

ویژه خانواده

مناقصه مریه

سکه برای باهوش‌ها

اجتماعی - فرهنگی - سیاسی - اقتصادی

ویژه نوروز ۸۹ / شماره ۳۲ / ۴۳۵ صفحه / ۳۰۰ تومان



۲۶ سال ۱۳۸۹ برای
شما چگونه خواهد بود؟!



۲۱ چرا مردها
بی احساس می شوند؟



۲۰ آنچه یک زن
از مرد عاشق نمی داند؟!



۳۱ دروغ سیزده بدر
امسال را شما بگویید؟!



۱۸ جلوگیری از
اضافه وزن در تعطیلات



۲۴ نگذارید روابط
شما و همسرتان سرد شود؟



۸ عشق چه کارها
که نمی کند؟!

چهارمین سالگرد
پیدایش جهان



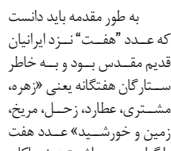
پاشوگامبالو
وقت رفتن...

به به چه جایی؟!

نوروز

طرح: تعصیم اشرف

فلسفه هفت سین



به طور مقدمه باید دانست که عدد "هفت" نزد ایرانیان قدیم مقدس بود و به خاطر ستارگان هفتگانه یعنی «زهره، مشتری، عطارد، زحل، مریخ، زمین و خورشید» عدد هفت را گرامی می‌داشتند. نیاکان ما که زرتشتی بودند، اعتقاد داشتند که عقل مقدس یعنی «هورامزدا» که به او «سپندمینو» نیز می‌گفتند، شش وزیر بزرگ به نام «امشاسپندان» دارد که یعنی مقدسان جاویدان و این شش «امشاسپند» یا «سپندمینو» تشکیل (هفت سپند) می‌دهند. علت این که هفت سین به راستی هفت سین است، اشاره به هفت «امشاسپند» است و چون کلمه «سپند» یا سین شروع می‌شده، روی این اصل به علامت آن هفت مقدس جاودانی، چیزهایی در نظر گرفته شده که هم با حرف سین شروع شده باشند و هم مورد استفاده‌ی مثبت بشر واقع شوند. عدد هفت در قدیم؛ مردم بابل عدد هفت را مقدس می‌شمردند؛ طبقات آسمان و زمین و سیارات هفت بوده‌است، ایام هفته هفت روز است.

هفت از نظر مذاهب: به عقیده‌ی هندی‌ها در آیین برهما انسان هفت بار می‌میرد. عروس و داماد باید هفت قدم به اتفاق هم بردارند. هفت قدم جلو رفته و قسم می‌خورند. در آیین زرتشت هفت فرشته‌ی مقرب وجود دارد. در تورات مذکور است که هفت نر و ماده را با خود برگیر تانسلی بر جهان بماند.

هفت در آیین مسیح: هفت معجزه، از ۳۳ معجزه‌ی مسیح در انجیل ذکر کرده‌است. در انجیل از هفت روح پلید صحبت شده‌است. به نظر فرقه کاتولیک، هفت نوع شادی و هفت غسل تعمید وجود دارد.

هفت در اسلام: آسمان هفت طبقه دارد. فرعون در خواب، هفت گاو چاق و هفت گاو لاغر را دید که گفتند هفت سال خشکسالی و هفت سال فراوانی می‌شود. جهنم هفت طبقه دارد. گناهان اصلی، هفت عدد است. پیش از اسلام در بین اعراب، هفت بار طواف دور کعبه مرسوم بوده و در سنت اسلامی نیز چنین است. هفت نفر قاری قرآن معروف بودند. هفت بار شستن اشیای ناپاک و قرار گرفتن هفت عضو بدن هنگام نماز نیز مذکور است.

هفت در تصوف: هفت وادی سلوک در تصوف معروف است که عبارتند از: ۱- طلب، ۲- عشق، ۳- معرفت، ۴- استغنا، ۵- توحید، ۶- حیرت، ۷- فنا، مولوی می‌گوید: هفت شهر عشق را اعلاز گشت، ماهنوز لعل خریک کوچایم

هفت در تاریخ: همراهم داریوش با خود او هفت نفر بودند. در نقش رستم در بالای آرامگاه داریوش، هفت نقش ملاحظه می‌شود. جنگ‌های هفت ساله در زمان لویی ۱۱ واقع شد. اژدهای هفت سر معروف است. هفت پسر گشتاسب به هفت راهزن تبدیل شدند و هفت‌خوان رستم و اسفندیار معروف است.

معابد هفت طبقه: در بابل و آشور هر معبدی هفت طبقه داشت و هر طبقه به نام یکی از سیارات و هفت رنگ بود (سرخ، سیمین، سفید، سیاه، ارغوانی، آبی و سبز). حصار اکیاتان هفت دیوار داشت و آرامگاه کورش هفت پله دارد.

سفره هفت سین
در کشورهای مختلف هفت‌سین‌های متفاوتی پهن می‌شود، حتی در برخی از نقاط ایران و دیگر کشورها به جای هفت‌سین، هفت‌شین پهن می‌کنند. سفره هفت‌سینی که امروزه بیش‌تر مرسوم است داری هفت مورد است که عبارت‌اند از: سبزه، نماد خرمی و نوزیستی - سرکه، نماد شادی (میوه درخت تاک در ایران میوه شادی خوانده می‌شد) - سمنو، نماد خیر و برکت - سیب، نماد مهر و مهرورزی - سبزی، نگهبان سفره (در اکثر فرهنگ‌های آریایی برای سیر نقش محافظت‌کننده از شر قابل بودند) - ساق، نماد مزه‌ی زندگی - سنجید: نماد حیات و بذر حیات - سپند: اسفند

در سفره مرسوم است، میوه، گل، شیرینی‌های سنتی، ماهی قرمز، سبزی خوردن، کتاب آسمانی، دیوان شاعران و آینه قرار دهند.



نوروز از گذشته تا حال

از متن‌های کهن ایران از جمله شاهنامه فردوسی و تاریخ طبری، جمشید در برخی دیگر از متن‌ها، کیومرث به عنوان پایه‌گذار نوروز معرفی شده‌است. پدیدآوری نوروز در شاهنامه، بدین گونه روایت شده است که جمشید در حال گذشتن از آذربایجان، دستور داد تا در آنجا برای او تختی بگذارند و خودش با تاجی زرین بر روی تخت نشست. با رسیدن نور خورشید به تاج زرین او، جهان نورانی شد و مردم شادمانی کردند و آن روز را نورز نو نامیدند. برخی از روایت‌های تاریخی، آغاز نوروز را به بابلیان نسبت می‌دهد. بر طبق این روایت‌ها، رواج نوروز در ایران به ۵۳۸ سال قبل از میلاد یعنی زمان حمله کورش بزرگ به بابل بازمی‌گردد. هم‌چنین در برخی از روایت‌ها، از زرتشت به عنوان بنیان‌گذار نوروز نام برده شده‌است. اما در اوستا (دست‌کم در گاتها) نامی از نوروز برده نشده‌است.

نوروز در زمان سلسله هخامنشیان

برخی از پژوهشگران، این مراسم را به نوروز مربوط می‌دانند. کوروش دوم بنیان‌گذار هخامنشیان، نوروز را در سال ۵۳۸ قبل از میلاد، جشن ملی اعلام کرد. وی در این روز برنامه‌هایی برای ترفیع سربازان، پاک‌سازی مکان‌های همگانی و خانه‌های شخصی و بخشش محکومان اجرا می‌نمود. این آیین‌ها در زمان دیگر پادشاهان هخامنشی نیز برگزار می‌شده‌است. در زمان داریوش یکم، مراسم نوروز در تخت جمشید برگزار می‌شد. البته در سنگ‌نوشته‌های به‌جا مانده از دوران هخامنشیان، به‌طور مستقیم اشاره‌ای به برگزاری نوروز نشده‌است. اما برررسی‌ها بر روی این سنگ‌نوشته‌ها نشان می‌دهد که مردم در دوران هخامنشیان با جشن‌های نوروز آشنا بوده‌اند و هخامنشیان نوروز را با شکوه و بزرگی جشن می‌گرفتند. شواهد نشان می‌دهد داریوش اول هخامنشی، به مناسبت نوروز در سال ۴۱۶ قبل از میلاد سکه‌ای از جنس طلا ضرب نمود که در یک سوی آن سربازی در حال تیراندازی نشان داده شده‌است. در دوران هخامنشی، جشن نوروز در بازه‌ای زمانی میان ۲۱ اسفندماه تا ۱۹ دیبیهشت‌ماه برگزار می‌شده‌است.

نوروز در زمان اشکانیان و ساسانیان

در زمان اشکانیان و ساسانیان نیز نوروز گرمی داشته می‌شد. در این دوران، جشن‌های متعددی در طول یک سال برگزار می‌شد

زمان نوروز

جشن نوروز از لحظه اعتدال بهاری آغاز می‌شود. در دانش ستاره‌شناسی، اعتدال بهاری یا اعتدال ربیعی در نیم کره شمالی زمین به لحظه‌ای گفته می‌شود که خورشید از صفحه‌ی استوای زمین می‌گذرد و به سوی شمال آسمان می‌رود. این لحظه، لحظه اول برج حمل نامیده می‌شود، و در تقویم هجری خورشیدی با نخستین روز (هر روز یا اورمزد روز) از ماه فروردین برابر است. نوروز در تقویم میلادی با ۲۱ یا ۲۲ مارس مطابقت دارد. در کشورهای مانند ایران و افغانستان که تقویم هجری شمسی به کار برده می‌شود، نوروز، روز آغاز سال نو است. اما در کشورهای آسیای میانه و قفقاز، تقویم میلادی متداول است و نوروز به عنوان آغاز فصل بهار جشن گرفته می‌شود و روز آغاز سال محسوب نمی‌شود.

واژه‌ی نوروز

واژه‌ی نوروز یک اسم مرکب است که از ترکیب دو واژه‌ی فارسی «نو» و «روز» به وجود آمده‌است. این نام در دو معنی به کار می‌رود: ۱- نوروز عام: روز آغاز اعتدال بهاری و آغاز سال نو ۲- نوروز خاص: روز ششم فروردین با نام روز خرداد ایرانیان باستان از نوروز به عنوان ناوا سردا یعنی سال نو یاد می‌کردند. مردمان ایرانی آسیای میانه نیز در زمان سغدیان و خوارزمشاهیان، نوروز را نوسارد و نوسارجی به معنای سال نو می‌نامیدند.

واژه‌ی نوروز در القبا‌ی لاتین

در متن‌های گوناگون لاتین، بخش نخست واژه نوروز با اسامی "Nov", "Now", "No", "Naw" و بخش دوم آن با املا‌ی "Rooz", "Ruz", و "Rouz" نوشته شده‌است. در برخی از مواقع این دو بخش پشت سر هم و در برخی با فاصله نوشته می‌شوند. اما به باور دکتر احسان یارشاطر، بنیان‌گذار دانشنامه ایرانیکا، نگارش این واژه در القبا‌ی لاتین با توجه به قواعد آواشناسی به شکل "Nowruz" توصیه می‌شود. این شکل از املا‌ی واژه نوروز، هم اکنون در نوشته‌های یونسکو و بسیاری از متون سیاسی به کار می‌رود.

تاریخچه

منشا و زمان پیدایش نوروز، به درستی معلوم نیست. در برخی



سال چهارم ۲۳۵ شماره ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقصه مهره

ویژه خانواده



عید نوروز و ماهی قرمز



تجارت ماهی قرمز مدت‌هاست که در دوره‌ی زمانی ۱۵ اسفندماه تا ۱۵ فروردین‌ماه شکل می‌گیرد، تجارتی که محصول آن هیچ ریشه‌ای در تاریخ باستانی عید نوروز ایرانی ندارد. ۸۰ سال پیش به همراه ورود چای به ایران ماهی قرمز نیز

که سمبل عید چینی است به سفره‌های هفت سین مراسم عید نوروز ما وارد شد، غافل از این که در عید چینی، ماهی قرمز را رها می‌کنند تا زندگی جریان یابد و ما ماهی قرمز را اسیر تنگ بلورین می‌کنیم تا همزمان با رشد سبزه‌های سفره‌هایمان و باروری زمین هر روز او را به مرگ نزدیک و نزدیک‌تر کنیم. جالب است بدانید در هیچ کدام از مراسم سنتی‌مان در مورد نوروز، ماهی قرمز جایگاهی ندارد. در میان رسوم زرتشتی در سفره عید، انار به نشانه‌ی باروری و عشق و یا سیب سرخ درون ظرف آب مقدس رها می‌شود تا عشق و باروری هم‌چنان پاینده بماند. اگر ایرانی‌ها می‌دانستند که ماهی قرمز هیچ ریشه تاریخی در سفره هفت سین ندارد، به جای پرداخت برای خرید و قتل ماهی‌های قرمز به بهانه عید، سبب قرمز یا انار را در آب رها می‌کردند که ریشه در تاریخ این دیار دارد. هر سال در ایام عید ۵ میلیون قطعه ماهی می‌میرند. ۵ میلیون قطعه ماهی قرمز به خاطر رنگ و لعاب سفره هفت سین، به خاطر هیچ و عجیب نیست اگر بدانیم در صورتی که ایرانی‌ها از خرید ماهی قرمز منصرف شوند، این تجارت سیاه ریزی پایان خواهد یافت. عجیب نیست اگر باور کنیم سبب سرخ یا انار همان سرخی هفت سین ایرانی است که ریشه در تاریخ چند هزار ساله سنت ما دارد. عجیب نیست اگر تابلوی معروف هفت سین کمال‌الملک را در کاخ گلستان به تماشای بنشینیم و ببینیم که او نیز ماهی قرمز را میان سفره هفت سینش طراحی و نقاشی نکرده است. ماهی قرمز در سفره هفت سین ایرانی جایی ندارد، پس لطفاً ماهی قرمز نخرید.

سمنوپزان



قبل از فرارسیدن نوروز از اعمالی که کما بیش در گوشه و کنار انجام می‌شود، مراسم سمنوپزان بود. پختن سمنو و آداب خاصی انجام می‌شد و این سمنوپزان نه تنها قصدی بود برای درست کردن یکی از اجزای سفره هفت‌سین، بلکه

نذری برای برآورده شدن حاجات بود. هم‌چنین، گذشتگان بر این عقیده بودند که سمنو توان و نیروی مرد خانه است و اگر به هنگام نوروز، در خانه‌ای درست نشود در سال جدید، مرد خانه خواهد مرد! هم‌چنین نذری برای برآورده شدن نیازها و دست حاجتی به سوی خدا و معصومین و امامزاده‌ها بود. هر نوع نذری معمولاً به یک موضوع اختصاص داشت، مثلاً پختن شله‌زرد اختصاص به امام حسن (ع)، آش شله قلمکار ویژه امام زین‌العابدین (ع) و سمنو نیز به فاطمه زهرا (س) اختصاص داشت. به عنوان مثال زنی برای بچه‌دار شدن و یا مادری برای گشایش بخت دخترش ممکن بود که چنین نذرهایی بکند. نذرکنندگان هنگام خواستن حاجت خود چند سالی را مشخص و نیت می‌کنند که در صورت برآورده شدن خواهششان این چند سال را اقدام به پختن غذای مورد نظر بنمایند و گاهی هم زنان، پیش از آن که آرزوهایشان برآورده شود، نذر خود را انجام می‌دادند. عده‌ای از زنان که به خاطر دلایلی امکان پختن سمنو را نداشتند، نذر می‌کردند که در پختن سمنوی کسی دیگری که اقدام به این کار می‌کند، شریک شوند و یا به او مساعدت کنند. به عنوان مثال، نذر می‌کردند که با دام یا گندم سمنوی فلان خانم را تأمین کنند و برای صاحب سمنو پیغام می‌فرستادند که نذر ما فلان چیز است، پس به هنگام پختن سمنو، ما را هم خبر کنید.

را در عمارت نقش جهان اصفهان برگزار نمود و این شهر را پایتخت همیشگی ایران اعلام نمود.

نوروز در دوران معاصر

نوروز به عنوان یک میراث فرهنگی در دوران معاصر همواره مورد توجه مردم قرار داشته و هر ساله برگزار می‌شود. البته برگزاری جشن نوروز به صورت آشکار در برخی از کشورها توسط برخی حکومت‌ها برای مدتی ممنوع بوده است. حکومت شوروی برگزاری جشن نوروز را در برخی از کشورهای آسیای میانه مانند ترکمنستان، قرقیزستان و تاجیکستان ممنوع کرده بود و این ممنوعیت تا زمان میخائیل گورباچف ادامه داشت. با این وجود، مردم این مناطق نوروز را به گونه‌ای پنهانی و یا در روستاها جشن می‌گرفتند. هم‌چنین برخی از مردم این مناطق برای جلب موافقت مقامات محلی نام دیگری بر روی نوروز می‌گذاشتند؛ به طور مثال در تاجیکستان، مردم با جشن لاله یا جشن ۸ مارس سعی می‌کردند که آیین‌های نوروز را بی‌مخالفت مقامات دولتی به جای آورند. هم‌چنین در افغانستان، در دوران حکومت طالبان، برگزاری جشن نوروز ممنوع بود و این حکومت تنها تقویم هجری قمری را به رسمیت می‌شناخت.

نوروز در اشعار فارسی

بهاریه

گویندگان ایرانی از دیرباز تاکنون در وصف نوروز و جشن فروردین که همراه مواهب گران‌بهای طبیعت و هنگام تجدید عهد نشاط و شادمانی است، داد سخن داده‌اند و ما در ذیل به برخی از لطایف اشعار پارسی در این موضوع اشارت می‌کنیم:

نوروز فراز آمد و عیدش به اثر بر

نزد یک‌دگر و هر دو زده یک‌دگر بر

نوروز جهان پرور ماندند ز دهاقین

دهقان جهان دیده‌اش پرورده ببر بر

آن زیور شاهانه که خورشید برو بست

آورد همی خواهد بستان به شجر بر

آدمه در صفحه بعد



که مهم‌ترین آن‌ها نوروز و مهرگان بوده است. برگزاری جشن نوروز در دوران ساسانیان، چند روز (دست کم شش روز) طول می‌کشید و به دو دوره‌ی نوروز کوچک و نوروز بزرگ تقسیم می‌شد. نوروز کوچک یا نوروز عامه پنج روز بود و از یکم تا پنجم فروردین‌ماه گرمی داشته می‌شد و روز ششم فروردین (خرداد روز)، جشن نوروز بزرگ یا نوروز خاصه برپا می‌شد. در هر یک از روزهای نوروز عامه، طبقه‌ای از طبقات مردم (دهقانان، روحانیان، سپاهیان، پیشه‌وران و اشراف) به دیدار شاه می‌آمدند و شاه به سخنان آن‌ها گوش می‌داد و برای حل مشکلاتشان دستور صادر می‌کرد. در روز ششم، شاه حق طبقات گوناگون مردم را ادا کرده بود و در این روز، تنها نزدیکان شاه به حضور وی می‌آمدند. شواهدی وجود دارد که در دوران ساسانی سال‌های کیسسه رعایت نمی‌شده است. بنابراین نوروز هر چهار سال، یک روز از موعد اصلی خود (آغاز برج حمل) عقب می‌ماند و در نتیجه زمان نوروز در این دوران همواره ثابت نبوده و در فصل‌های گوناگون سال جاری بوده است. اردشیر بابکان، بنیان‌گذار سلسله ساسانیان، در سال ۲۳۰ میلادی از دولت روم که از وی شکست خورده بود خواست که نوروز را در این کشور به رسمیت بشناسند. این درخواست مورد پذیرش سناي روم قرار گرفت و نوروز در قلمرو روم به "Lupercal" معروف شد. در دوران ساسانیان، ۲۵ روز پیش از آغاز بهار، در دوازده ستون که از خشک‌خام برپا می‌کردند، انواع حیوانات غلات (برنج، گندم، جو، نخود، ارزن، و لوبیا) را می‌کاشتند و تا روز شانزدهم فروردین‌ماه آن‌ها را جمع نمی‌کردند. هر کدام از این گیاهان که بارورتر شود، در آن سال محصول بهتری خواهد داد. در این دوران هم‌چنین متداول بود که در یامداد نوروز، مردم به یکدیگر آب بپاشند. از زمان هرمز اول مرسوم شد که مردم در شب نوروز آتش روشن نمایند. هم‌چنین از زمان هرمز دوم، رسم دادن سکه در نوروز به عنوان عیدی متداول شد.

نوروز پس از اسلام

در زمان عباسیان به نظر می‌رسد که خلفا گاهی برای پذیرش هدایای مردمی، از نوروز استقبال می‌کرده‌اند. با روی کار آمدن سلسله‌های سامانیان و آل بویه، جشن نوروز با گستردگی بیش‌تری برگزار شد. در دوران سلجوقیان، به دستور جلال‌الدین ملک‌شاه سلجوقی تعدادی از ستاره‌شناسان ایرانی از جمله خیام برای بهترسازی گاه‌شمسار ایرانی گردهم آمدند. این گروه، نوروز را در یکم بهار قرار دادند و جایگاه آن را ثابت نمودند. بر اساس این گاه‌شمسار که به تقویم جلالی معروف شد، برای ثابت ماندن نوروز در آغاز بهار،

مقرر شد که هر چهار سال یک بار، تعداد روزهای سال را (به ۳۶۵ روز)، برابر با ۳۶۶ روز در نظر بگیرند.

طبق این قاعده، می‌بایست پس از انجام این کار در ۷ دوره، در دوره هشتم، به جای سال چهارم، بر سال پنجم یک روز بیفزایند. این گاه‌شمسار از سال ۳۹۲ هجری آغاز شد. نوروز در دوران صفویان نیز برگزار می‌شد. در سال ۱۵۹۷ میلادی، شاه عباس صفوی مراسم نوروز



۳

سال چهارم ■ شماره ۴۳۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقشه‌های

ویژه خانواده



نوروز

تاریخچه ی چهارشنبه سوری

تاریخ ایران باستان پر از جشن‌هایی است که همگی بر پایه دید و نگاه پیشینیان، دارای فلسفه و جوهری وجودی‌اند. امروزه تنها «جشن سوری» معروف به «چهارشنبه سوری» و نیز «جشن سده» براینمان به یادگار مانده است و درباره جشن‌های فراموش شده‌ی آتش به «آذرگان» در نهم آذرماه و «شهریورگان» یا «آذر جشن» می‌توان اشاره داشت. آتش نزد ایرانیان نماد روشنی، پاکی، طراوت، سازندگی، زندگی، تندرستی و در پایان بارزترین نماد خداوند بر روی زمین است. چهارشنبه سوری در فرهنگ پارسی به عنوان مقدمه و پیش درآمد عید نوروز نیز شناخته شده است که همواره در طول تاریخ، قبل از فرارسیدن سال نو و تحویل نوروز برپا می‌شده و هنوز هم در بین اقوام و شهروندان ایرانی از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. ابوجعفر نرشی، مورخ سده سوم در کتاب تاریخ بخارا به این جشن پرداخته است. به شهادت وی، در زمان منصور بن نوح از شاهان سامانی، اواسط سده چهارم این جشن به نام جشن سوری برقرار بوده است. در این متن آمده که شاه سامانی در زمانی که سال هنوز پایان نیافته بود، این جشن را با آتش زدن برپا کرد و هم‌چنین این جشن طبق عادت و رسم قدیم بود که اشاره به کهن بودن این رسم و سنت دارد. قبل از هجوم تازیان به ایران یک مراسمی هم به نام آتش، روی بام خانه نیز رواج داشته که صبح نوروز انجام می‌گرفته است.

آتش

از قدیم‌الایام تا جایی که تاریخ نشان می‌دهد، بشر برای آتش اهمیت خاصی قایل بوده و پیشرفت قسمت مهمی از زندگی خود را مدیون وجود این عنصر مفید دانسته است. آتش اما در نظر ایرانیان مظهر روشنی، پاکی، طراوت،

سازندگی، سلامت و تندرستی است. بیماری‌ها، زشتی‌ها، بدی‌ها و تمام آفات در عرصه تاریکی و ظلمت جای دارند و به همین علت اهریمن مظهر تاریکی و جایگاهش نیز تاریکی است. افروختن آتش به طور کنایه راه یافتن روشنی معرفت در دل و روح است که آثار اهریمنی و نامبارکی را از بین می‌برد. یک رشته جشن‌های آریایی با جشن‌های آتش است که به همان منظور در آن آتش می‌افروزند که جشن‌هایی مانند جشن‌های سده، آذرگان، شهریورگان، جشن «گرجسی» در ترکیه از این دسته هستند. به آتش چهارشنبه سوری نباید فوت کرد و خاکستر آن را سر چهارراه می‌ریزند.

زمان چهارشنبه سوری

اما بر پایه‌ی پژوهش‌های انجام شده، زمان باستانی «جشن سوری» را می‌توان در این سه گاه باز جست:

۱. شب بیست و ششم از ماه اسفند، یعنی در نخستین شب از پنجه‌ی کویچک.
۲. نخستین شب پنجه‌ی بزرگ یا پنجه‌ی وه که پنج روز کیسه است و نخستین شب و روز «جشن همسپه‌مدیم» (آخرین گاهنبار سالانه)
۳. دیدگاه سوم، شب پایانی سال است که ارجمندترین روز «جشن همسپه‌مدیم» و جشن آفرینش انسان است.

چهارشنبه سوری



سال چهارم ■ شماره ۲۲۵ ■ ویژه‌نوروز ۱۳۸۹

مناقشه مذهبه

ویژه خانواده

وز گل و ترگس مراد را چون ستاره لشکری

حافظ در غزلی گفته:

ز کوی بیسار می‌آید نسیم باده نوروزی

از این بادر مدد خواهی چراغ دل برافروزی

چو گل گر خرده‌ای داری خدا را صرف عشرت کن

که قارون را غلط‌هاداد سودای زاندوزی

به صحرا رو که از دامن غبار غم بپوشانی

به گلزار آی کز بلبل غزل گفتن بیاموزی

هاتف در قصیده‌ای گوید:

نسیم صبح عنبر بیز شد بر توده غیرا

زمین سبز نسیم خیز شد چون گنبد خضرا

ز فیض ابر آزادی زمین مرده شده زنده

ز لطف باده نوروزی جهان پیر شد برنا

بگرد سرو گرم پرفشانی قمری نالان

به پای گل به کار جان سپاری بلبل شیدا...

همایون روز نوروز است امروز و بیفروزی

برآورنگ خلافت کرده شاه لافتنی ماوی

قائنی در قصیده‌ای به وصف نخستین روز بهار گوید:

رسانند باده صبا مژده بهار امروز

ز توبه توبه نمودم هزار بار امروز

هوا بساط زمرد فکند در صحرا

بیا که وقت نشاطست و روز کار امروز

سحاب بر سر اطفال بوستان ببارد

به جای قطره همی در شاهوار امروز

رسد به گوش دل این مژده‌ام ز هاتف غیب

که گشت شیر خداوند شهریار امروز

جغرافیای نوروز

جغرافیای جشن نوروز

منطقه‌ای که در آن جشن نوروز بر گزار می‌شود، امروزه شامل چند کشور می‌شود. نوروز هم‌چنان در این کشورها جشن گرفته می‌شود. با وجودی که بسیاری از آیین‌های نوروزی در این کشورها به صورت مشابه در این کشورها بر گزار می‌شود، اما برخی آیین‌های نوروز در این کشورها دارای تفاوت‌هایی با یکدیگر هستند. به طور مثال در افغانستان در روز اول نوروز، سفره هفت میوه می‌چینند ولی در ایران، سفره هفت‌سین می‌اندازند. پس جغرافیای نوروز با اسم نوروز یا مشابه آن به سراسر خاور میانه، بالکان، قزاقستان تا آسیای میانه، چین شرقی (ترکستان چین) سودان، زنگبار، آسیای کوچک، سراسر قفقاز تا استراخان امریکای شمالی، هندوستان، پاکستان، بنگلادش، بوتان، نیپال، تبت محدود می‌شود. هم‌چنین کشورهایمانند مصر و چین جزو سرزمین‌هایی نیستند که در آن‌ها نوروز جشن گرفته می‌شود، اما امروزه جشن‌هایی مشابه جشن نوروز در این کشورها بر گزار می‌شود. در تاریخ ۲۰ مارس ۲۰۰۹ (۱۰ فروردین ۱۳۸۸)، پارلمان فدرال کانادا، اولین روز بهار هر سال را به عنوان نوروز (Nowruz)

ادامه از صفحه قبل

و هم‌او در قصیده دیگر چنین گوید:

نوروز بزرگ آمد آرایش علم

میراث به نزدیک ملوک عجم از جم...

