

دوماهنامه فرهنگی، سیاسی و اجتماعی زنان  
سال دوم - شماره هفتم - مرداد ۱۴۰۱



# زن همیشه ای

۴ مَحْرَمِ مُحَرَّم

۵ شکننده اما نشکن

۹ غرور الماس



# فهرست مطالب

۴

ای خاک! به یاد آور آن شب را، به یاد آور بازی باد با گیسوان روان و قدم‌های اندوه‌بار آفتاب بر تن تبادرت را. همان آفتاب بلندقامت زیر نور کم‌جان هلال ماه، ماه نهمین شب از اولین ماه. تو را چه شد آن شب؟! چه نجوایی بر گوش جانت نشست و کدام معجزه اینچنین صبورت کرد؟

## مَحْرَمٌ مَحْرَمٌ

مهلا دربان خالصی



۵

و چه کسی از عهده این کار برمی‌آید جز زنان و مادران؟ مادری که کودک از لحظه‌ای که چشم می‌گشاید خود را در آغوش او می‌بیند و او را اولین مراقب و راهنمای خود می‌داند. این زن است که با بیان لطیف خود کلام حق را طوری بر دل می‌نشانند که حک شود بر قلب و ریشه بدواند در روح.

## نبض رویش

مهدیه غفاریان طوسی



۵

زنان می‌توانند قوی‌ترین قدم‌ها را برای زندگی خود بردارند. آن‌ها می‌توانند در مسیر موفقیت پیش بروند و به بهترین شرایط دست پیدا کنند. اما زمانی که با چنین زنانی روبه‌رو می‌شوید، افکارشان تنها به سمت این موضوع می‌رود که این زنان از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند و به راحتی می‌توانند به اهداف کوچک و بزرگ خود برسند.

## شکننده اما نشکن

صبا معلم



۶

باغبان اما خوب می‌داند که این سلاح در کمال لازم بودن، کافی نیست و زیبایی لطیف باغچه، همواره نیاز به حصار دارد تا در امان باشد از تیغ‌های بُرنده دزدها. حصار است که نه تنها نشانه ضعف گل نیست، بلکه مقامش را در اذهان چونان ملکه‌ای که می‌بایست از او محافظت شود، بالا می‌برد.

## ریحانه یا قهرمان؟

مهلا دربان خالصی



۶

هر فردی که به سن رشد می‌رسد، یکی از آرزوهایش تشکیل زندگی است. او با پیوند مقدس زناشویی، یار و مونس مهربانی را برای خود انتخاب می‌کند تا در طول زندگی محرم راز او باشد؛ چرا که خداوند مرد را برای زن و زن را برای مرد آفریده است و این دو با ازدواج به تکامل می‌رسند.

## حافظان اخلاق نیک

کوثر فلاحی



۷

میان زنان و مردان تفاوت‌های فراوانی وجود دارد؛ از ویژگی‌های ظاهری و ساختار فیزیکی بدن گرفته تا عملکرد اعضای بدن و حتی ویژگی‌های اخلاقی. سال‌هاست که شناخت دقیق این ویژگی‌ها و یافتن تفاوت‌ها به یکی از دغدغه‌های اندیشمندان تبدیل شده است. بخشی از این بررسی‌ها مربوط به عملکرد مغز و تفاوت آن در زنان و مردان است.

### واژگان زنانه، واژگان مردانه

حانیه ظریف رفایی زارع



۸

عشق و محبت خالصانه و از سویی دیگر مسئولیت پذیری بالا، محرکی است قوی که سبب می‌شود مادر، چونان خورشیدی درخشان که از عمق جانش می‌تابد بر نقطه به نقطه قلب فرزندش، بی‌وقفه بتابد و آرام ببخشد بر جان فرزندش. اما این دور از انصاف است که این لطف برآمده از عشق مادرانه را، نسبت دهیم به جنسیت و آن را بدیهی و حتی وظیفه بدانیم.

### باور دروغین

مهدیه غفاریان طوسی



۸

خیلی‌ها شاید بگویند فلانی زودرنج است یا حتی می‌پندارند گریه ویژه زنان است؛ اما بهتر است بدانیم گریه کردن نشانه سلامتی افراد و قوی بودن است. در زمان گریه، بدن شروع به آرام شدن می‌کند و احساس خوشایندتری نسبت به قبل خواهیم داشت. حتی گریه به کاهش استرس و تسکین درد و اندوه نیز کمک می‌کند.

### ضعیفه‌ی قوی!

ریحانه رنجبر



۹

اعتماد به نفس مرز بین غرور و خودکم‌بینی است. امیر مؤمنان (ع) می‌گویند: «بهترین کارها میانه‌ترین آن‌هاست.» اعتماد به نفس یا خودباوری با غرور یکسان نیست. اعتماد به نفس به این معناست که شخص خودش را باور داشته باشد.

### غرور الماس

نیایش غفاری

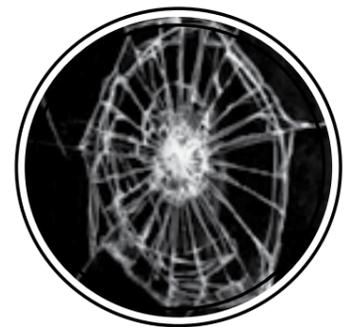


۱۰

تبعیض دردی شد در وجودم و ناتوانی در گریستن عمیق تر کرد زهر این درد را. مگر نه اینکه او ترکیبی از چند عنصر بود و من هم؟ مگر نه اینکه من از زیر داغی کوره جان سالم به در برده بودم و او هم؟

### خطوط خاطرات شیشه

مهلا دربان خالصی



۱۱

روی نیمکت قهوه‌ای رنگ کنار خیابان می‌نشیند و چشم می‌دوزد به آسمان. چونان همیشه با دیدن این آبی بیکران دقایقی را فارغ می‌شود از هر چه بر او گذشته و با شنیدن صدایی گرم و ظریف متوجه حضور بانوی مسنی در کنار خود می‌شود: «در چشمانت گویی ستاره می‌درخشد؛ برق چه چیز اینگونه اسیر کرده است دیدگانت را؟»

### فراتر از آسمان

مهدیه غفاریان طوسی



# مَحْرَم مَحْرَم

ای خاک! به یاد آور آن شب را، به یاد آور بازی باد با گیسوان روان و قدم‌های اندوه‌بار آفتاب بر تن تبادرت را. همان آفتاب بلند قامت زیر نور کم‌جان هلال ماه، ماه نهمین شب از اولین ماه. تو را چه شد آن شب؟! چه نجوایی بر گوش جانست و کدام معجزه اینچنین صبورت کرد؟ صبر بر روز دهم، روزی که آبستن درد بود و دردی که هجی شدنش وام‌دار صبر. ای خاک! به یاد آور آن ظهر را؛ به یاد آور عطش ستارگان دست‌به‌دامان ماه و حسرت آب برای رسیدن به کویر لب‌های قمر را؛ همان قمر غروب کرده در آغوش مهر. تو را چه شد آن ظهر؟! نوازش دست کدام مادر بر دلت نشست و این چنین شکیبا به تماشا نشستستی آن کسوف غمبار را؟! ... غمی به وسعت درد، همان درد که هجی کردنش.... ای خاک! به یاد آور آن عصر را؛ به یاد آور بغض ظالم تشنه به خون و بغض خون ریخته شده مظلوم را. تو را چه شد آن عصر؟! اشک کدام دختر سیرابت کرد و بردباری کدام خواهر طعنه زد بر فریادهای خاموشت؟ فریادهایی به بی‌تابی فراق، فراقی که در وصالش هم نهفته بود عطر غریب غربت. ای خاک! به یاد آور آن راز را؛ به یاد آور لحظه‌دمیده شدن روح‌الله در روح و لحظه‌جاودانه شدن غم‌نارالله در وجودت را. تو را چه شده مَحْرَم مَحْرَم؟! تاریکی کدام گناه بر قلبت سایه افکنده و سدی شده در برابر دیدگانت؟ ای خاک! به یاد آور! بر سینه بکوب و خون گریه کن. همانا که تو مَحْرَم راز این داغی و داغدار اندوه همیشگی مَحْرَم.

مهلا دربان خالصی

کارشناسی زیست‌شناسی سلولی و مولکولی، ورودی ۹۹

## نبض رویش

و این وظیفه تنها بر عهده زنان است؛ پدر همواره همان تکیه‌گاهی است که مانع از خم شدن و شکستن نهال می‌شود و مادر اما باغبانی است که هر لحظه و مداوم همراه این نهال کوچک می‌ماند و با شیره‌جان می‌پروراندش. در این میان، نهال‌های آن باغی به درستی رشد می‌یابند و به ثمر می‌نشینند که خاطر باغبانشان آسوده‌باشد و دیگران بشناسند ارزش کارشان را. تأمین امنیت عاطفی، مالی، روانی، علمی و... زنانمان که نبض رویش در دست آنها است، سبب آسایش خاطر و رشد بیشتر آنها می‌شود و چنین مادرانی می‌شوند مربیانی دلسوز و توانمند و جامعه‌سازانی بی‌بدیل. و این چنین است که دانه محزون نهفته در خاک سر برمی‌آورد و با مهر مادرانگی می‌رسد به افلاک.

