

۴۸

دی و بهمن ۱۴۰۲



تلاش برای
انجام امور حلقه
فرهنگ و هنر

پیام تجربه

ماهنامه

شماره چهل و هشت ♦ دی و بهمن ماه ۱۴۰۲ ♦ قیمت ۱۰۰۰۰ تومان



پیشرفت در دوران بازنشستگی

فیلم‌هایی که با موسیقی جان می‌گیرد

صنایع مستظرفه تاتاسیس نخستین مدرسه هنری

خیابان‌هایی محبوب با شهرت جهانی

من سری آسوده خواهیم زیربال خویشتن

مراقب بیماری خاموش باشیم

«بیماری خاموش» لقبی است که پزشکان به دیابت داده‌اند؛ دلیلش هم آن است که این عارضه چنان آرام (و گاهی حتی پنهان) به سراغمان می‌آید که متوجه آمدنش نمی‌شویم و تنها وقتی زنگ خطر به صدا در می‌آید که دیابت روی بسیاری از اندام‌های بدن تاثیرهای مخربی به جا گذاشته؛ نکته‌ی مهم این که سیستم بینایی هم از جمله مقاصد حمله‌های دیابت است و تمام چشم‌پزشکان تأکید می‌کنند باید عوارض چشمی دیابت را بسیار جدی پیگیری کنیم.

گام نخست، خود مراقبتی

برای کنترل «دیابت» به عنوان یک بیماری مزمن، نخستین گام، مراقبت توسط خود بیمار است؛ مهم‌ترین این مراقبت‌ها هم اندازه‌گیری قند خون و در درجه‌ی دوم فشار خون است که باید به‌طور مرتب انجام شود.

چشم‌پزشکان اما با بیمارانی مواجه می‌شوند که سالیان سال دارای دیابت با قند کنترل شده هستند ولی در معاینات مشخص می‌شود درگیری شبکیه‌ی چشم شروع شده؛ علت بروز چنین شرایطی این است که حتی در شرایط کنترل مناسب هم، نوسانات غیر محسوس قند خون (از نظر بیمار) می‌تواند به عروق شبکیه آسیب برساند؛ این نوسانات عوارضی ایجاد می‌کند که در صورت عدم رسیدگی به‌موقع، مشکلات جدی در سیستم بینایی پدید می‌آورد.

به همین دلیل توصیه می‌شود بیماران دیابتی (حتی اگر هیچ‌گونه علائم چشمی ندارند) حتماً به صورت دوره‌ای و حداقل سالی یکبار توسط چشم‌پزشک معاینه شوند.

ادامه‌ی این مطلب را در شماره‌ی آینده بخوانید

**برای دریافت نوبت معاینه از کلینیک‌های
فوق تخصصی بیمارستان نور
با شماره‌ی ۸۲۴۰۰ - ۰۲۱ تماس بگیرید**



پیام تجربه

ماهنامه

◆ شماره چهل و هشت ◆ دی و بهمن ماه ۱۴۰۲
◆ قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

یادداشت مدیر مسئول

خواب غفلت را بر ایم نیست، به بیداری امید

حسین میرزاخانی

در هستی حیات و هدیه تنازع بقا از یک سوتلاش موجود زنده گسترش نسلی اش و از دیگر سو نگهداشت هموعان متولد شده اش در مقابل ناهمسازی ها و ناسازگاری های طبیعی چون گرما و سرما، جستجوی آب و غذا و گذر از بیماری ها و دشواری هاست و بشر این جاندار هوشمند در مقابله با محدودیت های منابع زیستی طبیعت با بهره گیری از تدبیر و اندیشه و چاره جویی نه تنها خود در مسیر تراکم جمعیت انسانی قرار گرفته، بلکه به تکثیر بسیاری از عوامل حیاتی گیاهی و حیوانی پرداخته است. اما در تحولات متعارف جهان و خارج از اختیار عرصه خاک، گاه در توازن گستره نسلی خود با مشکل روبرو می گردد، که امروزه مهمترین موضوع گرایش جامعه انسانی به سمت کهنسالی است، که جلوگیری از پیامدهای آن مستلزم چاره یابی است و گذر از "غفلت بی توجهی" به این مهم به ویژه در کشور ما که خیز جمعیت در مقطع سنی سی و چند سالگی تا پنجاه سالگی است، دور نمای دامنه ده ساله آینده آغاز موج عظیم کهنسالی را پیش رود، آنگاه اگر امروز در تأمین کاربری های سالمندی و پاسخگویی به نیاز سپیدمویان مقید نباشیم و تلاش در تحقق افزایش عمر اقتصادی نداشته باشیم، بی تردید در رویارویی با موج فوق الذکر آمادگی و قدرت پاسخگویی نخواهیم داشت.

نگاه و نظر

من سری آسوده خواهیم زیر بال خویشین

صلاح الدین خطیر

گرچه روحیه و تفکر متعالی مانع گرفتاری ما به دست امیال ماست، اما، اکثراً اسیر احساسات خود می شویم، در حالی که شأن انسان بر پایه مهار خویشین استوار است. اگر خویشنداری ساز و کاری است که رفتارهای شتابان نداشته باشیم و حتی الامکان از سرعت و واکنش های خود در مقابل کششها و محرکهای بازدارنده محیطی بکاهیم و در اراده ی خود به جای پیروی از احساسات هیجانی "نه عاطفی" به منطق تکیه نماییم، با تنظیم و مدیریت رفتارهای خود، خویشنداری راهی چه بیشتر تجربه خواهیم نمود که نتایج پر بار و چون، همدلی، همیاری، همراهی، اعتماد به نفس، عزت نفس، انعطاف پذیری جلب پذیرش اجتماعی، ارتباطات اجتماعی موفق مهر آوری را پی می گیرد و مانع شکست و انزوا و سر خوردگی و عناد میگردد، و از آنجا که کسب مهارت خویشنداری اکتسابی است و عملاً در فعالیتهای آموزشی قرار می گیرد می توان به نقش ارزنده و پراچ سالمندان جامعه در قوام این ملاک شخصیتی پر شکوه و سازنده پی برد.

فهرست

- ۴ خبر
- ۵ گزارش
- ۶ گزارش
- ۸ تحقیق
- ۱۰ اولین ها
- ۱۱ قدیم ترها
- ۱۲ هنر
- ۱۴ هر خانه یک گلخانه
- ۱۶ جامعه
- ۱۸ از روزگار رفته حکایت
- ۲۰ یک نفس احساس
- ۲۲ سلامت
- ۲۴ قدیم و جدید
- ۲۶ قدیم ها
- ۲۸ روزگار قدیم
- ۳۰ تحقیق هنری
- ۳۳ جدول
- ۳۴ ایرانگردی

ما هنامه پیام تجربه

صاحب امتیاز: کانون بازنشستگان وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

مدیر مسئول: حسین میرزاخانی
مشاور مدیر مسئول: صلاح الدین خطیر
مدیر پروژه: ناظم رام
سر دبیر: ناظم رام
معاون سر دبیر: مجتبی کاشی
مدیر هنری: حسین ناصری
عکس: فرناز میرزالی

دبیر سرویس هنری: حسن ضراحی
مدیر روابط عمومی: سمیه طاهر خانی
مدیر داخلی: فرهاد خواجه نوری
مدیر بازرگانی: ناصر فیض اله
دبیر گروه ترجمه: مرضیه میرزاخانی
دبیر گروه فرهنگ: ناهید سلطانی
حروفچینی: اکرم رجیبی

نشانی: اتوبان رسالت - خیابان منصوری - خیابان مظفری - پلاک ۱۰۸ - واحد ۹
تلفن: ۰۵۸۲۴ ۲۳۳۰
فکس: ۰۵۸۲۴ ۲۳۳۰

چاپ: مجتمع چاپ و نشر بیک فرهنگ - تلفن: ۰۲۰ ۶۶۴۱۰۰۲۰

نشریه در ویرایش و خلامه کردن مطالب آزاد است.
مقالات رسیده مسترد نمی شود و مطالب منتشره لزوماً منعکس کننده مواضع
نشریه نیست.
نشریه از انعکاس دیدگاههای متفاوت استقبال می کند.



فرازی از فریاشات مقام رهبری

تاریخ را به عنوان یک چیز کوچک یا حاشیه‌ای نباید خیال کرد، تاریخ واقعاً مهم است. تاریخ، درس و گنجینه اطلاعات ما از گذشته بشریت است، سرگذشت ماست. مگر می‌شود نسبت به تاریخ بی‌اعتنا بود؟

خبر

پیام تجربه

ماهنامه

شماره چهل و هشت
دی و بهمن
۱۴۰۲

۴

سیدصورت مر تصوی:

با سرمایه‌گذاری مشکلات بازنشستگان را کاهش می‌دهیم.

بر یک میلیون و ۵۰۰ هزار بشکه نفت صادر می‌شود و اگر چه با دشواری است، اما منابع آن بازمی‌گردد. وزیر کار گفت: امروز بالغ بر ۶ هزار بنگاه بزرگ و کوچک تعطیل و نیمه‌تعطیل به بهره‌برداری رسیدند و بازتعریف تولید و ایجاد زنجیره ارزش در چرخه تولید یکی از امور مهم دولت در بخش خصوصی، شبه‌خصوصی و دولتی است. وی توضیح داد: بخش قابل توجهی از همسان‌سازی



حقوق بازنشستگان در صندوق بازنشستگی کشوری تا پایان سال محقق خواهد شد و اقدامات بزرگی در دوره دولت سیزدهم در حوزه صندوق‌های بازنشستگی صورت گرفته است.

ماهانه ۲۲ همت برای حقوق بازنشستگان پرداخت می‌شود

مرتضوی تأکید کرد: با افتخار می‌گوییم در آینده گزارش ما از رشد شرکت‌های تعاون در سالی که مقام معظم رهبری به‌عنوان سال رشد تولید نام‌گذاری کرده‌اند، گزارش آبرومندانه‌ای خواهد بود.

وی خاطر نشان کرد: ماهانه بیش از ۲۲ همت برای حقوق و مستمری بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری پرداخت می‌شود. تقریباً می‌توان گفت از این مبلغ ۵/۲۰ همت را از محل منابع عمومی تأمین می‌کنیم، در حالی که کسورات بازنشستگی در گذشته باید تجمیع و تبدیل به صنعت و ارزش افزوده می‌شد و امروز نجوای رونق اقتصادی را در این صندوق سر می‌دادیم.

رشد بهره‌وری، حلقه مفقوده بهبود وضعیت صندوق‌های بازنشستگی است

وزیر رفاه اجتماعی تأکید کرد: معدل بین ۱۹ الی ۲۱ همت سود صندوق بازنشستگی در سال ۱۴۰۱ است که بابت حقوق بازنشستگان پرداخت می‌شود. سالانه ۲۶۰ هزار میلیارد تومان باید بابت حقوق، مستمری و بیمه و بیمه تکمیلی پرداخت شود و حلقه مفقوده این است که نتوانستیم بهره‌وری را افزایش دهیم.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، دغدغه اصلی دولت سیزدهم را بهبود معیشت بازنشستگان و مستمری‌بگیران عنوان کرد و گفت: در طی دو سالی که از عمر دولت سیزدهم می‌گذرد تعداد قابل توجهی طرح جدید به بهره‌برداری رسیده تا صندوق‌های بازنشستگی به بهره‌وری مناسب برسند و امیدواریم بتوانیم هر سال ۱۵ درصد از کسری صندوق‌ها را

از خزانه کم کنیم و با سرمایه‌گذاری مشکلات بازنشستگان را کاهش دهیم. «سیدصورت مر تصوی» در آیین رونمایی از ۱۲۴ خدمات نوین و دستاوردهای ارزش آفرین صندوق بازنشستگی کشوری، اظهار کرد: صندوق‌های بازنشستگی پناهگاه جامعه هدف ما یعنی بازنشستگان است. انسان‌های توانمندی که با سرپنجه تدبیر، تراوش قلم و ایده‌پردازی که انجام می‌دهند و البته با سال‌ها تلاش، موی سفید را به نقد جوانی خریداری کردند، اکنون چشم امیدشان به صندوق‌های بازنشستگی است.

وی افزود: نه در کشور ما بلکه در اغلب کشورها از مشکلات فراروی دولت‌ها، مشکلات صندوق‌های بازنشستگی است؛ مخصوصاً در کشور ما که در سال پایانی دولت دوازدهم بدهی‌ها و مطالبات انباشته‌ای بر دوش صندوق‌های بازنشستگی و دولت سیزدهم قرار گرفت.

۵۰۰ همت؛ بدهی انباشته شده صندوق‌های بازنشستگی کشوری

مرتضوی بیان کرد: نزدیک به ۵۰۰ همت بدهی انباشته شده به تأمین اجتماعی بود. بدهی صندوق تأمین اجتماعی به بانک‌ها این صندوق را به مجموعه ابر بدهکاران تبدیل کرده بود.

وی تصریح کرد: وقتی دولت سیزدهم روی کار آمد و با عزم خود، بخشی از منابع مسدود شده را آزاد کرد، صادرات غیرنفتی را افزایش داد، میزان صادرات نفتی و محصولات پتروشیمی رو به افزایش رفت و اکنون بالغ



نوبت ششم وام ضروری برای ۳۲ هزار نفر از بازنشستگان واریز شد

معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بازنشستگی کشوری از پرداخت نوبت ششم وام ضروری ۳۰ میلیون تومانی برای ۳۲ هزار نفر از بازنشستگان کشوری واجد شرایط خبر داد.

جعفر امیرآبادی زاده افزود: نوبت ششم وام ضروری بازنشستگان کشوری برای ۳۲ هزار نفر از بازنشستگان مشمول واریز شد.

وی با بیان اینکه «این تسهیلات به مبلغ ۳۰ میلیون تومان با اقساط ۳۶ ماهه است» گفت: این تسهیلات به صورت ماهانه برای بازنشستگان واجد شرایط در قالب نوبت بندی واریز می‌شود.

به گفته امیرآبادی زاده، نتایج مشمولان دریافت این تسهیلات در نوبت‌های ۵، ۶ و ۷ در درگاه خدمات الکترونیک صندوق بازنشستگی کشوری به نشانی www.cspf.ir قابل مشاهده است.

صندوق بازنشستگی کشوری در اطلاعیه‌ای اعلام کرد:

درگاه خدمات الکترونیک صندوق تنها راه ارائه خدمت به بازنشستگان کشوری است

حضور اشخاص مطالبه نمی‌کند، از بازنشستگان محترم درخواست می‌شود برای جلوگیری از هرگونه کلاهبرداری در این رابطه، به چنین تماس‌ها و مراجعاتی توجهی نکرده و هیچ مبلغی به صورت نقدی یا در وجه کارت اشخاص یا شرکت‌ها و موسسات مختلف پرداخت نکنند.

لازم به ذکر است صندوق بازنشستگی کشوری پیش از این نیز در اطلاعیه‌هایی اعلام کرده بود که هرگونه اطلاع‌رسانی جدید از طرح‌ها و خدمات این صندوق صرفاً از طریق سایت صندوق بازنشستگی کشوری به نشانی www.cspf.ir انجام می‌شود.

صندوق بازنشستگی کشوری تأکید می‌کند: برای برقراری و استفاده از طرح‌های مختلف بیمه‌ای و غیربیمه‌ای هیچ‌گونه وجه نقدی از بازنشستگان متقاضی دریافت نمی‌شود و تمامی این نوع خدمات در درگاه خدمات الکترونیک این صندوق به نشانی www.cspf.ir قابل دسترس است؛ ضمن اینکه هزینه مربوط به طرح‌ها و خدمات بازنشستگی در حقوق ماهانه افراد محاسبه و از حقوق ایشان کسر می‌شود.

لذا با عنایت به اینکه صندوق بازنشستگی کشوری بابت هیچ‌یک از خدمات و طرح‌های خود (اعم از بیمه‌ای یا غیربیمه‌ای) و وجهی از طریق تماس تلفنی یا مراجعه

صندوق بازنشستگی کشوری در اطلاعیه‌ای اعلام کرد این صندوق هیچ‌گونه وجه نقدی بابت ارائه خدمات و اجرای طرح‌های (بیمه‌ای و غیربیمه‌ای) خود از ذینفعان دریافت نمی‌کند و تمامی خدمات این صندوق به صورت اینترنتی و از طریق درگاه خدمات الکترونیک ارائه می‌شود.

به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری، در این اطلاعیه آمده است: اخیراً افراد سودجو از طریق تماس تلفنی با بازنشستگان و وظیفه‌بگیران این صندوق یا ارسال پیامک به ایشان بابت ارائه برخی خدمات مثل بیمه مکمل درمان از بازنشستگان مبالغی درخواست می‌نمایند.

وابستگی بازنشستگان حلقه فرهنگ و هنر باردپای گذر زمان خدمت دوران پر شور جوانی در وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، همگام با آرمانهای نظام و اهداف دولت نسبت به تکریم سپیدمویان انگیزه ای است، تا اعضای هیات مدیره کانون بدون چشمداشت تلاش نمایند تا خط مشی انجام امور و پاسداشت این عزیزان هر چه بیشتر دنبال گردد.

تلاش برای انجام امور حلقه فرهنگ و هنر

نیم نگاهی به مهمترین رئوس فعالیت کانون بازنشستگان وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در سال ۱۴۰۲



سپیدمویان، جمعه نوزده آبانماه ۱۴۰۲ مراسم باشکوهی به همت دفتر وزارتی در محل سالن امور سینمایی با حضور دکتر اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی به اتفاق نورعلیشاهی مشاور و مدیرکل دفتر وزارتی و خانم خادمی مشاور وزیر در امور اجتماعی مشتمل بر سخنرانی و برنامه هنری با شرکت بیش از چهارصد نفر بازنشستگان به اتفاق خانواده برگزار شد. تمامی شرکت کنندگان مذکور از دریافت کارت هدیه ده میلیون ریالی و پذیرایی و صرف شام بهره مند گردیدند. در این سال کتاب (مقدمه‌ای بر سالمندشناسی) از سوی کانون باهدف آموزشی، اطلاع رسانی، آماده سازی و کمک برنامه ریزی منتشر گردید. همچنین پنج شماره ماهنامه پیام تجربه نیز به چاپ رسید.



در سال ۱۴۰۲ گذشته از اقدام در زمینه امور جاری و مستمر "تأمینی و اداری" همکاران بازنشسته با آماری بالغ بر سه هزار نفر، در کنار بیمه سلامت و تکمیلی به پشتوانه مهر مستقیم دکتر اسماعیلی وزیر و اهتمام دکتر اسلامی، معاون وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و حمایت مدیران تابعه به ویژه بودجه، امور مالی و پشتیبانی در پاسخ به نیاز حیاتی و توان بسیار محدود بازنشستگان برای تأمین هزینه های سنگین پزشکی - درمانی، بیمه بدون سقف اکمل ایشان اجرایی گردید. همچنین در این سال با معرفی ورزشکاران بازنشسته ی وزارتخانه به دنبال فراخوان و ثبت نام برای شرکت در پنجمین جشنواره ورزشی بازنشستگان استان تهران، این کانون با کسب دومال طلا، یک نقره و چهار برنز در رشته های مختلف ورزشی مقام اول را از بین سایر روزانه ها و مؤسسات دولتی برای وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی کسب نمود..

به منظور بزرگداشت روز خانواده و تکریم بازنشستگان، (۲۵ ذی الحجه مصادف با ۲۳ تیر ماه) یکصد نفر از بازنشستگان به اتفاق همسرانشان پس از ثبت نام و به قید قرعه از ۵ تا ۸ آبان ماه با تأمین هزینه های سفر (قطار فدک) اقامت و پذیرایی (هتل فرهنگ و هنر) به مشهد اعزام و به زیارت بارگاه حضرت ثامن الائمه (ع) توفیق یافتند.

به مناسبت بزرگداشت روز جهانی سالمندان (اول اکتبر برابر با ۹ مهر ماه هر سال) در متن رسالت فرهنگی و حرمت به



رئیس انجمن علمی طب سالمندی ایران با بیان اینکه اکنون ۱۰ میلیون نفر از جمعیت کشور را سالمندان تشکیل می‌دهند، در عین حال گفت: سرعت دو و سه برابر شدن جمعیت سالمندی در کشور نگران کننده است و پیش بینی می‌شود در سال ۱۴۳۰ ما ۳ برابر جمعیت فعلی سالمند داشته باشیم. درباره اجرای سند ملی سلامت سالمندی، گفت: بحران و چالش سالمندی فراتر از یک یا دو وزارتخانه است؛ ما آب بحران سالمندی را در راه داریم و برای مدیریت این آب بحران نیاز به یک عزم حاکمیتی داریم. مشکلات سالمندی که تنها بحث بهداشت و درمان نیست. ما در حوزه بازنگری و سالمندی چالش‌هایی بسیار فراتر از بهداشت و درمان داریم.

سرعت دو و سه برابر شدن جمعیت سالمندی در کشور نگران کننده است

۱۴۳۰

دلبری درباره جمعیت سالمندان کشور در حال حاضر، تصریح کرد: آخرین سرشماری رسمی کشور مربوط به سال ۱۳۹۵ بوده است اما، جمعیت‌شناسان برآورد می‌کنند که اکنون تقریباً ۱۰ میلیون نفر سالمند (فرد بالاتر از ۶۰ سال) داریم و موضوع نگران کننده برای ما سرعت سالمند شدن جمعیت است. سرعت سالمند شدن افراد در جامعه ما منحصر به فرد است؛ در کشورهای توسعه یافته زمان لازم برای دو برابر شدن جمعیت سالمندی بیش از ما است چنانکه این سرعت رشد دو برابر شدن از ۱۰ درصد به ۲۰ درصد، در فرانسه ۱۲۰ سال، در کشور سوئد ۹۰ سال و در آمریکا ۷۵ سال طول کشیده است، اما سرعت دو برابر و سه برابر شدن جمعیت سالمندی در کشور ما بسیار نگران کننده است و بر همین اساس تخمین‌ها بر آن است که در سال ۱۴۳۰ ما ۳ برابر جمعیت فعلی سالمند خواهیم داشت.

او ضمن آنکه شرایط رشد سالمندی در کشور را نگران کننده خواند، اظهار کرد: متأسفانه تنها نوشتن سند سلامت سالمندی در کشور ۱۸ سال طول کشید. حال در شرایطی که طی ۲۰ سال، جمعیت ۱۰ درصدی سالمندان به ۲۰ درصد برسد، آیا زیرساخت درستی برای مواجهه با این شرایط موجود است؟ جمعیت سالمند آسیب‌پذیر است و نیاز به زیرساخت دارد. چالش‌های سالمندی یک پازل با اجزای مختلف است.

هزینه کرد ۶۰ درصد منابع بیمه‌ای برای بازنگری

رئیس مرکز تحقیقات سالمندی با اشاره به اینکه ۶۰ درصد منابع بیمه‌ای کشور برای بازنگری هزینه می‌شود، گفت: این در حالی است که جمعیت بازنگری‌شدگان اکنون ۱۰ درصد است ولی آیا در سال ۱۴۲۰ هم همه صندوق‌ها می‌توانند از پس پرداخت این هزینه‌ها بر بیایند؟ باید عزم ملی برای برطرف کردن چالش‌های سالمندی ایجاد شود.

