

## یلدا با عطر هندوانه

صفحه ۱۱



۲ واژه‌ها کم می‌آورند



۳ محرک‌های جنسی کودکان کدامند؟



۴ چاقوی ذهن خود را تیز کنید



۸ سختی‌های یک «بله» گفتن



۱۲ ردپای اعتیاد در چار دیواری خانه

هوای کوهستان در محیط منزل و کار  
کارشناسی و مشاوره (۱۰ خط) ۴۴۴۲۱۳۳۵  
[www.irandh.ir](http://www.irandh.ir)

شرح در صفحه ۵

**فردپهاری**  
www.jamejamonline.ir  
دفتر مرکزی آسان ۱۸۸۳  
● خیابان پدربزرگ، ۲۰-۲۱-۸۸۳۳۳۳۳-۲۱ ●  
● خیابان پدربزرگ، ۲۲-۲۳-۲۲۲۲۲۲۲-۲۱ ●  
● سازمان آتش‌نشانی ۹۰۱-۸۸۳۳۳۳۳-۲۱ ●

**فروش استثنایی**  
در تهران منطقه شهر جدید پردیس  
تعدادی واحد ۵۸ تا ۸۶ متر با وام ۲۵ میلیونی  
قول امکانات به همراه چند قطعه زمین  
مسکونی با جواز ساخت  
۸۸۹۵۱۳۱۶ - ۰۹۳۶۷۵۸۱۱۱۶

## کپسول

## سنجش زندگی مشترک

ندا داودی

تا به حال برای سنجش سلامت خود اقدام کرده‌اید؟ منظورم هنگام درد و بیماری نیست. وقتی دندان تان درد می‌کند، طبیعی‌ترین کار این است که نزد دندانپزشک بروید و درمانش کنید، اما بعضی‌ها هستند که سالی دو بار بدون این که مشکلی وجود داشته باشد، به مطب دندانپزشکی سری می‌زنند تا از سلامت دندان‌هایشان مطمئن شوند.

وقتی چنین کاری می‌کنند، قبل از این که دردی وجود داشته باشد، مشکل برطرف می‌شود و هزینه کمتری هم پرداخت می‌کنند. این مثال در زندگی هم قابل اجراست.

منتظر این نباشید که اختلافی و مشکل حادی بروز کند تا شما به فکر رفع آن بیفتید. نگذارید درد در رابطه‌تان ایجاد شود. در زمان سلامت و آرامش، چکاپی از روابط خود و همسرتان داشته باشید. برای آن که روابط زناشویی خود را بهبود بخشید، باید جز به جز آن را بررسی کرده و مشکلاتش را مشخص کنید. وقتی آگاهانه بدانید که مشکلاتان چیست، بهتر می‌توانید تصمیم بگیرید و راحت‌تر آن را حل کنید.

بسیاری از زندگی‌های بظاهر آرام مسائلی دارند که به صورت مزمن آزارشان می‌دهد، اما چون شدید نیست و گاهی به وجودش عادت کرده‌اند، به نظرشان طبیعی می‌آید. اگر از شما پرسیم در زندگی مشترکتان از چه چیزی رنج می‌برید، می‌توانید جواب واضحی بدهید؟ اگر نتوانید یکی دو مورد کوچک را نام ببرید، این به معنی بی‌مشکل بودن روابطتان نیست، خود یک علامت خطر است برای بی‌توجهی به رابطه‌ای که باید در طول زمان سلامت و شادابی‌اش حفظ شود. البته ممکن است واقعا مشکلی وجود نداشته باشد و این نهایت آرزوی ماست برای همه شما دوستان چار دیواری اما فرق زیادی است بین نبودن مشکل و ندانستن مشکل.

فردی را تصور کنید که مدت‌ها سر گیجه‌های خفیف داشته و هر بار آن را به گرمای هوا، مشغله زیاد و عوامل دیگر ربط داده است، اما به یکباره دچار سکنه مغزی می‌شود و پزشک می‌گوید همان سر گیجه‌های خفیف یک نشانه هشداردهنده بوده و اگر او این علامت‌ها را جدی می‌گرفت و به پزشک مراجعه می‌کرد، دچار سکنه وسیع نمی‌شد.

گاهی ناراحتی‌های کوچک که از آنها به آسانی می‌گذریم و توقعاتی که برآورده نمی‌شود و بر ایمان اهمیت زیادی ندارد، می‌تواند یک اختلاف دردناک و پرهزینه ایجاد کند.

پس بررسی زندگی مشترکتان را به فردا موکول نکنید. چند ساعتی وقت بگذارید و ببینید شاید که چقدر از شرایط موجود راضی هستید؟ چه مواقعی و در مقابل چه رفتارهایی از همسرتان احساس ناخوشایندی در شما ایجاد می‌شود؟ آیا وقتی مساله‌ای وجود دارد، بدون ترس و نگرانی با همسرتان در موردش حرف می‌زنید؟ از جذابیت‌های روزهای اول رد پای در زندگیتان مانده؟ همسرتان را در تصمیم‌گیری‌های زندگی مثل تربیت فرزندان و مسائل اقتصادی و... در کنار خود حس می‌کنید یا در مقابل تان؟

زندگی مشترک و حال و هوای تان را بررسی کنید. خیلی خوب‌تر است اگر همسرتان نیز چنین کند. هر دو مشکلات کوچکی که هنوز به بیماری تبدیل نشده است را در یک چکاپ دو نفره پیدا کرده و برای رفع آن برنامه‌ریزی کنید.

یک کوه با وزش باد یا عبور مدام آب، فرسایش می‌یابد. عوامل فرسایشی می‌تواند خانه عشقتان را به مرور ویران کند پس آنها را بیابید و با هم از بین ببرید. گاهی لازم است از یک روان‌شناس کمک بگیرید. حفظ عشق و علاقه در زندگی تان ارزشش را دارد.



## علی بارانی

گوش‌هایشان بالا می‌آورند تا صدای پرجبرائیل را نیز نشنوند. رهگذرانی که منتظرند در ظهر ظهر یک روز آفتابی، باران ببارد تا شاید دل سنگی شهر، آب شود، تا شاید سیاهی‌ها به جدول کنار خیابان بریزد، تا شاید همسایه، همسایه بماند. تا شاید سبزیکاران جنوب شهر در شمال ویلا بسازند. رهگذرانی که رهگذرند و تمام اندوه انبوهشان خلاصه می‌شود در ارتفاع پاشنه کفش و گشادی پاچه شلوارشان، می‌خورند که راه بروند و راه می‌روند که چیزی برای خوردن پیدا کنند و این دور و تسلسل زندگی همگانی آنهاست که می‌دوند تا دوباره باشند، نه اینکه رسیده باشند.

خدای من! انگار فوج فوج کالغان تردید در سرشاخه‌های امیدم لانه کرده‌اند و یکریز از مردمی حرف می‌زنم که فقط رهگذرند و هنوز نمی‌فهمند تلخند و لبخند برادر هم نیستند و حتی اگر برادر هم باشند برابر هم نیستند. رهگذرانی که برای ندیدن هم سفره نذر می‌کنند و صلوات می‌فرستند و صبح که از خانه می‌زنند بیرون، زیر لب می‌گویند خدا کند که «او» امروز به اداره یا نیاید یا دیر برسد.

رهگذرانی که به هم می‌گویند: «چند روزی که نبودی خیلی خوب بود.» انگار تمام اکسیژن هوا را تو می‌بلعی و کیفی هوای تهران زیر سر توست. رهگذرانی که هر صبح با داستانی پر از زبانه به خیابان می‌ریزند، رهگذرانی که تو را برای خودشان می‌خواهند نه برای خودت.

بگذریم، واژه‌ها به حرف‌هایم قد نمی‌دهند، بگذارید مابقی این کتاب سپید بماند برای اندوهی که هر روز انبوه می‌شود، اما تو، تو که با وضوی من نماز می‌خواندی و هنوز بزرگ‌ترین آرزوی من هستی، کاش باورم می‌کردی.

و کاش امروز می‌توانستیم برای دیدن هم دو رکعت نماز نیت کنیم، نه برای ندیدن هم.

می‌آیی، برگ‌ها به درختان برمی‌گردند، پرندگان به آسمان و عشق در دل‌های سنگین مردم جوانه می‌زند و بار دیگر جهان جوان می‌شود. دست تکان می‌دهی، ابرها بغض می‌کنند، یخ‌های قطب شمال آب می‌شوند، جنوب آفریقا را سیل می‌برد.

لبخند می‌زنی، بهار می‌آید می‌نشیند کنار کرسی مادر بزرگ، آجیل برمی‌دارد از روی «رف» خانه پدری مان و «ترگس»، گلی که من دوستش دارم، دست به دست می‌گردد و می‌رود تا پیراهن عروسانی که تمام آرزویشان با یک «بله» برآورده می‌شود. ترگس گلی می‌شود که از هر نگاهش عاشقی متولد می‌شود و از هر پلکش آسمانی شروعهش را جشن می‌گیرد.

حرف می‌زنی، سسوانمی راه می‌افتد در حروف الفبا، واژه‌ها یکی یکی جوانه می‌زنند در کتاب فارسی کلاس اول دبستان و دوباره «کوکب‌خانم» نیمرو درست می‌کند و «کبری» تصمیم می‌گیرد از روی تمام زندگی‌اش دو بار بنویسد با خط نستعلیق.

سکوت می‌کنی، تمام ابرهای جهان در دلم گریه می‌کنند، بال‌های پرندگان سنگباران می‌شود، برگ‌های درختان یکی‌یکی سقوط می‌کنند، می‌افتند زیر پای رهگذرانی که فقط نوک کفش‌هایشان را نگاه می‌کنند، سرازیر و سر بزرگ، در حالی که آن گوشه خیابان را تماشا شده‌اند، می‌نالند که سلام، صبح بخیر.

رهگذرانی که قسم خورده‌اند اندوهشان را هدیه کنند به اولین نفری که سبز می‌روید روبه‌رویشان. رهگذرانی که دستشان به ارتفاع کیف پول خودشان هم نمی‌رسد، رهگذرانی که در روزهای آفتابی هم یقه بارانی‌شان را تا روی

این ستون جای عکس دل‌بند شماست. عکس کوچولویتان را با ذکر اسم به نشانی [4divari@JameJamonline.ir](mailto:4divari@JameJamonline.ir) بفرستید.



ابوالفضل



علی و فاطمه



علیرضا

## 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 «جام جم سرا» به نشانی الکترونیکی

[sara.jamejamonline.ir](http://sara.jamejamonline.ir) بروید و از

بخش «تصاویر دل‌بندان شما» تصویر کودکتان 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.



صبا



امیر علی



امیر علی



امیر حسین

# محرک‌های جنسی کودکان کدامند؟



APF/3

## فاخره بهبهانی

می‌گوید: محیط غیر تربیتی اجتماع نیز می‌تواند از عوامل اصلی تشدید این نوع تحریکات باشد.

عابدینی با اشاره به این که کنجکاوی‌های جنسی پسر و دختر از سنین دو یا سه سالگی شروع می‌شود و صدرصد طبیعی است، می‌افزاید: کودکان از سه تا هفت سالگی کنجکاوند تا تمام قسمت‌های بدن خود را لمس و شناسایی کنند و یکی از این قسمت‌ها ناحیه تناسلی است و به دلیل آن که متوجه تفاوت‌هایی در آناتومی دو جنس می‌شوند، به دنبال جواب بوده، مشتاق مشاهده قسمت‌های مختلف بدن خود، والدین، همسالان یا احتمالاً بازیگران و ورزشکاران فیلم‌های غیراخلاقی هستند. از طرفی به سبب آن که در کودکان از این سنین به بعد به مرور هورمون‌های جنسی ترشح می‌شود، تمایلات آنان بیشتر شده و اگر تحت کنترل و توجه والدین نباشند یا در محیط نامناسب پرورش یابند، عادات نامناسب جنسی و خلقیات ناشایست در آنان بروز خواهد کرد.

به گفته این روان‌شناس، در دخترها از پنج سالگی تا اواخر دوران دبستان (دوازده تا سیزده سالگی) تمایلات غریزی مادری و عاطفی شکل می‌گیرد و به دلیل آن که زودتر از پسرها بالغ می‌شوند، اظهار عشق و علاقه و دلبستگی آنها به جنس مخالف با تشدید محرک‌های محیطی به اوج خود می‌رسد و حتی احتمال گرایش و وابستگی شدید عاطفی به جنس موافق و بحث و گفت‌وگوهای عاطفی در این باب در آنها زیاد می‌شود.

در پسرها نیز از سه تا هفت سالگی به دلیل بروز تغییرات فیزیکی در بدنشان به طور ناخواسته لذت‌های جنسی را تجربه می‌کنند و این مساله نیز در اثر تحریکات محیطی شدت می‌گیرد.

به گفته عابدینی، روابط آزادانه در ارتباطات خانوادگی، بازی‌ها و تصاویر انیمیشنی غیراخلاقی، برنامه‌های محرک ماهواره‌ای، بلوتوت‌های ناشایست دریافتی و مشاهده روابط بی‌قید و شرط دختر و پسر از مهم‌ترین محرک‌های محیطی محسوب می‌شود.

عابدینی با تأکید بر این که اضطراب در کودکان دبستانی نیز می‌تواند یکی از عوامل توجه آنها به مسائل، عادات یا گفت‌وگوهای جنسی باشد، می‌گوید: کودک پر تنش همیشه در پی راهی است که اضطراب خود را با آن تخلیه کند یا کاهش

این روزها شاهد محرک‌های گوناگون و فراوانی در محیط زندگی کودکان هستیم. این محرک‌ها می‌تواند موجب تسریع رشد جنسی و افزایش تمایلات آنان شود و البته احتمال دارد تا مدت‌ها از نظر پدر و مادر مخفی بماند. نبود کنترل و توجه والدین به اعمال و امیال جنسی کودک نیز موجب می‌شود، او برای ارضای میل خود به دنبال محرک‌های جدید و متنوع‌تر رود. این محرک‌ها می‌تواند در قالب اشتیاق به تماشای فیلم‌های عاشقانه ماهواره‌ای، عادات نامناسب، پنهانی گوش کردن به گفت‌وگوهای جنسی و کنجکاوی در مشاهده روابط خصوصی والدین، یادگیری شوخی‌های غیراخلاقی و تکیه کلام‌های نامناسب از بزرگ‌ترها و اصرار در هم اتاق شدن با پدر و مادر ظاهر شود و گاهی نیز می‌تواند کودک را ناسازگار، پرخاشگر، عصیانگر یا ناآرام کند. این رفتارهای خارج از کنترل معمولاً از کودکان دبستان شایع‌تر بوده، امروزه یکی از دغدغه‌های اصلی والدین است.

در این میان خانواده‌هایی هم هستند که چون تربیت کودکشان تحت کنترل و براساس ضوابط و موازین اخلاقی است، نگران آنند که وقتی فرزندشان را به مهد یا مدرسه می‌فرستند با چه کودکانی هم‌صحبت شود و حرف‌هایشان در چه قالبی باشد و این گفت‌وگوها تا چه حد بر اعمال و خلقیات کودک تأثیر سوء بگذارد.