مهديه غفاریان طوسی

کارشناسی روانشناسی، ورودی ۹۹

و چه کسی از عهده این کار برمی‌آید جز زنان و مادران؟ مادری که کودک از لحظه‌ای که چشم می‌گشاید خود را در آغوش او می‌بیند و او اولین مراقب و راهنمای خود می‌داند. این زن است که با بیان لطیف خود کلام حق را طوری بر دل می‌نشانند که حک شود بر قلب و ریشه بدواند در روح. مادر است که با درایت و بصیرت می‌شناسد و می‌چیند علف‌های هرز پلیدی را از اطراف غنچه تازه شکفته‌اش. آگاه است به راه و رسم پروراندن و پرورش و خوب می‌داند کجا مهر مادرانه لازم است و کجا اخم دلسوزانه. و از سویی دیگر، اگر نشناسد راه را از بیراهه، اگر شعله‌های کوچک محبتش زبانه بکشد مقابل دیدگانش و نبیند آنچه را که باید ببیند، اگر نداند کجا با دست محبت و کجا با چوب درایت حک کند بر لوح سفید کودک آنچه را که باید، بیچک فرزندش به اشتباه و در جایی که نباید رشد می‌یابد و سرنوشت جامعه‌ای بازیچه این نابلدی و کج‌فهمی می‌شود. البته این امر بدین معنا نیست که مردان و پدران نقشی در تربیت کودک و به ثمر رسیدن این نهال ندارند

دانه کوچکی بیش نیست آنگاه که می‌نشیند در قلب خاک و با چشم بسته به روی دنیا، دل می‌سپارد به انتظار رویش. برای به ثمر نشستن به نور، آب و آفتاب نیاز دارد و برای به جلوه آمدن، به پرورش. نظام هستی بر پایه همین پرورش و پروراندن بنا شده است؛ تمام موجودات نیازمندند به پرورش و این نیاز در انسان، اشرف مخلوقات، به اوج می‌رسد. آدمی در حالی پا به عرصه هستی می‌گذارد که مبراً است از هر بدی و بی‌نصیب از هر نیکی. ذهنش لوح سفیدی است آماده پذیرش هر نقشی و درنهایت تبدیل می‌شود به تصویری که بر این لوح می‌نگارند. فرزند آدمی تربیت‌پذیر است و درحقیقت، نیازمند به تربیت. نهال وجود کودک به آسانی به ثمر نمی‌نشیند و اگر آن‌طور که باید رشد نیابد، جامعه محروم می‌ماند از چشیدن طعم گوارای میوه‌اش. همین امر است که اهمیت نقش بی‌بدیل مربی، همان باغبان دلسوز را، که شبانه روزش را به پای رشد نهال‌های باغش می‌گذارد، آشکار می‌سازد.



# شکنده اما نشکن!

درواقع آن قدر ناراحتی‌هایشان را در خود می‌ریزند که دیگران هم حتی فراموش می‌کنند که آن‌ها هم انسانند و گه‌گاهی برای آنکه زخم‌های روحشان را تسکین دهند، نیاز به یک درد دل ساده دارند.

## بیان نکردن درد جسمی

این زنان علاوه بر مشکلات روحی، مشکلات جسمی‌شان را نیز پنهان می‌کنند. قطعاً وقتی زنان قوی حامی اشخاص دیگر باشند، مسئولیت‌پذیری بالا داشته باشند و مشکلات دیگران را به دوش بکشند دیگر توانایی بیان مشکلات جسمی و روحی خویش را ندارند.

آن‌ها از درون دردمی‌کشند اما دم نمی‌زنند، وجود شکنده‌شان را شکنده‌تر می‌کنند، اما حرفی نمی‌زنند؛ به‌خصوص که نسبت به این موضوع آگاهی کامل دارند که سرکوب کردن احساسات منفی، فشار زیادی را به قلب وارد می‌کند؛ قلبی که با زخم‌های جوش‌نخورده‌ی زیادی مزین شده است.

## زنان قوی نمی‌سوزند، فقط می‌سازند

حتماً این جمله‌ی معروف را شنیده‌اید که اگر دردی مرا نکشد، قوی‌ترم می‌کند. این بهترین اصطلاحی است که در وصف زنانی به کار می‌رود که با هر بار شکست دوباره ایستاده‌اند و قدمی قوی‌تر برداشته‌اند. آن‌ها یاد گرفته‌اند که در مواقع سختی چگونه از خوشان دفاع کنند، اما این بدین معنی نیست که دیگر هیچ ناراحتی‌ای در زندگی‌شان ندارند.

زنان قوی، زمانی که بیرون از خانه هستند، نقابی رنگین به چهره می‌زنند، اما زمانی که در تنهایی خود به سر می‌برند، با واقعیت سیاه‌رنگ زندگی‌شان روبه‌رو می‌شوند.

آن‌ها احساس می‌کنند که در مقابل انتظارات بالای دیگران نباید کم بیاورند. در حقیقت همین خودکنترلی‌ها منجر به آسیب روحی چنین زنانی می‌شود. از این رو، زمانی که در تنهایی به شکست‌ها و مشکلات شخصی خودشان فکر می‌کنند، ممکن است که با تلنگری، غرق در اشک شوند ولی هیچگاه تسلیم نمی‌شوند. به همین دلیل است که این زنان در وصف خودشان این چنین نوشته‌اند:

آری، من زنم

اشکم نمادی از ضعفم نیست

یادآور می‌شوم برای کسانی که

ظرافت‌هایم را به دست فراموشی سپرده‌اند

دیگر به یاد ندارند...

که من چه موجود ظریفی هستم

و پرم ز مهربانی، زیبایی و احساس

و اشک...

یکی دیگر از ظرافت‌های من است ....

آری، من زنم ... (مهری کریمی)

صبا معلم

کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۷



## آگاهی از تبعات یک تصمیم

چنین زنانی می‌دانند که هر تصمیم و یا هر عملی چه عواقبی دارد و هر آنچه را که از تصمیمات و اعمالشان ناشی می‌شود، به خوبی می‌پذیرند. آن‌ها همیشه تلاش می‌کنند تا با گرفتن بهترین تصمیم به بهترین نتیجه دست پیدا کنند، اما عواقب بد یک تصمیم اشتباه، آن‌ها را به راحتی از پا در نمی‌آورد و تسلیم نمی‌کند.

اکنون بهتر است با ورود به دنیای پنهانی چنین زنانی با واقعیت‌هایی روبه‌رو شویم که در ظاهر شیرین، اما در حقیقت تلخ است.

## یاری خواستن یا یاری رساندن

این زنان ترجیح می‌دهند مستقل باشند. آن‌ها بر این باورند که به کمک دیگران نیازی ندارند و بهتر است که روی پای خودشان بایستند.

آن‌ها دوست دارند که با دراز نکردن دست نیاز به سوی دیگران، خودشان را با اعتماد به نفس بالا نشان دهند؛ در غیر این صورت هیچ دلیلی برای افتخار کردن به خود پیدا نمی‌کنند.

مستقل بودن برای چنین زنانی قطعاً خوب است، اما نه وقتی که فکر می‌کنند که نیازمند کمک دیگران نیستند. آن‌ها نمی‌دانند که تکیه نکردن به شخصی دیگر و در نظر گرفتن خودشان به عنوان تکیه‌گاه خویش، تنها باعث سخت‌گذراندن زندگی‌شان می‌شود.

شاید بهتر باشد تا یاری خواستن از دیگران متقابلاً به دیگران هم فرصت یاری دادن بدهند.

## شانه‌ای برای به دوش کشیدن مشکلات

طبیعی است فردی که همیشه خودش را قوی نشان می‌دهد، تکیه‌گاهی برای اطرافیان می‌شود. درواقع دیگران در مواقع مشکلات، مدام به سمت آن‌ها می‌آیند و بار ناراحتی‌هایشان را به شانه آن‌ها می‌اندازند.

از آنجایی که زنان قوی بسیار مسئولیت‌پذیر هستند، با آغوش باز تکیه‌گاهی برای افراد دیگر می‌شوند، اما خودشان هیچ‌گاه در مورد مشکلات کوچک و بزرگشان حرفی نمی‌زنند.

این بانوان قوی به دلیل همین مسئولیت‌پذیری بالا آنقدر مشکلات دیگران را به دوش می‌کشند که حتی نایی برای فکر کردن به مشکلات خویش را ندارند، چه برسد به اینکه با بازگو کردن یک‌به‌یکشان، کمی از فشاری که کمر خمیده‌شان را خمیده‌تر کرده، بکاهند.

## بازگو نکردن زخم‌های تازه

اگرچه دیگران، زنان قوی را شانه‌ای برای گریه‌هایشان می‌بینند، اما خود این زنان ترجیح می‌دهند در مواقع ناراحتی و مشکلات، به سمت کسی نروند. چنین خصوصیتی باعث می‌شود که آن‌ها هر روز تنها و تنها شوند این موضوع حتی ممکن است به عاملی برای افسردگی اولیه بینجامد.

این زنان، ناراحتی‌های خودشان را در پشت لبخندی ساختگی پنهان می‌کنند و با وجود آنکه می‌دانند انسان برای شاد بودن و تحمل سختی‌ها گاهی نیاز به برقراری ارتباط با اطرافیان دارد، اما باز هم به دلیل داشتن ویژگی‌های خاصی که آن‌ها را قوی نشان می‌دهد، از گفتن مشکلاتشان منصرف می‌شوند.

