

افتخاب حلقه نامزدي براي متولدين ماه هاي مختلف

محبوب ترين مجله خانوادگي ايران

۴۴۳

صبح زندگي

نيمه دوم شهريور ماه ۱۴۰۲ | قيمت: ۵۰۰۰۰ تومان

چه مشاغلي
براي احساساتي ها
مناسب است؟

خواص و
ويژگي هاي
سنگ هاي
قيمتي

چاي مناسب
براي هر گروه خوني
چيست؟

چرا بدن
برابر رژيم هاي
لاغري مقاومت
مي کند؟

دلايل تمايل دختران به ازدواج با پولداران ميانسال آيا خريد کردن به شما آرامش مي دهد؟

به قسمت در ازدواج بايد اعتقاد داشت؟ چه سني براي عاشق شدن مناسب است؟

مردان سني بالا با خودشان و شما روبرو است ترند آيا واقعا عصباني ترين مردم دنيايم؟!

۸ توصيه غذايي براي تقويت حافظه خانم ها لطفا مدير خوب خانه باشيد!

اولین قانون برای ساماندهی کارها

* جوینس میسر

سازمان بدهید، تا عذاب نکشید

وقتی همه چیز سامان دارد، من همه سامان دارم. وقتی همه چیز به هم ریخته و درهم و برهم است، من هم همان احساس را دارم. اگر برنامه‌ریزی‌ام ناسامان باشد، همانطور خالدم، کم‌لباس‌ها می‌بندم، کم‌لباس‌ها می‌بندم. من تمام احساس اشتیاقی می‌کنم. هنگام صبح، قبل از آنکه از خانه بیرون بروم، همه کارها را سامان‌دهی می‌کنم. چون اگر کارهای منزل منظم نباشند باعث می‌شود که برای بیرون رفتن از منزل مجله کنید و خودبه‌خود نوعی تذخوری در شما ایجاد می‌شود و در شروع روز کاری حالتی منفی خواهید داشت. نکته دیگر اینکه، شبها زמן مناسبی پیدا کنید و لباس‌های لازم را برای روز بعد آماده کنید. کیف دستی را مرتب کنید، لوازم زینتی و ضروری را بگردید و همچنین فهرستی از آنچه باید با خود ببرید تهیه کنید.

آغاز روز با آرامش

با این تدارکات وقتی روز را شروع می‌کنیم آرامش بیشتری داریم و ساده‌تر و شفاف‌تر هستیم. شروع روز با به هم ریختگی و فشار عصبی انتخاب خوبی نیست و تمام روز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وقتی روز را با این شتاب شروع کنیم، آرام شدن برایمان کمتر مقصود است. اختیاراً برای یک سفر سه هفته‌ای، از قبل همه مسائل را تدارک دیده بودم. تمام لوازم سفر را خریداری و از یک هفته قبل آماده کرده بودم. ساعت حرکت شش صبح بود. قبلاً از فردی خواستم که در بردن چمدان‌ها کمک کند. شب قبل از سفر تلفنی کارهایی را که باید انجام می‌شد برنامه‌ریزی کرده بودم. در این سفر کارهای زیادی باید انجام می‌دادم، بنابراین سر و سامان دادن کارها برایم امری حیاتی محسوب می‌شد. شروع خوب سفر به علت تدارکات و سامان‌دهی خوب آن سبب شد که در طول سفر هم نظم و ترتیب برقرار باشد و دچار اشتیاقی و پریشالی نشوم.

اولین قانون برای سامان دهی کارها

بعضی‌ها می‌گویند که نمی‌توانند سامان‌دهی کنند و اصراراً ایجاد کنند. اما با تدارک قبلی و حفظ آن کار، سامان‌دهی برای همه مقصود است. اولین قانون سامان‌دهی این است که همه چیز را برای آخرین لحظه نگذاریم. اگر از قبل کارها را سامان‌دهی کنیم به تدریج مهارت‌مان در آن بیشتر می‌شود و در نهایت خودمان هم از عملکرد ماها لذت می‌گیریم. حاصل می‌شود، منجیب می‌کنیم.

به قسمت در ازدواج باید اعتقاد داشت؟



خواستگاری برای دختری آمد پدر دختر بدون هیچ تحقیق و شناسایی و مشورتی، نزد شخصی رفت که برایش استخاره کند او هم استخاره کرد و «خوب» آمد و دختر را به آن پسر دادند. پس از گذشت مدتی، معلوم شد پسر خوب نبوده و هیچ تناسبی میان زن و شوهر نیست. اما دیگر کار از کار گذشته و ازدواج انجام گرفته بود. مشکلات و بدبختی‌ها شروع شد پدر دختر با تأسف و تاله می‌گفت: «تفسیر فلانی و استخاره‌اش است که دخترم بدبخت شد!»

باید به این پدر گفت: تفسیر عقیده خرافاتی و کج فهمی و جهل خودت است! هر چند که ممکن است تفسیر آن شخص استخاره کننده هم باشد که این فرد ناگوارانست به کاربرد صحیح استخاره آگاه نگردد است. شاید خود او هم از استفاده صحیح از استخاره آگاه نبوده است. دامنه بحث استخاره وسیع است. کسانی که زندگی و سرنوشت خود را با استخاره گره زده‌اند و همچنین کسانی که علاقه دارند در این باره آگاهی بیشتری بدست آورند، لازم است در این موضوع، تحقیق و مطالعه کنند. امام خمینی - رضوان الله علیه - در کتاب «کشف الاسرار» بحث جالبی در این باره دارند که شایسته است مورد مطالعه و دقت قرار گیرد. در اینجا قسمت کوتاهی از سخن لرزنده ایشان را بیان کرده و مطالعه کامل آن را به شما واگذار می‌کنیم: «الخباری» (احادیثی) که درباره استخاره است، وعده نکرده‌اند که همیشه شما را به مقصود می‌کم و کائنات برسانند بلکه آنچه وعده شده است این است که خدای عالم به کسی که از او خیر بخواهد، خیر می‌دهد. اگر در این جهان صلاح باشد، اینجا می‌دهد، وگرنه برای او ذخیره می‌کند. در پایان این بحث، باز سخنی از آیت‌الله امینی می‌آوریم: «دختر و پسر و خانواده آنها برای شناخت همسر باید به تحقیق و کنجکاوی بپردازند و اگر باز هم تردید دارند، با یک نفر یا چند نفر افراد مطلع و مورد اعتماد مشورت نمایند. اگر به نتیجه رسیدند، اقدام نمایند. استخاره جایی است که از راه تحقیق و مشورت به جایی نرسیدند و هنوز هم متحیرند... تحقیق و مشورت طبعاً بر استخاره تقدم دارد. اگر نتیجه تحقیقات شما خوب بود، وارد عمل شوید و لازم نیست استخاره کنید. بعضی مردم عادت دارند در هر کاری به استخاره توسل جویند، در صورتی که گاهی استخاره‌های بی‌مورد باعث سرگردانی و ممانعت عمل می‌شود» و سرانجام، آن سخن آیت‌الله جواد علی را همیشه در نظر داشته باشیم که فرمود: «هدای در اسلام تشویق به استخاره نشده‌اند»

قسمت

این عقیده و سخنی که در موضوع ازدواج و انتخاب همسر، نزد بعضی از مردم رواج دارد که - مثلاً - می‌گویند: «فلان دختر قسمت» «فلان پسر است و آن پسر قسمت این دختر نیست» و «پا» اگر قسمت باشد خودش درست می‌شود و دیگر لازم نیست ما کاری بکنیم و اگر قسمت نباشد، ما هر کاری هم بکنیم فایده‌ای ندارد» و مطالبی نظیر اینها، خرافات و باطل است و هیچ ریشه دینی و عقلی ندارد. مسئله «قضا و قدر الهی» غیر از اینهاست.



اگر قرار باشد در زندگی به یک چیزی بررسی...

- ♦ اگر قرار باشد به دورهای گذشته کاریات بازگردی به کدام دوره برمی‌گردی؟
- ♦ اگر قرار باشد با یکی از اعضای خانواده‌ات رابطه احساسی نزدیکتری داشته باشی، چه کسی را انتخاب می‌کنی؟
- ♦ اگر قرار باشد تأثیرگذارترین کاری که پدر و مادر در حق انجام داده‌اند یاد کنی، از چه موردی یاد خواهی کرد؟
- ♦ اگر قرار باشد درسی را به دروس دبیرستان اضافه کنی، چه درسی را اضافه خواهی کرد؟
- ♦ اگر قرار باشد در زندگی‌ات به یک چیزی برسی، آن چیز چه خواهد بود؟
- ♦ اگر بخواهی از بزرگترین دست‌آورد زندگی‌ات نام ببری از چه چیزی نام خواهی برد؟
- ♦ اگر بخواهی عذرخواهی‌ات را از کسی پس بگیری، چه کسی را انتخاب خواهی کرد؟
- ♦ اگر قرار باشد یک ماه به جای یک شخصیت تلویزیونی زندگی کنی، چه شخصیتی را انتخاب خواهی کرد؟
- ♦ اگر می‌توانستی به دوره دبیرستان برگردی و حادثه‌ای را دوباره تجربه کنی، کدام مورد را انتخاب می‌کردی؟
- ♦ اگر قرار باشد از خدا معجزه‌ای بخواهی، چه خواهی خواست؟

رشد آمار ازدواج مردان پولدار بالای ۶۰ سال با دختران جوان



دلایل تمایل دختران به ازدواج با پولداران میانسال

◆ فرار از تنهایی علت اصلی ازدواج مردان بالای ۶۰ سال

عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی تصریح کرد: مردان ۶۰ تا ۷۵ سال مردان میانسال هستند که هنوز می‌توانند فعالیت داشته باشند و نمی‌توان به آنها پیر گفت. اکثر مردانی که در این سن و سال به ازدواج تمایل پیدا می‌کنند از طبقات بالای جامعه و از مردانی هستند که با طلاق گرفتند یا همسرشان فوت کردند و برای فرار از تنهایی ازدواج می‌کنند.

مسئله طلاق به خصوص طلاق‌های عاطفی یکی از علت‌های این موضوع است. وقتی دختران جوان شاهد طلاق‌های زیاد با زندگی‌های ناموفق هستند، تمایل بیشتری به این نوع ازدواج‌ها پیدا می‌کنند؛ چون از لحاظ مالی تامین خواهند بود و زندگی امن‌تری دارند و تنها هم نخواهند بود، البته این مسئله قبح دارد اما فرد به جایی می‌رسد که به نگاه منفی جامعه تن می‌دهد.

◆ عدم احساس مسئولیت جامعه را از ازدواج منطقی دور کرده است

او با بیان اینکه این موضوع یکی از واقعیت‌های جامعه ایران است که از گذشته وجود داشته، گفت: ایران جامعه موقفی از نظر ازدواج نیست. سن ازدواج بالا رفته و پسران به دنبال دختران جوان هستند، بنابراین بسیاری از دختران بالای ۳۰ سال فرصت ازدواج را از دست دادند؛ شاید به مردی که مهر و محبت داشته باشد و بتواند هزینه‌های زندگی را تقبل کند حتی باسن بالا تمایل نشان دهند. ما باید در جامعه فکری به حال تنهایی آدم‌ها بکنیم، چون افراد برای فرار از تنهایی ممکن است تن به بسیاری از مسائل دهند که این گونه ازدواج‌ها حداقل آن است. او افزود: همچنین پسران جوان نمی‌توانند هزینه‌ها و معیشت خانواده را تامین کنند حتی می‌توان گفت تلاش زیادی هم برای این موضوع ندارند. دخترانی که به ازدواج با افراد میانسال تمایل دارند اغلب دختران بالای ۳۰ سال هستند که برای تامین زندگی نمی‌توانند به پسران جوان اعتماد کنند. هم چنین خشونت در پسران جوان بسیار بالاست و در جوانان بیشتر دیده می‌شود، بنابراین دختران به سمت مردی می‌روند که رفتار محبت‌آمیز داشته باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی گفت: دخترانی که به ازدواج با افراد میانسال تمایل دارند، اغلب دختران بالای ۳۰ سال هستند که برای تامین زندگی نمی‌توانند به پسران جوان اعتماد کنند. همچنین خشونت در پسران جوان بسیار بالاست، بنابراین دختران به سمت مردی می‌روند که رفتار محبت‌آمیز داشته باشد. امیر محمود حریرچی، عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی و جامعه‌شناس درباره افزایش ازدواج مردان بالای ۶۰ سال گفت: در جایی زندگی می‌کنیم که آدم‌ها بسیار تنها هستند و در واقع برای فرار از این تنهایی کارهای مختلفی انجام می‌دهند. ازدواج دختران با مردان بالای ۶۰ سال در طبقات مرفه جامعه با توجه به اینکه امکانات در این طبقات بیشتر است و این دختران نیز توقعات مالی و اقتصادی زیادی دارند، راحت‌تر اتفاق می‌افتد.

◆ افزایش طلاق تمایل از ازدواج دختران با مردان میان سال را بالا می‌برد

حریرچی افزود: از طرفی دختران با این مسئله روبه‌رو هستند که اکثر ازدواج هم‌سن و سال‌هایشان با شکست مواجه می‌شود، پس ترجیح می‌دهند ازدواج امن‌تری داشته باشند. عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی با اشاره به مسئله اقتصاد در خانواده، گفت: اگر امروز قرار باشد دختران با پسران جوان ازدواج کنند باید استقلال مالی داشته باشند یا حتی در مواردی بخشی یا همه مخارج زندگی را تامین کنند که همه این موارد می‌تواند انگیزه‌های برای ازدواج با مردان سنین بالا باشد. حریرچی با تأکید بر اینکه انگیزه‌های عاطفی زنان برای این گونه ازدواج‌ها کمتر است، خاطر نشان کرد: این مسئله در باره مردان بیشتر عاطفی است و این مردان کمبود عاطفی‌شان را با دختران پازنایی برطرف می‌کنند که تمایلی به بچه‌دار شدن، نداشتن و در باره این گونه ازدواج‌ها در طبقات پایین جامعه، گفت: متأسفانه در اقبال پایین جامعه می‌توان نام این موضوع را یک معامله گذاشت، به ویژه اینکه مردان باسن‌های بالا دختران کم سن و سال را انتخاب می‌کنند، اما در طبقات متوسط و بالا این پدیده بیشتر میان دختران بالای ۳۰ سال وجود دارد که در اکثر آنها نیز دیده می‌شوند زندگی زناشویی موفق است، زیرا زن از نظر مالی تامین می‌شود و محبت بیشتری هم نسبت به دیگران از شوهرش دریافت می‌کند.

برنام حضرت دوست

دو هفته نامه

صبح زندگی

خانوادگی - اجتماعی

صاحب امتیاز: شرکت رسانه‌ای الهام گستر امروز

مدیر عامل: محسن احمدی

مدیر مسئول: غلامحسین زمان آبادی

قائم مقام مدیر مسئول: محسن فروغی

نشانی دفتر نشریه: تهران - خیابان جمهوری بعد از ۱۲ فروردین، پاساژ تجاروت جمهوری، طبقه سوم

واحد ۴ تلفن جدید دفتر نشریه: ۶۶۴۱۵۸۳۵

چاپ جلد و متن:

چاپخانه نگار نقش - چاپخانه امید نشر و چاپ ایران - هم‌میهن

نشانی چاپخانه: شهر قدس - ۲۵ منبری انقلاب - خیابان

صنعت پنجم - پلاک ۴۹

تلفن: ۴۶۸۹۴۰۱۳

توزیع مجله: شرکت نشر گستر امروز

تلفن: ۵۴۰۸۱۱۵۲



ایستگاه سلامتی Health Station

به شیر ولرم زعفران اضافه کنید و قبل از خواب بخورید تا خواب راحت داشته باشید. همچنین زعفران اثر مسکن درد دارد، زعفران خون ساز است کبد را تصفیه و قوی می سازد، سرفه را رفع می کند. ☺☼

در میان سبزیجات اسفناج برای سلامتی و رشد موها، در صدر لیست قرار دارد. اسفناج سرشار از فیبر، آهن و روی، ویتامین ها و مواد معدنی ضروری است. ☺☼

برای تشخیص عسل شکر دار کافیت چند قطره عسل را با قاشق روی حرارت بگیرد، اگر لیه های عسل سیاه شد شکر دارد. ☼☼

پتانسیم با تنظیم کردن ضربان قلب استریس را کاهش می دهد، پتانسیم موجود در موز به آرامش در بدن شما کمک می کند. ☺☼

درمان درد گلو و خلط سینه پیاز و عسل مفید است به اینگونه که یک عدد پیاز را ورق ورق کنید و مثل تون و ماست، پیاز را در عسل بزنید و میل کنید. این ترکیب به صورت معجزه آسایی روی سینه و گلو تاثیر گذار است. ☺☼

اگر زود عصبانی می شوید دیر شام نخورید! بر اساس تحقیقات مصرف شام در ساعات پایانی شب، در افراد استرسی و عصبانی بیشتر باعث چاقی می شود! ☼☼

راهی برای تصفیه کردن خون: برای تصفیه خون از چربی و کلسترول، هر روز یک قاشق رب انار بخورید. رب انار سبب کاهش وزن شما نیز می شود. ☺☼

آیا می دانید که پای مرغ برای درمان دردهای استخوانی و کمر درد مفید است و موجب رشد و افزایش قد کودک کان می شود. ☺☼

احتمال بروز سرطان مری در افرادی که جای بادمای بیش از ۶۵ درجه سانتی گراد می نوشند، ۱۰ برابر بیشتر از افرادی است که جای ولرم مصرف می کنند. ☼☼

اگر هنگام ورزش کردن شکم و کلیه های تان درد می گیرد نکات زیر را رعایت کنید. قبل از ورزش کمتر غذا و آب بخورید. قبل از ورزش بدن را گرم کنید و ورزشهای کششی دینامیکی انجام دهید. ☺☼

بزرگان یا استفاده از اسکن مغز یک انسان عاشق در یافتند هنگامیکه فردی عاشق میشود بخشهای مختلف مغزی وی خاموش شده و در تصمیمات مهم زندگی دچار اشتباه میشود. ☺☼

اگر تنها بودید و از ناحیه قفسه سینه بازو و فک احساس درد شدید کردید احتمالاً دارید سگته می کنید و ۱۰ ثانیه بیشتر هوشیار نیستید، تنها راه زنده ماندن نفس عمیق و سرفه شدید است. ☼☼

کبد چرب مرحله به مرحله خطرناک می شود! شناسایی علائم: درد مرکز شکم - سفیدی زبان - عرق کردن زیاد - سیاهی دور چشم ☺☼



پیدا کردن فرد مناسب برای ازدواج کار سختی است؛ کسی که با او جور باشید، به بلوغ عاطفی رسیده باشد و بتواند شریک زندگی خوبی برای تان بشود و بتوانید روی او حساب کنید. برخی از خاتم هاروح بالغ تری دارند و با مردهایی که کمی سن دارتر و عاقل ترند خوب جور می شوند. اگر شما هم نسبت به دخترهای همسن و سال خود پخته تر و بالغ ترید پس بد نیست گزینه آشنایی با یک مرد سن دارتر را هم مد نظر داشته باشید. ازدواج با مردهای سنین بالا جذابیت و امتیازات خاص خودش را دارد. آشنایی و ازدواج با مردی که بالغ تر است و سطح خود آگاهی بالاتری دارد می تواند دنیای شما را به شیوه های منحصر بفردی متحول کند. منظور ما این نیست که ازدواج با مرد سن بالا لزوماً بهتر است. بودن در کنار یک مرد پخته تر می تواند معادل در اختیار داشتن تجربیات واقعی زندگی باشد زیرا او دوران فراز و فرودها را تا حدودی پشت سر گذاشته است و می تواند نگرش خاصی از موانع زندگی به شما بدهد. این شرایط، بسیار متفاوت با آشنایی با مردی بسیار جوان است.

راحت تر و صادفانه تر از تباطیر قرار می دهند

هر چه سن تان بالاتر می رود، در کنترل احساسات و ابراز عقیده پخته تر می شوید و با خودتان هم روراست ترید. وقتی با مردی سن بالا آشنا می شوید این خصوصیات را به وضوح می بینید و تازه متوجه می شوید کسانی که قبلاً در زندگی تان وجود داشتند در ابراز احساسات درونی و واقعی خود در مورد شما، زندگی و کلا همه چیز چندان روراست نبودند.

کمتر مورد فضاوت قرار می گیرید

مردهای سن بالاتر یاد گرفته اند که خود را باور داشته باشند. بنابراین می توانند شما را تشویق کنند که همانطور که هستید خود را قبول داشته باشید. اگر کسی هستید که معمولاً با ویژگی های خاص خودتان درگیرید، عادت های عجیب تان را دوست ندارید یا به راحتی تحت تاثیر فضاوت های منفی دیگران در مورد خودتان قرار می گیرید، اگر با مردی آشنا شوید که از تجربیاتش درس گرفته و خودش را باور کرده، مطمئناً تحت تاثیر شخصیت قوام یافته او قرار خواهید گرفت. خلاصه اینکه شما در کنار کسی که بالغ تر است احساس راحتی بیشتری می کنید که خود واقعی تان باشید.

نگاه تان به زندگی تغییر می کند و عاقل تر می شوید

این تجربیات زندگیست که به شما یاد می دهد با فراز و نشیب های زندگی چگونه کنار بیاید و چگونه موانع را پشت سر بگذارید. زندگی در کنار کسی که تجربیات بیشتری دارد یعنی هدیه گرفتن یک نگاه متفاوت و عاقلانه تر برای مقابله با مشکلاتی که حل نشدنی به نظر می رسند. بنابراین وقت و انرژی تان ذخیره می شود و مجبور نیستید برای حل مسائل تان مدت ها فکر کنید و انرژی صرف کنید، پس زودتر هم به جلو حرکت خواهید کرد.

مردان سن بالا با شما
و خودشان روراست ترند

با شمارقابت نمی‌کنند، شما را به ثبات شخصیت می‌رساند

✓ **صبور تر است**

با بالاتر رفتن سن یاد می‌گیرید برای رسیدن به هدف باید صبر داشته باشید و یک شبه نمی‌توان به خواسته‌ها رسید. بودن در کنار یک مرد مسن می‌تواند توازن خوبی برای تان ایجاد کند، مخصوصاً در دنیایی که همه چیز با سرعت عجیبی در حرکت است. زندگی با یک مرد عاقل تر و پخته‌تر کمک‌تان می‌کند آرام‌تر و با صبر و تحمل بیشتر و سنجش و تفکر عمیق‌تری. مسیر هدف‌تان را جلو بروید.

✓ **بیماری‌های فردی‌اش را با شما شریک می‌شود**

گاهی بودن در کنار کسی که همسن و سال شماست حس رقابت ایجاد می‌کند. وقتی با کسی در یک رده سنی قرار دارید ممکن است احساس کنید لازم است از او جلو بزنید. اما کسی که سنش از شما بیشتر است، جاف‌تر است و نیازی نمی‌بیند با شما رقابت کند. نابالغ بودن همسر می‌تواند ضعف در ارتباط ایجاد کند اما یک همسر عاقل و بالغ می‌تواند بزرگ‌ترین مشوق شما باشد و به شما انگیزه بدهد.

✓ **تکلیف از شما یک زندگی داشته**

بله درست است، آشنا شدن با یک مرد سن بالا به این معنی است که او سابقه‌ای دارد که می‌تواند شامل روابطی در گذشته، از دواج، بچه‌ها و... باشد. پذیرفتن این موضوع نیاز به کمی صبر و تحمل از جانب شما دارد و باید پارامترهایی را مشخص کنید و بدانید از ارتباط و زندگی با هم چه انتظار دارید، متلازمه‌اش با همسر سابقش پیش شما چگونه تعریف می‌شود.

از پرسیدن سؤالی در مورد روابط گذشته‌اش نترسید و هر چیزی که ذهن‌تان را مشغول کرده مطرح کنید. این مرد باید همه چیز را روشن کند تا کمک‌تان کند تشخیص دهید آیا مناسب شما هست یا نه. گذشته، معیار محکمی از آینده به دست‌تان می‌دهد. اگر در سابقه او نشانی از بی‌وفایی و خیانت یا اختلال روانی می‌بینید پس باید چشم‌های خود را باز کنید تا ببینید آیا مشکل او بر طرف شده یا همچنان وجود دارد که اغلب هم حل چنین مشکلاتی تقریباً غیر ممکن است.

✓ **عادت‌های جاف‌اندازه‌ای دارد**

هر چه سن بالاتر می‌رود عادت‌ها و رفتارها در وجودمان جاف‌اندازه‌تر می‌شوند. مردی که در زندگی خود به میزانی از موفقیت و رضایت دست پیدا کرده و با شسوه زندگی خودش راحت است احتمالاً عادت‌های نسبتاً خوبی دارد که با وجودش عجیب شده‌اند. شما دیگر نیازی ندارید عادت‌های خوبی را برایش جا بیندازید. پس فقط کافیست حواس‌تان را جمع کنید تا بفهمید آیا عادت‌های بدی هم دارد که نتوانید از آنها چشم‌پوشی کنید. چون اگر اینطور باشد، محال است نتوانید چیزی را تغییر دهید. اگر خوش‌شانس باشید و نتوانید خصوصیت بد بزرگی در او پیدا کنید، پس می‌توانید درس‌های ارزشمندی از او بگیرید.



Health Station ایستگاه سلامتی

✓ **سفیده تخم مرغ و ابریشمی شدن مو.** برای لطیف و ابریشمی شدن مو، سفیده تخم مرغ را به ریشه مو بزنید و پس از خشک شدن با آب ولرم بشویید. ❄️

● **چرا نباید شب ناخن گرفت.** کلسیم اضافه بدن شبها در ناخن جمع شده و در ساعات آغازین روز به گردش خون بر می‌گردد، گرفتن ناخن در شب باعث از بین رفتن کلسیم ذخیره می‌شود! 😊

▼ **زندگی مثل یک استکان چای است.** به ندرت پیش می‌آید که هر نگش درست باشد هم طعمش و هم دافیش، اما هیچ لذتی با آن برابر نیست. 😊

✓ **فواید شیر سو یا برای افراد مختلف.** کودکان: تقویت دستگاه گوارش، خانم‌ها: کاهش ریزش مو و افزایش ضخامت مو، آقایان: کاهش استرس‌های عصبی. ❄️

● **چه ساعتی چای بنوشیم؟** مصرف چای بلافاصله پس از غذا به کاهش جذب اسید فولیک، آهن و کلسیم در بدن منجر شده و به مرور مشکلاتی همچون بوکی استخوان در افراد را به دنبال خواهد داشت. 😊

✓ **خوردن آب یخ از بزرگترین علل نابودی کبد است** و بسیاری از افرادی که در انتظار پیوند کبد هستند به نوشیدن آب یخ علاقه داشته‌اند. ❄️

● **چرا کودکان باید زیتون بخورند؟** با تنظیم دستگاه گوارش از بیوست جلوگیری می‌کند. چشم کودکان را تقویت می‌کند و مانع ضعیف شدن چشم می‌شود. 😊

▼ **مصرف آب زرشک علاوه بر کاهش فشار خون،** روند سفید شدن مو را کاهش داده و موها را درخشان‌تر و براق می‌کند. 😊

✓ **یکی از بهترین کارها برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا** استفاده ناشتا از آب‌لیمو، عسل و آب گرم است. این معجون به همراه زنجبیل برای درمان این بیماری‌ها فوق‌العاده است. ❄️

● **افرادی که بیماری‌های دندانی دارند** احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی در آنها بیشتر و افرادی که هر دو بیماری را دارند، اگر بیماری دندانی درمان شود، بیماری قلبی به میزان زیادی بهبود می‌یابد. 😊

▼ **تا یک ساعت بعد از غذا، چای و قهوه ننوشید چون جذب آهن غذایی که خورده‌اید، بسیار کاهش می‌یابد.** مصرف متعادل چای در روز (۳ تا ۴ فنجان) نه تنها تأثیر بدی بر سلامتی بدن ندارد، بلکه مفید هم است. 😊

✓ **آلوتهورا:** این گیاه یک روشن‌کننده پوست طبیعی و سبب کم‌رنگ شدن لکه‌های پوستی می‌شود و می‌تواند لکه‌های سرسیاه را نیز از بین ببرد شما می‌توانید ژل این گیاه را روی لکه‌ها بمالید. ❄️

● **جوش شیرین و آب لیمو یک لایه بردار طبیعی برای روشن کردن پوست زیر بغل می‌باشد.** آب لیمو و جوش شیرین را مخلوط به مدت نیم ساعت به پوست زیر بغل بگذارید. 😊

انتخاب حلقه نامزدی برای متولدین ماه های مختلف

برج فلکی Sagittarius (کمان)



برج کمان بسیار ماجراجو و تغییرپذیر است. رنگ بنفش او را شگفت زده خواهد کرد. او به سرعت شیفته حلقه منحصر به فرد خود خواهد شد. حلقه‌ای که بسیار ساده است. بنابراین انسان ایرادگیری نیست.

برج فلکی Capricorn (جدی، بزغاله)



کمال گرایی شما غیرقابل انکار است. زیبایی انگشتر و سستی بودنش برای شما قابل تحسین است بنابراین شکی نیست که دوست دارید حلقه نامزدی شما الماس باشد. وقتی صاحب حلقه می‌شوید بسیار مراقب آن هستید و همیشه آن را جلا می‌دهید.

برج فلکی Aquarius (دلو)



آبی لاجوردی رنگ مورد علاقه شماست که هر روز آن را می‌پوشید. اگر حلقه نامزدی شما کمی با آنچه که می‌خواستید تفاوت داشته باشد برایتان اهمیت چندانی نخواهد داشت. شما برای خودتان تیپ می‌زنید حتی در مورد جواهرات هم همینطور هستید. بنابراین حلقه‌ای که هویت خاصی نداشته باشد نمی‌توانید حتی تصورش را بکنید.

برج فلکی Pisces (حوت، ماهی)



شما نیاز به حلقه‌ای دارید که بتوانید تحرق زیبایی آن شوید. رنگ مطلوب شما سبز درباری است و سبیل ماه تولد شما ماهی. بنابراین الماس رنگ اقیانوسی رنگ مناسب شماست.

مطلوب شماست. حلقه نامزدی شما در عین ظرافت بسیار جلب توجه خواهد کرد.

برج فلکی Leo (اسد، شیر)



برج اسد بسیار پرهیاهو و باهوش است و می‌داند که چگونه دیگران را مجذوب خود کند. حلقه نامزدی شما هم باید همانند شخصیت شما باشد. پس یک رنگ گرم مثل طلایی و زرد انتخاب کنید تا دیگران بر اقیانی که به انگشتان شما افزوده شده را تحسین کنند.

برج فلکی Virgo (سنبله، دوشیزه)



بسیار جزئی‌نگر هستید. این طبیعت شماست که تمام پیچ و خم و زوایای سنگ انگشتر را بررسی می‌کنید. بنابراین به دنبال انگشتر بسیار ظریف اما محکم خواهید بود.

برج فلکی Libra (میزان، ترازو)



بی‌شک آبی رنگ شماست اما نه هر رنگ آبی. رنگ مطلوب شما بین آبی مایل به ارفوانی و آبی نفتی است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که رنگ مورد علاقه شما یاقوتی است. از آنجا که ظاهری متعادل را می‌پسندید سنگ حلقه نامزدی شما باید الماس باشد.

برج فلکی Scorpio (عقرب، کژدم)



شما انسانی قوی هستید و بیشتر تمایل به رنگ های تیره مثل سیاه و قرمز دارید. بنابراین الماس معمولی روشن برای شما کافی نیست. برای حلقه نامزدی به دنبال یاقوت سرخ باشید.

اگر میخواهید بدانید که کدام حلقه نامزدی مطابق شخصیت شماست، این مطلب را بخوانید.

برج فلکی Aries (حمل-قوچ)



شما فردی هستید با اعتماد به نفس بالا و بسیار فعال. در کارهای خودتان جسور و بی پروا هستید. بنابراین حلقه‌ای راحت با سایز کوچک برای شما مناسب است. شما به رنگ های تیره مثل قرمز علاقه دارید و هنگام انتخاب حلقه به سمت الماس می‌روید.

برج فلکی Taurus (ثور، گاو)



حلقه شما همه چیز شماست و آنچه را انتخاب می‌کنید که دلتان می‌خواهد. رنگ هایی را دوست دارید که حس رمانتیک به شما بدهد. مثل صورتی کم رنگ. در کل اجناس با کیفیت می‌پسندید و به دنبال خودنمایی نیستید.

برج فلکی Gemini (جوزا، دوپیکر)



شما به هر مدلی راضی نمی‌شوید. در واقع بهترین نکته در شما این است که عاشق سورپرایز هستید و از تغییر واهمه ندارید. بسیار بازیگوش هستید بنابراین یک هدیه غیرمنتظره مثل طلا می‌تواند بهترین حلقه نامزدی برای شما باشد.

برج فلکی Cancer (سرطان، خرچنگ)



ممکن است شما عاشق سبک کلاسیک باشید اما هیچ چیز نمی‌تواند جلوی گرد شدن چشم شما را در مقابل مروارید بگیرد. سفید براق و نقره ترکیب رنگ

درمان‌های خانگی دکتر آاز برای میگرن



میگرن نوع شدید سردرد است که در واقع می‌تواند فرد را از پای در آورد. برخی از دلایل اصلی میگرن عبارتند از: استرس، تنش، آلرژی‌ها، خستگی، سرما خوردگی و آنفلوآنزا، بوی قوی عطرها، لامپ‌های درخشان و پر نور و مصرف بیش از حد شکلات یا کافئین. دکتر آاز در اینجا به برخی درمان‌های خانگی برای تسکین سردردهای شدید اشاره می‌کند.

۱- پرهیز از نوشیدنی‌های کافئین‌دار

نوشیدنی‌های کافئین‌دار میگرن را تشدید می‌کنند. << از مصرف نوشیدنی‌های گازدار یا نوشیدنی‌های سرشار از کافئین پرهیز کنید. >> به جای مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار آب، جای سیاه یا چای سبز بنوشید.

۲- نعناع

رایحه‌هایی وجود دارند که سردردها را تشدید می‌کنند، اما عطر و بوی نعناع به کاهش سردرد کمک می‌کند.

۳- زنجبیل

زنجبیل به دلیل داشتن خواص ضدالتهابی خود شناخته شده است و به مشکلات گوارشی کمک می‌کند. << بوی زنجبیل می‌تواند حالت تهوع را که ممکن است موجب میگرن شود کاهش دهد. >> همچنین می‌توانید هر روز صبح و بعد از ظهر چای زنجبیل بنوشید تا سردرد را کاهش دهید.

۴- مالش دادن شقیقه‌ها

مالش ساده شقیقه‌ها به کاهش میگرن کمک می‌کند. << در صورتی که سردرد خفیفی دارید، شقیقه‌های خود را به آرامی ماساژ دهید تا از در آن خلاص شوید.

۵- ماساژ کل بدن

هفته‌ای یک بار ماساژ کل بدن به کاهش استرس و تنش و کاهش میگرن کمک می‌کند.

۶- کمپرس سرما

با استفاده از کمپرس سرما (پچیدن تکه‌های یخ در حوله) و به کار بردن آن روی پیشانی و شقیقه‌ها سردرد خود را کاهش دهید.

۷- ورزش سبک

فعال بودن روش موثری برای جلوگیری و درمان میگرن است.

۸- آب زیادی بنوشید

از دست دادن آب بدن یکی از مشکلاتی است که

موجب میگرن می‌شوند.

<< روزانه حداقل ۶ الی ۸ لیوان آب بنوشید

۹- اسیدهای چرب امگا ۳

در صورتی که روزانه چربی‌های سالم مصرف کنید به آسانی می‌توانید مشکلات التهاب بدن را که منجر به ایجاد سردردها و گاهی اوقات میگرن می‌گردد رفع کنید.

۱۰- نفس عمیق بکشید

عمیق نفس کشیدن هر روز اول صبح به کاهش میگرن کمک می‌کند.

۱۱- چای نعناع یا بابونه

مصرف روزانه یک یا دو فنجان چای نعناع یا بابونه به جلوگیری از میگرن کمک می‌کند.

۱۲- سرکه

پنبه‌ای را به سرکه آغشته کنید و حدود ۳۰ دقیقه روی پیشانی خود قرار دهید. این کار را دو الی سه بار تکرار کنید تا سردرد میگرن خلاص شوید.

مواد خوراکی مناسب برای کاهش وزن

بدن است. علاوه بر سیب‌زمینی، مصرف شلغم و سایر سبزیجات ریشه‌ای هم توصیه می‌شوند.

✓ میوه‌ها

اکثر میوه‌ها سرشار از فیبر بوده و دارای میزان انرژی کمی هستند که آنها را تبدیل به جایگزین خوبی برای اسنک‌های پر کالری می‌نماید.

✓ تخم‌مرغ کامل

تخم‌مرغ به خاطر داشتن میزان بالای کلسترول و چربی معروف است اما این ماده غذایی منبع خوب پروتئین با کیفیت همراه با کالری کم است.

✓ مغز بجات آجیلی

مغز بجات آجیلی مملو از چربی هستند و منبع گیاهی خوب پروتئین محسوب می‌شوند. یک غذای سالم برای قلب بوده و اکثر آحاوی اسیدهای چرب امگا-۳، فیبر و ویتامین E هستند.

متخصصان تغذیه برای کاهش وزن مصرف چند ماده خوراکی را معرفی می‌کنند. شاید کاهش وزن با مصرف مواد خوراکی پر چرب و پر کر بو هیدرات عجیب به نظر برسد اما در ادامه به برخی از این مواد خوراکی که به لاغری کمک می‌کنند اشاره می‌شود:

✓ آووکادو

آووکادو منبع غنی چربی‌های سالم، بویژه اسید اولئیک مونو اشباع نشده هست که در روغن زیتون هم یافت می‌شود. وجود فیبر و پتاسیم نیز از دیگر مواد مغذی موجود در آووکادو هستند. به گفته محققان این میوه سبز جایگزین سالم‌تری برای مارگارین و کره است.

✓ سیب‌زمینی آب‌پز

در بسیاری از رژیم‌های غذایی فعلی کر بو هیدرات‌ها به طور کامل حذف می‌شوند. اما باید بدانید که سیب‌زمینی حاوی مقدار کمی از تمامی مواد مغذی مورد نیاز



ایستگاه سلامتی Health Station

● کسانی که دچار کلسترول بالا و گرفتگی عروق هستند، توسعه می کنند در وعده صبحانه یا عصرانه، مقداری کنجد خام را اسباب و از آن برای معلم دانه به لقمه نان و پنبهشان استفاده کنند. ☺

▼ ◆ کسانی که کنگد می خورند کمتر دچار ریزش مو، چروک پوست و کم خونی می شوند در صبحانه کنگد و عسل را جای دهید و برای ملخ غذاها از روغن کنگد استفاده نمایند. ⚠

✔ مصرف شیر و سبزیجات تازه به مقدار کافی، عوارض ناشی از آلودگی هوا را بر دستگاه گوارش کاهش می دهد زیرا این مواد به دلیل دارا بودن فسفر، منیزیم و کلسیم، خنثی کننده سموم می باشند. ❄

● مصرف همزمان ماهی و تخم مرغ ممنوع زیرا موجب اسپاسم و انقباض شدید برخی عضلات بدن یا دیوار با احتیاج داخلی می شود و با درد شدید همراه است. سبب بروز فساد هضم و اسهال می شود. ☺

▼ ◆ محققان در بررسی های خود متوجه شده اند؛ مواد غذایی سفید رنگ مانند سیب، گلابی، موز، گل کلم، کاستنی سالادی، خیار، سیبزمینی و... خطر بروز سکنه مغزی را کاهش می دهند. ⚠

✔ وقتی لیخند می زنید بدنتان هورمون هایی مثل اندورفین ترشح می کند که باعث می شود احساس خوبی داشته باشید. پس به محض بیدار شدن لیخند بزنید تا روزتان با یک حس و حال خوب شروع شود. ❄

● زنجبیل ۱۰ هزار بار قوی تر از داروهای شیمی درمانی در نابود کردن سلول های سرطانی، توقف تشکیل تومورهای جدید و سالم نگه داشتن سلولهای سالم است. ☺

▼ ◆ برای حفظ و تداوم قدرت مغز راهی ساده وجود دارد. در نوشیدن گرم صبحانه، مقداری دارچین بریزید. این کار، قدرت حافظه، عملکرد مغز و تمرکزتان را افزایش می دهد. ⚠

✔ آب را بیشتر از یک بار نجوشانید زیرا اسیدی می شود. با جوشیدن آب تغییراتی در ترکیب آن بوجود می آید و ترکیبات فرار و گازها در آن رها می شود و ترکیبات آن حالت نامناسب پیدا می کند. ❄

● ناشناخته مویز بخورید. مویز، هضم کننده غذا و گرم کننده تمام بدن بخصوص کلیه و مثانه است مصرف حجم متعادلی از مویز می تواند باعث تقویت معده، کبد، کلیه ها و مثانه شود. ☺

▼ ◆ خرما یک ماده غذایی ملین است به همین دلیل برای کسانی که از یبوست رنج می برند بسیار مفید است. باید تعدادی از آن را از شب تا صبح در آب خیس کرده و صبح آن را به شکل شیر مصرف کنید. ⚠

✔ پوست لب تازک و حساس است و در اثر خشکی ترک خورده و خونی می شود. با مصرف کافی سبزیجات، گیاهی و روغن زیتون از این عارضه جلوگیری کنید کمبود آهن و ویتامین B سبب ترک خوردن گوشه لب می شود. ❄

● غسل بخورید؛ هم سیستم ایمنی بدنتان را تقویت می کند، هم خاصیت ضد میکروبی دارد و هم اگر مبتلا شده باشید، با یک لیوان از این معجون گرم و خوشمزه گلوردتان را تسکین می دهد. ☺

۵۰ ساله ها هم عاشق می شوند!

چه سنی برای عاشق شدن مناسب است؟

1 هیچ محدودیت سنی برای عاشق شدن برای ازدواج وجود ندارد. هر شخصی با هر سنی می تواند در هر شرایطی عشق را تجربه کند و به دنبال عشق، زندگی زیر یک سقف مشترک را شروع کند. گاه یک فرد ۵۰ ساله و گاه یک نوجوان ۱۶ ساله در یک دوره زمانی کاملاً شبیه هم عمل می کنند آن هم تنها در صورت مسئله!

2 در سنین پایین افراد به دلیل نداشتن تجربه های کمتر اسیر احساسات زود گذر می شوند. درست است که عشق و ازدواج در سنین پایین بر سوز و گداز تر از ازدواج در سنین بالاتر است اما این نکته را هم در نظر داشته باشید که همین احساسات مهیج و پر سوز و گداز و از دواج های زود هنگام می تواند پایانی تلخ و ناخوشایند را هم برای طرفین داشته باشد. در سنین پایین تسلط ها و واقع بین نیستند و اگر پایان یکنار تباط و زناشویی به جدایی ختم شود، افراد قادر به درک درستی نیستند و وقته بلندمدت تری را در زندگی افراد به جامی گذارد ولی در سنینی که افراد به رشد اجتماعی بیشتری رسیده اند، با وجود سختی و درد شکست از دواج، راحت تر با این اتفاق کنار می آیند.

3 ترس از تنهایی یکی از علت های عاشق شدن و ازدواج در سنین پایین است و همین ترس باعث می شود فرد مواردی که حتی فرد مورد علاقه تان مناسب با معیارهای شما نیست، در کنارش بماند و خودتان را قربانی یکنار تباط و زناشویی ناموفق بدانید اما اگر فرد با تجربه ای باشد به خوبی تصمیم می گیرید و خود را برای تجربه ای بهتر آماده می کنید. چه خوش مان بیاید یا نه در سنین پایین به خصوص تا ۲۰ سالگی چنین درک درستی از ازدواج و عشق در ما وجود ندارد و به همین دلیل عاشق شدن در این دوره پر درد دسر تر از سنین بالاتر است.

4 بیشتر از اینکه به دنبال زمانی مناسب برای عاشق شدن و تشکیل زندگی مشترک باشید و ذهن تان را درگیر پیدا کردن یک فرد ایده آل برای ازدواج کنید، این نکته را در ذهن تان بسپارید که تا زمانی که شما درست عمل نکنید و فرد ایده آلی نباشید، فرد مناسبی برای شما پیدا نخواهد شد. بیشتر ما به دنبال این هستیم که دیگران چه چیزی به ما می دهند.

5 ما همیشه به این سوال فکر می کنیم که وقتی زمان درست عشق و رزیدن رسید و شخص مورد علاقه مان را برای ازدواج پیدا کردیم، چه چیزهایی از سمت عشق مان در انتظار مان است اما هرگز به این فکر نمی کنیم که مادر این عشق قرار است چه کارهایی را برای عشق مان انجام دهد. این که همیشه به دنبال دریافت خدمت باشیم و خودمان دست روی دست بگذاریم، کار درستی نیست و حتی با وجود زمان درست و شخص مناسب، عشق خوبی در انتظار مان نخواهد بود. اگر چیزی ندهید نمی توانید چیزی هم دریافت کنید.

بدترین و ناامن ترین کشورهای دنیا برای زنان

نیجریه

تنها ۱۷ درصد از زنان نیجریه بین سنین ۱۵ تا ۲۴ باسواد هستند، طبق گزارش سازمان بین‌المللی نجات کودکان در سال ۲۰۱۶ در رابطه با بدترین و بهترین مکان‌ها برای دختران بر طبق عامل ازدواج کودکان نیجریه از میان ۱۴۴ کشور بدترین کشور معرفی شد زیرا ۷۶ درصد از دختران نیجریه زیر ۱۸ سال ازدواج می‌کنند و از هر ۵ نفر یک نفر سالانه ۱ بچه به دنیا می‌آورد.

سودان

طبق آمار یونیسف ۲۴ درصد زنان سودان از ۱۵ تا ۴۹ سال معتقدند که شوهر حق کتک زدن همسرش را تحت شرایط خاص دارد و ۲۴ درصد زنان این کشور زیر ۱۸ سال ازدواج کرده‌اند.

مالی

طبق آمار کمپین ONE کمتر از ۲۸ درصد زنان مالی مدرسه ابتدایی را کامل گذرانده‌اند، تنها ۹ درصد زنان کار دولتی دارند و ۷۲ درصد مردم این کشور با درآمد روزانه ۵۲ دلار زندگی خود را می‌گذرانند.

عراق

سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۰ اظهار داشت که از هر ۵ زن یک نفر مورد خشونت‌های خانگی قرار می‌گیرد و ۳۶ درصد زنان عراقی توسط همسرشان مورد اهانت و خشونت قرار می‌گیرند.

کنگو، جمهوری دموکرات

کنگو به دلیل ثروتی که در منابع طبیعی دارد پتانسیل این‌که یکی از ثروتمندترین کشورهای آفریقای شود را دارد اما با این وجود با حدود ۷٫۵ میلیون جمعیت در زمره یکی از توسعه نیافته‌ترین کشورهای دنیا قرار دارد و نیازمند کمک‌های انسان دوستانه دنیا است.

جمهوری آفریقای مرکزی

جمهوری آفریقای مرکزی از سال ۲۰۱۳ گرفتار درگیری‌های مسلحانه خشونت آمیز شده است و موارد زیادی از تجاوز علیه زنان در این کشور گزارش شده است.

پاکستان

پاکستان یکی از کشورهای است که خشونت علیه زنان و دختران همیشه با آن جاست. خشونت‌هایی چون ازدواج کودکان، تجاوز، قتل‌های ناموسی، اسیدپاشی و خشونت‌های خانگی در پاکستان شایع است.

یمن

طبق گزارش صندوق جمعیت سازمان ملل متحد ۲٫۶ میلیون از زنان یمن مورد خشونت‌های جنسی قرار می‌گیرند. زنان در طلاق، وراثت و حضانت فرزند با مردها حقوق برابر ندارند.

افغانستان

طبق گزارش دیده‌بان حقوق بشر تنها ۷۲ درصد زنان افغانستانی باسواد هستند و سن ازدواج دختران زیر ۱۸ سال است. میزان مرگ و میر مادران در این کشور بالاست و آزادی مدنی آنها محدود است.



6 تنها انتخاب زمان مناسب و فرد مناسب برای عاشق شدن و ازدواج

کافی نیست بلکه مهم‌ترین موردی که باید در عاشق شدن در نظر گرفت، دلیل قابل قبولی است که شما به خاطر آن عاشق می‌شوید و ازدواج می‌کنید. بگذارید این موضوع را دوباره با معایسه‌ای بین عشق در سنین پایین و در سنین بالا برای‌تان توضیح دهیم. یکی از دلایلی رایج عاشق شدن و ازدواج در سنین پایین احساس تنهایی است و افرادی که مثلا در سنین ۱۶ تا ۲۰ سالگی دل‌باخته کسی می‌شوند و با او ازدواج می‌کنند، به دنبال بر کردن خلأ‌هایی خود هستند و این دلیل خوبی برای علاقه‌مند شدن به او نیست چون به تدریج علاقه جای خود را به سردی خواهد داد.

عشق در افرادی که به دلیل سن بالا بختگی و تجربه بیشتری دارند، خیلی منطقی‌تر و قابل قبول‌تر است. افراد در سنین بالاتر بعد از این‌که به شناخت کافی از فرد مورد نظرشان رسیدند، دل‌باخته او می‌شوند و این نوع علاقه روز به روز با شناخت بیشتر، بهتر و عمیق‌تر می‌شود اما گاهی اوقات دلیل عاشق شدن و ازدواج‌های سریع و بدون شناخت، به خاطر خواسته‌های غلطی است که هم در سنین پایین این موضوع صدق می‌کند و هم در سنین بالا. عده‌ای عاشق می‌شوند چون دوست دارند با آنها به خوبی رفتار شود، آنها دوست دارند عشق خود را برای دیگران توصیف کنند و از توجه دیگران برخوردار شوند. مراقب باشید که دلیل درستی برای عاشق شدن نباشد چون در غیر این صورت عشق چیزی جز تنفر برایتان باقی نمی‌گذارد.

7 گاهی اوقات به سن قابل قبول و منطقی برای عاشقی و ازدواج

رسیده‌اید و از همه لحاظ خودتان را آماده عشق ورزیدن و تشکیل یک زندگی مشترک می‌دانید اما هنوز دیدگاه درستی از اطراف ندارید. شما برای عشق و انتخاب همسر ایده‌آل‌تان نیاز به تجربه دارید و این تجربه با نگاه به تجربه‌های دیگران تا حدودی به دست می‌آید ولی باز هم نسیبی است و نمی‌توان تنها روی آن‌ها تکیه کرد. در سنینی خاص وقتی به بول فکر می‌کنید انقدر غرق در عشق هستید که این موضوع را کاملاً بی‌اهمیت فرض می‌کنید و اگر سنی داشته باشید که تجربه شکست مالی را داشته باشید، به خوبی می‌دانید که ازدواج بدون پول هیچ سرانجامی نخواهد داشت. این تجربه در سنین پایین به دست نمی‌آید و تنها با رشد اجتماعی فرد شکل می‌گیرد با این همه باز هم نمی‌شود مانع عاشق شدن و تمایل افراد کم سن و سال برای ازدواج شد و افراد را به دلیل داشتن سن پایین از عشق ورزیدن منع کرد ولی دانستن تفاوت‌های عشق در سنین پایین و بالا می‌تواند کمک زیادی به انتخاب‌های شما کند. اینکه حالا چه سنی دارید مهم نیست، اینکه چه دلیلی برای علاقه‌مند شدن دارید و چقدر آگاهانه این مسیر را برای انتخاب همسر مورد علاقه‌تان انتخاب کرده‌اید، پایان خوب باید را برایتان رقم خواهد زد.

۵ مرحله رویارویی با انتقاد همسر

هیچ فردی دوست ندارد، مورد انتقاد و عیب‌جویی دیگران قرار گیرد؛ حتی اگر انتقاد درست و بجای باشد. انتقاد، اطمینان و قوت قلب آدمی را متزلزل می‌سازد، به ویژه وقتی که با خصومت و پرخشنگری بیان می‌گردد و باعث احساس آشفتنگی و خشم در فرد مورد نظر می‌شود. با این وجود در روبرو شدن با انتقاد، به جای آنکه از شیوه‌های مخرب استفاده کنید، می‌توانید از روش‌های سازنده‌ای بهره بگیرید.

۱۷۰۰ مطلبی بپور



خونسرد باشید و از تشنج آفرینی اجتناب کنید فردی که در حال دریافت شکایت است، ممکن است احساس کند که احساساتش در حال تحریک شدن است. مهم این است که اجازه ندهیم تا موقعیت‌هایی این‌چنینی، کنترل ما را در دست بگیرند. بهتر است اگر در چنین شرایطی قرار گرفتید، صحبت را به جلسه بعد موکول کنید و به طرف مقابل مان توضیح دهید که اگر درباره این موضوع در مکانی آرام‌تر و زمانی دیگر صحبت کنید، او می‌تواند با ملاحظات دقیق‌تر انتقاداتش را ارائه دهد و شما هم به گفته‌هایش کامل‌تر و با دقت بیشتر گوش فرا دهید.

گوش کنید و نشان دهید که درک می‌کنید در این مبحث باید، در مورد اهمیت گوش دادن به انتقادات مفید و سازنده تأکید کنیم. گوش کنید، توجه کنید و سپس با منعکس کردن آنچه که گفته‌اید، بگذارید تا آنها درک کنند که شما محتوای انتقاد آنها را دریافت کرده‌اید. در این شرایط شما علاوه بر این مسئله، درک صحیح خود را نیز بررسی می‌کنید.

عذرخواهی کنید

اگر از شما عمل اشتباهی سر زده است، از فرد مقابلتان بپوش خواهید هر کسی ممکن است اشتباه کند و در واقع این بخشی از زندگی روزمره همه ماست. شاید در شرایط خاصی که قرار گرفته‌اید در مورد بعضی مسائل دچار سوءتفاهم شده و یا چیزی را فراموش کرده باشید و یا این که مسائلی را خوب بررسی نکرده‌اید تا درک کنید که چگونه اعمال شما می‌تواند فرد دیگری را تحت تأثیر قرار دهد.

سوء تفاهمات را اصلاح کنید

در بعضی موارد آنچه که لازم است تا انجام شود این است که هر نوع سوءتفاهمی را که در پشت انتقادات وجود دارد تصحیح و برطرف سازید.

وضعیت بود - بود

اگر در موقعیتی نتوانید مسئله‌ای را از طریق توضیح ساده و یا عذرخواهی حل کنید، آنگاه سودمندترین روش و همچنین نگرش تعارضی به وجود آمده این است که؛ هر دو طرف باید تا جایی که ممکن است راضی و خرسند گردند؛ یعنی بهترین پیامد را برای دو طرف بخواهید، سعی کنید تا نقطه‌نظرهای خودتان را توضیح دهید و از فرد مقابل بخواهید تا با هم فکری و همکاری خود با شما، برای آن راه حلی پیدا کنید که برای هر دوی شما مناسب باشد.

خطرات چند همسری
بودن ازدید آقایان
ارتباط با مرد
متاهل یا همسر دوم
اوشدن



ایا مردی که با زن اول مشکل داشته باشد، احتمال داشتن مشکل لویا همسر دوم خیلی بیشتر است؟

دکتر کمال یونسی
متخصص روان‌پزشک و باورشناس توجه کنید که ارتباط با یک مرد متاهل یا همسر دوم او نشن، معمولاً در شرایطی آغاز می‌شود که او با همسر اولش دچار مشکل باشد و این نکته‌ای است که زن دومی که وارد زندگی آن مرد شده، باید به آن خیلی توجه کند. مردی که با همسرش در خانه مشکل دارد، ممکن است با زن دیگری احساس نزدیکی کند اما فراموش نکند که این احساسات ممکن است در طی زمان تغییر کند. او خسته از طوفان موجود در منزلش، دنبال بندی آرام می‌گردد. اگر طوفان منزلش به نحوی آرام شود، احتمال بازگشت او به سمت همسر اول، بسیار زیاد است. بنابراین زنی که برای تسلی وارد زندگی مردی می‌شود، باید بداند که ممکن است سهم زیادی از زندگی او نبرد به علاوه مردی که با وجود داشتن همسری در خانه، به شما توجه می‌کند، چه از او جدا شود و چه نشود، قطعاً این احتمال وجود دارد که بعد از شما هم به دیگران تمایل پیدا کند. یعنی وقتی که شما را به دست آورد، هر لحظه می‌توانید منتظر ورود فرد دیگری به زندگی‌تان باشید. فراموش نکنید مردها عادت خود را به راحتی ترک نمی‌کنند.

پاسخ‌های جالب «علم الهدی» به سئوالاتی درباره همسررداری، بچه‌داری و...

آیا انجام امور خانه بر زن واجب است؟

اگر خانمی بعضی از موارد مانند حجاب کامل یا آرایش نکردن برای غیر شوهر را رعایت نکند، تکلیف چیست؟ بهره‌مندی از هر زنی منحصرًا متعلق به شوهرش است. کارهایی مانند عدم رعایت مسایل مربوط به آرایش و حجاب، نوعی از نشوز (خیانت به همسر) به حساب می‌آید و طبیعتاً واکنش مرد به آن باید طبق همان مراحل باشد که در آیه ۳۴ سوره نساء آمده است. ولی در مسائلی مانند نماز نخواندن، روزه نگرفتن و غیبت کردن، چون مرد بر زن حق ولایت ندارد، باید بر حسب وظیفه امر به معروف و نهی از منکر عمل کند.

آیا انجام امور خانه بر زن واجب است؟

خیر، وظیفه شرعی زن نیست. زن می‌تواند دستمزد کارهای داخل خانه و حتی شیر دادن به فرزندان و بچه‌ها را از شوهر بخواهد. در مقابل مرد باید غذایی که رفع گرسنگی کند و پوششی که بدن را بپوشاند برای زن فراهم کند. ولی باید به خاطر داشت که اینها حداقل حقوق زن و مرد بر یکدیگر است. مناسب‌تر است که زندگی با حداقل بنا نشود و به زندگی از درجه دلستگی و محبت نگاه شود، نه رعایت حداقل حقوق همسران.

رازهای ساده برای زندگی مسالمت‌آمیز شایعه پراکنی در مورد خانواده همسر، ممنوع!



تلفن می‌تواند بعضی اوقات نقش اساسی در دو به هم‌زنی خانواده‌ها بازی کند. بعضی اوقات عروس، مخصوصاً عروس‌های جوان و کم تجربه گوشی را برداشته و ساعتها با مادرشان وراجی می‌کنند و همه مسائلی را که در خانواده شوهرشان در جریان است به مادرشان می‌گویند.

برای شام چی پخته، آخرین خواستگار برای خواهر شوهر، دعوائی بین برادر شوهر و زنی، رئیس اداره شوهرش چی به شوهرش گفته، جازای‌اش چی به مادر شوهرش گفته، همه چیز از طریق خط تلفن داخل گوش‌های حریص مادر ریخته می‌شود.

این بدترین کاری است که یک زن می‌تواند انجام دهد. یاد بگیرید که محتاطاً باشید. شایعه پراکنی نکنید، مخصوصاً با مادرتان. وقتی که ازدواج می‌کنید وارد خانواده دیگری می‌شوید که اسرار آنها اسرار شماست. باید به محیط خصوصی آنها احترام بگذارید.

مترجم: جعفر خزانی

ناخن ورقه ورقه

« علت ورقه ورقه شدن ناخن چیست؟ »

سپیداز - تهران

ورقه ورقه شدن ناخن می‌تواند به علل کمبود آهن (هموگلوبین قلی چتر بوده است) نشت و شوی مکرر دست، عفونت قارچی ناخن و بیماری ناخن باشد. کمبود املاح دیگر خون و کمبود ویتامین و مسومیت با فلزات سنگین از دیگر علل آن است. به یک پزشک متخصص مراجعه فرمایید.

بیماری شامبرگ

« روی ساق پای من دانه‌های قرمز رنگی دیده می‌شود که در حال افزایش است و در ضمن این دانه‌ها برجسته نیست و مادر من هم همین مشکل را داشته که بعد از مدتی به رنگ تیره و مشکلی تبدیل شده و مثل یک لکه بزرگ روی ساق پایش دیده می‌شود. علت چیست؟ »

ش. فراهانی - یزد

این نوع ضایعات به علت خارج شدن گلبول‌های خونی از عروق و در زیر پوست قرار گرفتن آنها است و اولین کسی که به این بیماری توجه کرد آقای شامبرگ بود و به نام خودش این بیماری را ثبت کرد. علت آن اشکال در دیواره عروقی به دلیل فشار زیادی است که در ساق پا به عروق می‌آید و آنها توانایی نگه داشتن مواد را در خود ندارند و مصرف بعضی از داروها نیز باعث این مشکل می‌شود مانند آسپرین.

سیاهی دور چشم

« دور چشم من گود و سیاه شده است. این جریان من را به شدت رنج می‌دهد اگر امکان دارد بگوئید برای چه دور چشم من این جور می‌شود و برای برگشتن به حالت عادی آن باید چکار کنیم؟ پسر هستم. »

ی. ن. - تهران

سیاهی دور چشم بیشتر به علت آرت است و در خانواده باید این موضوع وجود داشته باشد. همچنین علت دیگر مرموما به حساسیت پوستی است. پوست خشک و ملتهب بیشتر دچار تیرگی و چروکی می‌شود. با مصرف کرم و زل‌های دور چشم تا حدودی می‌توان این مسئله را برطرف کرد گودی دور چشم هم با همان زل‌ها تا حدی برطرف می‌شود و اگر شدید باشد می‌توان با تزریق چربی آن را اصلاح کرد.

۷ توصیه پزشکی از ۷ پزشک مطرح جهان

۱- ب. کمپلکس مصرف کنید

(دکتر آلفونس دویر - سوئیس)

خانواده‌ها باید به این نکته اشرف و آگاهی داشته باشند ترکیب‌های ویتامینی که ما از آن به عنوان «ب. کمپلکس» یاد می‌کنیم در مواردی که نیاز به کاهش وزن انسان است به کار می‌آیند. تحقیقاتی که در این زمینه انجام گرفته، نشان می‌دهد در انسان‌هایی که شرایط متابولیسم بدن طبیعی است و فرد نیاز به کاهش وزن دارد، می‌توان با مشاوره پزشک از این ترکیبات استفاده کرد تا به مرور وزن آدم کاهش یابد.

۲- در طول سفر آب بنوشید

(دکتر بتکلی - آمریکا)

یکی از مسائلی که برای خانواده‌ها معمولاً در طول سفرها به وجود می‌آید، مشکل «یبوست» است. این امر در سایه نوشیدن آب اندک به وجود می‌آید. برای جلوگیری از این معضل کافست در طول سفر به تناوب آب بنوشید حتی اگر تشنه نیستید، این کار را به خاطر جلوگیری از خشکی معده خود انجام دهید.

۳- قرص مسکن باعث ناراحتی قلب می‌شود

(دکتر کریستین آرتوند - آمریکا)

یک باور غلط در اکثریت مردم وجود دارد. آنها فکر می‌کنند زمانی که دندان‌شان درد می‌کند یا به عنوان مثال دچار استخوان درد شده‌اند (و چیزهایی از این قبیل) می‌توانند با استفاده از مسکن‌هایی همچون آسپرین یا ایبوپروفن، درد خود را ساکت کنند. البته به ظاهر چنین اتفاقی می‌افتد اما در عمل این عده باید آگاه باشند با چنین داروهایی باعث افزایش فشار خون بدن خود می‌شوند و به خصوص در آقایان، شمار بیماری‌های قلبی افزایش پیدا می‌کند.

۴- به خاطر بزاق دهان مراقب دندان‌هایتان باشید

(دکتر گرهارد هربور - آلمان)

آنهاهی که آب دهانشان معمولاً کم است و میزان ترشح بزاق دهانشان از حد طبیعی کمتر است، مراقب دندان‌های خود باشند. تحقیقات نشان می‌دهند کاهش میزان ترشح بزاق دهان برابر است با افزایش بیماری‌های دندان، به خصوص پوسیدگی‌ها. برای این منظور اگر متوجه هستید که میزان بزاق دهانتان کم است با مراجعه به دندانپزشک به مقابله با بیماری‌های دهان برخیزید.

۵- مراقب چشمان خود باشید

(دکتر مونگلوس - جمهوری چک)

اگر در طول روز مجبورید مرتب پای صفحه مونیتر کامپیوترتان بنشینید و با این وسیله کارهایتان را انجام دهید، مراقب چشمان خود باشید. به خاطر اشعه‌های مختلف مونیتر، باید هر ۳۰ دقیقه برای مدت ۵ دقیقه از جلوی کامپیوتر فاصله گرفته و در هوای آزاد، چشمان خود را باز کنید تا تحت تأثیر اشعه‌های آن دچار تضعیف چشم نشوید.

۶- هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید

(دکتر شوبرت - سوئیس)

یکی از باورهای غلط در میان افراد جامعه در خصوص مراجعه به دندانپزشک است. موردی که دیده می‌شود عدم مراجعه منظم به دندانپزشک است که سبب می‌شود مشکلات عدیده‌ای برای بیماران ایجاد شود. آقایان و خانم‌ها باید در نظر گیرند حتی اگر در ظاهر از دندان‌های سالمی برخوردار هستند، حداقل هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنند تا گرفتار بیماری‌های پنهانی دندان نشوند.

۷- زردچوبه برای روماتیسمی‌ها!

(دکتر فردرلهم - آمریکا)

افرادی که دچار بیماری‌های استخوانی مثل روماتیسم یا آرتروز هستند، سعی کنند در رژیم غذایی خود بیشتر از «زردچوبه» استفاده کنند. براساس آنچه امروز از تحقیقات و بررسی‌ها به دست آمده زردچوبه و مکمل‌های غذایی حاوی آن نقش زیادی در حل مشکلات بیماران ناراحتی‌های استخوانی دارد. این ماده غذایی حتی می‌تواند باعث پیشگیری و کاهش مشکلات ناشی از پوکی استخوان شود.

منبع: مجله سلامت آلمان

معجزه خوراکی‌ها

کاهش وزن با تخم کتان

بذر کتان منبعی سرشار از مواد مغذی همچون فیبر، منگنز، ویتامین B1، اسید چرب الفالیئولنیک و امگا ۳ است. این بذر از درخت کتان گرفته می‌شود. بذر کتان منبعی غنی از چربی‌های سالم، آنتی‌اکسیدان و فیبر است.



انواع بذر کتان

دو نوع اصلی بذر کتان وجود دارد. بذر کتان ملایمی و بذر کتان فیهومی که مشخصات تغذیه‌ای‌شان خیلی شبیه هم است و هر دو به اندازه هم حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

تخم کتان و کاهش چربی شکم

تخم کتان از جمله موادی است که به‌طور چشم‌گیری برای کاهش چربی شکم مورد استفاده قرار می‌گیرد. این دانه با اثرات معجزه‌گر به شما کمک می‌کند تا شکمی صاف داشته باشید و کاهش وزن خوبی را تجربه کنید. اثراتی مانند کاهش نفخ، پاکسازی معده، آب کردن چربی‌ها، برطرف کردن تورم سلولی و ورم بدن.

تخم کتان و کاهش اشتها

از آنجا که تخم کتان یک دانه روغنی است می‌تواند موجب احساس سیری شود. بنابراین اگر ۳۰ دقیقه پیش از غذا یا همراه با مصرف غذا از ۱ قاشق چایخوری بودر تخم کتان استفاده کنید احساس سیری به شما دست می‌دهد و نمی‌توانید زیاد غذا بخورید و همین به مرور موجب کاهش وزن و کاهش چربی شکم می‌شود.

اگر از تخم کتان در هنگام خوردن غذا استفاده کنید باعث می‌شود که هنگام هضم غذا محتویات معده بیشتر در معده بماند و به صورت آهسته و کم‌کم وارد روده کوچک شوند و این موجب می‌شود که سطح انسولین پایدار شود و موجب کاهش اشتها می‌شود. از طرفی تخم کتان با تنظیم سطح انسولین موجب کاهش میل به خوردن غذاهای چرب می‌شود که خود نقش بسیار مهمی در کاهش وزن و کاهش چربی شکم دارد.

نحوه استفاده از تخم کتان

برای کاهش وزن می‌توانید از دم کرده تخم کتان هر روز ۲ فنجان استفاده کنید بودر تخم کتان قبل از غذا برای کاهش اشتها و یا همراه با غذا برای کنترل هضم غذا و کاهش چربی، کاهش نفخ و پاکسازی دستگاه گوارش مفید است.

آیا او واقعا قصد ازدواج دارد؟



برای هر دختری پیش می‌آید که در زندگی چند بار در معرض پیشنهاد ازدواج قرار می‌گیرد. سال‌ها قبل این پیشنهادها سستی بود و در قالب خانواده‌ها و با نظارت آنها مطرح می‌شد و خانواده‌ها با تجربه و درایتی که داشتند آنها را مدیریت می‌کردند اما حالا در بیشتر مواقع دخترها خودشان در معرض پیشنهاد ازدواج قرار می‌گیرند و بعد آن را به خانواده منتقل می‌کنند. مشکل اینجاست که دخترهای جوان تجربه کافی ندارند و ممکن است اشتباه کنند. ممکن است کسی که پیشنهاد را مطرح می‌کند قصد واقعی برای ازدواج نداشته باشد. برای اینکه بفهمید فردی که به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهد چقدر در تصمیم خود مصر است این سوالات را از خودتان بپرسید. اگر جوابتان به آنها مثبت بود، می‌توانید پیشنهادی که به شما شده را جدی بگیرید.

۱- آیا او شما را خوب می‌شناسد؟

طبعی نیست کسی بعد از گذشت فقط ۲ هفته از آشنایی به شما پیشنهاد ازدواج بدهد. این پیشنهادها در چنین مدت کوتاهی یا از علاقه شدید می‌آید یا از قصد فریب. ازدواج تصمیمی است که افراد برای همه عمر می‌گیرند و هیچ‌کس نمی‌تواند ادعا کند بعد از گذشت یک زمان کوتاه فرد مورد نظرش برای ازدواج را انتخاب کرده است. لازمه ازدواج شناخت متقابل است و لازمه شناخت گذشت زمان است. درباره فردی که به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهد فکر کنید و ببینید او شما را چقدر می‌شناسد. سؤال‌های خاصی از شما پرسیده رفتار خاصی از شما دیده یا شرایطی بین شما به گونه‌ای بوده که از هم به شناخت کافی برسید یا نه؟ شما در آن لحظه به جای هیجان زده و احساساتی شدن باید دقیقا متوجه شوید او به خاطر چه به شما این پیشنهاد را داده اگر به نظرتان پیشنهادش منطقی نیست و از شناخت کافی بر نمی‌آید در صحت آن شک کنید این شناخت باید درباره خانواده‌ها هم باشد. اگر خانواده‌ای کاملا سستی دارید و کسی که به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهد پسری با سر و وضع کاملا امروزی است به دلایلش عمیق‌تر فکر کنید.

۲- آیا خانواده‌اش را در جریان گذاشته؟

ازواج بیوند خانواده‌است. کسی که به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهد باید قبل از آن با خانواده‌اش صحبت کرده باشد. اگر خانواده او شما را نمی‌شناسد پیشنهاد ازدواج نمی‌تواند خیلی منطقی و فکر شده باشد.

۳- آیا آماده است؟

اگر می‌بینید فردی که به شما پیشنهاد ازدواج داده، مدتی است دارد برای تغییر زندگی‌اش برنامه‌ریزی می‌کند، می‌توانید مطمئن باشید قبلا به این موضوع فکر کرده و در تصمیمش مصمم است. این تصمیم برای تغییر می‌تواند در قالب‌های مختلفی رخ دهد. مثلا او به فکر خرید خانه افتاده شغل ثابتی برای خودش دست و پا کرده دارد پول پس‌انداز می‌کند یا چیزهای دیگر. صرف وقت بیشتر در خانه به جای گذراندن آن با دوستان، خارج شدن از لباس‌های اسپرت و بیشتر مرادنه پوشیدن و دست برداشتن از شوخی‌های زننده هم می‌تواند نشانه آماده شدن برای زندگی مشترک از طرف مردان باشد. به‌علاوه این شخص باید این آمادگی را در شما هم تشخیص داده باشد. اگر شما دختری هستید که تازه در یک شهرستان مشغول تحصیل شده‌اید و فردی که به شما پیشنهاد ازدواج داده، معلوم است که با شناخت کافی از شما ندارد یا برنامه‌های زندگی شما برایش به اندازه کافی مهم نیست یا اگر سن‌تان خیلی کم است تازه طلاق گرفته‌اید یا به تازگی پدرتان را از دست داده‌اید و یا پیشنهاد ازدواج مواجه شده‌اید بدانید که فرد مورد نظر در مورد ازدواج خوب فکر نکرده است. این موارد می‌تواند در مورد مردان هم صادق باشد. پسری که درآمد مناسبی ندارد و پدرش هم به‌تازگی ورشکست شده آماده برای ازدواج نیست. این موارد را تعمیم دهید به پسری که سرپازی نرفته دانشجویست و تا چند سال دیگر موقعیت کار کردن ندارد و موارد دیگر.

۴- آیا قبلا در این مورد با شما حرف زده؟

اگر فردی که به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهد خیلی ناگهانی و غیرمنتظره پیشنهادش را مطرح کرده باید درباره آن بیشتر فکر کنید. معمولا مردها قبل از به نتیجه رسیدن درباره تصمیم به این مهمی، خوب درباره آن فکر کرده‌اند و همه جوانب کار را سنجیده‌اند. پس منطقی است شما متوجه این فکرها و روند تصمیم‌گیری آنها شده باشید. این فکرها لازم نیست مستقیم مطرح شوند. مثلا اگر نامزد شما قبلا درباره داشتن بچه نظر شما را پرسیده باشد، یعنی به مقوله ازدواج فکر کرده است. این فکرها می‌تواند در قالب سؤال‌های دیگری هم مطرح شده باشند. مثلا اینکه شما دوست دارید خانه‌تان کجا باشد، دوست دارید بعد از ازدواج کار کنید یا نه، درباره مهریه چه فکر می‌کنید، چه مجلسی را برای عروسی دوست دارید، درباره تربیت بچه‌ها چه فکر می‌کنید و سؤال‌هایی از این دست.

۵- آیا وقت خواستگاری تعیین کرده؟

به هر حال مراحل ازدواج در فرهنگ ما سستی انجام می‌شود و شما نمی‌توانید جدا از خانواده‌های‌تان در مورد این مسئله به توافق برسید. کسی که به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهد باید بعد از توافق اولیه شما، بلافاصله درباره قرار گذاشتن خانواده‌ها با هم حرف بزند. شما تصمیم‌گیرنده نهایی نیستید و بعد از این مرحله این تصمیم باید به خانواده سپرده شود. فرد مورد نظر باید بلافاصله با پدرتان قرار بگذارد یا اجازه بگیرد مادرش برای قرار خواستگاری یا مادر شما تلقین کند. اگر پیشنهاد ازدواج مطرح شد و مراحل بعدی و در جریان گذاشتن خانواده‌ها گفته نشد، یعنی آن تصمیم به اندازه کافی مصراحت و منطقی نیست.

۶- آیا زمان و مکان مناسبی را انتخاب کرده؟

مواقع راه رفتن، در ماشین، سر کار، بعد از یک روز خسته کننده در راه برگشت به خانه در مترو، در پارک، هیچ‌کدام از اینها جای مناسب برای دادن پیشنهاد ازدواج نیست. فرد پیشنهاد دهنده باید قبلا در مورد کاری که می‌خواهد انجام دهد فکر کرده باشد و این فکر در انتخاب مکان و زمان مناسب و روش صحیح صحبت کردن نمود پیدا می‌کند. روش درست این است که پیشنهاد در یک رستوران مناسب و قابل احترام مطرح شود. شما آماده یک بحث مهم باشید، هر دو لباس مناسب به تن داشته باشید، خسته نباشید و وقت کافی برای حرف زدن داشته باشید. رستوران شلوغی که در آن مدام از دور و بر می‌زنان آدم رد می‌شود و باید بلافاصله بعد از حرف زدن از آن بیرون بروید جای مناسبی برای این‌چنین حرف‌ها نیست. البته اگر او شما را غافلگیر کرده و برای دادن پیشنهادش به شکل غیرمعمول برنامه‌ریزی کرده آن را درک کنید و جزء نکات مثبت به حساب بیاورید. بعضی مردها دوست دارند متفاوت باشند. مثلا پیشنهاد ازدواج‌شان را روی جزوهای که به آنها داده‌اید بنویسند، به شکل یک نامه اداری به همراه دسته گل برای‌تان پست کنند یا در یک کنسرت از خواننده بخواهند پیشنهاد را در میکروفون از طرف او بیان کنند.

۷- آیا برای‌تان هدیه گرفته؟

هدیه دادن هنگام مطرح کردن پیشنهاد ازدواج یک رسم است. به علاوه این کار نشانه احترام فرد متقابل به شماست. مطرح کردن چنین درخواست بزرگی با دست خالی کمی زشت و غیرمحترمانه به نظر می‌رسد. اگر توافق دارید و فرد مورد نظر می‌داند به احتمال زیاد پاسخ شما مثبت است، معمولا باید هدیه مرسوم آماده کرده باشد. اگر در خانواده شما این رسم نیست یا طرف مقابل از جلوب شما مطمئن نیست، تقدیم کردن یک دسته گل زیبا هم مناسب به نظر می‌رسد.

۸- چیزی برای گفتن آماده کرده؟

نحوه عنوان کردن پیشنهاد ازدواج هم بسیار مهم است. کسی که به شما پیشنهاد می‌دهد باید از قبل حرفی برای گفتن آماده کرده باشد. باید کاملا محترم وارد صحبت شود و در صحبت‌هایش تمام جوانب را بسنجد. جواب شما باید برای او مهم باشد. این را از حرف‌هایش می‌توانید بفهمید. علاوه بر این او باید طبق شناختش از شما، خود را برای هر جوابی آماده کرده باشد و جواب شما را با روی باز بپذیرد. مردانی که بلافاصله و در همان روز منتظر جوابند یا خودخواه هستند یا غیرمنطقی، طبعی است که شما برای فکر کردن درباره چنین سؤال مهمی چندین روز وقت بخواهید. حتی اگر فکر می‌کنید جواب‌تان مثبت است، باز هم بهتر است درباره آن فکر کنید و با چند نفر و از همه بهتر یک مشاور صحبت کنید.

مشکلات جنسی استرس‌زا

ترس از بارداری، ترس از ارضا نشدن همسر و ترس از توانایی نداشتن برای رابطه زناشویی مطلوب از استرس‌هایی است که اگر رافع نشود، زندگی زناشویی را با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌کند. به دفعات دیده شده زوجینی که برای درمان ناباروری اقدام می‌کنند، در مسیر درمان با انواع مشکلات جنسی روبه‌رو می‌شوند که البته صرفاً بر اثر استرس ناباروری پدید آمده است. وظیفه درمانگر در برخورد با مشکلات جنسی توجه به استرس‌های زوجین و کمک به رفع آنهاست. زوجین نیز باید تا حد امکان استرس‌های مختلفی را که بر زندگی زناشویی آنان سایه انداخته، شناسایی کنند و در صورت امکان، با به کار بستن راهکارهایی، فشار ناشی از آن را کاهش دهند. فراگیری مهارت‌های زندگی و به کار بستن آن از جمله این راهکارهاست. بی‌شک زوجینی که مهارت حل مسئله را به خوبی فرا گرفته‌اند با مشکلات و مسائلی، برخورد اصولی و منطقی‌تر دارند و از این طریق فشار ناشی از استرس را به حداقل می‌رسانند. نکته مهم دیگر در مقابله با استرس و اضطراب مرضی و ناتوان کننده، کمک گرفتن از مشاوره و درمان روان‌پزشکان و روان‌شناسان است. گاهی افراد برای مقابله با بی‌خوابی، آشفتگی و سایر علائم ناشی از اضطراب و فشارهای عصبی خودسرانه به انواع و اقسام داروهای آرام‌بخش روی می‌آورند، بی‌اطلاع از اینکه این داروها می‌توانند در صورت مصرف نابجا، غیرمنطقی و بی‌رویه به مشکلات جنسی دامن بزنند. مصرف دارو در مقابله با اضطراب و علائم آن شاید ساده‌ترین راه باشد اما قطعاً بی‌عارضه‌ترین، مؤثرترین و صحیح‌ترین روش نیست. افرادی که با انواع استرس و با درجات متوسط تا شدید آن مواجهند، ضروری است که فنون مختلفی را که برای آرام‌بخشی وجود دارد فرا بگیرند. ریلکسیشن، مدیتیشن و نظایر اینها به فرد کمک می‌کند تا برای زمانی فارغ از استرس‌های محیطی به آرامش برسد و از همه مهم‌تر اینکه اختصاص اوقاتی از شبانه‌روز برای راز و نیاز با پروردگار موجب می‌شود تا فرد به آرامشی عمیق دست یابد. به هر حال زوجین باید بدانند که رابطه زناشویی لذت‌بخش فقط در شرایطی به دور از هرگونه تنش و اضطراب حاصل می‌شود و هر فکر، رفتار یا گفتاری که این شرایط را به هم بزند این رابطه را مختل خواهد کرد.

هشت ماده غذایی که میل جنسی شما را بالا می‌برد

میل جنسی فرایند پیچیده‌ای است که می‌تواند توسط عوامل بسیاری تحت تأثیر قرار گیرد. داشتن میل جنسی کم لزوماً مشکل نیست اگر چه ممکن است برای آن هیچ علت پزشکی وجود نداشته باشد و شما هم راضی از این سطح فعالیت جنسی خود باشید اما با اندکی تغییر در برنامه غذایی خود می‌توانید این قسمت از زندگی خود را متحول کنید و لحظات دلپذیرتری داشته باشید.

منبع: سلامت‌سیوز



مارچوبه

این گیاه خوشمزه سرشار از ویتامین‌هایی است که نقش کلیدی در ساخت هورمون‌ها دارند.



سیب

خوردن سیب در طول روز یا از بین بردن بوی بد دهان شما باعث می‌شود که شریک زندگی‌تان بیشتر به شما نزدیک شود علاوه بر این کلسترول شما را پایین می‌آورد.



این میوه دلپذیر به دلیل برخورداری از مقدار بالایی اسیدهای آمینه میل جنسی شما را شعله‌ور میکند.



موز

این میوه شامل آنزیمی برای تقویت میل جنسی در مردان است علاوه بر این درد مفاصل را نیز کاهش میدهد.



کرفس

این گیاه باعث آزاد شدن هورمونی در عرق و بوی بدن مردان می‌شود که زنان را به خود جذب می‌کند.



سیر

بوی بد سیر را می‌توانید با خوردن سیب از بین ببرید اما هرگز از خوردن آن صرف نظر نکنید چرا که سیر با افزایش جریان خون در اندام‌های جنسی موجب تقویت قوای جنسی شما می‌شود.

برهیز رژیم‌هایی که بیشتر چاقان می‌کند

چرا بدن برابر رژیم‌های لاغری مقاومت می‌کند؟

خیلی از افراد جان تاکید می‌کنند، بدن آنها پس از سال‌ها نسبت به رژیم غذایی مقاوم شده است. مطالعات گذشته نشان می‌دهد رژیم‌های یویو (رژیمی که فرد مدتی آن را اجرا می‌کند و بعد رها می‌کند و مجدداً آن را اجرا می‌کند و به همین ترتیب) که با کاهش و افزایش متناوب وزن همراه است، سوخت و ساز بدن را کاهش می‌دهند و همین نکته را دلیل مقاومت بدن در برابر کاهش وزن پس از رژیم‌های بی‌در پی می‌دانند.

چرا رژیم‌های مکرر باعث کاهش سوخت و ساز می‌شوند؟

تحقیقات نشان داده است، اگر شما وزن کم کنید و مجدداً آن وزن کاهش یافته را کسب کنید، از میزان بافت ماهیچه‌ای شما کاسته شده و در مقابل بر تجمع چربی در بدن‌تان افزوده می‌شود. هنگام گرفتن رژیم غذایی، زمانی که شما وزن کم می‌کنید، هم بافت ماهیچه‌ای و هم چربی را از دست می‌دهید، ولی آنچه مسلم است هنگامی که وزن کم شده برمی‌گردد، بیشتر بافت چربی است که اضافه می‌شود. چربی از نظر متابولیکی، از بافت ماهیچه‌ای کمتر فعال است، بنابراین کاهش وزن‌های پایایی و متعاقب آن افزایش وزن، باعث می‌شود میزان متابولیسم پایه یا سوخت و ساز بدن کاهش یابد و در نتیجه کاهش وزن در دلعات بعد دشوارتر می‌شود.

همراه بودن ورزش با رژیم لاغری، از افزایش وزن مجدد جلوگیری می‌کند

با این وجود، مطالعات نشان می‌دهد اگر شما جزء کسانی نباشید که در رژیم‌های لاغری سریع و معجزه‌آسا شرکت می‌نمایند، این تغییر در بافت ماهیچه‌ای زیاد نیست و میزان متابولیسم کاهش یافته نیز زیاد نخواهد بود. بررسی علمی که در مرکز تغذیه بالینی دانشگاه کمبریج انجام شد، نشان داد میزان متابولیسم افراد بعد از چندین بار رژیم گرفتن، به طور قابل توجهی کاهش نیافته است، اگرچه رژیم‌های غذایی یویو جواب به درمان را سخت‌تر می‌کند، ولی این فقط به دلیل کاهش سوختوساز یا متابولیسم بدن نیست، بلکه به نظر می‌آید عوامل روحی و روانی ناشی از عدم وجود انگیزه برای رژیم غذایی مجدد در این زمینه نقش اساسی‌تری را ایفا نماید.

زمانی که شما وزن کم می‌کنید، هم بافت ماهیچه‌ای و هم چربی را از دست می‌دهید، ولی آنچه مسلم است هنگامی که وزن کم شده برمی‌گردد، بیشتر بافت چربی است که اضافه می‌شود.

