

دودوتا چهارتا در خانواده

صفحه ۱۲



عکس: نازنین کاظمی نوا / جام جم



۱۰ روز خواستگاری چه بپرسیم؟



۸ روزی روزگاری جوانی



۶ گلدان‌های قدیمی را زیباتر کنید



۳ انتقاد جنسی از همسر

شرکت تک توزین توس

انواع باسکول مناسب با شرایط شما

نمایندگی استان (متوجهی) ۰۹۱۵۱۰۲۳۹۱۳

دفتر مرکزی ۰۵۱۱-۲۴۰۰۷۲۵-۶ - ۰۹۱۵۱۱۵۸۶۵۹

فردپرسی

www.jamejamonline.ir

دفتر سی آلمان ۱۸۸۳

دفتر پذیرش: ۰۲۱-۸۸۷۷۷۷۷۷ - ۰۲۱-۲۲۲۲۲۲۲۲

سازمان آگهی: ۰۲۱-۸۸۷۷۷۷۷۷ - ۰۲۱-۸۸۷۷۷۷۷۷

همراز

از همسرمد دلسرد شده‌ام

نداداوودی

من و همسرمد سال‌هاست با هم زندگی می‌کنیم و دو فرزند داریم. زندگی‌مان به لطف خدا بد نیست، اما چند وقتی است که احساس می‌کنم دچار یکنواختی شده‌ایم، از همان ابتدا زندگی‌مان چندان عاشقانه نبود، اما مشکل خاصی هم نداشتیم. همسرمد مرد خوبی است، اما عادت به بیان احساساتش ندارد. او فکر می‌کند همین که شوهر من است و احتیاجات مرا بر آورده می‌کند، باید بفهمم که دوستم دارد. اوایل که فرزند نداشتیم و مشغله کمتری در زندگی‌مان بود، بیشتر به من توجه می‌کرد، اما این روزها وضع خیلی فرق کرده است. اگر با هم حرفی هم می‌زنیم درباره بچه‌هاست. حرف‌های معمولی و زندگی معمولی. من از این وضع خسته شده‌ام و دلم احساسات عاشقانه می‌خواهد.

پاسخ مشاور: داشتن یک زندگی عاشقانه برای خیلی از افرادی که تشکیل خانواده می‌دهند، یک نیاز اساسی است. خانم‌ها بیشتر به این نیاز اعتراف می‌کنند، اما مردها ممکن است در ظاهر بیان نکنند ولی در واقع داشتن خانه‌ای گرم و احساسات زیبا برای هر دوی آنها مهم است.

نمی‌خواهم تقصیر را به گردن فرهنگ و نوع تربیت بیندازم، اما واقعیت این است که پسر بچه‌های ما از کودکی می‌آموزند باید احساسات خود را کنترل کنند. احساساتی که گاهی کنترل بیش از حد آن مانع برقراری ارتباط مناسب با دیگران می‌شود. برای آن که زندگی شما حال و هوایش تغییر کند، به جای آن که انتظار بکشید کسی از آسمان بیاید و کلاس آموزش روابط همسران در خانه‌تان بگذارد، خودتان دست به کار شوید. اول از همه کمی اطلاعات خود را از همسران و روحیات او و کلا خصوصیات مردانه بالا ببرید. نمی‌شود در قدم اول توقع داشته باشید همسران هم با شما همراه شود، اما اگر درست عمل کنید تغییر رفتار را در او می‌بینید. فراموش نکنید برای آن که دلسرد یا در ابتدای راه بی‌انگیزه نشوید، باید رویاپردازی را کنار بگذارید و از روی فیلم‌ها یا روابط زن و شوهرهای فامیل به دنبال به دست آوردن یک رابطه مشابه نباشید. شما و همسران باید به فصل مشترک در روابط خودتان برسید، فصلی که هر دوی شما را راضی کند.

اول از ظاهر خودتان شروع کنید. منظورم رسیدگی به زیبایی وقتی قرار است از منزل بیرون بروید نیست. زمانی که همسران را می‌بینید با نوع آرایش ظاهری و توجه به ظاهران به او بفهمانید رضایت او برایتان مهم است.

با توجه به این که اشاره کردید همسران مرد خوبی است و نکته منفی حادی ندارد، پس کارتان نباید خیلی سخت باشد. بهتر است علاوه بر ظاهر، رفتارتان هم کمی تغییر کند، ابراز علاقه و روش آن چیزی است که آموخته می‌شود. با بیان احساسات خود به او بیاموزید؛ البته این کار را صادقانه و از صمیم قلب انجام دهید. ابراز علاقه، رسیدگی به ظاهر و عکس‌العمل مناسب زمانی که همسران به شما محبتش را ابراز می‌کند می‌تواند کمک کند تا فضای خانه‌تان تغییر کند.

عشق یک جاده است که باید مدام در آن در حال حرکت بود تا بماند و زندگی را زیباتر کند.

از همه مهم‌تر ارزش پول را می‌فهمید. برای نمونه وقتی همه یک صدا فریاد می‌زدند: هوشنگ باید برقصه، ابتدا با زبان بی‌زبانی می‌گفت: «اوه... اوه یعنی اول پول بدهید تا من برایتان برقصم».

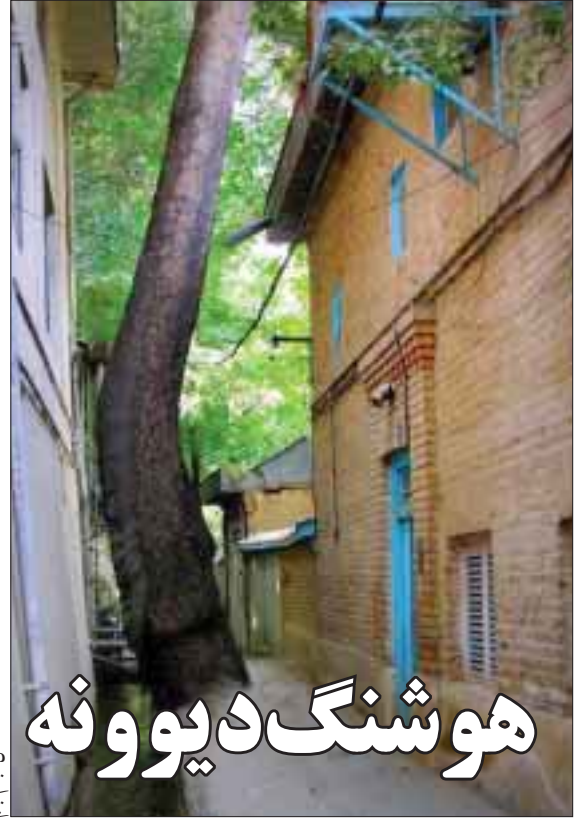
بعد طولی نمی‌کشید که مشت‌مشت پول خرد بود که از سوی هواداران دوآتشه هوشنگ باران می‌شد بر سرش تا او تن خودش را مثل یک فتر آزاد شده به شکل مضحکی تکان دهد. سپس در آستانه شروع حرکت در نیم‌تنه بالایی بدنش وقتی می‌دید همین طور به مخاطبانش اضافه می‌شود، به یکباره حرکتش را متوقف می‌کرد. کار همیشه‌اش بود. از ته حلق می‌گفت: «اوه... اوه» که یعنی این دفعه تا وقتی پول بیشتری ندهید دیگر برایتان محلی نمی‌رقصم. همیشه در همین لحظه بود که جماعت مخاطبان ناراضی‌اش به سمت او هجوم می‌آوردند تا او از ترس چوب و مشت و لگد مخاطبان از تیر چراغ برق بالا برود و بگوید: «اوه... اوه» که البته هیچ‌کس هم نمی‌فهمید که او این مواقع چه می‌گوید. خیلی چالاک بود، مثل پلنگ از تیر سیمانی بالا می‌رفت. تیر چراغ برق میانه‌های کوچه، مأمنی مناسب برای او به حساب می‌آمد؛ جایی امن برای یک دیوانه رقص که می‌دانست هیچ‌کس زحمت بالا آمدن از تیر و تنبیه او را به خود هموار نمی‌کند.

آن روز عصر اما همه چیز فرق داشت. هوشنگ پس از حرکات موزونش که معمولاً روزی یک بار و آن هم در آخرین ساعات روز انجام می‌گرفت، مثل همیشه به بالای تیر چراغ برق پناه برد. وقتی همه از ترس افتادن آب دهان روی سرشان به گوشه‌ای خزیده بودند، ناگهان یکی از همسایه‌ها که همه اهل محل به سیاست و کیاست وی اشراف داشتند، خواست تا کاری کند که برای همیشه از شر هوشنگ دیوانه خلاص شود. آقای خلیلی که بازنشسته اداره مالیات بود، از بالای پشت‌بام مشرف به تیر چراغ برق با لبخندی شیطن‌آمیز فریاد زد: «هوشنگ... هوشنگ دیوانه!» صدا کردن هوشنگ همانا و لحظه‌ای بعد یک بشکه ۲۰ لیتری آب روی سر هوشنگ خالی شد.

سکوتی سنگین لحظاتی تمام محله را فراگرفت. نگاه هوشنگ و آقای همسایه در قالب نگاه عاقل اندر سفیه به هم گره خورد. سکوت جمع اما با صدای تب و تپی که از خانه‌های اهالی بلند می‌شد، شکسته شد. با خیس شدن سیم برق و اتصال آن، با هر صدا که از خانه‌های بلند می‌شد، دست مالباخته‌ای محکم بر سرش می‌خورد.

طولی نکشید که فریادی همه را به خود آورد: «دیوانه این چه کاری بود که کردی. چرا آب ریختی روی هوشنگ؟» این جمله را ابرام آقا، قصاب محل به زبان آورد که با ساتورش به سمت آقای خلیلی اشاره می‌کرد: «لان میام اون بالا تیکه تیکه‌ات می‌کنم دیوانه...» از یخچال گوشت‌های ابرام آقا چنان دودی بلند می‌شد که معلوم بود سوخته است. اهالی محل با داد و فریاد، حرف‌های ابرام آقا را تأیید کردند. آقای خلیلی دست و پایش را گم کرده بود و نمی‌دانست چه کار کند.

ابرام آقا با مشت به در خانه آقای خلیلی می‌کوبید. دیگر همه حواس‌ها از هوشنگ پرت شده بود، اما هوشنگ که بالای تیر گیر افتاده بود، وحش‌زده در حالی که نیم‌تنه پایینی خود را با شدت تکان می‌داد و پول خرده‌هایش را در مشتش می‌فشرد، تنها فریاد می‌زد: «اوه... اوه». این بار هم کسی نفهمید که هوشنگ چه می‌گوید.



مهدی نورعلی‌شاهی

هوشنگ آب دهانش را به سمت بچه‌هایی که داشتند زیر سایه درخت نارون تیل‌بازی می‌کردند، انداخت و مانند جغدی که راه خانه را در تاریکی جسته باشد، به بالای تیر چراغ برق دوید. بچه‌ها که از دست او به دلیل این کارش بسیار عصبانی شده بودند، چند تکه سنگ به سمتش پرت کردند و او به جای هر جمله‌ای، فقط گفت: «اوه... اوه...». هوشنگ نمی‌توانست حرف بزند. او که با پسوند دیوانه، شخصیتی شناخته شده در محل به شمار می‌رفت، فقط یک دیوانه معمولی کوچک‌گرد نبود، حتی برخی کارهایش نشان می‌داد که نیم‌چه عقلی هم دارد، اما می‌خواهد دیوانه جلوه کند. بعضی‌ها می‌گفتند برادر هوشنگ، ملاک بزرگ شرق تهران است که سهم پدری او را خورده و هوشنگ هم از غصه دیوانه شده است.

غلت زدن در جوی آب و آب دهان انداختن روی سر مردم از بالای تیر چراغ برق، فقط بخشی از کارهایی بود که هوشنگ عاقلانه و ناعاقلانه انجام می‌داد؛ البته او رفتارهایی هم مثل همسن و سال‌های هم‌محله‌ای‌اش نیز داشت که برای آنها دیوانه‌بازی به حساب نمی‌آمد، مثلاً او هم از بچه‌های کوچک نصف نان سنگک باج می‌گرفت تا از محله بگذرند، بستنی خیلی دوست داشت و البته

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

قابل توجه خوانندگان گرامی

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



آسرا



اویسا



آیلا



آیسو



ایلیا



آیسان



آشتی

مخاطب گرامی! نظر خود را درباره مطالب این صفحه به شماره ۰۱۱۲۱۹۳۰۰ پیامک کنید.

انتقاد جنسی از همسر با زبان مناسب



الهام طباطبایی

بسیاری از زوجین با وجود علاقه زیادی که به هم دارند درباره پاره‌ای از موضوعات مرتبط به زناشویی، اختلاف‌ها و حتی تعارض‌هایی دارند، اما از بیم بدتر شدن اوضاع چیزی به زبان نمی‌آورند و ناخودآگاه همین نارضایتی را به اشکال مختلف در رفتار و کردار و گفتار خود که ظاهراً نامرتبط با مسائل جنسی است، نشان می‌دهند؛ بدون این که همسرشان ریشه این رفتارها را بدانند.

یکی از ابعاد مهم زندگی مشترک، روابط جنسی سالم بین زوجین است که به دل بستگی بیشتر آنها می‌انجامد؛ به همین دلیل همسران باید در طول سال‌های متمادی زندگی زناشویی در روابطشان شور و هیجان لازم را داشته باشند تا روابطشان به حالت یکنواخت در نیاید.

انتقادپذیر باشیم

دکتر نرگس رزاقی، روانشناس و مدرس دانشگاه در این باره می‌گوید: همسران باید حساسیت‌های یکدیگر را شناسایی کنند و کاملاً انتقادپذیر باشندتا روابط آنها سرد و یکنواخت نشود.

وی ادامه می‌دهد: باید به این نکته توجه داشت که انتقاد حتما باید در فضایی نرم و با مهربانی ابراز شود و تحت هیچ شرایطی نباید مسائل دیگر را وارد این گونه انتقادها کنیم. همسران باید با هم قرار بگذارند تا زمانی که در اتاق خواب هستند هیچ گونه مسائل خانوادگی، شغلی و حتی ناراحتی‌های پیش آمده بین خود را به این فضا نیاورند.بعضی از افراد در حل مسائل قدرت ضعیفی دارند و نمی‌توانند مسائل را از هم تفکیک کنند و همین موضوع باعث بروز مشکلاتی در زندگی زناشویی‌شان می‌شود، چون هر چیزی در زمان خودش باید حل شود، اگر شما در حین انتقاد جنسی از همسرتان مشکلات دیگر را مطرح کنید، نه تنها انتقاد اثر خود را از دست می‌دهد،

بلکه نتیجه عکس نیز دارد.

بایدها و نبایدهای انتقاد جنسی

در کل در بحث انتقاد جنسی، زوجین باید به چند نکته توجه داشته باشند: اول این که هدف از انتقاد جنسی چیست و به چه دلیلی و با چه انگیزه‌ای می‌خواهیم از همسر خود انتقاد کنیم، دومین نکته این که از چه چیزی می‌خواهیم انتقاد کنیم و سوم این که چگونه و با چه شیوه‌ای انتقاد جنسی‌مان را مطرح کنیم؟ نکته چهارم این که چه بایدها و نبایدهایی را هنگام انتقاد جنسی رعایت کنیم و پنجمین نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم، این است که همسر ما از چه ویژگی‌های شخصیتی برخوردار است؟

دکتر رزاقی معتقد است: مساله مهم دیگر در انتقاد جنسی به کار بردن لحن مناسب است؛ اگر لحن، بد، توهین آمیز و همراه با سردی باشد اثر خود را از دست می‌دهد و باعث دلسردی طرف مقابل می‌شود.

از انتقادهای تحقیرکننده و تهدیدکننده پرهیز کنید، جملاتی مانند زندگی ما به آخر خط رسیده! تو دیگه تغییر نمی‌کنی! دیگه ادامه این- زندگی معنا نداره! تو اصلاً زن نیستی! و نظایر آن فقط به خراب کردن مسیرهای احتمالی و باقی‌مانده تفاهم و بهبود روابط زناشویی می‌انجامد و هیچ سود دیگری ندارد.

نکته بعدی در انتقادات جنسی، بایدها و نبایدهای انتقادات جنسی است و باید مراقب باشیم در انتقادات خود کلی‌گویی و مبهم‌گویی نکرده و از کلمات همیشه، هیچ‌وقت و هرگز استفاده نکنیم و طوری صحبت کنیم که همسر ما متوجه منظور ما بشود و موضوع انتقاد را بفهمد.

زوجین باید برای یکدیگر بسیار ریز و جزئی با صداقت مشکل یا موردی را که ناراحت‌کننده است، بیان کنند؛ چون فقط در این صورت است که طرف مقابل متوجه می‌شود احیاناً چه چیزی را باید تغییر بدهد یا اصلاح کند.