## حامی بودن و حمایت نشدن

این زنان همیشه حامی خانواده و دوستان خود هستند. هر موقع که آن‌ها به کمک نیاز داشته باشند، در صف اول می‌ایستند؛ با خنده‌های آن‌ها می‌خندند و با گریه‌هایشان اشک می‌ریزند؛ اما زمانی که نوبت خودشان می‌شود، فراموشی را بهترین راه نجات می‌دانند.

چنین زنانی آنقدر حامی بوده‌اند، که حتی در مواقع نیاز برایشان سخت می‌شود که از کسی درخواست حمایت بکنند.

زنان می‌توانند قوی‌ترین قدم‌ها را برای زندگی خود بردارند. آن‌ها می‌توانند در مسیر موفقیت پیش بروند و به بهترین شرایط دست پیدا کنند. اما زمانی که با چنین زنانی روبه‌رو می‌شوید، افکارتان تنها به سمت این موضوع می‌رود که این زنان از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند و به راحتی می‌توانند به اهداف کوچک و بزرگ خود برسند.

شاید باورپذیری این مسئله سخت باشد که پشت همان لبخند و روحیه‌ی بالا، دنیایی دیگر وجود دارد که هیچ‌کسی از ماهیت آن باخبر نیست به جز همین زنان به‌ظاهر قوی.

البته بهتر است قبل از ورود به دنیای پنهانی زنان، نسبت به خصوصیات اصلی این افراد آشنایی پیدا کنیم؛ خصوصیتی که تک‌به‌تکشان دلیلی است بر قوی بودن زنان.

## ناظر بودن بر همه چیز

در حقیقت زنان بر این موضوع واقف هستند که می‌بایست بر همه چیز کنترل داشته باشند. چنین زنانی قطعاً سعی می‌کنند در برابر مسائل و مشکلات گوناگون طوری خودشان را کنترل کنند که اضطراب و پریشانی بر آن‌ها مستولی نشود، همچنین تلاش می‌کنند تا با سنجیدن عواقب کارهایشان، بهترین تصمیم را اتخاذ کنند.

## قدرت (نه) گفتن

این زنان همیشه برخی مرزها را در روابطشان تعیین می‌کنند و به این موضوع آگاهی دارند که به خاطر راحتی فرد دیگری نباید خودشان را تحت فشار قرار دهند و زندگی‌شان را مختل کنند. آن‌ها می‌دانند که چه زمان به (نه) گفتن نیاز است و می‌دانند که چگونه (نه) بگویند.

## پایله‌تنهایی یا ندای رهایی

کم نیستند کسانی که پایبند هستند به بعضی از باورهای غلط؛ باورهایی که به انسان می‌فهماند که نیاز به تنهایی نیست و باید تمام وقت خودش را با دوستان و خانواده سپری کند.

اما باور درست، اختصاص دادن زمانی مشخص برای گذراندن تنهایی است که یکی از روش‌های دست یافتن به آرامش و حفظ قدرت روحی و عاطفی است. درحقیقت همین پایله‌تنهایی است که زنان قوی را همچون پروانه‌ای می‌سازد که ندای رهایی سر می‌دهند از آن دسته دل‌مشغولی‌هایی که ذهنشان را به بازی گرفته است.

## چشم‌انداز مثبت

این زنان کسانی هستند که به هیچ طریقی امید خودشان را از دست نمی‌دهند، اما به خودشان امید واهی هم نمی‌دهند. آن‌ها به توانایی‌های خودشان اعتماد کامل دارند و نمی‌گذارند گفته‌های منفی اطرافیان وجود شکنده آن‌ها را بشکنند.

## نهراسیدن از احساسی ناب

زنانی که از لحاظ روحی قوی باشند، از عاشق شدن هراسی ندارند؛ شاید از درون شکنده باشند اما نمی‌خواهند با تجربه نکردن یک حس ناب، پوسته‌نشکن خودشان را بشکنند و خودشان را نرم‌نرمک از درون نابود کنند. همچنین نگران نشان دادن رابطه عاطفی خود به دیگران نیستند.

## خط قرمز یک رابطه

از خصوصیات زنان قوی این است که می‌دانند چه می‌خواهند. آن‌ها در ترک کردن کسی که قادر به تأمین نیازهایشان نیست، لحظه‌ای درنگ نمی‌کنند. اگر در رابطه حتی برخی از خط‌قرمزهایشان زیر پا گذاشته شد، ادامه دادن رابطه را دیگر به صلاح خویش نمی‌دانند.

این زنانی به خوبی قادر به تشخیص این نکته هستند که رابطه چه زمانی کار می‌کند و چه زمانی نه.

# ریحانه یا قهرمان؟



چه چیز آجرهای دنیای ما را می‌سازد؟ اصلاً این آجرها به چه رنگ است؟ رنگی به شفافی آنچه در آینه می‌بینیم یا به رنگارنگی آن سوی پنجره‌ها؟ دنیای هر کسی را باورهایش می‌سازد و رفتار هر کسی را دنیایش، و چه رنگ عجیب و غریبی دارد آجرهای باور دنیایمان، به عجیبی برداشت نادرست از یک حرف درست و گاهی به غریبی مظلومی که ظلم حاکم بر دنیایش را حق خویش می‌پندارد.

یکی از این برداشت‌های اشتباه که حفره ساخته بر دیوار جامعه، ریشه در یکی از صحیح‌ترین حرف‌ها دارد؛ سخن مردی که امین اعجاز ولایت است:

«انَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ.»

در ترجمه معنی کلمه به کلمه بیان می‌شود و وای از باوری که بر مبنای ترجمه باشد. چرا که از معنی تا مفهوم فاصله بسیار است و بدون فهم دقیق تا ثریا باید رفت برای اصلاح دیوار کج.

ریحانه، گل بهاریست؛ گلی لطیف و خوشبو که رایحه‌اش مدهوش و سیمایش مجذوب می‌کند رهگذران را. گل بهاری علی‌رغم زیبایی بی‌بدیش، بسیار دل‌نازک است و گلبرگ‌هایش تاب دست درازی ندارند.

لیک این دل‌نازکی موجب مظلومیتش نشده و برای محافظت از خود چاره‌ای هوشمندانه اندیشیده؛ راه حلی از جنس خارهای روی ساقه‌اش؛ سلاحی زیرکانه که نباید آن را دست کم گرفت.

باغبان اما خوب می‌داند که این سلاح در کمال لازم بودن، کافی نیست و زیبای لطیف باغچه، همواره نیاز به حصاری دارد تا در امان باشد از تیغ‌های بُرنده دزدها. حصاری که نه تنها نشانه ضعف گل نیست، بلکه مقامش را در اذهان چونان ملکه‌ای که می‌بایست از او محافظت شود، بالا می‌برد. قهرمان اما ماجرای متفاوت دارد؛ واژه‌ای که سر آغاز تمام کج‌فهمی هاست. قهرمان در اینجا خدمتگزار معنی می‌شود؛ شخصی که وظیفه‌اش انجام کارهای گوناگون، به‌ویژه اعمال دشوار است و در ازای شانه خالی کردن از این امر مستلزم پرداخت جریمه می‌باشد. به هر حال محافظی که رفیق دزد باشد، لیاقت شریک قافله شدن را ندارد.

لذا آنچه در لایه‌های زیرین این سخن گرانبها وجود دارد، قائل بر آن است که انجام کارهای سنگین و وظیفه زنان نیست و اگر آنها از برای مهربانی ذاتی‌شان، به دوش کشیدن باری را به عهده می‌گیرند، نه تنها در ازای سکندری خوردن‌های سهوی نباید بازخواست شوند،

بلکه باید مدام قدردان زحمت‌هایشان بود. همچنانکه در شأن گل زیبا و لطیف بهاری نیست که یک تنه سپر بادها و طوفان‌ها باشد و اگر گاه خارهایش دستی را آزد و یا گلبرگی را از دست داد، در برابر این وحشی سهمگین، بی‌رحمانه است که زیر شکنجه طعنه‌ها کمر خم کند.

بانو جان! تو به گلی می‌مانی در عین لطافت و در اوج از خودگذشتگی، آنچنان که حضری کمتر آب بنوشی و در سایه بمانی تا غنچه‌هایت جان تازه بگیرند و رشد کنند. بانو جان! نگذار از تو درختی بی‌ثمر بسازند که جز سوختن و ساختن راهی پیش رو ندارد. قهرمانی باش که به جهانیان ثابت میکند قَهْرْمَانَةٌ نیست. و در انتها فراموش نکن بانوی من که الْمَرْأَةُ رِيحَانَةٌ.

مهلا دربان خالصی

کارشناسی زیست‌شناسی سلولی و مولکولی، ورودی ۹۹

# حافظان اخلاق نیک



«وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا»

و خداوند از جنس خودتان زوجی برای شما آفرید. (سوره نمل آیه ۷۲)

## ۲. احترام

خانم محترم! اگر می‌خواهی مهربانی‌ها به کینه و کدورت تبدیل نشود، هیچ‌گاه و در هیچ حالتی نه به همسرت توهین کن و نه ناسزا بگو و نه کاری کن که آبرویش نزد دیگران بریزد. کسی که خود را دوست دارد، دلش می‌خواهد دیگران نیز او را دوست داشته باشند و به او احترام بگذارند.

