

همه دختران سرزمین من

صفحات ۸-۹



۶

سلیقه به خرج دهیم



۵

دختران توانمند تربیت کنید



۳

خیانت‌های وایبری



۲

آقای خان بزرگ

همراز

چند قدم بعد از عشق و عاشقی

انگار روزهای خوب زندگی خیلی دوام نمی آورد. هنوز چند ماهی از زندگی مشترکمان نگذشته بود که تغییر رفتارهای همسر شروع شد. بعد از چند سال عشق و عاشقی که از دانشگاه شروع شد، توانستیم خانواده‌ایمان را راضی کنیم. همسر تلاش زیادی کرد تا باهم ازدواج کردیم. او شرط پدرم را برای زندگی در شهر محل سکونت من را قبول کرد و از خانواده‌اش دور شد، اما بعد از ازدواج خیلی زود شور و حالش تغییر کرد و از آن عاشق دلخسته قبل، یک مرد بی‌حوصله عصبی باقی ماند.

می‌گویند در این شهر نمی‌تواند کار مناسب پیدا کند. حس می‌کنم پشیمان شده است و دیگر خبری از آن حالات، نگاه‌های عاشقانه و پیام‌های دوست دارم نیست. خیلی زود احساس کردم به بن‌بست رسیده‌ام. کمک کنید.

پاسخ مشاور: اول از همه بگویم، باید باورتان را تغییر دهید. اولین جمله شما سرشار از بار منفی است که باید تغییر کند. روزهای خوب حتما دوام می‌آورد، به شرط آن که بدانیم چگونه حفظشان کنیم. وقتی این باور اشتباه را کنار گذاشتید، مشکل فعلی‌تان را پیش رویتان بگذارید و خوب آن را تجزیه و تحلیل کنید. گاهی تصورات غلطی که از قبل درباره زندگی زناشویی داشته‌ایم، باعث می‌شود در شرایط عادی نیز احساس کنیم زندگی مان سرد شده است. روابط شما و همسران قرار نیست مانند آن سال‌های دلدادی باقی بماند. این یک حقیقت است که باید قبولش کنید، اما قرار نیست گرفتار بی‌محبتی و سردی هم بشوید. واقع‌بین باشید. او از خانواده‌اش دور شده و در یک فرهنگ جدید زندگی مشترکش را شروع کرده است. مشکلات کاری و به دنبال آن مالی هم مزید بر علت شده است و شما باید شرایط روحی او را درک کنید. در چنین روزهایی که او به اندازه کافی در خلوتش درگیر مشکلات درونی و بیرونی است، به جای آن که مانند دختران تازه‌بالغ، منتظر حرف‌های عاشقانه و آه‌های سوزان باشید، مانند یک همراه و یک همسر توانمند از او حمایت کنید. زندگی شما مانند گیاهی است که قلمه‌اش زده‌اند و در آب گذاشته‌اند تا ریشه بدهد. بگذارید ریشه‌اش قوی شود، در گلدان بکاریدش تا به اندازه کافی محکم شود.

اشکال ازدواج‌های عاشقانه این است که افراد بعد از ازدواج حس می‌کنند چیزی در زندگی‌شان کم شده و آن هیجانات و دل‌دل زدن‌ها برای وصال، دیگر نیست و این موضوع آنها را آزار می‌دهد، در حالی که عشق واقعی بعد از وصال و به پشتوانه گذشت‌ها، باهم بودن‌ها، تحمل کردن‌ها، صحبت کردن‌ها، درک کردن‌ها و ابراز کردن‌ها ایجاد می‌شود. بزرگی چه زیبا می‌گفت: زمانی که صبر تمام می‌شود، عشق خودش را نشان می‌دهد. با همسران حرف بنزد.

بگویید قدر تلاش‌های او را برای با هم بودن می‌دانید. بگویید درک می‌کنید چه روزهای سختی را می‌گذرانند. با صبر و حمایت خود کاری کنید که او در کنار شما عشق از نوعی دیگر را پیدا کند.

جوان و همسرش در طبقه بالا کلید را گرفت تا پیرمرد را تر و خشک کند. پسر و عروسش در طبقه بالا و پیرمرد تنها در طبقه پایین.

روز به پایشان نزدیک می‌شد. زن خدمتکار هنوز با تلفن همراهش حرف می‌زد. صدایش از اتاق دیگر می‌آمد. پیرمرد نگاهش به پنجره خیره مانده بود. نگاه نمی‌کرد، زل زده بود به نقطه‌ای و چشم بر نمی‌داشت. درست مانند رگه‌های چراغ‌قوه‌های لیزری که روی نقطه‌ای تیز می‌شوند و انگار می‌خواهند آن نقطه را سوراخ کنند. زن گوشی به دست به اتاق سر زد و وقتی از پیرمرد خیالش راحت شد، دوباره به اتاقش برگشت.

صدای زنگ در، زن خدمتکار را به خود آورد. زن بسرعت در را باز کرد. مرد جوان در آستانه در ایستاده بود. نگاهی به زن کرد و گفت: «امروز چطور بود؟» زن با هیجان گفت: «آقا خیلی خوب بودند امروز هم شیر خوردند و هم...» مرد گذاشت حرف زن تمام شود و ادامه داد: «قرصش رو بده... بذارش رو تخت برو خونه! کلید رو هم بیار بالا بده به خانم.» زن با لکنت گفت: «آقابزرگ شباً تنها می‌مونم؟ گناه دارن. امروز همش تو خواب بودند. آقا باور می‌کنید تو روز چشاشون همش خواب داره. فکر کنم بابت این قرصا...» مرد جوان که انگار از این حرف عصبانی شده بود رو به زن کرد و با تشر گفت: «به شما چه ربطی داره؟» زن که انگار از گفته‌اش پشیمان شده بود، ادامه داد: «درسته، ولی گفتم به وقت مشغول‌الذمه نباشیم.» مرد جوان گفت: «نه خانم‌جان شما هیچ چی نمی‌شی. خیالت راحت. ما از این ادا و اطوارا نداریم.

میای تر و خشکشی می‌کنی پولتو هم سر ماه می‌گیری.» زن گفت: «آقا من می‌گم گناه داره. شما حتی به ما اعتماد نداری که کلید رو بدی...» مرد که انگار نمی‌خواست حرف زن تمام شود گفت: «اولا کلید رو نمی‌دم به وقت اینجا نشه پاتوق... قبل شما یکی اومده بود اینجا رو کرده بود شیریه کش خونه. ثانیاً این آقا که اینجا نشسته روی صندلی پدر من هست یعنی من بیشتر از شما باید دلم واسش بسوزه.» زن با شنیدن این حرف براق شد و گفت: «آقا به من ربطی نداره اما آدم که هست. ببینش. ماشالله انگار جوون بوده کسی بوده واسه خودش. خانم دیروز تعریف می‌کرد که خان بوده و چند تا روستا...» مرد جوان که با نوک‌ناخن گچ دیوار را می‌تراشید با شنیدن این جمله گفت: «خان بوده؟» و ریز خندید. قدمی برداشت و در حالی که به سمت پیرمرد حرکت کرد، داد زد: «خان بابا ببین چی می‌گه؟ تو خان بودی... حتما رعیت هات رو هم زیر شلاق می‌گرفتی. حتما زنتو هم می‌زدی؟ هان؟ نکنه مادر منو هم زدی؟» مرد بغض کرده بود و روبه‌روی پیرمرد زانو زده بود. مرد جوان فریاد زد: «راستی مادر من زن چندتم بود؟ کلفتت بود نه؟ باردار که شد بیرونش کردی نه؟ راستی آقای خان بزرگ! چرا ۲۰ سال بعد وقتی دلیل شدی اومدی سراغش... کلفت می‌خواستی باز با...» مرد حرفش را قطع کرد به سمت در بازگشت. مرد با صدای بلند داد زد: «کارت تموم شد کلید رو بیار بالا بده.»

ساعتی نگذشت که زن خدمتکار یک طبقه بالاتر روبه‌روی در خانه منتظر ایستاده بود. زنگ را که به صدا در آورد. مرد جوان خیلی سریع‌تر از حد معمول خودش را رساند. زن که کلید را به او داد نگاهش را دزدید به عمق خانه. پیرزنی روی ویلچر نشسته بود. خوب که دقت کرد جای زخمی کهنه روی صورتش خودنمایی می‌کرد. زن خدمتکار که پله‌ها را پایین می‌آمد صدای مرد جوان از خانه‌اش می‌آمد که می‌گفت: «مادر جان چشم. دیر نمی‌شه الان می‌برمت پیش خان بزرگ...»



آقای خان بزرگ!

مهدی نورعلی‌شاهی

«خان بابا دستتو بلند کن می‌خوام آب بکشم بدنتم... ببین چقدر نجس کردی خودتو. ببین امروز روز اول منه. شما این طوری نباید باشی، بیشتر مواظب باش.» زن جوان این جمله را گفت و سطل آب را هوار کرد روی بدن پیرمرد. پیرمرد هم پاهایش را جمع کرد میان شکمش و سرش را پایین گرفت. پیرمرد با دست به لیوان آب روی کمد اشاره کرد و زن جوان داد زد: «نه. همین یه ربع پیش بود دو تا لیوان آب خوردی... خان بابا یه ذره هم فکر ما باش. راستی عروست دیروز می‌گفت که خان بودی. درسته چهار پارچه آبادی جلوت دولا و راست می‌شدند؟» زن حرفش را برید و با صدای بلند گفت: «من می‌رم اون اتاق هر وقت کاری داشتی زنگ رو بز. زن از روی میز چوبی تلفن همراهش را برداشت و به اتاق دیگر رفت.»

پیرمرد لاغر بود اما چهارشانه. قدش آن قدر بلند بود که وقتی روی صندلی چرخدار نشسته است پایش کمی به زمین بکشد. شلوارک آبی به پایش کمی گشاد بود. چند سالی بود که زمینگیر شده بود. آن روز اولین روزی بود که زن برای تبارش به طبقه دوم آن آپارتمان آمده بود. درست راس ساعت ۷ صبح زن آمد و از مرد

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



روژین



صدرا



سما



سارینا

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 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.



سارا



سارینا



سام



صدرا

ندا داوودی

وقتی همسرم به خانه می‌آید، بعد از چند لحظه چشمانش به تلفن همراهش خیره می‌شود تا وقتی که بخوابد. روزهای اول فقط تنهایی و دور شدن او و دنیایش از من و دنیایم آزارم می‌داد تا این که کم‌کم تغییر رفتارش باعث شد تا سر و کله شک به دنیای ذهن و روح من وارد شود. احساس می‌کردم، نسبت به روزهای گذشته به من بی‌توجه‌تر شده است، خودش می‌گفت به دلیل زیاد شدن کارهایش، روحیه‌اش تغییر کرده، اما رفتارهای او چیز دیگری را فریاد می‌زد که من جرأت نجوا کردنش را هم نداشتم. هروقت به بهانه‌ای کنار او می‌رفتم، صفحه موبایلش را خاموش می‌کرد. روی تلفن همراهش رمز گذاشته بود. اگر زیاد کنار او می‌نشستم و فرصت نمی‌کرد، پیام‌هایش را چک کند، عصبی می‌شد و مرا به دنبال کاری می‌فرستاد تا آنجا نباشم.

یک‌بار که از رفتارهای او و صدای مدام رسیدن پیامک در وایبر کلافه شده بودم، دعوای مفصلی راه انداختم. نتیجه دعوای من، سایلنت کردن تلفنش بود. همسرم گمان کرده بود شنیدن صدای پیام‌های دریافتی آزارم می‌دهد در حالی که مضمون این پیام‌ها بود که زندگی مرا نابود می‌کرد. دیگر نمی‌شنیدم چند نفر برای او پیام می‌فرستند، فقط چشمان او را می‌دیدم که می‌خواند، دستانش که تایپ می‌کند و رفتارش که عوض می‌شود.

هر وقت به او می‌گفتم که حس می‌کنم چیزی یا کسی بین ما قرار دارد، عصبانی می‌شد تا این که یک‌بار نمی‌دانم چرا تلفن همراهش را بدون آن که قفل کند بالای سرش گذاشت و خوابش برد. من هم وارد وایبر او شدم و آنچه را تمام این ماه‌ها حس می‌کردم و از تغییر رفتارهایش می‌فهمیدم با چشمان خود دیدم. باورم نمی‌شد، جایی همین حوالی، کنار من، در خانه مشترکمان همسرم تمام حرف‌هایی را که به من نمی‌گوید، به زنان دیگر می‌گوید. راست می‌گفت، زن خاصی در زندگی او نبود. زن‌های مختلفی بودند که البته با همه آنها حرف مشترکی می‌زد. حرفی که باید تنها به من و در گوش من زمزمه می‌کرد... .

نسل‌های قبل از ما خیلی خوشبخت بودند که زندگی‌شان واقعی بود. اگر عاشقی می‌شدند به جای پیامک و چت باید با دلپره سر قرار حاضر می‌شدند، اگر می‌خواستند با کسی حرف بزنند، باید کنار تلفن ثابت می‌نشستند، کارهای دیگرشان را تعطیل می‌کردند و با آن شماره‌گیرهای قدیمی که می‌چرخید و عدد «یک» خیلی زودتر از «۹» گرفته می‌شد، شماره خانه طرف مقابل را می‌گرفتند، می‌دانستند شاید شخص دیگری پاسخ دهد پس آماده بودند تا خود را معرفی کنند، حال و احوالی کرده و منتظر شخص مورد نظر شوند.

مهارت نه گفتن

مهارت «نه گفتن» چیزی نیست که امروز برای اولین بار به گوشتان خورده باشد، شاید شما هم جزو کسانی باشید که این نوشته را تا آخر می‌خوانید، اما همچنان در مقابل توقعات و خواسته‌های نابه‌جای دیگران سکوت می‌کنید. کمی تلخ و شاید بدبینانه باشد اگر بگویم تا زمانی که واقعا از بهره‌کشی از سوی دیگران خسته نشده باشید، این نوشته و ده‌ها نوشته دیگر هم نمی‌تواند این مهارت را برایتان به ارمغان آورد، پس با خودتان روراست باشید، چقدر از این که خواسته‌ها و آرزوهای دیگران را به قیمت عقب ماندن خودتان، برآورده می‌کنید ناراضی هستید؟!

چرا «نه گفتن» سخت است؟

یکی از دلایل تسلیم شدن در برابر خواسته‌های دیگران «ترس از تنها شدن» است، کسی که به قیمت حفظ کردن ارتباط دوستانه‌اش با دیگران، نقش رفیق بامرام را بازی می‌کند، بدون این که خودش بداند، در حال باج دادن به دیگران است.

کم‌کم این باج دادن‌های مکرر، این حس را در فرد ایجاد می‌کند که در برابر دیگران مسئول است و نباید آنها را تنها بگذارد، حتی اگر به قیمت قربانی کردن برنامه‌ها و خواسته‌های خودش باشد. از سوی دیگر برخی افراد گمان می‌کنند، تنها خودشان هستند که توانایی انجام دادن خواسته‌های دیگران را دارند، یعنی خود را چنان بزرگ و مهم می‌دانند که گمان می‌کنند به دلیل همین توانایی خاص است که مدام از آنها درخواست می‌شود. بعضی دیگر هم به دلیل ترس از ناراحت کردن دیگران یا ترس از مجازات شدن است که با دیگران هماهنگ می‌شوند.

راه‌های متفاوت «نه گفتن» منطقی

برای رد کردن یک درخواست نابه‌جا راه‌های مختلفی وجود دارد، مثل این که بدون تعارف و بی‌حاشیه «نه» بگویید یا این که در کنار این پاسخ قاطعانه دلiltان

تکنولوژی‌های جدید ارتباطی نهاد خانواده را نشانه گرفته‌اند(۲)

خیانت‌های وایبری



گوشی‌هایی که مدرن شده از تمام لحظاتمان عکس بگیریم و در یک چشم برهم زدن در جایی به نام وایبر برای گروهی بفرستیم که ده‌ها نفر عضو دارد. این ارتباطات و فضاهای جدید، علاوه بر امکانات و فوایدی که برای هر کدام از ما ایجاد می‌کند، می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری بزند که متاسفانه از آن غافلیم.

