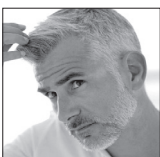


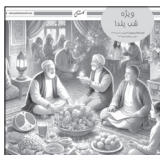
۲



سفیدی زودرس مو:
دشمن خاموش جوانی یا زنگ هشدار بدن؟



۳-۶



ادبیات کودک و نوجوان
«ویژه شب یلدا»



۸



کلید خانه:
فرصت استقلال یا دروازه اضطراب؟



تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

یادداشت اول

مرگ با شوک قیمت

■ فاطمه سراوانی

شب چله، تهران شاهد روایتی تلخ بود که بیش از آن که خبر یک حادثه باشد، آینه‌ای تمام‌قد از وضعیت اجتماعی امروز ماست. مردی میانسال، نه برای خرید کالایی تجملی، بلکه برای خرید انار؛ یعنی برای سهم کوچکی از آیین یلدا، مقابل یک بساط ایستاد. قیمت را که شنید، بهت‌زده شد. زبان به اعتراض گشود، بحث بالا گرفت و در میانه همین بحث و جدل، قلبش از تپش ایستاد. مرد از رنج این دنیا فارغ شده و انار، این نماد دیرینه شب چله، به شاهد خاموش یک فروپاشی بدل شد. اگر این روایت را صرفاً یک حادثه ببینیم، حقیقت را ساده‌سازی کرده‌ایم. این مرگ، محصول لحظه‌ای عصبانیت یا مشاجره‌ای خیابانی نیست؛ حاصل انباشتی است از فشارهای ممتد، تحقیرهای روزمره و ترسی پنهان که سال‌هاست در سینه ی طبقه متوسط و فرودست آشیانه کرده است. شوک قیمت، آخرین ضربه بود؛ نه نخستین. در جامعه‌ای که تورم به وضعیت عادی و روزمره بدل شده، بدن و روان انسان‌ها در حالت آماده‌باش دائمی قرار می‌گیرد. هر برچسب قیمت می‌تواند یک هشدار باشد، هر خرید ساده، یک میدان آزمون تاب‌آوری. وقتی مناسبت‌های جمعی-از یلدا تا نوروز- به یادآور ناتوانی مالی بدل می‌شوند، شادی جای خود را به اضطراب می‌دهد و آیین‌ها، به صحنه مقایسه و سرخوردگی. در این میان، دعوای مشتری و فروشنده، نمایشی کوچک از یک بحران بزرگ است. هیچ‌کدام بازیگر اصلی نیستند؛ هر دو قربانی ساختاری‌اند که بی‌ثباتی را مزمن کرده و کرامت را فرسوده است. اقتصاد، وقتی از کنترل خارج می‌شود، دیگر فقط سفره‌ها را کوچک نمی‌کند؛ جان می‌گیرد. این حادثه، پرسشی جدی پیش روی ما می‌گذارد: جامعه‌ای که شوک قیمت می‌تواند قلب شهروندش را از کار بیندازد، تا کجا تاب ادامه دارد؟ یلدا شب زایش نور است؛ اما اگر تاریکی معیشت چنین بی‌رحمانه پیش بتازد، دیگر روشنایی نه در حافظه، که در امکان زیستن رنگ می‌یابد. این شب یلدا هم گذشت، مسئولان تماشاگر فرسایش جان مردم نباشند؛ گرانی، عدد و نمودار نیست، ضربان قلب است، اضطراب است، تحقیر ناتوانی در ساده‌ترین خریده‌هاست. بی‌تفاوتی، خودش نوعی خشونت است. باید فکری کرد؛ پیش از آن‌که شوک بعدی، قلب دیگری را از تپش بیندازد.

دالان سبز گرگان

محمد اسماعیل اسدی

این تصاویر، دالان سبز در ورودی و خروجی‌های غربی و شرقی شهرستان گرگان مرکز استان گلستان را در آستانه خواب زمستانی نشان می‌دهد؛ جایی که ردیف منظم درختان پهن‌برگ چنار، باریزش برگ‌ها، فرشی از مواد آلی بر بستر خاک گسترده‌اند. این لایه‌ی برگ‌ریزان نه نشانه‌ی پایان، که آغاز چرخه‌ای حیاتی است: بازگشت کربن، عناصر غذایی و انرژی به خاک. از منظر بوم‌شناسی، چنین کریدورهایی ستون فقرات اتصال زیستگاه‌ها هستند. آن‌ها با کاهش تکه‌تکه شدن منظر، حرکت گونه‌ها را تسهیل می‌کنند، تنوع زیستی را پایدار نگه می‌دارند و ریزاقلیم محلی را تعدیل می‌سازند. سایه‌اندازی درختان، تبخیر-تعرق کنترل‌شده و انباشت لاشبرگ، دمای سطح خاک را پایدارتر کرده و نفوذپذیری آن را افزایش می‌دهد؛ فرآیندی که هم فرسایش را می‌کاهد و هم آب سبز را در خاک نگه می‌دارد. فرش برگ‌های پاییزی، مخزن زیستی میکروارگانیسم‌ها و بی‌مهرگان خاکزی است؛ تجزیه‌ی تدریجی آن‌ها، ساختار خاک را بهبود می‌بخشد و چرخه‌ی نیتروژن و فسفر را فعال می‌کند. در نتیجه، این کریدور نه تنها مسیر عبور طبیعت، بلکه کارخانه‌ای آرام برای ترمیم خاک و تنظیم خدمات اکوسیستمی است.

پاییز ۱۴۰۴ در گرگان، در این قاب، یادآور آن است که زیر گام‌های خاموش فصل‌ها، علم پایداری جریان دارد: پیوند درخت، خاک و هوا؛ و امید به شهری که با دالان‌های سبزش، نفس می‌کشد و تاب‌آور می‌ماند. با تشکر و سپاس فراوان از بانیان و مجریان دالان سبز گرگان در دهه ۱۳۴۰ هجری شمسی به ویژه جناب مهندس هوشنگ امیرلطیفی گرانقدر.

خادم کوچک آب و خاک از استان گلستان



سفیدی زودرس مو؛

دشمن خاموش جوانی یا زنگ هشدار بدن؟

سیگار و الکل، دشمنان پنهان رنگ مو

مصرف سیگار و الکل با افزایش استرس اکسیداتیو در بدن، به سلول‌های تولید رنگ آسیب می‌زند. مطالعات نشان داده‌اند که افراد سیگاری تا چهار برابر بیشتر در معرض سفیدی زودرس مو قرار دارند. ترک سیگار نه فقط برای ریه، بلکه برای پوست، مو و حتی رنگ چهره شما معجزه می‌کند. جایگزین کردن عادت سیگار با پیاده‌روی یا نوشیدنی‌های سالم مانند چای سبز می‌تواند مسیر جوانی را بازگرداند.

مراقبت درست از مو؛ کم‌تر حرارت، بیش‌تر حیات

استفاده مکرر از سشوار، اتوی مو و رنگ‌های شیمیایی به مرور باعث اکسید شدن رنگدانه‌ها و تضعیف ساقه مو می‌شود. همچنین شامپوهای حاوی سولفات و پارابن، چربی طبیعی پوست سر را از بین می‌برند و فولیکول‌ها را آسیب‌پذیر می‌کنند. بهتر است از محصولات ملایم و طبیعی استفاده کنید و اجازه دهید موها گاهی در هوای آزاد خشک شوند. هر ماه یک‌بار از ماسک خانگی تخم‌مرغ و روغن زیتون برای احیای درخشش طبیعی مو بهره ببرید. کاهش دفعات رنگ شیمیایی و استفاده از رنگ‌های گیاهی نیز به حفظ ملاتین کمک می‌کند.

ژنتیک رانمی توان حذف کرد اما می‌توان سرعتش را کم کرد

اگر در خانواده‌تان سابقه سفیدی زودرس وجود دارد، ناامید نشوید. شما نمی‌توانید ژن‌ها را تغییر دهید اما می‌توانید تأثیرشان را مدیریت کنید. تغذیه غنی، خواب کافی، کاهش استرس و مراقبت مو می‌تواند روند طبیعی سفیدی را به‌طور قابل توجهی کند کند. به جای نگرانی از سفیدی، بر سلامت کلی مو تمرکز کنید، موهای سالم حتی اگر سفید باشند، براق و زیبا دیده می‌شوند.

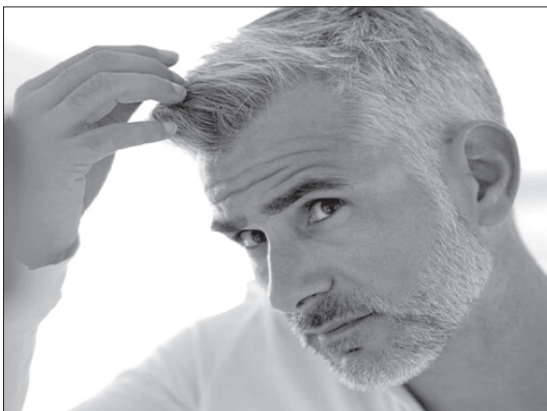
مکمل‌ها و بررسی‌های پزشکی؛ گاهی به بدن پیام

می‌فرستد

گاهی سفیدی زودرس نشانه‌ای از کمبودهای پنهان یا بیماری‌های زمینه‌ای مانند تیروئید، کم‌خونی یا کمبود ویتامین B۱۲ است. در این صورت اصلاح رژیم به‌تنهایی کافی نیست. اگر زیر ۳۰ سال هستید و به‌طور ناگهانی موهایتان سفید می‌شود، بهتر است آزمایش خون انجام دهید. پزشک می‌تواند مکمل‌های مناسب مانند بیوتین، B کمپلکس یا زینک را تجویز کند تا روند تولید رنگدانه‌ها دوباره متعادل شود.

بازگشت به تعادل درونی

سفیدی زودرس مو فقط مسئله‌ای ظاهری نیست؛ گاه نشانه‌ای از بی‌تعادلی درونی است. همان‌طور که پوست و چشم‌ها آینه روح‌اند، مو نیز آینه سلامت بدن است. با بازگرداندن تعادل از طریق تغذیه متنوع، خواب کافی، آرامش ذهن و مراقبت طبیعی، می‌توان حتی رنگ از دست‌رفته را تا حدی بازیابی کرد یا دست‌کم از گسترش آن جلوگیری نمود. سفیدی زودرس مو فقط نشانه بالا رفتن سن نیست، بلکه پیامی از درون بدن برای توجه بیشتر به سبک زندگی است. موها نه‌تنها تارهایی از کراتین، بلکه نشانه‌هایی زنده از وضعیت درونی ما هستند. رنگ آن‌ها در برابر عادات ما تسلیم یا مقاوم می‌شود، بنابراین برای مقابله با سفیدی زودرس، باید به‌جای تمرکز صرف بر رنگ‌مو، ریشه‌های زندگی‌مان را رنگین‌تر کنیم، با تغذیه آگاهانه، ذهنی آرام، خواب منظم، ترک عادت‌های مضر و پیوند دوباره با طبیعت.



