنا شده و شخصیت فردی افراد محترم است. کسی نمی‌گوید چون بچه هستی نظر نده یا چون بچه هستی حق دخالت در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی را نداری.

همه دارای حقوق هستند. والدین در عین مقتدر بودن مهربان هستند و بچه‌ها با آنها احساس رفاقت می‌کنند. با آنها درد دل می‌کنند و رازهای‌شان را بی‌طرفانه می‌شنوند، ولی در بزنگاه مراقب هستند فرزند دست از پا خطا نکند یا اگر اشتباه وارد مسیری شود، اول با عطف و سپس در صورت لزوم با جدیت وارد عمل می‌شوند.

در چنین خانه‌ای خبر از افراط و تفریط نیست. نه مانند سهل‌گیرها می‌گذارند فرزند هر کاری باب میلش بود، بکند و نه مثل سخت‌گیرها امر و نهی می‌کنند و برای اشتباهش تنبیه‌های دشوار در نظر می‌گیرند. در این سبک، علت رفتارها و منطقی والدین بازگو و برای فرزند تشریح می‌شود. فرزند در عین رفاقت با والدین قانونمدارانه پیش می‌رود و فردی مستقل و البته قوی بار می‌آید. \*

در اصول تربیتی سه نوع اصل مهم وجود دارد که هر کدام ویژگی‌های خودش را دارد؛ سخت‌گیرانه، سهل‌گیرانه و مقتدرانه، این سه نوع تربیتی هستند.

**تربیت سختگیرانه:** در این سبک از تربیت، خانواده یعنی والدین خود را محق برای هر کار و رفتاری می‌دانند. می‌گویند حرف خودشان درست است و فرزند باید مطابق میل و دستور آنها عمل کند. به عنوان مثال کجا برود؟ با که دوست باشد؟ چه رشته‌ای انتخاب کند و ده‌ها باید و نباید دیگر که فرزند را از خانواده فراری می‌دهد. شاید به ظاهر نظم و قانون در خانه حاکم باشد و والدین خرسند از حرف‌شنوی و اقتدار خود در خانه باشند، ولی در واقع آنها را از خود دور می‌کنند.

آنها را بدون اعتماد نفس، ترسو و دروغگو تربیت می‌کنند. بچه‌های تربیت‌شده در سبک سخت‌گیرانه اغلب از جامعه و کلاس و دوستان فاصله می‌گیرند. قدرت نظر ندارند و دنباله‌رو دیگران هستند؛ افرادی ضعیف‌النفس و گاه دروغگو که اعتیاد یا روابط نامناسب خود را از والدین پنهان می‌کنند.

**تربیت سهل‌گیرانه:** این سبک هم مشکلات زیادی در روند تربیت به وجود می‌آورد. فرزند اختیار بسیار و خانواده کمترین تسلط و کنترل بر رفتار وی دارد. والدین بر اساس علائق و نظرات شخصی فرزند تصمیم می‌گیرند، یعنی اغلب تشویق به وفور و تنبیه استاندارد در کمترین حد اعمال می‌شود. فرزند سالاری به شدت مرسوم است و فرزند هر

کاری دلش خواست می‌کند. در این سبک اغلب فرزندان بی‌قانون، سست‌عنصر و زورگو بار می‌آیند، زیرا همیشه حرف، حرف خودشان بوده و در قبال اشتباهات خود عذرخواهی نمی‌کنند. آنها خود را محق می‌دانند در خیابان زباله بریزند یا قوانین شهروندی و آمار تمان نشینی را زیر پا بگذارند. این گونه تربیت می‌تواند افرادی خطاکار و

معنای دوست داشتن در بند کشیدن  
و مالک مطلق دیگری بودن نیست

## دوستم بدار ولی به بندم نکش!

حالا که به آن روزها فکر می‌کنم، می‌بینم نزدیکی دل‌ها و همراهی و محبتی که بین ما بود، در کوچک شدن غصه‌ها و کمرنگ شدن غم‌هایمان چقدر مؤثر بود. این هم یکی از خصایص عجیب آدمی است.

