

## از زن و شوهری لذت ببرید

صفحه ۴



عکس: بهمن لطیفی



۸ با نوجوانتان همراه باشید



۶ کودک بدرفتار من



۳ طلاق اولین راه حل مشکل نیست



۲ اختراع من



همراز

## زندگی با یک همسر وسواسی

ندا داوودی

وقتی می‌خواهم به خانه برگردم، تمام غم دنیا روی دلم می‌نشیند، فکر این که با تمام خستگی به محض ورود به خانه باید حمام بروم، از مسیری که مشخص شده و روزنامه‌هایی که روی زمین پهن شده است از دم در تا حمام آرام می‌دهد. تازه این همه ماجرا نیست، کیفم را باید در جای مخصوصی همان جا دم در بگذارم، روزی چند بار دستانتان را ضد عفونی کنم، مراقب باشم یک وقت آب از دستانتان چکه نکند که آن وقت باید یک خانه‌تکانی درست و حسابی انجام دهم. همسر من آن قدر وسواسی و به قول خودش تمیز است که زندگی را برایم غیر قابل تحمل کرده است. هر روز قانون جدیدی برای حفظ پاکیزگی در خانه تصویب می‌شود، این خانه دیگر جای زندگی نیست....

**پاسخ مشاور:** همسر شما مبتلا به یک اختلال روحی است و این کارها را از روی قصد و برای آزار شما انجام نمی‌دهد. وسواس یک بیماری آزاردهنده روانی است که در زیر شاخه بیماری‌های اضطرابی قرار می‌گیرد. فرد وسواسی برای کم شدن تنش روحی و اضطراب درونی نوعی اجبار برای تکرار یک عمل خاص را درون خود احساس می‌کند وسواس دو نوع فکری و عملی دارد که اگر همسران فقط به نوع عملی آن گرفتار است، کار درمان او راحت‌تر می‌شود. وسواس شست‌وشو از معروف‌ترین انواع وسواس است اما فقط به همین جا ختم نمی‌شود، شمارش افرای برای کنترل دقیق همه چیز، نظم بیش از حد، چک کردن‌های خسته کننده و... همه این‌ها می‌تواند جز اعمال وسواسی باشد.

واقعاً زندگی با کسی که اصرار دارد همه چیز آلوده است و باید مدام در حال شست‌وشو باشید کار خیلی سختی است، اما فراموش نکنید که او فقط وسواس دارد. یک بیماری که می‌تواند درمان شود. اگر همسران به دلیل مشکل ربوی همیشه سرفه می‌کرد، او را برای این کار سرزنش می‌کردید؟ باید از این مشکل هم عبور کنید و بهترین راه عبور از مشکلات زندگی مشترک، رسیدن به این باور است که حفظ زندگی اولین اولویت را دارد پس برای آرامش بیشتر باید به درمان او کمک کنید. اغلب افراد وسواسی نمی‌پذیرند که دچار یک بیماری هستند و فکر می‌کنند که تمیز بودن یک ویژگی مثبت است، اما باور کنید که همسران از روی لذت چند بار دستانتان را نمی‌شوید. اگر شرایط روحی‌اش را درک کنید، تحمل این زندگی و کمک برای بهبود آن راحت‌تر می‌شود. با مهریانی و همدلی به او کمک کنید و راجع به وسواس مطالعه کنید. وقتی ببیند که رفتارهای به ظاهر عادی او جزو رفتارهای وسواس گونه تعریف شده است، حتی اگر به زبان نیاورد، فکر تغییر به ذهنش خطور خواهد کرد.

وسواس از بیماری‌های اضطرابی است، پس سعی کنید با فراهم کردن آرامش برای او کاری کنید که اضطراب کمتری را تجربه کند. هر چه اضطرابش بیشتر شود، برای فروکش کردن آن اعمال وسواسی بیشتری را نشان می‌دهد.

با صدایی لرزان گفتم: «هممم... چسبه خودم امروز اختراعش کردم. بنزین ریختم رو یونولیت و این طوری شد.»

آجان هم که از کشف من کمی متعجب شده بود، اما نمی‌خواست متعجب جلوه کند انگشتی به چسب‌ها کشید و گفت: «کشف کجا بود. من موقع سربازیم واسه درز سوسک و مورچه‌ها از اینا درست می‌کردم. خیلی عالی و واسه درز گیری.» نگاهی به من کرد و نشست رویه‌روی تشست و انگشتی در مایع فرو برد و گفت: «نوج... شله... باید سفت‌تر بشه. برو به کم یونولیت از انباری بیار...» به سمت انباری دویدم در راه برگشت آجان مشت کرده بود در چسب‌ها و هی با دست ورزشان می‌داد. لحظه‌ای بعد هر تکه یونولیت بیشتر که آب می‌شد در بنزین، چسب هم غلیظ‌تر می‌شد. آجان هم مدام از کارهایی که با این چسب در دوران سربازی کرده است، تعریف می‌کرد. آجان رو به من گفت: «باید مثل ملات بشه. به دست نجسبه.» و هر بار با گفتن این جمله یونولیت بیشتری به مایع اضافه می‌کرد.

دقایقی گذشت، اما اتفاقی نیفتاد. با ناخن چسب‌های مانده به دستم را می‌کندم که آجان رو به من گفت: نمی‌دانم چرا آن طور که باید نمی‌شود. زمان ما یونولیت‌ها این طور نبود. هنوز جمله‌اش تمام نشده بود که صدای زنگ درآمد. آقا سید روحانی محل پشت در بود. آجان آرام گفت: «آسید اومده واسه حساب و کتاب نذری امسال. ببین برو جلوی در بهش بگو...» جمله‌اش را برید و گفت: «نه خودم می‌رم.» دوان دوان سمت در رفت، اما در میانه راه باز گشت و آرام گفت: «با این دست چه جوری برم بیرون. دست‌هایش زمخت شده بودند. گفتم: «آجان دست‌هایت را بمالی به هم، چسب‌ها کنده می‌شه.» با گفتن این جمله آجان دست‌هایش را به هم رساند تا با مالاندن چسب‌ها از هم جدا شوند ولی انگار چسب‌ها این گونه بدتر به هم می‌چسبیدند. لحظه‌ای نگذشت که آجان ایستاده بود میانه حیاط و البته دو دستش به هم چسبیده بود. مریم خواهرم در گوشه‌ای از حیاط ریز ریز گریه می‌کرد و مدام داد می‌زد: «باید زنگ ریزر به آتش نشانی» مادر می‌گفت: «شاید با چاقو بشه دست‌هایش را از وسط جدا کرد.» اما آجان همین طور عرق می‌ریخت و زیر چشمی به من نگاه می‌کرد. نگاهم که به دبه بنزین افتاد از هر چی کشف و اختراع بود خسته شده بودم. در همین حین فکری به ذهنم رسید. بنزین را آوردم و روی دست‌های آجان ریختم....

همسایه‌ها دیگر به خانه خود باز گشته بودند. آجان در حالی که با دستمالی چسب‌های مانده روی دستش را پاک می‌کرد به آسید می‌گفت: «در زمان سربازی‌ام من این چسب را می‌ساختم تا لانه مورچه‌ها را درز بگیرم، نمی‌دانم این یونولیت‌ها چرا این طوری بودند!»

# اختراع من

مهدی نور علیشاهی

رضا - برادر بزرگ‌ترم - در حالی که با دو دست بشکه ۲۰ لیتری بنزین را به گوشه حیاط می‌برد، فریاد زد: «پاشو بیا کمک. فردا بخوای سوار موتور بشی اون وقت سوارت نمی‌کنم ها...»

رضا چند سالی از من بزرگ‌تر و تازه وارد دبیرستان شده بود. با پول‌های دستمزد کار کردنش در مغازه نجاری، موتور مینی‌یاماها‌ی قراضه‌ای خریده بود که فقط شکل ظاهری‌اش شبیه موتور بود. روشن نمی‌شد. حتی برای آن که به خانه بیاورندش هم روی گاری چهار چرخ گذاشتنش که به امانت از میوه‌فروش سر چهار راه گرفته بودند.

با فریاد دوباره رضا به خودم آمدم: «تمی‌خوای بیایی... باشه عیب نداره. من هم می‌دونم چیکار کنم...» صحبتش را بریدم و گفتم: «آخه چیکار کنم؟» نگاهی غضب‌آلود به من کرد و گفت: «بیا با دستمال این بنزین‌هایی که ریخته رو زمین رو جمع کن...»

با بی‌میلی بلند شدم و شروع به دستمال کشیدن زمین کردم.

رضا گفت: «من می‌رم تا سر خیابون براش قطعه بگیرم. بر گشتم یه قطره بنزین روی زمین نباشه ها...»

نگاهی به چهره حق به جانبش کردم و گفتم: «برو... باشه.»

رضا که از در خانه بیرون رفت به سرعت برگشتم زیر سایه درخت توت و روی یونولیت رنگ و رو رفته‌ای لم دادم. دستم هنوز بنزینی بود. انگشتم براحتی به درون یونولیت فرو رفت. بنزین یونولیت را آب می‌کرد. کشف این موضوع برایم جذاب بود. یونولیت را تکه تکه کردم و مقداری بنزین از بشکه روی آن ریختم. مایع لزجی از ترکیبشان به وجود می‌آمد که بوی خوبی داشت. درست مثل چسب، اصلاً خود چسب بود. از این کشف به خودم می‌بالیدم تشست بزرگی را آوردم و تمام یونولیت را درونش انداختم و دبه بنزین را رویش خالی کردم. خمیری شیرین رنگ و البته چسبناک از ترکیب این دو ماده به وجود آمده بود، مانند ملات بنایی. هنوز مشغول کُند و کاو در اختراع جدیدم بودم که صدای در خانه آمد. آجان بود که در آستانه ایستاده بود. به من که رسید نگاه عاقل اندر سفسیه کرد و محکم پرسید: «این چیه؟»



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

### قابل توجه خوانندگان گرامی

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



علی



عماد



نگار



مانی



سوگند



رضا



پریا



پارسا



پدرام



# طلاق اولین راه حل مشکل نیست

## پونه شیرازی

طلاق هرگز و در هیچ زمانی اولین راه برای حل اختلافات زناشویی نیست، اما اگر در شرایطی و پس از آزمون تمام گزینه‌های مسالمت‌آمیز، جدایی تنها راه حل انتخابی پیش‌روی زوجین تلقی شد، باید در فضایی منطقی و عقلانی انتخاب و اجرا شود و پیش از انتخابش مسائل قانونی و اقتصادی مدنظر قرار گیرد و مهم‌تر از آن در صورت وجود فرزند یا فرزندان، آینده آنان مهم محسوب شود...

دکتر حامد محمدی کنگرانی، روانپزشک و مشاور خانواده و ازدواج در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: این‌که آرزو کنیم روزی در کشور هیچ طلاق و وجود نداشته باشد، آرزوی درستی نیست؛ زیرا در این صورت بسیاری از ازدواج‌ها از روی تحمل و اجبار ادامه پیدا می‌کند. آنچه ما باید برای آن تلاش کنیم این است که با آموزش صحیح، در کاهش آمار طلاق در کشور بکوشیم و کمک کنیم تا زوجین در کنار هم زندگی رضایتمند و توأم با آرامش داشته باشند و در صورتی که در انتخاب خود به هر دلیلی اشتباه کرده‌اند، به جای تحمل زندگی زجرآور، خودشان تصمیم بگیرند که یا مشکلاتشان را حل کنند یا از همدیگر جدا شوند. پس طلاق به‌عنوان یک راه‌حل در بعضی موارد می‌تواند به آرامش انسان‌ها کمک کند.

### طلاق؛ مگر خوب هم می‌شود؟

طلاق در تمام کشورهای دنیا به‌عنوان یک راه‌حل، ولی نه اولین راه‌حل، برای از بین بردن اختلافات زناشویی کاربرد دارد. در کشور ما متأسفانه بار منفی طلاق از یک سو و نگاه جامعه و قوانین دست و پاگیر قضایی از سوی دیگر، طلاق را به امری نکوهیده و ناپسند تبدیل کرده است. به گفته کنگرانی، طلاق گرفتن تصمیمی است که نباید عجولانه و به‌عنوان اولین راه‌حل انتخاب شود. درواقع طلاق به‌عنوان هر گزینه دیگری قابل بررسی است، چراکه درباره طلاق هیچ دستورالعمل مشخصی وجود ندارد و باید هر مورد به صورت جداگانه بررسی و تصمیم‌گیری شود. زوجین در این راه باید بدون عجله و با کمک یک مشاور مجرب تصمیم‌گیری کنند.

### فقط زوجین تصمیم بگیرند

اما چه زمانی طلاق، نه به‌عنوان تنها گزینه پیش روی یک زوج بلکه بهترین گزینه انتخابی مطرح می‌شود؟ این روانپزشک در پاسخ می‌گوید: مهم‌ترین نکته در طلاق این است که فقط زن و شوهر باید برای جدایی از یکدیگر تصمیم بگیرند و هیچ کس، حتی پدر، مادر و مشاور حق تصمیم‌گیری به جای آنها را ندارند و مشاور نیز حق ندارد بگوید که اگر زندگی کنید یا طلاق بگیرید، بهتر است. اطرافیان و خانواده صرفاً می‌توانند راهنمایی کنند، اما



بر شانه شروع کننده این مقوله سنگینی می‌کند؟ کنگرانی در این باره می‌گوید: متأسفانه در کشور ما به علت بار منفی زیادی که از سوی جامعه بر زوج‌های طلاق گرفته و بویژه خانم‌ها وارد می‌شود، هر کدام از طرفین قصد دارند خودشان شروع کننده این مقوله نباشند. از سوی دیگر به علت آینده مبهم بعد از طلاق، هر دو طرف می‌خواهند از درستی تصمیم خود مطمئن شوند که در هیچ تصمیم‌گیری امکان اطمینان مطلق وجود ندارد. نکته مهم در چنین شرایطی آن است که به جای به تعویق انداختن چنین تصمیمی، عوامل موثر بر درست یا نادرست بودن آن با توجه به شرایط هر یک از زوجین از نظر روحی، عاطفی، اقتصادی و نیز فرزندان بررسی شود.

زوجین باید مسئولیت عمل خود را بپذیرند و وظیفه مشاور هم بررسی شرایط آنها پیش و پس از طلاق و بیان این وضع برای آنهاست.

وی می‌افزاید: به همین دلیل ممکن است زوجی سال‌ها بتوانند شرایطی را تحمل کنند، اما زوج دیگر در همان شرایط تصمیم به طلاق بگیرند و این موضوع به نوبه خود نه مثبت است و نه منفی. فقط زن و شوهر باید تبعات تصمیم خود را بدانند. از این‌رو نمی‌توان گفت در کدام شرایط، طلاق تنها گزینه یا بهترین گزینه پیش روی زوجین است.

### آغازگر جدایی چه کسی باشد؟

اما کدام‌یک از زوجین باید آغازگر اتخاذ تصمیمی به‌عنوان طلاق باشد و چرا بار منفی چنین تصمیمی همیشه

## آیا طلاق راه نجات است؟

### دکتر شهرزاد خسروی فر / دستیار روانپزشکی

طلاق با نامی ساده، اما مفهومی پیچیده، در لغت به معنی گشودن گره و رها کردن است. ولی در عبارت «خانواده و طلاق» یعنی فروپاشی نظام کوچک خانواده، که البته تبعات آن منحصر به خانواده نیست و در چشم‌اندازی کلی‌تر سبب تزلزل پایه‌های اجتماعی می‌شود، زیرا خانواده به‌عنوان اصلی‌ترین نهاد جامعه نقش بسزایی در سلامت روان جامعه دارد.

در ارتباط با مقوله طلاق، دو رویکرد در مقابل ما قرار می‌گیرد: طلاق و فرزندان، طلاق و زن و مرد. باز هم با اصلی‌ترین عناصر سازنده جامعه یعنی افراد جامعه روبه‌رو می‌شویم.

از یک منظر، طلاق با فروپاشیدن چارچوب خانواده، اثرات اضطراب‌آور و مخربی بر کودکان دارد. ترسیم آینده‌ای نامعلوم، مبهم بودن وضع سرپناه و سرپرستی، به‌وجود آمدن احساس دواگانه عشق و تنفر نسبت به هریک از والدین و احساس ناامنی می‌تواند به شکل‌گیری شخصیت‌های بیمارگونه‌ای در کودکان منجر شود. کودکانی که در آینده نزدیک به‌عنوان بزرگسالان جامعه شناخته می‌شوند و برای تشکیل خانواده اقدام می‌کنند و به بزرگسالانی بظاهر سالم

تبدیل می‌شوند که در خوشبینانه‌ترین حالت، اگر برای سرپوش کمبودهایشان به مواد مخدر، الکل پناه نبرده باشند به واسطه کودکی دردناکشان، شادی و سرزندگی خود را از دست می‌دهند. امروزه طلاق به‌عنوان یک پدیده اجتماعی، شیوع زیادی پیدا کرده و هیچ‌طبقه‌ای از جامعه را نمی‌توان پیدا کرد که از گزند آن در امان باشد. این پدیده می‌تواند این سوالات را در ذهن ایجاد کند که آیا می‌توان در ازای یک تصویر دردناک از طلاق، تصویر دلنشین‌تری هم ترسیم کرد؟ یا این‌که طلاق به‌نوعی گشودن گره و رها شدن است؟

برای تبیین این مفهوم باید انواع طلاق را در نظر بگیریم، از جمله طلاق عاطفی؛ طلاق که در هیچ کجا به ثبت نمی‌رسد و نمود عینی ندارد، اما مهم‌ترین نوع طلاق است. در چنین طلاق نوعی تشنج روانی بر خانواده حاکم می‌شود. این نوع از طلاق در خانواده‌هایی حاکم است که به‌دلیل مسائل سنتی، نگرش منفی جامعه، ترس از تنهایی، ناتوانی در تأمین نیازهای اقتصادی یا محرومیت از حق سرپرستی فرزندان به اجبار زیر یک سقف زندگی می‌کنند و تاوان تسویه حساب‌های شخصی آنها را کودکان می‌پردازند، در حالی که همین کودکان می‌توانند با یکی از والدین خود که

**طلاق نگرفتن به خاطر فرزند**

بسیاری، بویژه قدیمی‌ترها تصور می‌کنند که وجود فرزند یا فرزندان باید عاملی برای متفی شدن گزینه طلاق باشد، اما این مشاور خانواده با تأیید این مساله که فرزندان خانواده‌های طلاق آسیب می‌بینند و حتی احتمال ابتلا به اختلالات روانپزشکی مانند اضطراب و افسردگی در آنها بالاتر است، می‌گوید: فراموش نکنید که فرزندان خانواده‌های متشنج و به هم ریخته که هر روز شاهد اختلافات پدر و مادر هستند یا فرزندان که والدین‌شان طلاق عاطفی گرفته‌اند و فقط همخانه هستند، آسیب‌های روانی بیشتری نسبت به فرزندان طلاق می‌بینند. پس اگر زن و شوهری به قصد حمایت از فرزندشان زندگی مشترک را تحمل می‌کنند، درواقع، آسیب بیشتری به کودک خود وارد می‌کنند و در این شرایط اگر کودک در خانواده‌ای آرام و با یکی از والدین زندگی کند، آسیب روانی کمتری می‌بیند.

### ضرورت تأمین اقتصادی پس از طلاق

در تمام کشورهای دنیا، مهم‌ترین عامل پس از طلاق بویژه درباره خانم‌ها اشتغال و مسائل اقتصادی است؛ زیرا خانم‌ها پس از طلاق از بعد اقتصادی معمولاً بیشتر آسیب می‌بینند، با وجود این آیا لزوماً باید برای انتخاب گزینه طلاق از تأمین اقتصادی و روانی پس از طلاق مطمئن بود؟

دکتر کنگرانی در این باره توضیح می‌دهد: در این ارتباط معمولاً به خانم‌ها توصیه می‌شود به اشتغال روی بیاورند یا در صورت اشتغال به هیچ وجه شغل خود را از دست ندهند؛ چراکه داشتن امنیت اقتصادی پس از جدایی بسیار پراهمیت است، اما از این مساله مهم‌تر، حمایت عاطفی خانواده و راهنمایی‌های منطقی آنها به هر یک از زوجین، پیش و پس از طلاق است.

### اگر عشق باشد چرا طلاق؟

تقریباً همه افراد می‌دانند که هر زندگی مشترکی بر چهار پایه عشق و علاقه، پول، رابطه جنسی و فکر و اخلاق استوار است. کنگرانی با اشاره به این مسائل می‌گوید: هر کدام از این عوامل، شرط لازم برای زندگی مشترک است و هیچ کدام به تنهایی کافی نیست. پس می‌توان گفت که عشق و علاقه نیز به تنهایی نمی‌تواند باعث تداوم یک زندگی مشترک باشد، همان‌طور که پول به تنهایی نمی‌تواند و اگر زوجی آگاهانه و صرفاً به دلیل داشتن علاقه می‌خواهند از دیگر مشکلات و فقدان‌های موجود چشم‌پوشی کنند، احتمالاً در آینده با مشکل مواجه خواهند شد.

