

آسمانی‌ترین پیوند

پرونده این هفته را درباره راه‌های آسمانی شدن پیوند ازدواج بخوانید

صفحات ۸-۹



adbo



۷

غمی از جنس پاییز



۴

قسمتی از خودم را جا گذاشتم



۳

زندگی بدون وای-فای؟ محال است



۲

شاخک‌های سوسک مرده

لاستیک و تیوپ کامیونی

۲۴×۱۲ نخ‌های خارجی

۲۶۴۰۹۰۰۲

۰۹۱۳۶۷۶۴۹۸۲-۰۹۱۳۲۰۴۷۲۵۸



فردپواری

www.jamejamonline.ir

♦ شماره پخش: ۳۷-۰۲۱-۸۸۳۳۸۳۳۳-۳۳-۰۲۱-۲۲۲۷۷۲۲۰ ♦ دسترسی آسان ۱۸۸۳

♦ سازمان آگهی‌ها: ۹-۰۲۱-۸۸۶۷۲۲۸۵

سه‌شنبه‌ها

مهمترین تحولات علمی و پزشکی

شاخک‌های سوسک مرده

مهدی نور علیشاهی

دختر جوان با دست سوسک مرده را از زمین برداشت و مقابل چشمانش گرفت و رو به پسر گفت: «می‌دونستی سوسک‌ها برای زندگی کردن اول باید عاشق هم بشن؟» پسر نیشخندی زد و در حالی که ته لیوان چای اش را مزه مزه می‌کرد، گفت: «چند ماهه ما از دواج کردیم؟ هان؟ به نظرت بس نیست هی واسه هم شعر بگیم؟»

دختر نگاهش رو از پسر برگرداند و گفت: «ببین من نمی‌ترسم از سوسک؟ اصلا حواست هست من با دست گرفتمش؟» پسر سر برد به تلفن همراهش و گفت: «دست کتیفه‌ها نری به ظرف

و ظروف دست بزنی» دختر با نوک ناخن خط سیاه زیر چشمش را دستی کشید و خودش را رها کرد روی کاناپه. پسر هنوز سر در موبایل داشت که دختر گفت: «دقت کردی گل‌ها که پژمرده میشن بابت چیه؟ گل آب می‌خواد نون می‌خواد...» پسر باز نیشخندی زد و گفت: «دیوونه! آب می‌خواد... نور می‌خواد... گل که نون نمی‌خواد.»

دختر جواب داد: «نون هم می‌خواد.» با گفتن این کلمه، دختر نگاهش خیره ماند به دیوار و گفت: «نون نباشه گل لاله عباسی باشی یه روزه خشک می‌شی، می‌ریزی ته گلدون. نون که نباشه صدتا صدتا مرد قلچماغ هم بیان پاشنه خونتونو از جا دربیارن، بابات اجازه نمی‌ده به عقد یکیشون در بیای. یکیشون فوکولی بیچاره نون نداشت خودش بخوره اقام ردش کرد... یکیشون ... اقام نه گذاشت و نه برداشت، گفت: نون بيار نیست،»

پسر نگاهی به دختر انداخت و با طعنه گفت: «پس اون آخرین چش بود. به قول مادرت بازاری بود و اهل بریز و بیاش. نون می‌آورد برات که نون کباب باشه.» دختر سرش رو پایین انداخت و گفت: نه، اقام خدایامرز گفت نون باید حلال باشه. آدم نون می‌خواد ولی نون که حلال نباشه ... اون مرد به زن داشت دو تا زیر سر. من بمیرم هم هوو و صبیغه میغه کسی نمی‌شدم. حالا می‌خواد میلیاردر باشه یا گدای سر خیابون.»

پسر نگذاشت حرف دختر تمام شود که داد زد: «بس کن جون مادرت از بس نون نون کردی دلمون ضعف رفت. نمی‌خوای شام درست کنی؟ دستاتو شستی؟» دختر دوید دو زانو نشست جلوی پسر و دستاشو گرفت و گفت: «ببین پنج ماه گذشته. نمی‌خوای یه سر بری دکتر...»

پسر با شنیدن این حرف برآشفته، بلند شد و فریاد زد: «دوباره گفت. بابا من هیچ مرگم نیست. دکتر نمی‌آم چون از خودم مطمئنم. ببین سوسکی رو که بغل کرده بودی اگه این کارو می‌کنه چون حیوونه.



لایه‌لای کابینت ها. دختر داد زد:

«ببین رفتش پیش خانمش. مردهای درست و حسابی اینطورین. ولشون کنی سرشون تو خونه شونه. تا یه دقه پیش داشت می‌مرد الان پیش زن و بچه‌شه...»

پسر گوشی تلفن همراهش را به گوشه‌ای پرت کرد و آرام سمت کشوی قرص‌ها رفت و گفت: «بیا این قرصت. بگیر بخور. خواب آورده‌ها. برو روی تخت هم بگیر بخواب. اینجا خوابت ببره من بیدارت نمی‌کنم‌ها. من میرم بیرون زود برمی‌گردم.»

پسر که از خانه رفت بیرون، دختر هنوز به در خیره مانده بود که سوسکی بدون شاخک آمد از روی دست دختر رد شد.

چون نمی‌فهمه. چون...» دختر حرفشو قطع کرد و با بغض گفت: چون حیوونه؟ چطور دلت میاد این‌طور حرف بزنی. همه این هفت میلیارد و خورده‌ای نفر حیوون هستنند؟ سر همین خیابون که وایسی چند تا آدم می‌بینی که بچه به بغل دارن میرن خونه؟ دختر ادامه نداد. پسر همان‌طور که با نوک انگشت تکه غذای لای دنداناش را در می‌آورد، داد زد: «همینه که هست؟ برو طلاق بگیر. مگه نمی‌گی من مشکل دارم برو زن یکی بشو که مشکل نداره.» دختر گریه نکرد. ایستاده بود و به کیسه زباله نگاه می‌کرد.

دختر ناگهان انگار متوجه موضوع مهمی شده باشد از جا بلند شد و به سمت کیسه زباله رفت. سوسک هنوز

دل‌م برای همسر م تنگ نمی‌شود

همسر مرد خوبی است، به من توجه دارد، مهربان است و مرا درک می‌کند. از نظر مالی مشکلی نداریم و در کل زندگی خوبی را می‌گذرانیم، اما تازگی‌ها دوست دارم بیشتر تنها باشم. دل‌م می‌خواهد تنها سفر بروم. وقتی او مدتی در مأموریت است، دلتنگش نمی‌شوم و چیزی که مرا می‌ترساند این است که همسر م هم ابراز دلتنگی نمی‌کند. ما خیلی آرام کنار هم زندگی می‌کنیم بدون این که به یکدیگر وابسته باشیم. همه چیز در زندگی ما حالتی معمولی و روزمره دارد. حضور بچه‌ها، اشتغال هر دوی ما و مشکلات زندگی امروز کاری کرده که از صبح تا شب هر دو مشغول هستیم، این که هیچ وقت دل‌م برای همسر م تنگ نمی‌شود، طبیعی است؟ همه زن‌ها بعد از چند سال این گونه می‌شوند؟

پاسخ مشاور: یکی از زنگ خطرهای مهم زندگی زناشویی این بی‌تفاوتی نسبت به یکدیگر است. بهانه این بی‌تفاوتی هر چه باشد فرقی نمی‌کند، ارتباط زناشویی به گونه‌ای است که باید همیشه قلب دو نفر برای هم بلرزد. این یک شعار نیست. اگر این گونه نباشد، بی‌تفاوتی می‌تواند به از هم پاشیدن زندگی زناشویی منجر شود. زن و شوهرهایی که بعد از گذشت چند سال احساس می‌کنند نسبت به هم بی‌علاقه هستند، باید این علامت را جدی بگیرند. مثل تب کردن که می‌تواند نشانه یک بیماری نهفته باشد باید پیگیر شوید تا بفهمید علت این بی‌تفاوتی چیست. زندگی مشترک یک موجود زنده است، نیاز به رسیدگی دارد. آب می‌خواهد، غذا می‌خواهد، باید گاهی استراحت کند، باید هیجان زده شود و رشد کند، خود را ترمیم کند تا زنده بماند. اگر زن و شوهر هواسشان به برخی نیازهای زندگی مشترکشان نباشد، بیمار می‌شود و در آخر می‌میرد. طلاق، مرگ دوست داشتن‌هایی است که در بسیاری از مواقع می‌شود آن را زنده نگه داشت. پس تا رابطه‌تان بیمار است به فکر درمان آن باشید و نگذارید وضع از این که هست خراب‌تر شود. اول از همه شاید اشتباه فکر می‌کنید و با هم بودن‌های همیشگی باعث شده است که گمان کنید حضور همسرتان برایتان عادی است. اگر فکر می‌کنید به همسرتان علاقه‌ای ندارید، به نبود او فکر کنید. اگر خدایی نکرده بیماری بگیرد یا اتفاقی برایش بیفتد، شما چه احساسی دارید؟ خیلی اوقات شما نبود هیجان را به بی‌علاقگی تعبیر می‌کنید اگر بعد از بررسی‌های درونی به این نتیجه رسیدید که علاقه‌ای وجود ندارد، باید چند کار انجام دهید: خوب فکر کنید و دلیل این سرد شدن را پیدا کنید. به مشاور مراجعه کنید و در این خصوص با همسرتان حرف بزنید. البته نگویید که به تو بی‌علاقه شده‌ام، اما از او بخواهید تا کمک کند زندگی‌تان گرم‌تر بشود. در بخشی از سوال شما آمده است که حس می‌کنید همسرتان هم همین‌طور است. این را از کجا متوجه شده‌اید: از عدم ابراز دلتنگی و علاقه نسبت به خودتان، اما یادتان باشد که مردها بیشتر عملی محبت‌شان را بروز می‌دهند. سکوت یک مرد دلیل خوبی برای نتیجه‌گیری به بی‌علاقگی او نیست. البته همین که بیان کرده‌اید از بی‌علاقگی همسرتان می‌ترسید، یعنی او و جایگاه شما در قلبش برایتان مهم است. نگذارید این بی‌تفاوتی عادت شود. هر چه زودتر زندگی‌تان را نجات دهید.

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 «جام جم سرا» به نشانی www.sara.jamejamonline.ir بروید و از بخش «تصاویر دل‌بندان شما» تصویر کودکتان 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.



کوثر افشار



دینا و آرمین



سندا



یاسمین



یاسین



یگانه



زهرا



آرتین و آراد

مخلفات نوظهور تلفن همراه علاوه بر ضرر، فواید غیرقابل انکاری دارد، اما چیزی که مهم است نحوه استفاده از آن است مخصوصا در سن نوجوانی.

روزهای بلوغ علاوه بر بی‌تابی و نوسانات روحی و عاطفی که با خود به همراه دارد، روزهای سرنوشت‌ساز آینده‌است. اگر همراه همیشگی ما باشید، به خاطر دارید که در هفته‌های قبل از سرقت زمان توسط این امکانات جدید ارتباطی سخن گفتیم، اما این سرقت اگر در دنیای بزرگسالان به زمان برقراری ارتباط حقیقی و عاطفی با هم ضرر می‌رساند یا اگر روی کار آنها تاثیر منفی دارد، در نوجوانی باعث می‌شود که فرد آینده‌اش را به جذابیت ارتباطات مجازی بفروشد.

چند سال طلایی که فرد باید توانایی‌هایی برای زندگی و آینده‌اش کسب کند، خیلی راحت در حرف‌های بی‌سر و ته معمول می‌تواند گم شود و از آنجا که رفتار افراط‌گونه در نوجوانی بیشتر است، اعتیاد به این نوع از ارتباطات هم می‌تواند قدرت تخریب بیشتری داشته باشد. اعتیاد وایبری خیلی مدرن و خیلی شیک وارد دنیای فرزندانمان می‌شود و ما چون خودمان هم گرفتارش شده‌ایم، حساسیت کمتری نشان می‌دهیم.

نمی‌توان با این سونامی ارتباطات جدید مبارزه کرد، اما باید برایش قوانینی گذاشت. برای سن ورود فرزندان به وایبر، واتس‌آپ، لاین یا هر چیز دیگر باید قوانینی وضع کرد. هر زمان او احساس کرد که باید وارد شبکه اجتماعی خاصی شود یا برنامه‌ای را بر گوشی‌اش نصب کند نباید این اتفاق بیفتد، البته به طور حتم مخالفت ما اگر بی‌قاعده باشد به اقدام زیرزمینی در او منجر می‌شود، پس باید از در دوستی و صحبت منطقی وارد شد.

اصلا یک قدم به عقب‌تر برویم، این که در چه سنی باید فرزندان تلفن همراه آن هم با امکانات بالا داشته باشند، خود یک موضوع مهم است.

به هر حال هر آسیبی اگر خیلی هم بزرگ باشد، نمی‌تواند خانواده و فرزندان ما را مورد حمله قرار دهد به شرطی که روابط بین افراد در چاردیواری خانه‌شان بر آن وسیله جدید ارتباطی غلبه کند. کمبود وقت بسیاری از ما والدین در دنیای واقعی نوجوانان را به سمت دنیای مجازی می‌کشاند. امروز وایبر، فردا هزار و یک چیز دیگر.

من در این سفر به وعده‌ای که با خود داشتم عمل کردم، چند روز بدون ارتباطات مجازی از هر نوع فکر کنم حالا که این نوشتار را می‌نویسم پاک پاک شده باشم. یک مسافر که باید دقت کند فردا ابزار دیگری با جذابیت‌های دیگر خواهد آمد، پس فقط استفاده‌اش را بکند و برود. نماند و گرفتار شود که زندگی و زیبایی‌هایش را از دست خواهد داد.

گروه ما بعد از سفر چند ساعتی در فرودگاه منتظر ماند، همه توانستند بسادگی از اینترنت فرودگاه استفاده کنند و شاید تنها من کنار پنجره قدی سالن انتظار، بر خاستن زیبای هواپیماها را نزدیک طلوع خورشید نگاه می‌کردم و با خود زمزمه می‌کردم: به کجا خواهیم رفت؟

فناوری‌های جدید ارتباطی نهاد خانواده را نشانه گرفته (۶)

زندگی بدون وای – فای؟ محال است

ندا داوودی

چقدر در دنیای بزرگی غرق شده‌ایم که می‌گویند یک دهکده کوچک است. هر چند مدتی است از وجود امکانات ارتباطی جدید صحبت می‌کنیم، اما نفوذ و شدت حضور آن را زمانی بیشتر حس کردم که در یک سفر سیاحتی در کنار عده زیادی از افراد برای چند روز زندگی کردم. بعد از این چند هفته که از وایبر، بدی‌ها و البته خوبی‌هایش حرف زدیم، چند روز در میان مردم زندگی کردن و نگاه دقیق به دنیایشان باعث شد تا احساس کنم این سونامی با خود تخریبی بیش از آنچه فکر می‌کردم به همراه بیاورد.

اول کمی از اتفاقات این سفر را برایتان نقل خواهیم کرد، شما خود حدیث مفصل بخوانید از این مجمل. بعد از رسیدن به مقصد و رفتن به هتل، هنوز تکلیف اتاق‌ها مشخص نشده بود که تک‌تک تلفن‌های همراه مسافران از جیبشان بیرون آمد. تنها سوال مطرح در آن جمع این بود که رمز ورود به اینترنت آن هتل چیست و چون هنوز شماره اتاق نداشتیم، وصل شدن به اینترنت دچار مشکل شده بود. مگر می‌شد دو ساعت تمام را بدون اینترنت سپری کرد؟ برایم این سوال پیش آمد که همه این مسافران ایمیل ضروری کاری یا یک تحقیق حیاتی اینترنتی و... دارند که این گونه بی‌تاب داشتن وای – فای هستند؟ اما خیلی طول نکشید تا به جواب رسیدم. همه می‌گفتند می‌خواهیم با وایبر به خانواده‌مان خبر دهیم به سلامت رسیده‌ایم، می‌خواهیم عکس‌های داخل فرودگاه و هتل را برای آنها بفرستیم. پس باز هم سر و کله وایبر پیدا شده بود. من که در این سفر تصمیم گرفته بودم، اصلا از وایبر و امثال آن هم استفاده نکنم، بدون توجه به جو موجود، در مقابل وسوسه شدید گرفتن کلمه عبور از دیگران مقابله می‌کردم. شب اول بدون وایبر بخوبی و خوشی تمام شد.