آیا می‌دانی همین کارهای کوچک چه اثر خوبی در روح و روان شوهرت خواهد گذاشت؟ رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «یکی از وظایف زن این است که هنگام آمدن همسرش تا در خانه به پیشواز او برود و به وی خوشامد بگوید.»

## ۳. شکایت نکردن

خانم محترم! هیچ کس نیست که ناراحتی و گرفتاری نداشته باشد. هر کسی دوست دارد محرم رازی داشته باشد تا درد دلش را برای او بگوید، بلکه آرامش خاطر پیدا کند؛ اما هر سخن جایی و هر نکته مقامی دارد.

وقت شناس باش؛ کمی صبر کن تا شوهرت استراحت کند و آنگاه که سر حال شد، در قالب مشورت و با زبانی خوش و رویی گشاده راز خود را با او در میان بگذار.

هر فردی که به سن رشد می‌رسد، یکی از آرزوهایش تشکیل زندگی است. او با پیوند مقدس زناشویی، یار و مونس مهربانی را برای خود انتخاب می‌کند تا در طول زندگی محرم راز او باشد؛ چرا که خداوند مرد را برای زن و زن را برای مرد آفریده است و این دو با ازدواج به تکامل می‌رسند.

اگر زن و شوهر به وظیفه خود آشنا باشند، محیط خانه مانند بهشت باصفا، دوست داشتنی و شیرین می‌شود. اسلام که دین انسان‌سازی است، برای زن و مرد وظایفی را معین کرده است که در ذیل به آن اشاره می‌کنیم.

## چند مورد از وظایف زن

### ۱. محبت

خانم محترم! شوهر شما تشنه محبت است. او قبلاً از محبت‌های پدر و مادرش برخوردار بوده است. حالا هم انتظار دارد شما از صمیم قلب دوستش بدارید.

همه مردم تشنه محبت هستند؛ دل انسان به محبت زنده است؛ اگر کسی بداند که دیگران او را دوست نمی‌دارند، خود را بی‌کس و تنها حس می‌کند و افسرده می‌شود.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «زنان امت من زنی است که عشق و محبتش را به شوهرش ابراز کند.»

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «هر زنی که با زبان، شوهرش را اذیت کند نمازها و اعمال نیکش قبول نمی‌شود.»

## ۴. اخلاق خوش

خانم محترم! اگر می‌خواهی خود و همسر و فرزندان زندگی خوشی داشته باشی، همیشه چهره شاد و خندان داشته باش؛ اوقات تلخی نکن، شیرین‌زبان باش و سر هر چیز جزئی دعوا نکن.

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «هیچ چیز گوارا تر از خوش‌اخلاقی نیست.»

## چند مورد از وظایف مرد

### ۱. مهرورزی

آقای محترم! همسر شما قبلاً از محبت‌های بی‌دریغ پدر و مادرش برخوردار بوده است اما اکنون که به خانه تو آمده است و با تو پیوند زناشویی بسته است، به این امید است که تو بیشتر از همه او را دوست بداری، و بدان که بزرگترین کلید همسرداری ابراز محبت است؛ زیرا زن وجودش دریای مهر و محبت است؛ زندگی او به محبت و علاقه بستگی دارد.

البته سخت‌گیری بیش از حد در دین ما مجاز نیست و همه کارها در حد میانه است.  
۴. کمک به زن در بچه داری  
آقای محترم! فرزند ثمره ازدواج زن و مرد است. بنابراین بچه‌داری فقط وظیفه زن نیست؛ هر چند که مادران با میل از بچه‌ها نگهداری می‌کنند و نظافت و تغذیه و شیر دادن او را با جان و دل می‌پذیرند؛ اما انصاف نیست که همسران را تنها بگذارید. شما نباید فداکاری‌ها و زحمتهای همسران را نادیده گرفته و بگویید بچه‌داری وظیفه زن است.  
امیدواریم با خواندن این مطالب و عمل کردن به آن خانواده‌ای باصفا و با محبت داشته باشید.

کوثر فلاحی

کارشناسی نقشه‌برداری، ورودی ۹۷، دانشگاه خيام

پس همیشه از کلمه (شما) که نشانه احترام است، استفاده کن؛ هیچ‌گاه کلامش را قطع نکن و بر سرش داد نزن.  
رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «هر کس به همسرش توهین کند، در زندگی خوشی نخواهد دید.»  
۳. مراقب بودن  
آقای محترم! زن از مرد خوش‌باورتر است و زود تحت تأثیر قرار می‌گیرد؛ لذا زود فریب می‌خورد و زود نیز شیفته و یا آزرده‌خاطر می‌شود. بنابراین مراقب همسر و دخترانت باش؛ بین با چه وضعی از خانه خارج می‌شوند، چگونه در اجتماع ظاهر می‌شوند، به چه جاهایی رفت و آمد می‌کنند و با چه کسانی ارتباط دارند. خداوند تو را مسئول خانواده قرار داده است.

هر چه محبوب‌تر باشد، روحیه شاداب‌تری خواهد داشت و اگر گمان کند کسی او را دوست ندارد، افسرده و از زندگی دل‌سرد می‌شود.  
رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «هر چه ایمان انسان کامل‌تر باشد، بیشتر به همسرش اظهار محبت می‌کند.»  
۲. احترام گذاشتن  
آقای محترم! همسر شما انتظار دارد که بیش از دیگران به او احترام بگذارد؛ زیرا تو را شریک زندگی خود قرار داده است. زن نیز مانند مرد خودش را دوست دارد. او نیز می‌خواهد محترم و محبوب باشد.  
همسرت شب و روز برای آسایش تو و فرزند زحمت می‌کشد.

شاید ندانیم

# واژگان زنان، واژگان مردانه

پس در نتیجه می‌توان واژگان را به سه دسته زیر تقسیم کرد:

- ۱. واژگان زنانه:** واژگان پیچیده، گرم، صمیمی و محتاطانه‌ای که بیشتر مواقع زنان آن‌ها را به کار می‌برند.
  - ۲. واژگان مردانه:** واژگانی ساده و جسورانه‌تر که معمولاً مردان آن‌ها را ترجیح می‌دهند.
  - ۳. واژگان مشترک:** واژگانی که در محاورات روزانه از آن‌ها استفاده می‌کنند؛ واژگانی مانند سلام و ...
- با این وجود در ارتباط با کیفیت آن‌ها نیز قطعیتی وجود ندارد و در تمامی شرایط استثناهایی نیز وجود دارد. بنابراین در ارتباط با این مسئله نمی‌توان قطعیت ارائه کرد و تنها می‌توان با استفاده از پژوهش‌ها، طبقه‌بندی تقریبی ارائه داد.

حانیه ظریف رفایی زارع

کارشناسی ریاضیات و کاربردها، ورودی ۹۹



هر چند نمی‌توان در ارتباط با کمیته کلماتی که زنان و مردان روزانه استفاده می‌کنند، نظر داد اما می‌توان گفت توافق نظری میان پژوهشگران در ارتباط با کیفیت کلمات مورد استفاده آن‌ها در روز وجود دارد. مطالعات بسیاری حاکی از این است که تفاوت عمده‌ای میان کارکردهای مغز زنان و مردان وجود دارد که بسیاری از این تفاوت‌ها در استفاده از واژگان نهفته است.

ژیوفیانگ ژیا در مقاله‌ای با عنوان: «تفاوت‌های جنسیتی در استفاده از زبان» به بررسی تفاوت‌های مردان و زنان در استفاده از زبان و واژه‌هایی که روزانه در دیالوگ‌های خود استفاده می‌کنند، پرداخت و در این مقاله تفاوت میان استفاده از واژگان را به پنج دسته تقسیم کرد:

**۱. واژه‌های مربوط به رنگ‌ها:** این دسته از واژگان، واژه‌هایی هستند که مردان به‌طور معمول کمتر از آن‌ها استفاده می‌کنند، در حالی که زنان برای توصیف بسیاری از چیزها این واژگان را به کار می‌برند.

**۲. صفات:** زنان در زندگی روزمره از صفات بیشتر و متنوع‌تری استفاده می‌کنند، در حالی که مردان معمولاً از صفات ساده‌تر و پیش‌پا افتاده‌تری استفاده می‌کنند. البته این مسئله نشان‌دهنده این است که خانم‌ها در بیان احساسات و عواطف خود حساس‌تر و دقیق‌تر هستند.

**۳. قیدها:** همچنین زنان در واژگان روزمره خود قیدهای متنوع‌تری را نسبت به مردان برمی‌گزینند.

**۴. دشنام:** زنان معتقد هستند استفاده از اینچنین کلماتی نه تنها دیگران را معذب کرده بلکه رابطه آن‌ها با افراد بسیاری را از بین می‌برد.

**۵. ضمایر:** زنان در مخاطب قرار دادن افراد دقت بیشتری دارند تا در حین حفظ فاصله، با احترام با افراد برخورد کنند. همچنین برای توصیه به افراد ضمیر اول شخص جمع (ما) را برمی‌گزینند؛ این در حالی است که مردان هنگام مخاطب قرار دادن افراد، نزدیک‌تر برخورد می‌کنند؛ همین‌طور هنگام توصیه به دیگران ضمیر دوم شخص مفرد (تو) را به کار می‌برند.