یکی از این آسیب‌ها، آشنایی و روابطی است که ممکن است ایجاد شود. روابط خارج از محدوده‌ای که لازم نیست در محل کار، دانشگاه یا در کوچه و خیابان باشیم تا سر راه

خانه آرزو

زندگی‌مان سبز شود و همه چیز را به هم بریزد. می‌تواند با چند پیام معناگرا و احساسی در یک گروه شروع شود و اما به همین نوع پیام‌ها و در جمع دیگران خلاصه نشود. برخی اوقات یک لغزش کوتاه می‌تواند آینده‌مان را نابود کند.

مشکل اینجاست که لغزش‌های این دوره زمانه مانند لغزش‌های نسل قبل نیست، لباس موجه به تن دارد و خیلی راحت‌تر، قابل پوشانده شدن با الفاظ و حرف‌های «وجدان آرام کن» است. دیگر مثل دهه‌های قبل اگر سر و کله یک شخص سوم در یک رابطه‌ای مقدس مانند رابطه زناشویی پیدا شود، فرد شرم‌منده نمی‌شود. اصولا این روابط قدم‌های اولش بسیار موجه است. حرف زن‌ها و آشنایی‌هایی به بهانه‌های مختلف، اما چون قدم قدم پیش می‌رود، افراد متوجه نمی‌شوند در حال شکستن خطوط قرمز هستند. روز اول یکدیگر را خانم و آقا صدا می‌کنند، روز بعد اسم هم را به تنهایی می‌گویند و روز بعد با جانم و عزیزم.

هرچند انواع شبکه‌های اجتماعی و وسایل ارتباطی به بازار آمده، اما وایبر چیزی است که نه‌چندان آرام، بلکه با سرعتی باور نکردنی، مهمان ناخوانده خانه‌هایمان شده است. سن و سال نمی‌شناسد، خانه‌دار و شاغل برایش فرقی ندارد. جنسیت هم مهم نیست. روزهای اول حس می‌کنی چقدر خوب است که می‌توانی از همه دوستانت سراغ بگیری. می‌توانی عکس‌هایشان را ببینی. در گروه‌هایی عضو شوی که حرف‌های قشنگ و خواندنی و گاهی هم خنده‌دار به اشتراک می‌گذارند، اما خیلی زود می‌بینی این نوع از ارتباط بیشتر از فرزندان درگیرت کرده است.

ما همیشه فکر می‌کنیم که مرگ برای همسایه است؛ گاهی این‌قدر از خودمان مطمئن هستیم که به گمانمان اگر وسط آتش هم بایستیم، نخواهیم سوخت. به همین دلیل به جای آن که مراقب رفتارمان باشیم، دل به هر چه بادا باد می‌سپاریم.

منظور ما از طرح این موضوع حذف کردن وایبر یا هر چیز مانند او نیست، اما حد نگه داشتن در استفاده از این وسیله و همچنین رعایت خطوط قرمزی که در زندگی واقعی به آن پایبند هستیم، می‌تواند زندگی‌های مجازی‌مان را هم ایمن کند.

باید مراقب باشیم که قبح و زشتی هر کاری در دفعات اول بیشتر ما را آزار می‌دهد. قدم‌قدم ممکن است رفتاری برایمان عادی شود که روزی بسیار ناهنجار به حساب می‌آمد. داشتن یک خانواده آرام ارزشمندتر از هر چیز در این دنیاست. عزیزترین انسان‌های زندگی ما در چار دیواری خانه‌مان و در کنارمان هستند، اما متاسفانه هر روز به یک بهانه، از آنها غافل می‌شویم. تکنولوژی زمانی خوب است که باهم بودنمان را راحت‌تر کند، اگر خواهد به آن آسیبی برساند همان بهتر که نباشد.

دیگر پیشنهاد بهتری دارم، موافقی به نمایشگاه برویم.» در این روش علاوه بر این که تسلیم خواسته دیگران نشده‌اید، می‌توانید به یکی از ایده‌های خودتان که می‌خواستید انجام دهید، جامه عمل بپوشانید.

یکی دیگر از راه‌های رد کردن درخواست دیگران این است که در صورت توانایی، خودتان به او راهکار بدهید، مثلا وقتی از شما می‌خواهد برایش فلان کتاب را بخرد بگویید: کتابفروشی فلان جا هم این کتاب را دارد، خودت را معطل من نکن، ممکن است من تا هفته آینده هم وقت نداشته باشم.

راه‌هایی برای تقویت مهارت «نه» گفتن

هدفمند باشید: تا زمانی که شما برای زندگیتان اولویت‌بندی نکرده باشید، در خودتان نیازی به این مهارت حس نمی‌کنید. به این ترتیب برنامه دیگران خود به خود برنامه شما می‌شود. بیکار بودن سبب می‌شود دیگران برایتان کار جور کنند، اما نه کاری که به درد شما بخورد؛ کاری که به درد آنها می‌خورد!

پس شما مجبور می‌شوید پرستار خواهرزاده و برادرزاده‌تان بشوید، وقتی دوستان دلش گرفته است، ساعت‌ها به درد دلش گوش دهید و انرژی خودتان را از بین ببرید، وقتی همکلاسی‌تان هوس سینما رفتن کرده است او را همراهی کنید و...

گول برچسب‌ها را نخورید: گاهی اوقات خانواده یا دوستان، شما را براساس آنچه خودشان درک کرده‌اند، تعریف می‌کنند. مثلا وقتی در جمع دوستان هستید یکی به دیگری می‌گوید فلانی خیلی دست و دلباز است. همین تعریف، شما را مجبور می‌کند برای حفظ این صفت مثبت، حسابی دست و دلبازی کنید و هیچ‌گاه دربرابر خرج تراشی‌هایی که برای شما نفعی ندارد «نه» نگویید.

برنامه‌هایتان را برای هر کسی بازگو نکنید: وقتی برنامه کاری و درسی‌تان را برای دیگران بازگو می‌کنید، عملا اطلاعاتی را در اختیارشان قرار می‌دهید که آنها را قادر می‌کند تا برای اوقات فراغت شما برنامه بریزند و درخواست‌هایشان را به همراه این جمله امروز که کلاس نداری یا امروز که کاری نداری مطرح کنند! و این موقعیت «نه» گفتن را برای شما پرهزینه‌تر می‌کند.

از همسر تان توقع بیش از حد نداشته باشید

زن و شوهرهایی که پیش از ازدواج فکر می‌کردند بعد از آغاز زندگی مشترک قرار است فضای بسیار متفاوتی را تجربه کنند و به دنبال یک زندگی ایده‌آل، بدون دردسر و مشکل بوده و هستند، معمولاً مدتی پس از شروع زندگی جدید دچار سرخوردگی و یأس می‌شوند و احساس بدی نسبت به زندگی زناشویی پیدا می‌کنند. علتش هم همان طرز فکر غیرواقعی قبل از ازدواج است.

هیچ کسی نگفته و جایی ننوشته که ازدواج همه مشکلات زندگی انسان‌ها را از بین می‌برد؛ بلکه همه مشاوران این حوزه می‌گویند سال‌های نخست زندگی مشترک باید صبر و آرامش بیشتری داشت؛ باید از کنار مسائل ساده‌تر گذشت و چشم بر بعضی تفاوت‌ها بست، چرا که دو نفر با خلق و خوی متفاوت می‌خواهند زیر یک سقف و در یک چار دیواری زندگی کنند. پس اگر شما هم گاهی فکر می‌کنید زندگی‌تان پر از مشکل و دردسر شده، بد نیست نگاهی به اطراف‌تان بیندازید تا بهتر متوجه شوید همه انسان‌ها با چنین مسائلی روبه‌رو هستند. تنها تفاوتی که میان همسران موفق با دیگران وجود دارد، این است که آنها می‌دانند دو انسان، دو نوع سلیقه و دو اخلاق متفاوت دارند؛ پس متوجه می‌شوند که چطور باید مشکلاتشان را حل کنند و می‌توانند به بهترین شکل ممکن این مسائل را پشت سر بگذارند.



پس اگر شما هم جزو آن گروه هستید که فکر می‌کنند ازدواج تنها راه‌حل برای از بین بردن مشکلات‌شان است و اعتقاد دارند شروع زندگی مشترک زیر یک سقف همه مسائل را حل می‌کند، باید فعلاً از این کار یعنی شروع زندگی خودداری کنید.

بنابراین به طور خلاصه می‌توان گفت یک ازدواج موفق باید پایه محکم و استواری داشته باشد که البته این پایه با تاروپود عشق و علاقه، از گدگذشتگی، احترام، اعتماد و منافع و عقاید مشترک ساخته می‌شود. پس آنهایی که در زندگی مشترک با مشکل مواجه می‌شوند، در واقع این اصول اولیه را با انتظارات غیرواقعی‌شان اشتباه گرفته‌اند و فراموش کرده‌اند هدفشان از تشکیل زندگی مشترک چیست.

یکی از این توقعات بیجا و متأسفانه متداول در جامعه ما این است که زن یا شوهر فکر می‌کنند همسرشان وظیفه دارد تنهایی و احساس ناراحتی آنها را برطرف کند. البته همه ما انسان‌ها به حس تعلق و دوست داشته شدن و دوست داشتن نیاز داریم ولی نباید این احساسات را با برطرف کردن احساس ناراحتی یا تنهایی اشتباه بگیریم. البته همه افراد وظیفه دارند احساس پذیرش، صمیمیت و دوست داشته شدن را در وجود همسرشان ایجاد کنند، اما فراموش نکنیم ازدواج، درمانی برای رفع احساس تنهایی یا ناراحتی ما نیست و نمی‌تواند چنین حسی را در وجود ما از بین ببرد یا حداقل برای همیشه چنین اتفاقی نمی‌افتد.

همسران تنها وظیفه دارند احساس دوست داشته شدن و پذیرش را در وجود یکدیگر تقویت کنند، اما اگر یکی از آن دو همچنان احساس کرد تنهاست یا ناراحتی زیادی را تجربه می‌کند، به جای این که از همسرش توقع داشته باشد، خودش باید برای تغییر این شرایط دست به کار شود؛ شاید گفت‌وگو با یک مشاور، راه‌حل مناسبی باشد.

آینده‌تان را وادار به این کار کنید نیز بدانید چنین ازدواجی به نفع هیچ یک از شما دو نفر نخواهد بود. پس به هیچ وجه مرتکب چنین خطاهایی نشوید و یادتان باشد برای فرار یا اجتناب از چیزی، تن به ازدواج ندهید که این نوع ازدواج نمی‌تواند عامل خوشبختی شما باشد.

ازدواج موفق یا عروسی باشکوه؟

جشن عروسی، کیک دو طبقه، گل‌های رنگارنگ، لبخندها و تبریک‌ها و... همه اینها بسیار باشکوه، هیجان‌انگیز و دوست‌داشتنی است، اما یادتان باشد منظور از ازدواج و تشکیل زندگی مشترک فقط همین‌ها نیست. زندگی و یک عمر همراه شدن با فردی دیگر، موضوعی بسیار مهم‌تر و البته طولانی‌تر از این مهمانی‌هاست و برای همین بیشتر باید به آن فکر کنید؛ البته بدون هیجان و با تعقل و تأمل.

یادتان باشد مراسم عروسی فقط یک روز است، اما ازدواج باید یک عمر پایدار بماند و همین موضوع اهمیت انتخاب همسری مناسب را بیشتر و بهتر نشان می‌دهد. البته یادتان باشد، این یک عمر زندگی هم باید کیفیت داشته باشد؛ یعنی این که هدف فقط زندگی کردن در کنار و همراه با فردی دیگر نیست. این دو نفر باید کنار هم و همراه هم زندگی شاد، شیرین و موفق‌تری را تجربه کنند؛ در کنار هم رشد کنند و به ایده‌آل‌های خود برسند.

پس از همین امروز درباره ۵۰-۴۰ سال آینده‌تان خوب فکر کنید و حداقل به همین اندازه که برای برنامه‌ریزی مراسم عروسی و نامزدی وقت می‌گذارید، به داشتن زندگی موفق در آن سال‌ها هم فکر و برایش برنامه‌ریزی کنید.

چقدر هزینه می‌کنید؟

یادتان باشد گاهی برای داشتن رابطه‌ای موفق، بسیار بیشتر از آنچه انتظار می‌رود هزینه می‌کنیم و همین موضوع می‌تواند کم‌کم مشکلاتی را پیش روی ما قرار دهد. به عنوان نمونه زن و شوهرهایی که پس از ازدواج براحتهی شغل قبلی، دوستان‌شان و حتی خانواده را کنار می‌گذارند و برای داشتن یک زندگی مشترک با همسری که انتخاب کرده‌اند، از همه اینها می‌گذرند، باید دقت کنند هزینه زیادی برای زندگی مشترک‌شان پرداخته‌اند که شاید بعد از گذشت چند سال خیلی منطقی به نظر نرسد.

پس از همین امروز که دارید برای تشکیل زندگی مشترک برنامه‌ریزی می‌کنید، به فکر باشید و بدانید هر چیزی باید سر جای خودش باشد.

با انجام کاری باعث ناراحتی شما می‌شود، بلافاصله واکنش نشان ندهید. در این مواقع اگر با عصبانیت برخورد کنید، فقط کار را بدتر خواهید کرد و شرایط نامناسبی برایتان پیش می‌آید. در این شرایط باید صبر داشته باشید و بتوانید خودتان را کنترل کنید تا همه چیز به بهترین شکل ممکن ادامه یابد.

* به حریم خصوصی یکدیگر احترام بگذارید. هریک از افراد حریم خصوصی خود را دارند و حتی همسرشان هم نباید وارد این حریم شود. پس در این باره با همسران صحبت کنید و بدانید اگر حریم‌تان شکسته شود، چطور باید برخورد کنید. این موضوع که معمولاً نادیده گرفته می‌شود، اهمیت خاصی دارد و زن و مرد باید بدانند برای بهبود روابط و همین‌طور ایجاد حس بهتر در وجود خودشان، رعایت این حد و مرز ضروری است.

* خودتان را فراموش نکنید. بعضی افراد پس از ازدواج خودشان را به کلی نادیده می‌گیرند و فکر می‌کنند تاهل به معنای فراموش کردن زندگی شخصی است. در حالی که متخصصان می‌گویند زن و شوهرها باید به فکر خودشان هم باشند و برای پیشرفت در زندگی شخصی تلاش کنند.

* نسبت به نیازهای همسران کنجکاو باشید. در هر موقعیتی که باشید، باز هم باید سعی کنید نسبت به همسران و نیازهایی که دارد، کنجکاو بمانید. مثلاً خوب است هر شب وقتی کارهای بیرون از خانه تمام می‌شود و دیگر مسئولیتی ندارید، چند دقیقه با هم خلوت کنید، بنشینید و با هم حرف بزنید. در این گفت‌وگوی خودمانی می‌توانید پرسش‌های مختلفی از یکدیگر پرسید تا بیشتر و بهتر با هم آشنا شوید. پس هیچ وقت اجازه ندهید روزمرگی و استرس زندگی، شما را از رابطه‌تان دور کند. اگر این کار برایتان سخت است، می‌توانید از کودکان یاد بگیرید؛ کودکانی که همیشه با کنجکاوی پیش می‌روند و می‌خواهند اتفاقات کوچک و بزرگ زندگی را تجربه کنند. شما هم باید با کنجکاوی و هیجان برای شناخت بیشتر همسران وقت بگذارید و تلاش کنید.

lifehack

توصیه‌های پیش از ازدواج

خودتان را چقدر می‌شناسید؟



مترجم: زهره شعاع

را تأیید می‌کنند و می‌گویند پیش از ازدواج باید خودتان را بهتر بشناسید و به طور دقیق نیازها و اهداف‌تان را تعیین کنید تا بتوانید زندگی مشترک موفق‌تری داشته باشید.

