

از زمانی که خودمو شناختم تو این فکر بودم که آیا کسی هست منو به خاطر خودم دوست داشته باشه، از این رو همیشه دختری که قیافه اش تو ذهن حک شده رو به تصویر می کشیدم و اوقات فراغتم با اون حرف می زدم. از عشق می گفتم ، از زندگی صحبت می کردم، از دوست داشتن حرف هایی می زدم که سبب می شد برق شادی تو چشمام جرقه بزند.

روها، ماه ها و سال ها گذشت و زمانی رسید که می بایست جنس مخالفمو انتخاب می کردم و تموم حرف هایی رو که سالهای متمادی با دختر رویاهام می زدم به اون گفتم. اما سرنوشت عجب بازی هایی داره، دختره پیدا شد، ولی دختری که من تو رویاهای خودم پرورش داده بودم، نبود. اون دختر توسط مادرم برم انتخاب شده بود، از این رو اونو با ترفندهای بسیار به عقد من درآوردن. از روزی که شراره پای سفره عقد نشست، نطقم کور شد، دیگه با خودم حرف نمی زدم، به دختر رویاهام چیزی نمی گفتم، گوشه ای می نشستم و می دیدم که دختر رویاهای بیکران من چه جوری آروم آروم از من دور می شه هر چه می کردم نمی تونستم با شراره ارتباط برقرار کنم، اما طوری نشون می دادم که من هم اونو دوست دارم. سال ها گذشت و ما صاحب دو تا بچه شدیم. با تولد اونا احساس کردم کمی آروم گرفتم و می تونم بخشی از خلا موجود درونمو با اونا پر کنم، اما زهی خیال باطل، عشق فرزند با عشق به همسر تفاوتش از زمین تا آسمونه هیچ کسی نمی تونست جای دختر رویاهای منو بگیره. ناگفته نمونه که فکر کردن به اون دختر باعث نمی شد که من از زندگی کم بذارم، سعی می کردم راحتی هایی که به زندگی می طلبه رو در اختیار اونا بذارم. دائم با خیال خودم زندگی رو سپری می کردم، تا این که مشکل دیگه ای به مشکلاتم افزوده شد، بدون این که حتی کوچکترین تقصیری داشته باشم. آره،بعده مدتی بی بردم رفتار و کردار شراره تغییر کرده، اون دیگه همسر و مادر دو فرزند من نبود و این در صورتی بود که من با تمام توانم وظیفه شوهری خودمو نسبت به اون بدون این که او کوچکترین حسی از افکارم داشته باشه، انجام می دادم. شراره دیگه یک زن خانه دار نبود، غذا نمی پخت، ظرف ها رو نمی شست، به درس و مشق پسر بزرگمون

که کلاس اول دبستان بود، نمی رسید، اکثر اوقات گوشه ای می نشست و غمزده با آهنگ های غمگین روزو سپری می کرد، هر کی به جز من رفتار شراره رو می دید با صراحت می گفت که اون کس دیگه ای رو دوست داره و عاشق شده!! نمی دانم سرنوشت چرا با من چنین کرد، چی فکر می کردم، چه شد. مدتی به این منوال گذشت با اون صحبت کردم، اما زیر بار نمی رفت و منام به من توهین می کرد و می گفت :خیلی بی غیرتی که با من زندگی می کنی؟ تو که می دونی من دوست پسر دارم، چرا طلاقم نمی دی؟ کمی به اون علاقمند شده بودم اما نه این که عاشقش باشم، توهین های او مرا جری کرد که به شراره ثابت کنم من راست می گم و