### خیانت همسر مساوی است با طلاق

رابطه خارج از زناشویی که به خیانت معروف است، از آن دست مقوله‌های چالش‌برانگیز در روابط زناشویی است که تداوم زندگی مشترک را با تردیدهای زیادی مواجه می‌کند، اما این روان‌پزشک معتقد است که این موضوع نیاز به بررسی دقیق توسط یک مشاور دارد، حتی در صورت تکرار شدن این نوع رابطه‌ها احتمال وجود اختلال‌های روانپزشکی نیز مطرح است. پس پیش از هر تصمیمی باید از علل و زمینه‌های آن مطلع شد و سپس مناسب‌ترین راهکار را در مقابله با آن اتخاذ کرد.



استرس مزمن تنش‌های روانی بعد از گذراندن دوران سوگ جدایی با توجه به ویژگی‌های ساختار شخصیتی‌اش می‌تواند عنصر سازنده‌تری نسبت به قبل برای جامعه باشد. با این همه باید خاطرنشان کرد که طلاق اولین راه‌حل نیست، اما می‌تواند در ازای پرداخت هزینه‌اش راه نجات و رهایی باشد.

شایستگی سرپرستی آنها را دارد احساس امنیت و آرامش بیشتری داشته باشند و از رشد روانی اجتماعی مطلوب‌تری نسبت به قبل برخوردار باشند. کودکانی که بعد از طلاق با یکی از والدین زندگی می‌کنند، قادرند خود را با محیط تطبیق دهند. کودک درک می‌کند که این شرایط برای او بهتر است. همچنین هریک از زوجین با رهاشدن از بار



او ادامه می‌دهد: تمرکز روی کودک باعث بالا رفتن سطح توقع فرزند شده و وقتی کودک بفهمد در مرکز توجه قرار دارد، خودخواه بار می‌آید و این امر، فرصت پویایی شخصیت را از فرزند می‌گیرد و این موضوع در خانواده‌های تک‌فرزند بیشتر دیده می‌شود.

این روان‌شناس می‌افزاید: اگر در برهه خاصی روی شخصیت کودک کار نشود به شخصیتی ایستا و منفعل تبدیل می‌شود؛ شخصیتی که تحمل آن برای خود فرزند و حتی والدین قابل قبول نیست!

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

### زن و شوهر خوب بودن، عامل پایداری خانواده

شریعت‌پناهی در پاسخ به این پرسش که با تمام این تفاسیر زن و شوهر خوب بودن بهتر است یا پدر و مادر خوب، می‌گوید: اگر هر دوی این وظایف با هم اعمال شود بسیار ایده‌آل است، ولی اغلب، یکی از این وظایف نادیده گرفته می‌شود.

او تصریح می‌کند: زن و شوهر خوب و صمیمی بودن ملاک اولیه برای داشتن آرامش و تربیت خوب فرزندان و محور اصلی زندگی خانوادگی است و نباید از یاد برد که تأمین نیازهای عاطفی و جنسی و دستیابی به آرامش از جمله مواردی است که موجب می‌شود فرد با تلاش و همت بسیار، دوره تجرد را رها و وارد دوران تاهل شود تا بتواند این قبیل نیازهایش را به حداقل برساند و تأمین کند. پس اگر زن و شوهر نتوانند در زندگی مشترک به نیازهای شخصی‌شان دست یابند حتی با خوشبختی فرزندان هم اقناع نخواهند شد و همواره ناخشنودند. این روان‌شناس با تأکید بر این که زندگی یک موهبت تکرارنشده است، می‌گوید: هر انسان فقط یک‌بار فرصت زندگی کردن دارد. اگر پدر و مادر در کنار توجه به آرزوی فرزندان، در برآوردن آرزوها و اقلان نیازهای زن و شوهری خود بکوشند، این منفعت را دارد که هم والدین از زندگی صمیمانه و عاشقانه خود لذت بیشتری می‌برند و هم فرزندان در سایه صلح و سازش پدر و مادر به آرامش می‌رسند و این از ارکان یک زندگی سالم و پویاست. در این نوع زندگی، شرایط به گونه‌ای است که فرزندان از روابط محبت‌آمیز و صمیمانه والدین الگوبرداری کرده و همین ارتباط سالم را با همسر آینده خود برقرار می‌کنند.

پس اندکی از پدر و مادر خوب بودن فارغ شوید و به زن و شوهر خوب بودن بیندیشید و به دنبال آن باشید که چگونه و از چه راه‌هایی می‌توانید یکدیگر را به کام رسانده و خوشبختی را برای خود نهاده کنید و در استحکام آن بکوشید و در صورت پیشی گرفتن از جایگاه زن و شوهری یا جابه‌جا شدن این نقش، آن را به جای واقعی و اصلی خود برگردانید و بدانید زن و شوهر خوب به احتمال زیاد پدر و مادر خوبی خواهند بود، ولی هر پدر و مادر خوبی لزوماً زن و شوهر خوبی نیستند!



# از زن و شوهری لذت ببرید

### فاخره بهبهانی

خوب! بنابراین تمام مهرورزی‌ها و محبت‌هایی که تا قبل از تولد کودک نثار همسر می‌شد ناگهان تغییر جهت داده و معطوف به فرزند یا فرزندان می‌شود. این در حالی است که زن و شوهرهای امروزی با نتایج تربیتی فرزندان خود نشان داده‌اند آنان نسبت به والدین خود ضعیف‌تر عمل کرده و نه تنها همسر خوبی نیستند، بلکه فرزندان آنان نسبت به کودکان نسل پیشین بی‌ادب‌تر، شکسته‌تر، حرف ناشنوتر، وابسته‌تر و ناسازگارتر شده‌اند و با این همه توجه که والدین جدید نسبت به فرزندان دارند، بازهم پدیده‌کار می‌شوند.

### به آنها پدر و مادر خوب نمی‌گویند!

شریعت‌پناهی بیان می‌کند: پدر و مادرهای امروزی به اشتباه تصور می‌کنند اگر از زندگی و روابط همسری خود بزنند و تمام توجه را معطوف فرزندان کنند و حتی کوچک‌ترین مسائل فرزند را مدنظر قرار دهند و نسبت به آن حساس باشند، به آنها می‌گویند پدر و مادر خوب! ولی آنان کلید تربیت را گم کرده‌اند و این مسیر تربیت، پایانی جز والدین بدهکار و فرزندان طلبکار ندارد و اگر والدین قسمتی از این تلاش و توجه را صرف خود نکنند، دیگر سهمی از انرژی برای انجام وظایف زناشویی به آنان تعلق نمی‌گیرد و همه انرژی روی فرزندان متمرکز می‌شود.

یکی از مشکلاتی که در زندگی مشترک زن و شوهرهای جوان امروزی بسیار دیده می‌شود، این است که پس از مدتی که از ازدواجشان می‌گذرد، آن عشق و علاقه آتشین، آن مهرورزی‌های دلبرانه، آن روابط رمانتیک خلاقانه، آن هیجانانگیز جذب‌کننده و در کل آن رابطه صمیمانه‌ای که ابتدای زندگی، در قلبشان نهاده شده و جاگیر شده بود بتدریج کمرنگ می‌شود و نکته قابل توجه آن که اغلب همسران هم نمی‌دانند علت این سردی رابطه چیست و چه شد که آن تعلقات خاطری که در زمان آشنایی، نامزدی، عقد و حتی تا مدتی پس از ازدواج در زندگی مشترکشان جاری و ساری بود، محو و نابود شد؟

شیوا شریعت‌پناهی، کارشناس ارشد روان‌شناسی و عضو انجمن روان‌شناسان در این خصوص می‌گوید: این که چه علی می‌تواند موجب سردی روابط همسران شود بسیار متفاوت است، ولی مهم‌ترینش این است که در فرهنگ ما با تولد فرزندان، زن و شوهری جای خود را به پدر و مادری کردن می‌دهد. بسیاری از زن و شوهرها با آمدن بچه، جایگاه خود را عوض می‌کنند و سعی می‌کنند پدر و مادر خوبی باشند تا همسری



ایران دی اچ

THE DREAM HOUSE

## دستگاه‌های دفع کننده دائمی حشرات و حیوانات موذی

فروش ویژه محدودی  
و تخفیفی باور نکردنی



**با خرید ۲ دستگاه دفع پشه و مگس، یک دستگاه هدیه بگیرید.**

**«فقط به ۵۰ نفر»**



**دفع کلیه حشرات از جمله:** سوسک، موش، مار، عقرب، ساس، کک، کنه، مورچه، مورخانه، عنکبوت، مارمولک، هزارپا، پشه، مگس و... بدون نیاز به مواد شیمیایی و با استفاده از بی‌ضررترین روش برای افراد خانواده و حتی حیوانات خانگی جهت استفاده مسکونی، اداری، تجاری، رستوران‌ها و آشپزخانه‌ها، انبارها و سوله‌ها، هتل‌ها، مجتمع‌ها، واحدهای صنعتی و غیره

**با بیش از ۱۵ سال سابقه تولید محصولات الکتریکی و ۸ سال سابقه فروش تخصصی دستگاه‌های دفع جانوران**

**ما افتخار می‌کنیم که:**

- چهارمین تولیدکننده محصولات دفع‌کننده حشرات و حیوانات موذی جهان هستیم.
- تجهیز بیش از ۴۰۰،۰۰۰ منزل مسکونی با رضایت و استفاده بیش از ۲ ماه
- تجهیز پروژه‌هایی که در سایت با تصاویر قابل مشاهده است. (به صورت مستند و واقعی)
- دریافت تندیس حماس‌ساز برتر صنعت و اقتصاد کشور – تندیس نشان منتخب – لوح زرین تحقق ۶ شعار ملی – تندیس نوآوری در بهداشت و غیره
- ما افتخار می‌کنیم به کسب تمام استانداردهای بین‌المللی
- CE - UL - ISO 9001 - ISO 14001 - IEC - OHSAS 18001
- هموطنانی که به خرید محصول با کیفیت ایرانی اعتماد می‌کنند.
- ارائه ۲ سال گارانتی طلایی و ۱۰ سال خدمات پس از فروش و ضمانت کارایی ۱۰۰٪ محصولاتمان
- شما مشتریان عزیز که با خرید خود سبب رشد و کارآفرینی هرچه بیشتر فرزندان این مرز و بوم شده‌اید.



**شماره تلفن مشاوره، فروش و ارسال به سراسر کشور ۰۲۱-۴۴۶۱۴۱۰۰**

**جهت استفاده از تخفیف، عدد ۱۱ را به سامانه ۱۰۰۰۲۱۳۳۵ پیامک کنید.**

**www.irandh.ir**



# مشاغل خانگی آبرومند راه بیندازید

فاطمه عمانی

برخی افراد ترجیح می‌دهند به جای این که کار اداری داشته باشند، در خانه کار کنند. یا به عبارت دیگر دوست ندارند زمان بفرروشند. اولویت‌ها، توانمندی‌ها، روحیات و علایق آنان به گونه‌ای است که با حضور در یک سازمان از صبح تا عصر همخوانی ندارد و در نتیجه از عمری که در آن کار صرف کرده‌اند، راضی نخواهند شد. برای نمونه بعضی‌ها قصد دارند ادامه تحصیل داده و به مقاطع بالاتر بروند، عده‌ای خلاقیت و روح هنری دارند که ترجیح می‌دهند زمانشان را صرف تولید آثار هنری خودشان کنند، بعضی‌ها محدودیت‌ها و معلولیت‌های جسمی و حرکتی دارند، سبک زندگی برخی که مهاجرند یا این که مدام در سفر هستند، ایجاب می‌کند شغلی داشته باشند که در هر جا و مکانی آزادانه از تخصص خود بهره ببرند و کسب درآمد کنند. درصد چشمگیری از افرادی که تمایل دارند زمانشان برای انجام کار به دست خودشان باشد، زنانی هستند که با توجه به نقش‌های متعددشان نظیر همسری و مادری، تمایل دارند مدیریت زمان را به گونه‌ای به عهده بگیرند که هم به کار خانه برسند و هم به کسب درآمد بپردازند و ترجیح می‌دهند محل کارشان به محل سکونتشان نزدیک باشد و برایشان بسیار خوشایندتر است امکان انجام کار در منزل برایشان فراهم باشد.

بسیاری از ما با شنیدن عبارت «کار در منزل» بی‌درنگ کارهایی را تصور می‌کنیم که نظیرش در آگهی‌های روزنامه‌ها بسیار دیده می‌شود، اما در اینجا قصد دارم به شما بگویم که هم‌اکنون این نیست و به شغل‌هایی اشاره می‌کنم که نه تنها دور از ذهن نیست و سرمایه‌چندانی هم نمی‌خواهد، بلکه چون مطابق با علاقه‌مندی‌ها و استعدادهای خود شماست، از آنها خسته و کسل نمی‌شوید و مشتاقانه حاضرید با کیفیت هر چه بیشتر به انجام این کارها بپردازید.

اگر از آنهایی هستید که دست پختان حرف ندارد، می‌توانید از آشپزخانه خودتان شروع کنید. برای تعداد نفرات بالا مثلاً به اندازه یکی از مهمانی‌هایتان غذای خانگی بپزید، نیازی نیست در آغاز، آنقدر سنگ بزرگی بردارید که نتوانید به نشانه بزنید. سپس

طرف‌های یکبار مصرفی که با عطر غذای خانگی پر شده را نزدیک ظهر با کمک دیگر افراد خانواده در اماکنی نظیر بازار و... که خریدار دارد بفروشید. اگر انصاف، بهداشت و کیفیت کاری خود را حفظ کنید و ترس به دلتان راه ندهید می‌توانید یک مرکز تهیه غذا (کترینگ) خانوادگی راه بیندازید و این بار با شرکت‌ها و ادارات و... قرارداد ببندید.

همیشه انگار ترشیجات، مربا، شیرینی و... خانگی‌اش چیز دیگر است. اگر هنر و ذوق خاصی در درست کردن این خوردنی‌ها دارید، می‌توانید اقدام کنید. شاید شما هم در بازارچه تجریش اسم سمنوی خاصی را دیده و شنیده باشید. اگر هدف داشته باشید و جرأت به خرج بدهید و البته بهداشت و کیفیت را فراموش نکنید، ای بسا نام تولیدات خانگی خود شما سر زبان‌ها بیفتد و به قول امروزی‌ها «بزند» شود.

اگر خیاطی بلدید و طرح‌های تازه‌ای خلق می‌کنید و از پوشیدن آنچه به دست خودتان دوخته‌اید لذت می‌برید، بهتر است دیگران را نیز از این مهارت خود بی‌نصیب نگذارید. می‌توانید

طرح‌هایی متناسب با زنان و مردان همین مرز و بوم ارائه و با مراکز مد و لباس مربوط همکاری کنید.

اگر با طبیعت انس ویزهای دارید و راه‌پله و داخل خانه‌تان را پر از گل‌دان می‌کنید، می‌توانید به پرورش گل و گیاه آپارتمانی و انواع کاکتوس‌های زینتی پرداخته و با گذراندن دوره‌های آموزشی رایگانی که در سطح شهر توسط شهرداری برگزار می‌شود، به پرورش قارچ، پرورش کود ورمی کمپوست و... بپردازید.

اگر جزو کسانی هستید که به آکواریوم و نگهداری ماهی و... علاقه‌مندید، می‌توانید دل دریا زده و این بار با پرورش ماهی‌های زینتی و فروش آنها نتیجه زحماتتان را پشت شیشه مغازه‌های آکواریوم فروشی به نمایش بگذارید.

اگر به حداقل یک زبان خارجی مسلط هستید، می‌توانید با تمرین و ممارست به صورت غیرحضوری با انتشارات و دارالترجمه‌ها برای ترجمه متون و همچنین با موسساتی که فایل‌های صوتی و تصویری را ترجمه می‌کنند، همکاری کنید. انتشار آگهی ترجمه متون و مقالات در محیط دانشگاه‌ها نیز گزینه دیگری است که اگر کیفیت کارتان



خوب باشد، بعد از مدتی شناخته خواهید شد. اگر تحصیلات دانشگاهی دارید، با همراه داشتن یک رایانه و اشتراک اینترنت، می‌توانید به صورت آنلاین در حوزه دانش خود به تدریس خصوصی بپردازید. موسساتی هستند که ترجیح می‌دهند از این روش برای آموزش مشتریان خود استفاده کنند و به صورت ساعتی حق الزحمه شما را بپردازند. به این ترتیب دیگر نگران کنترل یک کلاس با جمعیت زیاد و حواشی آن نخواهید بود و نیز با توجه به این که مسئول آموزش نفرت محدودی هستید، می‌توانید ساعت برنامه آموزشی آنها را با برنامه‌های شخصی خود هماهنگ کنید.

اگر از گشت و گذار در اینترنت لذت می‌برید، می‌توانید با کسب مهارت و دانش کافی، یک وبسایت با نام و دامین مورد نظرتان راه‌اندازی کنید. پشتیبانی وبسایت راه ساده‌ای است که از طریق جلب توجه مردم می‌توانید درآمدزایی کنید. قضیه به این صورت است که اگر محتوای مطالب، ظاهر و گرافیک سایت به اندازه کافی جذاب و به روز باشد، نظر بسیاری از مردم را حین وبگردی به خودش جلب خواهد کرد و همین امر کافی است که برخی شرکت‌ها برای درج تبلیغات خود، سایت شما را انتخاب و با شما قرارداد همکاری امضا کنند. از بزرگ‌ترین مزایای پشتیبانی وبسایت این است که شما هر وقت دلتان بخواهد و سرتان خلوت باشد، بدون هیچ محدودیت زمانی می‌توانید این کار را انجام دهید.

اگر اهل پژوهش هستید و از علم‌آموزی لذت می‌برید، در صورتی که تحصیلات دانشگاهی دارید مطبوعات و وبسایت‌های آموزشی مانند آنهایی که در زمینه مقالات علمی فعالیت دارند، در داخل و خارج از کشور می‌توانند گزینه مناسبی برای چاپ محتوای تولید شده توسط شما باشند. البته برای این کار لازم است به زبانی که برای مقاله خود انتخاب کرده‌اید به حد کافی مسلط باشید و مطالب شما سوزنه‌های جذاب و کارآمدی برای مطرح کردن باشد. اگر از مطالعه و کتاب‌خواندن لذت می‌برید و مهارت شما در ادبیات زبان خود یا زبان‌های دیگر به قدری است که متون را بدون غلط می‌خوانید، می‌توانید با داشتن یک دستگاه ضبط صوت که امروزه همه نوعش متناسب با سلاقی گوناگون در بازار موجود است، کتاب صوتی تولید کنید و برای فروش آنها با موسسات و کتابخانه‌های تولیدکننده کتاب‌های صوتی برای نابینایان، وارد مذاکره شوید. شما می‌توانید با کتاب‌های دانشگاهی و کتاب‌هایی که نیاز به آنها در اولویت است، شروع کنید.

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

|                   |              |              |              |                     |              |                   |              |
|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|-------------------|--------------|
| جیوانچی پلی صورتی | ۹۸۰۰۰ تومان  | دیور جادور   | ۱۱۰۰۰۰ تومان | کنزو                | ۸۵۰۰۰ تومان  | فلورا بای کوچی    | ۸۸۰۰۰ تومان  |
| جیوانچی پلی بنفش  | ۸۸۰۰۰ تومان  | دیور پویزن   | ۱۶۰۰۰۰ تومان | بولکاری نویرمشکی    | ۹۰۰۰۰ تومان  | کوچی بای کوچی     | ۷۵۰۰۰ تومان  |
| جیوانچی قرمز      | ۸۵۰۰۰ تومان  | دیور ادیکت   | ۱۲۵۰۰۰ تومان | بولکاری جاسمین نویر | ۸۹۰۰۰ تومان  | کوچی کیلتی        | 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 | نینا 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         | ۱۶۰۰۰۰ تومان |
| ویولت             | ۱۱۰۰۰۰ تومان | ورساجه مشکی  | ۸۵۰۰۰ تومان  | لکسوس               | ۱۴۰۰۰۰ تومان | اله ایو سن لورانت | ۲۵۰۰۰۰ تومان |

برای مشاهده دیگر محصولات به وب سایت ما **www.SIBO.ir** مراجعه فرمایید.

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 | فار نهایت     | ۱۵۵۰۰۰ تومان | کنزو          | ۷۵۰۰۰ تومان  | چیک         | ۷۰۰۰۰ تومان  |
| الور اسپرت       | ۱۳۰۰۰۰ تومان | جکوار مشکی    | ۸۵۰۰۰ تومان  | چوپ قرمز      | ۸۵۰۰۰ تومان  | هپی کلینیک  | ۸۵۰۰۰ تومان  |
| بلو شل           | ۱۴۵۰۰۰ تومان | جکوار ویزن    | ۱۲۰۰۰۰ تومان | سی اچ اسپرت   | ۹۰۰۰۰ تومان  | مون بلان    | ۸۰۰۰۰ تومان  |
| تق هرمس          | ۱۲۵۰۰۰ تومان | جکوار ابی     | ۷۵۰۰۰ تومان  | لالیک         | ۹۵۰۰۰ تومان  | دانهیل قرمز | ۷۵۰۰۰ تومان  |
| بولکاری اکوا     | ۸۵۰۰۰ تومان  | جکوار طلایی   | ۹۰۰۰۰ تومان  | لالیک سفید    | ۸۸۰۰۰ تومان  | بوگاتی      | ۱۱۰۰۰۰ تومان |
| دی اند جی جنتلمن | ۹۵۰۰۰ تومان  | دیورهم اسپرت  | ۹۸۰۰۰ تومان  | لکسوس         | ۱۴۰۰۰۰ تومان | پلو مشکی    | ۱۲۰۰۰۰ تومان |
| دی ند جی د وان   | ۹۵۰۰۰ تومان  | دیورهم اینتنس | ۱۰۵۰۰۰ تومان | ونیز          | ۸۵۰۰۰ تومان  | جیوانچی پلی | ۹۵۰۰۰ تومان  |
| دی اند جی اسپرت  | ۹۵۰۰۰ تومان  | ورساجه من     | ۹۰۰۰۰ تومان  | ایفوری اینتنس | ۹۰۰۰۰ تومان  | ۲۱۲ نقره ای | 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 عطر ها فاقد جعبه می باشد و برای استفاده شخصی توصیه می شود



#### نسرین صفری / مشاور خانواده

کودکان با انجام رفتارهای نامطلوب، همیشه هدفی را دنبال می کنند و حتی گاهی به خاطر کسب منفعتی به آنها متوسل می‌شوند، اما بسیاری از والدین از این اهداف کودکانه مطلع نیستند و به محض مشاهده رفتار ناپسند کودک، سریعاً عکس‌العمل نشان داده و با نصیحت یا تنبیه سعی می‌کنند رفتار منفی کودک را برای همیشه از بین ببرند؛ این در حالی است که این رفتارها نه‌تنها متوقف نمی‌شوند بلکه با شدت بیشتری نسبت به قبل تکرار می‌شوند.

روان‌شناسان معتقدند بهترین روش مواجهه با بدرفتاری کودکان، شناسایی علت بدرفتاری است. با شناخت هدف کودک از بدرفتاری، می‌توان با انتخاب راهکاری مناسب که اغلب متناسب با آن رفتار بد است با مشکل رفتاری کودک مقابله کرد و باعث توقف یا مانع شدت گرفتن آن شد.

جلب توجه، اعمال قدرت، انتقامجویی و عاجز جلوه دادن خود، از جمله علت‌های بدرفتاری کودکان است. سبک‌های تربیتی، رفتار و گفتار والدین، تقلید و همانندسازی از اطرافیان و شرایط و موقعیت زندگی در یادگیری این گونه رفتارها نقش بسزایی دارد. به دیگر سخن، فقدان احساس تعلق در کودک، منجر به احساس ناامنی و انزوای شدید وی می‌شود. به همین دلیل، ممکن است کودک برای پر کردن این خلأ احساسی، دست به کار شود و از روش جلب توجه برای نشان دادن احساس تعلق خود استفاده کند. دسته‌ای دیگر از کودکان، خود را بسیار ضعیف و ناتوان می‌بینند و فکر می‌کنند شایسته هیچ چیزی نیستند؛ این حالت برای آنان دردآور است و ممکن است حس جبران را در آنان تحریک کند تا آنجا که احتمال دارد با رفتارهای خود، دیگران را کنترل کنند یا با القای این فکر به دیگران «هیچ کس نمی‌تواند مرا کنترل کند»، اعمال قدرت کنند. کودکانی که احساس بی‌اهمیت بودن کرده و گمان می‌کنند هرگز به حساب نمی‌آیند، ممکن است برای جبران احساس بی‌ارزشی خود، تصمیم به مجازات یا انتقام از دیگران بگیرند یا کودکانی که احساس ناتوانی و عجز می‌کنند و خود را بدون پشتیبانی می‌دانند، به احتمال زیاد با پذیرش ناتوانی، خود را نزد دیگران بی‌کفایت و عاجز نشان می‌دهند. برای روشن شدن مساله مثالی می‌زنیم. کودکی اسباب‌بازی‌های خود را مرتب نمی‌کند، چون می‌خواهد والدینش به او یادآور شوند و مجدداً آن را گوشزد کنند. او با این کار خواهان جلب توجه است. کودکی دیگر به آن دلیل اسباب‌بازی‌های خود را مرتب نمی‌کند تا به والدینش بفهماند، آنها نمی‌توانند او را به آنچه متمایل به انجامش نیست، وادار و مجبور کنند. کودکی دیگر برای عصبی و خشمگین کردن والدین خود، ممکن است اسباب‌بازی‌هایش را مرتب نکنند، چون می‌خواهد با والدینش مقابله و با انتقام گرفتن، احساس آسیب‌دیدگی خود را جبران کند و در نهایت کودکی به دلیل ترس از پذیرش مسئولیت یا به قصد نپذیرفتن مسئولیت، اسباب‌بازی‌های خود را مرتب نمی‌کند تا به والدینش بفهماند ناتوان است و باید او را راحت بگذارند و انتظار هیچ فعالیتی از او نداشته باشند، چنین کودکی با نشان دادن احساس عجز و بی‌کفایتی و توسل به رفتارهای اجتنابی سعی می‌کند از اعتماد به نفس خود محافظت کند.

با توجه به آنچه گفته شد، می‌توان گفت بدرفتاری کودک، راه‌حلی برای برطرف کردن مشکل است. بنابراین والدین باید بتوانند علت این بدرفتاری‌ها را بشناسند و برای رفع مشکل به کودک کمک کنند، اما برای بسیاری از والدین سخت است علت بدرفتاری کودک را از علل چهارگانه، شناسایی و آنها را از هم تفکیک کنند. باید بگوییم نگران نباشید. شما می‌توانید با فراگرفتن دو روش ساده، هدف کودک از بدرفتاری‌هایش را به یکی از آن چهار علل یاد شده، نسبت بدهید و با توجه به علت، درصد رفع مشکل کودکان برآیید. این دو روش عبارتند از:

##### به درون خودتان مراجعه کنید

فرض کنید فرزند شما رفتار نامطلوبی انجام داده و با آن که او را ادب کرده‌اید، نتیجه‌ای نگرفته‌اید و او همچنان به رفتار بد خود ادامه می‌دهد. در این حالت آرامش خود را حفظ کنید و به درون خودتان سفر کنید. ببینید در قبال رفتار ناخوشایند فرزندتان، چه احساسی دارید و دوست دارید چه عکس‌العملی نشان دهید. توجه به احساس و عکس‌العملی که بر اثر بدرفتاری کودک در شما ایجاد شده می‌تواند در تشخیص علت بدرفتاری کودک، کمک شایانی به شما کند. اگر خشمگین و عصبی هستید، هدف کودک جلب توجه است. اگر احساس ترس و تهدید دارید، شاید کودکان قصد قدرت‌نمایی دارد. اگر احساس ناراحتی و دلخوری می‌کنید، انتقامجویی می‌تواند هدف کودک باشد؛ ولی اگر به عنوان پدر / مادر کودک احساس بی‌کفایتی می‌کنید، بی‌شک قصد فرزندتان چیزی جز ایجاد بی‌کفایتی و

# کودک بد رفتار من

عاجز جلوه دادن شما نیست.

##### عکس‌العمل کودک را زیر نظر داشته باشید

اگر کودک با وجود تذکر و هشدار شما، همچنان به رفتار بد خود ادامه دهد، بدانید هدفی جز جلب توجه ندارد؛ اما اگر به صحبت و خواسته شما بی‌اعتنایی کرد یا بر شدت رفتارش افزود، به احتمال زیاد، قدرت‌نمایی هدف اوست. اگر رفتار کودک آزرده‌خاطر تان کرد و منجر به ناراحتی و جریحه‌دارشدن احساس تان شد، بی‌شک کودک انتقام گرفتن را هدف بدرفتاری خود قرار داده و در نهایت، ابراز عجز و ناتوانی کودک و درخواست کمک از والدین و تسلیم شدن شما در مقابل درخواست وی، نشان‌دهنده احساس بی‌کفایتی است و علت بدرفتاری کودک از آن نشات می‌گیرد.

پس از شناخت علت بدرفتاری کودک و چگونگی تشخیص اهداف کودکان از بدرفتاری، بهتر است با راهکارهایی برای مواجهه با رفتار نامطلوب فرزندتان آشنا شوید.

##### چگونه با جلب توجه کودک مقابله کنید

همه انسان‌ها نیازمند توجه هستند، اما برخی افراد بیش از دیگران خواستار این حس بوده، طالب توجه همیشگی و



آن به چیزی که گفته‌اید عمل کنید. مثلاً به کودک یک بار بگویید وسایلش را مرتب کند، بعد از اتاق خارج شوید. بعد از گذشت چند دقیقه، اگر کودک اطاعت نکرد، باید متوجه پیامد منفی رفتارش شود. شما باید تنبیه مورد نظر را بی‌فوت وقت اجرا کنید و به هیچ وجه از اشتباه کودک چشمپوشی نکنید. کودک به این طریق خواهد دانست که خود مسئول این تنبیه است و دیگران را نباید به خاطر سهل‌انگاری و بی‌توجهی خود، مقصر بداند.

##### حس جلب توجه کودک را ارضا کنید

با محول کردن برخی کارها می‌توانید در جهت رفع کردن احساس جلب توجه کودک گام بردارید. مثلاً می‌توانید با توصیه کارهایی چون خرید برخی مایحتاج خانه، چیدن سفره، گردگیری خانه و جمع و جور کردن اتاق به کودک، به او در دریافت این حس کمک کنید. کودک با انجام این گونه فعالیت‌ها، احساس مفید بودن می‌کند و توجه مثبت دیگران را نیز به دست می‌آورد.

##### احساس تعلق را به کودک القا کنید

با بیان عباراتی چون تو مایه افتخار منی، از داشتن فرزند گلی مثل تو به خودم می‌بالم، از تو راضی هستم و... یا با گفتن کلمات محبت‌آمیزی چون نازم، عزیزم، امیدم، بهترینم، دختر / پسر خوبم می‌توانید حس تعلق داشتن را به فرزندتان انتقال دهید.

##### بی‌قید و شرط به فرزندتان محبت کنید

به دنبال دلیل یا بهانه‌ای برای در آغوش گرفتن فرزندتان

نباشید. گاهی اوقات لازم است بی‌هیچ دلیل خاصی او را در بغل گرفته، نوازش کنید و ببوسید. اگر محبت بی‌دریغ خود را در همه حال ارزانی کنید، بی‌تردید کودکان نیز متوجه علاقه فراوان شما نسبت به خود می‌شود و خواهد دانست شما در هر شرایطی او را دوست دارید و برای دریافت مهر و محبت شما لازم نیست کار خاصی انجام دهد یا حرفی بزند.

##### چگونه با قدرت‌نمایی کودک مقابله کنید

هدف کودک از قدرت‌نمایی نشان دادن توانایی است. با شناخت و فهم علت نمایش قدرت نه‌تنها می‌توان پاسخ بهتری به این رفتار کودک داد بلکه می‌توان خشم خود را نیز مهار کرد. از سوی دیگر، والدین آگاه می‌توانند از این فرصت برای هدایت رفتار کودک استفاده و با تقویت رفتارهای سازنده‌تری در جهت احساس توانایی، رفتارهای اشتباه را متوقف کنند. به این منظور بهتر است:

با کودکان درباره آنچه می‌تواند انجام دهد صحبت کنید، نه آنچه نمی‌تواند.

به جای بیان جمله‌ای منفی که نشان‌دهنده نتوانستن کودک است و منجر به مقاومت و رفتار دفاع جویانه می‌شود، می‌توانید با جملات مثبت از رفتارهای قابل انجام کودک صحبت کنید. مثلاً به جای این که بگویید: «حق بازی کردن نداری، مگر آن که وسایل اتاق را جمع کنی»، به کودکان بگویید: «اول وسایل اتاق را جمع کن و بعد بازی کن.»

##### بدرفتاری‌های کودک را متذکر شوید

بر رفتارهای نامطلوب کودک تمرکز کنید. سعی کنید هرگز شخصیت او را زیر سوال نبرید. بدانید اعمال کودک غیرقابل تحمل و ناپسند است، اما خود کودک مورد پذیرش و قابل احترام است؛ مثلاً، به جای این که به کودک بگویید: «تو بسیار شلخته هستی» بگویید: «وسایل اتاق به هم ریخته است». به این طریق کودک را مورد توجه قرار داده‌اید و فرصت و اجازه تغییر در او ایجاد کرده‌اید.

##### به کودک مسئولیت بدهید

با توجه به توانایی‌های کودک، کارهای خاصی را به او واگذار کنید و وی را برای انجام آنها تشویق کنید. به این طریق کودک احساس توانایی کرده و قدرت کسب می‌کند.

##### درباره قوانین و عواقب رفتارها با کودک

##### صحبت کنید

درباره رفتارهای نامطلوب با کودک گفت‌وگو و به صورت مشارکتی قوانینی را وضع کنید. بهتر است برای اعمال پیامدها تصمیم بگیرید و از عواقب مثبت یا منفی اجرا یا تخطی از قوانین نیز صحبت کنید. در این صورت، حتی زمانی که رفتاری مغایر با قرارداد رخ دهد، کودک با شما مقابله نمی‌کند زیرا پیش از این با شما به توافق رسیده است.

##### از کودک نظرخواهی کنید

در انجام یا تصمیم‌گیری برخی امور خانه، کودک را دخالت دهید و از او مشورت بگیرید. بهتر است برای تشویق کودک، هرازگاه پیشنهادهای او را بپذیرید و در برخی موارد طبق نظرات او رفتار کنید.

##### به کودک حق انتخاب بدهید

برای مقابله با مقاومت کودک، از روش حق انتخاب استفاده کنید. گزینه‌های مختلفی به کودک معرفی کنید و از او بخواهید یکی از آنها را انتخاب کند.

##### چگونه با حس انتقام کودک مقابله کنید

وقتی کودکان به انتقام متوسل می‌شود، ممکن است رفتارهایی انجام دهد که باعث شود شما عصبی و برآشفته شوید و ناگهان از کوره در بروید و رفتارهایی از خود بروز دهید که اوضاع را وخیم‌تر کند. برای مقابله بهتر با این رفتار کودک، بهتر است از راهکارهای پیشنهادی زیر استفاده کنید:

##### فهرستی از نکات مثبت فرزندتان تهیه کنید

با تهیه این فهرست می‌توانید کودکان را درکل ببینید نه در جزء. به دیگر سخن، تهیه این فهرست به شما کمک می‌کند تا بدانید اگر فرزندتان یک رفتار منفی دارد، در مقابل آن رفتاری مثبت هم موجود است. با این نگاه، کودکان را قابل تحمل خواهید دید و کمتر احساس باخت و رنجش خواهید کرد. از این فهرست می‌توانید در مواقع لزوم برای تمجید و تشویق کودک نیز استفاده کنید.

##### هرگز تلافی نکنید

معمولاً کودکان هنگام انتقامجویی برای جریحه‌دار کردن احساسات یا جری کردن والدینشان از بددهنی و ناسزاگویی استفاده می‌کنند. در چنین مواقعی ممکن است والدین مستاصل شوند و مقابله به مثل کنند و به کودک فحش و ناسزا بدهند. این رفتار دوسویه، اشتباهی است که منجر به تشکیل دور باطلی می‌شود که گاه نمی‌توان آن را پایان داد.



## رابطه والدین و نوجوانان

در این دوران فرزندان هر روز یک‌چورند! پس نباید زیاد روی حال و هوای آنان حساب باز کرد.

بچه مگه من مسخره دست توام؟! با هزار بدبختی پول قرض گرفتم رفتم تو کلاس کنکور پزشکی ثبت‌نامت کردم! واسه چی بهو منصرف شدی؟!

دیروز تصمیم داشتم پزشک بشم، ولی امروز تصمیم عوض شد! می‌خوام رام‌کننده شیر تو سیرک بشم!

سن بلوغ در فرزندان یکی از سنین پرمخاطره و حساس برای والدین است. بنابراین والدین باید این دوران را درک کنند.

کجایی مرد...! این پسر همه محله رو گذاشته روسرش! دو تا ماشین تو خیابون آتیش زده چهار نفر رو زخمی کرده که حال یکی‌شون وخیمه و چهار نفر رو هم گروگان گرفته!

عیبی نداره خانوم...! اون الان تو سن بلوغه! زیاد نباید سر به سرش بذاریم!

در این سنین به هیچ وجه نباید بین بچه‌ها تبعیض قائل شد.

پدر جان درسته گفتن بین بچه‌ها تبعیض قائل نشید، ولی درست هم نیست واسه من و داداش کوچولوم یه سایز پیراهن بخريد تا اون ناراحت نشه!

این جور واجور بودن نوجوانان فقط شامل حال و روز آنان نمی‌شود، بلکه در نوع لباس پوشیدنشان نیز تاثیر دارد.

دخترم نمی‌شد تو وسط تابستون با تیپ زمستونی نمی‌رفتی خیابون؟! مردم مسخرت می‌کنن‌ها!

البته در این صمیمیت نباید از خطوط قرمز عبور کرد.

آه ه ه ... پدر! حالا که انقدر با هم صمیمی شدیم و درددل کردیم یه سیگار درآر با هم بکشیم که الان خیلی فاز میده!

والدین باید سعی کنند با فرزندانشان دوست و صمیمی باشند.

با کامیون تصادف کردی؟!

نه با پسر م یه کم بیش از حد صمیمی شدیم، با هم یه کم شوخی کردیم!



# با نوجوانتان همراه باشید

معصومه اسدی

نوجوانی یک دوره انتقال و به معنای عبور از یک مرحله رشد است. یعنی آنچه قبلاً در دوران کودکی انجام می‌شده در مرحله نوجوانی شکل دیگری به خود می‌گیرد. مسلماً لازمه گذر از کودکی به نوجوانی ترک برخی عادات و یادگیری برخی رفتارهای جدید است که باید به عنوان یک مهارت به نوجوان آموخته شود. والدین بخصوص باید آنچه لازمه دوران نوجوانی است را به فرزندشان بیاموزند و همراه وی باشند تا نوجوان از این مرحله بدرستی گذر کند.

## همراهی با فرزندان

برای این که همراه و در کنار نوجوانتان باشید باید تلاش ویژه‌ای از خود نشان دهید. حتی اگر فرصت و انرژی برای این کار نداشته باشید با تنظیم مجدد برنامه‌های کاری یا کنار گذاشتن بعضی از کارهایی که انجام می‌دهید - روابط اجتماعی، کارهای داوطلبانه، ساعت‌های طولانی کار کردن، برقراری نظم کامل در امور خانه - می‌توانید وقت خودتان را بیشتر در اختیار اعضای خانواده قرار دهید. اگر فرزندان می‌خواهند داستانی را برایتان تعریف کنند، کارهایتان را زمین بگذارید و فقط به او توجه کنید، کنارش بنشینید و به او گوش دهید و وقتی با هم در ماشین هستید، از فرصت موجود برای گفت‌وگو استفاده کنید. صبح‌ها با هم صبحانه بخورید یا بعدازظهرها تلفن و رایانه را کنار بگذارید تا بتوانید با هم حرف بزنید. زمانی که به علاقه‌مندی‌های او توجه می‌کنید، او از این توجه بیشتر شما نسبت به خودش استقبال خواهد کرد. زمانی که او درباره اتفاق‌هایی که در طول روز برایش رخ داده حرف می‌زند می‌توانید در کنار او بنشینید و سعی کنید با هم به بازی مورد علاقه‌اش بپردازید، با هم درس یا کیک درست کنید، با صدای بلند کتاب بخوانید یا با هم بنشینید و عصرانه بخورید.

در وقت محدودی که دارید او را سرزنش نکنید. در بعضی از خانواده‌ها، تنها زمانی والدین و کودکان با هم حرف می‌زنند که برای مشاجره کردن است در حالی که باید از این زمان برای حل کردن اختلاف‌ها استفاده کرد. ساعاتی که با نوجوانتان هستید ارزش دارد پس سعی کنید فضایی را ایجاد کنید که برای او مطرح کردن صحبت‌هایش با شما و بحث آزادانه درباره آنها راحت باشد. اغلب در بین نوجوانان این اتفاق می‌افتد که به اتاق‌هایشان می‌روند و در را می‌بندند، زیرا می‌خواهند در یک فضای ساکت به آرامش دلخواهشان برسند بعضی‌ها کتاب می‌خوانند به موسیقی گوش می‌دهند یا نقاشی می‌کشند. بعضی از آنان اوقات تنهایی خود را در اتاقشان به بازی‌های ویدئویی مشغول می‌شوند، تلویزیون تماشا می‌کنند، با رایانه کار می‌کنند یا با تلفن حرف می‌زنند. نوجوانان با تنها ماندن می‌توانند از فشارهای عصبی و سر و صدای خواهر و برادر کوچک‌ترشان و کارهای خانه دور بمانند. همچنین آنان می‌خواهند با خودشان تنها باشند تا از تقاضاهای بزرگ‌ترها در امان باشند یا دور از انتظارات والدینشان قرار گیرند. در بعضی موارد شاید به این دلیل نوجوان خودش را از بقیه جدا می‌کند که می‌خواهد از مشکلات فرار کند. شاید او در برقراری رابطه دوستی با دیگران یا انجام فعالیت‌های درسی مشکل دارد همچنین ممکن است برای دوری از اختلاف‌های خانوادگی گوشه‌گیری کند و زمان تنهایی می‌تواند به طور موقت او را از مشکلات رها کند. اگر نگران این هستید که فرزندان بیش از حد دوست دارد تنها بمانند و این کار را فقط از روی عادت انجام می‌دهد می‌توانید فقط با یادآوری این موضوع به او کمک کنید تا این عادت خود را تغییر دهد شاید متوجه شوید که او از مشکلاتی که در مدرسه دارد یا احساس کنید که از مشکلات خانوادگی رنج می‌برد. سعی کنید از فشار روانی او کم کنید به او پیشنهاد کنید که می‌توانید به او در انجام تکالیفش کمک کرده و او را تشویق کنید و توجه مثبت به وی نشان دهید. سعی کنید تا زمانی که طول مدت تنهایی او زیاد نشده به خواسته او برای حفظ حریم خصوصی خودش احترام بگذارید.

## نگران نباشید

• نگران نباشید اگر او هر روز متفاوت است. عزت نفس هر نوجوانی روز به روز و لحظه به لحظه تغییر می‌کند. آنها ممکن است یک روز خیلی خوشحال و راضی باشند و روز دیگر در عمق ناامیدی به سر ببرند. نوجوانان در حال زندگی می‌کنند و تغییر حال آنان به صورت وارد شدن به یک مرحله جدید است پس نگران نباشید.

آنها ممکن است یک روز فکر کنند بامزه‌ترین، خوش‌تیپ‌ترین و بهترین هستند و روز دیگر بر این تصور باشند که زشت‌ترین، نخواستنی‌ترین و مسخره‌ترین هستند.

• نگران نباشید اگر گاهی غمگین هستند. همیشه نوجوانان بخصوص نوجوانان دختر در دیدگاهی منفی از خودشان اسیر می‌شوند و احساس منفی آنها با وجود محیطی که در آن هستند بندرت عوض می‌شود و در این حالت تغییر دیدگاه آنان دشوار است و برای بهبود آنها باید بسیار تلاش کرد و وقت گذاشت.

• نگران بد دهنی‌های گاه به گاه نوجوانان نباشید. معمولاً عباراتی مانند «از خودم بدم می‌یاد»، «من خیلی احمقم» و... عباراتی هستند که نوجوانان برای توصیف خودشان استفاده می‌کنند و پدر و مادرها هم از این جملات احساس نگرانی می‌کنند. نوجوان شما ممکن است از بدترین کلمات و عبارات برای اظهار نارضایتی از خود استفاده کند. طبیعی است که آنان در حال اغراق کردن هستند و وقتی بالغ می‌شوند معمولاً استفاده از این زبان را کنار می‌گذارند.

• نگران توقعات غیر واقعی آنان نباشید. خیلی بعید نیست اگر نوجوانان احساس «نفر دوم بودن» یا «طرد شدن» می‌کنند و در مواقعی که چنین احساساتی سراغشان می‌آید احساس ناراحتی و شکست می‌کنند در واقع نوجوان هنوز تجربه کافی در این زمینه ندارد که بپذیرد زندگی و دوستی‌ها بالا و پایین دارد.

• نگران نباشید اگر گاهی به دنبال کمال هستند. زمانی که نوجوانان به یک مرحله جلوتر می‌روند و خواستار تأیید می‌شوند معمولاً به دنبال کمال طلبی‌هایی هستند که دست‌نیافتنی است. در نتیجه تلاش آنها آن‌طور که امیدوار هستند به نتیجه نمی‌رسد. اغلب نوجوانان تا حدی این کار را انجام می‌دهند اما تنها زمانی که لذت را از زندگی آنها بگیرد باید نگران شد.

• نگران نباشید اگر نوجوانان نمی‌توانند نه بگویند. معمولاً نوجوانان که عزت نفس پایینی دارند نمی‌توانند به دیگران نه بگویند. ممکن است برای جلوگیری از ناراحت شدن و دلخور کردن فردی که نظرش برای آنها مهم است، مجبور شوند به بگویند اگر این خصوصیت نوجوان شماست نترسید، اما متوجه باشید که عزت نفس او باید بیشتر پرورش داده شود.

• نگران نباشید اگر او فقط با تعریف و تمجید خوشحال می‌شود. برای بیشتر نوجوانان پذیرفته شدن بالاترین اولویت است این باعث می‌شود که روز آنها بهترین یا بدترین روز باشد. نگران نباشید اگر نوجوانان برای گذراندن روز خود به دنبال تعریف و تأیید باشد مورد توجه واقع شدن احساس خوبی به او می‌دهد.

در برخورد با نوجوانتان سعی کنید موارد زیر را در نظر داشته باشید:

همیشه پیوستگی داشته باشید. نوجوانان نیاز به پیوستگی در رفتار شما والدین دارند. آنها باید مطمئن شوند که بعد از این که از همه جا ناامید شدند شما همان والدین حمایت‌کننده هستید در رفتارشان با نوجوانان متعادل باشید همیشه تأیید، تمجید و پشتیبانی‌تان را داشته باشید و سعی کنید همراه این رفتارها نسبت به روز قبل هم پیوستگی داشته باشید.

به شیوه‌ای که نوجوانان ناراحتی‌اش را هضم می‌کنند احترام بگذارید. در زمانی که نوجوانان آزرده‌خاطر است به خاطر داشته باشید وی قبل از این که ناراحتی خود را فراموش کند باید آن را هضم کند. سعی کنید که به نظرات، فضا و حق آنها برای احساس بد داشتن احترام بگذارید و آنها را برای حل کردن مشکلاتشان تحت فشار نگذارید.

راجع به احساس ناتوانی آنها به طور واضح صحبت کنید. معمولاً نوجوانان وقتی تصمیم دارند با والدینشان وارد یک صحبت شوند اغلب امتحان می‌کنند ببینند آیا حرفشان تأیید می‌شود یا خیر. اگر این قدر شناس داشته باشید که در سنجش آنها پذیرفته شوید، می‌توانید از فرصت استفاده کرده و راجع به احساس ناتوانی‌شان بدون رودربایستی صحبت کنید.

مراقب رقابت‌های خواهر و برادری در خانه باشید. جنگ و دعواهای خواهرها و برادرها با هم ممکن است بشدت باعث از بین رفتن عزت نفس نوجوانان شود. والدین باید همواره در محیط خانه مراقب عواملی که باعث کلنجارهای درونی نوجوان می‌شود باشند. سعی کنید با نوجوانان به عنوان یک فرد مستقل رفتار کنید و از او انتظاراتی داشته باشید که متناسب با شخصیت او باشد.

از تکنیک رول نان استفاده کنید. این تکنیک دارای سه مرحله است یعنی یک مثبت، یک منفی و سپس یک مثبت. در اینجا اصلاً منظور این نیست که فقط نکات مثبت نوجوانان را ببینید، بلکه مقصود این است که نکات منفی را در کنار نکات مثبت نوجوان در نظر داشته باشیم.

کمک کنید تا در مقایسه با خودشان بهترین باشند. معمولاً افراد وقتی کاری را انجام می‌دهند که در آن توانا و ماهر بوده و احساس خوبی نسبت

به آن کار داشته باشند. برای نوجوانان طوری

برنامه‌ریزی کنید که بتواند از استعدادهایش بخوبی استفاده کند و بتواند توانایی‌هایش را نشان دهد. کمک به پرورش توانایی‌ها و





## ۸ توصیه کاربردی برای والدین

گرچه تقریباً همه نوجوانان در این دوران از والدینشان فاصله می‌گیرند، حرمت نفس آنها بیش از همه تحت تأثیر روابط با همسن و سالان قرار دارد ولی والدینشان همچنان نقش مهمی در شکل‌گیری، اصلاح یا تقویت آن دارند. توجه به این نکات می‌تواند در این زمینه بسیار کمک‌کننده باشد:

- ۱- **قبل از هر چیز حرمت نفس خود را اصلاح و تقویت کنید:** حداقل از نقطه نظر جنبه‌های منفی، بیشتر نوجوانان کپی و تصویری از والدین خود خواهند بود و یک پدر و مادر با حرمت نفس پایین معمولاً باعث تضعیف حرمت نفس فرزندش می‌شود.
- ۲- **الگوی خوبی برای او باشید:** پدر یا مادری که با همسر خود با محبت و احترام برخورد نمی‌کند، دائماً گله و شکایت می‌کند یا دیگران یا حتی خود را سرزنش می‌کند نباید انتظار داشته باشد فرزندش چیز دیگری از آب در آید. الگوی خوبی برای نحوه صحیح ابراز احساس و نظر خود، شنیدن و درک دیگران، حل مساله و مشکل، جسور بودن، پذیرش واقعیت‌ها (هر آنچه هستیم) و تلاش در جهت بهتر شدن، باشیم.
- ۳- **در تأیید، تشویق و تحسین نوجوانان دست و دلباز باشید:** گرچه نوجوانان تمایل زیادی به کسب رضایت و خرسندی والدین دارند، ولی آنها باید به دلیل تلاش و کار خوبشان مورد تشویق و تحسین قرار گیرند. البته تشویق باید واقعی، صمیمانه و دور از اغراق باشد.
- ۴- **بدون قید و شرط محبت و مهربانی خود را نثار فرزندتان کنید:** بگذارید فرزندتان دریابد که هر کسی و از جمله او ممکن است اشتباه و خطا کند و در عین پذیرش مسئولیت و عواقب اشتباه خود، شما همچنان او را دوست دارید.
- ۵- **حرمت و احترام نوجوانان را حفظ کنید:** هر طوری که انتظار دارید دیگران با شما برخورد کنند با فرزندتان رفتار کنید و هیچ‌گاه از کلمات رکیک و زشت و برچسب‌های منفی حتی به شوخی (دست و پا چلفتی، کودن، تنبل و...) استفاده نکنید.
- ۶- **از انتقاد بی جا و بی مورد و مکرر خودداری کنید:** کمتر کسی از انگشت گذاشتن روی اشتباهات، عیب‌ها و نقص‌هایش ناراحت نمی‌شود تا چه برسد به نوجوان که از درجات غرور و کمال‌گرایی بالاتری برخوردار است. در برخورد با رفتارهای نادرست و اشتباهات فرزندمان باید فقط آن رفتار و اشتباه خاص مورد سوال و انتقاد قرار گیرد نه این که شخصیت وی را زیر سوال ببریم.
- ۷- **در کارها با او مشورت کنید:** نوجوانان نه تنها باید بخوبی شنیده شود بلکه باید در همه امور خانواده با حق رای برابر دیگران، نظر او نیز خواسته شود تا دریابد که پدر و مادرش واقعا به او اهمیت داده حتی اگر با آن موافقت نشود باز هم احساس ارزشمندی خواهد کرد.
- ۸- **زمینه‌های موفقیت و کشف و پرورش استعدادهای نوجوانان را جزو اولویت‌هایتان قرار دهید:** والدین موظفند تا جایی که امکاناتشان اجازه می‌دهد شرایط و امکانات لازم را برای هرچه شکوفاتر شدن استعدادهای فرزندشان فراهم کنند و در این راه تمام توان خود را به کار برند.

## همپای نوجوانان

مترجم: نسرين علی محمدی

هر پدر و مادری دوست دارد با فرزندش چه دختر و چه پسر رابطه دوستانه و صمیمی داشته باشد، اما برای برخی والدین برقرار کردن ارتباط دوستانه دشوار است، بویژه زمانی که کودک بزرگ شده و به سن نوجوانی رسیده باشد. کودکی که اکنون بزرگ شده و به سن نوجوانی رسیده است، بیشتر مشغول درس و فعالیت‌های اجتماعی و گاهی اوقات هم درگیر مسائل و مشکلات شخصی خود می‌شود، اکثر ما هم وقتی دوران نوجوانی خود را به یاد می‌آوریم، متوجه می‌شویم گاهی به خاطر مسائل و مشکلاتی که در زندگی برایمان پیش می‌آمد، سخت ناراحت و آشفتگی می‌شدیم و همین ناراحتی روی رفتار و گفتار و ارتباط برقرار کردن ما با دیگران بخصوص پدر و مادر تأثیر می‌گذاشت، به طوری که پدر و مادر به سختی می‌توانستند با ما ارتباط دوستانه برقرار کنند؛ چرا که ما در تمام این مدت یا غر می‌زدیم یا با افراد خانواده بدرفتاری می‌کردیم و در انجام تکالیف خود کوتاهی می‌کردیم. اکنون هم تعجبی ندارد اگر ارتباط برقرار کردن با نوجوانان برای ما سخت و دشوار باشد؛ زیرا آنها هم مانند ما مشغله فکری و کاری زیادی دارند. حتی بعضی اوقات خودشان هم نمی‌دانند که چکار می‌خواهند بکنند در این صورت شما چگونه می‌توانید سر از افکار آنها در بیاورید یا با آنها ارتباط دوستانه‌ای برقرار کنید، اما نگران نباشید اگر شما به نکاتی که در اینجا اشاره می‌شود، توجه کنید، بهتر می‌توانید همپای نوجوانان خود باشید.

### مسئولیت پدر و مادر

بسیاری از والدین تمام تلاششان این است که بتوانند با فرزندشان ارتباط دوستانه و صمیمی برقرار کنند، در حقیقت می‌خواهند با او دوست باشند، ولی شما باید بدانید که به عنوان یک پدر و مادر آگاه و مسئول، وظایفی نسبت به فرزندتان به عهده دارید بویژه نوجوانان. درست است که ارتباط برقرار کردن با نوجوانان بسیار مهم است اما مهم‌تر از آن مسئولیتی است که به عهده دارید، اگر شما نسبت به وظایفی که دارید کوتاهی کنید قطعاً نمی‌توانید رابطه دوستانه‌ای با فرزندتان داشته باشید؛ زیرا شما ابتدا باید پدر و مادری آگاه و مسئول باشید بعد یک دوست خوب و صمیمی. اساساً نوجوانان امروز چه دختر و چه پسر هر کدام مشکلات خاص خودشان را دارند. انگار هر چقدر بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، مشکلاتشان نیز با آنها بزرگ می‌شود.

بنابراین پدر و مادر وظیفه دارند با آگاهی مشکلات فرزندانشان خویش را شناسایی و سپس در بر طرف کردن آن کمک کنند، البته با لحنی حاکی از محبت و صمیمیت. این نکته قابل توجه است که خطرات بسیار زیادی در اطراف نوجوانان وجود دارد که ممکن است آنها را به بیراه بکشاند.

به این ترتیب شما باید به فرزندانتان راه درست و غلط را نشان بدهید، زیرا آنها کم تجربه هستند و ممکن است از روی احساسات، تصمیمات جبران‌ناپذیری بگیرند. بنابراین نسبت به وظایفی که به عهده دارید، بی‌توجهی نکنید، زیرا تعلیم و تربیت فرزندانی یکی از مهم‌ترین وظایف هر پدر و مادر محسوب می‌شود.

### توجه به نوجوانان

نوجوانان برنامه‌ها و هدف‌های زیادی دارند. آنها بیشتر وقت خود را در مدرسه می‌گذرانند و باقی زمان را هم مشغول انجام تکالیف مدرسه و کارهای روزمره می‌شوند. آنها سخت تلاش می‌کنند تا با برنامه‌ریزی دقیق و صحیح به همه کارها و برنامه‌های خود برسند تا در آینده فردی موفق باشند.

پدر و مادر باید با رفتار و گفتار خود به آنها نشان بدهند چقدر برای اهداف و برنامه‌های آنها ارزش قائل هستند و همچنین باید خودشناسی و هدفداری را به فرزندانشان خود بیاموزند و این که چه برنامه‌ها و اهدافی را باید در زندگی دنبال کنند تا به موفقیت برسند. این نکته هم خیلی حائز اهمیت است که گاهی به فرزندانتان در انجام کارهای شخصی که باید در طی روز انجام بدهند، کمک کنید.

به‌خصوص زمانی که آنها مشغول امتحان دادن هستند. برای مثال، لباس‌هایشان را اتو بزنید. این گونه نوجوانان، هم استرس کارهای روزانه و شخصی خود را نخواهند داشت و هم در می‌یابند که در زندگی کسانی هستند که بدون هیچ انتظاری، عاشقانه آنها را دوست دارند و اینجاست که باور می‌کنند که با وجود شما هیچ گاه تنها نخواهند ماند. به این ترتیب با آرامش بیشتری به کارها و درس‌هایشان رسیدگی می‌کنند. بنابراین سعی کنید با کمک کردن به نوجوانان، استرس و فشارهای روحی و روانی را از محیط خانه و خانواده دور کنید.

### صراحت با نوجوانان

با نوجوانان درباره نحوه رفتار و گفتارشان با دیگران بویژه افراد خانواده خیلی شفاف و روشن صحبت کنید. رسوم زندگی و آداب و معاشرت را به آنها بیاموزید. همچنین آنها را با قوانین حاکم بر خانواده آشنا کنید، این که چه کارها و رفتارهای در محیط خانه قابل قبول است.

برای مثال وقتی فرزندتان برای انجام کاری از خانه بیرون می‌رود، تا زمانی که بر می‌گردد، شما چه توقعی از دختر یا پسران دارید، دوست دارید او چگونه برخورد کند، زنگ بزند و از خودش به شما خبر بدهد و شما را در جریان کارهایش قرار دهد؟ اگر می‌خواهید او با شما همان گونه که دوست دارید برخورد کند، باید به این نکته توجه کنید که نباید تمام کارها و رفتارهای درست یا غلط را برای او دیکته کنید که این کار را انجام بده یا این گونه رفتار کن، بلکه شما باید خیلی ساده و شفاف، رسوم زندگی را به فرزندتان یاد بدهید، البته با لحنی دوستانه.

### الگوی مناسب برای نوجوانان

اگر احساس می‌کنید فرزندتان با اطرافیان برخورد درستی ندارد، در حق دیگران بی‌انصافی می‌کند، نمی‌تواند گذشت کند و... خیلی ساده و صمیمی با او صحبت کنید و از او بخواهید تا دلیل رفتارهای خود را بیان کند. البته فقط صحبت کردن در این زمینه کافی نیست، بلکه شما به عنوان پدر و مادری آگاه باید با رفتار و کردارشان به او نشان بدهید که چقدر دوستش دارید و حقیقتاً می‌خواهید کمکش کنید، تا او با مفهوم گذشت و فداکاری، عدل، انصاف و ... آشنا شود.

بنابراین اگر والدین خود عادل، با گذشت و مهربان باشند و این ویژگی‌ها در گفتار و رفتارشان دیده شود، می‌توانند فرزندان عادل، با گذشت و مهربان پرورش دهند.

### ارزش با هم بودن

شما والدین آگاه نباید خیلی خودتان را درگیر کارهای روزمره کنید، بلکه باید به کودکان بویژه نوجوانان اهمیت بدهید. سعی کنید طی روز، ساعاتی را در کنار فرزندانتان با خوشی سپری کنید. در مناسبت‌های مختلف برای فرزندانتان هدیه بخرید. آنها به محبت و حضور شما در کنار خودشان احتیاج دارند، حتی می‌توانید با یکدیگر برنامه‌ریزی کنید، به سینما یا تئاتر بروید یا برای صرف ناهار به رستوران بروید، حتماً قبل از رفتن نظرشان را جویا شوید. این گونه به آنها احترام گذاشته‌اید. به هر حال کمی برای فرزندانتان وقت بیشتری بگذارید. با آنها دوستانه صحبت کنید و نظرشان را درباره زندگی و آینده جویا شوید. به این نکته توجه داشته باشید که به فرزندانتان ارزش با هم بودن را بیاموزید و خیلی دوستانه به آنها بگویید که چقدر این لحظات با هم بودن زیبا و باارزش است.

منبع: [improvingyourworld.com](http://improvingyourworld.com)

نقاط قوت نوجوان برای داشتن عزت نفس وی ضروریست. همه این موارد به او کمک می‌کند تا احساس تعادل داشته باشد و احساسات منفی را از خود دور کند.

برای فرزندتان الگویی مثبت باشید. شما می‌توانید برای نوجوانتان الگویی از مهارت‌های مثبت باشید و همین امر به او کمک می‌کند در آینده با خانواده خود و دیگران کنار بیاید.

تذکرات را فراموش نکنید. اگر می‌خواهید فرزندتان رفتار محترمانه‌ای داشته باشد محدودیت‌هایی را در این باره اعمال کنید و به طور مداوم تذکر دهید. قاطعانه و ساده به او بگویید که از او چه رفتاری را انتظار دارید.

رفتارهای خود را تعدیل کنید. شما به عنوان پدر یا مادر رفتارهای خود را تعدیل کنید تا نشان دهید برای احساسات نوجوانان احترام قائل هستید. مثلاً اگر او نمی‌خواهد شما در حضور دوستانش لطیفه تعریف کنید به دلخواه او رفتار کنید.

در صورتی که لازم است رفتار خود را تغییر دهید. رفتار خود را بررسی کنید و اگر لازم است آن را تغییر دهید. اگر زود عصبانی می‌شوید یا اغلب بدرفتاری می‌کنید شاید فرزندتان از شما یاد بگیرد. پس مراقب باشید.

درباره بلوغ نوجوانان به او اطلاعات دهید. حتی اگر صحبت کردن درباره بلوغ نوجوانان برایتان دشوار است اجازه دهید فرزندتان بداند که می‌تواند هر سؤالی را در این باره بپرسد.

روی ظاهر نوجوانان کنترل داشته باشید. اشتیاق نوجوانان برای پوشیدن لباس‌ها و داشتن مدل موی مد روز و نامناسب می‌تواند برای اغلب والدین ایجاد تنش کند. سعی کنید اگر در مورد ظاهر وی ناراضی هستید با قطعیت محدودیت‌های او را گوشزد کنید از طرفی سعی کنید بسیاری از انتخاب‌های او را هم بپذیرید و هر زمان که می‌توانید توافقاتی هم با او داشته باشید.

راهنمای فرزندتان باشید. فرزند شما در این سنین نیاز به نظارت بیشتر دارد اگر چه نظارت نوجوان یازده ساله با نوجوان چهارده ساله تفاوت دارد، اما فرزندتان در هر سنی که هست حتماً بدانید که کجا و در حال انجام چه کاری هست.

فرزندتان را به تنهایی عادت ندهید. نباید او را دائماً تنها بگذارید، اما اگر به اجبار این کار را می‌کنید مدت تنها ماندن او را به حداقل برسانید. اگر دوستانش را می‌شناسید اجازه دهید تا دوستش را به خانه بیاورد تا در مدت تنهایی با او باشد.

برای تعطیلات فرزندتان برنامه‌ریزی کنید. فرزندتان را تشویق کنید در این ایام حتماً هر روز علاوه بر تفریحات، مطالعه هم داشته باشد، نقاشی بکشد، شروع به جمع‌آوری مجموعه کند، تایپ کردن را یاد بگیرد، یک صفحه وب باز کند، چیزی بسازد، شطرنج یاد بگیرد یا بازی تازه‌ای را بیاموزد، نمایش بازی کند و حتی آواز بخواند.

در مورد شلخته بودن او را تهدید نکنید. اگر به دلیل بی‌نظمی‌هایش دائم او را سرزنش کنید او از شما دوری می‌کند. بهترین کار این است که مثلاً برای جمع و جور کردن اتاقش با هم سازش کنید. شما اتاق را جمع کنید تا او اسباب بازی‌هایش را بچیند یا این کار از فشار او هم کم می‌شود. اگر فرزندتان نمی‌تواند در این سن اتاقش را مرتب کند به او توهین نکنید، چرا که با این کار فقط او احساس ناامیدی می‌کند.

عذرخواهی او را بپذیرید. اگر نوجوانان دروغی می‌گویند و بعد حقیقت را گفته و عذرخواهی می‌کند، عذر او را بپذیرید و صداقتش را تحسین کنید. اگر فرزندتان عادت به دروغ‌گویی دارد کمی هم به رفتار خودتان دقت کنید چرا که فرزندتان می‌فهمد که شما در چه زمانی دروغ می‌گویید. در مورد رویدادهای روزمره صداقتانه رفتار کنید تا فرزندتان صداقت داشتن را اول از شما به عنوان والد بیاموزد.





## پلو سستی

**مواد لازم:** برنج: ۴ پیمانه ،نخود: یک پیمانه ،سیر: ۵ تا ۶ جبه ، گوشت: ۴۵۰ گرم ،پیاز سرخ شده: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری ،روغن: به میزان تقریبی ۳ قاشق غذاخوری ،پیاز: یک عدد،ادویه پلویی: شامل فلفل، زرد چوبه، میخک، زیره، پودر تخم گشنیز، زعفران، هل و کمی دارچین به مقدار لازم ،خرما: ۲۰۰ گرم ،نارنج: به تعداد لازم

**طرز تهیه:** ابتدا گوشت را با پیاز و نخود روی حرارت ملایم، طوری بپزید که کاملاً نرم شده باشد. سیر را هم له

کنید و با زردچوبه مخلوط و بعد آن را سرخ کنید و پیاز داغ را به آن بیفزایید.

گوشت پخته و نخود را به آن بیفزایید و آنها را هم تفت دهید. ادویه ها را هم اضافه و خوب مواد را با هم مخلوط کنید تا طعم بهتری بگیرد. برنج را از قبل شسته و با کمی نمک خیس کنید. در این مرحله برنج را روی حرارت قرار دهید و صبر کنید آب آن تبخیر شود و به صورت دمی برنج آماده شود.

روغن این پلو بهتر است جامد یا روغن حیوانی باشد تا طعم بهتری به غذا بدهد. سپس مواد سرخ شده را به پلو اضافه و مخلوط کنید و پلو را دم بگذارید بعد از ۲۰ دقیقه پلو دم می کشد.

در مرحله بعد هسته خرماها را در آورید و آنها را چند تکه کنید و جدا سرخ کنید. بعد از دم کشیدن پلو را در دیس مناسبی بکشید و خرماهای سرخ شده را اطراف دیس پلو بچینید و با نارنج میل کنید.

## ماهی ترش و شیرین

**مواد لازم:** ماهی: یک عدد به صورت کامل به وزن تقریبی یک کیلو، تخم مرغ: یک عدد، آب: نصف فنجان، آرد: ۳ قاشق غذاخوری، روغن: یک فنجان، فلفل دلمه، هویج و پیاز: از هر کدام یک عدد، سس سویا: یک قاشق غذاخوری، شکر: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری، رب گوجه: ۲ قاشق غذاخوری، سرکه: ۲ قاشق سوپ خوری، پیازچه: ۳ تا ۴ عدد، پودر سیر، فلفل، زرد چوبه برای طعم دار کردن آرد: به میزان لازم

**طرز تهیه:** ابتدا ماهی را تمیز کرده و یک شکاف روی شکم آن ایجاد و داخل شکم ماهی را کاملاً تخلیه کرده و خوب بشوید. تخم مرغ را در ظرفی شکسته و با چنگال به هم بزنید. ماهی را کاملاً به تخم مرغ آغشته کرده، آرد را با پودر سیر و فلفل و زرد چوبه مخلوط کنید و روی ماهی آغشته به تخم مرغ بپاشید.



روغن را در ماهیتابه ریخته و بگذارید داغ شود و توسط ماهی را سرخ کنید. ماهی را در یک ظرف نسوز بگذارید و در فر از قبل گرم شده به مدت ۲۰ دقیقه با دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد قرار داده، بگذارید کاملاً مغز پخت شود. در این فاصله هویج و فلفل دلمه و پیاز را در مقداری روغن سرخ کنید. کمی آرد را با رب گوجه، سس سویا، سرکه، شکر، و آب مخلوط کرده و به هویج، پیاز و فلفل دلمه سرخ شده اضافه کنید و بگذارید بجوشد تا غلیظ شود. بعد ماهی را در ظرف مناسبی بگذارید و سس را روی آن بریزید و با پیازچه تزیین کرده نوش جان کنید.

## میان وعده

**مواد لازم:** آرد لپه: نصف لیوان، ذرت: نصف لیوان، فلفل سبز: ۲ عدد، زنجبیل رنده شده: یک قاشق چای خوری، سیر رنده شده: ۵ جبه، پودر زیره: نصف قاشق چای خوری، پیاز بزرگ: یک عدد، گشنیز خرد شده: نصف لیوان، نمک، فلفل و زرد چوبه: به اندازه لازم

**مواد لازم برای تهیه سس:**

فلفل سبز خرد شده: ۲ عدد، کنجد چرخ شده یا ارده: نصف لیوان، گشنیز خرد شده: نصف فنجان، تمبر هندی: یک لیوان، زیره و نمک و فلفل: به میزان لازم، پیاز متوسط: یک عدد

**طرز تهیه:** ابتدا سس را آماده کنید. برای این منظور تمبر هندی را در مقداری آب



حل کنید و روی حرارت بگذارید تا کاملاً حل شود و از صافی رد کنید. بعد گشنیز خرد شده و فلفل، نمک، زیره و ارده یا کنجد چرخ شده را به تمبر هندی اضافه کنید و در مخلوط کن بریزید و هم بزنید تا به غلظت ماست برسد. سپس سس را کنار بگذارید.

**طرز تهیه:** آرد لپه را با مقداری آب مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید تا غلیظ شود. پیاز و سیر و گشنیز و ذرت را خرد کرده به آرد لپه غلیظ شده اضافه کنید و بعد ادویه را هم با آن مخلوط و به مدت ۲ ساعت مواد را در یخچال نگهداری کنید. در یک ظرف کوچک گود روغن بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود. از مواد با یک قاشق بردارید و در روغن داغ ریخته، دقت کنید که مواد در روغن غوطه ور باشند و با فاصله بریزید که به هم نچسبند. وقتی کاملاً دو طرف آنها سرخ شدند صافی بگذارید تا روغن اضافی آنها کشیده شود. بعد در دیس مناسبی بچینید و با سس مخصوص بخورید.

## آش دوغا

**مواد لازم:** برنج: ۲ لیوان، نخود: یک لیوان، تخم مرغ: ۳ عدد، گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم، جو پوست کنده: ۱/۵ لیوان، ماست: ۲/۵ کیلو، سبزی معطر: شامل نعنا، ترخون، مرزه، تره و جعفری: یک کیلو، روغن: به میزان لازم، نمک و فلفل: به اندازه لازم، نعنا داغ: ۳ قاشق غذاخوری، پیاز: ۲ عدد، سیر داغ: یک قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:** ابتدا نخود و جو پوست گرفته را از شب قبل خیس کرده و در این فاصله چند بار آب آن را عوض کنید. سبزی ها را هم

شسته و خرد کنید و نخود و جو را روی حرارت بگذارید تا پخته شود. سپس برنج و سبزی را هم به آن افزوده و بعد از جوش آمدن حرارت را کم کنید و بگذارید آش با حرارت ملایم پخته شود. نمک و فلفل را اضافه کرده و بگذارید آش جا بیفتد. در مرحله بعد پیاز را رنده کنید و با گوشت چرخ کرده و نمک و فلفل مخلوط کنید و خوب ورز دهید و به صورت کوفته ریزه، آماده کنید و ده دقیقه قبل از پخت نهایی کوفته ها را در آش بریزید و بگذارید پخته شود. ماست و تخم مرغ را در یک ظرف بریزید و به آن نمک و فلفل اضافه کنید و با یک همزن خوب بزنید تا صاف و یکدست شود. بعد آن را روی حرارت بگذارید تا بجوشد و آن را هم به آش اضافه کنید و اجازه دهید چند دقیقه دیگر با هم بجوشند و غلیظ شوند. یک عدد پیاز را خرد کرده و سرخ کنید. آش را در ظرف مناسبی کشیده و روی آن را با نعنا داغ، سیر داغ و پیاز داغ تزیین و سرو کنید. این آش از غذاهای محلی آذربایجان است.

## دسر شیر و زعفران

**مواد لازم:** شیر: ۱/۵ لیتر، زعفران حل شده در شیر: ۲ قاشق غذاخوری، عسل: ۳ قاشق غذاخوری، جوز هندی رنده شده: نصف قاشق چای خوری، پودر نارگیل: ۳ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:** شیر را با زعفران مخلوط کرده و روی حرارت بگذارید و بجوشانید و بعد از برداشتن از روی حرارت، پودر ژلاتین را در آن حل کرده و جوز هندی را هم رنده و با عسل و پودر نارگیل با هم مخلوط کنید و در ظرف های مخصوص دسر بریزید و در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد و ببندد. روی دسر را می توانید با قدری خامه، پودر پسته یا خلال بادام تزیین و سرو کنید. مصرف این دسر بدون اضافه کردن ژلاتین، به صورت گرم، برای افطاری بسیار مناسب است.



## کودک بدر رفتار من

محو له، هر چند کوچک و جزئی، بخوبی برآید، او را به طرق مختلف تشویق کنید و به او این حس را القا کنید که می تواند موفق تر از الان هم باشد، به شرط آن که بخواهد و تلاش کند.

**خودکوبی مثبت را به کودک یاد دهید**

به فرزندتان یاد دهید که راجع به خود جملات مثبت و امیدوار کننده بگوید: «من می توانم موفق شوم»، «من دوست داشتنی هستم»، «من این کار را انجام می دهم» و ... بیان این جملات باعث می شود کودک در خود احساس توانایی و کفایت کند و برای ظهور توانایی هایش تمام تلاش خود را به کار گیرد.

**هرگز تسلیم نشود**

زمانی که فرآیند جبران را آغاز کردید، در همه حال کنار فرزندتان باشید. این امر بسیار زمان بر است، اما شما نباید ناامید و دلسرد شوید. صبر داشته باشید و هرگز به خاطر بی تابي کودک یا بی حوصلگی، کار کودک را خودتان انجام ندهید.

به فرزندتان نشان دهید که بعضی اوقات اشتباه کردن رفتاری طبیعی است.

زمانی که کودک تان در انجام رفتاری شکست خورد یا خطایی مرتکب شد، می توانید با پرسش هایی چون به نظرت چه کار باید کرد که دفعه بعد این اتفاق نیفتد؟ می توانی دفعه بعد جبران کنی یا با بیان داستان هایی که نشان می دهد افراد بعد از شکست خوردن، توانسته اند به موفقیت های بسیاری دست یابند، کودک را دلگرم و امیدوار سازید.

**از کودک کارهایی بخواهید که بتواند انجام دهد**

هنگام دستور دادن در خواست تقاضایی از کودک، به شرایط و توانایی های او توجه داشته باشید. هرگز کارهایی را به فرزندتان واگذار نکنید که قادر به انجام دادن نباشد.

**هر تلاش و موفقیت کوچکی را تشویق کنید**

هر بار که کودک تان توانست از عهده فعالیت ها و وظایف

گاهی ممکن است کودک شما به قدری گستاخی کند که قادر به تحمل نباشید، در چنین مواقعی، بر عصبانیت لحظه ای خود غلبه داشته باشید و با ترک موقت موقعیت، آرامش خود را بازیابید.

**چگونه با احساس بی کفایتی کودک مقابله کنید**

اگر در تربیت خود احساس بی کفایتی می کنید یا کودک تان را فرد ناتوانی می بینید، بهتر است به جای احساس دلسردی و ناامیدی به موارد زیر توجه کنید:

**برای تربیت درست وقت بگذارید**

احساس بی کفایتی، حسی کشنده و ویرانگر برای کودک است، دایره عمل این حس بسیار گسترده است و می تواند بر دیگر ابعاد زندگی کودک نیز تاثیر بگذارد. بنابراین بر والدین آگاه واجب است تا دیر نشده، در صدد رفع این مشکل برآیند.

**ادامه از صفحه ۶ رفتارهای مثبت را تشویق کنید**

بر رفتارهای مثبت بیش از رفتارهای منفی او توجه کنید. هرگاه عمل مثبتی را در کودک دیدید بلافاصله تشویق و تحسین کنید. به جملات تشویقی خود توجه بسیار داشته باشید. سعی کنید رفتار مثبت را بزرگ نمایی کنید و آن رفتار را مورد توجه بسیار قرار دهید، نه آن که رفتارهای منفی پیشین را در مقابل رفتار مثبت قرار دهید. مثلاً به جای آن که بگویید: «این رفتار خوب بود نه مثل آن روز که...» می توانید بگویید: «این رفتار چقدر زیباست، من که خیلی خوشحال شدم.»

برخی والدین به جای تشویق، کودک را مورد سرزنش قرار می دهند؛ مثلاً می گویند: «چه عجب، این رفتار از تو بعید است»، «از این کارها هم بلد بودی ما نمی دوستیم؟!» و...

**آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید**



## نیازمندی‌های ضمائم JICA

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>فروش ویژه</b></p> <p><b>انواع ادکلن های</b></p> <p><b>طرح اصلی</b></p> <p>۰۹۳۳۲۹۵۳۸۶۶</p>               | <p><b>کافی شاپ</b></p> <p><b>سفره خانه سنتی</b></p> <p><b>شهر هنر VIP</b></p> <p>تهران- خیابان ولیعصر<br/>روبروی تئاتر شهر<br/>عابین کوچه سرعت و پشن<br/>طبقه سوم</p>                                                   | <p><b>جایزه بزرگ!</b></p> <p>هر خرید = یک شانس<br/>جایزه: ماهانه ۷ میلیون تومان<br/>به صورت مادام العمر برای<br/>برنده اینک خرید:<br/>www.5040.ir/khared5040<br/>حمایت از ما با ارسال<br/>عدد ۱ به</p> <p>۰۹۳۸۲۱۱۵۸۳۴</p> | <p><b>فروش</b></p> <p><b>آهن آلات</b></p> <p><b>شهدوست</b></p> <p>۰۹۱۲۱۰۹۶۰۴۰</p> <p>۰۲۱-۵۵۴۴۶۰۴۰</p>                               | <p><b>رایگان ثبت نام کنید</b></p> <p>در بزرگترین و جامع ترین</p> <p>سایت املاک ایران و تهران</p> <p>فروش و خرید</p> <p>رهن و اجاره</p> <p>www.HakAmlak.com</p> <p>۰۲۱-۶۶۲۱۸۳۲</p>                                                                              | <p><b>گردان - گوهسار</b></p> <p>ویلا ۱۲۵۰ متر با ۲۴۵۰ متر بنا<br/>فول امکانات و تعدادی<br/>زمین در متراژهای مختلف<br/>۱۵۰۰، ۱۰۰۰، ۷۰۰ و<br/>۳۰۰ متر<br/>به فروش میرسد.</p> <p>۰۹۱۹۱۵۱۴۱۱</p>   | <p><b>تودوزی احسان</b></p> <p>دوخت رو میلی، چادر دوزی</p> <p>ماشین های سنگین</p> <p>۰۹۱۳۱۶۲۴۰۱۸</p>                                                                                                        | <p><b>یک واحد صنعتی در</b></p> <p><b>شهرک صنعتی شمس آباد</b></p> <p>نیازمند به تکنسین<br/>برق صنعتی جهت اپراتور<br/>نیروگاه برق<br/>و یک منشی می باشد.</p> <p>۵۶۲۳۶۱۹۱</p> <p>۰۹۱۲۳۰۰۸۵۳۰</p>                                     |
| <p><b>فروشگاه شادی</b></p> <p>عرضه کننده برندهای مطرح<br/>لوازم آرایشی و بهداشتی</p> <p>۰۸۱۱-۲۵۲۷۳۲۰</p>      | <p>برگ سبز و برگ کیمیا<br/>خودرو سمند مدل ۸۵<br/>به شماره شاسی ۱۴۵۶۳۹۰۲<br/>و شماره موتور<br/>۱۲۴۸۵۱۷۴۴۲۹<br/>پلاک ۵۴۶ص ایران ۱۳<br/>به نام شمس الله سعیدی<br/>خیر آبادی مفقود و از درجه<br/>اعتبار ساقط می باشد.</p>   | <p><b>نمایشگاه اتومبیل مهدی</b></p> <p>خرید و فروش<br/>انواع اتومبیل سفر و<br/>کارگرده</p> <p>۰۹۱۲۵۰۰۷۰۲۹</p> <p>۰۲۱-۷۷۵۰۱۸۱۸</p> <p>۰۲۱-۷۷۵۰۴۰۵۰</p>                                                                     | <p><b>خدمات فنی خسروی</b></p> <p>نمایندگی کولر و بخاری درجا</p> <p>ابریش پاکر آلمان</p> <p>در استان کردستان</p> <p>۰۹۱۸-۸۷۸۸۵۰۴</p> | <p><b>امیر آباد شمالی</b></p> <p>بالتر از یخ پتیزین، ۸۰ متر<br/>۴ خوابه ۱۵ ساله بازسازی<br/>شده، طبقه اول تکواحدی<br/>بدون پارکینگ و انباری<br/>۳۴۹ میلیون مقطوع بی واسطه</p> <p>۲۲۲۵۶۳۰۶</p> <p>۰۹۳۹۱۸۶۶۳۷۸</p>                                               | <p><b>پیش فروش آپارتمان</b></p> <p><b>فره بیس گرج</b></p> <p>وام بانکی کد رهگیری<br/>متری یک میلیون و ۴۵۰<br/>املاک مسعود - احمدوند</p> <p>۰۲۱-۶۵۱۰۰۷۳۶</p> <p>۰۹۱۲۵۰۳۶۷۴۴</p>                 | <p><b>بهترین خریدار و</b></p> <p><b>فروشنده برنج ایرانی</b></p> <p>ظارم، هاشمی، شیرودی<br/>فجر و ...</p> <p>۰۹۱۲۱۹۰۲۱۹۰</p> <p>۰۹۱۲۳۳۳۳۳۸۱</p>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>شیرینی خانگی</b></p> <p><b>بانو زهرا</b></p> <p>۷۷۰۸۴۹۸۴</p>                                            | <p>سند سبز خودرو وانت<br/>پیگان مدل ۹۲ به شماره<br/>موتور ۱۱۸۲۰۰۱۸۵۷۷<br/>و شماره شاسی<br/>NAAA۳۶۸۸۶۷۹۹۹۱۶<br/>و شماره پلاک ۳۲۷۵۷<br/>ایران ۸۸ به نام محمد<br/>کشکولی میشان مفقود و از<br/>درجه اعتبار ساقط می باشد</p> | <p><b>جرتقیل</b></p> <p><b>فاسمی</b></p> <p>۰۹۱۲۳۱۵۳۴۰۳</p>                                                                                                                                                               | <p><b>خدمات پلر و گستر</b></p> <p>تولید کننده انواع</p> <p>پلرهای برقی</p> <p>۰۹۱۲۳۳۶۳۹۲۳</p> <p>۰۹۱۲۸۴۳۰۷۱۸</p>                    | <p><b>محدوده باغات حرم ملارد</b></p> <p>تنها زمین دارای مجوز<br/>تجاری در کل منطقه ساخت<br/>رستوران ۱۷۵ متر<br/>بر خیابان اصلی روبروی<br/>شهرک گلها سند ۶ دانگ<br/>جواز ساخت در ۳ طبقه<br/>هر طبقه ۳۰۰ متر</p> <p>۰۹۱۲۱۰۰۲۶۲۱</p>                              | <p><b>وحدت اسلامی</b></p> <p><b>تختی</b></p> <p>۴۵۰ متر، نوساز، پارکینگ<br/>خوش نقشه، آماده تحویل</p> <p>۲۰ وام</p> <p>۰۹۱۲۱۷۲۲۸۹۴</p>                                                         | <p><b>گروه تخصصی املاک</b></p> <p><b>ستاره الهیه</b></p> <p>اجاره مستغلات</p> <p>فروش کلنگی</p> <p>تخصصی،</p> <p>انضباط، خدمات عالی</p> <p><b>مدیریت هنروش</b></p> <p>۰۹۱۲-۲۰۵۶۰۱۰</p> <p>۰۲۱-۲۲۰۵۶۰۱۰</p> | <p><b>آگهی استخدام پیمانی</b></p> <p>یک شرکت معدن کاری جهت<br/>تکمیل گاندر خود در رفسنجان<br/>نیاز به افراد ذیل با حداکثر<br/>سن ۳۵ سال دارد.<br/>۱- راننده دامپتراک ۲- راننده<br/>بلدوزر ۳- راننده گریدر</p> <p>۰۳۹۱-۵۲۳۹۲۲۴</p> |
| <p><b>آموزش</b></p> <p><b>خصوصی موسیقی</b></p> <p><b>ستور</b></p> <p>با دلال ترین قیمت</p> <p>۰۹۱۲۶۱۱۵۷۲۴</p> | <p><b>فروش نقدی انواع سیم</b></p> <p><b>کابل روکش کابلشو و ...</b></p> <p>زیر قیمت</p> <p>۳۳۹۶۵۴۱۷</p>                                                                                                                  | <p><b>بخش عدالت</b></p> <p>فروش انواع برنج</p> <p>۸۸۹۵۳۴۹۸۰۹۹</p>                                                                                                                                                         | <p><b>کهن درب آریا</b></p> <p>تولید کننده درب و</p> <p>پنجره های ۲ جداره</p> <p>و ۳ جداره</p> <p>۰۹۱۸۳۶۱۷۷۳۵</p>                    | <p><b>فروش با مشارکت</b></p> <p>یک باب کارخانه</p> <p>دارای پروانه بهره برداری</p> <p>در شهرستان ابهر</p> <p>با تمام امکانات</p> <p>به فروش میرسد.</p> <p>۰۹۱۲۴۴۱۷۷۱۰</p>                                                                                      | <p><b>تعداد محدودی آپارتمان</b></p> <p>آماده تحویل در شهرستان</p> <p>فیروزکوه، اول جاده</p> <p>تنگه واهی با شرایط مناسب</p> <p>و دارای وام ۴ درصد</p> <p>به فروش میرسد.</p> <p>۰۹۳۶۶۶۲۸۱۶۸</p> | <p><b>مدیریت هنروش</b></p> <p>۰۹۱۲-۲۰۵۶۰۱۰</p> <p>۰۲۱-۲۲۰۵۶۰۱۰</p>                                                                                                                                         | <p><b>یک شرکت معدنکاری</b></p> <p>به یک راننده پایه یک<br/>کمپرسی دارای ویژه<br/>دامپتراک در رفسنجان<br/>نیازمند است</p> <p><b>شماره تماس</b></p> <p>۰۳۹۱-۵۲۳۹۲۲۴</p>                                                             |
| <p><b>آموزش</b></p> <p><b>نسی و سهار</b></p> <p>۰۹۳۵۱۵۹۸۷۸۱</p>                                               | <p><b>دفتر</b></p> <p><b>خدمات مشتری گین</b></p> <p>ارائه کلیه خدمات<br/>تلفن همراه، پرداخت قبوض</p> <p>۴۴۸۴۶۶۴۰-۳</p>                                                                                                  | <p><b>نمایشگاه عرضه مستقیم</b></p> <p><b>کالا</b></p> <p>۰۹۱۲۳۰۸۸۲۵۰</p>                                                                                                                                                  | <p><b>ابزار برقی میرطاهری</b></p> <p>نمایندگی شرکت ریویی<br/>(STA)</p> <p>ابزار آلات صنعتی و برقی</p> <p>۶۶۷۱۸۲۶۹</p>               | <p><b>کالای برقی علیان</b></p> <p>تهیه و توزیع<br/>انواع لوازم برق صنعتی<br/>فشار قوی و ضعیف<br/>انواع سیم و کابل برق<br/>روشنایی</p> <p>فروش انواع آیفون های<br/>تصویری، درب های اتوماتیک<br/>دوربین های مدار بسته</p> <p>۰۹۱۲۶۱۱۱۵۱۹</p> <p>۰۲۱-۳۳۹۸۴۰۶۶</p> | <p><b>فشم - اوشان</b></p> <p>۳ واحد آپارتمان تکواحدی<br/>۱۴۰، ۱۴۵، ۱۶۰ متر<br/>نوساز<br/>دید عالی ساختمان ۷ طبقه</p> <p>۲۲۸۹۶۶۹۱</p> <p>۰۹۱۲۳۰۸۱۶۷۳</p>                                        | <p><b>اندیشه</b></p> <p>۲۰۰ متر سالن با سند تجاری<br/>مناسب برای مراکز درمانی<br/>تولیدی ها و غیره</p> <p>فروش با معاوضه با خودرو</p> <p>۰۹۱۲۴۰۶۰۱۸۴</p>                                                   | <p><b>فروش انواع کولر گازی</b></p> <p>ال جی، سامسونگ، اجنرال<br/>هیپسوییش، اینورتر و<br/>معمولی، با ضمانت نامه<br/>ارسال به تمام کشور<br/>www.coler.ir</p> <p>۰۹۱۸۲۷۴۰۸۰۰</p> <p>۰</p>                                            |

پرتیراژترین روزنامه کشور

**ج.ا.م.ا.**

درج آگهی نیازمندها با شرایط ویژه

در صفحات ضمیمه هفتگه به صورت سراسری

تلفن دفاتر پذیرش:

۰۲۱-۸۸۳۳۸۳۳۴-۷ و ۱۴ و ۰۲۱-۴۲۷۲۱۱۱۰-۳ و ۰۲۱-۲۲۳۳۷۶۳۰-۳

(البرز) ۰۲۶-۳۲۲۱۰۸۶۰

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>سند و برگ کمپانی توپوتا لندگروز مدل</b></p> <p>۲۰۱۱ به شماره شهرانی ۱۲۷ ۵۶ ایران ۶۶ و</p> <p>شماره شاسی ۱۵۰۴۰۳۶۸ ۱۵۰۹۱ JTMHU</p> <p>و شماره موتور ۱۶۶۰۴۰ GRA</p> <p>مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.</p>                                                                                                                                                                                   | <p><b>نرسیده به همت آباد</b></p> <p>تیمچانگ، شهرک الهیه</p> <p>۵۵۰ متر باغ دور</p> <p>فنی کشی شده</p> <p>کیوی یا محصول</p> <p>۵۲۴۲۸۶۵-۱۱۵</p> <p>۹۱۱۳۹۱۲۵۱۱</p>                                                      | <p><b>وسائل کامل رستوران</b></p> <p><b>و پخش غذا</b></p> <p>تمیز در حد عالی</p> <p><b>ناصری</b></p> <p>۵۳۳-۹۱۲۱۰۵۰</p> |
| <p><b>نمایندگی ایران خودرو کد ۵۰۳۱</b></p> <p>۲۳۳ متر کاملاً تجاری با کاربری S۱۲۴</p> <p>بر اصلی خیابان، میدان قزوین، خیابان قزوین</p> <p>خیابان مخصوص، پلاک ۸۷</p> <p>«فروش یا مشارکت»</p> <p>۹۳۹۴۰۰-۵۰۳۱-۹۱۲۱۱۲۰۵۵۳</p>                                                                                                                                                                               | <p><b>مجموع تجاری آدینه</b></p> <p>رشت، یکپار مغازه ۱۷ متر</p> <p>با ملکیت ۱۰۰٪ شامل</p> <p>شهریازی، هایپرمارکت</p> <p>۳ سالن سینما و رستوران های</p> <p>متنوع و ۱۴ طبقه پارکینگ</p> <p>طبقاتی</p> <p>۹۳۳۴۲۴۷۰۰۵</p> | <p><b>خانه ای بدون حشرات و</b></p> <p><b>جوانات موذی</b></p> <p><b>داشته باشید</b></p> <p>۴۴۶۱۴۱۰۰</p>                 |
| <p><b>آباداتا - نویخت</b></p> <p>فقط ۱ واحد ۱۷۰ متری ۳ خوابه تک واحدی نشیمن</p> <p>مجزا شخصی ساز ساخت کاملاً استثنایی متفاوت و منحصر</p> <p>به فرد متربال با تکنولوژی روز آلمان، سیستم برقی فول</p> <p>هوشمند و دارای روف گاردن، نور شمال و جنوب</p> <p>خوش نقشه، مشرف به تپه های عباس آباد و شیران</p> <p>و یو جنگل، محیطی دنج و آرام با دسترسی عالی</p> <p>تحويل دی ۹۳ فوری فروشی</p> <p>۸۸۱۷۳۷۲۹</p> | <p><b>جمهوری</b></p> <p><b>نقاط حافط</b></p> <p>فروش ۲ دهده مغازه</p> <p>۵۵۵۵۲۹۲-۹۱۹۵۵۵۵۲۹۲</p> <p>۹۱۲۷۰۵۰۳۶۷</p>                                                                                                    | <p><b>تعمیرات مبیل سبز</b></p> <p>عیلمان استیل و راحتی</p> <p>۴۴۳۵۵۶۷۳</p>                                             |



می‌کنند، چنین کسانی خیلی دیر از نقاط ضعف و قوت خود آگاه می‌شوند و انرژی زیادی را صرف حفظ ظاهر خود می‌کنند.

#### اگر نمی‌توانید راست بگویید...

شاید موقعیتی پیش بیاید که نتوانید راست بگویید، از همان موقعیت‌های نادری که راست گفتن فتنه‌انگیز می‌شود. سکوت کنید یا اصلا رک و راست بگویید که نمی‌خواهید در این باره حرفی بزنید، ممکن است مخاطبتان کمی پایی شود و سمج‌بازی در بیاورد، صادقانه بگویید که دوست ندارید دروغ بگویید و پافشاری او شما را مجبور به دروغ‌گویی می‌کند، اگر کمی صبور باشد شاید در موقعیت و زمانی دیگر بتوانید حقیقت را بگویید.

#### فقط می‌خواهم حقیقت را بدانم

شاید بتوان در رابطه موقت دوستی، گاهی دروغ گفت. شاید با یک دروغ مصلحتی، از شر جرمه پلیس خلاص شد یا رئیس اداره‌ای را که در آن کار می‌کنیم بشود مجاب کرد، اما در زندگی مشترک دروغ مصلحتی و غیرمصلحتی نداریم، چرا که پایه‌های زندگی بر اعتماد استوار شده است. گاهی اوضاع زندگی مشترک به گونه‌ای پیش می‌رود که زن و مرد بسادگی به هم دروغ می‌گویند و هر دو این دروغ‌ها را باور می‌کنند و این در حالی است که «صداقت» شرط بقای یک خانواده است. گاه دیده می‌شود که یکی از زوجین از سر محبت به همسر خود دروغ می‌گوید، غافل از این که دروغ از سر محبت هم می‌تواند بنیان خانواده را متزلزل کند.

#### چرا همسران به هم دروغ می‌گویند؟

**یادگیری دوران کودکی:** ممکن است شما دروغ‌گویی را از والدین خود آموخته باشید و به صورت ناخودآگاه با دروغ‌گویی بزرگ شده باشید، اما یادتان باشد این اصلا دلیل خوبی برای ادامه این کار نیست. شما باید از دروغ‌هایی که به صورت عادت درآمده فاصله بگیرید و آگاهانه کلام خود را مدیریت کنید تا بتوانید از این عادت ناپسند دست بردارید.

**عدم شناخت مناسب همسر:** به یاد بیاورید زمانی را که تازه با همدیگر آشنا شده بودید و به قول قدیمی‌ها «جیک جیک مستانتان بود!» اول آشنایی زمانی است که باید خودتان و خانواده‌تان را همان گونه که هستید معرفی کنید. یادتان باشد ازدواج یک برنامه یکماهه و یکساله نیست، یک عمر زندگی زیر یک سقف انتظار شما را می‌کشد و هیچ دروغی قدرت ندارد به اندازه یک عمر دوام بیاورد.

**اعتماد به نفس پایین:** به خودتان فکر کنید، به توانایی‌هایتان و به دستاوردهایتان. یادتان باشد همسران شما را این گونه دیده و شناخته و نیازی نیست برای بالا بردن اعتماد به نفس خود به دروغ متوسل شوید. بهتر است قبل از درمان دروغ، به فکر بالا بردن اعتماد به نفس خود باشید و بعد از دروغ‌های کوچک شروع کنید و کم‌کم آن را از زندگی مشترک خود حذف کنید.

**ترس از سرزنش شدن:** هنگام هر انتخابی خوب فکر و سعی کنید بهترین تصمیم را بگیرید. تصمیم‌گیری‌های درست سبب می‌شود مسئولیت انتخابتان را بپذیرید. حتی اگر مسیر اشتباهی را رفته باشید، باز هم گناهی به گردن شما نیست چرا که اشتباه کردن، حق هر انسانی است. اگر ترس از سرزنش شما را به دروغ وا دارد، ترس از افشای این دروغ دلیلی برای دروغ‌های دیگر می‌شود.

**خجالت کشیدن:** ممکن است موقعیتی پیش بیاید که راست‌گویی را برایتان سخت کند. پیشنهاد ما این است که به فکر راه‌های دیگر باشید، مثلا می‌توانید مسأله پیش‌آمده را با نامه برای همسران توضیح دهید، یا این که در فرصتی مناسب تلفنی با او حرف بزنید. فراموش نکنید که طرف مقابل شما، یک غریبه نیست بلکه همسران است و شما را دوست دارد.

**عادت:** شاید گمان کنید دروغ‌های عادی، ساده، کوچک و بی‌تأثیر هستند در حالی که وقتی از روی عادت، درباره مسائل بی‌اهمیت دروغ می‌گویید، در شرایط سخت‌تر می‌توانید دروغ‌های بزرگ‌تر هم بگویید ضمن این که این دروغ‌های از روی عادت باعث عدم اطمینان همسران به یکدیگر می‌شود. پیشنهاد ما این است که یک فهرست از این دروغ‌های عادی را که به دیگران گفته‌اید بنویسید و آنها را بشناسید تا بهتر بتوانید حذفشان کنید.

# قفسی از جنس دروغ



هیچ‌وقت از خودم راضی نبوده و نیستم، به همین دلیل هر چیزی را که مربوط به من می‌شود کمی اغراق‌آمیزتر و بهتر از آنچه هست توصیف می‌کنم. اگر شاگرد متوسط کلاس بوده‌ام، می‌گویم در تمام دوران تحصیل شاگرد اول بوده‌ام، اگر کاری را نیمه‌کاره رها کرده‌ام طوری درباره‌اش حرف می‌زنم که انگار تا ته ماجرا رفته‌ام، اگر مادرم تحصیلاتش در حد ابتدایی است می‌گویم سیکل دارد، اگر خانه‌مان ۷۰ متر است می‌گویم صد متر است. دروغ شایع‌تر نمی‌گویم، اما هر چه هست، کمی بهتر جلوه می‌دهم و آن‌قدر این دروغ‌های کوچک را تکرار کرده‌ام که گاهی خودم هم آنها را باور می‌کنم.

این حرف‌های شیوا نصیرزاده است، خودش می‌گوید راست‌گویی اعتماد به نفس می‌خواهد، اگر کسی اعتماد به نفس داشته باشد، گفتن این که فلان چیز را نمی‌دانم یا فلان کار را بلد نیستم چندان سخت نیست.

یکی از نتایج خودکم‌بینی و ضعف اعتماد به نفس همین دروغ‌گویی است، وقتی دیگران را بهتر از خویش می‌بینیم و مدام می‌خواهیم خودمان را بهتر از آنچه هست نشان دهیم، کم‌کم در هویت‌یابی هم دچار مشکل می‌شویم، انگار خودمان هم فراموش می‌کنیم که کیستیم و از زندگی چه می‌خواهیم.

دروغ‌هایی که مدام تکرار می‌شوند و انگار جزئی از زندگی فرد شده‌اند، یک شخصیت کاذب را تثبیت

شده و حالا شاغل است. خودش می‌گوید: من از پچگی ترسو بودم، همیشه ترس باعث شده تا دروغ بگویم، وقتی نوجوان بودم با خودم فکر می‌کردم وقتی بزرگ‌تر شوم و روی پای خودم بایستم ترس‌هایم کمتر می‌شود و دروغ گفتن را ترک می‌کنم، اما حالا می‌بینم ترس‌هایم نه‌فقط کم نشده، بلکه وارد باقی عرصه‌های زندگی‌ام شده است، اگر قبلا از داد و فریاد پدرم می‌ترسیدم حالا همان ترس را از مدیرم دارم که مبدا به سبب اشتباهی مرا توبیخ کند. ترس از مواجه شدن با دیگران مرا مجبور به دروغ‌گویی می‌کند و همین دروغ‌گویی ترسم را زیاده‌تر کرده که مبدا دستم رو شود و آبرویم برود.

خیلی از افراد هول شدن و ترسیدن را دلیل دروغ‌گویی‌شان بیان می‌کنند، ممکن است تنبیه‌های غیرمنطقی در دوران کودکی، بزرگ جلوه دادن یک اتفاق و نتایجش در ذهن و غیرقابل پیش‌بینی بودن اتفاقات بعدی، کتمان حقیقت را تنها راه ممکن نشان دهد، اما واقعیت این است که هر چقدر راست‌گویی نتایج ترسناکی به بار آورد، دروغ جلوه دادن آن حقیقت حتما نتایج ترسناک‌تری را به همراه خواهدداشت. برای مواجهه با ترس‌هایتان به یک مشاور مراجعه کنید، خیلی وقت‌ها یک روان‌درمانی کوتاه مدت میزان زیادی از این ترس‌ها را کاهش و به افراد جرات راست‌گویی می‌دهد.

#### اعتماد به نفستان را تقویت کنید

وقتی بچه بودیم و با هم‌سن و سال‌هایمان بازی می‌کردیم به محض این که دروغی کودکانه می‌گفتم، یکی از میان جمع با تاکیدی خاص می‌گفت: دروغ‌گو، دروغ‌گو دشمن خداس!

آن روزها بار منفی این جمله آن‌قدر برایمان زیاد بود که باورمان نمی‌شد یک دروغ ساده ما را تا دشمنی خدا پیش ببرد اما گذر زمان به هر دلیل و با هر نامی، دروغ گفتن را برایمان عادی کرده، دیگر شنیدن جمله «دروغ‌گو دشمن خداست» هم پشتمان را نمی‌لرزاند و عقوبتی تلخ را برایمان تداعی نمی‌کند. فارغ از فتنه‌انگیز بودن یا نبودن حقیقت، دیگر اولین گزینه انتخابی همان دروغ مصلحت‌آمیز است؛ می‌گوییم مصلحت‌آمیز، تا بار گناه کمتری با خودمان بکشیم.

ما به گفتن دروغ‌هایی که به نظرمان کوچک و کم‌اهمیت است، عادت کرده‌ایم. این عادت در رسم و رسوم ما هم رسوخ کرده است، دروغ سیزده به‌در یکی از همین رسم‌های ماست! کافی است یک روز که از خواب بیدار می‌شویم تعداد دروغ‌هایمان را تا شب بشمریم، از تعارفات ریز و درشت گرفته تا داستان‌هایی که برای به سرانجام رساندن کارهایمان به پدر و مادر و معلم و رئیس و همکار و دوست می‌گوییم، آن‌وقت تازه دستمان می‌آید که دروغ‌گویی بخشی از ویژگی‌های شخصیتی‌مان شده، برایمان قفسی ساخته و ما را در خود محبوس کرده است. این درست که دروغ‌گویی از کودکی آموخته می‌شود، اما آیا وقت آن نرسیده که راست‌گویی را تا وقتی که جوانیم، بیاموزیم؟

#### فرار از درس‌های بیهوده

حسین شکیبایی جوان بیست ساله‌ای است که با دوستانش به پارک نزدیک دانشگاه‌شان آمده و می‌گوید: همین الان که در پارک نشسته‌ایم، کلاس دانشگاه را پیچانده‌ام! اگر مادرم با من تماس بگیرد، حتما می‌گویم که به پارک آمده‌ام، یعنی این بخش ماجرا را راست می‌گویم، اما می‌گویم که استاد نیامده بود، آن هم به این خاطر که اگر بگویم خودم کلاس نرفته‌ام شر می‌شود! آن‌وقت تا یک هفته باید نصیحت بشنوم و جروب‌بحث تحمل کنم، پس با همین دروغ ساده از یک هفته سروصدا نجات پیدا می‌کنم.

برای بسیاری از جوانان و نوجوانان دروغ‌گویی متضاد مشاجره است نه صداقت. به همین دلیل برای جلوگیری از مشاجره به دروغ پناه می‌برند. شاید گمان کنید با این حساب والدین نباید قانونی برای فرزندشان وضع کنند، این در حالی است که بررسی‌ها نشان داده است وضع نکردن قانون برای فرزندان هم به آنان حس بی‌اهمیت بودن می‌دهد. در نتیجه وضع قانون به همراه برقراری ارتباط کلامی مناسب با فرزندان، می‌تواند آنان را به سمت راست‌گویی سوق دهد. اگر والدین خودمختاری فرزندان در برخی عرصه‌ها را حمایت کنند و دلایل مخالفت خود با برخی از رفتارها را برای فرزندان توضیح دهند، دروغ‌گویی آنها به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد ضمن این که نگفتن بسیاری از جزئیات به والدین، سبب ایجاد حریم و هویت اجتماعی می‌شود.

گاهی والدین با سوالات جزئی خود، فرزندان را به دروغ‌گویی وادار می‌کنند و طبیعی است که فرزندان از پرس‌وجویی که والدین از قبل پاسخ آن را می‌دانند، متفرند؛ چرا که این سوالات برای آنها نقش دامی را دارد که آنها را ناشیانه وادار به دروغ‌گویی می‌کند یا مجبورشان می‌کند، حقیقتی را بگویند که سبب خجالت آنها و دردسری تازه می‌شود.

#### با ترس‌هایتان مواجه شوید

دروغ ریشه در ترس دارد، این نظر زهرا جوانمردی بیست و دو ساله است که تازه از دانشگاه فارغ‌التحصیل

**سوله - فوری فروشی کاشان - ۹ کیلومتر ۹ جاده قصر**

دسترسی به اتوبان اصفهان - تهران ۳۰۰۰ مترمربع با ۶۰۰ متر سوله آماده تا سقف کلتی کف سرامیک با مجوز ۸۰۰ مترمربع سوله برق ۳ فاز ، چاه آب با مجوز رسمی نولت آماده بهره‌برداری دارای مجوز تأیید شده موافقاتی و غذای کودک یک دفتر اداری و لستخر فروش با معاوضه با آپارتمان در تهران

**۰۹۱۳۱۶۱۲۴۴۶ - ۰۳۱-۵۵۴۷۰۴۱۳-۱۵**

**فروش خط تولید کامل دوغ**

دستگاه هموژنیزه ۲ تن در ساعت، پرکن ۶ نازله شیرینگ یک نیمه اتومات، پمپ باد ۳ سیلندر، ایس بانک ۲۰۰۰ لیتری، Cip (مخزن تستشو) ۶۰۰ لیتری، دیگ بخار یک تن و ...

(نقد و اقساط)

**۰۹۱۰۲۰۲۰۷۱۸**

۲۲۰ میلیون تومان

**یک شرکت مهندسی با نمونه کار در نیاوران**

نیازمند ملک بزرگتر از ۱۰۰۰ متر در شمیرانات جهت مشارکت در ساخت می‌باشد

**۰۹۱۰۱۶۳۳۰۳۳**

**مازندان، بین نشتارود و تنکابن**

نزدیک به دریا و پلاز ماهان ۲۰۰ متر زمین ۱۳۵ متر بنا دارای سند مالکیت، داخل شهرک

**۰۹۱۲۱۴۹۲۹۲۴ - ۰۹۱۰۱۰۹۰۴۷۱**

**قابل توجه بانک‌ها و موسسات مالی**

**۴۰۰ متر تجاری - گوهردشت کرج**

**فروش یا اجاره**

**۰۹۳۵۱۳۸۹۳۸۸ - ۰۹۱۲۱۷۷۵۴۹۳**



## تقصیر تو نیست

ذهن بیمار من این روزهای روزگار را تلخ می‌گذراند. نمی‌دانم چرا این اکسیژن مزه زندگی نمی‌دهد و این ریه‌ها دیگر وزن این هوا را روی شانه تحمل نمی‌کنند. همه خسته‌ایم انگار. از اخم تو نیست اگر هوای عشق سرد است.
تقصیر زمستان است. یخ است... نمی‌فهمد... حس نمی‌کند... نمی‌دانم، شاید تو هم‌زاد زمستانی که از تمام بودنت تنها سردی نصیب این حسِ تر می‌شود. شاید هم من زیادی بهانه‌گیرم.

این عشق عطسه می‌کند. شاید سرما خورده. تو که گرم حس مرا در آغوش گرفته‌ای... مگر نه؟

**مریم فرامرزى تبار**

## زخم پنهان

بجز سیمای خندانم چه دیدی؟/ ز جان سهل و آسانم چه دیدی؟/ گمانم فکر فردا را نکردی/ دمی این‌جا نمی‌مانم، چه دیدی؟/ به وقتش باید این غفلت سر آید/ ز داری بر گریبانم چه دیدی؟/ نگفتی ابر دل خاکستری است؟/ نگر از لطف بارانم چه دیدی؟/ اگر قلبی شکسته قسمتم شد/ بگو از زخم پنهانم چه دیدی؟/ کسی، بیگانه با دنیا وداع کرد/ ز چشمانت نمی‌خوانم چه دیدی.

**هانیه از اهواز**

## بهانه‌سرا

هر لحظه که من ترانه‌ای می‌گویم/ در قلب خود از بهانه‌ای می‌گویم/ بازم دل من بهانه در سر دارد/ فردا غم عاشقانه‌ای می‌گویم.

**زهر ا محمدی از خرم‌آباد**

## تناسب عقلام

چقدر می‌خواهم همانند مادرم صبور باشم. نمی‌شود. همانند او باگذشت، بی‌ریا، مهربان، نمی‌شود. همانند پدرم در مشکلات شناور بودن اما پنهان کردن آن پشت خنده‌های آغشته به خستگی‌هایش.

بعد می‌گویم ما رو درک نمی‌کنن که! اختلاف نسل من و مادرم چه فاحش و عمیق است. نسل من زود خسته می‌شود. زود قضاوت می‌کند. زود مغرور می‌شود به داشته‌هایش. خیلی کم قدرشناس هستیم[...].

اضافه وزن داریم اما اضافه عقل رو نه... حتی یه نیمچه‌ش رو هم!

**شیدا ۷۴**

۱- انگار نمی‌روی تو از رو قنبر! از جنبه کمی نبرده‌ای بو قنبر / انگار که باورت شده تا گفتند: پهلو زده‌ای به قندپهلو قنبر.
۲-(از باباقنبر آملی به باباطاهر همدانی:) نکن کاری که خانه تنگت آیدو/ بجز غم چی ز دعوا چنگت آیدو/ گرمی دار عیالت را مبادا/ که هنگی ناگهان در جنگت آیدو.

**قنبر یوسفی آملی**

## امید

دل‌زده‌ام از «اگر»های مدام. اگرهایی که گذشته را به حال پیوند می‌زنند. اگرهایی که حال را به آینده حواله می‌دهند. بی‌زارم از تکرار مکرر واژه‌هایی سست‌بنیاد. واژه‌هایی که ته‌دل‌م را می‌لرزاند و رنگ خاموشی می‌پاشند بر حنجره‌ام... و عجیب این روزها چشم‌هایم محکومند به نظاره جولان‌های مستانه‌شان.

دلم «باید» می‌خواهد. دلم «حتما»، «قطعا» می‌خواهد. دلم یک اطمینان می‌خواهد که مرا برساند به «الف» آرزو، که بدم تا خود فردا، تا آینده‌ای که از همین امروز ساختنش را آغاز خواهم کرد: اگر تمام «اگر»های این روزهایم را، با قلمی از امید خط بزنم.

**ف. متولد ماه مهر**

## برد و باخت

۱-مشاجره را باختم که باختم! به درک! اما رابطه حفظ شد...! کاش تو هم این درک را داشتی که نباید همیشه در بحث پیروز شد چون گاهی به قیمت رابطه تمام می‌شود.

۲-در شهر ما میدانی‌ست که کبوتری سفید در میانش در حال گشودن بال به سمت آسمان ایستاده است. در کنار تکدرخت میدان فقط ایستاده است. سال‌هاست همین گونه ایستاده است: ساکت و آرام. سال‌ها فکر می‌کردم او هم چوان ما از آسمان دست شسته است. چند روز پیش دیدم لانه کبوتری را که روی درخت درون میدان بود.

**احسان ۸۷**

## پیام‌های چاردیواری

**بدون نام:** با تشکر از هفته‌نامه خوتون، من از طرفدارای همیشگی این هفته‌نامه هستم. لطفا مطالبی درباره هنر قلاب‌بافی مثل رومیزی، بافتنی، و لباس‌های بافت بگنجانید در چاردیواری.

**غنی‌زاده از ارومیه:** لطف کنید در صفحه آشپزخانه طرز درست کردن سکنجبین و سرکه سیب را هم چاپ بفرمایید.

**بدون نام:** لطفا در بخش خانه هنر، چل‌تکه‌دوزی هم آموزش بدید.

## تلگر افخانه

خلیفه- جوجه تیغی- قنبر یوسفی از آمل- غم- یدحوم از قائمشهر- مرتضی از سمنان- سایه تنهایی- هستی بارانسی- روئینه- رؤیا افشار از تاکستان (گفتند از این ساده‌تر دیگر امکانش نیست)- باب اسفنجی از اصفهان- نسترن از زنجان- نگین جوزدانی از تهران- ستاره ۲۳ ساله از کرمان (هوممم... همین که خوشحال شدی خودش نشون‌دهنده محبت و بزرگواری سرکاره)- علی- فاطمه ۷۹- الناز از اردبیل- شیدا ۷۴- الی از ملایر- حمید مهدیزاده از بیجار- مجتبی رضایتی از ایلام- شاکی عشق- و... با پوزش از بقیه بزرگوارانی که ذکر نامشان هم ممکن نشد.

## پیام‌های کوتاه

**زنگوله چوبی:** قلب یکی است برای این که یک نفر را دوست بدارد. دهان یکی است تا فقط به یک نفر بگوید دوستت دارم. ولی دست دو تاست تا با تمام وجود تو را در آغوش بگیرم و از ته دل بگویم.

**دریاچه نقره‌ای:** یادم کن، از این انسان بظاهر زنده یادی کن. باور کن راه دوری نمی‌رود. اگر یاد من باشی من همیشه به یادت هستم. همیشه[...].

**محمود فخرالحاج از قم:** دور که ننشسته باشی حس و حال اون‌ی که وایساده اون وسط و همه دارن نگاهش می‌کنند رو درک نمی‌کنی. دوست داری تو هم اون وسط باشی اما باید رضایت سرمربی‌ات رو جلب کنی... آقا اجازه؟ رخصت.

**جوجه اردک زشت:** همیشه ترافیک سنگین آدم‌ها در اطرافت دلیل خوبی برای تنها نبودنت نیست. گاهی همین حضور فیزیکی تنهایی‌ات را چند برابر می‌کند و با خودت می‌گویی کاش حداقل بگذارند با تنهایی‌ام تنها باشم.

**سایه تنهایی:** هیچ کس حرفم را، احساسم را، عشقم را نفهمید. پس سکوت می‌کنم تا ابد.

**نادیا از تهران:** مردم دنیا وقتی کوچکند آرزو دارند زودتر بزرگ شن تا مثل پدر و مادراشون باشن، در حالی که هیچی از بزرگی نمی‌دونن. اما من دوست دارم کوچک بمانم تا با تمام اسباب‌بازی‌هایی که دارم و ندارم بازی کنم

که شاید خودمان پشتش باشیم.

**آدم آهنی:** ۱-دلم راضی است. به همه چیز قانع شده. دیگر اشک‌هایم دلی را به درد نمی‌آورد. بتنهایی، آرام، بی‌صدا، بر روی گونه‌هایم سقوط می‌کند. ۲-سکوت‌م را با تو تقسیم می‌کنم. به اسم و ظاهرش نگاه نکن. پشت این سکوت یک دنیا فریاد است.

**دوستدار همه برویج اکاشو:** اگه عقلت برسد قدر منو خوب می‌دونی/ وسط ئی همه عاشق منو محبوب می‌دونی/ تو یار ترونی و م یار کاشی چه کنم؟/ تو چقذه نا‌قلا هستی، من ناشی، چه کنم/ بعضی وختا می‌گوام خوشدا غم جگرم/ تو محل نمی‌داری می‌خی بسوز پدرم. (در صورت گم شدن شعرم به دادگاه شکایت خام کرد).

**ستاره ۳۳ ساله:** سلام بدون نام عزیز. من قسمتی از دردت را درک می‌کنم. خانواده من هم جرأت نمی‌کنن کارت یارانه را به پدرم بدهند به همان دلیل تو! اما هیچ کدام آنها خود را از وزش نسیم عشق محروم نمی‌کنند. یکی‌اش خود من که در بدترین شرایط مالی ازدواج کردم و الان ۳ فرزند دارم و بی‌نهایت خوشبختم.

**علی ۲۳ ساله:** از کجا بگم؟ از مامان بابایی که جدا شدن از هم؟ برادری که توی سن بد بلوغه اما اونا بیخیالن؟ مامانی که یک سال نشده ازدواج کرده؟ بابایی که ۳ سال قبل از طلاق ازدواج کرده بود؟[...]. از دوستان

بخواه به راه پیش روم بذارن.

**فری گل‌روش:** خیلی چاکریم حاجی. یه اپسیلونم شک ندارم مَرَدی حسامی. من دو سالی هست که خانه

برویج می‌خونم. اولین باره پیام می‌دم. متنا همه‌شون عالیه. تو هم اگه نداری به حساب پاچه‌خواری فوق‌العاده‌ای. خسته نباشی ججون. می‌گم خانه برویج متناپی که چاپ می‌شه بیش از حد مربوط به غم عشق و درد و دوری و این حرفاس. البته شما خودت استادی ولی خب یه مطالب متنوع‌تری چاپ کن.

**نسیم م. از توابع بهبهان:** حواس برا آدم نمی‌ذارین که، داشتم خورش درست می‌کردم که چاردیواری رسید دستم ما هم متاااااا. یه چشمم به صفحه برویج و یه چشمم به خورش. نتیجه چی شد؟ هیچی. دیگه یادم رفت رب بریزم توش. چشمتون روز بد نبینه. یه خورش بیرنگی شده... مردم تا خوردمش!

**مجتبی رضایتی از ایلام:** روز و شبم یکی شده از وقتی ماه رویت روشنائی قلبم شده است. شاید روزی بیاید آدمیان راز دلشان را از روی نگاهشان بفهمند. شاید آن‌وقت بدانی در دلم چه آشوبی است.

**علی حسنلو ۲۲ ساله از قم:** ممنون از این که اسمم رو بدون فامیلم چاپ کردین تا نتونم پزش رو بدم.

✽ احتمالا کار کار غضنفر همراهت بوده و گازهایی که از سر گرسنگی به پیامک‌ها زده! همون چیزی که به دستم برسه (بجز موارد قوانین ارسال متن) چاپ می‌شد ولی الان می‌تونی بری حسابی واس خودت پز بدی!

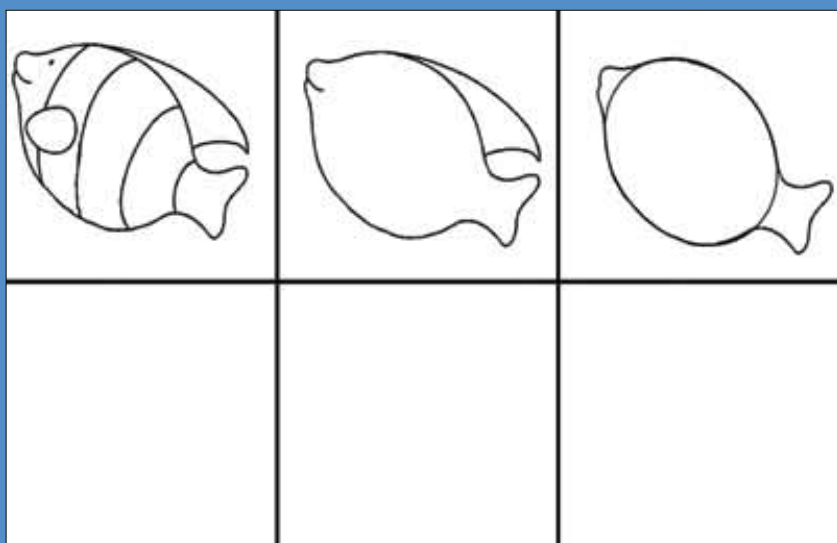
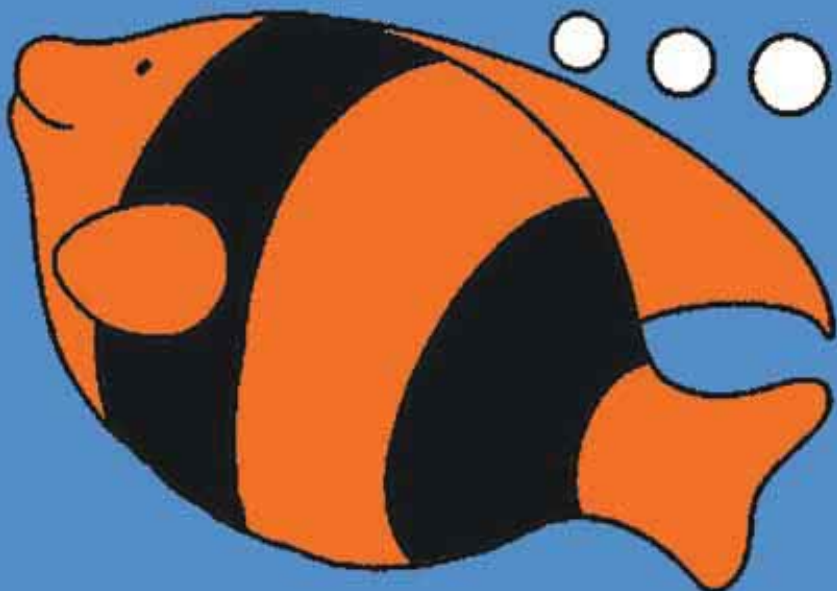
**سحر از تهران:** می‌خواستم درباره مطلب میان درد من تا درد دندون بگم دوست عزیزم، خیلی باغیرتی. خیلی بامعرفتی که به خاطر خانواده‌ت این همه مشکلات رو به جون می‌خری.



## آموزش نقاشی

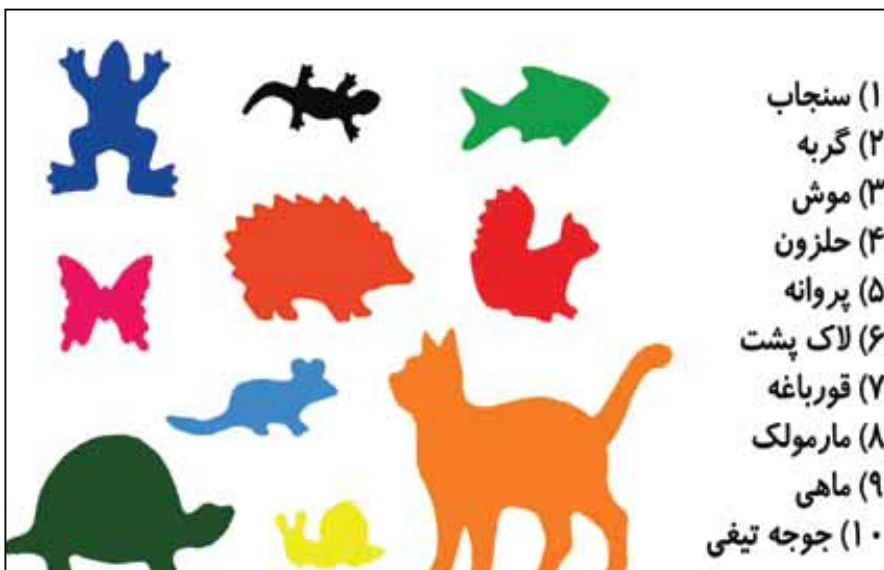
سلام به دوستان خوب من، امروز در این قسمت می‌خواهیم طرز کشیدن یک ماهی زیبا را با هم یاد بگیریم. همان‌طور که می‌دانید تعداد زیادی ماهی در زیر آب‌ها زندگی می‌کنند و هر کدام با دیگری متفاوت است. یعنی در حقیقت موجوداتی که در زیر آب‌ها زندگی می‌کنند، خیلی زیاد هستند. ولی الان در این بخش می‌خواهیم کشیدن یک ماهی سیاه و نارنجی خیلی زیبا را با هم تمرین کنیم و نقاشی‌های زیبایی با آن بکشیم.

ابتدا یک بیضی برای کل بدن ماهی ترسیم کرده و بعد دم و باله آن را می‌کشیم و سپس طرح‌های روی بدن ماهی را می‌گذاریم. دوستان خوب من این نقاشی را تمرین کنید و بعد یک منظره از دریایی زیبا با آن بکشید و رنگ‌آمیزی کنید و به دفتر روزنامه ارسال کنید.



## بین و بگو

بچه‌ها در تصویر زیر تشخیص دهید هر یک از سایه‌ها مربوط به کدام حیوان است نام آنها را پیدا و به هم وصل کنید.



## اردوی تابستانی

گلنوشا صحرانورد

تابستان بود و اولیا مدرسه تصمیم گرفتند بچه‌ها را به تفریح یک‌روزه ببرند. مامان و بابای سامان هم با هزار و یک التماس بالاخره اجازه دادند او هم با بچه‌ها به اردو برود. قرار بود همگی در مدرسه جمع شوند و از آنجا راه بیفتند. ساعت ۷ صبح تمام بچه‌ها حاضر بودند.

آقای ناظم گفت: بچه‌ها همه حاضرند؟ راه بیفتیم؟

همگی جواب دادند: بله...

بچه‌ها با خوشحالی سوار مینی‌بوس شدند و به سمت جاده و پارک جنگلی به راه افتادند.

سامان هم با بچه‌ها می‌گفت و می‌خندید و خوشحال بود. بالاخره به پارک رسیدند و همه بچه‌ها پیاده شدند و با کمک هم چادرها را برپا کردند و مشغول بازی شدند.

سامان هم با دوستانش بازی می‌کرد که ناگهان متوجه دودی شدند که از میان درخت‌ها بلند می‌شد. با یکی از دوستانش به سمت دود رفتند و دیدند که تعدادی از دوستانشان در زیر درخت‌ها آتشی روشن کرده‌اند.

سامان گفت: بچه‌ها این کار خطرناکه! چون ممکنه درخت‌ها آتش بگیرند، هوا به اندازه کافی گرم است، گرمای آتش هم اضافه شده است.

اما آن بچه‌ها اصلاً توجهی نکردند و با سامان بدرفتاری کردند. چندی نگذشت که دود بیشتر شد و همگی متوجه آتش شدند و به آن سمت رفتند. بله قسمتی از یک درخت آتش گرفته بود.

آقای ناظم گفت: ای وای چه کسی آتش روشن کرده؟ بچه‌ها همگی کمک کنید تا آتش را خاموش کنیم. خاک و آب بیاورید و روی آتش بریزید.

بالاخره با تلاش همگی آتش که خاموش شد یک تجربه جالب هم برای بچه‌ها شد و آنها یاد گرفتند چگونه در برابر خطر استقامت داشته باشند و پیروز شوند و هم این که زیر درختان آتش روشن نکنند. آن روز به سامان خیلی خوش گذشت و خیلی چیزها یاد گرفت و تجربه‌های زیادی به دست آورد.



## رنگ کنید







## لیوان شکسته

رضا بهنام

هلیا با پدر و مادرش چند روزی به خانه عمه‌اش که در شهر اصفهان زندگی می‌کرد رفته بودند و خیلی هم به او خوش گذشته بود و حالا داشتند به شهر خودشان برمی‌گشتند. توی راه اتوبوس جلوی یک رستوران توقف کرد و آقای راننده به مسافرها یک ساعت زمان داد تا به کارهایشان برسند. هلیا، بابا و مامان بعد از خوردن ناهار و خواندن نماز تصمیم گرفتند از چند مغازه‌ای که آنجا بود دیدن کنند. یکی از مغازه‌ها برای هلیا خیلی جالب بود چون تعداد زیادی ظرف‌های سفالی کوچک و بزرگ و رنگی داشت که همگی قشنگ و زیبا بودند. برای همین آنجا ایستاد و به ظرف‌ها خیره شد. چند دقیقه‌ای ساکت بود و فقط نگاه می‌کرد، اما خیلی دلش می‌خواست یکی از آنها را برای خودش بخرد. بابا که متوجه هلیا شده بود از او پرسید: چی شده دخترم؟

– بابا جون میشه یکی از اونارو برام بخری؟

بابا نگاهی به ظرف‌ها کرد و گفت: از اینا!

– بله؛ خیلی خوشگلن.

– بهتره یه چیز دیگه بخری، آخه اینا زود می‌شکنن.

– قول می‌دم که مواظب باشم، از شون خیلی خوشم اومده.

بابا که اصرار هلیا را دید با لبخند گفت: باشه، حالا که دوست داری یکی برات می‌خرم.

– راست می‌گی بابا.

– بله که راست می‌گم، حالا بگو ببینم کدومشو می‌خوای؟

از نظر هلیا همه ظرف‌ها قشنگ بودند و به همین دلیل انتخاب برایش سخت بود، اما بعد از چند لحظه نگاه کردن چشمش به یک لیوان کوچولو افتاد و به نظرش آمد که از بقیه بهتر است، بنابراین آن را به بابا نشان داد و از او خواست همان را بخرد.

خریدشان که تمام شد بابا از آنها خواست به طرف اتوبوس بروند و سوار شوند. هلیا در حالی که لیوان را با خوشحالی به دست گرفته بود پشت سر پدر و مادرش حرکت می‌کرد. تمام حواسش به لیوان بود و به آن نگاه می‌کرد و لذت می‌برد، اما همین موضوع باعث شد جلوی او را نگاه نکند و پایش به یک چیزی گیر کرد و نزدیک بود بیفتد. خودش را بسختی کنترل کرد، اما هرچه کرد نتوانست لیوان را نگه

در همین موقع بابا به آنها گفت که یک چیزی را توی مغازه جا گذاشته و سریع پیاده شد تا برود و آن را بیاورد. هلیا خیلی به این موضوع توجه نکرد و چشمانش را بست تا خوابش بیبرد، اما هنوز زمان زیادی نگذشته بود که بابا با مهربانی صدایش زد و گفت: هلیا چون چشمتو باز کن؛ نکنه می‌خوای بگی اینقدر زود خوابت برده. اما او همان‌طور که چشمانش بسته بود گفت: ناراحتم، نمی‌خوام چشمامو باز کنم.

– آگه به من نگاه نکنی اینو که واست خریدم می‌برم پش می‌دم.

بعد از این حرف بابا، هلیا با بی‌حوصلگی چشمش را باز کرد و به او نگاه کرد. چیزی را که می‌دید باورش نمی‌شد. یک لیوان، درست شبیه قبلی در دست بابا بود و با اشاره از هلیا می‌خواست که آن را بگیرد.

– این مال منه؟

– بله دختر گلم.

– وای باباجون، ممنونم.

دارد و از دستش افتاد و شکست. باورش نمی‌شد که اینقدر زود لیوان را از دست داده باشد. روی زمین نشست و با افسوس به تکه‌های لیوان نگاه کرد. نمی‌دانست چکار کند و از شدت ناراحتی چیزی ننموده بود که گریه‌اش بگیرد و با حالتی بغض‌آلود پدرش را صدا زد و لیوان شکسته را به او نشان داد. بابا با دیدن لیوان اخمی کرد و گفت: همینه دیگه، حواست نباشه این طوری می‌شه؛ گفتم که مواظبش باش.

– به خدا بابا تقصیر من نبود پایم...

بابا نگذاشت که او حرفش را تمام کند و گفت: حالا هرچی که شده دیگه تمومه، بهتره بریم سوار بشیم که الان راه می‌افته.

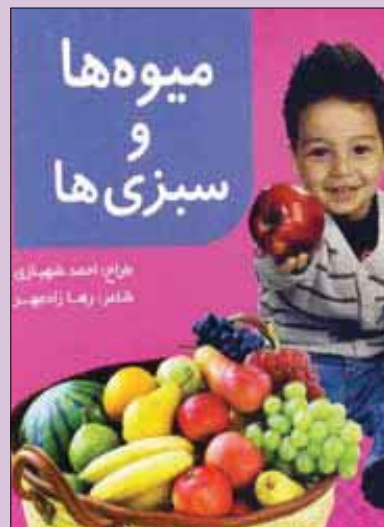
هلیا بدون این که حرفی بزند داخل اتوبوس شد و با ناراحتی روی صندلی‌اش نشست. یادش آمد که تا چند دقیقه قبل چقدر خوشحال بود و حالا ناراحت. دلش می‌خواست بخوابد تا زودتر به خانه برسند و حداقل بتواند با بقیه اسباب‌بازی‌هایش مشغول شود و غصه‌اش را فراموش کند.

بچه‌های خوب! کدامیک از ۴ شکل داده شده به شکل اصلی پیشتر شباهت دارد



کتاب کوچولو

«میوه‌ها و سبزی‌ها»



در این کتاب قشنگ که تصاویر بسیار زیبایی هم دارد شما بچه‌های عزیز با چند تا از میوه‌ها و سبزی‌ها آشنا می‌شوید.

«یه سیب تازه‌ام من  
با پوست منو گاز بزنی  
گلایه‌ای آبی گلایه‌ای  
شیرینی و پر آبی  
انار دونه دونه  
مثل یاقوت می‌مونه  
من هویجم پوست دارم  
خرگوشا رو دوست دارم  
گوجه فرنگیم من  
به این قشنگیم من...»

شاعر: رها زاد مهر  
طراح: احمد شهبازی  
ناشر: شادباش مهر ۱۳۹۲  
قیمت: ۴۰۰۰ تومان

«عروسک‌ها قهر کردند»



«در یک خانه کوچک و قشنگ دختری مهربان به نام عسل با پدر و مادر و عروسک‌هایش زندگی می‌کردند. عروسک‌ها را پدر و مادر و اقوام به او هدیه داده بودند. موطلائی را که اسمش حنا بود مادرش در جشن تولد یک سالگی به او داده بود. قورباغه سبزی که چشم‌های قشنگی داشت را از پدر هدیه گرفته بود. او هر شب عروسک‌هایش را کنار رختخوابش می‌گذاشت و برای آنها قصه می‌گفت و آنقدر حرف می‌زد تا خوابش می‌برد و...»

اگر می‌خواهید بدانید ادامه ماجرای این دختر کوچولو و عروسک‌هایش چه می‌شود بهتر است این کتاب خوب را بخوانید تا از همه چیز با خبر شوید.

نویسنده: شهرام صالحی  
تصاویر: آتلیه هنری نیک‌پی  
ناشر: نیک پی ۱۳۹۲  
قیمت: ۱۵۰۰ تومان





چند سال دیگر که بگذرد، می‌شوند دو خانم اصیل ایرانی با همان نجابت و متانت و حیا تاریخی. این دو کودک خوشبختند چون دورند از هیاهوی شهرها بر سر پوشش و لباس. در روستای آنها نه برندها شعبه دارند، نه مدهای آن‌ور آبی صف کشیده‌اند و نه لباس‌هایی که به این همه گرانی نمی‌ارزند.

در زادگاه کاهگلی آنها گشت ارشاد هم نیست چون کسی کاری نمی‌کند که دیگران ارشادش کنند، از بگیر و ببند و تهدید و ترس هم خبری نیست. اینجا همه اصیل پوش‌اند، پیرو سنت‌های زیبایی گذشته، تابع رنگ‌های جذاب و چشم‌نواز که وقتی روی لباس‌ها می‌نشیند، حجاب را دوست داشتنی می‌کند. تصویر این دو کودک، روی دیگر سکه فرهنگ امروزی ماست؛ فرهنگی که از گذشته‌اش دور افتاده و با آن غریبه شده است.

چند سال دیگر که بگذرد، می‌شوند دو خانم اصیل ایرانی با همان نجابت و متانت و حیا تاریخی. این دو کودک خوشبختند چون دورند از هیاهوی شهرها بر سر پوشش و لباس. در روستای آنها نه برندها شعبه دارند، نه مدهای آن‌ور آبی صف کشیده‌اند و نه لباس‌هایی که به این همه گرانی نمی‌ارزند.

در زادگاه کاهگلی آنها گشت ارشاد هم نیست چون کسی کاری نمی‌کند که دیگران ارشادش کنند، از بگیر و ببند و تهدید و ترس هم خبری نیست. اینجا همه اصیل پوش‌اند، پیرو سنت‌های زیبایی گذشته، تابع رنگ‌های جذاب و چشم‌نواز که وقتی روی لباس‌ها می‌نشیند، حجاب را دوست داشتنی می‌کند. تصویر این دو کودک، روی دیگر سکه فرهنگ امروزی ماست؛ فرهنگی که از گذشته‌اش دور افتاده و با آن غریبه شده است.

**متولدین فروردین:** می‌خواهید تغییری در برنامه کاری خود ایجاد کنید، پس بهتر است زودتر تصمیم بگیرید و دست به کار شوید و هرچه زودتر در این مورد کاری انجام دهید. سران شلوغ است و به همین دلیل نمی‌خواهید کار جدیدی را شروع کنید، اما در همین روزها باید برنامه کارتان مشخص شود.

**متولدین اردیبهشت:** نوبت تفریح و استراحت رسیده است؛ حالا که همه کارها تمام شده، می‌توانید کمی به خودتان فرصت بدهید و چند روزی از کار و برنامه‌های سخت کاری یا درسی دور شوید. اگر کمی از کارتان فاصله بگیرید، بهتر می‌توانید ادامه راه را طی کنید و موفق‌تر خواهید بود.

**متولدین خرداد:** با مشکلی مواجه شده‌اید که نمی‌دانید راه حل آن چیست. گاهی احساس می‌کنید این مشکل غیر قابل حل است و کاری از دست شما برای از بین بردن آن بر نمی‌آید اما ناامید نباشید؛ اتفاقات زندگی پشت سر هم می‌آید و می‌رود و این شما هستید که باید از آنها استفاده کنید.

**متولدین تیر:** این روزها احساسات متفاوتی را تجربه خواهید کرد. هم خوشحال هستید و هم کمی نگران، اما کارها را به خدا بسپارید و تلاش کنید همه چیز بخوبی پیش برود. نباید خودتان را خیلی ناراحت کنید یا با افکار وسواسی، احساس خوبی را که دارید، از بین ببرید.

**متولدین مرداد:** حالا می‌توانید بعد از گذشت مدتی، به آرامی بنشینید و نفس راحتی بکشید. زندگی به آرامی جریان دارد و اتفاقات خوبی در راه است. از این روزها و اتفاقات خوبی که برایتان پیش می‌آید، استفاده کنید و خستگی و ناراحتی روزهای پیش را از یاد ببرید.

**متولدین شهریور:** از نظر کاری خیلالتان راحت است و آرامشی در محیط کارتان برقرار شده. می‌توانید از این فرصت استفاده کنید و زندگی خانوادگی را هم کمی تغییر دهید تا وضع بهتری پیدا کند. تا وقت هست، برنامه جدیدی برای کارتان بریزید و آن را اجرا کنید.

**متولدین مهر:** منتظر شنیدن خبری هستید و این انتظار فکرتان را مشغول کرده؛ هر چه بیشتر فکر کنید یا انتظار بکشید، فایده‌ای نخواهد داشت و زمانش که برسد، خبر به شما هم خواهد رسید. پس با این فکرهای بیهوده، خودتان را خسته نکنید.

**متولدین آبان:** عجله کردن و به هر دری زدن، کلید حل مشکل شما نیست و با این شیوه، فقط بیشتر از قبل در مشکلات فرو می‌روید. شک و دودلی را از خود دور کرده و منطقی‌تر با مسائل برخورد کنید.

**متولدین آذر:** با مشکلاتی که سر راهتان قرار می‌گیرد، ننجیدگی. می‌توانید از این مشکلات درس بگیرید، اما نباید آنها را انکار کنید. زندگی همه انسان‌ها، مشکلاتی هم دارد. پس آنها را به عنوان بخشی از زندگی بپذیرید و با برنامه و تدبیر، سعی کنید از دوباره ایجاد شدن مشکل پیشگیری کنید.

**متولدین دی:** این روزها باید بیشتر از قبل کار کنید. خیلی هم به خودتان سخت نگیرید، چون گاهی چنین شرایطی پیش می‌آید و شما ناچار می‌شوید از استراحت و تفریح خود کم کنید. اگر خسته هستید، صبر داشته باشید و دائم به خودتان یادآوری کنید نتیجه خوبی در انتظاران خواهد بود.

**متولدین بهمن:** خبر خوبی به شما می‌رسد. باید برای جشنی آماده شوید. این موقعیتی که برایتان پیش آمده، بسیار خاص است، ولی باید دقت کنید براحتی آن را از دست ندهید. زندگی همیشه به همین شکل نخواهد گذشت، پس حالا که همه چیز مطابق میل شما پیش می‌رود، بدرستی از آن استفاده کنید.

**متولدین اسفند:** از نظر مالی وضع شما تغییر می کند و اتفاق خوبی برایتان می افتد. این بهبود وضع مالی می تواند به شما کمک کند راحت تر تصمیم بگیرید، اما حواستان باشد اگر بدون برنامه ادامه دهید، دوباره روزهای سختی در انتظارتان خواهد بود.

## جدول خانواده

[illegible]

| ردیف | نام و نام خانوادگی | تاریخ تولد | تاریخ فوت  | دوره     | محل تولد | محل فوت | سبب فوت | توضیحات |
|------|--------------------|------------|------------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 1    | محمد علی...        | 1350/01/01 | 1390/01/01 | دوره اول | تهران    | تهران   | بیماری  |         |
| 2    | علیرضا...          | 1355/02/02 | 1395/02/02 | دوره اول | تهران    | تهران   | بیماری  |         |
| 3    | فریاد...           | 1360/03/03 | 1400/03/03 | دوره اول | تهران    | تهران   | بیماری  |         |
| 4    | سید علی...         | 1365/04/04 | 1405/04/04 | دوره اول | تهران    | تهران   | بیماری  |         |
| 5    | مهدی...            | 1370/05/05 | 1410/05/05 | دوره اول | تهران    | تهران   | بیماری  |         |
| 6    | علی...             | 1375/06/06 | 1415/06/06 | دوره اول | تهران    | تهران   | بیماری  |         |
| 7    | فرهاد...           | 1380/07/07 | 1420/07/07 | دوره اول | تهران    | تهران   | بیماری  |         |
| 8    | محمدرضا...         | 1385/08/08 | 1425/08/08 | دوره اول | تهران    | تهران   | بیماری  |         |
| 9    | علیرضا...          | 1390/09/09 | 1430/09/09 | دوره اول | تهران    | تهران   | بیماری  |         |
| 10   | فریاد...           | 1395/10/10 | 1435/10/10 | دوره اول | تهران    | تهران   | بیماری  |         |