جمله ملانوسیت‌ها، در خواب عمیق انجام می‌شود. کنترل استرس نه‌تنها رنگ مو بلکه سلامت قلب و پوست را هم حفظ می‌کند.

آفتاب؛ دوست یا دشمن رنگ مو؟

در حالی که آفتاب برای تولید ویتامین D مفید است، تابش مستقیم و طولانی می‌تواند رنگ مو را اکسید کند. اشعه فرابنفش (UV) با تخریب ملاتین، موها را روشن‌تر و مستعد سفیدی می‌کند. در روزهای آفتابی از کلاه یا روسری سبک استفاده کنید و اگر زیاد در فضای باز هستید، از اسپری‌های محافظ مو حاوی فیلتر UV بهره بگیرید. آفتاب‌سوختگی فقط مختص پوست نیست، مو نیز از آسیب اکسیداتیو رنج می‌برد.

ماساژ پوست سر، احیای جریان زندگی در ریشه‌ها

جریان خون در پوست سر نقش مهمی در رساندن مواد مغذی به فولیکول‌ها دارد. ماساژ روزانه پوست سر با نوک انگشتان یا روغن‌های طبیعی مانند روغن نارگیل، بادام یا سیاه‌دانه می‌تواند به تقویت ملانوسیت‌ها کمک کند. هر شب پیش از خواب ۵ دقیقه پوست سر را به‌آرامی ماساژ دهید. این کار نه تنها به رشد مو کمک می‌کند بلکه آرامش روانی نیز به همراه دارد. ترکیب روغن‌های طبیعی با چند قطره عصاره رزماری یا آمله، تأثیر مضاعفی در تحریک ریشه‌ها دارد.

درمان‌های طبیعی و گیاهی، بازگشت به ریشه‌های

طبیعت

بسیاری از گیاهان در طب سنتی برای حفظ رنگ مو و جلوگیری از سفید شدن زودرس توصیه شده‌اند و علم مدرن نیز برخی از آن‌ها را تأیید کرده است. حنا، برگ کاری، سیاه‌دانه، رزماری و آمله از گزینه‌های مؤثر هستند. حنا رنگ طبیعی و تقویت‌کننده مو است، برگ کاری سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین B بوده و سیاه‌دانه به تقویت فولیکول و افزایش رنگ مو کمک می‌کند. رزماری و آمله به دلیل وجود ویتامین C و ترکیبات ضد رادیکال آزاد، رنگ طبیعی مو را حفظ می‌کنند. استفاده از ترکیب پودر آمله با روغن نارگیل به‌صورت ماسک هفتگی، در طول زمان تأثیر چشم‌گیری بر سلامت و رنگ مو دارد.

وقتی اولین تار موی سفید در آینه خودنمایی می‌کند، اغلب آن را نشانه گذر زمان می‌دانیم اما سفیدی زودرس همیشه حاصل سن نیست. تغذیه، استرس، کمبود ویتامین‌ها و سبک زندگی مدرن در کنار ژنتیک، نقش مهمی در خاکستری شدن زود هنگام مو دارند. به گزارش ایرنا زندگی، صبحی آرام است، جلوی آینه می‌ایستی و ناگهان چیزی میان موجی از تارهای آشنا برق می‌زند، یک موی سفید باریک و بی‌صدا، اما پرمعنا. دست را میان موها می‌کشی، شاید اشتباه می‌کنی، شاید نور است، شاید خستگی دیشب... اما نه، آن‌جاست، واقعی و صادق. احساسی از غافلگیری در دل می‌پیچد، انگار زمان ناگهان تصمیم گرفته از میان تارهای مو آغاز شود. سفید شدن مو برای خیلی‌ها فقط تغییر رنگ نیست، بلکه نشانه‌ای است از فشارهای پنهان، کم‌خوابی‌های ممتد، استرس‌های بی‌وقفه و شاید تغذیه‌ای که سال‌ها نادیده گرفته‌ایم. این سفیدی ناگهانی گاهی فریاد آرام بدن است، هشدار می‌کند که وقت مراقبت دوباره از خودت رسیده است.

چرا موها سفید می‌شوند؟ از ژن تا سبک زندگی

رنگ مو نتیجه فعالیت سلول‌هایی به نام ملانوسیت‌ها است که رنگدانه ملاتین تولید می‌کنند. با افزایش سن یا در اثر برخی عوامل، عملکرد این سلول‌ها کاهش یافته و مو رنگ خود را از دست می‌دهد. اما نکته جالب اینجاست، در بسیاری از افراد زیر ۳۰ سال، سفیدی مو بیشتر از آن‌که حاصل ژنتیک باشد، ناشی از سبک زندگی ناسالم است، از استرس مزمن گرفته تا رژیم غذایی فقیر از مواد مغذی. اگر زودتر از پدر یا مادر خود شاهد تارهای سفید هستید، پیش از سرزنش ژن‌ها، نگاهی به عادات روزمره‌تان بیندازید، تغذیه، خواب، آرامش و مراقبت مو نقش تعیین‌کننده دارند.

تغذیه رنگ مو؛ آنچه می‌خورید، آن می‌روید

بدن برای تولید ملاتین به ویتامین‌ها و مواد معدنی خاصی نیاز دارد. کمبود این مواد می‌تواند تولید رنگدانه را مختل کند و سفیدی زودرس را رقم بزند. ویتامین B۱۲ از مهم‌ترین عناصر است؛ کمبود آن از دلایل اصلی سفیدی زودرس به شمار می‌رود و در گوشت قرمز، ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات یافت می‌شود. مس نیز برای فعال‌سازی آنزیم‌های تولید ملاتین ضروری است و در آجیل، تخمه آفتابگردان و عدس وجود دارد. آهن و روی برای جلوگیری از کم‌خونی و ضعف فولیکول اهمیت دارند و ویتامین D و فولیک اسید سلامت عمومی مو را حفظ می‌کنند. هر روز بشقاب‌تان را رنگی کنید، میوه‌های قرمز، سبزیجات برگ‌دار، غلات کامل و پروتئین‌های سالم را در رژیم خود بگنجانید. رژیم‌های سخت و طولانی می‌توانند به قیمت از دست دادن رنگ طبیعی مو تمام شوند.

استرس؛ قاتل خاموش رنگ مو

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که استرس مداوم می‌تواند مستقیماً روی سلول‌های مولد رنگ اثر بگذارد. هنگام استرس، هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول افزایش می‌یابد و به مرور ذخیره ملانوسیت‌ها در فولیکول‌ها کاهش پیدا می‌کند. ورزش منظم، تنفس عمیق، مدیتیشن یا حتی چند دقیقه پیاده‌روی در طبیعت می‌تواند سیستم عصبی را آرام کند. خواب کافی نیز حیاتی است، چرا که بازسازی سلول‌ها، از



وزارت امور اقتصادی و دارایی
گمرک جمهوری اسلامی ایران
اداره کل گمرکات استان گلستان



وزارت امور اقتصادی و دارایی
گمرک جمهوری اسلامی ایران
اداره کل گمرکات استان گلستان

آگهی مزایده

اداره کل گمرکات استان گلستان در نظر دارد

تمامی مراحل مزایده و فروش از مرحله آگهی و دریافت اسناد مزایده و بازگشایی پاکت‌ها و اعلام به برنده و واریز وجه مزایده صرفاً در بستر سامانه ستاد WWW.SETADIRAN.IR امکان پذیر خواهد بود
بازدید از خودروها از تاریخ آگهی روزنامه رسمی تا پایان مهلت مزایده صرفاً در روزهای کاری و ساعات اداری (از ساعت ۸ لغایت ۱۴) مقدور می‌باشد
*** تمامی هزینه‌ها تا پایان شماره گذاری (مالیات، عوارض، خلافی، شهرداری، راهور و ...) به‌عهده برنده مزایده می‌باشد. شرکت کنندگان می‌بایست هنگام اعلام قیمت پیشنهادی تمامی هزینه‌ها را در نظر بگیرند
شرکت کنندگان می‌توانند جهت هماهنگی و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تماس ۰۹۱۱۲۷۶۲۴۴۱ آقای بهروز بردی پور و یا مراجعه به گمرک مرزی اینچه برون داشته باشند.

محل بازدید خودروها:

- ۱- گنبد کاووس - روستای مرزی تنکلی - گمرک مرزی اینچه برون
- ۲- گرگان - کیلومتر ۷ جاده آق‌قلا - روبروی روستای قربان‌آباد - گمرک گرگان

شناسه آگهی ۲۰۷۸۶۵۶

خودروهای مزاد اداری خود را از طریق مزایده در سامانه ستاد WWW.SETADIRAN.IR به فروش برساند. لذا از تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده و اعلام قیمت پیشنهادی در سامانه مذکور دعوت به عمل می‌آید.