خیلی بی غیرتی که با من زندگی می کنی!؟

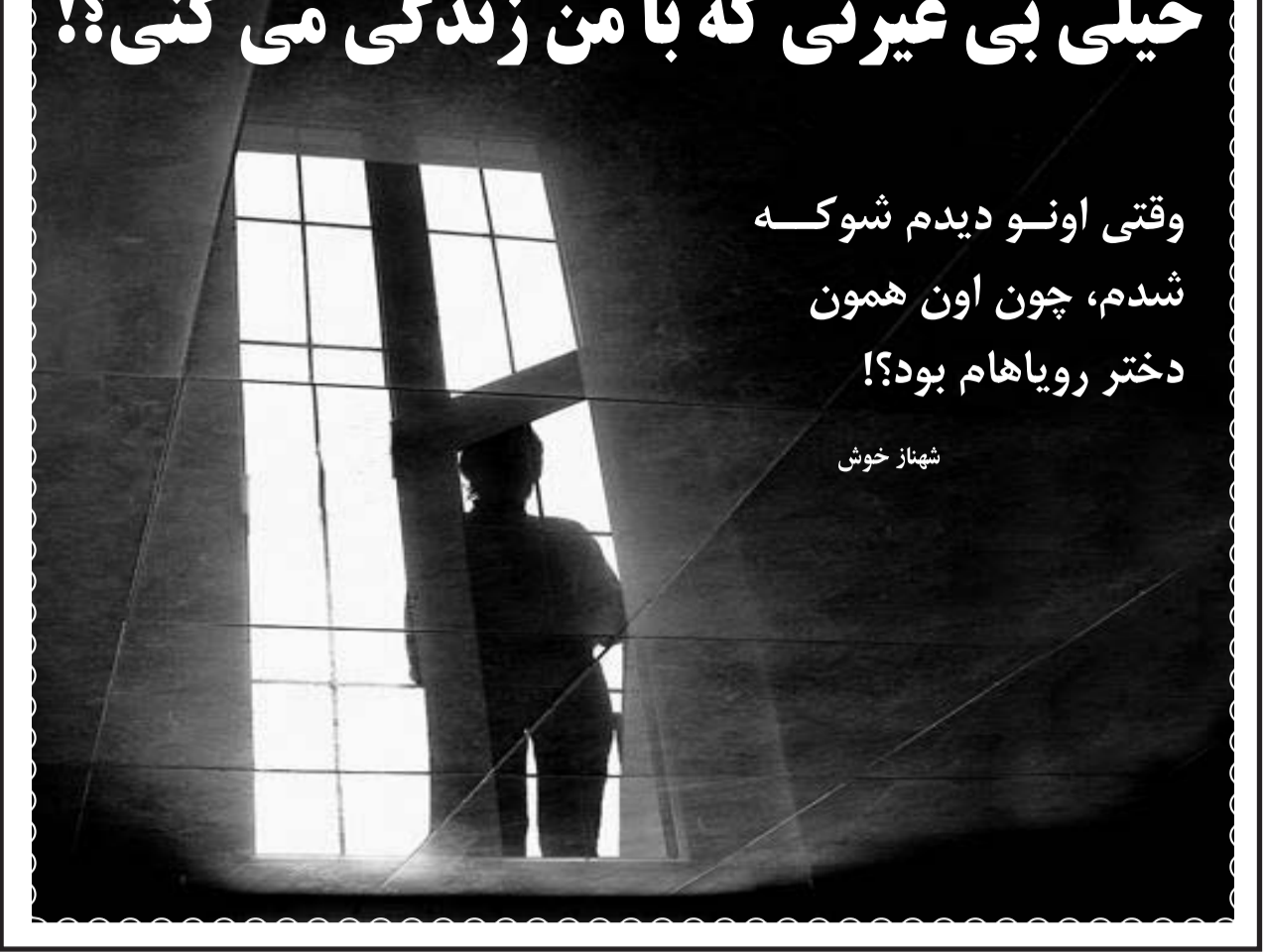
شهناز خوش

وقتی اونو دیدم شوکه شدم، چون اون همون دختر رویاهام بود!؟

شهناز خوش

بع غیرت هم نیستم. نقشه ای طرح ، اونو به همراه دوستش دستگیر کردم همین کار سبب شد کارمون به طلاق بکشه. بالاخره اون رفت و خیلی زود بعده مدتی ازدواج کرد، ولی من ماندم و دوتا بچه و یک مادر پیر هر طور بود زندگی رو می گذروندیم تا این که به واسطه خواهرم با دختری ۱۸ ساله آشنا شدم. باور کنید وقتی روز اول اونو دیدم شوکه شدم، چون همون دختر رویاهام بود که از نوجوونی تو خیالم جا خوش کرده بود به خدا قسم از نظر قیافه، لباس پوشیدن، حرف زدن، خلاصه همه و همه همون کسی بود که سال ها دنبالش بودم، از این رو به دل نه صد دل عاشقش شدم، اونم پس از مدتی می گفت منو دوست داره، طرز فکر فرناز مثل مردها بود، هر چی می گفت بدون چون

خانواده



و چرا اجرا می کرد، برا همین وقتی گفت : دوست دارم، واقعا باور کردم.

خلاصه فرناز پا تو زندگی من گذاشت و با حمایت مستمر از من و بجه ها زندگی زناشویی رو علیرغم مخالفت والدینش آغاز کرد. تا زمانی که اون به جمع ما اضافه نشده بود زندگی را نمی شناختم، نمی دونستم زندگی تا این حد زیاسات؟ نمی دونستم دوست داشتن و عشق چیه؟ ولی با اومدن اون همه چی رو فهمیدم. بدون این که حتی به روز مقابل هم جبهه بگیریم زندگی قشنگمونو سپری می کردیم. روزی نبود که براش شاخه گلی حتی ارزون قیمت نخرم و به اون هدیه نکنم، هر وقت که از خونه بیرون میو مدم، فرناز تا دم در میومد و پس از بوسیدن منو بدرقه می کرد و تا زمانی که کار

