

تو مرا نمی‌فهمی من تو را نمی‌دانم

صفحات ۸-۹



۶ برای پاییز آماده شویم



۴ باید و نبایدهای روابط زناشویی



۳ در دسرهای عکس‌های وایبری



۲ اهلی شویم تا عاشق شویم

همراز

همسر غیربهداشتی من

ندا داوودی

همسر من مرد خوبی است که برای رفاه ما تلاش زیادی می‌کند، مهربان و صبور است و من از نظر رفتاری مشکلی در او نمی‌بینم، اما به نظر من یک ایراد بزرگ دارد. او به ظاهر و نطافتش اهمیت نمی‌دهد و چیزی که مرا خیلی می‌آزارد، بوی بد دهانش است. برای این که دلخور نشود در این مورد چیزی به او نگفتم، اما ناخودآگاه از همکلامی و نزدیک شدن به او دوری می‌کنم. همسر من متوجه این رفتار من شده و آن را به پای سردی و بی‌مهری من می‌گذارد. در حالی که من او را خیلی دوست دارم اما واقعا دیگر نمی‌توانم بوی بد لباس و دهان او را تحمل کنم. چگونه این موضوع را مطرح کنم که باعث دلخوری‌اش نشود؟

پاسخ مشاور: مشکلی که شما مطرح کردید، چیز غیرقابل حل و تخریب‌کننده نیست. البته قبول دارم که می‌تواند بسیار آزار دهنده باشد. مخصوصا این که همسر شما مرد خوبی است و نمی‌خواهید رابطه‌تان خراب شود. مانند هر انتقاد دیگر در زندگی زناشویی قبل از مطرح کردن انتقادات باید حساب عزت نفس همسران را بکنید. او را به خاطر خوبی‌هایی که دارد، ستایش کنید. رفتار صمیمانه شما باعث می‌شود بجای آن که در جایگاه متهم قرار بگیرد، درک کند شما برای گرم‌تر شدن رابطه‌تان چنین موضوعی را بیان می‌کنید. حتما این موضوع را در خلوت مطرح کنید. از او بخواهید برای گرم‌تر شدن ارتباطات، مراقب بهداشتش باشد. خالی از لطف نیست که اشاراتی به حفظ شان او در محل کار هم داشته باشید. به مناسبت‌های مختلف برایش عطر بخرید. البته مانند هر تغییر رفتار دیگر، نمی‌توانید توقع داشته باشید در عرض چند روز همسران به یک مرد شیک‌پوش و خوش بوی تبدیل شود اما قدم قدم او را از وضع فعلی‌اش دور کنید. یادتان نرود باید این حس را به او منتقل کنید که این مشکل مانع از دوست داشتن او نشده است.

زن آن‌سوی خط حتی فرصت نداد که مرد داستان جزایر جدا از هم را دوباره روایت کند. تلفن را قطع کرد و مرد دوباره گوشی را روی کانایه انداخت. مرد پپ رنگ و رورفته‌ای را از روی میز عسلی برداشت و هنوز آتش زده دوباره صدای وزوز گوشی از لایه‌لای کوسن‌ها آمد. گوشی را با بی‌میلی برداشت و گفت: «بله... از طرف کی؟ نه برادر من اشتباه گرفتید. به من چه که آقای... کی هستند. این شماره منه. لطفا مزاحم نشوید.»

مرد جوان، پپ را با نوک روی میز عسلی کوباند و با نوک انگشتانش کوهی کوچک از توتون‌های سوخته ساخت. نوک انگشتانش سیاه شده بود. تلفن همراهش که دوباره زنگ خورد ناگاه کوه توتون هم فرو ریخت. مرد جوان دوباره هیجان زده به آن سوی خط گفت: «ببینید. من دوست ندارم لحظه‌ای صدایش بشنوم. نه... اصلا دوست ندارم با خودش حرف بزنم.»

مرد ادامه داد: «توجه کنید. در زندگی زناشویی اهلیت آدم‌ها خیلی مهمه. ماها به این دنیا اومدیم که اهلی بشیم. وقتی اهلی بشیم عاشق می‌شیم. من نمی‌دونم چطور هنوز اهلی نشدم رفتیم زیر یک سقف زندگی کنیم. شما بگو مگه می‌شه یک گرگ و یک بره در به طویل زندگی کنند. ما اهلی نشدیم... زن مسن آن سوی سیم دیگر بلندتر حرف می‌زد. مرد جوان دیگر نیاز نداشت حتی گوشی تلفن را از دستش بگیرد. گوشی را روی میز گذاشت و سرش را روی میز میان دست‌هایش پنهان کرد.

مرد جوان برای لحظه‌ای چشم‌هایش را بست. خواش برد انگار. بیدار که شد زن آن‌سوی سیم هنوز مسلسل‌وار حرف می‌زد. مرد که گویا تصمیمش را گرفته باشد گوشی را قطع کرد. انگار می‌دانست که قرار است چه اتفاقی بیفتد. نگاهی به ساعت دیواری انداخت. دقیقه شمار انگار سریع‌تر از قبل حرکت می‌کرد. ضربان قلب مرد بیشتر شده بود. آن قدر بیشتر که حتی می‌توانست صدایش را بشنود.

گوشی‌اش که زنگ خورد. نگاهش را به ساعت‌شمار ساعت دیوار خیره کرد و بی‌مقدمه گفت: «طلاق توافقی! بدون هیچ واسطه یا هیچ حرف اضافه. همینو می‌خواست دیگه؟ پش بگید به خواسته‌اش رسید. من فردا ساعت ۱۰ صبح همون‌طور که گفته بود جلوی دادگاه منتظرم...»

هنوز جمله‌اش تمام نشده بود که لحن مرد جوان عوض شد. از جایش بلند شد. همه کاکستری‌های کوه توتونی‌اش روی زمین ریخت. مرد داد زد: «آقا صد بار گفتم که این خطا و گذار شده. خدا لعنت‌تون کنه که با روحیات آدم بازی می‌کنید...»

اشک گوشه چشمان مرد را تر کرده بود. نگاهی به دقیقه شمار انداخت. انگار مثل همیشه با حتی آرام‌تر حرکت می‌کرد. مرد گوشی‌اش را برداشت و شماره‌ای گرفت. بی‌درنگ به آن سوی سیم گفت: «سمیرا اونجاست...؟ می‌خواستم با خودش حرف بزنم.»

اهلی شویم
تا عاشق شویم



مهدی نورعلی‌شاهی

هم دست نداده بود. لحظاتی نگذشت که صدای وزوزی از لایه‌لای کوسن‌های کانایه به گوش رسید.

مرد جوان داد زد: «چه مرگنه... سولم کن.» دست انداخت لایه‌لای کوسن‌ها و گوشی را برداشت. با دیدن گوشی ناگهان لحن صدایش تغییر کرد. مرد چهار زانو نشست و به آن سوی خط گفت: جانم بفرمایید. لحظه‌ای نگذشت که مرد گفت: «نه اشتباه گرفتید و گوشی را به جای قبلی‌اش پرت کرد.»

دوباره تلفن مرد زنگ خورد و مرد با هیجان به سمت کانایه دوید. چهره مرد در هم رفت. انتهای گوشی را به نوک زانوش می‌کوباند و گوشی وزوز کنان منتظر پاسخ شنیدن بود. مرد گوشی را جواب داد و گفت: «من آدم حرافی نیستم خانم ولی باید بدونید که جهان بینی ما دو تا به هم نمی‌خوره. ما مثل جزایر، جدا از هم هستیم. یک روز بالای سر اون بارون میاد ولی من آفتابی‌ام. دلیل نمیشه که بخوام من هم با خودم چتر ببرم. می‌فهمید سر کار خانم...»

مرد لحظه‌ای سکوت کرد و گفت: «نه... من هرگز ادای روشنفکری در نیاردم. بله من عادت همیشه‌گی‌ام بوده که روی توالت فرنگی بنشینم و کتاب بخوانم. شما اگه با آدم‌هایی مثل من برخورد نداشتید تقصیر من نیست. دختر شماست که به روز نیست. من از اول هم همین‌طور بودم. یادشون رفته که اولین بار منو با همین ریخت و شکل دیدن؟ من روپوش نمی‌پوشم. لباس متفاوت. نه خانم محترم ما جزایر...»

«نگاه کنید بعضی از آدم‌ها دقیقا شخصیت‌شون شبیه به شیشه نوشابه‌اس... خودشون شخصیت مجزایی ندارند که مثلا تنها خورده بشوند. حتما باید به کیکی به ساندویچی به لقمه نونی باشه کنارشون تا بشن غذا یا بخشی از غذا. می‌دونید سمیرا هم مثل یه نوشابه‌اس. باید شما. نمی‌دونم خواهرش کنارش باشه تا بشه باهاش زندگی کرد... این خانم...»

مرد جوان هیجان زده به نظر می‌رسید. گوشی تلفن همراه را با دست چپ گرفته بود و با دست راست مدام به چیزی خیالی اشاره می‌کرد. موقع حرف زدن دور دایره‌ای می‌گشت و یک پا در میان نوک انگشت گشتالوی پای راستش را به پایه میز گیر می‌داد. مرد جوان انگار یکباره خط فرضی دایره را قطع کرد و انگار از آن سو موضوع ناراحت‌کننده‌ای شنیده باشد، فریاد زد: «به جهنم! هر غلطی می‌خواد بکنه. من غلط کنم جلوی شما دیگه ادا اطوار روشنفکری در نیارم. سمیرا نه نوشابه است نه ساندویچ. یه هیولاست. می‌فهمی خانم! یه قاتله که منو حبس کرده داره روز به روز به تیکه از منو می‌خوره...»

مرد جوان با گفتن این جمله تلفن را قطع و گوشی را به سمت کانایه پرت کرد و روی دو پا نشست. روی میز عسلی پیتزای چند شب مانده‌ای به چشم می‌خورد که حتی فرصت کامل خوردنش

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

قابل توجه خوانندگان گرامی

با توجه به تعداد زیاد عکس‌های ارسالی شما از فرزندان دل‌بندتان و محدودیت فضای چاپ در ضمیمه چار دیواری، از این پس می‌توانید به سایت «جام‌جم سرا» به نشانی 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 روی سایت قرار گیرد. توجه داشته باشید عکس‌ها در فرمت jpg و در اندازه ۳۲۰ در ۳۲۰ پیکسل باشد.



طاها



ستایش



سینا



سونیا



سپهر



طینین



امیر حسین



تارا

تکنولوژی‌های جدید از تباطی، نهاد خانواده را نشانه گرفته‌اند (۳)

دردسرهای عکس‌های وایبری

ندا داوودی



خیلی وقت نبود او را می‌شناختم، در یک شبکه اجتماعی با هم آشنا شدیم. او طراح میز و صندلی بود و از من خواست کارهایش را ببینم. به نظر بدهم، به خاطر سرعت پایین اینترنت و حجم بالای عکس‌ها شماره تلفنم را گرفت تا در وایبر آنها را بفرستد. شب اول فقط عکس کارهای شرکتش را فرستاد و کمی در این باره با هم حرف زدیم. چند روزی از او خبری نبود. بعد از چند روز از اتاقش عکس فرستاد و خواست تا نظرم را به او بگویم. بعد از من خواست عکس اتاقم را برای او بفرستم تا ببیند سلیقه‌ام چطور است. حرف‌هایمان کم کم از میز و صندلی و اتاق و سلیقه به سمت خودمان کشیده شد. عکس‌هایمان هم همین‌طور، بار اول گفت عکس واضح‌تری از آنچه در آن شبکه اجتماعی گذاشته‌ای برایم بفرست. می‌خواهم ببینم باتوسی به این خوش سلیقگی چه چهره‌ای دارد، بعد گفت می‌خواهم ببینم موهایت چه رنگی است و... نمی‌دانم چرا اما در این مدت با این که خیلی او را نمی‌شناختم، به‌خاطر حجم بالای مکالمه‌مان، با او احساس نزدیکی می‌کردم. از صبح تا شب جملات زیبایی برایم می‌فرستاد و کم کم به من ابراز علاقه کرد. گفت قصدش ازدواج است و خیلی زود کارهایش را جمع و جور می‌کند تا با خانواده‌اش به خواستگاری بیاید. از من خواست به کارگاهش بروم و کارهایش را از نزدیک ببینم. من رفته، آنجا تنها بودیم و... وقتی به خانه برگشتم، تلفنم در دسترس نبود. دیگر از او خبری نشد تا این که یک بار پیامکی برایم فرستاد که اگر از رابطه‌مان به کسی حرفی بزنم، تمام عکس‌هایی که برایش فرستاده بودم را در اینترنت منتشر خواهد کرد. باورم نمی‌شد تمام حرف‌های عاشقانه‌اش دروغ بود. همین‌طور باورم نمی‌شد که من این عکس‌ها را از خصوصی‌ترین لحظاتی برای کسی فرستادم که نمی‌شناختم. دلم می‌خواهد سرم را روی زانوان مادرم بگذارم و با او درد دل کنم، کاش می‌دانست...

خوش به حال پدر و مادرهای قدیم. امروز هر چند امکانات زندگی بیشتر شده و خیلی کارها را راحتی بیشتری انجام می‌شود اما مدیریت رابطه با همسر، تسلط بر روابط خارج از

خانه فرزندان و در یک کلام کنترل فرزندان کار سخت‌تری شده است. این روزها بزرگراه‌هایی که پایشان به خانه باز شده، در کنار خدماتی که می‌دهند، بر نگرانی‌هایمان افزوده‌اند.

زمان‌های قدیم، پدر خانواده قانونی وضع می‌کرد که بعد از فلان ساعت، نباید فرزندان بیرون از خانه باشند. همه چیز معلوم بود. اگر فرزندی قرار بود سرپیچی کند، اگر قرار بود جایی بماند، رابطه‌ای برقرار کند و هر کار دیگر، والدین او اولین افرادی بودند که می‌فهمیدند، او را مواخذه می‌کردند یا برای رفتار خارج از محدوده‌اش تصمیمی می‌گرفتند.

کنترل خشم؛ مهارتی که باید آموخت

یاد گرفت‌ام قاطعانه برخورد کنم. همان‌طور که ورود دیگران به حریم شما می‌تواند علامتی برای شکستن حد و مرزتان باشد، خشم کنترل نشده و غضبناک شما هم نمونه‌ای از شکستن حریم آنهاست. وقتی یاد می‌گیرید چطور قاطعانه رفتار کنید هم به خودتان احترام گذاشته‌اید و هم به دیگران.

محمد کاظم‌زاده، پدری پنجاه و چهار ساله و بسیاری عصبی است و به دلیل مشکلات قلبی و بیماری دیابت خیلی زودجوش می‌آورد. البته بخشی از عصبانیت‌های گاه و بیگاه او با بیماری‌های جسمی‌اش هم مرتبط است. زمانی که خانواده او به دلیل عصبی مزاج بودنش خسته و درمانده شده بودند، به مشاور مراجعه کردند؛ حالا هر دو طرف تا حدودی مهارت کنترل خشمی آشنا شده‌اند و تنش کمتری در خانواده ایجاد می‌شود. کاظم‌زاده می‌گوید خانواده‌ام مراقب هستند که شرایط برای عصبی شدن من فراهم نشود، ضمن این که اگر من در شرایطی قرار بگیرم که بالا رفتن صدایم را محتمل بدانم از خانه خارج می‌شوم و مدتی قدم می‌زنم. بعد از یکی دو ساعت خودم به بی‌اهمیت بودن موضوع پیش آمده پی می‌برم و قبل از این که همسر یا فرزندانم را ناراحت و رنجیده خاطر کنم مساله را در شرایط روحی بهتری حل می‌کنم.

شاید برای همگان ترک محل و پیاده‌روی امکان‌پذیر نباشد، مثلاً شما نمی‌توانید در محل کار به مدیرتان

و دست ما نیست، حالا از یک سبقت بیجا گرفته تا یک حرف نامربوط بالاخره آدم عصبانی می‌شود و کنترلش را از دست می‌دهد! اما باید بدانیم هر چقدر هم که یک عامل بیرونی مسبب ایجاد خشم باشد باز هم این مایم که مسئول خشم خود و مدیریت کردن آنیم. پس جمله‌هایی مثل دست خودم نبود، هر کسی جای من بود این کار را می‌کرد، کاسه صبرم لبریز شد، تقصیر خودش بود، فلانی که می‌داند من زود جوش می‌آورم و خلاصه این بهانه‌ها را دور بریزید و راه درست ابراز خشم خود را یاد بگیرید. ابراز خشم افراطی زمانی رخ می‌دهد که شما حد و مرزتان را برای دیگران روشن نکرده‌اید و آنها بسادگی حریم شما را محترم نمی‌شمارند. به همین دلیل هم به خودشان اجازه می‌دهند روی وقتتان حساب کنند، به وسایلتان دست بزنند، برایتان برنامه‌ریزی کنند و شما را در عمل انجام شده قرار دهند. راحله نادرزاده، بیست و چهار ساله و دانشجوی ارشد یکی از رشته‌های فنی - مهندسی است. او می‌گوید من هیچ وقت با قاطعیت درباره حیطه‌های شخصی‌ام حرف نزده بودم. همیشه هم با نرمش رفتار می‌کردم، اما دیگران از مهریانی من سوءاستفاده می‌کردند و گاهی مرا به مرز جنون می‌کشیدند. به همین دلیل با اصلا عصبانی نمی‌شدم یا وقتی کاسه صبرم لبریز می‌شد از شدت عصبانیت همه حساب کار دشتان می‌آمد. البته بعد از یک دعوی اساسی حس شیمیانی و وجدان درد اذیتم می‌کرد. سرانجام با کمک مشاور یاد گرفتم خط و مرزهایم را به دیگران نشان دهم. این کار اوایل کمی سخت بود چرا که خانواده و دوستانم نزدیکم یاد گرفته بودند که می‌توانم برای هر کاری روی من حساب کنند یا از وسایلم استفاده کنند اما با چند بار برخورد قاطعانه من کم کم همه چیز سر جای خودش قرار گرفت، حالا به جای نرمش‌های بیجا و خشم‌های افراطی

شیمانادری

«من که چیزی نگفتم، چرا اینقدر داد می‌زنی، اصلا من و احترام مادر بودنم را بگذار کنار، به خودت رحم کن، هیچ کس جرات ندارد با تو هم‌کلام شود که می‌داند عصبانی شوی. این رفتار برایت دردسرسازی می‌شود، فکر کردی همه پدر و مادر می‌شوند که صبوری کنند، معلم و استاد و رئیس که مثل ما این همه داد و هوارت را تحمل نمی‌کنند، حالا می‌بینی...» مادر همین‌طور که این حرف‌ها را می‌زد اشک‌هایش سرازیر شد. حمید با دیدن اشک‌های مادرش برافروخته‌تر شد و این بار به جای داد زدن، کیشش را برداشت و با عصبانیت از خانه خارج شد و چنان در راه به هم کوبید که چادرپواری خانه لرزید. خشم یک احساس است، احساسی طبیعی که در همه آدم‌ها وجود دارد و گاهی خود را نشان می‌دهد. والدین از کودکی به فرزندانشان یاد می‌دهند که خشم چیز خوبی نیست و باید جلوی‌اش را گرفت در حالی که این حق مسلم آدم‌هاست که گاهی عصبانی شوند و آن را ابراز کنند. سرکوب شدید خشم درونی و تخلیه نکردن این انرژی قدرتمند ممکن است در نظر دیگران شما را فردی صبور و محکم نشان دهد، اما این سرکوب حتما عوارض جسمی و روحی در پی خواهد داشت، اما اگر کار باشد جوانی خشمش را نشان دهد باید چگونه آن را کنترل کند که هم ابراز شود و هم آسیب‌های دیگری در پی نداشته باشد؟

شاید برخی بگویند که خشم خودش ایجاد می‌شود

بگویند «من دارم عصبانی می‌شوم. پس میرم یک ساعت قدم بزنم!» وقتی خشم‌تان در حال پیشروی است و امکان ترک محل وجود ندارد آنچه مهم است کارهایی است که نمی‌کنید، نه کارهایی که می‌کنید. پس به جای نددتند حرف زدن، متلهم کردن فضا و دلیل آوردن‌های بی‌وقه، توانتان را برای مدیریت کردن اوضاع به دست بگیرید. می‌داند گمان کنید باید مقابل رئیس‌تان فقط سکوت و خشم‌تان را سرکوب کنید و به روح و جسمتان فشار بیآورید، آنچه باید انجام دهید این است که حرف‌های درست و بموقع بزنید. روی تن صدایتان کنترل داشته باشید و فراموش نکنید سخنان به حق شما وقتی به چاشنی فریاد مزین شود، آنچه شنیده می‌شود فقط صدای بلند یا لرازان شماسنت، نه خود حرف‌هایتان. اگر توانایی مدیریت به این شکل را ندارید پس بگویند: فکر می‌کنم ادامه بحث در حال حاضر فایده‌ای ندارد. اجازه بدهید فعلا فلان کار را انجام بدهم. بعد دوباره صحبت‌مان را ادامه می‌دهیم؛ یا من شما را توجیه می‌کنم یا شما مرا. در آخر این که بسیاری از واکنش‌های عصبی و خشمناک ما به سمت افرادی است که دوستشان داریم و برایمان مهم هستند. طی یک ارتباط طولانی مدت است که روابط عاطفی دوستانه یا روابط احترام‌آمیز کاری، می‌توانند به روابط خشم‌آلود بدل شوند. بنابراین برای ابراز خشم در مقابل کسانی که برایتان اهمیت فوق‌العاده دارند مثل پدر و مادر، همسر، دوستان قدیمی و صمیمی معجل‌ه‌های از خشم را برای خودتان تعریف کنید. می‌توانید با سخنی نامفصلانه قلبی‌های پشت سرتان را خراب کنید یا رنجی عمیق در دلشان ایجاد کنید.



باید و نبایدهای روابط زناشویی

فاخره بهبهانی

آمادگی جنسی و رغبت و اشتیاق به آن، یکی از شرایط لازم برای شروع و تداوم یک زندگی مشترک رضایتمند است و متأسفانه بی‌اطلاعی زن و شوهر از آداب و مسائل زناشویی و آشنا نبودن به تمایلات مزاج جنسی خود و همسر در زمان انتخاب شریک زندگی و در دورانی که با هم زیر یک سقف به سر می‌برند، می‌تواند سبب پرآورده نشدن توقعات همسر و سردی رابطه و نابسامانی‌های دیگر شود. از همه بدتر آن که چون در جامعه ما این قبیل موضوعات تابو و در زمره «حرف‌های مگو» محسوب می‌شود، گاه همسران برای آگاهی از این نوع مسائل دست به دامن سایت‌های غیرمجاز اینترنتی و برنامه‌های محرک و مبتذل ماهواره‌ای می‌شوند که هیچ سود و منفعتی جز دستیابی به اطلاعات غیر اخلاقی و الگوبرداری‌های ناصحیح جنسی ندارد.

دکتر محمدعلی زارعیان، پزشک و دبیر انجمن تحقیقات طب سنتی ایران با اشاره به این که ارتباط جنسی یک تعامل دوطرفه است، می‌گوید: در صورت کاهش میل جنسی یکی از همسران، سیکل لذت جنسی معیوب و سبب نالمیدی و احساس پس زده شدن طرف مقابل می‌شود. همسری که میل جنسی کمی دارد نیز دچار این تصور می‌شود که امکان برانگیخته کردن و شکل دادن به یک ارتباط رمانتیک را از دست داده است. این احساسات در صورتی که ساماندهی نشود بتدریج سبب تنش و اختلاف همسران می‌شود و می‌تواند روی میل جنسی تأثیر منفی بگذارد. البته همسران باید توجه داشته باشند که نوسانات میل جنسی و کم و زیاد شدن آن طی یک سیکل قاعدگی کاملاً طبیعی است و این تغییرات گذرا بوده و بتدریج همسران جوان متوجه زمان رخداد آن می‌شوند و این امر قابل پیش‌بینی است. این متخصص تصریح می‌کند

برای برقراری روابط جنسی باید با برنامه‌ریزی و آگاهانه اقدام کرد.



و بوسیدن را از جمله توصیه‌های طب‌سنتی برای شروع روابط زناشویی عنوان می‌کند و می‌گوید: انجام این امور تا رسیدن به کمال میل جنسی، باید در هر دو جنس تداوم یابد تا سلامت و رضایت هر دو جنس ایفا شود.

به گفته این متخصص، همسران جوانی که بتازگی زندگی مشترک زناشویی خود را شروع کرده‌اند برای شکل دادن به یک رابطه جنسی موفق در دفعات اولیه از اقدام به مقاربت پرهیزند و تنها به تبادلات حسی و لمسی بپردازند تا بتدریج اعتماد به نفس خود را به دست آورند و به یکدیگر اکت پیدا کنند و حاضر و قادر به مقاربت شوند.

این متخصص، باز هم تأکید می‌کند از عجل بودن در روابط جنسی پرهیزید و با وجود رواج بعضی سنت‌های غلط در این زمینه - که فرد را ملزم به نزدیکی در شب اول بدون پیش‌زمینه‌های لازم می‌کند - با برنامه حرکت کنید چرا که عجله معمولاً چند عارضه به دنبال دارد؛ اول این که اضطراب ابتدایی ارتباط جنسی را تشدید می‌کند و تشدید اضطراب به دردناک بودن نزدیکی برای طرفین، ایجاد حس تنفر در زن و احساس سرزنش و گناه در مرد منجر می‌شود.

تدابیر غذایی پیش و پس از روابط جنسی

به سبب فعالیت بدنی، جذب مواد خوراکی در زمان برقراری روابط جنسی بیش از هر زمان دیگری خواهد بود. این پزشک مصرف نوشیدنی‌های سرد و تماس با هوای سرد قبل و بعد از مباشرت را منع و تنها خوردن لقمه‌ای چرب و شیرین را توصیه می‌کند. وی بخشی از مواد غذایی مفید و تقویت کننده را فهرست وار بیان می‌کند؛ نخود، لوبیا، گوشت بره و زرده تخم مرغ عسلی با نیک که از آن‌ها خون گرم و تر حاصل می‌شود و به فهرست جامعی از بذرها که در تقویت میل جنسی نقش بسزایی دارد اشاره می‌کند که از آن جمله می‌توان به بذر شلغم، بذر کتان، بذر زردک، بذر فلفل و مغزهایی همچون چلغوز، پسته، فندق و گردو اشاره کرد.

عوارض افراط در روابط زناشویی

به گفته این پژوهشگر طب سنتی، فردی که در روابط زناشویی زیاده‌روی می‌کند به مرور بدنش سرد و خشک می‌شود، حرارت درونی اش تحلیل می‌رود و خسته، ناتوان و ضعیف می‌شود و اگر در این شرایط باهم به مباشرت اصرار ورزد، بدن بکلی سرد شده و حواس شنوایی و بینایی وی تحلیل می‌رود و ساق پاهایش سست می‌شود و دیگر قادر به تحمل وزن بدن نیست. پشت و کمرش مور مور می‌شود، گوشش به وزوز می‌افتد و به سرگیجه مبتلا می‌شود.

اثرات مثبت برقراری روابط جنسی

دکتر زارعیان با اشاره به این که دستیابی به نشاط و شادابی و دفع افکار نامطلوب از اثرات مثبت برقراری رابطه زناشویی است، می‌گوید: به جرأت می‌توان گفت هیچ عاملی به اندازه برقراری رابطه زناشویی رضایت‌مند نمی‌تواند در تخلیه استرس‌های روزمره همسران تأثیر پر رنگ و بسزا داشته باشد. وی تصریح می‌کند بر اثر یک فعالیت جنسی موفق و مطلوب، موجباتی فراهم می‌شود که فرد پر دل و شجاع می‌شود، خشمش فرو می‌ریزد و با وقار می‌شود.

به گفته این پزشک و متخصص طب سنتی، به نظر می‌رسد وقتی افراد به پزشک مراجعه می‌کنند، گرفتن شرح حال جنسی از آنان بسیار ضروری باشد و این در صورتی امکان پذیر است که پزشک تسلط کامل در مباشرت و آداب آن داشته باشد و علاوه بر درمان بیماری بتواند نسخه‌ای در این خصوص برای بیمار تجویز کند.

هر یک از این مزاج‌ها دارای حد مشخصی از

منافع مباشرت است. یعنی ممکن است یک فرد بر اساس مزاج جنسی اش توانایی و تمایل کمتری به برقراری ارتباط زناشویی داشته باشد، اما فردی با مزاج جنسی دیگر، بر اساس خواسته و تمایل جسمی و جنسی‌اش اگر به استمرار این ارتباط اصرار نوزد، مشکلاتی برایش به وجود آید.

بهترین زمان برای برقراری روابط زناشویی

در طب سنتی پس از ورود غذا به بدن، چهار خلط دم، بلغم، سودا و صفرا از دو فرایند هضم معدی و کبدی در بدن ایجاد می‌شود. هضم کبدی پس از هضم معدی است و به گفته دکتر زارعیان بهترین زمان شروع روابط جنسی پس از هضم کبدی یا حدود دو تا سه ساعت پس از صرف غذاست. این متخصص تصریح می‌کند برقراری روابط زناشویی در حالت گرسنگی بدتر از حالت سیری و پری معده است و در نتیجه این عمل در حالت گرسنگی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

دکتر زارعیان با اشاره به این که از نظر حکما بهترین زمان مباشرت جنسی اوایل شب است، می‌گوید: خوردن شام در ساعات ابتدایی شب و حتی نزدیک غروب و برقراری روابط دو تا سه ساعت بعد از آن موجب می‌شود همسران زمان کافی برای خواب عمیق و طولانی و بازیابی انرژی از دست رفته داشته باشند و بهترین وقت برقراری روابط زناشویی زمانی است که بدن از نظر حرارت، برودت، رطوبت و یبوست در حد اعتدال باشد تا بدون تکلف اسباب تهیج فراهم آید، ضمن این که به دلایل علمی برای مردان مباشرت هر سه شبانه‌روز یکبار مقدور خواهد بود.

پیش‌زمینه‌های شروع روابط همسران

دکتر زارعیان، رعایت آراستگی، نظافت بدن، استفاده از رایحه خوش، دهن خوشبو، به کار بردن کلمات محبت‌آمیز، تماس و هم‌آغوشی، شوخی کردن، ابراز کلمات شوق‌انگیز

برقراری روابط زناشویی در طب نوین مقوله‌ای لذت‌بخش محسوب می‌شود که همسران در صورت تمایل، بدون محدودیت خاصی می‌توانند به آن مبادرت ورزنند، اما برقراری این روابط در طب سنتی متضمن رعایت جزئیاتی است که علاوه بر لذت‌بخش بودن به حفظ سلامت نیز کمک می‌کند.

به گفته وی برقراری روابط زناشویی در طب سنتی حد زمانی دارد، مقدماتی را برای شروع می‌طلبد، در ساعات خاصی از شبانه‌روز توصیه می‌شود، در رابطه با مصرف غذا و آب محدودیت‌هایی داشته و شدت و حدت آن نیز به نوع مزاج جنسی همسران بستگی دارد.

معیار سنجش مزاج جنسی افراد

میزان اشتیاق و تمایل هر فرد به رابطه زناشویی متفاوت است. تعدادی از افراد اشتیاق بیشتر و برخی اشتیاق کمتری برای برقراری این رابطه دارند. در واقع تمایل به رابطه زناشویی در افراد از روزی چند بار تا سالی یکبار متفاوت است که این تفاوت‌ها هم به دلیل تفاوت‌های جسمی و هورمونی و هم به علت خصوصیات مزاج جنسی افراد شکل می‌گیرد و اگر تمایلات جنسی زن و مرد با یکدیگر سازگار نباشد بدون شک، رضایت و سلامت زناشویی به خطر می‌افتد اما آیا می‌توان هنگام انتخاب همسر یا در دوران زندگی مشترک تا حدودی به انتظارها و تمایل جنسی خود و شریک زندگی واقف شد و در این امر به توافق رسید؟

دکتر زارعیان با اشاره به این که افراد دارای چهار مزاج جنسی گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر و سرد و خشک هستند و با توجه به خصوصیات مزاج جنسی، توان و تمایلات فرد در مباشرت تا حدود زیادی قابل تخمین است، می‌گوید:

زارعیان با تأکید بر این که مهم‌ترین نکته در بحث روابط جنسی زناشویی پرهیز از عجله و شتاب‌زدگی است، می‌گوید: تامل و برقراری آرامش و تمرکز باید در تمام مراحل روابط مد نظر طرفین باشد، چرا که هیچ چیز به اندازه عجله، مانع رسیدن به لذت مطلوب نمی‌شود.

این متخصص طب سنتی می‌افزاید یک پیام‌رو و خواب مناسب، تدارک یک شام خصوصی دو نفره در رستوران و گپ و گفت صمیمانه، تطابق با محرکات شغلی و محیطی و کاهش استرس، گفت‌وگو با همسر بخصوص در مورد زمان و نحوه برقراری ارتباط جنسی، توجه و ابراز احساسات عاطفی بویژه از طریق خداحافظی عاشقانه هنگام خروج از منزل و از همه مهم‌تر ایجاد تنوع در حفظ تازگی یک ارتباط زناشویی، موجب دوست‌داشتن همسران از جانب یکدیگر و بهبود میل جنسی می‌شود.

این پزشک عنوان می‌کند: عده‌ای از متخصصان در زمینه مسائل جنسی معتقدند اگر برقراری ارتباط جنسی در یک زمان و مکان غیرمتنوع صورت گیرد به قدری می‌تواند تأثیرگذار باشد که تا مدت‌ها رنگ و بوی تازه‌ای به ارتباط جنسی قدیمی زن و شوهر خواهد بخشید. البته ناگفته نماند این اتفاق نیز باید طبق برنامه‌ریزی یکی از طرفین باشد و شرایط محیطی، زمانی و آداب صحیح روابط زناشویی مورد ملاحظه قرار گرفته شود.

ضرورت توجه به آداب زناشویی

دبیر انجمن تحقیقات طب سنتی ایران در خصوص ضرورت توجه به آداب زناشویی می‌گوید: مباشرت یا

کودک لجباز من



فاطمه عماتی

نافرمانی کودکان یکی از دغدغه‌های والدین است، از دیدگاه روان‌شناسان کودک، رفتاری که ظاهراً لجبازی و نافرمانی تلقی می‌شود، همواره به معنای مشکل نیست. مهرنوش فهیمی، کارشناس ارشد تربیتی معتقد است آگاهی از دوره‌های رشد کودک در تشخیص این که آیا کودک ما لجباز است، اهمیت بسیاری دارد. در واقع نافرمانی کودکان را در هر سنی نمی‌توان لجبازی نامید. طبق نظریه روان‌شناسی اریکسون، سال دوم زندگی تا پایان سال سوم مرحله خودمختاری است و از آنجا که توانایی‌های حسی و حرکتی کودکان در این فاصله سنی سرعت رشد می‌کند، این فعالیت‌ها نشانه قدرت کودک است؛ بنابراین کودک به دنبال کسب خودمختاری و استقلال است.

کودک در این سن به واسطه توانایی‌هایی که دارد، می‌تواند رفتارهای خودمختارانه از خود نشان دهد؛ مثلاً اطراف خود را کنکاش کند، جست و خیز نماید، چند قدم راه برود و چند کلمه حرف بزند؛ بنابراین در این دوران که کسب خودمختاری و ایجاد هویت در کودکان به اوج خود می‌رسد لجبازی طبیعی است، مگر این که حالتی غیر طبیعی رخ دهد.

از طرفی، گاهی والدین رفتارهای ناشی از ترس کودکان را به اشتباه لجبازی تلقی می‌کنند، چرا که ترس در کودکان نیز مانند هر بزرگسالی می‌تواند موجب گریز یا اجتناب از موقعیت شود که این رفتار می‌تواند لجبازی تلقی شود.

فهیمی معتقد است ویژگی ذاتی کودکان در لجبازی انسان‌بی‌اثر نیست، بعضی از کودکان دشوارتر از کودکان دیگر و مستعد بدخلقی هستند، این کودکان از لحظه تولد، خلقی بی‌ثبات داشته و مدام به واسطه کوچک‌ترین محرکی از خلق آرام به خلق طوفانی نوسان دارند. اما با وجود تفاوت‌های ذاتی، مشکلات لجبازی کودکان بیشتر تربیتی بوده و به ژنتیک وابسته نیست؛ بنابراین نقش روش‌های فرزندپروری، عوامل محیطی و مسائل جسمانی در بروز این مشکل مهم است.

چگونه می‌توان کودکان لجباز را شناسایی کرد؟ فهیمی برای پاسخ به این پرسش وجود چهار نشانه به مدت شش ماه را علامت لجبازی کودکان معرفی می‌کند.

- ۱- از کوره در می‌رود.
- ۲- با بزرگ‌ترها جر و بحث می‌کند.
- ۳- فعالیت‌ها در مقابل خواسته‌های بزرگسالان می‌ایستد و از مقررات سرپیچی می‌کند.
- ۴- به طور عمدی کارهایی انجام می‌دهد که موجب آزار دیگران می‌شود.
- ۵- برای رفتار و اشتباهات خود دیگران را سرزنش می‌کند.

پسوی گرم و نرم برای کودکان به او یاد دهیم خودش را آرام کند.

• به کارهای درست کودک اشاره کنید. از آنجا که توجه به یک رفتار موجب ادامه دار شدن آن می‌شود به جای آن که به کارهای نادرست کودک اشاره کنیم، رفتار درست او را مورد توجه قرار دهیم. نادیده گرفتن یک رفتار نادرست به مرور می‌تواند موجب از بین رفتن آن رفتار شود.

• والدین باید رفتاری قابل پیش‌بینی داشته باشند. والدینی که هر بار در معرض یک رفتار مشخص کودک رفتاری ثابت ندارند، کودک را گیج می‌کنند. به طور مثال، اگر والدین یک‌بار در مقابل رفتار نا مناسب کودک بخندند و بار دیگر در مقابل همان رفتار او را شتمات کنند، کودک دچار گیجی می‌شود.

علاوه بر اهمیت قابل پیش‌بینی بودن رفتار والدین، هماهنگی بین رفتار آن دو نیز مهم است، ناهماهنگی رفتار والدین با یکدیگر در پاسخ به رفتار کودک موجب لجبازی کودک می‌شود.

• به کودک یاد دهید به جای دستور دادن، خواهش کنید. کودکان یادگیرندگان بسیار خوبی هستند و از رفتار والدین الگوبرداری می‌کنند، استفاده از کلام فاخر و مودب در ارتباط با آنها و در حضورشان اثر قابل توجهی دارد.

اگر به جای دستور دادن به کودکان با اقتدار از او خواهش کنیم، می‌توانیم انتظار داشته باشیم او نیز به جای دستور دادن، خواهش کند.

• همکاری و مسئولیت‌پذیر بودن را به کودک آموزش بدهید. برای آموزش همکاری و مسئولیت‌پذیری، به کودکان بر حسب سن مسئولیتی بسپاریم.

لزم جبران کردن، ایجاد درک غیرقابل جبران بودن بعضی امور و نشان دادن پیامد رفتار به صورت عینی در تربیت کودکي همکار و مسئول اهمیت بسزایی دارد.

تعریف کردن قصه‌هایی با این مضمون هم برای کودکان مفید است، اما شرکت دادن در فعالیت مناسب سن تاثیر بیشتری خواهد داشت.

صرف‌نظر از ویژگی‌های ذاتی کودک انتخاب روش صحیح فرزندپروری در رشد همه جانبه او اثر بسیار دارد، روش‌های والدین آسان‌گیر می‌تواند موجب ایجاد رفتار لجبازی در کودک شود، اما والدینی که با سبک آمرانه با فرزندان خود برخورد می‌کنند، کودکانی سازگار، خودمختار با عزت نفس و شایسته فعالیت‌های اجتماعی تربیت می‌کنند، آنها به شیوه‌ای منطقی با کودکان خود گفت‌وگو می‌کنند.

این گونه والدین به نیازها و علایق فردی کودکان توجه دارند و در عین هدایت کودکان به سمت علایق فردی‌شان قوانین مشخصی را نیز برای رفتار آنها تعیین می‌کنند.

۶- زودرنج است و به آسانی از دست دیگران آزرده خاطر می‌شود.

۷- خشمگین و عصبانی است.

۸- کینه‌توز و انتقامجو است.

طبق آنچه گفته شد از آنجا که تربیت و شیوه‌های فرزند پروری در میزان رفتار لجبازی کودکان اثر دارد، والدین می‌توانند در برابر کودک نافرمان و لجباز از برخی تکنیک‌ها بهره ببرند. فهیمی استفاده از این تکنیک‌ها را در جلوگیری از نهاده شدن رفتاری لجبازی در کودک پیشنهاد می‌دهد:

• کودک را مورد محبت قرار دهیم، گاهی کودکان برای مورد توجه قرار گرفتن از رفتارهای ناسالم لجبازی استفاده می‌کنند، اگر برای کودکان به اندازه کافی وقت بگذاریم و او را مورد محبت قرار دهیم، روان کودک برای جبران نادیده گرفته شدن او را به استفاده از روش‌های ناسالم سوق نمی‌دهد.

• به کودک یاد دهید خودش را آرام کند. کودکان بخصوص کودکان لجباز به طور مکرر دچار بیقراری می‌شوند. می‌توانیم با ایجاد دلبستگی به یک عروسک یا

فروش سوله
در خورک صنعتی حیدر آیه کرمان
به مساحت ۱۳۵۰ متر مربع
و زیربنای ۷۵۰ متر مربع
۰۹۱۱-۷۲۷۰۶۶۷

شرکتی معتبر (سهامی خاص)
فروشگاهی جهت اجاره حداقل ۱۰۰ متر
در یافت آباد شرقی نزدیکاً در گذر
اصلی نیازمند است.
۰۹۱۲۸۰۹۲۰۸۷ - ۲۲۶۵۲۲۲۱ - ۲۲۶۵۲۷۱۷

سوله زونددیه زاویه
۵۰۰ متر زمین با ملند، دارای ۵۰۰ متر سردخانه +
نوشل ایجاد، کارخانه فعال، بسته بندی، میزهای،
چشمه سالی با سازه‌های فلزی و غذادوری
۸۰۰ متر ویلانی، زیراتور گار، آب شهری، برق ۲۰۰
آمپر ۳ فاز، استخر، چاه آب با حوال ۴۵۰ متر باغ
۰۹۱۲۱۰۸۵۵۶۳

مازندان، بین نشارود و تنگابن
نزدیک به دریا و بازار شاهان ۲۰۰ متر زمین
۱۳۵۰ متر بنا دارای سوله، امکانات، حائل، پارک
۰۹۱۲۱۴۹۲۲۲۴ - ۰۹۱۰۱۰۹۰۴۷۱

سپید کوه قم
فروش سوری
کارخانه آسفالت به مساحت ۵۵ هزار متر مربع
سند ۴۰۰۰ چاه آب با مجوز پروانه بهره‌برداری
مجوز به دستگاه تولید آسفالت
۰۹۱۲۱۵۱۷۹۴۵

لوازم خانگی گرمی ۱۱۰
فروش نقد
السا
۰۹۱۲۳۹۴۲۲۸۰ - ۷۷۸۹۰۹۴۱ - ۹۴۷

حومه بابلسر فروش ویلای نوساز
زمین ۵۰۰۰ متر بنا ۱۱۰۰ متر بنا
سوپر لوکس، تریپلکس، شویک و مجلل
بلندیمی سازه مناسب لوکس، بلندیان
و جدید ۰۹۱۱۳۱۳۱۰۷۴

قابل توجه مهندسان و پیمانکاران نما
مجتمع مسکونی گلستان یونگ
در نظر دارد نمای ساختمان خود را با متراتر حدود ۳۰۰۰ متر مربع
جهت زیرسازی و نوسازی به مناقصه بگذارد.
لذا از کلیه افراد متخصص و مجرب و شرکت‌ها در این زمینه
درخواست می‌گردد ضمن بازدید از محل نسبت به ارائه طرح و
پیشنهاد فنی و قیمت اقدام نمایند.
بزرگراه همت، ابتدای سردار جنگل، خ فرزانة شرقی، برج گلستان
۴۴ ۴۰ ۹۹ ۷۳

فروش کارخانه با جواز شیمیایی
داخل شعاع ۱۲۰
فاز یک اندیشه - کاملاً مهندسی ساز
زمین ۹۰۰ متر با فضای میز فوق‌العاده زیبا
سوله ۱۳۰۷ متر نوساز ایستار منطبق ۳۰۰ متر
آذاری و مدیریت ۱۳۰ متر معیور و کامل
نگینانی، دفتر و آزمایشگاه
آب و کتان‌های برق و تأسیسات
۴ عدد استخر بتنی، ۴ عدد تانک سیلیک
برق صنعتی، گاز و آب لوله‌کشی و درزنی
۳ خط تلفن، ۲ قفسه سند منگوله‌دار
همراه با پایان کار
۲۲۰۳۸۲۳۱ - ۰۹۱۲۱۱۱۰۴۷۰

شهر جدید پزند
ساورین املاک ایران
خرید و فروش سکن مهر و سنددار
فاز سفر نا ۶
۰۹۱۲۷۹۲۶۹۹۷ - ۰۹۱۲۲۲۸۲۵۴۳
۰۹۳۵۷۷۰۴۲۰۰ - ۰۹۱۹۱۵۳۳۹۹۴
پروژه میدان امام خمینی، انتهای ملوار
علاقه طباطبائی، دشتی، شهساز ۱۷

قلب‌های گوجه‌ای

اگر وقت تزئین غذا را ندارید یا فکر می‌کنید خیلی با این کارهای هنری آشنا نیستید و نمی‌توانید از عهده این کار به خوبی بر بیایید، ناامید نشوید. بهتر است به جای این که کلا کار تزئین غذا را کنار بگذارید، از تزئینات ساده‌تر کمک بگیرید؛ تزئیناتی که خیلی وقت‌تان را نمی‌گیرد، اما ظاهر غذا را تغییر می‌دهد.

یکی از این تزئینات ساده، شکل دادن به گوجه‌فرنگی‌های گیلاسی است. گوجه‌های گیلاسی که این روزها در بیشتر میوه‌فروشی‌ها هم وجود دارد، (همین گوجه فرنگی‌های ریز و کوچکی است که برای تهیه سالاد مورد استفاده قرار می‌گیرد و معمولاً بدون برش دادن روی بقیه مواد غذایی یا سالادی ریخته می‌شود) اما شما می‌توانید با چند حرکت ساده، این گوجه‌ها را به شکل قلب در بیاورید و ظاهر زیبایی به غذا ببخشید. برای درست کردن هر یک از قلب‌ها، به دو عدد گوجه هم اندازه نیاز دارید. دقت کنید که اندازه گوجه‌ها تقریباً با هم یکی باشد تا قلب هم از هر دو طرف به یک اندازه در بیاید. وقتی گوجه‌های مناسب را پیدا کردید، با استفاده از چاقو برش اریب کوچکی در قسمت انتهایی گوجه بدهید. حالا گوجه دوم را بردارید و به همان اندازه که گوجه اول را برش داده‌اید، آن را هم از همان قسمت انتهایی و به صورت اریب ببرید. قسمت‌های کوچکی که از گوجه جدا شده است، کنار بگذارید و قسمت‌های بزرگ‌تر را طوری کنار هم قرار دهید که گوجه‌فرنگی به شکل قلب در بیاید. با همین کار ساده و راحت، می‌توانید قلب‌های کوچکی و بزرگی تهیه کنید و روی غذا یا سالاد را به کمک آنها تزئین کنید.

البته اگر نمی‌توانید این وقت را به تزئین غذا اختصاص دهید باز هم نباید نگران شوید؛ چون به کمک همین گوجه‌ها و بدون این که برش خاصی به آن بدهید هم می‌توانید طرح‌های متفاوتی مانند گل و پروانه درست کنید و روی غذا را با آنها تزئین کنید. برای این کار فقط باید گوجه فرنگی‌هایی با اندازه مناسب انتخاب کرده و آنها را به شکل گل یا پروانه یا هر طرح دیگری که دوست دارید روی غذا بچینید.



برای پاییز آماده شویم

مریم اسدی

زیر تخت‌خواب و مرتب کردن قفسه یا جای مخصوص کتاب‌ها و آماده شدن برای شروع مدرسه، در این روزها یک پیشنهاد هم برای شما داریم؛ البته برای شما و فرزندتان، آن هم ساخت تزئینی از جنس کوله‌پشتی است.

خیلی از ما یک و گاهی اوقات دو یا سه کوله‌پشتی بدون استفاده در خانه داریم. کوله بدون استفاده فرزندمان که حالا دبیرستانی شده و کیف مناسب‌تری خریده یا کوله‌ای که روزی همراه و همدم کوهنوردی‌های ما بوده و حالا چند سالی است بدون استفاده در گوشه‌ای از خانه افتاده است. این کوله‌پشتی را از سوی کمده، زیر تخت یا انباری بیرون بیاورید؛ کاشخ را بگیرید، آن را بشوید و وقتی خشک شد، جیب‌هایش را با رنگ‌های شاد رنگ‌آمیزی و تزئین کنید. کف قسمت اصلی یا جیب بزرگ را یک تکه مقوای ضخیم یا چوب مناسبی بگذارید و سپس کوله را به دیوار اتاق بچسباند. این کوله‌پشتی قدیمی حالا جای چند کتاب، خط‌کش، خودکار و مداد، تراش و پاک‌کن و دیگر وسایل فرزندتان خواهد بود.

اگر قدری وقت و حوصله بیشتری دارید، دیواری را که کوله به آن آویخته خواهد شد، رنگ بزنید؛ یک رنگ زیبای پاییزی. این کار با یک غلطک کوچک و یک قوطی رنگ مخصوص – که خیلی زود خشک می‌شود – آسان و سریع انجام خواهد شد. با همین کار که از یک صبح تا بعدازظهر وقت شما را می‌گیرد، اتاق فرزندتان حسایی نوین می‌شود؛ اتاقی نو برای روزهای درس و مدرسه.

سه هفته دیگر فصل تابستان را پشت‌سر می‌گذاریم. چشم بر هم بزنیم بقیه آن هم تمام می‌شود. خوب است از این فرصت باقیمانده به بهترین شکل استفاده کنیم و دستی به گوشه و کنار خانه بکشیم. حالا که مدرسه‌ها تعطیل است، می‌توانیم از بچه‌ها هم بخواهیم در این کار به ما کمک کنند. یادتان باشد همیشه کاری هست که آنها انجام دهند؛ کارهایی مانند تمیز کردن کمد اتاق‌شان و

ساخت جاکلیدی با کمترین هزینه

به نظر خیلی‌ها، وجود یک جاکلیدی نزدیک در ورودی خانه بسیار مهم و ضروری است تا هیچ کس کلیدهایش را جا نگذارد یا آنها را گم نکند، اما اگر به دنبال چنین جاکلیدی ای رفته‌اید و هنوز نتوانسته‌اید مدلی را که می‌خواهید پیدا کنید، بهتر است خودتان یکی بسازید؛ یک جاکلیدی متناسب با سلیقه خودتان و به تعداد کلیدهایی که در خانه دارید.

نگران ساخت جاکلیدی هم نباشید، چون این کار بسیار ساده است و تقریباً تمام افراد، با هر میزان توانایی و ذوق هنری می‌توانند یکی از آنها را آماده کنند. برای شروع کار، بهتر است سری به لوازم قدیمی‌تان بزنید. شاید بین اسباب و اثاثیه‌ای که سال‌هاست خاک می‌خورند و کاری به کارشان ندارید، یک قاب عکس قدیمی پیدا شود؛ قاب عکسی که رنگ و رویش رفته و ظاهر خوبی برای قرار دادن عکس‌ها ندارد. شاید هم شیشه یا پایه قاب عکس‌تان شکسته، اما هیچ یک از اینها باعث نمی‌شود قاب را بدون استفاده رها کنید.

پس همین حالا قاب را بردارید، تخته پشت عکس، پایه و شیشه قاب را از هم جدا کنید تا چارچوب قاب به تنهایی باقی بماند. پس از این کار، نوبت به رنگ زدن قاب می‌رسد که به سلیقه خودتان باید آن را رنگ کنید. اگر می‌خواهید کارتان زیباتر و جذاب‌تر به نظر برسد، خوب است چند بار قاب را رنگ کنید تا ظاهر بهتری پیدا کند. اگر از قبل به فکر قلاب‌های جاکلیدی بوده‌اید که چه بهتر اما اگر تازه به فکرش افتاده‌اید، سری به ابزارفروشی‌ها بزنید و قلاب‌های مخصوص جاکلیدی را به اندازه و تعداد مورد نیازتان تهیه کنید. حالا قلاب‌ها را از ضلع بالایی قاب و در قسمت درونی آن نصب کنید تا جاکلیدی آماده شود و بتوانید کلیدهایتان را به آنها آویزان کنید.



ساخت جالباسی زیبا

خانه‌ای نیست که جالباسی نداشته باشد، اما همه این جالباسی‌ها هم از انواع پلاستیکی، چوبی، آهنی و در کل جالباسی‌های آماده‌ای که در مغازه‌ها می‌بینید، نیستند. بعضی از افراد خودشان دست به کار می‌شوند و جالباسی‌های زیبایی برای خانه‌شان تهیه می‌کنند که البته تهیه این جالباسی‌ها هم بسیار ارزان‌تر از انواع آماده آن است و هم کاری جالب و متفاوت. اگر شما هم فکر می‌کنید می‌خواهید یکی از این جالباسی‌ها داشته باشید، اول از همه یک تخته چوبی تهیه کنید. اندازه این تخته هم به خودتان بستگی دارد و این که می‌خواهید جالباسی‌تان چه اندازه‌ای باشد، اما تخته‌ای به اندازه ۸۰ در ۲۰ سانتی‌متر مناسب است و اندازه‌ای متعادل به حساب می‌آید. تخته که آماده شد، آن را براساس سلیقه خودتان رنگ کنید یا فقط با استفاده از اسپری برق بیندازید.

در این مرحله نوبت به گیره‌های جالباسی‌تان می‌رسد که باید آنها را از شاخه‌های درختان تهیه کنید. پس یک روز که همراه با دیگر اعضای خانواده، دسته‌جمعی به گردش و تفریح رفتید، از میان شاخه‌های خشک درختان که روی زمین افتاده است، چند تایی را که شکل و ظاهر بهتری دارند، انتخاب کنید و با خودتان به خانه بیاورید. شاخه‌ها که به خانه رسید، قبل از هر چیز تمیزشان کنید تا آشفالی لایه‌لای آنها نباشد و به خانه‌تان راه پیدا نکنند. پس از آن که شاخه‌ها حسایی تمیز شد، آنها را در اندازه‌هایی حدود ۱۰ سانتی‌متر برش دهید. اگر بخواهید شاخه‌ها را رنگ کنید هم خودتان باید رنگ دلخواه را انتخاب و شاخه را براساس آن رنگ‌آمیزی کنید. پس از این که کار آماده کردن شاخه‌ها هم پایان رسید، آنها را به کمک چسب چوب روی تخته چوبی نصب کنید و محکم بچسبانید. اگر می‌خواهید چوب‌ها محکم‌تر باشد و از چسب چوب مطمئن نیستید، می‌توانید آنها را روی تخته پیچ کنید تا مقاومت بیشتری پیدا کند. حالا کار تمام است و شما به همین سادگی می‌توانید جالباسی متفاوت، ارزان و هنر دست خودتان را در خانه داشته باشید.



کوکوی سیب زمینی مخصوص



گوجه فرنگی: یک عدد متوسط
هویج: یک عدد بزرگ
فلفل دلمه سبز و رنگی: از هر کدام یک عدد

مواد لازم:
سیب زمینی: ۵ تا ۶ عدد متوسط
تخم مرغ: ۷ عدد

املت زیتون

مواد لازم:
تخم: مرغ ۴ عدد
زیتون خرد شده: یک پیمانه
سیر: رنده شده ۲ حبه
پیاز: یک عدد
روغن و نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا روغن را در ماهیتابه بریزید و پیاز را نگینی خرد کرده و در آن سرخ کنید. سیر رنده شده را هم اضافه کرده و آن را تفت دهید تا کمی رنگ آن طلایی شود. زیتون خرد شده و نمک و فلفل را هم افزوده و مخلوط کنید و کنار بگذارید. تخم مرغ ها را در ظرفی شکسته و کمی نمک به آن اضافه کرده و با چنگال خوب هم بزنید تا صاف و یک دست شود. بعد در ماهیتابه ای دیگر مقداری روغن بریزید و روی حرارت بگذارید و تخم مرغ را در آن بریزید و بگذارید کمی بسته شود. سپس مواد تفت داده شده را روی آن بریزید و با حرکت تابه سعی کنید مواد درون تخم مرغ قرار گرفته و فقط روی آن پیدا باشد تا شکل زیبایی به املت بدهد و بعد آن را در ظرف مناسبی بگذارید و اطراف آن را با چند حلقه گوجه فرنگی و خیار شور تزئین کرده و میل کنید.



ته چین به

صاف کردن عدس را به آن اضافه کنید و در سبذ بریزید و آن را آبکش کنید.
بعد در یک ظرف نجسب مقداری روغن بریزید و به هایی که یک طرف آنها را سرخ کرده بودید، بچینید. روی آنها را برنج و عدس ریخته و به های سرخ شده را لایه لای برنج بگذارید و همینطور ادامه دهید تا تمام برنج و عدس و به های سرخ شده را در قابلمه جای دهید.

در نهایت چند حلقه به را روی پلو گذاشته و کره را آب کنید و روی آن بریزید و برنج را مدت نیم ساعت دم بگذارید.
بعد مقداری از پلو را با زعفران مخلوط کنید و برای تزئین روی پلو کنار بگذارید. برنج را در دیس کشیده و با چند حلقه به و پلو زعفرانی تزئین کنید و نوش جان کنید.



مواد لازم:

عدس: ۱/۵ لیوان
برنج: ۳ لیوان
کره: ۸۰ گرم
روغن مایع: به میزان لازم
به تازه و سالم: ۲ عدد بزرگ
زعفران و نمک: به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا به را بشوید و برش های حلقه ای بزنید. با کارد طوری وسط آن را برش دهید و دانه های آن را خارج کنید که وسط برش حلقه ای هم یک حلقه دیگر خالی شده باشد. بعد دو طرف آنها را سرخ کنید.

۴ تا ۵ عدد از آنها را یک طرفه سرخ کنید و برای کف قابلمه کنار بگذارید. عدس را بپزید و آب اضافی آن را خالی کنید. برنج را هم در حد چلوکش بپزید و هنگام



سرکه هلو

مواد لازم:

هلو: ۵ تا ۵ کیلو
خمیر ترش: یک قاشق سوپ خوری
سرکه: ۲ لیوان
نمک: ۳ قاشق غذاخوری
شکر: نصف لیوان

طرز تهیه:

ابتدا هلوها را شسته و بگذارید کاملاً خشک شود. هسته آنها را درآورده و میوه آن را خرد کنید و در ظرف مناسب و مخصوص تهیه سرکه بریزید. خمیر مایه را با سرکه مخلوط کنید و نمک و شکر را به آن اضافه کنید و روی هلوها بریزید و خوب مخلوط کنید و آنها را چنگ بزنید. در ظرف را ببندید، طوری که هوادر آن نفوذ نکند و آن را در جای خنک بگذارید. بعد از یک ماه در ظرف را باز کنید و باز هم ترشی را خوب مخلوط کنید و آن را صاف کنید. سرکه صاف شده را ۸ تا ۱۰ دقیقه بجوشانید و پس از سرد شدن، در ظرفی مناسب بریزید و در جای تاریک نگهداری کنید و به مصرف برسانید.

کلتل برنج با گوشت

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: ۶۰۰ گرم
پیاز: یک عدد
برنج پخته: یک لیوان
تخم مرغ: ۲ عدد
گوجه رنده شده: نیم کیلو یا ۳ قاشق رب گوجه فرنگی

ترخون و مرزه خشک: یک قاشق غذاخوری
روغن، پودر زیره، فلفل و نمک: به اندازه لازم
آبلیمو: یک تا ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برای تهیه این کلتل گوشت چرخ کرده را در ظرفی بگذارید و پیاز را روی آن رنده کنید. بعد برنج پخته شده، سبزیجات خشک، تخم مرغ ها و نمک و فلفل و زیره را هم اضافه و مخلوط کرده، خوب ورز دهید تا چسبندگی پیدا کند. روغن را در ماهیتابه ای بریزید و روی حرارت قرار دهید. از مواد کلتل به اندازه یک پرتقال بردارید و در دست به صورت یک گوله در آورده و به آن شکل دهید و در روغن داغ سرخ کنید.

طرز تهیه سس:

گوجه های رنده شده را در باقی مانده روغن ریخته و سرخ کنید، نمک و فلفل و آب لیمو را اضافه کرده و بگذارید چند جوش بزند. بعد کلتل های سرخ شده را در این سس قرار دهید و در ظرف را بگذارید تا طعم سس به خورد آنها برود و سپس در ظرف مناسبی بچینید.



آش سیرابی

مواد لازم:

سیرابی: ۳۰۰ گرم یا نصف سیرابی
نخود، لوبیا و جو: یک لیوان
عدس: نصف لیوان
سبزی آش: شامل تره، جعفری، اسفناج، شویید و گشنیز ۶۰۰ گرم
پیاز داغ: ۳ قاشق غذاخوری
نمنا داغ: ۲ قاشق غذاخوری
کشک و نمک و فلفل: به اندازه لازم
کرفس، هویج و برگ بو شامل: یک عدد هویج، یک شاخه کرفس و برگ بو

طرز تهیه:

ابتدا سیرابی را بشوید و برای از بین بردن پرزهای



الهام طباطبایی

چند روزی است هیچ کدام از اعضای خانواده بیش از نیم ساعت در طول روز همدیگر را ندیده‌اند. هر کس برنامه خودش را دارد و به طور طبیعی عادت کرده‌اند کسی مزاحم دیگری نشود و برنامه‌هایشان را با هم تنظیم نکنند. پدر و مادر تنها مکالمه‌شان به بعضی مسائل بچه‌ها ختم می‌شود و بچه‌ها هم که از وقتی چشم باز کرده‌اند این شکل از زندگی را دیده‌اند، فکر می‌کنند دارای طبیعی‌ترین شکل خانواده هستند و به دنبال آن، کمترین میزان وابستگی را نیز به خانواده دارند. پدر و مادر از تعدل از شکل زندگی فرزندان راضی نیستند، اما وقتی خود این فرم از زندگی را یادشان داده‌اند، نمی‌توانند بر رفتار آنها خرده بگیرند؛ البته بدانند که این شکل از زندگی اگر چه پدر و مادر را از جواب دادن به همدیگر و مسئولیت داشتن نسبت به یکدیگر آسوده کرده است، اما آنها وقتی این رویه را پیش گرفتند و به یک توافق نانوشته برای ادامه زندگی‌شان رسیده‌اند، به این مساله فکر نکردند که این فرم از زندگی، در مورد زندگی فرزندان‌شان هم، از آنها سلب مسئولیت می‌کند.

گم شدن، کارکرد اصلی خانواده

وقتی بحث خانواده را مطرح می‌کنیم، منظور این است که افراد بر اساس نیازها ازدواج می‌کنند که مهم‌ترین نیاز به همد، آرامش و یک محبت دوطرفه است، اما وقتی افراد وارد زندگی می‌شوند و از آنجا که متاسفانه امروزه به دلایل مختلفی از جمله بالا رفتن سن ازدواج، انتخاب‌ها در بیشتر مواقع به دلیل ترس گذشتن از سن ازدواج، شتاب زده و بدون آگاهی کامل انجام می‌شود، بعضی این افراد بعد از ازدواج به یک سرخوردگی ناشی از مطابقت نداشتن زندگی مشترک فعلی با انتظارات و خواسته‌هایشان می‌رسند و با یک درماندگی آموخته‌شده به جای یافتن راه‌حل، از چیزها و مسائل دیگری برای آرام کردن خود استفاده می‌کنند.

محتاج بیات، مشاور و کارشناس مسائل خانواده در گفت‌وگو با جام‌جم، ضمن اشاره به گم شدن کارکرد اصلی خانواده، در بعضی از زندگی‌های مشترک می‌گوید: یکی از مسائلی که ظاهر افراد را در این مواقع آرام می‌کند، مسائل مادی است، به همین دلیل ما اطراف خود به طور فراوان افرادی را می‌بینیم که دائم به فکر بزرگ‌تر کردن خانه، تعویض وسایل خانه یا بهتر کردن خودروی خود هستند و با این قبیل مسائل، سعی در آرام کردن و راضی کردن خود دارند، غافل از این که ممکن است این مسائل تا حدی برای زندگی‌ای که از آن راضی نیستند و در آن احساس خوشبختی و آرامش نمی‌کنند، یک مسکن یا آرامبخش باشد، اما قطعاً درمان نیست!

بیات با اشاره به تجربه کارش در این زمینه می‌گوید: بارها با مراجعانی برخورد کرده‌ام که بیشتر از این که همسر و همراه باشند فقط همخانه هستند و هر کدام سعی در اثبات خود برای توانایی‌اش در مستقل زندگی کردن در کنار دیگری دارد. نکته مهم این است که هر چقدر هم زن و شوهرهای اینچنینی سعی در نشان دادن آرامش و تفاهم در زندگی‌شان داشته باشند، اما بوضوح سردی را در زندگی آنها می‌توان مشاهده کرد.

این کارشناس خانواده می‌افزاید: اما بعضی از آنها هم با مراجعه به مشاور به طور علنی اعتراف می‌کنند همه چیز دارند، اما احساس راحتی و رضایت و خوشبختی و آرامش ندارند.

وی معتقد است: این گونه افراد فراموش کرده‌اند اصل وجودی رابطه زن‌شویی چیست و نمی‌دانند واقعا از زندگی چه می‌خواهند، در حالی که برعکس در زمان‌های قدیم تکلیف

افراد حداقل در این زمینه با خودشان مشخص بود و هر کس می‌دانست دقیقاً از زندگی مشترک و خانه و خانواده چه می‌خواهد و همین مساله باعث می‌شد طلاق کمتر اتفاق افتد و هر کس کم یا زیاد به نسبت خود از زندگی‌اش تا حدی راضی باشد؛ اما اکنون سردی‌ای که بر بعضی خانواده‌ها حاکم است و بیشتر از اعتماد به نفس‌های کاذب ناشی می‌شود و این که بیشتر ما، نه تنها طرف مقابلمان را قبول نداریم، بلکه حتی خودمان را هم قبول نداریم و به طور کلی نمی‌دانیم از زندگی چه می‌خواهیم.

این مشاور با اشاره به این که ازدواج‌های زمان حال به گونه‌ای شده است که در بیشتر موارد افراد اول ازدواج می‌کنند و بعد انتخاب و قضاوت می‌کنند، می‌گوید: خیلی از افرادی که شاید در زندگی مشترک به مشکل اساسی بر نخورده باشند، اما زندگی آنچنان مشترکی را هم ندارند و به این نتیجه رسیده‌اند که هر کدام کنار هم، اما برای خودشان زندگی کنند و مستقل از هم تصمیم بگیرند و تفریح کنند و خلأ وجودی خودشان و خلأ صمیمیت و همدلی با همسرشان را بیرون از خانه و میان دوستان‌شان پر کنند، بزرگ‌ترین مشکلمان در انتخاب همسر بوده است.

وی می‌افزاید: طرز تفکر خیلی از افراد این است که بعد از ازدواج طرف مقابل را تغییر دهند، در حالی که به طور معمول هیچ‌کس نمی‌تواند دیگری را به طور کامل عوض کند، یعنی ما برای تغییر طرف مقابل فقط می‌توانیم به او پیشنهادهایی بدهیم اما نه می‌توانیم و نه حق تغییر او را داریم؛ اما وقتی هر کدام از طرفین می‌گویند من درست هستم و تو غلطی و هیچ‌کس حاضر نیست از مواضع خود کوتاه بیاید، نتیجه‌اش این می‌شود که در بهترین شکل دو فرد کنار هم زندگی می‌کنند و در شکل خیلی عالی، کاملاً به همدیگر احترام می‌گذارند، اما طی یک قانون نانوشته فاصله بین خود را حفظ می‌کنند و کنار هم، هر کدام مستقل از دیگری به زندگی خود ادامه می‌دهند.

ازدواج: نه دیر، نه زود

جالب است بدانید در بیشتر موارد کسانی که خیلی زود ازدواج می‌کنند بعد از سال‌ها به این نتیجه می‌رسند که به اندازه کافی به اصطلاح جوانی نکرده‌اند و زندگی مجردی را به اندازه کافی تجربه نکرده‌اند، در نتیجه چند سال بعد از ازدواج تازه تصمیم می‌گیرند وسط زندگی مشترک جزیره‌ای به نام زندگی مجردی برای خود بسازند تا خلاهای گذشته خود را جبران کنند.

معمولاً هم برای این کار هزار دلیل و برهان دارند، ولی متأسفانه بعد از مدتی این شکل از زندگی عادت آنها می‌شود و در بیشتر موارد هم طرف مقابل آنها چاره‌ای جز پذیرش و در بعضی مواقع در پیش گرفتن فرم زندگی آنها برای خود ندارند و بعضی از آنها هم به دلیل تنهایی و خلأ وجود یک همدم دچار افسردگی و مشکلات روحی و روانی می‌شوند. از طرفی دیگر، افرادی هم هستند که در سنین خیلی بالا ازدواج می‌کنند. بعضی از آنها هم مشکل دیگری به نام عادت به زندگی مجردی دارند و برایشان بسیار مشکل است بعد از سالیان سال تنهایی زندگی کردن، به یک زندگی به تمام معنا مشترک تن دهند و معمولاً از قبول مسئولیت زندگی مشترک سر باز می‌زنند و در بیشتر موارد همان ابتدای زندگی، زندگی خود را از همسر به طور، نانوشته و نامحسوس جدا می‌کنند و آنها هم به زندگی مجردی در دل زندگی مشترک ادامه می‌دهند.

رفیق بازی و زندگی‌های متاهلی – مجردی

بعضی از خانم‌ها یا آقایان بعد از ازدواج نمی‌توانند از تمام روابط دوستی قبل از ازدواج‌شان دست بکشند یا حداقل آن را محدود کنند و به اصطلاح زندگی‌شان به روابط با دوستان‌شان بندااست. این رفتار را که همه با

عنوان رفیق بازی می‌شناسند از مواردی است که می‌تواند زندگی مشترک را به یک زندگی سرد و مجردی تبدیل کند که در آن یکی از زوجین یا هر دو، تمام اوقات خوشی و تفریح‌شان را با دوستان‌شان سپری می‌کنند و خستگی و استراحت خود را به خانه مشترک می‌آورند.

البته نکته قابل توجه این است که بعضی تحقیقات و همین‌طور تجربه‌های مختلف ثابت کرده است اگر فقط یکی از زوجین عادت به رفیق بازی داشته باشد، دیگری با هوشیاری و درایت می‌تواند وی را به مرور به خانه و خانواده علاقه‌مند کرده و با خوشرویی و مهربانی ساعات گذراندن وقت او در بیرون از خانه و بدون خانواده را کاهش دهد.

انواع دیگر زندگی‌های من جدا، توجدا

عوامل خیلی زیادی باعث شکل‌گیری زندگی‌های مستقل در دل زندگی مشترک آدم‌ها می‌شود. چند مورد آن عبارت است از: نبود تفاهم و فاصله طبقاتی و فاصله تحصیلی، تفاوت‌های خانوادگی و...

نبود تفاهم: آقای ح و خانم میم مدت

خیلی کمی بعد از ازدواج متوجه شدند

نمی‌توانند مثل خیلی از زندگی‌ها، هر دو

با هم کاملاً همدل و همقدم باشند.

آنها برای همدیگر احترام زیادی

قابل بودند و برای از بین نرفتن

احترام بین خود کم‌کم و به

شکل نامحسوسی تصمیم

گرفتند هر کدام به زندگی خود برسند و تا جای ممکن کمترین دخالت را در زندگی دیگری داشته باشد؛ از آن به بعد اگر چه خلأ چیزی را در زندگی خود احساس می‌کردند، اما از فرو پاشیده نشدن زندگی خود و زندگی مسالمت‌آمیز کنار همدیگر اما بدون همدیگر، راضی و خشنود بودند.

به وجود آمدن فاصله طبقاتی و حتی

اقتصادی: آقای «الف» و خانم «ر» تا ۱۲ سال بعد از

شروع زندگی مشترک خود غیر از مسائل پیش پا افتاده

مساله خاص دیگری در زندگی خود

نداشتند، اما همه چیز از زمانی شروع شد. که به خانم

«ر» ارضیه قابل توجهی رسید که همین مساله باعث

دور و دورتر شدن هرچه بیشتر آنها از هم شد، خانم

«ر» با وجود آن ارضیه زیاد، احساس عدم وابستگی

شدیدی به همسرش می‌کرد و همین مساله باعث

شد او اگر چه در ظاهر زندگی مشترک خود را حفظ

کرد، اما در باطن با مسافرت‌ها و تفریح‌های مجردی

و سرمایه‌گذاری‌های شخصی، راه خود را از آقای «الف» جدا کند.

اختلاف در خلق و خوی: بعضی افراد عصبانی، خشن، متکبر، خودخواه، از خود راضی و بعضی دارای روحیه‌ای گرم، خوش برخورد، متواضع و مردم‌دوست هستند؛ بنابراین توافق اخلاقی در صدر عوامل انتخاب همسر قرار دارد که بی‌توجهی به آن در بهترین شکل حداقل، باعث تغییر شکل خانواده می‌شود.

اختلاف در میزان هوش: اختلاف سطح هوشی همسران نسبت به یکدیگر ممکن است در زندگی زن‌اشویی آنان مشکلاتی به وجود آورد؛ بنابراین در نظر گرفتن بهره هوشی و اختلاف سطح معقول در این زمینه خالی از اهمیت نیست.

اختلاف در ابعاد معنوی: مرد و زنی که از نظر رعایت و پایبندی به امور معنوی اختلاف سطح دارند، زندگی بی‌دغدغه‌ای نخواهند داشت. بنابراین در امر ازدواج بعد اعتقادی بویژه جنبه‌های معنوی آن باید مورد

به طور معمول این وابستگی مالی و مادی وابستگی‌های دیگری به همسر را نیز در زندگی زنان به وجود می‌آورد که البته خوب یا بد بودنش بحث جداگانه‌ای می‌طلبد، اما امروزه با شاغل شدن تعداد زیادی از زنان یا شاهد تشکیل ندادن خانواده یا دیر تشکیل شدن آن هستیم و در بعضی موارد هم اشتغال بیش از حد زنان حتی در مشاغل مردانه باعث تغییر شکل یافتن خانواده شده است.

دکتر اصغر کیهان‌نیا، مشاور و کارشناس علوم رفتاری در گفت‌وگو با جام‌جم، به استقلال زنان طی سالیان گذشته اشاره می‌کند و می‌گوید: شاید مهم‌ترین دلیل تغییر شکل بعضی خانواده‌ها از یک خانواده منسجم یا شکل طبیعی به خانواده‌هایی که در آن زن و شوهر کنار هم، اما مستقل از هم زندگی می‌کنند وارد شدن زنان به بازار کار و استقلال مالی ناشی از اشتغال آنها باشد.

وی می‌افزاید: همچنین هر چقدر زنان بیشتر در درون اجتماع وقت می‌گذرانند، وقت کمتری را صرف خانه و خانواده می‌کنند، که این امر نیز

می‌شود. دکتر کیهان‌نیا، ضمن اشاره به شکل خانواده‌های قدیمی می‌گوید: در گذشته که افراد به صورت خانواده گستر زندگی می‌کردند، یعنی چند خانواده در کنار هم بودند، مشکلات اینچنینی در میان آنها کمتر بود و همبستگی بیشتری داشتند. آنها برای حل مشکلات، با هم کمک می‌کردند؛ اما طی صد سال گذشته شکل خانواده‌ها گاه بتدریج و گاه به سرعت تغییر کرده است و بیشتر هم تحت تأثیر رسانه‌ها نه تنها خانواده‌ها از هم فاصله گرفتند، بلکه در بعضی موارد اعضای یک خانواده نیز از یکدیگر دور و دورتر شده‌اند.

این روان‌شناس به اندک مزایای این نوع از زندگی هم اشاره می‌کند و می‌گوید: در زندگی‌های مستقل در درون زندگی مشترک، افراد اصطکاک کمتری با هم دارند. وقتی ارتباط‌ها به حداقل می‌رسد در نتیجه اختلاف‌ها و تنش‌ها هم به کمترین میزان ممکن کاهش پیدا می‌کند. زن و شوهر در این گونه زندگی‌ها چون هر دو مشغول کار خود هستند، اوقات کمی را با هم می‌گذرانند. به طور طبیعی مشاجرات خیلی کمتری با هم دارند و احترام‌ها نیز بیشتر رعایت می‌شود.

تأثیر خانواده مستقل روی فرزندان

باید به این موضوع توجه کنیم که هر چقدر هم تنش در خانواده‌های مستقل، یعنی کسانی که زندگی مشترک اما مستقل از هم دارند، وجود نداشته باشد؛ اما یک جای کار درست نیست. یعنی با این که در ظاهر آنها با احترام با هم برخورد می‌کنند و شاید جنگ و دعوايي یا حتی کوچک‌ترین تنش‌ی میانشان وجود نداشته باشد، اما به طور معمول سردی حاکم بر زندگی آنها و شکل غیرطبیعی خانواده، سلامت روان افراد آن خانواده را به مخاطره می‌اندازد و البته مهم‌تر از همه آسیبی است که به فرزندان این خانواده‌ها وارد می‌شود. این که آنها یاد می‌گیرند به جای همدلی و همفکری خانوادگی از سن کم به صورت انفرادی تصمیم بگیرند و زندگی کنند و بیشتر از همه آن سردی بین والدین به طور معمول آنها را افرادی سرد و بی‌روح و خالی از احساس بار می‌آورد.

مهتاب بیات، مشاور و کارشناس مسائل خانواده، در مورد فرزندان کسانی که در عین

متاهل و صاحب خانواده بودن، زندگی مجسردی را بر می‌گزینند، می‌گوید: فرزندان در این گونه خانواده‌ها، روابط عاشقانه‌ای بین پدر و مادرشان نمی‌بینند. امنیت روانی و به طور کلی سلامت روانی در این بچه‌ها به خطر می‌افتد و این بچه‌ها وقتی بزرگ می‌شوند خانواده‌هایی به همین شکل تشکیل می‌دهند و این مساله یک دور باطل را به وجود می‌آورد و باعث می‌شود یک نسل دیگر نیز به همین منوال زندگی کنند و در بیشتر مواقع این رفتار آموخته شده به نسل‌های بعدی هم انتقال می‌یابد.

دکتر کیهان‌نیا نیز در این باره معتقد است: بیشتر از همه، فرزندان این گونه خانواده‌ها آسیب می‌بینند، زیرا به اعتقاد وی وقتی روابط زن و شوهر کاملاً طبیعی نیست، بچه‌های آنها غیر وابسته، مستقل ولی در عین حال مسئولیت‌ناپذیر می‌شوند و فقط به منافع خودشان می‌اندیشند و از کودکی می‌آموزند مثالی فرد دیگری مسئولیت نپذیرند و در آینده، خانواده‌هایی به همین شکل تشکیل دهند که این مساله یک دور باطل را به وجود می‌آورد.

تو مرا نمی‌فهمی من تو را نمی‌دانم

به تغییر شکل خانواده کمک می‌کند.

مزایای زندگی‌های مستقل

شاید وقتی اسم زندگی‌های مستقل و مجسردی در بطن خانواده را می‌شنویم هرگز فکر نکنیم این نوع از زندگی هم می‌تواند در کنار معایب خیلی زیادش محاسنی هم داشته باشد؛ البته مزایای آن فقط به از بین رفتن احترام‌ها و از هم پاشیده نشدن زندگی در ظاهر و به وجود آمدن یک آرامش ظاهری ختم

طلاق عاطفی؛

پیش منی، در یمنی

طلاق عاطفی، پدیده‌ای است که چند سالی است مورد توجه جامعه‌شناسان و مشاوران خانواده قرار گرفته است؛ پدیده‌ای که به گفته محققان در این زمینه، شیوع فراوانی پیدا کرده و آمارهای بسیار نگران‌کننده‌ای در این زمینه منتشر شده است.

طلاق عاطفی، یکی از انواع طلاق است که البته از نظر شکل و نوع تا حدی با خانواده‌هایی که در آن افراد کنار هم اما مستقل از هم زندگی می‌کنند، تفاوت‌هایی دارد، اما در عین حال این دو بسیار به هم نزدیک هستند و امکان ختم شدن این گونه زندگی‌ها به طلاق عاطفی بسیار زیاد است.

البته این مساله بیشتر، مربوط به خانواده‌هایی است که به علت مسائل سنتی و عرفی که حاکم بر عقاید آنهاست یا برخی باورهای نادرست و نگرش‌های منفی جامعه نسبت به زنان مطلقه، ترس و نگرانی از تنهایی، از دست دادن فرزندان یا ناتوانی در تأمین نیازهای زندگی تصمیم می‌گیرند به اجبار زیر یک سقف زندگی کنند. در چنین اوضاع نابسامانی، زن انزوا طلبی اختیار کرده و خود را شریک زندگی نمی‌داند و تنها به دلیل شرایط اجتماعی، خانوادگی و فرهنگی به زندگی ادامه می‌دهد.

باید به این نکته توجه کرد طلاق عاطفی به هر شکلی و به هرگونه‌ای که در زندگی زوج‌ها به‌وجود آید موجب از هم پاشیدگی عاطفی خانواده می‌شود. در این نوع خانواده‌ها زن و مرد زیر یک سقف زندگی می‌کنند، ولی هیچ رابطه احساسی میان آنها وجود ندارد.

از دلایل به وجود آمدن طلاق عاطفی در خانواده می‌توان به نبود شناخت زوجین از یکدیگر، تفاوت‌های فرهنگی موجود میان خانواده‌ها، دخالت دیگران و بسیاری مسائل دیگر اشاره کرد؛ اما شاید بتوان گفت مشکلات جنسی و تفاوت سلیقه‌ای در این امر از مهم‌ترین مشکلاتی است که برای یک زن و شوهر پدید می‌آید، ولی در مطالعات جامعه‌شناسی کمتر مورد بحث قرار گرفته است.

با این که همسران در این نوع طلاق به طور رسمی از هم جدا نشده‌اند یا حتی هنوز با هم زیر یک سقف زندگی می‌کنند، اما سردی روابطشان، پیامدی به مراتب بدتر از طلاق رسمی بر اعضای خانواده دارد. در طلاق عاطفی زن و شوهر عواطف خود را از هم دریغ می‌کنند. شاید ساعت‌ها زیر یک سقف باشند، با هم غذا بخورند، اما غریبه‌اند، حوصله ابراز عشق و علاقه ندارند و به نوعی مهخانه محسوب می‌شوند.

از آنجا که طلاق عاطفی به سن و طبقه خاصی اختصاص ندارد و ممکن است هر کسی را درگیر خودش کند، بهتر است کاملاً عوامل به وجود آورنده این نوع طلاق و جدایی خاموش را بشناسیم.

در مجموع از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند باعث طلاق عاطفی شود، می‌توان به بی‌اعتدالی و تغییر شخصیت زوجین به مرور زمان، اشتغال و مشغله زیاد زوجین و کمبود وقت برای صرف آن برای یکدیگر، کاهش ابراز علاقه و جذابیت‌های هر یک از زوجین، لجبازی و سعی در بهتر جلوه دادن خود در مقابل دیگری و تعداد زیادی موارد دیگر اشاره کرد.

نکته قابل توجه این است که دوست داشتن آموختنی است. بیشتر زوج‌ها در طول روز حتی یک بار به صورت هم نگاه نمی‌کنند یا حرف تازه‌ای برای گفتن ندارند و نکته دیگر این که اگر زن و مرد با تفاوت اخلاقی و رفتاری و آشنا باشند دچار سوءتعبیر نمی‌شوند پس سعی کنید حالات، روحیات، نیازها و توقعات همسران را بخوبی بشناسید.

زمانی را برای گفت‌وگو، ابراز محبت و تبادل نظر با همسران اختصاص دهید و این فرصت را به بهانه اشتغال و امور فرزندان و آشپزی و خرید و... به تعویق نیندازید. به مرور زمان گفت‌وگوی خصوصی‌تان را افزایش دهید.

اگر می‌خواهید زندگی‌تان سرشار از مهر و محبت باشد و هیچ گاه دچار این جدایی خاموش نشوید، سرزنش کردن یکدیگر بپرهیزید. هرگز با طعنه، زخم‌زبان، کنایه یا یکدیگر صحبت نکنید و تصور نکنید یک زندگی ایده‌آل، زندگی بدون هیچ اختلاف نظری است، بلکه اختلاف نظر و تفاوت همیشه وجود خواهد داشت. مهم این است که نحوه حل اختلاف را بدانیم و فراموش نکنیم اختلافات در بسیاری موارد باعث تفاهم بین همسران می‌شود.

اگر رنجشی قابل چشم‌پوشی است از آن بگذرید؛ ولی اگر برایتان مهم است، هر چند مساله کوچکی باشد، آن را به طرز صحیحی با همسر خود در میان بگذارید.

به همدیگر محبت کنید و رنجش‌های گذشته را مرتب یادآوری نکنید، در ابراز شوق از همسران پیشی بگیرید و او را با بهترین القاب صدا بزنید و هنگام صدا کردن و صحبت با او به صورت نگاه کنید. بهتر است پدیده‌ای اگر هدف از زندگی مشترک، داشتن رابطه‌ای عاشقانه است، بهای این زندگی را باید با گذشت و ایثار برپرازی نه با لجبابت، سردی و مقابله به مثل... .

متاهل های مجرد

به تنهایی خرید می‌کنند.

واسه چی
هر وقت میوه
و نون و سبزی
می‌خوای میگی
با هم بریم خرید،
ولی وقتی می‌خوای
برای من جواهر
بخری میگی خودت
تنهایی برو؟! فکر
می‌کنی نمی‌فهمم?!
تنهایی به امور زندگی و منزل می‌پردازند.



بعضا مشاهده شده زوج‌ها بعد از ازدواج
هنوز به همان رویه مجردی ادامه داده و
انکار نه انکار که شریک زندگی انتخاب
کرده‌اند به زندگی مجردی خود
ادامه می‌دهند

سلام آقا... یه خونه مجردی
اجاره‌ای می‌خواستم واسه یه زن و
شوهر جوون!



تنها به خانه فامیل می‌روند.

اوه نه مامان! روزای سه‌شنبه ما
با هم قرار گذاشتیم بریم خونه فامیل! پس
اون میره خونه مامان خودش. منم میام
خونه مامان خودم!

دخترم!
شوهرت
از ما خوشش
نمیاد که با
تو هیچ‌وقت
نمیاد خونه
ما؟!
عذر می‌خواهم! تو باید خودت از عهده کارای
خودت بریایی! یادته دیشب ازت چایی خواستم
همین جوابو بهم دادی؟!
وای ی...
سوسک... زود بیا
بگشش چندش
شد!

این زوج فقط همخانه هم
حساب می‌شوند، نه همسر

صاحب‌خونه

سر ماه اجاره‌شو می‌خواد! من
سهم خودم رو آماده کردم! اگه میتونی تا
سرماه سهم اجاره خودت رو بدی که هیچ، هنوز
شوهر می، ولی اگه نمیتونی زود وسایلت رو جمع
کن برو خونه مامانت اینا که من حوصله
سربار تو خونه رو ندارم!

هنوز روابط دوران مجردی با دوستان
مجرد خود را ادامه می‌دهند.

اینو
دیگه شرم‌نده
ام! هر غلطی کردی گفتم
عیبی نداره، ولی اگه فکر
کردی من انقدر روشنفکر که
اجازه میدم با دوستای دوران
مجردیت رفت و آمد کنی
کور خوندی!



نیازمندی‌های ضامم جارجهاری

برگ سبز - ۵۰۰ متر - ۵۰۰ متر - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	استودیو ویسلسا آژانس آگهی‌های تبلیغاتی ۷۷۲۵۶۶۵۸ ۰۲۱-۹۱۲۳۴۷۰۱۲	معمود آباد یک طبقه زمین ۲۲۲ متر ۰۲۱-۹۱۲۵۰۳۱۱۶۱ ۰۲۱-۹۱۲۱۹۳۷۱۷۲	فروش استثنایی فروش فوری آپارتمان ویو قیمت ۸۷ متر - ۲ خواب - ۲ حمام - ۲۰۰ میلیون ۰۲۱-۹۱۲۷۵۱۷۴۱۹	فروش فوری مکان مناسب برای کافه ۰۲۱-۹۱۱۱۳۵۳۵۰۵	فروش فوری مکان مناسب برای کافه ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	اطلاع نامیدگی خدمات پیام کوتاه ✓ ۰۲۱-۶۶۰۹۰۲۹۲ ۰۲۱-۶۶۰۹۰۶۶۶
برگ سبز - ۵۰۰ متر - ۵۰۰ متر - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	برگ سبز - ۵۰۰ متر - ۵۰۰ متر - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	فروش انواع کالای گازی آپارتمان ۳ خواب، ۳ حمام، ۳۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۸۰۳۷۴۰۸۰۰ ۰۲۱-۹۱۸۰۳۷۴۰۸۰۰
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۱۵۱۴۷۳۱	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲
کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹۱۲۳۴۳۳۵۱۲	کابل - ۵۰۰ متر ۰۲۱-۹		



جارجهاری

پرتیرا ترین روزنامه کشور

درج آگهی نیازمندی‌ها با شرایط ویژه

در صفحات ضمائم هفتگه به صورت سراسری

تلفن دفاتر پذیرش:

۰۲۱-۸۸۳۳۸۳۳۴-۷

۰۲۱-۴۲۷۲۱۱۱۰-۱۴

۰۲۱-۲۲۳۳۷۶۳۰-۳

۰۲۱-۳۲۲۱۰۸۶۰-۲۶ (البرز)

۰۲۱-۹۱۹۰۹۰۹۹۰۱

پروژه افزایش داغ

باید داغ دلم را کمی بیشتر کنم. این روزهای تکراری مژه نمی‌دهند و به این امیدهای سردشده هیچ‌یک از آرزوهایم لب نمی‌زنند. خسته شدم از بس با نداری این بغض‌ها ساختم، از بس میان در و درد و همسایه سرم را از شرم گرسنگی این عشق زیر انداختم و دم برنیاردم که تشنه یک سلامم.

حس لامسه این بغض‌ها ضعیف است؛ نمی‌فهمند این شوری از اشک است یا خاطره‌هایی که بی‌تو بدجور بی‌نمکنند. دست من که نمک نداشت، باید می‌شکست، بی‌انصاف، دل آدم‌ها که نمک ندارد، چه ساده می‌شکستشان.

مریم فرامرزی تبار

قاول؛ قی آخر

۱-وقت... چه کلام مزخرفی است این وقت، که در زبان محاوره می‌گویند وقت! کاش کمی بیشتر وقت داشتم. یادش به خیر، وقتی که گفتم وقتی می‌آید که حسرت این وقت‌ها را خواهم خورد. یادش به خیر، وقتی که وقتم را وقت و بی‌وقت با وقت تو به اشتراک می‌گذاشتم نمی‌دانستم وقتی می‌آید که وقت برای دیدن به قدر وقتم برای پلک زدن است.

۲-از کاغذ خادار متنفرم، چون باید روی آن نوشت، کاغذ بدون رطوبت را نشانم بده تا احساسم را بی‌کم‌وکاست نقاشی کنم؛ احساسی که هرگز چشمان کورت در عشق آن را ندید.

احسان ۸۷

■ تو تاریخ کهن آمده است؛ مگر روزی ابوالعالی را در صحرای سوزان به حالی یافتندی که بر زمین افتاده بودی و کاغذنیستهای بر دست داشتی و دمداد بر زبانش آهنگ قققق... جاری بودی؛ جماعت، کاغذنیستهای خط بگشودند، تمام سطورش پر بود از وقت، بی‌وقت، قی اول، قی آخر، قی وسط، قققولی قققوا! قیقوقیاقوا! قققق! خخخخ! (خاطرات طبیب میرزا، از اکابر و اولیای گفتاردرمانی در عهد «قققق» ددیمه!)

دوستی بیابانی

این روزها مثل مترسکی شده‌ام که مجبورم با هر کسی دوست باشم، حتی کلاغ‌هایی که چشمانم را با نوکشان درمی‌آورند.

احمد از بایل

■ ملت همه از آخر و عاقبت دوستی‌های خیابونی می‌گن، تو دیگه فک کنم کارت از همه (به قول دیوی:) «شب‌به‌فنا» تر!

اندر مضرات اصوات مشکوک

نه... این صدا، صدای تشنه رسوایی من نبود که از بام چشمهای تو افتاد. این روزها من فقط بر حسب اتفاق صدای شکستن می‌دهم. قبول کن! تیشه فرهاد در دست‌های تو و تخریب هزاران ساله کوه بیستون صبر، چطور منی که شیرین بودم نشکنم؟

نگار دهقانی از اصفهان

قبض جریمه

۱-بعد تو، خانه مرا جریمه کرد؛ در دلم یاد تو را ضمیمه کرد؛ چه گوییم که غمت قلب مرا! این چنین از سوسلش تو نیمه کرد؛ کاش با این تلفات در ره عشق / عاشقان را بشود که بیمه کرد!

۲-یه وقتایی برو، از من سفر کن / ببینم زندگی بسر می‌شه بی‌تو؟! تو می‌ری و منم اینو می‌دونم / هوای خونه بهتر می‌شه بی‌تو! ببین این آسمون یازم کبوده / ناره عادت‌ی غیر از تسلی / خبر داری می‌خواد بارون بباره / به وقت نیمه‌شبهایی محلی؟ برو دیگه، می‌دونم اشک ابر / واسه رفتن بپونه می‌ده دست / تو می‌یازی و من پیروزم این بار / چه خوشحال می‌شم از فکر شکست / برو این آخرین روزه که هستی / برو با کوله‌باری از گذشته / کنار پنجره همواره می‌گم: «غم» از قلمم جدا شد، بر نکشتم.

(پاسی، دردت تو سر دشمنات! حرص نخور مرض می‌شی. بابام‌جان می‌تونستی خیلی خلاقانه اون قسمت از شعرم که باب میلت نبود و توی ذوق می‌زد رو حذفش کنی به این صورت [...]! شما بیشتر از این به گردن شکسته ما حق داری...!)

هانیه از اهواز

■ (ای‌والی... گردنت شکسته؟ بلا به دور! نمی‌دوستم! من اگه همه چی دست خودم بود، نه تنها هیچ وقت (آخ، بازم قققق... قی اول، قی آخر...) همچو کاری نمی‌کردم بل که کلا کل آسمم رو هم ذکر می‌کردم خب! خخخخخ! بعدش... اینا که تبدیل می‌شه به...! از رو مجبوره... می‌فهمی؟ مجبوروورم! تازه بعد از بعدش... به دکتر شکسته‌بندم می‌شناسم ضمناً! بازم: خخخخخخ!)

خون به دل

چه ایامی که روزم را کنار تو سپر کردم / چه شب‌هایی که با شوق وصال تو سحر کردم / چه ساعت‌ها که ما من در خیابان‌ها گنر کردی / چه سرماها که با گرمی دستان تو سر کردم / خرامان، شادو سر مست و کنار تو چنان بودم / تو گویی غصه‌ها را هم چو غما دست‌به‌سر کردم / چه بی‌ناز و چه بی‌عشوه، مرا از راه بدر کردی / دلم را در دست تو دادم، خودم را در به‌در کردم / کنون بنگر، ببین بی‌تو خراباتم، چه می‌دانی / چه حسرت‌ها، چه خون دل که من در این جگر کردم؟

جعفر محقق از قم

■ خیام اومده می‌گه: نه... جالان خودم اون سپر کردم به جای سپری کردم رو بی‌خیال شو! امما سر جدت بیا و این بیش رو بخووووون: چه ساعت‌ها=چه سرماها: اوکی / که با من در-که با گرما: اینم اوکی / خیابان‌ها؟! دستان!! این جاش چی؟ تو کی! / گنر کردی=تو سر کردم: اینم البته اوکی! (متوجه منظورش شدی؟ حالا باز بیا بگو «مطلب فرستادم باقلو»! و این پاسی اصا با من دشمنه و! از پیشرفت من زورش می‌آید! همه‌ش می‌با می‌شه می‌ره سینما و! دلم داره تخمه می‌شکنه! خب دیگه این تحلیل وزن و ایرادش رو، که من نگفتم که...! اااا! حرف خیامه! خَیّااا! یا نکنه می‌خوای بگی اصلا همین خیام سینما می‌رفته و تخمه می‌شکسته=تو دوره سلجوقیان بایستقری!! خب پس دیگه بیهو بیا بگو سیستم نویدوبالایی و وایداسکیرین کالر هم می‌زده تو رگ جُف گوشا و چشاش دیگه!)

باز گشت پینو کیو

فرشتهٔ مهربان نبض زمان را به من سپرد. بی‌درنگ به گذشته باز گشتم، به دورانی سرشار از شادی و آرامش و تهی از رنج دغدغه‌های بیهوده؛ دورانی که من هنوز بد نشده بودم، آغازگر روزم سلامی مهربانانه و لبخندی شیرین بود که ارمغان آرامش خادرم بودند. خیالت هنوز در فرهنگ لغات واژه‌ای بی‌معنا بود... اما خودم که سال‌ها تدریجاً با خودم غریبه و غریبه‌تر شده بودم دست آشتی به سوی خودم دراز کردم، معصومیت از دست‌رفته‌ام را باز جستم، و زندگی برابم معنایی دوست‌داشتنی پیدا کرد. اوج تمام شادمانی‌ام رضایت از زندگی بود و آرامش.

مژگان ۸۴

■ این کار آخرت هم خیلی فریبکارانه‌کاتور بوده!!! نکن همچی کارایی! (امامان بزرگم برق تو چشاش افتاده و در حالی که به دستشم به کمرش زده، می‌گه: ببینم باز کسی پیدا می‌شه چرا توهم خلایقیت نداره و همش می‌نویسه کاریکلماتور؟!)

انجمن اولیاء و مریان چشمی

حالم خوب بود اما نمی‌دونم چشمام به چشمام چی گفتن که بیچاره دلم، هوایی شده. می‌خواد از همه دل ببره. دستام می‌خوان دست بشورن از همه چی. باهام پای رفتنشون رو گذاشته‌ن کنار. به من که چیزی نمی‌گن. اما تو که دلت و چشمام با هم یک روحند در دو بدن، تو که دلت همهٔ حرفاش رو اول از همه به تو می‌گه، تا بیشتر از این رسوا نشدم و چو نداختن که فلانی از دل خودش خبر نداره، جلو چشمام رو بگیر.

من به عنوان ولی چشمام راضی نیستم چشمای تو با چشمام معاشرت کنن. بعداً نگي نگفتی که هر چی دیدی از چشم خودت دیدی! همین.

شیوا

وا حسرتا

افسوس، دریغ، حیف، آو، ای دادا! از این خوره‌های خاک ایران فریاد بایک شده بود خورهٔ نفت وطن / گلستگ به جان تخت جمشید افتاد.

قنبر یوسفی از امل

غریبانه

باز غروب شهر غربت، سایه‌های غم خویش را بر قلمب افکنده است و قلب غمین من زیر تیغ‌های سرخ شفق پاره‌پاره می‌شود و باز بدون تو تمامی زمین، شهر غربت می‌شود و فانیها، همه، تک‌تک ثانیها، به غروب کشانده می‌شوند؛ واژه‌ها فریاد دلنتگی شان را سکوت می‌کنند و من آنهایی از اندوه می‌شوم در گنر صفحات تقویم از روزهای بی‌تو بودن.

راهی

اثر رسوبات «هنوز» بر مولکول انتظار

روزگار می‌گذر و دردها هنوز تمام نشدن‌اند. هنوز که هنوز است مادرها غصه می‌خورند و پدرها زیر بار روزگار کمر خم می‌کنند. فرزندانش هنوز پرتوقند و مطمئن‌اند که پدر و مادر پریان کم گذاشته‌اند. هنوز هم بچمه‌ها آرزوی قد کشیدن دارند و هنوز هم خیلی زود با قد کشیدنشان بشیمان می‌شوند. هنوز غروب‌های جمعه دلگیر است و صبح‌های شنبه کسالت بار. هنوز پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها می‌میرند. هنوز هم داغ‌ها زود سرد می‌شوند و هنوز هم برای غصه خوردن دلیل فراوان است تا آخر دنیا... بی‌خبر از آن که لبخند تنها کمی آن سوتر «بی‌دلیل» انتظار می‌کشد.

زبیا از آبادان غبارآلود

یکی شبیه تو

تنها بودم، تو اومدی، تنها‌ترم اگه بری / تو بی‌گانه‌ی مثل من، همونقدم مقصری / از این هوای لغتتی، بغضم می‌گیرم، می‌دونی / به گریه می‌اندازی من، وقتی می‌گی نمی‌مونی / قدم‌های آهسته‌ت تو رو شمارش می‌کنم / با هر نگاه، با هر نفس، دوباره خواهش می‌کنم / اگه می‌خواستی ببینی شکستم رو... خب ببین! / از تو چیزی نمی‌خوام، به نیم‌گاه... فقط همین! / شاید شبیه تو رو من، باز به جای پیدا کنم / با حسرت این که تویی، آسش من صدا کنم / فقط نخواه نگاه کنم، تو چشمای اون غریبه / بیشتر از این به روم نیا، تموم اینا فریبه / انتقامت رو می‌گیرم، از هر کی عاشقم کنه / باید همراه من بیا، تا مرگ بدرقم کنه / گفته بودم اگه بری دنیا برام جهنمه / شبیه تو هر کی باشه، فرشتهٔ عذلمه / شاید دوباره یک نفر تنها‌تیا رو پر کرد / دل من خالی نکن، زودتر از اینا بر کرد.

(خدمت «سیمیا» از تهران) باید بگم من برای جام چم کار نمی‌کنم و وظیفه‌ای در قبال نوشتن مطلب ندارم. من هم مثل بقیه از امکانی که هست برای بیان افکارم استفاده می‌کنم. هنر یعنی خلق کردن و در خاطر نویسی هیچ خلقی صورت نمی‌گیره؛ فقط شرح واقعیت. من برای شخص خاصی نمی‌نویسم و خاطره هم تعریف نمی‌کنم؛ می‌نویسم چون ذهنم رو باز می‌کنه برای بهتر دیدن و شنیدن.

پیمان مجیدی معین

اختلال به نفس

۱-جایی نشسته بودیم، به شازده‌پسری که چند سال از من کوچک‌تر بود و سوئیچ به ماشین ۲۰۰ میلیونی دستش بود و گوشی ۵۰ اینچ‌شیم زیر بغلش گذاشته بود، می‌گفت: آقا باید در لحظه زندگی کرد، باید با همه چیز جنگید. می‌خوام بهش بگم جناب گلاب‌دیاو! اون موقعی که پول پوشک شما می‌شد ماهی ۲۰۰ هزار تومان، من و واسه ۱۰ ساعت کار مفید ۲۰۰ هزار تومان حقوق می‌گرفتم؛ تو دیگه از جنگیدن واسه من نگو که اگه به ربع وای فایت قطع شه، اختلال دو قطبی و هیستریک پیدا می‌کنی. ۲-دختره رتبهٔ ۹۵۰ هزار کنکور آورده و نزدیکای کمپ داعش داره سیم‌پیچی موبایل می‌خونه، بعد طوری که انگار بورسیه سبورین رو گرفته می‌گه: اراده‌جانم! اراده! باید اراده کنی تا تو کنکور قبول شسی، حالا غصه نخور، سال دیگه تو هم می‌ری «اونبورسی» خوووو!

