

## زندگی زیر سایه بزرگ‌ترها

صفحه ۳



عکس: محسن رفیع خواه



۱۰

وسایل اضافی اما لازم



۸

خانه شیشه‌ای



۶

دیواری به اسم فضای مجازی

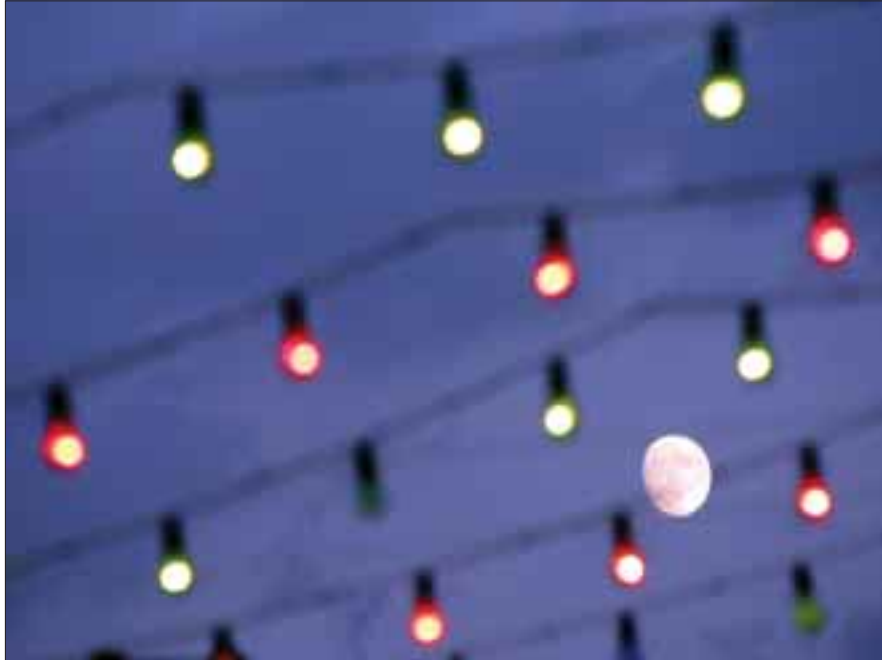


۲

کت و شلوار و موی آلمانی

# کت و شلوار و موی آلمانی

## مهدی نورعلی‌شاهی



ریسه لامپ‌های قرمز و زرد رشته‌ای زیر آفتاب ظهر تابستان گرمای مضاعفی به محیط می‌داد. عمو محمد که زیر سایه تیر چراغ برق ایستاده بود نوک کفش‌هایش را با پشت پاچه شلوارش پاک کرد و رو به من گفت: «همین خوبه... لباس عروسی که حتما نباید کت و شلوار باشه... همین خوبه... عمو چون به خدا زمان ما، اینو هم نداشتیم تمون کنیم؛ تو هنوز ده سال بیشتر نداری بذار یه ذره قد بکشی بزرگ که سدی خودم واست یکی می‌خرم. بین موهاتو آلمانی زدی چه خوشگل شدی. اون زمان ما حق نداشتیم موهامونو واسه عروسی هم کوتاه کنیم.» نگاهی به کت نیمداری از برادر بزرگ‌ترم که به زور برای این عروسی به من پوشانده بودند کردم و گفتم: «آخه آجان (آقا جان) خودش گفته بود واسه عروسی دایی مجید کت و شلوار برام می‌گیره. همش دروغ می‌گه...» خانه ما شده بود مجلس زنانه و خانه حسن آقا برق کار محله، همسایه روبه‌روی مان شده بود مجلس مردانه. زن‌ها با کوبیدن به قابلمه‌های فلزی شادی می‌کردند. عمو محمد ایستاده بود تا خود خواسته مسئول کشیک از بخش زنانه عروسی شود. کار همیشگی‌اش بود. چند باری هم به این دلیل مورد طعنه قرار گرفته بود، اما همیشه کنار در خانه‌ای که بخش زنانه عروسی در آن برگزار می‌شد می‌ایستاد تا به قول خودش کسی مزاحمت ایجاد نکند.

عمو محمد داد زد: «بیا برو تو، به زن عمو بگو بیاد کارش دارم.» داد زد: «نمی‌خوام من دیگه مرد شدم. راهم نمی‌دن تو...» حرفم را برید و گفت: «بیا برو تو... بنده خدا می‌دونی چند نفر الان آرزوشونه برن تو ببینن چه خبره اونجا...» خنده‌ای ریز به لبانش نشست. گفتم: «نه نمی‌خوام... نمی‌رم... تازه اگه با این کت منو ببینن که همشون می‌خندن.» عمو محمد که به تیر چراغ برق تکیه داده بود خودش را از تیر جدا کرد و با طعنه گفت: «بابا بیا این کت من. بگیر بپوش برو تو به زن عمو بگو بیاد کارش دارم.»

سرم را پایین انداختم و در نیمه باز حیاط را فشار دادم و از لای پرده برزتی داد زدم: «مریم... مریم... به زن عمو بگو بیاد، عمو کارش داره. نگاهم به دیگ پر از نوشابه‌های کانادای زرد رنگی که روی آن تکه بزرگی یخ گذاشته بودند،

بعد رو به من کرد و گفت: «بیا این کت و شلوار رو هم تازه از اتوشویی گرفتم. داده بودم بخار بزنه بیرش بده به مامانت اینا پیام ازت بگیرم.» این جمله را تمام نکرده کت شلوار را به من داد. می‌خواستم بگویم من مرد شدم و نمی‌توانم داخل مجلس زنانه بروم که فکری به خاطرم رسید. هم کت شلوار را می‌دهم و هم نامه را به مرضیه. دایی مجید هر طور بود عمو محمد را همراه خود برد و من هم به طرف در رفتم و پرده را کنار زدم. مرضیه هنوز در بالکن ایستاده بود. خواستم داد بزنم مرضیه بیا که از دور مریم خواهرم را دیدم که به سمت من می‌آمد. اگر او نامه را در دست من می‌دید چه می‌شد؟ سریع نامه را درون جیب کت دایی مجید گذاشتم و گفتم: «بین این کت دایی مجیده...» حرفم تمام نشده بود که کت و شلوار را از من گرفت و داد زد: «بی‌حیا خجالت نمی‌کنی برو بیرون. واسه چی اومدی تو زنونه.» لحظه‌ای نگذشت که چادر را به دندان کشید و کت و شلوار به دست از من دور شد.

از یک طرف خوشحال بودم که حداقل مریم مرا به عنوان یک مرد قبول کرده و از طرفی ناراحت که چرا او جلوی مرضیه این‌طور با من رفتار کرده است.

ساعتی نگذشت که چراغ‌های زرد و قرمز در تاریکی آسمان جلوه خاصی به کوچه می‌داد. صدای دست و جیب دخترها از قسمت زنانه می‌آمد. عمو محمد هم ایستاده بود گوشه تیر چراغ برق و سیگار به سیگار آتش می‌زد. یکباره با چند صلوات سکوتی کل مجلس زنانه را فرا گرفت. دایی مجید دقایقی بود که داخل مجلس زنانه رفته بود. یکی داد زد: «مردهای محرم بیان... آقا می‌خواد عقدو بخونه.» عمو محمد به سرعت دست آجان را گرفت تا همراه پدر زن دایی و برادرش به داخل بروند. دقایقی نگذشته بود که صداها تغییر کرد. صدای برادر زن دایی می‌آمد: «مرتیکه غلط کردی. خوب شد الان فهمیدیم. هنوز مهر یکی دیگه تو دلته تو بیجا می‌کنی می‌آیی خواستگاری خواهر من.» صدای یک زن که شیون می‌کرد از دور می‌آمد. داد می‌زد: «خودم دیدم. ایناهاش تو مشتشه. تو یه ورق کاغذ نوشته که می‌خواد دوباره کت و شلوار دوماستی تنش کنه. خودم دیدم نوشته اسم نکبتش هم مرضیه‌ست. همون دختره که روبه‌روی خونسون می‌شین، خوب شد، خواست حلقه رو دربیاره من این کاغذ رو دیدم افتاد زمین...» صدای شکستن چیزی از دور آمد. آجان مرتب داد می‌زد: «بابا صلوات بفرستید درست می‌شه... اصلا این دست خط مجید نیست آخه» من که تازه فهمیده بودم که چه اتفاقی افتاده از ترس در حال جان دادن بودم. نه می‌توانستم واقعیت را بگویم و نه... پرده برزنتی را کنار زدم. چشمم به گوشه‌ای از حیاط خیره ماند. مرضیه و مریم کنار بالکنی ایستاده بودند و گریه می‌کردند.

خیره ماند. هنوز سرم را بالا نیاورده بودم که از دور مرضیه، دختر عمه لیلا که در چارچوب در ایستاده بود را دیدم. چادر نمازی سفید و گل گلی به سر داشت. از خجالت سرم را نمی‌توانستم بالا بیاورم. فکر می‌کردم او به تنها چیزی که نگاه می‌کند کت نیمدار من است. برای آن که موهایم جلوه بیشتری کند دستی به موهایم کشیدم و گفتم: «مرضیه برو به زن عمو می‌بگو...» که باقی حرف در گلویم ماند. به سمت در دویدم و بغض کرده از جلوی عمو محمد رد شدم. عمو محمد داد زد: «کجا می‌روی... گفتمی زن عمو بیا؟» سرم را انداخته بودم پایین و با عجله از خانه‌مان دور می‌شدم. آخر چرا باید همان وقت مرضیه مرا با آن کت ببیند؟ مرضیه دو سال از من کوچک‌تر بود و همیشه من در درس‌هایش به او کمک می‌کردم. اما حالا چی؟ او مرا با یک کت رنگ و رو رفته در عروسی دایی‌ام دیده است. او که نمی‌داند که من دو هفته پول توجیبی‌هایم را جمع کرده‌ام تا برای امروز به آرایشگاه برم و موهایم را آلمانی کوتاه کنم. با خودم فکر

این ستون جای عکس دلبندهاست. عکس کوچولویان را با ذکر نام به نشانی [divari@JameJamononline.ir](mailto:divari@JameJamononline.ir) بفرستید.

## قابل توجه خوانندگان گرامی

با توجه به تعداد زیاد عکس‌های ارسالی شما از فرزندان دلبندها و محدودیت فضای چاپ در ضمیمه چاردیواری، از این پس می‌توانید به سایت «جام جم سرا» به نشانی [www.sara.jamejamononline.ir](http://www.sara.jamejamononline.ir) بروید و از بخش «تصاویر دلبندها 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.



آیناز



بردیا



مهدین



دانیال



حسین



آیلین



کیمیا



کیمیا

## همراز

## به مشاجره عادت نکنیم

### نداداوودی

من و همسر من ده سال است که ازدواج کرده‌ایم، مراحل سخت زندگی‌مان را پشت سر گذاشتیم و از نظر اقتصادی با تلاش و کوشش هر دو نفرمان، به رفاه نسبی رسیده‌ایم.

در ابتدای ازدواج تفاوت فرهنگ خانواده‌ها کمی باعث متشنج شدن رابطه‌مان می‌شد، اما به مرور زمان توانستیم این مشکلات را هم حل کرده و اکنون هر دوی ما ارتباط خوبی با خانواده طرف مقابل داریم، اما یک نکته مرا آزار می‌دهد، هر بار که می‌خواهیم با هم حرف بزنیم، کارمان به بحث و گاهی هم دعوا می‌گردد. هیچ مشکل خاص اقتصادی یا اعتقادی در زندگی‌مان وجود ندارد، اما صحبت کردن ما بر سر موضوعاتی پیش‌پاافتاده هم در نهایت به بحث کشیده می‌شود. چگونه می‌توانم آرامش بیشتری را بین خود و همسرم ایجاد کنم؟

**پاسخ مشاور:** زندگی زناشویی یعنی کنار هم بودن و هم مسیر شدن دو نفر که فرزندان دو خانواده متفاوت هستند، هر قدر هم که در ابتدای راه برای انتخاب یک شریک شبیه به خود تلاش کرده باشید باز هم به غیر از تفاوت‌های خاص زنانه و مردانه که طبیعی است، تفاوت‌های تربیتی هم وجود دارد که باید به مرور زمان آنهایی که قابل بر طرف شدن هستند، برطرف شوند و بقیه درک و پذیرفته شوند تا زندگی در مرحله آرامش قرار بگیرد.

رسیدن به نقطه تفاهم به معنی نبود اختلاف سلیقه نیست. این نکته‌ای است که بسیاری از زوجها به آن توجه نمی‌کنند و همین موضوع باعث می‌شود تا تصورشان از یک «ازدواج آرمانی» خراب شود. این که شما و همسرتان با هم صحبت می‌کنید یک نکته روشن در روابط تان است.

برخی از زوجها زمانی برای مشاوره می‌آیند که می‌گویند ما هیچ دلیلی برای حرف زدن و حتی مخالفت با هم نداریم، این زوجها به مرحله طلاق عاطفی رسیده‌اند و سر و سامان دادن به رابطه‌شان کمی مشکل است اما شما و همسرتان با هم گفت‌وگو می‌کنید و این به معنی اهمیت داشتن نظر طرف مقابل برای هر دوی شماست.

حال باید این گفت‌وگو را جهتدار کرده و قوانینی برای ابراز عقیده‌های تان وضع کنید و به آن پایبند باشید تا گفت‌وگویتان هر بار به مشاجره تبدیل نشود. به خاطر داشته باشید گاهی مشاجره و دعوا هم اجتناب‌ناپذیر است پس تصور یک رابطه همیشه سبز و خرم را از ذهن تان بیرون کرده و واقع بین باشید، اما برای دور کردن گفت‌وگوهایتان از مشاجره چند نکته را مد نظر داشته باشید:

گفت‌وگو باید دو طرفه و هدفمند باشد. اگر یک نفر تنها گوینده باشد و نگذارد طرف مقابل حرف بزند، نتیجه مطلوبی به دست نمی‌آید.

بهتر است وقتی در مورد موضوع خاصی با هم حرف می‌زنید مثل تصمیم‌گیری در مورد مقصد سفر، حواستان به صورتجلسه این گفت‌وگو باشد. برخی همسران قرار است درباره خرید مبلمان برای اتاق نشیمن با هم حرف بزنند، اما بحث به رفتار غلط مادرشوهر در روز عقد کتان ختم می‌شود که نتیجه‌ای جز دلخوری و نیمه‌کاره ماندن بحث نخواهد داشت.

نکته مهم برای یک گفت‌وگوی موثر این است که همیشه حواستان به ارزش‌ها، خط قرمزها و در یک کلمه حساسیت‌های همسرتان باشد و سعی کنید حرفی نزدیک به بعد از اتمام بحث مجبور شوید به خاطر آن عذرخواهی کنید، اما اگر نتوانستید هیجانتان را کنترل کنید و رفتار نامناسبی داشتید، حتماً از همسرتان عذرخواهی کرده و نگذارید دلخوری بین شما ماندگار شود.