بودم می فهمیدم، اون خیلی فرق کرده و با فرناز قبلی تفاوت زیادی داشت. موضوع رو با اون در میون گذاشتم، براش از این طرف و اون طرف مثال زدم و گفتم، همه اونایی که خیانت می کنن، زندگی شون فنا می شه، یعنی محکوم به فنا هستن، اصلا چرا! آدم عاقل باید زندگی رو که سال ها با زحمت ساخته نابود کنه، حتی زوج هایی که خیلی معمولی با هم زندگی می کنن، نمی دارن زندگی زیاده رو بین بره، چه رسه، زندگی بیست ساله، ولی اون فقط می گفت، خدا را شکر که ما این طور نیستیم.

حرف اون بیشتر آتیشم می زد، چون مطمئن بودم فرناز خیانت می کنه، از تلفن ها و SMS های بی موقع و … کاملاً مشهود بود. تا این که خداوندی که به همه چیز آگاهه سبب شد، روزی اونو با دوستشو دستگیر کنم، کسی که اگر تعریف و تمجید از خودم نباشد، ۱/۳ من زیبایی، تیپ، سواد و … نداشت. بله دختر رویاهای من هم چیزو ناپود کرد، همون کسی که ادعا می کرد: منو دوست داره . دختری که از نوجوونی تا به امروز عاشقانه دوستش داشتم. پس از پی بردن به این ماجرا، فرناز گریه ها کرده، التماس کرد تا اونو ببخشم و من هم این کارو کردم. مدتی پس از بخشش خوب بود، اما من پس از اون ماجرا دقیقاً زیر نظر داشتمش، اون توبه شو شکست، بخشش منو زیر سوال برد و …. او دوباره به کارش ادامه داد، چون همیشه اولین خطا ترس آورده…

