

همسر

هفته نامه بین المللی



هفته نامه بین الملل همسر نخستین مجله ویژه همسران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۵۳، پنجشنبه ۱۹ شهریور ماه ۱۴۰۵، هشت صفحه، دویست هزار تومان

در این شماره

۱۸ ویژگی همسر خوب ← ۳

چگونه با ورشکستگی و بیکاری... ← ۴

وقتی وارد یک سایت می شویم، پشت پرده چه می گذرد؟ ← ۵

تفاهم در زندگی زناشویی پس از بچه‌دار شدن ← ۶

داستان محبت... ← ۷



آیدا پناهنده و ارسلان امیری

سرمقاله

قطعه

وقتی تعمیرکار، امید سالمند را تعمیر می‌کند!

این روزها به دلیل گران شدن بسیاری از لوازم، به‌خصوص لوازم منزل، مردم ناچار به تعمیر و بازسازی وسایل خود هستند. در این میان، بازنشستگان و سالمندان یکی از آسیب‌پذیرترین اقشار جامعه هستند؛ چراکه به دلیل قدیمی و فرسوده بودن لوازم منزلشان، همواره با خرابی و نیاز به تعمیر آنها درگیرند.

از سوی دیگر، با توجه به اینکه بسیاری از این عزیزان غالباً تنها زندگی می‌کنند، گاهی در دام افرادی سودجو می‌افتند که کمتر از وفا و معرفت بویی برده‌اند و مشکلات مختلفی برای آنان به وجود می‌آورند.

برای نمونه، همان ابتدای کار می‌گویند:

اهورا گلد

طلا، آنلاین، شفاف، مطمئن

اسکن کنید ، انتخاب کنید ، خرید کنید

اهورا گلد؛ جایی که ارزش، درخشش پیدا می‌کند.

طلا را هوشمندانه بخر؛ اهورا گلد را ببین.

اهورا گلد؛ انتخابی به ارزش طلا.

@AHOURAGOLD1404

AHOURA GOLD
GOLD & JEWELRY

اهورا گلد

فروش آنلاین طلا
خریدی مطمئن، شفاف و آسان؛
برای کسانی که ارزش پولشان را جدی می‌گیرند.
و یک جمله تبلیغاتی خیلی قوی:
«امروز انتخاب کن، فردا از انتخابت راضی باش.»
«طلا دیگر فقط در ویترین طلافروشی نیست!»

جعفر صابری

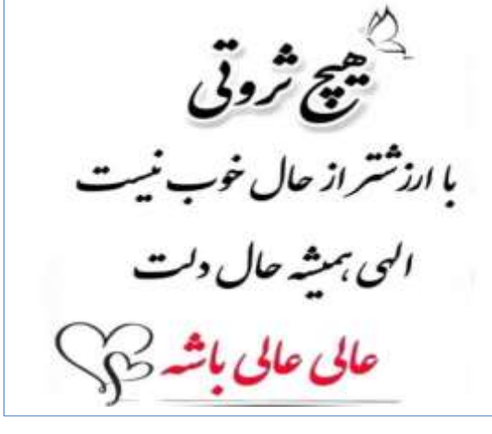
قطعه

«این دستگاه دیگر به درد نمی‌خورد! باید تعویض شود!»
یا می‌پرسند:
«قطعه چینی می‌خواهید یا فابریک؟»
و ده‌ها مورد دیگر؛ به‌گونه‌ای که صاحب دستگاه حیران می‌ماند و ملتمسانه می‌گوید:
«من که سر درنمی‌آورم؛ خودتان می‌دانید و خدا!»
اینجاست که بسیاری از این افراد معنای واقعی جمله «من نمی‌دانم، خدا می‌داند» را نمی‌فهمند و بی‌پروا، برای رسیدن به کام دل خود، هر قیمتی که بخواهند تعیین می‌کنند؛ بی‌خبر از اینکه این فرد با داشتن حقوق بازنشستگی اندک و شرایط ضعیف اقتصادی، چه بار سنگینی را باید تحمل کند.
شاید مجبور شود چندین ماه از هزینه‌های مهم و ضروری زندگی خود کم بگذارد تا بتواند این خلأ و هزینه به‌وجودآمده را جبران کند.
این‌گونه مطالب شاید برای بعضی افراد چندان مفهومی نداشته باشد، اما قشر عظیمی از جامعه امروز ما درگیر همین فقر و گرفتاری هستند.
فقر مالی یک طرف ماجراست و فقر فرهنگی و گرفتاری‌های ناشی از آن، طرف دیگر.
اینکه مشکلات مختلف اقتصادی در جامعه وجود دارد، بحثی نیست؛ اما اینکه در چنین شرایطی به جان و مال یکدیگر رحم نکنیم، بحث دیگری است که باید به آن جدی‌تر نگاه کرد و برای اصلاح آن، کار فرهنگی انجام داد.
جامعه فعلی ما به سوی سالمندی پیش می‌رود. بسیاری از جوانان امکان ازدواج ندارند یا تمایلی به فرزندآوری ندارند. همین مسائل موجب شده است که به تدریج با جامعه‌ای سالمندتر روبه‌رو شویم و اگر امروز برای آن فکری نکنیم، در آینده با مشکلات بسیاری مواجه خواهیم شد.
در مورد درمان، سلامت و مسائل مربوط به سالمندان مطالب فراوانی گفته شده است؛ اما پیشنهاد ما این است که شرکت‌ها یا مؤسساتی، بویژه مؤسسات نیکوکاری، برای حمایت از سالمندان ایجاد شوند و افراد خیر و نیکوکار، در قالب کمک و همیاری، به این قشر رسیدگی کنند.
حتی اگر لازم باشد در قبال خدمات تخصصی و تعمیرات، مبالغی نیز دریافت شود، بهتر است این کار با نظارت، تعرفه مشخص و انصاف انجام گیرد تا سالمندان در معرض سوءاستفاده قرار نگیرند.
فراموش نکنیم که همه ما دیر یا زود سالمند خواهیم شد و روزهایی را که امروز درباره آنها صحبت می‌کنیم، خودمان نیز تجربه خواهیم کرد.
روی سخنم با تعمیرکاران عزیز است.
این صنف زحمتکش که بسیاری از آنان با صداقت و درستی همواره الگو بوده و هستند و نان خود را با تلاش و زحمت به دست می‌آورند، باید بیش از دیگران مراقب باشند که افراد ناشایست، با عنوان «تعمیرکار»، نام و اعتبار این صنف شریف را لکه‌دار نکنند.
از اتحادیه‌ها و صنوف مختلف نیز انتظار می‌رود دقت و نظارت لازم را داشته باشند و شماره‌های تماس و راه‌های ارتباطی برای رسیدگی به شکایات مردمی را به‌صورت شفاف اطلاع‌رسانی کنند تا دسترسی مردم به آنها آسان‌تر باشد.
لازم به ذکر است که گروه‌های جهادی محلات نیز بخشی از خدمات خود را در این زمینه قرار داده‌اند و به عزیزان سالمند رسیدگی می‌کنند که این اقدام شایسته تقدیر و تشکر است.
در نهایت، از خداوند می‌خواهیم ما را از این روزهای سخت، به لطف و رحمت خود، به سلامت عبور دهد.
ان‌شاءالله.
یا حق
جعفر صابری



آیدا پناهنده با فیلم "تی تی" و ارسلان امیری با فیلم "زالاوا" زوج جوانی هستند که با دو فیلم جداگانه برای کسب سیمرغ بهترین کارگردانی با هم رقابت می کنند.
البته فیلمنامه هر دو فیلم را آنها با کمک هم نوشته اند! زن و شوهر دیگری که در جشنواره حضور دارند نرگس آبیار وزن و شوهر های حاضر در جشنواره فیلم فجر/ رقابت می کنند یا رفاقت؟!