با هم حرف بزنید، نظرتان را مودبانه بیان کنید و بگذارید همسرتان هم نظرآتش را بگوید حتی اگر مخالف با شما باشد، این گونه ارتباطاتان زنده می‌ماند. برای زندگی کنار هم، یک ارتباط زنده با کمی اختلاف و بحث، بهتر از مرگ ارتباط است.

# زندگی زیر سایه بزرگ‌ترها



یافته و حتی می‌توانند در مدرسه نمرات بهتری کسب کنند. این یک واقعیت است که کودکان به حضور و تأثیر بزرگ‌ترها در زندگی‌شان نیاز دارند.

۳- این رابطه احساس خاص بودن به فرزندان می‌دهد، چرا که وقت گذراندن با پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها برایشان خاص و ویژه است. یکی از عوامل لذت بردن از این رابطه، بذل محبت بی‌قید و شرط سالمندان است، این گونه کودکان مجبور نیستند که خود واقعی‌شان را پشت پاید‌ها و ناپاید‌های والدانه کنترل کنند، بلکه حقیقت خود را در فضایی امن بروز می‌دهند.

۴- حضور پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها می‌تواند تا حدودی خلأ ناشی از بی‌توجهی والدینی که به دلیل کار و مسائل دیگر به اندازه کافی برای بچه‌هایشان وقت نمی‌گذارند را پر کند. به طور نمونه کودکی از تجربه خوشایند خرید با



## امروزه بسیاری از والدین تحت

### فشار هستند. شانه یک پدر بزرگ

### یا مادربزرگ مهربان و حمایتگر،

### می‌تواند جای امنی باشد برای تکیه

### دادن و آرام گرفتن



مادر بزرگ خود این‌گونه تعریف می‌کند «هر وقت که با مادرم برای خرید بیرون می‌رویم، همیشه عجله داره و می‌گه زود باش ولی وقتی با مادربزرگم هستم، او همیشه به اندازه کافی وقت داره و به من فرصت می‌ده تا هر چه دلم می‌خواد چیزهایی که دوست دارم رو نگاه کنم.»

۵- فرزندان کسانی را دارند که با آنها حرف بزنند و به آنها اعتماد کنند. ممکن است آنها ترجیح بدهند مسائلی را برای والدین خود بازگو نکنند، ولی غالباً نسبت به پدربزرگ و مادربزرگ خود چنین حساسیتی ندارند و این به سالمندان قدرت می‌دهد تا بتوانند در حل مشکلی که نوه‌شان را درگیر کرده است، مؤثر و مفید واقع شوند. کودکی در این باره می‌گوید: «مادر بزرگم، منو درک می‌کنه!»

۶- سالمندان می‌توانند معلمان بسیار صبور و مؤثری باشند که با بروز علایق، مهارت‌ها و سرگرمی‌های دوران جوانی خودشان، ایده‌ها و فعالیت‌های تازه‌ای را به بچه‌ها معرفی کنند. از بازی‌های سنتی و ساده زمان‌های گذشته گرفته تا داستان‌ها و قصه‌ها یا حتی واژه‌ها و تکیه کلام‌های پر معنی که استعمال آنها بتدریج در میان ما کم‌رنگ شده است. چیزهایی که کودکان از پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایشان می‌آموزند می‌تواند عمق و دوام بیشتری

### فاطمه عمانی

«خسته و افسرده، از کار افتاده، وابسته درست مانند بچه‌ها و...» مواجه شدن با این عبارات بیرحمانه، آن هم بعد از سال‌ها زندگی توأم با کار و فعالیت و سربلندی، کافی است که انسان را در سالمندی از پا درآورده، به انزوا کشانده و او را بشدت آسیب‌پذیر کند، به گونه‌ای که براحتی مستعد بیماری‌های روحی و جسمی عمیقی شود. نداشتن حمایت فرهنگی و پشتوانه اقتصادی، بخصوص برای زنان سالمند، می‌تواند به احساس فقری چند جانبه منجر شده که این خود بر مشکلات دوران پیری دامن می‌زند.

شاید این درست باشد که بسیاری از سالمندان به تنهایی از عهده کارهای روزمره‌شان برنایند و برای امور عادی هم نیازمند کمک گرفتن از دیگران باشند، ولی این به معنای پایان حیات آنها نیست. آنچه به آنها جان مضاعف می‌دهد ارتباط مؤثر با دیگران، فعالیت اجتماعی و رضایت آنان از حضور در جمع است، به این ترتیب در شرایط عاطفی و سلامت بهینه‌ای قرار خواهند گرفت.

واقعیت این است که جمعیت پیر جزء جدایی‌ناپذیر و درصد قابل توجهی از جامعه است، پس بهتر است به جای این که سعی کنیم بر آن چشم ببندیم، از خودمان سؤال کنیم که زیستن در کدام فضا بهتر است: «جامعه‌ای که در آن سالمندان غروب زندگی خود را به زوال تعبیر می‌کنند یا جامعه‌ای که همین قشر در آن با ابزار نشاط، امید، تدبیر و تجربه خود حامی نسل جوان تر هستند؟» فراتر از اینها اگر هوشمندانه و سیاست‌گزارانه بیندیشیم، نقشی طلایی برای آنها در زندگی جدیدشان خواهیم یافت.

به همین دلیل لازم است که در فرهنگ‌مان تجدید نظر کنیم. به فرزندانمان از همان دوران کودکی بیاموزیم که به سالمندان به دید گنجینه‌هایی رهنما نگاه کنند. آنها چیزهایی را دیده و شنیده‌اند که هنوز فرصت تجربه‌اش برای جوان‌ترها رخ نداده است.

انسان شناسی به نام مارگارت مید، بر این باور است که «برقراری ارتباط بین نسل‌ها لازمه سلامت روان و ثبات نسل است». پس لازم است هر چه زودتر دست به کار شده و حلقه ارتباطی بین نوه‌ها و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها را مستحکم کنیم. حقیقت این است که کودکان به سالمندان و سالمندان به کودکان احتیاج دارند.

۱- فرزندان در کنار پدربزرگ و مادر بزرگ‌های خود، درک بهتری از هویت و ریشه‌های خود دارند و با این ایده که ادامه‌دهنده یک نسل هستند، احساس ارزشمند بودن می‌کنند.

۲- عزت نفس فرزندان، مهارت‌های عاطفی و اجتماعی آنها (مانند توانایی مقاومت در برابر فشارهای زندگی) ارتقا

## سوپ نخود فرنگی

**مواد لازم:** نخود فرنگی: ۲ لیوان، کدو خورشی: ۲ عدد، بلغور جو: یک لیوان، هویج: ۲ تا ۳ عدد، ادویه: به میزان لازم شامل، زرد چوبه، فلفل، زنجبیل، پودر زیره و دارچین، آب لیموی تازه: ۴ قاشق غذاخوری، جعفری خرد شده: یک قاشق غذاخوری.

**طرز تهیه:** بلغور را از شب قبل خیس کنید بعد آن را با یک لیتر آب و نمک و ادویه‌ها بپزید. هویج‌ها را نگینی خرد کنید و به سوپ اضافه کنید. کدوها را هم رنده کرده و همزمان با نخود فرنگی به سوپ بیفزایید و حرارت را کم کنید تا سوپ پخته و غلیظ شود. در انتها آب لیمو را به آن اضافه کنید و در ظرف مناسبی بکشید و جعفری خرد شده را روی سوپ بریزید. حالا سوپ شما آماده است.



## بادمجان کباب



**مواد لازم:** گوجه: ۵ عدد، بادمجان: ۱۰ عدد، پودر گردو: نصف لیوان، رب انار: نصف لیوان، پیاز داغ: ۲ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و دارچین: به میزان لازم، روغن: به میزان لازم.

**طرز تهیه:** بادمجان‌ها را پوست گرفته و یک شکاف روی آنها ایجاد کنید و در آب و نمک بگذارید. بعد از دو ساعت آنها را صاف کرده و خشک و سرخ کنید. گوجه‌ها را از بالا برش بزنید و داخل آنها را هم خالی کنید. پودر گردو، پودر دارچین، نمک، ادویه، فلفل و سبزی‌های معطر و سیر له شده را با رب انار مخلوط کنید و داخل بادمجان‌ها و گوجه‌ها را از این مواد پر کنید. بادمجان‌ها را کف قابلمه بچینید و گوجه‌ها را روی بادمجان‌ها بگذارید و نصف لیوان آب و پیاز سرخ شده را روی آنها بریزید و با حرارت ملایم بپزید و بگذارید آب آن تبخیر شود. این غذا را با نان یا با پلو زعفرانی نوش‌جان کنید.

## قیمه پلو

**مواد لازم:** برنج: ۴ پیمانه، گوشت گوسفندی: ۲۵۰ گرم، لپه: یک پیمانه، پیاز: یک عدد، گوجه فرنگی: یک کیلو، زعفران آبکرده: ۲ قاشق غذاخوری، ادویه پلویی: به میزان لازم، پودر زیره: نصف قاشق چایخوری، روغن: به اندازه لازم، نمک و فلفل: به اندازه لازم.

**طرز تهیه:** ابتدا پیاز را خرد کرده و سرخ کنید. سپس گوشت را به قطعات کوچک خرد و در پیاز سرخ کنید. ادویه‌ها را اضافه کرده و آنها را هم تفت دهید. گوجه‌ها را بشویید و با یک لیوان آب در مخلوط کن بریزید و آنها را به صورت رنده شده در آورید و روی مواد سرخ شده بریزید و بگذارید پخته شوند. لپه را هم خوب بشویید آن را هم تفت دهید و به خورش اضافه کنید. وقتی گوشت و لپه پخته شد، برنج را که قبلاً خیس کرده بودید به مواد اضافه کنید و نمک و روغن را روی آن بریزید و بجوشانید. وقتی آب آن تبخیر شد، برنج را دم بگذارید. زعفران آبکرده را هم روی برنج بدهید تا طعم خوبی به قیمه پلو بدهد.



## شیر برنج

**مواد لازم:** شیر: ۲ لیوان، برنج: یک لیوان، گلاب: نصف فنجان، عسل: ۲ قاشق غذاخوری، شکر: نصف لیوان، پودر پسته و دارچین: به میزان لازم

**طرز تهیه:** برنج را بشویید و بگذارید خیس بماند و بعد از چند ساعت با ۱/۵ لیوان آب بپزید. وقتی برنج نیمه‌پز شد شیر را به آن اضافه کنید و بگذارید به آرامی بجوشد و پخته شود. شکر را هم افزوده، وقتی آب آن تبخیر شد، گلاب را به آن اضافه کنید و بعد از یک جوش کوتاه از روی حرارت بردارید.

شیر برنج را در ظرفی مناسب بکشید و عسل را روی آن بریزید و با پودر پسته و دارچین تزیین کنید و سر سفره افطارتان بگذارید و از خوردنش لذت ببرید.



## بورانی اسفناج ترش

**مواد لازم:** اسفناج: ۲ کیلو، پیاز: ۲ عدد، گردو: چند عدد، نمک و فلفل: به اندازه لازم، قره‌قروت: ۲ قاشق غذاخوری، روغن: به اندازه لازم.

**طرز تهیه:** اسفناج‌ها را پاک کرده و بشویید. آنها را با مقدار کمی آب بپزید. البته بهتر است بخارپز شوند. در یک ماهیتابه مقداری روغن بریزید و روی حرارت بگذارید پیازها را خرد کرده و در روغن سرخ کنید. بعد قره‌قروت را اضافه کرده و حرارت را کم کنید چون خیلی زود می‌سوزد. اسفناج پخته را به پیاز و قره‌قروت اضافه کنید و تفت دهید. نمک و فلفل را هم بریزید و خوب مخلوط کنید و از روی حرارت بردارید. بورانی را در ظرف مورد نظر بریزید و با مغز گردوهای نیمه شده تزیین کنید.



## خورش فسنجان با قارچ

**مواد لازم:** گردوی چرخ شده: ۴ پیمانه، پیاز: یک عدد، قارچ: ۱۵۰ گرم، رب انار: نصف لیوان، شکر: ۵ قاشق غذاخوری، دارچین: یک قاشق مرباخوری، ارده: ۲ قاشق غذاخوری، زعفران دمکرده: ۲ قاشق غذاخوری، روغن: به میزان لازم.

**طرز تهیه:** ابتدا پیاز را رنده کنید و با مقداری روغن سرخ کنید. سپس گردو را به پیاز اضافه کرده و تفت دهید. این کار را با دقت انجام دهید، چون گردو خیلی زود می‌سوزد. مرتب آن را هم بزنید و بعد از تفت دادن دو لیوان آب به آن اضافه کنید و روی حرارت بگذارید و بعد از جوش آمدن حرارت را خیلی کم کنید.

در مرحله بعد قارچ‌ها را خرد کرده و به آنها کمی آبلیمو بزنید که سیاه نشوند. بعد آنها را تفت دهید و همراه رب انار، شکر، دارچین، ارده، زعفران و نمک به گردو اضافه کنید و بگذارید به آرامی بجوشد و به روغن بيفتد و آب آن کم شود. برای این که خورش زودتر به روغن بيفتد، چند تکه یخ به خورش در حال جوش اضافه کنید. شکر این خورش را می‌توانید بنا به سلیقه خود کمتر یا بیشتر کنید. خورش را در ظرف مناسبی کشیده و با پلو زعفرانی سرو کنید.



## کلوچه فومنی



**مواد لازم:** آرد: ۶۰۰ گرم، کره: ۱۵۰ گرم، شیر: ۲ لیوان، نمک: کمی، بکینگ پودر: ۱/۵ قاشق غذاخوری، زرده تخم مرغ: ۲ عدد، کنجد: ۲ قاشق غذاخوری.

**مواد لازم برای داخل کلوچه:**

شکر: یک لیوان، کره: ۸۰ گرم، پودر دارچین: ۳ قاشق غذاخوری، آرد: ۲ قاشق غذاخوری، پودر گردو: ۳ قاشق غذاخوری، جوز هندی: یک قاشق مرباخوری.

**طرز تهیه:** برای تهیه مواد داخل کلوچه، شکر و کره و آرد را مخلوط کنید. بعد پودر گردو، پودر دارچین و جوز هندی رنده شده را باهم مخلوط کنید و در یک ظرف در دار بریزید.

