



آنچه زخم زبان کند
با من ...

صفحات ۸-۹



۱۰ هراس والدین از رفتارهای ممنوع کودک



۴ کنکور همه زندگی نیست



۳ شوهرم با دوستان و ابری‌اش به خانه می‌آید



۲ زندان شیشه‌ای

همراز

همسر پر مشغله من

ندا داوودی

تا چند ساعت دیگر همسر من به خانه برمی‌گردد، ساعت‌های آخر شب؛ مثل همیشه، خسته و بی‌حوصله. اوایل این‌طور نبود. هر روز عصر سر یک ساعت بخصوص به خانه می‌آمد و فرصتی برای با هم بودن داشتیم، اما مشکلات اقتصادی بهانه‌ای شد برای کار دوم و کم‌کم هر روز ساعت برگشت او به خانه دیرتر شد. من به نبودن‌هایش عادت کرده بودم. فرزندانمان هم همین‌طور، اما چند وقتی است احساس تنهایی می‌کنم. او مرد خوبی است ولی هیچ وقتی برای ما بودن ندارد. دلم می‌خواهد بیشتر با هم باشیم. هر بار که به او می‌گویم، کار را بهانه می‌کند و معتقد است، باید به جای نارضایتی قدر دان او باشم که به خاطر رفاه ما این قدر خود را به آب و آتش می‌زند، اما من راضی نیستم و دل‌تنگی‌ام هر روز بیشتر می‌شود.

پاسخ مشاور: مشکلی که شما به آن اشاره کردید، چیزی است که در بسیاری از خانه‌ها اتفاق می‌افتد. در خانه شما همسران سرگرم کار است و شما چون خانه‌دار هستید، فرصت کافی برای رسیدگی به فرزندتان دارید که این نکته مثبتی است، اما از طرفی به همین دلیل جای خالی ایشان را بیشتر احساس می‌کنید که به اعتقاد من، این هم نکته مثبتی است. اگر شما هم شاغل بودید، شاید این جای خالی را با کار پر می‌کردید که آن وقت فاتحه زندگی مشترک و احساسات فرزندانتان خوانده می‌شد. همین که نبود همسران را احساس کرده‌اید و می‌خواهید کاری بکنید تا ایشان حضور بیشتری داشته باشد، بسیار خوب است.

مشکلات اقتصادی که این روزها جزء جدانشدنی زندگی‌ها شده، بهانه خوبی برای کار بیشتر ایجاد کرده است. البته بسیاری از مردان مجبور هستند به همین دلیل ساعات زیادی را خارج از خانه باشند و در برخی مواقع اشتغال خانم‌ها هم به همین دلیل است، اما گاهی زیاده‌خواهی شما می‌تواند به این نیاز دامن بزند. ممکن است همسران زندگی را مد نظر داشته و برای ساختن آن تلاش کنند که بیش از حد یک زندگی معمولی باشد. اگر چنین است با او صحبت کنید و بگویید که داشتن آسایش و امکانات در حد معمول برایتان کافیست و آرامش برایتان اولویت اول را دارد. چیزی که برای به دست آوردن آن نیاز دارید تا همسران زمان بیشتری را با شما بگذرانند. اگر نوع کار ایشان با مسائل اقتصادی اجازه نمی‌دهد زودتر به خانه برگردند، برنامه‌ای برای ساعات حضورشان داشته باشید که از با هم بودن نهایت استفاده را ببرید. البته با خود ایشان برای این برنامه هماهنگ باشید. اگر فقط یک روز هفته را می‌توانید با هم صبحانه بخورید، این کار را به بهترین شکل ممکن انجام دهید. گاهی صبحانه‌تان را بیرون از منزل و در طبیعت میل کنید و اگر در خانه هستید با نوع غذایی که آماده می‌کنید و رسیدگی به ظاهر خود، حضور در خانه را برایشان مطبوع کنید. به این فکر کنید که همسران برای آسایش شما تلاش می‌کنند پس با بدخلقی و غر زدن باعث دور شدن بیشتر از یکدیگر نشوید و بگذارید بفهمد که شما قدر تلاش او را می‌دانید و حضورش برای شما از هر چیزی ارزشمندتر است. این مشکل آن قدر بزرگ نیست که خوشبختی‌تان را خراب کند. در مورد آن با همسران گفت‌وگو کنید. هیچ کسی از این که بداند طرف مقابل دل‌تنگ بیشتر با او بودن شده است، ناراحت نمی‌شود.

به دست قفل در ورودی مغازه را انداخت و رو به مرد دیگری گفت: آقا کار به دفعه می‌شه... یه وقت راهشو کشید رفت، کی جوابشو می‌ده؟ هان؟ در رو قفل می‌کنم که خدای نکرده شیطون گولش بزنه در بره... آدم به دیگه...»

مرد روی صندلی نیم‌دار چوبی داخل شیشه‌بری رو به خیابان نشسته بود. چشم‌هایش اما زل زده بود به جنازه جوانی که دیگر رویش پارچه سفیدی کشیده شده بود. دیگر ساعتی از تصادف گذشته بود. عبور و مرور بسختی صورت می‌گرفت. تمام ماشین‌های عبوری که از کنار جنازه رد می‌شدند، می‌خواستند از عمق ماجرا با خبر شوند. مرد شیشه‌بر هم با هیجان زیاد ماجرا را برای هر یک تعریف می‌کرد و در انتها با دست اشاره‌ای به مغازه‌اش می‌کرد و می‌گفت: «اوناهاش... من بردمش تو مغازه که یه وقت خدای نکرده زنه به سرش که در بره...» در مدت حدود یک ساعت این جمله را بارها و بارها مرد تومنند تکرار کرده بود. بچه‌های دودیت تا کنار جنازه اسکناسی برادر. مادرش داد زد: «مسعود... دلیل نشی الهی... بیا دست زن... کثیفه... به خدا تیکه‌تیکه‌ات می‌کنم».

مرد از پشت شیشه صندلی‌ها را رامتر می‌شد. انگار زندان شیشه‌ای‌اش آرامشی خاص به او می‌داد. یاد ساعتی قبل افتاد. نشسته بود در خانه و نگاهش به ساعت بود تا بازی فوتبال را مستقیم از تلویزیون تماشا کند. همسرش مانند همیشه با تلفن با کسی صحبت می‌کرد. مرد همان‌طور که روی کاناپه لم داده بود، سیگاری روشن کرده بود و چشم به سقف دوخته ردش را در آسمان دنبال می‌کرد. آتش سیگار به ناگاه به روی میل افتاد. همسرش که از دور شاهد ماجرا بود تافن را قطع کرد و رو به او گفته بود: «صد بار بهت گفتم سیگاری می‌کنشی به جهنم... خودت زودتر می‌میری، من راحت می‌شم از دستت. ماشاءالله ثروتی هم که نداری که بگم میراث‌خورت بشم. بچه‌ات هم که نمی‌شه بگم ازت چیزی مونده پس به من ربطی نداره هر غلطی می‌خوای بکنی... ولی سیگار می‌کنشی اگه آتیشش جهاز نازنین منو سوراخ می‌کنه به من مربوطه، می‌فهمی...»

زن با گفتن این جمله به سمت گوشی تلفن رفت و زیر لب گفت: «یارو عبدالله است فکر می‌کنه همه مثل خودش هستن». آقا عبدالله نگهبان ساختمان‌شان بود. مردی پیر با چهره‌ای نامتعارف که بینی نداشت. تنها در آلودگی گوشه خانه زندگی می‌کرد و بی‌کس بود. جایی تعریف کرده بود سال‌ها قبل عاشق دختری افغانی شده ازدواج هم کرده است، ولی بچه‌دار نشده و این روزها نام و زندگی‌اش سوژه‌ای برای خنده اهالی ساختمان شده بود.

مرد تا این جمله را شنید به سمت در حرکت کرد. داد زد: «من می‌رم به دوری بزمن برگردم. شام هم بیرون می‌خورم». بازی فوتبال که شروع شد مرد از خانه بیرون زد. خیابان به خاطر فوتبال خلوت شده بود. مرد فرمان به دست سیگاری آتش زد و لحظه‌ای بعد خاکسترش که افتاد روی شلوارش خون جوانی روی شیشه جلوی ماشینش نقش بست.

صدای همه‌هم از بیرون شیشه‌بری می‌آمد. چراغ‌های گردان ماشین پلیس و آمبولانس خیابان را چراغانی کرده بودند. شیشه‌بر تومنند با حرارت ماجرا را برای پلیس تعریف می‌کرد. یکی داد می‌زد: «اونایی که دست زدن به جنازه غسل پهبشون واجبه یا دشون نره...» پلیسی دیگر به سمت شیشه‌بری آمد. مرد خودش را برای رفتن آماده کرده بود. پلیس که دستپند را درآورد مرد نگاهش به چشمانش انداخت و گفت: می‌توانم قبل از رفتنم سیگاری دود کنم؟



زندان شیشه‌ای

مهدی نور علیشاهی

مرد ایستاده بود گوشه خیابان و سیگار به سیگار آتش می‌زد. یکی می‌زد و همان‌طور خیره می‌ماند به انتهای خیابان. حدود چهل ساله با موهای جوگندی. سیگار آتش گرفته به دستش همین‌طور دود می‌شد و مجسمه‌ای از خاکستر در حجم دستانش شکل می‌گرفت. خاکستر سیگار که یکبار به پایین می‌ریخت تازه به محیط بازمی‌گشت. زنی میانسال از کنارش رد شد. از دور ردش را می‌زد. تا به او رسید نگاهی تحقیرآمیز به او کرد و زیر لب غر و لندی کرد و رفت. مردی از کنارش رد شد از یکی پرسید: «آقا چی شده؟» از میان همه‌هم جواب آمد: زده کشتش. آقا جمع نشید، خوبت ندار. یکی از دور داد زد: آقا زنگ نزدیک مگه ۱۱۰ هنوز نیومده؟ این‌طور خوب نیست جنازه روی زمین بمونه؟ باید تکلیف این بابا رو هم روشن کنیم.

صدای جیرینگ سکه‌ها که روی زمین ریخته می‌شد هر از گاهی او را از دنیای خودش بیرون می‌آورد. مردی تومنند از شیشه‌بری روبه‌روی محل تصادف بیرون آمد و مچ دست مرد را محکم گرفت و به سمت شیشه‌بری برد. مرد سرش را انداخته بود پایین و آرام در حالی که از کنار ماشینش رد می‌شد مواظب بود یا روی سکه‌های پول نگذارد. زن همسایه بالای شیشه‌بری رو به شوهرش داد زد: احمد آقا این پارچه که می‌خواستی. بگیرش. با گفتن این جمله ملحفه‌ای رنگ و رو رفته را از طبقه دوم شیشه‌بری به پایین انداخت. باد به جان ملحفه افتاد و تا به زمین برسد مانند بادکنکی گرد شد.

دیگر شیشه‌بر تومنند مرد را به داخل مغازه‌اش برده بود. بیرون که آمد زنجیر

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

قابل توجه خوانندگان گرامی

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



امیر حسین



امیر محمد



ثمین



امیر رضا



حنا



هستی



نازنین



نرگس و محمد مهدی



نازنین

تکنولوژی‌های ارتباطی نهاد خانواده را نشانه گرفته‌اند

شوهرم با دوستان وایبری‌اش به خانه می‌آید



ندا داوودی

وارد خانه شد. چند ساعتی منتظرش بودم. می‌خواستم درباره تغییر رفتار پسرمان با او حرف بزنم، اما تصمیم داشتم اول بگذارم کمی استراحت کند و بعد حرفم را بگویم. با آمدنش حال و هوای خانه تغییر کرد. یک سلام بلند و یک روی مهربان. همیشه همین‌طور به خانه می‌آید. من هم به استقبالش رفتم. از بوی غذا گفت که هوش از سرش برده و من هم با خنده گفتم باید دو ساعتی صبر کند. چند کلامی بیشتر حرف نزنده بودیم که صدای زنگ وایبرش آمد و او با عجله موبایلش را از جیب بیرون آورد و همان‌طور که با من حرف می‌زد، به خواندن پیام مشغول شد، اما نمی‌دانم چه چیزی در پیام نوشته شده بود که به وسط جمله نرسیده، آخرش را نقطه‌چین گذاشت و روی نزدیک‌ترین میل نشست و شروع به خواندن کرد. چند وقتی است کل معاشرت ما همین چند لحظه ورود او به خانه است تا قبل از این که به وایبر وصل شود، قبل از این که برود سراغ پیام‌هایش در شبکه‌های اجتماعی دیگر.

پیام‌هایش در شبکه‌های اجتماعی دیگر. حس می‌کنم شوهرم با همه مردم شهر به خانه می‌آید. دیگر خلوتی برپا نمانده. اگر بخواهد حرفی هم بزند با آب و تاب، لطیفه جدیدی از پیام‌های وایبر برایم می‌خواند و من هم لبخند تلخی می‌زنم به یاد روزهایی که از اتفاق‌های اداره‌اش می‌گفت و تمام قندهای دنیا در دلم آب می‌شد.

اما امشب باید بر این رقیب پیروز شوم. کلی حرف نگفته دارم. باید با هم حرف بزنیم. از او می‌خواهم تلفن همراهش را کنار بگذارد و اجازه دهد همراه لحظات او بشوم. از او می‌خواهم وقتی با هم هستیم، به چشمانم نگاه کند.

سال‌ها قبل وقتی هنوز اتاقک‌های زردرنگ تلفن همگانی در خیابان‌ها دیده می‌شد، خانه‌های زیادی تلفن نداشتند. گاهی در یک کوچه یک خانه تلفن داشت و همه از آن استفاده می‌کردند. بعد کم‌کم سر و کله تلفن در خانه همه‌مان پیدا شد.

اگر آن روزها به ما می‌گفتند روزی هر کدام از ما یک تلفن برای خود خواهیم داشت که با آن به هر کجا بخواهیم، می‌توانیم برویم و همیشه در دسترس هستیم، بیشتر شبیه یک شوخی بود؛ شوخی‌ای که این روزها از نان شب جدی‌تر شده است.

قصه همراه دوم زندگی‌مان هم بی‌شباهت به اولی نبود. همراه دوم، رایانه یا همان کامپیوتر معروف بود. در مهم‌ترین جای خانه قرار گرفت. بعد کم‌کم وارد اتاق‌های شخصی‌مان شد و بعد آن‌قدر مهم بود که همه اعضای خانواده نمی‌توانستیم از یک سیستم استفاده کنیم.

آمدن تبلت و تلفن همراهی که می‌توانست کار مهم وصل شدن به دهکده جهانی را به عهده بگیرد، این مشکل زندگی‌مان را هم حل کرد. حال دیگر همیشه در دسترس هستیم، اما آن‌قدر در دسترس دوست و آشنا و غریبه و

افراد ندیده حتی در آن طرف کره زمین قرار گرفته‌ایم که کمتر در دسترس خودمان و نزدیک‌ترین افراد زندگی‌مان قرار می‌گیریم.

