

مرور رمان «مشعل سنگین»
نوشته شیلا مک کی راسل

در آرزوی پرستار شدن



گاشانه



javanonline.ir

شماره
۱۱

|ضمیمه هفتگی سبک زندگی و خانواده|
|روزنامه جوان| پنجشنبه ۲۷ مرداد ۱۴۰۱



آشنایی با ویژگی های
خانواده متزلزل و متعادل

همسر م!
کمی مرابشناس

آدم بد اخلاق همیشه تنهاست

همه تور دوست دارند
از بس که خوش اخلاقی!

۴ پیشنهاد ناب برای سفر
در شهر بور ماه

سفر به سبزترین
ارتفاعات ایران

در آخرین ماه تابستان



قبول نشدی؟ فدای سرت!

کنکور فقط کنکور است
همین وپسی

مهارت های مؤثر کلامی و رفتاری در ایجاد ارتباط بانوجوانان



هیچ وقت نگویید
بزرگ تر که شدی می فهمی!

کنکور فقط کنکور است، همین و بس

قبول نشدی؟ فدای سرت!



از همه چیز خود گذشتی. فردا اگر از مسیری که در آن قرار گرفتی، احساس خوشایندی نداشتی هیچ کس را مقصر ندان و امروز تصمیمی را بگیر که دلخواه و مورد رضایت توست. این تو هستی که باید علاقه خود را فدای هیچ چیز و هیچ کس نکنی. مسیری را که دلخواه و مورد رضایت خودت است، انتخاب کن.

والدین بخوانند

۱- بروز رفتارهای سرزنش گونه بعد از اتمام کنکور بی فایده است. این روش تنها فرزند شما را سرخورده می کند. سرزنش کردن فرزندان به دلیل قبول نشدن در کنکور یا رشته مورد نظر والدین، نه تنها شکاف بین خانواده را عمیق تر و نوجوان و جوان را از کانون امن خانواده دور می کند، بلکه منجر به شکل گیری برخی عقده های عمیق در فرد می شود که ممکن است در دوران بزرگسالی روی تعاملات اجتماعی او اثر منفی بگذارد.

۲- حواستان باشد در چرخه معیوب چشم و هم چشمی قرار نگیرید. آیا فرزند شما ابزار رسیدن به اهداف درست و غلط شماست؟! سعی کنید جزو کسانی نباشید که با نمایش نمره بهتر یا قبولی در دانشگاه بهتر از سوی فرزندش در مقابل دیگران برای خود منزلتی کسب می کند. کسانی که سال ها در صفحات مجازی مثلاً

چشم دیگران را برای قبولی فرزندشان کوری می کنند!
۳- آینده اقتصادی فرزند شما یا دستیابی به آمل و آرزوهای فروخورده شما از طریق فرزندان و یا قبولی در کنکور جبران نخواهد شد. طبق گفته روانشناسان فشار والدین برای پزشک شدن فرزندان در یک دهه اخیر به بهانه اینکه فرصت شغلی در پزشکی در شرایط مناسبی قرار دارد ریشه در همین عامل دارد.

۴- وقت کنید در سال کنکور، زمان اعلام نتایج و همین طور تا چندین ماه پس از آن به واسطه فشار روانی و درس خواندن فشرده و مستمر، احتمال بروز تغییرات رفتاری مانند پر خاشگری، اعمال وسواس گونه، عادت اضطرابی و تکانشی مانند خوردن ناخن یا کندن موی سر، کم حرفی و بی حوصلگی و گریه وجود دارد. در این گونه موارد بهترین شیوه برخورد والدین پرهیز از رفتار متقابل و قانع کردن فرزندان خود برای کمک گرفتن از متخصصان سلامت روان است.

۵- فراموش نکنید این مرحله از زندگی فرزند شما هم می گذرد. آنچه مهم است پرورش فرزندی سالم و با نشاط است که در زندگی احساس رضایت و خوشبختی دارد. فشار بیش از حد برای موفقیت و توقعات نامعقول از فرزندان حتی اگر منجر به رسیدن به برخی اهداف در کوتاه مدت شود، آنها را از احساس رضایت خود، دیگران و جهان محروم می کند و دردی مستمر و عمیق را در وجودشان ایجاد می کند.



کنکوری ها بخوانند

یک جایی پرسیده بودند: «اگر برمی گشتی به عقب، چی رو تغییر می دادی؟» کسی جواب داده بود: «کنکور رو خیلی جدی نمی گرفتم.» این جواب، جزو جواب های اثر گذار و مهم انتخاب شده بود. می پرسید چرا؟! ادامه مطلب را بخوانید.

*کنکوری عزیز که از نتیجه ناراضی هستی! شک نداشته باش. همین جا مکتوب نوشتیم و مثل امضا می ماند و این برگه روزنامه را نگهدار تا فردا روزی بخوانی. کنکور تنها یکی از راه های موفقیت است. اگر از مسیر کنکور نتیجه نگرفتی، مسیرهای دیگر را برای رسیدن به موفقیت در زندگی انتخاب کن. چه بسا افرادی که راه های دیگری را برگزیده و موفق تر هم بوده اند، چرا که موفقیت در تلاش و علاقه است و هر کسی اگر مسیر درست را انتخاب کند و آن را به مقصد برساند، موفق است. چه بسا افرادی که به دانشگاه هم راه یافته اند، اما به دلیل نبود علاقه آن را به پایان نرسانده یا از آن به خوبی بهره گیری نکرده اند.

اتفاقاً این روزها و در شرایط اقتصادی امروز، مهارت آموزی یکی از بهترین مسیرهاست و حتی دانشگاه ها نیز در حال حرکت به سمت آموزش مهارت هستند تا ثنوری.

کنکور راه طور پشت سر گذاشتی فدای سرت، از حالا به بعد ادامه مسیری را که تا قبل از این می رفتی در پیش بگیر.

باید به سر بازی بروی؟! بسیار خوب، حق با شماست، اما این موضوع برای شما استثنا نیست. برنامه ای مناسب برای خود داشته باشید و دوباره برای کنکور آماده شوید. بسیاری از کسانی که در کنکور، رتبه های خوب و قابل قبولی کسب کرده اند، داوطلبانی بوده اند که اتفاقاً پس از گذراندن خدمت سربازی در کنکور شرکت کرده اند. *کنکوری عزیز که از نتیجه نسبتاً راضی هستی! تسلیم نتیجه و تلاش حد اکثری یک ساله خود باش. عمر خودت را یک سال دیگر پای کنکور، استرس ها و محدودیت های ناشی از آن تباه نکن. بد نیست به آمار بیکاری فارغ التحصیلان بهترین دانشگاه های کشور نگاه کنی. همین آمار گواهی این موضوع خواهد بود که این نارضایتی چندان موجه نیست. در تمام سال هایی که دانشجوی در بهترین دانشگاه در حال تلاش برای اخذ مدرک و ورود به بازار کار بوده، فرد دیگری که شاید کنکور را همه ماجرا و راه موفقیت

تلقی نکرده وارد بازار کار شده و به قول معروف جای پای خودش را محکم تر کرده است و بعد از اینکه توانسته در کار خود به شرایط ثابتی برسد به فکر شروع دوباره برای درس خواندن افتاده است.

*کنکوری عزیزی که از نتیجه کاملاً راضی هستی! تبریک می گویم تو موفق شدی، اما حواستان باشد که این قبولی، مسیری برای موفقیت و سواد و علم بیشتر تو باشد نه مسیری برای فخر فروشی به دیگران و شواف با سر در دانشگاه و روزمرگی هایی که همواره پیش راه تو قرار دارد. هیچ چیز در این دنیا ثابت نیست. فراموش نکن امروز از آنچه برای آن تلاش کردی، راضی و خرسند هستی و فردا هر اتفاقی افتاد، بدان که برای به دست آوردن این مسیری که در آن قرار داری یک سال

در چرخه معیوب چشم و هم چشمی قرار نگیرید. سعی کنید جزو کسانی نباشید که با نمایش نمره بهتر یا قبولی در دانشگاه بهتر از سوی فرزندشان در مقابل دیگران برای خود منزلتی کسب می کنند



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

همسر م! کمی مرا بشناس

سیمین جم
 با وجود اهمیتی که خانواده در رشد و تکامل اعضای خود دارد، گاهی بنا به دلایل مختلف دچار تزلزل می‌شود و چنانچه زن و شوهر از صبر، سعه صدر و منطقی کافی برخوردار نباشند با کوچک‌ترین مسئله و مشکلی دچار فروپاشی می‌شوند. به راستی چه می‌شود که نهاد خانواده دچار تزلزل می‌شود و اساساً چگونه می‌توان میان یک خانواده متزلزل و متعادل فرق قائل شد.



