



گاشانه



javanonline.ir

شماره
۱۲

| ضمیمه هفتگی سبک زندگی و خانواده |
| روزنامه جوان | پنجشنبه ۳ شهریور ۱۴۰۱



مناسبات میان شما و همسرتان
نیاز به بازیابی و اصلاح مستمر دارد

روابط خود را چکاپ کنید

گندهای دوستانه و فAMILI می تواند
ساده و ارزان باشد

اوقات فراغت ایرانی
با طعم سادگی و مهربانی



دشمن بسیار
دوست اندک و رفیق کمیاب
لطفاً کمی رفاقت!



گشت و گذاری در زیباترین
بومگردی های شمالی

سفر و اقامت
به رنگ سنتی



مادران کارمند چند شغله هستند

خسته از کار بیرون آماده برای کار منزل!

نظام تشویق در محیط های کاری نیاز به بازنگری دارد

تلاش از کارمندا پاداش برای مدیرها



مادران کارمند
چند شغله هستند

خسته از کار بیرون، آماده برای کار منزل!

نیره ساری

کی آخر هفته می‌رسد؟ کی اول ماه می‌رسد؟! دو سؤال همیشه ثابت که برای یک قشر خاص است. درست حدس زدید: «کارمندان!» چهارم شهریور روز کارمند است. روز کارمند را تبریک می‌گوییم به همه کارمندان. به همان قشری که هر ماه ۱۰۰ مدل برنامه‌ریزی برای پول خود می‌کنند اما بعد از دادن قسط‌ها باز هم برنامه موکول می‌شود به ماه بعد! روز کارمند را به ویژه به بانوان کارمند ایرانی تبریک می‌گوییم. همان‌هایی که در ظاهر فقط کارمند اما در عمل چند شغله هستند و همزمان با وظایف کارمندی خود در نقش مادر و همسر نیز وظایف خود را به بهترین نحو ایفا می‌کنند.

■ ■ ■

۱) روایت یک روز بانوی کارمند

ساعت که زنگ می‌خورد مثل فشنگ از جا می‌پرد. بماند که شب قبل دیرتر از همه خوابیده تا ظرفی در ظرفشویی نماند، تا پیراهن اتو شده تحویل همسرش دهد، تا لک روی مقنعه دخترش را پاک کند. باز هم همه خواب هستند. حالا این مادر خانه است که دست و رویش را می‌شوید و مشغول آماده کردن صبحانه می‌شود. غذای همسرش را در ظرف می‌ریزد. کیف و کتاب بچه‌ها را چک می‌کند. لقمه زنگ تفریح را هم می‌گیرد. همه را یک به یک بدرقه می‌کند و در آخر کفش‌هایش را روی زمین می‌گذارد تا ببیند اما دوباره به داخل بر می‌گردد تا دکمه لباسشویی را فشار دهد...

همین چند خط چند ساعت از زندگی یک مادر کارمند است. تازه پس از رسیدن به محل کار او با حجم بالای کار و مشکلات مختلف روبه‌رو می‌شود و باید تا پایان ساعت کاری همه چیز را به جان بخرد تا بتواند در تأمین مخارج زندگی دوشادوش مرد

۲) روزگار سخت مادران کارمند

مادران کارمند الگوی خوبی برای فرزندان خود هستند. مادران شاغل فرزندان مستقل‌تر بار می‌آورند. مادران شاغل کمتر به افسردگی مبتلا می‌شوند اما مادرانی که همزمان بیرون و داخل خانه نقش دارند، با حجمی از وظایف



را از خود پرسیده‌اند که آیا می‌توانم در آن واحد هم کارمندی نمونه و هم مادر و همسری کامل باشم؟ آیا باید بین شغل خود و وظایف مادری یکی را انتخاب کنم؟ آیا می‌توانم هر دو را در کنار هم داشته باشم؟! چالش‌های فرزندان و آوری مجدد، کلاس‌های اجباری تابستانی برای فرزندان، نارضایتی فرزندان کوچک، دغدغه‌های مدرانه در محل کار، عذاب وجدان نسبت به وظایف مادری و همسری، اتکای عاطفی فرزندان به سایرین، درگیر کردن والدین برای کمک به مشکلات زندگی، تنها بخشی از مسائلی است که در طول روز، یک مادر کارمند با آن دست و پنجه نرم می‌کند.

روبه‌رو هستند که باید به تک‌تک آنها به خوبی عمل کنند.

بله باز هم از موضوع زنان شاغل و مشکلات آنها که همواره تمامی ندارد و بی‌نتیجه باقی می‌ماند، می‌نویسیم. زندگی مدرن همواره با خود الزاماتی دارد که اجتناب‌ناپذیر است. بسیاری از زنان توانایی‌های بالقوه‌ای دارند که در فرصت مناسب و در جایگاه دقیق می‌تواند به فعلیت درآید، چه بسا پذیرفتن این نقش و ایفای آن بسیار درجه یک‌تر از همان نقشی باشد که به مردان اعطا می‌شود. به زبان خودمانی‌تر گویی برخی زنان باید شاغل باشند و اصلاً حیف است

از توانایی‌های آنها استفاده نشود، اما اشتغال زنان و نحوه کار آنها باید با روحیات و نیازهای یک زن و خانواده‌اش همخوانی داشته باشد و به وظایف همسری و مادری او لطمه نزند.

هیچ مادر و همسر کارمندی گلابه‌ای از بی‌خوابی شبانه ندارد! گله‌ای از انجام وظایف همزمان خود نیز ندارد! بی‌خوابی را بهانه کمتر کار کردن نمی‌کند! سفارشی برای تغییر زمان رفت و آمد سرویس به محل کار نمی‌خواهد! آنها درجه یک هستند، به شرط آنکه در قوانین به اندازه‌ای که لایق هستند از امتیازات برخوردار شوند!

۳) کارمندی نمونه، مادر و همسری کامل

تمام مادران و همسران شاغل در برهه‌ای از زندگی این سؤال

تمام مادران و همسران شاغل در برهه‌ای از زندگی این سؤال را از خود پرسیده‌اند که آیا می‌توانم در آن واحد هم کارمندی نمونه و هم مادر و همسری کامل باشم؟

هر چند تمام تلاش زنان کارمند این است که بین نقش‌های مختلف زندگی هماهنگی به وجود بیاورند تا هیچ کدام از بخش‌های زندگی آنها دچار آسیب نشود، اما ناگزیر ممکن است گاهی به دلیل مشغله زیاد زندگی آنها دچار مشکلاتی شود. این موضوع ممکن است حتی برای زنانی که فراغ بال بیشتری دارند نیز به وجود بیاید، بنابراین باید با تدبیر و خویشتن‌داری درصدد رفع مشکلات برآیند. زنان کارمند نهایت سعی خود را می‌کنند که هم در محیط کار در نقش یک مسئول و هم در نقش مادری و همسری موفق باشند و عمدتاً نیز الگوهای خوبی برای سایرین محسوب می‌شوند، اما برای آنکه بارشان سبک شود و انرژی بیشتری برای رسیدگی به خانواده داشته باشند باید از طریق قوانین مناسب از آنان حمایت کرد. *



رایجی بیان می کنند: نمی دانم چرا اینطور رفتار می کند؟ نمی دانم چرا از من فرار می کند؟ نمی دانم چرا زود عصبانی می شود و از کوره در می رود؟ نمی دانم چرا تا بحثی را آغاز می کنم بلافاصله می گوید تمامش کن و ادامه نده؟ نمی دانم چرا دائماً غر می زند؟ نمی دانم چرا هر چه کار می کنم و زحمت می کشم، احساس رضایت از من ندارد و دائماً دیگران را به رخ من می کشد؟ نمی دانم چرا وقتی منطقی چیزی را توضیح می دهم در نهایت بسیار برانگیخته می شود و اگر ادامه یابد، گریه می کند. این اظهارات شرح حال زوج هایی است که روابط صمیمانه آنها کمرنگ شده و دیگر دغدغه ها و احساسات و افکار طرف مقابل را درک نمی کنند و همسر خود را صددرصد مقصر می دانند و نقش خود را در ایجاد این نوع تعاملات نادیده می انگارند.

