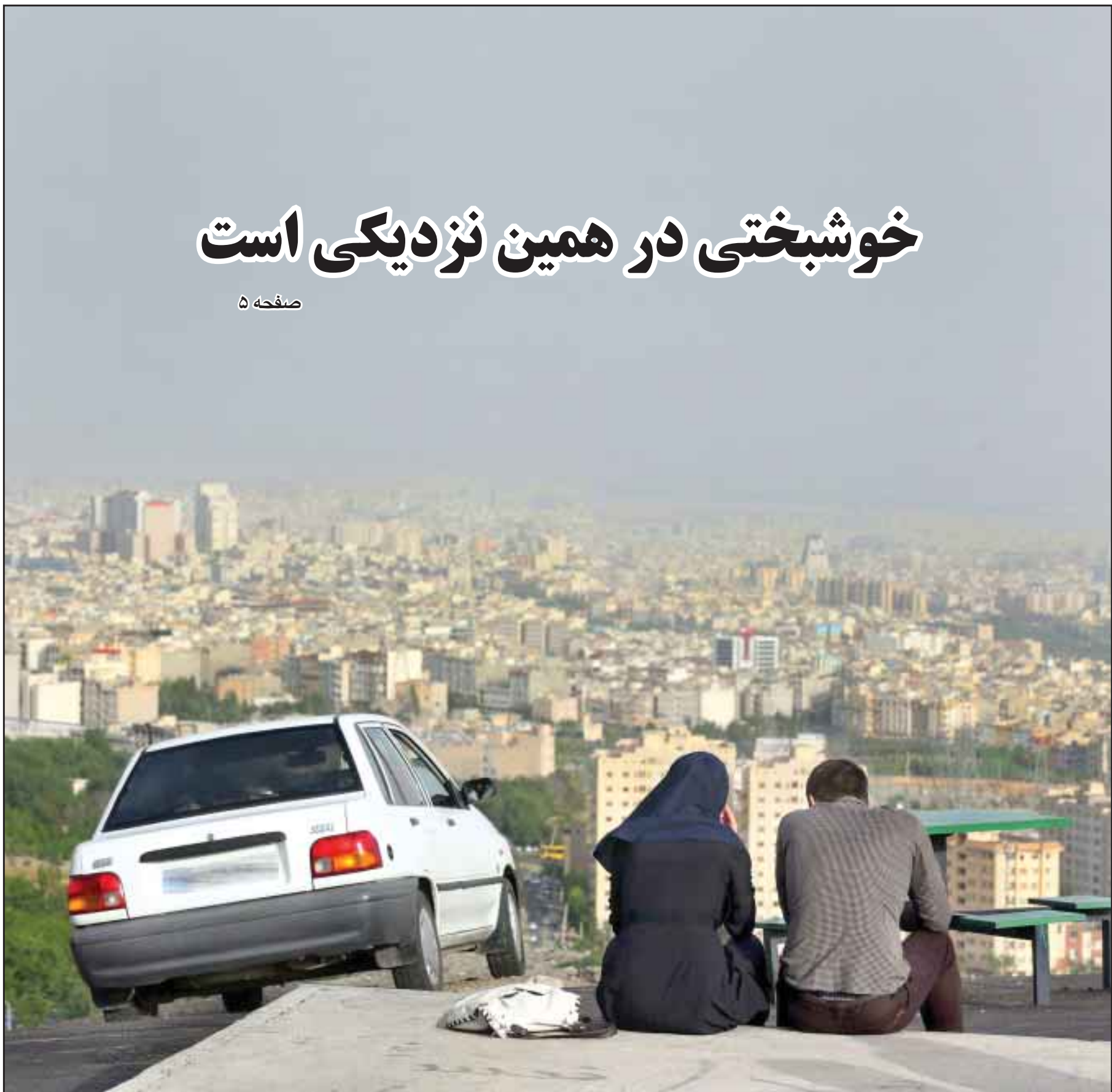


خوشبختی در همین نزدیکی است

صفحه ۵



عکس: عارف طاهر کناره



امروز چی بخرم، فردا چی بپوشم؟! ۸



کاردستی با شلوار جین ۶



وایبر؛ سارق جدید زمان ۳



دوستی ناتمام ۲

همراز

قهرهای عادت شده

من و همسر ده سال است که با هم زندگی می‌کنیم، مشکلات در زندگی مان کم نبود اما به لطف خدا و همفکری هم توانستیم بخش اعظم آن را حل کنیم اما برخی از اختلافات باقی مانده و با بزرگ شدن بچه‌ها، آزاردهنده‌تر به نظر می‌رسد. همسر من همان قدر که زن دلسوز و مهربانی است، زود رنج و حساس نیز هست. گاهی که از رفتاری ناراحت می‌شود تا روزهای متمادی قهر می‌کند و من باید به زمین و زمان متوسل شوم تا دوباره با من آشتی کند. احساس می‌کنم با گذشت زمان کم‌طاقت‌تر شده و گاهی به من توهین می‌کند. در گذشته چنین رفتاری از او سابقه نداشت اما این روزها گاهی بر سر یک موضوع کوچک مدت‌ها درگیر هستیم. کم‌کم من هم خسته شدم، تا به حال بخاطر فرزندانمان سکوت کرده‌ام اما چند روز قبل از کوره در رفتن و دعوی شدیدی بین ما رخ داد و او قهر کرد. من هم هیچ تلاشی برای آشتی او انجام ندادم، چگونه می‌توانم فضای خانه‌مان را تغییر دهم؟ نمی‌دانم چرا روز به روز عصبی‌تر می‌شود.

پاسخ مشاور: همسر شما هم مثل هر انسان دیگری مجموعه‌ای از خوبی‌ها و بدی‌ها را در رفتار و عاداتش دارد. همیشه گفته‌ام که هیچ کس کامل نیست. همسران هم از این قاعده مستثنا نخواهد بود اما این که می‌گویید تازگی‌ها زودرنج‌تر شده یا اغلب عصبی می‌شود، شاید نیاز به بررسی بیشتر دارد. ممکن است مسئولیت‌هایی که بر عهده‌شان قرار گرفته به مرور زمان باعث خستگی‌شان شده باشد. شاید بزرگ کردن فرزندان یا عوامل دیگر در رفتار ایشان بی‌تاثیر نبوده است. شما به عنوان شریک زندگی‌شان باید علت تغییر رفتار همسران را بفهمید. کمک گرفتن از یک مشاور حضوری هم خوب است. اما این رفتار «قهر کردن» که گویا از ابتدا جزو عادات همسر شما بوده، قصه‌اش متفاوت است.

برخی افراد از قهر کردن به عنوان اهرم فشاری برای رسیدن به خواسته‌های‌شان استفاده می‌کنند. بهتر است در یک فضای دوستانه، وقتی مشکلی بین‌تان نیست، موضوع را مطرح کرده و از او بخواهید نه‌تنها برای رابطه خودتان بلکه به دلیل الگو گیری فرزندان از این رفتار غلط، بجای قهر کردن، مشکل را بیان کنند. اگر شما شنونده خوبی باشید، به حرف‌هایش توجه و سعی کنید در یک گفت‌وگوی بی‌طرفانه و آرام مشکلات او را بشنوید، همسران بجای قهر کردن، با شما صحبت می‌کنند. اگر توجهی را که نیاز دارد بدون قهر کردن و به طور معمول دریافت کند، بعید به نظر می‌رسد که بخواهد با قهر، محبت و توجه شما را به دست بیاورد.

در کل بهتر است به او بگویید که حواس‌تان به او هست. متوجه هستید که از چیزی ناراحت است و دوست دارید کمک کنید تا آرامش به او برگردد. وقتی همسران بفهمد شما در کنار مشغله‌های زندگی به او و حالات روحی‌اش توجه دارید، زندگی برایش دلچسب‌تر می‌شود و برای تغییر رفتار اقدام می‌کند. راه را برای درد دل کردن او باز کنید. از حرف‌ها و حتی غر زدن‌های همسران خیلی مسائل را متوجه خواهید شد.

کنیم و توی قفس خود نگهش داریم؟» رضا نگاهی غضبناک به من انداخت و گفت: دست بهش نمی‌زنی‌ها... همون تو می‌مونه...

تابستان نفس می‌زد. گرما جان می‌گرفت از هر جنبه‌ای. هرم گرما سیلی می‌زد بر صورت. مادرم فریاد زد: «بچه بیا توخونه... اینقدر تو حیاط نمون... گرما زده می‌شی آخرش‌ها.» داد زد: نه زیر سایه درختم. هنوز این جمله تمام نشده بود که حجمی پشمالو تلپی از لابه‌لای شاخ و برگ درخت توت پیر خانه افتاد کنارم. نگاهش که کردم دوقدم پریدم عقب. تا قبل از آن همچین موجودی ندیده بودم. گرد بود و کرک داشت. دو چشم از حدقه درآمده هم تمام سرش را فرا گرفته بود و زل زده بود به چشمانم. نزدیکش که رفتم فرار نکرد. ماند. نمی‌توانست پرواز کند. جوجه پرنده‌ای بود که بعدها فهمیدم جغد است.

دستی به سرش کشیدم و نوکی به انگشتانم زد. آرام و لطیف. زود حجم کرک آلودش را به بغل کشیدم و به اتاق رفتم. سعی می‌کردم زودتر جایی برایش پیدا کنم. از دور کاکلی را دیدم. انگار داشت زیرچشمی ما را تماشا می‌کرد؛ درست از لابه‌لای توری‌ها. به توری چسبیده بود. نگاهم را از رویش برگرداندم.

دنبال کارتنی، چیزی می‌گشتم تا کرکی را درونش بگذارم. کرک‌های زیادی باعث شده بود اسمش را بگذارم کرکی. چسبانده بودمش به سینه‌ام. انگار سال‌هاست با هم آشنا نیایم. ناگهان چشمم به قفس مرغ‌عشق‌ها افتاد. فکری به ذهنم رسید. اگر قفس به اندازه ۲۵ مرغ‌عشق جا داشته باشد، به اندازه یک کرکی هم جا دارد. سریع در قفس را باز کردم و بسرعت کرکی را درون قفس انداختم.

بیرون نشستم و نگاهش کردم. چشم‌هایش معصوم بود، اما نگاهش نه، زل می‌زد و انگار می‌خواست ته چشمانت را بخواند. یک جور خلسه. یک جور هیپنوتیزم. کرکی سریع دوید و گوشه قفس برای خودش حریم گرفت. مرغ‌عشق‌ها اما آن بالاها برای خودشان روزگاری داشتند. جیغ‌هایشان چند برابر شده بود، اما انگار نه انگار که موجودی دیگر بین‌شان است. دانه‌ای تف زد و به سمت کرکی رفتم. از دور که نزدیکش شدم چند قدم دورتر رفت. تا لحظه‌ای قبل در آغوشم و اکنون از من فرار می‌کرد. گفتم شاید هنوز برای دوستی زود است. آخر ما هنوز یک ساعت هم نشده که با هم آشنا شده‌ایم. دانه را لابه‌لای توری جانمایی کردم. باز کرکی نیامد. گفتم شاید ارزن دوست نداشته باشد. دودیم به حیاط تا از زیرزمین مشتی گندم بیاورم برایش. سر راه آجان (آقاجان) را دیدم. گفتم آجان به پرنده خوشگل گرفتم. خودش اومد نشست جلوم. آجان که خسته‌تر از همیشه به نظر می‌رسید گفت: «کجاس حالا این پرنده‌ات. بریم آقاجون ببینیمش.» گفتم: «خونه‌اش اون بالاست. بالای درخت توت سفیده. منم نشسته بودم که یهو اومد نشست جلوم.» آجان سر به آسمان بلند کرد و گفت: «از کجا؟» گفتم: «همین جابین خونه‌اشم همونجاست.» آجان نگاهشو دقیق کرد به عمق درخت و داد زد: «یاوردیش که تو خونه؟ یا ابالفضل جغه بچه کرده بالای سر خونمون. ببین نه‌اش داره دور می‌زنه هی. من تا به حال چرا چشمم به اون لونه خراب شده‌اش نیفتاده بود.» آجان دستی به سرش کوبید و گفت: «کجاست الان؟» گفتم: «قفس مرغ...». گذاشت حرفم تمام شود.

وقتی به قفس رسیدیم چیزی را که می‌دیدم باورم نمی‌شد. سر کاکلی گوشه‌ای افتاده بود و کرکی با نوکش به بدن کاکلی توک می‌زد. خوب که دقت کردم دانه‌ای ارزن در میان نوک کاکلی جا گرفته بود. گویا مانند همیشه که عادت کرده بود وقتی ارزنی برایش لای توری می‌گذاشتم آمده بود به آن توک بزند.



دوستی ناقص

دوستی ناقص

مهدی نور علیشاهی

مرغ‌عشق‌ها هر کدامشان یک رنگ بودند. ولی من از همه بیشتر کاکلی را دوست داشتم. سفید بود و دم بلندی داشت. نوکش هم از مرغ‌عشق‌های دیگر زردتر بود. با چند دانه مشکی روی بال‌هایش. عاشق کاکلی شده بودم. در دنیای کودکی با خود فکر می‌کردم کاکلی هم مرا دوست دارد. دلایل مختلفی هم برای توجیه این موضوع داشتم. مثلاً وقتی می‌رفتم کنار قفس بزرگشان همه مرغ‌عشق‌ها فرار می‌کردند، اما کاکلی روی سیخ زیر پایش می‌ماند و زل می‌زد توی چشمان من. با خودم می‌گفتم اگر مرا دوست ندارد چرا یک بار که با آب دهان یک دانه ارزن چسبانده بودم نوک انگشتم از میان این همه مرغ‌عشق، کاکلی باید بیاید و انگشت مرا نوک بزند؟ بعد از مدتی عادتش شده بود که من دانه ارزن را با سر انگشت بچسبانم به توری قفس و او بیاید و نوک بزند. رضا برادر بزرگترم ۱۶ سال داشت. تابستان که می‌شد همیشه جایی مشغول کار می‌شد. تابستان آن سال هم با پول‌های کار کردنش در مغازه حسین آقا ترکیندساز، ۲۵ تا مرغ‌عشق خریده بود و بقیه پول‌هایش را قفس توری بزرگی گرفته بود که گوشه‌ای از انباری را مرغ‌عشق دانی کند.

سر ظهر بود که چسبیده بودم به توری مرغ‌عشق‌ها و کاکلی را دیدم می‌زدم که رضا گفت: «کاکلی مال تو.» هیجان‌زده رو به رضا گفتم: «واقعاً؟ ببین میشه کاکلی رو جدا

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



آنوشا



آناهید



آشتی



یاسین

قابل توجه خوانندگان گرامی

با توجه به تعداد زیاد عکس‌های ارسالی شما از فرزندان دلبدتان و محدودیت فضای چاپ در ضمیمه چار دیواری، از این پس می‌توانید به سایت «جام‌جم سرا» به نشانی الکترونیکی sara.jamejamonline.ir بروید و از بخش «تصاویر دلبدان شما» تصویر کودکانتان را به منظور نمایش در سایت برای ما ارسال کنید تا در کمترین زمان ممکن بر روی سایت قرار گیرد. توجه داشته باشید عکس‌ها باید در فرمت jpg و در اندازه ۳۲۰ در ۳۲۰ پیکسل باشد.