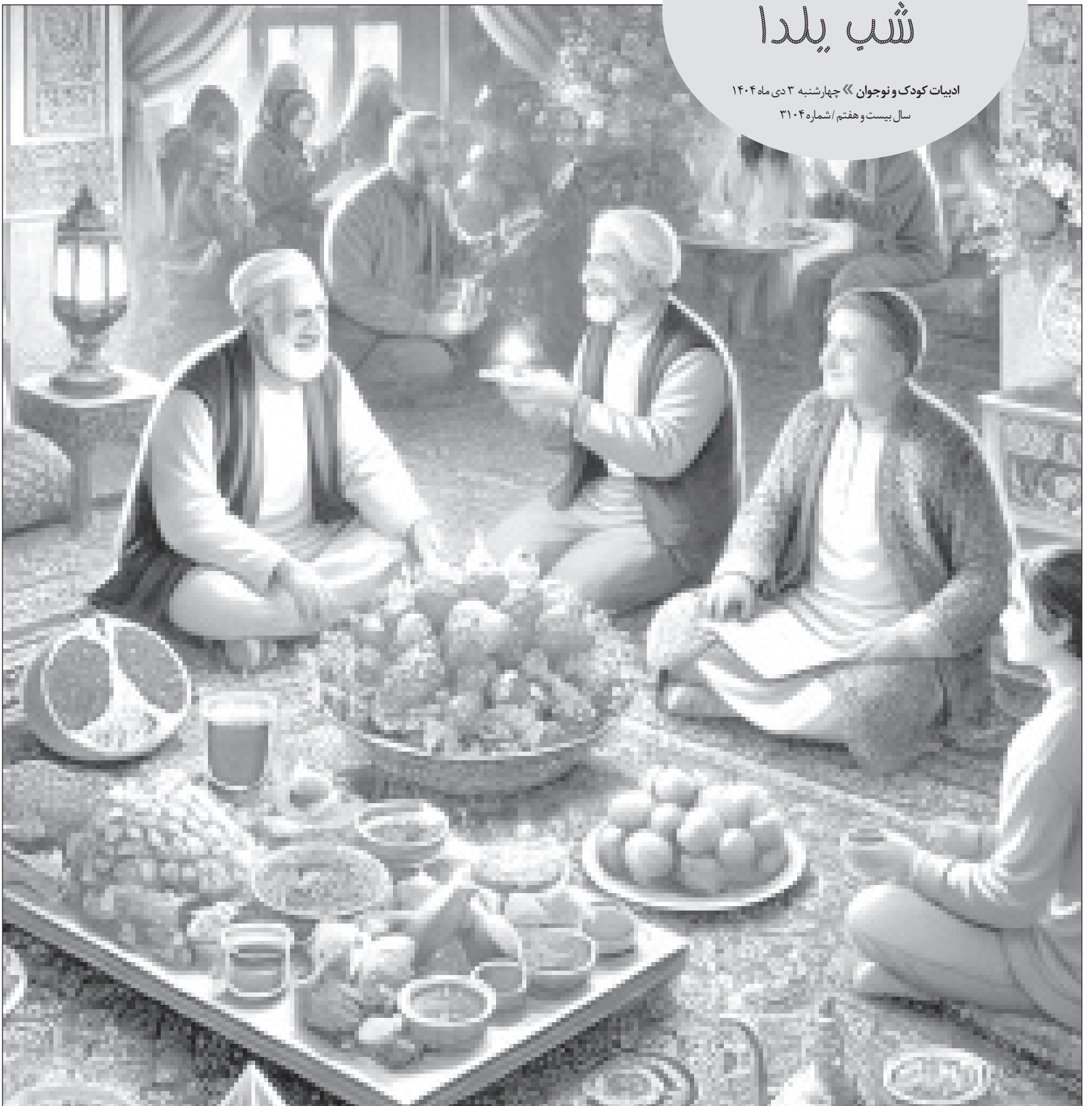
ردیف	نوع خودرو	پلاک	سال تولید	رنگ	مبلغ ودیعه	ملاحظات
۱	سمند ال ایکس	۶۱۹ الف ۱۴	۱۳۹۰	خاکستری	۲۱۰۰۰۰/۰۰۰ ریال	
۲	وانت دوکابین تویوتا	۷۵۹ الف ۱۲	۲۰۰۱	سفید	۵۵۰۰۰۰/۰۰۰ ریال	
۳	مینی بوس هیوندای	۱۸۹ الف ۱۱	۱۳۸۵	سفید	۲۵۰۰۰۰/۰۰۰ ریال	
۴	پژو ۴۰۵	۴۱۹ الف ۱۲	۱۳۹۴	نقره ای	۲۲۰۰۰۰/۰۰۰ ریال	

مهلت دریافت اسناد و شرکت در مزایده و اعلام قیمت پیشنهادی در سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۰ لغایت ۱۴۰۴/۱۰/۲۰ به مدت ۱۰ روز کاری می‌باشد

فیش واریزی یا ضمانت نامه ودیعه هر خودرو می‌بایست بصورت فیزیکی به دبیرخانه گمرک اینچه برون یا گمرک گرگان تا پایان وقت اداری ۱۴۰۴/۱۰/۱۵ تحویل گردد

ویژه شب یلدا

ادبیات کودک و نوجوان «چهارشنبه ۳ دی ماه ۱۴۰۴»
سال بیست و هفتم / شماره ۳۱۰۴



های آموزشی و پژوهشی را به صورت کامل فرستاده بودند؛ جایزه ویژه دریافت کردند. پنج شنبه بیست و هفتم آذر، ساعت ده صبحی دل انگیز، با برپایی جشن یلدا و مراسم حافظ خوانی؛ هشتاد و هفت دلی امیدوار به نور دور هم گرد آمدیم و با فصل پاییز خداحافظی کردیم. یلدای ما صبح بود، ساده و صمیمی، با صدای شعر، خنده بچه ها و خانواده ها که آمده بودیم تا با هم بودن را تمرین کنیم. فرهنگ دقیقاً از همین جا شروع می شود؛ بی سر و صدا، اما ماندگار

پس از فراخوان داستان نویسی ماه آذر، کارگاه آموزشی و پژوهشی با موضوع «یلدا/ شب چله» برای همه اعضای تحریریه و افراد تازه وارد برگزار شد. این دوره آموزشی طی چهارده روز به مدت بیست و یک ساعت برنامه ریزی شده بود. پنجاه اثر به دستمان رسید. آثاری که نشان می دهد اگر فرهنگ به زبان درست گفته شود، در دل ها ماندگار خواهد شد. دو اثر برگزیده و یک متن به عنوان اثر خلاق انتخاب شد. به همه افراد گواهینامه حضور تقدیم کردیم. بعضی افراد که تمام تمرین



آزاده حسینی

یادداشت
دیر صفحه



داستان مربوط به شب یلدا
ماجرای بچه ها و عمو مه

سیده زهرا علوی نژاد

بار دگر، خانواده بزرگ ننه نُقلی، دور هم جمع شدند. بوی هندوانه و انار، صدای گفت و گوی فرزندان، بازی بچه ها، لبخند را روی لبان مادر بزرگ پدید آورد. مادر بزرگ سمت کرسی رفت و گوشه ای نشست. همانجایی که همیشه برای بچه ها قصه می گفت. بچه ها فکر کردند نویت قصه رسیده، پس با ذوق و خوشحالی دور او حلقه زدند. مادر بزرگ صندوق قصه ها را باز کرد، اما چه می دید؟ صندوق قصه ها خالی خالی است، و مهی عمیق درون صندوقچه است. شوکه شده به صندوقچه نگاه کرد. کم کم مه بالا آمد و مادر بزرگ و بچه ها را به درون جعبه برد. همه با تعجب به اطرافشان نگاه کردند. مکانی پیچ در پیچ، پر از رنگ های مختلف، و بوی هندوانه! اینجا دگر چه جایی است؟ پویا گفت: «مامان بزرگ این چه بازیه؟! مامان بزرگ هم نمی دانست، اما برای دلگرمی بچه ها گفت: «آن می فهمیم». همین که این حرف را زد، سبزه ها گرد شدند و دور مادر بزرگ، پویا، پرپلا، آلمان و نوید را فرا گرفتند. سپس، مه به شکل آدمیزاد در آمد و گفت: «سلام! من راهنمای سفر شما هستم». مادر بزرگ من من کتان گفت: «چه سفری؟! بچه ها با کنجکاوی به دو طرف نگاه کردند. مه گفت: «اوه عذر من رو بپذیرید خانم! فکر می کردم بدونید، سفر برای یافتن قصه های گمشده!» بچه ها با خوشحالی بالا و پایین پرلند. پرپلا گفت: «ایه سفر؟ آخجون!» آلمان با ذوق تایید کرد: «تازه کلی قصه داره!» مه تک خنده ای کرد و گفت: «خیلی حواستون به بوته ها باشه! قصه ها معمولا اونجا قایم میشن!» مادر بزرگ همه چیزها را غیر منطقی می دید. انگار در خواب عمیقی فرو رفته بود. اما صدای بچه ها، بوی هندوانه، حضور مه، لحظاتی که به صندوقچه فرود آمدند، همه نشانه واقعی بودن این لحظه بودند. نوید ناگهان گفت: «اونجا انگار یه کتابه!» و با دست به گوشه بوته قرمز اشاره کرد. کتاب تا این را شنید، همراه با نوری زرد و درخشنده، به بیرون آمد. مه به عنوان کتاب نگاهی انداخت: «انار قرمز، نماد امید!» سپس لبخندی زد و گفت: «چه پسر تیزبینی هستی شما! باریکالا!» ننه نقلی هیچی نگفت. زیادی هنگ کرده بود. فقط به زور همراه بچه ها راه می رفت. هنوز هم مطمئن نبود خواب است یا بیدار. آلمان گفت: «عمو مه! من یه جا خوندم دونه های انار نماد برکت هستن، آره؟! مه سری به معنای تایید تکان داد. پویا به گوشه درخت نارنجی نگاهی انداخت، گفت: «اون یه کتاب نیست!» کتاب دیگر هم به همان شکل، اما با نوری گرم و شکلاتی رنگ وارد شد. عنوان کتاب: «آجیل، استعاره از دوام زندگی در سختی ها!» مه گفت: «بچه ها فقط یه کتاب دیگه مونده؟! پرپلا با ذوق گفت: «بعد قصه ها بر می گردن؟! مه سر تکان داد. سپس گفت: «احتمالا کتابی باشه که بوش تموم اینجا رو فرا گرفته!» نوید گفت: «کتاب هندونه عمو؟! تایید کرد و ادامه داد: «شاید یخواین سخن آخری از من بشنوین... یه چیز جالب اینه که توی شب یلدا واسه این میوه می خورن که مقاومت بدن در برابر سرما زیاد بشه و از بیماری تو ماه های سرد حفاظت کنه!» آلمان وسط حرفش

پرید و گفت: «عمو اون یکی کتاب نیست؟! و به دور دست، به همان کتاب سبز رنگ خیلی بزرگ که حتی از بوته ها و درخت ها هم بزرگتر بود اشاره کرد. کتاب به زور خودش را بالا کشید و با نور سبز رنگی سمت آنان آمد. سپس گفت: «سلام! خوشحالم که پیدام کردی...» و با حرص ادامه داد: «داشتن خفه ام می کردن. ممکن بود به موقع نرسم!» مه خنده ریزی کرد و گفت: «زیاد غر می زنه بچه ها! جلدی نگیرید!» کتاب پاسخ داد: «به من می گن کتاب هندونه، نماد امید و سلامت، من نباشم اونجا تو می خوای به خانواده ها درس ادبی بلی؟ به این می گی غر زدن؟! مه خنده اش را پنهان نکرد، بلکه آشکار تر کرد و گفت: «دلَم برات تنگ میشه کتاب غر غرو!» ناگهان کتاب ها دور هم جمع شدند و نورها با هم ترکیب شدند. و مادر بزرگ و بچه ها در خانه چشم باز کردند. و صندوق قصه ها حالا پر از قصه بود. مادر بزرگ نفس عمیقی کشید. حس کرد از آن خواب وحشت انگیز بیدار شده. اما حال فقط بچه ها می دانستند که واقعیت چه بود. مادر بزرگ اولین کتاب، کتاب هندوانه نماد امید و سلامت را برداشت. جلدش را باز کرد و هندوانه از روی جلد برای بچه ها چشمک زد.