وی افزود: اکنون یک میلیون نفر فرد بالای ۸۰ سال و شش هزار نفر بالای ۱۰۰ سال در کشور داریم؛ اما ۲۰ سال دیگر آدم‌هایی که سن بالاتری دارند بیشتر زنده خواهند بود؛ چرا که با پیشرفت پزشکی، امید به زندگی افراد هم افزایش یافته است. چنانچه از ابتدای پیروزی انقلاب تاکنون عمر افراد جامعه ۲۰ سال بیشتر شده است. در ۲۰ سال آینده این پیشرفت‌های پزشکی بیشتر هم خواهد بود و قطعاً آدم‌هایی با سن بالاتر زنده خواهند ماند، آیا سیستم‌های بهداشتی، درمانی، بیمه‌ای، رفاهی و... آماده شرایط سالمندی در سال ۱۴۳۰ هستند؟

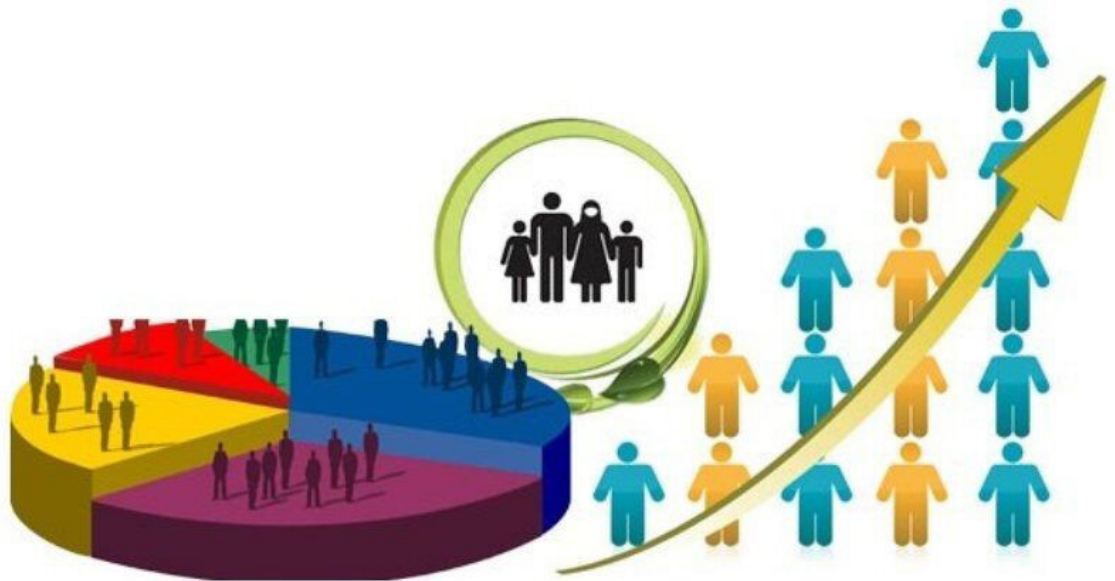
دلبری ادامه داد: کارشناسان و متخصصان منکر اهمیت امر



رئیس انجمن علمی طب سالمندان ایران گفت: برخی صندوق‌های بازنگری ما ورشکسته‌اند چون به دلیل بازنگری‌های پیش از موعدی که انجام می‌شد، اکنون با حجم زیادی از بازنگری‌شدگان روبرو هستیم که به جز صندوق تأمین اجتماعی، سایر صندوق‌ها نیز توان پرداخت مستمری این افراد را ندارند. بنابراین به دلیل این مسائل و مدیریت این بحران نیاز است که یک بسیج عمومی و حاکمیتی صورت پذیرد. در مورد سالمندی نمی‌توان تنها به اقدامات وزارت بهداشت یا سازمان بهزیستی بسنده کرد.

رئیس انجمن علمی طب سالمندان ایران، افزود: بر اساس رصد شرایط موجود و نگاه به آینده پیش بینی می‌شود منابع لازم برای درمان بیماران سالمند در آینده را نداشته باشیم و بنابراین لازم است که به سمت پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها برویم؛ یعنی باید بحث بهداشت در حوزه سالمندی مهم‌تر از بحث درمان باشد؛ ولی متأسفانه برنامه‌ای برای این مهم وجود ندارد. در حال حاضر در سطح کشور ۳۶۰ هزار نفر سالمند داریم که بیماری‌های زیادی دارند، اما متأسفانه هنوز برای بیمار نشدن افراد فکری نشده و سازمان‌های بیمه‌گر حتی از پذیرش نسخ متخصصین طب سالمندی که مثلاً MRI مغزی برای سالمند می‌نویسند، خودداری می‌کنند و این در حالیست که سایر متخصصین مجاز به نوشتن این نسخ هستند.

سرعت نگران کننده افزایش جمعیت سالمندان ایرانی تا



در دنیا همیشه

وقتی پنجره

جمعیتی باز

می شود و جوانان

و جمعیت سنین

بین ۱۵ تا ۶۵ سال

بیشتر می شود،

کشور به سمت

توسعه می رود.

در سال ۱۳۶۵

بیشترین رشد

جمعیت را داشتیم

اما اکنون در سال

۱۴۰۲ وضعیت

برعکس شده

است.

در کشور داریم که همه این افراد هم در رشته تخصصی خود مشغول به فعالیت نیستند. با این حال طی آخرین جلسه‌ای که با معاون آموزشی وزارت بهداشت داشتیم، موضوع توقف تربیت متخصصان طب سالمندی را مطرح کردیم و ایشان قول دادند که برای این رشته ظرفیت باز کنند که خوشبختانه بالاخره پس از ۵ سال، امسال اعلام شد که دانشگاه علوم پزشکی تهران و دانشگاه علوم پزشکی ایران هر کدام دو نفر متخصص طب سالمندی تربیت خواهند کرد و این موضوع در دفترچه هم آمد. امسال این اتفاق در شرایطی رخ داد که از موعد مقرر گنجاندن رشته در دفترچه گذشته بود و از ظرفیت ذخیره سایر رشته‌ها، به طب سالمندی ظرفیت دادند و این کاری قابل تحسین بود. امیدوارم این روند در سالیان آتی هم تکرار شود.

او با تاکید بر لزوم آموزش نیروی انسانی برای کار با سالمندان در رده‌های مختلف، بیان کرد: یک سالمند تنها به متخصص طب سالمندان نیاز ندارد؛ همانطور که یک کودک فقط به متخصص کودکان نیاز ندارد. سالمندان نیز به انواع و اقسام تخصص‌ها دارد. الان در کشور بیش از ۱۰۰ نفر فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان داریم اما چه تعداد فوق تخصص مغز و اعصاب سالمندان داریم؟ و این در شرایطی است که مشکلات مغز و اعصاب سالمندان بیشتر است. البته تربیت نیرو تنها شامل متخصصین نمی‌شود، بلکه در رده‌های پایین‌تر هم لازم است نیرو تربیت کنیم.

وی افزود: فردی که برای نگهداری از سالمند، غذا دادن به او، کنترل زخم بستر وی و... به منزل می‌آید باید مهارت‌های اولیه را داشته باشد. در دنیا به موضوع سالمندی به عنوان یک بیزینس نگاه می‌شود و دولت‌ها روی آن سرمایه‌گذاری می‌کنند و بیشترین اشتغال در اروپا مربوط به مراقبین سالمند خانگی است. یکی از اقدامات مفید می‌تواند این باشد که به افراد تحت پوشش کمیته امداد و سازمان بهزیستی، آموزش‌های لازم برای نگهداری از سالمندان را بدهیم تا ضمن اشتغال‌زایی برای این افراد، آنها بتوانند درآمد خوبی هم کسب کنند اما متأسفانه به این مسائل فکر نمی‌شود.

دلبری در پایان تاکید کرد: در دنیا همیشه وقتی پنجره جمعیتی باز می‌شود و جوانان و جمعیت سنین بین ۱۵ تا ۶۵ سال بیشتر می‌شود، کشور به سمت توسعه می‌رود. در سال ۱۳۶۵ بیشترین رشد جمعیت را داشتیم اما اکنون در سال ۱۴۰۲ وضعیت برعکس شده است. موضوع سالمندی در کشور ما غیرقابل پیش‌بینی نیست که نتوان فکری برای آن کرد.

جوانی جمعیت نیستند اما این موضوع با سالمندی متفاوت است. اگر جمعیت جوان شود مشکلات سالمندان فعلی و سال‌های آتی از بین می‌رود؟ باید به موازات آنکه به جوانی جمعیت فکر می‌کنیم، به سالخورده‌گی و پیری جمعیت هم فکر کنیم. الان که هر سالمند فعلی به طور میانگین ۵ فرزند دارد، تقریباً ۳۰ درصد سالمندان ساکن در آسایشگاه‌ها را سالمندان مجهول‌الیهویه تشکیل می‌دهند، حال به روند آینده فکر کنید که چگونه خواهد شد؟ در حال حاضر آمار مجرد قطعی در سالمندی حدود ۸۰ هزار نفر است اما در آینده چگونه خواهد بود؟ پیش‌بینی می‌شود که با توجه به عبور از سن ازدواج برخی جوانان، آمار مجرد قطعی سالمندان آینده در سال ۱۴۳۰ به بیش از ۲ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر برسد.

شایع‌ترین بیماری‌های دوره سالمندی

او درباره شایع‌ترین علت مرگ در سالمندان نیز توضیح داد: شایع‌ترین علت مرگ سالمندان به ترتیب مربوط به بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان‌ها و سکته مغزی است. شایع‌ترین علت معلولیت در سالمندی نیز سکته مغزی است. بخش زیادی از این بیماری‌ها قابل پیشگیری است به شکلی که به عنوان مثال می‌توان تا ۸۰ درصد از سکته مغزی پیشگیری کرد.

وی با تاکید بر اینکه اقدامات مناسبی در حوزه پیشگیری از بیماری‌ها انجام نشده است، گفت: از آنجایی که بیماری‌های دوره بازنشستگی و سالمندی غالباً علامت مشخصی ندارد، توصیه اکید این است که افراد پیش از اینکه بیمار شوند، در دهه پنجم زندگی با مراجعه منظم به پزشک و انجام غربالگری از بروز بیماری پیشگیری کنند.

دلبری گفت: اکنون ۹۰ درصد سالمندان در کشور ما یک بیماری، ۷۰ درصد ۲ بیماری و ۵۰ درصد سالمندان ۳ بیماری و بیشتر دارند و ما با پیشگیری می‌توانیم تعداد این بیماری‌ها را کم کنیم و یکسری از آنها رابه تعویق اندازیم؛ اما متأسفانه به عنوان کارشناس، عزمی در این کار نمی‌بینم.

سرانجام تربیت متخصصان طب سالمندی به کجا رسید؟

رئیس مرکز تحقیقات سالمندی در خصوص توقف روند تربیت متخصصان طب سالمندی، اظهار کرد: بر اساس استانداردهای جهانی اکنون در کشور به ۲۳۰۰ نفر متخصص طب سالمندی نیاز داریم ولی تنها ۲۳ متخصص طب سالمندی

خیلی از گرایش‌های روانشناسی تمرکز اصلی خود را بر روی بررسی تغییرات رفتاری و شناختی انسان در دوران پیری می‌گذارند. با این حال، روانشناسی بالینی آموزش‌های محدودی را در مورد چالش‌های پیش روی افراد مسن تر ارائه می‌دهد. این نشان‌دهنده اهمیت توسعه صنعتی است که بر چالش‌های روز تمرکز می‌کند. سالمندی فرآیندی تدریجی است که ویژگی‌های جسمی، روانی، اجتماعی و فیزیولوژیکی خاصی به دنبال خود دارد. باورهای غلط باعث می‌شود که پیری دورانی دشوار و بی‌ارزش به نظر برسد. تصور مردم از پیری، به ویژه پیری جسمی، ناخوشایند است و آن را به تدریج در حال زوال می‌بینند. درست است که ضعف جسمانی یک خطر مهم تلقی می‌شود، اما نباید از این نکته غافل شد که با برنامه‌های پیشگیری و اقدامات درمانی می‌توان روند ضعف جسمانی را کنترل و تغییر داد.

روانشناسی سالمندان؛

نقشی اساسی در پذیرش و دانستن

آلزایمر، زوال عقل و افسردگی باید در سالمندان بررسی شود. این رشته از روانپزشکی عمدتاً افراد بالای ۶۰ سال را درمان می‌کند. بیماری آلزایمر، زوال عقل، بیماری پارکینسون، گلوکوم، آرتروز و دیابت برخی از شایع‌ترین بیماری‌های افراد مسن هستند و بسیاری از این بیماری‌ها ریشه‌های بیولوژیکی و روانی دارند. اینجاست که روانشناسی پیری به کار می‌آید.

شاید در مورد روانشناسی کودک و نوجوان زیاد شنیده باشید. اما کلمه روانشناسی سالمندی برای شما تازه‌گی دارد و شاید فکر کنید تا به حال اسم آن را نشنیده‌اید. روانشناسان با داشتن مهارت‌های مختلف قادرند به کمک گروه‌های خاص مانند سالمندان، کودکان و غیره بیایند.

روانشناسی «سالمندی حرفه‌ای» تخصص است که از دانش و تکنیک‌های روانشناختی برای درک و کمک به سالمندان و خانواده‌هایشان استفاده می‌کند تا بتوانند بر چالش‌های این دوران غلبه کنند.

نقش اساسی روانشناسی سالمندی

روانشناسی سالمندان نقش مهمی در سلامت افراد مسن ایفا می‌کند. این رشته به سالمندان کمک می‌کند تا از بیماری‌هایی که از نظر روحی و جسمی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد بهبود یابند. به عنوان مثال، در بیماری آلزایمر، تخریب و مرگ سلول‌های عصبی منجر به مشکلات شناختی و عاطفی مانند از دست دادن حافظه، تغییرات و مشکلات شخصیتی و دشواری در انجام فعالیت‌های روزانه می‌شود.

در نتیجه بسیاری از افراد مبتلا به آلزایمر بین دو دوران گیر می‌افتند، یکی از نظر فیزیکی در زمان حال و دیگری در گذشته و خاطرات خود زندگی می‌کند. این بدان معنی است که سالمندان کاملاً از اینکه چه کسی هستند، کجا زندگی می‌کنند و آنچه در اطراف آنها اتفاق می‌افتد آگاه نیستند.

روانشناسان سالمندی علاوه بر بررسی جنبه‌های بیولوژیکی بیماری به مطالعه پیامدهای روانی آن هم می‌پردازد. یکی از مهم‌ترین نقش‌های روان‌شناسی سالمندی، ترکیب روش‌های درمانی مورد استفاده در مشاوره بالینی در درمان بیماری آلزایمر است. این درمان‌ها شامل روان‌درمانی، رفتار درمانی هیجانی منطقی (REBT)، درمان شناختی رفتاری (CBT) و تکنیک‌های آرام‌سازی (RT) است.

روانشناسان سالمندی در چه زمینه‌هایی می‌توانند به شما کمک کنند؟

با افزایش سن افراد در جهان، نیاز به توجه بیشتر و رفع



با افزایش سن، قدرت بدنی، شنوایی، بینایی و توانایی‌های ذهنی کاهش می‌یابد اما این کاهش‌ها همیشه شدید نیستند و به ندرت در فعالیت‌های روزانه ما اختلال ایجاد می‌کنند افراد قوی می‌توانند به راحتی این دوران را بپذیرند و با آنها سازگار شوند. بزرگترین نظریه پرداز مرحله زندگی، اریک اریکسون، معتقد است که ترتیب ظاهر شدن مراحل زندگی از آغاز تا پایان در بین افراد متفاوت است اما برای همه یکسان طی می‌شود بنابراین با پذیرش و دانستن این مرحله می‌توانید آن را به خوبی پشت سر بگذارید.

روانشناسی پیری چیست؟

روانشناسی سالمندی با بررسی فرآیند پیری و تأثیراتی که روی ذهن و جسم و حتی در برخی از موارد روابط اجتماعی فرد در این دوران می‌گذارد به نتایج مهمی می‌رسند. قبل از دهه ۱۹۷۰ توجه چندانی به این شاخه از روانشناسی نمی‌شد، اما با افزایش سن بیشتر افراد جامعه، روانشناسان متوجه شدند که بیماری



• اضطراب و افسردگی در سالمندان

تغییرات شناختی منفی در سالمندان به خاطر بازنشستگی، مشکلات مالی، مشکلات در رفت و آمد، مشکلات مسکن و از همه مهمتر کاهش سلامت جسمانی فرد رخ می‌دهد. اما اصلی‌ترین اختلال روانی در سالمندان افسردگی است.

افسردگی می‌تواند منجر به از دست دادن علاقه به انجام سرگرمی‌ها یا فعالیت‌های عادی، گوشه‌گیری و حتی خودکشی در موارد شدید شود. بر اساس تحقیقات مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، تقریباً ۸۰ درصد از افراد با مداخله به موقع قابل درمان هستند.

رشته روانپزشکی سالمندان با استفاده از روش‌های روان‌درمانی که شامل رفتار درمانی شناختی، روان‌درمانی پویا و روان‌درمانی بین‌فردی می‌شود و می‌تواند افسردگی را در سالمندان درمان کند.

اضطراب در افراد مسن که علائم افسردگی را نیز تجربه می‌کنند، رایج است. طبق گزارش انجمن روانشناسی آمریکا (APA)، حدود ۱۱ درصد از سالمندان در ایالات متحده از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند. اعضای خانواده اغلب علائم مربوط به اضطراب را در سالمندان نادیده می‌گیرند، زیرا این علائم معمولاً با بیماری‌های جسمی دوران پیری مطابقت دارد.

• بیماری‌های مزمن

روانشناسان اغلب با افراد مسن که از بیماری‌های مزمن رنج می‌برند کار می‌کنند. طبق گزارش APA، حدود ۸۵ درصد از سالمندان در ایالات متحده حداقل یک بیماری مزمن مانند آرتریت، فشار خون بالا، بیماری قلبی، دیابت، کاهش شنوایی، آب‌مروارید یا سکتته را تجربه می‌کنند.

هنگامی که در افراد مسن بیماری مزمن تشخیص داده می‌شود، پزشک درمان را زیر نظر روانپزشک توصیه می‌کند تا به فرد کمک کند تا زندگی خود را در کنار این بیماری با سازگار ادامه دهد. در این صورت می‌توان گفت که راه درمان بیماری‌های سالمندان با راهنمایی پزشکان و روانشناسان یکی از اهداف پزشکی است.

سالمندان در زمان بروز بیماری با واقعیت تلخ زندگی، ناتوانی و درد مزمن، افسردگی را تجربه می‌کنند. افسردگی در بیشتر موارد باعث اختلال در درمان پزشکی می‌شود. روانپزشکان در این دوران سعی می‌کنند با راهنمایی‌های موثر به سالمندان در حل مشکلات محیطی و اجتماعی، بیماری‌های مزمن و... کمک کنند تا بتوانند با شرایط خود سازگار شوند و مراقبت از آنها را زیر نظر بگیرند.

مشکلات سلامت روانی سالمندان به طور چشمگیری احساس می‌شود. روانشناسی سالمندان به بررسی مسائلی می‌پردازد که سالمندان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند.

به وجود آمدن رشته روانشناسی و استقبالی که هر روزه در مورد آن می‌شود باعث شده تا سالمندان به طور مستقیم بتوانند برای بیماری‌های خاص خود از این افراد بیشترین کمک را بگیرند. روانشناسان سالمندان بیشترین تمرکز خود را بر روی پیشگیری، ارزیابی، تشخیص و درمان اختلالات روانی و عاطفی در سالمندان می‌گذارند.

این افراد به سالخورده‌گان کمک می‌کنند تا با افسردگی، اضطراب مرگ، مشکلات حافظه و نگرانی‌های سلامتی مقابله کنند و در زمان بیماری در کمترین زمان بهبودی خود را به دست آورند. گاهی اوقات مشکلات عاطفی و روانی در افراد مسن که با درد مزمن، بیماری قلبی، سکتته مغزی و دیابت دست و پنجه نرم می‌کنند، ایجاد می‌شود. روانشناسان سالمندان خدمات روانشناسی مناسبی را به این افراد ارائه می‌دهند.

چرا روانشناسی پیری مهم است؟

بهتر است در مورد اهمیت روانشناسی پیری بیشتر بدانیم. زیرا شما یا کسی که دوستش دارید ممکن است به آن نیاز داشته باشید. ژروپسایکولوژی را می‌توان یک تخصص روانشناسی به شمار آورد که تمرکز اصلی آن به درک، درمان و بهبود سلامت روان سالمندان ختم می‌شود.

وجود افسردگی، اختلالات سلامت روان، اضطراب و بیماری‌های مزمن مرتبط با این دوران حاکی از این است که سالمندان به مراقبت‌های روانی زیادی احتیاج دارند. روانشناسان، سالمندان را تشویق می‌کند تا با انواع اختلالات، چالش‌ها و نگرانی‌های مرتبط با این دوران مانند بازنشستگی به خوبی کنار بیایند.

سالمندان، خانواده‌ها و مراقبان آنها می‌توانند از خدمات روان‌درمانی و مشاوره از روانشناسان سالمندان برای مدیریت بهتر زندگی خود در این دوران بهره‌مند شوند.

با پیشرفت‌های پزشکی و فناوری، طول عمر انسان افزایش یافته است. بنابراین نیاز به مطالعات سالمندی نیز بیشتر از قبل احساس می‌شود. با وجود اینکه به روانشناسی سالمندی بیشتر از قبل در کشور نیاز داریم اما در تعداد این افراد بسیار اندک است. با توجه به افزایش تعداد سالمندان، این تعداد باید در سال‌های آینده افزایش یابد.



افسردگی

می‌تواند منجر

به از دست

دادن علاقه به

انجام سرگرمی

ها یا فعالیت

های عادی،

گوشه‌گیری و

حتی خودکشی

در موارد

شدید شود. بر

اساس تحقیقات

مرکز کنترل

و پیشگیری از

بیماری‌های

ایالات متحده،

تقریباً ۸۰ درصد

از افراد با

مداخله به موقع

قابل درمان

هستند.



تربیت، نخستین کتابخانه‌ی عمومی ایران



که اشخاص را با گفتار و نامه تشویق می کرد که به کتابخانه کتاب اهدا کنند.

سعی و تلاش آن مرحوم نتیجه خوبی داد، بطوری که هنوز یکسال از تاریخ افتتاح کتابخانه نگذشته بود که تعداد کتابهای کتابخانه به دو هزار نسخه افزایش یافت.

این کتابخانه و قرائت خانه از بدو تأسیس

تا سالها پس از آن به نام کتابخانه و قرائت خانه عمومی معارف خانه تربیت نامگذاری شد و بدین ترتیب با همت و تلاش محمد علی خان تربیت نخستین کتابخانه برای اولین بار در تبریز بنیان گذاشته شد و این مجمع فرهنگی در حال حاضر یکی از معتبرترین و مهمترین کتابخانه های ایران به شمار می رود.

فرهنگ کتاب و کتابخوانی صبغه ای تاریخی در بین مردمان ایران زمین دارد و همواره مکانهایی برای دستیابی به کتابهای مورد نیاز، چه برای علما و دانشمندان و چه برای تاریخنگاران و محققان در تمامی دوره های اسلامی وجود داشته است.

شاید در این بین دانستن نحوه ی تأسیس نخستین کتابخانه در دوره ی تاریخ معاصر ایران، آن هم با همان سبک و سیاق که امروزه کتابخانه های سرتاسر کشور عزیزمان دایر است جالب توجه باشد. اولین کتابخانه و قرائت خانه به مفهوم امروزی برای اولین بار در ایران توسط محمدعلی خان تربیت در تبریز بنیان گذاشته شد. خلیل محمدزاده می نویسد: این کتابخانه در سال ۱۳۰۰ هـ. ش رسماً گشایش یافت که تعداد کتابها در بدو تأسیس تنها دویست نسخه بود. مرحوم تربیت در گردآوری کتاب اهتمام کامل داشت بطوری

رایج شدن دوچرخه در دارالخلافة

در خیابان منوچهری دایر شد و به تدریج مغازه های دیگری در تهران برای کرایه و تعمیر دوچرخه عمومیت پیدا کردند و دوچرخه سازی یا دوچرخه فروشی جزو چشمگیرترین مشاغل در تهران قدیم محسوب شد.

کرایه دوچرخه ساعتی ۱۰ شاهی بود و پنچرگیری هم ۱۰ شاهی، روغن کاری دو شاهی و دیگر تعمیرات که شامل جوش کاری، شکست و بست، پره بندی ها، شل و سفت کردن زنجیر بود روی هم پنج، شش قران می شد.

