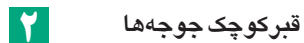
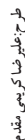


صفحات ۸ و ۹



تعدادی قالب لاینینگ تونل، جاده و سد به فروش می‌رسد.

9125-24983 - 9121392491

www.jamejonline.ir

۱۸۸۳ء میں آجکل

ما هو رأيك في نظام التعليم العام في ليبيا

● نظم بنیادی - ۲۷ - ۴۵۳۸۶۶۶-۱۱ ● ● - ۲۲ - ۳۹۳۷۳۶۶-۱۱

● ۹:۰۰ تا ۹:۳۰: نماز صبح و دعا

همراز

کار آگاه بازی عاشقانه

ندا داوودی

شوهرم مرد خوبی است، اما وقتی وارد خانه می‌شود یا با تلفن همراهش مشغول است یا با لپ تاپ، اگر سر زده کنارش بروم، پتجرهای را که باز کرده، می‌بندد. طوری می‌نشیند که من صفحه لپ تاپ او را نبینم. تلفن همراهش، هیچ وقت زنگ نمی‌خورد چون همیشه سایلنت است، اما همسرم مدام در حال تایپ و ارسال پیامک است. حتی وقتی به داخل حمام می‌رود، تلفن همراهش را با خود می‌برد. تا به حال پیش نیامده که آن را جا بگذارد. رفتارش عادی است. با من مهربان است، اما از این که وقت زیادی را در وایبر و فیسبوک می‌گذراند و مدام سرش روی موبایل و لپ تاپ است، ناراحتم. حس می‌کنم روابطی دارد که از آن بی‌خبرم و این بی‌خبری آزارم می‌دهد. چطور این مشکل را برطرف کنم؟ چگونه کاری کنم که کمتر به شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های اینترنتی سر بزنند؟

پاسخ مشاور

یکی از موضوعاتی که در روابط همسران بسیار اهمیت دارد، ایجاد حس امنیت در طرف مقابل است. همان طور که امنیت مالی و جانی باعث ایجاد آرامش می‌شود، به دست آوردن امنیت روانی و عاطفی در کسب آرامش تاثیر زیادی خواهد داشت و ازدواج مهم‌ترین کارکردش، ایجاد شرایطی برای کسب آرامش است. مهم‌ترین وظیفه همسران این است که شرایطی به وجود بیاورند که همسرشان احساس امنیت عاطفی بکند. مخصوصا در دنیای امروز که زندگی مجازی و واقعی درهم آمیخته شده و روابط خارج از خانه دیگر به محل کار و دانشگاه محدود نمی‌شود بلکه هر کدام از همسران می‌توانند از یک اتاق و در کنار هم با کسی آن طرف کره زمین در ارتباط باشند.

داشتن اعتماد به شریک زندگی و ایجاد امنیت عاطفی چیزی نیست که یکی از طرفین بتواند به تنهایی ایجاد کند و اصولا بی‌دلیل هم سلب نمی‌شود، اما باید مراقب باشید که رفتار بدبینی و نکته‌بینی بیش از حد نشود. در قدم اول باید این نگرانی‌تان را به همسرتان منتقل کنید. منظور من از منتقل کردن، بدخلقی، بی‌توجهی یا گیر دادن بی‌دلیل نیست. خیلی ساده و بی‌حاشیه با او صحبت کنید و بگویید وقتی ساعت‌ها کنار من هستی، اما چشمتم و حواست در مانیوتور است و کارهایی را که در دنیای مجازی می‌کنی از من مخفی نگه می‌داری، احساس خوبی ندارم.

البته با توجه به این که نکته خاصی در رفتارشان نبوده که شما مشکوک شوید، به او بگویید که برایتان قابل اعتماد است، اما این نکته‌ها ذهن‌تان را مشغول کرده! حتی بردن تلفن همراه به داخل حمام هم می‌تواند یکی از مواردی باشد که مطرح می‌کنید، اما مراقب لحن و رفتارتان هنگام بیان این موضوع باشید. همسران نباید حس کنند که حریم شخصی ندارند یا مورد بازخواست قرار گرفته‌اند. نباید حس کنند در خانه مانیتورینگ می‌شود و شما همیشه او را زیر نظر دارید. طوری موضوع را مطرح کنید که احساس کند به دلیل علاقه به او، نگران زندگی و رابطه‌تان هستید.

دوباره آن را بالا می‌آورد. درست شده بود شبیه آدم‌های معتاد، اما جوجه رضا قبراق بود. انگار که بخواند جلوی من و جوجه سیاهم سان ببیند، هی قدم می‌زد و گهگاه نوکی به زمین می‌زد. دستی به سندگان جوجهام زدم، نه، اصلا اهل تکان خوردن نبود. توی دلم گفتم حتما امروز فرداست که بمیرد. از گفتن دلم هری ریخت پایین، اما به روی خودم نیاوردم.

دقایقی نگذشت که صدای مادرم از دور آمد: «تری تو باجچه دست و پاها تو گلی کنی. این قدر هم به اون جوجه دست نزن، مریض می‌شی‌ها...». جوجه سیاه زیر آفتاب به خلسه می‌رفت و چرت می‌زد و جوجه سفید در حال کندن باجچه، فکری به ذهنم رسید. به سمت موزائیک‌ها رفتم و دو تا از آنها را استون کردم و یک موزائیک را رویش گذاشتم که مثلا بشود خانه جوجه‌ها... کیش کیش کردم و جوجه سیاه که انگار از خدا خواسته بود رفت تا انتهای لانه موزائیکی و جوجه زرد کمی سماجت کرد. با دست گرفتشم و به زور انداختمش داخل خانه. از دور صدایی آمد. مادرم بود که مرا صدا می‌کرد. وقت ناهار بود. سریع جبهه مقوایی را مقابل موزائیک‌ها گذاشتم و با صدای بلند گفتم: «اومدم، اومدم، مامان.»

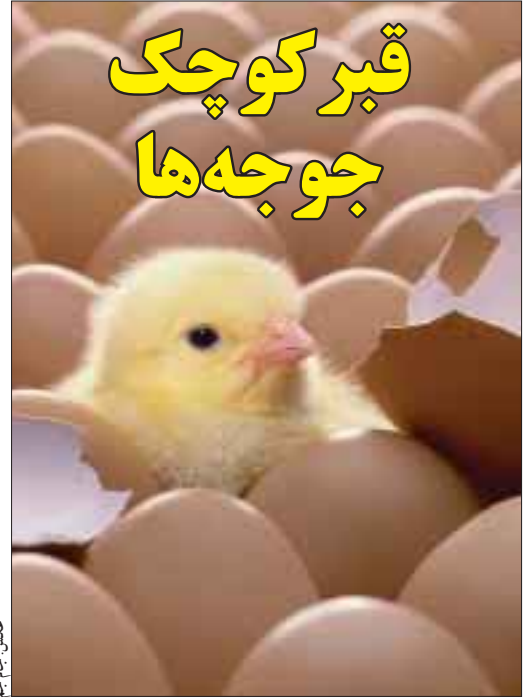
عادت کرده بودم ظهرهای تابستان بخوابم. ناهار را نخورده انگار قرص خواب خورده باشم، یکبار به ولو می‌شدم. جایم هم مشخص بود، بالکنی در طبقه دوم زیر درخت شاه‌توت. نور خورشید که از لابه لای برگ‌هایش به صورتم می‌خورد، حکم نوازش قبل از خواب را برایم داشت.

سرم روی بالش نرفته بود که صدای رضا از حیاط آمد. وای خدای من، اصلا خانه موزائیکی و جوجه‌ها... همه را از خاطر برده بودم. رضا در میان باجچه دنبال چیزی می‌گشت. چشمم به گوشه باجچه افتاد. انبوهی از موزائیک‌ها روی خانه موزائیکی جوجه‌ها هوار شده بود. جوجه سیاه تریاکی به جهنم، جوجه زرنک برادرم چه، اشک

در چشمانم حلقه زده بود. با خودم گفتم پارچه سفیدی را بر می‌دارم و جوجه‌ها را در آن می‌پیچم. درست مثل کفن بی بی جان. سر و تماش را هم گرد می‌کنم و چاله‌ای در حیاط می‌کنم تا بشود قبر جوجه‌های مفوک که زیر زلزله موزائیکی جان باخته‌اند. مگس سمج مرا به خودم آورد و یکباره لحظه کتک خوردن از برادرم جلوی چشمانم مجسم شد. جوجه‌اش یک خروس لاری بزرگ بوده که من کشتمش. جوجه سیاهه که جان نداشت راه پرود ولی جوجه او چه؟ هم فرزند بود و هم... از دور صدای رضا می‌آمد: مرا می‌خواند. سرم را از زنده‌های بالکن بیرون آوردم. اول نگاهی به تپه موزائیک‌های گوشه حیاط انداختم و گفتم: چیه. کاری داشتی؟ خودم را برای فریادی بلند از سوی او آماده کرده بودم که به آرامی گفت بیا پایین کارت دارم.

دلم شور می‌زد، مرتب به یاد چشمان جوجه سیاه و قبر کوچکشان می‌افتم که به حیاط رسیدم. رضا از قبل رفتنش کمی مهربان تر به نظر می‌رسید. سرم را پایین انداختم و گفتم چی کار داشتی؟ با صدایی آرام گفت: ببین جوجه‌ها... گفتم جوجه‌ها چی؟ گفت ببین من می‌گم جوجه سیاهه مال من جوجه سفیده مال تو، باشه؟ همان طور که به دو تا جوجه گوشه حیاط اشاره می‌کرد، ادامه داد: رسول می‌گفت جوجه سیاهه‌ها می‌شن خروس لاری. تو هم که مرغ می‌خوای تخم کنه واست، من که از خوشحالی در پوست خودم نمی‌گنجدیم، گفتم: باشه. قبول. ادامه داد: «استی اون خونه موزائیکی هم که درست کردی خوب نبود هرچفتشون از لای موزائیک‌ها اومده بودند بیرون. بیا ببریم یه خونه جدید واسشون بسازیم.» از خوشحالی نمی‌دانستم چه بگویم. نگاه کردم، جوجه سیاه با چشمان خمارش زیر آفتاب لم داده بود.

قبر کوچک جوجه‌ها



مهدی نور علیشاهی

جوجه سیاهه مال تو، سفیده هم مال من... برادرم در حالی که انگار داشت سرحدات مرزی را تعریف می‌کرد دستی به سر جوجه زرد رنگ کشید و گفت: «ببین پره‌اش هم در اومده. حق نداری دست بهش بزنی. اصلا جوجه خودتو ببر اونور باجچه، من اینور باجچه خودم یه خونه برای جوجه‌ام درست می‌کنم.» رضا برادرم ده سال داشت و سه سال از من بزرگ‌تر بود. پاهای جوجه‌اش را گرفت و در حالی که جوجه بیچاره را به سمت آسمان پر می‌داد، گفت: «ببین. یه خروس لاری خوب می‌شه...» جوجه بی‌نوا که پره‌ای نوک بالش تازه در آمده بود پر پری زد و بعد که ول شد، دودید میان باجچه، رضا با صدای بلند گفت: «ببین با موزائیک‌هایی که بابا آورده براش گوشه باجچه یه خونه می‌سازم که حال کنه...» هنوز حرفش تمام نشده بود که صدای اکبر پسر همسایه سر کوجه‌مان از پشت در آمد: رضا. رضا، لحظاتی نگذشت که برادرم از جا کنده شد و در حالی که به سمت در می‌رفت، دوباره تاکید کرد دست به جوجه او نزنم.

من و جوجه‌ها تنها شدیم. نگاهی به جوجه سیاه‌رنگ خودم انداختم. آرام آرام راه می‌رفت. چشمانش هم انگار خواب داشت. گهگاه سرش به سمت زمین می‌افتاد و

این ستون جای عکس دل‌بند شماست. عکس کوچولویتان را با ذکر نام به نشانی divari@JameJamonline.ir بفرستید.

قابل توجه خوانندگان گرامی

با توجه به تعداد زیاد عکس‌های ارسالی شما از فرزندان دل‌بندتان و محدودیت فضای چاپ در ضمیمه چار دیواری، از این پس می‌توانید به سایت «جام‌جم سر» به نشانی [sara.jamejamonline.ir](http://www.sara.jamejamonline.ir) بروید و از بخش «تصاویر دل‌بندان شما» تصویر کودکان‌تان را به منظور نمایش در سایت برای ما ارسال کنید تا در کمترین زمان ممکن روی سایت قرار گیرد. توجه داشته باشید عکس‌ها در فرمت jpg و در اندازه ۳۲۰ در ۳۲۰ پیکسل باشد.



