

ناردون گاهنامه فرهنگي، سياسي، اجتماعي، شماره ۶ مرداد ۱۴۰۰



# نون نو آوري



ققنوس آدمي

شغل مادري

طاهره



ماگزین مسریر پد لاجپاتر مسپا پیم

حر مجلین عادت سفان نمایر فصا پیم

# یا حسین (ع)

## فهرست:

۲ ..... نون نوآوری

۳ ..... ققنوس آدمی

۴ ..... بزن نگاه

۵ ..... طاهره

۶ ..... شغل مادری

۷ ..... برنامه ریزی و پرورش استعداد

۸ ..... نارهلث

۹ ..... مامان دکتر

۱۳ ..... پس از رنج ها

۱۴ ..... بوم، یک ضربه‌ی دیگر

۱۵ ..... باران تفسیر خنده‌ی توست

۱۶ ..... وتر الموتور



### انارنوشت



ای حسین  
 دلم گرفته و روحم پژمرده در میان طوفان حوادث که  
 همچون  
 پر گاه ما را به این طرف و آن طرف می کشاند.  
 ای شهید بزرگ،  
 آمده‌ام تا با تو راز و نیاز کنم.  
 دل پر درد خود را به سوی تو بگشایم. احساس می‌کنم  
 که جز تو و راه تو دارویی دیگر تسکین بخش قلب سوزانم  
 نیست.  
 خدایا تو را شکر می‌کنم که حسین را آفریدی.

گاهنامه اجتماعی فرهنگی سیاسی ناردون  
 شماره ۶ / سال ۳ | تابستان ۱۴۰۰

صاحب جلد: نرجس خرسندی  
 مدیر مسئول: نرجس خرسندی

سر دبیر: زهرا آقانسب  
 نویسندگان:

صالحه یار محمدی، یاسمن حسنی  
 نیره حقگو، مرصیه جلالی  
 فائزه قابل، فاطمه خلیل زاده  
 سحر ملکی، زینب سعدالدین  
 ملیکا گرمی نژاد، سباخدا بنده  
 زهرا مرادی، زهرا برهانی

طراحی جلد: ثنا نظری  
 نقاش جلد: مریم مقیمی  
 صفحه آرا: ثنا نظری

طراحی لوگو:  
 زهرا برهانی

ویراستار:  
 زهرا آقانسب  
 ثنا نظری

الهام استقامت

روابط عمومی:  
 @Andishe\_Adminz

# #نون\_نوآوری

## فرش دولت گستراند هر که او دارد، هنر

صالحه یارمحمدی  
فیزیوتراپی



MEHR NEWSAGENCY  
Photo: Laleh Khajooei

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چطور بدون گفتن اینکه از کدام ایل و قوم ایران زمین هستیم، آن را نشان بدهیم؟ احتمالاً فرهنگ و محصولات فرهنگی هر قوم از جواب‌های شما خواهد بود؛ گویی هر نقطه از این خاک با یک هنر عجین شده است؛ چاقوی زنجان، قالی کرمان، سفال همدان و مینای اصفهان. این روزها تولیدکنندگان و کارگاه‌های صنایع دستی کشورمان حال و روز خوشی ندارند؛ اما کشورهایی مانند فیلیپین و نپال بخش زیادی از درآمد خود را از این راه کسب می‌کنند.

خانم نرگس شایق بروجنی دانش‌آموخته‌ی رشته‌ی صنایع دستی و مؤسس وب‌سایت آرانیک هستند. ایشان این وب‌سایت را برای حمایت، شناسایی و تجاری‌سازی صنایع دستی عشایری، روستایی و شهری راه‌اندازی کرده‌اند. آرانیک از سال ۱۳۹۲ شروع به فعالیت کرده و اولین و جامع‌ترین مرجع خرید آنلاین صنایع دستی در داخل و خارج کشور محسوب می‌شود.

در این وب‌سایت علاوه بر خرید و مشاهده‌ی محصولات مناطق مختلف کشور، بانک اطلاعاتی دقیق و کاملی از اصالت و روش تولید صنایع دستی و مقالات پژوهشی مرتبط را می‌توان یافت. افزون بر این، هنرمندانی که خود خالق مصنوعات سنتی هستند، می‌توانند برای فروش و بازاریابی محصولات خودشان به آرانیک مراجعه کنند. گردش مالی سالانه حاصل از صادرات صنایع دستی در کشورمان معادل چند صد میلیون دلار است و این به معنای ظرفیت بسیار عالی این صنعت، برای رشد و توسعه به عنوان یک تجارت غیرنفتی است. امروزه با وجود تبلیغات رسانه‌ای زیادی که علیه کشورمان وجود دارد، این محصولات علاوه بر اینکه کالایی راهبردی و ارزشمند هستند، می‌توانند نشانگر و پیام‌رسان فرهنگ ایرانی در سراسر دنیا باشند.



# ققنوس آدمی

یاسمن حسنی  
علوم آزمایشگاهی



این می‌تواند ذات پارادوکسیکال این زندگی را به نمایش بگذارد؟ وقتی همه‌ی جهان درگیر موجودی ذره‌بینی می‌شود، آدم‌ها از آدم‌ها جدا می‌شوند و با آنکه بعضی‌ها به جای آنکه آخر سال کدورتشان را از هم کنار بگذارند، در مراسم تشییع جنازه‌ی مجازی یک‌دیگر حاضری می‌زنند، همچنان مهربانی در این جهان تعریف دارد؛ همچنان جنینی در رحم مادر با عشق پرورانده می‌شود و هنوز هم خنداندن کودکی که تازه گریه کرده صحنه‌ی جذابی به وجود می‌آورد.

زمستان هر چقدر هم که زمستان باشد بهاری در پی دارد که نشان می‌دهد خواه ناخواه زندگی در جریان است و چه چیزی بهتر از آگاهی هر لحظه‌ی تو به مرگ می‌تواند زندگی باکیفیت تر را تضمین کند؟ اینگونه می‌فهمی که چطور جان سالم به در بردن از چیزی با ذات مهلک، به تو زندگی غنی‌تری می‌بخشد. امسال بهار، باد از لمس گونه‌های تو و گونه‌های تو از لمس بوسه‌های عزیزانت محروم بود و شاید این باعث شود دفترچه‌ای را که محض نوشتن اهداف امسال خریداری کرده‌ای با دقت بیشتری به پایان برسانی.

حس این روزها برایت غریبه نیست. بهار را می‌شناسی. زمانش که می‌رسد نفس‌ها را عمیق‌تر می‌کشی، پنجره‌ات را کمی از حالت معمول بازتر می‌گذاری و شاید هم تغییرات آن درخت پایین خیابان توجهت را به خود جلب کند که چگونه از اجتماع شاخه‌های عریان و خجل، این چنین سبزپوش و بارور می‌شود. بهار برایت نماد زنده شدن است. زنده شدن مفهومی است در تضاد با مردن. بهار امسال اما توصیفی به غایت مشکل تر از سال‌های گذشته دارد؛ چرا که زنده شدنی است برای کره ای درگیر مردن. زمستانی که گذراندی به شدت زمستان‌تر بود و تو این را از قدرت موجودی نامرئی درک می‌کنی که چگونه تنهایی‌ات را از همیشه مرئی‌تر جلوه می‌دهد. گویی تنهایی تا زمانی که یک مفهوم در ذهن تو باشد، چاره‌شدنی و حل‌پذیر است و دقیقاً تو را زمانی که علناً در آغوش می‌گیرد، می‌فهمی که نمی‌دانستی تا چه اندازه می‌تواند گستاخ و پیشرونده باشد؛ به اندازه‌ی محروم شدن خردسال از بوسیدن لپ‌های چروکیده‌ی مادر بزرگش و یا خطرناک بودن محبت ساده‌ای مثل غذا دادن به بچه‌گره‌های خیابانی. گفتم زنده شدنی در قالب مردن و به راستی چه چیزی بهتر از



## نبره حکم پرستاری

و همچنین مرد بدون اجازه‌ی همسرش حق تصرف در مال خصوصی وی را نداشت. (هزاردستان، ۱۳۸:۶۰)

### حق طلاق

در کتب مذهبی زرتشت، به امر ازدواج دختران و پسران بسیار تشویق شده است و برای کسانی که ازدواج نکنند عقوبت‌های سنگینی را در آخرت برشمرده است. مثلاً آمده است: دختری که عمداً ازدواج نکند یا کسی مانع ازدواج او شود، مرگ ارزان است (شایسته‌ی مرگ است). و در جهان آخرت وارد دوزخ می‌شود. مسئله‌ی طلاق در عصر ساسانی دیگر موضوع حقوقی است که تنها دوره‌ی شاهنشاهی در ایران باستان بوده که حق طلاق را به مرد و زن (هر دو) می‌دادند و برای امر طلاق رضایت هر دو با هم شرط محکمه بوده است. (هزاردستان، ۱۳۸۶:۶۹)