به برکت شبکه‌های اجتماعی که هر روز به تعداد آنها اضافه می‌شود، درمان شلوغ‌تر شده است. نمی‌توان وایبر داشت و از اینستاگرام غافل بود یا هر دوی اینها را داشت، اما لاین و تانگو را مورد بی‌مهری قرار داد. ما می‌خواهیم همه

اگر هزاران دوست همیشه آنلاین هم پیدا کنیم، نمی‌توانند جای یک گفت‌وگوی صمیمانه با همسرمان را بگیرد. اگر خودمان گرفتار این دنیا شویم و ندانیم چگونه وقت و روابط را مدیریت کنیم، دومین قربانی بعد از ما، فرزندانمان هستند که از دستشان می‌دهیم

جا باشیم و در حقیقت هیچ کجا به صورت واقعی نیستیم. نمی‌خواهم منکر فواید برخی از این شبکه‌ها شوم، اما موضوع از جایی مشکل پیدا می‌کند که خط قرمزی برای استفاده از اینها نداریم. از صبح که چشم باز می‌کنیم، به جای

آن‌که کنار پنجره برویم و به آسمان نگاه کنیم و خدایمان را شکر کنیم، برای درک نعمت یک روز دیگر، پنجره تلفن همراهمان را چک می‌کنیم تا در وایبر و فضاهای دیگر، پیام‌های شایه دوستان را بخوانیم.

اگر اینترنت دائم نداشته باشیم تا رسیدن به سر کار و وصل شدن به وای‌فای، مثل معطلان کلافه‌ایم. وقتی به خانه برمی‌گردیم هم به جای گذراندن وقت با عزیزترین افراد زندگی‌مان، مشغول خواندن لطیفه‌های بعضی تکراری، جملات معروف انسان‌های بزرگ و پیام‌ها و گروه‌هایی می‌شویم که شاید یک ربع وقت صرف آنها کردن، خالی از لطف و تنوع نباشد، اما بیشتر از آن فراموش کردن یک مساله مهم است؛ وقت با هم بودنمان کمتر از آن است که فکرش را می‌کنیم.

البته ما انسان‌ها خیلی زود راه‌حلی برای چنین مشکلاتی پیدا می‌کنیم؛ مثلاً زن و شوهرهایی که برای هم در این فضاهای مجازی از اتاق روبه‌رو شکلک قلب می‌فرستند یا جملات عاشقانه برای یکدیگر فرورارد می‌کنند. فرزندان هم که هنوز خواندن و نوشتن یاد نگرفته‌اند، مجهز به انواع بازی‌های رایانه‌ای و تبلت می‌شوند تا از والدین خود عقب نمانند.

این روزها علاوه بر دیدن خانه خودم که هر کدام‌مان وسیله‌ای در دست در دنیای خود سیر می‌کنیم، دیدن جمع دوستانه و فامیل که باز هم خیلی‌ها گوشی به دست در دنیای مجازی خوشاسته‌شان قدم می‌زنند، مرا می‌ترساند؛

تسرس از روزهای پیش رو که هر کدام از ما تنها بمانیم و مجبور شویم تغییرات چهره عزیزانمان را در عکس‌هایی که به اشتراک می‌گذارند، جستجو کنیم و آن‌قدر گوشی و لوازم ارتباطی در دستمان باشد که فرصتی برای گرفتن دست یکدیگر نداشته باشیم. می‌ترسم حرف‌های خوبمان ته بکشد و روابطمان سست شود. بهترین چیز برای فرار از تنهایی‌های اینچنینی، جدی نگرفتن دنیای مجازی است. این دنیا به زندگی ما آمد تا به دنیای واقعی‌مان کمک کند و کارهایمان بهتر انجام شود و فرصت بیشتری برای با هم بودن داشته باشیم. قرار نبود این‌قدر پرنرگ شود که جای همه چیز را پر کند.

اگر هزاران دوست همیشه آنلاین هم پیدا کنیم، نمی‌توانند جای یک گفت‌وگوی صمیمانه با همسرمان را بگیرد. اگر خودمان گرفتار این دنیا شویم و ندانیم چگونه وقت و روابط را مدیریت کنیم، دومین قربانی بعد از ما، فرزندانمان هستند که از دستشان می‌دهیم. چند روز پیش در یکی از همین شبکه‌ها، مطلبی به طنز نوشته شده بود که فرد نوجوانی می‌گفت: امروز اینترنت قطع شده و مجبور شدم با خانواده وقت بگذرانم، به نظر آدم‌های خوبی هستند؛ هرچند این مطلب طنز بود، اما تلخی یک واقعیت را به رخ ما می‌کشد.

اگر برای با هم بودن وقت نگذاریم، غریبه‌هایی می‌شویم که هر روز صبح کنار هم چشم‌باز می‌کنیم و هر شب کنار هم چشم می‌بندیم؛ همین.

۶ گام برای جذاب شدن

نسرین علی‌محمدی

همه آدم‌ها دوست دارند چه در بین خانواده و فامیل و چه در جامعه جذاب و تودلو برو باشند، مورد توجه قرار گیرند و در معاشرت‌های اجتماعی با دیگران شخصیتی دوست‌داشتنی جلوه کنند، اما برای رسیدن به این هدف باید گام‌هایی برداشت و راه و روش‌هایی را به کار گرفت. این نوشتار آداب جذاب شدن را به ما می‌آموزد.

۱- مرتب باشید

منظور از دقیق و مرتب بودن این است که ببینید می‌خواهید صاحب چه نوع شخصیتی بشوید. برای مثال، فردی که دقیق و مرتب نباشد و به طرز لباس پوشیدن خود نیز اهمیت ندهد، نمی‌تواند در نظر مردم شخصیتی جذاب و گیرا داشته باشد.

بنابراین اگر می‌خواهید شخصیت جذاب و دوست‌داشتنی داشته باشید، در گام اول باید به ظاهر و نوع پوشش خود نیز توجه کنید؛ زیرا در اولین برخورد ما با دیگران تنها چیزی که مهم است و جلب توجه می‌کند، ظاهر ماست. بنابراین اگر

نسبت به ظاهر خود بی‌توجه باشید، نه‌تنها به خودتان ظلم کرده‌اید، بلکه احترام دیگران را نیز ننگه نداشته‌اید. ظاهر همیشه تمیز و مرتب فرد نشانه آرازش روحی اوست. به این ترتیب ظاهر افراد در روابط اجتماعی آنها و در عکس‌العمل دیگران نیز موثر است.

۲- متبسم و باشناط باشید

دومین گامی که باید در راه به دست آوردن یک شخصیت جذاب و دوست‌داشتنی بردارید این است که به طور پیوسته متبسم و باشناط باشید.

هیچ کس در دنیا نمی‌تواند مخالف قدرت شوکت‌انگیز یک لبخند باشد. داشتن چهره عبوس، دوستان، همکاران، آشنایان و... را از ما دور می‌کند.

بنابراین یکی دیگر از پایه‌های مهم و اساسی یک شخصیت جذاب و دوست‌داشتنی، همین چهره متبسم و شاد است. البته منظور از داشتن چهره متبسم، این نیست

که شخصی لبخند مصنوعی بر لب داشته باشد؛ بلکه منظور، لبخندی است که از دل برخیزد و طبیعی و صادقانه باشد؛ زیرا در نوع ارتباطی که با دیگران برقرار می‌کنیم موثر است.

۳- قابل اعتماد باشید

یک گام مهم دیگر که شخصیت ما را جذاب‌تر و دوست‌داشتنی‌تر می‌کند این است که قابل اعتماد و رازدار باشیم. یعنی دیگران بتوانند بدون کوچک‌ترین ترس و نگرانی به ما اعتماد کنند و حرف دلشان را نیز بزنند.

۴- همیشه شاد و پرانرژی باشید

بیشتر مردم، جوانی و انرژی خود را تا سنین پیری نیز حفظ می‌کنند، یعنی هر وقت آنها را می‌بینید متوجه می‌شوید یک هدف یا برنامه‌ای در زندگی دارند و تلاش می‌کنند اهداف و برنامه‌های خود را یکی پس از دیگری به مرحله اجرا برسانند. مثلاً کتاب می‌نویسند، عکاسی می‌کنند، به دنبال موسیقی می‌روند، نقاشی می‌کنند و...

بنابراین داشتن هدف در زندگی به ما انگیزه، انرژی و نشاط می‌دهد و ما را از یکنواختی و روزمرگی که خواسته و ناخواسته ضمن هر کاری پیش می‌آید، رها می‌کند.

۵- به دیگران کمک کنید

بعضی از مردم وقتی دچار مشکلی می‌شوند احتیاج دارند یک دوست، همکار یا یکی از افراد خانواده به کمکشان بیایند. بنابراین اگر می‌خواهید شخصیتی جذاب و دوست‌داشتنی داشته باشید به فکر برطرف کردن مشکلات، غم و ناراحتی‌های دیگران باشید و از آنها دلجویی و حمایت کنید.

۶- سنجیده سخن بگویید

باید به زمانی بایست سخن بگویید و چه زمانی سکوت کنید. شاید تاکنون برای شما پیش آمده باشد که ناخواسته حرف انتقادآمیزی به زبان آورده، بعد پشیمان شده و با خود گفته باشید، ای کاش این حرف را نمی‌زدم و... متأسفانه بعضی از ما فقط عادت کرده‌ایم حرف بزنیم بدون این که لحظه‌ای فکر کنیم و شرایط و موقعیت دیگران را نیز بسنجیم و درک کنیم. لطفاً کمی با دیگران بویژه با خودمان مهربان باشیم.

فارغ از قضاوت دیگران» را از هم اکنون تمرین نکنید، باید خودتان را برای یک عمر زندگی براساس قضاوت دیگران آماده کنید.

کنکور آینده شغلی را ضمانت نمی کند: کافی است به فارغ التحصیلانی که در خانواده، دوستان و فامیل وجود دارند نگاه کنید و بسنجید چند نفرشان در شغلی مرتبط با تحصیلاتشان مشغولند. تعداد اندکی از افراد موفق می شوند به شغل های مرتبط با تحصیلاتشان بپردازند. جوانان در جهت یک انتخاب درست باید علاقه، ظرفیت و توانایی خویش، تجربیات گذشته و همچنین نیاز جامعه را در نظر بگیرند. در صورتی که رشته مورد علاقه شما موقعیت شغلی مناسبی برایتان فراهم نمی کند، باید بدانید که به عنوان یک جوان توانایی دارید که در مسیرهای مختلف به علایق خویش رسیدگی کنید. علاقه به یک رشته دانشگاهی نباید افراد را محدود کند که حتما در همان رشته هم شاغل باشند. می توانید در یک رشته تحصیل کنید و در زمینه ای دیگر شاغل باشید در حالی که به هر دوی این انتخابها علاقه مند هستید. این یعنی اگر با توجه به رتبه کنکور تان در رشته ای پذیرفته شدید که بازار کار پرطمطراقی ندارد به جای نگرانی های بیهوده و افسردگی های فلج کننده از دوران دانشجویی تان حسابی استفاده کنید و با گذراندن دوره های حسابداری، کامپیوتر، زبان انگلیسی و فنون مختلف مثل نقاشی یا جوشکاری، حرفه ای کارآمد و متناسب با بیاورید تمام توان، انگیزه و استعدادهایتان را در یک رشته صرف نکنید. با این نگاه چند بعدی و این انعطاف پذیری منطقی حتما در سنین پایین تر به استقلال مالی دست پیدا می کنید.

افسردگی هم قوانین خودش را دارد: شما حق دارید پس از ماه ها تلاش و کوشش و حاصل نشدن نتیجه دلخواهتان غمگین شوید، حوصله مهمانی رفتن یا مهمان آمدن نداشته باشید؛ از همدلی دیگران بهره ببرید؛ شکست خوردن بخشی از زندگی است و غمگین شدن یک واکنش طبیعی نسبت به شکست، اما اگر قرار باشد این واکنش از طبیعتی بودن خارج شود و بر اکنون و آینده تان تاثیر منفی بگذارد، کسی باید تلنگری بزند و شما را بیدار کند. شما اولین کسی نیستید که در رسیدن به اهدافش تاخیر اتفاق افتاده است. پس تلاش کنید بر این احساس افسردگی غلبه کنید، اگر موفق نشدید به یک مشاور مراجعه کنید و از او کمک بخواهید.

این چندمین کنکور شماست

در صورتی که برای بار چندم کنکور داده اید و باز هم نتیجه دلخواه را کسب نکرده اید شاید وقت آن باشد که در اهدافتان یک بازنگری داشته باشید. شاید در دام کمال طلبی افتاده اید و برای رسیدن به یک هدف بسیار بالا، در حال از دست دادن فرصت های خوب و در دسترستان هستید. یادتان باشد همیشه جوان نیستید، همیشه فرصت ندارید و حمایت های خانوادگی هم همیشگی نیستند. با یک مشاور باتجربه صحبت و سعی کنید علاقه مندی های متناسب با توانایی ها، شخصیت و روحیه خودتان را بیابید. واقع بین باشید و نگذارید سال های خوب جوانی تان با پنهانی از جنس کنکور تبدیل به افسردگی و ناامیدی و غم شود.

و اگر علاقه دارند وارد دانشگاه شوند سال آینده نیز می توانند با تلاش بیشتر و با موفقیت این آزمون را طی کنند. کنکور و دانشگاه آخر دنیا نیست و باز هم فرصت برای موفق بودن در زمینه های مختلف وجود دارد.



کنکور همه زندگی نیست



شیمای نادری

نیست. «نگو «سخت می گیری». خود را جای من بگذار تا کمی حالم را درک کنی.

برای بسیاری از دانش آموزان، کنکور اولین عرصه جدی زندگی محسوب می شود؛ جایی که خودشان را با تعداد زیادی از همسن و سالانشان در رقابت می بینند و تمام تلاششان را به کار می بندند تا خود را ثابت کنند. در این میان نگاه اطرافیان و انتظار آنان از دانش آموز فشار زیادی بر او تحمیل می کند. زمانی که نتایج اولیه کنکور منتشر می شود، عده ای از داوطلبان از نتایج و هماهنگی نتیجه با تلاششان رضایت دارند و عده ای دیگر فکر می کنند به آنچه حقتشان بوده نرسیده اند.

اگر رتبه داوطلبی متناسب با زحماتش نباشد در کنار غمی که با خودش حمل می کند باید نگران این هم باشد که میباید با این رتبه قضاوت شود و برچسب کم هوش و بی استعداد بودن بخورد. بنابراین شرایط برای کسی که رتبه دلخواهش را کسب نکرده، سخت و پر فشار می شود. فارغ از این که طی چند ماه گذشته چقدر تلاش کردید و قرار است طی سال آینده چه برنامه ای در پیش بگیرید،

یک سال را تصور کن، ۳۶۵ روز، روزهایی که هر صبح بیدار شده ام و کوله پشتی به دوش مسیر کتابخانه را پیش گرفته ام. من حتی روزهای تعطیل کتابخانه را هم به خودم استراحت ندادم و از سپیده دم صبح تا تاریکی شام درس خواندم. می دانی این همه روز درس خواندن یعنی چی؟ اصلا تا به حال آنقدر تست زده ای که دنیای اطراف را هم چهار گزینه ای ببینی؟ دفترچه برنامه ریزی داشته ای؟ رشته آبیاری گیاهان دریایی را می شناسی؟! تمام این مدت خودم را می دیدم که در یک رشته درست و درمان قبول شده ام و عنوان دانشجو را به دوش می کشم، اما حالا... به جای رتبه دو رقمی رتبه ام چهار پنج رقمی شده! کاری به دلیلش ندارم که سر کنکور اضطراب داشته ام یا حالم بد شد؛ سروسو صافی حوزه امتحانی زیاد بود یا برگه ها را دیرتر داند و زودتر گرفتند. باید یک سال دیگر یعنی همان ۳۶۵ روزی را که گفتم، مثل یک فیلم از اول آغاز کنم. تکرار تلخی است پس اینقدر نگو «مگر چه شده؟» نگو «کنکور که آخر دنیا

فرزندتان را ببینید، نه کنکورشان را

در کشور ما کنکور پدیده ای است که فقط منحصر به شخص داوطلب نمی شود و معمولا بر برنامه ریزی سایر اعضای خانواده بویژه والدین تاثیر می گذارد و آنها را درگیر این رقابت می کند، به گونه ای که فشار روانی سنگینی بر فرزندان وارد می شود و می تواند نتایج منفی و عمیقی به بار آورد.

