



گعده‌ای بادختران نوجوانی که الگویشان را  
کریمه اهل بیت (س) می‌دانند

# دختران حضرت معصومه



طرح: زهره افغانی شهرآرا

۲۸ هنر با چاشنی  
دین و زندگی

۱۶ اولین گام را  
برداشته‌ایم

۰۸ مادرم برای ما  
پدري کرد



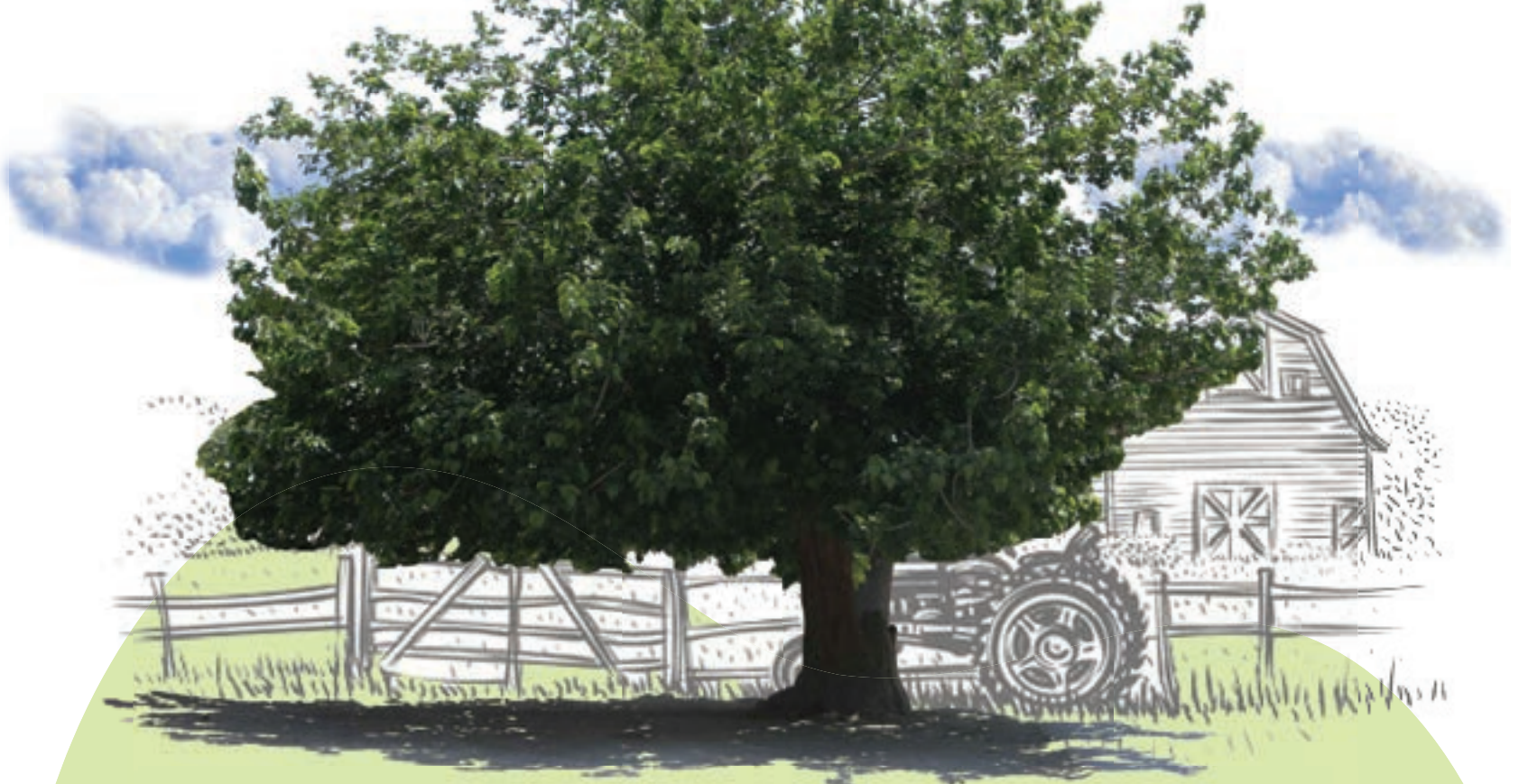
## ممنون که به دنیا آمدی بانو

فرستادن موشک به هواست و گاه به سختی پذیرفتن مسئولیت مادری و به دنیا آوردن چندتا بچه قدونیم قد است. گاهی هم می گویم با یک دست چندتا هندوانه برمی دارم و موشک هم می فرستم هوا و چندتا بچه را هم راست و حسینی تربیت می کنم و می فرستم درون جامعه. تهش می دانم خیلی توفیری ندارد. به قول مادرم، هرکس پیشانی نوشتی دارد و آنچه مهم است، رضایت خداست. رضایت خدا را هم می خواهم به تقرب از روی دوستانش به دست بیاورم و چه دوستی برای من بهتر از شما، معصومه اهل بیت. ممنون که به دنیا آمدی خانم و یک دنیا تشکر که می توانم از روی دست زن بودن را یاد بگیرم. برایم دعا کن. دمت هم گرم.

دارم، این است که من یک دختر هستم. دختر بودن فقط یک شاخص برای آدم نیست؛ نام یک جور نگاه به زندگی است. اسم یک شیوه زندگی کردن است. اسم یک شیوه درک و لذت از جهان است. حالا اگر این شیوه شیرین با قلبی مؤمن و روشن و ذهنی زیبا متحد شود، نتیجه اش می شود دخترانه ای مطمئن. به خودم که نگاه می کنم، می بینم در سرم کلی فکر است؛ کلی اگر و اما و شاید و باید. شایدها اضطراب های من هستند که بادهایی که از دل اصول و اعتقاداتم می آیند، سروسامانشان می دهند. برای همین به خودم و قدم هایم و راهی که می روم، مطمئن هستم. نمی دانم قرار است که و چه باشم. گاهی دلم می خواهد که یک کار بزرگ انجام بدهم، گاه این کار بزرگ قد

من یک دختر هستم. صورتی معمولی دارم. قدم هم زیاد بلند نیست. درس هایم را گاهی خوب می خوانم، گاهی هم نه. به آبا و اجدادم که نگاه می کنم، می بینم هم کمی مشهدی هستم، هم کمی اصفهانی، یک رنگه ترک هم دارم. تازگی متوجه شده ام که می شود جنوبی هم باشم. این یعنی یک ایرانی خالص هستم، از آن استخوان دارهائیش. دوستان زیادی دارم و با اینکه همیشه سعی کرده ام زیادی بدنباشم، چند نفری هم هستند که دوستم ندارند. گاهی کمی از سمن بزرگ تر نشان می دهم، وقت هایی هم پیش آمده که مامانم به من گفته است هنوز انگار یک دختر بچه هفت ساله ای! خلاصه اینکه حال و روزم خیلی پایین و بالا دارد، اما یک ویژگی که همیشه همراه من است و من خیلی دوستش

# طعم شیرین توت



از یک جایی به بعد زمان برای آدم می ایستد. عقربه های ساعت متوقف می شوند و تو در یک زمان خاص می مانی که خودت هم نمی دانی دقیقا چه وقت این اتفاق برای تو افتاده است.

● درست از تابستان سالی که کلاس ۳ متوسطه بودم، زمان برای من می ایستد. می خواستم جلد کتاب هایم را جدا کنم تا دوباره تمیز و نونوار شوند و بدهم به دختر خاله ام که سال قبل من بود و بعد مثل همه دخترهای دیگر، در اول مهر به مدرسه بروم که گفتند: عوضش باید بروم خانه شوهر. همین. مثل شماها نبودیم ما. به ما می گفتند چه کاری انجام دهیم، ماهم همان کار را انجام می دادیم. برای شما عجیب است. باید هم بخندی دختر جان. می فهمم. این چیزها را باید توی داستان ها بخوانی دیگر. دو سال بعد هم مادرت به دنیا آمد و بعد خاله ات و دایی هایت. بقیه اش را هم چند بار گفته ام و تو همین طور خندیده ای. اصلا برای چی این همه می خندی خب دختر جان؟ حرف های من این قدر خنده دار است؟ پاشو چای قند پهلور بربیز با هم بخوریم که کلی کار داریم.

● چه کاری عزیز؟

● اگر به تو بگویم که خراب می شود. بذار دایی صداقت بیاید خودت می فهمی.

● خواهش می کنم بگویند. من از غافل گیری خوشم نمی آید.

● صدای زنگ در حرفش را قطع می کند.

● خب ننه جان! برودر را باز کن تا زودتر بفهمی چه خبر است.

بلند شدم رفتم پشت پنجره. شیرین عسل، نوه ام را می گویم، هم رفت سراغ در باز کن. توی کوچه را نگاه کردم و دیدم صادق است. ماشین سفیدش را شناختم. سرش توی گوشه اش بود که صورتش را چسباند به اف اف از

آن پایین توی کوچه و گفت در را باز کنیم. شیرین عسل هم از این بالا دکمه اف اف را زد اما در باز نشد.

● من می روم در را باز کنم عزیز. دایی صادق آمده. نگفتید حالا برنامه چیست؟ تا وقتی صادق و شیرین عسل بیایند بالا، پرده سفید بزرگ را از توی صندوقچه بیرون می آورم. رنگ و رویش رفته اما هنوز سالم است. هیچ پارگی ای ندارد و یکی دو سال دیگر لا اقل جواب می دهد.

صادق و شیرین می رسند به داخل خانه. من هم می روم و چای قند پهلور می ریزیم و می آورم. صادق سلام علیک می کند. خسته است اما لبخند می زند.

● پس کو خانم بچه هات مادر؟ چرا آن ها را نیاوردی؟

● آن ها بعدا می آیند. فرهاد گفت مادر و خواهرش را می آورد. من هم گفتم بیایم دنبال شماها دیر نشود.

● برای چی دیر نشود دایی؟

● دایی جان، توت تکانی دیگر. خبر نداری مگر؟ عزیز گفت یک چیزی هست ولی نگفت.

● فصل توت رسیده دیگر مادر. باید برویم نذر بابا بزرگان را ادا کنیم.

● آن وقت عزیز جان، توت چه ربطی به نذر دارد؟

● چای هایتان یخ کرد. بخورید تا من چارقند سرم کنم. توی راه بهت می گویم ماجرای نذر توت را.

توی ماشین صادق نشستیم. برایش گفتم که بابا بزرگان، وقتی جوان بوده، کنار پدرش و برادرهایش درخت های توت را کاشته اند. درخت های توتی که توی جاده نیشابور

از دوراهی جاده قدیم می روی. آن ها را کاشتند تا اثراتی که می خواهند به زیارت و پابوسی آقاموسی الرضا بیایند،

سایه خنکی داشته باشند. از آن درخت ها چند تایی مانده هنوز. به آن ها گفتم تا وقتی زنده ام، باید نذر توت را انجام

دهم. باید توت های درختان را بتکانم و سر راه بگذارم تا زائران بیایند و شیرینی توت توی دهنشان، جان دوباره

بدهد به آن ها و به زیارتشان برسند. حرف هایم تکراری بود اما آن ها گوش می کردند. تارسیدن به دوراهی جاده قدیم نیشابور یکریز حرف زدم. گفتم آن موقع ها که صادق کوچک بود و تازه دندان درآورده بود، توت ها را مشت مشت می کرد توی دهانش. ما برای تکاندن درختان توت کار گرمی گرفتیم و او که خیلی تپل و بانمک بود، توی بغل کارگرها دستش را دراز می کرد و خودش

از درخت توت می چید. وقتی رسیدیم، شیرین عسل شروع کرد به عکس گرفتن از درختان توت. تلفن همراه صادق هم زنگ خورد و رفت آن طرف تر. من ماندم و چادر

سفید توت تکانی. بازش کردم. رد توت های قدیم هنوز کم و بیش دیده می شد. بازش کردم روی کاپوت ماشین

صادق. انداز براندازش کردم. دلم گرفت. هیچ کس نبود کنار چادر توت تکانی را بگیرد. جمعش کردم و انداختمش

توی ماشین. خواستم بروم توی ماشین بنشینم تا آن ها یادشان بیاید برای چه آمده اند اینجا. اما ناگهان دیدم

از دور، دو ماشین نزدیک می شوند. چراغ می دهند و بوق می زنند. صادق برای آن هادست تکان می داد. نزدیک

که شدند، دیدم مهربی و شوهر و بچه هایش است. مهربی،

دختر بزرگم. توی ماشین آن ها صدیقه هم بود. خواهر کوچکم که حالا خودش پنج نوه دارد. دو تا از نوه هایش

و عروسش را هم آورده بودند. ماشین دیگر هم ایستاد. دیدم پسر کوچکم با زنش و دخترهایش آمده و حالا

همگی زیر درختان توت، به دنبال درختی می گشتند که آن را بتکانند و توت هایش را توی سینی بریزند و بین

مردم پخش کنند.

از یک جایی به بعد زمان برای آدم می ایستد. عقربه های ساعت متوقف می شوند و تو در یک زمان خاص می مانی که خودت هم نمی دانی دقیقا چه وقت این اتفاق برای تو

افتاده است. برای من هم، زمان در نذر توت متوقف شد.

# هم‌رئیس خودمان هستیم هم‌کارگر خودمان

خانواده شکوری با تکیه بر توان خود، کارخانوادگی را انتخاب کرده‌اند

## گفتم تا هر جا بروی پشت هستم



سلطان کریمی مادر خانواده است. او حدود ۷۰ سال سن دارد و امسال برای دومین بار عازم مکه است. او که از قدیمی‌های منطقه فرخ‌دست روزهایی به یاد می‌آورد گل بیشتری در این روستا بود. آن موقع ما خیلی کار گل نمی‌کردیم تا اینکه پسر مهدی تصمیم گرفت وارد این کار شود. در کار جوشکاری ساختمان بود و چندباری افتاده بود. آخرین بار گفتم که دیگر نمی‌خواهم این کار را ادامه بدهی. آمد و گفت: مادر می‌خواهم گلاب‌گیری راه بیندازم. پشتم را می‌گیری؟ گفتم تا هر جا بروی پشت هستم. الان هم کار با تمام سختی‌ها می‌چرخد و خاطر من از پسر جمع است. البته که نمی‌گذارند من زیاد کار کنم ولی از بس ایستاده کار کرده‌ایم و بار سنگین جا کرده‌ایم همه دیسک کم‌داریم. کار ما بنشین و برخواست زیاد دارد ولی شکر خدا خوب است. پسر برای این کار خیلی زحمت کشیده چون ما گلاب‌گیری بلد نبودیم. سلطان بانو که ۶ دختر و ۳ پسر دارد حدود ۹ سال پیش دو مکه برای خودش و همسرش تهیه می‌کند تا راهی خانه خدا شوند ولی دچار مشکل ریه می‌شود و دکترها اجازه سفر به او نمی‌دهند تا اینکه امسال طلبیده می‌شود. می‌گوید: عمر شوهرم قدنداد که با هم برویم. ۳ سال پیش فوت کرد و حالا قرار است با پسر مهدی با هم مکه برویم. همه کارهای سفر را خودش کرده است. همه فکر مشکل ریه‌ام می‌کردند از یک بیماری باشد ولی از بس پای تنور بودم و پشم ریسته‌ام ریه‌ام خراب شده است. از قدیم اهل کار بودم. همه کارهای گاو و گوسفندها، پخت‌نان، پشم‌ریسی و بقیه کارهای خانه با خودم بود. ما از این اخلاق هانداشتیم که کارمان را برای بقیه بگذاریم. همه با خودمان بود.

بعضی چیزها را باید از دست‌ها  
بفهمی، دست‌هایی مثل دست‌های  
سلطان بانو که تا در دست می‌گیرم  
دنیا بی از حرف از میان آن‌ها برایم  
فاش می‌شود، حرف‌هایی که لابه‌لای  
پینه‌های دست‌هایش نهفته است و  
حاکمی از عمری تجربه است.

از مشهد تا اینجا راهی نیست. خلوت باشد یک ربع ساعت و اگر به شلوغی و ترافیک بخوری، در نهایت نیم‌ساعته اینجا بی. اینجا بی که به قمصر خراسان معروف شده است و چند سالی می‌شود که آوازه گلاب آن بین مردم پیچیده است.

مقصود ما «فرخ‌دست» است. قرار است به بهانه روز کارگر و فصل گل و گلاب پیش خانواده شکوری برویم. خانواده‌ای که همه با هم کمر همت بسته‌اند و زن و مرد پای کار هستند. کاری که از اولین ماه سال شروع می‌شود تا آخرین ماه‌های سال هم ادامه دارد. کاری که بنیه آن از مادر خانواده است و حالا دخترها و عروس‌ها هم پای آن آمده‌اند. به قول خودشان به جای کار برای دیگران، روی زمین‌های کشاورزی خودشان کار می‌کنند. هم رئیس خودشان هستند و هم کارگر خودشان.

در این خانه بزرگ سه خانواده در واحد‌های مجزا زندگی می‌کنند ولی همه با هم کار و چرخ زندگی را می‌چرخانند. سلطان کریمی، مادر خانواده، دو دخترش به نام‌های منصوره و زهرا، دو عروسش به نام‌های افسانه و کبری و دو پسرش به نام‌های اصغر و مهدی هستند. پدر آن‌ها سه سالی می‌شود که به رحمت خدا رفته و امسال تابستان سلطان بانو به همراه پسرش مهدی که در چرخاندن کارها نقش مهمی دارد عازم مکه هستند. آن‌ها هر سال جشن نذر گلاب برای امام رضا (ع) را در ایام گل محمدی برگزار می‌کنند و یک روز با حضور خدام بارگاه رضوی، هر چه گلاب تولید کنند به این آستان هدیه می‌دهند.





## از گل محمدی تا بهار نارنج



می آید خرید و فروش غوره داریم و بادستگاه آب غوره هم می گیریم. برج ۶ وقت شیربه پزی است. برج ۷ نعنای هادی می آید که از مزارع برای عرق گیری تهیه می کنیم. برج ۸ که هوا کمی سرد می شود ترشیجات درست می کنیم. رب می پزیم تا اینکه وقت زعفران ها برسد. از آن به بعد به کار زعفران و جمع کردن گل ها می رویم. از ساعت ۵ صبح تا عصر سر زمین ها هستیم و گل جمع می کنیم. بعد از آن شب تا جایی که خودمان بتوانیم گل ها را پاک می کنیم. اگر نه، الباقی را به همسایه ها می دهیم پاک کنند. هم زمان جمع آوری گل ها و خشک کردن آن ها را هم داریم. یک وقت هایی پیش می آید که تا ۴ صبح نخوابیم و مشغول کار باشیم فقط یکی دو ساعتی بتوانیم استراحت کنیم. یکی دو ماهی بعد از کار زعفران هایبیکاریم ولی از بس قبل از آن فشار کار زیاد بوده که بعضی وقت ها از کمر درد در خانه می افتیم. خود من پار سال دیسک کمرم زد بیرون. جدای از خرجی که داشت مجبور شدم چند ماه استراحت مطلق باشم. ناگفته نماند که برج ۱۲ فصل بیدمشک هاست و اول برج یک فصل بهار نارنج است که ما عرقگیری آن را انجام می دهیم و همین جا همه محصولات را می فروشیم.

با وجود این همه کار افسانه باز هم ناشکر نیست می گوید: چون کار ما ۲۴ ساعته است و در گل گیری همیشه باز است برای مشتری هادر این ایام باید یک نفر همیشه خانه باشد که جواب مشتری را بدهد و همه با هم بیرون نمی رویم. کم خوابی زیاد دارم. فصل زعفران ها از زانو درد یک وقت هایی مجبوریم یا پیمان را دراز کنیم و کار کنیم. از درد نیش زنبورهای عسل هم که دیگر برایتان نگوییم که ایام گل محمدی و گل زعفران روزی ۵-۶ بار هر کدام از ما رانیش می زنند. الان که عادت کرده ایم و نیش را می کشیم و کار را ادامه می دهیم ولی در دزدیاد دارد. از بس کار کرده ایم دیگر پوست دستمان زبر شده. البته که ناشکر نیستیم و خدا را شکر می کنیم ولی این طور هم نیست که هر کدام بگویم دستمزدی جدا داریم و سوا کنیم. هر چه سرمایه داریم در همین کار گذاشته ایم.

افسانه خانم عروس خانواده شکوری که هم فامیل باشوهرش است و ازدواج فامیلی داشته اند الان حدود ۱۸ سال می شود که عروس این خانواده است. او یک پسر ۱۷ ساله به نام هادی، یک دختر ۱۱ ساله به نام فاطمه زهرا و یک پسر ۷ ساله به اسم محمدرضا دارد. خودش هم متولد سال ۶۹ است و الان ۳۲ سالگی سن دارد. از آن مادرهای جوان است. او که متولد فرخداست در باره گل و گلاب و محصولات این روستا می گوید: گل از قدیم در این روستا بود ولی چون جشنواره ای برگزار نمی شد و گردشگری نمی آمد برای مردم فایده ای نداشت. بیشتر وقت ها گل ها را برای بقیه جمع می کردیم و یا دور ریز داشت. اما الان ۱۰ سال می شود که با کمک شورای روستا گل را شناختیم و خودمان شروع به گلاب گیری کردیم و اینجا معروف به قمصر خراسان شد. آن ها بعد از ورود گردشگر به منطقه و ایجاد بازار کم کم دم و دستگاه عرق گیری و گلاب گیری راه می اندازند. از سال ۹۸ کار گلاب گیری را شروع می کنند و از یک سال بعد دم و دستگاه کار را می خزند و الان حدود ۳ سال است که حرفه ای و با مدرک و مجوز کارشان را ادامه می دهند. در کنار آن نیز محصولات دیگری را نیز تولید می کنند. او در باره دیگر محصولات می گوید: به جز گلاب و انواع عرقیاتی از قبیل بیدمشک، نعنای، هل، دارچین و دیگر عرقیات ما انواع مریجات مثل مریای انجیر و گل محمدی درست می کنیم. شیربه خرما و شیربه انگور هم می گیریم و انواع ترشیجات را هم درست می کنیم. شیوه درست کردن خیلی از این ها اینترنتی یاد گرفته ام ولی خلایق های شوهرم هم زیاد است. البته بار بیشتر کار هم روی دوش اوست. نباشد خیلی از کارها روی زمین می ماند.

آن ها کل ماه های سال را درگیر هستند. از الان که اردیبهشت است و ماه گل محمدی شروع می شود تا آخرین روزهای سال که عرق بیدمشک می گیرند. در باره روزهای کاری افسانه خانم می گوید: از برج ۲ گل محمدی و گلاب شروع می شود که کنارش شربت گل محمدی، مریا و گل و غنچه خشک را هم داریم. بعد از آن برج ۴ غوره



## کار مجازی هم می کنیم



کبری لطفی عروس دیگر این خانواده است. او حدود ۴۰ سال سن دارد و ۱۸ سالگی است که ازدواج کرده است. مراسم ازدواج او با جاری اش افسانه که با هم در یک خانه زندگی می کنند در یک شب بوده است. او یک دختر ۱۴ ساله به نام فاطمه دارد و همسرش اصغر در تهران مشغول به کار است. می گوید: ما خانوادگی از اول در کار کشاورزی بودیم و پدر و برادرهایم هم در این کار هستند. زندگی ما با همین کشاورزی و تولیدات می گذرد. از تاک چینی بگیری تا گله داری و دامداری کرده ام و همه را بلدم. بعد از ازدواج هم که با مادر شوهر و جاری ام هم خانه شدیم بعد از مدتی همین کارها را ادامه دادیم. خاطریم هست که قبل از معروف شدن گل اینجا کیلویی ۶ هزار تومان گل بود ولی الان تا کیلویی ۴۰ هزار تومان قیمت دارد. کلا ما یک خانواده هستیم که هوای هم را داریم. بچه های جاری ام مثل بچه های خودم هستند. اگر کاری داشته باشند انجام می دهیم. مادر شوهرم خیلی دست به کمک است. تازه قبلا یک پیچ اینستاگرامی داشتیم که روش های تهیه انواع عرقیات، ترشیجات و این جور چیزها را آموزش می داد. ما فیلم می گرفتیم و منتشر می کردیم. فصل زعفران ها هم که کلا آشپزی را تعطیل می کنیم. چون نمی رسیم. یک غذای حاضری دم دستی درست می کنیم ولی بعد که کارها تمام شد جبران می کنیم. اینجا کار ما زیاد است. هر چند کارگر خودمان هستیم و رئیس خودمان. برای همین بیشتر برای کار انگیزه داریم. کبری از دنیای زنانه اش می گوید و اینکه با این همه کار فرصت نمی کنند مثل سایر خانم ها برای خودشان وقت بگذارند و کار برایشان همه چیز است. او در پایان اضافه می کند مشتری هم خوب داریم از مشهد که زیاد از تهران، اصفهان و شیراز هم برای خرید می آیند. تازه بعضی از مشتری ها هم اهل عراق و کربلا هستند و گلاب ما را تا شهرهای خودشان برده اند.