افسردگی را به متخصص بسپارید

وضعیت بدتری پیدا کند. به عنوان نمونه زمانی که تنش‌های زیادی در محیط خانه و در روابط خانوادگی وجود دارد یا هنگامی که پدر و مادر دائم با هم بحث می‌کند و با هم دعوا دارند، نمی‌توان انتظار داشت افسردگی فرد مبتلا هم بهبود یابد. پس تا جایی که می‌توانید محیطی آرام در خانه فراهم کنید تا در مرحله اول افسردگی ایجاد نشود و اگر هم کسی با این مشکل روبه‌رو شد، حداقل کمک کنید سرعت و با بهترین کیفیت بهبود یابد.

البته اگر نمی‌توانید آرامش خانه را حفظ کنید، بهتر است با روان‌شناس یا روانپزشک مشورت کنید و از او کمک بخواهید تا با استفاده از کلمات مناسب، روابط صحیح و اقدامات موثر، تنش‌های موجود در محیط خانه هم به حداقل برسد.

کودکان هم افسرده می‌شوند؟

بچه‌ها فقط باید بازی کنند، بخندند، شاد و خوشحال باشند و اصلاً معنی و مفهوم غم را هم ندانند. این تصویری است که معمولاً تمام بزرگسالان از کودک و دوره کودکی دارند غافل از این که بچه‌ها هم می‌توانند افسرده شوند، اما افسردگی کودکان با بزرگسالان تفاوتی اساسی دارد. به این معنی

خانه سلامت

است که همسر ما چه شخصیتی دارد؛ اگر او فردی حساس و زودرنج است و اعتماد به نفس پایینی دارد، انتقاد بدون ملاحظه از وی بیشتر به اضطراب و عقب‌نشینی او منجر خواهد شد و همان اندک روابطی را هم که با ما دارد کاهش می‌دهد تا مبادا مجدداً با موجی از انتقاد مواجه نشود؛ برعکس اگر همسر ما فردی بی‌تفاوت و سبیل‌انگار باشد، باید انتقاد جنسی از وی را بسیار جدی‌تر و صریح‌تر مطرح کنیم.

زوجین مراقب باشند در انتقادهای خود طرف مقابل را تحقیر نکنند، چرا که این کار موجب مقاومت و لجبازی طرف مقابل می‌شود و وی را بیشتر از ما دور می‌کند. یادمان باشد هدف ما از انتقاد جنسی برای نزدیک‌تر شدن به شریک زندگی است نه دورتر شدن از او.

دکتر رزاقی به نکته دیگری درباره انتقاد جنسی اشاره می‌کند و می‌گوید: از همه مهم‌تر این که در بیان انتقاد، مراقب حفظ عزت نفس طرف مقابلمان باشیم؛ هر زن و شوهری دوست دارد برای طرف مقابل جذابیت داشته باشد و این نکته با پایمال کردن عزت نفس یکدیگر در تضاد است و باعث بدتر شدن مشکل می‌شود.

به طور مثال وقتی کسی انزال زودرس داشته باشد و همسرش مرتب با لحن تحقیرآمیزی در این مورد شکایت کند و با توهین درباره این موضوع، عزت نفس او را پایمال کند، مشکل فرد بدتر می‌شود، بویژه این که بیشتر مشکلات جنسی جنبه روانی دارد.

مساله دیگری که در انتقاد جنسی باید مورد توجه قرار گیرد، این است که نه تنها در انتقاد جنسی بلکه در هیچ نوع از انتقادها نباید روی نقطه ضعف‌های طرف مقابل دست بگذاریم، چون فرد در موضع دفاع برمی‌آید و به طور کامل انتقاد نتیجه عکس می‌دهد و بهتر است به طور ویژه در انتقاد جنسی که با عاطفه و روان افراد در ارتباط است، از شیوه خلع سلاح استفاده کنیم؛ یعنی به طور مثال قبل از بیان انتقاد بگوییم که او می‌داند که چقدر دوستش داریم و تحت هر شرایطی در کنارش هستیم و... و این مساله باعث می‌شود طرف مقابل حالت دفاعی نگیرد و انتقاد در کمال آرامش مطرح شود و بیشترین تاثیر را داشته باشد.

انتقاد بر پایه شنیده‌ها، باورها و تصورات، فیلم‌های مستهجن، ماهواره یا ادعاهای سودجویان نیز بی‌پایه و بی‌نتیجه است. زوجین باید بر پایه شناخت از توانایی‌ها و استعدادهای یکدیگر از هم توقع داشته باشند؛ زیرا تنها در این صورت است که می‌توانند از زندگی زناشویی، احساس رضایت واقعی کنند.یک خطر بزرگ در انتقاد جنسی این است که این انتقاد می‌تواند به صورت پیشگویی‌هایی درآید که خودبه‌خود به حقیقت می‌پیوندد. مرد یا زنی که مرتب به تصور ناتوانایی جنسی مورد انتقاد قرار می‌گیرند، ممکن است عملاً دچار ناتوانی شوند. متخصصان یادآوری می‌کنند که مغز، مهم‌ترین نقش را در رابطه جنسی دارد. اگر در اثر انتقاد یا تلقین، به خود بقبولانیم که دچار ناتوانی جنسی هستیم، ممکن است در عمل هم به این وضع دچار شویم؛ برای مثال در بسیاری موارد، ناتوانی در مردان فقط نتیجه ترس از ناتوانی است.

نکته آخر که دکتر رزاقی به آن اشاره می‌کند، این که مراقب باشیم در انتقاد خود به کل شخصیت فرد حمله نکنیم، مثل بیان این مطلب که تو آدم بی‌توجه و بی‌احساسی هستی؛ حمله به کل شخصیت فرد نه تنها وضع را بهتر نمی‌کند، بلکه باعث می‌شود فرد مقابل بیشتر بر مشکلش پافشاری کند. پس باید توجه کنیم در این نوع انتقاد همان مشکل خاص و آن هم به صورت عینی مطرح شود.

که از یک افسرده نباید انتظار داشته باشید دائم بنشینند و گریه کند یا انگیزه لازم برای انجام کارهایش را نداشته باشد. بلکه افسردگی کودکان با علائم دیگری نمایان می‌شود و در برخی مواقع حتی ممکن است کاملاً متفاوت و برعکس علائم افسردگی بزرگسالان باشد. بنابراین کودکانی که دچار افسردگی می‌شوند، ممکن است نشانه‌هایی مانند عدم تمرکز یا بی‌دقتی را از خود نشان دهند و حتی این نشانه‌ها گاهی می‌تواند بسیار شدیدتر شود و به شکل پرخاشگری بروز کند.

پس یادمان باشد بچه‌ها هم در معرض خطر افسردگی هستند و حتی در سنین حدود پنج سالگی می‌توانند دچار این بیماری شوند، اما نکته مهم این است که بدانیم علائم افسردگی کودکان و بزرگسالان با یکدیگر فرق دارد. پس اگر فرزند شما هم رفتاری غیرمعمول از خود نشان می‌دهد، دست روی دست نگذارید که اگر افسردگی کودکان درمان نشود، در بزرگسالی شرایط بدتری برای آنها به وجود خواهد آورد.

پس اگر کودک شما افسرده بود باید به روانپزشکان کودک مراجعه کنید و از آنها مشورت بخواهید تا فرزندان بدون روبه‌رو شدن با مشکلی بهبود یابد و از افسردگی رها شود.



کباب ترکی

مواد لازم: مغز ران گوساله: ۶۰۰ گرم، روغن مایع: ۵ تا ۶ قاشق، پیاز: ۲ عدد، گوجه فرنگی: ۵ عدد، آویشن: یک قاشق مرباخوری، فلفل کبابی: ۴ تا ۵ عدد

طرز تهیه: ابتدا سس را آماده کنید. برای این کار پیاز و گوجه و سیرها را رنده کنید. روغن مایع، آویشن، فلفل و پودر سیر را با سیر و پیاز مخلوط کنید و کنار بگذارید. گوشت را به تکه‌های نازک ۱۰ تا ۱۵ سانتی برش بزنید و در سس به مدت چند ساعت در یخچال نگه داری کنید. بعد آنها را لایه لایه روی هم در کاغذ آلومینیومی (فویل) پیچید و در فریزر قرار دهید و بگذارید یخ بزند. بعد از این که کاملاً یخ زده، آن را از فریزر در بیاورید و قبل از باز شدن یخ، آن را به صورت عرضی، مانند رولت برش بزنید و در روغن سرخ کنید. بعد گوشت‌های سرخ شده را درون نان باگت گذاشته و با خلال پیاز و خیار شور و چند حلقه برش گوجه سرو کنید. می‌توانید از سس کچاپ هم استفاده کنید.



شامی بادمجان

مواد لازم: بادمجان: یک کیلو، تخم مرغ: ۳ عدد، پودر سوخاری: ۱۵۰ گرم، پنیر پارموزان: ۱۳۰ گرم، سیر: ۳ یا ۴ حبه، پیاز: یک عدد، فلفل تند و فلفل دلمه: از هر کدام یک عدد، نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم، روغن: به میزان لازم، جعفری خرد شده: یک فنجان

طرز تهیه: ابتدا بادمجان‌ها را بشویید، خشک کنید و آنها را کبابی کنید. بعد از خنک شدن پوست بگیرید و له کنید. پیاز، سیر و فلفل‌ها را رنده کنید و با پنیر و تخم‌مرغ و جعفری و نیمه از پودر سوخاری و نمک و ادویه‌ها به بادمجان‌ها اضافه و خوب مخلوط کنید تا به صورت خمیری در آید. روغن را در ماهیتابه بریزید و بگذارید داغ شود. از مواد به اندازه یک نارنگی بردارید و آن را گرد کنید و بعد کمی صاف در پودر سوخاری بغلتانید و در روغن داغ سرخ کنید. شامی‌ها را در دیس مناسب بچینید و با چند برگ جعفری و مقداری زیتون و خیارشور تزیین کرده و سرو کنید.

نان فطیر

مواد لازم: خمیر نان لواش: ۲۰۰ گرم، روغن جامد یا کره: ۴ قاشق غذاخوری، تخم‌مرغ: ۳ عدد، پودر زنجبیل: یک قاشق مرباخوری، شکر: نصف لیوان، کنجد: ۲ قاشق غذاخوری، زردچوبه: ۲ قاشق غذاخوری، مغز گردو، بادام و کشمش: به میزان دلخواه

طرز تهیه: خمیر را تهیه کنید و به آن شکر، زردچوبه، پودر زنجبیل و روغن را اضافه و مخلوط کرده و ورز دهید. تکه‌ای از خمیر به اندازه یک نارنگی کوچک بردارید و آن را باز کنید. قطر این خمیر یک سانت باشد. تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی بشکنید و کمی زردچوبه اضافه کنید و آنها را هم بزنید تا صاف شود و روی خمیر باز شده بمالید و کنجد را روی نان‌ها بپاشید و مغزها را هم روی نان‌ها بگذارید. سینی فر را چرب کرده و فر را از قبل گرم کنید نان‌ها را در سینی فر بچینید و با دمای ۱۶۵ درجه سانتی‌گراد به مدت ۵۰ دقیقه در فر قرار دهید. نان‌ها را بعد از خنک شدن از فر بیرون آورید و با شیر به عنوان یک میان وعده نوش جان کنید.

خورش کنگر



مواد لازم: کنگر: یک کیلو، نعنا و جعفری: ۵۰۰ گرم، پیاز: ۲ عدد، قارچ: ۴۰۰ گرم، لوبیا قرمز: یک لیوان، آب گوشت: ۳ لیوان، ادویه خورش، نمک و فلفل: به اندازه لازم، آبغوره: نصف لیوان، روغن: به اندازه لازم

طرز تهیه: برای تهیه این خورش ابتدا کنگر را پاک کرده و تیغ‌های آن را بگیرید. آنها را خلال و سرخ کنید. لوبیا را هم از قبل خیس و آب آن را صاف کنید و بپزید. جعفری و نعنا را هم خرد کنید. لازم است بدانید میزان جعفری، سه برابر نعنا. سپس پیازها را خرد و سرخ کنید و سبزی را اضافه کرده و تفت دهید. قارچ‌ها را هم شسته و خرد کنید و با مواد تفت دهید و کمی آب لیمو بزنید که تغییر رنگ ندهند. ادویه، فلفل، زردچوبه را هم به مواد خورش اضافه کرده و آب گوشت را روی آنها بریزید و بگذارید بپزد. وقتی خورش نیمه پز شد لوبیا و کنگر را هم بیفزایید و حرارت را کم کنید و نمک و آبغوره را هم به خورش افزوده و بگذارید خورش جا بیفتد. این خورش نباید زیاد آب داشته باشد.

کوکو سبزی

مواد لازم: تخم مرغ: ۸ عدد، آرد: یک قاشق غذاخوری، سبزی کوکو: شامل پیازچه، تره ۲۰۰ گرم، جعفری و گشنیز ۱۰۰ گرم و شنبلیله ۵۰ گرم، زرشک: یک قاشق غذاخوری، گردوی خرد شده: یک فنجان، جوش شیرین: نصف قاشق چایخوری، نمک و فلفل: به اندازه لازم، روغن: به اندازه لازم

طرز تهیه: ابتدا سبزی‌ها را بشویید و خرد کنید. قبل از این که مواد را با هم مخلوط کنید، سبزی خرد شده را با مقداری روغن سرخ کنید و بگذارید سرد شود. بعد همه مواد را به سبزی اضافه و مایه کوکو را آماده کنید. روغن را در ماهیتابه بریزید و برای تشکیل تر بودن کوکو می‌توانید از قالب استفاده کنید. قالب را در روغن داغ بگذارید و درون آن از مواد کوکو بریزید و بگذارید سرخ شود و بعد از قالب در آورید و طرف دیگر آن را هم سرخ کنید. به همین ترتیب همه مواد را سرخ کنید و در ظرف مناسب بچینید و اطراف آن را با زیتون و گوجه تزیین و سرو کنید.



نوشیدنی خنک

مواد لازم: عسل: یک قاشق غذاخوری، خیار رنده شده: یک قاشق غذاخوری، آب لیمو ترش: ۴ قاشق غذاخوری، آب: یک لیوان

طرز تهیه: عسل را در آب حل کنید و بعد خیار رنده شده با آب لیمو را هم اضافه کنید و چند تکه یخ در آن انداخته و خنک بنوشید. این نوشیدنی خاصیت ضدعطش دارد و مناسب فصل تابستان است.



دمنوش چای سیب



مواد لازم: برگه سیب خشک: ۱۲ عدد، آب: ۱/۵ لیوان، عسل: یک قاشق غذاخوری، دارچین: ۲ تا ۳ تکه، میخک: ۲ تا ۳ عدد، گل محمدی: ۱۰ تا ۱۲ برگ

طرز تهیه: برگه‌های سیب، میخک، دارچین، گل محمدی و آب را در یک قوری استیل بریزید و روی حرارت بگذارید. بعد از جوش آمدن روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید و ۲۰ دقیقه بگذارید دم بکشد. بعد آن را صاف کرده و عسل را به چای اضافه و سرو کنید.

سوپ تره‌فرنگی و کرفس

مواد لازم: ساقه کرفس: ۵ تا ۶ عدد، بلغور جو: ۱/۵ لیوان، هویج: ۲ عدد، تره‌فرنگی: ۳ بوته، گوجه‌فرنگی: ۵ عدد، جعفری و گشنیز: ۱۰۰ گرم، نعنا داغ: ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و زردچوبه: به اندازه لازم، زنجبیل: رنده شده، یک قاشق غذاخوری، آبغوره: نصف لیوان

طرز تهیه: ابتدا بلغور جو را از قبل خیس کنید. بعد از چند ساعت آن را با کمی نمک و فلفل با چهار لیوان آب بپزید. ساقه کرفس را خرد کنید و به بلغور اضافه کنید و با حرارت



کم بپزید. زنجبیل و هویج را هم رنده کنید. جعفری و گشنیز و تره‌فرنگی را خرد و همه مواد را به سوپ اضافه کنید. گوجه‌ها را خرد کرده و در مخلوط کن بریزید و با نمک و فلفل و زردچوبه به سوپ افزوده و حرارت را کم کنید تا سوپ لعاب انداخته و غلیظ شود. در انتها آبغوره را اضافه کنید و در ظرف مناسب بکشید و روی آن را با نعنا داغ تزیین کنید.



دیگر نگران گزش خود و فرزندانتان توسط حشرات، پشه و مگس نباشید

دستگاه دفع کننده و ضد گزش پشه و مگس ایران DH با استفاده از تکنولوژی روز دنیا بدون نیاز به مواد شیمیایی به طور مادام‌العمر از گزش و هجوم حشرات به خصوص پشه و مگس به خانه جلوگیری می‌کند. ایران DH تنها تولید کننده دستگاه‌های دفع کننده حشرات، پشه، مگس، موش و ساس به صورت خانگی و صنعتی در ایران بوده که با تنوع محصولی بالا تا به حال افتخار تجهیز ۹۸۰۰۰ منزل مسکونی و ۹۴۰۰ مکان تجاری، اداری، صنعتی و انبار را دارد.