فرخی ترجیب‌بند مشهوری در وصف نوروز دارد که بند اول آن

چنین است:

ز باغ‌ای باغبان ما را همی بسوی بهار آید

کلید باغ ما را ده که فردا صبا به کار آید

کلید باغ را فردا هزاران خواستار آید

تولختی صبر کن چندان که قمری بر چنار آید

چو اندر باغ تو بلبل به دیدار آید

ترا مهمان ناخوانده به روزی صد هزار آید

کنون گر گلبلی را پنج شش گل در شمار آید

چنان دانی که هر کس را همی ز بوی یار آید

بهار امسال پندار همی خوشتر ز بهار آید

وزین خوشتر شود فردا که خسرو از شکار آید

بدین شایستگی جشنی بدین بایستگی روزی

ملک را در جهان هر روز جشنی داد و نوروزی

منوچهری مسمطی در نوروز ساخته که بند اول آن این است:

آمد نوروز هم از یامداد

باز جهان خرم و خوب ایستاد

مرز زمستان و بهاران بزداد

ز ابر سیاه روی سمن بسوی داد

گیتی گردید چو دارالقرار

بوالفرج رونی گوید:

جشن فرخنده فروردین است

آب چون آتش عود افروزست

باز چون خاک عبیر آگین است

باغ پیرارسته گلزار بهشت

مسعود سعد سلمان از عید مزبور چنین یاد کند:

رسید عید و من از روی خور دلبر دور

چگونه باشم بی روی آن بهشتی حور

بر رسم عید شه‌ا باده مروق نوش

به لحن بریط و جنگ و چغانه و طنبور

جمال‌الدین عبدالرزاق گفته:

اینک اینک نوبهار آورد بیرون لشکری

هر یکی چون نوعروسی در دگرگون زیوری

با چون نشاط‌های و باغ چون لعبت گری

عرض لشکر می‌دهد نوروز و ایرش عارض است



Day) عید ملی ایرانیان و بسیاری اقوام دیگر نام گذاری کرد. در تاریخ ۲۴ فوریه ۲۰۱۰ سازمان ملل متحد با تصویب یک قطعنامه در مقر سازمان در نیویورک، عید نوروز را به عنوان روز بین المللی نوروز و فرهنگ صلح در جهان به رسمیت شناخت. کشورهایی که نوروز را جشن می گیرند عبارتند از: ایران، افغانستان، تاجیکستان، ترکمنستان، عراق، ترکیه، سوریه، لبنان، جمهوری آذربایجان، ازبکستان، قرقیزستان، قزاقستان، پاکستان، ارمنستان، مصر، چین و زنگبار کشورهایی هستند که جشنی مشابه نوروز دارند.

آیین ها

خانه تکانی

خانه تکانی یکی از آیین های نوروزی است که مردم بیش تر مناطقی که نوروز را جشن می گیرند به آن پایبندند. در این آیین، تمام خانه و وسایل آن در آستانه نوروز گردگیری، شستشو و تمیز می شوند. این آیین در کشورهای مختلف از جمله ایران، تاجیکستان و افغانستان بر گزار می شود.

آتش افروزی

برگزاری مراسم آتش افروزی در میان کردها در شهر استانبول ترکیه از زمان های کهن متداول شده است. در ایران و بخش هایی از افغانستان، این رسم به صورت روشن کردن آتش در شب آخرین چهارشنبه سال متداول است که این مراسم چهارشنبه سوری نام دارد. پیردن از روی آتش در ایام نوروز در ترکمنستان نیز رایج است. هم چنین رسم افروختن آتش در بامداد نوروز بر پشت بام ها در میان برخی از زرتشتیان (از جمله در برخی از روستاهای یزد در ایران) مر سوم است.

سفره های نوروزی

سفره هفت سین از سفره های نوروزی است که در ایران و برخی از نقاط افغانستان رایج است. سفره های نوروزی یکی از آیین های مشترک در مراسم نوروز در بین مردمی است که نوروز را جشن می گیرند. در بسیاری از نقاط ایران و برخی از نقاط افغانستان، سفره هفت سین پهن می شود. در این سفره هفت چیز قرار می گیرد که با حرف سین آغاز شده باشد؛ مثل سرکه، سنج، سمنو، سیب و ... پهن کردن سفره هفت سین در ایران آداب و رسوم خاصی دارد. روی سفره آینه که نشانه ی روشنائی، شمع که نشانه ی نور و درخشش و یک کاسه ی آب که نشانه ی پاکی می باشد، می گذارند. برای زیبایی سفره از سنبل استفاده می کنند و این جزو سین های هفت سین به حساب نمی آید. برای تزئین سفره از تخم مرغ رنگ شده استفاده می شود. بعد از ورود ماهی قرمز از چین به ایران از این ماهی های کوچک جهت زیبایی سفره هفت سین استفاده می شود، هم چنین بعد از ورود اسلام به ایران کتاب قرآن نیز بر روی سفره قرار داده می شود. تمامی هفت سینی که چیده می شود یک معنی خاص را نیز به همراه دارند. مثلاً سیب، نماد زیبایی و تندرستی است، سنجید به روایتی نماد عشق و محبت است، سبزه سرسبز زندگی، سمنو برکت، سکه رزق و روزی، سیر سمبل شفا و سلامتی است. در کابل و شهرهای شمالی

افغانستان، سفره هفت میوه متداول است. در این سفره، هفت میوه قرار می گیرد. از جمله کشمش سبز و سرخ، چهار مغز، بادام، پسته، زردآلو و سنجید. چیدن سفره ای مشابه با استفاده از میوه ی خشک شده، در بین شیعیان پاکستان هم مرسوم است. علاوه بر این، سفره هفت شین در میان زرتشتیان، و سفره هفت میم در برخی نقاط واقع در استان فارس در ایران متداول است. در جمهوری آذربایجان نیز بدون توجه به عدد هفت، بر روی سفره های نوروزی خود آجیل قرار می دهند.

غذاهای نوروزی

یکی از متداول ترین غذاهایی که به مناسبت نوروز پخته می شود، سمنو (سمنک، سومتک، سوملک، سمنی، سمنه) است. این غذا با استفاده از جوانه گندم تهیه می شود. در بیش تر کشورهایی که نوروز را جشن می گیرند، این غذا طبخ می شود. در برخی از کشورها، پختن این غذا با آیین های خاصی همراه است. زنان و دختران در مناطق مختلف ایران، افغانستان، تاجیکستان، ترکمنستان و ازبکستان سمنو را به صورت دسته جمعی و گاه در طول شب می پزند و در هنگام پختن آن سرودهای مخصوصی می خوانند. پختن غذاهای دیگر نیز در نوروز مرسوم است. به طور مثال در بخش هایی از ایران، سبزی پلو یا ماهی، در ترکمنستان نوروزنامه، در قزاقستان اویقی آشار، در بخارا انواع سمبوسه پخته می شود. به طور کلی پختن غذاهای نوروزی در هر منطقه ای که نوروز جشن گرفته می شود مرسوم است و هر منطقه ای غذا و شیرینی های مخصوص به خود را دارد.

دید و بازدید

دید و بازدید عید یا عید دیدنی یکی از سنت های نوروزی است که در بیش تر کشورهایی که آن را جشن می گیرند، متداول است. در برخی از مناطق، یاد کردن از گذشتگان و حاضر شدن بر مزار آنان در نوروز نیز رایج است.

طبیعت گردی

مردم ایران روز سیزدهم فروردین، به مکان های طبیعی مانند پارک ها، باغ ها، جنگل ها و مناطق خارج از شهر می روند. این مراسم سیزده بدر نام دارد. در کارهای رایج در این جشن، گره زدن سبزه و گفتن دروغ سبزه است. مراسم سیزده بدر در مناطق غربی افغانستان از جمله شهر هرات نیز بر گزار می شود. با وجودی که روز سیزدهم فروردین در کشور افغانستان جزو تعطیلات رسمی نیست، اما مردم این مناطق برای گردش در طبیعت، عملاً کسب و کار خود را تعطیل می کنند. مردم این منطقه هم چنین اولین چهارشنبه سال را نیز با گردش در طبیعت سپری می کنند. علاوه بر این، ساکنان کابل در افغانستان، در طول دو هفته اول سال برای گردش به همراه خانواده به مناطقی که در آن ها گل ارغوان می روید، می روند. یکی دیگر از آیین های نوروز که در آسیای میانه و کشور تاجیکستان مرسوم است، مراسم گل گردانی و بلبل خوانی است. گل گردان ها از دره و تپه و دامنه ی کوه ها، گل چیده و اهل دهستان خود را از پایان یافتن زمستان و فرا رسیدن عروس سال و آغاز کشت و کار بهاری و آمدن نوروز مژده می دهند.

برخی را باور بر این است که

با در نظر آوردن واژه ی «چهارشنبه» که بر آمده از فرهنگ تازی و سامی است، پس «چهارشنبه سوری» ارمغانی از سوی تازیان است، چون همان گونه که می دانیم در ایران باستان هر روزی نامی ویژه داشته است (هرمزدروز، وهمن روز، اردوهشت روز، شهرور روز، خرداد روز، سروش روز، مهر روز، رامیاد روز و ...) و نشانی از بخش بندی امروزیین چهار هفته ای و نام های آنان به چشم نمی خورد.

دوازده ماه سی روزه نسبت به سال شمسی پنج روز کم تر دارد. برای جبران این تأخیر و حساب کمیسه، آن پنج روز را به شیخ عنوان گاها از سرودهای زرتشت، می نامیدند. در یکی از چند شب آخر سال، ایرانیان جشن سوری را که عادت و سنتی قدیم بود با آتش افروزی برپا می کردند و چون مفهوم هفته و نام گذاری آن وجود نداشته، نمی توانست چهارشنبه سوری نام بگیرد. تقویم کنونی بعد از ورود اعراب به ایران رواج یافت. در فرهنگ اعراب چهارشنبه یا یوم الارباع نحس و نامبارک است. بی گمان سالی که این جشن به شکلی گسترده برپا بوده، مصادف با شب چهارشنبه شده و چون در روز شمار اعراب، چهارشنبه بد یمن بوده، از آن تاریخ به بعد شب چهارشنبه آخر سال را با جشن سوری به شادمانی پرداخته و بدین وسیله می کوشیدند تا نحوست چنین شبی و روزی را دور کنند.

در مورد این که چرا چهارشنبه برای چنین جشنی انتخاب شده است، به دلایلی است که یکی از دلایل وابسته به یک شخصیت تاریخی شیعی است که آن هم جنبه ایرانی دارد. مختار سردار معروف، کسی است که به خونخواهی امام حسین (ع) و یارانش که در کربلا با مظلومیت و شقاوت شهید شدند، قیام



کرد و انتقام خون آنان را باز ستاند. به موجب این خبر، مختار پس از حادثه کربلا، هنگامی که از زندان آزاد شد و به خونخواهی شهادهای کربلا قیام کرد، برای این که موافق و مخالف را از هم تشخیص دهد، دستور داد که شیعیان بر بالای بام خانه های خود آتش بیاوروند و این مصادف بود با شب چهارشنبه آخر سال. باید اشاره کرد که همانند دیگر گزاره های تاریخی، اختلاف در موره منشأ این جشن وجود دارد که مجال اندک، اجازه بررسی تک تک آن ها را نمی دهد.

اما دیگر چیزی که من خودم شنیده ام این است که چون اعراب ایرانیان را محدود ساخته بودند، ایرانیان از این رو، شبی که برای اعراب نحس بوده را جشن می گرفتند.

معنای سوری

واژه سوری فارسی، در پهلوی به گونه سوریک (Surik) صفت است، چون سور (Sur) به معنی سرخ و ایک (Ik) پسوند صفت می باشد، به معنی سرخ و سرخ رنگ است، چنان چه گل سوری به معنی گل سرخ است. به این جشن از آن جهت سوری گفته اند که عنصر اصلی مراسم آن، افروختن آتش سرخ بوده است. البته «سور» به معنای چم (میهمانی) هم در فارسی به کار رفته است. برپا داشتن آتش در این روز نیز به گونه ای گرم کردن جهان و زدودن سرما و پژمردگی و بدی از تن بوده است. در گذشته جشن های آتش کاملاً حالت جادویی داشته و بسیار بدوی بوده است. چگونگی این جشن، همسانی و ماندگی های فراوانی به جشن سده دارد.



سال چهارم ■ شماره ۴۳۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقشه ملی

ویژه خانواده



سال چهارم ■ شماره ۲۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقصه مهره

ویژه خانواده

نوروز

نوروز در استان‌های مختلف

آذربایجان شرقی

نوروز بزرگ‌ترین عید مردم آذربایجان محسوب می‌شود. آذربایجانی‌ها از این عید با عنوان‌هایی چون «نوروز بایرامی» و «ایل بایرامی» یاد می‌کنند و گاه لفظ بایرام به معنای عید عموماً به این عید بزرگ اختصاص داده می‌شود. واژه‌گانی چون «بایرام آخاشمی» (شب عید)، «بایرام آبی» (ماه عید)، «بایرام گونسی» (روز عید)، «بایرام بازاری» (بازار عید)، «بایرام سفره‌سی» (سفره عید)، «بایرام پالتاری» (لباس عید)، «بایرام بومورناسی» (تخم‌مرغ عید)، «بایرام ایش لری» (کارهای عید)، بایراملیق» (عیدی) و... همه و همه در ارتباط با عید نوروز استعمال می‌شوند. در گذشته مردم این منطقه از واژه بایرام برای نام‌گذاری فرزندان خود نیز بهره می‌بردند. ممکن بود کودکی در روز عید نوروز متولد شود که در این صورت گاهی نام‌هایی چون بایرام، بایرام‌علی، بایرام خاتون، نوروز، نوروزعلی و... را بر نوزاد می‌گذاشتند. تبریک‌هایی چون «بایرامتر مبارک اولسون» (عیدتان مبارک باد)، «بوز بلنه بایراملار گوره سیز (صد سال به از این سال‌ها)، «گلن گون لر بیز خیره قالسین» (روزهای آینده‌تان به خیر و نیکی ختم شود)، «نتجه بلنه ایل لره یتیشسه سیز» (سال‌هایی به همین خوبی در پیش رو داشته باشید) و... از رایج‌ترین شادباش‌های مردم آذربایجان به مناسبت عید نوروز است. نوروز مقدمه‌هایی هم دارد. زنان کدبانوی آذری از چند روز مانده به عید دست به کار می‌شوند و کار خانه‌تکانی را آغاز می‌کنند. شستن فرش‌ها، گردگیری، رنگ کردن خانه و تزئین اتاق مهمان (توقاق اتاقی) از جمله این کارهاست. پخت انواع کلوچه‌های سنتی مانند «دستانا»، «تزیک»، تهیه تخم‌مرغ رنگ شده، تهیه سبزه و سمنو و آماده کردن سفره عید از دیگر امور مقدماتی عید نوروز هستند.

چهارشنبه‌خاتون و رسم شال‌اندازی

در آذربایجان، صبح آخرین چهارشنبه سوری مردم بر سر آب رفته و از روی آن می‌پرند و می‌خوانند: اتیل ماتیل چرشنبیه (عاطل و باطل نشود چهارشنبه) یا بختیم آجیل چرشنبیه (بختم‌باز شود چهارشنبه) اگر آب را نماد باروری بدانیم، آخرین چهارشنبه اسفند با باروری طبیعت همراه است. در روستاها معتقدند که چهارشنبه آخر سال، «چرشنبه‌خاتون» است. به همین دلیل زنان بالای اجاق خوراک‌پزی با آرد، شکل زنی زیبا را می‌کشند و زیر آن یک آینه و شانه می‌گذارند. چهارشنبه‌خاتون تأکید بر بارور شدن زمین در آخرین روزهای اسفند است. در میان مردم آذربایجان شرقی هر یک از چهارشنبه‌ها نامی دارند. مفصل‌ترین مراسم متعلق به چهارشنبه سوری است که در آن شب حتماً برنج سفید پخته و به همراه آجیل و شیرینی بر سفره می‌گذارند. پسران جوان یا نوجوان شالی پر داشته و از سوراخ بالای بابا خانه (که عمدتاً برای تمویض هوا و خارج شدن دود تنور تعبیه شده) شال خود را پایین می‌اندازند. صاحب‌خانه نیز به فراخور حال خود، مقداری آجیل، شیرینی یا تخم‌مرغ در گوشه شال می‌بندد تا پسر آن را بالا بکشد. چنان‌چه پسر، خواهان دختر خانواده باشد، شال را بالا نمی‌کشد. چنان‌چه خانواده‌ی دختر راضی باشد، نشانه‌ای از دختر را به شال می‌بندند. رسم شال‌اندازی در بیش‌تر نقاط آذربایجان رایج بوده و هنوز هم در بعضی از روستاها انجام می‌شود. صبح آخرین چهارشنبه، زنان بر سر رود یا چشمه رفته کوزه‌ها را بر

آب می‌کنند. آن‌ها خود زودتر از همه از روی آب می‌پرند، گاه دام‌ها را برای گذشتن از آب به سرچشمه یا رود می‌برند. از آبی که از آن جا آورده شده برای خمیر کردن، ریختن در آب سماور و یا پختن غذا استفاده می‌شود. از جمله مراسم دیگری که در این روز معمول است فرستادن خواجه‌ای از میوه و شیرینی برای عروس و خانواده‌ی اوست. در شب چله نیز خواجه‌ای نظیر همین فرستاده می‌شود. خوردن هفت دانه روغنی، شیرینی یا غله نیز از مراسم رایج مربوط به چهارشنبه سوری در آذربایجان شرقی است. درست کردن هفت نوع خوراکی شیرین (هفت لون) در این روز معمول است. در بعضی نقاط، شیرینی قرنیه، گردو، بادام، پسته، سیب، پرتقال،

نخود و کشمش ترکیب هفت لون را تشکیل می‌دهد. رسم جالب دیگری در آخرین چهارشنبه سال در آذربایجان شرقی دیده شده که حاوی نکات رمزی و نمادین بسیار است. در روستای قوریجان، زنان داخل پوست گردو، شمع روشنی می‌گذارند و آن را روی آب به صورت ششاور و قرها قرار می‌دهند. در همان حال پسرانی که نیت کرده‌اند، صبح زود در آب شنا می‌کنند. دومین رسم به عشایر کلیبر بر می‌گردد. آن‌ها در چهارشنبه سوری، صبح زود در دو نقطه مقابل یکدیگر با فاصله‌ای نه چندان زیاد از هم آتش بزرگی بر می‌افروزند و دام‌هایشان را از میان دو آتش عبور می‌دهند. پس از آن از آبی که از نهر آورده‌اند به حیوان‌های می‌دهند.

جشن‌های نوروزی آذربایجان شرقی

بیش‌ترین نوروزخوانی‌ها به «سایاچی‌ها» اختصاص داشت. آن‌ها در گشت و گذار خود از روستایی به روستایی دیگر و از شهری به شهری، مزدهی آمدن بهار را می‌دادند. تدارک رسیدن نوروز از اوایل اسفند با خانه‌تکانی آغاز می‌شود. تمیز کردن و شستن تمام وسایل و سفید کردن خانه‌ها، نشان از تغییر اساسی دارد، تغییری که مردم بدان باور دارند. گذشته از خانه‌تکانی، می‌توان به سمنو پزی، سفره هفت‌سین، آب چهل یاسین، دید و بازدید و سیزده به در اشاره کرد. در تمام این الگوها دو نماد سبزه و آب حضور دارند که با نشانه‌های دیگر به ویژه نشانه‌های مذهبی تکمیل می‌شوند. سمنو، غذای مقدس است و وقت پختن آن زنان بدون وضو حضور نمی‌یابند. پس از پختن، سمنو را یک شب می‌گذارند بماند تا حضرت فاطمه (س) نقش پنجه خود را بر آن اندازد و سمنو را متبرک کند. در بیش‌تر مناطق به ویژه در گذشته، در سفره‌ی نوروز خوراکی‌هایی چون ماست نرذه، برنج سفید پخته (گاه خام)، گوشت و اسبابا غذاهایی می‌گذارند که نشانی از برکت و محصول خوب باشد. در کنار این غذاها، نمادهایی مانند آیینیه، تخم‌مرغ، سمنو، سبزه، شیرینی و آب چهل یاسین می‌گذارند، یعنی ترکیبی از برکت و باروری. در بعضی از مناطق آذربایجان شرقی، مردم کاسه یا کوزه‌ای از آب را برداشته و نزد روحانی محل می‌برند. این روحانی بر آن آب، چهل بار سوره یاسین می‌خواند و بر آن فوت می‌کند. سپس این آب متبرک را بر گوشه و کنار خانه، به ویژه بر دام‌ها و محصولات می‌ریزند و به کودکان می‌دهند. این آب علاوه بر آن که برکت و باروری را زیادت می‌کند و شفابخش است، از ازدیاد جانوران اهریمنی مانند مار و عقرب نیز جلوگیری می‌کند. گاه در این آب زعفران می‌ریزند و در این صورت هر یک از افراد خانواده لیوانی از آن را می‌خورند. از بیست روز مانده به عید، غلاتی مانند گندم، جو یا بعضی از حبوبات را سبزی می‌کنند و بر سفره، غله سبز شده را قرار می‌دهند. بعد از تحویل سال، کوچک‌ترها به دیدن بزرگ‌ترها می‌روند، عید مبارکی می‌گویند و عیدی می‌گیرند. دید و بازدیدها تا روز سیزدهم به طول می‌انجامد. در این روز، همه به صحرای می‌روند و به جشن و شادی می‌پردازند. در این روز همه‌ی سبزه‌ها به آب انداخته می‌شود. دخترها نیز در کنار سبزه‌ها با آرزوی ازدواج، سبزه‌ای گره می‌زنند. در آیین‌های نوروزی، در گذشتگان نیز جای خود را دارند. مردم پس از تحویل سال، نخست به گورستان می‌روند و سپس به دیدن کسانی که عزیزی را به تازگی از دست داده و عزادارند، خواهند رفت. چند روز پس از عید، خواجه‌های رفیعانه آماده می‌شود. در هر خواجه پارچه، کفش و جوارب، شیرینی، برنج خام و... قرار دارد. این خواجه‌ها، برای دختر خانواده که به تازگی به خانه شوهر رفته و نیز برای عروس خانواده که هنوز به خانه شوهرش نیامده، فرستاده می‌شود. هم‌چنین مرسوم است که کودکان صبح روز عید، کیسه کوچکی در دست بگیرند و به بازدید خانه‌های اقوام و آشنایان بروند. صاحب‌خانه‌ها نیز چیزهایی از قبیل تخم‌مرغ رنگ کرده، گردو، شیرینی و... و گاه مقداری پول و جوارب به آن‌ها می‌دهند. در روستاها معمولاً کودکان که به در خانه‌ی تمام اهالی می‌روند و عیدی می‌گیرند.



کردستان

جشن‌ها و آیین‌هایی که در میان کردها مرسوم است، در برگیرنده‌ی جشن‌های مذهبی، قومی و باستانی است که ریشه در باورهای کهن مردم دار و اغلب تاریخی و پارادای نیز اسطوره‌ای می‌باشد.

میر نوروزی و مراسم کوسه گردی

میر نوروزی و مراسم کوسه گردی از جمله بازی‌ها و نمایش‌هایی بود که تا دهه پیش به عنوان مقدمه نوروز در استان کردستان بر گزار می‌شد. مراسم کوسه گردی توسط دو نفر به اجرا در می‌آمد. یکی را کوسه و دیگری را زن کوسه می‌نامیدند. کوسه، لباس مضحک و گشاد و کوتاهی می‌پوشید و ریش و سیبل انبوهی از پشم گوسفند می‌گذاشت و با گذاشتن کلاه بلند و شاخ بر سر و آویزان کردن زنگوله‌ای به دور گردن خود، به همراه زن کوسه که او نیز لباسی زنانه می‌پوشید و به نحو مضحکی آرایش می‌کرد، در کوچه‌ها و معابر به راه می‌افتادند و موجب خنده و شادی اهالی می‌شدند.

مراسم میر میرین یا امیر بهاری

یکی دیگر از مراسمی که از دیرباز در میان کردها رواج داشت و هر سال به مناسبت فرا رسیدن نوروز با تشریفات و شکوه خاصی بر گزار می‌شد، میر میرین یا امیر بهاری است. در گذشته این مراسم سنتی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بود. در این مراسم ضمن تفریح و سرگرمی، انتقاد از برخی حکام زورگویی محلی رایج بود و تمثیل‌های کجاهی از فرمانروای مستبد به صورت کمدی و نشاط‌انگیز به کار می‌رفت.



اصفهان

عید نوروز مهم‌ترین عید باستانی و ملی ایرانیان به شمار می‌آید که در اصفهان نیز مانند سایر مناطق ایران باشکوه تمام بر گزار می‌شود. اصفهانی‌ها حدود پانزده روز مانده به عید نوروز به تمیز کردن خانه و اصطلاحاً خانه‌تکانی می‌پردازند. هم‌چنین حدود ده روز مانده به عید، سبزه را که معمولاً از گندم، عدس، ماش یا تخم شاهی است، روی سینی یا کوزه سبز می‌کنند که در سفره هفت‌سین استفاده نمایند. پیش از تحویل سال معمولاً همه مسافران به خانه باز می‌گردند و بر این باورند که همه اعضای خانواده در زمان تحویل سال باید دور هم باشند. در اصفهان علاوه بر موارد رایج در سفره هفت‌سین، معمولاً کوفته سبزی و تخم‌مرغ پخته قرمز رنگ نیز در سر سفره گذاشته می‌شود و بر این باورند که در لحظه تحویل سال روی آینه می‌چرخد. در لحظه تحویل سال، بزرگ خانواده قرآن می‌خواند و همه گوش می‌دهند و پس از شروع سال، روبروسی کرده و عید را به یکدیگر تبریک گفته و عیدی می‌گیرند. روز اول عید پیش از شروع دید و بازدید، با سبزه و گل بر سر مزار در گذشتگان رفته و پس از آن دید و بازدیدهای معمول شروع می‌شود. این مراسم تا ۱۲ روز ادامه دارد. در روز ۱۳ فروردین ماه وسایل گردش مهیا شده و به همراه دوستان و فامیل از صبح به حواشی سرسبز بیرون شهر رفته و سبزه‌ی خود را به آب می‌اندازند. در این روز به بازی‌ها و سرگرمی‌های گوناگون می‌پردازند و ناهار مفصلی نیز در فضای سبز پارک‌ها و باغ‌ها میل می‌کنند.

نمک شناس!!



او دزدی ماهر بود و با چند نفر از دوستانش باند سرقت تشکیل داده بودند. روزی با هم نشسته بودند و گپ می‌زدند. در حین صحبت‌هایشان گفتند: چرا ما همیشه با فقرا و آدم‌هایی معمولی سر و کار داریم و قوت لایموت آن‌ها را از جنگشانی بیرون می‌آوریم؟ بیاید این بار خود را به خزانه سلطان بزنیم که تا آخر عمر برایمان بس باشد. البته دسترسی به خزانه سلطان هم کار آسانی نبود. آن‌ها تمامی راه‌ها و احتمالات ممکن را بررسی کردند. این کار مدتی فکر و ذکر آن‌ها را مشغول کرده بود. تا سرانجام بهترین راه ممکن را پیدا کردند و خود را به خزانه رسانیدند. خزانه مملو از پول و جواهرات قیمتی و ... بود. آن‌ها تا می‌توانستند از انواع و اقسام طلاجات و عتیقه‌جات در کوله‌بار خود گذاشتند تا بپرند. در این هنگام چشم سر کرده‌ی باند به شی درخشنده و سفیدی افتاد، گمان کرد گوهر شب‌چراغ است. نزدیکش رفت آن را برداشت و برای امتحان به سر زبان زد. معلوم شد نمک است. بسیار ناراحت و عصبانی شد و از شدت خشم و غضب دستش را بر پیشانی زد، به طوری که رفقایش متوجه او شدند و خیال کردند اتفاقی پیش آمده یا نگهبانان خزانه با خبر شده‌اند. خیلی زود خودشان را به او رسانیدند و گفتند: چه شده؟ چه حادثه‌ای اتفاق افتاد؟ او که آثار خشم و ناراحتی در چهره‌اش پیدا بود گفت: افسوس که تمام زحمات‌های چندین روزه ما به هدر رفت و ما نمک گیر سلطان شدیم، من ندانسته نمکش را چشیدم، دیگر نمی‌شود مال و دارایی پادشاه را برده، از مردانگی و مروت به دور است که ما نمک کسی را بخوریم و نمکدان او را بشکنیم و ...

آن‌ها در دل سکوت سهمگین شب، بدون این که کسی بویی ببرد، دست خالی به خانه‌هایشان بازگشتند. صبح که شد و چشم نگهبانان به درهای باز خزانه افتاد، تازه متوجه شدند که شب خبرهایی بوده است. سراسیمه خود را به جواهرات سلطنتی رسانیدند. دیدند سر جایشان نیستند. در آن جا بسته‌هایی به چشم می‌خورد، آن‌ها را که باز کردند دیدند جواهرات در میان بسته‌ها است. بررسی دقیق که کردند دیدند دزد، خزانه را نبرده است و گرنه خدا می‌دانست سلطان با آنان چه می‌کرد.

بالاخره خبر به سلطان رسید و خود او آمد و از نزدیک صحنه را مشاهده کرد. آن قدر این کار برایش عجیب و شگفت‌آور بود که انگشتش را به دندان گرفته و با خود می‌گفت: عجب! این چه دزدی است؟ برای دزدی آمده و با آن که می‌توانسته همه چیز را ببرد ولی چیزی نبرده است؟ آخر مگر می‌شود؟ چرا؟ ولی هر جور که شده باید ریشه‌یابی کنم و ته و توی قضیه را در آورم. بنابراین در همان روز اعلام کرد که هر کس شب گذشته به خزانه آمده در امان است، او می‌تواند نزد من بیاید، من بسیار مایلم از نزدیک او را ببینم و بشناسم. این اعلامیه سلطان به گوش سر کرده‌ی زده‌ها رسید، دوستانش را جمع کرد و به آن‌ها گفت: سلطان به ما امان داده است، برویم پیش او تا ببینیم چه می‌گوید. آن‌ها نزد سلطان آمده و خود را معرفی کردند. سلطان که باور نمی‌کرد، دوباره با تعجب پرسید: این کار تو بوده؟ گفت: آری. سلطان پرسید: چرا آمدی دزدی و با این که می‌توانستی همه چیز را ببری ولی چیزی را نبردی؟ گفت: چون نمک شما را چشیدم و نمک گیر شدم. بعد جریان را مفصل برای سلطان گفت. سلطان به قدری عاشق و شیفته‌ی کرم و بزرگواری او شد که گفت: حیف است جای انسان نمک‌شناسی مثل تو، جای دیگری باشد. تو باید در دستگاه حکومت من کار مهمی را بر عهده بگیری و حکم خزانه‌داری را بر ای او صادر کرد. کاش به اندازه‌ی همین دزد، قدر شناس نعمت‌های خدا بودم و این همه سر سفره‌ی احسانش می‌نشتم، حق نمک را دوری از گناه، رعایت می‌کردم.



