چاردیواری

جام جم

4divari@jamejamonline.ir | دوشنبه ۱۴ مهر ۱۳۹۳ | شماره ۵۸۱

آمادگی برای آمدن آبجی یا داداش

صفحه ۱۱

۲ رنگ دوستی

۳ وقتی ادب در وایبر گم می‌شود

۶ گلدان‌های بادکنکی

۸ طعم گَس سالخوردگی

رنگ دوستی

مترجم: لیلا رعیت

روزی از روزها، جنگی پرآب و تاب در بین رنگ‌ها درگرفت. هرکدامشـــان اصرار داشتند که در دنیا مهم‌ترین، موثرترین و محبوب‌ترین رنگند.

سبز گفت: شکی نیست که من مهم‌ترین رنگم. هرکس مرا ببیند، در دلش امیـــد و حیات جوانه می‌زند. من انتخاب شـــده‌ام تا رنـــگ چمن‌ها، درختان و برگ‌ها باشم. نگاهی به دشت و دمن‌ها بیندازید تا مرا در اولویت ببینید.

آبی گفت: تو فقط به زمین فکرمی کنی، اما من رنگ دریا و آسمان هستم. ابرها از تبخیر آب دریا تشکیل می‌شود و به انسان‌ها آب زلال هدیه می‌دهند. آب، مایـــه اصلی زندگی اســـت. رنگ چشـــم‌نواز آبی بـــه روح صفا و آرامش می‌بخشد و اگر من نباشم، هیچ کدام از شما به چشم نمی‌آیید.

زرد خنده‌کنان حرفش را قطع کرد: از شـــما رنگ‌ها جدی می‌خواهم دست از ادعا کردن بیهوده بردارید. اگر به خودتان نگاه کنید، کوچک‌ترین روح بذله پراکنی در شـــما وجود ندارد. در حالی که من رنگ شـــادی و سرمستی هستم. همه از من گرما می‌گیرند و خوشـــحال می‌شوند. خورشید زردرنگ است و به طبع تابش آن، ماه و ســـتارگان نیز زردند. هرکـــس نگاهی به گل آفتابگردان بیندازد، از ته دل شاد می‌شود و لبخند بر لبش نقش می‌بندد.

اکنون نوبت نارنجی بود که سازش را بنوازد. او گفت: نگاهی به من بیندازید. من رنگ سلامت و قدرتم. شاید کمتر از شماها دیده شوم، اما پرارزش‌ترین‌تان محسوب می‌شوم. هر میوه و سبزی از جمله هویج، کدو حلوایی، انبه و پرتقال که به رنگ من باشد، پرویتامین‌ترین است. هنگام غروب، در آسمان تلفیقی از من با رنگ آسمان، زیباترین صحنه را به وجود می‌آورد.

قرمز که دیگر حتی یک لحظه هم نمی‌توانســـت تحمل کند فریاد کشید: بـــس کنید دیگر! من باید فرمانده همه شـــما باشـــم، چون مـــن رنگ خونم و هرگاه خون جریان داشته باشـــد زندگی جاریست. من رنگ خطر و شجاعتم. شعله‌های سرخ رنگ آتش را نگاه کنید تا مرا دریابید. من رنگ شور و اشتیاق و عشقم. زیبایی‌ام را در گل سرخ جستجو کنید. بدون من، دنیا خالی از موجودات زنده خواهد بود.ارغوانی که از همه آنها قدبلندتر بود، از جا برخاست و با لحنی پرنخوت گفت: باید از خودتان خجالت بکشید که در حضور شکوه و جلال من به ســـخنرانی می‌پردازید. این منم که رنگ سلطنت و عظمتم. به همین دلیل است که پادشاهان و سلاطین، مرا انتخاب می‌کنند. کسی حق ندارد در مقابل کلام من چون و چرایی بیاورد، همه موظفند فقط گوش کنند.

در آخر نیلی با لحنی آرام، اما قاطع گفت: هرکدام از شـــما فقط به خودتان فکر می‌کنید، چون هیچگاه قدرت درک من را نداشـــته‌اید. به آســـمان هنگام شفق بنگرید و عمق آبی دریا را نگاه کنید تا مرا بیابید. من رنگ تعمق و تفکرم و دنیا بدون من در حد سطحی بودن باقی خواهد ماند.

جنگ و دعوا همچنان بین رنگ‌ها ادامه داشـــت و آنها متوجه نشـــدند که آســـمان کی پر از ابرهای ســـیاه رنگ و انبوه شـــد. بارانی شـــدید و سیل آسا درگرفـــت و رنگ‌ها کـــه تا دقایقی پیـــش باهم دعوا داشـــتند، از ترس رعد و برق‌های مهیب، به یکدیگر نزدیک شـــدند تا احســـاس آرامش داشته باشند. بـــاران آنها را مذمت کرد و گفت: چرا باهم دعوا می‌کنید و اصرار دارید برتری خود را به دیگران ثابت کنید، در حالی که هریک برای هدفی آفریده شـــده‌اید. هیچ یک از شـــما، جای دیگری را پر نمی‌کند و وجود تک‌تک‌تان در این دنیا ضروری است، چون هرکدام در نوع خود بی‌نظیرید. ببینید اکنون که در شرایط سخت قرار گرفته‌اید، تا چه اندازه به یکدیگر احتیاج پیدا کرده‌اید. همین وضع را سپری کنید تا متوجه شوید به چه زیبایی شگرفی دست خواهید یافت.

ساعتی گذشت تا باران بند آمد و آسمان آرام گرفت. رنگ‌ها که اکنون یاد گرفته بودند قدر یکدیگر را بدانند به همان وضع در کنار یکدیگر باقی ماندند و رنگین کمانی زیبا و چشم‌نواز را شکل دادند و آسمان پر از زیبایی شد.

انسان‌ها هم همین‌گونه‌اند. هرکس در نوع خود تک و بی‌همتاست، سراسر خوبی و بدی. به اطرافیان خود نگاه کنید. شـــاید صفات بدی در آنها ببینید که همواره شـــما را از آنها شـــاکی می‌کند، اما در مقابل صفات خوبی هم دارند که به شما انگیزه می‌دهد تا در کنارشان باقی بمانید. دوستی‌ها را پر و بال دهید و خانواده و دوستان‌تان را هم به سمت شور و نشاط هدایت کنید تا روزی بتوانید در کنار آنها، رنگین‌کمان زندگی‌تان را شکل دهید.

منبع: inspirationalstories

همراز

با دخالت‌های مادرزنم چه کنم؟

ندا داوودی

این که می‌گویند مادرزن وزیر جنگ اســـت، قطعا درســـت نیست، این را مادرزن‌هایی ثابت کرده‌اند که جز خوشـــبختی دختر و دامادشـــان چیزی نمی‌خواهند، اما در خانه ما هر وقت مادرزنم بیاید، دعوایی به پا خواهد شـــد. تازگی‌ها که با تماس‌های تلفنی‌شـــان هم همیـــن خاصیت خـــود را حفظ کرده‌اند. از کار، خانه، ماشـــین، خانـــواده و اخلاق من ایراد می‌گیرند و رفتارشـــان آنقدر بد بوده اســـت که من دیگر با ایشان رفت و آمد نمی‌کنم، اما تازگی‌ها همســـرم از این موضوع ناراحت بوده و به دلیل اختلافات من و مادرشان، ارتباط ما دو نفر با هم خراب شـــده اســـت. همســـرم حاضر نیســـت باور کند که مادرش مشکل رفتاری دارد. من نمی‌توانم با او رفت و آمد داشـــته باشم. چطور این موضوع را به همسرم بفهمانم؟

پاسخ مشاور: حرف‌هایی مانند مادرزن وزیر جنگ است، یا مادر شوهر فلان و بهمان است هیچ پیشینه صحیحی ندارد و برخاسته از فرهنگ افرادی است که آنها را مطرح کرده یا نقل قول کرده‌اند. مادرزن شـــما زنی اســـت که همسرتان را به دنیا آورده و پرورش داده است، ممکن است اختلاف فرهنگی شما با هم باعث این مشکل شده باشد یا حتی ممکن است ایشان در اثر گذر زمان و مشکلات یا بیماری اخلاق خوبی نداشته و تند و عصبی یا مداخله‌گر باشند، اما فراموش نکنید که ایشان مادر همسر شما و مادر بزرگ فرزندان شما هســـتند. نه برای شما و نه برای همسرتان امکان ندارد بتوانید مادرهایتان را کنار بگذارید زیرا عمیق‌ترین پیوند عاطفی هر کس با مادرش اســـت و حتی طبق دستورات دینی ما، با ازدواج همان چیزهایی که نسبت به پدر و مادر خودمان بر گردنمان واجب است، نسبت به پدر و مادر همسرمان هم واجب خواهد بود. هیچ‌کس نمی‌تواند مادرش را به سبب بدخلقی از زندگی‌اش حذف کند، اما این مدیریت شما و همسرتان است که حضور ایشان یا به قول شما تماس تلفنی با دخترشان، باعث بروز دعوا و اختلاف در خانه شما نشود.

حتی اگر تا امروز همسرتان مقابله به مثل نکرده باشند، بالاخره ارتباط ایشان با خانواده شـــما هم تغییر می‌کند. پیشـــنهاد من به شما این اســـت که با همسرتان صحبت کنید، به نحوی که از حرف‌هایتان خصومت نبارد. بگویید که زندگی مشـــترک، برایتان ارزشـــمند اســـت و شما می‌خواهید کاری کنید که همسرتان خوشحال شود، اما به شرطی که ایشان هم در رفتارشان تجدید نظر کنند. منظور من از ایشان همسرتان است نه مادرش. یادتان باشـــد خطای مادر را به پای فرزند ننویسید. همسر شـــما باید با سیاست بیشتر بسیاری از حرف‌ها را به شـــما منتقل نکند و از آن طرف چیزهایی را از زندگی داخلی‌تان به او انتقال دهد که او حس خوبی پیدا کند. مادرها اگر بفهمند که فرزندشـــان خوشحال و خوشبخت است، راضی خواهند بود. شما هم لازم نیست رفت و آمد زیاد داشته باشید. همین که چند وقت یکبار به دیدار ایشـــان بروید و احترام‌شان را حفظ کنید، کافی است. اگر به منزل‌تان می‌آینـــد به‌جای بداخلاقی، با روی خـــوش برخورد کنید. من مطمئن هســـتم با برخورد مهربانانه شـــما و البته هوشمندانه همسرتان، دیگر نمی‌گویید مادرزن وزیر جنگ است. او یک مادر است مثل تمام مادرها...

این ستون جای عکس دلبندشماست. عکس کوچولویتان را با ذکر نام به نشانی ۴divari@JameJamonline.ir بفرستید.

قابل توجه خوانندگان گرامی

با توجه به تعداد زیاد عکس‌های ارسالی شما از فرزندان دلبندتان و محدودیت فضای چاپ در ضمیمه چاردیواری، از این پس می‌توانید به سایت «جام‌جم سرا» به نشانی الکترونیکی **sara.jamejamonline.ir** بروید و از بخش «تصاویر دلبندان شما» تصویر کودکانتان را به منظور نمایش در سایت برای ما ارسال کنید تا در کمترین زمان ممکن بر روی سایت قرارگیرد.

توجه داشته باشید عکس‌ها باید در فرمت jpg و در اندازه ۳۲۰ در ۳۲۰ پیکسل باشد.

طنین

سیاوش

صدرا

امیرحسین

غزال

فاطمه

ستاره

فناوری‌های جدید، نهاد خانواده را نشانه گرفته‌اند (۸)

وقتی ادب در وایبر گم می‌شود

ندا داوودی

هم‌نسلان من، یعنی دهه شصتی‌های معروف، خوب به خاطر دارند که در روزهای نوجوانی ما هر چند وقت یکبار برنامه طنز ساخته می‌شد که ما را می‌برد به ناکجاآباد. ساعت خوش را بیشتر از بقیه به خاطر دارم اما هر چه فکر می‌کنم چه تکه کلام‌هایی در آن بود که برای ما غیرمجاز اعلام شده بود، دیگر از این فاصله زمانی چیزی به‌خاطر نمی‌آورم. اما چهره ناظم مدرسه خانم مرادی را خوب یادم هست که در مراسم صبحگاه با عصبانیت اعلام کردند اگر چنین حرف‌هایی را در مدرسه بگوییم، نمره انضباط‌مان کم خواهد شد. ما هم آن‌روزها باور می‌کردیم دیوارهای مدرسه‌مان هم شنود دارند. یادم نمی‌آید که تکیه کلام‌های باب شده پایش به خانه‌مان هم باز می‌شد یا نه اما هر چه بود حرف‌های خیلی تند و تیز و غیرقابل بیانی نبود، لااقل پیش حرف‌هایی که این روزها باب و آزادانه بیان می‌شود، اصلا حرف بدی به حساب نمی‌آمد.

جالب است که همان دختران ماخوذ به حیای دیروز، امروز در یک گروه وایبری دور هم جمع شده‌ایم و گاهی حرف‌هایی در این گروه زده و جوک‌هایی رد و بدل می‌شود و بقیه با شکلک‌های خنده و تائید با آن همراهی می‌کنند که اگر خانم مرادی ناظم مهربان آن روزها در خواب هم می‌دید در آینده ما چه حرف‌هایی با هم خواهیم زد، نمره انضباط همه‌مان را صفر می‌داد.

البته برای این تغییر در ادبیات و نوع گفتار نمی‌توان تنها وایبر را مقصر دانست اما ارتباطات مجازی به‌طور کلی بر تغییر سبک گفتار ما موثر است. انگار افراد به‌دلیل این که یکدیگر را نمی‌بینند، همه رفتارهایشان کمی متفاوت می‌شود. این تغییر تا جایی است که در مطلبی جداگانه بیان کردیم خدا در دنیای مجازی هم وجود دارد. در حرف‌ها و چت کردن‌ها همه چیز مجاز نیست. زیاد شدن ارتباطات مجازی به نوع جدیدی از خیانت منجر شده به نام خیانت‌های کلیکی. نکته تلخ قضیه اینجاست که این نوع خیانت‌ها بسیار آهسته اتفاق می‌افتد و فرد گمان می‌کند که تنها چند کلمه تایپ کرده، در صورتی که او علاقه‌مند شده، رابطه احساسی داشته و حتی رابطه جنسی برقرار کرده، اما همه این اتفاقات در دنیای مجازی افتاده!

نوع دیگری از شکستن خط قرمزها این است که افراد حدود ادب را در گفتارتایپ شده رعایت نمی‌کنند. درست مانند همان خیانت‌های کلیکی اینجا هم موضوع بی‌ادبی‌های کلیکی در میان است.

روزهای اول چنین نیست.همه جملات زیبا می‌فرستند و طنزهای خوب، اما کم کم سر و کله طنزهایی که ممکن است توهین به مقدسات بعضی از اعضای گروه در آن باشد هم پیدا می‌شود و البته طنزهایی که ممکن است هیچ‌گاه افراد رو در روی هم نگویند.

همین چند روز قبل یکی از دوستانم تلفن همراهش را به من داد و گفت: این جوک‌ها را بخوان! گفتم: خوب چرا خودت برایم نمی‌خوانی؟ گفت: خیلی زشته! من اهل این حرف‌ها نیستم!

برایم عجیب بود وقتی که خیلی جدی می‌گفت اهل گفتن جوک‌های نامناسب نیست، اما در گروهی که عضو بود بسیاری از این حرف‌ها رد و بدل می‌شد و او هم زیر برخی از آنها شکلک خنده گذاشته بود!

خوب مگر نه این‌که شخصیت همه ما در دیدار حضوری، مکالمه تلفنی و این روزها هم نوشتن‌های وایبری، باید بیانگر یک چیز باشد؟ اما انگار همه ما فکر کرده‌ایم اینجا دنیای دیگری است باقوانین دیگر.

حتی عکس‌های کنار وایبر هم برای خودشان حکایتی دارند. مثلا دوست بزرگوار دیگری دارم که محجبه بوده و روی حجاب حساسیت زیادی دارد اما در عکس کنار وایبرش این حساسیت کمرنگ‌تر شده است. در این مورد هم روزهای اول چنین نبود اما کم کم عکس‌ها تغییر کرد. فکر می‌کنم اولین عکسی که یک فرد متفاوت از اعتقاداتش می‌گذارد کمی برایش سخت باشد اما وقتی می‌گذارد و می‌بیند اتفاق خاصی نیفتاد، ادامه می‌دهد. زیرا ما متوجه نمی‌شویم این عکس را هر کس که شماره تلفن ما را دارد، به شرطی که شماره را ذخیره کرده باشد، می‌تواند ببیند. ممکن است چون ارتباط مربوط به چند سال قبل است، ما شماره او را نداشته باشیم و در فهرست وایبرمان او را نبینیم اما او ما را می‌بیند و خیلی راحت می‌تواند عکسی که به اشتراک می‌گذاریم را ذخیره کرده و نگه دارد.

به نظر می‌رسد در دنیای مجازی مثل شبکه‌های اجتماعی و امکانات ارتباطی مثل وایبر و لاین و... بیشتر باید حواس افرادی که مشتری پر و پا قرصش هستند، به نوع گفت‌وگو ورعایت موازین اخلاقی و ادب باشد، زیرا وقتی حرفی نوشته و ارسال شد، دیگر نمی‌توان آن را از بین برد. یک سند قطعی و عینی است از شخصیت فرد.

در بسیاری از مواقع همین بی‌تامل حرف زدن‌ها باعث دلخوری و از بین رفتن دوستی‌های قدیمی شده است. همین گروه وایبری که برخی دوستی‌ها را بعد از چندین سال در یک جا جمع کرده است، وقتی اعضا حواس‌شان به مهارت گفت‌وگو در یک جمع مثلا سی‌تایی نباشد، می‌تواند به مرور زمان باعث دلخوری شود. در گروه دوستان دوره راهنمایی من، به دلیل فرستاده شدن جوک‌هایی که به مقدسات جامعه توهین شده بود، دو دستگی و دلخوری ایجاد شد تا جایی که یک گروه موازی آن تشکیل شد و برخی از اعضا در آن حضور دارند و حرف‌های بقیه اعضا در گروه اصلی را نقد می‌کنند. به نوعی غیبت وایبری هم سر و کله‌اش پیدا شده.

باید بدانیم وقتی حرفی را در وایبر می‌فرستیم مانند وقتی که صحبت می‌کنیم، تیری است که پرتاب می‌کنیم و دیگر بر روی آن اختیاری نداریم. خیلی راحت می‌توانیم شخصیت چندین و چند ساله مان را خراب کرده و باعث شویم حرمت‌مان خدشه‌دار شود. من این چند روز شاهد این بودم که یکی از قدیمی‌ترین ارتباطات دوستی‌ام به خاطر یک سوءتفاهم کوچک دچار خدشه شد. فردی طنزی را فرستاده بود و دیگری بخاطر حرفی که چند روز قبل در دیدار حضوری به من گفته بودند، آن را به خود گرفته و خود را از گروه پاک کرده و دلخور شده بود.

رعایت ادب و نکات اخلاقی همه جا ضروری است اما انگار در وایبر بیشتر باید حواسمان جمع باشد. نباید گرفتار موجی شویم که ایجاد می‌شود. هر چه می‌خواهیم به اشتراک بگذاریم و یا تائید کنیم را نشانه شخصیت خود بدانیم. بزرگ‌تر و کوچک‌تر بودن در این ارتباطات هم وجود دارد. در فرهنگ ما بسیاری از حرف‌ها مقابل بزرگ‌ترها زده نمی‌شود، اما در این گروه‌ها چنین حفظ حرمتی باب نیست. مراقب باشیم که تمام تغییرات نامناسب اخلاقی قدم قدم پیش می‌آید به‌گونه‌ای که به آن عادت می‌کنیم و اصلا متوجه نمی‌شویم، کی و کجا ما تبدیل به یک انسان دیگر شده‌ایم.

چند نکته مهم تربیتی برای والدین

نسرین صفری /روان‌شناس بالینی

یکی از مشکلات تربیتی کودکان این است که بعضی از آنها سخن شما را می‌پذیرند ولی باردیگر رفتار ناشایست خود را تکرار می‌کنند. مثلا مادری می‌گفت: هنگامی که فرزند پانزده ماهه‌اش، سرش را به میز می‌زد، به او گفته این کار را نکن و فرزند نیز به رفتار خود پایان داده است، اما روزهای بعد این رفتار دوباره تکرار شد.

کلمات، ابزارهایی هستند که برای تربیت و آموزش و همچنین برای حل مشکلات از آنها استفاده می‌کنیم. ما اغلب از یاد می‌بریم که کودک از نظر درک و فهم کلمات مبتدی است و فقط به ظاهر آنها توجه دارد، لذا از بسیاری لغات روزمره برداشتی نادرست می‌کند. به‌عنوان مثال، گروهی از کودکان سه ساله که برای نخستین بار به مهد کودک می‌رفتند وقتی با فرمان صف ببندید روبه‌رو شدند، معنی آن را درک نکردند. کودکانی که سن بیشتری دارند، در حل مشکلات از مهارت افزون‌تری نیز برخوردارند، به عبارت دیگر قضاوتی دقیق‌تر دارند، راه‌حل‌های مناسب برمی‌گزینند و می‌دانند که هر انتخاب، پیامدهای خاص خود را دارد. برای دستیابی به این گونه مهارت‌ها، نخست باید به یاد دادن کلمات پرداخت. سپس هدف‌هایی را که در ورای آن نهفته است و کاربرد ویژه هر رفتار را باید آموزش داد. گاهی ما فهم و درکی را به کودکان نسبت می‌دهیم که در حقیقت فاقد آن هستند، برای مثال وقتی به آنها می‌گوییم وقتی جوراب به پایت می‌کنم تکان نخور یا وقتی به خانه می‌آیی کفش‌هایت را دربیاور این دستورها را اجرا می‌کنند زیرا از دوران کودکی این جملات را شنیده و در صورت کوتاهی در انجام آنها تنبیه شده‌اند و از پیامدهای فرمان‌ناپذیری آگاه هستند. گاهی اطاعت نکردن کودکان، ناشی از مبهم بودن خواسته‌های والدین است. چنانچه اغلب فرزند خود را تشویق می‌کنیم که مهاجم باشد و اجازه ندهد دوستان او را کتک بزنند ولی وقتی برادر خود را کتک می‌زند او را تنبیه می‌کنیم. در چنین شرایطی، فرزند به نتیجه نمی‌رسد که کتک زدن درست است یا غلط و اگر نادرست است، چه عاملی را می‌تواند جایگزین آن سازد؟ ممکن است به فرزند خود بگویید برادرت را کتک نزن چون ممکن است آسیب ببیند، حال آن که برای فرزند خشمگین شما آسیب دیدن برادرش اهمیتی ندارد. فرزند شما ممکن است اسباب‌بازی دوستش را به زور از او بگیرد. شما به فرزند خود می‌گویید تو نمی‌توانی اسباب‌بازی کسی را به زور بگیری، آیا دوست داری که دیگران هم اسباب‌بازی تو را به زور بگیرند؟ او می‌گوید نه. سپس از او می‌خواهید که از دوستش عذرخواهی کند. این درخواست تربیتی شما نباید با عجله طرح شود. نخست به سخنان هر دو طرف گوش دهید تا از مشکلی که بین آنها پدید آمده آگاه شوید. اکنون به نکته‌هایی در مورد گوش دادن به توضیحات کودکان توجه کنید:

هیچ گاه بسرعت قضاوت نکنید که رفتار فرزندتان بی‌دلیل بوده است. از فرزند خود بپرسید چرا چنین رفتاری را مرتکب شده است؟ او ممکن است دلیلی قانع‌کننده برای رفتار خود داسته باشد. سپس در مورد سایر رفتارهایی که می‌توان جایگزین آن ساخت، با او صحبت کنید.