حال پرسش اینجاست، کودکانی که قسمت اعظم گفت‌وگوهایشان درباره مسائل جنسی، شرح فیلم‌های عاشقانه و شوخی‌ها و اعمال تحریک‌آمیز غیراخلاقی است، آیا دچار نوعی ناهنجاری یا انحراف جنسی‌اند یا شیوه تربیت غلطی داشته‌اند یا این کنجکاوی‌ها در رده سنی آنان عادی محسوب می‌شود؟

### کودکان را دریابید

حجت‌الاسلام نصیر عابدینی، روان‌شناس بالینی در این باره می‌گوید: از دیدگاه دینی و روان‌شناسی کودک تا قبل از سن تکلیف نه دچار گناه می‌شود، نه منحرف جنسی نامیده می‌شود چرا که هنوز نظام اخلاقی کودک شکل نگرفته و ناهنجاری اخلاقی و دینی در او معنایی ندارد، ولی می‌توان گفت کودک دچار نوعی ناهنجاری رفتاری شده و نیاز به مشاوره یا حتی روان‌درمانی دارد. او با اشاره به این که شیوه تربیتی غلط والدین یکی از ملاک‌های ایجاد این نوع مشکلات در کودک است،

دهد. به گفته این روان‌شناس اضطراب بر اثر خلأ عاطفی، تنش‌های روحی و روابط نابسامان والدین یا نبود پدر و مادر به دلیل مشغله کاری در کودک ایجاد می‌شود و می‌تواند پیش زمینه ناهنجاری جنسی یا حتی بلوغ زودرس شود و در دخترها به سبب تمایلات عاطفی در مقایسه با پسرها شدت بیشتری دارد.

### جاذبه پدر و مادر، کودک را می‌رباید

با توجه به این که جاذبه و کشش شنیدنی و درک مسائل جنسی آن هم برای کودک کنجکاو، عاملی برای ترغیب او به سمت و سوی گویندگان این نوع مسائل و الگوگیری از آنان است، رابطه غنی عاطفی پدر و مادر با کودک می‌تواند سبب دلبستگی و گرایش فرزند به والدین شود. این را عابدینی می‌گوید و اضافه می‌کند، اگرچه روابط خارج از خانه فراتر از کنترل والدین است، اما هر چه پدر و مادر با نرمش و ملایمت نیازهای عاطفی و روانی کودک را تأمین کنند و خلقیات آنان جذاب‌تر و پرکشش‌تر از همسالان کودک باشد، فرزند به جای تقلید از همسالان یا همکلاسی‌ها، پدر و مادر را الگوی خود قرار داده، موفق‌تر و فرمانبردارتر خواهد بود.

وی خاطر نشان می‌کند والدین باید با فرزندان خود همچون دوستانی صمیمی رفتار کرده، آنها را در تفریحات سالم همراهی کنند، با آنها ورزش و بازی کنند، به کوه، سینما و پارک روند، به کودک اجازه گفت‌وگوی تلفنی با دوستان بدهند و او را در دیدار با دوستان یا شرکت در جشن تولدهای غیرآسیب‌زای همسالان همراهی کنند و به او فرصت دهند مسائل و موضوعات مدرسه یا مهد را برایشان تعریف کند.

عابدینی با اشاره به این که کودک در دوره مهد و دبستان قابلیت درک و فهم نصیحت را دارد، می‌گوید بهتر است در یک جمله تا ده کلمه (در حد حوصله کودک) توصیه یا خواسته خود را به کودک انتقال دهید.

او اظهار می‌کند: قصه درمانی و بازی درمانی از جمله روش‌هایی است که می‌توان کودک را در حد فهم و درکش از انجام یا تقلید رفتارهای نادرست و به کار بردن تکیه کلام‌های غیراخلاقی برحذر داشت. گاهی نیز می‌توان به کودک سوال و جواب آموخت که در مواجهه با رفتار یا گفته‌های غیراخلاقی و نامناسب همسالان، آمادگی مقابله و نه گفتن داشته باشد و حاضر جواب باشد و بداند در مقابل چه گفته‌ای چه پاسخی دهد. به گفته عابدینی رفتار بد، خشونت‌آمیز و بی‌اعتنایی به موازین اخلاقی خیلی زود در سیمای روحی کودک ظاهر می‌شود و تصورات و تمایلات متعددی را در او تقویت می‌کند.

### وقتی کودک به مسائل جنسی پی می‌برد

اگر کودک متوجه برخی روابط، اعمال و گفته‌های جنسی شد یا از تکیه کلام‌های نادرست و غیراخلاقی یا شوخی‌های جنسی استفاده کرد، واکنش پدر و مادر چگونه باید باشد؟

عابدینی با اشاره به آن که نباید به بیداری جنسی کودک بی‌اعتنایی کرد و از طرفی نباید در برابر آن عکس‌العمل شدید نشان داد و با تهدید او را سرزنش کرد، می‌گوید: والدین باید سطح دانسته‌های کودک را با چند سوال و جواب ساده مورد سنجش قرار دهند و براساس میزان اطلاعات او و نه بیشتر، افکارش را مدیریت کنند و پاسخ روشنی به او دهند و از دروغ و کتمان موضوع و محدود کردن بی‌قید و شرط کودک از دانستن پاره‌ای مسائل جنسی غیرآسیب‌زا اجتناب کنند، چرا که محدودیت بیش از حد، سبب کنجکاوی و تحریک بیشتر برای دانستن و پرسیدن این موضوعات از طریق همسالان ناآگاه می‌شود و نتیجه آن اضطراب، درگیری و اشتغال ذهنی، افکار نابسامان، افت تحصیلی، عادات نامناسب و بلوغ زودرس است. این روان‌شناس در خصوص کودکی که از تکیه کلام‌های زشت یا شوخی‌های جنسی استفاده می‌کند، می‌گوید: بهترین راهکار آن است که یکی دوبار اول به حرف‌های غیراخلاقی او بی‌اعتنایی شده، در صورت ادامه‌دار شدن از شیوه محروم‌سازی استفاده شود یعنی او را برای مدت معینی از بازی، دوستان یا غذای مورد علاقه‌اش محروم کنید.

عابدینی تأکید می‌کند: بی‌مبالاتی والدین در روابط زناشویی پیش چشم کودک، نقطه آغاز تخیلات و صحنه‌های خیالپردازی شده غیرواقع‌گرایانه از جانب کودک است که با واقعیت در تضاد است و می‌تواند روی روان کودک تأثیر سوء گذاشته، ذهن او را مدام درگیر تخیلات و تمایلات جنسی کند و به حال و آینده او لطمه وارد سازد. بنابراین خانواده‌ها باید بسیار مراقب چنین شرایطی باشند.



کنید و محکم فشار دهید. در این حالت نگره دارید، سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

یک نفس عمیق بکشید و ریه خود را از هوا پر و نفس خود را حبس کنید و در این حالت به شکم خود فشار بیاورید مثل این که می‌خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.

کتف‌ها را تا جایی که می‌توانید به عقب ببرید و فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید. پای راست را صاف نگه دارید و پنجه پا را به طرف بیرون بکشید و در این حالت نگره دارید. بعد پنجه پا را به طرف خود خم کنید و پا را سفت در این حالت نگره دارید، سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید.

این حرکت را با پای چپ تکرار و زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه

## یک نفس عمیق آرامش

سپس به آهستگی رها کنید.

حالا چشم‌ها را محکم ببندید و پلک‌ها را روی هم فشار دهید و ده ثانیه نگره دارید. سپس به آهستگی چشم‌ها را باز کنید.

زبان خود را به سقف دهان فشار دهید، نگره دارید و سپس به آهستگی رها کنید.

اگر دندان‌های طبیعی دارید دندان‌های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگره دارید سپس به آهستگی رها کنید. لب‌ها را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگره دارید سپس به آهستگی رها کنید.

شانه‌ها را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

دست راست را مشت کرده و مساعد را روی بازو خم

به آرامش رسیدن و گریز از افکار مزاحم و رام کردن آنها شیوه‌های گوناگونی دارد. متخصصان، آرامش‌یافتن جسمی و روحی را با تکنیک‌های گوناگونی توصیه می‌کنند که در ادامه به چند مورد عملی برای سالمندان اشاره می‌کنیم:

در این روش به صورت ارادی، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می‌شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگره داشته و بعد به آرامی شل می‌شود. این سفت و شل شدن عضلات تأثیر خوبی بر آرامش ذهن می‌گذارد. ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست‌ها را روی ران قرار دهید. ابروها را تا جایی که می‌توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگره دارید.

راه‌های تمرکز و رسیدن به آرامش در دوران سالمندی

# چاقوی ذهن خود را تیز کنید



فکر-هفت

اگر کسی در صف نان از شما جلو بزند چطور؟ حاضر هستید چند دقیقه انتظار را با سلامت و خلق خوش خود عوض کنید؟ فکر کنید یک نفر می‌گوید: حضری ۵ دقیقه به تو وقت بدهم و لبخند روی لب و آرامش ذهنت را با خشم و عصبانیتی که یک ساعت باقی می‌ماند، عوض کنم؟

شما چه پاسخی می‌دهید؟ بعید می‌دانم با او موافق باشید و این معامله را انجام دهید. پس با خود نیز چنین معامله‌ای نکنید. خودتان را جای طرف مقابلتان بگذارید و سعی کنید مثل او فکر کنید. شاید چاره دیگری نداشته است یا بهترین راه را نتوانسته انتخاب کند. وقتی ناراحت و عصبانی می‌شوید به آرام‌ترین و بهترین خاطرات خود فکر کنید.

## حق با شماست

شما عصبانی هستید و حق هم دارید، اما این هم راه دارد. کمی صبر کنید و ده بار نفس عمیق بکشید. سعی کنید ضربان قلب و فشار خون خود را کنترل کنید. بعد از لحظاتی وقتی آرام شدید، نگرانی‌ها و نیازهایتان را واضح و مستقیم بیان کنید، بدون این که بخواهید کسی را ناراحت یا کنترل کنید. بدنتان را نیرومند کنید و از ورزش غافل نشوید تا سلامت و توازن روح و جسم خود را بدست آورید.

می‌دانید چقدر عمر کرده‌اید؟ ده‌ها سال شاید هفت یا هشت دهه یا کمی بیشتر یا کمتر. در همه این سال‌ها آدم‌های زیادی شما را آزار داده‌اند. اگر در هر سال باری از کینه و ناراحتی به همراه خود برداشته باشید، اکنون نمی‌توانید قدم از قدم بردارید. دیگران را ببخشید برای این که نتوانسته‌اند شبیه شما فکر کنند یا کاری که فکر می‌کردند درست است را انجام داده‌اند اما از نظر شما درست نبود. واقع‌بینانه نیست که انتظار داشته باشید همه درست همان طور که شما دوست دارید رفتار کنند.

## فکر بد دور

حالا تمام ذهنتان را از فکرهای منفی پاک کنید. برای شروع موقعیت‌هایی را که در آن، افکار منفی‌تان نسبت به خود یا دیگران در شما فعال می‌شود، ترک کنید. به دنبال دلایلی باشید که نشان دهد افراد از قضاوتی که درباره آنها می‌کنید مبرا و انسانی بهتر از آنچه فکر می‌کنید، هستند.

با منفی‌باف‌ها نشست و برخاست نکنید و به جای آن به کارهای مورد علاقه و ارتباط با افراد مثبت‌اندیش بپردازید.

عصبانیت، شما را متزوی می‌کند و باعث از دست دادن مهارت‌های اجتماعی، سازش و مصالحه می‌شود و دیگر روابط را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد، در حالی که شما در سال‌های سالمندی بیش از هر وقت دیگر به این ابزارهای روابط اجتماعی نیاز دارید.

شما راهی طولانی را پشت سر گذاشته‌اید، اما اگر به راه پیش روی خود نگاه کنید، خیلی از ناراحتی‌هایتان بی‌ارزش می‌شود. آیا این که همسایه فرش خود را توی حیاط تکانده بود، ده سال دیگر هم برای شما مهم است؟

سالگی که احترام و عزت‌م سرچایش بود، پیش خودش نبرد و گذاشت این‌طور خفت بکشیم؟»

این را مصطفی خان سالمند هشتاد ساله با عصبانیت می‌گوید که فوت همسر و سه فرزندش را دیده، همه چیز را در زلزله از دست داده و تنها و گوشه‌گیر از همه چیز این سال‌ها، ناراضی و عصبانی است.

روان‌شناسان معتقدند عصبانیت توانایی ما را برای خوشحالی از بین می‌برد، زیرا عصبانیت و خوشحالی در تضاد با یکدیگر هستند.

می‌خواهی خودت را به اتوبوسی که آماده حرکت است برسانی، اما پاهایت مثل سابق تو را به اتوبوس نمی‌رساند. وقتی هم که اتوبوس بعدی بیاید، باید به زور خودت را از پله‌های بلند آن بالا بکشی.

از در خانه خارج شده‌ای اما کلید را فراموش کرده‌ای و نمی‌دانی چه باید بکنی. عینک روی چشم‌ت است، اما نیم‌ساعت است دنبال آن می‌گردی. دلت می‌خواهد همچنان خیار بخوری که خرت‌خرت صدا کند، اما دندان عاریه‌های لعنتی نمی‌گذارند. هر یک از دوستانت را که می‌شناختی یا مرده‌اند یا زمینگیر شده‌اند یا فرسنگ‌ها با تو فاصله دارند.

فکر می‌کنی دیگر هیچ وقت پسررت را که در خارج است نخواهی دید و تو را فراموش کرده است.

همسرت سال‌هاست فوت کرده و تو پیر شده‌ای و فرصت ازدواج مجدد را از دست داده‌ای.

در مورد هر جایی از بدنت که پیرسند، می‌گویی درد می‌کند. همه این دردها تو را در سال‌های سالمندی به مردی پر از استرس با اعصابی خرد تبدیل کرده است که حوصله هیچکس را نداری، اما آیا دنیا به همین بی‌رحمی است؟

## فکر شما، خود شماست

روان‌شناسان اعتقاد دارند وقتی در زندگی روی افکار منفی متمرکز شوید، کم‌کم زندگی‌تان تلخ و پر از فشار روانی می‌شود و همه آن افکار منفی در زندگی واقعی برایتان تجسم می‌یابد. به‌طور میانگین هر فرد روزانه هزاران فکر دارد که ۸۰ درصد آنها منفی است. حال تصور کنید چگونه این افکار روی بدن اثر می‌گذارد و به‌طور نیمه‌خودآگاه و منفی‌الگوهای فکری و رفتاری شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ماجرای قطره‌های آب را که شنیده‌اید، هر قطره آب وقتی در معرض صداهای ناهنجار قرار می‌گیرد شکلی ناهنجار پیدا می‌کند و وقتی در معرض نوای موسیقی دوست‌داشتنی و صداهای ملایم قرار می‌گیرد شکلی متناسب به خود می‌گیرد. روح و روان ما نیز همین‌طور است.

پس اگر می‌خواهید زندگی شیرینی را ادامه دهید، در اوقات بیکاری از فکر کردن به خاطرات بد دوری، به موفقیت‌ها و نکات مثبت زندگی فکر کرده و آنها را با خود تکرار کنید.

## من عصبانی‌ام

«شاید درست نباشد، اما من شاکم. چرا مرا در شصت

### فروشگاه دیجیتال ایران

با خرید هر محصول یک عدد کیف چرمی و ساعت LED هدیه بگیرید.

