



سفر به دنیای سالمندی  
در آستانه روز جهانی سالمندان  
**آرزو کن پیر شوم**  
چشم‌هایم را می‌بندم و فکر می‌کنم اگر عمرم به دنیا باشد، سال‌ها بعد چه اتفاقی خواهد افتاد. قطعاً روزهایی می‌رسد که دلم کافه قدیمی روزگار دور را می‌خواهد تا جوانی‌هایم را مرور کنم. شاید دیگر مثل امروز توان غذا درست کردن نداشته باشم یا اگر هم داشته باشم، به خوشمزه‌گی امروز خودم...



مادرانی که دست‌شان طلاست!

## من یک مادر مقتصد هستم

در خانه پیاده می‌کردند و در واقع دست‌شان از جنس طلا بود... زنان افسران اقتصاد مقاومتی هستند که قدرت و میزان خرید خانواده‌ها را در دست دارند و به خوبی می‌توانند با صرفه‌جویی و حذف هزینه‌های زائد و جلوگیری از تجمل‌گرایی نقش اساسی در اقتصاد و مدیریت خانواده و جامعه داشته باشند. صرفه‌جویی به معنای درست و مناسب مصرف کردن است. این مسئله برای ایجاد تعادل میان درآمد و هزینه بسیار مهم و اساسی است و در حوزه اقتصاد خانواده نیز می‌تواند تأثیرگذار و سرنوشته‌ساز باشد.

اینها مال روزگار قدیم است؛ همان روزهایی که بیخچال و فریزر ما میکروویو و صد تا امکانات امروزی وجود نداشت اما فصل به فصل در خانه و حیاط بساط ترشی و سبزی و غوره و باقالی مهیا بود؛ همان روزهایی که زندگی به معنای واقعی رنگ زندگی داشت! فارغ از کیفیت مطلوب خورد و خوراک سالم فصلی، هنرهای کدبانوگری مادران دبروز نتیجه مستقیمی در اقتصاد خانواده داشت و به قول معروف افسران اقتصاد مقاومتی دبروز مادرانی بودند که بر پایه سه اصل قناعت، خلاقیت و تولید هم به شرایط اقتصادی پدر خانواده کمک و هم ذوق و هنر خود را

خاطر تان است شلواری که سال‌ها می‌پوشیدید ناگهان سر از دستمال تمیزکاری برای کف آشپزخانه درمی‌آورد؟! پرده پاره شده پد پزایی سهم پنجره کوچک اتاقک ته حیاط می‌شد؟ همان روزهایی که گوجه‌فرنگی‌های جعبه‌ای را می‌گرتیم و داخل حوض می‌ریختیم و بعد از صاف کردن، ساعت‌ها در دیگ بزرگ حیاط می‌جوشیدیم و بوی رب تازه محل را برمی‌داشت؟! ماست تازه خانگی چطور؟! همانی که مایع می‌زدیم و با ۱۰ تا دستمالی که مادر دور آن را می‌گرفت، بعد از چند ساعت ماست خوشمزه‌ای می‌داد که نظیر آن را جایی نخورده بودیم!

۲ روایت از رابطه‌هایی که باید تمام می‌شد  
**دوست اجتماعی**  
**یا گول زنگ عاطفی؟!**



۶ نکته زیباشناختی در تربیت دینی کودکان  
**مامان! خدا**  
**خیلی مهربون و قشنگه**

درباره تناقض‌های آشکار و پنهان مصرف‌گرایی  
**فقیران تجمل‌گرا**  
**و ثروتمندان دوچرخه‌سوار**

پیشنهادهایی برای مقابله با افسردگی پاییزی

**زیر باران شاعر باش**  
**اما افسرده نباش**



صفت ناپسند است که خدا به عنوان بهترین و کیل مدافع حتماً سائرین را در همان شرایط قرار خواهد داد. یکی از ریشه‌های مهم قضاوت کردن منفی، بدبین بودن به دیگران است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا اجنبوا کثیرا من الّظنّ انّ ینقض الّظنّ اثمّ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بسیاری از گمان‌ها بیهوده‌اند. چراکه بعضی از گمان‌ها گناه است.» (حجرات/۱۲)

یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی که در یک قضاوت رقم می‌خورد تصمیمات بعدی مادر رفتار است. هر فردی از دیدگاه خود اتفاقات و رفتارها را می‌بیند و براساس داده‌های محدود خود سنجش انجام می‌دهد و در نهایت دست به داوری می‌زند. اکثر سوء تفاهم‌ها، درگیری‌ها و اختلاف‌ها در میان خانواده، دوستان و همکاران و حتی تنش‌های ساده و معمولی مادر در محیطی براساس همین گمان‌ها و داده‌های اندکی که عمدتاً از پیش داوری است، جلو می‌رود.

شاید بهتر باشد بعد از این که مفروضات و گمان‌های خود را در مورد وضعیت بررسی کردیم، راهی برای همدردی و دلسوزی در مورد فردی داشته باشیم که او را مورد پیش‌داوری و قضاوت خود قرار دادیم.

البته این‌را نیز نباید فراموش کنیم که گاهی سکوت در برابر دیدگان به این بهانه که آنها را قضاوت نکرده باشیم، مشارکت در یک جنایت علیه خودمان و جامعه انسانی است.

عشق است که می‌تواند از گذرگاه‌های مخوف دنیایی عبور کرده و به سلامت خود را به مقصد برساند. عشقی که جز عشق معنا نمی‌شود:

هر چه گویم عشق را شرح و بیان / چون به عشق آیم خجل باشم آن  
گرچه تفسیر زبانه روشنگرست / لیک عشق بی‌زبان روشن‌ترست  
چون قلم اندر نوشتن می‌شافت / چون به عشق آمد، قلم بر خود شکافت  
عقل در شرحش چو خر در گِل بخف / شرح عشق و عاشقی هم عشق گفت

آفتاب آمد دلیل آفتاب / گر دلالت باید از وی رو متاب به نظر مولانا زندگی با مرگ تمام نمی‌شود بلکه مرگ، آغاز زندگی دوباره است. برای عاشقان خداوند، مرگ واسطه‌ای برای وصال است؛ جایی که عاشق و معشوق به هم می‌رسند و با هم یکی می‌شوند:

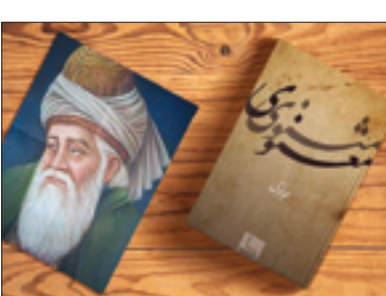
از جمادی مُردم و نامی شدم / او نما مُردم به حیوان سر زدم  
مُردم از حیوانی و آدم شدم / پس چه ترسم، کی ز مردن هم شدم  
حمله دیگر بهمیرم از بشر / تا بر آرم از ملاتک بال و پر تا آنجا که می‌گویند:

پس عدم گردم، عدم چون ارغنون / گویدم که انالیله راجعون  
به شمعان آوردن هشتم مهر ماه به عنوان روز بزرگداشت مولوی، برای ایرانیان بهانه‌ای است تا کمی بیشتر به سرمایه‌های ملی خود توجه کنند. مولانا شاعر همیشه تاریخ این سرزمین است. شاعری که هیچ‌گاه تمام نمی‌شود.



گاهی قضاوت نادرست ما درباره کسی، ممکن است به قیمت تباهی زندگی او تمام شود. حقیقت زندگی انسان‌ها شاید با برداشت ما از آن فرسنگ‌ها فاصله داشته باشد. می‌گفت نه کسی که وارد مسجد می‌شود مؤمن است و نه او که وارد میخانه می‌شود مست، شاید اولی برای دزدی و دومی برای نصیحت وارد شود!