هرگز سخنان فرزندتان را قطع نکنید و اجازه دهید توضیحات خود را به طور کامل بیان کند.

وقتی فرزندتان با شما صحبت می‌کند، به چشمان او نگاه کنید تا بداند که در حال گوش دادن به سخنان او هستید.

به حرکات فرزندتان توجه کنید. ممکن است از حرکات او چنین استنباط کنید که او قادر به روشن ساختن ماجرا نیست و نمی‌تواند ایده خود را منتقل کند، لذا به طرح سوالات بیشتری نیاز است.

از فرزند خود بپرسید اگر رضا تو را کتک بزند چه احساسی خواهی داشت؟ مطرح کردن این گونه پرسش‌ها، به کودکان کمک می‌کند تا احساسات دیگران را درک کنند، اگر قادر به درک احساسات و واکنش‌های دیگران شوید در حل مشکل موفق خواهید بود. پس از این که به سخنان فرزندتان گوش دادید، درباره راه‌حل‌های مختلف با او گفت‌وگو کنید. کودک خود را با پیشنهادهای مختلف راهنمایی کنید ولی هیچ گاه نظر خود را به او تحمیل نکنید و اجازه دهید تا خود جایگزینی مناسب برای آن برگزیند. هدفتان باید این باشد که به او بیاموزید چگونه می‌تواند به حل مشکلات بیندیشد.

روان‌شناسان معتقدند کودکانی که خودشان مشکل خود را حل می‌کنند بسیار موفق‌تر از کودکانی هستند که والدین‌شان به آنها راه‌حل می‌دهند. همچنین آنها می‌گویند کودکانی که توانایی برطرف کردن مشکلات را دارند، کمتر دچار مشکلات روحی ـ روانی می‌شوند، زیرا وقتی یک راه‌حل بی‌نتیجه بود، به دیگر راه‌حل‌های سودمند می‌اندیشند. کودکان باید در پی یافتن جایگزین‌هایی مناسب برای رفتارهای ناپسند خود باشند ولی شما نباید داور آنها شوید، بلکه باید به آنها بیاموزید که چگونه درباره رفتارهای خود فکر کنند.

اکنون به نکته‌هایی که روان‌شناسان در مورد کاربرد کلمات برای حل مشکلات بر آنها تاکید دارند اشاره می‌کنیم:

۱ـ از کلمه نه، کلمه‌های منفی و جمله‌هایی مانند چه کارهایی را نباید کرد، آیا فلان چیز خوب است یا نه استفاده کنید. این مفاهیم را از طریق جمله‌هایی مانند تو دختر هستی نه پسر می‌توان به کودکان آموزش داد.

۲ـ از کلمه‌های تشابه و تفاوت استفاده کنید تا به فرزندتان بیاموزید که کتک زدن و لگد زدن شبیه هم هستند و هر دو باعث صدمه زدن به فرد می‌شوند ولی درخواست کردن از دیگران، روشی متفاوت است.

۳ـ از کلمه‌های خوشحالی، ناراحتی و خشونت استفاده کنید تا به فرزندانتان بیاموزید که مردم چه احساسی دارند و چگونه می‌توان احساس آنها را تغییر داد.

۴ـ از واژه یا برای آموزش انتخاب کردن استفاده کنید. مثلا به او بگویید: تو این اسباب‌بازی را دوست داری یا آن یکی را؟

۵ـ از واژگان چرا و زیرا برای آموزش علت و معلول به فرزندانتان استفاده کنید. در این صورت پیامدها و نتایج اعمال برای او قابل درک خواهد شد.

۶ـ از عبارت ممکن است برای آموزش دادن جایگزین‌ها و راه‌حل‌های گوناگون استفاده کنید.

میان وعده

مواد لازم: کره: ۲۰ گرم، پیاز: یک عدد، پودر پاپریکا و آویشن: یک قاشق چایخوری، فلفل سیاه و فلفل قرمز: یک چهارم قاشق چایخوری، ماست چکیده: ۳۰۰ گرم، چیپس: ۲ بسته برای ۴ نفر، گریپ فروت: یک عدد متوسط، آناناس: ۲ حلقه و آب پرتقال: ۲ لیوان.

طرز تهیه: در یک ظرف مناسب کره را آب و پیاز را در آن سرخ کنید سپس ادویه‌ها و فلفل را به پیاز سرخ‌شده اضافه کنید و آنها را هم تفت دهید و از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود. سپس ماست را با آن مخلوط کنید و در ظرف مناسبی بریزید و با کمی فلفل قرمز و آویشن روی آن را تزئین کنید و با چیپس نوش‌جان بفرمایید. برش‌های گریپ فروت و آناناس و آب پرتقال را هم در مخلوط‌کن بریزید و با هم ترکیب کنید و یک نوشیدنی مناسب را بعد از چیپس و ماست تند، میل کنید.

عصرانه مغذی با پنیر

مواد لازم: پنیر بلوچیز: ۱۲۰ گرم، پنیرخامه‌ای: ۸۰ گرم، پودر تخم گشنیز: یک قاشق چایخوری، ریحان و شوید ریز خردشده: نصف فنجان، فلفل سیاه: نصف قاشق چایخوری، قیسی یا زردآلوی تازه: ۵۰۰ گرم و زیتون سیاه: ۸ تا ۱۰ عدد.

طرز تهیه: قیسی‌ها را بشویید و خشک کنید. پنیر بلوچیز را رنده کنید و با پنیرخامه‌ای و تخم گشنیز، فلفل، سبزی خردشده و پودر تخم گشنیز خوب مخلوط کنید. قیسی‌ها را از وسط نصف کنید و مواد مخلوط شده را در قیف پارچه‌ای بریزید و با ماسوره شکوفه‌ای، روی قیسی‌های نصف شده شکوفه بزنید و در نهایت روی هر کدام از آنها یک برش زیتون بگذارید و آنها را در یک ظرف مناسب بچینید و میل کنید.

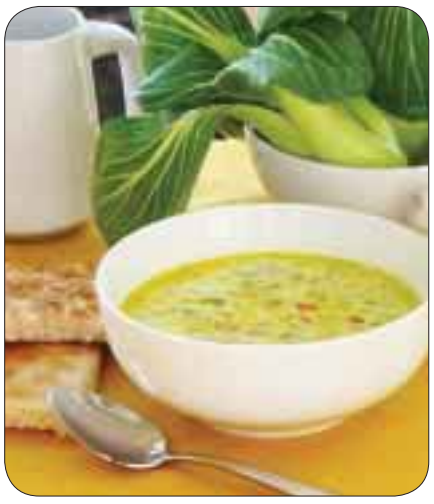
آش کدو حلوایی

مواد لازم: کدو حلوایی: یک عدد متوسط، پیاز: دو عدد بزرگ، ماش: یک پیمانه، برنج: نیم پیمانه، نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم.

طرز تهیه: پیازها را ریز خرد و سرخ کنید تا طلایی شود. سپس کدو را پوست گرفته و در قطعات کوچکی ریز کنید. در این مرحله کدوها را در پیاز داغ بریزید و کمی تفت دهید.

ماش را با آب بپزید سپس کدوها را به آن اضافه کنید و زردچوبه و فلفل را هم در آن بریزید. وقتی آش کمی جا افتاد برنج را شسته و در آن بریزید و بگذارید جا بیفتد و میل کنید. در نظر داشته باشید کدوها را می‌توانید رنده هم بکنید.

سوپ تره‌فرنگی و سیب‌زمینی



مواد لازم: پیاز: یک عدد، سیب‌زمینی نگینی خرد شده: ۲ تا ۳ عدد متوسط، کره یا روغن: ۵۰ گرم، آب مرغ: ۳ لیوان، شیر: ۲ لیوان، خامه: ۳ قاشق غذاخوری، تره‌فرنگی: ۴ تا ۵ عدد، پیازچه خردشده: چند عدد برای تزئین روی سوپ، نمک و فلفل: به میزان لازم، جوزهندی رنده‌شده: نصف قاشق غذاخوری و آبلیمو: به میزان لازم.

طرز تهیه: در یک قابلمه مناسب، مقداری کره بریزید و پیاز را خرد کرده به همراه تره‌فرنگی خردشده تفت دهید. بعد از این که کمی تغییررنگ داده و نرم شد، سیب‌زمینی نگینی خرد شده را همراه آب مرغ و جوزهندی رنده‌شده و نمک و فلفل اضافه کنید و بگذارید پخته شود. بعد آنها را توسط غذاساز یا مخلوط‌کن، پوره کنید و مجددا به قابلمه برگردانید و شیر را به آن اضافه کنید و بگذارید به آرامی بجوشد تا سوپ جا بیفتد و به غلظت مناسب برسد. بعد سوپ را در ظرف مناسب بریزید و روی آن را با پیازچه خردشده و خامه تزئین و میل کنید.

ترشی خرمالو

مواد لازم: خرمالو: ۱۰ عدد، سرکه بی‌رنگ: به اندازه‌ای که روی مواد را بگیرد، هل: ۱۰ عدد، خرمای زردرنگ: ۸ تا ۱۰ عدد، فلفل سبز شیرین: ۶ تا ۸ عدد، جوزهندی: یک عدد، زنجبیل تازه: ۵ برش متوسط، خلال پرتقال شیرین‌شده: نصف فنجان کوچک و نمک: ۱ قاشق چایخوری.

طرز تهیه: ابتدا برای تهیه هر ترشی، سرکه آن را بجوشانید و بگذارید خنک شود. این کار باعث می‌شود که ترشی شما کپک نزند. خرمالوها را بشویید و خشک کنید و در قسمت ته خرمالوها یک برش بزنید. طوری که داخل هر خرمالو یک عدد هل سبز و یک عدد فلفل قرار دهید. خرمالوها را در ظرف شیشه‌ای مخصوص ترشی بچینید و خرما و جوزهندی را بین آنها بگذارید و خلال پوست پرتقال و تکه‌های زنجبیل را روی خرمالوها بریزید و نمک و سرکه را اضافه کنید. در شیشه را ببندید و در جای خنک بگذارید. این ترشی بعد از ۲۰ روز آماده می‌شود.

کوکوی دورنگ

مواد لازم: گوشت چرخ‌کرده: ۲۰۰ گرم، سیب‌زمینی: ۵ تا ۶ عدد متوسط، لوبیا سبز: ۴۰۰ گرم، تخم‌مرغ: ۷ عدد، پیازداغ: ۳ قاشق غذاخوری، زعفران دم‌کرده: ۲ قاشق غذاخوری، روغن: به میزان لازم و نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان لازم.

طرز تهیه: لوبیا سبز را پاک کرده و ریز خرد کنید و بگذارید بپزد. بعد آن را صاف کنید و همراه پیاز داغ و گوشت چرخ‌کرده و نمک و فلفل و زرچوبه تفت دهید. سیب‌زمینی را هم بپزید و رنده کنید و به آن نمک و فلفل و زعفران بزنید و با ۳ عدد تخم‌مرغ مخلوط کنید و کنار بگذارید. به مایه لوبیا و گوشت چرخ‌کرده هم ۴ عدد تخم‌مرغ اضافه و آن را هم مخلوط کنید. در یک ماهیتابه مناسب مقداری روغن بریزید و مایه کوکوی لوبیا را در آن ریخته و سرخ کنید. بعد از این که کوکو بسته شد، مایه کوکو سیب‌زمینی را روی آن بریزید و با پشت قاشق آن را صاف کنید و در ماهیتابه را ببندید. بعد از این که کوکو خودش را گرفت به آرامی برش بزنید و آن را پشت و رو کنید و صبر کنید تا طرف دیگر آن هم سرخ شود. برش‌های کوکو را با سلیقه یک در میان با توجه به رنگ آن، در دیس مناسبی بچینید و اطراف آن را با چند برش گوجه، زیتون، خیار شور و حلقه‌های پیاز تزئین کنید.

سالاد بادمجان

مواد لازم: بادمجان خرد شده: ۳ عدد متوسط، نان لواش خردشده: ۲ عدد، گوجه‌فرنگی و خیار خردشده: از هرکدام ۳ عدد متوسط، جعفری و پیازچه خردشده: یک لیوان، سیر له‌شده: ۲ حبه، ماست: یک لیوان، روغن زیتون: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری، روغن مایع: به میزان لازم، سس مایونز: یک فنجان، آبلیمو: ۴ قاشق غذاخوری و نمک و پودر فلفل سفید: به میزان لازم.

طرز تهیه: بادمجان‌ها را پوست بگیرید و در آب و نمک بگذارید. بعد از یک ساعت آن را صاف کنید و خشک و ریزکرده و در روغن سرخ کنید. نان لواش را هم به تکه‌های کوچک و مربع‌شکل خرد کنید و در روغن سرخ کنید. ماست، روغن زیتون، سیر له‌شده و کمی نمک و سس مایونز، فلفل سفید را با آبلیمو مخلوط کنید و سس مخصوص این سالاد را تهیه‌کنید. خیار و گوجه‌فرنگی را هم نگینی خرد کنید. نان‌های سرخ‌شده را کف ظرف مناسبی بریزید و بعد بادمجان‌ها را روی آن ریخته و خیار و گوجه و جعفری را هم اضافه کنید. این سالاد را می‌توان به عنوان شام سرو کنید. در این صورت می‌توانید یک قوطی تن ماهی هم اضافه کنید. سس این سالاد را چند دقیقه قبل از سرو اضافه کنید تا نان‌های برشته‌شده، خیلی نرم نشوند و سوخاری باشند.

دردسرهای روزهای اول مدرسه

مترجم: سعیده کافی

حالا که مدرسه‌ها باز شده‌اند و من مجبورم صبح زود بچه‌ها را بیدار و قبل از رفتن به اداره آنها را راهی مدرسه کنم، هر روز دیر به اداره می‌رسم. فرقی نمی‌کند چقدر زودتر از خواب بیدار شوم‌یا این‌که کارهایم را شب قبل انجام داده باشم. پسر چهار ساله‌ام خیلی کند کار می‌کند، رفتار او برایم یک کابوس است. هر چقدر به او التماس می‌کنم عجله کند و لباس‌هایش را زودتر بپوشد تا برسیم صبحانه بخوریم، فایده‌ای ندارد. گاهی برای انجام سریع‌تر کارها با او مسابقه می‌گذارم، گاهی بازی لاک‌پشت و خرگوش را با او انجام می‌دهم تا معلوم شود چه کسی سریع‌تر آماده می‌شود؛ اما او همیشه درست برعکس عمل می‌کند، بی‌حرکت روی کاناپه می‌نشیند و خیره می‌شود. او حتی هیچ تلاشی برای کمک به من که سعی می‌کنم لباس‌هایش را به او بپوشانم، نمی‌کند.

نتیجه این همه عجله و سراسیمگی این است که هر روز خانه را در حالی ترک می‌کنم که همه چیز به هم ریخته و نامرتب است. شما بگویید چه کنم؟

شاید این صحنه کم و بیش برای شما هم آشنا باشد. اغلب مادران، چه شاغل و چه خانه‌دار هنگام حاضر کردن کودکانشان برای رفتن به مدرسه با چنین دردسرهایی مواجه‌اند. متاسفانه باید گفت حتی اگر مانند کریستینا از ترفندهای مختلف و درستی ـ مثل مسابقه و بازی و آماده کردن وسایل در شب قبل و مانند آن ـ استفاده می‌کنید، باز هم هیچ تضمینی وجود ندارد که بتوانید با آرامش و بدون دردسر از خانه خارج شوید. به‌کارگیری این روش‌ها گرچه تا حد زیادی کمک کننده‌اند، اما باز هم بین کودکان و بزرگسالان بر سر حاضر شدن برای رفتن به مدرسه تنش ایجاد می‌شود.

یک کودک چهار ساله صبح که از خواب بیدار می‌شود، چه نیازهایی دارد؟ گرچه واکنش‌های افراد متفاوت است، اما همه ما به زمان نیاز داریم تا بدنمان از حالت خواب و کسالت پس از آن گذر کرده و وارد مرحله بیداری شده و آماده فعالیت شود. بیشتر بچه‌ها در مقابل انجام کاری که مجبور به انجام آن هستند مقاومت می‌کنند. کودکان چهار ساله را معمولا باید به حال خود رها کرد. آنها می‌خواهند خودشان تصمیم بگیرند چه زمانی به دستشویی بروند. من تا به حال کودک چهار ساله‌ای را ندیده‌ام که بتواند درک کند جلسه اداری مامان از پیدا کردن ماشین اسباب‌بازی یا عروسک او مهم‌تر است!

پس راه چاره چیست؟ به نظر من بهترین پاسخ داشتن شغلی با ساعات کاری انعطاف‌پذیر (یا پاره‌وقت) است، تا صبح‌ها بتوانید وقت بیشتری را به این انسان‌های کوچک اختصاص دهید و آنها بتوانند روز خود را بهتر شروع کنند. اما داشتن چنین شغلی برای بسیاری از خانواده‌ها امکان‌پذیر نیست.

بهتر این است که ذهنیت خود را نسبت به کارهای معمول هر روز صبح تغییر دهید. به عبارت دیگر خود را با شرایط موجود وفق دهید تا از پس و پیش شدن کارها این همه عصبی نشوید. وظیفه اصلی شما این است که با کودکتان ارتباط عاطفی برقرار کنید. به این ترتیب کودک شما از محبت لبریز خواهد شد. او در این حالت نه‌فقط برای مشارکت و همراهی با شما آماده‌تر خواهد بود، بلکه کارهای روزمره خود را نیز بهتر انجام خواهد داد. این روش‌ها را امتحان کنید:

۱ ـ شب‌ها تا حد امکان او را زودتر بخوابانید. اگر مجبورید کودکتان را صبح زود از خواب بیدار کنید، او نخواهد توانست به اندازه کافی بخوابد. هر یک ساعت که از خواب مورد نیاز کودک ما کم شود، فعالیت مغزی او به اندازه یک سال به عقب برخواهد گشت، به این معنی که او یک سال کوچک‌تر از سن واقعی خود رفتار خواهد کرد.

۲ ـ خودتان زودتر بخوابید. اگر برای بیدار شدن به زنگ ساعت نیاز دارید، بدانید به اندازه کافی نخوابیده‌اید. شما برای انجام فعالیت روزانه خود به انرژی و خلاقیت نامحدود نیاز دارید، از طرف دیگر بچه‌ها برای شروع کار خود با حداکثر توان به شما وابسته‌اند و وقتی بی‌نهایت خسته‌اید، هیچ راهی وجود ندارد که صبور باشید و بتوانید خودتان را کنترل کنید.

۳ ـ تلاش کنید فرصت بیشتری برای انجام کارهایتان ایجاد کنید. صبح زودتر از کودکانتان از خواب بیدار شوید و قبل از این‌که آنها را بیدار کنید، لباس بپوشید و از لحاظ روحی خودتان را برای یک روز کاری دیگر آماده کنید. طوری برنامه‌ریزی کنید که هر روز ۱۵ دقیقه زودتر از وقت اداری به محل کار خود برسید. ممکن است نیمی از اوقات نتوانید این کار را انجام دهید، اما حداقل به دلیل دیر رسیدن، با کودکانتان بدخلقی نخواهید کرد و در زمان‌هایی که واقعا ۱۵ دقیقه زودتر به اداره و محل کار خود می‌رسید، آرامش و انرژی بیشتری خواهید داشت.

۴ ـ آنچه را که امکان دارد، شب قبل حاضر کنید. کوله‌پشتی و کیف و ناهار روز بعد را حاضر کنید؛ لباس‌هایی را که برای رفتن به مدرسه و اداره لازم دارید آماده بگذارید، میز صبحانه را تا حد امکان بچینید و آن ماشین اسباب‌بازی و عروسکی که کودکتان به دنبال آن می‌گردد را دم‌دست بگذارید. از بچه‌ها بخواهید در انجام این کارها به شما کمک کنند.

۵ ـ هرطور شده پنج دقیقه به هر یک از کودکانتان اختصاص دهید تا پیش از بیرون آمدن از رختخواب آنها را در آغوش بگیرید و نوازش کنید. می‌دانم این کار به نظر غیرممکن می‌آید، اما اگر تا به اینجا همه کارها را درست انجام داده باشید می‌توانید پنج دقیقه آرامش داشته باشید و این آرامش را به کودک خود انتقال دهید. این پنج دقیقه ارتباط با کودک تاثیر مثبت زیادی برای یک شروع خوب در ابتدای روز دارد. شما با این کار انرژی کودک خود را در ابتدای روز شارژ می‌کنید و ارتباطی را که در طول شب گسیخته شده بود، مجددا پیوند می‌دهید. کودک در نتیجه این پیوند انگیزه لازم برای همکاری و نه جنگیدن با شما را پیدا می‌کند.

۶ ـ از کارهای روزمره برای آسان‌تر کردن مرحله گذر و انتقال از حالت خواب به بیداری بهره بگیرید. انتقال برای کودکان سخت است و صبح پر است از مراحل انتقال. اگر می‌بینید کودک دلش نمی‌خواهد از رختخواب بیرون بیاید پس از این‌که مرحله قبل را انجام داده و کودک را پنج دقیقه ناز و نوازش کردید، دستش را بگیرید و به آرامی او را از رختخواب بیرون بکشید. با او حرف بزنید، بخندید و بازی کنید و در همین حال از اتاق خارج شوید.

۷ ـ توجه داشته باشید کودکان برای شروع کارهای روزانه به کمک شما نیاز دارند. برای این‌که کودک روز خوبی را آغاز کند، باید به او کمک کنید کارهای خود را با شادمانی و از روی میل انجام دهد، نه این‌که مدام به او امر و نهی کنید. می‌توانید لباس‌هایش را در کنار میز صبحانه قرار دهید تا ضمن این‌که به او صبحانه می‌دهید، لباس‌هایش را بپوشد. در این حال با او صحبت کرده و کارهایش را تائید کنید: «می‌بینم دوباره لباس آبی‌رو برداشتی، معلومه از این رنگ خوشت میاد.... چه خوب، داری سعی می‌کنی کفشاتو درست بپوشی.» توجه داشته باشید لباس پوشیدن او برای شما اهمیت دارد نه برای خود او. حضور شما به کودک انگیزه می‌دهد تا کار خود را زودتر انجام دهد، پس او را به حال خود رها نکنید تا خودش کارهایش را انجام دهد.