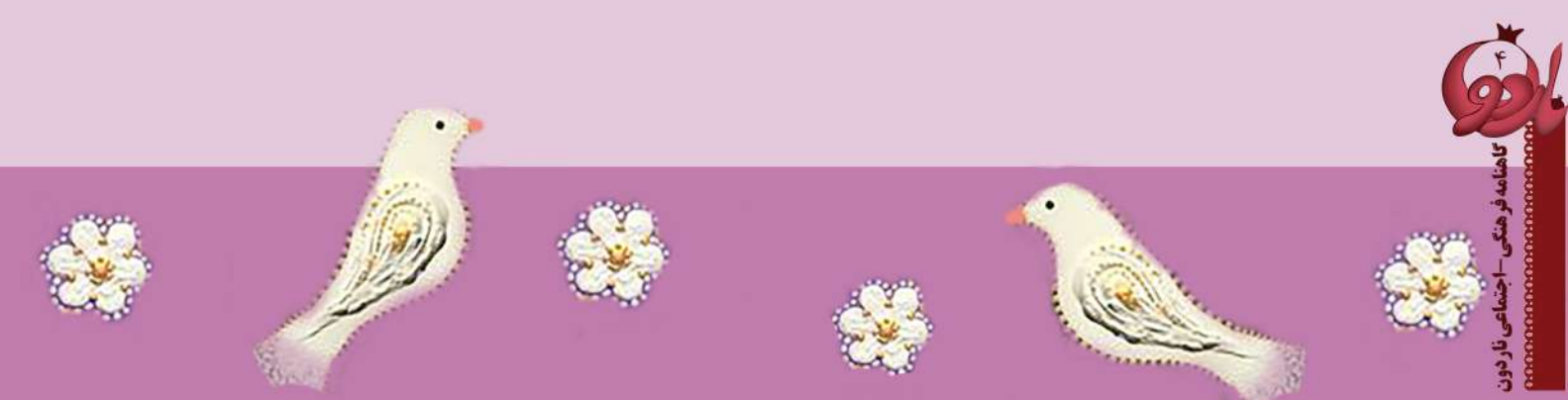
### اقتصاد زنان

در این دوره، زنان امور داخل خانه را اداره می‌کردند؛ ولی از نظر قانونی اگر در عقدنامه شرط می‌شد که زن می‌تواند به فعالیت‌های اقتصادی بپردازد، مرد بعد از ازدواج حق مخالفت در انجام فعالیت‌های مالی و اقتصادی زن را نداشت ولی اگر چنین شرطی در عقدنامه نمی‌شد، پرداختن زن به فعالیت‌های اقتصادی و مالی به اختیار و اجازه‌ی شوهرش بستگی داشته است.

با مطالعه‌ی کتب مذهبی و غیرمذهبی مثل اوستا و ماتیکان هزاردستان و... در می‌یابیم که وضعیت زنان در دوره‌ی ساسانی مطلوب بوده است؛ به طور مثال زنان در دوره‌ی ساسانی می‌توانستند در دادگاه شهادت دهند (دینکرد، ۱۸۹۲:۵۶). هنگام ازدواج نظر دختر را جویا می‌شدند و پدر حق نداشت به اجبار دخترش را شوهر دهد؛ ولی دختر می‌توانسته برخلاف نظر پدرش با فرد دلخواهش ازدواج کند. (مانکجی رسنم‌جی، ۱۹۲۲:۱۸۱). زن می‌توانست بعد از ازدواج نیز به فعالیت‌های اقتصادی بپردازد و... در این دوره، خانواده نهاد مهمی بوده و برای استحکام این نهاد حقوق‌دانان قوانین مختلفی را ترتیب دادند و اجرا کردند؛ در یک خانواده مرد در رأس خانواده و به عنوان رئیس خانه و زن در مرتبه‌ی دوم و به عنوان وزیر خانه و فرزندان در مراتب بعدی قرار می‌گرفتند. (هزاردستان، ۱۹۹۷:۵۶)

### حقوق زنان

یکی از قوانینی که در آن دوره بوده است این بوده که زن فقط با اجازه‌ی شوهرش حق داشت در اموال خانواده دخالت کند؛ ولی می‌توانست اموال خصوصی خود را نگهداری و با آنها معامله کند و دست به کارهای خیریه بزند



# طاهره

مرضیه جلالی  
پرستاری



محمد شاخه گلی را برایش هدیه آورده بود، دستش را بلند کرد تا گل را بگیرد که صدای زنگ تلفن بیدارش کرد. ساعتی از تماس تلفنی گذشته بود و در جای همیشگی نشسته و به پستی قرمز رنگ روبه‌روی طاقچه‌ی پراز قاب عکس تکیه زده بود و به عادت هر روز با انگشت‌های باریکش گل‌های قالی را دنبال می‌کرد و حرف‌های نگار، عروسش را، در سر مرور می‌کرد که مژده بده بالاخره بعد از ۱۰ سال تلاش شبانه‌روزی پروژه‌ی علی با موفقیت تمام شده و امشب می‌آییم تا با هم جشن کوچکی بگیریم. همین طور غرق در شادی به قاب عکس محمد زل زده بود، لبخندی زد و چروک‌های گوشه‌ی چشمش زیباتر شدند و همزمان مروارید درخشان زیبایی از گوشه‌ی چشمش غلطید و با سرانگشت جلوی سر خوردن روی صورتش را گرفت و مروارید را ربود.

دست روی زانو گذاشت و با یاعلی گفتن از جایش بلند شد تا برای تهیه‌ی شام به آشپزخانه برود؛ غرق در تفکرات و ذوق تماس تلفن بود که با صدای تلویزیون به خودش آمد؛ رفت آن را خاموش کند که دید آقایی در تلویزیون دختران ورزشکار موفقی را ستایش می‌کند دوباره خیال، حواسش را ربود. تازه عروس بود و هنوز ۲۰ سالش نشده بود که محمدش رفت برای حفظ اعتقاداتشان بجنگد و او ماند و فرزندی که حالا برایش هم پدر بود، هم مادر، او بود و مسئولیت یک خانه، آن قدر زندگی‌اش در جوانی سخت گذشته بود که فرصت دنبال کردن رویاهایش را نداشت و تمام زندگی‌اش را صرف تربیت و بزرگ کردن تنها فرزندش کرده بود؛ تمام روزهای بعد از محمد را جنگیده بود. سه ماه از شهادت محمد گذشته بود؛ علی در گهواره‌اش تاب می‌خورد «لالا لالا باباش میاد، لالالا صدای پاش میاد، لالالالا...» صدای زنگ خانه آمد؛ خاله خدیجه بود؛ بعد از احوال پرس و کلی قربان صدقه رفتن که ماشاءالله بهت باشه خاله جون! خدا روشکر رو اومدی، خدا محمد رو بیمارزه، روحش شاد جاش که تو بهشته. تویی که داری می‌سوزی خاله جون، می‌دونی؟ چند روز پیش اکرم خانوم همسایه‌ی آقاجونت رو دیدم، برای پرسش خونه خریدن؛ بابای پسره تو بازار چند دهنه مغازه داره؛ یه دهنه از مغازش هم به نام پسرش زده، می‌شناسی که؟ + بله خاله جون، جای بیمارم براتون؟ - نمی‌خواد دختر. بشین ببین چی می‌خوام بهت بگم! می‌دونی که آدمای سرشناسین؛ پولدارن؛ بدجور خاطرخواهت شدن و دلشون تو رو گرفته؛ فقط می‌گن علی رو بدی دست خانواده‌ی پدرش، هم تربیت می‌شه هم تو به زندگی می‌رسی.

پرید وسط حرف خاله‌اش و اجازه نداد ادامه بدهد: «من به هیچ قیمتی علی رو از خودم جدا نمی‌کنم.» حالا نوبت خاله بود که وسط حرفش بیپرد:

-ببین طاهره تو جوونی الآن حالت نیست، هنوز حال و هوای عاشقی تو سرته، این بچه دست و بالت رو می‌بنده؛ به پاش پیر می‌شی! تو حق زندگی داری، آخه حیف تو نیست؟ + همینکه گفتم خاله جون، با تمام احترامی که براتون قائلم، بهتون می‌گم که هیچ وقت حاضر نمی‌شم علی رو از خودم جدا کنم. من ازدواج نمی‌کنم، نه به این خانواده، نه به هیچ کس دیگه، محمد برای من نمرده؛ من شبانه روز باهاش زندگی می‌کنم.