کم‌کم داشتم به موضوع اعتیاد وایبری بدبین می‌شدم که استخوان‌دردم شروع شد. تصور پیام‌های خوانده نشده در گروه‌های مختلفی که عضو هستم، آزارم می‌داد. سعی کردم از مسکن توجه به طبیعت و لذت بردن از سفر کمک بگیرم، اما چشم‌تان روز بز نبیند، فردای آن روز که قرار بود با تور به گردش برویم، به محض سوار شدن به اتوبوس، دیدن کلمه رمز ورود به اینترنت که بالای آینه راننده چشمک می‌زد، دوباره باعث بدن درد در روح و روان من شد. بخصوص این که تمام مسافران تلفن‌های همراه خود را درآورده و وارد دنیای مجازی‌شان شدند، اما صدای شنیدن زنگ وایبر دیگر

چیزی نبود که بتوانم با آن مبارزه کنم. اتوبوس از میان مناظر زیبا می‌گذشت و چشمان همه در تلفن همراهشان بود. اگر بگویم همه کمی اغراق کرده‌ام، اما جوان‌ترها و نوجوانان گروه از تلفن همراهشان چشم برنمی‌داشتند.

من تا دو روز توانستم بدون وایبر و مخلفات تازه به دنیا آمده‌اش زندگی کنم. بدون رد و بدل کردن اطلاعات و عکس. بدون خواندن جملات زیبا و خنده‌دار. خدا را شکر هنوز معتاد نشده بودم، اما واقعا اعتیاد به این وسیله‌ای که هر روز یک شکل جدید از ارتباط را با خود به خانه ما که چه عرض کنم درون کیف و جیب ما می‌آورد، می‌تواند سونامی

فرهنگی و تربیتی با خسارت بالا را همراه داشته باشد.

وقتی گروه هدف آن بیشتر نوجوانان هستند و جذابیت این وسیله ارتباطی برای نوجوانان بیشتر از نسل بزرگسال است، زنگ خطر جدی‌تر است. البته بزرگسالان نیز وابسته‌اش شده‌اند، اما یکی از ویژگی‌های سن نوجوانی، وابستگی‌های افراطی است، برای همین در این دوران پررنگ‌تر نمود پیدا کرده است. باید به طور جدی فکری کرد. همان قدر که دیدن مواد مخدر در دست فرزندان یک خانواده ترسناک خواهد بود، دیدن تلفن همراه و مخلفات آسیب‌زایش هم باید ایجاد ترس کند. البته مواد مخدر تنها ضرر است و این

سلام مدرسه به کلاس اولی‌ها

رغبت و لذت هم می‌تواند ایجاد شود.

صرف‌نظر از نقش مهم مربیان مدرسه، والدین هم در ایجاد احساس مثبت نسبت به مدرسه بخصوص در کودکان اول دبستان نقشی اساسی دارند. احساس مثبتی که می‌تواند در سال‌های تحصیلی با افراد بماند و نقشی مهم در عملکرد مناسب تحصیلی، رشد عزت نفس و بروز اجتماعی افراد حتی در بزرگسالی داشته باشد، اما چه روش‌هایی برای ایجاد این حس مثبت وجود دارد؟ فهمی‌م در پاسخ این پرسش راهکارهایی را برای همراهی با کودکان هفت ساله به والدین پیشنهاد می‌دهد:

– **روز اول مدرسه با کودک خود همراه شوید**

مهم‌ترین عنصر دبستگی برای کودکان مادر است. همراهی مادر با کودک در روز اول مدرسه نقش مهمی در کاهش اضطراب جدایی دارد. از طرفی حضور پدر هم در این روز می‌تواند در کودک ایجاد احساس مورد حمایت قرار گرفتن کند. البته جانشینان والدین هم می‌توانند تا حدی این اثر را در روان کودک داشته باشند.

– **در خصوص مدرسه با کودک خود صحبت کنید**

خاطرات خوب خود را از محیط مدرسه برای کودک تعریف کنید و معلم را نمادی از مادر نشان دهید، گفت‌وگو در مورد روزهای خوب مدرسه برای کودک رغبت او را افزایش می‌دهد.

– **جشنی کوچک و کم‌هزینه برای کودک خود**

ترتیب دهید

با ترتیب دادن جشنی ساده برای کودک به او یادآور شوید بزرگ شده و آمادگی ورود به اجتماع را تا حدی پیدا کرده است. بهتر است این جشن ساده و کم‌هزینه باشد تا در کودک انتظار هدیه به هر مناسبتی ایجاد نشود.

والدین می‌توانند برای این منظور در حالی که کودک لباس مدرسه به تن دارد با هم عکس بگیرند و هدیه‌ای کوچک از بین لوازم مدرسه به کودک بدهند؛ به طور مثال دادن حتی یک مداد و مهم جلوه دادن آن می‌تواند در کودک احساس لذت از شروع مدرسه را ایجاد کند.

– **کودک را از قوانین مدرسه ترسانید**

قوانین مدرسه شبیه قوانینی است که ما در اجتماع رعایت می‌کنیم. عادی جلوه دادن این قوانین در حالی که اهمیت آنها را یادآور می‌شویم نقش مهمی در کاهش ترس کودک از مدرسه دارد. همچنین عادی جلوه دادن این قوانین موجب می‌شود رفتار لجبازی کمتر در کودکان ایجاد شده و بیشتر به این قوانین تن دهند. هر چه کودک بیشتر در آرامش، خود را با قوانین مدرسه سازگار کند، بزرگسالی مناسب‌تر برای اجتماع خواهد بود.

خوب است به کودک یادآور شویم که قوانین مدرسه مثل قوانین خانه به نفع خود اوست.

– **کودک را از معلمان و یادگیری ترسانید**

اگر کودک از معلم خود ترسد دچار اضطراب تحصیلی می‌شود. معلم را برای کودک ترسناک جلوه ندهید. برای این امر کودک را از شکایت نزد معلم ترسانید. همچنین به کودک خود در باب درس‌ها و یادگیری آنها استرس ندهید بلکه یادگیری را برای آنها خوشایند جلوه دهید.

– **به تغذیه و خواب کودک خود رسیدگی کنید**

تغذیه مناسب و خوردن صبحانه در شرایط جسمانی مطلوب کودک اثر دارد.

کودک را برای خوابیدن بموقع هدایت کنید، میزان خواب و استراحت در بهبود عملکرد تحصیلی کودکان اثر دارد و همین موضوع موجب می‌شود محیط مدرسه برای کودک لذت بخش شود.

– **کودک را تشویق به دوستیابی کنید**

دوستی و ارتباط مناسب با همکلاسی‌ها شوق زیادی در مدرسه رفتن برای کودک ایجاد می‌کند. حتی اگر کودکان در ارتباط اجتماعی ضعیف است، به او کمک کنید دوست پیدا کند.

خودپنداره تحصیلی به ادراک یا تصور دانش‌آموز از شایستگی خود در رابطه با یادگیری اشاره می‌کند که بر پیشرفت تحصیلی اثر می‌گذارد. نقش والدین در ایجاد این خودپنداره بسیار اساسی است. برای این امر اولین قدم برای کودک کلاس اولی ایجاد احساس رغبت به مدرسه است. مدرسه بواقع می‌تواند خانه دوم کودکان باشد.

هنوز هشتم

از دست دادن قسمت‌هایی از بدن ضایعاتی است که می‌تواند عواقب روانی پیچیده‌ای داشته باشد. نسرین محمدی، روان‌شناس و پژوهشگر در این مورد می‌گوید: وقتی کسی عضوی از بدنش را از دست می‌دهد هویت او نزد خود و خانواده‌اش تغییر می‌کند. او تسلط خود نسبت به محیط و کنترلش نسبت به اوضاع را تا حدی از دست می‌دهد و گاه حتی هویت جنسی‌اش نیز در نظر خود و همسرش خدشه‌دار می‌شود. این مورد در میان زنانی که تحت عمل تخلیه سینه به خاطر سرطان قرار می‌گیرند مشاهده می‌شود.

این روان‌شناس می‌افزاید: نقص اعضای مهمی چون دست راست یا پا در مردان نیز هویت مردانه آنان را به‌عنوان نان‌آور و ستون خانواده خدشه‌دار می‌کند و هرچقدر این نقص عضو در سن بالاتری رخ دهد کنار آمدن با آن سخت‌تر خواهد بود، زیرا سالمندان کمتر از دیگران آمادگی تغییرات و قدرت انطباق دارند.

محمدی بروز حالت‌های غم و اندوه برای از دست دادن عضوی از بدن و کارکردهای آن، اضطراب، افسردگی و مشکلات جنسی را در بیماران شایع می‌داند و اعتقاد دارد باید برای بیمارانی که دچار نقص عضو می‌شوند مشاوره روان‌شناسی و خانواده درمانی صورت گیرد و خانواده این بیماران امکان استفاده از خدمات باز توانی بیمار را در منزل داشته باشند.

این روان‌شناس ترس و نگرانی از وضعیت جدید را طبیعی می‌داند و می‌افزاید: کسی که با قطع عضو مواجه می‌شود باید مراحل شیب به سوگواری را طی کند.

وی می‌افزاید: برای پیشگیری از شوک و افسردگی بیمار باید قبل و بعد از عمل وی از نظر روانی آماده شود و مشکلات قطع عضو و راهکارهای کمتر کردن عوارض آن برایش توضیح داده شود.

گاهی بیمار عضو قطع شده را تا مدت‌ها بعد از عمل حس می‌کند و هرچه جایگزینی عضو مصنوعی و پروتز زودتر صورت گیرد توان انطباق این تصور با عضو مصنوعی جایگزین، بیشتر می‌شود.

محمدی می‌افزاید: بیمار باید برای عواقب کوتاه‌مدت و بلندمدت مبارزه و تلاش یا وادادن در مقابل مشکل آماده و آگاه باشد.

خانواده بیمار نیز باید با مشاوره روان‌شناس راهی پیش‌گیرنده که حساسیت بیمار نسبت به کم توان شدنش افزایش نیابد و راحت‌تر از دیگران کمک‌بگیرد. وی تاکید می‌کند: برای این بیماران گروه‌درمانی با حضور دیگر بیمارانی که قطع عضو داشته‌اند نیز بسیار مفید است. آموزش مدیریت اضطراب و گاه دارودرمانی به این بیماران کمک زیادی می‌کند.

بیمار می‌تواند در این گروه‌ها حتی دوستان جدیدی متناسب با وضع جدید خود بیابد و دوباره دامنه ارتباطاتش را ترمیم و بازسازی کند و یک شبکه حمایتی روانی برای خود پدید آورد.

وی توصیه می‌کند به هر نحو ممکن بیمار را به افزایش تحرک تشویق کنید، زیرا این کار سبب افزایش اعتمادبه‌نفس بیمار خواهد شد.

قسمتی از خودم را جا گذاشتم

در دوران سالمندی زندگی با قطع عضو مشکلات زیادی دارد



ماندانا ملاعلی

انسان در زندگی امتحان‌های مختلفی را پشت سر می‌گذارد. در همیشه بر یک پاشنه نمی‌چرخد و گاه یک اتفاق می‌تواند به کلی زندگی‌مان را عوض کند. مهم این است که بتوانیم با وضع موجود کنار بیاییم و بهترین تصمیم‌ها را بگیریم. اما همه نمی‌توانند به‌موقع تصمیم بگیرند. مثل مردی که یک شبه زندگی‌اش عوض شد.

حمید خادمی را درمحل همه به سرزندگی و شادابی و پر جنب‌وجوشی می‌شناختند.

مردی که در هفتاد و شش سالگی به کوهنوردی می‌رفت، دوچرخه‌سواری می‌کرد و یک دقیقه روی پایش بند نبود. هویت او را در خانواده همین روحیه پر جنب‌وجوش‌اش تشکیل می‌داد؛ روحیه‌ای که با یک حادثه به کلی از دست رفت. آن روز یک صبح زمستانی سرد و یخ‌زده بود و آقاحمید طبق عادت همیشه از خانه رفت بیرون تا وقتی هنوز آفتاب از پشت کوه‌ها خودش را نشان نداده مسیر ۲۰ دقیقه‌ای را تا نانوائی مورد علاقه‌اش طی کند و هم پیاده‌روی کرده باشد، هم نان داغ خانه را بخرد و بیاورد.

اما همین که خواست از خیابان رد شود یک سواری که با سرعت زیادی حرکت می‌کرد روی یخبندان خیابان ترمزش نگرفت و با او تصادف کرد و از روی پاهایش رد شد و رفت. حمید از درد به خودش می‌پیچید. پاهایش مثل دوتا عضو غریبه هر کدام به سمتی چرخیده بودند و او که نتوانسته بود در آن هوای نیمه تاریک حتی شماره ماشین را بردارد، تنها توانست خودش را به گوشه خیابان بکشانند و بعد از هوش رفت.

این من نیستم

درمان پاهای مرد پرتکاپوی محل مدت‌ها طول کشید و وقتی کار درمان تمام شد، فقط یکی از پاهای او آن هم با کمک پلاتین دوباره استوار شد، دیگر درد طاقت‌فرسا بود و هویتی که با آن غریبه بود: «پیرمردی معلول روی صندلی چرخدار، با عصای زیر بغل و پای مصنوعی».

حمید نمی‌توانست این هویت و چهره جدید را قبول کند. تصویر یک سالمند معلول و ناتوان که باید با کمک دو نفر حرکت می‌کرد و در بهترین وضع باید با ویلچر یا عصا راه می‌رفت، هرگز در ذهن او نمی‌گنجید. اما دیگر خود را آن قدر جوان نمی‌دید که برای تغییر آن توان داشته باشد.

اوایل هیچ چیز نمی‌گفت و گاه گداری او را می‌دیدند که اشکی از گوشه چشمش روان است و اگر متوجه کسی می‌شد زود روی برمی‌گرداند. اما بعد که فهمید تا مدت‌ها برای بلند شدن، نشستن بر صندلی چرخدار، نظافت و استحمام و حتی استفاده از دستشویی به کمک نیاز دارد، به هر کسی که برای کمک به او می‌آمد، بد و بیراه می‌گفت و بهانه‌جویی می‌کرد. هیچ‌کس نمی‌توانست باور کند یک تصادف چطور تمام خلق و خوی او را تغییر داده است.

خدا حافظی با گذشته

حمید آرزو می‌کرد مرده بود. این نوع زندگی کردن را نمی‌خواست. حتی دوست نداشت راه رفتن با پای مصنوعی را امتحان کند. کم‌کم ورزش اضافه می‌شد و راه رفتن برایش سخت‌تر و سخت‌تر. افسرده و بدخلق شده بود و از آن حمید‌آقای خوش‌مشرب و سر حال یکی دو سال پیش هیچ اثری نبود. انگار داشت خودش را همراه تمام زندگی پس می‌زد.

با همسر و فرزندان پر خاشگیری می‌کرد. اگر کسی

می‌خواست زیر بغلش را بگیرد تا بلند شود با او دعوا می‌کرد اما خودش هم رغبتی به حرکت کردن نشان نمی‌داد.