میان زنان و مردان تفاوت‌های فراوانی وجود دارد؛ از ویژگی‌های ظاهری و ساختار فیزیکی بدن گرفته تا عملکرد اعضای بدن و حتی ویژگی‌های اخلاقی. سال‌هاست که شناخت دقیق این ویژگی‌ها و یافتن تفاوت‌ها به یکی از دغدغه‌های اندیشمندان تبدیل شده است. بخشی از این بررسی‌ها مربوط به عملکرد مغز و تفاوت آن در زنان و مردان است.

پژوهش‌های بسیاری در زمینه فعالیت بخش‌های مختلف مغز انسان صورت گرفته و قسمت عظیمی از این پژوهش‌ها به دامنه واژگان خانم‌ها و آقایان، و همچنین استفاده آن‌ها از کلمات اختصاص داده شده است.

پژوهشگران طی بررسی حدود ده میلیون پست فیسبوک دریافته‌اند که زنان در این پست‌ها نسبت به مردان از کلمات گرم‌تری استفاده می‌کنند؛ از سوی دیگر متأسفانه مردان در پست‌های خود بیشتر از دشنام و واژه‌های بیان‌کننده خشم استفاده می‌کنند.

اکثراً برای مردم این سؤال به وجود می‌آید که: «آیا زنان بیشتر از مردان حرف می‌زنند؟». در واقع در بسیاری از جوامع مردم بر این باورند که زنان نسبت به مردان روابط اجتماعی بالاتر و گسترده‌تری دارند و در روابط خود از واژگان بیشتری استفاده می‌کنند؛ اما در واقع این پاسخ به یک باور قدیمی میان مردم باز می‌گردد.

در سال ۲۰۱۳ وبسایت (دیلی میل) در گزارشی با نام مغز زنان ادعا کرد تعداد کلماتی که روزانه زنان استفاده می‌کنند، بیش از بیست هزار کلمه است؛ در حالی که این مقدار برای مردان حدود هفت هزار کلمه در روز است. اما در پژوهش دیگری که در مجله "science" به چاپ رسید، دکتر مهل این نظریه را رد کرد و مدعی شد توانسته با استفاده از یک دستگاه ضبط و با داده‌های جمع‌آوری شده اثبات کند که تفاوتی میان تعداد کلمات مورد استفاده توسط زنان و مردان در طول روز وجود ندارد. پژوهش‌ها در این زمینه همچنان ادامه دارد اما با توجه به نتایج مطالعات و تحقیقات، به‌طور قطع نمی‌توان ادعا کرد کدام یک از کلمات بیشتری استفاده می‌کنند.



# باور دروغین

«مراقب نسوختن سیب‌زمینی‌های روی گاز است، اسباب‌بازی‌های پسر خردسالش را از روی میز جمع می‌کند و به دختر بزرگترش املا می‌گوید. در این بین به صحبت‌های همسری که بعد از یک روز سخت کاری، تازه به خانه رسیده نیز گوش می‌سپارد.»

تصور تصویر بالا برایمان ناممکن نیست. ما از کودکی همواره مادرهایمان را طوری در حال تکاپو و انجام کارهای مختلف می‌دیدیم که سخت می‌توانستیم تشخیص دهیم دقیقاً سرگرم به سرانجام رساندن کدام کار هستند! مادرانی که همیشه خود را در میان انبوهی از کارها دیده‌اند و گاه گذر سریع و بی‌رحمانه عقربه‌های ساعت اجازه هر گونه صبر و تعللی را از آنها سلب کرده است. این تصویر آشنا زندگی روزمره زنان و مادران ما است که به دنبال افزایش دغدغه‌ها و مسئولیت‌هایشان ناگزیرند از انجام دادن چندین کار به صورت همزمان و به مرور زمان، این امر تبدیل می‌شود به یک موضوع بدیهی و گاهی ضروری.

با توجه به اینکه این ویژگی در مردان به شدت زنان دیده نمی‌شود و اغلب تمرکز آقایان بر یک فعالیت است، به تدریج این باور در جامعه شکل گرفت که این توانایی ویژگی فطری و اختصاصی خانم‌ها است و مردان فاقد آن می‌باشند. شواهد برخی از پژوهش‌های علمی نیز این فرضیه را تایید کردند؛ در کتاب‌های گوناگون به این موضوع اشاره شد و مدت زیادی هر گاه که صحبت از تفاوت‌های بین زنان و مردان می‌شد، به این مسئله به عنوان یکی از مهم‌ترین موارد اشاره می‌کردند.

اما شواهد ضد و نقیض پژوهش‌های مختلف سبب شد دانشمندان به طور جدی به بررسی این امر بپردازند و جالب است بدانید که سرانجام در نتیجه پژوهش‌ها، بر خلاف آنچه اکثریت مردم تصور می‌کردند، هیچ دلیل علمی برای اثبات این باور به دست نیامد و هیچ زمینه فیزیولوژیکی که سبب ایجاد این توانایی در بانوان شود یافت نشد.

در حقیقت این امر نه یک پدیده ارثی و ژنتیکی، بلکه یک باور و توانایی آموخته شده است؛ باوری که در طی سال‌ها شکل گرفته و تبدیل به اصلی بدیهی و انکارناپذیر شده است. دختران از کودکی از طریق دیدن مادر و بازی، انجام کارهای مختلف خانه را می‌آموزند؛ بانوان خواسته یا ناخواسته به این امر پرداخته و انجام دادن متعدد آن باعث یادگیری می‌شود، و در نتیجه برایشان تبدیل به امری طبیعی و روزمره می‌گردد. این مسئله ایرادی ندارد پیش از آنکه تبدیل به یک باور شود؛ اما پس از تبدیل شدن به یک باور موجب ملزم دانستن تمام زنان به داشتن این توانایی می‌شود. این باور سبب ایجاد فشار و استرس زیادی برای بانوان می‌شود و همچنین موجب می‌شود دیگران همواره این انتظار را از زنان داشته باشند. اگر زنی این توانایی را در خود نبیند و نتواند به انجام همزمان کارهای مختلف بپردازد، گمان می‌کند که چیزی از هم‌جنسان خود کم دارد و گویی در مسابقه‌ای فرضی، که براساس همان باور شکل گرفته است، محکوم به شکست می‌باشد و این موضوع سبب کاهش اعتماد به نفس در او می‌شود.

از سویی دیگر اختصاصی دانستن این توانایی برای زنان و سلب آن از مردان نیز اشتباه است؛ چرا که همانطور که گفته شد این امر صرفاً یک مهارت آموخته شده است و مردان نیز اگر در شرایط مشابه قرار بگیرند، قادر به آموختن این امر می‌باشند.

عشق و محبت خالصانه و از سویی دیگر مسئولیت پذیری بالا، محرکی است قوی که سبب می‌شود مادر، چونان خورشیدی درخشان که از عمق جاننش می‌تابد بر نقطه به نقطه قلب فرزندش، بی‌وقفه بتابد و آرام ببخشد بر جان فرزندش. اما این دور از انصاف است که این لطف برآمده از عشق مادرانه را، نسبت دهیم به جنسیت و آن را بدیهی و حتی وظیفه بدانیم؛ چرا که خورشید هم گاه از فرط خستگی پناه می‌گیرد در میان ابرها؛ پس این همیشه تابان بودن مهر مادر تنها لطف اوست و بس.

مهدیه غفاریان طوسی

کارشناسی روانشناسی، ورودی ۹۹

# ضعیفه‌ی قوی!



از قدیم مردانی بوده اند که زن را ضعیفه صدا می‌زدند. ظاهراً این مردان یا زن را نمی‌شناختند یا معنای واژه‌ی ضعیف را نمی‌دانستند. زن همیشه مورد توجه و لطف خدا بوده و هست و آن قدر این مخلوق لطیف، پیچیده آفریده شده که هیچ بشری تاکنون نتوانسته به وجود الماس گونه‌اش دست پیدا کند. زن از ازل تا ابد تجلی زیبایی و عطوفت پروردگار است و این آفریده زیبا که چون رودی زلال حیات بخش است، در جای خودش می‌تواند کوهی استوار باشد. بحث ما در این قسمت راجع به آستانه تحمل درد در بانوان است.

زن نه تنها از نظر جسمی بلکه از لحاظ روحی هم آستانه تحمل بالایی دارد. در بدن خانم‌ها برخی اتفاقات کاملاً طبیعی رخ می‌دهد، مثل دوره های قاعدگی. در ظاهر، یک بانو در این دوران مقداری از شیره قرمز رنگ وجودش را از دست می‌دهد؛ اما اینطور نیست. او همچون اناری است که فشارهای زیادی را تحمل می‌کند که نه تنها جسم بلکه روح او را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

درد در نواحی شکم و کمر و گاه در قسمت لگن که توان راه رفتن را از وی سلب می‌کند؛ و سردردهای گاه ساده و گاه مزمن که در افراد دچار میگرن این درد عمیق تر است. حالت تهوع وقت و بی وقت که بدن نحیفش را به ضعف می‌کشاند. گاه وجودش آتشی سوزان می‌شود که حرارت آن تمام جسمش را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و گاه تکه‌ای یخ می‌شود که طلب گرما می‌کند و... همه و همه تنها بخشی از این دردهاست.