آرین



آذین



آذین و آرام



یکتا

وایبر؛ سارق جدید زمان

از عصر تا حالا، گروه حسابی شلوغه! یکی از بچه‌ها فردا مهمون داره و هر کدوم از اعضای گروه سعی می‌کنن بهش بگن چه جوری غذا درست کنه، چی پزه و چی بپوشه. دوستان دوران راهنمایی‌ام هستند که سه هفته است با هم یک گروه را تشکیل دادیم. روزای اول فقط داشتیم خودمون رو معرفی می‌کردیم. هنوز بعضی‌ها همدیگه رو خیلی خوب به یاد نداشتن. احتمالا همه مثل من حتی وقتی ابراز آشنایی می‌کردند، یک تصویر دور و کمرنگ در ذهنشان بود.

بعد از معرفی و شناسایی نصف و نیمه نوبت به توضیح این سال‌های بی‌خبری رسید. یکی پدرش رو از دست داده، یکی متارکه کرده، یکی دکترا گرفته، یکی مدیرعامل شده و خلاصه چند روز سرگرم حرف‌های اینچینی بودیم. چند روز قبل هم که بازار فرستادن عکس‌های عروسی و بچه‌ها داغ‌داغ بود. اونایی رو که یادم بود، وقتی تو لباس عروس می‌دیدم، یه حس خاصی داشتیم. انگار از پشت نیمکت‌های مدرسه یهو صحنه عوض شده و اونا شدن خانوم‌هایی تمام‌عیار. چند روز این قدر ذوق‌زده دوستان تازه پیدا شده‌ام بودم که همش حرفشون رو می‌زدم تا این که کار به بحث‌های سیاسی و اجتماعی هم کشید.

امروز هم کل اعضای گروه که حدود ۲۵ نفر هستیم از یک طرف بر سر یک تفکر سیاسی بحث می‌کردیم و از یک طرف همین قضیه مهمانی یکی از بچه‌ها و دستور آشپزی دادن به او بود.

این قدر بحث‌ها گرم بود که اگر یک ربع از وایبر خارج می‌شدم، روال بحث از دستم خارج می‌شد. کل روز رو در کنار این گپ‌های دوستانه، غذا درست کردم، خانه را مرتب کردم، به فرزندانم رسیدگی کردم اما واقعا چیز زیادی از نحوه انجام کارهایم به خاطر ندارم. حتی سر میز شام دل‌دل می‌کردم که زودتر شام خانواده تموم شه تا من بتونم به بقیه بحثم ادامه بدم. ساعت ۹ بود که یادم اومد امروز به پدر و مادرم زنگ نزدم. دیروز کمی پدرم ناخوش بود. تماس گرفتم و فهمیدم مادرم او را به دکتر برده و من حتی فراموش کردم احوالش را بپرسم.

یه نگاه به خونه انداختم. خیلی سر و وضع نامرتبی داشت. امروز اصلا فرصت نکردم با همسرم تماس بگیرم و حالش رو بپرسم. بچه‌ها هم که به حال خودشون بودند. جلوی تلویزیون و مشغول بازی. تنها کاری که انجام دادم درست کردن غذا بود. چقدر کار عقب‌افتاده دارم.

تکنولوژی قرار است با آمدنش زندگی ما را راحت تر و زیباتر کند. اگر بخواهیم منصفانه حرف بزنیم، در بسیاری از مواقع چنین کاری را هم انجام داده است. همین وایبر و مانند آن باعث ارتباط گیری خیلی بهتر ما با دوستانمان شده است.

همسرم اخلاق خوبی ندارد. این موضوع را از همان دوران عقد متوجه شدم اما آنقدر به نظرم ناراحت کننده نبود که ازدواج‌مان را به خاطرش به هم بزنم. فکر می‌کردم در گذر زمان و با ورود به زندگی می‌توانم او را تغییر دهم، اما چنین چیزی اتفاق نیفتاد، بلکه هر روز که می‌گذرد بر بدخلقی‌های او اضافه می‌شود. آستانه تحملم کمتر شده و تعداد دعوایمان بالا رفته است. بچه‌ها در این موقعیت آزار زیادی می‌بینند. همسرم را دوست دارم، اما بداخلاقی‌اش زندگی را برایم سخت کرده است، چگونه به او، خودم و زندگی مشترکمان کمک کنم؟

پاسخ مشاور: این که به دنبال بر طرف کردن مشکل‌تان هستید و دوست دارید زندگی مشترک‌تان را نجات دهید، یک قدم بزرگ است. ناراحتی شما آن‌طور که گفتید بدخلقی همسران است و آسیب رابطه‌تان به دلیل این بداخلاقی می‌تواند به تخریب زندگی زناشویی‌تان منجر شود. قبل از آن که کار از کار بگذرد و بیش از حد ظرفیت خود این سوءرفتار را تحمل کنید، بهتر است به فکر راه چاره‌ای باشید.

هر رفتاری علت خاص خود را دارد. نمی‌توان برای درمان یک مشکل رفتاری بدون توجه به علت آن اقدام کرد. شما هم کمی در مورد علت بدخلقی همسران تحقیق کنید. شاید او در خانواده‌ای تربیت شده که این نوع اخلاق طبیعی بوده و در دوران کودکی از والدینش آموخته است. رفتارهای آموخته شده در دوران کودکی و نوجوانی

به حرف‌ها و رفتارهایمان در این فضاهای جدید باشد و حتی از همین امکان هم برای بهبود زندگی واقعی‌مان کمک بگیریم. کسی که برنامه وایبر و لاین را طراحی کرده است از برنامه زندگی من و شما بی‌خبر بوده است.

او برای تجارت خود و طبق خواسته بازار که هر روز به دنبال راهی و وسیله‌ای جدید است، به بهترین شکل ممکن یک راه جذاب پیش روی مشتریان قرار داده اما این ما هستیم که باید حواسمان به برنامه زندگی‌مان باشد.

بهترین راه برای مصون ماندن از غرق شدن در هر فضای جدیدی که ایجاد می‌شود، این است که ما برای آن فضا برنامه‌ریزی کنیم و نگذاریم جذابیت فضای ایجاد شده از یادمان برود که چه برنامه‌هایی برای خودمان داشته‌ایم و زمان خاصی را به استفاده از آن اختصاص دهیم.

لازم نیست هر روز در تمام گروه‌هایی که عضو هستیم، پیام بفرستیم. نیازی نیست همیشه جواب هر پیامی را که برایمان می‌آید، بدهیم. از فواید آن استفاده کنیم و برای وقت و زندگی‌مان ارزش قائل باشیم.



است، بسیار محدود. روزگار جوانی، درس خواندن و ساختن آینده که روزهایی است که بسرعت مافوق صوت می‌گذرد. انجام کارهای مفید هم زندگی خودمان را پربارتر می‌کند و هم در روزهایی نه‌چندان دور، زمانی که چین و چروک صورت‌مان را فرا می‌گیرد و چیزی برایمان نمی‌ماند جز سبک سنگین کردن گذشته و حساب کتاب موفقیت‌های به دست آمده و موقعیت‌های فنا شده، به دادمان می‌رسد.

روزگاری نگران حضور پررنگ تلویزیون در خانه بودم. یادم می‌آید می‌گفتم تلویزیون غریبه‌ای است که مدام حرف می‌زند. در تمام جمع‌های ما حضور دارد و خیلی از اوقات تربیت فرزندان ما را به دست می‌گیرد اما امروز نمی‌دانم برای این مهمانان تازه‌وارد به دنیای ارتباط‌مان چه نامی بگذارم.

خوبی‌هایشان کم نیست اگر بدانیم اولویت استفاده از

آنها چگونه باید باشد. بدانیم چگونه حواسمان

باعث شده اگر ما از دو نفر از دوستان قدیمی باخبر باشیم، هر کدام از آنها هم از دو نفر دیگر و همین‌طور این زنجیره ادامه پیدا کند و بتوانیم یک گروه از افراد خاطره‌ساز زندگی‌مان را تشکیل دهیم.

بسیار خوب است که می‌توانیم از حال هم باخبر باشیم و خیلی ساده پیام زیبا یا متنی طنزگونه را برای عده زیادی از افراد بفرستیم، اما باید حواسمان به موضوعی به نام زمان باشد. پیش از این وقتی سر و کله تلفن در زندگی‌هایمان پیدا شد، گاهی زیاده‌روی در استفاده از این وسیله و قتمان را هدر می‌داد. بعد با زیاد شدن کانال‌ها و ساعت پخش برنامه دوباره چیزی که این میان قربانی شد، زمانی برای با هم بودن و برای عمل به برنامه‌های زندگی‌مان بود.

پیامک‌بازی هم کم زمانمان را هدر نداد، اما این بار سارق زمان کمی قوی‌تر عمل می‌کند. واقعا شرکت در بحث‌های گروهی جذاب است و خیلی اوقات حرف‌های خنده‌دار یا زیبایی می‌شنویم و تصمیم می‌گیریم برای چند نفر از دوستان بفرستیم. در بیشتر مواقع آنها هم لطف‌مان را بی‌جواب نمی‌گذارند و گاهی حرف‌ها به درازا می‌کشد.

زندگی یک فرصت محدود

تغییر کاربری همسر

را قضاوت می‌کنید، این تفاوت‌های تربیتی را در نظر بگیرید.

کمی در گذشته او دقت کنید. گاهی شرایط سختی

بسختی اصلاح می‌شود. گاهی در برخی فرهنگ‌ها، رفتارهایی مردانه قلمداد می‌شود که در فرهنگ دیگر خشن و نامناسب تعریف می‌گردد. وقتی رفتار همسران



که پشت‌سر گذاشته، در بدخلقی امروز او بی‌تاثیر نیست. یک ورشکستگی، شکست تحصیلی یا هر چیز دیگری که روحیه همسران را تخریب کرده باشد، می‌تواند رفتار امروز او را ایجاد کند.

برخی بیماری‌ها مثل کم‌خونی و مصرف برخی داروها باعث بدخلقی می‌شود. شاید همسران از بیماری رنج می‌برند. این موضوع را هم باید مورد توجه قرار دهید.

علت رفتار هر چه باشد، باید تمام تلاش خود را برای بر طرف کردن آن به کار ببندید. اگر بدخلقی همسران به خاطر بیماری باشد، می‌توان با مشورت پزشک و درمان مناسب آن را بر طرف کرد. اما مشکلات تربیتی که ریشه در کودکی او دارد، نیاز به همراهی شما دارد. صبر و حوصله هدفمند در این جهت می‌تواند کارساز باشد.

یکی از کارهایی که باید برای بهبود زندگی‌تان انجام دهید، زمینه‌سازی برای تغییر رفتار همسران است. بهتر است با او حرف بزنید، به همسران بگویید که برای شما اهمیت دارد. دقت کنید لحن‌تان آمیخته با سرزنش و دلخوری نباشد. خیلی ساده و صمیمانه احساسات‌تان را با او در میان بگذارید. از او بخواهید برای بهبود رابطه‌تان قدمی بردارد. در تمام طول مسیر، رفتار محترمانه و همراه با صبر شما، تضمین‌کننده موفقیت خواهد بود. انتظار نداشته باشید که در یک هفته، همسری متفاوت داشته باشید. اما سعی کنید با رفتار مثبت‌تان و کمک گرفتن مشاور، شریک زندگی‌تان را به آرامش و اخلاقی خوب نزدیک کنید.

خرما پلو



مواد لازم: برنج: ۳ لیوان، رشته پلویی: ۲۰۰ گرم، خرما: ۴۰۰ گرم، روغن: به اندازه لازم، گوشت چرخ کرده: ۳۵۰ گرم، پیاز: یک عدد، نمک: به میزان لازم

طرز تهیه: ابتدا برنج را بشوید و سپس بپزید. اواخر پخت، قبل از آبکش کردن، رشته را به آن اضافه کرده و بعد آن را آبکش کنید. پیاز را رنده و با کمی نمک به گوشت اضافه کنید و ورز دهید و به شکل بیضی کوچک فرم دهید. هسته خرماها را درآورید. گوشت‌های فرم داده را با مقداری روغن سرخ کنید. پس از سرد شدن از جایی که هسته خرما را درآوردید، گوشت سرخ شده را در خرماها فرو کنید، طوری که بخشی از گوشت‌ها بیرون باشد. بعد خرماها را کمی سرخ کنید. در یک قابلمه مناسب مقداری روغن بریزید و پلو را دم بگذارید. پلو آماده شده را در دیس کشیده و اطراف آن را با خرماها تزئین کنید. در صورت تمایل مقداری پودر دارچین و پودر زیره روی پلو بریزید و عطر و طعم متفاوتی به پلو بدهید.

خورش اسفناج و گردو



مواد لازم: گوشت گوسفندی: ۶۰۰ گرم، اسفناج: ۵۰۰ گرم، مغز گردوی چرخ شده: ۳۵۰ گرم، رب انار: نصف فنجان، نمک: به میزان لازم، شکر: نصف فنجان، پیاز: یک عدد، آب: ۵ الی ۶ لیوان، روغن: به اندازه لازم

طرز تهیه: ابتدا پیاز را نگینی خرد کنید و در مقداری روغن تفت دهید. گردو را هم اضافه کنید و مرتب به هم بزنید تا نسوزد. گوشت را هم خرد کرده، به گردو و پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید و آب را بیفزایید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد و به روغن بیفتد. در مرحله بعد اسفناج را خرد و سپس سرخ کرده و به مواد اضافه کنید. در ظرف را ببندید تا اسفناج هم با گردو پخته شود و در نهایت هم شکر و رب انار را به خورش اضافه کنید. در این خورش می‌توان به جای رب انار، از آبغوره و شکر هم استفاده کنید و بعد هم دو قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی سرخ شده به خورش اضافه کرده و چند دقیقه دیگر هم بگذارید خورش پخته شود. خورش شما آماده است، آن را در ظرف مناسب بشکشد و میل کنید.

بیسکویت نمکی

مواد لازم: آرد: ۲ لیوان، خامه: یک فنجان، شیر: یک لیوان سر خالی، بیکینگ پودر: ۱/۵ قاشق غذاخوری، نمک: نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه: شیر را با خامه و نمک در ظرفی ریخته و با همزن خوب مخلوط کنید. بیکینگ پودر و آرد را دو تا سه بار الک کنید و بعد به مایه بیسکویت اضافه کرده و هم بزنید تا خمیری یکنواخت به دست آورید. سینی فر را چرب کنید. از خمیر به اندازه یک نارنگی بردارید و گلوله کنید و با مهر یا هر وسیله دیگر تزئینی کمی روی خمیرها را فشار دهید. فر را از قبل گرم کنید و سینی را در فر، با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه گذاشته تا روی آنها طلایی شود. بعد از فر بیرون آورده، پس از سرد شدن با پنیر و گردو، به عنوان صبحانه یا میان‌وعده میل کنید.