عشق

چه کارها که نمی‌کند؟!

خوشحالی زبانش بند آمد. فریدون همراه پدر و مادرش به خواستگاری آمدند. پدر و مادر او، برعکس پدر و مادر من که با چهره‌هایی عبوس و یخ‌زده با آنها رو به رو شدند مدام از من تعریف می‌کردند. فریدون در پایان حرفهای پدر و مادرش گفت: - من، فریده را دوست دارم. عاشق او هستم و امیدوارم بتوانم روزی او را خوشبخت کنم و تنها برای خوشبختی فریده است که قصد دارم به این سفر طولانی بروم و امیدوارم روزی که برمی‌گردم با دست پر بیایم و از هیچ‌نظر کم و کسری نداشته باشیم.

پدر و مادر من نگاه‌های معنی‌داری با هم رد و بدل کردند و پدر من بی‌اینکه به پدر و مادر فریدون اهمیت می‌دهند به او گفت: - چون فریده شما را دوست دارد، من و مادرش مخالفتی با ازدواج شما دو نفر نمی‌کنیم. شما با خیال راحت به مسافرت برو، ما هم قول می‌دهیم که فریده را وادار به ازدواج با فرد دیگری نکنیم، تا تو بر گردی، اما بهتر است به این مشکلات هم فکر کنی که تمام درها را عشق باز نمی‌کند. ما به خاطر آرامش فکری دخترمان موافقت می‌کنیم یک حلقه نامزدی رد و بدل شود، تا شما با خیال راحت به مسافرت بروی.

همان وعده خشک و خالی و رد و بدل کردن دو حلقه انگشتری، موجب دلگرمی من و فریدون شد؛ به خصوص که پدرم چند ماه بعد مراسم نامزدی با شکوهی برای ما ترتیب داد و ما رسماً نامزد شدیم. فریدون به کانادا رفت، و من به وسیله نامه و تلفن دائماً با او در تماس بودم و هر روز بیش از پیش به هم علاقه پیدا می‌کردیم. سال دوم، فریدون شاغل شد و با اختراعش، یک‌باره وضع مالی او تغییر کرد...

در چنان حال و هوایی بودیم که ناگهان وضع من دگرگون شد. ابتدا سردرد شدیدی گرفتم و بعد از این که مدتی فکر می‌کردم ناشی از میگردن است بعد از عکسبرداری

از سال اول دانشکده، من و فریدون به هم علاقه پیدا کرده بودیم، اما مشکل من این بود که به عشق او شک داشتم و مشکل او این بود که حجلات می‌کشید حرف خودش را بر زبان بیاورد و مهم‌تر از این دو، مشکل مخالفت خانواده‌ام با ازدواج ما بود. فریدون یک دانشجوی متکی به خانواده‌اش محسوب می‌شد که وضع مالی مناسبی هم نداشتند. در حالی که خانواده ما وضع مالی خیلی خوبی داشت و دامادی می‌خواست که بتواند او را باین اعضای فامیل آفتابی کرد. فریدون بعد از گرفتن مدرک لیسانس باید دنبال پیدا کردن کاری می‌گشت که بتواند هزینه زندگی مشترک‌مان را تأمین کند چون من نمی‌توانستم آن‌طور که فریدون انتظار داشت، سال‌ها با بی‌پولی و بسازم تا پولدار شود، آن هم آیا بشود و آیا نشود.

از طرفی من و فریدون، و از طرف دیگر من و خانواده‌ام اختلاف داشتیم. من از فریدون می‌خواستم عشق خود را به من ثابت کند، که او قادر به این کار نبود. چون طبع لطیف و شاعرانه‌ای نداشت که بتواند واژه‌ها را رام کند و به خدمت خودش درآورد.

همچنین، توسط خانواده در فشار بودم که هر چه زودتر ازدواج کنم و یکی از خواستگاران دیگرم را بپذیرم. عاقبت وقتی هر دو فارغ‌التحصیل شدیم، فریدون ساز تازهای کوک کرد و با وجود بضاعت محدود خانواده‌اش تصمیم گرفت دو سال به خارج از کشور برود و مدرک بالاتری بگیرد تا در آینده درآمد بهتری کسب کند.

پدر و مادر من وقتی از اصرار خودشان برای ازدواج من نتیجه‌ای نگرفتند، بالاخره قبول کردند که عشق من و فریدون عمیق و واقعی است و زمانی که بی‌تابی و بیماری مرا از شنیدن خبر سفر فریدون به کانادا دیدند، بالاخره موافقت کردند او به خواستگاری من بیاید و افسی روی من بگذارد که خیالم آسوده شود، بعد به سفر بروم.

وقتی خبر موافقت خانواده‌ام را به فریدون دادم، از شدت



و سی. تی. اسکن، فهمیدم یک غده در پشت گوش راستم به وجود آمده و زمانی که پزشکان تکه برداری کردند، گفتند: غده بدخیم است.

چند عمل جراحی و بعد شیمی درمانی موجب شد موهای بلندم بریزد، و ضعف و ناتوانی گریبانگیرم را بگیرد، و آینه با صراحت بگوید که:

«فریده!.. خودت را از هر آرزویی تهی کن، زیرا با این قیافه کسی خواهان تو نخواهد بود.

ابتدا تماس‌های تلفنی‌ام با فریدون محدود شد و بعد به کلی ارتباطمان قطع شد، زیرا وضع صدام نشان دهنده وخامت حالم بود.

بعدها کم‌کم نامه‌نگاری به او را هم قطع کردم ولی چون اصرار او را دیدم، مجبور شدم نامه‌ای برایش بنویسم و طی آن ذکر کردم که بهتر است دیگر به فکر من نباشد، چون من قصد ازدواج با یکی از خواستگارانم را دارم که از هر جهت با هم تفاهم داریم و حلقه نامزدی او را هم برایش پس فرستادم و بعد از آن هم به تلفن و نامه و ایمیل‌های او جواب ندادم، اما فریدون رهایم نمی‌کرد، پدر و مادرش را به دیدنم فرستاد آنها با دیدن من پی به وخامت حالم بردند، اما به نظر آنها وضع من غیرعادی نبود. سرطان هم یک نوع بیماری است و اگر فریدون به مسافرت رفته بود و به جای نامزدی ازدواج کرده بودیم، خدا را خوش می‌آمد که بعد از ابتلا به بیماری صعب‌العلاج رهایم کند؟ و آیا اصول جوانمردی به او این اجازه را می‌داد که تنه‌ایم بگذارد؟ من هم نباید او را رها کنم. بلکه باید حقیقت را با او در میان بگذارم.

آنها را با وعده و وعید روانه کردم و از پدرم خواستم تا خانه‌مان را عوض کند. قبول کرد و به اولین خریدار، خانه را فروخت و از آن محله کوچ کردیم. نمی‌خواستم مثل خانواده فریدون که توانسته بودند مرا پیدا کنند، او هم وقتی از سفر برمی‌گردد یکسره به دیدنم بیاید و با دیدن وضع چهره و حالت ظاهری من کاغذ رویاهایش ویران شود.

نشانی منزل، شماره تلفن و خلاصه هر سرنخی که می‌توانست فریدون را به من وصل کند، از بین بردم، اما از دور و نزدیک خبر موفقیت‌هایش را می‌شنیدم و لذت می‌بردم که یک ایرانی با دست خالی در خارج از کشور خود را به مرحله‌ای رسانده که نامش در مجلات معتبر پزشکی جهان مطرح می‌شود. دو سال تحصیل فریدون به سه سال کشید و یک روز که در اتاقم دراز کشیده بودم و به فریدون فکر می‌کردم و اینکه به محض بازگشت به ایران اتومبیل و خانه‌ای خریداری کرده و به شیک‌ترین و جهی آن‌را رسته و

آرزوهای بزرگ



ته دل هر کس به آرزوی بزرگ بود که در عین سادگی هرگز برآورده نشده بود. جارو می‌خواست یکبار هم که شده خودشو تمیز کنه. آینه می‌خواست خودشو ببینه. دوربین عکاسی آرزو داشت کسی یکبار از اون هم عکس بندازه. لغتنامه می‌خواست معنی خودش رو بفهمه.

بازگشت

گفت دیگه هرگز بر نمی‌گردم. راه خودش رو گرفت و رفت. تامی تونست دور شد. غافل از این که کره زمین گرد بود. در هی با کله می‌خورد به دری که خدا اونو بسته بود. گریه می‌کرد، بی‌تابی می‌کرد، دعا می‌کرد. اما انگار هیچ فایده‌ای نداشت. فکر می‌کرد خدا صدای اونو نمی‌شنوه. ناگهان چشمش به در دیگری افتاد که خداوند از روی رحمتش گشوده بود. سال‌ها بعد حکمت اون در بسته رو هم فهمید.

اتاقک زیر شیروانی

زیرزمین از اول بهش حسودی می‌کرد چون خیلی بالاتر بسود و حتماً خوشبخت‌تر. غافل از این که اتاقک زیر شیروانی هم در واقع زیر زمینی بیش نبود.

تقدیر

در زندگی‌ش بی‌نهایت زحمت کشیده بود و بی‌نهایت هم پیشرفت کرده بود. اما هنوز ناراضی بود. حق هم داشت. تقدیر، سرنوشت او را از منفی بی‌نهایت کلید زده بود.

آفتابگردان

آفتابگردان هرگز راز این معما را نفهمید که چرا رسوایی این عشق بر گردن او افتاد. مگر این آفتاب نبود که هر روز شرق تا غرب آسمان را می‌پیمود تا نور را به او هدیه بدهد.

پاک‌کن

مداد پاک‌کن تمام شده بود. نمی‌دانست باید خوشحال باشد یا ناراحت. خوشحال از پاک کردن اون همه اشتباه یا ناراحت از زیاد بودن آن‌ها.

مدارنگی

قهوه‌ای پررنگ، قهوه‌ای کم‌رنگ، سرمه‌ای، آبی، سبزی پررنگ و سبزی کم‌رنگ، ارغوانی، قرمز، نارنجی و زرد همه میانجیگری کردند تا مداد سیاه و سفید از بی‌عدالتی غصه نخوردند.

تقویم

چاپخانه همه تقویم‌ها را مثل هم چاپ کرد ولی تقویم روزهای هر کس با بقیه فرق داشت.



سال چهارم ■ شماره ۴۳۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقشه‌های

ویژه خانواده

اتاق خواب

۱۰ نکته مهم

در دکوراسیون

۱- سرمایه گذاری کردن در بهترین ها:

به جای پسر کردن یک اتاق با وسایلی که شما می توانید به سرعت تهیه کنید، سعی کنید وسایل محدودی که واقعا به آن ها علاقه دارید را در مراحل مختلف و به مرور زمان به اتاقتان اضافه کنید.

۲- از لباس های

شخصی اقتباس کنید:

اگر شما یک بلوز با رنگ دلخواه یا هر چیزی که دارای بافت هموار و صاف است

دارید، آن را به یک نقاش منزل نشان دهید تا مطابق رنگ آن برای شما رنگ مورد علاقه تان را تهیه کند.

۳- روشن کردن فضا:

بازتاب پارچه های پر تلآلو و کاغذ دیواری های روشن به فضا کمک خواهد کرد که روشن تر به نظر برسند.

۴- از آن چه دارید، لذت ببرید:

بر روی چیزهای با ارزش اتاق تأکید کنید. اگر سقف بلندی دارید پرده های بلند آویزان کنید و اگر اتاقتان مانند یک جعبه، تاریک است آن را تغییر ندهید، فقط با یک رنگ سفید روشن، فضای تیره و خفه را نجات دهید. با آن چه دارید کار کنید و همیشه راحتی را در نظر بگیرید.

۵- نورها:

حداقل ۳ منبع نور در یک اتاق داشته باشید. هدف مطلوب با یک لامپ سقفی و چندین لامپ زمینی و رومیزی به دست می آید. از آباژورها می توانید برای روشن کردن گوشه های تیره استفاده کنید.

۶- بیش تر از وسایل آنتیک و عتیقه و شیک استفاده کنید:

در یک اتاق نشیمن بیش تر از وسایل و عتیقه های شگفت انگیز استفاده کنید. این حرکت برای فضای ورودی هم عالی می باشد.

۷- فضای ورودی را جدی بگیرید:

از فضای ورودی غفلت نکنید! فکر کنید که به عنوان یک پیش غذا است. فضای ورودی باید سبک همه جای منزلتان را منعکس کند، به عبارتی دیگر باید خلاصه ای از تمام فضای منزلتان باشد. باید در مهمانان حس ایجاد کند که راغب باشند تا بیش تر ببینند.

۸- بیش تر جمع آوری کنید:

هر وسیله ای که دوست دارید و با شما صحبت می کند را جمع آوری کنید. مهم نیست که چه چیزی هست و در چه تعدادی است، مهم این است که شما آن را دوست دارید.

۹- خطر!

وسایل روی میز، وسایل اضافی محل ورودی، کفش ها، کوله پشتی بچه ها و هر وسیله ای که نمایش گذاشتن آن زیبا نیست باید در کمدها و فضاهای تعبیه شده برای این منظور بایگانی شود.

۱۰- آن سوی کاغذ دیواری:

تغییر رومبلی و کاغذ دیواری یکی از بهترین کارها برای ایجاد یک تغییر اساسی در منزل می باشد که هزینه ها را تا حدودی می تواند کم کند.

دکوراسیون



سال چهارم ■ شماره ۲۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقصه مهره

ویژه خانواده

عناصر یک اتاق خواب رمانتیک

سعی کنید آن ها را در کنار مجموعه ای از رنگ های دیگر به کار ببرید. استفاده از شمع های رنگی و معطر نیز ایده خوبی می باشد.

دکوراسیون

برای ایجاد یک اتاق خواب رمانتیک در انتخاب وسایل دقت نمایید. تمام وسایل انتخابی، باید زیبا و جذاب باشند.

استفاده از بعضی آثار هنری، اتاق عاشقانه ای ایجاد خواهد نمود. دیدن مناظر طبیعی و یا پرتره ها و تصویرهای انسانی جذاب و یا مجسمه های خوش فرم احساس خوبی را ایجاد خواهد کرد. از مناظر تخیلی و ناخوشایند بپرهیزید.

میلان

مهم ترین وسیله در اتاق خواب همان تخت خواب می باشد. در یک اتاق خواب رمانتیک نقش این وسیله مشخص تر خواهد بود.

تخت باید زیبا و راحت باشد. به تخت به چشم بوم نقشی نگاه کنید که با کوسن ها، ملافه ها و تشک ها در حال نقاشی آن هستید. استفاده از پارچه های اطلسی یا ابریشمی ایده خوبی خواهد بود.

از تشک های کوتاه تر استفاده کنید و در اطراف تخت میزهای کوچک زیبا بگذارید و وسایل بزرگ مانند کمد را چسبیده به دیوار قرار دهید.

استفاده از سایبان برای تخت نیز ایده جالب و جذابی است. در طراحی یک اتاق خواب رمانتیک بهترین راه در نظر گرفتن روحیه و خواسته های خودتان است و با پیاده سازی آن ها در محیطی آرام و رمانتیک خواهید بود. در زیر نکاتی است که به شما برای این کار کمک خواهد کرد:

- به هیچ عنوان از نورهای درخشان و زنده استفاده نکنید.
- میلان اتاق را تا حد ممکن راحت و ساده انتخاب کنید.
- یک ظرف قشنگ محتوی شکلات های زیبا یا میوه های خوش رنگ و ریز مثل توت فرنگی بر روی میز توالت، زیبایی و آرامش خاصی به همراه خواهد داشت.
- بر روی میزهای کنار تخت یا بر روی میز توالت شمع های معطر قرار دهید.
- از تخت های دارای سایبان استفاده کنید و حریرها و دراپه های زیبا برای آن انتخاب نمایید.
- یک اتاق خواب رمانتیک باید محل ساکتی باشد که به شما حتی اجازه ی شنیدن نفس های همسر تان را نیز بدهد، پس هیچ گاه تلویزیون را در چنین اتاقی قرار ندهید و تا حد امکان از پرده های ضخیم و چند لایه استفاده کنید.
- موسیقی رمانتیک، مناسب اتاق خواب رمانتیک است، پس دستگاه سی دی خود را در دسترس قرار دهید.

ایجاد یک اتاق خواب راحت و رمانتیک به معنای کنار هم قرار دادن اجزا به صورتی است که هم شما و هم همسر تان احساس آرامش و راحتی نمایید. بعضی از این اجزا عبارتند از: رنگ، نور، میلان و دکور. برای ایجاد اتاق خواب رمانتیک به احساسات خود دقت کنید، ایده های مختلف را آزمایش نمایید و به احساسات شریک خود به این تغییرات نیز توجه نمایید.

رنگ:

رنگ اثر عمیق و مؤثری بر ذهن شما دارد. حتی نگاه کردن به رنگ ها احساسات متفاوتی در ما ایجاد می کند، بنابراین در انتخاب رنگ برای اتاق خوابتان حساس باشید.

قرمز، رنگی عاشقانه و رویایی می باشد. استفاده از روتختی یا کوسن های قرمز در اتاق خواب به ایجاد محیط عاشقانه کمک می کند. البته اگر انسان عصبی مزاجی هستید از رنگ قرمز دوری کنید، چون علاوه بر عشق، قرمز تحریک کننده ی عصبانیت نیز می باشد.

سبز و آبی، رنگ های خودمآیی و آرامش بخشی هستند و در اتاق خواب احساس راحتی در شما ایجاد می کنند. سبز، رنگ سنتی ازدواج و باروری است.

رنگ هایی که چندان مناسب یک اتاق خواب رمانتیک نمی باشند، عبارتند از: سفید، خاکستری، صورتی و زرد. البته استفاده از آن ها در بعضی وسایل موردی ندارد، اما به عنوان رنگ اصلی، ایده جالبی نمی باشد. سفید و خاکستری رنگ های بسیار ساده ای هستند و نوعی احساس خلسه و بی حالی ایجاد می کنند. رنگ زرد به مقدار زیاد، چشم را اذیت کرده و حس عصبانیت را بر می انگیزد. رنگ صورتی باعث آرامش و شادی است اما در نظر عموم این رنگ بسیار دخترانه است و ممکن است مردان از این موضوع احساس ناراضی کنند.

نورپردازی

نورپردازی یک راه سریع برای ایجاد احساسات در یک اتاق است. نورپردازی درخشان و روشن، اتاق را شاداب کرده و در فرد احساس شور و شادی ایجاد می کند اما اگر هدف شما ایجاد یک اتاق رمانتیک و خصوصی است، استفاده از نورهای تیره مناسب تر می باشد. یکی از راحت ترین راه ها استفاده از چراغ های رنگی با رنگ های تیره است. بعضی از این چراغ ها قابلیت تغییر رنگ دارند و می توانید هر زمان، رنگ دلخواه را امتحان کنید.

می توانید از آباژورها و چراغ های تزئینی به رنگ های مختلف در اتاق استفاده نمایید. بهترین گزینه رنگ های قرمز و سیاه می باشد. دقت کنید که نور سبز یا آبی اثر جالبی ندارد و حالت بیماری را القا می کند. در صورت تمایل به استفاده از این رنگ ها



جدی بگیرید!

و چند قاشق چایخوری الکل روی فرش بریزید و بعد به همسرتان بگویید که فرش حسابی کثیف شده و باید کاملاً شسته شود. سپس به صورت خود در آینه نگاه کنید و بگویید که حس می‌کنید علایم سرماخوردگی در شما ظاهر شده. بعد، بروید استراحت کنید و بقیه کارها را به عهده همسرتان بگذارید.

۶- پیش از روشن کردن اتو و زدن آن به پرز برق و اتو کشیدن لباس‌های همسرتان، او را تهدید کنید که این آخرین بار است لباس‌هایش را اتو می‌کنید، بعد هم ادامه بدهید که مگر من چه گناهی کرده‌ام که تمام کارها را باید به تنهایی انجام بدهم؟ یا این کار، ارزش و اهمیت کارتان را به اثبات می‌رسانید، پس از اتمام کار، آب درون محفظه را روی لباس همسرتان خالی کنید و بگویید: ای وای دیدی چی شد؟ لباسی که با این همه زحمت اتو کشیدم، خیس شد؟

۷- وقتی که تخم‌مرغ‌های پخته و آب‌پز شده، آب آن را دور نریزید، بلکه آب را در شیشه‌های مخصوص آب ریخته و در یخچال بگذارید تا خنک شود، با این کار، شما آب تخم‌مرغ درست کرده‌اید که بسیار مفید و پراز املاح است.

۸- پیاز سالاد را با پوست خرد کنید، پوست پیاز طعم متفاوت و جالبی به سالاد خواهد داد، مقداری وانیل و جوش شیرین و شکر هم به آن اضافه کنید و ببینید چه معجونی از کار درمی‌آید!

۹- برای خوشبو کردن فضا و محیط خانه، می‌توانید ادکلن و انواع خوشبو کننده‌های مورد علاقه همسرتان را که روی آنها بسیار حساس است، در یک نعلبکی بریزید و قندان را در آن خالی کنید و سپس قندها را آتش بزنید، توجه کنید، قبل از آتش گرفتن منزل قندها را در ظرفشویی بریزید و آتش را خاموش کنید. بوی خوش سوختگی قند همراه با عطر، بوی خوبی به خانه خواهد داد.

۱۰- اگر خانه شما از بوی غذا پیر شده و اعتراض و ناراحتی همسرتان را برانگیخته، چهره‌تان را در هم کنید و با عصیانیت به همسرتان بگویید. من هم خیلی از این بو خوشم نمی‌آید! می‌رفتی از بیرون غذا می‌خریدی من هم استراحت می‌کردم، خسته شدم از بس توی این آشپزخانه فسقلی سرپا ماندم.

– البته لازم به ذکر است عواقب آنچه انجام می‌دهید بر عهده خودتان است.

از آنجا که ما دستمان همیشه به خیر می‌رود، بد نیست نکات مهم خانه‌داری را هم به خانم‌های عزیز یادآور شویم. البته، ابتدا به خانم‌های عزیز خانه‌دار و مستأجر جدا توصیه می‌شود که اگر همسرشان از زیر کارهای خانه شانه خالی می‌کند یا دل به کار نمی‌دهد، خیلی خیلی غیرمستقیم، کاری نکنند که خودش ترجیح بدهد، به جای آنکه هر ماه مبلغی پول بابت خرید دوباره وسایل شکسته و دور ریخته آشپزخانه بپردازد، خودش برود و بی‌سر و صدا با امور خانه‌داری آشنا شود.

چند نکته ریز خانه‌داری:

۱- اگر بیش از اندازه به غذایان لفل زده‌اید و غذا تند و غیرقابل خوردن شده، یادتان باشد نگرانی به خود راه ندهید بلکه بهترین راه چاره این است که در هنگام صرف غذا، غذا را تندتند و به سرعت میل کنید، البته گذاشتن چند تکه یخ در دهان، پس از صرف غذا، خالی از فایده نیست.

۲- اگر حیوانات غذا کم‌کمک یا بی‌نمک شد، هرگز پس از طبخ غذا، نمک خشک روی آن نریزید، لیکن زنجیر و به همسرتان بگویید، غذا را با نمک خودش میل کند، این کار به شادابی منزلتان هم خواهد افزود.

۳- بسیاری از خانم‌ها، از داشتن وسایل ریز خانه رنج می‌برند و نمی‌دانند آنها را در کجا جای بدهند، بهترین راه چاره برای جادادن خرده ریزهای منزل، خالی کردن کتوهای میز و کمد همسرتان است. مطمئن باشید هنگام تخلیه کتوها و کمدها با وسایلی از قبیل پیچ یا بند رنگ زده ساعت مچی کلاس اول همسرتان، بند پوشیده کتانی ورزشی دوران دبستانش، یک لنگه جوراب بودار از دوران مجردی‌اش، پیچ‌گوشی شکسته پدرش و چند عدد باتری سوخته و... روبرو خواهید شد، بد نیست هر ماه یکبار، کتوها را خالی و برای وسایل بی‌جای خانه، جاباز کنید.

۴- بهترین راه برای پاک کردن و شستن قابلمه‌ها یا ماهیتابه‌های ته گرفته این است که کمرتان را بگیرد و داد بکشید که دیگر از کار کردن خسته شده‌اید، مطمئن باشید همسرتان به سرعت، پیش‌بند آشپزخانه را بسته و قابلمه را به شکل روز اولش درمی‌آورد.

۵- یادتان باشد هرگز برای برطرف کردن لکه کوچک اودیو کاری از روی فرش خاک گرفته خانه‌تان غصه نخورید. برای این کار کافیست، کمی آب لیمو، روغن مایع، جوهر رنگی

اسرار داشتن اتاقی دنج

آیا تا کنون پیش آمده که برای اولین بار به منزل کسی بروید، اما در اتاق نشیمن آن‌ها احساس راحتی و خودمانی بودن کنید؟ آیا در منزل خود اتاقی دارید که به نظرتان کم مورد استفاده قرار می‌گیرد؟ فراموش نکنید که یک خانه، در درجه اول باید جایی باشد که ساکنان آن، در آن‌جا احساس راحتی و آسایش داشته باشند و نباید آن را با لوازم و مبلمان رسمی و ناراحت پر کرد که تنها برای فراری دادن مهمان مناسب باشد! اگر منزل شما به اندازه کافی جادار است، می‌توانید بخشی را به اتاق پذیرایی و بخشی را به اتاق نشیمن اختصاص دهید. اتاقی که همراه با اعضای خانواده در آن به استراحت و گفت‌وگو پرداخته و از ساعات حضور در منزل لذت ببرید. اگر هم منزلتان کوچک است، قید میله‌های رسمی و سنگین را بزنید و فضا را برای حضور خودتان آماده کنید. برای داشتن اتاقی گرم و راحت لزوماً نیازی به مخارج سنگین و متخصصین دکوراسیون نیست. شما با دانستن نکات مهم و به کار بردن ذوق و سلیقه شخصی خود می‌توانید فضای سرد و سنگین را به مکانی تبدیل کنید که هیچ علاقه‌ای به ترک کردن آن نداشته باشید. صرف‌نظر از سبک دکوراسیون شما، عناصری وجود دارند که استفاده از آن‌ها بدون شک می‌تواند اتاق مورد نظرتان را بیش از پیش خوشایند کند.

کوسن‌های تزئینی:

با افزودن کوسن‌های بزرگ و نرم به کاناپه و میله‌ها، آن‌ها را از حالت چهار گوش و خشک خارج کنید. برای روکش کوسن‌ها از رنگ‌هایی استفاده کنید که در مقابل پارچه میل جلوه داشته باشند. اگر از پارچه‌های بدون طرح استفاده می‌کنید، بهتر است جنس آن‌ها نرم و از جنس مخمل، ابریشم یا مخمل‌های کبریتی باشد.

پیراهن میل:

پیراهن میل، به خصوص اگر اندکی گشاد و ساده و از جنس پارچه‌های محکم چون متقال باشد، فضای هر اتاقی را خودمانی‌تر می‌کند. پیراهن‌های میلی هم به بازار آمده که کنی هستند و می‌توان آن‌ها را تقریباً برای هر میلی استفاده کرد.

پوشش پارچه‌ای برای پنجره:

با وجود این که کرکره و سانیان‌های کشویی بسیار کارآمد و مفید هستند، اما چندان ظاهر دوست‌ناهای نداشته و حتی کمی اداری به نظر می‌رسند. اگر دوست ندارید فقط از پرده استفاده کنید و می‌خواهید کرکره‌ها را هم چنان نگه دارید، بد نیست که آن‌ها را با یک والان (نیم پرده) یا انواع تزیینات دیگر پارچه‌ای که امروزه به اشکال و انواع بسیار متنوعی موجود است، بیارایید.

پتو یا شال:

یک پتوی پشمی نازک و گره‌دار یا بافتنی برای زمستان و شالی کتانی و رنگین برای تابستان که بر روی پشتی یا دسته کاناپه افکنده شده باشد، حال و هوایی بسیار خوشایند به اتاق می‌دهد.

گل و گیاه:

از عناصر طبیعی غافل نشوید اگر گیاهان در اتاق شاداب و سرسبز باقی بمانند، شما نیز در آن اتاق احساس سرزندگی خواهید کرد.

عکس‌های خانواده‌گی:

هیچ چیز مانند عکس‌های خانوادگی به یک اتاق شخصیت نمی‌دهد. برای اجتناب از شلوغ شدن روی میزها، چند عکس محبوب خود را انتخاب کرده و با قرار دادن آن‌ها در قاب یکسان، عکس‌ها را به عصری تزیینی تبدیل کنید.