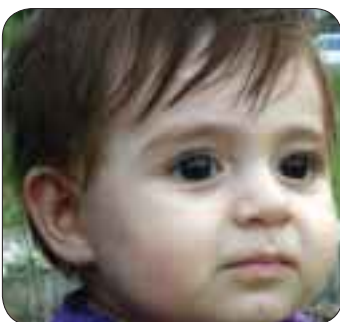
نازنین زهرا



اسم شما ها چیه؟



حمید و مجید



مهسا



مبین



تو هم اسمتو نوشتی؟



حسین



ملیسا



به سوی خط پایان زندگی دویم

ماندانا ملاعلی

زن بعد از این که آفتاب آخرهای بهار خوابش را پراند و عرقش را در آورد، ناچار برای کشیدن پرده ضخیم و تاریک کردن اتاق بلند شد، اما چشمش به ساعت افتاد که نزدیکی های ظهر شده بود. با ناامیدی به تختش نگاه کرد که همه چیز در آن چروکیده و در هم پیچیده بود. دیگر خوابش نمی برد. تخت را با بی حوصلگی مرتب کرد و رفت تا صورتش را بشوید و کار خسته کننده دیگری پیدا کند تا وقت بگذراند. قیافه اش را که در آینه نگاه کرد یک خمیازه دیگر کشید و از قیافه خودش بدش آمد. فکر کرد شوهرش با این قیافه ای که او پیدا کرده اگر زن دیگری بگیرد هیچ تعجب ندارد، چون خودش هم تحمل قیافه خودش را نداشت. رفت چای بگذارد و بعد مرد ماند که صبحانه بخورد یا نهار؟ چه فرقی می کرد؟ حوصله هیچ کدامشان را نداشت. کتری را از سر عادت روی گاز گذاشت و یک نگاه به تقویم روی دیوار انداخت. روزها، ماه ها، تعطیلات، شنبه و یکشنبه و همه مناسبت ها برایش بی معنی بود. دیگر حتی دنبال روز زن و تولد و گرفتن

هدیه هم نبود. واقعا نمی دانست، چیزی خوشحالش نمی کند یا این که این قدر در مناسبت های تکراری هدیه گرفته که مزه اش را فراموش کرده! هر چه بود می دانست دیگر حوصله این کارها را ندارد. در واقع حوصله هیچ چیز را نداشت. وقتی آدم هایی را می دید که در پارک می دوند یا با اشتها خرید می کنند حسودی اش می شد، دیگر حتی رغبتی به خرید هم نداشت. صدای سوت کتری در آمده بود که با خود گفت: فعلا سوت بزن حوصله ندارم بیام سراغت و بعد روی میل ولو شد و با خود فکر کرد: چرا این قدر بی حوصله شده ام؟ یعنی اثر پیری است یا افسرده شده ام؟ کتری هنوز روی گاز سوت می زد که زن روزنامه ای را که صبح شوهرش خریده بود از روی میز برداشت و بلند شد و با خود گفت: امروز را با نسکافه و روزنامه شروع می کنم شاید حوصله ام سرچایش بیاید.

زندگی، یک فیلم خسته کننده

یادم می آید وقتی خیلی جوان بودم با چند تا از دوستانم علاقه زیادی به فیلم هندی داشتیم و گاهی دور هم می نشستیم و نگاه می کردیم و با خود می گفتیم: چه خوب است این فیلم ها سه ساعته است و دیر تمام

می شود. بعد از چند سال به نظر می آمد که این فیلم ها چقدر بی محتوا و طولانی و خسته کننده است، بعد کنترل ویدئو را می گرفتم و هی فیلم را جلو می زدم تا ببینم آخرش چه می شود. عاقبت هم دیگر هرگز فیلم های هندی نگاه نکردم.

اما زندگی یک فیلم طولانی و خسته کننده نیست که با کنترلی به داستان صحنه های خسته کننده و درجا زدن ها را جلو بزینم تا زودتر بگذرد. پس وقتی جوانی را با شور و هیجان سر می کنیم و نوبت به روزهای میانسالی و روند کند زندگی می رسد و سربالایی عمر یعنی سالمندی خیلی آهسته و گاه دردناک طی می شود، نمی توانیم بگوییم که حوصله ندارم و براحسی آن را دور بزینم.

در حقیقت هیجان زندگی وقتی تمام می شود که هدف و برنامه ها را دیگر دنبال نکنیم. این طور همه چیز خسته کننده و تکراری می شود و یک روز می بینید که به تیک تاک ساعت باخته و نشسته اید یک گوشه تا ببینید این فیلم خسته کننده که نقش اولش خودتان هستید، کی تمام می شود. الهام و اعطی، مشاور در این باره می گوید: بی حوصلگی هنگامی روی می دهد که ما دیگر به آدم ها و فعالیت های

روزمه خود علاقه مند نبوده و از آنها لذت نمی بریم. بی حوصلگی در واقع فقدان تنوع و انگیزش در زندگی است.

وی یکی از خصوصیات انسان را تنوع طلبی و نیاز به تغییر مداوم در شکل و نوع محرکات بیرونی می داند و می گوید: وقتی معرض مداوم یک عامل محرک ثابت و تغییرناپذیر قرار می گیریم حساسیت حواس ما در مقابل آن محرک کاهش می یابد.

وی توصیه می کند برای جلوگیری از این احساس کسالت بار در زندگی خود تنوع ایجاد کنید.

این کار را از تغییرات جزئی شروع کنید و با رنگ یا کاغذ دیواری جدید برای دیوارها یا اصلا تغییر خانه یا دکوراسیون ادامه دهید.

برنامه ای برای تغییرات بنویسید که با توانایی های شما تناسب داشته باشد و طبق آن خود را مشغول نگه دارید.

بیکاری و فقدان فعالیت عامل مهم در ایجاد بی حوصلگی است.

بازنشستگی می تواند با این حس توأم شود که دیگر زندگی روزمره و فعالیت های شما بی معنی است و این فکر می تواند شما را تا مرز افسردگی پیش برد.

پس هر روز یک چیز جدید یاد بگیرید و به علم خود بیفزایید.

به فعالیتی دست بزنید که در شما استرس ملایمی ایجاد می کند. شرکت در قرعه کشی ها و مسابقات از این جمله است. این روان شناس تاکید می کند: بی حوصلگی امری نسبی و درونی است. افکار خود را تغییر دهید تا احساسات شما نیز تغییر یابد.

نگاه خود را تازه کنید و بکوشید از همه چیز سر در بیاورید.

مثل یک کودک خیالپردازی کرده و از آن در کشف خلاقیت های خود استفاده کنید.

هراز گاهی طرز لباس پوشیدن یا مدل موی خود را تغییر دهید. سعی کنید سبک جدیدی از آشنایی را تجربه کنید یا با همسر تان هر ماه به یک رستوران یا کافی شاپ جدید بروید و چیزهای جدید را تجربه کنید.

فردا دور است

زندگی یک ماراتن نفسگیر است که هیچ کس نمی داند کی تمام می شود، اما مهم است که تا آخرین نفس بدوید و برای رسیدن به خط پایان تلاش کنید. پس نمی توانید بگویید: «حالا که خیلی ها از من جلو زده اند دیگر برای چه بدوم و همین گوشه می نشینم تا خط پایان خودش را به من برساند!» وقتی منتظر فردا و نقطه پایان بنشینید همه چیز سخت تر می گذرد.

بد نیست شما هم امروز صبح را با یک گزارش در مورد بی حوصلگی و یک فتنان نسکافه شروع کنید، شاید همین امروز اولین حلقه از سلسله تغییرات جدید زندگی تان را ته همین فتنان نسکافه پیدا کردید!



پا توی چه کفشی می کنید؟!

وقتی پا به سن می گذارید، کفشی که می پوشید می تواند بسیاری از دردهای شما را کاهش دهد یا برآن بیفزاید.

برخی از دردهای کمر، لگن، زانو، مچ و کف پا و انگشتان ناشی از کفشی است که می پوشید و اگر کفش های پاشنه بلند، ظریف و اغواکننده سال های جوانی شما را وسوسه می کرد و تسلیم می شدید، حالا باید درحد پنج – شش سانت توقع تان را پایین تر بیاورید.

متخصصان ارتوپدی و طب فیزیکی برای راحتی و سلامتی شما توصیه هایی دارند که درخرید کفش خوب است به آن توجه کنید:

با بالا رفتن سن، استخوان ها رشد عرضی می کند و پای شما بزرگ تر می شود. پس به شماره کفش اکتفا نکنید و حتما کفش را به پای خود امتحان کنید و فکر نکنید پاتان فقط ورم دارد و به شماره سال ها قبل بخواهد گشت، کفش راحت تر را انتخاب کنید.

خانم ها نباید کفش های با پاشنه بلندتر از پنج سانتی متر بپوشند و بهتر است پاشنه کفش آنها دو تا سه سانتی متر باشد. از پوشیدن کفش های پاشنه تخت نیز پرهیز کنید.

عصرها به خرید کفش بروید، چون عصرها پای شما بزرگ تر است. کفش باید هم در ناحیه پنجه و هم در ناحیه پاشنه اندازه پای شما باشد. هر دو کفش چپ و راست را بپوشید کفش را به اندازه پای بزرگ تر بخرید و در داخل کفشی که پای کوچک تر در آن می رود یک کفی نازک بگذارید. وقتی برای امتحان کردن کفش سراپی می ایستید باید در جلوی کفش و در جلوی بلندترین انگشت شما یک سانتی متر فضای خالی وجود داشته باشد.

ژله‌ای با طرح هندوانه

مریم اسدی



دفعه هندوانه‌ای خریدید و آن را مصرف کردید پوستش را دور نریزد چون برای تهیه این ژله به پوست هندوانه نیاز دارید. البته حواستان باشد وقتی هندوانه را از پوستش جدا می‌کنید آسیبی به پوست آن وارد نشود و آن را نبرید. برای این کار هندوانه را از وسط به دو قسمت تقسیم کنید و پس از آن قسمت داخلی را به کمک چاقو یا قاشق خالی کنید. دقت داشته باشید پوست هندوانه را دیگر نباید برش دهید. وقتی این مرحله انجام شد و درون هندوانه را کاملا خالی کردید پوست هندوانه شبیه یک کاسه خواهد شد و می‌توانید ژله قرمز رنگی را داخل آن بریزید.

وقتی داخل پوست هندوانه که قرار است ظرف ژله شما باشد پر شد آن را داخل یخچال بگذارید تا ژله کاملا ببندد. زمانی که ژله آماده شد می‌توانید پوست هندوانه را ببرید و ژله را به شکل برش‌های هندوانه داخل سینی یا ظرفی دیگر بگذارید.

ژله یکی از راحت‌ترین دسرهایی است که می‌توانید برای مهمانی یا حتی وقتی مهمان ندارید و خودتان در خانه هستید آماده کنید و از طعمش لذت ببرید، اما خانم‌های هنرمند می‌دانند چطور می‌شود این دسر به نسبت ساده را هم طور دیگری تزئین کرد و به آن شکل و طرح دیگری بخشید. البته برای تهیه بعضی از این مدل‌ها باید مهارت کافی داشته باشید و وقت زیادی هم برای این کار بگذارید، اما روش‌های ساده‌ای هم وجود دارد که می‌توانید از آنها کمک بگیرید؛ روش‌هایی که نه خیلی دقت می‌خواهد و نه به وسیله و مهارت خاصی نیاز دارد.

یکی از این مدل‌ها تزئین ژله با طرح هندوانه است. این روزها هم با توجه به گرمای هوا هندوانه در بیشتر خانه‌ها وجود دارد و خیلی‌ها از آن استفاده می‌کنند. پس اگر این

استفاده از غیر قابل استفاده‌ها

اگر با دقت داخل کابینت‌ها را بگردید، حتما ظرف‌هایی را پیدا خواهید کرد که فقط یکی دو تا از آنها باقی مانده و بقیه‌شان شکسته است. ظرف‌هایی که فقط داخل کابینت جا می‌گیرد و خاک می‌خورد، اما با اصلا حواستان به آنها نیست یا نمی‌دانید با آنها چه کار باید کرد.

خیلی از این ظروف تک و بی‌استفاده، می‌توانند در جایی دیگر و به شکلی دیگر به کارتان بیایند. پس همین امروز سری به کمد‌ها و کابینت‌ها بزنید تا اگر از این ظرف‌ها دارید، آنها را به کار بگیرید.

لیوان‌هایی که گلدان می‌شود

اگر یکی دو تا لیوان تک برایتان مانده، آنها را دور نیندازید چون این لیوان‌ها می‌توانند گلدان‌های زیبایی باشند. البته رنگ، طرح و اندازه‌شان هم خیلی مهم نیست، چون حتی اگر برای گذاشتن شاخه‌های گل کوچک باشد، می‌توانید برگ‌های سبز و کوچکی را در آنها قرار دهید که بدون نیاز به خاک، داخل آب رشد می‌کند و بزرگ می‌شود. اگر چند لیوان بلور دارید، می‌توانید آنها را کنار هم بچینید یا داخل یک ظرف بزرگ‌تر (مانند سینی مستطیل شکل) جا دهید و در هر یک از آنها گل و گیاهی بگذارید؛ با این کار محیط خانه‌تان خاص و زیبا می‌شود.

را کنار هم روی میز قرار دهید و بقیه قاشق‌ها را در بالای آنها به همان شیوه بگذارید تا تنه درخت نخل شما شکل بگیرد. بعد از این که تنه درختان حاضر شد نوبت به تزئین برگ‌های درخت می‌رسد که با استفاده از چنگال‌ها ساخته می‌شود. برای درست کردن آن هم باید چنگال‌ها را به صورت کج روی میز قرار دهید. البته دقت کنید برای هر برگ درخت نخل می‌توانید از حدود ده تا ۱۵ عدد چنگال استفاده کنید. نکته مهم این است که بعد از قرار دادن اولین چنگال، چنگال دوم را کمی پایین‌تر از چنگال اول قرار دهید تا برگ‌ها کشیده و زیبا به نظر برسند.

یکی دیگر از تزئینات بسیار ساده این است که ابتدا لیوان‌ها را به صورت دایره بچینید. البته به جز لیوان می‌توانید از یک گلدان گرد هم استفاده کنید. حالا قاشق‌ها را دور لیوان‌ها یا گلدان‌تان بچینید به طوری که دسته قاشق‌ها به سمت لیوان یا گلدان باشد. سپس در میان هر قاشق یک عدد چنگال قرار دهید. اگر تعداد قاشق و چنگال‌ها زیاد باشد می‌توانید پس از یک دور کامل یک تا چند دور دیگر هم این کار را تکرار کنید. البته باید دقت داشته باشید برای دوره‌های بعد نباید دسته قاشق و چنگال‌ها به اندازه دور اول پیدا باشد و بهتر است حدود نیمی از طول دسته را زیر دور قبلی پنهان کنید.