۸ ـ تا حد امکان زندگی را آسان بگیرید. برای مثال امروز تصمیم گرفته‌اید یک صبحانه گرم به کودک بدهید؛ اما او به‌محض بیدار شدن آماده خوردن صبحانه نیست. بهتر است به جای این‌که عصبی شوید و مدام به او نق بزنید و پرخاش کنید ساندویچی تهیه کنید تا او در راه رفتن به مدرسه آن را میل کند. این ساندویچ، علاوه بر این‌که از نظر ارزش غذایی چیزی کم ندارد، از آنجا که با آرامش میل می‌شود می‌تواند تاثیر خوبی در سلامت او و این‌که روز خوبی را شروع کند، داشته باشد. اگر نگران مسواک کردن دندان‌ها هستید، کافی است مسواک او را با یک لیوان کوچک آب همراه داشته باشید تا پس از خوردن ساندویچ مسواک بزند. مطمئن باشید نداشتن خمیر دندان در کوتاه‌مدت آسیبی به دندان‌های کودکتان نمی‌زند. راه‌های زیادی برای آسان‌تر کردن زندگی وجود دارد. گاهی اوقات می‌توان در قوانین خانه کمی انعطاف به خرج داد. چه اشکالی دارد اگر شب موهای کودکتان را شانه بزنید، آنها را دم اسبی کرده یا ببافید و بگذارید با همان حالت بخوابد. در این صورت نیازی به شانه زدن صبحگاهی موها ندارید. یا چرا کودکتان نباید با همان بلوز مدرسه بخوابد؟

۹ ـ به کودک امکان انتخاب بدهید. هیچ‌کس امر و نهی‌های مکرر را دوست ندارد. کودک می‌خواهد توی سینک دستشویی در آشپزخانه مسواک بزند، اما شما به او تشر می‌زنید و وادارش می‌کنید کشان‌کشان چهارپایه دستشویی را ببرد و روی آن بایستد و مسواک بزند. کودک می‌خواهد اول کفش‌ها و بعد ژاکتش را بپوشد، به او امر می‌کنید عکس این کار را انجام دهد. مدام او را تحت‌کنترل دارید. به نظر شما کودک باید بلافاصله پس از بیرون آمدن از رختخواب به دستشویی برود و برای این کار اصرار دارید، اما او می‌خواهد وقتی واقعا نیاز دارد به دستشویی برود. تا زمانی که احساس نمی‌کنید ممکن است لباس زیر خود را خیس کند، اجازه دهید خودش درباره زمان رفتن به دستشویی تصمیم بگیرد.

۱۰ ـ نقش بازی کنید. گاهی اوقات در تعطیلی آخر هفته با عروسک‌های حیوانات که یکی مادر و دیگری کودک است، نمایش بدهید. کارهای هر روز صبح را با استفاده از این عروسک‌ها بازی کنید. عروسک کوچک، در مقابل انجام کارها مقاومت می‌کند، نق می‌زند و گریه می‌کند، وسایلش را به هم می‌ریزد. مامان عروسک ناراحت می‌شود و قهر می‌کند(در این کار آن‌قدر افراط نکنید که کودک بترسد). گاهی می‌توانید همین بازی را به شکلی انجام دهید که کودک نقش مادر و شما نقش کودک را داشته باشید. در نقش خود کارهای مضحک و خنده‌دار انجام دهید تا کودک از بازی لذت ببرد. برای مثال بخش‌هایی را در بازی بگنجانید که کودک یا مادر می‌خواهند با پیژامه به مدرسه یا اداره بروند. کارهایتان را آهسته و با کندی انجام دهید تا کودک مجبور شود از شما بخواهد عجله کنید و زودتر آماده شوید. در حین بازی به کودک که اکنون نقش مادر را دارد، بگویید: «این جلسه چه اهمیتی دارد؟ به رئیست بگو پیدا کردن ماشین اسباب‌بازی مهم‌تر از جلسه است.» آنچه را به او بفهمانید. به این ترتیب خواهید دید کارها چگونه روبه‌راه خواهند شد. قطعا در روز شنبه کودکتان بیشتر با شما همکاری خواهد کرد. حداقل نتیجه این بازی این است که تنش‌ها را از بین خواهد برد.

۱۱ ـ با بی‌رحمی اولویت‌بندی کنید. اگر در زمانی که بچه‌ها خیلی کوچکند، والدین هر دو به صورت تمام‌وقت کار می‌کنند، هیچ راهی برای انجام هیچ کار اضافی در طول هفته وجود نخواهد داشت. تنها راه‌حل برای شما این است که شب‌ها آن‌قدر زود بخوابید که صبح سر حال از خواب بیدار شوید. اخلاق کودک شما تا حد زیادی وابسته به اخلاق شماست. اگر شما خوش‌اخلاق و سرحال باشید، او نیز همین‌گونه خواهد بود. به‌هر حال نگران نباشید. این سال‌ها تا ابد ادامه نخواهد داشت. کودکان خیلی زودتر از آن‌که فکرش را بکنید، بزرگ می‌شوند. شما بتدریج او را عادت می‌دهید که کارهایش را خودش انجام دهد.

فشار و تنش‌های زندگی مدرن، روابط کودکان و مادران را تحت‌تاثیر قرار داده است؛ روابطی که باید مسیر زندگی را هموارتر سازد. کودکان در سایه این روابط رشد می‌کنند و شکوفا می‌شوند. اگر اولویت اول ما در زندگی حفظ این روابط باشد، هر کار دیگری برایمان آسان‌تر خواهد شد.

منبع: Parenting

سرا
jamejamsara.ir
تجربه زندگی با جام جم سرا

شهرک صنعتی پرند
۴۵۰۰ متر زمین ۴ دیواری شده
۴۰۰۰ متر سالن اسکلت فلزی استاندارد
در ۲ طبقه نیمه‌کاره فوری فروشی
۴۶۸۶۶۵۰۴ - ۰۹۱۲۵۶۴۳۵۱۴

جاده قدیم قم - شهر سنگ
کارخانه‌ای به مساحت ۶۴۰۰ متر زمین
۲۸۰۰ متر سوله و ساختمان
با کلیه امکانات و سند
۰۹۱۲۱۱۳۲۲۳۳ - ۰۹۱۲۳۳۰۱۵۱۲

سرمایه اندک درآمد بالا
فروش خط تولید فیلترهوای خودرو(دستی، نیمه، تمام‌اتومات)
مشاوره رایگان. تأمین مواد اولیه. تضمین خرید
با مجوزات رسمی و اعتبارات ملی
www.filtersazanesabz.ir
۰۲۱-۴۴۲۸۳۹۱۸ ۰۲۱-۴۴۲۸۳۹۰۵
۰۶۴۱-۲۲۴۶۰۲۷ ۰۶۴۱-۲۲۶۴۰۰۶

از بادکنک و لیوان تا سبدهای فلزی روی دیوار

گلدان‌های بادکنکی

مریم اسدی

در هـر خانه‌ای لیوان‌هایی پیدا می‌شـود که از هر دست، یکی دو عددش شکسته است؛ همچنین لیوان‌هایـی که تازگـی روز اول خود را از دسـت داده‌اند و برای اهل خانه دلچسب به نظر نمی‌آیند؛ مانند لیوانی که روزی جای مسـواک‌ها بوده است. هـم می‌توان ایـن لیوان‌هـا را دور ریخت و هم با همین یکـی دو لیوان باقی‌مانده می‌توان وسـایل زیبایی سـاخت؛ وسایلی که هم یک بار دیگر قابل استفاده باشند و هم زیبا به نظر بیایند.

تهیه یک گلدان جدیـد و فانتزی همان کاری اسـت که با این لیوان‌هـا می‌توانید انجـام دهید. گلدان‌هایی که بیشـتر مناسب یک یا دو شاخه گل هسـتند و برای دسته گل‌های بزرگ قابل استفاده نیستند. برای شروع چند بادکنک رنگی تهیه کرده و سعی کنید بادکنک‌ها رنگ‌های شاد داشته باشد تا فضای خانه شما را صمیمی و زیباتر کند. حالا حدود یک سانتی‌متر از محل باد کـردن بادکنک را ببرید. با ایـن کار می‌توان از حالـت ارتجاعی بادکنک کمک گرفـت و لیوان را داخل آن قرار داد. البته این کار در ابتدا کمی‌سخت بـه نظر می‌آید اما مطمئن باشـید آن‌قدرها هم که فکر می‌کنید، دشوار نیست و اگر دست به کار شوید و تعدادی از این گلدان‌ها در رنگ‌های متفاوت تهیه کنید، متوجه می‌شـوید ارزش ایـن زحمت را دارد و بعـد از لیوان اول، به قول معروف دسـت‌تان راه می‌افتد و کار راحت‌تر می‌شود.

یادتان باشـد پیـش از قـرار دادن لیـوان در بادکنک، در لیوان را توسـط یک مقوای ضخیم‌تر یـک دایره بـه قطر سـه سـانتی‌متر در آن ایجاد کرده‌اید، بپوشـانید. در نهایت هم قسـمت بالای بادکنک را داخل سـوراخ روی مقوا قرار دهید. به این ترتیب با کمی‌دقـت می‌توانید تعدادی گلدان کوچک و رنگارنگ داشته باشید.

شن‌های رنگارنگ، گلدان‌های زیبا

باز هم با استفاده از همین لیوان‌های بدون استفاده یا گلدان‌های کوچک و بلوری قدیمی، می‌توانید گلدان‌های جدید بسازید. برای شروع کار به شن‌های رنگی احتیاج دارید که براحتی و با قیمت پایین می‌توانید آنها را تهیه کنید. رنگ شـن‌ها به سلیقه شما بستگی دارد اما حداقل باید از دو رنگ متفاوت و متضاد استفاده کنید. ابتدا رنگ شـماره یک را کف لیوان بریزید، وقتی کمی‌لیوان پر شـد رنگ شماره دو را روی آن ریخته و این کار را تکرار کنید تا بیشـتر لیوان پر شـود. البتـه با کمی‌ذوق می‌توانید به این شـن‌ها حالت‌های مختلف بدهید برای مثال می‌توانید لیوان را کمی‌کج نگه داشته و شن‌ها را بریزید، تا کار شما زیباتر شود. این کار بسیار آسان است اما به قدری دقت، هنر و صبر نیاز دارد. مطمئن باشـید به این شـیوه می‌توانید گلدان‌های جدید و جذابی داشـته باشـید که قرار گرفتن تعدادی از آنها با رنگ‌های جذاب و شاد کنار یکدیگر، همه را مجذوب خود می‌کند.

داخل شـن‌ها هم می‌توانید یک یا دو شاخه گل مصنوعی زیبا قرار دهید تا گلدان شنی شما جلوه بیشتری پیدا کند.

زیور آلات قدیمی یا امروزی؟

دختران جوان معمولا به زیورآلات علاقه بسیاری نشان می‌دهند اما شاید پس از مدتی دیگر برایشان تکراری شود و به آنها علاقه‌ای نشان ندهند و این وسایل بروند کنار دیگر زیورآلاتی که در جعبه‌ای تنها مانده‌اند. اما اگر شـما کمی‌خلاقیت داشته باشـید، می‌توانید از همین زیورآلات قدیمی که جذابیت خود را از دسـت داده‌اند، به شـکلی جدید و متفاوت اسـتفاده کنید. برای این کار تمام زیورآلات قدیمی را جمع کنید تا بتوانید یک بار دیگر آنها را از نظر ظاهر بررسی کنید. اگر به نظافت نیاز دارند کاملا برق‌شان بیندازید. فراموش نکنید هر کدام از زیورآلات باید به شیوه‌ای خاص تمیز شود تا زیبایی خود را حفظ کند. حالا آنهایی را که با سلیقه شما همخوانی دارد جدا کنید و دور یک بطری یا گلدان بپیچید. هر گلدان یا لیوان را با یک طرح و رنگ تزئین کنید.

تمـام این کارها بسـیار ساده و پیش پا افتاده اسـت و مهم‌تر از همـه این که به هزینـه زیادی هـم احتـیاج نـدارد. امـا بـا همیـن کارهای سـاده مـی‌تـوانید خانه خود را زیباتر کنید.

آشپزخانه‌ای زیباتر از گذشته

آشـپزخانه یکی از مهم‌ترین قسمت‌های هر خانه است؛ خانم‌های خانه‌دار هـم آشـپزخانه را قلب خانـه می‌دانند. اما بـرای این‌که بتوان در آشـپزخانه راحت‌تـر بود و بسـادگی کارهـای روزانه را انجـام داد باید نظـم و چیدمان خاصی برای آشـپزخانه در نظر بگیریم که راحت‌تر بتوانیم به تمام قسـمت‌ها و وسـایل دسترسی داشته باشـیم. البته معنای در دسترس بودن وسایل نباید به‌هم ریختن نظم آشـپزخانه باشـد، زیـرا در محیط‌های شـلوغ کار کردن سـخت‌تر خواهد شـد. امروز برای نظم دادن به وسایل کوچک آشپزخانه یک پیشنهاد برای‌تان داریم.

معمولا در تمام آشپزخانه‌ها وسـایلی هستند که به‌رغم اندازه کوچک‌شان این قدرت را دارند که کابینت‌ها را به هم ریخته و نامرتب کنند. پیشنهاد ما این اسـت که چند عدد سبد حصیری یا پلاسـتیکی تهیه کنید و این وسایل ریز را درون آنها بریزید و سبدها را درون کابینت‌ها یا حتی روی دیوارهای آشپزخانه قرار دهید. برای این کار یکی از دیوارها را به این کار اختصاص دهید. تعدادی سـبد با اندازه‌های مختلف تهیه کنید. اگر به سـبدهای فلزی هم علاقه دارید می‌توانید این نوع را انتخاب کنید.

سـپس سبدها را به دیوار پیچ کنید. البته بهتر است سبدها به‌گونه‌ای نصب شـوند که بشـود آنها را جا به جا کرد تا برای نظافت آنها هم مشـکلی نداشته باشـید. در کنار این سـبدها می‌توانیـد لیوان‌های فلزی و چنـد کفگیر را هم به دیوار متصل کنید تا فضای زیباتری داشـته باشـید. دقت کنید این سـبدها با توجه به جنس‌شـان وزن‌های متفاوتی را تحمل می‌کنند پس نباید بیشـتر از حد آنها را سـنگین کنید. با این شـیوه هم وسـایل کوچک آشپزخانه جای مشـخصی دارند و گم نمی‌شوند و هم دکوراسیون جدید آشپزخانه، این محیط را جذاب‌تر می‌کند.

آینه‌های دست‌ساز

بعضی وقت‌ها فقط کافی است یک تغییر بسیار کوچک در محیط خانه ایجاد کنید تـا حال و هوای خودتان عوض شـده یا تغییری اساسـی در فضای کلی خانه ایجاد شـود. پس اگر احسـاس می‌کنید محیط خانه‌تان یکنواخت شده، به فکـر تغییرات بزرگ با هزینه‌های بالا نباشـید؛ به جای ایـن کار، کمـی از ذوق و خلاقیت خودتان اسـتفاده کنید و تغییری کوچک در خانه ایجـاد کنید. این تغییرات جزئی و کوچـک، بخصوص زمانی که کار، گروهی اسـت و همه اعضای خانواده در آن نقش داشته‌اند، می‌تواند حس و حال خوبی به شما و دیگر اعضای خانواده‌تان ببخشد.

اگر شـما هم به فکر ایجاد چنین تغییراتی هسـتید، بد نیسـت یک آینه جدید به خانه‌تان اضافه کنید، چون اضافه شـدن یک آینه، علاوه بر استفاده‌های معمول می‌تواند نور بیشـتری به خانه ببخشـد و در نتیجه بـرای آپارتمان‌های کوچک امروزی بسیار مناسـب خواهد بود. بنابراین به‌طور کلـی، می‌تـوان گفت اضافه کـردن یک آینه بـه خانه در بزرگ‌تر و دلبازتر به نظر رسیدن محیط تاثیر زیادی دارد، اما لازم نیست برای تهیه این آینه، هزینه زیادی هم بپردازید. پـس به جای خرید آینه، به سـاخت یک آینـه فکر کنید و خودتان این کار را انجام دهید.

برای شـروع کار، به یک آینه و یـک چوب بزرگ‌تر به عنوان قاب آینه احتیاج دارید. برای تزئین قاب هم می‌توانید از تیله‌های رنگی اسـتفاده کنید. اول از همه، باید آینه را با استفاده از چسـب آکواریوم، روی کار بچسبانید. البته برای سـهولت کار می‌توانیـد برای این بخش از سـاخت آینه از فـردی دیگر کمک بگیرید و چسـباندن آینـه را به فردی بسپارید که آینه را از او خریده‌اید.

آینه را که روی کار قرار دادید و آن را چسـباندید، نوبت به تزئین قاب آینه می‌رسـد. حـالا باید تیله‌ها را یکی یکی با چسـب آکواریوم یا چسـب چوب روی کارتان بگذارید و آنها را بچسـبانید. البته برای زیباتر شـدن کار، خوب است تـا جایی که امکان دارد، فاصله میـان تیله‌ها را کم کنید و آنها را نزدیک به هم بچسـبانید. کارتان که تمام شـد، یک بار از فاصلـه دورتر آینه را نگاه کنید و با دقت ببینید تیله‌ها بدرستی سر جای خودشان قرار گرفته‌اند یا نه. اگر آینه‌تان، ایرادی داشـت بایـد زودتر و قبل از این‌که تیله‌ها خشـک شـود، آن ایـراد را برطرف کنید و اگر هم مشـکل خاصی دیده نمی‌شـد، می‌توانید بگذارید تا خشک شود و بعد از آن استفاده کنید.

چگونه زندگی زناشویی شیرین‌تری داشته باشیم؟

لیلا رعیت

زوج‌های جوان بسیاری را می‌بینیم که روزی با هزاران امید و آرزو، آشیانه عشق‌شان را ساخته و پا به زندگی مشترک گذاشتند، اما پس از چندی آسمان خانه‌شان ابری می‌شود و چشم‌هایشان بارانی. این در حالی است که اطرافیان، ظاهرا مشکل خاص و حادی در زندگی آنها نمی‌بینند، اما زن و شوهر جوان عاشق‌پیشه دیروز، روز به روز نسبت به یکدیگر دلسردتر می‌شوند تا این که کم‌کم کار به طلاق عاطفی می‌انجامد.

هرگز اجازه ندهید زندگی مشترک شما به این سمت کشیده شود. تفاوت‌هایی بین زن و مرد وجود دارد که اطلاع نداشتن از آنها، براحتی می‌تواند میان بهترین زن و شوهرها را هم شکرآب کند. این توصیه‌ها را جدی بگیرید تا از بروز انواع مشکلات جلوگیری کنید:

آقایان بخوانند

• به درددل‌های همسرتان خوب گوش کنید: زنان بیشتر از مردان به حرف زدن نیاز دارند. آنها دوست دارند کوچک‌ترین مشکلی را که برایشان پیش می‌آید با شما در میان بگذارند، کلی صحبت کنند و از ناجوانمردی‌های روزگار بنالند. اگر شما ساکت بمانید و حرف‌های همسرتان را با حوصله گوش کنید، او عاشقتان می‌شود و شما را همان مردی می‌بیند که در رویاهایش جستجو می‌کرده. اما بسیاری از آقایان به محض شنیدن مشکل همسرشان احساس می‌کنند موظفند برای او راه‌حلی پیداکنند و هنوز او جمله‌اش را تمام نکرده، چند راه‌حل تر و تمیز که از لحاظ خودشان مو لای درزش نمی‌رود به او ارائه می‌دهند و تعجب می‌کنند که چرا این زن قدرنشناس، به جای آن که از او متشکر باشد، قهر می‌کند و از اتاق بیرون می‌رود. اگر به فکر حفظ روابط عاطفی‌تان هستید، به جای راه‌حل ارائه کردن، ابتدا به گلایه‌هایش گوش کنید و سپس با هم دنبال راه چاره‌ای بگردید.

• اجازه دهید هر حسی که می‌خواهد داشته باشد: به او نگویید عزیزم، تو نباید بترسی، نباید نگران باشی، چرا از این چیز خوشت می‌آید و از آن یکی بدت می‌آید؟! سعی نکنید با دلیل و منطق از او بخواهید عصبی نباشد یا احساسات شدید داشتن را رها کند. این کار به هیچ وجه حس او نسبت به آن مساله را تغییر نخواهد داد و فقط باعث می‌شود فکر کند که شما درکش نمی‌کنید. احساساتی بودن دلیل و منطق نمی‌خواهد. فرض کنید شما به تیم ورزشی خاصی علاقه‌ای شدید دارید و هنگامی که آن تیم در حال بازی تنگاتنگ با تیم حریف است، یک ریز در حال ابراز هیجان و عرق ریختن هستید و دعا می‌کنید تیم محبوب‌تان برنده شود. ناگهان همسرتان از آشپزخانه به اتاق می‌آید تا به شما چیزی بگوید و شما را در آن حالت هیجان‌زده می‌بیند. آیا خوشتان می‌آید که به شما بگوید: چرا این قدر احساساتی هستی؟ خب حالا تیم مورد علاقه‌ات برنده نشود؛ آسمان که به زمین نیامده است! براستی عکس‌العمل شما در مقابل این حرف همسرتان چه خواهد بود؟ آیا خوشتان می‌آید و حرفش را می‌پذیرید، یا احساس می‌کنید همسرتان صدها سال با شما فاصله دارد ؟ اگر چنین است، شما هم سعی نکنید در مورد احساسات وی‌نظر بدهید.

• از معذرت‌خواهی نترسید: همه ما انسانیم و ممکن الخطا. باید تلاش کنیم کارهای خوب انجام دهیم و از انجام اشتباهات آگاهانه بپرهیزیم، اما در هر صورت، خطاکردن بخشی از زندگی روزمره همه ماست. مهم این است که اشتباه‌مان را بپذیریم و سعی در جبرانش داشته باشیم. هیچ گاه سعی نکنید گرد و خاک اشتباهات‌تان را زیر فرش پنهان کنید یا با بداخلاقی و دادوفریاد، همسرتان را بترسانید تا جرات نکند اعتراضی داشته باشد. همچنین اشتباه‌تان را تقصیر دیگران نیندازید، بلکه مرد و مردانه در چشمان همسرتان نگاه کنید و بگویید به خطایتان معترفید و سعی در جبرانش دارید. این کار ارزش و اعتبارتان را در نگاه او افزایش می‌دهد.

• درک کنید که برداشت شما و همسرتان از رابطه جنسی متفاوت است: او یک زن است و دارای روحی لطیف. خواسته‌های جنسی او آمیخته با نیازهای عاطفی‌اند. او از شما می‌خواهد که در درجه اول به ماهیت و شخصیتش توجه کنید و نشان دهید که چه نقش مهمی در زندگی‌تان ایفا می‌کند و بعد سراغ رابطه بروید. به خواسته‌های روحی او توجه داشته باشید و زندگی مشترک را در رابطه جنسی صرف نبینید.

• در کارهای خانه به او کمک کنید: هرگز این گونه فکر نکنید که تنها وظیفه شما، کار بیرون است و بس. شما عصر از سر کار به خانه می‌آیید و نیاز به استراحت دارید، اما همسرتان هم، چه شاغل باشد و چه خانه‌دار، از صبح تا آن لحظه زحمت کشیده و کمتر از شما خسته نیست. سعی کنید در بعضی از کارهای خانه به همسرتان کمک کنید. این کار او را شاد می‌کند و به او می‌فهماند که شما پابه‌پای او در امور زندگی مسئولیت‌پذیرید و قدر تلاش‌هایش را می‌دانید. خانم‌ها معمولا شوهری را دوست دارند که به آموزش و سرگرم کردن بچه‌ها علاقه نشان می‌دهد.