آیدا پناهنده با فیلم "تی تی" و ارسلان امیری با فیلم "زالاوا" زوج جوانی هستند که با دو فیلم جداگانه برای کسب سیمرغ بهترین کارگردانی با هم رقابت می کنند.
البته فیلمنامه هر دو فیلم را آنها با کمک هم نوشته اند!
زن و شوهر دیگری که در جشنواره حضور دارند نرگس آبیار و محمدحسین قاسمی هستند که به عنوان کارگردان و تهیه کننده فیلم "ابلق" با یکدیگر همکار بوده اند.
فیلم دیگری که البته نتوانست به لیست رقابت وارد شود؛ "شاه ماهی" به کارگردانی نادر مقدس است که همسرش افسانه منادی به عنوان فیلمنامه نویس و تهیه کننده در کنار او حاضر بوده است.
همچنین رضا کریمی و همسرش آزیتا موگویی در پروژه "حکم تجدید نظر" به عنوان تهیه کننده و مشاور کارگردان حضور داشتند.
رعنا آزادی و مهدی پاکدل نیز زوج دیگری هستند که در فیلم "تارا" همبازی بوده اند.
آنها که به طور خانوادگی هنرمند هستند!
از زن و شوهر های سینماگر گفتیم و حالا بد نیست به دیگر هنرمندانی که به همراه یکی از اعضای خانواده ی خود در جشنواره حضور دارند هم اشاره کنیم:
حمید رضا آذرنگ کارگردان فیلم "روزی روزگاری آبادان" از حضور پسر بزرگش هیراد به عنوان بازیگر در فیلمش استفاده کرده است.
مهراوه شریفی نیا نیز با پدرش در فیلم "عروس خیابان فرشته" همبازی است. در این فیلم همچنین شقایق فراهانی در کنار مادرش فهیمه رحیم نیا حضور دارد.
"رمانتیسم عماد و طوبا" فیلمی به کارگردانی کاوه صباغ زاده است که پدرش مهدی به عنوان تهیه کننده در کنار او بوده است.
روح الله برادری و دخترش سمیرا به عنوان تهیه کننده های فیلم "زالاوا" در جشنواره امسال حضور دارند.
لینک منبع :هوشمند نیوز



فناوری گوناگون

بهترین هوش مصنوعی برای دانشجویان و دانش آموزان
در این مطلب با بهترین ابزارهای هوش مصنوعی برای دانشجویان و دانش‌آموزان آشنا می‌شوید و کاربرد هرکدام را برای یادگیری، مطالعه، تحقیق و حل مسائل درسی بررسی می‌کنیم.تیتر اول: بهترین هوش مصنوعی برای دانشجویان و دانش‌آموزانزیر تیتر: معرفی ابزارهای کاربردی هوش مصنوعی برای درس خواندن، تحقیق و یادگیری بهتر
هوش مصنوعی می‌تواند در بسیاری از کارهای درسی، از پیدا کردن منابع و خلاصه کردن جزوه گرفته تا یادگیری یک مبحث دشوار و تمرین زبان، به دانشجویان و دانش‌آموزان کمک کند. با این حال، همه ابزارهای هوش مصنوعی برای یک هدف ساخته نشده‌اند و انتخاب ابزار مناسب به کاری که می‌خواهید انجام دهید بستگی دارد.
برای مثال، یک ابزار ممکن است برای تحقیق و پیدا کردن منابع بهتر باشد و ابزار دیگری در توضیح مفاهیم یا مرور مطالب عملکرد بهتری داشته باشد.
در ادامه، بهترین ابزارهای هوش مصنوعی برای دانش‌آموزان و دانشجویان را بر اساس کاربرد واقعی آن‌ها بررسی می‌کنیم تا بتوانید متناسب با نیاز خود گزینه مناسب‌تری انتخاب کنید.
بهترین هوش مصنوعی درس خواندن و یادگیری
۱- ChatGPT؛ برای یادگیری و توضیح مفاهیم درسی
ChatGPT یکی از کاربردی‌ترین ابزارهای هوش مصنوعی برای درس خواندن است، به‌خصوص زمانی که هدف فقط پیدا کردن جواب یک سؤال نباشد و بخواهید موضوع را بهتر یاد بگیرید. می‌توانید از آن بخواهید یک مفهوم دشوار را ساده‌تر توضیح دهد، برای امتحان از شما سؤال بپرسد، تمرین طراحی کند یا روش حل یک مسئله را مرحله‌به‌مرحله نشان دهد.
قابلیت Study Mode نیز برای همین نوع استفاده طراحی شده است و به‌جای ارائه مستقیم پاسخ، می‌تواند با سؤال، راهنمایی و بررسی میزان یادگیری، کاربر را در رسیدن به جواب همراهی کند.
امکان استفاده از جزوه، PDF و تصاویر درسی هم باعث می‌شود ChatGPT برای مرور مطالب و آمادگی قبل از امتحان کاربرد بیشتری داشته باشد.
۲- Gemini؛ برای یادگیری و کار با فایل‌های درسی
Gemini گزینه مناسبی برای دانش‌آموزان و دانشجویانی است که علاوه بر پرسیدن سؤال، می‌خواهند روی فایل‌ها و منابع درسی خود کار کنند. می‌توان جزوه، تصویر یا فایل‌های مختلف را در اختیار آن قرار داد و برای خلاصه کردن مطالب، توضیح بخش‌های دشوار یا ساخت سؤال‌های تمرینی از آن کمک گرفت.
یکی از قابلیت‌های آموزشی Gemini، بخش Guided Learning است که به‌جای ارائه یک پاسخ کوتاه، موضوع را مرحله‌به‌مرحله پیش می‌برد و می‌تواند برای تمرین و درک بهتر مفاهیم استفاده شود. این قابلیت زمانی مفید است که به‌جای دریافت سریع جواب، بخواهید مسیر رسیدن به پاسخ را هم یاد بگیرید.
۳- NotebookLM؛ برای مطالعه جزوه و منابع درسی...ادامه دارد...

۸ راز ثروت قرآن که می‌تواند شما را از فقر نجات دهد

ادامه از شماره قبل:

مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ أَضْعَافًا كَثِيرَةً
وَاللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْسُطُ وَ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ

کیست که خدا را قرض الحسنه دهد تا خدا بر او به چندین برابر بیفزاید؟
و خداست که می‌گیرد و می‌دهد و همه به سوی او بازگردانده می‌شوید.

این آیه به‌روشنی نشان می‌دهد که خداوند، چندین برابر مالی که به صورت قرض‌الحسنه به دیگران می‌دهیم، به ما پاداش می‌دهد و چند برابر آن مال را به ما برمی‌گرداند.

بعضی افراد تمایل ندارند که مال خود را به صورت قرض‌الحسنه به دیگران وام دهند. یک سری از مخالفان قرض‌الحسنه، معمولاً از روش ربا استفاده می‌کنند.

