

- یک نامادری دوست‌داشتنی
- تکرار ۷ سالگی در ۳۷ سالگی
- زیر پای خودشیفته‌هاله نشوید
- نیش رفیق بدجوری درد دارد

کاشانه



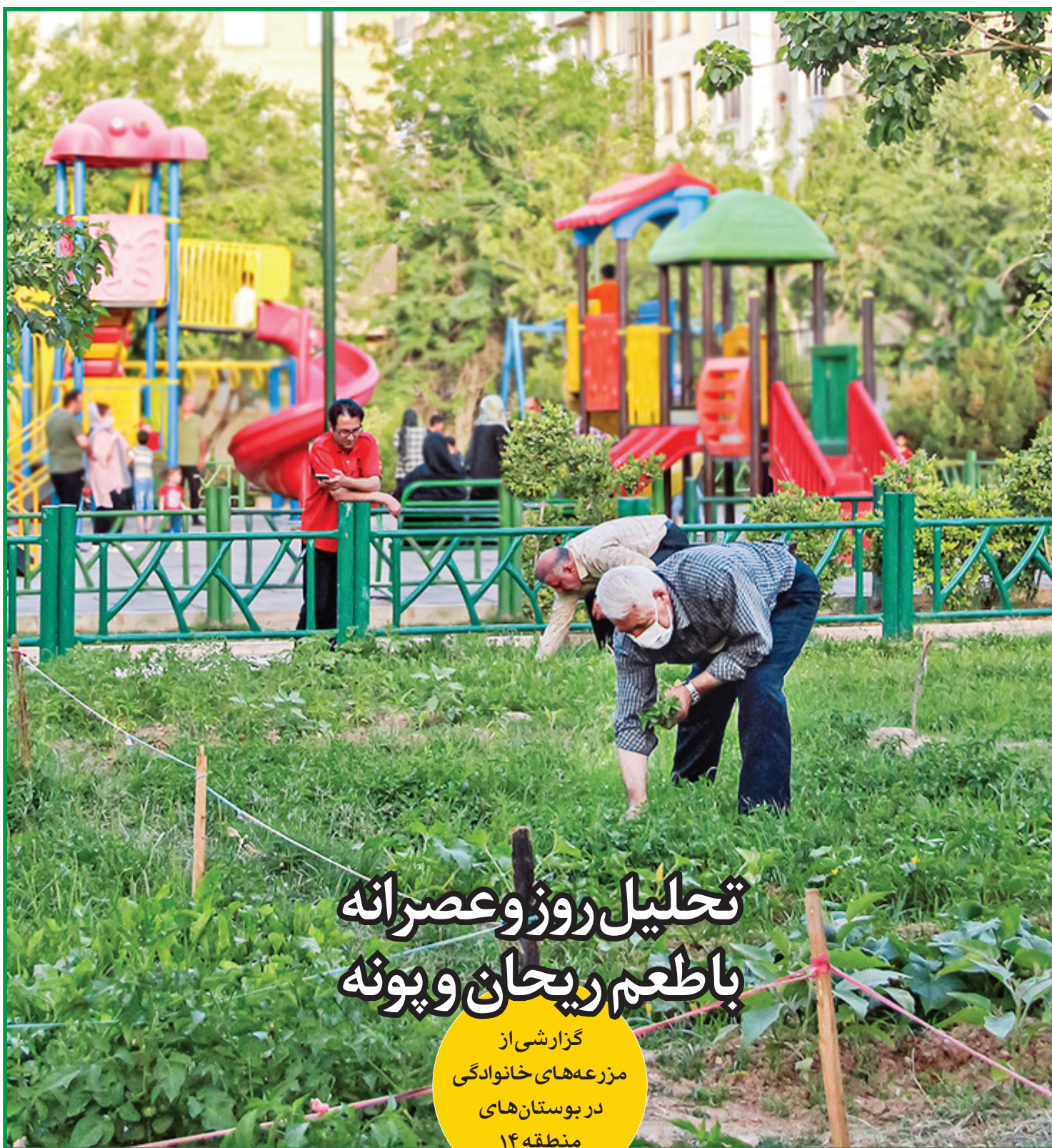
javanonline.ir

شماره
۳

| ضمیمه هفتگی سبک زندگی و خانواده |
| روزنامه جوان | پنج‌شنبه ۲ تیر ۱۴۰۱ |

جنس دست دوم می‌خریم حالش را می‌بریم!

ضرورت تغییر شیوه خرید در شرایط دشوار اقتصادی



تحلیل روز و عصرانه باطعم ریحان و پونه

گزارشی از
مزرعه‌های خانوادگی
در بوستان‌های
منطقه ۱۴

هر ماشینی یک قصه دارد



نيسان آبی

مرضیه بامیری

از بچگی عادت داشتم توی ماشین که می‌نشستم برای خودم قصه می‌باختم و حالا در این ترافیک دوباره قصه بافی ام گل کرده بود. پیکان سبز که می‌دیدم فکر می‌کردم طرف چه ماشین باز خفنی هست که ماشین قدیمی را تر و تمیز و تازه، آنهم با رینگ‌های اسپرت نگه داشته است. لابد یک دستمال یزدی هم دور دستش پیچیده و بادوستش در یک قهوه‌خانه قرار املت و قلیان دارد. یک رنو دیدم و یاد معلم ادبیات مان افتادم. با خودم حدس زدم صاحب ماشین یک خانم است که احتمالاً آنقدر سرش شلوغ است که وقت ندارد ماشینش را کارواش ببرد. جالب‌تر و خنده‌دارتر از آن، طرح لبخندی بود که روی خاک‌های کاپوت ماشین جلویی کشیده بودند و مظلومانه نوشته بودند تو رو خدا منوبشور.



ولی ماشین‌های کامیونت را دوست نداشتم. من را یاد خانه به دوشی‌ها و اثاث‌کشی‌های وقت و بی‌وقت‌مان می‌انداخت. پی داستانش را نگرفتم و نگاهم را از آن دزدیدم. داستانی هم در کار نبود. احتمالاً دو تا کارگر با بدن‌های لاغر ولی فرز و ورزیده عقب ماشین خوابیده‌اند تا به مقصد برسند. دختر چغلی پشت یک ماشین شاسی بلند به شیشه عقب زل زده بود و به راننده‌های پشت سرش می‌خندید. فکر کردم این جور آدم‌های پولدار بچه‌هایشان را چطوری تربیت می‌کنند. اما چیزی که بیش از همه روی اعصابم بود همین موتورهای گازی بود که در ترافیک لایه‌لای ماشین‌ها ویراژ می‌دادند و به ریش پشت چراغ مانده‌ها می‌خندیدند. همیشه می‌پرسیدم چرا موتورهای زودتر می‌روند؟ و مادرم همیشه در جواب می‌خندید. حالا درک می‌کنم چرا. احتمالاً پول خرید ماشین ندارند، یا حوصله ترافیک و شلوغی ندارند و اصولاً آدم‌های اعصابی هستند. یا هرچی گشته کار پیدا نکرده و حالا برای دادن اجاره‌خانه مجبور است پیک موتوری باشد و یک لقمه نان در بیاورد. البته شغل بدی هم نیست. هم کله‌آدم‌باد می‌خورد، هم خنده آدم‌ها از پشت شیشه ماشین‌ها لذت بیشتری دارد.