صدای تلویزیون از گذشته بیرون کشیدش، حواسش را به صفحه نمایش داد و آن آقا در ادامه‌ی صحبت‌هایش برای تشویق دختران می‌گفت: «خوبه که شما نشون می‌دید جایگاه خانم‌ها در کشور ما، اون خانم با چادر خاکی که گوشه‌ی خونه نشسته نیست و حالا خانم‌های ما می‌تونن خیلی موفق باشن.» طاهره مات صفحه ماند؛ همه جور حرف شنید و تمام سختی‌ها را به جان خرید تا بتواند امانت‌دار خوبی باشد و فرزند صالحی تربیت کند. دلش شکست مانند تمام این سال‌ها که دلش را شکاندند؛ ولی به روی خودش نیاورد و باز هم لبخند زد. دوباره به قاب عکس محمد خیره شد و گفت: «مهم نیست که دیگران چی میگن؛ مهم نیست که چادرم خاکیه؛ مهم نیست که گوشه‌ی خونه نشستم، مهم اینه علی امروز یه محمد شده. راستی محمدم! حالا که تو بهشت همنشین ارباب شدی، از جدت بپرس عروست خوب جنگیدی؟»

# شغل مادری

## فائزه قابل دندانپزشک



من به خانم شاغلم، با دو تا شغل خیلی مهم. شغل اولم دندونپزشکیه. سه روز در هفته می‌رم به کلینیک خصوصی، گان، شیلد و دستکش می‌پوشم؛ برای بیمار بی‌حسی تزریق می‌کنم و مشکل دندونشو رفع می‌کنم. حواسم تو تمام اون دقایق به اصول کاریمه؛ چیزایی که درسشو خوندم. اینکه تراش دندونم چطوری باشه؛ زوایا رو چطور روند کنم؛ ضخامت ترمیمم چقدر باشه که نشکنه و چطور اصول ایزولاسیون رو رعایت کنم.

شغل دومم مهم‌تره از اولی. داخل خونه است و قبل از بیدار شدن اعضای خونه شروع می‌شه. صبحانه چی باشه؟ ظرف کثیفی باقی مونده؟ چای بخوریم یا نسکافه؟ دیروز به دخترم فرنی سبب دادم؟ پس امروز یا فرنی به درست می‌کنم یا سوپ!

من برای شغل اولم درس خوندم؛ سختی کشیدم؛ تلاش کردم و مدام مطالعه می‌کنم. شغل دومم هم همین‌طور؛ براش سختی کشیدم و دارم هر روز، هر لحظه، مدام، مطالعه می‌کنم.

با همون دقتی که حواسم هست حین درمان‌ریشه با چه فایلی کار کنم؛ حواسم هست که امروز باید دخترمو ببرم توی حیاط راه ببرم تا چشمش ببینه بازی نورها و رنگ‌ها رو. درست همون جوری که دقت می‌کنم تو نوع تزریق بی‌حسیم؛ مواظبم که گرما و سرما، آفتاب داغ یا نسیم خنک بهاری، دخترمو اذیت نکنه.

همون‌طوری که برنامه دارم برای چینش بیمارهام؛ برنامه دارم که بشینیم میون سبزیای انتهایی حیاط تا دخترم با دستای خودش، سبزه‌ها و گل‌ها رو لمس کنه. همون‌طوری که معتقدم بازیابی سلامت بیمارم وظیفه‌ایه که خدا روی دوش من گذاشته و برای درمان تمام و کمال بیمارم وقت می‌ذارم؛ رشد تمام و کمال امانت دوست‌داشتنی‌ای که خدا بهم سپرده هم برام مهمه.

میدونی؟ مادری یه شغله! یه کار تمام‌وقت و خیلی ظریف! مادری فقط بچه‌دار شدن و رها کردن نیست. عجیب‌ترین و سخت‌ترین و پیچیده‌ترین مسئولیت تمام بشریت رو خدا با آغاز مادری به تو محول می‌کنه: سرنوشت این آدم رو رقم بزن!

و راستشو بگم دلم می‌خواد اگه به روز کسی از من پرسید: شغلت چیه؟! بگم دندونپزشک، خیلی راحت و با افتخار بگم: من؟ مادرم! مادر.





## برنامه ریزی پرورش استعداد



مواقع زیادی پیش آمده که ما نتوانسته‌ایم یا نرسیده‌ایم نه تنها کارهای مورد علاقه بلکه کارهای ضروری‌مان را انجام دهیم. گاهی اصلاً متوجه گذر زمان نمی‌شویم یا مدام کارهایمان را به بعد موکول می‌کنیم و منتظر فرصت مناسب هستیم، اما ما انسان‌هایی چند بعدی هستیم و باید نهایت تلاشمان را در به کارگیری انواع مختلفی از استعدادهایی که در درونمان نهفته، بکنیم. در این شماره‌ی نشریه، ما شما را با یک شیوه‌ی برنامه‌ریزی آشنا خواهیم کرد که ممکن است در این راستا کمک‌تان کند. این مطلب را دنبال کنید.

مرحله‌ی اول این است که همه‌ی کارها و فعالیت‌های عقب افتاده، کارهایی که از کودکی دوست داشتید انجام دهید و تمام فعالیت‌هایی که دوست دارید در زمان حال و آینده انجام دهید را روی کاغذ لیست کنید. بالابند شدن لیستتان هم اصلاً مهم نیست. پس در نوشتن کارها خساست به خرج ندهید!

در مرحله‌ی دوم برای خودتان قالب فعالیت‌ی تعریف کنید. مثلاً قالب شخصی، معنوی، تفریحی، درسی، شیعه، مالی، ورزشی، هنری، مهارتی و...  
خب یک مقدار درمورد این قالب‌ها خدمتتان توضیح می‌دهیم.

- ❁ **قالب شخصی:** شامل کارهای شخصی شما است؛ از جمله: نظافت، خرید لباس، تبریک تولد به دوستان و...
- ❁ **قالب تفریحی:** تفریح این نیست که حتماً پول زیادی خرج کنید یا وقت زیادی بگذارید، به سفر بروید یا مهمانی آن‌چنانی بگیرید؛ بلکه باید لیست کنید با توجه به امکاناتتان چه کارهایی هست که در طول روز می‌تواند انرژی شما را برگرداند و جنبه‌ی تفریحی هم داشته باشد. مثلاً خواندن مطالب طنز، فیلم دیدن، نوشیدن چای همراه خانواده، یک ربع پیاده‌روی و...
- ❁ **قالب شیعی:** در این قالب مثلاً می‌توانید مطالعه‌ی نهج‌البلاغه را بگنجانید و یا درمورد وظایفی که به عهده‌ی شیعیان است مطالعه و سپس عمل کنید.
- ❁ **قالب معنوی:** می‌تواند شامل هر عبادت و معنویت دلخواه شما باشد؛ مثلاً خواندن دعا، ادای نمازهای قضا، روزه و ...
- ❁ **قالب مالی:** طبق یک قاعده خوب است که هر پولی از هر کجا به دست می‌آورد سعی کنید ۱۰ درصدش را پس‌انداز کنید. در این قالب می‌توانید ادای قرض، صدقه‌ی مالی و کلا تمام امور مالی‌تان را یادداشت کنید که فراموش نکنید.
- ❁ **قالب ورزشی:** مشکلات روحی، جسمی و کسالت باعث جا ماندن از برنامه می‌شود. ورزش کردن طی روز هم سطح هورمون‌هایتان را تنظیم خواهد کرد؛ هم جسمی سالم خواهید داشت؛ هم اعتماد به نفستان بالا می‌رود. پس طی روز حتماً ورزش کنید.
- ❁ **قالب علمی و درسی:** شامل تکالیف درسی و هر کار علمی، پژوهشی و کارهای مربوط به پایان‌نامه و... است.
- ❁ **قالب هنری و مهارتی:** کارهای هنری روح انسان را گسترش می‌دهد. این خیلی خوب است که وقت بگذارید کلاس‌های هنری مختلف بروید؛ ولی وقتی کارهایتان زیاد است و نمی‌رسید، قالب‌های هنری کوچکی برای خودتان در نظر بگیرید؛ مثلاً در ماه یک‌بار که سالاد درست می‌کنید سرچ کنید یک تزئین شیک و متفاوت برایش پیدا کنید. هر هنر و مهارتی، هرچند کوچک مربوط به این قالب است. خودتان می‌توانید طبق کارهایتان قالب‌های مختلفی به برنامه‌تان اضافه کنید؛ مثلاً قالب همسرداری یا قالب فرهنگی و...

برگرفته از وویس‌های خانم پرتوالم



# نار هلت



سندرم پیش از قاعدگی (PMS: Premenstrual Syndrome) یا تنش پیش از قاعدگی مجموعه‌ای از علائم جسمی، روانی و احساسات مرتبط با چرخه‌ی قاعدگی در زنان است. تنها درصد کمی از زنان (۲ تا ۵ درصد) علائم پیش از قاعدگی بارزی دارند که می‌توان آن را از ناراحتی عادی مرتبط با قاعدگی زنان سالم جدا کرد. تا ۸۰ درصد زنان در سن باروری، برخی از علائم را قبل از قاعدگی گزارش می‌کنند.