# زنانی که هرگز نمی‌میرند

دخترک خیلی شیطنت داشت. از دیوار راست بالای رفت و از دیو دوسر هم حساب نمی‌برد. سر سه سالگی که زبان باز کرد شد نقل همه مجالس. مادرش از این شیرین‌زبانی‌های او همیشه می‌ترسید. به خانه که می‌رسیدند یا اگر خانه بودند، تا مهمان‌ها می‌رفتند دست به کار می‌شد. اول یک دور اسپند دود می‌کرد و دور سر دخترک سه ساله اش می‌چرخاند. بعد هم به رسم قدیمی هاروی تخم مرغی را با زغال خط خطی می‌کرد و روی سر دخترش می‌شکست. دردانه بود اما قرار نبود که زیاد طعم این دنیا را بچشد. به چهار سالگی نرسیده، سر بازی قایم باشک، پایش از روی پله‌ها سر خورد و برای همیشه چشم‌هایش را بست. چشم‌هایی که یک ماه بعد در حدقه چشم صورت دخترکی دیگر باز شدند و این تنها خاطره ماندگار مادر از دخترک جسورش شد.

بالای تابلوی قرمز اورژانس نوشته است: هوالشافی. در نرده‌ای بیمارستان نیمه‌باز است و آمبولانسی آژیر زنان سر و ته می‌کند و از شیب پارکینگ بیمارستان دنده عقب پایین می‌رود. پسری صندلی چرخ دار مادرش را در حالی که رویش پتو کشیده است، از رمپ اورژانس بالای می‌برد و مردی نفس‌زنان خود را به نگرانی می‌رساند و می‌پرسد: «برای رضایت کجا باید برویم؟»

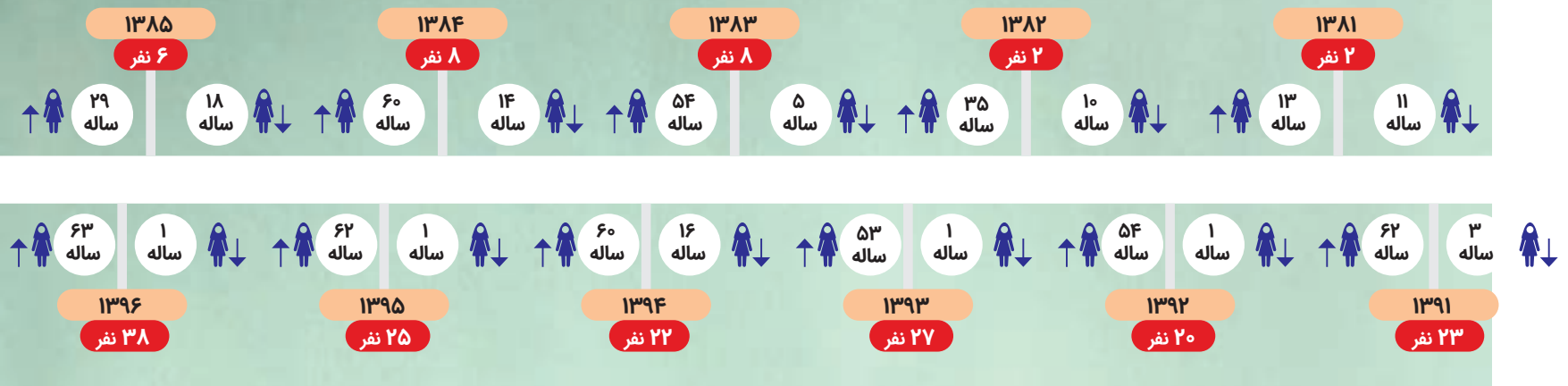
مادر دستش را روی چشم‌های عالیبه می‌کشد و چشم‌هایش را چند بار می‌بوسد. گوشش را روی قلب الهام می‌گذارد و نگاهی به چهره تازه‌علی که کبد دخترش را هدیه گرفته است می‌اندازد. با گوشه‌رو سری، اشک چشم‌هایش را پاک می‌کند و باورش می‌شود که دخترش هنوز زنده است.

## اعدادی از زندگی می‌گویند

اولین بانو  
دردی ۱۳۸۱ ماه  
۱۱ ساله

۲۹ ساله  
آخرین بانو  
در اردیبهشت ماه  
۱۴۰۲

از سال ۱۳۸۱ که اهدای عضو در بیمارستان منتصریه به عنوان تنها بیمارستان اهدای عضو در شرق کشور راه‌اندازی شده است، تاکنون ۵۳۳ بانو در سنین گوناگون عضو اهدا کرده‌اند. اولین بانویی که در دی ۱۳۸۱ عضو اهدا کرده، مرحوم مهناز نوروزی با یازده سال سن بوده است و آخرین بانویی که اردیبهشت همین امسال با اهدای اعضایش جانی به نیازمندان عضو بخشیده شده، مرحوم مهلا خدا دوست با ۲۹ سال سن بوده است. در میان فهرست اهداکنندگان عضو، اسامی کودکان دو، پنج و هفت ساله نیز به چشم می‌خورد؛ اما کمترین سن اهدارادخترکانی دارند که در یک سالگی بر اثر مرگ مغزی اعضای بدنشان اهدا شده است.



سال ۶۸ در ایران به فتوای امام<sup>(ع)</sup> در تاریخ ۳۱ اردیبهشت ماه اهدای عضو تأیید شد، ولی یازده سال طول کشید تا در مجلس تصویب شود. این روز در تقویم روز ملی اهدای عضو نام گرفت.

سال ۶۸



از سال ۸۱ اهدای عضو در بیمارستان منتصریه مشهد شروع شد و تاکنون هزار و ۳۱۰ نفر اهدای عضو داشته ایم که از این تعداد ۵۳۳ نفر خانم بوده اند. در مجموع ۵ هزار و ۶۰۰ نفر هم تاکنون دریافت عضو داشته اند که هزار و ۳۴۴ نفر از آن ها خانم بوده اند.

سال ۸۱



۱۳۴۴ نفر خانم



۵۵۹۷ نفر مجموع دریافت عضو

هر فرد مرگ مغزی



نجات ۸ نفر



هر ۱۲ ساعت  
یک نفر

موفق به دریافت عضو می شود



هر ۲ ساعت  
یک نفر

نیازمند به پیوند می میرد



## دانسته‌هایی درباره اهدای عضو

مرگ مغزی آقایان بیشتر است، چون بیشتر در معرض تصادف‌ها و آسیب‌ها هستند؛ اما در سکنه‌های مغزی خانم‌ها و آقایان برابر هستند.

در کشور ما پیوند اعضا فقط در شهرهای مشهد، تهران و شیراز انجام می شود.

مرگ مغزی زمانی پیش می آید که شخصی با استفاده از دستگاه‌های حمایتی از زندگی مصنوعی برخوردار باشد و مغز او قادر به هیچ عملکرد مغزی نباشد. زندگی مصنوعی به این معنی است که افراد مبتلا قادر نیستند هوشیاری خود را به دست آورند و حتی نمی توانند بدون دستگاه‌های حمایتی نفس بکشند.



اگر مایلید کارت اهدای عضو دریافت کنید، به وبگاه رسمی مرکز اهدای عضو به نشانی [ehda.sbmu.ac.ir](http://ehda.sbmu.ac.ir) مراجعه و نام نویسی کنید.

برای اهدا وراثت کبیر قانونی باید رضایت بدهند. همسر، فرزندان بیش از هجده سال و پدر و مادر هر کدام که در قید حیات باشند، باید رضایت بدهند. کارت اهدای عضو مانند یک وصیت است که وراثت کبیر می توانند به آن عمل کنند، ولی اجباری ندارند.



۱۳۹۰

۱۰ نفر



۵۵ ساله



۱۴ ساله

۱۳۸۹

۱۲ نفر



۶۵ ساله



۷ ساله

۱۳۸۸

۱۳ نفر



۵۳ ساله



۲ ساله

۱۳۸۷

۹ نفر



۵۵ ساله



۶ ساله

۱۳۸۶

۷ نفر



۶۳ ساله



۱۰ ساله



۶۲ ساله



۲۹ ساله



۶۷ ساله



۲ ساله



۷۳ ساله



۳ ساله



۶۸ ساله



۶ ساله



۶۵ ساله



۲ ساله



۶۷ ساله

۱۴۰۲ تاکنون

۸ نفر

۱۴۰۱

۴۳ نفر

۱۴۰۰

۴۶ نفر

۱۳۹۹

۱۵ نفر

۱۳۹۸

۵۱ نفر

۱۳۹۷

۳۹ نفر

دختر شهید عبدالحسین برونسی، در این سال‌ها  
 به عنوان یک معلم و مشاور در کنار دانش‌آموزانش بوده است

## مادرم برای ما پدري کرد

خیلی دوست داشت دختر داشته باشد و بعد از داشتن سه پسر، چشم انتظار یک دختر در دانه بوده است. به همه خانواده گفته بود اگر کسی مزه دختر دار شدن را به من بدهد، هر چه بخواهد مزدگانی می‌گیرد. بالاخره شب قدر (۲۳ رمضان) سال ۱۳۵۶ این خبر را به عبدالحسین می‌دهند و بعد از انتظاری طولانی، یک دختر به خانواده آن‌ها اضافه می‌شود و فاطمه زندگی عبدالحسین و معصوم را زیباتر می‌کند. البته شهادت فرصت زیادی به عبدالحسین برونسی نمی‌دهد و در حالی که فاطمه فقط هفت سال داشته است، برای همیشه از او جدا می‌شود و فاطمه فرصت تجربه رابطه پدر و دختری را از دست می‌دهد. هر چند که خودش می‌گوید مادرش هیچ‌گاه نگذاشت بار فقدان پدر سنگین باشد. فاطمه وقتی که قد کشید به خاطر علاقه همین مادر معلم شد. این روزها که روز معلم باروز دختر در یک ماه قرار گرفته است. گفتیم بد نیست سراغ یک معلم برویم که دختر از نسل دهه ۶۰ است.

### مادرم ۸ فرزند را به تنهایی بزرگ کرد

فاطمه برونسی در خانه‌ای پر از انرژی و نشاط با پنج برادر و دو خواهر بزرگ شده است. سراسر دوران کودکی اش پر از خاطرات شیرین بازی با خواهران و برادرانش است. شش ساله بود که پدرش، عبدالحسین برونسی، شهید می‌شود. هفت سال فرصت زیادی برای ثبت و ضبط خاطرات پدر به فاطمه نداده است، اما می‌گوید مادرش هیچ وقت نگذاشته است جای خالی پدر را حس کند: «هیچ کدامان هیچ وقت خلأ نبود پدر را حس نکردیم، چرا که مادر با همه توان سعی می‌کرد نبود ایشان را جبران کند. مادر خیلی حساس بود و در تربیت ما چیزی کم نمی‌گذاشت. با وجود کمبود امکانات، در آن زمان برای بزرگ کردن ما زحمت زیادی کشید. بعد از شهادت پدر، مسئولیت سنگین پرورش و تربیت هشت فرزند را به تنهایی عهده دار بود. وقتی بعضی‌ها می‌گویند ان شاء... شهید ما را شفاعت کند، من گاهی با خود می‌گویم مادرم باید شهید را شفاعت کند، چرا که در نبود ایشان خیلی سختی کشید.»

### من و دخترم ۲ دوست صمیمی هستیم

فاطمه سال ۱۳۷۷ ازدواج کرده است. همسرش در همه مراحل زندگی از تحصیل گرفته تا کار... همیشه همراهش بوده است. نتیجه ازدواجشان یک دختر دوازده ساله است. به عنوان مادر یک نوجوان دهه هشتادی می‌گوید: «نسل جدید با زمان ما خیلی تفاوت دارد. افکار و علایق آن‌ها هم با ما فرق می‌کند. من هم مثل همه مادران در رابطه با دخترم گاهی با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شوم، اما در مجموع رابطه‌ای گرم و صمیمی با هم داریم. مانند مادرم روی تربیت فرزندم خیلی حساس هستم. البته همیشه سعی می‌کنم علاوه بر مادر برایش بهترین دوست باشم تا من را همیشه در هر موقعیتی کنار خودش حس کند.»

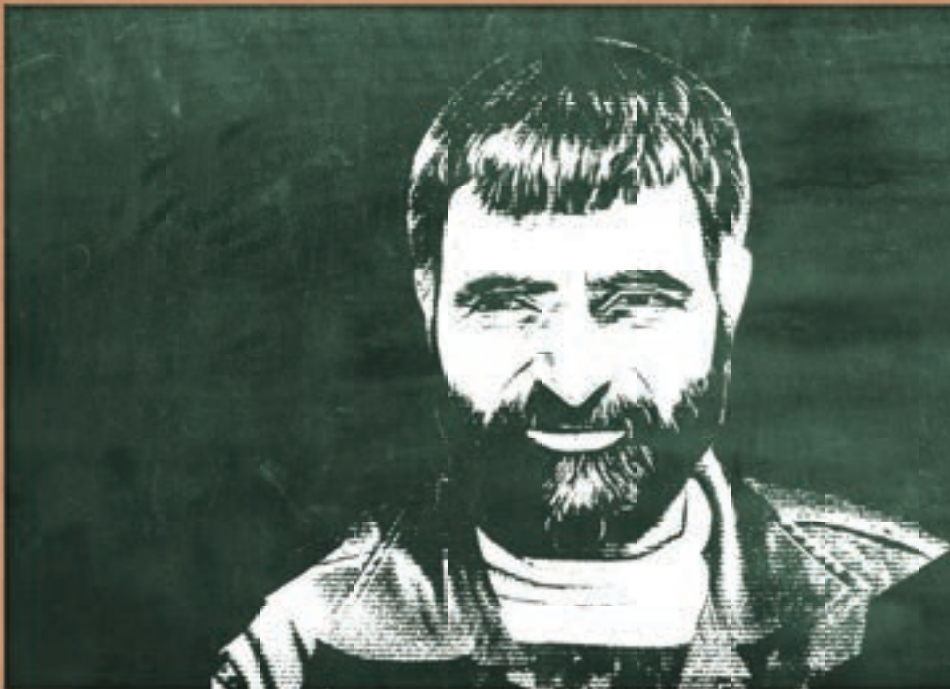
### عاشق شغلی شدم که انتخاب اولم نبود

فاطمه برونسی سال ۱۳۷۵ در رشته روان‌شناسی در دانشگاه فردوسی مشهد پذیرفته شده است. تحصیلاتش را در همین رشته تا مقطع دکتری ادامه داده است. امروز علاوه بر اشتغال در آموزش و پرورش، در دانشگاه فرهنگیان مشهد نیز تدریس می‌کند. او می‌گوید: «خودم به فکر معلم شدن نبودم و مادرم دوست داشت که معلم شوم. بنابراین سال ۱۳۷۵ موقع انتخاب رشته دانشگاه، رشته روان‌شناسی با تعهد دبیری را در دانشگاه فردوسی انتخاب کردم. من ناخواسته وارد آموزش و پرورش شدم، اما الان خیلی به شغلم علاقه مندم.»

فاطمه امروز بعد از ۲۱ سال سابقه حضور در آموزش و پرورش، به عنوان مدیر هنرستان شاهد مهدیه خدمت می‌کند. او کارش در آموزش و پرورش را رسماً در سال ۱۳۷۹ آغاز کرده است. در ابتدای دوران خدمت معلمی در روستاهای اوارشک ملک آباد، حسن آباد و ده غیبی در منطقه احمدآباد بوده است. از آن روزها به نیکی و شیرینی یاد می‌کند و یکی از خاطرات آن روزها را برایمان تعریف می‌کند: «اوایل خدمت در روستای حسن آباد در مقطع دبیرستان، مشاور یک مدرسه بودم. آن روزها در روستاها معمولاً همه مقاطع در یک مدرسه بودند. رابطه‌ام با دانش‌آموزان خیلی خوب بود. یک روز، در هفته معلم در دفتر نشسته بودم که ناگهان یکی از بچه‌های دبستان روستا آمد و یک جوراب روی میز گذاشت و گفت: خانم این مال شما. بعد به سرعت رفت. فقط چند لحظه او را دیدم. اصلاً متوجه نشدم چه کسی بود و کلاس چندم بود. حتی به من فرصت تشکر هم نداد. حس وحال و احساس خالصانه‌ای که آن بچه به من داشت، برایم خیلی لذت بخش و امیدوارکننده بود. خدا را شکر که به من چنین توفیقی داده است.»







### به نسل جدید احترام می‌گذارم

با وجود اینکه الان مدیر مدرسه است، هنوز هم رابطه‌اش را با دانش‌آموزان حفظ کرده است و در مواقع نیاز به عنوان مشاور هم در کنار آن‌ها حاضر می‌شود. او درباره برقراری ارتباط با نسل جدید می‌گوید: «تعامل با نسل جدید سخت‌تر شده است، اما باید با بچه‌ها همراه شد. باید با آن‌ها به خوبی صحبت و رفتار کنیم. من همیشه با دانش‌آموزانم مؤدبانه صحبت می‌کنم و به آن‌ها احترام می‌گذارم، چون می‌دانم در این صورت آن‌ها هم متقابلاً همین‌طور رفتار می‌کنند. با دانش‌آموزانم رابطه‌ای صمیمی دارم و حتی درباره موارد خصوصی زندگی‌شان هم با من مشورت می‌کنند.»

او درباره مسائل تربیتی دانش‌آموزان هم اضافه می‌کند: «امروزه خانواده‌ها معمولاً درگیر مسائل اقتصادی‌اند و بیشتر توقع دارند ما روی بچه‌ها کار کنیم. خیلی در بحث تربیتی و پرورشی می‌شود روی بچه‌ها کار کرد. من بیشتر سعی می‌کنم این‌طور باشم. دیدن این است که همه بچه‌ها پاک هستند. قطعاً برای آموزش نسل جدید ما هم باید آگاهی داشته باشیم. به گفته امام علی (ع) ما باید فرزندانمان را برای زمانه خودشان تربیت کنیم. بنابراین، باید علایق و سلیق آن‌ها را بشناسیم و به آن احترام بگذاریم. حتی سعی می‌کنم برای ایجاد صمیمیت بیشتر اصطلاحاتی را که بچه‌های جدید استفاده می‌کنند، یاد بگیرم.» نظر فاطمه بروسنی را به عنوان یک معلم درباره نقش آموزگاران در تربیت نسل آینده می‌پرسیم. او معتقد است: «معلمی یک عشق است. در غیر این صورت کار سختی محسوب می‌شود. من چون عاشق کارم هستم، احساس می‌کنم از هر لحظه آن لذت می‌برم. معلم یعنی آن کسی که می‌تواند خصوصیات اخلاقی و رفتار خوب را در دانش‌آموزان پرورش دهد و علاوه بر معلومات خوب، تفکر خوب و استقلال رأی را به بچه‌ها بیاموزد.»

### دوست داشتم بچه‌ها پدرم را ببینند

فاطمه برونسی در مرور روزهای مدرسه و محدود خاطراتش با پدر شهیدش، می‌گوید: «یادم هست کلاس اول بودم و مدرسه‌ام نوبت ظهر بود. برای مدرسه رفتن بهانه آوردم و خودم را به مریضی زدم. زیرپتو رفتم و وانمود کردم خوابیده‌ام. هدفم این بود که از ساعت مدرسه بگذرد، چون در این حالت باید همراه ولی به مدرسه می‌رفتم. منتظر شدم تا بابا از بیرون بیاید. به خانه که رسید، وقتی دید من آن موقع روز هنوز به مدرسه نرفته‌ام، تعجب کرد. بالای سرم آمد و با مهربانی پرسید: مگر امروز مدرسه نداشتی؟ چرا نرفتی؟ گفتم: حالم خوب نیست و مریض شده‌ام. رفت و با یک شربت ویتامین برگشت. هنوز مزه‌اش را به خوبی به خاطر دارم. گفت: برایت دارم و آوردم دخترم. الان می‌خوری و زود خوب می‌شوی و با هم به مدرسه می‌رویم. من هم از اول همین را می‌خواستم. دوست داشتم این اتفاق بیفتد و با پدرم به مدرسه بروم تا همه هم کلاسی‌هایم او را ببینند.»

## گوشه

### من فرزند شهید هستم؛ پس...

۱ هر زمان جایی اسم پدرم را می‌بینم یا می‌شنوم، به خود تلنگر می‌زنم که خیلی باید مراقب رفتارم باشم، چرا که جامعه از ما توقع بیشتری دارد. پشت نام ما شهید برونسی است و هر کار کنیم، مردم به پای ایشان می‌گذارند.

۲ همیشه تلاش کرده‌ام مانند پدر شهیدم که با وجدان کاری مثال زدنی همواره در رعایت بیت‌المال و حرام و حلال نمونه و سرآمد بود، عمل کنم. هر چند که من یک انگشت کوچک پدرم هم نمی‌شوم، همیشه سعی خودم را کرده‌ام.

۳ پدرم همیشه در هر موقعیتی با وجدان کاری مثال زدنی کار می‌کرد. من هم سعی می‌کنم در محیط مدرسه یا دانشگاه علاوه بر رعایت مسائل مالی برای حفظ بیت‌المال، با وجدانی بیدار در کارم نظم و دقت داشته باشم.

۴ سعی می‌کنم تواضع را از ایشان بیاموزم و هم در محیط کار و هم در جمع دوستان و خانواده و... با دیگران با اخلاق پسندیده رفتار کنم، چون ما فرزندان شهدا با رفتار و اخلاقمان در اصل، شهیدمان را به دیگران می‌شناسانیم.

من کوچک‌تر از آن هستم که بخواهم به عنوان یک دختر شهید از دیگران چیزی بخواهم. فقط امیدوارم خداوند این توفیق را به ما بدهد که بتوانیم راه شهدا را ادامه بدهیم و پیرو رهبرمان باشیم.

خودمان را در قبال مردم مسئول بدانیم و بتوانیم مانند شهدا در راه خدمت به مردم قدم برداریم.

چیزی  
نمی‌خواهم



# قصه ما، قصه همراهی است

خانواده باقری، خانواده‌ای که همیشه همراه هم هستند

معلوم است که خانه، خانه بچه‌داری است. همه چیز جمع و جور است و خبری از وسایلی که دم دست بچه‌ها خواهد به چشم هم‌زنی خرد و خاکشیر شود و یک جایی از دست و پایشان فرورود، نیست. از هر اسباب بازی و وسیله‌ای هم دوتا به چشم می‌خورد. یکی برای کارن و یکی برای کیان که مبادا جنگ و دعویایی کودکانه سروسیله‌ای پیش بیاید. تاب دوطرفه است و اسب آبی دورانی دویشته. با وجود این بین این دوقلوها هنوز هم اختلافاتی سراین که اول من دوم تو هست! اختلافاتی که خانه‌های بچه‌دار آن‌ها را خوب می‌فهمند. به درخواست ما برای مصاحبه خانم شوقی و آقای باقری در خانه‌اند تا درباره ۱۰ سال همراهی خود بایکدیگر صحبت کنند و آقای خانه از حمایت‌ها و پشتیبانی‌هایی بگوید که در شرایط سخت شغلی همسرش داشته است.

## معرفی

### زوجی فعال با یک جفت دوقلو

زهرا شوقی و همسرش ابراهیم باقری ۱۰ سالگی می‌شود که ازدواج کرده و زندگی مشترک خود را شروع کرده‌اند. خانم شوقی یکی از سخت‌ترین شغل‌های دنیا را دارد. او ماما است و الان ۱۷ سالگی می‌شود که این حرفه را ادامه داده است. کارشناسی مامایی دارد و از سال ۸۴ که مشغول به کار شده، کار در شهر سرخس و تربیت جام را تجربه کرده و از سال ۹۰ در بیمارستان ام‌البینین<sup>(۴)</sup> مشاهد تاکنون مشغول به کار شده است. همسرش آقای باقری، ارشد روان‌سنجی دارد و فرهنگی است. او در حال حاضر مسئول مرکز مشاوره ناحیه پنج مشهد است. به مناسبت ۱۵ اردیبهشت که روز جهانی ماما است به سراغ این خانواده رفته‌ایم تا روایتشان را از موفقیت در این شغل با وجود فرزند دوقلو بگویید.