کاهش وزن

علاوه بر این، توجه به این نکته حائز اهمیت است که کاهش وزن شما چه یک بار رژیم گرفته باشید و چه رژیم‌های مکرر داشته باشید، به دلیل کاهش بافت بدن و به ویژه بافت عضلانی، میزان متابولیسم پایه را به طور طبیعی کاهش می‌دهد، لذا برای حفظ وزن کاهش یافته، افزایش فعالیت بدنی برای افزایش سوختوساز بدن ضروری است، زیرا فعالیت بدنی علاوه بر تقویت بافت عضلانی، کاهش متابولیسم پایه را جبران می‌کند. اگرچه در صورت افزایش وزن مجدد پس از رژیم غذایی، این وزن برگشته بیشتر چربی خواهد بود و بدن در برابر کاهش وزن مجدد مقاوم می‌شود، اما با اجرای برنامه ورزشی منظم می‌توانید بخشی از وزن برگشتی خود را به ماهیچه تبدیل نمایید که این مسئله باعث افزایش سوختوساز بدن و کاهش مقاومت آن در برابر رژیم لاغری می‌گردد. علاوه بر این، همراه بودن ورزش با رژیم لاغری، از افزایش وزن مجدد جلوگیری می‌نماید.



توصیه‌هایی که شما را از بیماری قلبی و دیابت نجات می‌دهد

۸ توصیه غذایی برای تقویت حافظه

برای ناهار، از گروهیدرات‌های تصفیه شده کمتر استفاده کنید

نان سفید، برنج سفید، ماکارونی، سمولینک و همچنین سبب زمینی از گروهیدرات‌های تصفیه شده هستند و بهتر است، پروتئین‌ها (گوشت پرندگان، ماهی...) و سبزیجات را در اوبیت قرار دهید. از دسرهای شیرین هم برهیز کنید. شکرهای ساده و تصفیه شده به سرعت توسط بدن جذب و باعث کاهش توجه، تمرکز و عملکرد فکری در بلندمدت می‌شوند.

صبحانه‌ای کامل بخورید

غلات کامل را در اوبیت قرار دهید بهتر است از نانهای سوس‌دار استفاده کنید (چون قند آنها به تدریج آزاد می‌گردد) و از قندهای اضافه شده (شکر سفید، شکلات اسپرید، مربا...) و مواد خیلی چرب (سوسیس، جیس...) برهیز کنید. بنابراین مغز تمام عناصر غذایی و انرژی‌زای ضروری (گلوکوسیدهای ملایم) برای فعالیت بهتر را در اختیار دارد و مانع خستگی ذهنی در پایان صبح می‌شود.



امگا ۳ بخورید

هفتای ۳ پار ماهی (ماهی مارکو، ساردین، ماهی آزاد...) مصرف کنید البته برخی میوه‌های خشک مانند پانام یا گردوی بزیلی، روغن کزایا یا گردو هم حاوی امگا ۳ هستند. امگا ۳ اسید چربی است که وارد ترکیب غذایی نورون‌های ما می‌شود. ضمناً امگا ۳ برای فعالیت خوب و مناسب مغز ما ضروری است و به پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر کمک می‌کند.

آهن نقش بسیار مهمی بازی می‌کند

آهن نقش مهمی در انتقال اکسیژن به مغز دارد. گوشت قرمز، دل و جگر، کله پاچه، غنی از آهن‌اند؛ این عنصر در میان نرم‌تان، سبزیجات تازه، غلات و حبوبات نیز وجود دارد.

در آخر باید یاد آور شد که، کمبود آب نیز می‌تواند باعث کاهش تمرکز شود

بنابراین باید مراقب باشید که به طور منظم و به میزان کافی در طول روز از نوشیدن‌ها استفاده کنید. یک برنامه غذایی مناسب به ما کمک می‌کند که از مغزمان محافظت کنیم، ما در هر سنی می‌توانیم با مواد غذایی توصیه شده، عملکرد مغزی‌مان را تقویت و بهینه کنیم، و خبری خوش، این ۸ توصیه برای پیشگیری از تعداد زیادی از بیماری‌ها (بیماری‌های قلب و عروق، دیابت، سرطان...) سودمند و مفیداند.

برای شام،

گروهیدرات‌های تصفیه شده اجباری‌اند

جذب سریع آنها باعث استراحتی خوب در شب می‌شود. ضمناً برای عملکرد خوب مغز و تقویت یادگیری هم ضروری‌اند.



از خوردن غذا به مقدار زیاد اجتناب کنید

در عوض، غذاهای سبک و کم کالری را در اوبیت قرار دهید. اگر لازم است غذای مختصری در صبح یا عصر میل کنید (میوه‌های تازه یا خشک، لسان با مقدار کم شکر). اصلاً چرا دسر ناهارتان را به عنوان عصرانه نخورید؟



بهترین راه برای تقویت فرزندتان!

پدر و مادر شدن بدون کتاب!

خواندن کتاب برای این که کسی از روی آن پندری کردن و مادر بودن را یاد بگیرد همان قدر مفید است که خواندن کتاب «جنگامی» که کوسه به ما حمله می‌کند. چه باید بکنیم؟ برای مقابله با کوسه‌ها، «تربیتا اصلا» تترسید! ابتدا نگاه کنید کوسه متوجه شود که تترسیدماید با یک چکش کوچک یا با مشت آرام روی پوزه کوسه فشار وارد کنید و دقت داشته باشید که او متوجه شود که دارد به رفتارهای نامنتقلی می‌دهد و به هیچ وجه تحریک نشده‌اید و قصد تهاجم به او را ندارید. «مطالب کارشناسانه درباره پدری و مادری کردن» درست به اندازه این کتاب، بی‌معنی است. تازه آن هم به شرط آن که بچه‌ها اصلا به شما فرصت بدهند که کتاب بخوانید. دکتر اسپاک که آمریکایی‌ها حرف‌هایش را وحی منزل می‌دانند می‌گوید که در این کار باید به غرایز خود اعتماد کنید. حتی اگر فرمان بدهد که باید بچه را با موشک به کره ماه فرستاد! بزرگ کردن بچه همیشه ترکیبی بوده است از مهارت کورمال در تاریکی راه رفتن، امیدوار بودن، عاشقی کردن و شانس آوردن. البته همیشه هم تربیتش این طوری که من گفته‌ام نیست! گاهی هم باید از آخر به اول بروید یا از اواسط. رچارد کوهن که مقاله نویسی مشهوری است، ولی در این زمینه مانند همه ما خیال می‌کند که خیلی بلد است. اما در واقع خیلی کم بلد است. کل ماجرا را در یکی دو جمله جمع‌بندی کرده است: «همه زن‌ها و مردها می‌توانند بچه بزرگ کنند. چون در طول تاریخ این کار را کرده‌اند و تقریباً هیچ بالای جدی و خانمانسوزی بر سر بچه‌ها نیامده است!»

تماس بی‌فایده با کودک درون

من و همسر بدون استفاده از کتاب (البته غیر از کتاب اسپاک که از ثان شب برای ما واجبتر است!) دو دخترمان را بزرگ کردیم. آنها چهار سال با هم تفاوت سن داشتند و در اوقاتی که با هم نمی‌جنگیدند، کم و بیش با هم دوست بودند. من به عنوان یک پدر این وسط چه کاره بودم هیچ! همین طور الکی منتظر بودم که آنها بالاخره از نظر عاطفی به بلوغ برسند و تقریباً همیشه یک جور احساس «موقتی بودن» به من دست می‌داد.

این جور مواقع سعی می‌کردم با کودک درونم تماس بگیرم، ولی کودک درون من عجیب ریاست مآب بود و کاری می‌کرد که دختر بزرگم در سن چهار سالگی از من بپرسد: «بابا! وقتی بزرگ شدم می‌خواهی چکاره بشی؟» بهتر است بدانید این آقای که درباره پدری کردن کتاب نوشته (یعنی من) و خیال می‌کند می‌تواند شما را راهنمایی کند، برای این که از دست بچه‌هایش غل و چل نشود، توی خیابان با صدای بلند آواز می‌خواند و همیشه عادت داشت روی شانه دختر کوچکش بزند و فریاد بکشد: «دیدید بالاخره گیت انتخاب!» در آن سال‌های تلاش برای شانمانه آواز خواندن و روی شانه دخترک زدن و بعد هم به سرعت برق فرار کردن. مطمئن بودم که دارم وقایع پدری خود را به نحو احسن انجام می‌دهم. اگر غیر از این فکر می‌کردم از تصور این که بود و نبودم فرقی نداشت و چه بسا بچه‌ها بدون تئوری‌های تربیتی من، سالمتر هم بزرگ می‌شدند. روزگرم را سیاه می‌کرد. بهترین کاری که از دستم برآمد این بود که برای موقع خواب بچه‌هایم یک لالایی بنویسم و برایشان بخوانم و البته به محض این که آنها زبان باز کردند سرم داد زدند که: «یه این هم می‌گویند لالایی ما می‌ترسیم»! یک روزی رسید که دختر اولم ۱۵-۱۴ ساله شد. از همسر پرسیدم: «عزیزم! آیا واقعا توی زندگی، کاری مفرح‌تر از بزرگ کردن یک بچه وجود داره؟» او همان طور که آمیز می‌کرد، گفت: «هر کجا بدونم ما که هیچ وقت چیز دیگه‌ای رو امتحان نکردیم.»

بهبترسین راهی گه پیدای گسودیم

و این مردی است که می‌خواهد با کمک همسرش به شما یاد بدهد که چطور پدر و مادر خوبی باشید. تنها موفقیت من و همسر این بود که گریبان خودمان را از جنگال دستورالعمل‌های رنگارنگ خلاصی کردیم و خودمان را از جمع پدر و مادرهایی که می‌خواستند «سوپرمن» درست کنند و بچه‌هایشان را هل بدهند که هرچه زودتر از عالم کودکی بیرون بروند کنار کشیدیم. برای ما به اندازه توک سوزنی مهم نبود که همه پدر و مادرهای دنیا جمع شوند و روی پیشانی هر چهارنایمان این برجسب را بزنند که بچه من زرتنگ است. بچه شما تیل! شادمانی عاشقانه و راحت و ساده زندگی کردن. بهترین راهی بود که پیدا کردیم و نتیجه‌اش هم خیلی برتر از بقیه از کار دربیامد. حداقل قضیه این است که ما دو تا دختر شاد و باشناخا و باهوش و پرتلزری داریم که استشان روی هیچ «وب سائس» نیست و از هیچ فستوالی جابره نگرفته‌اند. اما صدای خنده‌شان گوش فلک را کر کرده است.



« چگونه می‌توان با کسی که زیادی با دیگران گرم می‌گیرد کنار آمد؟ دو سال از نامزدی‌ام می‌گذرد. نامزدم مدام با زنان دیگر گرم می‌گیرد. وقتی با هم هستیم به زنان دیگر زل می‌زند. او این کارها را درست جلوی چشم من می‌کند. وقتی به او می‌گویم از این کاری ناراحت می‌شوم، می‌گوید چیز مهمی نیست، فقط می‌خواسته خودمانی و دوستانه به نظر برسد و نظر خاصی نداشته و دست آخر هم مرا به حسود بودن متهم می‌کند و می‌گوید که زیادی بدگمان هستم. نظر شما چیست؟»

زیبایی و ستایش آن است. بخش دوم به نوعی زیر پا گذاشتن موافقتی تمهد جنسی نسبت به همسران است. هنگامی که نامزد یا همسران کار دوم را می‌کند برای چند ثانیه هم که شده در کنارشان حضور ندارد. اگر شما متوجه غیبت ذهنی او شده‌اید، درست احساس کرده‌اید. او در واقع در آن لحظات که غرق زیبایی و لذت بودن از آن بوده در کنار شما و در رابطه با شما حضور نداشته است. رفتارهایی نظیر چشمک زدن که به نوعی جزو مهارت‌ها و زرنگی‌های مرد به شمار می‌آید. اما هنگامی که چنین رفتارهایی باعث متلاشی شدن روابط می‌شوند. از طرف دیگر ممکن است نامزدتان مرد خوبی باشد اما به خوبی تربیت نشده باشد و متوجه نباشد که این رفتارها چگونه باعث ناراحتی شما می‌شود یا ممکن است نامزدتان هرگز مرد خوبی نباشد و حتی برایش اهمیت نداشته باشد که شما ناراحت می‌شوید. سعی کنید بدون اینکه او را سرزنش کنید نظر و طرح‌های خود را در این زمینه با او در میان بگذارید تا بفهمد رفتار و اعمالش شما را رنجانده است. به او بگویید خودتان را بیشتر از این حرف‌ها دوست دارید که بخواهید به چنین رابطه‌ای پایبند بمانید.

نظر من مهم نیست. نظر خودتان چیست؟ اگر گمان می‌کنید که او با شما طوری رفتار می‌کند که انگار بی‌ارزش هستید، درست فکر کرده‌اید. او شما را بی‌اهمیت می‌نگارد. لازم نیست من بر عقیده و نظر شما صحه بگذارم اما چون پرسیدماید، نکته کوچکی را به نظر شما اضافه می‌کنم. عمل نامزد شما عملی است ناشایسته و به دور از احترام. من چنین رفتاری را «هدر دادن انرژی جنسی» می‌نامم. ممکن است او در عمل کار خاصی نکند اما در ذهن خود شهوت‌رانی می‌کند و چه بسا در این زمینه پیشروی هم بکند.

در مورد اتهامی که به شما زده بود که زیادی بدگمان‌اید و حسود نیز هستید، باید بگویم این شمار روز برخی از مردان و زنانی است که می‌خواهند با استفاده از این شعارها بر نامزد یا همسر خود تسلط کافی داشته باشند تا بدین وسیله بتوانند احساسات او را نادیده بگیرند و کاری کنند که طرف باورشان شود مشکل از خودش است. در دام این اشتباه نیافتید و اجازه ندهید زشتی کاری را که می‌کند کوچک جلوه دهد. هنگامی که انسان زیبایی را می‌بیند، یک بخش دیدن زیبایی اوست و بخش دیگر لذت بردن از آن زیبایی و بخش سوم هم شهوت‌رانی در ذهن و خیال. این سه حالت با هم فرق می‌کنند. بخش اول دیدن

لطفا
آقایان
نخوانند!

خانم‌ها لطفا مدیر خوب خانه باشید!

هر زنی که می‌خواهد برای همسرش عزیز بماند، باید به برخی نکات اهمیت بدهد مثل اینکه، به ظاهر خود اهمیت بدهد و همیشه لباس مناسب بپوشد. تشخیصی ظاهر مناسب برای هر مکان کار سخنی نیست و شما می‌توانید با توجه به حساسیت‌ها و نظرات همسران در این مورد آنها را پیدا کنید. خوب آلتیزی کنید شاید بعضی از زنها آلتیزی را دوست نداشته باشند و آن را وظیفه خود نمانند اما تقریباً بیشتر مردها از همسر خود انتظار دارند یک غنای خوب برای آنها تهیه کنند.



برای خودتان فکر کنید فکر می‌کنید که این
فانوس بسیار واضح است و تعجب می‌کنید که
چرا در اینجا مطرح می‌شود یا غیرتواضعی
فرمان، این موضوع ساده و کمی گستاخانه
به نظر می‌رسد. منظور بی‌احترامی یا اذیت
نیست و از اینکه برای خودتان فکر می‌کنید
از شما قدرتی می‌کشد. منظور از طرح این
فانوس، واضح بودن عقاید و برداشت درست
از حویت خودتان است. باید اعتماد به نفس
داشته باشید، تا به راحتی تحت تاثیر آنچه که
دیگران در مورد ما فکر می‌کنند قرار نگیرید.
این مطلب دشوارتر از آن است که در نگاه اول
به نظر می‌رسد. همه ما در روز آساید
هستیم. همه ما نگران و حراسان هستیم. همه
ما می‌خواهیم محبوب و مورد قبول باشیم.
می‌خواهیم با یکدیگر و یکی از مردم باشیم.
مورد قدرتی قرار بگیریم و به جاییعلق
داشته باشیم. وسوسه‌انگیز است که بگوییم
می‌خواهیم آن چه باشیم که شما می‌خواهید؟

چگونه مورد تحسین دیگران

قرار می‌گیرید؟

خلاق و مبتکر یا متفاوت بودن باعث می‌شود که
فکر کنیم خیلی مهم هستیم، ولی طرد خواهیم
شد. افراد موفق هرگز طرد نمی‌شوند، در عوض
آنان به دلیل اصالت و تفاوتشان رهبر گروه
می‌شوند. اگر مشتتتر کننده گستاخ و خنثی‌ترین
هستید، آن موقع به راستی طرد خواهید شد.
اگر مهربان، با ملاحظه، مورد توجه و قابل احترام
هستید، دیگران شما را دوست خواهند داشت و
مورد قبول خواهید بود. اگر افکارتان دارای
اصالت است، قابل تحسین و احترام خواهید
بود. برای آنکه برای خودتان فکر کنید، باید از
آنچه که هستید مطمئن باشید و افکارتان برای
خودتان کاملاً واضح باشد - اگر اندیشه‌های شما
آشفته و معشوش باشد، برای خودتان فکر کردن
هیچ فایده‌ای ندارد.

ویژگی افراد موفق

دوستی دارم که خیلی باهوش و موفق‌شناس
است، اما همه عقاید او ناشی از مطالعه یک
روزنامه خاص است. هر مطلبی که در این
روزنامه چاپ می‌شود، او عیناً همان را مطرح
می‌کند. او به استدلال‌های روزنامه اعتماد دارد
و متوجه نیست که نظراتش قابل پیش‌بینی
است. نظرات او همیشه بر اساس مطالبی است
که می‌خواند و به راحتی قابل استدلال، محکم و
منطقی و در جهت نظرات روزنامه‌اش است. گاهی
لوقات می‌توانیم کمی مثل او باشیم، ولی لازم است
اطلاعاتمان را تغییر دهیم و آن را به روز سازیم.
البته، منظور از برای خودتان فکر کردن این است
که اول، چیزی برای فکر کردن داشته باشید و
دوم، به آنچه که فکر می‌کنید عمل کنید. به
برگزیده‌های از افرادی که می‌شناسید نگاه کنید.
اگر آنان با زندگی‌شان همساز هستند، مطمئن
هستم که به هر دو شرط عمل می‌کنند. اگر
معمولاً در کشمکش هستند و ناسازگارانه شرط
می‌بندم که به هیچ کدام عمل نمی‌کنند.



به حرف همسر خود گوش دهید

کثرت یا او سرخاسته مخالفت کنید. دقت کنید که منظور ما، فراموش
کردن دیدگاهها و نظرات خودتان نیست بلکه ابراز آنها به نحوی است
که همسر شما فکر نکند شما حرف او را زیر پا گذاشته‌اید. مخالفت‌های
یکباره اکثر مردها را عصبانی می‌کند، در حالی که وقتی به حرف آنها
گوش می‌دهید لذت می‌برند. در این مورد زبانه روی هم نکتید.

مدیر خوب خانه باشید

خانه مرتب و آرام خانهای است که یک مدیر خوب آن را اداره می‌کند. خانه را مرتب
و آرام نگه دارید این به معنی کار کردن همیشگی شما در خانه نیست، بلکه صحبت از جو
خانه است که ظاهر مرتب‌تیز به آرامش آن کمک می‌کند. خانه مرتب و آرام خانهای است
که یک مدیر خوب آن را اداره می‌کند. مثلاً حواستان باشد که مایحتاج خانه تکمیل باشد،
جو خانه را از شتخ به دور نگه دارید و فضای خانه را آرامش‌بخش بچینید.

منطقی و معقول مطیع همسر خود باشید

اگر در کارهای خانه از شوهرتان کمک می‌خواهید، کارهایی را که دوست دارد به او بدهید و تقسیم کار کنید. دستور ندهید و ابراد نگیرید. او را به کمک کردن
تشویق کنید نه این که با رفتارن او را از کمک کردن در خانه زده کنید.

لطفا شوهر خوبی باشید!

خانم‌ها
نخوانند!

• بدانان باشد که خرج خانه برای خانه است نه همسران، پس او را هم مهم
بنداید و از نظر مالی به او اهمیت بدهید. گاهی به او نیز مرخصی دهید و
کارهای خانه را خودتان انجام دهید این کار ۲ حسن دارد: اول این که همسران
استراحت می‌کنند و دوم این که شما می‌فهمید همسران روزانه چه کارهایی در
خانه انجام می‌دهد و قدر یکدیگر را بیشتر می‌دانید.
• هرگز داد نکشید و تحقیر نکنید. مهربانی و نرم سخن گفتن آنچنان در دل
زنان نفوذ می‌کند که تاثیرش هزاران برابر فریاد کشیدن است و برعکس، داد و
فریاد و تحقیر کردن، آنچنان شما را از چشم همسران می‌اندازد که اگر بدانید
دیگر داد نمی‌کشید. اگر همسران همه این نکات را رعایت کند، در چشم شما
عزیزتر نخواهد شد؟ پس مطمئن باشید او هم مثل شما فکر می‌کند و دوست
دارد شما نیز این موارد را رعایت کنید. زندگی با عزت و احترام همیشه پایدار
و مقاوم خواهد ماند.

اگر می‌خواهید همیشه برای همسر خود عزیز بمانید این نکات را فراموش
نکنید!

• زن‌ها سرشار از احساساتند و اگر مردی بتواند قلب همسرش را همیشه راضی
نگه دارد می‌تواند همیشه برای او عزیز بماند و راضی شدن قلب با اهمیت
دادن به احساسات زن اتفاق می‌افتد. استفاده از کلام محبت‌آمیز و هر چیزی
که نشان دهد شما به او علاقه‌مندید، محبت واقعی و پرهیز از افراط و تفریط،
می‌تواند نتیجه خوبی به همراه داشته باشد.

• از او به خاطر کارهایی که می‌کند قدرتش کنید. چون حتی اگر همسران
فقط خانه‌دار باشند، کار مهم و سختی انجام می‌دهد آن هم بدون تعطیلی و
وقفه. تنها با قدرتی شمامت که خستگی از تنش در می‌آید. از نظر مالی به او
اهمیت بدهید و همیشه سبانی را برای خود او در نظر بگیرید. حتی اگر خودش
درآمد دارد، وظیفه شما حکیم می‌کند او را تأمین کنید.

چگونه به دنیای همسران نزدیک شویم

• چه طور می توانیم به دنیای درون همسران نزدیک تر شویم؟

ببینید؛ ویژگی‌های روانی و شخصیتی زن و مرد متفاوت است و هرگز نباید بر اساس ویژگی‌هایی که در خود و جنس خود می‌بینید، جنس مخالف را بسنجید و انتظار داشته باشید که از لحاظ روانی کاملاً با او هماهنگ باشید، اگر به این شیوه اصرار بورزید، به شخصیت طرف مقابل تان ضربه زده و موجب آسیب روانی او می‌شوید. ویژگی‌های مخصوص او را بپذیرید و در برخی ابعاد خودتان را با وی هماهنگ سازید. مردان به دلیل شرایط ویژه اجتماعی، معمولاً بیشتر از زنان دچار تنیدگی می‌شوند زیرا در نظام خانواده ایرانی، مسئولیت اداره خانواده در ابعاد مختلف از جمله اقتصاد آن، بر عهده مرد است. مردان در جامعه تحمل سختی‌ها و فشارهایی می‌شوند که آسانه تحریک‌پذیری و پرخاشگری آنها را پایین می‌آورد. علاوه بر این وضعیت هورمونی خاص مردان، زمینه بروز برخی رفتارها از جمله برتری طلبی و پرخاشگری را در آنها فراهم می‌کند. زن باید این واقعیت روان‌شناختی همسرش را درک کرده، آن را بپذیرد و به نحوی تعدیل کند. از این طریق می‌توان مسئولیت حمایت روانی از او را در مقابله با مشکلات ایفا نمود و همین توجه به ویژگی‌های درونی همسر به سازگاری با او و تدلوم زندگی شاد و با نشاط کمک می‌کند.

خطاب‌های ملامت‌آمیز و دل ریا، روح و جسم را نوازش داده و در ایجاد مهرورزی و تقویت ارتباط نقش بسزایی دارد و همسران را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۷ توصیه مهم و ساده برای آنکه همیشه محبوب دل شریک زندگی‌تان باشید

چگونه عزیز همسرمان باشیم

همه زن‌ها و مردها دوست دارند برای همسرانشان عزیز باشند و عزیز بهمانند از ابتدای زندگی، حفظ این عزت و افزایش آن می‌تواند به استحکام زندگی کمک کند، اما بسیاری از زن‌ها و مردها با اشتباهات کوچک و بزرگ، عزت خود را در زندگی زناشویی زیر سوال می‌برند و زندگی را برای خود و همسرشان سخت می‌کنند. رعایت بعضی مسائل و دقت به برخی نکات می‌تواند شما و همسران را برای هم عزیز نگه دارد و حتی در طول زندگی عزیزتر کند. برای این که این نکات را بدانید به یاد آوری و توضیح آنها می‌پردازیم. برای این که عزیز همسران باشید:



همیشه صادق باشید

1 صداقت شما هیچ وقت از یاد همسران نخواهد رفت و بی‌صداقتی نیز براحتی می‌تواند اعتماد همسران را از شما سلب کند و را به شما بدبین کند و همین باعث از بین رفتن عزت شما شود.

3 بر اعصاب خود مسلط باشید
از کوره در نروید. موقع عصبانیت ممکن است متوجه رفتار و گفتار خود نباشید و حرفی بزنید که همسران را ناراحت کند و برنجد شاید عصبانیت نان بعد از مدتی فروکش کند و شما آن را فراموش کنید ولی همسران هیچ وقت حرف‌هایی را که شما در عصبانیت به او گفته‌اید از یاد نمی‌برد. افرادی که زود عصبانی می‌شوند، برای اطرافیشان خسته‌کننده‌اند چون در بی هر گفتار و رفتاری باید منتظر عصبانیت شما باشند و این واقعاً زجر آور است که کسی دائماً از دست همه عصبانی باشد و با هر چیز کوچکی از کوره در رود.

2 نقاط مثبت را هم ببینید و پدیدین نباشید
وقتی همیشه به ایرادهایی که همسران دارد فکر کنید، روز به روز بیشتر از او دور می‌شوید، اما اگر همیشه به نقاط مثبت او ببینید، آن وقت هر روز بیشتر از دیروز برایتان عزیز می‌شود. در رفتارشان با دیگران دقت کنید به بزرگترها احترام بگذارید و با دوستانان زیاد مروی نکنید و در روابطتان حساسیت‌های همسران را در نظر داشته باشید و او را با یک رفتار تابه‌جا در جمع نرنجانید.

4 نشاط خود را حفظ کنید و همیشه خسته و افسرده نباشید
بعضی افراد همین که به همسر خود می‌رسند فکر می‌کنند باید ناله کنند و خسته باشند. شور و نشاط باعث می‌شود که همسران در کنار شما احساس شادی کنند اگر روزی در کنارش نباشید، چنان خالی می‌ماند اما اگر دائم لبرز افسردگی کنید، هر کسی در کنار شما احساس دلمردگی می‌کند.

6 منت نگذارید
هیچ گاه برای کارها و گذشت‌هایی که در زندگی کرده‌اید، سر همدیگر منت نگذارید. هر کاری کرده‌اید برای زندگی خودتان بوده و خودتان خواسته‌اید. پس بهمانت آن را بی‌ارزش نکنید.

5 به همدیگر احترام بگذارید
خیلی اوقات از بین رفتن عزت همسران در دید همدیگر به خاطر از بین رفتن حریمها بین آنهاست. سعی کنید همیشه ادب و احترام را در قبال هم رعایت کنید تا قبح توهین و بی‌احترامی بین شما از بین نرود و همیشه همدیگر را محترم بشمارید. این مورد شامل خانواده همسران هم می‌شود.

روش‌های تکریم همسر

• تکریم همسر به چه روش هایی باید صورت بگیرد؟

گفتن سخنان عاطفی و کلمات دلنشین و خطاب‌های شایسته و محبت‌آمیز لعلها همسران را جذب می‌کند و دردانش نوعی احساس محبت ایجاد می‌کند. خطاب‌های ملامت‌آمیز و دل ریا، روح و جسم را نوازش داده و در ایجاد مهرورزی و تقویت ارتباط نقش بسزایی دارد و همسران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بعضی از عبارتها آن قدر زیبا است که هرگز تا آخر عمر فراموش نمی‌شود. در آیات قرآن کریم، خداوند انسان را از خطاب‌های زشت نهی فرموده و به مسلمانان یادآور می‌شود که یکدیگر را با نام نیک صدا بزنید و از کاربرد کلمات اهانت‌آمیز به شدت دوری کنید. بر اساس این راهکار قرآنی برای تقویت ارتباط و پراکتدگی شادی در خانه، در همه حال باید همسر خود را با تکریم شخصیت صدا بزنید و در نهایت ادب و احترام یکدیگر را مخاطب قرار دهید و اینها از چاقیه‌ها و ظرافت‌های ارتباط با محبت می‌باشد. در خبر است که رسول خدا (ص) سه چیز را عامل تقویت محبت و دوستی در خانواده می‌دانند: در هنگام ملاقات با خوش رویی و چهارم‌ای گشاده برخورد کنید و برای نشستن وی جا باز کنید و با بهترین نامی که او دوست دارد، صدايش بزنید. از حضرت فاطمه (س) نیز نقل است که: «بهترین شما کسی است که در برخورد با مردم نرم‌تر و مهربان‌تر باشد و همسرش را بیشتر تکریم کند».

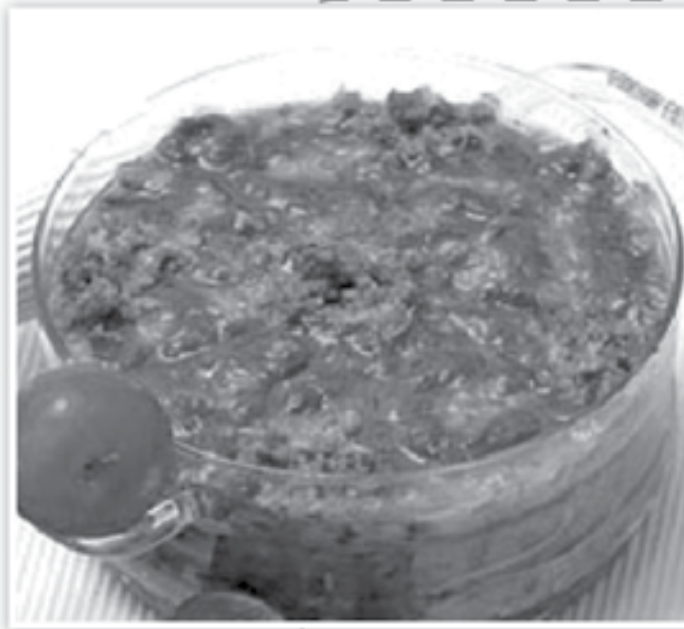
آش آلو

مواد لازم:

برنج یک لیوان
 لپه یک پیمانه
 سبزی (جعفری، اسفناج، نعناع، گشنیز) یک کیلو
 آلو خشک ۲۵۰ گرم
 نمک و فلفل به مقدار کافی
 نعناع داغ دو سه قاشق غذاخوری
 زعفران به مقدار کافی

طرز تهیه:

لپه را پخته، برنج را پس از شستن داخل آن می‌ریزیم و پس از پخته شدن، کره و نمک و فلفل را اضافه می‌نماییم بعد از یکی دو جوش سبزی را که خرد کرده ایم در آن ریخته یک ربع بعد آلو را (که به مدت یک ساعت قبلا خیس کرده ایم) در آش ریخته و با حرارت ملایم می‌گذاریم تا آش جا بیفتد. پس از جا افتادن، آش را در ظرف کشیده و روی آنرا با نعناع داغ و زعفران تزئین می‌کنیم.



آش اماج

مواد لازم:

حبوبات (نخود، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، عدس) یک کیلو
 سبزی آش ۲ کیلو
 آرد ۳ قاشق سوپخوری
 روغن ۵۰ گرم
 پیاز ۱ عدد
 نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

حبوبات را قبلا خیس کرده و می‌پزیم سبزی را پاک کرده و خرد می‌نماییم و می‌گذاریم تا با چهار لیوان آب بپزد زمانی که آب سبزی در حال جوش بود آرد را با کمی آب خمیر کرده از آن کوفته‌های کوچک و ریز درست نموده به آرامی داخل آش می‌ریزیم پیاز را در روغن سرخ کرده نمک، فلفل و زرد چوبه به آن زده و آنرا داخل آش می‌ریزیم حبوبات پخته شده را در این مرحله به آش افزوده و می‌گذاریم تا آش چند جوش دیگر بزند تا جا بیفتد.



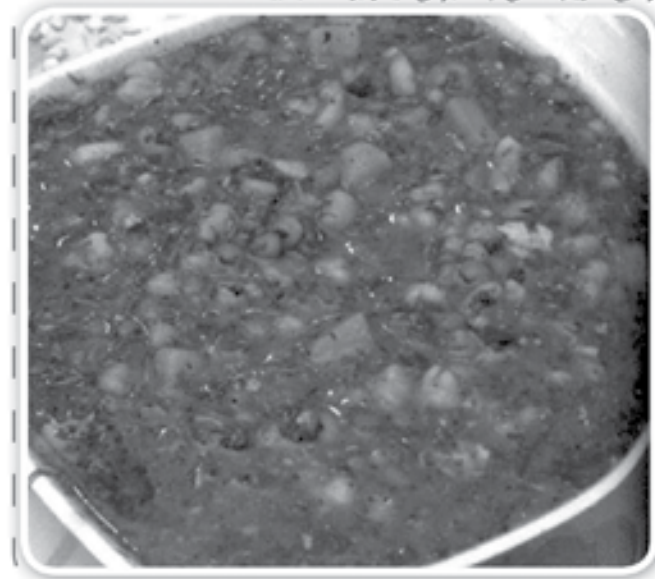
آش ترخینه

مواد لازم:

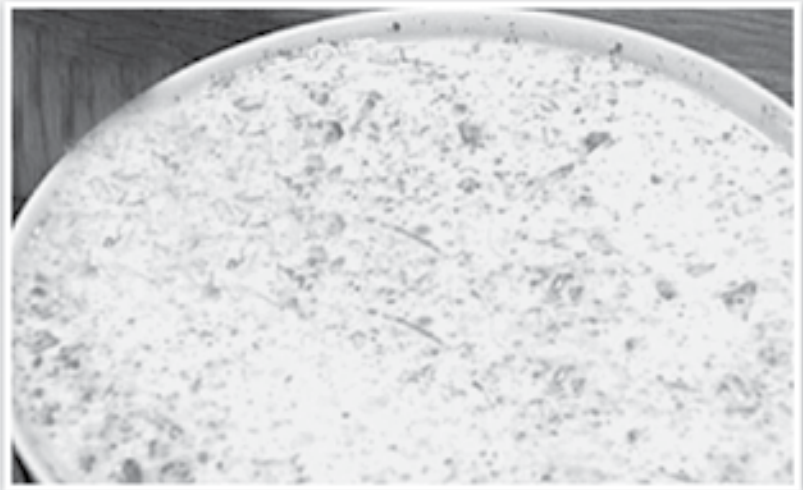
ترخینه نیم کیلو
 پیاز بزرگ ۲ عدد
 نمک و فلفل به مقدار لازم
 سبزی آش ۳۰۰ گرم
 نخود یک‌دوم پیمانه
 لوبیا یک‌دوم پیمانه
 عدس یک‌دوم پیمانه
 زرد چوبه یک قاشق غذاخوری
 نعناع داغ به مقدار لازم

طرز تهیه:

ترخینه را از شب قبل خیس می‌کنیم. حبوبات را هم جداگانه خیس می‌کنیم. سپس به ترتیب ترخینه را جدا و حبوبات را جدا جدا می‌پزیم. زمانیکه ترخینه را می‌پزیم مرتب هم می‌زنیم تا ته نگیرد (زمان پخت حدودا نیم ساعت) بعد حبوبات را داخل ظرف می‌ریزیم و سبزی را اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا سبزی حسایی پخته شود در این زمان نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و بعد از پخت کامل سبزی ترخینه را اضافه می‌کنیم تا جا بیفتد. در آخر اگر آش جا نیفتاده بود ۲ قاشق آرد را با آب حل کرده و به آش اضافه می‌کنیم و در آخر پیاز سرخ شده و نعناع داغ را اضافه می‌کنیم.



آش ماست سبزوار



مواد لازم:

اسفناج یا برگ چغندر..... ۸۵۰ گرم (خرد شده)
ماست پر چرب..... ۸۰۰ گرم
رشته آش..... ۴۰۰ گرم
تره و نعناع تازه..... ۲۰۰ گرم (ساطوری شده)
نمک و فلفل..... به مقدار لازم

پیشنهاد می‌کنیم از مخلوط اسفناج و برگ چغندر استفاده کنید.

به لحاظ طعم زیاد با هم تفاوت ندارند ولی جهت بهره بردن از خواص هر دو نوع سبزی بهتر است از مخلوط هر دو نوع استفاده شود. اگر ماست پرچرب در دسترس ندارید می‌توانید یک کیلو ماست معمولی آب گرفته را با ۲۰۰ گرم خامه مخلوط و استفاده کنید. به دلیل اینکه این آش کاملاً سرد سرو می‌شود و همچنین بسیار سبک و ساده است میتواند جایگزین مناسبی برای آش‌های سنگین در وعده افطار باشد. در ضمن این آش در سبزوار معمولاً همراه با کوکو سبزی هنگام افطار سرو می‌شود.

نکته:

به دلیل اینکه از حبوبات در تهیه این آش استفاده نشده است بسیار سبک و مناسب برای همه افراد است. ولی می‌توانید در صورت تمایل از یک پیمانه برنج نیز داخل آش استفاده کنید. در این صورت قبل از سبزی برنج را بریزید و بعد از اینکه برنج نیم پز شد سبزی را اضافه کنید و بعد باقی مراحل را طبق دستور طی کنید.

توجه داشته باشید که بعد از اضافه کردن رشته حرارت زیر آش متوسط باشد و آش را به آرامی هم بزنید. هنگامی که رشته ته نشین شد نشانه پختن آن است. بهتر است مقدار تره دو برابر مقدار نعناع در نظر گرفته شود. که آش به تلخی نزنند.

طرز تهیه:

در قابلمه مناسبی تا نصف آب جوش بیاورید و بعد اسفناج یا برگ چغندر خرد شده را داخل قابلمه بریزید و وقتی دوباره آب به جوش آمد درب قابلمه را ببندید و حرارت را ملایم کنید تا رنگ سبزی تغییر کند. بعد رشته آش را به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید سبزی و رشته کاملاً بپزند. بعد از طبخ کامل رشته و سبزی، حرارت زیر آش را خاموش کنید و بگذارید آش کاملاً سرد شود. نمک و فلفل و نعناع و تره ساتوری شده را به ماست پرچرب اضافه کنید و خوب با هم مخلوط کنید. وقتی آش سرد شد، این مخلوط را به آش اضافه کنید و کاملاً هم بزنید. سپس آش را کاملاً سرد در ظرف مورد نظر سرو کنید.



دوغا آشی (آش دوغ آذربایجان)

مواد لازم:

تخم مرغ..... یک عدد
آرد گندم..... یک پنجم قاشق سوپخوری
برنج..... ۲ قاشق سوپخوری
ماست..... ۳ لیوان آبخوری
آب..... ۶ لیوان آبخوری
نخود آب پز..... یک لیوان
دسته جعفری..... یک دوم
دسته نعناع تازه..... یک دوم
شوید..... یک دوم
نمک..... مقداری

طرز تهیه:

تخم مرغ، آرد، برنج و ماست را در قابلمه‌ای خوب مخلوط کرده و بر رویش کم‌کم آب را اضافه نمایید (در این میان ماست باید به قوام دوغ غلیظ درآید). سپس این مخلوط را بر روی آتش معمولی اجاق با قاشقی چوبی مخلوط سازید تا جوش بخورد. بعد از جوشیدن شعله اجاق را به حداقل کم کرده و سپس نخودهای آب پز شده و نمک را علاوه نموده و بگذارید تا خوب بپزد. وقت برنج خوب پخته شد نیز سبزی‌های خرد شده را اضافه نمایید یک قل دیگر بجوشانید و سپس داغ سرو نمایید.

توصيه‌هاي دکتر آز براي تقويت قواي جنسي مردان



« میکس هویج، عسل و تخم مرغ

۲ قاشق سوپ خوری عسل، نصف یک عدد تخم مرغ آب پز و یک دوم پیمانه هویج خرد شده یا رنده شده را در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید. به مدت ۳۰ الی ۴۵ روز این مخلوط را مصرف کنید تا نتیجه مطلوب حاصل شود.

« میکس زنجبیل و عسل

زنجبیل خواص سلامت بسیاری دارد که از جمله آنها می‌توان به تقویت قواي جنسي اشاره کرد.

چند تکه از زنجبیل را له کنید و به صورت خمیر در آورید. آب آنها را با فشار دادن بگیرید ۲ قاشق چای خوری آب زنجبیل را با ۲ قاشق چای خوری عسل مخلوط کنید و روزانه سه بار و به مدت یک ماه از این مخلوط مصرف کنید تا از نتایج مطلوب آن بهره مند گردید.

« خرماي خشک و خشکبار

خرمای خشک بدن را تقویت می‌کند و قواي جنسي را بهبود می‌بخشد. یک مشت خرماي خشک، پسته، بادام و دانه به (به اندازه مساوی) با هم مخلوط کنید و بکوبید و به صورت پودر در آورید. این پودر را در یک لیوان شیر بریزید و مخلوط کنید و هر روز مصرف کنید تا از خواص مفید آن بهره مند شوید.

« کشمش سیاه (مویز)

مویز از جمله خوراکی‌هایی است که بسیار برای تقویت قواي جنسي مفید است.

حدود ۳۰ گرم از مویز را در آب ولرم قرار دهید تا خیس بخورند. سپس مویز را در ۲۰۰ میلی لیتر شیر بجوشانید. مویزها را بخورید و شیر را بنوشید. این مخلوط را سه بار در روز مصرف کنید.

« ریشه مار چوبه

ریشه خشک مار چوبه تقویت کننده قواي جنسي است. ۱۵ گرم ریشه خشک مار چوبه را در یک فنجان شیر اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید تا شیر به جوش آید. پس از کمی خنک شدن بنوشید. با مصرف روزی دو بار از این مخلوط از نتایج مطلوب آن بهره مند شوید.

« زعفران

زعفران اعصاب را آرام می‌کند و باعث تقویت قواي جنسي می‌شود. مصرف آن را فراموش نکنید.

« سیر

سیر یک خوراکی ضد عفونی کننده است و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و می‌تواند به بهبود قواي جنسي کمک کند. جویدن روزانه ۳ الی ۴ حبه سیر توصیه می‌شود. مصرف نان سیر به همراه غلات نیز در تقویت قواي جنسي موثر است.

« پیاز سفید

پیاز قواي جنسي را تقویت می‌کند.

« ترک سیگار

« خوراکی‌های سرشار از ویتامین A

خوراکی‌های سرشار از ویتامین A به تقویت قواي جنسي کمک می‌کنند.

« خوراکی‌های سرشار از فیبر

یک رژیم غذایی حاوی میوه‌ها و سبزیجات سرشار از فیبرهای حلال سبب تقویت قواي جنسي می‌شود.

نکات روانشناسی موفقیت



همه ما متفاوتیم، زندگی هر چقدر هم که بد به نظر برسه، همیشه کاری هست که بشه انجام داد و توش موفق بود! نازمانی که زندگی هست امید هم هست... 😊😊

دو بال پرواز برای موفقیت لازم است، آداب و اخلاق! ❁❁❁

هر آنچه را که در زندگی از خود ساطع کنید همان بسوی شما باز خواهد گشت مثبت بفرستید مثبت دریافت می کنید منفی بفرستید منفی دریافت می کنید... 😊😊

اگر من نیز زندگی خود را با اولویست قرار دادن رضایت اطرافیان و اکثریت ساخته بودم، خود نیز یک زندگی عادی و پر از نارضایتی مثل آن ها داشتم... ❁❁❁

اگر دیگران انتظار داشته باشند که فقط کارهایی انجام دهیم که آنها بفهمند و تصمیم هایی بگیریم که آنها دلش را درک کنند، یعنی عملاً انتظار دارند آن گونه که آنها زندگی کرده اند زندگی کنیم! 😊😊

داشتن علم بهتر از داشتن ثروت است! ولی نداشتن ثروت بدتر از نداشتن علم است... ❁❁❁

افرادی که با آنها وقت می گذرانید در واقع آینده شما هستند... 😊😊

بالاخره همه یک روزی می میرند و صد سال که بگذرد، دیگر هیچ کس درباره این که دیگران که بودند و چطور مردند سوال نمی کند. پس بهتر است همان طور که دلت می خواهد زندگی کنی و همانطور که دوست داری بمیری... ❁❁❁

موفقیت تقدیم به کسانی است که هر گز منتظر دیگران نمی مانند! 😊😊

اگر همیشه از دیگران در حال انتقاد هستی و یادگیری را به خاطر داشتن یک خصلت سرزنش می کنی یا در اندیشه خود ملامتش می کنی هر چه زودتر از روی این مسدود بیرون بیاید... ❁❁❁

خائنانه ترین خیانت ها آن هایی هستند که وقتی یک جلیقه نجات در کمندت آویزان است، به خودت دروغ بگویی که احتمالاً اندازه کسی که دارد غرق می شود نیست... 😊😊

اگر زاویه دیدمان نسبت به چیزی یکی نیست، بگذار یکی نباشد، بگذار در عین وحدت مستقل باشیم... ❁❁❁

گاهی کارها دقیقاً طبق برنامه پیش نمی رود، اما اگر یقین کنی که فصل ها جای خود را به یکدیگر می دهند متوجه می شوی که دراز مدت نوبت برداشتن محصول هم خواهد رسید... ❁❁❁



نتیجه یک نظر سنجی موسسه آمارگیری معتبر گالوپ، تیرا اصلی بسیاری از رسانه ها شد: «ایرانیان عصبانی ترین مردم دنیا هستند». در گزارش سالانه ۲۰۱۷ این موسسه، طی پژوهشی که براساس مطالعه وضعیت ۱۴۲ کشور انجام شده، مردم ایران به عنوان عصبانی ترین مردم جهان معرفی شده است. در این گزارش مردم ایران با ۵۰ درصد، عراق با ۴۹ درصد و سودان جنوبی با ۴۷ درصد عصبانی ترین کشورهای دنیا معرفی شده اند. درباره مواردی مانند آنچه که در بالا اشاره شد دو نوع رویکرد صفر و یکی می توان اتخاذ کرد. یکی اینکه این آمار کاملاً درست است و هیچ نقصی ندارد و دیگری اینکه اینگونه آمارها تماماً سیاه نمایی و سیاسی است. اما به نظر می رسد بهتر است به جای نگاه صفر و یکی به این مسائل، نگاه منطقی تری به آنها داشته باشیم و از جوانب گوناگون، به آسیب شناسی آنها بپردازیم. در این باره، سه جنبه ای که در درجه اول می توان مورد تجزیه و تحلیل قرار داد، یکی نحوه مواجهه با آمارها، اعلامی این چنینی توسط موسسات خارجی، دیگری نبود موسسات آماری معتبر در ایران و سومی ضعف رسانه ها در پوشش اتفاقات خوبی که در کشور رخ می دهد در سطح جهانی است. تمام این موارد در کنار فقر مهارت های مقابله ای مردم (مهارت کنترل خشم، مهارت حل مسئله و...) موسسه گالوپ را مجاز کرده است که دست به نتیجه گیری بزند و ایران را به عنوان عصبانی ترین کشور جهان معرفی کند. موضوعی که حتی به فرض اشتباه بودن، باید بیشتر به آن توجه شود و به نظر می رسد در ست ترین بر خور دبا این آمار این باشد که به جای انکار و رد کردن آن، خود را در هر جایگاهی که هستیم در مقابل این بر چسب که به مردم ایران خورده است سهیم بدانیم و علت پایی کرده و سپس چاره جویی کنیم و در راستای شادمانی عمومی مردم تلاش همگانی به عمل آید.»

جنبه دومی که باید به آن پرداخت، نبود موسسات آماری معتبر در کشور است. با توجه به آنچه که در بالا نیز آورده شد، در بررسی موضوعاتی همچون میزان خشم در جامعه - که برای بهبود زندگی مردم کشور ضروریست - مواردی مانند آداب، سنن، فرهنگ، پیچیدگی های فردی، بین فردی، شخصیتی و اجتماعی باید مورد توجه قرار بگیرد. حال اینکه این موارد اگر توسط افرادی خارج از جامعه ما انجام بگیرد، به احتمال بسیار زیاد این موارد مغفول می مانند. به هر حال آمارهای داخلی مانند میزان نزاع های خیابانی نشان می دهند که آستانه تحمل در جامعه ما وضعیت مناسبی که شایسته فرهنگ ما باشد، را ندارد و این مهم می طلبد که موسساتی معتبر با افراد متخصص در حوزه های مربوطه برای بررسی موارد این چنینی تاسیس شود تا به آسیب شناسی و بهبود مسائل اجتماعی در کشور بپردازند. جنبه سومی که به آن پرداخته می شود شاید در نگاه اول خیلی مهم به نظر نرسد ولی واقعیتی در آن نهفته است که از نادیده گرفتن آن متضرر خواهیم شد. و آن چیزی نیست جز قدرت رسانه. متأسفانه در ایران، به آن میزانی که به جنبه های گوناگون قدرت بها داده شده و می شود، به رسانه داده نشده است. در واقع می توان گفت هنوز در ایران باور به اینکه قدرت رسانه تا چه میزان می تواند در راستای منافع ملی کشور باشد، وجود ندارد. بدون شک هنگامی که آمار اعلامی توسط موسسه گالوپ - که همواره عنوان عصبانی ترین مردم دنیا معرفی می کند - توسط رسانه های مختلف در کشورهای مختلف جهان منتشر می شود نگاه منفی به مردم ایران در بین مردم جهان طبیعی ترین نتیجه آن است. آمار اعلام شده نمی تواند چندان منطبق بر واقعیات باشد. اما به هر حال وقتی یک موسسه معتبر چنین آماری را اعلام می کند، مردم جهان مثل ما از خودشان نمی پرسند که «مگر می شود...؟!». زمانی مردم سایر کشورهای جهان در آمار مربوطه شک می کنند که رسانه های ما قدرت آن را داشته باشند که تصویر دیگری از مردم ایران - درست در نقطه مقابل آنچه که گفته شده - به آنها نشان داده شود. فارغ از واقعی یا سیاسی بودن آمارهای مختلف سازمان های خارجی و بین المللی، اینکه فقط بگوییم آمارهایی مانند آنچه که آمار اخیر گالوپ اعلام کرده است فقط با هدف سیاه نمایی و تخریب چهره ایران و ایرانیان نزد مردم جهان است، صدایمان به جایی نمی رسد.

راهکارها و دعا‌هایی
برای ازدواج سریع

ازدواج سریع



دعا برای فراهم شدن زمینه ازدواج با همسری شایسته از کارهای مستحب و مورد ترغیب خداوند است چرا که قبل از اقدامات شخصی و تصمیم گرفتن بر اساس فهم و شناخت فردی به خداوند روی آورده و از او خیر خواهی نمودید و از او هدایت خواسته‌اید لذا در روایات متعدد حضرات ائمه (ع) مара به دعا کردن و نماز خواندن برای دست یافتن به یک ازدواج موفق توصیه و سفارش نموده‌اند. کافی است با حسن اعتماد و قلب پاک رو به درگاه الهی آورید و دعا کنید. در ادامه، برخی از دعا‌های موجود در متون دینی در زمینه ازدواج را تقدیم نگاهتان می‌کنیم:

- 1 برای امر ازدواج هم به توصیه حضرت آیت الله بهجت (ره) نماز جعفر طیار را بخوانید. دستور این نماز در مفاتیح الجنان آمده است.
- 2 از امیر المؤمنین نقل شده که هر کس قصد ازدواج داشته باشد دور کعبت نماز گذارد در هر رکعت پس از حمد سوره یاسین بخواند پس از اتمام نماز حمد و ثنای پروردگار گوید.

3 دو دعا را نیز زیاد بخوانید در قنوت نماز، بعد از هر نماز، در سجده یا هر وقت دیگر:

الف. «اللهم اغنني بحلالك عن حرامك و بطاعتك عن معصيتك؛ خدایا مرا بی نیاز کن با حلالت از حرمت و با فرمانبرداریت از نافرمانیت». برخی از بزرگان توصیه کرده‌اند این دعا ۱۱۴ مرتبه در یک مکان مقدس مانند مسجد یا زیارتگاه خوانده شود.

ب. «رب انسی لما أنزلت الی من خیر فقیر؛ خدایا! بی تردید من به خیری که تو بر من فرو می‌فرستی نیازمند و محتاجم». (قصص، ۲۴) قرآن مجید می‌فرماید که وقتی موسی گرسنه و تنها و بی سرپناه این دعا را خواند به لطف خدای عالی حضرت شعیب دختر خود را به سوی او فرستاد و او را به دامادی برگزید.

4 برخی به حسب تجربه خواندن و مداومت بر تلاوت آیه ۲۱ سوره روم را برای این منظور کارساز و مفید می‌دانند و آن آیه چنین است: «و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه ان فی ذلک لآیات لِقَوْمٍ یَتَفَكَّرُونَ و از نشانه‌های خداوند این است که همسرانی از جنس خود شما برای شما آفرید، تا در کنار آنها آرامش

نکات حقوقی



وکیل باشی

آیا ورثه باید بدهی‌های متوفی را بپردازند؟

در پاسخ به این پرسش باید گفت که ورثه تحت هیچ شرایطی مسئول پرداخت بدهی‌های متوفی نیستند بلکه بدهی‌های او از تر کتاش پرداخت می‌شود مگر آنکه کفالت‌دهنده همان مقدار موجود به نسبت، میان طلبکاران تقسیم می‌شود. اگر دارایی متوفی برای پرداخت بدهی‌های او ناکافی نباشد و ورثه مجبور نیستند ثابت کنند که دارایی متوفی کفایت پرداخت بدهی‌های او را نکرده است بدهی‌های متوفی باید به ترتیبی پرداخت شوند. این بدهی‌ها شامل هزینه کفن و دفن، دیون وابسته به اعیان تر که مانند دین دارای حق وثیقه و دیگر دیون است. این هائیز باید به ترتیب ماده ۲۲۶ قانون امور حسبی پرداخت شود. ⚠️ ⚠️

چنانچه مهریه زن معادل یا بیشتر از اموال متوفی باشد، کلیه سهم الارث به زن اختصاص داده شده و وارث سهمی نمی‌برند. ♦️ ♦️

زن برای استرداد جهیزیه باید دادخواست داده و طرح شکایت خیانت در امانت صحیح نیست. ♦️ ♦️

تقاضای تقسیم مهریه زمانی پذیرفته می‌شود که زوجه نتواند اموالی از زوج معرفی کند، در صورتی که قبلاً زوجه اقدام به توقیف اموال زوج نموده باشد تقاضای تقسیم امکان پذیر نیست، مگر آنکه اموال توقیف شده کفایت نکند، در این صورت زوج می‌تواند نسبت به آن قسمت از حکم که مالی برای پرداخت مهریه ندارد تقاضای تقسیم دهد. ⚠️ ⚠️

تحصیل، از حقوق مدنی آحاد جامعه است و منع افراد از استیغای این حق، نیازمند وجود قانون است که در این خصوص مقرره‌ای وجود ندارد و اشتغال به تحصیل از عناوین اشتغال به حرفه و صنعت موضوع ماده ۱۱۱۷ قانون مدنی خارج است. بدیهی است، چنانچه اشتغال زوجه به تحصیل، مغایر تکلیف وی به تمکین از زوج باشد، زوج می‌تواند با اقامه دعوی الزام به تمکین، نشوز زوجه را اثبات کند. ♦️ ♦️

مواردی که می‌توان دستور عدم پرداخت چک را صادر کرد عبارتند از:

- الف- اعلام مفقودی
- ب- سرقت
- ج- جعل
- د- کلاهبرداری
- ه- خیانت در امانت

یا به دست آوردن از راه‌های دیگر مجرمانه. ⚠️ ⚠️

سارقی که مال مسروقه‌ای را می‌فروشد آیا به استناد ماده واحده قانون راجع به مجازات انتقال مال غیر، ایسن اقدام وی دارای مجازات جداگانه خواهد بود؟

مجازات سارق در مبحث مربوط به سرقت پیش‌بینی شده و چون سارق به منظور استفاده از مال غیر یا فروش آن، اقدام به سرقت می‌نماید، فروش مال مسروقه توسط او مجازات جداگانه‌ای ندارد. آن چه در قانون پیش‌بینی شده، مجازات تحصیل یا مخفی‌کننده یا خریدار مال مسروقه است. ⚠️ ⚠️

راحتی برای می‌خواهم؟



نکات خانه‌داری

خانم‌های خانه‌دار حتما بخوانید

✓✓ برای به دست آوردن یخ‌های درخشان و تمیز، از آب جوشیده داخل قالب‌های یخ استفاده نمایید. ☺☺



◆▼ برای پاک کردن لکه آدامس از روی لباس آنها را به مدت یک ساعت داخل فریزر قرار دهید. ☺☺

● برای جلوگیری از شته‌زدگی گلها، یک عدد سیر را درون گلدان خاک کنید تا مانع نزدیکی شته به گل‌ها شود.

✓✓ با اضافه نمودن مقداری نمک به آب، به سریع تر آب‌پز شدن تخم‌مرغ‌ها کمک کنید. ☺☺

● برای پاک کردن لکه جوهر از روی لباس، مقداری خمیر دندان روی لکه قرار دهید و بعد از خشک شدن آن را بشویید. ☺☺



◆▼ برای رهایی از دست‌مورچه‌ها پوست خیار را نزدیک سوراخ مورچه‌ها قرار دهید مورچه‌ها از خیار متنفرند. ☺☺

⚠ هنگام پخت برنج، چند قطره ابلیمو به آب آن بیفزایید، این کار باعث می‌شود رنگ برنج سفید باقی بماند. ☺☺

◆▼ برای تازه شدن سبزی‌ها، آنها را در آب سرد حاوی ابلیمو قرار دهید تا طراوت سابق به آنها باز گردد. ☺☺

⚠ برای طعم بهتر مرغ، یک هویج حلقه شده داخل ظرف مرغ در حال پخت قرار دهید. ☺☺

◆▼ خیار را با پوست برای سالاد خرد کنید، طعمی عالی به سالاد می‌بخشد. ☺☺

✓✓ وجود چند دانه میخک به ظرف حیوانات مانع از حمله حشرات به حیوانات می‌شود. ☺☺



● قبل از قرار دادن هویج در یخچال، سر آن را ببرد تا هویج شما پژمرده و پلاسیده نشود. ☺☺

✓✓ حتماً قبل از کباب کردن غذا، سیخ کباب و دستگاه کباب‌پز را چرب نمایید.

◆▼ برای شستن قابلمه‌ای که غذا به آن چسبیده، آن را از آب داغ پر کنید و مقداری نمک یا سرکه به آن اضافه نمایید. ☺☺

✓✓ قرار دادن ماهی در ششیر، بهترین روش برای باز شدن یخ آن است. ☺☺

یابید و در میان‌تان مودت و رحمت قرار داد، در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند.

5 دعای «مراج» و «تادعلی» برای گشایش همه گرفتاری‌ها مفید است.
6 امام صادق (ع) به ابوبصیر می‌فرماید: هر گاه خواستی از دواج کثی ابتدا دو رکعت نماز بجا بیاور سپس حمد و سبّاس خداوند نما و بعد بگو «اللهم انی اربد ان اتزوج، اللهم فاقدر لی من النساء اعفین فرجا، و احفظین لی فی نفسها و فی مالی، و اوسعین رزقا و اعظمین برکه، و اقدر لی منها ولدا طیبیا تجمله خلفا صالحا فی حیاتی و بعد موتی»؛ خداوند! من می‌خواهم از دواج کنم، خداوند! برای من پاکدامن‌ترین زنان را مقرر فرما و کسی که خویشتن دار از همه نسبت به خود و نگهداری کننده‌ترین فرد در عالم باشد، که به واسطه آن نفسم (حالم) و مالم محفوظ بماند، کسی که فراخ‌ترین روزی و بیشترین برکت را در زندگی داشته باشد، و از وی برای من فرزندی طیب در نظر بگیر که جانشینی شایسته در حیات و ممات من باشد.

7 دعای زیر در اواخر جلد ۱۰۳ بحار الانوار کتاب النکاح باب «الدعاء عند التزویج» از امیرالمومنین (ع) نقل گردیده است این حدیث ضمن آنکه در خواست از خداست خود بیانگر عالی‌ترین معیارها در گزینش همسر نیز هست: هر که قصد از دواج داشته باشد دو رکعت نماز گذارد در هر رکعت پس از حمد سوره باین بخواند پس از اتمام نماز حمد و ثنای پروردگار گذارد و این دعا را بخواند: «اللهم ارزقنی زوجه صالحه ولودا و دودا غیورا قنوعا ان احسنت شکر و ان استغفرت و ان ذکرک الله تعالی اعانت و ان نسیت ذکرک و ان خرجت من عندها حفظت و ان دخلت علیها سرت و ان امرتها اطاعتنی و ان اقسمت علیها ابرت قسمی و ان غضبت علیها ارضتنی یا ذالجلال و الاکرام هب لی ذلک فانما اسالک و لا اجد الا ما قسمت لی»
خواهر گرامی، مطمئن باشید اگر به خداوند متعال توکل کنید و تمام امور زندگی خود را به او واگذار کنید، خداوند به بهترین وجه و شکل به آن رسیدگی خواهد کرد زیرا او خیر و صلاح بندگانش را بهتر از آنها می‌داند. در قرآن کریم آمده است: «چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید حال آن که خیر شما در آن است و یا چیزی را دوست داشته باشید حال آنکه شر شما در آن است و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید». (بقره/۲۱۶)

خوراکی‌هایی برای درمان کبودی‌ها



کبودی‌ها از جراحات یا ضربه به قسمت خاصی از بدن ناشی می‌شوند که باعث پارگی رگهای خونی زیر پوست می‌شود. خون تراوش کرده به بیرون از رگها باعث تغییر رنگ، تورم و درد می‌شود. کبودی‌ها می‌توانند بر اثر کمبودهای مواد غذایی، فاکتورهای ناکافی لخته خون و بیماری‌هایی چون سرطان خون به وجود آیند. اگر می‌خواهید کبودی‌ها را سریع درمان کنید، باید به کمبود مواد غذایی در بدن خود توجه کنید و ناحیه مورد نظر را استراحت دهید.

خوراکی‌هایی برای درمان کبودی‌ها

« سبزیجات سبز پر برگ: این سبزیجات حاوی ویتامین K هستند که برای لخته شدن خون ضروری می‌باشد.

« مرکبات و سایر میوه‌ها و سبزیجات رنگی: مرکبات حاوی ویتامین C و بیوفلاونوئیدها هستند که به بهبود زخم‌ها کمک می‌کنند.

« ماهی: چربی‌های ضروری برای بهبود سریع زخم‌ها مورد نیاز هستند.

« روی: واکنش‌های شیمیایی مورد نیاز برای بهبود زخم‌ها نیاز به روی دارد. برای افزایش مصرف روی گوشت گوساله، تخم کدو حلوائی و اسفناج را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

« پروتئین (بدون چربی): پروتئین برای بازسازی رگهای خونی پاره شده مورد نیاز است. روزانه حداقل ۱۲۰ الی ۱۵۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی مصرف کنید.

دکتر آزه شما می‌گوید؛ چای مناسب برای هر گروه خونی چیست؟

چای به عنوان یکی از سالمترین نوشیدنی‌ها شناخته شده است و تأثیر آن بر اساس گروه خونی متغیر است. چای از جمله نوشیدنی‌های ترک‌نشدنی خیلی از ماه‌هاست. اگر می‌خواهید بدانید که چای مناسب برای گروه‌های خونی مختلف چیست این مطلب را دنبال کنید.

چای مناسب گروه خونی A:

افراد با گروه خونی A افرادی عاطفی و تحلیل‌گر هستند که زیاد در معرض استرس قرار می‌گیرند. برای این افراد ترکیبی از گل یاس، چای سبزی، گل همیشه بهار و آویشن فوق‌العاده خواهد بود. تا استرس کمتری داشته باشند و آرامش بیشتری بگیرند.

چای مناسب گروه خونی B:

افراد با گروه خونی B متابولیسم کم‌کاری دارند. بیماری‌های خود ایمنی، جافی و اضطراب از جمله بیماری‌های آنهاست. این افراد لازم است چای سبز تازه را بدون هیچ افزودنی بنوشند تا متابولیسم را افزایش دهند و با چای ساده سیاه را بدون هیچ قندی مصرف کنند.

چای مناسب گروه خونی AB:

گروه خونی AB افرادی هستند درونگرا و با بصیرت، به همین دلیل خیلی استرس ندارند. میل جنسی این افراد کمتر است، به همین منظور انواع چای سبزی با ترکیب نعناع و پونه، چوب‌صندل و گزنه برای این افراد مناسب است. آنچه که به شدت توصیه می‌شود ترکیب چای سبز و نعناع است که برای آنها بسیار مفید است.

چای مناسب گروه خونی O:

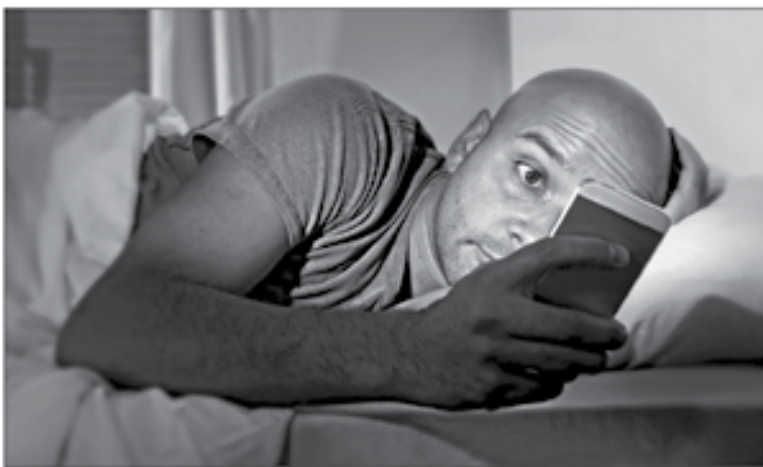
باید از مصرف شیر و گلوتن خودداری کنند. این افراد حتی اگر هیچ استرسی نداشته باشند اسید معده آنها به شدت در طول زندگی آزارشان می‌دهد. چای سبز سنجاب و زنجفیل برای این افراد فوق‌العاده است. این افراد برای اینکه سیستم گوارشی خود را تقویت کنند همیشه در چایشان زنجفیل داشته باشند.





مصرف لبنیات موجب افزایش بیماری قلبی نمی‌شود

محققان در یافته‌اند افراد دارای رژیم غذایی حاوی میزان بالای لبنیات در معرض ریسک بیماری قلبی قرار ندارند. محققان دانشگاه ری‌دینگ انگلستان بزرگ‌ترین مطالعه با حدود یک میلیون شرکت‌کننده و بالغ بر ۹۳ هزار مرگ انجام دادند. در این تحقیق شامل ۲۹ مطالعه منسجم مشخص شد رژیم غذایی سرشار از محصولات لبنی منجر به افزایش بروز بیماری‌های قلبی-عروقی یا مرگ نمی‌شود. جینگ گوا، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «شمار بالای شرکت‌کنندگان تصویر واقعی از ارتباط خنثی بین محصولات لبنی بر خطر بیماری قلبی را نشان می‌دهد و حتی برخی نشانه‌ها حاکی از تاثیر سودمند احتمالی محصولات لبنی بر سلامت قلب‌داران را در چه مطالعات بیشتری برای تایید این موضوع نیاز است.» وی در ادامه می‌افزاید: «این یافته‌ها از نتایج قبلی حمایت می‌کند که محصولات لبنی نظیر شیر، پنیر و ماست می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متوازن باشند.» در حال حاضر توصیه محققان مصرف لبنیات کم چرب بوده که بهتر است بیش از ۸ درصد رژیم غذایی را تشکیل ندهد.



هشدار به دیابتی‌هایی که دیر می‌خوابند

مطالعات اخیر پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه ماییدول در تایلند نشان داده است احتمال بروز علائم افسردگی در دیابتی‌هایی که عادت به شب‌بیداری دارند و نزدیک‌های صبح دم می‌خوابند، به مراتب بیشتر از سایر دیابتی‌هایی است که الگوی خواب متفاوتی دارند. در این پژوهش، ۴۷۶ داوطلب مبتلا به دیابت در شیکاگو و تایلند مورد بررسی قرار گرفتند. هر داوطلب یک پرسشنامه دریافت کرد که درباره موضوعاتی از قبیل خلق و خو، کیفیت خواب، زمان خوابیدن و بیدار شدن از خواب تنظیم شده بود. پژوهشگران با توجه به پاسخ‌های دریافتی از سوی داوطلبان دریافتند احتمال وجود علائم افسردگی در افرادی که شب‌ها دیرتر می‌خوابیدند، فارغ از این که کجای جهان زندگی می‌کردند به نسبت افرادی که زودتر می‌خوابیدند بیشتر بوده است. با وجود کشف ارتباط میان دیر خوابیدن و افسردگی در دیابتی‌ها، پژوهشگران هنوز موفق به اثبات رابطه علت و معلولی این موضوع نشده‌اند. چنانچه صحت این ارتباط در مطالعات تکمیلی اثبات شود، تشخیص افسردگی در مبتلایان به دیابت امکانپذیرتر خواهد شد. کنترل دیابت در بیماران که دچار افسردگی می‌شوند، دشوارتر است و به همین دلیل احتمال بروز عوارض ناشی از دیابت نظیر آسیب‌های سیستم عصبی، کبد، چشم و حتی پاها در این دسته از بیماران بیشتر است. نتایج پژوهش فوق در نشست سالانه انجمن متخصصان غدد درون‌ریز در اورلاندو ارائه شد.



تاثیر مصرف روغن زیتون خام در حفاظت از سلامت کبد

طبق نتایج یک مطالعه، ترکیب موجود در روغن زیتون فوق‌خام به شکل قابل توجهی موجب کاهش علائم مقاومت انسولین و بیماری کبد چرب غیر الکلی می‌شود.

«هیدروکسی تیروزول» پلی فنول یافت شده در روغن زیتون فوق‌خام و تصفیه نشده، دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بوده که نقش مهمی در سلامت دارد.

رودریگو والنزولا، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه شیلی، در این باره می‌گوید: «تحقیق ما نشان می‌دهد که در موش‌های تغذیه شده با رژیم غذایی پر چرب، هیدروکسی تیروزول تاثیر حفاظتی بر کبد خواهد داشت.»

مطالعه انجام شده بر روی موش‌ها نشان داد هیدروکسی تیروزول قادر به کاهش آنزیم‌های کبدی مرتبط با ایجاد عدم توازن در ترکیب اسید چرب کبد، مغز، و قلب و همچنین افزایش فعالیت آنهاست. والنزولا در ادامه افزود: «ما اثبات کردیم که این ترکیب می‌تواند نقش حفاظتی در مقابل فشار اکسایشی و ترکیب مضر اسید چرب موجود در کبد، قلب و مغز ناشی از رژیم غذایی پر چرب داشته باشد.»

در این مطالعه به چهار گروه متشکل از ۱۲ تا ۱۴ موش، رژیم غذایی پر چرب (۶۰ درصد چربی) یا رژیم غذایی کنترل (۱۰ درصد چربی)، همراه با مکمل ۵ mg هیدروکسی تیروزول به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به مدت ۱۲ هفته داده شد و به برخی هم این مکمل داده نشد. نتایج آشکار ساخت افزودن دوز نسبتاً پایین هیدروکسی تیروزول به رژیم غذایی قادر به برگرداندن تاثیر فشار اکسایشی مرتبط با بیماری کبد چرب بود.





جوشانده زمره؛ علاج صرع و درمان اسهال خونی

خواص و ویژگی‌های سنگ‌های قیمتی

از دوران باستان تا امروز سنگ‌های قیمتی طرفداران زیادی دارند. دلیل این ماجرا همزیبایی و کمیابی این سنگ‌های معنی است. در گذشته خیلی از اقوام از سنگ‌های قیمتی به عنوان دارو استفاده می‌کردند و بعضی دیگر تصور می‌کردند این سنگ‌ها به آنها قدرت و شجاعت می‌بخشند. با گذر زمان درستی یا نادرستی تمام این تصورات ثابت شد اما هیچ وقت از طرفداران آنها کم نشد. در دنیای امروز هم این سنگ‌ها عامل تعیین کننده‌ای در ثروت اشخاص و دولت‌ها هستند و نقش زیادی در زیبایی پوشش دارند. سنگ‌های قیمتی به سبب گستردگی رنگ‌ها و طرح‌های شان کاربردهای زیادی دارند و در انگشتر و دستبند و گردنبند و... استفاده می‌شوند. به همین خاطر این هفته سراغ معرفی این سنگ‌ها و ویژگی‌های شان رفتیم تا با خواص شان و نکات مهم در خرید آنها بیشتر آشنا شوید.



عقیق؛ در دست مذهبی‌ها

- ◆ رنگ: سرخ، زرد، سفید و...
- ◆ نکات مهم در خرید: برای این که سنگ‌های مشابه به اسم عقیق به شما فروخته نشود، یادتان باشد که عقیق با آتش سوزانده نمی‌شود و روی شیشه خط می‌اندازد. ضمناً گین عقیق در مقابل نور اشکالی همچون حباب یا کندوی زنبور از خود نشان می‌دهد و شی نوک تیز روی انگشتر عقیق اثری ندارد. عقیق یمانی یا عقیق یمن گران‌ترین نوع عقیق است اما فقط فروشندگان خبره توانایی تشخیص عقیق یمن از باقی عقیق‌ها را دارند. به خاطر همین خیلی از اوقات فروشندگان مختلف در مورد یک سنگ نظرات مختلفی دارند پس از تشخیص مبدأ عقیق مهم‌ترین عامل ارزش گذاری این سنگ، رنگ آن است. عقیق سرخ و زرد و کبود از باقی عقیق‌ها گران‌تر است اما متأسفانه در چند سال اخیر سنگ‌های عقیقی وارد کشور شده که در چین رنگ شده‌اند. تشخیص این سنگ‌ها از اصل آن کاری بسیار مشکل است و فقط باید پیش یک فرد خبره و معتمد رفت تا درباره رنگ آن اطمینان پیدا کرد.
- ◆ **طرز نگهداری:** نگهداری از انواع سنگ‌های عقیق ساده است. آنها با هیچ چیزی ناسازگاری ندارند. برای مراقبت از این سنگ کافی است هر از گاهی آن را با آب شستشو دهید و برای مدت کوتاهی زیر نور خورشید بگذارید تا تقویت شود.
- ◆ **خواص:** سنگ عقیق گردش خون را منظم می‌کند و در صورت زخمی شدن از خونریزی شدید جلوگیری می‌کند. علاوه بر اینها معصومین در احادیث و روایات زیادی مردم را به استفاده از سنگ عقیق توصیه کرده‌اند.

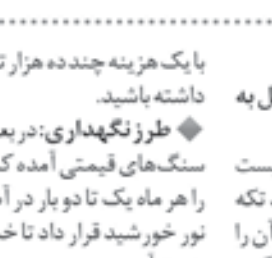


فیروزه؛ نگذار بمیرد

- ◆ رنگ: آبی آسمانی
- ◆ نکات مهم در خرید: فیروزه نیشابور بهترین و معروف‌ترین مدل این سنگ است اما فیروزه مصر و آمریکا و... هم به وفور در بازار وجود دارند. برای تشخیص فیروزه نیشابور از باقی فیروزه‌ها توجه کنید که رنگ فیروزه نیشابور ملایم‌تر از باقی فیروزه‌هاست. ضمن این که فیروزه نیشابور معمولاً هیچ وقت آبی یکدست نیست و ترکیبات معدنی نقش‌های مختلفی روی سنگ ساخته‌اند. در صورت یکدست بودن سنگ، قیمت آن سر به فلک می‌زند.
- ◆ **طرز نگهداری:** رنگ فیروزه هنگام خرید آبی ملایم و روشن است اما بسته به نوع نگهداری صاحبش ممکن است تغییر رنگ دهد. اگر سنگ فیروزه با چربی و مواد شوینده برخورد داشته باشد به سمت سبز تغییر رنگ می‌دهد و مدتی پس از تغییر رنگ، خواصش به طور کامل از بین می‌رود و به اصطلاح می‌میرد. اما اگر همین سنگ از چربی و مواد شوینده دور و به طور مرتب با آب در ارتباط باشد رنگ آبی پررنگ‌تر می‌شود و در طول یک بازه یک تا سه ساله با تثبیت شدن همیشگی رنگ آبی آن ارزشش چند برابر می‌شود.
- ◆ **خواص:** فیروزه و مشتقاتش خواص دارویی زیادی دارند و با توجه به ویژگی مغناطیسی اش روی قلب، چشم‌ها و کبد تأثیر مثبت دارد. برای مثال فیروزه با منظم کردن گردش خون به عملکرد قلب کمک می‌کند یا سرمه فیروزه چشم‌ها را تقویت می‌کند.



این سنگ را توصیه کرده‌اند. علاوه بر این پزشکان سنتی معتقدند در نجف آرامش بخش بوده و جریان خون را تحریک می‌کند و در درمان کمردرد و سردردهای مزمن نیز موثر است.



با یک هزینه چند ده هزار تومانی یک انگشتر در خوب داشته باشید.

- ◆ **طرز نگهداری:** در بعضی از کتاب‌های تخصصی سنگ‌های قیمتی آمده که برای نگهداری در باید آن را هر ماه یک تا دو بار در آب روان شست و بعد مقابل نور خورشید قرار داد تا خشک شود و انرژی‌اش را به دست آورد.
- ◆ **خواص:** احادیث و روایات زیادی در مورد این سنگ وجود دارد و معصومین زیادی انگشتر

در باضمه بخوانید!

- ◆ رنگ: شیشه‌ای بی رنگ، شیشه‌ای مایل به قرمز (در حسینی)
- ◆ نکات مهم در خرید: در سنگ گرانی نیست و اگر رادان به عراق و شهر نجف افتاد می‌توانید تکه سنگ‌های آن را با قیمت پایینی تهیه کنید تا آن را به یک سنگتراش ماهر بدهید که برای تان یک نگین بسازد. در صورتی هم که می‌خواهید این سنگ را آماده تهیه کنید بسته به طرح و نقش سنگ می‌توانید

الماس؛ سخت‌ترین ماده



◆ **رنگ:** الماس جنس و رنگ شیشه‌ای دارد و بسته به معدنش می‌تواند هر رنگی داشته باشد!

◆ **نکات مهم در خرید:** تراش الماس، بیشترین اثر را در میزان درخشش و تلاگو و صد البته قیمت آن دارد. اگر الماس از رنگ، خلوص و شفافیت خوبی برخوردار باشد، تراش بد باعث تیره

به نظر رسیدن آن می‌شود. بسیاری از جواهرشناسان معتقدند که تراش الماس، مهم‌ترین کار روی آن است. اندازه عرض و ارتفاع دانه الماس بیشترین اثر را در عبور نور از الماس و خروج آن به صورت برقی و درخشش دارد، به طوری که اگر تراش به نحوی باشد که دانه الماس ارتفاع کمی داشته باشد نور از سطح زیرین الماس خارج شده و الماس درخشش خود را از دست می‌دهد، همچنین اگر تراش طوری باشد که ارتفاع دانه الماس زیاد باشد، نور از اطراف پراکنده شده و الماس تیره و کدر به نظر خواهد رسید. به همین خاطر در خرید الماس باید با یک متخصص مشورت کرد و از خوش تراش بودن آن مطمئن شد.

◆ **طرز نگهداری:** برای شستشوی الماس دوش کلی و ساده وجود دارد. در روش اول باید نگین را با آب گرم و مایع پاک‌کننده ملایم با یک برس نرم غیر فلزی پاک کرد. سپس آن را با آب گرم شست و با یک پارچه نرم بدون پرز خشک کنید. در روش دوم هم الماس باید در یک فنجان که نیمی از آن با آب سرد نصف دیگران با پاک‌کننده‌های خانگی آمونوم پر شده قرار گیرد و پس از ۳۰ دقیقه با یک برس نرم پاک شود.

◆ **خواص:** الماس سخت‌ترین ماده شناخته شده در دنیاست که ویژگی‌های خاصی مانند درخشندگی بالا، نیمه رسانایی و... دارد و به خاطر همین ویژگی‌ها در تجارت جواهرات و صنعت استفاده‌های زیادی دارد. این سنگ از گذشته بسیار در استفاده‌های زیادی داشته و برای مثال در دوران باستان، رومی‌ها پاور داشتند که در جنگ، الماس برای آنها جرات و شجاعت می‌آورد. کاهنان اعظم یهود الماس را هنگام تصمیم‌گیری در مورد گناهکار یا بیگانه بودن متهمان به کار می‌بردند و... البته امروزه تقریباً هیچ‌کدام از این تفکرات رواج ندارد و ویژگی‌های ظاهری و صنعتی الماس باعث ارزش آن شده است.

زمرد؛ گرانبه‌ترین



◆ **رنگ:** سبز

◆ **نکات مهم در خرید:** مهم‌ترین عامل زمرد در خرید و فروش، گرید آن است. گریدهای زمرد به پرنگی و کم‌رنگی آن و میزان شفافیت سنگ بستگی دارد. کلا زمرد سنگ ارزانی نیست و از آنجا که بیشتر توسط خانم‌ها و همراه طلا مورد استفاده قرار می‌گیرد، قیمت بالایی دارد.

◆ **طرز نگهداری:** زمرد در مقابل حرارت ضعیف است و ممکن است به خاطر گرما ترک بخورد. بنابراین باید هنگام حرارت دادن یا سوار کردن نگین دقت کرد.

جواهر فروشان بسیاری از زمردها را برای اصلاح رنگ یا پر کردن شیارها جرب می‌کنند. این روغن به مرور زمان یا با حرارت خشک می‌شود و ممکن است بعضی نقاط زمرد بر اثر شستشو حالت سفیدی یا سفیدک پیدا کند که می‌توان آن را دوباره به وسیله یک قلم و کمی پنبه اغشته به روغن زیتون اصلاح و شفاف کرد.

◆ همان طور که اشاره شد زمرد گوهری شکننده است. به خاطر همین هنگام جابجا کردن آن باید نهایت دقت را داشت، چون اگر روی سنگ بیفتد، ممکن است خرد شود. علاوه بر اینها زمرد بر اثر مجاورت با آب شفافیت خود را از دست می‌دهد و برای بازیابی شفافیتش باید زیر نور خورشید قرار گیرد تا به اصطلاح شارژ شود.

◆ **خواص:** در فرهنگ‌های مختلف، اعتقادات متفاوتی درباره زمرد وجود دارد و خواص جادویی حیرت‌آوری برای آن متصور بوده‌اند؛ برای مثال مصریان باستان در دهان مردم زمرد قرار می‌دادند تا در آن دنیا بهتر صحبت کند. آنها علاوه بر این، برای درمان چشم از آن استفاده می‌کردند. پزشکان هم زمرد را برای پانزهر و درمان بیماری صرع یا بیماری‌های معده به کار می‌بردند. البته در حال حاضر هم بعضی از پزشکان به خواص درمانی زمرد اعتقاد دارند و جوشانده زمرد را برای علاج سرطان یا برای علاج صرع و همچنین درمان اسهال خونی تجویز می‌کنند.

یاقوت؛ با دانه‌های ریز سیاه



◆ خواص:

یاقوت به خاطر ویژگی ساختاری و مغناطیسی اش جریان خون را تقویت می‌کند و بر اندام‌هایی مثل قلب موثر است و باعث تقویت غدد می‌شود. استفاده مداوم از این سنگ فشار خیلی پایین را افزایش می‌دهد و بی‌حسی و رخوت را از بین می‌برد و جریان خون را در ناحیه چشم‌ها به گردش می‌اندازد.

بنابراین اگر چنین سنگ قرمزی را در ابعاد بزرگ مشاهده کردید، بدانید که یا یاقوت مصنوعی است یا سنگ گارنت یا لعل (اسپیل) مصنوعی است. علاوه بر این، تنها راه شناخت یاقوت اصل این است که به داخل نگین دقت کنید. اگر در داخل سنگ یاقوت ناخالصی وجود داشته باشد یا به طور دقیق‌تر دانه‌های ریز سیاه در آن مشاهده شود، این نگین اصل است.

◆ **طرز نگهداری:** یاقوت سرخ روش نگهداری خاصی ندارد اما بعضی توصیه می‌کنند که آن را زیر نور خورشید یا کنار نمک خشک قرار دهید تا درخشندگی اش افزایش یابد.

◆ **رنگ:** قرمز تیره

◆ **نکات مهم در خرید:** در طول تاریخ سنگ‌های زیادی وجود داشته‌اند که به خاطر شباهت به یاقوت به جای آن استفاده می‌شدند اما در سال‌های اخیر این میزان به خاطر تست‌های آزمایشگاهی بسیار کاهش یافته اما هنوز هم بعضی وقت‌ها این اشتباهات رخ می‌دهد.

به همین خاطر لازم است هنگام خرید یاقوت چند نکته را بدانید؛ نگین یاقوت سرخ بزرگ با کیفیت بالا و بدون ناخالصی بسیار نادر و گران قیمت است.