خانم‌ها بخوانند

• غر نزنید: از هر صفت شوهرتان که ناراضی هستید، هرگز غر نزنید. راه‌های بهتری هم برای حل و فصل مشکل وجود دارد و دلیلی ندارد که شما بدترینش را انتخاب کنید. هیچ مردی شنیدن گله‌گذاری‌های شبانه‌روزی همسرش را دوست ندارد و بزودی نسبت به او سرد و دلزده می‌شود. گویی هر روز مقابل آینه‌ای می‌ایستد که جز بدی‌هایش، چیز دیگری را نشان نمی‌دهد. اگر شوهر شما ایرادهایی دارد، خوبی‌هایی هم در وجودش هست. آنها را با تشویق پرورش دهید و اشتباهاتش را هم با لحنی درست گوشزد کنید تا غرورش خدشه‌دار نشود.

• هیچ گاه او را در مقابل دیگران تحقیر نکنید: هر مردی نیاز دارد که به غرورش احترام گذاشته شود و در این میان بیشترین توقع را از همسرش دارد. اگر یک زن در حضور دیگر افراد شوهرش را با کلام یا حتی نگاهی تحقیرآمیز کوچک کند، خطایی نابخشودنی در قلب آن مرد برجا گذاشته و خشمی را در دل او شعله‌ور ساخته که دیر یا زود، دودش در چشم خودش خواهد رفت. به شوهرتان احترام بگذارید و به او در مقابل دیگران اهمیت بیشتری بدهید.

• سعی کنید شوهرتان را خوشحال کنید: به خوبی‌های همسرتان فکر کنید و این که زندگی مشترک‌تان چه جنبه‌های مثبتی دارد. به ظاهر خودتان و زندگی‌تان توجه و سعی کنید شادابی‌های وجودتان را با همسرتان تقسیم کنید. خستگی‌ها و ناراحتی‌ها را از تنش به درآورید و به او امنیت عشقی بدهید تا تحمل ناملایمات زندگی برایش راحت‌تر شود. سعی کنید از آن دسته زنانی نباشید که ۹۵ درصد زندگی‌شان مرتب است، اما آنها همان ۵ درصد معیوب را زیر ذره‌بین بزرگ می‌کنند و بذر سردی را در آن فضا پرورش می‌دهند.

• در روابط جنسی بی‌حس و حال نباشید: سعی کنید متوجه شوید شوهرتان از چه چیزهایی خوشش می‌آید و آنها را رعایت کنید. خلاق باشید و مرتب با حرکاتی که برای او لذت‌بخش است، غافلگیرش کنید. سعی کنید در این زمینه مطالعاتی هم داشته باشید.

• کار او به شما هم مربوط است: معمولا آقایان دوست دارند تا حدودی همسرشان را در جریان کارهایشان قرار دهند. شما باید گوشی شنوا به حرف‌هایش داشته باشید و به پیشرفت شغلی شوهرتان اهمیت دهید. سعی کنید در مورد اوضاع کارش اطلاعاتی به دست آورید تا گهگاه بتوانید راهکارهایی درست ارائه کنید.

هشدار! بچه جای همسرتان را نگیرد

فاخره بهبهانی

یکی از مشکلاتی که در زندگی مشترک زن و شوهرها دیده می‌شود، این است که پس از مدتی که از ازدواجشان می‌گذرد، آن عشق و علاقه آتشین، آن مهرورزی‌های دلبرانه، آن روابط رمانتیک خلاقانه، آن هیجانات جذب‌کننده و در کل آن رابطه صمیمانه‌ای که در ابتدای زندگی وجود داشت، بتدریج کمرنگ و کمرنگ‌تر می‌شود و نکته قابل توجه آن که اغلب همسران هم نمی‌دانند علت این سردی رابطه چیست و چه شد که آن عشقبازی‌ها و تعلقات خاطری که در زمان آشنایی، نامزدی، عقد و حتی تا مدتی پس از ازدواج در زندگی مشترکشان جاری و ساری بود، کمرنگ شد؟

شیوا شریعت‌پناهی، کارشناس‌ارشد روان‌شناسی و عضو انجمن روان‌شناسان در این خصوص می‌گوید: علل سردی روابط همسران بسیار متفاوت است، ولی مهم‌ترین آن این است که در فرهنگ ما با تولد فرزندان، زن و شوهری جای خود را به پدر و مادری کردن می‌دهد. بسیاری از زن و شوهرها با آمدن بچه جایگاه خود را عوض می‌کنند و سعی می‌کنند پدر و مادر خوب باشند تا همسر خوب! بنابراین تمام مهرورزی‌ها، عشقبازی‌ها و محبت‌هایی که تا قبل از تولد کودک نثار همسر می‌شد، ناگهان تغییر جهت داده و معطوف به فرزند یا فرزندان می‌شود. این در حالی است که زن و شوهرهای امروزی با نتایج تربیتی فرزندان خود نشان داده‌اند که آنان نسبت به والدین خود ضعیف‌تر عمل کرده و نه‌تنها همسر خوبی نیستند، بلکه فرزندان آنان نسبت به کودکان نسل پیشین بی‌ادب‌تر، شکننده‌تر، حرف‌ناشنواتر، وابسته‌تر و ناسازگارتر شده‌اند و با این همه توجه که والدین جدید نسبت به فرزندان دارند باز هم چیزی بدهکار می‌شوند.

شریعت‌پناهی بیان می‌کند، پدر و مادرهای امروزی به اشتباه تصور می‌کنند اگر از روابط همسری خود بکاهند و تمام توجه را معطوف فرزندان کنند و حتی کوچک‌ترین مسائل فرزند را مدنظر قرار دهند و نسبت به آن حساس باشند، به آنها می‌گویند پدر و مادر خوب! ولی آنان کلید تربیت را گم کرده‌اند و این مسیر تربیت، پایانی جز والدین بدهکار و فرزندان طلبکار ندارد و اگر والدین قسمتی از این تلاش و توجه را صرف خود نکنند، دیگر سهمی از انرژی برای انجام وظایف زناشویی به آنان تعلق نمی‌گیرد و همه انرژی روی فرزندان متمرکز می‌شود. او ادامه می‌دهد، تمرکز روی کودک باعث بالا رفتن سطح توقع فرزند شده و وقتی کودک بفهمد که در مرکز توجه قرار دارد، خودخواه بار می‌آید و این امر، فرصت پویایی شخصیت را از فرزند می‌گیرد و این موضوع در خانواده‌های تک‌فرزند بیشتر دیده می‌شود. این روان‌شناس می‌افزاید، اگر در برهه خاصی روی شخصیت کودک کار نشود تبدیل به شخصیتی ایستا و منفعل می‌شود؛ شخصیتی که تحمل آن برای خود فرزند و حتی والدین قابل قبول نیست!

این روان‌شناس تصریح می‌کند: زن و شوهری که فرزند را حلقه اتصال خود بدانند و یکدیگر را به خاطر فرزند تحمل کنند یا حتی بر زبان آورند که فقط به خاطر بچه با تو مانده‌ام در روزگار ما بسیار زیادند. این نوع زن و شوهرها بیشتر از آن که در پی خوشبختی خود باشند به دنبال بدبختی‌های خود می‌گردند و از این که برای خود نمی‌توانند کاری کنند، خوشبختی گمشده خود را در فرزندان جستجو کرده و بیش از حد روی درس خواندن و موفقیت تحصیلی و شغلی فرزندان تاکید می‌کنند که این خود هم برای زن و شوهر و هم فرزندان اضطراب‌زاست.

شریعت‌پناهی در پاسخ به این پرسش که با تمام این تفاسیر زن و شوهر خوب بودن بهتر است یا پدر و مادر خوب، می‌گوید، اگر هر دوی این وظایف با هم اعمال شود بسیار ایده‌آل است، ولی اغلب، یکی از این وظایف نادیده گرفته می‌شود. او تصریح می‌کند، زن و شوهر خوب و صمیمی بودن ملاک اولیه برای داشتن آرامش و تربیت خوب فرزندان و محور اصلی زندگی خانوادگی است و نباید از یاد برد که تامین نیازهای عاطفی و جنسی و دستیابی به آرامش از جمله مواردی است که موجب می‌شود فرد با تلاش و همت بسیار دوره تجرد را رها و وارد دوران تاهل شود تا بتواند این قبیل نیازهایش را به حداقل رسانده و تامین کند. پس اگر زن و شوهر نتوانند در زندگی مشترک به نیازهای شخصی‌شان دست یابند، حتی با خوشبختی فرزندان هم اقناع نخواهند شد و همواره ناخشنودند.

این روان‌شناس با تاکید بر این که زندگی یک موهبت تکرارنشدنی است، می‌گوید: هر انسانی فقط یک بار فرصت زندگی کردن دارد. اگر پدر و مادر در کنار توجه به آرزوی فرزندان، در برآوردن آرزوها و اقناع نیازهای زن و شوهری خود بکوشند، این منفعت را دارد که هم والدین از زندگی صمیمانه و عاشقانه خود لذت بیشتری می‌برند و هم فرزندان در سایه صلح و سازش پدر و مادر به آرامش می‌رسند و این از ارکان یک زندگی سالم و پویاست. در این نوع زندگی شرایط به‌گونه‌ای است که فرزندان از روابط محبت‌آمیز و صمیمانه والدین الگوبرداری کرده و همین ارتباط سالم را با همسر آینده خود برقرار می‌کنند.

پس همراه با پدر و مادر خوب بودن، زن و شوهری خوب هم باشید و به‌دنبال آن باشید که چگونه و از چه راه‌هایی می‌توانید یکدیگر را به کام رسانده و خوشبختی را در خود نهادینه و در استحکام آن بکوشید و در صورت پیشی گرفتن از جایگاه زن و شوهری یا جابه‌جا شدن این نقش، آن را به جای واقعی و اصلی خود برگردانید و بدانید زن و شوهر خوب به احتمال زیاد پدر و مادر خوبی خواهند بود، ولی هر پدر و مادر خوبی لزوما زن و شوهر خوبی نیستند!

طعم گَس س

سالمندی می‌تواند با مدیریت
تلخ و یا خیلی شیرین برای

الهام طباطبایی

روی نیمکت رنگ و رو رفته پارک نشسته و طبق معمـول هر روز، کودکی و جوانی‌اش را مرور می‌کند؛ با خودش می‌اندیشـد زمان زیادی اسـت که راجع به گذشـته و خاطرات آن، فکر نکرده اسـت، خاطراتی که وقتی از نظر خودش، برای بار اول برای نوه‌هایش تعریف می‌کند، تعدادی بـا حوصله گوش می‌دهند و تعـدادی از آنها هم غرغرکنان به رویش می‌آورند که برای بار هزارم اسـت کـه دارد این حرف‌ها را می‌زند و باز این زمان‌هاسـت که دل کوچکش، که همچون کودکی زودرنج و نازک شده، می‌گیرد.

با خودش فکر می‌کند، چطور تمام ریز و درشـت کودکی‌اش را به یاد دارد، اما یادش نمی‌آید چه زمانی از خانه خارج شده است و حتی یادش نمی‌آید به کسی درخانه گفته است به پارک می‌آید یا نه!

سـالمندی یـک فرآینـد گریزناپذیر بـرای همه افراد جامعه اسـت. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سـالخوردگی به معنای فرسودگی ساختمان ارگانیسـم بدن اسـت که بر اثر دخالت زمان به‌وجود می‌آید، اما جوان‌ترها دقت کنند که فرسـودگی، دلیل ناتوانی نیست.

نهم مهر روز جهانی سـالمند اسـت، درست است که جهـان یک روز را بـه نام سـالمندان نامگذاری کـرده، اما بایـد ببینیم هـر جامعه‌ای به چـه اندازه در سـال و نـه در این روز خاص به جایـگاه و وجود سـالمند که مایه برکت و سرمایه‌های جامعه هستند، اهمیت می‌دهد.

جایگاه سالمندان در جامعه

با مدرن شـدن جامعه، تغییراتی در جایگاه سالمندان اتفاق افتاده، که موضوع بسیار مهمی است، زیرا سالمندان در جامعه سـنتی، کارکردهای مهم و اساسی داشتند؛ مثل انتقال فرهنگ، آموزش و... در واقع آنها نوعی حافظه جمعی و تاریخی جامعه‌ای بودند که به آن تعلق داشـتند، آنها همچنین در نگهداری فرزندان کمک می‌کردند و احسـاس مفید بودن را هیچ‌گاه از دست نمی‌دادند.

دکتر محمدحسـین ایمانی جاجرمی، جامعه‌شناس، در گفت‌وگو با جام‌جم، ضمن اشاره به مسائل فوق می‌گوید: در این جامعه‌ای که مدرن شده است و خانواده‌ها از نوع گسترده به شکل خانواده هسته‌ای درآمده‌اند و زندگی در خانه‌های حیاط دار و دور هم به آپارتمان‌نشینی تغییر کرده، باعث شده است به طور کل شکل روابط و ساختار اجتماعی و بالطبع جایگاه سالمندان در اجتماع، تغییر پیدا کند.

وی می‌افزایـد: جامعه مدرن امروزی، به افراد نگاه ابزاری دارد، یعنی این که هر کس چقدر توان دارد و به چه مقدار می‌تواند درآمد ایجاد کند، بنابراین در این وضع جدید، سالمندان به نوعی منزلت و جایگاه خودشان را از دست داده‌اند، برای همین هم هسـت که، بعضی بخش‌های اجتماعی، فرهنگی و اخلاقی، اکنون الزامی برای برنامه‌ریزی این قشر احساس کرده‌اند، اما در کل با این که سالمندی در جامعه ما نرخ رو به رشدی دارد، متاسفانه هنوز به طور کامل تبدیل به یک مساله قابل بررسی نشده است.

ایمانی جاجرمی با اشـاره به این که، در بعضی از جوامع برای سـالمندان برنامه‌های بسیار خوبی تعریف شده است، می‌گوید: بر خلاف جامعه ما که در بعضی موارد سالمند را به نوعی به خانه سالمندان تبعید می‌کنیم، در بعضی از جوامع بحث سـالمندی یکی از مهم‌ترین مساله‌ها و دغدغه‌های کشور است و آنها خانه‌های بسیار خوب، با همه امکانات در بهترین جای شـهر را به سالمندان اختصاص می‌دهند، مرتب برای آنها سـفرهای تفریحی برنامه‌ریزی می‌کنند و در فعالیت‌های هنری شرکتشان می‌دهند و به طور کلی این سالمندان از وضع خود راضی هستند.

وی ادامه می‌دهد: این در حالی اسـت که در جامعه ما دسـتگاه‌های خدماتی، مثل شهرداری یا دستگاه‌های مرتبط دیگر، اصلا به مسـائل سالمندان توجه ندارند؛ اما بهتر است در سیاست‌های شهرسازی و برنامه‌های مدیریت شهری به مسـائل این قشـر خاص هم توجه کنند. مسـاله این است که ما سـالمندی را به عنوان واقعیت بپذیریم و نیازهای سالمندان را ببینیم، بشناسیم و این نیازها را در برنامه‌ریزی‌های جامعه لحاظ کنیم.

پدربزرگ و مادربزرگ عزیز، ازدواج کنید

در قدیم از ازدواج سالمندان با عنوان «عشق پیری» یاد می‌کردند و در نگاه مردم این کار قابل قبول نبوده و ازدواج آنها برای فرزندان و اطرافیان هم قابل تحمل و پذیرش نبود؛ البته هنوز هم آنقدرها که باید، این مساله فرهنگ‌سازی نشده، اما به نسبت سال‌های دور، دید افراد نسبت به این مساله بهتر شده و خوشبختانه آمارها هم نشان می‌دهد تعداد ازدواج مجدد سالمندان بعد از فوت همسر یا در بعضی موارد نادر، بعد از جدایی بالاتر رفته است.

در صورت فوت همسر، فرد مجبور است به دلیل باورهای غلط اجتماعی و اثبات وفاداری خود به همسرش، تا پایان عمر تنها زندگی کند، در صورتی که وفاداری تنها زمانی معنا می‌دهد که فرد زنده است، ولی وقتی شریک زندگی می‌میرد معنای خود را از دست می‌دهد و حتی دین اسلام هم اجازه ازدواج مجدد را داده است، ازدواج نکردن و تنها ماندن سالمند در صورتی که شرایط آن را داشته باشد، خیلی منطقی نیست.

از سـوی دیگر بـا ازدواج دوباره، هزینه‌های بـالای زندگی، درمان و... بین دو طرف تقسـیم می‌شـود که این امر از بار مشـکلات می‌کاهد؛ همین‌طور سـالمندان مجرد، زیـاد به کنترل سلامت خود علاقه‌مند نیسـتند و علائم افسردگی در آنان بیشتر مشاهده می‌شود، در حالی که سالمندانی که همسـر دارند، از روحیه با نشاط‌تر و اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند؛ پس پدربزرگ و مادربزرگ عزیز، باز هم تا دیر نشده ازدواج کنید!

فرزندان سالمندانی که با ازدواج مجدد پدر یا مادر خود مخالف هستند، نباید این نکته را فراموش کنند که امروز برخلاف گذشـته، زندگی خانوادگی از گستردگی گذشته برخوردار نیسـت و تنهایی سالمندان پس از فوت همسر، آثار سوئی بر روان آنها به جای می‌گذارد؛ فرزندان باید نگران والدین خود باشـند و حتی برای آشنایی والد تنهای خود با یک همسر مناسـب، برنامه‌ریزی کنند تا در نشسـت‌های خانوادگی و در رفت و آمدهای دوستانه با همکاران و همسـایگان خود، اگر مورد خاصی وجود داشت موجبات آشنایی بیشتر صورت گیرد تا هم پدر یا مادر سالمندشان از تنهایی بیرون بیاید و هم این‌که، ازدواج آنها می‌تواند مقداری از نگرانی فرزندان هر دو برای امور والد سالمندشان کم کند.

تاثیر مذهب روی سلامت سالمندان

یکـی از شـاخص‌های سـلامت روان در دوره سالمندی، معنویت می‌باشد؛ افراد وقتی پیر می‌شوند می‌تواننـد تجربیات و افکار گذشـته را برای درک بیشـتر عالم سـازماندهی کنند، گرچه ممکن است حضـور در خدمات عبادی خارج از منزل مشـکل‌تر باشـد، اما شخص سالمند برای تفکر و اندیشیدن در خلوت وقت بیشتری دارد.

در بین شیوه‌های مقابله‌ای برای کاهش اثرات سـالمندی، تقویت روحیه و اعتقـادات مذهبی و شـرکت آنان در مراسـم مذهبی و انجام فرایض دینـی مانند نمـاز، نقش مهمی در پیشـگیری از انزوا و افسـردگی، ایجاد آرامش روانی، امیدواری و رضایت از زندگی در سالمندان دارد که می‌توان با انجـام مشـاوره‌های روانی و مذهبـی آنان را نسـبت به زندگی امیدوار سـاخته و سلامت روان آنها را تأمین کرد.

در جستجوی راهی به‌جز خانه سالمندان

هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شـود، نگاهی به دیوارهای کاشـی شـده و تخت‌های کناری، می‌اندازد و چند لحظه‌ای طول می‌کشـد تا به یاد آورد کجاسـت و برای چه آنجاست...

هر روز صبح طبق یک عادت عجیب به نفس کشیدن‌های هم اتاقی‌هایش دقت می‌کند تا مطمئن شود هنوز هستند!

در حال حاضر، سرای سالمندان در کشور ما محلی است برای نگهداری از سالمندانی که یا جایی برای زندگی ندارند یا تحت شرایط خاص، وضعی دارند که خانواده ناچار است آنها را به این مراکز بسـپارد، مثل آلزایمری‌های خیلی شـدیدکه در آن شرایط، نگهداری از سـالمند، احتیاج به تخصص و امکانات خاص دارد، اما در موارد بسیار محدودی هم، سالمندانی هسـتند که فقط به دلیل بی‌مهری فرزندان و قبول نکردن مسـئولیت نگهداری کسی که تمام زندگی خود را به پای آنها ریخته‌اند، در سرای سالمندان، این واپسین لحظات عمر را هم می‌گذرانند، اما سالم هستند...

در حال حاضر هم همه نوع سرای سالمندان در کشور، آن هم با انواع نرخ ها وجود دارد؛ از خانه سالمندان کهریزک گرفته تا سراهای سالمندان خصوصی، با همه امکانات که از یک هتل مجهز، چیزی کم ندارد.

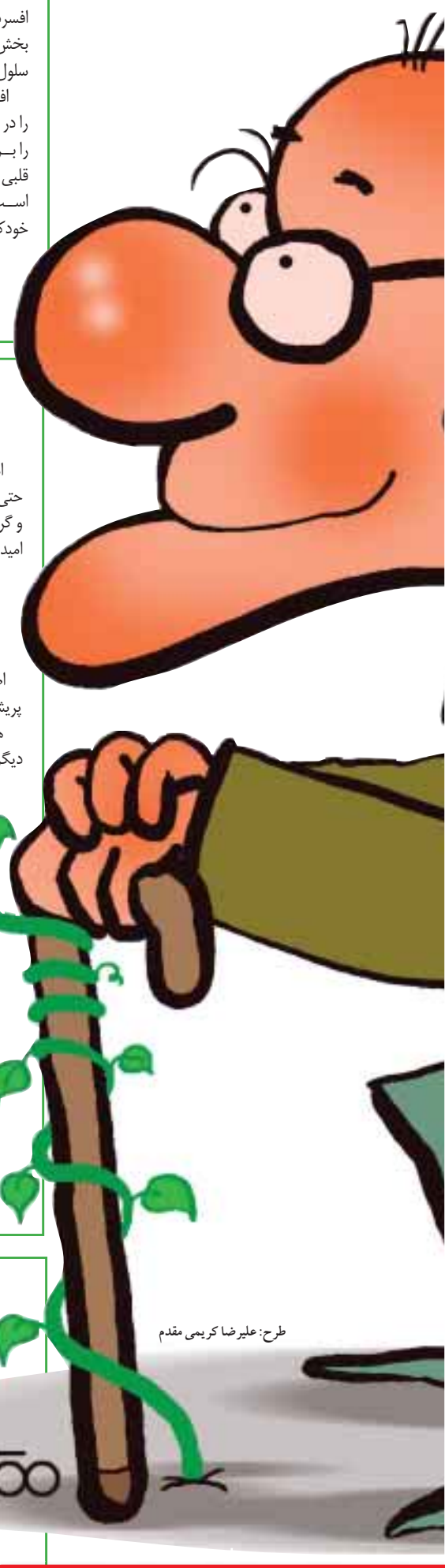
اما صرف نظر از همه امکاناتی که ممکن اسـت در این مکان‌ها در اختیار سـالمند قرار بگیرد یا نگیرد، سـالمندانی که همه چیزرا به خاطر دارند، هنوز به مرحله زندگی گیاهی نرسیده‌اند و دلشان تنگ می‌شود، از تنهایی و حس غمگینی و حس کنار گذاشته شدن رنج می‌برند.

تا آنجا که می‌توانید سـالمندتان را در کنار خود و در کنار نوه‌هایشـان نگهداری کنید که هم برکت زندگی هسـتند و هم رضای خدا را به دنبال دارد، اگر امکان زندگی آنها در کنارتان نیسـت، در مرحله بعدی با حضور پرسـتار، او را در خانه خودش نگهداری کنید و مرتب به او سـر بزنید، اما اگر تمام اینها امکان‌پذیر نبود، اگر واقعا هیچ راه‌حل دیگری نبود، آن‌گاه برای آخرین راه، به سـپردن آنها به سـرای سالمندان بیندیشید ولی واقعا به عنوان آخرین راه!