مشکل از تعبیر و تفسیر ماست

حال بهتر است پس از درک وجود مسئله در روابط کمی به خود و ویژگی های خود ببینید. آیا می توانید



مناسبات میان شما و همسر تان نیاز به بازبینی و اصلاح مستمر دارد

روابط خود را چکاپ کنید!

سحر کیانی نژاد*

زمانی که مریم و امیر از دواج کردند، باورهای متفاوتی درباره تحصیلات داشتند، اما این تفاوت مشکل ساز به نظر نمی رسید. مریم برای تحصیلات ارزش قائل بود، اما امیر در فضای دانشگاه احساس خوبی نداشت و به دلیل تمایل به شغل آزاد نهایتاً پس از یک سال دانشگاه را رها کرد و به دلیل روحیه خلاق توانست در بازار موفق باشد. مریم کاردانی را در دانشگاه به پایان رساند و تازه کارشناسی را شروع کرده بود که متوجه شد، باردار است. پس از آنکه دخترشان به دنیا آمد به تحصیلاتش ادامه داد. امیر می گفت مدرک دانشگاهی دیگر مثل قدیم ارزش ندارد و صحیح نیست به خاطر گرفتن مدرک فرزندان را ساعت ها پیش مادرت بگذاری. زمانی که مریم برای مشاوره مراجعه کرد از سرزنش ها و بدخلقی های امیر خسته شده بود. با وجود علاقه به امیر، از تفکر امیر در مورد گرایش افراطی به جنبه های مالی و دیدگاه بدبینانه اش به تحصیلات، احساس نگرانی می کرد و می ترسید این نوع نگرش بر تمایل دخترشان به تحصیل تأثیر بگذارد. مریم و امیر در رودخانه زندگی در مسیرهای متفاوتی قرار گرفتند که در هر یک از این مسیرها به منابع متفاوتی دسترسی داشتند. دوستان، خانواده و گروه های شغلی و تحصیلی همان منابع در دسترس آنان بودند. در مراحل آغازین از دواج به دلیل هیجانی بودن روابط، منابع نقش حاشیه ای داشتند، اما پس از چند سال نقش خانواده پدیری و باورهای شکل گرفته در آن و نقش دوستان در دسترس به عنوان افراد مؤثر پرننگ شد. گذشت زمان و تجاری که مریم و امیر از محیط های متفاوت تحصیل و کار کسب کرده بودند بر تفاوت دیدگاه آنها تأثیر گذاشت و رنگ بیشتری به اختلاف باورها بخشید و منجر به انعطاف ناپذیری بیشتر آنها و توهین های روزافزون به عقاید یکدیگر شد تا جایی که حتی کل شخصیت یکدیگر را مورد تمسخر قرار می دادند.

آنچه باید بدانیم این است که رفتارهای ماعکس العمل رفتار طرف مقابل نیست بلکه تعبیر و تفسیری است که از رفتار طرف مقابل داریم و باعث احساسی در ما می شود که در اصل زیربنای رفتار یا عکس العمل ماست

ویژگی منفی خود را که در ایجاد این نوع تعاملات یا در تداوم آنها نقش داشته است، بیابید؟ این اندیشه به معنای مقصر دانستن خود نیست، بلکه به معنای این است که من نیز نقشی در رابطه دارم. آخرین دفعه ای را که با همسر تان دچار تعارض شدید، به خاطر آورید. آیا به محض ناراحتی از همسر تان، او را با دیگران مقایسه کردید؟ مثلاً گفتید ببین مردم برای همسرشان فلان کار و بهمان کار را انجام می دهند، اما تو چی یا بلافاصله او را سرزنش کردید و کلاً یک برچسب منفی شخصیتی به او زدید و هیچ یک از کارهای مثبت او را یادآور نشدید؟ مثلاً به محض اینکه همسر تان فراموش کرد سفارشتان را تهیه کند به او برچسب خسیس زدید یا او را بی تفاوت تلقی کردید؟

در تمام این موارد ممکن است علت این رفتار خود را عکس العملی به رفتار ناخوشایند همسر تلقی کرده باشید، یعنی به خود می گوید خوب او باعث می شود مقایسه اش کنم یا خودش به قدری بی توجهی می کند که یاد نمی آید اصلاً کار مثبتی انجام داده است؟! اگر از همسر تان نیز بپرسیم او نیز رفتار خود را عکس العملی به رفتارهای شما تلقی می کند. در واقع اکثر زوجین در تعارضات فی مابین انگشت اشاره خود را به سمت طرف مقابل می گیرند و او را مقصر می دانند.

آنچه باید بدانیم این است که رفتارهای ما عکس العمل رفتار طرف مقابل نیست، بلکه تعبیر و تفسیری است که از رفتار طرف مقابل داریم و باعث احساسی در ما می شود که در اصل زیربنای رفتار یا عکس العمل ماست و موجب می شود درک درستی از دیدگاه و رفتار یکدیگر نداشته باشیم و مسیرهای جدید رودخانه یکدیگر را درک نکنیم.

*مشاور و روانشناس



برای گذراندن این اوقات به دوستان و شبکه های مجازی پناه می بریم؟ اگر پس از تأمل متوجه شدید که پاسخ تمامی این سؤال ها نامطلوب است، می توانید نتیجه گیری کنید که هر یک نه تنها در مسیرهای متفاوتی از رودخانه زندگی قرار گرفته اید، بلکه حتی نمی توانید مسیر جدید همسر تان را درک کنید و بنابراین فاصله عمیقی بین شما ایجاد شده است.

از روابط خود ناراضی هستید

رابطه ماهیتی زنده، پویا و در حال رشد دارد که دائماً نیازمند رسیدگی و معاینات دوره ای است. زوج های غافل و بی توجه به تعاملات، اظهارات

شاد ضروری است.

تجدید نیرو و انرژی برای روابط می تواند به شکل های متفاوتی ایجاد شود. در مواقعی که وضعیت روحی بهتری دارید، کمی تأمل و از خود سؤال کنید آیا احساس می کنم همسر مرا درک نمی کند؟ آیا وقتی با هم گفت و گو می کنیم در انتها به جسر و بحث، توهین، تحقیر، مقایسه، انتقاد شدید و در نهایت قهر و سردی به طرف مقابل ختم می شود؟ آیا اصلاً در یک ماه گذشته توانسته ام با همسرم به تفریح و فعالیت دو نفره بپردازم و از آن لذت ببرم؟ آیا دوست داریم اوقات فراغت مان را با هم سپری کنیم یا هر یک

روابط شما نیاز به چکاپ دارد

تغییرات در تمام مسیر رودخانه زندگی وجود دارد و این تغییرات می تواند به علت نداشتن توجه طرفین به یکدیگر و درک نکردن مسیر جدید فرد مقابل، بین شان فاصله عمیق ایجاد کند. چگونه است که ما هر روز برای سلامت دندان ها به آنها مسواک می زنیم و آنها را مورد بازبینی قرار می دهیم یا روغن و آب ماشین را هر روز چک می کنیم، اما روابط و تغییرات میان خود و همسرمان را نادیده می گیریم؟ آیا جای تعجب نیست که برای کنترل سلامت بدن مان به پزشک مراجعه می کنیم، اما برای اطمینان از سلامت ارتباط با همسرمان که نقش بسیار مؤثری در سلامت جسم و روان ما دارد به مشاور مراجعه نمی کنیم؟ جای تعجب نیست که پس از گذشت چندی از زندگی مشترک با همسرمان هنوز ویژگی های شخصیتی و خط قرمزها و حساسیت های او را نمی شناسیم و برای حفظ ارتباط مان کاری انجام نمی دهیم.