داشتم برای مدل ماشین‌ها قصه می‌ساختم که یک نیشان آبی مثل جت از کنارمان گذشت. مثل خیلی از آدم‌ها ترسناک بود و بی‌کله. نیشان را می‌گویم. خواستم بی‌خیال قصه‌اش بشوم ولی نشد. مرد سبیل کلفت داش مشستی، پشت چراغ قرمز بعدی نیش ترمز زد، شیشه ماشین را پایین کشید و به تک‌تک بچه‌های کار و خیابان ساندویچ و نوشابه داد. *



ضمیمه کاشانه

مدیر مسئول: محمد جواد اخوان

سر دبیر: غلامرضا صادقیان

دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی

مدیر فنی: حسن فردی

همکاران تحریریه:

نیره ساری - حسین کشتکار

چاپ: همشهری



تحلیل روز و عصرانه با طعم ریحان و پونه

گزارشی از مزرعه‌های خانوادگی در بوستان‌های منطقه ۱۴

بر گزار می‌کنیم.

از مشکلاتشان می‌پرسیم و می‌گویند: «معضل اصلی ما گربه‌ها هستند. به دلیل اینکه حفاظی برای کرت‌ها وجود ندارد، گربه‌ها به راحتی وارد سبزی می‌شوند و گاهی سبزی‌ها را بین می‌رود.»

گویا این قسمت مربوط به کرت‌های خانوادگی است، یعنی هم آقا و هم خانم به صورت همزمان می‌توانند به باغچه خود رسیدگی کنند. قسمت دیگری از پارک مختص بانوان است. انگار این قسمت نظم خاصی دارد. دختر جوانی مشغول آبیاری سبزی‌ها با یک آبپاش خوش رنگ و لعاب است. بساط عصرانه روی یک زیرانداز نزدیک کرت او مهیاست. جای و نان بربری همراه با ریحان و پونه تازه دلبری می‌کند. مگر می‌شود از این همه انرژی و آرامش در این گوشه از کلان شهر شلوغ و پرهیاهو گذشت؟!

شنیده بودم در پارک سهند هم که نزدیکی همین پارک نارنج است، یک مزرعه مشابه وجود دارد. راهی پارک سهند می‌شوم. قدم زنان از دور حصاری را می‌بینم که دقیقاً شبیه حصار یک مزرعه است. نزدیک‌تر می‌شوم. روی پلاکاردی نوشته مزرعه خانودگی، تالسیس ۱۴۰۰. سرکی از

لایه‌لای شاخه‌های نخل و برگ کدوها به داخل می‌اندام. محو سلیقه صاحب مزرعه می‌شوم. همین‌طور که به بادمجان و خیارها زل زده‌ام مرد جوانی سلام می‌کند. می‌پرسم چرا این همه بست و حفاظ؟! دور بینم را می‌بیند، متوجه می‌شود خبرنگارم و با گلایه می‌گوید: «هر چه می‌کاشتم، بچه‌ها یا لگد می‌کردند یا نمی‌گذاشتند به بار بنشیند، به همین خاطر با هزینه شخصی این توری و حفاظ را درست کردم تا از دست بچه‌ها و گربه‌ها در امان باشد.»

چند خیار و بادمجان و فلفل دستچین می‌کند و به من می‌دهد. لبریز از لذت ایده ناب مزرعه خانوادگی در دل پارک‌های محلی شده‌ام. همزمان به این فکر می‌کنم چرا استقبال مردم کم است و چرا این ایده در همه پارک‌ها و بوستان‌های شهرهای بزرگ اجرا نمی‌شود؟ این ایده از آن دست کارهای خوبی است که هیچ هزینه‌ای ندارد و هر چه دارد، فایده و لذت و نشاط است. *

بساط عصرانه روی یک زیرانداز نزدیک کرت او مهیاست. جای و نان بربری همراه با ریحان و پونه تازه دلبری می‌کند. مگر می‌شود از این همه انرژی و آرامش در این گوشه از کلان شهر شلوغ و پرهیاهو گذشت!؟



منطقه ۱۴ تهران است. کرت‌های آماده کشاورزی که شهرداری فصل به فصل در اختیار متقاضیان محلی قرار می‌دهد تا با ذوق و انرژی دست‌های خود یک باغچه خانوادگی داشته باشند.

از خانم جوان می‌پرسم سبزی هم می‌خرید؟! با خنده می‌گوید نه خودم و نه فامیل و اطرافیانم چند سالی است سبزی نمی‌خریم. از مسافت منزل تا پارک سؤال می‌کنم و می‌گوید: سمت افسریه هستیم، آپارتمان کوچکی داریم و هر روز بعد از آمدن همسر از سر کار راهی پارک می‌شویم. گاهی با همین امید و انرژی کشاورزی کوچک عصرگاهی، تمام روزم را سپری می‌کنم.

سراغ پیرمرد می‌روم. می‌گوید باز نشسته است. می‌خندد و می‌گوید تمام کرت‌های اطراف من برای پیرمردهای بازنشسته است که عصر به عصر جلسات تحلیل مسائل روز را همزمان با سبزی کندن و علف چینی دور هم



القای احساس درک شدگی یا ترک شدگی؟

خوب گوش کن به حرف‌های همسر جان!

مهم‌ترین مهارت زندگی زناشویی هنر خوب گوش دادن است. پس هر چقدر برایش وقت بگذارید خوب است. مهم‌ترین نکته هم این است که در گوش دادن، شما قصد دارید با همسران گفت‌وگو کنید، نه مجادله. قصد شما روکم‌کنی نیست، پس جواب‌های از قبل آماده را از ذهن‌تان پاک کنید و واقعاً درک کنید که همسران چه خواسته‌هایی دارد و از چه چیزهایی ناراحت است و چه مشکلاتی دارد. موقع گوش دادن، قضاوت نکنید، پیشداوری نکنید، به همه حرف‌ها گوش کنید و در یکی‌دو تا از گفته‌ها نمائید، سعی نکنید از خودتان دفاع کنید و... بی‌رحمت دست از نصیحت کردن و راه‌حل دادن بردارید. شما اگر راه‌حل‌های‌تان جواب می‌داد که وضع‌تان این نبود. فقط بشنوید و همراهی کنید.

سعی کنید هنر خوب گوش کردن را یاد بگیرید که از ۹۰ درصد ناراحتی‌ها و دعاوها جلوگیری می‌کند. مگر همین را نمی‌خواهید؟



در گفت‌وگو با همسران‌تان، بیشتر از هر چیزی، نحوه گوش دادن شما خیلی مهم است تا نحوه صحبت کردن‌تان.

اگر قادر به گوش دادن نباشید، فاصله شما از همسران بیشتر و بیشتر خواهد شد و خدایی ناکرده گرفتار جدایی عاطفی می‌شوید.

اگر همسران حس کنند موقع گفت‌وگو، خوب به حرف‌هایش گوش می‌کنید، احساس درک‌شدگی خواهد داشت تا اینکه احساس ترک‌شدگی داشته باشد.

باید هدف‌تان این باشد درست مثل یک جاسوس خبره (!)، اطلاعات کاربردی از همسران به دست آورید. با این نیت گوش کنید و شبیه مجسمه نباشید.