توجه: این محصولات هیچ گونه مشابهی نداشته و ایران DH هیچ گونه ضمانتی برای دستگاه‌های بدون کیفیت تبلیغ شده در تبلیغات غیر مجاز و سایت‌های متفرقه ندارد. لطفاً به بسته بندی و هولوگرام توجه کنید، تا محصولی با گارانتی و کارایی ۱۰۰٪ داشته باشید.

شماره تلفن‌های کارشناسان ایران DH: «تهران» ۰۲۱-۴۴۶۱۴۱۰۰ «کرج» ۰۲۶-۳۲۴۰۲۱۹۵ «خوزستان» ۰۶۱۱-۳۳۸۷۰۰۷-۹

در صورت مشغول بودن خطوط کارشناسان، عدد ۷۷ را به شماره ۱۰۰۰۲۱۳۳۵ پیامک کنید.

WWW.IRANDH.IR

خرید کنید و بدون قرعه‌کشی هدیه بگیرید.

مسابقه شماره ۵

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

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

(۱) دستگاه دفع پشه و مگس

(۲) دستگاه دفع کلبه حشرات و حیوانات موذی (به جز پشه و مگس)

(۳) دستگاه دفع ساس و موش

(۴) دستگاه دفع مورچه و موربان

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



گلدان‌های قدیمی را زیباتر کنید



نگهداری انواع گیاهان در خانه نه فقط کاری پسندیده است که کلی هم فایده دارد؛ به همین دلیل این کار را به همدیگر توصیه می‌کنیم و اگر در خانه‌ای گلدانی با گل و برگ‌های زیبا بینیم، لب‌مان به به‌به و چه‌چه باز می‌شود.

نخستین و به‌باور بعضی‌ها مهم‌ترین دلیل برای چنین کاری این است که وجود این گیاهان در منزل علاوه بر این که خانه ما را زیباتر می‌کند بر روحیه اهل خانه هم اثر مطلوب و غیر قابل انکاری دارد. البته اگر این گیاهان، گلدان‌های زیبایی هم داشته باشند، این اثر و حظی که از دیدن‌شان می‌بریم بسیار بیشتر می‌شود.

اغلب گلدان‌های امروزی یا سفالی هستند یا پلاستیکی؛ بر این نوشته ایراد نگیرید که صد البته گلدان‌های متفاوت با جنس دیگر و زیباتر هم در بازار وجود دارند که به دلیل قیمت بالا شاید خیلی‌ها از خرید آن صرف‌نظر کنند.

نکته‌ای که امروز می‌خواهیم به آن بپردازیم، استفاده بهتر از گلدان‌های قدیمی است تا هم کاری کرده باشید و هم قدری پس‌انداز که این روزها خیلی به درد خانواده می‌خورد. اول باید

بدانید که می‌توانید با هزینه بسیار کمتر از خرید کالای نو، لوازم قدیمی را بازسازی کنید. گلدان‌ها هم از این قاعده مستثنا نیستند، می‌شود با کمی سلیقه و قدری حوصله، گلدان‌های قدیمی رنگ و رو رفته را دوباره به شکلی زیبا در آورید. در حقیقت یک اثر هنری خلق کنید.

لباسی برای گلدان قدیمی

بافتنی از آن هنرهایی است که در بیشتر خانواده‌های ایرانی می‌توان رد پای از آن دید. پس اگر شما هم دستی از دور یا نزدیک بر بافتن دارید می‌توانید از کامواهایی که در خانه دارید. برای گلدان قدیمی لباسی تهیه کنید. اگر هم چندان با هنر بافتنی آشنایی ندارید نگران نباشید. این بافت بسیار ساده است. فقط کافی است دور تا دور گلدان را اندازه بگیرید و به اندازه آن دانه سر ببندازید و شروع به بافتن کنید. کار بافتن را تا زمانی ادامه دهید که ارتفاع کار به اندازه ارتفاع گلدان برسد. وقتی کار بافت تمام شد انتهای آن را کور کنید. دو طرف آن را با همان کاموا به هم بدوزید تا لباس گلدان آماده شود. اگر به اندازه لازم کاموا در منزل ندارید می‌توانید از کاموای متعدد استفاده

دوخت دستگیره با لباس‌های دور انداختنی

دستگیره‌ها وسایلی جدا نشدنی از آشپزخانه هستند. از صدها سال پیش، این ابزار ساده و مفید در آشپزخانه بوده و تا امروز هم کاربرد دارد، به طوری که اگر یک روز بدون آنها تصمیم به آشپزی بگیرید قطعاً با مشکل مواجه می‌شوید.

آنچه در طول زمان تغییر کرده، تنها شکل و شمایل دستگیره‌هاست.

اما اگر این دستگیره طی زمان رنگ خود را از دست بدهد

یا بسوزد، به شما پیشنهاد

می‌کنیم به جای خریدن

دستگیره، خودتان دست

به کار شوید و با استفاده از

پارچه‌های بدون استفاده که در هر

منزلی پیدا می‌شود، خودتان دستگیره درست

کنید.

یک راه بسیار ساده این است که پارچه‌هایی با رنگ‌های



دستگیره تکه‌دوزی

برای تهیه این دستگیره به ۱۸ مربع پارچه‌ای با اندازه برابر احتیاج دارید. ۹ عدد از مربع‌ها را برای یک سمت دستگیره به هم بدوزید و سپس ۹ مربع دیگر را. حالا مانند روش قبل، بین کار را ابر گذاشته و دور تا دور دستگیره را بدوزید. با این روش ساده شما یک دستگیره تکه‌دوزی شده دارید و مهم‌تر از همه این که دستگیره، کار دست خود شماست. کاری که همه بچه‌ها و بویژه دخترها باید با فرهنگ آن مانوس شوند.

مبل پارادایس
تعمیرات تخصصی انواع مبل اسنل و راحتی
بازدید و مشاوره رایگان
با قیمت مناسب
۰۹۱۲۴۰۳۴۰۸۷

محمود آباد
(خیابان ۳۵ متری غربی)
زمین ۱۲۰۰ متر - بر ۲۲ متر
با کاربری تفریحی توریستی (درجه یک)
۰۹۱۲۱۱۸۰۵۰۰

فروش شرکت تعاونی
تولید بیسکویت و کیک و شکلات
واقع در خرم‌آباد
شهرک صنعتی شماره ۲ به متراژ ۷۳۰۰ مترمربع
با سند منگوله‌دار، آماده تولید
۰۹۱۶-۱۶۱۲۴۰۲

تعداد محدودی لاستیک لودر
سایز ۲۵ × ۲۳/۵
سایز ۲۵ × ۲۶/۵
۰۹۱۹۱۲۸۲۶۰۵

نگارخانه گل‌های من
نمایش، فروش و سفارش
تابلوهای نقاشی (رنگ روغن)
۲۳۳۹۸۱۵۹-۰۹۱۲۵۴۳۲۸۹۴
فرمانیه غربی - پلاک ۱۵۶

باقندگی ابریشم
تولیدکننده انواع پارچه‌های
ترمه، پرده‌ای، لیلی و مجنون و ...
یزد آقای صلواتی ۰۹۱۳۳۵۴۱۹۲۳

جساب دیجیتال دانشجو
چاپ کتاب و مجله
با محوریت رسمی انجمنه متف چاپ
کپی و پرینت (رنگی و سیاه سفید)
صحافی (چسب گرم-سیمی-پلاستیکی)
۶۶۴۷۷۱۰۴-۰۹۱۲۲۲۱۵۵۷۳

بهترین سرمایه‌گذاری در فاز ۳ اندیشه
واگذاری ملکیت و تجهیزات کامل یک واحد آرایشگاهی
رئانه فعال یا درآمد عالی ۶۶متر با پارکینگ
۵+۱۲ متر تابلو خون، بر بلور آزادی روبروی سینما
نقد ۳۶۰ میلیون+ ۱۳۰ میلیون رهن
۰۹۱۲۲۰۱۲۰۴۱

اکازیون محدوده پیچ شمیران
۳۰۰متر خانه دربست با فضای پارک عالی
مناسب داروخانه، درمانگاه
پیشخوان دولت و شرکت (بهروز)
۸۸۸۷۳۴۸۳-۰۹۱۲۳۲۵۲۰۰۱

شهرک صنعتی شمس آباد
فوری زیر قیمت، کارخانه مونتاژ
تسمیرالات بهداشتی با کلیه تجهیزات
به همراه برند استاندارد
۰۹۱۲۵۳۰۱۵۸۴

حایل
تولیدکننده درب و پنجره
UPVC
مستقیم از کارخانه
۵۵۲۶۶۹۹۳-۰۹۱۲۳۱۰۴۸۵۲

ویلا متل قو فروش یا معاوضه
۵۵۰متر زمین، ۲۰متر بنا، ۲ خوابه، میله
تراس ساحلی، سالن بدنسازی، گلوب ورزشی
سونا، استخر، جگوزی
بدون واسطه ۰۹۱۹۳۷۹۸۰۰۹

منطقه توریستی زیرآب
«فروش آپارتمان»
۶ واحد ۸۰ متری، باورودی‌های مجزا
آب، برق، گاز جداگانه زیر قیمت بازار
محمدی ۰۹۱۱۱۲۸۰۶۳۷

مازندران، بین نشتارود و تنکابن
نزدیک به دریا و پلار ماهان ۲۰۰ متر زمین
۱۳۵ متر بنا دارای سند ملکیت، داخل شهیرک
۰۹۱۲۱۴۹۲۹۲۴-۰۹۱۰۱۰۹۰۴۷۱

جوانی و هزار مشکل



پدر! آیا شما جوان خانواده‌تون رو درک می‌کنید و با اونا ارتباط صمیمانه برقرار می‌کنید؟!



روزی روزگاری

الهام طباطبایی

جوانی که دوره مهمی از زندگی هر فردی را تشکیل می‌دهد؛ برای بعضی‌ها پربار و طولانی و برای بعضی دیگر کوتاه و بدون نتیجه است.

این که چطور از جوانی‌مان استفاده کنیم که در سنین میانسالی و پیری از گذشته‌مان به نیکی یاد کنیم، یا برعکس دائم جمله پر از پشیمانی و حسرت‌بار «جوانی کجایی که یادت بخیر» را تکرار کنیم فقط به خودمان بر می‌گردد و بس. جوانی یک نعمت الهی و یک فرصت است. ارزش آن هنگامی احساس می‌شود که از دست برود. مرحله‌ای است که هنوز حوادث تلخ و نابسامان زندگی، آن را ناکوار نساخته و شور و شوق آن باشکوه است. گلایه و افسوس سالمندان در این است که چرا از فرصت آن بهره کافی نگرفته‌اند و آرزوی پیران این است که امکانی ولو چند ماهه برای اعاده آن فراهم آید. در نظر بیشتر مردم دوره زندگی واقعی انسان همان دوره جوانی است و بیشتر مردم در چهل سالگی جز خاطره و یادبود چیزی نیستند و همانند خاکستری هستند از آتشی که زمانی شعله‌ور بوده است. جوانی دوران تربیت‌پذیری و فرصتی است که در آن عقیده و اخلاق ریشه‌دار شده و فضایل و ملکات انسانی در او تثبیت می‌گردد. به عقیده روان‌شناسان تربیتی، صفات نیک یا بدی که دوران جوانی در نهادها پایه‌گذاری می‌شود، اثراتی مادام‌العمر دارد.

ازدواج، سازنده و رشد دهنده است و روح تعاون و احساس مسئولیت را بر می‌انگیزد و خداوند به اقدام‌کنندگان ازدواج وعده توسعه رزق می‌دهد. از آنجا که افزایش امنیت درونی، بازایی شخصیتی و حتی رفع برخی مشکلات ذهنی و روانی، ارزش‌هایی هستند که در کنار بلوغ فردی و اجتماعی، افزایش مهارت، جزو پیامدهای ازدواج بموقع است؛ شاید بهتر باشد با فرهنگسازی برای ازدواج ساده، برپایی کلاس‌های آموزشی درباره ضرورت ازدواج برای فرد و نظام اخلاقی و هنجاری اجتماع، فراهم‌شدن امکانات ضروری زندگی زوجین توسط نهادهای دولتی یا «ان.جی.او»، حمایت‌های متنوع بیمه‌ای و مالی از جوان‌های در آستانه ازدواج، قرارگیری متاهلان در اولویت برخی خدمات اجتماعی و شغلی، ساخت مسکن ارزاقیمت و واگذاری به زوجین جوان و... به ازدواج بموقع جوانان کمک شود که در این بین نقش خانواده و دولت در این حوزه و هماهنگی میان آنها، نکته مهمی است که در این زمینه نقشی پررنگ دارد.

تحصیلات

جوان و بار خانواده

در گذشته که جوانان خیلی زود به نیروی کار تبدیل می‌شدند، همراه و کمک خانواده‌شان بودند. علاوه بر این که هزینه زیادی را بر خانواده‌شان تحمیل نمی‌کردند، نیروی تأمین‌کننده هزینه خانواده نیز محسوب می‌شدند؛ پسران همراه پدرانشان کار می‌کردند و دختران همراه مادران‌شان. اما این روزها وضع تغییر کرده است؛ پسرها تا سطح کارشناسی و کارشناسی ارشد و در برخی موارد بالاتر معمولاً نه فقط درآمد ندارند، بلکه تأمین هزینه‌هایشان هم به عهده خانواده است و دختران هم که در گذشته در سنین پایین ازدواج می‌کردند و هزینه‌هایشان از عهده خانواده خارج می‌شد، امروز به دلیل بالا رفتن سن ازدواج و هم به دلیل تحصیلات دختران تا مدارج بالا هزینه زیادی بر خانواده تحمیل می‌کنند. حال اگر جوان برای ادامه تحصیل مجبور به زندگی در شهر دیگری جز شهر محل سکونت خانواده شود که مشکلات خانواده چند برابر می‌شود؛ همچنان که نمی‌توان منکر تبعات مثبت تحصیلات تا مدارج بالا برای جوانان شد، اما این مساله بار زیادی به خانواده‌ها تحمیل می‌کند که گاه بعضی از خانواده‌ها از عهده آن برنمی‌آیند.

جوان و خانواده

ارتباط خانواده و جوان، یکی از مسائل حساس و اثرگذار بر آینده جوان تلقی می‌شود. سعیده محمدی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی و کارشناس حوزه خانواده و جوانان در این باره می‌گوید: موضوعات متعددی می‌تواند به ارتباط خانواده و جوان کمک کند؛ یکی از این موضوعات شناخت ویژگی‌های دوره جوانی است؛ در این دوره فرد با تغییرات زیادی از جمله تغییرات خلقی، شناختی، هیجانی و عاطفی روبه‌رو می‌شود و در حالی که خانواده از این تغییرات شناخت و آگاهی لازم داشته باشد، براحتی توانایی ارتباط موثر با جوان را خواهد داشت.

وی در ادامه می‌گوید: خانواده با کمک به جوان برای آشنایی با این تغییرات به نحوی آسودگی خاطر را برای جوان ایجاد خواهد کرد و او بخوبی می‌تواند در این مسیر پر تلاطم و گاهی بحرانی راه خود را پیدا و موفق‌تر عمل کند و در ادامه موجب احساس رضایت جوان از خود و همچنین ایجاد این احساس در خانواده شود.

یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر ارتباط خانواده و جوان، داشتن مهارت‌های لازم برای این ارتباط است؛ از جمله این مهارت‌ها می‌توان به توانایی اغماض و چشم‌پوشی از بعضی اشتباهات جوانان که بسیاری از اوقات در سن و دوره آنها طبیعی است، نام برد؛ والدین با شناخت تفکر همه یا هیچ نباید فرصت‌های پیش روی جوان را برای کسب تجربه از او سلب‌کنند و مسئولیت دادن و اعتماد به جوانان می‌تواند یکی دیگر از موضوعاتی باشد که خانواده باید به آن توجه کند.

محمدی می‌افزاید: احترام به استقلال، خودمختاری، نیاز جوانان به دیده شدن و نیاز به زمان‌هایی برای تنها ماندن همگی می‌تواند در بهبود رابطه خانواده و جوان موثر باشد.

