

رویا بارچی نژاد

وکیل پایه یک دادگستری و مدرس دانشگاه:

به جای مهریه سنگین حقوق قانونیتان را بگیرید





بزرگترین هدیه‌ای که به فرزندان می‌دهیم

کسی به جز خودم مسئول سقوطم نیست؛ بزرگترین دشمنی که باعث به وجود آمدن سرنوشتی غم‌انگیز و اندوهبار برایم شده تنها خودم هستم
ناپلئون بناپارت

مریم حیدری مقدم- انسان باید یاد بگیرد مسئولیت‌پذیر باشد. یک انسان مسئولیت‌پذیر می‌داند که محصول به دست آمده در زندگی، نتیجه اعمال و رفتار خودش است. حتی احساساتی را که دریافت می‌کند حاصل مسئولیت‌پذیری و یا عدم مسئولیت می‌باشد. ما والدین بزرگترین هدیه‌ای که به فرزندانمان می‌دهیم همین حس مسئولیت‌پذیری است. فرزندان ما باید یاد بگیرند وقتی مسئولیت انجام کاری را بر عهده می‌گیرند بدان معنی است که از آبرو و اعتبار خود سرمایه‌گذاری کرده‌اند. در قبال قولی که می‌دهند، اعتماد دیگران، احساساتی که منتقل می‌کنند، مسئول هستند و باید پاسخگو باشند. یاد بگیرند مسئول پیروزی یا شکست هر انسانی خودش است. خوب که بنگریم و به دادگاه‌ها سر بزئیم متوجه می‌شویم که تمام اخلافت و دلایل تشکیل پرونده‌ها نتیجه عدم مسئولیت‌پذیری افراد است. افرادی که به قول خود عمل نکرده‌اند، به پای عهدی که بسته‌اند نمانده‌اند و به اعتماد دیگران ضربه زده‌اند و ...
برای رهایی از این معضلات وظیفه والدین است که این مهم را به فرزندان خود آموزش دهند تا جامعه‌ای پایدارتر داشته باشیم مانند همان حکایت میخ و نعل مشهور.
به سفارش دالایی‌لما: ماباید در زندگی همواره سه میم را دنبال کنیم: محبت و احترام به خود، محبت به همگان، مسئولیت‌پذیری.

- ۲ / بزرگترین هدیه‌ای که به فرزندان می‌دهیم
- ۳ / معرفی کتاب نوجوانان / چطور زندگی می‌کنید
- ۳ / معرفی کتاب بزرگسال / چرا گورخرها زخم معده نمی‌گیرند
- ۳ / معرفی فیلم / کولت
- ۴ / روز جهانی محیط زیست
- ۵ / مانع دختران دهه شصت چه بود؟
- ۶ / زنان و پناهندگی
- ۷ / داستان چطور شکل می‌گیرد؟
- ۸ / به جای مهریه سنگین حقوق قانونیتان را بگیرید
- ۱۰ / ارث و محرومیت از آن
- ۱۱ / طرحواره رهاشدگی
- ۱۲ / چطور در تابستان از پوست خود مراقبت کنیم؟
- ۱۳ / هنر درمانی خلاق در کار با کودکان و نوجوانان با تجربیات آسیب‌زا
- ۱۴ / تورلیدرها سفیران فرهنگی جامعه هستند
- ۱۶ / نبرد فریدون و ضحاک
- ۱۷ / طرح‌های پته برگرفته از باورهای مردم ایران است
- ۱۸ / داستان / دکمه ماقبل آخر
- ۱۹ / گالری صنایع دستی نقشبینه
- ۲۰ / تنها زن ایرانی امدادگر و تک تیر انداز؛ آمنه وهاب زاده
- ۲۱ / ای کاش کرمانی‌ها کرمانی باشند!
- ۲۲ / نقش زنان بر سلامت خانواده
- ۲۳ / به مناسبت روز جهانی بهداشت قاعدگی / تابو بودن!
- ۲۴ / خانواده‌های زندانیان؛ قربانیان بی‌گناه جرم و جنایت

معرفی فیلم کولت



کارگردان: ولش وستمورلند

بازیگران: کیرا نایتلی، دومینیک وست، الاتور تاملینسون
خلاصه: این فیلم فمینیستی که بر اساس داستانی واقعی ساخته شده براساس زندگی نامه نویسنده ای به نام کولت است. یک دختر روستایی ساده که بر حسب اتفاق با یک ناشر بسیار معروف، ملقب به ویلی آشنا می شود و این آشنایی منجر به ازدواج و شروع زندگی جدید کولت در پاریس می شود. کولت همیشه استعدادی در رابطه با نویسندگی در خود می دید. اما هیچ وقت جرات و جسارت نوشتن رانداشت. ویلی مردی شناخته شده و مشهور بود. اما با این که سعی می کرد از قمار بازی و عیاشی فاصله بگیرد باز هم فقر زندگی اش را رها نمی کرد. و این فقر به جایی رسید که حالا از کولت که دستیار او شده بود و کارهای مکاتباتی اش را انجام میداد، درخواست کرد که بر اساس داستان هایی که در گذشته برای او تعریف کرده بود شروع به نوشتن کند و سعی کند کتابی بنویسد. و کولت نوشتن کتاب را شروع می کند. اما همچنان ترس از انتقاد و شکست خوردن منجر به این شد که وقتی اولین خواننده ی نوشته هایش یعنی شوهرش به او انتقاد کرد، برای همیشه نوشته هایش را توی کشوی میز رها کرد. بعد از گذشت زمان فقر زندگی این دو نفر راحت تاثیر قرار میدهد و مجبور به فروش اسباب خانه می شوند. ویلی این بار سعی می کند نه با یک نگاه از بالا به پایین، بلکه با نگاهی نیازمند برای زنده ماندن و ادامه دادن نوشته های کولت را بخواند و با کمی تغییرات و اصلاح آن را به چاپ می رساند. کتاب تبدیل به پر فروش ترین کتاب و چندین بار تجدید چاپ میشود و درآمدی به همراه داره که این دو نفر را ثروتمند می کند. ولی این همه ی ماجرا نیست. چون ویلی کتاب را با اسم خودش منتشر کرد. کولت که باید پشت پرده پنهان می ماند حالا ویلی از او انتظار نوشته های بیشتری را داشت. برای کولت جسارت گفتن حقیقت و بیرون آمدن از پشت پرده و گفتن واقعیت به مردم چالشی بود که کولت با آن مواجه بود و باید انجام می داد تا ما امروز او را به عنوان مشهورترین زن نویسنده ی فرانسوی بشناسیم.

این کتاب آشنا می شدم. در این صفحه سعی می کنم تا کتاب های که خواندم و فیلم هایی که دیده ام و ارزش محتوایی خاصی دارند با شما به اشتراک بذارم. نظرات و پیشنهادات کتاب خودتان را از طریق پیج نشریه با من به اشتراک بگذارید، بی صبرانه منتظرم.

من فاطمه کاظمی هستم، کتاب و کتابخوانی و البته فیلم دیدن را خیلی دوست دارم. بسیار پیش آمده که راجع به موضوعی نیاز به کمک تخصصی داشتهم و همیشه اولین انتخابم مطالعه کتاب بوده است. بارها کتابی مطالعه کردم که افسوس خوردم کاش زودتر با

معرفی کتاب نوجوانان

چطور زندگی می کنید



تلاش می کند او را بخنداند و سرگرم کند و حتی نام کاپر را هم او برایش انتخاب کرده است. در ادامه ی کتاب چطور زندگی می کنید؟، متوجه می شویم کاپر و دایی اش بسیار صمیمی هستند و کاپر سؤال های خود در مورد مسائل پیچیده ی زندگی را از دایی اش می پرسد. پاسخ های دایی کاپر به این سؤال ها، در فصل های جداگانه ای و به صورت یک نامه آورده شده اند و موضوعاتی چون «زاویه دید مناسب به جهان»، «ساختار جامعه» و «درستی و نادرستی» را در بر می گیرند. گنزابورو یوشینو، در نظر داشت کتاب چطور زندگی می کنید؟ را نه به عنوان یک کتاب داستانی یا اثر هنری، که به عنوان کتابی

نویسنده: گنزابورو یوشینو

مترجم: امیرآذر نوش- ناهید شیرزاد

انتشارات: نشر میلکان

شخصیت نقش اول داستان کتاب چطور زندگی می کنید؟، هوندا جون ایچی ۱۵ ساله است که البته دوستان و اعضای خانواده اش او را کاپر صدا می زنند. پدر او، رییس یکی از بانک های بزرگ در شهر بود، ولی زمانی که کاپر ۱۳ سال داشت فوت می کند و از آن زمان، او به همراه مادرش در یکی از روستاهای حومه ی شهر زندگی می کند. آن ها دوستان و مهمان های زیادی ندارند و تنها یکی از دایی های کاپر که به خانه شان سر می زند، دایی کاپر همیشه

معرفی کتاب بزرگسال

چرا گورخرها زخم معده نمی گیرند



نمی مانند، برخلاف انسان ها به بیماری هایی نظیر زخم معده یا فشارخون دچار نمی شوند. او نشان می دهد که استرس چه تأییراتی بر ما می گذارد و باعث بروز چه مشکلاتی در قسمت های مختلف بدن می شود. او با ارائه ی راهکارهایی بر مبنای سیستم هورمونی بدن، ما را در کنترل استرس مان کمک می کند.

او بر رابطه بین استرس و افزایش خطر ابتلا به انواع خاصی از بیماری ها متمرکز می شود و به تأثیر استرس بر سیستم های مختلف بدن می پردازد. ساپولسکی تلاش کرده تا موضوعات علمی این کتاب برای افراد غیردانشمند یا کسانی که به چنین مطالبی علاقه ای ندارند نیز جالب و قابل فهم باشد.

مطالعه این کتاب برای کسانی که در پی شناخت استرس، بیماری های مرتبط با آن و راه های کنار آمدن با آن هستند مفید خواهد بود. این کتاب به ما ثابت می کند از آنجا که حیوانات برای مدت طولانی مضطرب

نویسنده: رابرت ساپولسکی

مترجم: محمد علی امام هادی

انتشارات: نشر نوین

نویسنده کتاب استاد زیست شناسی و عصب شناسی دانشگاه استنفورد است. او یکی از مهمترین و مشهورترین پژوهشگران حوزه استرس است و همچنین یکی از برندگان جایزه بنیاد مک آرتور است و چند کتاب مشهور دیگر نیز در کارنامه دارد.

نویسنده در این کتاب تلاش می کند معنایی روشن از مفهوم مبهم استرس ارائه کند و به ساده ترین شکل ممکن این نکته را آموزش دهد که چگونه انواع هورمون ها و بخش های مختلف مغز در پاسخ به استرس فعال می شوند.



روز جهانی محیط زیست

استفاده از راهکارهای خلاقانه و سلیقه ای که داریم.

- از پاک کننده های طبیعی بجای مواد شیمیایی استفاده کنیم چرا که تاثیر مخرب مواد شیمیایی بر کسی پوشیده نیست.

- بجای استفاده از خودرو تا جای امکان پیاده روی و دورچرخه سواری کرد.

- صرفه جویی در مصرف برق و آب و گاز را فراموش نکنیم.

- خریدهای منزل را در صورت امکان به صورت فله و بدون بسته بندی انجام دهیم تا از تولید بیشتر زباله جلوگیری کنیم.

- از لوازم یک بار مصرف استفاده نکنیم.

- و.....

با انجام همین روشهای ساده و لذت بخش کمک عظیمی به حفاظت از محیط زیست کنیم و کمترین آسیبها را به این کره خاکی وارد نماییم. محیطی که آب، خاک و تک تک درختان و جانوران در بقای ما نقش دارند. باشد که ما هم مسئولیت خود را در قبال آن به نحو احسن به انجام برسانیم.

است و بهانه ای تا مردم در این روز کاری برای مراقبت از زمین و احیای آن انجام دهند. برای نجات زمین پرسخاوتمان همه ما مسئول هستیم. بهتر است عادت های غلط خود را کنار بگذاریم تا از محیط زندگی مان محافظت کنیم. کارهایی که می توانیم در این راستا انجام دهیم :

- پرهیز از مصرفی بودن و استفاده بیش از حد از وسایل الکترونیکی و...
- تفکیک زباله های بازیافتی از زباله های تر که می توان با خاک کردن زباله های تر حتی در تراس خانه کمپوست تولید کرد.