رتبه ها و نتایج اولیه اعلام شده در میان خانواده ها واکنش های متفاوتی ایجاد کرده است. رتبه های خوب با تحسین و تایید و پاداش همراه شده و رتبه های نامناسب برخی والدین را در تنگنا قرار داده که چطور با فرزندشان برخورد کنند. مریم ایزانلو، روان شناس بالینی خانواده در ارتباط با برخورد درست از جانب والدین می گوید: بعضی والدین تصور می کنند با کنایه زدن و سرزنش کردن فرزندی که با وجود تلاش و کوشش نتیجه خوبی کسب نکرده، می توانند او را وادار کنند برای سال بعد بیشتر زحمت بکشد و نتیجه بهتری بگیرد اما این کار علاوه بر این که سبب بروز ناراحتی های روحی و روانی می شود می تواند عزت نفس فرزند را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. می توان گفت که حساسیت بیش از حد والدین درباره قبولی فرزندانشان در کنکور می تواند خود عاملی بر ایجاد مشکلات بعدی باشد و فرزندان را برای ادامه مسیر زندگی کاملاً بی انگیزه و ناامید کند. البته قابل درک است که بسیاری از والدین با شرایط سخت اقتصادی هزینه بالایی برای کلاس های کنکور و جزوه ها و کتاب های مختلف پرداخته اند و در مقابل انتظار نتیجه عالی داشتند، اما واقعیت این است که این هزینه های مادی سنگین در مقابل تحقیر عزت نفس و سرخوردگی فرزندشان ارزشی ندارد.

ایزانلو درباره توقعات والدین و توانایی های فرزندانشان ادامه می دهد: بررسی ها

نشان داده است انتظار خانواده ها از فرزندان، مطابق توانایی های آنها نیست و این امر در تمام مراحل رشد فرزند نمود دارد. والدین دوست دارند فرزندانشان در دیگر کلاس های غیردرسی مثل موسیقی و زبان و هنر مهارت کسب کنند، در مدرسه بهترین نتیجه را بگیرند و در دانشگاه هم در رشته های اسم و رسم داری مثل پزشکی و مهندسی درس بخوانند در حالی که هوش و استعداد و علایق افراد با هم متفاوت است. چه بسا جوانانی که باهوش و توانایی های بالا در بهترین رشته ها و دانشگاه های کشور تحصیل کرده اند، اما دچار بی انگیزگی و افسردگی شده اند. برخی دانشجویان حتی پس از چند ترم باز هم نمی توانند این شرایط تحمیلی را تاب بیاورند و در نهایت تصمیم به انصراف از دانشگاه می گیرند، در حالی که چند سال از عمر و جوانی شان را صرف این تجربه کرده اند. از نظر این کارشناس ارشد روان شناسی ریشه بسیاری از اصرارهای غیرمنطقی والدین به ناکامی های گذشته آنها و آرزوهای سرکوب شده شان بازمی گردد؛ والدین باید اجازه دهند فرزندان عرصه های مورد علاقه خود را تجربه کنند، ضمن این که شایان ذکر است همه دانش آموزان ضرب هوشی یکسانی ندارند و در بیشتر مواقع والدین به این امر کاملاً بی توجه هستند. والدین باید بدانند که ورود به دانشگاه نهایت آمال و آرزوها نیست، جوانان زیادی هستند که رشته ای فنی حرفه ای آموخته اند و وارد باز کار شده اند، حالا از بسیاری هم سن و سال هایی که به اجبار وارد دانشگاه شده اند، موفق تر و شادتر هستند.

نکته پایانی و مهم این است که والدین باید این نکته را به فرزندانشان خود یادآور شوند که شکست در کنکور به معنای پایان آرزوها نیست

خوراک دل مرغ

مواد لازم: دل مرغ ۶ عدد، هویج: ۳ عدد، قارچ: ۲۵۰ گرم، گوجه فرنگی ریز تزیینی: چند عدد، فلفل دلمه‌ای رنگی: ۲ عدد، نمک، فلفل و دارچین: به اندازه لازم، پیاز متوسط: یک عدد، روغن: به میزان لازم، آبلیمو: نصف فنجان

طرز تهیه: ابتدا دل مرغ‌ها را از وسط یک برش بزنید و خوب بشویید. بعد به آنها نمک بزنید و با کمی آب بگذارید پخته شوند. هویج‌ها را نگینی خرد کنید. قارچ را هم ورقه‌ای برش بزنید و با مقداری آبلیمو آغشته کنید که تغییر رنگ ندهد. هویج و قارچ را روی حرارت بگذارید و بعد از چند دقیقه که از حالت خامی در آمد، فلفل‌های رنگی دلمه‌ای نگینی خرد شده را هم به آن اضافه کرده و بگذارید پخته شود.

وقتی دل‌ها پخته شد آنها را از آب بیرون بکشید و در یک ماهیتابه مقداری روغن ریخته و پیاز را نگینی خرد کرده و در آن سرخ کنید. بعد دل‌های پخته شده را اضافه کنید و تفت دهید. هویج و قارچ را هم به آنها افزوده و با هم تفت داده و نمک و فلفل و بقیه آبلیمو را اضافه کنید و با آب دل‌ها و آب هویج و قارچ، بگذارید نیم ساعت دیگر با حرارت کم، بجوشد و بیشتر آب آن تبخیر شود و

در آخر پخت گوجه‌ها را روی خوراک بریزید و در ظرف را ببندید تا گوجه‌ها هم نرم شوند ولی خیلی له نشوند و شکل ظاهرشان حفظ شود. خوراک را در ظرف مناسبی بریزید و اطراف آن را با چند برش فلفل و چند عدد زیتون تزیین و سرو کنید. این خوراک را هم با پلو، و هم با نان می‌توانید نوش جان کنید.



دلمه کلم با رب انار

مواد لازم: برنج: ۲ پیمانه، گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم، آب: نصف پیمانه، پیاز: یک عدد، گوجه فرنگی: ۳ عدد، سیر: ۴ حبه، جعفری خرد شده: ۴ قاشق غذاخوری، رب انار: ۵ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل قرمز: به میزان لازم، کلم برگ: یک عدد متوسط

مواد لازم برای سس: آب: یک پیمانه، دارچین: یک قاشق غذاخوری، رب انار: ۴ قاشق غذاخوری



طرز تهیه: برنج را شسته و از قبل خیس کرده و مقداری نمک روی آن بریزید. در یک ماهیتابه مقداری روغن ریخته، پیازها را نگینی خرد کرده و تفت دهید. سیر خرد شده و گوشت چرخ کرده و گوجه‌های خرد شده را هم اضافه کنید و خوب تفت دهید و در نهایت، رب انار، جعفری خرد شده و نمک و فلفل را هم افزوده و مخلوط کنید. در یک قابلمه آب بریزید و کلم برگ را بعد از گرفتن ساقه اضافی آن، درسته در ظرف آب جوش بگذارید تا کمی بجوشد و نرم شود. با این کار جدا کردن برگ‌های کلم آسان می‌شود. کلم را از آب جوش در آورید و بگذارید خنک شود. برنج را هم صاف کنید و همچنان خام به مواد سرخ شده اضافه کنید و بعد از مواد داخل دلمه درون برگ‌ها بریزید و به آرامی دلمه را بپیچانید و در یک قابلمه مناسب چیده و به همین نحو تمام مواد را بپیچید و بعد مقداری آب، روغن و آب انار و نمک و فلفل را مخلوط کرده و روی دلمه‌ها بریزید و در ظرف را گذاشته و دلمه‌ها را روی حرارت بگذارید. بعد از جوش آمدن حرارت را کم کنید و اجازه دهید دلمه‌ها با حرارت ملایم به مدت ۱/۵ ساعت دم کشیده و مغز پخت شوند. بعد آنها را در دیس مناسبی کشیده و میل کنید.

نیمروی فلفلی

مواد لازم: تخم‌مرغ: ۲ عدد، سس فلفل قرمز: به اندازه لازم، نمک و زردچوبه: به میزان لازم، خامه

طرز تهیه سس فلفل قرمز: ابتدا یک قاشق مربا خوری فلفل قرمز را با نصف قاشق چایخوری رنده پوست لیمو و یک قاشق غذاخوری پیازچه ریز خرد شده و مقداری جعفری ریز خرد شده مخلوط کنید. در یک ظرف کوچک مقداری روغن بریزید. وقتی روغن داغ شد یک قاشق رب گوجه را در آن تفت دهید و مواد مخلوط شده را هم به آن اضافه کنید و به آن کمی زعفران و نمک افزوده و نصف فنجان آب به آن اضافه کرده و بگذارید چند جوش بزند. سس آماده شده است.

در یک ظرف تخم مرغ‌ها را شکسته و با چنگال خوب به هم بزنید تا صاف شوند خامه را به تخم مرغ اضافه کنید. در یک ماهیتابه مناسب مقداری روغن بریزید و تخم مرغ‌های زده شده را ابتدا بریزید، کمی که خودش را گرفت، سس فلفل را روی نیمرو بریزید.



سوپ پله

مواد لازم: گوشت با استخوان: ۳۰۰ گرم، لپه: ۳۰۰ گرم، پیاز: یک عدد، جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری، کرفس: ۲۰۰ گرم، تره فرنگی: ۲۰۰ گرم، هویج: ۲ الی ۳ عدد، فلفل سیاه، نمک و آویشن: به اندازه لازم، سیر: ۲ حبه

طرز تهیه: ابتدا لپه‌ها را بشویید و خشک کنید و به همراه پیاز و گوشت بگذارید پخته شوند. وقتی گوشت نیم پز شد، هویج، تره فرنگی و کرفس را به آن اضافه کرده و بعد از این که جوش آمد، در قابلمه را برداشته و مرتب سوپ را به هم بزنید تا ته نگیرد. بعد گوشت را از مواد در حال پخت بیورید، بقیه مواد را در مخلوط کن ریخته و به صورت پوره در آورید. نمک، فلفل و آویشن را اضافه کرده و دوباره گوشت را به سوپ برگردانید و بگذارید سوپ کمی دیگر بجوشد. بعد سوپ را در یک ظرف مناسب کشیده و روی آن را با جعفری خرد شده تزیین و میل کنید.



سکنجبین

مواد لازم: شکر: یک کیلو و نیم، سرکه: نصف پیمانه، نعنا تازه: چند شاخه، گلاب: یک چهارم پیمانه

طرز تهیه: ابتدا شکر را با آب مخلوط کرده و روی حرارت بگذارید. صبر کنید تا آب و شکر کمی بجوشد و در نهایت آن را صاف کنید. نعنا را به صورت شاخه‌ای پاک کنید و کاملاً شست‌وشو دهید. سپس آنها را داخل شهد آماده شده بریزید و روی حرارت بگذارید. نعنا باید آنقدر در مایع بجوشد که کاملاً طعم خود را به سکنجبین بدهد. در نهایت شاخه‌های نعنا را خارج کرده و سرکه را همراه گلاب به سکنجبین اضافه کنید.

اشکنه عدس

مواد لازم: عدس: ۴۰۰ گرم، سیر: چند حبه، آرد: نصف لیوان، تخم مرغ: ۳ عدد، پیاز: ۳ عدد، روغن: به میزان لازم، نمک، فلفل و دارچین: به اندازه لازم، زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری، آب: ۷ لیوان

طرز تهیه: عدس را بشویید، کمی نمک و فلفل به آن اضافه کنید و با مقداری آب بگذارید پخته شود. سپس آن را چرخ کرده و با در مخلوط کن بریزید و به صورت پوره در آورید.

پیاز را نگینی خرد کرده و در مقداری روغن سرخ کنید و بعد سیر خرد شده را هم اضافه کرده و تفت دهید. آرد را هم در روغن سرخ کنید و نمک و فلفل و دارچین و زعفران را به مواد افزوده و بعد عدس چرخ شده را به آن بیفزایید و خوب آنها را با هم مخلوط کنید.

کم‌کم آب را اضافه کنید و بگذارید با حرارت ملایم پخته شود و غلظت پیدا کند. تخم مرغ‌ها را در ظرفی بشکنید و با چنگال بزنید تا کاملاً صاف شده و وقتی اشکنه در حال جوشیدن است به آن اضافه کرده و مرتب به هم بزنید که بکدست پخته شود. اشکنه را در ظرفی مناسب ریخته و روی آن را با زعفران دم کرده و دارچین تزیین کنید و همراه با نان تازه نوش جان کنید.



مجتمع تولیدی کاسپین
تولیدکننده شن و ماسه
بتن آماده، آسفالت
بلوک‌های سقفی و دیواری
واقع در استان گیلان
یکجا به فروش می‌رسد.
۰۹۱۲ ۱۱۱ ۳۹ ۳۳
۰۹۱۲ ۱۰۰ ۱۵ ۲۱

خط تولید قطعات
بتنی تمام اتوماتیک
بلوک - جدول - گنبوش
۳۳ و ۲۲۱۷۱۹۲۲ - ۰۲۱
۰۹۱۲۱۷۳۷۳۹

قابل توجه بانک‌ها و موسسات مالی
طی یک تجارتی در هرگز شهر زحمان با ساقچه
شعبه بانک با مساحت ۴۰۰ مترمربع زمین ۴ بر
۱۵۰ مترمربع بر زمین و ۱۵۰ مترمربع مغازه ۴ دهانه
مناسب برای شعب بانک به فروش می‌رسد.
۰۹۱۲۱۴۱۰۱۳۹

مازندان، بین نشارود و تنکابن
مردیک به دریا و دریاچه ۴۰ متر مربع
۱۲۵ متر بنا دارای ۱۰۰۰ مترمربع فاضل شهرک
۰۹۱۲۱۴۹۲۹۲۴ - ۰۹۱۰۱۰۰۴۷۱

عسل کوروک
تولید و فروش عسل جالی بدون نقذیه شکر
به صورت شان یا موم و شهد (بدون موم)
عمده و خرده با قیمت مناسب از کوه‌های
منطقه کوروک و لولکان در آذربایجان غربی
مهرانی ۰۹۱۳۱۸۹۱۶۲۷ و ۵۲۳۳۲۵ - ۲۲۴

حسابان بهار
آبارسان‌های نوساز
۴۵، ۶۵، ۸۰ و ۸۳ متر
با کیفیت بالا و رنگ سفید
ساز آماده محضر
۰۹۱۲۱۵۷۲۲ - ۸۸۵۵۲۷۷ و ۸۸۵۰۴۲۴

اختلافات شایع در زندگی مشترک

همه زن و شوهرها گاهی اختلاف نظر دارند

مراقب خشت اول باشید



«خشت اول چون نهد معمار کج / تا ثریا می‌رود دیوار کج» حالا که رسم و قانون دنیا این گونه است، پس حواستان جمع باشد خشت‌های نخست دیوار زندگی مشترکتان را درست و راست بچینید و آن را مستقیم و محکم بالا ببرید. خیلی دقت کنید که خشت اول را کج نگذارید و دیوارتان کج بالا نرود که آن موقع دیگر کاری از دست کسی ساخته نیست. اگر خدای نکرده چنین شود، باید تا آخر عمر بنشینید و حسرت اشتباه‌های گذشته را بخورید. پس حالا که وقتش است، فکر کنید و تصمیم درستی بگیرید تا خوشبختی شما را تا پایان عمر تضمین کند.