جوان و ازدواج

درست است که دیگر آن روزها گذشته که دخترها در ۱۵ سالگی و پسرها در ۲۰ سالگی ازدواج کنند و خیلی زود وارد زندگی مشترک اما مستقل شوند، اما کارشناسان امروز هنوز هم معتقدند ازدواج هرچقدر در سن مناسب باشد و دختر و پسر در اوایل جوانی تن به ازدواج دهند مشکلات کمتری برایشان ایجاد می‌شود. البته باید گفت تجملاتی شدن زندگی‌ها، شرایط اقتصادی نه‌چندان مناسب و مشکلاتی از این دست، دست به دست هم داده تا نه فقط سن ازدواج بالا و بالاتر برود بلکه بعضی جوانان حتی جرات نکنند به ازدواج فکر کنند. تغییر سبک ازدواج در ایران، بیکاری، نبود امنیت اقتصادی و آینده، تغییر الگوی رفتاری در همسرگزینی، مسائل اجتماعی و برخی مسائل فرهنگی حاکم بر جامعه باعث شده بیش از ۱۵ میلیون دختر و پسر ایرانی که در آستانه سن ازدواج هستند نتوانند ازدواج کنند. از هزینه‌های سرسام‌آور اجاره‌خانه گرفته تا فراهم کردن مقدمات یک جشن عروسی و به‌جا آوردن آداب و رسوم، همه و همه در منصرف کردن جوانان از ازدواج نقش دارند. می‌توان مشکلات اقتصادی و معیشتی را به عنوان عامل اصلی دوری جوانان از ازدواج در نظر گرفت. در کشور ما با وجود سنت‌های بسیاری که بار مالی زیادی بر دوش خانواده‌ها می‌گذارد، اقدام برای ازدواج نیازمند پشتوانه مالی بزرگی است و این موضوع باعث طفره رفتن جوانان از این تصمیم می‌شود. سنت‌هایی مثل جهیزیه کامل، هدیه‌های سنگین برای مناسبت‌های مختلف و بسیاری موارد دیگر، به دو جوان که پشتوانه مالی قوی ندارند اجازه تصمیم‌گیری در این مورد را نمی‌دهد. در بسیاری از موارد، خانواده‌ها هم امکان تحمل چنین بار مالی سنگینی را ندارند و برای ازدواج فرزندان‌شان پیش‌قدم نمی‌شوند.

جوان و سربازی

در حال حاضر سه مانع عمده پیش روی ازدواج بخش عمده‌ای از قشر جوان کشور وجود دارد که عبارت است: اشتغال، مسکن و سربازی. لاینحل باقی ماندن این مسائل مسائل دیگری همچون بالا رفتن سن ازدواج، افسردگی، اعتیاد و افزایش میزان جرایم و مفساد را در جامعه به همراه آورده است. افراد با فرض طی سریع مدارج علمی در ۲۳ سالگی از مقطع کارشناسی و در ۲۵ سالگی از مقطع کارشناسی ارشد فارغ‌التحصیل می‌شوند. اگر این افراد بخواهند پس از اتمام تحصیلاتشان تازه دوران خدمت سربازی را طی کنند و بعد به فکر ازدواج بیفتند یعنی تقریباً باید در سن ۲۷ تا ۲۸ سالگی ازدواج کنند. در حالی که ازدواج نه منافاتی با ادامه تحصیل و پیشرفت علمی فرد دارد و نه با سربازی رفتن در تضاد است؛ البته برخی از خانواده‌ها به پسرهایی که سربازی نرفته‌اند، دختر نمی‌دهند و برخی دیگر به پسرهای سرباز هم دختر نمی‌دهند.

اما ازدواج با افرادی که حاضر نیستند هرگز به سربازی بروند مشکلات زیادی در زندگی فردی و زناشویی ایجاد می‌کند، زیرا جامعه و قانون ما برای آنها محدودیت‌هایی ایجاد کرده است. طبق قوانین کشور استخدام و به کارگیری فردی که سربازی نرفته بخصوص در ادارات دولتی و نیمه دولتی ممنوع است. نقل و انتقال هرگونه سند رسمی برای این افراد غیرممکن است. مثلاً این افراد حق خرید و فروش خانه، مغازه و... به نام خود ندارند. حق خروج از کشور و رفتن به سفرهای خارج کشور از این افراد سلب شده و به طور کلی به این افراد پاسپورت داده نمی‌شود.

البته کسانی هستند که به دلیل ادامه تحصیل و پیشرفت علمی به صورت موقت رفتن به سربازی را به تعویق انداخته‌اند که کاملاً منطقی و درست است. در این که زندگی متاهلی و سربازی رفتن سختی‌های خاص خود چون کم درآمدی، سختی کار و دوری را برای زن و مرد به همراه می‌آورد ولی شیرینی‌های زندگی مشترک آن قدر زیاد هست که بتوان برای رسیدن به آن برخی تلخکامی‌ها را تحمل کرد. عده‌ای سربازی رفتن پسر را دلیل محکمی برای رد خواستگاری وی معرفی می‌کنند، در حالی که پسر به دلیل اشتغال به کار، حرفه یا تحصیل و به اجبار رفتن به سربازی‌اش را به تعویق انداخته است.

جوانی

جوان و اشتغال

در حال حاضر یکی از مشکلات اساسی جوانان اشتغال است. این بحران کلی دربرگیرنده مسائل دیگری همانند ازدواج، اعتیاد، هویت، اعتماد به نفس و غیره نیز است، که تمام این مسائل در ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر هستند.

دکتر سعید عیسی‌زاده، اقتصاددان و عضو هیات علمی دانشگاه بوعلی سینا از رسیدن ایران به پنجره جمعیتی خبر داد و گفت: هم اکنون ۷۰ درصد جمعیت کشور در گروه سنی ۱۵ تا ۶۴ ساله هستند و کشور هم اکنون در پنجره جمعیتی و فرصت طلایی قرار دارد ولی این مساله به این معناست که ورودی افراد به بازار کار تقریباً دو برابر گذشته شده و این در حالی است که با تغییر نکردن ظرفیت تولید، ورود این جمعیت به سن کار باعث افزایش بیکاری می‌شود.

پنجره جمعیتی فرصتی است که بسیاری از کشورها آرزوی رسیدن به آن را دارند و این فرصت زمانی برای هر کشوری ایجاد می‌شود که جمعیت در سن کار و فعالیت اقتصادی در آن به حداکثر میزان خود برسد و این تحول جمعیتی حاکی از آن است که در دهه جاری و پیش رو، نسبت جمعیت مولد به بالاترین سطح خود در تاریخ تحولات جمعیتی کشور می‌رسد.

دکتر عیسی‌زاده معتقد است، البته این، برای کشورها یک فرصت محسوب می‌شود؛ چرا که این همه نیروی کار جوان برای کشور آماده خدمت است، اما ما باید از قبل برای ورود این نیرو به بازار کار تمهیداتی می‌اندیشیدیم و این مشکل تقریباً هیچ راه‌حل کوتاه‌مدت و سریعی ندارد، اما فقط راهی که می‌توان کمی به این اوضاع سر و سامان داد، کاهش واردات بی‌رویه به کشور است که باعث کاهش تولید و به دنبال آن کاهش بازار کار می‌شود و دیگری تربیت نیروی کار برای مهارت‌هایی است که کمبود نیرو در آن زمینه مشاهده شده مثل بخش صنعت که با کمبود نیروی حرفه‌ای در زمینه تراشکاری، مکانیکی فنی و جوشکاری صنعتی و... مواجه هستیم.

جوانان سرمایه‌های هر کشوری محسوب می‌شوند، برخی از مردم معتقدند که مشکل اصلی ایجاد شده برای جوانان مسکن است، اما وقتی به عمق این مساله می‌اندیشیم درمی‌یابیم که مشکل مسکن جوانان زمانی حل می‌شود که جوان دارای شغلی مناسب با حقوق مکفی باشد؛ تا جوانی نتواند شغل مناسبی برای خود انتخاب کند هرگز نخواهد توانست اقساط وام‌های مسکن و ازدواج خود را پرداخت کند. بیشتر جمعیت کشورمان را جوانان تشکیل می‌دهند، واقعا اگر خانواده‌ها و مردم دست به دست هم بدهند، قادر خواهیم بود که مشکل جوانانمان را حل کنیم؛ چرا که اگر خانواده‌ها به مشکلات جوانان توجه نکنند آسیب جبران‌ناپذیری در زمینه مسائل اجتماعی و فرهنگی به جامعه وارد خواهد شد و این مساله باعث می‌شود، بی‌انگیزگی و ناامیدی در جوانان افزایش یابد.

چند سال است که جامعه ما از بیکاری جوانان رنج می‌برد و اگرچه هر روز بیش از پیش تاوان سنگین بیکاری جوانان را می‌پردازیم، اما هنوز این مشکل حل نشده است. بیکاری جوانان نه‌تنها ضرر و زیان‌های گوناگون اقتصادی و اجتماعی برای جامعه ما ایجاد کرده، بلکه ضربات سنگین فرهنگی و اخلاقی به خانواده‌ها و جامعه وارد کرده است، به گفته کارشناسان یکی از علل اصلی رشد بزهکاری در جوانان امروز جامعه، بیکاری است، بنابراین باید برای این مشکل اساسی، خانواده‌ها چاره‌ای بیندیشند و از راه‌های درست و مناسب آن را حل کنند.

خطراتی که امروز جوانان را تهدید می‌کند

در سال‌های اخیر محافظت از جوانان سال به سال سخت‌تر شده است، هر روز یک مساله جدید برای فکر کردن به امنیت جوانان و حفظ آنها از خطر، ایجاد می‌شود.

اگر در کمتر از نیم‌قرن پیش نگرانی افراد آن هم فقط تعداد محدودی، از معتاد شدن جوانانشان به تریاک بوده به مرور این نگرانی‌ها هر روز بیشتر شده و از اعتیاد به تریاک و هروین حالا به اعتیاد به مواد روانگردان، شیشه، کراک و صدها ماده مخدر دیگر که عوارضشان بر مراتب بیشتر و بدتر از مواد مخدر قدیمی است، تغییر کرده است.

فراوانی این گونه مواد باید برای خانواده‌ها بیش از پیش ایجاد نگرانی کند؛ والدین باید همیشه به خاطر داشته باشند که احتمال گرایش فرزندشان به مصرف موادمخدر وجود دارد و هیچ جوانی از خطر اعتیاد مصون نیست. این نکته بسیار ساده را برخی از والدین دست کم می‌گیرند و به هنگام درگیر شدن با مشکل سردرگم و مبهوت هستند که چگونه جوانشان به اعتیاد گرفتار شده است.

متأسفانه باورهای غیرمنطقی زیادی درباره مصرف مواد روانگردان وجود دارد، یکی از شایع‌ترین این باورها که جوانان را به مصرف این مواد ترغیب می‌کند، این است که مواد روانگردان باعث افزایش انرژی شخص می‌شود و بازه جسمی وی را بالاتر می‌برد. طبیعی است که ماهیت این مواد همین است که باعث فوران ناگهانی انرژی در فرد می‌شود، اما در درازمدت و پس از مدت زمانی وقتی که فرد به مواد وابسته شد، نیاز به مصرف بیشتر ماده پیدا می‌کند. گفته می‌شود ممکن است این مواد در افزایش میل جنسی و درمان اختلالات جنسی نقش داشته باشد. پاسخ این است که این مواد نه‌فقط باعث درمان اختلالات جنسی نمی‌شود، بلکه برخی اختلالات را در افراد ایجاد می‌کند. گاهی جوان تشویق می‌شود مواد روانگردان را به صورت تفنی مصرف کند؛ وی تصور می‌کند این مواد اعتیادآور نیست و هر زمان که بخواهد می‌تواند آن را ترک کند. دسته زیادی از قربانیان موادمخدر افرادی هستند که مصرف را به صورت تفنی آغاز کرده و سپس به دام اعتیاد افتاده‌اند. گاهی نوجوان احساس می‌کند با بقیه فرق دارد و به علت تغذیه مناسب و قدرت جسمی مصرف مواد روانگردان به او آسیب نمی‌رساند در صورتی که این مواد سن و جنس نمی‌شناسد و فردی که به دام افتاده از مضرات آن مصون نمی‌ماند، زیرا پس از وابستگی عوارض مصرف آشکار می‌شود.

خطر دیگری که طی سال‌های گذشته سلامت و زندگی جوانان را تهدید می‌کند، بیماری ایدز است. بیماری مهلک و کشنده ایدز که به طاعون قرن شهرت یافته، هر سال بیشتر از پیش قربانی می‌گیرد و جوانان را بیشتر از طریق اعتیاد و تزریق مواد با سرنگ‌های آلوده و همچنین رفتارهای پرخطر جنسی تهدید می‌کند.

خطر اعتیاد به اینترنت را هم باید به این خطرات اضافه کرد و آن را جدی گرفت؛ دکتر داوود معنوی‌پور، روان‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به این مطلب که امروزه اینترنت در زندگی اجتماعی و فردی افراد دارای جایگاه ویژه‌ای است، می‌گوید: خطرات استفاده نادرست از اینترنت برای جوانان کمتر از اعتیاد به مواد مخدر نیست و اعتیاد اینترنتی علائم و مشخصاتی همانند اعتیاد به مواد مخدر در جوانان ایجاد می‌کند. دکتر معنوی‌پور در ادامه می‌افزاید: وابستگی غیرطبیعی، سردرد، سرگیجه، کج خلقی، عصبانیت و حالات غیرطبیعی، عوارض روانی استفاده نادرست از اینترنت در بین جوانان است.

در کل جوان به راهنمایی، اعتماد، انضباط، درک متقابل، دلسوزی و محبت نیاز دارد. اگر این احتیاجات او در خانواده تأمین نشود دچار درماندگی و ناتوانی در کنترل موقعیت زندگی می‌شود و کم‌کم به جا و مکان یا چیزی که او را از قید و بند آزاد کند رو می‌آورد.

جوان و تکنولوژی

حتما همه این شوخی کلامی را شنیده اید که جوانی می‌گوید اینترنتم قطع شد، مجبور شدم از اتاقم بیرون بیایم، با خانواده‌ام آشنا شدم، آدم‌های بدی نبودند!

کمی تعدیل شده این شوخی روزگار بعضی جوانان سرزمین ما را تشکیل می‌دهد؛ جوانانی که نه ایسن که دائم پای اینترنت باشند اما با تکنولوژی‌های امروز حساری دور خودشان کشیده‌اند و بین خودشان و خانواده‌شان حریم نامحسوسی به نام تکنولوژی ایجاد شده است.

گسترش رسانه‌های جدید و زیر ساخت‌های پیشرفته ارتباطی در داخل کشور و افزایش امکانات تبادل اطلاعات و داده‌ها در سطح بین‌المللی زمینه‌ساز ایجاد آسیب‌های جدید شده است.

شاید کسانی را دیده باشید که همیشه در اینترنت پرسه می‌زنند. گاهی دیگران را آزار می‌دهند، با هک کردن یا چت کردن پی‌درپی با آنها یا خودشان را آزار می‌دهند مثلاً با بررسی پی‌پی‌صندوق پست الکترونیکی یا بررسی وسواس‌گونه و اجباری سایت‌های غیراخلاقی و اصطلاحاً هرزه نگاری.

یکی از ابزارهای کارآمد دنیای امروز رایانه است که هر کس را با هر سن و دانشی به سمت خود جذب می‌کند. بازی‌های مهیج رایانه‌ای، فیلم‌های انیمیشنی، برنامه‌های آموزشی، اشتغال، ارتباط، سهولت در فعالیت‌های روزمره، ورود به سایت‌های خاص اتاق‌های گپ و گفت‌وگو و بحث‌های متفاوت توسط افراد از سوی دیگر باعث می‌شود تا جوانان به علت گرایش لذت‌طلبی در دام افراد سودجو یا افراد بی‌هویتی قرار گیرند که به منظور و هدف انحرافات اخلاقی در چت‌روم‌ها یا در سایت‌های مختلف فعالیت می‌کنند و در ادامه این مسیر نیز کم‌کم راه بازگشت را از دست می‌دهند.

از مشکلات دیگر جوانان ما این است که متأسفانه ما نتوانسته ایم بخوبی فرهنگ خود را به نوجوانان و جوانان عرضه و آن طور که متناسب با نیاز و درک علایق جوانان باشد معرفی کنیم، عواملی همچون فشارهای اقتصادی، مشکلات خانوادگی، بیکاری، فقدان برنامه مناسب برای پر کردن اوقات فراغت، نبود تفریحات سالم، نبود امکان ازدواج و فشار گروه‌های همسال می‌تواند به گرایش بیش از پیش جوانان به اینترنت و ورود به چت‌روم‌ها موثر باشد.

همچنین به دلیل دسترسی آسان به اینترنت و شناخته نشدن فرد و مخفی ماندن هویت واقعی وی، تنوع در ارتباطات، نبود نیاز به سرمایه‌گذاری، نداشتن ریسک در این زمینه، گرایش به اینترنت و چت رو م‌ها بیش از پیش در میان جوانان دیده می‌شود.