خرید و کرایه دوچرخه در ابتدا برای تفریح و وسیله بازی پسران پولدار محسوب می شد اما کم کم دوچرخه از جنبه تفریحی خارج شد و جزو لاینفک اسباب کاسبان دوره گرد، دست فروشان و تعمیر کاران قفل و کلید شد. اما اکثر دوچرخه سواران تهران قدیم، حمال های ماست و حاملان چلو کباب بودند که تغارهای ماست را بر سر نهاده و سوار دوچرخه شده و به سرعت خود را به مقصد می رساندند یا شاگرد چلوپلوهایی که ظروف غذا را در مجمع می چیدند و با سرعت رکاب می زدند تا غذا را داغ به مشتری برسانند.



دوچرخه های نخستین که در تهران مورد استفاده قرار می گرفت از مارک های «هرکوس»، «رالی»، «بی.اس.آ» و «بیرمنگام» همگی ساخته کشور انگلستان بود. قیمت بهترین، بادوام ترین و خوش رکاب ترین نوع دوچرخه از ۱۰ تومان شروع می شد و به ۱۵ تومان می رسید که قیمت لوازم اضافی آن از جمله، قاب، ترک بند، بوق و امثال آن شامل دو تومان می شد. با رایج شدن دوچرخه در دارالخلافة، دکان هایی برای فروش و تعمیر دوچرخه باز شد. جعفر شهری، مورخ و نویسنده کتاب تهران قدیم، اولین دوچرخه سازی تهران را دوچرخه سازی حسین آقا شیخ در خیابان ناصریه (ناصر خسرو) می داند که بعد از آن دکانی نیز توسط شخصی ارمنی تبار به نام «ادیک»



پیش از مشروطه تمام تعطیلی های عید و عزای (به استثنای تعطیلات نوروز) با حساب قمری تعیین می شد و بیشتر جنبه مذهبی داشت. مهمترین رویداد مذهبی عید قربان بود که هنوز هم به اهمیت خود باقی است. تنها در آن ایام عید قربان یک هفته تعطیل می شد. از عید قربان تا عید غدیر که به سلسله جلیله سادات تعلق دارد و در طول این یک هفته مردم مشغول گردش و مهمانی می شدند. بازار تک و نوک باز می ماند. اداراتی هم که وجود نداشت، فقط پستخانه و تلگرافخانه مرتب کار می کرد. مکتب خانه ها هم غالباً یک هفته تعطیل می کردند؛ چون معتقد بودند که تحصیل میان دو تعطیلی میمنت ندارد.

در تهران قدیم، همانند هر دوره تاریخی دیگری از تاریخ، مردم به موازات فعالیت های اجتماعی و شغلی شان دارای تفریحات و سرگرمی هایی بودند که با آنها اوقات فراغت خود را پر می کردند.

تفریحات قدیمی تهرانی ها



نداشتند، بلکه آنها هم دارای یک سری وسایل و امکاناتی برای پر کردن فراغت خود بودند که از آن جمله می توان به برگزاری مجالس روضه خوانی زنانه در منزل، شرکت در مجالس روضه خوانی و مجالس قرائت قرآن و حدیث اشاره نمود.

جز این رفت و آمدهای زنانه و دور هم نشستن در ساعات مختلف روز یکی از وسایلی بود که وقت زنان را پر می کرد و طی این نشست و برخاستهای زنانه، فرصت مناسبی بود تا زنان بتوانند طرز پخت انواع غذاها و شیرینی ها، شیوه تهیه ترشیجات و مرباجات و نحوه دوخت و دوز را از هم یاد بگیرند. در این جلسات غیبت کردن از دیگران و بزرگ کردن معایب آنان، یا افشای اسرارشان حلاوت خاصی داشت.

بازار فالگیری و توسل به جادو و جنبل هم در بین زنان گرم بود. زنان فالگیر با مبطلات و محملات خود زنان ساده لوح را سر کیسه می کردند مقداری آت و اشغال به عنوان طلسم و بخت گشا و... به آنها می فروختند. اما هر چه بود، زنان خانه دار از فالگیرها استقبال خوبی می کردند. عده ای از فالگیران، فروشنده لوازم آرایش و جواهرات بدلی نیز بودند و به هر خانه ای که پا می گذاشتند علاوه بر فالگیری مقداری کالا نیز می فروختند که این زنان نزد عوام به کولی و غربتی شهرت داشتند و حداقل زیرو رو کردن بساط آنها جزو تفریحات زنان بود.

و جاذبه بیشتری داشت و امکان شرکت آن برای همه و در هر مکانی وجود داشت و بخشی از وقت مردان و پسران را در روزهای تعطیل پر می کرد.

خیمه شب بازی

خیمه شب بازی یا تئاتر عروسکی یکی دیگر از تفریحات مدرنی بود که در دوره قاجاریه در تهران رواج یافت و استفاده از آن به صورت یکی از تفریحات مورد علاقه مردم درآمد.

گردش در باغ ها

مردم در روزهای تعطیل عازم باغ ها و سایر گردشگاه های تهران نظیر چشمه علی، دوشان تپه، پس قلعه، عشرت آباد، میدان باغ شاه و... می شدند تا ساعاتی از روز را در هوای آزاد و فضایی سبز بگذرانند. طی روز وقت خود را بیشتر با بازی های دسته جمعی مثل الک دولک، یک پی دوپی، دوک بازی و... می گذراندند و در این میان، مارگیرها هم جای خاصی داشتند و با استفاده از مارهای بزرگ که نیش آنها کشیده شده بود به اجرای نمایش هایی سرگرم کننده می پرداختند.

تفریحات زنانه

در نظام اجتماعی تهران قدیم، زنان دارای نقش چندان فعالی در هیچیک از امور نبودند و به همین جهت جای چندانی در تفریحات نداشتند جز آن دسته از زنان که با خانواده خود به زیارت اماکن متبرکه می رفتند. زنان هیچگونه وسیله تفریحی

خربازی یا خرسواری

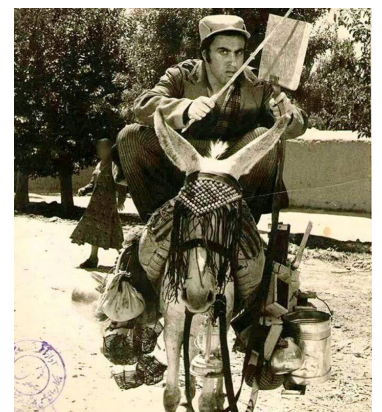
یکی از سرگرمی های مردم تهران قدیم، خربازی (خرسواری، یابوسواری) بود که جوانان شیفته اش بودند. این بازی و تفریح منحصرًا مخصوص داش مشدی های خوش پوش بود که در مکان هایی چون خیابان علاءالدوله (فردوسی)، دولاب (قریه ای در شرق تهران) دوشان تپه (خیابان زاله) و مزرعه امین الملک (حوالی راه آهن) به تفریح و مسابقه می پرداختند و تعداد زیادی از مردم ساعت ها محو تماشای خرسواری می شدند. این چهارپایان فقط جهت سواری تربیت شده که همه آنها از میان اصیل ترین و تیزفهم ترین خرها و یابوها بودند. همه چهارپایان چه کوچک و چه بزرگ برای مسابقه و تفریح به پالان هایی ظریف از جنس مخمل با افسارهایی مزیّن به نقره، گل میخ نقره و با زنگوله های فراوان آرایش شده بودند.

همچنین دست، پا و دم آنها را حنا می بستند و سم هایشان را به رنگ سیاه درمی آوردند و از پیشانی بند و مگس پران (رشته چرمی که برای رفع مگس جلو صورت چهارپایان آویخته) برای زینت بخشیدن به این حیوانات استفاده می کردند.

خر و یابوسواران نیز موقع سواری با بهترین لباس ها در میان مردم ظاهر می شدند. با لباده های بلند از ماهوت مخمل و ردهای رالی، کینک های نمدی، شال ابریشمی و گیوه های آجیره در برابر چشمان صدها تماشاچی در عصرها و روزهای تعطیل از حاشیه خیابان و مکان های مذکور بالا و پایین می رفتند.

ترنا، بازی همه گیر

در بین تفریحات ترنا بازی گسترده



مجید انتظامی برای بیش از دودهه خالق موسیقی های خاطر انگیزی در سینما بود، از «ترن» (امیر قویدل، ۱۳۶۶) تا «از کرخه تا راین» (ابراهیم حاتمی کیا، ۱۳۷۱)، از «روز واقعه» (شهرام آسدی، ۱۳۷۲) تا «بوی پیراهن یوسف» (حاتمی کیا، ۱۳۷۴)، از «اعتراض» (مسعود کیمیایی، ۱۳۷۸) تا «دوئل» (احمد رضا درویش، ۱۳۸۲). تصاویر این فیلم ها از موسیقی انتظامی جان گرفته و موسیقی انتظامی با این تصاویر معنایی منحصر به فرد پیدا کرده است. موسیقی انتظامی، در بهترین کارهایش، به عصاره و جانما به فیلم بدل شده که در غیاب تصاویر هم شنیدنی است، اما بعد از چند نت، تصاویری از فیلم را پیش چشم می آورد. اینجاست که سینما، در مقام رسانه ای دیداری، از راه گوش و از طریق مؤلفه ای شنیداری عمل می کند. با این حال، انتظامی بیش از یک دهه است که در سینما کار نکرده. به گفته خودش یکبارہ موسیقی را گذاشته کنار. رها کرده و دست کشیده. با او همکلام شدیم و درباره سال های دوری اش از سینما گفتیم و شنیدیم، از دلایل این دوری و تجارب عمری کار در سینما.

حرف های خواندنی مجید انتظامی از سال های دوری اش از سینما

فیلم هایی که با موسیقی جان می گیرد

پس احتمالاً به زودی یکی دو کار جدید از شما در سینما می شنویم؟
الان دارم روی یک کار دفاع مقدسی سینمایی کار می کنم.

جداً از مسائل و مشکلات فیزیکی که با بالا رفتن سن اتفاق می افتد، فکر می کنید از نظر حس و حال و خلاقیت توفیری در شما نسبت به سال های جوانی ایجاد شده؟ برخی هنرمندان مسن تر که می شوند دیگر آن خلاقیت دوره جوانی را ندارند، ولی برخی دیگر در اثر تغییر نگرش به زندگی چشمه های تازه ای از هنرشان را رو می کنند.

ببینید، در سن و سال من، شما در اوج تجربه تان هستید. این کار نصف بیشترش تجربه است؛ یعنی چیزی که شما در سالیان دراز یاد گرفته اید. یادتان نرود من نزدیک ۱۰۰ موسیقی فیلم نوشته ام. اقلأ ۱۰ سمفونی نوشته ام که هر کدام یک ساعت و خرده ای است. من بالای ۱۰۰ ساعت موسیقی ضبط شده دارم؛ یعنی موسیقی ای که نوشته شده و ضبط شده. نوشتن موسیقی کار ساده ای نیست. روزی ۸ ساعت، ۱۰ ساعت سرت دولاست و اصلاً حضور فیزیکی نداری. اصلاً حواست به خودت نیست. همه حواست دنبال چیزی است که ساختی تا به کمال برسانی و تمامش کنی. من واقعا یک دفعه زده شدم. گذاشتم کنار. بعد از مدتی شما عادت می کنی که کار نکنی. آدم وقتی خیلی کار می کند، توقعاتی هم دارد، هم از خودش و هم از دور و برش. وقتی این توقعات برآورده نمی شود، می گویم برای چی کار کنم؟ حالا گیریم که ۱۰ تا کار دیگر هم کردم، که چی بشود؟

صرف نظر از دلگیری تان از رفتارهای بد کاری، از شنوندگان موسیقی تان هم دلگیری بد؟ این را می پرسم چون گاهی استادان موسیقی از سلیقه نازل و گوش تربیت نشده مردم گلّه دارند و بعضاً سعی می کنند با کم کاری یا حتی کار نکردن به این مسئله واکنش نشان دهند.

عکس العملی که از شنونده دیدم، کم نظیر بوده. شما اگر اینستاگرام من را ببینی، آنقدر قربان صدقه ام می روند و آنقدر احترام قائل اند برای ام که آدم گاهی شرمنده می شود. موسیقی کلا حرفه مظلومی است. مردم با این



مجید انتظامی چندان اهل مصاحبه نیست. ۱۳ سال است که در سینما کار نکرده و برای فیلمی موسیقی نساخته است. انتظامی در این گفت و گو از دلایل دوری اش از سینما می گوید.

در دهه های ۱۳۶۰ و ۱۳۷۰ و حتی تا اوایل دهه ۱۳۸۰، شما از پرکارترین آهنگسازان سینما بودید، اما حالا سال ها است که موسیقی فیلم نساخته اید. دیگر به ساخت موسیقی فیلم علاقه ندارید یا دوری شما از سینما در این سال ها دلیل دیگری داشته؟

من چیزی در حدود ۱۳ سال است که کار نکرده ام. راستش در یکی از کارهایی که می کردم، با من خوب رفتار نشد و به کل این کار را گذاشتم کنار. آدم مسن تر که می شود، این کار برای اش سخت تر می شود. سخت تر یعنی اینکه گردنت درد می کند، کمرت درد می کند و اینها اجازه نمی دهد که آزادانه کار کنی و دست و پایت را می بندد. حالا هم که بعد از مدت ها می خواهم دوباره کار کنم، آنقدر کار آورده اند و هر چه می گویم من نمی توانم این همه کار را انجام دهم، کارشان را می گذارند و می روند و نمی دانم با اینها چه کار کنم.

از این پس در این ستون قصد داریم به معرفی سریال‌های ایرانی در گونه‌های مختلف کمدی، پلیسی، تاریخی و درام از گذشته تا به امروز را معرفی کنیم. سریال‌هایی که با بسیاری از آن‌ها خاطره داریم.

سریال سرداران

کارگردان: محمدعلی نجفی

نویسنده: کیهان رهگذر

بازیگران: امین تارخ، سوسن تسلیمی، محمدعلی کشاورز،

علی نصیریان

تاریخ پخش: ۱۳۶۲

سرداران محصول ۱۳۶۲ است و ساخته محمدعلی نجفی است. کیهان رهگذر نیز نویسندگی این سریال را بر عهده داشته است. سرداران براساس قیام سرداران خراسان به رهبری شیخ حسن جوری علیه استیلای مغول بر ایران ساخته شده است. گوشه‌هایی از این فیلم هم مربوط به رهبری پیشین شیخ خلیفه مازندرانی مؤسس این قیام است. نقل است که تهیه‌کنندگان این مجموعه در بدو امر

برای فیلم‌نامه سریال به سراغ محمود دولت‌آبادی و بهرام بیضایی رفته بودند و این دو هنرمند نیز نسخه‌ای از فیلم‌نامه را برای تهیه‌کننده ارسال کرده بودند.

سرداران نیز آن‌طور که از مصاحبه‌های محمدعلی نجفی نیز برمی‌آید، اثری است که تاریخ را بهانه کرده تا به واسطه‌ی آن، بحث‌های مد نظر خود را مطرح کند. امین تارخ در نقش شیخ حسن جوری، سوسن تسلیمی در نقش فاطمه خانم، علی نصیریان در نقش قاضی شارح و محمدعلی کشاورز در نقش خواجه قشیری از بازیگران اصلی سریال سرداران محسوب می‌شوند.

سریال هزارستان

کارگردان: علی حاتمی

نویسنده: علی حاتمی

بازیگران: جمشید مشایخی، عزت‌الله انتظامی، علی نصیریان و محمدعلی کشاورز

تاریخ پخش: ۱۳۶۷

هزارستان اثر ماندگار علی حاتمی است که برای اولین بار در سال ۱۳۶۷ از تلویزیون پخش شد. ساخت این سریال هشت سال به طول انجامید و طرح اولیه این سریال در سال ۱۳۵۴ با عنوان جاده ابریشم مطرح شد اما در نهایت بعد از تغییرات اساسی ماهیت کار عوض شد و نتیجه فعلی

به دست آمد. این مجموعه‌ی تلویزیونی در روز جهانی میراث دیداری و شنیداری در فهرست ملی برنامه حافظه جهانی یونسکو ثبت شد.

این سریال به داستان زندگی رضا خوشنویس که شخصیتی تخیلی مبتنی بر شخصیتی تاریخی به نام کریم دواتگر است، و نظریه‌ی توطئه‌ای مبنی بر دست داشتن شخصیتی به نام خان مظفر در وقایع پشت پرده‌ی سیاسی و اجتماعی ایران در دوران قاجار و پهلوی می‌پردازد. محیط بازیگری این سریال در محیطی بازسازی شده از تهران قدیم است و شهرک سینمایی غزالی به خاطر ساخت این سریال به وجود آمد. جمشید مشایخی در نقش رضا تفنگچی، عزت‌الله انتظامی در نقش خان مظفر، علی نصیریان در نقش صحاف، داوود رشیدی در نقش مفتش شش انگشتی و محمدعلی کشاورز در نقش شعبون بی‌مخ از مهم‌ترین بازیگران این سریال به حساب می‌آیند.

مشکلاتی که برای‌شان پیش آمده، سختی زندگی و هزینه‌های بالا و درآمدهای پایین، دیگر حوصله این‌که بشینند و فکر نکنند ندارند. می‌خواهند چیزی بشنوند که از این حالت خستگی بیرونش بیاورد، شادشان کند و انرژی بگیرند. موسیقی اندیشه، موسیقی سنگین احتیاج به تمرکز دارد و آدم این نوع موسیقی را گوش می‌کند تا چیزی از آن یاد بگیرد. مردم کمتر به این موسیقی رغبت به خرج می‌دهند. من سی‌و خرده‌ای سال پیش موسیقی «از کرخه تاراین»، «آژانس شیشه‌ای» یا «دوئل» را ساختم، ولی هنوز همه‌جا می‌شنوند. یا موسیقی «ترن» برای چند سال پیش است؟ خودم هم یادم نمی‌آید.

برای سال ۱۳۶۶.

چند سال می‌شود؟

سی و پنج — شش سال پیش.

خب، موسیقی‌ای که ترانه نیست، دیالوگی ندارد، فرماً هم نیمه کلاسیک است، کلاسیک — پاپ است، هنوز مردم دنبالش هستند. یا کامنت‌هایی را که برای موسیقی کارتون «بچه‌های کوه آلپ» می‌گذارند ببینید. خانمی نوشته بود اگر شما اعلام کنید که می‌خواهید موسیقی «بچه‌های کوه آلپ» را در میدان آزادی اجرا کنید، خودتان هم از جمعیتی که جمع می‌شوند، تعجب می‌کنید. موسیقی «آژانس شیشه‌ای»، «دوئل»، «بوی پیراهن یوسف» و «جایی برای زندگی» جای خودشان را در قلب عده‌ای از مردم باز کرده. خود من هم توقع ندارم که موسیقی فیلم مثل ترانه جلب توجه کند. مردم ما عادت به شنیدن ترانه دارند. موسیقی بی کلام کمتر دوست دارند، ولی هنوز «از کرخه تاراین»، «بوی پیراهن یوسف»، «دوئل» زنده است. چیزهایی که مردم برای من می‌نویسند، نشان می‌دهد که نه به مقدار زیاد و میلیونی، ولی کسانی هستند که از این موسیقی‌ها لذت می‌برند. در مصاحبه دیگری هم گفته‌ام، زمانی بود که کامپیوتر نبود، سطح توقع مردم همان چیزی بود که از رادیو پخش می‌شد، ولی الان این‌همه کانال‌های مختلف در دنیا را نگاه می‌کنند و موسیقی‌های مختلف می‌شنوند. توقع مردم واقعا بالا آمده. حالا ساخت موسیقی‌ای که مورد قبول مردم قرار بگیرد، واقعا سخت است. البته فرم‌های جدید موسیقی هم که آمده، اکثریت مردم خیلی علاقه‌مند شدند. با این‌همه هزینه بلند می‌شوند می‌روند ترکیه تا در کنسرتی شرکت کنند که خواننده‌اش به آدم توهین می‌کند. من این‌ها را موسیقی نمی‌دانم، ولی مردم دوست دارند. به هر حال بر خوردی که از طرف مردم شده، همیشه خوب بوده. برخورد مسئولان هم بد نبوده. حالا یکی دو نفر اذیت کردند، ولی آدم نمی‌تواند این را به حساب همه بگذارد.



تمام گیاهان برای رشد و گلدهی مناسب نیاز به خاک غنی دارند تا مواد غذایی مورد نیاز آنها تأمین شود. ولی معمولاً مواد غذایی موجود در خاک گلدان برای اکثر گیاهان کافی نمی باشد. بخصوص گیاهانی که دارای رشد زیادی هستند. از این رو می توان با کوددهی این کمبود را جبران کرد. بعضی گیاهان مانند کاکتوس ها به دلیل کند رشد بودن نیاز زیادی برای کوددهی ندارند و تنها سالی یکی دو مرتبه کود کافی می باشد. حتماً باید توجه داشته باشید کوددهی در فصل رشد با زمان گلدهی باشد.

هر خانه، یک گلخانه

روش کاشت و نگهداری گیاه پدیانتوس (ستون فقرات شیطان)

دما تابستان؛ ۲۵ تا ۳۰ درجه سانتیگراد است زمستان؛ گیاه باید از هوای سرد محافظت شود. اما در دمای کمتر از ۱۲ درجه سانتیگراد زنده نمی ماند.

رطوبت از ویژگی های مثبت و مهم پدیانتوس، مقاومت آن در برابر کمبود رطوبت است. با آبدهی مناسب، در یک اتاق خشک هم احساس خوبی دارد و در فصل رشد به طور منظم آبیاری کنید

تغذیه و کوددهی کود خوب برای گیاه باید نیتروژن پایین داشته باشد (کود های ارگانیک برای این گیاه مناسب تر هستند) و باید در فاصله بهار تا پاییز به طور مکرر (یک بار در ماه) کوددهی صورت ببزید. با اتمام پاییز کوددهی را تا بهار متوقف کنید.

تکثیر پدیانتوس از طریق قلمه که متداول ترین روش است صورت می گیرد و تکثیر این گیاه در فصل بهار انجام .

تذکرات مهم:
- در موقع هرس این گیاه حتمن دستکش باغبانی بپوشید چرا که شیره این گیاه موجب خارش پوست می شود
- اگرچه برگهای این گیاه خوردنی نیست اما مصرف مقدار کافی از آن می تواند سبب بروز مشکل در دستگاه گوارش مانند ایجاد تهوع و استفراغ شود.

- پدیانتوس برای حیوانات خانگی نیز سمی است و اگر حیوان شما مقداری از این گیاه را بلعید، سریعاً او را به کلینیک دامپزشکی ببرید.

و آفتابی رگ برگ های گلگون به خود می گیرند و تا ارتفاع حدود ۲ متر رشد می کند، اما در داخل منزل ارتفاع آن تا ۶۰ سانتی رشد میکند. نگهداری از گیاه زیگزگی آسان است اگر شرایط اولیه را فراهم کنید.

پدیانتوس به صورت (شکل) بوته است و از خانواده افوربیاسه و زیستگاه اصلی این گیاه در مناطق حاره و نیمه حاره آمریکا بوده و عمر این گیاه چند ساله بوده و در طول سال های متمادی، در قسمت هایی از ساقه خود برگهایش را از دست می دهد.

خاستگاه: مناطق حاره و نیمه حاره آمریکا
اندازه: ارتفاع تا ۶۰-۸۰ سانتیمتر، نمونه های بزرگ زینتی (دکوراتیو) نیستند. میزان رشد: ۱۵-۲۰ سانتیمتر در سال
عمر: یک گیاه چندساله، در طول سالها قسمت هایی از ساقه خالی می شود.

آبیاری گیاه پدیانتوس
تابستان؛ با آبیاری منظم ۲-۳ بار در هفته - خاک نباید خشک شود - رطوبت خاک تقریباً ثابت باشد.