آقا فرناز من زندگی عاشقانه منونو به نابودی کشوند و باعث شد که برای همیشه عشقو فراموش کنم راستی چرا اون باعث شد زندگی شیرین و عاشقانه مون از هم پاشیده شه و فرزندنامون بدون مادر بشن؟ چرا فرناز دوست داشتن و زیر سوال برد، جواب این چراها را چه کسی می ده؟! یا خود فرناز قادر به پاسخگویی هست. اونوم طلاق دادم و به همراه فرزندنام به زندگی ادامه می دادم. پس از سه سال بچه ها ازدواج کردند اما کسی که به فرناز قول ازدواج داده بود با او عروسی نکرد. آن مرد گفته من نمی توانم زندگی اولمو ناپود کنم. تو را عقد می کنم، اما بدون مهریه، ضمن این که در هفته فقط یک شب پیش تو می ام. از این رو فرناز که تو خونه من تو ناز و نعمت و با احترام زندگی می کرد، نمی تونه این پیشنهاد را بپذیره… چرا عاقل کند کاری که باز آرد پشیمانی!!!

دفالت والدین بله یا غیر؟

مدت هاست عدم استحکام و انسجام روابط خانوادگی، بروز و ظهور انواع مشکلات و اختلافات بین زن و شوهر که ارکان اصلی خانواده هستند، نگران کننده شده است. غیر معقول و نا به هنجار بودن آمار طلاق، این نگرانی را دو چندان کرده است.

مساله ای که از دیرباز وجود داشته، نقش موثر والدین در ایجاد انسجام یا انهدام یک زندگی تازه است. اگر پدر و مادران مدیر ، منصلح و دلسوز باشند می توانند به عنوان دوستان و راهنمایان خوبی برای دو جوان که با شرایط تازه ای زندگی جدیدی را شروع کرده اند، باشند و در غیر این صورت دخالت آنها، اظهار نظرها و گاه اعمال نظرها، باعث ایجاد سوء تفاهم های شدید و تشویش و نگرانی های بی مورد و خانمان برانداز می شود که طلاق های تحمیلی و نسنجیده نتیجه آن است.

سبیح است که یک زندگی جدید دقیقاً همانند نهالی تازه رسته و نوپاست و پیچکی نازک را می ماند که نیاز به تکیه گاه و سایه بان و ستونی محکم دارد که به آن تکیه کند تا بتواند رشد نماید و روی پای خود بایستد.

پدر و مادربرای یک زوج جوان باید در حکم تکیه گاه و ستون باشند اما به دور از دخالت و امر و نهی. چون هر اندازه این پشتیبانی و حمایت کردن مفید و ارزنده باشد. دخالت بی جا و حتی راهنمایی طلب نشده، مایه سلب آمایش، ایجاد تشویش و نگرانی و در نتیجه تفرقه و جدایی بین زن و شوهر می شود.

. حق شناسی

سپاسگزاربودن و تشکر کردن از شریک زندگی، یکی از دروسی است که پس از آموختن مهارت احترام متقابل و حق شناسی باید به عادت در زندگی خانوادگی تبدیل شود. بیان عباراتی مانند: متشکرم، از زحمات ممنونم و … ساده ترین شیوه های برقراری ارتباطی همراه با محبت و احترام است که گروه زیادی از زن وشوهرها از ابراز آن غافل هستند. در بسیاری از ارتباطات، جملات امری و توهین آمیز، جایگزین عبارات خواهشی و درخواست شده و محبت جالی خود را به وظیفه می دهد. این در حالی است که یکی از روش های افزایش انرژی مثبت در محیط خانه، استفاده از واژه های تشکرآمیز و سپاسگزاری از زحمات شریک زندگی است.

آزمایشی که روی تعدادی از زوج ها در دوره های مختلف سنی،به لحاظ فرهنگی و اقتصادی انجام گرفت، نشان داد در

روزهایی که زن و شوهر از یکدیگر به خاطر انجام کارهای مختلف قدردانی می کنند و روابط میان آنها با احترام همراه است احساس رضایت از زندگی و عشق و علاقه به محیط خانوادگی بیشتر وجود دارد.