حرف دل حافظ



زینب شهاب الدین

یلدا به معنای دور هم بودن است شیرین مثل دستپخت مادر دین اقوام خندان شنیدن حرف دل حافظ یک دقیقه بیشتر در کوبه ام هراتیانه یک ساعت است یلدا برایم بهانه رفتن لذت چشیدن گرمای خانواده جای کنار هم با یک دقیقه همچنان لبسوز

مهمانی یلدا



حسنا شهاب الدین

شب یلدا اومده ننه سرما اومده انار کنار هندونه نوروز میاد بعد ننه تق و تق صدا میاد صدا از اون دورها میاد زیر آسمون صاف صدای خنده ها میاد هرچی نباشه بیشتره یک دقیقه واسه همه

قصه نخوانده



دینا قربانی

در شهر خیالی خفته هر سال یک ساعت آخرین شب آذر ماه همان شب یلدا را اعلام می کرد. این ساعت جادویی به دست پیرمردی بود که شغلش سازنده زمان بود و در مغازه اش کلی چیزهای شگفت انگیز و باورنکردنی می ساخت. او عقربه ها و ملل ساعت را با دانه های درختان انار و طرح های هندونه، دقیق می ساخت. مردم وقتی صدای ساعت را می شنیدند، رسم داشتند چراغ ها را خاموش کنند و فقط با نور شمع و دستان های قدیمی شب را آغاز کنند. یکی از رسم های مردم شهر خفته این بود که در لحظات آخر در میدان شهر جمع شوند و با نور بر روی دیوار رقص سایه خفاش ها را تماشا کنند. مردم باور داشتند این رقص تاریکی شب را زنده نگه می دارد. اما یک چیز عجیب بود مردم خود را برای صدای زنگ آماده کرده بودند و چراغ های اناری که با پوست انار درست میشد را روشن کرده بودند و ظرف های کریستالی را پر از ستاره های یخی کرده بودند. ولی صدای ساعت بلند نشده بود همه مردم شهر تعجب کرده بودند. همه از خانه هایشان بیرون آمدند و دور میدان شهر جمع شدند. هر فردی در مورد ساعت که زنگ نخورده بود، چیزی می گفت. بیشترشان فکر می کردند دزدی شده و یک قطعه از ساعت گم شده، ولی اینگونه نبود. پیرمرد سازنده ساعت از بین جمعیت گفت: «می دانم متعجب شده اید ولی این ساعت سالم است، فقط چیزی کم دارد که بیشترتان فراموش کرده اید!» این ساعت نیازمند متحد بودن بایکدیگر است. نیازمند قصه ها و دور هم جمع شدن شماها! نیازمند قصه های نخورده شده و خاطره های گفته نشده! کودکی از میان جمع پرسید: «حالا باید چه کنیم؟» پیرمرد رو به او گفت: «این زنگ تنها زمانی به صدا می آید که قصه های قدیمی میان مردم دور هم و لحظات صمیمی خوانده شود. این ساعت فقط چند دقیقه حال خوب میان شما را می خواهد. جغد کتاب دار با صندوق کتاب قصه بر شانه پیرمرد نشست؛ پیرمرد ادامه داد: «چه کسی می خواهد قصه را بخواند و انتظار را پایان برساند؟» یکی از خانم های جوان گفت: «من می خوانم، تا صدای زنگ همه ما را خوشحال کند!» پیرمرد در صندوق را باز کرد و کتاب پروازکنان جلوی خانم قرار گرفت و یکی از صفحات باز شد، شروع به خواندن کرد. با هر جمله عقربه ها تکان می خوردند، وقتی قصه به پایان رسید ناگهان صدای زنگ ساعت بلند شد و همگی خوشحال دست زدند. خفاش ها رقص خود را آغاز کرده بودند. آن ساعت جادویی نشان داد که چند ساعت با هم بودن دل ها را گرم می سازد. بهتر است قدر و ارزش با هم بودن را بدانیم.

شب یلدا



ترانه محمدی

شب، پرده شو کشید ستاره ی ناهید درخشید ماه اومد جلو، بالبخندش، با ستاره گفت و خندید من هم از پنجره، دست تکون دادم گفتم: سلام ماه، اینجا ایستادم ماه جواب نداد، دل من شکست دستم رفت جلو و پنجره رو بست نگاه می کردم شب رو با غصه مامان اومد پیشم، گفت: غصه بسه گفت: بگو جونم چرا غمگینی؟ گفتم تقصیر ماهه، نمی بینی؟! به ماه سلام کردم، اما جوابی نداد

دلَم شکست مامان جون، غصه خوردم خیلی زیاد گفتم: می شمرم یک دو سه، سلام کنیم دوباره این دفعه با هم می گیم، تا بشنوه ستاره ستاره زد، یه چشمک، یعنی سلام ای کودک ماه گفت، اینو بهت بگم: «شب یلدات مبارک»

نگهبانی به نام کی کی



سیده نیکا موسوی

در سرزمین هلیوس که همه به نور، امید داشتند؛ در کاخی بزرگ دانه ریز اناری مخفی شده بود و ازدهای کوچکی به نام کی کی از دانه محافظت می کرد. این دانه انار نه تنها دانه ریزی از انار بود، بلکه او نور خورشید را در خود نگه داری می کرد. به خاطر همین همه به اسم نوری او را می شناختند. کار کی کی خیلی مهم بود چون اگر نوری می شکست یا کسی او را می دزدید، خورشید تا ابد می خوابید و همه جا تاریک و سرد می شد. حتی تصورش هم برای اهالی سرزمین هلیوس بسیار وحشتناک بود. امروز اواخر پاییز است و چیزی به جشن یلدا نمانده بود. در این روز اهالی هلیوس جشن بزرگی می گیرند و نوری را در بالای برجی که در وسط شهر است، قرار می دهند که صبح اولین روز زمستان خورشید از دل دانه انار بیرون بیاید و دوباره متولد شود. سایه ها نقشه ای کشیده بودند و می خواستند تا قبل از شب یلدا نوری را بلندند؛ ولی کی کی ماموریت خود را خیلی خوب انجام می داد و چشم از نوری برنمی داشت. کی کی گفت: «شب خوبی نداشتیم از دست اون سایه های بدجنس دارم از خستگی می میرم. سایه ها این حرف کی کی را شنیدند. آن ها از روی سقف گفتند: «کی کی تو نوری را به ما بله بعد ما به مردم یاد می دهیم که در تاریکی چطور زندگی کنند و نترسند و هم یاد می دهیم که چه کارهای جالبی می توانند در تاریکی انجام دهند. کی کی گفت: «مگر من به شما دو تا نگفته بودم این طرف ها پیدایتان نشود. امکان ندارد راضی بشوم و کی کی رو به شما بلدم حتی هزاران گرم طلا هم بیاورید نوری را دست شما نمی دهم. من نوری را حتی به قیمت کل جهان هم نمی فروشم». سایه ها کمی فکر کردند و گفتند: «شاید حق با تو باشد!» نگاهی به هم کردند و گفتند: «ما باید برویم یعنی کلاه

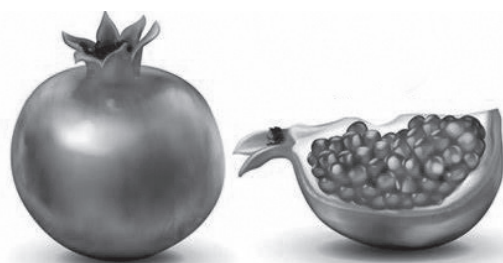
عظیم شما را ترک کنیم». کی کی با خود گفت: «چرا اینطور صحبت می کردند؟! حتما از من چیزی مخفی کرده اند!» سایه های این موضوع را نزد هلهلد دانا بردند. هلهلد دانا گفت: «این مشکل با دعوا و دزدی حل نمی شود و شما باید درباره این موضوع با هم صحبت کنید تا به نتیجه درستی برسید». سایه ها قبول کردند و کی کی را دعوت کردند که بنشینند و با هم صحبت کنند. جلسه سایه ها و کی کی ساعت ها طول کشید. ولی در آخر با خوشحالی از قصر بیرون آمدند. یعنی آن ها صلح کرده اند! بله! هیچ کس نفهمید اون روز چه حرف هایی بین سایه ها و کی کی رد و بدل شد. ولی بالاخره کی کی توانست به سایه ها بفهماند که بدون خورشید جهان نابود می شود. حتی خود سایه ها هم بدون نور و خورشید از بین میروند. حالا دیگر دانه ریز انار دزدیده نمی شود و همه با هم صلح کرده اند. به موقع شب می شود. به موقع روز و هیچ وقت نور خورشید دزدیده نمی شود. مخصوصا فردای شب یلدا، که تولد خورشید است. خورشید تا ابد زنده و پایدار و نورانی خواهد ماند.

نغمه یلدا در مدرسه افسانه ای



فاطمه خاندوزی

در بلند ترین شب سال، هنگامی که برف، آهسته تر از یاد بر، شاخه های کاج فرو می آمد، مدرسه افسانه ای خوش آواز میان درختان کهنسال می درخشید. چون فانوسی از خیال، نشسته بر لب شب. دیوارهایش از مرمر سپید بود و پنجره هایش به رنگ ارغوان نخستین سپیده. از تالار موسیقی، نوایی می پیچید، چون روان که بر سنگ ها نجوا می دهد. شاگردان در رده های سپید، با نواهای سرخ یلدا، گرد شعله ای آبی رنگ نشسته بودند. شعله ای که از دل سنگ بر می خواست و هر دم، نقش های سپید نور را بر سقف می افشاند. استادان گفته بودند: «امشب باید هر شاگرد نغمه تولد نور را بنوازد». زبلا، یلدا، تنها فرجام شب های بلند نیست، اما درس دختر آرام تالار، سازش خاموش مانده بود. استاد نوآور قلمی پیش آمد و گفت: «درسا... یلدا را نه با انگشتان بلکه با یاد بنوازد به یاد روشنایی و شادی!» درس چشمداشت را بست نفس عمیقی کشید؛ آنگاه دستایش بر سیم لغزیدند. صدایی آرام و خوش آوا برخاست. چنان که ستارگان و ماه گوش جان سپردند. سحرگاه که آمد مدرسه دیگر شب نبود. از آن پس هر سال شاگردان نوازنده گرد هم می آمدند و یلدا را نغمه باران می کردند.



