



www.qudsonline.ir

نازک خاتون

یکشنبه ۱۰ دی ۱۳۹۶ | ۱۲ ربیع الثانی ۱۴۳۹ | ۳۱ دسامبر ۲۰۱۷

شماره دو

دخترانه‌های



پخت‌وپز به سبک ناز خاتون

فسنجان، معروفترین خورشت مامان پز

بیتار و خوشمزه‌ترین سالن‌ها
نوع آرایش که در این روزها
منتهای سلیقه و ذوق است
این خورشت آرایه‌های
صورت مامان پز است

خیابان «امن»
حوق ۱۳۰۳
وقتی
خیابان امن نیست

چگونه حالات هیجانی
خود را مدیریت کنیم

آشنایی با ساخت قاب آینه
با تکنیک صحافی سنتی

گذشته را گوی
بزن، امروز را
قاب کن...!

مریم گلی
و نقش جدیدش

در دسرهای
معلم
سر خونه

این نکات را به خاطر داشته باشید

صبور باشید. وقتی برای اولین بار گردو و پیاز را می‌گذارید با آب می‌پزند خورش تان شبیه همه چیز خواهد بود به جز فسنجان! راز تبدیلش به یک فسنجان عالی صبر است. حتماً از گردوی روغنی و ایرانی استفاده کنید. گردو و بعد رب انار نقش مهمی در موفقیت خورش بازی می‌کنند. اگر پیاز را رنده کنید و تفت بدهید خورش طعم بهتری پیدا می‌کند. مرغ‌ها را از همان اول به خورش اضافه نکنید، چون له شده و وا می‌روند. تفت دادن مرغ‌ها باعث می‌شود توی خورش شکل خودشان را از دست ندهند. به طور کلی فسنجان غذایی است که با تجربه می‌شود فوت‌وفن‌هایش را یاد گرفت، ولی رعایت کردن موارد بالا به همراه عشق و حوصله خیلی به شما کمک می‌کند تا غذایتان خوشمزه شود.

خورشی که حوصله می‌خواهد

راز موفقیت فسنجان خوب نه به مقدار گردوی است نه به این که ملس از کار دربیاید. خورش فسنجان به تنها چیزی که برای جافتان احتیاج دارد حوصله سرآشپز است. همان‌طور که می‌دانید گردو نقش پررنگی در این خورش دارد. اگر گردوی مغز کرده دارید که هیچ، وگرنه ابتدا یک مرحله هیجان‌انگیز تحت عنوان شکستن گردو دارید. بعضی‌ها گردو را آسیاب می‌کنند. بعضی از آشپزها هم گردو و پیاز را با هم توی مخلوط‌کن می‌ریزند، چون این‌طوری هم پیاز کاملاً پوره شده و هم این که گردوها کاملاً خرد می‌شوند. بعضی از قدیمی‌ها هم اصرار دارند که حتماً گردو را توی هاون ریخته و بکوبند، چون معتقدند این‌طوری روغن و طعمش بهتر به غذا می‌رود. در بیشتر دستورها همین‌جا گردوها را با پیاز و آب می‌گذارند چند ساعتی بپزند. آشپزهایی هم هستند که متفاوت عمل کرده؛ یعنی اول پیاز را رنده کرده و تفت می‌دهند و بعد گردوهای ساییده شده را اضافه می‌کنند. آن‌ها هم که تفت خورند، آب ریخته و می‌گذارند یک ساعتی گردوها بپزند. یادتان باشد که این خورش خیلی دیر رنگ و لعاب می‌گیرد و معمولاً بعد از یک ساعت و نیم که گردوها روی حرارت ملایم باشند، تازه احساس می‌کنید که کمی تغییر رنگ داده و تیره شده‌اند. باید صبر کنید تا مواد غلیظ شده و به اصطلاح به روغن بیفتند، بعد رب را اضافه کنیم. میزان رب شما تعیین‌کننده طعم ملس خورش تان است. اگر ربی که استفاده می‌کنید خیلی ترش است حواستان باشد. به محض این که رب انار را اضافه کردید خورش را نچسبید. گفتیم که باید حوصله داشته باشید. رب انار کمی بعد از پخت، ترشی‌اش مشخص می‌شود و اگر در این مرحله بچسبید ممکن است به اشتباه بیفتید. بعد از این که رب را اضافه کنید، خورش تکانی به خودش می‌دهد و کم‌کم گردوها کاملاً قهوه‌ای می‌شوند. در این مرحله مرغ‌ها را که از قبل با نمک و فلفل و زردچوبه مزه‌دار کردیم، توی روغن سرخ می‌کنیم و به فسنجان اضافه می‌کنیم. الان وقتش است که زعفران را هم به خورش اضافه کنید. حالا خورش را بچسبید و اگر دوست دارید شیرین باشد، حدود دو تا سه قاشق شکر هم به این خورش اضافه کنید. حالا دیگه باید در قابلمه را بگذارید تا خورش به آرامی بپزد و روغن گردوها خارج شود و به اصطلاح خورش جا بیفتد. یادتان باشد هیچ‌کدام این کارها را نمی‌توانید روی دور تند بپزید و خورش فسنجان برای خوشمزه شدن واقعاً به چند ساعت پخت احتیاج دارد. اگر در ابتدا گردوها را تفت بدهید کمی کارتان سرعت می‌گیرد، اما باز هم تا خورش تان شبیه خورش بشود باید بهش سه تا چهار ساعت وقت بدهید.

پخت‌وپز به سبک ناز خاتون

فسنجان، معروفترین خورشت مامان پز

تکم دره کی | زندگی برای مادرها به دو قسمت تقسیم می‌شود: امروز و فردا! امروز مثلاً کفش‌های بوق‌بوقی بچه است که پشت وپتیرین فلان مغازه دیده‌اند و قرار است بیاید بشود مهمان پای بچه و فردا چینی نقش برجسته زاین است که اگر دخل و خرجشان یاری کند قرار است بیاید برود توی کمد که بشود مهمان چیزی به همان بچه که هنوز راه رفتن هم نمی‌داند. امروز گردوی تازه نوبر فصل است که همراه چاغاله و نمک و کلپر می‌گذارند توی سینی عصرانه و فردا گردوی صابوری است که یک سال مانده تا در زمستان فسنجان شود. زندگی برای مادرها فقط دو روز دارد: امروز و فردا! گاه امروزشان به اندازه گذاشتن ناهار و مرتب کردن خانه و خواباندن بچه کوتاه می‌شود و بقیه‌اش همه فریاد است. فردای بلندی که قرار است برسد که استراحت کند، که تفریح کند، که کتاب بخواند، که به آرزوهای کوچک و بزرگش برسد و گاه هم نه! امروزشان بلند است. به بلندی مرد شدن یک کودک دوساله و خانه بخت رفتن یک نوزاد یک‌روزه! مادرها تنها افرادی هستند که در یک لحظه توی دو زمان زندگی می‌کنند: حال و آینده! این دو وقتی توی همه سکنات روزشان پیداست. از آشپزی گرفته تا خرید! اگر شما هم هر لحظه توی دو وقت سر می‌کنید، احتمالاً الان توی چله بزرگه یک ظرف پر از گردو دارید که مغز کرده منتظرند فسنجان شوند. اگر نه تشریف می‌برید اولین خشکبار فروشی محل و به اندازه پول جیبتان گردو می‌خرید، چون قرار است برای این روزهای معمولی بدون هیجان خورش گرم پرحرارتی درست کنیم.