و این نقطه پایان ماجرا نیست.

یک بانو با این وضعیت، باید اوضاع خانه اش را هم سرورسامان بدهد؛ به فرزندش کمک درسی کند؛ برای همسرش غذا بپزد. و چه بر تحمل ترند خانم‌های شاغل که باید این درد را در محل کارشان نیز تحمل کنند. او در دوران بارداری نه ماه کم‌درد، حالت تهوع و تنگی نفس را تحمل می‌کند. در این دوره، ویتامین‌های بدن مادر تحلیل می‌رود و دندان‌های چون مروریدش آسیب می‌بینند. درد زایمان نیز فشار زیادی را تحمیل می‌کند؛ طوری که گفته می‌شود گناهان مادر در حین زایمان از بین می‌رود و او همچون فرشته‌ای پاک و معصوم می‌شود؛ گویی که دوباره پای به این جهان نهاده است.

آن‌ها حتی در برابر دیگر دردها هم مقاومت می‌کنند. دردهای ریز و درشت چون بریدن دست و سوختن‌های عمیق که هنگام کار در آشپزخانه پیش می‌آید اما اهمیتی به درد نمی‌دهند و با عشق ادامه‌ی کارشان را انجام می‌دهند.

دلیل این آستانه تحمل بالا چیست؟

علت این همه مقاومت و تحمل، وجود هورمون استروژن در بانوان است. نعمتی که اگر خداوند از زنان دریغ می‌کرد، نسل بشر ادامه نمی‌یافت. هورمون استروژن در زمان‌های خاص تفاوت چشمگیری پیدا می‌کند. زمانی که سطح استروژن بالا می‌رود، سیستم مغز برای مقابله با درد عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهد.

اکنون می‌پردازیم به بُعد روحی زن.

ریحانه زنجیر

کارشناسی زبان و ادبیات فارسی، ورودی ۹۹

تاثیری که زمان‌های خاص زندگی زنان بر آن‌ها می‌گذارد، تنها به جسم بسنده نمی‌کند و روح را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. گاه آن قدر بی‌حوصله می‌شود که حتی حوصله‌ی یک گفتگوی ساده را ندارد. گاه آن قدر در کنترل اشک‌هایش ناتوان است که یک تلنگر کوچک کافی است برای سرآیز شدن اشک‌هایش و گاه آن قدر به نور و صدا حساسیت پیدا می‌کند که ترجیح می‌دهد در تاریکی تنهایی خویش به خواب فرو رود.

خیلی‌ها شاید بگویند فلانی زودرنج است یا حتی می‌پندارند گریه ویژه زنان است؛ اما بهتر است بدانیم گریه کردن نشانه سلامتی افراد و قوی بودن است. در زمان گریه، بدن شروع به آرام شدن می‌کند و احساس خوشایندتری نسبت به قبل خواهیم داشت. حتی گریه به کاهش استرس و تسکین درد واندوه نیز کمک می‌کند.

به عنوان مثال در زمان ازدست دادن عزیزان، فردی در شوک این واقعه است و نه بغض در گلو دارد و نه قطره اشکی می‌ریزد و

این جاست که اطرافیان او را وادار به گریستن می‌کنند تا غم را در خودش نریزد و به اصطلاح خالی شود.

بنابراین زنان با گریه کردن، خود را از مشکلات و سختی‌ها عبور می‌دهند و گریستن، آستانه تحمل آن‌ها را بالا می‌برد و بهتر با مشکلات کنار می‌آیند.

فراموش نکنیم که زنان قوی‌تر از آن چیزی هستند که نشان می‌دهند.

# غرور الماس

بانوانی که از اعتماد به نفس برخوردار هستند، در زندگی زناشویی و روابط خود موفق ترند. از طرفی داشتن اعتماد به نفس بانوان در تربیت نسل آینده یک جامعه بسیار مؤثر است؛ چرا که تربیت فرزند بر عهده مادر بوده و مادرانی که از اعتماد به نفس مناسبی برخوردار بوده‌اند، فرزندان مسئولیت پذیر، سالم و با اعتماد به نفس را می‌پروراند؛ همچنین این بانوان به عنوان مادر و همسر نقش خود را به خوبی ایفا می‌کنند؛ در نتیجه باعث ایجاد فضای آرام و پایدار در خانواده می‌شود.

از جمله راهکارها برای افزایش انرژی بانوان می‌توان به صاف و پرانرژی راه رفتن، کمک گرفتن از حرکات دست‌ها هنگام صحبت کردن، ارتباط چشمی در هنگام صحبت کردن، داشتن برنامه‌ریزی، خواندن کتاب و اهمیت دادن به سلامتی اشاره کرد.

## بانوان: حسابداران خانواده

همان‌گونه که مردان مدیریت خانواده را بر عهده دارند، مدیر خانه بانو است. بانوان مسئول دخل و خرج خانه هستند. همان‌طور که حسابداران در شرکت با توجه به بودجه آن، مخارج را برای یک مدت مشخص تعیین می‌کنند، بانوان نیز باید با توجه به بودجه همسرشان مخارج را تعیین کنند و وسایل مورد نیاز خانه را فراهم آورند. این نکته حائز اهمیت است که برخی از بانوان بیش از توان مالی همسرشان خرج می‌کنند. این مسئله باعث ایجاد تنش در خانواده می‌شود؛ زیرا با خرج‌های اضافه و خارج از بودجه باعث افزایش فشارهای روانی مردان از جهات مختلف می‌شود که در اکثر موارد به جروبحث بین زوجین کشیده می‌شود. از طرفی پس‌انداز مقداری پول برای بانوان ضروری است تا در زمان‌هایی که لازم است، از آن استفاده کنند. به عبارتی دیگر یک بانو بهتر است از نظر مالی به‌طور کامل وابسته همسر خود نباشد. بانوان می‌توانند با شغل‌های پاره‌وقت، نیمه‌وقت، مشاغل خانگی و دورکاری هم درآمدی داشته باشند و هم به امور خانه رسیدگی کنند.

از جمله مشاغل مناسب برای بانوان عبارتند از کسب و کار بافندگی، وبلاگ‌نویسی، نویسندگی از راه دور و آزاد، کسب و کار ویراستاری، ساخت سبد در خانه، خدمات تایپ، حسابرسی و ثبت‌نام اینترنتی، تولید پادکست و صداگذاری، کسب و کار پخت کیک.

نیایش غفاری

کارشناسی فیزیک، ورودی ۱۴۰۰

درواقع حس حسادت، علی‌رغم طبیعی بودن می‌تواند مفید باشد. حسادت به‌عنوان یک مربی خصوصی برای احساسات در نظر گرفته شده که برای سخت کار کردن، به دست آوردن یک کار بهتر و روابط بهتر... به فرد انگیزه می‌دهد. خداوند حکیم هیچ چیزی را بی‌دلیل در وجود انسان قرار نداده است. هر حسی که انسان دارد به طریقی به او کمک می‌کند. با کنار گذاشتن هر احساس، فرد فرصت کشف این را که از خود و زندگی چه می‌خواهد، از دست می‌دهد. احساسات از جمله حسادت می‌تواند مثل یک قطب‌نما یا عینک ذره‌بینی عمل کند و وقتی به اهداف کاری و زندگی مربوط شود، حسادت می‌تواند کاملاً مفید باشد.

هریک از ویژگی‌های الماس برای آن سودی دارند. حسادت هم جزو ویژگی‌هایی است که فواید متعددی دارد؛ از جمله اینکه قدم بعدی‌تان را نشان می‌دهد، به شما کمک می‌کند که با بقیه ارتباط برقرار کنید، به کنجکاوی تبدیل می‌شود، چیزهای ممکن را نشان می‌دهد و در نهایت به سپاسگزاری بیشتر منجر می‌شود.

## بانوان، منشأ غرور و وقار

اعتماد به نفس مرز بین غرور و خودکم‌بینی است. امیر مؤمنان (ع) می‌گویند: «بهترین کارها میانه‌ترین آن‌هاست». اعتماد به نفس یا خودباوری با غرور یکسان نیست. اعتماد به نفس به این معناست که شخص خودش را باور داشته باشد؛ در حالی که غرور آن است که فردی بخواهد به دیگران اثبات کند از آنان بهتر و برتر است.

یک بانوی با اعتماد به نفس چگونه نقاط ضعف خود را می‌پذیرد و خودآگاهی دارد؟

قدرت (نه گفتن) دارد، شنونده خوبی است، باشکست‌های عاطفی مقابله می‌کند، از دیگران کمک می‌گیرد، احساسات خود را بروز می‌دهد، خود را می‌بخشد و از دیگران حمایت می‌کند.

زوج‌هایی که یکی از آن‌ها یا هر دو، اعتماد به نفس پایینی دارند، در زندگی مشترک از روابط سالمی برخوردار نیستند و ممکن است با مشکلات فراوانی از جمله سرد شدن رابطه، کاهش علاقه و جدایی عاطفی از همسر روبرو شوند. البته فردی که همواره درگیر کمبود اعتماد به نفس و عزت‌نفس بوده است، ممکن است متوجه نباشد که مشکلات پیش آمده به سبب نداشتن این مهارت در اوست. بنابراین اگر زوجین آگاهی خود را نسبت به اعتماد به نفس و نقش آن در زندگی زناشویی بالا ببرند، زندگی زیباتری خواهند داشت.