**آقای باقری:** برایم شخصیت طرف مقابلم مهم بود. خانمی می‌خواستیم که از نظر تحصیلات با خودم متناسب باشد. از طرفی هم می‌دانستم خانمی که تحصیلات دارد از آن می‌خواهد استفاده کند و خانه‌نشینی برای او چندان خوش آیند نیست. می‌دانستم که بایک خانم شاغل ازدواج می‌کنم ولی برایم سختی و آسانی کار او هم اهمیت چندانی نداشت. مهم خودش بود. خانم از طریق دوست خواهرم به ما معرفی شد. خواهرم هم ماما بود ولی با وجود این من هیچ فضای ذهنی از کار مامایی و سختی‌های آن نداشتم. تصورم را هم نمی‌کردم که کارش این قدر سخت باشد البته این سختی در تصمیم‌گیری من برای ازدواج نقشی نداشت ولی الان هر کدام از بچه‌ها برای مشاوره شغلی پیش من می‌آیند و می‌خواهند مامایی را انتخاب کنند. برای آن‌ها با توجه به تجربیاتم کار را تشریح می‌کنم و تازه می‌فهمند که با تصورات آن‌ها چقدر فاصله دارد. این شغل به‌نظم شغلی طاقت‌فرسا از نظر روحی و جسمی است.

**خانم شوقی:** مایک محیط کاری پرسر و صد داریم که خیلی‌ها حتی تحمل این که لحظه‌ای در آن بمانند را ندارند. استرس کاری ما بالا است چون با جان دهنده سروکار داریم. ۱۷ سال شیفت‌های گردش داشتیم که صبح و عصر و شب بود ولی الان ۶ ماه است که شیفت صبح و شب آخر هفته دارم.

**آقای باقری:** قصه زندگی ما قصه همراهی و همکاری بوده است. سال اول بعد از تولد بچه‌ها که خانم خودش بود و همه کارها را انجام می‌داد. اخلاقش این است که همه کارها را خودش به بهترین شکل انجام دهد و کار را روی گردن دیگران نیندازد. گاهی شب‌ها بچه‌ها که به بی‌خوابی می‌انداختند یکی را من نگه می‌داشتم و یکی را همسرم. بعد که سرکار رفت باید شیفت‌های مخالف را پوشش می‌دادم. یک وقت‌هایی دیرتر می‌رفتم و یک وقت‌هایی زودتر برمی‌گشتم خانه. ساعت‌های حضور در خانه را باید با هم هماهنگ می‌کردیم که بچه‌ها تنها نباشند.

**خانم شوقی:** ۹ ماه بعد از تولد بچه‌ها باید سرکار می‌رفتم ولی من از ۳ ماه مرخصی استحقاقی ام هم استفاده کردم و دیرتر سرکار برگشتم. بچه‌ها مشکل کم‌وزنی داشتند و این موضوع من را خیلی اذیت می‌کرد. ولی همسرم در تمام شرایط کنارم بود. بعد از زایمان با شرایط بچه‌ها ممکن بود دچار افسردگی شوم ولی با صحبت‌ها و دل‌داری‌های همسرم مشکلی برایم بوجود نیامد. حرف‌های امیدوارکننده از آینده‌ی زندگی‌هایمان باعث می‌شد که بتوانم شرایط را تحمل کنم. روز سوم بعد از زایمان که به من گفتند مشکل یکی از بچه‌ها جدی‌تر است خیلی بهم ریختم ولی باید خودم را جمع و جور می‌کردم تا به کار بچه‌ها برسم. خیلی از مردها در شرایط سخت بیشتر استرسی می‌شوند ولی همسر من خودداری می‌کرد و اگر حرف‌های امیدوارکننده‌اش نبود شرایط برای من خیلی سخت‌تر می‌شد.

**آقای باقری:** طرف می‌شویم، خانه جارو می‌کنم و بچه‌داری می‌کنم ولی معمولاً غذا درست نمی‌کنم. سعی کرده‌ام خانم اگر ۹۰ تا کار می‌کرد من هم ۱۰ تا باقیمانده را انجام دهم. البته همسر من یک شخصیت پرتلاش، فداکار توانمند دارد که خودش همه کارها را در حدکمال انجام می‌دهد.



## گوشه

## از تجربه های یک ماما

● سرخس که کار می کردم آخر هفته ها متخصص نداشتیم و بیماران را با آمبولانس به مشهد می آوردیم. یک بار ۲ شب از یک زایمان برگشتیم و دوباره ساعت ۶ اعزام داشتیم آن هم با آن آمبولانس های قدیمی.

● چون بچه ها را دوست داشتیم این رشته را انتخاب کردم ولی واقعا نمی دانستم که این اندازه سخت است. مادرها خیلی حساس هستند و از طرفی ما با جان دو نفر طرف هستیم.

● یک بار تجربه زایمان خانمی در آمبولانس را داشتم. نیمه های راه مشهد از سرخس بودیم که دردش گرفت. بیمار سزارینی بود و بچه مشکل داشت. هرچه بلد بودم را انجام دادم تا این که زایمان کرد. آن خانم مادر ۳ بچه بود و تمام مدت با خودم فکر می کردم که باید حواسم به مادر یک خانه و زندگی باشد. اتفاقا روز عید غدیر بود و هر سال عید این خاطره برایم تجدید می شود.

● نمی دانم تا به حال چند عمل زایمان طبیعی انجام داده ام ولی در ۳ ترم آخر دانشجویی برای گرفتن مدرک نهایی باید حتما ۸۰ عمل زایمان طبیعی را انجام داده باشیم. شاید با یک ضرب و تقسیم سرانگشتی می توانم بگویم که حدود ۷۵۰۰ نوزاد را تاکنون گرفته ام.

● یک بار هم در تربیت جام یک نوزاد پسر را به دنیا آوردم که خیلی برایم دوست داشتنی بود. گفت اسم بچه را تو انتخاب کن. گفتم: بگذار ارسلان. نگاهی کرد و چیزی نگفت. آنجا این اسم ها رایج نیست. دو هفته بعد همان خانم بیمارستان به دیدنم آمد. گوشت عقیقه بچه را آورده بود. بچه ای که بغلش بود را نشانم داد و گفت اسمش را همان ارسلان گذاشتم.

● به تمام خانم هایی که قصد مادر شدن دارند پیشنهاد می کنم در کلاس های بارداری که در بیمارستان ها برگزار می شود شرکت کنند. این کلاس ها ۸ جلسه مؤثر است.

**خانم شوقی:** وقتی بچه های یک ماهه بودند جمع و جور کردن بچه های دوقلو برایم خیلی سخت بود. از طرفی چون خودم بچه آخر خانواده بودم تجربه ای نداشتم و همه کارها را مادرم انجام می داد ولی بعد از ازدواج آدم دیگری شدم. یک ماه اول را هر جور بود گذراندم ولی بعد از آن خانه مادرم رفتم و همسرم قبول کرد با من بیاید و کنارم باشد. این همراهی او برای من خیلی مهم و مفید بود. خیلی از آقایان در این شرایط به خانم می گویند تو برو ولی من نمی آیم ولی همسرم من آمد. نزدیک یک سال و نیم آن جا زندگی کردیم. طبقه ما مجزا بود و کارها را خودم انجام می دادم ولی حضور مادرم باعث دلخوشی ام بود و همراهی همسرم برایم خوب بود. در این شرایط رفت و آمد های خانواده همسرم تحت تاثیر بود و به راحتی نمی توانستند به ما سر بزنند. رفت و آمدها با خانواده اش کمتر می شد ولی قبول کرد تا شرایط برای من بهتر شود. مدتی هم که خانه مادرم بودم همه کارهای بچه ها با خودمان بود. هر اندازه که می توانستم خودم انجام می دادم و الباقی با همسرم بود. مادرم حامی بود و ما سعی می کردیم کارها را خودمان به بهترین شکل انجام دهیم. کلا روی بچه ها خیلی حساس هستیم و آن ها الان هم که پنج سال و نیمه هستند جایی نمی گذارم. اگر همسرم باشد پیش او هستند اگر نه برنامه ای و دورهمی که نتوانم بچه ها را با خودم ببرم، نمی روم.

**اقای باقری:** زندگی برای ما چیزی به جز همراهی نبوده است. انجام کارهای خانه توسط خودم، وظیفه ام بوده است نه لطف! این حرف ها که من کمک می کنم و وظیفه من نیست در زندگی ما معنی ندارد. به سهم خودم باید در کارها شریک باشم. ما بعد از تولد بچه ها تجربه های جدید داشتیم و شکست های زیادی را تجربه کردیم. در همه اتفاقات با هم و در کنار هم بودیم. شبانه روز، در کنار هم جلومی رفتیم و این طور نبود که هر کدام دنبال کار خودش و پیشرفت خودش باشد. سرزندگی را دوستایی گرفتیم. خیلی جاها نتوانسته ام کمک کنم ولی آن چه در توانم بوده را انجام داده ام. البته خانم به ندرت می گذارد که من کاری انجام دهم. اول زندگی می گفت فقط ما کارورنی بلدیم درست کنیم ولی وقتی وارد زندگی شدید دیدم از هر انگشتش یک هنر می بارد.

**خانم باقری:** خیلی از شب ها که برای حال بد بچه هانمی خوابیدم هزاران کیلو تلامه نمی توانست حال من را خوب کند ولی حرف ها و امیدهایی که همسرم به من می داد حال را خیلی رو بر او می کرد و برایم خیلی ارزش داشت.

**خانم شوقی:** خیلی از همکارانم می گویند که همسرشان کمک دستشان نیست یا اینکه همه کارهای بچه را انجام نمی دهد ولی همسر من در نبودم همه کارهای بچه ها حتی پوشک آن ها را هم عوض می کرد. در تمام کارهای بچه ها کمک بوده و هر کاری که می خواستم انجام دهم در کنار بوده است.

**اقای باقری:** شرایط خیلی سخت بود، بسیار بسیار سخت، نه یک ذره! ولی ما کنار آمدیم و خودمان را با شرایط وفق دادیم. تا ۴ سال اولی که بچه ها به دنیا آمده بودند مهمانی نمی توانستیم برویم. در حد خانه مامان ها رفت و آمد داشتیم. تا همین یک سال پیش مسافرت نتوانستیم برویم. خانم زمان بارداری هم ۹ ماه استراحت مطلق بود. هر جا از زندگی که احساس کرده ام لازم است از همسرم حمایت کرده ام. بعضی وقت ها امید در زندگی آدم نزدیک به صفر می شود و ناامیدی سراغ آدم می آید ولی من آنچه می توانسته ام را انجام داده ام. آنچه به نظرم درست می رسیده است. سعی می کردم یک تصویر مثبت از آینده زندگی برای همسرم ترسیم کنم و همین باعث می شد حال بهتری داشته باشد. گاهی برنامه های دورهمی می گذاشتم و گاهی با برنامه های شاد سعی می کردم حال او و خودم را بهتر کنم.



خانه پدری «ریحانه پزشکی راد» مکانی برای خدمت به دختران و خانواده‌ها

# باید به دخترانمان زیبایی‌های دین را نشان دهیم

دختران گل‌های باغچه‌ای هستند که او در خانه پدری‌اش ساخته است. برای این دختران هزینه زمانی و مالی کرده و پای آن‌ها نشست تا در همه زمینه‌ها رشد کنند. ریحانه پزشکی راد با ایجاد مؤسسه‌ای فرهنگی سعی کرده تا شمیم محبت و مهربانی راد را در فضای خانواده پخش کند. «شمیم خانواده» نامی است که برای این مؤسسه انتخاب کرده و کار فرهنگی را سرلوحه امور مجموعه قرار داده است. دغدغه مندی ریحانه پزشکی راد در حوزه کار فرهنگی جامعه سبب شده تا او در این مسیر همه اعضای خانواده‌اش را همراه خود کند. همراهی که مؤثر واقع شده و نتایجی به همراه داشته که در گفت‌وگو با این بانوی فعال شهرمان مرور می‌کنیم.

## دیدار سرنوشته ساز در باغ پدر بزرگ

پدر بزرگ ریحانه مرحوم حبیب... پزشکی راد آدم بسیار زحمتکش و پرتلاشی بوده است. زاده روستای میان علیا از توابع طرقله بوده و کارش را با شاگردی در یک نانوايي شروع می‌کند و در ادامه با سعی و تلاش کشاورز نمونه و کارآفرین موفقی می‌شود که املاک زیادی را هم وقف کرده است. مقید بوده تا همیشه مؤمنان راد را باغی که با دستان خودش بنا کرده است، دعوت کند. در یکی از این دعوت‌ها اهالی حوزه مهمانش می‌شوند. در این روز خانم فاطمه طاهایی هم با شاگردانشان به آنجایی روند. بقیه ماجرا را از زبان ریحانه خانم می‌شنویم: «ایشان در جمع طلبه‌ها بودند که نگاهشان به من جلب شد. مرا صدا زدند و اسمم را پرسیدند. گفتند ریحانه جان کنار من بنشین. با صمیمیت و مهربانی خاصی مرا تا آخر برنامه نزدیک خود داشتند. در آخر هم من را به صورت خصوصی برای مراسم شب عاشورا به منزل خود دعوت کردند. تمام این صحبت‌ها و دعوت خصوصی... در آن لحظه اثراتی نداشت. اما چند سال بعد مسیر زندگی من را تغییر داد و مرا به سمت ورود به حوزه سوق داد. در ادامه هم همواره اصولی که ایشان برای تربیت دختران به کار می‌گرفتند سرلوحه کارم قرار می‌دادم.»

## ریحانه و یک خانواده همدل

صحت ما از همین ابتدا گل انداخته، از نام زیبایش که پدرش ۵۳ سال پیش برای او انتخاب کرده است، می‌گوید: «بسیار به نامی که پدرم برایم انتخاب کرده علاقه مند هستم. به حدی اسم ریحانه را دوست دارم که اگر پدرم اسم مرا ریحانه نمی‌گذاشت، این اسم را روی دخترم می‌گذاشتم.» او در سال ۶۸ ازدواج کرده و صاحب یک دختر و یک پسر سه‌نوه است. خودش و راهی که شکل گرفته را مدیون همراهی همسر، پدر و مادرش می‌داند و با حسی توأم با سپاسگزاری و افتخار از کمک‌هایی که آن‌ها او را در این مسیر کرده اند یاد می‌کند: «کمک‌های مالی‌ای که پدر، مادر و همسر در این سال‌ها به مجموعه داشتند تنها بخشی از حمایت‌های آن‌هاست. این سه نفر در این سال‌ها همیشه یار و یاور و پشتیبان پر از عشقی برای من در این مسیر بوده‌اند.»



## نگاه توحیدی به علم حوزه

مدیریت خانواده اخذ کرده است. همان طور که خودش گفت به کشورهای زیادی سفر کرده است. به زبان انگلیسی و مالایی مسلط است و مدتی را هم برای انجام امور تبلیغی در مالزی سپری کرده است. از اهمیت و تأثیر که حضورش در حوزه در زندگی اش داشته است بر ایمان می گوید: «در زندگی تجربیات زیادی دارم و کارهای مختلفی را امتحان کرده ام. اگر به گذشته برگردم ممکن است بعضی جاها را پاک کنم اما روی دوران حضورم در حوزه را با ماژیک پررنگ می کنم. ورود به حوزه در پیچه های جدیدی را به روی من باز کرد. نگاه من یک نگاه توحیدی شد. به قول قرآن که می گوید همه چیز را رنگ خدا ببینید. وقتی این طور به زندگی نگاه کنیم هیچ مانعی نمی تواند سدا راه آدم شود.»

خانم پزشکی راد در رشته تجربی دیپلم خود را می گیرد اما برای ادامه تحصیل تصمیم متفاوتی می گیرد. خاطرات دوران کودکی اش و اولین ملاقاتی که در دوازده سالگی با خانم طاهایی داشته، جرقه ای را در ذهنش روشن می کند. ریحانه خانم از آن روزها و تصمیمی که گرفته می گوید: «دیپلم تجربی را گرفتم اما به طلبگی علاقه مند شده بودم. با وجود سختی هایی که در مسیر بود و با اینکه با فضای حوزه بیگانه بودم، وارد حوزه شدم. تحصیلات حوزوی را تا سطح ۱۳ ادامه دادم. با اینکه در آن چهار سال تحصیل در حوزه درگیر بچه داری و امور خانه بودم و ضمناً خیلی هم به مسافرت می رفتم، همیشه درس خوان بودم و بهترین نمره ها را می گرفتم.» البته ریحانه خانم بعد از تمام کردن تحصیلات حوزوی، کارشناسی ارشد را در رشته ارتباطات و دکتری راد

## نگهداری از خانواده، ظرافت می خواهد

نگهداری از یک توپ شیشه ای ظرافت و توجه خاصی را می طلبد. این دغدغه ریحانه خانم در حوزه خانواده سبب شده فعالیت فرهنگی او هم رنگ و بوی خانواده بگیرد که در این خصوص می گوید: «محوریت زندگی من همیشه اول خانواده بعد اشتغال و تحصیل، موفقیت اجتماعی و... بوده است. یکی از اصول مادر مجموعه «شمیم خانواده» هم تحکیم بنیاد خانواده است و هر کس هم قرار است در این مجموعه فعالیت کند باید اصل را بر خانواده بگذارد.»

اولویت اول ریحانه همیشه خانواده بوده هیچ گاه نه در زمان تحصیل و نه در زمان اشتغال از امور خانه و خانواده غفلت نکرده است. همیشه سعی می کرده با وجود تمام مشغله هایش رأس ۱۲:۳۰ ظهر منزل باشد. کدبانو بوده و میز غذا را به بهترین شکل آماده می کرده است. به ظاهرش هم توجه داشته و همیشه مرتب و زیبا بوده است. همه این ها از او یک بانوی بی نظیر برای خانواده ساخته است. ریحانه خانم معتقد است: «به قول معروف اگر کار، تحصیل و بقیه امور را به یک توپ پلاستیکی تشبیه کنیم، خانواده را باید مثل یک گوی شیشه ای ببینیم.»



## دعوت دختران فامیل به صرف مهمانی

پدر بزرگ بود جمع می شدیم. در ادامه تصمیم گرفتیم برای گسترش جمع هر کدام از دخترها یکی از دوستانشان را با خود بیاورند. این شد که با افزایش تعداد بچه ها سال ۱۳۸۰ گروه ما با نام دختران آسمان شناخته شد. تا اینکه سال ۱۳۸۸ ساخت این بنا به صورت کامل به اتمام رسید و مؤسسه شمیم خانواده فعالیت هایش را در اینجا ادامه داد. پزشکی راد ادامه داد: «ملک اینجارا مرحوم پدر بزرگم وقف کرده اند. هزینه ساخت دو طبقه اول ساختمان را عمه بزرگم خانم فاطمه پزشکی راد تقبل کردند و حالا به صورت حسینی از آن استفاده می شود. تمام درآمد حاصل از آن هم در امور خیریه صرف می شود.»

او درباره شکل گیری این مجموعه می گوید: «آیه قرآن می فرماید: «وَأَنْذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ» یعنی اول به سراغ خویشاوندان برو. من نیز بعد از اتمام دوره طلبگی ام در سال ۱۳۷۲ چنین کردم. آن سال ها راه ارتباطی دیگری غیر از تلفن منازل نبود. دفترچه تلفن را برداشتم و به تمام دختران جوان فامیل زنگ زدم و آن ها را برای یک مهمانی دعوت کردم. بعد از گفت و گوهای معمولی و خوش و بش کردن، در مورد چند مسئله مذهبی و اعتقادی که برای دختر خانم های جوان جذاب است صحبت کردیم. این قضیه از طرف مهمانانم خیلی با استقبال روبه رو شد و از من خواستند این برنامه را ادامه دهیم. تا یکی دو سال اول در زیر زمین همین جا که متعلق به

## حزن و اندوه مقدمه شادی است

این مجموعه در فعالیت هایش دو نوع نگاه عمومی و اختصاصی به مخاطب دارد. در نگاه عمومی اقدام به برگزاری برنامه های فرهنگی مانند جشن های شعیبانه و غدیر، مراسم محرم و صفر و شب احیا، جشن های شادی بعد محرم و صفر و هم چنین جلسات مشاوره و برگزاری دوره های آموزشی مانند مهارت های زندگی، روانشناسی، معارف دینی و... کرده است. مدیر مجموعه می گوید: «اگر می خواهیم کاری برای دخترانمان بکنیم، باید محاسن و زیبایی های دین را نشان دهیم. اصل در اسلام بفرح و شادی است. تمام حزن و اندوه ها هم برای شادی های اصلی زمینه سازی می کنند. البته فرح و شادی که ما را در مسیر بندگی قرار دهد. خداوند هم در قرآن می فرماید: «هُوَ أَضْحَكٌ وَأَبْكِي.»

خانم پزشکی راد ادامه می دهد: «این مجموعه از ابتدای مهرماه سال گذشته در یک طرح ویژه با ۶۰ خانواده در ارتباط بوده است. این ارتباط قرار است ۹ ماه ادامه داشته باشد و خانواده ها از نظر ارتباط بین زوجین، والدین و فرزندان و... تحت نظر باشند. این طرح شامل برنامه هایی چون جلسه ماهانه مشاوره مشترک بین زوجین، جلسات مشاوره خصوصی، جلسات آموزشی مختلف مثل آشپزی برای مادران خانواده، برنامه های آموزشی و تفریحی برای بچه ها و... باشد.» مؤسسه شمیم خانواده در این روزها مانند همه سال های فعالیتش پیش می رود و مدیر و اعضای آن تلاش دارند تا بهترین اثرگذاری را بر فضای تحکیم خانواده داشته باشند.



نگاهی به تجربه‌های زنان در برخورد با قانون

## راه قانون برای زنان هموار نیست

شاید شما هم این مسیر را رفته باشید یا شاید هم مثل خیلی‌ها یک جایی از کار خسته شده و آن را رها کرده باشید. مسیری که به نام فراز و نشیب‌های قانونی از آن یاد می‌شود و تجربیات تلخ و البته گاهی شیرین برای ما خلق کرده است. در این گزارش سؤال ما این است که زنان از قانون و حمایت‌های قانونی چه می‌خواهند و چه تجربه‌ای از طی یک مسیر قانونی و نتایج آن دارند.



### جامعه مردانه

زهرا و فاطمه حسینی خواهان دوقلویی هستند که حقوق خوانده‌اند. آن‌ها در حال حاضر مشاور حقوقی یک شرکت هستند و با اینکه حقوق می‌دانند، چندان از شرایط کاری خودشان هم راضی نیستند. در موضوع قراردادها که مردوزن ندارد. متأسفانه همیشه شرایط برای پیمانکار مرد بهتر است اما در همین موضوع کار و شرایط کاری همیشه موقعیت برای مردان بهتر از زنان بوده و حق و حقوق مردان بیش از زنان رعایت می‌شود. خیلی از زنان حتی قراردادی هم ندارند که بعد بخواهند با آن از حقوق خود دفاع کنند. جامعه ما چون جامعه‌ای مردانه است همیشه شرایط بهتری برای مردان داشته است. حتی در همین زمینه شغلی ما که مشاور حقوقی است میزان دستمزد مردان بالاتر است. حقیقت این است که ما هیچ وقت دنبال آزمون و کالت نرفتیم چون نگاه جامعه به وکلای مرد بهتر است و از طرفی مدیران و مسئولان بالادستی همه مرد هستند و مردان هوای هم را بیشتر دارند.

### اجراهای مردانه

از آن‌هایی است که مهریه‌اش را بخشیده تا بتواند طلاق بگیرد و از اینکه نتوانسته حق و حقوق خودش را از همسرش بگیرد ناراحت است. «شوهرم راه و چاه‌های قانونی را خوب بلد بود. از اول زندگی هر چه خریده بود به نام مادرش کرده بود. وقتی هم من خواستم طلاق بگیرم نتوانستم ثابت کنم. آخرش گفتم مهرم حلال و جانم آزاد از بس که اذیت شدم. هر جا که می‌رفتم، حق را به شوهرم می‌دادند از طرفی چون کسانی که پای کار هستند مرد هستند انگار شرایط مردان را بهتر از ما زنان درک می‌کنند. خیال می‌کنند می‌خواهیم مهریه بگیریم و سفر خارج برویم.»