فیروزه‌ای پر طرفدار

◆ خانم‌ها علاقه زیادی به سنگ فیروزه دارند و سرویس‌های زیادی برای آنها در بازار وجود دارد اما به خاطر این که فیروزه با مواد دارای الکل مانند عطر و ادکلن رابطه خوبی ندارد و باعث از بین رفتنش می‌شود، خانم‌ها اکثر از انگشتر و دستبند فیروزه استفاده می‌کنند و گردنبند و گوشواره فیروزه چندان طرفدار ندارد. حدوداً با ۲۰۰ هزار تومان هزینه یکی از این نگین‌ها را می‌توان خرید. البته در مورد الماس قضیه فرق می‌کند و باید خیلی بیشتر از اینها هزینه کرد.

ناخالصی‌ها

◆ تمامی سنگ‌های معدنی دارای ناخالصی‌هایی هستند که بعضاً زیبایی آنها را افزایش می‌دهد. خیلی از اوقات همین ناخالصی‌ها باعث شکل‌گیری یک طرح خاص یا نوشته یا... می‌شود که به جذابیت انگشتر اضافه می‌کند و فرمول قیمت‌گذاری آنها را به طور کلی تغییر می‌دهد. آنهايي که داستان فیروزه مسیحاز کتاب ناصر ارمنی به قلم رضا امیرخانی را مطالعه کرده‌اند، بهتر متوجه این گزاره می‌شوند!

زنانه یا مردانه؟

◆ به جز در نجف که معمولاً مردها بیشتر از آن استفاده می‌کنند و زمرد و الماس که اکثراً مخصوص خانم‌ها طراحی و ساخته می‌شوند، باقی نگین‌ها برای هر دو گروه قابل استفاده است و با توجه به تنوع رنگ و مدل برش هم خانم‌ها و هم آقایان می‌توانند آن را با رنگ‌ها و طرح‌های مختلف ست کنند.





اثر گذاری ماه تولد افراد

بر شخصیت شان

ایرانی‌ها عاشق

طالع بینی

و کف بینی اندا!

عبارت «طالع بینی» بین ۲۰ کلمه اول جستجوی ایرانیان جای دارد اما آیا این ادعاها علمی اند؟ آیا علم ثابت کرده که ماه تولد افراد بر شخصیت شان اثر گذار است یا فیزیک امروز وجود انرژی مثبت یا هاله انرژی افراد را اثبات کرده است؟

طالع بینی، فال تاروت، کف بینی، شخصیت شناسی بر اساس ماه تولد، فال ورق، فال از دواج، پیش بینی آینده، هاله انرژی، هومیوپاتی، چاکرا، سنگ های شفابخش، کارما، راز قانون جذب، انرژی مثبت و اسرار کوانتومی موفقیت عباراتی است که بسیار شنیده ایم. اما شاید برایان جالب باشد داده های Google Trends درباره جستجوی این اصطلاحات به زبان فارسی از سوی ایرانیان چه می گوید.

بین عبارات اینچینی، طالع بینی و فال بیشترین واژگانی است که ایرانیان جستجو کرده اند و بین ترکیبات مختلف طالع بینی و فال است، عبارات: طالع بینی از دواج، طالع بینی ماه، فال حافظ، فال روزانه، فال قهوه و فال تاروت رایج ترین ترکیبات جستجو شده در گوگل هستند. نکته قابل تأمل عبارت «طالع بینی» است که بین ۲۰ کلمه اول جستجوی ایرانیان جای دارد اما آیا این ادعاها علمی اند؟ آیا علم ثابت کرده که ماه تولد افراد بر شخصیت شان اثر گذار است یا فیزیک امروز وجود انرژی مثبت یا هاله انرژی افراد را اثبات کرده است؟ آیا اثر در مانی هومیوپاتی یا انرژی در مانی را پزشکی امروز تایید کرده است؟

واقعیت این است که لیست بالا و پرشش های اینچینی بسیار طولانی است و نمی توان به همه آنها پرداخت، شاید هر کدام از ما یا بخشی از آنها مواجه شده باشیم یا حتی مسئله مان باشد. در دنیایی که هر روز گستره دانش ها افزایش می یابد، طبعا نمی توان در همه حوزه ها متخصص بود و از پزشکی تا فیزیک اطلاعات تخصصی داشت تا با کمک آن اطلاعات بتوان ادعاها را راستی آزمایی و صحت و سقم آنها را بررسی کرد اما خوشبختانه روش و ابزارهای علم روشن است و آشنایی مختصر با چستی علم و نحوه کارکرد آن (Scientific Method) و پرورش مهارت تفکر نقادانه (Critical Thinking) می تواند ما را از بسیاری از این فریب ها مصون دارد. واقعیت این است که برای بسیاری از ما اتفاقات رازآمیز جذاب است، نیروهای فراطبیعی، توانایی خواندن ذهن افراد، پیشگویی آینده یا شاید توانایی ارتباط برقرار کردن با ابعاد بالاتر! شاید برایان جالب باشد که بدانید اعتقاد به مسائل اینچینی تا حدود زیادی جهانی است. برای مثال نتایج نظرسنجی های موسسه افکار Public Policy Polling آمریکا نشان می دهد که ۷۱ درصد آمریکایی ها انواعی از پدیده های فراطبیعی را باور دارند. ۴۱ درصد به احساسی، و رای حواس پنج گانه فیزیکی و ۲۹ درصد به طالع بینی معتقد هستند؛ بدان معنی که موقعیت اجرام آسمانی به گونه ای در سرنوشت انسان ها موثر است. مطالعات آماری جالب دیگری هم انجام شده است. مثلا نتایج نظرسنجی موسسه «هریس» در ایالات متحده حاکی از آن است که ۲۱ درصد آمریکایی ها معتقدند دولت مردان وجود غریبه های فضایی را از افکار عمومی پنهان می کنند.

چه چیزی علمی است؟

علم به معنی Science، نوعی فعالیت سازمان یافته است که هدف آن تولید و ساماندهی دانش درباره جهان طبیعی یا پدیده های طبیعی، بر مبنای امور تجربی و در قالب تبیین ها و پیش بینی های آزمون پذیر است. یعنی به عبارتی همان کاری است که دانشمندان در دانشگاه ها و مراکز تحقیقاتی و پژوهشی انجام می دهند. این فعالیت چند ویژگی منحصر به فرد دارد که آن را از حوزه های دیگر معرفت بشری متمایز می کند. یکی از مهم ترین ویژگی های نهاد علم، گشتن به دنبال اطلاعاتی است که درک صحت و سقم آنها برای دیگران امکان پذیر باشد، یعنی آن اطلاعات در چنان شرایطی به دست آمده باشد که دیگر افراد صاحب صلاحیت نیز بتوانند مشاهدات مشابهی انجام دهند و ببینند که آیا همان نتایج به دست خواهد آمد یا نه. دومین ویژگی مهم روش علمی کنترل است؛ یعنی به کارگیری فرآیندی خاص برای کاستن از خطا، هم در مشاهدات و هم تفسیر نتایج تحقیقات. سومین ویژگی مهم روش علمی دقت در به کارگیری زبان است. از آنجا که بسیاری از کلمات و مفاهیم رایج در زبان معمولا مبهم یا نامفهوم اند، در روش علمی سعی بر این است که از زبان به صورت دقیق و بدون ضد و نقیض گویی استفاده شود. ویژگی مهم دیگر، شک سازمان یافته است. در علوم تجربی تقریبا هیچ گزاره یقینی و نهایی وجود ندارد و فعالیت ها و محتویات علمی همیشه در فرآیند اصلاح و بهبود دادن قرار دارند. در علوم تجربی آزمایش ها صحت یک نظریه را تایید یا رد می کنند و هیچ وقت آن نظریه را اثبات نمی کنند. در واقع هر مشاهده که موید یک نظریه باشد در چه صحت آن نظریه را افزایش می دهد. یکی از

مهم ترین ویژگی های دیگر گزاره های علمی این است که آنها همواره باید تن به محک تجربه بدهند. فرض کنید شخصی ادعا کند در تخم مرغ، قورباغه ای وجود دارد که با اولین و کوچک ترین ضربه تبدیل به سفیده و زرده تخم مرغ می شود و هر گونه فعالیت در راه شناخت محتویات درون آن، مثلاً روش ایکس ری همچنان قورباغه را تبدیل به محتویات معقول تخم مرغ کند! خوب این روش در هیچ حالتی تن به محک تجربه نمی دهد و نمی توان آن را به راستی آزمایی نهاد. حتی اگر چنین ادعایی درست باشد، علمی نیست. شاید بهتر باشد بگوییم چنین ادعایی را با روش های علمی نه می توان تایید و نه می توان رد کرد.

شبه علم یعنی چه؟

شبه علم ادعاها و باورهایی است که ادعای علمی بودن دارند اما با روش های علمی فرسنگ ها فاصله داشته و در واقع به طور فریبنده ای از ادبیات و کلمات جهان علم برای بیان اموری خلاف واقع و تایید نشده استفاده می کنند. شاید مهم ترین خصوصیت آنها این باشد که تقریبا هیچ یک از ویژگی های علمی را که برای روش علمی ذکر شده اند دارا نیستند. هدف شبه علم جذب مخاطب غیر متخصص و سوء استفاده از عدم آگاهی آنها و در بسیاری از موارد سوء استفاده های مالی از این نا آگاهی هاست. همه شبه علم ها خصوصیات تقریبا مشترکی دارند و همین مسئله سبب می شود که به آسانی از محتویات اصیل علمی تمایز یابند. شاید بخشی از آنچه را که به غلط از متافیزیک برداشت می شود، بتوان در دسته شبه علم قرار داد؛ اموری مانند انرژی در مانی، طالع بینی، فال قهوه، احضار ارواح، پیش بینی سرنوشت



و بیان ویژگی‌های شخصی بر اساس ماه تولد، چاکراهای بدن، انرژی‌های فراکیهانی او اموری از این دست که در مواقع لزوم همه ادعای علمی بودن دارند و در مواقعی دیگر می‌گویند هنوز دانش بشری به این چیزها دست پیدا نکرده است. در دیاگرام زیر بعضی از ویژگی‌های آنها را مرور می‌کنیم.

تن به محک تجربه نمی‌دهند

از عبارات مبهم شبه علمی استفاده می‌کنند که معنای مشخصی ندارد. مثلا وقتی می‌گویند انرژی امواج

معلوم نیست مقصودشان آیا همان انرژی حاصل از امواج الکترومغناطیسی است که همه اشیا بسته به دمای شان در طول موج‌های مختلف از خود ساطع می‌کنند یا نوع دیگری از انرژی است؟! از مراجع مشکوک و نامعلوم استفاده می‌کنند، مثلا می‌گویند دانشمندان ژاپنی اثبات کرده‌اند که... این روش ارجاع یکی از مشخصه‌های بارز ذکر منبع در شبه علم است و معمولا در آخر هم معلوم می‌شود که چنین دانشمندانی اصلا وجود خارجی ندارند.

ارجاع دقیق علمی یعنی به شما نام فرد، دانشگاه، تیم تحقیقاتی یا نام ژورنالی را که نتایج پژوهش در آن منتشر شده است، ارائه دهد. توطئه اندیشی، استفاده ناشیانه از کلمات ثقیل علمی مانند فیزیک کوانتوم، نسبت، اشعه کیهانی و... تکیه بر همه‌چیز و شایعه به جای انتشار مدعاها و استدلال متقن، تکیه بر تک نگاری تجربه‌های شخصی و طرح کردن قوانین تازه برای طبیعت از دیگر مشخصه‌هایی است که معمولا در عموم شبه علم‌ها یافت می‌شود.

علت چیست؟

واقعیت این است که به دلیل حجم عظیم ادعاهای شبه علمی در جهان، دانشمندان و محققان فرصت کافی برای بررسی همه آنها ندارند. در واقع بهتر است بگوییم وقت پژوهشگران بسیار با ارزش تر از آن است که به بررسی همه این توهّمات بپردازند. با وجود این، بسیاری از این ادعاها با روش‌های علمی و توسط مراکز معتبر علمی مورد آزمون قرار گرفته‌اند. مثلا در مورد اثر داروهای هومیوپاتی تحقیقات مفصّلی انجام شد و در هیچ یک از آنها هیچ اثر در ماسی معناداری از این داروها اعلام نشد.

یکی از تازه‌ترین این گزارش‌ها هفته اول اسفند ۱۳۹۴ منتشر شد. بر اساس این گزارش، پروفیسور پل گلایوو و گروهش از «دانشگاه باند» استرالیا در پژوهشی با حمایت «شورای ملی سلامت و تحقیقات پزشکی» این کشور، با تمرکز روی ۶۸ وضعیت مختلف سلامت از مجموع ۵۷ بازنگری نظام‌مند، ۱۷۶ آزمایش هومیوپاتی درمانی به بررسی تأیید یا

رد این شیوه پرداخت و نشان داد که هیچ مدرکی دال بر توانایی درمانی هومیوپاتی وجود ندارد و این شیوه فقط «اثر پلاسیبو» (Placebo Effect) یا داروی تلقینی دارد. مقالاتی که نتایج این تحقیقات را گزارش داده‌اند در سایت pubmed که یکی از مهم‌ترین و معتبرترین منابع علمی در حوزه پزشکی و سلامت است منتشر شده و در دسترس عموم است.

همچنین اواخر اسفند ۱۳۹۴ (مارس ۲۰۱۶) دانشگاه بارسلون اسپانیا اعلام کرد مقطع کارشناسی ارشد رشته پزشکی هومیوپاتی را به حالت تعلیق در آورده است. دانشگاه‌های سویل، کوردوا و ساراگوسا نیز از دیگر دانشگاه‌های اسپانیا هستند که در سال‌های اخیر دوره‌های مختلف تدریس هومیوپاتی را تعطیل کرده‌اند. تحقیقات فراوانی هم برای تأیید و راستی آزمایی موارد فراطبیعی و ماورایی انجام شده است اما تاکنون هیچ مرجع معتبر علمی صحت ادعای هیچ یک از آنها را تأیید نکرده است. افراد زیادی در اقصی نقاط جهان وجود دارند که ادعاهای عجیبی از قبیل ارتباط با مردگان، ارسال انرژی، در اختیار داشتن نیروهای ماورایی و... دارند.

جالب است که بعضی از نهادها و مراکز علمی جایزه‌های بزرگی در نظر گرفته‌اند برای اینکه شخصی بتواند در شرایط آزمایشگاهی و تکرار پذیر، صحت ادعاهای اینچنینی را نشان دهد که تاکنون هیچ یک از این اشخاص موفق به اثبات صحت ادعاهای خود نشده‌اند. بنیاد جیمز رندی یکی از این نهادهاست که جایزه یک میلیون دلاری برای اثبات چنین ادعاهایی در نظر گرفته است.

به نظر می‌رسد فقدان مهارت تفکر نقادانه در دانش‌آموزان و دانشجویان و سطح پایین آگاهی عمومی از روش علمی و همچنین ضعف تفکر عقلانی از علل اصلی گرایش به چنین باورهایی است. شاید ترویج علم، عقلانیت و روش درست تفکر موثرترین سلاح برای مبارزه با باورهای مخرب این چنینی در جامعه باشد. مهم‌ترین حوزه‌ای که شیوه درست فکر کردن را به ما یاد می‌دهد، فلسفه است. «خرافات همه جهان را به آتش می‌کشد، فلسفه شعله‌ها را فرومی‌نشاند.» (والتر)

آیا خرید کردن به شما آرامش می‌دهد؟

خود را به دقت تحت نظر بگیرند به عنوان مثال بهتر است فهرستی از لوازم خریداری شده تهیه کرده و برآورد هزینه کنند و سعی نمایند با راهنمایی یک مشاور، روش‌های جایگزینی برای تخلیه روانی خود در موقعیت‌های استرس‌زا پیدا کنند.



مهدی امامی روان‌شناس درباره دلایل خرید افراطی، گفت: افراد در مواجهه با مسائل و فشارهای روحی، واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند. این واکنش‌ها باعث تخلیه روانی شده و فشار روحی را کم می‌کند.

اختلال خرید افراطی یکی از روش‌هایی است که برخی افراد برای رهایی از تنش‌ها ممکن است به آن مبتلا شوند. این افراد به محض تحت فشار گرفتن، راهی بازار شده و چیزهایی می‌خرند که ممکن است هرگز به آن نیاز پیدا نکنند.

این کارشناس با اشاره به اینکه اغلب مبتلایان این اختلال رازان تشکیل می‌دهند، گفت: این گونه افراد برای کم کردن استرس خود باید راهکارهای دیگری را پیدا کنند در غیر اینصورت این حالت شدیدتر شده و علاوه بر ضررهای اقتصادی، آسیب‌های روحی زیادی را به فرد وارد خواهد کرد و آنان را به خریدهای غیر ضروری معنادار می‌کند.

طبق نظر به رفتارشناسان، خرید کردن باعث هیجان و نشاط آنی در فرد می‌شود و تأثیری مانند مسکن‌ها بر فرد می‌گذارد. در اغلب اوقات به دلیل عدم شناخت این اختلال، افراد مبتلا در صدد درمان آن بر نمی‌آیند.

علایم اعتیاد به خرید این است که این افراد دقیقا نمی‌دانند به چه چیزی نیاز دارند یا پس از خرید کردن، پشیمان شده و در صدد بازگرداندن اجناس برمی‌آیند. برای درمان این اختلال لازم است این گونه افراد در برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا تجدیدنظر کرده و رفتارهای

تقدیر این ماه شما با تفال به

دیوان حافظ

دوست دارید توصیه‌های حضرت حافظ را برای این ماه خود بدانید؟
اگر هم عصر او بودید و در محضرش، او چه پیش‌بینی از آینده شما و چه توصیه‌ای برایتان داشت.

برای متولدین اردیبهشت

بشوین گم که خور از خم آرزوه کنی
خون خوری که طلب روزی تنهاده کنی
ای میانگی خوابه جلال الدین رکن
که جهان پر کن و سون آرزوه کنی

تعبیر:

تا می‌توانی از لحقات و داشته‌هایت از زندگی استفاده کن و گرنه پشیمان می‌شوی. حسرت نداشتن را نخور که عمرت به فنا می‌رود.

برای متولدین فروردین

ز دست کوزه خور زیر بارم
که از با بندگان شمر سام
سری دارم چو سنا هست لیکن
به لطف آن سری سید دارم

تعبیر:

اگر قصد شروع کاری داری و فکر می‌کنی بضاعت و امکانات کم است، این افکار را دور بریز که بزرگترین موفقیت‌ها از صفر شروع شده‌اند.

برای متولدین تیر

بارگانه ام و باره گرمی گویم
که من دل شده این روز به خودی گویم
ما خفم گشت که خاک در سینه از سوزی
گویم سب که من سنگ سخن می‌گویم

تعبیر:

اگر فکر می‌کنی زندگی ات یکنواخت شده و اسیر روزمرگی هستی، نگاهت را عوض کن. به زندگی آن جور نگاه کن که همه چیز انتخاب خودت بوده است.

برای متولدین خرداد

بیانگ بر افشایم و می‌رسا از اندازیم
کتاب راسته بشکافیم و طری نور اندازیم
سن دانی و خوش خوانی می‌رزند در شیراز
بیانگ تا خور بار گل و کر اندازیم

تعبیر:

در زندگی دنبال راه‌های جدید و نوآوری باش و از ریسک نترس. از سفر بیم به دل راه نده.

برای متولدین شهریور

می‌گویم در یک به نامی گویم
بلند کسی بود حق خود از حق گویم
ماکار خضم خاکت گویم بر او
در بر حق گشت بدل با من حق گویم

تعبیر:

هرگز با روی حق نگذار. هرگز کسی را زود قضاوت و محکوم نکن و خود را به بندگی هوی و هوس و مال دنیا در نیاور. حتی اگر دشمن تو حق را گفت با او مقابله نکن.

برای متولدین مرداد

اگر شراب خوری بر دای جان برنگ
از آن که که نشی رسد به ضمیر پاک
براه نیکه و ماکار خوش از جهان رفتی
دعای اهل دست باد منوس دل پاک

تعبیر:

حتی اگر خدای نکرده دچار گناه و غفلت شده‌ای باز کمک به دیگران را فراموش نکن که دعای خیر آدم‌ها تو را از هر خطری دور نگاه می‌دارد و می‌رساند.

تقدیر این ماه شما با تفال به

دیوان حافظ

توضیح ضروری بزرگان و اهل کتاب به طرق مختلف به حضرت حافظ تفال می‌زند ما ضمن احترام به تمامی روش‌ها عمداً بیت اول و آخر فال هر ما را نوشتیم تا در صورتی که خود بخواید بتوانید سراغ دیوان خواجهر فته‌ومتن کامل شعرا خود بخوانید ما خلاصه مولف هر شعر را در قالب خالتان نوشتیم اما اگر متن کامل بخواید هم زمینه‌برانیتان مهیاست.

برای متولدین آبان

معاشرین گرو از زلفت یاد کنید
بسی خوش است بدین و سکنش دراز کنید
وگر طلب کند نغمی از شما مآقا
خواش بر لب یاد و نواز کنید

تعبیر:

در بهترین ایام عمرت هستی و شاید خودت نمی‌دانی
اما فردا حسرت می‌خوری که کاش این روزها دراز تر و
طولانی تر بود. پس قدر بدان و شکر گزار باش.

برای متولدین مهر

شده‌ای دل که سیمای می‌آید
کز اناس خوش بوی کسی می‌آید
یار دار و سر سید دل مآقا یارین
شبابازی به شکار کسی می‌آید

تعبیر:

مژده، به خواسته دلت میرسی و مسیر و طعم و بوی
زندگی ات تغییر می‌کند. بدان در پایان هر سیاهی
سبیدی هست و باید در زندگی امیدوار باشی.

برای متولدین دی

معاشرین ز حریت شبت یاد آید
سوق بندگی نغمه‌ای یاد آید
به وجه رحمت ای سکنان صدر جلال
ز روی مآقا و این آستان یاد آید

تعبیر:

در اوج قدرت و دارایی به یاد کسانی باش که در گذشته با آنان
علقه‌ای داشتی که خدا هم دوست ندارد کسانی که گذشته
خود را فراموش می‌کنند و اسیر جاهو جلال می‌شوند.

برای متولدین آذر

بگرفت کار خست چون شوق کمانی
خوش باش ز آنکه بود این مرد روزگاری
مآقا کن شگفت کرد و صل دوست خوایی
زین به شتر یاد به برت امینی

تعبیر:

دنیاال زیبایی ظاهری و جمال نباش که زود گذر است.
زیبایی باطن است که می‌ماند و تا آخر عمر به آرامش
می‌رسی، پس گلابه از این جهت نکن.

برای متولدین اسفند

فزون سز تفکاک دیدم در اس مه نو
یادم از گشته خویش آمد و بخام درو
آتش زبده و با زخمن دین خواهد سوخت
مآقا این فرق پیشینه‌انداز برو

تعبیر:

زندگی مثل حیات و هستی جریان دارد و مدام نو
می‌شود. در این نو شدن، دست ریاکاران و بساط دروغ
بر چیده خواهد شد پس هرگز به این راه نرو.

برای متولدین بهمن

نم که شمره شدم به شوق در زمین
نم که دیده دنیا و دهرم به دیدن
بهوس بزلب مشوق و بهام می‌مآقا
گردست زبده فروشان خلاصت به میدان

تعبیر:

عاشق باش. انسان‌ها را دوست بدار و با همه به محبت
رفتار کن. نیمه پر لیوان را ببین و هرگز بندگی جز خدا
نکن که خطاست و پشیمان می‌شوی.

چه مشاغلی برای احساساتی‌ها مناسب است؟

خیلی از ما ویژگی‌های شخصیتی خاصی داریم که یا باید برای تغییر این ویژگی‌ها تلاش کنیم یا شغل‌مان را متناسب با خصوصیات شخصیتی‌مان در نظر بگیریم. مثلا فردی که خیلی پرهیاهو و پر جنب و جوش است با استخدام در یک پست اداری از حرفه‌اش راضی نمی‌شود؛ برعکس، کار کردن در محیط‌های کاری شلوغ که مشتریان زیادی دارد برای افراد کمرو و خجالتی مناسب به نظر نمی‌رسد. افراد حساس و رمانتیک هم به محیط‌های آرام نیاز دارند. این افراد خلایق‌شان زیاد است و در کارها و رشته‌های مرتبط با هنر بیشتر مواقع موفق ظاهر می‌شوند و می‌توانند احساسات شاعرانه را در کارهایشان دخالت دهند. پس اگر جزو افرادی هستید که طبع شاعرانه‌ای دارید و البته دلتان نمی‌خواهد در محیط‌های پرسروصدا کار کنید یا از ارتباط با ارباب رجوع فراری هستید، توصیه می‌شود شغل‌تان را از میان یکی از مشاغل پیشنهادی ما انتخاب کنید.



طراح گرافیک

یک کار هنری به روحیات ویژه نیاز دارد. می‌توانید در محیط‌های آرام یا حتی در خانه خودتان به دور از هیاهو و اجتماعات پرسروصدا طرح‌های جالبی خلق کنید؛ شاید ایده‌های خلاقانه شما در تنهایی بهتر کشف می‌شود. بهتر است برای ورود به این رشته وارد دانشکده‌های هنری شوید یا در آموزشگاه‌های مرتبط مدرکی را در ارتباط با طراحی گرافیک به دست آورید. همه کارها به خودتان بستگی دارد که چقدر می‌خواهید برای موفقیت بیشتر زمان بگذارید. طراحان گرافیک می‌توانند در بخش‌های مطبوعاتی، مجلات مختلف، مراکز تهیه پوستر، بخش‌های تولید آگهی‌ها، طراحی بسته‌بندی محصولات و... مشغول به کار شوند و درآمد خوبی هم داشته باشند.

نقاش و عکاس

حرفه خلاقانه دیگری است که با روحیات لطیف شاعرانه جور در می‌آید و کمتر به تبادل با افراد مختلف نیاز دارد. البته برای تبدیل شدن به نقاش یا عکاسی مشهور باید با اجتماعات هنری در تماس باشید و کمی خودتان را در گروه‌های هنری درگیر کنید اما هنگام تولید اثر نیازی به مرادود با آدم‌ها ندارید. به عنوان یک هنرمند باید اصول حرفه‌ای این کار را یاد بگیرید، تحصیلات دانشگاهی داشته باشید، دیدتان را نسبت به محیط اطراف تغییر دهید و جزئیات را با دقت بیشتری مشاهده کنید. تمرین و پشتکار به شما کمک می‌کند تا موفق شوید.

پژوهشگر علوم طبیعی

در طبیعت و حیات وحش هم طبع شاعری شما گل می‌کند و با روحیه آرام و حساس رمانتیک‌ها هماهنگ است. بنابراین توصیه می‌شود هنگام انتخاب رشته سراغ مشاغل مرتبط با زیست‌شناسی و اکولوژی بروید. این رشته‌ها به تحقیق و پژوهش در محیط‌های طبیعی نیاز دارند و برای انجام کار حرفه‌ای لازم است از پشت میز بلند شوید و بیشتر وقت‌ها در زیستگاه‌های مختلف گیاهی و جانوری مشغول جست‌وجو باشید.

نویسنده

افرادی که طبع شاعرانه دارند عاشق قلم و کاغذ هستند. آنها دوست دارند ایده‌هایشان را به سرعت روی کاغذ پیاده کنند و چه بسا که این نوشته‌ها به شاهکار هنری یا ادبی تبدیل شود. بنابراین افرادی که حساس، رمانتیک و البته دست به قلم هستند به احتمال زیاد در نویسندگی موفق ظاهر می‌شوند. با این وجود برای تبدیل شدن به نویسنده‌ای چیره‌دست، داشتن استعداد حرف اول را می‌زند. ترجمه رمان و کتاب‌های مختلف هم کار دیگری است که شاید با طبع حساس این افراد جور در بیاید.

شاعران قرون چهل و در عصایه شغلی پیروز شوند؟

بعضی افراد خوب درس خوانده‌اند و مدارج بالایی دارند اما وقتی می‌خواهند در شغل مورد علاقه‌شان کاری پیدا کنند دچار مشکل می‌شوند. گروهی از این افراد نمی‌توانند در مصاحبه‌های شغلی درباره خودشان خوب حرف بزنند یا به دلیل داشتن فروتنی بیش از حد در همان نخستین برخورد با کارفرما، تاثیرات مثبتی ایجاد نمی‌کنند، در نتیجه در مصاحبه رد می‌شوند.

خواص سوره‌های قرآن

سجده:

داده شدن نامه عمل به دست راست، عدم بازخواست در روز قیامت، همنشین با پیامبر و خاندانش در روز قیامت، ثواب راز و نیاز شب قدر، رفع بیماری تب، درمان سر درد و درد مفاصل، درمان تب سه روزه.

سپاه:

حفاظت شب تا صبح توسط خداوند، کسب خیرات در دنیا و آخرت، داشتن همنشین سالم در روز قیامت، دور شدن حیوانات و حشرات، بری شدن از ترس.

فاطر:

ورود به بهشت، منکوب کردن مخالفین، رفع بیماری سردرد، جلوگیری از تخریب هنگام زلزله.

یاسین:

افزایش رزق و روزی، ورود به بهشت، غسل به دستان فرشتگان، مصونیت از فشار قبر، نورانیت، همراهی فرشتگان در پل صراط، مصون بودن در برابر فقر و بدهی و ویرانی و بلا و جنون و جزام و وسواس و...

صافات:

تسهیل مرگ، مصون بودن در برابر آفات و بلاها، ازدیاد رزق، حفاظت از گزند شیطان، مبعوث شدن با شهیدان، اعطای حسانت، دیدن جنان و عدم آسیب آنان، آرامش از اضطراب.

ص:

اعطای خیرات در دنیا و آخرت، ورود به بهشت، جلوگیری از گناهان صغیره و کبیره، اشکار کردن معایب حاکم با قاضی.

زمر:

شرف و بزرگی در دنیا و آخرت، مورد احترام واقع شدن، حرمت آتش دوزخ بر او، ورود به بهشت، کسب سلام پیامبران و صدیقان، آمرزیده شدن، مورد ثنا و تشکر واقع شدن.

مومن (شافر):

بخشایش گناهان، کسب تقوا، خیر در آخرت، خرم شدن باغ، خیر و برکت مغازه، شطای مالیخولید، درمان دمل، رفع بیماری وحشت‌زدگی، التیام دل درد، درمان بی‌هوشی و غش، درمان درد طحال.

فصلت (حم سجده):

نورانیت در روز قیامت، سعادت در زندگی دنیوی، اعطای حسانت، درمان درد قلب، درمان چشم درد.

شوری (حم عسق):

نورانیت در روز قیامت، ورود به بهشت، رفع چشم‌درد، درود فرشتگان بر او، در امان بودن از گزند مردم، رفع خطرات سفر.

زحزفه:

مصون بودن از گزند حیوانات زمین و فشار قبر، ورود به بهشت، عدم احتیاج به دارو، رفع مرض صرع.

دخان:

سهولت محاسبه در روز قیامت، پاداش آزاد کردن صد هزار فرد گرفتار، بخشیدن گناهان، رهایی از نیرنگ شیطان، خواب‌های نیکو دیدن، رفع بیماری سر درد، ازدیاد ثروت، رونق تجارت، رهایی از گزند حاکم، محبوبیت نزد مردم، رفع بیماری یبوست.

جاثیه:

ندیدن آتش جهنم و نشیندن صدا و صیحه آن، همراهی حضرت محمد، از بین رفتن ترس و وحشت در روز قیامت، پوشیده شدن زشتی‌ها، در امان ماندن از قدرت زورمندان، محترم شدن نزد مردم، در امان ماندن از فتنه‌گران، نگهدار کودک.

ستاره‌های مارک‌باز



صاحبان برند



شاید خیلی‌ها ندانند که برخی ستاره‌های ایرانی نیز درست مثل نامداران جهان صاحب برند اختصاصی خود هستند. هدیه تهرانی «نخستین سلبریتی ایرانی بود که با یک شرکت فرانسوی برای تهیه عطر و ادکلن به نام خودش به توافق رسید و امروز در دهه ۹۰ «ایلا اوتادی» دقیقا در همین مسیر پا جای پای تهرانی گذاشته و عطر او در بازار موجود است. اما هنرمندان و ستاره‌ها تنها در مسیر استفاده از نام و شهرت خود در صنعت عطر گام برداشته‌اند. «اتاز شاکردوست» سالهاست خط تولید ماتویی به نام خودش دارد و اولین طراحی از هر مدل را خودش می‌پوشد و جا می‌اندازد. «مهناز افشار» و «مهتاب کرامتی» نیز صاحب مزون لباس هستند. البته آنها محصولات را خودشان تولید نمی‌کنند و با برندهای معتبر جهانی قرارداد می‌بندند و به عنوان نماینده فروش انحصاری در ایران عمل می‌کنند.



برخی بازیگران یا فوتبالیست‌ها با گرفتن امتیاز نمایندگی یک برند در ایران وارد بیزنس می‌شوند. آخرین آنها «محسن بنگر» کاپیتان پرسپولیس است که «گالری ساعت سرخ» او هنوز افتتاح هم نشده «علی دایی» خود نماینده انحصاری مشهورترین برندهای پوشاک ورزشی است. اخیرا همسر دایی نیز نمایندگی چند برند مشهور جواهر آلات و ساعت زنانه را گرفته و دایی اغلب برای رونق کسب و کار همسرش سری به فروشگاه او در شمال شهر می‌زند. «نیوشا ضیغمی» درست همین کار دایی را برای همسرش که برندی مشهور در جواهر آلات را مدیریت می‌کند، انجام می‌دهند؛ که در این گزارش همانطور که گفتیم صرفا به برندهای پوشاک و عطر توجه کرده‌ایم و گرنه همه می‌توانیم بسیاری ستاره‌ها در عرصه‌های دیگر فعال هستند که انشالله در شماره‌های آتی به سراغ آنها خواهیم رفت.

و اما بخش آخر: سلایق شخصی

را ترجیح می‌دهد و در لباس فیدل و Spring.
 • نیوشا ضیغمی: به عنوان نماینده انبهای که اهل مارک نیستند اسمش را آوردیم تا جثمان جور باشد!
 • سام درخشانی: تازه داماد سینمای ایران طرفدار مارک‌های ایتالیایی در پوشاک است؛ مثل جورجو آرمانی.
 • سیاوش خیرابی: او هم مثل ورزشکاران دولچه را می‌پسند.
 • محسن چاووشی: دست شریف‌نیا را از پشت بسته و هفته‌ای یک ادکلن می‌خرد!
 • سحر قریشی: در برندهای لباس زیاد فعال نیست و مارک لباس محبوبش فاستا است.
 و...
 «عاطفه نوری»، «محمد سلوکی»، «آنا نعمتی» و... نماینده گروهی از ستاره‌ها هستند که به آنها مارک‌باز قهار می‌گویند و اساسا هرگز لباس بدون مارک نمی‌پوشند. طبعاً این عده در سال و ماه هزینه قابل توجهی را صرف



• امین حیایی: ستاره سینما تیب اسپرت را همیشه ترجیح می‌دهد. او به مارک معروف زارا، علاقه فرلوانی دارد و البته اخیرا در محافل رسمی با کت و شلوار ظاهر می‌شود.
 • علیرضا نیکبخت: فوتبالیست پرحاشیه، هر سال میلیون‌ها تومان خرج خرید مارک‌های زارا و دولچه گابانا می‌کند.
 • اکبر عیوبی: اکبر آقا محصولات شرکت‌های داخلی را ترجیح می‌دهد و در هر مناسبتی از یکی از آنها استفاده می‌کند.



• محمدرضا شریفی‌نیا: ماهی یک شیشه ادکلن می‌خرد و از یک عطر دولچه استفاده نمی‌کند، اهل تنوع!
 • علیرضا عسار: خواننده برطرفردار پاپ و اساسا عاشق کشور فرانسه است به خاطر خریدن عطرها می‌دانیم که فرانسه زادگاه مشهورترین برندهای عطر و ادکلن است.
 • محسن بنگر: فقط دولچه گابانا!
 • پوریا پورسرخ: ستاره سینمای ایران سلیقه جالبی دارد، او در عطر و ادکلن مارک‌های لاکوست و Boss

گزارش ماه

اگر از دنیای حرفه‌ای و نیازها و بخت تبلیغات و رسانهای بگذریم و به ستاره‌ها به چشم آدم‌های عادی نگاه کنیم، آن وقت دوست دارید بدانید آنها از چه مارک‌هایی استفاده می‌کنند؟ صد البته چون دنیای مارک و برند بسیار گسترده است، به اجبار در این گزارش تنها بخت پوشاک و ادکلن را در نظر گرفته‌ایم و انتخاب مارک محبوب ماشین‌ها را به گزارش‌های و فرصت‌های دیگر وا می‌گذاریم.

نگاه ضروری

خیلی از مشاهیر تعصبی روی مارک و برند خاصی ندارند. آنها ویژگی‌های دیگری را برای خرید و پوشش لباس لحاظ می‌کنند و طبعاً در این گزارش نیستند. عده‌ای دیگر نیز تمایلی به علی‌کردن سلیقه شخصی خود ندارند و این حق طبیعی آنهاست که باید محترم شمرده شود و در نهایت کسانی که در این گزارش هستند نیز ممکن است در گذر زمان دچار تغییر عقیده و سلیقه شده باشند و نظرشان فرق کند.

حما اصطلاح (مارک باز) را تا الان شنیده‌اید. در دنیای مدرن هزاره سوم این «برند»ها هستند که در هر حرفه و صنعتی حرف اول را می‌زنند و بسیاری از مردم جهان به نام برندها اعتماد دارند و افراد را نمی‌شناسند شاید تا ۵۰ سال پیش این قاعده تنها مرسوم و متعلق به چند تخصص بود. مثلا مارک ماشین، لوازم منزل، ابزار آلات صنعتی یا آزمایشگاهی یا کشاورزی یا مکانیکی و... جواهر آلات، عطر و ادکلن و در نهایت لباس و در کل صنعت پوشاک اما با گذشت زمان و ورود تکنولوژی به ریزترین جزئیات زندگی انسانها، مارک‌ها و برندها نیز وارد جزئی‌ترین ملذومات زندگی شدند و امروز در واقع کمتر عرصه‌ای را می‌توانی پیدا کنی که در آن مارک یا برند مهم نباشد. از همان روزی که پای مارک و برند به زندگی آدم‌ها باز شد، عرصه تبلیغات هم جانی تازه گرفت. این که یک اصل در دنیای تجارت و اقتصاد است که بدون تبلیغ خبری از بازار برای عرضه نیست. پس رقابتی بین برندها شکل گرفت و هر کدام سعی می‌کردند پای آدم‌های مشهور و محبوب بیشتری را به عرصه تبلیغات برای مارک و برند خود باز کنند و از طریق شهرت و محبوبیت آنها مشتریان بیشتری داشته باشند. طبعاً این مسیر به نفع ستاره‌ها هم بود و با یک قرارداد تجاری و چند عکس یا چند فریم فیلم تبلیغاتی گاه ده برابر درآمد یکسال کار عادی خود را درمی‌آوردند. شاید لازم نباشد

از اهمیت حضور سلبریتی‌ها و چهره‌های مشهور و محبوب در عرصه مارک و برند حرف بزنیم ولی دو مثال چندان هم خالی از لطف نیست:
 ۱ • در دهه ۲۰ میلادی و اوج رکود اقتصادی در جهان و آمریکا که به بحران جنگ جهانی دوم منتهی شد، کلارک گیبل که مشهورترین ستاره وقت سینمای جهان بود در یک صفحه فیلمی پیراهنش را درآورد و همه دیدند زیر پیراهنش تنش نیست از فردای آن روز فروش زیر پیراهنش در بازار آمریکا ۷۰ درصد افت کرد و به عبارت دیگر از هر ۱۰ نفر، هفت نفر قید پوشیدن این لباس را زدند! برندها ورشکست شدند و ماجرا به کنگره و سا کشیده شد و پای خیانت ملی و توطئه خارجی به میان آمد و...
 آخر سر گیبل در تلویزیون ظاهر شد و دکمه‌هایش را باز کرد تا همه ببینند او زیر پیراهنش می‌پوشد و صنعت پوشاک آمریکا از ورشکستگی نجات پیدا کرد!

۱ • ژان کلود ون دام در دهه ۹۰ و اوج شهرت جهانی در مراسم رسمی ساعتی قدیمی از یک مارک خاص به دست می‌پسند. روزی خبرنگاری دلپیش را پرسید و جواب شنید: «در دهه ۷۰ و ۸۰ آن دلون در تمام کشورهای فرانسوی زبان (از جمله بلژیک زادگاه ون دام) چنان محبوب بود که وقتی در یک عکس با این ساعت دیده شد، این شرکت ورشکسته بدون نیاز به وام دولت احیا شد و من هم مثل تمام جوان‌های بلژیکی آرزو داشتم پولدار شوم و مثل آن دلون چنین ساعتی داشته باشم».

خودشیفتگی؛ بلای عشق زناشویی



خودشیفتگی، یک معضل بزرگ و خطری جدی برای هر رابطه زناشویی است. زن یا شوهر خودشیفته فقط آن چیزهایی را که در خودش دارد واقعی می‌پندارد. زن یا شوهری که دچار خودشیفتگی باشد از واقع‌بینی دور است و فقط خود را می‌بیند و فقط به ارضای نیازهای خود می‌اندیشد. چنین شخصی همسر خود را آن طور که هست نمی‌تواند ببیند بلکه وی را به صورت موجودی تصور می‌کند که ممکن است آرزوها و خواسته‌های او را به خطر اندازد. بنابراین بسیاری از صفات همسر خود را که در جهت ارضای او نیست تحریف می‌کند و آن‌ها را به دیده انکار می‌نگرد. او انتظار دارد همسرش برنامه‌های عادی زندگی خود را به خاطر او بر هم بزند. این زن‌ها یا شوهرها تقاضای همسرشان را وسیله تحریم آزادی خویش تلقی می‌کنند.

به نمونه بحث میان زن خودشیفته با همسرش توجه کنید:

زن: دکوراسیون منزل نیاز به تغییر دارد، خیلی پکنواخت شده است.
مرد: من پکنواختی را احساس می‌کنم، تو می‌خواهی بگویی باید دکوراسیون عوضی بشه یا نه؟
نمونه دیگری از موارد خودشیفتگی میان زن و شوهر در ذیل مشهود است. زن و شوهر در حال غذا خوردن هستند مرد تک‌تای گوشت را از ظرف خود جدا می‌کند و به قصد خوبی کردن به همسرش در ظرف او می‌گذارد زن واکنش شدیدی نشان می‌دهد: «نگه من بچام که باهام مثل بچه‌ها رفتار می‌کنی؟»
در این نمونه زن دچار خودشیفتگی است. او محبت همسرش را تهدیدی علیه استقلال خود تلقی می‌کند لذا فکر می‌کند شوهرش مثل بچه‌ها با او رفتار می‌کند.
خودشیفتگی یعنی فقط خود را دیدن، با چنین منشی هرگز نمی‌توان دل در محبت کسی دیگر غیر از خود داشت.
برای آنکه خودشیفتگی از زندگی شما رخت برینند نکات زیر را در زندگی زناشویی خود به کار ببندید:
- رفتارهای خود را تجزیه و تحلیل کنید. رگه‌هایی از منیت را در آن‌ها خواهید یافت. تلاش کنید آن‌ها را از بین ببرید.
- سعی کنید با مطالعات بیشتر، آگاهی خود را راجع به عشق زناشویی افزایش دهید. قبل از پرداختن به بحث و مشاجره ابتدا بیاندیشید آیا خودشیفتگی شما عامل آن است یا نه؟

به مواردی که بیانگر خودشیفتگی در مرد است توجه کنید:

زن: امشب برویم سینما فیلم جدیدی را که خیلی تعریف می‌کنند ببینیم.
مرد: (او می‌خواهد مرا محدود کند، نمی‌تواند ببیند امشب به خودم برسم).
خودشیفتگی سرمنشأ افکار منفی و غیرمنطقی می‌شود که این گونه افکار زاینده رفتارهای خودخواهانه هستند. در زندگی زناشویی خودشیفتگی باعث می‌شود همسر شخص خودشیفته احساسی فنا شدن داشته باشد. در چنین رابطه‌ای گرمای عاطفی وجود ندارد. زیرا تا زمانی که شخص خودشیفته ارضاء شود ظاهراً همه چیز آرام و طبیعی می‌گذرد (هر چند برای شخص خودشیفته چنین است ولی برای همسر چنین نخواهد بود) لیکن همین که رفتاری در جهت ارضای او صورت نگیرد همه چیز به هم می‌ریزد.

نامه دردآوریک زن

زن دیگری شوهرم را نشانه رفته است!



شوهرم جدی پیش از یک میهمانی اداری، شب هنگام به خانه برگشت و برای نخستین بار درباره زنی صحبت می‌کرد که من هرگز او را ندیده بودم. برایم بسیار تکان‌دهنده بود چون هیچ‌گاه او این گونه درباره شخصی و حالا آن که زن هم باشد، صحبت نکرده بود. شوهرم تا توانست به تعریف و تمجید از او پرداخت گرچه مطمئن هستم که می‌دانست یک زن چقدر نسبت به این گونه تعاریف حساس است! از آنچه که درباره آن زن تعریف می‌کرد متوجه شدم که گفت و گوی فراوان و دوستانه‌ای هم با هم داشته‌اند و کاملاً مشخص است او را مورد هدف قرار داده است. در حال حاضر شوهرم می‌گوید که آنها تنها دو دوست شده‌اند و این گونه هم باقی خواهند ماند. با این حال فکر نمی‌کنم که ازدواج من و شوهرم نتایج بدی داشته باشد. نمی‌دانم چه شده است که او این گونه رفتار عجیبی از خود نشان می‌دهد. آیا به نظر شما فکر می‌کنید که نکات نادروستی در خصوص رابطه من و شوهرم وجود داشته است و حالا شوهرم به زن دیگری روی آورده و گویی از بودن با او لذت می‌برد؟ من خود به عنوان یک زن در محل کارم با چندین مرد رابطه دوستانه کاری دارم با این حال این نکته را هم به خوبی می‌دانم که هنگام بازگشت به خانه و حضور در محیط منزل و زمانی که در کنار شوهرم هستم باید برای او و زندگی مشترکمان باشم و نه چیز و نه کس دیگر! اکنون شما بگویید که چه کار باید کنیم؟

نظریه کارشناسی:

محبت اولیه ما این است که تا حد زیادی نگرانی شما بی‌مورد است. البته باید خوب به حرف‌های بعدی ما هم گوش فرا دهید. آیا این را می‌دانستید که جذب شدن زنان و مردان نسبت به هم در انواع محیط‌ها البته در قالب شروع و پذیرفته‌اش، نکته‌ای عادی است. این نکته به این معنا نیست که سطوح دیگری از روابط شکل بگیرد و این دقیقاً چیزی است که ذهن شما را به خود مشغول کرده است. البته هرگاه متوجه شوید که این گونه روابط ساده و دوستانه شکل شدیدتر و قوی‌تر به خود بگیرد باید دقت بیشتری نسبت به آنها داشته باشید. به هر حال به شما می‌گویم که تا آن جا که می‌توانید خود را برای شوهرتان عزیز و دوست داشتنی جلوه دهید. پس در این کار هرگز بی‌کار نباشید. از ظاهر گرفته تا رفتارهای درونی سعی کنید که موجبات رضایت و لذت شوهرتان را فراهم کنید. خوب است که گهگاهی در کنار همسران نشسته و به طور جدی و البته توأم با عشق به وی بگویید که چقدر دوستش دارید. چنین رفتارهایی در تثبیت عشق شما و همسران بسیار تأثیرگذار است. به همسران بگویید که ازدواجش با او در واقع بزرگترین هدیه زندگی برایش بوده است. پس او را کم‌کم تشویق کنید که در دوستی‌هایش با دیگران و به خصوص با جنس مخالف مرزبندی‌های خودش را حفظ کند.

آقا داماد! ازمادر زنت بدنگو!



مهمانی دوستانه را به جلسه «بیاید از بدی مادر شوهرمون بگیریم» تبدیل نکنید. هر خانهای مشکلات خودش را دارد. در میان گذاشتن مشکلات خانوادگی با غریبه‌ها هیچ لطفی ندارد. این کار مثل شستن لباس‌های زیر در ملاء عام است. مشکلاتتان را در چهار دیواری خانه خود محبوس کنید. روی مشکلاتتان کار کنید و با صبر و حوصله و کاردانی و صرف وقت می‌توانید موانعی که در سر راه خوشبختی شما واقع‌اند از پیش پای بردارید. به خاطر داشته باشید هر کسی توی این دنیا مشکلاتی دارد. یا در میان گذاشتن مشکلات خانوادگی، درام‌های خانگی و نگرانی‌های زندگی مشترک با دیگران چیزی عایدتان نمی‌شود جز اینکه به شکل مخربی شما را گمراه می‌کند.

پاسخ‌های خانم
روانشناس
به سئوالات
خانوادگی شما

چرا حرف ازدواج می‌شود موضوع را عوض می‌کند؟!!

پارپارا دی آنجلس

« من و نامزد، ۱۴ ماه است که با هم هستیم. سن هر دوی ما حدود ۲۰ سال است. من فکر می‌کنم آمادگی ازدواج را دارم ولی هر وقت درباره ازدواج صحبت می‌کنیم؛ او موضوع را عوض می‌کند یا می‌گوید «تو داری مرا تحت فشار قرار می‌دهی» آیا این وضع نشان‌دهنده آن است که او برای من مناسب نیست؟ و باید با او اتمام حجت کنیم که اگر ازدواج نکنیم از او جدا خواهیم شد؟

– هرگز «ولیتامو» ندهید. تهدید نکنید که از او جدا می‌شوید. اینکه نامزد شما پیشنهاد ازدواج رسمی نمی‌دهد نباید فکر کنی او برای تو ساخته نشده است. امتناع او نشان می‌دهد که از شما درست‌تر فکر می‌کند. شما فقط یک سال با هم بوده‌اید و هنوز نمی‌دانید چه مواردی در رابطه مشترک شما اهمیت دارد. طبق تجربه‌ای که دارم معمولاً ۹ ماه تا یکسال بعد از گذشت یک رابطه مشترک است که الگوهای عاطفی ما خودشان را نشان می‌دهند. در مورد شما وضعیت پیچیده‌تر است چون هر دوی شما فقط ۲۰ سال سن دارید. تا به سن ۲۶ سالگی برسد شخصیت شما تغییرات چشمگیری خواهد داشت. اگر تو و او با هم راه این تغییرات را طی کنید عشق‌تان بهم زیاده می‌شود و آگاهانه می‌توانید یک ازدواج رسمی موفق داشته باشید به نظر من الان زود است که بخواهید ازدواج کنید. من مطمئن هستم نامزد شما هم با خودش درگیر است. او ترا دوست دارد، احتمالاً امیدوار است تمامی عمر خود را با تو بگذراند. دوست دارد ترا خوشحال ببیند اما برای ازدواج رسمی آمادگی ندارد. چون او مطمئن نیست از نظر مالی بتواند شما و خودش را تأمین کند. او به تأمین زندگی فرزندانی هم که خواهید داشت فکر می‌کند. او اطمینان ندارد که شغل و درآمد مناسبی داشته باشد، قبل از ازدواج می‌خواهد درآمد مورد نیاز را تضمین کند و وضع مالی مناسبی پیدا کند. حالا اگر شما هم او را ترک کنید مسئله دیگری به مسائل قبلی افزوده می‌شود و این برایش خیلی رنج‌آور خواهد بود.

سعی کنید به درک مشترکی برسید

نامزدتان را مجبور به کاری نکنید

اکنون در مورد اینکه تصمیم داشتید با او اتمام حجت کنید، سعی کنید از نظر عاطفی به درک مشترکی برسید. به بحث و بررسی موضوع‌های مورد علاقه او بپردازید و به اتفاق کوشش کنید می‌کنید؟ اما من نمی‌توانم حلقه ازدواج و پیشنهاد ازدواج رابطه‌ای که دارید قوی‌تر و صمیمی‌تر شود. حتماً آنچه را که گفتیم یا او در مردی قبول کند که به اجبار و به درخواست من آن را انجام بدهد. می‌دانی چرا؟ چون (با داشتن مرد به احساس همان است که من کنتم) پس از آن دو نفری با هم جلو می‌روید و زوجی می‌شوید که نسبت به عشق و حقیقت تعهد دارید.

پرسش از شما - پاسخ از کارشناس

رفتن بیرون از خانه + احساس خود کم‌بینی + گفتن دوست دارم به همسر

حججه الاسلام سید حسن سعیدزاده

احساس خود کم‌بینی

« اکثر زنان ایران در مقابل مردان احساس خود کم‌بینی می‌کنند؛ یعنی ناخودآگاه قبول کرده‌اند که از مردان شایستگی کمتری دارند یا حداقل در حد آنها نیستند. به نظر شما فرهنگ جامعه اینگونه به آنها تفهیم نکرده است؟

چنین است. زن ایرانی باید هویت خود را بازیابد. حق انتخاب داشته باشد و خود تصمیم بگیرد. مرد ایرانی باید بفهمد که زن برده و اسیر او نیست و ارزش کمتری از وی ندارد. دیدگاه ظالم و مظلوم هر دو باید عوض شود. زن و مرد ایرانی باید انسانی فکر کنند.

گفتن دوست دارم به همسر

« در روابط زناشویی امروز اکثر مردم تحصیل کرده اعتقاد دارند که باید لااقل هفته‌ای یک – دو بار رسماً و زبانا به همسر خود بگویند دوست دارم. به نظر شما این کار ضروری است؟

بلی، ضرورت دارد. اعلام محبت و گفتن کلماتی مثل دوست دارم، به یاد هستم، فراموش نمی‌کنم، رنج‌هایت از یاد رفتی نیست ... در متون دینی توصیه شده است. تأثیر این جملات بر روحیه زنان در حد بالایی است.

انجام وظایف خانه

« زنی که در خارج از خانه کار می‌کند معمولاً خسته به منزل می‌آید. در این صورت تکلیف کارهای خانه چه می‌شود؟ آیا زن و مرد باید مشترکاً به انجام کارها بپردازند یا تنها زن است که کارهای خانه به عهده اوست یا باید خدمتکار بیاورند؟

شروعاً هیچ قاعده‌ای مبنی بر لزوم انجام کارهای داخل منزل توسط زنان وجود ندارد. در صورتی که زوجه شاغل است، مرد وظیفه دارد در کارهای خانه به همسرش کمک کند. معنی زندگی اشتراکی، شرکت عادلانه در همه امور زندگی مشترک است.

رفتن بیرون از خانه

« با مردهایی که به بهانه می‌رم سر کار، اضافه کاری دارم و باید به یکی سر بزیم از خانه خارج می‌شوید چه باید کرد؟
زن باید ببیند این کار مرد چه عثی دارد.



تو نمی‌توانی مرا مجبور کنی

نکته‌های
کلیدی برای
زندگی بهتر

با این تمرین‌ها فشار عصبی را کم کنید؛ در حالی که باهاتان را از هم باز کرده‌اید بایستید. بدن‌تان را تاب دهید. سر و گردن را با هم به چپ و سپس به راست بچرخانید. در حالی که بدن‌تان را به این طرف و آن طرف می‌چرخانید، بگذارید دست‌هایتان آزادانه تاب بخورند و دور شانه‌هایتان بیچینند. همانطور که بدن‌تان از چپ به راست و عقب تاب می‌خورد، فریاد بزنید: «تو نمی‌توانی، مرا مجبور کنی» از زندگی‌تان لذت ببرید. به فریاد کشیدن ادامه دهید بگویید: «من اهمیتی نمی‌دهم.» یا «نه، نمی‌خواهم آن کار را انجام دهم.» تاب بخورید، فریاد بکشید و بختید و همه اجبارها را از فکرتان بیرون کنید.

چرا داماد من را نمی‌پرسد؟

مادر شوهرها
و مادرزنان
این مطلب را
بخوانند!

« چرا داماد هیچ وقت به من زنگ نمی‌زند؟
جواب: هی، من همیشه معتقد بودم مادرزنان بی‌تأثیر است، اما هرگز به فکر نرسیده که باید به او زنگ بزیم. آیا خطا کرده‌ام؟
منظورم این است که زنگ بزیم چه بگوییم؟ تنها چیزی که می‌توانیم به هم‌دیگر بگوییم، در مورد همسر و بچه‌هاست و وقتی با هم‌دیگر هستیم به اندازه کافی این کار را می‌کنیم. باید اقرار کنیم هر وقت او به خانه ما تلفن می‌کند و می‌خواهد سر حرف را باز کند، من معذب می‌شوم. سویتا فام نشود، او آدم بدی نیست، فقط من گمان نمی‌کنم حرفی برای گفتن داشته باشیم. نه اینکه او را دوست ندارم، نه، می‌دانیم، مردها معمولاً به کسی زنگ نمی‌زنند مگر حرفی برای گفتن داشته باشند. آنان چند ساعت پای تلفن نمی‌نشینند فقط برای اینکه گل بگویند و گل بشنوند. مادر، به دل نگیر، همه مردها همین طورند.

همسرکشی بادوغ آلوده

با پسر عمویم در تماس بودم و...



عکس از تینا هست

کارآگاهان پلیس آگاهی ورامین زنی که با همدستی مردی که با او در ارتباط بود، همسرش را به قتل رسانده بود، دستگیر کردند.

مأموران کلانتری ۱۸ قرچک ورامین از طریق مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ در جریان کشف جسدی در خیابان شهید رجایی قرار گرفتند که با حضور مأموران کلانتری در محل و انجام تحقیقات اولیه مشخص شد که جسد متعلق به مردی حدوداً ۳۰ ساله با شلوار هشتکی، نی شرت قرمز و کاپشن قهوه‌ای است که در داخل یک دستگاه خودرو پیکان وانت سفید رنگ و به صورت رها شده و در حالی که تمامی درهای خودرو باز بوده، کشف شده است.

با تأیید خبر از سوی کلانتری، بلافاصله موضوع به پلیس آگاهی شهرستان ورامین و قاضی کتیک دادگاه عمومی بخش قرچک اعلام و با حضور تیم جنایی پلیس آگاهی و قاضی فتاحی، رئیس شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی بخش قرچک، پرونده جهت رسیدگی تخصصی در اختیار کارآگاهان جنایی پلیس آگاهی ورامین قرار گرفت که با انتقال جسد به پزشکی قانونی و اعلام نظریه معاینه جسد، وجود آثار ناشی از اصابت ضربه چسب سخت به تاجیه سر و همچنین اسناد مجاری تنفسی تأیید و پرونده در ادامه رسیدگی، با موضوع «قتل عمد» در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی ورامین قرار گرفت.

انظارات ضد و نقیض همسر مقتول

کارآگاهان پلیس آگاهی ورامین در ادامه اطلاع پیدا کردند که مقتول با هیچ فردی مشکل شخصی و یا دشمنی نداشته و اعضای خانواده اش نیز قادر به معرفی فرد مشخصی نیستند؛ لذا در ادامه تحقیقات پلیسی به بررسی انظارات اعضای خانواده مقتول پرداخته و در طول تحقیقات خود متوجه برخی انظارات ضد و نقیض از سوی همسر وی شدند.

با بدست آمدن برخی شواهد و دلایل که نشان از وجود تناقضات در انظارات اولیه همسر مقتول داشت، بلافاصله تحقیقات فنی از همسر مقتول در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی ورامین قرار گرفت و او نیز به ناچار لب به اعتراف گشود و در اولین انظارات خود به کارآگاهان گفت: روز اول که در پلیس آگاهی حاضر شدم دروغ گفتم که همسرم جهت باربری به خارج از منزل رفته، در صورتیکه بهمین در خانه بود.

پسر عمویم را دوست داشتم نه شوهرم را

منهمه در ادامه اعترافات خود ضمن معرفی پسر عمویم به عنوان عامل جنایت به کارآگاهان گفت: از حدود یک سال پیش، من با پسر عمویم به نام «حسام» به صورت تلفنی در ارتباط هستم و قصد داشتم تا با چنان شدن از همسرم با او ازدواج کنم؛ ابتدا همه چیز با پیامک‌های تلفنی شروع شد و کم‌کم پیامک‌ها زیاد شد و به تماس‌های تلفنی رسید؛ به مرور زمان علاقه‌ای بین ما ایجاد و زیاد شد، بگونه‌ای که به همدیگر وابسته شدیم؛ حدوداً ۵ الی ۶ ماه پیش، من و حسام تصمیم گرفتیم تا بهمین را از زندگی خود خارج کنیم تا نهایتاً بهمین را به قتل رساندیم.

قرص خواب آور داخل دوغ ریخته و...

منهمه در خصوص نحوه قتل همسرش به کارآگاهان گفت: موقع شام من یک بسته قرص خواب آور داخل دوغ ریخته و به بهمین دادم و او نیز پس از خوردن شام خوابید؛ منتظر حسام ماندم تا او نیز به خانه آمد؛ حسام گفت که یک وسیله سنگین برایش بیارم و من نیز یک کاسه مسی به او دادم و او نیز چند ضربه به سر بهمین زد؛ ناگهان بهمین از خواب بیدار شد که در همین زمان حسام بر روی سینه اش افتاد و با دو دستش او را خفه کرد؛ نزدیکی های صبح بود که جسد بهمین را به داخل آسانسور برده و با کمک یکدیگر، جسد را در پشت وانت پیکان همسرم گذاشته و به خارج از تهران منتقل کردیم؛ نهایتاً جسد را در کنار یک انبار در نزدیکی پلیس راه قرچک ورامین به همراه ماشین رها کرده و با ماشین کرایه به خانه بازگشتیم؛ توجه به اعترافات منهمه، محل سکونت حسام نیز در شهرستان نور شناسایی، کارآگاهان پلیس آگاهی ورامین با اخذ نایب قضایی به این شهرستان اعزام و موفق به دستگیری «حسام» ۱۹ ساله شدند؛ حسام نیز پس از انتقال به پلیس آگاهی ورامین صراحتاً به ارتکاب جنایت اعتراف کرد.

سرهنگ کارآگاه آریا حاجی زاده معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ، با اعلام خبر کشف این پرونده از سوی کارآگاهان جنایی پلیس آگاهی ورامین گفت: «با توجه به اعترافات صریح منهمه در خصوص ارتکاب جنایت در محل سکونت مقتول واقع در خیابان فدائیان اسلام، پرونده به همراه منهمان در اختیار دادرسی امور جنایی تهران قرار گرفتند و به دستور قاضی قریشی زاده، بازپرس شعبه دوم دادرسی امور جنایی هر دو منهمه با قرار بازداشت موقت و جهت انجام تحقیقات تکمیلی در اختیار اداره دهم ویژه قتل پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفتند.»

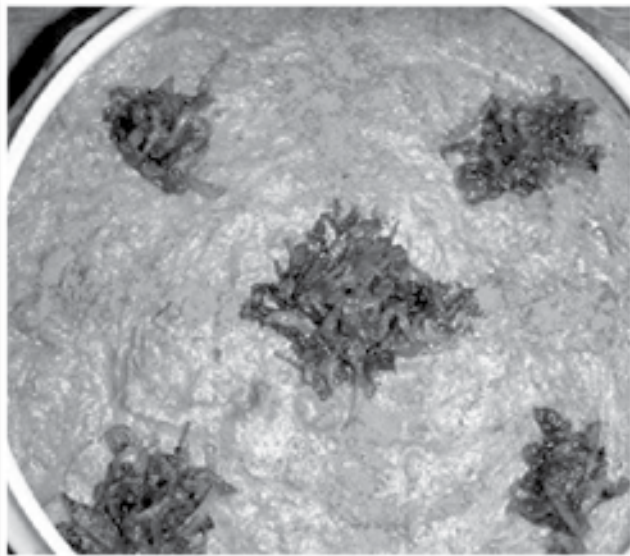
آش گوجه فرنگی

مواد لازم:

برنج..... یک پیمانه خیس کرده
 لپه..... نصف پیمانه
 سبزی آش..... ۷۵۰ گرم
 پیاز داغ..... به میزان لازم
 نمک، فلفل و روغن..... به میزان لازم
 رب گوجه فرنگی..... پنج قاشق سوپخوری
 نعناع داغ..... برای تزئین

طرز تهیه:

ابتدا لپه را با پیاز داغ و زردچوبه نیم‌پز می‌کنیم. برنج خیس کرده را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم برنج خوب بپزد تا آش لعاب بیندازد. سپس آب گوجه را همراه با سبزی آش (یا اگر رب بود رب را با سبزی آش) به قابلمه افزوده، نمک و فلفل می‌زنیم تا زمانی که آش جا بیفتد.



آش گوشت

مواد لازم برای شش نفر:

گوشت گوسفند خرد شده..... ۳۰۰ گرم
 عدس..... نصف پیمانه
 کولیس گوجه فرنگی..... یک پیمانه
 جعفری خرد شده..... یک پیمانه
 کرفس ریز خرد شده..... یک پیمانه
 پیاز ریز خرد شده..... یک پنجم پیمانه
 چوب دارچین..... حدود هفت سانتی متر
 پودر زنجبیل..... نصف قاشق چایخوری
 زعفران سائیده..... حدود یک قاشق چایخوری
 نخود خیس خورده..... یک پیمانه
 کر..... یک قاشق غذاخوری
 آرد..... یک قاشق غذاخوری
 رشته آش نازک یا رشته سوپی خرد شده..... ۱۰۰ گرم
 تخم مرغ..... یک عدد
 ابلیموی تازه..... نصف عدد
 نمک و فلفل..... به میزان لازم

طرز تهیه:

گوشت خورشی خرد شده، عدس، کولیس گوجه فرنگی، جعفری، گشنیز، کرفس، پیاز، دارچین، زنجبیل و زعفران را در قابلمه بزرگی بریزید و نخود را به آن بیفزائید. هشت پیمانه آب در آن بریزید و روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید سپس حرارت را کم کنید تا آش بجوشد و نخود بپزد. آرد را در یک پیمانه آب حل کنید و در آش بریزید. حرارت را زیاد کنید و وقتی آش جوش آمد رشته خرد شده را به آن اضافه کنید. تخم مرغ را به همراه ابلیمو خوب بزنید و در سوپ بریزید و هم بزنید. حرارت را کم کنید تا آش ۱۵ دقیقه دیگر بپزد. سپس نمک و فلفل را به آن بیفزائید. این آش را می‌توانید به همراه سس تند سرو کنید.

طرز تهیه کولیس گوجه فرنگی:

برای تهیه کولیس گوجه فرنگی چهار گوجه متوسط را شسته و با چاقوی تیزی در زیر آن به شکل ضربدر برش بزنید. یک قابلمه آب سرد را روی حرارت قرار دهید و وقتی جوش آمد گوجه فرنگی‌ها را به مدت ۱۵ دقیقه در آن بیندازید و سپس آبکش کنید. پوست گوجه فرنگی‌ها را بگیرید و آنها را از وسط نصف کنید. آب و تخم آنها را در کاسه‌ای بریزید و از صافی رد کنید سپس آب را به همراه گوشت گوجه‌ها در مخلوط کن بریزید تا به شکل پوره درآید.



آش ابلیمو

مواد لازم:

برنج..... ۳۷۵ گرم
 سبزی آش..... ۱ کیلو
 فلفل..... مقداری
 زردچوبه..... مقداری
 نمک..... مقداری
 آب لیموترش..... ۵ فنجان
 لپه..... ۷۵۰ گرم
 پیاز..... ۲۷۵ گرم
 نعناع..... ۲ قاشق سوپخوری
 گلپر..... مقداری

طرز تهیه:

سبزی آش یعنی تره، جعفری، شنبلیله و اسفناج را پاک کرده آن را خرد نمائید سه کاسه آب در دیگ ریخته سبزیجات و برنج را در آن بریزید، همین که برنج پخته شد و لعاب پس داد یک پیاز درشت را حلقه حلقه بریده در ماهی تابه سرخ نموده و همراه با زردچوبه و نمک آن را پس از ریختن آب لیمو، در آش بریزید. سپس فندری گلپر نرم هم در آش ریخته نعناع داغ را آماده کنید تا آن را روی آش بریزید. اگر بخواهیم آش ابلیمو یا آش گوجه و یا آش آب نارنج و یا آش آبغوره و یا آش زرشک و یا آش آلو بخارا بریزیم، بجای آب لیمو هر یک از مواد مذکور را در آش می‌ریزیم تا آش مطلوب به دست آید.



• گریس بونی، یکی از برجسته‌ترین طراحان داخلی کشور آمریکا



توصیه‌های برجسته‌ترین طراحان داخلی کشور آمریکا به شما

۱۲ نکته طراحی و دکوراسیون داخلی

گریس بونی، یکی از برجسته‌ترین طراحان داخلی کشور آمریکا به شما می‌رود که در مدت زمان کوتاهی که در این رشته به فعالیت پرداخته است موفق شده اسم و رسمی برای خود دست و پا کند. خانم بونی متولد شهر بروکلین نیویورک می‌باشد و در سال ۲۰۰۲ در رشته هنر و تاریخ هنر از دانشگاه ویلیام و مری فارغ‌التحصیل شده است. وی بلافاصله پس از فارغ‌التحصیلی وبلاگی تحت عنوان «Design sponge» را راه‌اندازی کرد تا سرآغازی برای پیشرفت و ترقی برایش باشد. مطالب وبلاگ وی در خصوص طراحی داخل روزانه ۷ الی ۸ بار به روز می‌شود. در حال حاضر نیز وبلاگ وی ۲۷ هزار عضو دارد. پیشرفت وی در این رشته به قدری بود که مجلات معتبری همچون «هر روز با راشل ری»، «نیویورک پست»، «خانه و باغ»، «بهترین خانه‌ها و باغ‌ها» از تجربیات وی بهره بردند و صفحاتی را برای چاپ مطالب وی اختصاص دادند. استفاده از رنگ‌های روشن و شاد یکی از بارزترین خصوصیات طراحی وی به شمار می‌رود. خود او نیز عاشق رنگی ملین زرد کم‌رنگ و طوسی می‌باشد. حضور در برنامه‌های «صبح بخیر آمریکا»، «شوی ماژنا استوارت» و «برنامه رادیویی ماژنا استوارت» نشانگر محبوبیت و قدرت وی در رشته طراحی و دکوراسیون داخلی است.



خانم گریس سعی می‌کند به نقاط مختلف آمریکا سر بزند و افرادی که علاقمند به این رشته هستند را راهنمایی و مشاوره دهد. وی در سال ۲۰۰۷ نیز اعلام کرد که بورسیه تحصیلی را به دانش‌آموزان علاقمند به این رشته در آمریکا تخصیص می‌دهد. زمانی که از فصلی به فصل دیگر پا می‌گذاریم ناخودآگاه تغییراتی در محیط پیرامون خود مشاهده می‌کنیم که نوید از دگرگونی و آغاز فصلی جدید از زندگی را می‌دهد. طراحی دکوراسیون داخلی منزل نیز جزء آن مواردی است که با تغییر فصل می‌تواند دستخوش تغییراتی شود که بسته به سلیقه و حوصله شما دارد. با تغییر طراحی دکوراسیون می‌توانید فضای دلچسب متناسب با آن فصل را ایجاد کنید که علاوه بر بخشیدن جانی تازه به منزل، روحیه شما را نیز پرمطراوت و شاداب می‌کند. در زیر نکاتی از گریس بونی، یکی از برجسته‌ترین طراحان داخلی آمریکا در مورد طراحی و چیدمان خانه در فصل تابستان خواهید خواند که اتفاقاً هزینه خاصی را برایتان در برنخواهد داشت.

- در ابتدا باید وسایلی که مرتبط با این فصل نیستند را جمع کنید تا فضا بازرتر شود.
- چند شاخه گل را درون گلدان یا ظروف گلدانی قرار دهید و با روپایی خوش رنگ آن را تزئین کنید تا فضایی پرمطراوت‌تر داشته باشید.
- تمویض پنو و ملافه‌های ضخیم را با انواع سبک‌تر و نرم‌تر آن در دستور کار قرار دهید.
- قالیچه یا فرش‌های کف اتاق‌ها را جداامکان جمع کنید تا فضا بزرگ‌تر به نظر آید. می‌توانید به جای آنها از قالیچه‌های حصیری نیز استفاده کنید که بیشتر حالتی تزئینی دارد.
- پرده‌های ضخیم را باز کنید و به جای آن از پرده‌های توری شکل و سبک استفاده کنید تا خانه نورگیرتر شود و هوا به راحتی جابه‌جا شود.
- روی میزها را نیز به سلیقه خود و با اقلام کلاوی و خوش رنگ تزئین کنید.
- از لامپ‌های کم مصرف استفاده کنید زیرا گرمای کمتری از خود تولید می‌کنند تا در فصل گرم تابستان هوای داخلی خانه را گرم‌تر نکنند.
- روکش میله‌های خود را می‌توانید با پارچه‌های نخی و سبک عوض کنید تا با کمترین هزینه تغییر عمده‌ای ایجاد کرده باشید. پیشنهاد می‌کنیم از رنگ‌های روشن نظیر سفید، زرد، نارنجی و لیمویی استفاده کنید.
- با تغییر رنگ روکش اقلامی مانند بالش و رومیزی و خرید اقلام جدید خوش رنگ و لعاب می‌توانید تغییری عمده ایجاد کنید. اگر با رنگ سال پیش می‌روید بد نیست بدانید که رنگ سال ۲۰۱۱، رنگی مابین صورتی و قرمز می‌باشد.
- میوه سبب همواره جنبه‌های خاص خود را داشته است. سعی کنید همیشه چند سبب قرمز را درون ظرف میوه‌خوری و روی میزی پذیرایی خود داشته باشید. جلوه بسیار زیبایی خواهد داشت.
- گیاهان خانگی و تزئینی را فراموش نکنید. این گیاهان معمولاً قیمت آنچنانی ندارند پس اگر آنها را درون گلدان یا ظروف خوش طرح بگذارید بسیار چشمگیرتر به نظر خواهند آمد.
- در فصل تابستان بهتر است بیشتر از نورهای ملایم‌تر استفاده کنید تا هم گرمای کمتری تولید کنند هم فضایی رمانتیک‌تر داشته باشید. آباژورها گزینه خوبی هستند.



نکات آشپزی

20 نکته آشپزی از راشل ری، سرآشپز چند ملیتی

از بین بردن بوی سیراز دستانتان تا تشخیص تازگی آنها



rachael

RACHAEL RAY

virgin olive oil) و به معنای روغن زیتون خیلی ناب می‌باشد که به قدری بر سر زبانها افتاده بود که موسسه فرهنگ لغت آکسفورد تصمیم گرفت کلمه EVOO را به ثبت برساند.

در سال ۲۰۰۵ با اپرا وینفیری مجری معروف آمریکایی و شرکت تولیدی کینگ ورد قراردادی برای همکاری در برنامه تلویزیونی اپرا به امضاء رسانید. او در سال ۲۰۰۶ برنامه تلویزیونی «راشل ری شو» را راهاندازی کرد.

در سال ۲۰۰۶ این سرآشپز ۴۲ ساله موسسه yum-o را تأسیس کرد. کار این موسسه سرمایه‌گذاری در بخش آموزش تغذیه و حمایت از کودکان و خانواده‌های فقیر می‌باشد که به نوعی دچار سوء تغذیه می‌باشند.

در همین فروشگاه به مدیریت بخش مواد غذایی منصوب شد. بعدها او یک سوپر مارکت راهاندازی کرد و مدتی بعد نیز به مدیریت یک هتل در لیک جورج رسید.

این سرآشپز و چهره مشهور در سال ۲۰۰۱ فعالیت آشپزی خود را به صورت حرفه‌ای آغاز کرد و به سرعت مراحل ترقی را پشت‌سر گذاشت. در تاریخ ۲۴ سپتامبر ۲۰۰۵ با جان کوئیز مانو، که یک وکیل می‌باشد ازدواج کرد. وی که نویسنده و مجری تلویزیونی نیز می‌باشد برنامه‌های تلویزیونی آشپزی و گفت‌وگوهای مختلفی با حضور چهره‌های سرشناس را میزبانی کرده است. تکه کلام‌های وی به قدری تأثیرگذار بود که خیلی زود بر سر زبانها افتاد. یکی از این تکه کلامها EVOO که مخفف کلمات (extra-

رائل ری، یکی از معروفترین سرآشپزان جهان می‌باشد که جزء شخصیت‌های تأثیرگذار در سطح جوامع بین‌المللی به خصوص آمریکا می‌باشد. وی در تاریخ ۲۵ اگوست ۱۹۶۸ در کنتز فاژ نیویورک چشم به جهان گشود. پدر وی اصالتی فرانسوی، اسکاتلندی و ویزی دارد. در حالیکه مادرش دو رگه ایتالیایی - آمریکایی می‌باشد. سالهای اولیه وی در شهر کبک کود گذشت جایی که خانواده‌اش صاحب ۴ رستوران بودند. زمانیکه وی ۸ ساله بود به همراه خانواده به لیک جورج نیویورک نقل مکان کردند و مادرش مدیریت یک رستوران را به عهده گرفت. در سال ۱۹۹۵ راشل ری به نیویورک رفت تا اولین شغل خود یعنی کار در بخش شکلات فروشی یک فروشگاه را تجربه کند. در ادامه وی



- اگر قصد دارید سبزمینی را درون زغال کباب کنید بهتر است آن را فویل پیچ کنید تا هم آب خود را از دست ندهد هم اینکه ظاهری سیاه و سوخته به خود نگیرد.
- در آشپزی سعی کنید خود را به مواد غذایی خاص محدود نکنید و مواد جدیدی را جایگزین مواد قدیمی کنید.
- قبل از اینکه از قابلمه یا ماهی‌تابه استفاده کنید کف آن را با مایع ظرفشویی خوب بشوئید تا پس از مصرف سریع‌تر و راحت‌تر تمیز شود.
- برای اینکه بوی پیاز یا سیر از دستانتان برود، انگشتان خود را روی صفحه استیلی مثل سینک ظرفشویی یا فاشق بمالید.
- اگر از تازه بودن بیکنگ‌پودر خود مطمئن نیستید می‌توانید یک فاشق چایخوری از آن را درون یک سوم لیوان آب قرار دهید. اگر حالت گازدار به خود گرفت نشان از کهنه بودنش دارد و نباید از آن استفاده کنید.
- اگر قصد اضافه کردن آجیل یا میوه‌های خشک شده را به خمیر کیک خود دارید پیشنهاد می‌شود پیش از اضافه کردن، آنها را به آرد آغشته کنید تا ته‌نشین نشوند.
- برای جمع‌آوری شیشه خردهایی که در اثر شکسته شدن لیوان یا ظروف شیشه‌ای در کف آشپزخانه یا اتاق‌ها پخش شده‌اند می‌توانید از نان باگت استفاده کنید.
- برای اینکه تیفه چالوهایتان کند نشوند بهتر است از تخته چوبی برای زیر دستی و خرد کردن مواد استفاده کنید.
- برای اینکه سوپ شما رقیق‌تر شود می‌توانید آرد ذرت به آن اضافه کنید.
- برای درمان سردرد خود می‌توانید یک عدد لیموترش را به دو نیم تقسیم کرده و روی پیشانی خود بمالید. حتماً یک بار امتحان کنید، نتیجه خوبی خواهید داشت.

- تا جایی که می‌توانید سعی کنید از جعفری، ریحان و پيازچه خشک شده استفاده نکنید زیرا طعم و خواص خود را تا حدودی از دست داده‌اند.
- برای اینکه ریحان تازه مدت بیشتری بماند ساقه آن را درون لیوان آب‌دار و به دور از تابش مستقیم نور خورشید قرار دهید.
- برای نگهداری سیر بهتر است آنها را در مجاورت هوای اتاق قرار دهید. اگر سیری جوانه زده باشد بدانید که کهنه است.
- برای اینکه سبزمینی سرخ کرده شما ترد از آب در بیاید پیش از سرخ کردن سبزمینی پوست کنده را حداقل یک ساعت درون آب سرد قرار دهید.
- برای اینکه مرغ یا بوقلمون شما خوب سرخ شود و حالتی ترد به خود گیرد، پیش از این کار به خوبی آن را خشک کنید تا آب اضافی نداشته باشد.
- عمل تنها ماده غذایی است که فاسد نمی‌شود پس می‌توانید به مدت زیادی آن را نگه دارید.
- زمانیکه قصد گرم کردن (کباب کردن) گوشت یا سبزیجات را دارید بهتر است دو طرف آنها را به روغن زیتون آغشته کنید تا به کریل (کباب پز) شما نچسبد.
- برای اینکه دانه‌های نمک در مناطق پررطوبت به هم نچسبند می‌توانید آرد برنج یا مقاری دانه برنج درون ظرف نمک قرار دهید.
- اگر قصد دارید گل کلم را بجوشانید می‌توانید چند فاشق چایخوری شیر به آب در حال جوش اضافه کنید تا از شر بوی خاصی گل کلم خلاص شوید.
- برای اینکه از سبزیجات برش خورده بعداً هم بتوانید استفاده کنید باید آنها را درون کیسه‌ای عاری از هرگونه هوا قرار دهید تا رنگ قهوه‌ای به خود نگیرند.



تنقلات و رازهای شخصیتی!

بسیاری از مردم، شکلات را به عنوان اصلی ترین تنقلات خود انتخاب می کنند (شکلات دارای یک ماده شیمیایی بنام تیوبر مین است که احساسی سرشار از شادی، گرمی و شکوفایی می دهد). محققان بر این باورند که انتخاب اول شما اگر شکلات باشد همیشه بدنمال شادی غرور و یافتن فرصت های نیکو هستید اگر بعد از یک روز خسته کننده به خانه بیایید به جای خوابیدن و استراحت به دنبال باقی کارها بروید به آخر هفته با نگاهی تازه و برنامه ای جدید می نگرید. شما می توانید شادی و نشاط را در خود ذخیره کنید که در روزهای سخت از آن استفاده کنید شما با عشق و توان خود زندگی می کنید و در هر کجا باشید این لذت را برای خود به وجود می آورید و این نمونه یک فرد شاد و موفق است.

▼ انواع شیرینی های شکلاتی و قهوه دار

در زبان لاتین به این شیرینی کوکی می گویند. این شیرینی تجملی و گرانبه است اما طعمی عمیق و واقعی دارد که می تواند نفس و جان را تازه کند. افرادی که این تنقلات را می پسندند به سطح هر چیز با یک نگاه عمیق می نگرند و در واقع تصمیم های خردمندانه اتخاذ می کنند و با این دید به قلب مسئله وارد شده آن را شکافته و اجزای مختلف آن را می بینند.

▼ انواع چیپس ها

افرادی که به این تنقلات علاقه دارند دوست دارند در امتحانات بالاترین نمرات را بیاورند این افراد همیشه امتیازات را در صفاتی چون خستگی ناپذیری، متفکر بودن، بهترین ایده را ارائه دادن و تغییر و تفسیر... می دانند.

شما موافق تغییرات هستید و با طیب خاطر می پذیرید مثل تغییر شغل، دکوراسیون منزل و یا حتی کوتاه کردن مو... بدنمال آن تغییرات ذهنیتان است.

بر اساس تحقیقات انجام شده استفاده از تنقلات مختلف (البته به انتخاب افراد) رازهایی از شخصیت آنها را نشان می دهد شما چه تنقلاتی را دوست دارید؟

- ۱- کیک های کوچک خامه دار، پیراشکی ها، دونات، شیرین عمل...
- ۲- بستنی های مختلف خامه دار میوه ای
- ۳- انواع و اقسام شکلات ها
- ۴- انواع شیرینی های شکلاتی و قهوه دار
- ۵- انواع چیپس ها

▼ بستنی های مختلف (خامه دار میوه ای)

محققان بر این اعتقادند که بستنی غالباً محبوب مدیران و رهبران ارشد سازمان است. شما یک مدیر و هدایت کننده واقعی هستید و هیچگاه از مبارزه عقب نشینی نمی کنید، خواه این مبارزه آغاز یک کار تجاری برای خودتان باشد، خواه سازماندهی یک موسسه خیریه و... شما هیچگاه در انتظار تشویق ها و کمک های بیرونی نمی مانید. دید مثبت و مسئولانه شما به زندگی، به این معناست که همیشه شخصی موفق حتی در صحنه های کوچک زندگی هستید و از این بابت به خود می بالید.

▼ کیک های کوچک خامه دار، پیراشکی ها، دونات، شیرین عمل

کسانی که به این تنقلات علاقه دارند افرادی سنت گرا و دارای شخصیتی قوی و غیر قابل انکار هستند. شما می دانید چه می خواهید این خواست شما ممکن است غذا، کتاب یا حتی یک دوست باشد ولی در آن به هیچ وجه بدنمال تنقلات جدید یا غذاهای سبک امروزی و بسا یک بلوز و دامن مد روز نیستند!

شما آنچه را دوست دارید انجام می دهید. شما هنوز خاطرهما و مزه غذاهای دوران کودکی خود را به یاد دارید. بنابراین اگر حتی دنیا سرعتر از اکنون نیز روزه تحول رود ایمان و عقیده تان تغییر نخواهد کرد و شما به همان چیزی که از ابتدا باور داشتید و واقعاً برایتان حائز اهمیت بوده هنوز پایبندید.

▼ انواع و اقسام شکلات ها

آش حبوبات جوانه‌دار



مواد لازم:

جوی پوست‌کنده.....یک پیمانه
عدس.....سه‌چهارم پیمانه
بلغور جو.....یک‌دوم پیمانه
ماش.....سه‌چهارم پیمانه
برنج.....یک‌دوم پیمانه
سبزی آش همراه با سیر.....یک پنجم پیمانه
نخود، لوبیا قرمز و لوبیا چیتی از هر کدام.....یک دوم پیمانه
گوشت گوسفندی با قلم.....۲۵۰ گرم
پیاز داغ.....یک دوم پیمانه
زردچوبه، نمک و فلفل.....به میزان لازم
روغن، سیرداغ و نعناع داغ.....به میزان لازم

طرز تهیه:

جوی پوست‌کنده، بلغور و برنج را از شب قبل خیسانده و جو را همراه حبوبات جوانه‌دار به غیر از ماش و عدس (نخود، لوبیا قرمز و لوبیا چیتی) با حرارت ملایم می‌پزیم تا جوانه‌ها آسیب نبینند، هم‌زمان ماش، عدس، بلغور جو و برنج را نیز با هم می‌پزیم. در این مرحله حبوبات پخته شده و سبزی‌ها را مخلوط کرده و یک قاشق چایخوری زردچوبه، نمک و فلفل به آش افزوده و مقداری پیاز داغ به آش می‌افزاییم آنگاه گوشت پخته شده را کوبیده و به آنها اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا بپزد. سپس مقداری سیر و نعناع داغ نیز در این مرحله اضافه می‌کنیم.