مواد لازم برای تهیه فسنجان

- مغز گردو ۳۰۰ گرم
- مرغ ۴ تکه
- پیاز دو عدد متوسط
- رب انار یک قاشق غذاخوری
- آب ۸ لیوان
- زعفران دم‌کرده نصف استکان
- نمک و فلفل و زردچوبه
- شکر در صورت تمایل دو تا سه قاشق

خورش قدیمی و صمیمی

خورش فسنجان یکی از غذاهای قدیمی سفره ایرانی است. بیشتر دخترخانم‌ها تا سال‌ها بعد از این که می‌روند خانه بخت، دور و پر پخت خورش فسنجان نمی‌روند و اصلاً این خورش را از غذاهای معروف مامان پز است به معمولاً جمعه‌ها از مامان‌ها یا مادر بزرگ‌ها در خواست می‌شود تا برای نوه و نتیجه‌های لوس بپزند، چون بختنش هم حوصله می‌خواهد و هم این که فوت‌وفن جافتانندش با تجربه به دست می‌آید. همه می‌دانیم که این خورش از ترکیب گردوی چرخ‌کرده و رب انار تهیه می‌شود؛ البته با کمی تغییر، مثلاً بعضی‌ها به آن گوشت چرخ کرده قلیلی اضافه می‌کنند و بعضی‌ها از گوشت مرغ استفاده می‌کنند. شمالی‌ها این خورش را با گوشت مرغابی می‌پزند و ترش و شیرین بودنش هم بسته به ذائقه هر خانواده‌ای دارد.



خورش فسنجان به تنها چیزی که برای جافتان احتیاج دارد حوصله سرآشپز است



مخصوص و مخصوص برای تو

یه فوت مدمکم

بهاره بهنام نیا | دستبند مینا رو دیدی؟ گوشواره‌های مینا چقدر قشنگ بود؟ چه کیفی خریده مژگان؟! این چه ماشینی‌ها داریم؟ این‌جا کجاست ما زندگی می‌کنیم؟ بیایم ببینیم عطیه اینا کجا زندگی می‌کنن؟! ماشینی احسان اینا رو ببین! ما کجا سفر می‌ریم، آرمینا اینا کجا می‌رن!... والای خوش به حالش چه مژه‌هایی داره... والای خوش به حالش چه گونه‌هایی داره... آدم‌ها حسود به دنیا میان، بچه‌ها به خواهر و برادر کوچیکشون حسودی می‌کنن. به دوستای مهدکودکشون. حتی به این که مامانشون بچه دیگه‌ای رو بغل کنه حسودی می‌کنن! همه‌اش نگران داشتن و نداشتن! اما به نظر میاد هرچی عقل آدم‌ها کامل می‌شه حسودی رو کنار می‌ذارن. بچه‌ها کم کم می‌فهمن مامانشون اونا رو از همه بیشتر دوست داره و با چند دقیقه بغل کردن به بچه دیگه اتفاق نمی‌افته. می‌فهمن خواهر و برادر کوچک‌تر داشتن اون قدر خوبه که به شریک شدن توی چندتا اسباب بازی می‌ارزه. هرچی بیشتر می‌فهمه، می‌بینه باید نگران از دست دادن چیزی نباشه. نباید خودشو با بقیه مقایسه کنه! شاید آدم‌های حسود بچه‌اند! هنوز بزرگ نشدن. اون قدر کوچیک‌اند که حتی زبون آدم‌های دیگه رو هم هنوز نمی‌فهمن. مثل اون بچه کوچولوها نگران از دست دادن مامانشون! آدم‌های حسود نیاز به ناز و نوازش دارن. باید یکی باشه تا مثل مامانای مهربون، بچه دیگه رو بذاره زمین و اونو در آغوش بگیره. فشارش بده و بگه تو رو توی دنیا از همه بیشتر دوست دارم. تا خیالش راحت بشه و دیگه حسودی نکنه. گاهی هم باید دعواشون کنه. وقتی به خاطر داشتن عروسک و گوشواره‌های مثل بقیه پا می‌کوبن و گریه می‌کنن، باید محلسون نذارن تا به خودشون بیان. بزرگ شو. برو جلوی آینه و ایسا و خودت رو خوب نگاه کن. زیبایی‌های خودت رو پیدا کن. به کاغذ بذار جلوت و خوبی‌هات بنویس. به آن چه داری و خیلی‌های دیگه نذارن فکر کن. خودتو باور کن و یه فوت محکم به شعله حسادت بکن تا برای همیشه خاموش بشه.

فامیل دور بسیار نزدیک

خانم جان من بچه مشهد است، اما یک رگش به قول خودش از طرف مادری می‌رسد به غرب کشور و یک رگش هم از طرف پدری می‌رسد به جنوب! بعد هم می‌خندد که تازه خدا را چه دیدی شاید ما توی شمال و سیستان و بلوچستان هم فک و فامیل داشته باشیم. بابت همان رگی که خانم جان از غرب کشور دارند. ما یک حوری خانم داریم که آن قدر نسبتش با مامان دور و پیچیده است که مامان صدایش می‌زند: «فامیل دور»، ولی این فامیل دور از دوران نوجوانی دوست جان جانی مامان بوده.



همیشه پیش از آن که فکر کنی، اتفاق می‌افتد!

همیشه پیش از آن که فکر کنی اتفاق می‌افتد. مامان این را ماه آخری که محسن را باردار بود مدام می‌گفت. برای همین ساک بچه و وسایل بیمارستان خیلی قبل‌تر از شروع ماه نهم آماده و توی کمد جالباسی ورودی خانه بود. هرچند روز یک‌بار هم وسایل داخلش را چک می‌کرد. خانم جان همیشه می‌گفت: «مادر این که حادثه خبر نمی‌کند درست، ولی الان علم پیشرفت کرده و دکترها ماشاءالله ساعت تولد بچه را هم درمی‌آورند.» مامان لبخند می‌زند: «درست، اما همیشه پیش از آن که فکر کنیم اتفاق می‌افتد.» همین‌طور هم شد، محسن در یک نیمه شب بارانی درست وقتی که نه قرار بود باران بیاید نه محسن به دنیا آمد و با دنیا آمدنش نشانمان داد که یک چیزهایی سازماندهی‌بردار نیست، ما فقط می‌توانیم از قبل خودمان را بابتش آماده کنیم تا خیلی غافلگیر نشویم.