قضاوت‌مان را نباید توجیه کنیم. خلیلی وقت‌ها اگر در موقعیت دیگران باشیم، واکنش‌های غلط آنها از ما نیز سر خواهد زد، بی‌تردید گاهی کسانی نیز ما را قضاوت نادرست و پیش‌داوری می‌کنند، اما به قدری این



بریده‌های اشعار او استفاده می‌کنیم. مولانا شاعر ملی ماست و زنده بودن اشعار او در روزگار ما بیانگر آن است که آفتاب عمر او هیچ‌گاه غروب نمی‌کند. اگر چه در کتاب‌های ادبی، مولانا را متولد ربیع‌الاول سال ۶۰۴ هجری قمری دانسته‌اند؛ اگر این درست باشد و اگر او امروز زنده بود «۸۳۹» یا «۸۴۰» سالش بود اما او واقعا زنده است و در تمام این سال‌ها اندیشه‌های او را زندگی کردیم و پس از این نیز تفکرات او، به عنوان میراثی به آیندگان منتقل خواهد شد.

هنوز رسانه‌ها متولد نشده بودند و برای سرگرمی حتی یک رادیو یا تلویزیون نبود، خانواده‌های ایرانی وقت خود را با خواندن «مثنوی معنوی» مولانا سسری می‌کردند. در شب‌نشینی‌ها دور هم جمع می‌شدند، کودک و بزرگ، پیر و جوان کنار یکدیگر حکایت می‌خواندند و با قند داستان‌های او، تاختی ایام را از یاد می‌بردند. امروز اما با تغییر سبک زندگی و در حیوحه زندگی مدرنیته، گاهی اشعاری کوتاه‌از او در تلفن همراه خود می‌خوانیم و در فضاهای اجتماعی از

### اول قضاوت و سپس توجیه می‌کنیم خودم دیدم خودم شنیدم!

**نیره ساری**  
نمک و شکر! شده تا به حال توی تشخیص این دو اشتباه کنید؟! همه ما در طول زندگی حداقل یکبار این اشتباه را انجام دادیم که نمک را جای شکر و شکر را جای نمک بریزیم. بعد از آن ترجیح دادیم در مواقعی که قابل تشخیص نیست از حواس دیگری برای تشخیص استفاده کنیم. اما حرف اصلی چیز دیگری است. حرف‌ها قضاوت کردن است. کمتر با اولین نگاه قضاوت کنیم! کمتر روی شنیده‌ها اکتفا کنیم و نظر بدهیم! کمتر ندیده، باور کنیم! کمتر و کمتر تا بالاخره یک روز یک جایی یاد بگیریم ما در جایگاه قضاوت دیگران نیستیم. بدون درک و دانستن دلایل دیگران چگونه می‌توانیم قضاوت کنیم؟! اصلا چرا؟! چون اساساً ما آدم‌های عجولی هستیم. تمام تمرکز ما گویی روی نتیجه متمرکز شده است و همین نسخه‌ها را برای دیگران هم می‌پیچیم. بی‌آنکه بدانیم نه کسی که خنده بر لب دارد عاری از غم و غصه است و نه کسی که سکوت می‌کند لزوماً نا است.

### در ستایش مولانا که فردا روز گرامیداشت اوست هنوز هم شرح درد اشتیاق اورا می‌خوانیم

**یلدا تقدیری**  
«مولوی» شاعر درانۀ تاریخ ادبیات ایران است که او را در کنار فردوسی، حافظ، سعدی و نظامی گنجوی، یکی از پنج قله و ستون‌های زبان و ادبیات فارسی به حساب می‌آورند. اینها پایه‌های مستحکم ادبیات ما هستند چراکه بعد از اینها هر کسی که شاعرانگی کرده، بی‌نیاز از آنها نبوده. کدام ایرانی است که مولانا را نشناسد و در عمر خود اشعاری از او را زیر لب، با خود زمزمه نکرده باشد؟ ایرانیان و دیگر اهالی زبان فارسی قرن‌هاست که با اندیشه‌های مولوی آشنا هستند؛ چه عاشقانی که شب و روز با اشعار او گریستند و در روزگاری که هنوز رسانه‌ها متولد نشده بودند و برای سرگرمی حتی یک رادیو یا تلویزیون نبود، خانواده‌های ایرانی وقت خود را با خواندن «مثنوی معنوی» مولانا سسری می‌کردند. در شب‌نشینی‌ها دور هم جمع می‌شدند، کودک و بزرگ، پیر و جوان کنار یکدیگر حکایت می‌خواندند و با قند داستان‌های او، تاختی ایام را از یاد می‌بردند. امروز اما با تغییر سبک زندگی و در حیوحه زندگی مدرنیته، گاهی اشعاری کوتاه‌از او در تلفن همراه خود می‌خوانیم و در فضاهای اجتماعی از