نبود جهت‌دهی افراد به سمت استفاده از اطلاعات مثبت از عواملی است که به روی آوردن به اطلاعات منفی و زائد در اینترنت منجر می‌شود، اما قرار گرفتن جوانان در مسیر درست و استفاده از تکنولوژی‌های نوین، به هدایت و سرمایه‌گذاری نیاز دارد و با ایجاد برنامه هدایت شده افرادی که آرام‌آرام به سمت استفاده از امکانات تکنولوژی‌های نو می‌روند، فرصت استفاده‌های نادرست از جمله چت‌های بیهوده که افزایش ترافیک‌های اینترنتی را به دنبال داشته، نخواهند داشت.

فرهنگسازي در خانواده‌ها باید به نحوی باشد که افراد، خودشان مراقب خود باشند، زیرا که با نداشتن محدودیت در اینترنت، با تایپ هر کلمه‌ای، موتورهای جستجو، دیبایی از اطلاعات را در اختیار کاربران قرار می‌دهد و نکته همین‌جاست که فرهنگسازي باید آن قدر قوی باشد که خود افراد در این جستجوها بدرستی عمل کنند.

روز خواستگاری چه پیرسیم؟

شیمای نادری

خانه از تمیزی برق می‌زد، ظرف میوه روی میز بود و عطر چای تازه دم، خانه را فراگرفته بود، اعضای خانواده لباس‌های رسمی‌شان را پوشیده بودند و هر کس خودش را سرگرم کاری نشان می‌داد، هرچند اندکی اضطراب در چهره میزبانان موج می‌زد. از همه بدتر زهرا بود که در اتاقش نشسته بود و به این فکر می‌کرد که چه بپرسد و چه پاسخ دهد. مادر که از این تشویش درونی خبر داشت، در اتاقش را باز کرد کنار زهرا نشست، دستانش را در دست گرفت و گفت: نگران نباش امروز فقط قرار است همدیگر را ببینید؛ بیشتر آنها حرف می‌زنند و خودشان را معرفی می‌کنند، تو هم با دقت ببین و بشنو. اگر نظر هر دو خانواده مثبت بود آن وقت متناسب با روند آشنایی‌تان سوالات را می‌پرسی و تصمیم می‌گیری. صدای زنگ خانه که شنیده شد. مادر گفت چه خوش قول، سر ساعت آمدند، بریم به استقبالشان. هر پدر و مادری را که می‌بینید حداقل یک‌بار این روز پراضطراب خواستگاری را تجربه کرده‌اند. روزی که دختر و پسر قرار است با هم حرف بزنند و از خودشان بگویند و از دیگری بشنوند. اما چه پیرسیم و به چه پرسش‌هایی پاسخ دهیم.

از اختلاف نظرها نترسید: طی جلساتی که باهم صحبت می‌کنید، حتما اختلاف نظرانی دارید که طبیعی‌ترین اتفاق میان شماست. بنابراین اگر طی پرسش و پاسخ‌ها هیچ اختلاف نظری نداشتید به درستی ارتباط کمی شک کنید چراکه این یعنی یک نفر خودش را ندیده می‌گیرد تا این ارتباط حتما به ازدواج ختم شود و این ندیده گرفتن پس از مدتی تبعات خودش را نشان خواهد داد، چراکه هیچ کس برای همیشه نمی‌تواند خودش و رفتارش را طبق سلیقه دیگری تنظیم کند. بنابراین وقتی در حال پاسخ دادن به سوالات طرف مقابل هستید همانی را بگویید که به آن باور دارید و وقتی پاسخی می‌شنوید که انتظارش را ندارید نگران و ناراحت نشوید.

از سوالات کلی پرهیزید: آیا شما مذهبی هستید؟ این یک سوال کلی است بله یا خیر بودن پاسخ هم به شما



کمک چندانی نمی‌کند چراکه مقصد اصلی شما از این سوال این است که میزان اعتقادات و پایبندی‌های مذهبی او را بشناسید، اما سوالاتان ظرفیت چنین پاسخی را نداشته است. بنابراین وقتی می‌خواهید چیزی را بپرسید به سراغ جزئیات قابل پرسش آن مساله بروید. مثلا خانم‌ها حتما به صورت جزئی بپرسند که طرف مقابل چه نوع حجابی را می‌پسندد یا این که با رفتن به دانشگاهی در شهر دیگر برای ادامه تحصیل موافق است یا خیر؟

ازدواج وصلت دو خانواده است نه فقط دو نفر: این یعنی علاوه بر این که درباره خودش می‌پرسید درباره خانواده‌اش هم مسائلی را جویا شوید. دقت کنید که خانواده‌ها از نظر فرهنگی، اقتصادی و مذهبی تا حدودی باهم متناسب باشند.

آینده‌نگری کنید: یادتان باشد در یک آینده مشترک شما دو نفر زیر یک سقف هستید؛ پس سوالاتی بپرسید که مجهولات آن ایام را پاسخ می‌دهد، مثل این که، برنامه

آینده شما در زمینه تحصیل و کار چیست؟ بعد از ازدواج کجا زندگی خواهیم کرد؟ چقدر از زمانتان هم برای خانواده است و چقدرش برای کار؟ اگر در جلسات دوم و سوم آشنایی هستید حتما درباره بچه هم سوال کنید، این که چند سال بعد از ازدواج بچه می‌خواهد و با چندتایش موافق است؟

تجربیات ناخوشایند را به همه تعمیم ندهید: اگر پیش از این تجربه ناخوشایندی داشته اید، مثلا تجربه طلاق یا اصلا یک نامزدی به ثمر نرسیده داشته‌اید، دقت کنید که حالا طرف مقابلتان را فقط با معیارهای تلخ گذشته نستجید. مثلا اگر کسی در گذشته به شخصی شکاک ارتباط داشته است ممکن است تمام توجهش را صرف این کند که فرد جدید شکاک نباشد و در عوض از مسائل مهم دیگری همچون دقت در خلق و خو، روابط اجتماعی، مسائل فرهنگی و مذهبی و... غافل بماند.

درآمد ماهانه شما چقدر است: این سوالی است که دختران حتما باید از پسران بپرسند، اما پسران برای

پرسیدن آن کمی دست به عصا باشند! هر چه باشد مرد خانه مسئولیت امور اقتصادی خانه را به عهده دارد، پس پرسیدن این سوال ممکن است این ذهنیت را ایجاد کند که او به تنهایی نمی‌تواند چرخ خانه را بچرخاند، اما اگر دختری که به خواستگاری‌اش رفته‌اید شاغل است، درباره آینده شغلی او جویا شوید. این که آیا شغلش را دوست دارد؟ زمینه شغلی‌اش چیست و با چه کسانی مراوده دارد؟ تا چه زمانی می‌خواهد شاغل بماند، تا همیشه یا این که هنگام بچه‌دار شدن در ادامه دادن آن تجدیدنظر خواهد کرد؟ چند درصد درآمدش صرف زندگی مشترک می‌شود و چقدرش را پس‌انداز خواهد کرد؟ و در نهایت اگر با شاغل بودن او مشکلی دارید، حتما تکلیف‌تان را با این مساله همان روز اول مشخص کنید. می‌ادای وقتی کار به جلسات سوم و چهارم رسید تازه بگویید من با شاغل بودن شما مشکل دارم! اما دختران درباره مسائل مالی شفاف صحبت کنند، این که چه کسی مسئول امور مالی خانه است؟ طی چند سال آینده چه برنامه‌ای برای خرید خانه دارد یا این که اولویت‌های اقتصادی او چیست؟ در نهایت این را بپرسد که اگر او کارش را از دست بدهد حرفه یا مهارتی را می‌شناسد که برای مدتی تا به دست آوردن یک کار ثابت زندگیشان را بچرخاند؟

دوست دارید همسر آینده‌تان چه خصوصیات بارزی داشته باشد: این سوالی است که هر دو طرف باید از یکدیگر بپرسند، سوالی که لزوما پاسخ خیلی بلندی هم ندارد. معمولا هر کس دو یا سه خصوصیت خاص را به طور ویژه از همسر آینده‌اش در ذهن دارد و پاسخ این سوال اشاره به همان دو سه خصوصیت خاص است. پاسخ این سوال، پاسخی نسبتا کلی است که نشان‌دهنده وجود یا وجود نداشتن یک اشتراک کلی است. پاسخ‌هایی مثل دوست دارم همسرم مهربان و آرام باشد، برونگرا و پرجنب و جوش باشد، مومن و پایبند به مذهب باشد و... از این دسته است.

رسم و رسوم و مراسم عروسی: سوالات مربوط به این حوزه، زمانی پرسیده می‌شود که تقریبا به توافقی جدی رسیده‌اید و حالا نوبت مراسم عروسی است. در صورتی که دو طرف باهم غریبه هستید اگر رسم و رسوماتی خاص در خانواده‌تان وجود دارد، حتما درباره‌اش صحبت کنید. برخی از خانواده‌ها مراسم حنابندان دارند و برخی ندارند، برخی جشن نامزدی را مهم می‌دانند و برخی دیگر جشن عقد را. پس از روشن کردن رسم و رسومات درباره تعداد مهمانان، مکان جشن و هزینه مراسم صحبت کنید و از وظایف و انتظاراتتان بگویید.



که در مواقع نبود توجه به خود بگویند (صبر کن! کمی بیشتر دقت کن! حالا انجام بده) زمانی که از کودک خود خواسته‌ای دارید، آرام، واضح و کوتاه صحبت کنید و بهتر است از کودک بخواهید که خواسته شما را تکرار کند و در صورت انجام رفتارهای درست، کودکان را بلافاصله و به طور روزمره با تشویق کلامی و دادن جایزه تقویت کنید و علاقه خود را همیشه برای افزایش اعتماد به نفس به او نشان دهید، هرگز از تنبیه بدنی برای این کودکان استفاده نکنید. به جای آن برای اصلاح رفتارهای کودک خود قوانینی را در خانه یا بیرون برای او ایجاد کنید؛ مثلا زمان خاصی را برای نوشتن مشق و خوابیدن او که بسیار ضروری است زود به رختخواب برود در نظر بگیرید و در صورت انحراف از این قوانین او را از یک سری چیزها مثل بازی، تماشای تلویزیون و... محروم کنید، همچنین والدین در برخورد با این کودک باید هماهنگ و در انتظارات خود از کودک ثابت داشته باشند تا کودک فرصتی برای سوءاستفاده پیدا نکند تا بخواهد رفتار نادرست خود را تکرار کند. در پایان از والدین می‌خواهم در رابطه با این کودکان صبور باشند و بدانند که آنها درباره کودکان مقصر نیستند و این کودکان مشروط بر این که بخوبی تحت درمان قرار گیرند، می‌توانند در آینده زندگی موفقی داشته باشند.

روش برخورد با کودک بیش فعال

و بی‌توجهی با هم دیده می‌شود.

با توجه به ویژگی‌هایی که گفته شد اگر احتمال می‌دهید کودکان بیش فعال است، به روان‌شناس بالینی یا روانپزشک مراجعه کنید و در صورتی که تشخیص اختلال بیش‌فعالی – کم‌توجهی داده شد درمان را شروع کنید، چون این کودکان مرتب از اطرافیان خود پیام‌های منفی دریافت می‌کنند، پیام‌هایی که باعث می‌شود شخصیت و اعتماد به نفس آنها از بین برود و شما با شروع درمان آنها می‌توانید باعث کاهش علائم اختلال و بهبود عملکرد ارتباطی، تحصیلی و افزایش اعتماد به نفس آنها شوید.

طبق پژوهش‌های انجام شده این دسته از کودکان باید دارو مصرف کنند، این داروها می‌تواند به افزایش توجه و کاهش رفتارهای بیش‌فعالانه او کمک کند، بعضی از والدین از این که کودکان دارو مصرف کنند نگرانند، اما باید بدانند به شرطی که دارو توسط فرد متخصص تجویز شود، مزایای بسیاری دارد و وابستگی دارویی ایجاد نخواهد کرد. در فرآیند درمان این اختلال، درمان شناختی – رفتاری، آموزش مهارت‌های اجتماعی، آموزش والدین و اصلاح برنامه‌های آموزشی کودک از دیگر رویکردهای مداخله‌ای محسوب می‌شود. با استفاده از روش رفتاردرمانی می‌توان به کودک کمک کرد تا رفتار پرخاشگرانه خود را کنترل کرده و با نظارت بر رفتارهای اجتماعی‌اش، فردی مؤثر و مفید شود. درمان‌شناختی نیز باعث کاهش افکار منفی، افزایش عزت نفس و مهارت‌های حل مساله در کودک می‌شود.

والدین این کودکان باید مهارت‌های مدیریتی را فراگیرند. برای مثال، هیچ گاه از کودک خود نخواهند چند فعالیت را در یک زمان انجام دهد، بلکه آنها باید فعالیت موردنظر را به مراحل جزئی‌تر تقسیم کرده و از کودک بخواهند آنها را یکی پس از دیگری انجام دهد.

درخصوص جنب و جوش بیش از حد این کودکان نیز می‌توان از طریق فعالیت‌های جسمانی مثل بردن به پارک برای بازی و شرکت دادن در کلاس‌های ورزشی انرژی زیاد آنها را تخلیه کرد البته باید گفته شود در رابطه با این کودکان ورزش‌های رزمی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود چرا که رفتارهای تکانشی را در آنها افزایش می‌دهد.

همچنین این کودکان با روش‌های عملی، دیدن و لمس کردن بهتر یاد می‌گیرند. پس برای آموزش به آنها از این راه استفاده کنید و به آنها یاد بدهید

اختلال بیش‌فعالی – کم‌توجهی، یکی از شایع‌ترین اختلال‌های دوران کودکی است که والدین زیادی با آن درگیر هستند و بعضی نیز اطلاعات کمی از این اختلال دارند. مثلا اگر فرزندشان بی‌دقت است، نمره پایین از دروس می‌گیرد و کتاب یا اسباب‌بازی‌هایش را جا می‌گذارد صرفا او را گیج و خنگ می‌دانند، در صورتی که شاید این کودک بیش‌فعال نوع بی‌توجه باشد. برعکس فرزندی که تحرک زیادی دارد و شیطنت می‌کند را بیش‌فعال می‌دانند، در صورتی که باید بدانند هر شیطنتی بیش‌فعالی نیست و شیطنت جزو رفتارهایی است که از تمامی کودکان در مواقعی بروز می‌کند، اما این برای کودکان بیش‌فعال به حدی است که عملکرد آنها را در منزل، مدرسه، ارتباط با همسالان و اطرافیان دچار مشکل می‌کند. باید بدانیم این اختلال قبل از هفت سالگی شروع می‌شود و امکان دارد هر کودک بیش‌فعال با نوع متفاوتی از آن درگیر باشد، در نوع بیش‌فعالی با محور مشکلات تمرکز و توجه، این کودکان بسیار بی‌دقت هستند و توجه زیادی به جزئیات ندارند، بر تکالیف مدرسه و حتی بازی‌ها نمی‌توانند تمرکز داشته باشند و آن را به پایان رسانند، در دروسی مثل ریاضی و دیکته که نیاز به توجه و تمرکز بیشتری دارد، معمولا مشکلات بیشتری نشان می‌دهند. وقتی با آنها صحبت می‌کنید، گوش نمی‌دهند و محرک‌های بیرونی غالبا حواسشان را پرت می‌کند. این کودکان اکثرا فراموشکارند و وسایلشان را گم می‌کنند یا جا می‌گذارند. وقتی این کودکان به سنین نوجوانی می‌رسند، به علت فراموشکاری به عنوان افراد حواس پرت و بی‌نظم از آنها نام برده می‌شود.

در نوع بیش‌فعالی – تکانشگری این کودکان بیشتر اوقات در حال حرکت و دویدن هستند، انگار موتوری به آنها وصل است، اگر قرار باشد لحظه‌ای بنشینند، مرتب وول می‌خورند، معنی خطر را نمی‌فهمند و بدون فکر اقدام به انجام کار می‌کنند، برای در انتظار نوبت ماندن ناتوانند، زیاد صحبت می‌کنند و قبل از پایان سوال با عجله جواب می‌دهند. البته این مشکلات آنها در مدرسه نمود بیشتری پیدا می‌کند چرا که با رفتارهای خود موجب برهم زدن نظم کلاس شده یا اگر نتوانند خود را کنترل کنند، دائما روی صندلی در حال حرکت هستند. در نوع دیگر در بعضی کودکان علائم بیش‌فعالی – تکانشگری

از پشت کدام شیشه نگاه می‌کنی؟



مترجم: زهره شعاع

وقتی در را بست، چند دقیقه‌ای به ساعت ۹ مانده بود. آخرین نفری بود که از دفتر بیرون می‌آمد، یک ساعت پیش همه رفته بودند، اما او باید می‌ماند. باید کارهای یک نفر دیگر را هم انجام می‌داد. یک نفر از دیروز سرکار نمی‌آمد، مدیر گفته بود بودجه کافی برای جایگزینی ندارند و با افزایش ۳۰ درصد به حقوقش از او خواسته بودند کار یک نفر دیگر را هم انجام دهد. از همان موقع حالش گرفته بود. سرش تیر می‌کشید و احساس می‌کرد تب دارد. حال تاجری را داشت که یکشنبه ورشکست شده و با یک تلفن کوتاه، در چند جمله خبر داده‌اند تمام سرمایه‌اش را از دست داده است.

