

# گاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان



پنج‌شنبه ۸ دی ۱۴۰۱ - ۵ جمادی‌الثانی ۱۴۴۴

## عادت نکن به چیزی که دوستی نداری

در پژوهش‌های صورت گرفته مشخص شده حدود ۴۳ درصد از کارهایی که افراد به صورت روزمره انجام می‌دهند، در بافت ثابتی تکرار می‌شوند و همچنین آنها موقع انجام‌دادن این کارها، معمولاً در حال فکر کردن به موضوع دیگری هستند...



ملاحظات و چالش‌های نامگذاری فرزندان

# راستی اسم بچه‌شون چی بود؟!

مدیر حوزه علمیه امام صادق (ع):

## والدین در انتخاب اسم فرزند فقط خودشان را در نظر نگیرند

انتخاب نام خاص، کسی را خاص نمی‌کند

## اون «بچه جدید» حالش چطوره؟!

تاریخ را شخم می‌زنند تا یک اسم غیر تکراری کشف کنند

## جست‌وجوی فر مانده نیروی دریایی هخامنشی در فهرست ثبت احوال!

## حال خوب تولیدکن دوست من

یک پیمانانه احساس منفی

۳ پیمانانه احساس مثبت

فرض کنید می‌خواهید فهرستی از تمام احساساتی را که تا به حال تجربه کرده‌اید، تهیه کنید. فهرست شما احتمالاً تنوع زیادی خواهد داشت؛ از احساس خوشحالی، غم، هیجان یا عصبانیت بودن گرفته تا احساس ترس، سپاسگزاری، غرور، گیجی، اضطراب یا شگفتی. این فهرست را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: احساسات مثبت و احساسات منفی...

۳ واحد «شناخت ملاک‌های ازدواج» برای جوانان

## میانگین بگیر و به همسر مطلوبت نمره بده

در انتخاب همسر سلیقه خود را ملاک قرار دهید، زیرا ظاهری که از نظر شما نازیباست تا آخر همین خواهد ماند و در شرایط تنش‌زای رابطه ممکن است برای شما بدتر به نظر برسد. این شما هستید که قرار است با همسر خود زندگی کنید. پس فردی را انتخاب کنید که برای شما جذاب باشد، زوج‌ها باید در ابتدای رابطه تا اندازه‌ای برای یکدیگر جذابیت داشته باشند. برای آنکه در توجه به ملاک ظاهر در دام افراط و تفریط نیفتید، پیشنهاد می‌کنیم با پنج نفر متأهل گفت‌وگو کنید و درباره میزان تأثیر زیبایی در کیفیت زندگی مشترک نظرسنجی کنید...



شماره‌بانه هستید یا جوجه‌تیغی؟!

## خودت را به درودیار نزن فقط تمرکز کن!

## خوشه چین

## فلسفه «مصائب» چیست؟

حسن فرامرزی

فرض کنید در یک صبح سرد زمستانی کنار خیابانی خلوت منتظر ماشین استاده‌اید. سوز سرما تا مغز استخوان تان نفوذ کرده، با تمام وجود می‌لرزید و احساس می‌کنید اکنون از زندگی هیچ نمی‌خواهید جز ماشینی که شتابان از راه برسد و شما را از این وضعیت بیرون بکشد. چند لحظه بعد ماشینی پیش پایتان ترمز می‌کند و سوار می‌شوید. داخل اتاق خودرو، گرمای بسیار خوشایندی جریان دارد که برای مسافر یخ زده که تا همین چند ثانیه پیش با خشونت هوا دست و پنجه نرم می‌کرده حکم هوای بهشت را دارد. اما مسئله‌ای اینجا وجود دارد که احتمالاً برایتان آشناست. داستان از اینجا شروع می‌شود که هرچقدر زمان می‌گذرد - مخصوصاً اگر مسیر به اندازه کافی طولانی باشد - حس و ادراک ما درباره آن هوای بهشتی لحظه به لحظه رقیق و رقیق‌تر می‌شود، حتی کار به جایی می‌رسد که از راننده



درخواست می‌کنیم بخاری ماشین یعنی منشأ همان هوای دلپذیر چند دقیقه پیش را خاموش کند. مثل این است که شما به شدت گرسنه‌اید و غذای دلخواه تان در دسترس تان قرار گرفته است اما هر چقدر از لقمه‌های اول به سمت لقمه‌های بعدی می‌روید به مرور خوشمزگی لقمه‌ها کمتر می‌شود. چرا این طور است؟ علت در کوچکی ظریف ماست، ما زود لبریز می‌شویم. هوای گرم تا زمانی