• نکته: هنگامی که گوشت و آب آن را به آش اضافه می‌کنیم باید مواظب باشیم که آش ته نگیرد. ضمناً در غذاهای حاوی جو بهتر است نمک در پایان غذا اضافه شود تا غذا ته نگیرد.

طرز تهیه حبوبات جوانه‌دار:

حبوبات را ۲۴ ساعت خیسانده و در این مدت آب حبوبات را پنج ساعت یک‌بار عوض می‌کنیم تا حبوبات بو نگیرند بعد از ۲۴ ساعت حبوبات را میان پارچه‌ای نخی تمیز قرار داده و درون آب کش می‌گذاریم و روزی سه تا چهار سب را زیر آب گرفته تا حبوبات خیس بمانند.

بعد از سه تا چهار روز حبوبات جوانه‌دار آماده می‌باشند.

• نکته: ماش و عدس بعد از ده ساعت درون پارچه قرار می‌گیرند.

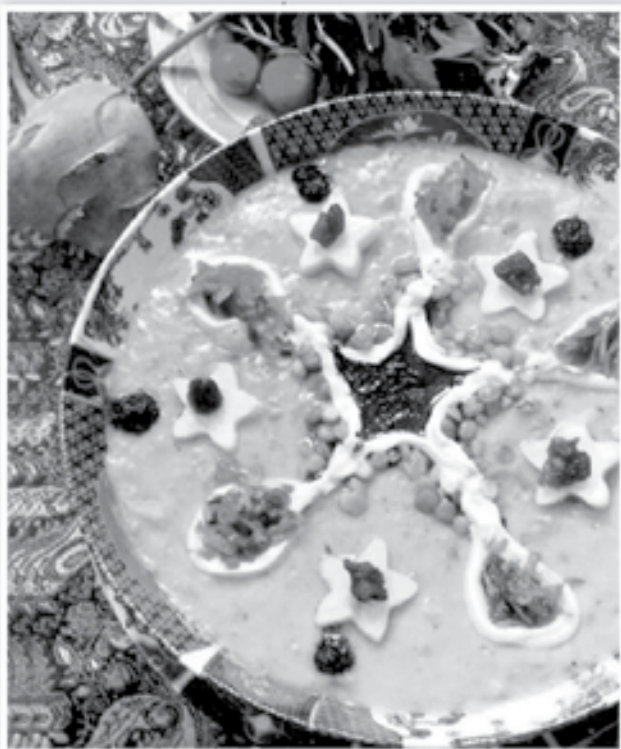
آش گندم

مواد لازم:

حبوبات (نخود و لوبیا).....یک لیوان
سبزی آش.....یک کیلو
گندم.....یک لیوان
عدس.....یک لیوان
پیاز.....۲ عدد متوسط
روغن.....یک قاشق غذاخوری
برنج.....یک لیوان
نمک و فلفل و زردچوبه.....به مقدار کافی

طرز تهیه:

ابتدا حبوبات و گندم را از قبل خیس کنید بعد در این فاصله پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید زردچوبه را به آن اضافه کرده و دوباره تفت دهید در این هنگام حبوبات و گندم را با مقداری نمک و فلفل و کمی هم آب می‌گذارید تا خوب بپزد بعد برنج را به آن اضافه کرده و مرتب مواد را هم می‌زنید سبزی آش را خرد کرده و به پیاز داغ اضافه کرده و با هم داخل آش بریزید برای خوشمزگی بیشتر مقداری عدس هم به آش اضافه کنید بعد از پختن آش را داخل ظرف ریخته و با مقداری جعفری تزیین کنید.



گزارشی خواندنی از فاجعه‌بارترین سانحه‌های هوایی و تنها بازماندگان آنها

افرادی که از یک قدمی مرگ بازگشته‌اند

10 سرویس بهداشتی حافظ جان آقای فارگاس

تاریخ حادثه..... ۱۹ ژانویه ۲۰۰۶
 نوع هواپیما..... آنتونوف An-24
 اپراتور..... نیروی هوایی اسلوواکی
 محل سقوط..... هجس، مجارستان
 تعداد مسافرین و خدمه..... ۴۳ نفر
 تعداد کشته‌شدگان..... ۴۳ نفر
 علت بروز سانحه..... خطای سهوی خلبان

در تاریخ ۱۹ ژانویه ۲۰۰۶ زمانی که تعدادی از مسافران صلح و طرفداران حقوق بشر سواری بر هواپیمای آنتونوف An-24 می‌شدند هرگز فکر نمی‌کردند که شاید این آخرین پرواز عمر آنان باشد. هواپیما به پرواز درآمد و هنوز ساعتی از بلند شدن هواپیما نمی‌گذشت که صدای مهیبی آنان را مطلع ساخت که در شرایط بدی قرار گرفته‌اند. هواپیما در برخورد با درختان منطقه جنگلی و برقی در ارتفاع ۷۰۰ متری نامنه بورسو به زمین برخورد کرد و در جا آتش گرفت. این اتفاق نزدیک به روستای هجس و شهر تلکیانای مجارستان روی داد. شدت حادثه به قدری بود که بدنه و لاشه‌های هواپیما در مناطقی وسیع پخش شد. میثالا فارگوسوول همسر تنها بازمانده این سانحه وحشتناک در مورد روز حادثه چنین می‌گوید: در منزل بودم که تلفن خانه به صدا درآمد. گویی را که برداشتم همسرم پشت خط بود. او به من گفت که هواپیما در منطقه‌ای جنگلی سقوط کرده است و از من خواست تا نیروهای امداد و نجات را خبر کنم. مدت زمان زیادی طول نکشید که آقای فارگاس توسط تیم نجات پیدا شد. به گفته مأمورین نجات، زنده ماندن وی بیشتر شبیه به یک معجزه می‌باشد و او واقعا خوش شانس بوده است. وی در لحظه وقوع حادثه درون سرویس بهداشتی هواپیما بوده است و همین امر باعث شده تا کمترین آسیب ممکنه را ببیند. آقای فارگاس در این حادثه از ناحیه ریه آسیب دید و کمی سرش متورم شد و پس از اینکه تحت تدابیر پزشکی قرار گرفت به شرایط عادی خود بازگشت. در ادامه کالوش‌های بیشتر گروه بررسی علت حادثه مشخص کرد که کم کردن ارتفاع پیش از موعد خلبان سبب بروز این سانحه فاجعه‌بار بوده است.



در تاریخ ۱۹ ژانویه ۲۰۰۶ زمانی که تعدادی از مسافران صلح و طرفداران حقوق بشر سواری بر هواپیمای آنتونوف An-24 می‌شدند هرگز فکر نمی‌کردند که شاید این آخرین پرواز عمر آنان باشد. هواپیما به پرواز درآمد و هنوز ساعتی از بلند شدن هواپیما نمی‌گذشت که صدای مهیبی آنان را مطلع ساخت که در شرایط بدی قرار گرفته‌اند. هواپیما در برخورد با درختان منطقه جنگلی و برقی در ارتفاع ۷۰۰ متری نامنه بورسو به زمین برخورد کرد و در جا آتش گرفت. این اتفاق نزدیک به روستای هجس و شهر تلکیانای مجارستان روی داد. شدت حادثه به قدری بود که بدنه و لاشه‌های هواپیما در مناطقی وسیع پخش شد. میثالا فارگوسوول همسر تنها بازمانده این سانحه وحشتناک در مورد روز حادثه چنین می‌گوید: در منزل بودم که تلفن خانه به صدا درآمد. گویی را که برداشتم همسرم پشت خط بود. او به من گفت که هواپیما در منطقه‌ای جنگلی سقوط کرده است و از من خواست تا نیروهای امداد و نجات را خبر کنم. مدت زمان زیادی طول نکشید که آقای فارگاس توسط تیم نجات پیدا شد. به گفته مأمورین نجات، زنده ماندن وی بیشتر شبیه به یک معجزه می‌باشد و او واقعا خوش شانس بوده است. وی در لحظه وقوع حادثه درون سرویس بهداشتی هواپیما بوده است و همین امر باعث شده تا کمترین آسیب ممکنه را ببیند. آقای فارگاس در این حادثه از ناحیه ریه آسیب دید و کمی سرش متورم شد و پس از اینکه تحت تدابیر پزشکی قرار گرفت به شرایط عادی خود بازگشت. در ادامه کالوش‌های بیشتر گروه بررسی علت حادثه مشخص کرد که کم کردن ارتفاع پیش از موعد خلبان سبب بروز این سانحه فاجعه‌بار بوده است.

8 حادثه‌ای که هرگز علت آن فاش نشد

تاریخ حادثه..... ۱۴ ژوئن ۱۹۳۳
 نوع هواپیما..... بیکرز کرپیکه نزدیک ماگای استرالیا
 محل سقوط..... بیکرز کرپیکه نزدیک ماگای استرالیا
 تعداد مسافرین و خدمه..... ۴۱ نفر
 تعداد کشته‌شدگان..... ۳۰ نفر
 علت بروز سانحه..... نامعلوم

۱۴ ژوئن ۱۹۳۳ در حالیکه ۴۱ تکسین ارتش آمریکا قصد داشتن از مأموریت ۱۰ روزه خود در کشور استرالیا به آمریکا بازگردند اما این پایان کار آنان بود. هواپیما در هوایی مه آلود از زمین برخاست و فرودگاه را ترک گفت. خلبان در این وضعیت جوی تصمیم گرفت تا در ارتفاع ۳۰۰ پایی به پرواز ادامه دهد. هنوز دقایقی از بلند شدن هواپیما نمی‌گذشت

که هواپیما شروع به آتش گرفتن کرد. چنانچه شدن پال هواپیما در این حین سبب بوجود آمدن شکافی بزرگ شد و همین اتفاق کافی بود تا پیش از برخورد نهایی آن با بوته‌ها، اکثر سرنشینان به بیرون پرتاب شوند. تنها بازمانده این سانحه غیرانگیز فوئی کنت رابرتز بود که از ناحیه سر دچار آسیب‌دیدگی شدیدی شد. به طوریکه قدرت تکلم خود را تا چندین سال پس از بروز این سانحه از دست داد. او پس از یک عمل جراحی موفق جان سالم به در برد ولی در نهایت در فوریه ۲۰۰۴ درگذشت تا معمای سقوط این هواپیما همچنان سر به مهر باقی بماند. بد نیست بدانید که علت وقوع این حادثه تلخ هرگز توسط مقامات آمریکایی و استرالیایی فاش نشد و تا بدین روز به عنوان معمای بدون پاسخ باقی مانده است. از این حادثه در تاریخ استرالیا به عنوان بدترین سانحه هوایی یاد می‌کنند.



9 باند پرواز شماره ۲۶ حادثه آفرید

تاریخ حادثه..... ۲۷ اگوست ۲۰۰۶
 نوع هواپیما..... بمب المکن CRJ-100ER
 اپراتور..... کوم ایر
 محل سقوط..... فرودگاه بلوگرس، لکسینگتون کنتاکی
 تعداد مسافرین و خدمه..... ۵۰ نفر
 تعداد کشته‌شدگان..... ۲۹ نفر
 علت بروز سانحه..... خطای سهوی خلبان

۲۷ اگوست ۲۰۰۶ بمب‌افکن مورد بحث به جای اینکه در باند پرواز شماره ۲۶ فرودگاه بلوگرس قرار گیرد اشتباها در باند پرواز شماره ۲۶ قرار می‌گیرد تا از آنجا بلند شود و به پرواز خود ادامه دهد. باند پرواز شماره ۲۶ نسبت به باند‌های دیگر از استاندارد پایین‌تری برخوردار بود و طول آن نیز کمتر از دیگر باندها بود. هواپیما شروع به حرکت می‌کند و وقتی سرعت می‌گیرد مجال بلند شدن پیدا نمی‌کند زیرا باند فرودگاه به اتمام رسیده بود و در نتیجه با دیواره انتهایی باند برخورد می‌کند و تمامی ۲۷ مسافر و ۲ خدمه آن درجا کشته می‌شوند. تنها فردی که از این حادثه جان سالم به در برد جیمز پل هاینک، کمک اول خلبان در این پرواز بود. وی در این سانحه دچار آسیب‌دیدگی شدیدی از جمله خونریزی شدید، شکستگی متعدد استخوان‌های بدن و آسیب دیدگی ریه‌اش شد. پس از این حادثه وی زیر نظر پزشکان سلامت خود را بازیافت اما به گفته پزشکان او حافظه خود را از دست داده است و چیزی به یاد ندارد. بعدها با بررسی جبهه سیاه مشخص شد که در روز حادثه پل هاینک مسئول هدایت هواپیما بوده ولی کاپیتان هواپیما جفری کلی بوده است و او در آن روز هواپیما را به اشتباه در باند مذکور قرار داده است.



6

نجات یافتن گزارشگری که با رئیس جمهور همسر بود

تاریخ حادثه: ۱۷ مارس ۱۹۵۷
نوع هواپیمای: اسکای ترین C-47

ایرانور: نیروی هوایی فیلیپین
محل سقوط: ۲۲ مایلی شهر سبو، فیلیپین
تعداد مسافری و خدمه: ۲۶ نفر
تعداد کشته‌شدگان: ۲۵ نفر
علت بروز سانحه: فرسودگی بدنه هواپیمای این سانحه هوایی سبب شد رامون ماگسایسای، هفتمین رئیس جمهور فیلیپین و تعدادی از مقامات ارشد نظامی این کشور جان خود را از دست بدهند. ۱۷ مارس ۱۹۵۷ این هواپیمای پس از مسافرتی از فرودگاه لاهاگ برخاست و دقیقی بعد اتفاقی ناگوار افتاد نیکولاس فیلد، یکی از شاهدین عینی ماجرا می‌گوید: هنوز هواپیمای اوج چندانگی نگرفته بود که ناگهان به خط منحنی کوه بالامیان نزدیک شد و دچار حادثه شد. نستور مازا، گزارشگری که در این پرواز همراه رئیس جمهور بود تنها بازمانده این سانحه به شمار می‌رود. مانا روز سانحه را اینگونه شرح می‌دهد: در آن روز ردیف دوم و درست پشت‌سر رئیس‌جمهور نشسته بودم ناگهان صدایی مهیب به گوش رسید و تنها چیزی که به یاد دارم نور شدیدی بود که بوجود آمد و تا زمانیکه به هوش بیایم چیزی به خاطر نمی‌آورم. لحظه‌ای که به هوش آمدم خود را روی صخره‌ای شیب‌دار میان درختان و بوته‌ها دیدم. در حالیکه درد شدیدی را در خود احساس می‌کردم آقای رئیس‌جمهور را صدا زدم ولی جوابی نشنیدم. همانجا بود که فهمیدم او جانش را از دست داده است. روستاییان که از صدای انفجار خود را به منطقه رسانده بودند صدای او را می‌شنیدند و به کمک او می‌شایند و او را روی تخت می‌گذارند و پس از ۱۸ ساعت تیمون راهبای ناخموار او را به بیمارستانی در شهر سبو می‌رسانند. زمانیکه به بیمارستان می‌رسند او از پرستار یک کاغذ و قلم درخواست می‌کند و روی آن می‌نویسد: «آقای رئیس‌جمهور درگذشت». پس از این ماجرا چند عمل جراحی بر روی وی صورت می‌پذیرد و از سوختگی‌های درجه ۲ و ۳ جان سالم به در می‌برد. دلیل سقوط این هواپیمای فرسودگی بدنه هواپیمای عنوان شد اما علامت سئوایی که در اینجا بوجود می‌آید این است که چرا از جنین هواپیمایی با چنین طول عمری برای جابه‌جایی چنین شخصیت‌هایی استفاده شده است!



5

گردش به راست هواپیمای حادثه آفرید

تاریخ حادثه: ۲۱ ژانویه ۱۹۸۵

نوع هواپیمای: لاکهید الکترا ۱۸۸

محل سقوط: رنو، نواهای آمریکا

تعداد مسافری و خدمه: ۲۱ نفر

تعداد کشته‌شدگان: ۷۰ نفر

علت بروز سانحه: اشتباه خلبان و خدمه فرود زمینی

۲۱ ژانویه ۱۹۸۵ بعد از اتمام تعطیلات زمستانی، جورج لاسون ۱۷ ساله به همراه پدرش سوار بر هواپیمای شدند تا به محل اقامتشان برگردند آنها که در ردیف جلوی صندلی‌ها نشسته بودند در همان ابتدا و پیش از برخاستن هواپیمای ارزش‌های شدیدی را احساس کردند ناگهان هواپیمای گردش به راست پیدا می‌کند و بال راست آن به زمین برخورد می‌کند و باعث بوجود آمدن صحنه‌ای دلخراش می‌شود. هواپیمای متفجر می‌شود و تمامی مسافری و خدمه در آتش می‌سوزند. اتفاق معجزه‌آسایی که در این بین می‌افتد در لحظه وقوع حادثه نیروی برخورد تصادف جورج را به همراه صندلی‌اش به بزرگراه کنار باند فرودگاه پرتاب می‌کند و دقیقا به صورت عمود فرود می‌آید. او پس از اینکه به زمین برخورد می‌کند خود را به حاشیه بزرگراه می‌کشد و تنها شاهد انفجار هواپیمای می‌شود. از این حادثه ۳ نفر دیگر از جمله پدر جورج جان سالم به در می‌برند ولی به علت سوختگی شدید و شدت صدمات وارده چند روز بعد جان خود را از دست می‌دهند. بعدها و پس از بررسی‌های لازم معلوم می‌شود که علت بروز سانحه ناتوانی کاپیتان در کنترل هواپیمای و عدم توانایی کمک خلبان در تشخیص علائم مخابراتی مربوط به مسیر پرواز بوده است.



7

جلبک‌های مرداب ناجی جان دختر ۹ ساله

تاریخ حادثه: ۱۳ ژانویه ۱۹۹۵
نوع هواپیمای: DC-۹

ایرانور: هواپیمایی ایتر کانتینتال

محل سقوط: ماریا لاپاجا در ۵۰۰ متری شمال غربی بوگوتا، کلمبیا

تعداد مسافری و خدمه: ۵۲ نفر

تعداد کشته‌شدگان: ۵۱ نفر

علت بروز سانحه: نامعلوم

۱۷ ژانویه ۱۹۹۵ در حالیکه هواپیمای خطوط هوایی ایتر کانتینتال به راه خود به سمت شهر کارتاگنا ادامه می‌داد ناگهان دچار حادثه شد و انفجاری در میانه بدنه هواپیمای خلبان را وادار به فرود اضطراری کرد. خلبان سعی کرد هواپیمای را در چمنزار نزدیک مرداب پنشاند ولی بعد از برخورد با زمین در مرداب فرو رفت. تمامی سرنشینان به جزء یک دختر ۹ ساله به نام اریکا دلگادو درگذشتند کشاورزی صدای گریه‌های اریکا را می‌شنود و وقتی به محل حادثه می‌رسد او را روی تپه‌ای از جلبک‌های مرداب می‌یابد.

او به همراه خانواده و برادر کوچکترش از بوگوتا به سمت شهر کارتاگنا عازم بودند که دچار چنین سانحه‌ای شدند تنها بازمانده این ماجرا می‌گوید: پیش از برخورد هواپیمای با زمین مادرم مرا از هواپیمای بیرون پرتاب کرد و خوشبختانه روی جلبک‌ها افتادم و سپس شاهد سوختن هواپیمای و فرو رفتن آن در مرداب بودم. او را در حالی به بیمارستان منتقل می‌کنند که بسیار شوکه بود و بازویش شکسته بود.

اریکا، پس از بهبودی به خاطر می‌آورد که شخصی در روز حادثه به وی نزدیک شده و بدون توجه به گریه‌های او گردنبدنش را از گرتش جدا و از محل متواری می‌شود. او پس از این حادثه اطلاعیه‌ای منتشر کرد و درخواست برگرداندن گردنبدنش را کرد زیرا یادگاری پدرش بود. شاهدین ماجرا گفتند که کرس‌ها پدن قربانیان حادثه را نیز در این بین درینند.





3 نجاتی معجزه آسا پس از ۱۰ هزار متر سقوط!

تاریخ حادثه: ۲۶ ژانویه ۱۹۷۷
 نوع هواپیما: مک داتل داگلاس DC-9
 اپراتور: شرکت حمل و نقل هوایی یوگوسلوونسی
 محل سقوط: هیتز هرمدورف، آلمان شرقی
 تعداد مسافری و خدمه: ۲۸ نفر
 تعداد کشته شدگان: ۲۷ نفر
 علت بروز سانحه: بمب گذاری
 دلیل اینکه این سانحه در ردهای بالای فهرست مورد بحث قرار می گیرد اهمیت کلی موضوع و داستان باور نکردنی زنده ماندن خانم وسانبولویچ می باشد. خانم وسان در این پرواز به عنوان سرپرست پرواز حضور داشت که هواپیما بر اثر یک سوء قصد تروریستی و افتجاز بمب در ارتفاع ۳۳ هزار پایی به چند تکه تقسیم می شود و پس از ۳ دقیقه سقوط به دیواره یخی کوه برخورد می کند. یک بهیار آلمانی که در طول جنگ جهانی دوم وظیفه کمک به زخمی ها و آسیب دیدگان را داشت موفق می شود خانم وبولویچ را که پاهایش زیر یک تکه از بدنه هواپیما مانده بود زنده پیدا کند. این بهیار به هر ترتیب او را از آن زیر خارج می کند و کمک های اولیه را بر روی وی انجام می دهد تا نیروی امداد از راه برسد. تنها نجات یافته این سانحه هوایی از ناحیه جمجمه سر دچار آسیب می شود، هر دو پایش می شکند و سه عدد از ستون فقرانش نیز می شکند که سبب می شود به طور موقت از کمر به پایین فلج شود. هر چند سرانجام پس از یک عمل جراحی موفق سلامتی خویش را باز می یابد و قادر به راه رفتن و ادامه زندگی روزمره خود می شود. مسئولیت این سوء قصد تروریستی را یک گروهک تروریستی کرووات به عهده گرفتند. بداند که خانم وبولویچ در کتاب رکورد های گینس، عنوان دار بالاترین سقوط بدون چتر از ارتفاع ۳۳ هزار پایی (۱۰۵۰۰ متر) می باشد. در یوگسلاوی سابق از او به عنوان قهرمان ملی یاد می کردند.



4 محمده، کودک ۳ ساله از این سانحه جان سالم به در برد

تاریخ حادثه: ۸ جولای ۲۰۰۳
 نوع هواپیما: بوئینگ ۷۳۷
 اپراتور: خطوط هوایی سودان
 محل سقوط: پورت سودان
 تعداد مسافری و خدمه: ۱۱۶ نفر
 تعداد کشته شدگان: ۱۱۵ نفر
 علت بروز سانحه: نامعلوم

در ۸ جولای ۲۰۰۳ هواپیمای بوئینگ ۷۳۷ با ۱۱۶ مسافر و خدمه از شهر بندری پورت سودان، پایتخت سودان به پرواز درآمد. هنوز ۱۰ دقیقه از این پرواز نمی گذشت که خلبان پیامی را به برج مراقبت فرودگاه مبنی بر بروز اشکال در یکی از موتورهای هواپیما مخابره کرد. خلبان موتور مورد نظر را خاموش می کند و مسیر خود را مجدداً از سواحل شمال شرقی این بندر به سمت فرودگاه تغییر می دهد. ۱۰ دقیقه پس از این موضوع خلبان سعی در کنترل هواپیما و فرود اضطراری می کند ولی به دلیل عدم وجود نمادل، هواپیما سقوط می کند و به جزه محمد الفاتح عثمان، کودک ۳ ساله تمامی سرنشیمان و خدمه جان خود را از دست می دهند. یکی از چادر نشیمان محلی این کودک ۲ ساله را در حالی زیر درختی پیدا می کنند که دچار سوختگی شدیدی شده بود. مادر این کودک نیز در بین قربانیان بود. محمد که در این سانحه دچار سوختگی شده بود مورد درمان قرار می گیرد ولی به علت شدت سوختگی یک قسمت از پایش را از دست می دهد. علت این حادثه در نهایت مشخص نشد و همچنان به عنوان معمای بدون پاسخ باقی مانده است.



2 تیرهای چراغ برق انتهای باند حادثه آفرید

تاریخ حادثه: ۱۶ اگوست ۱۹۸۷
 نوع هواپیما: مک داتل داگلاس MD-82
 اپراتور: خطوط هواپیمایی نورس وست
 محل سقوط: رومیولس، میشیگان (دیترویت غربی)
 تعداد مسافری و خدمه: ۱۵۵ نفر
 تعداد کشته شدگان: ۱۵۴ نفر + ۲ نفر روی زمین
 علت بروز سانحه: اشتباه خلبان



پس از اینکه هواپیما از فرودگاه مترو ابرپورت آماده پرواز می شد درست در لحظه ای که هواپیما قصد جدا شدن از زمین را داشت ۳۵ درجه به سمت چپ منحرف می شود و با سرعت بالای خود و توسط بال چپ ۸۰۰ متر تیر چراغ برق انتهای باند پرواز را تخریب و پس از برخورد با یک ماشین رانمایی متوقف می شود.
 تمامی سرنشیمان و ۲ تن از کارگران راه سازی فرودگاه جان خود را از دست می دهند و سیسیلیا سیجن تنها کسی بود که به اعتقاد بسیاری به طور معجزه آسایی از این حادثه جان سالم به در برد. علت این حادثه را بی دقتی و خطای کاپیتان و کمک خلبان عنوان کردند که پیش از پرواز شرایط بال ها و دیگر قسمت های هواپیما را مورد آزمایش نهایی قرار ندادند بودند.
 سیسیلیا در حال حاضر ازدواج کرده است و در رشته روانشناسی فارغ التحصیل شده است. او هرگز پس از آن حادثه در مراسمی که هر ساله به یاد قربانیان این حادثه برگزار می شود شرکت نکرده است و خود به طور مستقیم با برخی بازماندگان قربانیان در ارتباط است.

1

هواپیمای بی‌بال و دختری با بال‌های اسید

تاریخ حادثه: ۲۴ دسامبر ۱۹۷۱
 نوع هواپیما: لاکید الکترا L-188A
 محل سقوط: پورتو اینکا پرو
 تعداد مسافران و خدمه: ۹۲ نفر
 تعداد کشته‌شدگان: ۹۱ نفر
 علت بروز سانحه: خطای خلبان، ایراد فنی و برخورد احتمالی صاعقه



۲۴ دسامبر ۱۹۷۱ و درست در شب کریسمس یکی از هواپیماهای خطوط هوایی پرو از فرودگاه بین‌المللی جورج چاوز در شهر لیما این فرودگاه را به مقصد پاکالیای پرو ترک کرد. هتوز نیم ساعت از برخاستن این هواپیما نمی‌گذشت که در ارتفاع ۲۱ هزار پایی گرفتار توفان همراه با آنرژش و صاعقه می‌شود و تکانه‌های غیرمنتظره شدید و برخورد احتمالی صاعقه این هشدار را به خلبان و مسافران می‌دهد که به دردر استفاده‌اند. در حالیکه هواپیما به سمت پائین شیرجه می‌رفت، خلبان سعی در کنترل مجدد و برگرداندن آن به حالت عادی بودند اما تلاش آنها مفید واقع نشد زیرا آتش و نیروهای وارده بر روی بال‌ها سبب شد که بال سمت راست به طور کامل و قسمتی از بال سمت چپ از بدنه هواپیما جدا شوند. این اتفاق یعنی پایان خط بود. مسافران آشفته شده بودند و باید خود را برای وناع آماده می‌کردند. هواپیما با سرعت هر چه تمام به مناطق کوهستانی آمازون برخورد می‌کند و تمامی مسافران به جزء اولین کوبیکه، نوجوان ۱۷ ساله آلمانی درجا، جان خود را از دست می‌دهند. این دختر ۱۷ ساله به همراه مادرش سفر می‌کرد او که روی صندلی خودش و در حالیکه کمر بندش هنوز بسته بود در گوشه‌ای افتاد و به طور معجزه‌آسایی از عمر که جان سالم به در برد. او پس از این اتفاق سعی کرد تا در میان لاشه‌های هواپیما مادرش را بیابد اما جستجو بی‌فایده بود سپس ۹ روز در جنگل‌های آمازون سرگردان بود تا شاید کسی را بیابد تا کمکش کند. در روز نهم این دختر نوجوان قایقی پیدا و از آن به عنوان سرنهایی برای خود استفاده می‌کند. چند ساعت بعد الوار فروشان محلی که صاحب قایق بودند باز می‌گردند و او را می‌بینند. آنها طی یک سفر ۷ ساعته با قایق یولین را به کارگاه الوار سازی می‌رسانند و از آنجا او را به وسیله هواپیما به بیمارستان منتقل می‌کنند. کوبیکه در حال حاضر یک زیست‌شناس موفق در آلمان به حساب می‌آید.

دیگه شریک زندگی‌ت رو دوست نداری؟

دلایل پروردگی همسران از یکدیگر



گاهی اوقات حرف زدن همسران با یکدیگر دشوار می‌شود و همسران از هم دلزده می‌شوند. در چنین شرایطی زوج‌ها از یکدیگر خسته می‌شوند و هر تلاشی برای نزدیک کردن آن‌ها به یکدیگر به بن بست می‌رسد. خستگی همسران از یکدیگر ممکن است دلایل مختلفی داشته باشد.

خسته شدن از همسر

دلزدگی و خسته شدن از همسر معمولاً وقتی رخ می‌دهد که آن شور و هیجان اولیه زندگی مشترک از بین می‌رود و همسران که تصور می‌کردند یکدیگر را می‌شناسند با کلیت متفاوتی با یکدیگر روبه رو می‌شوند. در این وضعیت نوعی «صمیمیت بی‌روح» در روابط بین زوج‌ها برقرار است که ممکن است هر یک، طرف مقابل را مسئول به وجود آمدن آن بداند.

دلزدگی و خستگی از روابط

به گمان همسران، عشق کامل کننده زندگی آن‌ها خواهد بود اما عشق به تنهایی نمی‌تواند دایره صمیمیت را شکل دهد. زمانی صمیمیت در زوج بود اما حالا شور و احساسات فروکش و خود واقعی‌ترین طرفین برای هم آشکار شده است. روان‌شناسان می‌گویند ممکن است دلزدگی و خستگی از روابط با همسر ریشه در روابط مخدوش در دوران کودکی دارد شاید یکی از همسران توجه لازم و کافی را از والدین خود در دوران کودکی دریافت نکرده است و احساس می‌کند نمی‌تواند در مقابل همسر آنچنان که باید جلوه‌گری کند یا به خود بابت روابطی که با همسرش برقرار کرده است، باند و افتخار کند. او به طور طبیعی نارضایتی از روابط با والدین را به رابطه با دیگران و به ویژه همسرش تعمیم می‌دهد. تجربه «صمیمیت بی‌روح» با والدین باعث ایجاد فاصله بین وی و همسرش می‌شود. به این ترتیب مسکوت کلانگتن مضطرب که به آن اشاره شد هر روز به ایجاد فاصله بیشتر بین همسران و وخیم شدن اوضاع منجر می‌شود.

فاصله گرفتن از همسر

از نظر روانی فاصله گرفتن از همسر می‌تواند به دلزدگی تعبیر شود. فرد از خود می‌پرستد چرا باید با کسی زندگی کنم که نمی‌تواند تمام نیازهای مرا برآورده کند. البته ریشه دلزدگی فقط در دوران کودکی نیست و گاه دلایل دیگری مثل «چنگ قدرت» هم دارد. زندگی زوجی را تصور کنید که دائم و بابت همه چیز از کوچک و بزرگ گرفته با هم بحث می‌کنند. درباره پول، وقت خواب، تربیت بچه‌ها و حتی نوع پوشش. رابطه‌ای که بر محور چنین مشاجراتی بچرخد و نتوان پایانی بر آن یافت، قطعاً مخدوش است. فراموش نکنید که رابطه مانند انتشار موج است و وقتی جریان مثبت در آن به راه بیفتد، موج مثبت دیگری به دنبال خواهد داشت. از سوی دیگر، نگرش منفی هم به صمیمیت یک رابطه خاتمه می‌دهد. فرد با خود می‌گوید: «اگر کسی کاری برای من نمی‌کند، چرا من باید کاری انجام دهم». البته دلزدگی خود یک دفاع است. وقتی فرد نمی‌خواهد احساساتی مانند خشم و ناامیدی را بروز دهد، احساس دلزدگی پیدا می‌کند. وقتی مدت‌های مدید همسران درباره آنچه آرژان می‌دهد، صحبت نکنند، دچار دلزدگی می‌شوند و هر دو در تنهایی به دنبال جایی هستند که کسی آرامش و رضایت بیشتری را تجربه کنند. بنابراین کارشناسان تأکید می‌کنند دلزدگی را نه فقط یک احساس بلکه یک علامت منفی در زندگی مشترک محسوب کنید. دلزدگی با تمام شکل‌های متفاوت آن شور زندگی و نشاط را از فرد می‌گیرد. فرد می‌تواند همه چیزهایی را که در زندگی به او امید و انگیزه می‌دهد کسالت‌بار و منفی ببیند. در این صورت ضروری است فرد قبل از سرزنش همسر خود، سعی کند با دلسردگی مبارزه کند.

احساس دلزدگی و دلسردگی

فرد ممکن است امروز از رابطه‌اش لذت نبرد البته این امر به علت دلزدگی نیست. در واقع دلسردگی باعث شده است از چیزهایی که قبلاً لذت می‌برده، حالا لذت نبرد. به عنوان مثال حدود ۱۲ درصد از زنان دچار دلسردگی پس از ازدواج می‌شوند که علت اصلی آن تغییرات هورمونی است و باعث فاصله افتادن بین همسران می‌شود. گاهی دلسردگی همزمان با بحران میانگالی باعث می‌شود فرد بیشتر از گذشته احساس یأس و دلسردگی کند. در دوره میانگالی فرد ناگهان درمی‌یابد که دیگر جوان نیست. احتمالاً پدر یا مادرش را از دست داده و یا یک بیماری را پشت سر گذاشته است. زندگی مشترک برخی از زوج‌ها در این مرحله خاتمه می‌یابد. بنابراین سعی کنید به موقع با احساس دلزدگی و دلسردگی در روابط خود مقابله کنید.

هریتیک روشن؛ سیلوستر استالونه و براد پیت هند!



در هند کسی نیست که هریتیک روشن را نشناسد. او یک ستاره درخشان در دنیای بالیوود به شمار می‌آید که حتی برخی درباره وی گفته‌اند: با وجود هریتیک جا برای سلمان خان و افرادی نظیر وی واقعا تنگ شده است. البته او خود چنین نظری ندارد و می‌گوید: من همه را دوست دارم از جمله سلمان خان و دوست دارم با کمک آنها سینمای هند را به بالاترین سطح برسانیم. او چشمانی سبز دارد و همین مشخصه یکی از برگ‌های برنده وی در به دست آوردن بهترین نقش‌ها در فیلم‌های هندی به شمار می‌آید.

هریتیک راکش ناگرات

او در دهم ژانویه سال ۱۹۷۴ در بمبئی هند به دنیا آمد نام کامل او هریتیک راکش ناگرات است که در هند به هریتیک روشن شناخته شده است. با این حال در بسیاری از روزنامه‌های سینمایی و همچنین در بین دوستان و اطرافیان به دو نام «دوگو» و «بولنت» خطاب می‌شود. او قدی متوسط دارد. یک متر و ۷۸ سانتیمتر از او یک انسان قد بلند نمی‌سازد با این حال انکار برای هر نقشی مناسب است! او با سوسان خان که در ۲۶ اکتبر سال ۱۹۷۸ به دنیا آمد ازدواج کرده است که حاصل این پیوند زناشویی دو فرزند بود. او به یک بار و در سال ۲۰۰۰ با بازی در فیلم Kaho Naa... Pyaar Hai به شهرت عجیبی دست یافت. برخی منتقدان سینمایی می‌گویند او یک شبه راه صد ساله را پیموده است!

مردی با دو انگشت شصت در یک دست!

او انسان جالب توجهی است. از خصوصیات اخلاقی گرفته تا ویژگی‌های ظاهری. به عنوان مثال در دست راست خود به جای یک انگشت شصت، دو انگشت شصت دارد که در کنار هم رشد کاملی داشته‌اند. خودش نسبت به این موضوع همواره نگاهی طنزآمیز داشته و با خنده می‌گوید: این یک نشانه است برای اینکه به راحتی مرا تشخیص دهند! هریتیک روشن خواهری به نام سونیتا دارد. او به بازیگری علاقه زیادی دارد که البته عمده این علاقه به واسطه درخشش هریتیک شکل گرفته است اما دل‌مشغولی‌های زیادی دارد که مانع از رسیدن او به این خواسته می‌شوند.

سیلوستر استالونه و براد پیت هند!

در هند به هریتیک روشن احترام زیادی گذاشته می‌شود. او آنچنان هنرمندانه بازی می‌کند که عنوان‌های زیادی را به وی داده‌اند. بسیاری از طرفدارانش او را سیلوستر استالونه هند و برخی نیز براد پیت هند معرفی می‌کنند. اما خودش دوست دارد او را همانطور که هست صدا بزنند. دوست دارد هریتیک روشن باشد و همین طور نیز بماند.

مد روز: نه ریش برای مردان!

در هند مردم به هنرپیشه‌ها توجه زیادی دارند و با الگوبرداری از آنها گویی نمی‌تواند بدون اسطوره‌های هنری و سینمایی‌شان زندگی کنند. این موضوع در میان فقیرترین انسان‌های هند نیز دیده می‌شود. هریتیک روشن عادت دارد همواره با ته ریش ملایمی در میان مردم و سخته بازیگری حاضر شود و جالب این است که این علاقه به یک مد روز در میان جوانان هندی تبدیل شده است. اکنون اگر سری به هند بزنید خواهی دید که بسیاری از مردان جوان و حتی مسن هندی با ته ریش در خیابان حاضر می‌شوند!

فروش بی‌سابقه اولین فیلم

کمتر پیش می‌آید در هند نخستین فیلم یک هنرپیشه تازه وارد فروش خوبی داشته باشد اما برای هریتیک روشن این قصه کاملا متفاوت بوده است. او در فیلم Kaho Naa... Pyaar Hai حاضر شد و غوغایی تاریخی بر پا کرد که به نظر نمی‌رسد تا سالهای آتی هنرپیشه تازه واردی بتواند کاری که او انجام داد را تکرار کند. در سراسر هند این فیلم پخش شد و مردم از آن استقبال عجیبی کردند. برخی منتقدان سینمایی هند گفته‌اند: استقبال از این فیلم آنقدر زیاد بود که گویی ۱۰ سلمان خان و آمیتاب باجین در آن به ایفای نقش پرداخته‌اند.

چشمانی به رنگ سبز

این خود یک مشخصه بارز است که موجب شده از هریتیک روشن برای بازی در فیلم‌های زیادی تقاضا شود. او که تا چند سال پیش باید برای بازی در فیلم‌های مختلف لحظه شماری می‌کرد اکنون گزینه‌های زیادی را در پیش روی خود می‌بیند و راهی ندارد جز اینکه از میان آنها به انتخاب بپردازد. او چشمانی به رنگ سبز دارد و کمتر هنرپیشه مردی را در هند می‌توان بیابا کرد که دارای چنین خصوصیت جالب توجهی باشد.

توجه به بنگاهای خیره

او تنها به بازیگری فکر نمی‌کند و سعی می‌کند جنبه‌های دیگری از زندگی خود را نیز تقویت کند. به عنوان مثال رفتن به بنگاهای خیره و سر و کله زدن با کودکان بی‌سرپرست را دوست دارد. هر از چند گاهی برای افزایش آرامش درونی راهی این اماکن می‌شود. او می‌گوید بازی کردن با کودکان را دوست دارم. آنها نیز فرزندان من هستند و هر وقت دلتنگ می‌شوم سری به آنها می‌زنم تا با دیدن آنها و شور و شغف درونی‌شان باز دیگر سرحال و شادمان شوم.

هریتیک وسواس دارد!

البته این وسواس به معنای وسواس در زندگی شخصی و رعایت اصول بهداشتی و پاکیزگی نیست بلکه به دلیل تمرکز و علاقه زیادی که به کارش در دنیای بازیگری دارد دوست دارد همواره بهترین کارها را ارائه کند به همین دلیل ممکن است از کارگردان بخواهد فلان برداشت را بارها و بارها تکرار کند تا آن چیزی که فکر می‌کند بهترین است ثبت شود. همین خصوصیت برای بسیاری از کارگردانان هندی جالب توجه به نظر آمده و از این روی مطمئن هستند فیلمی که تولید می‌کند فروش خوبی خواهد داشت.

هریتیک و سلمان خان، دوستانی صمیمی

او سالهاست که با سلمان خان ارتباط دوستانه مستحکمی دارد. آنها گرچه شاید در نظر به عنوان دو رقیب به نظر برسند اما در حقیقت دو رفیق صمیمی هستند که هیچ چیز نمی‌تواند آنها را از هم جدا کند. هریتیک می‌گوید من بدنسازی مدرن را از سلمان خان یاد گرفتم. او بود که به من راه و رسم چگونه خوب خوردن و داشتن عضلاتی مناسب و ورزشی را نشان داد. آنها همواره با یکدیگر در تماس هستند و البته عمدتاً این هریتیک روشن است که به دلیل تجربه کمتر کاری از سلمان خان راهنمایی می‌گیرد.

یک بای نایت در بیمارستان

هر زمان که وقت کند سری به نزدیک ترین بیمارستان می‌زند تا از کودکانی ملاقات کند که شاید برای دیدن او رویاهای زیادی در سر می‌پرورانند. هریتیک از این کار لذت می‌برد و می‌گوید با دیدن کودکان بیمار به فکر فرو می‌روم و به شدت ناراحت می‌شوم اما سعی می‌کنم ناراحتی خود را نشان ندهم تا آنها نیز از این بیشتر ناراحت نشوند.

الکویی به نام راج کاپور

روزی خبرنگاری از وی پرسید آقای هریتیک روشن الکویی شما در دنیای بازیگری چه کسی است؟ او نیز بدون کوچکترین مکثی نام راج کاپور را به زبان آورد و گفته مگر می‌شود به کس دیگری هم در این زمینه فکر کرد؟ او همچنین سانجی کومار را نیز به عنوان یکی دیگر از الگوهایش در دنیای بازیگری می‌شناسد و برای هر دوی آنها ارزش و احترام زیادی قائل می‌شود.

حادثه‌ای که به خیر گذشت!

چند ماه پیش از سوی گروهی که خود را مافیای بالیوود معرفی کرده بود تهدید به سوء قصد شد از هریتیک خواسته بودند که اگر می‌خواهد زنده بماند باید بازیگری را کنار بگذارد اما او همچنان به فعالیت‌های او ادامه می‌داد تا اینکه به پدرش تیراندازی کردند. خوشبختانه او زنده ماند اما نزدیک بود هریتیک به خاطر این حادثه بازیگری را برای همیشه کنار بگذارد. با این حال در نهایت نظر خود را عوض کرد و تصمیم گرفت پرکارتر از گذشته به فعالیت‌های هنری خود ادامه دهد.

رهایی از لکنت زبان

در دوره‌ای از زندگی اش با مشکل عجیبی درخصوص صحبت کردن مواجه شد. هریتیک دچار لکنت زبان شده بود و نمی‌توانست برخی کلمات و جملات را به خوبی ادا کند اما به لطف پزشکان و تلاشهای مستعری که برای ماهها ادامه داد بر این مشکل نیز غلبه کرد در هند همه او را دوست دارند.

شمشیربازی و موتورسواری، تفریحاتی لذتبخش!

او در کنار بازیگری و پرورش اندام تفریحات دیگری نیز دارد. هریتیک به شمشیربازی علاقه زیادی دارد و همواره در سالن‌های این ورزش حاضر می‌شود. از آن گذشته چند موتور باکلاس در پارکینگ خانه بزرگ خود دارد که هر از چند گاهی سوار بر یکی از آنها می‌شود. او می‌گوید لذت موتور سواری فراتر از آن چیزی است که در حین سوار شدن بر خودروهای لوکس و با کلاس احساس می‌شود.

بچه پولدارها چطور زندگی می کنند؟

با ظهور شبکه های اجتماعی قشر فرا دست تغییر نام داد و به «ریچ کیدز آف تهران» یا بچه پولدار های تهران تبدیل شد.

چند سال پیش بچه پولدار های تهران صفحه ای در فضای مجازی راه انداختند که در آن عکس هایی از گوشه و کنار زندگی شان منتشر می کردند و در آن زمان به خاطر نوع و آب و رنگ زندگی شان بسیار جنجالی شد و رسانه ها بسیار به این موضوع پرداختند. اگر بخواهیم این قشر را در یک کلمه معرفی کنیم باید به آنها بگوییم «اسنوب ها»

سامان ۲۹، وحید ۳۳ و مسعود ۲۸ ساله اند. آنها دوستی نزدیک و نیز خاطرات مشترک زیادی با هم دارند. خودشان می گویند هفت سال گذشته را با هم گذرانده اند و در طول این هفت سال برنامه هایشان ثابت بوده و با گذشت زمان تغییر چندانی نکرده است. دو سال و نیم پیش در یافته اند که تحصیل هم مهم است و تصمیم گرفتند وارد دانشگاه شوند. مسعود که تا سال دوم دبیرستان تحصیل کرده بود اما وحید و سامان دیپلم داشتند قرار گذاشتند که مسعود سال سوم دبیرستان را بخواند و هر سه با هم به پیش دانشگاهی بروند و در آزمون کنکور شرکت کنند. وحید که کمی زود جوش و عصبانی است گفت وقتی که به پیش دانشگاهی رفتیم به تور یکی از مشاوران کنکور افتادیم که دفتر شیک و با کلاسی در شمال شهر داشت. روزی که به دفترش رفتیم رزومه کاری اش را به ما نشان داد و مدام از خودش تعریف کرد و تضمین داد که در صورت پرداخت هزینه ها و استخدام ایشان به عنوان مشاور اختصاصی، هر سه دانشگاه قبول می شویم. بدون تعارف اوضاع درس ما بد بود و در نهایت می خواستیم دانشگاه آزاد اطراف تهران قبول شویم. آن آفانفری ۲۵ میلیون از ما گرفت و آخر سر هم ما دانشگاه قبول نشدیم. چون تضمین داده بود که قبول می شویم من رفتم تا پولم را پس بگیرم اما نداد. مقدار پولش مهم نبود اما سرمان را کلاه گذاشته بود و این برایم گران تمام شده بود.

امروز هر سه نفر آنها در موسسه های خصوصی خلبانی می خوانند.



آیفون گوشی دم دستی ماست

با توجه به حرف سامان از او می پرسیم آیا خاص بودن برایتان خیلی مهم است؟ سامان می گوید مهم ترین اصل است و خیلی مهم که شبیه بقیه نباشیم. برای خاص بودن هم هر قدر که لازم باشد خرج می کنیم. وحید می گوید الان همه آیفون دستشان می گیرند اما ما گوشی دم دستی مان آیفون است و برای مهمانی ها و جلسه های کاری گوشی های لاکچری استفاده می کنیم. عکس گوشی هایشان را در اینترنت نشانمان می دهد. نام گوشی گلدوش است و بدنه اش از طلا ۱۸ عیار و الماس و چرم است و کمپانی سازنده نام خریدار را روی آن حک می کند قیمت این گوشی با حمل و نقلش تا تهران تقریباً ۴۰ هزار دلار برایشان در آمده است. همچنین مسعود ساعتش را نشانمان می دهد و می گوید از این ساعت ۹۹۹ عدد تولید شده است و هر کدام از ساعت ها سند خرید و فروش دارند و اگر کد پشت ساعت را در سایت سازنده ساعت جست و جو کنیم. نام خریدار را نشان می دهد یکی از خریداران ساعت عضوی از خانواده سلطنتی انگلستان بوده است.

پول توجیبی ۳۰ میلیون ناقابل!

سامان می گوید قبلاً آتش با پدرش توی یک جوی نمی رفته و کار نمی کرده اما دو سال است که با پدرش در کارخانه شان کار می کند. کارشان تولید پلاستیک است. برادر سامان مهندس پلیمر بوده و برای ادامه تحصیل در مقطع دکترا به امریکارفته است تا وقتی که برادرش ایران بود، سامان جایی در کارخانه پدرش نداشته است اما از وقتی رفته پدرش قدر سامان را می داند و وحید هم با پدرش کار ساختمان سازی را دنبال می کند و می گوید بازار خراب است اما از هیچی بهتر است. اما مسعود بیکار است. پدر مسعود در چند کشور هتل دارد و می گوید فعلاً احتیاجی ندارد کار کند اما خیلی کاری است و هر وقت لازم باشد آستین ها را برای کار بالا می زند. هر سه از پدرشان پول و حقوق ماهیانه می گیرند. سامان و وحید ماهی ۳۰ میلیون تومان و مسعود می گوید مقدار ثابتی ندارد اما در یافتی اش از پدر بین ۳۵ تا ۴۰ میلیون تومان متغیر است. وقتی تعجب من را می بینند می گویند این رقم ها بین پول توجیبی دوستانش متوسط است و زیاد نیست مسعود می گوید یکی از دوستانش ماهی ۹۰ میلیون تومان از پدرش می گیرد و همه با او حسادت می کنند.

● خودکشی بخاطر خجالت از حقوق ۴ هزار یورویی!

وحید می گوید مقدار این پول توجیبی ها خیلی از مسائل ارتباطی راضی شخص می کند برای مثال سپیده یکی از دوستان مشترکشان بوده که خانواده اش به آلمان مهاجرت کرده بودند و برای سپیده یکا پار تمان ۱۷۵ متری در ساعات آلودگی تومبیل الفلر منو جولیتاخر پدهاند هر هفته هم ۱۰۰۰ یورو برای مخارجش از خانواده دریافت می کرده اما به خاطر ماشین و مقدار پول کمی که می گرفته کم کم از دور همی های بیرون انداخته شده و دیگر کسی دعوتش نمی کرد است. سپیده هم افسردگی شدید گرفته و کارش ناخودکشی هم پیش رفتا

● سه شنبه ها میریم شمال جوج با نوشابه!

از آنها می پرسیم با این همه پول چه کار می کنند که تمام می شود، می گویند اغلب بر نامه های شان ثابت است. شنبه تا سه شنبه هر هفته مشغول امور روز مره و تفریح هستند و وحید می گوید همانطور که مهران مدیری در دور همی می گفت چهار شنبه تا جمعه را عموماً به شمال می روند و جوجه کباب می خورند و خوش می گذرانند. قلیان، باشگاه، آرایشگاه و ماساژ عضو ثابت بر نامه های شان است. به طور معمول هر شب یک عدد قلیان می کشند. می گویند قبلاً در طبقه منفی سه یک ساختمان پزشکان در خیابان سعادت آباد که سفره خانه مخفی و زیر زمینی محسوب می شده قلیان می کشیدند ساعت کار این سفره خانه مخفی از ۱۰ شب تا ۱۰ صبح بوده قلیان در آنجا ۱۲۰ هزار تومان آب می خورده است. وحید می گوید خود اهالی ساختمان در جریان بودند و پول خوبی از صاحب سفره خانه می گرفتند چون کار مطب ها نهایتاً تا ساعت ۱۰ شب طول می کشید ساعت شروع کار سفره خانه از ۱۰ شب تا ۱۰ صبح بود همیشه شلوغ بود اما غریبه راه نمی داد و فضای داخل سفره خانه مختلط و بسیار صمیمی بود. سامان اضافه می کند بیش از حد صمیمی بود و می خندد. یک سال است که پانوقشان عوض شده و به سفره خانه ای در خیابان مقدس اردبیلی می روند مسعود می گوید دیشب یک ظرف کوچک زولبیا و بامیه در کنار قلیانشان گرفتند و فقط زولبیا و بامیه را ۵۰ هزار تومان حساب کرده اند سامان می گوید این سفره خانه جدید پانوق بازیگرها و فوتبالیست هاست. وقتی می پرسیم مگر ورزشکارها هم قلیان می کشند هر سه هم زمان می گویند خیلی های شان دودی هستند.

● ماهی ۸ میلیون پول قلیان!

وحید می گوید ماهی هشت میلیون تومان پول خرج قلیان می کنند. علاوه بر سفره خانه هر روز به باشگاه هم می روند اما باشگاهشان کمی عجیب و غریب است این باشگاه ترکیبی از ایروبیک و استخر است و ترمیم هادر زیر آب قرار دارند و آنها در زیر آب روی ترمیم ها می روند. زیر آب قسمت های پر عمق استخر هم موسیقی مخصوصی پخش می شود که خستگی مغز را از بین می برد و تمرکز را افزایش می دهد ۲۲۰ هزار تومان هم برای حق عضویت باشگاهشان خرج می کنند سه شنبه های هر هفته هم به مرکز تن آسایی می روند این مرکز تن آسایی یا همان ماساژ خودمان که در شمال شرقی تهران است بر طبق روش طب سنتی ژاپنی طراحی شده است. مسعود می گوید محدودیت زمانی ندارد و می توانی یک روز کامل را در آنجا بگذرانی استخر، سونا، اتاق نمک، اتاق رایحه های طبیعی، تخت خواب سنگی، ماساژ ژاپنی از امکانات این مرکز است. رستوران و کافی شاپ و کتابخانه و سالن مطالعه هم دارد هر یه پکیج کامل این مجموعه برای یک روز دو میلیون تومان می شود. عجیب تر از همه اما قضیه آرایشگاه است. آرایشگاهی که می روند در خانه باغی در منطقه الهیه است. هفته ای یکبار به آرایشگاه می روند اما هفته ای یکبار آرایشگاه رفتنشان با آرایشگاه رفتن من و شما تفاوت زیادی دارد بیشتر تخمین ما برای وقتی که یک مرد در آرایشگاه صرف می کند یک ساعت بود اما با توضیحات وحید همه چیز به هم ریخت. وحید می گوید برای اینکه سه شنبه ها آماده رفتن به شمال و مهمانی باشند باید از شنبه به آرایشگاه بروند شنبه دو ساعت زیر سازی پوست انجام می دهند یکشنبه موهای شان را اصلاح می کنند، دو شنبه ها وقت خط انداخت ریش و ابرو و تخلیه جوش هاست و در نهایت سه شنبه ها که روز آخر آرایشگاه هر هفته شان است زمان درست کردن مدل مو و آرایش مر دانه صورت است. سامان اضافه می کند داخل سالن آرایشگاه بارستا وجود دارد و امکان سفارش کوکتل و قهوه های مختلف وجود دارد. همچنین سونای خشک و بخار، میز بیلارد و قلیان هم از آپشن های اضافه آرایشگاه است این پکیج آرایشگاهی دو میلیون تومان هزینه بر می دارد در نهایت سرانگشتی که حساب می کنیم بر نامه های ثابتشان بیشتر از ۲۰ میلیون در ماه هزینه بر می دارد و بقیه پولشان خرج رفت و آمد سفر و مهمانی های می شود.

آزشما چه پنهون

هانیه توسلی؛ عاشق گربه



هانیه توسلی بازیگر سینما و تلویزیون علاقه زیادی به گربه دارد تا جایی که می گوید: از قدیم گربه در خانه ما خیلی مهم بود در زیر زمین یک کرسی داشتیم که گربه ها زیرش جمع می شدند و زاد و ولد می کردند. شیشه ز بر زمین شکسته بود و آنها راحت می رفتند و می آمدند ما هم به گربه ها غذا می دادیم و زندگی خوبی کنار ما داشتند. من الان هم شش گربه دارم البته هیچکدام از آنها پرشین کت نیستند و من گربه های خیابانی را نگه می دارم.

نگار عابدی؛ انصراف از دانشگاه



نگار عابدی بازیگر سینما و تلویزیون به خاطر بازیگری قید دانشگاه را زده و به رشته ای که علاقه داشته پرداخته است. او در سال ۱۳۶۹ وقتی ۲۰ ساله و دانشجوی زبان انگلیسی بود با دیدن آگهی کلاس بازیگری در یکی از محلات از دانشگاه انصراف داد و وارد این کلاس ها شد. عابدی زیر نظر مهتاب نصیرپور و رویا تیموریان دوره بازیگری گذراند سپس برای ادامه تحصیل رشته تئاتر را انتخاب کرد.

ماجرای ازدواج ایرج طهماسب



ایرج طهماسب کارگردان و بازیگر مطرح در سال ۱۳۶۲ وقتی ۲۴ ساله بود با مرجان مدرسی ازدواج کرد که نمره این زندگی دو فرزند دختر بنام های یاسمن و گلناز است مرجان مدرسی با نام اصلی معصومه مدرسی قوامی فارغ التحصیل رشته معماری و گرافیک و نقاشی است که تا سال ۱۳۹۲ بیش از ۴۰ نمایشگاه داشته

است. وی که در زمینه آبرنگ از راهنمایی های مرحوم سید جمال الدین خرمی نژاد بهره برده سه سال است وقت خود را به آموزش هنر خصوصاً نقاشی اختصاص داده است.

صبا کمالی؛ شعر و داستان نویسی



صبا کمالی که از وادی بازیگری دور شده دوست دارد به نویسندگی بپردازد. او می گوید: از آنجایی که رشته اصلی من نویسندگی است اما به دلیل جنب و جوش زیاد نویسندگی را برای سنین بالاتر گذاشتم. سال ۷۶ با حسین پناهی که کار می کردیم، وقتی شعر هایم را می خواند خیلی به من می گفت که کتاب چاپ کنم که الان از اینکه به حرفش گوش نکردم پشیمانم. ترجیح می دادم برای اولین کتابم، شعر هایم به چاپ برسانم بعد هم در زمینه داستان کوتاه فعالیت کنم.



آش ماست تبریز

این آش یکی از ساده‌ترین و مفیدترین آش‌ها در فصل زمستان است و نیز به دلیل اینکه از حیوانات حجیم در این آش استفاده نمی‌شود در دسته غذاهای نسبتاً سبک به حساب می‌آید.

مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر:

پیاز..... ۲ عدد متوسط
عدس..... یک لیوان
برنج..... یک استکان
سبزی آش (تره، جعفری، اسفناج، کمی کشنیز)..... ۱ کیلو
آب گوشت..... ۴ لیوان
کوفته ریزه..... ۱۰، ۱۵ عدد
سیبزمینی..... یک عدد متوسط
ماست..... به مقدار لازم
نمک، فلفل، زرد چوبه..... به مقدار لازم

طرز تهیه:

برنج را از یک ساعت قبل با مقداری آب و نمک خیس کنید و کنار بگذارید. عدس را بشوید و به مدت ۵ دقیقه در آب جوش خیس کنید. (داخل یک ظرف با درب بسته)

در قابلمه‌ای مناسب با گنجایش کل مواد آش، کمی روغن بریزید و پیاز خلال شده را همراه کمی زردچوبه در آن سرخ کنید تا طلایی شود. آب عدس را خالی و آن را به پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید. دو لیوان از آب گوشت را به عدس بیفزایید و حرارت زیر قابلمه را کمی زیاد کنید تا آب گوشت بجوشد بعد درب ظرف را بگذارید و یک ساعت صبر کنید تا عدس (با حرارت ملایم) تقریباً نیم‌پز شود.

طی این یک ساعت، سیب زمینی را نگینی خرد کنید و در مقداری روغن سرخ کنید. کوفته ریزه را هم آماده کنید، کمی سرخ کنید و کنار بگذارید. بعد از اینکه عدس نیم‌پز شد، برنج را به عدس اضافه کنید. و صبر کنید تا برنج کمی باز شود. یک عدد پیاز باقیمانده را ریز رنده کنید و در یک کاسه، کمی فلفل سیاه و نمک و زردچوبه به آن بیفزایید و همراه سبزی (که بهتر است اسفناج آن کمی بیشتر باشد) و باقیمانده آب گوشت به آش اضافه کنید. (دقت کنید که آب داخل آش کم نباشد. هرچا نیاز به اضافه کردن آب بود، از آب جوش استفاده کنید)

حدوداً یک ساعت بعد از اضافه کردن سبزی، سیب‌زمینی‌های سرخ شده را داخل آش بریزید و چند دقیقه بعد کوفته ریزه‌ها را داخل آش بیندازید. ۱۵ - ۲۰ دقیقه

مواد لازم برای ۶ نفر:

شنبلیله خشک..... ۲ قاشق سوپ خوری
تخم مرغ..... ۵ عدد
روغن..... یک فنجان
آرد..... ۲ قاشق
زردچوبه..... یک قاشق مرباخوری
نمک و فلفل..... به مقدار کافی
نعناع خشک..... یک قاشق مرباخوری
پیاز..... ۳ تا ۴ عدد
طرز تهیه:

پیاز را در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی رنگ شود سپس نعناع، شنبلیله و آرد را در پیاز سرخ شده کمی تفت می‌دهیم و زردچوبه را اضافه کرده و هم می‌زنیم و فوری ۳ تا ۵ لیوان آب به آن می‌افزاییم. بعد از چند جوش تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی شکسته و دو عدد از آن‌ها را در ظرف اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا به طور کامل مخلوط شود. در مرحله بعد نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و بقیه تخم مرغ‌ها را یکی یکی به ظرف اضافه می‌کنیم، بعد از چند جوش اشکنه حاضر است. در پایان می‌توان از رب انار و شکر هم استفاده کرد.

بعد از ریختن کوفته ریزه‌ها، آش آماده سرو است.

ماست به دو صورت همراه این آش سرو می‌شود:

- ۱- حدود یک الی دو لیوان از ماست را قبل از سرو داخل آش بریزد و کاملاً مخلوط کنید و بعد سرو کنید و باقیمانده ماست را موقع میل کردن غذا روی آن بریزید.
- ۲- ماست را بدون اینکه داخل آش بریزید، در ظرف جداگانه کنار آش سرو کنید. موقع صرف آش، هرکس بسته به ذائقه خود به مقدار دلخواه، ماست به غذا اضافه خواهد کرد.

مواد لازم جهت تهیه کوفته ریزه برای ۱۰ - ۱۵ عدد:

گوشت چرخ کرده..... ۱۰۰ گرم
پیاز..... یک عدد کوچک
آرد ذرت..... یک قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، زردچوبه..... روی هم نصف قاشق غذا خوری

طرز تهیه:

پیاز را ریز رنده کنید و همراه نمک و فلفل، زردچوبه و آرد ذرت به گوشت چرخ کرده اضافه کنید. حدود ۱۵ دقیقه کاملاً مخلوط را ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند و کاملاً یکدست شود.

به اندازه یک گردو از مواد بردارید و به شکل کوفته های کوچک درست کنید و بعد کوفته‌ها را در مقداری روغن از قبل داغ شده سرخ کنید. البته! اگر خیلی عجله دارید، بدون کوفته ریزه هم می‌توانید این آش را تهیه کنید.

اشکنه شنبلیله





کلوپ ازدواج؛ چرا سن ازدواج بالا رفته است؟

آقایون پرتوقع هستند یا خانم‌ها انتظار بی‌جا دارند؟

دخترها و پسرها از دلایل افزایش سن ازدواج می‌گویند؟

رابطه متقابل فرد و اجتماع

مشا همه مشکلات فرهنگی، اجتماعی و... ریشه در اقتصاد دارد
اگر برای اقتصاد یک کشور یا شهر یا روستا یا خانواده برنامه‌ریزی دقیقی انجام بشه می‌شه روی فرهنگ و شخصیت فرد به فرد به جامعه تأثیر مثبت گذاشت و همه ما این مطلب رو می‌دونیم که فرد و اجتماع رابطه متقابلی با هم دارند.

توقع بی‌جا آقایون

بهره در مورد توقعات بی‌جا آقایون هم بحث بشه.

بهترین باش تا بهترین‌ها نصیب بشه

سلام هم دختره خوب هست هم پسر خوب اما خداییش این اتصاله به پسر تو دوران مجردی هر کاری که دلش خواست بکنه اما موقع زن گرفتن دنبال به دختر پاک و نجیب باشه که تا حالا آفتاب و مهتاب رو ندیده باشه!!!!!! اما هرچی هم که باشه سرنوشت ما آدم‌ها به دست خودمون رقم می‌خوره بهترین باش تا بهترین‌ها نصیب بشه ممنون.

کم توقع

دختری به خوبی و کم توقعی من تو دنیا نیست.

بی‌کاری

فقط و فقط بی‌کاری من که از بی‌کاری دارم می‌میرم شده واسه به توهم.

زندگی سختی داره

به نظر من اگه به گزینه دیگه به این گزینه‌ها اونم به عنوان گزینه همه موارد اضافه می‌کردین خوب بود. بالاخره هر چیزی به زحمتی داره و اینکه خواسته باشی زن بگیری باید این مشکلاتو با جون و دل بگیری. بالاخره هر چه سختی بکشی در به دست آوردن چیزی بیشتر هم قدر شو میدونی اینکه کار نیست و از این حرفا مشکل از خودمونه مگه این چند میلیون افغانی که به ده میلیون هم میرسن چی کار میکن اونم افغانی که با سیصد هزار تومن یا تحمل انواع مشکلات خودشو به ایران می‌رسونه و بعد از چند سال بیا ببین چه زندگی تشکیل میده اونم در حد المپیکه. گرونی هم که خودمون سر خودمونو کلاه می‌زاریم یعنی اینکه هر کدوممون توی هر شغلی که باشیم فقط توی فکر اینیم که چه جوری کلاهبرداری کنیم!

در آمد کم

سلام اگر بخوای درس بخونی ۲ سال کاردانی ۲ سال کارشناسی اگر نخوان ادامه بدم ۲ سال خدمت تازه بعد از اون هم باید بگردم کار پیدا کنم. خب چشم رو هم بزارم شده ۳۰ سالم هیچ دختری هم که حاضر نیست یا منی که زور بزنم ماهی دویست تومن کار می‌کنم زندگی کم. پس تکلیف چیه جز صبر؟

داغ دل

نظری که من دارم اینه که اصلا حرف ازدواج را نزنیم چون با نظر دهی ما هیچ مشکلی حل نمیشه و فقط موقتی کمی ذهنمان از این مسائل دور باشه دوباره تو ذهنمان می‌اندازد و داغ دلمونو تازه می‌کنید پس لطفا زیاد به نظرسنجی اتکا نکنید چون مشکلات معلومه لطفا فکر چاره باشید.

حرف مردم

به‌نظر من مشکل ناهماهنگی ما با خانواده‌هاست اغلب خانواده‌ها هنوز به روز نشدن از حرف مردم می‌ترسن و برای انتخاب بچه‌هاشون ارزش قائل نیستن و فکر می‌کنند مثل قدیمها خودشون باید انتخاب کنند.

حقوق کم سربازان متأهلی

سرباز متأهل مزایایش نسبت به مجردها خیلی ناچیز است!!
اگه مگه با ماهی حدود ۱۰ یا ۱۵ هزار تومن بیشتر دریافتی داشتن میشه خرج زندگی رو درآورد؟! حقوق سربازان متأهل باید حداقل دوبرابر مجردها بشود دستاورد کارکن مسئول واما خودشون را تا به حال به جای یک سرباز متأهل قرار داده اند تا ببینند بیچاره چه می‌کنند!!!!!!

بالاخره هر چیزی به زحمتی داره و اینکه خواسته باشی زن بگیری باید این مشکلاتو با جون و دل بگیری. بالاخره هر چه سختی بکشی در به دست آوردن چیزی بیشتر هم قدر شو میدونی اینکه کار نیست و از این حرفا مشکل از خودمونه...

زن‌ها شغل مردها را گرفته‌اند

اشغال مشاغل مردان توسط زنان یکی از مواردی هست که مردان با بی‌کاری روبرو شده‌اند.
گرونی مشکل اصلی
مشکل اصلی ۱- خونه (گرونی کرایه) ۲- مخارج زندگی (گرونی همه چیز مثل مواد غذایی مثل گوشت مرغ و گوشت گوسفند... و وسایل زندگی مثل یخچال و فرش و تلویزیون و... و کرایه حمل و نقل مثل تاکسی و بلیط قطار بین شهری و اتوبوس و هواپیما (برای مسافرت) ماشین شخصی هم یا این بی‌بزرگی و لیتری ۴۰۰ (البته تا الان) اصلا حرفش نزن و... که فکر نکنم این ۲ تا برای هیچ وقت حل بشه.

روشن‌ترین تلاقی آئینه و آب، در آوازه‌های روشن شهر زمزمه می‌شود و دو بهار، توأمان، در فصلی گمشده در تاریخ، از راه می‌رسند و باهم پیوند می‌خورند. فاطمه علیهاالسلام داستان ابر مردی را در دست می‌فشارد که شب‌ها در کوچه‌های بی‌پناهی، پشت درهایی که گل می‌خک غریبتش را باتویش خوب می‌فهمد، نان و رطب پختن می‌کند. و علی علیه السلام دست باتوپی را در دست دارد که دسته دستاس رنج را می‌چرخاند و گهواره خالی فرزندش را در نظر مجسم می‌کند که در ابرها کم رنگ می‌شود. پیوند خجسته‌ای که سالهای درد را در سر می‌پروراند و هنوز نخل‌های سوخته، گل می‌کشند و چاه با دهان رازدارش زار سلام و صلوات می‌فرستد و هنوز ملانک، دست افشان این واقعه زیبايند.

به مناسبت این روز فرخنده و به منظور بررسی علل و عوامل افزایش سن ازدواج میان جوانان ایرانی؛ گزارشی از این مسئله برایتان منتشر می‌کنیم. از آنجایی که درصد زیادی از مخاطبان را جوانان تشکیل می‌دهند نتایج این نظرسنجی می‌تواند مهمترین عاملی را که موجب افزایش سن ازدواج جوانان ایرانی شده است؛ از دیدگاه همان جوانان مشخص سازد. با این توضیح که چاپ گزارش معنایش تأیید نظرها نیست.



شیربها

دخترها می‌گند اگر به بچه‌مون شیر بدیم پولشو هم می‌گیریم. وای بر پسرها.

حضرت زهرا (س) الگوی ایده‌آل

مگه شما تا حالا قرآن را نخونده‌اید در قرآن خواننده فرموده وظیفه مادر اینه که تا سن ۲ سالگی به فرزندش شیر بدهد و کمتر از آن در حق فرزند ظلم کرده اونوقت شما میگید همسر حتی وظیفه شیر دادن نداره پیشنهاد می‌کنم برید و قرآن را بخونید فکر کنیم دل شما از جای دیگه بره من به عنوان یک دختر حرفهای شما را اصلا قبول ندارم الگوی ما حضرت زهراست آیا حضرت زهرا موقع ازدواج به حضرت علی گفته بود که برای خانداری و شیر دادن به بچه‌هایت نمی‌آیم یا در تمام سختی‌ها چه در منزل و چه در بیرون منزل بار وفادار علی نبود؟ آیا الگوی تو حضرت زهراست اگر اینطور است پس چرا برخلاف قرآن حرف می‌زنی؟

درد دل پسرها!

درد دل پسران مجرد و متأهل برای ازدواج این‌هاست:

- پرسی که در زمان دانشجویی و سربازی متأهل می‌شود واقعا چه مزایایی را دولت و جامعه به او می‌دهند تا راضی به این کار شود، خب مسلما می‌بندد ۵ تا ۱۰ سال آینده شرایط مالیش بهتر می‌شود و ازدواج را به تأخیر می‌اندازد.
- سربازان متأهل فقط ۱۵ هزار تومن حدودا بیشتر درپالشی دارند! آیا این واقعا عادلانه و منصفانه است؟؟؟ آیا خرج زندگی به نفر اضافی فقط ماهی ۱۵ هزار تومن است؟؟؟؟؟؟؟؟

■ برای استخدام در ارگان‌های دولتی و خصوصی، آیا اصلا تأهل پسر امتیازی محسوب می‌شود؟؟؟؟؟ مسلما خیر!!!

■ سن مجاز برای استخدام برای متأهلین باید دو سه سال بیشتر از سن مجاز برای مجردها شود، چون که متأهلین بندگان خدا در دوران دانشجویی و سربازی خود که همه فکر درس بودند فکر ازدواج سالم و تهیه مخارج این سنت پیغمبر بودماید. آیا این حق آنها نیست؟

■ بی‌کاری فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌ها!!! که واقعا خودش معطلی شده پس بزرگ!!!

باید مسئولین کشور و نمایندگان مجلس و مسئولین نظام وظیفه به این موارد لطفا توجه کافی نمایند.

وظایف زن در خانه

پسرها از ازدواج فقط اینو میدونن که همسرشون وظیفه داره خانه‌داری و غذا پختن بلد باشه. اگه می‌خواید واقعا طبق موازین اسلامی ازدواج صورت بگیره آیا فقط خود ازدواج مهمه نه اتفاقات بعد از اون؟ کجای اسلام نوشته کار منزل برای زن واجبه؟ و هر دختری باید همه فن حریف باشه؟ تا جایی که من میدونم یک زن بجز همسر داری حتی وظیفه شیر دادن به بچه رو هم نداره (اگه داد میتونه پولشو رو بگیره) و این از تلقه جداست. آقایون اول برن یکم مطالعه کنن بعد بیان از سطح توقع خانوما انتقاد کنن. شما فکر میکنن خودتون بر توقع نیستین؟؟؟



سن مجاز برای استخدام برای متأهلین باید دو سه سال بیشتر از سن مجاز برای مجردها شود، چون که متأهلین بندگان خدا در دوران دانشجویی و سربازی خود که همه فکر درس بودند فکر ازدواج سالم و تهیه مخارج این سنت پیغمبر بوده‌اند. آیا این حق آنها نیست؟

بهترین راهها برای درک واقعی همسر

ازدواج‌های فامیلی

علی اکبر مظاهری

خودت را جای من بگذار



گوش دادن همدلانه

گوش دادن همدلانه یکی از بهترین راهها برای درک واقعی همسران است. همچنین گوش دادن یک مهارت خیلی مهم است که اگر به طور مؤثر از آن استفاده کنید رابطه شما را تقویت می‌کند. وقتی شما تمرین همدلی می‌کنید، اولین هدفان درک همسران است، تا آنچه را که همسران می‌بینند و احساس می‌کنند شما نیز ببینید و احساس کنید. معنی لغت «همدلی» در واقع از دو لغت یونانی که به معنی «احساس کردن درون» است مشتق شده است. مشهورترین گفته‌ای که برای توصیف آن به کار می‌رود این است که «جا کفش‌های او یک کیلومتر قدم بزنید». هنگامی که می‌گوییم با شخصی همدلی می‌کنیم، ما اثرات شخص دیگر را تجربه می‌کنیم. ما موقتا او می‌شویم و تجربه او تجربه خود ما می‌شود. شما ممکن است بگویید موقتا در درون پوست همسران می‌خیزد و دنیا را از طریق چشم‌های او می‌بینید.

همدلی با همسر

گوش دادن همدلانه استفاده از همه حسی‌ها و مهارت‌ها را برای فهم همسران شامل می‌شود. شما ممکن است علاقه‌مند باشید که بدانید فعل شنیدن در زبان چینی تشکیل می‌شود از ویژگی‌هایی که نمایانگر چشم‌ها، گوش‌ها، توجه غیرقابل تقسیم و قلب است. گوش دادن همدلانه احتمالا مشکل‌ترین شکل ارتباط میان فردی است. اگر شما واقعا می‌خواهید کمک کنید و کمک دریافت کنید، پاسخ این است که روی همسر خود متمرکز شوید و قضاوت خود را به تأخیر اندازید.

در سطح شناختی، همدلی شامل درک همسران از دیدگاه یا نقطه نظر اوست. آن بدان معنی نیست که شما باید نظر همسران را بپذیرید. آن نقطه به این معنی است که شما او را بفهمید. اما برای درک کامل همسران، شناخت کافی نیست. اگر شما فقط با هوشان پیوند برقرار کنید، اما اغنای احساسات همسران را درک نکنید، بهتر از یک کامپیوتر نیستید. شما ممکن است لغت‌ها را به خاطر بسپارید اما معنی آنها را نخواهید فهمید.

در بعضی از موارد ازدواج‌های فامیلی - مانند ازدواج دختر عمو و پسر عمو، دختر خاله و پسر خاله، دختر دایی و پسر عمه - ممکن است مشکلاتی از جهت تولید نسل به وجود آورد. مثلا: فرزندانشان بیمار و یا ضعیف و یا ناقص شوند. این مسئله ثابت شده است و جای انکار آن نیست. در این باره چند نکته را متذکر می‌شویم:

1. این قانون ژنتیکی (وراثی)، کلیت ندارد و شامل همه ازدواج‌های فامیلی نمی‌شود و نمی‌توان همه ازدواج‌های فامیلی را مردود و ممنوع دانست.
2. افرادی که بخواهند چنین ازدواج‌هایی را انجام دهند، حتما به جنبه پزشکی‌اش دقت کنند و آزمایش‌های لازم را انجام دهند و تا مطمئن نشوند که از این نظر مشکلی ندارند، ازدواج نکنند.
3. آزمایش‌های پزشکی و هر کاری که لازم است در این باره صورت گیرد، باید قبل از آن باشد که در اثر مطرح کردن ازدواج، میان دختر و پسر دلستگی و علاقه‌ای به وجود آید و به هم امیدوار شوند و قبل از آنکه مسئله خواستگاری آنان بین مردم پخش شود و سر و صدا ایجاد کند. که اگر نداشت در نتیجه آزمایش‌ها، قضیه فیصله یابد و ازدواج صورت نگیرد. هر چه زودتر تمام شود هر چه بیشتر طول بکشد، «جدایی» سخت‌تر می‌شود و دردسرهایی نیز به دنبال دارد.
4. آن ازدواج‌های فامیلی که در بین خاندان پیغمبر اکرم (ص) صورت گرفته (مانند ازدواج حضرت علی و حضرت زهرا - سلام الله علیهما-) و هیچگونه مشکلی هم به دنبال نداشته است. علت‌هایی داشته است که یکی از آن علت‌ها این بوده که: آنان با علمی که خداوند به آنان داده، باطن امور را می‌دانند و از اسرار غیب باخبرند و می‌دانستند که این ازدواج‌ها برای آنان، مشکلی را به دنبال نخواهد داشت. پس، نباید با استناد به عمل آن بزرگواران، این قانون مسلم ژنتیکی پزشکی را نادیده گرفت.

درس‌های آموزنده درباره زندگی و ازدواج

مادری کردن در حق شوهر

پرسش: ده سال است ازدواج کرده‌ام و سه فرزند دارم. اما احساس می‌کنم به جای سه بچه چهار بچه دارم. چهارمی شوهرم است. به تازگی متوجه شده‌ام که همسر مانند بچه‌ها رفتار می‌کند. همیشه وسایلش را گم و گور می‌کند یا قرار ملاقات‌هایش را فراموش می‌کند یا موقعی که از خانه بیرون می‌رود بعضی از وسایلش را در خانه جا می‌گذارد. چگونه می‌توانم از مادری کردن در حق همسرم دست بردارم؟

پاسخ: مادری کردن در حق مردان، یکی از بزرگترین اشتباهاتی است که زنان مرتکب می‌شوند. شما در ازای مادری کردن در حق شوهرتان بهایی می‌پردازید که بیش از بهایی است که وقتی کمی منتظر می‌شوید تا او کلیدهایش را خودش پیدا کند خواهید پرداخت. به همین منظور من قوانینی را وضع کرده‌ام که با اجرا کردن آنها می‌توانید دست از مادری کردن در حق شوهرتان بردارید.

قانون اول: بگذارید کارهایش را خودش انجام بدهد.

قانون دوم: به او یاد بدهید که چگونه مانند افراد توانا، لایق و قابل اعتماد رفتار کند.

قانون سوم: با لحن مادرانه با او صحبت نکنید.

قانون چهارم: مسئولیت زندگی را بین خود تقسیم کنید و اگر همسران در پذیرش و انجام کارها مرتکب اشتباه شد از او سلب مسئولیت نکنید.

قانون پنجم: از روش‌های مادری کردنتان فهرستی تهیه کنید و هر روز آن را بخوانید.

صبور باشید و به یاد داشته باشید هنگامی که دست از مادری کردن بردارید، خودتان احساس زنانگی بیشتری خواهید کرد و به دنبال آن، همسران نیز احساس مردانگی بیشتری خواهد داشت.



• پلربارادی انجلیس • هادی ابراهیمی

پسر ۶ ساله با قدرت مغناطیسی خارق العاده!



پسر بچه‌ای ۶ ساله اهل شهر کویر یونیکا واقع در کشور کرواسی به دلیل استعداد و توانایی خارق‌العاده‌اش مورد توجه رسانه‌های سراسر جهان قرار گرفته است. این پسر بچه کروات توانایی نگه داشتن اشیای فلزی از جمله موبایل، قاشق، چنگال، ظروف تفریحی سکه و حتی ماهی‌تابه را بر روی قفسه سینه‌اش دارد. این توانایی او را در حالی است که خانواده او مدعی هستند او علاوه بر قدرت مغناطیسی‌اش، قدرت شفابخشی نیز دارد. سولورویچ، پدر بزرگ این کودک ۶ ساله می‌گوید: ایوان از همان دوران کودکی بسیار با استعداد بود به طوری که در ۸ ماهگی شروع به راه رفتن کرد و در ۱۵ ماهگی اسکیت سواری را آموخت و حتی در حالی که هنوز ۱ سالش تمام نشده بود موتورسیکلت کوچکی را می‌راند که این موضوع کمی برای ما هم غیرعادی و عجیب به نظر می‌آمد.

ایوان، صبح‌ها تمرکز بیشتری روی گزارش دارد

مادر ایوان نیز می‌گوید: ما جزا از آنجا آغاز شد که روزی در حال تماشای یک برنامه تلویزیونی بودیم که پسر کوچکی چنین کاری را انجام می‌داد. همان موقع ایوان پیراهن خود را درآورد و گفت من هم می‌توانم این کار را انجام دهم. وقتی اشیای فلزی را به بدن وی نزدیک کردم در حالیکه بسیار تعجب‌زده شده بودم، دیدم اشیاء به بدنش چسبید. خانواده وی عنوان کردند که وی تا وزن ۲۵ کیلوگرم اشیای فلزی را می‌تواند بر روی قفسه سینه‌اش نگه دارد و قدرتش در صبح هنگام بیشتر است. این در حالی است که قدرت وی زمانی بیشتر می‌شود که آرامش و تمرکز بیشتری داشته باشد. درازپا، مادر بزرگ این کودک با استعداد نیز اضافه می‌کند: در ابتدا توانایی وی زیاد جدی گرفته نشد اما به وی گفتم که باید تمریناتش را بیشتر کند و هر روز سعی کند اجسام سنگین‌تری را نگه دارد.



آیا دستان وی نیز شفابخش است؟

بد نیست بدانید که قدرت بالای تنه وی بیشتر است و توانایی بیشتری در جذب اشیاء فلزی دارد. خانواده وی می‌گویند که او «دستانی اقیانوس بخش» دارد، بطوریکه زمانیکه پدر بزرگش با تراکتور همسایه تصادف کرد، دستان خود را روی شکم وی گذاشت. به گفته پدر بزرگش دستان وی گرمای خاصی از خود تولید کرد و خیلی سریع درد شکم از بین رفت. ایوان هر روز تمریناتی از جمله حمل کیسه‌های ۲۲ کیلوگرمی سیمان و چسباندن وزنه‌های دمبل روی قفسه سینه را انجام می‌دهد تا توانایی‌های جسمانی‌اش را نیز تقویت کند. وی در این خصوص می‌گوید: اگر خسته شوم، مشکلی برای حمل اجسام فلزی ندارم.



آیا سرد مزاجی آقایان پنهان است؟!

چرا طلاق‌های توافقی؟



مدیر بخش روانپزشکی سازمان پزشکی قانونی، روند روبه افزایش شمار «طلاق‌های توافقی» در کشور را بحرانی توصیف و اظهار کرد: پناز اظهارات معاون قضایی رئیس کل دادگستری استان تهران ۸۲ درصد طلاق‌های کشور در سال ۸۵ توافقی بوده است. به گزارش ایستا، دکتر صابری با اشاره به این که روند رشد طلاق در کشور تا سال ۷۹ خیلی آرام بوده است، افزود: این در حالی است که از سال ۸۰، رشد طلاق با سیر صعودی چشمگیری مواجه شده است. به گفته صابری، عدم حضور زوج و زوجه در خانه از جمله دلایل وقوع طلاق است که معمولاً به دلیل مسائل اقتصادی بروز می‌کند. صابری ادامه داد: در حالی که برابر ریشه‌های غنی فرهنگی و مذهبی ما از تباطؤ مثبتی بر احترام و پذیرفتن یکدیگر وجود دارد، برخی فیلم‌ها و سریال‌ها مروج سخن ناخوشایندی در روابط میان ۲ همسر یا فرزندان و والدین هستند. وی همچنین به «خشونت‌های خانگی» اشاره و عنوان کرد: عوارض خشونت جسمی شاید خیلی زود از بین برود، اما زخم‌هایی همچون فحاشی، هتاک، حرمت‌شکنی، تحقیر، توهین و سرزنش و ناسپاسی ناایر عمیقی بر تخریب یک رابطه دارند.

سردمزاجی اغلب جنبه روانی دارد

وی به نقش «مشکلات و اختلالات جنسی» بر رشد طلاق اشاره و خاطرنشان کرد: برابر آمارهای غیر رسمی ۵۰ تا ۶۰ درصد طلاق‌ها به علت مشکلات و اختلالات جنسی است. این روانپزشک با تأکید بر این که سردمزاجی اغلب جنبه روانی دارد اظهار کرد: برخی از زنان از سردمزاجی به عنوان مکتسمی علیه پدر فتاری همسر استفاده می‌کنند و از این طریق کشمکش میان آنها به جای این که از بین برود، استمرار می‌یابد. مدیر بخش روانپزشکی سازمان پزشکی قانونی با تأکید بر نقش «دین» در پایداری خانواده عنوان کرد: بر اساس یک مطالعه در کاتاندا آمار طلاق در میان زوج‌هایی که هفته‌ای یکبار به کلیسا می‌روند، بسیار کمتر از سایر زوج‌هاست.

رواج ازدواج در سنین پایین

مدیر بخش روانپزشکی سازمان پزشکی قانونی با بیان این که گاهی دخترانی با سن و سال اندک را به پزشکی قانونی می‌آورند تا برای ثبت ازدواج گولگی رشد برای آنها صادر شود، به رواج ازدواج در سنین پایین اشاره و عنوان کرد: دخترانی که با این شرایط و بدون کسب مهارت‌های زندگی وارد زندگی زناشویی می‌شوند، آن خانواده طبعاً دچار آسیب‌هایی گوناگونی خواهد شد.

غذا بخورید و لاغر شوید!

بهترین شیوه برای غذا خوردن

با مصرف انواع مواد غذایی در طول روز می‌توان نیاز به انرژی و مواد مغذی گوناگون را تأمین کرد، ولی در این زمینه توجه به شکل الگوی غذایی، کیفیت و کمیت وعده‌های روزانه در برآوردن کامل نیاز و تأمین سلامت برای تمام سنین حائز اهمیت است. متخصصین تغذیه برای تنظیم یک برنامه غذایی مناسب، در ابتدا با توجه به ویژگی‌های هر فرد (قد، وزن، سن، جنس، فعالیت بدنی و وضعیت جسمانی) نیاز روزانه به انرژی را تخمین می‌زنند و سپس با تعیین سهم هر یک از درشت مغذی‌ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) در تأمین این نیاز، در قالب وعده‌ها و میان وعده‌های مختلف، مقدار مجاز مصرف هر یک از گروه‌های اصلی غذایی را تعیین می‌کنند. با این روش به راحتی می‌توان از تأمین نیاز روزانه هر فرد، در شرایط مختلف مطمئن بود.

شام را حذف نکنید



به یاد داشته باشیم که حذف هر وعده غذایی (به خصوص وعده‌های اصلی) ناخودآگاه یا جبران آن در سایر وعده‌ها همراه خواهد بود. به عنوان مثال کسانی که شام نمی‌خورند، معمولاً مقدار مصرف خود را در ناهار، عصرانه و یا صبحانه روز بعد افزایش می‌دهند و در بعضی موارد نیز به خاطر گرسنگی تمایل به خوردن تنقلات پرکالری مانند شیرینی، شکلات، بستنی و... در این افراد افزایش یافته که خود زمینه ایجاد اضافه وزن یا چاقی را مساعد می‌نماید. با این وصف می‌توان گفت حذف شام و یا هر یک از وعده‌های غذایی دیگر، نه تنها برای هیچ‌کس حتی افراد چاقی مجاز نمی‌باشد، بلکه همان طور که بیان شد باید به گونه‌ای تنظیم کردند که سهم مشخصی از نیاز روزانه را فراهم کنند. با در نظر گرفتن این مسئله متوجه می‌شویم که اهمیت مقدار مصرف هر وعده، مهم‌تر از نوع غذای مصرفی است. به عبارت دیگر، چنانچه انرژی دریافتی از حد تعیین شده تجاوز نکند یا کمی توجه به مقدار مصرف به راحتی می‌توان بدون ترس از چاقی، از انواع غذاها و مواد غذایی در وعده شام در هر جایی اعم از منزل، مهمانی یا رستوران استفاده کرد. به عنوان مثال اگر شخصی به ۲۰۰۰ کیلوکالری انرژی در روز نیاز داشته باشد، وعده شام باید حدود ۵۰۰ تا ۶۰۰ کیلوکالری آن را تأمین کند و بهترین شکل برای این منظور به دست آوردن این نیاز از طریق مصرف مواد غذایی متنوع از ۲ تا ۴ گروه اصلی غذایی است. توصیه می‌شود در این وعده بیشتر از غذاهای سبک یا ساندویچ‌های ساده استفاده شود و بین وعده شام تا زمان خواب حداقل ۲ ساعت فاصله وجود داشته باشد.

شام‌های سبک و مجاز!

در زیر به چند نمونه غذای مصرفی در وعده شام با در نظر گرفتن انرژی دریافتی مجاز از این وعده اشاره شده است:

شام شماره ۱

نان سنگک ۲ برش (به اندازه کف دست بدون انگشتان)، خوراکی گوشت یا مرغ یا سبزیجات ۱ بشقاب معمولی (شامل مرغ یا گوشت پخته ۶۰ گرم، لوبیا سبز، هویج، گوجه فرنگی و پیاز پخته روی هم ۱ لیوان و روغن مایع ۲ قاشق چای خوری)، ماست کم چربی نصف لیوان، سالاد ۱ پیش دستی (به همراه ۱ قاشق چایخوری روغن زیتون)، دوغ ۱ لیوان وعده شام، غذای سبک.

شام شماره ۲

سیب زمینی آب پز ۲ عدد متوسط، تخم‌مرغ آب پز ۱ عدد، کره پاستوریزه ۱ قاشق چایخوری، سالاد ۱ پیش دستی (به همراه ۲ قاشق چایخوری روغن زیتون)، ماست کم چربی نصف لیوان، دوغ ۱ لیوان.

بهترین شکل غذا خوردن



هر یک از وعده‌های غذایی روزانه باید سهم مشخصی از انرژی و مواد مغذی را فراهم نماید، به همین منظور توصیه می‌شود نیاز به انرژی از هر یک از وعده‌ها به طور تقریبی به شکل زیر تأمین گردد: صبحانه ۲۰ درصد، ناهار ۳۵ تا ۴۰ درصد، شام ۲۵ تا ۳۰ درصد و مابقی از دو یا سه میان وعده، روی هم بین ۱۰ تا ۲۰ درصد. به عبارتی، بهترین شکل مصرف، افزایش تعداد وعده‌ها در روز و کاهش حجم و مقدار مصرف در هر وعده غذایی است. متأسفانه در بسیاری از افراد به ویژه آن دسته که با مشکل چاقی رو به رو هستند، اولین قدم برای کنترل انرژی دریافتی، حذف برخی از وعده‌های غذایی است، که در اکثر مواقع نه تنها به کاهش وزن مناسب و پایدار دست نمی‌یابند، بلکه با مشکلات تغذیه‌ای گوناگونی نیز روبه‌رو می‌شوند.



شام شماره ۳

نان سنگک ۲ برش (کف دست)، ماهی پخته ۱ برش (کف دست)، روغن مایع ۲ قاشق چایخوری، سبزیجات پخته ۱ لیوان (شامل قارچ، پیاز، هویج، کدو سبز و کرفس)، سبزی خوردن ۱ پیش دستی، دوغ ۱ لیوان، گاهی اوقات می‌توان در وعده شام از غذاهایی شبیه ناهار هم استفاده کرد. وعده شام زیر یک نمونه چلو خورشی با مقادیر مشخص و میزان انرژی مشابه با سایر شام‌های ذکر شده است.

شام شماره ۴

برنج (کم روغن) ۱۰ قاشق معمولی سرصاف، خورش قورمه سبزی (کم روغن) ۵ قاشق معمولی، گوشت قورمه بی چربی ۲ تکه خورشتی، ماست کم چربی نصف لیوان، سالاد ۱ پیش دستی (به همراه ۱ قاشق چایخوری روغن زیتون)، سبزی خوردن ۱ پیش دستی، دوغ ۱ لیوان.



شام شماره ۵

نان بربری ۲ برش (کف دست)، پنیر ۱/۵ قوطی کبریت (۲۵ گرم)، گردو ۳ عدد، شیر پاستوریزه کم چربی ۱ لیوان، خرما ۲ عدد.

شام شماره ۶

ذرت پخته ۱ لیوان، شس مایونز ۲ قاشق چایخوری سرصاف، سیب زمینی آب پز ۶۰ گرم، سبزیجات پخته نصف لیوان (شامل هویج، کدو، قارچ و کدوسبز)، سالاد مخلوط سبزیجات ۱ پیش دستی، ماست کم چربی نصف لیوان، دوغ ۱ لیوان.

گزارشی فواندنی از ۹ مادر عجیب دنیا

مهر - در میان عجیب‌ترین‌های دنیا هستند، مادرانی که به خاطر ویژگی‌های خاص خود یا کودکان، مورد توجه همگان قرار گرفته‌اند که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

3 پیرترین مادر دنیا (۷۰ سال)

دوی لوهان پس از حدود ۴۰ سال انتظار در سن ۷۰ سالگی و در نوامبر ۲۰۰۸ کودک خود را به دنیا آورد. او در آن زمان اعلام کرد که می‌خواهد حدود ۳ سال کودکش را تنها از شیر خود تغذیه کند.



2 جوان‌ترین مادر دنیا (۵ سال)

لینا مدین مادر ۵ ساله اهل پرو به عنوان جوان‌ترین مادر در تاریخ پزشکی شناخته شده است. پدر و مادرش او را به علت برآمدگی غیرطبیعی شکم به بیمارستان برده و در کمال تعجب متوجه شدند که کودکشان ۸ ماهه باردار است. حدود یک ماه بعد در ۱۴ می ۱۹۳۹ لینا صاحب فرزند پسری با وزن ۲/۷ کیلوگرم شدند کودک را به خاطر دکتری که به لین کمک کرده بود، جرالودو گذاشتند. جرالودوی کوچک تا سال‌ها فکر می‌کرد لینا خواهر اوست نه مادرش.



6 پیرترین مادر دوقلوها (۷۰ سال)

امکاری پاتوار که مصمم به پسردار شدن بود، در سن ۷۰ سالگی صاحب یک دوقلوی نارس، اما به‌طور کلی سالم می‌شود که یکی دختر و یک پسر بوده است. امکاری زمانی که دوقلوها را به دنیا آورد، صاحب دو دختر بزرگ شوهر کرده و ۵ نوه بود.



5 اولین پدری که مادر شد!

توماس بیٹی که با تایید پزشکان و طی اعمال جراحی متعدد جنسیت خود را تغییر داده بود، پس از اطلاع از عدم توانایی همسرش نانسی برای بچه‌دار شدن، خود تصمیم به بچه‌دار شدن گرفت و صاحب یک نوزاد دختر شد.



7 مادر کم‌وزن‌ترین نوزاد زنده دنیا با وزن ۵۶۷ گرم

«مه جبین شیخ» نوزاد بسیار کوچک خود را در سال ۲۰۰۴ با وزن ۵۶۷ گرم و قد تنها ۲۵ سانتی‌متر به دنیا آورد. این کودک هم اکنون در سلامت کامل به سر می‌برد.



1

مادر بیشترین قل‌های زنده مانده در یک زایمان (۸ قلو)

نادیا سلیمان که در رسته‌ها به اکتا مام (مادر هشت‌تایی) معروف شد، کودکان خود را در ژانویه ۲۰۰۹ به دنیا آورد. نادیا پیش از این هشت نوزاد، مادر شش کودک دیگر نیز بوده است.



4 مادر بیشترین فرزند (۶۹ کودک)

بر اساس عنوان ثبت شده در کتاب رکوردهای گینس، این رکورد متعلق به یک زن روستایی اهل روسیه است که در ۲۷ زایمان صاحب ۶۹ کودک شد. وی صاحب ۱۶ دوقلو، ۷ سه‌قلو و ۴ چهارقلو شده است. علاوه بر این، رکورد بیشترین فرزند به دنیا آمده که دوقلو یا سه‌قلو نباشند، متعلق به لیویا ایوانز ۲۴ است که طی ۱۸ زایمان، صاحب ۱۸ فرزند شده است.



8 کوتاه‌ترین مادر دنیا با قد ۷۱ سانتی‌متر

کوتاه‌ترین مادر دنیا با وجود اختلال و هشدار پزشکان مبنی بر خطرناک بودن بارداری برای زندگی‌اش، سومین کودک خود را به دنیا آورده است. استیسی هرالد ۳۵ ساله که از کودکی از نوعی بیماری مربوط به نارسایی رشد رنج می‌برد، با وجود مخالفت‌های پزشکی، نوزادانی به دنیا آورده که هر کدام در زمان تولد نصف قد او را داشته‌اند.



9 مادری با بیشترین فاصله سنی با فرزندان (۴۱ سال)

ایلیزبت آن بوتل صاحب دو فرزند است. یک دختر که در سال ۱۹۵۶ زمانی که او ۱۹ سال داشته به دنیا آمد و دیگری پسری است که در سال ۱۹۹۷ در ۶۰ سالگی او به دنیا آمده است.



به زندگی و انتظاری که از آینده‌تان دارید نگاه کنید

5 دلیل اصلی که دختران ازدواج نمی‌کنند!



با خواستگارتان در مورد شرایط خانوادگی‌تان صحبت کنید و تفاوت‌ها را روشن کنید. به او بگویید که حفظ خانواده و ارتباطاتان برای شما یک اولویت اساسی است و اگر می‌خواهد در کنار شما خوشبخت باشد، باید این موضوع را بپذیرد و در کمال احترام با این تفاوت‌ها کنار بیاید. فکر نکنید با این خط و نشان کشیدن‌ها خودتان را بی‌ارزش کرده‌اید. اهمیتی که شما به عزیزان‌تان و شرایطی که دارید می‌دهید، می‌تواند ارزش شما را در نظر او چند برابر کند.

بسیاری از دلایل این افراد برای «نه» گفتن به فرصت‌هایشان، تنها از عادت‌ها یا ترس‌هایی ناشی می‌شود که از وجودشان بیرون نمی‌رود. اگر شما هم به دلیل‌های مشابه به ازدواج فکر نمی‌کنید، بهتر است یکبار دیگر به زندگی‌تان و انتظاری که از آینده‌تان دارید نگاه کنید و با دلایل منطقی‌تر در این مورد تصمیم بگیرید.

۲- استانداردهای غیر قابل عبوری دارید؟

شاید معیارهای سفت و سخت شما در مورد همسر آینده‌تان دلیل این تنهایی باشد؛ حق هم دارید. پای یک عمر زندگی در میان است و نمی‌خواهید که بی‌گدار به آب بزنید. احتمالاً شما با دیدن مردهای اطرافتان و همسر دوستان‌تان فوراً ابراهایتان را می‌بینید و در دلتان می‌گویید اگر من بوم، با مردی که این ویژگی را داشته باشد ازدواج نمی‌کردم و از آنجا که خواستگاری‌تان هم یکی از مردهای همین کره خاکی هستند و از همین دسته عیب و نقص‌ها را در خود دارند، پس شما نمی‌توانید دلتان را راضی کنید و به مردی که چنین عیب‌هایی داشته باشد «بله» بگویید. از آنجایی که خودتان سال‌ها در مورد ازدواج‌های دیگران قضاوت کرده‌اید، احتمالاً در دلتان می‌گویید مردم در مورد انتخاب من چه می‌گویند...

راه حل

وقتی پای یک عمر زندگی در میان است، قطعاً نمی‌توانید به مردی که هیچ کدام از معیارهایتان را ندارد «بله» بگویید اما قبل از اینکه با این قضاوت تنهایی را به جان بخرید، نگاهی به خودتان و معیارهایتان بیاندازید. در درجه اول بهتر است نقاط ضعف و ابراهای خودتان را ببینید. آیا شما یک فرد بی‌عیب و نقصید که به دنبال یک مرد بی‌عیب و نقص هستید؟ در درجه دوم، باید فهرستی از این معیارها که عمری شما را تنها نگه داشته است بنویسید. آنها را به ترتیب اهمیت فهرست کنید. حالا دوباره مرورشان کنید، از کدام ویژگی‌هایی که نوشته‌اید می‌توانید بگذرید و کدام‌شان غیرقابل چشم‌پوشی هستند. حالا که این فهرست را پاکسازی کردید، نگاهی به گزینه‌هایی که برای ازدواج دارید بیاندازید. شاید یکی از این افراد، چند نمونه از این ویژگی‌های منفی را داشته باشد اما این ویژگی‌ها ممکن است جزء اصلی شخصیت او نباشد. اگر این خصوصیات در او کم‌رنگ هستند و در مقابل خصوصیات بسیار مطلوب دیگری دارد که می‌توانید به آنها تکیه کنید، بهتر است کمی بیشتر در مورد این گزینه فکر کنید.

۱- زیاد از حد عشق دارید؟

شاید شما آنقدر غرق مناسبات شغلی‌تان شده‌اید که نمی‌توانید فکری اساسی برای زندگی عاطفی‌تان کنید. ممکن است فکر کنید هیچ‌چیز در دنیا شما را به اندازه پیشرفت کاری راضی نمی‌کند و البته احتمالاً آنقدر غرق این تفکر شده‌اید، که حتی فکر تغییر هم در سرتان جرج نمی‌زند. نگاهی به محیط کارتان بیاندازید. افرادی که مثل شما عشق کارند کم نیستند.

کسانی که حتی در چهارمین و پنجمین دهه زندگی‌شان، تنها با پرونده‌های روی میزشان زندگی می‌کنند. حالا کمی دقیق‌تر به آنها نگاه کنید. آیا واقعا این افراد خوشبخت و راضی هستند؟

راه حل

شمايي که کارتان همه زندگی‌تان بوده، قرار نیست یک‌شبه خائنه‌شین شوید. پس باید مردی را انتخاب کنید که توان پذیرش محدودیت‌های شما را داشته باشد. او باید با نوع کار شما و شرایطی که دارید آشنایی داشته باشد تا بتواند تصویر دقیقی نسبت به مشکلات احتمالی که در این مسیر پیش می‌آید را در ذهنش شکل دهد.

اگر نمی‌خواهید که در میانه راه هم خودتان و هم او را ناامید کنید پس سعی کنید تصویری دقیق از اهداف و شرایطتان را برای خواستگارتان شکل دهید و قبل از هر تصمیمی، ببینید که چقدر اهداف‌تان در یک راستا هستند و تا چه حد می‌توانید با محدودیت‌های یکدیگر کنار بیایید. البته این تمام ماجرا نیست.

شما نمی‌توانید بدون هیچ تغییری پیش بروید و تنها انتظار داشته‌باشید که همسر آینده‌تان شما را درک کند. شما باید بپذیرید که بعد از ازدواج، شرایط کاری‌تان هم شکل دیگری به‌خود می‌گیرد و شما دیگر نمی‌توانید تمام لحظه‌های زندگی‌تان را با پرونده‌های کاری‌تان بگذرانید.

۳- بودن با دوستان‌تان برای شما کافی است؟

ازدواج به چشم افرادی که یک لحظه هم بدون دوستان‌شان زندگی نمی‌کنند، یعنی محدودیت. این افراد گروه‌های متفاوتی از دوستان را در کنار خود دارند و برایشان تنهایی معنایی ندارد. آنها نمی‌توانند بپذیرند که بعد از ازدواج، باید دور خیلی از این لحظه‌ها را خط بکشند. دوستان نزدیک و صمیمی، نمی‌گذارند که این افراد هیچ خلأ عاطفی را در زندگی‌شان احساس کنند و به همین دلیل خود را وارد زندگی بکنند که باعث می‌شود در ظاهر تنها تر از قبل شوند.

وقتی پای یک عمر زندگی در

میان است، قطعاً نمی‌توانید

به مردی که هیچ کدام از

معیارهایتان را ندارد «بله»

بگویید اما قبل از اینکه با

این قضاوت تنهایی را به جان

بخرید، نگاهی به خودتان و

معیارهایتان بیاندازید...



چگونه یک رابطه عاطفی را تمام کنیم؟

ایجاد ارتباط عاطفی خیلی آسان است اما بیرون آمدن از آن رابطه و انتمام یافتن در آن خیلی سخت است. می‌توان گفت قطع رابطه کردن به رستی یکی از کارهای دشوار و دردناک است به‌خصوص اگر فردی نامزد شما باشد و قصد ازدواج با او را داشته‌اید و به او وابستگی عاطفی پیدا کرده‌اید. شاید حتی بتوان گفت چنین کاری یعنی دل کندن از کسی که دوستش دارید سخت‌ترین کار دنیا است، اما کار نشد ندارد اگر در چنین مرحله‌ای هستید شاید توصیه‌های ما به کارتان بیاید.

به جاهایی که شما را یاد او می‌اندازد نروید

از تمام محیط‌هایی که ممکن است شما را به یاد نامزدتان بیاورند پرهیز کنید. حتی اگر دوستان مشترکی داشتید برای مدتی از آنها دوری کنید، به هیچ‌وجه به اعضای خانواده او نزدیک نشوید حتی سعی نکنید با ای‌میل یا تلفن با او و نزدیکانش تماس بگیرید. به هیچ‌وجه به محیط‌هایی که احتمال حضور او وجود دارد، نروید. اگر او تلاش می‌کند که با شما صحبت کند قبل از صحبت با او به نتیجه خوب فکر کنید. اگر برای برگرداندن کادوها یا امانت‌ها مجبورید همدیگر را ببینید در فضای کاملاً رسمی و کوتاه همه چیز را تمام کنید.

با درد جدایی کنار بیایید

سعی کنید با درد ناشی از جدایی کنار بیایید. طبیعی است که بعد از جدایی احساس خلأ و گنجی کنید اما باید مسئولیت تصمیم و اشتباه خود را بپذیرید و امید داشته باشید که تدرستی به‌زودی به شما باز خواهد گشت. از طرف دیگر فراموش نکنید که شما در این رابطه نهایت تلاش خود را کردید و تنها کسی نبوده‌اید که در این رابطه مرتکب اشتباه شده است. البته حواس‌تان باشد که مرحله انکار بعد از همه قطع رابطه‌ها حتماً پیش می‌آید و تنها راه پذیرش موقعیت فعلی و استقامت روی تصمیمی است که گرفته‌اید.

بیشتر در جمع دوستان و اقوام دلسوزان باشید

بعد از یک جدایی سخت شما به کسانی نیاز دارید که دوستان داشته باشند و درکتان کنند، چنین افرادی می‌توانند به شما احساساتی خوب تزریق کنند. سعی کنید بیشتر در جمع دوستان و اقوام دلسوزان باشید، آنها به شما کمک می‌کنند خود را یک فرد ارزشمند بدانید و بتوانید زودتر خودتان را پیدا کنید و روی پای خود بایستید، یک شبکه آرام‌بخش از دوستان بیش از هر چیز می‌تواند از دردها و آلام شما کم کند.

نوشتن از بار غم‌ها کم می‌کند

سعی کنید آنچه در درون‌تان وجود دارد را روی کاغذ پیاده کنید، البته حواس‌تان باشد که باید کاملاً با خود صادق باشید و خودتان را سانسور نکنید. یکی از مهم‌ترین فواید نوشتن این است که شما وقتی قلم به دست بگیرید ناگهان احساساتی روی کاغذ می‌آیند که خودتان از دیدن آنها شگفت‌زده شده و در نتیجه به یک بینش و شناخت عمیق‌تر از خود می‌رسید و همین شناخت عمیق باعث می‌شود که رابطه‌های بعدی خود را بهتر مدیریت کنید تا دیگر مجبور به جدایی نشوید. علاوه بر همه اینها نوشتن از بار غم‌ها کم می‌کند و دیگر احساس فکری نخواهید کرد چون احساس می‌کنید مغزتان خالی شده است.

راهی برای فراموش کردن

یکی از بهترین راه‌ها برای فراموش کردن نامزد قبلی‌تان این است که فهرستی از تمام دلایلی که می‌گویند چرا او برای شما فرد مناسبی نبوده تهیه کنید. سرریحا تمام دلایل را بنویسید، اینجا جایی نیست که بخواهید چیزی را ببخشید. از تمام وقایع بدی که بین شما اتفاق افتاده احتمالاً نشانه‌های دارید، آن نشانه را به همراه احساسی که در آن لحظه داشتید کنار هم بگذارید و زیر آن یادداشت کنید که دیگر نمی‌خواهید آن احساسات را تجربه کنید، حالا این تصاویر و یادداشت‌ها را در جایی بچسبانید که هر روز بتوانید ببینید.

راه حل

اگر شما در گروه این افراد هستید، ازدواج برایتان تصمیم سختی است. اما بهتر است به‌جای این سختگیری، چند قدم جلوتر را هم ببینید و به آینده نگاه کنید. این دوستان صمیمی تا کجا با شما پیش می‌آیند؟ تجربه دیگران می‌گوید، احتمالاً آنها هم یکی یکی ازدواج می‌کنند و این گروه‌های سرشار از صمیمیت هم روز به روز کوچک‌تر می‌شوند. اگر مراقب نباشید این ماجرا خیلی زود از شما یک فرد همیشه تنها می‌سازد.

فردی که در گروه متاهل‌ها احساس خوشبختی نمی‌کند و البته دیگر دوستانی ندارد که هر لحظه برای بودن در کنار او حاضر باشند. گذشته از این، ازدواج قرار نیست به معنای از دست دادن دوستان و تنها شدن باشد. شما می‌توانید با کسی ازدواج کنید که از بودن در کنار گروه دوستان‌تان هم لذت ببرد و بعد از شکل دادن زندگی‌تان، با پذیرش محدودیت‌هایی که یک زندگی متاهلی دارد، تلاش کنید تا از این دوستان هم فاصله نگیرید.

۴- به دنبال موقعیت‌های بهتری؟

فکر می‌کنید که «بله» گفتن به یک گزینه، یعنی «نه» گفتن به باقی گزینه‌ها و به همین دلیل نمی‌توانید خودتان را برای تصمیم گرفتن راضی کنید؟ شاید گمان می‌کنید همیشه فرصت‌های بهتری در مقابل‌تان قرار خواهند داشت و لیاقت شما بیشتر از مواردی است که تا امروز به شما پیشنهاد شده. اگر شما گرفتار چنین تفکراتی هستید، احتمالاً نمی‌توانید به گزینه‌هایی که تا چند وقت پیش به نظرتان ایده‌آل می‌آمدند هم «بله» بگویید و به همین دلیل فرصت‌هایی که روزی برایتان آرزو بوده‌اند را هم رد می‌کنید.

راه حل

در مورد گزینه‌های بهتر، نمی‌توان حکم قطعی صادر کرد. شاید حق با شما باشد و کسانی شایسته‌تر از خواستگاران فعلی‌تان هم روزی به شما پیشنهاد ازدواج دهند. اما نگاهی به خودتان بیندازید؛ احتمالاً در آن زمان هم شما برای رسیدن یک پیشنهاد بهتر به آنها «نه» می‌گویید.

فکر بهترین بودن را از سرتان بیرون کنید. سری به همان فهرست اولویت‌ها بزنید و خواستگاران را با آن اولویت‌های اساسی بسنجید. اگر فکر می‌کنید مهم‌ترین ویژگی‌هایی که برایتان مطرح بوده را در خود دارید، متوجه به خشخاش نگذارید. بپذیرید که به‌ترین وجود ندارد و همه افراد ضعف‌های خاص خودشان را دارند. ضعف‌هایی که در همه وجود دارد اما نوعشان از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند. پس به‌جای این آرزمان گزایی، تلاش کنید سراغ کسی که ویژگی‌هایش با شما فرم‌های شما هماهنگی ندارد، نروید.

۵- از اینکه کسی واقعیت را بفهمد می‌ترسید؟

ممکن است شما و خانواده‌تان، تفاوت‌های زیادی داشته باشید. از عقاید شخصی‌تان گرفته تا سبک زندگی اجتماعی شما که می‌تواند متفاوت یا حتی متضاد با خانواده‌تان باشد. شمایمی که به سن ازدواج رسیده‌اید و نسبت به این اتفاق بی‌میل هم نیستید، به‌خاطر این تفاوت‌ها به خواستگارهاتان «نه» می‌گویید.

از طرفی کسانی که خانواده به شما پیشنهاد می‌کنند، مرد رقیب‌های شما نیستند و از طرف دیگر نمی‌توانید مردی که در مقابلش خود را به شکل دیگری معرفی کرده‌اید را با خانواده‌تان آشنا کنید. شما گمان می‌کنید که «بله» گفتن به انتخاب خانواده‌تان؛ یعنی یک عمر زندگی سرد و «بله» گفتن به خواستگاری که هنوز خانواده‌تان را ندیده، یعنی یک زندگی شکست خورده یا جدایی از همه عزیزان‌تان.

راه حل

اشتباه نکنید. ازدواج یک جعبه کامل است که نمی‌توانید هیچ کدام از محتویاتش را گل‌چین کنید. خانواده و دوستان شما، خانواده و دوستان او و تمام محدودیت‌ها و شرایط‌تان در این جعبه قرار می‌گیرند و اگر بخواهید زندگی موفق داشته باشید باید با همه آن شرایط روبه‌رو شوید. می‌تواند ذات آری آربرای شمایمی که در مورد ازدواج بی‌میل نیستید، چنین دلیلی نباید مانع بزرگی تلقی شود. کافی است خودتان باشید؛ همانطور که هستید نه آنطور که خانواده‌تان می‌خواهد. از طرف دیگر، باید پنهان کاری را کنار بگذارید.

با خواستگاران در مورد شرایط خانوادگی‌تان صحبت کنید و تفاوت‌ها را روشن کنید. به او بگویید که حفظ خانواده و ارتباطات‌تان برای شما یک اولویت اساسی است و اگر می‌خواهد که در کنار شما خوشبخت باشد، باید این موضوع را بپذیرد. در کمال احترام با این تفاوت‌ها کنار بیاید. فکر نکنید با این خط و نشان کشیدن‌ها خودتان را بی‌ارزش کرده‌اید. اهمیتی که شما به عزیزان‌تان و شرایطی که دارید می‌دهید، می‌تواند ارزش شما را در نظر او چند برابر کند.

شاید روبه‌رو کردن این گروه با هم آسان نباشد اما اگر منطقی پیش بروید و از مسیری مناسب با خانواده‌تان وارد مذاکره شوید که برایشان قابل پذیرش باشد می‌توانید خیلی زود و با کمترین تنش، به نتیجه برسید.

وزارت سحر دقیقا کجا



اگر مثل هر آدم سالم و طبیعی دیگری، هری پاتر خواننده باشید، احتمالا یک جایی وسط ماجراهای هری پاتر، دقایقهای شاخه‌های مجاز ستانی و کلاس‌های تغییر شکل پروفسور مک‌گونگال، از خودتان پرسیده‌اید که آیا ایران هم مدرسه آموزش جادوگری دارد یا نه؟ خودجی کی رولینگ که در کتاب «کوئیدبیچ» در گذر زمان، غیر مستقیم اشاره کرده لافلز وزارت جادوگری را در ایران داریم و تازه، جای جاروی پرنده، این دور و اطراف قالیچه پرنده پیدا می‌شود.

این که وزارت سحر و جادوی ایران در یافت آباد است یا تهرانپارس؛ البته پرسش معقولی است که بماند برای یک وقت دیگر. محل مدرسه علوم و فنون جادویی ایران هم که به لطف اتفاقات و جغرافیای متنوع کشور خیلی جاها می‌تواند باشد، ولی اصلا بیاباید کمی عمیق تر به قضیه نگاه کنیم و ببینیم که آیا سابقه‌ای از جادو و جادوگری در ایران هست؟

پس لازم است در تاریخ ایران برگریم به عقب رستش سخت می‌شود جادو پیدا کردیم منابع من برای مطالعه بسیار محدود و ناقص است هر چند که باید گفت خود کلمه جادو در انگلیسی (magic)؛ کلمه یونانی مگیا (Magia) آمده است.

در باره جادوی این دوران، هم منابع زیادی داریم و هم تنوع خوبی. منابع شامل کتاب‌هایی مثل مقدمه ابن خلدون، غایب‌الحکیم از (احتمالا) ابوالقاسم مجریطی، رسائل اخوان الصفا، خواص الحروف ابجد مسره، آثار کیمیاگری از افرادی مثل جابر ابن حیان و خیلی کتاب‌ها و رسایل دیگر می‌شوند. مخصوصا اخوان الصفا بین این‌ها خیلی مدیون ایرانی‌هاست.

کسی در ست نمی‌داند این جماعت از کجا پیدا شدند و اصل‌التأهل کجا بودند، ولی می‌دانیم که در عراق و بصره در حوالی قرن چهارم هجری فعالیت داشتند. اسماعیلی بودند و ایرانیان زیادی مثل ابوحنان توحیدی از اعضای بلندمرتبه ایشان بودند. باین حال، به دلایل هر موزی، سلسله مراتب و تشکیلات و اسم و رسم اعضای اخوان الصفا؛ جماعت ماگل و غیر جادوگر مخفی نگاه داشته می‌شد. همین اخوانی بودند که دایره المعارف بزرگی در ۵۲ ساله نوشتند که از قضا در بعضی هاشان به جادو هم اشاراتی شده و اصلا یکی‌شان اختصاص به جادو دارد و بخش زیادی از اطلاعات مادر باره این دست از جادوها از این جامی آید.

انواع جادو

انواع جادو هم خیلی گسترده است: شعبده، طلسم و حقه، تردستی و فال، تعبیر خواب و کف‌بینی و اختربینی و جادوی مرعات و حروف و البته کیمیاگری. هر کدام از این‌ها به تنهایی می‌توانند یک واحد درسی هاگوارتز ایرانی باشند، در این جا اما فقط جذاب‌ترینشان را - سحر - خلاف قانون رازداری بین المللی جادوگران - به اختصار برایتان معرفی می‌کنیم. علم حروف، شاخه‌ای از علوم جادویی شرقی است که به آن سیمیا هم



نکات خانه‌داری

خانم‌های خانه‌دار حتما بخوانید

❖ قسمت سفید هندوانه معمولاً آمینو اسیدی است که به جریان خون و بساز شدن رگ‌ها کمک می‌کند، بخش سفید هندوانه را با بخش قرمز بخورید.



✔️ دیفن باخیا سمی‌ترین گیاه آپارتمانی می‌باشد از تماس این گیاه با چشم و دهان پر هیز کنید زیرا در صورت تماس با زبان باعث تورم بافت‌های گلو شده و زبان را فلج می‌کند و می‌تواند باعث خفگی یا مرگ فرد شود! 😊



● چگونه عمر لیموها را ۴ برابر کنیم؟ لیموها را بشویید و در ظرفی پر از آب قرار داده و داخل یخچال نگهداری کنید، با این ترفند لیموها تا «۳ ماه» تازه خواهند ماند. 😊

❖ نکته داشتن سمت چپ چهره به سمت دور بین صورت شمارا در عکس‌ها جذاب‌تر نشان می‌دهد. در سمت چپ صورت احساسات بیشتر نمایان می‌شوند و به همین علت بسیاری از نقاشان نیز پرتره‌ها را از سمت چپ صورت می‌کشند. 🌸

✔️ خرید کردن برای سلامت بسیار مفید است. طبق مطالعات، خرید کردن باعث آزاد شدن هورمون آندورفین و دوپامین در بدن می‌شود که این هورمون‌ها به طور موقت استرس را کاهش داده و باعث تسکین دردها می‌شود! 😊

● برای خلاص شدن از سوسک‌ها، مقدار مساوی شکر و جوش شیرین را ترکیب و در محل عبور آنها بپاشید، سوسک‌ها جذب شکر می‌شوند و مصرف جوش شیرین سیستم داخلی آنها را از بین برده و باعث مرگشان می‌شود. 😊

❖ اگر ورزش نمی‌کنید جوانه گندم را به همراه آب‌لیمو تازه هر شب میل کنید، تا چربی‌های شکم از بین رفته و بدنتان از سموم پاکسازی شود! 🌸

✔️ به طور کلی مردان بیشتر از زنان در گیر سر ماخوردگی می‌شوند! 🌸



❖ علت این مساله آن است که هورمون استروژن، زنان را در برابر ویروس آنفولانزا و سرماخوردگی مقاوم‌تر می‌کند. 😊

● کرم خوردگی دندان یا همان یوسیدگی یکی دیگر از علایم مهم بیماری‌ها و عدم تعادل در بدن است. سلامت آنها را با مواد مغذی سالم و بهداشت حفظ کنید نه با فلوراید و دندان پزشکی. 🌸

❖ طبق تحقیقات شغل مدلینگ کمتر بین استرس را در تمام شغل‌های جهان دارد. این شغل با آستانه تحمل استرس ۲۴ تقریباً هیچ فشاری به شخص وارد نمی‌کند! 😊

● رنگ مصنوعی قرمز استفاده شده در مواد غذایی مختلف مانند رب و آبمیوه‌های مختلف تا صنایع زیبایی و رژ لب، از له کردن یک سوسک مخصوص به نام کوکینیل به دست می‌آید که استفاده بسیاری در جهان دارد! 🌸

❖ اگر لیموترش را منجمد کرده سپس استفاده کنید، خواص دارویی اش ۱۰ برابر افزایش می‌یابد (به ویژه خواص ضدسرطانی آن). 🌸

حر و جادو است؟



می گویند. (این اسم دومش از واژه یونانی σημείο یا Semion به معنی sign یا نشانه آمده است.)

علم حروف از این جهت در شرق متولد شد که برای متکلمین زبان های عربی و فارسی، سخنوری و کتابت امری مهم بوده اند. به همین خاطر، برای حروف نقش و خاصیت جادویی در نظر گرفته اند. یعنی به عقیده برادران عزیز اخوان الصفا و جناب مجری طی و ابن مسره و باقی رفا، کلمات تنها نماینده و نمایاننده اشیا و مفاهیم نیستند، بلکه منعکس کننده ماهیت و جوهر آن ها هستند، یا حتی فراتر از این، اسم هر شیء، در بر دارنده حقیقت و ماهیت وجودی آن شیء و خود جوهر آن است و با شناخت اسم هر شیء، می توان روی وجود و ذاتش حکم راند. (اگر یاد سری دریا زمین از اورسلا لگو بین افتادید، درود بر سلیقه کتاب خواندنتان.)

سیستم های مطالعه حروف و کلمات و خواص جادویی

از این جاست که به سیستم های مطالعه حروف و کلمات و خواص جادویی آن ها توسط اندیشمندان مختلف می رسیم. عددهای ۲۸ حرف عربی را به چهار عنصر اسطوبی (آب و خاک و آتش و هوا) تقسیم کردند و برای هر هفت حرف، یک طبع با مزاج (سرد و گرم و خشک و مرطوب) در نظر گرفتند. عددهای دیگر برای حروف، ارزش عددی قائل شدند و سیستم جفر یا همان اجدیه وجود آمد. یک عده هم که کمی خوشحال تر بودند، به این نتیجه رسیدند که چون نام حقیقی هر چیزی، در بر دارنده ذات و حقیقت آن شیء است، پس به جای مطالعه خود مواد برای شناختن ساختارشان، باید اسم آن ها را مطالعه کرد، و در نتیجه چیزی به اسم علم المیزان به وجود آمد که کارش چسباندن سیمیا به کیمیا بود و شناسایی مواد شیمیایی، نه از روی خودشان، که از روی اسمشان. مخلص کلام این که در هاگوارتز ایرانی، شاید روی چوب جار و نشینید و با مدیومی مثل چوب دستی جادو نکنید، ولی عوضش خواص حروف را یاد می گیرید تا با داد زدن سر صدلی تان یا نوشتن تعویذ و وردی روی دستش، تبدیلتان کنید به هر چیزی که دلتان می خواهد.

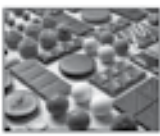
فریب ذهن را یاد می گیرید و طلسم سازی را. آینه بینی از روی صور فلکی را می آموزید و ساخت معجون های جادویی و تبدیل مس به طلا را، و شاید در این جامتوجه شده باشید مدرسه علوم و فنون جادوگری ایران نباید آن چنان فرقی هم با مال بریتانیا داشته باشد. دلایلش شاید این باشد که رولینگ نه فقط از جادوهای غربی فزون وسطایی، که از جادوهای شرقی و حتی آمریکای لاتین هم زیاد تر تباری کردم ولی بهر حال، منتظر نامه هاگوارتز تان باشید، حتی اگر از سنتان گذشته است. این جالبتر است، کاملاً ممکن است نامه تان جایی گم و گور شده باشد و حالاتوی پایگانی دفتر دار پیری خاک می خورد.

توصیه های پروفیسور مجید سمیعی به شما



#پروفیسور #مجید #سمیعی

استفاده مکرر از روغن های سسرخ کردنی در طبخ غذاها که متأسفانه در ساندویچ فروشی ها این موضوع به وفور مشاهده می شود شانس ابتلا به انواع زخم و سرطان معده را به شدت افزایش می دهد. ☺☺☺



مشکلات بخورید تا پوستی سالم تر داشته باشید. مصرف مشکلات سرشار از آنتی اکسیدان پوستی نرم تر که کمتر خشک می شود و مقاومت بیشتری در برابر آفتاب سوختگی دارد را شکل می دهد. ☺☺☺

اگر بطور مستمر در مصرف چربی زیاده روی کنید، کبد نمی تواند فرایند متابولیسم را بر روی این مقدار زیاد چربی انجام دهد و در نهایت چربی مازاد به صورت تری گلیسریدها انباشته می شود (کبد چرب) ☺☺☺

عسل برای پوست های خشک معجزه می کند. آن را با خامه یا شیر مخلوط کرده و روی صورت بمالید و بلافاصله آن را با آب گرم بشویید. اگر پوست شما چرب است از ایلیمو استفاده کنید. ☺☺☺



کسانی که آهسته غذا می خورند، کمتر هم می خورند و بیشتر هم احساس سیری می کنند. آهسته خوردن به شما کمک می کند، دریافت کالری کمتری داشته و در عین حال احساس گرسنگی هم نکنید. برای کسب بهترین نتایج، برای هر وعده دست کم ۲۰ دقیقه وقت صرف کنید. ☺☺☺

شنبلیله با ایجاد احساس سیری در فرد به کاهش وزن کمک می کند. مخلوطی از ماست و مقداری تخم پودر شده شنبلیله را پس از صرف غذا میل کنید تا باعث کاهش وزن شود. ☺☺☺

بلوبری با چربی های بدن مبارزه می کند و احتمال بیماری قلبی-عروقی و دیابت را نیز کاهش می دهد. مصرف روزانه بلوبری، تا ۲٪ چربی بدن را از بین می برد. چون مقدار زیادی آنتی اکسیدان دارد. ☺☺☺



مرغ سرشار از پروتئین است، اما گرم کردن دوباره آن می تواند مشکلات گوارشی جدی برایتان ایجاد کند. بهترین روش مصرف مرغ باقی مانده این است که در سالاد یا ساندویچ سرد گنجانده شود. ☺☺☺

سسی های قرمز تند به کسانی که بیماری های گوارشی مانند: ریفلاکس معده، زخم معده، خونریزی و ورم معده مبتلا هستند توصیه نمی شود. ☺☺☺

خوردن هندوانه برای اشخاص سرد مزاج، تولید درد مفاصل می کند و در این موارد خشکی کننده ی زبان هندوانه، عسل و قند و امثال آن است. ☺☺☺



برای در مان چاقی که یکی از دلایل ابتلا به سرطان خون است هر روز صبح آب سیب و کرفس میل کنید. ☺☺☺

به گفته کارشناسان تغذیه، خوردن ادویه کاری می تواند به کشتن انواع خاصی از سلول های سرطانی بدون نیاز به شیمی در مانی کمک کند. ☺☺☺

متولدین ک از همه خوددخ



بباید واقع بین باشیم. همه ما ندکی خودخواه هستیم و این اصلا بد نیست و بخشی از طبیعت انسانی است. اما خوب در برخی از افراد این خصوصیت بیشتر جلوه می کند. فکر می کنید شما فرد خودخواهی محسوب می شوید؟
طالع بینی بیان می کند که متولدین پنج ماه از باقی ماهها خودخواه تر ند. به نظر شما متولدین کدام ماه در جایگاه پنجم خودخواهترین متولدین سال قرار دارند؟!
پنجمین جایگاه در بین تمام متولدین ماههای مختلف سال به فروردین تعلق دارد. وقتی که یک فروردینی چیزی بخواهد هر طور شده باید به آن برسد. زمین و زمان باید برای رسیدن او به خواسته اش تلاش کنند. او فقط یک فکر در سر دارد و آن این است «اول من». خواسته و فکر خودش را بر همه چیز اولویت می دهد و از دیگران هم همین انتظار را دارد. مثلا وقتی با یک فروردینی به یک شیرینی فروشی بروید و چشمش به آخرین تکه تارت بیافتد با اینکه می داند شما هم از آن تارت می خواهید اما بدون مکث آن را برای بر می دارد. این را حق مسلم خود می داند چون در فکرش این است که من آن تارت را می خواهم! اگر شما هم یک فروردینی هستید یاد بگیرید که فداکاری کنید. البته ما می دانیم که شما از آن متنفر هستید! به دیگران هم فکر کنید و اجازه دهید آنها هم از آنچه شما دوست دارید لذت ببرند. همه چیز را فقط برای خود نخواهید.

● حدس می زید چهارمین جایگاه به کدام ماه تعلق داشته باشد؟
در چهارمین جایگاه خودخواهترین ها، اردیبهشتی ها قرار دارند. اگر چه شخصیت یک اردیبهشتی بسیار با ثبات و قابل اعتماد، حساس و احساساتی است، اما او حرص و مادی نیز هست. او همیشه می خواهد از هر چیزی بهتر ینش را داشته باشد. مثلا یک زن اردیبهشتی می تواند مرد خود را به خرید لباسی برای مهمانی که می روند مجبور کند. او در عین حال بسیار روی همسر خود حساس است و با هر که به او چپ نگاه کند خواهد جنگید. اگر شما یک اردیبهشتی هستید سعی کنید خواسته هایتان را محدود کنید و اجازه دهید با گذشت زمان رابطه تان بهتر شود. شما همانطور که هستید خوبید. با خرید وسایل زیاد لازم نیست خودتان را ثابت کنید.
بنظر شما کدام ماه در مقام سوم قرار دارد؟ اگر متولد اردیبهشت هم نبودید زیاد خوشحال نباشید، هنوز سه ماه دیگر باقیست!
در مقام سوم خودخواهترین ماهها خردادی ها قرار گرفته اند. یک خردادی می تواند برای اهداف خود خواهانه اش به راحتی خود را با محیط اطرافش منطبق کند. این خصوصیت خیلی زود بر علیه خودش کار می کند چون با این رفتار او دیگران فکر می کنند که او سطحی و بی هدف است.
اگر شما با یک خردادی به مهمانی رفتید اصلا تعجب نکنید که یک شخصیت

توصیه های پر و فسور
مجید سمیعی به شما



#پر و فسور #مجید #سمیعی

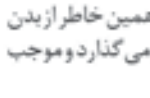


کدو حلوايي حاوي ویتامین A است که به تولید سلول های پوستی جدید و نرم تر و جوان تر شدن این بافت کمک می کند.

قارچ موجب ایجاد احساس سیری می شود و به همین دلیل برای افرادی که در جستجوی یک رژیم خوب و جادویی برای لاغری و تناسب اندام هستند یک گزینه تیک خورده است.

خانم هایی که قلیان می کشند بیشتر دچار سفیدی و ریزش مو، لک های پوستی، کاهش ضخامت مو و شل شدن پوست صورت می شوند.

زیاد خوردن تخم مسرغ و مداومت به آن، بیماری ورم طحال می آورد و ایجاد کننده بادهایی در سر معده است.



کلم قرمز، غنی از ید و سولفور است و به همین خاطر از بدن سبز دایی می کند که بلافاصله روی پوست تاثیر می گذارد و موجب شفافیت و درخشش پوست می شود.



زرد آلو بوی بد دهان را رفع می کند. تپبر است. به علت داشتن کبالت برای کم خونی مفید است. التهاب مفاصل را بر طرف می کند، ضدترمی استخوان است، برای قلبیایی کردن بدن مفید است.

عدسی اگر با لیمو ترش مصرف شود می تواند مغز را فعال و برای یادگیری آماده کند. از این رو توصیه می شود حداقل هفته ای یکبار عدسی مصرف کنید.

سیب زمینی پخته شده در آتش؛ یک ساعته در معده هضم خواهد شد، سیب زمینی آب پز ظرف ۲ ساعت هضم می شود. سیب زمینی سرخ کرده ظرف ۱۲ ساعت نصفش هضم و تصفش از طریق روده دفع می شود.

دوغ حاوی نعناع و بونه به ترشح شیر معده و هضم غذا کمک می کند و دل پیچه را التیام می بخشد.



دارچین، قهرمان مبارزه با قند خون و دیابت است. این ماده در کاهش قند خون ناشتا عملکردی عالی دارد و به کنترل افزایش ناگهانی قند خون پس از وعده های غذایی کمک کند.

مصرف انواع ترشی که از سرکه باشند همراه با پلسو باعث ایجاد کولیت و درد شکم است.

بادام زمینی با گشاد کردن رگها و تسهیل جریان خون مانع از لخته شدن خون و سکنه مغزی می شود مواد مغذی در بادام زمینی مانند فولیک اسید و اسید فیثیک تاثیراتی ضد سرطان دارند.

وجود رگه های سفید در برخی گوجه فرنگی های موجود در بازار، نشانه نیترات و باقی مانده سموم کودهاست که باعث سرطان می شود.

برای جلوگیری از ریزش اشک در حین پوست گرفتن بیاز آدامس بجوید.

کدام ماه‌ها واه‌ترند؟



غیر واقعی از درون او بیرون آمده و بروز کرده است. یک شخصیتی جدید که تا چند لحظه پیش اصلا در ماشین وجود نداشت. این تمایل شدید او برای انطباق با محیط به دلیل خودخواهی درونی اوست. پس انتظار نداشته باشید که برای برگشتن در ماشین منتظر شما بماند تا شما را برساند.

اگر شما یک خریداری هستید: یاد بگیرید که خودتان باشید. هیچکس با نمودهای شما تحت تاثیر قرار نمی‌گیرد. اگر کسی با شماست به این دلیل است که خود شما را دوست دارد. پس آن شخصیت غیر واقعی را از تن خود در بیاورید و اجازه بدهید که خود واقعیتان در پوست خودش راحت باشد.

خودخواه‌تر از خریداری‌ها هم هستند؟ مردادی‌ها شما در جایگاه دوم هستید. اما ناامید نباشید هنوز خودخواه‌تر از شما هم هستند! مردادی‌ها می‌گویند هر چه را که بخواهی باید به دست بیاوری حالا به هر قیمتی که شده می‌تواند شامل رفتارهای کاملا خودخواهانه هم باشد.

این خیلی عالی است که او برای رسیدن به هدفش از هیچ مانعی نمی‌ترسد اما کار به اینجا ختم نمی‌شود بلکه او فکر می‌کند وقتی خودش در رقابتی شرکت کند بازی برای بقیه تمام شده است.

یک مردادی اسم خودش را بر روی چیزی که می‌خواهد به آن برسد می‌بندد و این مهم نیست که دیگران هم آن هدف را خواسته باشند.

اگر شما مردادی هستید: گاهی هم اجازه دهید دیگران در مرکز توجه باشند. اگر می‌خواهید دوستانتان را از دست ندهید لازم است که گاهی فداکاری هم بکنید.

● و اما خودخواه‌ترین‌ها متولد کدام ماه هستند؟

و حالا رسیدیم به رتبه اول! جایگاه اول را شهریوری‌ها گرفته‌اند. بله آنها از همه خودخواه‌ترند! شهریوری‌ها چشم تیزبینی دارند در دیدن هر نوع نقص و اشتباه. این می‌تواند قابلیت بسیار مفیدی باشد برای اینکه شخص خودش را جلو ببرد.

اما یک شهریوری اولین کسی است که انتقاد از دیگران را شروع می‌کند. اینکه به خودتان سخت بگیرد کار سختی است البته اینکه به دیگران سخت بگیرد هم کار سختی است و اگر شما این کار را نمی‌کنید فکر نکنید که یک شهریوری هم این کار را نخواهد کرد.

آیا من از شما نظر تان را در مورد اضافه وزنم پرسیدم؟ نه من نظر شما را پرسیدم! فراموش کنید که با دیگران چطور برخورد می‌کنید و به خاطر داشته باشید که دارید با یک شخصیت متفاوت صحبت می‌کنید با یک شهریوری.

اگر شما یک شهریوری هستید: دست از انتقاد کردن بکشید و بگذارید دوستانتان به کار خودشان برسند. به خاطر داشته باشید که هیچکس بی‌عیب نیست پس بگذارید هر کس کار خودش را با شیوه خودش به انجام برساند.

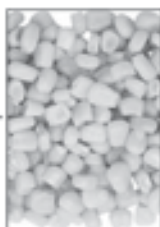
نکات خانه‌داری



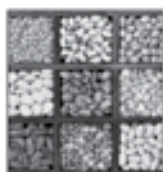
● برای جلوگیری از خشک و سفت شدن پنیر، روی طرف بریده شده آن کره یا روغن بمالید. ☺☺

◆◆ برای آنکه زرده تخم‌مرغ در دست در وسط تخم‌مرغ قرار گیرد، هنگام پختن تخم‌مرغ‌ها در آب، آنها را بهم بزنید. ▼◆

● پس از آنکه مرغ را آرد زد دید، مدت یک ساعت آن را سرد کنید. اینکار باعث خواهد شد که هنگام سرخ کردن مرغ، پوشش آن بهتر چسبیده از هم نپاشد. ✓✓



◆◆ دانه‌های ذرت را باید همیشه در فریزر نگاهداری کنید. نه تنها تازه می‌ماند، بلکه انجماد، از چروکیدگی شدن آن جلوگیری خواهد کرد. ⚠⚠



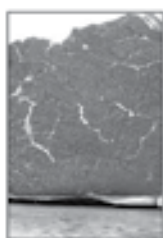
● هنگام پختن نخود لوبیا و سوسا بر حیوانات، هیچگاه به آن نمک نزنید، زیرا سخت خواهد پخت. ✓✓

◆◆ برای زود جوش آمدن آب سماور، ابتدا آن را تا نیمه از آب پر کنید و پس از گرم شدن، بقیه آب را به آن اضافه کنید.

● برای حفظ سفیدی برنج، هنگام پخت چند قطره آب لیمو به آب برنج اضافه کنید. ⚠⚠



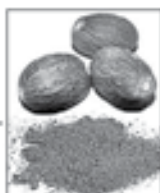
◆◆ بهترین روش باز شدن یخ ماهی، قرار دادن ماهی در درون شیر است. شیر طعم یخی ماهی را از بین می‌برد و به آن طعم تازگی می‌دهد. ✓✓



● برای جلوگیری از پاشیدن کیک همراه با میوه خشک و یا کشمش، آن‌ها را کمی در آرد آغشته کنید و سپس به مایه کیک اضافه کنید. ☼☼☼

◆◆ افزودن نمک به گوشت خام قبل از پخت، طعم آن را از بین می‌برد در حالی که افزودن کمی نمک به ماهی قبل از پخت به طعم آن می‌افزاید. ✓✓

● هنگام تفت دادن سبزی یا گوشت، در پایان کار مقدار کمی شکر، عسل یا آب میوه را اضافه کنید تا لعاب داده و طعم آن بهتر شود. ☼☼☼



◆◆ ادویه جوز هندی را در آخر به غذا اضافه کنید زیرا حرارت، طعم آن را از بین می‌برد. ✓✓

● هنگامی که کاهو را برش می‌زنید، استفاده از جاقو باعث تغییر رنگ گوشه‌های برش خورده کاهو می‌شود بنابراین کاهو را با دست تکه کنید. ☼☼☼

◆◆ قبل از کباب کردن غذا، سیخ کباب و دستگاه کباب‌پز را چرب کنید. ✓✓

همسر پنهان کار را چگونه بشناسید



شاید این روزها رابطه شما و همسران مثل همیشه نباشد، یعنی نمی‌توانید مثل همیشه از کنار او بودن لذت ببرید، او نیز مثل همیشه با شما رفتار نمی‌کند، احساس می‌کنید چیزی بین شما فاصله انداخته است ولی نمی‌دانید چه می‌تواند باشد، به همه چیز شک دارید، حتی به احساسات خودتان و نمی‌دانید مشکل کجاست. شاید مشکل این است که همسران به هر دلیل موضوعی را از شما پنهان می‌کنند یا مشکل چیز دیگری است؟ اگر می‌خواهید بدانید که آیا همسران چیزی را از شما پنهان می‌کنند یا نه باید با نشانه‌های پنهان کاری مردها آشنا شوید. بیشتر مردها هنگام پنهان کاری به گونه ای ویژه رفتار می‌کنند که اگر شما بتوانید تشخیص دهید می‌توانید قبل از اینکه خیلی دیر شود رابطه تان را نجات دهید و دوباره تبدیل شوید به همان زوج عاشقی که قبلا بودید.

احساس می‌کنید همیشه تشنه است؟

وقتی همسر یا نامزدتان چیزی را از شما پنهان می‌کند، احتمالاً عصبی می‌شود و به طور کلی تمام حالت بدنش خونسردی و آرامش خود از دست می‌دهد به خصوص زمانهایی که راز بزرگی دارد و از برملا شدنش وحشت دارد و می‌ترسد با فاش شدن راز چیزهای زیادی را از دست بدهد. تحقیقات نشان می‌دهد در این مواقع ماهیچه‌های مری شروع به گرفتگی و سفت شدن می‌کند و در نتیجه این گرفتن گلو خشک می‌شود. بنابراین اگر هنگام صحبت با شما مدام آب دهانش را قورت می‌دهد نشان می‌دهد می‌خواهد کمی گلویش را از خشکی در بیاورد و ماهیچه‌های گلویش را باز کند. وقتی از او سؤال می‌کنید به عکس العمل هایش دقیق شوید. همچنین دقت کنید در کجای صحبت بیش از همه گلویش خشک شده و آب دهانش را قورت می‌دهد تا بفهمید در کجا از شما موضوعی را پنهان می‌کند.

اگر زیاد از جزئیات می‌گویند

شاید فکر کنید وقتی شوهر یا نامزدتان جزء به جزء و با جزئیات تمام برایتان تعریف می‌کند که کجا بوده است، چه کرده است و... یعنی هیچ چیزی را از شما پنهان نکرده و با شما روراست است و می‌تواند خیالتان راحت باشد اما باید بدانید که کاملاً در اشتباهید، چون وقتی او خیلی به تعریف جزئیات می‌پردازد یعنی در حال پنهان کردن موضوعی است و می‌خواهد با تعریف داستانی طول و دراز موضوع اصلی را پنهان کند. نشانه ای مهم که می‌تواند عدم صداقت را نشان دهد زمانی است که شروع به تعریف کردن داستانی می‌کند و در آن بیشتر به جزئیات بی اهمیت می‌پردازد و مدام از موضوع اصلی طفره می‌زند، باید بدانید در این مواقع احتمالاً در حال پنهان کردن موضوعی است، به خصوص اگر هنگام صحبت مدام مکث کند، چون در حال ساختن یک واقعیت خیالی است در این مواقع شما می‌توانید با سؤال کردن او را تا حدی مجبور به گفتن حقیقت کنید. اگر کمی با خود فکر کنید به این نتیجه می‌رسید که وقتی خودتان هم در حال گفتن حقیقت و تعریف کردن یک واقعه خاص هستید خیلی به جزئیات نمی‌پردازید (مثل اینکه دیوار اتاق چه رنگی بود یا اسم فروشنده مغازه چه بود یا...) به این دلیل که شما همه این اطلاعات را از در زندگی هر روزه در ذهنتان نگه نمی‌دارید پس...

راز تلفن‌های مشکوک چیست؟

وقتی تلفن همراه همسر شما وقت و بی وقت، مثلاً شب‌های دیر وقت مدام زنگ می‌خورد و او زمانی که شما در اتاق هستید به راحتی به تلفن هایش جواب نمی‌دهد و وقتی هم که شما علت را جویا می‌شوید و می‌پرسید چه کسی پشت خط است جواب سرپالا می‌دهد و حتی گاهی اهانت هم می‌کند یا گاهی پیش می‌آید که در حال صحبت با تلفن است ولی وقتی شما وارد اتاق می‌شوید به سرعت گوشی را قطع می‌کند و... اگر این اتفاقات خیلی بیشتر از یک بار پیش آمده است مسلماً تصادفی نیست و نمی‌توان خیلی به آن خوشبین بود. او هنگام وارد شدن شما به اتاق گوشی را قطع می‌کند چون نمی‌خواهد شما متوجه شوید چه کسی پشت خط است، این پنهان کاری او زمانی آشکارتر هم می‌شود که وقتی از او می‌پرسید چه کسی پشت خط است و او به لکت می‌افتد.

از سؤال خوش نمی‌آید؟

هنگامی که از او می‌پرسید «چرا دیر کردی؟» یا «چرا تلفن همراهت خاموش بود؟» او با لحنی تند و چهره‌ای برافروخته شروع به توجیه می‌کند و با استرس پاسخ سؤال را می‌دهد. برای هر موضوع بی‌اهمیتی شروع به بهانه ترسانی و تندخویی می‌کند. اگر وقتی از او چیزی می‌پرسید به خود حالت دفاعی می‌گیرد به طوری که حتی شما را می‌ترساند می‌تواند نشان دهنده این باشد که شریک شما چیزی را پنهان می‌کند و از افشا شدنش می‌ترسد، در واقع او حالت دفاعی می‌گیرد چون یک قسمت ذهن او می‌داند که ممکن است شما رازش را کشف کنید، به همین دلیل جوهری رفتار می‌کند که شما کمتر سؤال کنید به طور کلی همیشه نسبت به فردی که حتی از پاسخگویی به ساده‌ترین و منطقی‌ترین سؤالات شما سر باز می‌زند یا سؤالات شما را از خودتان می‌پرسد (این امر نشانگر یافتن یک جست وجوی ذهنی برای دروغگویی است) مشکوک باشید.

ناگهان مهربان شده است؟

شاید همسران خیلی گرفتار باشد، همیشه سرکار است و شما خیلی کم او را می‌بینید؛ این موضوع به خودی خود اصلاً شک برانگیز نیست ولی زمانی باید به پنهان کاری او کمی شک کنید که همسران یکباره و به طور ناگهانی و بدون اینکه سابقه داشته باشد شروع به خریدن کادوهای خیلی گرانقیمت برای شما می‌کنند چون احتمالاً به دلیل پنهان کاری که دارد دچار عذاب وجدان شده است و می‌خواهد به نوعی جبران کند (البته همیشه هم این موضوع نشانه پنهان کاری نیست). گاهی نیز پیش می‌آید که همسر بی‌اعتنای شما ناگهان بیش از حد مهربان می‌شود و بیش از اندازه به شما توجه نشان می‌دهد همه اینها می‌تواند نشانه ای از احساس گناه او باشد بنابراین بهتر است در این مواقع در رفتارهای او دقیق شوید تا متوجه شوید واقعا چرا ناگهان اینقدر مهربان شده و آیا به راستی دچار تحول شده یا...

با دست‌هایش چه می‌کند؟

هرگاه احساس کردید همسر یا نامزدتان چیزی را از شما پنهان می‌کند کمی به دست هایش توجه کنید و ببینید با آنها چه می‌کند. وقتی یک نفر خیلی ناگهانی دست هایش را پنهان می‌کند یا با آنها قسمتی از بدنش را لمس می‌کند (مثلاً با دست هایش پشت گردنش را لمس می‌کند یا می‌گیرد) یعنی می‌خواهد به نوعی به خودش آرامش دهد و خونسردی اش را حفظ کند چون می‌داند در حال انجام کار اشتباهی است، البته توجه کنید که بعضی آدم‌ها به طور طبیعی بیشتر اوقات دست‌هایشان را در جیبشان قرار می‌دهند و این نشان دهنده پنهان کاری آنها نیست بنابراین اگر مرد شما هم عادت دارد بیشتر اوقات دست هایش را در جیبش کند نباید تصور کنید که چیزی را از شما پنهان می‌کند یا دروغگو است.

توضیحی ندارد؟

اگر همسر شما هیچ توضیح منطقی‌ای برای برنامه‌های خود ندارد، اینکه وقت و بی‌وقت از خانه بیرون می‌رود و دیر به خانه بازمی‌گردد می‌تواند نشانگر پنهان کاری او باشد. اگر ملاقات‌های کاری مثل همیشه است جای نگرانی نیست اما اگر مدام ملاقات‌های جدید دارد، منطقی است که نگران شوید که مبدا چیزی را از شما پنهان می‌کند. شتابزدگی، وقت و بی‌وقت خانه را ترک کردن و توضیحات غیر منطقی دادن از علائم پنهان کاری است.

از هم دور شده‌اید؟

به طور طبیعی هر رابطه ای بالا و پایین دارد گاهی رابطه صمیمی تر است و گاهی اختلافات کوچک افراد را از هم دور می‌کند. اگر احساس می‌کنید همسران از شما دور شده است باید به دنبال پیدا کردن دلیل این دور شدن باشید. شاید او چیزی را از شما پنهان می‌کند، اگر متوجه شده اید به تازگی زیاد توی فکر است، معمولاً به یک نقطه خیره می‌شود و در افکار خود فرورفته است باید کمی مشکوک شوید بهتر است از او بپرسید آیا مشکل کاری دارد؟ یا کسی دعوایش شده؟ اگر نه پس چه مشکلی پیش آمده است، حتماً مشکلی پیش آمده است که باید آن را کشف کنید.



روزانه چه مقدار میوه بخوریم؟

میوه بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم است. در واقع، رژیم غذایی در میوه با تمام انواع منافع سلامت، از جمله کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مرتبط است. با این حال، برخی از مردم علاقمند به محتوای قند میوه هستند و نگران هستند که خوردن بیش از حد از آن ممکن است مضر باشد. پس چه مقدار میوه باید هر روز بخورید تا سالم باشید؟ آیا می‌توان مقدار زیاد مصرف کرد؟ این مقاله به بررسی پژوهش حاضر در موضوع می‌پردازد.

«میوه از بسیاری مواد مغذی مهم غنی است»

ترکیب مواد مغذی میوه تا حد زیادی در میان انواع مختلف متفاوت است اما همه گونه‌ها حاوی مواد مغذی مهم است. برای شروع، میوه ویتامین‌ها و مواد معدنی بالایی مانند ویتامین C، پتاسیم و فولات دارد که بسیاری از افراد به اندازه کافی دریافت نمی‌کنند. همچنین میوه سرشار از فیبر است که دارای خواص درمانی بسیاری می‌باشد. مصرف فیبر ممکن است به کاهش کلسترول کمک کند احساس سیری را افزایش و به کاهش وزن در طول زمان کمک می‌کند.

همچنین میوه دارای آنتی‌اکسیدان است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد (عامل آسیب سلول‌ها) کمک می‌کند خوردن یک رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها ممکن است به آهسته کردن روند پیری کمک و سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری می‌شود. از آنجا که میوه‌های مختلف حاوی مقادیر متفاوتی از مواد مغذی هستند خوردن انواع آنها برای به حداکثر رساندن منافع سلامت مهم است.

خوردن میوه‌ها می‌تواند به شما در دست دادن وزن کمک کند. میوه‌ها سرشار از مواد مغذی و کالری نسبتاً کم هستند آنها برای کسانی که به دنبال از دست دادن وزن هستند یک انتخاب عالی است. همچنین آنها دارای آب و فیبر هستند که به احساس سیری شما کمک می‌کند. به این دلیل، شما به طور معمول می‌توانید میوه بخورید تا زمانی که راضی شوید بدون اینکه مقدار زیادی از کالری مصرف کنید.

در واقع، مطالعات متعدد نشان می‌دهد که خوردن میوه با مصرف کالری کمتر در ارتباط است و ممکن است به از دست دادن وزن در طول زمان منجر شود. سیب و مرکبات، مانند پرتقال و گریپ فروت، بیشتر سبب سیری می‌شوند. این مهم است که توجه داشته باشید که میوه جامد بسیار بیشتر از پوره میوه یا آب میوه سبب سیری می‌شود که شما به طور معمول می‌توانید مقدار زیادی از آن را بدون احساس سیری مصرف کنید.

«خوردن میوه‌ها ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش دهد تحقیقات به طور مداوم نشان می‌دهد که رژیم غذایی در میوه‌ها و سبزیجات با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های جدی از جمله سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی در ارتباط است. در حالی که بسیاری از مطالعات به مصرف میوه و سبزی نظر دارند تعداد کمی از مطالعات منافع حاصل از میوه را طور خاص کشف کردند. یک مرور از نه مطالعه نشان داد که هر وعده خوردن میوه اضافی در هر روز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا ۷ درصد کاهش می‌دهد. مطالعه دیگری نشان داد که خوردن میوه مانند انگور، سیب و بلوبری با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در ارتباط است. مرکبات، به ویژه، می‌تواند سطح سیترات در ادرار، که باعث کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه می‌شود را بالا می‌برد. افزایش مصرف میوه می‌تواند به کاهش فشار خون و کاهش استرس اکسیداتیو کمک کند که ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. خوردن میوه‌ها و سبزیجات بیشتر همچنین با بهبود کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت مرتبط است.»



اگر تعدادی از حیوانات وحشی می‌توانستند در مسابقات دو المپیک شرکت کنند بدون شک مدالی را برای انسانها باقی نمی‌گذاشتند. بعضی از آنان به قدری سریع می‌دوند که واقعا دور از انتظار است و حتی در آزمایشات و مقایسه‌ای که بین آنان و اتومبیل‌های سوپر اسپرت انجام شده است، رکوردهای جالبی به جا گذاشته‌اند. اکثر این حیوانات سریع‌السر از سرعت خود برای شکار طعمه‌ها یا فرار از دست شکارچیان استفاده می‌کنند. در زیر فهرستی از سریع‌ترین و جالاکترین حیوانات جهان را گردآوری کرده‌ایم که خوانندگی می‌تواند برایتان جالب باشد. البته لازم به ذکر است که رکورد ثبت شده نهایی این دوندگان زمینی به طور میانگین می‌باشد.

▼ **شتاب اولیه چیتا حتی از پورشه هم بهتر است و در عرض ۳ ثانیه به سرعت ۹۶ کیلومتر بر ساعت می‌رسد.**



چیتا؛ جت زمینی!

سریع‌ترین حیوان زمینی را باید چیتا دانست. این دوندگ جالاک از نظر شتاب اولیه بسیار فوق‌العاده است به طوری که به جرات می‌توان گفت اکثر اتومبیل‌های سوپر اسپرت را روی زمین‌های خاکی جا می‌گذارد. نکته جالب در مورد چیتا این است که برای رسیدن به سرعت ۹۶ کیلومتر بر هر ساعت تنها به ۳ ثانیه زمان نیاز دارد. این گربه بزرگ علاوه بر این ویژگی منحصر به فرد دارای قدرت بینایی بالایی است و در عین دوندگی، شکار مورد نظر خود را نیز کاملا آنالیز می‌کند و به خاطر ترکیب بدنی خاص و انعطاف‌پذیری در سرعت‌های بالا به سادگی می‌تواند تغییر مسیر دهد. با وجود نقش و نگارهای بدنش نیز به راحتی خود را استتار می‌کند. اکثر گونه‌های این موجود زیبا در مناطق جنوبی و شرقی قاره آفریقا زندگی می‌کنند، البته به علت شکارهای غیرمجاز این حیوان نسل ۱۲ هزار قلمه‌ای آنان این روزها به خطر افتاده و حتی در آینده‌ای نه چندان دور امکان انقراض نسل این جت زمینی نیز وجود دارد. حداکثر سرعت چیتا ۱۱۲ کیلومتر بر ساعت ثبت شده است.

گزارشی از سریع‌ترین حیوانات جهان

چیتا؛ سریع‌تر از پورشه حرکت می‌کند



شیر به قدری سریع و ترسناک است که طعمه‌ها در اکثر اوقات خود را از پیش می‌بازند.

شیر؛ سلطان جنگل با سرعت ۸۰ کیلومتر

شیر، سلطان جنگل در ره سوم این فهرست جالب قرار گرفته است. این حیوان درنده و خطرناک را باید جزء چهار عضو بزرگ خانواده گربه سلان دانست. شیر پس از ببر از این حیث در جایگاه دوم جای دارد. سرعت این دوندگ بیشتر در بیشه‌زارها پر سه می‌زند تا ۸۰ کیلومتر بر ساعت نیز می‌رسد. اکثر گونه‌های شیر در صحرای آفریقای جنوبی به حیات خود ادامه می‌دهند و وزن جنس نر این موجود تا ۲۵۰ کیلوگرم نیز می‌رسد. متأسفانه نسل این حیوان در قاره کهن (آسیا) در معرض نابودی قرار گرفته است.



سرعت غزال تاسسون یا شیر یکی است، اما این دو نقشی متفاوت دارند. یکی شکار و دیگری شکارچی!

بز کوهی؛ با سرعت ۹۸ کیلومتر

بیش از یک میلیون سال است که بز کوهی در مناطق شمالی قاره آمریکایست می‌کند. این پستاندار دارای قدرتمندی است که او را قادر می‌سازد حتی در زمین‌های پست و ناهموار به سادگی گام بردارد و به راحتی حرکت کند. حداکثر سرعت ثبت شده توسط این حیوان ۹۸ کیلومتر بر ساعت می‌باشد. ارتفاع جنس نر این حیوان گاهی تا ۱/۵ متر نیز می‌رسد.



سرعت معادل ۹۸ کیلومتر بر ساعت، باعث شده تا بز کوهی در رده دوم این فهرست قرار گیرد.

غزال تاسسون؛ سرعتی برای فرار از دست شیر

غزال تاسسون یا اهوری کوهی معمولاً در علفزارها و دشت‌های تانزانایی شمالی و مناطق جنوبی کنیا مشاهده می‌شود. سرعت غزال تاسسون نیز با شیر برابری می‌کند و می‌تواند خود را تا مرز ۸۰ کیلومتر بر ساعت نیز برساند و این مزیتی برای این حیوان دوندگ است که خود را از دست شکارچیان خطرناکی همچون شیر و ببر در امان نگه دارد. علت نامگذاری آن به تاسسون به این دلیل است که برای اولین بار ژوزف تاسسون اینگونه را کشف کرده است. برای تشخیص این پستاندار کار سختی را در پیش نخواهید داشت. زیر شکم این حیوان سفید رنگه بدنی زرد رنگ با نواری مشکی در کناره بدن، شناسایی او را برای بیننده آسان می‌کند. در حال حاضر تعداد ۵۰۰ هزار از آنها در آفریقا زیست می‌کنند. حس‌های بینایی، شنوایی و بویایی این غزال فوق‌العاده است.

اسب گوار تر، حیوانی متفاوت

اسب گوارتر از ترکیب بدنی عضلانی و قدرتمندی برخوردار است و قادر است خود را تا سرعت ۷۶ کیلومتر بر ساعت نیز برساند. این حیوان چابک دارای سری کوچک می‌باشد و به این علت به این نام معروف است که در مسافت‌های کوتاه قادر است به این سرعت دست یابد. در هنگام دویدن به وضوح شاهد گام‌های استوار و البته مداوم آن خواهید بود. فیزیک خاص این اسب آن را از دیگر گونه‌ها متمایز ساخته است و در مناطق شمالی آمریکا به وفور یافت می‌شود.



اسب گوار تر از گونه‌های وحشی این خانواده است که تا سرعت ۷۶ کیلومتر بر ساعت توان دویدن دارد.



گوزن آفریقایی با سرعت و قدرت بدنی که دارد کمتر مورد شکار درنده‌ها می‌شود، البته تماس‌ها به خوبی از عهده این حیوان بر می‌آیند.

گوزن آفریقایی، دونده‌ای با شاخ‌های تیز

این گوزن آفریقایی پالی پشم‌آلو و شاخ‌هایی تیز دارد که توسط بومیان آفریقایی نوبی نیز نامیده شده است. سر بزرگ این حیوان و شاخ‌های تیزش سبب می‌شود که کمتر حیوان درنده‌ای به او حمله کند. حداکثر سرعتش نیز به ۸۰ کیلومتر بر ساعت می‌رسد. وزن این پستاندار نیز تا ۲۷۰ کیلوگرم قابل افزایش است. محل زندگی اش جنگل‌ها و دشت‌های آفریقا می‌باشد.



یکی از ترندهای سگ وحشی، خسته کردن طعمه با استفاده از تکنیک سرعت است.

سگ شکاری وحشی، صید گله‌ای!

سگ‌های شکاری وحشی را باید در جایگاه هشتم با حداکثر سرعت ۷۲ کیلومتر بر ساعت قرار داد. این حیوان درنده معمولاً در گروه‌های ۶ تا ۲۰ نفر حرکت می‌کنند و به صورت گروهی به گله‌های حیواناتی همچون بز کوهی و گوزن آفریقایی حمله می‌برند. هدف آنان در این هجوم‌ها اکثراً حیوانات ضعیف‌تر و احمق‌تر می‌باشد. آنها اینقدر به تعقیب طعمه مورد نظر می‌پردازند تا اینکه صید خسته شود.



گوزن شمالی، یکی از بزرگترین و سریعترین پستانداران منطقه شمالی آمریکا به حساب می‌آید.

گوزن شمالی، با سرعت ۷۲ کیلومتر

بزرگترین عضو خانواده گوزن‌ها و آهوها در مناطق شمالی آمریکا، بی شک گوزن شمالی است که با سرعت حداکثر ۷۲ کیلومتر بر ساعت قادر است از دست شکارچیان بگریزد. البته به خاطر جثه بزرگ این حیوان، بسیاری از درندگان زحمت شکار آن را به خود نمی‌دهند. واهی‌تی نام دیگر این حیوان است که به معنی گوزن سفید شاخ بلند می‌باشد. طول شاخ‌های این گوزن حتی تا یک متر و ۲۰ سانتیمتر نیز می‌رسد.

کایوت‌ها، بیشتر در فصل سرما به گله‌های گوزن‌ها و غیره حمله می‌کنند.

گرگ صحرایی، با سرعت ۶۹ کیلوتری

گرگ‌های صحرایی یا کایوت‌ها معمولاً در مناطق شمالی آمریکا یافت می‌شوند و خود را با شرایط مختلف وفق می‌دهند. سرعت کایوت‌ها تا ۶۹ کیلومتر بر ساعت می‌رسد و آخرین جایگاه این لیست را به خود اختصاص می‌دهند. این حیوان باهوش از موجوداتی نظیر چوندگان، ماهی، قورباغه، آهو و مارها تغذیه می‌کند. آنها از قدرت بویایی و بینایی بالایی برخوردار هستند و به خوبی از این حس‌ها در انجام شکار استفاده می‌کنند. در فصل‌های پاییز و زمستان که معمولاً دسترسی به چوندگان و قورباغه‌ها کمتر است به صورت دسته جمعی به گله‌های گوزن‌ها و بزها حمله می‌کنند تا در فصل سرما گرسته نمانند.



اگر خواستگار برای دخترمان آمد استخاره کنیم؟

آیت... آمین



بسیاری از خانواده‌ها برای ازدواج پسر و دخترشان متوسل به استخاره می‌شوند. اگر خواستگاری برای دخترشان آمد یا برای پسرشان خواستند از دختری خواستگاری کنند استخاره می‌نمایند. قبلاً باید این را بگویم که جای استخاره بعد از مرحله تحقیق و بعد از مشاوره است. دختر و پسر و خانواده آنها برای شناخت همسر باید به تحقیق و کنجکاوی وی بپردازند و اگر باز هم تردید دارند با یک نفر یا چند نفر افراد مطلع و مورد اعتماد مشورت نمایند. اگر به نتیجه رسیدند اقدام نمایند. استخاره جایی است که از راه تحقیق و مشورت به جایی نرسیدند و هنوز هم متحیرند، در چنین موردی می‌توانند به استخاره متوسل شوند.

استخاره نوع اول

در احادیث به دو نوع استخاره اشاره شده است. نوع اول اینکه انسان در هنگام تصمیم‌گیری درباره کارهای مهم دو رکعت نماز بخواند و بعد از نماز دست به دعا بردارد و از خداوند متعال بخواهد که آنچه خیر و مصلحت اوست پیش بیاورد و وسیله‌اش را فراهم سازد. این نوع استخاره در واقع نوعی دعاست و در همه حال حتی بعد از تحقیق و مشورت هم مطلوب می‌باشد. مخصوصاً در امر ازدواج که امری مهم و سرنوشت‌ساز است در هر حال خوب است انسان از خداوند متعال طلب خیر کند. در احادیث چنین آمده که امیرالمومنین علیه‌السلام برای استخاره دو رکعت نماز می‌خواند و در تعقیب نماز صد مرتبه می‌گفت: استخیر... بعد از آن این دعا را می‌خواند: «خدایا می‌خواهم فلان کار را انجام دهم که تو می‌دانی، اگر صلاح دین و دنیا و آخرت مرا در این کار می‌دانی وسیله‌اش را برآیم فراهم ساز و اگر می‌دانی که برای دین و دنیا و آخرت من بد است مرا از آن بازدار، چه کراهت داشته باشم چه علاقه. زیرا تو مصالح واقعی را می‌دانی ولی من نمی‌دانم و تو علام الغیوب هستی.» بعد از آن تصمیم می‌گرفت و ارد عمل می‌شد.

استخاره با قرآن

نوع دوم استخاره با قرآن. راوی می‌گوید به حضرت صادق علیه‌السلام عرض کردم گاهی قصد دارم کاری را انجام دهم و از خدا هم طلب خیر نموده‌ام لیکن چیزی به نظرم نمی‌رسد، در این صورت آیا آن کار را انجام دهم یا ترک نمایم؟ فرمود: شیطان در حال نماز از همه حالات به انسان دورتر است. هنگامی که در حال نماز هستی هر چه به ذهنت آمد انجام بده. قرآن را بگشای و در اولین آیه‌ای که چشمت به آن رسید توجه کن و آن چه را که به قلبت القا شد انجام بده.

به هر حال استخاره چنانکه از نامش پیداست یک نوع دعا و طلب خیر است. انسان در حال تحجر و بلا تکلیفی دست به دعا برمی‌دارد و از قادر متعال مسئله می‌کند که آنچه را که به صلاح دین و دنیا و آخرت اوست پیش بیاورد و وسیله‌اش را فراهم سازد. آنگاه با توکل به خدا و امید استجاب دعا خودش را از بلا تکلیفی نجات می‌دهد و وارد عمل می‌شود. در چنین حالی باید مطمئن باشد که آنچه به صلاح واقعی دنیا و آخرت اوست پیش خواهد آمد. در خاتمه باز هم یادآور می‌شوم که تحقیق و مشورت طبعاً بر استخاره تقدم دارد. اگر نتیجه تحقیقات شما خوب بود وارد عمل شوید و لازم نیست استخاره کنید. بعضی مردم عادت دارند در هر کاری به استخاره توسل جویند، در صورتی که گاهی استخاره‌هایی می‌مورد باعث سرگردانی و مانع عمل می‌شود.

نکته‌های کلیدی آیت... آمین در باره موفقیت در همسرداری

حکم مردی که به صورت زنش سیلی بزند چیست؟

«پیامبر(ص) فرمودند هر مردی که به صورت همسرش سیلی بزند، خدا به فرشته مأمور دوزخ (مالک) دستور می‌دهد که در دوزخ هفتاد سیلی به صورتش بزند. زن و شوهر گرچه یک زندگی مشترک خانوادگی را تشکیل می‌دهند و باید در اداره امور منزل تشریک ساعی نمایند، اما به هر حال در برخی موارد اختلاف سلیقه نیز دارند. مرد میل دارد تمام امور خانواده مطابق خواست او انجام بگیرد و زن مطیع وی باشد، زن هم همین آرزو را دارد در اینجاست که امر و نهی‌ها از دو طرف آغاز و مخالفت‌ها و کشمکش‌ها شروع می‌شود. بهترین راه حل این است که زن و شوهر دست از امر و نهی بردارند و در موارد اختلاف با مشورت و تبادل نظر به تفاهم برسند. اگر دست از زورگویی و لجبازی بردارند غالباً به تفاهم می‌رسند و مشکلی به وجود نخواهد آمد. هیچ یک از آنها حق ندارد عقیده‌اش را بر دیگری تحمیل کند و او را مجبور نماید که مطابق دستورش عمل کند و در صورت تخلف حق ندارد توبیخ یا تیه‌اش کند.

آقای محترم! حق زدن زنت را نداری

بعضی مردها به بهانه این که قیم و سرپرست خانواده‌اند، به خود حق می‌دهند به همسرشان امر و نهی کنند و همسرانشان را موظف می‌دانند که مطیع دستورانشان باشند و هرگز تخلف نکنند و در صورت تخلف، او را مورد عتاب و توبیخ قرار می‌دهند و چنین رفتاری را حق خویش می‌دانند حتی گاهی به ضرب و شتم و اذیت اقدام می‌نمایند. در صورتی که مرد حق اذیت و آزار و کتک زدن به همسرش را ندارد. در عصر جاهلیت که مردان از عاطفه و انسانیت کم بهره بودند و همسران خود را مورد اذیت و آزار و ضرب و شتم قرار می‌دادند، پیامبر اسلام برای جلوگیری از این عمل زشت به پا خاست و فرمود: «هر مردی که به صورت همسرش سیلی بزند، خدا به فرشته مأمور دوزخ(مالک) دستور می‌دهد که در دوزخ هفتاد سیلی بر صورتش بزند و هر مردی که دستش را بر موهای زن مسلمانی بگذارد (برای اذیت، موی سرش را بگیرد) در دوزخ دستش با میخ‌های آتشین کوبیده می‌شود» و در سخنی دیگر، زدن زنان را نهی کرد مگر در موردی که تنبیه واجب باشد. پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: «هر مردی که همسرش را کتک بزند - و بیش از سه ضربه باشد - خدا او را در قیامت در حضور خلائق نکه می‌دارد و رسوایش می‌سازد و خلق اولین و آخرین چنین مردی را تماشای می‌کنند» و در جایی دیگر فرمود: «تعجب می‌کنم از مردی که همسرش را کتک می‌زند در صورتی که خودش در کتک خوردن سزاوارتر از همسرش است. ای مردم! زنان را با جوب زنید، زیرا قصاص دارد»

زن‌ها امانت هستند

امیرالمومنین(ع) می‌فرماید: «زنان به نزد مردان به امانت گزراده می‌شوند. مالک نفع و ضرر خودشان نیستند. آنها نزد شما امانت‌های خدا هستند. آزارشان نرساید و بر آنها سخت نگیرید» مردی که همسرش را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهد، بر روح او ضربی وارد می‌سازد و عقده‌ای به وجود می‌آورد که به سادگی قابل رفع نخواهد بود. صفا و محبت خانوادگی را از بین می‌برد. من نمی‌دانم با چنین همسر کتک خورنده و تحقیر شده‌ای چگونه می‌توان روابط همسری برقرار کرد؟ واقعا خجالت دارد؟

مرد مسافرکش به جای نان هووبه خانه آورد

زنی در دادگاه خانواده گفت: شوهرم بیکار بود و بعد از خرید ماشین و مسافرتش، به جای اینکه نان در بیاورد یا یک زن در هنگام مسافرتش آشنا شد و با او ازدواج کرد. این زن در برابر قاضی با بیان اینکه در زندگی شوهرم زنی دیگر وجود دارد، گفت: شوهرم بیکار بود و به اصرار من روی ماشینش کار کرد و مسافرتش شد. کاش هیچ گاه از شوهرم نمی‌خواستیم که به سر کار برود تا او را از دست بدهیم و زنی دیگر جای مرا بگیرد. شوهرم زن دیگری را به من و فرزند ۳ ساله‌مان ترجیح داد که این موضوع مرا آزار داده و نمی‌توانم هضمش کنم.