۷۷۶۱۷۴۵۹ - ۷۷۶۱۷۲۸۶ - ۷۷۶۱۶۶۰۱ - ۷۷۶۱۶۸۸۳ - ۷۷۶۱۶۸۸۳ (۰۲۱)

<h4 style="text-align: center; color: red;">IPHONE 5C</h4> <p>دارای سیستم عامل اندروید تک سیم کارت دارای اینترنت WiFi 8G حافظه داخلی دوربین 5 مگاپیکسل دو دوربین دارای رنگ‌بندی متنوع بلوتوث حسگر حرارتی</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>فقط ۳۹۰۰۰۰ تومان</b></p>	<h4 style="text-align: center; color: red;">فروش تبلت ویژه دانش آموزان</h4> <p>صفحه نمایش 7" سیستم عامل اندروید نسخه 4 منو فارسی، دو دوربین اینترنت بی‌سیم WIFI سرعت تاج بالا- کتابخوان الکترونیکی تهیه نسخه پشتیبان، قابلیت نصب USB 4G حافظه داخلی قابلیت ارتقاء تا 32G نصب انواع بازی‌ها و برنامه‌های آموزشی اندروید بخش کلیه قابلیت‌های صوتی و تصویری</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>فقط ۲۹۰۰۰۰ تومان</b></p> <p style="text-align: center; color: red;">هدیه ما به دانش آموزان یک عدد کیف کیبوردی (سیم خور + بلوتوث) ۳۹۰۰۰۰ تومان</p>	<h4 style="text-align: center; color: red;">تبلت MTK 3D</h4> <p>اولین تبلت سه بعدی رایتل سایپورت</p> <p>صفحه نمایش 7" سیستم عامل اندروید نسخه 4 تک سیم کارت اینترنت بی‌سیم WIFI سرعت تاج بالا، بلوتوث دو دوربین، منو فارسی تهیه نسخه پشتیبان 4G حافظه داخلی قابلیت ارتقاء تا 32G قابلیت نصب USB نصب انواع بازی‌ها و برنامه‌های اندروید بخش کلیه قابلیت‌های صوتی و تصویری دارای فلم حرارتی</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>فقط ۴۷۰۰۰۰ تومان</b></p>	<h4 style="text-align: center; color: red;">GALAXY S3 MINI</h4> <p>سیستم عامل اندروید تک سیم کارت بلوتوث دوربین 3.2 مگاپیکسل حسگر حرارتی اینترنت بی‌سیم WIFI ضبط تصویرنگاری تاج حرارتی صفحه نمایش 3.5" دو دوربین نصب صد‌ها برنامه و بازی</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>فقط ۲۷۰۰۰۰ تومان</b></p>	<h4 style="text-align: center; color: red;">XPERIA MIRO</h4> <p>دو سیم‌کارت همزمان دوربین 2 بلوتوث رادیو ضبط تصویرنگاری سرعت تاج بالا صفحه نمایش 4" اینترنت سایپورت رم تا 16G منو فارسی دارای ۵۰۰۰ مختلف</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>فقط ۲۰۰۰۰۰ تومان</b></p>	<h4 style="text-align: center; color: red;">HTC ONE</h4> <p>تک سیم‌کارت دوربین 2 مگاپیکسل دارای اینترنت سرعت تاج بالا صفحه نمایش 3.5" سایپورت رم تا 16G 16 میلیون رنگ دارای بازی‌های متنوع</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>فقط ۱۵۰۰۰۰ تومان</b></p>	<h4 style="text-align: center; color: red;">SONY XPERIA Z</h4> <p>سیستم عامل اندروید 4 دو سیم‌کارت همزمان دوربین 3.2 مگاپیکسل صفحه نمایش 4.5" بلوتوث-منو فارسی اینترنت بی‌سیم WIFI سایپورت رم تا 32G قابلیت نصب انواع بازی‌ها و برنامه‌های اندروید دو دوربین</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>فقط ۳۳۰۰۰۰ تومان</b></p>	<h4 style="text-align: center; color: red;">NOKIA ASHA 206</h4> <p>دو سیم‌کارت همزمان دوربین 2 سایپورت رم تا 16G منو فارسی بدنه مقناوم بلوتوث چراغ قوه رادیو ضبط صدا</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>فقط ۱۲۰۰۰۰ تومان</b></p>
---	--	--	---	---	---	---	---

## ارسال رایگان + ۱۲ ماه خدمات پس از فروش

شماره کارت بانک سامان جهت خرید از شهرستان  
تعمیرات گوشی‌های طرح اصلی پذیرفته می‌شود  
مرکز فروش گوشی‌های طرح اصلی

۶۲۱۹۸۶۱۰۰۹۷۶۸۹۶۰ (محمد نیکو صفت)

# هوای کوهستان در محیط منزل و کار آمار تأسفبار مرگ و میر ناشی از آلودگی‌ها و راه حل آن در منزل



اغلب آن‌ها ناشی از وسایل نقلیه خودزا یا کارخانه‌هایی است که در اطراف شهرها ایجاد شده‌اند. استفاده از مواد شیمیایی، مواد شوینده، دود سیگار و سایر مواد خطرناک معلق در هوا که نفس کشیدن را شدیداً دچار مشکل می‌کند نیز از دیگر مواردی است که موجب گردیده شهروندان از هوای پاک بی‌بهره بمانند. عمده علائمی که ممکن است از یک حساسیت و التهاب شروع شود التهاب در ناحیه گلو و ریه‌ها است که متأسفانه در موارد پیشرفته می‌تواند منجر به بیماری‌های ریوی گردد.

در مواردی سرطان‌های دیگر مانند تخریب کلیه و یا مشکلاتی در سیستم عصبی به وجود می‌آورد. اطفال و بزرگسالان (سالمنان) بیشترین کسانی هستند که در آلودگی هوا دچار مشکل می‌شوند. چنان‌که می‌توانید سیستم ایمنی بدن سالمنان ضعیف شده و سیستم تنفسی آن‌ها نیز به شکلی درگیر بیماری‌های دیگری است. در اطفال هم به خاطر ضعیف بودن سیستم ایمنی، وضعیت کاملاً مشخص است. متأسفانه ما با آلودگی‌های خطرناکی مواجه هستیم که

آلودگی‌ها متأسفانه رو به افزایش است و در بسیاری از شهرهای بزرگ مشکلات بسیار جدی و اساسی را ایجاد کرده است. اولین عارضه‌ای که معمولاً آلودگی هوا ایجاد می‌کند، بر سیستم تنفسی افراد است زیرا ذرات معلق در هوا از طریق تنفس وارد بدن افراد می‌شود و سیستم تنفسی انسان‌ها را درگیر می‌کند. پس طبیعی است که اولین و بیشترین عارضه در سیستم تنفسی باشد و ایجاد مشکل نماید. این مسئله می‌تواند با یک اتفاق ساده شروع شود حتی تا موارد بسیار پیشرفته‌ای مانند سرطان ریه پیش برود و یا

## آلودگی‌ها و ایجاد آسم در کودکان

بیشتر خواهد شد. از آنجا که کودکان در منزل تحرک بیشتری نسبت به افراد بالغ دارند، میزان جذب آلودگی هوا در آنها به مراتب بیشتر از بزرگسالان است. محققان دانشگاه ونکوور کانادا نیز اعلام کرده‌اند آلودگی هوا بی‌شک تأثیر زیادی در بروز بیماری آسم در کودکان دارد و آلودگی هوای ناشی از سوخت اتومبیل‌ها نیز میزان مرگ و میر آنان را افزایش می‌دهد. مراکز تحقیقات محیط زیست دانشگاه علوم پزشکی تهران از دیگر مراکز علمی است که گزارش کرده: سالانه ۳ میلیون نفر در اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند. جالب است بدانید که در بعضی کشورها تعداد افرادی که در اثر همین عامل جان خود را دست می‌دهند، بیش از قربانیان سوانح رانندگی است!

هوا، نقش مؤثری در میزان مرگ و میر کودکان دارد. بر اساس اطلاعات به دست آمده در این مطالعه، میزان مرگ و میر کودکان در شهرهایی با آلودگی هوا، بیشتر از مناطق پاک و بدون آلودگی است و همچنین در این مناطق میزان مراجعه اورژانسی کودکان به بیمارستان نیز بیشتر دیده می‌شود. پژوهشگران هشدار داده‌اند: از آنجا که سیستم تنفسی کودکان ضعیف‌تر از افراد بالغ می‌باشد، قرار گرفتن آنان در آلودگی هوا موجب بروز بیماری آسم و ایجاد مشکلات تنفسی در کودکان می‌شود. همچنین تنفس در هوای آلوده، عملکرد ریه کودکان را نیز تا حدی مختل می‌سازد زیرا هر چه میزان فعالیت بدنی در هوای آلوده بیشتر باشد، تنفس تندتر انجام می‌شود و در نتیجه میزان جذب ذرات معلق نیز

قرار گرفتن کودکان در معرض آلودگی هوا بسیار خطرناک است و از آنجایی که سیستم ایمنی تنفسی و ریه آنان هنوز کامل نشده از این روی در معرض آلودگی قرار گرفتن کودکان بسیار خطرناک‌تر از افراد بالغ است. تحقیقات انجام شده در مدرسه پزشکی هاروارد نشان می‌دهد که ذرات معلق در هوا باعث ایجاد آلودگی می‌شوند و تنفس این هوای آلوده باعث ورود ذرات معلق به داخل بدن و ریه افراد می‌گردد. همچنین تنفسی هوای آلوده و ذرات معلق در کودکان از عوامل بیماری برونشیت گزارش شده است. مطالعه دیگری که در مرکز سلامت کودکان اروپا انجام شده حکایت از آن دارد که آلودگی



## گفت و گو با مشاور شرکت "ایران دی اچ" در مورد استفاده از تکنولوژی یون منفی برای تمیز کردن هوا

است نیز کاملاً رعایت می‌شود. استفاده از این دستگاه‌ها در چه اماکنی مفید واقع می‌شود؟ در زیر هر سقفی که افراد در آن زندگی یا کار می‌کنند، می‌توان از این دستگاه استفاده کرد. در اروپا و روسیه استفاده از این دستگاه در محیط کار الزامی است. بر این اساس می‌توان در محیط‌های کاری، کلاس‌های درس، مهدکودک‌ها، واگن‌های مترو، اتوبوس، درمانگاه‌ها و از همه مهم‌تر محیط منزل و... از آنها استفاده کرد. هر دستگاه چه میزان فضای را می‌تواند تحت پوشش قرار دهد؟ هر دستگاه بین ۶۰ تا ۹۰ مترمکعب را پوشش می‌دهد در واقع هر دستگاه برای ۲۰ تا ۴۰ مترمربع کافیت در یک واحد آپارتمان ۶۰ متری استفاده از دو دستگاه کافی به نظر می‌رسد. و چه فضایی را اشغال می‌کنند؟ اندازه دستگاه بسیار کوچک است و به بریز برق وصل می‌شوند این اندازه کوچک یکی دیگر از مزایای استفاده از آن نسبت به دستگاه‌های رایج موجود در بازار می‌باشد و قابل انتقال است.

می‌شود اما باید به این نکته توجه کرد که تکنولوژی بخار سرد باعث ایجاد رطوبت هم می‌شود و در دراز مدت رطوبت به وسایل منزل و محیط کار آسیب می‌رساند. همچنین خود رطوبت "منشأ" جمع شدن آلودگی و ایجاد قارچ‌هاست. این سیستم نسبت به دستگاه‌های تصفیه هوای فیلتردار چه مزایایی دارد؟ دستگاه‌های تصفیه هوای فیلتردار، قیمت بالایی دارند. همچنین دستگاه‌های تصفیه هوای فیلتردار در طول زمان نیاز به تعویض فیلتر دارند ضمن این که خود فیلتر، محل جمع شدن انواع میکروب و باکتری است و هزینه‌های جانبی در پی دارد. آیا استفاده از این دستگاه‌ها در محیط کار و منزل برای افراد عارضه ندارد؟ این دستگاه‌ها بر اساس آخرین استانداردهای روز دنیا ساخته می‌شود به عنوان مثال در ساخت آن‌ها نه تنها استانداردهای سری ایرو، بلکه استانداردهایی مانند مدیریت بهداشت و ایمنی و استاندارد IAL که مربوط به بی‌ضرر بودن استفاده محصولات الکترونیکی در منزل

تمیز می‌کند؟ دستگاه‌های تصفیه هوا که بر پایه یون منفی کار می‌کنند، بر این اساس ساخته می‌شوند که یا باردار کردن ذرات معلق موجود در هوا باعث سنگین شدن آنها شده و این ذرات را از هوای مورد تنفس افراد جدا کنند. یا این حساب منشأ این تکنولوژی، طبیعت است؟ اگر دقت کرده باشید پس از رعد و برق، هوای تازه‌ای جریان می‌یابد. این امر به خاطر آن است که بر اثر توفان الکتریکی، تریلیون‌ها یون منفی در هوا پخش شده و هوا را تمیز کرده است. بهره‌گیری از این تکنولوژی در ایران در چه وضعی قرار دارد؟ یکی از مهم‌ترین مسائل زیست‌محیطی در ایران، هوای آلوده کلان شهرها و شهرهای بزرگ است. خوشبختانه به تازگی موفق شده‌ایم پس از بومی کردن این تکنولوژی، آن را در اختیار شهروندان قرار دهیم. بین این سیستم و سیستم استفاده از بخار سرد چه تفاوتی وجود دارد؟ بخار سرد هم باعث سنگین شدن ذرات

تمیز نگه داشتن هوای منزل و محل کار در آلودگی هوا اولویت تمام شهروندان به شمار می‌رود. استفاده از یون منفی برای تصفیه کردن هوا یکی از جدیدترین تکنولوژی‌های موجود در این زمینه به شمار می‌رود که خوشبختانه چندی پیش از سوی محققان جوان کشورمان به بازار عرضه شده است. آنچه در پی می‌خوانید، مصاحبه‌ای است با مشاور شرکت الکتریک سازان افق کویر در مورد استفاده از یونیزاسیون برای مقابله با نفوذ هوای آلوده به محیط کار و زندگی. استفاده از تکنولوژی یونیزاسیون هوا برای مقابله با آلودگی هوا از چه زمانی متداول شده است؟ تکنولوژی یونیزاسیون کردن هوا و استفاده از یون منفی یکی از جدیدترین تکنولوژی‌ها برای مقابله با هوای آلوده است. استفاده از این تکنولوژی در محیط‌های کاری اروپا و روسیه اجباری است. در سراسر جهان به ویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی آلوده نیز استفاده از این تکنولوژی رو به افزایش است. این تکنولوژی چگونه هوای آلوده را

ایران دی اچ دارای ۲۲ نمایندگی در سراسر ایران و آماده تحویل محصولات خود به سراسر کشور است. شما می‌توانید، شماره نمایندگی‌ها را از واحد مشاوره و فروش دریافت نمایید.

مشاوره و فروش: (۱۰ خط) ۰۲۱-۴۴۴۲۱۳۳۵

WWW.IRANDEH.IR



## خورش هویج



## مواد لازم:

مرغ: یک کیلو  
هویج: نیم کیلو  
آلو بخارا: ۲۰۰ گرم معادل یک لیوان  
رب گوجه‌فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری  
نمک و فلفل: به میزان لازم  
پیاز: یک عدد  
روغن: به میزان لازم  
آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری  
زعفران دم‌کرده: یک قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:** مرغ‌ها را بشویید و سپس خشک کنید و در کمی روغن تفت دهید. دو لیوان آب روی آن بریزید و روی حرارت بگذارید. بعد از نیم‌پز شدن مرغ، آلو بخارا را اضافه کنید. بعد از چند جوش، زعفران دم‌کرده، نمک و فلفل را بیفزایید. رب گوجه را قبلاً تفت دهید و همراه این مواد به خورش اضافه کنید. هویج‌ها را خلالی برش بزنید و سرخ کنید. ده دقیقه قبل از پخت کامل، هویج سرخ شده را روی مرغ بریزید و بگذارید خورش کاملاً جا بیفتد. این خورش از خورش‌های کم‌آب و بسیار خوش‌رنگ است و عطر و طعم خوبی دارد و از غذای‌های آذربایجان است و همراه پولوی زعفرانی سرو می‌شود.

## کرپ مرغ

## مواد لازم:

تخم‌مرغ: ۳ تا ۴ عدد، آرد سفید: ۱۵۰ گرم، شیر: ۱/۵ لیوان، نمک: نصف قاشق چایخوری، روغن: یک قاشق  
**مواد داخل کرپ**  
گوشت سینه مرغ: ۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم، نخودفرنگی: یک فنجان، ذرت پخته: یک فنجان، هویج رنده شده: یک فنجان، نمک و فلفل: به اندازه لازم، روغن: یک قاشق  
**مواد روی کرپ**  
رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق، دارچین و شکر: به میزان لازم، نمک و فلفل: به میزان لازم، پنیر پیتزا رنده شده: یک فنجان

**طرز تهیه:** تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی بشکنید و با چنگال هم بزنید. اضافه کردن آرد را از کم شروع کنید تا مایع کمی غلیظ شود. شیر و نمک را اضافه کنید و خوب هم بزنید. بقیه آرد را در صورتی اضافه کنید که مایع به دست آمده، براحتی از قاشق جدا شود. کمی روغن در تابه بریزید تا چرب شود. با قاشق بزرگی از مواد کرپ در تابه بریزید و با حرکت دادن تابه مواد را به همه جای آن هدایت کنید. مواد خیلی زود بسته می‌شود. به محض این که کرپ بسته شد آن را از تابه خارج کنید، در صورت تمایل می‌توانید روی



## سوهان عسلی



## مواد لازم:

شکر: یک لیوان، عسل: یک قاشق غذاخوری، روغن مایع: ۱/۵ قاشق غذاخوری، خلال بادام یا کنجد یا هر نوع مغز دیگر: یک فنجان  
**طرز تهیه:** ابتدا شکر را در ظرفی ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید و مرتب هم بزنید تا به آرامی ذوب شود و به صورت مایع در بیاید. روغن و عسل را اضافه کنید و مرتب هم بزنید. در این مرحله خلال یا هر نوع مغزی را که در نظر گرفته‌اید به آن بیفزایید. سینی یا هر دیسبی که می‌خواهید سوهان را در آن بریزید از قبل آماده کنید و کنار دست خود قرار دهید. کمی کف آن را با فرچه یا قلم موی مخصوص چرب کنید. به محض این که مواد را از روی حرارت برداشته‌اید، خیلی سریع با یک قاشق از مواد در دیس چرب‌شده با فاصله بریزید و دقت کنید این عمل را با سرعت انجام دهید چون مواد سرد می‌شود و در این صورت دیگر نمی‌توانید با قاشق بردارید. این سوهان را بعد از سرد شدن براحتی از دیس جدا کنید و در یک ظرف دردار بریزید. این سوهان از ماندگاری زیادی برخوردار است. فقط آن را در جای گرم قرار ندهید که به هم نچسبند. سوهان درست شده به همراه یک لیوان شیر یا یک فنجان چای، میان وعده مناسبی است.

## کوکوی بادمجان

## مواد لازم:

بادمجان بدون تخم متوسط: ۵ عدد  
تخم‌مرغ: ۵ عدد  
پودر سیر: یک قاشق غذاخوری  
نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان لازم  
پودر گردو: یک قاشق غذاخوری  
روغن برای سرخ کردن کوکو: به میزان لازم  
پیاز کوچک: یک عدد



**طرز تهیه:** ابتدا بادمجان‌ها را بشویید و با پوست بپزید، سپس آنها را له کنید. پیاز رنده شده، پودر سیر و پودر گردو را همراه ادویه روی بادمجان‌های له شده بریزید و خوب مخلوط کنید. در انتها تخم‌مرغ‌ها را اضافه کنید و خوب هم بزنید. مقداری روغن در تابه بریزید و روی حرارت بگذارید.

## ماکارونی با پنیر پیتزا

## مواد لازم:

ماکارونی: یک بسته  
گوشت چرخ‌کرده: ۲۰۰ گرم  
پیاز: ۲ عدد  
فلفل دلمه‌ای: یک عدد  
قارچ: ۱۰۰ گرم  
رب گوجه‌فرنگی: ۴ قاشق غذاخوری  
سیر: دو حبه  
جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری  
پنیر پیتزا: ۲۰۰ گرم  
نمک و فلفل: به میزان لازم  
سس سفید: یک فنجان  
روغن: به میزان لازم

**طرز تهیه:** در یک تابه مقداری روغن بریزید و پیاز و سیر خرد شده را به آن اضافه کنید و تفت دهید. گوشت، فلفل دلمه، جعفری و قارچ را نیز به آن بیفزایید. در نهایت نمک و فلفل و رب گوجه‌فرنگی را به مواد اضافه کنید و خوب تفت دهید تا طعم مواد به خورد هم برود



## خواص بادمجان

بادمجان یکی از صیفی‌جاتی است که با آن غذاهای مختلفی می‌توان تهیه کرد و در سه رنگ سیاه، سفید و بنفش در تمام فصول یافت می‌شود. این صیفی مفید محتوی مقادیر زیادی از ویتامین‌های گروه (A، B، C) و مواد معدنی است) و کالری آن بسیار کم است و در رژیم لاغری استفاده می‌شود.

بعضی انواع آن تلخ است که می‌توانید با گذاشتن در آب و نمک غلیظ، تلخی آن را بگیرید. بادمجان ملین، مدر و حاوی آهن و پادزهر خوبی برای بسیاری از ناراحتی‌های معده است. رگ‌ها را باز و از بروز سکتته قلبی جلوگیری می‌کند و مسکن خوبی برای درد استخوان‌های ضرب دیده است. تا جایی که ممکن است آن را کم سرخ کنید و قبل از مصرف آن را در آب و نمک قرار دهید تا آب زرد داخل آن خارج شود و نیز روغن کمتری برای سرخ کردن مصرف کند. (هر قدر بیشتر در آب و نمک بماند، روغن کمتری مصرف می‌کند) با این توصیف‌ها کوکوی بادمجان تهیه کنید و از طعم آن لذت ببرید.



## خوراک مرغ با ذرت

## مواد لازم:

ران مرغ: ۸ تا ۱۰ عدد  
ذرت کنسرو شده: یک لیوان  
پیاز: یک عدد متوسط  
گوجه‌فرنگی: ۵ عدد  
نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم  
**طرز تهیه:** مرغ‌ها را بشویید و سپس خشک کنید و در مقداری روغن تفت دهید. پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید. گوجه‌فرنگی‌ها را رنده و فلفل و نمک و زردچوبه به آن اضافه کنید. وقتی آب آن بر اثر جوشیدن کم شد تکه‌های مرغ سرخ‌شده را روی آن بچینید و ذرت‌ها را روی مرغ‌ها بپاشید و با حرارت کم به مدت ۱۵ دقیقه بپزید. غذای شما آماده شده است و می‌توانید آن را در ظرف مناسب بکشید و نوش جان کنید.

(نامزد جایزه معماری سال ۱۳۸۹)

**ویلا بی نظیر در محمدشهر کرج**



(۱) زمین: به مساحت ۴۳۷۵ مترمربع و سنددار  
 (۲) ساختمان: دارای ۷۲۰ مترمربع ویلا دو بلکس فوق العاده لوکس به انضمام ۳۸ مترمربع سرایداری و پارکینگ مسقف  
 (۳) سایر مشخصات: سیستم هوشمند فول کنترل - سقف بلند به ارتفاع ۵/۵ متر با امکان نورپردازی ویژه در سقف و کف بنا - چیلر سقفی ژاپنی جهت سرمایش و گرمایش - سیستم گرمایش از کف خارجی ترموستاتیک با امکان کنترل دمای محیطی هر نقطه در کل ویلا، بالکن‌ها و کف پارکینگ دارای دو آشپزخانه مستقل داخل و خارج ساختمان با سیستم کابینت نف و لوازم برقی بوش آلمان - چوب کاری محیط آشپزخانه و ویلا از چوب وارداتی اتریش - سنگ کف ویلا تماماً مرمریت هندی وارداتی - کاشی کاری سرویس‌ها تماماً اسپانیایی - شیرآلات و سرویس و جکوزی خارجی مارک ویلروی اند باخ - سیستم صوتی و تصویری بنگ اند الفسن و بلندگوهای سقفی داخل ویلا و سقف بالکن‌ها با مارک اینفینیتی - سیستم تلفن سانترال پاناسونیک و سیستم تلفن مجزای بنگ اند الفسن - مبلمان ایتالیایی چرم و چوب طبیعی وارداتی - پرده‌های همه وارداتی از کشور نروژ تأسیسات فوق العاده با سه عدد دیگ جهت گرمایش از کف و آب گرم استخر - آلاچیق فوق العاده لوکس به همراه منقل زمستانی و سینک و باربیکیو - آب لوله کشی - گاز شهری - آب انبار - دو عدد برق سه فاز - آبشار آب - سیستم آزن و کلرزن اتوماتیک استخر - ژنراتور برق اضطراری مارک ولوو سوئد - صبحانه خوری مبله و آب‌نما - مبلمان OUT DOOR DENON جهت پذیرایی و آفتاب گرفتن - مسیر پیاده روی خیابان بندی شده با سنگ فرش های گرانبی - نورپردازی ویژه در محوطه و استخر هنگام شب - کاشی کاری و سیستم برقی استخر و تأسیسات آمریکایی - محوطه سازی شده با ۱۸۰ نوع گونه گیاهی - اتاق تأسیسات و کنترل هوشمند با کلیه تجهیزات برقی و باغبانی و ماشین آلات چمن زن - دارای حفاظ های امنیتی دور تا دور ویلا و دوربین های امنیتی مدار بسته به انضمام سیستم هوشمند امنیتی لیزری مادون قرمز

**بازدید با تعیین وقت قبلی**

تماس ۰۹۱۲ ۳۵۸ ۶۹۵۳

قیمت ۱۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان



## وقتی مادیات حرف اول را می‌زند

بسیاری از جوانان، بویژه پسران جوان، نداشتن شغل و درآمد را مانع اصلی تمایل به ازدواج می‌دانند. این در حالی است که دختران هم معتقدند عشق، نان و آب نمی‌شود. چه بسا اندک نیستند پسرانی که کاسه چه کنم چه کنم به دست گرفته‌اند و به دنبال کار، گرد شهر می‌چرخند و دخترانی که از غم نبود چیزی به می‌نالند!

### راه‌حل

شغل و حقوق مکفی پسران و چه‌بیزه دختران از ضروریات اولیه تشکیل یک زندگی مشترک است. اما گاهی ما دچار خطای بلندپروازی می‌شویم و یک‌شبه، رصده‌ساله را می‌خواهیم طی کنیم. متأسفانه این روزها تجمل‌گرایی و مصرف‌گرایی داستان زندگی دارا و نادر شده است، حفظ پرستیژ و شخصیت، اصلی بنیادین در انتخاب‌هاست و این چنین می‌شود که هیچ کس سر جای خود قرار نمی‌گیرد و همیشه در عذاب است.

سعی کنید به حداقل کار مفیدی که روزی حلال دارد ارتقا ندهید و همسران را در سطح خود انتخاب کنید. بسیاری از ما خواهان دختر یا پسر از طبقه بالا هستیم، در حالی که خودمان در رده‌های پایین‌تر قرار داریم. اگر حقیقت را آن‌گونه که هست، بپذیریم، توان حرکت هم خواهیم داشت و خدای بالای سرمان هم برکت را روزی خانه عشق‌مان خواهد کرد، دقیقاً همچون پدران و مادرانمان!

## روی قلب‌تان تابلوی ورود ممنوع چسبانده‌اید؟

یک بار برای همیشه، درد عشق را چسبیده‌اید. جرات التیام نیافته عشق نافرجام هنوز بر قلبتان، نیشتر می‌زند آن چنان که گویی هیچ مرهمی برای تسکین آن نیست. برای اجتناب از دیگر شکست‌های عاطفی، دور عشق و عاشقی را خط قرمز کشیده‌اید و تابلوی ورود ممنوع بر دروازه قلب‌تان چسبانده‌اید، به گونه‌ای که هیچ فردی نمی‌تواند حتی از کنار آن عبور کند.

### راه‌حل

شش ماه فرصت مناسبی است که بار هیجانی منفی‌تان فروکش کند، اما اگر مدت زمان بیشتری از جدایی می‌گذرد و هنوز در سوگ عشق از دست رفته نشسته‌اید یا در خشم بسیار غرق هستید، بدانید شما در مرز خطر قرار دارید. اگر محافظه‌کار شده‌اید و به همه افراد جنس مخالف شک دارید و همه آنها را از یک گروه می‌بینید، سریع‌تر با کمک یک مشاور مجرب، مشکل را حل کنید. با برطرف کردن آسیب‌های روانی - عاطفی گذشته می‌توانید از تعمیم تجارب به موقعیت‌های دیگر رهایی یابید و لذت دوباره عشق شدن اما درست «دل دادن» را تجربه کنید.

سعی کنید تجربه تلخ گذشته را مایه عبرت‌تان بسازید و از آن بهره‌بردار شوید چون بخوبی بهای آن را پرداخت کرده‌اید. با شناخت علت شکست و چگونگی رفع آن، در دلدادگی‌های بعدی می‌توانید با تبحر و مهارت برخورد کنید و پیروز باشید.

## به دنبال سیندرلا یا شاهزاده سوار بر اسب هستید؟

وسواسی شده‌اید و مته به خشخاش می‌گذارید، چون به دنبال ایده‌آل‌ترین هستید، با افرادی که مناسب ازدواج با شما هستند مواجه شده‌اید، اما باز با خود فکر کرده‌اید: شاید گزینه‌های بهتری از این هم باشد؛ پس تعلل کرده‌اید و نخواستید با «بله» گفتن به یک انتخاب، به باقی انتخاب‌ها «نه» بگویید.

### راه‌حل

اگر گمان می‌کنید فرصت‌های بهتری خواهید داشت و لیاقت شما چیزی بالاتر از افرادی است که به شما معرفی می‌شوند، بی‌تردید دچار وسواس شده‌اید. یک بام و دو هوا بودن، نتیجه‌ای جز شک و شبهه ندارد. با این طرز فکر شما هرگز نخواهید توانست انتخاب درستی داشته باشید و فرصت‌های ایده‌آل‌تان را هم از دست خواهید داد. بهتر است فکر یافتن بهترین‌ها را از سرتان بیرون کنید، به یقین بدانید بهترین وجود ندارد، حتی بهترین‌ها هم معایبی غیرقابل تحمل دارند. توصیه می‌شود هرگز آرمان‌گرایی نکنید، اما با شناخت و گام به گام پیش بروید. خود و نیازهایتان را خوب بشناسید و به دنبال اولویت‌های اصلی در ازدواج باشید.

## نسرین صفری / مشاور

سال‌های جوانی بهار ازدواج است، سال‌ها گذشته‌اند اما شما هنوز در بهار‌تان تاخیر دارید.

چند سالی است به دنبال نیمه‌گمشده‌تان می‌گردید، اما هر بار به دلیلی پا پس کشیده‌اید، اکثر دوستانتان راهی خانه بخت شده‌اند اما شما هنوز اندر خم اولین کوچه هستید. گاهی دلتان می‌خواهد ازدواج کنید اما گاهی هم منصرف می‌شوید و تنهایی را پیشه می‌کنید. برآستی تاکنون با خود اندیشیده‌اید که چرا ازدواج‌گریز شده‌اید؟

## نمی‌خواهید به درد دیگران دچار شوید؟

گوش‌تان پر از قصه‌های نیمه‌تمام زوج‌هایی است که هر روزه در میدان جنگ زندگی زناشویی دست و پنجه نرم می‌کنند. داستان‌های داغ اما مشترک برخی از آنها، تنها یک تعریف از زندگی مشترک را به ذهنتان متبادر می‌سازد: زندگی مشترک یعنی بحث و جدل، نبود آرامش و سوختن و ساختن. این واقعه چنان ترس می‌آورد که نگو و نپرس. حال اگر خود نیز فرزند طلاق باشید و یا آن که از نزدیک شاهد به هم خوردن زندگی دوستان و آشنایانتان بوده باشید، شدت ترس بیشتر شده و چنان لرزهای بر تن‌تان می‌افتد که حتی نمی‌توانید بدترش را تعیین کنید.

### راه‌حل

واقع‌بین باشید و بدانید هیچ دعوایی یکطرفه نبوده و مجرم همیشه یک نفر نیست، شما فقط شاهد قضاوت‌های یکجانبه یکی از طرفین بوده‌اید. هیچ فکر کرده‌اید که شاید غلو می‌کند یا آن که برای متهم کردن همسر یا بی‌گناه جلوه دادن خود، و برای به رحم آوردن دل مخاطبان، چنین بیش از حد ضجه می‌زند؟

بپذیرید شما زندگی خود را دارید و قرار نیست مثل دیگران زندگی کنید، همان طور که مثل دیگران فکر نمی‌کنید. به صرف ترس از مبتلا شدن به بحران، از اصل واقعه فرار نکنید. بهتر است نگاهتان را گسترده‌تر نمایید و تنها به بخشی از واقعیت تلخ زندگی‌های شکست‌خوردگان توجه نکنید، چه بسا اطراف شما پر از زوج‌های شاد و خوشبختی هستند که مردانشان همان شاهزاده‌های

سوار بر اسب‌اند و زانانشان سیندرلای معروف!

این حقیقت را بپذیرید که غم و شادی لازم و ملزوم یکدیگرند و در کنار هم معنا می‌یابند، این که تنها روی یک طرف سکه تمرکز کنید، چندان شایسته نیست. بدانید در موفق‌ترین ازدواج‌ها نیز، روزهای شاد و آرام در کنار لحظات غم و ناامیدی سپری خواهند شد. پس با این انتظار، به پا خیزید و به جای توقف و درجا زدن، مهارت‌های زندگی و همسرمداری یاد بگیرید تا بتوانید بحران‌های ناگزیر را مدیریت کنید و از زیر بار مشکلاتی که دیگران کمر خم کرده‌اند، رها شوید.

## گاهی تعهد رنگ می‌بازد

از مسئولیت ازدواج هراس دارید؟ نمی‌خواهید خود را درگیر نگرانی‌ها و مشکلات ناگزیر ازدواج کنید؟ به بهانه‌های مختلف، از پذیرفتن بار سنگین ازدواج فرار می‌کنید؟ محدودیت را نمی‌خواهید و نمی‌پذیرید و... بی‌تعارف باید بگوییم شما از ازدواج و تعهد آن می‌ترسید، نمی‌خواهید خود را اسیر مسئولیت کنید و از مصائب تاهل بشدت گریزانید.

### راه‌حل

تا پایان عمرتان می‌خواهید مجرد بمانید و بدون مونس، روزگار سپری کنید؟ حاصل عمرتان چه می‌شود؟ به حس هیچ و پوچ بودن چند سال آینده‌تان اندیشیده‌اید، به پیری و تنهایی‌تان چطور؟ و... شما حال را می‌بینید و چشم از فردا دزدیده‌اید! بپذیرید سبک زندگی شما اشتباه است، سبک زندگی آزادانه و غیرمعمول، پاسخگوی نیاز امروزتان است نه فرداها. بی‌رودربایستی با خودتان خلوت کنید. دلایل انتخاب سبک زندگی آزادانه و فرار از تعهد را جستجو کنید. ببینید چطور می‌توانید بر ترس متعهد شدن غلبه کنید. بهتر است با کمک یک روان‌شناس مجرب، مسئولیت‌پذیری و متعهد شدن را تمرین کنید.

## بررسی دلایل ازدواج‌گریزی جوانان

# سختی‌های یک «بله» گفتن





## چشم‌پوشی از خوشی‌های زندگی مجردی؛ هرگز

گمان می‌کنید ازدواج همانا و پایان خوشی‌ها نیز همان؟ به تنهایی و ایجاد یک حیطه کاملاً شخصی معتقدید، بنابراین ازدواج را مانعی بر سر راه می‌بینید و نمی‌خواهید محدود شوید و معتقدید با گفتن یک بله و ورود به دنیای متاهلین، زنجیر به پا و گردن می‌شوید، آزادی عمل‌تان از بین می‌رود و پیشرفت شما برای همیشه مختل می‌گردد.

### راه‌حل

آیا برآستی همه متاهلین اسیر و زنجیر به پا شده‌اند و از زندگی‌شان رضایت ندارند؟ شاید مسئولیت زندگی، همسر‌داری و بچه‌داری از نظر شما چنین تعریفی داشته باشد، چرا که ممکن است دیگران چنین نظری نداشته باشند و با رضایت خاطر، خود خواهان زنجیر باشند و لذت دوصد چندان نیز از آن ببرند؟ بی‌تردید شما دچار خطای شناختی شده‌اید. توصیه می‌شود در تعریف خود از ازدواج بازنگری کنید. ازدواج مثل هر رابطه‌ای می‌تواند تغییرات مثبت و منفی بر شرایط کاری و زندگی‌تان داشته باشد، چیزی نه کمتر و نه بیشتر از دیگر رابطه‌ها.

هرگز نمی‌گوییم با ازدواج، تغییری در زندگی‌تان اتفاق نمی‌افتد! بلکه به آن شدت که شما گمان می‌برید هرگز! وقت آن است که افکار و تصورات افراطی خود را به چالش بکشید و بپذیرید به واسطه ازدواج و مسئولیت‌های زندگی مشترک، کمیت و کیفیت فعالیت‌ها و روابط‌تان دچار تغییر می‌شود، اما جنس این تغییر و تحول، خواستنی و دوست‌داشتنی است و لذتی متفاوت از لذت لحظات تنهایی دارد.

## وقتی خانواده‌ها پای ثابت انتخاب می‌شود

انتظارهای خانواده‌تان غیر قابل وصف است، متوقع هستند و اهل رقابت! به دنبال آن هستند که با کسی ازدواج کنید که چشم همه فامیل خیره بماند و دهانشان از حیرت باز، و شما باید گوی سبقت دختران یا پسران فامیل را بربایید؛ یا آن که خانواده‌تان سنگ می‌اندازند و با هر انتخاب شما مخالفت می‌کنند و از عواقب ازدواج می‌ترسانند، گاهی هم به جای شما گزینش همسر می‌کنند و تصمیم به ازدواج می‌گیرند، گویی که آنها می‌خواهند بر سر سفره عقد بنشینند.

### راه‌حل

آگاهانه و بی‌هیچ شک و شبهه‌ای دست به انتخاب بزنید. معیارها و انتظارهای خود و خانواده‌تان را سبک و سنگین کنید و به یک سری معیارهای اصلی و مورد تأیید دست یابید؛ سپس قدرت تصمیم‌گیری خود را حاکم کنید، با کمال احترام و ادب به خانواده‌تان بفهمانید که تصمیم‌گیرنده نهایی خود شما هستید. در مسیر انتخاباتان به راهنمایی‌های دلسوزانه و عاقلانه آنها دل خواهید سپرد و گوش به فرمانشان خواهید بود. اگر مخالفت‌های خانواده، ترسی به دلتان انداخته است، بهتر است از فردی عاقل و بالغ مشورت بگیرید تا به یقین بدانید که آیا آنها هم راجع به انتخاب شما نظری مبهم و سرشار از تردید دارند یا خیر؟ اگر نظرات را موافق خانواده دیدید، دست از تعارض بردارید و دور عشق آتشین را خط قرمز بکشید، چون دیدگاه خانواده‌تان عین حقیقت و توأم با آینده‌نگری است و رنگ و بوی مخالفت بی‌جا نمی‌دهد.

اما اگر چنین نبود بر سر انتخاباتان باقی بمانید و با بهانه‌گیری‌ها و سخت‌گیری‌های بی‌اساس خانواده مقابله کنید و با دلیل و برهان و استمداد از بزرگان فامیل، آنان را راضی به وصلت کنید. حقیقت مسلم آن است که شما باید با انتخاباتان زیر یک سقف بروید نه خانواده‌تان! پس حاضر به وصلت با فردی که خانواده شما می‌خواهد ولی شما نمی‌خواهید، نشوید.

طرح: علیرضا کریمی مقدم

## چگونه مثبت‌اندیش باشیم؟

### فاخره بهبهانی

داشتن نگرش و تفکرات مثبت به موضوعات و اشخاص دنیای پیرامون از ویژگی‌های افرادی است که از سلامت کامل روحی برخوردارند. این افراد در برخورد با خود، همسر و دیگران تمایل دارند به افکار، عملکردها و رفتارها از دریچه مثبت نگاه کنند.

اما در مقابل، افرادی که موضوعات را با قالب ذهنی خود درک می‌کنند و می‌خواهند به زور آن را به شکل ترس‌ها، نیازها و ارزش‌های خود درآورند به نوعی منفی‌نگر هستند. در واقع، قسمت اعظم استرس زندگی ما آدم‌ها هم به دلیل همین منفی‌نگری و منفی‌بافی است. البته این را باید بپذیریم همیشه جنگی سه‌مگین بین تفکرات مثبت و منفی در ما وجود داشته و بیشتر اوقات این نیروهای منفی است که حکمفرما می‌شود و باید اعتراف کنیم طبیعت انسان، تفکرات منفی را خیلی زودتر و راحت‌تر از تفکرات مثبت جذب می‌کند.

اما برای آن که با مفهوم دقیق مثبت‌اندیشی آشنا شویم و راه‌های رسیدن به تفکرات مثبت را بشناسیم و این که بدانیم چطور و چگونه می‌توانیم خانواده‌ای موفق و زوجی مثبت‌اندیش باشیم، بتول جباریان کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد.

### مثبت‌اندیشی به چه معناست؟

مثبت‌اندیشی نوعی سرمایه عاطفی است که افراد را متقاعد به رفتار مطابق با ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی پذیرفته شده می‌کند. از نظر روان‌شناسی اگر در زندگی شخصی خود نعمت‌ها و ثروت‌های نامحدود اطرافمان را درک کنیم و بپذیریم و به آن قانع باشیم و از نظر اجتماعی تعامل آرام و بدون مشکلی با جامعه برقرار کنیم به مفهوم مثبت‌اندیشی خواهیم رسید.

### آیا داشتن افکار مثبت به نحوه تربیت فرد در دوران کودکی‌اش برمی‌گردد؟

داشتن افکار مثبت و منفی عاداتی است که ما از همان ابتدای کودکی می‌آموزیم و والدین ما الگو و سرمشق ما در این مورد هستند.

### آیا زوج‌ها برای موفقیت در زندگی باید با کمک یکدیگر نگرش خود را نسبت به زندگی مثبت کنند یا هر یک به تنهایی می‌توانند رابطه بین خود و همسر را در جهت مثبت سوق دهند؟

پيامد و حاصل مثبت‌اندیشی را باید در تشریح مساعی جستجو کرد و این طور نیست هر کس به تنهایی از یک نقطه شروع کند و در نقطه‌ای مشخص طرفین به هم برسند. در واقع، جو عاطفی و صمیمی باید به کمک زوج و زوجه ایجاد شود تا با زایش افکار مثبت در زن و مرد، مشکلات کم‌رنگ شود.

### آیا بروز اموری همچون ابراز عشق و علاقه در زن و مرد یکسان است؟

در واقع این مصداق خیابانی دوطرفه است؛ نیرو می‌گذاری و نیرو می‌گیری، ولی نحوه ابراز آن می‌تواند در جنس‌ها متفاوت باشد. زن دوست دارد از وی تمجید شود و نیاز به شنیدن آن دارد ولی عمدتاً دوست‌داشتن در بین مردان خیلی به گفتار نمی‌آید و بیشتر در عمل و روابط زناشویی دیده می‌شود.

### آیا برای داشتن یک رابطه جنسی خوب باید مثبت‌نگر بود؟

مثبت‌نگری عامل محرک و جلوبرنده برای داشتن یک رابطه زناشویی مطلوب است و مهارتی است که باید به دست آورد و آگاهی از مسائل جنسی و زناشویی و تفکر مثبت راجع به این مقوله به نوبه خود باعث استفاده از تمام ظرفیت‌های ذهنی مثبت فرد به آن شده و نشاط و امیدواری به همراه می‌آورد.

### یعنی داشتن روابط عاطفی و جنسی پر شور، فعال و منظم می‌تواند ضامن تقویت نگرش مثبت برای تداوم زندگی مشترک شود؟

این روابط می‌تواند به عنوان عوامل نگهدارنده یک خانواده عمل نماید، ولی برای تداوم آن شرایط محیطی و پیرامونی نیز دست‌اندرکار است. چرا که زمان‌هایی وجود دارد که همه چیز داخل چارچوب خانواده درست عمل می‌کند، ولی زوجین نیز

مثل هر موجود دیگری ممکن است تحت تاثیر عوامل محیطی (خارج از خود) قرار گیرند.

### اگر زوج‌ها در رفتار و کردار یکدیگر نکات منفی رفتارهای مشکوکی دیدند باید افکارشان را به سمت مثبت سوق دهند یا برای رسیدن به نگرش مثبت با یکدیگر گفت‌وگو کنند؟

هیچ کس عاری از عیب نیست و با گفتمان می‌توان موانع را برداشت. سوال و جواب درباره موضوعی خاص مطمئناً انسان را به هدفی که دارد نزدیک‌تر می‌کند، ولی اگر در چرخه‌ای معیوب بیفتد که خارج شدن از آن ممکن نباشد می‌تواند فرد را به سمت افکار منفی سوق داده و مشغله فکری شدیدی برای فرد به دنبال داشته باشد. در نتیجه هنگام گفت‌وگو باید افکار و تعصبات منفی و قضاوت‌های اشتباه را کم‌رنگ کرد و برای نیفتادن در دام منفی‌نگری هر زمان که به سوالی برمی‌خوریم، سعی کنیم در ارتباط با یکدیگر به تفاهم برسیم و خوشبین باشیم. وقتی ما خوشبین باشیم به احساس بهتری می‌رسیم و خوشنودتر می‌شویم. وقتی هم خوشنودتر باشیم، جذابیت بیشتری پیدا می‌کنیم و همسرمان تمایل بیشتری برای با ما بودن نشان می‌دهد و متقابلاً احساس بهتری پیدا می‌کند. وقتی هم همسر احساس بهتری پیدا کند احساس ما هم بهتر می‌شود. بدون تردید رفتاری که با همسرمان داریم، برخاسته از نگرش ما نسبت به او است.