قرار نیست کسی را تغییر دهید

بعضی‌ها می‌گویند انسان‌ها در سنین میانسالی دیگر نمی‌توانند تغییر کنند. عده دیگری هم برخلاف این گروه فکر می‌کنند و باور دارند تغییر، غیرممکن نیست و در هر سن و سالی می‌توان کاری کرد تا تغییری در ما به وجود آید. البته نمی‌شود به طور دقیق گفت کدام یک از این افراد درست می‌گویند و نظر کدام‌شان چندان صحیح نیست؛ چون انسان‌ها همانقدر که می‌توانند تغییر کنند، همانقدر هم از تغییر گریزانند. پس اگر شما هم تصمیم دارید شریک زندگی‌تان را انتخاب کنید، به آنچه هست، توجه کنید و خیلی در فکر تغییر دادن نباشید.

آنهايي که دیده یا شنیده‌اید توانسته‌اند زندگی‌شان را به کلی دگرگون کنند، اول از همه و قبل از هر چیز، خودشان به فکر افتاده‌اند و تصمیم گرفته‌اند چنین تغییری را در زندگی‌شان ایجاد کنند. پس اگر همسر یا نامزدتان نمی‌خواهد رفتارش را عوض کند، به اشتباه فکر نکنید می‌توانید بعد از گذشت چند ماه یا چند سال از زندگی مشترک، اخلاقش را تغییر دهید.

بر همین اساس، متخصصان و مشاوران ازدواج می‌گویند بهتر است قبل از این که فردی را برای زندگی مشترک انتخاب کنید، به این موضوع توجه داشته باشید و فراموش نکنید خصوصیات ذاتی یا رفتارهایی را که او سال‌ها یا آنها زندگی کرده و همراهان بزرگ شده، نمی‌توان پراحتی تغییر داد. همچنین بد نیست به رفتارهای غیرقابل تغییر خودتان هم توجه داشته باشید؛ مثلاً می‌توانید فهرستی از کارها یا رفتارهایی که جزو خلق و خوی شما شده و نمی‌خواهید آنها را عوض کنید، برای خودتان بنویسید. با این کار بهتر متوجه می‌شوید کدام یک از عملکردهایتان همیشگی است و حداقل فلا فکری برای تغییر دادنشان ندارید.

این مطلب هم به این معنی نیست که اگر کوچک‌ترین بداخلاقی در طرف مقابل‌تان دیدید، ناامید شوید و او را به کلی کنار بگذارید؛ بلکه بنابر نظر متخصصان و روانشناسان، بهتر است در صورت مواجه شدن با اختلاف نظر یا تفاوت‌های اخلاقی و رفتاری برای خودتان مشخص کنید کدام یک از این ویژگی‌ها قابل تغییر است و کدام یک را نمی‌توان عوض کرد و همچنین کدام یک در نظر شما جلوه بیشتری دارد و کدام اهمیتش کمتر است. پس از این سبک و سنگین کردن‌ها، اگر خیلی به تغییر امیدوار نیستید یا او را همان‌طور که هست، بپذیرید یا اگر تفاوت‌ها برایتان غیرقابل پذیرش است، از ازدواج با او صرف‌نظر کنید.

و تلخ نشده، مشکل را حل کنید. پیش از هر اقدامی تلاش کنید به علت یا علل بداخلاقی همسران پی ببرید. در این دنیای علت و معلولی، هر رفتاری دلیلی دارد و اگر از اول چنین برخوردی را از او ندیده‌اید، باید علت خاصی داشته باشد؛ پس بگردید و آن را پیدا کنید.

زمانی که علت را پیدا کنید، بهتر می‌توانید به فکر حل مشکل باشید و در نتیجه راحت‌تر می‌توانید مشکلات را حل کنید؛ البته اگر به تنهایی نمی‌توانید چنین مشکلاتی را حل کنید یا اگر علتش را هم تشخیص نمی‌دهید، بهتر است از متخصصان و مشاوران کمک بگیرید. متأسفانه خیلی از زن و شوهرها فکر می‌کنند چنین مشکلاتی مهم نیست و نیاید کاری برای برطرف کردنش انجام شود؛ در حالی که مشکلات خانوادگی هم مانند بیماری‌های جسمی به درمان نیاز دارد و باید بموقع تشخیص داده و برطرف شود.

تیری به نام بددعنی و بی‌اعتنایی

متأسفانه گاهی اوقات بعضی از همسران با بی‌اعتنایی یا استفاده از کلمات و عبارت‌های نامانوس و نامناسب باعث دلخوردن و ناراحتی همسرشان می‌شوند. البته بسیاری از این همسران هیچ وقت با مشکلات جدی‌تر مانند آزار و اذیت جسمی یا کتک خوردن مواجه نمی‌شوند، ولی همان ناسازها یا حتی بی‌اعتنایی می‌تواند چنان بر روابط آنها تأثیر منفی بگذارد که بجز زندگی حالا حالا‌ها خیال باز شدن به سرش نزنند.

در این مورد هم برای حفظ زندگی مشترک، به حداقل رساندن مشکلاتی که ممکن است برای زن و مرد پیش بیاید و گرم‌تر کردن فضای چهاردیواری خانه بهتر است از متخصصان کمک بگیرید و با آنها به مشورت بنشینید. یادتان باشد اگر این قبیل موضوعات را با فردی که در این زمینه تخصص دارد، در میان بگذارید، هیچ مشکل جدیدی برای شما پیش نخواهد آمد و حداقل اثرش آن است که زبان به سخن گشوده‌اید و با فرد امینی درددل کرده‌اید؛ البته به کار بستن راهنمایی‌های مشاور هم موضوع دیگری است که سر فرصت باید به آن بپردازیم.

نکته دیگری که در این زمینه باید در خاطر‌تان باشد، این است که چنین موقعیتی نه به نفع شماست و نه به سود همسران؛ به عبارت دیگر این حال و هوا برای تمام کسانی که در چنین شرایطی قرار می‌گیرند، دردسرساز و مخرب است. بنابراین در این مواقع حتماً باید تصمیمی جدی گرفته شود و به جای پذیرش شرایط، باید آستین‌ها را بالا زد و کاری برای تغییر شرایط انجام داد و اگر نه این اوضاع، زندگی مشترک را در چنان شیب تند قرار می‌دهد که جلوگیری از سقوط در دره بی‌اعتامدی و بی‌تفاوتی بسیار مشکل خواهد بود.

family.custhelp.com



کردم و رو به پدربزرگ گفتم: «گاهی چراغ قرمز چهارراه هم می‌تواند فرصتی باشد برای استراحت؛ مگر نه؟» هر دو خندیدیم و وقتی چراغ سبز شد به طرف خانه راه افتادیم.

inspirationalstories



مترجم: زهره شعاع

کنید این کار شدنی است و شما از پس آن برمی‌آید.

همسر بداخلاق

اخلاق و رفتار همسران همیشه یک روال منطقی ندارد، همه ما یک روز سر حال هستیم و یک روز نه‌چندان خوشحال و گاهی هم عصبانی و با ابروهایی گره خورده؛ یک روز همه چیز خوب است و روز دیگر اتفاقات ناخوشایندی پیش می‌آید که می‌تواند حال افراد را دگرگون کند. پس نباید انتظار داشته باشیم همیشه همه چیز در بهترین شکل و شرایط باشد، اما بعضی وقت‌ها این رفتارهای منفی ادامه‌دار می‌شود و مدتی به نسبت طولانی باقی می‌ماند و سایه نه‌چندان مبارکش را بر همه شئون زندگی فردی و خانوادگی پهن می‌کند. بداخلاقی و بی‌توجهی به همسر هم یکی از پیامدهای این بدخلق شدن‌هاست. اگر شما هم با این مشکل روبه‌رو هستید، زودتر دست به کار شوید و تا زندگی‌تان سرد

زندگی مشترک فراز و نشیب‌های زیادی دارد؛ این جمله یعنی این که یادتان باشد قرار نیست همیشه آرام و بی‌درد زندگی کنید و هیچ مشکلی سر راه‌تان سبز نشود. همسران موفق و خوشبخت هم با مشکلات و دردسرهای مختلف و متعددی روبه‌رو می‌شوند، اما تفاوتشان با دیگران این است که آنها می‌دانند اختلاف‌نظر بخشی از زندگی است و البته بلدند چطور با آنها کنار بیایند و چگونه مشکلات را به شکلی منطقی حل کنند.

پس اگر شما هم گاهی با مشکلات کوچک و بزرگی روبه‌رو می‌شوید و فکر می‌کنید زندگی‌تان به خط پایان رسیده، یک بار هم که شده طور دیگری به مشکلات نگاه کنید و به فکر پیدا کردن بهترین و کم‌دردترین راه‌حل‌ها باشید. باور

چراغ قرمز

در مسیر برگشت، از چهارراه اول که رد شدیم پدر بزرگ نگاهی به من انداخت و گفت: «چرا خوشحال نشدی؟» تعجب کرده بودم و نمی‌دانستم از چه چیزی باید خوشحال باشم. او هم انگار تعجب را در نگاه من دید و بدون این که چیزی بپرسم گفت: «خواست نیست که چراغ سبز بود و با سرعت از چهارراه رد شدی؟ تو که از قرمز بودن چراغ چهارراه عصبانی و ناراحت می‌شوی، باید از سبز بودنش هم خوشحال باشی.»

خندهام گرفته بود. پدر بزرگ راست می‌گفت، اما هیچ وقت به این موضوع فکر نکرده بودم که اگر چراغ چهارراه سبز باشد، باید خوشحال شوم.

«زندگی هم همین‌طور است؛ گاهی چراغ سبز می‌شود و گاهی قرمز، اما خیلی از انسان‌ها فقط از ایستادن پشت چراغ قرمزهای زندگی شکایت می‌کنند و وقتی چراغ سبز می‌شود، اصلاً آن را نمی‌بینند.»

پدربزرگ راست می‌گفت. من هم همیشه از مشکلات زندگی می‌نالیدم و شکایت می‌کردم و روزهایی که زندگی به خوبی پیش می‌رفت، فراموش می‌کردم باید سیاست‌گذار باشم. به چهارراه بعدی که رسیدیم، چراغ قرمز بود. ترمز

دیرم شده بود. باید می‌رفتم دنبال پدربزرگ تا او را به مطب دکتر برسانم. از چند ماه قبل وقت گرفته بودیم و درست همان روزی که باید پیش دکتر می‌رفتم، کاری اداری برای من پیش آمده بود. کارها را با عجله انجام دادم و به سرعت به طرف خانه پدربزرگ حرکت کردم. خوشبختانه به موقع رسیدیم و پدربزرگ هم حاضر و آماده منتظر من ایستاده بود. سوار ماشین شد و با هم راه افتادیم.

هنوز مسیر زیادی نرفته بودیم که به چهارراه رسیدیم، اما چراغ قرمز شد و مجبور شدم پشت چراغ قرمز بایستم. چهارراه دوم و سوم هم همین اتفاق تکرار شد و من که حساسی عصبانی و ناراحت شده بودم، مشت محکمی روی فرمان ماشین کوبیدم و با صدای بلند گفتم: «شناس نداریم، هرچی چراغ قرمز سر راه ماست امروز!»

پدربزرگ حرف‌ها را شنید، اما چیزی نگفت و فقط ساکت کرد. وقتی به مطب دکتر رسیدیم، به ساعت نگاهی انداختم و دیدم فقط چند دقیقه تأخیر داشتیم. خوشبختانه مطب هم خلوت بود و این تأخیر مشکلی پیش نیامد. کارهای پزشکی پدر بزرگ یکی یکی و پشت سرهم انجام تا توانستیم به خانه برگردیم.

زبان‌های نیش‌دار

زخم زبان ریشه در ضعف شخصیت افراد دارد.

دختر!
تو نمی‌خواهی یه دکتر زیبایی بری؟! فکر کنم داری
لطفات ظاهریت رو کم‌کم از دست می‌دی! البته اینو واسه
خودت می‌گما!!!!



زخم زبان یکی از عوامل مهم در شکاف میان اعضای خانواده و اختلاف میان آنهاست.

آقای قاضی، من طلاق می‌خوام...! این آقا از صبح تا شب داره به من زخم زبان می‌زنه... دیگه طاقت اینو ندارم که همش به من بگه بریخت!!!!



زخم زبان زدن لزوماً به شکل گفتار و کلامی نیست بلکه گاهی اوقات به شکل حرکات بدن نیز دیده می‌شود.

اتفاقاً منظور من هم همین بود!!!

ببخشید آقا... چرا وقتی من صحبت می‌کنم شما پا دو تا دستتون گردتون رو محکم فشار می‌دید؟! خدای نکرده خفه می‌شیدها؟!!



نداشتن اعتماد به نفس یکی از دلایل زخم زبان زدن افراد است.

آی... دختر خاله

... کاش به جای این‌که همش درس بخونی و دکتر قبول بشی و نابغه صدات کنن بلد بودی یه استکان چای بریزی بیاری! از آبچی من یاد بگیر... سواد خوندن و نوشتن نداره، ولی چایی برات می‌ریزه مثل باقلا!!



متأسفانه در اکثر اوقات زخم زبان زدن از جانب خانم‌ها صورت می‌گیرد.



عاقبت زخم زبان زدن، تنها ماندن و از دست دادن دوستان است.

زیوتتون رو دربیارید ببینم زخم نیست!!!

خانوم دکتر! هیچ‌کس برام نمونه! همه دور و بریام ترکم کردن! هیچ دوست و آشنایی ندارم... تنهای تنها شدم!



الهام طباطبائی

معمولا ما آدم‌ها احساسات درونی خود را به دو روش ابراز می‌کنیم؛ اول با سخن و گفتار خود و دوم با اعمال و کردار، اما گاهی برخی از ما ناخواسته و بدون قصد و غرض با سخنان و گفتار نسنجیده، به ارزش کلام و شخصیت خود آسیب می‌رسانیم. البته انتخاب عبارت‌های مختلف و به کارگیری واژه‌های ملایم و دلچسب یا تحریک‌آمیز و خشن، دست خودمان است و ما می‌توانیم با کمی دقت، مخاطبان خود را با هر طرز فکری که دارند، تحت تأثیر مثبت خویش قرار دهیم یا برعکس، آنها را برنجانی و خاطرشان را آزرده کنیم.