منظور از ربا این است که مبلغی پول به کسی قرار دهیم و علاوه بر اصل پول، سودش را هم بگیریم. به عنوان مثال شخصی ۱۰۰ دلار به کسی قرض می‌دهد و ۱۲۰ دلار از او پس می‌گیرد. تعالیم قرآنی این فرایند را «ربا» می‌داند و آن را «جنگ با خدا» می‌شمارد. در آیه ۲۷۸ و ۲۷۹ سوره بقره می‌خوانیم:

يَاأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَذَرُواْ مَا بَقِيَ مِنَ ٱلرِّبَوٰاْ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ
فَإِن لَّمْ تَفْعَلُواْ فَأْذَنُواْ بِحَرْبٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَرَسُولِهِ وَ إِن تُبْتُمْ فَلَكُمْ رُءُوسُ أَمْوَٰلِكُمْ لَا تَظْلِمُونَ وَلَا تُظْلَمُونَ

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از خدا پروا کنید و اگر ایمان دارید، آنچه از ربا باقی مانده است، رها سازید.

اگر به رباخواری ادامه دهید، بدانید که به جنگ خدا و رسول برخاسته‌اید و اگر توبه کنید، سرمایه‌های شما از آن شماست؛ به کسی ستم نکرده اید و ستم ندیده اید.

در آیه ۲۷۶ سوره بقره، قرآن کریم در مورد ربا و صدقه می‌فرماید:

يَمْحَقُ اللَّهُ الرِّبَا وَيُرْبِي الصَّدَقَاتِ
وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ كَفَّارٍ أَثِيمٍ

خداوند، ربا را نابود می‌کند؛ و صدقات را افزایش می‌دهد!
و خداوند، هیچ انسان ناسپاس گنهکاری را دوست نمی‌دارد.

در این آیه هم به‌خوبی می‌بینیم که سود حاصل از ربا ماندگاری ندارد و از بین می‌رود؛ ولی صدقه دادن و کارهایی مثل قرض‌الحسنه، باعث رشد و توسعه مال و ثروت در زندگی انسان می‌شود.

عمل کردن به درس های ثروت از قرآن؛ راه دستیابی به دستاوردهای شیرین و ارزشمند

در این مقاله تلاش کردیم ۸ درس ثروت از قرآن را مرور کنیم و یاد بگیریم. یادگیری این درس‌ها و آموزه‌ها به خودی خود چندان تأثیری ندارد؛ ولی اگر بتوانیم به این درس‌ها عمل کنیم و آن‌ها را در جریان اقدامات روزانه خود به کار ببندیم ، می‌توانیم تأثیر چشمگیرشان را با تمام وجود حس کنیم.

۱۸ ویژگی همسر خوب



ادامه از شماره قبل:
https://qotbino.com/good-spouse/

رودررو به او نشان دهید که چقدر برایش ارزش قائل هستید.

همسر خود را به رابطه‌ی جنسی مجبور نکنید.

سیستم بیولوژیکی زنان در رابطه‌ی جنسی با مردان متفاوت است. آن‌ها به زمان بیشتری برای برانگیختگی و نیاز به برقراری رابطه‌ی جنسی نیاز دارند. ممکن است خستگی ناشی از کارهای خانه و فرزندان، تغییرات هورمونی یا بارداری و شیردهی باعث شود تمایلی به برقراری رابطه‌ی جنسی نداشته باشند. در این شرایط اگر آن‌ها را برخلاف میلشان مجبور به انجام این کار کنید ممکن است دچار آسیب‌های روحی شوند که بعدا منجربه پشیمانی خودتان گردد. البته اگر فکر می‌کنید که مشکل اساسی‌تر از این‌هاست و پای مشکلی جدی در میان است حتما هر دو از یک مشاور متخصص کمک بگیرید و رابطه‌ی زناشویی خود را احیاء کنید.

جلوی او از زنان دیگر تعریف نکنید.

یکی از کارهایی که برای جلوگیری از ناراحتی و دلخوری همیشه باید حواستان به آن باشد همین مقایسه کردن است. حتی اگر بنا به هر دلیلی به دنبال این هستید که حسادتش را تحریک کنید یا می‌خواهید به صورت غیرمستقیم سلیقه‌ی خودتان را به او بفهمانید این راهش نیست. تعریف شما از زنان دیگر فقط می‌تواند حس بدبینی او را تحریک کند و باعث شود او فکر کند در فکر خیانت کردن هستید. همچنین این موضوع اعتمادبه‌نفس او را پایین می‌آورد و قطعا روی میزان صمیمیت شما و سپس روابط زناشویی‌تان تأثیرگذار است. پس از این کار اجتناب کنید و هیچ وقت او را با زنان دیگر مقایسه نکنید.

۱۸ راهکار طلایی برای تبدیل‌شدن به یک همسر خوب

۱- قرارهای عاشقانه را فقط محدود به دوران نامزدی نکنید.

برای اینکه عشق و رفتارهای عاشقانه بعد از ازدواج در زندگی حذف نشوند. بهتر است گاهی اوقات با یکدیگر قرار عاشقانه بگذارید و فارغ از سختی‌ها و چالش‌های زندگی مشترک تنها در مورد خودتان و رؤیاهایتان گفتگو کنید.

۲- عقاید یکدیگر را بشناسید و به آن‌ها احترام بگذارید.

نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است که افراد مختلف زمانی که صحبت از برقراری یک رابطه مؤثر به میان می‌آید عقاید مختلفی خواهند

یاروسنای ((Yarusenai؛ واژه‌ای ژاپنی برای رشد هوش هیجانی و رسیدن به آرامش

«زندگی هرگز غیرقابل تحمل نیست، بلکه فقط فاقد معنا می‌شود.» **ویکتور فرانکل**



ادامه از شماره قبل...

به مرحله‌ی پذیرش غم‌ها و مشکلات زندگی رسید، قدردانی برای داشته‌ها ست.

روزی با اتوبوس به مجموعه‌ای می‌رفتیم تا نشستی پیرامون یک کتاب برگزار کنیم.

چند دقیقه بعد از سوار شدن من، پیرمردی هشتاد و چند ساله سوار اتوبوس شد و صاف آمد نشست کنار من.

به دو دقیقه نرسیده بود که شروع به گفت‌وگو و درددل کرد.

من هم کوشیدم گوشی باشم برای شنیدن حرف‌هاش.

ابتدا از دردهایش گفت و بیماری‌هایش را یکی پس از دیگری شرح داد؛ اما بعد خدا را شکر کرد و گفت:

«با این حال، خدا رو شکر در این سن و سال، هنوز وضع پاهایم خوب است و
می‌توانم مسافتی طولانی را پیاده‌روی کنم.
گوش‌هایم هم خوب می‌شوند و می‌تواند توی خانه، موسیقی گوش کنم، فیلم ببینم
و در پارک، از آواز پرندگان یا گفت‌وگو با دیگران لذت ببرم.»

پیرمرد پیاده شد و رفت.

من ماندم و نگرش عجیبی که پیرمرد در اختیارم گذاشته بود.

از آن روز به بعد، وقتی به مشکلی برمی‌خورم، یادم می‌آید که باید با آن مشکل بسازم، آن را بپذیرم، در صورت امکان اوضاع را بهتر کنم، اگر کاری از دستم برنمی‌آید با چالش‌های زندگی کنار بیایم و تمرکزم را روی داشته‌هایم بگذارم و تا حد امکان، از زندگی لذت ببرم.