مسیرهای تان متفاوت شده است

شاید فرض بر این باشد که یک رابطه خوب به شکلی طبیعی جریان پیدا می کند، اما در این فرضیه باید به این امر توجه کنیم همانطور که رودخانه در حال حرکت موادی را از دست می دهد، فشارهای کاری، مسائل جسمی، فکری و بسیاری از مسائل دیگر انرژی فرد را در روابط می گیرد، پس نیرو و انرژی جدید برای یک رابطه

نظام تشویق
در محیط‌های
کاری نیاز به
بازنگری دارد

تلاش از کارمندا پاداش برای مدیرها!



حسین گل محمدی

این روزها در ایام هفته دولت و گرامیداشت کارمندان هستیم و چهارم شهریور نیز روز کارمند نام گرفته است. بی‌تردید شمار زیادی از مخاطبان گاشانه کارمند هستند پس بد نیست درباره محیط‌های کارمندی چیزی منتشر کنیم، البته با رویکردی متفاوت. درباره شیوه‌های تشویق کارکنان و ایجاد انگیزه در آنان مقالات متعددی نوشته شده که عموماً مبتنی بر نظریات رایج در این حوزه است. با یک جست‌وجوی ساده در گوگل یا مطالعه چند کتاب می‌توان به فهرستی از موارد متعدد در این زمینه دست یافت که همه کمابیش شبیه هم هستند و نسخه‌های واحدی ارائه می‌دهند، اما معمولاً در سازمان‌ها از شش نکته مهم در تشویق‌ها غفلت می‌شود؛ مواردی که از جمله مهم‌ترین نکات مغفول در این زمینه است.



اولین نکته مهم در ارائه مشوق‌ها شناسایی افرادی است که واقعاً باید تشویق شوند. در اکثر سازمان‌ها افرادی تشویق می‌شوند که خدمت و محصول نهایی کار را به مدیران بالادست خود ارائه داده‌اند نه کسانی که محصول یا خدمت را تولید کرده‌اند. در واقع بزرگ‌ترین مشوق‌ها به کسانی تعلق می‌گیرد که در جایگاه‌های مدیریتی بالاتری هستند. به عنوان مثال یک مدیر محصول کار و تلاش و خلاقیت زیردستان را جمع‌آوری و در قالب عملکرد خود به مدیران بالاتر ارائه می‌دهد و در قبال آن تشویق می‌شود و در اکثر مواقع از کسی که باید تشویق شود حتی نامی هم به میان نمی‌آید. راه‌حل این مشکل این است که اولاً مدیران برای این موضوع آموزش ببینند و در سازمان روی این موضوع فرهنگسازی شود ثانیاً فرایندی تعریف شود که نام ارائه دهنده محصول یا خدمت حفظ شود. اکثر بی‌انگیزگی‌ها در سازمان‌ها ناشی از این است که کار به نام فرد دیگری تمام می‌شود.

دومین نکته مهم، تشویق افراد متناسب با نیاز، درخواست و سلیقه آنان است، به عبارتی نوع و جنس تشویق‌ها باید متناسب با درخواست کارکنان باشد. ممکن است یک کارمند در قبال کار مثبتی که انجام داده چند روز مرخصی تشویقی را به پاداش نقدی ترجیح دهد. یافتن ساز و کارهای مناسب برای این موضوع هر چند شاید دشوار به نظر برسد، اما نتایج چنین رویه‌ای در ایجاد انگیزه برای کارکنان

نوع و جنس تشویق‌ها
باید متناسب با درخواست
کارکنان باشد. ممکن است
یک کارمند در قبال کار
مثبتی که انجام داده چند
روز مرخصی تشویقی را
به پاداش نقدی ترجیح دهد

معجزه‌آفرین است.

۳) سومین نکته مهم در تشویق کارکنان سپردن کارهایی به آنان است که در آن علاقه و تخصص دارند. کلیشه‌های سازمانی معیارهایی همچون رسته‌های کمک‌کارشناس و کارشناس و عناوین خشک این چنینی و همچنین تناسب رشته تحصیلی و سال‌های سابقه کار را معیار احراز شغل در نظر می‌گیرند، در حالی که ممکن است یک کارمند امور مالی، علاقه، استعداد و خلاقیت بالایی

در روابط عمومی داشته باشد.

۴) یکی دیگر از نکات مهم در تشویق‌ها، تناسب میزان تشویق با نوع کار و خدمت انجام شده است. این نکته شاید در ابتدا خیلی بدیهی به نظر برسد ولی در عمل کمتر به آن توجه می‌شود.

برای کار و خروجی یک کارمند باید شاخص‌هایی را جهت میزان تشویق تعریف کرد که برخی از آنها به قرار زیر است:

- این کار فقط از عهده این یک نفر برمی‌آید و در مجموعه کسی قادر نیست به خوبی او این کار را انجام دهد.

- این کار او حساس است و نتیجه فوق‌العاده‌ای در کسب اعتبار مادی و معنوی برای مجموعه دارد.

- این کار او نتیجه سال‌ها تجربه و تحقیق و مطالعه است لذا نتیجه یک ساعت کار او در واقع نتیجه یک عمر کار و تجربه است.

۵) یکی از آفت‌های تشویق و بی‌اثر کردن آن ترسیم فرایندهایی کلیشه‌ای برای تشویق است. مثلاً در فرم‌های ارزیابی کارکنان مواردی همچون تعداد تقدیرنامه‌ها، دوره‌های گذرانده شده، شرکت در کلاس‌های آموزشی ضمن خدمت و... را برای ارتقای سازمانی یا تشویق‌های اداری و مالی در نظر می‌گیرند.

در حالی که این عوامل کلیشه‌ای به هیچ وجه سنجش مناسبی برای ارزیابی اثربخشی کارمند نیست. از این رو باید راه‌های متعددی همچون تشخیص مدیر بالادست و اختیارات او برای تشویق کارکنان وجود داشته باشد. اعطای کارانه سه ماهه و شش ماهه و... به کارکنان از آن دست تشویق‌های همگانی است که هیچ‌گاه مبتنی بر سنجش‌های درست و واقعی نبوده است. یکی از راهکارها برای فرار از کلیشه‌ها در تشویق‌ها، غافلگیرانه بودن تشویق‌هاست. درست در زمانی که انتظارش را ندارد در فیش حقوقی‌تان پاداش با ذکر دلیل آمده است یا سفر رایگان به همراه خانواده و...

۶) واقعیت تلخ بسیاری از سازمان‌ها این است که بسیاری از کارمندان بیکار از امکانات و مزایای بیشتری برخوردار می‌شوند زیرا آنان وقت زیادی برای پیگیری امور رفاهی خود دارند ولی کارکنان تلاشگر که همه وقت و انرژی خود را روی کار می‌گذارند، معمولاً فرصتی برای پیگیری امور رفاهی خود پیدا نمی‌کنند. بهترین راه تشویق چنین کارکنانی این است که مدیران مجموعه، کسی را مأمور رسیدگی به امور رفاهی کارکنان کنند تا کارمندان وقت‌شان را فقط صرف کار و تلاش کنند.

مورفی، کیدلین، گیلبرت، والسون، فالکلند

مسیر درست را بهتر تشخیص دهید.

۲. **قانون گیلبرت:** بزرگ‌ترین مشکل هنگام انجام دادن کاری، این است که کسی به شما نمی‌گوید دقیقاً باید چه کاری انجام دهید. برقرار نشدن ارتباط صحیح بین کاری که باید انجام شود و تصویری که در ذهن شما است، باعث می‌شود روند صحیحی طی نشود و نتیجه رضایت‌بخش نباشد.

۴. **قانون والسون:** اگر همیشه اطلاعات و هوش را در اولویت قرار دهید، در آمد به طور مداوم به سمت شما خواهد آمد. فراموش نکنید که برای موفقیت در هر کاری علاوه بر هوشمندی، به آگاهی و دانش نیاز است. اگر بتوانید این دورا همیشه با هم همراه کنید، موفقیت دائمی در زندگی شما تضمین می‌شود.