او که هرگز لب به سیگار نزده بود، حالا از دامادش که سیگاری بود، سیگار می‌خواست.

ارتباط با دوستانش را کنار گذاشته بود و به تلفن کسی جواب نمی‌داد. هرچه دوستانش که قبلاً با او به کوه می‌رفتند می‌خواستند برنامه‌های سبک ورزشی و پیاده‌روی بگذارند که تشویق شود از پای مصنوعی و عصا استفاده کند، فایده‌ای نداشت. کم‌کم بیماری‌هایی که هیچ‌وقت با آن مشکلی نداشت سرغاش می‌آمد: فشار خون، چربی خون، اضافه وزن، تپش قلب و هزار و یک درد دیگر که اگر هم نداشت به خود نسبت می‌داد تا به همه ثابت کند دارد می‌میرد.

پرستار بیمار، بیمار پرستار

وقتی بیماری طول می‌کشید تبدیل به وضع جدید می‌شود. حمید قبلی رفته بود و حمید جدید دیگر مریض نبود، زخم‌ها التیام یافته بود و تنها فیزیوتراپی و تلاش بود که می‌توانست به او کمک کند. اما حمید از این کارها امتناع می‌کرد و برای بازیابی توانش داشت وقت می‌گذشت. حمید باید با وضع جدید کنار می‌آمد و فرزندانش

دیگر کاری نمی‌توانستند بکنند. خیلی زود هر کسی سرگرم مشکلات خود شد و او ماند و همسرش.

زهر ا، همسر وی واقعا گیج شده بود که باید با او چطور برخورد کند. او خود زنی هفتادساله بود که دیگر ناز کشیدن از یک مرد بیمار و بد اخلاق برایش خیلی دشوار شده بود.

این حادثه او را نیز شوکه کرده بود. مردی که یک عمر تکیه‌گاهش بود و امیدوار بود تا آخر عمر در کنارش باشد و از او بیشتر عمر کند و سایه سرش بماند، اکنون به غصه بزرگ زندگی‌اش بدل شده بود. او نیز توش و توانی نداشت که یک مرد را جابه‌جا کند و زیر بغلش را بگیرد و حرکت بدهد. حمید هم کمک زیادی نمی‌کرد. تمام استخوان‌های زهر ا درد می‌کرد. او نیز کاملاً افسرده به نظر می‌رسید. زهر ا هم خسته شده بود و روحیه‌اش دست‌کمی از حمید نداشت.

بالاخره وقتی خانواده متوجه شدند هیچ‌یک از شیوه‌های رفتاری که در پیش می‌گیرند کارساز نیست با مشورت پزشک معالجش راه مطب روان‌شناس را در پیش گرفتند؛ راهی که رضایت گرفتن از حمید برای پیمودن آن نیز چندان ساده نبود. اما حمید خودش نیز داشت از این وضع خسته می‌شد و باید کاری می‌کرد.

به سلامتی خود اهمیت دهید

بالا خود را نشان می‌دهند.

طی این سال‌ها تست‌های دوره‌ای سرطان بیش از هر وقت اهمیت می‌یابد. سلامت دهان و دندان از دیگر چیزهایی است که سعی می‌کنیم آن را ندیده بگیریم و یک وقت به فکر دندان‌های خود می‌افتیم که دیگر چیز زیادی برای ترمیم نمانده است.

در حالی که مراقبت‌های دوره‌ای و منظم می‌تواند جلوی هزینه‌های گزاف به دلیل بیماری‌های دامنه‌دار را بگیرد، با اقدام دیر هنگام یک مشکل قابل رفع با

رژیم غذایی یا درمان‌های عادی را به مشکلی پیچیده بدل می‌کنیم که برای رفع آن هزینه بسیاری مورد نیاز است.

سالمندان خوب است وقتی دوران میانسالی را طی می‌کنند، سبک زندگی خود را تغییر دهند و اگر تا آن روز سبکی سلامت‌محور نداشته‌اند، تصمیم بگیرند این موضوع مهم را راس کارهای خود قرار دهند.

برنامه سلامت‌محور برای سالمندی شامل تغذیه سالم، زندگی همراه با ورزش، اهمیت به تست‌های دوره‌ای پزشکی و حفظ مهارت‌های روزآمد فردی می‌شود. کم‌بینایی، کم‌شنوایی، افت توان حرکتی و نالیدن از بیماری از ملزومات دوران سالمندی نیست. پس به جای کنار آمدن با این مشکلات قبل از بروز به فکر پیشگیری باشید و بیش از هر چیز به سلامت خودتان فکر کنید.

پیراشکی با خمیر برنج

مواد لازم: گوشت مرغ چرخ کرده: ۳۰۰ گرم، برنج: نصف لیوان، پیازچه: ریز خردشده نصف لیوان، فلفل دلمه خردشده: نصف لیوان، جعفری خردشده: نصف فنجان، قرص عصاره مرغ: یک عدد، خمیر برنج: ۱/۵ بسته، کره: ۵۰ گرم، روغن و نمک و فلفل: به اندازه لازم

خمیر برنج به صورت بسته‌بندی در فروشگاه‌ها موجود است. این خمیر مثل ورقه‌های نازک و خشک و سفیدرنگ است. ورقه‌ها را یکی یکی در ظرف آب گرم گذاشته و روی یک پارچه قرار دهید و استفاده کنید.

طرز تهیه: ابتدا در یک ظرف مناسب عصاره مرغ را له کنید و برنج را هم در حد آبکش بیزید و در سبد بریزید تا آب آن گرفته شود. بعد برنج را با گوشت چرخ کرده و پیازچه و فلفل خرد شده و نمک و فلفل کره نرم شده با هم مخلوط کنید. ورقه‌های برنج را یکی یکی از بسته در آورید و داخل آب گرم فرو کنید. وقتی نرم شد، آنها را روی پارچه‌ای تمیز بگذارید. از موادی که مخلوط کرده‌اید روی خمیر گذاشته و مانند دلمه اطراف آن را جمع کنید و بپیچید. اگر از خمیرها خرد شده بود آنها را در کف قابلمه بگذارید یا از تکه‌ای نان به عنوان ته‌دیگ استفاده کنید. مقداری روغن کف قابلمه بریزید. دست‌پیچ‌ها را در قابلمه چیده و به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم دم بگذارید تا مواد درون آنها پخته شود. پیراشکی‌های دست‌پیچ را در دیس مناسبی بگذارید و اطراف آنها را با سبزیجات بخار پز و گوجه و خیار شور تزئین و بخورید.



نان تافتون خانگی

مواد لازم: مایه خمیر: ۱/۵ قاشق غذاخوری، جوش شیرین: یک قاشق چایخوری، پودر قند: ۲ قاشق چایخوری، شیر گرم‌شده: یک لیوان، نمک: یک قاشق چایخوری، ماست: یک لیوان، آرد: ۴۵۰ گرم

طرز تهیه: برای تهیه نان در منزل، ابتدا مایه خمیر را با پودر قند در شیر حل کنید و ده دقیقه در جای گرم بگذارید. آرد را با بکینگ پودر با هم الک کنید و در یک ظرف دهانه گشاد بریزید. بعد ماست و مایه خمیر و نمک را به آن اضافه و خوب مخلوط کنید و حدود ده دقیقه آن را ورز دهید. میزان آرد را می‌توانید کم یا زیاد کنید، طوری که خمیر به دست نچسبد. این خمیر را سه تا چهار ساعت استراحت دهید تا نان با کیفیت باشد. یک ماهیتابه را کمی با قلم مو چرب کنید و بگذارید گرم شود. به اندازه یک نارنگی از خمیر بردارید و روی سطحی صاف کمی آرد بپاشید و خمیر را با وردنه باز کنید و با چنگال چند سوراخ روی خمیر بزنید، بعد آن را در ماهیتابه بگذارید و صبر کنید نان پخته شود و روی نان حباب بزنند و به این ترتیب همه خمیر را به نان تبدیل کنید.



عصرانه با سیب‌زمینی تنوری

مواد لازم: سیب زمینی: ۴ عدد، پنیر پارمسان: ۱۰۰ گرم، پنیر پیتزا: ۵۰ گرم، روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری، پودر آویشن: ۲ قاشق چایخوری، پودر سیر: یک قاشق چایخوری، فلفل سیاه و قرمز: به میزان لازم، نمک: به میزان لازم

طرز تهیه: ابتدا سیب‌زمینی‌ها را به مدت ۲۰ دقیقه آب‌پز کنید تا نیم‌پز شود. سپس آنها را پوست بگیرید و به صورت مکعب‌های کوچک خرد کنید. سیب‌زمینی‌ها را در یک کاسه بریزید و روی آنها روغن زیتون، نمک، فلفل، پودر آویشن و پودر سیر بپاشید. در نهایت پنیر پارمسان رنده‌شده را هم اضافه کنید و خوب هم بزنید. در صورت تمایل می‌توانید یک قاشق چایخوری آبلیمو هم اضافه کنید. سیب‌زمینی‌ها را روی سینی فر از قبل چرب شده بریزید و روی آنها کمی پنیر پیتزا بپاشید. این عصرانه را در فر از قبل گرم شده با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید تا آماده شود.



خورش کلم بروکلی



مواد لازم: کلم بروکلی: ۲۰۰ گرم، گوشت چرخ‌کرده: ۲۰۰ گرم، رب گوجه فرنگی: ۴ قاشق غذاخوری، دارچین: یک قاشق چایخوری، سیر: یک حبه، پیاز: یک عدد، نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه: ابتدا پیازها را نگینی خرد کنید و همراه کمی روغن در یک ماهیتابه تفت دهید تا طلایی رنگ شود. سپس سیر و گوشت چرخ کرده را اضافه و کمی صبر کنید. بعد از چند دقیقه رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل و دارچین را به گوشت بیفزایید. کلم بروکلی‌ها را به قطعات کوچک تقسیم کنید و برای چند دقیقه در آب قرار دهید سپس آنها را بشویید و در آبکش بگذارید تا خشک شود. در نهایت آنها را به مخلوط گوشت و رب اضافه کنید و تفت دهید. در این مرحله یک لیوان آب جوش به خورش اضافه کنید و در قابلمه را ببندید. حدود ۳۰ دقیقه زمان بدهید تا خورش کاملاً پخته شود. آن را در ظرف مناسب بکشید و در صورت تمایل کمی آبلیمو به آن بیفزایید. این خورش را می‌توانید با برنج یا نان نوش جان کنید.

چورک با سبزی و زیتون

مواد لازم: زیتون: نصف لیوان، سبزی خرد شده: شامل پیازچه، شوید، جعفری و ترخون یک لیوان، تخم مرغ: ۳ عدد، پنیر پیتزا: رنده‌شده ۱۰۰ گرم، سوسیس: ۱۵۰ گرم، روغن مایع: تقریباً یک لیوان سر خالی، نمک و فلفل: به اندازه لازم، بکینگ پودر: ۱/۵ قاشق مرباخوری، آرد: یک لیوان پر، کره: ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: ابتدا سوسیس را خرد کنید. تخم مرغ‌ها را در ظرفی بشکنید و خوب هم بزنید. مقداری از آن را برای روی غذا نگه دارید و بعد سوسیس‌ها را همراه کره نرم‌شده، سبزی، پنیر، روغن مایع و زیتون، نمک و فلفل را داخل تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید. آرد و بکینگ پودر را دو بار الک و به مواد اضافه و همه مواد را خوب مخلوط کنید. کف ظرف نسوزی را چرب کنید و مواد را در آن بریزید و در فر از قبل گرم شده، با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۵ دقیقه قرار دهید. لازم است مقداری از تخم‌مرغ‌ها را که نگه داشته بودید روی چورک بمالید و اجازه دهید روی غذا طلایی‌رنگ شده و بعد از فر خارج کنید و در ظرف مناسبی گذاشته و اطراف آن را با زیتون و جعفری تازه تزئین و نوش جان کنید.



ته‌چین میگو

مواد لازم: برنج: ۴ پیمانه، میگوی پوست‌کنده: نیم کیلو، پیاز خلال شده: یک عدد بزرگ، سیر: ۵ حبه رنده شده، گشنیز خرد شده: ۵ قاشق غذاخوری، فلفل دلمه‌ای خرد شده: یک عدد، نمک، فلفل و روغن: به اندازه لازم، آب لیمو: ۱/۵ قاشق غذاخوری، زردچوبه یا زعفران: به اندازه لازم، پودر لیمو عمانی: یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه: میگوها را با مقداری آب و با حرارت ملایم به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید. کمی زردچوبه به میگوها اضافه کنید. پیاز را خلال کرده و در یک ماهیتابه مقداری روغن بریزید و سرخ کنید. سیر را هم با پیاز تفت دهید. میگوها را از آب در آورید و به پیاز داغ اضافه کنید. گشنیز خردشده، پودر لیمو، فلفل دلمه، زردچوبه یا زعفران و آبلیمو را یکی یکی اضافه کنید. همه مواد را با هم تفت دهید. کمی نمک اضافه و صبر کنید تا آب آن کشیده شود. برنج را هم آبکش کنید. در یک قابلمه مناسب ترجیحاً تفلون، مقداری روغن بریزید. پس از داغ‌شدن، نیمی از برنج را در قابلمه ریخته و با پشت کفگیر آن را صاف و کمی فشرده کنید. مواد سرخ شده میگو را روی برنج ریخته و بقیه برنج را روی مواد بریزید و در انتها مقداری روغن را داغ کرده روی برنج بریزید و در آن را ببندید و ته‌چین را به مدت یک ساعت دم بگذارید. سپس در دیس مناسبی برگردانید. اطراف پلو را با چند برش لیمو و فلفل دلمه‌ای تزئین و میل کنید.



خشت اول ازدواج

دیگران را مقصر ندانیم

مشورت همیشه خوب و البته مفید است؛ این کار را همه از نظر علمی و عقلی و عرفی پسندیده دانسته و بر آن تأکید کرده‌اند. برای شروع یک زندگی مشترک اما این شیوه بسیار مهم‌تر و مثمرتر خواهد بود. به یقین بهره گرفتن از تجربه دیگران، پیر یا جوان، شرط عقل است و انسان عاقل آنچه را عقل فرمان دهد باید به کار بندد. از سوی دیگر زندگی مشترک یکی از مهم‌ترین بخش‌های حیات انسان است؛ پس باز هم باید سر تسلیم بر درگاه عقل فرود آورد و با تعقل، دوراندیشی و مشورت پای در این راه گذاشت. منظور از این جملات، به هیچ روی ترساندن یا ایجاد وسوسه در دل‌ها نیست که همه می‌دانیم ازدواج از سنت‌های الهی است و باعث تکامل انسان. آنچه مهم است اما درست طی کردن این مسیر است و ساختن یک زندگی مشترک همراه با سعادت که به اساس و بنیانی محکم نیازمند است. برای داشتن این بنیان قوی باید تمام اندیشه خود و خرد دوستان امین و آشنایان خبره را به کار گرفت تا بتوان بنایی محکم بنا نهاد که از تندباد حوادث گزندگی به آن وارد نشود. اگر این مقدمه آن چنان که باید درست و محکم تدارک دیده نشود، نمی‌توان به استواری چنین بنایی اعتماد کرد.