زمستان؛ هر ۴-۵ روز یکبار - با آبیاری ناکافی، گیاه برگهای پایینی را از دست میدهد. گیاه غرقاب نشود چرا که باعث پوسیدن ریشه میشود.

نور مورد احتیاج پدیانتوس
باید و حتمن در معرض نور غیر مستقیم خورشید باشد- در بیرون از منزل در سایه آفتاب نیز دوام میاورد. زرد شدن نوک برگها، نشانه دریافت بیش از حد نور یا گرمای شدید هواست.



پدیانتوس با نام هایی چون گل لغزنده، ستون فقرات شیطان، گیاه زیگزگی و نام علمی آن *Pedilanthus tithymaloides* شناخته می شود. پدیانتوس گیاهی است با ساقه های آبدار ضخیم، برگهایش به صورت عقب و جلو که ساقه های آن به صورت زیگ زاگ رشد می کنند

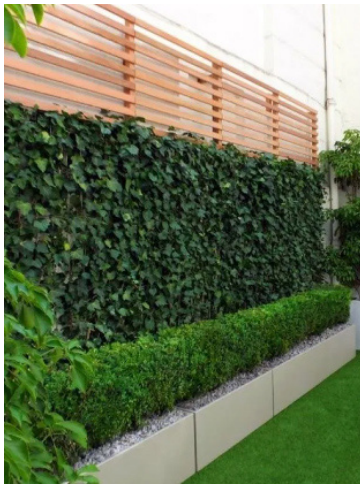
پدیانتوس از ترکیب دو کلمه یونانی به معنای "گیاه" و "گفش" گرفته شده است. پدیانتوس در محیط های بسیار روشن



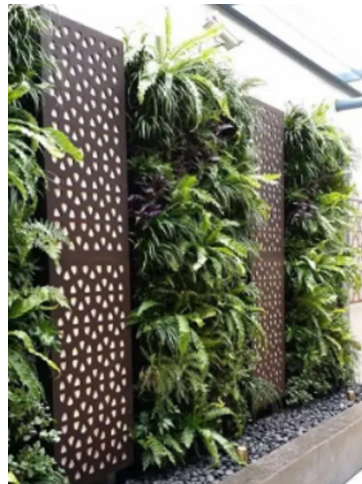
طراحی کنید، پیشنهاد می‌کنم ایده‌هایی در ذهن داشته باشید تا نه تنها این باغچه را به محلی چشم‌نواز تبدیل کنید، بلکه مکانی را برای استراحت خود بیافرینید! داشتن باغچه‌ای کوچک انگار روح را قفلک می‌دهد که بیشتر به آن سرزنی، طراحی زیباتری برای آن در نظر بگیرید و به آن پناه ببری.

نمی‌دانم تا به حال تجربه کرده‌اید یا نه ولی داشتن مکانی در خانه که حس و حال رویایی به شما بدهد، واقعاً هیجان‌انگیز است! ممکن است زمان زیادی را به حضور در خانه اختصاص دهید، شاید از دلگیر بودن خانه خسته شده‌اید یا احتمال دارد به یک پناهگاه اختصاصی برای خودتان احتیاج داشته باشید؛ به هر دلیلی که می‌خواهید باغچه‌ای کوچک در خانه‌تان

ایده‌هایی برای طراحی باغچه کوچک خانه شما



اگر می‌توانید نکات اساسی را در نگهداری از دیوار سبز خانه‌تان رعایت کنید، حتماً این ایده را به اجرا در آورید و از زیبایی‌اش لذت ببرید!



شدا! همچنین استفاده از سیستم آبیاری مناسب، هم باعث صرفه‌جویی در آب و زمان شما می‌شود و هم به گیاهان آرامش و حیات بیشتری می‌بخشد. پس

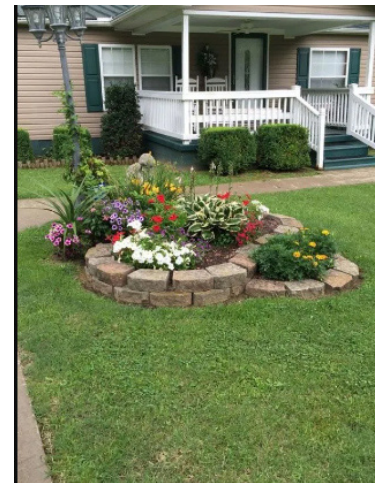
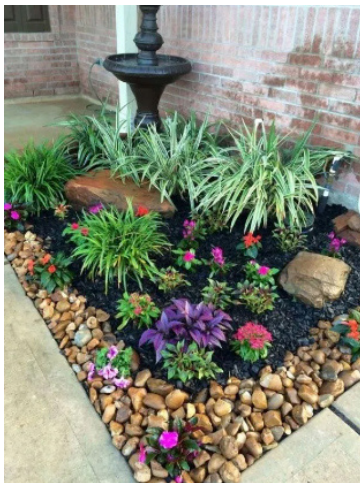
طراحی دیوار سبز در حیاط
یکی از ایده‌های جذاب برای طراحی باغچه کوچک شما، ایجاد دیواری سبز در حیاط است. تصور کنید در حیاطی قرار دارید که دیوار آن رنگارنگ و سرسبز است، برگ‌های زنده و گل‌های آرامش‌بخش اطرافتان را فرا گرفته و بوی خوششان به مشام شما می‌رسد! در انتخاب گونه‌های گیاهی برای دیوار سبزتان، می‌توانید از انواع متنوع موجود در بازار استفاده کنید. در طراحی باغچه با توجه به نیازتان مکان مناسبی برای نصب دیوار سبز بیابید؛ رو به خورشید یا سایه، فرقی ندارد. با این حال باید با رعایت نکات مهم و مراقبت از باغچه کوچکتان از گیاهان نگهداری کنید.

با آبیاری معتدل و مرتب، خاک‌ورزی مناسب و کنترل آفات، این مکان حتماً به منبع انرژی خانه‌تان تبدیل خواهد

درست کردن باغچه‌ای کوچک در گوشه حیاط

علاوه بر این، ایجاد دسته‌های مختلف از گل‌و گیاه در باغچه، باعث ایجاد عمق و تنوع بصری می‌شود. شما می‌توانید از انواع گیاهان برای باغچه‌تان استفاده کنید، ولی آن‌ها را طوری در باغچه بکارید که دسته‌بندی‌های مختلف ایجاد شود. با این روش انگار پنجره‌ای به دل طبیعت باز کرده‌اید!

در گوشه‌ای از حیاط کوچکتان، یک باغچه جادویی را تصور کنید! گل‌دان‌های زیبا و رنگارنگ به حیاط شما جان می‌بخشد و شوروشوق به خانه می‌آورد. شما می‌توانید با انتخاب گیاهان مناسب در این باغچه کوچک، زیبایی و شادابی را هم‌زمان با چشمانتان تماشا کنید!



شاید دوروبرتان افراد ۷۰ ساله‌ای را دیده باشید که در کلاس‌های ورزشی شرکت می‌کنند، سفر می‌کنند یا حتی سرمایه‌گذاری‌های تجاری جدیدی را شروع می‌کنند، اما آنها چگونه این کارها را انجام می‌دهند؟
عادات روزانه‌ای وجود دارد که به کسانی که به دوران بازنشستگی خود می‌رسند کمک می‌کند که در زندگی خود پیشرفت کنند.
اگر کنجکاوید که بدانید این عادات چیست و چگونه می‌توانید آنها را اتخاذ کنید تا دوران بازنشستگی خود را به زمانی برای رشد و هیجان تبدیل کنید تا افول، به خواندن ادامه دهید.

پیشرفت در دوران بازنشستگی

۱) فعالیت بدنی

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که چگونه برخی از سالمندان با سهولت و انرژی بیشتری نسبت به دیگران حرکت می‌کنند؟ خب این تصادفی نیست. افرادی که در سال‌های بازنشستگی خود پیشرفت می‌کنند، فعال ماندن از نظر بدنی را مهم می‌دانند.

این فقط در مورد رفتن به باشگاه یا دویدن در مارتن نیست (اگر چه این نیز عالی است)، بلکه در مورد گنجاندن حرکت فیزیکی در روال روزانه آنهاست. یک پیاده روی صبحگاهی در پارک، یک شنا در بعد از ظهر یا حتی مجموعه‌ای از حرکات در خانه هم کافی است. کلید پیشرفت ثبات است.

به یاد داشته باشید، بدن ما برای حرکت ساخته شده است. فعال ماندن نه تنها به سلامت جسمانی بلکه به سلامت روانی ما نیز کمک می‌کند. بنابراین، چرا امروز این عادات را اتخاذ نکنید؟ هیچ وقت برای شروع دیر نیست.

۲) یادگیری مداوم

افرادی که در سال‌های بازنشستگی خود پیشرفت می‌کنند، مفهوم یادگیری مداوم را پذیرفته‌اند. آن‌ها می‌دانند که ذهن، مانند بدن، برای تیز و چابک ماندن نیاز به تمرین منظم دارد. این می‌تواند هر چیزی از خواندن یک کتاب، شروع به یک سرگرمی جدید یا حتی ثبت نام در یک دوره باشد. هدف این است که ذهن خود را فعال و درگیر نگه دارید.

این را به خاطر بسپارید: شما هرگز برای یادگیری چیزهای جدید آنقدر پیر نیستید.

۳) حفظ یک شبکه اجتماعی قوی

یکی دیگر از عادات‌های کلیدی که افرادی که در سال‌های

بازنشستگی خود رشد می‌کنند دارند این است که آنها یک شبکه اجتماعی قوی دارند. آنها اهمیت ارتباط با دیگران را درک می‌کنند. این فقط در مورد خانواده و دوستان قدیمی نیست، اگر چه آنها واقعاً مهم هستند. این افراد همچنین برای ملاقات با افراد جدید و ایجاد روابط جدید تلاش می‌کنند. این می‌تواند از طریق داوطلب شدن، پیوستن به باشگاه یا گروه‌های اجتماعی، یا شرکت در رویدادهای اجتماعی باشد.

فعال ماندن از نظر اجتماعی باعث ایجاد حس تعلق و حمایت عاطفی می‌شود. این کمک می‌کند تا از تنهایی و انزوا، که مسائل رایج در میان افراد مسن است، جلوگیری شود. اما بیشتر از آن، یک شبکه اجتماعی قوی همچنین می‌تواند ذهن ما را تحریک کند، ما را درگیر دنیای اطرافمان کند و حتی سلامت جسمی ما را بهبود بخشد. بنابراین، اگر می‌خواهید در سال‌های بازنشستگی خود پیشرفت کنید، به ساخت و نگهداری شبکه اجتماعی برای خود اهمیت دهید. به یاد داشته باشید که ما انسان‌ها ذاتاً موجوداتی اجتماعی هستیم. ما در تعامل و ارتباط با دیگران پیشرفت می‌کنیم.

۴) پیروی از یک رژیم غذایی متعادل

کسانی که در سال‌های بازنشستگی خود پیشرفت می‌کنند، اهمیت پیروی از یک رژیم غذایی متعادل را درک می‌کنند. آنها تمایل به خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی، غلات کامل و چربی‌های سالم دارند. آنها درک می‌کنند که آنچه وارد بدن خود می‌کنند می‌تواند مستقیماً بر سطح انرژی، خلق و خو و سلامت کلی آنها تأثیر بگذارد.

به گفته سازمان بهداشت جهانی، رژیم غذایی سالم می‌تواند به پیشگیری از چندین بیماری مانند دیابت، بیماری قلبی، سکتته مغزی و برخی از انواع سرطان کمک کند. اما این فقط در مورد مزایای فیزیکی نیست. مصرف یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند چابکی ذهنی ما را نیز افزایش دهد.

برخی از غذاها برای تقویت سلامت مغز، بهبود حافظه و عملکرد شناختی مفیدند. بنابراین اگر قصد دارید در سال‌های بازنشستگی خود موفق شوید، به رژیم غذایی خود توجه کنید. این یک عادت ساده است که می‌تواند تغییرات قابل توجهی در زندگی شما ایجاد کند.

۵) پرورش ذهنیت مثبت

افرادی که در سال‌های بازنشستگی خود موفق می‌شوند یک سلاح مخفی دارند - پرورش ذهنیت مثبت. آنها از چالش‌های زندگی غافل نیستند و با فراز و نشیب‌های مشابه بقیه روبرو هستند، اما بر روی جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز می‌کنند. آنها همیشه سپاسگزار هستند، پیروزی‌های خود را جشن می‌گیرند.



فعال ماندن از نظر

اجتماعی باعث ایجاد

حس تعلق و حمایت

عاطفی می‌شود. این

کمک می‌کند تا از

تنهایی و انزوا، که

مسائل رایج در میان

افراد مسن است،

جلوگیری شود، اما

بیشتر از آن، یک

شبکه اجتماعی قوی

همچنین می‌تواند

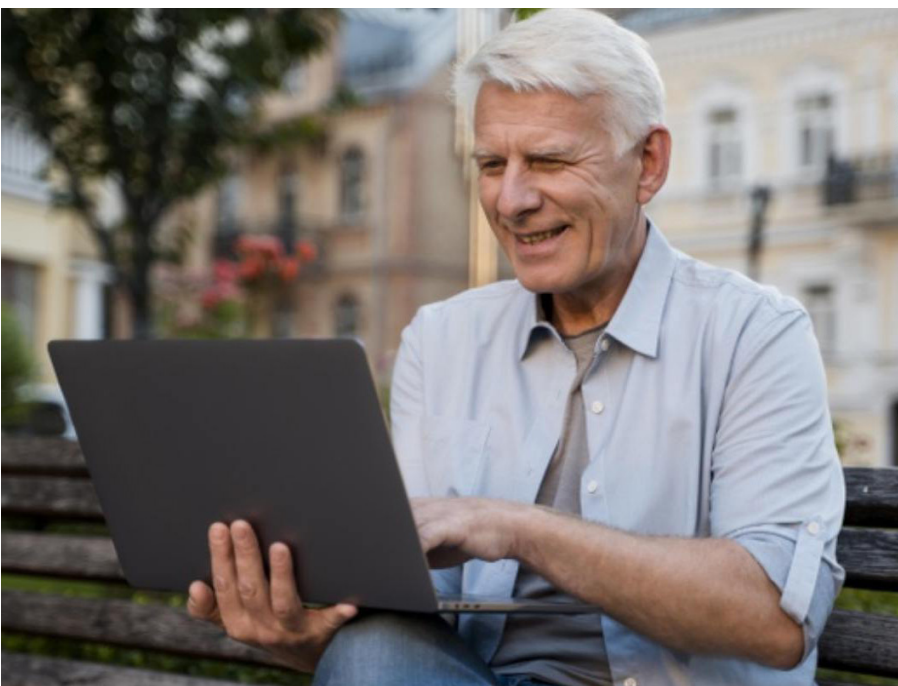
ذهن ما را تحریک

کند، ما را درگیر

دنیای اطرافمان کند و

حتی سلامت جسمی ما

را بهبود بخشد.





گیرند - هر چقدر هم که کوچک باشند - و چالش‌ها را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد می‌بینند تا شکست. این طرز فکر مثبت آنها را قادر می‌سازد تا چالش‌های زندگی را با انعطاف‌پذیری پشت سر بگذارند، سلامت عاطفی خود را حفظ کنند و از کیفیت زندگی بالاتری لذت ببرند.

پروورش ذهنیت مثبت عاداتی است که هر کسی در هر سنی می‌تواند آن را بپذیرد. به یاد داشته باشید، زندگی ۱۰٪ آن چیزی است که برای ما اتفاق می‌افتد و ۹۰٪ نحوه واکنش ما به آن است. پس چرا مثبت‌اندیشی را انتخاب نکنیم؟

بهره گرفتن از سال‌های طلایی
به یاد داشته باشید این نکات در مورد ایجاد تغییرات کوچک و مداوم است که با این عادات هماهنگ باشد. اینها در مورد ایجاد یک سبک زندگی است که موجب رفاه و شادی شما می‌شود. از قدم‌های کوچک شروع کنید. شاید ۱۵ دقیقه پیاده روی را به برنامه روزانه خود اضافه کنید یا هر روز زمانی را برای یادگیری چیزهای جدید اختصاص دهید. شاید تماس با یکی از دوستان یا اعضای خانواده برای گپ زدن، یا تمرین شکرگزاری قبل از خواب باشد.

۶ اولویت دادن به خودمراقبتی
در حالی که همه عاداتی که تا کنون در مورد آنها صحبت کردیم مهم هستند، یکی از آنها همه چیز را به هم مرتبط می‌کند - مراقبت از خود. افرادی که در سال‌های بازنشستگی خود پیشرفت می‌کنند می‌دانند که مراقبت از سلامت جسمی، روانی و عاطفی خود یک امر تجملی نیست، بلکه یک ضرورت است.

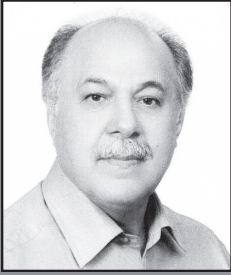
چرا بعضی افراد همیشه خسته‌اند؟
این تغییرات کوچک می‌تواند یک اثر موجی در زندگی شما ایجاد کند و در طول زمان منجر به دگرگونی‌های بزرگ شود. و این را به خاطر داشته باشید - بازنشستگی پایان کار نیست. این تازه شروع یک فصل جدید است، فصلی که مملو از فرصت‌هایی برای رشد، اکتشاف و خودیابی است. این سال‌های طلایی را در آغوش بگیرید. به هر حال سن فقط یک عدد است. آنچه واقعاً مهم است این است که چگونه زندگی خود را انتخاب کنیم. پس لحظه‌ای فکر کنید - امروز چه گام‌هایی را برای موفقیت در سال‌های بازنشستگی خود برمی‌دارید؟

آنها در برنامه روزانه خود زمانی را برای فعالیت‌هایی در نظر می‌گیرند که آنها را جوان می‌کند. این می‌تواند هر چیزی باشد از حمام کردن آرام، مدیتیشن، خواندن کتاب، یا صرفاً نشستن در سکوت و تماشای طبیعت. این در مورد گوش دادن به بدنتان و دادن آنچه که نیاز دارد است. این در مورد احترام به احساسات و اجازه دادن به خود برای استراحت و

شماره تلفن‌های اضطراری که باید داشته باشید

شماره تماس‌های اضطراری	
۱۲۰	راه‌نمایی و رانندگی
۱۳۴	هواشناسی
۱۴۲	تأمین اجتماعی
۱۴۳	خدمات درمانی
۱۲۳	بهریسی
۱۹۱	کشتیک دارووخانه‌ها
۱۲۹	قوه قضائیه
۱۴۰	ارانشه کدپستی
۱۱۰	نیروی انتظامی
۱۱۳	وزارت اطلاعات
۱۲۵	آتش‌نشانی
۱۱۵	اورژانس
۱۱۲	هلال‌احمر
۱۲۱	اداره برق
۱۲۲	اداره آب و فاضلاب
۱۹۴	اداره گاز

شماره‌های اضطراری، شماره‌های تلفنی است که در دسترس عموم قرار دارند و به طور ویژه برای مواقع اضطراری تعیین شده‌اند. این شماره‌ها برای فراخوانی سریع و اورژانسی خدمات اضطراری مانند پلیس، آتش‌نشانی، امداد و نجات، اورژانس پزشکی و سایر خدمات مرتبط، قابل استفاده هستند. هدف اصلی شماره‌های اضطراری ایجاد ارتباط سریع و آسان با خدمات اضطراری است تا در مواقع بحرانی به مردم کمک رسانده شود. با زنگ زدن به این شماره‌ها، اطلاعات لازم درباره مشکل یا وقوع حادثه را می‌توان به مرکز مربوطه ارسال کرد و درخواست کمک و خدمات فوری را مطرح نمود.



از روزگار رفته حکایت (۳۵)

■ دکتر مهدی افشار

قمارباز

حتی از کارت‌های ورق هم نشانی نبود که چهره بی‌بی‌اش، قند در دل کودکانه‌ام آب می‌کرد.

بعدها که وارد دانشگاه شدیم، مادر روی خوش به شطرنج نشان داد و آن هم از آن جهت بود که پدر معتقد بود شطرنج یک ورزش ذهنی است و در آن، برد و باخت معنایی ندارد و دو طرف که بازی می‌کنند، هر دو برنده‌اند یکی غلبه می‌کند و ذهن را می‌پرورد و دیگری با باخت خویش، ذهن را پرورده‌تر می‌گرداند و من و برادرانم با آموزه‌های مادر، بزرگ شدیم بی‌آن که دست به قمار بزنیم و یاد در محفل قماربازان گام بگذاریم.

دورادور می‌شنیدیم فلان شخص همه آنچه را داشت، از دست بداد و سرانجام دست به خودکشی زد و بارها خوانده و شنیده‌ایم که در کازینوها چه بسیار کسان که پاک باخته شده‌اند، جان شیرین را بر سر قمار گذاشته‌اند ولی هرگز از نزدیک ندیده بودم کسی را که از قماربازی خاکستر نشین شود تا این که جناب «قمارباز» در دفتر بررسی‌های ویژه در وزارت اطلاعات و جهانگردی به ما پیوست. نامش را با حروف آغازین ثبت می‌کنم از بیم آن که اگر زنده مانده باشد، آزرده خاطر شود و یا بهانه‌ای پیدا کند برای ارجاع به قوه قضاییه و ادعای خسارت و دریافتی و جهشی جهت قمار! سال سوم حضورم در وزارت اطلاعات و جهانگردی بود که به ناگاه مردی حدود سی سال با حروف آغازین ع.آ. به ما پیوست؛ از کدام اداره نمی‌دانم، گمان می‌کنم از ریزنی‌ها آمده بود و باز گمان می‌کنم با مهر غیر قابل اعتماد بر پیشانی‌اش از لبنان بازگردانده شده بود. شیرین سخن بود و زبان عربی را با لهجه لبنانی به فصاحت سخن می‌گفت و اندکی نیز فرانسوی می‌دانست، کم‌تر از آن که ادعا می‌کرد و چون من انگلیسی زبان بودم و کسی در پیرامون من فرانسوی نمی‌دانست، لاف در غربت می‌زد. وظیفه دفتر بررسی‌های ویژه، دقیقاً همانند یکی از ادارات وزارت امور خارجه بود بدین معنا که هر کارشناسی، یکی از کشورهای اثرگذار در ارتباط با ایران را مورد بررسی قرار می‌داد و به اصطلاح هر کارشناسی یک desk داشت، منتها نه از منظر سیاسی که از دیدگاه فرهنگی؛ چنان که وظیفه این قلم مطالعه در اوضاع اجتماعی، فرهنگی و حتی اقتصادی لبنان بود و هر ماه باید گزارشی در باب مسائیل یاد شده در لبنان تهیه می‌کردم و در صورتی که آس و قسی داشت، به وزارت خارجه ارسال می‌شد از باب این که ما هم اهل بخیه هستیم؛ اگر چه هرگز ندیدم وزارت خارجه سیاستمدار در یافت این گزارش‌ها باشد؛ اگر نخواهم از رشک‌ورزی وزارت خارجه‌ای‌ها حرفی زده باشم.