**طرز تهیه کلوچه:** آرد را الک کنید. کره را در دمای محیط قرار داده تا نرم شود. وقتی کره نرمتر شد، آرد و کره را با هم مخلوط کنید تا به خورد هم بروند. بعد شیر و نمک را افزوده و با دست مخلوط کنید و ورز دهید و خمیر یک دست و لطیفی به دست آورید. خمیر را در یک کیسه پلاستیکی بگذارید و یک ساعت به آن استراحت دهید. از خمیر آماده شده به اندازه یک نارنگی بردارید و آن را باز کنید و با قالب گرد قالب بزنید. از مواد میانی یک قاشق بردارید و روی خمیر قالب زده شده بگذارید و دو باره خمیر را در دست جمع کنید تا مواد وسط خمیر جا گیر شوند. دوباره آنها را گرد کنید و با مهر شیرینی روی کلوچه‌ها را فرم دهید. زرده تخم مرغ را با کنجد خوب هم زده و روی کلوچه‌ها بمالید. سینی فر را چرب کنید و کلوچه‌ها را در آن بگذارید و با چنگال روی کلوچه‌ها را چند سوراخ بزنید. فر را از قبل گرم کنید و کلوچه‌ها را در طبقه وسط فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ده دقیقه بگذارید. توجه داشته باشید که زیر کلوچه‌ها نباید زیاد قهوه‌ای شود. چنانچه در این فاصله روی آنها طلایی نشده بود، ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حرارت بالای فر را روشن کنید تا روی کلوچه‌ها طلایی شوند. بعد از خنک شدن از فر بیرون بیاورید و با یک لیوان شیر یا یک فنجان چای به عنوان میان وعده میل بفرمایید.

# اگر اعتماد به نفس ندارید این مطلب را بخوانید

زهره شعاع



بعضی از افراد هنوز نمی‌دانند اعتماد به نفس داشتن چه معنایی دارد. البته خیلی وقت‌ها در این باره حرف می‌زنند یا حتی نظر می‌دهند، ولی دقیقاً با این مفهوم آشنا نیستند. گروهی فکر می‌کنند اعتماد به نفس موضوعی درباره ظاهر افراد است یا به محبوبیت در جمع دوستان و آشنایان ارتباط دارد. عده دیگری هم براین باورند که داشتن تناسب‌اندام به تقویت اعتماد به نفس کمک می‌کند، در حالی که خیلی‌ها می‌گویند کسب موفقیت در زندگی عامل افزایش اعتماد به نفس است. بنابراین می‌بینید که تعریف‌های متعدد و متفاوتی در مورد اعتماد به نفس وجود دارد، اما کسانی که در این زمینه تخصصی دارند، می‌گویند معنای اعتماد به نفس خیلی ساده‌تر از این حرف‌هاست؛ اعتماد به نفس بنابر نظر متخصصان و کارشناسان این حوزه به معنای تحسین کردن و پذیرش شخصیت خودتان است، همین‌طور که هستید و با همین ضعف‌ها و مشکلاتی که دارید.

به همین دلیل هم کسانی که اعتماد به نفس خوبی دارند و از این نظر با مشکلی مواجه نیستند، نسبت به خودشان احساس خوبی خواهند داشت و توانایی‌هایشان را نادیده نخواهند گرفت. البته این گروه از افراد، همان‌طور که خوبی‌های شخصیت‌شان را می‌بینند نسبت به نقاط ضعف‌شان هم آگاه هستند و می‌دانند بدون عیب و ایراد نخواهند بود، اما این ایرادها نمی‌تواند زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار دهد یا از محبوبیتی که پیش خودشان دارند، کم کند.

## به خودتان دروغ نگویند

خیلی وقت‌ها به خودتان می‌گویید این کار از شما ساخته نیست، اما واقعاً می‌توانید آن کار خاص را انجام دهید و اینجاست که به خودتان دروغ گفته‌اید. پس بهتر است دست از این کار بردارید و خودتان را با این دروغ‌ها فریب ندهید. اگر می‌خواهید کمی واقع‌بینانه‌تر توانایی‌هایتان را ارزیابی کنید همین الان یک ورق کاغذ و خودکار بردارید و

یک بار دیگر آن را مرور کنید. این آزمون ساده به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید توانایی‌هایتان را درک کنید و متوجه شوید اگر بخواهید چه کارهایی از دست‌تان ساخته است. علاوه بر این، با شناخت نقاط ضعف‌تان می‌توانید کاری برای تغییر آنها انجام دهید و در مدت زمانی مشخص، آنها را برطرف سازید. البته یادتان باشد نباید توقع داشته باشید یک شبه همه چیز عوض شود؛ بلکه لازم است مدتی زمان بگذرد و شما هم بر این موضوع کار کنید تا اعتماد به نفس‌تان تقویت شده و نقاط ضعف‌تان کاهش یابد.

## انتظارات‌تان باید واقع‌بینانه باشد

هیچ چیز نمی‌تواند اعتماد به نفس شما را از بین ببرد، مگر تعیین انتظارات غیرواقعی! بنابراین اهدافی را برای خودتان مشخص کنید که در مدتی مشخص قابل

خطی وسط کاغذ بکشید. حالا سمت راست آن خط، نقاط قوت و توانایی‌های خود را یادداشت کنید و سمت چپ هم ضعف‌های‌تان را بیاورید. سعی کنید ده مورد از هر کدام در فهرست‌تان داشته باشید. اگر اعتماد به نفس‌تان کم باشد، احتمالاً براحتی نمی‌توانید ده نکته مثبت و توانایی را پیدا کنید، اما هر طور شده باید این کار را انجام دهید و حتی اگر خودتان نمی‌توانید نکته‌ای را به فهرست‌تان اضافه کنید، می‌توانید از نظرات دیگران کمک بگیرید. مثلاً ممکن است دوستی به شما گفته باشد انسان مهربانی هستید و وقتی دیگران با مشکلی برخورد می‌کنند، توانایی کمک کردن به آنها را دارید؛ خب، همین را در قسمت توانایی‌های‌تان یادداشت کنید.

وقتی کارتان تمام شد، نگاهی به فهرست‌تان بیندازید و

دست‌رسی باشد. کسانی که هدف‌های بزرگ و آرزوهای دور از دست‌رسی دارند، معمولاً اعتماد به نفس‌شان را از دست می‌دهند و احساس شکست می‌کنند و از طرف دیگر کسانی که هدف‌های کوچک ولی غیرقابل دست‌رسی دارند هم همین وضع را خواهند داشت. پس همیشه یادتان باشد هدفی را برای خودتان در نظر بگیرید که قابل دست‌رسی و واقعی باشد. چنین کاری باعث می‌شود خودتان را هم خیلی سرزنش نکنید و به همین شیوه، افکار منفی کاهش پیدا خواهد کرد.

## ایده‌آل‌گرایی را کنار بگذارید

یکی از مهم‌ترین نکاتی که متأسفانه خیلی‌ها آن را فراموش می‌کنند، این است که هیچ انسانی نمی‌تواند کامل باشد و هرچقدر هم سعی و تلاش کند، باز به این هدف نخواهد رسید. پس این افکار را کنار بگذارید و بدانید شما هیچ‌وقت کامل نخواهید بود. به جای چنین فکری بهتر است به پیشرفت‌ها و موفقیت‌هایتان توجه داشته باشید و آنها را برای خودتان بازگو کنید تا بتوانید ارزش‌شان را هم درک کنید. این کار به قدری مهم است که اگر فرصت داشته باشید حتی می‌توانید دفتر یادداشتی را به این کار اختصاص دهید و موفقیت‌های کوچک و بزرگ‌تان را در آن بنویسید. در ضمن، یادتان باشد اگر در انجام کاری مرتکب اشتباه شدید، نباید خودتان را سرزنش کنید چون هر انسانی ممکن است اشتباه کند و این اصلاً به معنای بد یا ضعیف بودن فرد نیست، بلکه هر اشتباهی می‌تواند راهی باشد برای پیشرفت و فرصتی برای یادگیری.

## خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

هیچ چیز به اندازه مقایسه کردن خودتان و دیگران نمی‌تواند اعتماد به نفس‌تان را کاهش دهد؛ بخصوص زمانی که این مقایسه غیرمنطقی و ناعادلانه باشد و با توجه به این که ما از جزئیات زندگی دیگران بی‌اطلاعیم، معمولاً همه این مقایسه‌ها غیرمنطقی و ناعادلانه خواهد بود. پس بهتر است این کار را کنار بگذارید و شرایطتان را فقط با خودتان مقایسه کنید.

psychcentral.com

## فروش ویژه تسترهای عطر و ادکلن اورجینال با ۴۰٪ تخفیف و مهلت تست و مرجوعی کالا به مدت محدود

### زنان

|                   |              |              |              |                     |              |                   |              |
|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|-------------------|--------------|
| جیوانچی پلی صورتی | ۹۸۰۰۰ تومان  | دیور جادور   | ۱۱۰۰۰۰ تومان | کنزو                | ۸۵۰۰۰ تومان  | فلورا بای کوچی    | ۸۸۰۰۰ تومان  |
| جیوانچی پلی بنفش  | ۸۸۰۰۰ تومان  | دیور پویزن   | ۱۹۰۰۰۰ تومان | بولکاری نویرمشکی    | ۹۰۰۰۰ تومان  | کوچی بای کوچی     | ۷۵۰۰۰ تومان  |
| جیوانچی قرمز      | ۸۵۰۰۰ تومان  | دیور ادیکت   | ۱۲۵۰۰۰ تومان | بولکاری جاسمین نویر | ۸۹۰۰۰ تومان  | کوچی گیلتی        | ۸۰۰۰۰ تومان  |
| جیوانچی هات       | ۹۵۰۰۰ تومان  | میس دیور     | ۹۵۰۰۰ تومان  | پرنسس               | ۱۱۰۰۰۰ تومان | ریچی ریچی         | ۸۸۰۰۰ تومان  |
| الین              | ۹۸۰۰۰ تومان  | کوکو شل      | ۱۸۵۰۰۰ تومان | لالیک زن            | ۱۱۰۰۰۰ تومان | لینا ریچی         | ۷۹۰۰۰ تومان  |
| تام فورد          | ۱۸۰۰۰۰ تومان | شل چنس       | ۱۳۵۰۰۰ تومان | سینما               | ۹۵۰۰۰ تومان  | لیدی میلیون       | ۷۵۰۰۰ تومان  |
| سی اچ قرمز        | ۷۵۰۰۰ تومان  | ورساجه صورتی | ۷۵۰۰۰ تومان  | لانوین اکلت         | ۹۰۰۰۰ تومان  | لیدی گاگا         | ۱۹۰۰۰۰ تومان |
| ویولت             | ۱۱۰۰۰۰ تومان | ورساجه مشکی  | ۸۵۰۰۰ تومان  | لکسوس               | ۱۴۰۰۰۰ تومان | اله آیو سن لورانت | ۲۵۰۰۰۰ تومان |

www.SIBO.ir مراجعه فرمایید.

برای مشاهده دیگر محصولات به وب سایت ما

تمامی محصولات برند **Rio collection** و **ajmal** موجود می باشد

تلفن سفارشات:

۰۲۱-۴۴۲۹۹۶۳۰

۰۲۱-۴۴۲۹۹۶۳۱    ۰۲۱-۴۴۲۹۸۴۰۰

۰۲۱-۴۴۲۹۹۶۳۲    ۰۹۱۲-۵۷۷۱۲۸۷

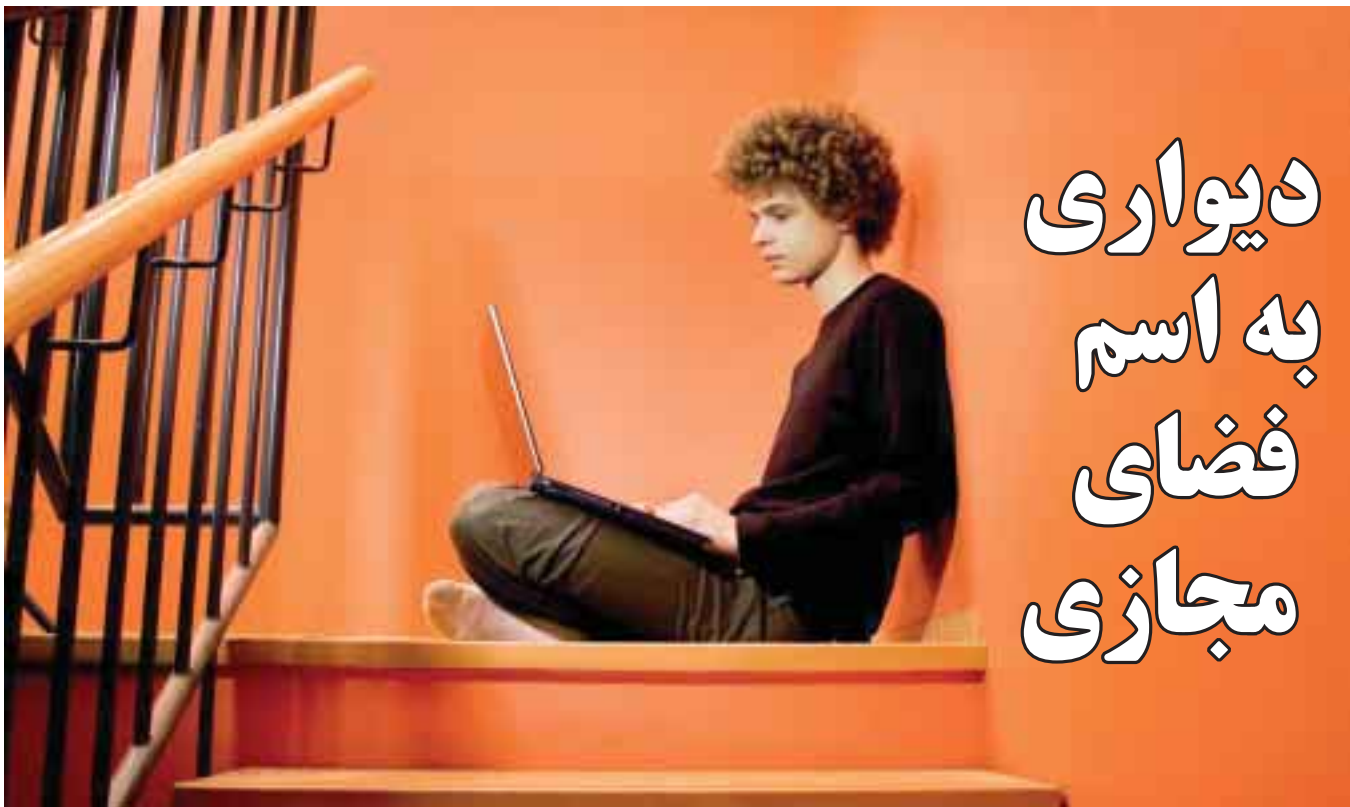
### مردانه

|                  |              |                |              |                |              |             |              |
|------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| تام فورد مشکی    | ۱۸۰۰۰۰ تومان | فارنهایت       | ۱۵۵۰۰۰ تومان | کنزو           | ۷۵۰۰۰ تومان  | چیک         | ۷۰۰۰۰ تومان  |
| الور اسپرت       | ۱۳۰۰۰۰ تومان | جگوار مشکی     | ۸۵۰۰۰ تومان  | چوپ قرمز       | ۸۵۰۰۰ تومان  | هپی کلینیک  | ۸۵۰۰۰ تومان  |
| بلو شل           | ۱۴۵۰۰۰ تومان | جگوار ویزن     | ۱۲۰۰۰۰ تومان | سی اچ اسپرت    | ۹۰۰۰۰ تومان  | مون بلان    | ۸۰۰۰۰ تومان  |
| تق هرمس          | ۱۲۵۰۰۰ تومان | جگوار ابی      | ۷۵۰۰۰ تومان  | لالیک          | ۹۵۰۰۰ تومان  | دانهیل قرمز | ۷۵۰۰۰ تومان  |
| بولکاری اکوا     | ۸۵۰۰۰ تومان  | جگوار طلایی    | ۹۰۰۰۰ تومان  | لالیک سفید     | ۸۸۰۰۰ تومان  | بوگاتی      | ۱۱۰۰۰۰ تومان |
| دی اند جی جنتلمن | ۹۵۰۰۰ تومان  | دیور هم اسپرت  | ۹۸۰۰۰ تومان  | لکسوس          | ۱۴۰۰۰۰ تومان | پلو مشکی    | ۱۲۰۰۰۰ تومان |
| دی ند جی د وان   | ۹۵۰۰۰ تومان  | دیور هم اینتنس | ۱۰۵۰۰۰ تومان | وتیز           | ۸۵۰۰۰ تومان  | جیوانچی پلی | ۹۵۰۰۰ تومان  |
| دی اند جی اسپرت  | ۹۵۰۰۰ تومان  | ورساجه من      | ۹۰۰۰۰ تومان  | ایفوریا اینتنس | ۹۰۰۰۰ تومان  | ۲۱۲ نقره‌ای | ۸۰۰۰۰ تومان  |
| هوکوبوس مشکی     | ۸۸۰۰۰ تومان  | ورساجه پور هم  | ۸۰۰۰۰ تومان  | کوچی بای کوچی  | ۸۸۰۰۰ تومان  | وان میلیون  | ۱۱۰۰۰۰ تومان |