۵. **قانون فالکلند:** زمانی که مجبور نیستید درباره چیزی تصمیم بگیرید، پس بهترین کار این است که تصمیمی نگیرید. به این دلیل که تصمیمات عجولانه و ناآگاهانه در نهایت عواقب منفی و مشکلات زیادی در زندگی شما ایجاد می‌کند.



مشخص کنید، در واقع نصف مشکل را حل کرده‌اید. چنین قانونی برای جهت دادن به ذهن شما در مواقعی است که نمی‌دانید چطور مشکلات پیش آمده را حل و شرایط را مدیریت کنید. با نوشتن و شرح کامل موضوع، ذهن شما به دید درستی از مشکل می‌رسد و می‌توانید

پس اگر احتمال بروز اشتباه یا خطایی را در هنگام انجام کاری می‌دهید، شرایط را به نوعی تغییر دهید که مانع از بروز این اشتباهات شوید.

۲. **قانون کیدلین:** اگر بتوانید مشکلات خود را به طور کامل و واضح روی کاغذ بنویسید و جزئیات آن را

۵ قانونی که به درد زندگی‌تان می‌خورد

بی‌تردید هیچ نسخه مطلق و ثابتی برای موفقیت نمی‌توان پیچید، اما پیش از ما انسان‌های بسیاری در آزمون و خطای زندگی به قوانینی دست پیدا کرده‌اند که نه صدر صد ولی در اکثر مواقع نتیجه نسبتاً مشخصی داشته است. این دستاوردهای شخصی کم‌کم تبدیل به قوانینی مشهور برای زندگی بهتر شده است و معمولاً نام قانون بر اساس نام اولین شخصی که به آن رسیده، شهرت پیدا کرده است. بعضی از این قوانین عبارتند از:

۱. **قانون مورفی:** هر خطا و اشتباه ممکن در جهان رخ خواهد داد. تفسیر این قانون در واقع می‌گوید از هر اتفاقی در زندگی‌تان بترسید، برای شما رخ می‌دهد.



اوقات فراغت ایرانی با طعم سادگی و مهربانی

حسین گل محمدی

چند سال پیش یکی از نشریات بین المللی گزارشی درباره شیوه های گذران اوقات فراغت در ایران منتشر کرده بود که با شگفتی خوانندگان غربی روبه رو شد. در این گزارش خود نگارنده نیز از شیوه های ساده و سالم، فرح انگیز و نشاط بخش اوقات فراغت در جامعه ایرانی اظهار شگفتی کرده بود. نگارنده گزارش نمونه هایی معمول از گذران اوقات فراغت در میان خانواده های ایرانی را مثال زده و آورده بود: «کثر خانواده های ایرانی مایل به گذراندن ایام فراغت به شکل جمعی هستند.»

به راستی جمعی بودن گذران فراغت نزد ایرانیان یک ویژگی ممتاز محسوب می شود؛ در کنار جمع صمیمی دوستان و فامیل بودن و با آنان در فضای غیر رسمی لحظه های فراغت را با گپ و گفت، بازی های سنتی، نقل داستان ها

و خاطرات جذاب و عبرت آموز سپری کردن نعمتی است که ما ایرانیان داریم و بسیاری از جوامع غربی از آن محروم هستند. فردگرایی فرهنگ غربی باعث شده است تا آنان مقابل

ویژگی جمع گرایانه ایرانی ها شگفت زده شده و غبطه بخورند. گزارش مزبور نمونه ای از گذران فراغت خانواده ایرانی را اینگونه ترسیم کرده است: «کثر خانواده های ایرانی عصرها با سبزی از غذاهای خانگی، میوه جات و تنقلات به فضای سبز یا پارک می روند و زیر درختان یا روی سبزه ها بساط پهن می کنند و کنار هم با گفت و گو، شوخی و خنده و بازی های جمعی، ساعت های خوشی را سپری می کنند و شیوه های کاملاً شادای آور، سالم، ارزان و قابل دسترس از گذران ایام فراغت را به نمایش می گذارند.»

با خواندن گزارش یادشده از ایرانی بودن خودمان احساس شادمانی می کنیم، از اینکه حتی شکل اوقات فراغت ما برای جهان صنعتی و به اصطلاح پیشرفته مایه حسرت و شگفتی است. به اعتقاد جامعه شناسان اهمیت و کارکردهای

اوقات فراغت و شکل و محتوای گذران آن تحت تأثیر مستقیم فرهنگ جوامع است و ساختار صوری و محتوایی سالم و نشاط آور این پدیده در ایران حکایت از سلامت فرهنگ جامعه ایرانی دارد. اوقات فراغت به رغم اهمیت و ضرورت اجتناب ناپذیری که برای انسان امروز دارد گذران آن می تواند به همین سادگی باشد که شرح آن رفت. در واقع برای برخورداری از ایام فراغت سالم و مفید الزاماً نیازی به داشتن ثروت و امکانات آنچنانی نیست. لذتی که چند خانواده متوسط و حتی کم درآمد در گدهای دوستانه یا فامیلی، از کنار هم بودن در یک فضای غیر رسمی می برند، لذتی که از با هم غذا خوردن کنار سفره های با محتوای ساده و ارزان و لذتی که از بازی وسطی با توپ پلاستیکی با حضور تمامی اعضای فامیل می برند، همگی کمتر از لذت سوار شدن به اتومبیل مدل بالای شاسی بلند و غذا خوردن در رستوران گردون فلان هتل نیست و صد البته سادگی و بی پیرایگی شکل اول به مراتب دلچسب تر از رسمیت و زرق و برق دومی است.

نکته مهم و اساسی در گذران اوقات فراغت نوع نگاه ما به این ایام است و به قول آندره ژید نویسنده بزرگ فرانسوی: «اهمیت باید در نگاه تو باشد، نه در آن چیزی که می نگری» و زیباتر از آن را سهراب سپهری خودمان می سراید: «چشم ها را باید شست/ جور دیگر باید دید.» لحظه های ناب زندگی ما به همین صمیمیت و سادگی در نگاه قشنگمان به زندگی شکل می گیرد؛ آنجا که سهراب باز هم می سراید: پرده را برداریم/ بگذاریم که احساس هوایی بخورد/ بگذاریم بلوغ، زیر هر بوته که می خواهد بیتوته کند/ بگذاریم غریزه، پی بازی برود/ کفش ها را بکنند/ و به دنبال فصول از سر گل ها بپرد/ بگذاریم که تنهایی، آواز بخواند، چیزی بنویسد، به خیابان برود...»

وقتی گم شدیم ما را پیدا کند، نه اینکه در فضای مجازی دو بار پیام دهد یا زنگ بزند به خط گوشی و تمام، نه! یک نفر که بداند اگر گم می شویم کجا هستیم و ناگهانی مقابل ما ظاهر شود، یک نفر که نرسد بیایم کنارت باشیم؟! درست جایی که باید، کنار ما ظاهر شود!

یک نفر که وقتی افتادیم دست ما را بگیرد و از زمین بلند کند و نگران این نباشیم که بعد از این، پشت پای محکم تری بزند و حتی در سطح معمولی آن در جواب این دستگیری توقعی داشته باشد. یک نفر که بنشیند و به چرت و پرت های ما دوباره و دوباره و دوباره گوش بدهد، بی توقع و چشمداشت و تنها و تنها زمانی که می خواهیم برای گوش دادن همه حرف ها، کنارمان باشد. برای من رفاقت عین تعهد، وفاداری و معرفت است و به کسی رفیق نمی گویم تا زمانی که خالصانه حضور او را کنار خودم حس کنم. آنجایی که می توانم خود واقعی در کنارش باشم و همه آنچه را اینجا نوشتم را به تمامی برای او اجرا کنم. اگر از آسمان سنگ بارید برای رفیقم چتر باشم، فصلی نباشم و در بهار و زمستان نیز بمانم و نروم. در روشنایی و تاریکی راه های زندگی دست در دست او بگذارم. در روزهای سخت بدون هیچ توضیحی ماندگار باشم.