تزئین قاشق و چنگال به شکل برگ

برای این مدل تزئین باید چنگال‌ها را فقط برای دور کنار هم قرار دهید و خیلی ساده به کمک روبانی که با رنگ رومی‌ری و دستمال سفره‌ها هماهنگ است به هم وصل کنید و در نهایت با یک پاپیون روبان را محکم کنید. می‌توانید از دستمال سفره‌های رنگی کمک بگیرید و قاشق و چنگال را درون آنها قرار دهید.

اما اگر تعداد مهمان‌های شما زیاد باشد دستتان هم برای تزئین قاشق و چنگال‌ها بازتر خواهد بود. یکی از انواع روش‌های تزئین قاشق و چنگال درست کردن آنها به شکل درخت نخل است. برای این کار پنج عدد قاشق

تزئین قاشق و چنگال برای مهمانی‌ها



این روزها خانم‌های هنرمند وقتی مهمان دارند قاشق و چنگال‌هایشان را هم با طرح‌هایی متفاوت تزئین می‌کنند و دیگر مانند قدیم کنار بشقاب‌ها نمی‌گذارند. اگر شما هم می‌خواهید برای پذیرایی از مهمان‌هایتان قاشق و چنگال‌ها را طور دیگری بچینید بد نیست این روش‌های ساده را هم امتحان کنید. اگر هم تا به حال تجربه چنین کاری را نداشتید، نگران نباشید، چون این کار بسیار ساده و راحت است و به مهارت خاصی نیاز ندارد.

زمانی که تعداد مهمانان کم است نمی‌توانید برای تزئین قاشق و چنگال‌ها طرح خاصی داشته باشید، به

همین دلیل هم بهتر است هر جفت قاشق و چنگال را کنار هم قرار دهید و خیلی ساده به کمک روبانی که با رنگ رومی‌ری و دستمال سفره‌ها هماهنگ است به هم وصل کنید و در نهایت با یک پاپیون روبان را محکم کنید. می‌توانید از دستمال سفره‌های رنگی کمک بگیرید و قاشق و چنگال را درون آنها قرار دهید.

اما اگر تعداد مهمان‌های شما زیاد باشد دستتان هم برای تزئین قاشق و چنگال‌ها بازتر خواهد بود. یکی از انواع روش‌های تزئین قاشق و چنگال درست کردن آنها به شکل درخت نخل است. برای این کار پنج عدد قاشق

سرمايه گذاري مطمئن شهر جديد پرند
واحدهای آماده تحویل از متری ۸۰۰ تا ۱۳۰۰
با وام بانکی ۴ درصد مسير شکوفایی پارسین
۰۹۱۲۳۱۳۴۱۷۰ - ۰۹۱۹۰۲۰۸۹۰۰
۵۶۲۱۷۸۳۵

تیر و کمان سنگ انداز حرفه‌ای
دارکوب
www.COWP.IR
جهت دریافت محصول عدد ۱ واحد نمایندگی عدد ۲
ارسال به ساهانه ۰۹۱۰۰۰۳۳۹۹۳
۰۲۱-۲۲۹۱۹۹۶۱
۰۹۱۰۹۱۱۵۷۸۶

عسل چهل گیاه گلرنگ
«بسته بندی عمل و مویجات»
«پذیرش املاک و فعال از مراکز کشور جهت محصولات»
فایم شهر - شهرک صنعتی پهل، فاز ۲
www.asalegolrang.com
تلفن ۰۲۲۷۵۵۱۸ - فکس ۰۲۲۷۳۶۶۰ - ۱۲۴

گیلان رودسر
فروش واحد مسکونی ویلا ۳۱۰ متر زمین
۲۴۰ متر بنا یا کلیه امکانات به فروش می‌رسد
۰۹۱۱۱۴۱۸۴۷۷

کولر تازی اسپر و بخورهای
بخش برده هوا فروش
آمیرال قری سامانویک هابش ۱۵
۵۰۰۰۲۸۶۳ (5715)
۰۹۱۲۲۲۸۳۷۵۷ - ۶۶۶۷۰۹۰۴

قبل تهیه مصرف کنندگان زعفران ۱۰۰٪ خالص
زعفران زرچکان از تولید به مصرف
با مجوز بهداشت، جهاد کشاورزی، اداره استاندارد (تولید، بسته‌بندی، توزیع) پرداخت هنگام تحویل
یک مثال کامل (بسته ۲۲ هزار تومان)
سفید، آبرخانه زرچکان (تاس ۱۹ الی ۱۹) - ۰۹۱۵۱۱۴۵۲۸۱ - ۰۹۱۵۴۷۲۷۱۲۷

املاک ستاره شمال
فروش زمین ویلا در گیلان لب ساحل
به قیمت استثنایی از ۱۰ هزار تومان به بالا
گیلان - خشکسار
Amlaksetarehshomal.blogfa.com
۰۹۱۱۳۳۴۷۵۸۱

میدان شمشیری
ملک تجاری به مساحت ۲۰۰۰ متر مربع دارای
۱۴۷۵ متر مربعی و ۲۰۰۰ متر ملکیت شامل
۲۴ باب مغازه در بهترین موقعیت تجاری
۰۹۱۲-۳۳۳۱۱۳۱

مازندران، بین نشتارود و تنکابن
بزرگ به دریا و بازار ماهان ۲۰ متر زمین
۱۳۵ متر بنا دارای سند مالکیت، دلت شهرک
۰۹۱۲۱۴۹۲۹۲۴ - ۰۹۱۰۱۰۹۰۴۷۱

فروش مشهد اردهال
تخفیف ویژه به مناسبت اعیاد شعبانیه
انواع فرش دستبافت گونه ۷۰۰ شانه - تراکم ۲۰۰۰
شرعی، روبروی ظفر، برج تکیه ظفر، پلاک ۴۴
۲۲۸۹۶۵۲۲



تنها راه ریشه کن شدن کامل ساس و موش چیست؟

آیا می‌دانید ساس‌ها موجوداتی خطرناک بوده که از خون بدن انسان تغذیه می‌کنند؟
آیا می‌دانید بیشترین آمار ورود ساس‌ها از کشورهای همسایه می‌باشد؟

آیا می‌دانید برای نابود کردن آن‌ها نیاز به ۳ دوره سمپاشی با قویترین سموم است و باید خانه خود را به مدت ۳ روز ترک کنید؟
دستگاه‌های دفع‌کننده حشرات و حیوانات موذی ایران DH، و اینک معرفی دستگاه مدل DH-02 دستگاه دفع تخصصی موش و ساس؛
محققین ایران DH با تولید دستگاه‌های DH-02 به شما این نوید را می‌دهند که بدون نیاز به سمپاشی و خطرات مسمومیت و هزینه‌های بالای آن و ترک کردن منزل و تنها با زدن دستگاه به پریز برق خانه و محل کار شما از شر هرگونه ساس ایمن شده و این موجودات در مدت زمانی کوتاه به علت برهم خوردن سیستم عصبیشان و تغذیه نکردن از خون بدن افراد خانواده از بین می‌روند.

شما می‌توانید جهت اطلاعات بیشتر و تهیه محصولات با ارسال عدد ۷۷ به سامانه پیام کوتاه ۱۰۰۰۲۱۳۳۵ و یا با تماس به شماره ۰۲۱-۴۴۶۱۴۱۰۰ از سراسر ایران محصول مورد نظر خود را درب منزل دریافت کنید.

۱۰ برنده شامل تخفیف ۵۰ درصد تخفیف کلیه محصولات شرکت ایران دی اچ:

سیدنیام موسوی از شهر کرد ۰۵-۹۱۳۳۸۲	محمدمبین فخرآور از پیشوا ۷۱-۹۳۸۷۷
علی پوررحیمی از اسلام‌آباد غرب ۲۵-۹۱۸۳۳۶	فاطمه کریمیان از اصفهان ۴۳-۹۳۷۵۱۱
صفر کریمپور از تبریز ۹۳-۹۳۹۵۴۶۶	محسن علیان از اصفهان ۵۲-۹۳۷۸۴۴
عزیزه مجیدی از تهران ۳۱-۹۱۹۴۵۸	مریم سوخته از ایلام ۸۰-۹۳۸۹۲۲
مبین یآوری از خوی ۵۹-۹۳۷۷۹۸	علیحه رستمی از تهران ۹۸-۹۳۳۵۹۲

اسامی برندگان مسابقه شماره ۴

نفر اول برنده سکه بهار آزادی - محمد زرین از تهران (۴۲-۰۹۱۳۵۶۵)
نفر دوم برنده نیم سکه بهار آزادی - نوید کتابچی از مراغه (۲۲-۰۹۳۶۴۲۱)
نفر سوم برنده ربع سکه بهار آزادی - شهرروز افشار از اصفهان (۰۳-۰۹۱۳۵۲۸)

مسابقه شماره ۵

هفته پیش دستگاه مدل DH-01 معرفی شد، این مدل برای دفع چه نوع جانورانی است؟

(راهنمایی: شما می‌توانید به وبسایت www.irandh.ir مراجعه کنید و در قسمت محصولات جزئیات مدل را بخوانید.)

- ۱) دستگاه دفع پشه و مگس
- ۲) دستگاه دفع کلیه حشرات و حیوانات موذی (به جز پشه و مگس)
- ۳) دستگاه دفع ساس و موش
- ۴) دستگاه دفع مورچه و موربان

لطفا عدد گزینه صحیح را به شماره ۱۰۰۰۲۱۳۳۵ ارسال نمایید تا شما یکی از برندگان ایران DH باشید

www.irandh.ir

DH-02



info@irandh.ir

فلفل

مواد لازم: نخود: ۵۰۰ گرم، پیاز: ۲ عدد، سیر: ۳ حبه، آرد: ۲ قاشق غذاخوری، آبلیمو: ۳ قاشق غذاخوری، جعفری خرد شده: ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل: به اندازه لازم، قارچ: ۱۰۰ گرم، رب گوجه: یک قاشق غذاخوری، خیارشور و کاهو: به اندازه لازم، روغن: به اندازه لازم، ادویه مخصوص (شامل پودر زیره: ۲ قاشق چایخوری، پودر تخم گشنیز: ۱/۵ قاشق چایخوری، پودر زنجبیل: ۱/۵ قاشق چایخوری و دارچین: یک قاشق چایخوری)

طرز تهیه: ابتدا نخود را بشوید و به مدت ۲۴ ساعت خیس کنید و در این مدت چند بار آب آن را عوض کنید. بعد آن را در سبزی بریزید و صبر کنید تا آب آن کاملاً کشیده شود. در نهایت نخود را به همراه سیر و پیاز دو بار چرخ کنید. ادویه‌ها را همراه با آرد، آبلیمو، جعفری خرد شده و نمک و فلفل قرمز تند به مواد اولیه بیفزایید و با هم مخلوط کنید. روغن را در ظرف گودی بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود. از مواد به اندازه یک نارنگی کوچک بردارید و در دست آن را گرد و صاف کنید و به آن فرم دهید و در روغن زیاد قرار دهید. بعد از سرخ شدن روغن اضافی آن را بگیرید. قارچ‌ها را خرد کرده در روغن تفت دهید و رب گوجه، نمک و ادویه را به آن اضافه کنید. فلفل را به همراه خیارشور و کاهوی خرد شده به صورت ساندویچ آماده کنید و سس قارچ را روی آن بریزید و سرو نمایید.



آبالو پلو

مواد لازم: برنج: ۴ پیمانه، آبالو: ۴۰۰ گرم، شکر: ۴۰۰ گرم، خلال بادام: نصف پیمانه، خلال پسته: یک قاشق سوپ‌خوری، روغن: به میزان لازم، زعفران آب‌کرده: ۲ قاشق غذاخوری، گوشت چرخ‌کرده: ۱۵۰ گرم، پیاز: یک عدد نمک و فلفل و زردچوبه: به اندازه لازم

طرز تهیه: ابتدا پیاز را رنده کنید و با گوشت چرخ‌کرده و نمک و فلفل و زردچوبه مخلوط کنید. این مواد را کمی ورز دهید و با آن کوفته قلقلی درست کرده و در روغن سرخ کنید. شکر را با یک پیمانه آب مخلوط کنید و حرارت دهید. هسته آبالوها را در آورید و به شربت اضافه کنید. دقت کنید که آبالوها خیلی پخته نشوند. برنج را بپزید و آن را آبکش کنید. خلال‌ها را با زعفران دم کنید تا نرم شوند. قابله مناسبی را برای دم کردن پلو در نظر بگیرید. مقداری روغن در آن بریزید و کمی زردچوبه به آن اضافه کنید و یک تکه نان را به عنوان ته‌دیگ داخل آن بگذارید. سپس با کفگیر مقداری برنج در قابله بریزید و از آبالوی شیرین شده و شربت آن و خلال دم‌کشیده و گوشت‌های سرخ شده روی برنج بریزید. به همین ترتیب همه مواد را در قابله بریزید و با همان شربت پلو را دم بگذارید. در اواخر پخت مقداری روغن را داغ کنید و روی برنج بریزید و صبر کنید تا کاملاً پلو دم بکشد. غذا را در دیس بکشید و روی آن را با خلال و پلوی زعفرانی تزئین کرده و بخورید.