آدم همین قدر که احساس کند دل‌هایی غمخوار و همراه هست که با او همدرد و شریکند، حتی اگر این دل‌ها کوچک‌ترین کاری جز شنیدن غصه‌ها انجام ندهند و فقط بشنوند و همراه او و به خاطر او اشک به چشم بیاورند، مضطرب بشوند و از سر اندوه آه بکشند، انگار بار غم آدم خود به خود سبک می‌شود، چمبره غم سینه را آزاد می‌کند و اگر چه به سختی به هر حال کمر راست می‌کند.



همین احساس همدلی برای سبک کردن بار غم چنان به جا و کاری عمل می‌کند که انگار نصف بیشتر مشکل حل شده است. درست برخلاف این حالت، زمانی که ممکن است کسی حتی برای حل مشکلات قدم بردارد، ولی نه به میل و رضا و مهر، بلکه به جبر و اکراه و از سر وظیفه و اجبار. آه که چقدر آن موقع حال آدم‌ها فرق می‌کند. مشکل حل می‌شود ولی به تلخی، همراه با حس گزنده و نیشداری که به آدم حس خواری و بی‌مقداری می‌دهد. رنجی جان‌فرسا بر جان آدم چنگ می‌اندازد، رنجی غیرقابل بیان که بر کوله بار رنج‌های ناگفته آدم افزوده می‌شود.

چرا؟ شاید چون جوهره انسان پرورده مهر و عاطفه است. دست ناتوانی را که به مهر و از صمیم قلب به سمتش دراز می‌شود بر دست‌های توانا اما دلمرده ترجیح می‌دهد، مگر اندک دلمردگانی که مفهوم مهر و جوهره وجودی خودشان را گم کرده‌اند و همیشه کورمال کورمال در پی گم کرده خویش، نادانسته، بیراهه‌هایی دور راه درست می‌پندارند و هر روز بیش از دیروز در گمراهی حسرت بارشان گم می‌شوند.

چون نمی‌دانند که حتی رنج در پرتوی گرمای دوستی و همدلی و به پشتوانه چشم‌هایی که به خاطر اندوه ما نم اشکم برمی‌دارند، زیباست و قابل تحمل. آه که اگر این چیزها را از آن روزها می‌فهمیدم چقدر زندگی‌ام فرق می‌کرد. اگر می‌فهمیدم که معنای عشق فرمانروایی بی‌چون و چرا بر دیگری نیست و حتی اگر با بزرگواری او این فرمانروایی ممکن شود، معنای دوست داشتن در بند کشیدن و مالک مطلق دیگری بودن نیست. سلاح اشک و ناز و قهر کردن و رفتارهای کودکانه از حد که بگذرد، درست بر عکس عمل می‌کند و ریشه محبت را از بیخ و بن می‌کند و از جادر می‌آورد.

\*برشی از کتاب: دالان بهشت / نوشته نازی صفوی /

انتشارات ققنوس \*

نگاهی به کتاب «آرامشی  
از جنس ملکوت»

## مراقب دزدان چراغ به دست باشید!

و روشن‌تر به این موضوع بپردازم، ولی جریان انحراف گسترده‌تر از این سخنان است، چه بسا جریانی را برای توافشا کنم، در حالی که جریان مخالف آن نیز منحرف است. در مسیری می‌روی یک نفر از راه می‌رسد و تو را می‌شناسند. تو او را ندیده‌ای و اکنون هر چه دقت می‌کنی یک سیاهی می‌بینی و توان تشخیص چهره او را نداری.

