

## اعتماد ناروا یا نابه‌جا

افشاگری از چهره‌های مطرح روان‌شناسی و پیگیری مساله روان‌شناسی زرد توسط چار دیواری

۶

ماسک داوری یا عینک هم‌دلی

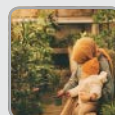
مامان! آبجی رو نگاه کن!



۴

گریزی بر احساس کافی و ناکافی بودن مادرانه

زمان مختص من



۲





سرچراغی

چاردیواری

۲

۹ خرداد ۱۴۰۱ • شماره ۹۴۱

چاردیواری

حکمت

رسول اکرم (ص)

تحج الفصاحه، ج ۱۴۷



هرگاه خداوند برای خانواده‌ای خیر بخواهد آنان را در دین دانا می‌کند، کوچکتر ها و بزرگ‌تر هایشان را احترام می‌نماید، مدارا در زندگی و میانه‌روی در خرج روزی‌شان می‌نماید و به عیوب‌شان آگاهشان می‌سازد تا آنها را برطرف کند.

گریزی بر احساس کافی و ناکافی بودن مادرانه

## زمان مختص من



نشسته بود پشت میزش. نیم‌خیز شد و سرش را روی دستش گذاشت. کمی نفس عمیق کشید. حس ناراحتی داشت. باز مثل

جوابش را داد تا به دنبال بازبازش برود و درخواست جدیدی نکند. این دفعه نوبت عذاب وجدان بود که به میدان بیاید، عذاب وجدانی که تمام وجود و افکارش را تلخ کند. این‌که این چه مدل رفتار کردن با بچه است؟ بچه که چیز خاصی نخواست، اگر کمی صورتز بودی، یک جواب بهتر به او میدادی، دقیقاً

با خودت چند هستی؟ و... به‌یاد دوستش افتاد. به‌یاد وقتی که میدید بود که حس خودگی ذره‌ذره وجودش را فرا گرفته بود. فکر میکرد ناکافی است، ناکافی برای خودش و مادری‌کردنش. یک وقتیایی به سرش میزد بگوید بس است، دیگر نمی‌خواهم به نقش مادری‌ام ادامه دهم و یک وقت‌هایی میگفت تو انتخاب کردی که

مادر باشی، پس باید بهترین‌مادر دنیا باشی. توی ذهنش مرور میشد که از یک‌سری خواسته‌هایش برای نقش‌مادریاش دور مانده و با خود می‌گفت مادری یعنی تمام من وقف کودکم؟! پس خودم چه؟ مدتی می‌شد که دالم این افکار و گفت‌وگوهای ذهنی معیوب در ذهنش تکرار می‌شد. صدای کودکش او را به خود آورد. با بی‌حوصلگی

می‌گفت تو همین حالا هم نه مادر خوشحال و سرزندهای هستی نه تأیید دیگران را درباره مادر خوب بودن داری و این سؤال ذهنش را درگیر میکرد، آیا باید پیش مشاور بروم تا گره‌کور ذهنم باز شود؟ آیا باید جلوی سرکوب احساسم را بگیرم؟! در همین حین، یادش می‌افتد طرف‌های نا‌هار نشسته مانده. صندلی را کمی به عقب هل میدهد، بلند می‌شود و به سمت آشپزخانه می‌رود تا شاید از شر هجوم این افکار خلاص شود.

این روایت شاید روایت خیلی از مادرها در هر جای دنیا باشد که درگیر سرزنش درونی و آگاهی نداشتن از مسوولیت مادرانه خود هستند اما واقعیت این است که ما زن‌ها وقتی مادر میشویم، قرار نیست که تمام وقت‌مان را صرف کودک عزیزمان کنیم. شاید قضاوت و حرفهای اطرافیان را بشنویم که بگویند بین چه مادری است بچه را گذاشته و پی خوشی خودش رفته، اصلاً مادر مسوولیت‌پذیری نیست. آخر کدام مادری برای این کارها که تو انجام میدهی، وقت دارد؟ بچه مادر میخواهد، نیازی نیست مادر بچه‌اش را تنها بگذارد. اگر اجازه دهیم این حرف‌ها وارد زندگی ما شوند، باعث میشود که از خود واقعی و روحیه شادمان فاصله بگیریم و نتیجه‌اش می‌شود همان گفت‌وگوهای درونی و افسردگی، غم و ناراحتی و این یعنی بازدهی مادرانه ما هر روز کم و کمتر میشود.

مادرها کنار نقش مادری خود باید زمانهایی را برای خودشان قرار بدهند. زمان‌هایی که مختص خودشان است، مختص خود درون که اگر آن را نادیده بگیرند، اول برای خود آنها و بعد برای اطرافیان‌شان آسیب‌زا است. این اوقات فراغت برای هر مادری براساس شخصیت و شرایط زندگی‌اش معنی و روش جداگانه دارد.

یک مادر وقتش را برای ورزش میگذارد، یک نفر با دوستانش بیرون می‌رود، یکی به علاقه‌اش می‌پردازد، یکی کلاس می‌رود، یکی کتاب میخواند، یکی کنسرت خواننده محبوبش می‌رود، یکی با همسرش بدون بچه‌ها خودشان را به یک بیرون رفتن دونفره دعوت می‌کند و...

تحقیقات نشان می‌دهد وقتی هر کسی برای خودش ارزش قائل می‌شود و برای خودش وقت میگذارد، بازدهی‌اش بالا می‌رود، ذهنش و درونش آرام می‌شود و در این زمان که احساس خوبی دارد؛ می‌تواند نقش مادری، همسری، دختری، خواهری، پدری، برادری، کارمندی، مسوول بودن و... را بهتر

ایفا کند.