فلاش‌بک به گذشته مامان

گفتم که مامان خانم پیش از تولد محسن معلم بود. آن هم نه از این معلم‌های راه و رسمی، نه! از این معلم‌هایی که سرشان درد می‌کند برای دردرس و انگار با همه سی و چندتا بچه توی کلاس نسبت خوبی دارند و اگر کسی یا چیزی چپ به بچه‌هایشان نگاه کنند، حسابشان با کرام‌الکاتبین است. از این معلم‌هایی که از فوق برنامه هم فوق برنامه‌تر برای بچه‌هایشان وقت می‌گذرانند و گاه می‌شد شاگردی را با هماهنگی پدر و مادرش به خانه می‌آورد که کنار من بنشیند، درس و مشق بنویسد. که چی؟ که پدر و مادرش خیلی گرفتارند و وقت ندارند یک دست محبت روی سر این بچه بکشند یا این که نمره‌های نلشش کم است و همین‌جوری پیش برود آخر سال کم می‌آورد یا این که دیکته‌اش ضعیف است پیش بچه‌ها خجالت می‌کشد یا این که جدول ضرب را هنوز یاد نگرفته طفلکم و فلان! تا پیش از محسن خانه ما همیشه میزبان یکی از بچه‌های غیرخونی مامان بود. بچه‌هایی که من توی عالم بچگی گاه بهشان حسودی‌ام می‌شد و از این که این‌طور به مامان وصل بودند، حرص می‌خوردم. از طرفی هم برایم عجیب بود که مامان چطور هم در آن واحد مامان من بود و هم معلم آن بچه‌ها و هیچ‌وقت هم نقش‌هایش را با هم قاطی نمی‌کرد. داشتم چی می‌گفتم؟! آها، همیشه پیش از این که فکر کنیم اتفاقی می‌افتد.

مریم گلی و نقش جدیدش

در درس‌ها که معلم سرخونه

فامیل دور بسیار نزدیک

خانم جان من بچه مشهد است، اما یک رگش به قول خودش از طرف مادری می‌رسد به غرب کشور و یک رگش هم از طرف پدری می‌رسد به جنوب! بعد هم می‌خندد که تازه خدا را چه دیدی شاید ما توی شمال و سیستان و بلوچستان هم فک و فامیل داشته باشیم. بابت همان رگی که خانم جان از غرب کشور دارند. ما یک حوری خانم داریم که آن قدر نسبتش با مامان دور و پیچیده است که مامان صدایش می‌زند: «فامیل دور»، ولی این فامیل دور از دوران نوجوانی دوست جان جانی مامان بوده. آن قدر که با هم یک دانشکده رفته‌اند و هر دو معلم شده‌اند، ولی به قول خانم جان هرچه مامان داشته توی حوری خانم ضربدر دو شده است، به همین خاطر حوری خانم چندتا نقش از مامان بیشتر به عهده داشت. مثلاً چند سالی بود که از چندتا بچه بی‌سرپرست نگهداری می‌کرد. ما هم هرچند وقت یک‌بار به همراه مامان سری به حوری خانم و شوهر و بچه‌هایش می‌زدیم. باز به قول خانم جان رشته کلام از دستم رفت، داشتم چی می‌گفتم؟ آها، حادثه پیش از آن که فکر کنیم اتفاق می‌افتد و حوری خانم یا مریم‌گلی هم برایش فرقی نمی‌کند.

فاطمه نیک

دفتر سفید صدبرگ
مامان خانم من معلم
یعنی به قول خانم جان

محبوب
وقتی
به دنیا
یک
فقط می

تجربه ف

چند
مربوب
عمرم بنا شد
کنم و بفکر
خواب بمانم
با لباس
هم که بر
همین خیلی
تا بچه از گرسنه
بچه به همراه
این چند هفت
مأموریتم فکر
بچه‌ها بی تأثیر
مامان را دوبار
مسئولیت مح
شنیدن این
این که من این
که خیلی بر
را توی زندگ
از بهترین مع

دوست آن باشد که...

خانم جان می‌گوید خبر بد هرچه دیر برسد، بهتر است. این بار اما خبر بد خیلی زود رسید. اقوام حوری خانم توی زلزله زیر آوار مانده بودند. یکی ویلچر نشین شده بود. دیگری فوت کرده بود. بعضی‌ها هم خانه و زندگی‌شان را از دست داده بودند. این شد که حوری خانم صبح روز زلزله در حالی که چهار تا بچه قد و نیم‌قد را قطار کرده بود، دم خانه ما ظاهر شد. همان دم در بعد سلام و علیک گفت: «باید کاری کنیم، نمی‌توانیم همسهری‌هایمان را تنها بگذاریم.» بعد هم بچه‌ها را سپرد به مامان و خودش به همراه شوهرش رفت کرمانشاه! بچه‌ها چهار تا و روچقدونیم قد بودند. اصلاً نمی‌شد حدس بزنی خواهر و برادر راست راستی نیستند. اصلاً انگار قیافه‌هایشان هم به هم کشیده بود و حسابی شبیه بودند. یک‌مرتبه خانواده پنج نفری ما بزرگ شد. شدیم شش تا بچه، به همراه مامان و بابا و خانم جان!

آشنایی با ساخت قاب آینه با تکنیک صحافی سنتی

گذشته را کوک بزن امروز را قاب کن...!



وقتی با یک هنر قدیمی دوست شدم

«سمیرا» متولد ۱۳۴۳ است و در اسفراین به دنیا آمده است و ظاهراً تا پیش از ازدواجش هم در همان شهر زندگی می‌کرده است، اما بعد از ازدواج به مشهد آمده است. او بعد از معرفی خودش درباره تحصیلات و نحوه آشنایی‌اش با هنر صحافی سنتی می‌گوید: «در دانشکده هنر و معماری دانشگاه شیراز کارشناسی صنایع دستی خوانده‌ام. در دانشگاه کارگاه‌های مختلفی از جمله صحافی سنتی را گذراندم که برایم بسیار جالب بود. صحافی سنتی یکی از صنایع دستی و سنتی ایران است که به نظر من به‌خاطر ارزش و اهمیتی که ایرانی‌ها برای کتاب قائل بودند به وجود آمده و رشد کرده است. البته امروزه این هنر برای مرمت و احیای کتاب‌های دست‌نویس و قدیمی آسیب دیده به کار می‌رود. شیوه کار به این صورت است که شخص صحاف کتاب را پس از قارچ زدایی در زیر دستگاه پرس قرار داده و با آستر بدرقه و نخ جز به جز کتاب را به هم دوخته و متصل می‌کند. پس از چسباندن آستری کاغذی به صفحه اول و آخر کتاب شیرازه را به لبه پشت می‌چسباند. هنگامی که این مرحله صحافی تمام می‌شود، کار به جلدساز سپرده می‌شود. در قدیم عملیات چسباندن با چسبی به نام سریشم انجام می‌گرفته است، اما امروزه از چسب‌های متفاوتی استفاده می‌شود. جلدسازی هم مرحله جذابی بود که انواع مختلفی داشت اما در همه آنها یک لایه خمیری برای جلد درست می‌شود آن وقت مواد دیگری مانند مخمل یا چرم، ترمه یا زری به کار اضافه می‌شد.»