چرا ازدواج می‌کنید؟

تا به حال این سوال را از خودتان پرسیده‌اید؟ این که چرا و برای چه ازدواج می‌کنید؟ اگر پرسیده‌اید که چه بهتر اما اگر هنوز به فکر نیفتاده‌اید یا تلاش کرده و پاسخی برای آن پیدا نکرده‌اید، همین الان صادقانه به این سوال فکر کنید و به خودتان پاسخ دهید و بدون تعارف، دلایلی را که باعث شده وارد این مسیر شوید، مشخص کنید. حتی بد نیست فهرستی از مزایا و معایب طرف مقابل و همسر آینده‌تان تهیه کنید و خوبی‌ها و بدی‌های رابطه‌تان و زندگی مشترکی را که قرار است در آینده داشته باشید، بنویسید.

اگر قرار است خودتان را مجبور (لطفاً به کلمه مجبور دقت کنید) به ازدواج کنید، بهتر است همین الان مسیرتان را تغییر داده و به زندگی مجردی‌تان ادامه دهید. اگر می‌خواهید همسر

همسران موفق چطور رفتار می‌کنند؟

ببینند، کاستی‌ها و دردسرها را به شریک‌شان ارتباط دهند، ولی در یک رابطه موفق زن و مرد می‌دانند قبل از این کارها باید معایب خودشان را برطرف کنند. هیچ‌کس هم نمی‌تواند بگوید خطا و ایرادی از او سر نمی‌زند؛ ما همه انسانیم و ایراد داریم. تنها تفاوت افراد مختلف این است که بعضی‌ها این معایب را می‌پذیرند و بعضی‌ها آن را انکار می‌کنند. پس هر وقت اختلاف نظری میان شما پیش می‌آید، قبل از هر بحث و مشاجره‌ای اول به خودتان نگاه کنید و ببینید



رفتار شما درست بوده یا نه؟ در ضمن اگر بیش از حد بر معایب همسران تأکید و توجه کنید، به فردی انتقادگر تبدیل می‌شوید که کسی از همراهی با او لذت نخواهد برد. همچنین برای این که بتوانید به این مرحله برسید، باید مهارت خوب گوش کردن را هم بیاموزید و قبل از هر فکر و تصمیمی خوب به حرف‌های همسران گوش دهید.

* آرامش خودتان را حفظ کنید. زمانی که همسران

قرار نیست همین که به دوره نوجوانی و جوانی رسیدید و سن و سال‌تان برای ازدواج مناسب بود، دست به کار شوید و دنبال شریک زندگی‌تان بگردید. البته درست است که سن و سال یکی از مهم‌ترین معیارها برای داشتن ازدواجی موفق است ولی همه چیز نیست؛ به این معنی که تمام دخترها و پسرهایی که به سن ازدواج می‌رسند، آماده پذیرش این مسئولیت نیستند و بواقع نمی‌توانند در زندگی مشترک‌شان موفق شوند.

پس اگر شما هم به فکر ازدواج افتاده‌اید یا می‌خواهید همسر آینده‌تان را انتخاب کنید، اول با خودتان روراست باشید؛ فکر کنید واقعاً آماده ازدواج و زندگی با همسران زیر یک سقف هستید یا نه؟ با خودتان خلوت کنید و ببینید چه انتظاری از زندگی مشترک دارید و با چه هدفی می‌خواهید این مسیر نو و ناشناخته را آغاز کنید؟ متخصصان و مشاوران هم این نظر

تقریباً تمام زن و شوهرها می‌خواهند با یکدیگر رابطه‌ای بهتر و صمیمی‌تر داشته باشند، اما نمی‌دانند چطور می‌شود به این هدف رسید. برای همین هم اغلب فکر می‌کنند این هدفی دست نیافتنی است.

با این حال متخصصان می‌گویند اگر می‌خواهید رابطه‌تان را اصلاح کنید و آن را بهبود ببخشید، باید برای این کار، وقت و انرژی کافی بگذارید و به این زودی‌ها از ادامه کار ناامید و خسته نشوید. آنها روش‌های زیادی را هم پیشنهاد می‌کنند که زن و شوهر به کمک آن می‌توانند رابطه بهتری داشته باشند.

* بدون توقع در کنار هم زندگی کنید. هیچ وقت نباید انتظار داشته باشید، شریک زندگی‌تان برای خوشحال کردن شما کار خاصی انجام دهد. کسانی که چنین طرز فکری دارند و می‌خواهند همسرشان آنها را شاد کند، خیلی هم نمی‌توانند در زندگی راضی باشند و احساس خوبی پیدا کنند؛ البته این موضوع خیلی هم عجیب نیست؛ فقط کافی است تصور کنید اگر همسران از شما می‌خواست روزی چند بار با او تماس بگیرند و هر وقت کارتان تمام می‌شد انتظار داشت به او زنگ بزنند، چه احساسی به شما دست می‌داد؟ مسلماً این حس فشار و اجبار برای هیچ‌کس خوشایند نیست و کسی دوست ندارد آن را تجربه کند و البته اگر چنین حس منفی‌ای وجود نداشته باشد، شاید حتی تمایل همسران هم بیشتر از قبل شود. علاوه بر همه اینها، یادتان باشد هر کس مسئول شاد بودن و شاد کردن خودش است و نباید از کس دیگری توقع این کار را داشت. بنابراین فراموش نکنید در یک رابطه موفق، هر دو نفر سعی می‌کنند دیگری را خوشحال کنند، اما از همدیگر انتظار این کار را ندارند.

* ایرادهای خود را برطرف کنید. همیشه قبل از این که از شریک زندگی‌تان ایرادی بگیرید و به معایب او توجه کنید، به دنبال عیب‌های خودتان باشید؛ البته همه انسان‌ها دوست دارند قبل از این که عیب و ایرادهای خودشان را

دختران توانمند تربیت کنید

شیما نادری



دیگر آن کل کل‌های دوران کودکی هم نخنما شده و از اعتبار افتاده است. یادم هست وقتی کوچک بودم کافی بود چند پسر بچه شیطان دور هم جمع شوند تا دم بگیرند که «دختر! موشن مثل خر گوشن، پسرا شیرین مثل شمشیرن...»، آن زمان حضور دختران کمرنگ بود، درصد کمتری از آنان به دانشگاه می‌رفتند، به مسابقات علمی و ورزشی بین‌المللی راه پیدا نمی‌کردند، تعداد کمتری شاغل بودند و همین کمرنگ بودن باعث می‌شد، جامعه دختران را جدی نگیرد. اما حالا زمانه عوض شده، نه دختران موش‌های کوچک و بی‌دست‌وپا شده‌اند و نه پسران شیران بیشه. هر کدام به قدر توان و ظرفیت رشد کرده و جایگاه خود را به دست آورده‌اند. بویژه دختران که چند سالی است یک روز هم در تقویم به نامشان ثبت شده تا هر سال در ولادت حضرت معصومه(س) میزبان تبریک دیگران باشند.

دختران قوی به دست مادران قوی تربیت می‌شوند و این شباهت، حاصل یک ارتباط پویا و سازنده است. برخی از مادران منتظر گذر زمانند تا دخترشان بزرگ شود، آن وقت با او صمیمی شوند، در حالی که برای صمیمی شدن با فرزندان باید از همان کودکی با او دوست باشید و اعتماد کردن را به او بیاموزید. به خاطر داشته باشید شما برای دخترتان نمایی از آینده‌اش هستید، پس سبک زندگی شما تاثیر عمیقی بر روان او دارد.

اگر شما مادری حساس و زودرنج هستید، احتمالا دخترتان هم همین خصیصه را از شما به ارث می‌برد، اگر در تصمیم‌هایتان زنی مصمم و منطقی هستید به احتمال زیادی دخترتان هم همین‌گونه خواهد بود. به خاطر بیاورید در زمان کودکی و نوجوانی‌تان چگونه مادری را دوست داشتید، و برای دخترتان همان مادر شوید.

سنین بلوغ برای بسیاری از دختران نوجوان ناراحت‌کننده است، علاوه بر تغییر ظاهر و نامتناسب شدن اعضای بدن یا صورت هم می‌تواند آزاردهنده باشد. این در حالی است که مادران در آگاهی بخشیدن به دختران نقش بسزایی دارند، وقتی آنها اطلاعات مربوط به بلوغ را از مادر دریافت می‌کنند، خیلی خوب سازگار می‌شوند، ضمن این که آگاهی بخشی از طریق مادر به نوعی علامت بزرگ شدن دختر است و او خود را در آغاز راه جوانی می‌بیند. بسیاری از دختران در این برهه حساس،

کردن سبک رفتاری مقتدرانه و ابراز احساسات و عواطف می‌توانند علاوه بر قانونمند کردن فرزند، او را به قدرت تدبیر و مدیریت خود مطمئن کنند. اقتدار پدران سبب می‌شود دختران توانایی روحی بالایی پیدا کنند. معمولا این دختران مقابل شکست مقاوم‌ترند و در مواقع حساس تصمیمات درست‌تری اتخاذ می‌کنند. ارتباط عاطفی موثر میان پدران و دختران، احتمال گرایش به رفتارهای ناهنجار در سنین نوجوانی را کاهش می‌دهد و سبب می‌شود دختران در ارتباط با جنس مخالف منطق بالاتری داشته باشند و کمتر تحت تاثیر هیجانات قرار بگیرند.

وقتی دخترتان علاقه نشان می‌دهد، تا جایی که می‌توانید او را با مهارت‌های مورد نیاز که مربوط به حوزه‌های مردانه است آشنا کنید، به او یاد دهید چطور با جعبه ابزار کار کند، یک لامپ ساده را خودش عوض کند، از آچار و پیچ گوشتی استفاده کند، در پمپ بنزین به جای شما بنزین بزند، یا هنگام پنچری ماشین، راه و رسم تعویض لاستیک را یاد بگیرد. وقتی دخترتان این توانایی‌ها را کسب می‌کند علاوه بر بالا رفتن اعتماد به نفسش شما هم او را باور می‌کنید و این حس خوبی به او می‌دهد. به او کمک کنید با برخی از ترس‌هایش مواجه شود، مثل ترس از رانندگی در جاده، ترس از حیواناتی مثل سگ و گربه یا حشرات مثل سوسک و عنکبوت؛ مراقب باشید در این مورد، اول ترسش را به رسمیت بشناسید و بعد آرام آرام و با رضایت خودش اقدام کنید.

بسیاری از دختران نظم و ترتیب، تلاش و پشتکار، مقاومت و سرسختی را از پدر می‌آموزند و این آموزش محصول با هم بودن است. اگر ساعات با هم بودن‌تان کوتاه است کیفیت لحظاتی را که با هم هستید بالا ببرید؛ مثلا آخر هفته‌ها را با هم باشید، با هم حرف بزنید و تجربه کنید. تا جایی که امکان‌پذیر است فضای دوفره بسازید دو نفری به ورزش صبحگاهی بروید، دو نفری خریدهای خانه را انجام دهید این فضای دوفره موجب می‌شود بیشتر با هم حرف بزنید و فاصله‌تان کمتر شود. اگر نمی‌توانید افکار و احساساتش را درک کنید از همسرتان کمک بگیرید. از او بپرسید وقتی به سن دخترتان بود چه دغدغه‌هایی داشت. این به شما کمک می‌کند بهتر او را بشناسید و با او رفتار کنید.

دختران هویت خود را از پدرشان می‌گیرند زیرا دنیا را از طریق پدر می‌بینند و می‌شناسند. در واقع این پدر است که دختر را به درون جامعه می‌فرستد و هویتی مستقل به او می‌دهد. دختران توانایی‌های فیزیکی خود را به پدر نسبت می‌دهند و در تمام فعالیت‌هایشان می‌دانند که یک حامی همیشگی دارند و همین حمایت پنهانی به آنها جرات تجربه کردن و یاد گرفتن می‌دهد.

خودتان یا دیگران بشدت خودداری کنید و برای اصلاح رفتارش از روش‌های غیرمستقیم کمک بگیرید و سعی کنید انتقادهای گزنده و مستقیم نداشته باشید. دختران در تمام سنین به آراستگی خود اهمیت زیادی می‌دهند، شکل و شمایل این آراستگی با توجه به اقتضات هر سنی متفاوت است، در مواجهه با این ویژگی نه محدودیت‌های افراطی برایش قائل شوید و نه آزادی‌های بی‌قاعده، اگر از دوران کودکی او را با ارزش‌ها و هنجارها آشنا کرده باشید و ابعاد معنوی زندگی‌اش را رشد داده باشید، او توانایی و بلوغ انتخاب مسیرهای درست را دارد.

تاثیر مستقیم رفتارهای مادران و روش‌های تربیتی آنان روی دخترانشان بسیار عمیق و مشهود است، اما باید بدانیم که پدران سهم مهمی در پرورش شخصیت دخترانشان دارند. آنها با همراه

عبوس، تندخو و سرکش می‌شوند بویژه با بلوغ جسمانی دوست دارند مانند بزرگسالان رفتار کنند، در حالی که برای وارد شدن به بزرگسالی باید تجربه کنند و پخته‌تر شوند. معمولا تعارضات مادران با دختران بیشتر از پسران است؛ زیرا والدین محدودیت‌ها و مراقبت‌های بیشتری برای دختران اعمال می‌کنند و این فقط منحصر به جامعه ایرانی نیست، بلکه در تمام دنیا دختران بیشتر در معرض خطر هستند و به تبع آن محدودیت‌های بیشتری را باید تحمل کنند.

رابطه با دختر نوجوان پیچیدگی‌های خاص خود را دارد، باید بتوانید با احترام گذاشتن به حریم شخصی‌اش به او نزدیک شوید و از افکار و احساساتش بی‌خبر نمانید. اگر می‌خواهید ارتباطش با شما عمق پیدا کند از مقایسه کردن او با دوستانش یا گذشته



اتاقی رویایی برای کودکان و نوزادان

دستگاه ضد گزش پشه + دستگاه تصفیه هوا

۲۵۹/۰۰۰

تومان با تخفیف ویژه = ۱۹۹/۹۰۰ تومان

بهترین هدیه

تخفیف به مدت محدود

بدون مواد شیمیایی و بدون نیاز به فیلتر

با تهیه این پک مخصوص، محیطی آرام همراه با اکسیژن خالص برای فرزندانتان تهیه کنیم.

ارسال به سراسر کشور ۰۲۱-۴۴۶۱۴۱۰۰

برای تماس کارشناسان با شما و بهره‌مندی از تخفیف عدد ۱۱ را به ۰۲۱۳۳۳۵۱۰۰ ارسال نمایید.

www.irandh.ir

دارای تمامی استانداردهای جهانی و تنجیس‌های ملی

۱۴۴ ماه ضمانت



د کور دوستدار محیط زیست

معمولا سی‌دی‌ها پس از مدتی غیرقابل استفاده می‌شود و آنها را دور می‌ریزیم چون دیگر به درد ما نمی‌خورد، اما می‌توان از همین سی‌دی‌های بدون فایده هم به نحوی زیبا و خلاقانه استفاده کرد. شما می‌توانید از سی‌دی‌هایی که در منزل دارید به عنوان قاب یا آلبوم عکس استفاده کنید. اگر آلبوم سی‌دی دارید، می‌توانید روی یک سی‌دی عکس مورد نظرتان را بچسبانید و روی سی‌دی مقابله توضیح و تاریخ عکس را یادداشت کنید. برای این کار سی‌دی را روی عکس مورد نظر تان بگذارید و عکس را به اندازه سی‌دی برش دهید. حالا عکس را به کمک چسب مایع روی سی‌دی بچسبانید و یک مقوا با رنگ دلخواه هم روی سی‌دی مقابل نصب کنید. از سطح این مقوا برای نوشتن توضیحات استفاده می‌شود. تعدادی از این سی‌دی‌ها را هم از آلبوم بیرون بیاورید و آنها را به صورت تکی برای تزئین به دیوار نصب کنید یا با استفاده از یک پایه ساده روی میز قرار دهید. به این ترتیب هم سی‌دی‌ها را دور نریخته و به محیط زیست کمک کرده‌اید و هم دیوارها و دکور زیباتری خواهید داشت.