کیک ماست

مواد لازم: روغن یا کره آب‌شده: یک لیوان، شکر: ۱/۵ لیوان، تخم‌مرغ: ۴ عدد، آرد: ۲/۵ لیوان، بکینگ پودر: یک قاشق غذاخوری ماست ۱/۵ لیوان، رنده پوست پرتقال: یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه: ابتدا آرد را دو بار الک کرده و با بکینگ پودر مخلوط کنید. تخم‌مرغ‌ها را بشکنید و سفیده را جدا آن قدر بزنید که کاملاً به صورت پف‌کرده دربیاید و با برگشتن ظرف، روغن زرده‌ها را با شکر مخلوط کنید و با همزن بزنید تا سفیدرنگ شود. ماست، روغن و رنده پوست پرتقال را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید. آرد را کم‌کم با آن مخلوط کنید. در آخرین مرحله، سفیده زده شده تخم‌مرغ‌ها را هم بیفزایید و به آرامی مواد را زیر و رو کنید. دقت کنید در این مرحله مواد کیک را خیلی به هم نزنید تا کیک پوک و سبکی داشته باشید. فر را از قبل گرم کنید. مواد را در قالب بریزید و در دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۵ دقیقه در طبقه وسط فر قرار دهید. بعد از پخت کامل بلافاصله کیک را از فر بیرون نیاورید تا پف کیک نخوابد.



دوپیازه



مواد لازم: سیب‌زمینی: یک کیلو، روغن: نصف لیوان، پیاز: ۲ عدد بزرگ، نمک و فلفل: به اندازه لازم، نعنا خشک و زیره: به اندازه لازم، رب گوجه‌فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: سیب‌زمینی‌ها را بپزید و رنده کنید. پیاز را خرد کرده و سرخ کنید و بعد ادویه‌ها را به همراه نعنا با پیاز تفت دهید. رب گوجه را هم اضافه کنید و آن قدر تفت دهید که خوشرنگ شود و بعد سیب‌زمینی‌ها را بیفزایید و نمک و فلفل بزنید. و حرارت را کم کرده و چند دقیقه آن را دم بگذارید. بعد در دیس مناسبی بکشید و مقداری پیازداغ روی آن بریزید و با ریحان و خیارشور سرو کنید.

آش آلو و ماش

مواد لازم: ماش: ۳ پیمانه، لوبیا سفید: ۱/۵ پیمانه، نخود: نصف پیمانه، آلو بخارا: ۱۵۰ گرم، سبزی آش: یک کیلو شامل تره، جعفری، گشنیز، اسفناج و برگ سیر، پیاز: ۲ عدد، نمک، فلفل، زردچوبه، زیره و آویشن: به میزان لازم، نعنا داغ: ۲ قاشق غذاخوری، روغن: به میزان لازم

طرز تهیه: لوبیا و نخود را از قبل خیس کنید و بعد بپزید و آب آن را صاف کنید. سبزی و ماش را همزمان با مقداری آب بگذارید بپزد. وقتی نیمه‌پز شد آلو بخارا را اضافه کنید. نمک و ادویه‌ها را در آش بریزید و لوبیای پخته را کمی تفت دهید و به مواد بیفزایید تا آش طعم لذیذتری به خود بگیرد. پیاز را سرخ کنید و زردچوبه بزنید و نیمی از آن را در آش ریخته و مخلوط کنید تا آش جابفتد و بعد در ظرف مناسبی بکشید و روی آن را با پیاز سرخ شده و نعنا داغ، تزئین و سرو کنید.



رولت سینامون

مواد لازم: آرد: ۴ پیمانه، آب گرم: یک پیمانه، شکر سفید: نصف پیمانه، شکر قهوه‌ای: یک پیمانه، کره: نصف پیمانه، خامه: دوسوم پیمانه، تخم‌مرغ: یک عدد، خمیر مایه ترش: ۱/۵ قاشق چایخوری، نمک: ۲ قاشق چایخوری، دارچین: یک قاشق غذاخوری، وانیل: نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه: یک ظرف مناسب را انتخاب کنید و یک پیمانه آرد را به همراه مایه خمیر ترش و آب گرم داخل آن مخلوط کنید. این مواد را به مدت دو ساعت در دمای محیط بگذارید تا حجم بگیرد. در یک ظرف جداگانه باقی آرد را بریزید و با خامه و تخم‌مرغ مخلوط کنید. سپس نمک و وانیل را به آن بیفزایید. خمیر به دست آمده را با خمیر حجم‌شده اول مخلوط کنید. یک کیسه پلاستیکی روی خمیر بکشید و یک ساعت به آن استراحت دهید. یک ماهیتابه را روی حرارت قرار دهید و دارچین، کره، شکر سفید، شکر قهوه‌ای و یک قاشق چایخوری نمک را داخل آن بریزید. بعد از این که خمیر آماده شد آن را با وردنه باز کنید و از مایه شکر و کره روی آن بمالید و خمیر را رول کنید سپس به قطعات ۲ تا ۳ سانتی برش بزنید. رولت‌ها را در سینی فر بچینید و داخل فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید. بعد از این که رولت‌ها را از فر خارج کردید روی آنها را با خامه شیرین شده با شکر تزئین کنید.



حایل
تولیدکننده درب و پنجره
UPVC
مشاوران و مشاوران
۵۵۲۶۶۹۹۳ - ۰۹۱۲۳۱۰۴۸۵۲

مسروداران
واحد ۱۱۵ متر ۲ ساله ۳۷۰ متر زمین ۲
با پارکینگ، سند، طبقه ۴ و نور عالی ۲ طرف
فول - قیمت مناسب و فروشنده واقعی
۰۹۱۲۳۲۵۰۶۴ - ۰۹۱۸۱۰۷۳۲۵۹

سختی های تربیت فرزند

آموزش دروغ های مصلحتی یکی از علل تمایل فرزندان به دروغ های بزرگتر است.

کل پول اجاره خونه رو برداشتی با رفقات رفتی به قول خودت حال و هول، اونوقت به من گفتی دادی واسه شهریه مدرسه ات؟! ای بابا... سخت نگیر پدر!... دروغ مصلحتی بود دیگه!

ای بابا... سخت نگیر پدر!... دروغ مصلحتی بود دیگه!

خودخواهی فرزندان و لوس شدن آنها یکی از نتایج تربیت غلط فرزندان است.

چرا انقدر داغونی؟! زورگیرا بهت حمله کردن؟ شاهکار گل پسر من! نمی دونی قریونش برم چه دست بزنی پیدا کرده! ای الهی بابا فداش شه!



آموزش ندیدن فرزندان برای بیان خواسته ها و نیازهای اولیه شان یکی دیگر از نشانه های تربیت غلط است.

ببین بچه! الان که بعد از ۴۵ سال داری میری خونه بخت یادت باشه هر وقت گرسنه ات شد به زنت بگو گشنمه! به موقع مثل پارسال که رفته بودیم مسافرت دو هفته بدون غذا نمونی؟! ای بابا... سخت نگیر پدر!... دروغ مصلحتی بود دیگه!



بزرگ نشان دادن موفقیت های عادی فرزندان باعث افزایش اعتماد به نفس کاذب آنان است.

آره از صدا و سیما هم قراره بیان! تو هم به خبرگزاری ها خبر بده! قراره هوشنگ هم مدیران ۴۵ تا سایت خبری رو هم دعوت کنه! ناسلامتی گل پسر من آدم مشو اندازه یه توپ هفت سنگ باد می کنه! این هنر رو هر کسی نداره!



در پایان این که تربیت فرزندان خانواده در مواردی حتی از نان شب هم برای والدین واجب تر است.

هنوز تربیت این بچه به نقطه ایده آل من نرسیده! مبر کن تربیتش تموم شه بعد!

مرد... آخه بی عاری هم حدی داره! بچه ها گرسنه...! چرا نمیری دنبال یه لقمه نون؟! ای بابا... سخت نگیر پدر!... دروغ مصلحتی بود دیگه!



توقع بیجا از فرزندان موجب عدم خودباوری در آنان می شود.

من می خوام برم یه جا گم شم! من موجود بی عرضه ای هستم! من باعث تنگ پدر و مادرم هستم!... بابام می گه من مثل بقیه بچه ها عرضه ندارم از طبقه هفدهم آپارتمونمون خودمون بدون چتر نجات پرت کنم تو کوچه! من باید برم یه جا گم شم!...



نیلوفر اسعدی بیگی

کودک جیغ می کشد تا برایش عروسکی را که پشت و پیرین مغازه دیده است، بخرند. پدر و مادر اما نمی دانند چه کاری باید انجام دهند. اگر برایش عروسک را بخرند، گریه هایش تمام می شود، اما یاد می گیرد همیشه گریه کند تا به خواسته اش برسد و اگر به خواسته او توجهی نکنند، به داد و فریادش ادامه خواهد داد. آن وقت آنها ناچار می شوند خریدشان را زودتر تمام کنند و به خانه برگردند. پس چه کار باید کرد که هم آنها به کارشان برسند و هم اشتباهی در تربیت کودک مرتکب نشوند؟

پدر و مادرهای زیادی با چنین مشکلاتی روبه رو هستند، اما این یکی از کوچک ترین و ساده ترین موضوعاتی است که می تواند برای پدر و مادر پیش بیاید. برای همین می گویند کسانی که بچه دار می شوند، پس از تولد فرزندشان باید فشارهای زیادی را تحمل کنند. البته متأسفانه راه حل قطعی و مشخصی برای این همه مشکل جورواجور وجود ندارد و هر پدر و مادری خودشان باید بهترین ها را پیدا کنند، ولی متخصصان می گویند اغلب والدین مرتکب اشتباهات رایجی در تربیت فرزندانشان می شوند که اگر حداقل آنها را بشناسند، بهتر می توانند فرزندشان را پرورش دهند و او را بزرگ کنند. در این فرصت، به برخی از این اشتباهات رایج اشاره می کنیم و راه حل متخصصان را با شما در میان می گذاریم تا بهتر بتوانید فرزند عزیزتان را بزرگ کرده، او را برای حضور در اجتماع آماده کنید:

دروغ سیاه و سفید نداریم

می گویند نباید دروغ بگویی، دروغ گفتن کار خوبی نیست، دروغگو دشمن خداست، اگر دروغ بگویی، کسی تو را دوست ندارد و... ساعتها درباره بدی های دروغ و دروغگویی حرف می زنند و از کودک می خواهند هیچ وقت حتی به دروغ فکر هم نکنند، اما هنوز حرف ها و نصیحت هایشان تمام نشده که تلفن زنگ می زند و فردی که آن طرف خط است می گوید با پدر خانواده کار دارد و بعد، همه کسانی که تا به حال داشتند از دروغگویی بد می گفتند، خودشان دروغ می گویند و یادشان می رود حرف و عملشان یکسان نیست.

خیلی وقت ها چنین اتفاقی می افتد و خانواده ها بدون این که متوجه باشند، فرزندشان را تشویق می کنند دروغ بگویند، اما نمی دانند همین دروغ های به ظاهر ساده که از او می خواهند، می تواند آینده اش را تحت تاثیر قرار دهد. برای همین متخصصان و روان شناسان کودک می گویند هرگز از کودک نخواهید دروغ بگویند و در ضمن به والدین توصیه می کنند خودشان هم هیچ وقت دروغی نگویند تا کودک بداند دروغگویی کار نادرستی است.

البته نباید خودتان را فریب بدهید و بگویید این دروغ ها مصلحتی است؛ چون هیچ دروغی مصلحتی نخواهد بود و دروغ خوب و بد یا سیاه و سفید نداریم. پس اگر چنین بهانه هایی برای کودک بیاورید، فقط کار خودتان را خراب تر کرده اید و او می آموزد گاهی به شما هم دروغ مصلحتی بگوید!

حرف ما با هم یکی است

فرزند خردسال خانواده گریه می کرد و جیغ می زد. سر سفره صبحانه نشسته بود و می گفت دلش می خواهد نوشابه بخورد. مادر اول سعی کرد آرامش کند و وقتی دید کارش بی فایده است، به گریه ها و فریادهای کودک اهمیتی نشان نداد، اما پدر بدون این که لحظه ای صبر کند یا حداقل نظر همسرش را بپرسد، یک لیوان پر از نوشابه آورد و آن را به فرزندش داد. وقتی هم مادر اخم کرد و ناراحتی اش را با او در میان گذاشت، جواب منطقی نشنید. پدر می گفت فقط می خواسته سر و صدا تمام شود و کودک دست از گریه بردارد، غافل از این که فرزند خردسالش این صحنه را دیده و به خاطر سپرده که پدرش برخلاف میل مادر به خواسته او عمل کرده است.

گاهی چنین شرایطی پیش می آید و والدین اختلافی را که در تربیت کودک دارند، نه تنها بین خودشان حل نمی کنند که حتی جلوی کودک هم آن را نشان می دهند و مطرح می کنند و نمی دانند این کار تا چه حد بر تربیت کودک اثر منفی می گذارد. چنین برخوردی باعث می شود زمانی که مادر با خواسته کودک یا نوجوان مخالفت می کند، او از پدرش کمک بخواهد یا برعکس و در نتیجه بچه ها یاد می گیرند از روابط پدر و مادر به نفع خودشان استفاده کنند. برای همین متخصصان توصیه می کنند اگر همسران با هم توافق ندارند، با مراجعه به روان شناسان و کمک گرفتن از آنها روش درست را پیدا کنند و با هم به توافق برسند و هرگز این ناهماهنگی را مقابل کودک نشان ندهند.