خانواده متزلزل

خانواده متزلزل خانواده‌ای است که به دلیل وجود روابط غیر دوستانه بین اعضا، پایبندی آنان به ميثاق زندگی مشترک متزلزل شده است. معمولاً روابط اعضای این خانواده خصمانه است. افراد درون خانه احساس مسئولیت کمتری دارند. اعضای خانواده به طور مستقیم و به صورت مداوم از هم انتقاد می‌کنند. اعضای خانواده به اهداف تشکیل خانواده کمتر توجه دارند. مدیریت خانواده دچار تزلزل شده و قدرت تصمیم‌گیری کاهش می‌یابد. ناامیدی بر اعضای خانواده سایه افکنده و از روحیه ضعیفی برخوردار هستند. انگیزه‌های لازم برای تداوم حیات خانواده کمتر دیده می‌شود. عیب‌جویی، لجبازی و منفی‌گرایی در رفتار اعضای خانواده زیاد مشاهده می‌شود. فرزندان خانواده احساس بی‌ثباتی و تزلزل می‌کنند. روحیه ناامیدی و افسردگی در فرزندان خانواده دیده می‌شود. امور خانواده بر اساس برنامه منظمی صورت نمی‌گیرد. اعضای خانواده از استعدادها و قابلیت‌های خود به خوبی استفاده نمی‌کنند. زمینه‌های لازم برای رشد و شکوفایی شخصیت فرزندان خانواده وجود ندارد. تعارض بین نظر و عمل والدین در تربیت فرزندان دیده می‌شود. والدین برای فرزندان از نفوذ کلام مؤثری برخوردار نیستند. فرزندان خانواده از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند.



خانواده متعادل

خانواده متعادل خانواده‌ای است که تعادل و پرهیز از افراط و تفریط را در تمامی زمینه‌ها رعایت می‌کند. همه افراد خانواده به تناسب موقعیت، شرایط و امکانات خویش به اظهار نظر در امور خانه و مشارکت در اداره آن می‌پردازند. بین اعضای خانواده در امور خانه مشورت صورت می‌گیرد. هر یک از اعضا سعی می‌کنند به سخنان هم گوش دهند و حرف‌های یکدیگر را درک کنند. افراد خانواده ملاحظه و رعایت یکدیگر را می‌کنند و قادر به بیان غم‌ها و رنج‌های خود به یکدیگر هستند. در خانواده زن و شوهر همدیگر را دوست دارند و برای هم ارزش قائل هستند. در خانواده متعادل پدر و مادر از نظر اخلاق، برخورد و رفتار برای فرزندان الگوی مناسبی هستند. در این خانواده به جای مردسالاری و زن‌سالاری، حق‌سالاری حاکم است. بین اعضای خانواده به تناسب موقعیت و امکانات تقسیم کار صورت می‌گیرد و هر فرد مقابل کاری که دارد احساس مسئولیت می‌کند. اداره خانواده، روابط اعضا با هم، اقتصاد خانواده، استفاده از تفریحات سالم و برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت بر یک روش عقلانی متکی است.

هیچ مرد و زنی را نخواهیم یافت که از نظر شخصیتی، روانی و رفتاری کاملاً مثل هم باشند. باید به طور منطقی تفاوت‌های رفتاری و گرایشی را پذیرفت و در راه تعدیل آن تلاش مشترک کرد. گاهی اختلافاتی که بین زن و مرد پیش می‌آید، امری طبیعی است، زیرا زن و مرد از دو خمیرمایه روانی و شخصیتی متفاوت هستند، اما می‌توان به مرور زمان با رعایت خواسته‌های همدیگر و بالابردن شناخت و آشنایی با حساسیت‌ها کنار هم زندگی کرد. بسیاری از زن و مردهایی که از هم جدا شده‌اند اگر اطلاعات روانشناختی آنها از جنس مخالف کافی بود، هرگز از هم جدا نمی‌شدند. مشکلات این مشکلات در دادگاه مطرح شود. می‌آید که لازم نیست این مشکلات در دادگاه مطرح شود. این مشکلات صرفاً ریشه در تفاوت‌های شناختی دارد و مشکل خانوادگی نیست. با شناخت تفاوت‌ها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها و تمایلات یکدیگر و تلاش در جهت دادن پاسخ مثبت به آنها می‌توان استحکام خانواده را تا حد زیادی بیمه کرد و به جای برخورداری از یک خانواده متزلزل از مزایای یک خانواده متعادل بهره‌مند شد.

منابع:

- خانواده متعادل، احمد صافی
- شما و فرزندان، حسین علیزاده
- مجموعه مقالات کنگره سراسری انجمن‌های اولیا و مربیان

یک شاخه مریم برای مریم



اتوبوس هم لای در گیر کرد و وقتی در باز شد اتوبوس در حال حرکت بود، نتوانست درست پیاده شود سکندری خورد و به داخل جوی کنار خیابان سقوط کرد. کیف دستی‌اش آن طرف تر میان زباله‌های داخل جوی گیر کرده بود. لباسش خیس و لجنی شده بود و دردناک‌تر اینکه از دسته گل خبری نبود. ناگهان چشمش به گل مریم نصفه و نیمه‌ای افتاد که میان پاهایش گیر کرده بود. آن را برداشت و به سوی خانه به راه افتاد. چند بار تصمیم گرفت تنها باقیمانده گل‌ها را دور بیندازد اما منصرف شد و بالاخره به خانه رسید. وقتی زنگ خانه را به صدا در آورد در باز شد و مریم را با لبخند دلنشین همیشگی در میان قاب در دید. در یک لحظه همه چیز را از یاد برد. زندگی در دو چیز خلاصه شده بود؛ لبخند مریم و عطر مریم...*

دو ایستگاه بعد راننده آنچنان ترمز زد که او با دسته گل رفت توی دل یکی از مسافران. یکی از مریم‌ها هم شکست. با تمام وجود احساس بیچارگی می‌کرد. هنگام پیاده شدن از

به او زد و دسته گل از دستش افتاد. بدتر از این نمی‌شد! می‌سوسانه گل‌ها را از زیر دست و پای مسافران جمع کرد. گلایل‌ها زیر دست و پا از بین رفته بودند.

برای مریم همیشه گل می‌خرید، حتی اگر وضع مالی‌اش خوب نبود به خریدن یک شاخه گل بسنده می‌کرد و مریم غرق شادی می‌شد. حالا از آن روزهای اوایل ازدواج سال‌ها گذشته و گرفتاری‌های زندگی گل خریدن برای مریم را از سر او انداخته بود، اما مریم هنوز همان زن دلسوز بود با همان ویژگی‌های دوست داشتنی اولین روزهای آشنایی. احساس شرمندگی کرد و پادش آمد که سال‌هاست برای مریم گل نخریده است. به خود که آمد در برابر گل‌فروشی نزدیک اداره ایستاده بود. از گل‌فروشی که بیرون آمد دسته گلی از گلایل، مریم و رز سرخ در دستش بود. به آخرین اتوبوس که انبوه مسافران را در خود جای داده، رسید. اتوبوس یکی، دو ایستگاه رفته بود که یکی از مسافران تنه‌ای

حسین گل محمدی

وقتی بعد از چهار ساعت اضافه‌کاری از اداره خارج شد ساعت ۸ شب بود. یعنی به اتوبوس می‌رسید؟! با عجله به سمت ایستگاه راه افتاد. آنقدر عجله داشت که متوجه دختر کوچکی نشد که از کنارش گذشت. پایش به دسته گل قشنگی که در دست دخترک بود گیر کرد و آن را به زمین انداخت. از سر به هوایی خودش شرم‌نده شد. دسته گل را از روی زمین برداشت و به دست دختر کوچک داد:
 - بیخش عزیزم حواسم نبود.
 - عیبی نداره آقا.
 - برای کی خریدی؟
 - برای مامانم.
 - آفرین دختر خوب.
 دستی نواز شکرانه بر سر دخترک کشید و به راه افتاد. به یاد روزهایی افتاد که

مهارت‌های مؤثر کلامی و رفتاری
در ایجاد ارتباط با نوجوانان

هیچ وقت نگوید بزرگ‌تر که شدی می‌فهمی!