### مانمی دانیم

دانش آموز سال آخر دبیرستان است اما تجربه زندگی زیاد داشته است. مادر و پدرش چندسالی می‌شوند که از هم جدا شده‌اند و او با مادرش زندگی می‌کند. «پدرم که رفت تا سال‌ها ما مدرم سر زندگی بود و چشم به در بود تا بیاید ولی هیچ وقت برنگشت و آخرش دادگاه طلاق غیابی به مادرم داد. من که خیلی از این مسائل سردر نمی‌آوردم ولی بعد متوجه شدم که اگر مادرم همین کار را می‌کرد و از خانه می‌رفت کلی حق و حقوق به پدرم تعلق می‌گرفت در حالی که بعد از رفتن پدرم فقط حق طلاق را به مادرم دادند. پدرم چون مواد مصرف می‌کرد بارها من و مادرم را کتک زده بود و ما از ترس آب و جایی برای شکایت نرفتیم ولی اگر می‌دانستیم که حق و حقوقی داریم حتماً دنبال آن را می‌گرفتیم. همیشه مادرم می‌ترسید که یک وقت پدرم من را بکشد. می‌دانست که اگر این کار بکند قصاصی در کار نیست و برای همین هر چه پدرم می‌گفت اطاعت می‌کرد. در خانه‌های مردم کارگری می‌کرد و خرج خانه و مواد پدرم را می‌داد. ما حق و حقوق زیاد داشتیم ولی از این که قانون ما را حمایت نکند و دوباره به همان خانه برگردیم می‌ترسیدیم. از طرفی هم خیلی از قوانین را نمی‌دانستیم که بخواهیم از آن‌ها استفاده کنیم. یکی از کارهایی که الان می‌کنم جمع کردن قانون‌های حمایتی از زنان است. به بچه‌های محله و دختر همسایه هم آن‌ها را یاد داده‌ام. اگر روزی به جایی برسیم آن‌ها را به دیگران هم یاد می‌دهم. اصلاحاتش یک واحد درسی ما همین قوانینی بود که در زندگی به درد ما می‌خورد.»

## چرا زنان در تجربه‌های حقوقی معمولاً موفق عمل نمی‌کنند

● زنان معمولاً خودشان را مقصر می‌دانند

● زنان معمولاً در اینگونه منازعات اعتماد به نفس کمتری دارند

● انکار، کوچک شماری یا توجیه مسئله از طرف زنان

● انکار، کوچک شماری یا توجیه مسئله از طرف مسوولان

● نداشتن اطلاعات حقوقی و ناآگاهی نسبت به حقوق خود

● آشنا نبودن به زبان قانون و پیچیدگی مراحل قانونی

● عدم آشنایی در مورد وجود سازمان‌های حمایتی

● انزوای اجتماعی زنان

● وابستگی عاطفی زنان

● وابستگی اقتصادی زنان

● فشار هنجارهای اجتماعی

● تأثیر وابستگی

## چطور می‌توانیم به زنان در احقاق حقوقشان کمک کنیم

● سیستم آموزشی باید به تقویت اعتماد به نفس دختران کمک کند

● واژه‌های مانند صبر، خویشتن‌داری و فداکاری نباید به عنوان اهرمی جهت فشار اجتماعی برای زنان مورد استفاده قرار بگیرد

● زنان باید یاد بگیرند که نقش قربانی را بازی نکنند

● زنان باید درک کنند که پذیرش محرومیت ارزش نیست

● سکوت در مقابل تبعض و محرومیت ارزشمند نیست

● ناآگاهی نسبت به قانون ارزش نیست

● باید از ورود زنان به کلانتری، مراجع قانونی و... قبح‌زدایی شود



### قوانین کاری بیمار

به عنوان یک زن از شرایط کاری جامعه راضی نیست. سال‌ها با یک مجموعه کار کرده است و حالا که برای حق و حقوق خود شکایت کرده و کیل مجموعه به حربه‌های قانونی کاری کرده که حرف او به جایی نرسد. «الان که به سن بازنشستگی رسیده‌ام متوجه شده‌ام که چند سالی برایم حق بیمه رد نشده است. رفته‌ام بیمه، من را فرستاده‌اند اداره کار و در نهایت می‌گویند که باید از شرکتی که آنجا مشغول به کار بوده‌ای شکایت کنی و اثبات کنی که آنجا مشغول به کار بوده‌ای! آخر الان بعد از این همه سال چطور می‌توانم اثبات بکنم. از طرفی مدیر شرکت هم پیام فرستاده که اگر شکایت کنی حرف توبه جایی نمی‌رسد و خودت پشیمان می‌شوی زیرا وکیل ما راه همه این شکایت‌ها را بلد است. کاش الان که دارند به حقوق زنان توجه می‌کنند و می‌خواهند جلو خیلی از چیزها را بگیرند فکری هم به حال این قوانین کاری زنان کنند.»

### من توانستم

از آن زن‌هایی است که توانسته از راه‌های قانونی پیش برود کارش را به سرانجام برساند. «۱۸ سالم بود که عروس شدم. شوهرم هر روز کتکم می‌زد. چند سالی صدایم در نمی‌آمد تا این که یکی از همسایه‌ها یک روز راه شکایت کردن را یادم داد. رفتم و شکایت کردم و پزشکی قانونی رفتم. بماند که از این طرف به آن طرف رفتن زیاد داشت و هر دفعه کلی پول خرج می‌کردم ولی آخرش توانستم شوهرم را زندان بیندازم و چند ماهی خلاص باشم. البته آخرش هم به خاطر همین موضوع توانستم حق طلاق بگیرم و راحت شوم ولی زن‌هایی که مثل من هر روز کتک می‌خورند و بلد نیستند کجا بروند یا از ترس آبرو کاری نمی‌کنند زیاد هستند. خود من به خاطر همین شکایت‌ها از طرف مادر شوهرم بارها تهدید شدم و می‌خواستند دخترم را از من بگیرند ولی شکر خدا حرف آن‌ها به جایی نرسید. کاش این مسئولانی که قانون‌گذاری می‌کنند شرایطی به عقد نامه اضافه کنند که به در زن‌ها بخورد و کمتر آسیب ببینند.»

### حقم را گرفتم

ورزشکار است. از آنهایی که هر روز باشگاه می‌رود و شاگردان زیادی هم دارد. «شاگردانم دیگر کلافه شده بودند. کار هر روز پسرهای محله بود که سرکوجه باشگاه می‌نشستند و به دخترها و گاهی به خودم هم تکه می‌انداختند. چندباری تذکر داده بودم ولی فایده‌ای نداشت. کار به درگیری لفظی هم کشیده بود اما جواب نداد. تا این که یک روز گوشی را در آوردم و به ۱۱۰ زنگ زدم و موضوع را گفتم. باورم نمی‌شد. پلیسی آمد و گفت فقط بگو کدام یکی از این‌ها هستند تا بازداشت‌شان کنم. پسرها به دست و پایم افتاده بودند که آن‌ها را معرفی نکنم. من هم همان جا تعهد گرفتم که دیگر مزاحم نشوند. البته بیشتر از تعهد از بازداشت ترسیدند چون پلیس گفت اگر هر طور مزاحمتی ایجاد کنند بازداشت می‌شوند. خلاصه که برای اولین بار به قوانینی که از زنان دفاع کرد افتخار کردم و گردنم را بالا گرفتم و کلی خوشحال شدم. امیدوارم هر جا که حقی هست چه زنانه و چه مردانه از آن دفاع شود.»



روایت تصویب لایحه امنیت زنان از زبان  
فاطمه رحمانی نماینده مردم مشهد در مجلس شورای اسلامی

## اولین گام را برداشته ایم

لایحه امنیت زنان، لایحه ای حمایتی برای زنان و خانواده است که از حدود ۱۲ سال پیش موضوع آن در مجلس شورای اسلامی مطرح شده و در دوره های مختلف پیگیری هایی برای تحقق آن شده است اما این پیگیری به سرانجامی نرسیده و اکنون در یازدهمین دوره از مجلس شورای اسلامی، فاطمه رحمانی به عنوان نماینده مردم مشهد و کلات و عضو کمیسیون اجتماعی با دغدغه حل مشکلات زنان و ارتقای جایگاه آن ها تاکنون موفق به تصویب کلیات ۵۲ ماده ای این لایحه شده است. با او که این روزها مشغول حل و فصل مواد قانونی لایحه و تأیید نهایی آن به لحاظ قانونی برای اجراست، گفت و گو کرده ایم.

### فکر می کنید چقدر زمان می برد تا این لایحه اجرایی شود و به دست دستگاه ها برسد؟

روال قانونی این است که ماده به ماده باید در صحن مجلس شورای اسلامی مطرح کنیم و نظرات موافق و مخالف مطرح شود. بعد از این که مواد را آورده شورای نگهبان می رود. شورای نگهبان هم اگر نظر خاصی نداشت و تأیید کرد قانون می شود. بعد از این که قانون شده دولت ابلاغ می شود و ما به امید خدا شاهد اجرایی شدن آن هستیم و برروند آن به عنوان نمایندگان مجلس نظارت خواهیم کرد. امیدوارم ظرف ۴ ماه آینده تکلیف لایحه به لحاظ قانونی مشخص شود و برای اجرا برود.



### چه شد که به فکر پیش بردن لایحه ای افتادید که در حمایت از زنان آسیب دیده است؟

این لایحه از سال ۷۵ مطرح شده است و از طرفی به تکرار و کرات در جلساتی که حضرت آقا با خانم ها داشته اند دغدغه ایشان که رفع ظلم و ستم از زنان بوده مطرح شده و به صراحت در جلسات مختلف این بحث را مطرح فرموده اند که باید حمایت اخلاقی و قانونی از زنان بشود. در بحث اخلاقی نهاد های فرهنگ ساز و دینی تلاش و فوری کرده اند ولی آن چیزی که به مجلس برمی گشته است بحث قانون گذاری درباره امنیت زنان است. همچنین از سال ۹۰ در جلسه اندیشه راهبردی زنان حضرت آقا با هم این دغدغه را مطرح کردند و این شد که پیش نویس اولیه از سال ۹۱ شروع شد. این لایحه فراز و فرود های زیادی داشته است و بعضی ها انگیزه ادامه آن را داشته و بعضی ها نداشته اند. من که مجلس آمدم بنا بر وعده هایی که در زمان انتخابات داده بودم این موضوع را پیگیری کردم. از روزی که به مجلس آمده ام پیوسته پیگیری این بوده ام که لایحه را به نتیجه برسانم و تلاش کردم به سرانجام برسد. در حال حاضر کلیات آن در ۵۲ ماده مصوب شده است و روی مواد آن افراد نکاتی دارند که باید بررسی شود. موضوع این لایحه بحث زنان است و من به عنوان یک زن در این جامعه، اعتقاد و باورم این است که اسلام پرچم دار حفاظت از حقوق زنان و حفظ کرامت و منزلت آنان است. من به عنوان زنی که در این جامعه زندگی می کند و وظیفه خود دانستم که حقوق زنان در جامعه گسترش پیدا کند.

### در حال حاضر لایحه در چه مرحله ای است؟

کلیات ۵۲ ماده آن تأیید شده است. کلیات در مجلس رای خیلی خوبی هم آورد و فقط ۴۵ مخالف داشت. در حال حاضر یک ابهام در ماده یک آن گرفته شده است که معمولاً وقتی ابهام گرفته می شود لایحه به کمیسیون برمی گردد. برای ماده یک، کمیته تشکیل شده است و بررسی کردیم. بعد از رفع ابهام دوباره باید در صحن علنی رای گیری شود.

### معرفی

#### فاطمه رحمانی نماینده مشهد و کلات

● کارشناسی ارشد مدیریت دولتی

● عضو کمیسیون اجتماعی

● عضو فراکسیون های فرهنگ ایثار و شهادت، جمعیت و حمایت از خانواده، توسعه متوازن کشور، رسانه، مطبوعات و فضای مجازی، محیط زیست و منابع طبیعی، امور عشایری، شفاف سازی مالی، مبارزه با فساد، استاندارد و کیفیت، سبک زندگی سالم و زنان و خانواده





## راهی برای زندگی بهتر

زنان برای حمایت از خود نه تنها قوانین محکم و قابل اجرا بلکه مجریانی قابل اعتماد می‌خواهند تا در مسیری آسان بتوانند به حقوق خود دست یابند و کمتر آسیب ببینند. قوانینی پیش‌گیرانه و رایج که راهی برای زندگی بهتر آن‌ها در جامعه باشد. قوانینی که در لایحه امنیت زنان بخشی از آن دیده شده است و امید می‌رود که لباسی کاملاً اجرایی به تن کند.

## نگاه لایحه حل مسئله است

در کل خانم‌ها همراه‌تر بودند و فقط یک نفر مخالف داشتیم که نظرات خاص داشت. در این مسیر خانم‌ها و آقایان با ما همراه شدند. سعی کرده‌ایم واقع‌بینانه کار کنیم. ضرورت‌ها و نیازها را در نظر بگیریم. البته توجه به احکام فقهی، آموزه‌های دینی و نگاه شریعت خطوط قرمز ما بوده است. نگاه لایحه حل مسئله است.

کار یک نگاه واقع‌بینانه داشته‌ایم. به موضوعاتی که نیاز جامعه است در بخش جرم‌انگاری توجه شده است. به نظر مواد این لایحه نوآوری است. این گام اول در موضوع قانون‌گذاری در حوزه زنان است و حتماً می‌تواند در کاهش مشکلات خانم‌ها مؤثر باشد.

### به نظر خودتان به عنوان یک زن، جای خالی و ظرفیت تکمیل این لایحه دارد؟

در این لایحه سعی کرده‌ایم نگاه جامعی نسبت به مسئله‌های زنان داشته باشیم. حتماً بخش‌هایی ضرورت دارد که افزوده شود ولی فعلاً این ظرفیت وجود نداشته است. حتماً کاستی‌هایی وجود دارد ولی اولین گام را برداشته‌ایم و امید داریم که در آینده بتوانیم گام‌های دیگر را هم برداریم و پیش برویم. من به دنبال این بوده‌ام که در این فرصت مجلس، لایحه به سرانجامی برسد. سعی کرده‌ام نگاه جامعی در حوزه پیشگیری، حمایت و جرم‌انگاری داشته باشیم و جنبه‌های حمایتی و پیش‌گیری بر جرم‌انگاری غلبه داشته باشد. این لایحه می‌تواند کامل‌تر از این هم باشد که به امید خدا در ادامه راه آن را دنبال خواهیم کرد.

### بعد از زنده شدن لایحه می‌شود به ارتقای آن امیدوار بود؟

دوازده سال است که این لایحه تدوین و پیش‌نویس اولیه شده، اکنون تلاش کرده‌ایم که بالاخره به سرانجامی برسد. در همین جلسه اخیر رهبر معظم انقلاب در روز زن، مجدداً بر این موضوع تأکید داشتند و صحبت کردند. آقا فرمودند که از دغدغه‌های من موضوع ظلم به زنان است و بروید قوانینی سخت‌گیرانه بگذارید که مردی قادر نباشد در خانواده به زنی ظلم کند. اسلام بیش از ۱۴۰۰ سال نسبت به جایگاه زنان و حفظ حقوق آن‌ها توجه ویژه داشته است و در طول تاریخ بعضاً با توجه به توانایی جسمی خود مردان از اصول عدول کرده‌اند. در جامعه، چون جامعه دینی است خیلی از خانواده‌هایی که پایبند به اصول دین هستند مشکلی ندارند. قانون برای کسانی است که دچار غفلت هستند و از احکام دینی و اسلامی فاصله می‌گیرند، باید با ابزار قانون در کنار فرهنگ‌سازی استفاده کرد.

### سخت‌ترین مرحله کار و آن بخشی که بایستارین مقاومت روبه‌رو شد، کدام بود؟

در بخش جرم‌انگاری‌ها بیشترین مخالفت وجود داشت و بیشتر کار برد. بیشترین مقاومت را هم دستگاه‌های اجرایی داشتند از این جهت که حجم وظایف آن‌ها بیشتر می‌شد و تاب‌آوری آن‌را داشتند.

### بیشتر ایرادهایی که به لایحه امنیت زنان می‌گیرند، چیست؟

نمی‌خواهم واژه‌هایی که به کار برده می‌شود، تکرار کنم ولی کسانی که در مخالفت نظر می‌دهند نگران استحکام بنیان خانواده هستند و این که شاید دستگاه‌ها تاب‌آوری اجرایی و وظایفی که برای آن‌ها مشخص و دیده شده را نداشته باشند. اما روی تمام این مسائل کار شده، اساتید و کارشناسان متعددی دعوت شده و نظر داده‌اند. اشکالات جزئی بیشتر مطرح است و کلان نیست. پیشنهادات و ایرادهایی است که قابل برطرف کردن است و به نتیجه می‌رسد.

### برای رسیدن به نتیجه با کدام دستگاه‌ها تبادل نظر داشتید؟

برای این که بشود یک کار دقیق و همه‌جانبه با لحاظ خطوط قرمز ما که هم رعایت حقوق زنان باشد و هم بحث موازنه حقوق زنان و خانواده اتفاق بیفتد، احکام فقهی و آموزه‌های دینی رعایت و به حل مسأله منجر شود، جلسات زیادی نیازی بود. با قضات دادگاه خانواده، مدیران بهزیستی، اندیشکده‌های مختلف و از هر کسی که فکر می‌کردیم می‌تواند نقشی داشته باشد، نظرش را گرفته‌ایم و با دستگاه‌ها جلسه داشته‌ایم. اجرایی شدن قانون به این برمی‌گردد که مجریان ظرفیت اجرا داشته باشند. ما با دستگاه‌های مختلف جلسات زیادی داشتیم و وظایف رفت و برگشت شد. با نظر خود دستگاه‌ها و وظایف تنظیم شد که در زمان اجرا بحث مانعی توانیم یا نمی‌شود، یا این که فراتر از توان ما وظیفه دیده شده، نباشد. رسیدن به نتیجه زمان برد و امیدوارم که این لایحه را به درستی با نظرات دقیق به جایی برسانیم چرا که اولین گام و گامی مفید است.

### در مسیر پیشبرد لایحه بیشترین همراهی را از زنان با شما داشتند یا مردان؟

در کل خانم‌ها همراه‌تر بودند و فقط یک نفر مخالف داشتیم که نظرات خاص داشت. در این مسیر خانم‌ها و آقایان با ما همراه شدند. سعی کرده‌ایم واقع‌بینانه کار کنیم. ضرورت‌ها و نیازها را در نظر بگیریم. البته توجه به احکام فقهی، آموزه‌های دینی و نگاه شریعت خطوط قرمز ما بوده است. نگاه لایحه حل مسئله است. تدابیر پیشگیرانه دیده شد چرا که مقدم بر درمان است. بخشی از آن تدابیر حمایتی است و بخشی هم مربوط به خلاءهای قانونی در بحث جرم‌انگاری بوده که مدنظر قرار گرفته است.

### گفته بودید که این لایحه نوآوری‌هایی برای زنان خواهد داشت، این نوآوری‌ها چیست؟

روی این لایحه در بخش نظارت و پایش آن خیلی کار شده و یک ساختار جدید پیشنهاد شده است که خیلی می‌تواند کمک کند. در اجرایی شدن





فرزندی که پدرش فوت می‌کند با وجود داشتن مادر با زهم ولایت و دخالت در امور مالی فرزند بر عهده جد پدری است.



آقایانی که در خیابان‌ها از خانم‌ها درخواست شماره تماس می‌کنند و با پاسخ منفی خانم‌ها روبه‌رو می‌شوند ولی منصرف نشده و آن‌ها را تعقیب می‌کنند، مرتکب جرم مزاحمت برای بانوان شده‌اند که مجازات حبس و شلاق رادری خواهد داشت.



پس از طلاق زوجین حضانت و نگهداری اطفال تا هفت سالگی با مادر و بعد از این سن با پدر است.



برای انجام دادن وظایف مذهبی که برای هر فردی واجب است نیز مثل حج زن می‌تواند از شوهر اطاعت نکند و از منزل خارج شود.



اگر پزشک برای زن تجویز کند که باید از منزل خارج شود و این را راهی برای مداوای وی تشخیص دهد، آنگاه مرد به زن اجازه خروج از منزل را ندهد، زن می‌تواند بدون اجازه شوهر از خانه خارج شود و به او نفقه نیز تعلق می‌گیرد.



اعمالی مانند تنه زدن، لمس بدنی و عورت‌نمایی به زنان و کودکان در معابر و اماکن عمومی جرم می‌باشد و مجازات حبس و شلاق رادری خواهد داشت.



در ازدواج موقت یا صیغه، زن نیازی به اجازه شوهر برای اخذ گذرنامه ندارد.



اگر زنی بچه‌دار نشود و شوهر بخواهد او را طلاق دهد، نازایی زن تأثیری بر حقوق مالی او ندارد و شوهر باید مهریه و... را پرداخت کند.



رفتار مأموران نیروی انتظامی، سدمعبر، گشت ارشاد و... در مواجهه با بانوان، دستفروش‌ها، نوازندگان خیابانی و... صرف نظر از اینکه اعمال این افراد جرم باشد یا خیر، باید در چهار چوب قانون و وظایفی که برای آنان تعریف شده است باشد و بروز رفتارهایی نظیر ضرب و جرح، تخریب، توهین، تهدید، ایجاد رعب و وحشت از سوی مأموران، قابل تعقیب کیفری است.



اگر دختری بدون وجود رابطه زوجیت قانونی به خانه پسر برود و مورد ضرب و جرح پسر قرار بگیرد، می‌تواند در مراجع قانونی از او شکایت کند و اینکه دختر به اختیار خود به خانه پسر رفته است و رابطه نامشروعی ایجاد شده است یا خیر در موضوع ضرب و جرح تأثیری ندارد و به اتهام رابطه نامشروع جداگانه رسیدگی می‌شود.



طبق قانون هیچ مردی حق ندارد زن رادر خیابان، پارک یا جاهای دیگر آزار دهد. حال اگر مردی زنی را مورد آزار وادیت قرار دهد و پاسخ منفی دریافت کند، در صورت ادامه مزاحمت، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرد. قانون حتی شلاق را برای چنین آزار وادیتی پیش‌بینی کرده است.



چنانچه مردی بدون ثبت در دفاتر رسمی به ازدواج دائم، طلاق یا فسخ نکاح اقدام یا پس از رجوع تا یک ماه از ثبت آن خودداری یا در مواردی که ثبت نکاح موقت الزامی است از ثبت آن امتناع کند، ضمن الزام به ثبت واقعه به پرداخت جزای نقدی درجه پنجم و یا حبس تعزیری درجه هفت محکوم می‌شود. این مجازات در مورد مردی که از ثبت انفساخ نکاح و اعلام بطلان نکاح یا طلاق استنکاف کند نیز مقرر است.



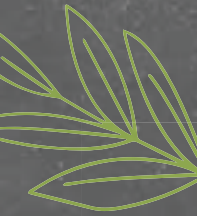
اگر چه از نظر اخلاقی و با توجه به فرهنگ جامعه، بهتر است دختران و زنان رضایت والدین یا همسر را برای انجام عمل جراحی زیبایی جلب نمایند اما از نظر قانونی نیازی به کسب اجازه از والدین یا همسر نیست.

نگاهی به قوانینی که زنان و مسائلشان را در بر می‌گیرد

قوانینی

که زنان

باید بدانند





نفقه یکی از مهم ترین حقوق قانونی زنان است و این حق هم برای زنان شاغل و هم برای زنان خانه دار اعطای می شود. اگر چه رسم بر این است که زنان با درآمد شخصی نباید از شوهر خود نفقه دریافت کنند، برای آنکه بتوانند با دستمزد خود زندگی کنند، از نظر قانونی این اعتقاد عموماً منسوخ شده است.