احساس ارزشمندی یکی از احساسات خیلی مهم است که علاوه‌بر مادرها، همهی آدم‌ها به آن نیاز دارند و برای داشتن احساس رضایت، یک روش این است که زمانی را برای خود داشته باشیم. پس بهتر است جای باورهای غلط و توجه به حرفهای دیگران، مادر برای خود زمانی اختصاص دهد تا احساس رضایت از خود داشته باشد و کیفیت زندگی‌اش بالا برود.

برای داشتن اوقات فراغت باید برنامه‌ریزی داشته باشید؛ یک لیست از علاقه‌مندیهایی که حال‌تان را خوب می‌کند، بنویسید و با توجه به زمان و شرایط خود الویت‌بندی کنید. ببینید به کدام یک و در چه زمانی می‌توانید بپردازید. این کار باعث می‌شود ذهن شما موقع انتخاب باز باشد و وقتی زمان خالی پیدا کردید، تصمیم درستی بگیرید و گیج نشوید که الان کدام کار را باید انجام دهم که حالم خوب شود. از اطرافیان‌تان حمایت بگیرید؛ برای این‌که زمان خالی داشته باشید، اگر خانواده، دوست و نقطه امنی دارید از آنها برای نگهداری کودک خود حمایت بگیرید. از این کار نترسید و در ذهن خود این افکار را مرور نکنید: نکنم مزاحم باشم؟ نکنم در رودربایستی با من قرار بگیرند و کودکم را قبول کنند؟ نکنم وقت آنها را می‌گیرم؟ در فضای روراستی و شفافیت شما درخواستی را بیان میکنید و انسان‌ها با قدرت عقل پیشنهاد شما را قبول یا رد میکنند.

اگر دور از خانواده و دوستان خود هستید از همسر خود بخواهید برنامه‌اش را جوری تنظیم کنند که زمانی را با کودک سپری کند و شما به اوقات فراغت خود برسید.

و اگر هیچ‌کدام یک از این موقعیت‌ها را نداشتید، وقتیایی که فرزندتان خواب است، برای خود وقت بگذارید؛ دمنوش دم کنید، کتاب بخوانید، کلاس‌های آنلاین شرکت کنید، به سلامت پوست و بدن خود برسید، خلاصه برای خود دوست‌داشتنی خودتان وقت بگذارید.

اوقات فراغت یا زمان مختص من آن‌قدر مساله مهمی است که شما می‌توانید با یک نگاه دقیق به مادرانی که در اطراف‌تان هستند، متوجه شوید مادرانی که برای خود وقت می‌گذارند، سرزندتر هستند، احساس مفید بودن بیشتری می‌کنند و این باعث شده که رفتارشان با کودک‌شان و خانواده با صبر و نشاط بیشتر و بهتری باشد.

“

انگار که گرمای بدنمون به زمستون رو کفاف می‌داد. گرسنگی و تشنگی هم‌که دیگه نگم. چشم‌مون به دیگ کنار حیاط بود و بینی‌مون تیز برای نفس کشیدن عطر غذاهای عزیز جون

چاردیواری

۹ خرداد ۱۴۰۱ • شماره ۹۴۱

۳



مطبخ

نمونه غذای اصیل ایرانی

## آش دوغای خونه مادر بزرگه



فاطمه حقیقت طلب

خبرنگار

نیمه‌های شب، وقتی از خستگی‌های ناشی از کار و گرمای توام با آلودگی هوا یا بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کردم و مدام جامو روی تخت تغییر می‌دادم تا بلکه

خواهم ببره، ناخودآگاه یاد گذشته‌ها افتادم. یاد گذشته‌های خیلی دور. منظور همون روزاییه که صبح خیلی زود با صدای خروس خون آقاچون و عزیزچون و سروصداهای اعضای خونه از خواب بیدار می‌شیدم و چشممون هنوز کامل وا نشده بود که خودمون رو تو حیاط، در حال هفت‌سنگ، وسطی و بالا بلندی و بازی‌کردن با بچه‌های فامیل می‌دیدیم. سروصدای خنده‌ها و دعوایمون کل خونه رو پر می‌کرد و آقاچون تکیه داده به پشتی روی بالکن، با ذوق بهمون نگاه می‌کرد و از دیدن کارامون خندش می‌گرفت. عزیزچون هم گاه و بیگاه قریبون صدقه‌مون می‌رفت و همش می‌گفت که دوباره خونه

تشنگی هم که دیگه نگم. چشممون به دیگ کنار حیاط بود و بینی‌مون تیز برای نفس کشیدن عطر غذاهای عزیز جون. عزیزچون هم که همه اینا رو پیش بینی می‌کرد از اول صبح به فکر بار گذاشتن آش

دوغی بود که هنوزم وقتی بهش فکر می‌کنم، طعمش زیر زبونم میاد. این خاطرات نسیم خنکی رو تو جونم به جریان انداخته بود که باعث شد خیلی راحت خوابم ببره و صبح که بیدار شدم اول از همه به فکر انجام به

به چه موادی نیاز داریم؟

برای تهیه آش دوغ (به اندازه ۴ نفر) به این مواد احتیاج داریم: **دوغ ترش:** ۲ لیتر، **سبزی آش (جعفری، شویذ، تره و گشنیز؛**

۷۵۰ گرم یا ۴ پیمانه، نخود ۶ پیمانه، **برنج:** یک پیمانه، **آرد:** دو قاشق غذاخوری و **نمک، فلفل سیاه، سیرداغ، پیاز داغ و نعناع داغ** به مقدار لازم.