از آن استفاده کنید. ممکن است اگر در وسایل قدیمی کمی جستجو کنید بتوانید چیز مناسبی برای این کار پیدا کنید. اگر هم پیدا نشد، می‌توانید از در خمیر دندان یا سایر وسیله‌هایی با این اندازه استفاده کنید، آنها را رنگ قهوه‌ای بزنید و در جایی قرار دهید تا خشک شود. حالا به کاغذ رنگی یا مقوای رنگی احتیاج دارید. این کاغذ را که باید سبز رنگ باشد، به صورت برگ برش دهید و با پشت چاقو روی برش‌ها را خط بیندازید تا بیشتر شبیه برگ شود. البته می‌توانید از برگ‌های مصنوعی هم استفاده کنید. مزیت برگ‌های مصنوعی نسبت به برگ‌های کاغذی این است که می‌توانید آنها را بشویید. حالا برگ‌ها را روی در شیشه بچسبانید و ساقه را وسط آنها نصب کنید.

سلیقه به خرج دهیم

مریم اسدی

بعضی وقت‌ها با کمی ذوق و حوصله می‌توان کار جدیدی را شروع کرد؛ کاری که هم محیط خانه را عوض کند و هم حس و حال دیگری به ما بخشد. اگر شما هم به دنبال چنین کارهایی هستید، بد نیست پیشنهادهای زیر را امتحان کنید.

شیشه‌های میوه‌ای

یکی از وسایلی که در تمام آشپزخانه‌ها پیدا می‌شود، شیشه‌های مواد غذایی مانند سس، رب و... است. البته به طور معمول این شیشه‌ها پس از خالی شدن هم به کمک خانم‌های خانه‌دار می‌آید، چون خانم‌های ایرانی برای جا دادن حبوبات، مغزها و... دوباره از آنها استفاده می‌کنند، اما با کمی ذوق و خلاقیت می‌توانید ظاهر جدید و البته متفاوتی به این شیشه‌ها بدهید و آنها را به یک سرویس زیبا، جذاب و نو تبدیل کنید. البته این هم مهم نیست که شیشه متعلق به کدام یک از مواد غذایی باشد، چون شما از تمام شیشه‌ها می‌توانید استفاده کنید. طرح و رنگ این شیشه‌های جدید، از میوه‌ها گرفته شده است، پس ابتدا باید شیشه را رنگ کنید. برای مثال یک شیشه را قرمز کرده تا بتوانید آن را شبیه یک سیب تزئین کنید. وقتی تمام سطح شیشه را رنگ زدید اجازه دهید کار کاملا خشک شود؛ بعد از خشک شدن، رنگ آمیزی سطح شیشه را یک بار دیگر با دقت بررسی کنید تا جایی بدون رنگ نمانده باشد.

در صورتی که احساس کردید یک دست رنگ کم است می‌توانید کار را چند دست رنگ کنید تا کاملا مورد پسندتان قرار گیرد. همچنین می‌توانید در رنگ زدن از سایه روشن هم استفاده کنید که البته این کار به میزان هنر و تبحر شما در رنگ آمیزی بستگی دارد. پس از شیشه، نوبت به در آن می‌رسد؛ در را هم باید رنگ کنید.

البته برای در رنگ سبز را انتخاب می‌کنیم. روی درها ممکن است نام کارخانه یا محصول نوشته شده باشد، پس لازم است چند دست رنگ بخورد تا کاملا یکدست شود. حالا به یک تکه چوب یا وسیله‌ای شبیه چوب احتیاج دارید که به عنوان ساقه

به همین سادگی به همین زیبایی

چه بخواهیم و چه نخواهیم، به مرور زمان سرویس‌های چایخوری چینی خانه یکی یکی شکسته، لب پر شده یا از چشم صاحبخانه می‌افتد. در این صورت یا دور انداخته می‌شوند یا در کنار سایر وسایل، در انباری خاک می‌خورند و سالی یک بار هم مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. امروز یک پیشنهاد برای شما داریم؛ با قدری حوصله از این فنجان‌ها به شکل تازهای استفاده کنید. یکی از راه‌حل‌ها این است که آنها را تبدیل به جاشمعی‌های زیبا کنید.

البته این بار اصلا نگران شمع‌سازی نباشید چون برای ساخت این نوع شمع‌ها نیازی به مهارت در این زمینه ندارید. فقط کافی است نخ نسوز و مقداری پارافین با رنگ دلخواه انتخاب کنید.

نخ نسوز را به یک مداد بسته و مداد را روی لبه فنجان قرار دهید. به صورتی که نخ نسوز تا ته فنجان برسد. حالا پارافین را ذوب کنید و داخل فنجان‌ها بریزید و اجازه بدهید پارافین کاملا خود را بگیرد. حالا سر نخ نسوز را از مداد جدا کنید؛ شمع شما آماده است؛ به همین سادگی و به همین زیبایی.

البته این کار دست شما زمانی زیباتر خواهد بود که فنجان‌هایی با رنگ متفاوت از شمع‌ها انتخاب کنید. اگر بیشتر حوصله دارید، می‌توانید فنجان‌های ساده را هم با نقاشی‌های ریز و کوچک تزئین کنید.



گلدان‌های بزرگ لاستیکی

لاستیک‌های قدیمی از آن دسته وسایلی است که معمولا در همه انباری‌ها یکی دوتایشان پیدا می‌شود. خیلی از ما آنها را نگه می‌داریم به امید روزی که شاید دوباره مورد استفاده قرار بگیرد، اما معمولا این روز هیچ وقت نمی‌رسد و این لاستیک‌ها سالان سال گوشه انباری می‌ماند و خاک می‌خورد، بدون این که حتی یک بار به کارمان بیاید و بتوانیم از آن کمکی بگیریم، اما بد نیست این بار با نگاهی دیگر سراغ آنها بروید و با استفاده‌ای بهینه از این لاستیک‌های بلااستفاده، گلدان‌های قشنگی برای گوشه حیاط، ورودی ساختمان یا هر جای دیگری که فکر می‌کنید مناسب است، آماده کنید. برای شروع باید فکری برای کف لاستیک‌ها کرد تا خاک گلدان از آن بیرون نریزد. برای این منظور می‌توانید از یک تکه چوب که به اندازه محیط داخلی لاستیک باشد استفاده کنید. وقتی چوب را تهیه کردید، آن را در زیر لاستیک بچسبانید. حالا نوبت به رنگ زدن لاستیک می‌رسد، با این کار ظاهر زیباتری به آن می‌دهید و علاوه بر آن، می‌توانید رنگ لاستیک را با محیطی که قرار است در آنجا بگیرد هماهنگ کنید. رنگ لاستیک کاملا به سلیقه شما بستگی دارد؛ هر رنگی را که دوست دارید می‌توانید انتخاب کنید؛ البته رنگ‌های شاد و زنده مناسب‌تر است و محیط را به کلی تغییر می‌دهد. وقتی رنگ زدن هم تمام شد، درون لاستیک را با خاک مناسب پر کنید و گیاه مورد نظر خود را درون آن بکارید. سپس لاستیک را در محل مورد نظرتان قرار دهید. مطمئن باشید هر بار چشم‌تان به این گلدان بیفتد، از دیدنش بسیار لذت خواهید برد. البته دیگران هم حتما از شما می‌پرسند این گلدان زیبا را از کجا خریده‌اید یا چطور آن را تهیه کرده‌اید؟ این هم یکی دیگر از کارهای هنری ساده‌ای است که می‌توانید امتحانش کنید؛ فقط باید برایش وقت بگذارید و با ذوق و سلیقه کار را به پایان برسانید.



تزئین دیوارها با کاردستی‌های خودتان

اگر می‌خواهید در و دیوار خانه‌تان را خودتان تزئین کنید و شکل تازه‌ای به آن ببخشید، این روش را امتحان کنید؛ برای این کار شما به مقداری سیم و کاموا نیاز دارید. پیش از هر اقدامی لازم است سیم را به شکل مورد نظر فرم دهید که البته این کار را هم باید با حوصله و دقت کافی انجام دهید تا کارتان در نهایت تمیزتر و زیباتر شود. اگر انجام این کار برایتان سخت است می‌توانید از قالب کمک بگیرید؛ برای مثال می‌توانید از ظروف طرح‌دار به عنوان قالب استفاده کنید و سیم را دور تا دور آنها ببیچید. بعد از این کار، کاموایی با رنگی دلخواه که دوستش دارید، بردارید و دور سیم ببیچید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا طرح مورد نظرتان کاملا خودش را نشان دهد. در پایان، انتهای کاموا را به یکی از سیم‌ها گره بزنید. حالا کار شما آماده است و می‌توانید این اثر هنری زیبا را به تعداد سه یا



آدمک‌های گلدانی

اگر بخواهید، می‌توانید با چند گلدان در اندازه‌ها و رنگ‌های مختلف، آدمک‌های گلدانی زیبایی بسازید که هم گیاهی سرسبز داخل‌شان قرار می‌گیرد و هم طرح متفاوتی به خانه و حیاط شما می‌بخشد. برای این کار اول باید دو گلدان با اندازه بزرگ‌تر انتخاب کنید و یکی از آنها را برعکس حالت عادی قرار دهید. گلدان دوم را که مساحت کف آن باید با مساحت کف گلدان قبل یکی



باشد، به صورت عادی روی گلدان اول بگذارید. به همین راحتی، تنه آدمک شما ساخته می‌شود و در گلدان بالایی هم می‌توانید گل و گیاه بکارید. حالا نوبت دست‌ها و پاها ی آدمک است که برای ساخت‌شان می‌توانید از چند گلدان کوچک‌تر استفاده کنید. گلدان‌های کوچک را از نخ ضخیم یا سیمی نازک عبور دهید و آنها را پشت‌سر هم ردیف کنید تا اندازه و طول دست‌ها و پاها به اندازه مورد نظرتان برسد. این گلدان‌های کوچک که از نخ عبور کرده، آویزان می‌شود و دست و پای آدمک را می‌سازد. روی گلدان بالایی هم می‌توانید طرح صورت آدمک‌تان را بکشید یا با استفاده از دکمه، کاموا و... بینی و دهان و چشم آن را بسازید. البته بهتر است لباس زیبایی هم تن این آدمک کنید؛ این هم کار سختی نیست؛ می‌توانید از مقوا کمک بگیرید یا به سادگی گلدانی را که برعکس کرده و زیر گلدان اول گذاشته‌اید، رنگ کنید تا هم گلدان‌ها بستان طرح و رنگ زیباتری بگیرد و هم ظاهر قدیمی گلدان‌ها به چشم نیاید. گیاه درون گلدان اول هم می‌تواند نقش موها را بازی کند؛ اگر دوست داشته باشید و گیاه هم به شما اجازه دهد، می‌توانید موی آن را هم تزئین کنید و به دلخواه تغییر دهید.



آش بادمجان

مواد لازم: لوبیا چیتی: ۲ پیمانه، بلغور گندم: ۴ لیوان، لوبیا سفید، نخود و لوبیا قرمز: از هر کدام نصف پیمانه، گوشت گوسفندی: نیم کیلو، بادمجان: ۸ تا ۱۰ عدد متوسط، نمک و فلفل: به اندازه لازم، پیاز سرخ کرده: ۳ قاشق غذاخوری، سیر داغ: ۲ قاشق غذاخوری، نعنا داغ: ۲ قاشق غذاخوری، کشک: به اندازه لازم.

طرز تهیه: بلغور و حبوبات را از شب قبل خیس کرده و چند بار آب آنها را عوض کنید. در یک قابلمه مناسب مقداری آب بریزید و روی حرارت بگذارید. آب حبوبات را خالی کنید و آنها را در قابلمه بریزید تا پخته شود. بادمجان‌ها را هم پوست بگیرید و سرخ کرده، به نخود و لوبیاها اضافه کنید و اجازه دهید با هم پخته شود. گوشت را هم جدا بپزید و بعد از سرد شدن آن را ریش‌ریش کنید و به مواد اصلی آش اضافه کنید و صبر کنید تا همه مواد باهم بجوشند. نمک و فلفل و مقداری کشک هم به آش اضافه کنید. حرارت را کم کنید تا آش به آرامی بجوشد و جا بیفتد. آش را در ظرف مناسبی بریزید و روی آن را با کشک، پیاز داغ، سیر داغ و نعنا داغ تزیین کرده و نوش جان کنید.



سس گشنیز

برای خوراک‌های دریایی

مواد لازم: پیاز: یک عدد، فلفل سبز: یک عدد متوسط، روغن: دو قاشق غذاخوری، سس سویا: دو تا سه قاشق غذاخوری، شکر: یک قاشق مرباخوری، آب لیمو: نصف فنجان کوچک، آرد: یک قاشق مرباخوری، آب: نصف فنجان، گشنیز تازه: دو قاشق غذاخوری، فلفل: به میزان لازم.

طرز تهیه: روغن را داغ کنید و پیاز ریز خرد شده رادر آن سرخ کنید. فلفل دلمه خرد شده را هم به پیاز اضافه کنید و تفت دهید. آرد را بیفزایید و مخلوط کنید. چنانچه بعد از اضافه کردن سس سویا غذا کم نمک بود به همراه فلفل کمی نمک هم به غذا اضافه کنید. در این مرحله حرارت را کم کنید و گشنیز خرد شده را روی مواد بریزید و مخلوط کنید. سس آماده است و می‌توانید از این سس برای ماهی و سبزیجات بخار پز شده هم می‌توانید استفاده کنید.

سرکه سیب

مواد لازم: سیب: ۶ کیلو، نان لواش: یک برش به اندازه کف ظرف، سبزی معطر شامل: ترخون، مرزه و نعنا: از هر کدام چند شاخه، سرکه: یک لیوان، نمک: ۳ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: ابتدا سیب‌ها را بشویید. اگر لکه یا گندیدگی روی آنها مشاهده می‌کنید حتما برطرف کنید تا سرکه‌ای با کیفیت بالا تهیه شود. ظرفی مناسب تهیه کنید که بیش از مواد لازم موجود، گنجایش داشته باشد. ابتدا برش نان را کف ظرف گذاشته و تکه‌های سیب را درون ظرف بریزید و لابه‌لای آنها را سبزی‌های معطر بریزید و سعی کنید ظرف را تا انتها پر نکنید، چون بعد از چند روز مواد بالا آمده و سر می‌رود. نمک و سرکه را مخلوط کنید و روی سیب‌ها بریزید و آنها را فشار دهید. حتما در ظرف سرکه را محکم ببندید. برای این منظور مقداری آرد را خمیر کرده، اطراف در ظرف سرکه را با خمیر بپوشانید تا هوا درون آن نفوذ نکند. ظرف سرکه را در جای گرم و تاریک به مدت سه ماه نگهداری کنید. بعد از این مدت مواد سرکه را در صافی و بعد در یک تنظیف بریزید. سرکه شما آماده است.



نان شیرمال بروجردی

مواد لازم: تخم مرغ: ۲ عدد، شکر یا پودر قند: ۲۵۰ گرم، روغن: ۲۵۰ گرم، بکینگ پودر: نصف قاشق مرباخوری، ماست: ۱۵۰ گرم، آرد: ۶۰۰ گرم، کنجد و وانیل: به اندازه لازم، پودر هل: نصف قاشق چایخوری.