این اما از عادات انسان است که در پی خراب شدن هر سازه و ساختاری، تلاش نخستین گرفتن انگشت اتهام به سوی آن دیگری یا دیگران است. چنین شیوه‌ای شاید در برخی موارد پاسخگوی نیاز فطری انسانی و خلاصی از مشکل شود اما باید بدانیم و بیاموزیم که در مسیر زندگی مشترک، مقصر هر که باشد، آنها که از تخریب کانون خانواده صدمه می‌بینند، نخست زن و مردی هستند که عهد و عقد زندگی مشترک با یکدیگر بسته‌اند. پس برای آن که روزی - دور یا نزدیک - دیگران را مقصر تلقی نکنیم، بهتر است از همان روزهای آشنایی، از آن هنگام که زمانی برای شناخت بیشتر و بهتر داریم، فرصت‌ها را نسوزانیم و با سری پر از باد جوانی، آینده خود و همسرمان را بر پای‌های سست بنا نکنیم.

برای داشتن چنین شیوه‌ای باید پیش از کلام‌های عاشقانه و احساسی، با فکر و درایت به راه و همراهی که برمی‌گزینیم فکر کنیم. باید بفهمیم آیا زن یا مرد چنین راهی هستیم؟ آیا همراهان را می‌شناسیم؟ اصلاً آیا برای چنین مسیری آمادگی داریم؟ ما که برای یک سفر چند روزه کلی تدارک می‌بینیم و جوانب مختلف را می‌سنجیم، آیا برای سفری چند ده ساله تدارک لازم را دیده و شرایط را سنجیده‌ایم؟ تا روزی که پاسخ مناسبی برای این سوال‌ها و پرسش‌هایی از این دست نیافته‌ایم، بهتر است پای در این راه سهل و ممتنع و سخت اما شیرین نگذاریم.



ازدواج با چشمان باز

مترجم: زهره شعاع

وقتی حرف از خواستگاری، آمدن و رفتن و بله و برون و نامزدی است همه چیز خوب و مرتب به نظر می‌رسد. همه شاد هستند و اگر دغدغه‌ای هم هست برای چگونه برگزار شدن مراسم و خوب پیش رفتن امور جاری و عادی است. آن روزها همه لب‌ها خندان است و ناراحتی و شکایتی هم در کار نیست، همه به هم احترام می‌گذارند و کسی آن دیگری را چپ چپ نگاه نمی‌کند. همه جمله‌ها و عبارات دوستانه و سرشار از محبت است و هیچ کس زیر لب غرغر نمی‌کند و ناسزا نمی‌گوید.

گاهی اما چند ماه یا یکی دو سال بعد ورق برمی‌گردد و حرف‌ها و نگاه‌های محبت‌آمیز جای خود را به سخنان تند و چشم غره‌های آکنده از خشم می‌دهد. راستی در این مدت بر این دو نفر و این دو خانواده چه می‌گذرد که شرایط را این قدر سخت و گاه غیرقابل تحمل می‌کنند؟ چه می‌شود که یکی پایش را در یک کفش می‌کند و فقط از طلاق حرف می‌زند؟ برای این که چنین روزهایی تجربه نشود یا کمتر دیده شود، خوب است در همان روزهای سرشار از شادی، قدری عاقلانه‌تر فکر کرده و کمی از سخن گفتن و عمل کردن براساس احساسات دوری کنیم. خیلی وقت‌ها این خود ما هستیم که با دادن قول‌هایی که نمی‌توانیم به آنها عمل کنیم و به قول معروف از پیش برنمی‌آییم، زمینه را برای بروز اختلاف فراهم می‌کنیم.

امروز به چند مورد از این مسائل اختلاف برانگیز اشاره می‌کنیم:

قدیم‌ها مثال معروفی ورد زبان‌ها بود که این روزها کمتر شنیده می‌شود. آن مثل چیزی نزدیک به این مضمون بود «پیش از ازدواج باید چشم‌هایت را خوب باز کنی اما پس از ازدواج لازم است گاهی چشم‌هایت را ببندی.»

امروز متأسفانه این پیشنهاد حکیمانه به عکس اجرا می‌شود؛ به این معنا که دخترها و پسرهای جوان در روزها و ماه‌های نخست آشنایی چشم‌شان را بر همه چیز می‌بندند، کژی و راستی را به یک معنا تفسیر می‌کنند و هیچ بدی و رفتار و گفتار ناشایستی در طرف مقابل نمی‌بینند؛ حتی اگر یکی از دوستان و آشنایان انتقادی از همسر آینده‌شان بکند، با تندی هر چه تمام‌تر بر او می‌تازند که قصد بر هم زدن این رابطه را داری و مقصودت جلوگیری از خوشبخت شدن من است و از این گونه تعبیرها! انگار در آن دوران، حرف‌ها میخ آهنین است و گوش دختر و پسر، سنگی سنگین.

همین خانم و آقا اما چند روزی که از عقد و ازدواج می‌گذرد، شروع می‌کنند به مته بر خشخاش گذاشتن و ریزترین سخنان و حرکات و سکنات را زیر ذره‌بین نقد بردن و راه بر نفس طرف مقابل بستن. عجیب آن که حالا ریتم و جریان داستان هم عوض می‌شود و هر چه بزرگ‌ترها بیشتر نصیحت می‌کنند، کوچک‌ترها کمتر می‌شنوند و همان بزرگ‌ترها را مقصر قلمداد می‌کنند. آنچه در این میان ثابت می‌ماند، همان یک‌دندگی دختر و پسر عاشق پیشه دیروز و دشمن امروز است.

پس اگر به زندگی مشترک‌تان علاقه‌مند هستید؛ اگر پیش از ازدواج هم چشم‌های‌تان را خوب باز نکرده‌اید، حداقل بخش دوم این نصیحت را گوش کنید و از حالا به بعد بر بعضی رفتارهای کوچک همسران چشم ببوشید.

توقع بی‌جا مانع زندگی است

در مطالب قبلی هم به این موضوع اشاره کردیم اما به دلیل اهمیتش باز هم به آن می‌پردازیم؛ خیلی از دختر و پسر‌ها ازدواج را دروازه‌ای برای فرار از مشکلات می‌دانند. یاد قدیم‌ها بخیر که دختری منتظر مردی دلاور سوار بر اسبی سفید می‌نشستند، تا بیاید و آنها را با خود به قصر آرزوهای‌شان ببرد. حالا اما همه ما می‌دانیم این حرف‌ها متعلق به قصه‌هاست و

با واقعیت زندگی فرسنگ‌ها فاصله دارد. دختر و پسر عزیز، چه بخواهید و چه نخواهید؛ چه بپسندید و چه این گونه فکر نکنید، زندگی مشترک پُر است از مشکلات ریز و درشت. مشکلاتی که اگر آماده مقابله با آنها نباشید، عزم همراهی و پای رفتن‌تان را سخت آزرده و زخمی می‌کند و یارتان را در مسیر سخت زندگی تنها خواهید گذاشت. همین جا سرچشمه اختلافات است.

پس حقایق را بپذیرید و توقع‌تان را از زندگی واقعی کنید. توقع بی‌جا و فراتر از توان طرف مقابل، مانند بهمنی بر جاده زندگی فرود می‌آید و راه رسیدن به هدف‌ها را مسدود می‌کند. اگر می‌خواهید زندگی آنچنان که دوست دارید، ادامه یابد و از بودن در کنار همسران لذت ببرید، «توقع بی‌جا» را از فرهنگ لغات زندگی مشترک‌تان پاک کنید.

هر کس برای این کار راهی پیدا می‌کند اما شاید بتوانید از پاک کن قناعت، واقع‌بینی، مدارا و بردباری برای پاک کردن این واژه کمک بگیرید.

هنگام عصبانیت بر خاش ممنوع

تمام بزرگان می‌گویند هنگام عصبانیت نباید تصمیم بگیرید و این نکته مهم اخلاقی، در زندگی زناشویی نقشی به مراتب مهم‌تر از مناسبات اجتماعی بازی می‌کند. بسیار پیش آمده که جرقه‌ای کوچک باعث بروز اختلافاتی تند و آتشین شده است. اختلافاتی که تا جدایی پیش رفته و زندگی‌ای را بر باد داده است.

اگر آموخته باشیم یا تمرین کنیم که بیاموزیم، وقتی عصبانی هستیم یا همسرمان عصبانی است با او جر و بحث نکنیم؛ اگر یاد بگیریم موقع عصبانی شدن، تصمیم نگیریم و به جای آن سکوت پیشه کنیم؛ اگر هنگام عصبانیت، پاسخ ندهیم؛ تصمیم نگیریم و به جای این کارها فقط از محیط پر تشنج گفت‌وگو بیرون برویم؛ قدری هوای تازه به ریه‌ها وارد کنیم و کمی قدم بزنیم، به قطع و یقین نتیجه بهتری خواهیم گرفت.

مهم این است که بخواهیم و برای داشتن زندگی بهتر، تمرین و تلاش کنیم.

focusonthefamily.com

سفر راهکارهای پیشبرد سند چشم‌انداز
دکتر سید علی باقری پور با تکیه بر نقش
سازمان‌های مردم‌نهاد

تاریخ برگزاری همایش
۲۸ مهر ماه ۹۳
محل: ارسال چکیده و اصل مقالات
۱۴ مهر ماه ۹۳
آدرس: تهران
۰۲۱ ۸۸۲۷۷۰۳۱
۰۲۱ ۸۸۲۷۷۰۳۱
سازمان‌های مردم‌نهاد شورای اسلامی شهر تهران
www.mazandvila.com
www.mazandvila.com

شهر جدید پرند
مشاورین املاک ایران
خرید و فروش مسکن مهر و سنددار
فاز صفر تا ۶

۰۹۱۲۷۹۳۶۹۹۷
۰۹۱۲۴۲۸۲۵۴۳
۰۹۱۲۷۷۰۴۲۰۰
۰۹۱۹۱۵۳۳۹۹۴

پرند - میدان امام خمینی - انتهای بلوار
علامه طباطبائی، نبش شهسار ۱۷

آبسرد دماوند
۲۰۰۰ متر باغ، ۱۲۰ متر ویلا دوبلکس
با استخر، آب، برق و گاز
با پایان کار شهرداری
۰۹۱۹۴۴۵۳۷۳۵

آبسرد - کوی پزشکان
۱۷۰۰ متر باغ، ۱۲۰ متر بنای دوبلکس
اکازیون
مبله، استخر، آب، برق، گاز و تلفن
۰۹۱۹۴۴۵۳۷۳۵

حومه بابلسر فروش ویلاي نوساز
زمین ۵۰۰۰ متر با ۱۱۰۰ متر بنا
سوپر لوکس تریبلکس شیک و مجلل
شخصی ساز مناسب لوکس نشینان
www.mazandvila.com
وحیدیان ۰۹۱۱۳۱۳۱۰۷۴

باشد یا کمی غمگین باشید، ویژگی‌هایی را که قبلا ذکر شد، دوباره بخوانید و اگر چهار تا از آنها را در خودتان یافتید، آن وقت راهکارهایی را که در ادامه آمده، بخوانید.

فعالیت‌هایتان را افزایش دهید: اولین قدم در راه مبارزه با افسردگی آن است که دست از بیکاری، بی‌حالی و گوشه‌نشینی و زانوی غم بغل گرفتن بکشید و شروع به کار و فعالیت کنید. مهم نیست آن فعالیت چه باشد؛ کافی است فعالیتی سالم باشد، به این منظور، ابتدا فعالیت‌هایی را شروع کنید که به آنها علاقه دارید و با انجام آنها احساس بهتری پیدا می‌کنید. مهم‌ترین کار در این زمان آن است که براساس احساساتان که بی‌حوصلگی، کسلی، غم و اندوه است، عمل نکنید.

ورزش کنید: تحقیقات نشان داده که بعد از ورزش مواد شیمیایی خاصی از سلول‌های عصبی ترشح می‌شود که بسیار نشاط‌بخش و شاداب‌کننده است؛ به همین دلیل است که ورزش، قدرت ضدافسردگی زیادی دارد. تنبلی را کنار بگذارید و همانند خواب و خوراکتان، ورزش را هم جزو فعالیت‌های روزانه‌تان کنید. اگر می‌خواهید از همین حالا بهانه پرهزینه بودن برخی ورزش‌ها را بیاورید، خوب است سراغ ورزش‌های کم هزینه بروید نه این که آن را کاملا حذف کنید. اگر بلیت استخر گران است، کوهپیمایی و پیاده‌روی که خرجی ندارد ضمنا اگر ورزش‌تان را اول صبح انجام دهید، از ابتدای روز، شادابی و طراوت خاصی همراه شما خواهد بود.

لطفاً به درون خودتان نروید: هنگام غم و اندوه، انسان به درون خود می‌رود؛ بنابراین مهم است از این حالت خود آگاه باشید و در مواقعی که غمگین و اندوهگین هستید، توجه و حواس خود را عمداً به چیزهای دیگر معطوف کنید. مهم نیست به چه چیزهایی؛ مهم این است که سعی کنید به اطراف خود، مردم، مغازه‌ها، پارک‌ها، گل‌ها، گیاهان و... توجه زیادی داشته باشید. یکی از بهترین روش‌ها این است که از اتاق یا خانه خود بیرون بیایید.

خود را سرزنش، تحقیر و بی‌ارزش نکنید: با خودتان مهربان‌تر باشید، سرزنش خویشتن باعث بدترشدن غم و افسردگی‌تان می‌شود.

به کوچک‌ترین تغییری که در زندگی خود ایجاد کردید، پاداش دهید: وقتی غمگین و افسرده‌اید، مبارزه با چنین احساس‌هایی خیلی سخت و مشکل می‌شود. به همین دلیل، انجام کوچک‌ترین کار مثبت، بسیار سخت و مشکل است و همین که بتوانید کار و فعالیتی انجام دهید، بسیار خوب است. گاهی اوقات، افراد خود را بی‌ارزش می‌کنند یا چنین موفقیتی را به هیچ می‌انگارند. بنابراین، بسیار مهم است که بدانید کوچک‌ترین کار شما در زمینه مبارزه با غم و اندوهتان، اقدامی اساسی است. آن را بی‌ارزش نکنید بلکه آن را بزرگ بشمارید و خود را تشویق کنید که توانسته‌اید چنین کاری را انجام دهید.

ارتباطات اجتماعی خود را افزایش دهید:ارتباطات اجتماعی، یک ضدافسردگی اساسی و قوی است، اما به شرط این که در انتخاب دوست و همراهتان دقت کنید. معاشرت با کسی که خودش افسرده حال است یا در ظاهر مدام برایتان از اوضاع نامساعدش می‌نالد نه تنها افسردگی‌تان را کاهش نمی‌دهد بلکه باعث می‌شود درصد این باشید که به او ثابت کنید حال شما بدتر است! خلاصه که یک مسابقه بی‌برنده راه می‌افتد که به جای خوب کردن احوالات شما، حالتان را بدتر می‌کند.

افکار مثبت بیشتری را به ذهن بیاورید: مثبت دیدن اتفاقات و نوع تفسیر شما روند درمان‌تان را سرعت می‌بخشد. باورها و اعتقادات دینی در این‌باره بسیار کمک‌کننده‌اند. یکی از پژوهش‌هایی که در زمینه مقابله بیماران با سرطان انجام شده، نشان داد بیمارانی که اعتقادات مذهبی داشتند، بیماری خود را یک آزمایش الهی می‌دانستند که به وسیله آن صبرشان در مقابل مشکلات ارزیابی می‌شود و برای این که از این آزمایش الهی سربلند بیرون آیند، بهتر با بیماری و عوارض آن برخورد می‌کردند و روحیه بهتری داشتند.

اگر نتوانستید افسردگی خود را کاهش دهید، از دیگران کمک بگیرید: کمک گرفتن از دیگران، یکی از نشانه‌های رشد و پختگی است. احتمال آن که با عمل به توصیه‌های بالا نتوانید از غم و غصه درآیید، اندک است. با این حال در چنین مواردی بهتر است قبل از هر اقدام دیگری از دوستان، آشنایان و متخصصان کمک بگیرید. فراموش نکنید احساس عمیق غم و اندوهتان را بیش از هر کسی خودتان درک می‌کنید، پس این شما هستید که باید برای خودتان کاری کنید.