لغنه زدن، سرزنش کردن، دشنام دادن، زخم زدن و... معانی مختلف زخم زبان زدن است که در لغت‌نامه دهخدا بیان شده، اما این واژه در زبان عامیانه مصداق دیگری از قبیل سرکوفت‌های مادر شوهر و مادر زن و موارد بسیار دیگری که در روابط عامیانه به کار می‌رود، نیز دارد.

حتما شما هم در طول زندگی‌تان به افرادی برخوردیده‌اید که به محض شروع صحبت باعث آزردهی دیگران و دل‌سردی آنها نسبت به خودشان می‌شوند، اما باید به این نکته دقت کرد که واقعا چه مساله‌ای باعث این همه تلخ‌زبانی و نامهربانی شده است.

تأثیر تلخ‌زبانی بر روابط خانوادگی

کنترل نکردن زبان پیامدهای بسیار مخربی در زندگی دارد که در پارهای موارد، جبران آنها امکان‌پذیر نخواهد بود. اگر سری به خانه‌ها بزنید، با اندکی دقت و تامل در می‌یابید که ریشه بسیاری از ناراحتی‌ها از ناراحتی‌ها که اساس و بنیان خانواده را به مخاطره انداخته است و از زندگی، چه‌نمی ساخته که آتش آن دامنگیر افراد خانواده شده است، همان کنترل نکردن زبان است. در این نوع خانواده‌ها، زندگی شیرین و لذتبخش جایش را به زندگی رقت‌باری داده که تلخی آن دائمی، دافعه روحشان را آزار می‌دهد.

دکتر مرضیه مشتاقی، روان‌شناس و مشاور خانواده در گفت‌وگو با جام‌جم، درباره تأثیر زخم‌زبان در افراد می‌گوید: زخم زبان، نیش و کنایه به طور مستقیم روان فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ حرف زدن با نیش و کنایه، به اندازه زمانی که فردی بدون اجازه از کیف دیگری چیزی برمی‌دارد غیر اخلاقی است، چون وقتی کسی به دیگری نیش و کنایه می‌زند مانند این است که دست خود را وارد سینه طرف مقابل کرده و با مشت تکه‌ای از دل او را برمی‌دارد. مشتاقی می‌افزاید: بدترین شکل این است که تکرار نیش و کنایه زدن در فرد به صورت عادت درآید و باعث دور شدن اطرافیان از جمله خانواده، دوست و مهم‌تر از همه، همسر از فرد کنایه‌زننده شود.

معمولا این افراد دافعه زیادی ایجاد می‌کنند، دوستان و آشنایان و حتی اعضای خانواده زیاد دلخوش نیستند که با آنها صحبت کنند زیرا این افراد قادر نیستند احترام و حریم طرف مقابل را به خوبی حفظ کنند.

اما مهم‌تر از همه تخریب روابط به وسیله نیش و کنایه در بین همسران است؛ وقتی زن و مرد از

هم‌رنجش پیدا می‌کنند و در صدد رفع آن برنمی‌آیند، ناراحتی‌ها و

دلخوری‌ها روی هم انباشته شده و رابطه‌شان سرد می‌شود.

وقتی یکی از دیگری می‌رنجد، بی‌منطق، بی‌انصاف و

پر خاشاک می‌شود، حال حدس بزنید قضاوت چنین آدمی نسبت به

همسرش چگونه خواهد بود.

دکتر فردوسی نیز در این باره می‌گوید: بیشتر این افراد نمی‌دانند

با این عمل چقدر شخصیت خودشان را پایین می‌آورند و اگر این طرز

صحبت بین همسران باشد می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را به زندگی

مشترک وارد کند.

دوری از طعنه و کنایه، حرف‌های نیش‌دار، لاف زدن یا ابراز نوعی تحکم می‌تواند ما را

در مسیری قرار دهد تا در هر جمع و گروهی، نقل محفل شویم و خود را نسبت به مکنونات

قلبی و افکار و عقاید شخصی دیگران، صمیمی و مشتاق نشان دهیم و در حریم آنان،

شریک و سهیم شویم.

زن‌ها بیشتر از مردان اهل نیش و کنایه هستند

گاه علت مشکلاتی که بین زن و مرد به وجود می‌آید این است که تصورات آنها از کلمات مشابهی که استفاده می‌کنند متفاوت است. آنها حتی از جملات واحد، معانی متفاوتی برداشت می‌کنند.

زنان احساسات خود را اغراق‌آمیز جلوه می‌دهند و محدودیتی در استفاده از لغات نمی‌بینند، اما مردان کلمات را واقعی پنداشته و واکنش‌های نامناسب نشان می‌دهند، دیگر این که مردان حرف‌های زنان را لغت به لغت معنا می‌کنند.

برای زندگی بهتر به خانم‌ها توصیه می‌شود وقتی با همسرشان صحبت می‌کنند کلمات را سنجیده و حساب

شده به کار ببرند و آقایان نیز زیاد به نوع کلماتی که خانم‌ها استفاده می‌کنند، حساس نشوند و خرده نگیرند.

وقتی زن و مرد با یکدیگر صحبت می‌کنند یا از هم سوال می‌پرسند، منتظر جواب معقول هستند.

پاسخ‌هایی که شما می‌دهید، می‌تواند ارتباط را شفاف‌تر کند یا نزدیک‌تر کند یا ارتباط را تیره و قطع نماید،

پاسخ‌دهنده با جوابی که می‌دهد شخصیت درونی خود را نمایان می‌سازد.

جواب‌های تند و سریع و بدون تفکر موجب رنجش شنونده می‌شود و این گونه جواب‌ها خامی و عجول

بودن پاسخ‌دهنده را می‌رساند.

دکتر فردوسی، روان‌شناس معتقد است، صحبت با نیش و کنایه در بین خانم‌ها شایع‌تر از آقایان است و نبود

مهارت ارتباطی، یادگیری، حسادت و کمبود اعتماد به نفس در بعضی از آنها باعث شده است نیش و کنایه و

تلخ‌زبانی در بین خانم‌ها بیشتر از آقایان رایج باشد.

نتیجه تحقیقات انجام شده ثابت کرده است که بروز خشونت در مردان و زنان متفاوت است به طوری

که خشونت در زنان بیشتر به صورت کلامی یا همان صحبت با نیش و کنایه خود را نشان می‌دهد، یعنی

زن با حرف‌هایش باعث ناراحتی همسرش می‌شود، اما در مقابل خشونت در مردان به صورت فیزیکی بروز

می‌کند.

شروع مشاجرات امکان دارد از سوی هر دو طرف باشد، اما باید توجه داشت مردان آمادگی بیشتری

برای تبدیل مشاجرات کلامی به درگیری‌های فیزیکی دارند. به همین دلیل به خانواده‌ها توصیه می‌شود از

مشاجره در زمینه‌های کم‌اهمیت یا در مواقع غیر ضروری یا ناهنجار خودداری

کنند؛ زیرا گاهی این مشاجره لفظی به درگیری فیزیکی می‌انجامد و

همین امر باعث می‌شود حس تنفر یا ناراضی‌ای از زندگی در زنان بروز

کرده و بر روابط زناشویی تأثیر منفی گذارد.

شخصیت افرادی که زبان‌های نیش

نیافته، نمی‌تواند به طور صریح در لاف‌های سخن می‌گوید و نیش به حساب می‌آید.

دکتر سیمافردوسی، ر

نیز با اشاره به این که تکلم

نیش و کنایه صحبت می‌ک

حل مساله را ندارد که فقط

بوده‌اند که حل مساله را به

را نداشته‌اند، اما و به هر دا

خیلی جالبی ندارد و همی

زبانی هستند.

دکتر فردوسی همچنین ب

می‌کند و می‌گوید: ممکن اس

فرد یا ناشی از وضع بی‌ثبات

وجود دارد و آنها این خشم و ا

و دسته آخر کسانی هست

تجزیه و تحلیل کنند که کلا

آدم‌هایی که مهارت‌های ارتباطی و قدرت جذب ضعیف دارند، دچار این عارضه می‌شوند که گفته می‌شود فرد زخم زبان یا نیش گفتار دارد. وقتی از کسی زخم زبان می‌شویم جدا از افکار منفی که در این گونه افراد وجود دارد، نشان‌دهنده مهارت‌های ارتباطی ضعیف این اشخاص است. گفتار، کلام و آهنگ صدای آنها زخم روحی در شونده ایجاد می‌کند.

مهارت‌های ارتباطی کم، افکار منفی، آستانه تحمل پایین، پر خاشاکری و استرس‌دلایلی هستند که منجر به زخم زبان می‌شوند. به طور کلی همیشه طعنه و کنایه زدن حاکی از آن است که یک مشکل فردی و ارتباطی وجود دارد و توجه به این نکته که چه عواملی باعث به وجود آمدن این مشکل شده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

دکتر نرگس رازقی، روان‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه، در گفت‌وگو با جام‌جم، در این باره می‌گوید: بیشتر کسانی که طعنه می‌زنند، معمولا انتقادی دارند که توان بیان آن را ندارند؛ اما دسته دیگری هم هستند که یاد گرفته‌اند با زبان نیش و کنایه صحبت کنند و این گونه صحبت و برخوردشان حالت اکسباسی و یادگیری دارد.

یک دلیل دیگر صحبت با نیش و کنایه، ریشه در مسائل حل نشده قبلی در شخصیت فرد دارد، به طور مثال ممکن است خانمی از مردی ضربه‌ای خورده باشد و حالا این حالت را به فرد دیگری منتقل می‌کند و دائم در صحبت‌هایش به تلافی رفتار فرد دیگری به او نیش و کنایه می‌زند.

دکتر رازقی می‌افزاید: مساله دیگری که می‌تواند علت این قضیه باشد، فقدان رشد شخصیتی است، به طوری که اگر شخص احساس منفی‌ای در مورد چیزی دارد، چون شخصیت او به طور کامل رشد

نگاهی به ریشه‌های کنایه و نیش زبان و راهکار

آنچه زخم زبان با من ...



دار دارند

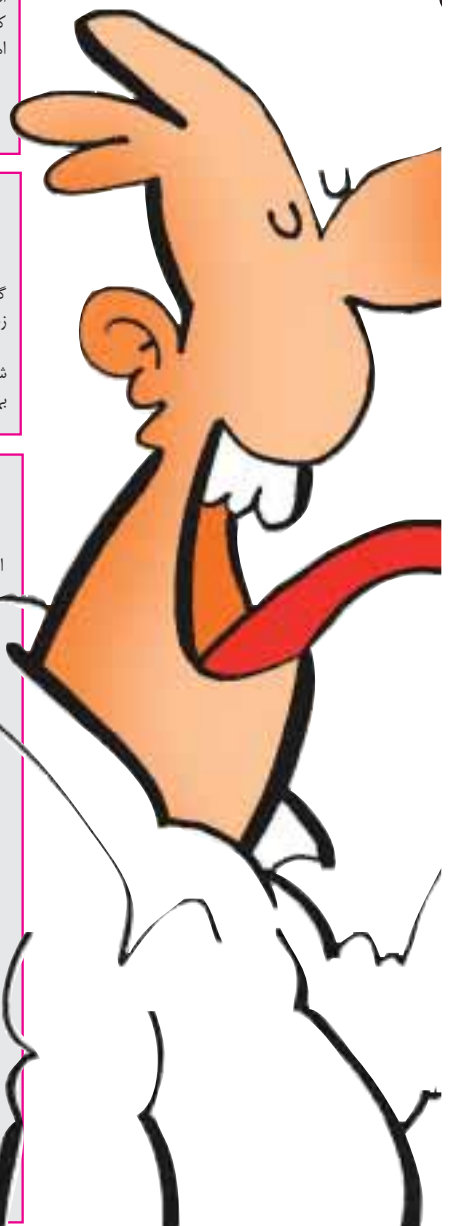
ج و شفاف احساس خود را بیان یا در مورد آن صحبت کند و اصطلاحاً ن و کنایه می‌زند که این مساله خود یک حالت پرخاشگری منفعلانه

وان‌شناس و استاد دانشگاه شهید بهشتی، در گفت‌وگو با جام‌جم هر کسی نشان‌دهنده تفکر اوست، می‌گوید: کسی که با طعنه و تند، نشان می‌دهد که نسبت به طرف مقابل خشم دارد، اما قدرت بدان این مهارت هم بیانگر آن است که با این افراد در خانواده‌هایی آنها یاد نداده‌اند یا نشان می‌دهد در این زمینه تمرین و تبحر کافی یلی این گونه تکلم با نیش و کنایه نشان می‌دهد فرد، شخصیت من‌طور این افراد معمولاً فاقد دوستان و ارتباطات خانوادگی

ه دسته‌های دیگری از افراد که با نیش و کنایه صحبت می‌کنند، اشاره ت علاوه بر موارد بالا این گونه صحبت کردن ناشی از کج خلقی ذاتی روحی و روانی او باشد طوری که خشم و افسردگی در وجود این افراد افسردگی را با نیش و کنایه و آزار کلامی بروز می‌دهند. تند که از بهره هوشی و هوش هیجانی پایینی برخوردارند و نمی‌توانند نشان چه تاثیری در طرف مقابل دارد.

و مقابله با آن

کند



رابطه نیش و کنایه با زبان منفی بدن

نیش و کنایه می‌تواند خود را به شکل زبان منفی بدن هم نشان دهد، دکتر ترگس رازقی، روان‌شناس با اشاره به ارتباط زبان منفی بدن با نیش و کنایه می‌گوید: حتی بعضی وقت‌ها لحن کلام که آهنگ قشنگی ندارد یا حرکات دست و صورت می‌تواند نشانه‌ای از کلام با نیش و کنایه باشد.

وی می‌افزاید: بعضی با خودشان صحبت می‌کنند یا وقتی با همسرشان در خانه هستند، در حین کار کردن به اصطلاح با خودشان غرغر می‌کنند که این کارها هم نشانه‌ای از نیش و کنایه است؛ البته تمام این واکنش‌های بدنی هم برای آرام کردن خود فرد و حسی که ابراز نکرده است؛ به کار گرفته می‌شود.

در کل ظرفیت روان‌شناختی این افراد پایین است و قدرت حل مساله را به شیوه مناسب ندارند، یک نوع ناخالصی در رفتارشان وجود دارد، معمولاً افرادی که نیش و کنایه می‌زنند، برخلاف ظاهرشان، افرادی سسله‌پذیر و منفعل‌اند و برای دریافت تأیید دیگران، این کارها را انجام می‌دهند.

دکتر رازقی در این باره می‌گوید: این تیپ شخصیتی نمی‌تواند احساس منفی خود را ابراز کند، به این ترتیب خشم فوران می‌کند و با لحن کلامی که بوی پرخاشگری و احساسات منفی دارد یا با حرکات دست و نگاه یا به صورت غرغر کردن‌های مکرر خود را نشان می‌دهد.