مادری داشتم مثل همه مادرهای دنیا چون برگ گل لطیف و چون صخره‌ای استوار در فرزندپروری و همه وجودش، مهر بود و همه اندیشه‌اش، گذشت و همه دلش، دل‌واپسی برای پروردن و بالیدن و روییدن فرزندانش و نیز پرهیز دادن‌شان از هر چه ناصواب است. یکی از هشدارهای کارساز مادر، پرهیز دادن ما از قمار بود و برای روشن گردانیدن ذهن‌مان، از لیلاج نامی سخن می‌گفت که در قاپ‌اندازی بی‌همانند بود و کسی در قمار روی دست او نبود، با این حال بر سر قمار همه هستی باخته بود تا آن‌جا که جامه داو کرده، به گرو نهاده بود و برای پوشاندن عورت خویش، خاکستر نشین شده بود. تا همین چندی پیش همه تصور من این بود که مادر قصه‌ای در باره لیلاج نامی شنیده و برای هشدار به ما بازگو می‌کند اما در پژوهش‌هایی که بعداً به عمل آوردم، معلوم شد که لیلاج به راستی یک شخصیت واقعی با نام ابوالفرج محمدبن عبدالله بوده است که در قرن چهارم و اوایل قرن پنجم هجری می‌زیسته و آن گونه که در کتب تاریخی آمده، در شطرنج، نرد و سه قاپ بی‌همانند بوده است که به سبب ربودن مال غیر، فرمان قتل او صادر می‌شود ولی با وساطت ابن سینا تنها دست چپ او را قطع می‌کنند تا شاید از قمار دست بکشد که هرگز این اعتیاد هول‌انگیز را رها نکرد.

ما همه به اندرز مادر - لاقبل به این یکی - با جان و دل گوش سپرده بودیم و عمل می‌کردیم و در خانه‌مان از آلات و ابزار قمار به قول مادر جان لهُو و لعب هیچ نشانی نبود؛

آداب قرض دادن و گرفتن

نگوید نه! برای همه ما در زندگی پیش آمده که در بحبویه مشکلات اقتصادی و شرایط خاص نیاز داشتیم از دوست و آشنا و فامیل پول قرض بگیریم. برعکس آن هم صادق است و قطعاً تا به حال به اطرافیانمان پول قرض داده‌ایم. باور کنید همه چیز این دنیا حساب و کتاب دارد؛ علی‌الخصوص زمانی که پای خدمت به خلق خدا وسط بیاید. اگر در این روزگار، دست بدهکاری را بگیری یا با دادن مبلغی از حساب شخصی‌ات، غصه غریبه یا آشنایی را از بین ببری با خدا معامله کرده‌ای و در عین اینکه خدا با سخاوت دو برابر به تو برمی‌گرداند، پاداش آن دنیا را هم برایت حساب می‌کند. اگر هم بدهکاری و این روزها کسی پولش را از تو مطالبه می‌کند، حواست باشد که پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «کسی که هرگاه طلبکار باشد مهلت بدهد و هرگاه بدهکار باشد، به موقع بدهی‌اش را برپا دزد، سود می‌برد و زیان نمی‌کند.» اما قرض دادن و قرض گرفتن قواعد و مهارت‌هایی دارد که اگر آن را بدانید شاید راحت‌تر برای رفع نیاز ضروری پول قرض بگیرید و پول قرض بدهید.

قرض دادن آدابی دارد که رعایت آنها باعث می‌شود هیچ یک از طرفین؛ نه قرض دهنده و نه قرض گیرنده ضرر نکنند. چند نفر از شما وقتی پولی را به کسی قرض داده‌اید آن را جایی ثبت کردید و نوشتید؟ حتماً پیش خودتان گفته‌اید به طرف مقابل بر می‌خورد. دوست صمیمی من یا از اقوام است و امکان ندارد پول را پس ندهد و از این قبیل حرف‌ها؛ اما جالب است بدانید خدا در قرآن در مورد قرض گرفتن و قرض دادن، ما را راهنمایی کرده است. حجه الاسلام موسوی می‌گوید: «در آیه ۲۸۲ سوره بقره درباره بعضی از آداب قرض گرفتن آمده است: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هنگامی که بدهی مدت‌داری به خاطر وام یا داد و ستد به یکدیگر پیدا کنید، آن را بنویسید. باید نویسنده‌ای از روی عدالت سند را در میان شما بنویسد و کسی که قدرت بر نویسندگی دارد، نباید از نوشتن همان‌طور که خدا به او تعلیم داده خودداری کند! پس باید بنویسد و آن کس که حق بر عهده اوست، اگر کسی که حق بر ذمه اوست، سفیه یا از نظر عقل ضعیف و مجنون است، یا به خاطر لال بودن توانایی بر ملا کردن ندارد، باید ولی او به جای او با رعایت عدالت املا کند...» هر وقت قصد پول قرض دادن یا قرض گرفتن داشتید آیه ۲۸۲ سوره بقره را با دقت بخوانید.

* چطور قرضی که داده‌ایم را پس بگیریم؟ *

حتماً برایتان پیش آمده که پولی را به اطرافیانمان قرض داده‌اید و در پس گرفتن آن دچار مشکل شده‌اید یا پولتان را لازم داشتید و اصلاً نمی‌دانستید چطور باید موضوع را با قرض گیرنده مطرح کنید. جالب است بدانید پس گرفتن پولی که به کسی قرض داده‌اید هم مهارت‌هایی دارد که باید رعایت‌شان کنید و اگر این قواعد را رعایت کنید، هم ثوابش را می‌برید، هم به حق تان می‌رسید و هم آبرو و حرمت‌ها حفظ می‌شوند.

* لطفاً جنبه داشته باشید!

نگه داشتن حرمت مقروض اولین توصیه است. مبدا حرمت شکنی کنید. کارشناس مذهبی می‌گوید: «اهمیت خویشنداری و احترام گذاشتن به کسی که به او قرض داده‌اید تا اندازه‌ای است که پیامبر اکرم (ص) در «کنز العمال» درباره این مسئولیت فرموده‌اند: «حق خود را با خویشنداری به صورت کامل یا غیر کامل بگیرد.» پس پولی را که قرض داده‌اید پس بگیرید، اما برای گرفتن حق تان داد و قال راه نیندازید و آبروی مقروض را نبرید. جنبه داشتن در مجاری قرض دادن چیز خوبی است که هم پاداش قرض‌دهنده را پایمال نمی‌کند و هم آبرو و شخصیت قرض‌گیرنده را از بین نمی‌برد. اگر طلبکار هستید و به پولتان نیاز دارید همین حالا دست به کار شوید. با فرد مورد نظر تماس بگیرید و بعد از یک چاق سلامتی با احترام و بدون رودروایی موضوع بدهی را مطرح کنید.

از موضوع دور نیفتیم، آقای ع. آ. با تجربه‌ای که قبل از ما کسب کرده بود، در دفتر با همگان دوست شد و زودتر از روال معمول به همکاران نزدیک شد و البته با من بسیار گرم گرفت چرا که می‌دانست روی لبنان کار می‌کنم و او سال‌ها در لبنان زیسته بود و اکنون با کوله‌باری از آگاهی‌هایی بازگشته بود که گاه در هیچ منبعی یافت نمی‌شود و تنها نتیجه مشاهدات و تجربیات خود او بود. در این حیص و بیص دوست عزیزم، ناصر هاشمی، کارمند دبیرخانه در خلوتی با من گفت: «رفیق، در ارتباط با این آقا کمی احتیاط کن، ظاهراً مشکلاتی دارد، از همسرش جدا شده و با پسر کوچکش زندگی می‌کند و از همه پول قرض می‌گیرد و البته که فراموش می‌کند باید وجه دستی را بازگرداند. احتمالاً همین روزها که آخر برج است و حقوق می‌گیریم، به سراغت می‌آید و پانصد تومان یعنی یک هفتم حقوقت را به قرض می‌خواهد با این بهانه که برای فرزندش مشکلی پیش آمده، باید برای او هزینه کند ولی هرگز باز نمی‌گرداند و شنیده‌ام از سیروس گنجوی - یکی دیگر از همکاران - پانصد تومان گرفته و وقتی سیروس پس از ماه‌ها تقاضای پولش را می‌کند، می‌گوید پول را برگردانده، چه گونه فراموش کرده است!»

این هشدار هاشمی بسیار به موقع بود و موثر واقع شد، چون دو یا سه روز بعد از آن گفت‌وگوی محرمانه، ع. آ. به سراغم آمد با چهره‌ای نگران و چشمانی ابری که آماده باریدن بود و پانصد تومان قرض خواست برای فرزندش. گفتمش: «عزیزم، می‌دانی که من همه ماهه وام مسکن می‌پردازم ولی همین حالا می‌توانم پنجاه تومان به تو بدهم. امیدوارم تا پایان ماه آینده بازگردانی.» مکتبی کرد و در تردید بود بگیرد یا نگیرد و سرانجام وسوسه شد و با آزرده‌گی، آن مبلغ را گرفت و البته که بازنگرداند ولی با این ترغیب، مرا از پرداخت ۵۰۰ تومان رهایی بخشید. ع. آ. از آن پس فاصله‌اش را با من بیش‌تر کرد و زمانی که انقلاب شد به جهت عربی‌دانی‌اش به سرعت جذب انقلابیون و به همان سرعت از سوی آنان پس زده شد و من دیگر از او بی‌خبر بودم. گاه گاهی از خود می‌پرسیدم راستی ع. آ. چه شد و اکنون کجاست. از یکی دو نفر سراغش را گرفتم، بی‌خبر بودند. اما همیشه در گوشه ذهنم یادش حضور داشت تا این که روزی از پله‌های متروی مصلی بالا می‌آمدم تا گام‌زنان وارد خیابان قنبرزاده شوم. دیدمش و دیدم مرا، شناختمش و شناخت مرا، در نگاهش همه آشنایی‌ها و همه خاطرات همکاری‌های گذشته چون سریالی گذر کرد ولی گاهی به سویی بر نداشتم چون به یک پیکان مدل ۵۶ فرسوده و درهم شکسته تکیه داده بود و فریاد می‌کرد «هفت حوض، هفت حوض». در همان لحظه مامان را به یاد آوردم و داستان لیل‌اج را که پیوسته بازگو می‌کرد؛ در دل و شاید بر زبان گفتم: «روح شاد مادر.»

شعر، سروده، چامه یا چکامه یکی از کهن ترین گونه‌های ادبی و شاخه‌ای از هنر است. دهخدا در یادداشت‌های خود درباره شعر چنین می‌نویسد: «چکامه، چغامه، چامه، نشید، نظام، سخن منظوم، منظومه، قریض. ظاهر ایرانیان را قسمی سرود یا شعر بوده و خود آنان یا عرب آن را «هنیمه» می‌نامیده‌اند. قدیم ترین شعر ایران که به دست است گاتاهاى زرتشت می‌باشد که نوعی شعر هجایی محسوب می‌شود». در تعریف‌های سنتی درباره شعر کهن فارسی، ویژگی اصلی شعر را موزون و آهنگین بودن آن دانسته‌اند. در تعریف‌هایی دیگر، با دانش، فهم، درک، ادراک و وقوف یکی انگاشته شده‌است. دهخدا در فرهنگ لغت خود به تعاریف علمای عرب نیز اشاره کرده و می‌نویسد: «نزد علمای عرب کلامی را شعر گویند که گوینده آن پیش از ادای سخن قصد کرده باشد که کلام خویش را موزون و مقفی ادا کند و چنین گوینده‌ای را شاعر نامند». آنچه در پی می‌آید گزیده‌های شاعران کلاسیک و معاصر است که می‌خوانید:

□ زیر نظر: ستار غفاری

برای خدمت تن، روح را نفر سودن

پروین اعتصامی

شنیده‌اید که آسایش بزرگان چیست:
بکاخ دهر که آرایش است بنیادش
همی ز عادت و کردار زشت کم کردن
ز بهر بیهوده، از راستی بری نشدن
برون شدن ز خرابات زندگی همشیار
رهی که گم‌رهیست در پی است نسپردن

برای خاطر بیچارگان نیاسودن
مقیم گشتن و دامان خود نیالودن
هماره بر صفت و خوی نیک افزودن
برای خدمت تن، روح را نفر سودن
ز خود نرفتن و پیمان‌های نپیمودن
دریکه فتنه‌اش اندر پس است نگشودن



قند فراوان بود در دستم

علیرضا قزوه

به خود برگشته بودم، یک قلم جان بود در دستم
به هر جا پر زدم باران آیات خدا می‌ریخت
زبان شاپرک را فهم کردم در سکوت گل
به هم می‌خورد دستان و صدایی بر نمی‌آمد
به من چیزی به نام عاشقی آموختند آن شب
به شهر کودکی برگشتم و شب‌های شیرینش
دلی آینه وار آورده بودم از سفر با خود
کجا گم کرده‌ام آینه صبح قیامت را
به دنبال خودم می‌گشتم و چیزی نمی‌دیدم
هوای دیدن یاران همدل آتشم می‌زد

قلم، آری قلم، شمشیر عریان بود در دستم
به هر جا سر کشیدم برگ قرآن بود در دستم
مگر انگشتر و مهر سلیمان بود در دستم
چه بازی بود؟ آیا سرمه پنهان بود در دستم؟
کلید خانه خورشید تابان بود در دستم
سمرقندی شدم، قند فراوان بود در دستم
خط پیشانی‌ام حتی نمایان بود در دستم
شفاعت نامه اعمال انسان بود در دستم
چراغ روشن حال پریشان بود در دستم
برات دیدن کوی خراسان بود در دستم



بر من اما تاختی

فاضل نظری

بالب سُرخت مرا یاد خدا انداختی
روی ماه خویش را در بر که می‌دیدى ولی
ما برای با تو بودن عمر خود را باختیم
من به خاک افتادم اما این جوانمردی نبود
ای که گفתי عشق را از یاد بردن سخت نیست

روزگارت خوش که از میخانه مسجد ساختی
سهم ماهی‌های عاشق را چه خوش پرداختی
بد نبود ای دوست گاهی هم تو دل می‌باختی
می‌توانستی نتازی بر من اما تاختی
عشق را شاید ولی هرگز مرا نشاناختی!

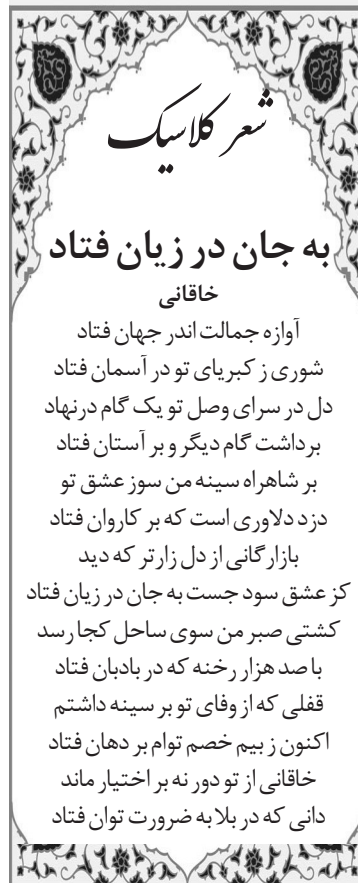


از جاودانگی لبریز

حسین منزوی

کنون پرند ی تو — آن فسرده در پاییز —
بسا شگفت که ظرفیت بهارم بود
چنان به دام عزیز تو بسته است دلم
شده‌است از تو و حجم متین تو، پُر بار
چگونه من نکنم میل بوسه در تو، تویی
هراس نیست مرا تا تو در کنار منی
تو آن دیاری، آن سرزمین موعودی
شکسته‌ام ز پس خود تمام پُل هارا

به معجز تو بهارین شده‌است و شورانگیز
منی که زیسته بودم مدام در پاییز
که خود نه پای گریزش بود نه میل گریز
کنون نه تنها بیداری‌ام که خوابم نیز
که بشکنی ز خدانیز شیشه‌ی پرهیز
بگو تمام جهانم زند صلا‌ی ستیز
فضای تو همه از جاودانگی لبریز
من از تو باز نمی‌گردم ای دیار عزیز!



شعر کلاسیک

به جان در زیان فتاد

خاقانی

آوازه جمالت اندر جهان فتاد
شوری ز کبریای تو در آسمان فتاد
دل در سرای وصل تو یک گام در نهاد
برداشت گام دیگر و بر آستان فتاد
بر شاهراه سینه من سوز عشق تو
دزد دلآوری است که بر کاروان فتاد
بازار گانی از دل زار تر که دید
کز عشق سود جست به جان در زیان فتاد
کشتی صبر من سوی ساحل کجا رسد
با صد هزار رخنه که در بادبان فتاد
قفلی که از وفای تو بر سینه داشتم
اکنون ز بیم خصم توام بر دهان فتاد
خاقانی از تو دور نه بر اختیار ماند
دانی که در بلا به ضرورت توان فتاد

در راه زندگانی

شهریار

جوانی شمع ره کردم که جویم زندگانی را
نجستم زندگانی را و گم کردم جوانی را
کنون با بار پیری آرزومندم که بر گردم
به دنبال جوانی کوره راه زندگانی را
به یاد بار دیرین کاروان گم کرده رامانم
که شب در خواب ببند هم‌هان کاروانی را
بهراری بود و ما را هم شبایی و شکر خوابی
چه غفلت داشتیم ای گل شبیخون جوانی را
چه بیداری تلخی بود از خواب خوش مستی
که در کامم به زهر آلود شهد شادمانی را
سخن با من نمی‌گوئی الا ای هم‌زبان دل
خدا یا با که گویم شکوه بی‌هم‌زبانی را
نسبم زلف جانان کو که چون برگ خزان دیده
به پای سرو خود دارم هوای جانفشانی را
به چشم آسمانی گردشی داری بلای جان
خدا را بر مگردان این بلای آسمانی را
نیمیری شهریار از شعر شیرین روان گفتن
که از آب بقا جویند عمر جاودانی را



بهترین نمایشنامه نویسان جهان

نیز همواره بر سر زبان‌ها بوده که چندین نسل با آثار آن‌ها زندگی کرده‌اند و قطعاً انتخاب بهترین نمایشنامه نویسی از میان تمامی این نویسندگان کار بسیار سختی باشد.

در این نوشته سعی کردیم با توجه به محبوبیت و ارزش آثار و همچنین تجربه شخصی از خواندن این کتاب‌ها، به معرفی چند نویسنده و آثار برترشان پردازیم.

■ به انتخاب: سوگند رام

شاید شما هم با شنیدن نمایشنامه یاد و ویلیام شکسپیر شاعر و نمایشنامه نویسی مشهور انگلیسی بیفتید که نامش همواره در صدر بهترین نمایشنامه نویسان تاریخ بوده است. در کنار او، نام نویسندگانی چون ژان مولیر، ساموئل بکت، هنریک ایبسن، آرتور میلر، اژن یونسکو، برتولت برشت، سوفوکل، اسکاروا ولد، لئو تولستوی، گراهام گرین، آنتوان چخوف، جرج برنارد شاو، نیل سایمون، گوته، شیلر، الکساندر دوما، تنسی ویلیامز، مارک تواین، هاینریش بل، ژان پل سارتر و آلبر کامو و بسیاری از نویسندگان معاصر دیگر

هاینریش بل

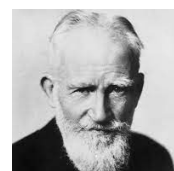


کتاب عقاید یک دلکچ هاینریش بل برای بسیاری از کتاب‌خوان‌ها نامی آشناست. این نویسنده آلمانی که نوبل ادبیات

را نیز در کارنامه خود دارد، با شخصیت‌های ساده و معمولی که شبیه خود ما هستند، داستان‌هایی را روایت می‌کند که همواره تا پایان داستان، مخاطب را همراه خود می‌سازد و فراز و نشیب‌های زندگی را بطرز هنرمندانه در طی داستان به تصویر می‌کشد.

نمایشنامه‌های یک ساعت انتظار، ویمپو، راهب و اتفاق از آثار ترجمه شده او به فارسی هستند و همچنین میراث، قطار به موقع رسید، نان سال‌های جوانی، بیلپارد در ساعت نه و نیم، آبروی از دست رفته کاترینا بلوم، خانه‌ای بی سرپرست و گوسفندان سیاه از سایر آثار این نویسنده پرطرفدار است.

جرج برنارد شاو



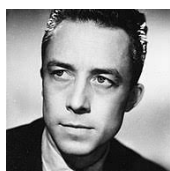
جرج برنارد شاو نمایشنامه‌نویس و فعال سیاسی ایرلندی بود که در طول حیات خود ۶۰ نمایشنامه از خود بر جای گذاشت

و در سال ۱۹۲۵ جایزه نوبل ادبیات را از آن خود کرد. او که از منتقدین تئاتر و موسیقی زمان خود بود، تاثیر زیادی بر همعصران خود و نسل‌های بعد گذاشت و به همین خاطر از بهترین نمایشنامه نویسان جهان می‌باشد. او همچنین در سال ۱۹۳۸ موفق به دریافت جایزه آکادمی اسکار برای فیلمنامه اقتباسی خود شد.

بار سیب، ماژور بابارا، سرباز شکلاتی، سزار و

کلئوپاترا، کاندیدا و کسب و کار خانم وارن از جمله نمایشنامه‌های معروف این نویسنده هستند.

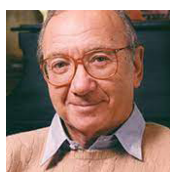
آلبر کامو



نام کتاب بیگانه برای بیشتر کتابخوان‌ها نامی آشناست. آلبر کامو نویسنده و فیلسوف مشهور فرانسوی-الجزایری

و برنده‌ی جایزه نوبل ادبیات خالق این اثر است که درونمایه عصیان در برابر دنیا همواره در آثارش مشهود است. طاعون، سقوط، مرگ خوش و افسانه سیزیف از دیگر آثار معروف او و سوء تفاهم، حکومت نظامی، کالیگولا، تسخیر شدگان و دادگستران از نمایشنامه‌های این نویسنده است.

نیل سایمون



نیل ماروین سایمون نمایشنامه نویسی سرشناس آمریکایی است که در سال ۱۹۹۱ جایزه پولیتزر را برای نمایشنامه گمشده در

یانکر از آن خود کرد و نام او همواره در لیست بهترین نمایشنامه نویسان تاریخ است.

او علاوه بر آثاری چون پابرهنه در پارک، دختری که با ستاره پولکدوزی شد، اتاقی در هتل پلازا، پزشک نازنین، کله پوکها و مرور خاطرات ساحل که از نمایشنامه‌های او هستند، فیلمنامه‌هایی چون زوج ناجور، دختر خداحافظی و اتاقی در هتل کالیفرنیا را نیز در کارنامه خود دارد.

در سال ۲۰۰۶، در کتابی با عنوان "۱۰۰۱ کتابی که باید پیش از مرگ بخوانید"، لیستی از کتاب‌های مشهور دنیا و شاهکارهای ادبیات، بر پایه‌ی نظر منتقدان ادبی و نویسندگان جهان منتشر شد. در این فهرست، تعداد زیادی نمایشنامه از بهترین نمایشنامه نویسی‌های جهان نیز نام برده شده است.

تاکنون کتاب صوتی بسیاری از نمایشنامه‌ها و رمان‌های معروف از بهترین نمایشنامه نویسان جهان نیز منتشر شده که برای زمان‌های که فرصت مطالعه نداریم، گزینه‌ی خوبی می‌باشد. بسیاری از این کتاب‌ها به علت طولانی بودن در چندین بخش ضبط شده و داستان‌های کوتاه هم گاهی به صورت یک مجموعه در اپیزودهای مجزا منتشر شده‌اند که در سایت‌های مختلفی می‌توانید این کتابها را بشنوید. همچنین تعدادی از این کتابها بصورت رایگان در سایتها در دسترس می‌باشد.



ادویه‌ها خواص بیشماری دارند. در این مطلب نظر پزشکان را درباره یکی از ادویه‌های پر کاربرد می‌خوانید.
پزشکان آیورودا بر این باورند که فلفل سیاه نفخ شکم را تسکین می‌دهد؛ در طب سنتی چین نیز از فلفل سیاه برای درمان صرع استفاده می‌شود.
آیورودا یک علم باستانی و کهن و نزد بسیاری از افراد هندی و اروپا و آمریکا است که از هندوستان ریشه گرفته و به خصوص در هند بسیار مرکز توجه است، اگر چه در کشورهای دیگر نیز در قالب طب جایگزین استفاده می‌شود. در آیورودا از گیاهان طبی، ماساژ و یوگا برای درمان بیماران استفاده می‌شود.