## نشانه‌ها:

بیش از ۲۰۰ نشانه‌ی متفاوت با PMS همراه شده است؛ اما سه تا از برجسته‌ترین نشانه‌ها عبارتند از: تحریک پذیری، تنش و بی‌قراری. نشانه‌های عاطفی و غیر اختصاصی مشترک عبارتند از: استرس، اضطراب، مشکل در به خواب رفتن، سردرد، خستگی، نوسانات خلقی، افزایش حساسیت عاطفی. آکنه، کمر درد، شکم پف کرده، تغییر در اشتها از جمله ولع برای غذاهای خاص، یبوست، گریه‌جوئی، افسردگی، بالا رفتن ضربان قلب، تحریک پذیری، پرتنش یا اضطراب، احساس خستگی، سردرد، گرگرفتگی، درد مفاصل، نوسانات خلقی، عدم احساس علاقه به روابط جنسی، حساسیت و تورم سینه، مشکل در تمرکز کردن، مشکلات خواب، تورم دست یا پا، گرایش به انزوا و تنها بودن، افزایش وزن، بالا رفتن قند خون، حالت تهوع و سرگیجه. بر اساس تعاریف مشخص، علائم باید در زمانی طی ده روز بلافاصله قبل از شروع قاعدگی دیده شوند.

## نکاتی درباره کنترل و بهبود pms:

- خوردن کربوهیدرات‌های منسجم (مثل غلات سبوس‌دار و نان‌های سبوس‌دار، ماکارونی و غلات)، فیبر و پروتئین
- کنترل و کاهش مصرف قند و چربی
- اجتناب از نمک برای چند روز آخر قبل از دوره برای کاهش نفخ و احتباس مایعات (پف کردن به دلیل تجمع مایعات زیر پوست است)
- قطع مصرف کافئین برای کمتر کردن احساس تنش و تحریک‌پذیری و برای کاهش درد پستان
- قطع مصرف الکل (نوشیدن الکل قبل از دوره باعث احساس افسردگی بیشتر می‌شود).
- افزایش غذا خوردن تا ۶ وعده‌ی غذایی کوچک در روز به جای ۳ وعده بزرگ‌تر
- ورزش‌های هوازی تا ۳۰ دقیقه، ۴ تا ۶ بار در هفته
- خواب کافی حدود ۸ ساعت در شب
- نگه داشتن یک برنامه‌ی منظم از غذا، قبل از خواب و ورزش
- دوری از حوادث استرس‌زا تا هفته‌ی بعد از دوره



# مامان دکتر

در این شماره از نشریه، میزبان سرکار خانم فاطمه سادات موسوی، از دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی سمنان هستیم. این بانوی ۲۳ ساله علاوه بر موفقیت در امر تحصیل، حافظ کل و مربی قرآن کریم می‌باشند. گفت‌وگوی جذاب ما با این مادر نمونه را دنبال کنید.

فاطمه خلیل زاده فیزیوتراپی  
سحر ملکی دندانپزشکی

بیشتر از اینکه برای من سخت باشد خیلی برای خانواده سخت بود به خصوص مادرم. من سرگرم دوست‌ها و درس و دانشگاه بودم ولی برای آنها سخت بود.

هنگام فراهم شدن شرایط ازدواج‌تان چطور؟ با چالش جدیدی رو به رو شدید؟

بحث ازدواج برای ترم دو بود که قضیه آن خیلی ناگهانی بود چرا که من با اینکه در پانسیون بودم و خیلی با بسیج و بچه‌های خوابگاه آشنا نبودم و ترم ۲ هم بودم، دلم راهیان نور می‌خواست و از طریق یکی از بچه‌ها متوجه شدم که دانشگاه اسفند ماه، راهیان می‌برد و خودم رفتم ثبت‌نام کردم و خانواده را هم راضی کردم که بروم. با اینکه من هیچ کدام از بچه‌های بسیج را نمی‌شناختم، فقط چند نفر از همکلاسی‌هایم با آنها دوست بودند، به هر کدام از آنها هم که گفتم، نیامدند و تقریباً تنها رفتم و از اتوبوسی که برای خواهران بود کسی را نمی‌شناختم و آن زمان که رفتم تازه شروع کردم به دوست پیدا کردن. آن‌جا با حاج آقای آشنا شدیم که با خانمشان آمده بودند که واسطه ازدواج ما بودند. همسرم به این حاج آقا سپرده بودند که می‌خواهند ازدواج کنند و خانمشان هم ما را به هم معرفی کردند و شرایط جور شد.

چالش جدید که داشتیم. دقیقاً قبل از زمانی که می‌خواستیم ازدواج کنیم، برای انتقالی به تهران و بقیه‌الله اقدام کرده بودم که قرار بود در آن ترم انتقالی بگیرم که با ازدواجم کنسل شد و شهرستان ماندنم و آنجا زندگی کردنم و دیرتر رفت‌وآمد کردنم، اتفاق قطعی‌ای شد و بالآخره چالش‌های بزرگی برای من و خانواده بود و اینکه در سن پایین، همان اوایل دانشگاه ازدواج کردم و خیلی از تجربه‌ها را نداشتیم؛ تازه وارد فضای دانشگاه شده بودم و دوری از خانواده و اینها هم بود که خودش چالش بزرگی بود.

برای انتخاب رشته‌ی پزشکی چالشی داشتید؟ چطور با چالش‌ها کنار آمدید؟

بله، کلاً انتخاب رشته‌ی پرچالشی داشتم. دوران دبیرستان درس‌هایم خوب بود؛ امتحانات نهایی و... جزو شاگرد اول‌های مدرسه در طول ۴ سال بودم. سال کنکور تلاشم را کردم اما با خودم عهد کرده بودم که برای سال دوم نمی‌نشینم؛ هر چه بیاورم، می‌روم. رشته‌ی دلخواهم پزشکی بود و حتی دندانپزشکی را هم دوست نداشتم. گفته بودم شهرستان هیچ وقت نمی‌روم و همیشه هم می‌گفتم که من دلم نمی‌خواهد که بهترین سال‌های عمر و جوانیم را دور از خانواده باشم و چنین چیزی هم در خانواده‌ی ما مرسوم نبود که بخواهیم به شهرستان برویم، به خصوص دختر. اما بعد که رتبه‌ها آمد، واقعاً رتبه‌ام چیزی نبود که مورد انتظارم باشد؛ خیلی ناراحت شدم و یک شب تا صبح گریه کردم. خیلی امیدوار بودم به دانشگاه بقیه‌الله که آنجا هم دعوت نشدم. هنگام انتخاب رشته مادرم می‌گفتند: «یکی از رشته‌های پیراپزشکی تهران و یا حتی روانشناسی را بزن، راحت هم می‌آوری.»

شبی که نتایج انتخاب رشته آمد، شب عید غدیر بود و جالب اینجاست که مادر من خواب دیده بودند که من سمنان قبول می‌شوم. من هم رشته‌ی پزشکی دانشگاه سمنان را قبول شدم و آمدم. اوایل برایم سخت بود به طوری که من مثلاً چهارشنبه‌ها که دانشگاه و کلاس تمام می‌شد می‌رفتم و شنبه صبح سمنان می‌آمدم یعنی هیچ روز اضافه‌ای نمی‌ماندم و دائماً با قطار در حال رفت‌وآمد بودم. دوری از خانواده و فضای شهرستان برایم سخت بود ولی کم‌کم عادت کردم. سعی کردم دوست پیدا کنم؛ ترم یک و دو بود که بیشتر درگیر درس و مسائل ترم‌های اول بودیم.

من دلم اصلاً رضا نمی‌داد که رشته‌های دیگر بروم. به مشاور هم مراجعه کردم آنها هم همین نظر را داشتند. اما پدرم که همراه من بودند، می‌گفتند پزشکی همه‌ی شهرستان‌ها را بزنم. من هم چند بار انتخاب رشته کردم و پیش مشاور هم رفتم و شهرستان‌های مختلف را انتخاب کردم.



به نظرم ما آدم‌ها خیلی خودمان را نمی‌شناسیم؛ وقتی که شرایط سخت پیش می‌آید می‌توانیم خودمان را محک بزنیم و تازه می‌فهمیم که چقدر توانایی داریم. ازدواج من در زندگی بزرگی ایجاد کرد البته که با دانشگاه آمدنم در سمنان تغییر زیادی ایجاد شده بود؛ مدل زندگی، اطرافیانم و اینکه با آدم‌های جدیدی آشنا شده بودم. ازدواجم هم مسئله‌ی بزرگی بود که روی آن سوار شده بود و چون همه‌ی اینها با فاصله‌ی زمانی کمی بود، این جوری نبود که از اول بتوانم مدیریت خوبی داشته باشم. این تغییرات و سرعته‌شان خیلی زیاد بود و تحملش را برای خودم، خانواده و همسرم سخت می‌کرد. خدا خیلی کمک کرد و خیلی همه را در این چنین شرایطی کمک می‌کند و الحمدلله به خیر گذشت. خیلی سختی داشت به خصوص که تازه وارد دانشگاه شده بودم و خیلی تجربه و اطلاعات کافی نداشتم و این باعث شد اوایلش خیلی اذیت بشوم.