ذکر «همان‌گونه که هست»؛

راهی برای پذیرش زندگی و درک عمیق یاروسنای یکی از ذکرهایی که چند سال است آموخته‌ام و بسیار از آن کمک می‌گیرم، ذکر «همان‌گونه که هست» است.

این ذکر را وقت‌هایی با خودم تکرار می‌کنم که چیزی می‌بینم، می‌شنوم یا احساس می‌کنم که از آن خوشم نمی‌آید. همچنین اگر اتفاقی برایم بیفتد که دوستش نداشته باشم، فوراً می‌گویم: «همان‌گونه که هست.»

این ذکر باعث می‌شود بفهمم که قرار نیست دنیا همیشه به کام من باشد و به میل من بچرخد و این من هستم که عضو کوچکی از این جهان هستم و باید خودم را با آن سازگار کنم.

ادامه دارد...

. افراد باانگیزه همیشه افراد بااستعداد را شکست می‌دهند.
(نورمن رالف آگوستین)

آیا باید تصمیم به طلاق بگیرید؟ ۱۷ نشانه احتمالی پایان یک زندگی مشترک



ادامه از شماره قبل:

یعنی زندگی زناشویی‌تان دچار مشکل شده است. ساویج می‌گوید: «زن و شوهر باید بتوانند تمام تجربه‌های موردعلاقه‌شان را باهم در میان بگذارند؛ حتی اگر یکی از آنها علاقه‌ای به آن فعالیت خاص نداشته باشد.»

اگر همسرتان علاقه‌ای ندارد تا حدی با شما کنار بیاید، نشان‌دهنده این است که از ازدواجش راضی نیست.

۹. درمورد آینده‌تان تفکر یکسانی ندارید

گاهی وقتی دو نفر تصمیم به ازدواج می‌گیرند، ممکن است یکی از آنها برنامه‌ای برای آینده در ذهن داشته باشد و آن را قبل از ازدواج به همسر آینده‌اش نگوید. تالیا لیتمن، درمانگر ازدواج و خانواده می‌گوید: «وقتی برنامه‌های زندگی‌تان و زمانی را که برای آن لازم دارید با ازدواج آینده‌تان هم‌سو نباشد، دچار مشکل خواهید شد.» موضوعات بسیاری در زندگی وجود دارد که می‌توانید بر سر آنها با یکدیگر سازش کنید؛ اما اگر یکی از زوجین بچه می‌خواهد و دیگری به‌طور جدی نمی‌خواهد، مسلما به دردسر خواهید افتاد.

بومن می‌گوید: «اگر بچه داشتن یا نداشتن آن‌قدرها هم برایتان مهم نیست، می‌توانید امیدوار باشید که دچار مشکل نخواهید شد؛ اما اگر داشتن بچه یکی از اهداف زندگی‌تان باشد، ممکن است مجبور شوید تصمیم به طلاق بگیرید.»

دکتر براون می‌افزاید: «اگر شما بچه می‌خواهید اما همسرتان به‌وضوح نمی‌خواهد، ممکن است بنیان زندگی‌تان به هم بریزد. در این‌گونه مواقع، بهتر است از خودتان بپرسید آیا می‌توانید از چیزی اساسی مانند خواستن (یا نخواستن) یک خانواده صرف‌نظر کنید. اگر همسرتان خانواده پرجمعیت بخواهد اما شما نخواهید، پس شاید بهتر باشد بررسی کنید که آیا ازدواجتان دوام خواهد داشت یا خیر.»

۱۰. یکی از شما همکاری نمی‌کند

بنا بر نظر سروتو: «همکاری‌نکردن و مانع‌تراشیدن زمانی رخ می‌دهد که یکی از زوجین در هیچ کاری با همسر خود صحبت و گفت‌وگو نمی‌کند یا در تعامل نیست و از نظر احساسی هم کاملا خنثی است. در واقع، او به‌جای حل مشکل زناشویی‌شان، ممکن است به صحبت‌های همسر خود گوش نکند، روی از او برگرداند یا خود را به حواس پرتی بزند. این رفتارها نشان می‌دهد که او علاقه‌ای به این ازدواج ندارد.»

۱۱. در روابطتان احترامی وجود ندارد

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های ازدواج سالم، احترام دوجانبه است. وقتی حرمت‌ها شکسته شود و یکی از زوجین مدام احساس طردشدگی کند، این رابطه دیگر سالم نیست. ساویج می‌گوید: «وقتی ازدواجتان به این نقطه برسد، ازدواجتان سمی است و شما دیگر رفتار مناسبی نخواهید داشت و در هر بحث و گفت‌وگویی یا به دیگری حمله می‌کنید یا در مقام دفاع از خود برمی‌آیید.»

این بی‌احترامی حتی ممکن است به احساس تحقیر تبدیل شود. سروتو می‌گوید: «ایجاد حس تحقیر در زن یا شوهر برای زندگی زناشویی سم است، زیرا حسی از انزجار و برتری را تا عمق وجود زن و شوهر پیش می‌برد. تحقیر با افکار منفی درمورد همسر شدت می‌یابد. تا جایی که به وجود و درکی که فرد از خود دارد حمله می‌شود. تحقیر معمولا همسران را دچار رنجش می‌کند.

چگونه با ورشکستگی و بیکاری همسرمان برخورد کنیم؟ مجموعه: رازهای موفقیت

ادامه از شماره قبل:

عصبانیت‌های غیرقابل تحمل همراه است نه‌تنها کنار بیایند، بلکه همسرشان را ششدانگ حواستان را جمع کنید مبادا حرف‌هایی بزنید یا رفتارهایی انجام دهید که همسرتان احساس تنهایی و درک نشدن کند.

شما تنها پشتیبان این روزهای سخت او هستید، تغییر خلق در ارتباط با همسر، استفاده از کلمات ناامیدکننده یا ابراز خشم و عصبانیت از احوال پیش‌آمده، طعنه و کنایه زدن، انتقاد و سرزنش‌های مدام، تحقیر و... نشان از حمایتگر نبودن شماست.

همچنین به شما بانوانی که شاغل هستید، توصیه می‌کنیم شرایط همسرتان را درک کنید، بپذیرید برای او بسیار سخت است که ببیند در خانه است، اما شما مثل سابق هر روز سرکار می‌روید که هیچ، بلکه به جای او نیز چون مردان، ایفای نقش می‌کنید.

درد خانه‌نشینی از یک‌سو، احساس حقارت، کم‌بینی و حسادت از سوی دیگر گاه باعث می‌شود همسرتان از سر ناآگاهی و فشار زیاد، ساز ناسازگاری بنوازد و شما را با انتقادها و ایرادهای غیرمنطقی تخطئه کند، در این شرایط توصیه می‌کنیم با توجه به موقعیت همسرتان صبور بوده و رفتاری کاملا مثبت داشته باشید،مقابله به مثل نکنید و از سرزنش، انتقادهای مکرر و تحقیر بشدت بپرهیزید. از سوی دیگر، ممکن است مجبور به اضافه‌کاری شوید تا شاید بتوانید جبران بیکاری همسرتان را داشته باشید، اما حواستان باشد خستگی خود را بر سر همسر یا فرزندانتان خالی نکنید یا اگر درآمد بالایی دارید، سرکوفت آن را به شوهرتان نزنید. سعی کنید به‌گونه‌ای رفتار کنید که انگار تنها نان‌آور خانه اوست و با پیدا کردن شغلی جدید، دوباره نان‌آور خانواده خواهد بود.

همسرتان را توانمند کنید

تغییرات و تحولات روزافزون دنیای امروز، فراگیری برخی از فنون و مهارت‌ها را اجتناب‌ناپذیر کرده است. فقدان مهارت‌هایی چون عدم‌آشنایی با کامپیوتر، ندانستن زبان خارجی، عدم‌شناخت از تکنیک‌های جدید مورد استفاده در هر حرفه‌ای و ... مانع از یافتن شغل مناسب می‌شود، به همین دلیل پیشنهاد می‌کنیم همسرتان را در زمینه شغلی که سابقا داشته، به‌روز کنید یا در زمینه برخی از مهارت‌هایی که فاقد توانایی کافی در آنهاست، به او اطلاعات بدهید و برای کسب آنان نیز، حمایت و تشویقش کنید.

ابراز رضایت کنید

درست است که همسرتان بیکار شده و از لحاظ مالی بشدت تحت فشار و مضیقه هستید، اما سعی کنید به هر طریق ممکن، چه با کلام چه با رفتار، به شوهرتان نشان دهید که هنوز عاشق او و زندگی‌تان هستید و برای حفظ زندگی مشترکتان از انجام هیچ کاری دریغ نخواهید کرد. روابط و گفت‌وگوهای نرم و توام با احترام داشته باشید. توصیه می‌کنیم احساس رضایت و خشنودی خود از زندگی زناشویی‌تان را ابراز کنید و حتما او را متوجه این امر کنید که پایگاه بزرگی در ذهن‌تان دارد و به اندازه قبل نیز، برایتان ارزشمند و قابل احترام است و بیکاری چیزی از ارزش او در نزد شما نمی‌کاهد، چه‌بسا شما ارزشمندی‌های بسیاری از شخصیتش سراغ دارید که آنها را بیش از هر چیز دیگری مایه افتخار و رضایت‌تان می‌دانید.

وقتی کار نیست

همسرتان دربه‌در دنبال کار می‌گردد، اما به هر دری می‌زند با در بسته مواجه می‌شود، انگار هیچ کاری نیست و یافتن شغل، چون پیدا کردن لنگه کفش در بیابان است! در این شرایط، مواظب رفتار و کلام‌تان باشید، مردتان حساس‌تر از قبل است، از سر محبت و دلداری هم شده حرفی نزنید که مردتان بی‌انگیزه شود و احساس شکست و ناتوانی کند.

مثلا ممکن است بگویید: «نگران نباش، دوباره شاغل میشی، دیر و زود داره ولی سوخت و سوز نداره؛ شوهر فلان دوستم هم بیکار شد، اما بالاخره بعد از مدتی دوندگی، توانست کار پیدا کند، گرچه مثل کار سابقش نیست، اما به هر حال کاچی بهتر از هیچی است!»

از سوی دیگر، مواظب جابه‌جایی نقش‌ها باشید. چه خانه‌دار باشید چه شاغل، هرگز اجازه ندهید همسرتان به علت بیکاری، مشغول به انجام کارهای خانه شود، بویژه کارهایی که قبلا انجام نمی‌داده، مثلا پخت و پز و گردگیری کند و ....

بهترین و مفیدترین اقدام شما این است که به همسرتان امید بدهید...ادامه دارد

. من خوش‌شانس بودم، زیرا هرگز جستجو را رها نکردم.
(جیل کنراث)

وقتی وارد یک سایت می شویم، پشت پرده چه می گذرد؟



سعید لک - ادامه از شماره قبل:

بسیاری از سایت‌ها بدون پایگاه داده تقریباً کاری از پیش نمی‌برند. اطلاعات کاربران، محصولات، مقالات، نظرات، سفارش‌ها و تنظیمات معمولاً در دیتابیس ذخیره می‌شوند. وقتی صفحه‌ای را باز می‌کنید، ممکن است برنامه چندین پرس‌وجو به پایگاه داده بفرستد تا اطلاعات لازم را جمع‌آوری کند. مثلاً در یک فروشگاه اینترنتی، باز کردن صفحه یک محصول می‌تواند به اطلاعات نام، قیمت، موجودی، تصاویر، ویژگی‌ها و نظرات نیاز داشته باشد. هرکدام از این اطلاعات ممکن است از جدول‌ها یا منابع مختلف خوانده شوند.

اگر کوئری‌ها بهینه نباشند یا دیتابیس زیر فشار زیادی قرار بگیرد، زمان پاسخ کل سایت افزایش پیدا می‌کند. به همین دلیل بهینه‌سازی ایندکس‌ها، طراحی درست جداول، محدود کردن پرس‌وجوهای غیرضروری و استفاده از کش از بخش‌های مهم عملکرد سایت‌های بزرگ است.

همه چیز همیشه از دیتابیس خوانده نمی شود

خواندن مداوم اطلاعات از دیتابیس هزینه دارد. برای همین سایت‌های پرترافیک تلاش می‌کنند اطلاعاتی را که مرتب تغییر نمی‌کنند در کش نگه دارند. کش را می‌توان حافظه‌ای سریع برای داده‌هایی دانست که احتمال دارد دوباره به آن‌ها نیاز شود.

برای مثال، اگر هزاران نفر یک مقاله یکسان را بخوانند، لازم نیست برای هر بازدید تمام اطلاعات از صفر پردازش شود. نسخه آماده صفحه یا بخشی از داده می‌تواند مدتی در حافظه کش باقی بماند و سریع‌تر به کاربران تحویل داده شود.

کش در لایه‌های مختلف وجود دارد. مرورگر می‌تواند فایل‌ها را کش کند، سرور می‌تواند پاسخ‌ها را ذخیره کند و سرویس‌های جداگانه‌ای مانند Redis نیز می‌توانند داده‌های پرتکرار را در حافظه نگه دارند. استفاده درست از کش یکی از دلایلی است که بعضی سایت‌های بسیار بزرگ با وجود تعداد زیاد کاربر همچنان سریع باقی می‌مانند.

تفاوت کش سریع و دیتابیس

فرانت اند؛ همان چیزی که در نهایت می بینیم

تا اینجا بیشتر اتفاق‌ها خارج از دید کاربر بودند. اما در نهایت مرورگر باید چیزی دریافت کند که بتواند آن را نمایش دهد. اینجا نقش فرانت‌اند پررنگ می‌شود.

HTML ساختار اصلی صفحه را مشخص می‌کند؛ CSS ظاهر، رنگ‌ها، فاصله‌ها و چیدمان را می‌سازد و JavaScript رفتارهای تعاملی را کنترل می‌کند. در سایت‌های مدرن، فریم‌ورک‌هایی مثل Vue و ابزارهایی مانند Nuxt می‌توانند ساخت فرانت‌اند را ساختاریافته‌تر کنند.

در پروژه‌هایی که از Nuxt استفاده می‌کنند، بخشی از صفحه ممکن است روی سرور رندر شود و بخشی دیگر در مرورگر تکمیل شود. این روش می‌تواند روی سرعت نمایش اولیه، تجربه کاربری و نحوه ایندکس شدن صفحات اثر بگذارد.ادامه دارد

ناباروری و علائم آن؛ چه چیزی باعث حامله نشدن میشود؟



ادامه از شماره قبل:

استرادیول بررسی ذخیره تخمدان

سونوگرافی ترانس واژینال شمارش فولیکول‌های آنترال تخمدان

جدول آزمایشات علت باردار نشدن

درمان ناباروری

در حال حاضر روش‌های مختلف برای درمان ناباروری در زنان و مردان وجود دارند که رایج‌ترین آن‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

دارو درمانی

پیشرفت علم پزشکی باعث شده تا بتوان این مشکل را در اغلب زنان و مردان به کمک دارو برطرف کرد. موثرترین داروهای که توسط پزشک تجویز می‌شوند؛ عبارت‌اند از:

کلومیفن سیترات

گنادوتروپین‌ها

متفورمین

لتروزول

بروموکریپتین و کابرگولین

تلقیح درون رحمی ((IUI

این روش یکی از پیشرفته‌ترین راه‌کارهای درمان ناباروری است که با نام لقاح مصنوعی شناخته می‌شود. در روش تلقیح درون رحمی، اسپرم سالم غلیظ را زمانی که زن داروهای کمک باروری دریافت کرده و تخمک آزاد شده، با کاتر خاصی درون رحم قرار می‌دهند. پزشک معمولا از این روش برای درمان ناباروری خفیف مردانه و ناباروری با علت ناشناخته استفاده می‌کند.

فناوری کمک باروری IVF

در این روش، لقاح در محیط آزمایشگاه انجام می‌شود و نطفه پس از آن که سه روز در محیط آزمایشگاه رشد کرد به رحم منتقل خواهد شد. مناسب‌ترین زمان شروع دارو درمانی بین روز اول تا سوم قاعدگی است. دوره درمانی معمولا در ۲ سیکل قاعدگی انجام می‌شود.

در سیکل اول قاعدگی داروهایی تجویز می‌کنند تا مانع از تخمک گذاری شود و مصرف این داروها تا زمان قاعدگی دوم ادامه دارد. بعد از آن، مرحله دوم دارو درمانی با تجویز داروهای محرک تخمک‌گذاری آغاز می‌شود. در طی هفت تا هشت روز بعد از مصرف داروهایی که باعث افزایش فولیکول‌های حاوی تخمک شده‌اند، سونوگرافی انجام می‌دهند تا وضعیت تکاملی و تعداد فولیکول‌ها مورد بررسی قرار گیرند.

اگر اندازه و تعداد فولیکول‌ها مناسب باشد، بهترین زمان برای برداشتن تخمک‌ها است. برداشت تخمک‌ها در اتاق عمل و تحت بیهوشی انجام می‌شود. در صورتی که درمان با موفقیت همراه نباشد، بعد از ۲ ماه این روند تکرار خواهد شد و اگر برای بار دوم موفقیت حاصل نشود، در طی یک سال، سه بار می توان IVF را تکرار کرد.

تفاهم در زندگی زناشویی پس از بچه‌دار شدن



ادامه از شماره قبل:

- گاهی کمک خانواده یا پرستار را بپذیرید تا زمانی برای خودتان بسازید.
- روش‌های جدید ارتباطی مثل ارسال یادداشت یا پیام صوتی محبت‌آمیز را امتحان کنید.
- موفقیت‌های کوچک را جشن بگیرید؛ مثلاً اولین شب خواب مداوم کودک یا پایان یک هفته بدون بحث جدی.

سوالات متداول درباره تفاهم در زندگی زناشویی پس از بچه‌دار شدن

۱. آیا کاهش تفاهم بعد از بچه‌دار شدن طبیعی است؟

بله، این تغییر برای بسیاری از زوج‌ها اتفاق می‌افتد و به معنای ناسازگاری دائمی نیست. فشار جسمی، کمبود خواب و تغییر نقش‌ها باعث می‌شود زوجین نیاز به زمان برای سازگاری پیدا کنند.

۲. چه زمانی باید برای حل اختلاف‌ها از مشاور کمک گرفت؟

اگر احساس کردید بحث‌ها دائمی شده، ارتباط عاطفی کاهش یافته یا دیگر نمی‌توانید با آرامش گفت‌وگو کنید، مراجعه به مشاور خانواده می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۳. چگونه می‌توان وقت دونفره را بعد از بچه‌دار شدن پیدا کرد؟

حتی ۱۵ دقیقه در روز بدون حضور تلفن همراه یا تلویزیون می‌تواند زمان خوبی برای گفت‌وگو باشد. استفاده از کمک خانواده یا دوستان هم می‌تواند فرصت ایجاد کند.

۴. آیا لازم است مسئولیت‌ها دقیق تقسیم شود؟

بله، تقسیم شفاف وظایف باعث کاهش تنش و جلوگیری از فرسودگی یکی از طرفین می‌شود. بهتر است بر اساس توانایی و شرایط کاری، برنامه مشخصی تهیه کنید.

۵. اگر سبک تربیتی ما متفاوت باشد چه کنیم؟

تفاوت دیدگاه طبیعی است، اما باید با گفت‌وگو و توافق، یک روش مشترک انتخاب کنید تا کودک دچار پیام‌های متناقض نشود.

۶. چگونه می‌توانیم صمیمیت عاطفی را حفظ کنیم؟

با کارهای کوچک مثل گفتن جملات محبت‌آمیز، ارسال پیام‌های عاشقانه یا یادآوری خاطرات خوش گذشته، می‌توان صمیمیت را زنده نگه داشت.

جمع‌بندی:

تفاهم پس از بچه‌دار شدن مثل یک گیاه تازه است؛ نیاز به مراقبت، توجه و زمان دارد. با گفت‌وگو، تقسیم مسئولیت‌ها و توجه به لحظات عاشقانه، می‌توان حتی در شلوغ‌ترین روزهای والد بودن، شعله عشق را زنده نگه داشت.

گردآوری: بخش زناشویی بیتوته



نام او نوال السعداوی بود. و این داستان یکی از نترس‌ترین زنانی است که تا به حال زندگی کرده است. وقتی نوال فقط ۶ سال داشت، زنان خانواده‌اش او را محکم گرفتند و ختنه زنانه‌اش را انجام دادند. درد واقعی بود. این خاطره هرگز از خاطرش نرفت. اما به جای اینکه او را بشکند، آتشی را در درونش روشن کرد که تا آخر عمرش او را سوزاند.او نمی‌توانست فراموش کند که چه بلایی سرش آمده بود. و حاضر نشد در مورد آن سکوت کند.

وقتی ۱۰ ساله شد، خانواده‌اش برایش شوهر پیدا کرده بودند. خواستگاران برای دیدنش می‌آمدند. تصمیم بدون رضایت او گرفته شده بود .

اما نوال... پلاني داشت.

او به آشپزخانه رفت. یک بادمجان خام پیدا کرد. تا جایی که می‌توانست آن را محکم به دندان هایش مالید و جوید تا آب تیره آن تک تک دندان‌هایش را کاملاً سیاه کرد.

وقتی خانواده داماد احتمالی رسیدند، او بزرگترین و سیاه‌ترین لبخندش را زد.

آنها بدون هیچ توافقی رفتند.

ازدواج او منتفی شد. نوال برای خودش زمان خریده بود - و او از هر ثانیه آن استفاده کرد.

پدرش، مردی نسبتاً مترقی، معتقد بود که دخترانش به اندازه پسرانش شایسته تحصیل هستند. نوال هر چیزی را که می‌توانست پیدا کند، می‌خواند. او اولین رمان خود را در ۱۳ سالگی نوشت. و تصمیمی گرفت که همه چیز را شکل داد: او پزشک می‌شد.

در سال ۱۹۵۵، در سن ۲۳ سالگی، از دانشکده پزشکی دانشگاه قاهره فارغ‌التحصیل شد.

او به مناطق روستایی مصر بازگشت، این بار به عنوان پزشک. آنچه دید، او را تا مغز استخوان تکان داد - زنانی که از عوارض ختنه زنانه می‌مردند، زنانی که در ازدواج‌های خشونت‌آمیز گیر افتاده بودند و جایی برای رفتن نداشتند، زنانی که دردشان به عنوان امری عادی، نامرئی و قابل قبول تلقی می‌شد.

او نمی‌توانست وانمود کند که انها را نمی‌بیند.

در سال ۱۹۶۹، او کتابی با عنوان «زنان و سکس» منتشر کرد. این کتاب صادقانه، مستقیم و بی‌باکانه بود. در آن به ختنه زنان حمله شده و افشا شده بود که چگونه بدن زنان برای نسل‌ها کنترول و علیه آنها استفاده شده است. واکنش مقامات مصری فوری و بی‌رحمانه بود. او از سمت خود در وزارت صحت اخراج شد. مجله‌ای که او ویراستاری می‌کرد تعطیل شد. نوشته‌های او ممنوع شد.

آنها می‌خواستند او ساکت باشد.

ولي او به نوشتن ادامه داد.

در سال ۱۹۷۵، او کتاب «زن در نقطه صفر» را منتشر کرد - رمانی جذاب بر اساس داستان واقعی زني که او در زندان هنگام کار به عنوان روانپزشک ملاقات کرده بود. آن زن به جرم کشتن مردی که از او سوءاستفاده کرده بود، به اعدام محکوم شده بود. این کتاب به یکی از مهمترین آثار در ادبیات فمینیستی عرب تبدیل شد. این کتاب داستانی بود در مورد اینکه چگونه زنی که چیزی برای از دست دادن ندارد، (آزادترین زن در اتاق زندان می‌شود.)

تا سال ۱۹۸۱، نوال آنقدر براي دولت مصر خطرناك شده بود که نادیده گرفتن آن غیرممکن بود. در زمان ریاست جمهوری انور سادات - که علناً ادعا کرده بود مصر از آزادی بیان استقبال می‌کند - نوال به عنوان بخشی از سرکوب گسترده روشنفکران و منتقدان دستگیر شد. جرم واقعی او صرفاً صحبت کردن حقیقت بود.

در اوایل سپتامبر ۱۹۸۱ م ،در سن ۴۹ سالگی، او را به زندان زنان قناطیر فرستادند.

خودکار و کاغذ را از او گرفتند.

فکر می‌کردند همین برای متوقف کردنش کافی است.



اما اینطور نبود.

یکی از همبندانش یک قلم ابرو برایش قاچاقی آورد. نوال شروع به نوشتن روی کاغذ تشناب کرد - هر فکری، هر داستانی که از زنان اطرافش می‌شنید، هر لحظه بی‌عدالتی که درون آن دیوار ها شاهد بود. او با دقت، بی‌سروصدا و با وضوح کامل می‌نوشت. آن صفحات که مخفیانه روی تکه‌های کاغذ تشناب نوشته شده بودند، تبدیل به خاطرات زندان زنان شدند - کتابی که در سراسر جهان خوانده شد و به بیش از ۴۰ زبان ترجمه شد.

پس از ترور رئیس‌جمهور سادات در اکتبر ۱۹۸۱، نوال تنها پس از دو ماه زندان آزاد شد. او از آن دروازه‌ها بیرون آمد و مستقیماً به سر کار برگشت. در سال ۱۹۸۲، او انجمن همبستگی زنان عرب را تأسیس کرد - اولین سازمان فمینیستی مستقل و قانونی در مصر. او تازه ازاد شده بود. هنوز تحت تاثیر وقایع زندان بود. ولي به هر حال او جنبشی را ایجاد کرد.

تهدیدها همچنان رو به افزایش بود. در اوایل دهه ۱۹۹۰، بنیادگرایان اسلامی نام او را در فهرست مرگ قرار دادند. دولت به او محافظان مسلح پیشنهاد داد. او آنها را رد کرد.

ادامه دارد...

موفقیت در فروش از تعادل مناسب بین کیفیت تعامل انسانی و استفاده مناسب از ابزارهای فروش پدید می‌آید.
دب کالورت



در روزهای فیلمبرداری سریال «جیران»، در نزدیکی درخت عشق و در جاده الموت مشغول کار بودیم.
یک روز خانم پریناز ایزدیار از من خواست برای استفاده از سرویس بهداشتی ایشان را به امامزاده‌ای که نزدیک لوکیشن بود ببریم. من هم ماشین یکی از بچه‌های گروه را گرفتم و به اتفاق چند نفر از دوستان به سمت امامزاده ابوذر حرکت کردیم.
وقتی به محوطه امامزاده رسیدیم، متوجه مادەسگی شدیم که بی‌وقفه و با صدایی جانسوز زوزه می‌کشید. خانم ایزدیار که همیشه علاقه و حساسیت خاصی نسبت به حیوانات دارد، با نگرانی از من پرسید:
«چرا این سگ این‌طور زوزه می‌کشه و بی‌تابه؟»
گفتم: «واقعاً نمی‌دونم.»
پیاده شدیم و کمی اطراف را بررسی کردیم. بعد متوجه شدیم یکی از توله‌های این سگ، پس از اینکه چند نفر از بچه‌های روستا با سنگ و چوب دنبالش کرده بودند، به زیر پلی پناه برده و همان‌جا گرفتار شده است.
توله‌سگ از شب قبل زیر پل مانده بود و جریان آب دائماً بدنش را اذیت می‌کرد. مادرش هم از شدت نگرانی و بی‌قراری، تمام این مدت زوزه می‌کشید.
از یکی از اهالی بیلی گرفتم و با زحمت زیاد توانستم خودم را به زیر پل برسانم و توله را بیرون بیاورم. حیوان دیگر رمقی نداشت. بدنش می‌لرزید و همه فکر می‌کردیم شاید هر لحظه جانش را از دست بدهد.
خانم ایزدیار سریع از یکی از اهالی خواست شلنگ آب بیاورد و خودش شروع کرد به شست‌وشوی توله‌سگ. من هم یک کارتن پیدا کردم و حیوان را داخل آن گذاشتیم و سریع به لوکیشن برگشتیم.
پریناز ایزدیار بلافاصله از آقای فتحی خواست که اگر امکان دارد، پلان‌های او را زودتر بگیرند تا بتواند هرچه سریع‌تر توله‌سگ را به تهران ببرد و به دامپزشک نشان دهد.
آقای فتحی هم با بزرگواری قبول کرد و ابتدا پلان‌های خانم ایزدیار را گرفتند.
پریناز با همان لباس صحنه، یک ماشین دربست گرفت و همراه آن توله‌سگ راهی تهران شد.

چند روز بعد که به لوکیشن برگشت، خبر خوشی برای ما داشت؛ توله‌سگ نجات پیدا کرده بود.
خانم ایزدیار تمام هزینه‌های دامپزشکی را شخصاً پرداخت کرده بود و بعد از بازگشت حیوان به محل فیلمبرداری، برایش جای مناسبی درست کردیم. مدتی همه ما مراقبش بودیم، اما پریناز بیشتر از همه به او رسیدگی می‌کرد؛ هر روز برایش غذا می‌آورد و حواسش به وضعیتش بود.
تا اینکه چند روز بعد، تصمیم گرفتیم توله‌سگ را به همان جایی که پیدا کرده بودیم برگردانیم.
وقتی او را به آنجا بردیم و دوباره در کنار مادرش گذاشتیم، انگار همه آن بی‌تابی‌ها و زوزه‌ها معنای دیگری پیدا کرد.
آن روز، وسط شلوغی و فشار فیلمبرداری، یک بار دیگر یاد گرفتم که مهربانی زمان و مکان نمی‌شناسد.
گاهی در میان تمام گرفتاری‌ها، برنامه‌ها و دغدغه‌های زندگی، یک موجود کوچک و بی‌پناه سر راه ما قرار می‌گیرد تا یادمان بیندازد هنوز انسان بودن، مهم‌تر از هر کاری است که انجام می‌دهیم.
شاید ما آن روز فقط جان یک توله‌سگ را نجات دادیم، اما حقیقت این است که مهربانی خانم پریناز ایزدیار به همه ما یادآوری کرد که برای نجات دادن یک زندگی، لازم نیست کار بزرگی انجام بدهیم؛ گاهی فقط کافی است بی‌تفاوت از کنار درد و رنج دیگری عبور نکنیم.
دنیا شاید با کارهای بزرگ تغییر کند، اما با همین مهربانی‌های کوچک است که هنوز جای بهتری برای زندگی کردن باقی مانده است.

زنجیره‌ی مهربانی

سال ۱۴۰۰ بود و وسط تولید سریال «جیران»، برای ضبط صحنه‌های اسب‌سواری رفته بودیم صفادشت. هوا گرم بود و از صبح سرمون شلوغ بود.
حدود ساعت یازده، خانم پریناز ایزدیار از اسب پیاده شد و با نگرانی بهم گفت:
«آقا، چرا به مسئول اسب‌ها نمی‌گید این حیوون‌ها گرسنه‌ان؟ هر وقت آزادشون می‌کنیم، می‌رن علف می‌خورن!»
مهتر اسب‌ها توضیح داد که اسب‌ها به خاطر نوع دستگاه گوارششون باید مرتب غذا بخورن و اگه توی چراگاه باشن، تقریباً تمام روز مشغول خوردنن.
من هم براش توضیح دادم که هر روز برای ده تا اسب، یه نیسان علوفه می‌خریم و حدود سه میلیون تومن هم هزینه علوفه داریم.
اما پریناز گفت:
«این‌ها دلیل نمی‌شه که بهشون نرسید.»
کارت بانکیش رو درآورد و گفت:
«برو چند جعبه سیب گلاب و چند کیسه هویج بخر. فقط سیب لکدار و هویج پلاسیده نگیر! فکر کن داری برای خونه خودت خرید می‌کنی.»
همون‌جا از این صحنه عکس گرفتیم و با ممد، راننده‌مون، راه افتادیم برای خرید.
لب جاده شهریار، به پیرمردی رسیدیم که پشت یه وانت پیکان قراضه میوه می‌فروخت. سه جعبه سیب گلاب و سه کیسه هویج خریدیم. ممد هم چند تا موز و شلیل به خریدها اضافه کرد!
وقتی پول رو حساب کردم، پیرمرد با عرقی که روی پیشونی آفتاب‌سوخته‌اش نشسته بود، از پشت عینک ته‌استکانی‌اش نگاهمون کرد و گفت:
«خدا شاهده از صبح هیچی نفروخته بودم. فکر می‌کردم بارم خراب می‌شه... خدا شما رو رسوند.»
همون‌جا با خودم فکر کردم مهربانی چقدر عجیب و قشنگه.
گاهی یه نفر دلش برای چند تا حیوون می‌سوزه، یه نفر دیگه راه می‌افته براشون خرید می‌کنه و وسط همین راه، دستش به زندگی یه آدم دیگه هم می‌رسه.
وقتی برگشتیم، پریناز خودش اومد و جلوی اسب‌ها سیب و هویج ریخت.
بچه‌ها شوخی کردند:
«خانم ایزدیار، ما این سیب و هویج رو تو خونه‌مون هم گیر نمیاریم، شما می‌دید به اسب‌ها؟!»
پریناز خندید و گفت:
«همون‌طور که جون خودت برات عزیزه، جون این حیوون هم براش عزیزه. حرف مفت نزن! حالا بیایید اسب‌ها رو ببریم لب چشمه آب بدیم!»
همه خندیدیم.
اون روز، وسط اون گرمای طاقت‌فرسا، چیزی بیشتر از یه روز کاری رو تجربه کردیم؛ مهر و انسانیت.
با خودم فکر کردم شاید خوبی واقعی همین باشه؛اینکه محبتی که از یه نفر می‌گیری، توی وجودت متوقف نشه و به نفر بعدی برسه.
اون روز یه زن جوان به چند تا حیوون محبت کرد؛ما اون محبت رو ادامه دادیم؛و پیرمردی کنار جاده هم سهمی از اون خوبی گرفت.
شاید مهربانی همین زنجیره‌ای باشه که از یه دل شروع می‌شه، دست‌به‌دست می‌چرخه و بی‌اینکه بدونیم، یه جای دیگه به زندگی یه نفر امید می‌ده.
و چه قشنگه اگه هرکدوم از ما فقط یه حلقه از این زنجیره باشیم.



هر شماره از هفته نامه بین اللملی همسر تقدیم به یک دانش آموزشهید مدرسه طیبه شجره میناب این شماره تقدیم به : محمود غلامیانی فرزند قنبر

ISSN 2008-8124

همسر SPOUSE

فرهنگی اجتماعی

شماره پیاپی :۷۵۳ سال بیست ونهم
صاحب امتیازومدیر مسئول:افسانه یونسی
سردبیر :فائزه خان جان خان

هیئت تحریریه: دکتر واله کردستانی(ش-ا)- مهدی نصرالهی- فاطمه صابری- – سید مصطفی موسوی- زهرا اسودی- محمد جواد صابری- الهام اسودی-سعید سلامت- مهوش صابری- یعقوب کهربایی-نیره کهربایی-محمد یوسف صابری

تهران - خیابان اشرفی اصفهانی – باغ فیض میدان باغ فیض – خیابان قربانی شریف پلاک ۸ واحد ۵ کد پستی : ۱۴۷۳۱۵۷۹۹۶ تلفن: ۴۴۶۰۸۶۷۲
فکس :۴۴۶۰۸۴۱۹

چاپخانه گلبرگ :صادق احمدی
ناظر چاپ:۰۹۰۲۰۰۶۸۴۱۵

سایت : www.hamsarmagazine.ir
www.ashti.ir

توضیحات در سایت هفته نامه همسر

خانه عشق

مهدی نصرالهی



گزارش تصویری ازجشن شادی روح و روان برای فرشته های جسمی و روحی مهر مولا