ادویه پر کاربردی که روند پیری را کند می‌کند و نفخ شکم را می‌گیرد

محبوب زردچوبه است، بهبود بخشد. دانشمندان دریافتند که مصرف ۲۰ میلی گرم پیپرین به همراه ۲ گرم کورکومین میزان دسترسی به کورکومین را در انسان تا ۲۰۰۰ درصد بهبود می‌بخشد. مطالعات دیگر نشان داده‌اند که فلفل سیاه ممکن است جذب بتاکاروتن را بهبود بخشد، ترکیبی که در سبزیجات و میوه‌ها یافت می‌شود و بدن آن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. بتاکاروتن به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند که ممکن است با آسیب سلولی مبارزه کند. تحقیقات نشان داد که مصرف ۱۵ میلی گرم بتاکاروتن با ۵ میلی گرم پیپرین در مقایسه با مصرف بتاکاروتن به تنهایی، سطح بتاکاروتن خون را به میزان زیادی افزایش می‌دهد.

قوی آن را مهیا می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که مواد مضر را به نام رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برند. رژیم غذایی ناسالم، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، مصرف الکل و سیگار می‌تواند تعداد رادیکال‌های آزاد را در بدن افراد افزایش دهد. وجود بیش از حد آنها می‌تواند به سلول‌ها آسیب برساند، افراد را سریع‌تر پیر کرده و باعث طیفی از مشکلات سلامتی از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، آرتریت، آسم و دیابت شود. مطالعات آزمایشگاهی روی حیوانات و سلول‌ها نشان داده است که پیپرین با این رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کند. فلفل سیاه همچنین ممکن است جذب کورکومین را که ماده فعال موجود در ادویه ضد التهابی



علم مدرن نیز نشان داده، فلفل سیاه در واقع فوایدی برای سلامتی دارد، عمدتاً در نتیجه آکسولوتیدی به نام پیپرین، ماده شیمیایی که طعم تند فلفل و آنتی‌اکسیدان

اگر دائماً با کامپیوتر کار می‌کنید، بخوانید

اگر چه این امکان وجود دارد که عضلات چشم خسته شوند و حتی آسیب‌هایی که از قبل به چشم وارد شده‌اند، تشدید شوند.

مشکلاتی که نگاه طولانی مدت به نمایشگر به همراه دارد

تحقیقات نشان می‌دهد ۵۰ تا ۹۰ درصد افرادی که به طور دائم با کامپیوتر سروکار دارند، و به طور کلی به مدت روزانه بیش از ۳ ساعت به صفحه نمایشگر خیره می‌شوند، دچار سندرم بینایی کامپیوتری خواهند شد. شایع‌ترین علائم سندرم بینایی کامپیوتری عبارتند از:

سردرد - احساس خارش چشم - ناراحتی چشم - خشکی چشم یا ریزش اشک - احساس سوزش چشم - تداخل تشخیص رنگ - تاری بینی -



دشواری تمرکز وضوح چشم

اشعه‌های صفحه مانیتور موجب خستگی عضلات چشم می‌شوند خستگی چشم نوعی از آسیب‌های خستگی تکرارشدنی (RSI) است که به علت استفاده بیش از اندازه از عضلات به صورت روزانه، کاهش زمان استراحت عضلات، عدم رعایت اصول سلامت و سایر موارد مشابه به وجود می‌آید. برای چشم نیز علت‌های زیادی برای دچار شدن به این مسئله وجود دارد و یکی از مهم‌ترین آن‌ها اشعه است.

تحقیقات نشان می‌دهد ۵۰ تا ۹۰ درصد افرادی که به طور دائم با کامپیوتر سروکار دارند، و به طور کلی به مدت روزانه بیش از ۳ ساعت به صفحه نمایشگر خیره می‌شوند، دچار سندرم بینایی کامپیوتری خواهند شد.

کارشناسان می‌گویند، خیره شدن به صفحه نمایش رایانه، تبلت و گوشی‌های هوشمند برای همیشه به بینایی آسیب نمی‌رساند. با این حال، انجام این کار می‌تواند عوارض جانبی آزاردهنده‌ای، به ویژه سندرم بینایی کامپیوتری ایجاد کند.

گفته‌های قدیمی حاکی از این هستند که نگاه کردن طولانی مدت مانیتور یا تماشای تلویزیون باعث رسیدن آسیب‌های همیشگی به

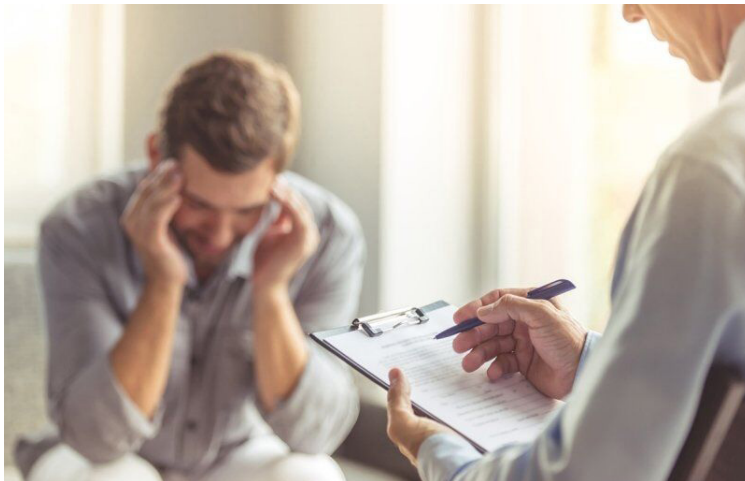
چشم خواهد شد؛ این در حالی است که ما امروزه دائم با انواع نمایشگرها سروکار داریم؛ خواه کار زیاد با کامپیوتر در محل کار باشد، یا کار با موبایل جهت انجام امور روزانه و ارسال پیام و برقراری تماس، و یا تماشای تلویزیون در پایان روز؛ اما آیا خیره شدن به صفحه نمایش واقعاً به چشمان انسان آسیب می‌رساند یا این یک افسانه قدیمی است؟ تحقیقات علمی جدید در این باره چه می‌گویند؟

بر اساس بررسی‌های انجام شده توسط دکتر بلانکنی، مشاور امور بینایی دانشگاه اوتومتری لندن، کار با کامپیوتر آثار مخرب دائمی بر روی چشم ندارند.

اوایل آبان ماه امسال بود که پوشش بیمه‌ای خدمات روانشناسی به صورت رسمی اعلام شد، اما بسیاری از روانشناسان بالینی و سلامت همچنان اطلاعی از جزییات نداشته و نمی‌دانند چطور می‌توانند خدمات خود را با پوشش بیمه‌ای به مراجعہ کنندگان ارائه کنند.

پوشش بیمه‌ای خدمات روانشناسی موضوعی بود که از اسفند ماه ۱۴۰۱ رسانه‌ای شد. خدمات روانشناسی که تا سال‌های قبل از شیوع ویروس کرونا، به نوعی از جمله خدمات لوکس محسوب می‌شد و میان افراد مختلف جامعه عمومیت نداشت، در سال‌های شیوع ویروس کرونا و پس از آن عمومیت بیشتری پیدا کرد و به مرور بسیاری از افراد از این خدمات به شکل حضوری یا آنلاین استفاده می‌کنند.

بیمه درمان روان‌های آزردہ؛ از قانون تا اجرا



اگرچه نظام سلامت کشور در طول سال‌ها، در زمینه بیمه روان‌درمانی کم‌کاری‌های زیادی داشته و سرمایه‌گذاری مناسبی برای بهره‌مندی از خدمات روانشناسی انجام نداده، اما پوشش بیمه‌ای این خدمات در سال ۱۴۰۲ اجرایی شد که نویدبخش مسیر تازه‌ای برای درمان روان‌های آزردہ است.

پیش از این در گروه پژوهشی ایرنادر گزارشی با عنوان «بیمه روان درمانی، خدمتی لوکس یا مطالبه جامعه؟» به این موضوع پرداخته و اینکه «سلامت روان کلید واژه‌ای در کلام بسیاری از مسئولان است، اما این کلام معمولاً فقط در همان حد باقی می‌ماند و اقدام یا حمایت خاصی در درمان روان‌های پریشان جامعه نمی‌شود. روان‌هایی که اگر آزردہ باشند، جسم را از پا در می‌آورند و نتیجه آن، درگیری یک خانواده و حتی یک جامعه خواهد بود.

هرچند بسیاری حداقل تلاش می‌کنند خود را نگران سلامت روان جامعه نشان بدهند، اما اگر افراد و جامعه خود به این فکر نباشند که چرا باید به سلامت روان توجه کنند، نتیجه مطلوبی حاصل نخواهد شد.

اکنون در همین وضعیت، از اواخر سال ۱۴۰۱ گفته شد که خدمات مشاوره و روان‌درمانی تحت پوشش بیمه قرار خواهد گرفت. تکلیفی که به تصویب شورای عالی بیمه سلامت هم رسیده و بیمه‌ها باید برای آن برنامه ریزی کنند، ولی آیا این پوشش بیمه‌ای می‌تواند افراد بیشتری را به استفاده از خدمات روان‌درمانی ترغیب کند؟

کدام اختلالات روانی مشمول بیمه سلامت هستند؟

خدمات روان‌شناسی شامل روان‌درمانی فردی، گروه‌درمانی، خانواده‌درمانی و مشاوره با پرداخت معادل ۷۰ درصد تعرفه دولتی تحت پوشش سازمان بیمه سلامت ایران قرار گرفته است.

بر اساس اعلام سازمان بیمه سلامت ایران، خدمات روان‌درمانی فردی با رویکردهای تحلیلی، شناختی، رفتاری، شناختی رفتاری، حمایتی و هیپنوتراپی، خدمات گروه‌درمانی با رویکردهای تحلیلی، شناختی، رفتاری، شناختی رفتاری،

اختلالات اضطرابی، اختلالات وسواسی جبری از موارد مشمول بیمه است.

همچنین اختلال استرس پس از سانحه، اختلالات تجزیه‌ای، اختلال علائم جسمی و اختلالات مرتبط، اختلالات تغذیه و خوردن، اختلالات دفعی، اختلالات خواب بیداری، کژکاری‌های جنسی (اختلالات عملکرد جنسی)، نارضایتی جنسیتی (اختلال هویت جنسی)، اختلالات کنترل تکانه، رفتارهای ایذایی و سلوک، اختلالات اعتیادی و سوء مصرف مواد، اختلالات عصب شناختی، اختلالات شخصیت، اختلالات پارافیلیک و سایر اختلالات روانی از دیگر موارد مشمول بیمه است.

حمایتی به ازای هر نفر در گروه‌های ۸ تا ۱۲ نفره، خدمات خانواده‌درمانی، زوج‌درمانی، درمان زناشویی، خدمات مشاوره در مراجعه اول به دکترای روان‌شناس بالینی تحت پوشش بیمه سلامت قرار گرفته است.

افراد صاحب صلاحیت برای تجویز و ارائه این خدمات شامل روان‌پزشک، دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی، روان‌شناس بالینی MDphd و دکترای روانشناسی سلامت هستند.

سهم پرداختی سازمان بیمه سلامت در بخش سرپایی جهت این خدمات، معادل ۷۰ درصد تعرفه دولتی است.

علاوه بر پوشش فوق، در صورتی که بیمه شدگان مشمول کاهش فرانشیز حمایتی یا مزایای صندوق بیماری‌های خاص، صعب‌العلاج و نادر باشند، به تناسب بیماری، میزان پوشش هزینه خدمات توسط سازمان افزایش می‌یابد.

کدام اختلالات مشمول می‌شوند؟

اختلالات رشدی عصبی، کم‌توانی‌های ذهنی (خفیف، متوسط، شدید، عمیق، تاخیر رشدی، کم‌توانی ذهنی نامعین و اختلال رشدی هوش)، اختلالات ارتباطی، طیف اختلال در خودماندگی، اختلال کم‌توجهی، اختلال یادگیری اختصاصی، اختلالات حرکتی، اختلالات تیک، طیف اسکیزوفرنی و سایر اختلالات روان‌پریشانه، اختلالات دوقطبی، اختلالات افسردگی،



خدمات روان

شناسی شامل

روان‌درمانی

فردی، گروه

درمانی، خانواده

درمانی و مشاوره

با پرداخت معادل

۷۰ درصد تعرفه

دولتی تحت

پوشش سازمان

بیمه سلامت ایران

قرار گرفته است.

پوشش خدمات روانشناسی در ابتدای راه قرار دارد و با توجه به ضعف اطلاع‌رسانی، همچنان بسیاری از افراد جامعه و حتی روانشناسان از جزییات آن بی‌اطلاع هستند. در حالی که روانشناسان یا کلینیک‌های روان‌درمانی می‌توانند با مراجعه به سایت سازمان بیمه سلامت، قسمت «میز خدمت غیرحضوری» و «آیکون «شرکای کاری» به «سامانه خدمت‌رسانی به شرکای کاری» دسترسی داشته و تقاضای خود را برای انعقاد قرارداد ثبت کنند.

روانشناسان برای انعقاد قرارداد چه کار کنند؟

یکی از سوال‌هایی که روانشناسان در ماه‌های

ایران قلب تاریخ و تمدن خاورمیانه است. این کشور چهار فصل که مهد جاذبه‌های گردشگری فرهنگی و تاریخی بسیاری است، در خود خیابان‌هایی را جای داده که نه تنها در میان مردم ایران بلکه در جهان هم دارای شهرت و محبوبیت هستند. این خیابان‌ها که هر کدام از زیبایی منحصر به فردی برخوردار هستند را شاید بتوان خیابان‌های بهشت ایران نامید که قدم زدن در آن‌ها روحی تازه به جان می‌بخشد. در ادامه همراه ما باشید تا معروف ترین خیابان‌های ایران را بیشتر بشناسیم.

اولین خیابان‌ها در گذشته، جاده‌های طبیعی و آبراه‌ها بوده‌اند که امکان تردد را فراهم می‌کردند. با شروع شهرنشینی و تشکیل شهرها، خیابان‌ها کم‌کم به معابر اصلی تردد در میان شهرها تبدیل شدند. در حال حاضر خیابان‌ها بافت جدا نشدنی از شهرها هستند که محل تردد وسایل نقلیه و مردم به شمار می‌روند.

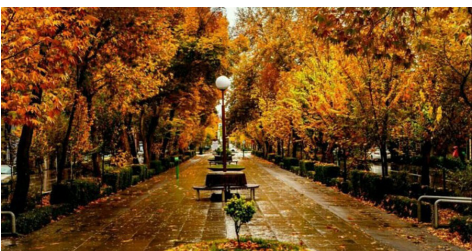
خیابان‌هایی محبوب با شهرت جهانی



خیابان ولی عصر؛ طولانی ترین خیابان خاورمیانه

در این خیابان، پله‌های رنگارنگ آن است، این پله‌های رنگارنگ از پله اول تا پله هشتم میزبان بسیاری از عکاسان و گردشگران هستند. این خیابان یکی از معروف ترین خیابانهای ایران است که گردشگران خارجی هم به آن بسیار علاقه‌مند شده‌اند.

خیابان چهارباغ عباسی؛ خیابانی از نصف جهان



خیابان چهارباغ عباسی یکی از تاریخی ترین و اصلی ترین خیابان‌های اصفهان است. این خیابان در زمان شاه عباس اول به طول ۵/۵ کیلومتر طراحی و اجرا شد. این خیابان میزبان درختان چنار و نارون است و به صورت سنگ فرش مسیر پیاده‌روی و دوچرخه سواری دارد. این خیابان در حال حاضر بین دروازه دولت و سی‌وسه پل قرار دارد و از معروف ترین خیابان‌های ایران محسوب می‌شود که میزبان گردشگران داخلی و خارجی بسیاری است.

خیابان ولی عصر طولانی ترین خیابان خاورمیانه و طولانی ترین خیابان درخت کاری شده تهران است. این خیابان به طول ۱۱/۹ کیلومتر از میدان راه آهن در جنوب تهران به میدان تجریش در شمال تهران می‌رسد. خیابان ولی عصر به فرمان پهلوی اول طراحی شد و به همین دلیل نام ابتدایی آن تا پیش از انقلاب در سال ۱۳۷۵، «خیابان پهلوی» بود. این خیابان که طولانی ترین خیابان درخت کاری شده تهران محسوب می‌شود، بیش از هشت هزار چنار را در خود جای داده است.

بسیاری از مهم ترین مکان‌های پایتخت همچون تئاتر شهر، صدا و سیما، پارک ملت، پارک ساعی، کاخ مرمر، بیمارستان‌ها و دانشگاه‌های متعددی در اطراف این خیابان ساخته شده‌اند. رستوران‌ها، موزه‌ها، مراکز خرید، مراکز فرهنگی و پارک‌های بسیاری در خیابان ولی عصر قرار دارند. به همین دلیل یک پیاده‌روی طولانی در خیابان ولی عصر می‌تواند رنگ و بوی تهران را برای شما به نمایش بگذارد.

خیابان ولی عصر را می‌توان یکی از خاطره‌انگیزترین خیابان‌های تهران دانست. خیابانی که شاهد خاطرات کودکی تا بزرگسالی بسیاری از مردم تهران بوده است. در حال حاضر یکی از دیدنی ترین جاذبه‌ها

خیابان‌ها فقط یک محل تردد ساده نیستند، محلی برای قدم زدن‌ها و ثبت خاطرات به یاد ماندنی هم هستند. خاطراتی که بعضی از خیابان‌های ایران را به دوست‌داشتنی ترین و معروف ترین آن‌ها تبدیل کرده است. خیابان‌هایی که بسیاری از مردم در یکی از آن‌ها حداقل یک خاطره خوش و ماندگار دارند. این خیابان‌ها که سرگذشت‌های بسیاری را به خود دیده‌اند و یک تاریخ زنده در سطح شهر هستند، حالا نه فقط برای مردم بومی بلکه برای گردشگران داخلی و خارجی هم به یک مقصد گردشگری در ایران تبدیل شده‌اند.

خیابان سپه؛ اولین خیابان ایران



خیابان سپه در قزوین به عنوان اولین خیابان مدرن ایران در سال ۱۳۸۷ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است. در دوره صفویه زمانی که قزوین پایتخت ایران بود، این خیابان طراحی شد. این خیابان از مهم ترین آثار دوران صفویه است که به عنوان اولین فضای شهری متفاوت جهت تردد اجرا شده است.

در حال حاضر این خیابان در قلب بافت تاریخی شهر قزوین واقع شده و به صورت سنگ فرش میزبان گردشگران بسیاری است. گردشگران با بازدید از این خیابان می‌توانند فرهنگ و تاریخ شهر قزوین را لمس کنند.

و مهم‌ترین دانشگاه شیراز، آن را به یکی از معروف‌ترین خیابان‌های این شهر تبدیل کرده است.

خیابان کریم خان زند؛ شاهراه تجاری شیراز

خیابان زند شیراز را می‌توان یکی از معروف‌ترین خیابانهای ایران و البته شیراز دانست. این خیابان با طول چهار کیلومتر، طول‌ترین و البته قدیمی‌ترین

می‌توان از این شهر گیلک‌نشین بازدید کرد. این خیابان که به پیاده راه هنر و فرهنگ هم شناخته می‌شود، به نام آیت‌الله علم‌الهدی از روحانیون مبارز نام‌گذاری شده است. او از مشروطه خواهان متعصب و قاضی میرزا کوچک خان جنگلی بود. پیاده‌روی در این خیابان در هر چهار فصل ایران، می‌تواند خاطره‌ای خوش و به یاد ماندنی برایتان به یادگار بگذارد.

در گذشته جوی آبی از این خیابان عبور کرده و به زاینده رود می‌رسید و اطراف آن هم از باغ‌های سرسبزی به نام چهارباغ پوشیده شده بود. چهارباغ در حقیقت یک نوع باغ ایرانی است که توسط معابر و گذرگاه‌ها به چهار قسمت تقسیم می‌شود. به دلیل آن که در اطراف این خیابان چند چهارباغ قرار داشته، از گذشته این خیابان را چهارباغ نامیدند.



خیابان تربیت؛ شاخه‌ای از جاده ابریشم

خیابان تربیت از قدیمی‌ترین و مشهورترین خیابان‌های تبریز است که در سال ۱۳۰۸ احداث شد. این خیابان به نام محمدعلی خان تربیت، شهردار تبریز در آن سال‌ها به این نام شناخته شد. در گذشته این خیابان قبل از آنکه به شکل امروزی‌اش طراحی شود، شاخه‌ای از جاده ابریشم بوده و به همین دلیل شهرت بسیاری داشته است. این خیابان عمارت شهرداری و دیک‌باشی را به هم متصل می‌کند. عمارت شهرداری و دیک‌باشی از مهم‌ترین مکان‌های تبریز هستند. بازارچه شیشه‌گرخانه، مسجد قدیمی شعبان و خانه شاهزاده ضیاءالدوله امان‌الله میرزا از جاذبه‌های تاریخی و گردشگری هستند که در اطراف خیابان تربیت واقع شده‌اند.

این خیابان به دلیل قدمت بسیاری که دارد، میزبان بناهای تاریخی بسیاری در شهر تبریز است. در حال حاضر تردد خودرو در این خیابان ممنوع بوده و برای بازدید از بافت تاریخی شهر و لمس زندگی و فرهنگ بومی مردم تبریز، باید این خیابان را پیاده‌گرد کرد.

خیابان لاله‌زار - تهران؛ شانزده‌لیزه تهران

خیابان لاله‌زار که در عهد قاجار نماد نوگرایی و هنر در ایران بوده است، از آن سال‌ها تا کنون با نام شانزده‌لیزه تهران هم شناخته می‌شود. این خیابان یکی از قدیمی‌ترین خیابان‌های تهران محسوب می‌شود که از جنوب به میدان امام خمینی و از شمال به خیابان انقلاب اسلامی می‌رسد. خیابان لاله‌زار به دستور ناصرالدین شاه پس از بازگشت از سفر خارجه با هدف تاسیس شانزده‌لیزه ایرانی بنا شد. گراند هتل، کافه‌ها، تماشاخانه‌ها، سینماها و خانه‌های تاریخی بسیاری در این خیابان وجود داشتند که نشانه‌ای از هنر و فرهنگ تهران قدیم بودند. این خیابان در حال حاضر به عنوان یکی از خیابان‌های تاریخی ایران میزبان گردشگران بسیاری است که به تاریخ و فرهنگ این میراث بر جای مانده از تهران قدیم علاقه دارند.

خیابان ارم؛ همجوار دلنشین باغ ارم

خیابان ارم یکی از زیباترین خیابان‌های ایران و البته شیراز است که در کنار باغ ارم قرار دارد. این خیابان از شمال به دانشگاه شیراز و از جنوب به میدان آزادی می‌رسد. گردشگران بسیاری پس از بازدید از باغ زیبای ارم، به قدم زدن در خیابان ارم روی می‌آورند.

این خیابان در فصل‌های بهار و پاییز به ویژه در زمان عصر برای قدم زدن و تنفس هوای خنک بسیار دوست داشتنی است. گفته می‌شود که این خیابان در سال‌های ابتدایی تاسیس دانشگاه شیراز طراحی و اجرا شده است و همین همجواری با باغ ارم

خیابان علم‌الهدی؛ پیاده راه هنر

خیابان علم‌الهدی از قدیمی‌ترین و البته زیباترین خیابان‌های رشت است که میدان شهرداری را به سبز میدان متصل می‌کند. این خیابان با ۲۷۵ متر طول به صورت سنگ‌فرش میزبان گردشگران داخلی و خارجی بسیاری است. عبور وسایل نقلیه در این خیابان ممنوع بوده و با پیاده‌روی در آن به عنوان یکی از خیابان‌های مرکزی رشت،



خیابان شیراز است. خیابان کریم خان زند از مهم‌ترین مراکز تجاری و اقتصادی شیراز است که به تقلید از چهارباغ اصفهان در دوره صفویه بنا شد.