دلیل قیمت پایین این عطرها فقط تستر بودن آنهاست و از لحاظ کیفیت همان عطر اورجینال می باشد

توجه: به علت تستر بودن این عطرها فاقد جعبه می باشد و برای استفاده شخصی توصیه می شود

# دیواری به اسم فضای مجازی



## شیما نادری

از راه که می‌رسد کيفش را به گوشه‌ای می‌اندازد و به اتاقش پناه می‌برد، پس از چند دقیقه صدای موسیقی از اتاقش بلند می‌شود و او که حالا پای رایانه نشسته است اصلا صدای شما را نمی‌شنود! حق دارید که نگران شوید اما به نظرتان کنترل کردن کیف و موبایل و رایانه راه حل درستی است؟ اگر شما هم یک نوجوان دارید که حسابی از شما فاصله گرفته و با رایانه‌اش مانوس شده چه راهی را برای برداشتن این دیوار مجازی می‌شناسید تا به او نزدیک‌تر شوید؟

بسیاری از مادران و پدران حتی نمی‌دانند چطور باید با این رفتار جوان و نوجوانشان برخورد کنند، آنها نه کار خلافی از فرزندشان دیده‌اند که به آن معترض شوند و نه از انزوا و تنهایی او پشت رایانه‌اش دل خوشی دارند.

اکبر حسین‌زاده که یک دختر و یک پسر دارد، می‌گوید: خیلی وقت‌ها هر کدام از فرزندانم در اتاق‌های خودشان با لپ‌تاپ‌هایشان سرگرمند، گاهی آنقدر ساکت و بی‌سروصدا هستند که اگر هم‌سرم به من اطلاع ندهد اصلا از حضورشان در خانه مطلع نمی‌شوم! بیش از این که سکوت و انزوای آنها نگرانم کند، بی‌اطلاعی از این که چه چیز آنها را آنقدر مجذوب کرده است مرا می‌ترساند، آنها نه سریال‌های تلویزیون را می‌بینند نه اشتیاقی به مهمانی رفتن یا پذیرایی از مهمان از خود نشان می‌دهند گاهی فکر می‌کنم یک زنجیر نامرئی آنها را به رایانه‌شان قفل کرده است!

بسیاری از والدین کار کردن با رایانه و اینترنت را بلد نیستند، اموری مثل پرداخت قبوض، ثبت نام‌های اینترنتی و... را نیز فرزندانشان انجام می‌دهند این نابلدی علاوه بر این که آنها را در این امور به فرزندانشان وابسته کرده است، آسیب‌های زیادی نیز در پی دارد و تا زمانی که پدران و مادران با امکانات و تهدیدهای فضای مجازی آشنا نباشند، نمی‌توانند فرزندانشان را در این مسیر راهنمایی کنند. ورود به این فضای مجازی شاید در ابتدای امر، کاری سخت و غریب باشد، اما آنقدر سخت نیست که یک پدر یا مادر

میانسال از عهده آن بر نیاید.

مادر مهشید نوری که سی‌وهشت ساله است، می‌گوید: دختر من ۱۶ سال دارد و مدتی است وبلاگ می‌نویسد، قبل از این اعتماد به نفسش خیلی کم بود، اما از وقتی نوشته‌های خودش را در وبلاگش می‌نویسد و دوستانش برایش نظر می‌گذارند، حس بهتری نسبت به توانایی‌هایش پیدا کرده است.

به نظرم وبلاگ‌نویسی به او کمک کرده تا راهی برای ابزار عقاید خودش و ارتباط با دیگران پیدا کند، هر چند باید کم‌کم یاد بگیرد این اعتماد به نفس را به دیگر زمینه‌های زندگی مثل ارتباط با دوستانش در محیط مدرسه یا در ارتباط‌های فامیلی تممیم دهد.



**بسیاری از والدین کار کردن با رایانه و اینترنت را بلد نیستند، اموری مثل پرداخت قبوض، ثبت نام‌های اینترنتی و... را نیز فرزندانشان انجام می‌دهند. این نابلدی علاوه بر این که آنها را در این امور به فرزندانشان وابسته کرده است، آسیب‌های زیادی نیز در پی دارد**



برخی کارشناسان معتقدند یکی از دلایل پناه بردن به چت روم‌های مختلف ناتوانی در برقراری ارتباط‌های رودرروست که ریشه در خودکم بینی و ضعف اعتماد به نفس دارد.

ممکن است وبلاگ‌نویسی یا چت کردن با افراد ناشناس به جوان یا نوجوان این اعتماد به نفس را بدهد که خودش را ابراز کند، اما والدین باید مراقب باشند که این سرگرمی لذت‌بخش تمام عرصه‌های فعالیت فرزندشان را به خود منحصر نکند، چرا که نه تنها ضعف اعتماد به نفس او

برطرف نمی‌شود، بلکه سایر فعالیت‌هایش هم به همین فضای مجازی منتقل خواهد شد.

این روزها بازار شبکه‌های اجتماعی هم داغ شده است، طیف وسیعی از مردم در شبکه‌های اجتماعی مختلف عضو هستند و جوانان و نوجوانان درصد بالایی از این اعضا را تشکیل می‌دهند.

محمدرضا کریمی که بیست‌وچهارساله است و در یک شبکه اجتماعی، صفحه شخصی فعالی دارد می‌گوید: وقتی مشغول چک کردن صفحه شخصی خودم یا دوستانم می‌شدم اصلا متوجه گذر زمان نبودم، حتی وقتی مشغول کارهای دیگرم بودم مدام فکرم درگیر کسانی بود که احتمال می‌دادم باید در حال چک کردن عکس‌ها و نوشته‌هایم باشند، وقتی در سفر بودم یا کار خاصی انجام می‌دادم اولین درگیری ذهنی‌ام چگونه ثبت کردن آن بود ضمن این که بشدت فعالیت‌های خودم را با دیگران مقایسه می‌کردم. با گذر زمان متوجه شدم از هیچ کاری لذت نمی‌برم؛ چرا که فقط ثبت کردنشان برایم مهم شده بود این شد که با خودم قول و قرار گذاشتم که فقط در یک زمان مشخص و برای برخی فعالیت‌هایم در این صفحه عکس و مطلب بگذارم. هنوز هم صفحه فعالی دارم، اما دیگر تمام فکر و ذکرم به روز کردن آن نیست.

والدین باید در مقابل برخی تغییرات فرزندان حساسیت بیشتری نشان دهند، تغییراتی همچون گودافتادگی پای چشم‌ها و خستگی صورت، تغییرات الگوی خواب، تمرکز نداشتن، بی‌حوصله بودن و تمایل به تنهایی نشانه‌هایی است که باید جدی گرفته شود. گستره فعالیت جوان و نوجوان افزایش یابد و میزان استفاده از اینترنت محدود شود.

البته والدین باید مراقب باشند که محدود کردن ساعت استفاده از اینترنت حتما به مقاومت فرزندان همراه است بنابراین توصیه می‌شود این کار به صورت غیرمستقیم انجام شود، مثلا می‌توان با دادن مسئولیت به فرزندان یا افزایش فعالیت‌های سرگرم کننده و مورد علاقه او، میزان زمان استفاده از اینترنت را کاهش داد.

## اگر عضو شبکه‌های اجتماعی شده‌اید

**مراقب اطلاعات شخصیتان باشید:** خیلی از نوشته‌ها، خاطرات و عکس‌ها حاوی اطلاعاتی هستند که الان حساس یا قابل سوءاستفاده محسوب نمی‌شوند، اما بعید نیست چند صباح دیگر همین اطلاعات برایتان دردسرساز شوند. برای انتشار عکس یا اطلاعات شخصی‌تان تا جایی که می‌توانید دست به عصا حرکت کنید. سعی کنید تعریف درست و ثابتی از حریم شخصی‌تان داشته باشید و حد و مرزی را که باید در رابطه با اطلاعاتتان تعریف کنید را بشناسید.

**افسرده نشوید:** عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی شما را با امکاناتی که همگروه‌هایتان شما دارند آگاه‌تر می‌کند، شاید گمان کنید شما نسبت به آنها شادی کمتری دارید اما باید این نکته را در نظر داشته باشید که همان‌طور که شما سعی می‌کنید از تجربیات خاص خودتان برای همگروه‌هایتان خاطره تعریف کنید یا عکس بگذارید، آنها هم همین کار را می‌کنند در واقع در این شبکه‌های اجتماعی شما در حال دیدن یک روی سکه هستید.

**مهارت‌های اجتماعی‌تان را افزایش دهید:** اگر ساعات طولانی در حال وبگردی هستید و متوجه گذر زمان نمی‌شوید، اگر ارتباطات شما با خانواده و دوستان کمتر شده، اگر دوری از اینترنت شما را نگران و مضطرب می‌کند، باید فکری به حال بهبود مهارت‌های اجتماعی‌تان کنید. به فکر برقراری ارتباط‌های سالم و سازنده باشید، مهارت‌های شغلی و تحصیلی‌تان را افزایش دهید و جلوی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی را بگیرید.

**برای استفاده از شبکه‌های مجازی زمان مشخص کنید:** برای این که زمان کمتری را صرف کارهای غیرضروری کنید بهتر است قبل از ورود به صفحه شخصی‌تان زمان تعیین کنید. قرار نیست یکشنبه پنج ساعت را تبدیل به ۵۰ دقیقه کنید، بلکه باید بتدریج ساعت استفاده از اینترنت را کاهش دید تا جایی که به یک زمان منطقی و مشخص برسید.

**تصمیم‌های مهم و آینده‌ساز را براساس اطلاعات اینترنتی نگیرید:** یادتان نرود که قاعداً افراد یکی از بهترین عکس‌هایشان را برای پروفایلشان انتخاب می‌کنند و هیچ کس برای معرفی خودش از معایبش سخنی نمی‌گوید. بنابراین اطلاعات این چنینی مبنای شناخت افراد نیست. شما از روی نوشته‌های دیگران شاید بتوانید به برخی ویژگی‌های روحی و شخصیتی آنها پی ببرید، اما هیچ‌گاه این شناخت کامل نیست.

**دنیا پر از اتفاقات شیرین است، به اینترنت بسنده نکنید:** گاهی گشت و گذارهای اینترنتی آنقدر برایمان سرگرم‌کننده و جذاب می‌شود که فراموش می‌کنیم خیلی از لذت‌ها را باید از نزدیک دید و چشید. دیدن تصاویر زیبا از مکان‌های مختلف هیچ‌گاه جای سفر کردن به آن مناطق را نمی‌گیرد. رفتن به سینما، دیدن یک تئاتر خوب، سفر کردن، کوه رفتن و... گزینه‌های خوبی برای تجربه‌های خوب و پر کردن اوقات فراغت است.

**سارا**  
jamejamsara.ir  
تجربه زندگی با جام جم سارا

**توجه توجه توجه**  
**فروش نقدی مواد غذایی با کیفیت**  
**با حداقل قیمت**  
**(ترشیجات، خیارشور، رب)**  
**۷۷۹۵۶۵۳۹ - ۰۹۱۲۶۲۱۴۸۱۶**

**دماوند - گیلاوند**  
۱۰۰۰ متر باغ مشجر ۲ نیش مناسب جهت ویلا، باغ، رستوران، مصالح فروشی، گاز و...  
فروشی آب کشاورزی دائم، کنسور آب شهری و رومنتابی، گاز، برق، تلفن و ۱۴۰ متر بنا  
**۰۹۱۲۲۱۲۴۲۲۰ - ۰۹۱۲۱۹۸۷۷۵۸**

**فروش خط تولید کامل دوغ**  
**دستگاه هموتیزه ۳ تن در ساعت، پرکن ۶ نازل، شیرینگ پک تیمه انومات، پمپ باد ۳ سیلندر، ایسی بانک ۲۰۰۰ لیتری، Clip (مخزن شستشو) ۶۰۰ لیتری، دیگ بخار یک تن و...**  
(نقد و اقساط)  
**۰۹۱۰۲۰۲۰۷۱۸**  
۲۲۰ میلیون تومان

**لاهیجان - خیابان شهدا**  
پک واحد تجاری بر خیابان اصلی  
۱۰۰ متر بنا و ۱۰۰ متر باغ  
همراه با ۶ واحد انباری - تجاری در ۳ طبقه  
۷۴ و ۸۱ متری با موقعیت عالی  
جهت بانک، مؤسسات مالی و اعتباری و فروشگاه و...  
**آل احمد ۰۹۱۱۳۴۲۱۲۹۶ - عباسی ۰۹۱۲۲۳۳۱۸۳۵**

**بین نشارود و تنکابن**  
**چشم‌انداز بی نظیر دریا و جنگل**  
۲۰۰ متری ۲۶ میلیون ۸ میلیون نقد، باقی اقساط بی بهره  
زمین‌های ویلایی - دیوار کشی شده، داخل شهرک، سند ۶ دانگ  
محور ساخت ۱۸۰ میلیون وام ساخت ۱۰ ساله  
معلمتان، با استعلام شهرداری، شورا و...  
**۰۹۱۲۲۵۵۵۸۴۱ - ۴۴۰۰۷۳۵۶ - ۴۴۰۳۴۵۳۱**

**گروه ابریشم نقره‌ای**  
**قوی ترین سوپر لیزر ۲۰۱۴**  
**ریزش ۸۰٪ مو در ۳ جلسه**  
۱۰۰٪ بدون درد  
سمد خلدیان - سعادت آباد  
**۰۹۳۸۷۴۳۱۹۱۹ - ۲۲۵۱۹۶۸۶**

**مازندران، بین نشارود و تنکابن**  
نزدیک به دریا و پلاژ ماهان ۲۰۰ متر زمین  
۱۳۵ متر بنا دارای بلند مالکیت، داخل شهرک  
**۰۹۱۲۱۴۹۲۹۲۴ - ۰۹۱۰۱۰۹۰۴۷۱**

## تب وایبر در خانواده

وایبر، نرم افزار است که به هووی زن و شوهرها در خانواده تبدیل شده!