چراغ پرنور خیابان به سمت چهره توست، و او در تاریکی قرار گرفته است. دزدان نیز می‌توانند در تاریکی‌های پدیدآمده از نورپردازی‌های نادرست خیابان به کار خود بپردازند. هدایتگران، همچون شمع‌هایی هستند و سران انحراف، همچون چراغ‌های پرنور و آزارنده‌ای که توجه هر کسی را به خود، جلب خواهند کرد. هیچ‌کس نمی‌تواند آنان را نادیده بگیرد، مگر اینکه در پی هدایت باشد و از جریان انحراف نباشد. بسیاری از نورها برای هدایت نیست، چراغ‌هایی است که عابر را گمراه و رهن را هدایت می‌کند.

نویسنده در سخن پایانی خود در این کتاب می‌نویسد: شاید سختم برایت جذاب نبوده باشد. اما اگر جذابیتی داشته است، می‌تواند مقدار اندکی به تویاری رساند، مسیری بس دراز با موانعی بزرگ و بازدارنده‌هایی بسیار در پیش داری و بیش از این‌ها باید بکوشی. کتاب «آرامشی از ملکوت» نوشته محمدرضا زادهوش از سوی انتشارات اندیشه فردا در آذرماه ۱۴۰۰ منتشر شده است. \*

### چراغ پرنور خیابان به سمت چهره توست، و او در تاریکی قرار گرفته است. دزدان نیز می‌توانند در تاریکی‌های پدیدآمده از نورپردازی‌های نادرست خیابان به کار خود بپردازند

برای خود کشتی، مرغ دانا، وقت اضافه، رنگ موفقیت، بالاتر از خود، سکولار، فعالیت‌های زیر زمینی، ساییدن اعصاب، خرسند نبودن، پیروی زودرس، حق، تحلیل رفتار، در دسترس، مترجم‌های جیبی، کرامات، در اقلیت، غرب‌زدایی، هنگام خواب، و... از جمله عناوینی است که در فهرست کتاب می‌بینید و هر یک به صورت کوتاه به موضوعی از زندگی با نتیجه‌ای معرفتی پرداخته است.

در بخشی از کتاب آرامشی از ملکوت با عنوان فراخور حال می‌خوانیم:

«افراد بسیاری فریب خورده‌اند، و توان فریب دیگران را دارند، هر کسی به فراخور حال خود، گوشه‌ای از جریان انحراف را بر دوش می‌کشد. افراد اندکی هدایت یافته‌اند و کمتر کسی حاضر است از آنان کمک بخواهد. شاید از من بخواهی کلی‌گویی نکنم و دقیق‌تر

زندگی همه ما انسان‌ها پر از امتحان است، و هیچ نیازی به آزمایش کردن دیگری نیست، و نباید مدت‌ها در انتظار ماند تا امتحان پیش آید.» این جملات آخر مقدمه کتاب است که نویسنده آن را به ساحت مقدس امام عصر (عج) تقدیم کرده است.

کتاب «آرامشی از ملکوت» نوشته محمدرضا زادهوش، مطالبی در باب خودشناسی دربردارد که برنامه‌ای برای حکمت، تلاش معنوی، کوشش در راه انسانیت، دستیابی به آرامش و به دست آوردن فرزندی است.

نویسنده در پیش‌گفتار بسیار صمیمانه خود از حقیقت یک فیلم سخن می‌گوید که اساس آن ذهن خوانی است. اما معتقد است بسیاری از لبخندها، سلام‌ها، و سخن‌ها حقیقی نیست. ممکن است یک کودک را بفریبد ولی بزرگسالان، دیگران را می‌شناسند، چون خود را می‌شناسند. نویسنده در نهایت از خواننده این سؤال را می‌پرسد که حدس زدن افکار دیگران چه فایده‌ای دارد؟ این ما هستیم که باید بدون قید و شرط خوب شویم.