مراکز فرهنگی، تاریخی، گردشگری، سیاسی و اقتصادی بسیاری در اطراف این خیابان قرار دارد.

ارگ کریم خان زند، بازار وکیل، باغ نارنجستان قوام، خانه زینت الملوک، هتل ارم و شهرداری شیراز بعضی از مراکز مهمی هستند که در این خیابان قرار گرفته و فعالیت می‌کنند.

فرهنگ قهوه خانه در ایران احتمالاً از زمان شاه طهماسب صفوی یعنی با محبوب شدن نوشیدن قهوه در ایران شکل گرفت به طوری که قزوین پایتخت شاه طهماسب و دیگر شهرهای بزرگ مانند اصفهان قهوه‌خانه‌هایی داشتند که از اشراف، بزرگان دولت و شهر پذیرایی می‌کردند و به محلی برای اجتماع مردم تبدیل شده بودند. معماری اولیه قهوه‌خانه‌های ایرانی ساختمانی وسیع و بزرگ بدون ستون و پرده بود و چون قاعدتاً همه مرد بودند، نیازی به ساخت اندرونی و اتاق گوشواره برای پنهان شدن زنان احساس نمی‌شد.

شاهنامه خوانی و نقالی؛ فرهنگ قهوه‌خانه‌های ایرانی

در نتیجه علاوه بر شاهنامه خوانی، شعرخوانی هم راهش به قهوه‌خانه باز شد.

در میان شاهان عصر صفوی، این شاه عباس بود که علاقه بسیاری به قهوه‌خانه داشت و از میهمانان و سفرای مهم گاهی در کاخ چهل ستون و گاهی در قهوه‌خانه‌ها پذیرایی می‌کرد. در این دوران، قهوه‌ها دقیقاً مشابه قهوه ترکی که امروزه رایج شده، ساده و بدون شیر و افزودنی دم می‌شد تا در فنجان‌هایی کوچک سرو شود.

شاهنامه خوانی و نقالی در قهوه‌خانه‌ها

فرهنگ قهوه خانه در ایران بین عموم مردم با شاهنامه خوانی و نقالی شناخته می‌شود. در آن زمان، همان طوری که خودتان هم می‌دانید مانند امروز همه سواد خواندن و نوشتن نداشتند. از طرف دیگر شاهنامه خوانی کار آسانی نبوده و نیست و نقالی هم استعداد و صدای خوش می‌خواهد. به همین خاطر مردم برای تماشای نقالی که کارکردی مشابه تئاترهای امروزی داشت و فرصتی برای تفریح بود، به قهوه‌خانه می‌رفتند.

شاه‌عباس که در دوران حکومتش موجب رشد فرهنگ قهوه خانه در ایران شده بود، از عاشقان شاهنامه خوانی بود و افرادی مانند ملامؤمن کاشی و عبدالرزاق خوش‌نویس برای او و اطرافیانش در قهوه‌خانه شاهنامه می‌خواندند. برای مردم هم معمولاً نقالی از سر شب شروع می‌شد و نقالان قسمت‌های مشخصی از شاهنامه را اجرا می‌کردند که آن را از بر بودند.

ورود نقالی به فرهنگ قهوه خانه در ایران باعث شد تا نقاشی روی دیوار به مرور وارد معماری قهوه‌خانه‌ها شود و شروعی برای ترویج فرهنگ پهلوانی، جوانمردی و بزرگ‌منشی باشد. در این دوران، نقالان برای توصیف داستان‌های شاهنامه و تأثیرگذاری روی مخاطب نیاز به تصویرسازی داشتند، پس نقاشی داستان‌هایی را که روایت می‌کردند روی دیوار آوردند و پایه‌گذار فصلی جدید در فرهنگ قهوه خانه در ایران شدند.

علاوه بر شاهنامه خوانی، داستان‌های مذهبی و ذکر صفات بارز امام اول شیعیان به خصوص در عصر صفویه که شیعه روبه‌گسترش بود نیز وارد فرهنگ قهوه‌خانه شد و حالا نقالان درباره بزرگی و جوانمردی امام علی هم صحبت می‌کردند و شعر می‌خواندند.



با توجه به اینکه فرهنگ قهوه خانه در ایران همراه با نقالی و شعرخوانی بود، برای پذیرایی مردم طاق‌نماها و شاه‌نشین‌هایی ساخته بودند که مفروش بود و هر کس با توجه به ثروت، موقعیت اجتماعی و قدرتش در جای مخصوص می‌نشست، قلیان می‌کشید، چای یا قهوه می‌خورد و مراسم را تماشا می‌کرد. جلسات مهم نیز در شاه‌نشین‌ها و بدون حضور مردم معمولی برگزار می‌شود که گاه سرنوشت یک کشور را تغییر می‌داد یا پادشاهی را سرنگون می‌کرد.

اوج فعالیت قهوه‌خانه در ایران، عصر شاه عباس صفوی بود که به دوران طلایی امپراتوری صفویان مشهور است. در آن زمان، پایتخت ایران شهر اصفهان بود و دورتادور کاخ عالی‌قاپو یعنی میدان نقش جهان امروزی، قهوه‌خانه‌های مختلفی باز شده بود که بسیاری از آن‌ها از شاه هم پذیرایی می‌کرد. شاه در این دوره تغییر اساسی به فرهنگ قهوه خانه در ایران داد؛ زیرا شاعران برای ستایشش جمع می‌شدند و شعر می‌خواندند.



بودند و هم در میان عموم مردم شخصیتی معتبر داشتند و معتمد بودند.

علاوه بر این، فرهنگ قهوه خانه در ایران هم سلسله‌مراتبی داشته که از کارگران شروع می‌شد و به شخص قهوه‌چی می‌رسید. کارگران، قهوه‌خانه‌های ایرانی از بالا به پایین شامل چای‌فروش، فرد پای سماور، وردست، پادو، بازار رو برای فرستادن چای به بازار، استکان‌شوی، قندی برای پذیرایی باقند، سرچاق‌کن برای چاق کردن قلیان، جاروکش و در نهایت جارچی می‌شد.

برخلاف دنیای امروز که کافه‌ها یک مالک و چند پرسنل دارد و شما با ایستادن در صف برای سفارش قهوه بیرون‌بر یا سفارش از روی منو در کافی‌شاپ‌ها با چند نفر سروکار دارید، در قدیم دنیای قهوه‌خانه به قدری پیچیده بود که افراد افتخارشان دوستی و آشنایی با چای‌فروش و قهوه‌چی بود و اگر مشکلی داشتند با مراجعه به او می‌خواستند برایشان پادرمیانی کند.

حرف آخر

تا اینجا با فرهنگ قهوه خانه در ایران آشنا شدید و می‌دانید که بخش مهمی از اجتماعات قدیم مردم در همین قهوه‌خانه‌ها شکل می‌گرفت. مردان بعد از پایان کار راهی قهوه‌خانه شده و ساعاتی را آنجا می‌گذراندند.

قهوه‌خانه‌ها هنوز هم در تهران و شهرهای بزرگ به فعالیت‌شان ادامه می‌دهند و در بافت تاریخی تهران می‌توانید قهوه‌خانه‌های قدیمی را پیدا کنید که با چای پررنگ تقریباً تلخ و قلیان از مراجعان پذیرایی می‌کنند و برای صبحانه به صرف املت معروف هستند.

قلیان و چپق؛ عضو جدانشدنی فرهنگ قهوه‌خانه‌های ایرانی

به مرور تفریحات دیگری مانند تخته‌نرد، شطرنج و ... راهشان را به قهوه‌خانه باز کردند و با رسیدن به عصر جدید، نوبت قلیان، تنباکو و چپق بود.

شاه صفی بنیان‌گذار صفویان، از اولین کسانی بود که در تاریخ ایران از چپق‌کشی او یاد شده، به طوری که شاه شخصی را برای آماده کردن و اصطلاحاً چاق کردن چپقش داشت. قصه قلیان ولی از چپق متفاوت است؛ زیرا بسیاری از مورخان قلیان را قدیمی‌تر از چپق و ابداع خود ایرانیان می‌دانند که بارها در تاریخ از آن یاد شده و جهانگردان بسیاری نیز در سفرنامه‌هایشان به قلیان‌کشی مردان ایرانی اشاره کردند. اعیان و اشراف ایرانی از زن و مرد اهل قلیان بودند و در بسیاری از تصاویر، زنان اشراف قاجاری را می‌بینیم که قلیانی در دست دارند. این فرهنگ نه در قهوه‌خانه بلکه در زندگی روزانه مردم به قدری نقش داشته که کنیزی مأمور بود تا برای خلوت پادشاه با همسرش قلیان ببرد.

تا زمان ورود سیگار به ایران در حدود ۸۰ سال پیش، قلیان و چپق‌کشی بخشی از عادات مردم بود؛ ولی کم‌کم جایش را به وسیله‌ای سبک‌تر به نام سیگار داد. البته رایج شدن سیگار باعث نشد که قهوه‌خانه برای مردم جایگاهش را از دست بدهد؛ بلکه قهوه‌چی به صنفی قدرتمند و مورد اعتماد مردم تبدیل شدند.

نگاهی به وضعیت اجتماعی و صنف قهوه‌چی

با حضور پررنگ قهوه‌خانه در فرهنگ مردم که نقش اصلی را در جمع شدن مردم داشت و مورد اعتماد پادشاه بود، باید قهوه‌چی‌ها را مردمی با اعتبار بدانیم که هم محبوب شاه



در سال ۱۲۶۶ وزارت معارف و اوقاف و صنایع مستظرفه تاسیس شد و به تبع آن کمال الملک در سال ۱۲۷۸ تاسیس مدرسه صنایع مستظرفه را به دولت پیشنهاد داد و در نهایت با ۴ رشته نقاشی، منبت کاری، موزائیک سازی و قالببافی آغاز به کار کرد. در ابتدای تاسیس تعداد ۴۰ نفر جذب مدرسه شدند. این مدرسه در ضلع جنوبی باغ گلستان در میدان بهارستان نزدیک اداره هنرهای زیبا قرار داشت که بعدها به مدرسه کمال الملک تغییر نام یافت.

از مدرسه صنایع مستظرفه تا تاسیس نخستین مدرسه هنری در ایران

کمال الملک مبنای نقاشی اروپایی را از وی آموخت. تدریس هنر نخستین بار در مدرسه دارالفنون بر اساس اصول و شیوه‌های مدرسه‌ای آکادمیک غربی و تحت تعالیم مدارس هنری اروپا نقطه آغازین تاریخ آموزش‌های هنری رسمی در ایران است. در سال ۱۲۸۹ شمسی محمد غفاری ملقب به کمال الملک در باغ نگارستان، مدرسه صنایع مستظرفه را به شکل مدارس هنری نوین اروپا راه اندازی کرد. اغلب شاگردان اولین دوره این مدرسه بعدها زیر نظر استاد کمال الملک به هنرمندانی بسیار مشهور و توانا مبدل شدند. نقاشی رنگ و روغن و آبرنگ، مجسمه سازی، منبت و طراحی و بافت فرش جزء رشته‌های این مدرسه بود.

در سال ۱۲۶۶ وزارت معارف و اوقاف و صنایع مستظرفه تاسیس شد و به تبع آن کمال الملک در سال ۱۲۷۸ تاسیس مدرسه صنایع مستظرفه را به دولت پیشنهاد داد و در نهایت با ۴ رشته نقاشی، منبت کاری، موزائیک سازی و قالببافی آغاز به کار کرد.

در ابتدای تاسیس تعداد ۴۰ نفر جذب مدرسه شدند. این مدرسه در ضلع جنوبی باغ گلستان در میدان بهارستان نزدیک اداره هنرهای زیبا قرار داشت که بعدها به مدرسه کمال الملک تغییر نام یافت.

کمال الملک تنها به رشته نقاشی اکتفا نکرد و در آموزشگاه خود رشته‌های منبت کاری، موزائیک سازی و قالببافی را هم وارد کرد و با این کار به هنرهای از دست رفته حیات مجددی بخشید و مقرر شد هنرجویان مدرسه صنایع مستظرفه بعد از ۴ تا ۶ سال پس از طی مدارج هنری گواهینامه فارغ التحصیلی دریافت کنند.

در زمان احمدشاه کشور در حال بحران بود و همه سازمان‌های اداری از جمله این مدرسه با مشکلات عدیده مالی روبرو بود، اما استاد باصبر و حوصله و تحمل سختی‌ها فعالیت مدرسه را متوقف نکرد و حتی برای ترویج بیشتر هنر، حقوق خود را مصروف هنرجویان و تشویق شاگردان کرد و گاهی مواقع رنگ و لوازم نقاشی خود را که از اروپا آورده بود بین شاگردانش تقسیم می‌کرد و مخارج ماهیانه مدرسه که ده هزار تومان بود نخست توسط بودجه گمرگ و تلگرافخانه و سپس از محل وزارت پست و تلگراف تأمین می‌شد.

حدود سال ۱۲۹۶ ه. ش احمدشاه بعد از بازگشت از فرنگ توصیف مدرسه را از درباریان شنید و مشتاق بازدید از آنجا شد و به همین دلیل وزارت خارجه نمایشگاهی را بر پا کرد و آثاری از مجسمه‌ها، فرش‌ها و تابلوهای هنرجویان را به نمایش گذاشت.



مدرسه صنایع مستظرفه که بیش از یک قرن پیش توسط کمال الملک پیشنهاد داده شده بود به همت وی و یاران بانفوذش همچون حکیم الملک و سردار اسعد تاسیس شد، هر چند در میانه راه در تنش با حکومتی‌ها مجبور به استعفایش از ریاست این مدرسه شد.

اولین مدرسه هنری توسط ابوالحسن غفاری بعد از چهار سال تحصیل در اروپا، با عنوان مجمع صنایع ناصری در تهران تاسیس شد که تصویرگری حیرت انگیز کتاب هزارویکشب حاصل تلاش ۳۴ هنرمند همین مرکز هنری است. ابوالحسن غفاری در سال ۱۲۴۰ شمسی، بعد از ملقب شدن به صنایع الملک از سوی ناصرالدین شاه، اجازه تاسیس مدرسه دولتی نقاشی و چاپ را نیز دریافت کرد.

قبل از مدرسه صنایع قدیمه مدرسه دارالفنون تاسیس شد که در ساختار آموزشی کشور تحولات اساسی ایجاد کرد. دارالفنون در زمینه هنری نیز فعالیت داشت و نقاشی و موسیقی دو رشته هنری بود که در آنجا تدریس می‌شد.

آموزش نقاشی در مدرسه دارالفنون بر عهده مزین الدوله و مسیو گنستان بود. علی اکبر مزین الدوله، نقاش عهد ناصری، پس از فراگیری نقاشی در پاریس و بازگشت به ایران، مدت ۵۰ سال معلم زبان فرانسه، نقاشی و موسیقی این مدرسه بود و



هنرستان‌های هنرهای زیبا در یک دوره ۳ ساله جهت دیپلم و یک دوره ۳ ساله عالی برای کسب مدارک لیسانس در هنر نقاشی و در یک دوره ۴ ساله عالی برای مدرک لیسانس در هنر مجسمه‌سازی و معماری فعالیت می‌کردند. در سال ۱۳۱۹ به دستور رضاشاه هنرستان عالی هنرهای زیبا از وزارت پیشه و هنر جدا شد و به وزارت فرهنگ تبدیل شد و سپس به دانشکده هنرهای زیبا تغییر پیدا کرد.

همزمان با تأسیس اداره هنرهای ملی در سال ۱۳۱۹ موزه هنرهای ملی در تالار حوضخانه نگارستان شکل گرفت و زمانی آنجا محل کارگاه نقاشی و مجسمه‌سازی مدرسه صنایع مستظرفه و گردآورنده آثار استادان و هنرآموزان و هنرجویان صنایع مستظرفه بوده است متأسفانه در همان سال در ۱۷ مردادماه استاد کمال الملک در نیشابور درگذشت و در باغ آرامگاه شیخ عطار نیشابوری دفن شد.

در حدود سال ۱۳۲۳ عیسی صدیق مقام وزارت فرهنگ، هنرستانی با نام استاد کمال الملک به همان سبک تأسیس کرد و بودجه هنرستان در آن زمان حدود ۳۰ هزار تومان تخمین زده شد.

از سال ۱۲۸۹ (ه.ش) که نخستین هنرستان راه‌اندازی شد تا سال ۱۳۶۸، کشور فقط ۸ هنرستان داشت و از سال ۶۸ تا سال ۷۶، ۱۸ هنرستان دیگر اضافه شد و از سال ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۴ هم ۱۳ هنرستان دیگر راه‌اندازی شد. تعداد هنرستان‌ها از سال ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۶ تغییری نکرد و ۳۹ هنرستان فعال بود اما در ۶

در بین سال‌های ۱۳۰۲.ش تا ۱۳۰۶.ش روابط استاد با وزرای معارف دولت از جمله سلیمان میزا اسکندری و سید محمد تدین به خاطر مشکل تراشی‌ها و دخالت‌های بی‌مورد تیره شد. این دخالت‌ها از آنجا که باطبع و سرشت آزادمنشانه کمال الملک سازگاری نداشت هر روز به اختلافات بیشتر دامن می‌زد.

کمال الملک پس از ۱۶ سال حدود سال ۱۳۰۶.ش ناگزیر تقاضای بازنشستگی کرد و استعفای خود را از ریاست مدرسه اعلام کرد، اما دولت به دلیل اعتبار مدرسه که منوط به وجود ریاست استاد بود با استعفای وی موافقت نکرد و از طرفی شاگردان و معلمان مدرسه نیز در جلوی اتاق استاد جمع شدند و از او خواهش کردند که مدرسه را ترک نکنند، ولی از آنجایی که استاد دیگر طاقت زورگویی و توهین‌های وزیر معارف وقت سلیمان میزا اسکندری را نداشت نابینایی چشمش را بهانه کرد و از کار کناره‌گیری کرد و به نیشابور رفت و در آنجا اقامت گزید. کیخسرو شاهرخ از طرف مجلس شورای ملی عازم نیشابور شد و تابلوهای استاد را به قیمتی بسیار ناچیز برای مجلس خریداری کرد که از معروف‌ترین تابلوهای وی میتوان به رمال، زرگر بغدادی، غروب شمیران، دماوند و تالار آینه اشاره کرد.

سید محمد تدین طی حکمی پس از کناره‌گیری استاد کمال الملک مدیریت مدرسه را به اسماعیل آشتیانی واگذار کرد که در زمان مدیریت استاد از شاگردان برجسته و معاون ایشان به شمار می‌رفت، وی در سال ۱۳۰۸.ش هنرستان دیگری برای احیاء هنرهای ملی تأسیس کرد که اساتیدی، چون ابوالحسن صدیقی و هادی تجویدی برای مجسمه‌سازی و میناتور، علی درودی برای تذهیب، محمدحسین صنایع خاتم برای نقشه‌قالی و خاتم‌سازی، حبیب‌الله طریقی برای زری‌بافی و علی امامی برای منبت‌کاری انتخاب شده بودند تا در کنار هنرهایی، چون نقاشی معماری و کاشی‌کاری نیز آموزش داده شود.

اسماعیل آشتیانی تا سال ۱۳۰۹ به عنوان مدیر هنرستان فعالیت داشت و در همین سال به منظور تمرکز امور صنایع مستظرفه و هنرهای ملی مجوز تأسیس اداره هنرهای ملی به فرمان رضاشاه زیر نظر وزارت اقتصاد در باغ نگارستان داده شد و در سال بعد وزارت اقتصاد منحل شد و اداره هنرهای ملی تحت نظر اداره کل صنعت و معدن قرار گرفت و در سال ۱۳۱۷ وزارت صنعت به وزارت بازرگانی و پیشه و هنر مبدل گردید.

تاریخچه صفحه آرای و کتابت و پیشینه استفاده از تکنیک های صفحه آرای به نوعی با تاریخ پیدایش خط همزمان می باشد. یعنی به زمانی که سومری ها بر روی لوحه های گلی، مفاهیم مرتبط با یکدیگر و ادامه داری را می نوشتند، باز می گردد. شکل عینی نخستین کتاب ها، به صورت اتاقی بوده است که ورق های خشتی کتاب، که هر کدام چند سانتی متر ضخامت داشته اند، در طبقه های نصب شده به دیوارهای این اتاق قرار می گرفتند. سپس، پوست برخی از حیوانات برای تولید کتاب به کار می رود و پس از آن، کتاب های کاغذی رایج می شود.

تاریخچه صفحه آرای و کتابت در ایران و جهان

صفحه آرای یکی از نتایج زندگی شهری

ابداع الفبا و شکل گیری صفحه آرای

سرانجام در تاریخچه صفحه آرای تحولی مهم به وقوع پیوست. در هزاره دوم قبل از میلاد مردم فنیقی که به کار تجارت می پرداختند و تجارت آنها با بین النهرین و مصر بود دست به یکی از مهمترین ابداعات تاریخ زدند و آن همان ابداع الفبا بود. چون تجارت نیاز به مطالب نوشتاری ساده و قابل فهم برای همه داشت. آنها با استفاده از شکل نگاشت های مصری و حجایی بین النهرین نخستین خط الفبا را به وجود آوردند، که در آن هر علامت یا شکل نماینده یک صدا بود. آرامی ها و سپس یونانی ها از الفبای فنیقی استفاده می کردند.

آرامی ها مانند فنیقی ها تجارت پیشه بودند و در هزاره اول قبل از میلاد خط و کتابت آرامی شهرت بین المللی به دست آورد. همانگونه که می دانیم هخامنشی ها نیز برای مکاتباتشان از خط آرامی نیز استفاده می کردند، زیرا این خط برای تمام جوامع آسیای جنوب غربی شناخته شده بود. اندک اندک دیگر ملت های آسیا و آسیای جنوب غربی از خط الفبای آرامی استفاده کردند. به همین علت خط آرامی منشا خطوط عبری، ارمنی، پهلوی، اشکانی، ساسانی، سانسکریت و ... است. سرانجام کشور گشایی مسلمانان خط عربی را در اغلب تمدن های آسیای جنوب غربی جانشین خطوط قبل از خود کرد.

صفحه آرای و کتابت در ایران

در تاریخچه صفحه آرای و تا پیش از ابداع خط و کتابت جوامع روستایی از تجربه های زیادی در نقش و نگار برخوردار بودند. نقوش سفالینه ها نشان می دهد که جوامع پیش از شهرنشینی با آگاهی کامل ابعاد، اندازه، تناسب و تقارن را درک کرده اند. آنها زمینه هر ماده ای را به کمک خطوط افقی و عمودی به سطوح مربع، مربع مستطیل تقسیم می کردند و نقوش خود را در متن آن رسم می کردند.

ابداع خشت در آغاز هزاره چهارم قبل از میلاد، تحول عظیم در شکل شناسی انسان و ساخت اشکال منظم بود. به همین خاطر کاتبان آغاز عصر نگارش، درک عمیقی از خطوط افقی، عمودی، مورب و زیگزاگ داشتند و این دلیلی است که از همان آغاز مطالب نوشتاری در سطرهای متناسب با فواصل متناسب شکل می گرفتند. به عبارتی دیگر کاتبان در آن زمان نقشی در تاریخچه صفحه آرای را بازی می کردند که فواصل بین سفیدی و سیاهی را در صفحه رعایت می کردند. برخی از مدارک نشان می دهد که حداقل از ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد کاتبان از تصویر نیز استفاده می کردند. زیرا بسیاری از مهرها و کتیبه ها دارای مطالب و تصاویر هستند. همچنین کاتبان در قسمتی از

آغاز نگارش و تاریخچه صفحه آرای یکی از نتایج زندگی شهری است. نخستین نشانه های آغاز نگارش اسناد و مدارک اقتصادی است که از مکان ها و معابد مذهبی در بین النهرین و مصر به دست آمده است. با شروع زندگی شهری حساب کالا و مصالح به عنوان یک ضرورت مطرح شد. یافته های باستان شناسی در مصر و بین النهرین بیشتر محتوی مدارک شمارشی و محاسباتی هستند.