- استفاده مجدد از وسایل قدیمی و تبدیل آن ها به وسایل جدید با



**برای نجات زمین
پرسخاوتمان همه ما
مسئول هستیم. بهتر
است عادت های غلط
خود را کنار بگذاریم
تا از محیط زندگی مان
محافظت کنیم.**

۵ ژوئن (۱۵ خرداد) ۱۹۷۲ زمانی که اولین کنفرانس انسان و محیط زیست توسط سازمان ملل متحد در شهر استکهلم سوئد با هدف افزایش آگاهی مردم برای حفظ و نگهداری محیط زیست و تحریک سیاستمداران برای اتخاذ تصمیماتی به جهت جلوگیری از تخریب محیط زیست تشکیل گردید. قطعنامه unep (تشکیل برنامه محیط زیست سازمان ملل) را باعث شد که طی آن حق برخورداری انسان از محیط زیست سالم، همطراز حقوق بشر معرفی شد و به سرتاسر جهان ابلاغ شد.

هرساله این روز را نامگذاری می کنند و آن را با راهپیمایی های خیابانی، برگزاری مسابقات نقاشی و مقاله نویسی، همایش ها، دوچرخه سواری، درختکاری، کنسرت های سبز، پاکسازی محیط زیست جشن می گیرند. کشوری به عنوان میزبان انتخاب می شود تا مراسم رسمی را در آن برگزار کنند. در اجرای این مراسم سعی می شود تا راهکارهایی برای مشکلات کشور میزبان ارائه شود. در سال ۲۰۲۴ پنجم ژوئن به نام احیای زمین، بیابان زدایی و مقاوم سازی در برابر خشک سالی نامگذاری شده



مانع دختران دهه شصت چه بود؟



- فاطمه آزا -

سنی پیش پا افتاده!
به گفته زارعی، پژوهشگر حوزه خانواده طبق آخرین سرشماری سال ۱۳۹۵، یک میلیون و ۴۳۰ هزار نفر دختر مجرد در رده سنی ۳۰ تا ۵۰ سال وجود دارند که آمار دختران مجرد در روستاها به نسبت جمعیت دو برابر بوده است. دولت برای این جمعیت قابل توجه چه تمهیداتی اندیشیده است و اشتغال، مسکن و بازنشستگی آنان چگونه باید باشد؟

طبق گفته معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، ارائه تسهیلات دهه شصتی‌ها در سال ۱۴۰۳ به میزان ۵۰۰ میلیون تومان که ۱۰۰ میلیون تومان تسهیلات برای ازدواج، ۲۰۰ میلیون تومان اقساطی جهیزیه و ۲۰۰ میلیون تومان وام اشتغال در نظر گرفته شده است. اما از این تسهیلات فقط نامی و خبری دیده شده و در جهان واقعیت که بیش از ۲۳۰۰ زوج در سامانه ثبت نام کرده و حدود ۱۲۰۰ زوج واجد شرایط به بانک‌ها برای دریافت این وام نیز معرفی شده اند برخی دست خالی برگشته اند.

در میان این نسل دخترانی هستند که به دلیل همان موانع فرهنگ سنتی استقلال مالی ندارند. والدین خود را از دست داده اند و فرزندی نیز از خود به یادگار نگذاشتند تا در جامعه‌ای مردسالار بتوانند بدون نیاز به کسی زندگی اجتماعی خود را پیش

ببرند. خیلی از آنان از بیمه درمان و بازنشستگی محروم اند. خیلی از آنان به دلیل سهم ۵۰ درصدی ارث خود از سقفی و زمینی بی بهره اند. خیلی از آنان جز خانه سالمندان جایی برای زندگی ندارند. این درد را وقتی حس کردم که در بازدید از یک خانه سالمندان، بانوانی را دیدم که به دلیل تنهایی و بی کسی توسط یکی از افراد خانواده به آن جا سپرده شدند بی آن که به یاد آورده شوند.

بله دختران دهه شصت، فرشتگان دیروز اند؛ با مظلومیت و نجابتی که میراث ماندگار آن نسل شد برای نسل بعد. اما دختران دهه شصت آن‌ها که ازدواج نکردند و مادر نشدند چنان بدون امتیاز هم نبودند. امتیازاتی که خود کسب کرده اند. خیلی از زنان مستقل و موفق این سال‌ها همان دختران دهه شصت هستند؛ با همان صبوری و مقاومتی که آن‌ها را از پستوی سنت به جهان مدرن کشاند تا درس بخوانند، مهارتی بیاموزند و مدیر شوند. دخترانی که تابوی مجردی را شکستند و فارغ از این مرزبندی جنسیتی به میان جامعه رفتند و نام خود را مستقل از یک مرد فریاد زدند. مجردی و متاهلی شاخص مناسبی نیست برای تفکیک زنان این سرزمین که می‌خواهند بر اساس حقوق شهروندی خود انسانی مفید برای جهان پیرامونی خود باشند؛ چه مادر باشند یا نباشند.

وقتی دستیار رئیس جمهور در پیگیری حقوق و آزادی‌های اجتماعی در نشست بررسی تجربه زیسته دختران دهه ۶۰ می‌گوید ما کارکرد دختران دهه ۶۰ را فقط در داشتن همسر تعریف کردیم. یعنی آن بالا هم متوجه شدند دخترانی که به هر دلیل فرصت ازدواج نداشتند و مادر یا همسر نیستند. یک شهروند اند با حقوق ابتدایی یک شهروند. خانم سکینه سادات پاد معتقد است باید با دختران مجرد دهه ۶۰ کریمانه‌تر برخورد شود ماد دختران مجرد دهه ۶۰ را شایسته دریافت خیلی از امتیازات ندانستیم و این اشتباه تاکتیکی، راهبردی و خطرناک است.

این که دولت قوانین، مقررات، بخشنامه‌ها و حتی برخوردها با دختران دهه شصت را بی نسبت با عدالت می‌داند درد را فهمیده اما درمانش نکرده است. این نسل محبوب برای انجام هر کاری همچنان زیر سایه مردان است گرچه بی حمایت آنان به این نقطه از پیشرفت رسیده است. دختران مجرد دهه شصت در قوانین، مصوبه‌ها و بخشنامه‌های حکومتی دیده نشدند جز در حوزه نامگذاری روز میلاد کریمه اهل بیت آن هم برای یک شاخص



زنان و پناهندگی



-زهرا قاسم زاده/

دکتری جامعه‌شناسی-

پناهنده به معنای فرد یا اشخاصی است که از یک مکان یا شرایط خاص به دلایلی مانند جنگ، تعقیب، دشمنی و غیره، به دنبال محیط زندگی امن و آسوده‌تری هستند و در جستجوی پناهندگی و حمایت هستند. این اصطلاح به عنوان مجازی واژه‌ای در بیشتر زبان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و معمولاً به افرادی که از طریق مراکز و سازمان‌های مختلف درخواست پناهندگی کرده‌اند اشاره دارد. افرادی که پناهنده هستند، در واقع از کشور خود به مقصد دیگری می‌روند و با مشکلات و مشقت‌های بی شماری مواجه هستند. آنان باید از صفر شروع کرده و زندگی خود را بسازند. این وضعیت به خصوص برای زنان و کودکان به دلیل آسیب پذیری این گروه، دشوارتر خواهد بود. به طور کلی زنان پناهنده با مشکلات و چالش‌های فراوانی روبرو هستند که برخی از آن‌ها عبارتند از:

خطرات امنیتی: زنان پناهنده ممکن است در معرض خطرات امنیتی، تعقیب و خشونت قرار بگیرند، به ویژه اگر به تنهایی عازم مسیر پناهندگی باشند. عدم دسترسی به خدمات اساسی: زنان پناهنده اغلب با محدودیت‌هایی در دسترسی به خدمات اساسی مانند

خدمات بهداشتی، آموزشی و حمایتی مواجه هستند.

نقص حقوق بشری: برخی از زنان پناهنده ممکن است با نقض حقوق بشری متمرکز بر تبعیض، خشونت یا سوء استفاده مواجه شوند.

عدم آشنایی با قوانین و فرهنگ محلی: زنان پناهنده اغلب با مشکلات فرهنگی و قانونی مواجه می‌شوند که به علت عدم آشنایی با قوانین و فرهنگ‌های جامعه مورد نظر است. این دشواریها به ویژه برای زنان پناهنده ای که به تنهایی مهاجرت کرده‌اند یا زنانی که سرپرستی خانواده را بر عهده دارند، افزون تر خواهد بود. بنابراین برای حل این مشکلات، نیاز به حمایت و اجرای حقوق بشری، آموزش، فرصت‌های شغلی مناسب و خدمات بهداشتی مناسب است تا زنان پناهنده بتوانند زندگی امن‌تری داشته و در اجتماع محلی مشارکت داشته باشند.

در پژوهشی که طوسی و همکاران^۱ (۱۴۰۱) انجام داده‌اند، این مساله را مطرح می‌نمایند که آموزش‌های توانمندسازی به زنان پناهنده می‌تواند براعتامد به خود، خودپنداره، خودکارآمدی، امید و سبک‌های اسنادی زنان سرپرست خانوار پناهنده تأثیرمعداری داشته باشد. بنابراین می‌توان با آموزش دادن به این گروه از زنان، اندکی از دشواریهایی که برای این گروه قرار دارد کاسته و از سوی دیگر تأثیرات مثبتی در جامعه ایجاد نمود. زنان پناهنده که به عنوان

سرپرست خانوار عمل می‌کنند، اغلب با چالش‌های ویژه‌ای روبرو می‌شوند که نیازمند حمایت و توجه ویژه‌ای هستند. برخی از این چالش‌ها عبارتند از:

تنهایی و ایزولاسیون: زنان پناهنده سرپرست خانوار ممکن است احساس تنهایی و ایزولاسیون کنند، زیرا بر عهده‌شان است تمام امور خانوادگی و مالی را به تنهایی مدیریت کنند. فقدان حمایت اجتماعی: زنان پناهنده هنگامی که سرپرست خانوار هستند ممکن است با فقدان حمایت اجتماعی و شبکه ارتباطی معتبر مواجه شوند که الزامات روزانه زندگی و مسائل خانوادگی را دشوارتر کند.

نیاز به مسئولیت‌پذیری اضافی: زنان پناهنده سرپرست خانوار باید مسئولیت‌های اضافی را بر عهده بگیرند و تصمیم‌گیری‌های دشواری را درباره خانواده‌شان اتخاذ کنند که ممکن است برای آن‌ها چالش‌برانگیز باشد. برای حل این مشکلات، ارائه حمایت‌ها از طریق سازمان‌های مرتبط، ارائه خدمات روانشناختی، ایجاد شبکه حمایتی اجتماعی، ارائه فرصت‌های آموزش و اشتغال، مساعدت در تأمین نیازهای اساسی و ایجاد شرایط مناسب برای بهبود وضعیت اقتصادی و اجتماعی زنان پناهنده سرپرست خانوار اقداماتی است که می‌تواند زندگی آن‌ها را تحت تأثیر مثبت قرار دهد.

۱- اثربخشی برنامه توانمندسازی زنان پناهنده سرپرست خانوار بر عزت‌نفس، خودکارآمدی، امید و سبک‌های اسنادی آنان، ماهنامه علوم روانشناختی دوره بیست و یکم، شماره ۱۱، بهار ۱۴۰۱



داستان چطور شکل می‌گیرد؟



- لیلا راهدار /

دبیر انجمن داستان کرمان-

ارسطو فرمی را برای عمل دراماتیک تعریف می‌کند که شامل آغاز، میانه و انجام است. هر اثری که حاوی روایتی داستانی قابل نمایشگری باشد از این نمودار پیروی می‌کند. بعدها اگرچه این تعریف به هر نوع اثر عینی و روایی نیز اطلاق شده است.

گفتیم که انسان به هر حال روایت گو و روایت شنو است. حتی در خواب و خیالات ما هم روایت هایمان تعبیر و تفسیرهایمان ادامه می‌یابد.

ترس‌ها، سرخوردگی‌ها، امیدها و نقاط تاریک روان با یک تعبیر سمبولیک ما را سورپرایز می‌کنند و در قصه‌ها و اسطوره‌ها ادامه می‌یابند.

اما در تعریف داستان باید گفت هرگاه عناصر و تکنیک‌های داستانی که شامل پرداخت به آغاز و میانه و انجام است؛ در روایت اجرا شود؛

در واقع داستان شکل می‌گیرد. دیالوگ، گره افکنی و گره گشایی، طرح و توطئه و اجرای دیالکتیک آنها می‌تواند فرم یک روایت را به داستان نزدیک‌تر کند. یعنی کاربرد نشانگانی که یک تکست رو تبدیل به داستان می‌کند. انسان در مواجهه با شرایط دوست دارد شبیه‌ترین تعریف از واقعه را داشته باشد.

تا همزاد پنداری اتفاق بیفتد و آن قسمت از مغز که مسئول حس همدلی و حفظ سازه‌ی گروهی است؛ هورمون‌های ارتباط جمعی را ترشح کند.