کوچولوهای لوس، بزرگسالان بی مسئولیت

نمی خواهند آب در دلش تکان بخورد. برای همین همه چیز را برایش فراهم می کنند. از روزهایی که خیلی کوچک بود و تنها با داشتن اسباب بازی های رنگارنگ خوشحال می شد تا حالا که گوشی های تلفن همراهش را هر روز عوض می کند و مدل جدیدتری می خواهد، پدر و مادر همراهش بوده اند و نگذاشته اند احساس تنهایی یا ناراحتی کند. البته چنین افرادی کم نیستند و اگر کمی به دوروبرمان نگاه کنیم، والدینی را می بینیم که دائم پشت سر فرزندانشان راه می افتند و حواس شان است هیچ اتفاقی برای آنها پیش نیاید. وقتی بچه ها تازه راه رفتن را یاد می گیرند، پدر و مادر نمی گذارند آنها زمین خوردن را تجربه کنند و این روند اشتباه همین طور ادامه می یابد تا زمانی که بچه ها به دوره بزرگسالی می رسند و آن وقت طبیعی است از پدر و مادرشان توقع داشته باشند، حساب بانکی شان را پر کنند یا اتومبیل در اختیار آنها بگذارند. اینها همان پدر و مادرهایی هستند که از فرزندانشان در برابر اتفاقات ناراحت کننده و دشوار زندگی، بیش از حد حمایت می کنند و نمی دانند چنین برخوردی در آینده به ضرر آنها و فرزندشان خواهد بود.

البته بعضی پدر و مادرهایی که بچه ها را لوس می کنند و نمی دانند تربیت صحیح چطور است، خودشان هم از این وضع راضی نیستند و لوس نکردن بچه ها برایشان دشوار و حتی غیرممکن است و تعدادی از این افراد نیز خودشان دوره کودکی سختی را پشت سر گذاشته اند و نمی خواهند فرزندشان کمبودهای آنها را داشته باشد. برای همین هر کاری از دست شان برمیاید انجام می دهند تا زندگی به فرزندشان سخت نگذرد.

لوس نکردن خیلی هم سخت نیست

فکر نکنید کاری از دست شما ساخته نیست، چون اگر بخواهید می توانید فرزندانتان را درست تربیت کنید. اولین کار این است که با خودتان روراست باشید و دلیل اصلی لوس کردن بچه ها را تشخیص دهید. وقتی خودتان بدانید چرا چنین برخوردی با کودکان دارید، بهتر می توانید راه حل برای مشکلاتن پیدا کنید.

علاوه بر این، باید گاهی به فرزندتان اجازه دهید خودش تصمیم بگیرد و زندگی کند. البته این کار هم خیلی سخت نیست. نباید فکر کنید بچه ها فقط در صورتی به موفقیت می رسند که همراه شما و تحت حمایت شما باشند. مثلاً بد نیست فرزند پنجساله تان، خودش کفشش را بپوشد و حتی اگر کمی دیرتر از همیشه به مهد کودک می رسد، خودش زحمت این کار را قبول کند. در ضمن یادتان باشد اگر گاهی خواسته هایشان را رد می کنید، هیچ اتفاق خاصی نخواهد افتاد. بد نیست بچه ها هم طعم شکست را بچشند و بعضی وقت ها ناراحت شوند تا بدانند زندگی همیشه مطابق میل و نظر آنها پیش نمی رود.

نابودی زندگی زناشویی پس از تولد بچه ها

یادتان می آید آخرین باری که با همسرتان به سفر رفتید، چه زمانی بود؟ اگر تا به حال بدون حضور بچه ها سفر نرفته اید، حداقل فکر کنید و ببینید کی با هم به رستوران رفته اید و تنهایی یک وعده غذا خورده اید؟

اشتباه نکنید، اگر بچه داشته باشید، باز هم باید زمان هایی را به خودتان اختصاص دهید. بعضی پدر و مادرها فکر می کنند این کار خودخواهی است و آنها را از فرزندشان دور می کند، در حالی که روان شناسان می گویند زندگی زناشویی نباید با تولد فرزند فراموش شود. آنها عقیده دارند اگر زن و شوهر رابطه خوبی با یکدیگر داشته باشند و بچه ها هم این موضوع را درک کنند، احساس آرامش بیشتری را در خانه و میان اعضای خانواده تجربه خواهند کرد. به همین دلیل روان شناسان به همسران توصیه می کنند در طول روز زمانی را به خودشان اختصاص دهند.

مثلاً خوب است چند دقیقه در روز با هم خلوت کنید و حرف بزنید یا گاهی برای صرف شام و ناهار با همسرتان به رستوران بروید و غذایتان را در محیطی متفاوت میل کنید. مطمئن باشید همین کارهای ساده می تواند زندگی زناشویی تان را تغییر دهد و روحیه بهتری به شما و همسران ببخشد. البته این موارد نباید باعث بی توجهی شما نسبت به فرزندتان شود، بلکه می تواند طوری برنامه های تان را تنظیم کند که نه بچه ها احساس تنهایی کنند، نه زندگی شما پس از تولد آنها فراموش شود.

مهارت تربیتی والدین

توقع از بچه‌ها؛ نه بیش از حد نه کمتر از توان

همیشه انتظار دارند فرزندان کارهایی بیش از حد توانش انجام دهد. می‌خواهند همزمان چند ورزش مختلف را یاد بگیرد و علاوه بر این، در کارهای هنری هم نفر اول باشد. همه این کارها را انجام می‌دهند تا به خیال خودشان برای کودک چیزی کم نگذارند، اما نمی‌دانند این محبت‌ها برای کودک عذاب‌آور است و او را اذیت می‌کند. در مقابل این گروه، عده دیگری هم هستند که درست برخلاف آنها عمل می‌کنند و همیشه کارهایی را که کودک باید انجام دهد، بیشتر از حد توانش می‌دانند و در نتیجه خودشان دست به کار می‌شوند. اما نه گروه اول کار درستی انجام می‌دهد و نه گروه دوم؛ بلکه متخصصان و کارشناسان می‌گویند از کودک باید به اندازه توان و سنش توقع داشته باشید و به او کارهایی متناسب با توانایی‌اش بسپارید. کسانی که همیشه بیش از حد توان از کودک توقع دارند، باید بدانند چنین انتظاری باعث می‌شود کودک در انجام کارهایش شکست بخورد و در نتیجه احساس کند فردی ناتوان است. انتظارات کمتر از توان کودک نیز موجب می‌شود او مهارت‌های مورد نیاز را به دست نیاورد و این مهارت‌ها در وجودش رشد پیدا نکنند. در نتیجه بهترین کار این است که کارها و مسئولیت‌ها را متناسب با سن و توانایی کودک انتخاب و به او محول کنید.

توجه بیشتر؛ تقویت رفتار

فکر نکنید داد زدن و دعواکردن نمی‌تواند رفتار بچه‌ها را تشویق کند، بلکه برعکس همین توجه منفی گاهی می‌تواند باعث تقویت رفتار شود. این هم یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی است که گاهی والدین مرتکب می‌شوند؛ یعنی تا وقتی فرزندان آرام است و کاری به کار آنها ندارد، هیچ توجهی نشان نمی‌دهند و همین که سر و صدای کودک بلند می‌شود یا رفتار نامناسبی نشان می‌دهد، پدر و مادر با داد و فریاد می‌خواهند او را آرام کنند.

به گفته حلی‌ساز این کار اشتباه است و به جای آن، توصیه می‌شود والدین به رفتارهای خوب فرزندان هم توجه نشان دهند. در مقابل، نسبت به رفتارهای بد و نادرست هم باید بی‌توجه بود که البته این موضوع به تمام رفتارهای بد مربوط نمی‌شود و گاهی لازم است والدین، رفتار نادرست کودک را هم مورد توجه قرار دهند تا مشکل برطرف شود. این روان‌شناس با تأکید بر این که توجه به رفتارهای خوب کودک باعث افزایش یافتن آنها می‌شود، می‌گوید: بی‌توجهی به رفتارهای خوب گاهی حتی باعث می‌شود کودک کم‌کم آن رفتارها را کنار بگذارد و دیگر چنین رفتاری را از خودش نشان ندهد.

این همه قانون به دردتان نمی‌خورد

شب باید سر ساعت بخوابد، صبح باید سر ساعت بیدار شود، باید برای درس خواندن به اتاقش برود و چند ساعت مشخص درس‌هایش را بخواند. غذا خوردن هم برای او آدابی دارد که باید رعایت کند و حتی برای بازی کردن برایش قانون در نظر گرفته‌اند. پدر و مادر هم حواس‌شان هست کاری خلاف این قانون‌ها انجام نشود.

این همه قانون برای کودک در نظر گرفته‌اند تا او درست تربیت شود؛ اما مریم حلی‌ساز، روان‌شناس و مدرس دانشگاه چنین روشی را درست نمی‌داند و در گفت‌وگو با جام‌جم در این باره می‌گوید: زمانی که قوانین زیادی برای کودک تعیین می‌کنید، همه چیز در کنترل شما خواهد بود و در نتیجه احساس خوبی خواهید داشت، اما این شرایط می‌تواند نتایج منفی در پی داشته باشد. یکی از این مسائل آن است که کودکان گاهی قوانین را زیر پا می‌گذارند و وقتی تعداد این قانون‌ها زیاد باشد، ممکن است دائم چنین کاری را انجام دهند. در نتیجه بیشتر از دیگر کودکان مورد سرزنش والدین قرار می‌گیرند و حتی ممکن است با عواقب ناشی از نادیده گرفتن قانون‌ها روبه‌رو شوند. علاوه بر این، قوانین زیاد، دست‌وپاگیر خواهد بود و به گفته این روان‌شناس، آزادی عمل را از کودکان خواهد گرفت در صورتی که بچه‌ها به این آزادی عمل نیاز دارند تا مهارت کسب کنند و تجربه داشته باشند که این تجربه در محیطی آزاد می‌تواند اتفاق بیفتد.

به گفته وی، قانون باید به صورت محدود و در مواردی که ضرورت دارد، برای کودک در نظر گرفته شود. علاوه بر این، از قبل باید در مورد نقض قانون با کودک صحبت کنید تا او به طور دقیق بداند اگر چنین قوانینی را نادیده بگیرد، چه اتفاقی خواهد افتاد و چه جرمه‌ای در انتظارش خواهد بود. اشتباه دیگری که گاهی والدین مرتکب می‌شوند، پیگیری نکردن این قوانین است، به این معنی که قانونی برای کودک مشخص می‌شود اما پدر و مادر، دیگر کاری به اجرای آن ندارند و در صورت بی‌توجهی کودک واکنشی نسبت به آن نشان نمی‌دهند. این روان‌شناس در این باره یادآور می‌شود: قانونی که برای کودک در نظر می‌گیرید باید به قدری برای شما اهمیت داشته باشد که آن را پیگیری کنید و در صورت بی‌توجهی کودک واکنش نشان دهید؛ اما اگر تا این حد برای شما مهم نیست، نباید به شکل قانون یا دستور آن موضوع را مطرح کنید.

جایزه‌هایی

که فایده ندارد

اگر سلام کند، جایزه می‌گیرد، غذایی را که بخورد هم جایزه‌ای در انتظارش است و اگر گریه نکند باید منتظر جایزه باشد. انگار عادت کرده برای جایزه گرفتن کارهایش را انجام دهد و همیشه انتظار دارد برای هر کار خوبی از دیگران جایزه بگیرد. در صورتی که حلی‌ساز می‌گوید: جایزه دادن به عنوان یکی از آخرین تکنیک‌هایی مطرح می‌شود که به کمک آن می‌توانیم رفتارهای خوب را به کودک بیاموزیم. به جای این کار نیز باید از روش‌های دیگری برای تقویت رفتار مثبت کودکان استفاده کرد که توجه‌کردن و تحسین رفتار از جمله این روش‌هاست و می‌تواند در مراحل ابتدایی مورد استفاده قرار گیرد.

به گفته وی، تنها برای کارهایی که انجام‌دانشان برای کودک سخت است یا می‌خواهیم زودتر آن کار را یاد بگیرد و انجام دهد، می‌توانیم از این شیوه کمک بگیریم که البته برای آن هم باید به جزئیات توجه داشت.

همه مثل هم نیستند

می‌خواهند به فرزندان کمک کنند و برای همین دائم از او می‌خواهند مانند خواهرش باشد؛ مثل او درس بخواند، مثل او حرف بزند، مثل او راه برود و دقیقاً بشود دختری مانند او. آنها فکر می‌کنند این درخواست‌شان منطقی است در صورتی که بچه‌ها انسان‌هایی متفاوت هستند و نباید انتظار داشته باشیم مانند یکدیگر عمل کنند. از طرفی، بعضی‌ها از مقایسه کردن کمک می‌گیرند تا به بچه‌ها انگیزه بیشتری بدهند اما نباید فراموش کنیم مقایسه کردن بچه‌ها با هم‌سن و سالان‌شان نه تنها انگیزه‌ای در آنها ایجاد نمی‌کند که حتی احساس بدی به آنها خواهد بخشید و باعث می‌شود از ادامه کار و تلاش دست بردارند. حلی‌ساز با بیان این مطلب، توضیح می‌دهد: اگر می‌خواهید کودک در کارهایش پیشرفت کند و به جایگاه بهتری برسد، دست از مقایسه بردارید و کودک را فقط با خودش مقایسه کنید. می‌توانید او را با روزها و سال‌های قبل مقایسه کنید و ببینید چقدر پیشرفت کرده، اما یادتان باشد مقایسه کردن با دیگر بچه‌های هم‌سن و سال فقط باعث می‌شود کودک احساس ناتوانی کند و در نتیجه دست از تلاش بردارد. علاوه بر این، مقایسه کردن اعتماد به نفس کودک را مخدوش می‌کند و رابطه او را با فردی که با او مقایسه می‌شود، خراب خواهد کرد.