چگونه پزینیم؟

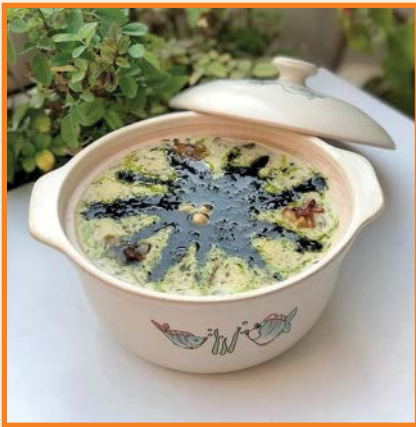
برای درست کردن این غذای خوشمزه، باید اول از همه، نخود رو حداقل از چند ساعت قبل یا بهتره از شب قبل، در کاسه آبی بریزیم تا خیس بخوره. این کار باعث از بین رفتن نفخ و پخت راحت‌تر نخودها میشه. در مرحله بعد، نخود رو به همراه چند لیوان آب در قابلمه‌ای که برای یختن آش تدارک دیدیم، روی حرارت می‌ذاریم تا بپزه. در صورت دلخواه می‌تونیم بلغور گندم رو هم به مواد آش اضافه کرده و به همراه نخود بپزیمش. بلغور گندم ضمن طعم خوبی که داره، سرشار از پروتئین و فیبره، هضم غذا رو آسون می‌کنه و برای تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت قلب هم مفیده.

همزمان با پخت نخود، برنج رو هم به همراه آب روی حرارت می‌ذاریم و بعد از اعیان دادن و نرم شدن، آبکشش می‌کنیم و وقتی نخودها پخت، برنج را به آن اضافه می‌کنیم.

حالا نوبت اینه که سبزی آش از قبل خرد شده رو هم با نخود و برنج در قابلمه مخلوط کنیم. برای بدرنگ نشدن سبزی‌ها هم باید حواسمون باشه که در قابلمه رو بذاریم. اینجا دیگه آب قابلمه هم به‌تدریج کم میشه و تا زمان اضافه کردن دوغ، آب خیلی زیادی در قابلمه نمی‌مونه. بعد از حدود نیم ساعت که سبزی آش پخت، دوغ رو هم کم‌کم به قابلمه اضافه می‌کنیم و همزمان مواد رو مدام هم می‌زنیم. تو این مرحله نباید در قابلمه رو بذاریم چون ممکنه



دوغ ببره و ظاهر آش مون خراب شه. برای نبریدن دوغ به راه‌حل دیگه اینه که اون رو از قبل با تخم مرغ مخلوط کنیم و خوب هم بز نیمشون و بعدا به مخلوط اضافه کنیم. بعد از حدود یک ربع نمک و فلفل هم بهش اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. در همین حین، آرد رو در یه تابه تفت می‌دیم و بعد تو یه کاسه خالی می‌کنیمش و قاشق قاشق بهش آب اضافه می‌کنیم تا جایی که به مایه غلیظی به‌دست بیاد. این رو هم به آش اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم تا مواد، کاملاً مخلوط و یکدست بشن و آش ته نگیره. حالا دیگه وقت اینه که سیر و پیاز رنده شده و نعناع رو جدا جدا روی روغن تفت بدیم و مقداری از آن رو در آش بریزیم و از بخش باقی مونده برای تزئین آش استفاده کنیم.







والدین داوران خوبی نیستند. هزاران آپشن و گزینه و پیشداوری در قضاوت‌شان مؤثر است اما نمی‌توان به آنها خرده گرفت

۹ خرداد ۱۴۰۱ • شماره ۹۴۱

## مامان! آبجی رو نگاه کن!

### ماسک داوری یا عینک هم‌دلی



فاطمه زارع‌جعفری پژوهشگر

دیروز در حال تعویض لباس جلوی آینه، نگاه هم به لکه قهوه‌ای روی بازوی راستم افتاد. ناخودآگاه لیخندی زدم و خاطرات گذشته در برابر چشمانم جان گرفت. شب

بله‌برونم بود و استرس مانند یک هیولا جنگ انداخته‌بود روی گلویم. یادم نمی‌آید سر چه موضوعی، ولی چند ساعت مانده به آمدن مهمان‌ها دعوی بدی با خواهرم که هفت سالی از من کوچک‌تر است، کردم و از آن دعوا زخمی عمیق روی بازوی راستم باقی ماند. این تنها دعوی من با خواهرم نبود. حتی آخرینش هم نبود.

با برادرم هم دعوا کم نداشته‌ام. هر موضوع کوچک و به ظاهر بی‌اهمیتی می‌توانست دلیلی برای دعوی ما باشد. از هم اندازه نبودن ته‌دیگ ماکارونی‌مان گرفته تا یک دقیقه بیشتر از زمان تعیین‌شده پای کامپیوتر نشستن، از خوردن انگشت یکی به دست دیگری گرفته تا چروک شدن خط اتوی لباس، از برداشتن بی‌اجازه کتاب از کتابخانه گرفته تا عوض کردن شبکه تلویزیون. تازه اینها برای زمانی است که حافظه‌ام یاری می‌کند. یادم نمی‌آید کوچک‌تر که بودیم چقدر

مادرمان را سر این دعواها حرص داده‌ایم.

حالا سال‌ها از آن روزهای می‌گذرد و هر بار با یادآوری خاطرات، طعم شیرینی در دهنم جاری می‌شود. ولی چهره کلافه و خشمگین مادرم که از دعواهای پایان‌ناپذیر ما به ستوه آمده و سعی در داوری میان ما دارد از نظرم محو نمی‌شود.