به جای اینکه نان در بیاورد...

وی در دادگاه خانواده گفت: شوهرم بیکار بود و بعد از خرید ماشین و مسافرتش، به جای اینکه نان در بیاورد با این زن در هنگام مسافرتش آشنا شد و به همین دلیل در حال حاضر خواهان جدایی هستم. قاضی این پرونده بعد از شنیدن اظهارات زن، حکمی صادر نکرده و رسیدگی به جلسه را با حضور مرد به روزی دیگر موکول کرد.

شوهرم با شاغل شدنش ما را از دست داد

شوهرم با توجه به تعریف خودش هنگامی که زنی را به عنوان مسافر در ماشینش سوار کرده بود با او آشنا شد و حالا می‌خواهد با او ازدواج کند. در حقیقت من نمی‌توانم با او زندگی کنم. شوهرم حتی به آینده فرزند ۳ ساله‌مان توجهی نکرده و تنها به خوشگذرانی خودش فکر می‌کند. در واقع او با شاغل شدنش ما را از دست داد. شوهرم با پس انداز من ماشین خرید و مسافرتش کرد ولی با این کارش زندگی‌مان را نابود کرد. می‌خواهم ماشین را فروخته و شوهرم را ترک کنم. دیگر تحمل این رفتار شوهرم را ندارم چون او بدون فکر این کار را کرد و حالا نیز آن زن را به من و فرزند ۳ ساله‌مان ترجیح می‌دهد بنابراین جدایی بهترین راه است.

مسافرت‌های مکرر زن، مرد را به فکر طلاق انداخت

همسرم تمام خوشبختی را در مسافرت می‌بیند



مردی در دادگاه خانواده گفت: همسرم دائم از من می‌خواهد به مسافرت برویم و طی این ۳ سال رفتارهای او را تحمل و باب میلش رفتار کردم ولی دیگر نمی‌توانم و خواهان طلاق هستم. این مرد در برابر قاضی این شبهه بیان کرد: از وضع موجود خسته شدم چرا که همسرم دائماً از من می‌خواهد تا همراه او به مسافرت بروم. اگر به این سفرها نروم زندگی مشترکمان مانند چپن می‌شود او با زور و دعوا مرا مجبور به این کار می‌کند. در حقیقت دیگر نمی‌توانم با این رفتار همسرم کنار بیایم. زن در دادگاه خانواده حضور داشت و با اشاره به اینکه حدود ۲ سال از زندگی مشترکمان می‌گذرد و طی این ۳ سال می‌خواستیم شوهرم احساس خوشبختی کند، گفت: فکر نمی‌کردم شوهرم به این شکل رفتار کند. در واقع او قدر مرا ندانست. حاضر به جدا شدن از شوهرم نیستم بنابراین باید از درخواستش منصرف شود و بداند که زندگی‌مان با سفر بهتر و شیرین‌تر می‌شود.

۳ سال سختی کشیدم و سکوت کردم

مرد باز دیگر در برابر قاضی با بیان اینکه طی ۳ سال سختی کشیدم و سکوت کردم، اظهار داشت: دیگر طاقت ادامه زندگی در کنار همسرم را ندارم و خواهان جدایی هستم. همسرم تمام خوشبختی را در مسافرت می‌بیند، او رفتارها و سلاطینش با من متفاوت است و در کنار هم خوشبخت نیستیم. حاضر به جدایی نیستم و به خاطر شوهرم مسافرت و خوشگذرانی‌ام را کم نخواهم کرد تا او بداند که او را ترک می‌کنم. مرد در دادگاه خانواده گفت: همسرم دائم به مسافرت می‌رود و طی این ۳ سال رفتارهای او را تحمل کرده و باب میلش رفتار کردم ولی دیگر نمی‌توانم و خواهان طلاق هستم. قاضی بعد از صحبت‌های زن و مرد، حکمی صادر نکرده و آن دو را به مصالحه دعوت کرد.

ایراد بنی اسرائیلی به رنگ خانه

بهانه‌گیری‌های زن پرتوقع مرد را به دادگاه کشاند

مردی در دادگاه خانواده گفت: همسرم پرتوقع و ایرادگیر است او حتی از رنگ خانهای هم که آن را برایش بازسازی کردم، ایراد می‌گیرد. می‌دانم زندگی در کنار او بی‌فایده است. این مرد در حضور قاضی با بیان اینکه می‌خواهم همسرم به سر زندگی‌اش بازگردد ولی او عین خیالش نیست، اظهار داشت: به خاطر همسرم خانها را بازسازی کردم ولی او بازنگشت. وی با اشاره به اینکه از این وضع خسته شدم و دیگر نمی‌خواهم بی‌دلیل برای حفظ زندگی‌مان تلاش کنم، ادامه داد: طی حکم قبلی، کارشناسی دادگاه گفت که باید خانه را بازسازی کنیم تا همسرم بازگردد ولی او بازنگشت. مرد در برابر قاضی بیان کرد: یک خانه ۸۵ متری در خیابان ظفر دارم ولی همسرم مدعی است که این خانه در شأن او نیست و در حال حاضر مهریه‌اش را به اجرا گذاشته است.

همسرم فقط می‌خواهد روی دست من خرج بگذارد

زندگی به این شکل قایدهای ندارد چون همسرم فقط به فکر خودش است و رنگ کردن و بازسازی خانه هم برای منصرف شدن او تأثیری نداشته. مرد در ادامه با اشاره به اینکه همسرم قصد ادامه زندگی ندارد، عنوان کرد: همسرم فقط می‌خواهد روی دست من خرج بگذارد و من خانه را عوض کنم اما بازنگردد. دیگر نمی‌توانم تصمیم درستی بگیرم. همسرم از خانواده متوسطی است. نمی‌دانم چرا اینقدر پرتوقع است و می‌خواهد مرا آزار بدهد و اگر واقعاً قرار نیست با من کنار بیاید و زندگی کند، درخواست طلاق بدهد. مرد با بیان اینکه همسرم مرا به بازی گرفته است، گفت: همسرم نه تنها از مکان خانه بلکه از رنگ آن نیز ایراد گرفته است و من از این بهانه‌گیری‌اش خسته شدم. وی با اشاره به اینکه از هدف همسرم بی‌خبرم، افزود: اگر همسرم واقعاً می‌خواهد بازگردد، باید تصمیم خود را بگیرد و مرا پیش از این آزار ندهد. قاضی بعد از شنیدن اظهارات مرد، زن را محکوم به تمکین کرد و از مرد خواست خانهای در شأن زن تهیه کند تا کارشناسی دادگاه در این خصوص نظر خود را اعلام کند و جلسه را پایان داد.

چه رابطه عاشقانه‌ای

در انتظار تان است؟

فرقی نمی‌کند که مجرد باشید یا متاهل، ناپستان برای همه جذابیت‌های خاص خود را دارد. اما آیا می‌توانید حدس بزنید که چه اتفاقاتی در شهر بور ماه در انتظار تان است؟ اگر دوست دارید بدانید که روابط عاطفی شما در این ماه چگونه پیش خواهد رفت، با ما همراه باشید.



خرداد

شما زمان بسیار خوشی را سپری خواهید کرد از این‌رو که با افراد جدیدی در ارتباط خواهید بود و رابطه‌های مستحکمی را آغاز می‌کنید. زمان آن است که به برنامه‌هایی که در ذهن دارید جامع عمل ببوشانید. اگر رابطه شما در میانه راه دچار اختلال شدید، زود ناامید نشوید. با صبوری خواهید دید که تمام آنچه آرزو دارید، برآورده خواهد شد. فقط کافی است دست از تلاش بر ندارید.



اردیبهشت

برای اردیبهشتی‌ها شهر بور پر از اتفاقات هیجان‌انگیز و خوش خواهد بود. اگر مجردها تا به حال نتوانستند عشق زندگی‌شان را پیدا کنند، نگران نباشند زیرا زودتر از آنچه فکرش را بکنند، عاشق و وارد یک رابطه عاطفی ایده‌آل می‌شوند. برای متاهل‌ها نیز سفرهای ماجراجویانه و هیجان‌انگیزی در راه است. اگر تا به حال فرزندی نداشته‌اید، زمان خوبی برای برنامه‌ریزی یکی از مهمترین تصمیمات زندگی تان است.



فروردین

برای افرادی که در رابطه عاطفی به سر می‌برند، خیر خوب این است که رابطه آنها وارد مرحله جدیدی می‌شود طوری که از دوام آن اطمینان حاصل می‌کنند. افراد مجرد هم به زودی مسیری از یک رابطه عاشقانه و بلندمدت برایشان باز می‌شود. این ماه برای فروردینی‌ها فصلی پر از هیجان و اتفاقات رمانتیک است. اگر تا به حال اتفاقات بدی را تجربه کرده‌اید، از این به بعد زمان برای وقوع اتفاقات خوش برایتان باز می‌شود.



شهریور

شهریور برای شهریوری‌ها زمانی است که دوست دارند هر چه بیشتر در عشق غوطه‌ور شوند. متاهل‌ها به فرزند فکر می‌کنند و مجردها به عشقی آتشین. اگر روزهای گرم برای پیدا کردن عشقی پایدار مناسب است اما هر چه به سمت ماه شهریور بیشتر پیش می‌روید، از رمانتیک بودن روابط تان نیز کاسته خواهد شد. به همین دلیل بهتر است که هر نقشه‌ای در سر دارید در همین ماه عملی کنید.



مرداد

برای مردادی‌ها شهریور بهترین ماه سال است از این رو دوست دارند که تمام وقت خود را بیرون از خانه و به گشت‌وگذار سپری کنند. مجردهایی که تا به حال نسبت به موضوعات عاطفی به خودشان سخت می‌گرفتند، حال کمی راحت‌تر عمل می‌کنند، بنابراین قرار ملاقات‌های زیادی در راه دارند که در نهایت به یکی از آنها پاسخ مثبت می‌دهند. متاهل‌ها هم رابطه مستحکم‌تری را نسبت به قبل ترجمه می‌کنند از این‌رو که بسیاری از اختلاف‌نظرها و مشکلات‌شان حل خواهد شد.



تیر

زمان سختی و دوری گذشته است و حال زمان آن است که جبران تمام آن روزهای سخت را بکنید. شهریور برای شما ماهی است که باید در کنار شریک زندگی‌تان به خودتان استراحت دهید. تا می‌توانید به سفر روید و افکار منفی چند وقت اخیر را از خودتان دور کنید. زیرا از شهریور به بعد بار دیگر درگیر خانواده و فرزندان تان خواهید بود. اگر هم مجرد هستید، شعله‌های یک رابطه آتشین در شماروشن می‌شود و همین انرژی وافر برای ادامه فعالیت‌های زندگی به شما می‌بخشد.



آذر

اگر متاهل هستید، به دلیل مشکلات زیادی که در رابطه‌تان وجود دارد تصمیمی می‌گیرید که چشم‌هایتان را به روی برخی از واقعیت‌ها باز کنید. فکر می‌کنید که گذشت در این رابطه پس است، فکر می‌کنید که شاید این تلنگری باشد به شریک زندگی‌تان تا دقت بیشتری به رفتارهای خود داشته باشد که خوشبختانه این شیوه شما جواب می‌دهد و در انتها تاثیر مثبت آن را بر رابطه‌تان خواهید دید. مجردانه نیز در این فصل با افرادی آشنا خواهند شد.



آبان

اگر چه دیگران در حال سفر و خوشگذرانی اند اما شما مجبورید به کارتان بچسبید و کارهای نیمه تمام‌تان را به اتمام برسانید. اگر عشق زندگی‌تان را نمی‌توانید در محیط کار ملاقات کنید، اشکالی ندارد. به محض تمام شدن کارهایتان، نوبت شماست که برای یک خوشگذرانی اساسی دست به کار شوید. مجردانه نیز که سرشان خلوت تر شد، با شرکت در فعالیت‌های اجتماعی شانس خود را برای پیدا کردن یک شریک زندگی ایده‌آل بالا خواهند برد.



مهر

این ماه برای متاهل‌ها زمان خیلی خوبی نیست، از این رو که مجبورند کمی از شریک زندگی‌شان دور شوند. اما صبوری کلید موفقیت شما در این رابطه است زیرا انتظارها به پایان می‌رسد و شما بار دیگر در انتهای این روزها در نزدیکی عشق‌تان خواهید بود. برای مجردها، زمان خوبی برای پیدا کردن نیمه گمشده‌شان نیست، اما نگران نباشید زیرا به محض تمام شدن تابستان، شما نیز رد پای عشق را در زندگی‌تان پیدا خواهید کرد.



اسفند

حضور عشق در زندگی شما باعث می‌شود که روزهای فوق‌العاده در انتظارتان باشد. خوشگذرانی در کنار دوستان و خانواده، چه چیزی از این بهتر؟ هر چه بخواهید برای یک زندگی شاد در این فصل در اختیارتان خواهد بود، به شرط این که به خودتان سخت‌گیر نباشید. مشکلات کوچک نباید مانع از لذت شما شوند. به عنوان مثال اگر شریک زندگی‌تان با هر تصمیم شما موافق نبود، سعی کنید کوتاه‌تر بیاید. مطمئن باشید که همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.



بهمن

از همین حالا برای لحظه‌های عاشقانه‌تان برنامه‌ریزی کنید. به عنوان مثال با شریک زندگی‌تان به مکان‌هایی هیجان‌انگیز برای سفر بیاندیشید و هر آنچه فکر می‌کنید به شما انرژی و انگیزه می‌دهد را انجام دهید. در نهایت خواهید دید از خوشی‌سرازی پانمی‌شناسید. برای مجردها نیز زمان خوبی برای جمع‌های دوستانه بودن است. روابط اجتماعی‌تان را بالا ببرید تا در همین رفت و آمدها نیمه گمشده‌تان را پیدا کنید و گرنه تا مدت‌ها تنها خواهید ماند.



دی

خاطرات خوبی را در کنار شریک زندگی‌تان در این روزها در کارنامه زندگی خود ثبت خواهید کرد، تجربه‌هایی که هیچگاه در زندگی‌تان نداشته‌اید. از مشکلات و بحث‌های کوچک دوری کنید زیرا تنها زمان شما را هدر می‌دهند و هیچ نتیجه مثبتی نیز نخواهند داشت. اما اگر مجرد هستید، بالاخره پس از مدت‌ها انتظار به آرزوهایتان می‌رسد. شاید باورش در ابتدا برایتان سخت باشد اما رفته رفته به معجزه عشق در زندگی‌تان اعتقاد پیدا می‌کنید.



Health Station

● آشامیدن آب سرد بعد از غذای گرم یا بعد از استحمام مفید نیست. آشامیدن آب سرد بعد از خوردن میوه‌ها به خصوص میوه‌های سرد، از جمله خربزه و هندوانه باعث تولید سم در بدن می‌شود.



ایستگاه سلامتی

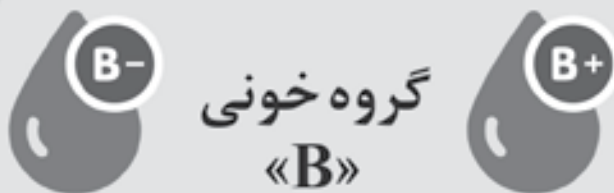
● بیماری‌های قلبی عروقی، فشارخون بالا و دیابت سلامت گوش‌هایتان را تحت تاثیر قرار می‌دهند. پس اگر نمی‌خواهید شنوایی‌تان مختل شود، نمکدان‌ها را بشکنید و نوشابه نخورید.



رابطه گروه خونی با رژیم غذایی و شخصیت شما



به طور کلی گروه خونی یکی از نشانه‌های مهم ژنتیکی در افراد محسوب می‌شود که به نوعی تعیین کننده عملکرد سیستم بیوشیمیایی بدن به شمار می‌رود. تحقیقات نشان می‌دهد ارتباط نزدیکی میان گروه خون افراد و شانس احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی، عروقی، دیابت، سرطان، بیماری‌های خودایمنی مانند ام‌اس و آلرژی وجود دارد. از طرف دیگر به عقیده محققان، نوع گروه خونی با رژیم غذایی نیز مرتبط بوده و مصرف برخی گروه‌های غذایی در افراد با گروه خونی متفاوت سازگارتر هستند. چرا که افراد با گروه‌های خونی مختلف، نمی‌توانند بر خونی‌های غذایی را هضم و جذب کرده و اختلال در سیستم گوارشی آنها باعث ایجاد عوارضی مانند تپش قلب، ابتلا به سندرم تحرک پذیری روده و ... می‌شود. متخصصان تغذیه در این باره می‌گویند: هر گروه خونی در زمان متفاوتی از تاریخ تکامل بشری، شکل گرفته است و بنابراین ما باید رژیم‌های غذایی خود را مطابق با رژیم غذایی اجدادمان در زمان تکامل گروه خونی مشابه در بدن آن‌ها هماهنگ کنیم. آنها تأکید دارند: اگر غذاهایی را بخورید که متناسب و سازگار با گروه خونی خودتان هستند، می‌توانید به راحتی آن‌ها را هضم کنید، وزن‌تان کاهش یابد و سلامت و شادی بیشتری را تجربه کنید.



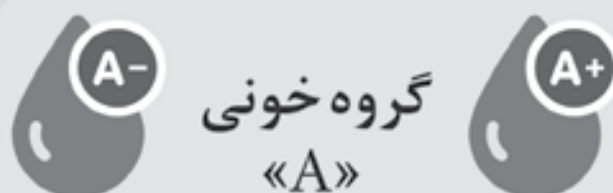
در مورد گروه خونی «B» نیز، هیچ گروه خونی دیگری به اندازه «B» مظهر میانه روی نیست. این گروه خونی در زمانی تکامل یافته که انسان‌ها بیشتر سفر می‌کردند و بنابراین گوشت، سبزیجات و غلات به شیوه‌ای متعادل مصرف می‌شده‌اند. اگر گروه خونی شما «B» است، باید بدانید که به طور کلی طبیعی قوی‌تر و سالم‌تر دارید و بسیار واقع‌بین و عمل‌گرا هستید. برای افرادی که گروه خونی «B» دارند، رژیم غذایی ترکیبی از رژیم گروه خونی «A» و «O» است، یعنی از هر چیزی می‌توانند کمی بخورند و این گروه به طور کلی خوش شانس‌تر هستند، چون راحت‌تر می‌توانند وزن از دست بدهند. گروه خونی «B» می‌تواند به راحتی گوشت، ماهی، قهوه، سبزیجات و غلات عاری از گندم استفاده کنند و از خوردن غذاهای فرآوری شده باید خودداری کنند.



برای افراد با گروه خونی «O» توصیه می‌شود که رژیم غذایی حاوی پروتئین زیادی باشند و اگر این گروه فقط سبزی‌خوار باشند، دائم احساس گرسنگی می‌کنند و در نتیجه به خوردن تنقلات روی می‌آورند که با مشکلاتی در میزان قند خون و متابولیسم مواجه خواهند شد. این افراد می‌توانند آزادانه گوشت لخم و ماهی مصرف کنند، اما از خوردن زیاد لبنیات یا کربوهیدرات‌ها باید خودداری کنند. این گروه باید در روز یک ساعت، فعالیت بدنی داشته باشند و ترجیحاً در هنگام صبح به جای عصر ورزش کنند. برای این اشخاص، شنا، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری توصیه می‌شود.



و بالاخره گروه خونی «AB» که ترکیبی از گروه «A» و گروه «B» است و افراد با گروه خونی «AB» می‌توانند ترکیبی از رژیم غذایی هر دو گروه را داشته باشند. این افراد دارای خلاقیت هستند و مغز خوبی برای تجارت و کنار آمدن و سازگاری با مردم دارند. این گروه باید از خوردن زیاد گوشت پرهیز کنند و همیشه در رژیم غذایی خود سبزیجات را بگنجانند. بهترین خوردنی‌ها برای گروه خونی «AB» ماهی، سبزیجات، کربوهیدرات‌ها و غلات است، اما گوشت زیادی برای این گروه مفید نیست و باید از آن پرهیز کنند. از نظر فعالیت بدنی به این گروه توصیه می‌شود که ترکیبی از فعالیت‌های آرام مثل یوگا و نیز جلساتی از تمرینات اندکی پر تحرک‌تر مثل پرش سبک را داشته باشند.



این افراد بهتر است تمرینات ورزشی ملایمی را انجام دهند که هم از جسم و هم از مغزشان استفاده کنند و مادر مورد گروه خونی «A» باید گفت که این گروه خونی کمی دیرتر از گروه خونی «O» تکامل یافته است، یعنی زمانی که بشر به جای شکار، کشاورزی می‌کرد است. بنابراین افراد با گروه خونی «A» به پروتئین کمتر، اما غلات بیشتری احتیاج دارند. گروه خونی «A» اغلب خلاقیت بالایی دارند و در عین حال که بسیار حساس هستند، می‌توانند حلال مشکلات خوبی هم باشند. این اشخاص باید گوشت کمتر، اما سبزیجات بیشتر بخورند. آنها در مصرف مغز خشکبار، دانه‌ها، غلات، پاستا، میوه و سبزیجات کاملاً آزاد هستند، اما در خوردن لبنیات به ویژه اگر آلرژی دارند و نیز از مصرف زیاد گوشت، باید پرهیز کنند. افراد با گروه خونی «A» نسبت به گروه خونی «O» به فعالیت و تحرک کمتری نیاز دارند و برای آن‌ها فقط ۳۰ دقیقه نرمش آرام در روز مثل یوگا، تای‌چی یا پیاده‌روی در فضای آزاد، بسیار مناسب است.

رابطه گروه خونی و شخصیت

بخشی از شخصیت شما در رگهایتان جا بست. آیا گروه‌های خونی می‌توانند باعث ایجاد یک خصوصیت یا عادت شخصی شوند؟ شاید بله... شاید هم نه... برای نزدیک شدن به پاسخ این مطلب را بخوانید. اما فراموش نکنید که اتکا به یک مقوله یا دلیل برای قضاوت در مورد اشخاص تنها نوعی ساده‌لوحی است.

گروه خونی O تیپ گرم
حدود ۲۸ درصد مردم جهان دارای گروه خونی O+ و ۶ درصد دارای گروه خونی O- هستند.

خصوصیات:

بی پروا، با اراده، مغرور، بخشنده، اجتماعی، با انرژی، برونگرا، رک و صریح، واقع‌گرا، نمایشی، عمومی، مثبت، مستقل، ریسک‌پذیر، فرمان‌بر، بی‌اعتبار، لجوج و خودمحور. به آسانی دوست می‌شوند و با جریانات همراه شده و به فرصت‌ها چنگ می‌زنند برای شروع یک پروژه یا شکار دارای یک ایده و نظر صریح هستند. در فعالیت‌های سازمان یافته خوب عمل می‌کنند.

در بعضی موارد چندان دقیق نیستند و احساسات زیاد و قوی از خود نشان می‌دهند. ممکن است به سرعت مخالفت عمیق خود را با یک نظر بیان کنند اما معمولاً این مخالفت پایدار نیست. احساسات خود را خیلی نشان می‌دهند اما در برخورد با دیگر گروه‌های خونی این بیسان اظهارات متغیر است. نوعی ظرافت ذاتی و فطری دارند. شخصیت‌های اجتماعی و پر زرق و برق هستند. می‌توانند در حوادث و بحران‌ها سازگاری خوبی داشته باشند. لغات و کلمات به آسانی به سراغ آنها می‌آیند. خجالتی نیستند و رک و صریح احساسات درونی‌شان را افشای می‌کنند. جاه‌طلبانند اما گاهی با جزئیات سرگرم می‌شوند. علاقه‌مند به حفظ روابط هستند و خودشان در این زمینه تلاش می‌کنند. افراد این گروه دارای ژنی در بدن هستند که به آنها قدرت تحمل مصائب، اعتماد به نفس، شهامت و خوشبینی می‌بخشد. افراد این گروه خود را باور دارند و به خود اهمیت فسران می‌دهند. علت این امر آن است که گروه O قدیمی‌ترین گروه خونی افراد جهان است و اجداد این گروه به ورزش، شکار، حمله به حیوانات، و مقاومت در برابر مشکلات عادت داشته‌اند و این عادت به افراد بعدی این گروه منتقل شده است.

گروه خونی A تیپ سرد
حدود ۳۴ درصد از مردم دارای گروه خونی A+ و ۶ درصد دارای گروه خونی A- هستند.

خصوصیات:

مطیع و آرام، دقیق، دلسوز و غمخوار، فداکار، مؤدب، درستکار، وفادار، احساساتی، درونگرا و کمی دستپاچه. حتی در مواقع آشوب و غضب آرام و خون سرد هستند. نسبت به تغییرات تردید دارند. دوستداران طبیعت و گریزان از جمعیت و شلوغی هستند. به یک مکان شخصی یا پناهگاه امن و مخفی برای خود نیازمندند. عموماً دودل و غیر قاطع‌اند. برای حضور در کارهای تیمی آماده هستند. مخصوصاً وقتی دستوری به آنها داده شود. علاقه‌مند به ایجاد رابطه نیستند و تلاش چندانی هم برای این کار نمی‌کنند. از خواص مهم افراد گروه خونی A آن است که از خوردن سبزی لذت می‌برند و دارای دستگاه هاضمه بسیار ظریف می‌باشند. افراد این گروه در معرض ابتلا به استرس‌ها قرار دارند و بهترین راه درمان استرس در افراد این گروه استفاده از ورزش یوگا است. به طور کلی ورزش‌های سبک برای افراد این گروه بسیار مفید است.



گروه خونی B فعال
حدود ۹ درصد از مردم جهان دارای گروه خونی B+ و ۲۵ درصد هم دارای گروه خونی B- هستند.

خصوصیات:

بشاش و خوشرو، خوش‌بین، فعال، حساس، مهربان، فراموش‌کار، آشفته، در هم و سازمان نیافته، پرسرو صدا، خودپسند و خودبین، پر انرژی و جدی در راه رسیدن به هدف، معمولاً جزو بهترین افراد تیم می‌شوند و افراد تکروی می‌باشند.

اغلب کارها را با روش‌های خودشان انجام می‌دهند و خود کفا هستند. شخصیت‌های ماجراجو و دلیر، علاقه‌مند به داشتن یک راه مشخص و مخصوص، موجوداتی اجتماعی و علاقه‌مند به مهمان‌داری هستند.

علاقه‌مند به حفظ روابط هستند و خودشان در این زمینه تلاش می‌کنند.

افراد گروه B در برابر برخورد با حوادث می‌توانند بلافاصله تغییر وضع داده و خود را با شرایط زمان و مکان هماهنگ کنند.

این سخن به آن معنا نیست که در فکر خود پابر جان نیستند بلکه منظور آن است که می‌توانند با هر تغییری هماهنگ شده و خود را از برخورد با مشکلات در امان نگه دارند.

۲۰ تا ۴۰ درصد از میلیونرها از گروه خونی B هستند.

بسیاری از مدیران و اشخاص سطح بالا در جهان گروه خونی B دارند.

افراد این گروه دارای تعادل چشمگیر و هماهنگی اعمال بدن هستند.

انرژی‌های مختلفی که در بدن آنها وجود دارد موافق و موازی هم می‌باشند و به همین جهت این افراد کمتر دچار بیماری می‌شوند.

خواص گروه خونی B داشتن زندگی منظم و آرام است.

گروه خونی AB فارغ از مراقبت و بی‌نیاز از توجه
حدود ۴ درصد مردم گروه خونی AB+ و ۱ درصد گروه خونی AB- دارند.

خصوصیات:

اجتماعی، سخت‌گیر نیستند، غمخوار و دلسوز، سیاستمدار، اهل گشت‌وگذار، خلاق، غیر قابل پیش‌بینی، هنرمند، انعطاف‌پذیر، ترشرو و درونگرا!

آمیخته‌ای از تضادها، خجالتی در مقابل بعضی‌ها، بی‌باک و گستاخ با بعضی دیگر، برونگرا و درونگرا، گاهی غیر قابل پیش‌بینی هستند و گاهی ظاهر بسیار آرام و خون سرد به نظر می‌رسند. قدرت خلاقیت زیادی دارند، توانا در پیدا کردن مشکلات و دور زدن آنها، علاقه‌مند به محیط شهری، به آسانی خسته می‌شوند.

وجه مشخصه این گروه همراه شدن خواص گروه A و B با هم است.

قابلیت تغییر شرایط بدنی با تغییر یافتن عوامل خارجی را داشته، دستگاه هاضمه حساس و ضعیفی دارند.

سیستم دفاعی آنها مقاومت کمی دارد و می‌توانند با استفاده از ورزش به استرس‌ها و ناراحتی‌های محیطی پاسخ دهند. خلاقیت در این افراد وجود دارد. آنها در همان مراحل اولیه استرس به آن جواب می‌دهند و آن را از سر می‌گذرانند. در افراد این گروه عشق به معنای واقعی وجود دارد.

سیستم دفاعی آنها ضعیف بوده و در برابر میکروب‌ها و ویروس‌ها از خود مقاومت زیادی بروز نمی‌دهند.

افراد گروه AB به خاطر حسن نیت فراوان و خوش‌قلبی، همیشه خیر و خوبی مردم را می‌خواهند و همه را به صلح و آرامش دعوت می‌کنند. بسیاری از درمانگرها و کسانی که روی انرژی درمانی کار می‌کنند دارای گروه خونی AB می‌باشند.

توصیه های دکتر آز برای بیماران قلبی

بهترین خوراکی ها برای سلامت قلب

آیا به بیماری های قلبی مبتلا هستید؟ رژیم غذایی سالم شمارا از بیماری های قلبی دور نگه می دارد. انجام ورزش های روزانه و حفظ وزن متعادل نیز به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک می کنند. برای سالم و قوی نگه داشتن قلب برخی از ابر خوراکی ها را به رژیم غذایی روزانه خود بیفزایید. دکتر آز در اینجا از ابر خوراکی هایی می گوید که حاوی مواد مغذی برای سلامت قلب می باشند:

« ماهی ساردین

ماهی ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است. این ماهی همچنین منبع خوب نیاسین و کلسیم می باشد. مصرف صد گرم ماهی ساردین حاوی ۲۲۰ کالری است.

« جو پرک

جو پرک حاوی فولات، پتاسیم و اسیدهای چرب امگا ۳ است. فیبر فراوان موجود در جو پرک به کاهش میزان کلسترول کمک می کند.

« ماهی ماکرل

ماهی ماکرل حاوی سلنیوم (ماده معدنی آنتی اکسیدان) است. منبع بسیار خوب اسیدهای چرب امگا ۳ است که از سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کند. ماهی ماکرل جایگزینی برای ماهی سالمون است.

« گردو

گردو سرشار از چربی های غیر اشباع از نوع پلی است که منبع خوب ویتامین E هستند که برای سلامت قلب بسیار مفید می باشند. اسیدهای چرب امگا ۳ را می توان به آسانی یا کمک گردو کسب کرد. گردوی بودر شده را می توان به انواع مختلف سالادها اضافه کرد.

« آلو

آلو سرشار از فیبر و آهن است. بتا کاروتن و فیبر به میزان زیادی در آلو وجود دارد. آلو میزان کلسترول خون را کاهش می دهد.

« لوبیا قرمز / نخود

لوبیا قرمز مانند بسیاری از حبوبات حاوی فیبر است و کلسترول خون را کاهش می دهد.

« جو

جو مملو از آهن و مواد معدنی است و سرشار از فیبر حلال و غیر حلال می باشد. هفته ای یک بار به جای برنج و پاستا از جو استفاده کنید.

« ماهی سالمون

میزان زیاد سلنیوم (آنتی اکسیدان) موجود در ماهی سالمون از ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی جلوگیری می کند.

« جگر

چربی های زسادی در جگر موجود هستند که برای سلامت قلب بسیار مفید می باشند.

« بادام

اسیدهای چرب امگا ۳ بسیاری در بادام وجود دارند که سلامت قلب کمک می کنند.

« تخم شربتی

این دانه های مغذی کوچک سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که کلسترول و ایجاد پلاک های خونی را کاهش می دهند. آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

« بلوبری

آنتی اکسیدان های بسیاری در بلوبری وجود دارد که از ابتلا به بیماری قلبی جلوگیری می کند. مصرف آنها را فراموش نکنید.

« قهوه

مصرف روزانه سه فنجان قهوه به افزایش قدرت تشخیص کمک می کند و از خطر ابتلا به بیماری آلزایمر می کاهد. آنتی اکسیدان های موجود در قهوه از ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ جلوگیری می کنند.

« جای سبز

جای سبز حاوی آنتی اکسیدان هایی چون کاتچین و بسیاری از فلاونوئیدها می باشد که رادیکال های آزاد را از بین می برند. رادیکال های آزاد منجر به لختهگی خون، سرطان و تصلب شرایین می شوند. مصرف جای سبز به کاهش فشار خون کمک می کند. با نوشیدن جای سبز سلامت قلب خود را افزایش دهید.

« کشمش

کشمش سرشار از پتاسیم است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و فشار خون را کاهش می دهد. مصرف یک مشت کشمش برای کاهش فشار خون مفید است.

« کلم بروکلی

کلم بروکلی این خوراکی سبزرنگ برای سلامت قلب بسیار مفید است. کلم بروکلی سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هایی است که به کاهش کلسترول کمک می کنند.

« کلم بروکسل

کلم بروکسل با بهبود سلامت رگ های خونی و کاهش التهاب در سیستم قلبی - عروقی برای سلامت قلب مفید است.

« گل کلم

گل کلم سرشار از فیبر، آنتی اکسیدان و آلیسین است که به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی همچون سکته ها، حمله های قلبی کمک می کند و از کلسترول می کاهد.



نشانه‌های پیری را چگونه از بین ببریم؟

بهترین ادویه برای پوست و مغز



ایادوست دارید زمان را به عقب بازگردانده و نشانه‌های پیری را در چهره خود کاهش دهید؟ اگر این گونه است می‌توانید استفاده از یک ماده طبیعی را به منظور بهبود زیبایی و تقویت شرایط مغز مد نظر قرار دهید. زردچوبه محصولی است که فواید سلامت آن حتی بیشتر از چیزی است که تصور می‌کنید استفاده از مواد طبیعی به طور معمول نه تنها فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، بلکه از خطرات کمتری نیز در مقایسه با استفاده از مواد شیمیایی برخوردار است.

قدرت طبیعی زردچوبه دیر زمانی است که مورد توجه انسان قرار دارد. زردچوبه نه تنها ادویه‌ای محبوب در آشپزی محسوب می‌شود، بلکه می‌تواند برای پوست انسان نیز بسیار مفید باشد. این ادویه مفید هزاران سال است که در پزشکی سنتی هندی به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که زردچوبه به کاهش التهاب، بهبود درد مفاصل، و درمان کبد کمک می‌کند. ترکیب فعال موجود در زردچوبه که به نام کورکومین شناخته می‌شود از ویژگی‌های ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی، ضدقارچی، ضدباکتری و فعالیت‌های ضدسرطانی سود می‌برد.

اما فواید زردچوبه به همین جا ختم نمی‌شود و این ماده از ویژگی‌های ضد پیری و ضد آکنه طبیعی نیز برخوردار است. زردچوبه با پاکسازی و سم‌زدایی خون انسان (از طریق حمایت از کبد) به بهبود ظاهر و رنگ پوست کمک می‌کند. این شرایط به خلاص شدن از شر مشکلات آکنه نیز کمک می‌کند.

افزون بر این، از آنجایی که زردچوبه یک آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود، از توانایی‌های ضد پیری نیز سود می‌برد. آنتی‌اکسیدان‌ها از طریق خنثی کردن رادیکال‌های آزاد آسیب‌وارده به سلول‌ها توسط آنها را کاهش می‌دهند - مانند پیری زودرس سلول‌ها در بدن به ویژه آنهایی که در قالب خطوط و چین‌وچروک‌های روی پوست نتیجه فعالیت‌هایشان قابل مشاهده است.

<< غلات کامل

◆ غلات کامل برای کنترل کلسترول مفید می‌باشد.

<< تخم کتان

◆ تخم کتان حاوی فیبر و اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ می‌باشد از مصرف این دانه‌های مغذی غافل نشوید.

<< سیب

◆ سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های پلی‌فنول است آنها کلسترول را کنترل می‌کنند و ضد رادیکال‌های آزاد هستند.

<< برتقال

◆ برتقال‌ها منبع خوب دیگر پکتین هستند برتقال و گریپ فروت از جمله مرکباتی می‌باشند که فائونوئید بسیاری دارند. فائونوئیدها به کاهش فشار خون کاهش و التهاب در تشریان‌ها کمک می‌کنند. ویتامین C موجود در برتقال از سکنه قلبی جلوگیری می‌کند.

<< حبوبات

◆ حبوبات سرشار از فیبر، کلسیم، اسیدهای چرب امگا ۳ و فیبر حلال هستند که از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند.

<< خشکبار

◆ خشکبار حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و چربی‌های غیر اشباع موناو و پلی‌سبیری هستند. آنها همچنین فیبر فراوانی دارند.

<< شکلات تلخ

◆ کاکائو برای کاهش فشار خون مفید است. فائونوئیدهای موجود در شکلات تلخ به تسکین سرخرگ‌ها کمک می‌کنند و جریان خون را بهبود و افزایش می‌دهند.

<< آوکادو

◆ آوکادو چربی‌های غیر اشباع موناو بیشتری دارند. این چربی‌ها به چربی‌های مفید معروف هستند و کلسترول خون را کاهش می‌دهند. آوکادو را به سالادها و ساندویچ‌های خود بیفزایید.



نحوه رهایی از مشکلات پیش پا افتاده زندگی

• ریچارد تمپلر

این قانون را جدی بگیرید. ما در زندگی ماشینی و پرغوغای کنونی پیوسته در حال جوش و خروش و غلیان و هیجان هستیم. به همین دلیل نیاز داریم که گاه احساسات تند را از شتاب بیاندازیم و تسکین دهیم. از سوی دیگر اغلب کارها را، از آنچه هست جدی تر می گیریم، درگیر چیزهای عادی و مسائل پیش پا افتاده شده و در جزئیات بی اهمیت غرق می شویم. ابتدا حس نمی کنیم که عموماً با سرعت سرسام آور سیری می شود.

بی تفاوت به مسائل کم اهمیت!

برای این که در مسیر درست و راه صلاح زندگی قرار بگیریم ضرورت دارد نسبت به چیزهایی که واقعا اهمیتی ندارد بی تفاوت باشیم و در این راستا، بهترین راه برخورداری از حس طنز و مزاح است. یعنی خندیدن به خود و موقعیت های خوش، اما مراقب باشید به دیگران نخندید زیرا آنان نیز در سفر زندگی با مشکلات بی شماری روبرو می شوند و باید با موانع و تنگناها دست و پنجه نرم کنند به خودتان بیخندید!

اغلب نگران بیخبرهای مردم هستیم و اینکه چگونه ما را ارزیابی می کنند. به علاوه به خاطر امکاناتی که از آن محروم هستیم و کارهایی که هنوز به سرانجام نرسانده ایم در اضطراب به سر می بریم. عبارت هایی از این دست اغلب ورد زبانتان است: «اوه، نه، ماشینی واقعا کثیف شده، دو هفته است که آن را ننستام، در حالی که همسایه بغلی مان دیروز ماشینش را شست. واقعا سلخته ام.» برای حفظ آرامش خیال باید با فلسفه بی غمی به رویدادهای زندگی بنگریم و آنها را چندان جدی نگیریم. با بهره مندی از حس شوخ طبعی به سهولت می توانید با افرادی که روحیه های متفاوتی دارند حشر و نشر داشته باشید و با خود و دیگران با ملایمت رفتار کنید زیرا زندگی اساساً نیکو و لبریز از نعمت و شادی است و لذت بردن از مواهب دنیا حق طبیعی و حق حیات ماست. بر این اساس نباید پیوسته با مسائل پیش پا افتاده دست به گریبان باشیم و در گرداب رکود و خمودی و دلمردگی دست و پا بزنیم. خندیدن به خودتان و موقعیتی که در آن به سر می برید اثرات مثبت مضاعفی به دنبال دارد. استرس و تنش را از وجودتان دور کرده و تعادل روحی تان را به شما باز می گرداند. خنده با ترشح آندروفین موجب شادی و نشاط و شادابی تان شده و چشم انداز بهتری از زندگی را در اختیار تان قرار می دهد. اما این بدان معنا نیست که پیوسته به شوخی و مزاح بپردازید و یا لطیفه تعریف کنید. صرفاً مفهومش آن است که با توسل به چنین حسی با خود با ملایمت رفتار کنید و در برابر رویدادها و افراد منفی و دشوار آرامش خود را حفظ نمایید. به هر حال همیشه می توان در هر چیز نکته ای خنده دار یافت و هر کاری را با حس طنز و مزاح آمیخت.

با توسل به حس طنز و مزاح با خود به ملایمت رفتار و در برابر رویدادها و افراد منفی و دشوار آرامش تان را حفظ کنید.

علائم عاشق شدن مردها!

چگونه از احساسات واقعی آقایان سر در بیاوریم؟



فرستادن پیامک های بامزه

فرستادن پیش پا افتاده ترین و مسخره ترین پیامک ها از جانب او نشان می دهد که مست عشق است. به عنوان مثال، وقتی به شما پیام می دهد که «نارم خرمالو میخورم» در حالی که شما از خرمالو متنفرید، یا «همین الان گریه ای را دیدم که شکل تو بود» در واقع منظورش این است که «یادم هست که تو خرمالو دوست نداری» و «برایم هم اصلا مهم نیست که گریه تو از مردها بدش می آید» همچنین لزد می گوید، «هی کاش همین الان تو، و آن گریه زشتت، اینجا پیش من بودید»

دائماً به شما زنگ می زند

مردها تنها به سه دلیل گوشی تلفن را برمی دارند: (۱) برای انجام کاری، (۲) در مواقع اورژانسی، یا (۳) شنیدن صدای کسی. و اگر شما هم کار یا تلفنچی اورژانس نیستید، پس فقط می خواهد صدای شما را بشنود. و این یکی دیگر از نشانه های واقعی عاشق شدن است.

نشانه های عاشقی مردان متفاوت است و برای همه آن ها به یک صورت صدق نمی کند اما شاید با دیدن علائم زیر امیدوار شوید که مرد مورد نظر تان عاشق شده است.



چگونه از احساسات واقعی یک مرد سر در بیاوریم؟

مردها معمولاً در ابراز احساسات ضعیف هستند. منظورم این نیست که نمی توانند درباره احساساتشان صحبت کنند منظورم این است که این ما زنان هستیم که بیشتر اوقات نمی توانیم به آنها فکر نکنیم. احساسات، بویژه نوع عاشقانه آن، برای ما مثل موسیقی است که در آسانسور پخش می شود. صدای آن را به آسانی در پشت سرمان می شنویم، اما بیشتر اوقات، آن را گوش نمی دهیم. به همین دلیل، من هم از آن دسته زنانی هستم که تلاش می کنند تا سر از احساسات واقعی یک مرد در بیاورند و این در حالی است که او حتی تصورش را هم نمی کند. مطمئناً او نیز امروز صبح سرشار از عواطف و احساسات بوده است، اما سرش آنگذر به پاسخگویی به تلفن ها و کارهایش گرم شده است که فرصتی برای توجه به این موضوع پیدا نمی کند. ولی خانمها، نگران نباشید؛ هنوز جای امیدواری هست. چرا که حتی اگر مرد شما این فرصت را ندارد که فوراً عشقتش را به شما ابراز کند، و بگوید که تا چه حد شیفته شما می باشد، نشانگر عشقی است که نسبت به شما دارد. به این نشانه ها توجه کنید:

دیگر پیامک نمی فرستد

پسرها زمانی پیامک ارسال می کنند که جویی دریافت کنند، درست است؟ پس اگر مرد مورد علاقه شما دیگر برایتان پیامکی نمی فرستد، مفهومش آن است که شما پاسخ پیامک های او را نداداید و یا اعتراض کرده اید. مثلاً پسری که نامزدش آخر شب برایش پیامک های بامزه می فرستاد یکبار از خستگی چنین پیامکی را در جواب فرستاده بود: «تا چشماتم گرم خواب می شود، صدای پیامک های تو می آید پس کن دیگر، فردا صبح باید بروم سرکار.» حواستان باشد. اگر خواستید چنین پیامکی برای نامزدتان بفرستید بهتر است فاتحه رابطه تان را بخوانید.

از دوستانش می شنوید که لحظات سختی را می گذراند

هیچکس بهتر از شما نمی داند که نامزدتان از همه دوستانش بهتر است. پس توجه کنید: مثلاً اگر شنیدید که می گویند جدیداً چقدر رفتارش بد شده، یا چیزی در این راستا که بر علیه او گفته می شود، در واقع دوستانش دارند از تغییرات رفتاری صحبت می کنند که شما متوجه آن نیستید. بنابراین از دوستان بی مخ نامزدتان متشکر باشید چرا که حالا دیگر خوب می دانید که دست عشق تان را بدجوری توی پوست کردو گذاشته اید.

زنها از چه چیزی این ترس به نفع زنان تمام می شود می ترسند؟

می روند. روز بعد ماهیگیر ماهی ها را کنترل کرده متوجه شده قبلاً تنها ۱۰ درصد از ماهی ها برای روز بعد زنده می ماندند در حالی که این بار ۸۰ تا ۹۰ درصد ماهی ها زنده بودند. دقیقاً همانند ماجرای فوق، زنی هم که می داند ممکن است شوهرش به فکر زن دیگری باشد، سعی می کند عقب نماند و برای جلب توجه او، سعی می کند بیشتر به خودش توجه کند و این را یک اجبار برای خود به حساب می آورد. دائماً برای از دست ندادن جاذبه زنانه خود تلاش می کند. حتی ممکن است در مواردی که اضافه وزن دارد، برای کاهش وزن خود رژیم های جدیدی را آغاز کند. برای راضی نگه داشتن همسرش، تمام غیرت و تلاش خود را به کار می برد و در نهایت خودش برنده خواهد بود. زن ها عموماً از چاقی و زشت شدن می ترسند و می دانند که صرفاً با امضایی که در دفتر ازدواج زده اند نمی توانند شوهرشان را برای خود حفظ کنند.

وجود ترس از ترک شدن از طرف مرد و توجه به زنان دیگر، گاهی به نفع زنان تمام می شود. به قول ماهیگیرها و براساس یک داستان قدیمی، اگر یک ماهیگیر شبها ماهی بگیرد و آنها را در آکواریوم نگه دارد، در شرایطی که ماهی فروش دیگر مجبور است ماهی های مرده دیشب را ارزان تر بفروشد، آن یکی ماهیگیر، ماهی های زنده را می تواند به قیمت بالاتری بفروشد. وقتی ماهیگیر متوجه می شود که ماهی های درون آکواریوم خیلی زود می میرند فکری جدید به ذهنش می رسد. بین ماهی های تبلی که بی هیچ حرکتی به خاطر تبلی و سکون می مردند، چند ماهی گوستخوار در آکواریوم رها می کند و متوجه می شود که این جانورها با وجود اینکه چندتایی از ماهی ها را شکار می کنند، اما بقیه ماهی ها به خاطر ترس از شکار شدن، دائماً در تلاش هستند و سریع حرکت می کنند و به این طرف و آن طرف

خانم‌ها! جذب این مردان نشوید!

فرب این حرف‌ها را نخورید



همه ما به کرات دیده و یا شنیده‌ایم که بسیاری از روابط که آن را متعهدانه می‌دانیم، در واقع غیر از این است. زیرا در پایان، زن را با فرب‌های بسیار، ابهام، تردید، بی‌اعتمادی و تریس مواجه کرده است. مطالعه نشانه‌های زیر، (که برگرفته از تجربیات بسیاری از روابط ناموفق است)، به شما کمک می‌کند که رابطه خود را مورد ارزیابی قرار داده و در صورت لزوم به آن پایان دهید.

از صحبت‌های جدی طفره می‌روید:

مردی که شما را تنها برای وقت گذرانی می‌خواهد، از صحبت یا برنامه ریزی کردن برای آینده اجتناب می‌کند و یا به شما می‌گوید آمادگی آن را ندارد.

می‌گوید که لیاقت شما را ندارد:

این جمله از سوی مردها معمولاً بهانه ای است برای پایان دادن به یک رابطه.

شما را به نزدیکان خود معرفی نمی‌کند:

اگر بعد از گذشت چند ماه از رابطه تان، شما را به دوستان و آشنایان و یا خانواده اش معرفی نکرد، ظاهراً آمادگی آن را ندارد تا بخشی از دنیای او شوید. همچنین ممکن است او دوستان و یا همکارانی از جنس زن داشته باشد اما اگر از معرفی کردن شما خودداری می‌کند، در اینصورت بدانید شما برای او در اولویت نیستید.

در برنامه‌هایش شما را در اولویت قرار نمی‌دهد:

او به شدت گرفتار کار است و وقت چندانی برایش باقی نمی‌ماند اما اگر می‌بینید در آخر هفته با دوستانش برنامه می‌گذارد، برای شما نشانه جالبی نیست. زیرا زوج‌های متعهد ترجیح می‌دهند که اوقات فراغشان را در کنار هم سپری کنند.

زمان زیادی از شکست قبلی او نمی‌گذرد:

انتظار نداشته باشید که بعد از شکست در رابطه قبلی‌اش، به سرعت به شما متعهد شود.

نمی‌تواند نگاهش را کنترل کند:

اگر حتی وقتی با هم هستید، او به خانم‌های دیگر توجه می‌کند صادقانه به شما می‌گویم که او نمی‌تواند به شما متعهد باشد و البته لیاقت شما هم بیش از این است.

با شما به مهمانی می‌آید، اما عدام

شما را تنها می‌گذارد:

شاید خوشحال شوید از اینکه شما را به اطرافیان معرفی می‌کند، اما بدانید طرز رفتار او با شما در مهمانی اهمیت بیشتری دارد. مرد بی‌تعهد معمولاً در شلوغی و مهمانی نسبت به شما بی‌توجه می‌شود و فراموش می‌کند که بیشتر زمان خود را در کنار تان بگذراند.

شما فقط شریک خوشی‌هایش هستید، نه مسائل و مشکلاتش:

خیلی خوب است که او موفقیت‌های کاری‌اش را با شما در میان بگذارد، اما حرف نزن از شکست‌هایش لزوماً بخاطر غرور مردانه‌اش نیست. شاید دلیلش این است که شما برایش کسی نیستید که برای دریافت حمایت و عشق بخواهد به او پناه آورد.

روش‌هایی که شریک زندگی‌تان را ناامید می‌کنند

5 تکنیک برای این که همسران را دیوانه کنید!

دورنی کارنگی - روانشناس خانواده و نویسنده کتاب این همسرداری



در اینجا به تکنیک‌هایی اشاره می‌کنیم که با استفاده از آنها می‌توانید توانایی شوهرتان را فلج کرده و او را از پله‌های نردبان ترقی پایین بکشید. با روش‌های زیر او را از کار اخراج خواهند کرد و قطعاً در معرض فشار عصبی و دیوانگی قرار خواهد گرفت: چندین یادآور روز به شوهرتان تلفن بزنید

در مورد مشکلات خانه با او صحبت کنید. از او بپرسید با چه کسی ناهار می‌خورد و فراموش نکنید لیست خرید مایحتاج خانه را به او داده و یادآوری کنید تا هنگام برگشتن به خانه حتماً آنها را تهیه کند. سعی کنید در طول روز حتماً سری به محل کارش بزنید. همکاری‌اش به زودی متوجه خواهند شد که چه کسی در خانه رئیس است. با این کار قدرت کنترل اوضاع در او به حداقل خواهد رسید.

مدام بگویید حقوقش کم است

بالاخره پس از مدتی او حرف‌های شما را باور کرده و این مسئله در روند کاری‌اش نیز تأثیر گذاشته و خودش را نشان می‌دهد. بعد از آن او به دنبال کار دیگری می‌گردد تا با روحیه شما سازگار باشد.

موتب در کارهایش دخالت کنید

نقش محوری را ایفاء کنید. در نهایت، او تنها کارش این خواهد بود که در شرکت کار کند. این شما هستید که مدیر برنامه‌هایش هستید و به او دستور می‌دهید که چه کاری انجام دهد.

مهمانی پرخرج بپذیرید

با برگزاری مهمانی‌های پر هزینه، پول زیاد خرج کردن و وابسته بودن به درآمدش، او را به موفقیت برسانید. شما با انجام چنین کارهایی بسیار خوش خواهید گذراند.

گریه کنید و فحش بزنید

هر زمان که مجبور است اضافه‌کاری کرده و یا به مأموریت برود، گریه کرده، شکایت کنید و تق بزنید. او را مجبور کنید تا بفهمد شما از هر چیزی مهم‌تر هستید. به هر قیمتی و در هر شرایطی اول باید خواسته‌های شما را برآورده کرده و به شما توجه کند. با استفاده از این روش‌ها شک نداشته باشید که تمام شانس‌های موفقیت را از شوهر خود، خواهید گرفت. او شغل خود را از دست خواهد داد و شما هم شوهرتان را از دست می‌دهید!

- ۱- اگر بخواهم تعداد روابط مورد مشاهده خود را در طول سالهای مشاوره، سمینارهای آموزشی و اجرای برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی ام بشمارم، یک رقم نجومی خواهد شد من شخصاً با انواع داستان‌ها و مشکلات مورد تصور شما برخورد کرده‌ام. در حین مشاوره با افراد گوناگون دریافتم که نوع روابط آنها نتیجه عملکرد خودشان است. من به الگوهای معین یا انواع روابط عشقی توجه کردم که از همان ابتدا محکوم به شکست بودند بنابراین در اینجا، نوع رابطه بی‌ثمر را برای شما مطرح می‌کنم:
- ۱- شما به شریک زندگی‌تان بیشتر اهمیت می‌دهید تا او به شما.
- ۲- شریک زندگی‌تان بیشتر به شما اهمیت می‌دهد تا شما به او.
- ۳- شما عاشق توانایی‌های بالقوه
- ۴- شما در مأموریت نجات‌بخشی هستید.
- ۵- به شریک زندگی‌تان همانند یک الگو نگاه می‌کنید.
- ۶- شما شیفته دلایل ظاهری شریک زندگی خود می‌شوید.
- ۷- شما دارای تفاهم جزئی هستید.
- ۸- شریک زندگی‌تان را به خاطر ابراز سرکنشی به دیگران انتخاب می‌کنید.
- ۹- شما به خاطر واکنش به همسر قبلی‌تان، شریک زندگی‌تان را انتخاب می‌کنید.
- ۱۰- شریک زندگی‌تان خرج از دسترس است.
- ۱۱- بار بار ادای آنجلیس

۱۰ نوع رابطه بی‌ثمر! رازهای یک زندگی عاشقانه



نکات روانشناسی موفقیت



❑ **وقتی داری با کسی درد و دل میکنی، درست مثل اینه که بهش یه چک سفید امضادون تاریخ میدی تا هر وقت هر جور خواست ازش استفاده کنه. پس مراقب باش که حرف دلت رو با کی و کجا میزنی!**

❑ **مقصر دانستن دیگران همیشه خیلی آسان است. میتوانی تمام عمرت رابه مقصر دانستن دنیا بگذرانی، اما بدان مسئولیت تمام موفقیت‌ها یا شکست‌هایت یا خودت است!**

❑ **گاهی خدا با دست تو دست دیگر بندگان را میگیرد. با زبان تو گره از کار بندهای باز میکند، وقتی دستنی رابه یاری میگیری، بدان که در آن زمان دست دیگر تو در دست خداست.**

❑ **از صدای گذر آب چنان می‌فهمی، تندتر از آب روان، عمر گران میگذرد زندگی رانفسی ارزش غم خوردن نیست آنقدر سیر بخند که ندانی غم چیست آنگذارند و دور بپزند...**

❑ **جهل تو مترین بالشی است که بشر میتواند سر خود را بگذارد و آرام بخواند.**

❑ **تربیت ده قسمت دارد؛ ۹ قسمتش به عهده مادر خانواده است، آن یک قسمت باقیمانده که از ۹ قسمت مهمتر است به عهده پدر است؛ و آن اینست که مرد به مادر خانواده «توجه» کافی داشته باشد.**

❑ **هیچ چیز با گذشت زمان ساده تر نمی‌شود فقط ما خسته تر می‌شویم و پذیرش چیزها برایمان ساده تر می‌شود...**

❑ **هر داشتی رابه نداشته‌هایت نفروشی گاه اگر نداشته‌هایت رابه دست آوری حسرت داشته‌هایت را می‌خوری که چه ارزان فروختی... مراقب سراب باش.**

❑ **مواقعی که بسیار عصبانی هستید، قدم زدن بهترین وسیله برای رهایی سریع از عصبانیت است، با حرکت، هورمون استرس کاهش می‌یابد و هورمون آندورفین (هورمون شادی) آزاد میشود.**

❑ **یک زندگی آرام و ساده، شادمانه تر از موفقیتی است که با تلاطم‌های زیاد به دست می‌آید.**

❑ **پیش از آنکه دست‌های درخت به نور برسند، باهایش تاریکی را تجربه کرده... گاهی برای رسیدن به نور باید ابتدا تاریکی را تجربه کرد.**

❑ **زندگی «عمر کردن» نیست بلکه «رشد کردن» است، عمر کردن کاری است که از همه حیوانات بر می‌آید اما رشد کردن هدف والای انسان است که عده معدودی میتوانند ادعایش را داشته باشند.**

❑ **زندگی پر است از قضاوت‌های دیگران درباره ما! قضاوت‌هایی که گاهی اوقات بد و گاهی اوقات خوب است. اگر عادت کنیم با هر نظر موافق و مخالفی زبر و رو شویم باید فاتحه آرامش را بخوانیم.**

ویژگی‌های جذاب یک زن برای مردان

تا به حال به این فکر کرده‌اید که کدام خصوصیات زنانه واقعاً برای مردان جذاب هستند؟ منظور از خصوصیات زنانه لزوماً زیبایی ظاهری نیست. برخلاف تصور بسیاری از خانم‌ها، اکثر مردان هنگام انتخاب همسر به غیر از زیبایی به چیزهای دیگری هم فکر می‌کنند. اما این خصوصیات زنانه که مردان رابه سوی خود جلب می‌کنند چه چیزهایی هستند؟

❖ ویژگی زنانه ۱: زندگی خودش را دارد.

زنان در زندگی امروز نسبت به زنان در قدیم از استقلال شخصیتی بیشتری بر خور دارند. مهم است که ثابت کنید خود کفا و مستقل هستید و این استقلال را در تمام طول زندگی مشترک حفظ کنید. یک مرد امروزی دوست ندارد همسرش بیش از اندازه به او وابسته باشد و به اصطلاح به او بچسبد، چنین چیزی باعث می‌شود که او احساس خفگی کند.

پس به جای اینکه خانواده و دوستان رابه کلی کنار بگذارید و همه وقت خود را در کنار همسرتان سپری کنید، همیشه در برنامه روزانه خود زمانی رابه فعالیت‌های جداگانه و مخصوص به خود اختصاص دهید. یک رابطه خوب بر زندگی ما حکومت نمی‌کند، بلکه کیفیت آن را تقویت می‌کند.

❖ ویژگی زنانه ۲: صادق و وفادار است.

در مورد علایق، احساسات، نقاط ضعف و حتی گذشته خود صادق باشید. ممکن است وسواس خاصی داشته باشید یا در حال حاضر از یک بیماری رنج ببرید ولی ترس از دست دادن او نباید شما را به دروغ گفتن ترغیب کند. هر چیزی که ممکن است بعدها لو برود و او را نسبت به شما سرخورده کند، باید صادقانه و شجاعانه بازگو شود.

هیچ چیز را پنهان نکنید. مطمئن باشید اگر او به اندازه کافی دوستان داشته باشد نه تنها ترکتان نخواهد کرد، بلکه صداقت و شهامت شما را خواهد ستود و چه بسا به شما کمک خواهد کرد.

❖ ویژگی زنانه ۳: مراقب خودش هست.

این چیزی است که سابقه‌های طولانی دارد و از زمان دورترین اجداد ما

نکات روانشناسی موفقیت



❑ اکثر انسانها حتی جسارت دور ریختن لباسهایی که مدتهاست بدون استفاده در گمدهایشان آویخته شده را ندارند. بعد از آنها توقع داریم که باورهای غلطی را که قرن هاست در ذهنشان زنجیر شده است به راحتی کنار بگذارند و دور بریزند... ❁❁❁

❑ تربیت ده قسمت دارد؛ ۹ قسمتش به عهده مادر خانواده است، آن یک قسمت باقیمانده که از ۹ قسمت مهمتر است به عهده پدر است؛ و آن است که مرد به مادر خانواده «توجه» کافی داشته باشد. 😊😊

❑ هیچ چیز با گذشت زمان ساده تر نمی شود فقط ما خسته تر می شویم و بدبرش چیزها بر ایمن ساده تر می شود. ❁❁

❑ هر داشستی رایبه نداشته هایت نفروش گاه اگر نداشته هایت رایبه دست آوری حسرت داشته هایت رایمی خوری که چه ارزان فروختی... مراقب سزاب باش. ❁❁

❑ موافقی که بسیار عصبانی هستید، قدم زدن بهترین وسیله برای رهایی سریع از عصبانیت است. با حرکت، هورمون استرس کاهش می یابد و هورمون اندورفین (هورمون شادی) آزاد می شود. 😊😊

❑ یک زندگی آرام و ساده، شادمانه تر از موفقیتی است که با تلاطم های زیاد به دست می آید. ❁❁

❑ پیش از آنکه دست های درخت به نور برسند، پاهایش تاریکی را تجربه کرده... گاهی برای رسیدن به نور باید ابتدا تاریکی را تجربه کرد... ❁❁❁

❑ مبدا خودت را از یاد ببری روزهایی را هم برای خودت زندگی کن برای خودت شاخه های گل بخر به دیدن خودت برو و عطر دلخواهت را بزن. 😊😊

❑ با مشکلات نچنگید و هنگامی که مشکلی بر سر راهتان قرار می گیرد ناله و شکایت نکنید. در عوض، درون مشکل را بکاویز، زیرا بر از آموختنی است. در واقع، بوجود آمدن مشکل یکی از بی نظیرترین روش های الهی آموزش و کمک به شما برای رشد کردن است. ❁❁

❑ زندگی "عمر کردن" نیست بلکه "رشد کردن" است، عمر کردن کاری است که از همه حیوانات بر می آید اما رشد کردن هدف والای انسان است که عده معدودی می توانند ادعایش را داشته باشند. ❁❁❁

❑ زندگی پر است از قضاوت های دیگران درباره ما! قضاوت هایی که گاهی اوقات بد و گاهی اوقات خوب است. اگر عادت کنیم با هر نظر موافق و مخالفی زیرورو شویم باید فاتحه آرامش را بخوانیم. 😊😊

❑ مهربان بودن مهمتر بن قسمت انسان بودن است. این دل انسان است که او را سعادت مند و ثروتمند می کند. انسان با آنچه که هست ثروتمند است نه با آنچه که دارد. ❁❁

❑ آرامش سسپهم کسانی است که بی منت می بخشند. بی کینه می خندند و در نهایت با سخاوت محبتشان را اکرام می کنند. ❁❁❁

عجله کنید تا همسر آینده تان را به سوی خود جذب کنید!



تاکنون تغییر نکرده است. مردان خاتم هایی را می پسندند که از ظاهر خود راضی هستند و به آن افتخار می کنند. منظور ما اصلا این است که ظاهری بی عیب و نقص یا شبیه به مدل های لباس داشته باشید. ظاهر همه چیز نیست. اما خاتمی که به ظاهر خود، به لباس هایی که به تن دارد و به نظافت خود اهمیت می دهد مطمئنا جذاب خواهد بود. یک آرایش ملایم، یک عطر خوب و همه چیزهایی که برای داشتن یک زیبایی طبیعی لازم است، اینها را فراموش نکنید.

❖ ویژگی زنانه ۴: اعتماد به نفس دارد.

مطمئن باشید روزهایی که زنان ظریف و ترسو مردان قوی را به خود جذب می کردند گذشته است. این روزها ضعیف و نیازمند بودن تنها سرزنش دیگران را بر می انگیزد. مطمئن باشید افراد مشهوری که در رسانه های بیسیم نقد ها که به نظر می رسد شجاع و قوی هستند، آنها گاهی فقط نظاهر می کنند. پس به جای اینکه بر نقاط ضعف خود تمرکز کنید، توانایی های خود را گسترش دهید و به رخ بکشید. از زبان بدن حتما استفاده کنید چون به شما کمک می کند به داشتن اعتماد به نفس نظاهر کنید. تماس چشمی را فراموش نکنید و گاهی لبخندی پیروز مندانه بزنید.

❖ ویژگی زنانه ۵: بالغ است و دیالوگ برقرار می کند.

بعضی خانم های جوان دوست دارند با زبان کودکانه حرف بزنند و اتفاقا با این کار توجه طرفشان را جلب می کنند. اما مراقب باشید در این کار افراط نکنید. یک مرد امروزی از همسر خود انتظار دارد که توانایی برقراری یک مکالمه منطقی و عقلانی را داشته باشد. بیش از حد کودکانه رفتار کردن باعث سر خوردگی او می شود. ثابت کنید که فردی رشد یافته و منطقی هستید. در مورد موضوعات جالب صحبت کنید و با دقت به صحبت های او گوش کنید.

این یک حقیقت پذیرفته شده است که یک مرد امروزی نسبت به مردی که ۳۰ سال پیش زندگی می کرد از همسر خود توقعات بیشتری دارد. هر چند مردها با هم متفاوتند و معیار های متفاوتی هم دارند. اما ۵ معیار بالا تقریباً مورد توجه همه مردان است.

جواب منفی به خواستگار پس از ۱۰ سال رابطه



حدود ۱۰ سال از شروع رابطه‌ام با آیدین می‌گذرد. با او در تاتار آشنا شدم و خیلی زود شماره تلفن رد و بدل کردیم و رابطه‌مان صمیمی شد. او جوان خوبی به نظر می‌رسید و نسبت به من برای علاقه کرد من هم که آن زمان فقط ۸۱ سال داشتم از سر احساسات با او دوست شدم. اوایل هفته‌ای یک‌بار به یکدیگر را در پارک نزدیک خانه‌مان می‌دیدیم اما هر چه می‌گذشت علاقه‌مان به هم بیشتر می‌شد. دقیقاً یادم نمی‌آید اما بعد از چند ماه آیدین از من خواستگاری کرد. او گفت به زودی همراه خانواده‌اش به خواستگاری‌ام می‌آید.

وعده و وعیدها ۱۰ سال طول کشید

قرار بود انتظار من برای نخستین پای سفره عقد بیشتر از یک سال طول نکشد اما وعده و وعیدهای پسر مورد علاقه‌ام ۱۰ سال طول کشید. در این مدت من و آیدین به طور پنهانی با یکدیگر رابطه داشتیم. من خیالم راحت بود که او به زودی به خواستگاری‌ام می‌آید. به همین دلیل رابطه نزدیکی با او داشتم. هر بار که از خواستگاری حرف می‌زدم می‌گفت هنوز ملاحظات کار فراهم نشده است و باید مدتی صبر کنم. من هم به خاطر علاقه‌ای که به او داشتم ۱۰ سال صبر کردم. در این سال‌ها اجازه ندادم هیچ‌کس از این رابطه با خبر شود. من خواستگاری‌های زیادی داشتم اما به همه آن‌ها جواب رد دادم. این ۱۰ سال برایم به سختی گذشت تا این که سرانجام با اصرارهای من آیدین به خواستگاری‌ام آمد. او آن روز مردی را همراه خودش آورده بود و گفت دای‌اش است. بعد از جلسه خواستگاری پدرم که از آیدین خوشش نیامده بود گفت: او نمی‌تواند شوهر خوبی برایم باشد. از طرفی وقتی برانرم درباره او تحقیق کرد فهمید آیدین فرد خوش تالی نیست. به همین دلیل من هم رابطه‌ام را با او به هم زدم و گفتم دیگر حاضر نیستم با او دوست باشم. پایان رابطه ۱۰ ساله با آیدین شکست بزرگی برایم بود و همین موضوع سبب شد تا مدتی خانه‌اشین شوم.

تهدیدهایش باعث تفرم از او شد.

چند ماه از این ماجرا گذشته بود و من با خودم کلنجار می‌رفتم تا آیدین را فراموش کنم که با من تماس گرفته او گفت هر طور شده باید با هم ازدواج کنیم. آیدین حتی تهدید کرد اگر به ازدواج با او تن ندهم آپروریزی می‌کند. تهدیدهایش باعث تفرم از او شد و در جواب گفتم تحت هیچ شرایطی حاضر نیستم به خواستگاری‌اش جواب مثبت بدهم. چند روز بعد از این تماس تلفنی بسته مشکوکی را دریافت کردم. وقتی آن را باز کردم تعداد زیادی از عکس‌های خصوصی‌ام در آن بود. در حالی که از دین آن‌ها شوکه شده بودم، فهمیدم آیدین تهدیدش را عملی کرده است. حالا به دلسرایی جرایم رایانه‌ای آمدم تا از کسی که زمانی حاضر بودم همه چیز را برایش بدهم شکایت کنم. چرا که او ارزشش را ندانست.

از خانواده‌ام برای زندگی با شوهرم گذشتم

مرد در دادگاه خانواده گفت: همسر من می‌خواهد از من جدا شود و ندانستن خانه را پنهان کرده است ولی من طی یک هفته خانهای در بهترین نقطه شهر خریداری می‌کنم تا او به زندگی در کنارم ادامه دهد.

از خانواده‌ام برای زندگی با شوهرم گذشتم

زن نیز با بیان اینکه شوهرم مرا مورد ضرب و شتم قرار داده و تلفه‌ای به من نمی‌دهد، گفت: شوهرم حتی شناسنامه‌ام را از من گرفته و ترک نمی‌کند که من ترم آخر دانشگاه هستم و نیاز به شناسنامه دارم. وی در ادامه با بیان اینکه من از خانواده‌ام برای زندگی با شوهرم گذشتم ولی شوهرم با فروغ گفتن مرا نسبت به خود بی‌اعتماد کرده است. افزود با این همه بندی و بی‌اعتمادی اگر شوهرم خانهای مناسب تهیه کند از درخواست مطلق منصرف خواهم شد. مرد در دادگاه خانواده و تک حضور داشت و با بیان اینکه من به خاطر همسر هر کاری انجام دادم، انقیاد داشتم. در دعوایی که بین مادر و همسر رخ داد، من از همسر مقرراتی کرده و به خاطر او ۴ ماه به دین ملایم رفتم. ولی او این موضوع را ترک نکرده و می‌خواهد از من جدا شود.

تنها به فکر رضایت همسر هستم

برای اینکه همسر به زندگی با من ادامه دهد حاضریم طی یک هفته خانهای در شأن او خریداری کنیم. در واقع هر کاری برای بازگشت همسر انجام می‌دهیم. مادر زیم دائم به من و خانواده‌ام فحاشی می‌کند ولی من به خاطر همسر کوتاه آمده و تنها به فکر رضایت همسر هستم. همسر من می‌خواهد از من جدا شده و ندانستن خانه را پنهان کرده است ولی من طی یک هفته خانهای در بهترین نقطه شهر تهیه می‌کنم تا او در کنارم به زندگی ادامه دهد. قاضی مجتمع قضایی خانواده خطاب به مرد، گفت: هیچ‌گاه نباید دست روی یکدیگر بلند کنید چرا که این بدترین رفتاری است که یک نفر می‌تواند انجام دهد. در حقیقت تک زدن باعث می‌شود که از چشم یکدیگر بیایند. باید حسن نیت را به زن نشان دهی و از همین ابتدا که شناسنامه و پاسپورتش را می‌خواهد، آن را به او پس بدهی.

در دادگاه خانواده

التماس‌های مرد جوان برای طلاق نگرفتن همسر باردارش!

زوج جوانی در دادگاه خانواده حضور یافتند و زن جوان درخواست جدایی از شوهرش را به قاضی دادگاه ارائه کرد. در ابتدای دادگاه مرد جوان که ۲۸ سال سن داشت خطاب به قاضی گفت: نه سال از زندگی مشترکمان می‌گذرد و در این سه سال همسرم فنکاری‌های زیادی را در حق من انجام داده است و می‌خواهم در آینده فنکاری‌های او را جبران کنم. به مواد مخدر صنعتی اعتیاد دارم اما به همسر قول داده‌ام که مصرف مواد را برای همیشه ترک خواهم کرد اما او با اینکه باردار است تنها خواهان مطلق است.

قسم می‌خورم اعتیاد را کنار بگذارم

به همسر التماس می‌کنم که فقط یک بار دیگر به من فرصت دهد تا بتوانم خود را ثابت کنم. در همین محکمه قسم می‌خورم که اگر تا قبل از به دنیا آمدن دخترمان اعتیاد را کنار نگذارم، خودم همسر را طلاق دهم.

۳۰۰ هزار شوهرم را به مراکز ترک اعتیاد برده‌ام

در ادامه جلسه دادگاه، همسر این زن جوان که ۲۱ سال داشت گفت: در این سه سال بیش از ۳۰۰ هزار شوهرم را به مراکز ترک اعتیاد برده‌ام اما هیچ‌وقت او نتوانست و نتوانست اعتیاد را کنار بگذارد. همچنین چندین بار نیز از آن مراکز فرار کرد و تا مدتی پنهان می‌شد. شوهرم با گریه کردن مظلوم نمای می‌کند، وقتی به موافقت نیاورد به قصد کشتن من را تک می‌زند تا به او برای تهیه مواد مخدر، پول بدهم اما اکنون با گریه کردن سعی دارد جو دادگاه را به نفع خود تغییر دهد.

شوهرم نمی‌تواند مواد مخدر را کنار بگذارد

شوهرم نمی‌تواند مواد مخدر را کنار بگذارد زیرا نزدیک به ۶ سال است که مواد مصرف می‌کند و تمام حرف‌هایش فروغ محض است. خواهان جدایی از او هستم و حتی نمی‌خواهم برای دریافت مهریه، حکم طلاق را به تأخیر بیندازم. بنابراین هیچ‌گونه ادعای مالی نسبت به شوهرم ندارم و علاقه‌ای به ادامه زندگی با او را ندارم. مرد جوان بار دیگر لب به سخن گشود و گفت: از همسر من خواهم تنها یک بار دیگر به من فرصت دهد تا بتوانم خود را به او ثابت کنم. قاضی دادگاه بعد از شنیدن اظهارات زوج جوان، حکمی مبتنی بر طلاق صادر نکرد و از زن جوان خواست تا جلسه بعدی دادگاه فرصتی به همسرش دهد.

۷ جمله‌ای که هرگز نباید به مادر شوهر گفت

تعجبی ندارد که عروس‌ها و مادرشوهرها روابط پیچیده‌ای دارند. به گفته دکتر دیانا برن، روانپزشک و مؤلف، هر دوی آنها احساس تهدید می‌کنند. عروس‌ها می‌خواهند در فاصله شوهر جا باز کنند، در حالیکه مادرشوهرها می‌خواهند مطمئن شوند که از زندگی فرزندان خارج نشده‌اند. حتی وقتی هم که هر دوی این خانم‌ها همدیگر را دوست داشته باشند، مشخص کردن نقش هر یک سخت است. برای اجتناب از استرس خانوادگی، ما از مادرشوهرها (و البته از چند عروس) درباره حرف‌هایی که برایشان سنگین می‌آید سوال کردیم و از کارشناسان پرسیدیم چطور می‌توان با ارامش با این مسائل رسیدگی کرد.



من نظر شما را نخواستیم

کاتلین می‌گوید: «وقتی به عروسم گفتم که بین کار و خانواده‌اش تعادل ایجاد کند خیلی خشمگین شد» شاید توصیه‌های مادرشوهر به شما حس تحکم بدهد، ولی فرض کنید که او نیتش خوب است و از او تشکر کنید و کار خودتان را بکنید. اگر به تحمیل نظرانش ادامه داد، برای مثال اینطور جواب بدهید: «متشکرم، ولی ما تصمیم گرفتیم نظر پزشک اطفال را بپذیریم». اگر این حرف او را ساکت نکرد، شوهرتان کمک بگیرید و با هم برای مادرشوهرتان توضیح دهید که رفتارهای او هم شما را آزار می‌دهد و هم به او می‌رساند که بعضی موضوعات اصلاً قابل بحث نیستند.

هر وقت خواستید بیاید قدمتون رو چشم ماست

همیشه سیاست در باز، نتیجه معکوس می‌دهد. مثلاً: عروس جودی به او گفت که اگر به چیزی نیاز داشت بگوید، ولی وقتی شوهر جودی ازایم گرفت، عروسش اصلاً سری به او نزد و قلبش را شکست. دکتر روانپزشک تینا سیمیا می‌گوید: «وقتی قول‌هایی می‌دهد که به آنها وفا نمی‌کند بی‌زاری ایجاد می‌کند» بجای قول دادن سعی خود را بکنید تا زمانی را برای دیدن یکدیگر تنظیم کنید که برای هر دوی شما مناسب باشد. اگر مجبور شدید در لحظه برنامه ریزی کنید، بگویید که باید قبلش با شوهرتان هماهنگ کنید.

من تو خانواده خودم راحت‌ترم

این شکایت در میان مادرشوهرها رایج است. عروس‌ها همیشه به پدر و مادر خود بیشتر اهمیت می‌دهند. کاتلین می‌گوید: «عروسم در روز تعطیل یا عید پیش خانواده خودش می‌رود. عکس‌های پدر و مادرش در همه جای خانه دیده می‌شوند و آنها اصلاً عکس از من و شوهرم در خانه نگذاشته‌اند.» با آنکه راحت بودن با پدر و مادر خودتان کاملاً منطقی است، ولی باید بپذیرید که این دو خانواده با هم وصلت کرده‌اند و باید پدر و مادر همسران را هم بازی بدهید. قدم اول: همیشه در مورد مسائلی از این دست که برای گذراندن هر تعطیلاتی گجای بروید یا شوهرتان صحبت کنید. سپس با هم با خانواده‌ها هماهنگ کنید. اگر شوهرتان می‌خواهد بیشتر با خانواده‌اش باشد، اشکالی ندارد که زمانی را با آنها تنها بگذرانند و شما هم گاهی بجهه‌ها را پیش آنها بگذرانید.

باورم همیشه به اون رای دادی

سیاست، مذهب و موضوعات حساس دیگر باعث می‌شوند که شام خانوادگی تبدیل به صحنه جنگ شود. شیرون می‌گوید: «در بحثی در مورد سیاست، عروس‌مان مستقیماً به ما گفت که اشتباه می‌کنیم و فخرمان غلط است. من شوکه شدم.» دکتر بران می‌گوید اگر نمی‌توانید در این مواقع خونسرد باشید بگویید: «سیاست همیشه مرا ناراحت می‌کند. من نظری نمی‌دهم.» اگر وارد دعوا و مشاجره شوید، هیچکس برنده نمی‌شود.

چرا به پسرت یاد ندادی...

بسیاری از خانم‌ها مادرشوهرهای خود را مسئول عیوب شوهرانشان می‌دانند. سارا اعتراف می‌کند: «من یک بار در میان حرف‌هایم به او گفتم که کاش به شوهرم مهارت‌های سازمانی یاد داده بودی. او ناراحت شد و به دل گرفت.» دکتر بران می‌گوید: «چه انتظاری دارید؟ می‌خواهید مادرشوهرتان گارد نگردد و ناراحت نشود؟» این موضوع او را هم وارد مسائل شما می‌کند و همه چیز بدتر می‌شود و شوهرتان دیگر مسئولیت کارهایش را به عهده نمی‌گیرد. با آنکه همیشه انداختن تقصیر کردن مادرش راحت‌تر است، ولی این شما و شوهرتان هستید که باید مسائلتان را حل کنید.

سرمان شلوغ است و وقتی برای دیدن شما نداریم

سارا می‌گوید: «مادرشوهرم خیلی بیشتر از ما دوست دارد ما را ببیند و وقتی می‌گویم تمهیدات و مشغله‌های دیگری داریم واکنش بدی می‌دهد.» در این مورد هم باید با شوهرتان هماهنگ شوید و دو نفری با مادرشوهرتان حرف بزنید. با مهربانی به او بگویید که چند وقت یکبار می‌توانید او را ببینید تا او هم توقعاتش را درست کند و غافلگیر یا ناراحت نشود. یک تاکتیک: «ما خیلی دوست داریم ببایم شما را ببینیم، ولی برای بچه‌ها بهتر است که گاهی هم با دوستانمان دیدار کنیم و برای خودمان هم وقت بگذاریم.» اگر او شما را با برنامه‌ای غافلگیر کرده بگویید: «این تاریخ ما نمی‌توانیم ببایم، ولی دفعه بعد که برنامه‌مان اجازه داد می‌توانیم ببایم.»

امیدوارم کم‌لباس‌هایتان به من برسد

جودی تعریف می‌کند: «عروسم گفت که یک کم‌لباس خریده است چون امیدوار است لباس‌های من به او برسد. او گفت دیگر نمی‌تواند بیشتر از این منتظر بماند. انگار من باید همین الان سرم را زمین بگذارم و بمیرم!» گفتگوهای مربوط به ارت باید بین شوهرتان، خواهر و برادرهایش و پدر و مادرش باشند. شما حلقی بر دارایی مادرشوهرتان ندارید، اگر او بعضی چیزها را به شما می‌دهد خیلی خوب است، ولی یک عروس هرگز نباید این بحث‌ها را پیش بکشد.

آیا واقعاً بخت من بسته شده است؟

پای درس حسینی
دهنوی کارشناس
مشهور مسائل
ازدواج

عذری است خواستگاری برایم لیامده و می‌گویند بختم را بسته‌اند. بسته شدن بخت تا چه حد صحت دارد؟

ندانشن خواستگار (گفته اگر از من متعارف ازدواج گزیده باشد) همیشه به معنای بسته شدن بخت نیست و علل دیگری دارد. این باور نادرست، یکی از آسیب‌های ازدواج است. پس آن را از بین ببرید، زیرا بر عملکرد شما تأثیر خواهد گذاشت و در نتیجه باعث ازدواج نکردن‌تان خواهد شد. یادتان باشد انسان همانگونه عمل می‌کند که می‌اندیشد. در صورتی که خود یا خانواده در ندانشن خواستگار دخالت نداشته‌اند و بسته شدن بخت را احتمال می‌دهید، توصیه ما برای گشایش بخت، مراجعه به درگاه خداوند و امانان معصوم (ع) است. کسانی که سراغ زمالان و باطل کنندگان سحر می‌روند، افزون بر خطرهایی که ممکن است آنها را تهدید کند و مورد سوء استفاده قرار گیرند، پول‌های گزافی را نیز باید بپردازند. به طور قطع، خدایی که بندگان را آفریده قدرتش از آنان بیشتر است و اگر اراده کند و به صلاح شخص باشد، مشکلاتش را حل خواهد کرد. برای این منظور، مراجعه کنید به دستوری که اهل بیت عصمت و طهارت برای گشایش بخت داده‌اند. دستورانی مانند:

- ۱- خواندن سوره‌های فلق، ناس و آیه الکرسی. ۲- خواندن آیات ۵۴ تا ۵۶ سوره مبارکه اعراف.
- ۳- خواندن و نوشتن آیات ۷۵ تا ۸۲ سوره مبارکه یونس. ۴- ذکر یونسیه (۷۱ تا ۷۷) است سجادک آنی کت من العالمن که قرآن، آن را مایه نجات حضرت یونس معرفی کرده است.

جدول سودگو سخن

۶	۲	۸	
	۸		۹
		۴	۱
۸		۴	۵
۲		۵	۳
۷	۵		۸
	۲	۹	
	۷		۵
۱	۴		۲

بحر مردم



که نتواند بچه مرا، بچه مرا که نه، بچه یک تره خر دیگر را - به قول خودش - سر سفره‌اش ببیند. در همان دو روزی که به خانهاش رفته بودم، همایش صحبت از بچه بود. شب آخر، خیلی صحبت کردیم، یعنی نه این که خیلی حرف زده باشیم، او باز هم راجع به بچه گفت و من گوش دادم. آخر سر گفتیم: «خوب می‌گی چه کنیم؟» شوهرم چیزی نگفت، قدری فکر کرد و بعد گفت: «من نمی‌دونم چه بکنی. هر جور خودت می‌دونی بکن. من نمی‌خوام بچه یکی دیگه رو سر سفره خودم ببینم. راه و چاره‌ای هم جلوی پایم نگذاشت.