در ایستگاه اتوبوس روی نیمکت سرد نشست، منتظر ماند تا ساعت ۹ شود؛ از آن به بعد، کرایه اتوبوس‌ها نصف می‌شد. باز هم در خیالاتش غرق شد؛ به آن همه کار فکر می‌کرد و حقوقی که چندان زیاد نبود. به همسرش فکر کرد که یک سالی می‌شد او را برای رفتن به یک سفر درست و حسابی سرزنش می‌کرد و مرتب سرکوفت دیگران را به او می‌زد. صدای ترمز اتوبوس او را به خود آورد، بلند شد و از پله کوتاه اتوبوس بالا رفت و روی صندلی نشست. سرش را به شیشه چسباند و تصویر خیابان را در چشمانش ثبت کرد؛

لحظه به لحظه؛ فریم به فریم. یک ماشین مدل بالا؛ دو نفر که با خنده از خیابان می‌گذشتند. خانمی در یک پالتوی پوست گرانیقیمت...

این بار هم دیدن تابلوی آشنای ایستگاهی که هر روز و هر شب همان‌جا پیاده می‌شد او را به خود آورد. از اتوبوس پیاده شد و به سمت خانه راه افتاد. نمی‌دانست این موضوع را چگونه با همسرش در میان بگذارد. از رگبار کلمات و جمله‌های سرزنش‌آمیز وحشت داشت. وقتی شرایط این طور پیش می‌رفت و او مخاطب حرف‌های تند زنش می‌شد، خانه را به شکل سلولی در دل زمستانی سرد می‌دید. تن و جانش می‌لرزید و فقط یک فکر در سرش می‌چرخید. فرار از این زندان. فریادی در کاسه سرش می‌پیچید که «مایک، تو می‌توانی؛ میله‌های این زندان را بشکن و خود را رها کن.»

این فکر مانند تازیانه‌ای سخت و سهمگین بر شانه‌هایش فرود می‌آمد و رفتن را برایش مشکل می‌کرد. در گیرودار همین افکار بود که سایه هیכלی مردانه، افتاده بر سنگ فرش پیاده‌رو توجهش را جلب کرد. اول فکر کرد دزدی دیده که در کنار خیابان خلوت، برای عابری کمین کرده است. سرعت قدم‌هایش آرام‌تر شد. سرش را بلند کرد و با دقت به سایه نگاه کرد. آن را با چشمانش دنبال کرد تا به سطل بزرگ زباله کنار خیابان رسید. مردی لاغراندام را دید که از

لبه فلزی سطل بالا رفته و دنبال چیزی می‌گردد.

این بلا یک بار سر خودش هم آمده بود. روزی که زنش مجبورش کرد به دنبال دو قاشق و یک چنگال نقره، تمام کیسه‌های زباله درون سطل بزرگ و فلزی خیابان را بگردد. با این فکر به مرد نزدیک شد. دو قدمی که تا سطل فاصله داشت، آرام مرد را صدا زد، خیلی آرام؛ اما مرد ترسید، از بالای سطل پایین پرید و چند قدمی دوید. سپس ایستاد و برگشت و مایک را نگاه کرد. بعد آرام آرام به طرفش آمد. مایک پیشدستی کرد و از او پرسید «دنبال چیزی می‌گشتی؟ می‌توانم کمکت کنم؟» مرد با تعجب نگاهش کرد و چیزی نگفت. مایک هم چند ثانیه‌ای او را نگاه کرد و بعد راه افتاد به طرف خانه‌اش. وقتی از کنار مرد می‌گذشت، مرد آرام گفت «دزد نیستی؛ دنبال غذا می‌گشتم.»

مایک به خانه رسید در حالی که این صدا مرتب در گوشش می‌پیچید «دزد نیستی، دنبال غذا می‌گردم. دزد نیستی، دنبال غذا می‌گردم.»

وارد خانه که شد، پیش از هر حرفی، زنش را صدا کرد و با صدایی شاد به او گفت «از این ماه ۳۰ درصد به حقوقم اضافه می‌شود؛ باورت می‌شود؟ در این شرایط ۳۰ درصد به حقوقم اضافه شد. امشب باید یک جشن کوچک بگیریم.»

بچه‌های خلاق؛ پدر و مادرهای مسئول

بچه‌ها موجوداتی دوست‌داشتنی و حساس هستند و برای همین بزرگ‌ترها همیشه آماده خدمت به آنها. البته اشتباه هم اینجاست که والدین فکر می‌کنند اگر همیشه حاضر نباشند و به آنها کمک نکنند، بچه‌ها به مشکل می‌خورند و اذیت می‌شوند. در حالی که روان‌شناسان نظر دیگری دارند و می‌گویند این حضور همیشگی و کمک‌های بیش از حد به نفع بچه‌ها که نیست، حتی می‌تواند زندگی‌شان را هم با مشکلات بزرگی روبه‌رو کند. برای همین هم بچه‌ها باید کمی آزادتر عمل کنند، تصمیم بگیرند و پای تصمیمات‌شان هم بایستند.

در صورتی که متأسفانه گاهی می‌بینیم پدر و مادر برعکس عمل می‌کنند و پس از تولد بچه‌ها به جای این‌که آنها را کمی آزاد بگذارند، خودشان را تاجایی که می‌توانند محدود می‌کنند تا بچه‌ها موفق تر باشند. بعضی‌ها کارشان را کنار می‌گذارند و از صبح تا شب پیش فرزندشان می‌مانند، بعضی‌ها با فرزندشان همراه می‌شوند و هر کاری که او می‌خواهد انجام دهد، کنارش هستند و... اما آیا تا به حال فکر کرده‌اید این همه همراهی و حضور همیشگی لازم است یا نه؟ و اگر فکر می‌کنید این کار ضرورت دارد، دلایلش را می‌دانید؟

اگر به دنبال پاسخ این سوالات هستید، بد نیست نظر روان‌شناسان کودک و نوجوان را هم بدانید که می‌گویند حضور همیشگی والدین و بودن همراه بچه‌ها همیشه هم لازم نیست. البته تا زمانی که آنها کوچک هستند، برای رفع نیازهای اولیه به پدر و مادر نیاز دارند و در نتیجه حضور آنها هم لازم است، ولی اگر شما هم بچه‌ای دارید و باید مراقبش باشید، حواستان باشد راه را اشتباه نروید؛ چون حضور و همراهی دائمی شما نمی‌تواند تضمین‌کننده موفقیت و خوشبختی بچه‌ها باشد و برعکس، حس استقلال و توانمندی را هم از آنها می‌گیرد.

بچه‌ها فقط آب و غذا نمی‌خواهند

پدر و مادرهایی که فکر می‌کنند بچه‌ها فقط به حضور آنها و رفع نیازهای‌شان احتیاج دارند، باید بدانند نیازهای بچه‌ها فقط آب و خواب و غذا نیست و آنها‌ها نظر روحی هم باید مورد توجه قرار گیرند. اما متأسفانه پدر و مادرها گاهی یادشان می‌رود بچه‌ها به بودن و حضورشان هم نیاز دارند. برای همین هم توصیه می‌شود پدر و مادر هر روز وقتی را به فرزندان‌شان اختصاص دهند و دقایقی را برای آنها بگذارند تا بتوانند با آنها حرف بزنند و نظرات‌شان را بشنوند. پدر و مادری که چنین عمل می‌کنند، شناخت بهتری هم از فرزندشان خواهند داشت و در نتیجه رابطه بهتری با او برقرار خواهند کرد.

تاثیر فرزندسالاری بر خانواده

بتی سا محمدی

فرزندسالاری، شرایطی است که در آن فرزند خانواده در بالای هرم سلسله مراتب قدرت خانواده قرار گرفته و بر والدین تسلط دارد. در تعریفی دیگر فرزندسالاری روشی افراطی است در زمینه پاسخگویی به نیازهای طبیعی و غیرطبیعی فرزندان و درواقع وقف آنها شدن است که معمولاً به صورت لوس‌بازی، زیاده‌خواهی، بی‌ادبی و بی‌نظمی در کودکان سنین پایین‌تر و در سنین نوجوانی و جوانی با تحکم، زورگویی و قلدری بروز می‌کند. در این خانواده‌ها نیازها و انتظارات فرزندان مقدم بر تمام سلسله فعالیت‌های خانواده قرار می‌گیرد و فرزندان ارجحیت می‌یابند و برای این‌که اختلالات رفتاری در آنان ایجاد نشود، والدین سعی می‌کنند انعطاف بیش از حد در قبال فرزندان خود بروز دهند و پس از مدتی فرزند محور اصلی خانواده می‌شود.

در گذشته معمولاً حاکمیت و مدیریت خانه بر عهده پدر خانواده بود و تظاهرات پدرسالاری بارها به چشم می‌آمد. برخی خانواده‌ها نیز مادرسالاری در آنها به چشم می‌خورد؛ اما امروزه با تغییرات مختلفی که ایجاد شده پدیده فرزندسالاری اتفاق افتاده است. این پدیده به بلوغ اجتماعی فرزندان صدمه می‌زند و باعث می‌شود تا فرزندان به افرادی زیاده‌خواه تبدیل شوند و چون در خانواده ناکامی را تجربه نمی‌کنند، بنابراین انتظار دارند در جامعه نیز به تمام خواسته‌های آنان پاسخ داده شود. علت ایجاد این پدیده جوابگویی نامناسب به نیاز فرزند و برآورده ساختن افراطی خواسته‌های او؛ مشغله زیاد والدین و نداشتن وقت کافی برای رسیدگی به امور تربیتی فرزندان، بی‌علاقگی والدین به فرزندان، اختلالات افسردگی

شدید والدین، بی‌توجهی والدین به خودشان به عنوان مدیر خانه، بالاتر بودن سطح تحصیلی فرزندان از والدین و ائتلاف والدین با فرزندان است. والدینی که سطح معلومات پایین‌تری نسبت به فرزندان‌شان دارند غالباً برای انجام برخی کارهای خود به فرزندان‌شان احتیاج پیدا می‌کنند و این مساله رفته‌رفته باعث می‌شود فرزندان جایگاه قدرت بالاتری را در خانواده کسب کنند و با گذشت زمان، ناخودآگاه والدین حاکمیت خانه را از دست می‌دهند و فرزندان بر آنها پیشی می‌گیرند. همچنین خانواده‌هایی که پدر و مادر هر دو شغال هستند و نمی‌توانند به امور تربیتی فرزندان به طور کامل رسیدگی کنند و وقت محدودتری دارند برای این‌که عذاب‌وجدان نداشتن حضور خود در خانه را کم کنند یا برای این‌که فرزند آنها کمتر احساس ناراحتی کند اقدام به دادن سرویس‌های بیش از حد به فرزند خود می‌کنند و این مساله نیز باعث می‌شود تا فرزندان خواسته‌های خود را با جسارت و طلبکارانه نیز بیان کنند و کم‌کم فرزندسالاری در آنها اتفاق می‌افتد.

برای درمان فرزندسالاری نمی‌توانیم یکباره اقدام کنیم بلکه لازم است تا بررسی کنیم که به چه میزان فرزندان ما اختیارات ما را به عنوان والد از ما سلب کرده‌اند و طی زمان مشخصی سعی کنیم تا بدون ایجاد تنش بتدریج جایگاه خود را به عنوان خانواده سالم به‌دست بیاوریم. اگر به صورت ناگهانی و یکباره بخواهیم با فرزند خود مخالفت کنیم تنش خانه افزایش می‌یابد و فضا ناآرام می‌شود در نتیجه بهتر است تا ابتدا فهرست مواردی را که بیش از اندازه درباره آنها نظر فرزندان اعمال می‌شود، تهیه کنیم و با تمرین رفتار قاطعانه در طول زمان مشخصی اقدام به حذف سرویس و خدمات بیش از حد کنیم. مدیریت زمان و افزایش آگاهی و یادگیری استفاده از تکنولوژی نیز به ما کمک خواهد کرد.



دودو تا چهار تا در خانواده

معصومه اسدی

مسائل اقتصادی یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های بیشتر خانواده‌هاست و آشنایی آنها با مدیریت درست خانواده می‌تواند ایشان را به اتخاذ بهترین تصمیم‌ها به‌منظور دستیابی به زندگی بهتر یاری کند. مدیریت نادرست باعث ایجاد هزینه‌های خرد در سطح خانواده و هزینه‌های کلان در سطح ملی، همچنین ناهنجاری‌های اقتصادی در جامعه می‌شود. مسلم است که اعمال مدیریت بهینه در خانه و خانواده موجب می‌شود که اعضای خانواده از رفاه و زندگی بهتری برخوردار شوند و این امر به اقتصاد خانواده و مدیریت صحیح بر درآمد و هزینه مربوط می‌شود.

مدیریت اقتصاد خانواده به افراد این امکان را می‌دهد تا با گرایش به الگویی مناسب برای زندگی خویش، تامین مالی یا کسب درآمد را وسیله زندگی قرار دهند و از این طریق امکان برخورداری از زندگی معنوی را نیز داشته باشند. همچنین مدیریت صحیح اقتصاد خانواده باعث کاهش ناکامی و ناامیدی در خانواده، شادابی بیشتر، تعادل در کار کردن برای اعضای خانواده و هماهنگی بین درآمد و هزینه می‌شود.

مدیریت پس انداز را بیاموزید

– هر بار که خرج می‌کنید آن را یادداشت کنید، حتی اگر هزینه‌ای را با کارت اعتباری و چک می‌پردازید.
– تا جایی که امکان دارد پاداش‌ها را نادیده بگیرید. حتی‌الامکان پاداش آخر سال و پول‌هایی از این قبیل را در حسابی جداگانه پس‌انداز کنید و در دخل و خرج نادیده بگیرید.
– هر ماه پولی ولو اندک را پس‌انداز کنید. چه بسا برای انجام برنامه‌هایی با هزینه‌ای اضافی به آن احتیاج پیدا کنید.
– هزینه‌های پیش‌بینی نشده را در نظر بگیرید. در زندگی مطمئناً پیشامدهای غیرمنتظره‌ای وجود دارد.
– هنگام پایان یافتن اقساط اجناسی که طی سال خریده‌اید، باز هم به میزان قسط پرداختی ماهانه از حقوقتان برداشته و در حساب پس‌انداز ذخیره کنید، زیرا دیر یا زود مجبور می‌شوید تلویزیون، ماشین لباسشویی و... را عوض کنید.
– تا جایی که می‌توانید برای ولخرجی بیشتر کمک و مساعده نگیرید، زیرا این کار غیرمنطقی و نادرست است و خیلی زود شما را زیر بار قرض خواهد برد.
– در صورت اطمینان به صندوق‌های قرض‌الحسنه پس‌انداز هفتگی یا ماهانه خانوادگی یا دوستانه ببیونید. به این ترتیب هر ماه اجباراً مبلغی را به حساب خود پس‌انداز می‌کنید، بعلاوه از وام هم می‌توانید استفاده کنید.
– صرفه‌جویی را با خساست اشتباه نگیرید. صرفه‌جویی نوعی سازگاری است که با تغییر رفتار و مقداری صبر و شکیبایی امکان‌پذیر است. به شیوه‌ای صرفه‌جویی کنید که زندگی‌تان صدمه نبیند.

تربیت اقتصادی فرزندان

– به فرزندان‌تان پول توجیبی بدهید تا بتوانند مدیریت پول را بیاموزند.
– برای فرزندان‌تان دستمزدی در نظر بگیرید تا خودشان کارهایی را که معمولاً برای انجام آن به دیگران دستمزد می‌دهید، انجام دهند.
– به فرزندان‌تان نشان دهید که پول خانواده چگونه و برای چه اموراتی صرف می‌شود.
– فرزندان‌تان را در بعضی تصمیم‌های مربوط به هدیه دادن، صدقه یا کارهای خیر دخالت دهید.
– چنانچه هنوز یک برنامه پس‌انداز دائم برای فرزندان‌تان در نظر نگرفته‌اید، درباره شروع چنین برنامه‌ای ببینید.
– تربیت فرزندان باید به گونه‌ای باشد که از جنبه‌های اقتصادی نتایج زیر را به همراه داشته باشد:
– بتواند کار سودمندی انجام دهد و از آن لذت ببرد.