کتاب ۷۲ صفحه است و هر صفحه اختصاص به یک موضوع کوتاه دارد. عناوینی چون درد دین، جهان تورم، سخن تازه، زحمت کشیده، عرضه و تقاضا، داستان وابستگی، گوش سپردن، گسترش سکوت، دریاچه سکوت، عصاره همه چیز، رویارویی با شعر، پراز تقلید، مکان و زمان، فیلسوف تلویزیونی، باغبان این باغ، یاران، یک قطره خون، پل و پلو،







## ۱۶۰۰ پله تا تماشای قلعه رودخان

قلعه رودخان گیلان یکی از مهم‌ترین دژهای تاریخی و نظامی ایران است که در شهرستان فومن و در میان انبوه درختان جنگلی جای گرفته است. این قلعه مستحکم و تسخیرناپذیر در طول تاریخ خود فراز و نشیب‌های زیادی را پشت سر گذاشته است و اکنون یکی از جاهای دیدنی و مهم فومن محسوب می‌شود که گردشگران فراوانی را به سوی خود جذب می‌کند. این قلعه تماشایی در ۲۰ کیلومتری جنوب غربی فومن در نزدیکی روستای رودخان، بر فراز ارتفاعات جنگلی منطقه حیدرآلات و در میان جنگلی انبوه جای گرفته است. اگر تصمیم گرفتید از سمت فومن رهسپار قلعه رودخان شوید مسیر قلعه رودخان این گونه است که با عبور از روستاهای ملسکام و سیدآباد و پس از طی مسافت تقریبی ۲۱ کیلومتر از فومن، به پارکینگ قلعه رودخان می‌رسید. بعد از آن یک و نیم تا ۲ کیلومتر باقیمانده تا صعود به قلعه را باید پله‌نوردی کنید و از پله‌های تعبیه شده بالا بروید. مجموع تعداد پله‌های تاریخی داخل قلعه و پله‌های جدیدی که برای گردشگران و به منظور دسترسی به قلعه ساخته شده‌اند، به ۱۶۰۰ پله می‌رسد.

.....  
**طعم به یاد ماندنی از شمال خوشمزه ایران**

## بوی تند ماهی دودی وسط سفره نو

یکی از سوغاتی‌های منحصر به فرد خطه شمال «ماهی دودی» است. با طعمی خاص و خارق‌العاده که قابل توصیف نیست. شاید بعضی از افراد علاقه‌مند باشند تا خودشان این کار را انجام دهند، اما واقعیت آن است که دود دادن و درست کردن این ماهی کاری بسیار حرفه‌ای است و نمی‌توان آن را در خانه انجام داد.

معمولاً این نوع ماهی در استان‌های شمالی ایران درست شده و به سایر شهرهای ایران فرستاده می‌شود، چراکه آماده کردن آن کار بسیار دشواری است و هر کسی نمی‌تواند انجام دهد. برای تهیه ماهی دودی، از ماهی سفید استفاده می‌شود و به این صورت است که ماهی سفید را برای مدت یک هفته در نمک می‌خوابانند. این کار باعث می‌شود تا نمک به سطح پوست و گوشت ماهی نفوذ کند که علاوه بر ایجاد طعم نمکی آن، نگهداری ماهی برای مدت طولانی را امکان‌پذیر می‌کند. بعد از یک هفته نمک سود شدن ماهی، آن را به خوبی آب می‌کشند و در اتاق‌هایی که سقف کوتاه دارد گذاشته و کف اتاق را با چند لایه کُش (پوشال برنج) می‌پوشانند. سپس چند دانه زغال سرخ در گوشه‌ای از اتاق می‌گذارند و در اتاق را می‌بندند. بعد از مدتی آتش به تمام پوشال‌های برنج کف اتاق سرایت کرده و دود از آن بالا می‌رود. با انتشار دود در تمام اتاق، ماهی نیز در معرض این دود قرار می‌گیرد و پس از یک هفته ماهی دودی آماده می‌شود. این روش سنتی سال‌هاست که توسط بومیان مناطق شمالی ایران به کار گرفته شده و برای آن روش جایگزین دیگری نمی‌توان تصور کرد.