آوردن هنر قدیم به زندگی امروز

اینکه سمیرا چطور از آن کارگاه دانشگاه به شغل آموزش رسیده است کمی مفصل است. او در این باره می‌گوید: «بعد از فارغ‌التحصیلی کارهای مختلفی را امتحان کردم اما همچنان صحافی و تکنیک آن برایم جذابیت خاصی داشت. برای همین دست به کار شدم و با ساختن دفترچه‌های یادداشت که خودم صحافی می‌کردم و رویشان را طرح می‌زدم کارم را شروع کردم. البته هزینه این کار تقریباً با درآمدش مساوی بود. احساس کردم باید کار جدی‌تری با این تکنیک و مواد اولیه‌ای که دارم انجام بدهم. خیلی آزمون و خطا کردم تا بالاخره به این قاب آینه‌هایی که می‌سازم، رسیدم. در ابتدا خیلی به عنوان کاری درآمدزا نگاه نمی‌کردم و فقط به خاطر لذتی که از ساختن این آینه می‌بردم انجامش می‌دادم اما بعدها که دیدم خیلی‌ها از آینه‌ها خوششان آمده، به فکر گسترش اقدام و انگیزه پیدا کردم که به درآمدزایی آن جدی‌تر نگاه کنم.»



نتیجه ای ارزشمند

از سمیرا می‌خواهم کمی درباره تکنیک کارش و ساخت قاب‌های آینه بیشتر توضیح دهد. او در این باره می‌گوید: «روی مقوای خمیری که همان پایه جلدسازی است با تکنیک چاپ دستی طرح می‌زنم. نوشته‌های روی قاب‌ها را با دست می‌نویسم بعد آنها را برای تزئین روی آینه به کار می‌برم. نوشته‌ها عموماً شعر شعری معاصر هست. من همان مسیر جلدسازی را می‌روم منتهی اینجا کار به یک قاب برای آینه منتهی می‌شود. روی آینه را با کمک چسب صحافی می‌پوشانم و داخل آن هم شامل لایه‌های ام دی اف، مقوا، کارتن و آینه است. همه مراحل با دست انجام می‌شود و صبر و حوصله زیادی می‌خواهد به همین خاطر من معمولاً تنها کار می‌کنم اما به نتیجه‌اش می‌ارزد.»

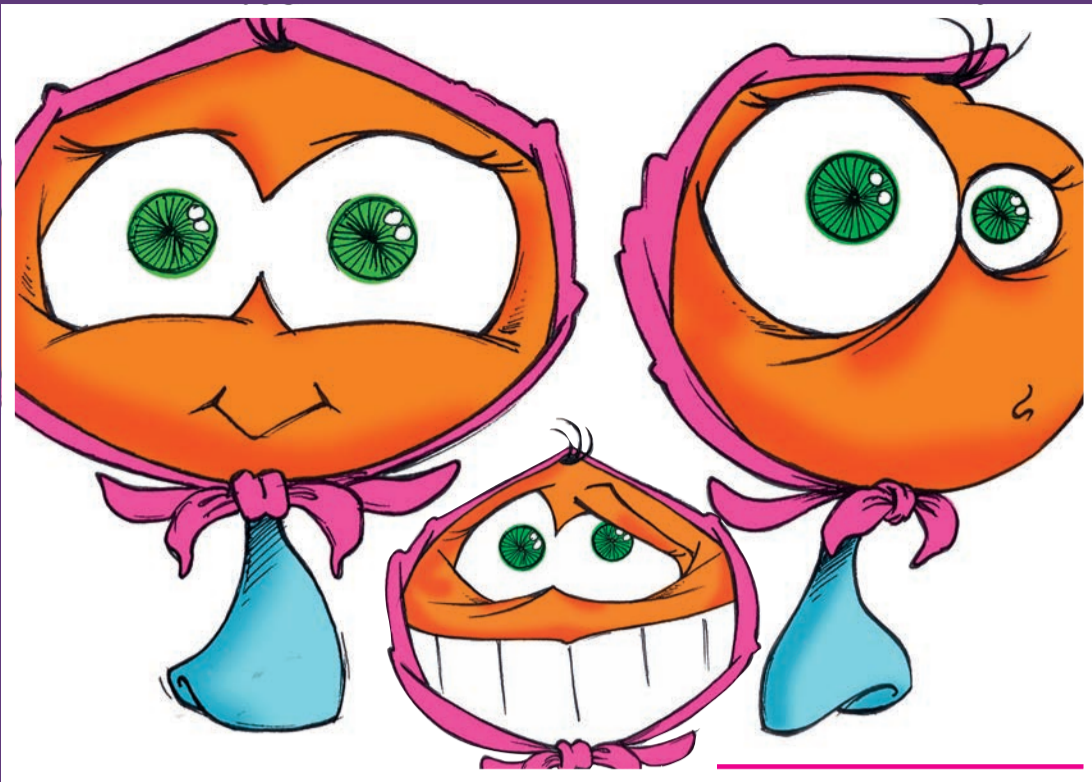
هنرهایی هستند که گاه ما فکر می‌کنیم برای همیشه در گذشته مانده‌اند و این روزها چندان به کارمان نمی‌آیند و فقط برای ویترینی موزه‌ها کاربرد دارند. هنرهایی که گاهی حتی اسمشان را هم نشنیده‌ایم و لحظه‌ای هم فکر نمی‌کنیم که به درد امروز و زندگی این روزهایمان بخورند. اما هستند آدم‌های خلاق که با فکرهای نو به سراغ همین هنرهای قدیمی رفته و آنها را از دالان‌های موزه بیرون آورده و به زندگی امروزمان پیوند زده‌اند. «سمیرا زرقانی» یکی از همین آدم‌های خلاق است که توانسته هنر صحافی سنتی را به شکل چشم‌نوازی به خانه‌های ما برگرداند. اگر در گذشته استادان بزرگ با صحافی سنتی جلد قرآن‌ها را تزئین کرده و مهمان‌خانه‌های ما بودند، حالا سمیرا به کمک همان فن، آینه‌هایی را نونوار کرده و به طاقچه‌خانه ما مهمان می‌کند. اگر دوست دارید بیشتر با سمیرا و هنرش آشنا شوید در این گفت‌وگو با ما همراه باشید.