نیره ساری

یکی از دوران حساس در رشد فرزندان، دوران نوجوانی است. حساسیت‌های خاص این سن برای فرزندان در جنسیت دختر و پسر متفاوت است اما اندازه این حساسیت‌ها تا حدی بالاست که کلیت‌هایی را شامل خواهد شد. در مواجهه صحیح با یک فرزند نوجوان باید تلاش بسیاری کرد، چرا که فرزندان در این سن نسبت به تک تک جملات حساسیت دارند و گاهی بیان یکسری جملات یا رفتارها موجب رویگردانی آنها از خانواده خواهد شد. در این مطلب شمارا با مهم‌ترین حساسیت‌های نوجوانان آشنا خواهیم کرد. همچنین در ادامه دو نکته مهم را برای ایجاد صمیمیت با نوجوانان به شما پیشنهاد خواهیم داد. ۱۱ عامل مخرب را در ارتباط گیری با نوجوان به شما خواهیم گفت و در نهایت به عبارات مخرب و مانع ارتباط گیری اشاره می‌کنیم.

۱) مهم‌ترین حساسیت‌های نوجوانان

نگاه به او به عنوان کودک: بسیاری از دلسوزی‌های پدران



۱۱. اظهار نظر در اموری که تخصص آن را نداریم.
۴) جمله‌های مخربی که نباید به نوجوانان

بگویند

نوجوانان روحیه بسیار حساسی دارند پس بهتر است از گفتن جمله‌های مشابه عبارات زیر به آنان پرهیز کنید:

* بزرگ‌تر که شدی، می‌فهمی: به جای به کار بردن این جمله، درباره تجربیاتی که شما را به نقطه نظر خاصی رسانده‌اند با نوجوانان صحبت کنید.

* وقتی من به سن تو بودم، هیچ وقت... چیزی که یک نوجوان بیشتر از هر چیزی به آن احتیاج دارد یک الگوی عینی است، کسی که تجربیاتی داشته و آزمون و خطا کرده است و می‌توان با او همذات پنداری کرد.

* چیزی هست که به من نمی‌گویی؟: حرف نوجوانان را قبول کنید. اگر نمی‌توانید حرف او را باور کنید مشکل، نبود اعتماد میان شما و فرزندتان است که بیشتر از سوی شماست و باید آن را حل کنید.

چرا نمی‌توانی مثل خواهر/ برادرت باشی؟: سعی کنید بدون استفاده از عبارات‌هایی که بوی مقایسه می‌دهد، به مشکلات موجود بپردازید.

پول که علف خرس نیست: اگر قصد شما این است که اهمیت پول و مصرف‌علاقانه آن را به فرزندتان بیاموزید، بدون استفاده از عبارات‌هایی که حاکی از منت‌گذاری و نگاه از بالاست، از سطحی برابر با او در این باره صحبت کنید.

پیام‌های والدین به فرزندان نوجوان باید کوتاه، مشخص و مستقیم باشد. آنان را تشویق به صحبت کردن کنید. بعضی از نوجوانان کم حرف‌ترند و حوصله صحبت ندارند. سعی کنید آنها را نیز سر شوق بیاورید تا حرف بزنند

نوجوانان روشن کنیم چه انتظاراتی از آنان داریم. والدین باید خواسته‌های خود را برای فرزندشان به روشنی مطرح و او را با ساختارها و قوانین خانواده آشنا کنند.

۳) عوامل تهدید کننده ارتباط با نوجوان

عوامل بسیاری ممکن است موجب تهدید و تخریب ارتباط والدین و نوجوانان شود که برخی از مهم‌ترین آنها عبارتند از:

۱. نصیحت تکراری ۲. تذکر مداوم ۳. سرزنش
۴. منت گذاشتن ۵. مقایسه کردن ۶. جر و بحث کردن ۷. برچسب منفی زدن ۸. پیش‌بینی منفی (نفوس بد) ۹. گله و شکایت مداوم ۱۰. اظهار نظر کردن قبل از اینکه از شما نظری خواسته باشند.

و مادران برای نوجوان، این پیام را دارد که به او به دیده کودک نگریسته می‌شود.

* مقایسه: نوجوان از اینکه او را با دیگران (خواهر، برادر، فرزند، نزدیکان یا همسالان) مقایسه کنید، متنفر است.

* تبعیض: تبعیض بین نوجوان و دیگر خواهر و برادران، نوجوان را دلخور می‌کند.

* بی‌اعتمادی: بسیاری از سؤالات والدین از نوجوان و گوشه و کنایه‌ها، از بی‌اعتمادی به وی حکایت دارد.

۲) صمیمیت والدین با فرزندان نوجوان

به جای پرچانگی، عمل کنید: پیام‌های والدین به فرزندان نوجوان باید کوتاه، مشخص و مستقیم باشد. از زمان‌های کوتاه برای صحبت کردن با نوجوانان استفاده کنید، از آنها پرسش‌هایی که پاسخ یک کلمه نداشته باشد، بپرسید. مثلاً بپرسید «امروز در مدرسه چه کرده‌اید؟» آنان را تشویق به صحبت کردن کنید. بعضی از نوجوانان کم حرف‌ترند و حوصله صحبت ندارند. سعی کنید آنها را نیز سر شوق بیاورید تا حرف بزنند.

* جنگ و جدل را حذف کنید: پدر و مادرانی که دائم فرزند خود را کنترل می‌کنند، اجازه رشد حس استقلال و آزادی را به او نمی‌دهند، در واقع نوجوانی پر خاشاک و عصبانی پرورش می‌دهند. یکی از بهترین راه‌های مؤثر برای جلوگیری با کاهش جنگ و جدل در خانواده این است که برای

بچه‌ها را مدیون و مقصر بار نیاوریم

فرزندم! بدون چشمداشت دوستت دارم

که مبادا اتفاقی برای پدر و مادرم بیفتد و مدام رفتار خود را تحلیل می‌کند و این احتیاط و وسواس گونه تا جایی پیش می‌رود که شاید باعث رنجش اطرافیان شود، زیرا ممکن است فرد برای محافظت تعصب آمیز از والدین خود به دیگران آسیب بزند. والدین باید محتاطانه با کودکان خود برخورد کنند و مراقب باشند که این جبر و شرط را که الان من مراقب شما هستم و شما هم زمانی که بزرگ شدید حتماً باید مراقب من باشید را در فرزندان خود ایجاد نکنند.

حس شیرین علاقه به فرزندان نباید با طناب قرض و دین به گردن فرزندان آویزان باشد. باید فرزندانمان را آزادانه و خالصانه بدون هیچ چشمداشتی دوست داشته باشیم و به آنها نیز آزادانه و بی‌ریا عشق ورزیدن را آموزش دهیم. به آنها محبت کردن به دیگران را از روی علاقه یاد بدهیم نه فقط برای انجام وظیفه و از روی ترس و اجبار. نباید در قبال رسیدگی و عشقی که به فرزندانمان می‌دهیم آنها را مدیون، بدهکار و نامن بار بیاوریم. باید اجازه دهیم عشق و محبت آزادانه‌ای شکل بگیرد.



جبر برای فرزندان تبدیل می‌شود و کودک با این حس بزرگ می‌شود که اگر اتفاقی برای والدینش بیفتد او مقصر است. تمام دوران کودکی، نوجوانی و جوانی خود را با این ترس سپری می‌کند

حسین گل محمدی

همه ما والدین خود را دوست داریم، زیرا در تمام دوران زندگی از آنها محبت دیده‌ایم. والدین خود را دوست داریم حتی اگر به دلایل و شرایطی از آنها محبت زیادی ندیده باشیم. اما آیا این دوست داشتن فقط برای ادای دین محبتی است که والدین از بدو تولد نسبت به ما داشته‌اند؟ آیا والدین به فرزندان خود عشق و محبت دارند، چون وظیفه خود می‌دانند و انتظار دارند در آینده فرزندانمان این عشق و محبت آنها را حتماً و در هر شرایطی جبران کنند؟

عشق و علاقه والدین به فرزندان قطعاً بی‌ریا و بدون هیچ چشمداشتی است، ولی گاهی برخی والدین در قبال عشق و علاقه‌ای که به فرزندان خود نشان می‌دهند این جبر را نیز به فرزند خود القا می‌کنند که تو باید در آینده محبت‌های من را جبران کنی. بدون تردید همه فرزندان والدین خود را دوست دارند و حس فرزنددی در آنان باعث می‌شود به والدین خود توجه کنند ولی گاهی با رفتار یا گفتاری اشتباه این عشق و علاقه به یک

می گوید: اولین ضرر بد اخلاقی به خود فرد بد اخلاقی بازمی گردد چرا که اولاً یک فرد بد اخلاقی همواره از نظر روحی و روانی به هم ریخته است، ثانیاً یک فرد بد خلق همیشه تنهات و حتی فامیل هم دوست ندارد و با او معاشرت و رفت و آمد داشته باشند، بنابراین یک فرد بد اخلاقی اول خودش ضرر می کند.