در تعریف داستان

باید گفت هرگاه عناصر

و تکنیک‌های داستانی

که شامل پرداخت به

آغاز و میانه و انجام

است؛ در روایت اجرا

شود؛ در واقع داستان

شکل می‌گیرد.

بنابراین می‌کوشد تا با نمایش اتفاق روی داده، نقل جز به جز، دیالوگ و نشان دادن اینکه دقیقا، نه دقیقا بیرون از این غار چه اتفاقی افتاد... بیرون از این کوه چه اتفاقی افتاد... بیرون از این خانه چه اتفاقی افتاد... بیرون از این آپارتمان... و... همینطور که کیفیت زندگی تغییر می‌کند فرم داستانی را نیز که برای انتقال معنی انتخاب می‌کند دچار تغییر، تحول، حیات و نوزایی می‌گردد. زایشی که مطابق با تحولات زندگی و زیست تغییر شکل می‌یابد.

همینطور عناصر سازنده‌ی داستان از اهمیت بیشتر یا کمتری برخوردار می‌شوند. در شکلی از آن روایت از اهمیت بیشتری برخوردار می‌گردد و در شکلی دیگر دیالوگ‌ها و دیگر عناصر سازنده‌ی متن می‌شود که خود انواع مختلف داستان را شکل می‌دهد، در حقیقت نه تنها داستان بلکه اشکال متنوع ناداستان را نیز تحت شعاع خود قرار می‌دهد.

ساخت دادن به اشکال مختلف یک گفتار یا نوشتار را می‌تواند به داستان یا قصه، یا حکایت، گزارش، جستار و مقاله نزدیک‌تر کند.

رویا بارچی نژاد وکیل پایه یک دادگستری و مدرس دانشگاه:

به جای مهریه سنگین حقوق قانونیتان را بگیرید



دارم و کمک به دیگران برایم خوشایند است؛ همین که بتوانم در رفع مشکل و دغدغه ذهنی یک فرد سهمی داشته باشم؛ برای من جذاب است.

■ **موضوع پرونده های کاری شما بیشتر حول کدام محور است؟**

اکثر پرونده های من ملکی و زمین است ولی در دفترمان مراجعان کیفی و پرونده های خانوادگی هم داریم که کارشان را یا خودم انجام می دهم و یا سایر همکارانم، پرونده را به سرانجام می رسانند.

■ **چگونه به کار تخصصی در پرونده های ملکی روی آورده اید؟** موضوع های رشته حقوق بسیار وسیع است و اگر وکیلی بخواهد در همه حوزه ها کار کند از میزان تسلطش کاسته می شود. من

علاقه ای که به وکالت داشتم و با این که در دبیرستان رشته تجربی را انتخاب کرده بودم در رشته حقوق ادامه تحصیل دادم و بعد از آن هم در آزمون وکالت شرکت کردم.

■ **از خانواده بگویید.**

پدر از کسبه بازار و مادر فرهنگی بازنشسته هستند. من فرزند اول خانواده هستم و سه خواهر و برادر دارم.

■ **نظر خانواده ای که دوست داشتند شما پزشک شوید؛ راجع به وکالت چیست؟**

والدین از وکیل شدن من راضی هستند و مادرم همیشه می گوید خدا را شکر که پزشک نشده ای.

■ **جذابیت های شغل وکالت از نظر شما چیست؟**

من روحیه انسان دوستانه ای

-**الهام زندو ثوقی -**

رویا بارچی نژاد وکیل پایه یک دادگستری است. او که پژوهشگر دکتری جزا و جرم شناسی است در دانشگاه تدریس می کند و زمان هایی که با دانشجویان سپری می شود را چنان لذت بخش می داند که برایش مانند زنگ تفریح است. وکیلی که دغدغه اش حل مشکلات موکلانش است و پول را اولویت کارش نمی داند. به دلیل اهمیت آگاهی جامعه از مسائل حقوقی با او به گفتگو پرداختیم.

■ **چه شد که به سمت حقوق رفتید؟**

این موضوع برمی گردد به رویای بچگی من که با دیدن وکلا در فیلم ها، عاشق شخصیتشان می شدم. البته پدر و مادرم دوست داشتند پزشک شوم ولی به دلیل

نبود اما این قبیل پرونده ها و وقوع چنین اتفاقاتی در شهر آرام کرمان برای من ناراحت کننده است.

■ **تعداد پرونده هایی که در ماه دارید به چه عواملی بستگی دارد؟**
وکلا محدودیتی در تعداد اخذ پرونده ندارند و هر وکیلی با توجه به حواشی پرونده و شرایط خانواده، تعدادی پرونده را قبول می کند ولی در مورد خودم در حال حاضر حدود ۱۰۰ پرونده جاری دارم.

■ **نظر شما در مورد تصور «اولویت وکلا پول است» چیست؟**
حداقل برای من این طور نیست. گاهی پیش آمده که موکل شرایط خاصی داشته است و من خودم هزینه های دادرسی را پرداخت کرده ام ولی تصور این که وکلا به دنبال خیرخواهی و امور خیریه باشند و رایگان پرونده ای را به سرانجام برسانند؛ اشتباه است. قطعاً منبع امرار معاش وکلا همین وکالت هاست و باید یک نفع و عایدی مالی برایشان داشته باشد.

■ **چگونه در کنار شلوغی کار وکالت، تدریس در دانشگاه را هم انتخاب کرده اید؟**
به دلیل درگیری های دادگاه و تنش های شغل وکالت؛ مدت زمانی که در دانشگاه با دانشجویان می گذرانم جزو زنگ تفریح و استراحت من است.

■ **چه صحبتی با دختران ایران دارید؟**
به دنبال علاقه تان بروید. اگر وقت و انرژی تان را در حوزه مورد علاقه خود بگذارید؛ قطعاً نتیجه می گیرید. این باور که کسی از درس خواندن به جایی نرسیده؛ کاملاً اشتباه است. اگر وقت بگذارید. اگر درس بخوانید می توانید به دنیای آرمانی خود برسید.

■ **دوست دارید چه پیشنهادی را در قالب پیامک برای مردم بفرستید؟**
قبل از امضای هر مطلب و قراردادی متن را به دقت مطالعه کنید و از تک تک کلمات آن مطلع شوید یا با کسی که علمش را دارد مشورت و سپس امضا کنید.

طرف مقابل هم آقادر زمان اختلاف فکر می کند می تواند با نسبت دادن یک سری روابط نامشروع به همسر از پرداخت مهریه معاف شود که این تصورات اشتباه است.

در این بین افرادی هم هستند که با تعیین تعداد سکه بالا در مهریه؛ زمانی که قاضی با توجه به شرایط مالی مرد پرداخت مهریه را قسطی تعیین می کند؛ اظهار می دارند که قانون ضعف دارد در حالیکه اینگونه نیست.

برای جلوگیری از این اتفاقات بهتر است خانم در زمان عقد نکاح از حق قانونی خود استفاده کند و در قسمت شرایط ضمن عقد، حق حضانت فرزند، تحصیل، اشتغال، وکالت در طلاق و... را در نظر بگیرد و با تعیین مهریه پایین تر به دوام زندگی خود کمک کند.

■ ■ ■

اعتماد بیش از حدی که افراد به هم دارند بسیار آسیب زاست. ما ایرانی ها به دلیل تعارفات که با هم داریم، به روز اختلاف فکر نمی کنیم و توافقاتمان را ثبت نمی کنیم و این موضوع دلیل اصلی تشکیل بسیاری از پرونده ها است.

■ **صحت خبرهای محدود کردن مهریه و تعیین مالیات برای آن در چه حد است؟**
فعلاً در حد خبر است و تا زمانی که به تصویب مجلس و تایید شورای نگهبان نرسد قابل اعتنا نیست.

■ **کدام پرونده بیش از حد ذهن تان را درگیر کرده است؟**
پرونده متجاوزین محور هفت باغ بود که مجازات اعدام برایشان در نظر گرفته شد. با این که پرونده من

به دلیل علاقه و نتیجه ای که از پرونده های ملکی گرفته ام مصمم شدم تا تمرکز بیشتر در زمینه ملک باشد چرا که در یک بازه زمانی مشخص باعث افزایش بازدهی می شود.

■ **از دیدگاه شما به عنوان یک وکیل، چه موضوعی در جامعه بیشتر باعث آسیب می شود؟**
اعتماد بیش از حدی که افراد به هم دارند بسیار آسیب زاست. ما ایرانی ها به دلیل تعارفات که با هم داریم، به روز اختلاف فکر نمی کنیم و توافقاتمان را ثبت نمی کنیم و این موضوع دلیل اصلی تشکیل بسیاری از پرونده ها است. بهتر است همیشه توافقات شفاهی را در یک دفترخانه اسناد رسمی مکتوب کنیم تا از وقوع بسیاری از اتفاقات ناخوشایند در آینده جلوگیری کنیم.

■ **در مسیر وکالت با چه چالش هایی روبه رو هستید؟**
هر پرونده یک برنده و یک بازنده دارد. گاهی پیش می آید با این که رای به نفع موکل من است؛ اما با دیدن شرایط طرف مقابل ناراحت می شوم و یا بعضی وقت ها از سمت طرف مقابل تهدید می شوم. مهم ترین چالش همین تهدید از سمت اصحاب پرونده است.

■ **آیا تا کنون تهدید شده اید؟**
تهدیدهای من بیشتر در حد تلفنی بوده است که در این شغل خواسته و ناخواسته پیش می آید ولی ترجیح داده ام که اهمیت ندهم.

■ **در بحث وکالت پر دردسرتین پرونده ها چه پرونده هایی هستند؟**

پرونده های خانواده ها دردسرهای زیادی دارند. با این که از لحاظ حقوقی دفاع خاصی ندارند ولی حاشیه اختلافات زوجین و انرژی منفی که این پرونده ها دارند بر روحیه وکلا تاثیر زیادی دارد.

■ **در تشکیل پرونده های خانواده کدام باور غلط تاثیرگذار است؟**

مهریه سنگین تاثیر زیادی دارد. برخی خانم ها فکر می کنند با تعیین مهریه سنگین می توانند باعث استحکام خانه و خانواده شوند و در



ارث و محرومیت از آن

نامگذاری کرد. این روش محرومیت هست، اما در قالبی غیر از ارث. زیرا وقتی دارایی نباشد ارثی نیز وجود ندارد.

۲- وقوع قتل عمدی: اگر وارث، شخصی که از او ارث می‌برد را به قتل عمد برساند، وارث از ارث او محروم می‌شود.

۳- وارث کافر، از ماترک شخص مسلمان ارث نمی‌برد.

۴- لعان: اگر شخصی به همسر خود در شرایطی که در فقه هست، نسبت زنا دهد و زن نیز او را انکار کند و قسم بخورد، مورد لعنت همدیگر قرار گرفته‌اند و به یکدیگر حرام ابدی شده‌اند و از یکدیگر ارث نمی‌برند حال اگر فرزندی وجود داشته باشد که پدر او را به عنوان فرزند خودش قبول نداشته باشد و اثبات شود، فرزند از پدر و پدر از فرزند ارث نخواهند برد.

۵- فرزندی که در نتیجه رابطه نامشروع به دنیا آمده باشد و به اصطلاح ولدالزنا باشد، از ارث محروم است.

مطالب بعد مفصل تر توضیح خواهیم داد.

در قانون به صراحت ماده ۸۳۷ قانون مدنی بیان شده: «اگر کسی به موجب وصیت، یک یا چند نفر از ورثه خود را از ارث محروم کند وصیت مزبور نافذ نیست». نافذ نیست یعنی معتبر نیست.

اما با ۵ روش زیر امکان پذیر است: ۱- اگر هر شخصی در زمان زنده بودنش، دارایی خود را به نام شخص دیگری کند، به این طریق، دارایی باقی نمی‌ماند که به وراثت برسد. بنابراین همچنان نمی‌توان عنوان «محرومیت از ارث» را برای این مورد



«اگر کسی به موجب وصیت، یک یا چند نفر از ورثه خود را از ارث محروم کند وصیت مزبور نافذ نیست.»

- حانیه محمدی قناتستانی / کارشناس حقوقی-

از ارث محروم می‌کنم؟! شاید این جمله رو خیلی هامون شنیده باشیم که برخی از والدین خصوصا پدرها میگن «از ارث محروم می‌کنم». حالا بهتره بررسی کنیم ببینیم امکان پذیر هست؟ قبل از هر چیز باید معنی به سری کلمات رو بدونیم:

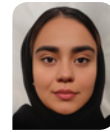
۱- ماترک: آنچه از دارایی شخص متوفی به جا می‌ماند.