سس هزار جزیره



مواد لازم: روغن زیتون: یک فنجان، سرکه: نصف فنجان، خامه یا مایونز: نصف فنجان، سس تند: یک قاشق، مغز کرفس: یک عدد، تخم‌مرغ آب‌پز: ۴ الی ۵ عدد، پیازچه: ۶ الی ۸ عدد خیارشور: ۱۰۰ گرم

طرز تهیه: تمام سبزیجات را خرد کرده و له کنید. خیارشور و سفیده تخم‌مرغ را هم چرخ یا رنده کرده و به مواد دیگر اضافه کنید. خامه و روغن زیتون را هم مخلوط کنید و همه مواد را در مخلوط‌کن بریزید و آن قدر به زدن ادامه دهید تا سس کاملاً صاف و یکدست شود. سس را در ظرف دربسته ریخته و در یخچال نگهداری کنید.

پلو اسفناج و هویج

مواد لازم: هویج: ۲ عدد متوسط، اسفناج: ۶۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی: ۳ الی ۴ عدد، گل کلم: ۱۵۰ گرم، قارچ: ۱۰۰ گرم، پیاز بزرگ: یک عدد، برنج: ۴ لیوان، پنیر پیتزا: ۳۰۰ گرم، روغن: برای سرخ کردن به اندازه لازم، کره: ۵۰ گرم، زعفران دم کرده: ۳ قاشق غذاخوری، نمک و زرد چوبه و ادویه پلویی: به اندازه لازم

طرز تهیه: اول برنج را بشوید و به آن نمک زده، کنار بگذارید. اسفناج را هم بعد از شستن، خرد کنید و بپزید تا حدی که اصلاً آب نداشته باشد. می‌توانید آن را بخارپز هم کنید. هویج را هم ریز و در یک ماهیتابه سرخ کنید. پیاز را هم خرد کرده و به همراه هویج تفت دهید. گوجه‌ها را هم بعد از خرد کردن روی مواد بریزید. برای شستن و ضدعفونی کردن گل کلم، ظرفی پر از آب‌جوش و نمک آماده کنید و گل کلم را یک دقیقه در آن قرار دهید و بعد روی آن آب سرد بریزید و گل کلم را گل‌گل کرده و با قارچ و اسفناج به بقیه مواد تفت داده شده اضافه کنید.

نمک و ادویه و زردچوبه را هم روی مواد بریزید و مخلوط کنید تا مزه‌دار شود. در این مرحله، برنج را آبکش کنید. در یک ظرف مناسب مقداری روغن ریخته و در صورت تمایل یک تکه نان لواش را برای ته‌دیگ بگذارید و بعد یک لایه برنج روی آن بریزید و از مواد تفت داده شده ریخته و مقداری زعفران و پنیر رنده شده روی آن بپاشید و در پایان با یک لایه برنج، روی مواد را بپوشانید. می‌توانید روی ظرف را با فویل پوشیده و در طبقه وسط فر از قبل گرم شده، به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گذاشته تا دم بکشد. همچنین می‌توانید در ظرف را گذاشته و روی حرارت مستقیم دم کنید. کره را هم آب کرده روی پلو بریزید. این غذا گیاهی و تقریباً رژیمی است.



شیرینی پفکی با طعم آب لیمو



مواد لازم: پودر شکر: ۲ لیوان، سفیده تخم‌مرغ: ۴ الی ۵ عدد، گلاب: نصف فنجان، جوهر لیمو: نصف قاشق چای‌خوری، آب لیمو: یک قاشق غذاخوری زعفران، یا هر رنگ خوراکی مجاز: به اندازه لازم پودر پسته: یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه: در یک قابلمه مقداری آب بریزید و بگذارید جوش بیاید. حرارت را کم کرده تا ریز جوش بخورد. همه مواد را داخل یک ظرف پیرکس بریزید و خوب مخلوط کنید و ظرف محتوی مواد را روی قابلمه آب جوش بگذارید و حدود ۱۰ دقیقه با همزن برقی بزنید تا مواد شکل بگیرد و از حالت آبکی درآید. سپس آن را از روی حرارت برداشته و بعد مواد را در قیف ریخته و به کمک سر قیف شکوفه‌زنی، روی کاغذ روغنی مواد را شکوفه بزنید و بگذارید یک شبانه‌روز در هوای محیط باقی بماند و شکل بگیرد. چنانچه بخواهید شیرینی شما رنگ خاصی داشته باشد، از رنگ مجاز مورد نظرتان استفاده کنید و زمانی که مواد را مخلوط می‌کنید زعفران یا رنگ را اضافه کنید و در نهایت برای تزئین مقداری پودر پسته روی آنها بپاشید.

تاس کباب

مواد لازم: به: خرد شده ۲ عدد، گوشت گوسفند: ۶۰۰ گرم، پیاز: ۴ عدد، رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری، هویج، سیب‌زمینی و گوجه: از هر کدام ۳ عدد، نمک، زردچوبه و فلفل: به اندازه لازم، آلو بخارا: ۱۰۰ گرم، روغن: به میزان لازم

طرز تهیه: گوشت را چند تکه کنید و پیازها را حلقه‌ای برش بزنید. مقداری روغن در ماهی‌تابه بریزید و پیازها را کمی سرخ کنید. گوشت را افزوده تفت دهید. هویج و گوجه را هم خرد کنید و روی گوشت و پیاز بریزید و نمک و فلفل و زردچوبه را هم اضافه کنید و همه مواد را لایه‌لایه هم در قابلمه بچینید و مقداری آب روی آن بریزید. بعد از جوش آمدن حرارت را کم کنید و بگذارید مواد به آرامی پخته شود.

سیب‌زمینی و به را هم خرد کرده و روی مواد بریزید. مواد را خیلی به هم نزنید تا شکل آنها حفظ شود. آلوها را هم از قبل خیس کرده همراه به و سیب‌زمینی به مواد اضافه کرده و بگذارید پخته و مزه‌دار شود. این غذا نباید زیاد آب داشته باشد و با نان مصرف می‌شود.



مترجم: زهره شعاع

رمز و رازهای همسر داری

خوشبختی در همین نزدیکی است



خیلی از زن و شوهرها از ادامه زندگی مشترکشان راضی نیستند و پس از گذشت مدتی احساس می کنند تصمیم شان اشتباه بوده یا در عمل به این نتیجه می رسند. البته بعضی ها هم هستند که در اصل موضوع اشتباه نکرده اند، تصمیم درستی گرفته، اما حقایق را فراموش کرده اند و همین موضوع باعث شده، زندگی شان از روال عادی خارج شود و شکل دیگری پیدا کند.

این روزها گروه زیادی از زوج های جوان یا میانسال برای بهبود روابط و داشتن یک زندگی مشترک موفق از کتاب ها، جلسات، گرهمایی ها، سمینارها و سایت های اینترنتی کمک می گیرند، اما بعضی ها هم هستند که خودشان گزینه های متفاوتی را انتخاب و آنها را در زندگی امتحان می کنند. شما هم اگر می خواهید از تجربیات دیگران کمک بگیرید و از نکات آموزنده زندگی آنها استفاده کنید، بد نیست تجربیات زوج های موفق را بخوانید. بسیاری از آنها به روش آزمون و خطا پیش رفته و به نتایجی رسیده اند که دانستن آنها به شما کمک می کند وقت زیادی از دست ندهید و راه خطا را نروید.

■ همه زندگی در شادی و خوشحالی خلاصه نمی شود. ما انسان ها می خواهیم زندگی شادی داشته باشیم و همه لحظه هایمان، همراه با حسی خوب باشد اما نباید فراموش کنیم خوشحالی و احساس شادی، دائمی نیست؛ می آید و می رود و به همین دلیل ساده ممکن است روزهایی خوشحال نباشیم. در چنین مواقعی، زوج های هوشمند می دانند نشستن و غصه خوردن فقط کارها را خراب تر و روابط را تیره تر می کند. پس به جای زانوی غم بغل گرفتن، دست به کار می شوند و با هدف مشخص، راه هایی را پیدا می کنند و کارهایی را انجام می دهند که به کمک آنها، دوباره شادی و خوشی را به زندگی شان برگردانند.

■ زن و شوهرهای موفق، همیشه برای کمک به یکدیگر آماده اند. وقتی زندگی به زن و مرد سخت می گیرد و اتفاقاتی می افتد که آنها نمی دانند چطور باید با آن برخورد کنند، زن یا مرد باید برای کمک به همسرش آماده باشد و هر کاری از دستش برمی آید برای او انجام دهد. با در پیش گرفتن چنین

شیوه ای و با گذشت زمان، استرس آنها کمتر می شود و در نتیجه بهتر می توانند راه حلی برای مقابله با مشکلات پیدا کنند. علاوه بر این هیچ کدام در شرایط سخت و ناگوار احساس تنهایی نمی کنند.

■ اگر همان کاری را انجام دهید که همیشه انجام داده اید، نتیجه متفاوتی هم در انتظارتان نخواهد بود. زوج های زنگ و دانا می دانند هنگامی که با مشکلات زندگی روبه رو می شوند، باید به شیوه هایی متفاوت با مشکل شان برخورد کنند و به همین دلیل نتیجه متفاوتی هم می گیرند. گاهی همین تغییرات کوچک

■ با تغییر طرز فکر، زندگی مشترک تان تغییر می کند. پس از تغییر نگرش، نحوه فکر کردن و باورهایی که زن و شوهر نسبت به یکدیگر دارند از مهم ترین مسائلی است که می تواند زندگی مشترک شان را تحت تاثیر قرار دهد. برای گام نخست، توقعات و انتظاراتی را که از همسر تان دارید و همین طور نحوه برخورد با او را اصلاح کنید تا زندگی موفق تری داشته باشید. برای رسیدن به این نقطه، آنچه را تا امروز به آن عمل می کردید یادداشت کرده و سعی کنید نادرست ها را تغییر دهید. این تغییرات را هم یادداشت کنید و در صورت گرفتن نتیجه مثبت، به تغییرات، عمق و گسترش بیشتری بدهید.

■ گل هایی که بیشتر به آنها رسیدگی کرده اید، سر حال تر و زیباتر خواهد بود. فراموش نکنید زندگی مشترک هم به رسیدگی نیاز دارد و هر چه بیشتر و بهتر به زندگی تان برسید، نتیجه بهتری هم در انتظار تان است. روزهای آشنایی، دوران نامزدی و ایام پس از عقد بسیار شیرین و خاطره انگیز است، اما یادتان باشد بعد از ازدواج هم همسر تان را فراموش نکنید و بیش از گذشته مراقب زندگی تان باشید.

■ از خودتان شروع کنید. خودتان را تغییر دهید تا زندگی مشترک تان تغییر کند. می گویند اگر بخواهید رفتار و اعمال همسر تان را عوض کنید، درست مانند این است که بخواهید طنابی را به سمت جلو فشار دهید که کاری غیر ممکن و نشدنی است. پس دست از این کار غیر منطقی بردارید و برای بهبود زندگی مشترک به تغییر خودتان فکر کنید. همیشه اهمیت حفظ زندگی مشترک، بیشتر از ایجاد دگرگونی های کوچک در رفتار یکی از طرفین یا هر دوی آنهاست.

■ وجود بحران در زندگی به معنای پایان زندگی مشترک نیست. سست عنصری در برابر فراز و نشیب هایی که در طول زندگی پیش می آید، آنها را به توفان هایی تبدیل می کند که می تواند زندگی را زیر و رو کند، با همان سر و صدا و ترس و وحشت، اما اگر بخواهید از چنین توفان هایی به سلامت عبور کنید، باید به حرکت ادامه دهید. پس در زمان روبه رو شدن با مشکلات تدریس، آرامش تان را حفظ کنید و به کارهای تان ادامه دهید. اطمینان داشته باشید به نتیجه دلخواه تان خواهید رسید.

focusonthefamily.com

و جزئی در نگرش، رفتار و شیوه برخورد باعث می شود تحولات بزرگی در زندگی زن و مرد به وجود آید تا مشکلات را به کمک هم و از بهترین مسیر برطرف کنند.

■ نگرش شما مهم است. خیلی ها فکر می کنند برای داشتن زندگی بهتر، فقط باید رفتار را تغییر داد. البته با این که تغییر رفتار هم بسیار مهم است، ولی بدون تغییر نگرش و طرز فکر نمی توان انتظار زیادی داشت. پس فراموش نکنید نگرش اشتباه و نادرست می تواند بر احساسات و اعمال شما اثر بگذارد.

کمک خواست می توانید نظر تان را به او بگویید، اما تاکید کنید خودش باید تصمیم بگیرد.

روابط تان را مدیریت کنید

خیلی از دختر و پسرهایی که خود را برای ازدواج آماده می کنند یا بتازگی ازدواج کرده اند، نگران رابطه شان با خانواده همسر هستند. آنها از یک طرف به تشکیل زندگی مشترک و داشتن زندگی ایده آل با همسرشان فکر می کنند و از طرف دیگر نگران حرف ها و نظرات خانواده همسرشان هستند. برای همین دائم در ذهن شان این سوال وجود دارد که چطور باید با این خانواده برخورد کرد؟ آیا باید از آزادی های شخصی خودشان بگذرند و به حرف های آنها احترام بگذارند یا این که باید بر نظرات خودشان اصرار داشته باشند و دیدگاه خانواده همسرشان را نادیده بگیرند؟

متخصصان در پاسخ به این افراد می گویند، اولین نکته

خشت اول ازدواج

او از خانواده اش جدا نیست

کسب این شناخت و آگاهی درباره ازدواج و آینده تان تصمیم گیری کنید.

پیش از هر چیز یادتان باشد پدر و مادر همسر تان هیچ وقت نمی توانند جای پدر و مادر واقعی شما را بگیرند و برای همین باید مراقب نقش هایتان باشید. یعنی اگر شما عروس یا داماد خانواده ای می شوید، بپذیرید نقش تان با دختر و پسر خانواده فرق دارد. از طرف دیگر نباید در بحث ها و موضوعاتی که همسر تان با خانواده اش دارد، خیلی دخالت کنید. اجازه دهید او خودش مشکلاتی را که در گذشته با خانواده اش داشته، حل کند و به نتیجه ای قطعی برسد. البته اگر از شما

اگر فکر می کنید ارتباط با خانواده همسر تان چندان اهمیتی در زندگی شما ندارد و زندگی مشترک تان می تواند بدون ارتباط با آنها هم شکل بگیرد و ادامه پیدا کند، باید بدانید در اشتباه هستید و همین طرز فکر غلط می تواند بزودی شما را با مشکلات زیادی روبه رو کند. پس بدون این که این موضوع مهم را نادیده بگیرید یا آن را کم اهمیت جلوه دهید، با چشمانی باز و منطقی در این مورد تصمیم بگیرید.