چقدر جای این یک نفر در زندگی همه ما خالی است! هی تویی که این مطلب را می خوانی. اگر آن یک نفر را در زندگی داری، قدر او را بدان که این روزها دوست اندک و رفیق نایاب است. در ضمن فراموش نکن در دنیایی که حتی دوست هم کمیاب است، تو رفیق خوبی بمانی. ❀



دشمن بسیار، دوست اندک و رفیق کمیاب لطفاً کمی رفاقت!

نیره ساری

تا حالا روی سنگ های ساحل نشسته اید؟ بعد از چند دقیقه شروع می کنید به جمع کردن سنگ ها ولی از بین همه سنگ ها در نهایت همه را پرت می کنید داخل آب و فقط یکی را نگه می دارید. حکایت نگه داشتن آن یک سنگ همان حکایت رفیق صمیمی ما است. این روزها عینیت بخشیدن به چنین معنایی بسیار دشوار شده است!

خودخواهی، حسادت، تنگ نظری، رفاقت، دروغ و عدم درک فرد مقابل باعث شده است این روزها رفاقت اصیل میان افراد کم رنگ شود. البته این کلیت ماجرای روابط

امروزی است که گمان رفاقت را برای ما ایجاد می کند اما به خودمان می آییم و می بینیم درست در وسط معرکه ای گیر کرده ایم که نه تنها هیچ شباهتی به رفاقت ندارد بلکه رابطه دوستی از ما چیزی ساخته که قبل از رابطه نبودیم. من بین معنای رفاقت و دوستی تمایز قائلم. در فرهنگ لغت «دوست» یعنی «ضد دشمن» و واژه رفیق یعنی «همراه». حتی همین واژه ها هم عالمی برای خودشان دارند. فارغ از آنچه در تعاریف معین و دهخدا آمده است، مایک وایکینگ، نویسنده «کتاب کوچک هوگا» تعریف جالبی از معنای دوستی و رفاقت ارائه کرده است. او می نویسد: «دوست، یار شادی و آسانی است و رفیق شریک غم و بانی لبخندها.»

اصلاً چرا آنقدر راه دور، رفیق یعنی همه آن چیزی که در نقش های مختلف برای هر فردی کنار ما وجود دارد، به تمامی در او وجود داشته باشد. رفیق یعنی همه چیز بودن... یعنی بابا، مامان، خواهر و برادر بودن، یعنی جمعی از داشته های نزدیک ترین افراد به زندگی ما را یکجا در خود جای دهد. رفیق یعنی اگر همه پرسیدند خوبی و در جواب گفتی آره، اما به رفیق بگویی نه خوب نیستیم! در زندگی هر کدام از ما آمیخته ای از دوستی و دشمنی وجود دارد اما چقدر جای رفیق کنار ما خالی است؟! جای کسی که بپرسد خوبی و بگویم نه خوب نیستیم! و حتی بالاتر از آن، قبل از آنکه بپرسد و جواب بدهیم، از لحن و صدای ما بفهمد که خوب نیستیم. حال که پرسیدنی نیست، حال فهمیدنی نیست! یک نفر که وقتی حوصله خودمان را نداریم، حوصله او را داشته باشیم. یک نفر که

مرور زمان «مشعل سنگین»
 نوشته شیلا مک کی راسل
 (بخش ۲ و پایانی)

در آرزوی پرستار شدن

حسین گل محمدی

سوزان بیتس، 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 مراثت‌های 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، تصمیم گرفتیم خلاصه آن را طی دو شماره منتشر کنیم. در کاشانه شماره پیشین (شماره ۱۱) بخش نخست را خواندید و امروز بخش دوم و پایانی تقدیم شما می شود.

روزها با سادگی‌ها و سختی‌های سپری می شد و بالاخره روزی رسید که اسم خود را روی ورقه‌ای که به دیوار زده بودند، خواندم و فهمیدم باید به بخش جراحی منتقل شوم. در آنجا اسباب و آلات جراحی و لگن‌ها را می شستیم؛ رخت‌های شستنی را برای بردن به رختشویخانه جدا و سوزن‌های بزرگ، کوچک و نوک تیز و پهن را از هم سوا می کردم. معمولاً شب‌ها هم گاهی اوقات ما را سر عمل احضار می کردند. روزی با «دکتر الکوت» در اتاق عمل روبه‌رو شدم. مریضی را می خواستند جراحی کنند. روپوش به

تن، نقاب بر صورت و کلاه بر سر کنار دکتر ایستاده بودم و در حالی که از سر و پایم عرق سرازیر بود، مرتباً وسایل را اشتباه به دکتر می دادم. وقتی سومین اشتباه را کردم، دکتر گفت: «دختر خانم، آیا هیچ وقت به خاطر خطورت نکرده که حرفه پرستاری را رها کرده و شوهر اختیار کنی؟ این کار برای شما مناسب‌تر است، شاید شوهرتان



**سرپرستار پیشکسوت با قیافه‌ای
متبسم به ما اشاره کرد تا از جای
برخیزیم و هنگامی که به تبعیت
از او برخاستیم با صدای رسا
گفت: به زودی شما عهده‌دار
شغل پرستاری خواهید شد و...**

اهمیت ندهد که وقتی قاشق می خواهد بیلچه به دستش بدهید» همه خنده سر دادند و من از اتاق خارج شدم. چند هفته بعد، ضیافت سالانه فارغ‌التحصیلی فرارسید. این ضیافت که مهم‌ترین واقعه اجتماعی سال بود، در سالن یکی از هتل‌های مرکز شهر برپا شد. در آن مجلس من لباس سبز کم‌رنگی به تن داشتم. از بزرگواری و بلند



بود. سعی خودم را کردم و این جملات را گفتم: «اگر بناست چنین وضعی پیش بیاید، لاقلاً بیایید هیچ وقت رد همدیگر را گم نکنیم، همیشه از حال هم باخبر باشیم و از یکدیگر حمایت کنیم.» آن شب همه دستمال سفره‌ها را از اشک خیس شد.

سرانجام شب مراسم پایانی، آخرین شب با تمام عظمت خود فرا رسید. قبل از شروع مراسم چه غوغا و آشوبی برپا بود! مملو از جمعیت بود و افراد خانواده، دوستان و آشنایان همه گرد آمده بودند تا شادباش و تهنیت بگویند. خوب به خاطر دارم چگونه همه ایستاده بودیم و یک یک وقتی اسم مان برده می شد، برای اخذ دیپلم پیش می رفتیم، به خاطر دارم وقتی از پله‌ها پایین می آمدم چشمم به پدر و مادر افتاد و در دیدگان آنها فروغ غرور و افتخار می درخشید. برای آخرین بار خانم «هاردی» سرپرستار پیشکسوت، ما را کمک و هدایت می کرد. با قیافه‌ای متبسم به ما اشاره کرد تا از جای برخیزیم و هنگامی که به تبعیت از او برخاستیم با صدای رسا گفت: «به زودی شما عهده‌دار شغل پرستاری خواهید شد و مثل فارغ‌التحصیلان قبلی در کمال خلوص و وفاداری خدمت خواهید کرد. بنابراین به جاست به اتفاق من این سوگند این را تکرار کنید: در پیشگاه خداوند و در برابر این جمع رسماً سوگند یاد می کنم که...» به دنبال او این کلمات را به اتفاق تکرار و عزم خود را جزم کردیم که مشعل پرستاری را هر قدر سنگین باشد، همواره بلند نگاهداریم. *