## سفر به گیلان و اقامت در گیلمار

# قلیان را غلاف کن و از طبیعت بکر لذت ببر



### پریسا گریندی

چقدر لذتبخش است دیدن اینکه یک اقامتگاه چند هزار متری به دست یک بانوی جوان ایرانی اداره می‌شود. اقامتگاه گیلمار در استان گیلان یک اقامتگاه زیباست و با اینکه فعلاً دو فاز از آن افتتاح شده گردشگران زیادی را جذب کرده است. سمیه عبدی مدیر این مجموعه با نظارت مادرش و در کنار همسرش این اقامتگاه را اداره می‌کند ولی وقتی با او همکلام می‌شویم هم از گردشگران و هم از مسئولان گلایه‌هایی دارند که تا حدی از شیرینی‌های جذب گردشگر به این مکان کم می‌کند.



### شبیه بهشت

محیط بیرونی اقامتگاه شبیه بهشت است، رنگ آبی آسمان و دریاچه‌ها در کنار سبزی شالیزارها عجیب چشم‌نوازی می‌کند. ورودی اقامتگاه یک راهروی کوچک است که سقف چوبی اش نمایانگر سنتی بودن این اقامتگاه است. وارد که می‌شوی عطر گل یاسی که در فضا پیچیده است به سراسر وجودت رخنه می‌کند و تمام انرژی‌های ناخوبت را یکجا از بین می‌برد. دو عمارت چوبی در سمت راست محیط بنا شده که هر کدامشان ۱۰ اتاقه است و هر اتاق به سبک سنتی چیدمان شده؛ از پرده‌های پنجره‌های کوچک اتاق‌ها گرفته تا گل‌های داخل گلدان روی میز همه هنر دست و به سبک سنتی است. از اتاق که بیرون می‌آیی یک میز کوچک چوبی گذاشته‌اند که می‌توانی ساعت‌ها آنجا بنشین و دریاچه روبه رویت و قایق‌های قرمزی که در آن شناورند و برگ‌های رقصان درختان را به تماشا بنشین تا جان دوباره‌ای در وجودت دمیده شود.

### مجوزهای لحظه‌ای!

وقتی با سمیه عبدی راجع به زیبایی‌های بکر این اقامتگاه و اینکه کاش اینجا به محیطی برای جذب گردشگر خارجی هم تبدیل شود صحبت می‌کنیم، با ناامیدی سرش را تکان می‌دهد و می‌گوید: اینجا خیلی زیباست و درواقع هدف من هم این بود که اینجا را تبدیل به قطب گردشگری گیلان بکنم، ولی گاهی آنقدر از جانب گردشگران و مسئولان تحت فشار قرار می‌گیرم که دلم می‌خواهد همه اینها را یکجا بفروشم و بروم دنبال زندگی خودم. اگر بخوام برایتان مثال بزنم ما روزی که اینجا را افتتاح کردیم به گردشگران اعلام کردیم که آوردن قلیان به داخل مجموعه ممنوع است، چون اتاق‌ها

با تأیید کارشناسی که خودشان فرستاده بودند دو عدد تابلوی اقامتگاهمان را در دو جای مختلف نصب کرده ایم و بابت هر تابلو ۲۰ میلیون تومان پرداخته ایم، حالا آمده‌اند می‌گویند باید تابلوها را بردارید چون جای نامناسبی نصب شده است.»