گواهی سلامت پرده بکارت دختر که از سوی پزشک صادر می شود، برای ازدواج لازم نیست و در هیچ یک از قوانین، اجباری برای دریافت آن وجود ندارد. درخواست از دختر و اجبار او برای مراجعه به پزشک و دریافت گواهی سلامت پرده بکارت، عملی تبعیض آمیز علیه زنان است. در مواردی که دختر از انجام این عمل خودداری کند و از سوی اطرافیان مورد تهمت، تهدید یا حتی ضرب و شتم قرار گیرد، می تواند علیه آن ها طرح شکایت کند.



زن شرعاً و قانوناً مکلف به انجام اموری که در جامعه معمول است نمی باشد. زن در خانه شوهر، مکلف به تهیه غذا، نظافت، شست و شوی لباس، نظافت و... برای شوهر و فرزندان خود نیست و در صورت تمایل می تواند برای انجام این امور مطالبه دستمزد یا اجرت نماید. همانطور که دادگاه می تواند بنا به درخواست زن برای اجرت المثل تعیین کند. این مبلغ جدای از نفقه ای است که به عهده مرد است.



زن مالک اموال خود است و مستقلاً می تواند در دارایی خود هر تصرفی بنماید و شوهر حق هیچ گونه دخل و تصرفی در آن ندارد.



زن هر وقت بخواهد می تواند مهریه خود را مطالبه کند، مگر شرایط دیگری فی مابین مقرر شده باشد.



زنان به واسطه عقد نکاح موقت مستحق نفقه وارث نمی باشند و تنها این حقوق به واسطه عقد دائم به وجود می آید.



مدت مرخصی زایمان یک قلو و دو قلو و بیشتر برای زنان شاغل در بخش دولتی و غیردولتی به ترتیب ۹ و ۱۲ ماه تمام، با پرداخت تمام حقوق و فوق العاده های مرتبط تعیین می شود. در صورت درخواست مادر، تا دو ماه از این مرخصی در ماه های پایانی بارداری قابل استفاده است.



شوهر نمی تواند زن خود را از حرفه یا شغلی منع نماید، مگر برخلاف مصالح خانوادگی یا حیثیت خود یا زن باشد. البته تشخیص آن به عهده دادگاه است.



در خصوص ارث زن از مرد، در صورت فوت شوهر، ارث زن از او در صورت داشتن فرزند، یک هشتم و چنانچه بدون فرزند باشد یک چهارم است و بالعکس ارث مرد از همسر در صورت فوت همسر چنانچه زوجه فرزند داشته باشد، یک چهارم و چنانچه فرزند نداشته باشد یک دوم سهم الارث است.



چنانچه قاتل مرد باشد و زنی را به قتل برساند، ولی دم آن زن برای قصاص قاتل باید نصف دیه قاتل را به او پرداخت کند تا او قصاص شود و این به علت بحث تفاضل دیه است که مابه التفاوت دیه زن نصف است. به ماده ۵۵۱ قانون مجازات اسلامی، در کلیه جنایاتی که عامل جنایات مرد نیست معادل تفاوت دیه تا سقف دیه مرد از صندوق تأمین خسارت های بدنی پرداخت می شود. بر این اساس مابه تفاوت دیه مرد و زن در اغلب جنایات همان مانند قتل غیر عمد با تخصیص بودجه ای که در اختیار صندوق تأمین خسارت های بدنی قرار گرفته پرداخت می شود.



اگر پدر یا جد پدری فرزند خود را به قتل برساند، قصاص ندارد و فقط دیه دارد که این برای مادر در نظر گرفته نشده است.



اگر زنی از همسر خود طلاق بگیرد، می تواند از پدر و مادر خود به صورت مستقل زندگی کند و اگر این موضوع با تهدید و آزار عاب والدین همراه باشد، تحت پیگرد قانونی قرار می گیرد.



از جمله مسائل حقوقی زنان، بعد از طلاق، موضوع بازستاندن جهیزیه است. به این معنی که مرد نمی تواند جهیزیه زن را بفرودش و بر آن مالک جهیزیه به است. برای اینکه کار باز پس گرفتن جهیزیه در مسائل حقوقی خانواده که در آینده پیش می آید، به دختران توصیه می شود همان ابتدا سیاهه ای از جهیزیه تهیه کنند و آن را به امضای زوج و دو نفر از شاهدان برسانند. اگر این سیاهه توسط افراد یاد شده امضا نشود، اعتبار خاصی نخواهد داشت.



حتماً شنیده اید که می گویند علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد. این ضرب المثل در مورد ما خانم ها و مشکلاتی که سر راهمان سبزی می شود و گاه حل و فصلشان به دست قانون استف بسیار صدق می کند. بیشتر ما از قانون، حمایت هایش، کارهایی که برای ما انجام می دهد و نمی دهد بی خبریم. این بی خبری در مثال های بسیاری از خود مشکل در دسر ساز تر است. یادتان باشد همان طوری که سواد خواندن و نوشتن یا مثلاً سواد رسانه ای مهم است، داشتن سواد قرآنی هم واجب است. در ادامه مواردی را که در قانون به من و شما مربوط است سعی کرده ایم به زبان ساده گردآوری کنیم.

زن بدون اجازه همسرش حق خروج از کشور را ندارد.

تعیین نکردن مهریه در صیغه موقت موجب بطلان آن می شود.



# دختران

## حضرت معصومه (س)

### گدای باد دختران نوجوانی که الگویشان را کریمه اهل بیت (س) می دانند



دخترها از استرسی امتحانات شان می گویند و از هیجان کارهای فرهنگی شان از کتاب هایی که تازه خوانده اند، می گویند و می خندند و شلوغ می کنند. همه شان با هیجان منتظرند گفت و گویمان درباره حضرت معصومه (س) شروع شود. این دختران دهه هشتادی اعضای انجمن اسلامی دانش آموزان خراسان هستند، دخترانی اهل مطالعه و بسیار پراثری. آرام نگه داشتن یک جمع پنج تایی از دخترهای نوجوان آن هم سرمیزی پراز باستیل و آبنبات و خوردنی های خواستی با بحثی درباره حضرت معصومه (س) که خیلی نسبت به ایشان ارادت دارند اصلا کار راحتی نیست، طوری که گپ و گفتمان از بعد از مدرسه دخترها تا نزدیکی های غروب پیش می رود. روز دختر نزدیک است و خودشان را برای گرفتن کادوهای روز دختر آماده کرده اند و من با چند تا سوال سخت به سراغ شان می روم.



#### انگار به خانه خواهرم آمده ام

بالاخره آرامش برقرار می شود و زینب که از بقیه پراثری تر است، بی سرو صدای نشیند. بقیه هم با این ظاهرهای معصوم چنان بازیگوش و پر جنب و جوش هستند که اصلا باورم نمی شود همین دخترها با این شیطنت های شان قرار است درباره ارادتشان به حضرت معصومه (س) چه بیاناتی ارائه کنند. عارفه اصغری ۱۳۸۳ - تا به حال به حرم اکثر ائمه علیهم السلام رفته ام ولی حضور در حرم حضرت معصومه (س) از سایر اماکن برایم لذت بخش تر است. وقتی وارد حرم حضرت معصومه (س) می شوم برایم مثل این است که انگار به خانه خواهرم رفته ام. به من حس امنیت و آرامش همراه با لطافت و سبکی می دهد. دوست دارم آنجا ساعت ها بنشینم و به گنبد نگاه کنم. زینب چند ثانیه فقط چند ثانیه سکوت می کند تا فاصله ای بین خنده هایش و سخنرانی اش بیفتد. زینب بیرجندی متولد ۱۳۸۵ - هر وقت به حضرت معصومه (س) فکر می کنم این شعر به ذهنم می رسد: دیدن روی تو از هر چه غسل شیرین تر است / نا امید از زندگی کردی تو هر زنبور را، این جایگاه حضرت معصومه (س) در ذهن و فکرم است. همیشه به این فکر می کنم که یک زن، یک دختر چقدر می تواند بزرگ باشد و چقدر می تواند ایستادگی کند که به چنین جایگاهی برسد. آرامشی را که در حرم امام رضا (ع) به دست می آورم در حرم حضرت معصومه (س) برایم تکرار می شود و ایشان برای من نماد ایستادگی هستند.



عارفه اصغری ۱۳۸۳ کتابی خواندم درباره حضرت معصومه (س) به اسم "دختر مبارز ۲۷ ساله" همین اسم کتاب برایم خیلی عظمت داشت.

حضرت در هر شرایطی در زندگی ایستادگی کردند. باورمان بشود یا نه، دختران دهه هشتادی برای مان روایت می گویند. مریم سادات مرتضوی متولد ۱۳۸۵ - می خواهم دو تا از ابعاد شخصیت حضرت معصومه (س) را بگویم که خیلی برایم مهم است. اول موقعیت علمی ایشان است، روایتی است که می گوید روزی چند نفر از دوست داران اهل بیت از شهری به مدینه و خانه حضرت امام کاظم (ع) می روند و گویا سؤالاتی از امام داشتند و ایشان آن روز در خانه نبودند. فردای آن روز هم می آیند و باز هم امام کاظم نبودند. حضرت معصومه (س) که سؤال های این افراد را شنیدند به آن ها پاسخ می دهند و آن ها هم تشکر می کنند و می روند. این گروه از شیعیان در راه برگشت امام کاظم (ع) را می بینند و ماجرا را برای امام تعریف می کنند و پاسخ های حضرت معصومه (س) را می گویند. امام کاظم (ع) می گوید: فداها و ابوها، یعنی پدرش به فدایش. این نشان دهنده مقام علمی خانم است و عمرشان را در راه علم سپری کرده اند. دومین مورد تجلی شخصیت زن با هویت اسلامی است. درباره شخصیت حضرت معصومه (س) می توانیم بگویم تفسیر کامل این موضوع هستند. حضرت شخصیت علمی بلندی داشته اند و تأثیر گذاری زیادی در اجتماع از ایشان نقل شده. اینها به اضافه محدثه بودن و کراماتی که از ایشان نقل شده است به نظرم من ترسیم کننده تصویر کاملی از یک زن مسلمان است.

#### خودش را دوست امام رضا (ع) می داند

حانیه انتظار یزدی متولد ۱۳۸۷ - من یک بار توانسته ام به قم سفر کنم و به زیارت حرم حضرت معصومه (س) بروم. ابتدا زیارت ایشان از جهت اینکه خواهر امام رضا (ع) بودند برایم اهمیت داشت. حس می کردم دارم به خانه یکی از نزدیکان امامم (س) می روم و قرار است با ایشان حرف بزنم. مدتی محو زیبایی حرم بودم و در همین حال متوجه شدم که بیشتر زائران حرم انگار خانم ها هستند. این خیلی برایم جذاب بود که خانم ها آمده اند برای زیارت خانمی از خاندانی بزرگ که برای شان ارزشمند است و جایگاه ویژه ای دارد. این نشان می دهد که حضرت معصومه (س) بین زنان ایران جایگاه ویژه ای دارند. از طرف دیگر زندگی ایشان برای من به عنوان یک دختر نمادی از استقلال و حرکت است. ایشان خیلی محکم و مستقل بوده اند که در آن دوره از کشوری به

کشور دیگر مهاجرت کرده اند تا نزد برادر و امامشان برسند. از این لحاظ سعی کرده ام حضرت را سرلوحه کار خودم قرار دهم. ستایش که حرف می زند، سر تا پا گوش می شوم. اسمش را گذاشته ایم خانم رادیو. صدای خوبی دارد. یکی از دخترهای می گوید «ستایش حنجره ت رو اذیت نکن، صد رو چاپ نمی کن، و بقیه می خندند. ولی صدای ستایش کلا خوبست. ستایش یگانه فر متولد سال ۱۳۸۸ - مادر من خیلی به آموزش دینی اهمیت می دهد و به همین دلیل از وقتی به سن تکلیف رسیدم کلاس های دینی متعددی رفته ام. در همین کلاس ها یاد گرفتم نمونه کامل یک زن در اسلام حضرت زهرا (س) هستند و بعد هم حضرت معصومه (س) و اینکه ایشان به عنوان یک دختر، نمونه کامل یک خانم مستقل با جایگاه علمی بودند برایم خیلی مهم است.



زینب بیرجندی متولد ۱۳۸۵ حضرت معصومه (س) برای من نماد ایستادگی هستند. زنی نمونه که در هر شرایطی که توی زندگی داشتند مانند دوری و شهادت پدر و فرار برادر در زندگی ایستادگی کردند.



### خواهر و برادری برای همه قرن ها

پاستیل های روی میز در حال تمام شدن است و ما هنوز اول راهیم. کامران شیرین است و با این شیرینی صحبت هایمان را ادامه می دهیم. هر چند مثل همه گروه های نوجوان خنده و شوخی توی این جمع تمامی ندارد. از خواهر و برادری حضرت معصومه (س) و امام رضا (ع) حرف می زنیم و اینکه حضرت معصومه (س) احتمالاً فقط به خاطر یک رابطه خواهر و برادری هزاران کیلومتر از مدینه تا مرو اسفر نکرده اند.

**عارفه** - به نظر من رابطه حضرت معصومه (س) و امام رضا (ع) مثل رابطه حضرت عباس (ع) و امام حسین (ع) است. همان طور که می گویند حضرت عباس (ع) هیچ وقت امام حسین (ع) را با اسم کوچک صدانمی کردند. یعنی این فقط یک رابطه خواهر و برادری نبوده است.

**حانیه** - من هم فکر می کنم فقط رابطه خواهر و برادری نبوده، حتما ویژگی های امام رضا (ع) تأثیر زیادی روی خواهرشان داشته است.

**ستایش** - فکر می کنم این رابطه یک احساس عمیق دوست داشتن همراه با ارادت بوده است. البته بحث همراهی امام زمان شان (ع) است و یک جور تأیید این ولایت است.

**مریم سادات** - در ظاهر به نظر می رسد حرکت ایشان از مدینه تا مرو به خاطر دلتنگی یک خواهر برای برادر عزیزش بوده است. هر چند این هم هست اما مهم تر از آن به نظر من بحث ولایت است. در آن برحه ایشان این چنین دریافت کرده اند که امام زمان شان نیاز به یاری دارند و این نیاز باعث شروع این حرکت و هجرت شده است و آنقدر درست و به جا بوده که ما ثمره اش را بعد از صدها سال همچنان می بینیم.

**زینب بیرجنندی** - بحث ولایت پذیری است و فقط به خاطر رابطه خواهر و برادری نبوده. مطمئناً دانستند خطراتی در راه تهدیدشان می کند. با این وجود خطرات را پذیرفته اند تا خودشان را به امام شان برسانند.



**مریم سادات**  
مرتضوی متولد ۱۳۸۵  
درباره شخصیت حضرت معصومه (ع) می توانیم بگویم ایشان تفسیر کامل یک زن با هویت اسلامی هستند. خانم شخصیت علمی پلندی داشته اند و تأثیرگذاری زیادی در اجتماع از ایشان نقل شده است. اینها به اضافه عفت و پاکدامنی که در بین مردم هم به همین معروف بودند. باعث می شود که من ایشان را نمونه یک زن با هویت اسلامی بدانم.

### خواهر و برادرهای امروزی

کلاس فیزی یک آنلاین زینب شروع می شود و مقداری از حجم سرو صدا کم می شود. حالا هم بحث می کنیم و هم در کنارش چند تا نکته فیزیکی می شنویم. زینب هم خودش رابه کلاس فیزیکی می رساند و هم سعی می کند از بحث ماعقب نماند. درباره رابطه خواهر و برادری شان می پرسیم. برادر دارها از رابطه شان می گویند و اینکه حاضرند برای برادرشان چکار کنند؟

**مریم** - (با خنده) عکس مدل ماشین هایی که دوست دارم را برایش دانلود می کنم. ولی جد از شوخی اگر شرایطی پیش بیاید حتما بین کمک کردن به برادرم و یک کار مهم در زندگی قطعاً انتخاب هم خونم است. شاید این که می گویم در حد حرف باشد. ولی تصمیمی که توی ذهنم است این است.

**عارفه** - من می توانم توی آموزش به برادرم کمک کنم. مثلاً برای برادرم دوره های آموزشی ثبت نام کنم و به اندازه خودم برایش قدمی برمی دارم. زینب - من برادر ندارم، ولی حاضرم برای خواهر کوچیکم که خیلی دوستش دارم هر کاری بکنم که فقط خوشحال باشد. اگر یک آسیب کوچک ببیند اصلاً نمی توانم تحمل کنم. احساس مسئولیت می کنم.

**حانیه** - من هم حاضرم برای برادرم قدم های بزرگی بردارم. یعنی نکته این است که خواهر و برادرها باید تلاش کنند و ویژگی های خوب در خودشان بسازند. رابطه ما با اعضای خانواده مان خیلی مهم است. باید برای رابطه مان تلاش کنیم.

### کریمه اهل بیت صاحب علم نافع

درباره روز دختر حرف می زنیم و دخترها با شادی از کادوهای احتمالی که قرار است دریافت کنند می گویند. هر کسی ایده ای دارد و منتظر یک هدیه خوب است. همه شان خوشحالند که روز تولد حضرت معصومه (س) را به عنوان روز دختران انتخاب شده است. از ویژگی های حضرت معصومه (س) حرف می زنیم و اینکه چه جایگاهی در ذهن دختران نوجوان دارند.

**عارفه** - حضرت معصومه (س) کریمه اهل بیت هستند. در کنار جایگاه علمی شان که می گویند صاحب علم نافع بوده اند. چند تا کتاب هم درباره حضرت معصومه (س) خوانده ام و روایت علمی که مریم گفت و جمله فداها و ابوها را خواندم و تشبیه ش کردم به رابطه پیامبر (ص) و حضرت زهرا (س). رابطه این پدر و دختر و خواهر و برادر برای مادخرها خیلی اثرگذار است. کتابی هم خواندم درباره حضرت معصومه (س) به اسم "دختر مبارز ۲۷ ساله" همین اسم کتاب برایم خیلی عظمت داشت. کتاب دیگری هم خواندم به نام "آبی ها" نوشته مرحوم تشکری. داستان عشق طیبی به اسم زکریای رومی و دختری به نام وفا که هر دو مسیحی بودند. وفا و زکریا بعد از مدت ها به یکدیگر می رسند و در همین زمان وفا تصمیم می گیرد به یاران حضرت معصومه (س) بپیوندد. خلاصه در مسیر سفر با حضرت همراه می شود. در بین راه رازها را می شنود و می بیند و پیش آمد این بود که چه چیزی در ذهن این زن شکل می گیرد که از زندگی اش می گذرد تا بار این بانو باشد؟

### دخترانی از نسل امروز

حالا می خواهیم کمی از خودشان صحبت کنیم. زینب همچنان وسط کلاس فیزی آنلاین است. بقیه از امتحانات شان می گویند و استرسی که دارند. از اینکه چقدر فشار درسی زیاد است. از اینکه این روزها یاد گرفتن علم، کتاب خواندن و اهل مطالعه بودن سخت تر از گذشته است. من از این می گویم که بیشتر جامعه فکر می کنند ده هشتادی ها بچه های علمی نیستند. از دخترها خواستم به عنوان کسانی که حضرت معصومه (س) برای شان الگوی علمی هستند از اطلاعات علمی شان دفاع کنند.

**حانیه** - اتفاقاً ما دنبال کتاب ها و اطلاعاتی هستیم که به درد سن و سال مان بخورد و جایی برای مطالعه کردن می خواهیم. این نسل به مطالعه علاقه دارد.

**عارفه** - مادر عصر جدید به دنیا آمدیم به خاطر ارتباط با گوشی های هوشمند با یک جست و جوی توانیم به اطلاعات برسیم. ولی علاقه به دانش در بین هم نسل های مان وجود دارد.

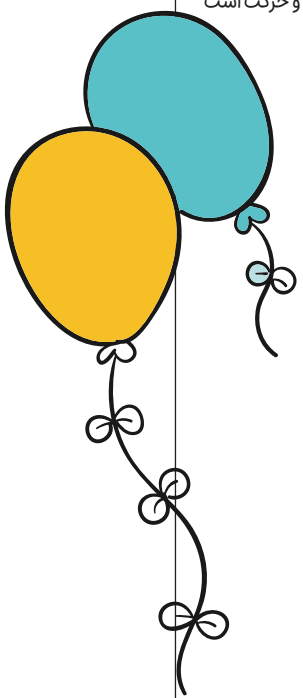
**مریم** - الان علاقه به علم و کتاب خواندن سخت تر است. چون چیزهایی که حواس مان را پرت می کنند زیاد هستند. کسانی که در این دوره کتاب می خوانند جهاد می کنند. البته شیوه های علم آموزی در نسل ما متنوع تر است. اگر علاقه به درس بین این نسل کمتر است. دلیلش این است که مدل آموزشی را قبول ندارند.

**حانیه** - این قدر کتاب خواندن بین همه نسل ها کم شده که وقتی کتاب می خوانم احساس می کنم به بشریت کمک می کنم. (همه یک صدای گوییم «ای کمک کننده به بشریت»)

**زینب** - از نشانه های علم آموزی نسل ما همین بس که من الان هم زمان با مصاحبه شما در یک کلاس آنلاین فیزیکی هستیم.



**حانیه انتظاری**  
زندگی ایشان برای من به عنوان یک دخترنمادی از استقلال و حرکت است



# لباسی زنان خراسان همچنان طرفدار دارد

زینب جوان سال‌هاست که با دوخت لباس‌های سنتی به دنبال احیای فرهنگ خراسان بزرگ است

«چقدر خوب» این اولین جمله‌ای است که بعد از دیدن لباس‌های رنگ‌رنگی‌شان می‌گویم. بعد از دیدن دامن‌های قرمز پرچین و روسری‌های پرکلی که روی سرشان خودنمایی می‌کند. لباس‌هایی از رنگ‌های زنده و گرم که در زندگی روزمره کم‌کم رنگ باخته‌اند. رنگ‌هایی که چشم را نوازش می‌دهند و خستگی جان را درمی‌کنند.



## خانواده همیشه حامی ام بودند

«زینب جوان» زنی پنجاه‌ساله و مادر چهار فرزند است که کارش با همین پارچه‌های رنگ‌وارنگ است. پارچه‌هایی که با ترکیب آن‌ها به دنبال زنده نگه داشتن فرهنگ اصیل ایرانی بوده است. او متولد شیروان است ولی مشهد زندگی می‌کند. خیاطی را از مادر یاد گرفت و کنار دست او به این حرفه علاقه مند شدم. خیلی حرفه‌ای خیاطی نمی‌کرد ولی همان دوخت و دوخت‌هایی که می‌کرد خیلی تمیز، مرتب و زیبا بود. همین دوخت و دوخت‌ها من را به خیاطی علاقه مند کرده بود. از لباس‌های مجلسی و عروس گرفته تا سری دوزی را در این سال‌ها انجام داده‌ام. از این آدم‌هایی بودم که هر کاری که اراده می‌کردم را انجام می‌دادم. همین لباس‌های سنتی که بیش از پنج سال است وارد کار آن شده‌ام را اولین بار در تلویزیون دیدم و الگوی آن‌ها را کشیدم و اجرا کردم. اصلاً آموزشی ندیده بودم و هر چه بود، مادر زادی بود. حتی سیستمی که اولین بار برای پسر خودم دوختم هم خودآموز بود. هفده سالم بود. آن لباس را وقتی نوه‌ام به دنیا آمد هم پوشید. اتفاقاً اولین تولیدی که کردم لباس بچگانه بود. این طور هم نبود که با دست پر و سرمایه زیاد کار را شروع کنم. یک متر پارچه می‌خریدم و لباس می‌دوختم و بازار می‌بردم. چون قیمت مناسب می‌دادم خوب می‌خریدند. کم‌کم سفارش‌هایم زیاد شد. هر چه که می‌دانستم بازار را در آن تولید می‌کردم و در کنارش کارهای سری دوزی، لباس‌های فرم و سفارش‌های خانگی هم قبول می‌کردم. البته در تمام این سال‌ها تشویق‌های خانواده و همراهی آن‌ها باعث پیشرفت‌م بوده و همیشه حمایت کرده‌اند.