فاطمه سامانی



تلفیق چاه طرح‌ها

سمیرا درباره طرح‌ها دو دسته سنتی قدیمی هست تقلید کردن را نمی‌پسند از بین می‌برد و اگر هم تقاضا مطمئناً آن کار، با کاری که من از هر روز یک طرح می‌زنم. در ننگ کدام از طرح‌ها ویژگی خود نکرده‌ام چون لزومی برای ثبت کردن کمک خاصی مردم شکل می‌گیرد



وقتی یک مرتبه بزرگ می شوی

انگار پرت شده باشم توی قصه جودی ابوت! یا با ماشین زمان رفته باشم توی دوران کودکی خانم جان! به هر حال من یک مرتبه صاحب چهار تا خواهر و برادر جدید شدم که قرار بود مدتی کنار هم زندگی کنیم. به محض ورود بچه‌ها به مامان گفتم: «حالا کجا می‌خواهی جایشان بدهی؟» مامان گفت: «خدا بزرگه و چمدان سنگ بچه‌ها را کشان کشان به سمت اتاق من برد.» قرار شد دخترها توی اتاق من بمانند و پسرها بروند اتاق خانم جان! با جا گرفتن دو تا دختر بچه و خانم جان توی اتاقم تازه فهمیدم که اتاقم چقدر بزرگ بوده و جای خالی داشته است.



را برداشته‌ام و دلجم می‌خواهد اولین پرکش را درباره مامانم بنویسم. مامان خانم من، معلم است. بهتر است بگویم م بود، ولی با تولد محسن ترجیح داد توی خانه بماند. مامان خانم من ولی داستان معلمی‌اش همین‌جا تمام نشد؛ روزگار نگذاشت تمام شود.



وقتی یک مرتبه بزرگ می شوی

انگار پرت شده باشم توی قصه جودی ابوت! یا با ماشین زمان رفته باشم توی دوران کودکی خانم جان! به هر حال من یک مرتبه صاحب چهار تا خواهر و برادر جدید شدم که قرار بود مدتی کنار هم زندگی کنیم. به محض ورود بچه‌ها به مامان گفتم: «حالا کجا می‌خواهی جایشان بدهی؟» مامان گفت: «خدا بزرگه و چمدان سنگ بچه‌ها را کشان کشان به سمت اتاق من برد.» قرار شد دخترها توی اتاق من بمانند و پسرها بروند اتاق خانم جان! با جا گرفتن دو تا دختر بچه و خانم جان توی اتاقم تازه فهمیدم که اتاقم چقدر بزرگ بوده و جای خالی داشته است. دخترها یکی شان کلاس اولی بود و آن یکی سوم درس می‌خواند، تقریباً نمی‌توانستیم هم‌بازی باشیم، اما قرار شد من مسئول درس و مشق کلاس



من در یک نیمه شب بارانی درست که نه قرار بود باران بیاید نه محسن آمد و با دنیا آمدنش نشانمان داد که چیزهایی سازماندهی برادر نیست، ما توانیم از قبل خودمان را با پاتش آماده کنیم تا خیلی غافلگیر نشویم

برآموش نشدنی

روز که گذشت قرار شد هر کسی تمام کارهایی که به بچه‌اش واط است خودش انجام بدهد. برای همین برای اولین بار در صد یک بچه نیمه‌وجبی را صبح بیدار کنم و صبحانه‌اش را آماده بستم. مدرسه! تجربه فراموش نشدنی بود، چون از ترس این که سم تا صبح پلک نزنم و بچه را یک ساعت زودتر بیدار کردم و نوزده در حالی که هنوز چرت می‌زد رساندمش مدرسه! بعد گشتم ظرف چاشت روی جاکفشی بهم بکنم می‌زد برای ش شیک و مجلسی برایش ماشین گرفتم و فرستادمش مدرسه گی توی رنگ تفریح نمیرد. اگر فراموش کردن امتحان قرآن حل کردن اشتباه مسئله ریاضی را فراموش کنیم تقریباً توی ه خوب از پس مسئولیت جدیدم برآمدم. برای همین آخرهای ی به کلام زده البته ذوق و شوق مامان هم موقع درس دادن به سر نبود، برای همین رفتم سریع بابا و گفتم نظرش چیست که ه به مدرسه بفرستیم؟! و اضافه کردم من حاضرم یک روزهایی سسن را قبول کنم و مواظبش باشم. باید قیافه بابا را موقع بده می‌دیدید، دست مرا گرفت و چندبار تکان داد و گفت: «از همه بزرگ شده‌ام حسابی خوشحال است.» من می‌دانستم برگ نشده‌ام فقط فکر کردم وقتش رسیده نقش‌های جدیدی می‌قبول کنم و از طرفی هم دلجم نمی‌خواست مامان را که یکی لم‌های دنیاست برای خودم مصادره کنم.



حادثه پیش از آن که فکر کنیم اتفاق می‌افتد و حوری خانم یا مریم گلی هم برایش فرقی نمی‌کند

الان که دارم این‌ها را می‌نویسم. ما به مامان گفتیم که دوست داریم دوباره معلم باشیم، چون معلم‌هایی مثل او کم پیدا می‌شوند. مامان گفته باید کمی فکر کند و آخر هم اضافه کرده حتی اگر دوباره معلم نشود هیچ‌وقت این کار ما را فراموش نخواهد کرد.

یک همکاری دوفره

وقتی از سمیرا می‌پرسم همکار هم دارد یا نه، بلخند می‌زند و با گفتن اینکه همسرم همکار و همراهم است، می‌گوید: «من در خانه و روی یک میز کوچک آشپزخانه کار می‌کنم. تهیه مواد اولیه را همسرم به عهده دارد. در واقعا تهیه مواد اولیه و برش اولیه کار به عهده همسرم هست. بهتر است بگویم تنها کسی که در کارها کمک می‌کند همسرم هست. چون هنوز کار گسترده‌ای نیست و اینکه وقتی تنها کار می‌کنم تمرکز بیشتری روی طرح‌ها دارم. مواد اولیه‌ای که استفاده می‌کنم شامل مقوای خمیری که از یک صحافی تهیه می‌کنم، ام دی اف خام، مقوا و مقوای کارتن، چسب صحافی و آینه است. مهرهای دست‌سازی که خودم می‌سازم برای چاپ دستی که روی کارها استفاده می‌شود، به کار می‌روند. در آخر هم کاغذهای گرم بالای رنگی که از فروشگاه لوازم تحریر تهیه می‌کنم.» شاید بگویید که این همه مواد اولیه و دنگ و فنگ به سرمایه بالای احتیاج دارد منتهی سمیرا نظر دیگری در این باره دارد. «کارم را با سرمایه زیادی شروع نکردم. چون تعداد کارهای اولم خیلی کم بود و تقریباً با صد هزار تومان هشت سال پیش کارم را شروع کردم اما خیلی آهسته و پیوسته پیش آمدم. مدت دوسال است که خیلی جدی کار می‌کنم.»