### مادر کارآفرین

کارگاه‌های دامداری، مرغداری و شالیکاری که امروز در مجموعه قرار دارد در واقع بقایای فعالیت‌های مادر سمیه عبدی در گذشته است. دکتر معزز عزیززاده حدود ۲۰ سال پیش در این محیط باغ چای داشته است، مدتی می‌گذرد و او تصمیم می‌گیرد اینجا را تبدیل کند به پرورش ماهی و دامداری و مرغداری که هم کارآفرینی کرده باشد و هم افراد بیشتری را به کار مشغول کند. معزز عزیززاده تا به حال دو بار به عنوان کارآفرین زن برتر شناخته شده است و حالا دخترش تلاش کرده که پا جای پای او بگذارد و این محیط را به اقامتگاهی تبدیل کند تا قدمی برای گردشگری ایران بردارد. آن طور که خودش می‌گوید قرار بوده اینجا شش فاز مسکونی داشته باشد که فعلاً دو فازش فعال شده و هنوز شروع به ساخت چهار فاز دیگر نکرده‌اند و آن قدر آنچه رخ داده با آنچه در ذهنش می‌پروراند فاصله دارد که گاهی از ادامه کار ناامید می‌شود: «اگر بخواهم فقط یک درخواست داشته باشم این است که قدر گیلان را بدانید، اجازه ندهید گیلان نابود شود، این استان نسبت به دو استان شمالی دیگر بکر تر و دست نخورده تر است، اگر قرار باشد این بکر بودن حفظ شود نیاز به همکاری گردشگران و مسئولان دارد، الان در مشهد، اصفهان، شیراز و یزد خیلی روی گردشگری تمرکز شده و خیلی همدیگر را حمایت می‌کنند ولی متأسفانه در گیلان به این شکل نیست، خواسته‌ام فقط این است که بیشتر حواسمان به گیلان باشد!»

نه تنها در گیلان و نه تنها این اقامتگاه بلکه در هر جای ایران وقتی کسی آستین بالا می‌زند و می‌خواهد قدمی برای پیشرفت گردشگری ایران بردارد، نیاز به حمایت دارنده، اینکه فقط نیاز به حمایت مسئولان داشته باشد بلکه دوست دارد مردم شهرش و مردم کشورش همراهی اش کنند، سمیه عبدی و مادرش و همه افرادی که کاری شبیه به آنها انجام می‌دهند نیز به همین امید تلاش می‌کنند. جاده رشت به فومن، بعد از سه راه شفت، ابتدای جاده کوزه‌گران، گیلمار در انتظار شماست.

**از اتاق که بیرون می‌آیی یک میز کوچک چوبی گذاشته‌اند که می‌توانی ساعت‌ها آنجا بنشینی و دریاچه روبه رویت و قایق‌های قرمزی که در آن شناورند و برگ‌های رقصان درختان را به تماشا بنشین تا جان دوباره‌ای در وجودت دمیده شود**

چوبی است و ممکن است هزاران اتفاق بیفتد ولی باور کنید با همه این تذکرات باز گاهی می‌بینیم یک نفر پنهانی دارد برای خودش قلیان درست می‌کند یا مثال دیگر، اینکه چند وقت پیش یک نفر به عنوان گردشگر آمده بود و ۱۱ ماهی از داخل دریاچه صید کرده و پنهانی با خودش برده بود وقتی هم با او تماس گرفتیم و گلایه کردیم به جای عذر خواهی هر چه در دهانش بود به ما گفت! می‌خواهم بگویم از یک طرف بعضی گردشگران در کمان نمی‌کنند و از طرف دیگر هم مسئولان هستند که به جای حمایت سنگ جلوی پایمان می‌اندازند؛ نه اینکه بگویم همه‌شان، نه واقعاً اینطور نیست. بعضی‌ها حمایتان می‌کنند ولی بعضی دیگر با ایرادگیری‌های ریز و درشت ما را از ادامه راه منصرف می‌کنند. مثلاً ما با مجوز خودشان و

**قدر گیلان را بدانید، اجازه ندهید گیلان نابود شود، این استان نسبت به دو استان شمالی دیگر بکر تر و دست نخورده تر است، اگر قرار باشد این بکر بودن حفظ شود نیاز به همکاری گردشگران و مسئولان دارد**



### هادیانه

در سیره پیامبر اکرم صلی الله علیه آمده است که وقتی یکی از اصحاب خود را غمگین می دید، او را با شوخی کردن شاد می کرد و می فرمود: «خداوند نفرت دارد از ترش رویی فرد در چهره برادرش.» مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۳۲۱.

### خندوانه

طرف با ذوق به دوستش میگو: بالاخره بعد از ۲ سال این پازل رو تمومش کردم! دوستش میگو: ۲ سال زیاد نیست؟ میگو: نه بابا رو جعبش نوشته ۷ تا ۱۰ سال!