امید بچهٔ بیست‌وچن ساله از کرج



آموزش داده شده) - ایرج عزیزپور ۲۴ ساله (خوب که زدی این دل بی صاحب ما
رو تو یکه تیکه و شره حشره کردی. کاش زندگیته به همچی جای نمی کشید پسر
چاجان. چیف که کاش ایش درستی نمی‌شه) - نگین جزوانی از تهران - «کیما - پیمان
مجمیدی من - عشق - زبیا از آبادان غبارلود (دیگه کله نیوسه)» - چکا از اردبیل -
پیکار استان - آرزو ۱۸ - زاربا از ارومیه - ج - از کلای - زنده تسمه تاسکی، یاسری
شهر شگین - قاضی تنها از اردبیل - ماکوی از بهبهان (حاصل نوشته‌ها و افکار
خودت رو بفرست) - شیدا ۱۸ سال و ۷ ماهه - بهار خانوم - معصومه ۱۶ ساله - دنیا ۱۵
ساله - ازهاز - امیر ۵۱ از کرج - فرزانه از شهر پیمان - آدم برفی از کرج - شهبازی رفی - صبا
۱۵ ساله از کرمانشاه (من فقط در همین حد در دستم برمی: بهار، قاضی، زهرا و صبا
این ۱۵ دوستون یگه دیگه فکر نکردار نشه!!!) - نر ۱۴ - حامد میرزا زکریا - معصومه
محسن زاده (جدی؟ خبری نبوده؟! من هر اسنی به دستم برسه بالاخره به محصلی به
نشونی ازش میارم!!!) الوی... یعنی باز میریزم شدم رفت؟ پنازش به حساب ازا میر
من بدیخت پیچ چاره؟ کهنال - که به اندازه اوایل اثر تشکیل شده از بیگ بگ از سن
و سالم گذشته) - نادیا از تهران - هانیاه از اوزان (پیریه و هم از عتلا تو بهر بو
و شقیب ت از اون جا گفته: الوی... بخون و رو جلودا عاویلب شای همین کور

روباه دم طلا



گلنوشا صحرا انورد

روزی در گوشه‌ای از یک دشت سبز و خرم سه روباه زندگی می‌کردند. این سه برادر در کنار هم زندگی خوبی داشتند، ولی یکی از آنها که زیباتر از بقیه بود و دم بزرگ و زیبایی به رنگ طلایی داشت، خودش را خیلی بالاتر و زیباتر از بقیه می‌دانست و همیشه به دو برادر دیگرش فخر می‌فروخت. دم روباه اولی سیاه بود و دم‌روبه دومی سفید. نزدیک لانه آنها یک برکه بود. یک روز روباه دم طلا صبح زود بیدار شد تا به سمت برکه برود و آب بنوشد که ناگهان دمش از بس که بلند و بزرگ بود بین دو شاخه‌ای که از زمین بیرون آمده بود گیر کرد و کنده شد. تمام زیبایی اش هم به دم‌طلایی اش بود. با خود گفت حالا چه کار کنم دمم کنده شد و های‌های گریه کرد. تنها راهی که به ذهنش رسید این بود که برود و در جایی پنهان شود تا دمش دوباره ترمیم شود. نمی‌دانست آیا دم دیگری به جای دمش درمی‌آورد یا نه.

در همین موقع صدای برادرانش یعنی دم سفید و دم سیاه را شنید که به همان سمت می‌آمدند. دم طلا تنها کاری که توانست انجام دهد پنهان شدن بود. در یک تنه توخالی درخت پنهان شد. دم سیاه و دم سفید به محض دیدن دم کنده‌شده دم طلا فکر کردند حتماً یک شکارچی برادرشان را شکار کرده و گریه و زاری راه انداختند. یک سنجاب شیطان که از دور شاهد ماجرا بود، جلو آمد و گفت: چه خبره؟ این کارها برای چیه؟ من روباه رو دیدم که داشت می‌رفت به سمت برکه که دمش گیر کرد به زمین و کنده شد.

دم سیاه گفت: یعنی زنده است؟

دم سفید گفت: کدام طرف رفت؟

سنجاب گفت: من ندیدم، فقط فهمیدم که خیلی ناراحت شده بود.

ناگهان با صدایی از داخل تنه درخت همه متعجب شدند. دم سیاه به دم سفید گفت: تو هم شنیدی؟ فکر کنم صدای دم طلا بود.

نزدیک درخت رفتند و منتظر نشستند و دوباره صدای گریه به دم طلا از داخل تنه درخت شنیده شد.

برادرانش با هم گفتند: بیا بیرون عیبی نداره، ما کمکت می‌کنیم، دنیا که با کندن یک دم تمام نمیشه. بالاخره بعد از مدتی بیرون آمد. سنجاب خندید و گفت: دمی که همیشه باهاش پز می‌دادی رو از دست دادی، حالا با چی می‌خوای پز بدی و فخر بفروشی آقا روباهه؟

روباه دم طلا سرش را پایین انداخت، ولی دو برادرش نزدیکش شدند و هر کدام دمشان را به دم طلا نزدیک کردند، به طوری که انگار دم طلا دو تا دم داشت. در آن لحظه گفت: من از همین الان به برادرانم پز می‌دهم و به آنها افتخار می‌کنم، چون هرگز کسی نمی‌تواند مثل آنها باشد.

آموزش نقاشی

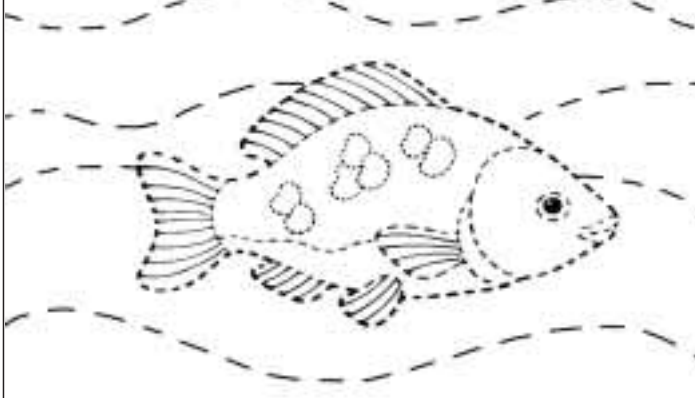
شده و این نوزاد کوچولو را در آب به طرف جلو می‌رانند. نوزاد سنجاقک، شکارچی ماهر و چابکی است و کرم‌های ته آب را شکار می‌کند. سپس با انبرک دم، آنها را تکه‌تکه کرده و می‌خورد. نوزاد سنجاقک که کمی بزرگ شد، پوست بدنش بزرگ نمی‌شود. در آن موقع احساس تنگی و گرفتگی می‌کند و به پوستش فشار وارد می‌شود و بعد پوست کهنه و قدیمی از ناحیه سر و گردن شکاف می‌خورد و جانور با پوستی بسیار نرم و تازه از آن خارج می‌شود. نوزاد سنجاقک تا زمانی که در آب زندگی می‌کند، چند پوست می‌اندازد و وقتی با به سن می‌گذارد، آب بر تنش سنگینی می‌کند. بعد آرام خود را به ساقه یک گیاه یا تنه می‌رساند و از آن بالا می‌رود و از دنیای آب خارج و به دنیای روی آب وارد می‌شود و در حرارت آفتاب، روی یک برگ استراحت می‌کند و باز پوست کهنه‌اش را می‌اندازد و با پوست جدیدی ظاهر می‌شود.

در این لحظه دو جفت بال کوچک و نرم بر پیکر سنجاقک پدیدار می‌شود. حرارت آفتاب، بال‌های سنجاقک را سخت می‌کند و بال‌ها بسرعت رشد می‌کنند و بزرگ و نیرومند می‌شوند و سنجاقک بال‌هایش را گشوده و پرواز می‌کند. بچه‌های عزیز! زندگی حیوانات خیلی جالب و خواندنی است. حالا بچه‌های گلم برای یاد گرفتن نقاشی آن به جدول آموزش نگاه کنید و بعد یک منظره زیبا با سنجاقک بکشید و رنگ‌آمیزی کنید.



نقطه چین

بچه‌های خوب، خط‌چین‌ها را به هم وصل و سپس تصویر کامل شده را رنگ کنید.



ببین و بگو

دوستان من! این تصویر را نگاه کنید و پس از شمردن گل‌ها، عدد درست را مشخص کرده و شکل را به دلخواه رنگ کنید.



پسرک دستفروش



عکس: کامیاب

که نمی‌تواند فراموش کند. شاید خدا می‌خواسته امتحانش کند که ببیند در چنین روزی چه چیزی را انتخاب می‌کند و فکرهای دیگری که ذهن او را مشغول کرده بودند. نماز که تمام شد، غیر از بچه‌ها بقیه به طرف در حرکت کردند تا از مسجد بیرون بروند. محمد حالا تصمیم گرفته بود که بعد از خواندن قرآن و مشخص شدن برنده‌ها سراغ پسرک برود، اما یک لحظه فکر کرد که نکند دیر بشود و او را نیندازد. از جایش بلند شد و به طرف در مسجد آمد، کمی تردید داشت و دلش می‌خواست بماند و در امتحان شرکت کند. پیش خودش می‌گفت که حتماً یک نفر دیگر به پسرک کمک می‌کند، ولی این حرف او را آرام نمی‌کرد. همان‌جا چند دقیقه‌ای ایستاد و نگاهی به بچه‌ها که در گوشه‌ای از مسجد نشسته بودند، انداخت و بدون این که کسی متوجه بشود کفش‌هایش را برداشت و پوشید. به سرعت به طرف محلی که پسرک آنجا نشسته بود، رفت و مدام خدا خدا می‌کرد که نرفته باشد. از دور نگاه کرد و دید که هنوز آنجا نشسته است. با خوشحالی و امیدواری سرعتش را بیشتر کرد. نزدیک او که رسید نگاهی به آسمان انداخت و زیر لب گفت: «خدایا شکر!»

تا ببیند او چه کار می‌کند و چه می‌فروشد. بالای سر پسرک که رسید متوجه شد او چند جفت جوراب را روی یک پارچه گذاشته و بدون این که حرفی بزند، رهگذران را نگاه می‌کرد. محمد به او نگاهی انداخت و پرسید: فروشنده؟ پسرک که به نظر خسته بود با بی‌حوصلگی و خیلی آهسته گفت: دو هزار تومن!

احساس کرد که پسرک حوصله ندارد و به نظرش آمد که بهتر است مزاحم او نشود و سراغ کارش برود. داخل مسجد که شد دید همه بچه‌ها آنجا هستند. آنها با دیدن محمد به طرفش آمدند و یکی گفت: بچه‌ها محمد امشب حتماً موفق می‌شود. دیگران هم حرف او را تأیید کردند. اما محمد تمام حواسش پیش پسرک دستفروش بود و یک لحظه نمی‌توانست نگاه معصومانه او را فراموش کند. با خودش فکر می‌کرد که شاید بهتر بود کمکش می‌کرد و حداقل یک جفت از جوراب‌هایش را می‌خرد. بعد از گرفتن وضو همگی داخل صف‌ها نشستند و منتظر شدند تا حاج آقا بیاید. با آمدن او همه صلوات فرستادند و آماده خواندن نماز شدند. محمد هنوز در فکر پسرک بود و نمی‌توانست بفهمد که چطور یک برخورد کوچک با او این همه تأثیر گذار بوده

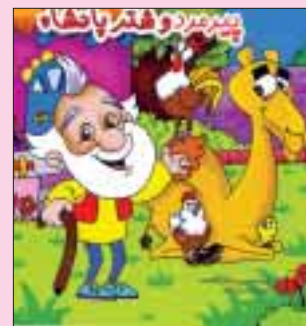
رضا بهنام

محمد قرار بود به اتفاق بچه‌های محل برای نماز مغرب به مسجد سر کوچه برود. برای همین حدود نیم ساعت به اذان مانده خودش را آماده کرد و از خانه بیرون رفت. به کوچه که رسید این طرف و آن طرف را نگاه کرد تا شاید یکی از بچه‌ها را ببیند و باهم بروند، اما خبری نبود و تصمیم گرفت خودش به تنهایی برود. توی راه به موضوعی فکر می‌کرد که قرار بود آن شب بعد از نماز جماعت اتفاق بیفتد. حاج آقا قصد داشت از آنها امتحان قرآن بگیرد و سه نفر اول را با خودش به مسابقات قرآنی ببرد. محمد از هر نظر آماده بود و فکر می‌کرد حتماً جزو سه نفر اول است و البته حاج آقا هم به او گفته بود که اگر حواسش را جمع کند، یکی از بهترین‌هاست و حالا او با این مقدار آمادگی و با توکل بر خدا می‌رفت تا بتواند موفق شود.

نزدیکی‌های مسجد که رسید بازم از خدا خواست اگر واقعاً لیاقتش را دارد، کمکش کند. در همین افکار بود که یک دفعه چشمش به پسرکی افتاد که کنار پیاده‌رو نشسته بود و دستفروشی می‌کرد. کنجکاو شد و کمی جلوتر رفت

کتاب کوچولو

پیر مرد و شتر پادشاه



یکی بود، یکی نبود، زیر گنبد کبود غیر از خدای مهربان هیچ کس نبود. در یک دهکده زیبا و قشنگ توی سرزمین قصه‌ها پیر مرد دانایی با همسرش زندگی می‌کرد. آنها در همه کارها به یکدیگر کمک می‌کردند. همه مردم دهکده پیرمرد و همسرش را دوست داشتند و در مشکلات از او کمک می‌گرفتند. اما برعکس پیرمرد، همسرش ساده‌لوح و زودباور بود و همیشه کارهای عجیبی انجام می‌داد.

روزی از روزها پیرمرد مقداری پنبه به خانه آورد و از همسرش خواست تا نخ درست کند، اما او که به نظرش پنبه‌ها زیاد بودند، تصمیم گرفت از دیگران کمک بگیرد، ولی کسی به او کمک نکرد. پیرزن به مزرعه رفت تا از شوهرش کمک بگیرد. توی راه به برکه‌ای رسید که قورباغه‌ها در آن مشغول بازی بودند و با دیدن آنها فکری به ذهنش رسید و با خودش گفت که بهتر است از اینها کمک بگیرم و...»

بچه‌های عزیز برای این که بدانید ادامه این داستان چه می‌شود پیشنهاد می‌کنم این کتاب را بخوانید که حتماً از آن خوشتان می‌آید. نویسنده: مریم کوثری هنرمند تصویرگر: مریم اکراد ناشر: اردیبهشت ۱۳۹۲ قیمت: ۲۰۰۰ تومان

آشنایی با وسایل نقلیه

در این کتاب شما کوچولوهای کتابخوان با بعضی از وسایل نقلیه آشنا می‌شوید. البته می‌توانید تصاویر را هر طور که دوست دارید رنگ‌آمیزی کنید.

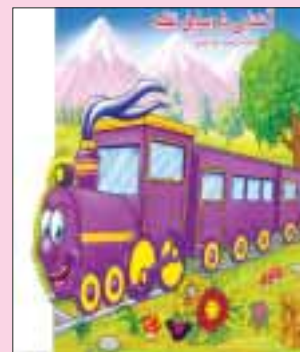
پر شده از مسافر
این اتوبوس رنگی
ایستاده توی ایستگاه
چه چرخ‌های قشنگی
مسافرت بچه‌ها
با این قطار زیبا
خیلی سریع و راحت
دور می‌زنه تو دنیا
«...»

شعر از: سمیه حسینی
تصویرگر: محمد باران دوست و محمدحسین

سروش

ناشر: ریحانه ۱۳۹۲

قیمت: ۱۵۰۰ تومان



بچه‌های خوب! در این تصویر ۲ پروانه شبیه هم هستند. آنها را پیدا کنید.



تصویرگر: آرزو سلیمی

فال

متولدین اسفند: هر چند گذشته بخشی از زندگی شماست، اما همراه داشتن همیشگی آن شما را از ادامه راه و زندگی کردن بازمی‌دارد. از گذشته باید درس گرفت، اما در حال باید زندگی کرد. شما هم حق زندگی دارید. خودتان تصمیم بگیرید و خودتان برای زندگی تان هدف‌گذاری کنید.



نظر و پیشنهاد خود را درباره همه مطالب چاردریاری به نشانی:
تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدير، روزنامه جام جم، پست الکترونیکی
4divari@jamejonline.ir بفرستید یا به شماره ۳۰۰۱۱۲۱۹
پیامک بزنید

جدول خانواده

[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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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																				