بگذارید هیجانش فروکش کند

بعضی وقت‌ها بچه‌ها کار بدی انجام می‌دهند، اما والدین هم اجازه نمی‌دهند زمان بگذرد و هیجان کودک کمی فروکش کند تا رفتار صحیح را به او بیاموزند. آنها می‌خواهند در همان لحظه، شیوه رفتار درست را به کودک یاد بدهند و نمی‌دانند بهتر است کمی صبر کنند تا کودک آرام‌تر شود. حلی‌ساز با اشاره به این موضوع یادآور می‌شود: وقتی کودک کار بدی انجام می‌دهد و هیجان منفی دارد، والدین به زور می‌خواهند روش برخورد صحیح را به کودک بیاموزند در حالی که بهترین زمان برای آموزش این نکات مثبت وقتی است که بچه‌ها آرام هستند و در شرایط خنثی به سر می‌برند. مثلاً هنگامی که کودک نشسته و در حال تماشای تلویزیون است، می‌توانید از نزدیک بودن موضوع برنامه تلویزیونی و اشتباه کودک استفاده کنید و رفتار صحیح را به او یاد دهید.

این کار باعث می‌شود رفتار صحیح بهتر در وجود کودک نهادینه شود و او بهتر این موضوع را بیاموزد. بنابراین صبر کنید و زمانی که کودکان دچار هیجانات منفی نیستند، نکات مثبت اخلاقی را به آنها آموزش دهید.

baboo

baboo

baboo

baboo

baboo

baboo

کارد و پنیری به نان زن و شوهر

نسرین صفری / مشاور خانواده

گاهی دشمن خونی هم هستند و گاهی لیلی و مجنون. این داستان بسیاری از همسران است. گاهی خوشبختی چنان در دستانتان هست که زندگی‌شان مثالی از داستان‌های عاشقانه است و گاهی هم چنان علیه هم‌اند که گمان به کارد و پنیری شان می‌برد. بروز اختلاف، ناخوشی هر زندگی زناشویی است. در مدت بروز مشکل، زن و شوهر احترام‌ها را زیر پا می‌گذارند، همدیگر را تحقیر و سرزنش می‌کنند، طرف‌ها را می‌شکنند و شاید هم حرف از جدایی بزنند و... اما در دوران نفاقت مشکل‌شان، یعنی درست بعد از برقراری آشتی‌کنان، جذب یکدیگر می‌شوند و به صورت افراطی از خطاهای یکدیگر و اختلافات چشم‌پوشی می‌کنند و خلاصه آن‌که از هر دری همسران را با محبت سیراب می‌کنند. این حالت ادامه دارد تا بروز اختلافی دیگر! با شروع یک اختلاف جدید، مشکل رنگ باخته دیروز، همچون دمل چرکی رو به بهبود، ناگهان سرباز می‌کند و شرایط را وخیم‌تر می‌کند، اینچنان که گویی کبریتی را در انبار پر از باروت انداخته باشید.

برای پرهیز از این حالت بهتر است سریع‌تر دست به کار شوید و به فکر راه چاره‌ای بیفتید. برای مدیریت اختلافات خود لازم است به نکات زیر توجه کنید:

همراه باشید

زندگی همیشه به دلخواه شما پیش نمی‌رود، در این مسیر، فراز و نشیب‌هایی وجود دارد که شما ناگزیر به عبور از آن هستید. تنهایی در این مسیر برای هر یک از زوجین بسیار سخت است و حتی گاه طاقت‌فرسا می‌شود. برای این که یکدیگر را گم نکنید و در این مسیر بی‌وقفه هر تالطم همراه یکدیگر باشید، لازم است پیوسته با هم در تماس باشید. زمان خاصی را برای بودن در کنار یکدیگر، مشخص کنید و در این فرصت‌ها جویای احوال هم و برای هم تسکین‌دهنده باشید.

تفاوت‌ها، نمک زندگی‌اند

این باور اشتباه است که زندگی مشترک موفق، زندگی است که هرگز رنگ اختلاف به خود نبیند. اختلاف و جروبحث جزء لاینفک و اجتناب‌ناپذیر هر زندگی است، باید بدانید بحث و اختلاف را تجربه خواهید کرد و اختلافات، واقعیت طبیعی زندگی شماست اما آنچه اختلافات را بهینه و سازنده می‌کند آن است که آنها را به چشم چالش ببینید نه مشکل و از سوی دیگر دوره‌های اختلاف را کوتاه کنید و برای آنها راه حل بیابید و هرگز تکرارشان نکنید.

مشکلات را انکار نکنید

هرگز اختلاف و مشکل پیش آمده را ناتمام نگذارید. البته منظور این نیست که بر تنش به وجود آمده دامن بزنید و آنها را ادامه داده و به دنبال آشتی و گذشت نباشید، بلکه هدف آن است که آن را حل کنید. ممکن است شما

زنان به طور طبیعی، نیازمند گفت و شنود هستند. آنان مایلند بگویند، بشنوند و شنیده شوند. به دیگر سخن، ارتباط کلامی یکی از ابزارهای اصلی زنان برای برقراری ارتباط با همسرانشان است. زنان به همصحبیت شدن با همسرشان علاقه زیادی دارند و به طور مکرر از این ارتباط، در طول زندگی مشترک استفاده می‌کنند، اما گاهی نداشتن مهارت در برقراری ارتباط، نه تنها آنها را در جهت ارتباط صحیح پیش نمی‌برد، بلکه زمینه‌ای برای بروز احساسات منفی چون خشم، حقارت، بی‌اعتمادی، آزار و ناراحتی همسر فراهم می‌آورد. ناآشنایی با بایدها و نبایدهای ارتباطی کلامی، گفت‌وگوهای زنان را به بن‌بست می‌رساند و به مشاجرات متعدد منجر می‌شود.

به همین دلیل زنان باید با مهارت ارتباطی آشنا و از باید و نبایدهای کلامی و آسیب‌ها و مزایای آن مطلع شوند تا بتوانند از لطماتی که از همین طریق، زندگی مشترک آنها را تهدید می‌کند، جلوگیری کنند.

کلام زن و خشونت‌های پنهان

گاهی برخی زنان حرف‌هایی می‌زنند که احساسات مردشان جریحه‌دار شده و زمینه اختلاف و جر و بحث ایجاد می‌شود. درباره حرف‌هایی که زنان نباید به همسرشان بگویند، نسخه واحدی وجود ندارد، اما آشکار است باید از عبارات کنایه‌آمیز پشدد پرهیز کنند. از آنجا که پشت هر کلامی احساسی پنهان است، زنان باید بفهمند منظورشان



یکدیگر قرارداد بگذارید و همدیگر را مقید به اجرا کنید.

تغییر را از خودتان شروع کنید

همسران را آن‌گونه که هست، با تمام تفاوت‌ها و شباهت‌هایی که به شما دارد، بپذیرید. او را به خاطر یکتا و منحصر‌به‌فرد بودنش بستاينيد و سعی نکنید منیت او را در جهت منیت خود تغییر دهید و یک «من» دیگر مشابه آنچه‌خود هستید، بسازید. بهتر است به این باور برسید که ما فقط می‌توانیم خودمان را تغییر دهیم، وقتی خودتان تغییر کنید، محیط اطراف شما هم تغییر خواهد کرد. اگر بهانه جو هستید و بدقلقی می‌کنید، کافی است این رفتارتان را ترک کنید تا شروع تغییرات اطرافیان‌تان را هم مشاهده کنید. بی‌گمان این طرز فکر، برای همسران پذیرفتنی است تا این که وارد مجادله شوید و مستقیماً از او بخواهید تغییری در خود ایجاد کند.

برخی از همسران صحنه زندگی را مانند داد و ستدهای بازاری‌ها یکسان قلمداد کرده‌اند. مثلاً همسران می‌دانند که چه می‌خواهند و به یقین هم می‌دانند که همسرشان از آنها چه توقعاتی دارد و چه می‌خواهد. اما هر یک از زوجین دست

آداب همصحبتی با همسر

رفتار خویش، از کلامی استفاده می‌کند که به تحقیر یا آزار همسر منجر می‌شود. گاهی این حس با یک خنده معنادر، اما بدون کلام منتقل می‌شود و گاهی نیز حاصل یک مقایسه تحقیرآمیز یا حتی بیان توانایی یک مرد دیگر در انجام کارهایی است که همسر نمی‌تواند انجام دهد. مثلاً ممکن است زن از برتری‌های خانواده خود طوری صحبت کند که همسرش از این که خانواده او در سطح پایین‌تری از آنان قرار دارد، احساس حقارت و ناراحتی کند. حتی گاهی برتری زن در یک جنبه چنان برای مرد تحمل‌ناپذیر است که وقتی زن از خود تعریف می‌کند، مرد احساس می‌کند همسرش قصد دارد برتری خود را به رخ بکشد یا او را تحقیر کند. اینجاست که یک زن فہیم سعی می‌کند حساسیت‌های همسر خود را بشناسد و هرگز از کلامی که ممکن است بوی حقارت داشته باشد یا باعث انگیزختگی حس حقارت در مرد شود، استفاده نکند، چرا که بخوبی می‌داند این کلام‌های ناآگاهانه نه تنها باعث ایجاد فاصله بین او و همسرش شده بلکه واکنش‌های رفتاری چندان مناسبی از جانب همسر در انتظارش نیست.

کلام در عین بی‌کلامی

گاهی زن، مستقیم حرفش را به همسر نمی‌گوید، بلکه ممکن است نق بزند، اخمو و تشر و توهی و بی‌تفاوت

روی دست می‌گذارند و به انتظار می‌نشینند تا همسرشان دست به کار شود و آنچه می‌خواهند را به آنان بدهد. یعنی اول او پیش قدم شود بعد من! این انتظارات دو طرفه به بن‌بست می‌رسد و زمینه‌ای برای بروز اختلافات و مشاجرات می‌شود.

توصیه می‌کنیم میدان معامله راه نیندازید. همسران بهتر است به صبرهای منفی و بی‌نتیجه خود پایان ببخشند و براحتی و بی‌هیچ چشم داشتی انتظارات همسرشان را برآورده کنند تا همسرشان هم به نیازها و خواسته‌های آنان توجه نشان دهد.

ابراز عشق کنید

هنگام بروز مشکلات، یادتان باشد همسران همان فردی است که برای ازدواج با او تلاش کرده‌اید و هرگز زندگی بدون او را برای خود تصور نمی‌کردید. او همان معشوقه و شما همان عاشق شیدای دیروز هستید. اختلاف سلیقه‌تان را بپذیرید و به حرمت آن روزهای شیرین، کمی کوتاه بایبید. در اوج اختلاف، به همسران عشق بورزید و صحنه دعوا را به صلح مبدل کنید. گاهی با در آغوش گرفتن همسران، گاهی با تأیید کردن او و گاهی با دادن هدیه عشق‌تان را زنده کنید و همسران را از محبت و علاقه سرشار کنید.

یادآوری گذشته‌ها ممنوع

هنگام بروز اختلافات، مرده، زنده نکنید و بپذیرید گذشته‌ها گذشته است و مشکل اکنون، مساله امروزتان است. یادآوری اشتباهات گذشته همسران، آن هم بکرات، نه تنها گرامی از مشکلات‌تان باز نمی‌کند، بلکه در کلاف مجموعه‌ای از مشکلات رنگارنگ سردرگم‌تان کرده و سرخ حل مشکل را نیز برای همیشه از دست‌تان خارج می‌کند. برای این که در حل مشکلات‌تان قدم‌های مثبتی بر دارید، بهتر است از اشتباهات گذشته همسران چشم‌پوشی و پرونده آنها را مختومه اعلام کنید. خطاهای همسر و ناراحتی‌هایتان را در همان گذشته جا بگذارید یا برای همیشه در گذشته دفن و سعی کنید از این امروز به سوی فرداها حرکت کنید.

دوستی فراموش نشود

با همسران قرار دوستی بگذارید و به این باور هم برسید که همسران بهترین دوستانان است. یادتان باشد اعتماد و صداقت، از جمله شرط‌های اول دوستی با یکدیگر است. پذیرای حرف‌های تلخ و شیرین هم باشید و بدانید حرف‌های صادقانه و بی‌پرده و گاه ناراحت‌کننده برای تکرر خاطر، تحقیر یا سرزنش شما نیست، بلکه برای بهینه سازی ارکان‌های وجودی هر یک از شما و زندگی مشترک‌تان است. سعی کنید آرامش خودتان را در وجود همسران ببینید و هنگام بروز اختلافات، میدان برد و باخت راه نیندازید، به مانند دو دوست کنار یکدیگر بنشینید، حرف‌های یکدیگر را بشنویید و تحمل شنیدن واقعیت‌های نه‌چندان خوشایند وجودتان یا دلخوری‌های همسران از خود را داشته باشید. این چنین است که همسران را در مقابل‌تان نمی‌بینید، بلکه او را دوستی می‌دانید که می‌توانید با اطمینان به او تکیه کنید و بار خستگی‌های خود را اندکی بر شانه‌های آرام‌بخش او به امانت بگذارید.

شود، بهانه‌تراشی کند و... خلاصه آن که جوری رفتار کند که این وضع از هزاران حرف کنایه‌آمیز و تلخ، بدتر باشد.

حرف‌های ناگفتنی که به صورت حرکات و رفتارهای غیر کلامی نه چندان خوشایند بروز پیدا می‌کند، پیامدهای بس وخیم‌تری نسبت به حرف‌های کلامی نامطلوب دارد. حرف‌های غیر کلامی گاه با نداشتن معنا و تعریف مشخص، همچون سسوهانی، روح مرد را مدام می‌ساید و روز به روز آزرده‌تر و بی‌انگیزه‌ترش می‌کند. به همین علت، یک زن آگاه هرگز بی‌کلامی را به کلام مستقیم ترجیح نمی‌دهد و در نهایت صداقت، با همسر به گفت‌وگو می‌نشیند و حرف‌های دلش را به شریک زندگی‌اش می‌گوید.