نگاهی دیگر



سحر حسن زاده نوری

ایراندخت هر شب قبل خواب قصه می‌خواند. در قصه هایش زیبایی آسمان و پرند هایش باران های زیبا وسرسبزی جنگل، آواز خوش پرند ه ها و صدای جیرجیرک ها موج می‌زند. ایراندخت از دیو تاریکی می‌ترسد. شب ها می‌گذرد و بلندترین شب سال هر شب و هروشب به او نزدیک تر می‌شود. دلش می‌خواهد که کمی ترس از دیو تاریکی را کنار بگذارد و دیگر نه خودش نه دیگران از دیو تاریکی بترسند. خودش وقتی کمی فکر می‌کند، می‌بیند که شب ها پر از آرامش و زیبایی است. شب آدم با تماشای آسمان و زیبایی ستاره ها لذت زیادی می‌برد. سکوت شب می‌تواند فرصتی برای فکر کردن، قصه خواندن، قدم زدن زیر آسمان، یا خوابی پر از آرامش باشد. وقتی به اینها فکر کرد دیگر سعی کرد از دیو تاریکی نترسد و اصلا دیگر از شب نترسد. چون به خاطر ترس از شب یه جورایی قصه می‌خواند تا سرش گرم شود، تصمیم می‌گیرد دیگر کتابی را شروع کند که از زیبایی شب سخن بگوید و او هم از بلندترین شب سال آری یلدا را می‌گویم نترسد و کمی فکر کرد. بهتر است برای یلدا با مادرش کمک کند تا کیک درست کند و کمی در دست کردن غذا و چیدن سفره به مادرش کمک کند و دیگر یلدا را به چشم شبی خاطره انگیز، شبی زیبا، شبی پر از میوه و قصه های زیبا ببیند. تازه تصمیم می‌گیرد قصه ای زیبا انتخاب کند و آن را برای اطرافیانش تعریف کند. شنیده بود که در شب یلدا حافظ می‌خوانند. دلش می‌خواست از فردا کمی شعرهای حافظ را حفظ کند و بخواند چون دیگر از بلندترین شب سال می‌خواهد لذت ببرد و دیگر از دیو تاریکی هیچ ترسی ندارد.

نوری از دل انار



آیلین کیا

در دل روستایی میان باغ هایی از انار و نور پیزی زندگی می‌کرد که او را به اسم پیر روشنا صدا می‌زدند. مردم روستا می‌گفتند چشم هایش می‌تواند رنگ امید را در تاریکی ها ببیند. یکی از آن شب ها سرمای سرد و غم انگیز در میان باد پیچیده بود. باد صدایی شبیه ناله داشت و ماه خودش را پشت ابرها پنهان میکرد. امشب شب یلداست. اما هیچ نوری در این شب وجود نداشت. همه جا را تاریکی فرا گرفت. ننه روشنا

رفت به سمت باغ و یک انار ترک خورده و سرخ را چید و به سمت خانه رفت. کنار پنجره نشست و انار را در میان و دو دست خود گرفت و زیر لب با خود گفت: «اگر دل آدم ها پاک باشد حتی انار هم از درونش نوری درخشش میکرد». در همان لحظه انار کم کم روشن شد. از دانه هایش نور سرخی بیرون زد گرم، آرام، زنده، شاداب. همسایه ها که شاهد این اتفاق ها بودند به سرعت انارها را در دست گرفتند و به سمت خانه آمدند. همگی در همان لحظات بود که انارها شروع به درخشش کردند و این درخشندگی یادآور رنگ های غروب یا طلوع خورشید است. باغ مثل آسمانی از ستاره های سرخ شد. بچه ها از ته دل می‌خندید. مادر ها دست می‌زدند پیرمردها می‌گفتند زمین دوباره رنگ شادی را به خود دیده بود. از آن شب به بعد هر سال وقتی یلدا می‌رسید، مردم روستا انارها را کنار چراغ نمی‌گذاشتند، بلکه چراغ ها را خاموش می‌کردند تا ببینند.

شب یی که انارها روشن شدند



طنز مردانی

در دهکده ای کوچک، باغی پر از انار بود. مردم باور داشتند که در شبی خاص، این میوه ها نور می‌تابانند و دل ها را روشن می‌کنند. آن شب، کودکی به نام سارا وارد باغ شد. وقتی دست بر اناری گذاشت، نوری گرم از آن بیرون جهید و همه انارها شروع به درخشیدن کردند. باغ به چراغانی سرخ و طلایی بدل شد و مردم با دیدن نور، غم ها و ترس هایشان را فراموش کردند. با طلوع صبح، نور خاموش شد اما دل های مردم روشن تر از همیشه بود. از آن پس، هر سال در همان شب جشن «انارهای روشن» برگزار می‌شد تا یادآور امید و نور در دل انسان ها باشد.

یلدا



زینب اسدی

رفته بودیم مغازه برای خرید لباس یلدا پسر خاله ام هم همراهمون بود. پسری را دیدم که میگفت: «امان میشه برام پیراهن هم بگیری!» مامان پسرک آروم گفت: «نه پسرم الان پول یه پیرهن اندازه تو رو ندارم». پسرک ناراحت شد و گفت: «امان تو رو خدا فقط همین یکی!» مامان گفت: «نه! بعدا واست بهترش رو میخرم آهان راستی تو که یه پیرهن داری! واسه چی یلونه دیگه بخرم؟! پسرک ناراحت از مغازه اومد بیرون و گریه کرد. من به پسر خاله ام گفتم: «برو ببین چی میخواد که بخاطرش داره گریه میکنه!» پسر خالم رفت و گفت: «پیرهن میخواد!» از مامان اجازه گرفتم و گفتم که مامان میشه برای پسر یه پیرهن بردارم». مامان گفت: «باشه!» من دوتا پیرهن برداشتم و دادم به پسر خاله که بد به پسر. وقتی پسرک دید پیرهن واسه اونه خیلی خوشحال

شد و گفت: «این واسه منه!» «آه.....خیلی خیلی ممنونم. پسرک گفت: «من فهمیدم وقتی جشنی میشه لازم نیست حتما لباس نو بخریم».

شب یی که انارها درخشیدند



سیده ضحی حسینی

آیناز در شهر زندگی می‌کرد و از شهریورماه که به خانه مادر بزرگش رفته بود. چند روزی به شب یلدا باقی مانده بود. مادر آیناز به او گفته بود او را برای چند روزی به خانه مادر بزرگش می‌برد. خانه مادر بزرگ در روستایی کوچک بود که پر از باغ های انار بود. آیناز روز و شب را می‌شمرد تا هرچه زودتر به خانه مادر بزرگش برود. کم کم روز سفر فرا رسید. آنها وسایل خود را جمع کردند و به سمت روستا حرکت کردند. وقتی به خانه مادر بزرگ رسیدند، مادر بزرگ بسیار خوشحال شد و آیناز را در آغوش گرفت. مادر بزرگ مثل هر سال وسایل شب یلدا را آماده کرده بود و روی کرسی چیده بود. همه چیز روی کرسی بود. مادر آیناز سماور را روشن کرد و همه با هم دور کرسی نشستند. صدای قلقل سماور در آمد. مادر چای را دم کرد بوی هل و دارچین چای همه جا را پر کرده بود. مادر بزرگ فال حافظ را باز کرد و تقالی زد. در حال خواندن فال بود که ناگهان صدای خروس پر طلا به گوش رسید. همگی جلوی پنجره رفتند؛ چشمشان به ستاره ای دنباله دار در آسمان افتاد که انگار سبیلی پر از نور در دستش گرفته بود و به سمت زمین می‌ریخت. ناگهان تک تک انارهای باغ مادر بزرگ روشن شدند. انارها به رنگ های قرمز، زرد، طلایی و... در آمدند. انگار جشن بزرگی در باغ برپا شده بود. همه جا را نور انارها پر کرده بود. باغ چون باغ بهشت شده بود و انارها چون چلچراغ هایی میان باغ بودند. مادر بزرگ به باغ رفت آیناز هم پشت سرش رفت؛ مادر بزرگ اناری چید، آن را باز کرد و چند دانه انار را در دستان آیناز ریخت و گفت: «از این انار کمی بخور!» دانه های انار در دستان آیناز چون ستاره هایی می‌درخشیدند. آیناز با ترس و هیجان آن را خورد. هم ترش بود، هم شیرین و هم ملس. راز این دانه ها را از مادر بزرگ پرسید. مادر بزرگ گفت: «هر سال در شب یلدا با خوندن پر طلایی ستاره روشنائی به باغ می‌آید و به ما این هدیه را می‌دهد». این داستان مربوط به سال ها پیش است که من کودک بودم و مادر بزرگ می‌گفت: «ستاره روشنائی از دست دیو پلیدی فرار کرده بود و به باغ ما پناه آورده بود». دیو پلیدی می‌خواست دنیا را پر از تاریکی کند، تا دیگر روشنائی وجود نداشته باشد؛ ولی این ستاره روشنائی بود که شیشه عمر دیو را گرفته بود؛ ولی نمیدونه چگونه آن را بشکند که دیو از بین برود. دیو به دنبال ستاره روشنائی بود. ستاره پشت در خانه مادر بزرگ پناه گرفته بود؛ که سر و صدای آنها به گوش مادر بزرگ رسید. با سر و صدای آنها مادر بزرگ کنجکاو شد و رفت در را باز کرد. ستاره به درون اتاق افتاد و در را سریع بست؛ و دیو در پشت در ماند. بالاخره وقتی حال ستاره جا آمد، همه چیز را به مادر بزرگ گفت. مادر بزرگ و ستاره نشستند و نقشه ای برای نجات روشنائی کشیدند. مادر بزرگ صندوقچه ای آورد از درون صندوقچه کتابی کهن درآورد. قرار شد با دستور العملی که در آن کتاب کهن مادر بزرگ نوشته بود آشی بپزند و شیشه عمر دیو را درون آن بیندازند تا دیو را برای چندین ساعت به خواب عمیقی فرو ببرند. ستاره و

مادر بزرگ آش را درست کردند و شیشه عمر دیو را در آن انداختند. مادر بزرگ به بهانه دوستی یک کاسه آش را گرفت و برای دیو برد. دیو تا مادر بزرگ را دید، شمشیرش را درآورد. مادر بزرگ گفت: «من دوستم دشمن نیستم. من ستاره را درون اتاقم زندانی کرده ام. تا بعد او را بیاورم و به تو بدهم. حالا تو آش را بخور تا بعد او را به تو بدهم. دیو از همه جا بی‌خبر آش را خورد و به خواب عمیقی فرو رفت، ستاره روشنائی دیو را در زندان روشنائی حبس کرد و هنوز که هنوز است دیو پلیدی در زندان است و به کارهایی که کرده است فکر می‌کند. به این ترتیب از آن زمان به بعد هر سال شب یلدا ستاره روشنائی به یاد آن زمان سبیلی پر از نور به باغ ما می‌ریزد و در این شب انارهای باغ می‌درخشند. آیناز از شنیدن این داستان بسیار هیجان زده شد و تصمیم گرفت هر سال شب یلدا پیش مادر بزرگش بیاید و انارهایی که روشن می‌شوند را ببیند.