بیان عبارات ساده ای مانند: «به خاطر شام امشب ممنونم، واقعاً گرسنه بودم» یا «آشپز فوق العاده ای هستی، دستپخت

عالی و بی نظیری داری» یا ارسال پیام های مثبت، محیط خانه را از نظر روانی دلپذیر خواهد کرد.

. شوخ طبعی

شوخ طبعی و سهل گرفتن در زندگی یکی دیگر از روش های بهبود بخشیدن به روابط خانوادگی در زندگی مشترک است. فرزندگی پرده‌نغسه و استرس زای امروز، جای خالی شوخی و هیجان همراه با طنز

۱۰ اصل فراموش شده برای استحکام زندگی مشترک

گروه زیادی از زوجین به ویژه زن و شوهرهای جوان، لحظات بی شماری از زندگی مشترک را صرف مشاجرات و بحث و جدل کرده و برای نتیجه گیری از این مشاجرات و حل و فصل کردن مشکلات، زمینه مباحثه و مشاجرات دیگری را فراهم می کنند. این در حالی است که زوج های شاد، موفق و با تجربه روش های شادی بخشیدن به زندگی و مثبت جلوه دادن وقایع را به خوبی می دانند. زن و شوهرهای موفق و شاد کمتر غر می زنند، بهانه نمی گیرند، به جای سرزنش کردن به دنبال حل و فصل مشکلات هستند و به جای تمرکز روی نپایدها به بایدها فکر می کنند. آنها فضای خانه را از تفکرات و احساسات منفی می زدایند و با نیروی مثبت اندیشی و دیدگاه های خوش بینانه زندگی را معطر می سازند.

برخی متخصصان علوم روانشناسی، زندگی زناشویی را در دوران مختلف مانند مقاطع تحصیلی و آموزشی می دانند. به عقیده آنها زوج های جوان یا بهره گیری از نیروی محبت یکدیگر و تجربه ای که در طول زمان کسب می کنند، باید با عبور از دهه های مختلف زندگی مراحل ترقی و رسیدن به مرزهای مشترک و کمال را طی کرده تا به دنبال آن احساس رضایت در زندگی حاصل شود.

در روابط اجتماعی، به ویژه خانوادگی احساس می شود. این در حالی است که به عقیده متخصصان وقتی زندگی روزانه افراد دچار روزمرگی و انجام کارهای تکراری مانند رفتن به محل کار و انجام وظایف تکراری، پرداختن صورت حسابه‌ها، تمیز کردن خانه و … می شود، شوخ طبعی، انجام بازی های جالب و سرگرم کننده و به طور کلی گاهی اوقات کودکانه

ادامه دارد

E-mail: shahnaz_khosh@yahoo.com

امام علی (ع)

غَايِبَةُ الْحَيَاءِ اِنْ يَسْتَحْيِيَ الْمَرْءَ مِنْ نَفْسِهِ؛

اوج حیا این است که آدمی از خودش حیا کند.

پیشتر بدانیم

– فک انسان می تواند هنگام جویدن ۲۰۰ پوندفشار وارد کند، در حالیکه فک سوسمار می تواند ۲۰۰۰ پوند فشار وارد کند!
– اغلب مارها دارای ۶ ردیف دندان می باشند.
– شامپانه ها قادرند مقابل آینه چهره خود را تشخیص دهند، اما میمون ها نمی توانند.
– قلب وال ها تنها ۹ بار در دقیقه می تپد!
– اولین کلیسای ساخت بشر، یعنی کلیسای پطرس مقدس، در (انطاکیه) ترکیه واقع است.
– در بدن انسان، حدود ۶۰تریلیون سلول وجود دارد.
– احتمال شبیه بودن دو اثر انگشت، ۱ به ۶۴ میلیارد است.
– دارکوب ها قادرند ۲۰ بار در ثانیه به تنه درخت ضربه بزنند!
– مدت زمان گردش سیاره عطارد به دور خود، دو برابر مدت زمان گردش آن به دور خورشید است .