البته وقتی می گویند نباید نقش خانواده همسر را نادیده گرفت، منظور این نیست که به آنها اجازه دهید در زندگی خصوصی شما دخالت کنند بلکه باید آنها را بشناسید و با

بابل - جاده آمل
روستای احمد چالهی
ویلا در ۳ طبقه، سرویس کامل
چشم انداز زیبا - آب، برق، گاز و تلفن
۰۹۱۱ ۱۱۳ ۰۴۶۹

منطقه توریستی برغان (کوهستانی گردان کرج)
جاده سره ۲۲ هزار متر باغ قابل تفکیک به قطعات
۲ و ۳ هزار متر به بالا ۱۰۰ متر بنا ۳۰ متر سربالایی
دستورس مستقیم به جاده و رودخانه، برق ۳ فاز و تک فاز
نهر آب اختصاصی عدم نیاز به چاه آب
۰۹۳۹۱۳۲۱۲۲۷ - ۰۳۴۹۷۵۳۹۳ - ۰۲۱

یک واحد سنگری در شهرک صنعتی گرمار
با تمامی اسکانات و یک معدن سنگ مالون ورقه قهوه ای
واقع در جاده ایوانکی دماوند
هر ۲ فعال به فروش می رسد
تماس با مدیرعامل: ۰۹۱۲۶۸۹۹۹۵۸

مازندران، بین نشتارود و تنکابن
نزدیک به دریا و پلاز ماهان ۲۰۰ متر زمین
۱۳۵ متر بنا دارای سند، جالکیت، داخل شهرک
۰۹۱۲۱۴۹۲۹۲۴ - ۰۹۱۰۱۰۹۰۴۷۱

فروش یا اجاره
شهریار - ۱۴ هزار متر زمین
۸ هزار متر گلخانه مسقف
چاه آب عمیق، برق ۳ فاز ۲۵ آمپر
ویلا مسکونی، خانه کارگری
۰۹۲۱۳۴۶۹۴۵

شهر جدید پرند
مشاورین املاک ایران
خرید و فروش مسکن مهر و سنددار
فاز صفر تا ۶
۰۹۱۲۷۹۳۶۹۹۷ - ۰۹۱۲۴۲۸۲۵۴۳
۰۹۳۵۷۷۰۴۲۰۰ - ۰۹۱۹۱۵۳۳۹۹۴
پرند - میدان امام خمینی، انتهای بلوار
علاجه طبایعایی، نبش شهساز ۱۷

بنده ای از بر شتم و بر نین
تصور کن...
فرشی مدگر مصلی از
شهد اردکانل
اولین تولید کننده فرش تمام ابریشم دست بافت گونه
۷۰۰ شانه تراکم ۳۰۰۰ در جهان
فروش انواع گلیم فرش و شال و آکر و یک هزار شانه
تهران - خیابان شریعتی، روبروی ظفر، مرکز تجاری نگین ظفر
تلفن: ۴۴ و ۲۲۸۹۶۵۴۲ فکس: ۲۲۸۹۶۵۴۰

کار دستی با شلوار جین

تزئین میوه

بعضی ها خیلی راحت میوه نمی‌خورند و تمایلی به خوردن میوه‌های مختلف ندارند، اما همین افراد هم وقتی میوه‌ها آماده و پوست‌کنده و خرد شده جلویشان قرار بگیرد، حتما چند تایی از آن را می‌خورند و از طعمش لذت می‌برند. پس بهتر است شما هم از این روش کمک بگیرید و مصرف میوه را در خانه‌تان افزایش دهید. این کار بخصوص برای کسانی که بچه دارند و می‌خواهند او را به خوردن میوه عادت دهند، بسیار کمک‌کننده و خوب خواهد بود.

یکی از تزئینات ساده‌ای که وقت زیادی هم از شما نمی‌گیرد، این است که از قالب‌های کوچک کمک بگیرید. مثلا می‌توانید قالب‌هایی را به شکل گل، برگ، قلب، آدمک، خانه و... تهیه کنید و میوه‌هایی مانند موز یا خیار را که حلقه حلقه کرده‌اید با این قالب‌ها برش دهید. این برش‌ها را هم می‌توانید داخل ظرف بچینید یا روی سیخ‌های چوبی قرار دهید تا بقیه بتوانند از آنها استفاده کنند. البته از این قالب‌ها می‌توانید برای تزئین غذاهای دیگر هم کمک بگیرید؛ مثلا نان و پنیر و خیار را هم می‌توانید با قالب‌ها طرح دهید. به طوری که هم نان را به شکل قالب برش دهید و هم خیار و گوجه‌فرنگی‌ها را. پس اگر از این قالب‌ها دارید، بد نیست از آنها استفاده کنید و طرح و شکل تازه‌ای به میز غذایتان ببخشید.

علاوه بر این، می‌توانید موز و خیارها را هم به شکل کامل و هم به شکل برش خورده و حلقه حلقه داخل ظرف بچینید و به شکل درخت یا گل آنها را تزئین کنید. خیار یا موز کامل می‌تواند تنه درخت‌تان باشد و حلقه‌های آن، برگ‌ها یا شاخه‌های درخت‌تان. چنین تزئینی را می‌توانید به کمک میوه‌های دیگر، شکل و رنگ بهتری ببخشید و برای همین سعی کنید از میوه‌های هر فصلی برای تغییر ظاهر ظرف‌تان کمک بگیرید. در ضمن، خیارهایی که با قالب برش داده‌اید، می‌توانید داخل سالاد هم بریزید و به کمک آنها، ظرف سالاد متفاوتی داشته باشید. فقط کافی است قدری از ذوق و سلیقه‌تان استفاده کنید و برای داشتن ظرف غذایی زیباتر وقت بگذارید.



می‌توانید قاشق و چنگال را همراه دستمال سفره درون جیب زیر بشقابی قرار دهید تا اثر هنری خود را تکمیل و به یاد ماندنی‌تر کنید.

یکی دیگر از شیوه‌های استفاده از شلوارهای جین قدیمی این است که هم به کمک آنها به وسایل خود نظم دهید و هم آنها را همیشه در دسترس داشته باشید. برای این کار به یک تخته چوب احتیاج دارید. اندازه چوب نسبت به نظر و استفاده شما می‌تواند متفاوت باشد. نخستین قدم آن است که چوب را با یک روکش مناسب ببوشانید. به این منظور علاوه بر رنگ زدن، می‌توانید از پارچه‌هایی با طرح‌های مختلف هم استفاده کنید. فقط باید دقت به خرج دهید و پارچه را به طور کامل و صاف روی چوب بچسبانید. حالا جیب‌های پشت شلوار جین را جدا کنید و روی چوب روکش شده بچسبانید. باید حواستان باشد که قسمت ورودی جیب‌ها به کار نچسبد. به همین راحتی وسیله دست‌ساز شما آماده است. می‌توانید آن را در نزدیکی میز تحریر کودکان‌تان قرار دهید یا در ارتفاع مناسبی روی دیوار نصب کنید تا بچه‌ها جای مناسبی برای مداد و خط‌کش‌های خود داشته باشند. از این وسیله برای لوازم خیاطی خانم‌ها و حتی وسایلی مانند آچار و ابزار مورد نیاز افراد خانه هم می‌توان استفاده کرد.

یک ایده دیگر هم به شما معرفی می‌کنیم که البته بیشتر مورد نظر و پسند دانش‌آموزان و دانشجویان عزیز است. شما می‌توانید یک دفتر مناسب تهیه کنید و یک جیب شلوار جین کهنه‌تان را جدا کرده و روی جلد دفتر بچسبانید؛ با این کار جای مناسبی برای یادداشت‌ها و خودکارهای مورد نیاز درست کرده‌اید که همیشه هم در دسترس است. مطمئن هستیم هر کدام از شما عزیزان با قدری فکر و دقت می‌توانید روش‌های استفاده بیشتری از شلوارهای جین قدیمی پیدا کرده و آنها را اجرا کنید.



دور میله چوب لباسی بدوزید. همچنین می‌توانید یک نوار باریک از پارچه همان شلوار قدیمی تهیه کنید و به وسیله آن، جاجورایی را به جا لباسی وصل کرده یا آن را از یک میخ یا یک گیره ساده آویزان کنید.

یک ایده خلاقانه دیگر که حتما کمتر نظیر آن را دیده‌اید استفاده از شلوارهای جین قدیمی برای تهیه زیربشقابی است. برای این کار بهتر است شلوار را به گونه‌ای قرار دهید که یک جیب آن سمت راست قرار بگیرد و سپس اندازه لازم برای زیر بشقابی را به کمک خودکار روی آن مشخص کنید و برش بزنید. سپس نوبت به آن می‌رسد که دور تا دور کار را بدوزید تا پارچه جین ریش‌ریش نشود. پس از آن برای این که زیربشقابی آماده شود بهتر است یک‌بار آن را اتو بزنید تا کار تمیزتر در بیاید. به همین راحتی زیربشقابی‌های شما آماده شده و برای تزئین میز غذاخوری می‌توانید از آنها استفاده کنید. همچنین باتوجه به ذوق و سلیقه خود



مریم اسدی

سال‌هاست شلوارهای جین میان همه افراد جامعه و بخصوص جوان‌ها طرفداران زیادی دارد و خیلی‌ها ترجیح می‌دهند از این شلوارها استفاده کنند. پس به طور معمول در بسیاری از خانه‌ها این نوع لباس دیده می‌شود و وجود دارد. در مورد لباس‌های من و شما یک نکته مشترک هم وجود دارد و آن این که طبیعتا پس از گذشت مدتی از عمر هر لباسی یا دیگر قابل استفاده نیست یا ما رغبتی به پوشیدن آنها نداریم و معمولا در چنین اوقاتی لباس‌ها یا دور انداخته می‌شود یا بدون استفاده باقی می‌ماند، اما شلوارهای جین در این مورد هم تفاوتی اساسی با دیگر لباس‌ها دارد. استفاده مجدد از این نوع شلوارها هم امکان‌پذیر است و هم می‌تواند کاری خلاقانه و البته دلنشین باشد. با این کار، شلوار قدیمی تبدیل به وسیله‌ای جدید و البته کاربردی می‌شود که موارد استفاده متعددی هم دارد.

اولین و شاید ساده‌ترین استفاده‌ای که می‌توانید از شلوارهای جین سابق‌تان ببرید، تبدیل آنها به یک جاجورایی زیباست. برای این کار یکی از طرفین شلوار را که از نظر ظاهر مناسب‌تر است، انتخاب کنید. اگر رویه انتخاب شده قسمت جلویی شلوار باشد جیب آن اولین جیب جاجورایی حساب می‌شود و برای بقیه جیب‌ها می‌توانید از جیب‌های پشت شلوار استفاده کنید. همچنین اگر به تعداد بیشتری جیب احتیاج دارید، براحتی می‌توانید از بقیه پارچه شلوار، جیب‌هایی با اندازه‌های مختلف ببرید و روی شلوار سابق و جاجورایی امروز بدوزید. اگر دوست داشته باشید، می‌توانید برای این جیب‌ها دکمه هم بدوزید. برای وصل کردن جاجورایی یا آویزان کردنش از میله یا روی در کمد هم می‌توانید از چوب‌لباسی‌های مخصوص لباس کودک استفاده کنید؛ برای این کار کافی است قسمت بالایی جاجورایی را

طرح‌های جدید روی سینی‌های قدیمی



که در این زمینه فعالیت می‌کنند. وقتی کارتان تمام شد، باید سطح سینی را با اسپری براق‌کننده ببوشانید تا هم زیباتر شود و هم مقاومت بیشتری در مقابل آب و شست‌وشو پیدا کند. مدل بعدی سینی تقریبا شبیه مدل قبل است و برای تهیه آن هم باید سینی

اگر بتوانید از اسباب و لوازم قدیمی دوباره استفاده کنید و طرح و شکل تازه‌ای به آنها ببخشید، هم کار زیبایی انجام داده‌اید و دیگران با هنر شما آشنا شده‌اند و هم هزینه‌های خانواده را کم کرده‌اید. پس این بار که خواستید اسباب‌تان را سبک و لوازم جدیدی را جایگزین قدیمی‌ها کنید، اول ببینید کار دیگری از دست شما ساخته است یا نه؟

یکی از این لوازم که می‌تواند دوباره مورد استفاده قرار گیرد، سینی است. با توجه به این که در تمام خانه‌ها حداقل چند سینی وجود دارد که رنگ و رویشان عوض شده و دیگر قابل استفاده نخواهد بود، بد نیست این روش‌ها را امتحان کنید و دوباره به سینی‌تان شکل بدهید.

یکی از ساده‌ترین کارها این است که سینی را چندبار رنگ بزنید تا صاف و یکدست شود، سپس اجازه دهید رنگ بماند تا کاملا خشک شود و پس از آن به کمک ماژیک، طرح مورد علاقه خود را روی کار بکشید.

اگر این روش برای شما سخت است می‌توانید از انواع شابلون‌ها استفاده کنید، اما اگر با هنر طراحی آشنایی دارید، خودتان دست به کار شوید و یک طرح خلاقانه روی سینی‌تان بکشید. یک پیشنهاد دیگر و البته بسیار خاص هم این است که یک بیت شعر یا یک جمله زیبا روی سینی خطاطی کنید. اگر هم خط خوبی ندارید و این کار برایتان ممکن نیست می‌توانید از هنرمندانی کمک بگیرید

را چندبار رنگ بزنید تا کاملا یکدست شود. حالا سراغ دستمال‌های کاغذی طرح‌دار بروید و یک طرح مناسب که با رنگ سینی هم هماهنگ است، انتخاب کنید و به کمک قیچی دور کار را ببرید. دقت کنید ممکن است دستمال کاغذی دو یا سه لایه داشته باشد و شما قبل از چسباندن روی کار باید لایه‌های آن را جدا کرده و فقط لایه‌ای را که طرح روی آن قرار دارد، نگه دارید.

حالا چسب چوب را با آب رقیق کنید و طرح را روی سینی قرار دهید. سپس به کمک قلم مو و چسب چوب رقیق شده، طرح را روی سینی بچسبانید. نکته مهم و قابل توجه این است که این کار باید در نهایت آرامش صورت بگیرد تا در نهایت طرحی تمیز و بدون چین‌خوردگی داشته باشید. همچنین توجه کنید چسب باید روی تمام سطح دستمال کاغذی مالیده شود و این کار باید از مرکز به سمت اطراف پیش برود.

سینی سنگی هم از جمله سینی‌هایی است که با طرح خاص و متفاوتی که دارد، بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد. همچنین ساخت آن نیز در منزل بسیار راحت است و خیلی زود آماده می‌شود. برای ساخت این نوع سینی، بهتر است از سینی‌های لیه‌دار استفاده کنید همچنین باید تعدادی سنگ که از نظر اندازه تقریبا به هم شبیه هستند را انتخاب کرده و کاملا بشوید. حالا سنگ‌ها را یکی‌یکی به کمک چسب حرارتی روی سینی بچسبانید و پس از این که تمام شد، صبر کنید تا کاملا خشک شود. حالا یک بار دیگر امتحان کنید تا مطمئن شوید سنگ‌ها محکم شده و پس از آن می‌توانید به کمک اسپری براق‌کننده کار را به پایان برسانید.

دروغ، خیانت به خود و خانواده

محمد حسین جلالی

دروغ محصول زبان است زیرا زبان است که جملات را بیان می‌کند. کسی که عقلش را به زبانش بسپارد، دیگر نمی‌تواند زبانش را کنترل بکند. دروغ چیست؟ آشکار کردن، رواج دادن حرف یا فعلی که وجود و صحت نداشته باشد و مخفی کردن حرف یا فعلی که وجود داشته باشد.