### حفظ را از کی و با چه هدفی شروع کردید؟ چقدر طول کشید؟

حفظ قرآن را از بچگی شروع کردم؛ بعد از سه سالگی، مادرم من را کلاس قرآن بردند و جزء سی‌ام را با اینکه خیلی کوچک بودم و زود زبان باز کرده بودم حفظ کردم. همین‌طور آرام آرام حفظ کردم. مادرم زمانی که من را کلاس بردند هدفشان انس با قرآن بود نه حافظ کل شدن. تا سوم راهنمایی ده جزء حفظ کرده بودم و خیلی آرام آرام همراه سه نفر دیگر هفته‌ای نیم صفحه حفظ می‌کردیم. بعد از آن من رفتم دارالقرآن حرم حضرت عبدالعظیم و به صورت فشرده و جدی حفظم را پی گرفتم و دوم دبیرستان بود که به لطف خدا حفظم تمام شد. این که چه هدفی داشتم، مادرم من را در این مسیر قرار داد ولی خودم خیلی علاقه داشتم واقعا حفظ قرآن که از بچگی بود، برکات زیادی برایم داشت. اولین برکتش آنوس شدن با قرآن بود؛ دومین برکتش که خود آیه قرآن می‌فرمایند: «وَإِذَا قُرَأَتِ الْقُرْآنُ جَعَلْنَا بُيُوتَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ حُجَابًا مَسْتُورًا» (و چون قرآن بخوانی میان تو و کسانی که به آخرت ایمان ندارند پرده‌ای پوشیده قرار می‌دهیم). این که دوستان خوب قرآنی از بچگی سر راهم قرار گرفتند، سومین برکتش هم در حافظه را به عینه دیدم که از اثرات دنیایی‌اش بود. واقعا مایه‌ی آرامش من بود. همیشه دوست داشتم که فقط حفظ خالی نباشد و بفهمم و در حد خودم، تفسیر و ترجمه را بخوانم و یاد بگیرم. البته که کامل هم به آن هدفی که در ترجمه و تفسیر و تدبر در قرآن داشتم در دوران حفظم نرسیدم. اما این باور را داشتم که این مقدمه‌ی عمل است؛ وقتی در ذهن و قلب آدم ثبت بشود، کار خیلی راحت‌تر است.

بنده بعد از حفظ بسیار دوست داشتم که در زمینه‌ی قرآن فعال باشم و هم خودم بیشتر یاد بگیرم و از قرآن بفهمم، هم اینکه دیگران را با خودم همراه کنم. خیلی به تدریس قرآن علاقمند بودم و دوست داشتم که در کنار رشته‌ی خودم قرآن را داشته باشم که واقعا نمیدانم چطور شد که به برکت قرآن با اینکه من در خوابگاه نبودم و بچه‌های خوابگاه را نمی‌شناختم توانستم کلاس حفظ قرآن را از جزء ۱ در خوابگاه، با بچه‌ها از طریق کانون قرآن راه بیندازیم و هفته‌ای یک بار به خوابگاه می‌رفتیم از حدود چهار سال پیش که آن زمان تازه ازدواج کرده بودم و شب می‌ماندم و شب‌ها کلاس داشتیم که خدا را شکر با استقبال خیلی زیادی هم روبه‌رو شد؛ که البته طی ۴ سال ریزش هم داشت و الان تقریباً ۱۰ نفر ثابت هستند که چهارپنج جزء حفظ کردند. از همان موقع هفته‌ای یک صفحه حفظ می‌کردند و موقع امتحانات تعطیل بود. باورتان نمی‌شود کل هفته را به امید اینکه یکشنبه‌ها در خوابگاه با بچه‌ها کلاس باشم طی می‌کردم و بچه‌ها هم همین قدر شور و علاقه داشتند و الان هم بعد از کرونا به صورت مجازی ادامه دارد.

البته این تنها کاری نیست که به نظرم برای زکات و نشر قرآن باید انجام بدهیم و بیشتر از این‌ها باید کار کنیم اول از همه روی تدبیر قرآن باید کار بشود که از پارسال که با مدرسه قرآن از طریق دانشگاه آشنا شدیم با تدبیر هم بیشتر آشنا شدیم که این برای خودم و بچه‌ها خیلی خوشحال‌کننده بود و واقعا خدا را شکر می‌کنم که با مدرسه قرآن آشنا شدم. ان‌شاءالله که بتوانیم حق قرآن را آن طوری که هست ادا کنیم.

**خب ما تا اینجا با یک جوان دانشجو روبه‌رو هستیم که نقش‌های مختلف شخصی، تحصیلی و فرهنگی دارد و خدا بهشان یک فرشته هدیه داده. تولد علی کوچولو آیا این نقش‌ها را تحت الشعاع قرار داده است؟**

بچه‌دار شدن من در فیزیوپات و شهر غریب و با حجم درسی زیاد و در اوایل ازدواج شوک زیادی را به همه وارد کرد. با توجه به این که در رشته‌ی من هر چه می‌گذرد درس‌ها سخت‌تر می‌شود دوست داشتم حداقل دو سالی که بچه شیرخوار هست با آرامش، خودم کنارش باشم و به کشیک و... نرسد. البته همیشه به سختی‌های هم فکر می‌کردم و با خودم می‌گفتم خدا کمک می‌کند؛ همان موقع برایش تصمیم می‌گیرم. هیچ موقع فکر نمی‌کردم که کرونا بیاید و من بتوانم حدود دو سال کامل پیش فرزندم باشم. تقریباً به جز یکی دو ماه که به دانشگاه و بیمارستان رفتم؛ بقیه‌ی آن را مجازی بودم. خدا واقعا کمک کرد. این که حالا نقش‌های مختلف تحت الشعاع قرار بگیرد، طبیعی هست. وقتی که آدم وارد برهه‌ی جدیدی از زندگی می‌شود قطعاً اوایل مشکلات زیادی دارد که کم‌کم باید سعی کند با آن‌ها مواجه بشود و زودتر حل‌شان کند که البته اگر قبل از وارد شدن به هر برهه‌ای از زندگی مثل ازدواج، بچه‌دار شدن، ورود به دانشگاه و... اطلاعات زیاد و آگاهی داشته باشیم؛ به نظرم رد کردن این برهه‌ها خیلی آسان‌تر می‌شود و با سلامت بیشتری از این‌ها عبور می‌کنیم. اوایل واقعا سخت بود، اگر کمک‌های مادرم نبود نمی‌توانستم راحت این برهه‌ها را پشت سر بگذارم. اوایل که تهران بودم بعد هم که برای به دنیا آمدن پسرمرخصی نگرفتم از همان مهر که دانشگاه آمدم؛ مادرم چند روز می‌آمدند و سمنان می‌ماندند. مادرم واقعا کمک زیادی کرد. وقتی هم که راه افتادم و علی بزرگ‌تر شد، کرونا آمد و خانه‌نشین شدیم و کامل در اختیارش بودم. اوایل هماهنگ کردن درس و بچه‌داری سخت بود ولی همه همکاری می‌کردند؛ شب امتحان، همسرم، مادرم، پدرم کمک می‌کردند که خدا را شکر به خیر گذشت.

کلاس حفظ برای افرادی که بودند، برکات زیادی هم داشت. واقعا دوستان خوبی در دانشگاه سر راه ما گذاشت؛ حرکات زیادی را به برکت این جمع توانستیم انجام بدهیم. کارهای هنری یاد می‌گرفتیم.

برنامه‌ریزی شما برای مدیریت همه‌ی این نقش‌ها به چه شکل هست؟

اولا در هر برهه‌ای اولویت‌بندی باید کرد و دوما فرد باید سعی کند از اوقات پرتی مثل زمانی که بچه خواب هست استفاده کند و همزمان چند کار را با هم انجام بدهد و در این مسیر از همسر و مادر هم، مخصوصا اوایل، کمک می‌گیرم.

یک مقدار از دنیای ارقام و برنامه فاصله بگیریم و وارد دنیای مهر مادری بشویم. تولد علی چه تغییری در روحیات شما ایجاد کرد؟ تجربه‌ی حس مادری را برای ما تعریف کنید و از دغدغه‌های یک مادر بفرمایید.

نمی‌دانم چطور توصیف کنم؛ اما به نظر من هر کسی تا مادر نشود نمی‌تواند حس و علاقه‌ی مهر مادری را درک کند. آن دغدغه‌هایی که مادر نسبت به فرزند و آینده‌اش دارد و متناسب با هر سنی یک سری دغدغه‌ها هست... اوایل، مشکلات سیری فرزند، دل دردها، خواب و... هست؛ یک مقدار بزرگ‌تر که می‌شود به این فکر هستی که غذای فرزند را چه کار کنی. بازی‌هایش، تربیتش، همه‌ی این‌ها هست و یک عذاب وجدانی؛ یا اسمش را بهتر بگویم، یک دغدغه‌ای برای هر مادر دغدغه‌مندی هست که وظایف دیگرش در نقش مادری تأثیر نگذارد یا آن را خراب کند.