کلام‌های نیشدار

زن ممکن است از فرط خستگی به خاطر تکرار یک رفتار ناآشایست همسر، برای تنبیه او یا حتی بدون دلیل موجه، از جملات یا عباراتی استفاده کند که حالت طعنه‌آمیز و آزردهنده داشته باشد، حالتی که برای مردان بسیار منزجرکننده است و موجب دل‌سردی و کاهش صمیمیت می‌شود. از بین رفتن اقتدار مردانه نه تنها مرد را نسبت به زن سرد و بی‌اعتماد می‌کند، بلکه اثرات پنهانی بر زندگی مشترک و رابطه زناشویی می‌گذارد که گاه جبران‌ناپذیر است. لذا زن عاقل هرگز از کلامی استفاده نمی‌کند که مرد خانه‌اش را زیر سوال ببرد و محبت و حسن نیتش را خدشه‌دار کند.

زهره شعاع

وقتی آدرس را پیدا کردم و درست جلوی در خانه ایستادم، مثل همیشه دو بار بوق زدم تا مسافر بفهمد آمده‌ام و منتظرش هستم. چند دقیقه‌ای طول کشید اما هیچ خبری نشد. من هم دوباره دستم را روی بوق گذاشتم و یک بار دیگر صدای بوق خودرو را درآوردم تا بالاخره مسافر ازخانه‌اش بیرون بیاید و کار من هم تمام شود. اما باز هم خبری نشد. این آخرین مسافری بود که آن روز باید جابه‌جا می‌کردم و بعد دو روز تعطیلی داشتم. برای همین هم بی‌تاب بودم زودتر به خانه بروم و استراحت کنم اما این مسافر هم انگار خیال نداشت به این زودی‌ها بیرون بیاید. کمی دیگر صبر کردم و وقتی خبری نشد، تصمیم گرفتم بر گردم سمت موسسه و بگویم چه اتفاقی افتاده تا زودتر بتوانم به خانه بروم اما نمی‌دانم چرا به جای این که به طرف موسسه حرکت کنم، خودرو را گوشه خیابان پارک کردم و رفتم سمت خانه. در زدم و منتظر ایستادم.

– «الان می‌آیم.» صدایی ضعیف و لرزان از داخل خانه این جمله را گفت. کمی بیشتر دقت کردم، انگار چیزی روی زمین کشیده می‌شد. بالاخره بعد از گذشت مدت زمانی به‌نسبت طولانی، در خانه باز شد و پیرزنی که به نظر می‌رسید حدود ۹۰، ۹۵ سالش است از خانه بیرون آمد.

پیراهن مشکی بلندی پوشیده بود و کلاهش را با شالی روی سر محکم کرده بود. در اولین نگاه به نظر می‌رسید او دارد فیلم بازی می‌کند و لباس‌های قدیمی مخصوص فیلم را پوشیده است. کنارش، روی زمین یک چمدان پلاستیکی کوچک هم بود. به ساختمان نگاهی انداختم، انگار سال‌ها بود کسی در آن خانه زندگی نمی‌کرد. روی تمام اسباب و لوازم خانه ملحفه‌های سفید انداخته بودند و روی دیوارها هم هیچ چیزی نصب نبود؛ نه ساعت و نه تابلو. در گوشه‌ای از خانه یک سبد پر از عکس و ظرف‌های قدیمی به چشم می‌خورد و جلب توجه می‌کرد.

داشتم به اسباب داخل خانه نگاه می‌کردم که صدای پیرزن مرا به خودم آورد: «امکان دارد چمدانم را توی خودرو

آخرین مسیر



بگذارید؟»

چمدان را بردم و داخل خودرو گذاشتم و بعد برگشتم تا به پیرزن کمک کنم خودش هم سوار شود. وقتی داخل

ماشین نشستم، نشانی‌ای به من داد و از من خواست از مرکز شهر او را به مقصدش ببرم. من خیلی سریع و بدون مکث گفتم:

افکار منفی را کنار بگذارید

و سخت زندگی با روشی مثبت و سازنده پیش بروید و بهترین تصمیم‌ها را بگیرید. پس در این مواقع باید طوری تصمیم‌گیری و براساس آن عمل کنید که گویی بهترین‌ها اتفاق خواهد افتاد و در نتیجه منتظر هیچ اتفاق بدی نیز نخواهید بود.

از طرف دیگر، تفکر مثبت معمولاً با حرف‌های ذهنی ما شروع می‌شود؛ حرف‌هایی که هیچ‌وقت به کسی گفته نخواهد شد و به شکل افکاری بی‌پایان در ذهن ما می‌چرخد و همیشه هم حضور دارد، اما این افکار می‌تواند مثبت یا منفی باشد و هر چه تعداد افکار مثبتی که در ذهن جریان دارد، بیشتر شود نگرش شما هم نسبت به زندگی و شرایطی که دارید، بهتر خواهد بود. در مقابل، کسانی که دائم با افکار منفی درگیر هستند، انسان‌هایی بدبین و منفی‌نگر شناخته می‌شوند و همین موضوع نشان می‌دهد باید بیشتر مراقب افکاری باشیم که دائم در ذهن‌مان حضور دارد و با ما زندگی می‌کند.

چرا باید مثبت‌اندیش باشیم؟

اگر فکر می‌کنید افکار مثبت و منفی تأثیری در زندگی‌تان ندارد، باید بدانید متخصصان و پژوهشگران، تحقیقات زیادی در این مورد انجام داده و براساس نتایجی که به آن رسیده‌اند، می‌گویند تفکر مثبت و خوش‌بینی در زندگی بر سلامت روحی و جسمی فرد اثرات زیادی می‌گذارد. برای همین هم توصیه می‌شود تا جایی که امکان دارد، با افکار مثبت زندگی کنید و طرز نگاه‌تان را نسبت به زندگی تغییر دهید.

براساس این مطالعات، کسانی که خوشبین هستند و بیشتر به موضوعات مثبت زندگی توجه می‌کنند، طول عمر بیشتری دارند و کمتر با مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب روبه‌رو می‌شوند. علاوه بر اینها، احتمال بروز بیماری‌های جسمی مانند مشکلات قلبی هم در این افراد کمتر است. آنها می‌توانند بهتر از دیگران با عوامل استرس‌زا و شرایط سخت زندگی بسازند و در نتیجه کمتر صدمه می‌بینند. البته محققان هنوز به‌درستی نمی‌دانند چرا چنین اتفاقی می‌افتد ولی مشخص است تفکر مثبت زندگی، افراد را به طرز چشمگیری تحت تأثیر قرار می‌دهد.

افکار منفی را تشخیص دهید

اگر هنوز نمی‌دانید افکار‌تان مثبت است یا منفی، نگاهی به این موارد بیندازید تا بهتر بتوانید واقعیت را تشخیص دهید:

یکی از مشخص‌ترین انواع افکار منفی این است که جنبه‌های مثبت اتفاقات مختلف زندگی را نادیده بگیرید و فقط به موضوعات منفی فکر کنید. برای مثال، روزی که در محل کارتان همه چیز بخوبی سپری شده و دیگران از کار خوب شما تعریف کرده‌اند، ممکن است با تکید و تمرکز بیش از حد بر کارهای باقیمانده، حس خوب را از خودتان بگیرید و به جای آن مشغول سرزنش خود شوید. در این مواقع، مطمئن باشید افکار ذهنی‌تان منفی است و در نتیجه تأثیری منفی هم بر زندگی شما می‌گذارد. بعضی‌ها هم عادت دارند برای هر اتفاق بدی، خودشان را مقصر بدانند و همین وضع باعث شکل گرفتن افکار منفی در زندگی‌شان می‌شود. مثلاً وقتی مهمانی دوستانه‌ای که داشتند، به هم می‌خورد شاید آنها فکر کنند بقیه نمی‌خواستند روزی را با آنها بگذرانند و برای همین ترجیح داده‌اند برنامه به کلی عوض شود. بنابراین به همین سادگی، تغییر برنامه مهمانی را به خودشان ربط می‌دهند و از این موضوع ناراحت می‌شوند.

عده دیگری هستند که همیشه به اتفاقات بد فکر می‌کنند و منتظر بدترین‌ها می‌مانند. در نتیجه طبیعی است کوچک‌ترین ناراحتی را هم به شکلی افراطی و بزرگ ببینند و تحت تأثیر آن قرار بگیرند.

مثبت‌اندیشی را تمرین کنید

اگر تا به حال فقط اتفاقات بد و منفی زندگی را می‌دیدید و به آنها توجه می‌کردید، نباید انتظار داشته باشید یکشنبه همه چیز به بهترین‌ش شکل تغییر کند. البته خوشبختانه این تغییر غیرممکن هم نیست، یعنی با تمرین می‌توانید بتدریج طرز فکر و نگاه‌تان را نسبت به زندگی عوض کنید. زمانی که بتوانید به این هدف برسید، با عوامل استرس‌زا و موقعیت‌های سخت هم بهتر کنار خواهید آمد و زندگی آرام‌تری را تجربه خواهید کرد.

منبع:mayoclinic

خانه همسایه

– «اما این کوتاه‌ترین مسیر نیست، زمان زیادی می‌گیرد.»

– «من عجله‌ای ندارم و برایم فرقی نمی‌کند. دارم به آسایشگاه می‌روم و ساعت رسیدنم خیلی مهم نیست.»

از آینه نگاهش کردم که روی صندلی عقب نشسته بود و چشمانش برق می‌زد. دوباره شروع کرد به حرف زدن: «من دیگر هیچ فامیلیی در این دنیا ندارم و خودم هم خیلی زنده نخواهم ماند، برای همین هم بهتر است بروم به یکی از آسایشگاه‌های سالمندان تا آخر عمرم را همتاجا زندگی کنم.»

مسیر را از او پرسیدم و هر جایی که او گفت، رفتم. دو ساعتی از مرکز شهر به سمت آسایشگاه سالمندان در راه بودیم. از جلوی ساختمانی رد شدیم و پیرزن به من گفت وقتی جوان بوده در این اداره به‌عنوان مسئول فروش کار می‌کرده، بعد به محله‌ای رفتم که پس از ازدواج با همسرش در آنجا زندگی می‌کرده و با هم در خیابان‌های آن قدم می‌زدند. بعد به یک انبار لوازم خانگی رسیدیم و پیرزن به من گفت سال‌ها قبل به جای این انبار، رستورانی بوده که او و همسرش اولین شام پس از ازدواج‌شان را آنجا خورده‌اند. گاهی هم از من می‌خواست سرعت را کم کنم و از جلوی ساختمانی رد شوم یا گوشه‌ای از خیابان بایستم و بدون این که حرفی بزنند به نقطه‌ای خبره می‌شد و فقط به بیرون نگاه می‌کرد.

بالاخره، بعد از چند ساعت گفت خسته شده است و می‌خواهد به آسایشگاه برود و بقیه مسیر هم در سکوتی طولانی طی شد. وقتی رسیدیم، انگار مسئولان آسایشگاه منتظرش بودند. پیرزن پیاده شد، ایستاد و از من پرسید کرایه‌اش چقدر بوده است، اما من تصمیم گرفته بودم هیچ پولی از او نگیرم. او آخرین مسافری بود که در آن هفته داشتم و مسیرش به اندازه یک عمر، طولانی و شگفت‌آور بود، من هم نمی‌خواستم لذت این سفر با گرفتن کرایه ازبین برود.

منبع:inspirationalstories

بچه‌های حرف‌شنو

«بکن، نکن» این دو واژه برای بچه‌ها و والدین آنها واژه‌های آشنایی است. گاهی آقدر جملات دستوری ما تکراری می‌شود که کودک به چشمان ما چشم می‌دوزد و به کار خود ادامه می‌دهد. به زودی دیگر فریاد و تهدید نیز رنگ می‌یازد، اما اگر بخواهیم کودکان از حرف‌های ما تبعیت کنند باید چه کنیم؟

درس یک: دیکتاتور و خشن نباشید

امروز روش‌های زیادی وجود دارد که به شما کمک می‌کند بدون توسل به زور کودکی حرف‌شنو داشته باشید.

درس دو: تقویت رفتار خوب

اگر می‌خواهید کودکان رفتار خوبی داشته باشد این را به او بفهمانید و رفتارهای خوش را مورد تشویق قرار دهید و در مقابل رفتارهای بدش عکس‌العمل مثبت مثل خنده و شادی از خود بروز ندهید. با نرمش و نوازش از کودک چیزی بخواهید. هنگام دعوای کودکان خود شما نیز با دادو بیداد به یک طرف معر که تبدیل نشوید.

درس سه: تنبیه مناسب

اغلب تنبیهی که از نگاه نکرند به کودک و محرومیت او از لبتخند و نگاه مه‌ربان تا بردن او به اتاقش و حبس او در آنجا برای مدتی معین می‌تواند متغیر باشد، برای کودک بهتر از نه گفتن‌های مکرر و امر و نهی اثر تربیتی دارد.

درس چهار: توضیح به جای فریاد

سعی کنید راهنمایی‌ای کردن و توضیح دادن را به جای داد و فریادهای هشداردهنده جایگزین کنید. به او بفهمانید که چرا نباید به پرز پرز برق دست بزند یا دستان کثیفش را با مبل و فرش پاک کند و چه گزینه‌ای بهتر از این وجود دارد که موجب ناراحتی خودش و دیگران نمی‌شود.

درس پنجم: پرهیز از کلی‌گویی

کودکان براحتی مسئولیت‌های محوله را فراموش می‌کنند. به جای دستورات تکراری و کلی مثل: «مرتب‌باش، شلخته نباش، هر چه ریخته‌ای را جمع کن…» بگویید: عروسک‌هایت را در جعبه و پازل‌ها را در کیف بگذار و آن را به اتاقت ببر. دستورات واضح و روشن و دادن‌تن علت انجام هر کاری برای کودک او را بیشتر به عمل کردن تشویق می‌کند.