مخاطب گرامی ! نظر خود را درباره مطالب ای

الخوردگی

صحیح خانواده دورانی خیلی
ی پدران و مادران ما باشد



طرح: علیرضا کریمی مقدم

سالمند و افسردگی

مادربزرگ چند وقتی است خیلی مایل نیست با کسی صحبت کند، حتی عادت غذا خوردنش هم تغییر کرده است، داروهایش را که به دستش می‌دهند، پنهان می‌کند تا دور از چشم دیگران، دور بیندازد، شب‌ها به جای خوابیدن مدام در خانه راه می‌رود، بی‌خواب و کلافه است، فرزندانش خیلی زود متوجه شدند که او به معنای واقعی، از خواب و خوراک افتاده است، هرگاه احساس می‌کند کسی متوجه او نیست به آرامی و به دور از چشم دیگران مثل کودکی که به دنبال بهانه است، آرام و بی‌صدا و بدون بهانه گریه می‌کند...

علائم افسردگی در سالمندان تفاوت چندانی با دیگر گروه‌های سنی ندارد، خلق گرفته، از دست دادن علایق، کم‌خوابی یا پرخوابی، کم‌اشتهایی یا پراشتهایی، کاهش تمرکز، احساس گناه، کاهش انرژی، ناامیدی، افکار مرگ و خودکشی از علائم شایع افسردگی است که در سالمندان با تفاوت در علائم خلق و از دست دادن علایق نسبت به گروه‌های سنی دیگر همراه است. افسردگی در سالمندان زمانی ظاهر می‌شود که فرد به انواع بیماری‌ها مبتلا است، نبود تحرک و ناتوانی حاصل از بیماری جسمی، سالمند را از فعالیت روزانه باز داشته و او را مستعد ابتلا به افسردگی می‌کند.اسکن‌های مغزی افرادی که برای اولین بار در دوره سالمندی دچار افسردگی شده‌اند، نشان می‌دهد بخش‌هایی از مغز این افراد جریان خون کافی دریافت نمی‌کنند؛ به جز استرس‌های زندگی، تغییرات شیمیایی در این سلول‌های مغزی نیز ممکن است احتمال افسردگی را افزایش دهد.

افسردگی در سالمندان نسبت به سنین پایین‌تر، مدت طولانی‌تری ادامه پیدا می‌کند و خطر بروز بیماری‌های قلبی را در آنها بیش از دو برابر می‌کند و احتمال خطر مرگ ناشی از بیماری‌ها را افزایش می‌دهد، افسردگی توانایی سالمند را برای بازتوانی پس از درمان بیماری‌ها کاهش می‌دهد؛ این بیماری همچنین احتمال خطر مرگ به دنبال حمله قلبی را بالا می‌برد؛ با توجه به این دلایل، اگر در خانواده‌تان فرد سالمندی وجود دارد، حتی اگر افسردگی او خفیف است، ترتیبی دهید بیماری او ارزیابی و درمان شود؛ زیرا افسردگی در سالمندان با احتمال بیشتری ممکن است به خودکشی بینجامد.

عضویت در کتابخانه، کار داوطلبانه، کلاس‌های گروهی، تماس با جامعه فارغ‌التحصیلان رشته خود و دوستان قدیمی، ملحق‌شدن به گروه‌های ورزشی، فعالیت در گروه‌های مذهبی و فعالیت‌های شغلی و کاری دیگر از جمله فعالیت‌هایی است که سالمندان را از خطر افسردگی نجات می‌دهد.

معصومیت کودکانه سالمندی یا آلزایمر

اسم خود را نمی‌داند، حتی از دیدن تصویر خود در آینه تعجب می‌کند، مرتب میل رفتن به ناکجا آبادی را دارد که حتی خودش نمی‌داند کجاست، پسر و دختر و نوه‌هایش را نمی‌شناسد و با آنها بدرفتاری می‌کند، لباس پوشیدن و خنده و گریه را فراموش کرده است، اختیار ادرار و مدفوعش را ندارد،انگار به ۸۵ سال پیش برگشته، زمانی که با کوله باری از امید و آرزو پا به عرصه هستی گذاشت...

آلزایمر به طور معمول، به دو صورت زودرس، یعنی زیر شصت و پنج سالگی و دیررس، بالای ۶۵ سال بروز می‌کند و متاسفانه، میانگین طول عمر پس از شروع این بیماری، ۸ سال است و وجود سابقه خانوادگی، در سرعت پیشرفت بیماری موثر است. در به وجود آمدن بیماری، تخریب حافظه خفیف است و به طور معمول به شکل فراموشی رویدادهای اخیر خود را نشان می‌دهد، مثل شماره تلفن، مکالمات و رویدادهای روزانه، اما با پیشرفت بیماری، اطلاعات حافظه کوتاه‌مدت، بیشتر آسیب می‌بیند ولی اطلاعات قدیمی حفظ می‌شود؛ علامت دیگر آلزایمر زبان پریشی (آفازی) است که به صورت شیوه سخن گفتن مبهم، قالبی، فاقددقت و حاشیه پردازانه بروز می‌کند.

هم‌اکنون صد سال از زمانی که این بیماری شناخته شده می‌گذرد، ولی هنوز نتوانسته‌ایم جز به شناخت آن به چیز دیگری دست یابیم و سالمندان دچار آلزایمر، همچنان در بیماری خود و در رنج ناشی از آن هستند؛ گرچه داروهایی برای کمک به این بیماران ساخته و تهیه شده، ولی علت بیماری تقریبا ناشناخته است و فقط علائم افتراقی آن می‌تواند ما را در جدا ساختن این بیماری از دیگر بیماری‌های مشابه یاری کند.

درمان بیماری آلزایمر، به طور معمول، دارویی و محافظتی است، اما، متأسفانه سیر بیماری پیش‌رونده و غیرقابل پیشگیری است، اما بد نیست بدانید، تحقیقات بسیاری درباره رابطه فشار خون و اختلالات شناختی سالمندان بویژه، آلزایمر صورت گرفته است که همگی آنها، رابطه فشار خون را با این اختلالات تائید می‌کند.

همچنین، مصرف متعادل کلسیم، در کاهش احتمال بروز بیماری آلزایمر در سالمندی بسیار مؤثر است. مراقبت از یک بیمار مبتلا به آلزایمر در خانه کار مشکلی است و می‌تواند در بعضی مواقع بسیار طاقت‌فرسا باشد، زیرا هر روز مشکلات جدیدی پیش می‌آید که فرد مراقب، باید با آنها برخورد کند، این مشکلات شامل تغییراتی که در توانایی بیمار ایجاد می‌شود و نیز تغییرات در رفتار است، اما یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که مراقبان با آن روبه‌رو می‌شوند نحوه برخورد با رفتارهایی است که از بیمار سر می‌زند. لباس پوشیدن، حمام کردن، غذا خوردن و سایر فعالیت‌های روزمره اغلب هم برای بیمار و هم برای مراقب او مشکل خواهد بود.

اما اگر بیمار مبتلا به آلزایمر در منزل دارید؛ مطمئن شوید همیشه او یک کارت شناسایی یا کارتی که آدرس و مشخصاتش روی آن نوشته شده، همراه داشته باشد؛ همچنین، همیشه یک عکس جدید از بیمار داشته باشید تا در صورت گم شدن او، بتوانید عکس را به پلیس ارائه دهید، اما از همه مهم‌تر این‌که برای امنیت سالمند مبتلا به آلزایمر، درهای خانه راهمیشه قفل کنید.

توجه به سلامت روان

دوران پیری به علت ضعف و اختلال در حافظه، از دست دادن شغل و بازنشستگی، ترک فرزندان، مرگ همسر و ابتلا به بیماری‌های مزمن از مهم‌ترین دوره‌های زندگی است که باعث اختلال در سلامت روان و ناامیدی از زندگی می‌گردد؛ انزوای اجتماعی، افسردگی، ناامیدی از زندگی و دیگر مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی از مسائل جدی مخل در سلامت روان سالمندان است.

دکتر اصغر کیهان‌نیا، مشاور و متخصص علوم رفتاری، در گفت‌وگو با جام‌جم، ضمن اشاره به اهمیت سلامت روان در دوران سالمندی، می‌گوید: به طور معمول سالمندی همراه با بازنشستگی است و این بازنشستگی، با شغل‌های متفاوت ربط دارد، به طور مثال یک کارمندی که می‌داند چه زمانی بازنشسته می‌شود با کسی که شغل آزاد دارد و شاید تا جایی که توان دارد به کار مشغول باشد، متفاوت است و در مورد دوم شاید فرد سالمند، بیکاری و احساس بطالت زمان بازنشستگی را نداشته باشد.

وی می‌افزاید: باید یادمان باشد که بازنشستگی در زمان سالمندی همراه با بطالت و احساس پوچی و به دنبال آن به وجود آمدن مشکلات روحی و روانی نیست، بلکه این دوره از زندگی، یعنی سالمندی و بازنشستگی، فقط یک مرحله طبیعی از زندگی است و نباید همراه با بطالت و احساس پوچی باشد.

سالمندانی که رابطه کاری شان با دستگاه‌هایی که در گذشته با آنها همکاری می‌کردند را حفظ کنند و سالمندانی که با خانواده‌هایشان زندگی می‌کنند، می‌توانند در انتقال فرهنگ بین نسل‌ها موثر باشند و بخصوص در قالب تعریف خاطرات و گفتن داستان برای نوه‌ها نیز نقش موثری در تربیت و نگهداری آنها دارند؛ مطالعات نشان داده خانواده‌هایی که با سالمندان زندگی می‌کنند فرزندانشان دچار آسیب‌پذیری کمتری می‌شوند. دکتر کیهان‌نیا در مورد بهداشت روانی سالمندان چند پیشنهاد دارد و می‌گوید: اولین پیشنهاد مربوط به برنامه‌ریزی خود سالمندان برای خودشان است، این‌که توصیه می‌شود اگر امکان دارد دو تا سه ساعت بعد از بازنشستگی به کاری مشغول باشند که استرس زا نباشد و با شرایط جسمی، روحی و روانی آنها سازگار باشد و همین‌طور تا حد امکان خود را به کارهای سبک منزل مشغول کنند تا احساس بطالت و پوچی و به دنبال آن افسردگی، بر آنها غالب نشود و از همه مهم‌تر این‌که مسائل مربوط به تغذیه خود را رعایت کنند که تغییر در برنامه غذایی اول از همه سلامت جسم و به دنبال آن، سلامت و بهداشت روانی را در پی دارد.

وی می‌افزاید: مساله بعدی مراقبت اطرافیان از سالمند است، اطرافیان سالمند، هم از نظر غذایی و سلامت جسمی باید مراقب سالمند باشند و هم از نظر روحی و روانی که البته در همه این مسائل باید حد و حدودی را رعایت کنند، آنها اگر بیش از حد مراقب سالمند باشند و مثل کودکی با او رفتار کنند، به سالمند حس بدی دست خواهد داد، اما با رعایت حد و حدود باید بدانند که آنها نیاز به محبت و احترام و از همه مهم‌تر به قدرشناسی نیاز دارند؛ این‌که بدانند اگر در سراسر زندگی‌شان زحمت فرزندان را کشیده‌اند، زحمتشان به هدر نرفته و فرزندان قدرشناس آنها و کارهایشان هستند، در سلامت روحیه و روان آنها تاثیر بسیار خوبی برجا می‌گذارد.

چند توصیه کاربردی

۱ـ با تغییر افکارتان ابتدا احساسات خود را بهبود بخشید، نبودن فرزندان در خانه یا کمتر دیدن آنها، دلیل بر تنها ماندن نیست، بلکه نشانه این است که از این به بعد بیشتر وقتتان از آن خودتان است، مثبت بیندیشید و از آن به بهترین نحو استفاده کنید!

۲ـ با شرکت در اجتماعات، تورهای مسافرتی، انجمن‌های خیریه و اگر در توان شماست، کمک‌های داوطلبانه به این انجمن‌ها و در اختیار گذاشتن علم و تجربه خود، پیدا کردن دوستان جدید، مطالعه کردن، درد دل کردن، عضو شدن در گروه‌های اجتماعی و شرکت در ورزش‌های همگانی، بر تنهایی خود غلبه کنید.

۳ـ سعی کنید در این دوران دوستانی خبره و آگاه برای خود انتخاب کنید که آنها بسیار می‌توانند به شما کمک کنند.

۴ـ از خنده و تفریح نهایت استفاده را کنید تا حال روانی بهتری داشته باشید، هر نوع حادثه ناراحت‌کننده‌ای که در رسانه‌های جمعی یا در اطرافتان می‌شنوید فراموش کنید تا در روحیه‌تان اثر منفی نگذارد.

۵ـ برای تقویت حافظه و بالا بردن روحیه خود، کتاب‌های سرگرم‌کننده که پایان خوشی دارند، بخوانید.

ن صفحه به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۱۹ پیامک کنید.

افسردگی سالمندان

علیرضا کریمی مقدم

آمادگی برای آمدن آبجی یا داداش

الهام طباطبایی

برای او که تنها نوه در خانواده پدری و مادری بوده است و کانون توجه همه، حالا با به دنیا آمدن این موجود کوچک، سخت است که بعد از چند سال یکه‌تازی، توجهات را و مهم‌تر از همه، پدر و مادرش را با این رقیب کوچک قسمت کند؛ مدام در ذهنش به دنبال راهی برای از میدان به در کردن او و یا رقابت در بیشتر مورد توجه قرار گرفتن از سوی پدر و مادر و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها می‌شود.

یکی از دغدغه‌های هر خانواده‌ای برای داشتن فرزند دوم تصمیم‌گیری درخصوص فاصله سنی، شیوه‌های برخورد با کودک اول و حسادت‌های او و این که آیا والدین به دلیل افزایش وظایف و نقش‌هایی که با تولد فرزند دوم بر دوششان دارند، عملکرد مطلوبی خواهند داشت یا نه، است.

دکتر شیوا دولت‌آبادی، روان‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی، در گفت‌وگو با جام‌جم، درباره کارهایی که باید قبل از به دنیا آمدن فرزند دوم انجام داد، می‌گوید: اولین اقدام، قبل از به دنیا آمدن فرزند دوم، آماده کردن عاطفی فرزند اول برای اضافه شدن نوزاد به خانواده است، که این کار می‌تواند با تعریف داستان در این باره با خوشحالی و انتقال یک نوع مسئولیت عاطفی به فرزند اول باشد.

وی می‌افزاید: بعد از به دنیا آمدن فرزند دوم هم، باید والدین با کودک بالای سه سال گفت‌وگوی صادقانه‌ای داشته باشند؛ وقتی به فرزند اول با صداقت بگویند که این فرزند تازه متولد شده نیاز به توجه دارد، باید تو هم در تعویض لباس و کارهای مربوط به او کمک کنی، کودک اول بسیار راحت‌تر می‌تواند این مساله را بپذیرد و با اهمیت دادن به او و سپردن کارهایی از قبیل لالایی خواندن و گفتن قصه برای کودک دوم می‌توان حس مهم بودن و مفید بودن را به فرزند اول القا کرد و همین طور کودک می‌تواند به درک متفاوت‌تر و لطیف‌تری نسبت به وقتی که توسط والدین بویژه مادر از او گرفته و صرف فرزند کوچک‌تر می‌شود، برسد.

وقت بیشتری برای فرزند اول بگذارید

به طور قطع زمانی که فرزند دوم در خانواده‌ای به دنیا می‌آید، مادر به دلیل ناتوانی این نوزاد و نیاز به زمان زیاد برای برطرف کردن نیازهای او، وقت کمتری را می‌تواند برای کودک بزرگ‌تر که زمانی مادر، تمام وقت در اختیار او بوده است، صرف کند که همین مساله اگر به طور صحیح مدیریت و برنامه‌ریزی نشود، می‌تواند مشکلات بسیار زیادی را همراه داشته باشد.

دکتر شیوا دولت‌آبادی، روان‌شناس می‌گوید: وقتی مادر وقت کمتری را برای فرزند اول دارد یعنی به نسبت گذشته زمان کمتری را می‌تواند صرف فرزند اول کند، بهتر است این زمان‌های کم را از نظر کیفی تقویت کند و با دل دادن، توجه، دقت بیشتر و صحبت کردن‌های عاطفی در آن زمان‌های کم، کیفیت این رابطه را بالاتر ببرد و با کمک پدر و توجه بیش از پیش او به فرزند اول، این کم شدن وقت برای وی جبران شود.

دکتر دولت‌آبادی می‌افزاید: اگر به این مساله توجه شود و توجه کیفی و گفت‌وگو، جایگزین کم‌توجهی و صرف وقت کم از سوی مادر برای فرزند اول شود می‌توانیم شاهد کم شدن مشکلات ناشی از به دنیا آمدن فرزند دوم و اضافه شدن یک فرد جدید به خانواده باشیم.

اگر منتظر فرزند دوم هستید

تولد فرزند دوم، علاوه بر فرزند اول روی بقیه اعضای خانواده و حتی خویشاوندان نزدیک تاثیراتی را دارد و این تاثیر بیشتر از همه روی مادر مشهود است، اگر تا قبل از به دنیا آمدن دومین فرزند مادر فقط به دنبال رفع خواسته‌های تنها فرزندش بوده است، اما اکنون باید علاوه بر کارها و وظایف قبلی، به رفع نیازهای کودک تازه متولد شده، از قبیل شیردهی و تعویض پوشک که در ماه‌های اول تولد، بدون کمک و همکاری بسیار سخت است، اقدام کند.

اما از همه مهم‌تر این است که در این زمان پدر و مادر و اطرافیان نکاتی را رعایت کنند؛ اول از همه مادر باید مراقب باشد کودک اول از جانب او دچار کم‌توجهی و کمبود محبت نشود؛ دقت کنید، اگر وقت کمی در این باره دارید می‌توانید از کارهایی استفاده کنید که موجب نزدیک شدن او به خودتان در زمان رفع نیازهای کودک دوم، می‌شود مثلا اگر مایل است، او را در زمان شیردهی در کنار خودتان نگه دارید.

مراقب باشید که اطرافیان فقط به نوزاد تازه متولد شده توجه نکنند و اگر هدیه‌ای برای به دنیا آمدن نوزاد تازه متولد شده می‌آورند حتما برای کودک اول هم هدیه‌ای درنظر بگیرند.

پدرها نیز دقت کنند که می‌توانند با سرگرم کردن فرزند اول هم به مادر کمک کنند و هم از حس کودک در این مورد که کسی دیگر او را دوست ندارد، بکاهند.

معایب تک‌فرزندی

این روزها خیلی از بچه‌های ده پانزده ساله را می‌بینیم که تک‌فرزند هستند و خواهر و برادری ندارند، در این که پدر و مادر اگر یک فرزند داشته باشند، تمام امکاناتی که لازم است و در توانشان می‌باشد و شاید بهتر بگوییم، کل زندگی‌شان را در اختیار تنها فرزندشان می‌گذارند شکی نیست؛ اما در کنار این مزایا برای تک‌فرزندها، این مساله، معایب بسیار زیادی هم برای فرزند این خانواده و هم برای والدین او دارد.

رواج تک‌فرزندی در سال‌های اخیر را می‌توان به دلیل ازدواج دیرهنگام، تولد دیرهنگام فرزند اول، شرایط اقتصادی حاکم بر خانواده‌ها، شاغل بودن والدین، تفکر خانواده‌ها و کوچک شدن محیط خانه دانست، اما با پذیرفتن تمام این مسائل اگر بدانیم که به طور معمول، مراقبت بیش از حد والدین استقلال تک‌فرزند را به خطر می‌اندازد، وابستگی شدید تک‌فرزند به والدین، مانع دوست‌یابی او در ارتباط با همسالان می‌شود، نبودن رقابت بازی یا درگیری با برادر یا خواهر، تأثیر منفی بر رشد تک‌فرزند می‌گذارد و تسلیم والدین و عدم مخالفت با تک‌فرزند، سبب شکنندگی و آسیب‌پذیری او در آینده می‌شود و نمی‌تواند ناامیدی‌ها و فشارهای روحی را تحمل کند و همین طور، ارتباط کمتر با همسالان، به جهت نبودن برادر و خواهری در منزل باعث می‌شود او از ایجاد ارتباط با همسالان خجالت بکشد.

نکته مهم دیگر این که بلوغ روحی و روانی، پدیده‌ای کاملا ارثی نیست بلکه اکتسابی است؛ این بلوغ مواردی همچون شناخت خود، میزان واقع‌بینی و انتخاب موثر را شامل می‌شود و براحتی به دست نمی‌آید، بلکه به تجربه‌هایی سخت و طاقت‌فرسا نیاز دارد. کودکی که تک‌فرزند خانواده است کمتر با مشکلات مواجه می‌شود و در معرض تجربه کردن شکست، ناکامی، رانده شدن و... قرار نمی‌گیرد و شرایطی را که لازمه بلوغ روحی، روانی است، تجربه نمی‌کند.

خیلی از رفتارهای کودک در شکل و بنیان خانواده شکل می‌گیرد؛ یعنی برای این که کودک شما در رفتارهای خود دارای پختگی باشد، علاوه بر این که با والدین خود تعامل دارد، لازم است با خواهر و برادر در محیط خانواده ارتباط داشته باشد، بدیهی است زمانی که کودکی از داشتن برادر و خواهر محروم شد، رفتارهایی که در سایه تعامل او با برادر و خواهرش شکل می گیرد، در او به وجود نمی‌آید و رفتارهای کودک از این لحاظ ناپخته می‌شود. به یاد داشته باشید به هیچ عنوان محیط‌هایی مانند مهد کودک نمی‌تواند جای خالی خواهر و برادر را برای فرزند شما پر کند.

بهترین فاصله سنی بین فرزندان

سارا و خواهر کوچک‌ترش دائم با هم جنگ و دعوا دارند، مادر هم هر چقدر دقت می‌کند، می‌بیند هیچ کدام تقصیر ندارند، سارا برای امتحانات پایانی سال اول دبیرستان باید خودش را آماده کند و خواهر دو ساله‌اش هم به اقتضای سنش نمی‌تواند این مساله را درک کند و دائم دوست دارد خواهرش با او بازی کند یا حداقل به اتاقش راهش دهد؛ در این میان مادر خودش را برای فاصله سنی زیاد دو فرزندش و مشکلات میانشان بیشتر از همه مقصر می‌داند.

بعضی از کارشناسان تعلیم و تربیت کودکان، بهترین فاصله سنی بین فرزندان را سه‌چهار سال می‌دانند؛ به عقیده آنها وقتی کودک اول به سه چهار سالگی می‌رسد، می‌تواند بخوبی حرف بزند و قدرت درک و فهم و استقلال او به اندازه‌ای است که زیاد به مراقبت و توجه احتیاج ندارد.