با جان و دل گوش کنید و در چشمان همسران زل بزنید، مدام نگاه کنید، تأثیر عجیبی دارد. *

* برگرفته از کتاب «کشف قانون جاذبه»

تألیف عیسی محمدی

چالش‌های ازدواج با مردی که همسرش فوت کرده است

یک نامادری دوست‌داشتنی



باید بتوانید به همسران زمان لازم را برای کنار آمدن با سوگ همسر سابقش بدهید و با او همدردی کنید. فضایی آزاد برای صحبت و درد دل همسران ایجاد کنید

دادن مادر فاجعه بزرگی است، لذا او سعی می‌کند از فرزندانش صدچندان حمایت کند و نسبت به هر گونه انتقادی (حتی انتقاد منطقی و صحیح) نسبت به فرزندانش بسیار آسیب‌پذیر است، به ویژه اگر این انتقاد از طرف همسر جدیدش باشد، زیرا او این انتقاد را نه تنها سازنده قلمداد نمی‌کند، بلکه تصور می‌کند همسر جدیدش فرزند او را زیر سؤال برده است.

به خاطر داشته باشید راهی که پیش‌رو دارید بسیار دشوار است، بنابراین توانایی‌های خود را برای عبور از این راه به طور واقعی برآورد کنید. اگر در ذهن خود یک رابطه رمانتیک با همسر آینده‌تان و فرزندانش تصور کردید، رابطه‌ای پر از احساس و بدون مشکل، قطعاً در اشتباه هستید. باید قسوی و واقع‌بین باشید و اطمینان حاصل کنید که رابطه بین شما و همسران به قدر کافی مستحکم و استوار است و از حمایت‌های وی برای طی کردن این راه دشوار برخوردار خواهید شد. *

* دکترای روانشناسی سلامت

با مقاومت کودکان مواجه شوید، چرا که آنها فکر می‌کنند روح مادرشان این تغییرات را دوست ندارد. باید به آنها اجازه دهید خاطرات‌شان را داشته باشند. صبر داشته باشید. با گذشت زمان آنها یاد می‌گیرند که شما را دوست داشته باشند و به جایگاه و نظرات شما احترام بگذارند و چه بسا به اندازه مادرشان محبوب شوید.

از موارد دیگری که با آن روبه‌رو خواهید شد، ارتباط همسران و فرزندانش با خانواده مادر مرحوم کودکان است. باید متوجه باشید که فرزندانش همسران باید با پدر بزرگ و مادر بزرگ‌شان رابطه داشته باشند و شما نمی‌توانید و نباید مانع این ارتباط شوید. پدر بزرگ و مادر بزرگ آنها دخترشان را از دست داده‌اند و داغدار هستند و ممکن است رفتارهای اشتباه و نادرستی مرتکب شوند. ممکن است به شما به عنوان فردی نگاه کنند که جای فرزندشان را گرفته یا حتی به اشتباه شما را مسبب مرگ فرزندشان بدانند.

مردی که همسرش فوت کرده است، بسیار نسبت به فرزندانش حساس است. از آنجا که از دست

طبیعه اسداللهی*

یکی از پراسرترس‌ترین رویدادهای زندگی، مرگ همسر است و ازدواج با مردی که همسرش فوت کرده است، چالش‌های زیادی دارد، به ویژه اگر فرزند نیز داشته باشد.

باید بتوانید به همسران زمان لازم را برای کنار آمدن با سوگ همسر سابقش بدهید و با او همدردی کنید. نادیده گرفتن غم همسران، تلاش برای انکار غمش و دعوت کردن وی به سکوت فقط مدت‌زمان سوگواری وی را طولانی می‌کند، بنابراین باید فضایی آزاد برای صحبت و درد دل همسران ایجاد کنید.

زندگی کردن در خانه‌ای که شما انتخاب نکرده‌اید و در دکوراسیون و چیدمان آن دخالتی نداشته‌اید نیز چالش‌های مخصوص خود را دارد، مثلاً اینکه آن خانه پر از وسایلی است که برای کودکان، یادآور خاطرات مادرشان است و نیز برای همسران یادآور خاطرات زندگی گذشته‌اش. در نظر داشته باشید زمانی که شما قصد ایجاد تغییراتی در چیدمان منزل دارید، ممکن است

اگر پرندهات را دوست داری، چرا در قفس است؟

آقای عزیز! کمی مهربان‌تر باش

مجید محمد

درست مثل کسی که هم از پرواز خوشش می‌آید هم از پرنده، اما پرنده‌اش را در قفس انداخته باشد. مردهایی را می‌گویم که مدام در حال بدرفتاری با زنان خود هستند، آن‌هم در خانه خودشان. اگر باور نمی‌کنید، پس بخوانید.

(۱) به نظر برخی مردان به نقل از عباس آقای مردسالار: زن باید خانه‌داری کند، بشوید، جارو بزنند، در همین حال

خورشت را هم روی اجاق مراقب باشد ننسوزد، در همین حین به تلفن جواب هم بدهد، در همین حال در را برای مرد خانه باز کند. تازه باید جلوی شوهرش خوش‌عطر و زیبا ظاهر بشود. مردش هنوز ننشسته، پس از خوشامدگویی چای دست او بدهد که لب‌سوز و لب‌دوز باشد. لباس فردای ایشان را اتو بزنند، جوراب‌هایش را بشوید. تازه اینها فقط بخشی از وظایف زن‌ها در خانه است! باقی‌اش بماند.

(۲) زن است دیگر، اگر به خودش نرسد، خرید برای خودش نرود، موهایش را برایت رنگ نکنند، همین نصف توجهی هم که به او داری دیگر نخواهی داشت! می‌گوید: «محسن جان یک کم پول میدی من برم آرایشگاه؟» می‌گویی: «چه خبره؟ مگه عروسیه‌هی هر ماه بری آرایشگاه؟» من پول زیادی ندارم‌ها گفته باشم...» یکی هم نیست به تو بگوید عزیز من! مرد نیست که با یک ماشین هم موهایش را کوتاه کند هم ریشش را، هزار دنگ و فنگ دارد... و چون درآمدی



ندارد، به او باید زور گفت؟ و بابت هر باری که گفت: پول در کارت‌تم واریز کن، جوری برخورد کنی که از حرفش پشیمان شود.

(۳) تو هنگامی که سر کار رفتی، بیرون از خانه آسمان را دیدی، مردم را، خیابان را، اصلاً همه جای شهر را مرور کردی تا غروب که به خانه آمدی. همسر تو در خانه بوده، نه آفتاب را دیده، نه مهتاب را. آیا جواب اینکه بگویی من و بچه را پارک می‌بری، این است: چه خبره، باز نقشه کشیدی برای جیب من؟ نخیر، بگیر بنشین، سری قبل یادته که...» مثل اینکه

سری قبل از یک روسری خوشش آمده بود و بقیه ماجرا...

(۴) زنت به تو می‌گوید: «سوئیچ ماشین رو میدی من برم مهد دنبال یونس؟» تو می‌گویی: «نه، میری می‌زنی در و دیوار.» زنت سلیقه به خرج داده و می‌گوید: «جای میلمان را عوض کردم، قشنگ شد؟» در جواب می‌گویی: «آخه اینجوری که نمیشه چرا گذاشتی جلوی پنجره؟ مگه عقل نداری تو؟!» می‌گویی: «مسال»

اگه موافق باشی دانشگاه شرکت کنم!» به او می‌گویی: «میری قبول نمیشی پولمون رو هم خرج می‌کنی میای...» و... (۵) حالا گیریم که عصبی‌اش کردی، کمی بلندتر از تو حرف زد (همیشه به صدای خانم‌ها هنگام دعوا دقت کنید، وقتی بلند می‌شود همراه بغض و لزان است)، زن است دیگر، از تو که مردی و هیبتی مهیب داری، ظرفیتر است، در کش کن، باهاش بدرفتاری نکن! کمی مهربان‌تر باش! *

تکرار ۷ سالگی در ۳۷ سالگی

دفترهای مشق و کتاب‌هایش را به طرفش پرت کردم. اعتراض کرد: «بابا تورو خدا این کارو نکن! خانم معلم دعوا می‌کنه.» با شیطننت جوابش را دادم: «پس تو چرا کتاب‌های منو پاره پوره میکنی؟» از حرصش رفت سمت کتابخانه، ولی شب گذشته توسط اینجانب خالی شده بود. از سر بیچارگی برگشت کتاب‌هایش را جمع کند که من پیش‌دستی کردم و زودتر آنها را برداشتم و به هوا پرت کردم. در سن ۳۷ سالگی درست مثل دوران ۷ سالگی این‌ور و آن‌ور می‌پریدم و همه چیز را به هم می‌ریختم. خانه در عرض نیم ساعت وضعیتی پیدا کرد که انگار زلزله آمده است. رضا گیج، منگ و عصبانی به این صحنه نگاه می‌کرد، اما همین که به کارهایم اعتراض می‌کرد کارهای خودش را به رخ می‌کشیدم. بیچارگی و تعجب از سر و رویش می‌بارید. زنگ خانه به صدا درآمد و رضامثل آدم‌های جن زده به طرف در پرید و سراسیمه فریاد کشید: «مامان بدو بیا بادیوونه شده!» همسرم ابتدا از اوضاع خانه متعجب شد، ولی با اشاره من چیزهایی دستگیرش شد. به رضا نگاه کرد و به او گفت: «پس تو هم وقتی خونه رو به هم می‌ریزی دیوونه هستی!!» رضا کوچولوی ما رفتار خودش را عیناً جلوی چشم‌هایش می‌دید و کم‌کم داشت عقب‌نشینی می‌کرد. از آن روز به بعد رضا کوچولوی مانه کاملاً سر به راه، ولی شیطننت‌هایش کمتر شد. در واقع موقع شیطننت اتفاق نه چندان خوشایند روز جمعه فراموش نشدنی به یادش می‌آمد. اما من هیچ وقت مزه شیرین آن روز را فراموش نمی‌کنم! تکرار دنیای قشنگ ۷ سالگی! ❀



شکمش، غیرتی شد از جا پرید و بالش را محکم زد توی سرم. همین را میخواستم. بالش را این بار به شدت به طرفش پرتاب کردم. تلوتلو خورد و روی زمین افتاد. دردتش آمد، اما پسر کوچولوی مغرور ما که شرایط را برای شیطننت آماده دیده بود، نمی‌خواست میدان را خالی کند. به سمتم حمله‌ور شد و من در حالی که غش و ریسه می‌رفتم پشت سر هم با بالش توی سرش می‌زد. بالش پاره شد و صدها پر در فضا پراکنده شد. رضا ترسید و گفت: «الان مامان میاد...» حرفش را بریدم و گفتم: «نترس مامان خونه نیست» و سپس

او مالیدم. اول فکر کرد مگس یا پشه‌ای روی بینی‌اش نشسته، ولی بعد که چشمانش را باز کرد از دیدن چهره پدر بالای سرش جا خورد. لبخندی زد و دوباره خوابید. این بار گوشش را آرام گاز گرفتم، ناله‌ای کرد و با اخم و عصبانیت از خواب پرید: «تکن بابا... آه» خواب از سرش پریده بود و من فرصت را مناسب دیدم.

– رضا جان پاشو بازی کنیم
– می‌خوام بخوابم
– خواب چیه باباجان! روز تعطیل باید بازی کرد
بالش نرم زیر سرش را بیرون کشیدم و آرام زدم توی

حسین گل محمدی

❀ خسته و کوفته از کار روزانه به خانه رسیدم و مثل همیشه شکایت‌های زنم از دست این بچه‌سازش ناپذیر شروع شد: «بیچارم کرده، عصیم کرده، چیزی نمونده از دستش سخته کنم. محسن تورو به خدا یه کاری کن! شیطننت هم حدی داره» چه کار باید می‌کردم؟! خوب می‌دانستم که اخم، دعوا و تنبیه بدنی نمی‌تواند رضا کوچولوی ما را عوض کند. از طرفی هم نمی‌شد دست روی دست گذاشت و شاهد بدتر شدن اوضاع شد، شیطننت‌های پسر کوچولوی ما از حالت طبیعی خارج شده و وضعیت خطرناکی پیدا کرده بود. فردا روز جمعه بود و تصمیم گرفتم شب را تا دیر وقت فکر کنم، بلکه به راه‌حل مناسبی برسم. مقاله‌های متعددی را خواندم ولی چیز به درد بخوری دستگیرم نشد. شب از نیمه گذشته بود. تصمیم گرفتم آبی به صورت بزنم تا خواب از سرم بپرد. از برابر آینه که گذشتم چشمم به چهره خواب‌آلود و خسته‌ام افتاد، روی چهره مکث کردم و در اندیشه رضا کوچولو بودم که چهره کم‌کم محو شد و جای آن را چهره کودکی باز یگوش گرفت که کودکی خود من بود. خواب از سرم پرید و آنچه را باید خیلی پیش از این کشف می‌کردم دانستم. فردا روز آزمایش بود و من باید از این آزمایش سربلند بیرون می‌آمدم. صبح که شد به هر بهانه‌ای بود همسرم را فرستادم خرید تا بتوانم نقشه‌ام را عملی کنم، رضا کوچولوی ما خسته و کوفته از شیطننت‌های روز گذشته غرق خواب بود. به سوییخ رفتم و بینی زخم‌م را به بینی کوچک و ظریف

آداب گفت‌وگو با فرزند نوجوان

گویشم با توست پسر



زهره شکوهی طرقي

❀ تصور کنید در خانه یک توپ شیطونک دارید که با اولین پرتاب به این طرف و آن طرف می‌خورد و از کنترل تان خارج می‌شود. اگر در خانه از باز کنید خواهید دید مثل یک پسر بچه باز یگوش وارد کوچه و خیابان می‌شود و به این سو و آن سو می‌پرد. این دقیقاً وضعیت یک پسر نوجوان در خانه است!

شما نه می‌توانید دست‌هایش را ببندید و نه می‌توانید پاهایش را به زنجیر بکشید. می‌خواهد از خانه بیرون بزند، چرا که اتاق برایش کوچک است. نه فقط اتاق بلکه دنیا با تمام بزرگی‌اش در برابر روح و جسم پر تکاپوی او کوچک به نظر می‌رسد. طبعاً زیر بار محدودیت و

کنترل هم نمی‌رود.

نوجوانی، به مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی گفته می‌شود که در پسران در حوالی سنین ۱۲ تا ۱۶ سال و در دختران در سنین ۱۰ تا ۱۴ سالگی رخ می‌دهد، اما این انتقال، اصلاً ساده نیست و با مجموعه مشکلاتی همراه خواهد بود که اصطلاحاً آن را بحران نوجوانی می‌نامند. معمولاً بسیاری از نوجوان‌ها با خانواده‌هایشان سرسازش ندارند و برخی از والدین هم نمی‌دانند صحیح‌ترین واکنش در برابر تغییرات روحیات و اخلاق نوجوانان‌شان چیست و باید چه کار کنند؟ برای آشنایی با این مرحله زندگی و گذر از آن شما نیاز به یادگیری یکسری مهارت‌ها دارید. مرحله اول، خوب گوش دادن است. شما در وهله اول نوجوانی را می‌بینید که شکایت می‌کند: «پدر و مادر من به حرف‌هایم گوش نمی‌دهند» و از طرفی والدین هم می‌گویند: «بچه‌ها با ما حرف نمی‌زنند.»

حلقه مفقوده این وسط «خوب شنیدن» است. اگر می‌خواهید فرزندتان شما را شنونده خوبی بداند و حاضر باشد با شما حرف بزند باید اصولی را در هم‌صحبتی با او رعایت کنید.

از جملاتی که بار منفی دارند، استفاده نکنید... «چقدر گریه می‌کنی، دوباره قهر کردی، چقدر شلخته‌ای، چقدر بد غذا می‌خوری، اصلاً این لباس بهت نمی‌آید، از این کارت دست بردار و گرنه و...» با این حرف‌ها شما تمام پل‌های ارتباطی بین خود و نوجوانتان را یکی پس از دیگری خراب می‌کنید.

برای بهتر حرف زدن با فرزند نوجوان خود باید در مرحله اول بهترین وقت را پیدا کنید که تمام و کمال در اختیارش باشید. اول بپرسید «آیا الان آمادگی حرف زدن دارم؟» بگویید: «آماده شنیدن هستم نه قضاوت و نصیحت. از احساسات خود با او صحبت کنید. زمانی که هر دو در ماشین تنها هستید، بهترین زمان برای یک گفت‌وگو است. در مکالمات نظر خودش را بپرسید «نظر خودت چیه؟» کمتر واکنش نشان دهید تا فرزندتان بیشتر حرف بزند. به علائم غیر کلامی او توجه کنید. سؤال بپرسید تا بدانیید منظور او را درست متوجه شده‌اید. سرتان را به علامت توجه کردن تکان بدهید. سعی کنید از کلمات خودش استفاده کنید. گوشی را کنار بگذارید و گاهی بگویید: «گویشم با تونه.» ❀

شما گرفتار

دام فرزندتان شده‌اید

❀ آیا از رفتار فرزند خود خشمگین، شرم‌منده و خجل می‌شوید؟ آیا متوجه شده‌اید که فرزندانتان اغلب شما را عصبانی می‌کنند یا برای جلب همکاری او ناچار هستید به تهدید و فریاد متوسل شوید؟ آیا گاهی اوقات در باره نحوه مهار رفتار کودک‌تان با همسر خود جر و بحث و مجادله می‌کنید؟ اگر پاسخ شما به این پرسش‌ها مثبت است، شما گرفتار دام فرزندتان شده‌اید.

دام‌هایی که والدین در آن گرفتار می‌شوند:

دام انتقاد و خرده‌گیری: درگیری فراوان و معمولاً غیر ضروری جنگ قدرت با کودک است که شامل برخورد پدر یا مادر با بد رفتاری‌های کودک می‌شود.

دام تنها ییشان بگذارید: معمولاً با دام انتقاد و خرده‌گیری همراه است و شامل بی‌توجهی پدر و مادر نسبت به کودک است، هنگامی که رفتار پسندیده‌ای از خود نشان می‌دهند یا هنگامی که در کنار سایر کودکان دوستانه بازی می‌کنند.

دام فقط به خاطر بچه‌ها: در مورد پدر و مادرانی صدق می‌کند که ازدواج ناموفق دارند و با دعوا و جر و بحث‌های فراوانی که با یکدیگر دارند، به جای اینکه روش‌هایی را برای برطرف کردن اختلافات زناشویی خود بیاموزند، «فقط به خاطر بچه‌ها» با یکدیگر زندگی می‌کنند.

دام بی‌نقص بودن پدر و مادر: نتیجه علاقه ما به کامل بودن است نه به صلاحیت داشتن و با کفایت بودن. از آنجا که پدر و مادر کامل وجود ندارد، پروردن چنین سودایی در سر منجر به ناامیدی، تنفر و احساس گناه و ناتوانی می‌شود.

دام فدا شدن: به این معناست که والدین خود را چنان درگیر تربیت کودک می‌کنند که نیازهای عاطفی خود برای داشتن روابط زناشویی مناسب، مصاحبت و دوستی، تفریح، امور شخصی و شادی را نادیده می‌گیرند تا آنجا که باعث خدشه دار شدن روابط زناشویی شده و سرانجام به احساس نارضایتی و تنفر تبدیل می‌شود. ❀

آیا احساس خوشبختی می کنید؟

من و این همه خوشبختی محاله!

نیره ساری

❖ مهران مدیری در برنامه دورهمی، چند سؤال ثابت داشت که معمولاً از همه میهمانان خود می پرسید. یکی از سؤالات این بود: «احساس خوشبختی می کنید؟» پاسخ میهمانان برنامه عمدتاً با بله و عمیقاً، به صورت مثبت بود. شاید بتوان گفت این سؤال و این حس یکی از نسیبی ترین مواردی است که هر فردی به آن پاسخ می دهد. به این جهت می گوئیم خوشبختی مفهومی نسبی است، چراکه معمولاً گذشته و دیروز خود را بهتر از امروز می دانیم، حال را بدتر از آنچه هست می دانیم و ترس از آینده را بیشتر از آنچه خواهد بود می بینیم. حتی به لحاظ دینی و سبک زندگی اسلامی نیز زندگی با فکر گذشته و آینده مورد نکوهش است و ما باید از امروز خود بهره ببریم و برای همان لحظه زندگی کنیم.



خوشبخت، کسی نیست که مشکلی ندارد و همه آنچه را که میل قلبی اوست، در اختیار داشته باشد، بلکه خوشبختی مفهومی نسبی درون وجود هر فرد است. در واقع اینکه کسی با مشکلات خود مشکلی نداشته باشد و آن را بپذیرد، نزدیک ترین مفهوم به خوشبختی را کسب کرده است. در بسیاری از موارد ما به دنبال این هستیم تا دیگران خوشبخت مان کنند و بیشتر اوقات، آنها نمی توانند ما را خوشبخت کنند، چراکه از عمق خواسته های قلبی ما بی اطلاع هستند. تنها یک نفر مسئول اصلی شادی و خوشبختی ماست و آن خود ما هستیم. البته سایرین که اعضای خانواده و عزیزان درجه یک ما می شوند، در خوشبختی ما سهیم هستند، اما عامل اصلی خود ما هستیم.

ما باید بتوانیم با داشته های خود احساس خوشبختی کنیم. همین که عزیزان ما در صحت و سلامت کنار ما باشند، یعنی خوشبختیم، اگر تلفن ما زنگ خورد و کسی پرسید کجایی؟ پس خوشبختیم؛ اگر به کار و درس مشغول هستیم، پس خوشبختیم؛ اگر زندگی و روزمرگی های ما با یک دلخوشی کوچک جلو می رود، پس خوشبختیم.

خوشبختی یعنی توان ما برای زندگی کردن در هر شرایطی و درک کردن این مهم که آنچه رخ می دهد یا داده است، اصل ماجرا نیست، بلکه شیوه مواجهه ما با آن اهمیت دارد. حالا جواب بدهید، آیا احساس خوشبختی می کنید؟ ❖



افراد خودشیفته به دلیل عشق بیش از حد به خود، دیگران را نادیده می گیرند و تعامل زیاد و صمیمیت با چنین آدم هایی به شما آسیب می زند

تعریف می کرد که من اینطوری ام، من اونطوری ام، من... بقیه بچه ها نامش را گذاشته بودند خانم خودشیفته! حتی جلو خودش هم می گفتند، اما خودش هیچ شکایتی نداشت. چه بسا خودش هم می آمد. با این حرف ها و شنیدن این الفاظ، انگار یک جور حس متفاوت بودن به او دست می داد. با وجود اینکه در گروه ما بود، اما اکثر اوقات حالت منزوی و گوشه گیر داشت. مگر در شرایطی که می خواست درباره خودش حرف بزند یا اینکه داشته های خود را به دیگران بگوید. هیچ وقت ندیدم که بخواهد مثل دوست های دیگرم همدلی و همدردی داشته باشد و خودش را جای دیگران بگذارد، حتی شده به این رفتار تظاهر کند. با کوچک ترین رفتار یا حرف که باب میلش نبود، عصبانی می شد و سعی می کرد همیشه حرف اول و آخر، حرف خودش باشد و دیدگاه آمرانه نسبت به دیگران و نگاه از بالا به بقیه داشته باشد. بی تردید مشابه چنین آدم هایی را یک بار هم که شده دیده اید یا حتی در دوستان و آشنایان سراغ دارید.

افراد خودشیفته به دلیل عشق بیش از حد به خود، دیگران را نادیده می گیرند و تعامل زیاد و صمیمیت با چنین آدم هایی به شما آسیب می زند. افراد خودشیفته معمولاً افراد دیگر را نادیده می گیرند و از دیگران به عنوان وسیله برای نیل به اهداف خود استفاده می کنند. آنها به هیچ عنوان انتقادپذیر نیستند و کم کم حتی شرم و حیا را نیز از میان می برند. این در حالی است که فردی که تا حد زیادی درگیر بیماری خودشیفتگی یا نارسیم است، از خود رفتاری نشان می دهد که این رفتارها باعث می شود دیگران نیز به طور طبیعی از انجام دادن این قبیل کارها و رفتارها احساس شرم کنند. سوءاستفاده کردن از شرایط حاضر و بازی با افکار دیگران برای خودشیفته ها مهم نیست و این کار را مدام انجام می دهند. کسانی که خودشیفته هستند، به طور قطع به دلیل اینکه خود را کامل و بی نقص تلقی می کنند، انگیزه های هم برای جایگزین کردن عادات پسندیده و نیکو به جای رفتارهای ناپسند ندارند و مسخره و تحقیر کردن افراد دور و بر خود را برای خود عادی می دانند.

افراد خودشیفته صرفاً به روابطی رو می آورند که بتوانند مدام تحسین شوند و تسلط کامل بر دیگران داشته باشند تا تصویری باشکوه در ذهن اطرافیان از خود بجا بگذارند. اگر اطرافیان سعی بر قطع یا ممانعت به برقراری چنین رابطه ای داشته باشند، افراد خودشیفته شروع به تحقیر و بی اعتبار کردن طرف مقابل می کنند و با پر خاشگری عکس العمل نامناسبی از خود نشان می دهند که شاید هیچ کس انتظار آن را نداشته باشد. با این اوصاف، توصیه این است که با چنین افرادی به دنبال تجربه یک رابطه صمیمی نباشید، چراکه به راحتی ما را تحقیر و به تعبیر خودشان زیر پاله می کنند! ❖

شما را تحقیر می کنند تا خودشان را بزرگ ببینند

زیر پای خودشیفته ها له نشوید

مهدیه عظیم لو

❖ آخرین باری که او را می دیدم، مدت زمان زیادی می گذشت. یک گروه شش نفره بودیم که از ترم اول تا زمان فارغ التحصیلی دوره کارشناسی سعی داشتیم با هم باشیم. به خوبی شکل و ظاهرش را به یاد دارم. خوب خاطر من هست که ظاهرش آراسته و زیبا بود و لباس هایش گرانقیمت. به گفته خودش همیشه از لوکس ترین و گران قیمت ترین فروشگاه ها خرید و همیشه با آب و تاب زیاد از خود و سلیقه اش

امان از دست رفیق ناباب

نیش رفیق بد جوری درد دارد

۴- اگر در جایی کم آوردی کمبودت را جبران کند. ۵- اگر دستت را برای چیزی به سوی او دراز کردی، او هم دستش را به طرف تو دراز کند. ۶- در مواقع نیاز اگر کمتر به او رسیدگی کردی، ناراحت نشده و آبروی تو را حفظ کند. ۷- اگر از تو نیکی و خوبی ببیند آن را به حساب آورده و اگر شکستی در زندگی برایت پیش آمد به یاریت بشتابد. ۸- در صورت تقاضا به تو عطا کند و اگر ساکت شدی و درخواستت را نگفتی خودش در ابتدا این کار را انجام دهد. ۹- اگر حادثه ناگواری برایت پیش آمد، کمک های او برایت کافی باشد. ۱۰- در صورت احتیاج به مال، تو را یاری کند.

و حسن ختام کلام اینکه، امام حسن عسگری علیه السلام فرمودند: «بهترین دوستان کسی است که بدی تو را فراموش کرده و خوبی ات را یادآور شود.» ❖



نزدیک را دور می نمایند.»

در کتاب آداب النفس آمده است که حکیمی درباره شرایط انتخاب دوست به فرزندش چنین می گوید: فرزندم! اگر خواستی رفیق انتخاب کنی، این شرایط را در نظر بگیر: ۱- رفاقت با او مایه زینت تو باشد. ۲- اگر از او کمک خواستی به تو کمک کند. ۳- تو را در گفتار راستگو بداند.

❖ از قدیم گفته اند امان از دست رفیق ناباب و چه خوب گفته اند، چراکه به قول شاعر در درس همنشین فارسی نهم: تا توانی بگریز از یار بد/ یار بد بدتر بود از مار بد/ مار بد تنها تو را بر جان زند/ یار بد بر جان و بر ایمان زند. خلاصه اینکه نیش رفیق بد جوری آدم را از پا درمی آورد. امام علی (ع) فرزند خود را از دوستی با چهار گروه منع می کند: ۱- احمق ۲- بخیل ۳- بدکار ۴- دروغگو.

ایشان می فرمایند: «پسرم! از دوستی با احمق بپرهیز، چراکه می خواهد به تو نفعی رساند، اما دچار زیانت می کند.» «از دوستی با بخیل بپرهیز، زیرا آنچه را که سخت به آن نیاز داری از تو دریغ می دارد.» «از دوستی با بدکار بپرهیز که با اندک بهایی تو را می فروشد.» و «از دوستی با دروغگو بپرهیز که او به سراب ماند؛ دور را به تو نزدیک و

تاریخانه



«سازه‌های آبی شوشتر» دهمین اثر جهانی ایران

موزه زنده صنعت آب ایران باستان

❖ اگر به شهر شوشتر سفر کردید، به راحتی می‌توانید از اهالی این شهر سراغ سازه‌های آبی عظیم و باشکوه آن را بگیرید و از گشت و گذار در این مجموعه لذت ببرید. شاید بتوان گفت این مجموعه را باید موزه زنده صنعت آب ایران باستان نامگذاری کرد که سندی بر اثبات دانش بسیار پیشرفته ایرانیان در علوم آب در گذشته بوده است. یکی از مواردی که شگفتی بسیاری از افراد را دربر می‌گیرد، نحوه کار کردن این مجموعه است که در هزار و ۷۰۰ سال پیش با ابزارهای آن زمان چیزی نبوده که به راحتی بتوان از کنارش گذشت.

دانش مهندسی در این منطقه در گذشته و طراحی منحصر به فرد سازه‌های آبی شوشتر، سبب ثبت



آنها به عنوان دهمین اثر تاریخی جهانی ایران در فهرست میراث تاریخی و فرهنگی یونسکو در سال ۲۰۰۹ میلادی شده است.

در دوران هخامنشیان و ساسانیان از سازه‌های آبی شوشتر در خوزستان برای بهره‌برداری هر چه بیشتر از آب‌های زیرزمینی و منابع آب استفاده می‌شده است.

نبوغ طراحی و خلاقیت معماری در ساخت این سازه‌ها، امروزه باعث حیرت جهانیان می‌شود. کانال‌ها، آسیاب‌ها، پل‌ها، سد‌ها و تونل‌های گسترده، با سیستم هیدرولیکی برای هدایت مناسب آب و جلوگیری از هدررفت آن، نمونه‌هایی بی‌نظیر از شاهکار معماری در تاریخ بشریت به شمار می‌روند. ❖

سفری به دریاچه تار و هویر

یک فنجان چای کوهی باعطر آویشن در کنار تار



پریسا گر بندی

❖ هر چه بالاتر می‌رویم، هیجانمان بیشتر می‌شود. هوا خنک‌تر، آبشارها زیباتر و پرشتاب‌تر و آسمان آبی‌تر. چه کسی باور می‌کند در انتهای این جاده‌های خاکی و در آن ارتفاع دریاچه‌ای این چنین دنج و زیبا وجود داشته باشد. در بین راه بوی دل‌انگیز و آشنایی به مشام می‌رسد. از یکی از همسفران باتجربه‌مان که اتفاقاً راننده آفرود هم خودش هست، می‌پرسیم «این عطر چیست» که یک دفعه ماشین را نگه می‌دارد و با گفتن «شنیدن کی بود مانند دیدن» از ماشین پیاده می‌شود و از ما هم می‌خواهد که پیاده شویم تا زیبایی‌های اینجا را خودمان از نزدیک ببینیم. همه ما مشتاقانه پیاده می‌شویم و به دنبالش چند قدمی از یک تپه بالا می‌رویم، چقدر زیبا! دسته‌های کوچک و سبزه رنگ آویشن کل تپه را پوشانده، این عطری که کل جاده را پر کرده عطر آویشن است. کمی از آن می‌چینیم تا همراه با چای روی زغال دم کنیم و حس خوب تازگی‌اش جاری شود در وجودمان. آنقدر آویشن زیاد است که اگر فرصت بود، می‌شد برای دمنوش یکسالمان آویشن تازه بیاوریم. رفیق مان کمی جلوتر دوباره می‌ایستد. این بار شاخک‌های چای کوهی با گل‌های ریز بنفش خود عجیب خوندمایی می‌کند.

دمنوشمان کامل شد؛ چای کوهی تازه و آویشن سبز عطری، آن هم وقتی روی چوب جنگلی دم بکشد عجب معجونی می‌شود. این معجون می‌تواند ما را تا

از ابتدای جاده فیروز کوه تا دریاچه تار حدوداً یک ساعت و ۱۰ دقیقه راه آمده‌ایم. دوستانمان می‌گویند تا پنج شش دقیقه دیگر روی زیبای دریاچه را می‌بینیم

تعطیلی آخر هفته دیگر شارژ نگه دارد. اصلاً می‌تواند تمام انرژی‌های ناخوب و جودمان را دفع و انرژی‌های خوب را جایگزین کند.

هر چه بالاتر می‌رویم زیبایی‌ها بیشتر و بیشتر می‌شود، اما هدفمان رسیدن به دریاچه تار و هویر است که نزدیکی روستایی به نام هویر در ۳۰ کیلومتری شهرستان دماوند واقع شده‌اند. این دو دریاچه در فاصله ۵۰۰ متری از یکدیگر قرار دارند. از ابتدای جاده فیروز کوه تا دریاچه تار حدوداً یک ساعت و ۱۰ دقیقه راه آمده‌ایم. دوستانمان می‌گویند تا پنج شش دقیقه دیگر روی زیبای دریاچه را می‌بینیم.

بالاخره رسیدیم، عجب دریاچه زیبایی! کوه‌های اطرافش زیبایی‌اش را چند برابر کرده است،

بالذی‌ترین نان‌های محلی کردستان آشنا شوید

گته آساوی را مردان پخت می‌کنند!

برای گردشگران محسوب می‌شوند. اگر به دیار زیبای کردستان سفر کردید خوردن این نان‌ها را فراموش نکنید.

گته آساوی: نانی خاص از خطه کردستان است. گته در زبان هورامی، یعنی شبیه بربری و آساوی به معنای آسیابی است، زیرا از قدیم مردان آسیابان، به دلیل دوری از خانه نان را روی سنگ و آتش می‌پختند. در فرهنگ اکثر نقاط، نان پختن از وظایف مادر خانه است، ولی گته آساوی را مردان می‌پزند.

کلیزه مژگه: از دیگر نان‌های خوشمزه‌ی استان کردستان است. در پخت این نان علاوه بر خمیر اصلی، پیاز رنده شده، گردوی کوبیده و آویشن را با هم مخلوط می‌کنند. این ترکیب را وسط خمیر می‌گذارند. سیاه‌دانه، کشک سابیده و گلرنگ را روی خمیر می‌مالند و به تنور می‌زنند. موقع خوردن هم نان را با کره یا روغن حیوانی سرو می‌کنند.

نان کلانه: میان وعده‌ای خوشمزه در حوالی کردستان. پیازچه یا گیاهی به نام پیچک را ریزریز می‌کنند و لای خمیر می‌ریزند و وقتی روی ساج نان را پختند، روی آن کره محلی می‌مالند. ❖



مرضیه بامیری

❖ اگر علاقه به سفر دارید و از آن دسته افرادی هستید که مایلید مکان‌های جدید کشف کنید، بهتر است توی هر منطقه از رسوم غذایی و خوشمزه‌های آنجا ندکی اطلاعات، توشه راه کنید. نان‌های محلی از جذاب‌ترین خوردنی‌ها

هادیانه

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

إِلَهُوَالْعَبَا فَاَنَّى اُكْرَهُ اَنْ يُّرَى فِى دِينِكُمْ غَلْظَةٌ.

سرگرمی داشته باشید و تفریح کنید؛ چراکه خوش نمی‌دارم در دین شما درشتی و سختی دیده شود.
نهج الفصاحه، ص ۲۵۹، ح ۵۳۱

حکیمانه

جالینوس ابلهی را دید دست در گریبان دانشمندی زده و بی حرمتی همی کرد. گفت: اگر این نادان نبودی کار وی با نادانان بدینجا نرسیدی. دو عاقل را نباشد کین و پیکار نه دانایی ستیزد با سبکسار اگر نادان به وحشت سخت گوید خردمندش به نرمی دل بجوید دو صاحب‌دل نگه دارند مویی همیدون سرکشی و آزر م جویی و گر بر هر دو جانب جاهل‌اند اگر زنجیر باشد بگسلانند یکی را زشتخویی داد دشنام تحمل کرد و گفت ای خوب فرجام بتر ز آنم که خواهی گفتن آنی که دانم عیب من چون من ندانی

نکته‌دانه

بعضی چیزها ربطی به میزان زور یا قدرت شما ندارد، بعضی چیزها ربطی به میزان تلاش یا سعی شما ندارد، بعضی چیزها و بعضی کارها را نمی‌توان انجام داد چون ظرفیت انجام دادن آن‌ها وجود ندارد، در آن واحد نمی‌توان دو کار مختلف را با هم انجام داد چرا که در نهایت هیچکدام به سرانجام درستی نمی‌رسد. حال آیا می‌توانید با توجه به توضیحات و تصویر فوق ضرب المثل معروف ایرانی را حدس بزنید؟ *



بساط نشاط با سرگرمی‌های خانوادگی

چند ابتکار ساده برای سرگرم شدن خانواده

❖ برای بسیاری از خانواده‌ها، بازی کردن در شب‌های دور همی یک سرگرمی لذت بخش است. شما همیشه نیاز به تهیه یک بازی فکری گران قیمت ندارید بلکه می‌توانید با چند وسیله ساده و کاملاً ارزان، بازی‌های متنوعی را در کنار یکدیگر انجام دهید، در این مطلب شما را با چند ایده متفاوت آشنا می‌کنیم.

۱- تاس بازی

این بازی ساده فقط به یک تاس نیاز دارد و یک هدف دارد: رسیدن به ۱۰۰ امتیاز. در نوبت خود تاس بریزید و امتیازهای به دست آمده را با هم جمع کنید. هر کسی سریع‌تر به امتیاز ۱۰۰ برسد، برنده بازی خواهد بود. برای جذاب شدن بیشتر این بازی می‌توانید یک عدد مشخص را به عنوان عدد ممنوع انتخاب کنید. به این صورت که اگر تاس شما عدد ممنوع بود، یا یک دور از بازی حذف می‌شوید یا به میزان همان عدد از امتیاز خود به شخص بعدی می‌دهید. این بازی می‌تواند حتی شلوغ‌ترین خانواده‌ها را در کنار هم سرگرم کند.

۲- جمله نویسی

در این نسخه از بازی با کاغذ و مداد، همه اعضا دور یک دایره می‌نشینند و یک نفر کلمه‌ای ساده را یادداشت می‌کند و در وسط می‌گذارد دیگران باید با توجه به کلمه وسط جمله‌ای معنادار بنویسند. در آخر همه کاغذ را جمع کرده و به کسی که بهترین جمله را



نوشته امتیاز می‌دهند. نکته: با توجه به کلمه می‌توان از اشعار بزرگان و یا جملات معروف مانند ضرب المثل استفاده کرد.

۳- بسکتبال بادکنکی

تا به حال شده که بخواهید در داخل خانه بسکتبال بازی کنید؟ با یک ایده جلدی می‌توانید به راحتی و بدون هیچ دردسری این کار را انجام دهید. فقط کافی است چند عدد بادکنک محکم را باد کنید و از آن‌ها به عنوان توپ بسکتبال خود استفاده کنید. برای رسمی‌تر شدن کار از یک تکه نخ که به طرف اطاق بسته می‌شود به عنوان تور بسکتبال استفاده کنید. بازی با بادکنک همیشه یکی از لذت‌بخش‌ترین

تفریحات داخل منزل است.

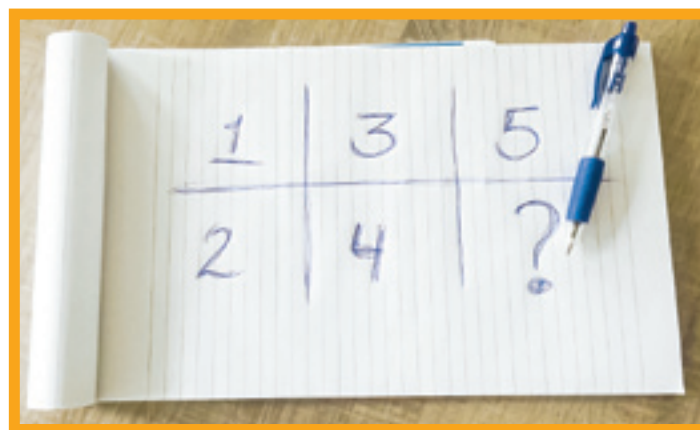
۴- پانتومیم

این بازی هرگز قدیمی نمی‌شود. به دو تیم تقسیم شوید و از هر تیم یک نفر را بخواهید که موضوعی را انتخاب کند. این موضوع می‌تواند هر چیزی باشد. شخص انتخاب شده وظیفه دارد تا موضوع خود را با بازی کردن به صورت پانتومیم اجرا کند تا هم تیمی‌های او حدس بزنند. برای بهتر شدن بازی، یک دسته از عناوین را از قبل روی کاغذ بنویسید و آن‌ها را درون کلاه یا کاسه‌ای بیندازید تا شرکت کنندگان مجبور شوند از آن‌ها استفاده کنند. هر تیمی که بیش‌ترین حدس درست را بزند، برنده است. *

بازیخانه

جای علامت سوال چه چیزی باید باشد

جواب این معمای جالب عدد ۶ نیست



جواب معما ها:

- ❖ جواب روز هفته: سه شنبه - فردا: دوشنبه
- ❖ امروز: یکشنبه
- ❖ جواب اعداد: کلمه R با توجه به حرکت دانه
- ❖ جواب ضرب المثل: با یک دست نمی‌شود
- ❖ دو هندوانه برداشت

پسر بچه باهوش گفت:

دیروز اگر فردا بود

امروز یکشنبه بود

به نظر شما پسر بچه در چه روزی از هفته این جمله را گفته است؟



فقط ۳ دقیقه فرصت دارید تا به کمک مداد مسیر صحیح اتصال نقطه قرمز را به نقطه آبی وصل نمایید.