حال اگر دروغگویی در چار دیواری خانواده و بین اعضای آن اتفاق بیفتد، قطعا بر بنیان خانواده اثرات سوء خواهد داشت و از اعتماد اعضا به یکدیگر خواهد کاست. در واقع می‌توان گفت دروغگو شخصی است ترسو و ضعیف‌النفس که بنا به هر علل و انگیزه‌ای دروغ می‌گوید و یکی از نشانه‌های دروغگو بودن این است که از او درخواست قسم نکنند و او برای اثبات حرف‌های خود سوگند یاد می‌کند ضمن این‌که کسانی که دروغ می‌گویند زیاد غیبت و بدگویی می‌کنند؛ چه درباره اعضای خانواده و چه درباره سایر افراد جامعه.

عوامل دروغ

عقده حقارت: کسانی که کمبود و حقارت‌هایی را در خود احساس می‌کنند برای این‌که این کمبودها را رفع کنند، به دروغ متوسل می‌شوند. پیامبر اکرم (ص): دروغگو دروغ نمی‌گوید مگر به سبب حقارتی که در نفس خود احساس می‌کند.

برای این‌که فرد به دامن دروغ نیفتد خانواده باتوجه به توانایی جامعه‌پذیری خود، باید فرد را قوی تربیت کند به نحوی که احساس حقارت نکند.

از روی عادت: مانند لاف زدن، تزویر، ریا، حرف مفت، خالی‌بندی، اشتخاصی که به نظر خودشان می‌خواهند در جمعی خودنمایی کنند و به قولی مجلس گرم کن باشند، به این موارد متوسل می‌شوند و رفته رفته دروغگویی به صورت عادت در آنها شکل می‌گیرد. برای جلوگیری از این امر، خانواده باید از ابتدا جلوی دروغگویی فرزندان را بگیرد تا دروغ برایشان عادت نشود.

از روی لجباجت: (مهار نکردن عصبانیت)

گاه اتفاق می‌افتد، فرد برای نشان دادن لجباجت خود با پدر، مادر یا برادر و خواهر از

سر لجبازی دروغ می‌گوید که خانواده باید متوجه این امر بود و با آن مبارزه کند.

ترس: هستند کسانی که از حقیقت وحشت دارند و از روی ترس دروغ می‌گویند و از دروغ تبعیت می‌کنند. در این مواقع وظیفه خانواده است که با مهارت‌های تربیتی فرد را شجاع و راستگو تربیت کنند تا بتواند بر ترس خود غلبه کند.

نداشتن اعتماد به نفس: کسانی که

به علت نداشتن اعتماد به نفس نمی‌توانند موقعیت کسب کنند، برای توجیه کردن خود شروع به حرف‌سازی، لفاظی و به نوعی سفسطه‌گری می‌کنند.

بنای اعتماد به نفس فرد در خانواده و از طریق تأیید والدین ریخته می‌شود. لذا خانواده‌ها وظیفه دارند در ارتباط با «نیاز به تأیید» اعضای خود اقدامات درستی داشته باشند.

تلقین کردن: در افرادی که زمینه مستعدی برای دروغگویی دارند، این ویژگی تشدید می‌شود.

خلف وعده کردن: تحقق نیافتن وعده‌ها خود زمینه دروغگو شدن شخص ناکام مانده را ایجاد می‌کند.

به وعده عمل کردن و وفای به عهد و بدقولی نکردن به نوعی احترام گذاشتن به دیگران است. از این رو خانواده با عمل کردن به وعده‌هایی که به

اعضای خود می‌دهد، آنها را طوری تربیت می‌کند که بدقول نباشند و خلف وعده نکنند.

مثلا پدری که به فرزند خود وعده می‌دهد اگر در امتحان پایان دوره تحصیلی قبول و ممتاز شود یک دوچرخه قشنگ برایش می‌خرد و فرزندش به این امید سعی و تلاش می‌کند و در امتحانات قبول و ممتاز می‌شود، اما پدر توانایی انجام وعده خود را ندارد و خلف وعده (بدقولی) می‌کند، همین عامل، زمینه دروغگو شدن فرزند را مهیا می‌کند.

معایب دروغ

انسان اشرف مخلوقات است یعنی دارای شعور و روح والا و اعتماد به نفس و اخلاق نیکوست. وقتی انسان از این صفات برخوردار باشد می‌توان گفت قابل اتکاست و می‌شود به او اعتماد کرد و حرف‌هایش خریدار دارد چون موجودی عملگراست. در غیر این

صورت با سایر حیوانات زنده یا انسان مرده فرقی نخواهد داشت. کسانی که

دروغ می‌گویند دائما دلهره و ترس از این دارند که مبدا حقیقت رو شود، ولی غافلند از این‌که هیچ‌وقت ماه پشت ابر نمی‌ماند.

به هر حال خانواده با راستگو بودن عملا به اعضای خود راستگویی و با دروغ به آنها دروغگویی را آموزش می‌دهد.



طلاق والدین و نیاز فرزندان

مترجم: فاطمه عمانی

شاید بنا به نظر عده‌ای طلاق صرفا آغاز گر فاز جدیدی از زندگی باشد، درحالی که حقیقتا بسیار پیچیده‌تر از یک اتفاق ساده است. در مدتی که والدین درگیر فرآیند طلاق هستند، فرزندان آسیب دیده و احساس می‌کنند که لبه تیز تیغی ریشه‌هایشان را مجروح می‌کند و بندرت پیش می‌آید که کسی بتواند این قطار پیشتاز را متوقف کند.

در سخن گفتن راجع به طلاق باید به تمام جنبه‌ها توجه کرد، بویژه از آن نظر که این اتفاق بر رابطه شما و فرزندان اثر می‌گذارد. وقتی والدین و فرزندان به گونه‌ای شفاف و حمایتگرانه پیرامون این بحران صحبت نمی‌کنند، تاثیر فشار این اتفاق – که شاید برای فرزندان فاجعه به حساب بیاید – به نتایج جدی و ادامه‌داری منتهی می‌شود.

یکی از سخت‌ترین صحبت‌هایی که با فرزندانانتان خواهید داشت این است که جریان جدا شدن از همسران را با آنها در میان بگذارید. دکتر جان چیربان، آموزشیار دانشکده پزشکی هاروارد می‌گوید: «با توجه به پاسخ‌هایی که طی پژوهشی در زمینه طلاق بر بیش از ۱۰ هزار پدر و مادر درحال جدایی و فرزندانانشان انجام داده‌ام، دریافته‌ام که والدین سعی دارند از زیر بار شفاف‌سازی راجع به طلاق و رویارویی با فرزندانانشان شانه خالی کرده و به نوعی آن را سرهم‌بندی کنند. گاهی اوقات فرزندان وقتی متوجه طلاق والدینشان می‌شوند که یکی از والدین خانه را بدون هیچ توضیحی ترک می‌کند، یا این‌که اخبار ناخوشایندی راجع به پدر یا مادری که از خانه رفته است دریافت می‌کنند بدون این‌که بتوانند این حرف‌ها را با کسی در میان بگذارند.»

برقرار نکردن ارتباطی حساس و دقیق پیرامون این تغییر بزرگ، تاثیر مخربی بر فرزندان گذاشته و سابقه ناخوشایندی از زندگی خانوادگی که ادامه خواهد داشت، در ذهن آنها ثبت می‌کند. فرزندان نیاز دارند در جریان تغییر و تحولات خانوادگی خود قرار بگیرند تا این فرصت را داشته باشند که بتدریج احساسات و عواطف خود را بروز دهند و خود والدین نیز برای این‌که بتوانند فرزندان را متناسب با سن و سالشان آگاه سازند، نیازمند یاری هستند که کمک گرفتن از یک مشاور باتجربه می‌تواند بسیار موثر باشد.

والدین با آگاهی یافتن از نیازها و درگیری‌های فرزندان خود و با پاسخ‌دهی به تاثیر طلاق از نقطه نظر آنها، حتی می‌توانند رابطهای عمیق تر با فرزندان خود برقرار کرده، درست مانند این که درون سنگرهایی که کودک از فرط تهدید به دور خود ساخته است، با او قدم بزنند و آرام‌آرام او را متوجه موضوع بکنند. مهم‌ترین پیامی که لازم است با فرزندانانتان در میان بگذارید این است که شکست شما در ازدواجتان به این معنی نیست که رابطه خانوادگی‌تان و نیز روابط فرزندان دچار سرنوشت بدی شود. با فراهم کردن رابطه‌ای پایدار، حمایتگرانه و سالم، شما اثبات می‌کنید که روابط عاشقانه واقعا چیست، و فرزند خود را آماده می‌کنید به رشدی برسد که بتواند روابط شخصی صمیمی با شما برقرار کند. والدین به محض گذر از مرحله سخت اول، یعنی صحبت کردن و آگاهی دادن راجع به جریان طلاق خود، ممکن است احساس کنند که حالا که مساله فاش شده است و دیگر نیازی به پیگیری و برقراری روابط مستمر با فرزندان



نیست، اما این تازه نقطه شروع است.

دکتر چیربان ادامه می‌دهد: «وقتی با والدین درباره طلاقی که در پیش دارند و تاثیر آن بر خانواده صحبت می‌کنم، برایم غیر عادی نیست که پاسخ‌هایی را بشنوم که در آن سعی دارند اثر این اتفاق را بر فرزندانانشان کوچک بشمرند و به خودشان این اطمینان را بدهند که همه چیز سر جای خود است و به طور مثال بگویند: «بیشتر خانواده‌ها طلاق را تجربه می‌کنند؛ والدین دوستان بچه‌های ما نیز از هم جدا شده‌اند.» والدین بسختی قبول می‌کنند که بر عواطف منفی فرزندان خود تاثیر دارند که این نبود پذیرش می‌تواند ناشی از احساس گناه، به هم ریختگی یا خلأ و فقدان باشد که خود درحال تجربه کردن آن هستند.

بیشترین رنجی که کودکان می‌کشند نشأت گرفته از ناچیز انگاشته شدن و رهایی عاطفی از سوی والدین است. به این معنی که والدین به آنها اهمیتی نداده و این جدایی عاطفی با گذر زمان برایشان امری عادی می‌شود. در عوض والدینی هم هستند که شرایط موجود را می‌پذیرند و تلاش می‌کنند که واقعیت را روشن کرده و دردی را که متوجه فرزندانانشان است تسکین دهند، اینها کسانی هستند که با حساسیت و تعهدی درخور پدری و مادری به سمت فرزندان باز می‌گردند. قطعا تفاوت محسوسی وجود دارد بین شرایط و رفتار کودکانی که به آنها گفته شده تاثیر ناشی از طلاق را نادیده بگیرند و کودکانی که با واقعیت مواجه شده‌اند.

حتی پس از التیام درد طلاق، فرزندان همچنان در آموختن درس‌های زندگی و نیز امور مهمی مانند: «شناخت هویت، آموختن تعهد و مسئولیت‌پذیری و درک حریم‌ها» به والدین خود احتیاج دارند، پس پدر و مادر باید در دسترس بوده و مسئولانه موقع نیاز کنار آنها باشند. به همین دلیل والدینی که گمان می‌کنند طلاق مساله اساسی برای کودک نیست، این نکته را فراموش کرده‌اند که حقیقتا این خانواده کودک است که دارد از هم گسسته می‌شود، پس طلاق حتما فرزند را درگیر کرده و به او ربط دارد. در این شرایط چالش و هنر این است که تصمیم بگیرید چه اطلاعاتی را و چگونه به صورت موثر با فرزند خود در میان بگذارید.

لازم نیست تمام مسائل راجع به طلاق را با فرزندان به اشتراک بگذارید، اما همین که تلاش می‌کنید از طریق صحبت کردن، آنها را از مسائل آینده که بر زندگیشان اثر می‌گذارد مطلع سازید، آنها نیز متوجه دغدغه و توجه شما شده و تجربه‌ها و احساسات بیشتری را با شما در میان خواهند گذاشت.

منبع: psychologytoday.com

گیتی آذری

امروز چی بپوشم، این لباسم را همه دیده‌اند، این اثاثیه از مدافتنده، وای این هم شد دکوراسیون منزل؟ چند بار این جملات و مشابه آن را در خانواده‌ها شنیده‌اید؟ شاید قبلاً این جملات مختص خانم‌ها بود و خانم‌ها به مدگرایی محض محکوم می‌شدند، اما این روزها همه افراد خانواده با آن درگیرند و به این فکر هستند که به هر قیمتی رو به مد باشند.

یک روز مانتوی بلند و فردای آن مانتوی کوتاه مد می‌شود. امروز موهای آلمانی و فردا موهای فر کرده همه‌گیر است و حتی مادر خانواده دیگر میلمان استیلی را که پارسال خریده دوست ندارد و فکر می‌کند اگر میلمان خانه‌اش اسپورت می‌شد بهتر بود و پدر خانواده هم تصمیم می‌گیرد ماشین و موبایل خود را با هزار قرض و قوله عوض کند. وقتی از همه آنها می‌پرسی دلیل این همه تغییر چیست، می‌گویند مد است دیگر، همه می‌گیرند ما هم مثل بقیه، اما واقعا دلیل این امر چیست؟

نسرین سی و چهار ساله است. دو سال از زندگی مشترکش می‌گذرد، اما همسرش از دست او به امان آمده است. یکسره پشت ویتترین مغازه‌هاست و تمام تلاش خود را به کار می‌بندد تا از دیگر دوستانش عقب نماند. همسر او یک کارمند ساده است که حقوق معمولی دریافت می‌کند، اما نسرین توجهی به این موضوع ندارد. او از گران‌ترین برندها خرید می‌کند و حتی برای آن که از مد عقب نماند هزینه دندانپزشکی خود را صرف خرید از فروشگاه‌هایی می‌کند که پیامک‌هایش برای او آمده است. وقتی از او می‌پرسیم سلامت مهم‌تر است یا مد، می‌گوید: می‌شود دندان را ماه دیگر درست کرد، اما فصل حراج فلان برند تمام می‌شود.

چنین قیاسی واقعا تعجب‌برانگیز است، اما این رفتارها تنها منحصر به خرید لباس یا لوازم منزل نیست.

در گفت‌وگو با مادر مهرانگیز که دانشجویست به نکته‌ای جالب بر خوردیم. او که به سلامت دخترش اطمینان دارد با ناباوری به من می‌گوید: دخترم برای قبولی در دانشگاه مدتی خانه‌نشین شد و تحرک خود را از دست داد و همین موجب افزایش وزن او شد. زمانی که به دانشگاه رفت به جای این که به درس و تحصیلات خود دقت داشته باشد نگران افزایش وزن و شکل دماغ خود شد و به من گفت که حاضر است به جای رفتن به دانشگاه به شغلی ساده مشغول شود و دماغ خود را مانند دیگر دوستانش عمل کند. وی با نگرانی می‌افزاید: دخترم شنیده بود با کشیدن شیشه لاغر می‌شود و همین مساله او را وسوسه کرد تا از این ماده شیطانی استفاده کند.

تاثیر مدگرایی بر اقتصاد خانواده

از زندگی عقب است و خانه او امروزی نیست.

ماجرا به جایی رسیده که بسیاری از کارشناسان اقتصادی بر این باورند که صنعت لوازم خانگی بر رواج این گونه مدگرایی و تبلیغ جان می‌گیرد.