همتی پدر و مادرم در مورد ولخرجی در خرید این لباس سبز رنگ احساس مسرت می کردم. تنها اتفاقی که در آن شب افتاد، تقاضای ازدواج «دکتر الکوت» از من بود که مرا سخت متحیر کرد. زمانی که به رختخواب رفتم تمام حواسم متوجه این بود که دلایل رفتار دکتر الکوت را برای خود برشمارم. دکتر کی که قبلاً از او متنفر بودم. بعد از مدتی به کلینیک بیماران سرپایی منتقل شدم، او امر صادره را کور کورانه اطاعت می کردم و در میان آن ولوله و غوغا آنقدر بازوی کسانی را که سوزن می زدند، پاک می کردم و لباس بچه‌ها را در می آوردم یا به تنشانش می کردم که خسته می شدم و سر و پشتم درد می گرفت. از شغل پرستاری به تنگ آمده بودم و تصمیم گرفتم شغل پرستاری را رها کنم، ولی باز ادامه می دادم. بالاخره امتحانات فارغ‌التحصیلی از راه رسید. درس سه سال تمام را باید مرور می کردم. گاهی به خود دلداری می دادم که این درس را عملاً در بخش‌ها آموخته‌ام، اما وقتی تمام جزوه‌ها، یادداشت‌ها و کتاب‌ها را روی هم گذاشتم، متوجه شدم که نصف و حتی ثلث موضوعات را هم بلد نیستم. به هر نحوی که بود دوره امتحان را گذراندم و در هر قدم سوگند یاد می کردم که به محض تمام شدن امتحانات جشن و سروری راه می اندازم، ولی وقتی امتحانات تمام شد، بیش از حد تصور خسته شده بودم. وقت خداحافظی فرارسیده بود. هنگام صرف آخرین شام به صورت هم کلاس‌انم نگاه کردم. هیچ کس به من نگاه نمی کرد و پرده اشک چشمانشان را تار کرده

نگاهی به سفرنامه‌های ناصر خسرو و مادام دیولافوآ

با سفرنامه‌ها به اعماق تاریخ و جغرافیا سفر کنید

سیمین جم

سفرنامه‌ها از جذاب‌ترین آثار روایی هستند که در عین داستانی بودن اطلاعات تاریخی و جغرافیایی ارزشمندی به مخاطب می دهند و در عین حال خواننده را با ویژگی‌ها و شرایط فرهنگی و اجتماعی، آداب و سنن و خلیقات مردم یک منطقه آشنا می کنند. در ادامه شما را با دو مورد از سفرنامه‌های مشهور و خواندنی آشنا می کنیم.

۱) سفرنامه ناصر خسرو قبادیانی: سفرنامه ناصر خسرو قبادیانی گزارشی از یک سفر هفت ساله است. این سفر در ماه جمادی الثانی سال ۴۳۷ قمری از مرو آغاز شد و در ماه جمادی الثانی سال ۴۴۴ قمری با بازگشت به بلخ پایان پذیرفت. ناصر خسرو در نگارش



یادداشت‌های خانم دیولافوآ، همسر مارسل دیولافوآ، باستان‌شناس فرانسوی است که در دهه ۱۸۸۰ سفر خود را از بندر ماری در جنوب فرانسه آغاز کرده، پس از عبور از دریای مدیترانه و ترکیه و قفقاز به ایران و عراق آمده، سپس از طریق راه آبی خلیج فارس و دریای عرب و دریای سرخ و دریای مدیترانه، به فرانسه بازگشته‌اند. این سفرنامه دارای اطلاعات فراوانی از اوضاع اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی ایران - همچون نحوه اداره کشور توسط زمامداران قاجار، آداب معاشرت و عادات و رسوم مردم، نوع خوراک و پوشاک آنها، ویژگی‌های معماری و خصوصیات کالبدی شهرهایی مانند تبریز، قزوین، قم، اصفهان، شیراز و اوضاع و احوال اقلیت‌ها و مانند آنها می‌باشد و بدین لحاظ، یکی از منابع ایران‌شناسی در اواخر قرن نوزدهم به شمار می‌رود. *

صاحب سبک است و اغلب با گفتن «من که ناصرم» به خود اشاره می کند و از عملی خاص یا چیزی که در جایی دیده، سخن می گوید. با توصیف قصبات و شهرها با نثری نسبتاً ساده، اعتماد خواننده را جلب می کند. ناصر خسرو تلاش نمی کند با مهارت‌های لفظی و بیانی خواننده را تحت تأثیر قرار دهد، بلکه می کوشد با شرح دیدنی‌ها و عجایبی که طی سفر مشاهده کرده است، چنین کند. سفرنامه ناصر خسرو در سال ۱۸۸۱ میلادی به همت شارل شفر به زبان فرانسه ترجمه و در پاریس منتشر شد.

۲) سفرنامه مادام دیولافوآ: عنوان اصلی کتاب سرزمین پارس (کلده و شوش) می‌باشد. متن اصلی به زبان فرانسوی است و در سال ۱۸۸۷ میلادی در فرانسه به چاپ رسیده است. محتوای کتاب حاصل

بالکنی سراسری قرار گرفته است و چنانچه سوئیت طبقه دوم این اقامتگاه را برای اقامت انتخاب کنید، چشم اندازی زیبا از مناطق اطراف خواهید داشت. این اقامتگاه به سبک معماری بومی گیلکی ساخته شده است که به نام «تلا» شناخته می شود. از مهم ترین جاذبه های طبیعی اطراف این خانه بومی می توان به مرداب دهنه سرشیجان، آلاچیق درختی دهنه سر، عمارت تاریخی چوکام و روستای چاپارخانه اشاره کرد. اتاق های مجموعه بوم گردی فاندردکام تخت ندارند و سرویس خواب به صورت کف خواب است. در این خانه گیلکی امکان سفارش انواع غذاهای محلی و صبحانه های بومی را خواهید داشت. اقامت برای کودکان زیر پنج سال در اقامتگاه بوم گردی فاندردکام رایگان است.

۴) یارادر دل از تفاعلات جنگل سه هزار

اقامتگاه بوم گردی یاراز، زیباترین اقامتگاه های بوم گردی ایران در نزدیکی تنکابن و در دل ارتفاعات جنگل سه هزار است. این اقامتگاه بوم گردی از دو کلبه مربعی شکل و یک کلبه مدور تشکیل می شود که اطراف آن را برکه و حوض های زیبا و باغچه های گلکاری شده پوشانده اند. راهنماهای تور در این مجموعه مسافران علاقه مند را در مسیرهای جنگلی، دریا و تورهای گردشگری متنوع همراهی می کنند. در این کلبه ها امکان سفارش انواع غذاهای محلی شمال ایران را نیز خواهید داشت. از مهم ترین جاذبه های اطراف اقامتگاه بوم گردی یارامی توان طبیعت چشم نواز جنگل سه هزار، چشمه آبگرم فلکده، غار آبی دانیال، پارک ملی خشکه داران، روستای قلعه گردن، پارک جنگلی چالدره و آبشار سنگ بن را نام برد.

۵) تیکیش در روستایی نزدیک تنکابن

اقامتگاه بوم گردی تیکیش در روستایی به همین نام در نزدیکی تنکابن قرار دارد. اطراف این اقامتگاه را زیباترین چشم اندازها از کوهستان های سرسبز مازندران پوشانده اند و تراس این اقامتگاه رو به کوه های پر جنگل است. در زبان محلی تیکیش معنی «سرزمین زیبایی تو» می دهد که این نامگذاری با طبیعت اطراف این منطقه تناسب زیادی دارد. آشپزخانه های سنتی برای پخت غذا در محوطه حیاط این مجموعه تعبیه کرده اند. چنانچه علاقه مند به صرف غذاهای محلی در این خانه بومی زیبا هستید، امکان سفارش انواع غذاهای محلی نیز در این اقامتگاه وجود دارد. از مهم ترین و زیباترین جاذبه های اطراف این مجموعه می توان جنگل های دوهزار و سه هزار مازندران، دشت دریا، پارک جنگلی چالدره، بیلاق آغوز حال و غار دانیال را نام برد.

نقل و تلخیص از: وبسایت کجارو.