اعتقادات قوی از نیش زبان جلوگیری می‌کند

اگر دقت کرده باشید معمولاً نیش و کنایه زدن در بین افرادی که اعتقادات بسیار قوی دارند و به اصطلاح با ایمان هستند به دلیل ترس از گناه رنجاندن کسی بسیار کمتر از دیگران دیده می‌شود. دکتر سیما فردوسی به وجود مسائل اعتقادی برای جلوگیری از نیش و کنایه اشاره می‌کند و می‌گوید: بیشتر کسانی که این گونه صحبت می‌کنند، از نظر اعتقادی فوق‌العاده ضعیف هستند و وقتی اخلاق و مسائل اعتقادی ضعیف باشد، گذشت و بخشش معنا ندارد و فرد به اصطلاح براحتی مثل مار نیش می‌زند.

وی می‌افزاید: کسانی که اعتقادات محکم و درستی دارند و زمینه‌های اخلاقی در آنها به درستی شکل گرفته است، وارد گفت‌وگو می‌شوند، با احترام صحبت می‌کنند و مراقب سخنان خود هستند تا کسی از آنها نرنجد و ادبیات کلامی افراد معتقد، از قبیل حلال کنید، التماس دعا و... نشان‌دهنده ترس آنها از ناراحت کردن طرف مقابل و اهمیت دادن به شخصیت فرد مقابل است.

وی آموزش را بهترین راه جلوگیری از تخریب ارتباطات از طریق نیش و کنایه می‌داند و می‌گوید: رسانه‌ها در این زمینه مسئول هستند و می‌توانند با آموزش و فرهنگ‌سازی و مهم‌تر از همه بالا بردن سطح اعتقادات افراد از ترویج بیشتر این طرز تکلم جلوگیری کنند.

حرف‌های نیش‌دار ریشه عصبی دارد

در مهارت‌های ارتباطی وقتی شخصی می‌داند که چگونه صحبت کند، از زخم زبان استفاده نمی‌کند و پیامدهای گفتار خود را در نظر می‌گیرد. انسان‌های عصبی که آستانه تحمل کمتری دارند، عموماً متهم به این مساله هستند که زخم و نیش زبان بیشتری دارند.

جواب‌های سربالا و سرزنش‌آمیز دلیل بر پرقده بودن و عصبیت پاسخ دهنده است و ناشی از آن است که وی شیوه برقراری ارتباط را نمی‌داند. واکنش‌های کلامی که با تعمق و منطقی و بدون حب و بغض باشد. قطعاً ارتباط بهتری را رقم می‌زند و موجب پایداری زندگی می‌شود.

در مقابل زبان‌های نیش‌دار چه کنیم؟

بارها شده که در مواجهه با تیغ زبان در دو راهی انتخاب ایستاده‌ایم؛ آیا باید جواب تیغ را با تیغ داد یا آرام بود و تیغ زبان را با لطافت سکوت مدارا کرد.

چون این اشخاص رفتارهای عادت‌ی دارند باید طرز فکر آنها را عوض کرد. بخشی از زخم زبان‌ها تبدیل به رفتارهای عادت‌ی می‌شوند. به این افراد از طریق طرح‌های درمانی باید کمک کرد و آموزش داد که بخشی از رفتارهایشان غلط است و باید آن را اصلاح کنند. وقتی این افراد نیش

زبان نمی‌زنند ابتدا خود را از درد و رنج‌های درونی رها می‌کنند، بنابراین فرد باید متقاعد شود در رفتار خود تغییر ایجاد کند.

اگر کسی تیپ شخصیتی‌اش به گونه ای است که مرتب نیش و کنایه می‌زند، بستگی به دوری یا نزدیکی به فرد، رفتار با او متفاوت است؛ اگر این فرد یک دوست یا یکی از اقوام نه‌چندان نزدیک باشد، به طور معمول ارتباط با او آنقدر کم و کم می‌شود که ممکن است حتی قطع گردد، اما وقتی این فرد یکی از اعضای خانواده یا همسر باشد

پشیمانی‌های بعد از زخم زبان

جالب است بدانید طبق تحقیقات انجام شده در بیشتر موارد افرادی که حتی عادت به زخم زبان زدن و صحبت با نیش و کنایه دارند بعد از این گونه صحبت کردن و ناراحت کردن طرف مقابل از سخن خود پشیمان شده و در بعضی از موارد در صدد جبران بر می‌آیند.

دکتر مرزیه مشتاقی، روان‌شناس با اشاره به این که این افراد باید بدانند در کل نیش و کنایه زدن پیامدهای جالبی ندارد، می‌گوید: این مساله نه تنها به بهبود روابط کمک نمی‌کند، بلکه احساس انزجار را در دیگران ایجاد می‌کند و هر روز تخریب بیشتری در روابط به وجود می‌آورد.

وی می‌افزاید: از نظر فردی هم در درون آن شخص، خشم و دلخوری حل نمی‌شود، فقط در آن لحظه برای کوتاه‌مدت ممکن است احساس «دل خنک شدن» به آن فرد دست دهد، اما به طور حتم پس از آن هم احساس پشیمانی از صحبت و رفتار خود به او دست می‌دهد؛ ناگفته نماند این مساله ارتباطات را بدتر و تعامل با دیگران را کمتر می‌کند.

در جایی که انسان می‌تواند به طور صریح سخن بگوید و رنجش‌های خود را از راه گفت‌وگوی مستقیم حل کند چرا متوسل به طعنه و کنایه شود یا به جای این که به حل اصولی مشکلات خود بپردازد به زخم زبان متمسک شود که در این صورت نه تنها مشکل حل نمی‌شود بلکه رنجش‌ها عمیق‌تر می‌شود.

دکتر مشتاقی در این باره می‌گوید: بیشتر کسانی که نیش و کنایه می‌زنند به خودشان فرصتی برای بررسی آثار حرف خود نمی‌دهند و به این که چقدر وجهه خود را در نظر دیگران خراب کرده و روحیه طرف مقابل را به ویرانی کشیده‌اند توجهی نمی‌کنند، اما بعضی از آنها هم بعد از زدن حرف و شکستن دل طرف مقابل پشیمان می‌شوند.

همسر آزاری با نیش و کنایه

طعنه و کنایه، عبارات و حرف‌های انتقادی و قضاوت‌کننده و اتهامی جزو گفت‌وگوی عاری از احترام است. می‌توان گفت رابطه و گفت‌وگوی خوب، رابطهای است که این بی‌احترامی‌ها را در خود نداشته باشد. کافی است به زوج‌هایی که با هم حرف می‌زنند توجه کنید. آیا در جواب عبارات و اظهارنظرهای صادقانه، پاسخ‌هایی نیش‌دار و کنایه‌آمیز می‌شنوید؟ آیا می‌شنوید که یکی از طرفین دیگری را به دلیل نوع حرف زدن مسخره کند؟ آیا می‌شنوید که یکی از زوج‌ها انتخاب و تصمیمات دیگری را نقد کند؟ آیا در جواب افکار صادقانه یک طرف می‌بینید که طرف دیگر چشم گرد کند؟ حالا طریقه حرف زدن خودتان با همسران را بررسی کنید. آیا رابطه و گفت‌وگوهای شما محترمانه است یا به هم بی‌احترامی می‌کنید؟ وقتی نام همسرآزاری به میان می‌آید، برخی از افراد بدون درنگ مشاجره‌های لفظی شدید و کثرت زدن را به خاطر می‌آورند، غافل ازاین که شاید رفتار بسیاری از ما طی روز، مصادیق بارزی از همسرآزاری باشد؛ مواردی مانند تحقیر کردن، ناسزا گفتن، ایراد نابه‌جا گرفتن و نسبت دادن یک صفت هم می‌تواند از جمله موارد همسرآزاری باشد.

بر خلاف تصور عموم، همسرآزاری شامل آزار دادن با زبان، داد زدن، خشونت رفتاری، فحاشی و تهدید کردن نیز می‌شود یا به عبارت بهتر، هر نوع رفتاری از سوی همسر که روان انسان را به مخاطره بیندازد و رفتار فرد را تغییر دهد، همسرآزاری نامیده می‌شود.

هراس والدین از رفتارهای ممنوع کودک

نسرین صفری / روان شناس

تا از او غافل می‌شوم شروع به لمس آلت تناسلی‌اش می‌کند. بارها به او گوشزد کرده‌ام که این کار خوبی نیست و حتی برای این که اعتراضم را به او برسانم چند ساعتی هم قه‌ر کرده و به او گفته‌ام تا وقتی این رفتارش را ترک نکند، دوست ندارم با او صحبت کنم. گاهی تکرار این رفتارش چنان عصبانی و سردرگم می‌کند که به تنبیه متوسل می‌شوم تا شاید دست از این کار زشت و قبیحش بردارد. اصلاً متوجه نیست کجا و پیش چه کسی این رفتار را انجام می‌دهد. چند وقت پیش در یک مجلس مهمانی متوجه شدم او دوباره...! پیش همه دوستان و آشنایان آبرویم را ریخت. همه فکر کردند من در تربیت او کوتاهی کرده و آداب به او یاد نداده‌ام.

با آن که از پدرش بسیار حساب می‌برد، اما او هم نتوانست این رفتارش را ترک دهد. دیگر نمی‌دانم چه کنم؟ خسته شده‌ام! هر کاری که بگویم انجام داده‌ام ولی گوشش بدهکار نیست و فرمان نمی‌برد.

حتی گمان می‌کنم به خاطر لجبازی‌ها من این کار را انجام می‌دهد و می‌خواهد حرص من و پدرش را در بیاورد. می‌ترسم با این کار زودتر به بلوغ برسد و بعدها دچار انحراف یا مشکل جنسی شود.

در ارتباط با آنچه ذکر شده باید گفت خوارضایی، بخشی از تمایلات جنسی دوران کودکی به شمار می‌آید و یکی از رفتارهای دوران کودکی است. زمانی که آگاهی‌های جنسی کودک افزایش می‌یابد، او ممکن است شروع به آزمایش خوارضایی کند. خوارضایی کودک حول و حوش پنج یا شش سالگی، سنی که کودک تفاوت جنسیتی دختر و پسر را متوجه می‌شود، بروز پیدا می‌کند. در واقع روان‌شناسان معتقدند این رفتار به اصطلاح جنسی کودک، تفاوت بسیاری با رفتار جنسی دوران بلوغ و بزرگسالی دارد و در معنای دیگری قابل توصیف است.

اگر کودک اندام جنسی خود را لمس می‌کند یا آن را مورد بررسی قرار می‌دهد و به کرات این رفتار کنجکاوانه‌اش را نیز تکرار می‌کند، هرگز به این معنا نیست که دچار بیماری جنسی شده است یا صحنه‌ای را مشاهده کرده و به تقلید آن این کار را انجام می‌دهد، بلکه این واریسی‌های مکرر و دائم جزیی نیست جز شناخت کودک از بدن خویش و آگاهی از دخل و تصرف خود بر بدنش. گاهی کودک طی این شناخت، عضوی از بدن که حالا اندام جنسی‌اش است را لمس کرده و بعد از آن، احساس لذتی را کسب کرده که باعث شده است دوباره برای تجربه آن لذت، تکرارش کند. لذت این حالت در کودک درست مثل لذت کودکی است که او هم طی همین جریان شناخت و کشف بدن خویش، دست به بینی‌اش می‌کند و با آن ور می‌رود و دوباره به‌رغم گوشه‌های والدینش دست در بینی‌اش می‌کند.

به دلیل تابو بودن امور جنسی، این عمل کودک بیش از هر رفتار دیگری که به شناخت وی از بدنش منجر می‌شود، مورد توجه والدین قرار می‌گیرد و وحشتناک را برمی‌انگیزد و آنان را در نحوه برخورد با آن رفتار دچار مشکل می‌کند.

بسیاری از مادران با مشاهده چنین رفتاری (خوارضایی) از فرزند خود، احساس ناراحتی می‌کنند و به تقلا می‌افتند تا هرچه سریع‌تر این رفتار کودک‌ناشان را ترک دهند. آنها مدام به رفتن‌های مختلفی متوسل می‌شوند تا به هر طریق ممکن آن را حذف کنند.

با نصیحت کردن، احم کردن، قهر کردن، تکت زدن، با ترساندن از پدر و... هرگز هیچ پدر و مادری توانسته است در حذف این رفتار موفق باشد. در ادامه این یادداشت سعی کرده‌ایم راهکارهای علمی را که منطبق بر روان‌شناسی کودک است و برای ترک این عادت رفتاری کودک مناسب است، بیان کنیم.

با خوارضایی کودک چه باید کرد؟

بر ترس و اضطراب خود غلبه کنید و با حفظ آرامش پیش بروید. یقین داشته باشید هرگز خوارضایی کودک شما، به انحراف یا مشکل جنسی در آینده منجر نمی‌شود مگر در مواردی خاص و بحرانی. در برخورد با این رفتار کودک، با همسران هماهنگ شوید. این گونه نباشد که شما مساله را جدی بگیرید و



همسران به اندازه شما حساسیت نداشته باشد. در ضمن لازم است راجع به چگونگی عکس‌العمل به رفتار کودک، با همسران گفت‌وگو کنید و هر دو با روش‌های یکسانی با مشکل خوارضایی کودک مواجه شوید.

برخی والدین در همان اوایلین روزهای شروع این رفتار، به گونه‌ای نامناسب (تنبیه، دعوا و...) برخورد می‌کنند. این شیوه عکس‌العمل پدر و مادرها، بیشتر کودک را جبری و به انجام و تکرار آن راغب می‌کند. چون کودکان باهوش هستند و متوجه می‌شوند با این

خوارضایی کودک حول و حوش هفت سالگی، درست همان زمانی که هوشیاری اجتماعی کودک افزایش می‌یابد و احساس شرم در او پدیدار می‌شود، از بین می‌رود

رفتار می‌توانند والدینشان را کنترل کنند و حرفشان را به کرسی بنشانند.

وقتی شما به یکباره به این رفتار کودک، بیش از دیگر رفتارهایش توجه می‌کنید، او می‌فهمد خبری هست! چون شما کمی از نظر او غیرعادی برخورد کرده‌اید. پس بهتر است از شدت میزان توجه خود بکاهید و خشم‌تان را کنترل کنید. حالا دیگر می‌دانید علت آن کنجکاوی و شناخت بدن است نه چیز دیگر.

بهترین کار هنگام خوارضایی کودک، استفاده از تکنیک توجه برگردانی است. به محض شروع این کار، توجه کودک را به چیز دیگری که برای او جالب‌تر است، جلب کنید. هرگز برای ترک این عادت به زور و تنبیه متوسل نشوید. اگر این کار را انجام دهید کودک فقط در مقابل

چشمان شما این رفتار را انجام نخواهد داد و در جایی دیگر و به دور از چشم شما که منبع تنبیه هستید، آن را انجام خواهد داد و حتی گاهی به خاطر جبران محرومیت زمانی‌هایی که خوارضایی نکرده، به انجام چند باره آن متوسل خواهد شد تا در دنیای خود، به شما بفهماند می‌تواند کاری را که دوست دارد انجام دهد ولو این که شما از آن مطلع نباشید.