## لباسی اصیل

او با درکی درست از بازار به کارش ادامه می‌دهد ولی در کنار آن به تولید دست‌می‌زند که برگرفته از قومیت و سنت‌های ایرانی است. لباسی که گواه یک فرهنگ و سبکی از زندگی است. «همیشه دقت داشتم که بازار و زمینه تولید داشته باشم که خانم‌هایی که باهم کار می‌کنیم بی‌کار نباشند. در کنارش در کار لباس سنتی هم وارد شدم. لباس سنتی که می‌دوزیم به لباس محلی قوچان معروف است. لباسی پوشیده و اصیل برای زنان و مردانی که هم فرهنگ را درک می‌کنند و هم اهل هنر هستند. با انجام این کار می‌خواستیم همه و بخصوص نسل جدید و بچه‌ها با فرهنگ و رسوم ناب ایرانی و سبک زندگی که کم‌کم رو به فراموشی است آشنا شوند. می‌خواستیم فرهنگ ایرانی را احیا کنیم. ما باید بدانیم که از کجا آمده‌ایم و چه فرهنگ غنی داریم. از این لباس‌ها برای تمام بچه‌ها و حتی نوه‌هایم هم دوخته‌ام. یکی هشت و یکی دوازده ساله است. گفته‌اند بعد از اینکه دختر شدند می‌خواهند کار من را ادامه دهند! برایم جالب بود، بعد که کار به بازار آمد متوجه شدم که خانواده‌ها هم بی‌میل به این لباس‌های سنتی نیستند. خیلی‌ها برای مراسم‌های رسمی خود از همین لباس‌ها خرید یا اجاره می‌کنند و حتی اگر شده به قاعده یک عکس سعی می‌کنند قاپی از این سنت‌های زیبار زندگی خود داشته باشند.»

## زمین نخورده‌ام

خانم جوان این روزها به عنوان یک تولیدکننده برای حدود صد نفر از خانم‌های هنرمندی که بیشتر سرپرست خانواده هستند در مناطق مختلف به ویژه مناطق کم‌برخوردار فرصت کار و شغل خانگی ایجاد کرده است. شغلی که به گفته خودش برای آن هیچ آموزشی ندیده ولی تمام مدارک مورد نیاز را کسب کرده است و هیچ وقت آن را کنار نخواهد گذاشت. «با توکل به خدا شروع به کار کردم. هر کاری که با توکل به خدا شروع شود قطعاً زمین نمی‌خورد. من هم فراز و نشیب‌هایی را تجربه کرده‌ام اما خدا همیشه همراه بوده است. آنقدر کارم را دوست دارم که اگر چند شبانه‌روز پای چرخ بنشینم باز هم توان کار دارم و خسته نمی‌شوم. هر چه را هم که بلد هستم به خانم‌های می‌دهم تا کار را یاد بگیرند و خودشان بتوانند روزی یک تولیدکننده شوند و لباسی را به بازار بفرستند که شناسنامه‌ای فرهنگی داشته باشد و اصیل باشد.»





### از لباس های محلی بیشتر بدانید

کرمانج ها به کرد شمال معروف اند که اغلب در آذربایجان غربی و شمال خراسان ساکن هستند. در مورد تاریخچه لباس کردی باید بگوییم همان اندازه که قوم کرد قدمت دارد، لباس هایش هم قدمت دارد. لباس های کردهای شمال خراسان اغلب از پارچه هایی با رنگ های قرمز، سفید، نارنجی و به طور کلی رنگ های گرم دوخته می شود. روی لباس ها براق دوزی می شود و در مواردی هم گل دوزی هایی انجام می شود ولی به ندرت است زیرا گلدوزی اغلب برای لباس های بلوچی است. اجزا تا ترکیب این لباس ها به این شکل است:

❖ **شیلوار:** در لباس های مردانه کرد، شیلوار همان شلوار رایج است که چون پرچین دوخته می شود حدود ۲ متر پارچه می برد و در رنگ مشکی است. در لباس های زنانه نیز شیلوار همان دامن لباس های محلی است که با پارچه مخمل و ساتن دوخته می شود. در قدیم دامن ها با ۳۰ متر پارچه دوخته می شده ولی الان برای سبک تر و کم وزن تر شدن کار آن را با ۱۵ متر پارچه می دوزند.

❖ **کراس:** همان پیراهن لباس های محلی است که ۲ متر پارچه می برد و از جنس ساتن یا نخ است.

❖ **جلیقه:** جلیقه معمولاً یک متر پارچه می خواهد و از جنس مخمل دوخته می شود.

❖ **چارقد:** همان روسری یا چارقد لباس محلی است که از جنس پشم گوسفند است. این روسری های رنگی در ابعاد یک و نیم در یک و نیم متر است.

❖ **یاشار:** این پوششی مانند چادر است که طرح روی آن یک طاووس است.

❖ **لچک:** دستمال های ابریشمی کوچکی است که آن ها را نیز براق دوزی یا گل دوزی می کنند و در دست می گیرند.

❖ **گار:** گوشواره های بلندی است که همراه با لباس های سنتی در مراسم خاص استفاده می شود.

❖ **سربند، پابند، کلاه و کمر بند:** از دیگر اجزای لباس محلی کردهای خراسان شمالی است که همه با براق دوزی تزیین می شود. کمر بندها و پابندهای این لباس در عرض حدود ۱۰ سانتی متر و قد یا طول یک متر و ۲۰ سانتی متر است.

### از کلاس پنجم خیاطی می کردم

عفت رضانی از خانم هایی است که در کارگاه خیاطی خانم جوان کار می کند. او اهل روستای آق چشمه فاروج است و لباس های سنتی خراسان را خوب می شناسد. البته خیاطی را هم خوب بلد است چون هجده سالی می شود که خیاط است. «از کلاس پنجم خیاطی می کردم. ولی از بیست سالگی کار را جدی را شروع کردم. دو سال است که با خانم جوان در دوخت لباس های سنتی کمک می کنم. مدرک خودم نازک دوزی است ولی دوخت لباس سنتی را از روی لباس های مادرم یاد گرفتم و وقتی دخترم پنج ساله بود برایش یک دست دوختم. مادرم هم لباس سنتی می دوخت. خانوادگی اهل این هنر بودیم و به لباس های سنتی علاقه داریم و می پوشیم چون هم لباس قوم و فرهنگ خودمان است و هم پوشیدگی خوبی دارد. لباس سنتی ای که من دارم یک دست از لباس های مادرم است که یادگاری نگه داشته ام و استفاده می کنم. دخترم هم که لباسی که خودم برایش دوخته ام را دارد و احتمالاً او هم به این هنر علاقه مند شود. فعلاً که در کار نمد است.»

### بالباس های سنتی بزرگ شده ام

فاطمه اماني هم از دیگر خانم هایی است که در این کارگاه کار می کند. او اهل خراسان شمالی است. «یک سالی می شود که با خانم جوان کار می کنم ولی هنوز دوخت لباس های سنتی را یاد نگرفته ام و کارهای دم دستی را انجام می دهم. با این لباس ها بزرگ شده ام اما سررشته ای در دوختشان ندارم ولی چون علاقه مندم کم کم یاد می گیرم و دوخت لباس سنتی که گواهی از تاریخ و فرهنگ است را انجام می دهم.»

### فروش مجازی با من است

زیبا قاسم زاده دختر خانم جوان است. او دانشجوی سال آخر کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی است و هشت سالی می شود که کمک دست مادرش است. «از پانزده سالگی در کنار مادرم بودم و در کارها کمک او می کردم الان هشت سالی می شود. گاهی کارهای خیاطی می کنم ولی بیشترین کمکی که می کنم در فروش اینترنتی است. در اپلیکیشن ها و برنامه هایی که امکان فروش هست عضو هستم و کانال زده ام و کارهای مامان را می فروشم. فروش مجازی با من است. استقبال مردم از لباس های سنتی خیلی خوب است و از شهرهای مختلفی مثل شیروان، بجنورد، تهران، بابل، شیراز و اصفهان مشتری داریم. بعضی ها تکی برای استفاده شخصی می خرند و بعضی ها هم چند دست برای اجراهای سنتی و گروهی، اجاره دادن و یا آتلیه می خرند.»



# ناخت سلامت دختر

آشنایی با مراقبت‌های مربوط به ناخن‌های دست و پا

گفت: می‌دانی ناخن و مو آخرین قسمت‌های بدن هستند که بعد از مرگ تجزیه می‌شوند؟ نمی‌دانستم! ولی حس کردم این اعضا علاوه بر زیبایی و کاربرد حالا برایم تبدیل شده به ماندگارترین عضو بدن که تا چند هفته بعد از مرگ هم همراهم خواهد بود. اگر حواستان به ناخن‌هایتان نیست یا اگر زیادی به ناخن‌هایتان می‌پردازید حتماً این پرونده مادر باره ناخن‌برایتان جذاب است. سلامت ناخن‌ها آن قدر مهم هست که می‌شود از رنگ و رویش به بیماری‌ها و مسائل اساسی بدن پی ببریم. می‌خواهیم به بهداشت و سلامت و زیبایی ناخن‌پردازیم و ببینیم چطور می‌شود مراقب این ۲۰ تکه ناخن‌جذاب باشیم.



## ویترینی برای سنجش سلامتی

ناخن‌هایی از اعضای پوششی بدن هستند و از یک نوع پروتئین که مولکول درشتی به اسم کراتین دارد ساخته شده‌اند. حواستان باشد که کار ناخن‌ها فقط زیبایی نیست. آن‌ها به عنوان تکیه‌گاه بافت انگشت کمک می‌کنند بتوانیم اجسام را بلند یا به اجسام فشار وارد کنیم. یعنی اگر ناخن نباشد کارایی انگشت‌ها هم زیر سؤال می‌رود. از آن مهم‌تر اینکه همین چند تکه کراتین ناقابل بازتاب سلامتی اعضای مختلف بدن هستند. مثلاً وقتی قرار است به اتاق عمل بروید، به شما توصیه می‌شود هیچ لایه‌لاک یا ناخن مصنوعی یا کاشتی روی ناخن‌تان نداشته باشید چون باعث می‌شود پزشک‌ها متوجه تغییرات ناگهانی رنگ ناخن و در نتیجه تغییرات بدن شما نشوند و خطری جان‌تان را تهدید کند.

## ناخن‌ها روی میز

شاید این جمله برایتان یادآور دوازده سال تحصیلی باشد: ناخن‌ها روی میز! وقتی معلم بهداشت یا مأمور بهداشت کلاس می‌گفت ناخن‌ها روی میز و قرار بود یک محاکمه برگزار شود که چرا یاد ترفنده ناخن‌هایت را بگیر و کلی ماجرای دیگر. ما که بچه بودیم و سر پرسودایی داشتیم به همین ناخن‌های کوچک علاقه داشتیم و می‌خواستیم بلندشان کنیم تا خودمان را شبیه خواهر بزرگ‌تر و دخترهای جوان فامیل کنیم و به بزرگی مان افتخار کنیم. چیزی که بیش از همه در مورد سلامت ناخن مهم است این است که قد ناخن خیلی بلند نباشد. البته خیلی هم کوتاه نباشد. تمیز باشد و شکل و شمایل زیبایی‌اش را از دست ندهد. کسانی که عادت به

جویدن ناخن دارند علاوه بر به خطر افتادن سلامتی‌شان، ظاهر زیبای دست‌هایشان را هم از بین می‌برند. آن‌هایی هم که زیادی ناخنشان را بلند می‌کنند ممکن است به دلیل برخورد با اجسام به صورت ناگهانی باعث تکه‌تکه شدن و آسیب جدی به ناخن‌هایشان شوند. همه دوست دارند ناخن‌های زیبایی داشته باشند ولی شاید دلشان نخواهد این ناخن مصنوعی و غیرطبیعی باشد. پس اول از همه می‌رویم سراغ مراقبت از ناخن‌های طبیعی تا لازم نباشد ساعت‌ها وقت و البته مقدار زیادی از پولمان را صرف زیبایی و سلامت ناخن‌هایمان کنیم. بهتر است ناخن‌هایمان را وقتی مرطوب هستند بگیریم تا خشکی ناخن باعث نشود فشار ناخن‌گیر به کل ناخن آسیب بزند. بهترین زمان برای کوتاه کردن ناخن بعد از حمام است.

خوب است از سوهان شیشه‌ای برای ترمیم و حفظ سلامت و زیبایی ناخن استفاده کنیم چون سوهان‌های فلزی به ناخن‌های شما آسیب می‌رسانند و به راحتی باعث ورقه‌ورقه شدن و ترک خوردن لبه‌های ناخن‌تان می‌شوند. یادتان باشد ناخن‌ها هم به کرم مرطوب کننده رطوبت رسان نیاز دارند. مخصوصاً بعد از شستن دست‌ها به ناخن‌هایتان کرم مرطوب کننده و آب‌رسان برسازید. به دنبال کرمی باشید که اسید لاکتیک، گلیسرین، لانولین یا هیالورونیک اسید داشته باشد. کرم را روی تمام دست‌ها و دور و روی ناخن‌ها بزنید.

بیوتین یکی از مواد مکمل برای بدن است. این ماده معدنی ضخامت ناخن‌ها و در نتیجه استقامت آن‌ها را افزایش می‌دهد. اگر ناخن‌های آسیب‌پذیری دارید حتماً از این مکمل در برنامه غذایی روزانه‌تان استفاده کنید.

## استفنا از رهبر معظم انقلاب درباره کاشت ناخن

- آیا کسی که کاشت ناخن برایش ضرورت ندارد و به دلیل عدم امکان یا ضرر یا مشقت زیاد، هنگام وضو یا غسل، ناخن مصنوعی را بر نخواهد داشت، جایز است اقدام به کاشت ناخن کند؟
- کسی که بدون ضرورت ناخن مصنوعی کاشته است، وظیفه‌اش نسبت به وضو یا غسل و نماز چیست؟

جواب:

- در فرض سؤال، کاشت ناخن جایز نیست.
- اگر برداشتن ناخن مصنوعی ممکن باشد، وضو یا غسل با آن باطل است و در نتیجه، نماز هم باطل است و چنانچه برداشتن آن تا پایان وقت نماز ممکن نباشد یا مشقت غیرقابل تحمل داشته باشد، باید علاوه بر وضو یا غسل جبیره‌ای، تیمم کند و بعد از برداشتن ناخن، بنا بر احتیاط واجب، قضای نمازها را نیز بخواند.



## حواست به احکام کاشت ناخن باشد

حکم کاشت ناخن مصنوعی و حکم وضو، غسل و نماز با آن



## همه کاردستی‌هایی که روی ناخنمان اجرا می‌کنیم

### حنارنگی که از طبیعت می‌آید

حنا گیاهی است که خیلی پیش‌تر از مد شدن رنگ و رنگ کاری بین مردم استفاده می‌شده است. قدیمی‌ها از حنا فقط به خاطر خواص درمانی‌اش کم‌کم نمی‌گرفتند که توی صنعت رنگ‌رزی هم کاربردهایی داشته است. به هر حال آن قسمتی که به ما مربوط است قسمت سنت حنا گذاشتن ناخن دست و پا است. مسلمان‌ها در کشورهای مانده پاکستان هنوز در اعیاد این سنت را انجام می‌دهند. به جز قسمت سنتی‌اش استفاده از حنا برای نقش و نگار انداختن روی دست بین هندی‌ها از همه بیشتر رواج دارد. توی کشور خودمان هم در شهرها و جزایر جنوب بیشتر می‌شود این رسم را دید. رسمی که چند سالی است به علت افزایش آمار سفر به جنوب بیشتر هم شده است. خاصیت ضد قارچی و ضد میکروبی قوی حنا می‌تواند نقطه پایانی بر مشکلات پوستی حاصل از فعالیت قارچ‌ها و باکتری‌ها باشد. از طرف دیگر، حنا این خاصیت را دارد که به درمان جای جوش‌ها و زخم‌های پوستی کمک کند. حنا را اگر به انگلستان یا تان بزیند خیالتان می‌تواند بابت باکتری‌های مضر تاملتی راحت باشد. این گیاه علاوه بر زیبایی، باعث تقویت بافت ناخن می‌شود و رشد ناخن را بیشتر می‌کند. ضمن اینکه این مزیت را هم نسبت به انواع لاک‌های موجود در بازار دارد که چون از جنس رنگ است و جرم بر جای نمی‌گذارد، مانعی هم برای غسل و وضو نیست.



### لاکی که بی دردسر نیست

بین مادختری که نیست توی کودکی با گل و گیاه ناخن‌ها را رنگ نکرده باشد. می‌گویند اول اروپایی‌ها بودند که به فکر رنگ زدن ناخن‌هایشان با مواد شیمیایی افتاده‌اند. لاک‌هایی که امروزه توی بازار هستند ۹۰ درصد برای زیبایی کاربرد دارند اما مواردی هم هستند که باعث تقویت ناخن می‌شوند. تنوعی که لاک‌ها به ناخن‌های ما می‌دهند می‌تواند هر کدام ما را وسوسه کند اما از آنجایی که لاک روی ناخن دست و پا را می‌پوشاند مانعی برای وضو و غسل به حساب می‌آید. جالب است بدانید که همان اروپایی‌ها لاک‌هایی را تولید کرده‌اند که می‌گویند این عیب را برطرف کرده و اکسیژن از آن‌ها عبور می‌کند و هم برای ناخن مناسب هستند هم مانعی برای وضو نیستند. این لاک‌ها در کشورهای عربی بین خانم‌های مسلمان طرف‌دار دارد، درست و غلطش هم پای خودشان. لاک‌هایی هم هستند که به آسانی شسته می‌شوند و دردسرشان را کم می‌کنند.



### ناخن را بکاریم در می‌آید؟

مد آسمش رویش است. یک وقتی می‌آید و همه گیر می‌شود و ما گاهی چشم و گوش بسته به دنبالش می‌رویم و همین چشم و گوش بسته بودن به ضرمان تمام می‌شود. حتما شما هم درباره کاشت ناخن و عنوانش شنیده‌اید و می‌دانید که با توجه به نظرات ضد و نقیضی که در موردش هست بین گروهی از دختر خانم‌ها به دلایلی اینکه ظاهراً یک زیبایی بی‌دردسر به دست‌هایشان می‌دهد، طرف‌دار پیدا کرده است. اما این مدام و اگرهایی هم در حوزه فقهی دارد و می‌تواند وضو و غسل را خراب کند و به سلامتی‌مان آسیب برساند. بعضی‌ها ناخنشان رشد نمی‌کند و به این بهانه دنبال کاشت ناخن می‌روند و بعضی‌ها ناخن‌های شکننده و آسیب‌پذیری دارند. کسانی هم هستند که عادت به جویدن ناخن دارند و این راه می‌تواند این عادت را ترک کنند. بعضی ناخن‌ها شکننده هستند و بعضی ناخن‌ها ظاهر زیبایی ندارند و فرمشان متناسب نیست. به همین خاطر دستشان را به خانم ناخن‌کار می‌سپارند. روش‌هایی که الان بین خانم‌های ناخن‌کار متداول است متفاوت است اما حاصل کار همه‌شان این است که سطح ناخن را می‌تراشند و یک لایه مواد روی سطح تراشیده می‌آورند. افراد دارای آلرژی با اکستنشن ناخن احتمالاً دچار قرمزی، چرک یا تورم در اطراف پوست ناخن‌های خود می‌شوند. برای از بین بردن و حذف ناخن‌های مصنوعی، اگر بلیک یا ژالی، باید انگشتان خود را به مدت ۱۰ دقیقه یا بیشتر در استون خیس کنید. این ماده شیمیایی، ناخن‌های واقعی و طبیعی شمارا خشک می‌کند و می‌تواند پوست شمارا در سری مراحل کاشت ناخن، تحریک کند. علاوه بر این، کاشت ناخن باعث ایجاد ناخن‌هایی نازک، ضعیف و ظریف خواهد شد. ناخن‌های ضعیف از جمله مضرات کاشت ناخن است. پس اگر به دلیل درمان ناخن‌هایتان به سراغ این کار رفته‌اید بهتر است تجدید نظر کنید.

سوهان کشیدن را از کناره‌های بیرون ناخن شروع کنید و به سمت مرکز بروید و سعی کنید به ناخن‌تان شکل مورد نظر را بدهید.



برای درخشندگی و براق شدن سطح ناخن بهتر است از بافر استفاده کنید. استفاده از بافر یک بار در ماه کفایت می‌کند چون استفاده زیاد از آن به ناخن آسیب می‌زند و بافت آن را ضعیف می‌کند.



آخر کار می‌توانید ناخن‌هایتان را روی یک پارچه بکشید تا مطمئن شوید صاف هستند و مشکلی ندارند.



اگر روی ناخن‌تان چیز اضافه‌ای مثل لاک ناخن دارید پاک کنید و بعد تصمیم بگیرید می‌خواهید ناخن‌هایتان را چه شکلی (مربع، بیضی، گرد و...) کنید.



دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید.



بعد از شستن، دست‌هایتان را خشک کنید طوری که هیچ‌گونه رطوبتی روی آن‌ها نمانده باشد. اگر ناخن‌هایتان هنوز مرطوب هستند، سوهان نکشید چون ممکن است حین سوهان کشیدن بشکنند.



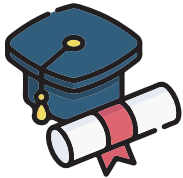
چطور به ناخن‌ها سوهان بکشید

# این نومی‌ها

دغدغه‌های جوانی  
برای دخترها چه رنگی است؟

من می‌گویم هر شخصی را که می‌خواهی بشناسی، ببین به چه فکر می‌کند و هوش و حواسش پی چیست. به بهانه روز دختر به دغدغه‌ها، آرزوها، خواسته‌ها، مشکلات و دل‌مشغولی‌های این روزهایمان بازنگ دخترانه نگاه کرده‌ایم. شاید همه آنچه ما گفته‌ایم، دغدغه تو نباشد یا ما چیزی را جا انداخته باشیم، اما سعی کرده‌ایم جامع نگاه کنیم و درباره جنبه‌های مثبت و منفی هر کدامشان هم نکاتی را بگوییم. گاهی از بزرگ‌ترها راهنمایی گرفته‌ایم و گاهی از تجربه‌های هم‌نسلانمان استفاده کرده‌ایم.

## من دکتری دارم، پس هستم



حالا چند سالی است که مثل قدیم دانشگاه رفتن مد نیست، هر چند هنوز غول کنکور سرچایش است و هفده هجده ساله‌ها را آزار می‌دهد. با وجود این، این روزها، هم دخترانی هستند که برای درس و مشق یک حساب جداگانه باز کرده‌اند و هم دخترانی هستند که بعد دیپلم برنامه‌ای به جز دانشگاه دارند و این خیلی هم خوب است.

آن دوره‌ای که ایران صاحب ملاحظه‌ها را این سینا بود، درس خواندن با آموزش قرآن شروع می‌شد. اخلاق را که می‌گذراندی، تازه استاد کتاب نجوم و هندسه و ادبیات به دست می‌داد. هر چند که درس همه زندگی نیست و یکی از قطعات پازلی است که می‌تواند زندگی را کامل کند. حال خوش و سلامتی، آشپزی و کدبانوگری، کتاب خواندن و خلاصه همه چیزهای مورد علاقه زندگی‌ات را هم کنار دانشگاه ببین و سعی کن کمی هم زندگی کنی.

درس و دانشگاه می‌تواند عقلت را رشد دهد، نگاهت را به اتفاق‌ها تغییر دهد و افق‌های جدیدی را پیش رویت باز کند. البته شرطش این است که نگاهت به کسب علم درس خواندن‌های شب امتحانی نباشد.

تحصیل می‌تواند تورا تک بعدی کند و القابی مثل دکتر و مهندس می‌تواند خیلی زود فریبت بدهد. ممکن است در پایان این راه به یک موجود ناقص الخلقه تبدیل شوی، موجودی که کله‌گنده‌ای دارد، ولی دست و پا و قلبش کوچک مانده است!

## صورت زیبا بیاور!



استادی داشتیم که می‌گفت اگر یک نوزاد دختر را داخل یک جعبه بگذاریم و به ماه بفرستیم، همین که کمی بزرگ شود، با اینکه هیچ چیزی نیاموخته و از کسی چیزی ندیده است، با گل‌های روی کره ماه صورتش را نقاشی خواهد کرد. این داستان بی‌مزه را گفتیم که تذکر بد هم نیاز به زیبایی، موضوعی ذاتی در دختر خانم‌هاست.

زیبایی برای کی؟ برای چه؟ کجا؟ چه شکلی و چه مدلی! این‌ها همه سؤال‌هایی است که در سرت چرخ می‌خورد. این سؤال‌ها کمکت می‌کند که میل به زیبایی را در خودت جهت بدهی و هر جایی خرجش نکنی.