۲- ارث: سهم هر وارث از ماترک (دارایی متوفی)

۳- دارایی: باقیمانده اموال پس از کسر هزینه کفن و دفن، بدهی‌های قانونی (قرض، وام و...) و بدهی‌های شرعی (نماز و روزه استیجاری و...) لازم است بدانیم که اگر شخصی در شرع اسلام، بر بیش از یک سوم اموال خودش وصیت کند، در صورتی که ورثه، آن وصیت نامه را قبول و تایید نکنند، حداکثر تا سقف یک سوم از آن وصیت نامه اجرا می‌شود. آن هم با شرایط خاص خودش که در



طرحواره رهاشدگی



-آناهیتا آقاباسی / روان درمانگر بالینی-

از جمله شایع ترین تله های روانی که افراد تجربه می کنند: تله روانی رها شدن یا ترک شدن است که فرد را نسبت به حضور افراد در زندگی اش بی اعتماد می کند یعنی محور اصلی تفکر او به طور مداوم رها شدن از طرف کسانی است که در زندگی به آنها دلبسته یا وابسته است و از مرگ عزیزانش وا همه عجیبی دارد و احساس می کند که جزو الویت های زندگی اطرافیان خود نیست و برای او اهمیتی قائل نیستند. عموماً این افکار احساسات ناخوشایندی مانند غم، نگرانی و خشم را با خود به دنبال دارند و رفتارهایی مانند وابستگی های افراطی به افراد مهم زندگی، ترس از تنها ماندن و انحصار طلبی و کنترل کنندگی را در پی دارد. افراد با طرحواره رهاشدگی به دلیل رهاشدن توسط دیگران مدام خود را سرزنش می کنند و از برقراری ارتباط های صمیمانه پرهیز

می کنند. در توضیحات بالا می توانید دو سبک مقابله ای را شاهد باشیم: عدم ارتباط های صمیمانه: (سبک مقابله ای اجتناب) و وابستگی شدید و کنترل کنندگی: (سبک مقابله ای جبران افراطی).

علل پدید آمدن طرحواره رها شدگی را می توان به موارد زیر مرتبط دانست: (۱) عدم شکل گیری دلبستگی ایمن در نوزاد

(۲) اضطراب جدایی
(۳) دوری مادر از خانواده
(۴) واگذاری مراقبت از فرزند به فردی دیگر
(۵) دعوا، درگیری و کشمکش بین والدین

(۶) تولد فرزند جدید
بر اساس علل بیان شده می تواند دو نوع از رها شدگی را مشاهده کرد:

(۱) رها شدگی مبتنی بر وابستگی: هنگامی این نوع اتفاق می افتد که در دوران کودکی فرد تحت نظارت و حمایت شدید خانواده قرار گرفته و با هیچ چالشی در زندگی مواجه نشده است، در چنین شرایطی رها شدگی مبتنی بر وابستگی شکل خواهد گرفت و بستر مشکلات فراوانی را

فراهم می کند.

(۲) رهاشدگی مبتنی بر فقدان و بی ثباتی: زمانی این نوع از رهاشدگی را شاهد خواهیم بود که حجم زیادی از اتفاقات تنش زا مانند: دعوای خانوادگی، طلاق والدین، فوت یکی از اعضای خانواده، خشونت خانگی یا سو استفاده های روانی و جنسی و ... در کودکی فرد رخ دهد.

احساس رها شدگی و ترس از آن از جمله احساس های ناخوشایند و پیرنگی است که هر فرد می تواند آن را تجربه کند و زمانی که این احساس به طور فراگیر در زندگی فرد اتفاق می افتد سلامت روان او را به مخاطره می اندازد. سلامت روان از جمله بحث هایی است که در گذشته به آن اشاره نموده ایم و ابعاد مختلفی دارد که تحت تاثیر عوامل متعدد و گوناگونی قرار می گیرد. تجربه آسیب های روانی و تروماها بخش جدایی ناپذیری از زندگی هر انسان است و گریز از آن غیر ممکن است و بهترین عملکرد زمانی اتفاق می افتد که نسبت به آسیب هایمان آگاهی یافته ایم و به دنبال راه حلی برای پذیرش آن ها می باشیم.



چطور در تابستان از پوست خود مراقبت کنیم؟

آنتی اکسیدان مثل ویتامین سی اما با درصدهای زیر ۱ درصد در روتین روز و همچنین ترکیبات آنتی اکسیدان پروبیوتیک مثل بیفیدا و یا حتی عصاره گیاهانی مثل گیاه سنتلا، خولان دریایی و ترکیبات حاوی ایدئون نیز در روتین روز خود در کنار ضدآفتاب استفاده کنیم.

در طول تابستان بهتر است از رتینوئیدهای خیلی قوی و لایه بردارها یا پیلینگ های قوی استفاده نکنیم. حتی لایه بردارها و پیلینگ های ملایم را هم در تعداد دفعات کمتری در هفته استفاده کنیم و همچنین در روتین روزمان از تونرها و شوینده های حاوی سالیسیلیک اسید استفاده نکنیم. از همه مهم تر به هیچ وجه آفتاب گرفتن و سولاریوم نداشته باشیم و حتماً از کلاه لبه دار برای محافظت از پوست خود استفاده کنیم.

بین ساعت ۱۲ تا ۴ بعد از ظهر پرتوهای خورشید از قدرت بیشتری برخوردار هستند. طی ماه های گرم تابستان بهتر است از حضور در فضای آزاد طی این ساعات پرهیز کنید. اگر مجبور به انجام این کار هستید با استفاده از یک عینک آفتابی مناسب و استاندارد از چشم ها و با استفاده از یک بالم لب با SPF۱۵ یا بیشتر از لب های خود م محافظت کنید.

پوست شود. به علت بالاتر رفتن دما در فصل تابستان، درصد رطوبت هوا افزایش پیدا می کند. برای همین اولین تغییری که می توانیم انجام دهیم این است که از مرطوب کننده های سبک تر و به جای سرم های آبرسان از تونرهای آبرسان استفاده کنیم و به طور کلی روتین پوستی خود را مقداری سبک تر کنیم.

دوم اینکه مسلماً استفاده ما از ضدآفتاب در این فصل افزایش پیدا می کند اما به خاطر افزایش طول روز و همچنین افزایش دما، میزان آسیب اکسیداتیو آفتاب هم بیشتر می شود، برای همین خیلی خوب است که در کنار ضدآفتاب برای جلوگیری از آسیب اشعه ی فرابنفش از ترکیبات

بین ساعت ۱۲ تا ۴

بعد از ظهر پرتوهای خورشید از قدرت بیشتری برخوردار هستند. طی ماه های گرم تابستان بهتر است از حضور در فضای آزاد طی این ساعات پرهیز کنید.

-پریا زندو ثوقی /

مشاور مراقبت های پوستی-

با گرم شدن هوا و افزایش رطوبت در محیط، غدد چربی پوست شروع به تولید سبوم اضافی (چربی طبیعی پوست) می کنند. چربی ترشح شده، روی سطح پوست گیر می کند و منجر به چسبندگی، چربی و مسدود شدن منافذ پوست می شود.

جوش های آکنه شایع ترین مشکلی است که در تابستان رخ می دهد. افرادی که پوست چرب دارند بیشتر مستعد ابتلا به آن هستند زیرا باکتری ها و سبوم موجود در پوست با عرق ترکیب شده و باعث مسدود شدن منافذ و ایجاد آکنه می شوند.

هنگامی که پوست شما در معرض اشعه های مضر فرابنفش قرار می گیرد، تولید ملانین افزایش می یابد تا از پوست شما در برابر آسیب های خورشید محافظت شود. ملانین دارای ویژگی های محافظت کننده از نور است. ملانین اضافی باعث تیره شدن و برنزه شدن پوست می شود. سایر مشکلات می تواند شامل خارش پوست، آفتاب سوختگی و بثورات ناشی از حساسیت به نور خورشید باشد.

آسیب های ناشی از خورشید می تواند منجر به پیری زودرس پوست، چین و چروک، خشکی و حتی سرطان



هنر درمانی خلاق در کار با کودکان و نوجوانان با تجربیات آسیب‌زا



ساره امینی / کارشناس ارشد هنر-

در چند سلسله مقاله می‌خواهیم به انواع هنر درمانی در خصوص رفع تجربیات آسیب‌زا در خصوص کودکان و نوجوانان بپردازیم که مخاطبین مجله به اهمیت این حوزه در خصوص کودکان و نوجوانان پی ببرند.

تروما به عنوان تجربه‌ای تعریف می‌شود که پیامدهای روانی اجتماعی و سلامتی طولانی مدتی برای فردی که در معرض تجربه آسیب‌زا قرار می‌گیرد دارد. تجارب آسیب‌زا در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند تأثیری شکل دهنده داشته باشد و ممکن است شیوه‌ای را که این افراد از خود، سایر افراد و همچنین جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند در آینده در زندگی خود تجربه می‌کنند، شکل دهد. کودکانی که تجربیات آسیب‌زا دارند ممکن است به دلیل مرحله رشدی که در آن قرار دارند یا سطح رشد دایره لغات آنها در بیان آنها مشکل داشته باشند. برای همه کودکان، صحبت در مورد احساسات، به ویژه احساسات مربوط به تجربیات منفی، به سطح بالایی از سواد عاطفی نیاز دارد. بنابراین، درمانگران باید از روش‌ها و مداخلات قابل قبول رشدی با هدف تجارب آسیب‌زا استفاده کنند که تسکین عاطفی را ممکن می‌سازد. رویکردهای درمانی باید به طور مستمر با نیازهای کودک تطبیق داده شود، اما در عین حال باید هدف درمان نیز در نظر گرفته شود.

هنر درمانی خلاق به عنوان درمان انتخابی برای کودکان و نوجوانان با تجربیات آسیب‌زا تلقی می‌شود. زیرا بیان هنری ابزاری غیرکلامی برای کشف تروما است و نیازی به توضیح شفاهی تجربیات آسیب‌زا ندارد.

که بسیار خطرناک است. برای افرادی که تجربیات آسیب‌زا داشته‌اند.

رویکرد نظری در هنر درمانی بیانی در این بخش، یک مدل نظری را بررسی می‌کنیم که اساس درمانی رویکرد خلاقانه به درمان را توضیح می‌دهد. ما دو مورد از شناخته‌شده‌ترین رویکردهای درمانی مورد استفاده برای درک نکردن هنر درمانی بیانی را بررسی می‌کنیم: هنر درمانی مختصر راه‌حل‌مدار و هنر درمانی بیانی فرد محور.

هنر درمانی مختصر راه‌حل محور یک رویکرد درمانی ترکیبی برای رفع نیازهای رشدی نوجوانان است. یک رویکرد درمانی محدود به زمان است که به طور مطلوب با نیازهای رشدی نوجوانان هماهنگ است. این روش کمتر مقابله می‌کند و بنابراین مقاومت نوجوانان را در برابر درمان کاهش می‌دهد و به آنها احساس استقلال می‌دهد. از طریق فرآیند درمانی، نوجوانان به طور فزاینده‌ای به سمت یک راه‌حل سوق داده می‌شوند تا علت مشکل خود. درمانگر و مراجع‌گر با استفاده از تکنیک‌ها و مواد انتخاب شده توسط نوجوان در ایجاد یک محصول هنری با هم همکاری می‌کنند. محصول هنری آنها نشان دهنده مشکل مراجع‌گر است. درمانگر و نوجوان در حین کار بر روی محصول هنری، تغییرات جزئی در محصول ایجاد می‌کنند تا تغییرات تدریجی را که هنگام حرکت به سمت راه‌حل برای مشکل نوجوان رخ می‌دهد، نشان دهند. محصول هنری به نوجوان این فرصت را می‌دهد که با روش و سرعتی که مناسب است از مشکل خود فاصله بگیرد. محصول هنری تکمیل شده نشان دهنده راه‌حل مشکل آنها و نماد موفقیت در پایان درمان است. ادغام هنر درمانی خلاق و مدل درمانی مبتنی بر راه‌حل، یک رویکرد درمانی عملی و کارآمد است که خلاقیت نوجوانان

را تشویق می‌کند و انگیزه آنها را در طول درمان حفظ می‌کند. نظر منفی‌تر در مورد اثربخشی آن در نوجوانان ممکن است این باشد که آنها به سمت کمک فوری نسبت به تغییرات تدریجی‌تر ممکن در درمانی طولانی مدت جذب می‌شوند.