غمی از جنس پاییز

افراد هم باعث کندی حرکات و فعالیت‌ها می‌شود. این کندی به صورتی است که دیگران هم متوجه می‌شوند و می‌گویند: چرا این قدر بی‌حال شده‌ای؟

■ احساس خستگی و ضعف

ممکن است احساس خستگی و کوفتگی داشته باشید، یا اصلا از کمردرد، سردرد، چشم درد و خلاصه کلی درد جسمانی دیگر شاکی باشید، اما هیچ دکتری قادر به پیدا کردن علتش نباشد، چون شما به دلیل افسردگی به این همه درد مبتلا شده‌اید.

■ کاهش عزت نفس و عذاب وجدان

شاید احساس کنید که چقدر موجود بی‌ارزش و بی‌فایده‌ای هستید، شاید به خودتان بگویید «کاش اصلا به دنیا نمی‌آمدم». ممکن است دچار ضعف اعتماد به نفس هم بشوید یا این که خودتان را مقصر اتفاقاتی بدانید که هیچ ربطی به شما ندارد، اما شما وجدان دردش را با خودتان حمل می‌کنید.

غمی از جنس پاییز

اندوهی را به پای افسردگی بنویسیم، هر کدام از ما در سال هفت هشت باری افسردگی را تجربه کرده‌ایم! «دپرس شده بودم»، «افسرده‌ام» و اصطلاحاتی با این حال و هوا باعث شده امروزه واژه افسردگی پر کاربرد شود تا جایی که اگر کسی واقعا افسرده باشد، بیماری‌اش با یک غمگینی ساده و گذرا اشتباه گرفته می‌شود.

این در حالی است که غمگینی با افسردگی و دلتنگی تفاوت بسیاری دارد. افسردگی می‌تواند زندگی شما را به هم بریزد، گذر ایام را سخت کند، یک تصمیم‌گیری ساده را برایتان به یک دوراهی سخت و وحشتناک تبدیل کند و... حالا چطور می‌شود این غمگینی را از افسردگی بازشناخت. کافی است چهار مورد از ویژگی‌های زیر را داشته باشید.

■ احساس غم و غصه

براحتی بغض می‌کنید یا به گریه می‌افتید اگر قبلا به شکاف دیوار می‌خندیدید، حالا با همان ترک دیوار بغضتان



می‌گیرد! گاهی ممکن است به جای غم و غصه، عصبانی شوید و به دلیل مسائل کوچک «از کوره به در بروید».

■ کاهش احساس لذت یا علاقه به فعالیت‌ها

اگر قبلا از بعضی کارها لذت می‌بردید، بتدریج احساس می‌کنید دیگر آن چیزها نمی‌تواند شما را خوشحال کند، به همین دلیل هم گوشه‌گیر می‌شوید، دیگر دوست ندارید به مهمانی بروید، بلکه بیشتر ترجیح می‌دهید یک گوشه بنشینید و کاری انجام ندهید. این کاهش علاقه حتی نسبت به زندگی، کار و خانواده هم ایجاد می‌شود.

■ اشکال در خوراک

یادتان باشد چاقی یا لاغری آن هم بدون رژیم گرفتن یکی از نشانه‌های افسردگی است.

■ اشکال در خوابیدن

بی‌خوابی، پرخوابی و بدخوابی! گاهی دیر می‌خوابید و دیر بیدار می‌شوید، گاهی خوابتان آشفته و ناآرام است و دائما کابوس می‌بینید، زمانی هم که از خواب بیدار می‌شوید، به جای آن که سرحال و سرزنده باشید، خسته و کوفته‌اید. گاهی هم آنقدر می‌خوابید که بیشتر زمان‌ها را در خواب به سر می‌برید. در نهایت هم به دلیل خواب نامرتب و بی‌برنامه، زمان خواب و بیداری‌تان به هم می‌خورد؛ یعنی روزها خواب و شب‌ها بیدار می‌مانید.

■ بی‌قراری یا کند شدن حرکات و تفکر

بستگی دارد جسم و روان‌تان کدام را ببینند! در بعضی افراد، افسردگی باعث بیقراری می‌شود، به صورتی که فرد آرام و قرار ندارد و دائما احساس می‌کند باید راه برود و به همین دلیل مدام از این اتاق به آن اتاق می‌رود. در بعضی

نمی‌کند، پنجره را باز کنید.

در افسردگی‌های فصلی، ورزشی که بیرون از منزل و در نور آفتاب انجام می‌شود بسیار موثر است. حتی اگر هوا ابری است باز هم قدم زدن و ورزش کردن در فضای آزاد برای بهبود اوضاع روحی‌تان مناسب است، پس همت کنید و از چاردیواری خانه خارج شوید.

از آنجا که حساسیت شما نسبت به سرما بیشتر است حسایی خودتان را بپوشانید و گرم نگه دارید، ضمن این که در آفتاب پاییزی از عینک آفتابی استفاده نکنید.

تاثیر افسردگی در خانواده

افسردگی یکی از اعضای خانواده می‌تواند زندگی را بر همه خانواده تلخ کند و موجب ایجاد مشکلات بی‌شماری برای فرزندان شود. ممکن است به بیماری‌های صعب‌العلاج بینجامد، حتی باعث مشکلات اقتصادی خانواده شود؛ به طوری که در مدت زمان کوتاهی برای جبران آن خیلی زود، دیر شود.

می‌گویند افسردگی سرماخوردگی بیماری‌های روانی است؛ نه فقط در کشور ما که در تمام دنیا افسردگی شایع‌ترین بیماری روانی است و معمولا زمانی ایجاد می‌شود که فرد چیزی را از دست داده باشد، مانند از دست دادن یک عزیز، از دست رفتن سرمایه یا از دست رفتن شأن، احترام، جایگاه و اعتبار اجتماعی.

طبیعی‌ترین رفتار در مواجهه با چنین شرایطی غم و اندوه است، حس ناراحت‌کننده و تلخی که سن و سال و دختر و پسر نمی‌شناسد (هر چند میزان افسردگی در زنان دو برابر مردان است) با این حساب اگر بخواهیم هر غم و

الهام طباطبایی

هنوز هم همه ما از دیدن ماشین گل زده عروس و چهره شاد بدرقه کنندگان آنها به خانه مشترکشان ذوق می‌کنیم؛ شاید اگر در حال رانندگی باشیم، عروس و داماد را هم به دو سه بوق مهمان کنیم و خود را در شادی آنها شریک بدانیم. این که چرا این قدر نفس ازدواج شادی آور و مایه امید و دلگرمی است، شاید خیلی قابل تعریف و تفسیر نباشد، اما وقتی کام خود را به گفتن این که چرا حالا طبق آمارها از هر پنج ازدواج صورت گرفته، حداقل یکی از آنها به طلاق منجر می‌شود، تلخ می‌کنیم، این مساله قابل بررسی می‌شود. باید به این نکته توجه کرد که اگر تا به این حد آمار طلاق در کشور بالا رفته، شاید بهتر است در معیارهایمان برای ازدواج تجدیدنظر کنیم یا شاید مدل‌های ازدواج، یعنی سنتی یا مدرن بودن آن، ریشه در این مساله و پیدایی این مشکل دارد و هزاران مساله دیگر که مطرح کردن آن در روز خوش‌یمن ازدواج خیلی هم بجا و مناسب نیست اما باید به آنها توجه شود. روز خوش یمن ازدواج روزی است که حضرت علی (ع) و فاطمه (س) با هم پیوند آسمانی بستند؛ آن هم پیوندی که با هیچ یک از تعلقات زمینی همخوانی نداشت. عشق و علاقه فراوان آن دو حضرت به یکدیگر، سادگی و ساده زیستی، احترام متقابل، وفاداری و مهرورزی، ستون‌های خانه علی و فاطمه را آن چنان قرص و محکم کرده بود که هیچ گاه متزلزل نشد. الگوگیری از شیوه زندگی آنها بی تردید می‌تواند زندگی جوان‌های ما را از آفت طلاق و جدایی مصون دارد. این نوشتار به ضرورت ازدواج و آسمانی بودن این پیوند اشاره می‌کند.

چرا باید ازدواج کنیم

برخورداری می‌شوند. دکتر فاطمه محمدبیگی، استاد دانشگاه و محقق حوزه زنان و خانواده در گفت‌وگو با چاردیواری، با اشاره به تبدیل حلال‌های مشروع به حرام‌های نامشروع توسط دشمن می‌گوید: طبق تحقیقات انجام شده، بی‌تدبیری‌ها باعث شده است در بعضی موارد روابط دختر و پسرها جایگزین ازدواج شود که همین مساله به تجرد قطعی بعضی جوانان انجامیده است.

تجرد قطعی به این معناست که دیگر هیچ امیدی به ازدواج فرد نیست و آمارها نشان دهنده افزایش این معضل از یک تا دو میلیون به پنج تا هفت میلیون نفر است که معضلات دیگری از جمله خانه‌های مجردی، روابط خارج از چارچوب دختر و پسر و دیگر آسیب‌های فرهنگی و اجتماعی را به دنبال دارد.

ازدواج را می‌توان یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی هر انسان قلمداد کرد. نیازهای عاطفی و جنسی، نیاز به امنیت، نیاز به تعلق، نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن و نیاز به صمیمیت می‌تواند در یک ازدواج صحیح و موفق تاحد مطلوبی تامین شود همچنین تحقیقات نشان داده است خودشکوفایی افراد متأهل بالاتر از افراد مجرد است.

دختران و پسران بویژه در زندگی پرفراز و نشیب امروزی که روز به روز تکنولوژی‌ها و پیشرفت‌ها آن را پیچیده‌تر و بغرنج‌تر کرده است، نیاز به یک پایگاه امن و محیط عاطفی دارند که بهترین فرد برای تامین این نیاز، همسر و بهترین مکان برای پیدایی این آرامش و امنیت، خانه مشترک است؛ دختران و پسران جوان به وسیله ازدواج مناسب، از آرامش، امنیت و سلامت روان

ازدواج آسان، راه کوتاه به سوی خوشبختی

فیلمبرداری با شش دوربین، کلیپ آشنایی و عکس‌های اسپرت و مراسم و مدینگ، لباس عروس چند میلیونی، گل‌آرایی کل سالن عروسی، اجاره ماشین روباز که برای یک شب به قیمت خرید یک ماشین معمولی تمام می‌شود، ۲۶ نوع غذا، ۱۲ نوع دسر و ۱۴ نوع سالاد به اضافه بقیه مخلفات برای شام عروسی بخش کوچکی از ریخت و پاش‌های بعضی افراد برای مراسم عروسی است. پرزرق و برق‌تر شدن مراسم ازدواج، مهریه‌های سنگین، ریخت و پاش در چند مراسم نامزدی، خنابندان و عقد و عروسی باعث شده جوان‌ها از اسم ازدواج و مراسم عروسی و به طور کل متأهل شدن بترسند.

جامعه‌شناسان بر این نکته تاکید دارند که تغییر و تحولات جامعه ما چنان با سرعت و غیرقابل پیش‌بینی انجام شد که برخی ارزش‌ها و ضد ارزش‌ها جای خود را عوض کردند. قناعت، صرفه‌جویی و آینده‌نگری در آغاز زندگی کمرنگ گشت اما خرج تراشی و صرف هزینه‌های هنگفت برای مراسم نمایشی نظیر جشن عروسی، نامزدی، خنابندان و پاتختی با تحمل هر چه بیشتر اسباب ارزشمندی شد. دکتر محمدبیگی، با اشاره به این که یکی از اموری که در جامعه ما در میان بسیاری از خانواده‌ها، به معضل خطرناک تکلف مبتلا شده، مساله مهم و سرنوشت‌ساز ازدواج است، می‌گوید: افراد به بهانه آبروداری و حفظ حیثیت و ارزش نهادن به دختر و پسر، شیرین‌ترین حادثه زندگی جوان‌ها را تبدیل به یک کابوس وحشتناک کرده‌اند.

وی می‌افزاید: در این که در این آفت بزرگ اجتماعی همه مقصر هستیم، شکی نیست، اما از همه بیشتر خانواده‌های متکلف، مقصرند و باید در پیشگاه خداوند پاسخگو باشند.

یک ازدواج موفق

موفقیت یک ازدواج به عوامل مختلفی بستگی دارد که خیلی از آنها را باید در دوران نامزدی، یعنی قبل از ازدواج ارزیابی کرد و همین‌طور، عوامل دیگری نیز در موفقیت زندگی زناشویی موثر است که می‌توان آنها را بعد از ازدواج شناخت. در ازدواج، سازش دائم و از خودگذشتگی فراوان لازم است، ولی اگر زن و مرد قبل از ازدواج با یکدیگر توافق بیشتری داشته باشند، امکان سازش بعدی بیشتر خواهد بود.

شاید جالب باشد بدانید، زوج‌هایی که تازه ازدواج کرده‌اند یا زوج‌های خوشبخت، معمولاً توقع بالایی از یکدیگر دارند و خوشبخت‌ترین زوج‌ها معمولاً توقع رفتارهای زننده از یکدیگر ندارند. هر چه میزان تحمل رفتارهای زشت طرفین در اول ازدواج کمتر

دلایل بالارفتن سن ازدواج

بیش از سه سال است که قصد ازدواج دارد، بیشتر از پنجاه و دو، سه بار خواستگاری رفته. این یعنی در تصمیم خود برای ازدواج جدی است، اما از این تعداد در چند موردی هم که همه شرایط مورد پسند دوطرف واقع شده، به بحث مادی که رسیدند، همه چیز به هم خورده است...

سختگیری بیش از حد والدین بعضی دخترها در زمینه مادیات شاید به خاطر نگرانی از آینده فرزندشان باشد، اما اگر آنها بدانند با این کار سن ازدواج دخترشان را بالا می‌برند و موقعیت‌های خوب او را برای ازدواج، از او می‌گیرند و مهم‌تر از همه این که مادیات به اندازه خوب بودن فرد مهم نیست، همان‌طور که اگر شخصی باخلاق و موجه نباشد، تمام پول‌های دنیا هم نمی‌تواند احساس خوشبختی را برای فرزندشان به ارمغان آورد؛ مادیات را آخرین شرط ازدواج دخترشان قرار می‌دهند. سن مناسب ازدواج برای زن و مرد وقتی تعریف می‌شود که مرد و زن از نظر عقلی و ذهنی به چنان رشدی رسیده باشند که بتوانند براحتی از والدین خود جدا شوند و در واقع به خودکفایی دوران

بزرگسالی رسیده باشند و بتوانند جایگاه اجتماعی و شغلی مناسبی پیدا کرده باشند. به طور کلی، مهریه‌های سنگین، تجملگرایی، هزینه‌های سنگین ازدواج، بی‌کاری جوانان و بالا رفتن توقعات آنها، از دلایل افزایش سن ازدواج جوانان است. همچنین در این مورد، می‌توان به پدیده تک‌فرزندی به عنوان یکی دیگر از عوامل افزایش سن ازدواج جوانان ایرانی اشاره کرد؛ به این معنا که وقتی در چند سال اخیر پدیده تک‌فرزندی به وجود آمده، دختران با تصور این که حتی اگر بعد از سی سالگی هم ازدواج کنند، می‌توانند آن یک فرزند را به دنیا بیاورند، ازدواج را به تعویق می‌اندازند.