به گفته محمدرضادینی، رئیس انجمن تولیدکنندگان لوازم خانگی، بازار لوازم خانگی ایران با کل بازار خاورمیانه برابری می‌کند. کار به اینجا تمام نمی‌شود؛ مد شدن سفرهای خارجی نیز یکی از این معضلات است. در حالی که کشورمان مناطق توریستی و دیدنی و منحصر به فرد زیادی دارد برخی افراد حتی برخلاف میلشان به سفرهای خارجی می‌روند تا از بقیه عقب نمانند. این سفرها نه تنها هزینه زیادی به اقتصاد خانواده تحمیل می‌کند، بلکه برخی از آنها به کشورهایی صورت می‌گیرد که آداب و رسومشان با ما یکی نیست و اختلاف فرهنگی موجب می‌شود افراد خانواده تحت تاثیر فرهنگ غلط غربی قرار گیرند.

شاید باورکردنی نباشد، اما مدهای جراحی زیبایی نیز حکایتی است که با تمام عجیب بودنش واقعیت دارد. رواج جراحی‌های زیبایی که به دلیل مد صورت می‌گیرد، یکی از مسائلی است که این روزها هزینه بسیاری به خانواده‌ها تحمیل می‌کند.

جراحی بینی یکی از جراحی‌های متداولی است که علاوه بر زنان، مردان نیز به آن روی آورده‌اند. براساس آماری که از سوی انجمن جراحان فک و صورت ارائه شده، حداقل سالانه ۲۰۰ میلیارد تومان هزینه جراحی بینی در ایران می‌شود. این درحالی است که بیشتر این جراحی‌ها نه برای سلامت، بلکه به تبعیت از هنرپیشگان خارجی و مد سال انجام می‌شود و به قولی سر بالا یا سر پایین بودن بینی نوعی مد است.

جالب آنجاست که این جراحی‌ها تنها منحصر به بینی نیست و این روزها گسترش بیشتری پیدا کرده است. از جمله این جراحی‌ها می‌توان به عمل زیبایی برداشتن موهای زائد با لیزر، گذاشتن گونه، کشیدن پوست صورت، ارتودنسی دندان و کلفت و نازک کردن لب‌ها اشاره کرد.

اکرم عباسی روان‌شناس در این باره می‌گوید: در بسیاری موارد این عمل‌ها ضرورتی ندارد و فقط شخص به دلیل کمبود اعتماد به نفس و مد آنها را انجام می‌دهد، اما جالب آنجاست که اعتماد به نفس کاذبی که از طریق جراحی به دست می‌آید در کوتاه‌مدت از بین می‌رود و فقط هزینه‌های گزاف روی دست متقاضی باقی می‌گذارد. نکته قابل تامل این که تاثیر برخی از این اعمال جراحی مانند بوتاکس نهایتاً شش ماه است و برای باقی ماندن این تاثیر به مدت دائم باید این تزریق هر ۴ ماه یکبار تا ۵ یا ۶ بار انجام شود و در نهایت شخص برای این که از دیگران عقب نماند هزینه گزافی به خانواده تحمیل می‌کند.

در روایات اسلامی بارها تاکید شده است که فرزند زمان خود باش این امر به معنای آن است که از نظر سبک زندگی به زمان خود تأسی کن و از آن جدا و دور نباش. در زمانی که ندانستن رایانه، بی‌سوادی و استفاده از اینترنت و کار با رایانه دانش تلقی می‌شود، داشتن رایانه، کار با آن و استفاده از تلفن همراه و وسائل ارتباطی مدرن مدگرایی منفی و غیرسازنده تلقی نمی‌شود.

اما استفاده‌های افراطی از یک نوع وسیله یا طرز پوشش و تقلید کورکورانه مساله‌ای نیست که بتوان آن را مدرن بودن و همراه با زمان پیش‌رفتن دانست.

از آنجا که یک مدگرا باید به‌روز باشد و «مرگ انواع مدهای قدیم» و «تولد مدهای جدید» بسرعت روی می‌دهد، شخص مدگرا ناچار است هزینه‌های زیادی برای پیروی از مد بپردازد. این مساله آنجا اهمیت بیشتری می‌یابد که مدگرا، توان مالی کافی برای «به‌روز بودن» نداشته و برای رسیدن به خواسته‌هایش ناگزیر باشد با گرفتن وام‌های بانکی و قرض‌های دوستانه از آینده خود خرج کند. گاهی فشار وارده به خانواده و سرپرست خانوار برای چنین اقدامی سبب بروز مشکلات روحی و ناهنجاری‌های اجتماعی نیز می‌شود.

حمیدرضا ترکمندی کارشناس مسائل اجتماعی در این باره می‌گوید: در بسیاری از خانواده‌هایی که جذب مدگرایی شده‌اند هزینه‌های بسیار بالایی به جای این که برای اموری چون مطالعه، علم‌افزایی و بهداشت مصرف شود، برای خرید مواد آرایشی، تغییر پوشش و لباس و اسراف صرف می‌شود.

وی با اشاره به این که هزینه مدگرایی به نحوی دور ریخته می‌شود، تصریح می‌کند: این هزینه به جای این که در خدمت اقتصاد خانواده قرار گیرد، مستقیماً به جیب تولیدکنندگان یا کپی برداران از محصولات خارجی می‌رود و موجب آلودگی ظاهری جامعه، رواج تقلید کورکورانه و چشم و هم‌چشمی، نگرانی و استرس، مقبولیت ظاهری و مطابق مد روز بودن، صرف وقت، حواس‌پرتی، نداشتن انگیزه و رغبت به تحصیل، گرفتار شدن در آسیب‌های اجتماعی و غرور کاذب می‌شود.

شاید باور نکنید مدگرایی در همه جا خودنمایی می‌کند و علاوه بر پوشش و مدل آرایش مو و صورت، تغییر دکوراسیون لوازم منزل و خرید میلمان چند ده میلیونی، طرف‌های تزئینی چند میلیونی و سرویس‌های چینی میلیونی، خرید انواع لوازم خانگی و آشپزخانه نیز یکی از مواردی است که کمر اقتصاد خانواده‌ها را شکسته است. پیش‌ترها وقتی به کابینت‌های آشپزخانه برخی منازل سر می‌زدیم، می‌توانستیم انواع سرخ‌کن، ساندویچ‌ساز، همه‌کاره، قهوه‌ساز و غذاساز را ببینیم که مدت‌ها از آن استفاده نشده و تنها با انگیزه به روز بودن خریده شده‌اند، اما این روزها حتی مدل‌های چند میلیونی کابینت‌های آشپزخانه، انواع هود، فر، گاز رومیزی و حتی یخچال‌های سایدبای‌ساید است که محل تقاضای چشم و هم‌چشمی و رو به مد بودن خانواده‌ها قرار گرفته و اگر خانواده‌ای به فرض یخچال ساید بای ساید نداشته باشد گویی

اما چه می‌شود که چنین تفکری در خانواده بخصوص در اقشار جوان آن شکل می‌گیرد؟ چرا برخی افراد عادت کرده‌اند رفتار و نوع و سبک لباسشان را طبق آخرین مدهای رایج تنظیم کنند؟ این سوالاتی است که بیشتر این افراد نمی‌توانند پاسخی قانع‌کننده به آن بدهند.

اصلاً مد چیست؟ واژه مد در لغت به معنای سلیقه، اسلوب، روش و شیوه به کار می‌رود ولی از نظر علم مردم‌شناسی، عبارت است از شیوه‌های قومی گذرا که اساس ذوق و سلیقه افراد یک جامعه و سبک زندگی از جمله شکل لباس پوشیدن، نوع آداب پذیرایی و معاشرت و تزئین و معماری خانه را نشان می‌دهد. بنابر این می‌توان گفت، مد به تغییر سلیقه ناگهانی و مکرر همه یا بعضی افراد یک جامعه اطلاق می‌شود و منجر به گرایش به انجام رفتاری خاص یا مصرف کالای بخصوص یا در پیش گرفتن سبکی خاص در زندگی می‌شود.

روان‌شناسان دلایل مختلفی را برای مدگرایی در خانواده ارائه می‌کنند. به گفته این گروه نیاز به آراستگی در سن خاصی طبیعی است و جوانان می‌کوشند در این سن با پوشیدن انواع خاصی از لباس و آرایش مو خودنمایی کنند.

اما این روزها مد و مدگرایی در خانواده‌ها به افراطی‌ترین وضع خود رسیده که از جمله دلایل آن می‌توان به تنوع‌طلبی، نوگرایی، همانندسازی، رقابت و چشم و هم‌چشمی، التزام‌های ناشی از دوستی، تشخیص طلبی و جلب توجه دیگران، تجمل‌گرایی، کمبود محبت، تزلزل شخصیت و هویت‌یابی و غربگرایی تبلیغات رسانه‌ای و ماهواره‌ای و استفاده از اینترنت اشاره کرد.

بعضی جامعه‌شناسان معتقدند امروزه کالاهای صرفاً کارکردارضای نیازهای ضروری را ندارند، بلکه کالاهای مقوله‌های فرهنگی و اجتماعی تبدیل شده‌اند که نماینده طبقه‌های مختلف اجتماعی هستند و به نیازهای اجتماعی و روانی افراد پاسخ می‌دهند تا به نیازهای زیستی آنها. انواع میلمان و دکوراسیون، نوع موسیقی مورد علاقه، لباسی که می‌پوشیم، نوع وسیله رفت و آمد و همه جنبه‌های فرآیند مصرف، می‌تواند به عنوان نشانه‌های تفاوت بین گروه‌های مختلف اجتماعی شناخته شوند. به این ترتیب برخی تلاش می‌کنند در این روند خود را در ردیف طبقات مرفه جامعه نشان دهند.

البته برخی دیگر از جامعه‌شناسان نیز مد را ساخته دست سرمایه‌داران می‌دانند و بر این باورند که این گروه با تقسیم مصرف‌کنندگان به طبقه‌های مختلف، به تولید کالا برای هر طبقه اقدام می‌کنند و با ایجاد نیازهای کاذب برای مصرف‌کننده، او را مغلوب بازی سرمایه داری خود می‌کنند تا به این وسیله، شرایط بقای خود را فراهم آورند.

بررسی پدیده مدگرایی و تاثیر آن بر آرامش خانواده

امروز چی بخرم

فردا چی بپوشم؟!



مخاطب گرامی! نظر خود را درباره مطالب ای

تشخص و منحصر به فرد بودن

مدگرایی منحصر به مصرف‌گرایی نیست، بلکه اغلب رابطه مستقیمی با غربگرایی دارد. مدها و مدل‌ها در حال تغییر و غربی شدن است و دنیای غرب با ایجاد مصرف‌زدگی و مزددگی توانسته به بازار بسیاری از کشورهای در حال توسعه از جمله ایران دست یابد و می‌توان گفت مد یکی از ابزارهای جنگ نرم غرب به شمار می‌رود. بسیاری بر این باورند که رفتار و منش غربی‌ها یک برتری اخلاقی به حساب می‌آید و نه تنها باید در چگونگی پوشش و رفتار از آنها الگو گرفت بلکه حتی باید از مارک‌ها و نشان‌های غربی نیز در کالاهای مورد نیاز استفاده کرد و هر کالایی که مارکی خارجی و مطرح داشته باشد مقبول و باکیفیت محسوب می‌شود. این الگوگیری تا آنجا پیش رفته که برخی محققان بازاریابی جهان، برند را یک امضا، آبرو و حاشیه امن برای مشتری می‌دانند و عده‌ای دیگر برند را خوش‌نامی و هویت معنا می‌کنند.

اکرم عباسی روان‌شناس در این باره می‌گوید: وقتی در خانواده لوازم خارجی را نمونه‌ای از کیفیت و دوام می‌دانند و اطرافیان مدام از بی‌کیفیتی کالاهای ایرانی و مقبولیت کالاهای خارجی سخن می‌گویند و برای خرید تنها برندهای خاصی انتخاب می‌شود و هیچ‌کس ارزیابی خاصی درخصوص ضرر و زیان خرید کالاهای غربی نمی‌کند، نمی‌توان انتظار داشت توجه به مارک یا برند مطرح نباشد. او برندگرایی را رفتاری مرتبط با پیروی از مدهای روز جهانی و

مدگرایی می‌داند و در این باره عقیده دارد استفاده از این محصولات بین بسیاری از افراد بویژه افراد مرجع رفتاری مانند هنرپیشگان و ورزشکاران رواج پیدا کرده و همین موضوع باعث گرایش جوانان اعم از ثروتمند و غیرثروتمند به برند و مد شده است.

به نظر می‌رسد پرداخت ۳ میلیون تومان برای یک تی‌شرت یا ۱۰ میلیون تومان برای یک دست‌کت و شلوار تنها برای به رخ کشیدن ثروت و تمکن مالی است و با این هدف انجام می‌شود که فرد به دیگران ثابت کند توانایی خرید محصولاتی با این قیمت را دارد.

اکرم عباسی می‌افزاید: این گروه به دلیل کمبودهایی که دارند ابزاری بجز برند برای عرضه خود ندارند و تنها با صرف هزینه‌های هنگفت، در پی مطرح کردن خود در جامعه هستند. حتی چنین برخوردی باعث شده است که بسیاری از سوءاستفاده‌کنندگان اقتصادی یا حتی تولیدکنندگان داخلی برای فروش کالای خود دست به تقلب بزنند و جنس خود را با برند خارجی غربی به فروش برسانند.

برای مثال می‌توان گفت بسیاری از فروشندگان و تولیدکنندگان ایرانی که در گسترش برند نقش مهمی ایفا می‌کنند با سفر به برخی کشورها و وارد کردن پوشاک قاچاق به داخل کشور یا الگوبرداری از مدل‌های خارجی شروع به تولید می‌کنند و در نهایت با چسباندن یک مارک، لباس ایرانی را به لباس مارک دار خارجی تبدیل می‌کنند و این جنس را با قیمتی بالاتر به فروش می‌رسانند.

چنین مسائلی ناشی از ناآشنایی جوانان با موضوع برند و مارک یا بی‌اعتمادی آنها به کالای ایرانی است. بسیاری از کالاهای خارجی موجود در این برندها از تولیدات چین است که به کشور وارد می‌شود و کیفیت بسیاری از آنها نازل‌تر از محصولات ایرانی است و تنها در این میان این مارک است که بازار را تصرف می‌کند.

تاثیر ماهواره و اینترنت

اما فقط اینها نیست، این روزها مدگرایی ابزار تازه‌ای هم یافته و آن گسترش وسایل ارتباط جمعی و فناوری‌های جدید رایانه‌ای و تلفن همراه و ماهواره است که باعث شده نه تنها جوانان و نوجوانان بلکه بزرگسالان نیز به رفتارها و

هنجارهای متضاد با ارزش‌های جامعه روی بیاورند.

کالای مد شده در ماهواره، با خود شیوه‌های جدید رفتاری، هنجاری و ارزش‌های کاذب به همراه می‌آورد و فناوری علمی ابزاری برای انتقال این هنجار و ارزش شده است.