والدین داوران خوبی نیستند. هزاران آپشن و گزینه و پیشداوری در قضاوت‌شان مؤثر است اما نمی‌توان به آنها خرده گرفت.

ما والدین برای داوری و قضاوت آموزش ندیده‌ایم. ما عموماً با احساس‌مان قضاوت می‌کنیم و چه کسی می‌تواند تضمین کند احساس و منطق در یک راستا هستند؟ مساله اینجاست که اصلاً چرا باید قضاوت کنیم؟ چرا ماسک

رابطه خواهر برادری، تیشه بر ریشه رابطه خودشان و فرزندشان می‌زنند. پس ما به‌عنوان والد در مقابل این دعاوهای تمام‌نشدنی چه کنیم؟

**تا حد توان از دعوا دور بمانید:** وقتی بچه‌ها دعوا می‌کنند خودتان را سرگرم کار کنید. صدای آهنگ را بلند کنید. اگر درحال آشپزی هستید هود را تا درجه آخر روشن کنید. به دودترین نقطه از دعوا بروید و تا به سراغ‌تان نیامده‌اند وارد ماجرا نشوید.

**آسیب‌های احتمالی را رفع و رجوع کنید:** اگر دعوا به اندازه‌ای بالا گرفت که باعث آسیب فیزیکی شد یا وسیله‌ای شکست، ابتدا به آسیب‌ها رسیدگی و از گسترش آن جلوگیری کنید تا جو کمی آرام شود. حواس‌تان باشد همیشه کسی که آسیب‌دیده طرف محق ماجرا نیست. قضاوت را دخیل نکنید.

**وقتی از تنش‌ها کاسته شد گفت‌وگو کنید:** آنها را مجاب کنید که بگذارند آتش دعوا بخوابد و بعد با هم گفت‌وگو کنید. طرف هیچ‌یک را نگیرید و تا وقتی عصبانی هستند اجازه توضیح به آنها ندهید.

**با آنها همدلی کنید:** همدلی مهارتی است که خیلی‌هایمان نداریم. همدلی به معنای درک دنیای طرف مقابل است. درک خشم‌ها، ناراحتی‌ها، ترس‌ها و سردرگمی‌ها، چنان‌که انگار حس خودتان بوده؛ بدون این‌که خشمگین شوید، برسید یا سردرگم شوید. «می‌فهمم که چقدر دلت می‌خواست کارتون مورد علاقه‌ت رو ببینی.» «می‌دونم از این‌که خواهرت

بدون اجازه مدادت رو برداشت چقدر عصبانی شدی.» «منم اگه برادرم یهو بدون در زدن وارد اتاق می‌شد می‌ترسیدم و ازش ناراحت می‌شدم» فرزندان با شنیدن همدلی شما احساسات ناخوشایندش را سریع‌تر و راحت‌تر پشت سر می‌گذارند و از تنش‌ها عبور می‌کنند.

**جداگانه با هر کدام‌شان صحبت کنید:** بچه‌ها بیشتر از مدافع، نیاز به شنونده دارند.

در فرصتی مناسب تک به تک با هر کدام‌شان صحبت کنید و سعی کنید بدون جانبداری با صحبت کردن ریشه مشکلات را پیدا کنید.

**تشویق کنید:** فقط دعواها و کشمکش‌های فرزندان‌تان را نبینید. زمان‌هایی که با هم به‌خوبی کنار می‌آیند به آنها نشان دهید که حواس‌تان به رابطه خودم نگاه کردم. چقدر به خاطر این رابطه خوب تشویق‌شان کنید.

**تنبیه مشترک در نظر بگیرید:** هر دو را به مدت محدودی از منشا دعوا محروم کنید. اگر بر سر تلویزیون دعوا کردند هر دو باید دو ساعت از دیدن تلویزیون محروم شوند.

اگر بر سر جای نشستن دعوا کردند هر دو اجازه ندارند چند ساعت در آن مکان بنشینند. اگر اسباب‌بازی دلیل دعوا بود تا زمان کنار آمدن‌شان با هم، آن اسباب‌بازی را بالای کمد بگذارید.

این راهکارها شاید در هر خانواده به‌طور خاصی جواب دهند. ولی عموماً با کمی بالا و پایین کردن می‌توانند جو خانه را پس از دعواهای اجتناب‌ناپذیر آرام کنند و چه‌بسا پس از مدتی تعداد دعواها را کاهش دهند.

دخترانم در اتاق‌شان مشغول بازی‌اند. هر چند دقیقه صدای جیغ و فریاد یکی‌شان بلند می‌شود. هنوز سراغ من نیامده‌اند. ولی می‌دانم که وقتی آمدند باید چه کنم. فقط کافی است ماسک داوری را کنار بگذارم و عینک همدلی به چشم بزنم.