بجز مسائل عنوان شده، باید به این نکته هم توجه کرد که چون در دهه‌های اخیر، پیشرفت تحصیلی و آموزشی و شغلی در حوزه زنان بیشتر بوده، نوسان رشد سن ازدواج هم در این جنس بیشتر از مردان بوده است.

باشد، در طولانی مدت، زوجین در مسیر ازدواج خوشبخت‌ترند.

یک ازدواج خوب باید شامل منبع غنی‌ای از موج‌های مثبت باشد؛ در بانک احساسات خود بیشتر پس‌انداز کنید تا وزن نکات مثبت زندگی از منفی‌های آن بیشتر شود. به این نکته توجه کنید که از ازدواج باید مراقبت کرد و به آن اهمیت داد تا محکم و پرمعنا بماند و نکته دیگر این که زوج‌های موفق فردیت خود را حفظ می‌کنند. بعد از ازدواج، استقلال زوج‌ها کم می‌شود. اگر افراد فرزند داشته باشند روز به روز وابستگی بیشتر می‌شود و گاهی افراد احساس خستگی می‌کنند؛ اما زوج‌های موفق می‌دانند حتی اگر به هم علاقه داشته باشند، گاهی احساس خستگی می‌کنند. آنان یکدیگر را تشویق می‌کنند تا همیشه مانا نباشند و زمانی هم برای خود داشته باشند و به کارهای مورد علاقه خود بپردازند. به این ترتیب زوج فردیت خود را حفظ می‌کند و زندگی، شاداب می‌شود.

آسمانی‌تر

ازدواج حضرت علی (ع) و فاطمه (س) مناسبی برای ازدواج



زین پیوند

همه زهرا (س) می تواند الگوی
واج جوانان باشد



سنتی یا مدرن

ازدواج در گذشته به صورت سنتی انجام می شد و خانواده پسر، پس از انتخاب و خواستگاری از دختری که او را مناسب خانواده خود می دیدند، وی را به عقد پسر خود درمی آوردند. ازدواج های ترتیب یافته و ازدواج های خویشاوندی، متداول و مرسوم بود؛ در این ازدواج ها دختر و پسر شناختی از یکدیگر نداشتند و تا قبل از ازدواج از ویژگی های شخصیتی و رفتاری هم بی اطلاع بودند.

دکتر نرگس رازقی، روان شناس و عضو هیات علمی دانشگاه، درباره ازدواج های سنتی و مدرن می گوید: در ازدواج های مدرن امروزی دختر و پسر پس از آشنایی با یکدیگر، مدتی رابطه عاطفی دارند و در صورت وجود هماهنگی و رضایت دوطرفه اقدام به ازدواج می کنند؛ در جامعه امروز اقتدار والدین کاهش و استقلال فرزندان افزایش یافته است، رابطه زنان و مردان تفاوت زیادی با قبل دارد، زنان در عرصه های اجتماعی، فعالیت گسترده ای دارند و تحول در موقعیت زنان به لحاظ تحصیلات نیز از جمله عواملی است که موجب می شود الگوهای سنتی ازدواج را نپذیرند و با معیارهایی که دارند، همسرشان را از میان همکالاسی ها، همکاران و اطرافیان خود انتخاب کنند. وی می افزاید: نگرش جوانان تا حد زیادی متأثر از متغیرهای زمینه ای مانند سن، میزان تحصیلات، پایگاه طبقاتی، سطح فرهنگی و پایبندی های دینی و اعتقادی آنان است؛ جوانانی که بیشتر تحت تأثیر آموزه های سنتی خانواده هستند و روابط اجتماعی محدودتری دارند، کمتر از جوانان تحصیل کرده و شاغل در پی ازدواج مدرن هستند، آنها اغلب، با توسل به تفکر تقدیرگرایی، مانند در وضع موجود را برای خود و دیگران منطقی و قابل فهم جلوه می دهند. خانواده هایی که هنوز نسبت به ازدواج همان دید سنتی را دارند، باید آمادگی پذیرش این موضوع را داشته باشند که فرزندان حق دارند همسر آینده شان را خودشان انتخاب کنند، نپذیرفتن این موضوع باعث می شود فاصله زیادی میان فرزندان و والدین آنها ایجاد شود و حتی این روزها موجب اختلافات زیادی بین اعضای خانواده می شود، اما این به معنای قطع ارتباط با فرزند و کنار کشیدن نیست، خانواده باید کنار دختران و پسران باشند و کمک و راهنمایی لازم را در این زمینه داشته باشند بدون این که تحمیل و تعیین تکلیف کنند و نیز این به معنای رد کردن سنت ها و آداب و رسوم نیست، بلکه به معنی پذیرش تحولات مثبت به نفع ازدواج موفق فرزندان و در راستای شکل گیری جامعه سالم است.

دکتر رازقی معتقد است؛ ازدواج بدون شناخت چه به صورت مدرن، چه به شکل سنتی، مشکلات زیادی به دنبال خواهد داشت. برای کسب این شناخت، مشاوره قبل از ازدواج ضروری است. ما برای تصمیم گیری های کوچک خود وقت صرف می کنیم، هزینه می کنیم، مشورت می گیریم، اما برای انتخابی چنین با اهمیت، متأسفانه ابتدا عقد می کنیم، بعد به مشاور مراجعه می کنیم یا بعد از منتهی شدن به مشکل، تازه به سراغ زوج درمانگر می رویم. تأثیرات مثبت مشاوره قبل از ازدواج بر رضایت زناشویی و موفقیت ازدواج، در تحقیقات خارجی و داخلی مختلف تأیید شده است.

نتایج تحقیقات نشان می دهد آشنایی بیشتر زوجین قبل از ازدواج با آگاهی و شناخت کافی از یکدیگر، بحث و تبادل نظر بین آنها درباره ویژگی و اصول و عقاید درخصوص زندگی زناشویی می تواند موجب افزایش کارکردهای خانواده شود و به این ترتیب پایداری و ثبات خانواده افزایش می یابد. آشنایی زوجین قبل از ازدواج، می تواند بر چگونگی ارتباط زوجین در ادامه زندگی تأثیر عمیقی بگذارد، زیرا شناخت از احساسات و افکار یکدیگر موجب بهتر شدن ارتباط همسران می شود. افراد ازدواج کرده به شیوه مدرن، قبل از ازدواج، فرصت کافی برای تقسیم وظایف در خانواده آینده خود را دارند و می توانند برخی مسائل مربوط به نقش های زن و مرد در خانواده را تثبیت کنند؛ به این ترتیب نحوه تقسیم وظایف و نقش پذیری افراد آنها وضع مطلوب تری دارد.

بسیاری از مسائل و مشکلاتی که برای زوجین جوان پیش می آید ناشی از دوگانگی ازدواج هاست که بخشی از آن سنتی و بخشی مدرن است، دختران حقوقی برابر با حقوق زنان غربی می خواهند در حالی که در برخی موارد سنت ها و رسوم را جزو ضروریات زندگی مشترک می دانند و پسران، دخترانی می خواهند با ظاهری امروزی و رشد یافته و قوی و در عین حال مطیع و سلطه پذیر.

بسیاری از جوانان متقاضی ازدواج مدرن هستند ولی شناخت های ظاهری و تکیه کردن به یک سری معیارهای مادی و کمی باعث شده ازدواج های مدرن در جامعه ما آسیب پذیری زیادی به دنبال داشته باشند. این روزها، خانواده مدرن با تناقض های آشکار مواجه است؛ از سویی تشکیل خانواده به عنوان ارزشی جمع گرایانه مستلزم پایبندی به ارزش هایی مانند صداقت، مسئولیت پذیری، فداکاری، گذشت و پذیرش برخی محدودیت هاست؛ درحالی که ارزش های حاکم بر این روزها همچون فردگرایی، لذت طلبی و مصرف گرایی امکان توسعه ارزش های جمع گرایانه را کاهش می دهد؛ این تناقض ها می تواند تهدیدی جدی برای تشکیل بنیان خانواده و در سطح گسترده، برای جامعه باشد.

جدا شدن فرزندان از والدین

از زمانی که قضیه آخرین خواستگار جدی شده، پدر و مادر نمی دانند خوشحال باشند یا ناراحت. گاهی اوقات پدر به دنبال بهانه ای می گردد که دختر را از تصمیم خود منصرف و دائم به او القا کند که شاید بعد از این هم مورد بهتری برایش پیش آید و وقتی دیگر حرفی ندارد، به این مساله متوصل می شود که اصلاً برای دختر بیست و چهار ساله اش ازدواج زود است... نگرانی پدر و مادر به او نیز سرایت کرده و دائم فکر می کند شاید حق با پدر باشد و هنوز زمان جدا شدن او از والدین نیست. روابط نزدیک پدر و مادرهای امروز با فرزندان شان، تعداد کم اعضای خانواده های امروزی، بالا رفتن سن ازدواج و در نتیجه بیشتر شدن زمان زندگی فرزندان با والدین، همه و همه باعث شده والدین امروزی براحتی از فرزندان شان دل نکنند و زمان جدایی آنها از خانواده به واسطه ازدواج، دچار ناراحتی و در بعضی موارد، حتی افسردگی شوند.

برای دختر و پسری که از کودکی در کنار خانواده خود زندگی کرده اند و با اعضای خانواده مانوس بوده اند، جدایی ناگهانی دشوار است و ممکن است سبب ایجاد خلأ عاطفی برای آنها، بویژه دختر گردد؛ بنابراین دوران عقد هم می تواند فرصتی باشد تا به تدریج هم دختر و پسر و هم خانواده آنها آماده پذیرش و تحمل این جدایی شوند. در کل دانستن این نکته که ازدواج فرزندان به معنای جدا شدن دائم آنها از خانواده نیست و شاید در مواردی حتی از نظر عاطفی و ارتباطی، آنها را به والدین نزدیک تر کند، شاید ناراحتی والدینی را که فرزندان شان در آستانه ازدواج هستند، کاهش دهد.

از طرفی والدین باید بدانند، همان طور که ازدواج به معنای جدایی مطلق فرزند از خانواده اش نیست، فرزندان آنها هم قرار نیست برای همیشه نزد آنها بمانند و به طور طبیعی هر فرزندی، در سنین جوانی، دیر یا زود باید از خانواده جدا شود و مسیر طبیعی زندگی خود را دنبال کند.

دلایل از هم پاشیده

شدن بعضی زندگی ها

دکتر نرگس رازقی

روان شناس و عضو هیات علمی دانشگاه

درک این که چرا ازدواج ها شکست می خورند می تواند به شما کمک کند تا پیشگیری کنید و مراقب باشید ازدواج شما به شکست منجر نشود.

جوانان باید قبل از ازدواج خودآگاهی کافی نسبت به ویژگی های شخصیتی، نقاط قوت و ضعف، خواسته ها، آرزوها، تمایلات، ارزش ها و باورهای خود داشته باشند. متأسفانه اکثر جوانان بدون شکل گیری یک هویت موفق، قدم به مرحله بعدی تحول، یعنی ازدواج می گذارند.

هویت یابی مربوط به دوره نوجوانی است و این روزها سن نوجوانی در کشور ما افزایش یافته، یعنی بیشتر افراد بیست و پنج ساله هنوز هیچ گونه استقلال ارادی و مالی ندارند. این افراد نمی توانند صمیمیت واقعی را تجربه کنند، نمی توانند مسئولیت زندگی را تقبل کنند، نمی توانند تصمیم گیری صحیح داشته باشند، نمی توانند حل مساله کارآمد داشته باشند و نمی توانند رابطه بین فردی را مدیریت کنند. اگر زوجین بدون مهارت های ارتباطی ضروری برای حل مشکلات باشند، حتی کوچک ترین مشکل نیز می تواند به مشکلی بزرگ تبدیل شود، زیرا آنها قادر نیستند تا نظرات یکدیگر را درک کنند. مشارکت در علایق، خواسته ها، نیازها، نگرانی ها، امیدها و آرزوهای یکدیگر، موجب رشد و شکوفا شدن روابط زوجین می شود؛ عشق هرگز کافی نیست! امروزه خوشبختانه مهارت های ارتباطی در دانشگاه ها و مراکز مشاوره قابل آموزش است و مسلمانا هزینه پیشگیری، بسیار کمتر از درمان است.

مساله دیگر این که تنش ها و تعارضاتی که نگرانی مالی ایجاد می کنند، اغلب در شکست ازدواج نقش دارند؛ این فشارها حتی می توانند ازدواج سالم را تخریب کنند؛ وقتی مشغله زوج، حل مشکلات مالی مانند اجاره خانه، پرداخت قبوض، مخارج فرزندان و ترس از دست دادن شغل می شود، زوجین ممکن است در دیگر جنبه های زندگی بی توجه شوند و نتوانند در بقیه زمینه ها خوب عمل کنند که این می تواند برای ازدواج آسیبزا شود.

مدیریت احساسات نیز به طور کلی با موفقیت در زندگی فردی، شغلی، خانوادگی و اجتماعی در ارتباط است؛ توانایی شناخت احساسات و چگونگی بروز دادن یا ندادن آنها موجب افزایش آستانه تحمل افراد می شود. بنابراین افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، می توانند رفتارهای سازگارتر و موفقیت های بیشتر و رضایت زناشویی بالاتری داشته باشند. نکته قابل ذکر این که به طور حتم یک نفر نمی تواند آن قدر بزرگ باشد که جای همه نداشته ها را پر کند، گاهی انتظار افراد از ازدواج غیرمنطقی است یعنی در ازدواج، فقط به دنبال پر کردن خلأهای عاطفی خودشان هستند. به این ترتیب مدت زمان کوتاهی نمی گذرد که ناکام می شوند. نباید انتظار داشته باشیم همسر بیاید تا ناجی باشد، تا آب در دلمان تکان نخورد، تا همیشه، همه جا، در هر حال عالی و کامل باشد. باید این نکته را درک کنیم و بپذیریم که او هم مانند ما محدودیت ها و ضعف هایی دارد. اشتباه دیگر برخی جوانان این است که فکر می کنند نباید اختلاف نظر داشته باشند یا نباید به مشکل برخوردند یا نباید بین آنها و همسرشان بحثی باشد. می گویند ازدواج کردیم تا آرامش داشته باشیم و به دنبال ایده آل هایی هستند که با واقعیت زندگی بسیار فاصله دارد.

یک دلیل دیگر، توانایی بسیار اندک در حل مساله است، پاک کردن صورت مساله، یعنی انتخاب راحت ترین راه ممکن. بسیار دیده می شود در دانشگاه ها و مراکز مشاوره که جوانان حتی حوصله فکر کردن ندارند، آستانه تحمل بسیار پایینی دارند و با کوچک ترین مشکلی از کوره در می روند. در پایان باید به برخی علل اشتباه در ازدواج اشاره شود که عبارتند از ازدواج در پاسخ به سنت های خانواده، ازدواج برای فرار از تنهایی، ازدواج فقط برای رفع نیاز جنسی، ازدواج به دلیل انتظارات اجتماعی، ازدواج برای داشتن فرزند، ازدواج برای رفع کمبودهای شخصی، ازدواج برای کسب هویت، ازدواج برای فرار از مشکلات خانواده، ازدواج برای عروس شدن و داماد شدن و دوران خوش ابتدایی و... .

فلسفه ازدواج

ازدواج
به نظر من
احتیاج به فلسفه
نداره...!
احتیاج به پول داره...!
شما پول داشته باش ببین
طرف مقابلت
در مورد فلسفه ازدواج
ازت چیزی سوال می‌کنه
یا نه؟!



میتونم از
شما راجع به فلسفه
ازدواج بپرسم؟

سلام
بینندگان عزیز... امروز به میان شما آمدم تا
نگاه شما رو نسبت به مقوله ازدواج بدونیم...
با ما باشید!