گوزن زیبا

گلنوشا صحرائورد

یکی بود یکی نبود، روزی گوزنی زیبا و مغرور در کنار برکه‌ای زندگی می‌کرد و هر زمان که تشنه می‌شد، به طرف برکه می‌رفت تا آب بنوشد و روی سطح آب آن برکه، تصویر زیبای خودش را تماشا می‌کرد. گوزن همیشه شاخ‌های بزرگ و زیبایش را که می‌دید، کلی به خودش مغرور می‌شد و لذت می‌برد، اما برعکس اندام بزرگش پاهای لاغر و بلندی داشت و هر زمان چشمش به پاهای نازک و لاغرش می‌افتاد، دلش می‌گرفت و پیش خود فکر می‌کرد که عجب پاهای بدشکل و ناجوری دارد.

یکی از این روزها که گوزن نزدیک برکه رفته بود تا آب بنوشد، ناگهان بیری را دید که به برکه نزدیک می‌شد و همین که ببر قصد حمله به او را کرد، گوزن که خیلی سریع می‌دوید، با چند جست بسیار بلند خودش را نجات داد و به

طرف جنگل پردرخت فرار کرد.

گوزن با آن پاهای بلند، چنان تند می‌دوید که ببر به پایش نمی‌رسید، ولی به دنبالش می‌دوید. گوزن همچنان دوید و دوید تا به جنگل پردرخت رسید، ولی از شانس بد، شاخش به شاخه یکی از درخت‌ها گیر کرد و هر چه تقلا کرد، نتوانست خودش را نجات دهد و ببر که به او رسیده بود، قدم‌زنان به سمتش می‌رفت تا او را شکار کند. گوزن همان‌طور که دست و پا می‌زد، با خودش گفت: این پاهایی که از آنها بدم می‌آمد، نجاتم دادند، ولی این شاخ‌هایی که اینقدر دوستشان داشتم و موجب غرور من بودند، مرا به نابودی کشاندند.

در همان لحظه چند تا سنجاب که روی شاخه آن درخت زندگی می‌کردند و شاهد ماجرا بودند، به کمک گوزن رفتند و شاخ‌های گوزن را از لابه‌لای شاخه‌های درخت جدا کردند و گوزن دوباره موفق به فرار شد تا این که به کوهی رسید و به بالای آن رفت و ببر هم که ناامید و خسته شده بود، دست از شکار کشید و در آن روز گوزن توانست نجات پیدا کند و از آن به بعد ارزش پاهایش را دانست و با خودش گفت: تمام اعضای که خداوند برای ما آفریده، هر کدام کاری را انجام می‌دهند و ارزش خاص خودش را دارد. پس باید همیشه شکرگزار خداوند باشم تا او هم در سختی‌ها به من کمک کند.



آموزش نقاشی

سلام دوستان خوب من! در آموزش نقاشی این هفته می‌خواهیم یک شخصیت کارتونی را نقاشی کنیم و طرز کشیدن آن را یاد بگیریم.

کارش ادامه می‌دهد و همیشه به همه کمک می‌کند؛ به ماهی‌ها و پرندگان و...

او رنگ صورتی را خیلی دوست دارد و دلش می‌خواهد هر چیزی که دور و برش هست، صورتی باشد و تمام چیزهایی که دارد؛ مثل خانه و ماشین و وسایل شخصی، کوچه و گل‌های باغچه همه به رنگ صورتی است.

پلنگ صورتی یکی از شخصیت‌های کارتونی است که تمام دنیا او را می‌شناسند و دوستش دارند.

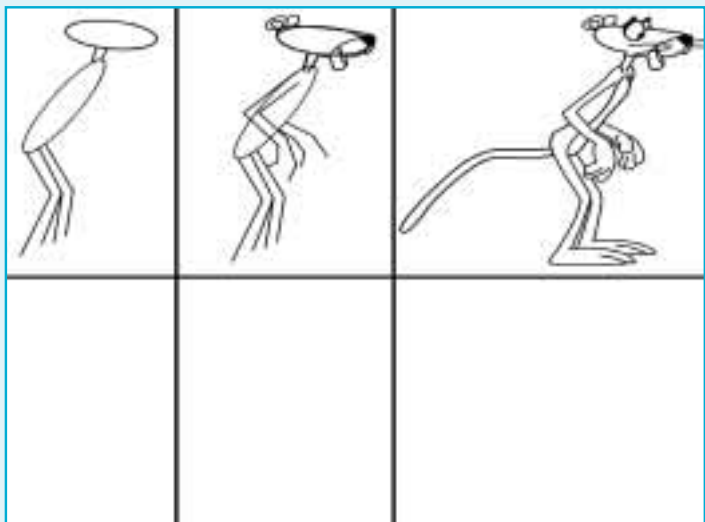
دوستان من! اگر شما هم از این کارتون لذت می‌برید، به جدول آموزش نگاه کنید و طرز کشیدن پلنگ صورتی را تمرین کنید و بعد یک نقاشی زیبا با آن بکشید و برای ما بفرستید.



همه شما حتماً کارتون پلنگ صورتی را دیده‌اید و او را می‌شناسید. آیا درباره شخصیت او چیزی می‌دانید؟

پلنگ صورتی برخلاف تمام پلنگ‌ها بسیار آرام و مهربان و دوست‌داشتنی است. پلنگ صورتی فداکار و با محبت است، البته گاهی مثل تمام پلنگ‌ها خشمگین هم می‌شود، ولی حتی وقتی عصبانی است هم لبخند می‌زند.

هرچند پلنگ صورتی همیشه کارهایش همراه با خرابکاری است، اما بعد از هر حادثه‌ای خیلی آرام به



پرنیروزترین روزنامه کشور

جام جم

سازمان آکهی‌ها

۰۲۱-۸۸۶۷۴۲۸۵-۹

www.jamejamonline.ir

خدمت دیگر از روزنامه

جام جم

درج آگهی با شرایط ویژه در صفحات ضمانت هفتگی

همراه با مسابقه و پیش‌بینی نتایج فوتبال جام جهانی و اهدای جوایز

تلفن‌های پذیرش آکهی:

۰۲۱-۸۸۲۳۸۳۳۴-۷

۰۲۱-۴۲۷۲۱۱۰ و ۱۴

۰۲۱-۲۲۳۳۷۶۳۰-۳

(شیراز) ۰۷۱۱-۲۳۳۹۹۲۰

پیش‌بینی کنید؛ جایزه بگیرید

برنامه بازی‌های جام جهانی ۲۰۱۴

تاریخ بازی‌ها: جمعه ۱۳۹۳/۰۲/۰۶

گروه	بازی	شماره بازی	۱	۲	۳	عدد پیامک (SMS)
H	آلبانی - روسیه	۲۷	برد آلبانی	برد روسیه	مساوی	FVP FVP FVP
H	آرژانتین - بلژیک	۲۸	برد آرژانتین	برد بلژیک	مساوی	FAP FAP FAP

ارسال عدد پیامک به شماره ۱۴۲۲ | ۳۰۵۵۰۱ جهت شرکت در مسابقه روز پانزدهم (جمعه ۱۳۹۳/۰۴/۰۶) تا یک روز قبل از برگزاری مسابقه مذکور.

اعلام اسامی ۳ برنده به قید قرعه در ضمانت جام جم؛ یک هفته پس از انجام بازی‌ها

55492-12



لبخند شیرین

مثل دندان شیری شیرین است انگار... که در خانه خاطر اتمان جایش گذاشته‌ایم؛ مثل دندان افتاده نرگس است انگار... که تلنگری ما را با دیگری همداستان می‌کند.

من نیستم... ما میم؛ هر دوی آنها که پشت آن لیخنه شیرین، قند در دلشان آب شده؛ شیرین نیست، نرگس نیست... من و تویم؛ هر دوی آنها که ماجرای افتادن دندان‌شان روی کاغذ سپید حک شده. تصویر لیخنه دو پسر بچه ناشناس و ماجرای دوستی دو دختر بچه هم‌کلاس نیست، آنچه با حسرت نگاهش می‌کنیم، سرگذشت یکایک ماست پشت میز و نیمکتی در ردیف آخر کلاس؛ آخرین روزهای درس و مشق ...

ای کاش قلم و کاغذی بود با چند مداد رنگی... که خاصیت واقعی کردن آرزوها را داشت. آن وقت دوباره در جایی از زندگی ام روزهایی را نقاشی می کردم که همه چیزش ساده و صمیمی رخ می داد، به هیچ غل و غشی. اول خیلی زود، به پنهان، غمهایم را از صفحه دلم پاک می کردم، بعد جلوی اولین نفری که می دیدم می ایستادم و می پرسیدم: «کلاس چندمی؟! و به جای این همه خنده های تلخ و مثل نقاشی بزرگ ترها، یک لبخند شیرین واقعی تحویل می دادم و باز بمان در خانه با کوجه شروع می شد.



و نظر و پیشنهاد خود را درباره همه مطالب چار دیواری به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدير، روزنامه جام جم یا پست الکترونیکی

4divari@jamejamonline.ir بفرستید

یابہ شماره ۳۰۰۰۱۱۲۱۹ پیامک بزنید

جدول خانواده

[illegible][illegible]

پاسخ جدول شماره قبـ

فال

متولدین فروردین: هوش و توانایی خوبی دارید و زمانی که با یک در بسته برخورد می‌کنید، می‌توانید با کمی فکر کردن کلید مناسبی برای آن پیدا کرده و از آن در عبور کنید. این خصوصیت در این هفته به کمک شما می‌آید و می‌توانید یک راه‌حل بسیار خوب برای برطرف شدن مشکلات کاری پیدا کنید.

متولدین اردیبهشت: شما شخصیت آرامی دارید و این جزو ویژگی های مثبت شما حساب می شود؛ اما اجازه ندهید دیگران از این همه صبر و مهربانی شما سوءاستفاده کنند. پس در برخی از موقعیت ها در عین مهربانی از خود ضعف نشان ندهید و روی حرف ها و خواسته های خود پافشاری کنید.

متولدین خرداد: همه افراد خوش صحبت را دوست دارند و از این که در کنار این افراد باشند لذت می‌برند؛ اما بین خوش سخن بودن و مسخره کردن فاصله زیادی است. سعی کنید همیشه در شوخی و خنده هم حرمت جمع را نگه دارید تا به عنوان فردی که احترام گذاشتن را بلد نیست، شناخته نشوید.

متولدین تیر: کار شما نسبت به قبل بیشتر شده اما نگران این موضوع نباشید و بدانید شما توانایی انجام این کار را دارید و موفق می‌شوید. در پی این موفقیت اتفاقی‌های خوب دیگری هم برای شما پیش خواهد آمد.

متولدین مرداد: شما روحیه آرامی دارید و خیلی زود از ناملایمات زندگی دلخور می شوید. در نظر داشته باشید زندگی به همان اندازه که روزهای خوب و شیرین دارد، روزهای سخت هم دارد، پس کمی محکم تر باشید تا در این امتحان موفق شوید.

متولدین شهر یور: این روزها برای آینده و ازدواج خود برنامه‌ریزی می‌کنید؛ همچنین نگرانی‌های بسیاری هم دارید و مدام فکر می‌کنید ممکن است در این اتفاق موفق نشوید. بهتر است این گونه قضاوت‌ها را کنار بگذارید و به جای این همه ناامیدی سراغ افرادی بروید که می‌توانند در این باره به شما کمک تخصصی دهند.

متولدین مهر: متولدین این ماه اقتدار خوبی دارند و در کارهای مدیریتی می‌توانند موفق عمل کنند؛ البته نکاتی را هم باید مدنظر قرار دهید، یکی از آنها رعایت عدالت و انصاف است. بدانید اگر می‌خواهید مدیر موفق باشید باید با دید تازه‌ای اطراف را ببینید تا نقاط ضعف خود را هم پیدا کنید.

متولدین آبان: مهم نیست که در گذشته چه اتفاقی افتاده است؛ سعی کنید اتفاق‌های بد گذشته را به خاطرات بسپرید. همچنین در پی انتقام گرفتن نباشید و بدانید با این کار فقط روزهای شیرینی که پیش روی شماست هم از بین خواهد رفت.

متولین آذر: اسناد و مدارک مهمی از نظر کاری و اداری به دست شما خواهد رسید و کارهای آن را به شما خواهند سپرد؛ اگر بتوانید رد انجام این کارها موفق باشید، کارهای بعدی بسیاری به شما تحویل داده می‌شود.

متولدین دی: هیچ انسانی کامل نیست و نمی‌توان گفت که شما در طول زندگی کاملاً بدون اشتباه بوده‌اید؛ پس مسئولیت کارهای خود را به عهده بگیرید. همچنین سعی کنید راز خود را به همه نگویید، زیرا این کار در آینده نه‌چندان دور به ضرر شما می‌شود.

متولدین بهمن: در جم دوستستان، شما را فردی دوست داشتنی و محبوب می‌دانند که این ویژگی بسیار خوبی است؛ اما بدانید همان اندازه که برای دوستان خود وقت و انرژی می‌گذارید باید برای خانواده خود هم وقت بگذارید. پس به دین پدر و مادر خود بروید و باعث شادی آنها شوید.

متولدین اسفند: همیشه ثروت داشتن به معنای داشتن پول فراوان نیست؛ بدانید شما در زندگی ثروت‌های زیادی مثل دوستان و خانواده دارید که می‌توانید در مواقع سخت به آنها تکیه کنید. پس بیشتر قدر این ثروت کمباف را بدانید.