چند وقتی به جای کلمه زیبایی، از کلمه آراستگی استفاده کن. شاید همه ما نتوانیم به یک اندازه زیبا باشیم، اما می‌توانیم به اندازه رضایت خودمان آراسته باشیم.

اگر زیبایی‌ات بشود دلیل اعتماد به نفست و به خاطرش دست به هر کاری بزنی و خودت را به هر رنگ و شکلی در بیاوری، عزت نفست را برای یک مشت رنگ و لعاب خرج کرده‌ای.

## یک حلقه طلائی



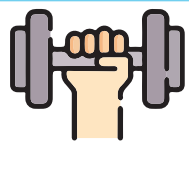
بنابر سنت آفرینش، همه موجودات جفتی دارند. برای همین به ته افکار یک دختر که نگاه بیندازد، یک حلقه طلائی را می‌بیند که برق می‌زند و منتظر رسیدن نیمه گمشده‌اش است. زندگی مشترک در سرتیتر دغدغه‌های دختران است. دهه هشتادی‌ها از دهه هفتادی‌ها هم در این ماجرا جلو زده‌اند و باید دید دخترهای دهه نودی تا چند صباح دیگر چطور با ازدواج برخورد می‌کنند.

همسری تنها نقش تونیست، اما لازم است که خودت را برایش آماده کنی. همسری مسئولیتی است که تو برای درست انجام دادن آن به آموزش دیدن و یاد گرفتن نیاز داری. مادری را هم خدا مخصوص تو خلق کرده و تورا هم به قد و قواره آن آفریده است.

در دین مامی گویند زن و مرد لباس همدیگر هستند. لباس تورا از شر باد و باران... حفظ می‌کند، عیب‌هایت را می‌پوشاند، زینت توست و خداوند همسران را برای آرامش هم قرار داده است. پس با او نه تنها تک و غریب نمی‌مانی، بلکه هر جا که کم بیاوری، او کاملت خواهد کرد. در نتیجه، برای رسیدن به اهدافت همراهی داری که می‌تواند دستت را بگیرد.

هر شخصی تقدیری دارد و ممکن است در مقدرات تو ازدواج نباشد. پس همه اهدافت را بر اساس آن نچین و بدان در زندگی مشترک همیشه همه چیز گل و بلبل نیست و در واقع تو داری وارد یک میدان می‌شوی که گاه کار جهادی هم می‌طلبد. در نتیجه، پیش از ازدواج باید خودت را خوب بشناسی و یک وقت این طوری نشود که اهدافی را که برای خودت داشتی، به دست باد بسپاری و خودت را برای همیشه فراموش کنی.

## دختران پهلوان



ورزش این روزها فقط یک دغدغه از نوع تناسب اندام و خوش تیپی برای دختر خانم‌ها نیست، دختران زیادی در ایران با ورزش حرفه‌ای به جاهای خوبی رسیده‌اند. به جز این، الان در شهر به هر طرف که سر می‌چرخانی، چند باشگاه و سالن و این‌طور چیزها می‌بینی، چون نسل جدید بیشتر حواسش به ورزش و سلامتی است.

ورزش به عنوان آمادگی جسمانی برای همه دختر خانم‌ها واجب است. به هر حال چند صباح دیگر قرار است تشکیل خانواده بدهید و بعد هم مامان بشوید. برای آن روزها به توان بدنی زیادی نیاز داری. حیث نیست زود پوکی استخوان بگیرد یا قبل از چهل سالگی نتوانی از چهار تاپله بالا بروی؟

اینکه دست کم ۱۰ سال جوان تر به نظر بیایی و بعدها زایمان راحت‌تری داشته باشی، جلوگیری استخوان و بی‌ریخت شدن اندامت را بگیر و پیرانرژی روزت را شب کنی، می‌ارزد به روزی بیست دقیقه تمرین ورزشی منظم.

یادت باشد قرار نیست از خودت هر کول بسازی و به فکر پشت بازو و عضله در آوردن باشی، قرار است ورزش کنی تا سالم تر و شاداب تر روزگار بگذرانی.

### به کجا چنین شتابان!



این یکی تا چند سال پیش این قدر آتش شور نشده بود، اما حالا چند صباحی است که در هر جمعی یکی دو نفر یارفته اند یا می خواهند بروند. بماند که قیمت دلار آرزوی بعضی ها برای رفتن را بر باد داده است. اما مهاجرت اکنون یکی از دغدغه های برخی جوان هاست.



اول از همه از خودت بپرس چرا؟ برای چه؟ و به کجا؟ باور کن این سه سؤال آن قدر مهم هستند که برایشان روزها و ماه ها وقت بگذارید. قدیم ها اگر یک دکتر حسابی می رفت آن طرف آب که درس بخواند، برایش معلوم بود که چرا رفته و چرا برگشته و کی هست و چه کاره است.



هجرت عملی است که در دینمان توصیه شده است. حتما شنیده ای که آب اگر یک جا بماند، می گندد. اصلا بزرگان بسیاری بوده اند که عمل و دانششان را در سفرهای متعدد به دست آورده اند، نمونه اش علامه امینی، نویسنده کتاب «الغدیر».



گاهی برای درس می رفتند و گاهی برای کار. از جوان های امروزی که می پرسی، تعریف درستی هم از رفتن ندارند. مثلاً می گویند برای رفاه بیشتر! بعد زندگی شان را در غربت که می سنجی، می بینی همین جا در خانه پدرش رفاهش صد برابر بوده است.

### رفیق بی کلک



قدیم ترها رفاقت یک موضوع مردانه بود. رفیق یعنی یک مرد که برای یک مرد دیگر از جان و مالش دریغ نمی کرد. این روزها رفاقت جنسیت ندارد و تازه دخترها از پسرها با مرام تر شده اند و دوستی های دوران مدرسه شان تا سال ها ادامه دارد.



همه رفاقت فقط پیامک دادن و لایک کردن و جشن تولد گرفتن نیست؛ هزار جور مرام و معرفت می خواهد. می گویند الرفیق ثم الطریق! یعنی افتادن در مسیر زندگی، «قبل» می خواهد! قبلش هم جفت و جور کردن رفیق درست است. دوروبری هایت را انتخاب کن. دوست هایت دارند تو را به بقیه معرفی می کنند.



همراهی و خیرخواهی، بزرگ شدن با هم، گوش بودن برای رفیق، آینه بودن و هدیه دادن عیب ها به هم، سنگ صبور بودن و داشتن گوشی برای حرف های نگفتنی؛ خلاصه که عالمی دارد رفاقت.



خیلی از همین دوستی ها کارشان به جاهای باریک می کشد، اگر مرزها و حریم ها را نبینی، اگر جای دوستت با مشاورت عوض شود. اگر همه زندگی ات را یک شبه برای دوستانت روی دایره بریزی، اگر انتظارت را از رفاقت مشخص نکنی و احتمالاً نرمک دچار یک شکست عاطفی رفاقتی ناچور می شوی! مواظب باش آخرش نگویی به خاطر رفیق ناباب بود و دیگر هیچ!

### موجود سبز فریبنده



حالا در سر دختر خانم ها هم یک اسکناس سبز نو و تان شده وجود دارد که به راه های رسیدن به آن فکر می کنند.



پول به خودی خود چیز بدی نیست، اما اینکه وسیله ای شده برای رسیدن به خوشبختی، زشت و زننده است. قبل از اینکه به پول درآوردن فکر کنی، به این ببیندیش که پول را برای چه می خواهی و قرار است برای توجیه کار کنی. به این ببیندیش که دوست داری به خاطر چه چیزی به تو احترام بگذارند و چه کسانی برایت دست بزنند و هورا بکشند.



فکر کن که با پول چه کار می خواهی انجام دهی؟ اگر مدیریت کردنش را یادگیری، می توانی به کمکش چیزهای ماندگاری را به دست بیاوری. حتی اگر شما از قشر پول توجیبی بگیرها باشید، باز هم مهارت مدیریت هزینه ها، روش های پس انداز کردن، روش های راه انداختن کسب و کارهای خانگی و خلاصه کمی خلاقیت می توانند به کار بیایند.



حساب بانکی ات چقدر پول داخلش باشد خیالت راحت است؟ گاهی می بینی یک آب باریکه کارمندی و زندگی بی دغدغه اش برای یک نفر بس است و دیگر این همه بدو بدو نمی خواهد.

### پوشش



مانتو، شال، مقنعه، روسری، چادر مدل دار و ساده، این ها همه لباس هستند، نه حجاب. پوشاندن مو و دست و بدن، همه بهانه است. اینکه نگاهت را ببوشانی، اینکه سر راه دلی ننشینی، اینکه چشمی را معطل نگذاری، اینکه بگذاری آدم ها راهشان را بروند و سرگرم تونشوند، هم پوشش لازم دارد و هم حجاب. واقعیت این است که اگر جای خودت را در هستی ببینی و قدرت اثرگذاری ات را بشناسی، شاید به حجاب یک جور دیگر نگاه کنی.



حجاب فقط یک پوشش نیست، بلکه مفهومی است که با پوشش کامل به اضافه حیا و غیرت و عفت معنا پیدا می کند. این حرف یعنی اینکه حجاب یک سری مولفه های درونی دارد و یک سری بایدهای ظاهری. هر کدام این مولفه ها چه در ظاهر و چه در باطن کم باشد، این معنای سوال می رود.



آرامش درونی خودت و آدم ها، کمک به امنیت جامعه، احترام به آزادی های دیگران، استحکام خانواده و سلامتی محیط های کاری.



ما هم موافقیم که حجاب داشتن سختی کشیدن دارد. اصلاً کار ارزشمند که بدون زحمت نمی شود. واقعیت این است که حجاب محدود نمی کند، فقط نشان می دهد چه لباسی، با چه رنگی و در چه شکلی، کجا و چگونه پوشیده شود. حجاب می گوید که هر لباس جایی و هر تیپ مکانی دارد. پس تمیز پوشیدن، شیک بودن، استفاده از رنگ های روشن و جذاب و خلاصه خوش تیپ بودن، هیچ کدام بد نیست و منافاتی با حجاب ندارد.

### دوست مجازی، دشمن حقیقی



تا همین ۱۰ سال پیش هر چقدر هم که خوش تیپ و با کلاس بودی، نهایتش یک محله طرف دار داشتنی، اما حالا یک عکس نامعلوم با رگداری می کنی، ۱۰۰ هزار نفر از همسایه کناری گرفته تا یک بنده خدایی در بولیوی لایکت می کنند! دنیای مجازی، دنیایمان را حسابی تغییر داده است.



سهولت در رسیدن به اطلاعات، فرصت آشنایی با ایده ها و نوآوری هادر هر گوشه دنیا، ارتباط گرفتن با آدم هایی که از طریق دنیای حقیقی هرگز نمی توانستی پیداایشان کنی، از خوبی های اینترنت و دنیای مجازی هستند، اما تو چگونه و چقدر با این دوست مجازی همراهی می کنی؟



چند وقت است یک کتاب دستت نگرفته ای، با دوتا لبخند معروف شده ای و خدا را هم دیگر بنده نیستی. یکی هم نیست بگوید خانم بلاگر، حواست باشد که فضای مجازی به راحتی می تواند ما را به یک ذهن خالی و خودشیفته تبدیل کند که هیچ راهی هم برای نجاتش نباشد!

### ارتباط با جنس مخالف



دنیای امروز دنیای ارتباطات است و همه ما نیازمند رابطه های مفید هستیم. رفت و آمد دخترها و پسرها در محیط هایی مثل دانشگاه، محل کار، دنیای مجازی و حتی همین مترو و تاکسی های خیابان های شهر، نشان می دهد اگر مهارت های ارتباطی را یاد نگیریم و حریم ها و مرزها را نشناسیم، کلاهمان پس معرکه است.



مشخص کردن جنس رابطه ها، ضرورت، زمان و مکان و مدل ارتباط مامی تواند خیلی چیزها را روشن کند. هدف از برقراری یک رابطه چه باید باشد؟ کار؟ یاد گرفتن و درس خواندن؟ محبت دادن و انس گرفتن؟ سرگرمی و وقت گذرانی؟ خلاصه باید تکلیف و هدف را با خودمان روشن کنیم تا بعداً افسوس عمر بر باد رفته را نخوریم!



گاهی لازم است برای یاد گرفتن یک مهارت، مشورت در باره موضوعی مهم یا کمک گرفتن در زمینه کار، وارد رابطه با جنس مخالف شویم. پس با حفظ حریم ها و شناخت ضرورت ها می توانیم مثل بچه آدم با آقایان محترم گفت و گو و همکاری کنیم.



افسردگی، اضطراب، بدگمانی، افزایش سن از دواج، اعتیاد به برقراری روابط متعدد عاطفی و جنسی حتی پس از دواج، شکست های عاطفی پیاپی، سوء استفاده و باج گیری و خلاصه کلی مشکلات دیگر می تواند نتیجه روابط حساب نشده و خارج از اصول باشد.

آتنا حسین پور معلم شهرماست که با نویسندگی و کارگردانی دختران هنرمند را روی صحنه تئاتر می برد

## هنر با چاشنی دین و زندگی

از دوران نوجوانی بازیگری تئاتر را آغاز کرده و در حال حاضر نویسنده، کارگردان و مدرس تئاتر است. آتنا حسین پور متولد ۱۳۷۲ در

مشهد بوده و فارغ التحصیل کارشناسی جامعه شناسی و کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی از دانشگاه فردوسی است. در حال حاضر به شغل شریف معلمی در مقطع دبستان مشغول است. از حدود سال ۱۳۹۲ در قالب فعالیت های دانشجویی با عنوان معلم تئاتر وارد مدارس می شود و در طول هرسال حدود

۴ تئاتر مناسبتی را با تیمی از دانش آموزان در این مدارس نویسنده و کارگردانی کرده است. داستان تئاتر نویسی آتنا و کار با دانش آموزان ادامه داشت تا اینکه از طرف دبستانی دعوت به کار شد و رخت معلمی را به صورت رسمی بر تن کرد. حالا او هم معلم مدرسه و هم نویسنده، کارگردان و مدرس تئاتر است.



### پایان خجالتی بودن، روی صحنه تئاتر

درست است که الان هم خانم معلم است و هم کارگردان تئاتر منتهی زمان دانش آموزی دختر گوشه گیر و خجالتی مدرسه بود که هم وقت و تمرکزش روی درس و مشق بود و چندان اهل معاشرت با هم کلاسی ها نبود. تا اینکه در ۱۴ سالگی روزی از طرف مادرش که در یکی از مراکز بهداشت مشغول به کار بود، تشویق می شود تا در اجرای یک نمایش در محل کارش شرکت کند. در ابتدا تمایلی به این کار نداشت و بالاخره با اصرار مادرش توی نمایش رفت و توی ذهنش هم نبود که کارش چندان خوب باشد. این در حالی بود که بعد از آن اجرا، بازی اش با استقبال خوب مخاطبان روبه رو شد و همان تشویق و توجه ها باعث شد به این فکر بیفتد که تئاتر را جدی بگیرد. تصمیم دوران نوجوانی اش با تشویق معلم پرورشی همراه می شود و آتنا در کنار شرکت در مسابقه احکام و نهج البلاغه در مسابقات تئاتر هم شرکت می کند. در این مسابقات هم که همراه با گروهشان بدون مربی حضور پیدا می کنند. اجرای موفق آن ها مورد توجه و تشویق داوران قرار می گیرد و تشویق می شود تا در این زمینه بیشتر فعالیت کند. از آن روز به بعد هم با هم گروهی هایش در مناسبت های مختلف در مدرسه تئاتر اجرا می کنند. تشویق ها و باز خورد های مثبتی که از دیگران می گرفته او را به این نتیجه می رساند که واقعا در این زمینه استعداد دارد و داستان تئاتر برایش جدی می شود. البته این موضوع که تئاتر باعث شده دیگر خجالتی نباشد و با

«باوان جان به زبان کردی یعنی جگر گوشه پدر. این تئاتر با موضوع حضرت رقیه (س) و داستان کربلا بود. در این نمایش کلامی از حضرت رقیه (س) نام برده نشد اما داستان کربلا را روایت کردیم و مخاطب با یک نگاه هنری با این داستان ارتباط گرفت. این نمایش آنقدر تأثیر گذار بود که یکی از تماشاچیان بعد از اتمام یکی از اجراها به من گفت: «پدرم شهید شده و تا امروز هیچ چیزی بعد از شهادتش این طور دل مرا نلرزانده بود.»

دیگران ارتباط برقرار کند و او را بیشتر به تئاتر علاقه مند می کند. می گوید: «ورود به عرصه تئاتر زندگی من را به دو فصل قبل و بعد تقسیم کرد. دنیا بام از آن حالت تکراری خارج شد و روابط اجتماعی ام را بهبود بخشید.» او ادامه می دهد: «این مسیر تا دوران دانشگاه برایم ادامه دار و جذاب بود. در زمان آموزش فارغ التحصیلی به این فکر کردم که تأثیر تئاتر بر زندگی من برایم یک پیام دارد. اینکه این اتفاق و این تحول را برای دانش آموزان خودم هم رقم بزنم.»

### تشکیل گروه پروا با تقاضای والدین

ابتدای کار وقتی در مدارس آموزش تئاتر کار می کرده، استقبال والدین و دانش آموزان برایش جالب توجه بوده است. حتی بعضی از خانواده ها که با فضای تئاتر بیگانه بودند و آن را برای فرزندان خود مناسب نمی دیدند بعد از دیدن این نمایش ها نظرشان عوض شده است.

### سرآغاز پروا

برایمان از شکل گیری گروه تئاتر پروا با مسئولیت خودش می گوید: «یادم هست نمایشی را با موضوع تولد تاشهدات حضرت زهرا (س) که اقتباسی از کتاب «کشتی پهلو گرفته» آقای سید مهدی شجاعی بود روی صحنه داشتیم که دانش آموزان این نمایش را پیش می بردند. در پایان اجرا او کنش مثبت والدین،



گوشه

از تجربه‌های یک مربی

راهکارهای یک خانم مربی برای کار با نوجوان‌ها  
یک مربی باید همه فن حریف باشد

**خودت را بشناس:** یعنی در قدم اول علایق و استعداد های خودت را بشناس و بدان در چه مسیری می خواهی قدم بگذاری. کسی که می خواهد با کودک و نوجوان کار کند، باید خودش را به خوبی بشناسد و بفهمد اصلا این کاره هست یا نه!

**خودت را دوست داشته باش:** مربی کودک و نوجوان باید با خودش به صلح رسیده باشد. اگر کسی حال دل خودش خوب نباشد، نمی تواند حال کودک و نوجوان را بهبود ببخشد.

**خلاق باش:** دنیای امروز دنیای خلاقیت است. کسی که در این اوضاع جامعه کار می کند، باید آدم خلاق باشد و بتواند خلاقیت دانش آموزانش را نیز پرورش دهد.

**به روز باش:** مربی باید به وضع جامعه و اقتضات زمانش اشراف داشته باشد. بچه های نسل جدید روش تربیتی جدیدی هم می طلبند. امروزه دیگر نمی شود با همان روش بیست سال پیش با نسل جدید کار کرد.

**چند بعدی باش:** مربی کودک و نوجوان نباید تک بعدی باشد؛ باید مهارت های چند گانه را در خودش افزایش دهد تا بتواند یک مربی پیشرو در حوزه کودک و نوجوان باشد.

**بچه ها را بلند باش:** باید نیاز های مختلف کودک و نوجوان را به خوبی بشناسد و سعی کند بر اساس این نیاز ها طرح درس هایش را برنامه ریزی کند.

**اهل کشف کردن باش:** علاوه بر شناخت نیاز های آن ها، باید استعداد هایشان را کشف کند. مانیا داریم کودکان و نوجوانان را به سمت استعداد هایشان سوق دهیم. به همین سبب، مربی کودک و نوجوان باید از نظر علمی بر استعداد های مختلف و هوش های چند گانه مسلط باشد.

**کمی روان شناس باش:** باید روان شناسی رشد بداند و تشخیص دهد که کودک و نوجوان در چه مرحله ای از مسیر رشد است و متناسب با آن اوضاع با او رفتار کند.

**بستر سازی کن:** باید برای رشد بچه ها بستر ساز باشد. ما نباید مثل یک مجسمه ساز از بچه ها مجسمه های سنگی بی روح و بی اراده بسازیم، بلکه باید مانند یک باغبان با مراقبت صحیح بستر رشد استعداد هایشان را فراهم کنیم.

**همدلی بیاموز:** قدرت همدلی زیاد لازمه کار ماست. باید صبوری و همدلی را با هم ترکیب کنیم، چون دنیای بچه ها در این سن بالا و پایین های زیادی دارد و نیاز دارند که در کنارشان باشیم.

**کتاب خوان حرفه ای باش:** طبیعتا باید کتاب خوان حرفه ای باشیم. چه در حوزه تربیتی و روان شناسی کودک و نوجوان و چه در حوزه داستان ها و کتاب هایی که برای این گروه سنی نوشته شده است. این شامل دنیای فیلم و انیمیشن هم می شود که البته همه این ها برای برقراری ارتباط بهتر و شناخت دقیق تر از بچه ها است.

**با قلب وارد شو:** حوزه کودک و نوجوان در عین شیرینی بسیار سخت است. اگر بخوایم در این حوزه مربی باشیم، باید با قلبمان وارد شویم. بچه ها را دوست داشته باشیم و طوری رفتار کنیم که آن ها هم ما را دوست داشته باشند. در این حالت است که یک رابطه اثر گذار شکل می گیرد.

**از بچه کار یکتا تور نساز:** باید مراقب باشیم بچه ها رشد کار یکتا توری نداشته باشند و در حوزه های مختلف علمی، ورزشی، هنری و... رشد کنند.

**اهل عمل باش:** ما مریبان باید اول از همه خودمان عامل باشیم و تغییراتی را در خود ایجاد کنیم. مثلا اگر می خواهیم مفهوم مهر بانی را به دانش آموزمان آموزش بدهیم، اول باید خودمان مهر بان باشیم؛ در غیر این صورت آموزش ما بی اثر خواهد بود.

**به بچه ها پر وبال بده:** عزت نفس و اعتماد به نفس دو بال است که دانش آموزان می توانند بعد از پیدا کردن مسیری که در آن استعداد دارند، با آن پرواز کنند. برای به دست آوردن این دو بال، ما مریبان باید به آن ها کمک کنیم.

**واقع بین باش:** هیچ انسانی کامل و بدون نقص نیست. باید به بچه ها بیاموزیم با همه نقاط ضعف و قوتشان، خودشان را دوست داشته باشند و احساس ارزشمندی پیدا کنند. در عین حال، باید به بچه ها یاد بدیم نقاط ضعفشان را کم و نقاط قوتشان را تقویت کنند.

که از اثر گذاری آن برداش آموزش نشئت می گرفت، بر ایم خیلی ارزشمند بود. حتی به خاطر دارم یکی از والدین به من گفت چیزهایی که دخترم در این نمایش در مورد حضرت زهرا (س) یاد گرفت با خواندن ۱۰ کتاب هم یاد نمی گرفت. آتنا ادامه می دهد: «چون اکثر خانواده ها چهار چوب اعتقادی خاصی داشتند، برایشان مهم بود بچه ها در چه محیطی باشند. بعد از دیدن این نمایش ها تعدادی از والدین تقاضا کردند که خارج از ساعت مدرسه و تابستان ها با بچه ها تمرین تئاتر کنیم. اینجا سر آغاز تشکیل گروه دخترانه تئاتر پروا با جمعی از دانش آموزانم بود.»

قرار دادن دانش آموز در مسیر استعدادش

به گفته آتنا حسین پور تفاوت و مزیت گروه پروا با دیگران این است که هنر را با داستان و اصول روانشناسی تلفیق کرده اند. برای نوشتن نمایشنامه ها با همه اعضای گروه مشورت می کنند و از تک تک آنها نظر می خواهد. با ایده پردازی و چکش کاری جمعی، از دل این داستان ها به یک نمایشنامه می رسد که حاصل فکر جمعی بچه هاست. حتی برای هر نقش هم بچه ها با توجه به نکات شخصیتی شان، آن را انتخاب می شوند.

معلم تئاتر داستان ما می گوید: «عملای بچه ها فقط تئاتر کار نمی کنند. بلکه تئاتر را زندگی می کنند و مهارت های زندگی را در خلال آن یاد می گیرند. برای من اولویت این است که دانش آموزی که وارد کلاس می شود فقط الفبای تئاتر را یاد نگیرد و به لحاظ شخصیتی هم خودش را رشد دهد. من معتقدم هر دانش آموز یک امت است و ما مسئولیم بر اساس ظرفیت و استعدادش، او را در مسیر درست قرار دهیم. امر مهمی که متأسفانه در سیستم آموزشی کشور و جامعه مغفول مانده است.»