شما
میشه دلیل بالا
رفتن سن ازدواج
در میون خانم‌ها رو
توضیح بدید؟



الان
روزای
آخر تعطیلات
تابستونیه
جاده‌ها شلوغه،
چون همه میرن
مسافرت به همین دلیل
فکر کنم
اون خواستگاری رویایی
سوار بر اسب سفید
تو ترافیک گیر کرده
باشن...

شما
دلیل یک ازدواج
ناموفق رو در چی
می‌دونید؟!



گوشی‌های
جدید! آقا شما
این وایبر
و واتس‌آپ
و تانگو و این چند تا
نرم‌افزار رو تو گوشیت
نداشته باش
بعد ببین ازدواجت
چه رویایی
میشه!

روسای
شعبات بانک‌ها!
اگه این رئیس شعبه‌ها یه لطفی
بکنن و این وام ازدواج جوون‌ها
رو زود به دستشون برسونن
به‌خدا این معضل لاینحل در جامعه ما
حل میشه!



شما دلایل
بالا رفتن
سن ازدواج در پسران رو
در چی می‌دونید؟

شما به
ازدواج سنتی اعتقاد
دارید یا ازدواج مدرن؟!



والا من به ازدواج سنتی
علاقه دارم! دلیلش هم اینه که
عاشق بستنی سنتی،
موسیقی سنتی، غذاهای سنتی و بومی
و شیرینی سنتی یزد
هستم!

گرگه و گله می‌بره

دوست دارم باز بازی کنیم؛ بازیهایی از سر عشق. دوست دارم باز من چشم بگذارم و تو بروی و بروی و بروی و دور شوی و باز هم بروی و من هرگز پیدایت نکنم.
یادش به خیر، چشم گذاشتی و چشمانت همیشه روی من بسته ماند. تو دنبال هر کس وناکسی رفتی و اگر بخواهم صادق باشم همه را پیدا کردی؛ اما هیچ‌وقت دنبال من نیامدی و من در هیاهوی زندگی گم شدم و پیدایم نکردی.

دوست دارم باز اسم و فامیل بازی کنیم. تو حرف «ع» را شرط کنی و بگویی اسم؟ من بگویم عاشق. تو بگویی او. بگویی فامیل؟ من بگویم عاشقی. تو بگویی او. بگویی شهر؟ من بگویم عشقِ آباد. تو بگویی شهر او. بگویی اشیا؟ من بگویم عشق واقعی. تو بگویی عشق پلاستیکی! [...] بیا باز نون بیار کباب ببر بازی کنیم. من نون بیاورم و تو کباب را برای «او» ببری. بیا باز گرگم‌به‌هوا بازی کنیم و تو باز گرگ شوی و تمام احساساتم را بدری. بیا باز در عالم کودکی دکتربازی کنیم و تو باز مریض او شوی.

«او» با این‌که نبود اما نقشی اساسی در بازی‌های جدی ما داشت. عیبی ندارد. تو بیا... فقط بیا، تا من تمام زندگی‌ام را به پایت پرپر کنم!...[...].

احسان ۸۷

جان سخت

همیشه آدمی بودم که در برابر تفکرات جمع، ساز مخالف می‌زدم. هیچ‌وقت سعی نکردم خودم را هم‌رنگ جماعت بکنم و آزادی و استقلال و شرافتم برایم مهمترین موضوع در دنیا بود.

همیشه خنده‌ام می‌گرفت از تمامی هنرمندانی که در مراسم اسکار با لباس یک‌شکل شرکت می‌کردند؛ گویی آن‌جا پادگان است و آنها مشغول تمرین رژه! همیشه هر جایی که مشغول به کار می‌شدم، بعد از مدت زمان کوتاهی استعفا می‌دادم چون انسان نظم توتالیتریذیر و تملق‌گوی بی‌سروصدا نبودم. خودم را با قوانین وفق نمی‌دادم، بلکه قوانین را با خودم وفق می‌دادم. زیست‌شناسان می‌گویند برای پایداری باید منعطف بود، که این انعطاف برای من به مثابه محدود کردن آزادی و استقلالم است. من این انعطاف و انتخاب طبیعی را نمی‌خواهم. من انتخاب خودم را می‌کنم. انتخاب غریزی بماند برای آنهایی که خودشان را به‌دست قوانین طبیعت می‌سپارند.

حال، امروز، بخش اعظمی از ترکش‌هایی که در وجودم باقی‌ست، حاصل «خود بودن»‌ها و «نه»گفتن‌های بسیاری‌ست که به هر جبری که زورم می‌رسید گفته‌ام. اکنون اگر متر و معیاری وجود دارد تا «اصالت بشر» را بسنجد، من آمادهٔ هر گونه آزمایشی هستم.

امید بچه بیست‌و‌چن ساله از کرج

بهانه‌گیری به سبک بتهوون

۱-چقدر بدهکاریم به آن جاده‌ای که شب‌های با هم بودنمان را سنگفرش خاطراتش کرد. شک ندارم که او عاشقتر از ما بود.

۲- باران قطره‌هایش را سخت‌تر از تمام روزهای دلگیرش بر تن سراسر دردم می‌کوبد. چتر دونفره‌مان چند قدم آن‌طرفتر افتاده است. چقدر خیسی دردناکی‌ست این لحظات نمناک تنهایی.

۳-زیباترین ترانه‌هایم را برایت سرودم. تمام شد سمفونی تاریک بهانه‌هایم. پس تو کجای روزگارم ایستاده‌ای؟

۴-به تمام لحظاتی که به پایم گذاشتی یک بودن بدهکارم. کاش میان این‌همه خنده‌های تلخ، می‌فهمیدی که چقدر احساسم درد می‌کند.

سپاوش منصور (مِثاق)

■ انگار امروز قدیمی‌ها جمع شدند دور هم‌ها!!!! (مامان بزرگم می‌گه: اینم می‌ره شونصد سال ازش خبری نیس، یهو میاد از پشت دیوار می‌گه: دالّی! می‌گم مامان بزرگ، ایشون دیگه عیالوار شده‌ن، همین که همین اندازه وقت می‌دارن هم نشونهُ بزرگواریشون. می‌گه: خُبهُ‌خُبهُ! تو هم تا این قدیمیا رو می‌بینی حس نوستالژیکت می‌زنه بالا! حالا نوستالژیک رو از کجا یاد گرفته تو این سن و سالش نمی‌دونم)

فلاش‌بک

انسان اولیه هوس چای کرده بود. به همسر اولیه‌اش گفت: ای زن؛ بلند شو آتشی بساز و دمنوشی زغالی مهیا کن.

انسان مدرن فلاسکش را باز کرد. یک چای کیسه‌ای با اسانس به‌لیمو در فلاسک انداخت و درش را محکم کرد. انسان اولیه قدری جابجا شد و زن اولیه‌اش را ندا داد: پس کو چایی؟!

زن مدرن چای را در سینی منقش به نقوش هندسی برگرفته از اشکال به‌جامانده از هنر انسان‌های اولیه گذاشت و به شوهر مدرنش تعارف کرد.

زهرافرخی ۳۴ ساله از همدان

خدمات گوگل‌مپ

من اسیر یک سوال بی‌جوابم، یا یک بی‌جواب سوال مانند! در هر دو حالت، یک چیز مشترک است: حیرانی من! این‌که چرا لمس خورشیدوارها قلبت را پر از تاول می‌کند؟ یا چرا کسی به جای نوازش گلبرگ‌ها مرهم نمی‌گذارد به چای شکستهٔ یک ریشه؟ تو بگو، بلیت تاب خوردن روی نرمی یک ابر را این روزها کجا می‌فروشتند؟

نشمیل نوازی

■ اون جارو خبر ندارم، ولی اگه تهران بودی آدرسش سر راست بود: دروازه غار، یا میدون شوش!

دل‌دزدِ دله‌دزد

صبحی شد و افشانهٔ زبینهٔ خورشید/ بر چهرهٔ رخشان تو چون معجزه پاشید/ صاحبنظران از نظر ماه تو گفتند/ آیینهِ به وجد آمد و با حوصله خندید/ در غیبت عقل، از طرفی چشم تو اما/ دزدانه به دل آمد و دل را زد و دزدید/ بغضی که سراسر به دلم چنبِره می‌زد/ پوسید و فنا گشت و در این حنجره خشکید/ آن‌که که طبعیان همه ماندند، غم عشقت/ نسخه به مداوای دلم البته پیچید/ حال آن‌که بگو با همهٔ ضعف و توانم/ دیوانگی‌ام را، کسی‌ازچشم‌تومی‌دید؟

هانیه از اهواز

■ بیت اولت خوب بودااااا.

بغض سل‌زده

حق داشتی دستهایم را نگیری[...].این‌قدر خودم را پاییز و اشک‌هایم را باران کرده‌ام که دیگر «من» ساده را نمی‌شناسی. این‌قدر چشم‌هایم را در انتظار دوباره بودند ابری نگه داشته‌ام که دیگر حس نمی‌کنی ته هر یک از سرفه‌هایم یک خون نشسته که از سل نیست. بی‌شک تقصیر خودم بود؛ این‌قدر که هوای چشم‌های تو را داشتم، زمین‌دل‌تنگی‌هایم از همدردی‌هایت خالی ماند و از همین نابرابری کودکانه یک بغض رویید که تمام تنهایی‌ام را به تاراج غم برد و من، باز آهسته فقط برای شفای دست‌هایم «ها» کردم.

مریم فرامرزی تبار

زنگ انشا

از آن زمان حدود ده سالی می‌گذرد. زمان نوجوانی خودمان را می‌گویم. عاشق نوشتن بودیم، عاشق این‌که خودکاری دست بگیریم و موضوعی به ما بدهند و درباره‌اش بنویسیم. زمین و زمان را به هم می‌دوختیم تا درباره آن موضوع چند سطرِ بنویسیم. دستور می‌رسید که کمتر از ۱۲ سطر نشود.

برای همین می‌نوشتیم و می‌نوشتیم تا این‌که از ۱۲ سطر بیشتر شود! آن‌گاه شروع می‌کردیم به خواندنش. دلمان نمی‌آمد که حتی یک کلمه‌اش را خط بکشیم و حذف کنیم. آخر برای هر کلمه‌اش کلی وقت گذاشته بودیم تا جملات پر شوند.

گذشت و گذشت و گذشت تا به حالا رسیدیم. حالا نوشتن برایمان ساده‌تر شده چون باتجربه‌تر شده‌ام. حالا نوشتن ما از یک خودکار و کاغذ به یک صفحه الکترونیکی تبدیل شده و یک صفحه‌ای که انگشتان دست باید هی بالا و پایین بروند تا چند کلمه پشت سر هم بیابند و تبدیل به جمله و سطر شوند.

دل‌مان برای همان روزها خیلی تنگ شده. برای همان روزهایی که دستور از بالا برسد که کمتر از ۱۲ سطر نشود.

محمود فخرالحاج از قم

روز قشنگ اول مهر

گلنوشا صحرانورد

صبح قشنگی بود؛ آسمان زیباتر از همیشه و خورشید خانم خندان و نورانی به همه بچه‌ها چشمک می‌زد و بچه‌ها را در بیدار شدن و رفتن به مدرسه همراهی می‌کرد. بچه‌ها هم در حیاط مدرسه ایستاده و منتظر آغاز جشن روز اول سال تحصیلی بودند. پدر و مادرها شاد و خوشحال با هم صحبت می‌کردند، اما سولماز کوچولو که کلاس سوم بود تنها گوشه‌ای ایستاده بود و با کسی حرف نمی‌زد. در این هنگام مریم با پدر و مادرش وارد مدرسه شدند و با دیدن سولماز خوشحال شد و به سمتش دوید. سولماز با دیدن مریم خوشحال شد، ولی نمی‌توانست نگرانی‌اش را پنهان کند. مریم به سولماز گفت: چرا دوست خوبم نگران و ناراحتی؟ سولماز اول گفت: هیچی! ولی با اصرار مریم ماجرا را برای او تعریف کرد.

پدر سولماز مدتی بود که به یک مسافرت دور رفته بود و فقط مادر مهربان و زحمتکش و یک برادر کوچک به نام مهدی داشت. امسال مهدی کلاس اول بود. اما می‌ترسید از مادرش جدا شود، به همین خاطر مادر مهربان سولماز باید در مدرسه مهدی می‌ماند تا او عادت کند، به همین دلیل سولماز تنها و نگران مانده بود.

اما مریم خیلی دوست خوبی بود و با حرف‌هایش به سولماز آرامش داد و او را پیش پدر و مادرش برد. پدر و مادر مریم هم خیلی مهربان بودند و با سولماز مثل دختر خودشان رفتار کردند. در همین موقع خانم مدیر مدرسه به دانش‌آموزان خوشامد گفتند و آنها را به خوردن شیرینی و شربت دعوت کردند. خانم ناظم برای



آموزش نقاشی

سلام به بچه‌های خوبم! در آموزش نقاشی امروز می‌خواهیم درباره یک میوه، یا بهتر بگوییم نوعی از سبزیجات پر ویتامین صحبت کنیم و بعد نقاشی آن را با هم یاد بگیریم. بچه‌ها آیا می‌دانید هویج که یک میوه نارنجی است چه ویتامینی دارد؟

هویج دارای ویتامین آ هست که تاثیر زیادی روی بینایی می‌گذارد و دید چشم‌ها را تقویت می‌کند. هویج نه تنها در تقویت بینایی و بخصوص دید در تاریکی موثر است، بلکه تاثیر بسزایی نیز بر دستگاه گوارش دارد به طوری که از آن به عنوان «دوست روده» یاد می‌شود.

دوستان کوچولوی من هویج دارای ویتامین‌های زیادی است و برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید است و باید سعی کنید چه آب هویج چه خود هویج را در برنامه غذایی‌تان قرار دهید. از همه مهم‌تر این که هویج از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند. حالا به جدول آموزش نگاه و طبق نمونه تمرین کنید و سپس بگویید کدام حیوان هویج را خیلی دوست دارد؟ اسمش را پیدا کنید و یک نقاشی زیبا با آن بکشید و به دفتر روزنامه ارسال کنید.



خط چین

خط‌چین‌های تصویر را به هم وصل و سپس رنگ کنید.



رنگ کنید

بچه‌ها در این تصویر گل‌ها را مانند نمونه‌ها رنگ کنید و بگویید از هر گلی چند شاخه وجود دارد.



کتاب کوچولو

آموزش لغات انگلیسی



شما بچه‌های نازنین در این کتاب خوب بعضی کلمه‌های انگلیسی را با شعر فارسی یاد می‌گیرید. البته این را بدانید که می‌توانید تصاویر هر صفحه را هر طور که بخواهید رنگ‌آمیزی کنید و لذت ببرید.

«دریا آهای بچه‌ها

کی می‌دونه می‌شه sea (دریا)

می‌چسبه هر کی باشه

تو دستش اونجا به tea (چای)

بابا می‌ره سفر

با پرواز صد و چهار

سوار شده airplane (هواپیما)

نرفته اون با قطار ...»