از تکنیک جایزه ستاره‌ها استفاده کنید. ظرف شیک و زیبای کودکانه‌ای را تهیه کنید و با کاغذهای رنگی ستاره یا هر شکل دلخواهی را همراه کودک نقاشی و آماده کنید. به کودک بگویید هر روزی که این رفتارش را انجام ندهد حق دارد ستاره‌ای داخل ظرف بیندازد. وقتی تعداد ستاره‌ها پنج تا شد به او جایزه خواهید داد. اگر کودک این مرحله را با موفقیت طی کرد تعداد ستاره‌ها را برای دریافت جایزه بعدی به ده عدد می‌رسانید و در صورت موفقیت دوباره ۱۵ و در مرحله بعد ۲۰. این کار را آن قدر ادامه می‌دهید تا رفتار کودک ترک شود.

برای ترک رفتار کودک، قانون بگذارید و در اجرای قانون نیز به هیچ وجه کوتاه نیایید. پیامد مثبت ترک رفتار و پیامد منفی انجام رفتار را برایش تعریف و مشخص کنید، مثلاً بگویید: اگر این رفتار را ترک کنی می‌توانی با بچه همسایه بازی کنی و اگر این رفتار را انجام دهی تا دو ساعت از بازی کامپیوتری محروم خواهی بود. با این قانون، شما به او حق انتخاب داده‌اید و او را مسئول رفتارش قلمداد کرده‌اید. با اجرای این قانون و در صورت لزوم سخت کردن قانون می‌توانید در مدت زمان اندکی، عادت کودک را ترک دهید.

هرگز به او نگوئید این رفتار تو مسرا ناراحت می‌کند، چون او متوجه این ناراحتی شما نمی‌شود و رفتار خود را بد نمی‌داند. بهتر است به او بگویید: این رفتار جالبی نیست مگر نه! با این سوال خبری خود، او را نه تنها متوجه زشتی این کار کرده‌اید بلکه به او به طور غیرمستقیم نیز می‌فهمانید از این کارش خوششان نمی‌آید. از آنجا که کودک به نظر شما

راجع به خودش اهمیت می‌دهد، صد درصد سعی خواهد کرد برای شادی شما هم که شده، رفتارش را تا آنجا که ممکن است تکرار نکند.

مبادا پیش کودک با دیگران بویژه افراد مورد علاقه کودک اعم از مادر بزرگ، پدر بزرگ، خاله، عمه و... راجع به این رفتار صحبت کنید، چون قبیح این عمل خصوصی را از بین می‌برد و کودک را نسبت به انجام آن بی‌پروا می‌کند.

چپ‌سما یا بیان این رفتار گمان می‌کنید کودک متنبه می‌شود یا از دیگر دوستدارانش حرف شنوی پیدا می‌کند و رفتارش را ترک می‌نماید، درحالی که با این عمل، کودک جرات انجام و تکرار بیشتری در خود احساس کرده و حتی در جمع نیز خوارضایی می‌کند. در صورتی که تجارب بالینی متعدد نشان داده است کودکان کمتر در جمع به این رفتار مشغول می‌شوند.

اگر کودک در جمع این کار را انجام داد، به جای دعوا کردن و داد زدن سر او یا گفتن ماجرا به دیگران و ابراز استیصال خود از این رفتار و... بهتر است با قاطعیت تمام و کنترل خشم خود برخیزید و کودک را از اتاق خارج کنید و در اتاق دیگر، بدون آن که به او توضیح اضافی دهید (مگر به تو نگفته بودم در مهمانی این کار را نکن، چرا دوباره این کار زشت را انجام دادی و...) فقط به او بگویید تا ۵ دقیقه اجازه نخواهید داد به اتاق برود، سپس بعد از گذشت این زمان، به اتاق برگردید.

اگر دوباره تکرار کرد، زمان را ۱۰ دقیقه کنید و در صورت تکرار مجدد ۱۵ دقیقه و تکرار دیگر ۲۰ دقیقه، پس از گذشت این زمان اگر کودک رفتارش را ترک نکرد او را از جمع خارج کنید و پشت دستش بنشیند. در صورت تکرار مجدد با بیان این که «هفته قبل به تو هشدار داده بودم که اگر رفتار را ترک نکنی از مهمانی محروم می‌شوی!»، مجلس را ترک می‌کنید.

از آنجا که کودکان علاقه زیادی به قصه شنیدن دارند شما می‌توانید با خلاقیت خود، داستان‌هایی را برای کودک بسازید و تعریف کنید قهرمان داستان چنین رفتاری را دوست ندارد و هرگز انجامش نمی‌دهد و به خاطر همین مورد تأیید خانواده و دوستانش است.

اگر فکر می‌کنید این رفتار کودکان تقلیدی است و چیزی بیش از شناخت بدنش است، بهتر است منبع تقلید را جستجو کرده و او را از دیدگان فرزندان دور کنید. مثلاً برخی والدین بی‌احتیاطی می‌کنند و رفتارهای جنسی خود را به طور ناخودآگاه به نمایش می‌گذارند، در محلی که کمتر به نشئون اخلاقی توجه می‌شود، کودک مکرر حضور می‌یابد، ارتباط کودک با دوستانی که آنان مرتکب این رفتار می‌شوند، تماشای فیلم‌های ماهواره‌ای و اینترنتی یا فرض این که کودک در این سن متوجه این امور نمی‌شود و... می‌تواند باعث تقلید یا گاهی بیداری جنسی زودهنگام او شود. پس مراقب این الگوهای همانندساز باشید.

چه زمانی باید به پزشک یا روان‌شناس مراجعه کرد؟

خوارضایی کودک حول و حوش هفت سالگی، درست همان زمانی که هوشیاری اجتماعی کودک افزایش می‌یابد و احساس شرم در او پدیدار می‌شود از بین می‌رود. در این سن کودک شما قطعاً خواهد فهمید این رفتار یک فعالیت خصوصی است و انجام آن در مقابل دیگران چندان جلوه خوشایندی ندارد.

در این زمان اگر او دوباره این رفتار را انجام داد و حتی به کرات تکرارش کرد باید نگران شوید و بدانید ممکن است مشکل ساز شود. در چنین وضعی دنبال علت باشید. گاهی خوارضایی نشانه اختلال استرس بودن کودک است یا نتیجه بی‌توجهی که کمبود مهر و محبت به او در خانه است. در موارد کمیابی نیز می‌تواند نشانه سوءاستفاده جنسی از کودک باشد.

برخی کودکانی که مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند بیش از حد به جنسیتشان علاقه‌مند می‌شوند و به رفتارهای این چنینی تمایل بسیار نشان می‌دهند. اگر خوارضایی به صورت مشکل بروز کرد یا پزشک متخصص اطفال یا روان‌شناس کودک در میان بگذارد و از او کمک‌های تخصصی‌تری بخواهید.

جاسور

پرتیراثر ترین روزنامه کشور

تلفن دفاتر پذیرش: ۰۲۱-۸۸۳۳۸۳۳۴-۷ و ۰۲۱-۴۲۷۲۱۱۱۰-۱۴
(فم) ۰۲۵۳۲۹۱۴۰۰۹-۳ ۰۲۱-۲۲۳۳۷۶۳۰-۳

درج آگهی نیازمندی‌ها با شرایط ویژه

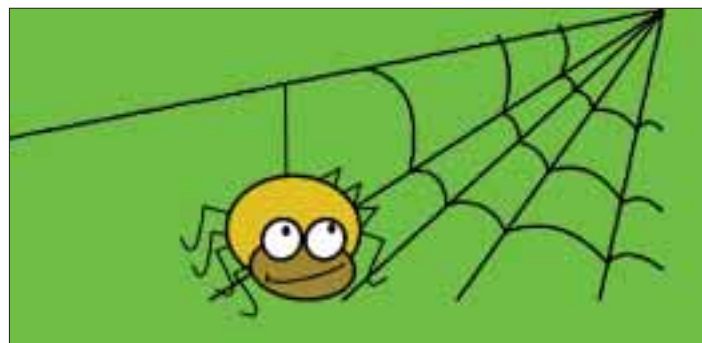
در صفحات ضمایم هفتگی به صورت سراسری

آموزش نقاشی

سلام دوستان مهربان من! در آموزش نقاشی امروز می‌خواهیم با هم طرز کشیدن یک عنکبوت را یاد بگیریم و یک منظره زیبا با آن بکشیم. بچه‌های خوب تا به حال درباره زندگی عنکبوت‌ها شنیده‌اید؟ آیا می‌دانید عنکبوت‌ها خانه خود را با تارهایی که خودشان می‌سازند، درست می‌کنند و جالب است بدانید این تارها مثل ابریشم نرم است و مقاومت زیادی دارد. این تارها پاره نمی‌شود و نامرئی است و گاهی اوقات حشرات این تارها را نمی‌بینند و در داخل آن به دام می‌افتند و خوراک خوشمزه عنکبوت‌ها می‌شوند. بنابراین عنکبوت‌ها از این شیوه برای شکار حشرات استفاده می‌کنند.

بعضی عنکبوت‌ها سمی هستند و نیش آنها برای بدن خطرناک است، ولی این به این معنا نیست که همه آنها خطرناکند بلکه برخی از آنها خیلی هم بی‌آزارند. پس دوستان گل من اگر یک عنکبوت دیدید که از بدن شما در حال بالا رفتن است، اصلا نترسید و خیلی آرام آن را از بدن جدا و در باغچه رها کنید، چون وجود عنکبوت خیلی برای گیاهان خوب است و شته و آفت گیاهان را می‌خورد.

بچه‌های خوبم! حالا به جدول روبه‌رو نگاه و طبق نمونه تمرین کنید. با دو تا گردی شروع می‌کنید. بعد از تمرین یک منظره زیبا با آن بکشید و رنگ کنید.



رنگ کنید

بچه‌های خوبم این تصویر را رنگ کنید



عاقبت دروغ

یکی بود یکی نبود، خرسی بود که کنار یک دریاچه زیبا زندگی می‌کرد و برای خودش با گل و سنگ خانه‌ای ساخته بود و در آن راحت و آسوده خوش می‌گذراند. خرس قصه ما که نامش «خرسی» بود دوستی داشت به نام فوکی که در دریاچه زندگی می‌کرد و هر دو از ماهی‌های داخل دریاچه تغذیه می‌کردند و دوستای خوبی برای هم بودند. تا این که یک روز خرسی می‌خواست برای چند روز به سفر برود و از دوستانش خداحافظی کرد و رفت. بعد از چند روز وقتی به خانه اش برگشت دید از خانه اش صدایی به گوش می‌رسد. خوب که گوش داد متوجه شد صدای خرویف است. با خودش گفت: انگار کسی داخل خانه من خوابیده است! بنابراین در زد: تق تق تق... اما کسی جوابی نداد و دوباره در زد. ناگهان صدایی بلند شد: کیه که در می‌زنه؟

صدای آشنایی به گوش خرسی خورد و دوباره گوش کرد و بعد گفت: شما کی هستی داخل خانه من. همان صدا دوباره گفت: خانه تو! تو کی هستی!

ناگهان خرسی متوجه شد صدای دوستش فوکی است و زد به خنده و گفت: ای دوست با مزه من داری با من شوخی می‌کنی! حالا بیا و در را باز کن. من برگشتم خیلی هم خسته هستم. اما صدایی شنیده نشد. مدتی صبر کرد و دوباره در زد اما این بار فوکی با صدای عصبی گفت: برو از اینجا و مزاحم من نشو.



خرسی جا خورد و گفت: برم! کجا برم از خونه من بیا بیرون.

فوکی گفت: خانه تو! نخیر اینجا خونه منه. برگرد همانجایی که بودی.

خرسی خیلی تعجب کرد و این بار فریاد زد و گفت: بیا بیرون ببینم. ولی صدایی نشنید. خرسی که خیلی خسته بود رفت و روی سقف خانه اش خوابید. تا این که صبح شد و فوکی فکر کرد خرسی رفته و از خانه بیرون آمد. اما خرسی از روی سقف پرید پایین و گفت: حالا دیگه صاحب خانه من میشی و با هم درگیر شدند. زانی که از آنجا می‌گذشت، شاهد دعوای آنها بود و پایین آمد و علت را پرسید. ناگهان فوکی گفت: خرسی اینجا را به من فروخت و رفت. حالا میگه خونه منه!

خرسی با تعجب گفت: من کی به تو فروختم. من به مسافرت رفته بودم و حالا که برگشتم صاحب خانه ام نیستم.

زانی گفت: من شاهد این هستم که تو این خانه را با دست‌های خودت ساختی ولی فوکی می‌گوید

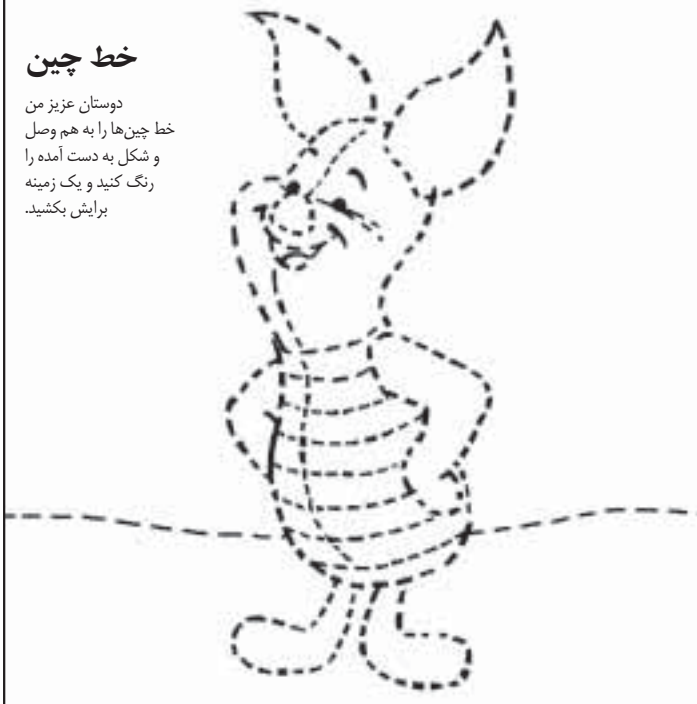
تو بابت بدهکاری این خانه را به او بخشیده‌ای. خرسی با تعجب به فوکی گفت: من کی به تو بخشیدم؟ چرا دروغ می‌گویی، الان فهمیدم تو دوست من نبودی و نیستی.

فوکی گفت: نه.. من دروغ نمی‌گویم تو به من بدهکاری! بابت ماهی‌هایی که برایت می‌گرفتم. خرسی گفت: تو به من کلک زدی، من فکر کردم از روی دوستی و محبت این کار را می‌کنی، ولی الان فهمیدم کلک تو بود. تو باید به من می‌گفتی بعد تصمیم می‌گرفتی.

زانی گفت: بله کار تو اشتباه است فوکی. تو بدون این که به خرسی بگویی نباید تصمیم می‌گرفتی و عمل می‌کردی. خرسی که خیلی ساده و مهربان بود وسایلش را برداشت و به نقطه دیگری رفت و دوباره خانه بهتری برای خودش ساخت. چند روزی گذشت و ناگهان باد شدیدی وزید و با وزش باد شاخه درختی جدا شد و روی خانه فوکی افتاد و سقف آن خراب شد و چون فوکی آن را خودش ساخته بود دیگر نتوانست درستش کند و دوباره بی‌خانمان شد. زانی بعد از خوابیدن توفان پیش فوکی رفت و گفت: این است عاقبت دروغ‌گویی و فریبکاری.