### حکیمانه

اکنون که ز باغ زاغ کم شد  
 بلبل ز گل آشیانه آراست  
 بر هر سر شاخ عندهلیبی ست  
 زین شکر که زاغ کم شد و کاست  
 فریاد همی کند که باری  
 امروز زمانه نوبت ماست  
 حکیم سنایی

## تابستان باید به بچه‌ها خوش بگذرد



اوقات فراغت فقط زمان آزادشده از کار نیست، بلکه فعالیتی غیر اجباری است. در فرهنگ عمید نیز درباره تعریف و معنای اوقات فراغت چنین آمده است: فراغت در فارسی به معنی آسودگی و آسایش و آسودگی از کار و شغل است. آنچه در تعارف مهم است عنصر آزادی و هدر رفت وقت به دلخواه فرد است تا به هدف اصلی خوشحالی و آسودگی دست یابد. همین تعریف کافی است تا فرزندان خود را در چارچوب کلاس‌های اجباری و درسی با هزینه‌های بالایی قرار ندهید.



اوقات فراغت ثمربخش برای فرزندان

**گام اول:** قبل از هر چیز تلاش‌تان بر آن باشد که تابستان ایامی خوش و به یادماندنی برای فرزندان‌تان باشد.

**گام دوم:** شما می‌توانید حتی در زندگی آپارتمان نشینی هم برای اوقات فراغت فرزندان‌تان چاره‌ای بیاندیشید.

**گام سوم:** برای اوقات فراغت فرزندان‌تان لزوماً نباید در کلاس‌های گران قیمت ثبت نام کنید بلکه می‌توانید با کارهای خیلی ارزان و ساده هم اوقات فراغت او را تامین کنید.

**گام چهارم:** از فرزندان‌تان نظرخواهی کنید که در ایام تابستان چه کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی یا هر برنامه دیگری را دوست دارد طی کند.

در ایام فراغت به خیلی کارها می‌توانید بپردازید از جمله مواردی که در ادامه پیشنهاد می‌شود:

**تفریح:** تفریح دایره گسترده‌ای دارد که به معنای فراغت سالم و سازنده است. سفرهای کوتاه به بیرون شهر در روزهای جمعه و خوردن ناهار در کنار رودخانه

و سبزه‌زار می‌تواند تفریحی دل‌انگیز محسوب شود. **سرگرمی الکترونیکی:** کار با وسایل الکترونیکی یکی از سرگرمی‌ها است. برای تامین اوقات فراغت چند فیلم کارتونی یا فیلم مناسب سن فرزندان‌تان تهیه کنید تا او در این زمان به تماشای کارتون و انیمیشن بپردازد. اجازه انجام بازی کامپیوتری یا پلی استیشن به اندازه نیم تا یک ساعت از جمله سرگرمی‌هاست اما نگذارید فرزند شما به این کار عادت کند.

**سرگرمی ساده:** در کارهای خانه کودکان مشارکت دهید مثلاً هنگام درست کردن کیک یا غذا بگذارید کودکان با راهنمایی شما کارهای راحت را انجام دهد. همچنین بچه‌ها را تشویق کنید تا اتاقشان را مرتب کنند و شما این کار را برایشان جذاب کنید؛ مثلاً بگویید زمان می‌گیرم اگر تا این ساعت اتاق را تمیز کنی، جایزه‌ای نزد من داری. با این سرگرمی‌های ساده از دور هم بودن لذت ببرید و

به کودکان مشارکت در کارها را بیاموزید. **بازی:** بازی‌ها در دودسته بازی‌های فردی و دست جمعی تعریف می‌شود. بازی با حباب، درست کردن پازل و یا هنر‌نمایی با داشته‌های موجود در منزل و کار دستی، بازی اسم و فامیل، منچ و مارپله، انجام پانتومیم، خمیر بازی، دوز، شطرنج، ۲۰ سوالی، دبرنا و ... است که بسیار مفرح و سرگرم‌کننده بوده و می‌تواند برای شما خاطراتی جالب رقم بزند.

**ورزش:** برای اینکه اوقات فراغت کودکان را غنی کنید، ساعاتی را همراه کودکان به تفریح و ورزش بپردازید مثلاً مبله‌پتان را جمع کنید و لباس ورزشی بپوشید و کمی ترمش کنید و یا به یک پیاده روی خانوادگی بروید و یا با فرزندان دوچرخه سواری کنید. می‌توانید روز تعطیلات را به جای اینکه با دوستان‌تان به کوهنوردی بروید با خانواده به یک کوهنوردی بروید.

### نکته‌دانه



### شاد بودن

#### قلب را سالم نگه می‌دارد

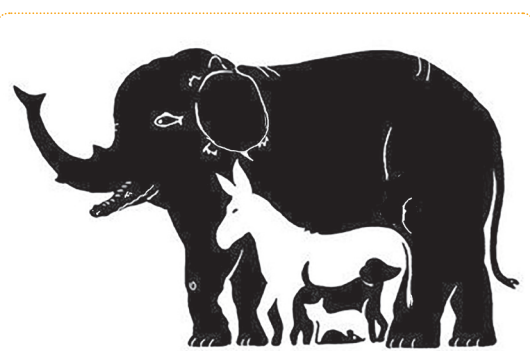
یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: قلب شاد بهترین دارو است. بر این اساس محققان دانشگاه پنسیلوانیا اعلام کرده‌اند که تفکر مثبت و شاد بودن، بهترین درمان برای بیماران قلبی است. نتایج این تحقیق که در مجله Psychomatic منتشر شده است، نشان می‌دهد که: احساسات مثبت با طیف وسیعی از عادات سلامتی در بیماران همراه بوده است. به طوری که بیماران با این احساسات کیفیت خواب بهتری داشتند، سیگار نمی‌کشیدند، فعالیت فیزیکی منظمی را دنبال می‌کردند. به گفته محققان احساسات مثبت بیمار را قادر به تنظیم بهتر اهداف سلامت، ترویج رفتارهای بهداشتی، مقابله با استرس و موانع دیگر می‌کند.

### بازیخانه



وارد یک خانه می‌شویم. سه کلید برق در ورودی خانه قرار دارد. این سه کلید متعلق به سه لامپ هستند که درون یکی از اتاق‌های این خانه هستند. در این اتاق هم بسته است و هیچ نوری از این اتاق به بیرون نمی‌رسد. در حالت اولیه، هر سه کلید در حالت خاموش قرار دارند. می‌توانیم کلیدها را در هر حالتی که خواستیم قرار دهیم. می‌خواهیم فقط با یک بار مراجعه به اتاق و وضعیت روشن بودن لامپ‌ها، دقیقاً مشخص کنیم که کدام کلید به کدام لامپ مربوط است. به نظر شما آیا این کار امکان‌پذیر است یا خیر؟ توجه کنید در این خانه تنها هستیم و نمی‌توانیم روی کمک کسی حساب کنیم!

جواب معما ها:



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

جواب کلید لامپ: کلید اول را می‌زنیم، حدود ۲ دقیقه صبر می‌کنیم. بعد آنرا خاموش می‌کنیم و کلید دوم را روشن می‌کنیم و بلافاصله به اتاق مربوطه می‌رویم. لامپی که در حال حاضر روشن است مربوط به کلید دوم است. حال دوباره لامپ دیگر را دست‌نمیس می‌کنیم. لامپی که گرم است، تازه خاموش شده و متعلق به کلید اول است و لامپ دیگر هم (که سرد است) مربوط به کلید سوم است.  
 جواب حیوانات پنهان شده: فیل - لاکپست - ماهی - دلفین - کروکودیل - موش گریه - مار - سگ - الاغ

یک مداد بردارید و مسیر صحیح از نقطه قرمز تا نقطه آبی را در کوتاه‌ترین زمان ممکن رسم نمایید.