مواد لازم برای روی نان شیرمال: زرده تخم‌مرغ: یک عدد، شیر: یک قاشق غذاخوری، زعفران دم کرده: یک قاشق مرباخوری.

طرز تهیه: ابتدا روغن را در ظرفی بریزید و با شکر یا پودر قند خوب مخلوط کنید تا کاملاً نرم شود. در مرحله بعد تخم‌مرغ‌ها را هم اضافه کنید. در یک ظرف جداگانه بکینگ پودر را در ماست بریزید و هل و وانیل را هم با آن ترکیب کنید و به روغن و پودر قند بیفزایید. در این مرحله آرد را کم اضافه کنید و آن‌قدر هم بزنید تا خمیری یک دست به دست بیاید. به خمیر یک ساعت استراحت بدهید. در نهایت روی یک سطح صاف کمی آرد بپاشید و خمیر را روی آن باز کنید و قالب بزنید.

نان‌های شیرمال را روی سینی فر از قبل چرب شده قرار دهید. زرده تخم‌مرغ را با زعفران و شیر مخلوط کنید و با یک برس روی نان‌ها بمالید. سپس سینی را در فر از پیش گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید تا نان‌ها پخته و طلایی شود.



پیراشکی عدس بدون گوشت

مواد لازم: تخم مرغ: ۲ عدد، آب: نصف پیمانه، آرد: ۵ پیمانه، خمیر ترش: نصف قاشق چایخوری، روغن: نصف پیمانه.

مواد داخل خمیر: عدس: یک‌ونیم لیوان، پیاز یک عدد، فلفل سیاه: یک قاشق چایخوری، زعفران دم کرده: نصف قاشق غذاخوری، دارچین: ۲ قاشق، چایخوری، قارچ: ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل و روغن: به میزان لازم.

طرز تهیه: ابتدا پودر خمیر ترش را با نصف فنجان آب ولرم مخلوط کنید. در یک ظرف جداگانه تخم‌مرغ را همراه آب و روغن مخلوط و خمیر ترش را به آن اضافه کنید. به میزانی آرد اضافه کنید که خمیر حاصل شده به دست نجسید. آن را پوشانده دو ساعت و نیم استراحت دهید تا حجم آن دو برابر شود.

عدس‌ها را همراه کمی آب و نمک و روغن بپزید و سپس له کنید. در یک ماهیتابه کمی روغن بریزید و پیاز نگینی خرد شده را در آن سرخ کنید. سپس عدس را همراه قارچ خرد شده در آن بریزید و تفت دهید. در این مرحله دارچین، فلفل سیاه و نمک را به غذا اضافه و صبر کنید تا خنک شود. در یک سطح صاف خمیر را پهن کنید و با سر یک لیوان قالب بزنید. یک قاشق از مخلوط عدس را داخل خمیر قرار دهید و آن را ببندید. پیراشکی‌ها را روی سینی فر چرب شده قرار دهید و به مدت ۳۰ دقیقه داخل فر از قبل گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بپزید. این پیراشکی را می‌توانید داخل روغن نیز سرخ کنید. بعد از آماده شدن پیراشکی‌ها را به همراه زیتون و سس گوجه تزیین کنید.



میان وعده مغذی

مواد لازم: گوشت چرخ کرده ماهی: ۲۰۰ گرم، نمک و فلفل: به میزان لازم، کنجد: یک پیمانه، جعفری خرد شده: ۳ قاشق غذاخوری، نان تست: ۱۲ عدد، پودر سیر: یک قاشق غذاخوری، روغن: به میزان لازم.

طرز تهیه: ابتدا گوشت ماهی را چرخ کنید و به آن مقداری پودر سیر و نمک و فلفل اضافه کنید. جعفری را هم ریز خرد کنید و به آن بیفزایید و خوب مخلوط کنید و ورز دهید. با یک کاردک کوچک از مواد آماده شده بردارید و روی نان تست بمالید. وقتی که گوشت ماهی را روی نان تست گذاشتید و صاف کردید مقداری کنجد روی آن بریزید و با پشت قاشق فشار دهید تا کنجدها فیکس شده و نریزند. وقتی تمام مواد را روی نان تست‌ها گذاشتید و به کنجد آغشته کردید، آنها را در روغن داغ سرخ کنید و بعد روی یک دستمال تمیز گذاشته و روغن اضافی آنها را بگیرید. نان‌های تست سرخ شده را برش مثلثی بزنید و در یک ظرف مناسب چیده و روی آنها را با سس گوجه‌فرنگی تند تزیین و میل کنید. این میان وعده را می‌توان به عنوان پیش غذا هم مصرف کرد.

فروش کارخانه
یک کارخانه آب معدنی
واقع در منطقه سپیدان استان فارس
۰۹۱۷۷۱۷۷۵۱۸ - ۰۹۱۷۳۱۵۴۴۵۱

شهر جدید پرند
مشاورین املاک ایران
خرید و فروش مسکن مهر و سنددار
فاز صفر تا ۶
۰۹۱۳۷۹۳۶۹۹۷ - ۰۹۱۳۴۲۸۲۵۴۳
۰۹۳۵۷۷۰۴۲۰۰ - ۰۹۱۹۱۵۳۳۹۹۴
پرند - میدان امام خمینی، انتهای بلوار علامه طباطبائی، نبش شمس‌آباد ۱۷

شهرستان املش - بخش رانکوه
۲۴ قطعه زمین مجموعاً ۷ هزار متر، سند عرصه و اعیان، کاربری تجاری مسکونی آماده فروش
۰۹۱۱۱۴۱۸۴۷۷

املاک ستاره شهر
کارگزار تعاونی‌های پایدار قائم و نیروی مسلح و فرهیختگان
خرید، فروش در پردیس
۰۹۱۲۴۷۰۳۸۳۸ - ۰۹۱۲۸۹۳۷۶۴ - ۰۹۱۲۸۳۶۷۲۴۴

قابل توجه بانک‌ها و موسسات مالی و اعتباری
ملک تجاری با موقعیت استثنایی
در شهر زنجان - حاشیه خیابان امام
در ۱۰۰ متری پروژه میدان امام
۲۱۵۱ بش با ۱۰ واحد مغازه به فروش می‌رسد.
۰۹۳۷۱۱۵۹۰۶۴

آگهی مزایده
فروش خط کامل تولید ورق گالوانیزه ۳ لایه و ۵ لایه با عرض ۱۶۰ و ماشین آلات و تجهیزات و وسایل جانبی
تاریخ اعتبار ۱۳۹۳/۹/۳۰
جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۳۱۸۱۰۲۵۹
و یا تلفن ۰۲۶-۳۳۵۵۲۲۸۲ تماس حاصل فرمایید.

یک واحد گاوداری پروار بتدی ۵۰ راس
مساحت بنا ۵۵۰ مترمربع دارای امتیاز گاز، برق، آب و چاه نیمه عمیق و زمین ۵۷۵۰ مترمربع با سند مالکیت چهار دیواری به فروش می‌رسد.
آدرس: کیلان - املش، روستای انگر میدان
۰۹۱۱۳۴۳۳۳۰۲ - ۰۸۲۵۷۲۳۷۷

مازندران، بین نشتارود و تنکابن
نزدیک به دریا و پلاز ماهان ۲۰۰ متر زمین ۱۳۵ متر بنا دارای سند مالکیت، داخل شهرک
۰۹۱۲۱۴۹۲۹۲۴ - ۰۹۱۰۱۰۹۰۴۷۱

الهام طباطبایی

دختران، حساس‌ترین و بعد از مادر، مهربان‌ترین عضو خانواده هستند؛ از این رو توجه ویژه به این گروه که در اسلام نیز به آن سفارش شده، از اهمیت خاصی برخوردار است.

برای اولین بار سال ۱۳۸۵ یک روز به نام دختران، توسط شورای عالی انقلاب فرهنگی و براساس پیشنهاد فرهنگسرای دختران نامگذاری شد. از این‌رو روز تولد حضرت فاطمه معصومه(س)، با عنوان «روز ملی دختران» اعلام و فرهنگسرای دختران هم به عنوان دبیرخانه دائمی روز ملی دختران انتخاب شد.

بدون تردید توجه به اهمیت و ضرورت این روز و فرصت‌های آن، همچنین دقت در وضع دختران می‌تواند از این روز فرصتی مغتنم برای کار جمعی در مورد دختران بسازد تا زمینه‌های حرکت‌های بزرگ و تغییر و تحولات درخشان برای توسعه و بهبود زندگی دختران فراهم شود. این نامگذاری فرصتی است که شاید لازم بود خیلی پیش از این‌ها اتفاق می‌افتاد و اکنون که زمینه آن فراهم شده، بی‌توجهی به آن، با توجه به سرعت تحولات حوزه زنان و دختران، ممکن است زیان‌های فرهنگی اجتماعی بزرگی را همراه داشته باشد.

دختران، منشأ خیر و برکت

در ایام قدیم، نه‌تنها در کشور عربستان، بلکه در سایر کشورها نیز جایگاه دختران و زنان بسیار پایین بوده است و همان‌طور که همه می‌دانیم، قبل از اسلام در کشور عربستان، دختران معصوم و بی‌گناه را زنده به گور می‌کردند، اما در همان سال‌ها با آمدن اسلام، جایگاه زن ارتقا می‌یابد و دین اسلام دختر را به عنوان «ریحانه»، یعنی شاخه گل طریف نام می‌برد و در کل، می‌توان گفت، اسلام به زن شخصیت داد و اثبات این مدعا هم احادیث فراوانی است که از پیامبر(ص) در مورد خیر و برکت و شان و شخصیت زن وجود دارد.

مریم‌سادات طباطبایی، کارشناس حوزه زنان، در گفت‌وگو با جام‌جم در این باره می‌گوید: حدیث‌های معتبر موجود درباره دختران، نشان‌دهنده اهمیت قائل شدن اسلام به شان و شخصیت دختران و زنان است؛ پیامبر(ص) در این باره فرموده‌اند که خجسته هستند و مبارک دخترانتان و یا این که بهترین فرزندان شما دخترانتان هستند و از پیامبر(ص) نقل شده است که هر کس سرپرستی دو یا سه دختر را داشته باشد، با من در بهشت خواهد بود.

طباطبایی می‌افزاید: این احادیث در دین اسلام به این معنا نیست که کسی که فرزند پسر تربیت می‌کند، ارزش ندارد، اما چون دختران دلسوزتر و حساس‌ترند و بنا بر روحیه خاص و حساس‌شان بیشتر به پدر و مادر از نظر عاطفی و احساسی خدمت می‌کنند، بیشتر از پسران برای والدین‌شان مایه خیر و برکت هستند.

دختر ایرانی، نماد حیا و پاکدامنی

از دیرباز دختر مسلمان ایرانی به متانت و داشتن حجب و حیا، معروف و بیشتر آنها در این زمینه مایه افتخار خانواده‌ها بوده‌اند.

اما این که در مواردی این روزها در رعایت حجاب و عفاف، بویژه در شهرهای بزرگ دچار مشکل شده‌ایم، مساله دیگری است و بحث بر سر این که چه چیز باعث شده حجاب، که سال‌های نه‌چندان دور شاخص حیا و پاکدامنی زنان و دختران ایرانی بوده است، این روزها در بین بعضی از جوانان کمرنگ شود، هم خود بسیار مفصل است اما نکته اینجاست که حیا و عفت سرچشمه همه زیبایی‌هاست و در فقدان حیا، هیچ کار زیبایی انجام نمی‌شود و هیچ کار زشتی ترک نمی‌شود، حیا همان دگرگونی حال و انکسار و دوری‌گزینی از کار زشت است؛ بخصوص آن که انسان احساس کند ناظری او را می‌بیند و آگاهی و نظارت خداوند، عامل برانگیختن حیا و عفت است.

دکتر فاطمه محمدیگی، استاد دانشگاه و فعال حوزه زنان، در این باره با اشاره به کمرنگ شدن عفت در بین جوانان، می‌گوید: امروزه ما بحران عفت داریم و یکی از دلایل این است که سال‌های گذشته کار

فرهنگی بسیار کمی روی این مساله انجام شده است، باید مهارت استفاده از حجب و حیا را به دخترانمان آموزش دهیم، بعد عفت و حیا را در دخترانمان زنده کنیم، دلایل کم شدن حجب و حیا در بین جوانان و بویژه دختران را شناسایی کنیم و بدانیم یکی از دلایل عمده آن، ماهواره و ورود فرهنگ غربی به کشورمان است.

محمدیگی، می‌افزاید: آموزش به خانواده‌ها در زمینه مزایا و معایب ماهواره و همچنین استفاده درست از تکنولوژی‌های روز دنیا، مهم‌ترین مساله در پررنگ‌تر کردن حجب و حیا و عفاف است. در بحث پوشش و لباس در زمینه حجاب و عفاف هم باید از طریق فرهنگ بر مادران اثرگذار بود و همین‌طور آموزش به دخترانی که در آینده‌ای نه‌چندان دور مادر می‌شوند، چون مادرها در این زمینه از هر کس دیگری بر دخترانشان تاثیرگذارترند.

وی می‌افزاید: مشکل موجود این است که به کارهای فرهنگی بودجه‌چندانی داده نمی‌شود و کار فرهنگی آن‌طور که باید و لازم است، انجام نمی‌شود، در صورتی که دشمن می‌داند در پروژه‌های جنگ نرم از طریق فرهنگ وارد شود و در بیشتر موارد جنگ نرم، دختران و مادران ما سربازان این جبهه هستند، و همه باید تمام تلاش خود را به کار ببریم تا این سربازان را خط‌شکن بار نیاوریم و اگر دختران و مادران این سرزمین بدانند که با حیا و عفاف و هوشیاری خود با دشمن می‌جنگند و باور کنند که سربازان این جبهه هستند و مهم‌تر از همه، خود را باور کنند، بسیاری از مشکلات در این زمینه حل می‌شود.

دختران امروز، مادران فردا

اساس و بنیان هر خانواده‌ای را مادران تشکیل می‌دهند، بی‌شک مادران امروز، دختران دیروز بوده‌اند و دختران امروز، مادران فردا هستند. سرمایه‌گذاری درست روی دختران با عنوان تربیت بنیان‌های محکم برای تشکیل خانواده‌های سالم، شاید بهترین نوع سرمایه‌گذاری باشد. فاطمه محمدیگی با اشاره به شکاف زیاد بین دختران امروز و مادرانشان، می‌گوید: امروزه استفاده فراوان دختران از تکنولوژی‌های موجود و وقت‌گذرانی‌های زیاد آنها با وسایل ارتباطی و تکنولوژی‌های نوظهور در این وسایل مثل برنامه‌های رایگان ارتباطی در تلفن‌های همراه، باعث شده است که بیشتر آنها به صورت تک‌بعدی بار بیابند، به این صورت که در مهارت‌های کلی زندگی و همین‌طور مهارت‌های کلامی، گفت‌وگوی صحیح با آقایان و مهارت‌های زنانه ضعف دارند.

وی می‌افزاید: وقتی دختران امروز ما می‌خواهند صادر شوند، اول از همه باید زن باشند، اما مشکل

اینجاست که دختران ما می‌خواهند کارهای پسرانه انجام دهند و بر اساس یافته‌های پزشکی، اخلاق و رفتار جنس مخالف روی ترشح هورمون‌ها هم تاثیر گذاشته و رفتارها و اخلاق پسرانه باعث ترشح هورمون‌های مردانه در دختران شده و دختری در جلد دختر، اما با روحیات پسرانه ایجاد می‌کند. این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد که این موضوع در مورد همه دختران صدق نمی‌کند و یکی از راه‌های جلوگیری از به وجود آمدن این مشکل، جلوگیری از اشتغال بیش از حد بانوان و دختران در کارهای نه‌چندان زنانه است. یکی دیگر از راه‌ها، این است که به مادران آموزش داده شود که دختر شما باید دختر باشد و این مادران هستند که می‌توانند بر دخترانشان از این لحاظ تاثیر مثبت داشته باشند و ظرافت‌های دخترانه و زنانه را به آنها آموزش دهند.