سال چهارم ■ شماره ۴۲۵ ■ ویژه‌نوروز ۱۳۸۹

مناقشه‌میل

ویژه خانواده



ایرانگردی

در یک نگاه

تخت رستم آتشکده سنگی
مسجد و مدرسه سهپسالار
حوض خانه باغ نگارستان

استان زنجان

غار کتله خور واقع در استان زنجان
گنبد سلطانیه (شهر سلطانیه-استان زنجان)
عمارت ذوالفقاری
بنای تاریخی رختشوی خانه زنجان
حصار شهر زنجان
قلعه شمیران
قلعه سانسیر (گور قلعه)
حمام قدیمی قیصریه
حمام قدیمی حاجی داداش
پل میر بهاءالدین
رودخانه قزل اوزن
زنجان رود
چشمه معدنی ونق زنجان
غار خرمنسر
غار گلچیک
منطقه حفاظت شده انگوران
مسجد جامع زنجان
مسجد میرزایی
مسجد قلابر
بقعه امامزاده سیدابراهیم

استان قزوین

قلعه الموت (قزوین)

استان بوشهر

قلعه نصوری
قلعه هلندی‌ها (جزیره خارک)
عمارت ملک و پارک ساحلی آب شیرین کن (بوشهر)
پارک ساحلی آب شیرین کن
بنای گور دختر، تنگ ارم (بrazجان - استان بوشهر)
قلعه خورموج (خورموج - استان بوشهر)
عمارت شیرینه
امامزاده میر ارم
بندر سیراف
قایاب بازار سیراف
گوردخمه

استان کرمان

گنبد جبلیه (کرمان)
ارگ راین (راین)

جاذبه‌های لنگرود

پل خشتی لنگرود

منزل قدیم منجم‌باشی

باغ معروف منجم‌باشی

مجمع جهانگردی چاف - چمخاله

پل خشتی قدیمی نالکیاشر

لیلاکوه

استان فارس

باغ ارم - فارس - شیراز
آبشار مارگون - فارس
نارنجستان قوام - شیراز
عمارت نارنجستان
نقش رستم (مرو دشت)
کعبه زرتشت
کاخ تچر (واقع در جنوب غربی کاخ آپادانا در تخت جمشید)
آرامگاه شاه چراغ
جهان نما (شیراز)
آرامگاه شاه شجاع (شیراز)
کاخ سروستان (سروستان - استان فارس)
دروازه قرآن
مقبره شاعر بزرگ ایران خواجهی کرمانی
مقبره عمادالدین، وزیر شاه شجاع
سرای مشیر (شیراز)
تخت جمشید (استان فارس)
ارگ کریمخانی (شیراز)
میدان کریم خانی

استان تهران

باغ فردوس
برج طغرل (ری)
عمارت تخت مرمر
کاخ شمس‌العماره
مدرسه معمارباشی
مدرسه معزالدوله
مدرسه فیلسوف‌الدوله
کاروانسرای گچین (مادر کاروان‌سراهای ایران)
کاروانسرای فتحعلی شاه رباط کریم
کاروانسرای کنارگردری
کاروانسرای دولقوری
کاروانسرای شاه عباسی کرج
کاخ گلستان
برج و مقبره شبلی
قلعه باستانی گل خندان
نقش برجسته تنگ واشی

ایران بزرگ دیدنی‌های بسیاری دارد. هر استانی دارای جاذبه‌ها و آثار خاص خودش است. به همین دلیل در اینجا به معرفی جاذبه‌های استان‌های کشور در حد اجنالی می‌پردازیم.

استان یزد

نارین قلعه (نارنج قلعه)
باغ دولت‌آباد

استان ایلام

قلعه توت ایلام
کاخ فلاحتی
مجموعه کاخ قلعه والی
قلعه والی بر روی تپه "چقامیرگ"
قلعه قبران
تپه ورده کیود
سنگ‌نوشته آشوری (گل گل)
سنگ‌نوشته تنگه قوچعلی
سنگ‌نوشته تخت خان
سنگ‌نوشته قلعه والی
قلعه هزارانی
قلعه سه کسان
قلعه سام
پشت قلعه آبدانان
قلعه اسماعیل خان
قلعه چکر بولی چوار
قلعه تاریخی چوار (قلا)
قلعه والی ایلام
قلعه پور اشرف
قلعه زینل (زبیده)
دژ شیخ مکان
قلعه میر غلام هاشمی (سیکان)
قلعه هزار در
قلعه ارمو
قلعه پنج برار مورموری (قلعه تاجمیر)
قلعه شیاخ (شهاق)
قلعه میمه زرین آباد
قلعه آسمان آباد دوله شیروان
قلعه هره قلوس
قلعه جوق ملک‌شاهی
قلعه کنجانچم

استان کیلان

قلعه رودخان - فومن
آرامگاه شیخ زاهد گیلانی (لاهیجان)



سال چهارم ■ شماره ۲۲۵ ■ ویژه‌نمروز ۱۳۸۹

مناقصه مهره

ویژه خانواده



سال چهارم ■ شماره ۴۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقصه ملی

ویژه خانواده

استان کرمانشاه
 غار پرو (کرمانشاه)
نقش برجسته‌های طاق بستان نقش برجسته و کتیبه‌های بیستون (کرمانشاه) غار مرخ (کرمانشاه) مجسمه هر کول (کرمانشاه)
استان هرمزگان
قلعه پرتغالی‌های جزیره هرمز
قلعه قشم
غارهای خربس

استان مازندران
 آبشارهای اطراف رامسر
رامسر به علت داشتن کوه‌های پربرف، ریزش باران‌های فراوان در آن و قرار داشتن در منطقه پر آب ایران از چندین آبشار زیبا و دیدنی با چشم‌اندازهای طبیعی برخوردار است: ۱-ازارک- منطقه سنگ پشته ۲- هیسیان- منطقه جنت رودبار ۳- چارد- منطقه جنت رودبار ۴- خشکا- منطقه هریس ۵- لچ و میچ- منطقه اشکور رامسر ۶- ریزش براز- منطقه جنت رودبار ۷- راشمه دره- جواهر ده ۸- احسینه- منطقه جنت رودبار (بلندترین آبشار منطقه) غار گرگ‌لوکا غار باغی لوکا غار بام بامه غار شب پره چال

استان اذربایجان غربی
 آتشکده آذر گشنسب (تخت سلیمان) (تکاب)
قلعه بلقیس قره کلیسا

استان اذربایجان شرقی
 روستای کندوان
کلیسای سنت استپانوس (آذربایجان شرقی) پل آجی چای (تبریز) قلعه ضحاک

استان چهارمحال و بختیاری
 قلعه چالشر (چهارمحال و بختیاری)
قلعه دزک (Dezak) (چهارمحال و بختیاری) قلعه جونقان (جونقان - شهر کرد)

استان کهگیلویه
 غار نول (یاسوج)
تپه‌های باستانی یاسوج تل خسروی تل مهرای تپه دم چنار آتشکده گل سرخدان، آتشکده خیرآباد، قبر شاپور، بقعه خضر، امامزاده سیدمحمد، قلعه دختر، قلعه مانگشت، امامزاده پنجه خل، پل قلعه دختر (دهدشت)، تل چگا، تل گیر، تل گرد و پل پیرین / برین (ممسنی) از دیگر جاذبه‌های تاریخی و معماری استان کهگیلویه و بویر احمد است که دوستداران تاریخ و فرهنگ را به سوی خود جذب می‌کند.

خارابه‌های شهر جرجان
 میدان سوارکاری اسبدوانی
سد گلستان بازارچه مرزی اینچه برون تالاب‌های الماکل، الاکل، آجی کل یاریم تپه کبری قلعه قلعه منسجیق قلعه رخمه آق بند

استان لرستان
 قلعه فلک الافلاک (خرم‌آباد)
موزه مردم‌شناسی: قلعه فلک‌الافلاک مناره آجری: جنوب شهر خرم‌آباد، قرن چهارم هجری قمری سنگ نیشته: شرق شهر خرم‌آباد، قرن ششم هجری قمری گرداب سنگی: شمال غرب شهر خرم‌آباد، دوره ساسانی پل شکسته: جنوب شهر خرم‌آباد، دوره ساسانی مقبره زید بن علی: مرکز شهر خرم‌آباد دریاچه و پارک کیو: شمال غربی شهر خرم‌آباد آبشار نوژیان: ۵۱ کیلومتری جنوب شرقی شهر خرم‌آباد بقعه شجاع‌الدین خورشید: جنوب شهر خرم‌آباد، کیلومتر ۱۵ سراب چنگایی: غرب شهر خرم‌آباد کاروانسرای میرزا سید رضا (بازار طلافروشان): غرب قلعه فلک‌الافلاک، مرکز شهر خرم‌آباد پارک صخره‌ای: میدان عدالت پارک شریعتی (مالگه بهاری) پارک جنگلی مخمل کوه پارک جنگلی شوراب پل کشکان غار دوشه آبشار نوژیان گرداب سنگی

استان اصفهان
 غار نیاسر کاشان
کاخ عالی قاپو (اصفهان) تالار تیموری (اصفهان) تپه‌های سیلک (کاشان) میدان امام (میدان نقش جهان اصفهان) کلیسا و موزه وانک شهر زیرزمینی نوش‌آباد

استان مرکزی
 ستون‌های سنگی خورمه (محلات - استان مرکزی)
چشمه‌های آب معدنی متعدد ستون‌های سنگی معبد خورمه آتشکده آتشکوه سرچشمه پنجال طبیعی نیم ور مجتمع آب‌درمانی و آب‌گرم محلات انواع باغ‌های پرورش گل

استان کردستان
 قلعه قم چقایی
غار باستانی کرتو (دیواندره)

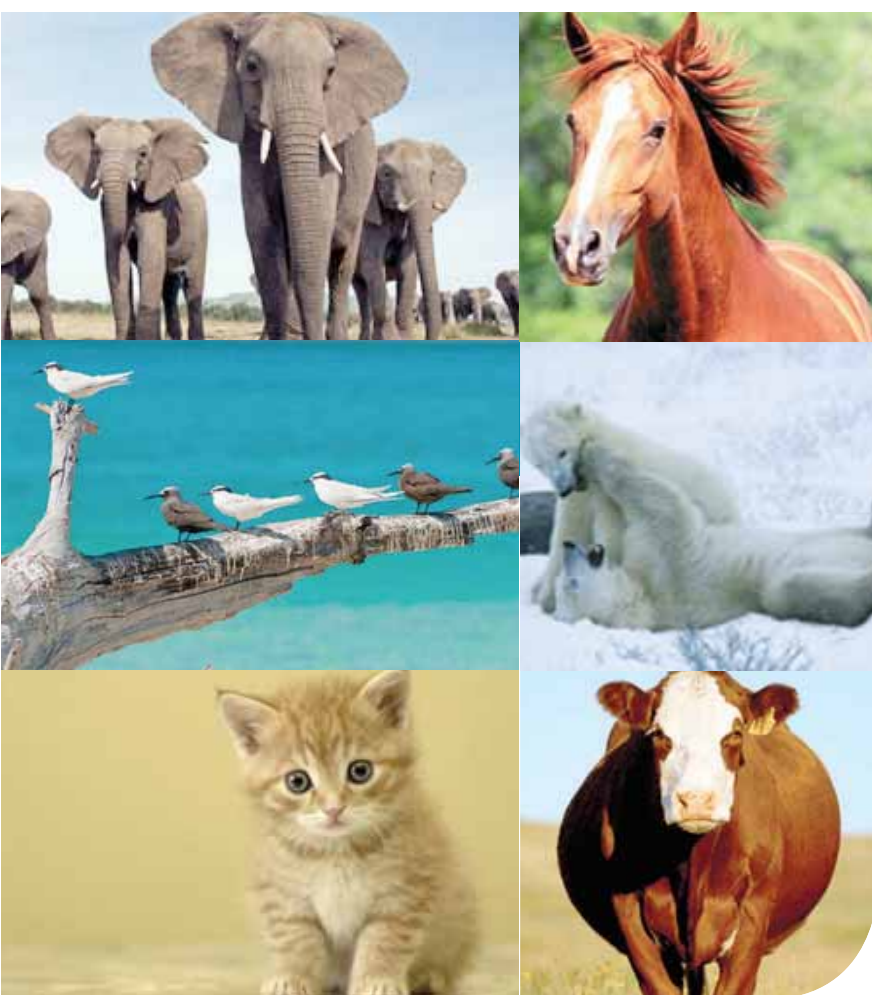
استان خوزستان
 زیگورات چغازنبیل (استان خوزستان)

باغ شازده (ماهان - کرمان)
 مجموعه گنجعلی‌خان (کرمان)
مجموعه گلنجعلی خان حمام گنجعلی خان میدان گنجعلی خان مسجد گنجعلی خان ضرابخانه (موزه سکه) سرای گنجعلی خان بازار گنجعلی خان مشتاقیه (سه گنبد) جیرفت: غار شعیب شهر بابک: غار ایوب رابر جواران: غار جواران رفسنجان داوران: غار داوران بافت خبر: غار شب پره کرمان جویار: غار یخ

استان اردبیل
 مقبره شیخ صفی‌الدین اردبیلی (استان اردبیل)
جمعه مسجد: بقعه سیدامین‌الدین جبرئیل: مقبره شیخ حیدر

استان همدان
 مقبره استرومردخای
گنبد علویان (همدان) کتیبه‌های گنج‌نامه (همدان) برج قربان واقع در استان همدان

استان گلستان
 نهارخوران
آبشار کبودوال آبشار شیرآباد آبشار لوه رودخانه گنبد کاووس رودخانه دهانه گنبد کاووس رودخانه آق بند گنبد کاووس رودخانه کرینکی گنبد کاووس رودخانه قره‌ناوه گنبد کاووس رودخانه رامیان گنبد کاووس آبشار شیرآباد گنبد کاووس سد کرکس گنبد کاووس قلعه بی‌بی شیروان گنبد کاووس قلعه عطا آخوند گنبد کاووس قلعه محمود گنبد کاووس قلعه نهر کیزک گنبد کاووس قلعه نور گنبد کاووس قلعه سلطانعلی قلعه سارلی آخوند قلعه کافر قلعه محمد تپه بقایای قلعه منسجیق قلعه جیغ یا قلا جیغ دیوار دفاعی اسکندر گبری قلعه میل گنبد قابوس بقعه دانشمند امامزاده حسین بی‌زید



تست روانشناسی

رابطه سه رنگ با سرنخ های شگفت انگیز

آیا تا به حال می دانستید که رنگ های سبز و بنفش و نارنجی (رنگ های فرعی) می توانند نشان دهنده ی آرزوها و نیازهای شما در روابط عاطفی باشند؟ اگر یکی از این رنگ ها را انتخاب کنید، می توانید از روی آن تشخیص دهید که شخصیت شما جذب چه تیپ مردهایی می شود که البته شامل مرد ایده آل شما نیز می شود! اگر می خواهید از اسرار رنگ ها آگاهی پیدا کنید و بفهمید که تأثیر و معنای آن ها در زندگی شما چیست، این تست کوتاه را که شامل دو مرحله می باشد، انجام دهید:

مرحله ۱: رنگ مورد علاقه خود را انتخاب کنید.

به رنگ های زیر نگاه کنید و هر یک را که بیش تر از سایرین دوست می دارید، انتخاب کنید (البته لازم نیست رنگی را انتخاب کنید که در لباس پوشیدن و آرایش خود به کار می برید).

مرحله ۲: نتیجه.

حال که رنگ مورد علاقه خود را انتخاب کردید، نگاهی به تفسیر آن بیندازید تا با شیوه های عشق ورزی خود آگاه شوید و بدانید که خصوصیات اخلاقی مرد ایده آل شما چگونه است.

اگر رنگ منتخب شما سبز باشد:

زمانی که برای اولین بار با مردی ملاقات می کنید رفتار شما باعث می شود که او از همان آغاز سفره دلش را برای شما باز و در مورد زندگی با شما صحبت کند. شما راحتی و آرامش

را به فرد مقابل منتقل می کنید و او احساس می کند که تحت حمایت کامل و همه جانبه شما قرار گرفته است. از همان آغاز به راحتی می توانید تشخیص دهید که فرد مقابل چه نیازهایی دارد. به غرایز خود اعتماد می کنید و به نداهای درونی گوش می سپارید و از همین طریق متوجه می شوید که او در این رابطه چه چیزی را طلب می کند.

نکته قابل توجهی که در شما وجود دارد، توانایی کسب اطلاع از طرف مقابل است. شما از این طریق حسن کنجکاوی خود را تلمیع می کنید. در نهایت شما با کسی ازدواج می کنید که بتواند آسایش و امنیت را برای شما به ارمغان آورد. شما صاحب خانه ای پر از بچه می شوید، از نظر مادی بی نیاز هستید، برای همسر خود ارزش قایل می شوید و او نیز به شما احترام می گذارد. مرد ایده آل شما باید دارای یک شخصیت ثابت باشد. به خاطر داشته باشید که "سبزی ها" با مردهای با ثبات و قاطع ازدواج می کنند.

اخطار: شما همواره با روی باز با دنیای اطراف خود ارتباط برقرار می کنید و انسان پاک و معصومی هستید. داشتن این خصوصیات، اندکی کار شما را در پیدا کردن مرد ایده آل دشوار می کند. بیش تر افراد نمی توانند شخصیت واقعی شما را به درستی بشناسند، به همین زمانی که با خود واقعی شما مواجه می شوند ممکن است شوکه شده و ناامید گردند، زیرا ممکن است که شما با معیارهای ذهنی آن ها مطابقت نداشته باشید.

نیاخانه

با ۸ سؤال در مورد حیوانات خود را بشناسید!

دست آموز کنید، کدام یک از حیوانات زیر را به عنوان حیوان خانگی خودتان انتخاب می کردید؟

الف: دایناسور، ب: ببر، پ: خرس قطبی، ت: پلنگ

۸- اگر قرار بود برای ۵ دقیقه به صورت یکی از حیوانات زیر در می آمدید، کدام یک را انتخاب می کردید؟

الف: شیر، ب: گربه، پ: اسب، ت: کیوتر

تحلیل:

۱- در زندگی واقعی، برای چه نوع آدم هایی جذابیت و کشش دارید؟

الف: خرگوش؟

کسانی که دارای شخصیت دوگانه هستند، به سردی بخ در ظاهر اما به گرمی آتش در باطن.

ب: گوسفند؟

مطیع و گرم.

پ: گوزن؟

زیبا و آداب دان.

ت: اسب؟

کسانی که غیر قابل جلوگیری، بی بند و بار و آزاد هستند.

۲- در فرآیند ابراز عشق و درخواست ازدواج، کدام رویکرد برای شما خوشایند تر و مؤثر تر است؟

الف: میمون؟ مبتکر و با ذوق که هیچ گاه احساس خستگی نکنید.

ب: شیر؟

سراست، صاف و پوست کنده به شما بگوید که دوستان دارد.

پ: مار؟

دمدمی مزاج، پر نوسان، نفس گرم و عشق سرد.

ت: زرافه؟

۱- پایان دنیا نزدیک است. اگر فقط بتوانید یک نوع از حیوانات زیر را نجات دهید، کدام را انتخاب می کنید؟

الف: خرگوش، ب: گوسفند، پ: گوزن، ت: اسب

۲- به آفرینا رفته اید. به هنگام بازدید از یکی از قبیله ها، آن ها اصرار می کنند که یکی از حیوانات زیر را به عنوان یادگاری با خود ببرید. کدام را انتخاب می کنید؟

الف: میمون، ب: شیر، پ: مار، ت: زرافه

۳- فرض کنید خطای بزرگی انجام داده اید و خداوند برای مجازات شما تصمیم گرفته است که به جای انسان، شما را به صورت یکی از حیوانات زیر در آورد. کدام را انتخاب می کنید؟

الف: سگ، ب: گربه، پ: اسب، ت: مار

۴- اگر قدرت داشتید که یک نوع از حیوانات را برای همیشه از روی کره زمین نابود کنید، کدام را انتخاب می کردید؟

الف: شیر، ب: مار، پ: تمساح، ت: کوسه

۵- یک روز، با حیوانی برخورد می کنید که می تواند با شما به زبان خودتان صحبت کند. دلتان می خواهد که کدام یک از حیوانات زیر باشد؟

الف: گوسفند، ب: اسب، پ: خرگوش، ت: پرند

۶- در یک جزیره ی دور افتاده، تنها یک موجود زنده به عنوان همدم و همراه شما وجود دارد. کدام یک را انتخاب می کنید؟

الف: انسان، ب: خوک، پ: گاو، ت: پرند

۷- اگر قدرت داشتید که هر نوع حیوانی را اهلی و



سال چهارم - شماره ۲۵ - ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقشه مزه

ویژه خانواده



اگر رنگ منتخب شما بنفش باشد:

در اولین ملاقات،
بیش تر جذب انرژی
و تحرک فرد مقابل
می شوید، اما در واقع
شما به مردی علاقه مند
هستید که در کنار او

احساس راحتی کنید و از او آرامش بگیرید. رمز
موفقیت شما در مقابل مردها گیرایی، جذبه و
هیجانتان است. شما سرشار از ذوق و اشتیاق
هستید به همین دلیل آقایان نیز احساس
می کنند که زندگیشان در کنار شما مهیج و
جالب خواهد شد. شما وفادار و وظیفه شناس
هستید و ارتباط عاطفی برای شما یک امر
جدی تلقی می شود. اگر فردی را برای ازدواج
انتخاب کردید، به این معناست که او تمام
معیارها و ملاک های مورد نظر شما را دارا
بوده که توانسته به این مرحله راه پیدا کند. در
ضمن لازم به ذکر است که شما برای وضعیت
ظاهری افراد اهمیت خاصی قابل هستید. به
خاطر داشته باشید که "بنفشی ها" با مردهای
خوش تیپ و قیافه ازدواج می کنند!

اخطار: بهتر است اگر فرد مناسب پیدا
شد، اندکی به او فرصت دهید و شروع نکنید
به حدس زدن خصوصیات اخلاقی او. وی را بر
اساس رفتارش ارزیابی کنید، نه این که او را با
مرد ایده آل ذهنی خود مقایسه کنید.

اگر رنگ منتخب شما نارنجی باشد:

شما یک فرد
جذاب، دوست داشتنی،
مهربان و خونگرم
هستید و با این
خصوصیات می توانید
دل مردها را به دست
آورید. باید حقیقت را لمس کنید تا بتوانید
آن را باور کنید. با رفتار خود به دیگران
نشان می دهید که به حرف های آن ها گوش
می دهید و برایشان ارزش قابل هستید. به
راحتی فریفته ی ظاهر افراد می شوید اما جای
هیچ گونه نگرانی وجود ندارد، چرا که ازدواج
شما همیشه از روی عقل و منطق است.

شما جذب مردهای باهوش می شوید و
هنگامی که به او بله گفتید، بله ی شما به معنای
تا ابد و همیشه و در رنج و شادی است. شما
با مردی ارتباط برقرار می کنید که بتواند از
او چیزی بیاموزد. به خاطر داشته باشید که
"نارنجی ها" با مردهای باهوش ازدواج می کنند!

اخطار: شما فردی هستید که سعی
می کنید نقاط ضعف، منافع حساس و نفوذپذیر
خود را پنهان کنید، تنها چیزی که فرد مقابل
می تواند در شما ببیند استحقاقات زیرکانه
است. او احتمالاً در مورد شخصیت اصلی شما
دچار اشتباه می شود. سعی کنید در طول زمان
وی را با کارا کتر واقعی تان آشنا کنید.

شما به جامعه و اخلاقیات احترام می گذارید، پس از
ازدواج هیچ کار خلافی نمی کنید.

ب: خوک؟
نمی توانید در مقابل تمایلاتان مقاومت کنید، به
احتمال زیاد خیانت می کنید.

ب: گاؤ؟
خیلی سعی می کنید که چنین کاری نکنید.
ت: پرندۀ؟

شما هرگز نمی توانید استوار و ثابت قدم باشید، شما
واقعاً برای ازدواج مناسب نیستید و نمی خواهید تعهدی
بپذیرید.

۷- درباره ازدواج چه فکری می کنید؟

الف: دایناسور؟
شما خیلی بدبین هستید و فکر می کنید این روزها
دیگر ازدواج سعادت مندانه وجود ندارد.

ب: ببر؟
شما به ازدواج به صورت یک چیز گران بها فکر می کنید.
پس از آن که ازدواج کردید، پیوند زنانشویی و همسران را
بسیار با ارزش و گرامی می دارید.

ب: خرس قطبی؟
شما از ازدواج می ترسید، فکر می کنید آزادیتان را از
شما خواهد گرفت.

ت: پلنگ؟
شما همیشه طالب ازدواج بوده اید ولی در واقع، شناخت
دقیقی از آن ندارید.

۸- در این لحظه، به عشق چگونه فکر می کنید؟

الف: شیر؟
شما همیشه تشنه ی عشقید و می توانید هر کاری برای
آن بکنید اما به راحتی در دام عشق نمی افتید.

ب: گریه؟
شما خیلی خودمحور و خودخواهید. شما فکر می کنید
عشق چیزی است که می توانید به دست آورید و هر گاه که
خواستید آن را دور بیندازید.

ب: اسب؟
شما نمی خواهید در قید و بند یک رابطه پایدار قرار
بگیرید. به هر چمن که رسیدی گلی بچین و برو.

ت: کبوتر؟
شما به عشق به صورت یک تعهد دو طرفه فکر می کنید.

صبور، هرگز شما را رها نکند.

۳- دلستان می خواهد معشوقتان چه عقیده ای

در باره شما داشته باشد؟

الف: سگ؟
باوقا، صادق، ثابت قدم.
ب: گربه؟
شیک و زیبا.
پ: اسب؟
خوش بین.
ت: مار؟
انعطاف پذیر.

۴- چه اتفاقی باعث می شود که شما رابطه تان را

قطع کنید؟ از چه خصوصیتی بیش تر نفرت دارید؟

الف: شیر؟
متکبر و خودخواه، امر و نهی کن.
ب: مار؟
هیجانی و دمدمی مزاج، نمی دانید چگونه او را خوشحال
کنید.

پ: تمساح؟
خونسرد، بی رحم، سنگدل.
ت: کوسه؟
ناامن.

۵- دوست دارید چه نوع رابطه ای با او برقرار

سازید؟

الف: گوسفند؟
سنتی، بدون آن که چیزی بگویید او بفهمد چه
می خواهید؛ ارتباط برقرار کردن از طریق قلب ها.

ب: اسب؟
هر دو بتوانید درباره همه چیز با هم صحبت کنید، هیچ
چیز مخفی در میان نباشد.

پ: خرگوش؟
رابطه ای که همیشه خود را گرم و عاشق او حس کنید.
ت: پرندۀ؟
رابطه ای پایدار و طولانی و بالنده.

۶- آیا به او خیانت می کنید؟

الف: انسان؟



۱۵

سال چهارم ■ شماره ۴۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقصه ملی

ویژه خانواده



چگونگی اعمال تشویق و تنبیه در کودکان!

عمل خوبی انجام داده است نباید تشویق او را به آینده موکول کرد، بلکه باید بلافاصله او را مورد تشویق قرار دهیم. ۵- تشویق نباید صورت رشوه دادن به خود بگیرد. مثل این که به کودک بگوییم: "اگر برادر کوچک‌ترت را اذیت نکنی به تو شکلات خواهیم داد." در این صورت کودک یاد می‌گیرد در مواقعی که شکلات دریافت نمی‌کند در اذیت کردن برادر کوچک‌تر آزاد است.

۶- تشویق باید شکل معنوی داشته باشد. یعنی تا حدودی که ممکن است باید از دادن پول و خوردنی و هدیه به کودک خودداری کرد. زیرا یک نگاه ساده و مهربان به کودک می‌تواند بیش‌تر از خوراکی و پول، او را خوشحال کند. تشویق مخصوصاً اگر رنگ مادی به خود بگیرد، بر اثر تکرار، اثر خود را به تدریج از دست می‌دهد. به این شکل که باید مرتباً بر میزان تشویق بیفزاییم. کودکی که با این روش پرورش می‌یابد، پس از مدتی روح رشوه‌خواری در

تشویق یکی از بزرگ‌ترین نیازمندی‌های روانی و اجتماعی ماست. ما کودکان را به خاطر خطاهایشان تنبیه می‌کنیم، اما از کنار کارهای خوب آن‌ها بی تفاوت می‌گذریم. با این روش کودک خیلی زود به این نتیجه می‌رسد که با انجام دادن کار بد، بیش‌تر مورد توجه قرار می‌گیرد، اما رفتار خوبش جای به حساب نمی‌آید.

اشکال تشویق

گاهی تشویق می‌تواند زبانی باشد و گاهی عملی. روش زبانی مثل بیان یک عبارت محبت‌آمیز مثل آفرین گفتن به کودک، اظهار رضایت، تشکر کردن و از این قبیل است. نوع عملی تشویق مانند در آغوش گرفتن کودک، نوازش کردن او، تقدیم یک هدیه به او، تهیه وسیله مورد علاقه کودک، یک نگاه توأم با لبخند و نشاط، بازی کردن با او، تحسین کردن کودک در حضور جمع و از این قبیل می‌باشد.