تبلیغات ماهواره‌ای برای همگان شناخته شده، اما این روزها استفاده از صفحات اینترنتی برای ارائه انواع مدل‌ها بر راحتی رایج شده است. صفحات مد و فشن در قالب شبکه‌های اجتماعی یافت می‌شود و کافی است با یک جستجوی کوچک وارد دنیایی از مدل‌های عجیب و غریب شد که به صورت اینترنتی به فروش می‌رسد. حتی خیلی از افراد، گروه‌های مجازی برای دستیابی به مد راه می‌اندازند و این‌گونه مدگرایی را ترویج می‌کنند.

از سوی دیگر بسیاری از افراد نیز گوشی‌های هوشمندی دارند که بسادگی می‌تواند با یک اپلیکیشن ساده، اتصال فرد به اینستاگرام را فراهم کند. ذات شبکه اجتماعی اینستاگرام که یک شبکه اجتماعی عکس محور است زمینه را برای عرضه لباس و مد فراهم می‌کند و کاربران در کنار دیدن و لایک کردن عکس دوست و آشنا در این شبکه اجتماعی، می‌توانند فارغ از ترافیک شهر، آخرین مدهای سال را در صفحات مخصوص آن ببینند، پسند کنند و بخرند و حتی در منزل دریافت کنند. در این موارد هیچ گونه نظارتی وجود ندارد و افراد بر راحتی هر گونه کالایی را با هر کیفیت و ارزشی ارائه می‌کنند.

در حقیقت بسیاری از رسانه‌های گروهی به کمک تبلیغات و مدهای جدید نیازها و الگوهای جدیدی برای افراد ایجاد می‌کنند که بعضی از این الگوها با فرهنگ و ارزش‌های جامعه ما هیچ تناسبی ندارد و باعث مشکلات اجتماعی و خانوادگی می‌شود. بنفشه حسن‌وند، روان‌شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه نیز در این باره می‌گوید: وظیفه نهادهای فرهنگی و رسانه‌های جمعی این است که هویت این مدها را برای خانواده‌ها شناسایی کنند و به آن‌ها بگویند هر مدی نشان‌دهنده ویژگی چه نوع اشخاصی است. بسیاری از افرادی که به سمت گرایش‌های ظاهری خاصی تمایل پیدا می‌کنند، از شناسنامه مد و دیدگاهی که پشت آن است آگاه نیستند و اگر این آگاه‌سازی صورت گیرد، افراد از انحراف‌های رفتاری پشت پرده مد مطلع می‌شوند و چه‌بسا مدی را که قبلاً استفاده می‌کردند کنار بگذارند و مدهای ساده‌تری را انتخاب کنند. وی ادامه داد: ما باید برای علاقه‌جویان در مقابل این همه تبلیغات و مدل‌هایی که در برنامه‌های شبکه‌های ماهواره‌ای مختلف وجود دارد، پاسخی داشته باشیم و مدل‌هایی را به آنها ارائه دهیم که در عین آن که جذاب هستند مناسب با فرهنگ دینی و مذهبی‌مان نیز باشند.

مد خوب، مد بد

اما سوال این است آیا به روز شدن و متنوع بودن بد است یا خوب؟ نباید فراموش کرد مد به دلیل این که نوعی نوآوری محسوب می‌شود پیامدهای مثبتی به دنبال دارد، اما زمانی که مد با هنجارهای رایج در جامعه و فرهنگ آن در تضاد باشد، تنش به دنبال خواهد داشت و در نهایت تنش به فروپاشی هنجارهای مسلط یا جایگزینی ارزش‌ها و هنجارهای جدید می‌انجامد.

دکتر عباسی، روان‌شناس در این باره معتقد است ایجاد نشاط و شادابی، بیرون آمدن از کسالت و یکنواختی و ارضای هیجان‌ها، از پیامدهای مثبت مد است و پیامدهای منفی مدگرایی نیز، متکی شدن شدید فرد به دیگران، حتی در تعیین افکار و اعمال، تأثیرپذیری از گروه‌های مختلف و خدشه‌دار شدن هویت فردی خواهد بود. وی می‌افزاید: یکی از تبعات شوم و تخریب‌کننده مد وابستگی به بیگانگان و تهدید اصالت فرهنگی جامعه است. به بیان دیگر، غرب به عنوان یکی از اصلی‌ترین و عمده‌ترین کانون‌های ترویج و صدور مد علاوه بر تهدید و تهاجم فرهنگی – که رهبر معظم انقلاب از آن با عنوان ناتوی فرهنگی یاد کردند – وابستگی فرهنگی و اقتصادی جوامع را ایجاد می‌کند و برای خود بازار مصرف گسترده در کشورهای گوناگون به‌وجود می‌آورد.

این روان‌شناس با بیان این که جوانی که دغدغه ذهنی او به روز بودن و تنوع‌طلبی در قالب تمایل و تهدید مارک‌ها و برندهای گوناگون است، سرمایه شخصی و ملی خود و جامعه را به خارج تزریق می‌کند، اظهار می‌کند: این امر خیانت به کشور است که در هر صورت چه جاهلانه باشد و چه آگاهانه، اثرات مخربی برای فرهنگ و اقتصاد جامعه به همراه می‌آورد. این نوع مدگرایی پیش از آن که در چارچوب نوگرایی مطرح شود بیشتر مؤید ذهن کجی به ارزش‌ها و مصلحت خود و جامعه در میان مدت و درازمدت است. در حقیقت نباید فراموش کنیم که انسان روحیه‌ای تنوع‌طلب دارد و از ضرورت‌های زندگی و روابط انسانی تمایل به خودآرایی است، اما اگر این ضرورت از روی غفلت یا ضعف روحی از مسیر طبیعی و صحیح خود خارج شود به خودنمایی تبدیل می‌شود که در این صورت آثار مفید خودآرایی به آثار سوء خودخواهی بدل می‌شود.

بسیاری از کارشناسان معتقدند شرایط قابل قبول برای پذیرش مد عبارت است از متناسب بودن با فضا و موقعیت زمانی و مکانی، خارج نشدن از حدود الهی، متناسب با سن و جنس فرد، تبلیغ نکردن برای دشمن خدا و ضرر نداشتن برای بدن است و ایجاد آشفتنگی‌های روحی و روانی، ایجاد شهرت، آسیب‌رساندن به بدن، سست‌شدن پیوند صمیمی خانواده‌ها بر اثر خواسته‌ها و خودخواهی‌ها، تنوع‌طلبی کاذب و تحمیل هزینه‌های سنگین بر خانواده از آسیب‌های مهم مدگرایی در جامعه محسوب می‌شود.

اکرم عباسی، روان‌شناس در این باره معتقد است: ما مسلمان هستیم و در جامعه‌ای مذهبی زندگی می‌کنیم، بنیان خانواده‌ایمان نیز دینی است. پس باید از الگویی پیروی کنیم که متناسب با شخصیت و ظرفیت دینی و مذهبی‌مان باشد و اگر بخواهیم از آسیب‌های مدگرایی غربی مصون و در امان بمانیم باید از آموزه‌ها و الگوهای دینی و مذهبی بهره بگیریم و مهم‌ترین بنیان در این زمینه خانواده است.

وی با بیان این که نمادهای مختلف مدها و آیین‌های ساختگی ابتدا وارد زندگی افراد می‌شود، می‌افزاید: نمادهایی در شکل‌های انگشتر، گردنبند، مدل مو، لباس و بسیاری چیزهای دیگر وارد خانواده می‌شود و وقتی خانواده با آن نماد و شکل خو گرفت، لاجرم به سمت آن گرایش سیاسی و اجتماعی هم سوق پیدا می‌کند. به هر حال مد تا آنجا که باعث تنوع، رفع خستگی، احساس آرامش، اعتماد به نفس و شادابی و نشاط شود بد نیست، اما فراموش نکنیم اگر مقهور این پدیده شویم، مد بر ما فرمان می‌راند و آرامش اولین چیزی است که در این راه از دست می‌دهیم چرا که همیشه باید بدویم تا از دنیای رنگارنگ مد عقب نمانیم.



مدگرایی در خانواده

مدگرایی نه تنها بر فرهنگ خانواده، بلکه تاثیر مستقیم روی اقتصاد خانواده دارد.

خانوم

به نظرت کیف و کتابای این بچه رو هم بفروشیم؟! فکر کنم فروش فرش زیر پامون و تلویزیون و طلاهای تو جواب ثبت نام تو کلاس اسکی روی آب رو نده!

آره

بذارشون واسه فروش! حاضرم رو زمین خالی بشینم و بچه بی سواد بار بیاد، ولی جلوی اشرف اینا کم نیارم که از مد عقبم!



حضور مد و مدگرایی در خانواده ها یکی از معضلات امروز جوامع به حساب می آید.

اصلا حرفشو نزن! الان این غذا مده! ببخشید، منو می خوام پیش دوستای باشگام سکه یه پولم کنی؟!

خانوم، من دل پیچه گرفتم...! الان دو ماهه صبحانه و ناهار و شام ما شده خوراک کرفس خام با زنجبیل! از فردا یه غذای دیگه درست کن بخوریم!



وسایل ارتباط جمعی مثل ماهواره تاثیر بسزایی در مد و مدگرایی دارد.

نمی دونم

من از مد ماهواره تبعیت می کنم چند روزه ماهواره مون پارازیت داره، منم تیپ پارازیتی زدم!

تو چرا

این جوری شدی؟! واسه چی پارازیت داری؟!



برخی به روز و تابع مد بودن را مساوی با تشخیص و منحصر به فرد بودن می دانند.

مامان، تو رو خدا به بابا بگو امشب با ما نیاد مهمونی! لباسشو دیدی؟ دیز اینش مال یک ماه قبله! به خدا فامیل مسخره مون می کنن بفهمن بابا کت و شلوارش یک ماه قبل تغییر مد پیدا کرده!



ولی امان از روزی که به روز و تابع مد روز بودن سایه بر تمام جوانب زندگی بیندازد.

بازم

اخراجت کردن؟! من صبح به تو نگفتم سر این کار جدیدت دست از این مد و مدبازیات بردار؟! مثلا به عنوان معلم تربیتی بچه ها تو اون مدرسه استخدام شده بودی! واسه چی با موهای رنگ بنفش رفتی سر کار آخه مرد؟!



البته مد ها همیشه هم بد نیست.

دیروز

صغری خانوم می گفت جدیداً مد شده مردم هر روز ۲۰۰۰ تومن پول بندازن تو صندوق صدقات.



چه عجب یه چیزی مد شده که مردم خیرش رو می بینن. تا باشه از این مدا باشه



حکایت: ماهیخوار

گلدان آقاچون

رضا بهنام

حامد توی حیاط خانه پدربزرگش مشغول بازی کردن بود و آقاچون هم کمی آن طرف‌تر در حال رسیدگی به گلدان‌ها و باغچه. او تپش را به دیوار می‌زد و توپ دوباره به سمت خودش برمی‌گشت و باز آن را شوت می‌کرد و از تکرار این کار خیلی لذت می‌برد. این بازی کمی سر و صدا داشت و علاوه بر آن آقاچون را نگران گلدان‌هایش کرده بود و همین موضوع باعث شد چند بار به حامد تذکر بدهد که مواظب گل‌ها و گلدان‌ها باشد. البته هر بار که آقاچون این موضوع را به حامد تذکر می‌داد او در جواب می‌گفت که حواسش هست و اتفاقی نمی‌افتد.

حامد به قدری سرگرم بازی شده بود که حتی وقتی مادربزرگش چند بار او را صدا زد که بیاید و چیزی بخورد، متوجه نشد و او مجبور شد بلندتر صدایش بزند: «حامد، حامد جان، حواست کجاست؟»

او که تازه فهمیده بود مادربزرگ صدایش می‌زند، دست از بازی کشید و گفت: ببخشید مادرچون؛ حواسم نبود، چه کار دارید؟

– بیا پسرم به چیزی بخور خسته شدی.

– چشم الان می‌ام، بذارید این به شوت رو بزنم.

مادربزرگ چند لحظه‌ای ساکت ماند و دوباره گفت: حامد، پسر گلم به ذره آروم‌تر، به وقت می‌زنی به گلدونا.

مواظبم، خیالتون راحت باشه.

آخه آقاچون خیلی به گلدوناش حساسه، مراقب باش.

مواظبم مادرچون، نگران نباشید.

بعد از خوردن خوراکی‌هایی که مادربزرگ برایش آورده بود، بازی‌اش را ادامه داد.

هنوز مادرچون به اتفاق نرسیده بود که یک شوت محکم زد. توپ بعد از برخورد به دیوار با سرعت به طرف دیگری رفت و در میان حیرت آقاچون و خودش به یکی از گلدان‌ها خورد. گلدان بعد از یک تکان شدید توی باغچه افتاد. آقاچون بلند فریاد زد: پسر چه کار کردی، گلدونو شکستی.

مادربزرگ سریع برگشت و به طرف گلدان رفت و کنار

حامد که با دیدن گلدان سالم خیلی خوشحال شده بود، حواست حرفی بزند که زودتر از او آقاچون گفت: پسرچون، آخه اینم شد بازی که هی لگد می‌زنی به توپ؟ خب آقاچون تنهایی فقط می‌شه همین بازی رو کرد. چرا تنهایی، پس من چیم بیا باهم بازی کنیم. حامد که از این حرف آقاچون تعجب کرده بود، پرسید: با شما بازی کنم؟!

بله با من، مگه چیه، منم خیلی بازی‌ها بلدم. او که هنوز باورش نمی‌شد نگاهی به آقاچون انداخت و گفت: پس هر بازی رو که شما بگی می‌کنیم. آقاچون این‌بار لبخندی زد و گفت: به چایی بخوریم و بعدش بازی می‌کنیم، فقط خودتو حاضر کن که به وقت نبازی.

بعد از این حرف آقاچون همگی زدند زیر خنده و رفتند تا آماده بازی شوند.

بچه‌های خوب! در تصویر زیر ۲ شکل شپیه هم هستند. آنها را پیدا کنید.



تصویر گر: آرزو تسلیمی

کتاب کوچولو

شازده کوچولو



«... روباه ساکت شد و مدت زیادی به شازده کوچولو نگاه کرد و بعد گفت: لطفا مرا اهلی کن. شازده کوچولو در جواب گفت: دلم می‌خواهد، ولی وقت زیادی ندارم. باید بروم دوستانی پیدا کنم و چیزهایی هست که باید بشناسم. روباه گفت: تنها چیزهایی که اهلی می‌کنی می‌توانی بشناسی. آدم‌ها دیگر برای شناختن هیچ چیز وقت ندارند. آنها همه چیز را از مغازه‌ها می‌خرند، اما چون فروشنده‌ای نیست که دوست بفروشد آدم‌ها بدون دوست مانده‌اند. اگر دوست می‌خواهی مرا اهلی کن. شازده کوچولو پرسید: چه کار باید بکنم؟

روباه جواب داد: باید حوصله کنی. اول دور از من اینجوری لای علف‌ها می‌نشینی و هیچ حرفی نمی‌زنی. زبان سرچشمه همه سوءتفاهم‌هاست. من زیر چشمی نگاهت می‌کنم و تو هر روز می‌توانی کمی نزدیک‌تر بنشینی...»

متنی که مطالعه کردید، قسمتی از داستان بسیار زیبایی شازده کوچولو بود. یک قصه جذاب و شیرین که از خواندن آن حتما لذت خواهید برد.