مشتری‌ها بهترین مشوق هستند

سمیرا درباره فروش و ارائه محصولاتش می‌گوید: «به نظر اولین مشتری‌ها همیشه بزرگترین مشوق‌های یک کسب و کارند. آنها هستند که به سازنده امید می‌دهند که کارش دیده شده و می‌تواند بفروشد و ادامه داشته باشد. معمولاً در مورد کارهای هنری اولین مشتری‌ها، خانواده‌ها هستند. برای من هم همین اتفاق افتاد. مثلاً دایمی‌ام و خانواده‌اش اولین مشتری‌های من بودند که حسابی هم تشویق کردند. به نظر تشویق اطرافیان و تصور بودن به من کمک کرد که آهسته و پیوسته جلو بروم و به اینجا برسم. البته ایده نو و طرح‌های آینه‌ها هم در فروش‌شان بی‌تاثیر نیستند. وقتی شما یک کار زیبا و خلاقانه می‌سازید و آن را با دیگران به اشتراک می‌گذارید هم خودتان از آن لذت می‌برید و هم دیگران را در این لذت سهیم می‌کنید.»



پس‌سنگی و خودمانی

ح‌های روی آینه‌ها می‌گوید اند. تعدادی از طرح‌ها از کتب چاپ‌دند و بقیه طرح‌های خود هستند. منم، چون منحصر به فرد بودن کار را بیدی بشود چندان نگران نیستم چون ارائه می‌دهم تفاوت دارد. من تقریباً اول اول کارها به هم شبیه است اما هر را دارند. من تا به حال برندم را ثبت ت برنم، احساس نکردم. به نظر نمی‌کند. یک برنم با استقبال و ثبت می‌شود.»

چگونه حالات هیجانی خود را مدیریت کنیم

تو مشت خودت باش...!

تکتم دره کی | یکی از ویژگی‌های مهم فرزندان آدم این است که هر کدامشان در طول زندگی روزمره احساسات مختلفی را تجربه می‌کنند. منظورم از احساسات این است که اتفاقی رخ می‌دهد و بعد از آن حال درونی ما تغییر می‌کند. این جریان بر رفتارهای بعدی ما هم تأثیر زیادی می‌گذارد. خوب که دقت کنیم متوجه خواهیم شد این‌ها هم جذابیت‌های زندگی هستند و هم گاهی برایمان دردسر ساز می‌شوند. به وجود آمدن هیجانات خیلی دست ما نیست، ولی همین که آن‌ها را طوری مدیریت کنیم که نه‌تنها در دسرساز نشوند بلکه کاملاً هم باعث رشد ما در زندگی و هم‌چنین باعث ایجاد حال خوبی درونمان بشوند. این ویژگی مهمی است که دختران نه‌تنها در زندگی مشترک و در جریان خواستگاری‌ها بلکه حتی قبل از این که اولین خواستگار اجازه ورود پیدا کند، باید کسب کنند. یک جورهایی می‌شود گفت، باید اول ثابت کنیم مدیریت مناسبی بر هیجانات‌تان دارید تا پدر و مادر اجازه آمدن خواستگار را بدهند. یادتان باشد شما با این مهارت مهم حالا‌حالا کار دارید. پس باید تلاش کنید به‌خوبی آن را یاد بگیرید. بعد از این طی دو هفته با اصول و نکات مهم در مورد مدیریت هیجان آشنا می‌شویم و روش‌هایی را با هم مرور می‌کنیم که در این راه به ما کمک کنند.

Table with 2 columns: معرفتی, زیر ذره‌بین خودم باشم

وقتی احساساتمان حسابی پرشور و پراترزی می‌شوند در حقیقت هیجان زده شده‌ایم. پرشور بودن آن کنترل کردن را سخت می‌کند. منظورم از کنترل این است که مثلاً یک خوشحالی را چطور، کجا و به چه کسی بروز بدهیم. عصبانیت‌مان را در چه زمانی، با چه روشی و به کدام یک از اطرافیان بروز بدهیم تا نه‌تنها عوارض بعدی نداشته باشد بلکه در رشد شخصیت خودمان و دیگران هم تأثیر داشته باشد. عصبانیت را چگونه ابراز کنیم تا به جای آن که دردسر تولید کند، راهگشا هم بشود. این همه احساسات متنوعی که در طول روز سراغمان می‌آیند، باید مدیریت شوند. باید حواسمان به تصمیماتی باشد که در آن لحظه می‌گیریم و در نهایت حرف و اقدامی که نشان می‌دهیم.



وقتی احساساتمان حسابی پرشور و پراترزی می‌شوند در حقیقت هیجان زده شده‌ایم. پرشور بودن آن کنترل کردن را سخت می‌کند

بهارا روی زمین

کام بعدی این است که همین هیجانات شناسایی‌شده را به بهترین شکل بیان کنیم. بدون آن که ما هیجان‌مان را بیان کنیم شناسایی کردن هم فایده‌ای ندارد. بیان نکردن هیجانات مشکلات روانی برای ما ایجاد خواهند کرد و روزبه‌روز ما را ضعیف‌تر می‌کنند. هیجانات مثل باری هستند که روی دوش ما قرار گرفته‌اند. بنابراین باید خیلی زود آن را زمین بگذاریم تا نفسی تازه کنیم. هیجانات تجربه‌های زودگذر و موفق هستند، ولی بیان نکردن آن اثر خودش را می‌گذارد. روان‌شناسان معتقد هستند بیان هیجان‌ها باعث تقویت روابط ما با دیگران خواهد شد. آن‌ها هم‌چنین می‌گویند افرادی که به‌خوبی احساس خود را بیان می‌کنند افراد سالم‌تر و شادتری هستند.



بدون آن که ما هیجان‌مان را بیان کنیم شناسایی کردن هم فایده‌ای ندارد

هوش هیجانی را مثل خیلی چیزهای دیگر در چهار بخش کلی می‌توانیم تقسیم کنیم و برای مدیریت هیجان‌ها همه این چهار بخش را باید تقویت کنیم:

۱. آگاهی از هیجان‌های خود
۲. بیان هیجان‌ها
۳. آگاهی از هیجان‌های دیگران
۴. مدیریت هیجان

شما در جریان خواستگاری، دوران عقد و پیش از همه وقتی مدیر زندگی مشتری هستید باید حسابی در این حوزه توانمند شده باشید. این بهترین راه برای آن است که ذهنمان را متمرکز جایی کنیم که ارزش بیشتری داشته باشد.