سعیده محمدی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، در گفت‌وگو با جام‌جم در این باره می‌گوید: در مورد تفاوت سنی به نظر می‌رسد بهترین فاصله سنی بین سه تا پنج سال باشد، بهتر است کمتر از سه سال نباشد چراکه مادر به دلیل دوره بارداری و شیردهی فرزند اول میزان زیادی از قوای جسمی و روانی خود را از دست داده و به نظر می‌رسد آمادگی لازم برای بارداری و شیردهی مجدد را نداشته باشد و بهتر است مادر زمانی را برای احیای قوای جسمی و روانی خود فرصت داشته باشد؛ در ضمن یکی دیگر از معایب این فاصله کم این است که کودک اول نتواند دو سال کامل را از شیر مادر تغذیه کند، در حالی که این امر در رشد جسمی، روانی و عاطفی کودک بسیار موثر است.

وی درباره فاصله سنی بیش از پنج سال می‌گوید: این فاصله موجب خواهد شد خانواده با دو کودک در شرایط و دوره‌های سنی متفاوت که برخوردها و رفتارهای متفاوتی از طرف والدین را می‌طلبد روبه‌رو شود و همین مساله مشکلاتی را برای خانواده به دنبال خواهد داشت. در ضمن بچه‌هایی که تفاوت سنی کمتری دارند، اگر والدین رفتار مناسبی با آنها داشته باشند احتمال سازگاری و حتی گاهی همراهی بیشتری وجود دارد و احتمال دارد بسیاری از مسائلشان را با یکدیگر بخوبی حل کنند که همین هم موجب افزایش مهارت‌هایی همچون حل مساله، ارتباط موثر و همدلی خواهد شد.

دکتر شیوا دولت‌آبادی، روان‌شناس نیز درباره کمترین فاصله سنی بین فرزند اول و دوم می‌گوید: زمانی می‌توان گفت فرزند اول از نظر سنی آماده پذیرش فرزند دوم است که بتواند با یادآوری خاطرات خود، از جایگاه خودش نزد والدین اطمینان کامل حاصل کند.

وی می‌افزاید: این مساله زمانی اتفاق می‌افتد که از نظر رشد ذهنی و شناختی، حافظه آشکار یا اخباری او تشکیل شده باشد، به این معنا که بتواند برای خودش از خاطراتش صحبت کند و این توانایی در حدود سه سالگی به وجود می‌آید، برای همین در این سن دیگر کودک می‌تواند از مادر جدا شود و با توجه به تکامل عملکرد حافظه، عواطف و هیجانات، مهد کودک رفتنش و همین طور اضافه شدن فرزند دیگر به مجموعه خانواده از ریسک کمتری برخوردار است.

گفت‌وگوی عاشقانه

–چیزی باعث ناراحتیت شده عزیزم؟
–نه حالم خوبه.
–حس می‌کنم گرفته‌ای. اگر ذهنت درگیره بهم بگو، بذار با هم و کنار هم حلش کنیم.
–نه باور کن چیزیم نیست.
–مطمئنی آرومی؟ نمی‌خوای کمکت کنم؟
–نه عزیزم، گفتم که چیزیم نیست.
–به جهنم که چیزیت نیست! هی نازش رو می‌کشم می‌گم چته، نمی‌گه! اصلا تقصیر منه که این‌قدر هوات رو دارم.
(نه خدا وکیلی! منتظرید این بنده خدا الان چی بگه؟ شمام چه توقع‌هایی داریدها... ملت بی‌اعصاب شدن چقدر!)

سمانه مالمیر

■ مامان‌بزرگم از وقتی متنت رو خونده همین جور داره با یه حالت حسرتمندانه‌ای به یه افق خیلی خیلی دور نگاه می‌کنه و هی سرش رو آروم به این طرف و اون طرف تکون‌تکون می‌ده و هی کف پنجه به پشت دست دیگه‌ش می‌زنه و هی می‌گه: هعی...هعی! تفو روزگار! زمونهٔ ما مردم نه سواد داشتن نه هیچی! ولی «مهارت زندگی» داشتن، بلد بودن کجا کوتاه بیان، کجا واستن، کی چی بگن، به کی، چی رو، چه جوری بگن! اما حاااالاااا... برای سواد و مدرک و کلاس و زبان و لباس و شینیون!! خب آره... به آب و آتیش می‌زنن، ولی برا یاد گرفتن مهارت زندگی و همسرداری؟ اگه بگی یه این‌قذه همت کنن (با نوک دو انگشتش، سر ناخنش رو نشونم می‌ده) تازه بعد به جای این‌که خودشون رو مقصر بدونن، بد از بدتر گیر سه‌پیچشون رو چارپیچ می‌کنن! (حالا دیگه چارپیچ چه جور گیریه، از سه‌پیچش معلومه).

عقب‌نشینی

۱–پیامکباز خواهم ماند حتماً/ دوبیتی‌ساز خواهم ماند حتماً/ بدان من با ستون یا بی‌ستون هم/ همین طناز خواهم ماند حتماً.
۲–(توی اخبار از یه هکر ایرانی در روسیه صحبت می‌کردن:) جهانی شد جهانی، یوز ایران/ حبیبی، سوریان، مشهور دوران/ اگرچه یک هکر داریم که او هم/ کم از این دو ندارد اسم و عنوان.

قنبر یوسفی از آمل

■ هوووممممم... می‌بینم که منتظر جواب هم نموندی و با عقب‌نشینی خودت باباطاهر عریان رو در مخمصه‌ای سخت عبرت‌برانگیز قرار دادی!

نشست‌وبرخاست با زندگی

تو آسمان را می‌نویسی، من زمین را. تو فرشته‌ها را می‌نویسی و من آدم را. تو شادی را می‌نویسی و من غم را. تو لبخند را می‌نویسی و من اشک را. تو می‌خندی اما من اشک می‌ریزم. تو می‌نویسی زندگی و من فقط می‌نویسم. نمی‌دانم چرا همه از زندگی فقط بدی کردن را آموختند و رفتند.

نرگس عباسی از اراک

رنسانس خانوادگی

تا به حال به این مادرها برخورد کردید که شناسنامه‌شون صادره از «تپه‌های مارلیک» و مهریه‌شون «یه شونه مرغانه» و «یه جفت گالش» با «چادر شب گلیمی» بوده و به جای گرفتن مراسم عروسی، رفتن «حرم حضرت معصومه» اما شب خواستگاری دخترشون که می‌شه به داماد می‌گن: رسم ما از قدیم این بوده که مهریه به تعداد سال تولد دختر، اونم فقط به میلادی باشه. برای مراسم عروسی هم باید بریم «هتل هایت پارسیان»؟!

امید بچه بیست‌وچن ساله از کرج

لُکنَتیزم آرمانگرایانه

هی این پا و آن پا می‌کنم؛ هی بهانه می‌آورم؛ حتی خودم را لوس می‌کنم! چقدر سخت است به زبان بیاورم این یک جمله را: «نرو»!

زهرا فرخی ۳۴ ساله از همدان

بازپرس تحرکات جنایی

۱–به من می‌گویند تو رفته‌ای و من باور نمی‌کنم. تو به من بگو! مگر می‌شود کسی هم باشد و هم نباشد؟! تو که پارادوکس نیستی. تو همین جا، لابلای این ته‌سیگارهای خاموش، خانه کرده‌ای. این تناقض به این پررنگی نمی‌شود. تو که پارادوکس نیستی؛ مگر نه؟
۲–امشب تک‌تک این ستارگان کمر به قتل من و حضور فانتزی تو و خاطراتمان بسته‌اند. تو بگو، تویی که گاه حتی از وهم و خیال هم فراتر می‌روی... با کدام ماده و تبصره محکوم به قتل عمدشان کنم؟
۳–کم می‌آورند تمام فعلها؛ گم می‌شوند تمام کلمات؛ و جملات نیز سکوت اختیار می‌کنند. در آخر، تو می‌مانی و من و لختی سکوت و شبی که صبح شدن در خیالش نمی‌گنجد.
۴–امشب تمام کردم تمام دلتنگی‌هایم را و تمام شدم تا خاموشی ستارگان. امشب، ستاره‌ها را با خود همبستر کردم تا به پایان رسانم تب تلخ عشق بیمار تو را. امشب، تمام شدی، تمام شدیم، تمام شدم... تمام.

نرگس صفری

سیبری

۱–من خودخواهم؟ من این‌قدر به فکر تو بودم که به جای تو تصمیم گرفتم. جدایی رو که تو انتخاب نکردی! من مغرورم؟ من فقط می‌خواستم خودم باشم. چون از اول هم این قصه برام جدی بود. اعتراف می‌کنم دوستت داشتم. دیر مهربون شدم؟ رفتارهای تو سرد شد؛ اون هم سرمای صفر درجه. من فقط خوشبینم و می‌خوام از صفر شروع کنم. تو رو خدا این بغض و کینه رو تمومش کن بذار گریه شروع شه.
۲–من دیگه آخر خطم. صفحهٔ بعد هم خبری نیست. بگیر این خودکار رو از دستم. این واژه‌ها بدجوری سنگینی می‌کنند. دیگه حوصلهٔ نوشتن ندارم. از این به بعد من می‌گم تو به خاطر بسپار. فقط یادت باشه چی به روزم آوردی. فقط یادت باشه! دلم از عشق تو به تنگ اومده اما تو همچنان خیال کن دلتنگم. تمام این مدت سنگ کسی رو به سینه می‌زدم که دلش از سنگ بود. آخه ما به هم قول داده بودیم؛ اما به قول تو: هر چی بین ما بود تموم شد.

پیمان مجیدی معین

رشوهٔ جانانه

تمام‌قد در خاطراتم دلبری می‌کنی و دلم را به آشوب می‌کشی. نگاه خسته‌ام دیگر تابِ بیقراری ندارد. بودنت برایم مهمتر از خواستنت شده. کاش بدانی که می‌توانی جان تازه‌ای در این کالبد بیجان بدمی؛ با لحظه‌ای کنار آمدن با خواستهٔ دلم.

النا ۱۸

میوه معلق

۱–من از آن دست آدمهایی نبودم که غوره نشده می‌خواهند مویز شوند. من تمام زمستان را به امید بهار گذراندم؛ به من فرصت صبر داده نشد! نه انگور شدن را تجربه کردم و نه مویز بودن را. چشم که باز کردم غوره‌ای بودم که کلاغی با خودش به لانه می‌برد تا با جوجه‌هایش بخورد.
۲–من از حضور آدمهایی که روزها تاریکند و شبها چشم را می‌زنند گریزانم. تو بگو چرا هر چه دورتر می‌روم نزدیکتر می‌شوند؟

نشمیل نوازی از بوکان

بهای دیرباوری

۱–ذهنم، تنفس‌هایم را، با ریتم پلکهای تو هماهنگ می‌کند. خدا نکند پلکهایت را ببندی.
۲–در داستانهای تاریخی همیشه می‌خواندیم: فلانی را جلوی شهر آویزان کردند تا عبرت دیگران شود. باورم نمی‌شد تاکنون که از پا در سردر شهر عشاق، مرا آویزان کرده‌اند.

احسان ۸۷

دایره صدور احکام

کی می‌گه احساس همیشه کوره؟ نه جونم! اونی که چشماش ده‌دهم می‌بینه احساسه، نه چیز دیگه! فقط باید یه‌کم حواست به احساست باشه که زیادی مغرور نشه وگرنه چرا که نه؟ همیشه می‌شه بهش اعتماد کرد. تصور کن بدون احساس چی می‌شی؟ ربات؟ نه بابا، گاهی وقتها اونا هم یه احساساتی از خودشون نشون می‌دن!

مژگان ۸۴

■ یه زنگ زدم به صاحب فرضیه «عشق و عقل مثل ساعت شنیه؛ هر چی به این یکی اضافه بشه، از اون یکی کم می‌شه»! گفتم: بفرما دیگه... ورودی ۸۴مون تئوری امثال جناب‌عالی رو رد کرد، ردکردنی اساسی گفت: بهش بگو: سفسطه نفرمایید پیلیز! گفتم: نفهمیدم، چیچیج؟! سفسطه‌ش کجا بود؟ گفت: این که داره حس و احساس و احساسات رو با هم قاطی‌پاطی می‌کنه و ازشون آش بلغورشیر با سس و مربا می‌سازه! ما یه اسم عام داریم، یه اسم خاص؛ بگو: خب! گفتم: حالا گیریم خب...! گفت: مثلا در مکالمات عام می‌گن: داستان چی بود؟ عجب حکایتی! قصه می‌بافی؟ توی همه‌شون منظور همون سرگذشت و ماجرای اصلیه؛ ولی وقتی نگاه تخصصی (همون خاص) داریم، داستان و حکایت و قصه و سرگذشت، هر کدومشون یه تعریف و مشخصات و معیار مخصوص به خودشون دارن که نمی‌شه جای همدیگه به کارشون برد (ایشان همچنین در بخش دیگری از سخنان خویش فرمودند:) حالا وقتی داریم نظریه صادر می‌کنیم، یا تئوری دیگران رو با جملات «کی می‌گه...» رد می‌کنیم، باس از اسامی و کلمات خاص استفاده کنیم، وگرنه ره به بیراهه برده‌ایم و یا خویشتن خویش فریب داده‌ایم، یام که! ندانسته برای فریب دیگران سفسطه کرده‌ایم... دیدم همچی پربیراه هم نمی‌گه. دیدی یکی می‌گه: دوربینت رو وردار بیار! اگه یخده خاصتر به سوالش نگاه کنیم، متوجه می‌شیم دوربین داریم تا دوربین: عکسبرداری؟ فیلمبرداری؟ یا اینا که نه عکس می‌گیرن نه فیلم و فقط یه مسافت دور رو نشون می‌دن؟ در صدور حکم باید کلمات درست جای درست بنشینند ابوالمعالی هم که ناظر و مستمع تقریباً آزاد این مکالمه بود، گفت: زنهار که عقلای قوم، این گفته بر زر نویسند و بر آن مهر تأیید نهند و در کتابها بنگارند و بر سردر ساختمانها بیاویزند و یا حداقل با میخچه‌ای پولادین بر مخچه‌های خویش حک کنند، تا مگر از یادشان نرود. تمّت. فی سنه هزار و سیصد و فلان، برج بهمان!

علم احتمالات

شاید در اعماق وجودم یادی‌ست که قلبم به یاد او می‌تپد. مهم نیست! باشد... نباشد... همین مرا بس که یادی خیالی، در اعماق ذهنم جای داشته باشد تا غرق عشق و امید شوم.

نمی‌دونم

۹+۱ قانون طلایی برای ارسال متن

■ ۱–از نوجوون تا پیر، هر کسی می‌تونه متنی بنویسه و برای صفحه بفرسته. ۲–متنش باید حاصل فکر و قلم و تلاش خودش باشه. ۳–پیامکهای باحالی که به دستت می‌رسن، شعر و نوشته‌هایی که قبلاً توی وبلاگ خودت یا دیگران، کتابا و نشریات منتشر شده رو نفرست؛ اسمت می‌ره توی لیست سیاه! ۴–دقت کن آخر ایمیل، نامه، بخصوص پیامکت یه اسمی (واقعی یا مستعار) یا شهری رو هم بنویسی که فردا نگی چرا اسمم چاپ نشد. ۵–مطالب بی‌نام، اسامی خارجی و نامفهوم (یا به قول مسئولان: موردار!)، هممه‌شون می‌شن: «بدون نام». ۶–جا کمه، خیلیهام توی نوبت؛ دقت کن: یکی دو ماه (نااااقااااابل!) صبر داشته باش تا نوبتت بشه. ۷–بیشتر از ۱۰۰ کلمه ننویس؛ مجبورم کوتاهش کنم. ۸–اصاً خوش دارم برای مطالب طنز پارتی‌بازی کنم، حرفیه؟! (دسسس‌تِتُ بن‌دااااز... دِ... یقه؟ یقه؟!) ۹–پارتی نداری؟ یه چی بگو به درد دیگران بخوره که آخرش نگیم: «خب حالا منظور؟» هواتُ دارم! (آم‌مااااا... زمینش با من نیستاااا!) ۱۰–همینا دیگه!

پیام‌های کوتاه

■ دلنوشته، خاطره، متن ادبی، نظرت دربارهٔ نوشته‌های بروبچ، هر چی رو از مخچهٔ خودت دراومده یا به pasukhgoo در جیمیل ایمیل کن، یا بفرست به نشونی پُستی صفحه، یا پیامک کن به شماره‌ای که صفحهٔ آخر چاردیواری چاپ شده (دقت کن نوشته خودت باشه، چون اگه تو سرچ خودم متوجه شم کسی متنی رو کپی کرده و با تغییراتی فرستاده، یا بعد از چاپ یکی بیاد بگه فلانی نوشته‌ش کپی بود، این سندش، اینم مدرکش... گله نکنی که چرا اسمم همه‌ش تو تلگرافخونه‌س... گفته بااااشم! حواااست بااااشه!)

صبا ۱۵ ساله از کرمانشاه: ما همه با زندگی معامله می‌کنیم. با خودمان هم معامله می‌کنیم و با کسانی که دوستشان داریم هم! اگه نبخشی، نمی‌بخشم. بدی کنی، بدی می‌کنم. دروغ بگی، دروغ می‌گم... همیشه کوچک می‌مانیم؛ بدون تجربهٔ زندگی بالاتر و آرمانی‌تر.

هستی ۹۳: درست تو لحظه‌ای که باید یه یادداشت مهم بنویسی یادت می‌افته جوهر خودکارت رو حروم یادداشتای بیخودی کردی و دیگه خودکارت تموم شده. مثل وقتی که احساست تموم شده و نمی‌تونی برای اون‌که لیاقتش رو داره استفاده کنی. کاش یادمون باشه جوهر احساسمون رو برای هر کسی حروم نکنیم. باید به کسی محبت کنیم که براش مهمیم.

■ پس یه لحظه صبر کن من برم به سیب‌زمینی‌های باغچهٔ حیاطمون مقادیری محبت کنم برگردم!

مهرداد سارا: [می‌گن:] «دوری و دوستی»؛ این ضرب‌المثل قدیمی اما انگار برای من دوری و فراموشی تعبیر شد. دور شدی؛ داری در قلبم کمرنگ می‌شوی. نگاهت محو می‌شود. خاطراتت دیگر زنده و پاینده نیست. اینها دروغهایی‌ست که به خودم می‌گویم تا شاید آرام شوم. از این فاصله‌ها دوری ولی آتش عشقت هنوز در قلبم شعله‌ور است.

شادی اکبری: آن‌قدر که انسانهای خوب انرژی مثبت دارند، مابقی صرفاً هستند؛ وگرنه بود و نبودشان هیچ اثری ندارد... همانند تیغهای گل.

ستاره، ۳۴ ساله از کرمان: خنده‌ام می‌گیرد از این‌که متنی برای صفحه نفرستاده‌ام و دنبال اسمم می‌گردم! خنده‌ام می‌گیرد وقتی می‌دانم تو مرا فراموش کرده‌ای و من در صندوق ورودی گوشی‌ام دنبال پیامی از تو هستم! تمام زندگی‌ام شده امیدهای توخالی.

زهرا دانشجوی ادبیات: من خیلی وقته خوانندهٔ چاردیواری‌ام و یه جعبه دارم که پر شده از دستنوشته‌های بچه‌های قدیمی: جوجه تیغی، نرگس عاشقترین ستاره، و جعفر دردمندی از سلماس (یادش به خیر). کاش بازم بودن.

■ همه‌شون هستن که! اولی‌ها سر خونه و زندگی خودشون! جعفر هم یادش و نوشته‌هاش. غیر از جعفر البته، من یه جعبه اسم دارم از قدیمی‌هایی که هنوز، هم هستن، هم می‌خونن، هم می‌نویسن و نظر می‌دن. مامان‌بزرگم بهشون می‌گه: بچه‌های قدیمی ماندگار.

شیلا: من چند هفته‌س پیام می‌دم اما دوباره اسمم می‌ره تلگرافخانه. دفعه آخری هم زورم اومد تو تلگرافخانه به جای شیلا نوشتین شهلا. مگه من چه بدی به شما کردم؟

■ بدی از این بدتر که وقتی پرونده‌ت رو کشیدم بیرون، دیدم کل پیامهایی که به دستم رسیده ازت، دو تا و نصفیه؟! تازه اون نصفه هم در این حد: «من تو یه دفتر روزنامه کار می»! یعنی همون نصفه رو هم غضنفر همراهت یه لقمه چپ کرده و خلاص! آها راستی... نکنه شهلا هم یکی دیگه بوده؟ هوم؟ به هر حال با هر کی که قانون صفحه رو رعایت کنه، هیییچ موشکلی نه‌رم که هیییچ، هیچی دیگه... همون هیییچ!

رها از کرمان: اگه من رو دوباره تلگرافخونه نمی‌فرستی خواستم بگم فهمیده‌ام بیکاری دلتنگی می‌آورد.

■ کارت درست! به ابوالمعالی گفتم ثبتش کنه توی «کشفیات‌الجدید من التحریرات ابوالمگینس»!

صبا- ج: زندگی جریان دارد. رودها جاری هستند. آفتاب هر روز بر زمین می‌تاباند. بلبل بی‌آن‌که درنگی بر دیروز و امروزش داشته باشد، آوازش را می‌خواند. شقایق شکوفا می‌شود و عشوه‌گری می‌کند؛ هرچند زندگی‌اش کوتاه باشد. اگر امروز هستی زندگی جریان دارد. برای مردمان این سرزمین، این دنیا. فردا را نباشی همه چیز هست، باز هم زندگی جریان دارد. برای آنان که هنوز هستند برای آنان که تازه آمده‌اند و برای آنان که دارند می‌روند، چه باشی یا نباشی، اینان هستند و هستند تا وقتی که دیگر آنان هم نخواهند بود. زندگی بی‌اعتنا به تویی که می‌روی و اویی که می‌آید جریان دارد.

■ معاااییییی...! کارمون دراومد؛ اینم ثبتش کن!

سراب سرد از قائمشهر: با تو دیروز سیمایم خوش بود و لحظه‌هایم سرد و امروز به سردی خانه‌مان. دلواپسی رسیدن به فردا با عطر تو مرا از پا انداخته. دیروز تمام نشده که امروز برای رسیدن، غصه‌هایم نرسیدن‌هایم را تسبیح می‌زنم. می‌دانم و فهمیدم رفتنی از تو نبود و برگشتی هم از تو نیست و مدام سرزنش از من که چرا قدر لحظه‌های بی‌تو بودن را ندانستم[...].

حنا، دختری در مزرعه: غروب را خیلی دوست دارم اما دلتنگ می‌شوم برای روزهایی که هرگز خاطرهٔ خوشی از آنها روی قلبم حک نشد. خورشید هر روز طلوع می‌کند و هر روز غروب و من فقط تظاهر به زندگی می‌کنم. کاش دست گرمی، قلب یخزده مرا در مشت می‌گرفت.

عشق سرعت: نمی‌دانم چرا عاشقانه‌ترین جملات نیمه‌های شب هنگامی که از درد تنهایی به خود می‌پیچم، در دهانم جاری می‌شود ولی شاید اگر بودی تسکینی برایم بودی و این عاشقانه‌ها را به جای آیینه در گوش تو زمزمه می‌کردم. شاید می‌ماندی... شاید...

■ باباطاهر می‌گه: نمی‌دونی واقعا؟ شبا قبل از خواب یخده کمتر بخور خب!

نادیا از تهران: باز صبح می‌شود و با کلی شوق و اشتیاق آماده به دیدن می‌شوم اما یکدفعه تمام خاطرات گذشته جلوی ذهنم ظاهر می‌شود. خاطراتی که باید از ریشه جدا شود ولی با امید دیدنت یک روز دیگر آبیاری می‌شود.