موبایل و نرم افزارهای آن از پدیده‌هایی است که می‌تواند برای تسهیل امور روزمره به کار بیاید، ولی موارد استفاده آنها به مرور زمان تغییر پیدا کرده است.



پرده‌دری‌ها و کنار رفتن  
حریم‌ها یکی از سوغات  
این نرم افزارهای موبایلی  
است!



بعضی اوقات لایک گرفتن از اعضای شبکه‌های اجتماعی از نان شب  
هم برای افراد واجب‌تر است!



ولی از همه بدتر اعتیاد اینترنتی و موبایلی است که باعث می‌شود  
صدمات جبران‌ناپذیری به کانون خانواده وارد شود.



دوگانگی شخصیت از دیگر اثرات این نرم افزارها  
روی انسان است!



## متمدن بودن، به هر

دنیای مجازی، شهرفرنگی است. این فضا، آلبوم شخصی برخی از دختران عکس‌های نیمه‌عریان و تحریک‌آمیز، ژست‌های اغواگرانه و پوشش‌های به د زیر سوال می‌برد و او را به کالای تبلیغاتی‌ای تبدیل می‌کند که هر لحظه‌ای می‌قرار گیرد.

از سوی دیگر، مردان نیز، نه‌تنها به چگونگی حضور محارم خود در این فضاها اشاعه شود یا هر غریبه‌ای حق گفت‌وگو با آنان را داشته باشد، بلکه بی‌هیچ اطلاع و عکس‌های کاملاً شخصی و محرمانه محارم خود (مادر، خواهر یا هم خصوصی‌ترین بخش زندگی‌شان می‌کنند.

# خانه شیب

استفاده بی حد و مرز از وسایل ارتباطی استحکام خانواده را نشانه



### نسرین صفری/روان‌شناس بالینی

تا همین چند وقت پیش، برای برقراری یک ارتباط ساده و خبر گرفتن از حال و احوال عزیزان مجبور بودیم ساعت‌های طولانی را در صف‌های طولیل مخابرات به انتظار بایستیم، بعدها که تلفن‌های همدلی و مشکی‌رنگ به خانه‌ها آمد و باجه‌های تلفنی در محلات قرار گرفت، اندکی از نگرانی‌ها کمتر شد و مردم توانستند براحتی اما تا محدوده‌ای خاص، با دوستان و آشنایان خود ارتباط برقرار کنند.

از آن روزگاران سال‌های زیادی نمی‌گذرد، امروز علاوه بر تلفن‌های بی‌سیم در خانه‌هایمان، هر یک از اعضای خانواده نیز تلفن همراهی در دست دارند و به‌تنهایی نیز مصرف‌کننده آن هستند.

از سوی دیگر، اینترنت و فناوری‌های به روز آن نیز موجود است و اخیراً نیز از رایانه‌ها تغییر مکان داده و به گوشی‌های همراه انتقال یافته است. گوشی‌های مدل بالا و گران‌قیمتی که مجهز به برنامه (ios) اندروید بوده و ارتباط با دنیای مجازی را منوط به زمان و مکان خاصی نمی‌کند، بلکه فقط تمایل و اراده کاربر برای اتصال به شبکه جهانی ارتباطات، شرط اول و آخر است. بنابراین سهولت دسترسی به دهکده ارتباطات، باعث شده است که بسیاری از افراد، بویژه جوانان، مصرف‌کننده این مدل از گوشی‌ها باشند.

کافی است فقط سری بچرخانید و به اطرافتان نگاه کنید. اگر به جمع خانوادگی‌تان نگاه کنید، به یک مهمانی بروید، در پارکی بنشینید، به همکاران توجه کنید و... بی‌شک با سرهای رو به پایینی مواجه خواهید شد که با گوشی‌هایشان که فقط نقش تلفن ندارد، سرگرم هستند، آنچنان که گویی حواسشان از همه کس و

همه چیز پرت است.

وقتی جویای علت حواس‌پرتی‌شان شوید، می‌گویند عضو شبکه‌های اجتماعی هستند و از امکانات بی‌نظیر آن استفاده می‌کنند.

## و اما شبکه‌های اجتماعی

فیس‌بوک، وی‌چت، واتزاپ، لاین، وکسر، آی‌ام‌او، تانگو و وایبر ازجمله شبکه‌های اجتماعی است که توجه بسیاری از مخاطبان را به خود جلب کرده است. اصل بنیادین در تمامی شبکه‌های مجازی، برقراری تعامل اجتماعی با طیف وسیعی از دوستان و آشنایان در سراسر دنیاست، به همین دلیل اکثریت افراد در این شبکه‌ها عضو هستند و از خدمات آن بهره‌مند می‌شوند.

کاربر با ساخت یک پروفایل از خود و ارسال آن به دوستان و اقوام، می‌تواند برای همیشه به‌طور زنده و مستقیم و به صورت کاملاً رایگان (روی بستر اینترنت)، براحتی و از طرق مختلف با مخاطب خود ارتباط داشته باشد. با استفاده از سرویس‌هایی که در این ابزارهای پیام‌رسان گنجانده شده است، می‌توان پیام‌های صوتی، تصویری و نوشتاری برای دیگران فرستاد یا آن که به صورت رودررو تماس ویدئویی و صوتی برقرار کرد. در مورد نوشته‌ها و عکس‌های دوستان، نظر (کامنت) گذاشت یا آن که آنها را پسند (لایک) کرد و از همه مهم‌تر آن که به صورت انفرادی یا گروهی گفت‌وگو (چت) کرد.

سرویس‌های پیام‌رسان مختلف، هر یک به‌دلیل یک ویژگی مطرح مورد استفاده قرار می‌گیرد، مثلاً تانگو برای پخش تصاویر بهترین است یا آن که وایبر و واتزاپ برای ارتباطات نوشتاری و کلامی مناسب‌ترین است و از برخی دیگر چون وی‌چت که اپلیکیشنی از دیگر سرویس‌هاست، می‌توان از مجموعه امکانات مبتنی بر چت، در یک برنامه معین بهره‌مند شد.

## مشکل کجاست؟

گفت‌وگو(چت) با دوستان و بازی‌های آنلاین بیشترین موارد مصرف را در میان کاربران شبکه‌های اجتماعی دارد، اغراق نکرده‌ایم اگر بگوییم مشکل از همین جا هم شروع می‌شود.

مزیت این برنامه‌ها در دنیای ارتباطات امروزی و استفاده بهینه از آنها، فقط یک روی سکه است، در روی دیگر آن، حقایق تلخی پنهان است که چندان به نفع مشترکین نبوده و موجب استفاده نادرست و بطالت وقت کاربران شده است.

متأسفانه، تنهایی و نیازها در فضایی برطرف می‌شود که به‌ظاهر همه چیز از هر نوع، رنگ، کیفیت و... در آن موجود هست، اما در واقع، حقیقی و واقعی نیست. برخی از جوانان آنچنان غرق این فضاهای مجازی شده‌اند که از واقعیت فاصله گرفته و در دنیایی که بواقع حبابی از خیالات خوش است، سیر و زندگی می‌کنند.

## باورهایی که به چالش کشیده می‌شود

فضاهای مجازی، محل مناسبی برای به چالش کشیدن باورهای اعتقادی و مذهبی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، هویت ملی و... است. مثلاً می‌توان در وی‌چت یا وایبر تشکیل گروه داد، سپس راجع به موضوع مشخصی که در چت روم بیان می‌شود یا آن که در صفحه به اشتراک گذاشته می‌شود، با دیگر دوستان موافق یا مخالف آن عقیده و ارزش، شروع به بحث و مناظره کرد. برخی با سوءاستفاده از این فرصت، خط‌فکر گروه‌آر‌دیابی می‌کنند و سپس در جوی از اعتماد و با استناد به منابع علمی، شروع به تزییق افکار و اندیشه‌هایی می‌کنند که شاید فرسنگ‌ها با باورهای دینی، فرهنگی، ملی و اجتماعی مافاصله داشته باشند.

این واقعه در برخی شبکه‌های اجتماعی به کرات رخ داده است، ادمین صفحه، با هدفی خاص و از پیش برنامه‌ریزی‌شده، با توسل به ترفندهای زیرکانه و غالباً با القای آزادی بیان؛ سوالات جانبدارانه، مطالب شبهه‌ناک و تفکراتی خاص را مطرح می‌کند، سپس با برانگیختن حس کنجکاوی در کاربران سعی می‌کند آنان را در جهت خط‌فکری مورد نظر خویش سوق دهد. مثلاً با تبلیغات پنهان و زیر پوستی، رها شدن از قیودات دینی و مذهبی یا ارزش‌های فرهنگی و عرفی را چنان امری عادی جلوه می‌دهد که کاربران به مرور زمان آن را باور کرده و بی‌قید و شرط می‌پذیرند، تا آنجا که در قبال مدافعان آن تفکرات به پا خاسته و آنان را نه‌تنها تمسخر می‌کنند، بلکه عقب‌مانده و عصر حجری هم می‌نامندشان.

## دوگانگی‌ها بیداد می‌کند

تب فضای مجازی برخی از افراد را آنچنان می‌گیرد که حتی حاضر می‌شوند ارزش‌ها، عقاید و باورهایی را که تا به امروز، خود را با آنها به دیگران معرفی کرده بودند زیر پا بگذارند و برخلاف آن ببیندیشند و عمل کنند. اندک نیستند افرادی که در دنیای مجازی افشای نقاب کرده‌اند. مثلاً خانمی را که تا به دیروز مقید به حجاب بوده اکنون بی‌حجاب و بی‌قید و بند می‌بینید.

حتی برخی از افراد کلکسیون‌ی از نقاب‌ها دارند و در هریک از شبکه‌های اجتماعی بر حسب شرایط، نقابی متفاوت بر چهره می‌زنند. تضاد و دوگانگی شخصیت، حقیقت تلخی از فضاهای مجازی است که آتش آن بیش از همه دامن کاربرش را می‌گیرد و زبانه‌های این آتش نیز اطرافیان را می‌سوزاند و بذر نفرت و بددلی در دلشان می‌کارد.

چهره‌های متفاوت در فضاهای مجازی مختلف، گاهی آنچنان از واقعیت به دور هستند که مخاطبان آشنای کاربر، از حیرت، انگشت به دهان می‌گیرند و گوشه لبی می‌گزند؛ چون هرگز گمان نمی‌بردند که فلان دوست یا آشنایانشان، ۳۶۰ درجه تغییر عقیده دهد و اینچنین رفتارهای دوگانه‌ای داشته باشد. این گونه است که با مشاهده این تضادها، باتکلیف می‌مانند و نمی‌دانند در مواجهه با آنان، با کدامیک از نقاب‌ها روبه‌رو شوند. اینجاست که فوران حس کنجکاوی و رصد پروفایل دوستان کار دستشان می‌دهد و آنان را دچار خطای تعمیم یا بدبینی می‌کند. بی‌اعتمادی آن‌قدر درونشان ریشه می‌دواند که ممکن است همه را به یک چشم ببینند و دور گمان خوب و پسندیده را خط قرمز بکشند.

## ارزش قیمتی؟!

من و زنان ایرانی محسوب می‌شود. کلکسیون‌ی الوان از دور از عفت و شأن زنانه که نجابت و قداست والای زن را نتواند در دسترس ناپاک دلالان بوده و مورد سوءاستفاده

ای بی تفاوت هستند و اجازه می‌دهند که عکس محارمشان محسوب و نگرانی، خود نیز یکی از میلغان می‌شوند و براحتی (سسر) را به اشتراک می‌گذارند و دیگران را نیز شریک

# شکست‌های

جدید در فضای مجازی گرفته است

## حریم‌هایی

## که شکسته می‌شود

نکته مهم دیگر این که برای ورود به دنیای مجازی افراد، تابلوی ورود ممنوعی وجود ندارد، چراغ‌ها همیشه سبز است و براحتی مجوز ورود رایگان به همگان صادر شده و پذیرش افراد الزامی است.

به دیگر سخن، حریم خصوصی و محرمانه‌بودن گزینه خاموش فضاهای مجازی است. با به اشتراک گذاشتن مطالب، تصاویر فردی و خانوادگی و... خصوصی بودن معنای خاص خود را از دست می‌دهد، خط قرمزها و مرزهای شخصی شکسته می‌شود و در نهایت حریم‌شکنی‌ها اوج می‌گیرد و مشکلات متعددی را به وجود می‌آورد.

حرمت‌شکنی و حذف حریم در زندگی مشترک عواقب خطرناک‌تری دارد. چه بسا، اندک نیستند افرادی که با وجود همسر و بچه، در فضاهای مجازی (مثل وی چت یا فیس‌بوک) گشت می‌زنند و با انتخاب نامحرمان غریبه و آشنا، ساعت‌های متمادی به گفت‌وگو می‌نشینند و راجع به مسائلی که شاید با همسرشان هم صحبت نکرده باشند گپ می‌زنند، لطفیه‌های جنسی و غیراخلاقی تعریف کرده و گاه شوخی‌هایی را که چندان هم باب مزاج انسانیت نیست ارزشی یکدیگر می‌کنند. لذت نمادین این فضا به‌قدری قدرتمند و نافذ است که فرد را غرق آدم‌های خیالی واقع‌نما می‌کند تا آنجا که گاهی همسر و خانواده فراموش می‌شوند.

سردی عاطفه، تنوع‌طلبی، طمع، زیاده‌خواهی و قیاس‌های اشتباه از بیخ و بن ممکن است برخی از متاهلین را از دامن تعهد دور کند و در سربای واهی از خواسته‌های نامعقول به پیش برود. کم نشنیده‌ایم که چه زندگی‌هایی، به دلیل خیانت یا هوس‌های زودگذر یکی از زوجین بر باد رفته است.

از سوی دیگر، سودجویان و کلاهبرداران اینترنتی، فضای شبکه‌های اجتماعی را مکانی برای جولان و دستیابی به اهداف شوم خویش قرار داده‌اند. آنان همیشه در انتظار فرصتی هستند که طعمه‌های خود را به چنگال بگیرند تا بتوانند پلیدی‌های درون خود را با قربانی‌های خاموش‌شان به منصف ظهور برسانند. بی‌تردید اندک نشنیده‌اید از دختران و پسران فریب خورده‌ای که با سودای رقتن به آن طرف آب، چگونه در دام تجارت و باندهای آدم‌فروشی افتاده‌اند، یا آن که با استفاده از برنامه‌های پیشرفته رایانه‌ای چون فتوشاپ، در اطلاعات شخصی افراد، بالاخص جوانان، دخل و تصرف کرده و در نهایت دودمان زندگی شخصی، خانوادگی، اجتماعی، شغلی و... کسانی را بر باد داده‌اند.

با شکستن حریم گاهی خیلی زود دیر می‌شود، آن‌قدر دیر که هرگز نمی‌توان جبران مافات کرد و مانع خسارات جانی، مالی، اجتماعی و خانوادگی شد.

## اعتیاد اینترنتی

روابط آزاد، مصاحبت با دوستان مجازی (چت) و رد و بدل کردن صحبت‌های روزمره و جذاب، به اشتراک گذاشتن لطفیه‌های خنده‌دار و گاه مستهجن یا تصاویر و فیلم‌های تحریک‌آمیز، کنج‌کاوی بسیار و ارضای این‌حس با چک‌کردن پروفایل‌های افراد آشنا و غریبه و... آنچنان کاربر را وابسته به فضای مجازی می‌کند که ممکن است هیچ‌گاه مواد مخدر و روانگردان‌ها همچنین قدرتی نداشته باشند.

اعتیاد مجازی در نوع خود بسیار خطرناک و آسیب‌زاست و قادر است معناداش را تا ورطه نابودی به پیش ببرد. کاهش انگیزه، خستگی، کسالت و رخوت روح، سرخوردگی، احساس تنهایی، تمایل به گوشه‌گیری و غوطه‌ورشدن در آن، اختلال در کارکردهای روزانه، از دست دادن شغل یا کاهش میزان بهره‌وری شغلی، پرهیز از ارتباطات اجتماعی، تمایل نداشتن به همشینی با خانواده، جدایی عاطفی، پرورش یا تقویت ردایل اخلاقی و نداشتن تعهد و مسئولیت‌پذیری نسبت به خود و دیگران از نشانه‌های این اعتیاد موذی و خانمان برانداز است.

پیشرفت علم و ابداع فناوری‌های نوین همگی در جهت رفاه و آسودگی زندگی بشری است. شبکه‌های اجتماعی نیز یکی از آن فناوری‌های به‌روز است که بی‌تردید استفاده درست از آنها، نه‌تنها عاری از عیب است، بلکه محسناتی بسیار دارد. گرچه در این نوشتار بر مضرات این فضا اشاره شد، اما بیان این مطلب خالی از لطف نیست که بگوییم دنیای مجازی و فضاهای وابسته به آن، می‌تواند موجب افزایش سطح علمی و فرهنگی افراد شده و حتی صحنه‌ای برای تبادل اندیشه‌های سازنده و مفید فراهم آورد. البته کسب این مهم، به چگونگی حضور مناسب کاربر در این فضاهای مجازی بستگی تام دارد. اگر کاربر هدف بهره‌وری و کسب آگاهی و اطلاعات داشته باشد، شبکه‌های اجتماعی همچون دیگر فناوری‌های اطلاع‌رسانی نه‌تنها مفید بوده، بلکه در موفقیت زندگی فردی، اجتماعی و خانوادگی نقش بسزایی خواهد داشت.

فضای به‌ظاهر آلوده شبکه‌های اجتماعی، نیاز به پاکسازی و پالایش دارد و زمینه این تطهیر نیز از اراده راسخ تک‌تک کاربران این محیط نشأت می‌گیرد. اگر ما قصد استفاده درست از این فناوری را داشته باشیم، قطعاً به گونه‌ای گزینشی دوست انتخاب می‌کنیم، با حفظ حریم، ارتباطات سالم خود را افزایش می‌دهیم، با افراد مورد تأیید و گاهی سرشناس تبادل فکر و اندیشه می‌کنیم، صفحات مناسب پسند می‌کنیم و مطالب آموزنده و سازنده را به اشتراک می‌گذاریم؛ حیا و غیرت خود را حتی به بهای گران نمی‌فروشیم؛ به جای اتلاف وقت در این فضا، با برنامه‌ریزی پیش می‌رویم و از امکانات آن به گونه‌ای هدفمند استفاده می‌کنیم و در یک کلام از این فناوری مدرن و گریزناپذیر برای ارتقای سواد و فهم و دانش خود به منظور رسیدن به زندگی آرام‌تر، موفق‌تر و انسانی‌تر کمک می‌گیریم.

### مدیریت زمان برای همیشه فراموش می‌شود

در فضاهای مجازی طلای گرانبهای زمان، به قیمت ارزان و نازلی به فروش می‌رسد. کاربران دنیای مجازی، با پیوستن به شبکه اینترنتی و با باز کردن یک صفحه، می‌توانند به طور زنجیروار و بدون هیچ تلاشی به صفحات دیگر وصل شوند، دوست‌یابی کنند، گروه تشکیل دهند و با دوستان خود به گپ و گفت‌وگو بنشینند (مثل وی چت و وایپر)، فیلم و موسیقی‌های رایگان دانلود کنند، بازی‌های آنلاین را با رقبای مختلف از اقصی نقاط جهان انجام دهند و... گشت‌وگذار در دنیای مجازی، چنان شغف و لذتی به همراه خود دارد که گذر زمان را برای مخاطبش بی‌معنا و مفهوم می‌کند. به طور خلاصه می‌توان گفت بی‌برنامگی و بی‌هدف بودن از شایع‌ترین علائم گرفتاری به این فضاست.

### رفتارهای خطرناک نمایان می‌شود

روان‌شناسان معتقدند استفاده افراطی و بی‌حد و مرز از دنیای مجازی، اثرات منفی و جبران‌ناپذیری بر جسم و روان افراد دارد. مشکلات سوءهاضمه، اختلالات هورمونی، سردردهای عصبی، مشغولیت ذهنی و تشویش افکار، افسردگی، انزواطلبی، کاهش اعتماد به نفس، سوءظن، بدبینی نسبت به قد، وزن، اندام و ظاهر، ابراز نارضایتی از خویشستن، رفتار بدون تفکر، پرخاشگری، هیجان‌طلبی، گرایش‌های جنسی نامتعارف، تنوع‌طلبی و زیاده‌خواهی‌های متوقفانه از مهم‌ترین خطرات و آسیب‌های جدی قابل بیان در استفاده بدون فکر و هدف از شبکه‌های اجتماعی است.

#### خانه به خانه

## اندر مصائب

## شبکه‌های اجتماعی

همیشه جوان‌ترها پیشتاز هستند تا از امکانات نوینی که هر روز پیشرفته‌تر از دیروز می‌شود، استفاده کنند. ارتباطات مجازی در گوشی‌های اندرویدی برای بسیاری از والدین ناآگاه تعریف مشخصی ندارد و حتی برای برخی از همسران که کنار گوش هم به یک دنیای بزرگ قدم می‌گذارند، ممکن است خطرناک و تهدیدآمیز باشد.

آیا می‌دانید استفاده نابجا و اشتباه از شبکه‌های اجتماعی چه آسیب‌هایی را در پی دارد؟!

دوستان واقعی یا پوستینی از دوست، مسأله این است دوست‌یابی در فضاهای مجازی، داستانی شنیدنی دارد. امکانات گسترده و پیشرفته فناوری‌های نوین، به افراد این اجازه را داده است که با وصل‌شدن به شبکه اجتماعی، بتوانند با تمامی دوستان و آشنایان خود، چه در داخل و چه خارج از کشور، ارتباط برقرار کنند. در این فضا به‌هیچ‌وجه محدودیت جغرافیایی مطرح نیست. البته با وجود ارتباط با آشنایان، می‌توان با غریبه‌های ناآشنا نیز دوستی کرد و به گفت‌وگو نشست. مثلاً برنامه وی چت (که اکنون فیلتر شده) به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است که کاربر می‌تواند تا شعاع هزار کیلومتری خود را، برای یافتن دوستان جدید جستجو کند یا آن که لرزدان گوشی (برنامه SHAK)، کسانی را که در همان لحظه با موبایل خود حرکتی مشابه حرکت کاربر را داشته‌اند، به او معرفی می‌کند تا امکان دوست‌یابی راحت‌تر شود، فاصله این دوستان می‌تواند نزدیک یا فرسنگ‌ها دور از کاربر متقاضی باشد. برای استفاده از این امکانات فقط کافی است کاربر در هر جایی که مایل است اندروید موبایل خود را فعال کند و پیغام دوستی خود را که معمولاً با متن آشنایی چون «سلام»، «خوبی؟» و... است به دیگر کاربر آنلاین حاضر در آن لحظه بفرستد، در صورت دریافت پیام از جانب آن غریبه و گپی کوتاه و در صورت پذیرش و موافقت هر دو طرف، می‌توان به فهرست دوستان اضافه شد و ارتباط دوستی را در این فضا ادامه داد یا آن که فراتر از این حد رفت و به ارتباط‌های خارج از این محدوده نیز رساند.

دوست‌یابی در دیگر فضاهای مجازی هم به این شکل است، اما گاهی افراط یا احیاناً زیاده‌روی در استفاده غلط از امکانات، می‌تواند کاربر را در مسیرهایی که احتمالاً در نهایت مقصدی جز ترکستان نخواهد داشت، سوق دهد. جالب است بدانید در آغازین صفحه فیس‌بوک، این شبکه اجتماعی با این پیغام «فیس‌بوک به شما کمک می‌کند تا با آشنایان تان در پیوند باشید»، کاربرانش را دعوت به عضویت می‌کند.

متأسفانه حتی این دعوت هدفمند نیز، برای کاربران ایرانی مقیم فیس‌بوک معنا و مفهوم ندارد.

فضاهای مجازی بخشی از حریم شخصی افراد است، اما در کمال ناباوری، در این خانه محرمانه و شخصی برخی از کاربران، به روی همه باز است و پیغام‌های دوستی هر فردی از هر رنگ و نژاد، محرم و نامحرم، دوست و دشمن، با هر عقیده و باوری و... بی‌برو برگرد پذیرفته می‌شود. دوستان بیشتر طیفی متفاوت از غریبه‌های ناآشنا هستند تا آشنایان نزدیک و صمیمی. غالباً دوستان مجازی مغلطه‌ای از دختران و پسران، مردان و زنان، همسال و غیرهمسال، متاهل و مجرد و... هستند. به دیگر سخن ملاک اصولی و معیاری مشخص برای سنجش و انتخاب دوست وجود ندارد، همه کس می‌تواند دوست محسوب شود. تعدد دوستان برخی از پروفایل‌ها به‌قدری است که خود کاربر هم سردرگم می‌شود و نمی‌داند با انبوه دوستان خود چه کند! مثلاً در فیس‌بوک اندک نیستند کاربرانی که ۱۲۰۳ نفر یا ۴۳۹۰ دوست داشته باشند. اما برآستی اینان دوست حقیقی هستند؟! معنای حقیقی دوست و دوست‌یابی چیست؟ ویژگی‌های دوست خوب چیست؟ آیا هر کسی شایسته دوستی است؟ و...

ناگفته نماند بدون تردید می‌شود بسیاری دوست خوب از این طریق پیدا کرد و از فضایل او بهره گرفت. هیچ کس نمی‌تواند منکر ظرفیت این شبکه‌ها برای زندگی مدرن امروزی بشود، اما مشکل زمانی است که گاهی از مخاطرات سر کشیدن غریبه‌ها در زندگی خصوصی‌مان غفلت می‌کنیم و این چنین است که در این فضاهای مجازی برخی از افراد فریب دوستان مجازی را می‌خورند و سر از ناکجاآباد درمی‌آورند.

# وسایل اضافی اما لازم

اما عده‌ای از همین وسایل که به ظاهر اضافی است، استفاده‌های جالبی می‌کنند. قبل از آن که چند نمونه را برایتان بنویسیم بر این نکته اصرار می‌کنیم که وقتی به وسیله‌ای نیاز ندارید، یا آن را به کسی بدهید که می‌تواند از آن استفاده کند، یا واقعا از خانه خارجش کنید. این روزها شهرداری‌ها هم جایی برای تعمیر و نوسازی وسایل دست دوم در نظر گرفته‌اند. به این ترتیب وسیله بدون استفاده شما به دست یک فرد یا خانواده‌ای می‌رسد که به آن نیاز دارد.

در هر خانه‌ای – آن هم خانه‌های ایرانی – کلی وسیله هست که ما به آنها لوازم اضافی می‌گوییم. گاهی دنبال راهی می‌گردیم که از دست این وسایل خلاص شویم و بعضی وقت‌ها هم آنها را در زیرزمین، انباری یا حتی زیر تخت و امثال اینها پنهان می‌کنیم؛ وسایلی که گاهی بیش از ده سال با آنها کاری نداریم. فقط در خانه‌های کوچک امروزی، جا را تنگ‌تر کرده است و سالی یک بار باید بیرون بیاید و تمیز شود و باز هم به گوشه تنگ و تاریک خود بازگردد. کاری که نه تنها فایده‌ای دربر ندارد، که بر جسم و جان خانم خانه هم اثرات نامطلوب بر جا می‌گذارد.

## این دکور قدیمی چقدر زیباست

تا وقتی خانه‌ها حیاط‌های بزرگ داشت و یک طبقه بود، همیشه کنار یکی از دیوارها نردبانی چوبی دراز کشیده بود تا اگر کسی بخواهد به پشت بام برود، بلندش کند و از پله‌ها به پشت بام برسد.

هنوز هم در خیلی از خانه‌ها بقایای این نردبان‌ها وجود دارد. اگر شما هم یکی از آنها را در انباری دارید، خوب است بیرونش بیاورید و گرد و خاک سال‌ها تنها ماندن را از چهره‌اش بگیرید و آن را مهمان اتاق پذیرایی یا هال خانه بکنید.

خیلی وقت‌ها، چهره کهنه و قدیمی نردبان خودش حس جالب و به قولی نوستالژیک را تداعی می‌کند، اما می‌توانید رنگی که به دیگر وسایل بیاید هم به آن بزنید و قدری نونوارش کنید.

با قرار دادن چند شیشه روی پله‌های نردبان، یک دکور زیبا و جذاب و منحصر به فرد خواهید داشت؛ مکانی برای گذاشتن چند قاب عکس، یک گلدان تزئینی و چند جلد کتاب.

جایی دیدم که یک شهروند خوشفکر و باسلیقه، این نردبان را به صورت افقی به دیوار پیچ کرده بود و از آن یک کتابخانه زیبا ساخته بود. برای همین است که می‌گویند: «دکورهای زیبای اتاق و خانه، از فکر و ذهن شما درست می‌شود.»