آغاز آزارهای جنسی همزمان با ایجاد شهرهای بزرگ

آنطور که کارشناسان می‌گویند آزارهای جنسی همزمان با ایجاد شهرهای بزرگ آغاز شده‌اند. قبول این حرف خیلی هم سخت نیست. چون در شهرهای کوچک و روستاها تقریباً همه با هم آشنا هستند و کسی مزاحم آشناهاش نمی‌شد و اصولاً همین آشنایی یک حاشیه امن برای خانم‌ها درست می‌کرد و کسی در خیابان مزاحم‌شان نمی‌شد و برعکس همه می‌دانستند که حتی اگر غریبه‌ای قصد مزاحمت داشته باشد اهل محل مراقب آن‌ها هستند. اما در شهرهای بزرگ ماجرا برعکس است. در واقع شهرهای بزرگ مصداق همان ضرب المثل شهر هرت هستند و توی خیابان‌ها و اماکن معمولاً آنقدر شلوغ و واویلاست که اگر کسی رد شده و به خانمی متلکی هم بیندازد کسی متوجه نمی‌شود چه برسد که بخواهد مانع این کار هم بشود.

نتایج یک پژوهش اجتماعی از آزار خیابانی زنان خبر می‌دهد

وقتک خیابان امن نیست

می‌شود؛ یعنی به زنان گفته می‌شود چه زمانی و کجا می‌توانند از خانه خارج شوند. چگونه زندگی کنند و به این ترتیب شرایط زندگی برای زن‌ها محدود شده و باید مدام تحت کنترل باشند. به گفته کارشناسان واکنش زنان به مزاحمت‌ها معمولاً خیلی خفنی است و بیشتر وقت‌ها سعی می‌کنند نشان دهند که به این رفتارها بی‌توجه هستند. نمونه‌اش متلک‌هایی است که در پیاده‌رو یا حتی هنگام رانندگی می‌شنوند. اما نشنیده گرفته و به راهشان ادامه می‌دهند؛ البته آزارهای غیر کلامی با واکنش و اعتراض بیشتری همراه هستند. بعضی از خانم‌ها پس از تجربه یکی از این موارد معمولاً به فکر پیشگیری می‌افتند و تصور می‌کنند با بیرون رفتن می‌توانند از شر مزاحمت‌ها خلاص شوند، گاهی هم موضوع را با یکی از افراد خانواده‌شان در میان می‌گذارند.

بی‌توجهی شرایط را بدتر می‌کند

بدون شک بی‌توجهی خانم‌ها یا فرار به خانه و پاک کردن صورت مسئله کمکی به حل ماجرا نمی‌کند. در حال حاضر خیابان برای دختر خانم‌ها شبیه کارزاری است که در هر منطقه‌اش چیزی برای تهدید و ترس وجود دارد. آن‌ها از ماشین‌های پارک‌شده، موتورهای هابی که در خیابان و پیاده‌رو ویراز می‌دهند، رهگذری که بی‌دلیل با شتاب از پشت‌سرشان نزدیک می‌شود، یک دسته نوجوانی که پرسروصدا در پیاده‌رو تفریح می‌کنند، حتی از دستفروش‌ها و پرنده و جک و جانورها هم باید بترسند، چون ممکن است مثلاً گریه‌ای به سمتشان بیاید و همین ماجرا سوزهای برای توجه چند عابر شود. کارشناسان می‌گویند در مواجهه با مزاحمت‌های خیابانی معمولاً واکنش زنان و دختران تحصیلکرده و ساکنان شهرهای بزرگ بیشتر از سایر گروه‌هاست و آن‌ها در این زمینه فعال‌تر عمل می‌کنند.

بیشتر مردان متهم‌اند

در پژوهشی نیمی از مردان جوان ادعا می‌کردند که در سطح کم برای زنان خشونت کلامی ایجاد کرده‌اند. این افراد دلایل رفتار خود را نمود رفتارهای مردانه از طریق ایجاد مزاحمت عنوان می‌کردند. جالب این‌که به گفته کارشناسان افرادی که مرتکب آزار خیابانی می‌شوند مربوط به طبقه اجتماعی خاصی نیستند و ممکن است در هر گروهی قرار بگیرند. ظاهراً آزار خیابانی تلاش برای برقراری ارتباط در سطح خیابان با کسی است که تمایل به برقراری این ارتباط ندارد.

متأسفانه این تلاش بی‌معنی تهدیدی برای حریم شخصی مخاطب این آزارهاست و تجربیات نشان می‌دهد که نشان ندادن واکنش مناسب به این آزارها باعث ایجاد فکرها، استرس و فشارهای زیادی در فرد می‌شود. هم‌چنین این آزارها باعث می‌شود که زنان نه تنها از فضای عمومی جامعه بترسند بلکه به آن احساس تعلق هم نکنند و خودشان را در حاشیه ببینند.

آموزش پسرها و دخترها

متعجب شدن از نتیجه آمار برای چند روز و تیر شدن آن کمکی به خانم‌ها نمی‌کند، تنها همان‌طور که گفتیم زخم آن‌ها را تازه کرده و به آن‌ها یادآوری می‌کند که در شرایط سختی به سر می‌برند. به اعتقاد کارشناسان اگر بتوان این حساسیت چندروزه را در جامعه دائمی کرد، قدم مثبتی در راه کاهش آزارهای خیابانی برداشته‌ایم. بدون شک در کنار آموزش دختران برای مراقبت از خود، اگر در خانواده در همین مورد به پسرها هم آموزش داده شود، مطمئناً آن‌ها هم در جامعه تحت تأثیر دوستان یا جو ایجادشده مرتکب آزار خیابانی نمی‌شوند.

هم‌چنین به جای محدود کردن دختری باید برای توانمندسازی روانی و جسمی‌شان وقت گذاشت تا بتوانند در مواقع لزوم واکنش مناسب نشان داده و اگر درگیر مسائل این‌چنینی شدند فشار کمتری را تحمل کنند.

در هفته گذشته نتایج پژوهشی اجتماعی که از طرف مدیر گروه مطالعات زنان انجمن جامعه‌شناسی ایران اعلام شد، سروصدای زیادی راه انداخت و واکنش‌های زیادی به دنبال داشت. پژوهشی که بیان می‌کرد ۷۵ تا ۹۸ درصد از زنان مورد آزار خیابانی قرار گرفته‌اند. شاید این آمار برای خیلی‌ها باعث شگفتی شد. اما بدون شک دختر خانم‌ها اصلاً از این رقم متعجب نشدند و تنها درد کهنه‌شان تازه شد. دردی که معمولاً دختر خانم‌ها به خاطر باورهای مانند این که کسی مزاحم خانم‌های محجبه نمی‌شود یا این که اگر آسه بروید و آسه بیایید، گریه ساختن نمی‌زند، پنهانش می‌کنند. این آمار نشان داد که حداقل در حال حاضر دیگر این موضوع ربطی به رفتار خانم‌ها و چگونگی پوشش‌شان در خیابان ندارد و آن‌ها هر لحظه ممکن است به شکل‌های مختلف در خیابان آزار ببینند.