شلغم یلدایی



آتنا رادپور

شلغم بیچاره به ژله های خوشمزه درون یخچال نگاه می‌کرد. با خود زمزمه کرد: «چرا اینقدر من بلمزه هستم! دو سه هفته ای میشه اینجام. هر بار که در یخچال باز می‌شود و مواد خوراکی از داخلش برداشته می‌شود قلبم می‌شکند». در آن ساعت در یخچال توسط آرام هی باز و بسته می‌شد. پنیر و کره را از یخچال برداشت قطعاً می‌خواست چیزیک یلدایی درست کند. شلغم دگر طاقش تمام شد و وقتی دید آرام در حال گشتن در طبقات بالای یخچال است خودش را جلو آورد و از یخچال پایین پرید. و از کنار پای آرام رد شد صدای کوبیده شدن آمد که آرام برگشت که ببیند چه شده اما شلغم خودش را بر زیر کابینت انداخته بود. آرام بی خیال صدا شد. شلغم بیچاره تمام بدنش درد گرفته بود و آه می‌کشید. ناگهان صدای آرام را شنید و تمام درهایش فراموش شد. آرام رو به مادرش می‌خواند: «صحت حکام ظلمت شب یلداست! نور ز خورشید خواه بو که برآید!» بعد هم صدای خنده های دخترانه اش آمد. مادرش اعظم خانم هم ذوق کنان می‌گفت: «امشب فکر کنم! باید ده هزارتا غزلی بخونی به جای خنده ممکنه گریه ات بگیره! آرام هم می‌گفت: «میخونم معلومه که میخونم امشب شب یلداست شب یلدا که بدون حافظ نمیشه!» مادرش گفت: «بدون حافظ خوان خوش صدا منظورته دیگه؟! ادامه مکالمه شان را نشنید. چون خیلی از واژه شب یلدا تعجب کرده بود. شب یلدا دگر چه بود! چه اسم دلنشینی داشت. باقی روز را ساکنان خانه مشغول به کار بودند که شلغم حوصله اش سر رفت و تصمیم گرفت از زیر کابینت بیرون بیاید و از زیر کابینت بیرون آمد و خود را کشان کشان به سمت پذیرایی برد که ناگهان به پای آرام خورد و از حال رفت. وقتی چشم باز کرد دید روی میزی بسیار سلطنتی است پر از انار و هندونه و میوه های خوشمزه و انواع شیرینی و دسر و دگورهایی از رنگ قرمز و سبز. چند بار محکم چشمانش را باز و بسته کرد تا مطمئن شود خواب نمی‌بیند. آینه ای رویه رویش بود که درون آن نگاه کرد خود را دید که رنگش قرمز شده و روی سرش تاجی زیبا و فوق العاده قرار گرفته آرام

لباسی با طرح های سنتی پوشیده بود و روسری زرق و برق داری را روی سرش انداخته بود و روبه مادرش گفت: انار واسه دور میز کم اومده بود این شلغم خوشگل و رنگ کرم. مادرش می‌خندید و می‌گفت: «از دست تو! یه لحظه فکر کردم واقعا اناره!» شلغم با خود گفت: «من خوشگلم؟ واقعا من شلغم خوشگل ام؟! در این فکر بود که ناگهان صدای زنگ خانه آمد و در باز شد و تعداد زیادی آدم با لباس هایی به رنگ قرمز یا سبز، آمیخته با طرح ها سنتی ایرانی وارد شدند. بسیار آراسته و مؤدب بودند. پس از سلام و احوال پرسی کنار هم دیگر دور میز جمع شده بودند و ساکت بودند که پدر بزرگ آرام برزو خان با صدای مردانه و مهرنوش شروع به سخن گفتن کرد: «امشب شب یلداست شبی که یک دقیقه از شب های دیگر بیشتر است. یعنی یک دقیقه شادی بیشتر! یک دقیقه بیشتر در کنار هم بودن. امشب شبی ست که دور هم شلغم تا خاطره ای بسازیم و البته تولد خورشید پر عظمت که امشب است را جشن بگیریم. بالاخره خورشید زمین را روشن کرده و ما را از تاریکی به دور نگه داشته و ما باید این شب با شکوه را به افتخار جشن بگیریم. امشب شب خلدحافظی با پاییز و سلام کردن به فصل جدید زمستان است. جشنی که یک سنت باستانی در ایران و دیگر کشورهاست. حالا می‌خواهم به سری اطلاعات بهترتون بدم که مطمئنم براتون مفید است. بچه های کوچک تر استقبال کردند و ذوق و علاقه نشان دادند. برزو خان ادامه داد: «از نظرتون چرا در سفره شب یلدا از یه سری خوراکی های خاصی استفاده می‌شود؟ ارسال خندید گفت: «معلومه چون من خیلی دوستشون دارم. زهرا خنده کنان گفت: «ای شکمو!» پدر بزرگ جدی ترشد و گفت: «چقدر شماها بی نمکی!» دیگر هیچکس نتوانست جلوی خودش را بگیرد همه قاه قاه خندیدند. پدر بزرگ هم خندید و سپس گفت: «مشخصه که هیچ کدومتون نمی‌دونید هر کدومتون چه نمادی داره البته به جز آرام!» آرام گفت: می‌دونم ولی از زیون شما شنیدن قطعاً خیلی زیباتره!» پدر بزرگ لبخندی زد و گفت: «چشم خودم توضیح میدم: «از هندوانه شروع می‌کنیم. که یکی از دلایل انتخابش برای شب یلدا این است که یادآور گرمای تابستان است و نماد امید و سلامتی و زندگی دوباره است. خشکبار و آجیل هم نماد فراوانی برکت و رونق و روز است. تنوع خشکبار مثل پسته و بادام و فندق و نخودچی و کشمش و... نشان دهنده گوناگونی نعمت های الهی است. درباره هر کدوم از خوراکی های این شب توضیح می‌داد. شلغم حساسی غرق حرف های پدر بزرگ شده بود که ناگهان پدر بزرگ گفت: «شلغم نماد خاصی براش تعیین نشده اما از نظر من مفید ترین بخش سفره است. که یک نوع داروست و از سرماخوردگی در شب یلدا جلوگیری می‌کند». شلغم که حساسی تعجب کرده بود با خود گفت: «من هم خوراکی شب یلدا هستم تازه خوراکی مفید به حساب می‌آیم. از شادی زیاد دلش می‌خواست پرواز کند». نازنین متعجب پرسید: «شلغم؟! پدر بزرگ دستش را به طرف شلغم برد آن را برداشت و ادامه داد: «بله شلغم! این شلغم که در قالب انار پیش ماست. کلی خواص داره و در شب یلدا هم خورده می‌شود!» آرام خجالت کشیده گفت: «وای ببخشید... پدر بزرگ حرفش را قطع کرد و گفت: «خیلی کار خوبی کردی. اصلا یه کار جالب می‌کنیم اسم هامون رو روی این شلغم گذاشتیم...» پدر بزرگ حرفش را قطع کرد و گفت: «ببینید آرام خانم هنرمند ما چه کرده! ماشالله به هنر دست عزیزم! آرام تشکر کرد. همه اسم خودشان را با قلم روان روی شلغم نوشتند. شایان و امیر شروع به نواختن ساز کردند. همه دست می‌زدند و شاد بودند. شلغم نگاهی به آنها کرد و با خود گفت: «ایک دقیقه شادی بیشتر باعث شد زندگی ام از غم نجات پیدا کند!»

یلدا از نگاه رهگذر



مینا کوه کن

یلدا بهانه ای است برای دیدار مجدد. خنده های از ته دل دورهمی های که گرمای وجودشان آرامش بخش تر از آتش کرسی است. نم نم باران از آسمان می بارید. من در خیابان های شهر در آخرین شب پاییزی در حال قدم زدن بودم. در میان شلوغی شهر خانه کوچک و باصفا در انتهای خیابان توجه مرا به خود جلب کرد و موجب شد تا به سمت آن سوق پیدا کنم. هنگامی که به آن نزدیک شدم از پنجره ای که پرده هایش کنار کشیده شده بودند، خانه را دیدم. سفره ای یلدایی گرم و ساده از رنگ و نور عشق و محبت با انارهای سرخ و هندوانه ای که همانند لبخند قرمز بود و آجیل های متنوع کتاب حافظ قدیمی که همدل طولانی ترین شب سال است. میان زیبایی سفره، هندوانه شوخ طبع و خون گرم رو به انار کرد و گفت: «چرا آنقدر ساکتی همیشه؟ از خودت بگو!» انار: «اگه بخواین میگویم نماد چیه؟» هندوانه: «مشتاقم برای شنیدن!» انار: «من نمادهای زیادی دارم و هر کدام را برایتان میگویم.» هندوانه: «فقط زودتر بگو تا خورده نشدیم.» انار: «هه... باشه من نماد زندگی و نورم. دانه هایم نماد برکت و فراوانی. رنگم نماد خورشید و امید و در کل نماد من در طولانی ترین شب سال تولد دوباره خورشید و بازگشت نور امید به روزهای روشن است.» هندوانه: «ای جان من هم نمادم! او تو خیلی خاصی!» انار: «به... واقعا؟ نماد چی چیزیه هستی؟» هندوانه: «خب به هم میگویم باعث خوشحالی و لبخند میشم. در واقع نماد اتحاد شادی امید جمعی هستم.» انار: «اشگفتا ... خودت هم خیلی خاصی!» هندوانه: «تو نماد عشق و امیدی و منم نماد شادی. قشنگ میشه امشب با هم باشیم.» انار: «بله بریم که روی سفره بدرخشیم.» در این میان با پایان گفتگوی هندوانه و انار به خود آمدم و دیدم در این شب طولانی سفره دلم آرام گرفته. گویی سرخی انار و لبخند قرمز هندوانه شب را برایم روشن تر کرده بودند. و یلدا بی آنکه چیزی بگوید در قلبم و جانم خاطره شد. یلدا فرصتی است برای قدردانی از داشته ها، نعمت های بیکران خلواند؛ فرصتی برای زمزمه خوبی هایی که در هیاهوی روزهای شلوغ گم شدند.