## وسایل شخصی را از کتوها بیرون بیاورید

خیلی از ما اهل جمع کردن وسایل مختلف و به نوعی دوستدار کلکسیون‌ها هستیم. کلکسیون‌ها همیشه وسایل گران قیمت و خاص نیست. بعضی‌ها کارت‌های عروسی و تولد را نگه می‌دارند. گروهی صدف‌های کنار ساحل یا سنگ‌های صیقلی کنار و کف رودخانه‌ها را جمع می‌کنند و خیلی‌ها هم موقع سفر یا گشت و گذار از عکاسی لذت می‌برند.

با همین وسایل که اغلب در کتوها و کمد‌ها باقی می‌ماند، هم می‌توانید به دکور خانه، کتابخانه، کابینت‌ها، در یخچال و فریزر و... جلوه‌ای تازه بدهید و هم خاطرات سال‌های دور را برای افراد خانواده و دوستان زنده کنید. استفاده از این روش، به اتاق، هال و پذیرایی و حتی آشپزخانه شما شخصیت می‌دهد. کار سختی هم نیست، فقط باید با قدری دقت، تعدادی از وسایل خود را به صورت درست، در جایی مناسب بچینید.



## تکه‌های کوچک و رنگارنگ را نگه دارید

در خانه من و شما، تکه‌های پارچه پوفور یافت می‌شود؛ البته بیشتر آنها بعد از خیاطی راهی سطل زباله می‌شود. بهتر است آنها را دور نریزید و به مرور جمع‌شان کنید. بعد یک روز سر فرصت بنشینید و پارچه‌ها را در اندازه‌های مناسب برش بزنید. این تکه‌های کوچک رنگی را به هم بدوزید و یک پارچه مربع یا مستطیل درست کنید. دو تا از این پارچه‌های رنگارنگ و تکه‌دوزی شده را که به هم وصل کنید، یک رویه کوسن زیبا خواهید داشت.

اگر اهل کارهایی مانند قلاب‌بافی هم هستید، می‌توانید چند گل رنگی کاموایی درست کنید که روی کوسن شما بنشینند و آن را زیباتر کند. حتما می‌دانید که استفاده از رنگ‌های متنوع و البته شاد، به زیباتر شدن رو کوسنی‌ها، مبلمان و دکور هال و پذیرایی کمک می‌کند؛ البته یادتان باشد که رنگ رویه کوسن‌ها باید با چیدمان کلی خانه هماهنگ باشد.



## دیوار اتاق خواب بچه‌ها

دیوار اتاق‌های خواب و بویژه اتاق خواب بچه‌ها را هم می‌توانید با کاردرستی‌های ارزان قیمت خودشان یا عکس‌ها و طرح‌هایی که جمع کرده‌اند، تزئین کنید. یادتان باشد برای این کار از خود بچه‌ها هم کمک بگیرید. هم برای طرح کلی کار و هم برای چسباندن وسایل تزئینی روی دیوارها. آنچه اینجا نوشتیم فقط نمونه‌هایی از فعالیت‌هایی است که هم به پرورش خلاقیت اعضای خانواده کمک می‌کند، هم فضای خانه را شادتر و متنوع می‌سازد و هم در اقتصاد خانه و خانواده نقش موثری خواهد داشت.



## خود را در راکت ببینید

اگر اهل ورزش‌های راکتی هستید، وقتی یک راکت نو می‌خرید، آن را که کهنه شده دور نیندازید. راکت کهنه را بردارید، به آینه‌سازی محل بروید و از آقای فروشنده بخواهید یک آینه در وسط راکت شما جاسازی کند. تعجب نکنید، اول اجازه دهید آینه آماده شود و خود را در آن ببینید، بعد از انجام این کار حسابی لذت ببرید. راکت را روی دیوار اتاق خواب یا حتی پذیرایی خانه نصب کنید و از این ایده جالب لذت ببرید.



## بشقاب‌های تک هم به کار می‌آید

خیلی از خانم‌ها وقتی چند عدد از بشقاب‌های یک سرویس می‌شکنند یا لب‌پر می‌شود، سراغ یک سرویس دیگر می‌روند و بشقاب‌های باقیمانده را هم کنار می‌گذارند.

یکی از زیباترین تزئینات خانه، استفاده از بشقاب‌های تک با رنگ‌ها و اندازه‌های متفاوت است. یک بار این پیشنهاد را اجرا کنید و نتیجه‌اش را ببینید.

آویزان کردن چند بشقاب با اندازه‌ها، شکل‌ها و رنگ‌های متفاوت، جلوه خاصی به هر دیواری می‌دهد. مطمئناً شما هم از این کار لذت خواهید برد.



[illegible]

**פ.א.י.ל.**

### درج آگهی نیازمندی‌ها با شرایط ویژه

در صفحات ضمایم هفته‌ی به صورت سراسری

**تلقین دفاتر پذیرش :**

٢١-٢٢٣٣٧٦٣.-٣      ٢١-٤٢٧٢١١١.و ١٤      ٢١-٨٨٣٣٨٣٣٤-٧  
٢٦-٣٢٢١.٨٦٠ (البرز)

مشتی با سند متکامل و واقع در ارگ سوره خمین با  
موقعیت بسیار عالی به متراژ ۱۱۵۰۰ متر در سه قطعه  
ارای چند سوله، ساختمان‌های متعدد و تاسیسات با امکانات  
ویژه فوری به فروش میرسد.  
۰۲۱-۸۸۸۴۴۰۷۷ - ۰۹۱۲۷۱۱۴۴۳۳ - ۰۹۳۹۱۴۴۰۷۷

**قائم شهر - خیابان ساری**

خیابان شهید ولیچور - روستای سیف کتی  
زمینی به مساحت ۱۶۰۰ متر، بنا ۹۰ متر  
۱۱ ویلای پیلوت گاهل ۹۰ متر ۲ خوابه، توستار  
یا طبیعت بسیار عالی و چشم انداز فوق العاده  
یا امتیاز آب، برق، گاز  
قیمت استثنایی - زیر قیمت منطقه  
معاوضه یا ماشین

فوری فروشی  
۰۹۳۶۶۳۸۳۳۲۲

خانہ آباد نو

یعد جنوبی، پلاک ۵  
باب مغلقہ - ۵۵۵  
۵۵۵ باب ۵۵۵، ملکیت  
قیمت استثنائی  
مفروش ہر نمبر  
۰۹۱۲ ۱۳۸۰ ۳

فروش بکجاب سقاز»

مترال ۴۰ متر کف  
بالکن، فروشگاه میل  
۰۹۱۲۱۳۸۷۵۵  
۶۶۶۱۱۸۹

**آپسرد دعاوند**

۰۹۱۲۷۶۲۴۰۳

Received 15 July 2004; accepted 15 July 2004

مدیریت فروش  
۰۹۱۲-۲۰۵۶۰۱۰  
۰۲۱-۲۲۰۵۶۰۱۰

خیابان ولیعصر

یالتار از بیمارستان دی  
خیابان نیاو-۳ واحد انکوبیون  
۱۵۰ و ۱۵۱ عتری با پارکینگ  
و اساری با موقعیت پزشکی  
۸۸۶۷۵۱۱۲  
۸۸۱۹۲۹۳۲

**جائزہ = آپا بھند**

۰۲۱ هتر زیورسین، ساختمانی  
پزشکان یا کلیه امکانات  
ویژه کارگاه و آزمایشگاه  
قابل سکونت، انبار

۵۵۸-۱۶۱۱  
۰۹۱۳۳۱۳۵۹۰۰





## آموزش نقاشی

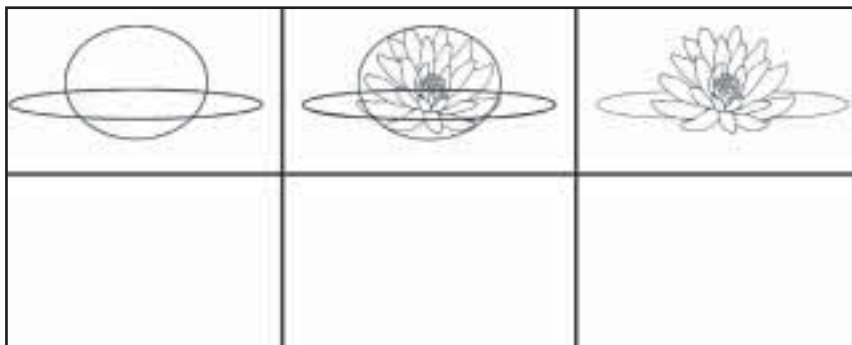
سلام دوستان عزیز من! در آموزش نقاشی این هفته می‌خواهیم یک گل زیبا را با هم بکشیم. اسم این گل، نیلوفر است.

بچه‌ها می‌دانید گل نیلوفر در کجا می‌روید؟  
گل نیلوفر در مرداب و بین گل و لای می‌شکفت. وقتی به آب گل آلود مرداب نگاه می‌کنیم متعجب می‌شویم که چگونه از میان گل و لای، چنین گل زیبا و خوشبویی می‌روید.  
گل نیلوفر آبی گیاهی است آبی و دارای برگ‌های بزرگ و پهن و قلبی شکل که در سطح آب غوطه‌ور است. از هر گیاه فقط یک گل می‌روید که درشت و زیباست و به رنگ سفید و انواع رنگ‌های دیگر مثل صورتی و آبی یا بنفش کم‌رنگ است.

گل‌های نیلوفر دارای شاخه بلندی است و روی سطح آب رشد می‌کند. گل نیلوفر میوه هم می‌دهد که میوه آن به صورت کپسول تخم مرغی شکل گشتداری است که در آن دانه‌هایی قرار دارد.



گل‌های زیبا و درشت نیلوفر معمولاً در اواخر بهار تا اوایل پاییز ظاهر می‌شوند و بویی ملایم دارند و اگر دوست داشته باشید این گل‌ها را ببینید باید به شمال و مرداب انزلی سفر کنید. بچه‌های خوبم درباره این گل زیبا مطالب زیادی شنیده‌اید، حالا نقاشی آن را یاد بگیریم.  
دوستان من به جدول آموزش نگاه کنید و ابتدا با دایره و بیضی شروع کنید و بعد به آن شکل دهید. و بعد یک منظره زیبا از یک مرداب بکشید و رنگ‌آمیزی کنید.



بچه‌های مهربانم! تصویر زیر را رنگ کنید.



## یک هدیه

گلنوشا صحرانورد

پانیز کوچولو مثل هر سال، تابستان را در کنار پنجره می‌گذراند و بازی بچه‌ها را از پشت شیشه تماشا می‌کرد. چون او در حادثه‌ای هم پدر و مادرش را از دست داده بود و هم پاهایش را و فقط یک برادر برایش مانده بود. برادرش بتازگی برایش یک صندلی چرخدار خریده بود و بعد از کار که به خانه می‌آمد او را بیرون می‌برد و می‌گرداند. ولی پانیز خسته شده بود و آرزو داشت مثل بچه‌های دیگر کارهایش را خودش انجام دهد. خانواده آنها مسیحی بودند. آن شب، شب ضربت خوردن حضرت علی بود. پانیز از برادرش خواست که او را به مسجد ببرد. پانیز تمام شب را به حال خودش و تمام کسانی که فلج بودند گریه کرد و غصه خورد و از خدا خواست که نظری به او بیندازد. چند روز گذشت و یک شب پانیز خواب دید در یک باغ سرسبز راه می‌رفت و قدرت را در پاهایش حس می‌کرد. ناگهان با ضربه‌ای بیدار شد و متوجه شد در تختش نیست و بر زمین افتاده است. ناخودآگاه از زمین برخاست. پانیز به پاهایش نگاه کرد و قدرت خدا را در پاهایش دید و حس کرد. او به سمت اتاق برادرش رفت و بالای سرش نشست و او را سراسیمه صدا کرد.

برادر پانیز بیدار شد و گفت: چی شده و یکدفعه گفت: چطوری اینجا آمدی؟

پانیز گفت: با پاهایی که از خداوند هدیه گرفته‌ام.

برادر پانیز از خوشحالی نمی‌دانست چه کار کند و چه بگوید.

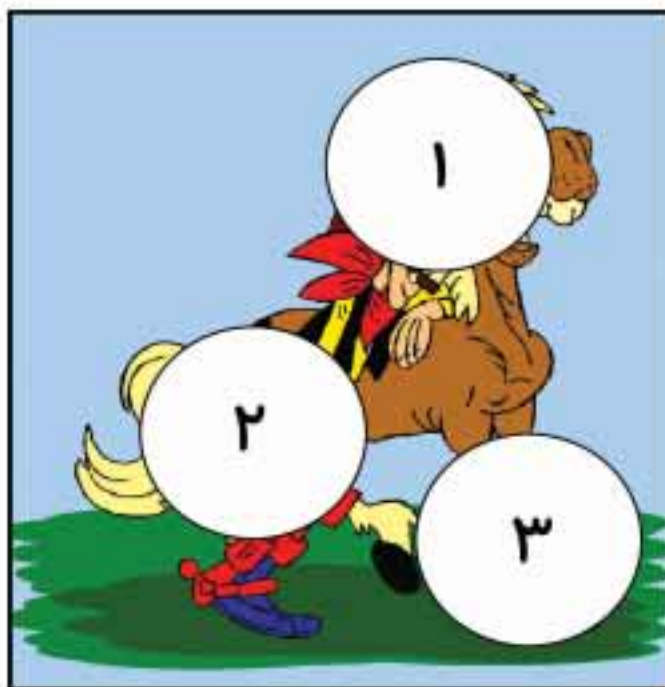
فقط گفت: خدایا شکر که پاهای خواهرم را برگرداندی. این بهترین هدیه برای ماست.

از آن روز پانیز و برادرش مسلمان شدند.



## پازل

بچه‌های خوبم به این تصویر نگاه کنید و تصاویر مربوط به جاهای خالی را پیدا کنید.





## جوجه‌های همسایه

رضا بهنام

جمع شده بودند و گاهی بلند و گاهی آهسته جیک جیک می کردند. از خانم و آقای همسایه هم خبری نبود. به نظرش آمد که همه چیز عادی است ولی نمی دانست که چرا جوجه‌ها مثل هر روز بازیگوشی نمی کنند. با خودش گفت که حتما همسایه رفته تا برایشان خوراکی بیاورد و آنها هم منتظر هستند تا بیاید، پس بهتره که بروم و کارتون نگاه کنم و دوباره برگردم. همین که خواست نگاهش را از حیاط بردارد و به اتاق برگردد یک دفعه حس کرد لابه لای گلدان‌ها یک چیزی تکان خورد.