علی بزرگ می‌شود و بخش‌های شما هم فشرده‌تر. با توجه به دوری از خانواده و پزشک بودن شما و همسرتان، برای کنترل شرایط از چه کسی کمک می‌گیرید؟

از خدا کمک می‌گیرم. خدا تا الان فراوان کمک کرده و

مطمئن هستم بعد از این هم کمک می‌کند و مسیر را برای هر کسی که نیت درست داشته باشد فراهم می‌کند. یعنی هیچ‌گاه در مخیله‌ی من هم نمی‌گنجید که بخواهم دو سال زمان شیردهی را کنار علی باشم! خیلی از بخش‌ها مجازی شد حتی بخش‌های حضوری را هم رفتم. این نکته را هم اضافه کنم که هر فرد برنامه‌ریزی ذهنی می‌کند اما شرایط زندگی ما به علت امتحان همسر و اینکه مشخص نیست ادامه‌ی زندگی ما از سال بعد در چه شهری خواهد بود و قطعی نیست و فعلا بنا بر این هست که در حال زندگی کنیم تا

ان‌شاءالله هر چیزی خیر هست پیش بیاید. البته از کمک‌هایی مثل خانواده‌ها مخصوصا مادر، خودم و همسر که تلاش می‌کنیم تا جایی که بتوانیم شرایط درسی را با هم هماهنگ کنیم و به فکر علی باشیم و شرایط را برایش فراهم کنیم بهره‌مند هستیم تا ان‌شاءالله ببینیم چه چیزی پیش می‌آید.

از اسم آقا پسران معلوم هست به امیرالمومنین ارادت ویژه دارید. طرح نهج البلاغه‌خوانی که شما راه انداختید هم مؤید همین مسئله است؟

بله، من از بچگی به امیرالمومنین ارادت خاصی دارم. اسم علی را هم واقعا بسیار دوست داشتم، دارم و خواهم داشت. راجع به انتخاب اسم علی، خیلی اتفاقی نظر بنده و همسرم روی اسم علی بود و بدون هیچ حرفی به یک اشتراک رسیدیم و واقعا امیرالمومنین را به عنوان یک الگو و اسوه‌ی تمام در ذهنم دارم و سعی می‌کنم در زندگی خودم و فرزندم اول محبت‌شان را جاری کنم و بعد هم به ایشان تاسی کنم.

راجع به طرح نهج‌البلاغه‌خوانی از ۱۳ رجب سال ۹۹ که ولادت حضرت امیرالمومنین بود شروع شد باید عرض کنم این طرح یک طرح جهانی هست؛ یعنی زیرمجموعه‌ی طرح جهانی نهج‌البلاغه‌خوانی است که استاد ارفع در ایران و سایر کشورها راه‌اندازی کردند. من هم به عنوان یک محب حضرت علی(ع) تصمیم گرفتم کار کوچکی انجام بدهم؛ که گفته بودند هر محب علی یک کانال با ۱۱۰ عضو؛ که از افرادی که اطرافیانم هستند داخل کانال عضو کنم و هر روز بخش کوچکی از نهج‌البلاغه را برای روخوانی می‌گذاریم و یک مقدار کوچکی از شرح نهج‌البلاغه هست. سعی کردیم ابتکاراتی هم برای کانال داشته باشیم که اعضای کانال بیشتر علاقه‌مند بشوند بخوانند و کانال، پویایی داشته باشد. ان‌شاءالله خود امیرالمومنین کمک کنند. طبق این طرح تا آخر شهریور یک دور نهج‌البلاغه تمام می‌شود. نحوه‌ی شرکت به این شکل هست که هر فردی تمایل داشتند اطلاع بدهند عضوشان کنیم یا لینک کانال را برای افراد بفرستیم. وقتی وارد حیطه‌ی نهج‌البلاغه‌خوانی شدم متوجه شدم چقدر امیرالمومنین و نهج‌البلاغه غریب هست؛ آن‌قدر که وقتی می‌خواستم برای هدیه کتاب نهج‌البلاغه بگیرم در سمنان این کتاب را پیدا نمی‌کردم؛ حتی در کتاب فروشی‌های بزرگ و این پیش‌پافتاده‌ترین مسئله در غربتست. برای معنا و مفهومش با توجه به شرایط سیاسی جامعه نظر من این هست که ما اطلاعات خیلی کمی داریم؛ یکی از این مصداق‌ها که می‌تواند به افزایش اطلاعات ما کمک کند نهج‌البلاغه است.

سوالاتی هم از رشته‌ی تحصیلی‌تان بپرسیم و کم‌کم رفع زحمت کنیم. زندگی مشترک دو پزشک چه چالش‌هایی دارد؟

چالش‌های زیادی دارد؛ از بیرون وقتی نگاه می‌شود، افرادی که در شرف ازدواج هستند فکر می‌کنند خیلی خوب و عالی هست و هیچ مشکلی ندارد. اصلا در حیطه‌های مختلف به این شکل نیست. اکثر خانم‌هایی که

پزشکی می‌خوانند از اصلی‌ترین معیارهایشان این هست که همسرشان پزشک باشند و دلیل‌شان هم درک کردن متقابل شرایط پزشکی هست اما نظر من این هست که درک کردن ارتباطی با رشته ندارد. درک کردن با فرد، ویژگی‌ها و شخصیت و اخلاق مرتبط هست و رشته‌ی پزشکی در زندگی مشترک واقعا جایگاهی ندارد. شاید اولین چالشی که دارد، برای فرزند باشد. برای پدر و مادری که هر دو پزشک هستند و رشته‌ی سنگینی را تحصیل می‌کنند و می‌خواهند تا مدارج بالاتر ادامه بدهند، شاید اولین کسی که

من تلاشم این بوده که متناسب با نیازهای علی و متناسب با شرایط زندگی خودم و توانی که دارم؛ آن بستر و مواردی را که نیاز دارد فراهم کنم.



ضربه ببینند فرزند خانواده باشد به این علت که هر دو والد وقت کمتری دارند و یکی نمیتواند جبران دیگری باشد. خود دو نفر هم هستند که باید با نبودن دیگری بسازند و شاید در هر برهه‌ای بار زندگی بیشتر روی دوش دیگری بیفتد، چه برای خانم و چه برای آقا. مسائل دیگری هم هست که در زندگی چالش برانگیز می‌شود. به خاطر رشته و انتخابی که هر دو داشتند، باید در خیلی از جاهای زندگی از لذت‌ها و تفریحاتشان بگذرند و خیلی از سختی‌ها را به خاطر رشته‌ی همسر تحمل کنند.

کار کردن برای یک خانم در محیط بیمارستانی را چطور ارزیابی می‌کنید؟

از این نظر که محیط بیمارستان فضای کاری خیلی مناسبی نیست، درست هست اما بستگی به هر شخصی دارد که چقدر خودش را قوی کند و برای چه هدفی بخواهد در بیرون از خانه کار کند؛ یعنی ترجیح داده باشد کنار شغل اصلی که مادری و همسری است؛ بیرون از منزل هم یک شغل سنگین مثل پزشکی را به عهده بگیرد و این بستگی به هر شخص دارد که با خودش به چه نتیجه‌ای رسیده باشد تا این انتخاب را کند و این انتخاب بزرگی است زیرا در تمام حیطه‌های زندگی فرد اثرگذار است. به نظر من باید خیلی مراقب بود و باید توسل و دعای فرد زیاد باشد که البته این در هر محیطی صادق است و چیزی که خود من تجربه کردم باید در محیط بیمارستان خیلی بیشتر باشد. هم برای اینکه شما با جان یک انسان سروکار دارید و هم برای اینکه طولانی مدت در محیط هستید و اقتضای شغل این است که برخی اوقات نماز و یک سری اعتقادات دیگر تحت تاثیر قرار می‌گیرد. فرد باید خیلی برای عاقبت بخیری خودش دعا کند و متوسل به ائمه باشد.

به نظر شما در شرایط فعلی برای حضور مؤثر یک خانم در جامعه در زمینه‌های مختلف چه مواعنی وجود دارد؟

مواعنی زیاد هست و ان‌شاءالله زودتر بتوانیم آن مدینه‌ی فاضله را با ظهور حضرت حجت ببینیم و خود ما هم تلاش کنیم آن قانون‌ها را تصویب، اجرا و عملی کنیم که واقعا شایسته و بایسته‌ی یک حکومت اسلامی است و جایگاه و ارزش و کرامت زن هم در کنارش حفظ شود. الان به این شکل نیست. مواعنی مخصوصاً برای خانم‌های متاهل واقعا زیاد هست. اولین مورد کشیک‌های سنگین مخصوصاً کشیک‌های شب است. برای افرادی که تصمیم به فرزندآوری دارند، بحث زایمان، مرخصی‌ها و طول تحصیل یکی از مواعنی است.

اکثراً جاهایی که من اطلاع دارم با خانم‌های متاهل و حتی بچه‌دار راه نمی‌آیند و این هم به خاطر سختی و سنگینی رشته است که هرکسی فقط به فکر خودش هست. بحث حقوق و مزایای مالی هم وجود دارد. واقعا درخور آن کاری که آقا یا خانم انجام می‌دهند، به خصوص برای آقایان، مزایای مالیش اصلاً رضایت‌بخش نیست. بحث ارتباط با نامحرم و حجاب در بیمارستان (چه در اتاق عمل و چه در بخش‌ها) وجود دارد که خیلی راحت‌تر می‌شود خیلی کارها را انجام داد؛ بحث این که برخی بخش‌ها را جدا کنند اما متأسفانه به علت یکسری مسائل این کارها را انجام نمی‌دهند و یک خانم مذهبی دغدغه‌مند اگر بخواهد در این محیط‌ها فعالیت کند باید خیلی قوی باشد و باید سختی زیادی را تحمل کند.