مثلا با من قهر کرده بود خودم می‌دانستم که می‌خواهد مرا غضب کند تا کار بچه را زودتر یکسره کنم. صبح هم که از در خانه بیرون می‌رفتم گفت: «مظلم که میام، دیگه نیایم بچه رو ببینمها!»

و من تکلیف خودم را همان وقت می‌دانستم. حالا هرچه فکر می‌کنم، نمی‌توانم بفهمم چطور دلم راضی شد! ولی دیگر دست من نبود. چادر نمازم را به سرم انداختم، دست بچه را گرفتم و پشت سر شوهرم از خانه بیرون رفتم. بچه‌ام نزدیک سه سالتی بود. خودش قشنگ راه می‌رفت، بدیش این بود که سه سال عمر صرفش کرده بودم. این خیلی بد بود. همه دردسرهاش تمام شده بود. همه شب بیدار ماندمن هایش گذشته بود. و تازه اول راحتی‌اش بود. ولی من ناچار بودم کارم را بکنم. تا دم ایستگاه ماشین با به پایش رفتم، گفتش را هم پایش کرده بودم. لباس خوب‌هایش را هم تنش کرده بودم. یک کت و شلوار این کوچولو همان لوابخر، شوهر قبلی‌ام برایش خریده بود. وقتی لباسش را تنش می‌کردم، این فکر هم بهم می‌زد که: «زن! دیگه چرا رخت نوهاتو تنش می‌کنی؟» ولی دلم راضی نشد. می‌خواستیم چه بکنیم؟ چشم شوهرم کور، اگر باز هم بچه‌دار شدم، بروم و برایش لباس بخرد. لباسش را تنش کردم. سرش را شانه زدم. خیلی خوشگل شده بود دستش را گرفته بودم و با دست دیگرم چادر نمازم را دور کمرم نکه داشته بودم و آهسته آهسته قدم بر می‌داشتم. دیگر لازم نبود هی فحشش بدهم که تندتر بیاید. آخرین دفعه‌ای که دستش را گرفته بودم و با خودم به کوچه می‌بردم. دو سه جا خواست برایش قاقا بخرم. گفتیم:

«اول سوار ماشین بشیم، بعد برات قاقا می‌خرم!»
یادم است آن روز هم، مثل روزهای دیگر، هی از من سؤال می‌کرد. یک اسب پایش توی چاله جوی آب رفته بود و مردم دورش جمع شده بودند. خیلی اصرار کرد که بلندش کنم تا ببیند چه خبر است. بلندش کردم و اسب را که دستش خراش برداشته بود و خون آمده بود، دید. وقتی زمینش گذاشتم گفت: «مادرا!

خوب من چه می‌توانستم بکنم؟ شوهرم حاضر نبود مرا با بچه نگه دارد. بچه که مال خودش نبود. مال شوهر قبلی‌ام بود. که طلاقم داده بود، و حاضر هم نشده بود بچه را بگیرد. اگر کسی دیگری جای من بود، چه می‌کرد؟ خوب من هم می‌بایست زندگی می‌کردم. اگر این شوهرم هم طلاقم می‌داد، چه می‌کردم؟ ناچار بودم بچه را یک جوری سر به نیست کنم. یک زن چشم و گوش بسته، مثل من، غیر از این چیز دیگری به فکرم نمی‌رسید. نه جایی را بلد بودم، نه راه و چاره‌ای می‌دانستم. می‌دانستم می‌شود بچه را به شیرخوارگاه گذاشت یا به خراب‌شده دیگری سپرد. ولی از کجا که بچه مرا قبول می‌کردند؟ از کجا می‌توانستم حتم داشته باشم که معطلم نکنند و آبرویم را تیزند و هزار اسم روی خودم و بچه‌ام نگذارند؟ از کجا؟

نمی‌خواستیم به این صورت‌ها تمام شود. همان روز عصر هم وقتی برای همسایه‌ها تعریف کردم. نمی‌دانم کدام یکی‌شان گفت: «خوب، زن، می‌خواستی بچه‌ات را ببری شیرخوارگاه بسپری. یا بپریش دارالایتام و...» نمی‌دانم دیگر کجاها را گفت. ولی همان وقت مادرم

به او گفت که: «خیال می‌کنی راش می‌دانی؟ همه! من با وجود این که خودم هم به فکر این کار افتاده بودم، اما آن زن همسایه‌مان وقتی این را گفت، باز دلم غری ریخت تو و به خودم گفتم: «خوب زن، تو هیچ رفتی که رات ندن؟» و بعد به مادرم گفتم: «کاشکی این کارو کرده بودم.» ولی من که سررشته نداشتم. من که مطمئن نداشتم راهم بدهند آن وقت هم که دیگر دیر شده بود از حرف آن زن مثل این که یک دنیا غصه روی دلم ریخت. همه شیرین‌زبانی‌های بچه‌ام یادم آمد. دیگر نتوانستم طاقت بیاورم و جلوی همه در و همسایه‌ها زار زار گریه کردم. اما چه قدر بد

بود! خودم شدید یکی‌شان زیر لب گفت: «گریه هم می‌کنه! خجالت نمی‌کنه...» باز هم مادرم به دادم رسید. خیلی دل‌داری‌ام داد. خوب راست هم می‌گفت. من که اول جوانی‌ام است، چرا برای یک بچه این قدر غصه بخورم؟ آن هم وقتی شوهرم مرا با بچه قبول نمی‌کند. حالا خیلی وقت دارم که هی بنشینم و سه تا و چهار تا بزمیم. درست است که بچه اولم بود و نمی‌باید این کار را می‌کردم. ولی خوب، حالا که کار از کار گذشته است. حالا که دیگر فکر کردن ندارد. من خودم که آزار نداشتم بلند شوم بروم و این کار را بکنم. شوهرم بود که اصرار می‌کرد. راست هم می‌گفت. نمی‌خواست بچه یکی دیگر را سر سفره‌اش ببیند. خود من هم وقتی کلامم را قاضی می‌کردم، به او حق می‌دادم. خود من آیا حاضر بودم بچه‌های شوهرم را مثل بچه‌های خودم دوست داشته باشم؟ و آن‌ها را سرپار زندگی خودم ندانم؟ آن‌ها را سر سفره شوهرم زیادی ندانم؟ خوب او هم همین‌طور. او هم حق داشت

دس اوخ سده

بود؟» گفتیم: «آره جونم، حرف مادرشو شنیده. لوخ شده» و تا دم ایستگاه ماشین، آهسته آهسته می‌رفتم. هنوز اول وقت بود، و ماشین‌ها شلوغ بود. و من شاید تا نیم‌ساعت توی ایستگاه ماندم تا ماشین گیرم لومد بچه‌ام هی تاراحتی می‌کرد. و من داشتم خسته می‌شدم. از بس سؤال می‌کرد، حوصله‌ام را سر برده بود. تو سه بار گفت: «بس مائلا چنول سدس؟ ماسین که نیومدن پس بلیم قاقا بخلیم.» و من باز هم برایش گفتم که الان خواهد آمد و گفتم وقتی مائسین سوار شدیم قاقا هم برایش خواهش خرید عاقبت خدا هفت را گرفتم و تا میدان که پیاده شدیم بچه‌ام باز هم حرف می‌زد و هی می‌پرسید یادم است که یکبار پرسید: «مادرا! تجا میلیب؟» من نمی‌دانم چرا یک مرتبه، بی آن که بفهمم، گفتم: «خیریم پیش یابا!» بچه‌ام کمی به صورت من نگاه کرد بعد پرسید: «مادرا! تدمو پایا؟» من دیگر حوصله نداشتم. گفتم: «جونم چقدر حرف می‌زنی؟ اکه حرف بزنی برات قاقا نمی‌خرمها!»

حالا چقدر دلم می‌سوزد. این جور چیزها بیشتر دل آدم را می‌سوزاند. چرا دل بچه‌ام را در آن دم آخر این طور شکستم؟ از خانه که بیرون آمدم، با خود عهد کرده بودم که تا آخر کار عصبانی نشوم. بچه‌ام را نزنم. فحشش ندهم. و باهانش خوش رفتاری کنم. ولی چقدر حالا دلم می‌سوزد! چرا این‌طور ساکتش کردم؟ بچکم دیگر ساکت شد. و با شاگرد شوهر که برایش شکلک در می‌آورد حرف می‌زد. گرم اختلاط و خنده شده بود. اما من به او محل می‌گذاشتم. نه به بچه‌ام که هی رویش را به من می‌کرد.

میدان گفتم نکه داشت. و وقتی پیاده می‌شدیم، بچه‌ام هنوز می‌خندید میدان شلوغ بود. و اتوبوس‌ها خیلی بودند. و من هنوز وحشت داشتم که کاری بکنم. مدتی قدم زدم. شاید نیم‌ساعت شد. اتوبوس‌ها کمتر شدند. آمدم کنار میدان. ده شاهی از جیبم در آوردم و به بچه‌ام دادم. بچه‌ام حاج و واج مانده بود و مرا نگاه می‌کرد. هنوز پول گرفتن را بلد نشده بود. نمی‌دانستم چه طور حالیش کنم. آن طرف میدان، یک تخمه کنوبی داد می‌زد. یا انگشتم نشانش دادم و گفتم: «بگیر برو قاقا بخر. ببینم بلدی خودت بری بخری.» بچه‌ام نگاه می‌به



نزدیک بود منصرف شوم. بعد که بچه‌ام رفت و من فرار کردم و تا حالا هم حتی آن روز عصر که جلوی در و همسایه‌ها از زور غصه گریه کردم هیچ این‌طور دلم نگرفته و حالم بد نشده...



ماجرای جالب انتقام گیری از «هووی» دوم

چرا بعضی خانم‌ها، مردان متأهل را نشانه می‌روند؟!

بعضی از زن‌ها بیش از مردان مجرد، به مردان متأهل توجه و تمایل نشان می‌دهند. در مورد دلیل و شکل رفتار این زنان و انگیزه آن، می‌توان موارد زیر را در نظر گرفت.



تأمین روانی بیشتر، لطف و مهریانی بیشتر

وقتی یک زن در مقام زن دوم قرار می‌گیرد ممکن است نسبت به زن اول، از مرد لطف و مهریانی بیشتری ببیند. حرف‌های قشنگ بیشتری بشنود و به خواسته‌هایش توجه بیشتری شود که شاید این حالت برای برخی زن‌ها جذاب‌تر باشد.

تمایل به برقراری رابطه بدون محدود کردن آزادی‌های فردی

برخی زن‌ها برای زن دوم یک مرد بودن، حتماً شرط ازدواج موقت را مطرح می‌کنند. اما دیده شده که برای گروهی دیگر، این موضوع هیچ اهمیتی ندارد. حتی وجود هر نوع پیوند و رابطه را هم نمی‌پسندند. زنی که می‌خواهد آزادی‌اش را داشته باشد و مسئولیت‌های زندگی مشترک را نپذیرد و در عین حال با مردی ارتباطی را شروع کند، ممکن است رابطه با مرد متأهل برایش جذاب‌تر به نظر می‌رسد.

حرص و آرزوی اثبات کردن خود

بعضی‌ها از این که دیگران را پشت‌سر بگذارند و به دیگران ترجیح داده شوند، لذت می‌برند. این یک مشکل شخصیتی است. هرچند که کاپوس این افراد هم، پیدا شدن فرد دیگری است که به آنها ترجیح داده شود و تا جایی که ممکن است سعی می‌کنند به این موضوع فکر نکنند. برای آنها زن اول چندان جای نگرانی ندارد اما اگر کسی بعد از آنها قرار باشد وارد رابطه شود، برایشان قابل تحمل خواهد بود.

پدر من سه زن دارد. مادرم زن اول پدرم است. زمانی که پدرم تصمیم می‌گیرد با زن دیگری ازدواج کند، مادرم خیلی تلاش می‌کند تا او را از این کار باز دارد اما در نهایت مجبور به پذیرش می‌شود اما به هیچ وجه این موضوع را قلم‌نمی‌پذیرد. مادرم دختری را در محل کار پدرم در نظر گرفته و مرتباً نزد او می‌رفت و در نهایت با او دوست شد. در ابتدا به او گفته بود که پدرم از او خیلی تعریف می‌کند و او را خیلی می‌پسندد. به او گفته بود که شوهرش با وجود ۲ زن بودن، همیشه می‌گوید که دلش می‌خواهد با یکی مثل او ازدواج کند و در نهایت مادرم موفق شد توجه آن دختر را به پدرم جلب کند و بعد هم مادرم به پدرم گفته بود که آن دختر به او علاقه‌مند است و در نتیجه پدرم با آن دختر ازدواج کرد. مادرم به این ترتیب و با ترتیب دادن ازدواج سوم پدرم، از همسر دوم پدرم انتقام خود را گرفت. به این ترتیب به آن زن فهماند که هووی کسی شدن چه نوع حس است. ما بچه‌ها با هم خوب کنار می‌ایم یا دو زن دیگر پدرم هم دچار مشکلی نشدیم. با خواهر و برادرهای ناتنی‌مان هم مشکلی نداریم. مدت زیادی از آن زمان گذشته مادرم الان با همسر دوم پدرم ملاقات می‌کند اما با سومی دوست صمیمی است. پدرم خیلی ثروتمند است من در خارج از کشور درس می‌خوانم هیچکس مشکل مالی ندارد. هر کدام از زن‌های پدرم خاله‌های مجزا دارند فکر می‌کنم تمام سختی‌ها بر دوش پدرم است. چون باید برای تأمین هر سه کار کند.

بول کرد و بعد رو به من گفت: «مادل تو هم بیا بلیم.» من گفتم: «نه من این جا وایسادم تو رو می‌بام. برو ببینم خودت بلدی بخری.» بچه‌ام باز هم به بول نگاه کرد. مثل این که دودل بود و نمی‌دانست چه طور باید چیز خرید تا به حال همچی کاری یادش نمانده بودم. بربر نگاهم می‌کرد. عجب نگاهی بود! مثل این که فقط همان دقیقه دلم گرفت و حالم بد شد. حالم خیلی بد شد. نزدیک بود منصرف شوم. بعد که بچه‌ام رفت و من فرار کردم و تا حالا هم حتی آن روز عصر که جلوی در و همسایه‌ها از زور غصه گریه کردم هیچ این طور دلم نگرفته و حالم بد نشده. نزدیک بود طاقتم تمام شود. عجب نگاهی بود. بچه‌ام سرگردان مانده بود و مثل این که هنوز می‌خواست چیزی از من بپرسد. نفهمیدم چه طور خود را نگه داشتم. یک بار دیگر تخمه کنوویی را نشانش دادم و گفتم: «برو جونم! این بول را پیش بده، بگو تخمه بده، همین برو بازیگلا.» بچه‌ام تخمه کنوویی را نگاه کرد و بعد مثل وقتی که می‌خواست بهانه بگیرد و گریه کند، گفت: «مادل من تخمه نمی‌خوام. تیسسی می‌خوام.» من داشتم بیچاره می‌شدم. اگر بچه‌ام یک خرده دیگر معطل کرده بود، اگر یک خرده گریه کرده بود، حتماً منصرف شده بودم. ولی بچه‌ام گریه نکرد. عصبانی شده بودم. حوصله‌ام سر رفته بود. سرش ناد زدم: «کیشمیش هم داره، برو هر چی می‌خوای بختر. برو دیگه.» و از روی جوی کنار پیاده رو بلندش کردم و روی آسفالت وسط خیابان گذاشتم. دستم را به پشتش گذاشتم و پولش به جلو هوشش دادم و گفتم: «ده برو دیگه دیر می‌شه.» خیابان خلوت بود از وسط خیابان تا آن ته‌ها آتوبوسی و درشکاهی پیدا نبود که بچه‌ام را زیر بگیرد. بچه‌ام دو سه قدم که رفت، برگشت و گفت: «مادل تیسسی هم دانه؟» من گفتم: «آره جونم. بگو ده شاهی کشمش بده.» او رفت. بچه‌ام وسط خیابان رسیده بود که یک مرتبه یک ماشین بوق زد و من از ترس لرزیدم. و بی این که بفهمم چه می‌کنم، خود را وسط خیابان یرتاب کردم و بچه‌ام را بغل زدم و توی پیدامرو نویدم و لای مردم قايم شدم. عرق از سر و رویم راه افتاده بود و نفس نفس می‌زدم. بچه‌ام گفت: «مادل! چطوول سدس؟»

گفتم: «هیچی جونم. از وسط خیابان تند رد می‌شن. تو یواش می‌رفتی، نزدیک بود بری زیر هونول.» این را که گفتم، نزدیک بود گریه‌ام بیافتد. بچه‌ام همانطور که توی بغلم بود، گفت: «خوب مادل منو بزآل زمین. ایندغه تند میلیم.»

شاید اگر بچه‌ام این حرف را نمی‌زد، من یادم رفته بود که برای چه کاری آمده‌ام. ولی این حرفش مرا از نو به سرافت انداخت. هنوز اشک چشم‌هایم را پاک نکرده بودم که دوباره به یاد کاری که آمده بودم بکنم، افتادم. به یاد شوهرم که مرا غضب خواهد کرد افتادم. بچه‌ام را ماج کردم. آخرین ماجی بود که از صورتش بر می‌داشتم. ماجش کردم و دوباره گذاشتمش زمین و باز هم در گوشش گفتم: «تند برو جونم، ماشین می‌دانش.» باز خیابان خلوت بود و این بار بچه‌ام تندتر رفت. قدم‌های کوچکش را به عجله بر می‌داشت و من دو سه بار ترسیدم که می‌آید پاهایش توی هم بیچند و زمین بخورد. آن طرف خیابان که رسید، برگشت و نگاهی به من انداخته من دامن‌های چادرم را زیر بغلم جمع کرده بودم و داشتم راه می‌افتادم. همچی که بچه‌ام چرخید و به طرف من نگاه کرد، من سر جایم خشکم زد. مثل یک دزد که سر بزرگه‌اش مجش را گرفته باشند، شده بودم. خشکم زده بود و دست‌هایم همان طور زیر بغل‌هایم ماند. درست مثل آن دفعه که سر جیب شوهرم بودم - همان شوهر سابقم - و کند و کاو می‌کردم و شوهرم از در رسید درست همان طور خشکم زده بود. دوباره از عرق خیس شدم. سرم را پایین انداختم و وقتی به هزار زحمت سرم را بلند کردم، بچه‌ام دوباره راه افتاده بود و چیزی نمانده بود به تخمه کنوویی برسد. کار من تمام شده بود بچه‌ام سالم به آن طرف خیابان رسیده بود. از همان وقت بود که انگار اصلاً بچه نداشتم. آخرین باری که بچه‌ام را نگاه کردم، درست مثل این بود که بچه مردم را نگاه می‌کردم. درست مثل یک بچه تازه پا و شیرین مردم به او نگاه می‌کردم. درست همان طور که از نگاه کردن به بچه مردم می‌شود حظ کرد، از دیدن او حظ می‌کردم. و به عجله لای جمعیت پیاده‌رو پیچیدم. ولی یک‌دفعه به وحشت افتادم. نزدیک بود قدم خشک بشود و سر جایم می‌خکوب بشوم. وحشتم گرفته بود که می‌آید کسی زاغ سیاه مرا چوب زده باشند از این خیال، موهای تنم راست ایستاد و من تندتر کردم. دو تا کوچه پایین‌تر خیال داشتم توی پس کوچه‌ها بیاندازم و فرار کنم. به زحمت خودم را به دم کوچه رسانده بودم، که یکپهو، یک تاکسی پشت سرم توی خیابان ترمز کرد. مثل این که حالا مج مرا خواهند گرفت، تا استخوان‌هایم لرزید. خیال می‌کردم پاسیان سر چهارراه که مرا می‌باید، توی تاکسی پریده حالا پشت سرم پیاده شده و حالا است که مج دستم را بگیرد. نمی‌دانم چه طور برگشتم و عقب سرم را نگاه کردم و وارفتم. مسافره‌های تاکسی پولشان را هم داده بودند و داشتند می‌رفتند. من نفس راحتی کشیدم و فکر دیگری به سرم زد. بی این که بفهمم، و یا چشمم جایی را ببینم، پریدم توی تاکسی و در را با سر و صدا بستم. شوهرم غرغر کرد و راه افتاد. و چادر من لای در تاکسی مانده بود. وقتی تاکسی دور شد و من اطمینان پیدا کردم، در را هسته باز کردم. چادرم را از لای در بیرون کشیدم و از نو در را بستم. به پشتی صندلی تکیه دادم و نفس راحتی کشیدم و شب، بالاخره توانستم حتی پول تاکسی را از شوهرم بگیرم.



مادر شوهر هم زمانی عروس بوده!

رازهای ساده برای زندگی مسالمت‌آمیز

چگونه عزیز همسرتان شوید؟

زن‌ها در مورد توانایی یک مرد برای تأمین کردن آنها به خصوص بعد از ازدواج و بچه‌دار شدن، بسیار حساس هستند. مردی که در مورد پول زرتنگ باشد بیشتر از مردی که در مورد پول بی‌فکر بوده یا مشکلات مالی داشته باشد برای زن‌ها جذاب است. زن‌ها پول دوست نیستند و ترجیح می‌دهند به خاطر عشق ازدواج کنند. اما یک زن باهوش، مثل زنی که شما در زندگی‌تان می‌خواهید، اگر حق انتخاب داشته باشد ترجیح می‌دهد عاشق مردی بشود که با همین حالا از نظر مالی موفق باشد و یا در آینده از نظر مالی موفق بشود.

خوب، حالا به هر دلیلی، پدرزنت را دوست نداری ولی باید یاد بگیری که افکارت را در درون خودت نگه داری و در ظاهر هم به خاطر همسر و بچه‌هایت به او احترام بگذاری. بچه‌ها مثل کوزه‌های کوچک با گوش‌های بزرگ‌اند. اکثر چیزهایی که می‌گویند، می‌شنوند و اغلب بدون درک آنها را تکرار می‌کنند. برای حفظ آرامش در خانه نسبت به آنچه در حضور بچه‌هایتان می‌گویند خیلی خیلی دقت کنید.

در ضمن این مسئله را از زاویه دیگری ببینید. آیا دوست دارید وقتی که دخترتان ازدواج می‌کند شوهرش فکر کند که شما پیر و احمق هستید؟ این هم روی دیگر سکه مادر شوهر هم زمانی عروس بوده است چیزی که عوض داره گله ندارد.



اول پول خودتان را بدهید

راه حلش برای شما این است که در تمام عمرتان به طور مداوم پول‌تان را پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنید. فاعده‌اش این است «اول پول خودتان را بدهید» به جای اینکه اول خرج کنید و صورت حساب‌هایتان را ببرازید و بعد آنچه باقی مانده را سرمایه‌گذاری کنید. همان اول از هر حقوقی که می‌گیرید ۱۰٪ را به خودتان بدهید و آن را در یک حساب پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنار بگذارید.

وقتی در جیب‌تان پول باشد

وقتی در جیب‌تان و در حساب بانکی‌تان پول داشته باشید، نسبت به وقتی که پول ندارید و نگران چک بعدی حقوق‌تان یا قسط بعدی ماشین‌تان هستید مرد کاملاً متفاوتی خواهید بود. وقتی در بانک پول دارید، احساس آرامش، اطمینان و قدرت می‌کنید. در نتیجه یک میزان نیروی پرتوانی ایجاد می‌کنید که زنان را به زندگی‌تان جذب می‌کند. قدرت‌تان را احساس می‌کنند و دوست دارند بیشتر با شما باشند. در حضور شما احساس امنیت و اطمینان بیشتری می‌کنند. در نتیجه مطابق قانون احتمالات، احتمالش خیلی بیشتر می‌شود که با یک زن عالی آشنا شوید و ازدواج کنید.

یاد بگیرید با پول باقیمانده زندگی کنید

اگر نمی‌توانید ۱۰٪ درآمدتان را پس‌انداز کنید، با ۱٪ درآمدتان شروع کنید و یاد بگیرید که با ۹۹٪ باقیمانده زندگی کنید. وقتی زندگی با ۹۹٪ برای‌تان راحت شد، شروع کنید به پس‌انداز کردن ۲٪ و بعد ۳٪ و ۵٪ و به همین ترتیب ادامه بدهید. این راه کار موثر پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کردن ۱۰٪ درآمدتان در طول زندگی کاری، با گذشت زمان شما را ثروتمند خواهد کرد.

رود آقایان به این مطلب متنوع!

چرا زن‌ها از مردها تشکر نمی‌کنند



زن‌ها اوایل زندگی زناشویی از مردها تعریف و قدرشناسی می‌کنند اما کمی بعد، وقتی ازدواج ادامه‌دار می‌شود از این کار خودداری می‌ورزند. وقتی زن به نیاز عمیق‌تر مرد برای مورد قدرشناسی قرار گرفتن توجه نمی‌کند، مرد احساس بی‌اعتنایی می‌کند.

هنری می‌گوید: «جوئیس شکایت می‌کند که من در خانه به اندازه کافی کار نمی‌کنم. وقتی کاری انجام می‌دهم، زخم یا به کارهایی که نکرده‌ام اشاره می‌کند و با اصولاً متوجه کاری که کرده‌ام نمی‌شود. اگر کیسه زباله را بیرون ببرم و یا خانه را تمیز کنم، طوری رفتار می‌کند که انگار هیچ کاری انجام نداده‌ام. اگر قرار است با من اینگونه رفتار کند چرا من زحمت کار کردن را به خودم بدهم؟»

جوئیس خیلی ساده متوجه نیازهای احساسی هنری نبود. متوجه نبود که وقتی از همسرش به خاطر کاری که انجام داده تعریف نمی‌کند، بی‌زاری او را سبب می‌شود. جوئیس به کمک مهارت‌های ارتباطی پیشرفته آموخت که به حساسیت‌های هنری احترام بگذارد. توجه داشته باشید که زن‌ها و مردها حساسیت‌های متفاوت دارند و باید به حساسیت‌های یکدیگر احترام بگذارند.

پرسش از شما - پاسخ از کارشناس

نیازهای یک زن + آیا پشت سر هر مرد موفق یک زن است؟

حجة الاسلام سید محسن سعیدزاده

آیا پشت سر هر مرد موفق یک زن است؟

«اگر مثال پشت سر هر مرد موفق یک زن خوب است درست است. پس چرا بعضی از زن‌ها پس از مدتی از کار کردن در خانه خسته می‌شوند و می‌گویند احساس کلفتی می‌کنیم؟ چرا اینگونه زن‌ها چنین احساسی دارند؟»

پشت سر هر مرد موفق یک زن خوب نیست. انانی این جمله به صورت کلی خطاست. زیرا مردان بسیار بزرگی را سراغ داریم که پشت سرشان زنان بدی قرار داشته‌اند. چنانکه عکس این قضیه هم صادق است. یعنی پشت سر زنان موفق مردان خوبی بوده‌اند. اتفاقی که برای زنان مورد اشاره می‌افتد این است که مردان را بر پلکان ترقی در سطح بالایی از رفعت و منزلت می‌بینند که بی‌اعتنا بالا می‌روند اما خود در پایین پلکان تنهایی تنه‌اند!



نیازهای یک زن

«بعضی از مردها می‌گویند ما برای همسرمان خانه خوب تهیه کرده‌ایم، ماشین خوب زیر پایش گذاشته‌ایم، اثاثیه و میلمان خوب برایش فراهم کرده‌ایم. و بلا در شمال برایش خریده‌ایم و چند قطعه زمین هم به نامش خریده‌ایم، دیگر چه می‌خواهد؟ چرا ما را راحت نمی‌گذارد؟ به نظر شما آیا این برای یک زن کافی است؟ یا اگر لازم است و کافی نیست، مرد چه باید بکند؟»

اینها کافی نیست. زن نیازمند محیط امن و خواهان مهر و محبت شوهر است. وظیفه اصلی شوهر عبارت است از: احترام کامل به همسر، محبت، احترام به عقاید او، اعطای آزادی، صداقت و ایجاد اعتماد. انومیل، منزل و وسایل خوب در درجه دوم اهمیت قرار دارند. مرد خوب در صورتی می‌تواند انتظار همسرش را برآورد که نیازهای عاطفی و روحی او را بالاتر از نیازهای مادی ببیند.

زخم ههوه

مریم در آستانه ۴۰ سالگی بود. در فرنگه ما به يك دختر ۴۰ ساله چي ميكنم؟ يك دختر خانه بود و دو برادر كوچك تر داشت. با آن كه مدرک دكترايش را گرفته بود و قیافه خوبی هم داشت، اما خواستگار زیادی نداشت. دو سه با خواستگاری هم كه آمده بودند وقتی به مرحله پله برون و نامزدی می رسید به شكل مرموزی به هم می خورد. مادرش كه دیگر از ازدواج كردن او ناامید شده بود، كم كم داشت دست به دامن رمال و فالگیر می شد. مریم هم خودش را با كار و مسافرت سرگرم کرده بود. اما خودش هم داشت باور می كرد كه نكند بختش را بسته باشند. با این همه دوست و آشنا و همكار خیري از ازدواج نبود. وقتی برادر كوچكش هم ازدواج كرد احساس تنهایی عجیبی داشت. گاهی دلش می گرفت و گریه می كرد. بدتر از همه حرف های اطرافیان بود كه دل مادر را می شكست. هر كدام از دوستان مریم را كه می دید صاحب همسر و بچه و خانه و زندگی شده اند از نه دل افسوس می خورد. با آن كه بیشتر دوستان متأهل مریم با دیدن وضعیت زندگی او به حال غیبه می خوردند و مدام توبیحه می كردند كه ازدواج نكند و از زندگی مجردی اش لذت ببرد، اما خودش نگاه دیگری داشت. من مریم را در بیمارستان دیدم وقتی از زخمی عمیق می نالید. او قصه زندگی اش را این گونه ادامه داد:

می دادم جز این كه وحید همسر داشته باشد. حس بدی را تجربه می كردم. می دانستم اگر خانوادام از این موضوع باخبر شوند اجازه نمی دهند همسر دوم شوم. خودم نیز دلم نمی خواست اسم ههوه را تا آخر عمر يدك بكشم. به همین دلیل با وجود این كه عاشقانه وحید را دوست داشتم به او جواب منفی دادم. اما وحید دست بردار نبود. وقتی اصرارش را دیدم گفتم: دهر وقت همسر اولت را طلاق دادی بیا، اما وحید برایم توضیح داد كه نمی تواند سمانه را طلاق دهد. گفت او زنی تنها و بی پناه است كه خانواداش را در زلزله رودبار از دست داده و از همان زمان هم به بیماری روانی مزمن مبتلا شده است. وحید پس از ازدواج این موضوع را فهمیده بود، با این حال زندگی خوبی برایش فراهم کرده بود تا گذشته تلخش را فراموش كند، اما انگار روزگار با این زن سر ناسازگاری داشت. چرا كه وقتی باردار شد بچه اش فقط چند ساعت بعد از به دنیا آمدن مرد و همین موضوع بیماری سمانه را دوباره شدت بخشید و حتی چند ماهی در بیمارستان بستری شد. وحید با لحنی كاملاً متقاعدكننده می گفت كه می دانم اگر او را طلاق بدهم با این حال و وضعی كه دارد به يكسال نمی كشد و آن وقت تا آخر عمر عذاب وجدان خواهم داشت.

می گفت این زن اسلا وجود خارجی ندارد. او كه نیست و نمی تواند مزاحم زندگی ما شود. فقط يك اسم است در شناسنامه. گفت و گفت و گفت...

چند هفته بعد مریم با این ازدواج موافقت كرد. هر چند می دانست این ازدواج سختی های فراوانی برایش خواهد داشت، با این حال فقط با این شرط كه خانواداش از این ماجرا بویی نبرند به عقد وحید درآمد. او به سختی توانست خانواداش را راضی كند كه برگزاری مراسم عروسی لازم نیست و به بهانه این كه می خواهند به سفر اروپایی بروند از زیر بار این مراسم شانه خالی كرد. به این ترتیب زندگی مشترك آنها آغاز شد، اما افسوس كه او حتی يك شب نیز نتوانست با همسرش زیر يك سقف زندگی كند، چرا كه وحید نمی توانست سمانه را تنها بگذارد.

يك سال از این ماجرا گذشت و مریم خود را برای تولد فرزندشان آماده می كرد. اما يك روز كه تنها در خانه نشسته بود زنگك در به صدا درآمد. از پشت آیفون نتوانست چهره کسی را ببیند وقتی پرسید كیه؟ صدای بچه گانه ای شنید كه سلام كرد و گفت من دختر حسايه هستم لطفا در را باز كنید. مریم به گمان این كه دختر كوچك حسايه است در را باز كرد و به اتاق برگشت اما چند دقیقه بعد زنگك آپارتمان به صدا درآمد. این بار در را كه كشود زنی جوان و زیبا را مقابلش دید. زن نگاهي به شكم مریم انداخت و با چشمانی كه از شدت عیجان و اضطراب داشت از حدقه بیرون می زد. گفت: تو مریم هستی؟

مریم كه از نگاه زن جوان و صدای لرزانش وحشت زده شده بود با لکت گفت: بله، شما؟

اما زن به جای جواب، محتویات بطری كوچكی را كه در دست داشت به سر و صورت مریم پاشید و پا به فرار گذاشت. زن بیچاره فقط فریاد می كشید و كسك می خواست. دقایقی بعد با وضعیتی دلغراش او را به بیمارستان رساندند. اسید سورتش را بدجوری سوزانده بود، اما انگار كار خدا بود كه چشمانش آسیب زیادی نندید. به اینجای داستان زندگی مریم كه رسیدیم پرستار نوزادش را به اتاق آورد و گفت: بیا دخترت را بخل كن هم تو آروم بشی هم این بچه، شیر كه نمی تونی بهش بدی حداقل بغلش كن برای جفتون خوبه.

مریم فقط اشك می ریخت و خندارو شكر می كرد كه بینایی اش را از او نگرفته تا بتواند صورت دخترش را ببیند.

پرسیدم: اسیدپاشی كار سمانه بود؟ شوهرت چه كار كرد؟
مریم با بغض سنگین گفت: بله. وقتی دستگیر شد گفت كه بكنی از دوستان وحید ماجرای ازدواج ما را به او خبر داده و او هم برای انتقام این كار را كرده است. الان هم در بیمارستان بستری است. خانوادام وقتی ماجرا را فهمیدند از وحید هم شكایت كردند، اما من راضی شان كردم شكایت شان را پس بگیرند. الان اجازه نمی دهند وحید را ببینم. او هم هنوز نتوانسته بچه اش را ببیند. خانوادام می گویند او باعث نابودی زندگی من شده است. نمی دانم چه كنم روزگار خوبی ندارد.

دقیقا سه روز پس از تولد ۴۰ سالگی ام هوحیده را دیدم. برای انجام كاری به اداره ما آمده بود. وقتی كاری را انجام دادم كلي بشكر كرد و رفت اما نمی دانم چه شد كه از آستانه در دوباره برگشت و در حالی كه كارت و پریشش را از جیب كت بیرون كشید و به طرف من گرفت، گفت: من مهندس كامپیوتر هستم و در شركت... مسئول فروش هستم. خوشحال می شوم با شما بیشتر آشنا شوم.

نگاهی به صورتش انداختم، اصافا مرد خوش قیافه و جذابی بود. كارت را گرفتم و بشكر كردم. قلبم از شدت عیجان داشت از سینه بیرون می زد. صورتم داغ شده و لبم گل انداخته بود. با این كه دختر خجالتی و كم رویی نبودم، اما احساس كردم حال عجیبی دارم. در نگاهش برق خاصی بود كه آدم را جذب می كرد. آن روز تا شب به وحید فكر می كردم. بارها و سوسه شدم كه تماس بگیرم، اما بعد پشیمان شدم و با خودم گفتم حوصله شروع يك رابطه بی سرانجام دیگر را ندارم. آخرش این من هستم كه ضرر می كنم.

يك هفته بعد، وحید خودش تماس گرفت. گوشه تلفن اتاقم را كه برداشتم با صدایی گرم و سیمسی خودش را معرفی كرد. دقایقی با هم گفت و گو كردیم و قرار يك ملاقات را برای چند روز آینده گذاشتیم. به همین راحتی و خودخواسته وارد يك رابطه عاطفی شدم. او مردی خوش قیافه، پولدار و خوش برخورد بود كه دوستی با او آرزوی هر دختری بود و وقتی صحبت از ازدواج به میان آمد، من باور داشتم دعاهای مادرم بالاخره مستجاب شده است.

بی معلولی به پیشنهادش جواب مثبت دادم. همان شب موضوع را به مادرم گفتم و او دوباره توبیحه های مادرانه اش را شروع كرد و گفت: مادرجان خیلی حواست را جمع كن. اول خوب بشناس، خانواده و اسل و نسبش را بشناس. اخلاق و مرام و معرفتش مهم تر از شغل و كار و پولشه. دلم نمی خواهد تجربه های قبلی برآیمان تكرار شود. يك ماه از روزی كه وحید از من خواستگاری کرده بود گذشت، اما هر بار كه می خواستم روزی را برای مراسم مشخص كنم او به بهانه های مختلف مخالفت می كرد. كم كم داشتم به او شك می كردم كه چرا حاضر نیست به خواستگاری ام بیاید و هیچ توضیح قانع كننده ای هم نمی دهد. بالاخره يك روز دل به دریا زدم و پرسیدم. وقتی لحن جدی و قاطع مرا دید كسی مكث كرد و گفت: می ترسم واقعیت را بگویم و تو را از دست بدهم.

با شنیدن این حرف قلبم لرزید. تصور از دست دادن وحید دیوانه ام می كرد. با خودم گفتم واقعیت هر چه باشد با جان و دل می پذیرم اما نمی گذارم کسی ما را از هم جدا كند.

سكویی مرگبار بین ما حاكم شده بود. تردید و ترس در نگاه هر دو موج می زد، بالاخره لب باز كرد و گفت: دهریم من زن دارم.

خیلی خودم را كنترل كردم كه عكس العمل تندی نشان ندهم. احتمال هر چیزی را

چه بر سر زندگی زناشویی تان آمده؟



در ۶ ماه تا یک سال اول زندگی مشترک همه چیز رمانتیک و عالی است اما با گذر زمان زندگی رنگ یکنواختی می‌گیرد. این موضوع به این معنا نیست که شما دیگر عاشق هم نیستید. روزهای اول ازدواج تان را به خاطر آورید که چطور عاشق و دلباخته همسرتان بودید. حتی تصور نوری از همسرتان غیرممکن بود اما بعد از گذشت زمان این شیفتگی و علاقه کم‌رنگ شده است. در این شرایط آیا شما جزو گروهی هستید که از این وضعیت به همسرتان شکایت می‌کنید؟ مطمئناً به همان میزان که همسرتان نسبت به روزهای اول ازدواج تغییر کرده است شما نیز تغییر کرده‌اید اما به جای شکایت و ناامیدی بهتر است به دنبال اصلاح رابطه تان باشید.

چگونه بفهمید شوهرتان از شما خسته شده است؟

اگر متوجه شدید شوهرتان کمتر حرف می‌زند و به جای گذراندن وقت آزاد خود با شما، وقت خود را با دوستانش در بیرون از خانه می‌گذراند اکنون زمان آن رسیده که دست به کار شوید. اگر اوضاع را به حال خود رها کنید شاید روزی را ببینید که همسرتان وقت خود را با شخص دیگری می‌گذراند تا لحظه‌ها برایش لذت بخش‌تر باشد. از خودتان شروع کنید. اگر دیدید شوهرتان علاقمانی به گذراندن وقت خود با شما را ندارد از خود سوال کنید چه چیزی باعث چنین عملی شده است، شاید به این علت است که شما غرق در مسئولیت‌های خانه شده‌اید. روزهای اول آشنایی تان را به خاطر آورید زمانی که تازه ازدواج کرده بودید به چه اندازه از هم شناخت داشتید؟ قابل فهم است که تغییر در وضعیت خانواده نیاز به تغییر در اولویت‌ها دارد؛ زمانی را در بیرون از خانه با همسرتان سپری کنید و لحظات لذت‌بخشی را با یکدیگر داشته باشید تا تأثیرش را ببینید.

به ظاهر خود اهمیت دهید

بسیار دیده می‌شود خانمها چند سال پس از ازدواج دیگر به ظاهر خود اهمیت نمی‌دهند و خود را رها می‌کنند. درحالی‌که پس از ازدواج هم باید همیشه آراسته باشید و به ظاهر خود اهمیت دهید. برای رفتن به آرایشگاه برنامه هفتگی داشته باشید. سعی کنید از مدل موها و آرایش جدید استفاده کنید. اگر توان مالی ندارید می‌توانید خودتان به آرایش موهای خود بپردازید و لباسی زیبا به تن کنید. مطمئن باشید که همسرتان متوجه تغییر شما خواهد شد و شرایط از آن پس کمی بهتر می‌شود. ورزش کنید، با ورزش نه تنها می‌توانید به وزن ایده‌آل خود برسید بلکه قلب و پوستی سالم خواهید داشت. وقتی شما احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید مطمئناً شوهرتان همین احساس را نسبت به شما پیدا می‌کند.

آیا شما از رابطه تان خسته شده‌اید؟

خستگی از روابط در هر جایی ممکن است اتفاق بیفتد نه تنها در زندگی زوجین بلکه حتی در محیط کار. اگر شما هر روز کار یکسان و ثابتی را انجام دهید نه تنها تا حدی از آن کار خسته می‌شوید بلکه کارتان کیفیت مطلوب نخواهد داشت. وقتی کار جدیدی را آغاز می‌کنید یا پیشرفتی در کارتان ایجاد می‌شود ناگهان نیروی تازه می‌گیرید اگر رابطه با همسرتان برای شما خسته‌کننده شده است به جای این که به فکر شخصی دیگر بفتید و بخواهید دیگری را جایگزین کنید، بهتر است تغییری هر چند کوچک در زندگی تان ایجاد کنید. گاهی تنها با بیان احساسات و آرزوهای تان می‌توانید تازگی به روابط ببخشید. روابط بسیاری وجود دارند که هر ۲ در دل جمله - ای کاش... - را تکرار می‌کنند ولی هیچگاه این موضوع را برای همسرشان بازگو نمی‌کنند. درحالی‌که با گفتن آرزوها می‌بینید تا چه اندازه نقاط مشترکی بین شما وجود دارد. این که شما بدانید از روابط خود خسته شده‌اید اصلاً خجالت‌آور نیست، آنچه باعث ناراحتی می‌شود و باید برای آن شرمند شد، تذبذب و آگاهی نداشتن از این خستگی است.

چرا عدای هنگام دعا آشفته می‌شوند؟

چگونه دعا کنیم تا مستجاب شود؟

دعا نکن که زندگی آسان شود، دعا کن که انسان قوی‌تری باشی. دعا نکن وظایف تو با قدرت همسان باشد، دعا کن که قدرت همسان وظایف تو باشد. من بنده توام، دارم دعا می‌کنم، می‌شنوی مرا، دعا می‌کنم قبل از اینکه شب را روز کنی و قبل از این که روز را شب نمایی.

عدای هنگام دعا آشفته می‌شوند و تلاش زیادی می‌کنند، تصور می‌کنند که دعای آنها باید با کلمات سنگین یا باید با واژه‌های فصیح و بلیغ آدا شود، فکر می‌کنند دعا به زبان ساده مستجاب نمی‌شود، در حالی که خدا از ما توجه می‌خواهد و دعای ساده ما می‌توانیم خواسته خود را به سادگی و با صمیمیت بگوییم. گاهی اوقات دعای ما آنقدر طولانی می‌شود که تمرکز خودمان را از دست می‌دهیم. گاهی هم آنقدر پرگویی می‌کنیم، اما ایمان خودمان را نمی‌توانیم نشان دهیم. بعضی مواقع چون متن و واژه‌های دعا ساده نیست شخص فکر می‌کند که دعایش تکمیل نشده است. برای مثال شخصی که به علت صاف نبودن مرتکب گناه شده، باید باروشی ساده و صادقانه بگوید: خدایا از اینکه در این مورد صاف نبودم مرا بخش و با ایمان به نظارت بفرمائید. بعد مطمئن باشید که مورد عفو قرار گرفته و بخشوده شده است و حالا باید خودش را بخشد و مراسم دعا را تمام شده تلقی کند.

در مورد ایمان، باید گفت که هیچ نوع پیچیدگی در آن نیست و طبیعتاً ساده است. ایمان اعتقاد به خاسته، ایمان توکل است، کسی که ایمان دارد کلام خدایا را باور می‌کند و باور دارد که وفاداری از آن اوست و در مورد خدا غیرممکن وجود ندارد. وقتی پیامبر از خدا می‌برد که «کی هستی» خدا می‌فرماید «من هستم». وقتی که در کتب دینی به دنبال پرسش‌های متعدد خود می‌رویم به سادگی بیان می‌شود «باور کنید و ایمان داشته باشید» همان‌طور که کودکان در خواست‌های خودشان را به سادگی بیان می‌کنند، درخواست ما هم باید صریح، روشن و ساده باشد.

محمد صادق عظیمی

روابط زناشویی با عشق و محبت

لذت بردن همسران از ظاهر و اندام یکدیگر بسیار مهم است و در کنار لذتی که همسران باید از اخلاق و منش یکدیگر ببرند این فاکتور اهمیت حیاتی دارد زیرا تأمین این نیاز است که به داشتن روابط صمیمانه‌تر منجر می‌شود. دیگر کمتر کسی وجود دارد که نقش پررنگ و تعدیه‌کننده روابط جنسی را در تحکیم روابط زناشویی کتمان کند. کسانی که از رابطه جنسی با همسرشان لذت نمی‌برند به خوبی می‌توانند در حل دیگر مسائل و مشکلات زندگی موفق عمل کنند. کافی است به بررسی علل عدم رضایت جنسی همسران بپردازید. حتما و حتما رذای از این قبیل مشکلات را خواهید دید. خلق زیبایی‌ها، خانواده ما انسان‌ها را طوری خلق کرده است که درست مانند خودش عاشق زیبایی هستیم و جذب آن می‌شویم.

زنان متأهل از زنان مجرد چاق‌ترند

«بیچه‌ها! این خبر و شنیدین؛ زنان متأهل از زنان مجرد چاق‌ترند. خوب، معلوم است؛ آنها انگیزه‌ای برای تناسب اندام ندارند. زن و مرد هم ندارند. مردان هم همین‌طوری‌اند.» بعضی‌ها می‌گویند این چاق شدن به دلیل تغییرات هورمونی است و گریزی از آن نیست. بعضی هم می‌گویند از آنجا که چاقی یا لاغر بودن تأثیری در زندگی مشترک ندارد، انگیزه‌ای برای حفظ تناسب اندام وجود ندارد.

باید خودتان را دوست داشته باشید!

در دنیای روان‌شناسی، ما می‌گوییم که اگر کسی خودش را دوست نداشته باشد هرگز نمی‌تواند به معنای واقعی، دیگری را دوست داشته باشد. این شخص چون قبل از ازدواج هم خودش را دوست نداشته، طبیعتاً است که بعد از ازدواج هم علاقمانی به خودش نداشته باشد؛ به ویژه اینکه چون خاطرش جمع است که کسی او را دوست داشته و همواره در کنارش می‌ماند حتی حالا هم حاضر نیست لاف‌بل برای خاطر او به ظاهر خود و سلامتش بها بدهد. در پشت این فتنه به صورت پنهانی باید بدانیم که او به معنای واقعی همسرش را هم دوست ندارد و برای همین حاضر نیست حتی برای خوشایند او این کارها را انجام دهد. اگر کسی خودش را دوست نداشته باشد هرگز نمی‌تواند به معنای واقعی، دیگری را دوست داشته باشد.

یک اشتباه بزرگ

متأسفانه این اشتباه (رسیدگی نکردن به سر و وضع و سلامت و تناسب اندام بعد از ازدواج) بیشتر دلیل روان‌شناختی دارد. این که «من خودم را دوست ندارم!» دلیل اینکه قبل از ازدواج کمتر این علامت نمایان می‌شود آن است که چون ما خودمان را دوست نداریم، برای اینکه دوست داشته شویم توسط شخص دیگری به سر و وضع خودمان می‌رسیم. بعد از اینکه آن شخص ما را دوست داشت و ازدواج صورت گرفت و در قالب همسر در کنار ما قرار گرفت، خودمان را رها می‌کنیم و باور غلطی که در ذهن داریم نیز کمک می‌کند که بگوییم چه زیبا و خوش‌اندام باشم و چه نقطه متضاد آن، دیگر او مرا به همسری برگزیده است و حالا دیگر چه فرقی می‌کند که لاغریم یا چاقی؟

تخصصی بزرگه در زناشویی

زندگی‌هایی بی مزه

ندا داوودی

یکی از حرف‌های قدیمی‌ها که باید کسی در مورد آن فکر کرد این جمله معروف است که دعوا نمک زندگی است.

بازها گفته شده که اختلاف نظر و وجود مشکلات در زندگی زانوس امری عادی است و نمی‌توان جاده زندگی را بدون دست‌انداز تصور کرد اما اختلاف نظر با دعوا متفاوت است. چیزی که مشخص است زندگی نیاز به چاشنی دارد و گرنه بی مزه و نکراری می‌شود. اگر زندگی شیرین باشد دیگر کسی به فکر نمک و نمکپاش و چاشنی نمی‌افتد. این که ما از اختلاف‌های تازه و بی‌گانه برای هیجان‌انگیزتر شدن زندگی استفاده کنیم این که بعد از دعوا و فحش، فوران آشتی و نزدیکی‌تر شدن به یکدیگر می‌رسد یعنی جای یک چیز در زندگی خالی است.

وقتی جای شیرینی در زندگی‌تان خالی است به دنبال مزه‌زاد کردن آن نوسفا نمک هستند اما این روش خوبی نیست زیرا گاهی نمکپاشی از دست‌نشان در می‌رود و آن قدر شور می‌شود که نمی‌توانید حتی با اضافه کردن چند لیوان آب هم شوری آن را برطرف کنید پس بهتر است دور این جمله را که دعوا نمک زندگی است حفظ بکنید و به جای آن سعی داشته باشید تا زندگی‌تان را شیرین‌تر کنید.

حل کردن راز چاره‌یواری حکمت‌ان دور کند این که من چه گفتم و تو چه جواب دادی این که حق با کسست و این که کدام یک از ما بیشتر از خود گفتگوش داریم. هر کدام می‌تواند شروع یک دعوی سنگین باشد. چهل و یکی به دو کرن‌های معمول که به آنها عادت کرده‌ایم مانند دور پاره‌های پاره‌های روابط را درست می‌کند.

برای دور بودن از این گونه جمل‌ها چند راهکار ساده پیشنهاد می‌کنیم: سعی کنید بعد از ازواج زمانی را برای گفتگو به منظور حل اختلاف در نظر بگیرید. باید برنامه منظمی برای این کار داشته باشید. زمانی که اختلافی پیش آمده و از یکدیگر دانه‌ورید، وقت خوبی برای برطرف کردن اختلافات نیست. باید شورایی حل اختلافات یک جلسه همیشگی در طول زندگی باشد مثلا دوشنبه‌ها عصر یا هر زمان دیگر. همین امر باعث می‌شود دانه‌وری‌های کوچک جمع نشود تا به بیکاره سر ریز شود.

بگره‌زنان را به زندگی اصلاح کنید. روابطی قبل از ازواج و خیالات رنگارنگ را کنار بگذارید. به زندگی واقعی بیاورید و ببینید که ما انسان‌ها از روی هم کپی نمی‌شویم. با پذیرش واقعیت خیلی مسائل حل خواهد شد.

کسی روی خود کنترلی خود کار کنید. دانش این مهارت برای این که اختلاف نظر به دعوا تبدیل نشود بسیار لازم است. شما با یادگیری این مهارت می‌توانید موقعی که رفتار نادرستی می‌بینید، دلخوری یا عصبانی می‌شوید، بتوانید رفتار خود را کنترل کنید و رفتاری نشان ندهید که بعدا پشیمان شوید.

فوتوس مشخصی برای زندگی وضع کرده و تمام سعی‌تان این باشد که به آنها عمل کنید. وقتی هر دوی شما بپذیرید که باید در خانه هر چیز را سر جای خود بگذارید و نظم را رعایت کنید، دیگر بحث‌های کوچک و بزرگ به این راه‌ها نخواهد داشت.



بحران شناخت

علی پاریسی

پرس برسانند از هم آب کوه باشی
نگند هم‌جران شناختی که رویش شامان در بوق و گزای می‌کنند همین باشد،
نگند به من هم باید گفته شود «چشمه‌ها را باید شست» جور دیگر باید دید»
نگند آسکالی از چشمه‌های من باشد که دریا را به اندازهای که دریاست،
ندیدم و کوه را به اندازهای که عظمت دارد، شناختام؟ نگند... نگند...

حالا این «نگند»ها خوره چایو شده‌اند. برمی‌خورم عکس قاب گرفته تو را از ناخچه می‌آورم، روپروی خودم روی زمین می‌گذارم. خوب نگاهت می‌کنم. چه غباری تنسته روی محاسبات؟ چه چینی باکی بنگه‌های نشسته است؟ چقدر چشمه‌های تو ناقدند؟ با گوشه‌های عالم غبار عکس را پاک می‌کنم. حالا درست‌تر تو را می‌بینم. حالا با تمام چشمه‌هایم به تماشا می‌آیم.

این تویی، همان مرد هزاره‌های آمده و نیامده من، مرد اسطوره‌های مادرم که با سس سسید آمد و من را برد تا آن سوی لیرهایی که چهار فصل سال را بارش بودند.

این تویی، حالا اگرچه دوری دوری درست می‌شناسمت. کش می‌توانستیم، کاش زودتر از نگاه دیگران به نمایشات می‌ایستادم تا خودم را از این همه زبانی بی‌بره نمی‌دیدم.

حالا من هم به احترام تو بماند می‌شوم و «شده» حکایت می‌کنم در جمع، هر چند گاهی «تو» گفتن را به تو، بیشتر دوست دارم.

بلند می‌شوی، آسمان به پایت برمی‌خیزد، در فغان سه احترامت صف در صف قامت می‌بندد. آفتاب، آسمان نگاه تو را چ می‌زند، پرندگان پیشانی‌ت تو آسمان را شروع کرده‌اند و می‌روند خط نگاه تو را بر آنکه در کشتزارهای پایت هستند.

اما من، می‌کنم گیس‌هایم را به پایت سسید کرده‌ام. همچنان در درست دیدنت متسکله دارم. چشمه‌هایم را می‌مالم، دستم را به دیوار می‌گیرم تا کسی نگیرد خانه دور سرم می‌چرخد. زمین با تمام کوه‌هایش دور سرم می‌چرخد. آسمان با تمام منظومه‌های شمسی و قمری‌اش دور سرم می‌چرخد. در فغان در نگاهم راه می‌روند و پرندگان شاه‌تین فوج از چشمه‌هایم می‌روند.

«شیرین حکایتی است که تقریر می‌کنند» یعنی من تو را شناختام؟ «باز نزدیکی از من به من است» وین عجیب‌تر که من از وی دورم؟ یعنی حکایت من و تو نکرار همان حکایت همیشگی «هایی چراغ همیشه تازیکی است» می‌باشد، چگونه است که همه تو را می‌شناسند و می‌توانند اما در نظر من که سرمای زمستان و گرمای تابستان را یا به پایت سپری کرده‌ام، بهار به پایت جونه زده‌ام و خش‌خشی کنان پاییز را برایت لرنه‌ای ساخته‌ام، تو را شناختام؟ هنوز من کمال و تمام تو را ندیده‌ام؟ نگند مصداقی شاه‌جان غرقه اندر بحر آب!

مادر شوهرها و مادرزنانها این مطلب را بخوانند!

چرا هر وقت به عروسیم زنگ می‌زنم می‌گویند دستش بند است؟



نوشته: کتامایل راسو
 • هر وقت به عروسیم زنگ می‌زنم، می‌گویند دستش بند است و به نحوی مرا دست به سر می‌کنند پس چرا هر وقت خانواده خودت زنگ می‌زنی، وقت دارد پرچانگی کنی؟

مسئله این نیست که من مادر شوهرم را دوست ندارم یا او را کسل کننده می‌دانم. فقط گاهی او دلش می‌خواد گوشش را نگه دارد بی‌آنکه حرفی برای گفتن داشته باشد. حرفهای بیش یا افتاده ناراحتی می‌کند. تا حالا که تنها وجه مشترک ما پسر او بوده است و پس، شاید روزی حرفی برای گفتن داشته باشیم، اما مکالمه اجباری جالب نیست. فقط می‌توان شایعه‌پراکنی یا شکوه و شکایت کرد و من از این کار خوشم نمی‌آید. موضوع صحبت ما فقط می‌تواند خانواده شوهرم باشد. لزومی ندارد مادر شوهرم غرورند مرا بشنود که مثلا شوهرم دیشب فراموش کرده بود سطل زباله را بیرون بگذارد، و من هم مجبور نیستم بشنوم و گوش بدهم که پسر عموی شوهرم چه کارها کرده و می‌کند. گاهی به مادر شوهرم زنگ می‌زنم تا احوالپرسی کنم. می‌فهمم از اینکه صحبتیم را طولانی نمی‌کنم عصبانی می‌شود و می‌رنجد اما آیا به نظر شما مکالمه مختصر و مفید بهتر از این نیست که مدت‌ها گوشش تلفن را نگه داریم و مزخرف بگوییم؟

در جنگ همسران، هر دو طرف بازنده‌اند

دعوی همسران از کجا شروع می‌شود؟

علی اکبر مفاهری

نزاع همسران معمولاً از جاهای کوچک آغاز می‌شود و تا متلاشی شدن زندگی خانوادگی پیش می‌رود. در این میدان پر زیان، آنچه که مطرح نیست، «حق» است و آنچه که حاصل نمی‌شود، «پیروزی» است. آدمی به گاه خشمناکی و لجبازی، قادر به تشخیص حق و باطل نیست و اگر هم تشخیص دهد، لجاجت و خشمناکی‌اش، توان اعتراف به حق و پذیرش آن را از وی می‌ستاند. از این رو، می‌توان گفت که در این سبزه و نزاع، اصلاً حقی مطرح نیست. بلکه هر کس در صدد بر زمین کوفتن حریف و به لجن کشاندن اوست. به هر قیمت و با هر حربه، هر چه بادا باد و هر چه شد، شد!

بهترین راه پیروزی آغاز نکردن دعوات

در میدان‌های جنگ، نتیجه نبرد و دستاورد پیکارگران، در پایان پیکار آشکار می‌شود و در میدان‌های پیروزی، دورانی حضور دارند و بر ورزش و ورزشکاران نظارت می‌کنند و در پایان، نتیجه تلاش ایشان و رای داورانه خویش را اعلام می‌نمایند و برنده و بازنده را نشان می‌دهند و با هر دو را مساوی اعلام می‌کنند. اما در میدان ستیز و جدال همسران، هر دو طرف بازنده‌اند و داور بی حضور ندارد و اگر هم قاضی یا داور بی حضور داشته باشد و یکی را بر حق و برنده و دیگری را نا به حق و بازنده اعلام کند و بازنده تاجار شود که به ظاهر به رای قاضی یا داور کردن نهد، باز هم مشکل حل نمی‌گردد، بلکه بازنده خشمناک‌تر می‌شود و برنده، با خنک شدن دلش، جسورتر و حلیکاتر می‌گردد و آنگاه که این زن و شوهر برنده و بازنده، به زندگی بازگردند - اگر بازگردند - دیگر از محبت، احترام، همکاری، فناکاری و آرامش که لازمه زندگی مشترک است، خبری نیست! آنگاه است که «هی برنده» بودن این نبرد، نمایان می‌شود. از آن پس، یا سکوتی سرد بر آن اشیانه نیمه ویران سایه می‌افکند، یا به اندک بهانه‌ای و گاهی بی‌هیچ بهانه‌ای، دوباره آن نبرد بی‌پایه از سر گرفته می‌شود. پس بهترین راه پیروزی در این نبرد، آغاز نکردن آن است و اگر یکی آغاز کرد، دیگری باید به آن تن ندهد.

ایراد گیری های همسر، مرا به فکر ازدواج مجدد انداخته

بر سر دوراهی مانده‌ام!

• جوانی ۲۹ ساله هستم. خانم ۲۴ ساله است و مدام در حال ایراد گرفتن از من است. به خاطر همین تصمیم گرفتم دوباره ازدواج کنم. به نظرتان اوضاعی بهتر می‌شود؟

دکتر سمیرا خلکپور - کارشناس و مشاور خانواده



ازدواج مجدد برای شما خطای بزرگی است

گفته‌اید که آیا ازدواج مجدد می‌تواند باعث درست شدن اوضاع شود یا نه. در پاسخ به این سوالتان باید بگویم که قبل از گرفتن هر تصمیم عجولانه‌ای، باید روی بهبود رابطه با همسر کنونی‌تان با توجه به نکاتی که مطرح شد، کار کنید. ازدواج مجدد می‌تواند خطای بزرگی با توجه به وضعیت فعلی شما باشد چرا که ممکن است دلیل ایراد گرفتن‌های همسران، رفتارهای اشتباه شما باشد و در ازدواج بعدی‌تان هم با این مشکل درگیر باشید.

با توجه به اینکه بدترستی توضیح نداده‌اید که همسران در چه زمینه‌هایی از شما ایراد می‌گیرند، نمی‌توان درباره منطقی یا غیرمنطقی بودن آن ایرادها نظر داد. با این حال از شما می‌خواهم به نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، توجه ویژه‌ای داشته باشید. زن و شوهر از لحاظ فیزیکی، باورها و اعتقادات، رسم و رسومات خانوادگی، فرهنگی، تحصیلات و... تفاوت‌هایی با هم دارند و علاوه بر اینکه این تفاوت‌ها جالب هستند، می‌توانند زمینه‌ساز اختلاف بین زوجین نیز باشند؛ بنابراین هم شما و هم همسران باید توجه داشته باشید که این اختلاف‌ها وجود دارند، اما چگونه مطرح کردن آن‌ها برای رسیدن به نقطه نظر مشترک بسیار مهم است تا احساس مورد ایراد واقع شدن در طرف مقابل ایجاد نشود؛ به طور مثال، خانمها عاطفی و مردها منطقی‌تر عمل می‌کنند دانستن همین تفاوت به داشتن رابطه بهتر با همسر کمک زیادی می‌کند. شاید شما واقعا رفتار یا باوری دارید که غیرمنطقی است و همسران را به تذکر دادن یا به قول خودتان ایراد گرفتن وامی‌دارد؛ به عنوان مثال مصرف مواد مخدر، اهل کار نبودن، ارتباط زیاد با دوستان، تمایل نداشتن به ارتباط با خانواده همسر، داشتن توقعات غیر منطقی از همسر یا حتی شکل بعضی رفتارهای شما مانند نحوه غذا خوردن و... ممکن است باعث شود که همسران برای تغییر رفتارهای اشتباه‌تان تذکر دهد. با این حال و اگر این گونه هستید این رفتارها و باورهایتان را طوری ساماندهی کنید که او مجبور نشود به شما تذکر دهد. آیا تا به حال با همسران درباره این که من از دید شما چگونه همسری هستم، انجام داده‌اید؟ آیا تا به حال در گفتگو با همسران به مواردی که مد نظرتان است، اشاره کرده‌اید و به طور مثال به او گفته‌اید که از ایراد گرفتن‌هایش خسته شده‌اید؟ آیا از نقاط مثبت و منفی رفتاری خودتان آگاه هستید و می‌دانید چه رفتارهایی همسران را خوشحال یا ناراحت می‌کند؟ توجه داشته باشید که گفتگو در فضایی آرام با درک تمام احساسات همسر می‌تواند گره رابطه شما را باز کند.

چرا بعضی مردها خیانت می‌کنند؟

عاقبت زن‌هایی که به خودشان توجه نمی‌کنند

مخفی‌کاری همان قدر که برای زنان ناخوشایند است، در طی زمان، مردان را هم آزار می‌دهد و وضعیت خسته کننده‌ای ایجاد می‌کند. مخصوصا در مورد مردانی که از نظر شخصیتی و اعتقادی، خود را در سطح بالاتری نسبت به سایرین می‌پندارند.



دکتر کمال بونچی

مترجم: رویا پورمشاف دختر من خیلی ساده است. من مرتب به او می‌گویم دلیل این غش کردن‌های بی‌دری او شوهرش است. به اندازه کافی به دخترم توجه ندارد. مرتباً در حال بحث و دعوا هستند. اخیراً هم که شروع به دیر آمدن کرده، کارهایش را بهانه می‌کند اما اصل قضیه این نیست. دامادم را صدا کردم و رو در رو از او رک پرسیدم. داماد بگو ببینم اصل قضیه چیست؟ ابتدا انکار کرد، اما مرا خوب می‌شناسد. به او گفتم من این موها را در آسیاب سفید نگردام ممکن است بتوئی دخترم را فریب دهی، اما من گول نمی‌خورم! کیه؟! با این سوال حسایی جا خورد خودش را به آن راه زد و گفت: کیه؟ به او گفتم بی خود انکار نکن. زنی که در زندگی است، کیه؟ کلافه شد، عرق کرد، فراری ندارد و در نهایت اعتراف کرد.

زن به خودش توجه نکند و بیش از حد اضافه وزن داشته باشد، از نظر جنسی جذابیت‌های خودش را برای مرد از دست می‌دهد. در این بین اگر خیلی زود شکسته و پژمرده شده باشد، مشکل بزرگتر است. در چنین شرایطی، با این همه نکات منفی، اگر از همسرش صرفاً چون همسر رسمی اوست، انتظار صداقت داشته باشد، خود را فریب می‌دهد.



زوج‌هایی که می‌خواهند جوان بمانند، بخوانند

بگذارید این سه «مت» راهنمای زندگی‌تان باشد!



- از شوهرتان نباید توقع داشت مانند هنرپیشه‌های تلویزیونی که ده، دوازده نمایشنامه‌نویس دارند، واکنش نشان دهند.
- بسیاری از زوج‌های جوان، نمونه زندگی خدانشناسانه را در فیلم بیشتر دیده‌اند تا در زندگی واقعی. بنابراین هیچ سر نخ‌ی در دست ندارند که ارتباطی محکم و استوار در درجه اول مستلزم تعهد و سپس سخنگوشی است.
- همه ما می‌توانیم کاملاً بی‌عیب و نقص باشیم، البته فقط برای دو ثانیه.
- هرگز نباید به خودمان جرأت بدهیم فکر کنیم در خانه یا در قلب دیگران چه می‌گذرد.
- هیچ دوندگی نمی‌تواند دگرگونی با حداکثر سرعت بود و آنجا که تعهد زناشویی مدت‌های مدید طول می‌کشد می‌توانیم استراحتی به خوددهیم و از آنچه پیش می‌آید لذت ببریم.
- درباره مشکلات زندگی‌تان با خانواده حرف بزنید و با او راز و نیاز کنید.
- برای رو به راه کردن زندگی زناشویی به سرمشق آدم‌های خدانشناس احتیاج داریم.
- مردان به احترام احتیاج دارند.
- بگذارید این سه «مت» راهنمای زندگی‌تان باشد: تأیید، تقدیر و تحسین.
- بدانید زنان و مردان مانند هم فکر نمی‌کند.

اگر حالتان خوب نیست، ازدواج نکنید

مرد ایده آل کم نیست اگر...



اگر حالتان خوب نیست، ازدواج نکنید

ازدواج همه چیز نیست اما در خوشبختی و سعادت انسان بسیار تأثیر گذار است. کسی که قصد دارد ازدواج کند اول از همه باید حالتش یا خودش خوب باشد و خودش را دوست داشته باشد. در غیر این صورت بهتر است ازدواج نکنند. ازدواج دو ستون می‌خواهد که یک سقف را استوار نگه دارد. نمی‌شود از یک ستون خراب انتظار یک سقف مستحکم را داشت. با ازدواج قرار نیست هدفمند یا خوشبخت شوید در صورتی که قبل از آن نبوده‌اید! ازدواج جنبه‌های مختلفی دارد. ظاهر، شغل، جهان‌بینی، تفریحات، نوع رفتار، سطح اجتماعی و خانوادگی و... دو فهرست بنویسید. فهرست اول معیارهای شما از انتخاب همسر. فهرست دوم ویژگی‌های خودتان. بعد این دو فهرست را کنار هم قرار دهید و بسنجید که آیا واقعا این دو نفر مناسب هم هستند؟ خودتان حاضر بودید با خودتان ازدواج کنید؟! اگر اشکالی در خودتان می‌بینید آن را رفع کنید. اگر هم ایده‌آل شما ۲۰۰ قدم از شما جلوتر است، احتمال و شانس شما برای رسیدن به آن فرد کم می‌شود؛ پس واقع‌بین باشید.

به آسانی ازدواج کنید. این جمله را حتما از خیلی از افراد شنیده‌اید. اما حتما از خودتان می‌پرسید چگونه باید به آسانی ازدواج کنید. مگر ازدواج هم می‌تواند آسان باشد، آن هم به آسانی آب خوردن؟ دکتر چشمه علایی می‌گوید باور دارم که اگر جوان‌ها بعضی از مهارت‌های لازم را کسب کنند و موانع ذهنی نادرست را کنار بگذارند و اگر از ازدواج در ذهن خود یک غول بسازند و موانع ذهنی‌شان را کنار بگذارند، ازدواج هم می‌تواند آسان باشد.

دلشگسته نشوید

دل باختن‌های زیاد و به وفور اشتباه است. در اطراف همه شما آدم‌های مختلفی وجود داشته و دارد. پس با آدم‌های زیادی برخورد داشته‌اید. چه در محل کار، چه در محل تحصیل، در جامعه و... مقایسه کردن موقعیت‌های حال حاضرتان با ارتباط‌های قبلی یا حتی مواردی تخیلی که در فیلم‌ها دیده‌اید هم اشتباه است. گاهی صبر کردن برای رسیدن به یک فرد مناسب‌تر هم درست نیست. به هر حال از فرد مورد نظر شما جذاب‌تر و ایده‌آل‌تر هم وجود دارد. مگر اینکه بخواهید در این ناآگاهی بمانید و مدام صبر کنید!

مقایسه کردن را کنار بگذارید

به موردها و موقعیت‌هایی که برای‌تان پیش می‌آید، بهتر فکر کنید. وقتی جوان‌تر هستید به این فکر می‌کنید که موقعیت‌های دیگری هم برای‌تان پیش می‌آید، پس آنهایی که در دسترس هستند را نادیده می‌گیرید. از این رو شاید در ۲۵ سالگی به این نتیجه برسید که در طول زندگی دو، سه بار واقعا از افرادی خوش‌تان آمده است! بنابراین اشتباه است که به موردهایی که در حال حاضر و در دسترس‌تان است، توجهی نکنید.

کمی به ظاهران اهمیت دهید

منظور از آراسته بودن، جلف بودن پاداشتن آرایش تند و زننده نیست. درست است که آرایش زیاد آدم‌های زیادی را به شما جذب می‌کند اما نه هر فرد محترم و خانواده دوستی را. برای اینکه جذاب به نظر برسید باید کیفیت‌های زنانه را در خودتان تقویت کنید. لطیف باشید. لبخند بزنید، اجتماعی باشید.

البته قرار نیست هر فردی که برون‌گرا و اجتماعی است نسبت به یک فرد درون‌گرا ازدواج بهتری داشته باشد. درون‌گراها می‌توانند ازدواج‌های بسیار خوبی داشته باشند، در عین حال خیلی هم بگو و بخند نباشند از قالب نامیدی بیرون بیایند.

در مورد خواستگارتان پشداوری نکنید

در جلسات خواستگاری سنتی جبهه تغییرید، تفاوت نکنید. دلپره نداشته باشید. بالاخره باید یک نفر را ببینید که بپذیرد از او خوش‌تان می‌آید یا نه. اگر خواستگاری سنتی را آنقدر بزرگ نکنید و فکر نکنید با یک جلسه خواستگاری مجبور به ازدواج هستید راحت‌تر با این موضوع کنار می‌آید.

به شریک زندگی‌تان نزدیک‌تر شوید

راهکارهایی برای وارد کردن هیجان به زندگی مشترک

هیچ چیز خامطره‌سازتر از آن نیست که به همراه عشق زندگی‌تان کارهای هیجان‌انگیزی انجام دهید. کارهایی که برایتان خامطره می‌شوند و سال‌ها بعد از تکرارشان خواهید خندید. برخی فعالیت‌ها هستند که شما را به شریک زندگی‌تان نزدیک‌تر می‌کنند و موجب صمیمیت بیشترتان می‌شوند، اما آیا می‌دانید که این فعالیت‌ها کدامند؟ آنچه در اینجا برایتان آورده‌ایم، فعالیت‌های هیجان‌انگیزی هستند که باید آنها را به برنامه‌هایتان بیافزایید تا زندگی در کنار شریک زندگی، به کامتان شیرین‌تر شود.

- روی شن‌های ساحل بنشینید و از آفتاب لذت ببرید.
- به آسمان پر از ستاره خیره شوید.
- به مسافرت بروید و مکان‌های جدید را کشف کنید.
- با هم غذای مورد علاقه‌تان را درست کنید.
- با ماشین شخصی‌تان به سفر بروید و از مکان‌های ناب دیدن کنید.
- به یک رستوران رمانتیک بروید و غذای مورد علاقه‌تان را سفارش دهید.
- پیاده‌روی کنید.
- سوار چرخ و فلک شوید و به بالای آن که رسیدید، جیغ بکشید.
- از آبشارها دیدن کنید.
- کارهای ماجراجویانه و هیجان‌انگیز را با هم تجربه کنید.
- دل به طبیعت بدهید.
- کل شب را بیدار بمانید و با هم گفتگو کنید.
- با هم یک نفر مشترک کنید.
- طلوع خورشید را تماشا کنید.
- به مکان‌هایی بروید که هیچ‌کدام‌تان تا به حال نرفته‌اید.



چرا زوج خوشبختی نیستیم؟

↓ دیواری بین زن و شوهر

شاید فکر کنیم که زندگی کردن نیازی به مهارت ندارد و همه ما ذاتاً می‌دانیم چگونه زندگی کنیم، اما اگر این طور بود هیچ مشکلی را در زندگی زناشویی خود تجربه نمی‌کردیم در صورتی که هر کدام از ما در زندگی دچار مشکلات کوچک و بزرگی هستیم که نمی‌دانیم چگونه به وجود آمده‌اند و چگونه می‌توانیم آنها را برطرف کنیم. وقتی بدانیم مشکلات از کجا آغاز می‌شوند و چگونه ادامه می‌یابند و بزرگ می‌شوند، می‌توانیم جلوی آنها را بگیریم و وقتی بدانیم که یک زندگی بدون مشکل چه مزیت‌هایی دارد آن وقت قبل از هر چیز درصدد یادگیری مهارت‌های زندگی برمی‌آییم.

سلامت روانی فرزندان

دومین نکته سلامت روانی فرزندان در محیطی سالم و صمیمی است. وقتی بچه‌ها شاهد روابط خوب و صمیمی والدینشان هستند هم الگوبرداری‌های مناسب و هم فضای صمیمی را تجربه می‌کنند و احساس امنیتی که برای رشد لازم دارند را از خانواده می‌گیرند و در آینده نیز با همسران خود روابط مناسبی خواهند داشت.

بهداشت روانی زن و شوهر

روان‌شناسی توین اهمیت داشتن جو مناسب خانوادگی را در ۲ نکته بیان می‌کند. اولین نکته بهداشت روانی زن و شوهر است. وقتی روابط زناشویی بهبود پیدا کند زن و شوهر هم از لحاظ روانی وضیعت مناسبی دارند. اما اگر این روابط خدشه‌دار شود زن و شوهر نیز از آرامش درونی برخوردار نیستند و به اصطلاح در محل کار خود تمرکز لازم را ندارند.

رابطه خوب با همسر

سومین نکته این است که ما وقتی در زندگی زناشویی روابط خوبی با همسرمان داریم، می‌توانیم انرژی خود را ذخیره و صرف کارهای مثبت دیگر کنیم. زن و شوهرهایی که با هم تنش‌های زیادی دارند تمام وقتشان را صرف همین مسائل می‌کنند و انرژی برای کارهای دیگر مثل مطالعه یا پرداختن به علایق و رشد کردن ندارند.

ریشه مشکلات

اکنون که اهمیت داشتن یک خانواده صمیمی و دور از مشکل برلمان روشن شد، خوب است به دنبال ریشه مشکلات بگردیم و بفهمیم که از کجا نشأت می‌گیرند. ریشه بسیاری از مشکلات ما در زندگی زناشویی افکار غیرمنطقی است که بین زن و شوهر رواج دارد و این افکار رفتارهای غلط ما را در پی دارد که نهایتاً بروز مشکلات زناشویی نتیجه آنهاست.



افکار غیرمنطقی؛ دیواری بین زن و شوهر

1. همه باید مرا تأیید کنند و دوستم داشته باشند. مثلاً همسر بیشتر از این که به خودش فکر کند، باید به من فکر کند.
2. من باید فردی با کفایت و باهوش باشم و در همه جنبه‌های ازدواج به بهترین شکل عمل کنم. باید بدانم که هیچ‌کس کامل نیست و اگر ما این گونه فکر کنیم به هر حال یک جا ممکن است در زندگی درست عمل نکنیم و آن وقت است که احساس بی‌کفایتی و این که همسر خوبی نیستیم ما را می‌آزارد.
3. کار اشتباه باید به شدت تنبیه شود و باید کارهای اشتباه همسر را تلافی کنیم. کسانی که این گونه فکر می‌کنند می‌خواهند همسرشان را آن طور که دوست دارند اصلاح کنند که هیچ‌گاه نیز نمی‌توانند، چراکه این روش نتیجه عکس می‌دهد.
4. هرگاه همسر کاری را اشتباه انجام دهد او را سرزنش می‌کنیم. سرزنش بزرگترین آسیب‌ها را به زندگی مشترک وارد می‌آورد.
5. همسر باید بلدان که من چه می‌خواهم و همه باید مرا تأیید کنند و دوست داشته باشند. مثلاً همسر بیشتر از این که به خودش فکر کند، باید به من فکر کند.
6. خواسته‌هایم را به او نمی‌گویم. بعضی‌ها فکر می‌کنند اگر خواسته‌هایشان را به همسرشان بگویند از ارزش آن کم می‌شود و دیگر فایده‌ای ندارد. باید خواسته‌ها را گفت بویژه مردها معمولاً خواسته‌های زنان را نمی‌دانند.
7. اگر همه چیز وفق مراد من پیش نرود، فاجعه است و آنچه می‌خواهم از همه چیز مهم‌تر است. با این باور هیچ‌گاه توقعاتمان برآورده نشده و رنجش‌ها روی هم انباشته می‌شود.
8. قرار گیرد و من و همسر با شکست‌رویه‌رو شویم. ترسیدن از آینده می‌تواند آینده را خراب کند و وقتی راجع به مسائلی تفکرات منفی وجود داشته باشد تا خودآگاه درست پیش نخواهد رفت. لزومی ندارد که وقتی اتفاق بدی نیفتاده است ما از ترس آن اتفاق زندگی خود را تلخ کنیم. این تفکرات غیرمنطقی می‌تواند ضربه‌های سهمگینی به زندگی وارد کند. اما اگر بتوان آنان را با افکار منطقی جایگزین کرد هم خودمان راحت‌تر زندگی می‌کنیم و هم همسرمان.

عوامل مخرب در زندگی مشترک را بشناسید

همسران را متهم نکنید



مشاجره و اختلاف بخشی از زندگی مشترک است. بعضی از زن و شوهرهای بی‌تجرب‌های که نگرش‌های غیر واقعی دارند ممکن است گمان کنند مشاجره و اختلاف جزء لاینفک تمام زندگی‌هاست. بعضی از اختلافات ممکن است جزئی باشند، در حالی که بعضی دیگر می‌توانند چنان جدی باشند که زندگی مشترک را به خطر بیندازند. با این وجود روش‌های مثبتی برای حل این مسائل وجود دارد به شرط اینکه زن و شوهر بدانند چگونه با موفقیت موردنظر روبرو شوند.

همسران را متهم نکنید

به اصل موضوع بپردازید و همسران را متهم نکنید. افراد اغلب زمانی که در یک لحظه عصبانی می‌شوند، همسر خود را تحقیر کرده و او را سرزنش می‌کنند. زن و شوهر باید مستقیماً به موضوعی بپردازند که عامل بروز اختلاف میان آنها بوده است، نه اینکه طرف مقابل را آماج حملات خود قرار دهند. تحقیر همسران، مشکل را بدتر می‌کند و راه‌های ارتباطی را می‌بندد.

عوامل حواس‌پرتی را کاهش دهید

عواملی که حواس شما را پرت می‌کنند کاهش دهید. تلویزیون را خاموش کنید، تلفن را روی بی‌صدا بگذارید و برای بحث کردن به محل دیگری از خانه بروید تا چیزی یا کسی مزاحم شما نباشد. شما و همسران باید بتوانید بدون حواس‌پرتی روی مشکل موردنظر تمرکز کنید.

به حرف یکدیگر گوش کنید

به حرف یکدیگر گوش کنید. در هر مشاجره‌ای همیشه دو نفر حضور دارند. ممکن است سوسه شوید یا بیان دیدگاه‌های خود و اجازه ندادن به همسران برای اظهارنظر درباره مشکل، کنترل گفتگو را بدست بگیرید. اگر واقعا می‌خواهید جلوی دعواهای بعدی را بگیرید، باید مشتاق شنیدن حرف‌های یکدیگر باشید. هر دوی شما باید به طرف مقابل خود احترام بگذارید و صادقانه تلاش کنید سخنان همسران را مد نظر قرار دهید.

دعواهای قدیمی را پیش نکشید

از پیش کشیدن دعواهای قدیمی خودداری کنید. بحث کردن در مورد گذشته - در میانه مشاجره فعلی - تنها به خشم شما دامن می‌زند و دیگر نمی‌تواند روی موضوع مورد بحث تمرکز کند. مثلاً اگر امروز از دست همسران عصبانی هستید، به خود موضوع بحث بپردازید. سعی نکنید با افزودن دغدغه‌های قدیمی، مشکل امروز را پیچیده‌تر کنید.

کلی‌گویی نکنید

تعمیم ندهید و کلی‌گویی نکنید. بعضی از زن و شوهرها زمانی که با هم بحث می‌کنند از عباراتی مانند: «تو هیچ وقت» یا «تو همیشه» استفاده می‌کنند و معمولاً در ادامه این عبارت یک جمله منفی قرار می‌گیرد. این کار درست و عادلانه‌ای نیست. کلی‌گویی کردن موجب می‌شود طرف مقابل حالت دفاعی به خود بگیرد و خودتان نیز نتوانید نسبت به نظرات او انعطاف نشان دهید.

به اشتباه خود اعتراف کنید

انتقد قاطع‌پذیر باشید که قبول کنید شاید خود شما مقصر باشید. همیشه حق با یک نفر نیست و اغلب لازم است زن و شوهر هر دو اعتراف کنند که در بروز مشکل سهم داشته‌اند. آمادگی شما برای پذیرش اشتباهی که مرتکب شده‌اید موجب می‌شود همسران کمتر روی اشتباهات خود سروش بگذارند. اگر همسران به اشتباه خود اعتراف کرد، به خودتان نیاید و حق به جانب نشوید.

یکدیگر را ببخشید

زن و شوهرها اغلب حتی پس از پایان مشاجره از یکدیگر کینه به دل می‌گیرند و از روزه خاطر می‌شوند. یاد بگیرید وقتی دعوا تمام شده همه چیز را کنار بگذارید و برای بهبود زندگی‌تان در آینده تلاش کنید. اگر بدانید که هیچ کدام از شما کامل نیستید، می‌توانید منطقی‌تر به قضیه نگاه کنید.

شوخی کنید

شوخی لازمه زندگی مشترک است، حتی اگر وسط دعوا باشد. شوخ طبعی شما می‌تواند از بار منفی دعوا کم کند. ممکن است شوخ طبعی همیشه کارساز نباشد اما هرگز قدرت خنده را دست کم نگیرید!

از مشاور کمک بگیرید

اگر شما و همسران از عهده حل مشکل بر نمی‌آید، وقت آن رسیده که از یک شخص سوم کمک بگیرید. می‌توانید به سراغ یک مشاور یا فرد بزرگتر بروید. هر تصمیمی که می‌گیرید، مهم است که برای ریشه‌یابی مشکل تلاش کنید تا بتوانید به طور مؤثر با آن کنار بیایید.

دروغ ۷ ساله!

بر اساس زندگی‌شناسی

زن جوان می‌گفت: «سرکه ۷ ساله شنیده بودم. تریس هفت ساله و خلاصه هر چیز ۷ ساله به جز دروغ ۷ ساله» قصه زندگی «تسیم» خیلی ساده و سرراست است. از آن قصه‌ها که می‌شود خیلی تخت. در یک خط، آن را توضیح داد و در کارشناسی چربی به بن‌بست رسیدن این زندگی نوشت: «دروغ» دروغ متأسفانه شده آفت زندگی امروزی و جامعه بشری در هزاره سوم. به خصوص در کشور خودمان این آفت همه ساله صدها قربانی می‌گیرد. ده‌ها خانواده که به واسطه شیوع این ویروس از هم پاشیده و چه بسیار رفاقت‌ها، شراکت‌ها، دوستی‌ها و...

تسیم قصه سرراستی دارد. قصه‌ای که وقتی بخوانید می‌توانید برایش صدها نمونه مشابه پیدا کنید. دور و بر خود ما پر است از همین نمونه‌ها. دوستانی داریم که از «دروغ مصلحتی» حرف می‌زنند و حتی بزرگترهای فامیل یا خانواده که تشویق به لاپوشانی حقیقت بکنند. اینکه اگر جای نسیم بودید چه می‌کردید؟ قضاوت با شما.

سرنوشت با زنگ تلفن!