### یعنی بهتر است همیشه به همسر یا افراد جامعه با دیدی مثبت بنگریم؟

خوشبینی انرژی‌دهنده و روحیه‌بخش بوده و حرکت‌دهنده است و همین طور جنبه نگهدارنده دارد ولی در عین حال باید عینک واقع‌بینی را نیز در دسترس داشته باشیم.

### زوج‌های منفی‌نگر چه خصوصیتی دارند؟

یکی از ویژگی‌هایی که منفی‌نگرها دارند، این است که باور دارند اتفاقات از شرایط دائم و ثابت نشأت می‌گیرد، افکار منفی آنها تحریک‌کننده هیجانات منفی‌شان است. این افکار چسبندگی فوق‌العاده زیاد داشته و در آنها اشتغالات ذهنی فراوان ایجاد می‌کند و افتادن در این چرخه اغلب ممکن است مشکلات جدی روانی برایشان ایجاد کند.

### آیا یک فرد مثبت‌اندیش می‌تواند با یک فرد منفی‌نگر به امید اصلاح افکار منفی وی ازدواج کند؟

در ازدواج عوامل بسیار مهمی نقش‌آفرینی می‌کند که شبیه بودن در این عوامل از جانب طرفین، آنها را با هم همسو خواهد کرد. در غیر این صورت می‌تواند خانمانسوز و دردسرساز باشد.

### افراد که از مرز مثبت‌اندیشی می‌گذرند چه خصوصیتی دارند؟

همواره امیدوارند، همیشه در جستجوی راه‌حل‌اند، می‌دانند در مسیر رشد و پیشرفت موانعی وجود دارد، اما با خوشبینی به جهان و انسان و خود می‌نگرند.

### مثبت‌اندیشی افراطی چه عواقبی در جامعه و زندگی مشترک دارد؟

اگر قرار باشد مثبت‌اندیشی به معنی ساده‌اندیشی باشد خوشبینی، واقع‌بینی را به مسلخ خواهد برد و عوامل خطرناک خودنمایی خواهد کرد.

### آیا به مشکلات یا موضوعاتی که در ذهن ما موجب نگرش منفی می‌شود، باید فکر کرد و به دنبال علت آن بود یا مدام صورت مسأله را پاک کرد و به نوعی از آن فرار کرد؟

موضوعات منفی نگرش منفی را به همراه می‌آورند. پس نباید صورت مسأله را حذف و از آن فرار کنیم. بلکه باید به منبع و منشأ آن پرداخته و جلوی افکار ناکارآمد بعدی را بگیریم.

### بهترین زمان برای مرور تفکرات و تقویت نگرش مثبت در امور زندگی چه زمانی است؟

برای انسجام و تمرکز در امور زندگی، ما نیازمند برنامه‌ریزی هستیم. بنابراین افکار ما همچون اعمال ما نیاز به انسجام و یکپارچگی دارد و با توجه به این که یکی از راهبردهای رسیدن به تفکر مثبت چالش است ما همیشه باید به دنبال فراهم کردن فهرستی برای برنامه فردای خود باشیم تا بر روند انجام آن تمرکز کنیم و با پیدا کردن بهترین راهکار با جسارت و اعتماد به نفس بالا کارمان را به نحو احسن انجام دهیم.



## ازدواج گریزی جوانان



مریم اسدی

دیگر چیزی به شب یلدا و آغاز زمستان نمانده و در این روزهای باقیمانده خوب است حال و هوای دیگری به خانه تان ببخشید؛ حال و هوایی مناسب بلندترین شب سال. اول از همه یادتان باشد رنگ‌های گرم، محیطی صمیمی‌تر و دوستانه‌تر در خانه ایجاد می‌کند و احساس بهتری به شما و مهمانان تان می‌دهد. پس خوب است این تغییر را در محیط خانه تان ایجاد کنید. البته منظور رنگ کردن در دیوارها نیست، بلکه با کمترین زحمت و هزینه هم می‌توانید به این هدف برسید. مثلا کمک گرفتن از چند عدد شمع رنگی که هم رنگ خود و هم شعله‌شان می‌تواند محیطی فوق‌العاده برای شما فراهم کند، یکی از ساده‌ترین این روش‌ها خواهد بود. علاوه بر این، خوب است کمی فضای خانه را به شیوه سنتی و قدیمی نزدیک‌تر کنید. مثلا از رومی‌های ترمه یا کوسن‌های رنگی استفاده کنید یا ظرف و ظروف قدیمی یا مدل قدیمی را برای تزئین تنقلات و استفاده از آنها در دسترس قرار دهید. نگران رنگ پریده بودن این ظروف هم نباشید که همین رنگ و شکل قدیمی‌شان است که می‌تواند زیبایی بیشتری به محیط ببخشد. چند شاخه گل طبیعی که در گلدانی زیبا و رنگی قرار می‌گیرد نیز می‌تواند محیط را زیباتر از آنچه است، بسازد.

خوراکی‌های شب یلدا

پاییز که از نیمه می‌گذرد و کم‌کم به روزهای آخر نزدیک می‌شود، ایرانی‌ها هم به یاد شب چله می‌افتند. شب چله یا همان شب یلدا که طولانی‌ترین شب سال است و ایرانی‌ها از این فرصت برای دور هم جمع شدن و گپ و گفت بهره می‌برند. البته براساس سنت‌ها و آداب و رسومی که از گذشته تاکنون باقی مانده، معمولا تنقلات مخصوص این شب هم آماده می‌شود و در اختیار مهمانان قرار می‌گیرد تا علاوه بر بودن کنار هم از این خوراکی‌های خوشمزه هم استفاده کنند و لذت ببرند.

این روزها اما خیلی‌ها می‌گویند هزینه‌های سنگین و قیمت بالای مواد غذایی، بخصوص آجیل شب یلدا آنها را از این دور هم بودن‌ها محروم کرده و هر کس تنها در خانه خودش این شب را می‌گذراند. در صورتی که با روش‌هایی می‌توان با حداقل هزینه، سفره یا میز زیبایی برای این شب فراهم کرد و از دور هم بودن لذت برد.

آجیل شب یلدا را حذف نکنید

آجیل یکی از خوشمزه‌ترین تنقلاتی است که معمولا در شب یلدا استفاده می‌شود و روی میزها و سفره‌ها جای می‌گیرد، اما کم نیستند کسانی که به دلیل گران بودن مغزها و آجیل شب یلدا تصمیم می‌گیرند آن را از میزهای یلدا حذف کنند. در حالی که لزومی هم ندارد حتما مقدار زیادی آجیل بخريد و همه انواع مغزها را داخل کاسه‌های بزرگ بریزید. اگر



دربیاورید و زمانی که رنگ‌شان خشک شد، آنها را روی بسته هدیه تان بچینید.

در کنار این کارها می‌توانید با تزئین هندوانه و تغییر دادن شکل و ظاهر آن نیز هدیه تان را زیباتر کنید.

هندوانه شب یلدا را خودتان تزئین کنید

شب یلدا برای خیلی‌ها بدون خوردن هندوانه معنایی ندارد و بعضی از بزرگ‌ترها حتی اعتقاد دارند کسی که شب یلدا هندوانه نخورده باشد، در طول زمستان دائم سردش خواهد شد. برای همین هم حتما مقدار کمی هندوانه را میل می‌کنند. این روزها بسیاری از خانم‌ها هندوانه‌ها را به شکل‌های مختلفی تزئین می‌کنند و آن را به شکل زیبایی درمی‌آورند. با این حال، کسانی هم هستند که حوصله یا وقت کافی برای این تزئینات ندارند و به همین دلیل ترجیح می‌دهند هندوانه را به شیوه معمول آماده کنند و سر میز بیاورند.

اما بعضی از تزئینات هندوانه بسیار ساده است و زمان زیادی هم از شما نمی‌گیرد. بنابراین خوب است بعضی از آنها را امتحان کنید. یکی از ساده‌ترین تزئینات برای هندوانه تغییر دادن آن به شکل سبد است. برای این کار ابتدا باید هندوانه را شبیه یک سبد برش بزنید. برای راحت‌تر شدن کار می‌توانید به کمک مداد، خطوط مورد نظر را روی پوست هندوانه ترسیم کنید و پس از آن روی خطوط برش دهید. از قسمت بالای هندوانه شروع کنید و از عرض آن دو خط موازی بکشید تا به نیمه هندوانه برسید. این دو خط در واقع همان دسته‌های سبد می‌شود. پس از آن، دور هندوانه را به غیر از همین دو خط که کشیده‌اید، برش دهید و آن را دربیاورید تا روی سبد باز شود. زمانی که هندوانه تقریبا شبیه سبد شد و شکل گرفت به کمک قاشق مخصوص هندوانه و بستنی یا حتی قاشقی معمولی، مغز هندوانه را به شکل توپ‌های کوچک یا مکعب خرد کنید و وقتی تمام قسمت داخلی هندوانه استفاده شد، آنها را دوباره و به صورت مرتب داخل سبیدی که از پوست هندوانه درست کرده‌اید، بریزید. در این سبد به غیر از هندوانه می‌توانید میوه‌های دیگری را هم قرار دهید که البته میوه‌ها باید بدون پوست و خرد شده باشد. در صورتی که فرصت این کار را هم ندارید، می‌توانید هندوانه را به صورت ورقه‌های دو تا سه سانتی متری برش دهید. سپس به کمک قالب‌های مختلف هندوانه را به شکل‌های متفاوتی درآورید و آنها را داخل ظرف بچینید. در این ظرف هم می‌توانید از میوه‌های دیگر استفاده کنید. کار دیگری هم که با این هندوانه‌ها می‌توان انجام داد، قرار دادن آنها داخل سیخ‌های چوبی کوچک است. به طوری که هندوانه‌ها همراه با قطعات کوچک میوه‌های دیگر می‌تواند روی این سیخ‌های چوبی قرار بگیرد و استفاده شود. تزئین کردن این سیخ‌های میوه‌ای هم می‌تواند با توجه به سلیقه و علائق شما متفاوت باشد؛ برخی از روبان‌های رنگی کمک می‌گیرند، عده‌ای سیخ‌ها را روی اسفنج قرار می‌دهند و خیلی‌ها هم به همین شکل ساده از آنها استفاده می‌کنند.

ظروف پایدار یا لیوان‌های کوچک و بستن روبانی به رنگ پوست گردو یا فندق بالای لیوان می‌تواند میزتان را زیباتر نشان دهد.

هدیه‌ای به مناسبت شب یلدا

بعضی از کسانی که بتازگی ازدواج کرده‌اند یا در حال برگزاری مراسم عقد و عروسی هستند، بنا بر رسوم و سنت‌هایی که در خانواده‌شان رواج دارد، شب یلدا را شب مهمی می‌دانند و حتما باید برای خانواده عروس هدیه‌ای مناسب ببرند. در چنین موقعیت‌هایی بهتر است کمی خلاقیت داشته باشید و با دقت و ذوق بیشتری هدیه را آماده کنید.

قرار دادن مغزها در یک سینی زیبا یا بشقابی با طرح‌های مناسب شب یلدا می‌تواند ایده جالبی باشد. همچنین می‌توانید این مغزها را براساس رنگ‌هایشان کنار یکدیگر بریزید و اطراف سینی یا بشقاب را هم به کمک چند شاخه گل زیبا تزئین کنید. البته اگر وسط سینی هم چند شاخه گل بگذارید، زیباتر خواهد شد. پس از این کار با روبانی سفید یا هماهنگ با رنگ گل‌ها، چند گوشه سینی را با پیون بزنید که هم آجیل تکان نخورد و هم سینی تان زیباتر شود.

اگر دوست داشته باشید، می‌توانید چند عدد بادام، فندق یا گردو را که البته باید با پوست باشد، به کمک اسپری‌های رنگی به رنگ‌های مورد علاقه تان مانند طلایی یا نقره‌ای

مقدار کمی آجیل در خانه دارید یا فقط می‌توانید یکی دو مدل از مغزها را تهیه کنید، با تزئین زیبای ظرف آجیل و میز شب یلدا برای کنار هم نشستن اعضای خانواده استفاده کنید. علاوه بر این، بعضی از این تنقلات مانند باسلق یا قطاب را می‌توانید خودتان در خانه تهیه کنید.

قدیمی‌ها معمولا کاسه‌های گود و بزرگی را برای قرار دادن آجیل انتخاب می‌کردند، اما اگر شما نمی‌خواهید مقدار زیادی آجیل بخرید، خوب است از ظروف «اردور خوری» استفاده کنید و هر کدام از مغزها را داخل یکی از قسمت‌های آن بریزید. چنین کاری به مقدار زیادی آجیل نیاز ندارد و با ترکیب رنگ‌ها میز شما را هم تزئین می‌کند. حتی شاید تصمیم بگیرید یکی دو قسمت از ظرف را به خرما، نقل یا مواردی از این دست نیز اختصاص دهید.