نوشته: مینا بهزادی منش

نمایی از اقامتگاه بوم گردی یاراز



نمایی از اقامتگاه بوم گردی فاندردکام



نمایی از اقامتگاه بوم گردی دیلمی



نمایی از اقامتگاه بوم گردی داروک



گشت و گذاری در زیباترین بوم گردی های شمالی

سفر و اقامت به رنگ سنتی

زیباترین اقامتگاه های بوم گردی ایران در حال حاضر بخشی از جاذبه های گردشگری در نواحی مختلف و بهترین انتخاب ها برای اقامت در نزدیکی جاهای دیدنی ایران هستند

دیلمان، حمام تاریخی دیلمان، کاروانسرای تی تی، قلعه گرماور و منطقه قلعه کوتی از زیباترین جاذبه های تاریخی و طبیعی در نزدیکی اقامتگاه بوم گردی دیلمی هستند.

۲) داروک در مسیر ماسال و ماسوله

اقامتگاه بوم گردی داروک در فاصله ۱۵ کیلومتری از ماسال و ۳۵ کیلومتری از ماسوله در استان گیلان قرار دارد. این اقامتگاه سنتی خانه های بومی با معماری اصیل خانه های گیلکی است که دو طبقه و چهار سوئیت اقامتی دارد. سوئیت های طبقه بالا چشم اندازی زیبا از مزارع سرسبز اطراف این اقامتگاه دارند. در اتاق های این خانه سنتی تخت وجود ندارد و سرویس های خواب به صورت کف خواب هستند. در اقامتگاه بوم گردی داروک امکان سفارش غذاهای سنتی و محلی گیلان را خواهید داشت اما امکان آشپزی در این خانه بومی وجود ندارد. از مهم ترین جاذبه های دیدنی اطراف اقامتگاه بوم گردی داروک می توان به روستای پلکانی ماسوله، قلعه رودخان، دریاچه سد خاکی سقاکسار و بیلاق التزه اشاره کرد.

۳) فاندردکام در مسیر رشت به لاهیجان

اقامتگاه بوم گردی فاندردکام از زیباترین خانه های بوم گردی در فاصله ۱۸ کیلومتری از مرکز شهر رشت است که در مسیر جاده رشت به لاهیجان و حوالی روستای جعفر آباد قرار دارد. دورتادور اتاق بالای این خانه

آن به حدود ۱۰۰ سال قبل می رسد. رودخانه سپیدرود و کوهستان های سرسبز اطراف اقامتگاه دیلمی را پوشانده اند که توجه علاقه مندانی به طبیعت گردی را به سوی خود جلب می کنند. ایوان های سنتی این مجموعه چشم اندازهایی تماشایی از طبیعت سیاهکل را مقابل چشم گردشگران نشان می دهند. اگر علاقه مند به صرف غذاهای محلی گیلکی هستید، امکان سفارش انواع غذاهای محلی در این اقامتگاه وجود دارد. تالاب بین المللی بوجاق، آرمگاه میرزا کوچک خان جنگلی، شیطان کوه، موزه میراث روستایی گیلان، آبشار لونک

طی سال های اخیر با توجه به تغییر کاربری خانه های قدیمی و سنتی به اقامتگاه های گردشگری و اصطلاحاً بوم گردی، توجه بسیاری از گردشگران به سفرهای بوم گردی جلب شده است. بوم گردی شیوه نوین در سفر به شمار می رود که در آن گردشگری طبیعی یا طبیعت گردی با هدف سفر به دل طبیعت و مناطق بکر بومی و آشنایی با فرهنگ مردم این مناطق انجام می شود. زیباترین اقامتگاه های بوم گردی ایران در حال حاضر بخشی از جاذبه های گردشگری در نواحی مختلف و بهترین انتخاب ها برای اقامت در نزدیکی جاهای دیدنی ایران هستند. گرچه اقامتگاه های بوم گردی مکان هایی لوکس نیستند و امکانات هتل های ستاره دار را ندارند، اما امکان تجربه اقامت در دل طبیعت زیبا و کسب آرامشی دلپذیر را برای مسافران فراهم می کنند. با ما به گیلان و مازندران بیایید و با برخی از زیباترین اقامتگاه های بوم گردی ایران آشنا شوید.

۱) دیلمان در منطقه سیاهکل

اقامتگاه بوم گردی دیلمی یکی از خانه های بومی در استان گیلان در منطقه سیاهکل است. این خانه بوم گردی در منطقه ای بکر و جنگلی قرار دارد و قدمت

دیدار از پانزدهمین میراث جهانی ایران

گنبد کاووس، بلندترین برج آجری جهان

برج می دانند که باعث می شد تا اولین پرتوهای نور خورشید به کالبد قابوس بن و شمشگیر بتابد.

گنبد کاووس تابستان های گرم و شرجی دارد و بهترین زمان بازدید از این برج زیبا اوایل پاییز تا اوایل بهار است. بخشی در محوطه این اثر تاریخی وجود دارد که می توانید لباس تر کمنی بپوشید و عکس یادگاری بگیرید. پس از بازدید از گنبد کاووس می توانید به موزه فرش گنبد سر بزیند که در نزدیکی این بنا قرار دارد. برج گنبد قابوس در شهر گنبد کاووس استان گلستان بین خیابان جمهوری و قابوس قرار دارد. برای دسترسی به این جاذبه می توانید از اتوبوس استفاده کنید و در ایستگاه گنبد-بندر پیاده شوید و حدود یک کیلومتر را پیاده بروید. روش دیگر دسترسی به گنبد کاووس استفاده از تاکسی است که در تمام نقاط شهر فعالیت می کنند.

عنوان پانزدهمین میراث جهانی ایران ثبت شد. دور تا دور بنا دوسری کتیبه به خط کوفی قرار دارد که هر یک در قابی مستطیل شکل از آجر نیم گرد نگاشته شده اند. این کتیبه ها از بالای در ورودی آغاز می شوند و به صورت کمر بندوار در دور بنا ادامه می یابند. یکی از کتیبه ها در ارتفاع هشت متری از پای میل و دیگری در زیر گنبد مخروطی قرار دارند. از حیث ساختار، برج گنبد قابوس با بسیاری از میل ها تفاوت دارد و هنوز علت ساخت آن به درستی مشخص نیست. بسیاری از کارشناسان دلیل ساخت این بنا را احداث آرامگاهی برای دفن قابوس بن و شمشگیر می دانند اما با وجود کوشش های متعدد، هیچ اثری از جسد قابوس بن و شمشگیر پیدا نشده است. برخی بر این عقیده اند که جسم این پادشاه در تابوتی شیشه ای قرار داشته و از سقف برج آویزان بوده است. دلیل این احتمال را وجود روزنه شرقی

برج گنبد کاووس یا برج گنبد قابوس از جمله سازه های معماری ایران است که وجهه ای جهانی دارد و به عنوان یکی از بهترین آثار تاریخ مهندسی بشر شناخته می شود. این اثر که از جاهای دیدنی استان گلستان به حساب می آید با ۷۲ متر ارتفاع لقب بلندترین برج آجری جهان را به خود اختصاص داده است. برج گنبد قابوس در سده چهارم هجری به دستور قابوس بن و شمشگیر ساخته شد. معماری این سازه تاریخی به حدی شگفت انگیز است که بسیاری از معماران مشهور جهان، آن را بهترین اثر مهندسی تاریخ بشر خوانده اند. البته تاکنون هیچ کس نتوانسته است به طور قطع کاربرد آن را بیان کند. برج گنبد قابوس در تاریخ ۱۵ دی ماه سال ۱۳۱۰ هجری شمسی به شماره ۸۶ در میان آثار ملی ایران به ثبت رسید و در سی و ششمین همایش یونسکو در سال ۲۰۱۲ نیز به



هادیانه

پیامبر اکرم (ص):

إِلَهُو وَالْعَبَا فَاتِي أَكْرَهُ أَنْ يُرَى فَي دِينَكُمْ غَلَطَةً.