“

والدین رفتاری که با کودک داشته‌اند را فراموش کرده‌اند. اگر کسی هر لحظه به ما تذکر دهد و بخواهد برای ما همه چیز را توضیح دهد و برایمان برنامه بچیند، چه احساسی پیدا می‌کنیم؟

۹ خرداد ۱۴۰۱ • شماره ۹۴۱

## حمایت یا کنترل نامحسوس

### بیش حمایت‌گری از کودک روی دیگر کنترل‌گری است!



حسنا افشاری

کارشناس ارشد

روانشناسی کودک

چند روز پیش مادری را در پارک دیدم که حین بازی کنار پسر شش سال‌هاش بود و هر لحظه به او تذکر می‌داد: «ندو! از اون طرف نرو کم می‌شی! آروم برو! لباست خاکی شد

بندار پاک کنم! دستت کثیفه، زنن به چشمت! بیا این‌ور، با اون پسر بازی نکن بی‌ادبه!...» والی ماشاء!... نکات تخصصی ایمنی و بهداشتی و اخلاقی دیگر. با خودم شمردم در نیم ساعت زمانی که این مادر و کودک را می‌دیدم بیشتر از سی بار به او تذکر دادم، یعنی هر دقیقه یک تذکره! و فرزند هم هر دفعه گفت: «باشه مامان.» دست آخر مادر گفت: «بسه دیگه، زود بریم کلاس چرتکه‌ت الان شروع می‌شه.»

همان لحظه برگشتم به رابطه خودم با فرزندم نگاه کردم. چقدر این‌طور رفتار می‌کنم؟ چندبار در روز به او تذکر می‌دهم؟ چقدر برایش باید و نباید گذاشتم؟ چقدر از ترس این‌که برای او اتفاقی نیفتد، مراقبش هستم؟ چقدر اجازه آزمون و خطا به او می‌دهم؟ چقدر می‌خواهم بهترین، مؤدب‌ترین و باهوش‌ترین فرزند را داشته باشم و به همین خاطر هرکاری می‌کنم تا فرزندم به این اهداف برسد؟

این روزها بیشتر از سال‌های قبل و خیلی بیشتر از زمانی که مادرهای الان کودک بودند مادرانی را می‌بینم که دغدغه اصلی‌شان این است فرزندی پرورش دهند که موفق و سرآمد دیگران باشند. به همین خاطر تمام تلاش خود را برای بهترین بودن فرزندان می‌کنند و نگران این هستند که اشتباهی در تربیت نکنند. از دوران بارداری در کلاس‌های مختلف مثل افزایش هوش جنین شرکت می‌کنند. وقتی هم که کودک متولد می‌شود از کوچک‌ترین تلاشی برای رشد او دریغ نمی‌کنند.

پکیج‌های مختلف تربیتی را می‌خرند، کلاس‌های مادر و کودک می‌روند، قصه می‌خوانند، زمان ویژه برای بازی‌های خاص با هدف آموزش دارند، انیمیشن‌های زبان اصلی برای کودک

“

دوست ندارند که به او تذکر می‌دهند و تا پایان عمر در دور باطلی برای تلاش برای دوست‌داشتنی بودن می‌افتند. حتی وقتی کودک دچار لجبازی و پرخاشگری یا وابستگی زیاد و اضطراب جدایی و شب‌اداری می‌شود والدین شاکی می‌شوند که چرا؟ مشکل فرزندم از کجاست؟ غافل از این‌که مشکل در درون خودشان است.

وقتی به مادران می‌گویم کنترل‌گری را کنار بگذار قبول می‌کنند اما وارد نقش جدید

بیش حمایت‌گری می‌شوند. یعنی باز تمام تلاش خود را برای بهترین و کامل‌ترین والد بودن با شیوه‌ای ظاهراً غیرمستقیم می‌کنند. پشت بیش حمایت‌گری می‌تواند غم، خشم، احساس گناه و اضطراب باشد.

غم آرزوهای دست‌نیافتنی کودک، خشم از والدینی که پاسخگو نبودند یا نگرانی از این‌که والد خوبی نباشند؛ بیش حمایت‌گری یعنی که مادر قبل از گریه نوزاد به او شیر می‌دهد. یعنی تا سال‌ها دکره لباس و بند کفش فرزندش را می‌بندد، کیف مدرسه او را آماده می‌کند، یعنی دوستی خاله خرسه.... بیش حمایت‌گری یعنی ندیدن کودک، ندیدن توانمندی‌های کودک. والدینی که تمام شرایط را مهیا می‌کنند تا بی‌نقص باشند و فرزندان‌شان کوچک‌ترین سختی را تجربه نکنند، افرادی

پرتوقع و خودشیفته یا وابسته می‌سازند که در بزرگسالی در روابط‌شان شکست می‌خورند چون دیگران را وسیله‌ای برای رضای خواسته‌هایشان می‌بینند بدون این‌که به نیازهای آنها توجه کنند یا آن‌قدر اعتماد به نفس پایینی دارند که قادر نیستند هیچ تصمیمی بگیرند یا انتخاب‌کنند. والد بیش حمایت‌گر کودکانی با تاب‌آوری پایین و تحمل کم پرورش می‌دهند. شب‌کی والدین بهترین را برای فرزندشان می‌خواهند اما این راه نتیجه‌ای ندارد. باید بدانیم کنترل‌گری و بیش حمایت‌گری دو روی یک سکه هستند. مادر می‌گوید کنترل‌گری نمی‌کند اما در واقع به مدل بیش حمایت‌گرانه فرزندش را کنترل می‌کند.

اگر والدی تا امروز کنترل‌گر یا حمایت‌گر بوده‌است ایرادی ندارد. فقط کافیس‌ت تصمیم بگیرد و دیگر هیچ کاری نکند، فقط فرزندش را آزاد بگذارد.