حدود تشویق:

در همه امور و از جمله امر تشویق باید حدودی را رعایت کرد:

- ۱- عمل کودک، تشویق شود و نه خود کودک. مثل این که به کودک بگوییم: کار قشنگی انجام دادی.
- ۲- تشویق باید به شرط لیاقت کودک صورت گیرد. چه بسیار تشویق‌هایی که کودک شایسته آن‌ها نیست و در صورت تشویق کردن او، اعتماد کودک از ما سلب می‌شود.
- ۳- تشویق کودک نباید جنبه افراطی پیدا کند و میزان تشویق ما باید با میزان کار و تلاش کودک، تناسب داشته باشد. در غیر این صورت کودک یاد می‌گیرد که برای انجام کوچک‌ترین کار خوبی باید مورد تشویق قرار گیرد. تشویق مکرر کودک باعث می‌شود که ارزش تشویق در نظر کودک، پایین بیاید و کودک کم‌کم به آن عادت کند. در این صورت است که تشویق تأثیر خودش را از دست می‌دهد.
- ۴- تشویق باید به موقع صورت بگیرد. اگر کودکی

نکاتی در تربیت فرزند

- ۱- در تربیت فرزند باید روشی را انتخاب کرد که در مجموع منجر به تربیت و رشد فرزند شود.
- ۲- با کودک در یک فضای واقعی باید برخورد کرد. درشتی و نرمی باید با هم توأم باشند و در جایی که خطا کرد تبعات آن را ببینند.
- ۳- تربیت‌یافتگی بزرگ‌ترها در تربیت کودک بسیار مهم است تا پدر و مادری خودشان تربیت نشده باشند چگونه می‌توانند فرزند خود را تربیت کنند.
- ۴- نقاط ضعف و قوت کودک را باید شناخت و بر روی نقاط ضعف او کار کرد.
- ۵- تا ۷ سالگی کودک امیر است و هرچه می‌گوید باید انجام شود. اگر کاری را نمی‌خواهیم انجام دهم باید فضایی درست کنیم که اصلاً کودک درخواست نکند. در این سنین تنبیه فرزند، جایگزین کردن است. در این سنین باید هم‌بازی او بشویم. تا ۷ سال حرف‌ها توصیفی است، مثلاً "کمک کردن کار خوبی است" و نه به صورت مستقیم.
- ۶- تا ۱۴ سالگی از کودک به عنوان مشاور باید استفاده کرد و به او آموزش داد. کمبود محبت برای نوجوان بسیار سخت است. تنبیه وی این احساس را ایجاد می‌کند که به خاطر رفتاری، محبت پدر و مادرش کم شده است. از ۷ سال به بالا کلام آموزشی، امری است.
- ۷- تا ۱۴ سالگی دوره‌ی وزارت فرزند است، باید در او شخصیت‌پر داری شود، از او مشورت گرفته شود و از او کار و مسئولیت خواسته شود.
- ۸- محبت باید معقول باشد و محبت معقول بر اساس مصلحت است نه افراط و نه تفریط.



۹- به اندازه ظرفیت، توان و آمادگی فرزند و در جهت توانمندی او باید برای او هزینه کرد. باز گذاشتن و بستن دست باید متعادل باشد.

۱۰- محیط و جامعه می‌تواند اثراتی داشته باشد که تلاش تربیتی خانواده را بی اثر کند.

۱۱- حاکمان و سیاست‌گذاران فرهنگی کشور و برنامه‌هایی که آن‌ها می‌ریزند و فضاهایی که در جامعه درست می‌شود، در تربیت فرزند انسان بسیار مؤثر است.

۱۲- برای ظرفیت و توان‌سنجی فرزند می‌توان اقدام به آزمون و تست کرد، خود والدین در شناخت فرزند خود تلاش کنند و یا با گرفتن دبیر و مشاوره اقدام نمایند.

۱۳- برای غنی‌سازی اوقات فراغت فرزند باید ابتدا فرزند خود را ظرفیت‌سنجی کرد تا توانمندی‌های او شناخته شود و پس از آن اقدام به برنامه‌ریزی تخصصی نموده اقدام نمود.

۱۴- بهتر آن است که با رفتار، فرزند خود را تربیت نمود اما چنانچه با گفتار و تذکر اقدام به تربیت فرزند خود می‌نماییم باید تذکر و کلام، آرام و نرم بوده و با محبت گفته شود، به حد توهین و تحقیر نرسد، به حد خستگی شنونده نرسد و به زمان و مکان تذکر توجه شود.

۱۵- آسیب‌های تربیتی موانعی هستند که جلوی تربیت صحیح را می‌گیرند که عبارتند از: عدم شناخت و احساس عجز و ناتوانی. در عدم شناخت، فرد نمی‌داند چه کاری خوب و چه کاری بد است و در احساس عجز و ناتوانی، فرد خوب و بد را نمی‌داند اما نمی‌تواند آن را اجرا کند. در از بین بردن موانع تربیت، شناخت و معرفت و احساس اعتماد به نفس بسیار راهگشاست.

۱۶- جهت بیان مسایل دینی در تربیت فرزند که برخاسته از دستورات خداست دو نوع گفتار است: ارشادی و مولوی. در گفتار ارشادی عقل خوب و بد را می‌فهمد. این مفاهیم کلیاتند نه جزئیات و عقل هم کلیات را می‌فهمد. در مولوی، عقل خوب و بد را نمی‌فهمد و خدا بر اساس خیر و شر انسان‌ها حکم می‌کند. جهت توضیح این موارد باید متوسل به جهان‌بینی و فلسفه‌ی احکام شد.





سال چهارم ■ شماره ۴۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقشه ملی

ویژه خانواده

به کودک خود بر چسب نزنید

- ۱- به کودک خود بر چسب نزنید. تسویه بچه بی ادبی هستی، تو فهم و درک نداری، تو توانایی اش را نداری.
- ۲- بیش از حد توانش از او انتظار نداشته باشید، او که مثل شما آدم بزرگ نیست، کودک است.
- ۳- از حمایت بیش از حد کودک خود بپرهیزید. مثلاً جای او تصمیم نگیرید و جای او مشکلاتش را حل نکنید. در جایی که حق با کودک نیست از او حمایت نکنید در غیر این صورت به کودک خود خیانت کرده و او را از مسیر حق منحرف کرده‌اید.
- ۴- از محکوم کردن او در نزد دیگران، در بین مردم، در میان فامیل و به ویژه همسالان اجتناب کنید.
- ۵- تا حد امکان او را تنبیه بدنی نکنید. از به کار بردن کلمات توهین آمیز و سبک پرهیز کنید.
- ۶- قوانین و مقررات مدرسه را در نزد کودک به تمسخر نگیرید. به او رعایت کردن قانون را عملاً آموزش دهید.
- ۷- از سرکوب نیازهای کودکان خودداری کنید. پاسخ دادن به نیازهای آن‌ها استعدادهايشان را شکوفا می‌کند و به آن‌ها اعتماد به نفس می‌دهد و زمینه‌ساز جلوگیری از انحرافات در آینده می‌شود.
- ۸- در برابر کودک از نزاع و درگیری بین خود و همسران خودداری کنید. در غیر این صورت کودک همین رفتار و برخورد را با همسرش و فرزندش به ارث خواهد برد.
- ۹- از یاری کردن دایمی کودک در انجام تکالیف درسی او خودداری کنید. در غیر این صورت او را وابسته به خود و دیگران نموده‌اید.
- ۱۰- به جای تنبیه در



- عصیانیت او را نجات دهید.
- ۱۱- نباید کاری کرد که کودک دست به مقاومت منفی بزند.
 - ۱۲- اگر چیزی را سهواً شکست، او را دعوا نکنید، با مهربانی از او بخواهید مانند آن را با پول توجیبی خودش بخرد.
 - ۱۳- هنگام عصیانیت نگوئیم که دیگر دوستت ندارم، تنهات می‌گذارم.
 - ۱۴- به او ثابت کنید خودش را دوست دارید و عمل نادرستی که انجام داده را دوست ندارید.
 - ۱۵- مبادا با کودک دایم از جهنم و آتش حرف بزنید.
 - ۱۶- وعده‌ای بدهید که بتوانید عمل کنید.
 - ۱۷- اگر پیوسته به خاطر هر چیز کوچک و بزرگ نصیحت بشوند، همان می‌شوند که ما آرزو داریم نشوند. اما اگر به فرزندمان بگوئیم که "چقدر از داشتن تو بر خود می‌بالیم"، می‌آموزند که پیروز شوند، زیرا کودک آن گونه که زندگی می‌کنند، می‌آموزند و آن گونه که می‌آموزند زندگی می‌کنند.
 - ۱۸- والدینی محبت‌کننده و در عین حال قاطع باشیم. هنگام دعوا کردن او به رویش نخندید، زیرا این کار باعث می‌شود شما را ضعیف ببیند و به گفته‌ی شما توجهی نکند.
- صحت از قاطع بودن به میان آمد، برخی از والدین تصور می‌کنند که جدی و قاطع بودن به این معناست که مثلاً پرخاشگر هم باشیم و یا این که چنانچه فرزندمان از ما پیروی نکند، با زور و خشونت مسواری را به او تحمیل کنیم. حال آن که در مقوله‌های تربیتی، قاطع و جدی بودن به این معناست که از اصولی پیروی کنیم و قوانینی برای فرزندمان داشته باشیم، به علاوه، اصرار به اجرای آن قوانین در خانواده وجود داشته باشد.

در هر صورت باید از تحقیر کردن کودک، سرزنش‌های شدید، آزار کردن و صدمه زدن به کودک، کینه‌توزی، تهدید و ترساندن او و اعمال زور خودداری کرد.

روابط میان کودک و اولیا او:

این روابط، متعدد و اثرات آن بر رفتار کودک، مختلف است. بعضی از این روابط نتایج مفید و تعدادی از آن نتایج سوء دارد. این روابط را می‌توان به پنج طریق ذیل طبقه‌بندی کرد:

- ۱- در صورتی که تشویق و تنبیه به صورت مساوی در مورد کودک اعمال شوند، کودک به یک نوع گیجی و سردرگمی مبتلا خواهد شد. او احساس ناایمنی خواهد کرد، زیرا که نمی‌داند او را تشویق خواهند کرد یا تنبیه و نمی‌داند که چه موقع تشویق و چه موقع تنبیه خواهد شد.
- ۲- در صورتی که کودک فقط تشویق شده و در هیچ موردی تنبیه نشود، این گونه رفتار والدین نسبت به کودک، ایجاد اضطراب را موقتاً به تعویق می‌اندازد و بعدها که این کودک، خودخواه و لوس بار آمده و با مسایل زندگی روبه‌رو می‌شود، احساس می‌کند که لیاقت کافی برای حل آن‌ها را ندارد و در این موقع است که اضطراب او آغاز می‌گردد.
- ۳- در صورتی که کودک فقط تنبیه شود و به هیچ‌جه تشویق نشود، مسلماً اضطراب شدیدی در کودک تولید می‌شود و احساس می‌کند که پدر و مادرش او را طرد نموده‌اند. این طرد کردن اولیا ممکن است باعث شود که کودک به همه کس و همه چیز بدبین شده و حس کند که علاوه بر پدر و مادر، همه او را طرد می‌کنند.
- ۴- در صورتی که والدین در رابطه با کودک از تشویق کم و تنبیه زیاد استفاده کنند، در این صورت اگر کودک رفتاری کند که تنبیه شود، احساس گناه نموده و به شدت خود را ملامت می‌کند و سعی می‌نماید کاری انجام دهد که مقدار کمی از مهربانی و تشویق اولیا را دریافت نماید.
- ۵- در صورتی که والدین در رابطه با کودک از تشویق زیاد و تنبیه اندک استفاده نمایند، این نوع رابطه بهترین نوع رابطه میان کودک و اولیا می‌باشد. زیرا مقدار زیاد تشویق سبب ایجاد احساس ایمنی و اعتماد به نفس لازم در کودک می‌شود و در ضمن مقدار کم تنبیه باعث ایجاد حس تشخیص و مسؤلیت او خواهد شد. در این نوع رابطه، اضطراب به حداقل خود رسیده و رشد عاطفی و فکری حاصل می‌شود.

او به وجود می‌آید.

عوارض تنبیه بدنی:

کودک کتک خورده علاقه‌مند به آزار و اذیت دیگران، گاهی ناتوان و تو سری خور، یاغی، نافرمان، ترسو، عصبانی و پرخاشگر و با این احساس که هیچ کس او را دوست ندارد و درک نمی‌کند بار می‌آید. کودک کتک خورده با احساس حقارت، گوشه گیر، خرابکار و دروغگو، فاقد اعتماد به نفس و با نفرت عمیقی نسبت به کسانی که او را تنبیه می‌کنند و نقشه کش و انتقام جو بار می‌آید.

همه مسایله‌های زیادی را دیده‌ایم که به شدت کتک می‌خورند ولی بی تربیت باقی می‌مانند. بسیاری از جنایتکاران کهنه کار، نیمی از عمر خود را در زندان که برای آن‌ها جنبه تنبیهی داشته است، گذرانده‌اند، ولی هر بار که از زندان آزاد می‌شوند، فوراً جنایت دیگری را مرتکب می‌شوند. بسیاری از انحرافات جنسی بزرگسالان ناشی از کتک‌هایی است که در خردسالی از پدر و مادر خود خورده‌اند.

اشکال تنبیه غیر بدنی:

تنبیه می‌تواند به صورت جلوگیری و محروم کردن کودک از تفریح و سرگرمی‌های مورد علاقه کودک، بازی کردن او با دوستان، محروم کردن او از وسایل مورد علاقه‌اش مثل قطع کردن پول توجیبی برای یکی دو روز یا محروم کردن کودک از خوراکی‌های مورد علاقه‌اش باشد.





۱۰ نکته برای جلوگیری از اضافه وزن در تعطیلات

خوردید، به اتاق دیگری بروید و خودتان را مشغول صحبت با کسی یا انجام فعالیتی کنید تا فکرتان از غذا بیرون بیاید. اگر مجبورید که برای تمیز کردن در آشپزخانه بمانید، یک تکه آدامس به دهانتان بیندازید تا دیگر به ماندن های غذا ناخنک نزنید. با اینکار از مصرف ۳۰۰-۲۰۰ کالری اضافه که فقط با کمی ناخنک زدن به غذا ایجاد می شود، جلوگیری می کنید.

از لیست غذای روز تعطیل انتخاب های سالمی داشته باشید

غذاهای روز تعطیل لازم نیست حتماً انباشته از روغن و کره و پنیر و شکلات باشد تا خوشمزه به نظر برسد. خیلی از غذاها از سبزیجات تازه درست شده اند که انتخابی بسیار سالم می تواند باشد. تا آنجا که می توانید غذاهایی را انتخاب کنید که کالری، چربی و قند کمتری داشته باشند. برای سوزاندن کالری های اضافی ورزش کنید درست است که همه برای روزهای تعطیل خود برنامه دارند اما اگر ۳۰ دقیقه در روزتان را برای فعالیت فیزیکی وقت بگذارید مطمئن باشید که چیزی را از دست نمی دهید. با سوزاندن حداقل ۳۰۰ کالری در روز اضافه بر آن چیزی که می سوزانید، دیگر از شر اضافه وزن خلاص می شوید.

به کیفیت غذاها توجه کنید نه کمیت آنها لازم نیست حتماً یک تکه از هر غذایی که در مهمانی وجود دارد بخورید. دو تا سه مدل غذایی که به نظرتان خوشمزه تر می آید، کافی است. دقت کنید که از هر غذا مقدار کمی برای خود بکشید چون این غذاها معمولاً پر کالری تر از غذاهایی هستند که به طور معمول استفاده می کنید.

از کشیدن دوباره غذا خودداری کنید

در مهمانی ها چون غذا معمولاً به

تعطیلات پیش روی ماست و این یعنی می توانیم از خوشمزه ترین و محبوبترین غذاها و دسرهای فصلی که همه سال چشمانمان به دنبالشان بوده، لذت ببریم. وقتی تعطیلات بیشتر باشد، مطمئناً میهمانی ها هم بیشتر خواهد بود و باز آمار این خوردنی های لذیذ هم بیشتر می شود. مطمئن هستیم که می دانید این غذاهای خوشمزه چه بلایی سرمان خواهد آورد. بله درست حدس زدید؛ اضافه وزن. تحقیقات نشان داده است که مردم در دوران تعطیلات بیشتر از زمانهای عادی وزنشان بالا می رود و این وزن اضافه طی سالها روی هم جمع می شود و منجر به چاقی می شود. اضافه کردن وزن خیلی راحت تر از کم کردن آن است به همین خاطر وقتی حتی فقط نیم یا یک کیلو هم وزنمان طی تعطیلات بالا می رود، این احتمال وجود دارد که نتوانیم آن را پایین بیاوریم. اما می توانید از همین حالا برنامه ریزی کنید که طوری از تعطیلاتتان لذت ببرید که دور کمرتان یک سانت هم بیشتر نشود. این ۱۰ نکته را دنبال کنید تا از اضافه وزن دوران تعطیلات در امان بمانید.

طی روزها تعطیل به طور منظم از غذا و تنقلات استفاده کنید

ممکن است بخواهید یک روز از صبح تا شب چیزی نخورید تا بتوانید در مهمانی شب به اندازه کافی از غذاها و دسرهای خوشمزه استفاده کنید. با اینکه این فکر منطقی به نظر می رسد، اما نخوردن غذا قبل و بعد از یک مهمانی هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. فقط متابولیسم شما را کند می کند و اگر گرسنه به مهمانی برسید، مطمئناً انتخاب های ضعیفتری هم خواهید داشت و خیلی خیلی بیشتر خواهید خورد.

برای جلوگیری از پر خوری از آشپزخانه بیرون بیاوید

وقتی بشقاب غذایی که کشیده بودید را کامل



آجیل و فواید آن چیست؟

در عید نوروز طبق آیین سنتی و مذهبی، مردم به دیدار هم رفته و سال نو را با دید و بازدید دوستان و اقوام آغاز می کنند. از دیرباز در این دید و بازدیدها استفاده از آجیل رایج بوده است. براساس شواهد آجیل از ۱۰۰۰ سال قبل از میلاد، به عنوان منبع غذایی انسان بوده و حاوی مواد غذایی ارزشمندی است. آجیل دارای فاکتورهای خوب ضدسرطانی است، از طرفی در تنظیم کلسیم خون نیز موثر است. آجیل منبع خوبی از فیبر، ویتامین های B و E، نیاسین، آهن، اسید فولیک و عناصری همچون منیزیم، روی، سلنیم، پتاسیم، فسفر و بیوتین است. در هر ۳۰ گرم آجیل ۱۲ تا ۱۴ گرم چربی وجود دارد که این چربی برخلاف چربی های حیوانی مثل کره، گوشت و... در عروق رسوب نمی کند و حتی موجب کاهش میزان کلسترول و چربی بد خون می شود. میزان انرژی و پروتئین موجود در آجیل می تواند نیاز بدن را تامین کند.

آجیل با داشتن دو اسید آمینه ضروری بدن در کار مغز بسیار موثر می باشد. مصرف آجیل می تواند باعث کاهش بروز امراض قلبی و عروقی گردد. مصرف آجیل از شیوع سرطان و امراض لثه و دهان جلوگیری می کند. آجیل باعث بهبود فعالیت لوزالمعده شده و خاصیت ارتجاعی عضلات را تقویت می کند.

نکات بهداشتی در مورد مصرف آجیل

- از خرید و مصرف آجیل های رنگ شده که خاصیت سرطان زایی دارند، خودداری کنید.
- از مصرف مغز گردوهایی که به دلیل کپک زدگی، سیاه شده اند، خودداری کنید.
- از مصرف محصولات مانده معجون که حاوی پسته، بادام و گردو از منابع نامطمئن هستند به طور جدی و بویژه در سفر خودداری کنید.
- از خرید و مصرف انواع آجیل و خشکبار از افراد دوره گرد و از مکان هایی که مطمئن نیستید اجتناب کنید.



سال چهارم - شماره ۲۲۵ - ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقشه مذهبی

ویژه خانواده



سال چهارم ■ شماره ۴۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۹۸

مناقصه ملی

ویژه خانواده

چند توصیه برای وزن کم کردن در پشت کامپیوتر



افراد پشت میز نشین که تحت رژیم قرار دارند یک نگرانی مشترک دارند من چگونه می توانم وزن کم کنم در حالیکه تمام روز را پشت میز نشسته ام این سؤال خوبی است

کنترل وزن به سادگی یک معادله ریاضی است برای کم کردن وزن شما باید کالری بیشتری از آنچه که جذب می کنید بسوزانید در حالیکه پشت میز نشسته اید شما بی حرکت هستید و علاقه زیادی به غذاهای حاضری و تنقلات دارید بنابراین معادله شما به هم می خورد و افزایش وزن پیدا می کنید.

پیشنهادهای:

شما باید ظرفیت رژیمی خود را بالا ببرید تعدادی متخصصین تغذیه در زمینه کاهش وزن افراد تحت رژیم آزمایشها و تحقیقات زیادی انجام داده اند اینها ترندهایی است که آنها توصیه می کنند.

علاقه به تنقلات:

تعداد زیادی از مردم در حالیکه پشت کامپیوتر نشسته اند تنقلات می خورند اگر شما یکی از این افراد هستید آماده شوید البته احتیاجی نیست که یک برنامه اضطرابی و با عجله را اجرا کنید. دستور العمل اول این است که تنقلات را در داخل یخچال یا کابینت قرار دهید نه در روی میز کامپیوتر و در دسترس!

آب بنوشید:

در همین راستا اگر آب در روی میز کارتان و در دیدتان باشد در نتیجه ۶ لیوان (۸ اونس) آب مورد نیاز بدنتان را خواهید نوشید همیشه یک بطری آب تازه روی میز کارتان در دسترس داشته باشید

برنامه برای نهار:

اگر در بیرون از منزل کار می کنید و کار شما پشت میز نشینی است بهتر است تا غذای خود را از خانه همراه ببرید تا بتوانید برنامه غذایی که برای شما لازم است را رعایت کنید.

تحرک:

حتی اگر برای شما ۱۰ دقیقه ورزش مقدور است حتماً این ۱۰ دقیقه را نرمش کنید هر زمان که موقعیتی پیش می آید و به هر بهانه ای بلند شوید و حرکت داشته باشید.

تمرین در ساعات استراحت:

قبل و بعد از اینکه پشت کامپیوتر نشسته اید حتماً نرمش کنید اگر محل کار شما خیلی دور نیست در مورد پیاده روی از خانه به سر کار برنامه ریزی کنید اگر واقعاً کار شما به گونه ای است که که حتی لحظه ای برای نرمش پیدا نمی کنید یک سالن در نزدیکی محل کار خود پیدا کنید و برای نرمش به آنجا بروید.

از دوستان خود کمک بگیرید:

با همکارانتان در شرکتی که کار می کنید برای کاهش وزن مسابقه بگذارید این راهی است که می توانید با یکدیگر در اوقات بی کاری تمرین کنید. این کمک خیلی بزرگی در کاهش وزن شما می کند.



تعطیلات خود باشند و اگر شما چنین هدایای جاقی کننده ای برایشان نبرید مطمئناً شما متشکر خواهند بود. به جای خوراکی و خوردنی، یک هدیه کوچک برایشان ببرید مثل، شمع، کتاب، یا از این قبیل.

برای جلوگیری از وسوسه ها، از قبل برنامه بریزید

اگر در اداره ای کار می کنید، مراقب خوراکی های پرکالری که همکارانتان می آورند که با هم بخورید باشید. شما هم تنقلات سالم خودتان را سر کار ببرید تا از فرط گرسنگی مجبور نشوید در تنقلات آنها شریک شوید.

یادتان باشد نوشیدنی ها هم در شمارش کالری ها به حساب می آیند

مراقب باشید که چه میزان کالری هم از آب میوه ها، نوشابه ها و نوشیدنی های حاوی قند و الکل وارد بدنتان می کنید. این نوشیدنی ها هم کالری اضافه وارد بدنتان می کنند و هم جلوی اشتهايتان برای غذا را هم می گیرند. اگر می خواهید کمی بیشتر از خوردن غذا لذت ببرید، با محدود کردن نوشیدنی های مصرفی خود، کالری ها را برای غذا ذخیره کنید.

تعطیلات را جشن بگیرید و از اضافه وزن هم جلوگیری کنید

تعطیلات زمانی است که می توانید از بودن کنار دوستانتان و پله، غذاهای خوشمزه لذت ببرید. پس چرا معطل هستید، مشغول شوید اما یادتان باشد هر قدمی که برمی دارید را منطقی بردارید. فقط غذاهایی را انتخاب کنید که واقعاً دوست دارید و کالری های بیشتری را برای خوردن غذاهایی که به اندازه ظاهرشان جالب نیستند، هدر ندهید. با رعایت کردن نکاتی که در بالا ذکر کردیم، مطمئن هستم که هم می توانید از تعطیلاتتان لذت ببرید و هم دچار اضافه وزن نشوید.

صورت سلف سرویس عرضه می شود، این احتمال که به سمت دوباره کشیدن غذا کشیده شوید خیلی زیاد است. اما اگر می خواهید دچار اضافه وزن نشوید، یکبار بشقابیتان را پر کنید و دیگر سراغ میز غذا نروید.

آخر صف غذا کشیدن بایستید

اگر اول همه غذایان را بکشید زودتر از همه هم غذایان را تمام می کنید و چون می بینید همه هنوز مشغول خوردن هستند، ممکن است دوباره وسوسه شوید که غذا بکشید تا هم رنگ جماعت شوید. اگر صبر کنید و اجازه بدهید تقریباً بقیه افراد غذایان را بکشند و بعد شما سراغ غذا کشیدن بروید، جای شما با آنها عوض خواهد شد.

هدیه هایی سالم و غیر غذایی برای دوستانتان

ببرید

آیا واقعاً لازم است که خودتان شیرینی، شکلات یا کارامل درست کنید تا هدیه ببرید؟ یا اینکار فقط کاری های مصرفی خودتان را بیشتر می کند چون حین درست کردن این دسرهای خوشمزه وسوسه می شوید، کمی از ته طرف و سر طرف ناخنک می زنید یا حتی ممکن است کمی هم برای خودتان کنار بگذارید. خیلی از افرادی که این هدایا را هم می گیرند ممکن است نگران اضافه وزن دوران



با نیازهای مردتان آشنا شوید!

نیاز مرد است که احساس کند قوی و قدرتمند است. او می خواهد حامی زنش باشد. مرد می خواهد که دد و دیو را بکشد و زن را نجات بدهد. مرد به این نیاز دارد که زنش نشان



دهد به قدرت او برای رسیدن به خواسته هایش در زندگی احتیاج دارد. مردها از زنان شان می خواهند به آنها احساس قدرتمند بودن بدهند. مردها می خواهند رئیس خانواده باشند. منظورم آن نوع ریاست مردان در دوران غارنشینی نیست که موی زنان را می گرفتند و آنان را با خود روی زمین می کشیدند. اما مرد احتیاج دارد که رهبر خانواده باشد. یک مرد از زنش احترام، مهربانی، عشق و محبت می خواهد. مرد می خواهد در نظر زنش مهمترین شخص مورد علاقه ی او باشد. مرد به این نیاز دارد که زنش نشان دهد به قدرت او برای رسیدن به خواسته هایش در زندگی احتیاج دارد. مرد باید نان آور اصلی خانواده باشد. هر مرد باید در نبرد و در جبهه ای پیروز شود تا به این باور برسد که می تواند اژدها را بکشد. مراقبت از خانواده و تامین افراد خانواده اش در حکم جبهه های نبرد مرد هستند. مرد به این احتیاج دارد که تایید شود، مورد قدرانی واقع گردد، زنش به او احترام بگذارد، آن هم به این دلیل که او مردی واجد شرایط است، شوهر و پدر واجد شرایط است. یک مرد از زنش احترام، مهربانی، عشق و محبت می خواهد. مرد به این احتیاج دارد که زن به علائق او علاقه نشان بدهد. مرد به این احتیاج دارد که وقتی از سر کار به خانه می آید، زنش با روی خوش از او استقبال کند. مرد به این احتیاج دارد که زنش به روزی که او پشت سر گذاشته علاقه نشان دهد. مرد به تشویق های زنش احتیاج دارد تا یک مرد باشد.

رازهای همدردی با زنان

اگر می خواهید همسران همواره زنی با طراوت و سرزنده و مسادری سنجیده و مهربان باشند تصور نکنید که مجبورید بهای سنگینی را برای حصول این نتیجه بپردازید. فقط کافی است روزانه دقایقی به دقت به حرف های او گوش فرا دهید. در این شرایط، طبیعی ترین کاری که او خواهد کرد همان صحبت کردن است. در این مواقع برای این که همسران احساس کند که مورد پذیرش بیش تری است، بهتر است چند توصیه زیر را رعایت کنید:

- وقتی احساس می کنید همسران ناراحت است، منتظر حرف زدن او نمانید. اگر شما آغازگر حرف باشید، درصد ناراحتی اش را از بین می برید.
- وقتی به او اجازه صحبت می دهید، بدانید ناراحت شدن از این که او چرا ناراحت است کمکی به حل مسأله نمی کند.
- وقتی نمی دانید که چه بگویید، حرفی نزنید. اگر نمی توانید حرف مثبتی بزنید و یا اگر نمی توانید جانب احترام را بگیرید، ساکت بمانید.
- اگر همسران قصد صحبت نداشت با طر ح سوال او را به صحبت تشویق کنید.
- احساسات او را اصلاح نکنید و در مقام داوری بر نیایید.



سال چهارم ■ شماره ۲۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقصه مهره

ویژه خانواده

آنچه یک زن از مرد عاشق نمی داند؟!

رسیدن به عشق هستند و تنها راه دستیابی به آن را برقراری روابط جسمانی می دانند. اگر یک زن در مقابل تمایلات شوهرش ناز و عشوّه کند، تعجب او را بر می انگیزد، زیرا یک مرد همیشه به دنبال فرصتی است تا بتواند همسرش را خشنود سازد.

- به هر صورت مردان همیشه نیازمند دریافت عشقند و عمده ترین نیازشان نیز عشق ورزیدن است. زمانی که این احساس درون یک مرد سر می کشد که هیچ نوع مثبتی در زندگی ندارد، توجه به اطراف و برقراری ارتباط برایش بسیار دشوار خواهد

- یک مرد پس از حل موفقیت آمیز یک مشکل به آسانی قادر است با موفقیت بیش تر مجدداً بر روی مشکلات دیگر متمرکز گردد. هر مردی در ذهنش تعریفی از احساساتش دارد که این تعریف در سایه دستیابی به اهدافی هم چون قدرت، صلاحیت و کارایی شکل خواهد گرفت. مردان و زنان درباره موضوع شراکت در زندگی از اعتقادات متفاوتی برخوردارند، زنان از کار کردن در کنار هم لذت می برند، در حالی که مردان دفتر شخصی شان را بیش تر می پسندند تا در آن به تنهایی بر تمامی امور کنترل داشته باشند.