– ۹۰ درصد سم مارها از پروتئین تشکیل شده است!
– زنبور عسل دو معده دارد، یکی برای جمع آوری عسل و دیگری برای هضم غذا.
– در بین انواع خرس، خرس پاندا بزرگ ترین جمجمه را دارد.
– موربانه ها قادرند تا ۲۰ روز زیر آب زنده بمانند.
– تمساح مجبور است مزاد مواد معدنی موجود در بدنش را با اشک چشم دفع کند.
– بدن زنبور داران می تواند بیش از ۱۰۰ نیش زنبور عسل را تحمل کند.
– ۸۵درصد از گیاهان در اقیانوس ها رشد می کنند.
– حجم قلب برخی مارها در زمانی که طعمه ای را هضم می کنند تا ۴۰ برابر افزایش می یابد.

– کانگورها قادرند ۳ متر به سمت بالا و ۸ متر به سمت جلو بپرند.
– فقط پشه ماده می تواند نیش بزند و از پروتئین خون مکیده شده برای تخم گذاری خود استفاده کند.
– یک فیل قادر است ۵ تن بار را با آن حمل کند.
– اگر تار عنکبوت به کلفتی یک ملاد به هم تنیده شود می تواند سنگینی های هواپیمای بوئینگ را تحمل کند!
– مورچه ها تنها موجوداتی هستندکه در مقایسه با بدنشان بزرگترین مغز را دارند.

– دهان انسان در طول عمرش، ۳۰ هزار لیتر بزاق ترشح می کند!
– عمر سنجاقلک ها تنها ۲۳ ساعت است.
– یک خرس بالغ قادر است با سرعت یک اسب بدود.
– برگ های درختان علاوه بر کاهش آلودگی هوا، سرو صدا را نیز تا ۶۰درصد کاهش می دهند.
– بیماری های دهان و دندان می توانند به آبسه ریوی منجر شوند.
– اگر دچار بیماری گوارشی هستید، حیوانات را ۱۲ ساعت قبل خیس کرده و آب آن را چندین بار تعویض نمایید.
– کمبود روی می تواند باعث بی اشتهاپی، کاهش حس چشایی و کندی ترمیم زخم ها شود.

–بی تحرکی مهمترین عامل در ایجاد پیری زودرس است.
– زیتون و سبزی هایی که برگ سبز تیره دارند، دارای ویتامین E هستند
– رایحه لیموترش، سطح هوشیاری را بالا می برد.



پیکن برگر کبابی رژیمی

مواد لازم

- سینه مرغ چرخ کرده ۳۰۰ گرم
- پیاز رنده شده ۲قاشق غذاخوری
- زیره سبز یک قاشق مربا خوری
- جعفری و گشنیز ریز شده ۲ قاشق غ
- زعفران دام کرده یک قاشق مربا خوری
- ادویه دلخواه کمی
- نمک و فلفل کمی

طرز تهیه:

تمام مواد رو باهم مخلوط کنین و ورز بدین . یک تابه چدنی رو بذارین روی حرارت داغ شه . از مواد به اندازه نازنگی بردارین و توی تابه بذارین . حرارت رو کم کنکین چون گوشت آب میندازه . یک طرف که کبابی شد ، طرف دیگه رو کباب کنین . حالا پس از اینکه دوطرف کبابی شد ، برای اینکه مزهپخت بشه میتونین حرارت رو هم کنین . از سبزیجات تازه برش بدین و کنار غذا با سس ها و چاشنی های رژیمی که در مبحث سس ها اومده ، سرو کنین

نکات مربوط به تهیه چیکن برگر کبابی رژیمی

از سینه چرخ کرده مرغ برای اینکار استفاده کنین ،بورز دادن یعنی که مخلوط گوشت رو یا دست ماساژ بدین تا همه مواد به خورد هم برن .