### خودماتی

### ویگردی

پس از جدایی و پایان رابطه معمولاً اشیا، وسایل و یادگاری‌های رابطه تمام شده و حتی عکس‌های طرف مقابل هم بر عکس‌های «همسرگزینی نادرست»، «قصه‌داشی و مهارت همسران»، «عملکرد نامطلوب همسران» و «شرایط نامطلوب اقتصادی» قرار دارد.

**افسردگی باغمگینی فرق دارد**  
سیمیا فردوسی روانشناس بالینی از تفاوت‌های افسردگی باغمگینی گفته است. وی با اشاره به اینکه افسردگی جزو اختلالات عاطفی است، گفت: افسردگی انواع مختلف دارد. از علامت‌های بارز افسردگی این است که اتفاقاتی که قبلاً فرد از آنها لذت می‌برد الان او را شاد نمی‌کند. همچنین فرد افسرده یا بسیار زود تحریک و عصبانی می‌شود یا خلق‌باینی دارد و حوصله حرف زدن و تحرک و انجام هیچ کاری را ندارد.

به نوشته فارسی، وی تأکید کرده است: غمگینی با افسردگی کاملاً متفاوت است. همه ما غمگینی را تجربه کرده‌ایم. غمگینی می‌تواند در اثر اتفاق و خبری بد برای مدتی کوتاه ایجاد شود. فردوسی در پاسخ به اینکه چه کار کنیم تا غمگینی تبدیل به افسردگی نشود، گفت: اینطور نیست که غم‌های معمولی انسان را به یک فرد افسرده تبدیل کند. چون افسردگی دلایل مختلفی دارد و می‌تواند مربوط به عوامل داخلی بدن انسان مثل عدم تعادل در ترشح هورمون‌های مختلف باشد. بخشی دیگر از افسردگی‌ها در اثر عوامل محیطی به وجود می‌آیند. فرد افسرده آنچه که برایش بسیار عزیز بوده را از دست داده و با فقدانی بزرگ روبه‌رو است.

**زبان‌ت را مدیریت کن تا زندگی بهتری داشته باشی؟**  
تحقیقات نشان داده است که نحوه مدیریت زبان ما تأثیرات قابل توجهی بر زندگی مان دارد. به نوشته باشگاه خبرنگاران جوان افرادی که بیش از حد از کلمه «سعی» خواهیم کرد» استفاده می‌کنند، به ندرت کار زیادی انجام می‌دهند. گفتن کلمه تلاش فقط یک راه پر سر و صدا برای انجام ندادن کاری است. گویی آنها پیش از موعد برای شکست خود یا انجام ندادن کار، برنامهریزی می‌کنند.

### وقتی جدا شدی کلاً از زندگی ات حذفش کن!

از بین رفتن قبح طلاق؛ تا همین چند دهه گذشته وقوع طلاق امری نه چندان رایج و غیرسنجیده در جامعه و در بین خانواده‌ها بود. البته افراط در این امر مشکلات دیگر مثل حل نشدن عمیق مشکلات و فرسودگی زوجین در اثر عدم تمایل به اصلاح یکی از طرفین را به همراه داشت. اما در مدت کمی جامعه از سمت دیگر ماجرا دچار افراط شد و این روزها طلاق به دلایل واهی، کودکانه و غیرمنطقی افزایش یافته است.