محمد دلبند از قزوین: تسلیت، ای قلب من جایی نداری در دلش/ لایق او نیستی بهر غم، درد و دلش/ انتخاب او نبودی ای دل تنهای من/ مرهمی جز اشک و هق‌هق نیست بر غمهای من/ مهر عشقت او بداد تنها همین مصرع جواب/ هر کسی در این جهان دارد حق انتخاب/ پسری زشت و سیه‌دل را که می‌خواهد؟ بگو/ انتخاب او نبودم نیست این تقصیر او/ چهره و اخلاق او دانم که از من سرتر است/ من کجا و او کجا صد بار از من بهتر است/ نای هق‌هق در گلویم نیست دیگر ای خدا/ ای خدا مرگم رسان تا کی غم بی‌انتها؟

من: می‌خوام زندگیم مثل یک جامدادی باشه، با پاک‌کنش تجربه‌های تلخ گذشته‌م رو پاک کنم، با مدادتراشش ریشه‌های بد زندگیم رو بتراشم. با خودکارها و مدادهای رنگارنگش زیر نکات مهم زندگیم خط بکشم و با خط‌کشش راه راست رو طی کنم.

هانیه از اهواز: ۱-رفتی که سپاری دل ما را به خموشی/ آتش به خودش گیرد و بی‌گفت و خروشی/ دستی که نمانده بتکانی، همه رو شد/ دانستم از این طاقت کم خانه به دوشی/ هر آن‌که گذارش به تو باشد دل خود را/ از کیسه برون آری و بی‌چانه فروشی/ صد حرف نگفته به دلت ماند و نگفتی/ از بیم خطایی که ندانی و بپوشی/ [...]/ پیدا نشده آن نخ و سوزن که تواند/ آیندهٔ ما را بدهد وصله و جوشی/ آهی به دل من چو نداند که از این پس/ سوزانده شود تا که بجنبد سر و گوشی. ۲-بلایی بر سرت آورده این دل/ که می‌گویی فریبت داده این دل؟/ خطایش گرچه عاشق گشتنش بود/ گناهی بیش از این ناکرده این دل.

هستی بارانی: روزگاری تو ز من پرسیدی آرزویت چیست ای مرغ چمن. من به تو خندیدم. من نگفتم که تویی راحتیِ خواب شبم. من نگفتم که بیا بنشین بر باور من. من نگفتم که تویی آه شبم[...].

ک.ن: خواستم تست بزنم تا ببینم اگه متنهای آدمای سابقه‌دار هم می‌چاپی بعد از این برات مطلب بفرستم. آخه بعد از ۱۸ ماه دارم چاردیواری رو بیرون ندامتگاه می‌خوانم و می‌تانم برات مسیج بفرستم.

■ من به متنی که ارسال می‌شه نگاه می‌کنم نه به شخصی که ارسال می‌کنه.

نیکو محسن‌پور: الان تو اتوبوسم به مقصد کرج. شهر بزرگ رو دوس ندارم. از آدمای همیشه خسته و سردرگم کلانشهرا خوشم نمیاد. خانواده‌م قبلتر رفته‌ن، الان هم اومدن من رو ببرن! باید دو تیکه بشم؟ نصفی شهر خودم نصفی خانواده؟ دلم برای تک‌تک آجرای دیوارای کوچه و خیابون کوهدشت تنگ می‌شه، چه برسه به آدماش، حال و هواش! اصلا می‌دونی چیه؟ من فقط تو هوای کوهدشت می‌تونم نفس بکشم. حس یه تبعیدی رو دارم! یه دفعه زد به سرشون و منم که هیچ! می‌دونم در برابر بقیه چیزا مسخره‌س که واسه‌ش ناراحت بشم ولی خب، دلم تنگ می‌شه.

شهلا از مراغه: کجا ایستاده‌ام؟ کجایم؟! انگار گم شده‌ام، عجیب است، همه هستند، همهٔ آشناهایم، ولی این من، من نیست! کجایم؟ حس غریبی دارم. دلم دو چیز فریاد می‌زند. بمان، همین جا، در سکوت و گمشدگی. بمان [تا] پیدا شوی در آرامش.

منیره مرادی فرسا از همدان: پیلهٔ تنهایی را شکافتم وقتی تنها در کلبهٔ ادراک به سراغم رفتی. من عشق را شکوفا کردم وقتی ریسمان یادت به چاه نومیدی‌ام رسید. من نترسیدم از نقشی که زندگی به من سپرد. مهر باطل نخوردم وقتی خاکستری شدم. ذهنم را با خیالت خط‌خطی کردم، گویا تنها مأوای وجودم بود. بی‌شوق پرواز کردم، بی‌ذوق سراییدم، کم‌طاقت بودم و نرسیدم.

تلگرافخانه

محمد امینیان از دامغان- زهرا فرخی ۳۴ ساله از همدان- غزل صحرایی (پس مطمئن باشید که به دستشان نرسیده. لطفا زحمت کشیده، مجدداً ارسال کنید. شاید هم عکس ارسالی دیجیتال نبوده؟! یادتان باشد فایل تصویر باید دیجیتال باشد)- شبهای برفی- ماه یخزده- الهه- شیرین- شیوا- حسین ابدی نیک از قم- محمود فخرالحاج- قاصدک اردیبهشت ۲۵ (پینگیلیش نفرست؛ چون مجبورم در برابر لجبازی چشام برای نخوندنشون دستام رو بگیرم بالا و بگم تسلیمم! در نتیجه نوشته‌هات خونده‌نشده رد می‌شه و زحمتت هدر می‌ره)- این‌جانب از تبریز- محمدرضا یوسفی از ایران- سپیده- از گرگان، روستای زیارت- مهدی‌پور ۶۴ ساله از اهواز (سپاس؛ لطفتان کم نشود)- سایه تنهایی (بارها و بارها که گفته شده: در نظر نگرفتن قانون‌ها، کمبود جا، ارسال متن یا شعری ضعیف، تکراری، کپی، طرح مسائل شخصی و... بقیه‌ش رو هم خودت حدس بزن)- شهلا از مراغه- سهام جعفری از ممسنی فارس- زهرا محمدی از خرم‌آباد- کتایون- نیکو محسن‌پور از کوهدشت- زنگوله چوبی- ابوزینب از قم- روزبه (قبلی‌ها که احتمالا نرسیده دستم. این رو هم نرسیدم بررسی کنم ببینم چرا همچین شده که می‌گی. به هر حال اگه درست ارسال کردی و چشای من ندیده، شرمنده. گوش خیام رو پیچوندم تا حواسش باشه که از این به بعد چشاش رو بیشتر و بهتر باز کنه؛ یادت باشه که گاهی غلط چاپی پیش میاد به هر حال و بخصوص به خاطر سرعت کار)- سیاوش منصور، میثاق- نازنین، یه عاشق خسته- نسیم م. از بهبهان- سارای مهرداد- مجتبی افشاری (مامان‌بزرگم می‌گه: ننه‌جون، الان وضعیت خیلیها دپرسینگه! سعی کن قدرت غلبه‌ت رو زیاد کنی چون نمی‌خوام یکی از بروبچ آشنای نوه‌م غم و غصه تو دلش باشه)- اسما از اصفهان- مژگان ۸۴- نشمیل نوازی- مینای مهتاب (پس یه‌پا اصفونی شدی... هوم؟! امید که تحولات تازه، خوب شکل بگیره)- جوجه اردک زشت از قائمشهر- شادی اکبری- سمانه مالمیر- محدثه از کرج- مرد تنها- م. ۲۵ ساله از بوشهر- ساناز وفادار ۱۷ ساله- کتایون و شیما- تنهاترینم- سعید بدری نژاد ۲۰ ساله- گمشده- مینا س. ۱۴ ساله- دانشجوی شیمی- و... بقیه هم مثل همیشه ادامه جمله رو نخونن چون بس که تکرار شده خودشون می‌دونن می‌خوام بگم تا شماره‌های بعدی صبر کنن!

دندان من

گلنوشا صحرانورد

یکـی بود یکی نبود، یک دختـر کوچولویی بود به نام نازلی.

نازلـی کوچولوی قصه ما از آمپول خیلی می‌ترسـید و هر وقت مریض می‌شـد با التماس پـدر و مادرش پیش دکتر می‌رفت و همیشـه نگران بود که مبـادا آقای دکتر برایش آمپول تجویز کند.

اما حـالا این کوچولـوی قصه ما، یـک روز صبح در مدرسـه آبنبات خورد و دندانش درد گرفت، اما به مامانش هیچی نگفت.

آن روز را تحمـل کرد تا فردا صبح. در مدرسـه بود که ناگهان درد شـدیدی به سراغش آمد. آن‌قدر درد دندانش زیـاد بود کـه دیگر نتوانسـت تحمل کند و شـروع کرد به گریه کردن. خانم معلم متوجه نازلی و ناراحتی‌اش شد. نزدیکش آمد و گفت: چی شـده دخترم؟ نازلی با ناراحتی گفت: دندانم درد می‌کند.

خانم معلم گفت: پس باید به دندانپزشـکی بروی. برو دفتر و به خانم ناظم بگو به مادرت زنگ بزند.

نازلی گفت: نه خانم من می‌ترسم.

خانم معلم گفت: یعنی حاضری این‌قدر درد بکشی؟

نازلی سـرش را پایین انداخت و چیـزی نگفت. خانم ناظم به مادرش زنگ زد و به مدرسـه آمد تا او را به مطب دکتر ببرد.

نازلی با ترس و لرز گفـت: مامان جون من دندان درد دارم، ولی پیش دکتر نمی‌یام.

مامان نازلی با تعجب گفت: چرا؟ تا دکتر دندانپزشـک دندان‌هایت را نبیند که خوب نمی‌شود.

نازلـی گفت: آخه مامان جون آقـا دکتر آمپول می‌زنه و من می‌ترسم.

مـادر گفـت: نـه دختـرم... نـه... حتما کـه آمپول نمی‌زنه... اگر احتیاج باشـه آمپـول می‌زنه. اونم یه آمپول کوچولو. اصلا هم متوجه نمی‌شـوی، چـون آمپول برای بی‌حس کردن است.

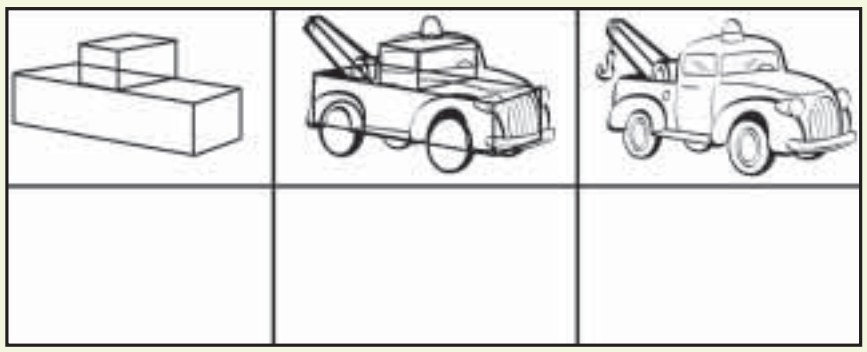
نازلی جان یادت هسـت که چقدر گفتم مسـواک بزن و مواظـب دندان‌هایت باش. چیزهای سـفت نخور! حالا عیبی نداره، بیا بریم دکتر تا خوب شوی دخترم.

ولـی نازلـی همچنـان می‌ترسـید تا این‌کـه پیش دکتـر رسـیدند. آقای دکتـر خیلی مهربان بـود و با کلی صحبت کردن با نازلی بالاخره آرام آرام توانسـت دندانش را درسـت کند و نازلی آن شـب خیلی راحـت خوابید. در خواب صدایی شـنید که از او تشکر می‌کرد. اول نفهمید چه کسـی اسـت ولی بعد از مدتی متوجه شـد صدا از داخـل دهانـش می‌آید. گفت تو کی هسـتی؟ صدا گفـت: من دندان تو هستم، می‌خواستم اول از تو تشـکر کنم و بعـد خواهـش کنم که بـه من و دوستانم رحم کنی و مراقب ما باشـی. وقتـی کـه آبنبات می‌خـوری به من و دوستانم ضربه وارد می‌کنـی و دردمان می‌آید. لطفا به ما کمک کن نازلی جون. در همان موقع نازلی از خـواب پرید و متوجه شـد خواب دیده. ولی از همان روز همیشـه مواظب دندان‌هایش بود.

آموزش نقاشی

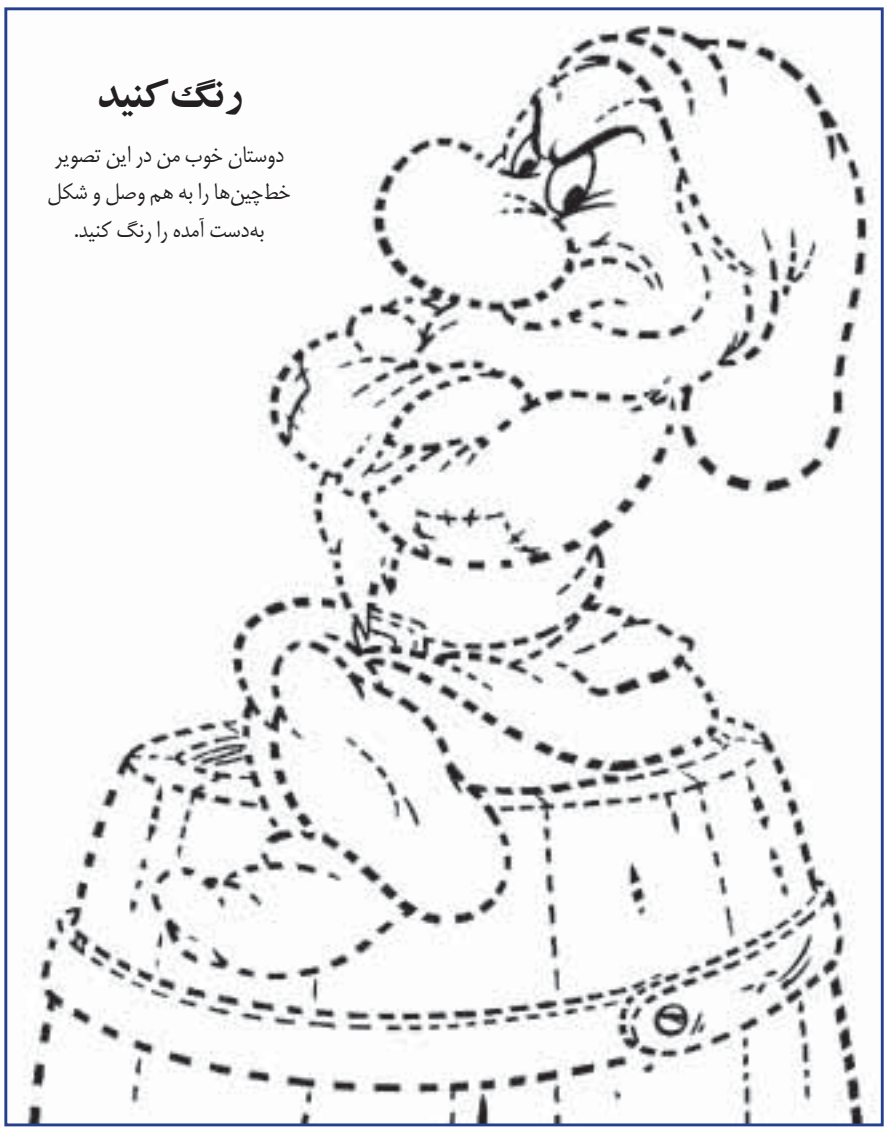
سـلام دوسـتان خوبم. در این بخش از آموزش نقاشی می‌خواهیم طرز کشـیدن یک خودروی جرثقیل کوچک را با هم تمرین کنیم. بچه‌ها می‌دانید این نوع خودرو چه کارهایی انجام می‌دهد؟ آیا می‌دانید جرثقیل چه وسـیله‌ای اسـت؟ جرثقیل خودرویی اسـت که با آن بارهای خیلی سـنگین را جابه‌جا می‌کنند یا وسایل و اجناس مختلف را بالا می‌برند و بیشـتر برای ساختمان‌سـازی از آن استفاده می‌شود. گاهی هم برای برداشتن سـنگ‌های سنگین و بردن روی تپه‌های بلند از جرثقیل استفاده می‌کنند.

حالا بچه‌های عزیزم، به جدول آموزش نگاه کنید و از ابتدای شـکل شـروع کنید و دوتا مکعب بکشید و بعد کم‌کم با اضافه کردن خطوط مختلف شـکل یک جرثقیل را پیاده می‌کنید که روی آن وزنه نصب شـده است. دوستان خوبم، این نقاشـی را تمرین کنید و یک نقاشـی زیبا از یک خیابان بکشید و برای ما به دفتر روزنامه ارسال کنید تا بهترین نقاشی از بین نقاشی‌های شما دوستانم انتخاب و در همین صفحه چاپ شود.



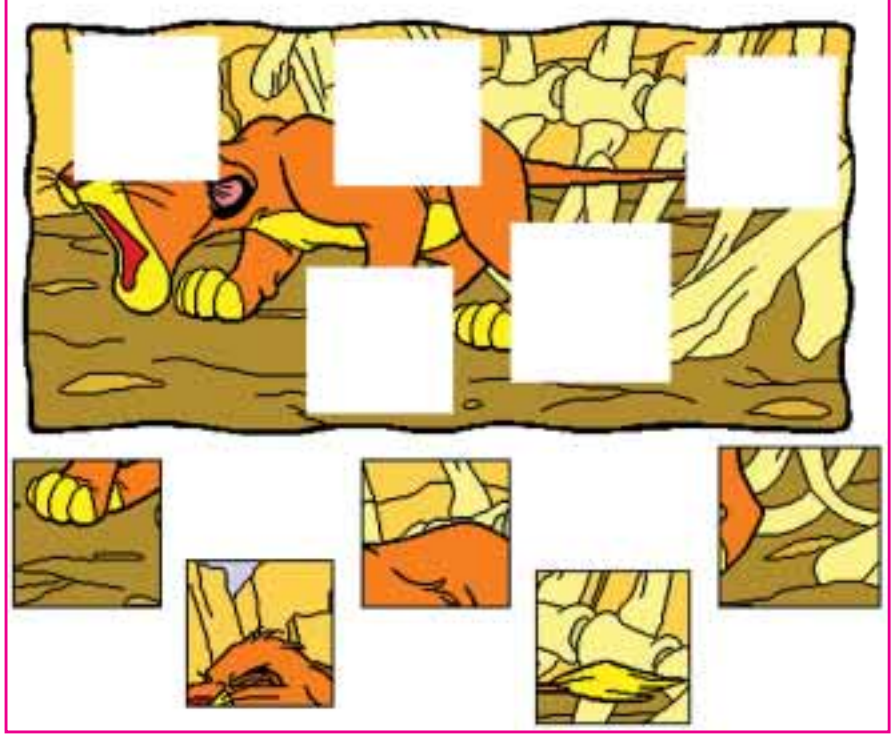
رنگ کنید

دوستان خوب من در این تصویر خط‌چین‌ها را به هم وصل و شکل به‌دست آمده را رنگ کنید.



پازل

در این تصویر کادرهای مربوطه را به جاهای خودش منتقل کنید تا تصویر کامل شود.



نیازمندی‌های ضمائم جام جم

بنل ارسال و دریافت پیامک به داخل و خارج از ایران
www.Iransmspanel.ir
تماس ۹ الی ۱۶
۰۲۱-۶۶۰۹۰۲۹۲

شهر جدید هشتگرد
فاز ۱ - ۴۰۰ متر زمین
۱۸۰ متر بنا ویلایی
فروش یا معاوضه با
آپارتمان
در شمال تهران - فوری
۰۹۱۲۵۰۸۷۴۳۰

بـابـل
۱۰۰ هکتار مرغداری کاملا
مکانیزه شامل ۴ هزار متر باغ
با سند ۶ دانگ با مجوز
بهره‌برداری ۵ هزار قطعه‌ای
فوری فروشی
۰۹۱۱۳۱۵۶۵۰۶
۰۹۱۱۱۱۲۰۰۱۲

بندر انزلی، خیابان سلطری
جنب بانک ملی ۲۱۰ متر
همکف، ۲۱۰ متر زیرزمین
۱۰۰ متر نیم طبقه مناسب
برای بانکها و موسسات
ملکیت و سند
۰۹۱۱-۱۸۱۵۴۶۸

شهر قـدس
قلعه حسن‌خان
۵۵ متر طبقه چهارم
پارکینگ اختصاصی
انباری، زیر قیمت منطقه
فوری فروشی
۵۵۳۹۸۰۷۰

رامسـر
۱۵۰۰ متر زمین - ۲ بر
مستقل ۲۵×۶۰
با ۲ سند منگولدار
حلقه چاه
قابل تفکیک به ۴ قطعه
دارای خانه کلنگی با کلیه
امکانات شهری
متری ۶۰۰ تومان
۰۱۱-۵۵۵۲۶۴۷۲
۰۱۱-۵۵۵۲۹۵۵۴
۰۹۱۹۷۲۱۱۰۸۰

شهرک المپیک کرج
۱۱۰۰ متر باغچه، ۱۱۰ متر
ویلایی نوساز، ۶۰ متر فضای
جانبی، ۲۵ متر آلاچیق، دارای
استخر با تصفیه، فروشی
۱۴ میلیارد ریال - تماس
۱۰ الی ۱۴ و ۱۷ الی ۲۱
۰۹۲۰۳۱۹۱۸۲۹

برگ سبز خودرو دوو
ماتیز مدل ۸۰، طلایی
روشنی بشماره شاسی
KR۷۹۱۵۵۰۲۰۰۷۴
و شماره موتور
۵۷۲۶۴۱ و شماره پلاک
۲۹۲۵۹ ایران ۱۴ بنام
سید اسماعیل موسوی آنچه
بدی مفقود و از درجه اعتبار
ساقط می‌باشد.