شهرهای بزرگ بلای جان خانم‌ها

آن‌طور که کارشناسان می‌گویند آزارهای جنسی همزمان با ایجاد شهرهای بزرگ آغاز شده‌اند. قبول این حرف خیلی هم سخت نیست، چون در شهرهای کوچک و روستاها تقریباً همه با هم آشنا هستند و کسی مزاحم آشناهاش نمی‌شد و اصولاً همین آشنایی، حاشیه امنی برای خانم‌ها درست می‌کرد و کسی در خیابان مزاحم‌شان نمی‌شد و برعکس همه می‌دانستند که حتی اگر غریبه‌ای قصد مزاحمت داشته باشد اهل محل مراقب آن‌ها هستند. اما در شهرهای بزرگ ماجرا برعکس است. در واقع شهرهای بزرگ مصداق همان ضرب المثل شهر هرت هستند و توی خیابان‌ها و اماکن معمولاً آنقدر شلوغ و واویلاست که اگر کسی رد شده و به خانمی متلکی هم بیندازد کسی متوجه نمی‌شود، چه برسد که بخواهد مانع این کار هم بشود.

باورهای غلط مانع هستند

به گفته کارشناسان در گذشته گفته می‌شد برخی زنان به دلیل خودنمایی، استفاده از لباس‌ها و آرایش‌های خاص یا حضور در اماکن نامناسب مورد آزار قرار می‌گیرند و به همین خاطر وقتی زنی تجربه چنین مسئله‌ای را داشت، خودش توبیخ می‌شد و همه تقصیرها را باید به تنهایی گردن می‌گرفت. این در حالی است که پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نه شکل ظاهری، نه پوشش و نه حتی نگاه کردن یا حضور زنان در مکان‌های خاص هیچ تأثیری روی این مزاحمت‌ها ندارد. متأسفانه در حال حاضر آزارهای کلامی آن‌قدر عادی شده‌اند که حتی گاه خود خانم‌ها هم از کنار آن‌ها به راحتی می‌گذرند.

مصادیق آزار خیابانی چیست؟

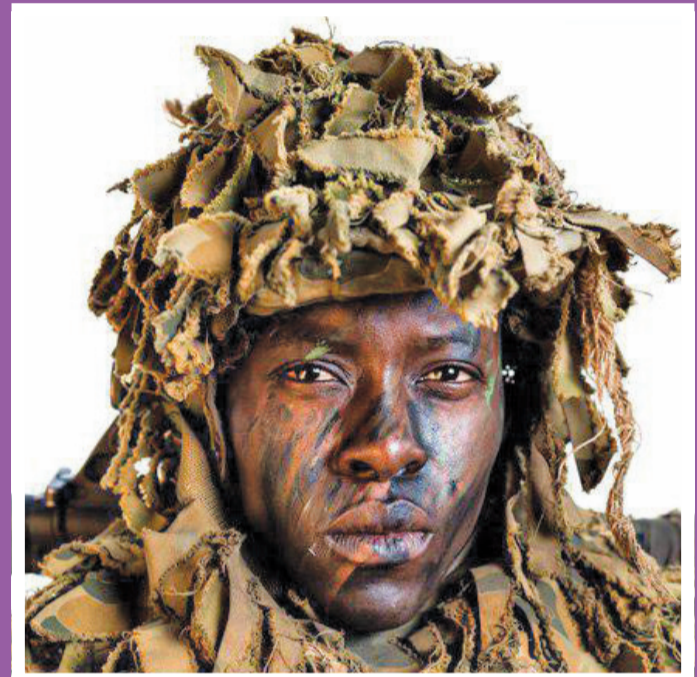
آزار خیابانی را ایجاد مزاحمت از طرف فرد غریبه در عرصه عمومی جامعه تعریف می‌کنند. در حال حاضر آزار خیابانی زیرگروه خشونت در عرصه خصوصی، عمومی و نیمه‌عمومی مانند دانشگاه و محل کار قرار می‌گیرد. مزاحمت‌های خیابانی همان‌طور که در حوزه وسیعی می‌توانند اتفاق بیفتند به همان اندازه هم متنوع هستند و شامل آزارهایی مانند مخاطب قرار دادن، توهین، کنایه، تمسخر و استفاده از الفاظ مستهجن، فحش و ناسزا و تهدید می‌شوند. هم‌چنین مزاحمت‌های رفتاری شامل بوق زدن رانندگان و تعقیب کردن هم جزو مزاحمت‌های خیابانی قرار می‌گیرند. بیشتر خانم‌های جوان به‌خصوص حداقل یکی از این موارد را تجربه کرده‌اند؛ آن هم در شرایطی که به گفته کارشناسان حتی یک نگاه بی‌مورد و طولانی می‌تواند آزاررسان باشد، در حال حاضر خانم‌ها در طول روز و حین فعالیت‌های اجتماعی‌شان درگیر مواردی تلخ‌تر و آزاردهنده‌تر هستند.

راهکار، محدودیت نیست

متأسفانه با این‌که ثابت شده است خانم‌ها چندان در بروز آزار خیابانی مقصر نیستند، با این‌همه بروز آزار خیابانی باعث ایجاد محدودیت برای زنان در عرصه اجتماعی

دختران محیط زیست

در کشور آفریقایی زیمبابوه، دختران جوان برای مبارزه با شکار غیرقانونی آموزش می‌بینند



زمستون اون قسمتش خوبه که بعد از ظهر می‌خوابی بیدار که می‌شی می‌بینی شبه بازم می‌خوابی. صبح بیدار می‌شی هوا ابری و تاریکه فکر می‌کنی شبه بازم می‌خوابی.

تنبل خان

بزرگی را گفتند تو برای تربیت فرزندان چه می‌کنی؟ گفت: هیچ کار! گفتند: مگر می‌شود؟ پس چرا فرزندان تو چنین خوب‌اند؟ گفت: من در تربیت خود کوشیدم تا الگوی خوبی برای آنان باشم. فرزندان، راستی گفتار و درستی رفتار پدر و مادر را می‌بینند، نه امر و نهی‌های بیهوده‌ای که خود عمل نمی‌کنند. تخم مرغ اگر با نیروی بیرونی بشکند پایان زندگی است، ولی اگر با نیروی داخلی بشکند آغاز زندگی است. همیشه بزرگ‌ترین تغییرات از درون شکل می‌گیرد. درون خود را بشکن تا شخصیت جدیدت متولد شود؛ آن‌گاه خودت را خواهی دید...

استاد بزرگ

هر شب دوروبر ساعت‌های ۱۲ تا یک بامداد تو رختخواب صدایی تو سرم می‌پیچه که امشب دیگه می‌خوابی مسواک بزنی یا باز هم شوخی می‌کنی؟

تنبل خان

مرد عنکبوتی آگه تو گروه موسیقی بود تار می‌زد.

خوشمز خان

گیتار خریدم، کوکش می‌کنم، می‌ذارم زمین نه حرکت می‌کنه نه آهنگ می‌زنه نه چراغ‌هاش روشن می‌شه، انداختن بهم؟!

خوشمز خان

این لاغرا از حسودی به تپل‌ها می‌گن چاق و گرنه بیشتر تپل‌ها بامزه هستند.

خپل خان