فهمیدن این‌که چه چیزی در پشت کنترل‌گری یا بیش حمایت‌گری وجود دارد که والد را راهبری می‌کند، کمک می‌کند راحت‌تر این رفتار مخرب را حذف یا تعدیل کند. باید ببذیریم کودک یک موجود مجزا از والد خویش است و دارای توانمندی‌های فراوانی است. به توانمندی‌های کودکان ایمان داشته باشیم؛ آنها بهترین کسانی هستند که نیاز و خواسته و احساس خود را می‌شناسند و می‌توانند برای رفع آن اقدام می‌کنند. فرزندمان فقط یک بار قرار است کودکی کند؛ کودک را آزاد بگذاریم تا تجربه کند، آزمون و خطا کند، کشف کند و بدون مداخله مسیر رشد را طی کند. یک‌بار دیگر به رابطه‌های‌مان به‌عنوان نفر سوم نگاه کنیم. رابطه‌مان با فرزندمان با همسرمان با بقیه افرادی که با آنها در تعامل هستیم. چقدر نسبت به اطرافیان‌مان کنترل‌گری یا بیش حمایت‌گری داریم؟

“

والدینی که تمام شرایط را مهیا می‌کنند تا بی‌نقص باشند و فرزندان‌شان کوچک‌ترین سختی را تجربه نکنند، افرادی خودشیفته یا وابسته می‌سازند که در بزرگسالی در روابط‌شان شکست کوچک‌ترین سختی را تجربه نکنند، افرادی



افشاگری از چهره‌های مطرح روان‌شناسی و پیگیری مساله روان‌شناسی زرد توسط روزنامه جام جم

## اعتماد ناروایا نابجا



با گسترش فضای مجازی و تغییر برخی هنجارهای موجود در جامعه می‌توان قاطعانه گفت به سمتی در حرکت هستیم که هر فرد خود می‌تواند یک رسانه باشد و درست همین نقطه زنگ خطری برای مخاطبان به حساب می‌آید. یک فرد تریبون پرمخاطبی در دست دارد اما سوالی که مطرح می‌شود این است که فرد تریبون دار چه معلوماتی دارد؟ آیا به صرف داشتن یک رسانه می‌توانیم ادعا کنیم متخصص هستیم و شروع به ایراد سخنرانی‌های بدون مبدا و پایه و اساس علمی کنیم؟ این مقوله در برخی علوم همه‌گیرتر و در برخی علوم دیگر کمتر آسیب‌زا بوده است.

علمی که بیش از همه علوم دستخوش نظرات، افراد و ایدئولوژی‌های گاه خیالی و تجربی قرار گرفته علم روان‌شناسی است. علمی که اگر به همین منوال ادامه پیدا کند قطعا شرحه‌شرحه خواهد شد و دیگر منبع تشخیصی برای سره از ناسره وجود نخواهد داشت. ضمیمه چار دیواری با رسالت سبک زندگی ایرانی – اسلامی از شماره ۹۳۷ تا به امروز در هر شماره یک مطلب را به محبت روان‌شناسی زرد و روان‌شناس‌نماها اختصاص داده است و از نهادهای نظارتی مربوط درخواست کرده‌ایم که به بحث روان‌شناس‌نماها و افرادی که بدون هیچ تحصیلات تربیتی در فضای مجازی سال‌هاست اقدام به مشاوره می‌کنند ورود پیدا کنند.

امروز اما پس از تلاش‌های رسانه‌ای فراوان باخبر شدیم که سازمان نظام سلامت و پزشکی در اقدامی بجا لیستی را از افرادی که مجوزها و تحصیلات لازم برای مشاوره ندارند منتشر و عنوان کرده است این لیست ادامه‌دار است و در روزهای آتی به افراد موجود در آن افزوده می‌شود. آنچه برای مخاطبان جای تعجب داشت لیست افرادی بود که بسیار مشهور هستند و کارگاه‌های بسیار زیادی را در سراسر دنیا با استناد به این‌که دکتری روان‌شناسی دارند برگزار کرده‌اند.

همچنان که ما نیز مطلبی را اختصاص دادیم به منشأ

روان‌شناسی زرد (اپرا وینفری) و حمایت‌های بی‌دریغش از دکتر فیل که لیسانس بازیگری و اجرا داشته و به‌عنوان مشاور و روان‌شناس توسط اپرا به جهانیان معرفی شده است. خبر انتشار لیست روان‌شناس‌نماها همان قدر که برای مخاطبان خوشایند بود به مذاق عده‌ای خوش نیامد؛ همان‌هایی که سالیان زیاد از این راه برای خود درآمد و شهرتی کسب کرده بودند! اما نکته جالب‌توجه این است که تفاوت فاحشی بین قبل و بعد افشای این لیست وجود دارد. به‌طورمثال دکتر معروفی که در فضای مجازی خود را «دانش‌آموخته دانشگاه‌های آکسفورد و کمبریج» اعلام و در بیوگرافی خود را «روان‌درمانگر و دکتر روان‌شناس» معرفی کرده بود دقایقی بعد از افشای این لیست، بیوگرافی خود را به «من پزشک نیستم بلکه طیب هستم» تغییر داد. یا فرد دیگری که در بیوگرافی خود نوشته بود «دکترای مشاوره و متخصص امور زنان»، بعد از افشای این لیست عنوان خود را به «من یک تجربه‌گر هستم» تغییر داد و این یعنی اکثر افراد موجود در این لیست متوجه شدند حالا که غربالگری وجود دارد دیگر نمی‌توانند ادعا داشته باشند و باید اثبات کنند.

فرد برای این‌که بتواند واجد شرایط مشاوره‌دادن باشد باید یک‌سری مراحل را طی کند اما افرادی که امروزه مشاوره می‌دهند و ادعا دارند از دانشگاه‌های معتبر فارغ‌التحصیل شدند حتی نتوانستند به سازمان مربوط یک کارشناسی روان‌شناسی ارائه دهند.