خط چین

دوستان عزیز من
خط چین‌ها را به هم وصل
و شکل به دست آمده را
رنگ کنید و یک زمینه
برایش بکشید.



کتاب کوچولو

بی بی خاتون
و گاو زنگوله پا



یک قصه زیبا با شعر و رنگ آمیزی برای شما بچه‌های نازنین.
«آی بچه‌ها به قصه می‌خوام بگم براتون به شرط این که شما گوش کنید با دل و جون توی ده بزرگی اطراف شهر تهران به خونه قشنگی بود مال بی بی خاتون تو مزرعه به گاو داشت گاوش و خیلی دوست داشت به زنگوله به پاش بود وقتی که می‌رفت چرا دلیلیک دلیلیک که می‌کرد زنگوله می‌کرد صدا بی بی این جور می‌فهمید خانوم گاوه همون جاست...»
شاعر: محمود میرزایی دلاویز
تصویرگر: امیرحامد پاز تار
ناشر: آوای دوستی ۱۳۹۳
قیمت: ۱۵۰۰ تومان

حضرت هود ع



«قوم عباد مردمی بودند که در سرزمینی به نام احقاف بین یمن و عمان در ناحیه «حضرموت» جنوب شبه جزیره عربستان زندگی می‌کردند. آنها از نظر قدرت جسمانی و توان مالی کم‌نظیر بودند. قصرهای محکم خود را که نشانه قدرت و ابزاری برای خودنمایی بود بر روی مکان‌های بلند بنا کرده بودند. آنها بت پرست بودند و خداوند و پیامبری را که برایشان فرستاده بود تکذیب می‌کردند. خداوند برای هدایت این قوم حضرت هود را که از لحاظ خانوادگی باشرافت و از نظر محاسن اخلاقی بر فضیلت بود از میان آنها برانگیخت تا آن مردم گمراه را هدایت کند. پیامبر خدا به آنها می‌گفت: ای مردم خدای یکتا را بپرستید که جز او شما را خدایی نیست. اما چه سود که این قوم مغرور بودند و به حرف‌های پیامبران توجهی نمی‌کردند و حاضر به پذیرش او نبودند و در پاسخ به او می‌گفتند که باید برای ما دلیل روشنی برای ادعای رسالت خود بیاوری و ما از خدایان خود (بت‌ها) دست بر نمی‌داریم...»
نویسنده: افسانه مرادی شهریار
تصاویر: نیک بی
ناشر: دیده‌وران ۱۳۹۲
قیمت: ۱۵۰۰ تومان

قصه اسارت



رضا بهنام

قصه‌اش را شروع کند.

«نیماجون، توی اسارت یکی از کارهایی که عراقی‌ها برای اذیت کردن ما انجام می‌دادند این بود که بیشتر وقت‌ها بعد از ظهرها تا آخر شب تلویزیون توی آسایشگاه را با صدای بلند روشن می‌گذاشتند و گاهی وقت‌ها هم ما را مجبور می‌کردند که جلوی آن بنشینیم و چند ساعتی برنامه‌های به درد نخورش را نگاه کنیم. ما که این کار را دوست نداشتیم، تصمیم گرفتیم یک جوری با این موضوع مقابله کنیم. برای همین بچه‌ها چند بار به دور از چشم عراقی‌ها تلویزیون را دستکاری کردند تا نشان ندهد. مثلاً یک بار سیمش را قطع کردند و یک بار هم دکمه روشن و خاموشش را شکستند. اما هر بار آنها تلویزیون را درست می‌کردند و دوباره همه چیز از اول شروع می‌شد. البته این را هم بگویم هر بار که تلویزیون خراب می‌شد همه را تنبیه می‌کردند. تا این‌که بالاخره یک روز دور هم نشستیم و تصمیم گرفتیم یک بالایی سر تلویزیون بیاوریم که به طور کل از بین برود و تصمیم نهایی این شد که در غیاب عراقی‌ها داخلش آب بریزیم تا سیستمش بسوزد و کارش تمام شود. بالاخره روز عملیات رسید و چون تلویزیون را نزدیک به سقف نصب کرده بودند ریختن آب داخل آن بسیار مشکل بود اما بچه‌ها به هر سختی بود روی دوش هم رفتند و چندان

نیمای خیلی وقت بود که دلش می‌خواست تا عمولی خاطره‌ای از زمان اسیر بودنش برای او تعریف کند. اما تا به حال شرایط آن پیش نیامده بود. عموی او سال‌ها قبل، وقتی عراقی‌ها به کشورمان حمله کردند به جبهه رفت تا مثل خیلی از جوان‌های آن دوره از سرزمین‌مان دفاع کند ولی توسط دشمن دستگیر شد و به اسارت در آمد. البته نیمای پدرش شنیده بود که عمو کمتر درباره آن دوران با کسی حرف می‌زند. اما آن روز که عمو مهمان آنها بود و چند دقیقه‌ای به اتاق نیمای آمد و با او مشغول صحبت کردن شد فرصت را از دست نداد و خواهش کرد تا خاطره‌ای از اسارتش بگوید. بعد از این حرف نیمای عمو چند لحظه‌ای ساکت شد و او را نگاه کرد طوری که به نظر می‌رسید ناراحت شده‌ایا دوست ندارد در این باره چیزی بگوید. اما عمو لیختنی زد و گفت: چی دلت می‌خواد بگم؟
نیمای که خیالش راحت شده بود گفت: عمو چون به ما جرای خوب تعریف کن.
عمو کمی فکر کرد و بعد گفت: آهان یادم اومد به خاطره جالب دارم که اونو برات می‌گم.
نیمای بدون این که حرفی بزند آماده شد تا عمولی

لیوان آب توی آن ریختند. بعد از پایان کار بچه‌ها همه رو به تلویزیون ایستاده بودند و می‌خندیدند که یک دفعه عراقی‌ها در آسایشگاه را باز کردند و داخل شدند. اولش وقتی دیدند همه مشغول تماشای تلویزیون هستند از روی غرور لیختنی روی لب همگی شان نشست. ما هم یواشکی می‌خندیدیم و عراقی‌ها که فهمیده بودند اوضاع غیرعادی است جلوتر آمدند و با دیدن تلویزیون خاموش تعجب کردند و هر چه سعی کردند آن را روشن کنند نشد و ما هم که توی دلمان حساسی خوشحال بودیم فقط به آنها نگاه می‌کردیم. بعد از کلی تلاش به نتیجه‌ای نرسیدند و از هر کسی هم علت خرابی تلویزیون را پرسیدند جواب درستی نشنیدند. وقتی هم که متوجه شدند چه اتفاقی برای تلویزیون افتاده و دیدند که بچه‌ها در حال خندیدن هستند با عصبانیت شروع به زدن ما کردند و بعد از آسایشگاه بیرون رفتند و تا ۲۴ ساعت ما را در آنجا زندانی کردند و از غذا خبری نبود و حتی اجازه دستشویی رفتن هم به ما ندادند.»
خاطره که تمام شد عمولی رو به نیمای کرد و گفت: خب، چطور بود، خوشت اومد.
نیمای کمی سکوت کرد و بعد دست عمویش را گرفت و با مهربانی گفت: خوب بود، اما اون آخرش که اذیتتون کردن خیلی ناراحت شدم.

کدامیک از این شکل‌ها با بقیه تفاوت دارد؟





فال

متولدین فروردین: زندگی از یک نگاه به نردبانی بلند می‌ماند، نردبانی با پله‌های فراوان. اگر روی نردبان رفته باشید، که حتما رفته‌اید، اگر به سرتان بزنند پله اول بپرید روی پله پنجم، نتیجه‌اش چیزی نیست جز سقوط و صدمه‌های فراوان. مسیر زندگی هم همین گونه است.

متولدین اردیبهشت: چرا تا حرفی می‌شنوید زود می‌گویید: «دل خوش سیری چنند؟» سیری هر چند که می‌خواهد باشد، مهم این است که تلاش کنیم و راه رسیدن به دل خوش را بیابیم. نگوئید سخت است که رسیدن به هر چیز ارزشمندی سختی‌های خاص خودش را دارد.

متولدین خرداد: چقدر خوب است که نگاهتان را نسبت به زندگی تغییر داده‌اید. ماندن و نشستن و بی‌حرکتی هیچ کاری برای شما نمی‌کند اما حالا با این انرژی که همیشه داشتید و کمتر به فکرش بودید، می‌توانید راحت‌تر به آنچه می‌خواهید برسید. فقط یادتان باشد بی‌گدار به آب نزنید. همیشه احتیاط شرط عقل است و صد البته احتیاطی عاقلانه.

متولدین تیر: روزهای خوب و شادی را پشت‌سر می‌گذارید: آن‌شاءالله که همیشه این چنین باشید. از فرصتی که پیش آمده بفرستی استفاده کنید. جوانب امور را بسنجید و تصمیمی درست بگیرید. تصمیم این روزها نقش مهمی در سال‌های آینده زندگی‌تان دارد.

متولدین مرداد: روزهای گرم مرداد امسال، روزهای شلوغ و قدری هم پردغدغه برای شماست. اتفاق تازه زندگی‌تان عاقبت خیر دارد. ترس و استرس را از خود دور کنید، اطرافیان به آرامش شما نیاز دارند. درست و معقول تصمیم بگیرید و اطمینان داشته باشید همه کارها به خیر و خوشی سامان می‌گیرد.

متولدین شهریور: کمتر از این شاخه به آن شاخه بپرید. ماه‌ها و سال‌های زندگی تند و سریع می‌گذرد. فرصت آن قدر نیست که بخش مهم آن یعنی سال‌های جوانی را آسان از دست بدهیم. از مشورت دوستان استفاده کنید اما به خاطر داشته باشید.

متولدین مهر: زندگی فقط در کار خلاصه نمی‌شود. اگر به اوضاع خانه نگاهی بیندازید متوجه می‌شوید چقدر به محیط چار دیواری‌تان و آنها که با شما زندگی می‌کنند کم‌توجه بوده‌اید. کار کنید برای این که بهتر زندگی کنید و اجازه ندهید فعالیت‌های اقتصادی باعث کم‌رنگ شدن مهر و محبت میان شما و افراد خانواده‌تان شود.

متولدین آبان: بیش از حد نگران آینده هستید. مثال معروفی هست که می‌گوید «به گذشته زیاد فکر نکن چون گذشته برای آینده هم نگران نباش چون هنوز نیامده». واقعیت این است که در همه امور زندگی باید تعادل را حفظ کرد.

متولدین آذر: سفری در پیش دارید. برای آن برنامه‌ریزی کنید. استفاده مناسب از این فرصت می‌تواند در آینده شغلی شما موثر باشد. به حرف‌های این و آن زیاد اهمیت ندهید. راه خودتان را بروید و اجازه ندهید آنها در اراده شما خللی وارد کنند.

متولدین دی: به نظر می‌رسد طرف مشورت و امین افراد خانواده شده‌اید. این موقعیت را قدر بدانید. همیشه چنین فرصتی پیش نمی‌آید که انسان بتواند به اعضای خانواده این گونه کمک کند. وقتی هم برای ادامه تحصیل‌تان بگذارید.

متولدین بهمن: کمتر به زندگی دیگران غیله بخورید. هیچ کدام از ما از راز درون دیگران اطلاع نداریم. چه بسا آن که شما آرزوی زندگی‌شان را: آرزوی قدری آرامش و داشتن خانه و خانواده‌ای گرم و پر مهر و محبت را دارید و این بین باشید. از عالم رویا بیرون بیایید و از آنچه دارید لذت ببرید و برای ساختن آینده‌تان تلاش کنید.

متولدین اسفند: فکر و خیال زیاد، سدی بزرگ در مسیر آینده زندگی شماست. این تصورات اجازه نمی‌دهد آنچنان که باید و شاید به زندگی‌تان برسید و شما را از آنها که دوستان‌شان دارید دور می‌کند. قری به خودتان بیایید. زندگی را طور دیگری هم می‌توان دید. فقط مشکلات را دیدن، بزرگ‌ترین مشکل برای داشتن یک زندگی آرام است.

این عشق، مقدس است

عشق مرز ندارد، سن و سال نمی‌شناسد، دل عاشق را نمی‌شود محصور کرد، عشق عشاق زبانه می‌کشد و شیرینی‌اش می‌ریزد به جان معشوق، مثل عشق «دان» به «مکسین» که بعد از ۶۲ سال زندگی مشترک هنوز جان داشت و برحراست بود.

آنها سال ۱۹۵۲ در شهر بیکرزفیلد کالیفرنیا باهم ازدواج کردند، اما چون دان مهندس راه و ساختمان در ارتش آمریکا بود، این زوج مدتی به آلمان مهاجرت کردند که البته این مهاجرت زیاد طول نکشید و یک‌بار دیگر به وطنشان برگشتند. دان و مکسین حتما روزهای سخت داشته‌اند، حتما گاهی به مشکل برخورداند و غصه داشته‌اند، اما هیچ کدام کم‌نیاوردهاند و عشقشان را قربانی نکرده‌اند که حتما همین عشق بوده که دستشان را گرفته و سر پا نگه‌شان داشته است. عشق هرگز نمی‌میرد. یک روح که در دو بدن ساکن شود، هرگز پریشان نمی‌شود و از نیمه دوست داشتنی‌اش جدا نمی‌افتد، درست مثل دان و مکسین که باهم عاشق شدند، باهم زندگی کردند و باهم مردند.

اینها هم‌زمان باهم بیمار و در یک بیمارستان بستری شدند، تخت‌هایشان هم کنار هم گذاشته شد و در تمام مدت دست‌هایشان در دست هم بود تا این که فرشته مرگ، مکسین را برد. جسد او را که از اتاق خارج کردند باید دنیای دان هم تمام شده باشد، چون او بی‌یاریش فقط ۴ ساعت زنده ماند.

این زندگی عاشقانه و لبریز از احساس گرچه کمیاب است، اما الگوی خوبی است برای همه آنها که گمان می‌کنند عاشق شده‌اند، ولی توان عشق‌ورزی ندارند. سوءتفاهم‌های زن و شوهری تا به حال بسیاری از زندگی‌ها را از هم پاشیده، شیشه زندگی خیلی‌ها تا به حال به واسطه یک تلنگر شکسته و منم زندگانی زیادی، شریک زندگی را به حاشیه رانده، اما معجزه دوست داشتن را باید باور کرد، دوست داشتنی که دو انسان را آنچنان به هم می‌آمیزد که سرنوشت‌شان شبیه هم می‌شود.

نظر و پیشنهاد خود را درباره همه مطالب چاردیواری به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، روزنامه جام‌جم یا پست الکترونیکی
4divari@jamejamonline.ir
بفرستید یا به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۱۹ پیامک بزنید

فال حافظ
همراه با تفسیر و شخصیت‌شناسی
با این شماره از تلفن ثابت و بدون کد محلی از تهران و سایر شهرها
۹۰۹۹۰۷۰۰۹۲

جدول خانواده

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵					