

بسم الله الرحمن الرحيم



تقدیم به محضر صاحب الزمان (عج)

قطعه ی گمشده ای از پر پرواز کم است

یازده بار شمردیم یکی باز کم است

این همه آب که جاریست نه اقیانوس است

عرق شرم زمین است که سرباز کم است

.....

پیامک

.....

مدتہاست نہ بہ آمدن کسی دلخوشم  
نہ از رفتن کسی دلگیر ، بی کسی ہم عالمی دارد.

.....

.....

وقتی چشمانم را روی ہم میگذارم  
خواب مرا نمیرد ، تو را می آورد ، از میان فرسنگها فاصله! ...

.....

.....

تنهایی قشنگترین حس دنیاست  
چون برای داشتنش نیاز به هیچ کس نداری

.....

.....

هنوز هم مثل انشاهای دوران دبستان با نتیجه گیری مشکل دارم...  
"چرا رفتی؟؟"...

.....

.....

چه اشتباه بزرگ است.....

تلخ کردن زندگی خود

برای کسی که..... در دوری ما

شیرین ترین لحظات

زندگیش را سپری می کند

.....

.....

به سلامتی کسی که وقتی بغلش کردم تمام تنم لرزید نه واسه

خوشحالی... یا عشق بازی!! واسه ترس از فردای بدون اون

.....

.....

آیس کجایی؟ بیا... اینجا عجیب ترین سرزمین دنیاست....!!

از کسی کہ دلش گرفته نپرسید چرا؟

آدما وقتی نمیتونن دلیل ناراحتی شون رو بگن دلشون بیشتر می گیره

.....

.....

آدمها فراموش نمیکنند...

فقط دیگر ساکت میشوند ... همین

.....

.....

بعد از مرگم مرا بلافاصله دفن نکنید...

او عادت دارد دیر می آید.

.....

.....

ناامیدی اولین قدمی است که شخص به سوی گور برمیدارد.....

.....

.....

دیشب خسته تر از هر روز بودم...

کاش میشد گوشه ای می نوشتم

“خدایا خیلی خسته ام”، فردا صبح بیدارم نکن!!!

.....

.....

هر کس جای من بود، می برید

اما من هنوز می دوزم، چشم به امید

.....

.....

میخی رو که کوبیدی روی قلبم در میارم

ولی ای کاش می شد که زخم اون رو نبینم

.....

.....

میگن خدا دعای آدمای دل شکسته رو زود بر آورده می کنه

تویی که دلم شکستی: خدا خوشبخت کنه

مشکل از خود ماست!

واسه کسی که یه قدم واسمون برمی داره،

دو کیلومتر پیاده می ریم...

.....

یه رابطه فقط مخصوص دو نفره...

ولی بعضی احمق ها،

شمارش بلد نیستن!

.....

امان از روزی که یه آزاری.

خودشو تراول فرض کنه!

.....

تمام غصه های را که برایت خوردم!

بالا می آورم

**طعم بیهودگی میداد!...**

.....

**زمانی آرزوی هر روز دیدنت را داشتم،**

**اما هر روز ندیدنت آرزوی امروز من است!..**

.....

**بعضیا کات مات حالیشون نیست!**

**فقط دوس دارن بازی کنن!**

.....

**بعضیا لازمه کنارت نباشن!..**

**کنارت که باشن تنهاتری!..**

**پس خواهشن نباش!..**

**دل نوشته**

.....

دلنگ آغوش می شوم...

وقتی کہ هوای حوصلہ ام ابريست!!!

دلہ یک عصر دلگیر میخواهد

و یک پیادہ رو بی انتها...

تا تمام دردهایم را در تن سردش جا گذارم.

آنقدر گلایہ کنم...

کہ آسمان بشکند سد غرورش را...

و رد پایم را از دل سنگفرش های زخمی پاک کند...

تا شاید دل بی قرارم اندکی آرام گیرد...

شاید کہ لبخند درختان به وقت گریه ی ابر

اجابتی باشد...

و خدا آغوش بگشاید به روی تنهایی هایم.....!!!

رها...!!



.....

.....

**حس عجیبیست در قلبم...**

**حسی مبہم...**

**حسی کہ با ہر نفس در وجودم رخنہ می‌کند...**

**حس عجیبیست...**

**چیزی بین عشق و نفرت، تلخی و محبت، بودن و نبودن...**

**مانند سوالی بی جواب کہ با کلنجار رفتن گنگ میشود**

**حس عجیبیست اما...**

**اما با من بیگانہ نیست...**

**آزار دہندہ نیست...**

**مدت ہاست کہ با من اجین شدہ...**

**حس عجیبیست اما...**

**برای من آرامش را رقم می‌زند...**

برای من تکرار لحظات تکرار نشدنیست!!

حسیست به وسعت دنیای ناکامی هایم...

که من با گذر از آن در دریای امید های بی پایانم غرق میشوم...

که من با گذر از آن طعمی بیگانه اما آشنا را میچشم

حس عجیبیست مانند طعم گس زندگی...!!

رها...!!!

.....

.....

امشب قلم به دست می گیرم...

برای هزارمین بار...

وباز در اندیشه ی یافتن واژه ای برای آغاز

حس ملایمی گونه ام را نوازش میدهد!!

به نرمی بال های قاصدک...

عشق بازی میکند...

نفس میکشم عمیق عمیق...

با ہر نفس عطری آشنا دلم را می لرزاند...

نفس میکشم...

بوی عشق میدهد، بوی ناب مہربانی...

واڑہ ہا پشت سر ہم قطار می شوند...

دوبارہ نفس میکشم.. عمیق تر

این نسیم مہربانی توست کہ ہر دم مستم میکند...

واڑہ تویی... آغاز تویی... عشق تویی!!

ومن غافل از اینکه در گریزم از تو بہ دنبالت میگردم..

کوچہ بہ کوچہ... شہر بہ شہر

نفس میکشم..

اینبار تنها تو هستی، تنها تویی کہ میمانی...

بوی عطر توست کہ سالہاست با من آشناست...

برای ہزارمین بار تورا نفس میکشم...

عمیق عمیق...!!

رها...!!

.....

.....

بوی عطر توست کہ سالہاست با من آشناست...

طرح چشمان توست کہ در نگاہم پیدا است...

ہر کس از گوشہ کنار خاطر اتم میگردد...

موزیانہ میخندد و میگوید...

این همان دیوانہ ی ہمیشگی کہ باز اینجاست؟...

.....

.....

ای کاش دوستی ما با یہ دیدار شروع میشد و با یہ دیدار تموم میشد

ای کاش مثل همه تو روز جدایی چشم تو چشم میشدیم

ای کاش میتونستم آخرین حرفم رو بهت بزنم

ای کاش توی دوستی مثل بقیه بودیم

.....

.....

چقدر روزهای بارانی و برفی را دوست دارم....

معلوم نمیشود...

منتظر تاکسی هستی یا آواره خیابان هایی....

معلوم نمیشود...

بخار هوا، از سرماست یا از دود سیگار....

معلوم نمیشود...

گونه ات اشک دارد یا از دانه های باران خیس است....

.....

یادمون باشه که هیچکس رو امیدوار نکنیم بعد یکدفعه رهاش کنیم چون

خرد میشه میشکنه و آهسته میمیره . یادمون باشه که قلبمون رو همیشه

لطیف نگہ داریم تا کسی کہ به ما تکیه کرده سرش درد نگیره یادمون باشه  
قولی رو که به کسی میدیم عمل کنیم . یادمون باشه هیچوقت کسی رو  
بیشتر از چند روز چشم به راه نداریم چون امکان داره زیاد نتونه طاقت  
بیاره . یادمون باشه اگه کسی دوستمون داشت بهش نگیم برو نمیخوام  
دست از سر ما بردار ، کنار تو نمی مونم

.....

### اشعار

دونن آخشام چاغی سن سیز منی آغلآندی یاغیش

یادیم سالدی سنی مطلبینه چاندی یاغیش

کوچه لر اولدو گوزومده یئنه بیر آریا چایی

منی سن سیز نئجه نیسگیل سئینه آندی یاغیش

اودو سؤندورمه که سو قایداسی دیر آما دونن

کؤزه ره ن کؤنلومو یاغدیقجا آکولآندی یاغیش

دامجی دامجی سنہ لای لای دندی قوینومدا منیم

نه دئیم بلکه سنی کورپه یه اوخشاتدی یاغیش

او قدر مستیدیم هنج بیلمدیم آخیر نه زامان

سینه م اوسته ساریلان تئل لری ایسلاتدی یاغیش

سورا بیلدیم آپاریب قورد کئچنین سنگولوسون

سنی مندن آلیب آنجاق منی آلداتدی یاغیش

.....

.....

هر عاشق اولان عشقه گرفتار اولابیلمز

هر خورما ساتان میثم تمـار اولابیلمز

مخلوق خداوند اوزونه اولمیان عاشیق

حق عاشقه تک صاحب ایثار اولابیلمز

دونیا مالونا شهرتینه وورقون اولانلار

انفاق ایله مز طالب دیدار اولابیلمز

مامورہ اگر رشوہ یماخ اولماسا عادات

مظلوملارین قانہ ظالم سورا بیمزا

میمون تکین ہر سوزہ تقلید ایلینر

اندیشہ ادیب صاحب افکار اولابلمز

صابر یمہ غم ہر گونین اوز قصہ سہ واردور

مفرق پاراسہ گوہر شہوار اولابلمز

.....  
ھیج امیدیم یوخدی بو ویرانیہ جانان گلہ

یاکی بیر قاصد خبر یاردان الا یاردان دیہ

ای قارانلیق بسدی دولموش سندیہ غم دریا کمین

سن منہ ہم راز اولوب غملہ دولوب سان ہر کئجہ

نیسان تک اغلارام ای یار گل امدادیمہ

گور خورام سن گلسمن ویراندہ سنسیز اولہ

بی وفا دوسلار هایاندا یاددن یوخدور نیہ



خوش دیب خوش سویلیه بیر دردیمه درمان دیه

من کی عادت ایلدیم اغلار قالا بو گوز لریم

هاردادیر او نازنین بلکه بو گوز یاشیم سیله

دویموشام دنیا گوز موده ارزشی یو خدور منه

خوش دو نن دورانیدن بیر خاطرہ قالمیش منه

سالما گوزوندن منی بیچاره تک      گل دولانیم باشیوه پروارنه تک

گل قولومی حلقه لیم بوینونا      تئلرینی دسته لیم شانه تک

من سر کویینده سنون بیر قوشام      دامه سالیب قاره خالین دانه تک

مر حمت ائت قویما یانیب قورتاریم      قویما چاتا عومرومی پایانه تک

هر گنجه کویونده سنون گلمیشم      آه و فغانیم، ائله دیوانه تک

ایستیرم هر گون دولانام باشیوه      سن یاتاسان، من ده باخام صبح تک

قلبیم ائوین گوز یاشلا سیلمیشم      ساخلامیشام وصلتیه قبر تک

بیر شیرین دوداقدان گولماق ایستیرم

آغلیب بوشالوب دولماق ایستیرم      سایه نده عومور کن قالماق  
ایستیرم

بوتون وار لیغیمی شیرین عومرومو      سنیلہ بیرلیب بولماق ایستیرم

یورولاندا روحوم آرتاندا غمیم

.....

گفتم : تو شیرین منی. گفتی : تو فرہادی مگر؟

گفتم : خرابت می شوم. گفتی : تو آبادی مگر؟

گفتم : ندادی دل به من. گفتی : تو جان دادی مگر؟

گفتم : ز کویت می روم. گفتی : تو آزادی مگر؟

گفتم : فراموشم مکن. گفتی : تو در یادی مگر

.....

و کجایی سہراب ؟

تو کجایی سہراب ؟

آب را گل کردند

چشم‌ها را بستند و چه با دل کردند...

وای سہراب کجایی آخر؟...

... زخم‌ها بر دل عاشق کردند

خون به چشمان شقایق کردند...

تو کجایی سہراب؟

کہ همین نزدیکی عشق را دار زدند،

ہمہ جا سایہ ی دیوار زدند...

ای سہراب کجایی کہ بینی حالا دل خوش مثالی است...!

دل خوش سیری چند؟

صبر کن

سہراب!...

قایق جا دارد؟؟

گفتی کہ مرا دوست نداری گلہ ای نیست

بین من و عشق تو ولی فاصلہ ای نیست

گفتم کہ کمی صبر کن و گوش بہ من کن

گفتی کہ نہ، باید بروم حوصلہ ای نیست

پرواز عجب عادت خوئیست ولی حیف

تو رفتی و دیگر اثر از چلچلہ ای نیست

گفتی کہ کمی فکر خودم باشم و آن وقت

جز عشق تو در خاطر من مشغلہ ای نیست

رفتی تو خدا پشت و پناہت بہ سلامت

بگذار بسوزد دل من مسالہ ای نیست

---

تو کوچ کردی و با یادہا رفتی

نسیم بودی و ہمراہ بادہا رفتی

میان وسعت ہنگامہ سپیدہ سرخ

طلوع کردی و بامداد رفتی

بہ ارتقاع بلندی کہ تا خدا می رفت

.....

.....

شیشہ می پنجرہ را باران شست

از دل من اما چہ کسی نقش تو را خواهد شست...؟

چہ بگویم با تو؟ دلم از سنگ کہ نیست

گریہ در خلوت دل ننگ کہ نیست

چہ بگویم با تو؟

کہ سحر کہ دل من

باز از دست تو ای رفتہ ز دست

سخت در سینه به تنگ آمده بود

.....

رسم این شهر عجیب است بیا برگردیم، قصد این قوم فریب است بیا  
برگردیم، عشق بازیچه ی شهر است ولی در ده ما ، دختر عشق نجیب است  
بیا برگردیم، گرمها در دل هر کوچه اقامت دارند، روستا مامن سیب است  
بیا برگردیم، چه حسابیست در این شهر که در مبحث جبر جای بعلاوه  
صلیب است بیا برگردیم

.....

## داستان

### دهقان و ارباب

دهقان پیر با ناله می گفت:

ارباب! آخر درد من یکی دوتا نیست، با وجود این همه بدبختی، نمی دانم  
دیگر خدا چرا با من لج کرده و چشم تنها دخترم را چپ آفریده است؟!  
!دخترم همه چیز را دوتا می بیند

ارباب پر خاش کرد که: بدبخت! چهل سال است نان مرا زهرمار می کنی!

!مگر کور هستی، نمی بینی که چشم دختر من هم چپ است؟

دهقان گفت: چرا ارباب می بینم اما چیزی که هست، دختر شما همه ی این خوشبختی ها را "دو تا" می بیند... ولی دختر من، این همه بدبختی را

.....

### چند می فروشی؟

مرد کشاورزی یک زن نق نقو داشت که از صبح تا نصف شب در مورد چیزی شکایت میکرد. تنها زمان آسایش مرد زمانی بود که با قاطر پیرش در مزرعه شخم میزد.

یک روز، وقتی که همسرش برایش ناهار آورد، کشاورز قاطر پیر را به زیر سایه ای راند و شروع به خوردن ناهار خود کرد. بلافاصله همسر نق نقو مثل همیشه شکایت را آغاز کرد. ناگهان قاطر پیر با هر دو پای عقبی لگدی به پشت سر زن و در دم کشته شد.

در مراسم تشییع جنازه چند روز بعد، کشیش متوجه چیز عجیبی شد. هر وقت...

یک زن عزادار برای تسلیت گویی به مرد کشاورز نزدیک میشد، مرد گوش میداد و بنشانه تصدیق سر خود را بالا و پایین میکرد، اما هنگامی که یک مرد عزادار به او نزدیک میشد، او بعد از یک دقیقه گوش کردن سر خود را بنشانه مخالفت تکان میداد.

پس از مراسم تدفین، کشیش از کشاورز قضیه را پرسید.

کشاورز گفت:

خوب، این زنان می آمدند چیز خوبی در مورد همسر من میگفتند، که چقدر خوب بود، یا چه قدر خوشگل یا خوش لباس بود، بنابراین من هم تصدیق میکردم.

کشیش پرسید، پس مردها چه میگفتند؟

کشاورز گفت:

آنها می خواستند بدانند که آیا قاطر را حاضرم بفروشم یا نه

.....

.....

چوپانی مشغول چراندن گله گوسفندان خود در یک مرغزار دورافتاده بود. ناگهان سروکله‌ی یک اتومبیل جدید کروکی از میان گرد و غبار جاده‌های خاکی پیدا می‌شود. راننده‌ی آن اتومبیل که یک مرد جوان با لباس شیک، کفشهای Gucci، عینک Ray-Ban و کراوات YSL بود، سرش را از پنجره اتومبیل بیرون آورد و پرسید: اگر من به تو بگویم که دقیقا چند راس گوسفند داری، یکی از آنها را به من خواهی داد؟



چوپان نگاہی بہ جوان تازہ بہ دور انرسیدہ و نگاہی بہ رمہاش کہ بہ آرامی در حال چریدن بود، انداخت و با وقار خاصی جواب مثبت داد.

جوان، ماشین خود را در گوشہای پارک کرد و کامپیوتر Notebook خود را بہ سرعت از ماشین بیرون آورد، آن را بہ یک تلفن راہ دور وصل کرد، وارد صفحہی NASA روی اینترنت، جایی کہ می توانست سیستم جستجوی ماہوارہای (GPS) را فعال کند، شد. منطقہی چراگاہ را مشخص کرد، یک بانک اطلاعاتی با ۶۰ صفحہی کاربرگ Excel را بہ وجود آورد و فرمول پیچیدہی عملیاتی را وارد کامپیوتر کرد.

بالاخرہ ۱۵۰ صفحہی اطلاعات خروجی سیستم را توسط یک چاپگر مینیاتوری ہمراہش چاپ کرد و آنگاہ در حالی کہ آنها را بہ چوپان می داد، گفت....:

شما در اینجا دقیقاً ۱۵۸۶ گوسفند داری.

چوپان گفت: درست است. حالا ہمین طور کہ قبلاً توافق کردیم، می توانی یکی از گوسفندہا را ببری.

آنگاہ به نظاره ی مرد جوان که مشغول انتخاب کردن و قرار دادن آن گوسفند در داخل اتومبیلش بود، پرداخت. وقتی کار انتخاب آن مرد تمام شد، چوپان رو به او کرد و گفت: اگر من دقیقا به تو بگویم که چه کاره

هستی، گوسفند مرا پس خواهی داد؟

مرد جوان پاسخ داد: آری، چرا که نه!

چوپان گفت: تو یک مشاور هستی.

مرد جوان گفت: راست می گویی، اما به من بگو که این را از کجا حدس زدی؟

چوپان پاسخ داد: کار ساده‌ای است. بدون اینکه کسی از تو خواسته باشد، به اینجا آمدی. برای پاسخ دادن به سوالی که خود من جواب آن را از قبل می دانستم، مزد خواستی. مضافا، اینکه هیچ چیز راجع به کسب و کار من نمی دانی، چون به جای گوسفند، سگ مرا برداشتی

.....

## فناوری

در مرورگر اینترنت اکسپلورر و CSS3 و HTML5 نمایش کدهای

همان طوری که می دانید اچ تی ام ال ۵ و سی اس اس ۳ از جدیدترین فناوری ها در طراحی وب هستند. اما بعضی مرورگرها مانند اینترنت اکسپلورر از این قابلیت ها پشتیبانی نمی کنند که این امر باعث شده است تا طراحان وب به دنبال راهکارهای برای نمایش این کدها در مرورگر اینترنت اکسپلورر باشند.

از این رو تصمیم گرفتیم تا آموزشی در رابطه با نمایش این کدها در مرورگر اینترنت اکسپلورر منتشر کنیم!

در مرورگر اینترنت اکسپلورر HTML5 نمایش کدهای

برای نمایش کدهای اچ تی ام ال ۵ در مرورگر اینترنت اکسپلورر دست به دامن جاوااسکریپت می شویم:دی

فایل سربرگ) و زیر تگ های) header.php فقط کافیه این کد را در فایل

در قالبتون اضافه کنید meta

```
<!--[if lt 9]>
<script src="http://cdn.gooyait.com/uploads/html5.js"></script>
<![endif]-->
```

! به همین راحتی ، دیدید کاری نداشت

در مرورگر اینترنت اکسپلورر CSS3 و اما نمایش کدهای

برای نمایش کدهای سی اس اس ۳ در مرورگر سی اس اس ۳

دست به اقدام جالبی زده و ترفندی برای این کار ارائه css3pie.com سایت کرده است.

منتشر کرده است که با کمک آن می توان HTC این سایت فایل‌ی با پسوند  
کدهای سی اس اس ۳ را در اینترنت اکسپلورر به نمایش گذاشت

!! و لی چطور این قابلیت را فعال کنید !!

برید و نسخه جدید این فایل را دریافت [ccc3pie.com](http://ccc3pie.com) اول از همه به سایت  
در روت هاستون آپلود کنید [PIE.HTC](http://PIE.HTC) کنید و فایل

بعدا در فایل استایل قالبتون هر جایی که از سی اس اس ۳ استفاده  
کردید کد زیر را اضاہ کنید :

```
behavior : url(PIE.htc);
```

.....

زیبایی

.....

چه روش درمانی برای از بین بردن جای جوش موثرتر است؟



اسکار یا جای جوش یکی از مشکلاتی است که بیشتر افراد با آن مواجه بوده و در پی راه حلی برای از بین بردن آن هستند. یکی از روش‌هایی که این روزها برای از بین بردن جای جوش پیشنهاد می‌شود میکرودرم است. به همین دلیل برای اثرات و آشنایی با روش‌های از بین بردن جای جوش با دکتر کوروش صمدی، متخصص پوست، مو و لیزر درمانی به گفت‌وگو پرداختیم.

وی با اشاره به اینکه در کل ۴ روش درمانی برای از بین بردن جای جوش وجود دارد گفت: «یکی از روش‌های ابتدایی برای از بین بردن اسکار، استفاده از داروهای لایه‌بردار است که نسبت به سایر روش‌ها بسیار ضعیف عمل می‌کند.»

وی با بیان اینکه میکرودرم یک نوع لایہ برداری سطحی است افزود: «در واقع می توان گفت این روش درمانی، متوسط رو بہ پایین است. یعنی اثرات آن از دارو قوی تر است ولی قدرت خیلی زیادی ندارد.»

بہ گفته دکتر صمدی، عوارض پوستی استفادہ از میکرودرم بسیار ناچیز است ولی نمی تواند بر اسکارهای فرورفتہ اثر خوبی بر جا بگذارد.



وی در ادامہ بہ روشی موثرتر برای از بین بردن اسکار اشارہ کرد و گفت: «لیزر  $2_{co}$  fractional روش بسیار خوب و قدرتمندی بہ خصوص برای ضایعات سطحی و چروک های روی صورت است. همچنین روش جدید دیگری نیز بہ نام RF سوزنی fractional است کہ در این روش سوزن ها وارد پوست می شوند و بعد از اینکہ ۴ میلی متر بہ زیر پوست فرو رفتند جریان را آزاد کردہ و موجب بہبود ضایعات عمقی پوست می شود.»

به گفته این متخصص پوست، مو و لیزر درمانی، اثرات میکرودرم ملایم است ولی هرگز قدرت لیزر را نخواهد داشت اگر ۵۰ جلسه میکرودرم انجام شود به اندازه ۱ جلسه لیزر تاثیر گذار نخواهد بود.

دکتر صمدی در پایان در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا در صورت انجام این اقدامات امکان بروز جوش وجود خواهد داشت افزود: «امکان اینکه فرد بعد از انجام این اقدامات جوش بزند وجود دارد ولی برای جلوگیری از این موضوع پزشک باید به بیمار خود داروی خاصی بدهد تا از جوش زدن مجدد جلوگیری به عمل آید. البته تمام موارد درمانی که به آن اشاره شد بستگی به عمق ضایعات پوستی دارد.»

.....

### رشد مجدد موها

محمد شیزرپور، متخصص پوست و مو، عنوان کرد: نوشیدن قهوه سبب رشد مجدد مو می شود چرا که قهوه به دلیل داشتن کافئین، سبب تحریک فولیکول های ریز مو می شود و در نتیجه رشد مو دوباره آغاز می شود.

وی با بیان این مطلب در ادامه افزود: طاسی مو بیشتر در مردان دیده می شود و کافئین موجود در قهوه مانع می شود عوامل مختلفی به فولیکول مو آسیب برساند.

شیزوپور تصریح کرد: البته باید گفت مقدار کافئین باید زیاد باشد یعنی در حدود ۶۰ فنجان قهوه، که در واقع با چنین درصدی کافئین به فولیکول های پوست اثر می کند.

وی خاطر نشان کرد: البته با نوشیدن ۶ فنجان قهوه در روز غیر ممکن است، از این رو متخصصان به فکر تهیه قرص حاوی کافئین زیاد هستند که با طاسی مو مبارزه کنند.

.....

## روانشناسی

### اقدام برای خود شناسی

دلت می خواهد بدانی که در مسیر درست زندگی قرار گرفته ای؟

دوست داری زندگی پر بار و بدون دغدغه ای داشته باشی و بر مشکلات

زندگی غلبه کنی؟

دلت می خواهد موانع زندگی را از سر راه برداری و با تغییر و تحول

معنوی، اجتماعی و درونی گام های بلندی را به سوی خوشبختی برداری؟

تمام جواب ها در یک جمله خلاصه می شود: « باید خودت را بشناسی ».

شناخت خود یعنی کشف مهارت ها و استعداد های نهفته.



**به کارگیری توصیه های زیر ضامن موفقیت توست:**

### **۱ - شم و شهودت را دنبال کن**

اجازه نده مشکلات زندگی، تو را به عقب براند. رویاهایت را عملی کن. همان فردی باش که در آرزویش بودی و هستی. تصمیم بگیر و اقدام کن. نگران اشتباهات نباش، شکست خوردی، ناامید نشو، دوباره تلاش کن، حتی اگر هزار بار هم سرخورده شدی، در اصل هزار راه مختلف را امتحان کرده ای و از صمیم قلب می دانی که تلاش خود را کرده ای.

تو در درونت آتشی شعله ور است که به خاطر عشق به چیزی می سوزد. وظیفه توست که همان مورد را پیدا کنی و آتش عشق به آن را روشن نگه داری. این است زندگی تو. نگذار دیگران آتش عشق تو را خاموش کنند. هر کاری از دست برمی آید، بکن. هر کجا می خواهی برو، رویاهایت را با دیدی گسترده دنبال کن.

برای رسیدن به اهداف تلاش کن. مایوس نشو. جاده منتهی به رویاهاست  
 پر از سنگلاخ است. موانع را، سکوهای پرتابی به سوی موفقیت قلمداد  
 کن. دل و جرات به خرج بده. در انتهای جاده، خوشبختی و موفقیت در  
 انتظار توست.

## ۲ - به خودت افتخار کن

تو صمیمی ترین دوست و مهمترین منتقد خودت هستی. علی رغم نظرات  
 دیگران، در پایان روز در آینه زندگی فقط بازتاب خودت را می بینی.  
 خودت را در بست بپذیر. وقتی به خودت افتخار کنی، در زندگی با انگیزه  
 می شوی، در این صورت مسیری الهی را که به رضایت خدا ختم می شود  
 در پیش می گیری، به رضایت الهی تن می دهی و الگویی مناسب برای  
 دیگران می شوی.

دقت کن که به خود بالیدن به معنی تکبر و فخر فروشی نیست، بلکه به این  
 مفهوم است که برای خودت به عنوان فردی الهی، ارزش قابل هستی.  
 البته تو فردی بی عیب و نقص نیستی ولی سزاوار احترام و پذیرش  
 هستی.

تو نویسنده کتاب زندگی خودت هستی. پس قلم سرنوشت را در دست بگیر و قصه معنوی خودت را بنویس. خدا می داند چه تعداد افرادی هستند که دلشان می خواهد جای تو بودند. پس به خودت افتخار کن.

### ۳ - خودت عامل تغییر و تحول هستی

سعی کن، هر کاری که انجام می دهی تغییر و تحول مثبت اندیشی ایجاد کنی. آیا این موضوع حقیقت دارد که فقط از طریق کمک به دیگران است که زندگی ات پربار می شود؟

جواب مثبت است. وقتی تو روی زندگی دیگران تاثیر مثبت داشته باشی، این عمل بر روی زندگی خودت هم موثر است. کاری بکن که دیگران هم خوشحال شوند یا اینکه کمتر زجر بکشند. هر چند تو تک و تنها هستی و همه کار را نمی توانی انجام دهی ولی لااقل خدمتی هر چند ناچیز از دست تو برمی آید. از اینکه دل کسی را شاد کنی، لبخند رضایت به لب بیاور و مطمئن باش که اقدام الهی تو، خدا را هم شاد می کند.

#### ۴ - سر حال و شاکر باش

شادی درون توست. تفکر تو شادی آفرین است. فقط نگرش توست که اهمیت دارد و دنیا را متحول می‌کند. هر آنچه در مورد خودت و یا موارد دیگر فکر کنی، همان هم رخ می‌دهد. شاکر بودن، ضامن شادی توست. هر لحظه که احساس می‌کنی شکر خدا کاری دشوار است، در جایی خلوت با چشمانی بسته بنشین، نفسی عمیق بکش و از بابت اکسیژنی که تنفس می‌کنی و آن خدایی که این اکسیژن مجانی را در اختیار قرار داده، شکر کن. هر دم و بازدم تو سزاوار شکر الهی است.

#### ۵ - قدر اوقات خودت را بدان

زمان، ارزشمندترین مولفه زندگی است. عمر خودت را به بطالت سپری نکن. انگیزه زندگی‌ات را پیدا کن و با برنامه ریزی و مدیریت صحیح رد آن را بگیر. زمان، مجانی در اختیار قرار گرفته است. نمی‌توانی آن را صاحب شوی ولی می‌توانی از آن استفاده کنی.

می‌توانی آن را خرج کنی اما نمی‌توانی آن را پیش خودت نگه داری. به محض اینکه زمان را از دست دادی، هرگز نمی‌توانی آن را گیر

بیاوری. عمر تو روی این کره خاکی کوتاه است، پس بگذار که رویاهایت  
بزرگتر از ترس‌ها و اقدامات پر سروصداتر از کلامت باشد.

### ۶ – با خودت روراست باش

در رابطه با هر آنچه که می‌خواهی تغییر دهی و پیشرفت کنی، صادق  
باش. تو تنها کسی هستی که می‌توانی روی خودت حساب کنی، در روح  
و روانت به دنبال حقیقت باش و خود واقعی‌ات را بشناس. در این صورت  
می‌توانی مسیر الهی را در زندگی‌ات دنبال کنی.

### ۷ – در رابطه با دیگران با محبت باش

در روابط افراد، مسافت مهم نیست، بلکه عاطفه و محبت نقش عمده‌ای  
دارد. به کسی که عشق می‌ورزی، بی‌اعتنا نباش. بی‌توجهی به عزیزان  
در مقایسه با کلمات آتشین و غضبناک، لطمه‌زیادتری می‌زند. با کسانی  
که دوستشان داری، در ارتباط باش.

آخرین مرتبه‌ای که به عزیزانت اظهار محبت کردی، کی بود؟ سپری کردن اوقات در کنار آنها، نشان می‌دهد که تو به آنها توجه داری و برایت مهم هستند. هر چند که زندگی‌ات شلوغ و پرمشغله است ولی جایی هم برای عزیزانت در زندگی باز کن. با آنها حرف بزن، به درد دل آنها گوش کن. آنها را درک کن.

#### ۸ - عشق بی‌قید و شرط را احساس کن

در برابر همسر، فرزندان، اعضای خانواده و دوستان عشقی بی‌قید و شرط داشته باش. زندگی توام با عشق بی‌قید و شرط، مسیر دلخوشی و شادی‌های زندگی را روشن می‌کند. این عشق، انرژی قدرتمندی است که در ایام دشوار به داد تو می‌رسد و روحیه‌ات را بالا می‌برد.

عشق، زیبا و غیرقابل پیش‌بینی است که اول از خودت شروع می‌شود. مادامی که خودت را دوست نداشته باشی نمی‌توانی عشقت را به دیگران نثار کنی. عشق به خود باعث ایجاد انرژی قوی درونی می‌شود و همین عشق قوی ساطع شده، دیگران را هم احاطه می‌کند و در نتیجه از نظر تو دیگران بی‌عیب و نقص جلوه می‌کنند.

۹ - کسانی را که به تو لطمه زده اند ببخش

حتما تو هم در مقطعی از زندگی، از دست کسی رنجیده ای و یا نسبت به او بی اعتماد شده ای و قلبت را شکسته است. هر چند که درد و رنج ناشی از آن امری عادی است ولی نباید این مورد، بیش از حد طولانی شود. رنجش سبب از دست رفتن زیبایی های زندگی می شود. بخشش یعنی آزاد کردن زندانی و باید بدانی که این زندانی خودت بودی.

۱۰ - در سراسر زندگی ات مسوول باش

تو حق انتخاب و اشتباه داری اما می توانی مواردی را انتخاب کنی که درصد خطاهای آن ناچیز باشد. اگر فرمان زندگی ات را در دست نگیری، فرد دیگری این کار را به جای تو انجام می دهد که در این صورت تو به جای اینکه ارباب خودت باشی، برده و اسیر دست دیگران می شوی.

تو تنها کسی هستی که سکان زندگی ات را در دست داری که البته کاری آسان نیست. تو هم مثل دیگران موانعی سر راه خود داری. باید مسوولیت پذیر باشی و به موانع غلبه کنی.

## ۱۱ - پشیمان نباش

دنبالہ رو شم و شہود و ندای درونی ات باش. با خودت روراست باش و ہر کاری کہ از دست برمی آید برای شادی زندگی ات انجام بده. با افرادی معاشرت کن تا تو را خوشحال کنند و بہ اندازہ ای کہ نفس می کشی، بخند. تا مادامی کہ زندہ هستی بہ دیگران عشق بورز. کمک حال دیگران باش. در ہر موردی خدا را شکر کن. از اشتباہات درس عبرت بگیر و ہر آنچه کہ نمی توانی کنترل کنی رها کن.

.....

.....

## !آزمون ہمسرشناسی

شاید این جملہ را زیاد شنیدہ باشید کہ نیازہای عاطفی مردہا خیلی پیچیدہ نیست و آنقدر کہ زنان پر از رمز و رازند، شناخت مردہا چندان سخت نیست، بہ راحتی می توان نیازہای مردہا را شناخت و کاری کرد کہ آنها خودشان را خوشبخت ترین شوہر دنیا بدانند اما شما چقدر از نیازہای ہمسرتان آگاہید؟ آیا می دانید نیازہای او در زندگی چیست؟ ما می خواہیم بہ شما کمک کنیم تا خصوصیات شوہرتان را بہتر تشخیص دہید. وقتی شما نیازہایش را بدانید، درک او بسیار آسان تر است. آزمون



زیر به شما کمک می کند تا بفهمید که باید به چه نکاتی بیشتر توجه کنید و اصلا با محک خودتان متوجه شوید که چقدر به نیازهای مردتان توجه می کنید.

هریک از عبارات زیر را از یک تا ۵ امتیازدهی کنید. عدد یک به این معناست که شما به هیچ وجه، موافق این جمله نیستید و عدد ۵ به این معناست که شما با این جمله بسیار موافق هستید.

۱. مردی که نیاز دارد مورد توجه و اهمیت قرار گیرد

..... وقتی شوهرم بیمار می شود، از کار می افتد و نیاز به توجه عاطفی دارد.

..... وقتی با تلفن صحبت می کنم یا پشت رایانه هستم، شوهرم لب و لوجه خود را آویزان می کند و در اتاق پرسه می زند.

..... وقتی خانه ریخت و پاش است، با من بحث می کند تا خانه را تمیز کنم.

..... شوہر م بہ من می گوید کہ وقتی بہ او محبت می کنم، آرامش پیدا می کند.

..... امتیاز او

۲. مردی کہ نیاز دارد از تلاش هایش قدردانی و تشکر شود

..... هنگامی کہ شوہر م در خانہ مشغول انجام دادن کاری می شود اگر تشویقش نکنم خیلی ساکت می شود.

..... بہ محض اینکہ شوہر م بہ خانہ می آید در مورد تمام موفقیت ها و پیشرفت هایش در محل کار با من صحبتی کند.

..... او تمام کارهایی را کہ انجام می دهد بہ من نشان می دهد.

..... وقتی شوہر م لباس جدیدی را می پوشد کہ خودش خریده است بادی بہ غیب می اندازد تا من او را ببینم.

..... امتیاز او

۳. مردی کہ در بیان عشق و تأسف مشکل دارد

..... شوہر م معمولاً به من نمی گوید «دوستت دارم» و وقتی هم

می گوید، به نظر می رسد بیان کردن آن برایش راحت نیست.

..... وقتی سعی می کنم بنشینم و درباره احساساتم با شوہر م صحبت کنم

او احساس نا آرامی می کند.

..... شوہر م به ندرت می گوید، ببخشید.

..... شوہر م درک نمی کند که چرا من از دوستانم معذرت خواهی

می کنم و در چنین مواردی می گوید تو کاری نکرده ای که به خاطر آن

متأسف باشی و از آنها عذر خواهی کنی.

..... امتیاز او

۴. مردی که نیاز دارد از خانواده اش حمایت و حفاظت کند

..... وقتی دوستانم به من زنگ می زنند و مشکلاتشان را با من در میان

می گذارند شوہر م ناراحت می شود.

..... وقتی می خواهیم با خودروی خودمان رانندگی های طولانی مدت

داشته باشیم، شوہر م با کنترل کردن میزان بنزین، آب و باد لاستیک ها از

وضعیت سلامت خودرو مطمئن می شود.

..... وقتی هوا برفی است شوهرم زودتر بیدار می‌شود تا مسیر رانندگی  
یا پیاده‌رو را پاک کند یا برف را از روی خودروی من ببرد.

..... شوهرم به داشتن بیمه عمر و بیمه از کارافتادگی در مواردی که  
اتفاقی هم برایش نمی‌افتد، اهمیت می‌دهد.

..... امتیاز او

۵. مردی که می‌خواهد دقیق و مسلط باشد

..... وقتی شوهرم در حال تماشای مسابقات ورزشی با دوستانش است  
در مورد اینکه آیا داور به درستی بازی را قضاوت می‌کند یا نه بحث  
می‌کند.

..... وقتی من به عقاید شوهرم اعتراض می‌کنم او اخم می‌کند یا  
عصبانی می‌شود.

..... شوهرم وقتی در مورد موضوعی پیش‌بینی درست می‌کند، با غرور  
می‌گوید دیدی گفتیم؟

..... هر وقت که در حال تماشای تلویزیون هستیم کنترل تلویزیون باید  
همیشه در دست او باشد.

..... امتیاز او

۶. مردی که نیاز به کار و فعالیت دارد

..... شوهرم از اینکه در مواقعی مجبور است مدت طولانی بنشیند و منتظر باشد، متنفر است.

..... شوهرم به‌طور منظم خود را با ورزش یا فعالیت‌های ورزشی سرگرم می‌کند.

..... وقتی که فعالیت‌های ورزشی را با هم انجام می‌دهیم شوهرم آرامش بیشتری دارد.

..... وقتی به دیدن خانواده‌مان می‌رویم، شوهرم اغلب خودش را با انجام دادن برخی کارها سرگرم می‌کند یا با مردان دیگر بیرون می‌رود.

..... امتیاز او

۷. مردی که گرایش زیاد و انکارناپذیری نسبت به زنان دارد.

..... شوہرم از فیلم‌هایی که بازیگران زن در آن وجود دارد بیشتر استقبال می‌کند.

..... وقتی ما در خیابان قدم می‌زنیم یا به سینما می‌رویم، من نمی‌توانم توجه شوہرم را به خودم جلب کنم زیرا چشم‌های او در حال چرخیدن و پرسه زدن است.

..... هنگامی که قصد رفتن به مهمانی را داریم توجه شوہرم به من جلب می‌شود.

..... وقتی برای صرف ناهار به رستوران می‌رویم، شوہرم سعی می‌کند در حضور زنان جلب توجه کند.

..... امتیاز او

آزیر خطر به صدا در آمده است

+۱۵

این نشان‌دهنده آزر خطر است! شوہرتان در کدام گروه از خصوصیات مردانه، بالاترین امتیاز را کسب کرده است؟ تمام بخش‌هایی که همسران امتیاز ۱۵ یا بیشتر دارد، نشان‌دهنده وجود مواردی است که در

زندگی تان مشکل سازند و باعث ایجاد مشاجرات می شوند. اگر شما نسبت به این مسئلہ آگاہ شوید کہ این نیازها بہ شدت رفتار شوہر تان را بہ ہیجان می آورد، برای رسیدن بہ خوشبختی حقیقی زناشویی فرصت بیشتری خواهید داشت و مسلما او نیز خوشحال تر و راضی تر خواهد شد.

### بہ دنبال عقاید مشترک باشید

۸-۱۲

امتیازاتی کہ بین ۸ تا ۱۲ هستند ممکن است گویای این امر باشند کہ شوہر شما در یک مورد خاص دارای برخی خصوصیات ویژه است اما این خصوصیت مهم ترین خصوصیات او نیستند؛ یعنی فرصت پیدا می کنید کہ عقاید مشترک بسیاری را با همسرتان پیدا کنید و در خیلی از موارد شما و او ممکن است با شیوہای مشترک از عہدہ شرایط و پیشامدها بر آید و آنها را کنترل کنید. در واقع با این امتیاز خیالتان راحت می شود کہ همسرتان نیاز جدی ندارد کہ واجب باشد بہ آن توجہ ویژه کردہ و تمام فکر و ذہن تان را بہ آن مشغول کنید، شما یک قدم جلو هستید و تنها برای ارتباط بیشتر با همسرتان باید دنبال عقاید مشترک باشید.

## نگرانی وجود ندارد

### کمتر از ۸

اگر مرد شما چنین امتیازی در هر گروه کسب کرده است باید بدانید یکی از بهترین مردهای دنیا همسر شماست زیرا مردانی که در این گروه شخصیتی هستند، منشا اصلی مشاجره و جروبحث در محیط خانه نیستند. آنها خودشان به راحتی از پس نیازهایشان برمی آیند و احتیاجی نیست که وقت بگذارید و تلاش کنید تا این خصوصیات را بفهمید و به آن پردازید؛ مثلاً توجه بیش از اندازه یا حمایت زیاد خیلی برای او تفاوتی ایجاد نمی کند و بر کارها و رفتارهایش تاثیری نخواهد داشت.

## ۲ آدم یکسان وجود ندارد

به خاطر داشته باشید که در این آزمون هیچ خوب و بدی وجود ندارد. برخی از زنان امتیاز بالاتر از ۱۵ را در خصوص هر مورد بیان کرده اند. این مطلب نشان می دهد که این شوهران با چنین خصوصیتی زاده و بزرگ شده اند و یاد گرفته اند که این خصلت های خاص مردانه را داشته باشند. این خصوصیات نشانه های ذاتی همسران است که باعث می شود همسران به گونه ای شود که اکنون هست؛ یعنی مردی که شما به علت داشتن آن خصوصیات برای ازدواج با خودتان انتخاب کرده اید. با در نظر



گرفتن این موارد و با استفاده از توانایی ذاتی خودتان در ایجاد آمادگی  
و مواجهه با نیازهای او سعی کنید بفهمید چه کاری می‌توانید بکنید تا  
همسرتان را بیشتر دوست داشته باشید.

.....

.....

### عصر انتظار

آقا اجازه خسته ام از این همه فریب / از های و هوی مردم این شهر نا  
نجیب

آقا اجازه پنجره ها سنگ گشته اند / دیوارهای سنگی از کوچه بی نصیب

آقا اجازه باز به من طعنه می زنند / عاشق ندیده های پر از نفرت رقیب

شیرین «ی وجود مرا «تلخ» می کنند / «فرهاد» های کینه پرست پر از  
فریب

.....

ترسم آخر که شب هجر به پایان نرسد روز وصلت به من بی سروسامان

نرسد

هر چه از آتش دل ، سوزم و فریاد کنم کس به داد من غمدیده نالان نرسد  
دوش گفتم غم دل را به طبیعی ، گفتا : درد عشق است ، یقین دان که به  
درمان نرسد

.....

انتظار اہلہ دیور دنیا گلستان اولاجاخ  
اسہ جاج باد صبا عازم بستان اولاجاخ  
شور لن شدت لن قاینہ جاج حق بولاغی  
باغ وبسستان گل اچوپ دامنه الوان اولاجاخ  
گترب مژدہ صبا یوسف دوران گلہ جاج  
سور وساطیلہ گایب وارد تهران اولاجاخ  
سالاجاخ زلزله بو شہرہ بوتون ترپدہ جاج  
یخلیب کاخ ستم خاکینہ یکسان اولاجاخ  
گنہ حلاج زمانہ دوشہ جاج عشق اوتونہ  
ہی انا الحق چاغریب منجی انسان اولاجاخ  
گنہ شمشیر عدالت دوشہ جاج حق النہ  
اتش قہر خدا اوندا نمایان اولاجاخ  
وعدہ ی حق دہ ظیف لرا لاجاخ یر اوزونہ  
اقویا قالسا دا بیر گوشہ دہ پنہان اولاجاخ  
یخلیب بت کدہ بت لرا ہامہ بیردن سیناجاخ

ابراہیمین بالاسہ صاحب فرمان اولاجاخ  
ارزوم واردو گورم ظلم اونین یانما سینین  
ظالم اخرده گورم ظلمنه قربان اولاجاخ

طنز

رفتیم خونه فک و فامیل میگه پدر بزرگ خوبن ؟  
!! می گم تقریبا ۵۰ روز که فوت کردن  
میگه اا حتما اگهی فوتشون رو دیدم یادم نیست  
این اسمش فک و فامیلہ ما داریم

.....فک و فامیلہ داریم.....

رفتیم ایران خودرو بابام به یارو میگه پراید دارید؟

.....فک و فامیلہ داریم.....

با مامانم رفتیم مغازه تعمیرات تلفن که تلفن بی سیم خونه رو بدیم درست

کنن

یاروو تلفن زده به پریر بعد با موبایلش زنگ زد که بیبینه زنگ می خوره یا

نه

تلفن کہ زنگ خورد مامانم بہ من میگہ : این آقاہہ شمارہ مارو از کجا  
داشت

فک و فامیلہ داریم ما ؟

.....فک و فامیلہ داریم.....

ہمیشہ احوال رفیقو ہر ۳۹ روز ، حتما یکبار پیرس کہ اگہ مردہ بود بہ  
!چہلمش برسی

!! اس ام اس ہای مامانم بہ من

!! اینو بہش میکن فک فامیل ؟

.....فک و فامیلہ داریم.....

بہ مامان جونم می گم : شوہرت بدیم یا بفرستیمت مکہ؟

!! میگہ : والا مکہ کہ در نمیرہ

فک و فامیلہ داریم ما

.....فک و فامیلہ داریم.....

دعوت مودبانہ ی بابام از من برای صرف شام

!!! تَن لَشتو از پشت کامپیوتر جمع کن بیا پای سفرہ پهن شو

.....فک و فامیلہ داریم.....

دیشب رفتیم خونہ خالم یه پسر داره اندازه ماکارونی ۴ سالشه اومده

میگه : این علامت حاکمه بزرگ میتی کومانه

خواستم خر کیف شه احترام گذاشتم

(برگشته میگه : تو نمی خوات احترام بزاری (زومبه

! آخه این فک فامیله داریم؟

..... فک و فامیله داریم.....

یکی از فامیلامون از شهرستان اومده بودن خونہ ما نزدیکه دو هفته

پیشمون موندن

: مامانم بلاخره خسته شد یه روز ظهر خیلی جدی بهشون گفت

روزه آخری که می خواستین برین می خوام گوشت در بیارم از فریزر

آبگوشت درست میکنم

راستی کی میرین؟

!!! یه همچین فامیلی داریم ما

..... فک و فامیله داریم.....

داداشم دو ساعت نشسته جلو تلویزیون خاموش میگم چرا روشن نمی

کنی؟

میگه بابا گفته هیچ سودی که ندارید یه یارانه تمام فایدتونه اونم بخوام

خرج خودتون کنم؟؟؟

داداشم حداقل فوق لیسانس دارہ فکر کنم من کہ دانشجو ہستم نون  
! خوردن ہم برام بزودی ممنوع شه

..... فک و فامیلہ داریم .....

پسر داییم ہنوز پوشک پاشہ تازہ حرف زدن یاد گرفتہ  
بہش میگم ای جانم پوشک داری خوشمیل پسمر؟  
میگہ پ نہ پ دستشویی فرنگی پام کردم، اگہ کار داری بہت قرض بدم  
تا غروبش نگاش نکردم می ترسیدم بہم تیکہ بندازہ  
!!!! یعنی پیشرفت نسل جدید دهن منو آزاد راہ کاملاً آسفالت کردہ

..... فک و فامیلہ داریم .....

بہ مامانم میگم میز مبل برای گل گذاشتن روش نیست ، واسہ اینہ کہ پامو  
! بزاریم روش حالشو بپریم  
میگہ پس اون جارویی ہم کہ تو خونس برای تمیز کردن نیس برای  
... خوردن تو صورتہ

..... فک و فامیلہ داریم .....

پیراھن تازمو با کلی ذوق و شوق بہ بابام نشون دادم، میگہ مبارکہ عین رو  
! بالشیای خدا بیامرز مادر بزرگمہ

..... فک و فامیلہ داریم .....

چند روز پیش دلہ درد میگرد بہ مامانم گفتم دلہ درد میکنہ میخوام برم  
دکتر ! مامان بزرگم کہ اونجا بود گفت : نمیخواد بری دکتر ! نوشابہ بخور  
! ما قدیما وقتی بز و گوسفندامون معدشون بہم میریخت بہشون نوشابہ  
!!! می دادیم

..... فک و فامیلہ داریم .....

دختر خالم ۵سالشہ اومدہ گوشیشو گذاشتہ رو تاقچہ برگشتہ میگہ : مامان  
!!! یہ وقت مسیجامو نخونیا

... اونوخت من تا ۱۰سالگی فک میگردم گوزنا شوہر آہوہا ہستن

..... فک و فامیلہ داریم .....

از امتحان برمیکردیم ، بابا مامانمون میپرسن چطور بود ؟ میگیم عالی بود  
! قبول میشم ! میگن لاف نزن راستشو بگو  
بعدش میگیم افتضاح بود خراب کردم ؛ میگن مسخرہ بازی درنیار راستشو  
! بگو

ما باید بہ کدوم سازشون برقصیم ؟

..... فک و فامیلہ داریم .....

تو جادہ شمال تو این سرازیری های پیچ در پیچ مامانم میگه مگه شمال تو  
!نقشه بالا نیست ؟ میگم چرا ؟

میگه پس چرا ما ہمیش سرازری میریم ؟؟؟

.....فک و فامیله داریم.....

... بابام یه مرغ مینا خریده نره ، بهش میگه : مرغ سینا

.....فک و فامیله داریم.....

برادرزادم اومده خونمون مهمونی بهش میگم میگو گرفتم سرخ کنم  
... بخوریم اگه باز سیر نشدی یه پیتزایی خوب میشناسم می برمت اونجا  
برگشته میگه عمو خیلی گدایی ! چرا برام فلافل نمی گیری ؟

.....فک و فامیله داریم.....

بابا بزرگم هشتاد سالشه همیشه اصرار میکنه که بزارید من از خونه تنهایی  
برم بیرون مگه زندانی گرفتید ؟ میخوام برم نون و روزنامه و اینا بگیرم...  
یه روز بعد از کلی اصرار گفتیم باشه برو ولی مواظب باش ! رفته نونوایی  
محل به همه ی اونایی که تو صف بودن گفته عجب روزگاری شده ، پنج تا  
دختر دارم پنج تا پسر اونوقت تو این سن و سال من پیرمرد باید پیام تو



صف وایسم نون اونارم من بگيرم...

تا يه مدت هرکس منو تو محل میدید نصیحتم می کرد

.....

.....

### فال بد بختی

فروردین : یا روز میمیرند یا شب.