تعریف شما از واژه‌ی خوشبختی برای یک خانم چیست؟

خوشبختی به نظرم یک امر درونی است که اصلاً به محیط بیرون وابسته نیست. هرکس باید با تفکر و اعتقاداتی که دارد به آرامش و رضایت درونی و خوشبختی برسد. این که چقدر به هدفی که دارد، نزدیک می‌شود و به معنویت و هدف آفرینشش می‌رسد معنی خوشبختی است.

اگر بخواهید به عنوان یک هدیه یک کتاب به ما معرفی کنید پیشنهادتان چه کتابی هست؟

اولین کتاب پیشنهادی‌ام قرآن هست. به نظرم واقعا ما قرآن را نخوانده‌ایم و اگر خوانده‌ایم، روخوانی کرده‌ایم و نفهمیده‌ایم. تدبر در قرآن، باز هم قرآن و باز هم قرآن. بعدش نهج‌البلاغه است و بعد هم صحیفه‌ی سجادیه. این سه کتاب را اول به خودم و بعد به بقیه پیشنهاد می‌کنم که هر روز انس ما با این کتاب‌ها بیشتر بشود.

ما را مهمان یک توصیه برای دانشجویها به خصوص دانشجویهای خانم کنید.

پیشنهادم این است که اطلاعات، دانش و آگاهی‌تان را در هر زمینه‌ای بالا ببرید و سعی کنید خودتان را در همه‌ی زمینه‌ها قوی کنید و رشدتان را در همه چیز با هم پیش ببرید و به این شکل نباشد که فقط یک مدرکی داشته باشیم و کاری که بقیه همه انجام می‌دهند. سعی کنید در دوران دانشجویی بیشترین استفاده را بکنید مخصوصاً ترم‌های اول که زمان زیادی برای استفاده هست. کنار درس خواندن کارهای دیگر هم انجام بدهید و فکر نکنید که مثلاً اگر الان مشغول تحصیل رشته پزشکی هستید با این که رشته‌ی سختی هست فقط باید پزشکی خواند. نه! ازدواج و بچه دار شدن و خیلی کارهای دیگر با درس خواندن هیچ منافاتی ندارد؛ فقط به یک برنامه‌ریزی خیلی بهتر احتیاج دارد. اگر یکسری جاها از خیلی از لذت‌ها و خواب‌ها و تفریحات‌مان بزنیم همه را می‌توانیم با هم پیش ببریم.

مطمئنم اگر نیت‌مان درست و به خاطر خدا باشد در همه‌ی این مسیر خود خدا خیلی کمک می‌کند. و در آخر این آیه را عرض می‌کنم:

«و من یتق الله يجعل له مخرجاً و یرزقه من حیث لایحتسب و من یتوکل علی الله فهو حسبه ان الله بالغ امره قد جعل الله لکل شیء قدراً»

در آخر تشکر می‌کنم از نشریه خوب‌تان و اینکه من را لایق دانستید اما من واقعا خودم را لایق این که بخواهم الگویی برای افراد هم سن و سال خودم باشم نمی‌دانم. ان‌شاءالله مطالبی که عرض کردم برای دوستان مفید واقع بشود.

در هر رشته‌ای که هستید و هر تخصصی که دارید به یک متخصص تمام و کمال تبدیل بشوید تا ان‌شاءالله بتوانید به عنوان یک یار برای امام زمان (عج) حرفی برای گفتن و کاری برای انجام دادن داشته باشید



# پس از رنج ها

ملیکا کریمی نژاد  
پزشکی

اکنون، مردم با گذشت ۴۳ سال از پیروزی شکوهمند انقلاب انتظاراتی از مسئولان، کارگزاران نظام و قوای سه‌گانه دارند که بخشی از انتظارات به نقل از رهبر معظم انقلاب که در همه این سال‌ها به مسئولان و متولیان امر هشدار داده‌اند؛ به ترتیب ذیل می‌آید:

- ۱- تعامل، وحدت و همکاری مسئولان در سطوح بالا و میانه.
- ۲- تمرکز بر روی مسائل اصلی و اجتناب از مسائل فرعی و حاشیه‌ای کشور.
- ۳- کار و تلاش بی‌وقفه.
- ۴- صداقت و عمل به وعده‌ها.
- ۵- پرهیز از مناقشات و اجتناب از سرگرمی به حواشی و مسائل فرعی.
- ۶- امانت‌داری و پاکدستی و برخورد با متخلفان و خائنان و مفسدان.
- ۷- توجه به مسائل فرهنگی و ارزش‌های انقلاب و رعایت ظواهر اسلامی و فرهنگ اسلامی.
- ۸- رسیدگی به مسئله اشتغال و تقویت تولید داخلی، حمایت از کشاورزی و صنعت.

در میان مطالبات و انتظارات فوق، رهبر معظم‌له به برخورد با تخلفات و مبارزه با مفسدان به‌طور ویژه پرداخته و آن را از مهم‌ترین انتظارات جامعه از مسئولان برشمردند.

بعد از ۴۳ سال از پیروزی شکوهمند انقلاب؛ مردم از لحاظ امنیتی هیچ گونه نقصانی مشاهده نمی‌کنند و قدردان زحمات نیروهای نظامی، انتظامی و ارگان‌های امنیتی هستند؛ اما امروزه یکی از مهم‌ترین مطالبات و انتظارات مردمی آرامش و ثبات اقتصادی است و در درجه دوم مردم خواستار تصمیمات درست و منطبق با منافع ملی در دیپلماسی بین‌الملل هستند.

واقعیت‌های جامعه را همه مسئولین و خود مردم هم می‌دانند، اما باید به صورت جدی و نه تنها صرفاً با شعار، برای رفع معضل بیکاری گام بردارند و ضمن دعوت از سرمایه‌گذاران، مسیر سرمایه‌گذاری را

تسهیل بخشند. دولت باید در خصوص برخی از دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌ها که بازدارنده سرمایه‌گذاری هستند، تجدید نظر کند و ریسک‌پذیر باشد. امروز مهم‌ترین خواسته مردم رفع مشکلات معیشتی و مشکل بیکاری جوانانی است که با هزار امید و آرزو پای آرمان‌های خود ایستاده‌اند؛ بدون شک با رفع مشکل بیکاری آسیب‌های اجتماعی نیز به دنبال آن کاهش پیدا خواهد کرد. آسیب‌های اجتماعی مانند طلاق، اعتیاد و سایر موارد به دلیل مشکل اشتغال است. امروز حتی اگر جوانان در کارخانه‌ای مشغول به کار شوند این نگرانی را دارند که فردا روزی به دلیل تعدیل نیرو اخراج شوند؛ اما با فرهنگ‌سازی این مسئله تقریباً رو به کاهش است.



درمیان درخواست‌ها و انتظارات ملت از دولت، حرف‌ها و قول‌ها و کارشکنی‌ها زیاد است؛ اما امید است در دولت جدید روزه‌های باز شده کارساز باشد و بتواند دل ملت عزیزمان را منور و شاد کند.

# بوم، بگها صربه و دایگر

سبا خدا بنده

پزشکی



بوم ...  
 یک ضربه  
 طبل می زند.  
 بوم ...  
 ضربه ای دیگر  
 یک زخم دیگر  
 یک تیر دیگر  
 یک شهید دیگر  
 خونی مقدس،  
 تن تاریخ را سرخ می کند.  
 و یک بذر سبز، آن سوی تاریخ  
 خیره به ماست.  
 پسری که طبل می زند،  
 حالا ایستاده  
 و چشم هایش به جانی دورتر،  
 خیلی دورتر از تاریخ خیره شده.  
 زنی از داخل خیمه نگاهش می کند؛  
 چشم هایش اما،  
 دنیای دیگری را منعکس می کنند...  
 قالی از شجاعت که از دل خون،  
 در محدوده ی کوچکی از زمین خدا  
 جوانه می زند.  
 صداها...  
 بوم ...  
 بار دیگر  
 یک ضربه ی دیگر  
 چشم های خیس و خون محو می شوند.  
 پسرک ساکت مانده؛  
 به دنیایی برگشته،  
 که لباس های مشکی و آسفالت  
 خاکستری، اطرافش  
 را محصور کرده.  
 اما خون کجاست؟  
 چشم هایش را می بندد  
 و پشت چشم هایش، بر دیوارهای مغزش،  
 باورهایش، افکارش...  
 خون، فوران می کند...  
 بوم ...  
 بوم ...  
 به خانه برمی گردد.  
 چشم هایش را می بندد.  
 روحش را در آغوش می گیرد.  
 چشم های آن زن  
 رد خون بر کویر