آتنا به تئاتر به عنوان یک مدل کوچک شده از زندگی نگاه می کند و معتقد است: «چون تئاتر شبیه یک زندگی کوچک شده است، پس وقتی بچه ها برای ایفای یک نقش در موقعیت های مختلف قرار می گیرند باعث می شود مهارت های زندگی را در عمل یاد بگیرند و تمرینی برای زندگی واقعی آنها شود.»

اثری برای پدر و دختر، روی صحنه

معلم هنرمند ما، باز بگری در تئاتر فقط در همان دوران دانش آموزی ادامه داده و از آغاز دوران دانشجویی تا امروز به نویسندگی و کارگردانی تئاتر مشغول شده است. از انجمن سینمای جوان گواهی فیلم سازی دارد و در محضر اساتید مطرح تئاتر و سینمای مشهد هم دوره های مختلفی دیده است و موفق به کسب رتبه در مسابقات سینمایی شده است. رتبه دوم جشنواره استانی هنرهای قرآنی برای نویسندگی و کارگردانی فیلم کوتاه «من، از جمله افتخارات او است و نمایش هایی مانند باوان جان، ستاره میترا، جنت آباد، جامانده، نگاهی از میان پلک ها و نورابه کارگردانی و نویسندگی او روی صحنه خوش درخشیده است. او از تئاتر باوان جان برای مامی گوید: «باوان جان به زبان کردی یعنی جگر گوشه پدر. این تئاتر با موضوع حضرت رقیه (س) و داستان کربلا بود. در این نمایش کلامی از حضرت رقیه (س) نام برده نشد اما داستان کربلا را روایت کردیم و مخاطب با یک نگاه هنری با این داستان ارتباط گرفت. این نمایش آن قدر اثر گذار بود که یکی از تماشاچیان بعد از اتمام یکی از اجراها به من گفت: «پدرم شهید شده و تا امروز هیچ چیزی بعد از شهادتش این طور دل مرانرزانده بود.»

گفتنی است این گروه امسال همزمان با تولد حضرت معصومه (س) و به مناسبت روز دختر تئاتری را به اجرا خواهند رساند.

همه از تئاتر سهم دارند

تماشاچیان تمام نمایش های گروه پروا هم دختران و بانوان هستند. آتنا خانم می گوید: «کار کردن در حوزه تئاتر در شهر مشهد برای دانش آموزان چهار چوب های خاص خود را دارد. در واقع پازل گمشده برای خانواده هایی بود که بیشتر دغدغه مذهبی داشتند و فضا را برای حضور دختران خود مناسب نمی دیدند. احساس می کردم جای خالی چنین محیطی برای نمایش تئاتر در مشهد به چشم می آمد. ما سعی کردیم این جای خالی را پر کنیم و برای هردو طیف تماشاچی و بازیگر یک فضای مناسب را ایجاد کردیم تا از این هنر لذت ببرند. البته نظر من این است که در تئاتر باید گروه های مختلف برای سلیقه های مختلف فعال باشند و کار کنند.»

حفظ ارزش های زنانه دیگر موضوع مورد اشاره آتناست که می گوید: «باید سعی کنیم در کارمان به ارزش هایی که در حوزه دختران وجود دارد اهمیت دهیم و از این طریق مخاطب کودک و نوجوان را با این ارزش ها آشنا کنیم. هم چنین باید از پتانسیل و ظرفیت تئاتر برای رشد شخصیت بچه ها استفاده کنیم و فضای سالم و مفرحی ایجاد کنیم تا بچه های بیشتری از آن استفاده کنند. با همین هدف هم سعی کردیم در گروه پروا یک گروه دوستی سالم و بانشاط برای بچه ها فراهم کنیم.»

گروه هنری پروا از سازمان تبلیغات اسلامی مجوز فعالیت دارند اما از سمت هیچ ارگان یا سازمانی مورد حمایت نیستند. به گفته خودش تا به حال ریالی برای هیچ کدام از اجراها به آن ها کمک نشده است. بعضی اجراها را به صورت ندی انجام داده اند و برای بعضی بلیت فروشی می کردند. اما تا مین هزینه ها از تهیه لباس، دکور، پوسترو... گرفته تا اجاره سالن و... برایشان چندان آسان نبوده است. بلیت فروشی هم به تنهایی کفاف مخارج رانمی دهد تا جایی که حتی گاهی آتنا حسین پور مجبور شده از جیب خودش هزینه کند. مثلا برای اجرای تئاتر باوان جان مجبور شده النگوی طلای خود را بفروشد تا از پس هزینه اجاره سالن و... برآید.



# یک آشپزخانه مادرانه برای همه شهر

سوپ گشنیز دست پخت مامان مریم

## همه شما را به اسم آنامریم می شناسند. این اسم قشنگ را چه کسی روی شما گذاشته؟

من یک دوست خانوادگی داشتم که اهل تبریز بود و آنامریم صدا می کرد. می گفت اگر یک روز یک آشپزخانه یا رستوران داشتی اسمش را بگذار آنامریم. من هم به احترام این دوستم اسم آنامریم را انتخاب کردم. آنادر ترکی به معنای مادر است، آنامریم یعنی مامان مریم.

## این غذاهای خوشمزه ای که اینجا هستند توی آشپزخانه منزل خودتان هم پیدا می شوند؟

بله، این سال ها برای بچه های خودم همه این غذاها را درست می کردم. البته سی سال است کارم آشپزی است ولی توی خانه غذا درست می کردم و دوستان و آشناها هم سفارش غذا می دادند.

## چه اتفاقی افتاد که بعد از سی سال غذا پختن توی خانه کسب و کار غذای سنتی را راه انداختید؟

از همان بچگی علاقه زیادی به آشپزی داشتم. مطمئن بودم که یک روز یک آشپزخانه یا غذاخوری برای خودم خواهم داشت.

## قدیم ها در مشهد و خراسان مردم بیشتر چه غذاهایی می خوردند؟

اشکنه کشک، آش لخشک، آبگوشت، آش رشته و بلغور شیر که از غذاهای قدیمی مشهدند و خیلی خوشمزه و مقوی هستند. زمستان ها بیشتر بلغور شیر درست می کردیم. هنوز هم درست می کنیم. توی بلغور شیر شلغم هم می ریزیم و خیلی خوشمزه و پرخاصیت می شود. قدیم ها توی بلغور شیر قرمه می ریختیم. اشکنه رشته درست می کردیم و توی اشکنه هم قرمه می ریختیم. تخم مرغمان را هم با قرمه می خوردیم. پدرشوهرم اول بهار توی حیاط خانه اش چند تا بره می گرفت و بزرگ می کرد. پاپیز که می شد، خودش گوشت گوسفندها را بر ایمان قرمه می کرد و تا آخر سال گوشت قرمه داشتیم. قدیم ها فقط شب های عید پلو می خوردیم و وقتی مهمان عزیزی داشتیم، برایش رشته پلو، دلمه برگ و دلمه کلم، کتلت، آش رشته، کشک بادمجان و سوپ گشنیز داریم و همه مشتری های مان غذاها را دوست دارند اما کوفته طرفداران بیشتری دارد و بعد هم دلمه کلم. مواد داخل دلمه کلم و دلمه برگ یکی است. داخل دلمه گوشت چرخ شده، برنج، لپه، سبزیجات معطر و ادویه های مختلف داریم. در مورد دلمه برگ رب و شکر و سرکه هم داخل مواد اضافه می کنیم. هم ترش است هم شیرین و ملمس است. اگر کسی شیرین دوست داشته باشد، سکنجبین آماده داریم که به مواد اضافه می کنیم.

## شما خودتان کدام غذا را بیشتر دوست دارید و به مشتری پیشنهاد می کنید؟

همه غذاها برای من لذیذ و خوب هستند. همه غذاها را دوست دارم. البته کوفته را بیشتر دوست دارم. کوفته ای که مادرست می کنیم هفتاد درصدش گوشت است. سی درصد هم برنج و لپه و سبزیجات معطر مثل گشنیز، مرزه، ترخون، جعفری، پاپیز داغ و زرشک و آلو و گردو هم مخلوط می کنیم.

## از کسب و کار مادر دختری تان بگوئید

دخترم همیشه می گفت «حالا که اینقدر به آشپزی علاقه دارید و سفارش می گیرید بیایید با هم به کاری راه بیندازیم.» من خودم هم خیلی دوست داشتم و چند سال بود به این کار فکر می کردم ولی چون توی بازار کار نبودم، اعتماد به نفس لازم برای ورود به بازار و شروع یک کار جدید نداشتم. اعتماد به نفس دخترم خیلی بالا است. گفت: مامان، تو کل به خدا شروع می کنیم. شش ماهی می شود غذاخوری را راه انداخته ایم. خدا را شکر خوب است. ان شاء... به شرط حیات، تاروژی که توان داشته باشم کنار دخترم غذا می پزم و کار را ادامه می دهم. دوست دارم غذاهای قدیمی را که هویت مشهد و خراسان است زنده نگه دارم.

اصلا کسی هست که دوست نداشته باشد برای خودش کسب و کاری راه بیندازد؟ آن هم یک کسب و کار خانوادگی و مهم تر از آن یک کار مادر و دختری. خانم مریم مقدسیان مادری است که حالا در هفتادسالگی به همراه دخترش یک غذاخوری سنتی راه انداخته است. در این دوره که به دلیل مشغله های کاری و سرعت گرفتن زندگی، غذاهای سنتی کمتر توی آشپزخانه ها پیدا می شود، یک غذاخوری با غذاهای مامان پز و خوشمزه نعمت بزرگی است. اگر چنین غذاخوری ای پیدا کردید قدرش را بدانید. ما یکی از این غذاخوری ها را پیدا کردیم و غذاهای خوش رنگ و بویش را امتحان کردیم.



## کسب و کار مادر و دختری

بی بی فهیمه حیدری از ماجراهای غذا خوری شان می گوید. کسی که هفده سال کارمند دانشگاه علوم پزشکی بوده. بعد از استعفا و چهار پنج سال کار فرهنگی تصمیم می گیرد به همراه یک مادر هنرمند کسب و کاری راه بیندازد و کارآفرینی کند. خانم حیدری مادر چهار فرزند و یک زن فعال و پرنرزی است.

### چه جرقه ای باعث شد با مادر همراه شوید و غذا خوری را راه بیندازید؟

وقتی از شغلم استعفا دادم فکر می کردم می توانم کار نکنم ولی بعد از چند وقت احساس می کردم وقتم به بطالت می گذرد و دوست داشتم کار جدیدی راه بیندازم. روحیه ام فعال است و می دانستم باید حرکت جدیدی راه بیندازم. مامان چندین سال بود که دوست داشته کار آشپزی را راه اندازی کند ولی این جور کارها به تنهایی امکان پذیر نیست و حتما باید چند نفر پای کار باشند. کار غذا از حمت زیادی دارد ولی باتوکل به خدا کار را شروع کردیم. هم از هنر مامان استفاده می کنیم هم کارآفرینی انجام شده است. مجموعاً ۹ نفر هستیم که توی آشپزخانه و سرو غذا فعالیم.

### از کاری که به همراه مادر راه اندازی کرده اید راضی هستید؟

اول، کار خیلی سخت بود ولی همان طور که خدا وعده داده است، در پی هر سختی آسانی است. کارها که پیش رفت و نیروها منظم تر شدند همه چیز بهتر شد.

### کدام نکته هست که از مامان یاد گرفته اید و دوست دارید به دخترتان یاد بدهید؟

مامان برای من الگوی هنر و صبر و تلاش است. به نظرم اگر همین استقامت برای انجام کار را از مادرم یاد بگیرم کافی است.

### اکنون شما جایی ایستاده اید که خیلی ها دوست دارند باشند. داشتن یک کسب و کار خانوادگی چطور این اتفاق رقم خورد؟

اگر کسی دنبال هدفی باشد و برایش تلاش کند، خدا همه چیز را محقق می کند. زمانی که ما کار را شروع کردیم دیدیم بازار خراب است ولی به خدا توکل کردیم و گفتیم بازار برای همه خراب است و ما هم جزئی از همین جمع هستیم. استرس اول کار خیلی زیاد بود. هزینه ها زیاد بود و نگران بودیم ولی الان خیلی بهتر شده. کارها روی ریل افتاده و همه چیز بهتر شده است.



## سوپ گشنیز به روش مامان مریم

سوپ گشنیز به عنوان غذایی که ماده اصلی تشکیل دهنده اش ماست است در شهرهای مختلف خراسان طبخ می شده است. در زمان حاضر هم غذای محبوبی است. تبریزی ها هم این غذای خوشمزه را دوست دارند و می پزند.

### برای سوپ گشنیز چه لازم داریم؟ مواد لازم:



- جو پوست کنده
- پیاز
- هویج
- گشنیز
- آب مرغ
- ماست
- نمک و فلفل به همراه زنجبیل

جو پوست کنده و گشنیز خرد شده و ماست ترش از ضرورت های یک سوپ گشنیز خوب و پرمالات است. آب مرغ سوپ را لذیذتر می کند سیر هم طعم ماندگاری به این سوپ می دهد و هویج که رنگ و لعاب خوبی به غذا ایمان می دهد. بقیه اش هم ادویه است و دستنی که غذا را می پزد. سوپ گشنیز آنرا مریم مزه همه آش ها و سوپ های بچگی مان را می دهد وقتی خسته و کلافه از مدرسه برمی گشتیم و سری می زدیم به قابلمه روی گاز مامان و بایک سوپ یا آش خوش طعم شگفت زده می شدیم.

### سوپ گشنیز را چطور بپزیم؟

برای شروع، جو پوست کنده را در یک قابلمه با مقداری آب روی حرارت قرار می دهد تا بپزد. بعد از پخت، با استفاده از صافی آب آن را جدا می کند و جو پخته شده را کنار می گذارد. امروزی ها بیشتر از جو پوک استفاده می کنند که غذا سریع تر آماده شود ولی سوپ گشنیز آنرا مریم با جو پوست کنده است و حسابی جامی افتد. آنرا مریم آب مرغ آماده دارد ولی بعضی ها به جای آب مرغ، از عصاره مرغ استفاده می کنند. استخوان مرغ را به همراه یک عدد پیاز چهار قاچ شده، نمک، یک تکه زنجبیل و مقداری آب روی حرارت بگذارید تا بپزد. آبش برای سوپ گشنیز یا هر سوپ دیگری عالی است. بعد هم هویج خرد شده و سیر زنده شده و ادویه را به همراه جوهای پخته شده به آب مرغ اضافه می کند. صبر می کند تا محتویات قابلمه به جوش بیاید، بعد آتش زیر قابلمه را کم می کند تا با شعله ملایم بپزد و لعاب بدهد. بعد از پخت، ده دقیقه آخر کار، گشنیزهای خرد شده را به سوپ اضافه می کند. حواسش هست غذا ته نگیرد. بعد هم ماست هم زده اضافه و سوپ یکدست می شود. حالا نباید سوپ به جوش بیاید. فقط باید داغ بماند چون ماست اضافه شده و سوپ گشنیز آنرا مریم آماده است.



- صاحب امتیاز:
- مدیر مسئول:
- سردبیر:
- نویسنده‌گان:
- مدیر هنری:
- صفحه‌آرایی:

شهرداری مشهد  
سید میثم موسوی مهر  
سید سجاد طلوع هاشمی  
فاطمه عامل نیک، لیلا جان قربان، صدیقه سادات بهشتی، راضیه آزاد  
حمیده خلیل‌زاده، فاطمه حسینی، زهرا زنگنه  
احسان رضائی  
سید هاشم دقیق، مرجان باقری

- عکاسان:
- ویراستاری:
- نشانی:
- دفتر مرکزی:
- نمابر:
- روابط عمومی:
- شماره پیامک:

مهدیه غفوریان، ساناز صفایی، محسن بخشنده، حدیث فقیری  
هادی دقیق، ایرج طوفان  
میدان شهدا، نبش دانشگاه ۱  
۳۷۲۸۸۸۸۱-۵  
۳۷۲۳۸۳۱۰  
۳۷۲۴۳۱۱۰  
۳۰۰۰۷۲۸۹

زهرا محمدپور از ۴ سالگی سنگ نوری را شروع کرده و تا ۱۴ سالگی به همه افتخارات داخلی این رشته رسیده است

# قدم زدن روی دیوار، مثل زمین صاف

وقتی پایش را روی دیوار می‌گذارد، چنان باصلاطت و بدون ترس مسیری را طی می‌کند که انگار روی زمین صاف قدم می‌گذارد. با او در باشگاه سنگ نوردی بوستان ملت قرار داریم و تا به خودمان بیاییم که مهبیای مصاحبه شویم دیوار ۲۰ متری را دوبار بالا رفته و برگشته است. از زهرا محمدپور صحبت می‌کنیم که دختری ۱۴ ساله و پر جنب و جوش است. تنها فرزند خانواده است. از حدود ۴ سالگی ورزش را شروع کرده و تا امروز چند مقام استانی و کشوری مسابقات سنگ نوردی را در کارنامه دارد. مربیانش نوید این را می‌دهند که آینده روشنی در انتظار اوست چرا که مسیر خود را پیدا کرده و با اراده و تلاش فراوان در آن گام برمی‌دارد.

## استعدادی که در قزوین کشف شد

وقتی زهرا ۴ سال بیشتر ندارد برای دیدن خانواده مادری به قزوین می‌روند. خاله اش مه‌سیما بابایی ورزشکار حرفه‌ای است که در حال حاضر مربی تیم ملی وزنه برداری بانوان ایران است. خاله خانم به صورت حرفه‌ای اهل صخره نوردی و یخ نوردی هم هست. یکی از روزهای حضورش در قزوین که برای تمرین به باشگاه می‌رود زهرا کوچک قصه ما را هم با خودش می‌برد. آنجا اصول اولیه بالا رفتن از دیوار را به او می‌آموزد. زهرا اولین تمرین خود را آنجا انجام می‌دهد. مربی باشگاه بعد از دیدن این صحنه به خاله می‌گوید: «زهرا در این رشته استعداد ذاتی دارد». و اینجا نقطه آغاز قصه زهرا و دیوار است! او والدینش قدر استعدادش را می‌داند و بلافاصله بعد از بازگشت به مشهد او را در یک باشگاه سنگ نوردی ثبت نام می‌کنند. از او می‌پرسیم: مادر و پدرت چقدر در این مسیر مشوق تو بودند؟ می‌گوید: «خیلی زیاد. آن قدر که الان هر دو با من به باشگاه می‌آیند و تمرین سنگ نوردی می‌کنند». و این گونه است که تلاش و پشتکار زهرا در سنگ نوردی، مادر و پدر را هم سر ذوق آورده و حالا هر سه نفر سنگ نوردند.

## ترس از ارتفاع را کتشم

زهرا در کنار همراهی و حمایت‌های بی دریغ مادر و پدر، نقش مربی هایش را در موفقیتش خیلی پررنگ و بیش تر از هر کس دیگری می‌داند. جناب کاووسی و مستجاب الدوه مربی‌های او در این مسیر سخت بوده‌اند. به قول خودش اگر این دو مربی نبودند پنج سال پیش خسته شده بود و سنگ نوردی را رها کرده بود. همیشه قدر دان زحمات آن هاست و از آن‌ها تشکر می‌کند. برایمان از روزهای سخت ترس از ارتفاع تعریف می‌کند: «اوایل کار اصلا از ارتفاع نمی‌ترسیدم. اما چند ماه بعد در یکی از تمریناتم اصطلاحاً پاندولی شدم. بعد از آن روز ترس از ارتفاع و پاندولی شدن در دلم نشست و هر چه کردم نتوانستم بر آن پیروز شوم. این ترس نزدیک دو سال با من بود اما همچنان سنگ نوردی می‌کردم. تا اینکه یک روز در یک مسابقه مربی از من خواست یک مسیر دیوار را بالا بروم تا شرایط مسابقه را امتحان کنند. تماشاچیان هم بودند و استرس زیادی داشتم. بالاخره در همین صعود موفق شدم بر ترس غلبه کنم و آن را در وجودم بکشم. البته همه این‌ها به لطف مربی‌هایم بود.»

## همیشه افتخار آفرین بوده است

در کودکی سراغ رشته‌های دیگری مثل ژیمناستیک هم رفته است. مثل برخی سنگ نوره‌ها علاقه‌ای به کوهنوردی ندارد اما صخره نوردی در طبیعت را در ارتفاعات اخلمد، اندرخ، کندر، سایت صخره نوردی آفتاب بجنورد... تجربه کرده است. به قول خودش: «اصلا تمرین‌های سالن برای آماده سازی برای صخره نوردی در طبیعت واقعی است». سال ۱۳۹۷ در ناحیه کمر دچار آسیب دیدگی می‌شود. برای درمان به پزشک مراجعه می‌کنند. پزشک هم یک مربی را برای انجام حرکات اصلاحی به آن‌ها معرفی می‌کند. بعد از گذشت کمتر از یک ماه مربی می‌گوید: «به توفیق می‌دهم تا چند ماه آینده یک مقام کشوری می‌آوری. تومی توانی و قدرت بدنی بالایی داری». پیش بینی مربی درست از آب درمی‌آید و زهرا در مسابقات سنگ نوردی کشوری در شیراز مقام دوم را کسب می‌کند. زهرا هم از کودکی در اولین دسته این رده بندی شرکت کرده و مقام‌های مختلفی در این رده‌ها کسب کرده است. زهرا ۸ سال از این ۹ سال دوران ورزشی را در کنار مربی اش تمرین کرده است. اما مربی او سال گذشته از ایران رفته است. زهرا ابتدا شوکه می‌شود و باور نمی‌کند. اما باید واقعیت را بپذیرد. ناراحتی ناشی از این ماجرا در روحیه اش تاثیر زیادی می‌گذارد و در مسابقات آن سال کشور از کسب مدال باز می‌ماند. اما بالاخره با اصرار مادر دوباره به تمرینات باز می‌گردد.

## پای سختی ورزشم ماندم

ورزشکار نوجوان ما این رشته بسیار پرهیجان و امید آفرین معرفی می‌کند و در باره هزینه‌های می‌گوید: «تجهیزات سنگ نوردی الان خیلی گران شده است. شما فقط برای تهیه یک هارنس و کفش مخصوص نزدیک ۱۰ میلیون تومان باید هزینه کنید». او ادامه می‌دهد: «هر ورزشی سختی‌های خود را دارد و هر کسی در هر رشته‌ای باید این سختی را تحمل کند تا به موفقیت برسد. هزینه زیاد و تمرین سخت بخشی از همین مشکلات است». زهرا یک سال را جهشی خوانده و امسال کلاس هشتم است. همیشه در کنار ورزش به درس هایش هم توجه کرده است. الان هم علاوه بر درس‌های مدرسه ورزش به آموختن زبان انگلیسی مشغول است. به دختران علاقه مند به ورزش هم سن و سال هایش هم توصیه می‌کند: «هر چه از سن کمتری شروع کنید بهتر است. هیچ وقت ناامید و خسته نشوید و دست از تلاش برندارید. هر چقدر هم سختی داشت ورزش را کنار نگذارید.»

## افتخارات

- مسابقات قهرمانی استان، مهر ۹۶ کسب مقام اول رده سنی نونهال B
- مسابقات قهرمانی استان بهمن ۹۷ کسب مقام سوم رده سنی نونهال A
- مسابقات قهرمانی کشور شیراز سال ۹۷ کسب مقام دوم رده سنی نونهال A
- مسابقات قهرمانی استان تیر ۱۴۰۱ کسب مقام اول در رده سنی نوجوان C
- مسابقات انتخابی استان رشته سرعت مرداد ۱۴۰۱ کسب مقام سوم در رده سنی نوجوان C
- مسابقات انتخابی استان رشته بولدر مرداد ۱۴۰۱ کسب مقام دوم در رده سنی نوجوان C
- مسابقات انتخابی استان رشته سرطناب مرداد ۱۴۰۱ کسب مقام اول در رده سنی نوجوان C
- مسابقات قهرمانی کشور شیراز ۱۴۰۱ کسب مقام اول کشور در رده سنی نوجوان C