۷ سال پیش، دقیقاً خاطر هست که در منزل نشسته و داشتم فیلم سینمایی تماشا می‌کردم. تلفن زنگ زد و مادرم گوشی را برداشت. مدتی تعارف و بعد هم با خنده گفت: «به مادرت بگو تماس بگیرد تا قرار خواستگاری بگیریم».

بعدها فهمیدم آن طرف خط خواهر «رضا» بود که می‌خواست اجازه ازدواج خواستگاری بگیرد و گرفت. وقتی از مادرم پرسیدم «مگر آنها را می‌شناسی؟» جواب داد: نه.

برایم عجیب بود که چطور ندیده و نشناخته مادرم اجازه داد به منزلمان بیایند ولی مادرم گفت: خواستگار که شناسایی نمی‌خواهد. برای هر دختر دم بختی ده‌ها خواستگار می‌آید و وقتی آمدند اگر خوش آمد و شرایط اولیه را داشتند خوب می‌رویم تحقیق با این استدلال من هم قانع شدم.

راستی وقتی به آن روز فکر می‌کنم می‌بینم دل نوری دلم نبود می‌خواستیم هر چه زودتر شب شود و چهره این خواستگار ندیده و نشناخته را ببینیم!

مرد رویاها پشت یک دسته گل

بالاخره شب خواستگاری رسید و رضا به همراه پدر، مادر و خواهرش به خانه ما آمد. او پشت یک دسته گل پنهان شده بود! همه چیز به خوبی پیش رفت. بزرگترها از هم خوششان آمد و من و رضا هم رفتیم گوشه‌ای صحبت کردیم. او هیچ نکته منفی در برخورد اول نداشت و خیلی زود پله را گفتم. این را هم بگویم که متأسفانه ما ایرانی‌ها برخی کارهای خیلی مهم را خیلی سرسری می‌گیریم. مثلاً همان تحقیق که مادرم گفته بود.

باور نمی‌کردم آنچه را می‌شنیدم یعنی رضایه همین راحتی به من دروغ گفته بود. آن هم ۷ سال!

وقتی من و خانواده‌ام از رضا و خانواده‌اش خوشمان آمد دیگر کسی پیگیر ماجرا نشد و اگر هم شد، معلوم است کارش را جدی نگرفته چون نفهمید رضا راز به این بزرگی دارد و از ما مخفی کرده است. وقتی بیشتر فکر می‌کنم می‌بینم ما آنقدر تعارفی هستیم و راز دوست و همسایه را مثل راز خودمان می‌دانیم که حتی اگر از خود من هم در مورد دختر خاله و دوستم پیرستد قطعاً خیلی چیزها را به یک غریبه نمی‌گویم و وقتی پای خوشبختی و سعادت او در میان باشد فقط تعریف می‌کنم!

حقیقتی که با تلفن آشکار شد زندگی من و رضا یک زندگی موفق نبود. خیلی بیشتر از زن و شوهرهای دیگر دعوا داشتیم و مطمئنم او هم مثل من زیاد از این شرایط راضی نبود ولی به هر حال ادامه می‌دادیم و حداقل من هرگز به فکر جدایی نبودم. تمام تلاشم را می‌کردم تا خودم را با خواسته‌های رضا وفق بدهم و همسر دلخواهش باشم ولی... با زنگ تلفن دوباره همه چیز تغییر کرد. یک روز صبح بود و رضا مثل همیشه سر کار رفته بود که تلفن زنگ زد. خانمی آن طرف خط گفت: «من همسر اول رضا هستم و مدت‌هاست که مهریام را ماه به ماه پرداخت می‌کرد ولی الان دو ماه شده که پولی نداده و این مسئله برای زندگی من مشکلات فراوانی درست کرده است».

باور نمی‌کردم آنچه را می‌شنیدم. یعنی رضا به همین راحتی به من دروغ گفته بود. آن هم ۷ سال! ۱۲ چطور می‌شود ۷ سال نقش بازی کنی و رازی به این مهمی را از شریک زندگی مخفی نگه داری؟ این افکار و این سنوالات دیوانه‌ام کرد. همسر اول رضا تهدید کرد: «اگر تا ۴۸ ساعت بدهی عقب مانده‌اش را ندهد به دادگاه و قانون متوسل خواهد شد و همین کار را هم کرد. خیلی زود من هم فهمیدم تنها راه چاره و نجات من هم توسل به قانون است! قاضی از نسیم خواسته بود که اگر مشکل دیگری با رضا ندارد گذشت کند. او گفته بود که این دروغ بسیار بزرگی است و قطعاً رضا اشتباه و حشمتانگی کرده که ۷ سال حقیقت را از شما مخفی نگه داشته است ولی همیشه گذشت لذتی دیگر دارد. نسیم اما نتوانست خودش را راضی کند».

رضا می‌گوید: «شب و روز برای رفاه همسرم تلاش می‌کنم. در این هفت سال حتی یک دروغ به او نگفتم و از تجربه ناموفق ازدواج اولم برای حفظ این زندگی استفاده کردم. من به همسر اولم علاقه نداشتیم و به اصرار خانواده با او عروسی کردم ولی نسیم را دوست دارم. نمی‌توانستم به او بگویم چه خطایی کرده‌ام و ماه به ماه تاوان آن اشتباه را می‌دهم. امیدم به این بود که آن زندگی تمام شده و این مهریه هم روزی تمام می‌شود و من می‌توانم با نسیم خوشبخت شوم. ولی نسیم دیگر رضا را باور نداشت: «من نمی‌توانم به مردی که ۷ سال دروغ گفته و رازی به این بزرگی را از من مخفی کرده اعتماد کنم. طلاق می‌خواهم». و البته در گوشه‌ای مادر نسیم آرام اشک می‌ریخت. اگر او به تحقیق اهمیت می‌داد شاید هرگز این اتفاقات نمی‌افتاد.

وقتی می‌خواهید مشکلات پستی آمده گذشته را فراموش کنید یکی از راه‌های پیشنهادی این است که با دوستان قدیمی‌تان در تماس باشید. شاید در روابط عاطفی غرق شده بودید و از مدت‌ها پیش در جمع‌های دوستانه حاضر نمی‌شدید. پس فرصت خوبی است که برای بودن در کنار دوستان تازه‌ای ترتیب دهید. درباره اتفاقات پیش آمده با یک دوست صمیمی و قابل اعتماد حرف بزنید و به او بگویید چه اتفاقاتی برایتان پیش آمده است. دوست صمیمی‌تان شما را خوب می‌شناسد و شاید شما را از زاویه‌ای ببیند که خودتان به آن توجه نکرده باشید. حتی امکان دارد راه حل مناسبی پیش رویتان قرار دهد که تا به حال به آن فکر نکرده باشید. دوستان واقعی نظرات‌شان را راحت با شما در میان می‌گذارند. اگر هم چنین نشد حداقل قایده این دیدارها و صحبت‌های دوستانه این است که درد و دل می‌کنید و با بیان احساسات ناخوشایندتان آرام‌تر می‌شوید.

علاوه بر این بهتر است از حمایت‌های افراد خانواده غافل نشوید. دوستان صمیمی و افراد خانواده شما را واقعاً دوست دارند. کنار اینها می‌توانید به گروه‌ها و جمع‌های تازه‌ای ملحق شوید و با افراد بیشتری معاشرت داشته باشید. بودن در جمع آدم‌های شاد کمک می‌کند احساس نشاط بیشتری داشته باشید و غم‌هایتان را سریع‌تر از یاد ببرید. فعالیت‌های تازه‌ای را انتخاب کنید که تا به حال آنها را تجربه نکرده بودید. به باشگاه ورزشی بروید و ورزش‌های گروهی مفرحی را انتخاب کنید که ضمن آن فعالیت‌ها امکان صحبت با افراد تازه و یافتن دوستان جدید برایتان راحت‌تر باشد.

راه مقابله با مشکلات پیش آمده

چطور غم عشق را فراموش کنید؟



فنون همسریابی برای دختران



از فنون همسریابی برای دختران می‌توان مواردی چون خوش اخلاق بودن، خودداری از آرایش و لباس پوشیدن‌های نامتعرف، شرکت در مجامع و... را نام برد. همسریابی قواعدی دارد که اطلاع از آن می‌تواند به پسران و دختران در یافتن همسر مناسب کمک کند. اصول همسریابی باید با موازین شرعی و شرایط فرهنگی جامعه منطبق باشد.

۱ به تشریفات پیش از ازدواج پایبند باشید

چون پسر، دختری را که با تلاش و کوشش به دست آورده بیشتر برای او ارزش قائل است، از این روزهایی که آسان با او همراه شده است خوشش نمی‌آید. این موضوع پس از ازدواج نیز ممکن است در روابط آنان تأثیر بگذارد و شوهر ارزش لازم را برای همسرش قائل نباشد. دختران باید متانت خود را حفظ کنند و تمام تشریفات از خواستگاری، مراسم عقد و عروسی در حد متعارف باید انجام شود.

۲ صمیمی و خوش اخلاق باشید

بیان و اخلاق خوب، گرم و صمیمی بودن از ویژگی‌هایی است که مردان را جذب می‌کند. بنابراین دخترانی مورد توجه قرار می‌گیرند که در رفتار و کردار آسان فاعل نخطی از موازین شرعی این خصوصیات دیده می‌شود. اخلاق خوب گرم و صمیمی و استفاده از پوشش و ظاهر مناسب خصوصیات که مردان را جذب می‌کند.

۳ برای همسریابی مستحده رفتار کنید

معمولاً پسری که در صدد انتخاب همسر می‌باشند از کسانی که با دختر مورد نظر در تماسند تحقیق می‌کنند. بنابراین با توجه به فرهنگ موجود دختران نباید با خدشه دار کردن حیثیت خود و تماس مستقیم با پسران، خود را برای جلب خواستگاری عرضه نمایند.

۴ از آرایش‌ها و لباس‌های نامتعرف خودداری کنید

دختران قبل از ازدواج و در طول دوران نامزدی به هیچ وجه نباید آرایش‌های غیرمتعارف کنند این عمل تنها به زیبایی و طراوت شما لطمه می‌زند و آنان را در نظر پسران بی‌مقدار می‌نماید. همچنین رفتارهایی مانند پوشیدن لباس‌های تنگ و نامناسب تنها ممکن است توجه پسران بی‌بندوبار را برای یک تفریح موقت جلب کند.

۵ وقار و متانت خود را حفظ کنید

دختران باید در مجالس مختلط زن و مرد در کلاس‌های مختلط دانشگاهی وقار و متانت را رعایت کرده که این خود وسیله موثری برای جلب مردان مناسب می‌باشد. ارائه علم و هنر در مهمانی‌ها و مجالس سالم در حد متعارف و در زمان مناسب یکی دیگر از مواردی است که می‌تواند فنر و ارزش

۶ بر توقع و از خود راضی نباشید

پسران از زمان بر توقع، از خود راضی، دارای روحیه خشک و کم عاطفه خوششان نمی‌آید. دختران اخمو و عبوس کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند.

دختران را در برابر افراد شرکت کننده افزایش دهد.

قرن‌هاستند خبر از دواج مردان با زنان کوچکتر برای جامعه عادی شده بود و هیچ وقت کسی از این مردان نمی‌پرسید چرا؟ اما حالا تمایل به ازدواج با زنان بزرگتر در میان بعضی از مردان دیده می‌شود و تحلیل‌های اجتماعی و روانشناسی راجع به خود اختصاص داده است.

برگشتن از عدالت

«این حرف‌ها قدیمی شده است». بزرگوار می‌باشند که دخترانی مستقل که طی سال‌ها فعالیت به تمکن مالی خوبی دست یافته و حالا سال‌ها در هم زندگی مشترک را پشت سر می‌گذارند. «من عمال از همسر بزرگترم و تاکنون این مسأله باعث مشکلی در زندگی من نشده است». همسر «سپین» هنرمند است و کلاس‌های موسیقی برگزار می‌کند.

برگشتن از عدالت

حوصله ندارد، بچه بزرگ کنم. کوچکتر که باشند باید برایشان مادری کنم و جایگاه‌ها تغییر می‌کند برای همین نمی‌توانم مسئولیت پذیر باشم. «اما «سپین» بهترین از دواج را با همسرش می‌داند. «همین وسال بودن خیلی خوب است چون در بهترین از دقایق هم دارم. البته اگر شرایطی پیش بیاید که از ابعاد مختلف مناسب و منطقی باشد حاشرم با یکی، دو سال بزرگتر یا حتی کوچکتر از خودم هم ازدواج کنم.»

بزرگتر است یا کوچکتر

«با کوچکتر از خودم که اصلاً اگر بزرگتر از خودم باشم ابرای ندارد، البته تا شمال». مدیر بازرگانی یک

از دواج با کوچکتر، هم سن یا بزرگتر از خود؟!

چرا مردان با زنان بزرگتر از خود ازدواج می‌کنند؟

یک شوهر خوب چه چیزهایی رانمی‌گه؟!

زن‌ها عاشق چه مرد‌هایی هستند؟



یک شوهر خوب هیچ وقت بدون اجازه همسرش از کسی پول نمی‌گیره و واسه خودش خرج نمی‌کنه. شوهر ایده‌آل هیچ وقت با فک و قامیل همسرش بد رفتار نمی‌کنه. اون به حدی دوستشون داره که در و دیوار خونه از عکس‌های قامیل همسرش پر می‌شن.

در ددل کردن برای مادر و خواهر و... علیه همسر حکم مرگ موش برای شمارو داره. می‌تونید امتحان کنید اگه تصمیمتون رو برای خودکشی گرفتید. یک شوهر خوب هیچ وقت به همسرش نمی‌گه: بسه دیگه چقدر حرف می‌زنی. اون می‌شینه و با دقت به اتفاق‌هایی که تو آرایشگاه، محل کار و تو تلفن‌ها برای همسرش رخ دادن گوش می‌ده.

فکر کردید خیلی عقلمون کار می‌کنه که برای هر مشکلی مثل پروفسور دنبال ارائه راه حل می‌گردید؟ یک شوهر خوب به جای این کارها با دقت به غرغرای همسرش گوش می‌ده و بعدم به جای راه حل فقط می‌گه: «ولی من خیلی بهت علاقه دارم».

تلفن، تلفن، تلفن، خانم‌ها عاشق تلفن زدن شوهر شون هستن. یک شوهر خوب حتماً بین روز با همسرش تماس می‌گیره و حالش رو می‌پرسه.

یک شوهر خوب هیچ وقت مثل بچه‌ها لج نمی‌کنه و نمی‌گه من همینم که هستم. یادتون باشه همسر تون نمی‌خواد جای مادر تون باشه و به بچه لوس و لجباز رو تحمل کنه.

اگر می‌خوای دست به یک خودکشی تو رابطه با همسرت بزنی، دیر برو خونه و قبلش هم دیر رفتنت رو خیر نده. زن‌ها هیچ وقت کسی رو که نگران شدنشون براش اهمیت نداره نمی‌بخشن.

وقتی از دست همسرت عصبانی هستی، زل نزن به دیوار که بیاد سراغت و بیرسه چه مرگه؟ کشف دلیل عصبانیت، خانم‌ها رو عصبی می‌کنه.

چرا داد می‌زنی؟! مگه عقلمت کار نمی‌کنه؟! وقتی با یه خانم حرف می‌زنی، می‌تونی مزخرف بگی اما اگه آروم بگی حتماً قبول می‌کنه. اشتباه کردی؟ اشکال نداره، عذرخواهی یادت نره.

تو یک حق رای داری، مثل همسرت اما در نهایت به نفع همسرت کنار بکش. خانم‌ها فراموش نمی‌کنن که چه شوهر خوبی دارن!

یک شوهر خوب هیچ وقت نمی‌گه: من، حتی اگه تنهایی رفته رستوران می‌گه: ما امروز رفتیم رستوران. یعنی تو هم همراهم بودی، گرچه نبود. این کار خیلی لوسه ولی جواب می‌ده.

زرنگ باشید، به جای اینکه به و بترسین نگاه کنید، چشم‌های همسرتون رو تعقیب کنید و قبیل از اینکه بگه از چی خوشش اومده اونو براش بخیرید. زن‌ها عاشق این هستند که حرف تزده کسی خواسته‌هاشون رو بفهمه.

وقتی شام تموم شد، یه شوهر خوب بشقاب و ظرف‌ها رو روی میز باقی نمی‌ذاره بره پای تلویزیون یا پیژامه فوتیال تماشا کنه.

همین طوری بی‌پهانه به هر جمعی که رسیدید، گویا و راسفا ریاد بزینید: «همسر من بهترین همسر دنیاست.» دروغ هم اگه باشه این جمله برای همسر تان قشنگ‌ترین دروغ دنیاست!

7. داوطلب خدمات اجتماعی شوید

یکی دیگر از موارد جهت شوهریابی و آشنایی با افراد بیشتر داوطلب شدن در انجام خدمات اجتماعی است.

شرکت در مجالس مذهبی، عضویت در انجمن‌ها، قبول مسئولیت افتخاری و غیر افتخاری در فرهنگسراها، صندوق‌های قرض‌الحسنه و مشابه آن، علاوه بر اجر اخروی در همسریابی نیز نقش مهمی بر عهده دارد.

8. به مشاوران و بنیادهای ازدواج مراجعه کنید

وقتی خواستگاری به سراغ دختران نمی‌آید در این موارد آنها می‌توانند از طریق بنیادهایی که برای ازدواج و نظایب به عهده دارند و با از طریق افراد، آگهی، نشریات و با مشاوران خانواده برای شوهریابی و همسر یابی اقدام کنند.

اسول رفتاری یا مردی که سر راه ختری قرار می‌گیرد

1 اگر به مردی که سر راهتان قرار گرفته علاقه پیدا کردید این احساس را نشان دهید که شما قادرید او را ترک کنید و به احساسات او احترام بگذارید.

2 با روح و قلب او از لحاظ برقرار کنید تا به او ثابت شود که تنها شما می‌توانید او را خوشبخت کنید.

3 غرورهای کاذب و بیجای خود را کنار بگذارید و به جای آن اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

4 شنونده خوبی باشید و با بر حرفی‌های خود طرف را خسته نکنید و فرصت بدهید تا او از احساس، اهدافش و افکارش با شما سخن بگوید.

5 از مطالبی سخن نگویند که مورد علاقه او است. مثلاً او درباره کارش یا سرگرمی‌هایش صحبت کنید و کمتر از خودتان بگویید.

6 به تفاوت‌های رفتاری مردان و زنان بیشتر توجه کنید تا به اصطلاح رنگ خواب او را به دست آورید.

7 یادتان باشد مطیع محض بودن با اندیشیدن و پاسخ دادن فرق می‌کند. اگر در ابتدای آشنایی هر چه می‌گوید مورد قبول شما واقع شود و بیدرید دیگر برای دستیابی به شما از خود تلاشی نشان نمی‌دهد.

8 صادق باشید، به خودتان متکی باشید، خودتان باشید و برای خود واقعیتان ارزش قائل شوید.

9 عشق باید خودجوش و واقعی، اسرار آمیز، خیال انگیز و صادفانه باشد. شیوه‌های تصنعی مثل تراشیدن رقیب برای مرد، تحریک حس حسادت، استفاده از نفوذ قامیلی یا سایر راه‌های مظاهرانه کار ساز نیست.

10 هرگز خودنمایی و جلب توجه تصنعی نکنید. آرایش بی‌مورد نکنید و کالای جنسی نباشید.

11 تاریخ ملاقات بعدی را شما تعیین نکنید. شتاب و عجله به خرج ندهید.

12 همیشه در دسترس نباشید. یاد نگیرد که اگر کار مهمی دارید جواب رد بدهید.

13 اگر به او علاقه پیدا کرده‌اید نباید ترس داشته باشید که او را از دست بدهید.

14 اگر طرف شما کاری کرد که خلاف نزاکت آداب دوستی است کوتاه نیاید. حتماً جلوی او بایستد و خود را دست کم نگیرد.

15 بیش از حد بخشنده و مهربان نباشید مگر در مواقع کاملاً ضروری. مرد را عادت ندهید که احساس کند شما طرفی هستید که همیشه همه چیز را می‌بخشد و برای آسنی پیشقدم می‌شود.

16 به او ثابت نکنید که دیوانه‌اش هستید. فقط با صمیمیت نشان دهید که واقعی‌آه او علاقه‌مندید.

17 حسادت نکنید حسادت تا بود کننده رابطه هاست.

شوکت بزرگ است؛ متولد ۶۴ هجری قمری است؛ تا آنکه زن باید کوچکتر از مرد باشد و تفکر محتسب مردان قدیم می‌داند. «اینکه زن باید از مرد کوچکتر باشد برای مردان قدیم است که دوست داشتند زنانشان را به روش خود تربیت کنند. البته در آن دوران ازدواج‌ها در سن پایین اتفاق می‌افتاد و دختران با همان سن پایین از پختگی خاصی برخوردار بودند اما دختران دهه ۲۰ به بعد اصلاً آمادگی همسر و مادر شدن ندارند و برای همین بهتر است با دختران بزرگتر ازدواج کنیم» در حالی که همکاری همسر و مادر شدن ندارند و برای همین بهتر است با «مید» متولد ۶۴ است و باورش این است که زن باید سال کوچکتر از مرد باشد. «این مسأله‌ای است که امروزه فراموش شده شاید برای همین است که زوج‌ها به این همه مشکل بر می‌خورند چراقدیم این همه ملاق و مشکلات خانواده‌گی وجود نداشت و این همه زنان و مردان از ندانستن تفاهم حرف نمی‌زدند» «بلکه» که عکاس خبری است از ازدواج با همسر و سال را مناسب‌ترین انتخاب می‌داند. «دوست دارم با همسر و سال ازدواج کنم چون بزرگتر از من تجربیاتی داشته که به منوز تجربه‌نگر دادم و کوچکتر از من هم تجربیاتی را بیاز دارد که من آنها را از سر گذراندم اما با همسر و سال می‌توانم تجربیات همسرانی را تجربه کنم و خود این مسأله‌چیزان بگیرم است» اما «مجموعه» معتقد به ازدواج با زن کوچکتر است. «کوچکتر از خودم چون خانم‌ها از نظر عقلی زودتر به پختگی می‌رسند و خانم کوچکتر از من می‌شاید پختگی به اندازه من دارد»

علائم عاشق شدن مردها!

نشانه‌های عاشقی مردان متفاوت است و برای همه آن‌ها به یک صورت صدق نمی‌کند اما شاید با دیدن علائم زیر امیدوار شوید که مرد مورد نظرتان عاشق شده است.



چگونه از احساسات واقعی یک مرد سر در بیاوریم؟

مردها معمولاً در برابر احساسات ضعیف هستند. منظورم این نیست که نمی‌توانند درباره احساساتشان صحبت کنند. منظورم این است که این ما زنان هستیم که بیشتر اوقات نمی‌توانیم به آنها فکر نکنیم. احساسات، بویژه نوع عاشقانه آن، برای ما مثل موسیقی است که در آسانسور پخش می‌شود. صدای آن را به آرامی در پشت سرمان می‌شنویم، اما بیشتر اوقات، آن را گوش نمی‌دهیم. به همین دلیل، من هم از آن دسته زنانی هستم که تلاش می‌کنند تا سر از احساسات واقعی یک مرد در بیاورند و این در حالی است که او حتی تصورش را هم نمی‌کند. مطمئنم او نیز امروز صبح سرش را عواطف و احساسات بوده است اما سرش آنقدر به پاسخگویی به تلفن‌ها و کارهایش گرم شده است که فرصتی برای توجه به این موضوع پیدا نمی‌کند. ولی خانمها، نگران نباشید؛ هنوز جای امیدواری هست. چرا که حتی اگر مرد شما این فرصت را ندارد که فوراً عشقتش را به شما ابراز کند، و بگوید که تا چه حد شیفته شما می‌باشد، نشانگر عشقی است که نسبت به شما دارد. به این نشانه‌ها توجه کنید:

فرستادن پیامک‌های بامزه

فرستادن پیش یا افتاده‌ترین و مسخره‌ترین پیامک‌ها از جانب او نشان می‌دهد که مست عشق است. به عنوان مثال، وقتی به شما پیام می‌دهد که «دارم خرمالو می‌خورم» در حالی که شما از خرمالو متنفرید، یا «همین الان گریه ای را دیدم که شکل تو بود». در واقع منظورش این است که «بامد هست که تو خرمالو دوست نداری.» و «برایم هم اصلاً مهم نیست که گریه تو از مردها بدش می‌آید» همچنین دارد می‌گوید، «ای کاش همین الان تو، و آن گریه زشتت، اینجا پیش من بودید.»

دائماً به شما زنگ می‌زند

مردها تنها به سه دلیل گوشی تلفن را برمی‌دارند: (۱) برای انجام کاری، (۲) در مواقع اورژانسی، یا (۳) شنیدن صدای کسی. و اگر شما همکار او یا تلفنچی اورژانس نیستید، پس فقط می‌خواهد صدای شما را بشنود. و این یکی دیگر از نشانه‌های واقعی عاشق شدن است.

دیگر پیامک نمی‌فرستد

پسرها زمانی پیامک ارسال می‌کنند که جوابی دریافت کنند، درست است؟ پس اگر مرد مورد علاقه شما دیگر برایتان پیامکی نمی‌فرستد، مفهومی آن است که شما پاسخ پیامک‌های او را نداده‌اید و یا اعتراض کرده‌اید. مثلاً پسری که نامزدش آخر شب برایش پیامک‌های بامزه می‌فرستاد یکبار از خستگی چنین پیامکی را در جواب فرستاده بود: «تا چشمانم گرم خواب می‌شود، صدای پیامک‌های تو می‌آید. پس کن دیگر، فردا صبح باید بروم سر کار.» حواستان باشد. اگر خواستید چنین پیامکی برای نامزدتان بفرستید بهتر است فاتحه رابطه‌تان را بخوانید.

از دوستانتش می‌شنوید که لحظات سختی را می‌گذراند

هیچکس بهتر از شما نمی‌داند که نامزدتان از همه دوستانتش بهتر است. پس توجه کنید: مثلاً اگر شنیدید که می‌گویند جدیداً چقدر رفتارش بد شده، یا چیزی در این راستا که بر علیه او گفته می‌شود، در واقع دوستانتش دارند از تغییرات رفتاری صحبت می‌کنند که شما متوجه آن نیستید. بنابراین از دوستان می‌پرسید نامزدتان متشکر باشید چرا که حالا دیگر خوب می‌دانید که دست عشقتان را بدجوری توی پوست گردو گذاشته‌اید.

سال خمسی

در جایی خوانده بودم که نماز خواندن در خانه‌ای که با عین پولی که خمسش داده نشده خریداری شده باطل است. حال اگر فرد دیگری که درآمد ندارد و نانخور صاحبخانه است - مثل فرزند - در آن خانه نماز بخواند و یا وضو بگیرد و تصرف در مال او داشته باشد، غسل، وضو و نماز او چه حکمی دارد؟ در صورت باطل بودن آیا می‌تواند خود فرد خمس مقداری که از مال صاحبخانه استفاده کرده را بپردازد؟ اگر درآمدی نداشته باشد چه؟ در ضمن صاحبخانه حتی سال خمسی هم ندارد و حاضر نیست خمس مالش را بدهد.

پرسش - تهران

نماز و ... اشکال ندارد و صحیح است. معاملات ما معمولاً به قیمت ذمی انجام می‌شود؛ یعنی وقتی شخصی خانه‌ای را مثلاً می‌خرد، در مقابل متعهد می‌شود قیمت آن را به فروشنده بدهد، بدون آن که عین پول خاصی را متعهد شده باشد که بپردازد. اگر بعداً با عین حرام آن ذمه خود را بری کرد، خانه و چیزی که خریده مال خود او است و حرام نیست. با این بیان آن خانه خریداری شده مشکلی ندارد. فقط صاحب خانه (خریدار) مبلغ خمس را مدیون و بدهکار است. ضمناً به خانه مسکونی مورد نیاز، خمس تعلق نمی‌گیرد و این فرضی ما در صورتی است که شخص خانه‌ای را بخرد که قبلاً به پول آن خانه خمس تعلق گرفته باشد.

□□□

قسم خوردن دروغ

من بدون اذن پدر قسم وا... خوردم که فلان گناه کبیره رو ترک کنم ولی قسمم رو شکستم. حالا باید چیکار کنم واسه جبرانش؟

پرسش - تهران

هرگاه عمداً با قسم خود مخالفت کند، باید کفاره بدهد، به این صورت که یا ده فقیر را سیر کند، یا بر آن‌ها لباس ببوشاند و اگر توانایی بر این‌ها نداشته باشد، باید سه روز روزه بگیرد.

□□□

نجاست

اگر در دستشویی موقع شستن خود آب به کاسه بخورد بعد به ما بخورد بدن ما نجس است؟

پرسش - زهراب

اگر اطمینان صددرصد به نجاست آب مذکور ندارید، در اینصورت پاک است.

□□□

وضو

در هنگام وضو حتماً مسح سر باید از وسط فرق سر باشد یا اگر کمی سمت راست یا چپ مسح کشید ایراد دارد؟

پرسش - محمدصباغ

مسح سر باید از جلوی سر باشد و مقدار واجب آن نیز به اندازه یک بند انگشت کشیده شود کفایت می‌کند. کمی سمت راست و چپ قسمت جلوی سر اشکالی ندارد.

دو روز يك سكه

آدم‌ها در شرایط مختلف، واکنش‌های گوناگون دارند و نمی‌شود افراد و حسبیاتشان را با هم مقایسه کرد ولی می‌توان با بررسی اتفاقات و سرنوشت‌های افراد در پی حسبیات یا حوادث یکسان، دست به تحقیق زد و نتیجه‌ای گرفت. نتیجه‌ای که به درد دیگران بخورد و سایرین هم بتوانند از این تجربه استفاده کنند.

در این شماره هم به ۲ پرونده می‌پردازیم. قصه ۲ زندگی و ۴ انسان در یکی زن خواستار جدایی است و در دیگری مرد. در یکی، اطلاق افتاده و در دیگری نیفتاده؛ در یکی کاری از دید همه زشت و ناپسند و در دیگری رفتاری قابل تقدیر در هر زمان و مکان. اما نتیجه هر دو؛ اقدام برای طلاق.

پرده اول

قصه فرانک و علیرضا هشت سال عشق، شش روز زندگی

فرانک با برکه‌ای در دستش جلوی در دادگاه خانواده منتظر ایستاده است. چند باری به داخل شعبه سرک می‌کشد و وقتی می‌بیند قاضی هنوز سرش شلوغ است حرفی نمی‌زند و باز هم منتظر می‌ماند. چند لحظه گوشه‌ای از راهرو روی نیمکت می‌نشیند و به گذشته‌اش فکر می‌کند. به روزی که برای اولین بار علیرضا را دید و زندگی‌اش از این‌رو به آن رو شد. آن روز تصور می‌کرد که با دیدن او به خوشبختی‌ای که همیشه دنبالش بود می‌رسد. اما هیچ چیز آن‌طور که نشان می‌داد نشد. به این فکر می‌کند که چقدر ساده زندگی‌اش نابود شد و حالا سکناس‌های پایانی‌اش را می‌گذرانند. هشت سال پیش بود که با علیرضا آشنا شد. وقتی علیرضا همراه خانواده‌اش، به آپارتمان محل زندگی آنها نقل مکان کردند و همسایه شدند. این همسایگی در نهایت به عشقی عمیق بین فرانک و علیرضا ختم شد. تا جایی که اگر يك روز هم‌دیگر را نمی‌دیدند، نمی‌توانستند تحمل کنند، اما حالا چند دقیقه دیگر قرار است مهر طلاق به شناسنامه هردویشان بخورد و برای همیشه از هم جدا شوند. آن هم درست شش روز بعد از زندگی مشترکشان! فرانک غرق در افکارش است که صدای قدم‌های آشنای علیرضا او را از افکارش بیرون می‌آورد و حتی به صورت شوهرش هم نگاه نمی‌کند و بدون هیچ حرفی وقتی منشی سدایشان می‌زند وارد شعبه می‌شوند. برکه‌اش را به قاضی دادگاه خانواده می‌دهد و روی نیمکت می‌نشیند. شوهرش هم در کنارش. قاضی پرونده آنها را بررسی می‌کند و علت درخواست جدایی را می‌پرسد. فرانک می‌گوید: هشت سال پیش علیرضا همراه خانواده‌اش به آپارتمان ما نقل مکان کردند و ما با هم آشنا شدیم. از همان روزهای اول به عشق واقعی تبدیل شدیم و ما همان زمان تصمیم به ازدواج گرفتیم، ولی به خاطر تحصیل و سرایزی علیرضا، مجبور شدیم پنج سال صبر کنیم. بعد از آن هم علیرضا همراه خانواده‌اش برای خواستگاری آمدند و ما به عقد یکدیگر درآمدیم. همه چیز خوب پیش رفت. ولی باز هم برای برگزاری مراسم عروسی آمادگی نداشتیم. تا این‌که بعد از گذشت سه سال نامزدی، هفته گذشته مراسم جشن غروبیمان را برگزار کردیم. روزی که تصور می‌کردیم به عنوان بهترین روزمان ثبت خواهد شد. اما به بدترین شب زندگی‌مان تبدیل شد. آن روز علیرضا پیش از این‌که به تالار بیاید پیش دوستانش رفت. وقتی بعدنال من آمد تا برای فیلم و عکس به باغ برویم، متوجه شدم که حالت عادی ندارد. مواد کشیده بود. خیلی عصبانی شدم. او دلمداد بود و نباید این‌کار را می‌کرد. با این حال حرفی نزدیم. مراسم عروسی برگزار شد، اما علیرضا حسایی آبروریزی کرد. پدر و مادرم هم از این بابت خیلی ناراحت شدند. من هم هر طور بود سعی کردم تحمل کنم تا جلوی مهمانان آبروریزی بیشتری پیش نیاید. جشن که تمام شد ما به خانه خودمان آمادیم. آنجا بود که من کنترل‌م را از دست دادم و با او به خاطر این آبروریزی دعوا کردم. علیرضا هم به خاطر این‌که حالت عادی نداشت مرا به باد کتک گرفت. من هنوز لباس عروسی را به تن داشتم که از شوهرم يك کتک حسایی خوردم. بعد از آن هم از خانه بیرون رفت و تا فردا شب برنگشت. من هم فقط گریه می‌کردم. وقتی فکر کردم متوجه شدم این مرد که از حالا این‌طور رفتار می‌کند، حتما در زندگی آینده بلاهای بیشتری سر من می‌آورد. برای همین تصمیم به جدایی گرفتم. جالب اینجاست که علیرضا حتی يك معذرت‌خواهی هم نکرد. فردای آن شب وقتی به خانه آمدم، نه با من صحبت کرد و نه حتی به سوگرم نگاه کرد. من هم به خانه مادرم رفتم. چند روز در خانه مادرم ماندم تا این‌که پیشنهاد جدایی را مطرح کردم. قبول کرد. در این لحظه شوهر این زن به قاضی گفت: آقای قاضی من اصلا اهل مصرف مواد نیستم. آن روز دوستانم کسی به من مواد دادند تا سرحال‌تر باشم و چنین وضعیتی به وجود آمد. ولی فرانک آن شب به من و خانواده‌ام توهین کرد. چشمانش را بسته بود و مرتب بد و بیراه می‌گفت. برای همین کنترل‌م را از دست دادم. ولی من کار اشتباهی نکردم که بخوادم معذرت‌خواهی کنم.

پرده دوم

قصه بهروز و نسرین نمی‌توانم همسر را خوشبخت کنم

بهروز اسرار دارد تا از همسرش برای همیشه جدا شود. اما نه به خاطر این‌که شکایتی از رفتار نسرین داشته باشد، بلکه تنها به خاطر این‌که تصور می‌کند نمی‌تواند پاسخگویی تمام خوبی‌های همسرش باشد. بهروز جدایی را تنها راه جبران محبت‌های همسرش می‌داند. او می‌خواهد به زندگی مشترک با نسرین پایان دهد، تا نسرین خوشبخت باشد و دیگر در زندگی با او غذاب نکشد. بهروز تصور می‌کند که اگر همسرش را طلاق دهد می‌تواند به غذاب‌هایش برای همیشه پایان دهد. برای همین چشمش را به روی تمام عشقی که به نسرین داشت بست و همراه با او برای دادخواست جدایی راهی دادگاه خانواده شد.

این مرد زمانی که روبه‌روی قاضی دادگاه خانواده قرار گرفت، درباره ماجرای زندگی‌اش گفت: يك سالی می‌شود که با نسرین ازدواج کردم. با او در ماشین خودم آشنا شدم. من راننده آواس بودم و نسرین هم مسافرم بود. چند باری او را به مقصد رساندم و در همین رفت و آمدها با هم آشنا شدیم. من عاشق نسرین شدم تا جایی که تصمیم به ازدواج با او گرفتم. از همان روزهای اول آشنایانم می‌دانستم که از لحاظ فکری و عقایدی با نسرین اختلاف دارم. او دختری آزاد بود و در خانواده‌ای بدون محدودیت بزرگ شده بود. در صورتی که من سنتی هستم و در خانواده‌ای بزرگ شده‌ام که آرادای زن را قبول ندارد. با این حال آن‌قدر عاشق نسرین شده بودم که به این موضوع توجه نکردم. با خودم گفتم که در زندگی مشترک به مرور زمان نسبت به این موضوع با هم به توافق می‌رسیم.

او ادامه داد: پس از يك سال آشنایی با وجود مخالفت خانواده‌ام، من و نسرین به عقد یکدیگر درآمدیم. بعد از آن هم زندگی مشترکمان آغاز شد. ولی تازه پس از ازدواج بود که این تفاوت‌ها در میان من و نسرین پررنگ شد و خودش را نشان داد. از همان روز اول زندگی‌مان من نتوانستم با روی عقایدم بگذارم و آزادی‌های نسرین را تحمل کنم. از طرفی نسرین هم نمی‌توانست که زندانی من باشد. او زن مستقلی است و دوست دارد هر جا که می‌خواهد برود. با هر کس که دوست دارد صحبت و رفت و آمد کند، اما من يك مرد سنتی هستم و نمی‌توانم به نسرین چنین اجازهای بدهم. برای همین همسر از همان روز اول زندگی‌مان مرتب در غذاب بود. هر جا بخواید برود باید کلبی به من جواب پس بدهد. هر لحظه باید دلشوره داشته باشد که مبادا کاری کند تا من ناراحت شوم و جنجال به راه بیندازم. از طرفی من هم دست خودم نیست و نمی‌توانم اجازه دهم آزاد باشد. از صبح که از خانه بیرون می‌روم مرتب با او تماس می‌گیرم و بابت هر کاری که می‌کند توضیح می‌خواهم. نسرین به خاطر من حتی يك لحظه هم نمی‌تواند آرامش داشته باشد. از خودش بیرسید، او در این يك سال يك روز هم خوشحال نبوده و هر شب با من دعوا داشته است. با این حال تحمل می‌کند و حرفی نمی‌زند. می‌دانم که مقصر اصلی من هستم و نسرین رفتارش نرمال و طبیعی است. برای همین تصمیم گرفتم به زندگی با او پایان دهم تا نسرین هم بتواند بعد از من خوشبخت زندگی کند. او زن خوب و مهربانی است و در این مدت به من بدی نکرد فقط نسبت به رفتارم اعتراض دارد. ولی من نمی‌توانم اخلاق خودم را تغییر دهم. احساس می‌کنم نسرین در زندگی با من خوشبخت نیست و من نمی‌توانم لایق این همه خوبی‌هایش باشم برای همین تصمیم گرفتم با این‌که هنوز عاشق هستم، او را طلاق دهم تا شاید بتوانم خوشبختی از دست رفته‌اش را به او برگردانم و خوبی‌هایش را جبران کنم. در ادامه جلسه، زن جوان نیز در رابطه با جدایی به قاضی گفت: آقای قاضی بهروز به جای این‌که سعی کند رفتارش را تغییر دهد می‌خواهد از من جدا شود. من همیشه از او خواهش می‌کنم که با آرامش بیشتری در زندگی‌مان رفتار کند، مرتب به همه چیز مشکوک می‌شود. جرأت ندارم بدون او از خانه بیرون بروم. حتی جرأت ندارم تلفنی یا دوستانم حرف بزنم. او مرا در خانه زندانی می‌کند و اجازه نمی‌دهد با کسی رفت و آمد کنم. حتی به خانه مادرم هم نمی‌توانم تنهایی بروم. این رفتارهایش آزاردهنده است و جالب اینجاست که وقتی اعتراض می‌کنم، خودش هم قبول می‌کند که رفتارش مشکل دارد. ولی سعی نمی‌کند آن را تغییر دهد. من هم به او گفتم دیگر تحمل زندگی در کنارش را ندارم، بهروز هم بدون هیچ حرفی حاضر به جدایی شد. من هم وقتی می‌بینم که او حاضر نیست رفتارش را تغییر دهد دیگر حاضر به زندگی در کنارش نیستم. فقط در صورتی از جدایی منصرف می‌شوم که بهروز تغییر رفتار بدهد.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



فروردین

از دست کسی که اسمش با حرف دال آغاز می شود چند تا ناراحتی در پیش دارید که به روی خودتان نیاوردید بهتر است. چند تا خرید دارید که هر چی هست انجام می شود. یک نفر از سر ناآگاهی برای چشم زخم پیشنهاد می دهد. به جای آن شخصا به ۳ نفر مستحق کمک کن.

اگر مجرد هستید در شرایط ازدواج قرار می گیرید و از دواج شما شاید به سال جدید کشیده بشود البته که گول ظاهر و حرف را نخورید و خوب تحقیق کنید. یک عده از متولدین این ماه جابجایی دارند و این جابجایی چه کاری باشد و چه محل زندگی خیر و خوشی به همراه دارد. دست به خیر هستید و دعای خیر زیاد پشت سرتان است که البته باز هم کم است و هر چه می توانید به دیگران کمک کنید تا دعایتان کنند. دنبال قدرت هستید و یک پیشنهاد غیر منتظره کاری دارید که اگر قبول کنید این پیشنهاد شما را به یک قدرت می رساند.

برای چند روز در این ماه دلتان می گیرد و دلتنگی و بی حوصله می شوید و روزهای سختی را سپری می کنید و شاید گاه گریه کنید ولی این احساسی زودگذر است. اگر با فردی جدایی یا دوری داشتید یا در حال حاضر فاصله دارید این فاصله این دوری فعال هست و می ماند پس فریب فرست طلبان را نخورید که قصد سوءاستفاده از شما را دارند. یک خبر یا یک حرف می شنوید که برگ برنده شما می شود. اگر شاغل هستید به شرط تلاش در این ماه روزی خوبی دارید و پولهای زیادی دست شما می آید که تمام برنامها و نقشه های مالی شما جفت و جور می شوند. یک برنامه ریزی برای سفر دسته جمعی می کنید که رفتن به این سفر به شما بستگی دارد ولی اگر راهی بشوید سفری پر بار دارد و همسفرهای خوبی دارید.

از جایی که فکرش را نمی کنید یک پول برای شما می آید که شاید برنده شدن یک وام باشد اما این پول برای شما مشکل گشاست. به یک جشن دعوت می شوید یا تولد یا جشن نامزدی و ... به هر حال با افراد زیادی در این جشن ملاقات دارید که دیدن این افراد شما را شاد می کند. فردی دائم جاسوسی زندگی شما را می کند و اکثر اوقات از کارهای شما با خبر است مراقب باشید. لجباز هستید و در این روزها یک لجبازی می کنید که اصلا به نفع شما نیست. اگر کار دادگاه یا قانونی دارید فعلا در این مسیر در پلاتکلیفی قرار دارو باید برای رسیدن به هدفتان منتظر باشید. یک گرفتاری یا یک بستگی و گره داشته اید که این گره به تازگی بر طرف شده است. چند مورد حرص و جوش و جر و بحث دارید که در این بحثها فکرتان در گیر می شود ولی هر چی بیشتر سکوت کنید بهتر است. اگر به جدایی یا قطع رابطه با کسی فکر می کنید این قطع رابطه انجام می شود و البته پیامدهایی دارد. اگر وسیله نقلیه دارید یک خطر در پیش است. حتما قوانین زندگی و اصول ایمنی را بیشتر از همیشه رعایت کنید. روز ۴ اسفند ماه روز خوبی برای متولدین این ماه است. از یک محمد نام یک خوشحالی دارید و خبری خوب یا حرف خوبی به شما می زند که خیلی شاد می شوید.

اردیبهشت



یک جای کوهستانی دسته جمعی می روید که خیلی به شما خوش می گذرد و خاطره شیرینی از این سفر کوتاه به جا می ماند. فکر و خیال زیاد می کنید. اگر کسی دلتان را شکسته است و او را نفرین می کنید سعی کنید دست کشیده و قلب خود را سیاه نکنید. یک فرد گاه گاه شما را بازی می دهد و نمی داند که عاقبت شما با این فرد به کجایی می کشد ولی فعلا در این اوضاع با این فرد باید صبور باشید تا به نتیجه برسید. اگر شاغل هستید یک پیشرفت و ترقی دارید که باعث سر بلندی شما می شود. چند تا پیشنهاد دارید که هر وی این پیشنهادها در هر زمینه که هست سر یک دوراهی قرار می گیرید و نمی توانید تصمیم بگیرید ولی بهترین راه مشورت و مشاوره است و بی گذار به آب نزنید و با عقل و فکر باز تصمیم بگیرید. روز ۱۰ اسفند ماه یک جایی یا هستید یا می روید که برای شما پر بار است. فردی دل بسته به شماست ولی این که شما دوست داشته باشید یا نه به خود شما بستگی دارد. علامت سوالهای زیادی در زندگی شماست که دنبال جواب می گردید. اگر مجرد هستید یک ابراز علاقه دارید و فردی سر راه شما قرار می گیرد ولی به ظاهر و کلام اعتماد نکنید و حتما قبل هر تصمیم خوب تحقیق کنید. اگر هم کسی قصد ازدواج با شما دارد با عشق و علاقه دور و برتان است نیز همینطور. بی دلیل به کسی اعتماد نکنید تا بعدا این و آن را مقصر شکست های زندگی خود ندانید. برای یک سفر برنامه ریزی می کنید که این سفر چه خارج از ابران باشد و چه داخلی راهی می شوید فقط از دست یکی نام زیاد حرص خواهید خورد. دایک خون و دل و ناراحتی چند روز دارید که در این شرایط ممکن است از روی ناراحتی چند قطره اشک بریزید. فردی را که برایتان به هر دلیل مهم است. به زودی خواهید دید و در این ملاقات حرفی که انتظار شنیدنش را ندارید می شنوید و خیلی تعجب می کنید. فردی مودی قصد اذیت کردن شما را دارد که دور و برتان است حواستان بدانید فریبش را اگر مراقب نباشید یک درس از دست این فرد دارید. اگر نام هستید یک شادی بزرگ دارید که از این شادی مسیر زندگی شما عوض می شود و اتفاقات جالبی پیش روی شماست. اگر متاهل هستید جر و بحث های زیادی با همسرتان دارید که بی فایده است و فقط رنجش و ناراحتی برای شما و همسرتان به همراه دارد. سعی کنید با آرامش مسائل و مشکلات را حل کنید چون جر و بحث چیزی را برای شما عوض نخواهد کرد. بعضی از متولدین این ماه در شرایط خرید یا فروش ملک قرار می گیرند که این قرار داد بسته می شود چه فروش و چه اجاره و چه خرید باشد. اگر فردی از زندگی شما رفته و در حال حاضر ناراحت و غصه دار هستید این فرد دوباره به سمت شما بر می گردد و روزهای خوب و شادی با این فرد دارید پس هرگز امیدتان را از دست ندهید. یک میزگرد خانوادگی و قصد انجام کاری را دارید که در این میزگرد به نتایج خوبی می رسید. اگر قصد ساختن و ساز یا مشارکت دارید ابتدا خوب تحقیق و باهال فن مشورت کنید. اگر سعید نام هستید در بسته ای به روی شما باز می شود و از مشکل بیرون می آید. اگر موتور سوار هستید حتما این ماه قوانین را تندگی و اصول ایمنی را بیشتر از همیشه رعایت کنید.

خرداد



اگر از ناحیه فک پایین دچار درد و ناراحتی شدید، حتما به دندانپزشک مراجعه و از خود درمانی جدا دوری کنید که خطرناک است. اگر مجرد هستید یک خلاصه احساسی در این روزها حسابی آزارتان می دهد و گاه گاه بغض و گریه دارید. این گریه ها شما را آرام می کند در این شرایط گوش دادن به موسیقی به شما آرامش می دهد. یک اتفاق مسیر زندگی یک سری افراد را عوض می کند فقط باید در این اوضاع سیاست زیادی داشته باشید. یک تکه طلا معامله می کنید. خرید یا فروش یا شاید گرفتار شدن یک هدیه باشید به هر حال این تکه طلا برای شما خوشحالی می آورد. پنجشنبه، جمعه های این ماه برای شما خیلی خوب هستند و شاد و سر حال هستید.

از یک چشم انتظار می که خیلی وقت است در آن قرار دارید بیرون می آید و خنده و شادی زیادی از این بابت دارید. از یک سری غم و غصه هم به زودی بیرون می آید. اگر رز یا ز دارید در اسب یا فامیل یک پیروزی دارید که برای این پیروزی تلاش زیادی کردید. یک تماس تلفنی یا پیغام تلفنی غیر منتظره دارید که خبری مهم به شما داده می شود یا حرفی مهم می شنوید. اگر آقا هستید و خانواده دوست، فکر می کنید اطمینان قدرتان را نمی دانند و گاه گاه به خاطر این موضوع دلتان می گیرد و می رنجید. این حس زودگذر است. یک فرد را دوست دارید که در این ماه زیاد این فرد را ملاقات می کنید و از لحاظ احساسی ماه خیلی خوبی دارید و رابطه نان گرم و پر از محبت و عشق است. اگر اختلاف خانوادگی دارید ممکن است کارتان به جدایی کشیده بشود پس حواستان را جمع کنید و بی گذار به آب نزنید که بعد افسوس بخورید و پشیمان بشوید روی تصمیمتان یک تجدید نظر کنید. مقادیری پول به دست شما می رسد که می توانید با این پولها یک سرمایه گذاری یا یک پس انداز موفق داشته باشید. آن را حیف و میل نکنید. یک فردی که عینک دودی می زند دائم جاسوسی شما را می کند. اگر ضرر و زیان مالی داشتید و پولی از دست شما رفته است این پول به شما بر می گردد البته به شرطی که به جای غصه خوردن و زانوی غم بغل کردن، بلند شوید و تلاش کنید و افراد متخلف و سودجو را مجازات کنید. اگر برای یک ملک یا عده ای مشکل یا درگیری دارید یا این درگیری را می بینید فعلا این مشکلات ادامه دارد و شاید درگیری با این افراد به سال نو کشیده شود. وسیله نقلیه شما تعویض می شود اگر دارید و همان وسیله ای را که دوست دارید معامله می کنید. البته در همین شرایط هم کسی هست که قصد سوءاستفاده از شما به بهانه خرافات و چشم زخم دار دالور از خود برانید. به یک شروع جدید فکر می کنید شاید یک کار جدید یا یک زندگی جدید باشد به هر حال این شروع خوبی است فقط باید پشت کار داشته باشید چون دلشوره دارید و این دلشوره مانع از پیشرفت و ترقی شما می شود. اگر صاحب فرزند هستید یک قدم مالی برای این فرزند در این ماه بر می دارید که خوشحالی می کنید. اگر فردی را کنار گذاشته اید یا حتی می خواهید بگذارید بیشتر فکر کنید چون امکان پشیمان شدن شما زیاد است.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



تیر

اگر خارج از تهران یا خارج از شهر ملک دارید خبری در رابطه با این ملک دریافت می کنید که خیلی تعجب می کنید. چند نارا حتی دلخوری متولدین این ماه که متاهل هستند با همسرشان دارند که خیلی اعصابتان خرد می شود ولی چاره ای جز تحمل و سکوت ندارید. به دو یا سه مهمانی دعوت می شوید که رفتن به این مکاتبات برای شما کمی سخت است اما راهی می شوید چون باید بروید و مهم نیست که خوش بگذرد یا نه. دهه آخر اسفندماه روزهای خوبی برای شماست و یک سری از برنامه های شما برای سال جدید جفت و جور و اسباب شادی می شود. اگر بچه کوچک در منزل شمارفت و آمد دارد خیلی مراقبتش باشید چون احتمال یک خطر هست. چشم از او بردارید و این کار مراقبت را به دیگری واگذار نکنید که بی فایده است. ۱۷ اسفندماه برای شما مثبت است. فردی به شما نزدیک است و با شما دور و ظاهر خوبی با شما دارد ولی در باطن اصلاح شمارا دوست ندارد و زبان باز است و شما را فریب می دهد. اگر کاری با مال از تی دارید فعلا درین بست و بلا تکلیفی است بی خوداستری نداشته باش و هر کس آمد گفت می تواند کارت را درست کند بدان قصد سوءاستفاده دارد و کلاهبرداری است. سفری دسته جمعی می رود که بر نامرئزی می کنید. بگو و بخند زبانی دارد. یک ساخت و ساز جدید دارد یا به فکر یک مشارکت برای ساخت و ساز هستید. این تصمیم خیلی نیاز به مشورت با اهل فن دارد و مبادا گول زبان بازها را بخورید و برای سود مالی طمع کنید که زندگی تان را از دست خواهید داد.

با فردی به زودی ملاقات دارید که از دیدن این فرد بسیار خوشحال می شوید و برای چند روز خندان و شاد هستید شاید کسی باشد که از راه دور می آید به هر حال خیلی شاد هستید. اگر قصد بازدار شدن را دارید یا می خواهید بچه دار شوید، می شوید و یک نوزاد به خانواده شما قدم می گذارد که قدمش مبارک است. اگر آقا هستید و هیکل دار یک شر و دعوا یا داشتید یا دو سه روز آینده یک شر و ناراحتی دارید که محک خوبی برای سنجش خودتان است. اینکه می توانید جلوی خود را بگیرید یا تسلیم خشم می شوید اگر به موضوعی فکر می کنید و فکر تان درگیر است و دنبال سر نخ هستید فعلا دست خالی هستید و جاسوسی و خیر چیزی این وان همسودی برایتان ندارد. بداند کسی که دیگران را به شما می فرود، حتماً شما را هم به دیگران خواهد فروخت از دست یک همخون یک دلخوری چند روز دارد که این دلخوری شاید منجر به یک قطع رابطه و فاصله بشود ولی مقطعی است و دوباره از تباط برقرار می شود اگر مجرد هستید و در کاری استعداد دارید و بویه چیزی علاقه مند هستید دنبال این استعداد بروید چون یادداشتن پشتکار و امید به شهرت می رسید شاید ورزش خاصی باشد یا کار هنری باشد. چند نفر را به زودی از زندگیتان کنار می گذارید یا می خواهید با این افراد رابطه تان را قطع کنید که به نفعتان است. یک رازی برای شما فاش می شود که مدتهاست از بی خبر هستید و فاش شدن این راز برای مدتی فکر شما را درگیر می کند. از دست یک مهدی نام حرص و جوش می خورد ولی حرص و جوش شما بهبود است و کاری از دست شما بر نمی آید فقط باید تماشاگر باشید.



مرداد

افراد زیادی دوروبر تان هستند که در ظاهر با شما خوب هستند ولی در باطن چشم پند تان را ندارند حواستان به این افراد باشد بویه آنها اعتماد نکنید و حر فدا تان را نزنید. اگر قصد فرزند دار شدن را دارید این نوزاد به زندگی شما قدم می گذارد و البته واردمر حله بعدی زندگی خواهید شد و باید مسئولیت تربیت یک کودک را بپذیرید. مجردین این ماه چند قطره اشک می ریزند که به خاطر یک ناراحتی عشقی و یک ضرر به روحی که از عشقشان می خورد نیست حواستان به رفتار و کردار تان باشد و این ضرر به شاید به خاطر یک دروغ باشد به هر حال مراقب باشید اگر کاری اداری یا قانونی دارید یک پست و مقام در بافت می کنید و یک فرار داد جدید امضای کنید که این امضا باعث سر بلندی برای شما می شود یا دوستان زیادی معاشرت دارند ولی این دوستان گاه گاه به شما حسادت می کنند. یک وسیله نقلیه جدید برایتان می آید و دلیلی می شود برای حسادت بیشتر... چند تا از گره های شما که خیلی وقت است در گیرشان هستید در حال باز شدن هستند و اگر به یک شروع جدید فکر می کنید چه در رابطه با زندگی چه در رابطه با کار این شروع برای شما برگرده است و یک استقلال که خیلی وقت دنبالش هستید را به دست می آورید البته به شرطی که تمام تمرکز و انرژی و توانمندی هایتان را روی کار جدید بگذارید تا موفق شوید. یک موضوع عاطفی و احساسی چند وقت است که فکر تان را درگیر کرده است و نمی دانید که این علاقه هست یا نیست برای جلوگیری از اتلاف وقت و زندگی خودتان هر چه سریعتر موضوع را مطرح و تکلیف روشن کنید. یک معامله دار یک کبرای این معامله نگران هستید و بر دوراهی که بهتر است با اهل فن مشورت و پس از تحقیق کامل در مورد طرف مقابل تصمیم بگیرید در روز ۱۰ اسفندماه روز خوبی برای شماست. از یک دوست دار بد نند نند در این ایام خواهید دید و دیدارهای عاطفی زیادی دارد اگر فردی قول کاری را به شما داده و شمارا از می دهد و مدام امروز و فردا می کند با او برای یک تاریخ روز مان مشخص تمام حجت کنید و اگر باز هم سر قولش نماند رهاش کنید چون قرار نیست برای شما کاری کند سر در پیاسر گیجه دارید که به مدت مراجعه می کنید و سر سری نگیرید. و لخرج هستید پول خوب به دست شما می رسد ولی و لخرجی همیز یادگار بد در دخل و خرج جتان دقت بیشتری داشته باشید. چند نا اختلاف دارید که به با هر کس که هست داد و بیداد های زیادی می کنید و خیلی عصبانی می شوید ولی هر چی با آرامش این اختلاف را حل کنید بهتر است. از یک فرد مقام دار خبری خوش دریافت می کنید که از ته دل می خندید و خوشحال می شوید. یک سفر خارج از ایران در پیش دارید که برای رفتن به این سفر بر نامرئزی می کنید و سفری پر بار برای شما و خانواده شماست. یک ضرر و زیان به شما می خورد که نتیجه مستقیم بدنام کاری خود شما و اعتمادی جاست اما یک نفر می خواهد آن را به حساب خرافات و چشم زخیب گذارد و به ترفاتی و دعا و طلسم از شما پول بگیرد! خوش قلب و خوش رو هستید و نمی توانید به همه کمک کنید برای یک چهار دیواری یک تصمیم مهمی گیرید که این تصمیمی روی آینده شما تأثیر زیادی دارد چه کاری باشد چه مربوط به زندگی خانوادگی روزهای پر کاری را می گذرانید و وقت سر خوار اندن ندارید و سر تان در این ماه شلوغ است ولی پول خوبی نصیب شما می شود.



شهریور

مجردین این ماه شانس خوبی برای ازدواج دارند که چه با عشق باشند و چه با سختی خوشبخت خواهند شد اگر انتخاب خوبی کنند. روز ۲۰ اسفند یک اتفاق خوب دارد که از ته دل شاد می شوید و خوشحال هستید اگر آقا هستید و خانواده دوست که فکر می کنید کسی قدر تان را نمی داند و این بی چشم رویی اطرافیان باعث دلنگی شما می شود یا این تیرگی را از قلب و ذهن دور کنید و یادگیران را امتحان، که البته در این حالت اگر مرود شوند باید تصمیمی مهم بگیرد. چند قطره اشک در یک یاد و روز از این ماه می ریزد که از روی ناراحتی و دلنگی است و اعصابتان به خاطر یک موضوع خیلی خرد می شود. اگر به رفتن از ایران فکر می کنید چه برای تحصیل چه برای زندگی بدانید مشکلات و موانع بسیاری سسر راهتان هست اما اگر مصمم باشید آینده خوبی دارد و موفق می شوید. فردی شما را عاشقانه دوست دارد و چند قدم برای شما بر می دارد که این عشق و این علاقه اگر چه پنهان است برای شما رو و به شما ثابت می شود حالا باید تصمیم بگیرید که می خواهید چه کنید! اگر در اسم یا فامیل شما سین یا شین هست یک پیشرفت کاری دارید و از سال جدید از لحاظ کاری یا مالی خیلی رشد ترقی می کنید و این روزی خواست و یاری خداوند برای همسر شما یا خانواده شماست. نگران هستید و استرسی های زیادی دارید که تمام این استرسی ها دلیلش هر چی هست بوج و بی مورد است. اگر متاهل هستید همسر تان شما را خیلی دوست دارد ولی مغرور است و زیاد به زبان نمی آورد. چند تا شر و دعوا دارد. اگر شاغل هستید که مربوط به افرادی است که با آنها کاری می کنید و شما را خرص می دهند. از فردی در حال حاضر فاصله دارید یا قهر هستید این فرد به زودی به سمت شما بر می گردد و دوباره از تباط بین شما برقرار می شود. روزهای پر از حرص و جوشی دارید اگر شاغل هستید و سر تان شلوغ است و بدوی زیادی در این ماه دارید طوری که وقت سر خوار اندن ندارید. سفری هوایی دارید که یک دفعه راهی می شوید و این سفر برای روحیه خسته شما خیلی مناسب است و آرامش را به جسم و روح شما بر می گرداند. اگر امیر نام هستید به زودی موفقیت های زیادی دارید که خودتان هم باور تان نمی شود. اگر مجرد هستید یک مراسم خواستگاری دارید که این خواستگاری را با تلفن هماهنگ می کنید و این مراسم انجام می شود ولی این که قبول کنید یا نکنید یا خودتان بستگی دارد و حتما در سست و کامل تحقیق کنید. دنبال پول هستید که یا طلب دارید یا دنبال هستید که با وجود سختی زیادی که دارد این پولها به دست شما می رسد و از چند تا دست بستگی مالی بیرون می آید. یک تغییری خانم های این ماه در موهایشان دارند که در ظاهر تأثیر زیادی می گذارد. اگر گاه گاه از ناحیه چشم مشکل دارید حتما به دکتر مراجعه کنید. شخص یا اشخاصی هم هستند که دچار عوارض عمل های زیبایی شده اند و بدلیل حسادت به شما مدام تشویق و ترغیب می کنند تا شما هم عمل زیبایی کنید و به درد آنها دچار شوید!

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



مهر

روز ۱۳ اسفند ماه روز خوبی برای شماس است و یک جایی یا هستید یا می‌روید که خیلی مثبت و خیر است. در چند جمع دور همی قرار می‌گیرید که بگو و بگویند های زیادی می‌کنید. اگر شغال هستید سر تان شلوغ می‌شود و پولهای زیادی به دست شما می‌رسد و یک پس انداز خوب با این پولها خواهید داشت و اگر قصد هدیه دادن یا گادو دادن به کسی را دارید این هدیه را بدهید چون باعث شادی طرف مقابلتان می‌شود. اگر متاهل هستید با همسر تان در این روزها بحث‌های زیادی دارید که خیلی شما را عصبانی می‌کند و اختلاف شما ممکن است در این روزها شدید باشد. دلشورهای زیادی دارید ولی این دلشور هاد لیلیش هر چی هست بیهوده است. به یک سر ما به یادگاری ملکی فکر می‌کنید و قصد خرید یک ملک جدید را دارید این خرید در ظاهر بسیار خوب و عالی است و اینکه سود خوبی در این معامله عاید تان می‌شود و این چهار دیواری خیر و خوشی زیادی به همراه دارد. با این همه می‌گذار به آب‌نژ ندیدو حتما باهل فن مشورت کنید تا پشیمان نشوید.

پشت کار خوبی دارید و اگر اراده کنید به هر چیزی که می‌خواهید می‌رسید. فردی که ر باز باز دارد یک در دسر و یک ناراحتی برای شما ایجاد می‌کند که از این بابت خیلی حرص و جوش می‌خورید و اعصابتان خرد می‌شود. یک موفقیت دارد که این موفقیت به یک چهار دیواری مربوط می‌شود و از این مکان اتفاق خوبی برای شما می‌افتد. تلفن‌های احساسی زیادی دارید که از این تلفن‌ها قلباً شاد می‌شوید. فردی را عاشقانه دوست دارید که در این روزها دیدارهای زیادی با این فرد خواهید داشت و از بودن در کنار این فرد به آرامش می‌رسید و لذت می‌برید.

از دست یک حسین نام یا حسینی نام چند تا حرص می‌خورید ولی بی‌فایده است و چیزی عوض نخواهد شد. با افراد زیادی در این روزها دیدار دارد چه فامیل چه آشنا دیدارهای خوبی هستند و از دیدن این افراد لذت می‌برید و با این افراد سر تان گرم می‌شود. مجردین این ماه یک موقعیت از دواج دارند که اگر بفرار بگوید سفره عقد می‌نشینید و این از دواج امکان پذیر است فقط قبیلش خوب تحقیق کنید تا خدای نکرده پشیمان نشوید.

فردی دور و قصد فاصله انداختن بین شما دارد خیلی مراقب این فرد باشید چون از روی حسادت و دشمنی است و رقیب شما خواهد بود. علامت سوالهای زیادی دارد که به دنبال پاسخ برای این سوالها هستید. به زودی به پاسخ این سوالها دست پیدا می‌کنید و علت را متوجه می‌شوید. روزهای پر از جنب و جوش دارد و در این روزها فعالیت شما زیاد است و گاه گاه خیلی خسته می‌شوید و احساس تنهایی شدید می‌کنید. اینک پشیماناندارید خیلی ناراحت می‌شوید سفری غیر منتظره پیش می‌آید. با فردی که دوستش دارید راهی می‌شوید و این سفر پر از خاطره خوش برای شما و همسر تان است. حسودان و دشمنان زیادی دارند که در رقابت با شما هستند و می‌خواهند به شما برسند و حسرت زندی شما را می‌خورند. خوش قلب و مهربان هستید و به این خاطر است که اطرافیان قلباً شما را دوست دارند. تا می‌توانید به دیگران کمک کنید و برای خود دعای خیر جمع کنید.



آبان

چند تا شر و ناراحتی دارید که این شرها با خانواده است چه مجرد هستید و چه متاهل این بخت و مشاخر هارا دارد. دوستان زیادی دارند که به زودی این افراد را خواهید دید و چند دور همی با این دوستان دارید که به شما خوش می‌گذرد و خاطرات شیرین گذشته را از یاد مرور می‌کنید. اگر قصد کنار گذاشتن کسی را از زندگیتان دارید این کار را احتمالاً انجام دهید چون به نفعتان است و از یک بن بست و بلا تکلیفی خلاص می‌شوید ولی شاید خودتان هم بغض و گریه داشته باشید و خودتان هم از لحاظ روحی به هم بریزید. حرف و سخن زیاد پشت سر تان است. هم خوبی شما و هم بدی شما را می‌گویند. یک نهمت به شما زده می‌شود که هر کس که این نهمت را زده خدایتان و گذارش کنید پایش را می‌خور ولی این نهمت حل شمارا می‌شکند و البته باعث تجربه بودی غیرتی می‌شود که دیگر اشتباهی را تکرار نکنید.

مجردین این ماه شرهای عشقی و عاطفی زیادی خوردند ولی بزم و دی با فردی جدید که سر راهتان قرار می‌گیرد آشنا می‌شوید یا شناسیده می‌کنید این فرد در روزهای خوبی را پشت سر می‌گذارد و این فرد باعث آرامش برای شماست و یک انگیزه جدید در زندگی شما ایجاد می‌کند و از یک ناخوشی زندگی شمارا برطرف می‌آورد. عاشق بست و مقام ابدست می‌آورد و اگر به دنبالش برود این بست و مقام ابدست می‌آورد و از این بابت احساس غرور و سربلندی می‌کنید. از یک مصطفی نام بگذرد و ناراحتی چند روز در پیش دارد که شاید برای یک مدت این فرد از زندگیتان بپوش کند و از روی لجبازی است اگر مشکل قلب دارد بهر حال به شما کمک کند. مراجعه کنید چون بعضی از متولدین این ماه یک خطر از این ناحیه دارند که در درجی دیگر به بعضی از متولدین این ماه چند قطره اشک و گریه دیدار نوتک تک گریه می‌کنند شاید روزی ناراحتی یا از روی دل‌تنگی باشد شاید به خاطر یک خون دل و دل‌تنگی عاطفی و احساسی باشد بهر حال چند قطره اشک می‌ریزد که زود بهر طرف می‌شود. لجبازی هستید و این لجبازیها گاه گاه به ضرر تان تمام می‌شود باید دست از این اخلاق بردارید. چند تا خبر برای شما در راه است که شنیدن این خبر باعث خند و خندوشانی شما می‌شود. یک سری از متولدین این ماه جایی دارند که این جایی با وجود حرص و جوش زیاد صورتی گیر تو بسیار خوب است و به حرص و جوش می‌آرزو فردی شمارا بازی می‌دهد و اگر قول کاری را به شما داده است به او تکیه نکنید چون انجام نمی‌دهد. دلیل به نام هماغه است و تکیه نکن و امیدت قطع به خودت باشد اگر متاهل هستید همسر خوبی دارید قدرش را بدانید و او قدر دانی کنید. اگر مغرور هستید غرور تان را زیر پای گذارید و تغییر روز خرد زندگیتان بدهید و لخر ج هستید و پولهای زیادی را اتند تند خرج می‌کنید که به چه کنم چه کنم مالی می‌افتید پس مراقب خرج کردنتان باشید. یک سری از متولدین این ماه به زودی صاحب فرزند خواهند شد که داشتن این فرزند باعث سربلندی و غرورشان می‌شود. یک جایی کوهستانی دسته جمعی می‌روید که خیلی به شما خوش می‌گذرد. شاید یک بیک نیک چند ساعت به شما با خوب است به چند تا جمع دعوت می‌شوید که در این جمع‌ها شرکت می‌کنید. جملاتی باشند و دوستانتان به شما خوش می‌گذرد برای سفری کوتاه بر نامری می‌کنید که راهی می‌شوید و با این که کوتاه است اما خیلی خوش می‌گذرد. افراد زیادی در زندگی خصوصی شما سرگرم می‌کنند و می‌خواهند از زندگی شما سر در بیاورند و فضول هستند، به آنها توجهی نکن و تمرکز تری زندگی خودت باشد.



آذر

اگر قصد دارید ظاهر تان را تغییر دهید خوب است ولی این ظاهر را خودتان دوست دارید یا نه دیگران و ممکن است این تغییر در نظر دیگران نسبت به شما تأثیر منفی بگذارد. دوستان زیادی دارند که به شما وفادار هستند و به زودی از این دوستان یک خبری به شما می‌رسد که دعاگویشان می‌شوید و وفاداری این افراد به شما به اثبات می‌رسد. اگر محصل هستید یا در حال تحصیل یک خوشحالی در رابطه با تحصیل دارید که به خاطر یک موفقیت بزرگ است که کسب می‌کنید. یک رختخواب یا یک مریضی دارید که شاید یک سر ماخور دگی باشد و کار تان به دکنتر می‌کشد بهر حال مراقب سلامتی تان باشید با یک معده نام گفتگو دارید که این گفتگو برای هر دوی شما نتیجه خیلی خوبی دارد ولی اگر قصد انجام کاری را با این فرد دارید محتماً با چشمپوز و حواس جمع انجام دهید و بی دلیل اعتماد نکنید. چند تا معامله یا خرید و فروش دارید که در انجام این معامله‌ها خون دل و حرص و جوش می‌خورید تا این معامله‌ها صورت بگیرد اما می‌گیرید و انجام می‌شود و انجامش مبارک و خیر است. گاه گاه بعضی از روزهای این ماه دلان می‌گیرید و بعضی و اشک در چشم شما حلقه می‌زند ولی این اشکها زود گذر هستند. یکی از گروه‌های بزرگ شما در حال باز شدن است. به خاطر دعاها خبری که پشت سر شماست پس تا می‌توانید به دیگران کمک کنید تا دعای خیر پشت سر تان زیاد شود. یک ماشین یا یک وسیله نقلیه اگر ندارید می‌خرید و اگر دارید تعویض می‌کنید و به زودی این وسیله نقلیه بر پای شما می‌آید و رنگ این ماشین تیر هاست برای جلوگیری از چشیز خیم و این قبیل مسائل تا یک هفته هر روز از مسیر باز گشت به منزل مر دم را برسانید. از یک تماس تلفنی که شماره ۷ دارد و خنده و شادی دارد و برای چند ساعت و چند روز می‌خندید به یک جشن دعوت می‌شوید با یک عروسی ولی حتماً در این جشن شرکت کنید چون خیلی از لحاظ روحی برای شما خوب است و دلان باز می‌شود. اگر مجرد هستید در سال جدید امکان از دواج برای شما زیاد است و البته اگر خوشبختی می‌خواهید وقت بگذارید و تحقیق کنید و احساسی تصمیم نگیرید. دلجیاز هستید این لجبازیها برای شما بی‌ثمر است پس نکنید بهتر است. فردی شمارا دوست دارد و بدو به سمت شما می‌آید و قرار ملاقاتهای زیادی با این فرد دارد که خیلی هم شیطون است و با او تری مثبت می‌گیرید و خوشی زیادی با این فرد دارید و قصد دادن یک هدیه را به شما دارید و این هدیه را از این فرد دریافت می‌کنید. اگر فردی به شما دروغ گفته است و متوجه این دروغ شدید به روی خودتان نیاورید بهتر است و سعی کنید فقط سکوت کنید. از یک علی نام یک خبر خوش دارید که برای چند لحظه و چند ساعت از این خبر خوش فیهقه می‌زند و شاد می‌شوید. اگر شاعلی هستید سر تان خیلی شلوغ می‌شود و در این ماه فرصت سر خوار شدن ندارید و بدو بهوهای زیادی می‌کنید ولی روزی خوبی هم دارد و از یاد پول به دست شما می‌رسد. اگر متاهل هستید جری و بحث زیادی کنید و با همسر تان بگو و مگو و لوج و لجبازی زیاد دارد. چند تا وسیله جدید برای محل زندگی تان می‌خرید که به یاد این وسایل شما را خوشحال می‌کند. بر نامری برای رفتن به یک سفر برای تعطیلات نوروزی می‌کنید که در این ماه کارهای این سفر را انجام می‌دهید و راهی این سفر می‌شوید و چه قدر تن خسته شمارا آرام می‌کند. روز ۱۴ اسفند نیز روز خوبی برای متولدین این ماه است.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



دی



اگر مجرد هستید فردی به شما ابراز علاقه می کند و یک جایی با ایسن فرد می روید که خیلی به هر دوی شما خوش می گذرد و اگر به قصد گفتگو می روید گفتگوی شما به نتایج خوبی می رسد. اگر به کار هنری علاقه مند هستید یاد یک کار هنری استعداد خوبی دارید دنباله روی این استعدادتان باشید تا به سر بلندی و شهرت برسید. اگر شاغل هستید و پست دولتی دارید به زودی یک قرار داد جدید می بندید و با بسته شدن این قرار داد یک افزایش درآمد یا یک ترفی در پست و مقام دارید که این باعث غرورتان می شود و به خودتان می بالید و از لحاظ مالی در شرایط جدید و خوبی قرار می گیرید اگر هم شغل آزاد دارید درآمد روزی شما رو به افزایش است در هر دو حالت با این افزایش درآمد بیشتر به دیگران کمک کنید تا دعایان کنند. یک کادو قصد دارید برای همسرتان بخرید می خرید و باعث دلگرمی و عشق و محبت برای همسرتان می شوید بعد از یک گر که به کردیده هر دلیل این گر به بوده است یک گر برنده دارید و به چیزی که می خواهید دست پیدا می کنید و موفقیت بزرگی خواهید داشت. حرف و سخن زیادی پشت سرتان است که به گوشتان می رسد و خیلی حساس هستید و حرص می خورید ولی در شنیدن این حرفها و سخن ها فقط سکوت پیشه کنید و اهمیت ندهید. خداوند به زودی یک چیزی را نصیب شما می کند که خواست و یاری خودش است و باید قدر این چیزی را که خداوند سر راهتان گذاشته است را بدانید. به یک جای کوهستانی می روید دسته جمعی که خیلی به شما خوش می گذرد حتی اگر چند ساعت باشد ولی بروید خیلی خوش می گذرد و روحیه تان شاد می شود دست به خیر و با محبت هستید ولی گاهی دست شما می نمک است و قدرتان را نمی دانند و این گاه گاه شمارا آزار می دهد اما نباید دل سرد شوید چون این افراد در اقلیت هستند و شما را برای رضای خدا به دیگران کمک می کنید نه برای معامله یا خلق خدا. گاهی هم دلناتان برای خودتان می سوزد و چون همیشه تنها بوده اید و روی پای خودتان هستید پشتیبان نداشته اید و هنوز هم تنها هستید. با یک سری مهمان که به زودی وارد منزلتان می شوند دیدار و روبروسی دارید و از دیدن این افراد خیلی خوشحال می شوید اگر صاحب پسر هستید از این فرزند یک خیر به شما می رسد. یک خطر در دی دارد اگر جایی شلوغ رفتید مراقب وسایل شخصی تان باشید بعضی از متولدین این ماه جایجایی دارند چه جایجایی محل زندگی باشد و چه جایجایی محل کار به هر حال ایسن جایجایی صورت می گیرد و همراه با استرس و نگرانی اما خوب و پر بار است. مشکلات مالی در این ماه زیاد دارد و به چه کنم چه کنم مالی می خورید پس مراقب دخل و خرجتان باشید و ولخرجی زیاد نکنید تا دچار مشکل مالی نشوید. افراد دوروی زیادی دور و بر شما هستند که ظاهر خوبی یا شما دارند ولی در باطن چشم دیدن شمارا ندارند یکی از پنجشنبه جمعه های این ماه برای شما خوب است و یک جایی می روید که به شما خیلی خوش می گذرد. در این ماه روزهای پر از استرس و نگرانی را پشت سر می گذارید و چند نارنجش و اوقات تلخی با اطرافیان دارید که خیلی ناراحت می شوید و می رنجید ولی با گذشت هستید و زود هم تمام می شود و گینه ندارید.

بهمن



روزهای ۸ و ۲۰ بهمن روزهای خوبی برای شما هستند. یک جشن خارج از تهران یا خارج از شهر دعوت می شوید که رفتن به این جشن به اراده خودتان بستگی دارد ولی بروید به شما خوش می گذرد. فردی به شما قول چیزی را داده است اما مدام امروز و فردا می شود و در بلا تکلیفی به سسر می برد ولی این قول را انجام می دهد و اسباب شادی شما فراهم می کند. ماه پر از رفت و آمد و مهمان دارد. اگر پسر یا دختر مجرد دور و برتان است یا پسر یا دختر مجرد دارید یک برنامه از دواج در خانواده صورت می گیرد یا خواهر و برادر دارید به هر حال این از دواج به شما نزدیک است و شما برای این از دواج دوندگی زیاد می کنید. اگر آقا هستید، خانواده دوست هستید و به خانواده تان خیلی اهمیت می دهید ولی مغرور هستید اما از درون مهربان پس در رفتارهایتان یک تجدید نظر بکنید و دست از غروری جابر دارید مثل دلناتان مهربان باشید. یک چیزی از راه قانونی به اسم شما ثبت و امضا می رسد و یک ثبت و سند محضری یا قانونی دارید که برای این امضا خیلی استرس دارد ولی انجام می شود. از فردی دور هستید یا کسی قهر و جدایی و فاصله دارید و در حال حاضر در انتظار به سر می برید و منتظر خبری از این فرد هستید خبری خوش از این شخص برای شما در راه است و این خبر یک در بسته را بر روی شما باز می کند و از گر به و انتظار بیرون می آید. از دست یک فرد دال نام زیاد ناراحت می شوید و حرص می خورید اما بی فایده است. یک شر و ناراحتی در خانه تان دارید که هر چه در این دعوا و شر سکوت کنید به نفعتان است. فردی موذی دور و برتان است یا در محیط زندگی یا در محیط کار به هر حال خودتان متوجه این فرد موذی نیستید. فردی لجباز هستید و مغرور و از روی لجبازی زیاد ضرر می دهید ولی لجباز هستید. باید هر چه سریعتر این اخلاق بد را ترک کنید. اگر آرش یا دارپوش نام هستید یک موفقیت در پیش دارید. افرادی چشم و زور زیاد دور و برتان هستند و دست شما می نمک است و به هر که محبت می کنید دشمن شما می شود و این افراد را به زودی از زندگیتان بیرون خواهید کرد. اگر قصد رفتن به سفر خارج از ایران دارید و برای این سفر برنامیزی می کنید راهی این سفر می شوید و این سفر خاطره شیرینی دارد و از لحظه به لحظه این سفر استفاده کنید. افرادی که در دوران نامزدی و عقد هستند به زودی در اوایل سال جدید برنامه های عروسی و ازدواجشان جفت و جور می شود و دوندگی زیادی برای تشکیل زندگی و ازدواجشان دارند. قدر این لحظات و زندگیتان را بیشتر بدانید. یک جایی که دار و درخت زیاد دارد شاید یک پارک باشد می روید که خیلی به شما خوش می گذرد و دسته جمعی هستید اگر خود شما باستانگان شما قصد ساختن ساز دارید می خواهید با کسی در کار ساختمان شراکت یا مشارکت کنید این ساختن ساز بسیار عالی است و اگر پیشنهادی در این رابطه داشته باشید حتما روی آن وقت گذاشته و بررسی کنید اما بدون مشورت با اهل فن تصمیم نگیرید و طمع نکنید و گول چرب زبانان و وعده های پشان را نخوردید با فردی قهر و آشتی زیادی می کنید می روید و می برمی گردید ولی رابطه شما همینطور است و نه بدتر می شود و نه بهتر. اگر به جدایی باطریق رابطه با کسی فکر می کنید می خواهید کسی را از زندگیتان بچ کنید فعلا دست نگه دارید چون ممکن است از روی عصبانیت و لجبازی باشد و بعد پشیمان شوید.

اسفند



تولد مبارک! افراد زیادی در زندگی شما آمدند و رفتند و ضربه های عشقی و عاطفی و روحی زیادی خوردید ولی باز هم ضربه دارید چون زود وابسته می شوید و بدون فکر و تحقیق و از روی احساس تصمیم نمی گیرید و این خیلی بد است. دیگران از شما سوء استفاده می کنند. مجردین این ماه برای یک مدت در خلاء احساسی به سر می برند و تنها هستند ولی به زودی فردی جدید با شما آشنا و سر راهتان قرار می گیرد که ورود این فرد در زندگی سرد و بی روح شما ایجاد یک انگیزه می کند. آشنایی با این فرد بد نیست فقط باید با احتیاط جلو بروید و از روی عشق یا احساس تصمیم نگیرید و از روی عقل و منطق با این فرد ادامه بدهید. گاه گاه در این ماه حسرت گذشته تان را می خورید و یک سری خاطره از گذشته را مرور می کنید و اشک در چشم شما حلقه می زند. یک خبر فوت دارید که در یک مراسم ختم و عزای شرکت می کنید و انجام وظیفه است. به زودی از افرادی که شما را دوست دارند هدایای زیبایی دریافت می کنید که گرفتن این هدایا شما را خوشحال می کند و ارزش معنوی زیادی برایتان دارد. یک سری تغییر در این روزها دارید که این تحولات روی مسیر زندگی شما تاثیر خوبی دارد و زندگی شما را متحول می کند. چند تا تماس تلفنی دارید که ایسن تلفن ها احساسی هستند و اسباب خنده و شادی برای شما می شوند. اگر م نام هستید یک کلید دارید و یکی از گره های تان در حال باز شدن است و به یک خواست تان می رسد. یک پول بزرگ به دست شما می رسد که آمدن این پول مشکل گشاست و یک سری از بدهی ها و قسط های شما پرداخت می شود. چند تا جر و بحث خانوادگی دارید که داد و بیداد می کنید و در این بحث ها خیلی دلناتان می گیرد یا هر کس که هست و در خودتان فرو می روید برای چند روز ناراحت هستید. اگر شخصی به شما ابراز علاقه می کند اول تحقیق کنید تا در دام نیفتید. یک برنامه سفر جمعی می روید و در این سفر خاطرات خوش و به یاد ماندنی دارید. دست درد شدیدی دو یا سه روزه دارید ولی زود هم خوب می شود. اگر شاغل هستید سرتان زیاد شلوغ است و در این ماه خیلی درگیر کار می شوید و دیدارهای زیادی یا فردی که دوستش دارید نخواهید داشت که البته عیبی ندارد. کار واجب تر است و در تعطیلات عید می توانید جبران کنید. چند تا چیز یسا برای خودتان یا بسرای منزلتان می خرید که از این خریدها خیلی شاد و مسرور هستید. در این ماه زیاد کار می کنید و این کارها تن شما را خسته می کند مراقب سلامتی تان باشید.

با مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز

در بین مخاطبان ویژه و خاص دیده شوید!!



قبول سفارش و چاپ اختصاصی از
مهد کودک ها، مراکز آموزش (مدارس و
آموزشگاه ها) + کلینیک های پزشکی
سلامت زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای)

در راستای توسعه فرهنگی بین اقشار جامعه، مجموعه رسانه ای «الهام گستر امروز» انتشار گروه نشریات خود را به صورت ویژه در مهد کودک ها، مراکز آموزش کلینیک های پزشکی، سلامت و زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای) آغاز کرده است و با توجه به سفارش این مراکز نشریات ذیل را به صورت ویژه و با تعداد صفحات سفارشی مراکز یاد شده چاپ و در اختیار مخاطبان این گروه قرار می دهد.

مدیران مراکز یاد شده جهت سفارش چاپ این نشریات و هماهنگی های لازم طی روزهای شنبه تا چهارشنبه هر هفته با شماره تلفن **۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۳۵** با روابط عمومی مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز تماس برقرار نمایند.**



سفراتر تعداد صفحات با تنوع مطالب و

مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز** با نشریات متنوع هر ماه در سراسر کشور