شجاعت  
 ایمان  
 عشق  
 و ناگهان بوم ...  
 صداها،  
 از قلب شیشه ای پنجره به داخل رخنه می کنند.  
 چشم هایش را باز می کند؛  
 در دنیایی که خونی نیست،  
 امروز تنها آسفالت خیابان و نه کویر  
 و لباس های مشکی یک دست...  
 و همین امروز،  
 کمی دورتر،  
 روپوش های سفید،  
 کشیک های شبانه روزی،  
 بیمارستان شهر،  
 شهیدی دیگر...  
 که خونش زیر بی احتیاطی پایمال  
 می شود...  
 بوم ...  
 بوم ...  
 یک قطره اشک دیگر  
 بوم ...  
 ماسک های سفیدی که جایشان خالی  
 است و فردا کفن هایی سفید می شوند.  
 بوم ...  
 یک نفس آلوده ی دیگر  
 بوم ...  
 خون از دیواره ی ترک خورده ی تفکر  
 اشتباهمان بیرون فوران می کند.  
 اما این بار ردی از شجاعت نیست...  
 فقط حماقت...  
 بوم ...  
 ویروس راهش را باز می کند.  
 بوم ...  
 یک نفر می میرد.  
 بوم ...  
 یک قربانی دیگر  
 بوم ...  
 سرفه های چرکی هوا را مسموم می کند.  
 بوم ...  
 ای وای...  
 ایران من...  
 بوم ...  
 ویروس راهش را باز کرده...  
 یک مرگ دیگر  
 یک داغ دیگر  
 یک یتیم  
 و این...  
 همه ی چیزی است که امروز از خود بر جا  
 می گذاریم...  
 بوم ...  
 صدا دور می شود؛  
 اما بر تن آسفالت داغ  
 رد خون باقی می ماند.  
 اما نه چکیده از رگ ارزش هایمان...  
 و ما هم می میریم؛  
 اما نه از شجاعتمان،  
 بلکه از حماقت...





# باران تفسیر خنده‌ی توست

## دختری در حصار

زینب سعدالدین، پزشکی

سال‌های سختی و گرسنگی در دره ابوطالب آغاز شد. خانواده هاشم و عبدالمطلب (جز ابولهب که با دشمن سازش کرده بود)، زن و مرد و کودک در این دره گرفتار شده بودند. هیچکس نباید با آن‌ها ارتباط داشته باشد؛ نه چیزی به آن‌ها بفروشد و نه از آن‌ها خرید کنند. این شکنجه آن‌ها را باید تسلیم به سازش کند یا به مرگ!

اما انسان هم، موجودی است شگفت؛ وقتی آتش ایمان در روحش مشتعل می‌شود و پای آزمایش و انتخاب می‌رسد، آن‌گاه شگفتی‌های ویژه آدمی شکوفا می‌شود و عظمت‌ها، حقارت‌ها و قدرت‌های نهفته درون انسان آشکار می‌شود.

سعد بن ابی وقاص که در این دره گرفتار بوده نقل می‌کند که چنان گرسنگی بی‌تابم کرده بود که در شبی تاریک، چیزی تر و ملایم را در راه لگد کردم بی‌اختیار آن را به دهانم گرفتم و خوردم و هنوز هم که دوسال از آن روز گذشته نمی‌دانم چه بود!

در چنین شرایطی می‌توان فهمید که چه بر خانواده شخص پیامبر (ص) می‌گذشت؛ گرچه تاریخ چیزی نقل نکرده باشد. همه خانواده‌ها به خاطر این خانواده رنج می‌کشند و پیامبر (ص) شخصاً مسئولیت همه را برعهده دارد.

بی‌شک هرگاه طعمی از تاریکی می‌رسد و آن را به دست پیامبر می‌رسانند، سهم زن و دختر خودش از همه ناچیزتر است. و اما خانواده محمد در این حصار، خدیجه است و دختر کوچکش فاطمه (س) و خواهرش ام کلثوم. خدیجه (س) زنی سالخورده (در حدود هفتاد سال) که ده سال است سختی‌های رسالت همسرش را چشیده و سه سال حصار و گرسنگی، هرچند شکیبایی و صبر را از او نگرفته اما توانش را... چه می‌توان گفت.

فاطمه خردسال حساس، نگران مادر بود و مادر، نگران فاطمه، آخرین فرزندش، که عشق او به پدر و مادرش زبان‌زد همه بود.

و اما سال‌های سخت به پایان رسید و خدیجه آزادی مسلمانان را به چشم دید؛ اما تقدیر، که برای این مرد تغییر تاریخ را رقم زده، آسودگی و لذت را نمی‌تواند در چهره او ببیند و ابوطالب و خدیجه به فاصله کمی از یکدیگر رخت از جهان بستند.

و حالا، تنها همدرد محمد (ص)، تنها حامی‌اش، تنها همدمش، فاطمه است.

نخستین سال‌های عمر فاطمه با نخستین سال‌های بعثت و سختی‌های رسالت توأم است و فاطمه از همه فرزندان محمد (ص)، برای تحمل سخت‌ترین مصیبت‌ها و کشیدن بار سختی‌هایی که رسالت بر دوش پدر نهاده، شایسته‌تر است.

و اکنون، محمد که پنجاه سال عمر دارد با دخترش فاطمه تنها زندگی می‌کند.

اما نه... دست تقدیر پسری را به این خانه آورده است...  
علی...!

در شماره بعد با ما همراه باشید.

منبع تاریخی: کتاب فاطمه فاطمه است، دکتر علی شریعتی

زهرا برهانی  
گفتاردرمانگر

زمین داغتر از همیشه...  
صدای ناله‌ی کودکان بلندتر از هر روز...  
عطش کشنده‌تر از هر تهدید...  
و رسالتی عظیم‌تر از همیشه بر دوش...  
به سبب این وقایع، ده محرم عاشورا شد...  
نبرد بین حق و باطل...  
نبرد بین صدای برون، ندای درون...  
نبرد بین کودکی چند ماهه، با جنگ‌جویی زره‌پوش...  
همه چیز نابرابر...  
هفتاد و دو در برابر هزاران...

اما نیرویی ماورای نیزه و سم اسبان جنگی است که در دل سپاهیان حسین (ع) است.  
نیرویی که هزار و اندی سال نسل به نسل منتقل شده تا به سان بالی سرخ برای اوج گرفتن  
شیعه خود را نمایان کند.  
نماز اول وقت در هیاهوی هجومی دشمن.  
چکاچک صدای نیزه و شمشیر در رخ دادن بزرگترین حماسه‌ی زمان.  
تبلور بی‌بدیل امر به معروف و نهی از منکر از دل رزمندگان تا سر نیزه‌ها.  
همه چیز فقط لب‌تشنگی و جراحات‌های گلگون نبود؛ بلکه تشنگی حقیقی نسبت به معروف  
بود نه به آب.  
این مایه‌ی کاذب حیات!  
و این پیکر اسلام بود که از حدت کفر و لجاجت یزیدیان جراحات واقعی به خود دیده بود.

دریغ که حتی در شناختن پیام اصلی عاشورا عاجز مانده‌اند.  
تاسوعا و عاشورا فقط دو روز و محرم و صفر فقط دو ماه در تقویم...؟!  
آیا دغدغه‌ات این است که اگر عاشورا یک‌شنبه باشد دوشنبه هم تعطیل می‌شود؟!  
اگر عزیزی را از دست بدهی هم با خود می‌گویی که کاش دو روز زودتر یا دیرتر فوت می‌کرد  
که به فلان کار می‌رسیدم؟  
چقدر بی‌انصافیم!

پس بیایید از انصاف، قطره‌ای به خرج دهیم!  
و مراقب باشیم تا زنجیری که با آن عزاداری می‌کنیم حق کناریمان نباشد!  
حیا را کنار نگذاریم و یادمان نرود دختری که صورتش از کنار در حسینیه پیداست  
ممکن است خواهر خودمان باشد!  
و حواسمان باشد، پای عزاداران و زائران حسین (ع) در حین گرداندن سینی چای،  
هم‌قدر عقاید عاشورایی‌شان محترم باشد!  
دریغ است اگر هر عمل شبه نمایش هر فرد و خواننده‌ی مبتذل را در  
زمره‌ی شعائر حسینی بدانیم!  
می‌دانی شمر امروزت کیست؟

می‌دانی بال سرخت امروز در تیررس امواج است؟ شمر  
امروز نیز با طنین الله‌اکبر مسلمان می‌کشد؟  
می‌دانستی؟  
جایی که ایستاده‌ایم دقیقاً وسط میدان نبرد  
است و دشمن همان، بگذار به این  
حساب که نسخه‌ی جدیدش  
این بار به آشفته بازار آمده...



# خبرنگار



روز خبرنگار | هفدهم مرداد  
سالروز بزرگداشت شهید محمود صارمی



به عنوان شیعه ی امیرالمومنین علی(ع)

تا به حال شده است

که کاری را تنها به امیدِ پشتوانه ی خداوند

شروع کنید و هیچ یار و یآوری به جز حضرت حق

در مسیر آن نداشته باشید؟

پاسخ های خود را برای ما ارسال کنید و به قید

قرعه جایزه دریافت کنید.

@Andishe\_Admin2