عده‌ای از این روان‌شناس‌نماها دارای سوءسابقه کیفری هستند و اصلا شرایط لازم را برای ارائه مدارک به سازمان ندارند اما این‌ها چه می‌کنند؟ در فضای مجازی در رابطه با جزئیات زندگی بدون پشتوانه علمی و صرفا بر پایه تجربیات شخصی که ملاک و میزان خوبی برای تعمیم به عامه جامعه نیست صحبت می‌کنند.

نخستین چیزی که باید در این حوزه به آن توجه داشته باشیم این است بدانیم تخصصی که می‌خواهیم به او مراجعه کنیم از چه سوابق تحصیلی واقعی برخوردار است؟ آیا پروانه تخصصی

برخورد اولیه مراجعه‌کننده با مشاور بسیار مهم و نقش‌آفرین است. به همین دلیل روان‌شناسان کارآزموده می‌دانند در جلسه نخست باید به‌خوبی اطلاعات فرد را دریافت کنند

۹ خرداد ۱۴۰۱ • شماره ۹۴۱

از سازمان نظام روان‌شناسی یا سازمان بهزیستی و همچنین مجوز برای فعالیت در این زمینه دارد یا خیر. توجه داشته باشیم در تعاملات انسانی اثر تقدم، یعنی برخورد اولیه مراجعه‌کننده با مشاور بسیار مهم و نقش‌آفرین است. به همین‌دلیل روان‌شناسان کارآزموده می‌دانند در جلسه نخست ضمن این‌که باید به‌خوبی اطلاعات فرد را دریافت کنند، درعین حال نیز باید به نیازهای فوری مراجعه‌کننده هم توجه داشته باشند تا بتوانند با همدلی، جلسه را به‌گونه‌ای پیش ببرند که نه صرفا غیرعلمی و فقط در راستای رفع نیازهای فوری فرد باشد و نه به‌اصطلاح به‌گونه‌ای کتابی خدمات ارائه دهند. فراموش نکنیم افراد متخصص هیچ‌گاه نصیحت نمی‌کنند و به جای فرد برای او تصمیم نمی‌گیرند بلکه روش‌های درست تصمیم‌گرفتن را به خود فرد یاد می‌دهند اما گاهی صرف داشتن تحصیلات، پروانه و مجوز فعالیت هم دلیل قاطع و کافی برای انتخاب درست نخواهد بود. بنابراین مداخله‌های روان‌شناسی فقط نمی‌توانند به فضا‌های مجازی و اینستاگرامی و حتی گفت‌وگو در این‌گونه فضاها محدود شوند. درواقع مشاوره روان‌شناسی حتما باید از فضای لازم و واقعی هم برخوردار باشد؛ نه صرفا در فضایی مانند اینستاگرام. البته شاید در شرایط مقطعی مانند شیوع بیماری کرونا روان‌شناسان مجبور به مشاوره‌های غیرحضوری هم باشند اما این موضوع نمی‌تواند همیشه این‌گونه پیش برود. مشاوره‌های غیرحضوری در شرایط خاص می‌تواند تلفنی یا آنلاین مثلا با استفاده از اسکناپ برگزار شود اما حتما باید به‌طور حرفه‌ای انجام شود. منظور از حرفه‌ای هم آن است که حتما باید از طریق وقت‌دهی‌های قبلی اتفاق بیفتد، نه این‌که خود مشاور بدون درنظرگرفتن استانداردهای لازم در این خصوص اقدام کند، با مراجعه‌کننده زود صمیمی شود و رفتار غیراخلاقی و غیرحرفه‌ای داشته باشد. همچنین متخصصان حتما باید به‌طور کامل در فضای مجازی برای مخاطبان قابل شناسایی باشند و حتی مجوز فعالیت‌های خود را هم در چنین فضا‌هایی در اختیار مردم قرار دهند. مشاور حتما باید رازدار مراجعه‌کننده خود باشد و ملاحظات اخلاقی را که البته شامل موارد زیادی می‌شوند رعایت کند. مراجعان هم باید به حقوق خود در این خصوص واقف باشند و بدانند که حق دارند از مشاور خود بپرسند چه تحصیلاتی دارد، رویکرد درمانی‌اش چیست، از کجا مجوز گرفته و تقریبا در چند جلسه می‌توان به نتیجه قابل قبولی رسید. درعین حال هم هر زمان احساس کردند مشاور از چارچوب‌ها و استانداردهای در نظر گرفته شده خارج می‌شود باید نسبت به این موضوع واکنش نشان دهند.

ضمن این‌که توجه داشته باشیم سازمان‌های حرفه‌ای مانند سازمان نظام روان‌شناسی در این زمینه وجود دارد که بخشی را به بازرسی همین موارد و طرح شکایات مردم اختصاص داده است. در واقع وظیفه شهروندی ما ایجاب می‌کند نسبت به انعکاس مشکلاتی که برای خودمان به‌وجود می‌آید هم خودمان آگاه باشیم و هم دیگران را نسبت به آن آگاه کنیم.