هنر تعادل در خرج کردن

معمولاً افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند، آنهایی هستند که درست خرج می‌کنند و برعکس افرادی که اعتماد به نفس پایینی داشته و وسواسی هستند، بد خرج می‌کنند. ممکن است فرد بی‌حساب و کتاب و در حد وحشتناک پول خرج کند یا بذل و بخشش‌های بی‌حساب و کتاب داشته باشد و زمانی که از او می‌پرسید که چرا این کار را می‌کند در جواب می‌گوید این پول‌ها برای من پول نیست و من خیلی راحت می‌توانم این پول‌ها را به دست بیاورم. چنین افرادی به قدری اعتماد به نفس بیمارگونه دارند که واقعا به اموالشان آتش می‌زنند. برعکس دسته‌ای از افراد هم هستند که فوق‌العاده وسواسی بوده، نسبت به آینده نگران و دودل هستند و نمی‌توانند تصمیم بگیرند تا جایی که حتی با داشتن امکانات و پول هیچ‌گاه قادر به خرج کردن پولشان نیستند. خرج کردن تکانه‌ای هم در میان برخی از افراد وجود دارد. افراد تکانه‌ای هنگام پول خرج کردن اصلاً هیچ برنامه‌ای ندارند، برای مثال فردی که درآمد ماهانه مشخصی دارد و باید با حساب و کتاب خرج کند به یکباره و بی‌حساب خرج می‌کند. در واقع قسمت زیادی از این تکانه‌هایی که با آن مواجه هستیم و در زندگی می‌توانیم آن را کنترل کنیم واقعا تربیتی است. ما در طول زندگی باید یاد بگیریم بین خواسته‌هایمان و امکاناتی که داریم و شرایط برآورده شدن این خواسته‌ها تعادل برقرار کنیم؛ حال این برقرار کردن تعادل می‌تواند در مورد خوردن، خرج کردن و حتی در روابطمان نیز تاثیر داشته باشد. هنر تعادل برقرار کردن در خرج کردن جزو مهارت‌هایی است که باید آن را یاد بگیریم تا در زندگی دچار مشکل در این رابطه نشویم.

بایدها و نبایدهایی برای سرمایه‌های انسانی

– بزرگ‌منش باشید. سعی کنید شخصیت خوب و مثبتی از خود ارائه دهید. همان‌طور که وان‌بافت می‌گوید: ما در مدیران سه چیز را می‌جوئیم: ذکاوت، انرژی و بزرگ‌منشی. اگر مدیری آخری را نداشته باشد، باید بدانید که دوتای اولی را هم ندارد.

– از وقت خود عاقلانه استفاده کنید، در غیر این صورت سرمایه مهمی را از دست داده‌اید. اگر وقت زیادی را صرف باشگاه‌های مختلف یا چت‌روم‌ها یا بازی‌های کامپیوتری می‌کنید، ناخودآگاه درباره شیوه زندگی‌تان تا آخر عمر دست به انتخاب اشتباهی زده‌اید.

– با یک فرد باشعور ازدواج کنید. همسر باید حامی شغل طرف مقابل خود باشد. نباید با عادت‌ها و سلیقه‌های پرهزینه‌اش بار سنگینی بر دوش وی باشد. سعی کنید با کسی ازدواج کنید که از نظر مالی و احساسی (که اغلب هر دو هم با هم است) خرج زیادی نداشته باشد. مطمئناً در دوران نامزدی بهترین دوران برای شناخت است و آنچه در این دوران می‌بینید بعد از ازدواج بهتر نخواهد شد و بدتر هم می‌شود، پس دقت کنید.

– نیازهای واقعی خود را بشناسید. برای این که بین دخل و خرج خود توازن برقرار کنید باید نیازهای واقعی خود را بشناسید؛ نیازهای واقعی آنهایی هستند که برای رشد جسمی، ذهنی و روحی به آنها احتیاج دارید.

توافق پدر و مادر در تنظیم مالی

توافق پدر و مادر در تنظیم دخل و خرج و اقتصاد خانواده بسیار مهم و حیاتی است. بعضی از والدین کلاً تساهل بیش از اندازه دارند و با موضوعات مختلف سرسری برخورد می‌کنند. در پس ذهن این افراد فکری وجود دارد که همه چیز درست می‌شود و اتفاقی نمی‌افتد. این نوع برخورد در مورد مسائلی مانند انجام تکالیف، نظم و ترتیب، روابط با دوستان و پول خرج کردن بچه‌ها و... وجود دارد. در مقابل دسته‌ای از والدین بسیار سختگیر و نگران هستند و با کوچک‌ترین رفتاری که از فرزندان می‌بینند، پیش‌بینی بدبختی و سیاه‌روزی او را می‌کنند؛ خواه این رفتار کوچک‌ترین اهمال در انجام تکالیف یا کمی ولخرجی وی باشد. هر دو دسته والدین به فرزندان‌شان آسیب می‌رسانند؛ فرزندان والدینی که بیش از حد تساهل دارند نمی‌توانند واقعیات زندگی را لمس کنند و معمولاً پرتوقع و زیاده‌خواه هستند و فرزندان والدین سرسخت هم اعتماد به نفس پایینی دارند و لجوج خواهند شد، بنابراین در زمانی که ما می‌خواهیم به عنوان پدر و مادر، مدیریت کردن مسائل مالی را به فرزندانمان یاد دهیم اولین شرط این است که با همسرمان توافق داشته باشیم و هر کدام ساز جداگانه ننزیم و در مقابل فرزندانمان موضع واحد داشته و یک عقیده و نظر داشته باشیم. بهتر است به جای این که فکر کنیم چه کسی حرفش را به کرسی می‌نشانند، مهارتی را در او تقویت کنیم که بیش از هر ثروتی به کار او می‌آید.



سیاست‌های مالی را فراموش نکنید

لازم است برای همه اعضای خانواده امکان تجربه کردن هزینه‌های خانواده فراهم شود و فرزندان از خردسالی بفهمند که برآورده شدن خواسته‌های آنان مشروط است. اگر همواره هر چیزی را که فرزندان‌تان از شما می‌خواهند در اختیار آنها قرار دهید، مسلماً نباید انتظار داشته باشید که براحتی خرج خود را از شما جدا کند. پس سعی کنید معیارهای مالی مشخصی را برای آنها تعریف کرده و آنها را به اجرای دقیق این امور تشویق کنید. پدر و مادر باید فرزندان را از کودکی با خرید آشنا کنند و گاهی فرزندان را همراه خود به خرید ببرند و از آنها نظرخواهی کنند؛ از سویی هنگام فرستادن فرزند برای خرید باید به مقدار لازم پول در اختیار آنان قرار داده شود. نکته مهم‌تر این که والدین باید از همان کودکی به پول توجیبی فرزندان توجه کنند و آن را به تناسب سن و نیاز در اختیارشان قرار دهند و طرز خرج کردن پول را به فرزندان خود آموزش دهند و مسلماً مواقعی پیش می‌آید که فرزندان با کمبود پول مواجه می‌شود. این حالت یکی از بهترین زمان‌هایی است که او درباره هزینه و درآمد خود توجه بیشتری نشان داده و مدیریت پول را یاد می‌گیرد. در این مواقع احساسات به شما به عنوان والد حکم می‌کند تا کمبود مالی فرزند خود را برطرف کنید، اما مطمئن باشید با انجام این کار لطف خاصی را در حق او انجام نداده و تنها این ذهنیت را ایجاد می‌کنید که همواره فردی برای حل کردن مشکلات او پیشقدم خواهد شد. به جای این کار سعی کنید تا در کنار هم، گردش مالی فرزند خود را کنترل کرده و در صورت امکان هزینه‌های اضافی وی را تا زمان خروج از بحران حذف کنید. آنچه نباید از آن چشم‌پوشی کرد این است که پدر و مادر، فرزندان خود را به حفظ اموال در خانه و مدرسه تشویق کرده و برای مالکیت دیگران، حق مردم و حفظ اموال عمومی ارزش قائل شوند.

آموزش نقاشی

سلام دوستان مهربان من! در آموزش نقاشی امروز می‌خواهیم با هم درباره روباه صحبت کنیم و طرز کشیدن این حیوان را یاد بگیریم. آیا می‌دانید روباه‌ها از خانواده سگ‌سانان هستند، با این تفاوت که بدنی باریک و دراز دارند که به آنها کمک می‌کند سریع بدوند و شکار را تعقیب کنند. روباه‌ها می‌پروند و کمی و بیش بلنددارد و گوشتخوار است و در خشکی و در شرایط مختلف می‌تواند زندگی کند. رنگ بدن روباه متمایل به نارنجی یا قرمز است. دور چشم‌هایش قرمز یا قهوه‌ای روشن است و گوش‌هایش نسبت به جنه حیوان بزرگ و نوک‌دار است. روباه حیوانی است که بیشتر، شب‌ها به پیدا کردن شکار مشغول است و روزها استراحت می‌کند، البته گاه و بیگاه هم روزها بین درخت‌ها دیده می‌شود ولی بیشتر ساعات روز به استراحت می‌پردازد.

روباه نسبت به بو و صدا خیلی حساس است و با نزدیک شدن انسان یا حیوان دیگری به او زود متوجه می‌شود. بچه‌های مهربان! می‌دانید غذای روباه چیست؟

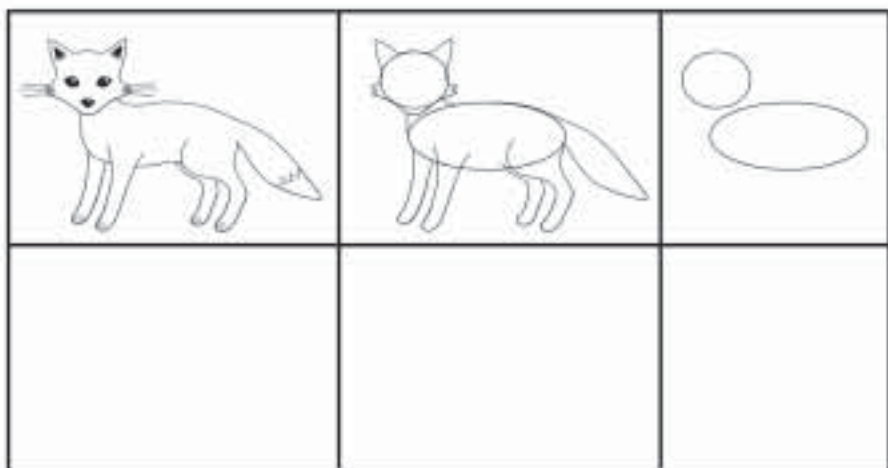
روباه‌ها از گوشت حیوانات کوچک و گیاهان تغذیه می‌کنند. بره‌های کوچولو، بزغال‌ها و پرندگان مختلف و جوجه‌ها غذای مورد علاقه روباه هستند. البته از میوه‌های رسیده مانند توت و خرما و غلات تازه و گیاهان سبز هم تغذیه می‌کنند.

روباه برای خود لانه می‌سازد و معمولاً غذای اضافی‌اش را زیر خاک مخفی می‌کند و گاه در هوای خشک و مناسب در بیرون لانه و زیر بوته‌ها و در محوطه باز می‌خوابد.

روباه ماده می‌تواند ۱۲ بچه به دنیا بیاورد و بچه‌ها تا ۲۴ روز از لانه خارج نمی‌شوند ولی بعد از آن برای اولین بار از لانه بیرون می‌آیند و می‌توانند گوشت بخورند و در چهار ماهگی می‌توانند به طور مستقل زندگی کنند و به شکار بروند.

بچه‌ها! اگر گفتید روباه‌ها کجا زندگی می‌کنند؟ آنها زیر زمین، غار، میان صخره‌ها یا در حفره‌های درون کنده درختان زندگی می‌کنند. بعضی روباه‌ها لانه‌هایشان را خودشان درست می‌کنند ولی بیشتر آنها سوراخ‌هایی را که حیوانات دیگر حفر کرده‌اند، به عنوان مخفیگاه و لانه خود انتخاب می‌کنند.

حالا دوستان من! به جدول آموزش نگاه کنید و طبق نمونه یک منظره زیبا با روباه بکشید.



خدمت دیگر از روزنامه جام جم

درج آگهی با شرایط ویژه در صفحات ضمانت هفتگه

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

تلفن‌های پذیرش آگهی:

۰۲۱-۴۲۷۲۱۱۱۰ و ۰۲۱-۸۸۳۳۸۳۳۴-۷

(شیراز) ۰۷۱۱-۲۳۳۹۹۲۰ و ۰۲۱-۲۲۳۳۷۶۳۰-۳

دختر مسلمان

گلنوشا صحرانورد

عارفه دختر کوچولویی بود که در یک خانواده مذهبی زندگی می‌کرد و عاشق انجام وظایف مذهبی مثل نماز خواندن و روزه گرفتن بود. عارفه کوچولو یک بابابزرگ مهربان داشت که بیشتر اوقات را به مناجات با خدا مشغول بود. عارفه نماز خواندن را خیلی دوست داشت و هر وقت بابابزرگ را در حال نماز خواندن می‌دید، می‌دوید و جانماز مادرش را برمی‌داشت و روی زمین پهن می‌کرد و پشت سر بابابزرگ می‌ایستاد و کارهایی را که او در حال نماز خواندن انجام می‌داد، مو به مو اجرا می‌کرد ولی بعد وقتی نمازش تمام می‌شد، جانماز را همان جا رها می‌کرد و می‌رفت و مامانش از این کار عارفه خوشحال نبود.

عارفه چند روز دیگر تولدش بود و به ۹ سالگی می‌رسید. او همیشه منتظر این روز بود تا بتواند روزه بگیرد. یک روز خانم ناظم که در مدرسه برای بچه‌ها صحبت می‌کرد، به آنها گفت: بچه‌های عزیزم، دخترهای خوب من، شما دیگر بزرگ شده‌اید و همه، امسال به سن تکلیف می‌رسید و اولیای مدرسه می‌خواهند برای شما جشن تکلیف برگزار کنند.

عارفه دستش را بلند کرد و از خانم ناظم بعد از اجازه گرفتن سوال کرد: ببخشید خانم ناظم،

اجازه... جشن تکلیف یعنی چه؟ یعنی همان روزه گرفتن؟

خانم ناظم گفت: جشن تکلیف یکی از جشن‌های بسیار بزرگ مذهبی ما مسلمانان است که مخصوص شما کودکان است. از این سن وظایف دینی شما تازه شروع می‌شود که باید انجام دهید. باید روزه بگیرید، نماز بخوانید، حجابتان را حفظ کنید. وظیفه سنگینی در انتظار شماست. باید کارهایی انجام دهید که خداوند و پدر و مادران از شما راضی باشند. عارفه تمام روز به این جشن فکر می‌کرد و با خودش می‌گفت: یعنی باید چه کارهای انجام بدهم؟ او بعد از مدرسه رفت پیش بابابزرگ مهربانش و از او پرسید: بابابزرگ شما می‌دانید که من به سن تکلیف رسیده‌ام؟

بابابزرگ گفت: بله دخترم، جشن تکلیف کی هست؟ عارفه: پس شما می‌دانید که در مدرسه می‌خواهند برای ما جشن تکلیف بگیرند.

بابابزرگ: بله. هر بچه‌ای که به سن تکلیف می‌رسد،

برایش جشن می‌گیرند.

عارفه: بابابزرگ کسی که به سن تکلیف می‌رسد باید چه کارهایی انجام دهد؟

بابابزرگ: عارفه جان یعنی تو یک دختر بزرگ شده‌ای و از حالا به بعد همه کارها و اعمال باید مثل یک خانم باشد. حتماً باید حجاب را حفظ کنی و نماز خواندن از این سن به تو واجب است و باید همیشه، اول وقت نماز را بخوانی و وظایف دینی‌ات را کاملاً انجام دهی. سجدهات را پهن می‌کنی و مثل بزرگ‌ترها با خدای مهربان صحبت می‌کنی. از حالا به بعد تو دیگر باید روزه هم بگیری و



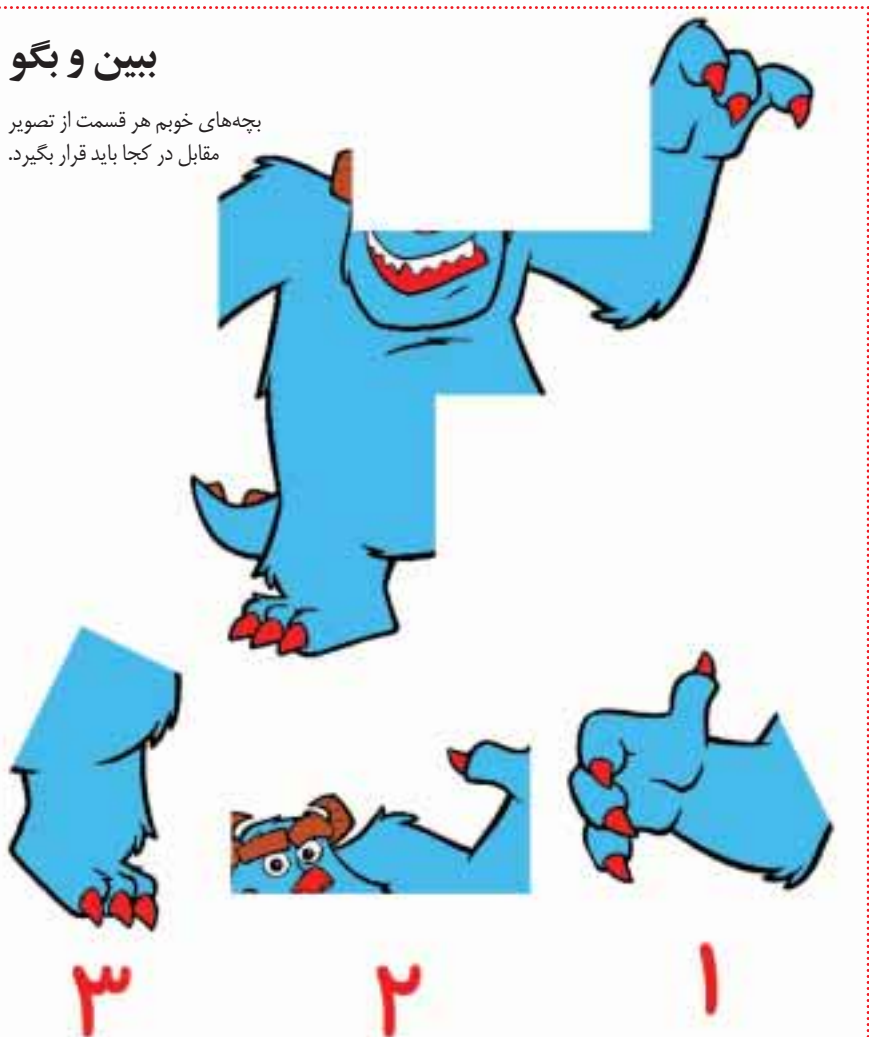
عبادت خدا را به جا بیاوری.