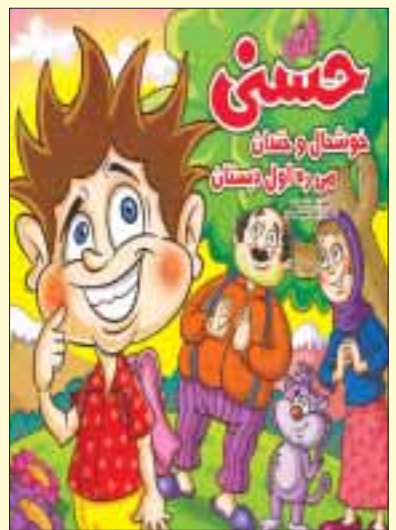
سروده: رضا و مهدی علی‌نیا

تصاویر: سکیته قوام‌الساداتی

ناشر: فکر سبز - آمل ۱۳۹۲

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

حسینی می‌ره دبستان



یک شعر قشنگ و با مزه درباره حسینی و ماجرای رفتنش به مدرسه:

«... باباش میگه گل پسر

درد و بلات توی سرم

می‌خوای باهم بریم خرید

یا که تو رو پارک ببرم

داد می‌زنه؛ نه نمیام

دوست ندارم هیچ جا بیام

پس بگو مشکلک چیه؟

دلخوری تو از کیه؟

می‌دونی فردا چه روزیه

چه روز با شکوهیه

فردا می‌ری به مدرسه

غصه و غم دیگه بسه

با سواد و آقا می‌شی

تو افتخار ما می‌شی...»

شاعر: زهرا سعادت

تصاویر: مهدی محمدی فرد

ناشر: آشن ۱۳۹۳

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

یک خاطره عجیب

رضا بهنام

آن روز مرتضی توی یک مجله مخصوص کودکان و نوجوانان اطلاعاتی را خواند که از بچه‌ها خواسته بود تا برای هفته دفاع مقدس یک خاطره بنویسند و بفرستند. او از پدرش خاطرات زیادی در مورد سال‌های جنگ شنیده بود. بنابراین تصمیم گرفت یکی از آن ماجراها را که اتفاقاً همین چند وقت پیش بابا برایش تعریف کرده و خیلی هم جالب بود، بنویسد.

بابا برایش گفته بود که «کلاس اول راهنمایی بودم که جنگ شروع شد و همان سال برادر بزرگ‌ترم به سربازی رفت و بعد از دوران آموزشی به جبهه اعزام شد. آن وقت‌ها ما بعدازظهرها به مدرسه می‌رفتیم. یک روز وقتی به خانه برگشتم همین که خواستم زنگ خانه را بزنم ناگهان چشمم افتاد به یک آگهی ترحیم که معلوم بود تازه روی دیوار چسبانده بودند. اولش خیلی توجه نکردم، اما یکدفعه اسم شخص فوت شده را که خواندم در جا خشکم زد. دوباره با دقت به اعلامیه نگاه کردم. باورم نمی‌شد روی آن اسم برادرم را نوشته بودند. کاملاً گیج شده بودم و نمی‌دانستم چه اتفاقی افتاده؛ اولین سوالی که به ذهنم آمد این بود که چرا در خانه‌مان هیچ خبری نیست و همه چیز عادی است.

مغازه پدرم کمی جلوتر بود و من تصمیم گرفتم به آنجا بروم تا ببینم چه خبر شده؛ ولی وقتی به مغازه رسیدم تعجب و حیرتم بیشتر شد چون دیدم پدرم چند مشتری دارد و خیلی عادی مشغول راه انداختن آنهاست و هیچ خبری از ناراحتی و اندوه در او نیست. همین طور که پشت شیشه مغازه ایستاده بودم حاج و واج به اطرافم نگاهی انداختم تا شاید چیزی دستگیرم شود، اما هیچ خبری نبود. با خودم فکر کردم که شاید اشتباه کرده‌ام.

برگشتم و اسم روی اعلامیه را دوباره خواندم. اشتباه نکرده بودم روی آن نوشته بود «مرحوم اصغر...». به این فکر افتادم که روی بقیه دیوارهای محله را ببینم که اعلامیه دیگری هست یا نه، اما با دقت که نگاه کردم دیدم آن اطراف فقط یک اعلامیه چسبانده‌اند و آن هم درست

کنار در خانه ما بود. از هیچ چیز سر در نمی‌آوردم. آن وقت‌ها توی هر کوچه و خیابانی که شهیدی می‌آوردند غوغایی بر پا می‌شد، اما توی کوچه ما هیچ خبری نبود. از شدت نگرانی و دلهره داشت گریه‌ام می‌گرفت و هیچ راه چاره‌ای هم به نظرم نمی‌رسید. داخل خانه شدم تا بلکه بتوانم از مادرم یا خواهرم پرسم چه اتفاقی افتاده است.

خواهرم که خیلی عادی و مثل همیشه مشغول تماشای تلویزیون بود و مادرم توی آشپزخانه کارهایش را انجام می‌داد. بدون این که از کسی چیزی پرسم نگاهی به گوشه و کنار خانه انداختم و در این فکر بودم که چرا هیچ کس کاری انجام نمی‌دهد؟ کمی ساکت ماندم و بعد تصمیم گرفتم مادرم را صدا کنم که یکدفعه او که دستکش‌های ظرفشویی در دستانش بود از آشپزخانه بیرون آمد و با دیدن من پرسید: مرتضی جون کی اومدی؟

من که بغض راه گلویم را بسته بود نتوانستم حرفی بزنم و



عکس: بهنام

او خودش دوباره گفت: پسرم چیزی شده، اتفاقی افتاده؟ من به مادرم نگاه کردم و گفتم: مامان، داداش... .

و بعدش زدم زیر گریه و به طرفش رفتم.

مادرم که نمی‌دانست چه اتفاقی افتاده با تعجب پرسید:

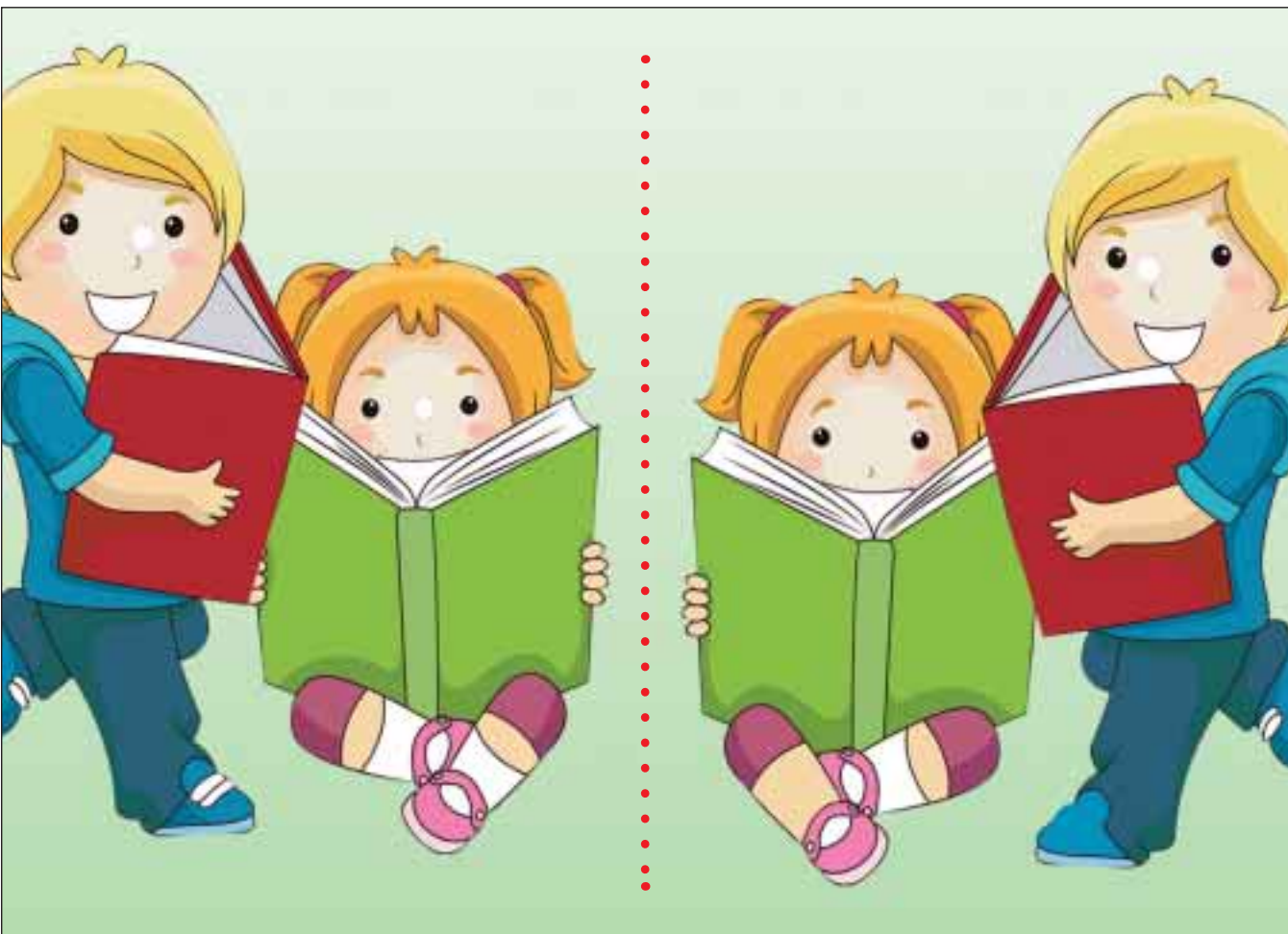
چرا گریه می‌کنی، چی شده؟

من هم با همان حال تمام ماجرا را برایش تعریف کردم.

حرف‌های من که تمام شد مادرم خندید و دستی به سرم کشید و گفت: الهی قربون پسرم برم؛ خیالت راحت باشه هیچ اتفاقی براش نیفتاده و اتفاقاً همین یک ساعت قبل باهاش تلفنی صحبت کردیم؛ اون اعلامیه‌ام که جلوی در زدن مربوط به یکی از اقوام باباس که هم اسم داداشه؛ حالا دیگه نگران نباش و برو دست و صورتت رو زود بشور بیا تا به خوراکی خوشمزه بیارم بخوری.

من که هنوز گیج بودم تازه فهمیدم چقدر برادرم را دوست دارم و از خدا خواستم هر جا که هست نگهدارش باشد.

بچه‌های پاهوش! ۵ تفاوت این دو تصویر را پیدا کنید.



تصویر کر: آرزو تسلیمی



عکس: AFP

دلت آباد

کار بمب است این سوراخی که من تو را از درونش می‌بینم. نشسته‌ای در کلاسی تاریک که برق ندارد و شیشه‌های پنجره‌اش ریخته است. کار بمب است اینها، کار ارتعاش‌های پس از انفجار، کار حمله‌های شبانه بی‌وقفه. تو نشسته‌ای پشت این سوراخ در آرامش پس از آتش بس در مدرسه‌ای زخمی از حملات. اما باور کن هنوز خوشبختی، خوشبخت‌تر از همکلاسی‌هایی که قربانی جنگ شدند و رژیم صهیونیستی نقطه پایان بر زندگی‌شان گذاشت. تو خوشبختی چون مدرسه داری، خوشبخت‌تر از بچه‌هایی که مدرسه‌شان تلی از خاک شد.

در ایران ما فردا اول مهر است، بهار علم و دانش. فردا میلیون‌ها دانش‌آموز به مدرسه می‌روند، اما مدارس ما چنگزده نیست، اینجا دیوارها همه سالم است، شیشه‌های پنجره پایرجا، نور برقرار و زندگی در جریان.

ولی باور کن به یاد تو هستیم ای دانش‌آموز زاده غزه.

بیم ای دانش آموز زاده غزه.



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 ۳۰۰۰۱۱۲۱۹ پیامک بزنید

جدول خانواده

فال

متولدین فروردین: این روزها قدری کم حوصله هستید. باید خوددار باشید و اجازه ندهید این حال روحی بر فعالیت‌های شما اثر منفی بگذارد. کمی به خودتان زمان بدهید؛ گذر زمان بسیاری از مشکلات شما را حل خواهد کرد.

متولدین اردیبهشت: به نظر می‌رسد نیاز دارید ر چگونگی روابط خانوادگی و رفت و آمد با اقوام، بازنگری کنید. دوری شما از جمع‌های خانوادگی و حتی دوستانه، به سودتان نیست. گله‌گذاری از این و آن هم مشکل شما را حل نمی‌کند.

متولدین خرداد: کار تنها بخشی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد. اجازه ندهید حجم زیاد یا پیچیدگی و مناسبات کاری بر وجه دیگر زندگی شما اثر بگذارد. ادامه این شیوه، خیلی زود شما را زمینگیر می‌کند و اجازه نمی‌دهد آن طور که می‌خواهید و سزاوارش هستید به اهداف‌تان دست یابید.

متولدین تیر: باید کم‌کم آماده شروع یک مرحله جدید در زندگی‌تان شوید. تغییر در هر مرحله و هر ابعادی کار ساده‌ای نیست و گاهی با استرس فراوان همراه می‌شود. به همین دلیل به آرامش بیشتر نیاز دارید. پس لازم است از هر چه آرامش شما را بر هم می‌زند دوری کنید و بیشتر به فکر زندگی خود باشید.

متولدین مرداد: این روزها با حجم زیادی کار و مشغله ذهنی روبه‌رو هستید؛ اما با وجود کمک نزدیکان‌تان این موج زندگی هم به آرامی می‌گذرد و باز به آرامش می‌رسید. ولی یکی دو هفته آینده را با تدبیر بیشتر بگذرانید و برای کارهای‌تان زمان‌بندی دقیق‌تری داشته باشید.

متولدین شهر یور: رُک بودن و حرف دل را زدن همیشه هم خوب نیست؛ نباید با این کارتان دیگران را برنجانید. همیشه این مثل قدیمی را به یاد داشته باشید، زخم شمشیر هم خوب می‌شود، اما زخم زبان نه! پس قدری بیشتر مدارا کنید و اجازه ندهید یک حرف نسنجیده، ریشه بروز مشکلاتی در روابط خانوادگی شود.

متولدین مهر: کار مناسبی پیدا می‌کنید؛ قدر این فرصت را بدانید و با تلاش بیشتر توانایی‌های خود را اثبات کنید. اجازه ندهید برخی برخورد‌ها شما را دلسرد کند. در هر محیطی آدم‌ها و سلیقه‌های متفاوتی وجود دارد؛ باید با آنها کنار آمد و از کنار بعضی از آنها خیلی آرام گذشت.

متولدین آبان: آرامش شما اثر بسیار زیادی در آرامش افراد خانواده دارد. از بیان بیش از حد مشکلات پرهیز کنید. کوچک‌ترها از شما توقع دارند آنها را ببینید، با آنها صحبت کنید و راه‌حلی جلوی پایشان بگذارید.

متولدین آذر: سفری در پیش دارید که می‌تواند به تجدید روحیه شما کمک شایانی کند. از این فرصت بیشترین بهره را ببرید و با دقت برای آن برنامه‌ریزی کنید. پیش از سفر سری به پدر و مادر بزنید و آنها را هم در جریان قرار بدهید.

متولدین دی: روزها به همین سرعت که می‌بینید می‌گذرد. به نیمه دوم سال رسیدیم و خیلی زود این سال هم رو به پایان می‌رود. از زمان‌هایتان بهتر استفاده کنید. مسیر رخوت و تنبلی، ما را به هیچ هدفی نمی‌رساند. باید دست به زانو بگیرید و از جا بلند شوید.

متولدین بهمن: برای مسائل مالی زندگی برنامه داشته باشید. دست و دل بازی یک حرف است و ریخت و پاش و اسراف نکته دیگری. با فکر هزینه و سرمایه‌گذاری کنید. در شرایطی که شما دارید، ممکن است بهای یک لغزش بسیار زیاد باشد. با دوستان آمین مشورت کنید.

متولدین اسفند: روزهای خوبی را می‌گذرانید. آنها که از شادی دیگران شاد می‌شوند، زندگی را آرام‌تر می‌گذرانند. این نعمت را قادر بدانید. آرامش و آسودگی شما به افراد خانواده هم کمک می‌کند تا از لذت این روزها بیشتر بهره ببرند.

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80																				

پاسخ جدول شماره قبل