ارزش یک جواهر چیست؟ الماس چه دارد که همه آن را با ارزش می‌پندارند؟ آن چیست که الماس دارد اما هزار جواهر دیگر ندارند؟ چه بسا غرورش است که الماس بودنش را مشخص می‌کند؛ چرا که هرگاه خواستند اصالت الماسی را بسنجند، آن را بر شیشه کشند. لایه لایه الماس به شش ضلع باشد؛ گویی که خیام دوازده شبانه‌روز ابعاد آن را محاسبه کرده باشد. این گوهر ناب حتی هم‌جنس خود را رقیب می‌پندارد و گاه همین حسادت است که منزلت او را مشخص می‌کند.

هنگامی که ببیند دلبری تلالو خورشید گیسوان زردش را گرفته و در خود رنگین‌کمان می‌کند، تحمل این را ندارد که چشم‌ها جز او ببینند؛ این ستاره از آسمان افتاده به راحتی تسلیم نمی‌شود.

تراشکار عرق‌ها ریزد تا او را شکل دهد. در عجب می‌ماند آدمی از خلقت این سنگ گرانبها. با یک نگاه هوش و حواس از سر همه عالم ببرد اما تو به ظاهر ننگر! هر چه در این جهان است، گرچه سخت و مغرور باشد، دارد راه شکست.

پوست انسان به نر می‌گل چو زند ضربه بر الماس، این سنگ کامل را کبود کند. در تأمل می‌مانی که با کدام هزینه این کیمیا را بخرم؟

ای اشرف مخلوقات! پروردگار الماسی داده به تو، حسودتر و مغرورتر از هر الماسی. الماس شرمش می‌آید در برابر نظم و محاسبه این الماس ناب. آری، خداوند به تو بانو را داد؛ گرانقدرترین گوهر عالم را. پس قدرش را بدان. حال با چند ویژگی این الماس گرانقدر آشنا می‌شویم:

## غیرت زن به مرد

همه ما با غیرت مردان نسبت به زنان آشنا هستیم و آن را جز فضایل اخلاقی مردان به حساب می‌آوریم. جالب است بدانید زنان هم نسبت به مردان غیرت دارند؛ ولی این غیرت نام دیگری دارد: (حسادت). خیلی‌ها گمان می‌کنند حسادت جزو ذایل اخلاقی است. حسادت تا حد مشخصی نه تنها برای بانوان، بلکه برای هر انسانی لازم و نبود آن مشکل‌ساز است و این مسئله را، هم دین کامل اسلام و هم علم روان‌شناسی تأیید می‌کند.

مطمئناً همه حس حسادت را تجربه کرده‌اند و این حس کاملاً طبیعی است. همه گاه و بیگاه دچار افکار مرتبط با حسادت می‌شوند. اما نباید از این افکار ترسید و خود را به خاطر آن سرزنش کرد. این حس، نوعی دفاع از خود است که هنگام آسیب‌پذیری فرد به سراغش می‌آید. به ویژه زمانی که فرد دیگری به خاطر چیزی که او به دنبالش بوده، به مقام و افتخار رسیده.



# خطوط خاطرات شیشه

هم آواز با نوای رفتگر، شیشه بار دیگر خطی بر خطوط خاطراتش افزود: ((خورشید چشمانش را گشود. تالو آفتاب نرم‌نرمک از قلب شفافم گذشت و سبب بیداری اهالی این سوی دیوار شد. دیواری آجری که با به آغوش کشیدنم تصویر خانه را تکمیل می‌کرد. تصویری به آشنایی نقاشی‌های دخترک هفت‌ساله، همان دخترکی که ساعت‌ها مقابل من به من چشم می‌دوخت و با مدارنگی‌های کوتاه قدش، ماهرانه نقشم را بر دل سفید کاغذ می‌زد و ماهرانه‌تر آن را کنارم می‌آویخت؛ درست در همین سوی دیوار.

روبه‌رویم اما هیچ وقت به آرامی اتاق دخترک نبود و تناقض عجیبی را در وجودم جاری می‌کرد. کوچه‌ای پر رفت‌وآمد و ساختمان‌های سر به فلک کشیده و در حال ساخت که گاه دهن‌کجی می‌کردند به خانه‌های کوچک و قدیمی.

در میان هیاهوی بوق‌ها و تاریکی دودها، به ناگاه بلندایی توجهم را جلب کرد. تیر آهنی باوقار، قامت راست کرده مقابل آفتاب و از آن بالا به تماشا نشست تکیه‌پوی مردم را.

تبعیض دردی شد در وجودم و ناتوانی در گریستن عمیق‌تر کرد زهر این درد را. مگر نه اینکه او ترکیبی از چند عنصر بود و من هم؟ مگر نه اینکه من از زیر داغی کوره جان سالم به در برده بودم و او هم؟

پس چرا باید او محکم باشد و من شکننده؟ به چه علت او باید اسکلت اصلی باشد و من نمای فرعی؟ اصلاً، چرا باید او بهتر باشد؟

باد، ناجوانمردانه حرف‌هایم را به گوشش رساند.

به دنبال صدایم اطرافش را پایید: «صدای ظریف کدام شیشه مرا برتر خوانده، در حالی که خودش برترین است؟»

- به تمسخر نگیر حرف‌های از دل برآمده مرا!

- قیاست به مزاح بیشتر می‌مانست تا درد دل!

- تو همان اسکلتی هستی که اگر نباشی، امیدها فرومی‌ریزد و آرزوها خاک می‌شود. صدرنشینی چون تو باید هم مرا مزاح بیندازد.

- لیک دعوت‌کننده مهر به هر خانه تو هستی و اگر نباشی امیدها ایستاده می‌میرند و آرزوها در تاریکی ابدی محبوس می‌شوند.

- حق آورنده نور به این امن آرام، شکننده بودن نیست.

- حق نگهدارنده دیواره‌های همین آرام امن، تحمل این همه بار هست؟

- تویی که در پناه آغوش سیمانی! چه از ترس برخورد سنگ‌های بازیگوش؟

- تویی که نور دست‌درازی می‌کند برای لمس گونه‌ات! خبر داری از وحشت حصار سرد همان سیمان؟

شیشه با نگاه به بازوهای تازه جوش خورده آهن آه از نهادش بلند شد: «مگر نه اینکه من و تو شالوده مشترک داریم؟»

- من و تو مشابه‌ایم، اما مساوی چطور؟

- نه نیستیم... چرا نباید باشیم؟ چرا تو باید بهتر باشی و...  
- و تو بهترین...  
- من بهترین نیستم.

درخت کهنسال توت که شاهد این بحث بود، تکانی خورد و صدای افتادن فرزندان شیرینش در گوش زمین پیچید: «قیاس از ریشه اشتباه است... سکوت کوچه را فرا گرفت؛ گویی از ابتدا تنها صدای ما حاکم بر آن هیاهو بوده. با جلب کردن توجه ما ادامه داد: «شیشه و آهن برابر نیستند اما این دلیلی بر برتری یکی از آنها نیست. آهن برای تکیه‌گاه بودن ساخته شده و شیشه برای عبور نور و هوا. آهن اگر جای شیشه باشد، خانه غیرقابل تحمل می‌شود و شیشه اگر جای آهن باشد، هیچ خانه‌ای ساخته نخواهد شد. حق شیشه آن است که نشکنندش و حق آهن این است که بیش از آنچه که باید، بار بر دوشش نهند. شیشه برای پنجره ماندن سختی‌های بسیاری را متحمل می‌شود و آهن هم برای اسکلت اصلی شدن...» به فکر فرو رفتم و تاکنون که جمال جمیل نقره‌فام در آسمان خودنمایی می‌کند، در فکر مانده‌ام. حق با آن پیر بوده و هست. من و آهن مشابه هستیم اما برابر نه...»

صدای دویدن دخترک و نشستنش زیر پنجره دوباره قلب نازک شیشه را لرزاند و گوش تیز کرد تا بشنود دلیل دل‌آشفتگی‌اش را: «چرا پسرها از من بهتر هستند؟ کاش پسر بودم...» با یاری باد، دستی روی سر برزانو گذاشته دختر کشید و باوری را که ساعتی پیش به آن رسیده، در گوشش خواند: «آنها هیچ برتری بر تو ندارند و تو هیچ برتری بر آنها... تو برای کارهای مخصوص خودت ساخته شدی و برادرات هم... شاید این نجوا در آینده‌ای نه چندان دور تنها خیالی قدیمی برایت باشد، اما هیچ‌گاه فراموش نکن تو و برادرات مشابه هستید اما مساوی هرگز...»