خوشایند است که بدن ما یخ زده است، به محض اینکه دست و پای ما از آن وضعیت یخ‌زده خارج شود دیگر گرم‌خوشایند نخواهد بود. حال با این آگاهی می‌توان به علت مصائب ناخوشایند زندگی نگاه کنیم. فلسفه بیماری چیست؟ اگر بیماری نبود اساساً ما نمی‌توانستیم خوشایندی چیزی به نام تندرسی را شناسایی کنیم. همچنان که خوشایندی گرما فقط زمانی قابل شناسایی است که ما وسط سرما قرار گرفته باشیم و البته به محض اینکه به اندازه کافی در معرض گرما قرار بگیریم دیگر مطلوبیت گرما به چشم ما نمی‌آید. سعدی در یکی از بیت‌های غزل معروف خود می‌گوید: دو دوست قدر شناسند عهد صحبت را / که مدتی ببریدند و باز بیوستند دو دوست / قدر عهد صحبت» یا همان «ارزش رفاقت» را بعد از مدتی از دست می‌دهند. در واقع این طور بگوییم دیگر درک نمی‌کنند که چقدر این دوستی با ارزش است. درست مثل این است که ما در معرض هوای مطبوع قرار می‌گیریم اما قرار گرفتن طولانی در معرض هوای مطبوع باعث می‌شود متوجه مطلوبیت آن نباشیم. حال زندگی مثل این است که شما را از آن مکانی که هوای مطبوع را بدانییم، اما چگونه؟ مثلاً از آن مکانی که هوای مطبوع دارد خل می‌دهند به سمت بیرون که هوای نامطبوعی دارد. یا مثلاً دو دوست بعد از مدتی با هم قهر می‌کنند. اگر چه این قهر یا رانده شدن ممکن است در ناک به نظر برسد اما از یک زاویه دیگر پدیده‌ای است که دوباره ما را به سرچشمه آگاهی برمی‌گرداند، درست مثل ماهی‌ای که از آب بیرون افتاده و برای اولین بار متوجه آب شده است. حالا اگر بخت با ما همی پار باشد که دوباره به آب برگردد این بار دیگر واقعیت آب را خواهد دید، به شرط اینکه دوباره به آب عادت نکند.

مرحوم طاهره صفارزاده، مبارز، شاعر و نویسنده بزرگ جهان اسلام

## زندگی اشرافی را طلاق داد و خادم قرآن شد

طبیعت بار دیگر با توانگر هم آهنگ ستم بر بینوا شد لباس خشم بر تن، دیده پر کین برای بینوا محنت فرا شد مسلح شد فکد چون با زمستان / دمازی سخت می‌خواهد بر آورد

ز زنجور و ضعیف و زیردستی که سرمایه زر و قدرت ندارد... مرحوم طاهره صفارزاده می‌گوید: «این شعر در روزنامه دیواری مدرسه‌مان چاپ شد و از میان شاگردان دبیرستان، دوستان زیادی برایم دست و پا کرد! آن روزگار مدیر مدرسه بهمنیار که من آنجا درس می‌خواندم، دکتر باستانی پاریزی بود، او که از قریحه من با خبر شد، از رئیس آموزش و پرورش استان برایم تقاضای جایزه کرد. جایزه من، دیوان اشعار جامی بود.»

پس از کسب مدرک لیسانس در رشته زبان و ادبیات فارسی برای ادامه تحصیل به خارج از کشور رفت. در بازگشت صفارزاده به کشور، به سبب روشنگری‌های سیاسی او در ایران و خارج، مشکلاتی برای استخدامش وجود داشت، ولسی چون در کارنامه‌اش از ۴۸ واحد درس، هشت واحد ترجمه ثبت شده بود و گروه‌های زبان از کمیود استناد ترجمه رشته‌های زبان خارجی گله‌مند بودند، در سال ۱۳۴۹ مقامات آن زمان با استخدام او در دانشگاه ملی (شهید بهشتی) موافقت کردند.

طاهره صفارزاده در سایه مطالعات و تحقیقات ادبی در زمینه شعر امروز، به معرفی زبان و سبک جدیدی از شعر توفیق یافت که عنوان «شعر طلین» بر آن نهاد؛ زمزمه‌ای روشن‌فکرانه که بی‌غدغه وزن، با استعاره‌های روشن، حرکتی در ذهن خواننده



در کوی نیکبختان

اندر حکایت فخر فروشی و فخر فروشان

## بدون جلب توجه جذاب باشید

نیره ساری

هر روز که صفحات مجازی باز می‌شود عکس پروفایلش تغییر کرده است، یک روز زاویه‌ای که فلان برند ماشین را ماشین در کادر عکس است. یک روز در

تراش ویلا و روز دیگر استخر بیلاق! از کیفیت مطلوب گوشی برند خود حرف می‌زند و معتقد است گوشی که فقط او دارد آسایش را فراهم می‌کند و دائماً این موضوع را تکرار می‌کند. هر بار او را ببینی درباره آخرین لباسی که خریده صحبت می‌کند. در هر مهمانی باید با یک لباس حاضر شود. هر سال تمام وسایل خانه را نو می‌کند و بلافاصله هم مهمانی راه می‌اندازد تا وسایل جدید را در معرض دید مردم قرار دهد. وقتی با او حرف می‌زنی سر حرف را به همان قسمت‌هایی هدایت می‌کند که بتواند راجع به آخرین سرسویس طلایی که خریده حرف بزند.