علاوه بر این، استفاده از لیوان‌های کوچک یا جاشمی‌هایی که همین حالت را دارد نیز می‌تواند میز شب یلدا شما را زیباتر کند. درواقع، ریختن آجیل در این ظروف موجب می‌شود روی میزتان چند ظرف مختلف آجیل - البته هر کدام با مقدار کم - قرار داشته باشد. همچنین می‌توانید از لیوان‌های پایدار هم برای این کار استفاده کنید. گاهی هم این تزئینات فقط جنبه زیبایی دارد و اصلا لازم نیست داخل ظرف‌ها با آجیل پر شود. مثلا ریختن چند عدد گردو یا فندق با پوست داخل

**سعادت آباد - بام تهران**  
**۵ واحد**  
 ۱۲۵ و ۱۵۰ متر و ۱۶۵ و ۲۱۰ متر  
**فروشی**  
 ۰۹۱۱۹۱۶۲۰۲۴ - ۰۹۱۱۹۱۶۲۲۹۸۸۸

**فریدون کنار - سرخ رود**  
 ۶۰۰ متر یا سست ۶ دانگ تک برگی. بر ۱۸  
 «در منطقه خط دریا»  
 ۰۹۱۲۷۳۳۳۳۶۴

**کارخانه آب معدنی آب برف**  
 واقع در ۳۰ کیلومتری شهر یاسوج  
 برنده کارآفرین برتر جهت فروش با فراکت  
 تنها با ۳۵۰ میلیون سرمایه‌گذاری می‌پذیرد  
 ۰۹۱۷۰۲۲۷۴۴۰

**محدوده اشرفی اصفهانی**  
**۱۱۱ متر**  
 با تمام امکانات، آماده افتتاح  
 فروش یا معاوضه با ملک مسکونی  
 ۰۹۱۲۲۳۰۸۰۴۴

**گیلان - رودسر**  
**جایگاه پمپ بنزین**  
 مساحت ۳۰۰۰ متر جایگاه درجه یک  
 ۰۹۱۱۸۸۸۱۹۲۰

**شهرک صنعتی فیروز کوه**  
 کارخانه بتن آماده و قطعات پیش ساخته با تجهیزات  
 ماشین آلات مجیز و مجوز رسمی از استان تهران  
 (زمین ۷۰۱۸ متر، ساکنان اداری ۳۳۰ متر)  
 ۰۹۱۱۳۲۶۳۳۷۴

**نظرآباد**  
**۱۵۷ متر زمین محصور**  
 کاربری صنعتی و کشاورزی دارای ۲ حلقه چاه عمیق  
 و پروانه بهره‌برداری پرورش ماهیان گرمابی  
 و برق ۴۰ آمپر  
 ۰۹۱۲۲۶۲۰۹۳۳

**خیابان دولت ۱۱۱ متر**  
 ۳ اتاق و ۱ سالن فوق‌العاده شیک ۳ تا بوییت  
 (دو اتاق بوییت و یک اتاق کابینت بندی بند) (دو خط تلفن (با سابقه ۱۰ ساله))  
 ۰۹۱۲۱۰۷۸۴۸۰ - ۰۹۱۲۵۹۸۷۵۲۷

**شهرک صنعتی کیاسر ساری**  
 کارخانه بسته‌بندی انواع حبوبات، ادویه جات و خشکبار به  
 مساحت ۴۰۰۰ متر یا ۱۷۰۰ متر سوله در ۲ طبقه با ساختمان  
 اداری مجهز به ۱۰ خط تولید و ابزارهای جداگانه  
**جهت اجاره**  
 ۰۹۱۲۲۱۰۵۵۳۶ - ۰۹۱۲۲۱۰۲۶۷۸۸۵۶

**میدان ولیعصر**  
**خیابان شایان - کوچه پنجم**  
 ۶۶۰ متر زمین یا ۹۰ متر البار تجاری  
 گذر ۶ متری، پر زمین ۲۲ متر  
 ۰۸۹۳۷۴۲۳ - ۰۸۹۴۷۴۲۴

**مشهد مقدس خیابان احمدآباد**  
 ۹۵۰ متر زیر بنا، ۵۵۰ متر زمین  
 سهولکس، امکانات داخلی فول استخر - سونا - جکوزی  
**فی کارشناسی ۵/۵ میلیارد تومان**  
 ۰۹۱۵۲۰۶۵۶۰۵

**بلوار فرحزادی، عباسی اناری**  
**(ارغوان شرقی)**  
 ۶۶۰ متر بر ۳۰ شمالی، ۴ طبقه مالکین ۳ طبقه سازنده  
 ۲ میلیارد بلاعوض، تریخیجا سازندگان معتبر منطقه  
 و ارائه قرار دادهای خاتمه یافته و نمونه کار  
 ۰۹۱۲۲۳۹۴۰۹۸ - ۰۹۱۲۲۰۴۷۲۵۸

**واحد آپارتمان ۸۰ متری**  
 با وام بانکی ۲۵ میلیون تومانی  
 دارای آسانسور  
 ۴۰ میلیون نقد ۸ میلیون طی السطاح  
 ۰۹۱۹۵۷۰۱۰۷۸ - ۰۷۶۲۷۱۱۹۸

**گروه تخصصی املاک**  
**اجاره ستاره‌الهیسه**  
**فروش مستغلات**  
**تخصصی و مشاوره خدمات عالی**  
 مدیریت دهنوش ۰۲۰۵۶۰۱۰ - ۰۹۱۲  
 ۰۲۱ - ۰۲۲۰۵۶۰۱۰

**فروش فوق‌العاده آپارتمان**  
 راسر با بهترین چشم‌انداز و محل نزدیک دریا  
 فروش اساطی آپارتمان در مترهای مختلف  
 ۰۹۱۲۱۳۰۷۵۶۲

**بازک فن آوری پردیس**  
 ساختمان با سند اداری متگوله‌دار  
**۹۰ متر بنا - ۱۶ خط تلفن رند**  
 با کلیه امکانات با اسناد قطعی و امتیاز اختراعات  
 ۰۹۱۲۲۳۹۵۹۰۲ - ۰۷۶۲۵۰۵۰۰

# ردپای اعتیاد در چار دیواری خانه

مترجم: زهرا نظری

اگر روزی کار به جایی برسد که نوجوان شما به طرف مواد مخدر تمایل پیدا کند مطمئن باشید سر سوزنی پیشگیری، بسیار با ارزش تر از خوراها مداواست. بر آوردن نیازهای روزمره نوجوانان و زندگی کردن کنار پدر و مادر به تنهایی سلامتی اجتماعی و فردی آنها را تامین نمی کند، بلکه علاوه بر آن باید با تیزبینی و هوشیاری، راهکارهای زیر را دنبال کنید تا از داشتن خانواده و فرزندی به دور از اعتیاد لذت ببرید.

## ۱- در شرایط حساس کنار او باشید

میان نوجوانان چشم و همچشمی و به اصطلاح روکم کنی بسیار رایج است و صدا بته تاب آوردن و تن ندادن به این گونه رفتارها که گاهی پر خطر است برای آنها بسیار دشوار خواهد بود. والدین باید چنین موقعیتهایی را برای فرزندان خود پیش بینی کنند و از کودکی طوری آنها را تربیت کنند تا در مواجهه با پیشنهاد مصرف مواد مخدر از گفتن «نه» هراسی نداشته باشند. اگر روزی برای شما چنین موقعیتی را تعریف کردند آنها را در حد یک قهرمان تشویق کنید و خود باوری شان را بالا ببرید.

## ۲- دوستان فرزند نوجوان تان را بشناسید

از نوجوان خود بخواهید دوستانش را به شما معرفی کند. آنها را به خانه خود دعوت کنید و روی رفتار آنها دقیق شوید. توجه کنید چه ویژگی ها و اشتراکاتی آنها را به هم نزدیک کرده است. خیلی مهم است که با خانواده دوستان فرزندان تان از نزدیک آشنا شوید و رابطه خود را با آنها تاحدی صمیمی کنید که بتوانید آنها را به اسم کوچک صدا کنید. به این ترتیب اگر روزی رفتار فرزند شما اسرار آمیز شد می توانید از دوستان او بپرسید یا با والدینشان مطرح کنید. در چنین شرایطی اگر احتمال مصرف مواد مخدر بین آنها وجود داشته باشد زودتر قضیه بر ملا خواهد شد.

## ۳- با نوجوان خود در تماس باشید

چنانچه به علت شغل بودن یا هر دلیل دیگری پس از تعطیل شدن مدرسه نمی توانید در خانه باشید، به فرزند نوجوانتان زنگ بزنید و از ساعت بازگشت او به منزل مطلع شوید و برایش یادداشت بگذارید و کارهای لازم را به او گوشزد کنید. به نوجوان تان نشان دهید مراقب او هستید. می توانید از یکی از دوستان یا اقوام نزدیک خود که به او دسترسی دارد بخواهید در ساعاتی که شما در منزل نیستید نظارت بر فرزند شما را به عهده بگیرد. تنهایی ساعات پس از مدرسه بسیار مهم است. طوری برنامه ریزی کنید تا از



## ۴- نوجوان تان را در کلاس های غیردرسی ثبت نام کنید

بعضی مدارس پس از ساعات آموزشی، کلاس های ورزشی، هنری و تفریحی برگزار می کنند. از این برنامه ها یا برنامه های ورزشی باشگاه ها استفاده کنید. در این برنامه ها نوجوانان گرد هم می آیند و انجام کارهای گروهی به آنها کمک می کند از رخت و کسالت و افکار منفی دور شوند. با افراد سالم و پر نشاط آشنا می شوند و انگیزه شان برای داشتن زندگی سالم افزایش می یابد.

## ۵- وقتی قصد بیرون رفتن دارید از او سوال کنید

هنگام ترک خانه از او سوال کنید کجا می رود، با چه کسی می رود، چه کار می خواهد بکند و چه موقع برمی گردد. آیا بیرون رفتن او ضروری است. به والدین دوستی که می خواهد با او بیرون برود زنگ بزنید. او باید بداند تحت کنترل شماست. به او بگویید دوستش دارید و سلامت او برای شما بسیار مهم است. به فرزندان نشان دهید مراقبت کردن از او به معنی انتقاد یا عدم اعتماد نسبت به او نیست.

احوال او بی خبر نباشید. متأسفانه در بیشتر موارد نوجوانان در ساعات تنهایی شان در بعدازظهر به کارهای خلاف و مصرف مواد مخدر روی می آورند. به این ترتیب نوجوانانی که می دانند توسط والدین خود کنترل می شوند بیشتر مراقب رفتار خود هستند.

## ۶- با نوجوانان تان درباره مواد مخدر صحبت کنید

اطلاعات خود را در خصوص مواد مخدر بالا ببرید. هرگز گاهی در مورد این موضوع باب صحبت را باز کنید و از عواقب جسمی، روحی و اجتماعی آن با فرزند خود گفتگو کنید. فرزند نوجوان خود را وارد بحث کنید و به او مجال دهید نظرات خود را بیان کند، ولی هرگز سخنرانی نکنید. بعضی والدین از صحبت کردن در این مورد واهمه دارند، ولی بچه ها وقتی وارد مدرسه می شوند کم و بیش چیزهایی در مورد اعتیاد می فهمند و در سنین بالاتر افراد معتاد را می بینند و رفتار آنان را زیر نظر می گیرند. اگر در خانواده درباره اعتیاد براحتی صحبت شود، در صورت بروز مشکل نوجوان می داند می تواند راحت به والدین خود تکیه کند.

نوجوانانی که می دانند توسط بزرگ ترها کنترل می شوند کمتر به سمت مواد مخدر می روند.

## ۷- الگوی فرزندان تان باشید

اگر خود شما مواد مخدر یا مشروبات الکلی مصرف می کنید هرگز گمان نکنید فرزندان متوجه کارهای شما نیست. نوجوانان همه چیز را بخوبی می فهمند و اگر در شرایط بدی گرفتار شوند رفتار شما را توجیه اشتباهات رفتاری خواهند دانست. در صورتی که اعتیاد دارید از او مخفی نکنید، بلکه با پذیرفتن مسئولیت خطای خود به ترک آن اقدام کنید. در مورد ضررهایی که مصرف مواد به شما وارد کرده با نوجوان خود صحبت کنید و از او و خانواده بخواهید برای ترک کردن به شما کمک کنند.

## ۸- اتحاد خانواده علیه اعتیاد را بالا ببرید

انزجار از مواد مخدر را در خانواده خود به صورت یک آرمان در آورید؛ البته به این معنا نیست که مدام مانع خطاهای نوجوانان باشید. بلکه نشان دهید خانواده شما برای لذت بردن از زندگی و مواجهه با مشکلات و چالش ها، راه هایی بهتر از پناه بردن به مصرف مواد مخدر و خماری آن انتخاب می کند.

## ۹- روابط عمیق خانوادگی برقرار کنید

برنامه ریزی کنید به صورت دسته جمعی و خانوادگی تفریحاتی داشته باشید و برای این کار نظر تمام اعضای خانواده و بخصوص نوجوان خود را جویا شوید. لاقط هفته ای چهاربار دورهم شام بخورید. منظور این است که اوقات بیشتری را کنار خانواده خود سپری کنید. در چنین موقعیتهایی شما فرصت می کنید فرزندان خود را بهتر بشناسید و بفهمید به چه چیزهایی علاقه مند هستند و نیز از چه چیزهایی خوششان نمی آید. استعدادهای او را کشف می کنید و به افکار او پی می برید. می فهمید برای آینده خود چه برنامه ای دارد و می توانید درباره آن با او صحبت کنید و... ضمناً لازم نیست در همه فعالیت های نوجوانان خانواده یا فامیل شرکت کنید. مشارکت گاه و بیگاه شما کفایت می کند. مطالعات نشان داده بچه هایی که از غذا خوردن و بودن در کنار والدین خود لذت می برند به طور طبیعی تمایل کمتری به سمت مواد مخدر و کارهای خلاف دارند.

## ۱۰- عادات رفتاری ناشایست خود را تغییر دهید

رفتارهای نادرست که در شما از دوران نوجوانی و جوانی باقی مانده به طور مستقیم روی فرزندان تان تاثیر می گذارد. مثلاً اگر هنوز سیگار می کشید یا هنگام عصبانیت با دیگران درگیری فیزیکی پیدا می کنید و... این نوع رفتارها تعدیل یا حذف کنید. چراکه انجام این گونه رفتارها جلوی نوجوانان خانواده در واقع مجوزی است برای عبور آنها از سد درستیاری و وارد شدن به حیطه های خلاف.

About.com

شوکی بزرگ در زندگی شان منجر می شود که جز غمگینی، انزوا و سردرگمی چیزی برایشان نخواهد داشت.

چنانچه باسترس نوجوانان آگاهانه برخورد نشود احتمال بروز ناهنجاری های رفتاری و رفتن به سمت مصرف مواد مخدر و سیگار افزایش پیدا می کند. مطالعه روی نوجوانانی که برای تحصیل از خانواده های خود دور بوده اند نشان می دهد تقریباً نیمی از نوجوانان بین ۱۳ تا ۱۵ سال به مصرف مواد مخدر و سیگار روی می آورند، بدون آن که والدین شان از این مساله با خبر باشند. اما نوجوانانی که در کنار خانواده خود به سر می برند به مراتب کمتر در معرض رفتارهای پر خطر و بزه کاری قرار می گیرند.

## چه کنیم نوجوان به بیراهه نرود؟

حتماً این جمله را به کرات شنیده یا خوانده اید که دوران بلوغ حساس ترین دوران عمر است، زیرا نوجوان در گذر از آن همواره با مشکلات عدیده ای روبرو است. استرس و اضطراب از خصوصیات انکارناپذیر این دوره به حساب می آید که در صورت عدم تشخیص بموقع و مقابله ناصحیح با آن عواقب جبران ناپذیری برای تمام عمر در فرزند نوجوانمان باقی می گذارد. والدین با بالا بردن سطح آگاهی خود در این زمینه براحتی می توانند تغییر رفتارهای نوجوان خود را شناسایی کرده و با اقدام بموقع، آنان را از رفتن به سمت بزهکاری و اعتیاد باز دارند. به طور کلی، آشنایی با تغییرات فیزیکی، جسمی نوجوان و رفتارهای ناشی از آن اولین گام موثر در این زمینه است. سعی کنید از بدو تولد اعتقادات مذهبی فرزند خود را بالا ببرید، سوق دادن آنها به سمت ورزش، برقراری روابط عمیق با افراد سالم و بهنجار و انجام فعالیت های دسته جمعی باعث تخلیه انرژی های نهفته به وجود آمده بر اثر فشارهای روحی شان شده و به آرامش آنها کمک خواهد کرد.

Helpguide.org

## استرس؛ دام اعتیاد نوجوانان

برایشان همراه داشته باشد. برای این که بهتر بدانیم چرا چنین اتفاقاتی می افتد، بهتر است به عملکرد مغز در این مواقع نگاهی بیندازیم.

### تغییرات مغز بر اثر استرس

وقتی انسان در شرایط استرس زا قرار می گیرد مغز موقعیت را ارزیابی می کند و بدن هورمونی ترشح می کند که باعث تحریک غده هیپوفیز می شود. غده هیپوفیز، عضوی در مغز است که ترشحات آن غدد درون ریز بدن را تنظیم می کند و باعث رشد و تکامل بدن می شود. در این شرایط غده هیپوفیز هورمونی با نام استئاری ACTH ترشح می کند که موجب تحریک غده آدرنال می شود و هورمون آدرنالین تولید می کند. آدرنالین در خون باعث افزایش فشارخون و تند شدن ضربان قلب می شود. این تغییرات شیمیایی مقاومت بدن را در مقابل فشارهای روحی وارد شده بالا می برد. در نوجوانان قسمتی از مغز که پیام خطرات و شرایط بحرانی را دریافت می کند کندتر از بزرگسالان عمل می کند، در نتیجه روند شیمیایی که در بالا ذکر شد در نوجوانان دیرتر صورت می گیرد مثلاً در پسران تازه بالغ تولید هورمون تستسترون ۱۰ برابر افزایش می یابد و علائمی چون سردرد، پر خوری یا بی اشتها، تندخویی، پرخاشگری و... بروز می یابد. با این شرایط نوجوان به بلوغ رسیده بسختی می تواند در مقابل ناملایمات طاقت بیاورد و آنها را تجزیه و تحلیل کند. در واقع بین عامل استرس زا و عکس العمل آنها هیچ فاصله زمانی وجود ندارد، بنابراین بدون تفکر و توجه به پیامدهای آن سریع واکنش نشان می دهند.

نوجوانان معمولاً در این شرایط تحت تاثیر هیجانات روحی شان مرتکب اشتباهاتی مثل گرایش به مواد شادی آور و اعتیادآور می شوند که در نهایت به

هنگامی که نوجوانی دچار استرس می شود چه اتفاقی می افتد؟ آیا این استرس می تواند به مساله ای فراتر از یک روز بد در مدرسه منجر شود؟ روان شناسان استرس را به تراشیدن یک تکه سنگ مرمر تشبیه می کنند. اگر فشار به اندازه کافی روی سنگ وارد شود یک شاهکار هنری خلق خواهد شد، اما چنانچه فشار بیش از حد باشد موجب شکستن آن می شود. فشار استرس روی کودکان و نوجوانان چه کم باشد چه زیاد، آنها را بشدت تحت تاثیر قرار می دهد. واکنش بزرگسالان در برابر استرس به طور کلی با عکس العمل نوجوانان بسیار متفاوت است. نشانه های روحی و روانی واضح و روشنی که در افراد بزرگسال بروز می کند در نوجوانان براحتی قابل تشخیص نیست، بنابر این مورد توجه خانواده ها قرار نمی گیرد. بزرگسالان اغلب هنگام صبح دچار استرس می شوند، ولی این حالت در نوجوانان معمولاً موقع عصر و ابتدای شب بروز می یابد.

### عوامل استرس زا کدام است؟

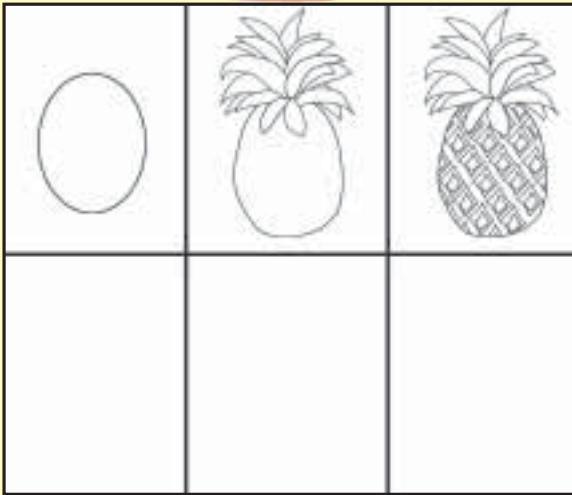
گرچه فهرست بلندبالی از این عوامل وجود دارد، ولی به گفته کارشناسان اولین عامل والدین هستند که گاهی با افراط و تفریط در رفتار خود، موجب بروز فشار روحی در نوجوان شان می شوند. استرس می تواند ریشه در مشکلات خانوادگی، بلندپروازی ها، شرایط زندگی بی ثبات (دوری از خانواده)، بی توجهی و رها کردن و... داشته باشد. طیف وسیعی از حوادث و رویدادها مانند فشارهای مربوط به مدرسه، فقر، اختلالات هورمونی ناشی از بلوغ در پسران و قاعدگی دختران، چشم و همچشمی و رقابت های ناسالم نیز می توانند استرس نوجوانان را تشدید کنند. این مساله گاهی هم به شکل مشکلات جسمی بروز می کند و علائمی مثل سردرد، معده درد، تغییر در عادات خواب و کم و زیاد شدن اشتها را



## آموزش نقاشی



سلام دوستان مهربان من! این هفته می‌خواهم طرز کشیدن یک میوه خیلی سخت ولی خوشمزه را به شما آموزش دهم. بچه‌های خوبم می‌دانید اسم این میوه چیست؟ بله اسم این میوه خوشمزه آناناس است. آناناس نوعی میوه است که ابتدا در جنوب برزیل یافت شد. آناناس میوه‌ای است با گوشت زرد و نسبتاً ترد با پوستی شبیه به میوه درخت کاج. میوه رسیده آناناس ویتامین‌های زیادی دارد و بسیار لذیذ و مقوی است و از سرماسریر تولید می‌شود و رشد می‌کند و یک نکته جالب این که مصرف آناناس برای درمان خیلی از بیماری‌ها استفاده می‌شود. بچه‌های خوبم در این فصل سرد آناناس زیاد بخورید تا مریض نشوید و بتوانید نقاشی‌های قشنگ بکشید.



دوستان خوب من حالا به جدول آموزش نگاه کنید و طبق آن تمرین کنید. ابتدا یک بیضی برای طرح ابتدایی بکشید و سپس برگ‌های روی آن را ترسیم کنید. توجه داشته باشید که یک سری برجستگی مربع شکل روی سطح آناناس وجود دارد که مشخص کننده آناناس است که باید حتماً آنها را بکشید. حالا دوستان خوب من این طرح را تمرین کنید و یک نقاشی زیبا و خلاقانه بکشید و برای ما به دفتر روزنامه ارسال نمایید.

## رنگ‌آمیزی کنید

دوستان خوب من تصویر زیر را رنگ‌آمیزی کنید.



## دوست حشرات

### گلنوشا صحرانورد

گاهی هم اگر مگسی جان سالم به در می‌برد، یک نخ به پایش می‌بست و با مگس بیچاره شوخی می‌کرد. یک شب سعید کوچولو خوابید و خواب دید که یک مگس بزرگ پیش او آمده و با یک مگس کش به دنبال سعید می‌دود. سعید بدو، مگس بدو، تا این که به یک دالان تاریک رسید. آنجا یک خانم مگس را دید که گریه می‌کرد. سعید جلو رفت و پرسید چرا گریه می‌کنی؟ خانم مگس گفت: آخه پسرم گم شده. امروز تولدش بود. بین، کیک تولدش هم آماده است.

سعید نگاهی کرد و دید یک کیک که از میوه‌ها و خوراکی‌های گندیده درست شده، روی میز است. از او پرسید: پسرک من را کجا گم کرده‌ای؟ خانم مگس گفت: رفته بود تا چیزی برای خوردن پیدا کند، اما یک پسر بچه، پسرک من را گرفت و به پایش یک نخ بست و او را اسیر کرد.

سعید تا این حرف را شنید سرش را پایین انداخت و گفت من پسرک را آزاد می‌کنم. ناگهان مگس بزرگ با مگس کش از راه رسید و سعید جیغ کشید و فرار کرد. در حال فرار و گریه بود که از خواب پرید و پشت سر هم تکرار می‌کرد: اشتباه کردم، ببخشید... ببخشید.

سعید کوچولو آهی کشید و گفت: چقدر خوب که خواب می‌دیدم، اما صدای خانم مگس هنوز در گوشش بود. سعید سریع بلند شد رفت و در شیشه‌ای را که مگس‌های زنده را در آن ریخته بود، دم پنجره باز کرد و آنها را آزاد کرد.

از آن روز به بعد سعید کوچولو دوست حشرات شد و حتی برای آنها غذا هم می‌ریخت. اگر هم مگسی وارد خانه آنها می‌شد، پنجره را باز می‌کرد تا بروند بیرون. بچه‌ها شما هم دوست حشرات و حیوانات باشید، چون همه آنها را پروردگار بزرگ آفریده است.



## خط‌چین‌ها را وصل کنید

دوست هنرمند من! خط‌چین‌ها را به هم وصل و سپس رنگ کن.



کتاب کوچولو

شیر و خرگوش

«حکایت کرده‌اند که بیشه و مرغزار و چمنزاری بود. هر گوشه‌اش درختان و درختچه‌هایی پر از گل و گیاه خوش آب و رنگ و خوش عطر. بچه خرگوش‌ها دنبال هم می‌دویدند و بازی می‌کردند. مرغان بهشتی با پر و بال رنگین و زیبایی خود روی شاخه‌ها آواز می‌خواندند. پروانه‌ها از روی گلی برخاسته و روی گل دیگر می‌نشستند و گاه با بال‌های جواهرنشان خود شادمانه در هوا چرخ می‌زدند. هر روز زندگی با تمام امیدها و آرزوها و خوبی‌هایش چون روزهای گذشته می‌گذشت، اما پدران و مادران همیشه نگران و بر جان خود و عزیزان‌شان بیمناک بودند، چون شیری در آن بیشه زندگی می‌کرد. همسایگی و نزدیکی با آن شیر و صدای غرش رعدآسای او وقتی به گوش می‌رسید، آن همه نعمت و زیبایی را در چشم جانوران تیره و تار می‌کرد...»

بچه‌های عزیز ادامه این قصه زیبا را که برگرفته از کتاب کلیله و دمنه می‌باشد و به زبان ساده نوشته شده است با دقت بخوانید تا بفهمید ماجرا از چه قرار است و عاقبت، حیوانات جنگل با این شیر خطرناک چه می‌کنند.

بازنویسی: اختر تیموریان (سنجری)  
تصویرگر: مریم قنبری  
ناشر: مولف ۱۳۹۲  
قیمت: ۱۰۰۰ تومان



نسیم پهبشت

شما بچه‌های خوب و مهربان در این کتاب با چند آیه از قرآن کریم و معنای آنها آشنا می‌شوید. «و کلا و اشرابا و لاتسرفوا» - ۳۱ اعراف. بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید.

خدا به ما بنده‌هاش این همه نعمت داده سفره‌های رنگی و این همه برکت داده از من و تو عزیزم خدا مگه چی می‌خواد بخوریم و بنوشیم نباشه اسراف زیاد...»  
شعر از: رضا علی‌نیا  
تصویرگر: سیده‌فاطمه حسنی  
ناشر: فکر سبز - آمل ۱۳۹۲  
قیمت: ۲۵۰۰ تومان



یک جفت جوراب

رضا پنهان

یک جای دیگر نشسته بودم و جوراب او را نمی‌دیدم. اما حالا او دلش می‌خواست برای عباس کاری کند ولی چگونه و چطور، نمی‌دانست؟

اولش تصمیم گرفت جوراب‌های خودش را که مثل جوراب‌های عباس بودند به او بدهد، اما فوری پشیمان شد و به نظرش آمد کار خوبی نیست. باید فکر دیگری می‌کرد، اما هیچ راهی به ذهنش نمی‌رسید. توی دلش گفت که خدایا اگر کاری که می‌خواهم انجام بدهم درست است کمک کن!

در همین موقع حاج‌آقا اعلام کرد که برای خواندن نماز مغرب بچه‌ها خودشان را آماده کنند. بعضی از آنها برای گرفتن دوباره وضو از جا بلند شدند و به طرف حیاط رفتند. عباس هم در میان آنها بود. مجید که او را زیر نظر داشت برای یک لحظه به جای خالی او نگاه کرد و با تعجب دید که جوراب‌هایش را درآورده و همانجا گذاشته است. ناگهان فکری به سرش زد و وقتی دید کسی حواسش به او نیست خودش را به جای عباس رساند. کمی دلهره داشت اما باید کار را تمام می‌کرد و این بهترین فرصت بود. بعد طوری که کسی متوجه نشود جوراب‌هایش را بیرون آورد و به جای جوراب‌های عباس گذاشت و چون بچه‌ها در حال رفت و آمد به حیاط بودند و کمی شلوغ بود هیچ کس متوجه کار او نشد. فوری سر جای خودش برگشت و نشست، فقط دعا می‌کرد که کسی نفهیده باشد.

بعد از خواندن نماز همه بچه‌ها از حاج‌آقا خداحافظی کردند و به خانه‌هایشان رفتند. مجید خیلی دلش می‌خواست بداند که عباس وقتی متوجه می‌شود جوراب‌هایش عوض شده چه کار می‌کند، اما با خودش فکر کرد که هیچ وقت نباید کسی این راز را بفهد و فقط او و خدا باید بدانند.

خطرات متین ورزش در مدارس ژاپن

متین والی نژاد

در مدارس ژاپن زمان نسبتاً زیادی از تدریس و تفریح را برای ورزش دانش‌آموزان اختصاص می‌دهند و واقعا می‌توان گفت از بچگی دانش‌آموزان را به ورزش و نرمش روزانه عادت می‌دهند. هفته‌ای دو بار در تمام مدارس، صبح، همه دانش‌آموزان در حیاط جمع می‌شوند و نرمش‌های مختلفی انجام می‌دهند، ولی چون تعداد زیاد است بیشتر حرکات و ورزش‌های فردی را در این زمان انجام می‌دهند مانند دو و طناب‌بازی.

در این ورزش‌ها مسابقه برگزار می‌کنند، به این شکل که در وقت معین ارزیابی می‌کنند چه کسی بیشتر می‌تواند دور زمین بدود یا طناب بزند و از نفر برنده هر رشته ورزشی قدردانی می‌کنند و به نمره ورزش او در کارنامه اضافه می‌کنند و چون این کار هر هفته انجام می‌شود آخر سال به دانش‌آموزی که بیشترین پیشرفت را کرده تقدیرنامه هم می‌دهند.

افزون بر ورزش‌های صبحگاهی بعد از زنگ مدرسه کلوب‌هایی است که دانش‌آموزان دوره ابتدایی داوطلبانه در آنها شرکت می‌کنند، ولی در دوره راهنمایی به صورت اجباری هر کس باید عضو یک کلوب ورزشی باشد. این کلوب‌ها به دو قسمت تقسیم می‌شود: یکی کلوب‌های هنری که کلاس‌های گل‌سازی، آشپزی، کتاب‌خوانی، خطاطی و نقاشی دارند و گروه دیگر کلوب ورزشی است که شامل رشته‌های بسکتبال، بیسبال، والیبال، بدمینتون و... است. بین گروه‌های مدرسه هر سال مسابقات بزرگی برگزار می‌شود و تمام مدارس برای این مسابقه یک سال زحمت می‌کشند و تمرین‌های سختی انجام می‌دهند.

من هم آن زمان که در ژاپن درس می‌خواندم، در کلوب بسکتبال بودم و هر روز هفته تمرین داشتیم و در روزهای عادی که صبح در مدرسه باید در کلاس شرکت می‌کردم، از ساعت ۴ بعدازظهر که تعطیل می‌شدیم تا ۸ شب تمرین می‌کردم و هر روز صبح زودتر از کلاس یعنی ساعت ۶ مدرسه می‌رفتم و تمرین می‌کردم.

در ضمن خوب است بدانید تمام مدرسه‌های ژاپن از لحاظ قانونی باید دست‌کم یک زمین ورزشی بزرگ روباغ برای فوتبال و دیگر ورزش‌ها و یک سالن سرپوشیده برای بسکتبال، والیبال و مراسم دیگر داشته باشند و معمولاً تمام مدارس استخر شنا هم دارند.

بچه‌های عزیز! تفاوت این دو تصویر را پیدا کنید