مهلا دربان خالصی

کارشناسی زیست‌شناسی سلولی و مولکولی، ورودی ۹۹



# فرا تر از آسمان

- مگر مقصود آسمان است؟  
 - مقصود خوبی نیست؟  
 - خوب تر هم هست.  
 - خوب تر از آسمان؟  
 - خوب تر و فرا تر از آسمان.  
 - خوب تر از هر چه آرام در جهان است؟ پاک تر از پاکی تمام دریاها؟ حتی بزرگتر از آنچه در ذهن بگنجد؟  
 - آری.  
 - چیست؟  
 - کیست.  
 - کیست؟  
 - آفریننده هر چه آرام در جهان است.  
 - خالق پاکی تمام دریاها؟  
 - صاحب وسعت تمام آسمان.  
 لبخندی بر لبهای دختر می نشیند: «باید دل ببندم به او»  
 - مالک تمام دل بستگی ها.  
 - باید پرواز کنم به سوی او  
 - قدرت دهنده تمام بال ها.  
 - آری، اما...  
 پیرزن از جا بلند می شود و قصد رفتن می کند. دختر ک متعجب می گوید: «کجا می روی؟!»  
 - گفتنی ها را گفتم.  
 - نگفتی شدنی است یا نه.  
 - دل سپردن به صاحب تمام دل ها نشدنی است؟  
 - نه اما دل بریدن...  
 - در ازای به او رسیدن؟  
 - در ازای به او رسیدن... شدنی است.  
 دختر سر بلند می کند برای تشکر اما...  
 پیرزن دیگر آنجا نیست.

- بال هایت را بگشا.  
 - بال هایی که نمی بینم؟  
 سکوت پیرزن دخترک را آرام می کند.  
 - بسیار خوب؛ چگونه این بال های نامرئی را بگشایم؟  
 - آزاد شو!  
 - از چه؟  
 - هر چه در بند زمین گرفتارت کرده.  
 - گرفتار نیستم.  
 - هستی.  
 - آزادم.  
 - نیستی.  
 - هستم، هستم و این پاها... این پاها مرا هر جا که بخواهم می برند.  
 - با پا که نمی توان پرید.  
 اندوه در صدای دخترک می نشیند: «پریدن بال می خواهد.»  
 - پریدن دل می خواهد.  
 - دل که دارم.  
 - از آن تو نیست.  
 - هست.  
 - نیست: اسیر است.  
 - اسیر چه؟  
 - اینجا، این شهر، آن خانه، این دوست، آن بیگانه، جانت، مقامت و حتی...  
 پیرزن لبخندی به نگاه منتظر دخترک می زند: «حتی اسکناس های بی ارزش داخل جیبت.»  
 - برای آزادی چه باید کرد؟  
 - دل بکن.  
 - شدنی است؟  
 - خواهی فهمید.  
 - دل بکنم به مقصود می رسم؟  
 - قدم بعدی دل سپردن است.  
 - به چه؟  
 - به مقصود.  
 نجوای دختر به گوش می رسد: «آسمان.»

دل خسته است از روزمرگی ها و دل سرد از جهانی که تیرگی، رنگ غالب مردمانش شده، از کنار عابرابانی که گره بین ابروانشان حاکی از دلگیری و دلتنگی آنها است عبور می کند، روی نیمکت قهوه ای رنگ کنار خیابان می نشیند و چشم می دوزد به آسمان. چونان همیشه با دیدن این آبی بیکران دقایقی را فارغ می شود از هر چه بر او گذشته و با شنیدن صدایی گرم و ظریف متوجه حضور بانوی مسنی در کنار خود می شود: «در چشمانت گویی ستاره می درخشد؛ برق چه چیز اینگونه اسیر کرده است دیدگانت را؟»  
 سر می چرخاند و با دیدن پیرزن لبخند بر لبانش می نشیند: «آسمان.»  
 - آسمان؟  
 - آرام است.  
 - آرام تر از هر چه آرام در جهان...  
 - پاک است.  
 - پاک تر از آبی تمام دریاها...  
 - بزرگ است.  
 - بزرگتر از آنچه که در ذهن بگنجد.  
 - افسوس!  
 - از چه؟  
 - از این همه دوری، از این فاصله طولانی بین ما و...  
 - آسمان؟  
 آه دخترک به گوش می رسد: «بین ما و آسمان.»  
 - آسمان دور نیست.  
 - دور است... دور و دست نیافتنی.  
 - دست یافتنی است.  
 - شاید برای پرندگان.  
 - تو هم می توانی پرواز کنی.  
 - بال پرواز ندارم.  
 - داری.  
 - نمی بینم.  
 - بال برای پریدن است، نه دیدن!  
 - تا نبینم چطور...  
 - دیدن نمی خواهد.  
 کلافگی به صدایش اوج می دهد: «خب چطور...»

مهدیه غفاریان طوسی

کارشناسی روانشناسی، ورودی ۹۹



راه های ارتباطی ما در اینستاگرام و تلگرام:

@mahya\_fum



دو ماهنامه فرهنگی، سیاسی و اجتماعی زنان  
 سال دوم ... شماره هفتم ... مرداد ۱۴۰۱

شماره مجوز: ۱۴۰۰۲۱۸۷

صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی دانشگاه فردوسی مشهد

مدیر مسئول: مهدیه غفاریان طوسی

سر دبیر: مهلا دربان خالصی

مسئول اجرایی: حانیه ظریف رفائی زارع

هیئت تحریریه: مهلا دربان خالصی

صبا معلم، مهدیه غفاریان طوسی، نیایش غفاری

کوثر فلاحی، ریحانه رنجبر، حانیه ظریف رفائی زارع

ویراستار: فهیمه نظری پور

گروه مطالبه گری: گروه زنان و خانواده بسیج دانشجویی دانشگاه فردوسی مشهد

طراح و صفحه آرا: هدیه عادل فر

## نشریات منتشر شده

شماره اول  
(خرداد ۱۴۰۰)

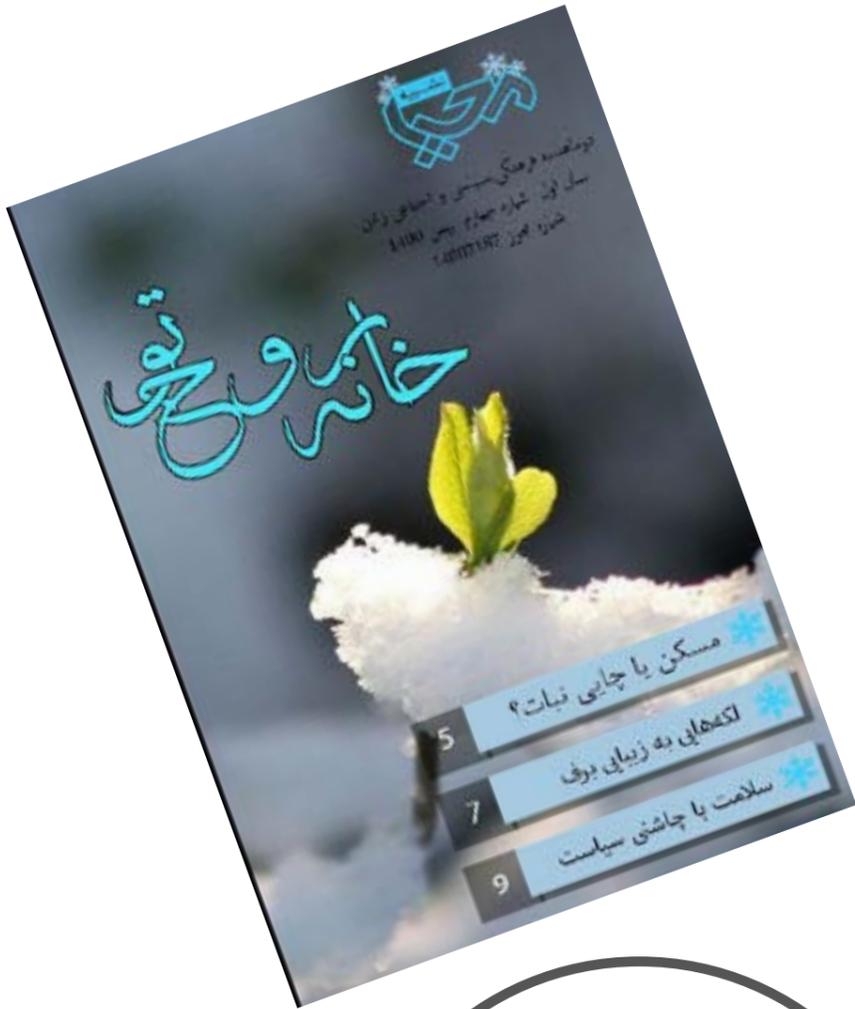


شماره دوم  
(تیر ۱۴۰۰)



شماره سوم  
(آذر ۱۴۰۰)





شماره چهارم  
(بهمن ۱۴۰۰)

شماره پنجم  
(فروردین ۱۴۰۱)



شماره ششم  
(خرداد ۱۴۰۱)





sanad.um.ac.ir

آرشیو بروز نشریات دانشجویی دانشگاه فردوسی مشهد

آرشیو کامل نشریات دانشجویی • اخبار و اعلان های خانه نشریات • نحوه درخواست مجوز نشریه  
نحوه دریافت حمایت مالی • اطلاعات کامل در خصوص کمیته ناظر بر نشریات • نحوه ثبت آرشیو نشریه  
دستورالعمل نشریات دانشگاهی • نحوه شرکت در جشنواره نشریات • اسناد و آئین نامه ها • لیست نشریات فعال