افرادی که اهل بز دادن هستند و داشته‌های خود را به رخ دیگران می‌کشند، جز درباره خانه شیک، ماشین آخرین مدل و حقوق میلیونی خود حرف نمی‌زنند. البته که دایره بز دادن به حیطه‌های اجتماعی هم رسیده است. افرادی که اگر جایی مشغول کار شوند به بهانه سمت جدید و شیرینی دادن سعی در پررنگ جلوه دادن جایگاه اجتماعی خود در نگاه دیگران دارند. پدر و مادر باقبولی فرزند خود در فلان دانشگاه بز می‌دهند، خواهر یا دختر شدن برادر و برادر یا مهندس شدن خواهر بز می‌دهد و افرادی که حتی رفاقت با فلان شاعر و نویسنده را وسیله‌ای برای فخر فروشی می‌کنند.

در واقع هیچ برتری به دلیل خوشایند شخصی و اهداف مهم و درازمدت در زندگی این افراد وجود ندارد. نه بُعد مادی و آسایش آن و نه بعد معنوی و امنیت روانی برایشان چندان قابل اهمیت نیست، اما بز دادن و فخر فروشی برای آنان اهمیت دارد. علاقه به دیده شدن یا میل به جلب توجه و بهتر دیده شدن،

آغاز کند. این قبیل شعرهای صفارزاده، با توجه به درونمایه‌های خود، از گونه شعر مقاومت دینی و طنز سیاسی به شمار می‌آید و حکومت‌پسند نبود. از این رو، شعر طلین در آغاز بسیار بحث انگیز شد. سرانجام در سال ۱۳۵۵ به جرم سرودن شعر مقاومت دینی و امضا نکردن بر گه عضویت اجباری در حزب رستاخیز، از دانشگاه اخراج شد. صفارزاده، در ایام خانه‌نشینی و با مشاهده پارهای خیانت‌های سیاسی و اجتماعی، با توجه به گرایش‌های مذهبی درونی‌اش، بیش از پیش متوجه حمایت خداوند شد و تحولی در وی به‌وجود آمد، به گونه‌ای که در این دوران، تمام وقت خود را صرف خواندن تفسیرها و مطالعات قرآنی کرد. کتاب «سفر پنجم» او که در بر گرفته اشعار مقاومت با مضمون دینی است، در سال ۱۳۵۶ تنها در دو ماه، به سه چاپ با شمارگان ۳۰ هزار نسخه‌ای رسید. صفارزاده در سال ۱۳۷۱ عنوان استاد نمونه از وزارت علوم و آموزش عالی دریافت کرد و در سال ۱۳۸۰ پس از انتشار ترجمه «قرآن حکیم» به عنوان خادم قرآن دست یافت. وی در کتاب «ترجمه مفاهیم بنیادی قرآن مجید» به کشف یکی از کاستی‌های مهم ترجمه‌های فارسی و انگلیسی - یعنی عدم ایجاد ارتباط نام‌های خداوند (اسماء الحسنی) با آیات قرآن از سوی مترجمان - دست یافت که این تشخیص سر آغاز تحولی در ترجمه کلام الهی به زبان‌های مختلف است. این بر خود علمی او را برانگیخت که به خدمت ترجمه قرآن به دو زبان انگلیسی و فارسی همت گمارد. صفارزاده در ماه مارس ۲۰۰۶ هم‌زمان با برپایی جشن

برای نمایش لباس‌های رنگارنگ و مارک‌های معروف و گشت و گذارها بیشتر فراهم کرده است.

حال آنکه افراد اصیل و سه قول معروف آدم حسابی‌ها دنبال از هر نمایشی به چشم دیگران می‌آید و اساساً افرادی که خودنما نیستند تمایلی هم به دیده شدن بر اساس داشته‌های ظاهری خود ندارند. آنان خودشان هم ترجیح می‌دهند دیگران آنها را با داشته‌های باطنی ببینند! این در حالی است که افراد فخر فروش کمیت‌گرا هستند و هر چیز را با کمیت ظاهری به سنجش عوام می‌گذارند. اعتقادی به کیفیت ندارند و ملاک آنها پر کردن چشم دیگران است.

دوست عزیز! پولداری درست، با کلاسی درست، خوش تیبی درست، دکتر و مهندس هستی آفرین، در شفلت از تقا پیدا کردی احسنت، اما جز ناز و باصرا، داشته‌های را در چشم دیگران فرو نکن!