نویسنده: آنتوان دوست‌اگزوپری، بازنویسی: رضا طاهری، ناشر: نخستین، ۱۳۹۳، قیمت: ۱۴۵۰۰ تومان

حکایت مرغ ماهیخوار



«حکایت کرده‌اند مرغ ماهیخواری کنار آبی پر از ماهی زندگی می‌کرد. دور و بر آب هم تا چشم کار می‌کرد گل و سبزه بود. کسی هم آن طرف‌ها رفت و آمد نمی‌کرد. ماهیخوار در آن مکان خلوت و باصفا با خیال راحت هر روز به اندازه‌ای که می‌خواست ماهی می‌گرفت و می‌خورد. تا این‌که پیر شد و دیگر نمی‌توانست مثل گذشته ماهی شکار کند. مدتی به همین صورت گذشت و برایش بسیار سخت شده بود و نمی‌دانست چه کار بکند. یک روز با خرچنگی که با ماهی‌ها دوست بود، آشنا شد و همین موضوع باعث شد نقشه‌ای بکشد و...» بچه‌ها اگر می‌خواهید بدانید نقشه مرغ ماهیخوار چیست و عاقبتش چه می‌شود بهتر است این کتاب زیبا را بخوانید.

نویسنده: اختر تیموریان (سنجری)، تصویرگر: مریم قنبری، ناشر: مولف، ۱۳۹۱، قیمت: ۱۰۰۰ تومان



سارا بختباری
۷ ساله از تهران



پدر زحمتکش

گلنوشا صحرانورد

بابا رحیم پدر سارا و سعید است. او چند روزی بود که فکرش مشغول بود. چون چند روز بیشتر به اول مهر باقی نمانده بود و سارا و سعید از پدرشان کلی وسیله و کیف و کتاب خواسته بودند، برای همین بابا رحیم کلی غصه دار شده بود.

بابا رحیم هر روز سر کار می رفت و وقتی هم به خانه می آمد، مستقیم به اتاقش می رفت و کارهای باقی مانده اش را انجام می داد و تا صبح بیدار می ماند.

یک روز از این روزها مرد بیچاره از بس که ضعیف شده بود، مریض شد و دیگر نتوانست به محل کارش برود. سارا که خیلی ناراحت پدرش بود، رفت کنار او نشست و گفت: بابا جون خوبی؟ چرا مریض شدی؟ من چه کاری می توانم انجام دهم؟

بابا رحیم گفت: هیچ کاری دخترم، فقط برو کیف من را بردار و با برادرت برو خرید و هر چیزی که لازم دارید، بخرید!

سارا گفت چشم و بلند شد. داشت می رفت که زنگ تلفن به صدا درآمد. گوشی را برداشت و گفت: بله

از پشت خط آقایی گفت: منزل آقا رحیم؟

سارا گفت: بله بفرمایید؟

خانم، من پزشک پدر شما هستم. می خواستم بپرسم چرا چند وقته که نیامده برای چکاپ؟



سارا گفت: آقا پدرم مریضه و خانه خوابیده است!

پزشک گفت: قرار بود پول جمع کند برای عمل اش. دخترم پیغام من را به او برسان و خداحافظی کرد. سارا خیلی ناراحت شد و پیش سعید رفت و گفت: سعید پدر مریض است و باید عمل اش کنند ولی مقدار پولی که جمع کرده خیلی کم است. سعید گفت: منظورت اینه که ما نمی توانیم کیف و لوازم التحریر و لباس بخریم؟

سارا گفت: آره دقیقا همینه و ما باید کمکش کنیم.

سارا پیش مادر بزرگش رفت و ماجرا را برایش تعریف کرد و با هم به مطب دکتر زنگ زدند و ماجرا را با آقای پزشک در میان گذاشتند. طولی نکشید که آمبولانس آمد و بابا رحیم را به بیمارستان برد. مادر بزرگ هم مقداری پس انداز داشت و گذاشت روی پول آنها و هزینه عمل او را فراهم کردند.

سارا و سعید هم تصمیم گرفتند از چیزهایی که دارند استفاده کنند تا حال پدرشان خوب شود. بالاخره عمل پدر انجام شد و بابا رحیم سالم و سر حال به خانه آمد. سارا و سعید خوشحال بودند از این که پدرشان خوب شده است.

ولی سعید گمگین از این که کیفش کهنه بود و امسال هم دوباره باید آن را به مدرسه می برد. در همین موقع، ناگهان صدای زنگ منزل آنها به صدا درآمد و بعد از باز شدن در یکی از همکاران پدرش وارد خانه آنها شد و یک پاکت بزرگ هم در دستانش بود. او پیش پدر سعید رفت و بعد از احوالپرسی پاکت را به بابا رحیم داد و گفت: بفرمایید این پاداش اضافه کاری های شما، من این را از طرف آقای رئیس آورده ام.

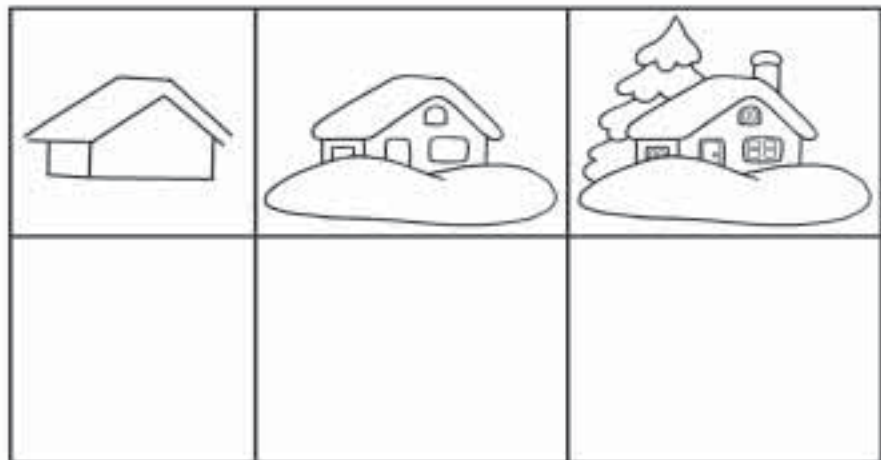
سارا و سعید از خوشحالی بالا و پایین پریدند و خدا را برای سلامت پدر زحمتکش شان شکر کردند.

آموزش نقاشی

سلام به دوستان گلم. در این روز زیبا و دوست داشتنی با یک آموزش نقاشی جالب دیگر آدمم به دیدن شما. بچه های خوبم ابتدا با اشکال هندسی با هم یک خانه می کشیم و بعد به آن شکل می دهیم تا یک خانه زیبا و مدرن را با هم بسازیم.

به جدول آموزش نگاه کنید و از اولین شکل شروع کنید و طبق نمونه تمرین کنید تا به شکل آخر برسید.

وقتی که خوب تمرین کردید یک منظره زیبا با آن بکشید و بقیه حیوانات و چیزهایی که یاد گرفتید، به این منظره اضافه کرده و سپس رنگ آمیزی کنید.



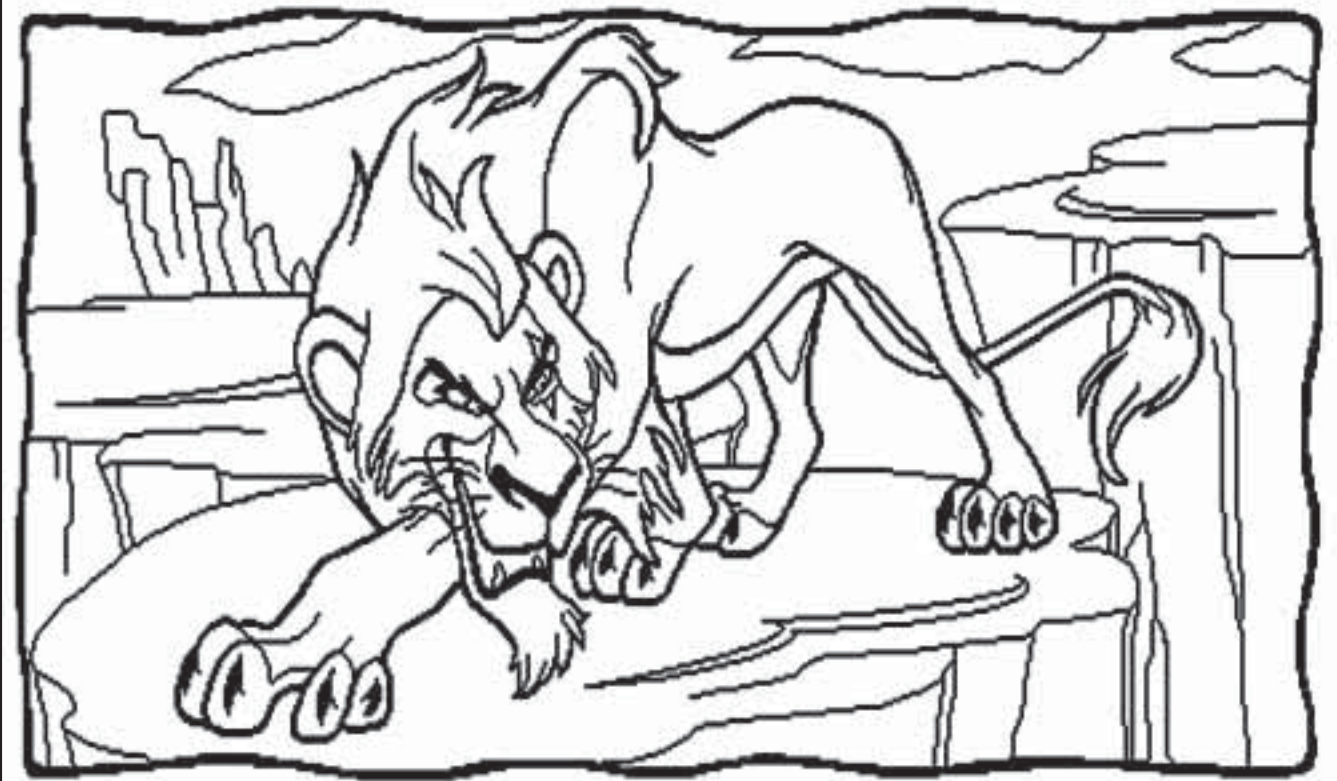
بین و بگو

بچه های خوب من به تصویر نگاه کنید و ستاره های هم شکل را مثل هم رنگ کنید و بگویید چند تا ستاره در آسمان وجود دارد.



رنگ کنید

دوستان من تصویر زیر را رنگ کنید و پس از تکمیل آن، نقاشی خود را به دفتر روزنامه جام جم ارسال نمایید تا با نام خودتان چاپ شود.



کالای برق علیان

نویسه و توزیع
انواع لوازم برق صنعتی
فشار قوی و ضعیف
انواع سیم و کابل برق
روشنایی

فروش انواع گیاهان
تعمیری درب های اتوماتیک
دوربین های مدار بسته

۰۹۱۲ ۶۱۱ ۱۵ ۱۹
۰۲۱-۳۳۹۸۵۳۰۱

فوتو تکثیر مهر داد

ترجمه متون، کلیه خدمات
فنی، پایان نامه

۰۳۶۲ - ۴۳۴ ۴۲۲۱

تارت و برگ سبز و بیمه نامه
موتورسیکلت هوندا کوپر
CG ۱۲۵ مدل ۸۳ به شماره
۱۸۴۱۳۸۱۸ و شماره
موتور ۱۸۵۸۱ و ۳۰ و شماره
پلاک ۱۹۳۳۳۸۱۹۳۳۳۸

بیمه رسول چغری جابجایی
مفقود و از درجه اعتبار
ساقط می باشد.

تاریخ اعتبار بانوان کوثر
بدون اسنرس ویژه دواهران
ثبت ۲۴۵ با نظارت
پزشک متخصص و مشاور
۰۲۱-۶۵۶۴۵۵۸۵-۶
۰۲۱-۶۵۶۴۵۱۱۲
۰۲۱-۶۵۶۴۵۱۱۳
۰۹۱۲۶۲۳۹۵۰

شرکت راه گستران - ثبت ۲۸۱۲۶۸
نمایندگی ایروکام دلچان (تسب و بخش)
آسفالت، قیرگونی، محوطه سازی و لکه گیری تمام وقت
با ۱۵ سال ضمانت و ۵ سال بیمه نامه
نقدی و اقساط
۰۹۱۲۴۲۲۹۸۶ - ۷۷۲۵۵۳۵۹
۰۹۱۲۷۲۴۹۰۲۹ - ۷۷۱۲۸۰۶۹

نیازمندی‌های ضمائم JRM

[illegible]



میان ترک‌های دیوار کاهگلی، زیر خش‌خش برگ‌های خشک، پنجره‌ای است چوبی، با کودکی استاده میان قاب نقلی پنجره. دستش زیر چانه است، شبیه ژستی که آدم بزرگ‌ها مقابل دوربین می‌گیرند. او هم ژست گرفته انگار، ولی آن لیخن روییده بر لب، ژست نیست، ادا نیست، دور از اطوار است.

لبخند بی‌غل و غش کودکان را می‌شود باور کرد، حتی اگر مقابل لنز دوربین عکاس به لب آمده باشد. کودک باور کردنی است، دنیای کودک واقعی است و شیشه خرده در کارش نیست. عالم کودکان پر از رنگ و جلاست، پر از رویاهای دلپذیر. حیف است این دنیا خراب شود، تلخ شود، بسوزد. حیف است دنیای دوست‌داشتنی کودکان، نیمه‌کاره تمام شود و آنها همانند با آرزوهای بر باد رفته و یک دنیا حسرت بزرگسالی و نگاه به عقب. این لبخند جذاب، این سرمستی کودک سرمایه‌ای است برای خانواده.



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
یا به شماره ۳۰۰۱۱۲۱۹
پیامک بزنید

جدول خانواده

طایفه موری و لند	چنگ	وزغ	پروم پروم قوم ایرانی این طایفه را پروم گویند خاکرویه	یار شلوار زهر	مسکوی نام پسرانه	شلوار چین پولیدن	پاد گرفته اسلاح عکس	نام دخترانه برگ برنده	رنگ توبه فسر
مسایل استواری بعد از این	۱	مقابل دم نخ تابیده	۱۰	۸	۹	سودای برنگ دانش آموز			۲
	خوشتار صدای بلند		چهره	نعل و پاسبان کعبه کعبه	مقابل جلدی هزینه بیجا		دربا واژه فقدان		
نقار سندی مظفر بزرگ بلند	قدرت نمایش		۱۱	عتراتی زمان سنج				چین دامن زنگه	
	عقبو فعال پاکش سنگ کتاب			۶	جاده خون ساخته شده از این		ساکت جلال رنگ	بومی ماهی لپهای آزاد	
خوشه بزرگ دوره کمال نخل	۷	ایران لیس نکته چنگ		عقبو راهی از راه چنگ	هزه ابگیر		شد لاله خون ملید	۳	
	۵	۱۲	۱۱		۶	۱۱	۱۲	۱۱	
اکو شم افش	۵	۱۲	۱۱		۶	۱۱	۱۲	۱۱	
از شادمان کوهنورد	۵	۱۲	۱۱		۶	۱۱	۱۲	۱۱	

[illegible]

پاسخ جدول شماره قبل