برای همین با دقت بیشتر به آن نقطه نگاه کرد. چیزی را که می دید باورش نمی شد، یک گربه سیاه و چاق آنجا مخفی شده بود و داشت یواشکی به جوجه‌ها نگاه می کرد. ترسیده بود و نمی دانست چه کار کند. از آن بالا یکی دو بار دستش را تکان داد تا گربه فرار کند، اما فایده‌ای نداشت و گربه هیچ توجهی به کارهای نسرين نمی کرد. جوجه‌ها همان طور ایستاده بودند و جیک جیک می کردند و گربه چاقو هم آرام آرام از پشت گلدان بیرون می آمد. باید هر چه زودتر کاری می کرد و جوجه‌ها را نجات می داد. فکری به ذهنش رسید و سریع سراغ مادرش رفت و ماجرا را برایش تعریف کرد و از او خواست که فوری به خانم همسایه اطلاع بدهد و خودش هم به سرعت برگشت و پایین را نگاه کرد، حالا

در همسایگی خانه نسرين پیرمرد و پیرزن مهربانی زندگی می کردند و چند روزی بود که سه تا جوجه قشنگ زرد و کوچولو خریده بودند و عصر که می شد آنها را توی باغچه رها می کردند و برایشان دانه می ریختند و خودش هم گوشه‌ای روی صندلی می نشستند و نگاهشان می کردند. جوجه‌ها که خیلی بامزه و قشنگ بودند مدام این طرف و آن طرف می دویدند و جیک جیک می کردند. نسرين هم که دلش می خواست جوجه‌ها را نگاه کند از مادرش اجازه گرفته بود و بعضی وقت‌ها از بالا چند دقیقه‌ای جوجه‌های فسقلی را نگاه می کرد و حسابی لذت می برد.

آن روز بعدازظهر نسرين توی اتاقش مشغول تماشای کارتون بود که صدای جوجه‌های همسایه را شنید، اما با خودش گفت که جوجه‌ها حالا هستند کارتون را ببینم بعد سراغشان می روم. کمی که گذشت او حس کرد که سر و صدای جوجه‌ها با هر روز کمی فرق دارد. اول خیلی توجه نکرد و به کارش ادامه داد، اما وقتی جیک جیک جوجه‌ها کمی بلندتر شد و او احساس کرد که اوضاع و احوال طبیعی نیست سریع خودش را به بالکن رساند و پایین را نگاه کرد. جوجه‌ها توی حیاط و گوشه‌ای از باغچه دور هم

فکر: خانم به

گربه یک جا نشسته بود و فقط به جوجه‌ها نگاه می کرد و آنها هم ساکت شده بودند. فکر کرد که این حالت گربه یعنی این که خیالش راحت شده و می خواهد با حوصله جوجه‌ها را یکی یکی بخورد. دیگر نمی توانست صبر کند چون ممکن بود دیر بشود و کار از کار بگذرد. باید خودش یک حرکتی انجام می داد. تصمیم گرفت یک چیزی به طرف گربه پرتاب کند. هر چه دور و اطرافش را نگاه کرد چیزی که به درد این کار بخورد پیدا نکرد.

یک دفعه یاد توپ کوچکی که در میان اسباب بازی‌هایش داشت افتاد و به نظرش آمد که آن بهترین وسیله‌ای است که می تواند پرتابش کند. با عجله به اتاقش آمد و توپ را برداشت و برگشت. توپ را خیلی دوست داشت، اما چاره‌ای نبود و باید برای نجات جوجه‌ها این کار را می کرد. نفس عمیقی کشید و از خدا خواست که کمکش کند و بعد از آن نگاهی به تویپ انداخت و آن را به سمت پایین پرت کرد. توپ درست در کنار گربه به زمین خورد و نسرين هم بلند فریاد کشید: «برو؛ برو...»

گربه که حسابی ترسیده بود به گوشه حیاط رفت و پرید روی دیوار و با سرعت فرار کرد. نسرين که از انجام این کار خیلی خوشحال شده بود خدا را شکر کرد و با نگاه به جوجه‌ها آهسته گفت: «دیگه ترسید همه چی تموم شد!»

بچه‌های خوب! ۵ تفاوت این دو تصویر را بگویید.



کتاب کوچولو

فریدون و پسران

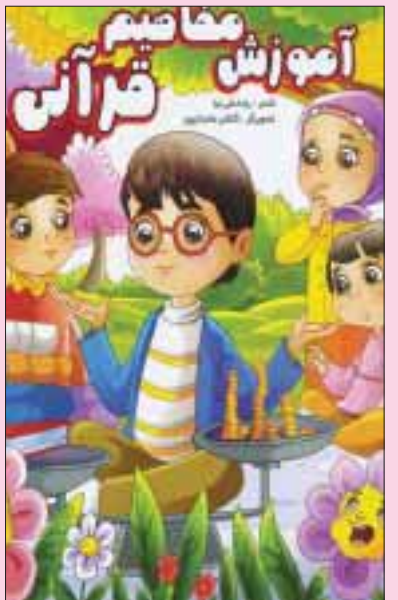


«فریدون از پادشاهان ایران بود که توانست ضحاک ستمگر را شکست بدهد و مردم را از دست ظلم و ستم او خلاص کند. او سه پسر داشت؛ آنها با این که سن کمی داشتند آنقدر قوی بودند که با فیل و شیر می جنگیدند. مدتی که گذشت فریدون تصمیم گرفت برای پسرانش همسری انتخاب کند و به یکی از یارانش دستور داد که به اطراف جهان سفر کند و هر جا سه دختر اصیل، زیبا و پاکدامن یافت آنها را برای پسرانش خواستگاری کند...»

ادامه این قصه زیبا که برگرفته از شاهنامه است می توانید در این کتاب بخوانید و بفهمید سرانجام آن چه می شود.

نویسنده: امیر هوشنگ اسکندری  
تصویرگر: حامد محمودپور  
ناشر: اردیبهشت، ۱۳۹۲  
قیمت: ۱۲۰۰ تومان

آموزش مفاهیم قرآنی



در این کتاب خوب و آموزنده شما بچه‌های عزیز با معانی بعضی از آیه‌های قرآن کریم آشنا می شوید که درباره هر کدام شعری هم آمده است.

«... و هر کس از شما پندگان ظلم و ستم کند ما او را به عذاب بزرگ گرفتار می کنیم؛ سوره فرقان آیه ۱۹.

هر ظالم و ستمگر  
روزی می شه مجازات  
بد بکنه هر کسی  
بد می بینه مکافات...»  
نویسنده: رضا علی نیا  
تصویرگر: گلشن علمدارپور  
ناشر: فکر سبز، ۱۳۹۲  
قیمت: ۲۰۰۰ تومان

تصویرگر: آرزو تسلیمی



عکس: بهمن زارعی

## دلم تنگ است برای بی‌آلایشی

پیراهن مردانه، زیر شلوار و دمپایی؛ با این لباس‌ها اگر در شهر راه بیفتی خیره‌خیره نگاهت می‌کنند پسر، اما جایی که تو نشسته‌ای و خودت را روی زمین پهن کرده‌ای، نه ترکیب دمپایی و پیراهن مردانه خنده‌دار است و نه پوشیدن زیر شلوار گشاد و آزادانه چرخیدن. فرق شهر و روستا همین است. در روستا می‌شود به دیواری کاهگلی تکیه داد و چشم‌اندازهای باز را کاوید، ولی در شهر نه فرصتی است برای لمیدن و آسودن و نه چشم‌اندازی برای کاویدن. شاید بگویی خوش به حالت که در شهر زندگی می‌کنی، خوش به حالت که اتوبان‌های دور و دراز را دیده‌ای و می‌توانی به رستوران‌های ایرانی و فرنگی بروی، اما من می‌گویم خوش به حالت که از هیاهو دوری. در شهر، این تکه پرهمهمه کره زمین هیچ خبری نیست.

**جاردیواری**

نظر و پیشنهاد خود را درباره همه مطالب جاردیواری به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدير، روزنامه جام‌جم یا پست الکترونیکی [4divari@jamejamonline.ir](mailto:4divari@jamejamonline.ir) بفرستید  
یا به شماره ۰۰۰۱۱۲۱۹ پیامک بزنید

### فال

**متولدین فروردین:** خبر خوشی به شما می‌رسد که موجب شادی و خوشحالی‌تان خواهد بود. از نصیحت بزرگ‌ترها استفاده کنید و با توکل به خداوند پیش روید. دوستان خوبی دارید؛ قدرشان را بدانید.

**متولدین اردیبهشت:** شرایط خوبی دارید، اما تنبلی و راحت‌طلبی باعث شده است در زندگی از بقیه عقب‌تر باشید. بهتر است به جای این‌که در رویا و خیال زندگی عالی و کاملی برای خود بسازید، با کار بیشتر در واقعیت به آن نزدیک شوید.

**متولدین خرداد:** زندگی شیرین و دوست‌داشتنی است، فقط باید نگرش خود را تغییر دهید. چند وقتی است که با خودتان درگیر هستید و نمی‌توانید تصمیم درستی بگیرید. به جای این‌که گیج شوید و با ناراحتی زندگی کنید، با دید مثبت پیش روید و از تک‌تک لحظات زندگی لذت ببرید.

**متولدین تیر:** بزودی کارهایتان درست می‌شود و به چیزی که می‌خواستید، می‌رسید. اما در این راه از خداوند کمک بگیرید و فراموش نکنید همه چیز به خواست او اتفاق می‌افتد. بنابراین اگر براحتی به خواسته‌هایتان نمی‌رسید، ناراحت نباشید و بدانید خداوند بهترین نتیجه را برای شما می‌خواهد.

**متولدین مرداد:** سفری در پیش دارید که همراه با استراحت می‌تواند نیروی جدیدی به شما ببخشد. خیلی مثبت‌اندیش هستید و به دیگران نیز اعتماد می‌کنید؛ با این‌که اینها خصلت خوبی به حساب می‌آید، اما عقل و منطق را نیز از یاد نبرید و همه را دوست ندانید.

**متولدین شهریور:** سعی کنید با محبت بیشتری به دنیا و مردم نگاه کنید. این همه نفرت و ناراحتی اول از همه به ضرر خود شماست. مطمئن باشید خداوند هیچ بنده‌ای را تنها نمی‌گذارد، پس از او کمک بخواهید و با آرامش بیشتری زندگی را ادامه دهید.

**متولدین مهر:** وقتی رفتار دیگران شما را ناراحت می‌کند، برخورد نامناسبی نشان ندهید. بهترین کار این است که از رفتارهای خوبشان درس بگیرید و رفتارهای بد را نیز تکرار نکنید. شاید شما هم رفتارهای بدی داشته باشید که کسی نمی‌تواند تحمل کند، بنابراین مراقب باشید و از دیگران بدگویی نکنید.

**متولدین آبان:** در بد مسیری قرار گرفته‌اید، قبل از این‌که عواقبی داشته باشد به خودتان بیایید. احساس خوبی ندارید و فقط خود را سرگرم کرده‌اید، زندگی خود را سرو سامان دهید.

**متولدین آذر:** نمی‌دانید در زندگی دنبال چه چیزی هستید و واقعا چه می‌خواهید. برای همین هم به هیچ‌جا نمی‌رسید. به جای این‌که دائم کارتان را تغییر دهید و موضوع جدیدی را امتحان کنید، بهتر است از همین امروز تصمیمی جدی برای آینده بگیرید؛ زندگی کوتاه‌تر از آن است که بتوان تمام آن را با سعی و خطا سپری کرد.

**متولدین دی:** ساکت و آرام هستید، ولی غوغایی درون‌تان وجود دارد. ناراحتی خود را مخفی می‌کنید تا دیگران متوجه نشوند و غصه نخورند. این رفتار پسندیده‌ای است، اما بیش از حد خودتان را نادیده بگیرید. بهتر است چند روزی از خانه دور شوید و استراحت کنید. شاید با این کار بیشتر به خودتان اهمیت دهید.

**متولدین بهمن:** بزودی از نظر اقتصادی گشایشی در کارتان به وجود می‌آید. از فرصت استفاده کنید که به نفع خود و خانواده‌تان است؛ درگیر یک تصمیم مهم هستید، خیلی دودلی به خود راه ندهید، البته جانب احتیاط را هم در نظر داشته باشید.

**متولدین اسفند:** کسی از کارهای شما سر در نمی‌آورد. مشخص نیست چه کار می‌کنید و برای چه این کارها را انجام می‌دهید؟ البته تا زمانی که به کسی آسیبی نرسانید، مشکلی نیست ولی مراقب باشید این نوع کار کردن باعث دلخوری و ناراحتی دیگران نشود.

## جدول خانواده

| ایرانی برای است فر | یک نوع نورشت | کند ای دهن | است نوشته | است دهان  | مردی بهیچ | از سیزده تا | افزونی برای | برای مرغوب | آبی آره   | میل شدید  |
|--------------------|--------------|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|
| تیرماه             | نورشت        | چنگل درخت  | چوهر بدن  | گشوده     | پس        | کوشن کردن   | نورم ایرانی | سار ایرانی | سرمقتری   | زن حاجله  |
| برای کوشن          | سوز جودان    | سوز جودان  | سوز جودان | سوز جودان | سوز جودان | سوز جودان   | سوز جودان   | سوز جودان  | سوز جودان | سوز جودان |
| یادچوکیاب          | یادچوکیاب    | یادچوکیاب  | یادچوکیاب | یادچوکیاب | یادچوکیاب | یادچوکیاب   | یادچوکیاب   | یادچوکیاب  | یادچوکیاب | یادچوکیاب |
| ۱                  | ۱            | ۱          | ۱         | ۱         | ۱         | ۱           | ۱           | ۱          | ۱         | ۱         |
| جمع شویده          | جمع شویده    | جمع شویده  | جمع شویده | جمع شویده | جمع شویده | جمع شویده   | جمع شویده   | جمع شویده  | جمع شویده | جمع شویده |
| کندم               | کندم         | کندم       | کندم      | کندم      | کندم      | کندم        | کندم        | کندم       | کندم      | کندم      |
| سید جانله          | سید جانله    | سید جانله  | سید جانله | سید جانله | سید جانله | سید جانله   | سید جانله   | سید جانله  | سید جانله | سید جانله |
| شهر خروس           | شهر خروس     | شهر خروس   | شهر خروس  | شهر خروس  | شهر خروس  | شهر خروس    | شهر خروس    | شهر خروس   | شهر خروس  | شهر خروس  |
| گشوده              | گشوده        | گشوده      | گشوده     | گشوده     | گشوده     | گشوده       | گشوده       | گشوده      | گشوده     | گشوده     |
| فرمایشی            | فرمایشی      | فرمایشی    | فرمایشی   | فرمایشی   | فرمایشی   | فرمایشی     | فرمایشی     | فرمایشی    | فرمایشی   | فرمایشی   |
| لاک ناخن           | لاک ناخن     | لاک ناخن   | لاک ناخن  | لاک ناخن  | لاک ناخن  | لاک ناخن    | لاک ناخن    | لاک ناخن   | لاک ناخن  | لاک ناخن  |