اعطاء نمایندگی خدمات پیام کوتاه
تماس ۹ الی ۱۶
۰۲۱-۶۶۰۹۰۲۹۲
۰۲۱-۶۶۰۹۰۶۸۶

خرید ملک
داخل طرح شهرداری
پارک، فضای سبز و
پهنه G
۰۹۱۲۳۵۴۸۹۱۰

بر جاده حسن آباد
به ورامین (چرمشهر)
۲۲ هکتار زمین کشاورزی با
یک حلقه چاه و مجوز دامداری
دارای برق و سند
۰۹۱۹۸۶۰۰۰۶۳

تهرانسر - بلوار لاله
۶۸ متر مغازه ۴۰۰ متر بالکن
(فروش یا معاوضه)
۰۹۱۲۱۲۷۴۱۳۲

مـشـهد
ساختمان ۵ واحدی
۱۳۰ متری - فول
تحویل ۲ ماهه
۰۹۱۵۳۰۵۲۱۶۰

بهترین خریدار و فروشنده برنج ایرانی
طارم، هاشمی، شیروودی
دمسیاه و قدر و ...
بادکاری ۰۹۱۲۱۹۰۲۱۹۰
۰۹۱۲۲۳۳۳۳۸۱

دفترچه مالکیت خودرو
سواری پیکان مدل ۱۳۵۴
سربی رنگ بشماره پلاک
تهران ق - ۲۱۸۲۸ و شماره
موتور ۵۹۹۶۰۳۲۱ و شماره
شاسی ۸۱۸۲۸۹۵ بنام
محمدعلی ماهانی مفقود و از
درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

مشـاوره
افتتاح حساب جاری
استمهال معوقات بانکی
کاملا قانونی
۸۸۶۶۵۴۰۱

گروه تخصصی املاک
ستاره المپیک
اداره مستغلات
فروش کلنگی
تخصصی
انضباط، خدمات عالی
مدیریت فروش
۰۹۱۲-۲۰۵۶۰۱۰
۰۲۱-۲۲۰۵۶۰۱۰

جـاده سـاری نکـاء
دشت ناز (اکازیون) ۵ هکتار
باغ مرکبات ۲۴۰ متر انبار با
برق ۵۰ آمپر ۳ فاز، گاز
آبیاری قطره‌ای یک قنات
مجوز ساخت چاه آب
۰۹۱۲۲۳۹۴۲۲۸
۰۹۱۲۶۸۵۹۴۷۹

محمـودآباد
ویلا فروشی - دوبلکس
با آب، برق، گاز
سند، دکور اسپون داخلی و
طراحی محوطه
فاصله تا ساحل ۴۰۰ متر
۰۹۱۱۱۲۷۱۹۱۲

جـردن
۱۴۰ متر ۲ خواب
(یکخواب مستر)
لوکس ۲ پارکینگ
۰۹۱۲۳۱۱۱۶۱۱
۰۹۳۹۶۲۰۶۷۲۵

فروش تعداد محدودی زمین
در شهرک هیو هشتگرد
با قیمت استثنایی
۶۶۳۸۵۷۰۴
۶۶۶۷۹۳۸۹
۰۹۱۲۵۳۹۶۳۹۹

ترک اعتیاد بانوان کوثر
بدون استرس، ویژه خواهران،
ثبت ۲۴۵ با نظارت
پزشک متخصص و مشاور
۰۲۱-۶۵۶۴۸۵۸۵-۶
مشاور ۰۲۱-۶۵۶۴۵۱۱۲
فکس ۰۲۱-۶۵۶۴۵۱۱۳
۰۹۱۲۲۶۲۳۹۵۰

مدرک لیسانس عمران عمران
اینجانب محمد خاکباز بابلی
فرزند محمدتقی دارای
کدملی ۲۰۶۴۷۱۵۷۱۱
از دانشگاه آزاد قائم‌شهر
مفقود و از درجه اعتبار
ساقط می‌باشد.

به عمل کار بر آید
مطمئن - منصف
رفع سوء اثر چک کاملا قانونی
زیر نظر وکلای مجرب
۰۹۱۹۳۱۷۵۴۱۰
۴۴۲۹۶۷۳۲و۳۴

امیـر آبـاد
۴۵۰ متر خانه شمالی
دوبلکس بر ۷/۵
متری ۱۲/۵۰۰ میلیون
فوری فروشی
۸۸۰۲۳۹۸۳

تنگابن - سیاورز
ویلایی استثنایی
در منطقه‌ای
زیبا و آرام
۴۲۰۰ میلیون
۰۹۱۱۱۹۴۹۳۲۱
عکسها در
ee3.blogfa.com

بین هفت‌حوض و سامان
۱۳۵ متر بازسازی شده
با تمام امکانات
فوری فروشی
۷۷۹۵۵۹۴۲

عباس‌آباد - مازندران
فروش قطعات زمین در
شهرک ویلایی با
آب، برق، گاز، سند ثبتی
با ویو جنگلی
۰۹۱۲۶۰۵۲۹۴۹

سی‌متری جی
۱۰۰ متر تکواحدی،
استثنایی
تما کلاسیک، خوش‌نقشه
فول امکانات (اکازیون)
۰۹۱۲۲۱۹۱۹۷۹

بر بلوار کنارورز
۱۳۰ متر ۳ خوابه
در ۴ طبقه تکواحدی
۰۹۱۲۱۷۹۵۰۵۶

نازی‌آباد - هزاردستگاه
خیابان رانیکا، کوچه مقیمی
کوچه ۱۷ پیش فروش
یکواحد
۱۰۵ متری طبقه اول، فول
امکانات با شرایط استثنایی
۰۹۳۸۷۴۴۱۶۹۸

الـمـپـیـه
۱۷۵۰ متر بنا در ۱۰ واحد با
سند شخصی
موقعیت اداری
با طراحی لوکس
فوری فروشی یکجا یا تکی
۰۹۱۲۴۱۰۹۱۳۳

املاک بکـتـابک
کلاهدوز - نیلدر - بهنام
کلنگی از ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ و
۵۰۰۰ متری
۰۹۱۹۰۰۲۲۰۲۲
۰۹۱۲۳۴۵۷۸۴۰

اشرفی - پیامبر شرقی
۱۶۷ متر ۳ خوابه نوساز
فروش نقشه، فول امکانات
بهترین موقعیت
«فوری فروشی»
۰۹۱۲۱۵۳۰۷۲۳

فروش ۳ دستگاه آپارتمان
نوساز متراژ ۷۶ الی ۹۶ متری
با کلیه امکانات و وام بانکی
بندر انزلی
۰۹۱۲۲۷۵۲۰۷۱

فـومـن
منطقه توریستی خشکسر
۲۲۰۰ مترمربع مسکونی
جهت سرمایه گذاری و
ساخت و ساز
۰۹۱۱۱۳۰۴۴۲۰

بـرادر عـزیزم
هیچ تصمیمی در دنیا، پر اهمیت‌تر از انتخاب یک همراه
برای باقیمانده عمر نیست، پیوندت با خانم گیانی را از
صمیم دل تبریک می‌گویم و زندگی سراسر عشق و محبتی
را برایتان آرزومندم
از طرف همایون هادی‌زاده

بردیس - فاز ۸
۱۲۵ متر ۳خوابه
بروانسفه
تحویل اوایل ۹۴
کارمندی
۰۹۱۳۲۵۰۳۷۰۰

خـیابان دولـت
۹۷ متر ۲ خوابه ۳ بر
آسانسور، انباری
موقعیت اداری
۰۹۱۲۱۰۸۳۹۷۹
۰۹۱۲۱۲۲۸۶۰۹

بهترین نقطه خیابان ۵
نیرو هوایی ۱۲۰ متر کف
۶۰ متر بالکن، بر ۶/۵ متر
مناسب موسسات اعتباری،
قسط قودها و برندهای لباس
با ملکیت و سرقفلی
فروش یا معاوضه با ساختمان
۷۷۴۲۵۱۷۸
۰۹۱۲۱۴۹۱۶۴۷

میدان مادر
ابتدای بهروز
فروش ملک و سرقفلی
یکباب مغازه ۱۰۹ متر
بر ۲۰ متر
۰۹۳۶۱۹۹۱۱۲۴

مشهد
فروش خانه کلنگی
۳۲۴ متر - فاصله تا حرم
۱۰۰۰ متر
شمالی، خیابان خالی
۰۹۱۲۷۵۸۸۷۶۲

سلمانشهر - منل‌تو
۹ هکتار زمین
با ۶۵۰ متر بر
مناسب تجاری، شهرکسازی
و انبوه‌سازی
۲۲۱۷۴۵۱۹-۲۱
۰۹۱۲۳۵۸۸۳۳۴

موسسه حقوقی داوری عدالت حق‌جو
با کادری مجرب از وکلای پایه یک دادگستری و اساتید دانشگاه
پذیرش کلیه دعاوی حقوقی، کیفری، خانواده و ثبت
۰۲۱-۷۷۷۲۱۴۲۵-۲۶
جهت مشاوره تلفنی ۰۹۳۷۶۵۶۰۷۱۰

سعدی شمالی
بورس چرم و کفش
واحدهای اداری تجاری
۸۰ متری، معاوضه با ملک
لوکس - اکازیون
۳۳۹۵۱۲۰۱
۰۹۱۹۲۰۱۰۵۶۲

مناسب برای بانک‌ها
ملک تجاری در اسلامشهر
ابتدای نوری ۱۸۲ متر
اول ۴۰ متری امام‌خمینی
۴۴۵۱۹۸۱۲
۰۹۱۲۳۸۷۰۱۹۲

تهرانشت کرج
۴ دیواری
۵۰۰۰ متر ۷۵۰ میلیون
۲۵۰۰ متر ۶۵۰ میلیون
(صنعتی - کشاورزی)
فروش یا معاوضه
۰۹۱۹۳۹۵۸۵۲۵

عمل جراحی لازم نیست
معالجه دیسک کمر و
سیاتیک
۰۲۶-۳۳۳۰۸۶۲۶
۰۹۳۲۹۱۵۰۹۵۹

شهرستان نکاء
۱۴ هکتار باغ و معدن با مجوز سنگشکن و بهره‌برداری
مخلوط شن و ماسه + مجوز مرغداری
و دامداری، ۴۰۰۰ متر ساختمان مجهز به سورتینگ
سردخانه و بسته‌بندی میوه با مجوز از صنایع در نکا،
به‌فروش می‌رسد.
۰۹۱۱۱۵۱۴۷۳۱

دفـتـر وکـلای دادگـسـتری
(مشاوره رایگان) وکالت در دعاوی:
حقوقی، کیفری، خانواده، مواد مخدر، چک و ملکی
ساعات مشاوره: شنبه تا چهارشنبه
۱۰:۳۰ صبح الی ۱۹ عصر
تلفن: ۴ الی ۶۶۵۶۶۵۵۲

خیابان ویلای جنوبی
۶۶ متر ۲ خوابه همکف
۱۰ ساله با پارکینگ و حیاط
۵۰ متری مشاع اختصاصی
بدون واسطه، زیر قیمت
۰۹۱۲۱۹۶۸۶۹۷
۲۲۳۴۵۲۵۶

پذیرش سفارش بسته‌بندی
شـرکت کـالا آوران ایـرانیان
در زمینه بسته‌بندی مواد غذایی از قبیل حبوبات، خشکبار، قند، شکر، چای و ...
در وزن و اشکال مختلف با دستگاه کاملا اتوماتیک آماده پذیرش هرگونه سفارش می‌باشد.
۰۹۱۳۰۱۹۴۴۶۱

کیلومتر ۱۴ جاده تهران به آبعلی
منطقه صنعتی خرمدشت بر اصلی سیاه‌سنگ
ملکی ۱۰۰۰ متری حدود ۵۰۰ مترسوله
۷۵ متر اداری - برق ۴ فاز و تک فاز، آب چاه تلفن و گاز
دارای مجوز تولید نان‌های صنعتی تا ۵ تن در روز، سند ۶ دانگ و
پایان کار به همراه مجوز محیط زیست و بهداشت
و یک میلیارد تومان تسهیلات آماده - پرداخت جهت راه‌اندازی
۰۹۱۲۸۴۳۴۳۰۰

حومه بابلسر فروش ویلای نوساز
زمین ۵۰۰۰۰ متر (۵ هکتار) با ۱۰۰ متر بنا
سوپرلوکس، تریبلکس شیک و مجلل
شخصی‌ساز مناسب لوکس‌نشینان
وحیدیان ۰۹۱۱۳۱۳۱۰۷۴
www.mazandvila.com

جنوب فاز یک اندیشه
ایده‌آل جهت سرمایه گذاری
زمین در قطعات ۱۰۰ متری
جنب پروژه‌های مسکونی
دارای سند قطعی ۷ میلیون
۰۹۱۲۵۶۵۹۶۳۶
۰۹۱۲۱۱۲۵۹۹۷

مجتمع کشت و صنعت
مساحت کل ۴۰ هکتار، آبیاری مکانیزه بارانی، یک حلقه چاه آب ۴ اینچی به‌علاوه
سهیه آب زاینده‌رود، استخر ۲ منظوره ایزوله ۴۰۰۰ متر جهت پرورش ماهی و
ذخیره آب همراه با سکوی پمپاژ آب، باسکول تریلی کش ۶۰ تنی، شبکه برق
۲۰۰ کیلووات همراه روشنایی تاکیدشتی ۲ رشته، ۴۰۰ متر ساختمان اداری و
مسکونی، ۸۰۰۰ متر سوله جهت پرورش دام و طیور با کلیه ماشین‌آلات شامل:
پرورش بوقلمون ۱۰ هزار قطعه، پرورش شترمرغ ۲۰۰ قطعه، گاوداری گوشتی
۴۰۰ راس، گوسفند ۳۰۰ راس و مجوز احداث کارخانه خوراک دام و طیور ۳۰
تن در ساعت، در حد دیوارکشی، سند ۶ دانگ و یک میلیارد وام ۱۰ درصد ۵ ساله
که از اصل مبلغ کسر می‌گردد. اتوبان اصفهان، شهرضا، جاده امامزاده علی‌اکبر
۰۹۱۳۸۱۷۷۰۸۹

فروش کارخانه صنعتی فعال
در ۲ فاز مجزا به مساحت ۲۸۵۰۰ مترمربع
سند منگولدار و پروانه بهره‌برداری
دارای آب، برق، گاز و تلفن
همدان - کیلومتر ۵ جاده تهران
قیمت ۸ میلیارد تومان
۰۹۱۸۱۱۱۴۶۸۵ ۰۸۱-۳۸۲۷۹۳۱۵

کیان مبتکر پارس
کم مصرف‌ترین
گرمایشی
یکچی سرمایشی
آپارتمانی را
تجربه کنید
۰۲۱-۳۶۵۲۳۴۴۵
www.kiyanmobtakerpars.ir

بر میدان شمشیری
سه راه آذری ۲۱۳۸ متر زمین
۴ بر در پهنه ۵۹۳ تجاری
۲۵۴۵ متر بنا در ۵ طبقه
اداری (کاربری کارخانه)
انبار صنعتی، کارخانه
۸۸۵۰۲۳۶۹
۰۹۱۲۳۷۹۳۳۷۹

فال

متولدین فروردین: این روزها احساس خیلی خوبی دارید؛ انگار دست به هر کاری بزنید موفق خواهید بود. از این فرصت استفاده کنید و سراغ کارهایی بروید که مدت‌ها در فکر انجام آن بوده و فرصتش را نداشته‌اید. سعی کنید این حس خوب را در خود تقویت کنید .

متولدین اردیبهشت: شما فرد موفقی هستید، ولی نباید فراموش کنید که این موفقیت و نتایـج آن را مدیـون تلاش‌های بی‌دریغ خانواده خود هسـتید، پس نه‌تنهـا این روزها که موقعیت خوبی کسب کرده‌اید، بلکه همیشه محبت آنها را از یاد نبرید.

متولدیـن خرداد: بتازگی اتفاق‌های بدی را تجربه کرده‌اید، اما نگران نباشـید. زندگی همین‌گونه است و روزهای خوب و بد در کنار هم می‌آیند و می‌گذرند. نکته مهم این است که یاد بگیریم اتفاق‌هایی که با میل ما سـازگار نیستند، هم بپذیریم و آنها را به‌عنوان یک تغییر در زندگی خود قبول کنیم.

متولدین تیر: شـما موقعیت‌های خوب فراوانی دارید، امـا گویا این موقعیت‌ها برایتان عادی شـده و در بیشـتر مواقع آنها را فراموش می‌کنید یا خوب نمی‌بینید. شـاید بهتر باشد بار دیگر زندگی خود را مرور کنید تا متوجه لطف‌هایی که خداوند به شما داشته و دارد بشوید.

متولدین مرداد: زندگی شـما در گذر زمان فراز و نشیب‌های زیادی داشته است، اما به کمک خداوند بزرگ و پشـتکار و همت خودتان توانسـته‌اید از اغلب آنها بخوبی عبور کنید، اکنون روزگار با شما همراه است و گویا به میل شما می‌چرخد. بازهم شاکر خداوند باشید و از آنچه در انتظار شماست، بهره ببرید.

متولدین شهریور: اخبار مختلفی به شما می‌رسد، اما نباید با شنیدن این خبرها نظرتان را تغییر دهید. پیشـنهاد می‌کنیم عجولانه تصمیم نگیرید؛ ابتدا لازم است تمام جوانب کار را بسنجید. فراموش نکنید برای این‌که بتوانید براساس عدالت قضاوت کنید، لازم است صحبت و نظر همه را بشنوید و بعد بهترین تصمیم را بگیرید.

متولدین مهر: سفری در پیش دارید، در این سفر به دیدار عده‌ای از دوستان می‌روید که بسـیار دلتنگ آنها بوده‌اید. خبر خوشی هم دریافت خواهید کرد که این خبر می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند. البته قدری باید منتظر باشید. خسته نشوید و صبوری پیشه کنید.

متولدین آبان: اطرافیانتان شـاد هستند و فضای خوبی بر روابط خانوادگی حاکم است. این شرایط را قدر بدانید و آن را تقویت کنید. توکلتان بر خدای بزرگ باشد، اوست که مصلحت من و شما را بهتر می‌داند. گاهی موضوعی برای ما پیش می‌آید که در ظاهر ناخوشایند است، اما بواقع ما از آن سود می‌بریم.

متولدین آذر: بچه‌ها بزرگ می‌شوند و متناسب با رشدشان به تربیتی متفاوت از مراحل قبل نیاز دارند. یکی از وظایف پدر و مادر این است که آنها را برای زندگی اجتماعی آماده کنند. نگران نباشید و فرزندتان را برای مرحله تازه‌ای از زندگی مهیا سازید. اگر فکر می‌کنید مشکلی سر راه قرار دارد، می‌توانید با یک مشاور امین مشورت کنید.

متولدین دی: تحصیلات فقط بخشـی از زندگی ما انسان‌هاسـت؛ البته بخشی مهم و موثر. باید یاد بگیریم که به هر قسمت زندگی همان‌قدر که باید، اهمیت دهیم. موفق نشدن در یک مرحله مانند کنکور، به معنای رسیدن به بن‌بست نیست.

متولدین بهمن: همیشـه فرصت‌هایی برای جبران هست. همه انسان‌ها ممکن است اشتباهاتی مرتکب شوند، اما راه برای بازگشت باز است. ناامید نشوید و اطمینان داشته باشید اگر از صمیم قلب بخواهید و برای یافتن راه صحیح تلاش کنید، خدای مهربان شـما را تنها نخواهد گذاشت.

متولدین اسفند: یکی از شیرینی‌های زندگی، تماشای شادی و آرامش در چهره، سخن و رفتار آنهایی است که دوستشان داریم. این حس خوب همیشه نصیب انسان نمی‌شود. قدر این روزها را بدانید. مشکلات نیز رفع خواهد شد و گره‌ها همیشه بسته نمی‌ماند.

هنر مردان خدا

دو لبخند، دو نگاه، دو تصویر؛ هر دو مقاوم، هر دو نماد ایستادگی و صبر. یکی عزیزی از دست داده و یکی آرمیده در آغوش عزیزی؛ آن یکی مادری خون دل خورده و صبور، این یکی پسری دلیر و خونین پر.

مرگ حائل میان آدم‌هاست، عزیزان را چه بد از هم جدا می‌کند، چه فاصله‌ای می‌اندازد این مرگ میان دو دلداده. غم دوری را می‌شود در چروک‌های نشسته بر صورت این مادر دید، از عضلاتی که دو دل است میان خندیدن و گریستن.

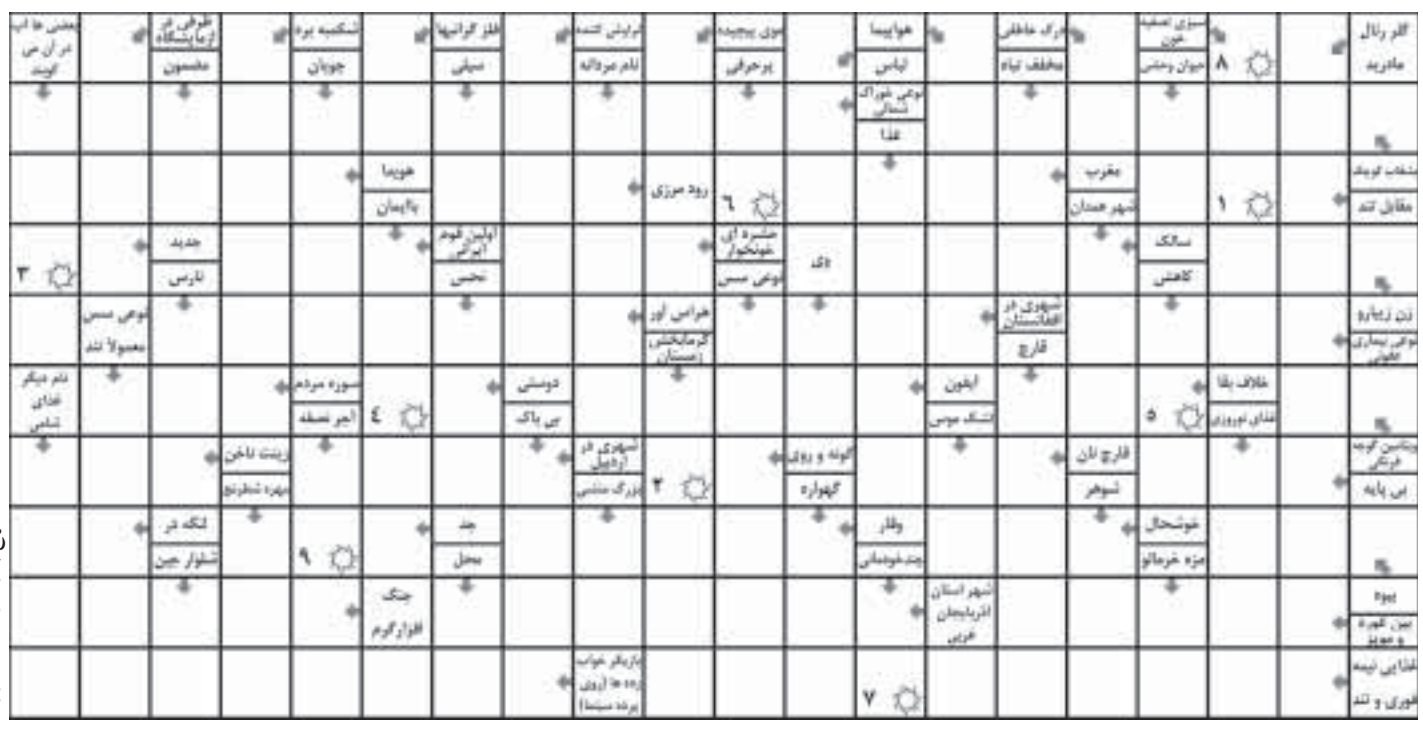
اما دلتنگی‌ها آرام می‌گیرد اگر مرگ، شـهادتی باشـد که هنر مردان خداسـت. دلیر بودند آنها که رفتند، عاشق وطن بودند که رفتند، راز ماندگاری‌شان هم همین است؛ شیردلی، بی‌باکی، وفاداری و ترجیح دادن آسایش دیگران بر آرامش خود.

چاردیواری

نظر و پیشنهاد خود را درباره همه مطالب چاردیواری به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، روزنامه جام‌جم یا پست الکترونیکی 4divari@jamejamonline.ir بفرستید

یا به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۱۹ پیامک بزنید

جدول خانواده



طراح جدول: سید محمد ستارزاده

پاسخ جدول شماره قبل