در این موقع مامان عارفه از راه رسید و کنار بابابزرگ و عارفه نشست و از صحبت‌های آنها متوجه جشن تکلیف دخترش شد و رفت سجاده و چادر و مقنعه‌ای را که از قبل برای او آماده کرده بود، آورد و جلوش گذاشت و گفت: بیا دختر قشنگم... این هدیه مال توست، اما یادت باشد یکی از کارهایی که اهمیت زیادی دارد این است که وقتی می‌خواهی نماز بخوانی، اول باید با احترام سجدهات را رو به قبله پهن کنی و بعد از پایان نماز، چادر و مقنعه را مرتب و منظم تا کنی و داخل سجاده قرار دهی. این کار احترام گذاشتن به عبادت است.

عارفه خیلی خوشحال بود و از خوشحالی در پوستش نمی‌گنجید. چند روز دیگر ماه رمضان شروع می‌شد و عارفه در این ماه به آرزویش می‌رسید. او خدا را شکر کرد که یک دختر مسلمان است.

بین و بگو

بچه‌های خوبم هر قسمت از تصویر مقابل در کجا باید قرار بگیرد.



نیازمندی‌های ضمائم

بهترین خریدار برنج ایرانی ظرف، هاشمی، شیرودی، فجر و ... ۰۲۱-۶۵۲۴۸۵۸۲ پادکاری ۰۹۱۲۱۹۰۲۱۹۰	لوله کشی ساختمان تعمیر کارهای ساختمانی خود را به یک نفر بسپارید گواهی، نولمکشی، سیم کشی، سرامیک و نقاشی ساختمان مقدم ۰۹۱۲۸۰۹۲۳۶۲	بن آماده سنگ شکن غرب تولید کننده بتن استاندارد	بعد از سه راه طالبان بصمت جاده قدیم- ترسیده به مجتمع باران- زمین کشاورزی ۱۰ تا ۱۰۰ هکتار، آب و موقعیت عالی، مناسب جهت باغ و امور دامی، فروش با معاوضه یا ماشین ۰۹۳۷۴۶۹۰۳۰۶	رشت - شهرک نوربستی دارای نگهبانی، ۱۲۰ متر، ۳ خوابه، طبقه اول، ۴/۵ متر انباری، ۳/۷۰ متر بالکن ضد زلزله، دید منظر ۱۰ ساله، بازسازی کامل، ۲۰ میلیون وام ۰۹۱۲۵۳۸۸۵۰۶	گروه تخصصی املاک ستاره الهیه اجاره مستقل فروش کلنگی تخصصی، انطباق خدمات عالی	استخدام به تعدادی آقا و خانم جهت کار در یک موسسه نیازمندیم (تهران، کرج و زنجان) حقوق ثابت + پورسانت ۲۲۰۵۲۶۰۴	یک شرکت پخش معتبر جهت تکمیل کادر فروش خود در تهران و حومه به تعدادی بازاریاب حضوری و تلفنی نیازمند است دارای ۱۰۰ قلم کالای سوپرمارکتی ۶۶۹۲۳۸۹۶
شرکت کالا هدیه سعادت خرید و فروش انواع برنج ۶۵۲۴۸۵۸۲	فروش آهن آلات نهدوست ۰۹۱۲۱۰۹۶۰۴۰ ۰۲۱-۵۵۴۴۶۰۴۰	۲۲۳۸۰۰۲۳-۲۵	بهترین فرصت برای سرمایه گذاری مغازی در بهترین نقطه قم ۰۹۱۲۵۵۳۱۱۹۵	فردیس گرج - کارخانه توک و کلوچه فعال ۷۰۰ متر سالن، ۴۵۰ متر اداری بسیار شیک، کاملاً بهداشتی با مجوزات تولید با مشتری داخلی و صادرات و برند معروف - فوری فروش ۰۹۱۲۳۰۰۲۴۵۶	مدیریت هنر و فروش ۰۹۱۲-۲۰۵۶۰۱۰ ۰۲۱-۲۲۰۵۶۰۱۰	فوتو تکثیر مهر داد ترجمه متون، کلیه خدمات فنی، پایان نامه ۰۳۶۲-۴۳۴۴۲۲۱	به تعدادی بازاریاب یا تاجر به جهت همکاری در یک موسسه مطبوعاتی
رستوران خورشید آماده عقد قرارداد با شرکتهای ۰۹۱۲۳۳۰۷۳۱۷ ۰۲۱-۷۷۱۲۱۰۱۰	آرئیس ساخت فرمهای نمایشگاهی سازمان پیش ساخته دکوراسیون داخلی ۰۹۱۲۶۱۸۷۷۳۲	رایسان کابل تعمیندگی سیم و کابل، کابلکان تهران راد افشان سحر و کات کابل فروشنده کابل های فشار قوی و ضعیف، ژرمدار، سربدار، شیلددار، مغایرتی، آلومینیوم و خود نگهدار لالهزار جنوبی، پاساژ پارس	مهر شهر گرج - فاز ۴ ویلا ۱۰۰۰ متر زمین ۳۳۳ متر زیر بنا، قابل سکونت و ساخت قیمت مناسب ۸۸۵۵۵۶۵۱ ۰۹۱۲۳۶۵۲۴۰	فسروش یک باب دفتر کار، منزل ۴۴ مترمربع، واقع در بانسرو مهندس کلیانی ۰۹۱۱۵۵۶۱۱۲ خانم سیاح ۰۹۱۱۷۳۷۳۶۱	بگ دستگاه آپارتمان تجاری بر خیابان آزادی انتشارات بابک - همراه با کلیه کتابهای موجود بکجا بفروش میرسد ۶۶۹۲۷۶۱۷ ۶۶۹۱۰۲۷۲	محتاجی پژوه محتاجی پایان نامه و کتاب فقهی، فلاکوپ، نایب و حقوقی «در اسرع وقت» ۰۸۱۱-۲۵۲۱۸۷۶	شریک - سرمایه گذار یک شرکت تولید مواد غذایی به مساحت ۴۰۰۰ متر و زیربنا ۷۰۰ متر فعال (شهرک صنعتی انزلی) نیاز به شریک سرمایه گذار دارد ۰۹۱۱۹۲۸۷۳۹۲
کافی شاپ سفره خانه سنتی شهر هنر VIP تهران- خیابان ولیعصر روبروی تئاتر شهر پایین کوچه سرمد و پشن طبقه سوم	تزئینات ساختمانی مدرن نقاشی ساختمان، کتاف، بازسازی، تغییرات و تعمیرات- کیفیت عالی و قیمت مناسب- بازدید رایگان- شیانفروزی ۶۵۶۴۲۰۲۰ ۰۹۱۹۳۲۱۲۹۶۱	خدمات ساخت گابیت ام دی اف احسان ساخت انواع گابیت، کمد، گمد دیواری و ... ۰۹۱۹۲۸۹۲۱۳۸	نور، چستان، رویان ویلا شمال فروش ویژه ویلا و زمین داخل شهرک از ۲۵۰ متر به بالا - اقساط ۶ ماهه ۰۹۱۲۲۵۱۹۸۱ ۰۹۳۳۷۳۵۱۹۸۱	دماوند - مشاء باغ میوه به مساحت ۴۱۰۰ مترمربع، دارای ویلا و ساختمان مناسب به مساحت ۳۵۰ مترمربع ۲۲۷۳۷۱۹۸ ۰۹۱۲۱۲۴۰۳۴۳	میدان شهلا - بروزی ۱۶۵ متر کلنگی بر ۹۰ موزاز ۵ طبقه مسکونی، تجاری موقعیت اداری گذر ۲۰ به قیمت ۰۹۱۲۱۴۳۱۳۲۹	میل از تولید به مصرف استیل تعمیرات میل با کیفیت بالا	تاریخچه ساکن شرقی تهران با حقوق + پورسانت + پاداش نیازمندیم ۲۲۳۳۷۶۳۲-۳
جرتیل اطلس انواع جرتیل سبک و سنگین ۰۹۱۲۱۲۵۶۶۸۲	تهران بلاستیک سلیمانی انواع سفارشات تزئینی از ۵۰ الی ۳۰۰ گرم پذیرفته می شود ۰۹۱۲۵۲۷۲۶۷۰	فروشگاه ایران بدک (گلریل) لوازم بدکی اصلی پژو و پراید ۰۸۱۱-۲۷۳۵۵۸۸ ۰۹۱۸۳۱۳۹۰۴۸	فروش فوری دامداری بهترین موقعیت شهرک دامگستر منطقه فشارویه مساحت یک هکتار، جواز ۵ راسی، سند ۵ دانگ ۰۹۳۷۳۳۷۷۲۹	زمین فروشی فوری به مساحت ۳۳۹ متر، سند ۵ دانگ، شکارچندی شده واقع در شمال - محمودآباد ایزدشهر - گلستان ۸۴ پشت نارنجستان ۴ داوودی ۰۹۱۸۱۶۱۳۲۲۲	تازی آباد - بازار دوم جنب بانک رفاه - ۶۰ متر مغازه - ۴۰ متر زیرزمین با سند تجاری، ۴۰ متر مسکونی کلا ۱۲۰ متر بنا قیمت ۴ میلیارد و دویست ۵۵۳۴۸۳۵۹۰۶۰ ۰۹۳۵۸۵۵۸۴۷۰	دارآباد - شهرک خلیان اجاره، فروش یا معاوضه واحد ۱۰۰ متری طبقه دوم ۰۹۳۵۶۱۴۲۰۵۴	به تعدادی بازاریاب یا تاجر به و قیمت مناسب ۷۷۰۶۹۳۶۸ ۰۹۱۰۱۴۵۱۵۸۶
فروشگاه موبایل گادوس ۰۲۱-۷۷۶۸۱۰۱۸-۱۹	انو آفرود بزرگترین مرکز دارنده اتومبیل های پلنگ ۰۹۱۲۴۵۰۵۳۹۳	لوله کشی آب تیموری ۰۹۱۲۴۵۰۵۳۹۳	فروشگاه گوهر بادرود انواع سنگ تراورتن، گرانیت، مرمریت، کاشی و سرامیک و قوم بتن ۰۹۱۲۲۵۹۰۹۸۲ ۰۹۱۲۶۸۰۱۵۳۵ ۰۲۱-۵۵۸۸۶۵۱۱	گیلان - رشت - خیابان نامجو زمین ۱۵۰ متر، دارای ۲ باب مغازه به متراژ ۶۰ متر و دارای ۲ واحد ۸۰ و ۱۴۰ متری به صورت کلی به فروش میرسد - قیمت توافقی ۰۹۳۶۰۸۷۴۱۶۱	رایگان ثبت نام کنید در بزرگترین و جامع ترین سایت املاک ایران و تهران فروش و خرید رهن و اجاره www.HakAmلاك.com ۰۲۱-۶۶۱۲۱۸۳۲	فروش کامل وسایل نان فانتزی اعم از هر کامل، خمیرگیر رول کن، میز کتر، ۵ کتری کامل با سینی معاوضه یا ماشین ۰۹۱۸۳۷۷۰۰۲۳ ۰۹۳۹۸۵۳۵۰۹۰	جهت همکاری در دفتر روزنامه با نیازمندیم ۸۸۳۳۸۳۳۲-۶
عمل جراحی لازم نیست ساخته دیسک کمر و سیاتیک ۰۲۶-۳۳۳۰۸۶۲۶ ۰۹۳۲۹۱۵۰۹۵۹	انوار آلان حسین فروش انواع پیچ و مهره رنگ ساختمان ۲۲۰۳۱۴۴۸ ۲۲۰۱۶۶۴۰	ایزار آلان حسین فروش انواع پیچ و مهره رنگ ساختمان ۰۳۶۲-۴۳۴۴۱۳۷ ۰۹۱۳۴۲۵۳۶۳	کالای برق علیان تجهیز و توزیع انواع لوازم برق صنعتی فشارقوی و ضعیف انواع سیم و کابل برق روشنایی فروش انواع آیفون های تصویری، درب های اتوماتیک دوربین های مدار بسته ۰۹۱۲۶۱۱۵۱۹ ۰۲۱-۳۳۹۸۴۰۶۶	جاده چالوس کیلومتر ۱۲ منطقه زمین ۵۰۰ متری چهار دیواری سند دار، ۴ کلا با آب و برق فروش یا معاوضه ۰۹۱۲۵۶۷۵۶۵۵	گرج - شهرک بنفشه بلوار استقلال، آپارتمان تومار ۳ طبقه شخصی، ساز، تکواحدی ۷۰ و ۸۰ متری، ۲ خوابه، فول امکانات، شیک با نقشه و مترایی عالی، پارکینگ، انباری، واقع در فرعی دنج و آرام، دسترسی تا مترو گرج و اتوبان فقط ۵ دقیقه (متری ۶/۷۰۰ میلیون) ۰۹۱۰۲۱۱۸۸۶۵	صنایع فلزی مقدم تخت فلزی از تولید به مصرف ۰۹۱۲۸۱۰۲۰۰۳	طراحی گرافیک منفحات آرای، کتاب، مجله و نشریات ۰۹۱۸۷۱۳۱۲۲۷
فروشگاه شادی عرضه کننده برندهای مطرح لوازم آرایشی و بهداشتی ۰۸۱۱-۲۵۲۷۳۲۰	تالار پذیرایی ۴ فصل در بهترین منطقه یوسف آباد با فضای سبز اختصاصی و پارکینگ آماده برگزاری (وایمه - افشاری) ۸۸۰۶۹۱۷۶ ۰۹۱۲۱۱۹۲۷۱۹	فروشگاه سنگ مرمر پارس تولید و توزیع سنگ مرمریت در تهران و ابرز ۰۹۱۰-۱۳۵۰۵۲۰ ۰۹۱۰-۱۳۵۰۵۲۱ ۰۹۱۰-۸۴۴۲۳۵۶	فروش فوری ویلا به مساحت ۴۰۰ مترمربع در منطقه خوش آب و هوای سوادکوه، دوبلکس، یک سونیت فاصله تا تهران ۳۰ ساعت در صورت تمایل معاوضه با ملک در تهران ۰۹۱۱۲۴۲۵۳۸ ۰۹۱۱۱۵۳۲۰۲۴	گرج - شهرک بنفشه بلوار استقلال، آپارتمان تومار ۳ طبقه شخصی، ساز، تکواحدی ۷۰ و ۸۰ متری، ۲ خوابه، فول امکانات، شیک با نقشه و مترایی عالی، پارکینگ، انباری، واقع در فرعی دنج و آرام، دسترسی تا مترو گرج و اتوبان فقط ۵ دقیقه (متری ۶/۷۰۰ میلیون) ۰۹۱۰۲۱۱۸۸۶۵	خیابان امام خمینی (سپه) ترسیده به میدان حسن آباد ۱۰۰ متر با سند اداری تومار طراحی داخلی کاملاً اداری ۰۹۱۲۱۰۲۵۸۵۳	فروشگاه شادی عرضه کننده برندهای مطرح لوازم آرایشی و بهداشتی ۰۸۱۱-۲۵۲۷۳۲۰	