اردیبهشت : نه تنها قادر به پرداخت اجاره خانه خود نمی شوند بلکه از صاحبخانه خود پول دستی هم می گیرند.

خرداد : کارت تلفن تغلبی نصیبشان میشود.

تیر : به دلیل سوراخ بودن جیبشان ۲۴۰ تومان از دست میدهند.

مرداد : دچار یک خود درگیری عجیب می شوند.

شهریور : کلید های خانه را گم می کنند.

مهر : به یک مسافرت خارجی می روند البته در خواب.

آبان : چک هایشان برگشت می خورد البته در بیداری.

آذر : لامپ تصویر تلویزیونشان می سوزد.

دی : در حالی که سوار اتوبوس هستند یکی از هم کلاسیهای خود را سوار بر ماکسیما می بینند.

بهمن : همه دنیا روز تولدش را فراموش می کنند.

اسفند : جوهر خودکارشان بر پیراهنشان پس میدهد تا بیش تر از همیشه تابلو شوند

.....

.....

در آنها عینک آفتابی در منزل زده اید خاتمه بدهید ؟  
نه واقعا میخوام بدونم

مطالب خنده دار

...یه سوال از بچگی مغز من درگیر کرده  
این که تو جر و بحث بهت می‌گن حالا نشونت میدم دقیقاً چیو میخان  
نشون بدن؟

مطالب خنده دار

منطقی حرف زدن با بعضی‌ها، حتی از پوشیدن دمپایی لا انگشتی با  
! جوراب هم سخت تره

مطالب خنده دار

میلیارد زن در دنیا وجود داره و من مجبورم خودم واسه خودم ۳,۶۷  
..... ساندویچ لقمه بگیرم

مطالب خنده دار

: راهنمای علمی و عملی استفاده از نخ دندان  
آنقدر به کارتان ادامه دهید تا روی نخ خون مشاهده کنید  
این یعنی هیچ چیز اضافه‌ای بین دندان‌ها موجود نیست

مطالب خنده دار

تا الان ۱۲۶ گل قالی شمردم !!  
... او مدم یہ استراحت کنم دوباره برم سر درس  
بعله

مطالب خنده دار

!! بعضیای جوری خودشونو میگیرن لعنتیا انگار مَنَن  
والا...

مطالب خنده دار

: یہ وقتایی انقد به آدم میگن  
||: تو باید محکم باشی ، تو باید محکم باشی  
!! که احساس میخ طویلگی به آدم دس میده

مطالب خنده دار

قدیما یہ کیلو سبزی می گرفتے پاک کنی دوتا کفش دوزدگی حلزونی -  
از توش میومد بیرون کلی سرگرم می شدیم، اما حالا چی؟ نه سرگرمی  
!... ای نه دلخوشی ای ... هیچی

مطالب خنده دار

- از نظر هندوانه تمام انسان ها چاقوکش هستن -

مطالب خندہ دار

...صبر -

کرہ ای: ہیج چی مثل منتظر بودن واسه عشقت عذاب آور نیست  
آمریکایی: ہیج چی مثل منتظر بودن واسه یہ ساندویچ گرم عذاب آور  
نیست

یونانی: ہیج چی مثل منتظر بودن واسه یہ دستہ چک عذاب آور نیست  
انگلیسی: ہیج چی مثل منتظر بودن واسه یہ مهمونی بزرگ عذاب آور  
نیست

برزیلی: ہیج چی مثل منتظر بودن واسه یہ مسابقہ فوتبال عذاب آور  
نیست

!!! کار نکردید dialup ایرانی: انکار شما تا حالا با

مطالب خندہ دار

عجب معادله پیچیدہ ای:

سوسک از موش می ترسہ

موش از گربہ می ترسہ

گربہ از سگ می ترسہ

سگ از مرد می ترسہ

مرد از زن می ترسہ

زن از سوسک می ترسه  
!! کار خدا رو می بینید

مطالب خنده دار

خارجی ها قبل از امتحان

(: موفق باشی رفیق

.

..

...

ایرانی ها قبل از امتحان

))) برسونی ها

مطالب خنده دار

از دیگر خصوصیات یک ایرانی ، اظهار نظر در تمامی زمینه هایی است که  
! بالله هیچ تخصصی در آنها ندارد

مطالب خنده دار

شما یادتون نیماه اون روز هایی که هوا برفی و بارونی بود ناظم مدرسه  
میگف امروز صف نیست مستقیم برید سر کلاس ما هم خر کیف میشدیم  
! میرفتم کلاس

مطالب خنده دار

یعنی اینقدی کہ پسر ا به موهاشون میرسن ااگه به یه بوته شلغم رسیده  
!!بودن الان هلو می داد

مطالب خنده دار

دوست گرامی، شما برنده یه یک همسر مهربان شده اید،

جهت دریافت اطلاعات بیشتر، به سایت

..شتر در خواب بیند پنبه دانه مراجعه فرمایید

، با تشکر

شرکت بیشین تا بیاد

مطالب خنده دار

روباهی موبایلی دید؛ زاغه از بالای درخت گفت

اگه پایین آنتن نمیده بده بالا برات بگیرم

روباه موبایل و داد زاغ گفت: این عوض قالب پنیر کلاس سوم ابتدایی

.....

.....

سخن آخر: با عرض سلام خدمت دوستان عزیزم. از اینکه ماهنامه ی پسران آفتاب را مطالعه میکنید متشکریم و از این خوشحالیم که چند دقیقه ای باهم هستیم امیدوارم این لحظات هر چند کم برای شما سرگرم کننده و شاد بوده باشد قبلا ما نسخه ی موبایل این ماهنامه رو منتشر می کردیم که از این ماه تصمیم گرفتیم که نسخه ی آزمایشی نسخه ی پی دی اف این ماهنامه رو منتشر کنیم. امیدوارم که از این کتاب رضایت داشته باشید. به امید خداوند از ماه های آینده ماهنامه به صورت کامل و جامع منتشر خواهد شد و مطالب و بخش ها و قسمت های مختلفی به ماهنامه اضافه خواهد شد. همچنین شما نیز میتوانید مطالب خود را در موضوعات مختلف برای ما بفرستید تا در ماهنامه به اسم خودتان درج کنیم. همچنین دوستانی که وبلاگ و یا وبسایت دارند اگر دوست داشتند ماهنامه ی ما رو تو سایشون قرار بدن با مادر ارتباط باشند تا ما اسم سایشون رو تو کتاب درج کنیم. و همچنین اون دسته از عزیزانی که نویسنده کتاب یا ماهنامه های مختلفی هستند میتونند اسم سایت ما رو تو کتابشون به عنوان همکار ناشر درج کنند و ما کتابشون رو تو سایشون قرار بدیم. و همچنین نظرات و انتقادات و پیشنهادات شما در هر چه بهتر کردن این ماهنامه ما را یاری خواهد کرد پس نظرات انتقادات و پیشنهادات خودتون رو برای ما



بفرستید. به وب سایت ما سر بزنید و ماهنامه پسران آفتاب در نسخه‌ی  
موبایل (جاوا- اندروید) و ماهنامه‌ی دومان که در قالب پی‌دی‌اف  
میباشد را دانلود کرده و مطالعه کنید. منتظر تون هستیم

وب سایت ما: [WWW.SUNBOYS.IR](http://WWW.SUNBOYS.IR)

ایمیل: [sunboys.online@yahoo.com](mailto:sunboys.online@yahoo.com)

شماره جهت ارسال پیامک: ۰۹۱۴۹۹۶۷۰۹۰

سید جواد مرتضایی ارزیل

تهیه شده در پایگاه اینترنتی پسران آفتاب

# sunboys