دکتر محمدیگی معتقد است که از طرف دیگر باید به دختران آموزش داد که حضور اجتماعی زنان نباید به طور صرف با اشتغال باشد بخصوص این مورد

بررسی جایگاه دختران در خانواده به مناسبت پانزدهم مهرماه

همه دختران سرزده



درباره کسانی که احتیاج صرف مادی به درآمد حاصل از اشتغال ندارند بیشتر صدق می‌کند، و آنها می‌توانند از راه‌های دیگر، مثل کارهای فرهنگی و حتی تربیت فرزندان، به عرصه اجتماع وارد شوند و یا به شغل‌های پاروقت بپردازند؛ و همچنین باید به دختران در سنین دبیرستان آموزش داد که در بیشتر موارد مادر شاغلی که تمام وقت خود را بیرون از خانه سپری می‌کند و وقت بسیار کمی برای فرزندان و زندگی اش می‌گذارد، نمی‌تواند مادر و همسر بسیار خوبی باشد.

رابطه دخترها و مادرها

دختر بیش از همه، به محبت و علاقه مادرش نیازمند است، این که مادر او را در آغوش بگیرد، بوسد و نوازش کند، بیشتر دخترانی که از محبت بی‌دریغ مادر سرشار می‌شوند و در محیطی آرام زندگی می‌کنند، به طور معمول، اعتماد به نفس بالایی دارند؛ بنابراین مادران باید عشق و محبت خود را به دخترانشان نشان دهند و به او اطمینان دهند که دوستش دارند و عاشقش هستند.

سداشت روز دختران

زمین من



دکتر مرضیه مشتاقی، روان‌شناس و مشاور خانواده، با اشاره به این که مادران در رشد عاطفی دختران تأثیر بسزایی دارند، می‌گوید: اگر مادر نتواند نقش خودش را به عنوان یک فرد مقتدر و قوی و قاطع، ایفا کند از لحاظ تربیت دختر و در آموزش دادن به او به عنوان مادر آینده، دچار مشکل می‌شود.

وی ارتباط مادر و دختر را به یک لوله تشبیه می‌کند که اگر خار و خاشاکی در آن باشد باعث می‌شود از آن سر لوله، ناخالصی‌هایی بیرون آید اما اگر این لوله لایروبی شود، هر آنچه در این ارتباط از مادر به دختر به عنوان تربیت و انتقال مسائل آموزشی انجام گیرد، همان طور تأثیر خالص می‌گذارد و یادگیری درست انجام می‌شود. این روان‌شناس در ادامه می‌افزاید: دو نکته مهم در رابطه مادر و دختر که باعث هر چه بهتر شدن آن می‌شود، یکی احترام گذاشتن متقابل آنها به یکدیگر و دیگری اظهار محبت به همدیگر است که اگر مادر و دختر این دو نکته را رعایت کنند بی‌شک یکی از بهترین رابطه‌های دنیا را می‌توانند داشته باشند که به آرامش و سلامت روان هر دو کمک شایانی می‌کند. به طور حتم مادر در تربیت دختر مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کند؛ از مهم‌ترین اهداف تربیت دختران که افزون بر خودسازی و پرورش باورهای دینی، آشنا کردن آنان با فنون و شیوه‌های زندگی مانند شیوه همسرداری، فرزندپروری، همسایه داری و معاشرت با مردم است، بیشتر بر عهده مادر است، به این معنا که دختران در کنار فراگیری اندیشه‌های دینی و آموختن رفتارهای اسلامی، نقش آفرینی در عرصه‌های گوناگون زندگی را نیز بیاموزند و بیشتر از هر کسی وظیفه مادر است که از کودکی به آموختن نقش‌ها به فرزندان و بویژه دختران‌شان بپردازد؛ زیرا محیط خانه مناسب‌ترین فضا برای نقش‌آموزی دختران است و مادر، شایسته‌ترین معلم و راهنما برای دختر به شمار می‌رود.

رابطه دخترها و پدرها

پدر باید همیشه برای دختر پناهگاه و تکیه‌گاه باشد و همین طور دختران تا زمانی که در خانه پدری هستند، باید در آغوش امن و مهربان پدران جایی داشته باشند و از نظر عاطفی، رابطه پدر و دختر آنقدر اهمیت دارد که خلا این رابطه می‌تواند مشکلات بسیار زیادی به بار آورد. تحقیقات نشان می‌دهد هر چه رابطه پدر با دختر بهتر و صمیمانه‌تر باشد، احتمال کمتری دارد که دختران مرتکب خلاف شوند، نمرات درسی بهتری می‌گیرند و می‌توانند دوستی‌های بهتری با دیگران برقرار کنند اما این رابطه علاوه بر این تأثیرات در کوتاه مدت، تأثیرات طولانی‌مدت دیگری نیز در پی دارد؛ ثابت شده است خانم‌هایی که روابط بهتری با همسرانشان دارند و از نظر روانی و جسمی از سلامت بهتری برخوردارند، در نوجوانی رفتار بهتری با پدرانشان داشته‌اند.

در تحقیق دیگری محققان به این نتیجه رسیدند که

هر چه رابطه پدر با دخترش صمیمانه‌تر و نزدیک‌تر باشد، دختر در سن بالاتری به بلوغ می‌رسد؛ و اگر در مورد عوارض بلوغ زودرس دختران اطلاعاتی داشته باشید، به ارزش بیش از پیش پدر در مورد این مساله هم پی می‌برید.

مریم‌سادات طباطبایی، فعال حوزه زنان، در این باره می‌گوید: متأسفانه امروزه نقش پدرها در خانه بسیار کم‌رنگ شده و پدران بیشتر از پیش، به دلیل وجود مسائل و مشکلات اقتصادی، مجبور به گذراندن وقت

در بیرون از خانه و به دور از خانواده هستند، غافل از این که برخلاف تصور عموم، بر آورده کردن نیازهای روحی و عاطفی فرزندان بسیار مهم‌تر از برآوردن نیازهای مادی و اقتصادی آنهاست و خلا وجود پدر در خانه و کم شدن روابط عاطفی وی با فرزندان بویژه با دختران‌شان می‌تواند خسارت‌های جبران‌ناپذیری به بار آورد.

وی می‌افزاید: وقتی دختری با محبت پدر مانوس است و کمبود محبت پدری را احساس نمی‌کند کمتر تحت تأثیر محبت‌های کاذب جنس مخالف قرار می‌گیرد و به سمت دوستی‌های خیابانی کشیده می‌شود، اما برعکس اگر دختری خلا محبت و عشق پدر را احساس کند، بیشتر امکان دارد برای تجربه کردن آن، این خلا را با دوستی با جنس مخالف پر کند. پس بهتر است پدران به این نکته توجه کنند که در خانه، اول از همه باید به عاطفه و روان دختران توجه کنند که از هر چیزی مهم‌تر است و بعد از آن، نیاز اقتصادی آنها را برآورده کنند، که اگر نیاز عاطفی فرزندان در خانه توسط والدین برطرف شود، بسیاری از آسیب‌های متداول دختران در جامعه خود به خود از بین خواهد رفت.

هدیه روز دختر فراموش نشود

ما به‌طور معمول، هدیه روز مادر را فراموش نمی‌کنیم؛ روز پدر را هم معمولاً یا کادوی هرچند کوچکی که باعث شوقی مردان و پدران شده است، برای پدران‌مان جشن می‌گیریم، اما شاید همه ما به دلیل نوب بودن روز دختران هنوز به خریدن هدیه برای آنها عادت نکرده‌ایم؛ اما نکته مهم این است که هرچند، چند سالی از نامگذاری این روز به نام دختران این سرزمین نگذشته اما خوب است بویژه پدر و مادران دختر دار، این روز را جدی بگیرند و هدیه هرچند کوچکی برای دخترانشان تهیه کنند تا او هم بداند که روزش را و خودش را فراموش نکرده‌اند و یادش باشد که پدر و مادر به داشتن دخترشان افتخار می‌کنند و از بودنش شاد هستند و او هم با این عمل یاد بگیرد به وجود خودش افتخار کند و خودش را به اصطلاح دست‌کم نگیرد.

اهمیت هدیه دادن به دختران را حتی از حدیثی که از پیامبر(ص) نقل می‌شود می‌توان برداشت کرد، آن حضرت در سخنان خود، مسلمانان را به برتری بخشیدن دختران بر پسران در هدیه دادن امر می‌کرد. در روایتی می‌خوانیم که رسول خدا(ص) فرمود: در بخشش میان فرزندان خود، برابری را مراعات کنید؛ اما اگر من می‌خواستم فرزندان را برتری دهم حتماً آنها دختران بودند. چه خوب است اگر دختری در سن تکلیف داریم برای او در روز ملی دختران، جشن تکلیف بگیریم تا خاطره خوبی از این روز داشته باشد و همین طور خوب است پدرها و مادرها علاوه بر دادن هدیه به دختران و گرفتن مراسم ساده و جشن‌های خودمانی برای دخترانشان، در این روز برای آنها از برخی صفات و ویژگی‌های فراموش شده دختران، مثل شیرین‌زبانی‌ها و قصه‌گویی‌های بعضی از دختران قدیم دور کرسی‌ها که امروزه این ویژگی به دلایلی بسیار کم‌رنگ شده و یا تعریف و توصیف ویژگی‌های خوب دیگر دختران بپردازند تا روز دختر روزی به یاد ماندنی و خاطره‌انگیز برای دخترانشان باشد.

تحصیلات و ازدواج دختران

سال‌هاست دختران این مرز و بوم گوی سبقت را در تحصیل از پسران ربوده‌اند و تعداد دختران قبول شده در دانشگاه در سال‌های گذشته از پسران بیشتر بوده است.

دکتر محمدیگی، فعال حوزه زنان در این باره می‌گوید: در مورد تحصیل دختران باید یک سری قانون‌های نانوشته شکسته شود؛ این که دختران تا زمانی که مشغول تحصیل حتی تا بالاترین مدارج دانشگاهی هستند، ازدواج نکنند و در کنار همسرداری تحصیلات خود را تکمیل نکنند، از قانون‌های نانوشته‌ای است که

روند طبیعی تشکیل زندگی مشترک را مختل کرده و باعث بالا رفتن سن ازدواج دختران شده است و در بعضی موارد، دختران آنقدر به تحصیلات قبل از ازدواج اهمیت می‌دهند که دیگر ازدواج‌شان دیر می‌شود و فرصت‌های خوب زندگی را از دست می‌دهند و شاید همین مساله باعث شود تا آخر عمر از دواج نکنند، در صورتی که باید به دختران در دوران دبیرستان، حتی با تالیف کتابی در این زمینه فواید و آداب همسرداری را آموخت و به آنها یاد داد که بهتر است تحصیلات را تا جای ممکن بعد از ازدواج و در کنار همسرداری و فرزند داری تا بالاترین مدارج ادامه دهند.

روح و روان این دختران حساس

به طور کلی انسان، تک بعدی نیست؛ هر کدام از دختران و پسران اول از همه یک انسان هستند با تمام احساسات و عواطف؛ اما در بعضی از ابعاد دخترها و پسرها تفاوت‌هایی دارند و نگاهی که یک دختر به یک مساله می‌تواند داشته باشد، با پسرها متفاوت است.

دکتر مرضیه مشتاقی، روان‌شناس و مشاور خانواده، در گفت‌وگو با جام‌جم، ضمن اشاره به بعد جسمی دخترها در کنار بعد روانی‌شان می‌گوید: دخترهای ما در سنی شروع به تغییرات جسمی می‌کنند که کنار آمدن با این تغییرات، احتیاج به روحیه خوب با اعتماد به نفس بالا دارد، باید به دخترها در این زمان یاد بدهیم از جنس و جسمشان نهایت رضایت را داشته باشند و خدا را برای این که آنها را ظرفی و زیبا آفریده است شاکر باشند.

وی می‌افزاید: در بعد روانی، صحبت از حساس بودن دختران است و این که آنها نگاه ریزبین تری نسبت به مسائل دارند و در بعد عاطفی، در وجود دخترها یک نوع عاطفه مادری نهفته است و همچنین بیشتر دختران دارای یک نوع ظرافت، حس مدیریت و توجه به واقعیات زندگی هستند. اما در بعد اجتماعی نگاه جامعه به دخترها این است که به نسبت پسرها، آسیب‌پذیرترند و به همین دلیل والدین معمولاً بدون این که خودشان بخواهند، به دخترانشان این مساله را القا می‌کنند که در بعضی موارد باعث به وجود آوردن محدودیت برای آنها می‌شود.

اما به طور کلی مجموعه مسائل روحی و روانی و عاطفی دختران بسته به شخصیت آنها، ممکن است آنها را به جلو ببرد یا در بعضی موارد به شکل یک عامل بازدارنده برای آنها دربیاید؛ مجموعه عوامل دخیل در این مساله هم اول از همه جامعه، بعد خانواده و مهم‌تر از همه خودپنداره دخترهاست.

برای سلامت روان دخترها و بهداشت روانی آنها داشتن روحیه‌ای سالم و قوی برای رشد و از همه مهم‌تر تشکیل خانواده و مدیریت خانه و خانواده و تربیت فرزندان سالم باید خودپنداره دختران را تقویت کنیم تا اگر محدودیتی وجود دارد بتوانند بوسیله توانمندی‌های خودشان آنها را به فرصت و موفقیت تبدیل کنند.

کودکان و نوجوانانی که در خانواده‌هایی پرتنش همراه با سوءظن و عیب‌جویی‌های همیشگی رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند، بیشتر موارد در پیدایی و تشخیص هویت خویش دچار سردرگمی می‌شوند و متأسفانه بیشتر آنها بیراهه می‌روند و مهم‌تر از همه این که، دختران به علت آسیب‌پذیری بالاتر، تأثیر بیشتری می‌گیرند. برآورده نشدن نیازهای شخصیتی و اجتماعی نوجوانان در حد معقول، مشکلات فراوان رفتاری برای آنان و بخصوص دختران نوجوان در پی خواهد داشت.

والدین باید توجه کنند که دختران نوجوان در شرایط نامساعد و ناسازگار خانوادگی فشار بیشتری احساس می‌کنند و در معرض ظلم و آسیب‌های بیشتر روحی و روانی نسبت به پسران نوجوان قرار دارند.

در نوجوانی که مرحله شکل‌گیری شخصیت و آماده شدن برای ورود به عرصه‌های مختلف زندگی است و نوجوان باید از حمایت‌ها و راهنمایی‌های عاطفی پدر و مادر بهره‌مند گردد، چنانچه یک دختر نوجوان احساس ناامنی و بی‌پناهی کند دچار انواع اختلالات رفتاری و شخصیتی خواهد شد.

محاسن و معایب دختر بودن

سلام بینندگان عزیز... به میون شما اومدیم تا نظرتون رو راجع به نامگذاری روز دختر و محاسن و معایب دختر بودن یا دختر داشتن در جامعه امروز بدونیم... با ما باشید.



شما شنیدید دخترها سبب برکت خانواده هستند و هر پدری که چند تا دختر داشته باشه میره بهشت؟!

ای وای... تازه فهمیدم... معلوم شد چرا خدایا مرز برادرم تا شنید خانومش فارغ شده و پنج قلو دختر دار شده از شدت خوشحالی همون موقع رفت بهشت!



اوا خاک بر سرم! نکته این پسر اشرف خانوم، طبقه بالای ما یه مشکلی داره؟ آخه خیلی شیطونه! خدا به دور... پسر دیگه باهاش بازی نکن!