همسرگزینی نادرست: نتایج یک پژوهش که از سال ۱۳۷۷ تا ۱۳۹۷ توسط پژوهشگران دانشگاه الزهراء انجام شد چندین عامل اصلی طلاق را مشخص و معرفی کرد. این پژوهش‌ها مشخص کرد که عوامل مؤثر بر طلاق در چهار دسته کلی «همسرگزینی نادرست»، «قصه‌داشی و مهارت همسران»، «عملکرد نامطلوب همسران» و «شرایط نامطلوب اقتصادی» قرار دارد.

شروع اخبار و بگردی این هفته به فراموشی بعد از جدایی عاطفی اختصاص دارد. به اعتقاد دکتر محمدابراهیم تکلوروشناس پس از جدایی بهتر است اشیا، وسایل، عکس و حتی موسیقی که می‌تواند یاد خاطره و طرف مقابل را در ذهنمان نگه دارد را از چشم و گوش خود دور نگه داریم. به گزارش ایسنا وی گفت: گاهی افراد با اتمام یک رابطه عاطفی همچنان پروفایل و آنلاین بودن یا نبودن طرف مقابل در شبکه‌های اجتماعی مجازی را مجازی را چک می‌کنند و...

شروع اخبار و بگردی این هفته به فراموشی بعد از جدایی عاطفی اختصاص دارد. به اعتقاد دکتر محمدابراهیم تکلوروشناس پس از جدایی بهتر است اشیا، وسایل، عکس و حتی موسیقی که می‌تواند یاد خاطره و طرف مقابل را در ذهنمان نگه دارد را از چشم و گوش خود دور نگه داریم. به گزارش ایسنا وی گفت: گاهی افراد با اتمام یک رابطه عاطفی همچنان پروفایل و آنلاین بودن یا نبودن طرف مقابل در شبکه‌های اجتماعی مجازی را چک می‌کنند. برخی این خودکنترلی را دارند و این کار را انجام نمی‌دهند اما برای دسته دیگر پیشنهاد می‌کنیم شماره طرف مقابل را حذف کنند تا دائماً با چک کردن پروفایل، خاطرات پیشین را زنده نگه ندارند.

وی با بیان اینکه پس از پایان یک رابطه عاطفی نگه داشتن متعلقاتی که از آن فرد داریم منجر به درگیری ذهنی یا خاطرات یک رابطه تمام شده می‌شود، اظهار کرد: پس از جدایی و پایان رابطه معمولاً اشیا، وسایل و یادگاری‌های رابطه تمام شده و حتی عکس‌های طرف مقابل می‌تواند برای افراد درگیری ذهنی و فکری بیشتری ایجاد کند و از این رو حتی اگر افراد دوست نداشتند آن وسایل و اشیا را از بین ببرند بهتر است آنها را برای مدتی از مقابل چشمان خود دور نگه دارند تا شرایط برایشان عادی شود.

به گفته تکلور، حدود شش ماه زمان می‌برد تا افراد پس از جدایی بتوانند رابطه پیشین را فراموش کنند و اگر برای سبزی کردن این مدت از کمک روانشناسان و مشاوران استفاده کنند این فرآیند با کیفیت و سرعت بیشتری انجام می‌شود.

**واما سبزی اخبار و بگردی...**  
**چرا افزایش ۴ درصدی آمار طلاق اتفاق افتاد؟**  
فارس نوشت: در برنامه ششم توسعه پیش‌بینی شده بود که طلاق در جامعه ایرانی تا ۲۰ درصد کاهش خواهد داشت. اما چه اتفاقی افتاد که این روزها کارشناسان از افزایش ۴ درصدی آمار طلاق صحبت می‌کنند؟

ریش سفیدها فراموش شده‌اند؛ این روزها ریش سفیدی و کمک گرفتن از بزرگ‌ترها برای بسیاری فراموش شده است و زوج‌ها ترجیح می‌دهند خودشان را تجربه محدود برای زندگی خودشان تصمیم بگیرند.