- یکی از مسائلی که برای یک مرد بسیار حایز اهمیت است، پشتکار او برای رسیدن به اهدافش می باشد. یک مرد از این که در امور مختلف خیره باشد به خود می بالد، خصوصاً این که قادر به تعمیر لوازم بوده، بر مشکلات پیروز شود و یا بتواند راه حلی برای آن ها بیابد. مردان از پند و اندرز گریزانند و نسبت به آن حساسیت دارند. شما می توانید به آرامی و با نصیحت کردن ملایم یک مرد، او را متوجه سازید که امکان دارد در برخی موارد خودش نداند باید چه کاری انجام دهد و اصولاً از عهده چه نوع کاری بر می آید.

- اصولاً مردها مشکلاتشان را به تنهایی حل می کنند و فقط از کسی کمک می خواهند که برای حل مشکلاتشان ارزش قایل باشد. - پذیرفتن عشق واقعی مردی که سالروز تولد همسرش و یا سالگرد ازدواجشان را از یاد برده باشد، برای زنان بسیار دشوار است. - یک مرد پیش از آن که بر عیوب دیگران متمرکز گردد، باید از معایبش آگاه شود.

- وقتی مردی بر روی مسأله خاصی متمرکز می گردد، تمرکز او کاملاً هدفمند و کارآمد خواهد بود. همین طور امکان دارد این توجه بتواند چشمش را بر روی نیازهای دیگر بیند.

- وقتی مردی به غار تنهایی اش پناه می برد، از میزان فاصله ای که بین خودش و همسرش ایجاد کرده، اطلاعی ندارد.

- اگر زنی به شوهرش اجازه ندهد تا برای مدتی در خلوت خود سیر کند، احساس دلتنگی مردی با هم بودن از بین خواهد رفت. - عوامل اصلی بروز استرس در یک مرد جدایی، نارضایتی و سکوت هستند.

- بعضی معتقدند که مردان از برقراری ارتباط فقط به دنبال رابطه جسمانی هستند، اما حقیقت این است که مردها در پی





بود و وقتی هیچ کس به او احتیاج نداشته باشد، به حرکت واداشتن او بسیار مشکل است.

- هرگاه زنی از شوهرش تقاضای کمک و حمایت می کند، احساس قدرت بر مرد چیره می شود. این تقاضا مرد را تشویق می کند تا تمامی تلاشش را در جهت بهترین بودن به کار گیرد. یک مرد قادر است احساساتش را مستقیماً عملی کند و وقتی زن از او سپاسگزاری می کند، عشق مرد را به عرش می رساند. - در صورتی که زنی بتواند قدرانیاش را در اعمال و رفتارش متجلی سازد، شوهرش را کاملاً مجذوب خواهد کرد، زن با سپاسگزاری نشان می دهد که ارزش فداکاری مرد را درک کرده است. وقتی مردی احساس کند همسرش به او اعتماد دارد ارزش خودش را درک خواهد کرد، اگر زن به این که مرد می تواند یاور و پشتیبانش باشد اعتماد کند، به آن مرد قدرتی خواهد داد که بتواند به بهترین شرایطش دست یابد.

- مردها باید احساس کنند که وجودشان در زندگی زن ها مؤثر و تأثیر گذار است و هنگامی که یک زن به اقدامات مردی پاسخ می دهد، عشق او رو به فزونی می گذارد.



چرا مردها بی احساس می شوند؟



اغلب مردهایی که در معرض استرس شدید قرار دارند در خود فرومی روند، سکوت می کنند و بی احساس می شوند تا مسئله ی خود را به شکلی حل کنند. از آن جایی که طبیعت اصلی مرد

، مردانه و مذکر است برای مبارزه با استرس به این نیاز دارد که خود را از معرکه عقب بکشد و مدتی را به تنهایی بگذراند. از آنجایی که طبیعت اصلی مرد، مردانه و مذکر است برای مبارزه با استرس به این نیاز دارد که خود را از معرکه عقب بکشد و مدتی را به تنهایی بگذراند. این رفتار قدرت مردانه او را تشدید و تقویت می کند. بنابراین زمان مناسبی برای رسیدگی به واکنش های عاطفی و احساسی نیست. اغلب مردها در برخورد با استرس ابتدا با احساسات خود قطع رابطه می کنند تا بتوانند به طور عینی و منطقی با مسئله پیش آمده برخورد کنند. زن ها از این رفتار مردها به هراس می افتند زیرا اگر قرار باشد زنی با احساسات خود قطع ارتباط کند باید به قدری ناراحت باشد که بخواهد کسی را رد کند اما این موضوع در مورد مردها صدق نمی کند در حالی که مردها خود به خود در واکنش به استرس با احساسات خود قطع رابطه می کنند. مرد توانایی آن را دارد که در لحظه ای در خود فرو برود و سکوت اختیار کند به همین شکل می تواند در لحظه ای از این حال خارج شود. وقتی مردها متعادل تر می شوند برای آن ها صحبت درباره ی این که از چه موضوعی ناراحت بودند ساده تر می شود. وقتی مرد از دنیای سکوت و تنهایی بازمی گردد ممکن است حرفی برای گفتن نداشته باشد زیرا ممکن است به این نتیجه رسیده باشد که دلیل و موضوعی برای ناراحت شدن وجود ندارد. در اغلب موارد وقتی مرد از سکوت و انزوا خارج می شود و می گوید که همه چیز خوب و عالی است، بهتر است زنش به این گفته او اطمینان کند و در شرایط آرام قرار بگیرد.

زن ها را درک کنید

وقتی مرد، زمان کافی برای درک کردن احساسات و نیازهای همسرش صرف نمی کند، زن به سادگی سردرگم می شود و امکان این که واکنشی شدید و بی تناسب نشان دهد، افزایش می یابد. وقتی زنی احساسات خود را با شوهرش در میان می گذارد اگر شوهر به حالت انفعالی به صحبت های او گوش فرا دهد و امیدوار باقی بماند که به زودی حرف های زنش تمام خواهد شد، روی او اثر زن ها تصمیم می گیرند مانند مردها رفتار کنند و به منطق بیش از احساسات خود بها بدهند، گیج و سردرگم می شوند. به خصوص اگر قرار باشد زیر فشاری برای تصمیم گیری باشند. معمولاً وقتی زنی سردرگم است، می خواهد تصمیمی بگیرد در این زمان او بیش از هر چیز به آرامش نیاز دارد و باید آرام بگیرد و احساساتش را مرور کند. در این زمان است که می تواند به راحتی تصمیم بگیرد. وقتی مردی برای درک کردن زنش به حرف های او گوش می دهد خود به خود متعادل تر می شود و زن زمانی متعادل تر می شود که بتواند حرف ها و احساساتش را بازگوید و این تنها زمانی میسر است که مردها بتوانند زبان تکلم زن ها را بیاموزند و زن ها هم به طریقی سخن بگویند که مردها میل به شنیدن داشته باشند.

- خانم ها باید بدانند که حتماً نیازهایشان را در مقابل شوهرشان بیان کنند؛ زیرا که مردها به طور غریزی ناخودآگاه خواسته های همسرشان را نمی شناسند.

- اگر مردی احساس کند بعضی از اطرافیان به او نیاز دارند، جذاب تر به نظر خواهد رسید، اما در صورتی که مردی به دیگران نیازمند باشد، ساکت و خاموش خواهد شد.

- اگر مردی نتواند در زندگی جلوی انجام کاری را بگیرد، این احساس به او دست می دهد که اختیارش را از دست داده است. اما در صورتی که مرد بداند به راحتی قادر است هر مسأله ای را نپذیرد، با تمایل هر چه بیش تر آن را خواهد پذیرفت.

- اگر مردی را سرزنش کنید و با صدای بلند با او حرف بزنید، تنها چیزی که آن مرد می شود، سخنانی درباره عدم توانایی اش در به انجام رساندن امور است و همین موضوع را سبب شکست خود در برابر همسرش می داند.

- آقایان فقط از این نکته شکایت دارند که چرا درخواست های همسرشان را مدنظر قرار داده اند. مردها فکری می کنند کارهای کوچکی که انجام می دهند در برابر کارهای بزرگی که انجام داده اند، برای زنان از ارزش و اهمیتی برخوردار نیست.

- آقایان به طور ذاتی مایلند تمامی انرژی های درونی شان را فقط بر روی یک مسأله بزرگ متمرکز کنند و اهمیت مسایل کوچک را نادیده بگیرند.

- بیش ترین گله ی زنان نسبت به مردان در این است که مردها به حرف هایشان گوش نمی سپارند.

- مرد فکر می کند زن با حرف زدن فقط به دنبال پیدا کردن راه حلی برای حل مشکلاتش می گردد، اما در واقع زن در پی همدردی است.

- مرد پیش از حرف زدن، ابتدا فکری می کند که بر زبان جاری ساختن کدام یک از احساساتش برایش سودمند است و بعد شروع به صحبت می کند.

- زمانی که نیازهای عاطفی یک مرد برآورده می شوند، او قادر است به آسانی با تفاوت ها و مخالفت های اطرافیان کنار بیاید.

- اگر نیازهای عاشقانه ی مردی مورد توجه و احترام قرار نگیرد، او به طور غریزی شمشیرش را از غلاف بیرون می کشد و تمام توجهش را بر این نکته متمرکز می کند که حق باوست.

زن هرگز در مواقع شکست مرد نباید از او انتقاد کند.

اگر خانم ها از احساس مسؤولیت درباره اشتباهات آقایان دست بردارند، آن ها با آزادی بیش تری خودشان را تغییر خواهند داد.

- برای این که مردی مورد تأیید خودش قرار بگیرد، باید عشق همسرش را به صورتی قابل پذیرش احساس کند. در غیر این صورت مرد به حالت تدافعی اش ادامه داده و رفتارهای مشابهی را آغاز خواهد کرد.

تهیه: مینا عسگری



۲۱

سال چهارم ■ شماره ۴۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقشه ملی

ویژه خانواده

ده نکته برای شادی دو شریک زندگی

شاید گاهی به این فکر افتاده باشید که چطور می‌توان عشق و محبت و خرسندی را در زندگی زناشویی پایدار و زنده نگه داشت؟



۱- همیشه خودجوش و بانگیزه بمانید: کارهایی برسند مثلاً به اداره همسران بروید و او را برای صرف ناهار با هم‌دیگر دعوت کنید، بدون انتظار برای او هدیه کوچکی بخرید و یا بلیط کنسرت یا تئاتر به او بدهید.

۲- عشق خود را نشان دهید: هنگام صرف شام می‌توانید یک موسیقی ملایم بگذارید. شمع روشن کنید و به همسران بگویید که چقدر در طول روز به او فکر می‌کنید.

۳- به چشم‌های او نگاه کنید: وقتی با همسران صحبت می‌کنید به صورت او نگاه کنید. برخورد نگاه‌ها باعث می‌شود که بیشتر ارتباط بین یکدیگر را احساس کنید.

۴- حتی برای اعلام ناموافق بودن از موافقت شروع کنید: از مجادله و بحث با همسران پرهیز کنید. وقتی می‌خواهید عدم موافقت خود را اعلام کنید ابتدا با مناسب‌ترین و آرام‌ترین راه ممکن با جمله «حق با توست» شروع کنید.

۵- تغییر را همیشه مدنظر داشته باشید: با ظاهر جدید و متفاوت همسر خود را غافلگیر کنید. با یک راه ساده و سریع مثل رنگ کردن مو یا تغییر آرایش موها می‌توانید این کار را انجام دهید.

۶- یک کار غیرمنتظره انجام دهید: مثلاً پس از دوش گرفتن برای او یک حوله گرم و مرتب آماده کنید.

۷- همیشه برای عشقتان جشن بگیرید: می‌تواند یک کار نمادین انجام دهید مثلاً گیاه خاصی را که می‌دانید مورد علاقه همسران است خریداری کنید و یا در باغچه بکارید و به او بگویید که این کار نمایان کننده عشق شماست.

۸- مراقبت و محبت کنید: با یک کار کوچک که مستقیماً به همسران نفع می‌رساند می‌توانید به او ابراز محبت کنید مثلاً لباس‌های او را به خشک شویی ببرید. این کار شاید زمان زیادی نبرد اما به او نشان می‌دهد که چقدر به فکرش هستید.

۹- با رقیبتان صمیمی باشید: اگر کسی در زندگی همسران وجود دارد که وی را رقیب خود می‌دانید مانند بهترین دوست یا مادر همسران، از بحث کردن درباره آنها پرهیز کنید و در عوض با دعوت کردن آنها برای یک شام دوستانه همسر خود را غافلگیر کنید.

۱۰- گذشته را دوباره زنده نکنید: با نگاه کردن به فیلم‌های تعطیلات، تصاویر خانوادگی و عکسهای جشن ازدواج می‌توانید به استحکام رابطه زناشویی خود با همسران کمک کنید.



سال چهارم ■ شماره ۲۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقصه مهر

ویژه خانواده

رازهایی برای زنان

ناقص و ضعیف خواهد شد سعی کن با الهام بخشیدن به دیگران و تحسین اهداف عالی آن‌ها، خود را قوی کن.

روز نهم

هنگامی که وسوسه می‌شوی تا حرف‌های کنایه آمیز و نیشدار به دیگران بزنی یادت باشد که فلفل زیادی، طعم غذا را خراب می‌کند. کلمات نسنجیده، دوستی‌های با ارزشی را تباه کرده‌اند. اما مهربانی هیچ چیز را خراب نمی‌کند اجازه بده دیگران هر طور مایلند پیش بروند.

روز دهم

ظرفیت عشق وجودت را با دوست داشتن همه انسان‌ها و تمامی زندگی افزایش بده.

روز یازدهم

همواره به دیگران کمک کن و همراهیشان کن تا به تعالی برسند. آن‌گاه خود نیز از درون به تعالی خواهی رسید.

روز دوازدهم

اگر می‌خواهی مشکلات خود حل شوند، به دل‌های دردمند دیگران تسلی و آرامش بده.

روز سیزدهم

با تحقیر دیگران، سستی و تنزل خود را نشان می‌دهیم، نیکی، نیکی و مهربانی با دیگران، انعکاس پیروزی درونی است.

روز چهاردهم

برای هر روز از ماه گفتاری کوتاه پیشنهاد شده است. روز را در ساعت مناسبی آغاز کنید. گفتار را چند بار تکرار کنید. دفعه اول با صدای بلند بعد آرام‌تر بعد به صورت یک زمزمه و سپس در فکرتان تکرار کنید. با هر بار تکرار بگذارید کلمات با عمق بیش‌تری جذب ضمیر ناخودآگاهتان شود. به تدریج مفهوم کاملی از این گفتارها به دست خواهید آورد که اگر بخواهید آن‌ها را طی یک دوره یاد بگیرید در پایان حقایق آرایه شده با شما یکی خواهد شد. آن صفحه‌ای که گفتار روزتان هست طی روز باز کنید در هر فرصت آن را مرور کنید. حتی المقدور آن گفتار را با شرایط واقعی زندگیتان تطبیق دهید. شب قبل از خواب چند بار دیگر گفتار را مرور کنید. سعی کنید اثرات مثبت را در تمام وجودتان جذب کنید و بگذارید بسا ضمیر آگاهتان یکی شود.

روز اول

با خود صادق باش و نگران آن‌چه دیگران درباره‌ات فکر می‌کنند نباش. تعریفانی را که آن‌ها از تو دارند نپذیر، خودت خودت را تعریف کن.

روز دوم

از قدرت خود مایه بگذار و بر قدرت دیگران تکیه نکن. استعدادها در خود را پرورش بده و بر استعدادهای مردم غبطه نخور.

روز سوم

حتی گردابی از افکار ناراحت‌کننده، با شوخی و خنده‌ای از ته دل، از بین خواهد رفت.

روز چهارم

اگر می‌خواهی مشکلات خود حل شوند، به دل‌های دردمند دیگران تسلی و آرامش بده.

روز پنجم

بزرگ‌ترین شفافبخش عشق است.

روز ششم

قدرت درک یافته‌هایی را که از تجربیات مختلف به دست می‌آوری افزایش بده. آن را در سکوت، باور کن و در اختیار دیگران قرار بده.

روز هفتم

بگذار که لبخند در قلبت باور شود و از دریچه چشم‌هایت به دنیا بنابند، مانند لبخندهای دوستانه، شفافبخش و سیاست‌گزار باش.

روز هشتم

نخواه که دیگران را با زیبایی و جذابیت زنانه جذب کنی. زیرا هر چند داشتن اقتدار بر دیگران ارضاءکننده است، اما به تدریج وجود





چگونه شوهر خود را به مهری عمیق، آلوده کنیم؟



زنان قابلیت‌های بسیاری برای برانگیختن نقاط قوت رفتاری در شوهرشان دارند. تقریباً همه مردان می‌توانند یک شخصیت مثبت داشته باشند و این بستگی به شیوه رفتاری همسرشان دارد. به عبارتی می‌توان گفت که مردها دوبار تربیت می‌شوند؛ یک‌بار توسط والدینشان، به طوری که بتوانند فرزند خوبی برای آن‌ها باشند و بار دوم توسط همسرشان به نحوی که بتوانند شوهر خوبی برای همسرشان باشند، اما اگر در این راستا قدمی برداشته نشود، تحولی صورت نخواهد گرفت.

در این‌جا می‌خواهیم بخشی از شگردهای همسر داری یا اصطلاحاً سیاست‌های زنانه را در جهت ارتقای استقامت پایه‌های یک زندگی مشترک، در محور روابط همسران، از نظر بگذرانیم. بنابراین این مطلب را صرفاً زانسی بخوانند که می‌خواهند بدانند «چگونه می‌توان شوهر خود را به مهری مستمر و عمیق آلوده کرد؟»

- زن و شوهر می‌توانند توافق کنند که همواره جایگاهی برای تغییر در طول زندگی، قابل شوند.

- پیوسته به دنبال یک رابطه‌ی در حال رشد باشید، در پیشرفت مثبت ارتباطات، توقف جایز نیست.

- سعی کنید به تعریف خوشبختی از دیدگاه همسران دسترسی پیدا کنید.

- گاهی اوقات اگر به‌طور واضح تقاضا نکنید، چیزی به دست نخواهید آورد.

- گفتنی‌ها را بگویید، اما به‌موقع! منتظر نمانید به این امید که شاید روزی خودش متوجه شود.

- به یاد داشته باشید معمولاً مردها آن‌گونه که شما به آن‌ها می‌نگرید، به خود نمی‌نگرند.

- در برنامه‌ریزی‌ها به صورت یک شریک ظاهر شوید، نه یک رقیب.

- احترام شما، در گروه رفتار شماس.

- برنامه‌های خود را طوری تنظیم کنید تا زمانی که همسران در منزل است، در کنارش حضور داشته باشید، نه احتمالاً در آشپزخانه.

- به نوع پوشش، آرایش و پیرایش خود در منزل همواره اهمیت دهید.

- در طی روز از کلمات محبت‌آمیز استفاده کنید.

- بسیاری از زنان بر این باورند که باید بیش از حد عاطفی باشند. این‌گونه نباشید!

- هر از گاهی از او به خاطر حسناش تمجید کنید.

- گاهی گفت‌وگوی متعادل می‌تواند قفل‌هایی که بر زندگی عاطفی همسران زده شده، باز کند.

- هرگز به قصد آن که همسران را برای انجام کاری سوق دهید، از او تعریف و تمجید نکنید.

- برای او این حق را قابل باشید که بتواند احساسات مختلفی داشته باشد.

آن افکار مثبت، محبت و فضیلت‌های اخلاقی است. زیبایی صورتی نیست که انسان به چهره بگذارد و به آن مباحث کند. اشتباه است اگر فکر کنیم زیبایی مختص جوانی است. هر سنی زیبایی خاص خودش را دارد.

روز بیست و دوم

قدر شناس باش و قدرشناسی را بر از کن. از دهنده هدیه بیش‌تر از خود هدیه قدر دانی کن.

روز بیست و سوم

قدرت خیانت و بدی ابدی نیست. به عیب‌جویی دیگران، درست و یا نادرست توجه نکن اما قلباً از آن‌ها سیاست‌گزار باش. اگر می‌خواهی بر کسانی که به تو بدی کرده‌اند غلبه کنی از آن‌ها نزد دیگران به خوبی یاد کن. با تاریکی نمی‌شود بر تاریکی غلبه کرد. سلاح مؤثر بر تاریکی، نور است.

روز بیست و چهارم

حب و بغض را از خود دور و قناعت را در وجود تقویت کن از داشتن دوستان واقعی راضی و شاکر باش.

روز بیست و پنجم

بیش‌تر منشا کنش باش، تا واکنش. واکنش‌های احساسی مانند ابری واقعیات را می‌پوشانند. بگذار محبت نسبت به دیگران مثل عقر به قطب‌نما عمل کند. مهم نیست که چند بار منحرف شوی زیرا نهایت مسیر درست را نشان خواهد داد. کاری را که احساس می‌کنی درست است انجام بده کاری که سودش به دیگران برسد.

روز بیست و ششم

سعی نکن همواره دیگران را از خود راضی نگه داری. کافی است برای دیگران دوستی صادق باشی.

روز بیست و هفتم

اگر بگذاری، زندگی می‌تواند مثل سوار شدن بر یک چرخ و فلک تفریحی باشد یک روز بالا برو و روز بعد پایین بیاید. از درونت فرمان بگیر خواه زندگی بر وفق مراد باشد، خواه توأم با مشکل. همه چیز در حال تغییر است. از هیچ چیز زیاده از حد خوشحال یا ناراحت نشو.

روز بیست و هشتم

هنگام صحبت با دیگران منصف باش و سعی کن نقطه‌نظرات آن‌ها را بفهمی و محترم بشماری. زیرا تنها با درک کردن دیگران است که می‌توان به تغییر آن‌ها امیدوار بود. تنها حقیقت است که ارزش نهایی دارد.

روز بیست و نهم

برای دیگران مانند یک مادر باش. بی‌هیچ انتظاری ببخش و توقع پاداش نداشته باش. با این کار از زندگی هزاران برابر پاداش خواهی گرفت.

روز سیام

هنگامی که دیگران به تو بدی می‌کنند با محبت، مهربانی، درک و بخشش ناهنجاری عدم تعادل آن‌ها را شفا بده.

برای غلبه بر این گرایش که همه چیز را شخصی و خودمانی بدانی به آن‌چه درباره غیر شخصی بر خورد کردن و جدی بودن از دیگران می‌شنوی ترتیب اثر بده.

روز یازدهم

باورهای قلبی‌ات، تعیین‌کننده شخصیت‌آتی تو هستند. اگر بر مسایل حقیر تمرکز کنی حقیر خواهی شد و اگر بر افکار متعالی تمرکز کنی، افتخار نصیب خواهد شد

روز شانزدهم

افکار تو بر دریافتی که از دنیای پیرامون داری رنگ می‌دهد. افکار منتفی حتی سفید را خاکستری نشان می‌دهد و افکار مثبت حتی یک روز خاکستری را زبایی می‌کند.

روز هفدهم

آن‌ها معمولاً احساسات و الهامات را به راحتی جذب می‌کنند، اگر احساساتشان آرام باشد، الهامات را به آرامی دریافت می‌کنند و دریافت آن‌ها را احساس می‌کنند، تسلی و آرامش بده.

روز هجدهم

افکار را بر روند درازمدت زندگی متمرکز کن. با فراز و نشیب‌های گذرا در نیفت و انرژی‌ات را برای کنار آمدن با واقعیت‌های همیشگی زندگی حفظ کن.

روز نوزدهم

بگذار افکار ت را عقل و عواطف را عشق غیر خودخواهانه هدایت کند.

روز بیستم

خود را بدون هیچ چشمداشتی وقف دیگران کن.

روز بیست و یکم

زیبایی حقیقی نوری است که از درون ساطع می‌شود. منشا



سال چهارم ■ شماره ۴۲۵ ■ ویژه‌نوروز ۱۳۸۹

مناقشه‌های

ویژه خانواده



باهره گیری از دیدگاه های روانشناسان

نگذارید روابط شما و همسرتان سرد شود

هوشیاری خود نسبت به رابطه تان شرح داده و توضیح دهید که ارزش و احترام در رابطه به هر دو شما بستگی دارد. تأکید کنید آگاهی هایی که بدست آورده اید به شما احساس خوبی می دهد و در نتیجه در مورد همسرتان نیز احساس بهتری پیدا می کنید و اگر همسرتان نیز به نتایج شما برسد، تبدیل به تیمی توقف ناپذیر خواهید شد. همسرتان را تشویق کنید که در مورد بهتر شدن رابطه سؤال های بیشتری بپرسد و با یکدیگر به تبادل نظر بپردازد.

در مورد پندارهای نادرست از دواج با همسر خود حرف بزنید

برای همسرتان توضیح دهید که عجیب نیست رابطه تان به سمت نابودی پیش می رود، زیرا هر دو نفر شما با عقاید و استانداردهای نادرستی مواجه بوده اید! عقایدی که معمولاً محرک های خوبی برای بحث و جدل هستند. اگر همسرتان نیز مشتاق است، به تفکرات و عقاید نادرست خاتمه بدهید.

گاهی، با تمام مراقبت هایی که یک زوج برای برطرف کردن نگرانی های رابطه شان به عمل می آورند، به دلایلی ناخواسته بین آن ها فاصله می افتد و طبعاً در چنان شرایطی، هر دو می کوشند تا زندگی مشترک خود را آسیب شناسی کنند و به دلایل سرد شدن رابطه پی ببرند. در این مقاله، روش هایی که زن و شوهر با بهره گیری از آن ها می توانند رابطه آسیب دیده را تصحیح کنند و دوباره با همدیگر به تفاهم برسند، مطرح شده است.

باب گفت و گو را باز کنید
از دانش و قدرت متقاعد کننده خود جهت تشویق همسرتان به ایجاد یک موقعیت سازنده استفاده کنید. نطق کوتاه برای همسر خود آماده کنید و مطمئن شوید که ترس ها و نقاط حساسی از شخصیت او را مورد خطاب قرار داده اید که در مقابل شما مقاومت می کنند، اما این نکته را روشن کنید که شنیدن آن برای او نیز خالی از لطف نیست. اگر همسرتان نکات مثبتی در توضیحات شما ببیند، مقاومت او در مقابل آن به حداقل می رسد.

در مورد اداقتان توضیح بدهید
کاری کنید که همسرتان بداند شما به طور کامل در مورد بهبود رابطه خود مطالعه و بررسی کرده اید. راه حل مؤثر این است که ملایم رفتار کنید و نخواهید در مورد موضوع خیلی فروتن و متواضع یا برعکس مغرور و متکبر به نظر برسید. همسر خود را مطمئن کنید که اعتقاد ندارید فقط شما همه چیز را می دانید بلکه نشان دهید در حال یادگیری اصولی هستید که رابطه را بهبود می بخشند.

تلاش خود برای بازگشت به ماهیت رابطه تان را بیان کنید

اطلاعات بیشتری را در مورد آگاهی های جدید خود به همسرتان بدهید. عقیده خود را در مورد لزوم افزایش

رابطه خوبی با همسرمان داشته باشیم

خانه، محل شروع تمام اتفاقات زندگی و جایی است که روابط و احساسات بیشترین مجال تجلی را می یابند و با رابطه صمیمی زوجین مکان شادی می شود. رابطه ای که با همسرتان



دارید، در شخصیت شما، بچه ها و خانه تان انعکاس می یابد و محیط سالمی ایجاد می شود تا شما و فرزندانتان از آن لذت ببرید، اما متأسفانه گاهی هم دیده می شود که بعضی از زوجین، در حفظ این رابطه مشکل دارند. نکاتی که در ذیل می آید به شما کمک می کند تا تفاوت ها را از بین ببرید، با هم بودن را حفظ کنید و به زندگی شادی دست یابید.

نیمه پر لیوان را ببینید

بیشتر از همه باید همسرتان را آن گونه که هست، چه از لحاظ جسمی و چه از نظر فکری، بپذیرید. شاید همسرتان آنقدر بلند قامت یا شوخ طبع نیست یا عادات سالمی ندارد، اما حتماً ویژگی های شایسته بسیاری دارد. خصوصیات مثبت او را ببینید و با او شاد باشید.

قدر دانی کنید

تشکر و قدر دانی بر هر کسی تأثیر می گذارد و عامل برانگیزاننده ای برای هر انسان است. پس صادق باشید و بابتی ریایی در مواقعی که مصلحت می دانید از همسرتان قدر دانی کنید. این کار را به تعویق نیندازید و در بکار بردن کلمات تشویق کننده خست به خرج ندهید.

اشتباهات را نادیده بگیرید

برای هنر زندگی، بخشش و فراموش کردن، ضروری است. انسان جایز الخطاست، بنابراین بیاموزید که اشتباهات همسرتان را نادیده بگیرید. خشم پنهانی و رنجش در سکوت، اشتیاق را از شما می گیرد و زندگی تان را متوقف می کند.

اشتباه خود را بپذیرید

اگر کاری را دانسته یا ندانسته، اما به اشتباه انجام داده اید، اشتباه خودتان را، مخصوصاً وقتی همسرتان به آن اشاره می کند، با روی باز بپذیرید. دلیل و برهان نیاروید و موضوع را طولانی نکنید.

حقایق را کتمان نکنید

دست در دست همسرتان پیش بروید. در شادی و غم، هر قدر هم جزئی باشد، با همدیگر سهیم بشوید. در رابطه تان شفافیت به وجود بیاورید و با فکر کردن به عواقب قضایا هرگز حقیقتی را کتمان نکنید.

وقت خود را با همسرتان بگذرانید

در ابتدای زندگی مشترک معمولاً زن و مرد اغلب اوقاتشان با هم سپری می شود، اما با بزرگتر شدن خانواده، وقت خود را با اعضای بیشتری سهیم می شوند به یاد داشته باشید که هر گاه زمان به شما اجازه داد، اوقات خاصی را با همسرتان بگذرانید. این کار رابطه شما را تقویت می کند.

دست یاری به همسرتان بدهید

زندگی فراز و نشیب و پستی و بلندی های خودش را دارد. هیچ کس همیشه شاد یا غمگین نیست. شاید همسرتان در وضعیت بدی باشد، اما شما باید حامی او باشید. مشکلات به پایان می رسند. با شکیمیابی دست یاری به همسرتان بدهید تا مشکل حل بشود.

در لحظه اکنون باشید

جر و بحث زمانی که کنترل اعصابمان را از دست می دهیم، اتفاق می افتد، اما مواظب باشید که آن را به روز بعد منتقل نکنید.



سال چهارم ■ شماره ۲۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقصه مهره

ویژه خانواده





خصوصیات مثبت همسر تان تأکید داشته باشید.

نیازهای همسر تان را در نظر بگیرید.

رو راست باشید، اما در عین حال با احتیاط در مورد آنچه مورد نیاز همسر تان است رفتار و آنها را بطور غیر انتقادی توصیف کنید. این مرحله به شما اجازه می دهد که پاسخ های دلگرم کننده ای از جانب همسر خود درباره پیوند دوباره دریافت کنید. برای همسر تان توضیح دهید که شما فقط خواسته های او را تشخیص داده و می توانید در مورد آنها بیشتر با یکدیگر حرف بزنید. اجازه دهید که اگر یکی از خواسته های او را به اشتباه تعبیر کرده اید همسر تان آن را با یک خواسته درست، جایگزین کند. صبور باشید و فکر نکنید که چون شما بیشترین فعالیت را برای بهبود در رابطه انجام داده اید، پس یک گام از همسر خود در تکامل رابطه جلوتر هستید.

افسکار و نیازهای خود را با همسر تان در میان بگذارید

این مرحله فقط درباره خودتان است. شما اکنون خود را با در میان گذاشتن عمیق ترین و درونی ترین خواسته ها و ترس های تان به مخاطره انداخته اید. جسارت داشته باشید و خواسته های خود را بیان کنید تا فرصت برآورده شدن آنها ایجاد شود. نیازهای خود را با همسر تان در میان بگذارید. در اینجالیستی ساده از بایدها و نبایدها وجود دارد که می توانید برای کنار آمدن با همسر تان در طول این مرحله مهم از آن بهره ببرید.

بایدها:

- صبور باشید.
- متواضع باشید.
- مسئولیت پذیر باشید.
- قوی باشید.
- منحصر به فرد باشید.
- احساسات خود را بیان کنید.
- از اشتباهات خود تان مثال بزنید.

نبایدها:

- همسر تان را تحت فشار قرار ندهید.
- فکر نکنید که همه چیز را می دانید.
- در مورد همسر تان قضاوت نکنید.
- قربانی نباشید.
- مروم نباشید.
- احساسات خود را پنهان نکنید.

از رفتار همسر خود به عنوان نمونه استفاده نکنید.

مترجم: زهرا چاوشی

شادمانی در زندگی مشترک حق شماست



یافتن رابطه شاد پس از ازدواج، شاید کمی دشوار باشد، اما هر رابطه ناشویی باید چنین باشد، چون روش های مختلفی وجود دارد تا همه بتوانند همیشه مثل روزهای اول ازدواج، عاشق همسر تان باقی بمانند. در این رابطه چندین پیشنهاد توسط متخصصان مسایل خانواده عنوان شده که خواندن دارد:

۱. مدتی را با هم در تنهایی بگذرانید: حداقل یک بار در هفته با همسر خود به انجام کاری مشغول بشوید. با هم به پیاده روی بروید، به بازیهای مختلف بپردازید، فیلم تماشا کنید یا به باغ وحش بروید. آن مدت را فقط برای خودتان دو نفر صرف کنید، و بگوئید همدیگر را دوباره بشناسید.

۲. مدتی به آنچه که دوست دارید بپردازید: زمانی را به خود اختصاص دهید و به چیزی بپردازید که به آن علاقه دارید، یا شما را خوشحال تر و راضی تر می کند، با این کار زندگی شما در کنار هم راحت تر می شود و برای همسر تان جالب توجه تر می شوید.

۳. فی البداهه عمل کنید: وقتی گاهی اوقات از مسیر اصلی زندگی خارج می شوید شوخی، هیجان و ماجراجویی وارد آن می شود. برای مثال، وقتی قصد رفتن به باغ وحش دارید و در مسیر خود پارکی می بینید، از اتومبیل پیاده بشوید و مدتی را با هم پیاده روی کنید. سعی کنید حداقل یک بار در هفته چنین عملی را در زندگی خود بکنید.

۴. جای یادداشت های روزانه خود را حفظ کنید: در مورد هر چیزی برای همسر تان یادداشت بنویسید از جمله آنچه که از همسر تان دوست دارید، خاطرات روزهای اول آشنایی، یادداشت تشکر برای وظایف و کارهایی که به انجام رسانده است.

۵. در حضور دیگران با هم دعوا نکنید: این کار هر دو نفر شما را خجالت زده و رابطه تان را خراب می کند. همین طور مانع صداقت کامل شما می شود. اگر در حضور دوست یا آشنایی مسئله ای پیش آمده، به اتاق دیگری بروید و با هم حرف بزنید، یا به توافق برسید که بعداً در آن مورد گفتگو کنید.

۶. از همه چیز و هیچ چیز با هم حرف بزنید: از همسر تان درباره روزی که گذرانده بپرسید، و به جواب او گوش بسپارید. از احساس او بپرسید و از احساس خودتان برای او بگوئید. به توضیحات همدیگر احترام بگذارید و به همسر تان اطمینان بدهید که آنچه را که می گوید، درک می کنید.

۷. به اعضای فامیل و دوستان همسر تان بی احترامی نکنید: حتی اگر برای شوخی باشد. چون ممکن است آنچه می گوئید موجب رنجش همسر تان بشود.

۸. با عصبانیت به رختخواب نروید: با وجود اینکه بعضی وقتها خواب مهمتر از بخشش و فراموش کردن است، سعی کنید با ذکر جمله مناسبی به رختخواب بروید: «من هنوز هم در این مورد عصبانی هستم، ولی خسته ام و می خواهم بخوابم، مایلم که در این مورد بعداً با هم حرف بزنیم. هنوز هم دوست دارم. همیشه هم دوست خواهم داشت، و از اینکه با هم ازدواج کرده ایم خوشحال هستم.»

۹. اگر همسر تان شما را از زده خاطر کرده است، فکر کنید: «آیا این امر تا چند ساعت دیگر هم برای من مسئله ای خواهد بود؟ آیا واقعاً می خواهم آن را به یک مسئله بزرگ تبدیل کنم، یا چیزی است که می توانم با آن کنار بیایم؟»

ترجمه: کارولین سحاکیان

خودآموز زندگی
زنانشویی موفق



۲۵

سال چهارم ■ شماره ۴۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقشه ملیه

ویژه خانواده

بدو بیا اسامس داریم

غم زمانه خورم یا فراق یار کشم / به طاقی که ندارم کدام بار کشم
یک شب از عمرم صفحاتی خواندم / چون به نام تو رسیدم لحظاتی ماندم
همه دفتر عمرم ورقی بیش نبود / همه تکرار تمنای تو بود
موجم کردی که بی قرارم باشم / ابرم کردی که اشکبارم باشم
در سسکوت گل جلوه نمودی تا من / چون خار همیشه در کنارت باشم
هر چه باشی نازنین، ایام خارت می کند / هر چه باشی شیردل، دنیا شکارت می کند
هر چه باشی با لب خندان میان دیگران / عاقبت دست طبیعت اشکبارت می کند
عشق یعنی چون خورشید، تابیدن بر شب های دوست و چون برف، ذوب شدن بر غم های دوست.
تمام تردیدهای دنیا را بگذار روی طاقچه، تو برای ما بودن باید با ما باشی. لیخندهایت را از طاقچه بردار، تردیدت را بگذار، تا ما همیشه برای ما بودن کم نداشته باشیم تو را.
آتش که عشق روشن می کند بسیار بیش تر از سردی و خاموشی است که تنفر به بار می آورد و من هرگز نمی توانم کسی را که به او لیخند نزده ام از ته دل دوست داشته باشم

قاب عکس تو زدم جای ساعت دیواری، از اون موقع به بعد تو شدی تمومه لحظه هام.

زندگی عشق است، افسانه نیست / آن که عشق را آفرید دیوانه نیست

دوست داشته باش و زندگی کن! زمان برای همیشه از آن توییست.

اگر روزی دشمن پیدا کردی بدون در رسیدن به هدف موفق بودی. اگر روزی تهدیدت کردند بدون در برابر ناتوانند. اگر روزی خیانت دیدی بدون قیمت بالا است. اگر روزی ترک کردند بدون با تو بودن لیاقت می خواد.

من به دو چیز عشق می ورزم، یکی تو و دیگری وجود تو، به دو چیز اعتقاد دارم یکی خدا و دیگری من در این دنیا دو چیز می خواهم یکی تو و دیگری خوشبختی تو.

می دونی آدمای بین "الف" تا "ی" قرار دارند. بعضی ها مثل "ب" برات می میرند، مثل "د" دوستت دارند، مثل "ع" عاشقت می شوند، مثل "م" منتظر می موند تا به روز مثل "ی" یارت بشن.

اگر باران بودم آن قدر می باریدم تا غبار غم را از دلت پاک کنم، اگر اشک بودم مثل باران بهاری به پایت می گریستم، اگر گل بودم شاخه های از وجودم را تقدیم وجود عزیزت می کردم، اگر عشق بودم آهنگ دوست داشتن را برایت می نواختم، ولی افسوس که نه بارانم، نه اشک، نه گل و نه عشق اما هر چه هستم دوست دارم.

اگه تو دنیا هیچی هیچی نداشته باشی، مطمئن باش سه چیز همیشه مال تو هست: خدای مهربون، فکرای قشنگ و قلب کوچیک من.



سال چهارم ■ شماره ۲۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقصه مهره

ویژه خانواده

سال ۱۳۸۹ برای شما چگونه خواهد بود؟!

بر اساس تفکر فنگ شویی، ببر نماد رخداد های غیر قابل پیش بینی و هم چنین قدرت است و برای امسال وقوع رخداد های غیر منتظره و مهم پیش بینی می شود. علاوه بر آن که این سال، سال چندان آرامی هم نیست.

این متخصص چینی، سال ببر را از نظر سیاسی سالی پر از تغییر در صحنه سیاست داخلی هم چنین بین المللی می داند و از نظر اقتصادی نیز سال چندان بر باری را پیش بینی نمی کند، چرا که این تضادها گر بیسان بازار را نیز می گیرد به ویژه در بازار سهام.

از نظر زیست محیطی نیز احتمال بروز تخریب و آسیب های بسیار بزرگ و غیر قابل پیش بینی طبیعی، می رود و اما سری به طالع بینی چینی می زنیم تا ببینیم برای متولدین سال های مختلف در سال ببر، چه سرنوشتی رقم خورده است. البته درست است که این پیش بینی ها بر اساس حرکت ستارگان و برخی عناصر طبیعی صورت می گیرد اما به هر حال گفته می شود این که هر فرد در چه ساعتی یا چه سالی به دنیا آمده، هم چنین وجود سایر عناصر بر سرنوشت او بی تأثیر نیست. اما متولدین سال ببر (۱۹۹۸ - ۱۹۸۶ - ۱۹۷۴ - ۱۹۶۲ - ۱۹۵۰) این سال را چگونه سپری می کنند؟ گفته می شود که هر چند امسال سال ببر است ولی سال خوبی برای متولدین این سال نیست. اتفاقات و پیش آمدها در این سال به بیش ترین حد خود می رسد و این افراد باید از هر گونه ریسک و خطر پرهیز کنند. هم چنین پیشامدها آن چنان که انتظار می رود، پیش نمی رود و به متولدین این سال توصیه می شود در سال ببر به صورت گروهی فعالیت کنند و از توانمندی های دیگران بهره ببرند.

برای متولدین سال خرگوش یا گربه (۱۹۹۹ - ۱۹۸۷ - ۱۹۷۵ - ۱۹۶۳ - ۱۹۵۱) این سال، سال خوبی از نظر مالی پیش بینی می شود، به ویژه برای آنان که شاغل هستند. مجردهای متولد سال خرگوش در سال ببر شانس خوبی برای یافتن همسر ایده آل خود دارند اما به متولدین متأهل این سال توصیه می شود در سال ببر به دنبال

شما متولد چه سالی هستید؟ اسب؟ خروس؟ اژدها یا ببر؟ چقدر به طالع بینی و پیش بینی آینده اعتقاد دارید؟ تا حالا چیزی از فنگ شویی شنیدید؟ اصلاً می دونید امسال چه سالیه؟ تا حالا کسی فال شمارو گرفته؟

در فرهنگ چینی پیش بینی آینده و بررسی سرنوشت از روی گردش ستارگان و صور فلکی جایگاه مهمی دارد. تقویم قمری چینی یک چرخه ۱۲ ساله دارد که شامل ۱۲ حیوان است که عبارتند از: ببر، خرگوش، اژدها، مار، اسب، بز، میمون، خروس، سگ، خوک، موش و گاو.

هم چنین طالع بینی چینی بر ۵ عنصر اصلی فلز، آب، آتش، چوب و زمین استوار است که هر کدام از این عناصر تأثیرات مثبت یا منفی خود را بر جهان هستی دارند. بنابر تقویم چینی، امسال سال «ببر» نام گذاری شده است. ببر در فرهنگ مشرق زمین نماد خوش اقبالی و کامیابی است. آسپایی ها این حیوان خوش یمن را تداعی کننده ی قدرت برتر و نماد آسودگی و امنیت در زندگی انسان ها می دانند که همیشه مورد احترام و ستایش مردم است. در فنگ شویی چینی ببر یکی از ۴ حیوان آسمانی است که در کنار لاک پشت، سیاه، ققنوس و اژدهای سبز اهمیت زیادی برای مردم دارد. ببر همواره نماد شجاعت و پیروزی به شمار می رود و نماینده زمین محسوب می شود.

از شخصیت های معروف متولد سال ببر می توان به بهوون، ژنرال دوگل، مرلین مونرو و امیلی برونته اشاره کرد. به گفته ی «هنری فونگ» یکی از متخصصان فنگ شویی، امسال سال ببر فلزی است. از آن جا که ببر خودش دارای عنصر چوب است، در واقع با این ترکیب امسال، سال چوب و فلز است. بنا به این نظر، هر دوی این عناصر بسیار قوی هستند. چوب سمبلی از درخت است و فلز نشانه ای از تبری که درختان را قطع می کند. بنابراین می بینید که امسال سال چندان آرامی نیست. در این سال تضادهایی دیده می شود آن چنان که ثبات و پایداری نیز وجو دارد، چرا که به هر حال چوب مانع فلز است.



روزنامه مناقصه مزایده به مناسبت عید مسابقه‌ای را تدارک دیده که سیزده روز عید را وقت دارید تا جواب دهید. انشاءاله سیزده را که پدر کردید نحسی سیزده بره و شما برنده مسابقه ما باشید.

به نفر اول یک سکه بهار آزادی، به نفر دوم نیم سکه بهار آزادی و به نفر سوم ربع سکه بهار آزادی به قید قرعه تعلق می‌گیرد. راستی پارتی بازی هم نداریم: چون شرکت برای هفت پشت اعضای مناقصه مزایده ممنوع است. از شرکت کنندگان محترم خواهشمندیم حداکثر تا پایان فروردین ماه ۱۳۸۹ پاسخ و مشخصات دقیق خود (نام، نام خانوادگی، نام پدر، شماره شناسنامه، تلفن همراه و آدرس دقیق پستی) را به آدرس emonagheseh@gmail.com ارسال نمایند.

۱. بعضی از ماه‌ها ۳۰ روز دارند

بعضی ۳۱ روز چند ماه ۲۹ روز دارد؟

۲. اگر دکتر به شما ۳ قرص بدهد و بگوید هر نیم ساعت ۱ قرص بخور چقدر طول می‌کشد تا تمام قرص‌ها خورده شود؟

۳. من ساعت ۸ شب به رختخواب رفتم و ساعت ۱۰ کوک کردم که ۹ صبح زنگ بزند وقتی با صدای زنگ ساعت از خواب بیدار شدم چند ساعت خوابیده بودم؟

۴. عدد ۳۰ را به نیم تقسیم کنید و عدد ۱۰ را به حاصل آن اضافه کنید چه عددی به دست می‌آید؟

۵. مزرعه داری ۱۷ گوسفند زنده داشت تمام گوسفندهایش به جز ۹ تا مردند چند گوسفند زنده برایش باقی مانده است؟

۶. اگر تنها یک کبریت داشته باشید و وارد یک اتاق سرد و تاریک شوید که در آن یک بخاری نفتی یک چراغ نفتی و یک شمع باشد اول کدام یک را روشن می‌کنید؟

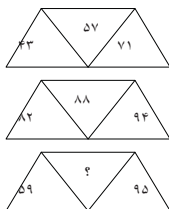
۷. فردی خانه‌ای ساخته که هر چهار دیوار آن به سمت جنوب پنجره دارد خرسی بزرگ به این خانه نزدیک می‌شود این خرس چه رنگی است؟

۸. اگر ۲ سیب از ۳ سیب بردارین چند سیب دارید؟

۹. حضرت موسی از هر حیوان چند تا با خود به کشتی برد؟

۱۰. اگر اتوبوسی را با ۴۳ مسافر از مشهد به سمت تهران برانید و در نیشابور ۵ مسافر را پیاده کنید و سرانجام بعد از ۱۴ ساعت به تهران برسید حالا نام راننده اتوبوس چیست؟

۱۱. در زمان‌های قدیم مرد فقیری با دخترش زندگی می‌کرد. این مرد به داروغه شهر بدهکار بود و نمی‌توانست قرض خود را پس بدهد. یک روز داروغه به مرد پیشنهاد داد که اگر دخترش را به همسری داروغه در آورد از بدهی‌اش چشم‌پوشی می‌کند. مرد فقیر پریشان و در مانده پیش دخترش رفت و موضوع را با او در میان گذاشت. دختر گفت من به یک شرط این سؤاله را قبول می‌کنم، به این شرط که در حضور مردم شهر مراسمی ترتیب دهیم. در این مراسم در یک کیسه دو تکه سنگ، یکی سفید و یکی سیاه، می‌گذاریم و من باید دست در کیسه کنم و یکی را در بیاورم. اگر سنگ سیاه را در بیاورم در خواست داروغه را قبول می‌کنم و گرنه او باید قرض تو را ببخشد. روز بعد مرد فقیر موضوع را با داروغه در میان گذاشت و او هم قبول کرد و زمان مراسم را تعیین کرد. یک روز مانده به مراسم یکی از سربازان زیردست داروغه خبردار شد که او قصد دارد به جای دو رنگ متفاوت در دو سنگ داخل کیسه را سیاه انتخاب کند تا دختر هر کدام را که بردارد بازنده شود. سرباز خبر را به مرد فقیر و دخترش رساند. اما دختر که به پدر گفت که ای پدر هیچ تگران نباش که من حتما پیروز می‌شوم، و همین‌طور هم شد! حالا به نظر شما دختر که چه کاری انجام داد؟ چگونه در مسابقه برنده شد؟



الف: ۵۵
ب: ۹۵
ج: ۷۷
د: ۸۱
ه: ۸۹

برای متولدین سال خروس (۲۰۰۵-۱۹۹۳-۱۹۸۱-۱۹۶۹-۱۹۵۷) این سال، سالی خوب و سرشار از خوش‌شانسی از نظر مالی و شغلی است. از طرفی آرامش بدون هرگونه مشکلی بر روابطشان حکمفرماست. شانس یافتن همسر مطلوب برای افراد مجرد متولد این سال در سال ببر زیاد است و به خانواده افراد متأهل فردی اضافه خواهد شد. این افراد از بیماری مزمن کوچکی رنج می‌برند و بهتر است از هرگونه ریسکی خودداری کنند. بروز یک تصادف نیز برای آنان پیش‌بینی می‌شود.

متولدین سال سگ (۲۰۰۶-۱۹۹۴-۱۹۸۲-۱۹۷۰-۱۹۵۸) سال ببر را از نظر شغلی و شکوفایی مالی به خوبی سپری می‌کنند. هم‌چنین روابط آنان از هر جهت مطلوب است. هرچند که این افراد باید بسیار مراقب و محتاط باشند چرا که تصادفی خواهند داشت. از طرفی گفته می‌شود که شاید این افراد به بیماری‌های مزمن ربه مبتلا شوند و انرژی آن‌ها کاهش یابد و ضعیف شوند و باید در اهدافشان جدی و کوشا باشند.

اما متولدین سال خوک (۲۰۰۷-۱۹۹۵-۱۹۸۳-۱۹۷۱-۱۹۵۹) چه سرنوشتی در انتظارشان است؟ سال ببر برای متولدین این سال، سال بسیار خوبی پیش‌بینی شده است. بخت و اقبال با آنان همراه است و از نظر شغلی نیز بسیار عالی است. هرچند که آنان باید از نظر سلامتی بسیار مراقب خود باشند و از افراط کردن پرهیز کنند. این گروه از افراد از سوی دوستان خود در شغل و محل کارشان مورد حمایت قرار می‌گیرند و بهتر است با دیگران بخشنده و مهربان باشند تا آینده بهتری در انتظار آنان باشد.

متولدین سال موش (۲۰۰۸-۱۹۹۶-۱۹۸۴-۱۹۷۲-۱۹۶۰) سال ببر را به خوبی سپری نمی‌کنند. اینان باید مراقب سلامتی خود باشند چه از نظر فیزیکی و چه از نظر فکری و روحی. آن‌ها که تلاش و تحرک بیش‌تری دارند آینده بهتری نیز در انتظارشان است. این بدان معنی است که کسانی که در زمینه فروش فعالیت می‌کنند، می‌توانند موانع پدر پشت سر بگذارند.

و اما متولدین سال گاو (۲۰۰۹-۱۹۹۷-۱۹۸۵-۱۹۷۳-۱۹۶۱-۱۹۴۹) متولدین این سال در سال ببر دارای محافظ و حامی خوبی هستند و از نظر شغلی سال خوبی را پیش‌رو دارند. برای افراد متأهل سال خوبی برای فرزندان شدن است. متولدین این سال نیز باید مراقب سلامتی خود باشند. آنان در این سال بیماری روحی با اضطراب و استرس را تجربه می‌کنند.

و سوسه‌های خود نزنند! افراد متولد این سال، سال ببر را بسیار پر انرژی و مثبت طی می‌کنند و بهتر است مراقب خوراک و سلامتی خود در این ارتباط باشند چرا که تغذیه ناهنجار و نامناسب سلامتی آن‌ها را مورد تهدید قرار داده و دچار سوءهاضمه می‌کند.

متولدین سال اژدها (۲۰۰۰-۱۹۸۸-۱۹۷۶-۱۹۶۴-۱۹۵۲) در سال ببر با تنهایی روبه‌رو هستند. افراد مجرد متولد این سال که در پی یافتن همسر دلخواه هستند کار بسیار سختی را پیش گرفته‌اند. متأهل‌ها در رابطه با همسرشان ممکن است با روزمرگی روبه‌رو شوند. افراد متولد این سال در سال ببر از نظر سلامتی با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند و از نظر شغلی و مالی حرکتی کند دارند. اگر چه این افراد از نظر شغلی و تجاری از طرف دوستان مورد حمایت قرار می‌گیرند.

اما متولدین سال مار (۲۰۰۱-۱۹۸۹-۱۹۷۷-۱۹۶۵-۱۹۵۳) نیز سال خوبی از نظر سلامتی و مالی دارند. تعدادی تغییر شغل می‌دهند و تعدادی از نظر شغلی ارتقا می‌یابند، روابط بسیار خوبی با دیگران برقرار می‌کنند و اگر مجرد هستند، ازدواج می‌کنند. این افراد نیز باید مراقب سلامت خود باشند تا به آنفلوآنزا مبتلا نشوند.

برای متولدین سال اسب (۲۰۰۲-۱۹۹۰-۱۹۷۸-۱۹۶۶-۱۹۵۴) نیز سال ببر، سال خوبی از نظر سلامتی و شغلی است. هم‌چنین آن‌ها از انرژی‌های مثبت و یاری منابع داخلی بهره می‌برند و علی‌رغم این که در روابطشان تغییری دیده نمی‌شود اما زندگی همراه با آرامش و صلح را سپری می‌کنند.

اما متولدین سال بز (۲۰۰۳-۱۹۹۱-۱۹۷۹-۱۹۶۷-۱۹۵۵) در این سال دارای فرشته محافظی هستند که به آن‌ها در زمینه توانگری و شغل کمک شایانی می‌کند. هرچند که این افراد از نظر فیزیکی و روحی دچار مشکلاتی می‌شوند. به این افراد توصیه می‌شود به کلاس‌هایی هم‌چون یوگا یا مدیتیشن بروند تا از اضطراب‌های آنان کاسته شود. در روابط اینان نیز تغییر محسوسی دیده نمی‌شود و در مجموع کشتی آن‌ها به آرامی حرکت می‌کند.

برای متولدین سال میمون (۲۰۰۴-۱۹۹۲-۱۹۸۰-۱۹۶۸-۱۹۵۶) سال ببر سال سخت و دشواری است. چرا که در این سال تغییرات شغلی هم‌چنین تغییری در روابط صورت می‌گیرد. اما فرصت‌های خوبی برای مسافرت و ملاقات با سایر افراد به وجود می‌آید. بهتر است این افراد مراقب بروز تصادف در این سال باشند.



سال چهارم ■ شماره ۴۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقصه مزایه

ویژه خانواده

سیر تکامل خواستگاری

یک هفته پس از خلقت آدم:

چون حوا بدون پدر و مادر بود آدم اصلاً مشکلی نداشت و جای داغ را روی خودش نریخت.

پانصد سال پس از خلقت آدم:

با به دونه دامن از اون چینی خال پلنگی ها

میری تسوی غار،

بلند داد می زنی: ها کومبا زانومبا (یعنی من موقع زنمه) بعد می ری غار پدر و مادر دختره. با دامن چین چینی جلوت نشستند و می گن: از خودت غار داری؟ دایناسور آخرین مدل داری؟ بلدی کروکودیل شکار کنی؟ خدمت جنگ علیه قبيله آدم خوارها رو انجام دادی؟ بعد عروس خانم که اون هم از این دامن های چین چینی پوشیده با ظرفی که از جمجمه سر بچه دایناسور ساخته شده برات چای میاره و تو می ریزی روی خودت.

دو هزار و پانصد سال بعد از خلقت آدم:

انسان، تازه کشاورزی را آموخته. وقتی داری توی مزرعه به عنوان شخم زن زمین عمل می کنی با دیدن به دختر متوجه می شی که باید ازدواج کنی. برای همین با مقدار زیادی گندم به مزرعه ی پدر دختره می ری. اون جا از تو می پرسند: جز خودت که اومدی خواستگاری چند تا خر دیگه داری؟ چند متر زمین داری؟ چند تا خوشه گندم برداشت می کنی؟ آیا خدمت در لشکر پادشاه رو به انجام رسانده ای؟ بعد عروس خانم با کوزه چای وارد می شه و شما هم واسه این که نشئون بدی خیلی هول شده اید تمام کوزه رو روی سرتون خالی می کنید.

ده سال قبل:

شما پس از اتمام خدمت مقدس سربازی به این نتیجه می رسید که باید ازدواج کنید و از مادرتان می خواهید که دختری را برایتان انتخاب کند. در این جا اصلاً نیازی نیست که شما دختر را بشناسید چون پس از ازدواج به اندازه کافی فرصت برای شناخت وجود دارد. در ضمن سنت چای ریزون کماکان پابرجاست.

هم اکنون:

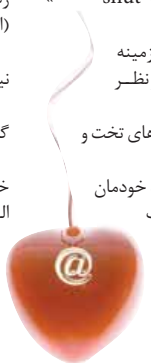
به دلیل پیشرفت تکنولوژی در حال حاضر شما به آخرین نسخه ی یاهو مسنجر احتیاج دارید. البته از "ام.اس.ان" یا "ای.سی.کیو" هم می توانید استفاده کنید ولی آن ها آیکن های لازم برای خواستگاری را دارا نمی باشند. پس از نصب یاهو مسنجر به یک روم شلوغ رفته، هر اسمی که به نظرتان زیباست "اد" می کنید و با استفاده از آیکن های مربوطه خواستگاری را انجام می دهید. البته یاهو قول داده که نسخه جدید، دارای امکانات ازدواج و زندگی مشترک نیز باشد.



زندگی عاشقانه رایانه ای

- ۱۳- برای باغ زندگی مردم windows باشیم نه dos!!! (البته لینوکس و مکینتاش رو هم فراموش نکنید)
- ۱۴- یک معادله ریاضی- رایانه ای به ما می گوید: «تا به فکر سایورت دیگران نباشیم، دیگران به فکر سایورت ما نخواهند بود».
- ۱۵- اگر از کسی بدی و کم لطفی دیدیم، آنرا «save» نکنیم بلکه آنرا «delete» نماییم و حتی آنرا از ریسایکل بین «recyclebin» قلیمان کاملاً محو کنیم.
- ۱۶- به دیگران اجازه ندهیم در «سی دی رام» زندگی مان هر نوع «سی دی» را که بخواهند، قرار دهند. (البته جدیدادی وی دی و فلش)
- ۱۷- خانه و دفتر کارمان، به روی مردم نیازمند، «Open» باشد.
- ۱۸- برای حل اختلافات زنشویی، روی گزینه «گذشت و ایثار» دابل کلیک (double click) کنیم.
- ۱۹- تا حرف کسی تمام نشده، اسپیکر (speaker) خود را روشن نکنیم. (یا هدفون بگوشمون فرو نکنیم... البته اگه اراجیف میگه فرق فوکوله)
- ۲۰- در آمدمان را در اول ماه پار تیشن بندی کنیم تا در آخر ماه کم نیاوریم.
- ۲۱- برای رفع گرفتاری های مردم اتوران (autorun) باشیم.
- ۲۲- همان گونه که دیگران سایت «گوگل» را طراحی کرده اند، ما نیز سایت «گو-گل» را برای مردم طراحی کنیم تا در ارتباطات خود با یکدیگر، گل بگویند و گل بشنوند.
- ۲۳- در سایت زندگی شخصی مان، یک روم (Room) به نام مشکل گشا (Moshkelgosh) بسازیم تا دیگران با ما چت (Chat) کنند.

- ۱- در زندگی و معاشرت با دیگران، نرم افزار باشیم نه سخت افزار.
- ۲- در سایت زندگی، همیشه لینک (Mahabbat) داشته باشیم و هیچ گاه برای این سایت، فیلتر نگذاریم.
- ۳- برای پسوند فایل زندگی اجتماعی و خانوادگی، از سه کاراکتر «ع»، «ش» و «ق» استفاده کنیم.
- ۴- هیچگاه قفل سی دی قلب مردم را نکنیم. که «تا توانی دلی به دست آور/دل شکستن هنر نمی باشد».
- ۵- چنانچه در کاری (البته نه کار خلاف و بد بد...) شکست خوردیم آن را «shut down» نکنیم بلکه آن را «restart» کنیم.
- ۶- برای مانیتور زندگی مان پس زمینه (Background) سبز یا آبی را در نظر بگیریم، نه سیاه یا دودی.
- ۷- برای سیستم قلبمان از مانیتورهای تخت و صاف (Flat) استفاده کنیم.
- ۸- روی کلیدهای عیب کیبورد خودمان انگشت بگذاریم، نه روی کلیدهای عیب کیبورد دیگران.
- ۹- برای فایل های اسرار زندگی مان پسورد (password) بگذاریم و آنرا مخفی (hidden) کنیم.
- ۱۰- همواره پیش از سخن گفتن، سی پی یو فکرمان را به کار بیندازیم.
- ۱۱- صفحه مشکلات مردم، کلید F۱ باشیم و آنان را کمک و راهنمایی (help) کنیم.
- ۱۲- اگر شخصیت ما زله ای نیست و بزرگ و والاست، این نوع شخصیت، نباید حتی به ما اجازه دهد که با هر کسی چت (Chat) کنیم و هر کسی با ما چت کند.



سال چهارم ■ شماره ۲۲۵ ■ ویژه نوروز ۱۳۸۹

مناقشه مزه

ویژه خانواده



سیزده بدر

بخت‌گشایی در سیزده به در

در روز سیزده به در دختران شهرهای مختلف یکسری رسومات باقی مانده از گذشته را بـرای بخت‌گشایی به کار می‌بندد و آرزوی این را دارند تا سال آینده به خانه شوهر بروند که تعدادی از آن‌ها را برایتان ذکر می‌کنم.

شیراز: دختران از شب قبل یک نخ تابیده هفت رنگ ابریشمی را به کمر می‌بندند و صبح روز سیزدهم پیش از طلوع آفتاب، پسر بچه‌ی نالالی را وادار می‌کنند که گره از کمرشان باز



کنند تا بختشان گشوده شود.

ساری: دختران ساری صبح زود از خواب بیدار شده به نزدی‌ترین جوی آب می‌روند و هفت بار از جوی آب می‌پرند و هر بار با خود نیت می‌کنند که سال دیگر، خونه شوهر باشند.

اهواز: دختران یک کوزه سفالی که در آن آب مانده از شب را در جلوی درب خانه بر زمین می‌شکنند تا بختشان باز شود.

خراسان: بعد از خوردن نهار دختران نواحی خراسان با نشستن رو به قبله به گره زدن سیزه مشغول می‌شوند و این شعر را می‌خوانند: سیزده بدر، چهارده به تو، سال دگه خنه‌ی شو، هاگوت کوتو هاگوت کوتو، و بعد مقداری شیرینی جات پای سیزه گره زده می‌ریزند و از آن جادوری می‌شوند.

گناباد: دختران دم بخت در روز سیزده به در از بین خود یک نفر به عنوان ملکه انتخاب می‌کنند و به رقص و آواز مشغول شده و هر کس که از راه برسد را وادار به رقص می‌کنند و برای هم آرزوی بخت و بالین خوب می‌نمایند.

آلاشت: دختران آن دیار نیز در بازگشت از سیزده به در از جوی‌ها و نه‌رهای که بر سر راهشان باشد، می‌پرند و می‌گویند: سیزده به در، چارده به جا. **همدان:** دختران همدانی به نیت شوهریابی پس از بازگشت سوار بر شیر سنگی شده و شیر را می‌مالند و آرزوی بخت‌گشایی دارند.

گردستان: دختران این ناحیه از کشور هنگام بازگشت از سیزده، سنگ‌ریزه بر می‌دارند و آن‌ها را به پشت سر می‌اندازند و در بیجار نیز هر دختر سه سنگ می‌اندازد.

کرمانشاه: عصر روز سیزده به بالای گلدسته‌های مساجد رفته و یک دانه گردو از بالا به زمین می‌اندازند، اگر شکست تا سال آینده به خانه شوهر می‌روند و آن گاه گردو را می‌خورند و اگر نشکست باید تا سال دیگر نیز منتظر باشند.

خور: دختران به بالای تپه‌های شنی رفته و و خود را به پایین غلت داده و دیگر دختران پاهای آن‌ها را گرفته و تا پایین می‌کشند و بعد، از نه‌رها و جوی‌های سر راه خود پریده و می‌خوانند: سیزده به در، چارده به تو، به حق مرغ قدقدو، سال دگر، خونه شوهر، بچه بغل.

چهارده به تو



سال چهارم ■ شماره ۲۲۵ ■ ویژه‌نوروز ۱۳۸۹

مناقصه مهره

ویژه خانواده

بدر

بشر و نخستین شاه و دانستن روایاتی درباره کیومرث حایز اهمیت زیادی است. در اوستا چندین بار از کیومرث سخن به میان آمده و او را اولین پادشاه و نیز نخستین بشر نامیده است. مشییه و مشیانه که پسر و دختر دوقلوی کیومرث بودند روز سیزده فروردین ماه برای اولین بار در جهان با هم ازدواج نمودند. در آن زمان چون عقد و نکاحی شناخته شده نبوده، آن دو به وسیله گره زدن دو شاخه، پاییه‌ی ازدواج خود را بنساختند. این مراسم را به ویژه دختران و پسران دم بخت انجام می‌دادند و امروز هم دختران و پسران برای بستن پیمان زناشویی نیت می‌کنند و علف گره می‌زنند.

چشم سیزده فروردین ماه روز بسیار مبارک و فرخنده‌ای است. ایرانیان چون در مورد این روز آگاهی کم تری دارند آن روز را نحس می‌دانند و برای بیرون کردن نحسی از خانه و کاشانه‌ی خود کنار جویبارها و سبزه‌ها می‌روند و به شادی می‌پردازند. تاکنون هیچ دانشمندی ذکر نکرده که سیزده نوروز، نحس است، بلکه قریب به اتفاق، روز سیزده نوروز را بسیار مسعود و فرخنده دانسته‌اند. مثلاً در صفحه‌ی ۲۶۶ آثار الباقیه جدولی برای سعد و نحس آورده شده که در آن سیزده نوروز که تیر روز نام دارد، کلمه‌ی سعد به معنی فرخنده آمده و به هیچ وجه نحوست و کراهت ندارد. بعد از اسلام چون سیزده تمام ماه‌ها را نحس می‌دانند، به اشتباه سیزده عید نوروز را نیز نحس شمرده‌اند. وقتی درباره نیکویی و فرخنده بودن روز سیزدهم نوروز بیش تر دقت و بررسی کنیم، مشاهده می‌شود موضوع، بسیار معقول و مستند و مربوط به سوابق تاریخی است. سیزدهم هر ماه شمسی که تیر روز نامیده می‌شود مربوط به فرشته‌ی بزرگ و ارجمندی است که "تیر" نام دارد و در پهلوئی آن را تیشتر می‌گویند. فرشته‌ی مقدس تیر در کیش مزدیستی، مقام بلند و داستان شیرینی دارد. ایرانیان قدیم پس از دوازده روز جشن گرفتن و شادی کردن که به یاد دوازده ماه سال است، روز سیزدهم نوروز را که روز فرخنده‌ای است به باغ و صحرا می‌رفتند و شادی می‌کردند و در حقیقت با این ترتیب، رسمی بودن دوره‌ی نوروز را به پایان می‌رسانیدند.

سیزه گره زدن

افسانه‌ی آفرینش در ایران باستان و مسأله‌ی نخستین





دروغ سیزده بدر امسال را شما بگویید؟!؟

البته شاید بعد از ۲۸ سال واقعاً به این اجماع رسیده باشیم که دروغ ۱۳ معنایی ندارد. قضیه‌ی شوخی یا دروغ اول آوریل که در فرانسه به آن «ماهی آوریل» می‌گویند و اول



آوریل با یک روز اختلاف، مصادف با سیزده نوروز ما است، ماجرای است که ریشه‌ی آن از فرمائی آب می‌خورد که در حدود نیم قرن پیش، از طرف «شارل نهم»، پادشاه فرانسه صادر شده است. در واقع این پادشاه که فرزند «هانری دوم» و «کاترین دومدیس» است، با آن که چهارده سال به ظاهر سلطنت کرده ولی معروف است که جز اجرای اوامر مادر، به کار دیگری نپرداخته است. یکی از این اوامر، موضوع تغییر آغاز سال از آوریل به اول ژانویه بوده است.

یعنی از ماهی که مقارن عید پاک است - روز رستاخیز عیسی پس از به صلیب کشیدنش - به ماهی که متعاقب میلاد مسیح می‌آید؛ اگر روز نوتل یا کریسمس که برای تولد عیسی در نظر گرفته شده، در ۲۵ دسامبر ثابت است، روز عید پاک که اولین یکشنبه‌ای است که از آغاز بهار متعاقب بدر کامل ماه (شب چهارده) فرا می‌رسد، ثابت نیست و بین ۲۲ ماه مارس تا ۲۵ آوریل جابه‌جا می‌شود. این تغییر آغاز سال که علاراج و منزلت روز اول آوریل را به روز اول ژانویه منتقل کرده بود، آن چه برای روز اول آوریل، در مقابل آن همه زن و یکوب‌ها و عیدی‌ها و هدایایی که قبلاً در چنین روزی رد و بدل می‌شد به جاناها، چیزی در حد شوخی و مسخرگی و دست انداختن این روزی شد که با یک فرمان از اعتبار افتاده بود. ادامه‌ی این شوخی‌ها به تدریج تبدیل به این راه و رسم شد که مردم در چنین روزی با دروغ‌هایی سر به سر هم بگذارند و به این دروغ‌ها نیز نام «ماهی آوریل» بدهند و ...

ارتباط دروغ سیزده با دروغ اول آوریل

در ایران، اولین تشریه‌ای که دروغ اول آوریل را دروغ سیزده نوروز کرد - که یک روز با اول آوریل فاصله دارد - روزنامه‌ی «تبر» خسرو اقبال بود که محمود تفضلی، جواد فاضل، حسن ارسنجانی، جهانگیر تفضلی و اسماعیل پور والی و سه چهار تن دیگر در آن قلم می‌زدند.

شماره‌ی سیزده فروردین ماه سال ۱۳۲۲ شمسی روزنامه‌ی «تبر» را یکپارچه به صورت دروغ در آورده بود. یکی از این دروغ‌ها، نطقی بود از هیتلر که در آن بحبوحه‌ی جنگ، دستور آتش‌بس می‌داد و این مژده‌ای بود که همه‌ی مردم از پیر و جوان، زن و مرد و بزرگ و کوچک را خوشحال می‌کرد. در کنار این دروغ شادی‌دهنده، دروغ آزاددهنده‌ای که در خبر فوت «حاج محتشم السلطنه» رئیس مجلس وقت بود که چون در بین مردم تهران به خصوص بازاری‌ها و جهه و احترام و اعتباری خاص داشت، موجب شد هزاران نفر راه خانه‌ی او را در پیش بگیرند تا در مراسم تشییع جنازه‌اش شرکت کنند.

حال شما دروغ سیزده امسال را بگویید!!!!

شباهت دیگر دروغ‌های روز اول آوریل با شوخی‌های سیزده بدر است. روز اول آوریل، هر چهار سال یکبار مصادف با روز سیزده فروردین ماه است (و سه سال با ۱۲ فروردین ماه). پیشینه و انگیزه برگزاری سیزده بدر، هر چه باشد در همه شهرها و روستاها و عشیره‌های ایران، سیزدهمین روز فروردین، رسمی است که باید از خانه بیرون آمد و به باغ و کشتزارها رو آورد و به اصطلاح نحسی روز سیزده را بدر کرد. خانواده‌ها در این روز به صورت گروهی و گاه چند خانواده با هم غذای ظهر را آماده کرده و نیز آجیل‌ها و خورده‌های سفره هفت‌سین را با خود برداشته، به دامان صحرا و طبیعت می‌روند و سیزه هفت‌سین را با خود می‌برند و به آب روان می‌اندازند. به دامن صحرا رفتن، شوخی و بازی کردن، دویدن، تاب خوردن و در هر حال جدی نبودن، از سر گرمی‌ها و ویژگی‌های روز سیزده است. گره زدن سیزه، به نیت باز شدن گره دشواری‌ها و برآورده شدن آرزوها از جمله بیرون کردن نحسی است. این باور، معروف است که "سیزه گره زدن دختران" دم بخت، شگونی برای ازدواج و همسر یابی می‌باشد. در فرهنگ اساطیر برای رسم‌های سیزده بدر، معنی‌های تمثیلی آورده شده است: شادی و خنده در این روز به معنی فرو ریختن اندیشه‌های تیره و پلیدی، رهبوسی نماد آشتی و به منزلت زکریا، خوردن غذا در دشت نشانه‌ی فدیہ گوسفند بریزان، به آب افکندن سیزه‌های تازه رسته نشانه‌ی دادن هدیه به ایزد آب یا "ناهید" و گره زدن سیزه برای باز شدن بخت و تمثیلی برای پیوند زن و مرد برای تسلسل نسل‌ها، رسم مسابقه‌ها به ویژه اسبدوانی یادآور کشمکش ایزد باران و دیو خشکالی است.

این باور همگانی چنان است که اگر خانواده‌ای نتواند به علتی تمام روز را به باغ و صحرا برود، به ویژه با دگرگونی‌های جامعه شهری امروز، در بعدازظهر هر قدر هم مختصر "برای گره زدن سیزه و بیرون کردن نحسی سیزه" به باغ یا گردشگاه عمومی می‌رود. با دگرگونی‌های صنعتی، شغلی، بزرگ شدن شهرها، فراوانی وسیله‌های آمد و رفت سریع‌السیر، وسیله‌های ارتباط جمعی و ... به ناگزیر شهرداری‌های شهرهای بزرگ، دشواری‌های آمد و رفت را پیش‌بینی می‌کنند. فراوانی اتومبیل و دیگر وسیله‌های آمد و رفت موتوری و نیز وسعت خانه‌سازی‌ها و شهرسازی‌ها باعث شده که خانواده‌ها سال به سال راه دورتری را برای "سیزه بدر" پشت سر بگذارند تا سیزه و کشتزاری بیابند.

تهیه: هانیہ قنادزاده

این رسم از زمان کیانیان تقریباً متروک شد ولی در زمان هخامنشیان دوباره شروع شده و تا امروز باقی مانده است. در کتاب مجمل‌التواریخ چنین آمده است: "اول مردی که به زمین ظاهر شد پارسیان او را کل شاه گویند. پسر و دختری از او ماند که مشیه و مشیانه نام گرفتند و روز سیزده نوروز با هم از دواج کردند و در مدت پنجاه سال هیچ‌ده فرزند به وجود آوردند و چون مردند جهان نود و چهار سال بی‌پادشاه بماند." چنان که در بحث جشن نوروز اشاره شد، کردهای ایران و عراق که زرتشت را از خود می‌دانند، روز سیزدهم فروردین ماه را جزو جشن نوروز به حساب می‌آورند.

نقل باورها درباره سیزده بدر

در میان مسیحیان هیچ‌گاه سیزده نفر بر سر یک سفره غذا نمی‌خورند. در باور تازیان سیزدهمین روز هر ماه ناخوشایند است. ابوریحان بیرونی در جدول "روزهای مختار و مسعود و مکروه" در ایران کهن، روز سیزدهم ماه تیر را که (تیر نام دارد) منحوس ذکر کرده است. سال‌های زیادی فروردین ماه اول تابستان بود. یکی از نویسندگان در خاطره‌های هفتاد ساله‌اش از باور مردم شهر خود (قزوین)، درباره سیزده بدر می‌نویسد: "روز سیزده بدر جایز نبود برای دیدن و بازدید به یک خانه رفت، هم صاحب‌خانه به فال بد می‌گرفت و می‌گفت نجوست را به خانه من آوردند و هم روزه نمی‌خواست مبتلا به نجوست آن خانه شود. روز سیزده باید به صحرا رفت. زیرا آن چه بلا در این سال بیاید، امروز مقدر و تقسیم می‌شود. پس خوب است مادر شهر و خانه خود نباشیم، شاید در تقسیم بلا، فراموش شده و از قلم بیفتیم. شباهتی که بین سیزده بدر و برخی از رسم‌های کاتارها (بازماندگان مانوای در اروپا که ترکیبی از اندیشه‌های زردشتی، فلسفه باستان و مسیحیت دارند) این پرسش را به ذهن می‌رساند که آیا هر دو ریشه‌ی مشترک باستانی ندارند؟ کاتارها در روز عید "پاک" (که برخی از سال‌ها به روز سیزده فروردین نزدیک است) از خانه بیرون آمده و روز را در دامن صحرا و کنار کشتزار می‌گذرانند و برای ناهار با خود تخم‌مرغ می‌برند. در این روز پنهان کردن تخم‌مرغ در گوشه و کنار و پیدا کردن آن‌ها سرگرمی کودکان است. سه شباهت یا سه ویژگی مشترک این دو عبارتند از:

- ۱- آغاز محاسبه هر دو از آغاز بهار است.
- ۲- در روز سیزده و عید پاک کاتارها به صحرا و دامان طبیعت می‌روند.
- ۳- بازی و سرگرمی کودکان با تخم‌مرغ فقط در روزهای عید بهاری رسم است، نه فصل‌های دیگر سال.



خانواده مناقصه مزایه

رسول آذرگون

کارکنانوریستی خوش قریحه از نسل سوم، برنده چندین جایزه در جشنواره‌های مختلف. آثارش کم‌تر مناقصه‌ای، مزایده‌ای هستند اما سعی می‌کنه کار تابلو رو با سوزدهای اقتصادی هم چنان حفظ کنه. ایشون هم معمولاً از راه دور کار می‌کنند و توفیق زیارت حاصل نمی‌شه مگر این که موضوع یک "چک" در میان باشه.



جلیل قنادزاده

مدیر مسؤول نشریه؛ مردی در سکوت و سفر. سنشون بیش‌تر از همه‌ی همکارانه. شاید اگر چند «سین» دیگر هم داشت، هفت‌سین ما کامل می‌شد، اما گفتیم که احترام برای همه‌مون واجبیه.



علی قره‌داغلی

مدیر اجرایی نشریه؛ مردی که قرار بود و کیل و حقوقدان باشه اما روزنامه‌نگار شد و البته تهیه و تنظیم مطالب حقوقی نشریه با ایشونه. تمامی مسایل رو با خط کش «حقوق» متر می‌کنه و گاهی هم شناسگر خوبی می‌شه، البته بر خلاف جریان آب!



علی اسماعیل‌زاده

مدیر توسعه‌ی بازار و مسؤول بخش انفورماتیک که به تازگی حضور فیزیکی‌اش در محل نشریه دایمی شده؛ به مدیر «های کلاس» که کلمات انگلیسی رو با لهجه‌ی خاصی ادا می‌کنه. علاوه بر رق و فق امور رایانه‌ها، مسؤولیت بخش ترند رو هم بر عهده داره.



مجتبی قدیری

عشقش دخترشه و البته عشق دومش هم نون بربری؛ اگه از آسمون سنگ (و البته نون سنگ) هم بباره، باز هر روز صبح اون رو با نون بربری می‌بینید. کارش رو خوب انجام می‌ده، البته نسبتاً!



حمیدرضا خوشجو

کم‌تر کسی رو می‌تونید پیدا کنید که به مشکل مالی بزرگ و یک ورشکستگی براش اتفاق افتاده باشه و هم چنان خندان باشه، می‌شه گفت از بنیان‌گذاران نشریه بوده، هر چند که مدتی به فعالیت دیگری پرداختند اما مجدداً به خونه‌ی خودشون «مناقصه‌مزایه» برگشتن.



ناصر قلی‌پور

مسؤولیت مدیریت نشریه رو بر عهده دارن. عصر ارتباطه و ایشون هم مطالبشون از طریق پست الکترونیک دریافت می‌شه و به عبارت دیگه ستاره سهیل هستن و کم‌تر موفق به زیارتشون می‌شیم.



علی قراهنانی

بیش‌تر از اونیه که فکر شو بکنید، خوش‌قلب و مهریونه. یه دونه‌اس! بهترین اسمی که بهش می‌شه داد، «آچار فرانسه» هستش. از خرید ملک و خودرو برای نشریه و همکاران تا نظارت بر چاپ، تهیه گزارش و عکس و ... خلاصه همه کاری‌اش بر می‌آد و کم‌نیمیاره!



آرش روشنگر

صفحه‌بندی که این روزها علاوه بر مشغله‌ی همیشگی بستن صفحات نشریه، بستن صفحات نشریه‌ی ویژه‌ی نوروزی‌مان هم بر جمله‌ی وظایفش اضافه شده. ویژه‌نامه‌های استانی هم که جای خودش. حرفه‌ای و پروفشنال و اهل هنر. در ضمن «هیچکس نمی‌تونه مثل اون تعیین کنه که راندمان کی پایینه»!



ناصر علی‌نژاد

محبوب‌ترین عضو نشریه، برای او که با لهجه‌ی غلیظ ترکی زحمات همه‌ی همکاران را به تنهایی بر دوش می‌کشد، همگی احترام خاصی قابل هستند. قربونت برم (لطفاً با لهجه‌ی آذری خوانده شود)، غذا آماده است.



حمید سادات

وکیل‌ی برای تمام فصول!



علیرضا صالحی

سلام و خداحافظ! ساکت‌ترین خبرنگار نشریه هستن و در سکوتی مطلق، مطالب مربوط به صفحه‌ی خودشون رو تهیه می‌کنند، صفحه‌ی "دربین". اهل جای سبز و آرامش کامل. دنیا رو بی‌خیال.



رامین شاهی

مسؤول روابط عمومی و تازه‌داماد نشریه است و به تازگی داغدار مادر. خدا روح همه‌ی رفتگان رو شاد کنه و از سر تقصیرات ما زنده‌ها هم بگذره. برای نوشتن قلم خوبی داره، البته اگه گرفتاری‌ها بگذارند عزیز جان!



مهدی فعلی

از همکاران خوب بخش انفورماتیک؛ بیش‌تر مواقع مشکلی پوش و عشق فیلم. کم‌تر کسی پیدا می‌شه که رفت و آمد ایشون رو متوجه بشه!



پیمان بشیری

مسؤول امور اداری، ضابط نظم و هماهنگ‌کننده‌ی رفت و آمد و مرخصی‌ها و احتمالاً داماد آینده‌ی نشریه. فردی مناسب برای تهیه گزارش‌هایی از مشکلات جوانان در امر ازدواج و ...



اکبر حمیدی

امور همایش‌های نشریه رو بر عهده داره و عشقش نون و پیازه. اگه هیچی برای خوردن گیر نیاد، حتماً باید این یکی رو پیدا کنه. این اواخر فعالیتش کم‌تر شده، نشنیده بگیریدها مسافر مالزی هم هستش!



مهدی خلیلی

چند ماهی از ازدواجش نمی‌گذره. اگر می‌خواهید در مناقصات بین‌المللی شرکت کنید ایشون می‌تونن مشاور خوبی باشن. دیرتر از همه به دفتر می‌رسه و به قولی، اطلاعات ورود و خروجش در دسترس نمی‌باشد.



ویژه خانواده

صاحب امتیاز و مدیر مسؤول: جلیل قنادزاده
مدیر اجرایی: علی قره‌داغلی
دبیر تحریریه: آریلا جادبی

آریلا جادبی

کل مطالب تحریریه زیر دستشه. فقط یکی نگاه چپ به صندلیش بکنه زود می‌ره روش می‌شیند که ورندارن بیرن (آخه صندلیش خوبه)، می‌گن حرفه‌ایه (شاید)، دختری با مشت‌های گره کرده (البته از نوع یوگا). همیشه خوش‌رو و خندان، مهربان، مستأجر نمونه و به زودی هم ملحق به جمع متأهلین.

مریم عسگری

از عینک دودی و دست فرمونش که بگذریم، جدیه و خشن، البته نوع کارش هم اقتضای همین رو داره. مهم‌ترین شریان حیاتی نشریه در دستان اوست ... بخش بازرگانی ... خدا حفظش کنه!

نرگس خرقانی

هیچ کس نمی‌تونه مثل اون طنز بنویسه. با سیمایی‌ها و خبرنگارهای هم رفقت زیادی داره. اهل سینماست و این اواخر هم با توی نقش کارگردانان و فیلمنامه‌نویسان کرده. در کل آدم خوش‌ذوق و هنرمندیه.

زهرا قره‌داغی

کلاسش توی کار خودش، ترشی نخوره به چیزی می‌شه. تمام سعیش می‌کنه که کارشو خوب انجام بده. یکی از مدافعان سرسخت مدیر اجرایی نشریه بین خودمون باشه، آخه ایشون همشیره‌ی مدیریت محترم اجرایی هستن!

نیستمان حسینی

بنده‌ی خدا کارش توی بخش ورود اطلاعات کم بود که وظیفه‌ی حساب و کتاب هم به عهده‌اش گذاشته شد. خوب آدم دقیق و حسابگر هیمینه دیگه، مسؤولیتش کم‌تر کم نمی‌شه هیچ، هر روز بیش‌تر هم می‌شه. اما مراقب خودتون باشید چون ممکنه از عصیانیت گاه و بیگاهش جیگرتون رو از توی سینه در بیارن!

معصومه براتی

نفت، گاز، پتروشیمی حوزه‌ی کارشه. ساکت و آرام و اون طوری که می‌گن یکی از ستون‌های بازرگانی و ال‌واله‌العلم.

طاهره طررقی

اولین نفریه که بهش سلام می‌کنیم، هرچی باشه خانم منشی هستند و میزشون، کانال ارتباطی با بخش‌های دیگر دفتره. کسی حق نداره بدون اجازه دست به وسایل ایشون بزنه و گرنه توبیخ روی شاخشه!

نعیمه افشار

مدتی است با آچار فرانسه‌ی نشریه پیمان ازدواج بسته‌اند، هر چند هنوز مستقل نشده‌اند! امیدواریم در سال جدید، شیرینی استقلالشون رو هم بخوریم.

معصومه حق‌جو

ایشون صبحانه را با Word و نهار را با Excel می‌خورند! اما عقربه‌های ساعت که به ۱۶:۳۰ می‌رسه به سرعت برق و باد غیبش می‌زنه. گاهی این قدر عجله داره که کیشش رو هم جامی داره!

مینا عسگری

خوب اینم به جورشه. تغییر فامیل به خاطر تشابه فامیلی با همشیره‌ها خانمی مهربان و مقید به انجام دقیق کارها. بخشی از حساب و کتاب نشریه به عهده‌ی ایشونه و معمولاً خبر خوش و ازبهره‌ی آگاهی‌ها از کانال ایشون به گوش می‌رسه.

هانیه قنادزاده

اولش پای پیاده بود و بعد هم راکب یک پراید نقره‌ای! حالا کم که احتمالاً قصد تعویضش رو با یه پژو ۲۰۶ داره. خوب دیگه دختر ریسی گفتن. راستی به زودی رسماً خبر نگر می‌شه، چون داره درسش رو می‌خونه.

شهره حقی

تنها ۱۹۰ سوار نشریه است و خوب طبیعیه که زودتر از همه به دفتر می‌رسه. کافیه که اشکالی توی متن آگاهی‌ها پیدا کنی، اون وقته که اگه به روش بیاری "یوو" می‌شی. پس خیلی مراقب خودت باش. جانم می‌فرمودید...!

پانته آحاجی‌زاده

مادر به پسر خوشگل و فشن و یه دختر خانم گل! سرش توی لاک خودشه و به کسی کار نداره. اطلاعاتی که وارد می‌کنه، کلی پول توش خوابیده‌ها. البته برای پیمانکاران عزیز.