آیا شما شنیدید که می‌گن در خونه‌ای که دختر هست جنب و جوش، نشاط، شادی و سروصدا بیشتره؟!

آیا دختر خانوم شما با شما انقدر احساس راحتی می‌کنه که بیاد مسائل و مشکلاتش رو با شما مطرح کنه؟



دختر ما هیچ مشکلی نداره که بخواد با ما مطرح کنه! هفته‌ای یه دست لباس براش می‌خریم! موبایل هم براش خریدیم! سه وعده غذای گرم هم در روز می‌خوره! کاغذیواری اتاقش رو هم هر سال عوض می‌کنیم!... به نظر شما مشکلی باقی می‌مونه؟!

اون لحظه‌ای که فهمیدید دختر شما می‌خواد ازدواج کنه و بره خونه بخت چه احساسی بهتون دست داد؟!

احساس کردم دنیا رو سرم خراب شد! یاد تهیه جهیزیه‌اش افتادم، چشام سیاهی رفت!



آیا در روز دختر در خانواده شما بر اتون اقدام خاصی انجام می‌دن؟!

بله، خیلی روز خوبیه! بابام کتکم نمی‌زنه! داداشم بهم زور نمی‌گه! مامانم می‌ذاره تلویزیون تماشا کنم!



اتاق پرو

نمی‌دانم چرا یقۀ این بغضها این قدر برای گلویم تنگ است. هر چه می‌کنم این لباس تنگ تنهایی را از تن بیرون کنم، نخ و ریسمن آرزوهای پوسیده‌ام به دست و پای دستهایم می‌افتند. سخت است گذشتن از لباسی که حقیقت عریان باخت مرا ببصدا پوشانده و سخت‌تر آن که تمام لباس‌های خوشخیال دنیا، برای تن آرزوهای ضعیفم زیادی گشادند. من و تو که این قدرها با هم بد نیستیم. از دل اشک‌های من و خنده‌های تو لباسی درمی‌آید که بر تن این اندوه‌های حیران، زار نزنند؟

مریم‌فرامرزى تبار

■ آفرین! یعنی یه جورى كه متن قبلیت رو برداشتم پرتش كردم توى تلگرافخونه، جاش اینـ رو دوباره تایپ كردم! از این جور دست‌فرونا بیـا خب تو جاده برویج... چیه بعضی از اونا كه هى ویراژ می‌دى، یه جا می‌رى تو خاكی، یه جا برمی‌گردى وسط جاده، یه جا هم شاخ‌به‌شاخ می‌شى با كامیون روبه‌رویی انگار داری براش كرى می‌خونی! خ می‌زنه لِهت می‌كنه دیگه بیسیج‌چااااا!

خیالی نیست... هست؟

تو یه روز پاییزی بهارِ منِ شدى و توى یه روز بهارى پاییز رو بهم هدیه كردی؛ عجب تصادفی! كی؟ بالاخره كی این پاییز سر می‌رسه...؟ این بار هم مـث همیشه خودم رو گول می‌زنم و می‌گم خیالی نیست.

مجید خزایی از نوشهر

خلافکار

۱-نگذار تو را غم متلاشی بکند/ یا این‌که گرفتار حواشی بکند/ یک وقت مبادا که حسودی بدخواه/ بر چهرهٔ تو اسیدپاشی بکند!

۲-دانشکده رؤیایِ پر از بی‌تابی‌ست /محصول تلاش و کوشش و بیخوابی‌ست/ هر کس برسد به نیمهٔ دیگر خود/ دانشکده، باشگاه همسریابی‌ست!

۳-شدیدا شیر تو شیر است این‌جا/ که هر کس فکر تدبیر است این‌جا/ وجود پالم تقصیر کسی نیست/ گمانم پای من گیر است این‌جا.

قنبر یوسفی از امل

نیمکت

من با تموم نیمکتا یه دنیا خاطره دارم/ من دیگه سر رو شونهٔ خاطره‌هام نمی‌ذارم/ من با تموم بعد از ظهر، دلتنگ خاطراتتم/ یه جوری این‌جا پیشمی، حس می‌کنم کنارتم/ آبی‌ترین نیمکت پارک، درختای کاج بلند/ یه بعد از ظهر، یه خاطره، چشمانت یک لحظه ببند/ اگه هنوزم برامون خوابای خوبی می‌بینی/ بگو همین‌جا تا ابد، به پای عشقم می‌شینی/ یه نیمکت آبی شده، تموم خاطرات من/ بیا یه سر به شونه‌هام، سری به خاطرات بزن/ یادم میاد گفتی بهم، جدایی رو دوست نداری/ حالا بدون من بگو، سر به سر کی می‌داری/ آبی‌ترین نیمکت پارک، درختای کاج بلند/ من موندم و یه خاطره، تو هم به سادگیم بخند/ یه من نمیاد بد بگم، پشت سر خاطره‌ها/ رو نیمکت آبی پارک، جز من کی می‌شینه به پات.

پیمان مجیدی معین

از خود گذشتگی

نوشته‌هایم را که مبدآشان تویی، گاهی برای خودم زم‌مه می‌کنم، بغض می‌کنم، اشک می‌ریزم و دنیا را کوچک و پر از بازی می‌بینم. دلم دریایی می‌شود به حال خودم و به حال نوشته‌هایم که به وسعت دریا تنها هستند و دریایی. آرزو نمی‌کنم به جای تو باشم. حتی اگر چنین نوشته‌هایی با هدف دل من، با دل دیگری برایم نوشته می‌شد. کوچکترین اشارهٔ تو نیز درایتی می‌خواهد بزرگانه! من فقط می‌نویسم از حال خودم برای تو. دلنوشته‌هایم را دوست دارم برای تو و نه برای خودم.

اسما از اصفهان

من بدون تو

برایـت می‌نویسم و خواهم نوشت از دلتنگی‌هایی که روزبه‌روز وسیعتر می‌شوند؛ از حدیث تلخ بغض‌هایی که هیچ‌کس قادر به تفسیرشان نیست. امشب در دلم ضیافتی برپاست؛ ضیافتی برای ابرهای عجول. می‌دانی که بدون گریه می‌میرم.

رضوان

هندسهٔ عشق

در هندسه می‌خوانیم: دو خط در صورتی موازی نامیده می‌شوند که هیچ نقطهٔ اشتراکی نداشته باشند. می‌خواهم نپذیرم حداقل این بار را! می‌خواهم بگویم نه؛ یک نهٔ محکم. دو خط چه نقطهٔ اشتراک داشته و چه نداشته باشند موازی‌اند. خطوطی که حداقل یک نقطهٔ اشتراک داشته باشند به خاطر آن اشتراک هم که شده، به سمت هم کشیده می‌شوند. خطوط موازی تا پای مرگ با هم می‌روند، بی‌آن‌که دستشان در دست هم باشد و چشمشان در چشم هم. استدلالی از این ساده‌تر می‌خواهی که داری علیه عادات شورش می‌کنی؟

نه، اینها عادت نیست... قانون‌های طبیعت است. خلاف

آنها عمل کردن براین است با کج رفتن؛ یک دوستی یا حتی

ازدواج ناموفق. لطفاً یک کم هندسی فکر کنیم.

اشی مشی

چقدر دلگرم‌کننده است این «دوستت دارم» گفتن‌های از ته دل. شاید خیلی وقتا و خیلی جاها این جمله مکرر و تصنعی و متقلبانه استفاده شده باشه و حتی گاهی تشخیص بدل و اصلش سخت باشه اما هیچ وقت از ارزشش کم نمی‌شه. «دوستت دارم» از اون دوست دارمهایی که یعنی تو رو به خاطر همینی که هستی ستایش می‌کنم. بدون این‌که از خودم یه بُت بسازم و ژست خدایی برایت بگیرم؛ چرا که هر بُتی شکستنی‌ست و به دور از تعصب بیمار‌گونه، به دور از احساس مالکیت بی‌چون‌وچرا.

دست از نوشتن می‌کشم. دنیا دور سرم می‌چرخد. با نگرانی لیوان آب و قرص به دستم می‌دهی. می‌دانی؟ به قرص‌های قرمز و سفید نیازی نیست. دلم به تو «قرص» است و به همهٔ «دوستت دارم»‌های واقعی دنیا.

حدیث مطالبی



قیح نویسی

نباید از تو گفت؛ قباحـت دارد. باید از اساس منکر وجودت شد. تو را می‌گویم ای عشق؛ آخر این روزها گفتن از تو نشانهٔ سیرِی و بی‌غمی است. البته می‌دانم که مبتلا شدن به تو از مبتلا شدن به جذام و طاعون هم بدتر است؛ اما وقتی می‌آیی، خودخواسته عواقب اعتراف به حضورت را به جان می‌خرم.

می‌آیی، زیر و رو می‌کنی، به آتش می‌کشی و درست وقتی که نباید، عزمت را جزم رفتن می‌کنی. من نمی‌دانم تو —ای حس غریب— چه نام داری؟ عشق یا هر اسم دیگری... اما من تو را با دو چشم خود دیده‌ام. من سیر نیستم، کلی هم غم دارم، اما می‌دانم که هستی. بیا و به آتش بکش؛ اما با کسانی که باورت دارند کمی مهربانتر باش. اجازه نده به خاطر ایمان به تو سر شرمندگی به زیر افکنیم.

شیوا

سلام سلام، همگی سلامااا...

به تو ای خاطرهٔ تازه و آماده سلام/ به تو ای شاخهٔ خشکیدهٔ افتاده سلام/ و تو ای ماه بدان با همهٔ ساده‌دلی/ از همین فاصلهٔ دور و دراز، ساده سلام/ به تو ای عالم تنهایی شب، جلوهٔ روز/ به تو ای دامن کوه، پیچ و خم جاده، سلام/ به شما مردم زندهٔ ایران بزرگ/ زن و مرد، پیر و جوان، عاشق آزاده سلام.

هانیه از اهواز

■ خب؟ همین؟ بقیه‌ش؟ نتیجه‌ش؟ بعد از این همه سلام، آخرش؟ به قول مامان‌بزرگم که می‌فرماید: «یکی هم نیس بهش بگه: خب علیک سلام!»

دوشنبه ۳ شهریور ۱۳۹۳

یک واحد زبان‌شناسی سفر و حذر

بخشش اگر این روزها تلختر از همیشه‌ام. تا امروز سختی‌های زندگی‌ام را به امید سفر تحمل می‌کردم. آری؛ سفر؛ سفری دور به همراه تو. اما این روزها دلم سفر هم نمی‌خواهد. این روزها به دنبال حذرم. حذر یعنی سفر به جایی که نه تو باشی و نه هیچ جنبه‌ٔ دیگر. دلم حذر می‌خواهد تا در آن سفر کرده‌ام را پیدا کنم. حذر یعنی من و تنهایی، حذر یعنی سکوت، یعنی اندیشه، فکر. آه که چقدر دلم برای اینها تنگ شده است[...].

بهاره لکی ۲۱ ساله از تهران

وعدهٔ دیدار

ای همه دنیای من، در نظرم گم شدی/ همدم فردای من، در نظرم گم شدی/ در سحر آرزو، ای همه امید دل/ ماه ز رخسار تو، گشته همانا خجل/ طرهٔ گیسوی تو، رنگ ز می یافته/ تیغ دو ابروی تو، گشته ز مه، تافته/ سرو چو قدت بلند، سر بنهاد همچو بید/ روشنی چهره‌ات، مطلع صبحی سپید/ دیدهٔ زیبای تو، ظلمت شب در سحر/ حلقهٔ انگشتری‌ست، دیده و اشکت گهر/ عطر دلاویز تو، بوی ز گل بر کشید/ عاشق دیوانه‌ات، جام دگر سر کشید/ هر نفسم آرزوست، عارض چون ماه تو/ من چه کنم تا شوم، شمع سحرگاه تو؟/ والهٔ روی توام، ای مه هفت آسمان/ ساحل دریای عشق، وعدهٔ دیدارمان.

روزبه امیرمستوفیان از لاهیجان

■ خیام وقت تصحیح ورقه‌ها زیر برگه‌ت نوشت: یک نمره به دلیل اشکالات بارز بیت اول، نیم نمره هم بابت مصرع آخر کسر شود!
التهایه...! بقیه‌ش رو بچاپ وسط فردا نیاذ وعدهٔ دیدارش رو جلو در جام جم قرار بده و فحش و فحشکاری راه بندازه که چییی؟ شما استعدادهای درخشان رو نمی‌شناسین و سینما هم نمی‌رین و تخمه شکستن رو که دیگه نگو و...!

غافل

گل را/ بی‌پروا/ بوییدم و در آغوش کشیدم/ غافل از/ زنبوری در غنچه و / خاری خنجری...

علیرضا ماهری

من نه منم نه من منم

همهٔ آرزوهای من بود. کاش فقط یکی از آرزوهای او بودم. همیشه او، «او» بود. کاش فقط یک بار می‌توانستم «تو» صدایش کنم. کاش اصلا همهٔ کلمه‌های اشارهٔ دنیا فقط «او» بود نه چیز دیگری.

رضا حاج منافی ۲۸ ساله از مشکین شهر

پیام‌های چاردیواری

بدون نام ۲۷ ساله: من یه ترنس هستم. می‌خواستم ازتون صمیمانه تشکر کنم که توی این جامعه که به این مسئله نه به عنوان یک بیماری، بل که [به عنوان] بحثی [نگاه می‌شه] که اگر گفته بشه اون رو آبروریزی می‌دونن و همیشه سرپوش رو این موضوع می‌ذارن. شما، یعنی روزنامه جام جم این‌بار فکر کنم سومه که این بحث رو باز کردین. واقعاً خیلی بی‌انصافیه که [بعضی افراد] با این موضوع این‌طور وقیح برخورد می‌کنن و کسی رو که سرطان داره دلداری می‌دن، کمکش می‌کنن، خودش می‌تونه گاهی راحت درددل کنه اما ما ترنس‌ها جرأت نداریم از دردمون حرف بزنینم، همدردی پیشکش. صد تا انگ بدنامی بهمون می‌زنن. خیلی سخته، واقعاً خیلی سخت. نمی‌دونم این اجتماع تو این زمان که دیگه علم و تکنولوژی به سطح بالایی رسیده، هنوز هم باید از این حرف‌ها زد؟

بدون نام: بنده اولین باره می‌بینم درباره اختلال جنسیت تو روزنامه مطلب چاپ می‌شه. بین دوستان خودم به این موضوع برخوردیم. لطفاً بیشتر آگاهی بدید درباره علتش و این‌که با این اشخاص چگونه برخورد کنیم.

بدون نام: مطالب من دخترم یا پسر بسیار بسیار عالی بود. امیدوارم باز هم در این زمینه فعالیت داشته باشید.

سنجاقک و خرس

گلنوشا صحرانورد

یکی بود یکی نبود. روزی بادی وزید و همراه باد سنجاقکی به دشت آمد و افتاد روی بدن یک خرس بزرگ. سنجاقک کوچولو خیلی احساس خوبی کرد. چون تازه متولد شده بود و احساس سرما می کرد و بدن خرس گرم بود و از حرارت بدن خرس جان گرفت و فکر کرد مادرش را پیدا کرده است و به خرس گفت: سلام! گرمابخش وجود من.

خرس تعجب کرد و گفت: من نمی فهمم تو چه می گویی! من تنها چیزی که می دانم این است که باید بخوابم. چون باد سرد زمستانی وزید و نشان از خواب زمستانی داد.

سنجاقک گفت: ولی من فرسنگ ها راه آمدم و خودم راه دست باد سپردم تا تو را پیدا کنم. خواهش می کنم نخواب. من خیلی حرف ها دارم برای گفتن و احساس می کنم وقت زیادی هم ندارم.

خرس گفت: به من چه! من می خواهم بخوابم هر وقت بیدار شدم صحبت می کنیم. در ضمن من و تو نمی توانیم مادر و فرزند باشیم چون تو حشره ای و من حیوان.