درمان هنرهای بیانی شخص محور یک درمان چندوجهی یکپارچه با تأکید بر جنبه‌های درمانی فرآیند خلاقیت است. بر پارادایم انسان‌گرایانه در روانشناسی استوار است که در آن فرآیندهای غیرکلامی به عنوان وسیله‌ای برای ارتباط افکار و احساسات درونی استفاده می‌شود. حرکت، طراحی، نقاشی، مجسمه‌سازی، بیان از طریق موسیقی، نوشتن، صدا و بداهه نوازی به صورت حمایتی و مراجعه محور به منظور ارتقای تجربه و بیان احساسات توسط مراجع‌گر استفاده می‌شود. در طول کار درمانی، مراجع‌گر در طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های خلاقانه شرکت می‌کند که بیان فعال را تسهیل می‌کند - از حرکت تا نوشتن خلاق. این انتقال‌ها به رهایی آن‌ها از ممانعت‌ها کمک می‌کند و آنها را از احساسات خود آگاه می‌کند، که فرآیند کشف خود، رشد فردی و توسعه قدرت خلاقیت شخصی را ممکن می‌سازد. مشارکت در درمان داوطلبانه، خود به خود و خودکاشی است. برای مشارکت به هیچ استعداد یا مهارت هنری نیاز نیست. درمانگر یک «شاهد همدل» است و از این نظر که از چه رسانه‌های بیانی می‌خواهد استفاده کند و چه زمانی در درمان می‌خواهد از آنها استفاده کند، خواسته‌های مراجع‌گر را دنبال می‌کند. مراجع این آزادی را دارد که پیشنهادات درمانگران را بپذیرد یا رسانه‌های بیانگر را شخصی خود انتخاب کند. پس از فعالیت بیانگر، مراجع‌گر، نه درمانگر، تجربه و معنای آنچه ساخته است را توصیف می‌کند.



محصول هنری به نوجوان این فرصت را می‌دهد که با روش و سرعتی که مناسب است از مشکل خود فاصله بگیرد. محصول هنری تکمیل شده نشان دهنده راه‌حل مشکل آنها و نماد موفقیت در پایان درمان است.



شروین زرین مهر؛ راهنمای گردشگری در گفتگو با زن و اجتماع:

تولیدرها سفیران فرهنگی جامعه هستند

دنیای مدرن از کلیشه ذهنی شغل های زنانه یا صرفا مردانه عبور کرده است

■ این شغل می تواند به عنوان شغل اصلی در نظر گرفته شود؟

صنعت توریسم پس از صنعت نفت و خودرو، سومین صنعت پولساز در دنیا به شمار می رود و بالطبع در تمامی کشورهای توریستی دنیا تور لیدری شغلی ثابت، پردرآمد و با مزایای بسیار زیاد است. تولیدرها به عنوان سفیران فرهنگی جامعه شناخته می شوند و از منزلت اجتماعی بسیاری هم برخوردارند. متأسفانه در ایران به دلیل تزلزل دائمی، فراوانی صنعت توریسم، عدم توجه به اهمیت میزان درآمدزایی و ارزآوری آن به هیچ عنوان نمی توان به آن به عنوان شغل اول و ثابت نگاه کرد. من طی ۱۰ سال فعالیت در این زمینه به جز بازه زمانی دو ساله ۹۶ تا ۹۸ که مصادف با سال های اجرای برجام و دوران طلایی گردشگری ایران به استناد آمار رسمی بود؛ همواره شغل دیگری به عنوان حرفه اصلی داشته ام. حوادث سیاسی سال ۹۸، وقوع کرونا،

گردشگری یک منطقه آشنا شوند. در واقع زمین میز کار یک تور لیدر و طبیعت محل کارش است. در ادامه گفتگویی با این راهنمای گردشگری می خوانید.

■ لطفا خودتان را معرفی کنید.

شروین زرین مهر از متولدین سال میانی دهه ۶۰ و فارغ التحصیل مترجمی زبان انگلیسی هستم.

■ چند سال است که راهنمای گردشگری هستید و چطور وارد این حرفه شدید؟

از سال ۹۲ راهنمای توره های ورودی به ایران و به طور خاص ورودی به استان کرمان هستم. کاملاً به صورت برنامه ریزی نشده و از طریق ملاقات اتفاقی با یکی از تولیدرهای بزرگترین آژانس مسافرتی بلژیک وارد این کار شدم. بعد از برگزاری دو تور برای آژانس گفته شده به این شغل علاقمند شده و به طور حرفه ای و متمرکز پیگیر آموزش مهارت های تولیدری و زبان های دیگر شدم.

- زن و اجتماع -

در کشوری که همواره اقتصادش وابسته به نفت بوده است، حرکت به سمت درآمدزایی از سایر منابع بسیار اهمیت دارد. موضوعی که سالهاست مورد تاکید مسئولان عالی رتبه کشور است اما آنگونه که باید و شاید موفق نبوده است. یکی از این حوزه ها گردشگری می باشد. ایران از جمله کشورهایی است که جاذبه های گردشگری شگفت انگیز بسیاری را در گوشه گوشه اش می توان یافت که البته اغلب ناشناخته مانده اند. معرفی درست این ظرفیت ها می تواند چرخه اقتصادی صنعت گردشگری را شتاب ببخشد و باعث جذب گردشگران خارجی و داخلی شود. از جمله افراد تاثیر گذار در حوزه گردشگری راهنمایان تور هستند. افرادی آگاه و حرفه ای که به گفته شروین زرین مهر «راهنمای گردشگری» دایره المعارف توریست ها بوده و به افراد کمک می کنند تا با فرهنگ، تاریخ و جاذبه های

پیش بینی نشده قطعاً نیازمند همدلی و سازگاری است و با طبیعت مکان مناسبی برای لذت جویی از موسیقی برآمده از باند با صدای بلند نیست. البته که قطعاً وظیفه تولیدارائه خدمات مناسب و مورد توافق در قالب قرارداد تور است.

■ به نظر شما چگونه توری را برای سفر انتخاب کنیم؟

به طور کلی در مورد انتخاب تور ابتدا بررسی و کسب اطلاعات کافی از مقصد و شرایط تور منجر به انتظارات واقع گرایانه از خدمات تور و تولیدر و منتهی به تجربه سفر لذت بخش می شود. نام هر گروهی که به قصد سفر دور هم جمع می شوند تور نیست و هرکسی که عده ای را برای سفر جمع می کند تولیدر نیست. با توجه به تمام مخاطرات سفر، به تمامی عزیزان پیشنهاد می کنم برای احترام به زمان، امنیت، سلامت، پول خودشان و همچنین برای بهره مندی از تخصص کسانی که در گردشگری تحصیلات و تجربه ای دارند حتماً از تورهای مجوزدار حتی برای سفرهای کوتاه نیم روزه استفاده کنند.

■ به عنوان یک راهنمای گردشگری چه صحبتی برای سفر راحت و انتخاب تور لیدر دارید؟

به نظرم جامعه کنونی ما نیازمند گسترش مفهوم سفر در اذهان است؛ چون اساساً مفهومی به نام سفر راحت وجود ندارد. اگر به دنبال راحتی هستیم هیچ مکانی راحت تر و امن تر از خانه نیست. سفر تمرین سازگاری و رویارویی با موقعیت ها و مخاطرات گاه پیش بینی نشده است. سفر در کنار فراغت، لذت، تفریح و آرامش روانی حاصل از آن، تمرین جور دیگر دیدن، جور دیگر شنیدن، جور دیگر زندگی کردن است که منجر به خرد و پختگی می شود. از سفرها ماه کیخسرو شود بی سفرها ماه کی خسرو شود

روژه از منزل به دلیل برگزاری تور مسئله حل نشده ای است که قاعدتاً سدی در جهت پیشرفت خانم ها در این شغل خواهد بود.

■ آیا در حال حاضر راهنمایان گردشگری انجمن صنفی دارند؟ این شرایط در کرمان است یا در سراسر ایران وجود دارد؟

در حال حاضر هر استان انجمن صنفی مستقلی برای راهنمایان گردشگری دارد. انجمن صنفی راهنمایان گردشگری استان کرمان هم از قدیمی ترین انجمن های ایران است که در سال های پیش از کرونا قدم های بسیار خوبی برای آموزش راهنمایان و جذب بیشتر توریست برای استان کرمان برداشت. امیدواریم با اتحاد بیشتر درون صنفی و همکاری سایر ارگانهای مرتبط بتواند به اهداف بزرگ تری دست یابد.

■ بیمه راهنمایان تور به چه صورت است؟

با پشتکار و پیگیری انجمن های صنفی به تازگی و طی چند سال اخیر کلید بیمه راهنمایان گردشگری در وزارتخانه مربوط زده شده است. البته که طرح هنوز با مواعی روبروست اما امیدواریم که به زودی تمام همکاران من تحت پوشش بیمه ای به عنوان برخوردار از حداقل مزایای ممکن قرار بگیرند.

■ از چالش های یک تور بگویید.
متأسفانه تأکید اغلب جامعه و مسافران ایرانی صرفاً بر بخش لذت و تفریح سفر است. برداشت محدود از سفر همواره باعث چالش های فراوان میان مسافران و تولیدرها می شود. چه به هنگام مواجهه با حوادث پیش بینی نشده و چه در مورد نحوه اجرای تور و سفر این چالش ها بروز می کند. برای مثال در تورهای طبیعت گردی تغییرات آب و هوایی کوتاه مدت و

رکود جهانی اقتصادی مثال واضحی از تأثیرپذیری فراوان شغل تولیدری نسبت به سایر حوزه هاست.

■ به نظر شما راهنمای گردشگری شغل زنانه یا مردانه ای است یا جنسیت خاصی در آن توانمندتر است؟

حقیقتاً من معتقدم که به طور عام دنیای مدرن از کلیشه ذهنی شغلی صرفاً زنانه و یا صرفاً مردانه عبور کرده است. تولیدری هم از این تغییر روند مستثنا نیست. یک تولیدر با جنبه های مختلف تاریخی، فرهنگی، اجتماعی، جغرافیایی و توریست هایی با جنسیت و بازه سنی مختلف، از ملیت های گوناگون با سلیقه و سوالات متفاوت روبرو است. ممکن است در رویارویی با بخشی از این موارد توانمندی یک آقای راهنما بیشتر باشد و در بخشی دیگر توانمندی یک خانم بیشتر باشد.

■ چالش های فرهنگی و اجتماعی که زنان راهنمای گردشگری در ایران با آن مواجه می شوند، چیست؟

من به عنوان یک تولیدر خانم در مواجهه با توریست ورودی تا به حال با هیچ چالش فرهنگی و اجتماعی مواجه نشدم؛ اما در ارتباط با همکاری از صنف های دیگر حاضر در گردشگری گهگاه معضلاتی بوده است. برای مثال یک بار با آقای راننده اتوبوس چالشی داشتیم که به گواه تولیدر دیگری که در آن تور با من همکاری می کرد و اتفاقاً آقا هم بود؛ آن چالش صرفاً از نگاه مردسالارانه ی آقای راننده نشأت می گرفت.

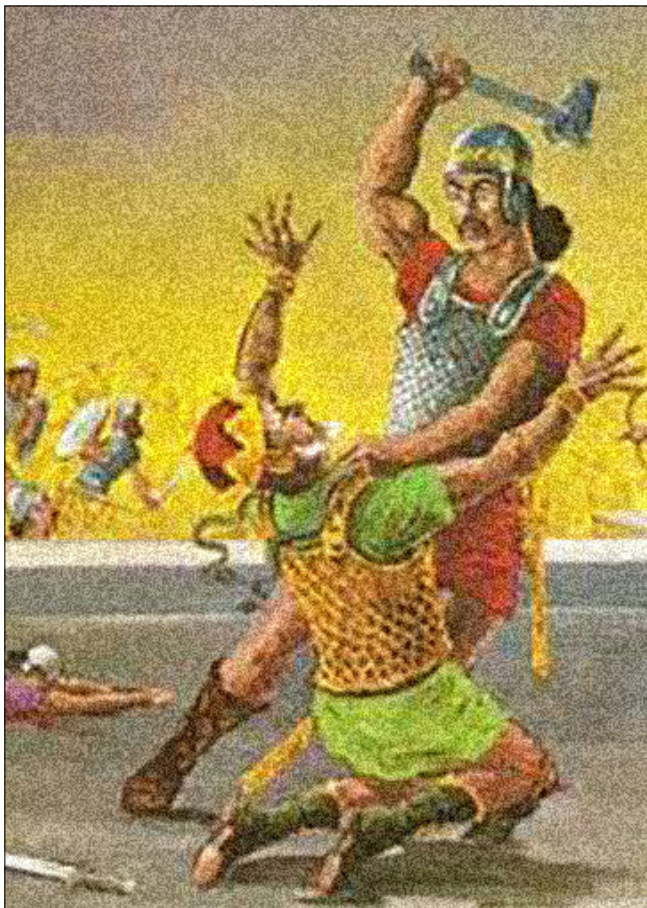
■ به نظر شما راهنمایان تور چه نقشی در توسعه صنعت گردشگری دارند؟

به نظرم راهنمایان تور همانند سربازان خط مقدم هستند که باید تمام کاستی ها و نقاط ضعف موجود در این صنعت را پوشش دهند و نقاط قوت را به خوبی نمایش دهند. به ویژه در مورد توریست ورودی که هزار و یک سوال از تولیدر می پرسد و تولیدر برایش حکم دایره المعارف را دارد و همین هاست که به توسعه صنعت گردشگری کمک می کند.

■ چالش هایی که به عنوان یک زن راهنمای تور در ایران با آن مواجه شدید چیست؟

به طور کلی نگاه جامعه به راهنمای تور این است که فردی می باشد که همواره در حال سفر و خوش گذرانی است. در حالی که در واقعیت تولیدری شغلی با مسئولیت بسیار بالاست. تولیدر چه در زمان اجرای تور و حتی تا چندین هفته پس از پایان آن با درگیری ذهنی و فیزیکی فراوان مواجه است. در کنار این هنوز برای بسیاری از خانواده های همکاران خانم، غیبت چند





نبرد فریدون و ضحاک



- حسنا خوشرو -

در قسمت قبل خواندیم که کاوه قیام مردمی خود را علیه ضحاک با همراهی مردم کوچه و بازار شروع کرد و با لشکر مردمی خود به سراغ فریدون رفت و اکنون قیام فریدون آغاز می‌شود.

فریدون چو گیتی بر آن گونه دید جهان پیش ضحاک وارونه دید سوی مادر آمد کمر بر میان بسر بر نهاده کلاه کیان که من رفتنی ام سوی کارزار ترا جز نیایش مباد ایچ کار فریدون تصمیم دارد که با دو برادر بزرگتر خود به نام‌های کتایون و برمایه به جنگ ضحاک برود. فریدون بریشان زبان برگشاد که خرم زنید ای دلیران و شاد که گردون نگرده بجز بر بهی بما باز گردد کلاه مهی بیارید داننده آهنگران یکی گرز فرمود باید گران

نه از راه بیکار و دست بدی ست شب؛ زمانی که همه خوابیده بودند دو برادر فریدون که از ماجرای افسون و جادو باخبر شده بودند در لحظه حسادت یا خشمی ناگهانی در وجودشان برافروخته شد و در آن تصمیم به کشتن فریدون گرفتند.

از بالای کوه تکه سنگی را به سمت پایین کوه که فریدون آن جا بود هل دادند تا سنگ به فریدون بخورد و او را از بین ببرد ضمن این‌که ماجرا تصادفی به نظر برسد اما فریدون توانست با کمک همان جادو و افسون سنگ را مهار کند تا به خودش اصابت نکند.

فریدون این ماجرا را اصلا به روی برادران خودش نیاورد و کل قضیه و سوق‌صد که انگار یک تصادف بود به پایان رسید.

بعد از این ماجرا فریدون و سپاهش به رود اروند می‌رسند و برای رسیدن به ضحاک باید از اروندرود رد شوند.

ماجرای رد شدن فریدون از اروندرود را در قسمت بعد خواهیم خوانند.

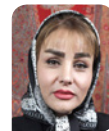
چو بگشاد لب هر دو بشتافتند بی‌بازار آهنگران تاختند برادران فریدون به فرمان او پیشه‌وران را وامی‌دارند که گزری برای او بسازند که بالای سر آن گاوی شکل باشد. چون گرز گاوسر ساخته می‌شود، همه چیز طبق کابوس ضحاک برای فریدون و سپاهش آماده است.

فریدون و سپاهش در راه به جایی می‌رسند که به گفته‌ی فردوسی محل سکونت یزدان پرستان است. (فردوسی توضیح بیشتری در مورد این افراد نمی‌دهد). در میان این یزدان پرستان فرد نیک‌خواهی بود که به صورت مخفیانه به فریدون افسون و جادو یاد می‌دهد. فریدون می‌فهمد که این جادو و افسون الهی و ایزدی ست و اهریمنی و شر نیست.

فروهشته ار مشک تا پای موی به کردار حور بهشتیش روی سوی مهتر آمد به سان پری نهانی بیاموختش افسونگری کجا بندها را بداند کلید گشاده به افسون کند ناپدید فریدون بدانست کان ایزدی ست



طرح‌های پته برگرفته از باورهای مردم ایران است



-آرامش عرفانی /

مرمتکار سوزندوزی‌های قدیم-

دوخت پته این هنر اصیل کرمانی از دیر زمانی در زندگی ایرانیان جریان داشته است که با در دست گرفتن شال بی روح و نخ‌های بی جان بر خطوط سیاه، با عشقی که از سر انگشتان دختران و زنان سرزمینم سرازیر می‌شده است؛ دوخته و اثر هنری خلق می‌کردند. و به خانه هایشان جلا و زیبایی را هدیه می‌دادند.

طرح‌هایی که در پته از قدیم زده می‌شده با طرح‌های قالبی‌های اصیل کرمانی، کاشی‌های باستانی شباهت زیادی دارند. طرح‌ها هر کدام مفهوم خاصی دارند و سمبلیک و نماد ایران و ایرانی می‌باشند و برگرفته از ارزشها، اعتقادات و باورهای مردم ایران در مناطق مختلف است. طرح‌های سرو، طاووس، پرنده‌گان، گل‌های نیلوفری و زنبق، طرح بته جقه، بازوبندی، سلسله بادام‌ها، قهر و آشتی، بلبل، خروس، طوطی، شمشه و ترنج و... این طرح‌ها و نقوش از شرایط

اقلیمی و محیطی نشات گرفته‌اند. کشور ایران عزیز به واسطه تاریخ چند هزار ساله‌ای که دارد از هنر بهره‌برده است؛ به گونه‌ای که به هر کدام از مناطق ایران سفر کنیم صنایع دستی نفیس و زیبایی آنجا را خواهیم دید که زبانزد هستند. پته جزو سوزندوزی‌ها و رو دوزی‌های اصیل کرمان است که بیشتر در کرمان و شهرهای سیرجان و یزد می‌باشد. و اما در خصوص مفهوم هر کدام از این طرحها؛

طرح طاووس: که به صورت جفت در دو طرف درخت و سرو زده می‌شود، نماد محافظ و تجمل و شکوه است.

طرح طوطی: به صورت تک یا جفت زده می‌شود که نماد پیام‌رسان و نماد روح است. به دلیل وفور این پرنده در خطه کرمان بوده است.

گل و بوته‌ی پیچان: برگرفته از قالب برگ مو است.

طرح شمشه: نماد خورشید می‌باشد.

طرح بلبل: نماد عشق به یار است که در اطراف درخت و گل زده می‌شود.

طرح خروس: این نقش قدمت بالاتری نسبت به طاووس و طوطی

دارد اما کاربرد کم‌تری دارد و نماد پیک میترا و اهورا مزدا است و نمادی از خورشید و بانگ طلوع خورشید است.

بوته‌ی مادر و فرزندی: نماد ارزش زن و مادر در دوران باستان است.

طرح چهار بوته: به شکل صلیبی در چهار طرف شمشه‌ی مرکزی می‌آید نمایانگر جهت اصلی یا چهار عنصر اربعه است.

طرح مهرابی: در مرکز پته است و در طرفین قوس می‌باشد.

طرح بازوبندی: شبیه دو بازوی به هم متصل است، که نماد کمربند پهلوانان است.

طرح ترنج: شکل هندسی است که نماد خورشید و حرکت دوار کائنات است.

طرح گل‌های سه‌پر: که نماد تثلیث زرتشتی است و یا افلاک سه‌گانه، نماد پندار، گفتار و کردار نیک است.

طرح زنبق: نماد خلوص قلبی است، که به شکل ریز و درشت زده می‌شود.

طرح سرو: یکی از درختان مقدس زرتشتی‌ها است و نماد آبادانی زمین و استقامت است.

و در آخر اینکه طرح‌ها برگرفته و الهام از طبیعت است و چیزی بین واقعیت و خیال می‌باشد.



«حاجی زود باش! مردم پشت در منتظرند و بعد هم زودتر بریم سر خیابون اتوبوس‌ها حاضرند.»
آقای سلامی اشک توی چشمش جمع شده بود و بعد هم بلند بلند زده بود زیر گریه.

وقتی به حق افتاده بود و نعره سر میداد که:

«آخه زود بود که رفتی...! خدایا! آخه من چرا...؟»

آقای کدخدایی گفته بود:

«بر محمد و آل محمد صلوات...»

اینکه چه طور شد که آقای سلامی رفت اتاق بغلی؟ تا این جا همگی موافقت اما این می‌ماند که در تمام مدتی که آقای سلامی در اتاق بغلی بوده آیا آن‌ها چه بحثی را به میان کشیده بودند که صدای نازک کشداری را در اتاق بغلی نشنیده بودند؟ اما آقای استغفاری حاضر است به خدا و پیغمبر و جانشینانش قسم بخورد که این صدای نازک را شنیده!

آقای سلامی از اتاق بغلی که برگشت تیپ زده بود. بوی عطر و ادکلن لباسش توی اتاق پیچید؛ گره کراوات مشکیش را محکم کرد و پیپ اش را با فندک روشن کرد، مثل یک تازه داماد آماده رفتن شد. برای هر سه تاشان شک ایجاد شد که چه طور آقای سلامی هنوز کفن خانمش خشک نشده لباس مشکي را از تنش در آورده و اینگونه تر گل و ورگل به مراسم هفت مادر بچه‌هایش می‌رود.

دکمه ماقبل آخر

اتاق افتاده است.

روی مبل‌ها که ولو شدند یکی گفت:

«تنهایی هم بد چیزیه!»

سگی روی حیاط پارس کرد و نشان داد که آقای سلامی خیلی هم تنها نیست.

بعد ها مشخص شد که این حرف را آقای استغفاری گفته است و آقای استغفاری هم پذیرفت. ولی حاضر است نعوذبالله به همه یکصد و بیست و چهار هزار پیغمبر قسم بخورد که این دلیل نمی‌شود که اول از همه او وارد اتاق مهمان خانه آقای سلامی شده است.

آقای کدخدایی به آقای استغفاری گفت: «تو قبول کن که تو اول وارد اتاق مهمانخانه شده‌ای و من هم قبول می‌کنم که من گفتم دکمه ماقبل آخرت باز است.»

با همه این‌ها هر سه می‌گویند: «آقای سلامی که از دستشویی برگشت و آمد توی اتاق، اول شرت و زیرپوشش را که کف اتاق ولو بود برداشت و بعد هم زل زد به ما؛ بلافاصله سرش را پایین انداخت و زیر لب زمزمه کرد که این خونه صاحب نداره و هر چیزی یک جایی ولوه.»

آقای استغفاری گفته بود:

-سید محمد علی وکیلی شهرباکی / داستان نویسی-

هر همه شان می‌گویند از شکاف در که نگاه کردیم قطعا آقای سلامی در حال بستن کمر بندش بود و دکمه‌های پیراهنش را تند تند می‌بست. در را که مجبور شد باز کند موهایش کاملا به هم ریخته بود. اما وقتی یکی به طعنه گفت: «دکمه‌هاتون هنوز بازه!»

صورت آقای سلامی سرخ شد و سرش را پایین انداخت. مثل کسی که کار زشتی کرده باشد، یا گریه‌ای که گوشت دزدیده است.

سه تایی سر گذاشتند توی خانه و با اشاره آقای سلامی یک راست رفتند توی اتاق اولی که نامش مهمانخانه بود روی مبل‌های اتاق ولو شدند.

اما پس از آن شب؛ با همه جر و بحث‌ها؛ هیچکدام حاضر نشدند بدون ترس و لرز بگویند:

«من بودم که به آقای سلامی گفتم دکمه ماقبل آخرت باز است.»

آقای استغفاری می‌گوید: «آقای سلامی از شنیدن این طعنه حتی سرش را از خجالت بالا نیاورد.»

وقتی وارد مهمانخانه شدند فقط آقای کدخدایی متوجه شده بود که شرت و زیر پوش آقای سلامی گوشه



گالری صنایع دستی نقشینه

- حدیث کریمی‌فر -

گالری صنایع دستی نقشینه که در موزه صنعتی واقع است، از چند جهت اهمیت دارد اولاً وجود موزه صنعتی که مانند نگینی است در خیابان بهشتی، این موزه دومین موزه معاصر معتبر در ایران است که آثار نفیس و منحصر به فرد از هنرمندان جهانی چون «هنری مور»، «آگوست رودن»، «وازارلی» و هنرمندان شاخص ایرانی چون «هوشنگ سیحون»، «ایران درودی»، «پرویز کلانتری» را در خود جای داده است. هم چنین آثار «سهراب سپهری» و وسایل شخصی این شاعر معاصر، تنها در موزه صنعتی کرمان واقع است. ثانیاً موزه صنعتی که این روزها با گل کاری و وجود آب نماهای متعدد به حق تبدیل به باغ موزه شده است، در کنار کتابخانه تخصصی هنر و گالری صنایع دستی محل دنجی است برای اهل دل و اهل هنر. گالری صنایع دستی نقشینه بیش از یک دهه فعالیت دارد و هدف آن گسترش هنرهای اصیل و

بومی کرمان چون «پته» است... به قول حافظ «عیب می جمله که گفתי هنرش نیز بگو...» با اینکه موزه از معتبرترین موزه های ایران است اما متأسفانه بسیاری از مردم کرمان حتی نام این موزه را نشنیده اند، موزه صنعتی پتانسیل بسیار بالایی در جذب گردشگر (ایرانی و خارجی) دارد که متأسفانه به هزاران دلیل این باغ موزه زیبا، اغلب چون خلوتکده ای امن است. ای کاش اداره ارشاد کرمان که متولی این موزه است با همکاری میراث و شهرداری با چاپ بنر، بیلبورد، بروشور برای معرفی موزه صنعتی اقدامی سازنده داشته باشند تا نام نیکی از مسولین وقت بماند. آن چنان که نام «حاج اکبر» بانی پرورشگاه صنعتی که سالهاست تبدیل به موزه شده است، در جریده عالم ثبت شده است.

کرمان با آن همه جاذبه تاریخی و گردشگری، اغلب مقصد مسافران نیست و بیشتر در مسیر شهرهاست که این امر هم به کم کاری مسولین بر می گردد.

بعد از واقعه اخیر کرمان (اعمالیات تروریستی سالگرد حاج قاسم) چهره نامطلوبی از کرمان نشان داده شد و بیشتر مسافرین هراسی از این شهر نجیب و آرام دارند.

از دلایل دیگر مهجور ماندن موزه صنعتی نامنظم بودن کتابخانه را می توان اشاره کرد چرا که این کتابخانه تنها کتابخانه تخصصی هنر است و بسیاری از کتاب های ویژه در زمینه سینما، نمایش، موسیقی، فرش و نگارگری دارد. اما متأسفانه به دلیل نامنظم بودن شیفت کاری تعدادی از مراجعین آن ریزش کرده اند. نبود پارکینگ هم یکی از دلایل عمده عدم مراجعت به موزه است.

یک بنای اصیل که ثبت میراث فرهنگی است. با مجموعه ای از کافه کتاب، آمفی تئاتر، سینما تک، ورکشاپ های هنر، برگزاری نمایشگاه صنایع دستی، رونمایی از کتاب های نویسندگان کرمانی، می تواند هزاران مرد و زن، پیر و جوان را به قلب تپنده مرکز شهر بکشد.



تنها زن ایرانی امدادگر و تک تیر انداز؛ آمنه وهاب زاده

جنگ در دوره های مختلف نظامی در پادگان جی تهران ثبت نام کرد و به مدت چهار ماه دوره هایی اعم از آموزش سلاح های سنگین، رانندگی تانک، عبور از دیوار مرگ، سقوط آزاد، تاکتیک های رزمی و رزم شب را فرا گرفت و پس از آن به عنوان امدادگر به جبهه جنوب اعزام شد و در بیمارستان پتروشیمی مشغول به کار شد. وهاب زاده به زبان های عربی و انگلیسی مسلط بود و در دوره های نظامی و اطلاعاتی آموزش دیده بود، به همین دلیل به ماموریت های برون مرزی در شهرهای مختلف عراق در گروه جنگ های نامنظم شهید چمران اعزام می شد.

اولین مجروحیت وهاب زاده از ناحیه شکم و پهلو هنگام شبیخون رژیم بعث به ایستگاه عملیات آبادان اتفاق افتاد که بسیاری از رزمندگان در آن شبیخون به شهادت رسیدند. همچنین در عملیات والفجر یک زمانی که منطقه فکه مورد حمله شیمیایی قرار گرفت، مجروح شد.

(ره) در تهران مشغول به کار شد. در بحبوحه انقلاب اسلامی و اوایل جنگ تحمیلی به دلیل نیاز به حضور نیروهای انقلابی پیشنهادات زیادی برای پست های مهم تر به وی داده شد؛ مسئولیت امور خواهران در جهاد سازندگی کرج، مسئول گروه خواهران در ستاد نماز جمعه تهران و مسئولیت حفاظت و امنیت خواهران نماز جمعه تهران از جمله مسئولیت هایی بود که او بر عهده داشت.

این بانوی مجاهد پس از شروع

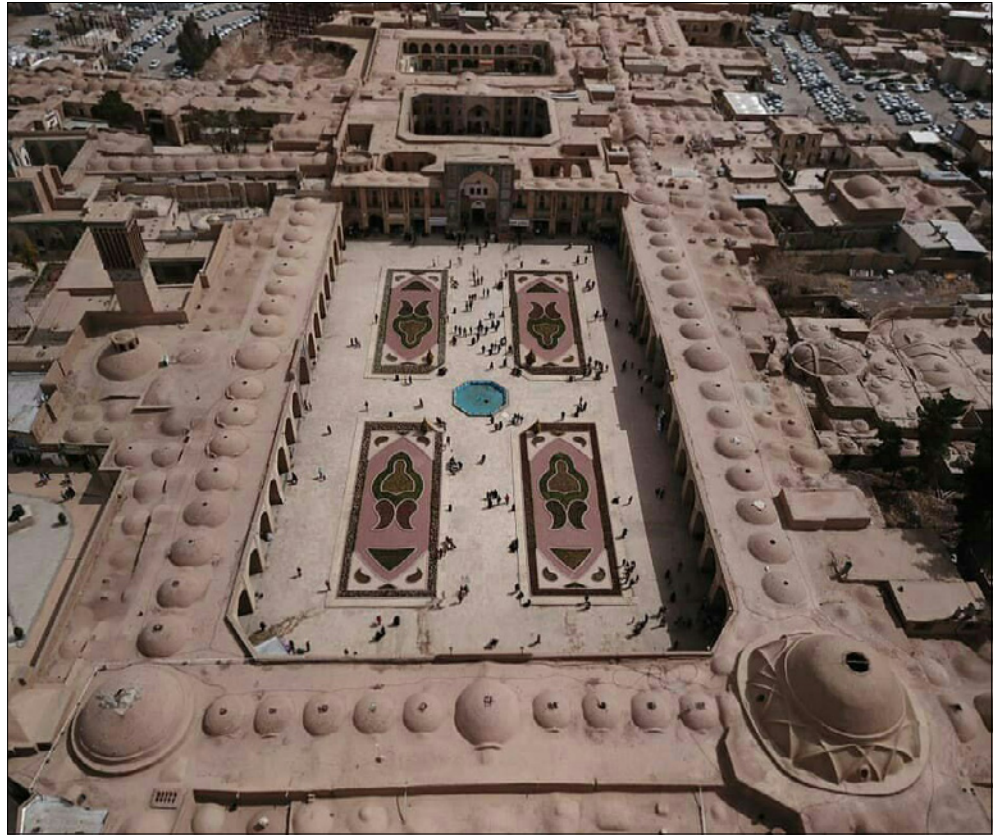


وهاب زاده

به زبان های عربی و انگلیسی مسلط بود و در دوره های نظامی و اطلاعاتی آموزش دیده بود، به همین دلیل به ماموریت های برون مرزی در شهرهای مختلف عراق در گروه جنگ های نامنظم شهید چمران اعزام می شد.

آمنه وهاب زاده، جانباز ۷۵ درصد دوران دفاع مقدس یکی از بانوانی است که دوشادوش مردان در جنگ تحمیلی در جبهه ها حضور پیدا کرد. وی متولد اردبیل است. وهاب زاده در دوران کودکی به دلیل شغل پدر همراه با خانواده خود در کشور عراق و در شهر سامرا زندگی می کردند. پدر این بانوی مبارز به دلیل فعالیت های سیاسی و مبارزاتی با یاران امام خمینی (ره) در نجف و کاظمین ارتباط داشت و این تعاملات در شکل گیری شخصیت او تأثیر بسزایی داشت. وهاب زاده در ۱۵ سالگی پدر خود را در عراق از دست داد و به دلیل فعالیت علیه رژیم پهلوی از طرف استخبارات رژیم بعث به ایران تبعید و پس از مدتی وارد مبارزه سیاسی علیه حکومت شاهنشاهی شد و با آقای عسکراولادی و نعیمی همکاری داشت.

وهاب زاده پس از آغاز جنگ تحمیلی به عنوان مسئول تحویل شهدا در بیمارستان امام خمینی



ای کاش کرمانی‌ها کرمانی باشند!

-سجاد شمس‌الدین سعید/
راهنمای گردشگری-

کرمان نام بلندی است. کرمان سرزمین تاریخ‌های کهن است. در کرمان به شنیدن عدد‌های چهار رقمی و بیش از پنج هزار سال عادت داریم. کرمان سرزمینی است که طبیعتی بس گوناگون دارد. چنان گوناگون که در سفری یک روزه می‌توان گاه از لرز سرما به خود پیچید و گاه از حرم گرما شره عرق ریخت! کرمان دیار مردمانی کهن با فرهنگ‌های متنوع است. که هر یک با گذشته‌های بلند از هنر و آداب و رسوم صنایع دست‌بافت خود، از کرمان سرزمینی با متنوع‌ترین صنایع دستی و غیره ساخته‌اند. گذشته از بازرگویی‌های گشته‌های بسیار، آگاهی مردم کرمان به نسبت کرمان چقدر است؟ مردمان کرمان چقدر کرمان را می‌شناسند؟ یا بهتر بگوییم: ما کرمانی‌ها چقدر کرمانی هستیم؟

به عنوان یک راهنمای گردشگری بارها و بارها میزبان گروه‌های کوچک و بزرگ داخلی و خارجی از کشورهای و شهرهای بسیار مختلف ایران و جهان بوده‌ام و دیدن حیرت‌گردشگران از

زیبایی‌ها و تاریخ کرمان برایم عادی شده است. در استانی زندگی می‌کنیم که نه تنها ساکنین نقاط دیگر ایران از آن کم می‌دانند، که حتی خود کرمانی‌ها از ارزش‌های تاریخی و طبیعی آن بسیار کم‌اطلاع و یا به کلی بی‌اطلاع هستند. در کرمان، کرمانی‌هایی دیده‌ام که وقتی گردشگری از نقاط گردشگری شهر سوالی می‌پرسد، با خنده می‌گویند: "برای چه به کرمان آمده‌ای؟ کرمان جایی برای دیدن ندارد!" انگار نه انگار که اگر بخواهید تمام جاذبه‌های همین شهر را ببینید، به تنهایی دو روز وقت نیاز دارد. فروشنده‌ای در حالی که زیر راسته بازار چهارصد ساله با آجرکاری کم‌نظیر و گنبد نقاشی قجری و میدانی زیبا کسب روزی می‌کرد، در پاسخ به اینکه سوغات کرمان چه هست، چیزی جز آفیون و دود و... برای ارائه نداشت! بماند آن شهدادی بیست ساله که کلوت ندیده بود یا آن مردمان کرمان که در تور رایگان کرمان‌گردی برایشان از کرمان می‌گفتم و حیرت زده نگاهم

می‌کردند که چه جایی هستیم و نمی‌دانستیم.

در مقابل در کوچه‌های بافت قدیم شهرهایی مثل یزد یا اصفهان که قدم می‌زنید، اطلاعات مردم از شهرشان به مراتب بیشتر است. نام شهرشان لبخندی از غرور به لبشان می‌آورد. اگر با شهرشان مزاحی کنید، شاید به دفاع بلند شوند و اخم و تخمی بکنند که دفعه آخرت باشد!

ای کاش کرمانی‌ها بدانند که استان‌شان بیشترین آثار ثبت جهانی را دارد که داشتن هر کدامشان آرزوی بسیاری از مردمان دیگر است تا بلکه اعتباری را به واسطه آن در سطح جهان و بازار گردشگری داشته باشند. ای کاش کرمانی‌ها بدانند که تاریخ‌های چهاررقمی و بالای شش هزار سال اصلا در دنیا عادی نیست و مردمی که دلخوش تاریخ‌های دو رقمی هستند. ای کاش کرمانی‌ها بدانند که کرمان نام بلندی است و دفعه بعد که از کرمان برای کرمانی‌ها می‌گوییم حیرت نکنند! ای کاش کرمانی‌ها کرمانی باشند.



نقش زنان بر سلامت خانواده

هستند، بنابراین باید این انرژی و آگاهی را در وجودشان داشته باشند تا دچار خلا و احساس پوچی نشوند. در این مقاله و سایر مقالات آینده تصمیم بر آن داریم که برای رشد، آگاهی و حتی کارآفرینی زنان قدمی برداشته و مطالب مفیدی برای جامعه ی ارزشمند زنان و دختران ارائه دهیم.

با توجه به نقش های مختلف زنان از جمله دوران بارداری، دوران شیردهی و پس از زایمان و حتی در دوران نوجوانی هم شرایط زنان و مردان باهم متفاوت است و نیازهای جسمی آنان متفاوت می باشد. سلامت زنان یکی از اولویت های اساسی سلامت جامعه و از اهداف توسعه ی هزاره ی سوم است. عوامل مختلفی طی دوره های زندگی زنان بر سلامت آنها تأثیرگذار هستند. در شماره ی بعد، به عوامل مهم و موثر در این زمینه پرداخته خواهد شد.

باتشکر از نگاه شما.

اجراکنندگان مراقبت های سلامت هستند. همه ما می دانیم که، اگر خانواده های یک جامعه به صورت متعادل و سالم باشند جامعه نیز از سلامت روانی برخوردار خواهد بود. پدر و مادر مربیان و معلمین و صد البته، محیط خانه اصلی ترین آموزشگاه برای فرد است.

حال سوالی که پیش می آید، اینست که زنان این آگاهی و رشد رو چگونه کسب کنند؟ و سوال دیگر اینکه، گفته شد زنان دهنده ی انرژی



آموزش و فرهنگ از طریق زنان توسعه می یابد، نقش زنان در سلامت خانواده چندوجهی است و زنان اولین مدیران و اجراکنندگان مراقبت های سلامت هستند.

-الهام محمدی-

خانواده از دیر زمان رکن اساسی جوامع انسانی به شمار می رود. سلامت خانواده از سه دیدگاه: سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی قابل بررسی است و زن نیز به عنوان یکی از ارکان خانواده در این سلامت نقش مهمی ایفا می کند.

زنان هم دریافت کننده و هم ارائه دهندگان اصلی مراقبت ها در نظام سلامت هستند و توانمندسازی اعضای خانواده بخصوص زنان که بیشتر مراقبت های سلامت توسط آنها انجام می گیرد، می تواند تاثیر قابل توجهی بر ابعاد مختلف سلامت خانواده داشته باشد و زمینه را برای رشد و تربیت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی کودکان که آینده سازان جامعه هستند فراهم می سازد. چون، آموزش و فرهنگ از طریق زنان توسعه می یابد، نقش زنان در سلامت خانواده چندوجهی است و زنان اولین مدیران و



به مناسبت روز جهانی بهداشت قاعدگی

تابو بودن!

-مریم حیدری مقدم-

سازمان wash united روز ۲۸ می (۷ خرداد) را به نام روز جهانی بهداشت قاعدگی با هدف افزایش آگاهی در زمینه اهمیت مدیریت بهداشت قاعدگی و از بین رفتن تابوها علیه زنان و دختران نامگذاری کرد. این سازمان در برلین آلمان مستقر است. به دلیل چرخش ۲۸ روزه قاعدگی بانوان که در هر ماه تقریباً به طور متوسط به مدت ۵ روز رخ می دهد؛ ۲۸ پنجمین ماه سال میلادی را به عنوان نماد آن انتخاب کردند.

پریود یکی از مهمترین فعل و انفعالاتی است که هر ماه در بدن زنان اتفاق می افتد و معمولاً دختران آن را در سن ۹ تا ۱۵ سالگی برای اولین بار تجربه می کنند و تا سن تقریباً ۵۰ سالگی ادامه پیدا می کند اما اغلب دختران به دلیل عدم آموزش، تجربه اول ممکن است همراه با احساس شرم و گناه همراه باشد. در حالی که امری کاملاً طبیعی است و باید در مورد آن صحبت کرد. با آموزش هایی که از قبل توسط والدین و مدارس داده می شود؛ آن ها را آماده کرد.

در این دوران بخشی از خون بدن که نتیجه ریزش بافت داخل رحم و مقداری هم از خون کامل بدن

می باشد؛ به مدت ۲ تا ۷ روز از طریق دهانه رحم از بدن خارج می شود که معمولاً با درد همراه است. دوران قاعدگی به دلیل فعل و انفعالاتی که در بدن رخ می دهد؛ عوارضی را به همراه دارد؛ عوارضی مانند افسردگی، پرخاش، عدم تمرکز، استرس و... که همه این علائم در کمتر از یک هفته از بین می روند. مردان باید اطلاعات لازم در این زمینه را بطور کافی داشته باشند تا بتوانند با رفتار صحیح احساس امنیت و آرامش را به همسرشان منتقل کنند و به او کمک کنند تا این دوره حساس را بخوبی سپری کند. روزانه میلیون ها زن در سراسر



روزانه میلیون ها زن در سراسر دنیا پریود می شوند و در این میان هستند تعدادی که توانایی مدیریت این چرخه را ندارند و به دلیل شرم و خجالت و تابو بودن این مهم بطور آزادانه از آن صحبت نمی شود.

دنیا پریود می شوند و در این میان هستند تعدادی که توانایی مدیریت این چرخه را ندارند و به دلیل شرم و خجالت و تابو بودن این مهم بطور آزادانه از آن صحبت نمی شود. این تابو بودن به حدی است که زنان در گرفتن مرخصی پریودی با مشکل مواجه هستند و یا برای خرید نوار بهداشتی نمی توانند آن را آزادانه حمل کنند. باید آن را در نایلونی که محتویاتش مشخص نباشد پنهان کنند. در اغلب مغازه ها هم نوار بهداشتی ها در مکانی گذاشته می شوند که در دید نباشند. شرم و خجالت در مورد مساله پریود باعث عدم آموزش به دختران و زنان می شود. آموزشی که برای حفظ سلامت بانوان جهان ضروری است. عدم رعایت بهداشت قاعدگی می تواند خطرات جدی را به دنبال داشته باشد.

جهانیان به دنبال عادی سازی این مساله هستند تا محیط را برای پذیرش و صحبت آزادانه آماده کنند. نامگذاری روزی به عنوان روز جهانی قاعدگی فرصت خوبی است تا به اهمیت این موضوع پرداخته شود و تلاشی همگانی در جهت افزایش آگاهی و آموزش آن به زنان و دختران سرتاسر جهان صورت گیرد.

خانواده‌های زندانیان؛ قربانیان بی‌گناه جرم و جنایت



اسما محمودی - خانواده‌های زندانیان بی‌آنکه مرتکب جرم و خطایی شده باشند، بی‌گناه مورد قضاوت جامعه قرار می‌گیرند و از بسیاری جهات دچار آسیب می‌شوند. وقتی فرد سرپرست خانوار با ارتکاب جرم غیر عمد یا عمد راهی زندان می‌شود، همسرش و فرزندانش نه تنها با خلا عاطفی نبود سرپرست خانواده روبرو می‌شوند بلکه با مشکلات اقتصادی جدی هم مواجه می‌شوند. زندانی شدن یک فرد، به ویژه سرپرست خانواده، تأثیرات گسترده‌ای بر روی خانواده او دارد. این تأثیرات نه تنها مالی و اقتصادی، بلکه روانی، اجتماعی و عاطفی نیز هستند.

بنا به گفته غلامعلی محمدی، رئیس سازمان زندانها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور «در حال حاضر حدود ۵۲ هزار خانوار نیازمند زندانیان تحت پوشش انجمن‌های حمایت از زندانیان قرار دارند.» او همچنین گفت که «به واسطه تفاهم نامه‌های منعقد شده با برخی نهادها مرتبط با فعالیت در حوزه‌های حمایت از اقشار آسیب‌پذیر، توانستیم زمینه اشتغال برخی از خانواده‌های زندانیان را فراهم کنیم.» مظفر الوندی، مدیرعامل انجمن حمایت زندانیان مرکز هم در این زمینه اعلام کرد که «در زمینه اشتغال همسران زندانیان و فرزندان که قادر به کار باشند، مشکلی نداریم و امکانات لازم برای این افراد فراهم می‌شود.»

چالش‌های خانواده‌های زندانیان خانواده‌های زندانیان با چالش‌های متعددی مواجه می‌شوند که نیاز به حمایت‌های جامع و همه‌جانبه دارند. ایجاد اشتغال از سوی دستگاه‌های متولی و نهادها حمایتی و خیران برای همسر و فرزندان که به لحاظ سنی قادر به کار کردن هستند، می‌تواند در حل بخش عظیمی از مشکلات این قشر از جامعه تأثیرگذار باشد.

چالش‌های اقتصادی: یکی از نخستین چالش‌هایی که خانواده‌های زندانیان با آن مواجه می‌شوند، مشکلات اقتصادی است. بسیاری از زندانیان پیش از دستگیری نقش اصلی در تأمین معیشت خانواده را بر عهده دارند. با از دست دادن این منبع درآمد، خانواده‌ها اغلب با مشکلات مالی جدی

مواجه می‌شوند. این مشکلات شامل ناتوانی در پرداخت قبوض، تأمین نیازهای روزانه و حتی حفظ مسکن است. زنان و کودکان در این شرایط اغلب مجبور به ورود به بازار کار می‌شوند که ممکن است منجر به کاهش کیفیت زندگی و تحصیل آنان شود.

چالش‌های روانی و عاطفی: زندانی شدن یک عضو خانواده می‌تواند اثرات عمیقی بر سلامت روانی و عاطفی اعضای خانواده، به ویژه کودکان، داشته باشد. کودکان ممکن است احساس گناه، شرمندگی، اضطراب و افسردگی کنند. این احساسات می‌تواند به مشکلات رفتاری و تحصیلی منجر شوند. همچنین، همسران زندانیان ممکن است با احساسات تنهایی، استرس و نگرانی مواجه شوند. این وضعیت‌ها می‌تواند به مشکلات زناشویی و حتی فروپاشی خانواده بینجامد. چالش‌های اجتماعی: از دست دادن یکی از اعضای خانواده به دلیل زندانی شدن، می‌تواند موجب انزوای اجتماعی شود. جامعه اغلب به خانواده‌های زندانیان با دید منفی نگاه می‌کند که می‌تواند منجر به تبعیض و عدم حمایت اجتماعی شود. این موضوع می‌تواند بر روابط اجتماعی و شبکه‌های حمایتی خانواده‌ها تأثیر منفی بگذارد. به طوری که خانواده‌ها از حمایت‌های اجتماعی که به شدت به آن نیاز دارند، محروم شوند.

مشکلات حقوقی و اداری: خانواده‌های زندانیان اغلب با مشکلات حقوقی و اداری پیچیده‌ای مواجه می‌شوند. این مشکلات می‌تواند شامل مسائل مربوط به حضانت کودکان، مدیریت اموال و دارایی‌ها و حتی مسائل مربوط به حقوق بازنشستگی و بیمه باشند. نبود دانش کافی در زمینه‌های حقوقی و عدم دسترسی به مشاوره‌های حقوقی می‌تواند وضعیت را برای این خانواده‌ها دشوارتر کند.

اهمیت حمایت از خانواده‌های زندانیان

خانواده‌های زندانیان به آموزش و حمایت‌های ویژه نیاز دارند تا بتوانند با چالش‌های پیش رو به خوبی مقابله کنند. این آموزش‌ها می‌تواند شامل مهارت‌های مدیریت مالی، مشاوره روانی، و آموزش حقوقی باشند. سازمان‌ها و

نهادهای حمایتی می‌توانند نقش مهمی در ارائه این آموزش‌ها و حمایت‌ها ایفا کنند. حمایت از خانواده‌های زندانیان از جنبه‌های مختلفی اهمیت دارد. این حمایت‌ها می‌تواند به کاهش اثرات منفی زندانی شدن بر آنان کمک کند. این حمایت‌ها می‌تواند شامل کمک‌های مالی مستقیم، تأمین نیازهای اساسی و حتی ارائه فرصت‌های شغلی برای اعضای خانواده باشند. با کاهش فشارهای اقتصادی بر آنان کمک کند. این حمایت‌ها می‌تواند شامل کمک‌های مالی مستقیم، تأمین نیازهای اساسی و حتی ارائه فرصت‌های شغلی برای اعضای خانواده باشند. با کاهش فشارهای اقتصادی بر آنان کمک کند. این حمایت‌ها می‌تواند شامل کمک‌های مالی مستقیم، تأمین نیازهای اساسی و حتی ارائه فرصت‌های شغلی برای اعضای خانواده باشند.