او ادامه می دهد: انسان نیاز به روابط اجتماعی، دوستی و رفاقت با دیگران دارد. اساساً انسان از ریشه انس می آید و هر انسانی نیازمند این است که با هممنوعان خود نشست و برخاست داشته باشد. این پژوهشگر همچنین به تأثیرات خوش اخلاقی و گشاده رویی در کسب روزی و افزایش رزق اشاره می کند و می گوید: سفارش ها و احادیث فراوانی در این باره وجود دارد و کاملاً مشخص است که مهربانی و صمیمیت باعث افزایش رزق و روزی و کسب درآمد می شود.

او سپس به ویژگی افراد صالح اشاره می کند و می گوید: اگر بگوییم خوش اخلاقی یکی از ویژگی های افراد بهشتی است، سخن گزافی نگفته ایم. نگاهی به زندگی علما و صالحان نشان می دهد این افراد در کنار بسیاری از ویژگی های نیکویی که داشتند از حس خلق بر خوردار بودند و در این باره شهرت داشتند. وی خاطر نشان می کند: خوش خلقی، موقعیت اجتماعی انسان را ارتقا می دهد و او را محبوب می کند. همچنین حسن خلق، مشکلات و ناهمواری های زندگی را برای آدمی هموار می کند.

این استاد حوزه در بخش دیگری از صحبت های خود به تأثیرات خوش اخلاقی در خانواده می پردازد و می گوید: هیچ چیز به اندازه خوش اخلاقی نمی تواند ارکان خانواده را تقویت کند. خوش اخلاقی در خانه و با اعضای خانواده می تواند باعث ایجاد صمیمیت بیشتر، همدلی و تقویت حس اعتماد به نفس اعضا شود. او می افزاید: در این خانواده ها فرزندان احساس امنیت بیشتری می کنند، اعتماد آنها به والدین بیشتر است و شخصیت آنها بهتر شکل می گیرد. مطمئناً در این خانواده ها، فرزندان بهتری تربیت می شوند و صمیمیت باعث می شود فضای امنی در محیط خانه شکل گیرد و ناهنجاری ها از فرزندان خانواده دور شود. همدلی و صمیمیت در محیط خانه و کمک کردن زن و شوهر به هم در اداره کارهای منزل باعث می شود فضایی صمیمی در خانه به وجود آید و این فضای صمیمی محیط بسیار مناسبی برای تربیت و رشد فرزندان است. *



آدم بد اخلاق همیشه تنهات

همه تورا دوست دارند از بس که خوش اخلاقی!

مهدی ارجمند

حسن خلق، مهربانی و محبت کردن رفتارهایی است که بیش از هر چیز دیگری در دین اسلام بر آن تأکید شده است، به گونه ای که خداوند کریم حتی به پیامبر اکرم (ص) نیز دستور به خوش اخلاقی و مهربانی کردن می دهد و بر مکارم اخلاق تأکید دارد. حسن خلق پیامبر (ص) در برابر رفتارهای خشن و دور از اخلاق مشرکان در صدر اسلام باعث شد بسیاری از افراد جذب اخلاق نیکو و رفتار پسندیده پیامبر اکرم (ص) شوند. حسن خلق و رفتار توأم با مهربانی همچنین می تواند گره گشای بسیاری از مشکلات در جامعه و پیشگیری از بد اخلاقی ها، درگیری ها و نزاع ها باشد. شاید شما هم این شعر و ضرب المثل را شنیده باشید که می گوید: «از محبت خارها گل می شود». این ضرب المثل بیشتر از هر ضرب المثل دیگری می تواند به تقویت و تغییر در سبک زندگی کمک کند.



این یک واقعیت است که با معجزه اخلاق نیکو می توان بسیاری از مشکلات را حل کرد و در راه صلح، دوستی و محبت قدم برداشت. قطعاً مهربانی در خانواده، در محل کار، در اجتماع و در رفتار با مردم می تواند باعث بهبود روابط شود. از همه مهم تر آثاری دارد که در درازمدت این آثار مشخص و به مرور



در روابط خانوادگی و به ویژه همسر داری حسن خلق و رفتار توأم با مهربانی و صمیمیت است که می تواند به تقویت بنیان های خانواده کمک کند و در چنین خانواده های فرزندان رشد شخصیتی، آینده ای خوب دارند

تبدیل به ملکه ذهن دیگران می شود و همه فرد را به عنوان انسانی خوش اخلاق و نیکو صفت می شناسند و برای او احترامی خاص قائل می شوند. به طور حتم یک پدر یا مادر، یک معلم و یک استاد می تواند با بهره گیری از حسن خلق، اخلاق نیکو و رفتار ملائمت آمیز در تربیت فرزندان خود یا شاگردانش موفق تر باشد. در روابط اجتماعی و همسایه داری نیز حسن خلق به بهبود روابط

اجتماعی کمک می کند و صفا و صمیمیت را افزایش می دهد. در روابط خانوادگی و به ویژه همسر داری نیز حسن خلق و رفتار توأم با مهربانی و صمیمیت است که می تواند به تقویت بنیان های خانواده کمک کند و در چنین خانواده های فرزندان رشد می کنند که علاوه بر ثبات شخصیتی، آینده ای خوب دارند.

حجت الاسلام مراد تاجی، استاد حوزه و پژوهشگر می گوید: بد اخلاقی بدترین صفتی است که یک مسلمان می تواند داشته باشد، چرا که در دین مبین اسلام بر خوش اخلاقی تأکید فراوانی شده و شایسته نیست یک مسلمان بد اخلاق باشد. او می افزاید: حسن خلق پیامبر اکرم (ص) به عنوان بهترین و ویژگی ایشان شناخته می شود و این حسن خلق در کنار مردم داری و رفتار نیکو با صحابه و حتی دشمنان باعث شده است همگان پیامبر (ص) را به عنوان معلم اخلاق بشناسند و همین حسن خلق و حلم و بردباری ایشان باعث شد در فضای خشن و بد اخلاق آن زمان در شبه جزیره عربستان، اسلام روند پیشرفت و توسعه خود را طی کند. او می افزاید: این حسن خلق در سایر معصومین (ع) نیز دیده می شود و آن بزرگواران حتی در برابر دشمنان خود با مهربانی و ملائمت برخورد می کردند. حجت الاسلام تاجی درباره مضرات بد اخلاقی

«پرهیز از قضاوت» نخستین گام همدلی کردن

من سعی می کنم تو باشم!

سمیرا عمویور

یکی از مهارت های مهم زندگی، همدلی است. منظور از همدلی، خود را به جای دیگری گذاشتن است. هدف این است که در هر رابطه ای بتوانیم مسائل و موقعیت فرد دیگری را بفهمیم. به عنوان مثال شوهری که هر شب تا دیروقت با دوستان به سر می برد و اعتراض مداوم همسر را به هیچ می انگارد، آیا یک بار به این اندیشه افتاده است که اگر حتی یک شب همسرش مانند او رفتار می کرد، او چه حالی داشت و چه واکنشی بروز می داد، به کارگیری توانایی همدلی موجب ایجاد رابطه متقابل می شود. همدلی کردن با کسی، یعنی احساس او را درک کردن و ایجاد احساس مشترک با یکدیگر. دشوار تر از تشریح همدلی، به کارگیری آن در زندگی روزمره و بالابردن مهارت های مربوط به آن است.

شاید نخستین گام، پرهیز از ارزیابی و قضاوت رفتار طرف مقابل باشد. اگر ما رفتار فرد مقابل خود را بر اساس صحیح و غلط، زشت و زیبا، خوب و بد ارزیابی کنیم، پس ما رفتار او را در چارچوب این برچسب ها می بینیم نه آنطور که هست و ممکن است واقعیت او با این برچسب ها ناسازگار باشد. در آن صورت ما اولین گام را در جهت تخریب مهارت ها و توانایی های خود

و دیگری برداشته ایم. دومین گام در ایجاد فرایند همدلی، درک احساسات و عواطف طرف مقابل است. هر چه بیشتر او را بشناسیم، بهتر می توانیم با او همدلی کنیم. درک خواسته ها و نیازها، آرزوها، توانایی ها و تجارب، هراس های طرف مقابل، همه و همه ما را بر آن می دارد که او را بهتر بشناسیم

نخستین گام در ایجاد همدلی، پرهیز از ارزیابی و قضاوت رفتار طرف مقابل است. اگر ما رفتار فرد مقابل خود را بر اساس صحیح و غلط، زشت و زیبا، خوب و بد ارزیابی کنیم، پس ما رفتار او را در چارچوب این برچسب ها می بینیم نه آنطور که هست و ممکن است واقعیت او با این برچسب ها ناسازگار باشد



و پی به احساسات و عواطف او ببریم و بتوانیم با او بهتر همدلی کنیم. گام دیگر اینکه باید بکوشیم آنچه دیگری بر اساس نگرش و توانایی خود تجربه کرده است ما نیز تجربه کنیم. مهم است که بدانیم این تجربه باید بر اساس نگرش و احساسات او باشد، نه آنچه خود می اندیشیم. خود را کاملاً در جای او و به جای او قرار دادن ما را بر آن می دارد که او را بهتر درک کنیم. حمایتگری از جمله ویژگی هایی است که منجر به همدلی و نزدیکی بیشتر بین طرفین می شود. در زندگی زناشویی اینکه زن و شوهر به تساوی رفتاری و پایگاه اجتماعی یکدیگر توهین نکنند و هیچ گونه برتری نسبت به هم نشان ندهند و برعکس، حامی هم باشند، بسیار به ایجاد همدلی کمک می کند. بی تردید یک رابطه حمایتگرانه منجر به ایجاد امنیت و آرامش برای طرفین می شود. *

مرور رمان «مشعل سنگین»
 نوشته شیلا مک کی راسل (بخش نخست)

در آرزوی پرستار شدن

تلخیص: حسین گل محمدی

سوزان بیتمس، قهرمان مشعل سنگین دختری ناز پرورده است که بر اثر تماشای چند فیلم هوس می کند پرستار شود و جای قهرمان فیلم‌ها را بگیرد اما آنچه در واقعیت می بیند چیزی متفاوت با رؤیای اوست. در عالم خیال، وی خود را قهرمان فداکار آن فیلم‌ها و به جای فلورانس نایتینگل تصور می کند و جان بیماران را از چنگال مرض و مرگ نجات می دهد، اما بعد از ورود به آموزشگاه پرستاری و طی دوره کارآموزی در بیمارستان وابسته به آن، پرده خیال از برابر دیدگانش پس می رود. شیلا مک کی راسل، نویسنده رمان «مشعل سنگین» وقایع جالب و آموزنده‌ای را از زبان قهرمان داستان آورده است. این داستان روایت امیدها و آرزوها، مشقت‌ها و مرامت‌های دختران بی شماری است که مشعل فروزنده پرستاری را روشن نگه می دارند. رمان مشعل سنگین نوشته شیلا مک کی راسل با ترجمه حبیبه فیوضات در ۲۹۷ صفحه از سوی انتشارات علمی و فرهنگی منتشر شده است. برای کسانی که امکان خرید و فرصت مطالعه این رمان را ندارند خلاصه آن را طی دو شماره منتشر می کنیم.



هر چند مدت زیادی از آن سال‌ها گذشته با این حال خاطره‌ها در ذهنم هنوز باقی مانده است. در این سال‌ها اشک‌ها به شدت و خنده‌ها از ته دل بود. هر لحظه آن مملو از پند و عبرت بود. هشت سال قبل یعنی هنگامی که بیش از ۱۸ سال نداشتم، دوره آموزشی پرستاری را آغاز کردم. با اینکه از خانواده‌ای ناز پرورده و مرفه بودم اما آرزویم این بود که پرستار شوم. خیلی دوست داشتم جای فلورانس نایتینگل و پرستاران قهرمان فیلم‌های جنگی را بگیرم، البته با تلقینات سردکننده دوستان و آشنایان از جمله مادرم روبرو بودم. پدرم با شهر دار مذاکره و مشورت کرد که در بیمارستان دوره آموزشی بگذرانم و بالاخره به ملاقات رئیس پرستاران بزرگ‌ترین بیمارستان شهر رفتم. رئیس پرستان از من سؤال عجیبی کرد: «خانم بیتمس



نمی‌رود و آن لکه‌های کبودی که روی لبانش به جای گذاشت و هیچ وقت پاک نمی‌شد. به اتفاق همکاران جنی را آماده کردیم تا مأموران کفن و دفن ببینند. تا آن موقع مرگ یک انسان را از نزدیک ندیده بودم و به همین جهت حالم بد شد. در دوره شب کاری سال اول رموز پرستاری را آموختم و کم‌کم درباره زندگی و مرگ نیز اطلاعاتی کسب کردم. یک بار بی‌خوابی به خاطر خستگی بیش از اندازه جای دو مریض را اشتباه گرفت و مریضی را که احتیاج به عمل جراحی نداشت، برای اتاق عمل آماده کرد و بیمار بیچاره نیز تحت عمل جراحی قرار گرفت. این خبر خیلی سریع در بیمارستان پیچید و جلسه تشکیل شد که در آن رئیس بخش داخلی هم حضور داشت. جنگ و جدال بین دکترها بالا گرفت. اندکی بعد از آن شب من به بخش امراض روانی منتقل شدم. بیماران بی‌حس و بی‌جان قسمت باید با لوله غذا می‌خوردند و من از غذا خوردن به وسیله لوله بیزار بودم و آن را نامطلوب و خشونت‌آمیز می‌دیدم. در مورد بی‌حس بودن نتیجه رسیدیم که مبتلا به شیزوفرنی است. هر وقت به اتفاق هم می‌خواستیم یکی از بیماران را از حالت بهت و بی‌حسی بیرون بیاوریم، به او می‌گفتم: «بی‌تو هم صبح ممکن است همین وضع را داشته باشی. هر وقت می‌خواهم تو را از خواب بیدار کنم، عین همین حالات از تو سر می‌زند.» او هم برای مقابله به مثل مرا به بالین «بسی پوتر من» هدایت می‌کرد و او را نشان می‌داد. «بسی» دیوانه‌ای بود که در مواقع بحران جنونش بگریز حرف می‌زد و هذیان می‌گفت، اما بعضی اوقات به طرز شگفت‌آوری بذله گو بود. بی‌تو من گفت: «سوزی تو هم همینطوری. یک دم سر عقل می‌آیی و لحظه بعد دوباره حالت خراب می‌شود...»

* ادامه دارد...

آیا مطمئن هستید که می‌خواهید پرستار شوید؟» و من گفتم: «آرزوی همیشگی من بوده». هر چند زندگی یک پرستار زندگی راحتی نیست و بالعکس، بسیار طاقت‌فرساست، اما خودم را با کلماتی عالی و پسندیده که از یک فیلم جذاب به ذهن سپرده بودم، توجیه کردم. رئیس پرستاران اوراق تقاضانامه را به من داد و خواست که قبل از تصمیم‌گیری بیشتر فکر کنم. مدتی بعد با «بی» که به احکام و فرایض دینی آشنایی کامل داشت و بر حسب تقدیر او نیز به پرستاری روی آورده بود، آشنا شدم. بی را به اتاق شکسته‌بندی و من را به اتاق پانسمان فرستادند. وظایف من عبارت بود از شستن لگن‌ها و کاسه توالت و وظیفه بی رسیدگی به گل‌ها و گلدان‌ها بود. بی سه بار پیشنهاد کرد که وظیفه لگن شویی خود را با گل مرتب کردن او عوض کنم اما من قبول نکردم. همانگونه که انتظار می‌رفت من و بی بسیاری از تجربیات اولیه را در آن بخش اندوختیم و چند روزی نگذشت که به ما اجازه دادند پشت بیماران را ماساژ بدهیم و طولی نکشید که اجازه دادند سینی غذای بیماران را هم درست کنیم و ببریم، البته چند امتحان کتبی و علمی باید می‌دادیم که در آن امتحانات قبول شدیم. بستگان نزدیک مادر جایگاه مخصوصی نشسته بودند تا اینکه ما روی صحنه رفتیم و نفس‌زنان در جاهای خود منتظر ماندیم. بعد از چند کلمه افتتاحیه، رئیس هیئت دانشجویان با شععی که در دست داشت به جانب ما آمد و تک‌تک شمع‌ها را روشن کرد و سپس سرمان را به تاج سفید پرستاری آراست. در دوره شب کاری برای نخستین بار شاهد مرگ یک بیمار شدم. طعمه مرگ دختری بود به نام جنی که در مدرسه در ردیف جلوتر از من می‌نشست. هیچ وقت دانه‌های سپاهی که هر شب استفرغ می‌کرد پادم



هنگامی که بیش از ۱۸ سال نداشتم، دوره آموزشی پرستاری را آغاز کردم. با اینکه از خانواده‌ای ناز پرورده و مرفه بودم اما آرزویم این بود که پرستار شوم. خیلی دوست داشتم جای پرستاران قهرمان فیلم‌های جنگی را بگیرم



رمان‌های بزرگ جهان از نگاه «سامرست موآم»

این ۱۰ رمان را حتماً بخوانید

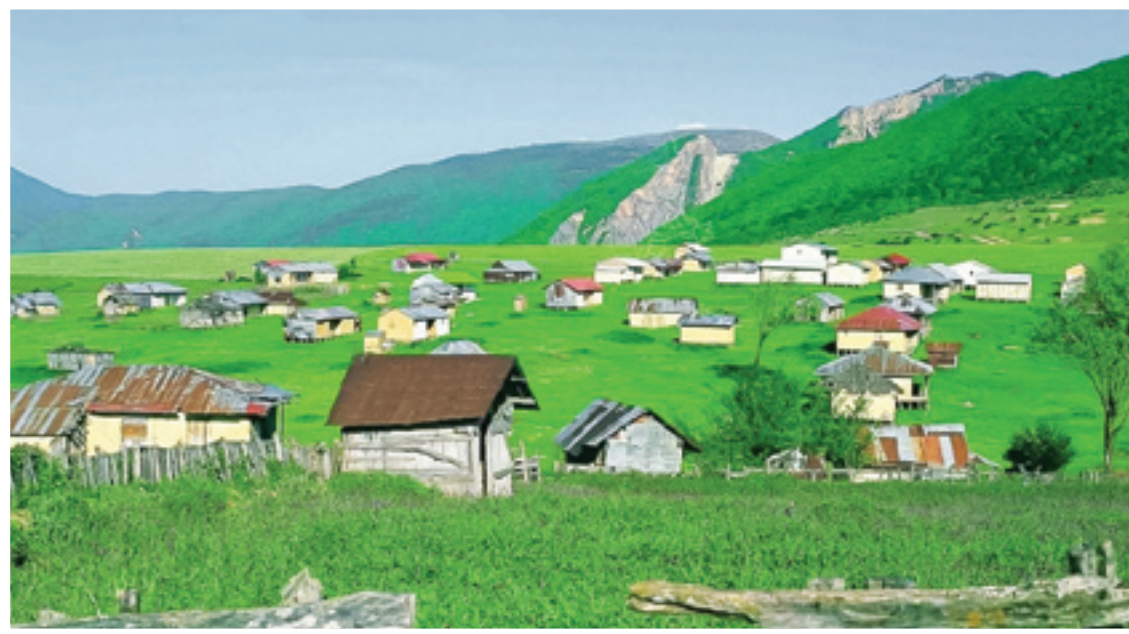
- ۸- **تام جونز:** تام جونز داستان معروف هنری فیلدینگ داستان سرا، نمایشنامه‌نویس و روزنامه‌نگار برجسته بریتانیایی است که از او به عنوان بنیانگذار سبک رئالیسم در ادبیات انگلستان یاد می‌شود.
- ۹- **موبی دیک:** موبی دیک یا وال سفید در سال ۱۸۵۱ توسط هرمان ملویل، نویسنده شهیر امریکایی به رشته تحریر درآمده است. تنازع قدرت بشر و نهنگ سفید رنگ موضوع مهم در این کتاب است.
- ۱۰- **غرور و تعصب:** رمانی از نویسنده انگلیسی، جین آستن است. این کتاب، دومین داستان جین آستن است. او این داستان را در سال ۱۷۹۶، در حالی که تنها ۲۱ سال داشت، نوشت، اما چاپ آن تا سال ۱۸۱۳ به طول کشید. *

- قبل از مرگ خویش به چاپ رساند.
- ۵- **مادام بواری:** نخستین اثر گوستاو فلوبر، نویسنده نامدار فرانسوی است که به عنوان یکی از برجسته‌ترین آثار او به شمار می‌آید. نگارش مادام بواری از سپتامبر ۱۸۵۱ تا آوریل ۱۸۵۶ به مدت پنج سال طول کشید.
- ۶- **سرخ و سیاه:** سرخ و سیاه رمانی است از هنری پیل استاندال و در سال ۱۸۲۰ به تحریر درآمده است. استاندال نویسنده سبک رئالیسم در فرانسه قرن نوزدهم میلادی است.
- ۷- **بلندی‌های بادگیر:** بلندی‌های بادگیر رمانی است نوشته امیلی برونته، شاعر و نویسنده انگلیسی. این کتاب در فارسی با عنوان عشق هرگز نمی‌میرد نیز ترجمه شده است. اصل انگلیسی این کتاب در سال ۱۸۴۷ منتشر شد.

- فرانسوی است که در سال ۱۸۳۴ در مدت ۴۰ روز نوشته شد. بابا گوربو، داستان تلاقی سرنوشت انسان‌های گوناگون است که در قالب شخصیت‌های مثبت و منفی عناصر سازنده داستان را تشکیل می‌دهند.
- ۳- **دیوید کاپر فیلد:** نوشته چارلز دیکنز، نویسنده انگلیسی و نیز نام شخصیت اصلی همین داستان است. این کتاب برای نخستین بار در سال ۱۸۵۰ میلادی منتشر شد. دیکنز آن را از سایر کتاب‌های خود برتر می‌دانست، شاید از این رو که حوادث هیجان‌انگیز و بسیاری از عناصر داستان برگرفته از رخدادهای زندگی خود او است.
- ۴- **برادران کارامازوف:** رمان فلسفی و روانشناختی برادران کارامازوف مشهورترین اثر داستایوسکی نویسنده شهیر روسی است که وی آن را در سال ۱۸۷۹ دو سال

- ۱- **ویلیام سامرست موآم:** نویسنده انگلیسی کتابی به نام «بحث و نقدی درباره ۱۰ رمان بزرگ جهان» دارد که از نگاه خود ۱۰ رمان از بهترین کتاب‌هایی را که در حوزه ادبیات داستانی خوانده، معرفی و نقد و بررسی کرده است. این کتاب با ترجمه کاوه دهگان در کتابفروشی‌ها در دسترس علاقه‌مندان است. ۱۰ رمان مورد نظر سامرست موآم به ترتیب زیر است.

- ۱- **جنگ و صلح:** رمانی از تولستوی، نویسنده بزرگ روس که از مهم‌ترین رمان‌های ادبیات جهانی به شمار می‌رود و عشق، مفاهیم انسانی و رویدادهای تاریخی را در هم آمیخته است.
- ۲- **بابا گوربو:** رمانی از انوره دو بالزاک، نویسنده رئالیست



۴ پیشنهاد ناب برای سفر در شهریور ماه

سفر به سبزترین ارتفاعات ایران در آخرین ماه تابستان

چند روز دیگر وارد آخرین ماه از تابستان می شویم و سه ماه تعطیلات گرم این فصل رو به اتمام است. پس زودتر دست به کار شوید و آخرین روزهای تعطیلات تابستانه تان را از دست ندهید. از شانس خوب شما در بهترین ماه از فصل تابستان برای سفر گردشگری قرار داریم. شهر یور ماه دیگر حرارت مردار را ندارد و نه به خنکا و گاهای سرمای پاییز است و بهترین زمان برای سفر به ییلاق های کشور است و می تواند تجربه ای زیبا و متفاوت برای شما باشد. با ما همسفر شوید تا به پنج نقطه زیبا و دل انگیز در استان های شمالی و سرسبز کشور سفر کنیم.



■ ییلاق سوباتان

ییلاق سوباتان از مناطق زیبایی است که در بخش غربی شهر لیسار از توابع شهرستان تالش قرار دارد. خود تالش هم در استان گیلان است و نامی آشنا برای خیلی از مسافران و مقصدهای سفری تورها. زیبایی جنگل های تالش زبانزد خاص و عام است که از غرب به ییلاقات اردبیل و دریاچه زیبای نور متصل است. از شمال به رودخانه لیسار و ییلاق خطبه سرا و از جنوب هم به ییلاق آسومار جوکندان متصل است. با این تفاسیر دیگر در بکر بودن منطقه و خوش آب و هوا بودنش حرفی باقی نمی ماند.

سوباتان دارای چشمه هایی پر آب و هوایی مطبوع و دلپذیر است که انواع گیاهان و گل های وحشی و

خودرو در دشت های آن می روید. چون سوباتان با دریای خزر فاصله چندانی ندارد آب و هوایی بسیار متغیر دارد و این فرصت را برای شما فراهم می کند که در طول یک روز آب و هوای بهاری تا پاییزی را تجربه کنید. گاهی رعدوبرق و تگرگ و باران و گاهی آسمانی صاف و روشن و رنگین کمان. برای سفر به این منطقه می توانید از خلخال یا اردبیل سفر خود را آغاز کنید. باز همان جاده معروف تالش استفاده کنید که هم تردد بیشتری دارد و هم پر استفاده تر است و اگر احیاناً خودروی مناسبی نداشته باشید و به مشکلی بر خوردید، راحت تر نیروی کمکی پیدا کنید.

■ دهکده جهان نما

یکی از ییلاق های بسیار زیاده کشور دهکده جهان نما در استان گلستان است که در فصل تابستان و بهار بسیار زیبا و دیدنی است. ییلاق منحصر به فرد دهکده جهان نما در میان رشته کوه های البرز قرار دارد و اگر به ارتفاعات بروید به راحتی می توانید دشت گرگان و دریا را ببینید. این دشت در ارتفاع ۳ هزار متری سطح دریا قرار دارد و دور و دورا به نام های «کفشگیری محله» و «سعد آباد محله» را در خود جای داده است که دارای اقامتگاه هایی با معماری سنتی و طبیعی است. به غیر از جاذبه های طبیعی و مناظر زیبای دشت و کوهستان در این ییلاق می توان به «چکل آتشان» اشاره کرد. این مکان دیدنی دارای چشمه هایی فراوان و دشتی وسیع است که از گل های رنگارنگ پوشیده شده و گیاهان

در ماز پچال می توانید دید وسیعی از مناطق بکر رامسر تا چالوس را داشته باشید. تپه های این دشت بعد از بارندگی مه زیبایی دارد و تقریباً منظره ای مشابه با جنگل ابر در شاهرود به وجود می آورد

«چمن ساور» بروید تا در نهایت به دشت جهان نما برسید. **■ ایسل محله و دشت در یاسر** دشت در یاسر در قسمت جنوبی شهر تنکابن از مناطق بسیار زیبای منطقه شمالی ایران محسوب می شود. ارتفاع این دشت در حدود ۲ هزار متر از سطح دریاست و فضای سرسبز و محصور بین چهار کوه است. کوه الموت بلندترین آن هاست که بر این دشت محاط است. در حقیقت دشت در یاسر مانند یک مرز سرسبز است که جنگل های شمالی را از کوهستان های برفی الموت جدا می کند. این منطقه دارای چشمه های بسیاری است و به خصوص در فصلی مانند بهار که آب بیشتر است، پیدا کردن نقطه ای خشک در دشت کار بسیار سختی است. به سبب موقعیت جغرافیایی منطقه، منظره های بسیار چشمگیری در این دشت به وجود آمده است. «ایسل محله» نیز نام روستایی است که به خوش آب و هوا بودن شهرت دارد و به خاطر قرار گرفتن بین دو کوه تنها ساعات کمی در روز خورشید به آن می تابد و جاری بودن رود در یاسر در آن نیز طراوت و خنکای خاصی به روستا بخشیده است. برای سفر به این منطقه بعد از ورود به تنکابن باید به سمت جاده «دوهزار» بروید تا به درواهی امامزاده قاسم برسید. سمت چپ جاده را انتخاب کنید تا به اسل محله برسید. از آنجا هم با کمی کوهنوردی و عبور از تپه ها و چشمه ها به دشت در یاسر می رسید.

■ جنگل ماز پچال

ماز پچال یکی از مناطق بکر و طبیعی ایران و از نقاط محبوبی است که همیشه از مقاصد سفری مسافران و تورهای گردشگری است. دهکده زیبای ماز پچال در ارتفاع ۲۶۰۰ متری سطح دریا قرار دارد و در ۵۰ کیلومتری شهر عباس آباد و نزدیک کلاردشت است. در این دهکده زیبا می توانید دید وسیعی از مناطق بکر رامسر تا چالوس را داشته باشید که منظره زیبایی به این دهکده تابستانی بخشیده است. تپه های این دشت بعد از بارندگی مه زیبایی دارد و تقریباً منظره ای مشابه با جنگل ابر در شاهرود به وجود می آورد. در یک نگاه کلی آب و هوای دلپذیر جنگل ماز پچال و منظره کوهستانی آن، منطقه ای رویایی خلق کرده است. برای رسیدن به این منطقه از جاده چالوس تا مرز آبادارانندگی کنید و از مناظر طبیعی و زیبای آن نیز لذت ببرید. در ادامه راه مسیر کلاردشت را پیش بگیرید و به عباس آباد تغییر مسیر دهید. تا اینجای راه نه تنها خسته نمی شوید، بلکه می توانید عکس هایی زیبا نیز در جاده گرفته و به خاطرات سفر خود اضافه کنید. بعد از ورود به عباس آباد هم جاده ۱۰ کیلومتری ماز پچال را پیدا کنید و مقصد سفر خود را در پیش بگیرید. **■ نقل و تلخیص از: samtik.com/mag**



باید تجهیزات کمپینگ با خود ببرید. علاوه بر این، می توانید به تکاب برگردید و در هتل و اقامتگاه های بومگردی آن اقامتی به یادماندنی داشته باشید. تخت سلیمان در ۴۵ کیلومتری شمال شرق شهر تکاب در جنوب شرقی استان آذربایجان غربی قرار دارد. برای رفتن به تخت سلیمان از تهران باید به سمت قزوین و سپس زنجان حرکت کنید و از آنجا راهی بیجار، تکاب و تخت سلیمان شوید. مسیر تهران، اسلامشهر، ساوه، کبود آهنگ، بیجار و تکاب نیز شما را به تخت سلیمان می رساند. مسیرهای دیگری همچون میانوآب، شاهین دژ، تکاب و همین طور راه آسفالت زنجان، دندی و تخت سلیمان هم از گزینه های دیگر پیش روی شما هستند. **■**

سیاحت در چهارمین میراث جهانی ایران

تماشای تاریخ و طبیعت در تخت سلیمان

از دوره های هخامنشی و مادی نیز در این محل پیدا شده است. در محوطه تخت سلیمان با چشم انداز زیبای دریاچه ای طبیعی مواجه خواهید شد که آب آن از چشمه ای در عمق ۱۲۰ متری زمین می جوشد. این چشمه جوشان و آهکی هزاران سال قدمت دارد و خود دلیل مهمی برای ساخته شدن تخت سلیمان در این محل به شمار می رود. محوطه تخت سلیمان در هر فصلی از سال، زیبایی ها و جلوه های خاص خود را دارد؛ با این حال، بهترین زمان سفر به این منطقه را می توان فصل بهار و اوایل تابستان دانست یعنی از ماه اردیبهشت تا تیر که هوا هنوز خنک و کوه ها و طبیعت اطراف همگی سرسبز و پوشیده از گل های رنگارنگ است. بخش هایی از مجموعه تخت سلیمان در طول شب نورپردازی شده است که پیاده روی شبانه در آن و عکاسی از زیبایی های آن خالی از لطف نیست. در سفر به تخت سلیمان می توانید شب را در طبیعت بکر و بی نظیر این منطقه بگذرانید و از تماشای آسمان شب نهایت لذت را ببرید؛ پس در این صورت

شهر باستانی تخت سلیمان محل سکونت اقوام ماد، هخامنشی، اشکانی، ساسانی و مغول بوده است. این مجموعه در ۲۹ آذر ۱۳۱۶ در فهرست آثار ملی ایران قرار گرفت و در تیرماه ۱۳۸۲ به ثبت جهانی رسید تا پس از تخت جمشید، چغازنبیل و میدان نقش جهان، چهارمین اثر ایران در فهرست میراث جهانی یونسکو باشد.

تخت سلیمان در کنار شگفتی های باستانی و طبیعی، یکی از نقاط روی کره زمین است که جریان انرژی زمین در آن به خوبی قابل درک است. گردشگران از سال ۱۳۸۴ در روز اوج فعالیت های انرژی زمین به این محل می آیند و در جهت عقربه های ساعت دور دریاچه آن می چرخند تا حس روحی و روانی حیرت انگیزی را تجربه کنند. بناهایی که در مجموعه تخت سلیمان هستند، در دوره های مختلف تاریخی یعنی اشکانی، ساسانی و ایلخانی ساخته شده اند که از مهم ترین آنها می توان به آتشکده و تالارهای دوره ساسانی اشاره کرد؛ هر چند که در کاوش های باستان شناسی، آثاری

هادیانه

پیامبر خدا(ص):
 إِنَّ التَّفَكْرَ، حَيَاةُ قَلْبِ الْبَصِيرِ كَمَا تَمِشِي الْمُسْتَنِيرُ فِي الظُّلُمَاتِ بِالنُّورِ، يُحَسِّنُ التَّخْلُصَ وَيُقِلُّ التَّرْتِيبَ.
 اندیشیدن، مایه حیات دل شخص با بصیرت است همانگونه که اگر شخص چراغ به دست در تاریکی ها در
 پرتو نور اچراغ آراه رود، به خوبی خود را نجات می دهد و کمتر درنگ و توقف می کند. (بحار الانوار)

حکیمانه

خلاف پیمبر کسی ره گزید
 که هرگز به منزل نخواهد رسید
 مپندار سعدی که راه صفا
 توان رفت جز بر پی مصطفی
 سعدی

حکایتخانه

حکایت گنجشک و مار

روزی، روزگاری، گنجشک در خانه ای لانه داشتند. سوراخ بالای دیوار بود و دو گنجشک به خوبی و خوشی در آن زندگی میکردند. پس از مدتی آن گنجشک صاحب جوجه‌های شدند. آنها خوش و خرم بودند. یک روز که گنجشک پدر برای آوردن غذا رفته بود مار بدجنسی که در آن نزدیکی ها بود به لانه آمد. گنجشک مادر پرواز کرد و روی دیوار نشست، اما جوجه گنجشک هنوز قدرت پرواز نداشت. مار به طرف جوجه گنجشک رفت. گنجشک مادر سر و صدا کرد، نزدیک مار رفت و به او نوک زد، اما فایده‌ای نداشت. مار بدجنس جوجه را بلعید و همانجاری لانه گرفت و خوابید. کمی بعد گنجشک پدر رسید. گنجشک مادر گریان و نالان قضیه را تعریف کرد. گنجشک پدر هم ناراحت شد. اما جوجه‌ها دست رفته بود و نمی شد کاری کرد. دو گنجشک تصمیم گرفتند انتقام جوجه‌ها را از مار بگیرند. ناگهان گنجشک پدر فکر عجیبی کرد. برای همین هم فوراً پرید و از اجاق خانه یک تکه چوب نیم سوز برداشت. آن را به نوک گرفت و سریع پرید و توی لانه انداخت. چوب نیم سوز روی چوبهای خشک لانه افتاد و دود غلیظی بلند شد. افرادی که در خانه بودند این کار عجیب گنجشک را دیدند. آنها برای این که خانه آتش نگیرد به سرعت نردبان گذاشتند تا آتش را خاموش کنند. درست هنگامی که مار میخواست از لانه فرار کند افراد خانه مار را دیدند. یکی از آنها با چوبی که در دست داشت ضربه محکمی به سر مار زد. مار بدجنس کشته شد. دو گنجشک در حالی که انتقام جوجه خود را گرفته بودند، پرواز کردند تا بروند و لانه جدید بسازند.
 * برگرفته از کتاب کلیله و دمنه



ذوق برنده شدن با سنگ و چوب

نگاهی به بازی های محلی استان کردستان

در کشور پهناور ایران که از تنوع اقلیمی - فرهنگی خاصی برخوردار است، انواع بازی و سرگرمی رواج داشته و دارد که هر کدام دارای ویژگی های خاص خود است. هر بازی محلی دنیایی از باورهای فرهنگی یک قوم و یک محل را در دل خود به امانت دارد، بنابراین با فراموشی هر یک از این بازی ها در عصری که تکنولوژی در حال گسترش است، علاوه بر اینکه بخشی از خاطره نیاکان ما را از بین می برد، ظرفیت این بازی ها را نیز برای ایجاد تنوع در اوقات فراغت کمرنگ می کند. در ادامه با بعضی از بازی های محلی کردستان که با اسامی دیگر در سایر مناطق هم دیده می شود، آشنا می شوید:

قاجان یا همان به قل دوقل

در این بازی دو نفر با هم بازی می کنند. ۱۲ عدد سنگ صاف و تخت به اندازه سکه انتخاب می کنند. برای شروع بازی تر خشک می کنند. نحوه بازی به این صورت است که تمام سنگ را با دست بر می دارند و به اندازه نیم متر به هوا می اندازند، بازیکن در حین برگشت سنگ ها، یک یا چند تا از آنها را با دست از هوا می گیرد. سپس برای برداشتن سایر سنگ ها از زمین یکی از سنگ های باقیمانده را به هوا می اندازد و برق آسا تا برگشت سنگ پرتاب شده از هوا، یکی دیگر از چند سنگ باقیمانده در زمین را بر می دارد و سنگ به هوا رفته را هم نرسیده به زمین می گیرد. این عمل ادامه دارد تا تمام سنگها را از زمین بردارد، در غیر این صورت بازنده می شود و بازی به دست همبازی او می افتد.

الان دولان یا الک دولک

در این بازی شش نفر بازیکن و وجود دارد که در دو

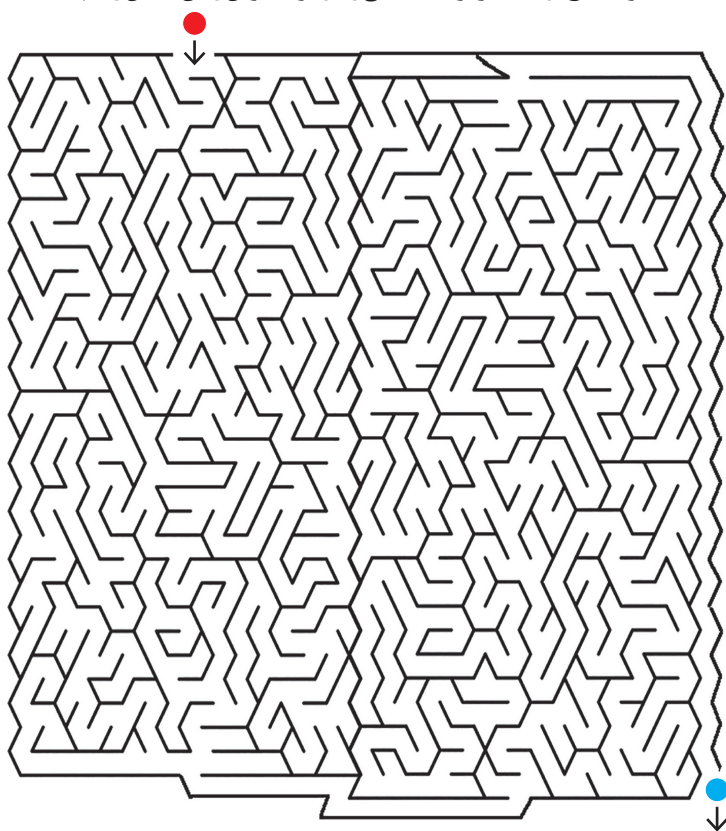
گروه یک و دو بازی می کنند. وسایل بازی یک عدد چوب دستی بلند حدوداً ۶۰ سانتیمتر به نام «سه چو» و چوب دیگری به طول ۱۵ سانتیمتر به نام آل و دو عدد سنگ تخت برای قرار دادن آل روی آنها می باشد. بین دو گروه دو نفر سر ملا انتخاب می شوند و برای شروع بازی تیک یا جفت می کنند. گروهی که شروع بازی به اسم آنها در آید، بازی را شروع می کنند و گروه مقابل در فاصله های معین قرار می گیرند. هر نفر حق دارد یک بار با چوب دستی آل را بزند، غیر از نفر آخر که حق سه بار زدن به آل را دارد. در ۲ صورت گروه برنده، بازنده می شوند و جای شان را با گروه مقابل عوض می کنند. ۱- هیچ کدام از آنها نتوانند آل را به منطقه ای دورتر از میدان بازی بیندازند. ۲- اگر هوایی برود و یکی از نفرات گروه مقابل بتوانند آن را به نام گل در هوا بگیرد.

سه قلا یا همان سه قلعه

این بازی شش نفر بازیکن دارد که به گروه یک و دو

بازیخانه

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



با توجه به رابطه اعداد حدس بزنید جای علامت سوال چه عددی باید باشد

	+		+		=	۲۱
	+		+		=	۱۷
	+		+		=	۱۸
	+		+		=	?

به نظر شما کدام کلید برق لامپ را روشن کرده است؟

جواب معما ها:
 ۱- ۲
 ۲- ۳
 ۳- ۴
 ۴- ۱