سنجاقک گفت: اما به من گفتند اولین کسی که از گرمای وجودش جان گرفتی، همان مادر تو است و تن سرد من از گرمای وجود تو جان گرفت، بنابراین تو می توانی حتی برای مدت کوتاهی مادر من باشی.

خرس گفت: ولی من اصلا حرف های تو را نمی فهمم.

من باید بخوابم وقتی بیدار شدم با هم بیشتر صحبت می کنیم و بعد به خواب زمستانی فرو رفت.

سنجاقک گفت: پس فرصت بده تا ازت تشکر کنم. اما خرس به خواب عمیقی فرو رفت و سنجاقک هم بالای سرش نشست تا بیدار شود، دروغ از این که فقط ۲۴ ساعت یعنی یک شبانه روز فرصت زندگی داشت. دوباره باد وزید و سنجاقک را دید و پرسید: چی شد مادر! را پیدا کردی؟

سنجاقک گفت: بله، اما منتظر نشستم تا از خواب بیدار شود تا بگویم چقدر دوستش دارم. باد گفت: تو مطمئنی اشتباه نمی کنی؟

سنجاقک گفت: چرا؟ باد دوباره گفت: من شنیدم عمر سنجاقک ها فقط یک شبانه روز است، تو وقت زیادی نداری! پس بلند شو از زندگی کوتاهاست استفاده کن. دیگر فرصتی برایت نمانده است.

سنجاقک گفت: آخه خیلی حرف ها دارم که باید به خرس بگویم. باد گفت: حرف هایت را به من بگو من به گوشش می رسانم.

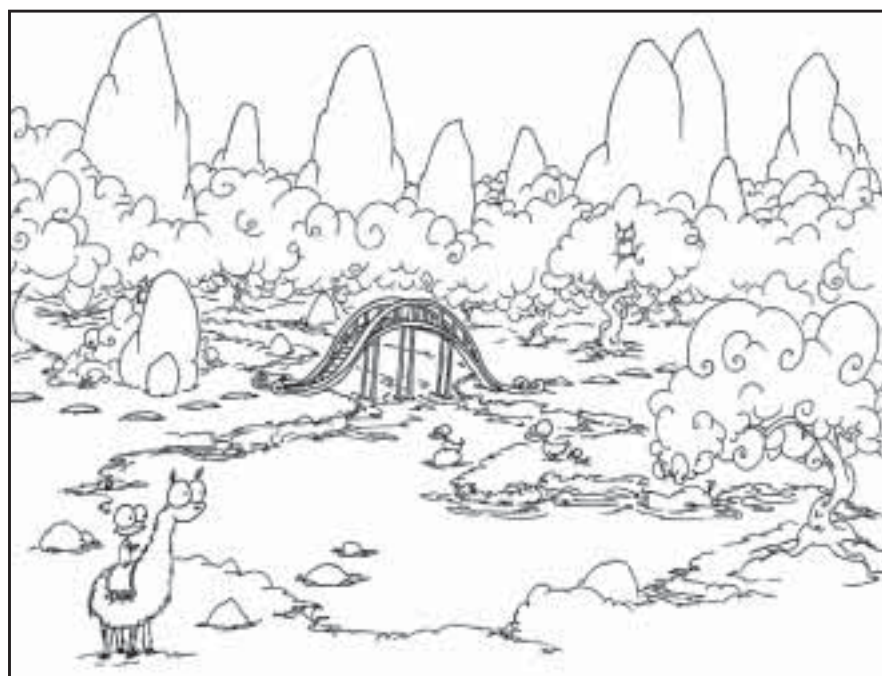
سنجاقک کمی فکر کرد و گفت: بگو چرا فرصتی برای حرف زدن به من ندادی؟

روزها گذشت و خرس با باد بهاری بیدار شد و باد پیغام سنجاقک را به خرس داد و خرس پشیمان شد از این که کاش برای یک لحظه به حرف سنجاقک گوش می کرد.



رنگ و رنگ

تصویر را رنگ کنید و بگویید چند موجود زنده در این منظره وجود دارد.



آموزش نقاشی

سلام بچه های مهربان من! امروز در این بخش از آموزش نقاشی می خواهیم با هم کشیدن یک گلدان گل را تمرین کنیم.

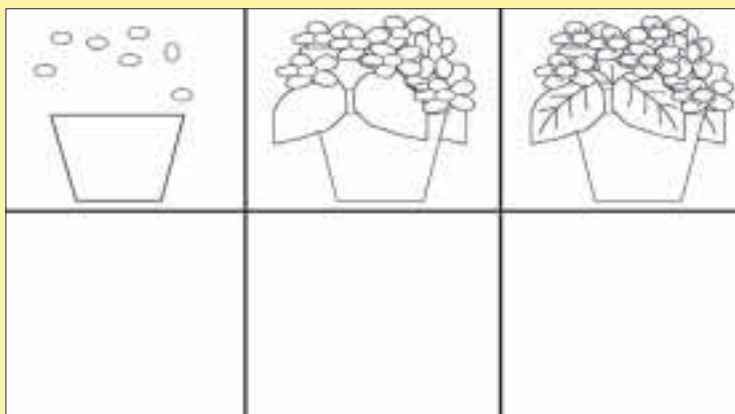
بچه ها تا به حال در یک گلدان، گل کاشته اید؟ تا حالا به باغچه و درخت ها آب داده اید؟

دوستان خوبم آب دادن به گیاهان خیلی لذتبخش است. وقتی گیاهان را سیراب می کنیم، آنها ما را دعا می کنند و ما از سرسبزی آنها لذت می بریم.

اما باید مواظب مصرف آب باشیم و در مصرف آب صرفه جویی کنیم. فکر کنید اگر گیاهان آب نداشته باشند، چقدر پژمرده می شوند و بعد از چند روز هم خشک می شوند.

حالا دوستان هنرمند من برای این که نقاشی این گلدان را یاد بگیرید، به جدول آموزش نگاه کنید. ابتدا یک دوزنقه برای گلدان بکشید و بعد جای گل ها را مشخص کنید و گل های زیبا را بکشید و در آخر برگ های آن را ترسیم کنید.

این نقاشی را خوب تمرین کنید و بعد یک منظره زیبا با آن بکشید.



نقطه چین

خط چین ها را به هم وصل و سپس آن را رنگ آمیزی کنید.





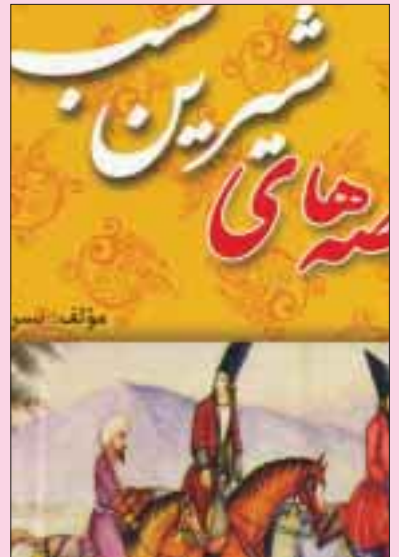
رضا بهنام

مقداری پول بود که باعث تعجب بیش از اندازه علیرضا شد. کیف را بین دو دستش مخفی کرد و روی یکی از نیمکت‌ها نشست. از نظراو پول زیادی بود و حالا دیگر می‌توانست هرچه می‌خواهد بخرد. اما فوری از تصمیمش پشیمان شد و فکر دیگری به نظرش رسید. با خودش گفت که بهتر است هر چقدر از پول را که برای خرید می‌خواهد بردارد و بقیه‌اش را سرجایش بگذارد. ولی این را هم دوست نداشت و باید راه دیگری پیدا می‌کرد. کیف را داخل جیبش گذاشت و همان‌طور که روی نیمکت نشست بود سعی کرد راه حلی پیدا کند، البته از تصمیم‌های قبلی‌اش راضی نبود و حتی فکر کرد که شاید درست نباشند. تردید داشت و نمی‌دانست چه کار کند. باید زودتر خودش را به خانه مادر بزرگ می‌رساند تا او کمکش کند. توی راه یک بار دیگر دستش را در جیبش فرو برد و کیف را لمس کرد و باز هم در مورد کارهایی که می‌خواست انجام بدهد و چه تصمیمی بگیرد فکر کرد. همین‌طور که آهسته قدم برمی‌داشت و با خودش کلنجار می‌رفت به این نتیجه رسید که فکرهای اولش درباره کیف خوب

نبوده و باید کیف را هر طوری شده به صاحبش برگرداند. به خانه مادر بزرگ که رسید بعد از سلام و احوالپرسی فوری همه ماجرا را تعریف کرد و از او خواست تا کمکش کند. حرف‌های علیرضا که تمام شد مادر بزرگ لبخندی زد و گفت: پسر گلم من بهت کمک می‌کنم تا صاحبشو پیدا کنی، خوبه. - بله خیلی خوبه، فقط یه چیز دیگه هم می‌خوام بگم. - بگو ببینم چیه. - مادر جون من از فکراییه که اولش کردم خجالت می‌کشم و می‌دونم که بد بودن؛ حالا به نظر شما خدا منو می‌بخشه؟ مادر بزرگ با مهربانی گفت: بله که می‌بخشه، شما اصلا کار بدی نکردی و فقط به یه چیزایی فکر کردی که ممکنه هر آدم دیگه‌ای هم بود بهش فکر می‌کرد، حالا خدا رو شکر که خیلی زود متوجه اشتباهت شدی. علیرضا که از این حرف مادر بزرگ خوشحال شده بود، پرسید: خب مادر جون حالا چه کار کنیم؟ - هیچی؛ می‌گردیم و به امید خدا صاحب کیف رو پیدا می‌کنیم.

کتاب کوچولو

«قصه‌های شیرین شب»



بچه‌های خوب و کتابخوان، شما در این کتاب با بیش از بیست قصه کوتاه روبه‌رو هستید که برگرفته از کتاب‌هایی چون کلیله و دمنه، بهارستان، بوستان، جوامع الحکایات، اسرار التوحید، مرزبان نامه و... است که با زبانی ساده نوشته شده است. «روزی روزگاری اسکندر مقدونی با افراد دربار خود در مجلسی نشسته بود و مشغول گفت‌وگو بودند. بحث به فرمانروایی اسکندر رسید. یکی از افراد گفت: خداوند به تو سرزمین‌های بسیاری داده است و مردم فرمانبردار تو هستند باید فرزندان زیادی داشته باشی تا در جهان از تو یادگار بمانند. اسکندر وقتی این قصه را شنید، گفت: یادگار انسان فرزند او نیست بلکه این اخلاق و رفتار اوست که به جا می‌ماند و مردم آن را همیشه به یاد دارند و اگر فرزندان بد باشند از پدر هم نام بدی به یاد می‌ماند.» برگرفته از بهارستان جامی مولف: نسرین امینی ناشر: قصر کتاب، ۱۳۹۲ قیمت: ۳۰۰۰ تومان

«تیک! تاک!»



کوچولوهای عزیز این کتاب برای آموزش ساعت به شماست. قهرمان این قصه یک موش فسقلی و بامزه است که سعی دارد ساعت را یاد بگیرد. طراحی کتاب به گونه‌ای است که شما و موش موشک می‌توانید براحتی با حرکت دادن عقربه‌های ساعت بارها زمان را به دلخواه خودتان تغییر دهید و چگونگی استفاده از ساعت را یاد بگیرید و البته با موش کوچولو بازی کنید و خوش باشید.

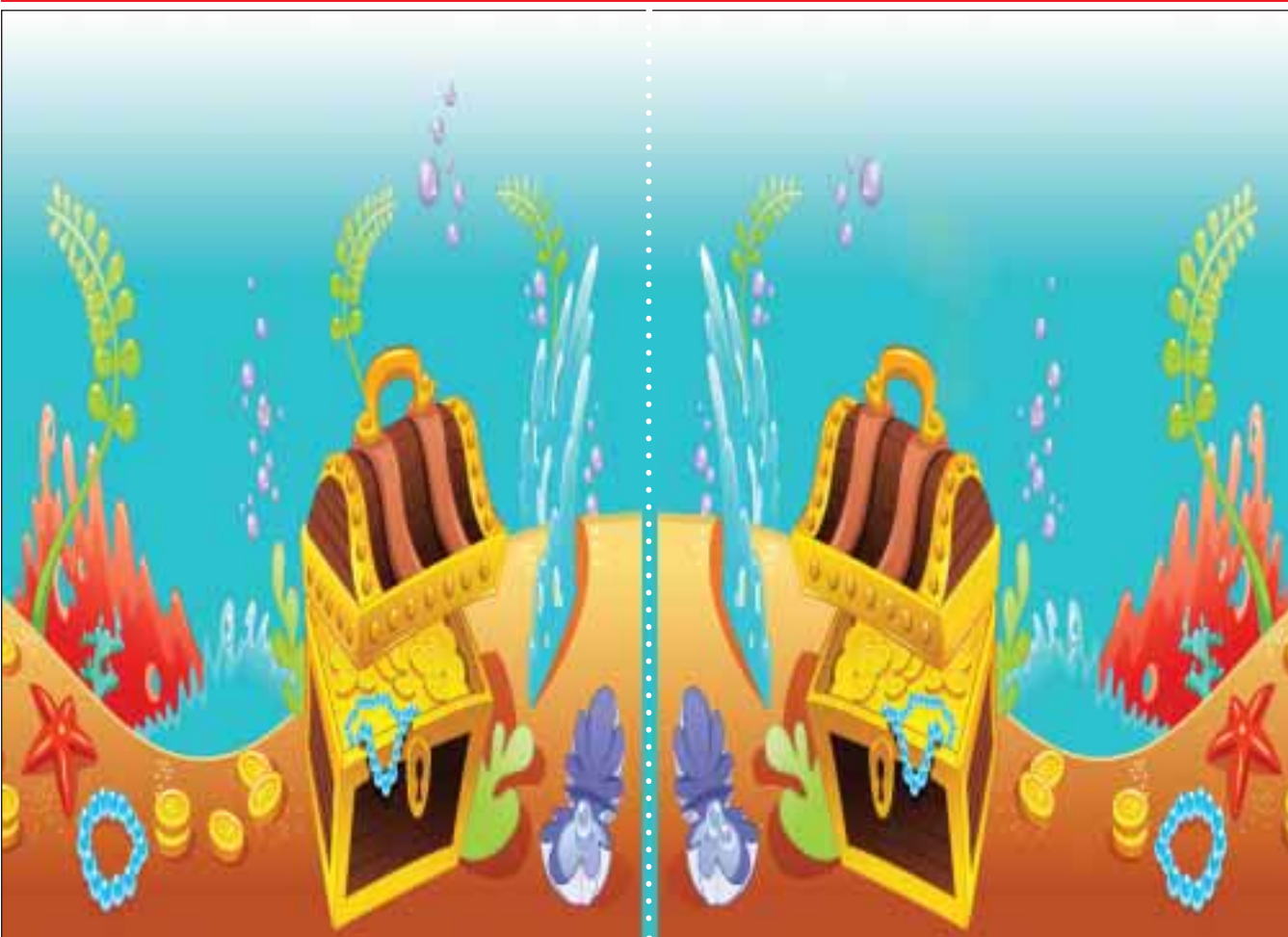
نویسنده: ناهید رکوعی

تصاویر: آتلیه قلم

ناشر: کیوان، ۱۳۹۲

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

بچه‌های خوب! تفاوت این دو تصویر را پیدا کنید.





طالع این هفته شما چیست ؟

فال حافظ
تلفنی

**همراه با تفسیر
و شخصیت شناسی**

فال شماره

طالع بینی شخصیت شناسی فال حافظ

با این شماره از تلفن ثابت و
بدون کد مخابراتی تماس بگیرید

۹۰۹۹۰۷۰۰۹۲

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------