نگهبان شکوه



فاطمه مزنگی

ملت ها بود که خورشید خانه اش را ترک کرده بود. تاریکی جهان را در بر گرفته بود و تنها نور باقی مانده رعلهایی بود که هر ثانیه در آسمان ظاهر میشد و نمی گذاشت زمین برای همیشه در تاریکی ناپدید بشود. درباره این اتفاق نا امیدکننده از میان صحبت های

را نمی دانستند؟! اما ناگهان نوری ستاره مانند و وهم آلود به سمت هرمس پرواز کرد. گویی نوری نامرئی بود که هیچکس آن را نمی دید و از پنجره عبور کرد و وارد دانه در دست او شد و جرقه کوچکی را در آن ایجاد کرد. هرمس با شگفتی به این صحنه نگاه کرد. به عنوان یکی از نگهبان های خورشید به وضوح احساس می کرد دانه اندکی بیدار شده است؛ اما انرژی کافی برای بیداری کامل ندارد. این به چه معنا بود؟! نور وهم آلود از سوی لبخند آن کودک بیرون آمده بود؟! شادی و لبخند پاک؟! جواب این بود؟! اما این روزها مردم دیگر آنقدر افسرده و ناامید بودند که اندک خانواده ها فرزند کوچکی در خانه داشتند. شاید هدف فقط شادی و لبخند نباشد؟! شاید فقط خالص و پاک بودن آن انرژی لازم را برای تولید نور ستاره مانند فراهم کند؟! ناگهان ایده ای به ذهنش رسید. چیزی که فقط در حد یک فرضیه بود اما امیدی را در او زنده کرد که عزم او را در روزهای پایانی نشان می داد. به سرعت دانه را دوباره به قلب خود برگرداند و به سمت بلندترین تپه اطراف شهر رفت. در نزدیکی مکانی قرار گرفت با گیاهانی عجیب که فقط در رعد رشد می کردند و شکل های وهم آلود از دست و پا و سر و بدن در او شکل گرفت. به شکل یک انسان خاکستری و مه آلود با موهای بلند و پریشان و صورتی بدون چهره فقط با چشم های نارنجی رنگ و قلبی با دانه ای سرخ در درون آن. هرمس روی زمین نشست و با دست هایش خودش را در آغوش گرفت. دست هایش را دور شانه هایش حلقه کرد و مانند جنین در خود جمع شد. و سرش را روی زمین گذاشت. و با لبخندی که در دل داشت به بهترین روزهای زندگی اش فکر کرد. روزهایی که خورشید مانند مادری مهربان با او بازی می کرد. شاخه های شعله ورش را به هر جهتی تکان می داد و دانه های سرخ رنگی را در تمام جهان پخش می کرد. دانه های سرخ رنگ یاقوت ماندنی که نور زندگی را در تمام مکان ها به ارث می گذاشتند. در حقیقت خورشید فرزوان ابدی مادر تمام درختان بود. درختی درخشان که شاخه ها و ریشه هایش به هر جهتی امتداد داشتند و آنقدر پر نور بودند که به شکل تویی طلایی مهر و محبت خود را به جهان ابراز می کرد. خاطرات خوب و خوش روزهای قدیم شروع به ایجاد ستاره های وهم آلود نورانی کرد و در قلب هرمس به شکل گرداب وارد دانه شد و ترک کوچکی روی دانه ایجاد کرد که جوانه ای کوچک سر از آن بیرون آورد. تمام وجود هرمس در حال تبدیل شدن به خطرات زیبا و پرنوری بود که از گوی های نور وهم آلود شکل گرفته بودند و مرتباً وارد دانه می شدند. هرمس... تمام وجودش را به دانه تقدیم کرده بود. تمام خاطرات شاد خود و دوستانش و تمام خاطرات شادی که در این دنیا لمس کرده بود. آخرین ستاره وهم

آلود وارد دانه شد و گویی قدرتی ماورایی در حال شکل گیری باشد، دانه را در هوا معلق کرد و شروع به ایجاد رشته های نازک پر نوری کرد که به تمام جهات حرکت می کردند و به هر طریقی میخواستند به فضا برگردند و یا در زمین فرو بروند. دانه با طناب نوری که ایجاد کرده بود به فضا برگشت و با تمام وجود شروع به رشد کردن و ریشه زدن کرد. هرمس ناپدید شده بود ... اما امید، آرزو و خواسته پاک و خالصانه او به دانه جان بخشیده بود و فقط زمان لازم بود تا جهان دوباره نور را در چشمان خود منعکس کند. این روز همان روزی بود که دیگر نگهبانان سایه متولد شده آن را به عنوان شب یلدا می نامیدند. شبی که هرمس خود را فدا کرد و شبی که مادر خورشید برای بار دوم متولد شد تا باز هم نعمت های خود را ببخشد و امید را به مردم برگرداند. و باشد که هرمس تا همیشه در آرامش بخوابد.



سید (رضا) سامیار عقیلی فر

روزی درخانه بودم که ناگهان میلاد رفیقم خورشید را در دست گرفت و به او تبریک گفت و خورشید از دستش ترکید و تکه های خورشید را روی سفره شب یلدا گذاشت و همراه من جشن گرفت. و انار و هندوانه و لبو و ... میوه های دیگر واقعی شدند و ما با هم جشن گرفتیم و بعد خورشید را با چسب قطره ای به هم چسبانیدیم و میوه ها به شکل خودشان درآمدند وقتی خورشید را که چسب زدیم؛ در فضا قرار دادیم تا فردا طلوع کند.



فائزه رسولی

همه جا غرق تاریکی بود و فقط صدای جیرجیرک ها است که سکوت شب را در هم می شکنند. دست هایم را روی دامن قرمز رنگ طرح دارم می کشم و یقه لباسم



را مرتب می کنم. کوچه تنگ و تاریک است و چشمانم حتی جلوی پاهایم را نمی بیند. تنم از شلنت سرما مور مور می شود. از کوچه رد میشوم و در سبز رنگ را میزنم. تق تق. مادرجون صدا می زند: «کیه؟» «منم مادرجون!» مادرجون در حیاط را باز می کند و با چادری که معلوم است نصفه و نیمه سر کرده احوال پرس می کند. پله ها را دو تا یکی بالا میروم و مادرجون در حیاط مشغول شستن انارها می شود. در چوبی رنگ را هل میدهم: «سلام باباجون!» بابا جون استکان را برداشت و از سماور بغل دستش کمی چای ریخت و گفت: «سلام عزیز بابا! بیا برات چای ریختم.» کمی با استکان چایی دستام را گرم می کنم. انارهای دون شده روی کرسی به من چشمک می زنند. به کرسی نزدیک می شوم. مادرجون کلو را شبیه دیو درست کرده است. کمی به ابتکار مادرجون میخندم و یک مشت انار دون شده توی دهانم می گذارم. یک انار میان تمام انارها می درخشد. انگار لباس ابریشمی خورشید بافت پوشیده. با نوک انگشتانم به دانه انار نگاه می کنم. انار می گویند: «منو نخور!» جا می خورم. فکر کنم خیالاتی شده ام. مگر دانه انار حرف میزند؟! دانه انار می گویند: «چرا صورتت مثل گچ سفید شده؟» «ت تو حرف میزنی؟» باز فکر می کنم خل و چل شدم. «آره همون طور که تو حرف میزنی!» تمام تنم یخ کرده و نوک انگشتانم را احساس نمی کنم. آب دهانم را قورت می دهم. خواستم ازش بپرسم چرا... که یهو باد سردی از پشت پنجره خیزد تو. مادرجون گفت: «بابا بود. اما من مطمئن بودم باد نبود... کسی انگار از دور نگاه می کرد. صدایم لرزید. گفتم: «چرا نخورمت؟» گفت: «چون تو تنها کسی هستی که می تونه نگهم داره. یک قبل از اینکه اون بیاده.» پرسیدم: «اون کیه؟» «هرسال شب یلدا یکی میاده... وای من باید قایم بشم!» حرفش را نصفه نیمه رها کرد و پشت دانه های انار دیگر پنهان شد. به سمت پنجره می روم و به بیرون نگاه می کنم. بادی نمی وزد، دانه برای چه قایم می شود؟ گریه سیاه زشتی از در داخل می شود و از دور به من نگاه می کند. همین که چشمم به گریه سیاه می افتد خودش را به موش مردگی می زند. دانه انار فریاد می زند: «اون! اون اینجاست!» صدایش می لرزد و ترس تنش را چون خوره در خود می بلعد. دوباره فریاد می زند: «اون اون دنباله نوره!» و سه بار پشت هم تکرار می کند: «نور، نور، نور!» ظرف دانه های انار را از روی سفره بر می دارم و در را می بندم و با فریادی گریه را فراری می دهم. اما گریه به ظرف دانه های انار خیره نگاه می کند. دستام می لرزد و گلویم خشکی می شود. پنجره ها را می بندم و در کنجی می نشینم. دانه با صدایی که هنوز می لرزد می گویند: «باید ساعت از نیمه شب بگذره تا اون، اون بره!» هنوز هم با لکنت صحبت می کند. فقط یک دقیقه مانده تا ساعت از نیمه شب بگذرد. صدای تیک و تاک ساعت قدیمی باباجون از همیشه بلندتر شده است. دانه های انار در ظرف، بی قرار خود را تکان می دهند، چشم هایم گرد می شود. گریه سیاه پشت پر میوینی طولانی می کشد. بیشتر شبیه ناله ای است که راهش را گم کرده باشد. صدای گریه قطع شد. سکوت، مثل پتویی گرم روی خانه افتاد. دانه ای انار نفس راحتی می کشد و آرام گفت: «حالا می تونی!» با تردید یکی از دانه ها را برداشتم. نه حرفی زد، نه فریادی. فقط مزه ترش و شیرینش دهانم را پر کرد؛ مزه زندگی. مادرجون صدا زد: «یلدا تموم شد عزیزم، بیا فال حافظ بگیریم!» به ظرف نگاه می کنم. همه دانه ها، ساکت و معمولی بودند. اما هنوز، یکیشان زیر نور، کمی بیشتر می درخشد.

کلیدخانه؛

فرصت استقلال یا دروازه اضطراب؟

نقش پدران و همراهی معلمان

این روانشناس بر اهمیت نقش پدران نیز تأکید می‌کند. پدران باید بازوی کمکی مادران باشند. اگر آنها در مراقبت و نظارت بر کودک مشارکت کنند، فشار روانی مادر کاهش یافته و کودک نیز احساس امنیت بیشتری خواهد کرد. معلمان نیز وظیفه دارند بر روند یادگیری و کیفیت تکالیف نظارت کنند. اگر متوجه ضعف یا خطا شدند، آن را با والدین در میان بگذارند تا جلوی افت تحصیلی گرفته شود.

نقش دولت و سیاست‌گذاران

به اعتقاد دکتر اصغری نکاح، بخشی از مشکل تنها به خانواده‌ها بر نمی‌گردد، بلکه سیاست‌گذاران نیز باید مسئولیت بپذیرند: سال‌های اولیه زندگی کودک بسیار حیاتی است. دولت‌ها باید قوانینی برای حمایت از مادران تدوین کنند تا در این دوره بتوانند وقت بیشتری کنار فرزندان باشند. خوشبختانه در سال‌های اخیر برخی تغییرات قانونی در این زمینه ایجاد شده است، اما هنوز کافی نیست. او از کمبود ساختارهای حرفه‌ای مراقبت از کودک در کشور انتقاد کرد و گفت: ما برای سالمندان خدمات مراقبتی داریم، اما برای کودکان چنین چیزی به‌طور جدی وجود ندارد. چرا نباید مربیان آموزش‌دیده‌ای داشته باشیم که در خانه‌ها یا مراکز معتبر از کودکان مراقبت کنند؟ این امر می‌تواند به مادران شاغل آرامش خاطر بدهد و در عین حال از افت تحصیلی کودکان جلوگیری کند.

آموزش مجازی؛ ابزار مکمل

وی در پاسخ به پرسشی درباره استفاده از منابع آموزشی آنلاین، گفت: کتاب‌های صوتی، فیلم‌های آموزشی و سامانه‌های مجازی می‌توانند نقش مکمل ایفا کنند. اما این ابزارها هرگز جایگزین ارتباط عاطفی و نظارت مستقیم والدین نمی‌شوند. اگر این منابع استاندارد و نظارت‌شده باشند، می‌توانند در زمان تنهایی کودک، بخشی از نیاز آموزشی او را پوشش دهند.

خانواده داری مهمترین وظیفه مادران

دکتر اصغری نکاح در پایان می‌گوید: تنهایی دانش‌آموزان در خانواده‌های دارای مادر شاغل یک واقعیت انکارناپذیر است. این شرایط می‌تواند تهدیدی برای تحصیل و روان کودک باشد، اما اگر والدین زمان خود را مدیریت کنند، پدران درگیر شوند، معلمان نظارت کنند و ساختارهای حمایتی تقویت شود، حتی می‌تواند به فرصتی برای رشد استقلال و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان تبدیل شود. مهم‌ترین وظیفه مادران در هر شرایطی، خانواده‌داری است؛ خانواده‌داری نه به معنای خانه‌داری، بلکه به معنای ایجاد ارتباط عاطفی گرم، نظارت تربیتی و همراهی با فرزندان.



از ترک خانه بخشی از تکالیف را با کودک مرور کنند، یا بعد از بازگشت زمان کیفی در اختیارش بگذارند، این خلأ کمتر می‌شود. حتی تماس تلفنی کوتاه، ارسال یادداشت یا پرسیدن چند سؤال ساده درباره تکالیف می‌تواند به کودک این حس را بدهد که تحت نظارت است و تنها رها نشده است. به باور این روانشناس، تشویق و تحسین از سوی والدین می‌تواند انگیزه‌های تحصیلی کودک را زنده نگه دارد؛ وقتی کودک بفهمد مادر یا پدر تلاش‌هایش را می‌بینند، حتی اگر حضور فیزیکی نداشته باشند، اعتمادبه‌نفس بیشتری در انجام تکالیف پیدا می‌کند.

استقلال در یادگیری

اصغری در ادامه به جنبه مثبت ماجرا هم اشاره کرد و گفت: برخی دانش‌آموزان وقتی مجبور می‌شوند تکالیفشان را به تنهایی انجام دهند، یاد می‌گیرند مسئولیت‌پذیر باشند. این استقلال می‌تواند بعدها به رشد تحصیلی آنها کمک کند. اما لازم‌اش این است که والدین پیش‌تر مهارت‌های لازم را در کودک پرورش داده باشند.

کیفیت رابطه والدین مهم‌تر از حضور فیزیکی

به گفته دکتر اصغری، مهم‌ترین نکته نوع رابطه مادر با کودک است: تنها بودن کودک به‌خودی‌خود مشکل‌ساز نیست. آنچه اهمیت دارد، کیفیت ارتباط مادر با فرزند است. مهارت گفت‌وگو، همدلی، تحسین و نظارت غیرمستقیم نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. اگر مادر بتواند زمان‌های کوتاه حضورش را به شکلی کیفی صرف کند، آثار تنهایی به حداقل می‌رسد.

تنهایی بیشتر است. او اضافه می‌کند: کودکان بالای ۸ یا ۹ سال اغلب تا حدی استقلال دارند. برخی سرگرمی‌ها یا مهارت‌ها مثل تماس گرفتن با والدین یا انجام تکالیف ساده را بلدند. حتی پژوهش‌ها نشان داده است که فرزندان مادران شاغل در مقایسه با دیگران، در بعضی زمینه‌ها استقلال بیشتری پیدا کرده‌اند.

فرصت‌ها و تهدیدهای تنهایی

به گفته این استاد دانشگاه، تنهایی می‌تواند هم تهدید و هم فرصت باشد؛ گاهی تنها ماندن، نوعی توفیق اجباری است که کودک را به سمت استقلال و خودمدیریتی سوق می‌دهد. اما همین شرایط برای کودکی دیگر می‌تواند اضطراب‌آور باشد و به رشد اجتماعی و تحصیلی او آسیب بزند. او تأکید می‌کند کودکانی که زمینه اضطرابی دارند یا مهارت‌های خودیاری در آنها ضعیف است، هنگام تنها ماندن در خانه دچار ترس، ناتوانی در مدیریت امور یا حتی افت تحصیلی می‌شوند. در این شرایط، مراجعه به مشاور و دریافت آموزش‌های تخصصی برای کودک و والدین ضروری است.

اثرات مستقیم بر عملکرد تحصیلی

یکی از بخش‌های مهم گفت‌وگوی دکتر اصغری، بررسی تأثیر تنهایی بر تحصیل کودکان است: حداقل اثر این تنهایی این است که وقتی بچه تنها است، کسی برای رفع اشکال درسی یا نظارت مستقیم وجود ندارد. کودک ناچار است صرفاً با اتکا به آنچه در مدرسه یاد گرفته کار کند. این مسئله احتمال خطا را افزایش می‌دهد، تکالیف سخت‌تر می‌شود و فرسودگی تحصیلی به وجود می‌آید. او ادامه می‌دهد: اگر والدین پیش

صدای زنگ آخر مدرسه برای برخی نویدبخش آغوش گرم مادر و بوی غذاست، اما برای عده‌ای دیگر، کلید در خانه به روی سکوت و تنهایی محض باز می‌شود. اینجاست که سرنوشت تحصیلی و روانی یک دانش‌آموز بر لبه تیغی دولبه قرار می‌گیرد: آیا این تنهایی، فرصت رشد است یا دروازه‌ای به سوی اضطراب و افت تحصیلی؟ ماجرا فراتر از یک لحظه گذرا است؛ این کلید، مسیر آینده فرزندان ما را تعیین می‌کند. به گزارش ایرنا زندگی- اشتغال مادران امروز دیگر یک انتخاب شخصی یا محدود به گروهی خاص نیست، بلکه بخشی از واقعیت اجتماعی و اقتصادی جامعه است. اما این پدیده یک پرسش اساسی را پیش روی والدین، مربیان و سیاست‌گذاران قرار داده است: وقتی فرزندان، به‌ویژه دانش‌آموزان، ساعات زیادی از روز را بدون حضور مادر در خانه می‌گذرانند، چه تأثیری بر روند یادگیری، رشد روانی و تحصیلی آنان می‌گذارد؟ دکتر محسن اصغری نکاح، استاد دانشگاه و روان‌درمانگر، در گفت‌وگو با خبرنگار ایران‌زندگی به ابعاد مختلف این موضوع پرداخته و ضمن تأکید بر پیچیدگی شرایط، راهکارهایی نیز برای کاهش آسیب‌ها ارائه کرده است.

خانواده‌های دارای مادر شاغل؛ طیفی از شرایط

به باور دکتر اصغری نکاح، نباید خانواده‌های دارای مادر شاغل را به دو دسته خوب و بد تقسیم کرد: ما سیاستی نداریم که خانواده‌ها را سفید و سیاه کنیم. عقل سلیم می‌گوید هر کودکی وقتی در آغوش خانواده و در دسترس والدین باشد، زندگی بهتری خواهد داشت. اما شرایط اجتماعی و اقتصادی و حتی مسئولیت‌های فرهنگی و حرفه‌ای ایجاب می‌کند مادران نقش‌های مختلفی را بپذیرند. در نتیجه، بسیاری از مادران به‌ناچار ساعات زیادی را دور از خانه سپری می‌کنند. او ادامه می‌دهد: اگر قوانین حمایتی و شرایط کاری طوری تنظیم شود که مادران فرصت بیشتری برای حضور در کنار فرزندان داشته باشند، قطعاً بهتر است. اما واقعیت این است که بسیاری از کودکان قبل از رسیدن مادر از مدرسه به خانه می‌رسند و چند ساعتی را تنها می‌گذرانند.

نقش سن و ساختار خانواده

اصغری نکاح معتقد است شدت اثرگذاری این تنهایی، به سن کودک و ساختار خانواده بستگی دارد: اگر خانواده گسترده باشد و کودک در کنار پدربزرگ، مادربزرگ یا خویشاوندان زندگی کند، حضور آنها بخشی از خلأ عاطفی و آموزشی را پر می‌کند. اما در خانواده‌هایی که در شهری غریب یا در فضایی تنها زندگی می‌کنند، اثرات