سرگرمی داشته باشید و تفریح کنید؛ چرا که خوش نمی‌دارم در دین شما درستی و سختی دیده شود.

حکیمانه

چشمی دارم همه پر از صورت دوست

با دیده مرا خوشست چون دوست در اوست

از دیده دوست فرق کردن نه نکوست

یا دوست به جای دیده یا دیده خود اوست

مولانا

نکته‌دانه



عالم و سلطان

دو شاهزاده در مصر بودند، یکی در پی کسب علم و دانش رفت و دیگری در تلاش برای جمع آوری مال و ثروت. عاقبت آن یکی مردی دانا و دانشمند زمان خودش شد و آن دیگری حاکم ولایتی از ولایات مصر. حاکم که با چشم حقارت به دانشمند می‌نگریست، گفت: من به سلطنت رسیدم و تو همچنان در فقر و محنت به سر می‌بری. عالم گفت: ای برادر، همواره شکر نعمت حضرت باری تعالی را می‌کنم، چون که در حدیث نبوی (ص) آمده است: العلماء ورثة الانبياء، چه بهتر از اینکه میراث پیغمبران به من رسیده، ولی تو میراثدار فرعون، هامون و سلاطین جور شدی.

من آن مورم که در پایم بمالند

نه زنبورم که از دستم بنالند

کجا خود شکر این نعمت گزارم

که زور مردم آزاری ندارم

(بازنویسی از گلستان سعدی)

حسین کشتکار

طول ۵۰ متر و عرض ۳۰ متر را در نظر می‌گیرند. ابتدای زمین در وسط خط عرضی نقطه شروع بازی است و در انتهای آن محلی را به عنوان دکه یا ایستگاه تعیین می‌کنند. پس از آن دو نفر به عنوان آسا یا استاد تعیین می‌شوند و شروع به انتخاب یار می‌کنند، پس از مشخص شدن گروه‌ها هر گروه به تعداد نفرات توپ را بار می‌کنند (مانند عمل روپایی در بازی فوتبال امروزی) هر گروه که بیشتر توپ را بار کرد، شروع کننده بازی است و باید به توپ ضربه وارد کند و اصطلاحاً در زمین بالا (محل زدن توپ) و گروه دیگر در زمین پایین یا جایی که باید توپ را بگیرند، قرار می‌گیرند.

برای انجام بازی هر یار که معمولاً دو بار حق زدن توپ را دارد با یک دست توپ را به هوا پرتاب می‌کند و با دست دیگر با دار به توپ ضربه می‌زند، در اینجا دو حالت پیش می‌آید؛ اگر این فرد موفق به ضربه زدن شد و گروه مقابل نتوانستند توپ را در هوا بگیرند باید خود را به انتهای زمین برسانند و بالمس دکه به محل شروع بازی بازگردند، در این هنگام نباید توسط گروه مقابل با توپ زده شود، همچنین او می‌تواند در صورت مساعد نبودن موقعیت فرار در دکه بماند و در فرصت دیگری که توسط یکی از دیگران پاران خودش باز دهن توپ فراهم می‌شود، به ابتدای زمین برگردد.

آزمون هوش و قدرت در بازی لپرگاله

آشنایی با دو بازی محلی شهرستان لار فارس



بازی های بومی و محلی نمادهایی از آداب و فرهنگ اجتماعی هر منطقه است که نقش بسزایی در استعداد یابی و پرورش جسمانی مردم، مخصوصاً کودکان دارد. بازی ها علاوه بر سرگرم کردن و ایجاد نشاط، در پرورش جسم و روان نیز بسیار مؤثر هستند. تکثیر و تنوع بازی های بومی و محلی متناسب با ویژگی های جغرافیایی و باور های فرهنگی باعث شده است تقویت روابط انسانی را سرعت بخشد. حالا بیایید با هم به شهرستان لار در استان فارس سری بزنیم تا با چند بازی محلی آنجا آشنا شویم.

■ بازی «لپر گاله»

هدف این بازی افزایش قدرت و توانایی نشانه روی است. امکانات بازی عبارتند از: یک عدد سنگ پهن و صاف به اندازه کف دست (لپر) و دو گودال به قطر ۵۰ تا ۷۰ سانتی متر و عمق حدود ۱۵ سانتی متر و به فاصله شش الی هشت متر (گاله). تعداد نفرات بازی باید زوج باشد معمولاً از شش نفر تا ۱۲ نفر.

شرح بازی: این بازی یکی از بازی های بسیار قدیمی است که بیشتر توسط پسر بچه ها در زمینی صاف و هموار انجام می شود، به این نحو که ابتدا با انتخاب دو سر گروه، آنها به انتخاب یار می پردازند. پس از تعیین شدن دو گروه با

قرعه کشی، گروه شروع کننده را مشخص می کنند، آنگاه یکی از افراد گروه اول با قرار دادن یکی از پاهای خود در گاله و پای دیگرش در جلو و بیرون آن لپر را به طرف گاله حریف پرتاب می کند، اگر لپر در گاله مقابل افتاد، حریف اواز بازی خارج می شود و اگر موفق نشد، حریف او این عمل را انجام می دهد تا جایی که تمامی نفرات یکی از گروه ها از بازی خارج شوند. آنگاه گروه برنده به طرف گروه بازنده می رود و هر کس بر پشت حریف خود سوار می شود. در این هنگام معمولاً سر گروه برنده در حالی که بر پشت سر گروه دیگر سوار شده و در داخل گودال ایستاده است، سنگ را

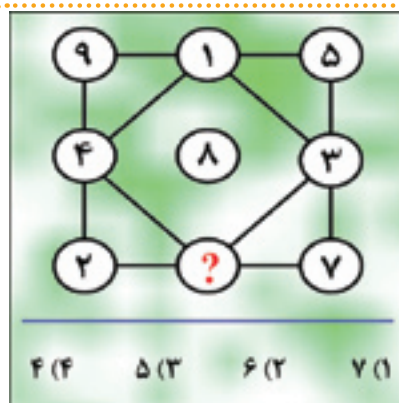
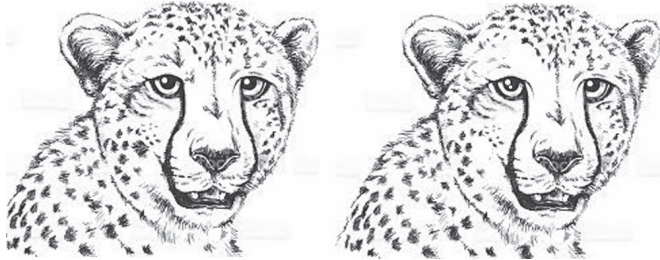
به طرف گودال روبه رو پرتاب می کند و اگر سنگ وارد گودال شود از محل پرتاب تا گودال روبه رو سوار بازنده می شود. این عمل به تعداد دفعات پرتاب موفق صورت می گیرد و اگر موفق نشوند که سنگ را در گودال بیندازند، بازی مجدداً توسط گروه بازنده از اول شروع می شود.

■ بازی «دار توپا»

امکانات بازی عبارتند از: دار یا چوبی به طول ۵۰ سانتی متر و قطر سه الی پنج سانتی متر، یک عدد توپ که معمولاً پارچه ای است که به زبان محلی به آن توپ گلباجی می گویند و زمینی مسطح. شرح بازی: ابتدا زمینی مستطیلی شکل حدوداً به

بازیخانه

یک محیط بان با دوربین عکاسی از یوزپلنگ زیبای ایرانی عکسی گرفت اما وقتی دو عکس از آن را چاپ کرد، متوجه پنج اختلاف در تصویر شد. آیا می‌توانید آن پنج اختلاف را پیدا کنید؟



با توجه به رابطه اعداد حدس بزنید جای علامت سوال کدام یک از چهار گزینه باید باشد.

جواب معما ها:

جواب اعداد: گزینه ۲



مسیر صحیح از نقطه قرمز تا نقطه آبی را در کوتاه ترین زمان ممکن رسم کنید.