در ابتدا برای محاسبات معابد و شمارش های مختلف از اشکال استفاده می کردند که اصطلاحاً به خطوط تصویری شهرت دارد. به تدریج با افزایش جمعیت استفاده از اشکال تصویری برای همه امور غیر ممکن شد در نتیجه کاتبان با خلاصه کردن بسیاری از اشکال به نگارش جدیدی دست یافتند که اصطلاحاً به مفهوم نگاشت شهرت یافت.

در اواسط هزاره سوم قبل از میلاد ساکنان بین النهرین مهم ترین تحول را در نگارش به وجود آوردند که آن استفاده از سیلاب یا حجا بود و کاتبان با ترکیب یک حرف صدا دار با یک حرف بی صدا سیلاب ها را ساختند و برای هر سیلاب یک شکل را در نظر گرفتند که تمامی مواد نوشتاری بین النهرین (اکد، سومر، بابل و آشور) به روش نگاشت به وجود آمد. اما در مصر کتابت به صورت تصویری بیشتر مورد قبول قرار گرفت. خط هیروگلیف نمونه مشخص شکل نگاری می باشد. با وجود برخی نوآوری سومریان در خط، مصریان صورت نگاشت ها را به خط انتزاعی میخی را تغییر داده و نظام تصویرنگاری خود به نام هیروگلیف را ۳۵۰۰ سال حفظ کردند.



در تاریخچه صفحه

آرای و تا پیش از

ابداع خط و کتابت

جوامع روستایی از

تجربه های زیادی در

نقش و نگار برخوردار

بودند. نقوش سفالینه

ها نشان می دهد

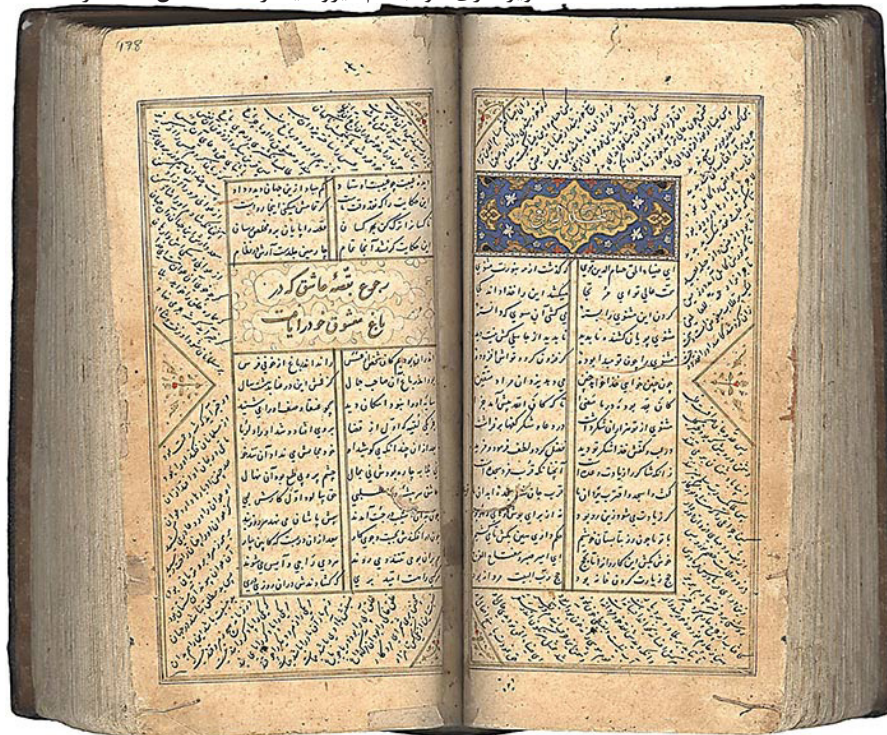
که جوامع پیش از

شهرنشینی با آگاهی

کامل ابعاد، اندازه،

تناسب و تقارن را

درک کرده اند.





دوران به دلایلی چون آتش سوزی یا مخالفت های مذهبی از میان رفته است و تنها از روی آثار باقی مانده از مانویان می توان به الهام گیری هنر اسلامی از سبک و شیوه ی کتاب آرایه پیش از اسلام پی برد. پس از تسلط اعراب بر ایران، مدت ها فرهنگ و تمدن ایرانی مورد بی توجهی قرار گرفت تا آن که کم کم حکومت های ایرانی چون طاهریان، سامانیان و آل بویه قدرت گرفتند و برای نشان دادن عظمت خود در صدد بر آمدند تا در بارهایی باشکوه چون دوره ی ایران باستان ایجاد کنند.

این روند در دوره ی غزنویان و سلجوقیان نیز تداوم پیدا کرد. این دو سلسله اگر چه ترک نژاد بودند، اما اهمیت خاصی برای زبان و فرهنگ ایرانی قائل بودند و زمینه ی لازم را برای رشد آن فراهم آوردند.

با تأسیس کتابخانه های فراوان در این دوره که به همت افراد قدرتمندی چون خواجه نظام الملک صورت گرفت زمینه برای رشد کتاب آرایه فراهم شد. حمله ی مغولان به ایران در سال ۶۰۸ قمری دوره ی تاریکی، هرج و مرج و آشفتگی در تاریخ ایران است که بسیاری از شهرها و مراکز تمدنی از میان رفت و نیز بسیاری از ایرانیان کشته شدند.

پس از آن که مغولان ایران حکومت ایلخانان را تأسیس کردند، کم کم اوضاع آرام تر شد و پس از روی کار آمدن غازان و احیای اقتصادی و سیاسی در ایران زمینه برای احیا و رشد فرهنگی ایران فراهم شد و به تبع آن، هنر و فرهنگ بار دیگر مورد توجه قرار گرفت که وزیر کارآمد غازان خواجه رشید الدین فضل الله همدانی - نقش مهمی در این زمینه داشت.

تأسیس ربع رشیدی در تبریز و نقش آن در توسعه صفحه آرایه در حکومت ایلخانان

خواجه رشید الدین با تأسیس ربع رشیدی در تبریز در احیای هنر کتاب آرایه و تاریخچه صفحه آرایه نقش مهمی داشت. زیرا کتابخانه های این مجتمع فرهنگی برای تأمین کتب خود، کارگاه های کتاب سازی ایجاد کرده بودند. از ویژگی های خاص این دوره می توان به تأثیر هنر چینی شکل گیری مینیاتور ایرانی اشاره کرد. پس از سقوط ایلخانان، امرای محلی چون آل اینجو در فارس، آل

بستر نگارش در کنار تصاویر با دقت در جای مناسب رسم یا کنده کاری می کردند. یکی از باشکوه ترین صفحه آرایه های جهان باستان کتیبه داریوش در بیستون می باشد. در این کتیبه هدف داریوش در غالب یک شکل سراسری به تجسم درآمده است.

در این کتیبه اهداف سیاسی داریوش به تصویر درآمده. در واقع کتیبه داریوش یک پوستر عظیم است که بر سر راه های ارتباطی شرق و غرب ایجاد شده است.

سابقه ی صفحه آرایه در کتاب آرژنگ

تمامی اسناد به دست آمده تاریخی در مصر و بین النهرین و ایران باستان نشان می دهد کاتبان با درک عمیق از جنس مواد مطالب را به گونه ای مینوشتند، که اندازه کلمات و حروف، اندازه سطرها و فواصل آنها و حتی تعداد سطرها همه باهم هماهنگ و در تناسب باشد. تاریخچه صفحه آرایه به مانی در کتاب آرژنگ بازمی گردد که در دوره های مختلف با پیشرفت نگارگری ایرانی از یک سو و روند رو به تکامل خوشنویسی ایرانی از سوی دیگر شکوفا شده است. مانی در قرن سوم میلادی می زیست. او کتاب خود را نیز به صورت مصور نگاشت.

قطعا مانی در آن زمان از پوست و پارچه به عنوان کاغذ استفاده کرده است. به نظر می رسد پیروان مانی از عوامل گوناگون برای زیبایی مطالب نوشتاری و تصویری استفاده می کردند. آنها بر اساس باورهای خود از رنگ های مختلف سیاه، طلایی، قرمز، آبی و زرد استفاده می کردند. قدیمی ترین مدارک نوشتاری در ایران متعلق به پیروان مانی است. این مدارک مربوط به قرن هشتم و نهم میلادی می باشد. به نظر می رسد در ایران در دوره اشکانی و ساسانی کتاب ها به شکل امروزی و با استفاده از کاغذ و پوست تولید می شدند. در دوره ساسانی کتاب بسیار رایج بود و مدرسه جندی شاپور یکی از مراکز کتاب محسوب می شد که ترجمه بیش از سیصد کتاب توسط ابن مقفع حکایت از اهمیت گسترده کتاب در عصر ساسانی دارد.

الهام گیری هنر اسلامی از سبک و شیوه ی کتاب آرایه پیش از اسلام

اکثر اسناد و نسخه های مربوط به تاریخچه صفحه آرایه آن



تمامی اسناد به

دست آمده تاریخی

در مصر و بین

النهرین و ایران

باستان نشان می

دهد کاتبان با درک

عمیق از جنس

مواد مطالب را به

گونه ای مینوشتند،

که اندازه کلمات

و حروف، اندازه

سطرها و فواصل

آنها و حتی تعداد

سطرها همه باهم

هماهنگ و در

تناسب باشد.

ماهنامه پیام تجربه

شماره چهل و هشت
دی و بهمن
۱۴۰۲

۳۲

مظفر در کرمان و آل جلاپدر در غرب ایران و عراق قدرت گرفتند که در بارهای آنان محلی برای حمایت و تشویق هنرمندان بود، به خصوص آل مظفر که بعدها نقش ویژه‌ای در شکل‌گیری سبک شیراز در کتاب آرایبی دوره ی تیموری داشته است.

در نخستین سده های هجری، کتاب آرایبی مورد توجه قرار گرفت و کتابخانه ها، شبکه های اداری و درباری و آموزشی، همگی در مسیر نسخه آرایبی و فن کتاب سازی، هیأتی نظام مند پیدا کردند.

دوره تیموری اوج هنر صفحه آرایبی در ایران

اوج هنر کتاب آرایبی و تاریخچه صفحه آرایبی در ایران، به دوره تیموری مربوط است اما با شکست جانشینان تیمور و تسلط شاه اسماعیل صفوی بر هرات، از ارزش های بصری این هنر کاسته نمی شود و همچنان، بهترین دوره های تکاملی خود را می گذراند و فقط در اواخر دوره صفوی ست که هنر کتاب آرایبی و نگارگری ایرانی، با تأثیر پذیری از غرب، به تدریج سیر نزولی آغاز می کند.

حمله ی تیمور به ایران برای ایران فاجعه ای تاریخی بود که ویرانی های فراوانی را در پی داشت. تیمور جنگاوری بی رحم بود؛ ولی علاقمند بود تا دربار خود را در سمرقند با حضور شاعران، هنرمندان، عالمان و صنعتگران باشکوه سازد. پس از او فرزندان او که تحت تأثیر این هنردوستی او قرار گرفته بودند، نقش مهمی در شکوفایی تاریخچه صفحه آرایبی ایران داشته و دربار آنان محل تجمع هنرمندان و شاعرانی چون بهزاد و جامی بود.

شاهان تیموری چون شاهرخ، بایسنقر میرزا و سلطان حسین میرزا با یقرا در رشد و شکوفایی فرهنگ ایران نقش فراوانی داشتند و با تأسیس کتابخانه های فراوان و جمع آوری و سفارش نسخ خطی با ارزش و نفیس عصر طلایی هنر کتاب آرایبی را آغاز کردند. به طوری که دوره ی تیموری را دوره ی شکوفایی هنر کتاب آرایبی در ایران می دانند. پس از تیموریان و قدرت گیری ترکانان آق قویونلو و قرا قویونلو، کتاب آرایبی نیز تحت تأثیر اوضاع آشفته ی سیاسی و اقتصادی بار دیگر رونق خود را از دست داد.



اوج هنر کتاب

آرایبی و تاریخچه

صفحه آرایبی در

ایران، به دوره

تیموری مربوط

است اما با شکست

جانشینان تیمور و

تسلط شاه اسماعیل

صفوی بر هرات، از

ارزش های بصری

این هنر کاسته نمی

شود و همچنان،

بهترین دوره های

تکاملی خود را می

گذراند و فقط در

اواخر دوره صفوی

ست که هنر کتاب

آرایبی و نگارگری

ایرانی، با تأثیر

پذیری از غرب، به

تدریج سیر نزولی

آغاز می کند.



تاریخچه صفحه آرایبی در دوره صفوی

شاه اسماعیل اول با شکست آق قویونلوها در سال ۹۰۷ ق سلسله ی صفوی را پایه گذاری کرد. او فردی هنردوست و ادب پرور بود و توجه خاصی به هنر و فرهنگ داشت و هنرمندانی چون بهزاد و شاه محمود خوش نویسن در دربار او حضور داشتند. جانشین او، شاه طهماسب نیز به خوش نویسی و نقاشی علاقمند بود، برادران او سام میرزا و بهرام میرزا نیز افراد هنر پروری بودند.

در نتیجه هنر کتاب آرایبی و تاریخچه صفحه آرایبی در این دوره از رونق زیادی برخوردار شد. به دستور شاه طهماسب در تبریز کارگاههای کتاب سازی ایجاد شدند اما از سال ۹۴۱ ق شاه طهماسب بنا بر دلایلی مذهبی که «نگارگری را منافی دین اسلام» می دانست از کتاب آرایبی روی گردان شد.

این مسأله باعث مهاجرت بسیاری از هنرمندان به دربار همایون گورکانی، پادشاه هند در سال ۹۵۰ ق شد. پس از تحولات، صفحه آرایبی در دوره ی صفوی دیگر از رونق و رواج چندانی برخوردار نشد و توجه شاه عباس اول نیز در این زمینه چندان مؤثر نبود. پس از سقوط صفویه و روی کار آمدن افغانها، فرهنگ و هنر ایران و به تبع آن، کتاب آرایبی نیز از رونق افتاد.

هنر صفحه آرایبی در دوره افشار و زند

در دوران نادر شاه افشار نیز جنگ و درگیری های مداوم مانع رشد و گسترش هنر شد. تنها با روی کار آمدن کریم خان زند در سال ۱۱۶۵ قمری علاقه و توجه او باعث رواج موقت فرهنگ و هنر شده و برگ دیگری در تاریخچه صفحه آرایبی تدوین شد. با مرگ او نیز هنر صفحه آرایبی دستخوش تغییرات شده و از میان رفت.

هنر صفحه آرایبی در زمان قاجار

پس از سال ها آشوب، آقا محمد خان قاجار توانست قدرت را در اختیار بگیرد و امنیت نسبی را در ایران برقرار سازد. دوران کوتاه سلطنت او به درگیری و جنگ گذشت. اما جانشین او، فتحعلی شاه، فردی علاقمند به ادبیات، شعر، تاریخ بود و خودش نیز با تخلص (خاقان) شعر می سرود. به همین جهت هنر کتاب آرایبی مورد توجه قرار گرفت. در دوران سلطنت ناصرالدین شاه نیز هنر کتاب آرایبی همچنان از رونق برخوردار بود اما از اواخر دوره ی ناصری با گسترش صنعت چاپ که گرایش به نسخ خطی را کم کرد، به تدریج هنر کتاب آرایبی نیز از رونق و رواج افتاد.





۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	راهنمایی: در این سرگرمی از جدول حرف به جای عدد برای ردیف‌های افقی جدول شرح نوشته شده است و همانند سایر جدول‌های حرف به جای عدد هر حرف معادل یک عدد می‌باشد. به عنوان مثال اگر عدد ۵ برابر با حرف «م» بود، در جدول همه اعدادی که ۵ می‌باشند، حرف «م» به جای آنها می‌نشیند.
۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	
۴	۲	۱	۵	😊	۷	۵	۱۱	۶	۱- نرخ رسمی- محل قربانی
۱۵	۱۳	۱۲	۱۵	😊	۴	۳	۱۸	۵	۲- وسیله ای برای روشن کردن میدان جنگ در شب- جمع ادیب
۱۱	۳	😊	۱۲	۱۱	۱۰	۱	😊	😊	۳- کشته در راه خدا- حرف پیروزی
۱۸	۴	گ	۱۱	۵	😊	خ	۱۶	۷	۴- مزه حرف حق!- نوعی سردرد
😊	😊	۱۶	۱۵	😊	۱۲	۴	۱۵	۱۱	۵- واحد طول انگلیسی- زانوترسان
۱۸	۱۷	😊	۱۸	۱۲	۳	۵	۱۱	پ	۶- مسافتی را طی کردن- از دامن او، مرد به معراج می‌رود
۱۱	۴	۹	😊	۵	۱۶	۱۵	۷	😊	۷- دردمندی- محرمانه
۸	۱۱	۷	۸	۱۵	۷	😊	۱۸	۶	۸- بنده زر خرید- شیوه جنگی
۱۱	۱۸	😊	۵	۹	۱۱	۱۷	۱۵	۱۸	۹- مرام سیاسی هیتلر - محصول مرداب
😊	۱۰	۱۷	۱۱	۱۸	😊	۳	۱۰	۱۵	۱۰- غزال- سلاح جنگجوی قدیم
۷	۴	۳	۱۵	۱۴	۵	😊	۱۱	۷	۱۱- خط کش مهندسی- نزدیکی
۱۱	۳	۱۲	۱۳	😊	۱	۸	😊	😊	۱۲- مرتجع لاستیکی- بیابانی
۴	۱۲	۱۳	😊	۱۸	۱۵	۱۳	۱۵	۷	۱۳- درخشان- ماه کامل
😊	😊	۱۵	۸	۳	۱۱	😊	۱۳	۴	۱۴- گوجه فرنگی پخته شده- درختچه آپارتمانی
۱	۴	۳	۱	😊	۲	۱۵	۱۲	۳	۱۵- خداحافظی- آشوب و بلوا
۱۰	۵	۴	۷	😊	۷	۱۱	۲	۴	۱۶- عامه مردم- نوعی پارچه گرانبها

زمستان برای بسیاری از افراد فصل خانه نشینی است. بیشتر افراد ترجیح می دهند که این فصل را در کنار بخاری و شومینه و همراه با صرف نوشیدنی های گرم سپری کنند اما این فصل را هم می توان به شکل خاصه انگیزی سپری کرد. یکی از بهترین کارهایی که می توان در این فصل سال انجام داد، سفر کردن است. سفر در فصل زمستان تجربه ای متفاوت است. شهرها و استان هایی که آب و هوای سرد و برفی دارند برای انواع تفریحات زمستانی و شهرهای گرم با آب و هوای مطبوع برای گشت و گذاری تابستانی در سردترین فصل سال مناسب هستند. تنها کافی است علائق خود را بررسی کنید، بهترین مقاصد سفر در فصل زمستان را شناسایی کنید و ماجراجویی داغ و هیجان انگیز در سردترین ماه های سال را آغاز کنید.



جزیره بکر مفتح، هرمز را به بهترین مقصد سفر زمستانی در ایران تبدیل می کنند.

۷. قلعه سریزد

شهر کویری یزد یکی دیگر از مقاصد گردشگری فصل زمستان است که به دلیل داشتن بناهای تاریخی و قدیمی سفر به آن جذابیت های زیادی دارد. قلعه سریزد مهریز یکی از بناهای تاریخی و به جامانده از دوره ساسانیان در این شهر است که در فصل زمستان باید از آن دیدن کرد. در دیگر فصل های سال گرمای هوا در یزد مانع بازدید درست از این قلعه می شود اما در زمستان می توان بدون مشکل گرمای آن همه قسمت های این قلعه دیدن کرد. این قلعه سه طبقه تماما از گل و خشت ساخته شده و دارای ۴۶۸ حجره است و جان پناه اموال و جان ساکنین منطقه بوده است.

۸. کویرگردی در یزد



کویرگردی یزد دیگر تفریحی است که هنگام سفر در فصل زمستان می توان تجربه کرد. بازدید از کویر شباهنگ، کویر کارال، کویر ریگ زرین و کویر هفت سنگ از جمله مناطقی هستند که در فصل زمستان آب و هوای بسیار مطبوعی دارند و سفر را به یادماندنی می کنند. البته به این نکته دقت کنید که کویرگردی را تنها باید با کمک راهنما و با استفاده از ابزار کامل سفر امتحان کنید. در غیر این صورت، تجربه جالب و به یادماندنی کویرگردی ممکن است به چالشی خطرناک تبدیل شود.

خاطر آب و هوا بلکه به دلیل خلوت بودن این جزیره، حال و هوایی متفاوت دارد. یکی از جاذبه های مهم دیدنی قشم که در فصل زمستان می توان از آن بازدید کرد، غار نمکی یا غار نمکدان است. این غار در فصل زمستان آب و هوایی مناسب و منظره ای دیدنی تر دارد.

۳. جزیره هنگام

یکی دیگر از مقاصد سفر در فصل زمستان جنوب ایران، جزیره هنگام واقع در خلیج فارس است که در جنوب جزیره قشم قرار دارد. این جزیره با معادن سرب و نمک در کنار سواحل صخره ای دیدنی و نمایش دلفین ها در دریا، منظره ای به یادماندنی برای مسافران ایجاد می کند. اگر از سرمای زمستان فراری هستید و به دنبال محلی برای پوشیدن لباس های بهاری خود هستید، جزیره هنگام بهترین انتخاب برای شما است. جالب است بدانید در این جزیره خبری از تکنولوژی نیست و طبیعت آن یکی از بکرترین نقاط ایران است.

۴. آبشار سوی

دزفول خوزستان یکی دیگر از مقاصد گردشگری ایران برای سفر در فصل زمستان است که جاذبه های آبی آن در این فصل سرد، بسیار تماشایی هستند. یکی از دیدنی ترین مناطق دزفول در فصل زمستان، آبشار سوی است که از غاری در کوهستانی به همین نام سرچشمه می گیرد. این آبشار که در نهایت به سد دز می رسد، یکی از آثار ثبت شده ملی ایران نیز هست.

۵. تنگه کول فرح

از دیگر نقاط دیدنی استان خوزستان برای سفر در زمستان و تفریحی به یادماندنی می توان به تنگه کول فرح در شهرستان ایذه اشاره کرد. این تنگه شش نقش برجسته مهم و معروف تاریخی دارد و قدمت آن به دوره ایلامی ها برمی گردد. طبق اسناد تاریخی این تنگه پرستگاه یکی از خدایان ایلامی ها به نام نارسیا بوده است که این موضوع را می توان از نگاره هایی از صورت انسان ها و حیواناتی که در حال نیایش هستند، متوجه شد.

۶. جزیره هرمز

جزیره سرخ هرمز یکی دیگر از مقاصد سفر در فصل زمستان می توان به یادماندنی ترین سفر در فصل زمستان می توان به آن مراجعه کرد. آبی زلال دریا در کنار ساحل سرخ جزیره، همراه با دره مجسمه ها، دره رنگین کمان و

بهترین مقاصد سفر در فصل زمستان

۱. چشمه آب گرم سیاه کش



چشمه آب گرم سیاه کش، واقع در استان هرمزگان و بندر خمیر یکی از بهترین مقاصد سفر در فصل زمستان است. این چشمه کمتر شناخته شده، یکی از زلال ترین چشمه های ایران است که به دلیل آب و هوای گرم و مطبوع منطقه، زمستان بهترین فصل بازدید از آن است. در دیگر فصل های سال به خصوص فصل تابستان، تحمل آب و هوای هرمزگان ممکن است سخت باشد اما در زمستان این استان آب و هوایی کاملا بهاری دارد.

۲. غار نمکی



قشم یکی دیگر از بهترین مقاصد گردشگری ایران برای سفر در فصل زمستان است. سفر به قشم در این فصل سال نه تنها به

قلعه سریزد