این رمان در تمام صفحات و روزهای خود مضامین عمیقی همچون سرنوشت آزاد یا از پیش تعیین شده را مورد نقد قرار می‌دهد

۹ خرداد ۱۴۰۱ • شماره ۹۴۱

## جنگ و صلح کتابی که باید بارها بخوانیم

کتاب‌ها، راویان تاریخ بشریت هستند



لئو تولستوی، نامی آشنا در تمام جهان در عرصه ادبیات فاخر و رمان‌هایی ماندگار است و همه حداقل یک بار نام او را شنیده‌ایم. این نویسنده روس را باید به‌عنوان یکی از نوایغ زمان خود معرفی کنیم که آثار ارزشمندی را در صفحه

ادبیات دنیا به یادگار گذاشت. کتاب «جنگ و صلح» به‌عنوان معروف‌ترین اثر از لئو تولستوی، از آن دست کتاب‌هایی است که باید علاقه خاصی به خواندنش داشته باشید، چراکه این کتاب نسبتا طولانی و پرحادثه است. اما مسلما جنگ و صلح تولستوی را باید از آن کتاب‌هایی دانست که واقعا ارزش خواندن دارد پس شهرت این کتاب در گستره دنیا و ترجمه‌اش به زبان‌های مختلف خیلی هم بی‌دلیل نیست. اما در بطن کتاب جنگ و صلح لئو تولستوی چه می‌گذرد؟

سؤالی که احتمالا برای شما نیز، همانند بسیاری دیگر از خوانندگان دنیا پیش‌آمده است. کتاب جنگ و صلح حکایت از روزهای جنگ فرانسه و روسیه دارد. دورانی که مردم این دو کشور درگیر جنگ و کشورشایی بوده و از روزهای تلخ و تاریک تاریخ دنیااست. جنگ و صلح برای اولین بار در یکی از روزنامه‌های روسیه، به نام پیام‌آور و در سال‌های ۱۸۶۵ تا ۱۸۶۷ به چاپ می‌رسید. با توجه به علاقه‌مندی مردم به مطالعه این رمان جذاب و البته ارزشمندی محتوا و قلم شیوای نویسنده کتاب، لئو تولستوی، بالاخره در سال ۱۸۶۹ داستان‌های جنگ و صلح به‌صورت یک‌کتاب به چاپ رسید.

شهرت داستان جنگ و صلح و محبوبیت آن در بین ادیبان تمام دنیا اصلا بی‌دلیل نیست. چراکه در این کتاب فاخر شاهد روایت داستانی از پنج خانواده روسی هستیم که در دوران جنگ خونین فرانسه و روسیه روزگار می‌گذرانند.

رمانی به معنای واقعی شاهکار که تا پایان داستان شاهد حضور و معرفی ۵۸۰ شخصیت مختلف در آن هستیم. جالب‌ترین‌که در تمام سیر محتوا و وسعت چنین کار ارزشمندی، پیوستگی و ارتباط موضوعی از ابتدا تا انتهای متن قابل مشاهده بوده و یکپارچگی اثر حفظ شده است.

بیان لئو تولستوی در کتاب جنگ و صلح و مجموعه داستان‌هایی که در این رمان ارزشمند آورده شده است به‌قدری شیواست که نه‌تنها هیچ‌یک از شخصیت‌ها دارای تکرار و تشابه باهم نیستند و هریک شخصیت متفاوت‌اند، در سراسر کتاب هم معرفی بسیار

روسیه است.

با تمام این تفاسیر چرا باید خواندن کتاب طولانی و عمیقی مانند داستان‌های جنگ و صلح برای خوانندگان جذابیت داشته باشد؟

این رمان در تمام صفحات و روزهای خود مضامین عمیقی همچون سرنوشت آزاد یا از پیش تعیین شده را مورد نقد قرار می‌دهد.

در حقیقت باید چنین گفت که تولستوی در رمان جنگ و صلح با بیانی شیوا به این بحث پرداخته است که آیا انسان سرنوشت از پیش تعیین شده‌ای دارد؟ تصمیماتی که می‌گیرد از سر اختیار است یا همگی داستان‌هایی از پیش تعیین شده‌اند و همگی انسان‌ها از ازل تا ابد عروسک‌هایی در خیمه عروسک‌گردانان هستند؟

فلسفه و تفکری که تا به حال به بیان و زبان‌های مختلف در تمام ادیان و فرهنگ‌های دنیا مورد بحث قرار گرفته است و هریک دلایلی در پذیرش یا رد آن آورده‌اند. تولستوی در شاهکار خود چنین مفاهیمی را در پیوند با جنگ و به شکلی وسیع‌تر مورد بررسی قرار داده است و با استفاده از ۵۸۰ شخصیتی که در داستان خود خلق کرده است، تصمیمات آنها را مورد بررسی قرار داده و تأثیر هریک از تصمیمات بر دیگری را به تصویر می‌کشد. بررسی چنین تفکرات عمیقی در این شاهکار ادبی خود یکی از بزرگ‌ترین دلایلی است که رمان جنگ و صلح را خواندنی می‌کند.

البته این تنها یک از دریای ویژگی‌های ادبی و ارزشمند این رمان نویس روسی است. همچنین مخاطبان می‌توانند جهت دسترسی به کتاب صوتی جنگ و صلح به اپلیکیشن نوین کتاب گویا مراجعه کنند. از سال ۱۳۹۵ نوین کتاب گویا اولین همکاری‌اش را با پلتفرم «نواره» برای عرضه دیجیتال آثارش آغاز کرد.

در آن زمان، هنوز پلتفرم‌های عرضه دیجیتال در حوزه کتاب چندان شکل نگرفته بودند. اما حالا، فیدیبو، کتابراه و طاقچه هم آثار نوین کتاب را به دست مخاطبان کتاب گویا می‌رسانند. این کتاب با خوانش مهیای ستاری در دو جلد روایت شده است. دارد. او از سال ۱۳۷۹ همکاری‌اش را با رادیو به‌عنوان بازیگر نمایش رادیویی و گوینده آغاز کرد و تاکنون با رادیو ایران، رادیو نمایش، رادیو صدای آشنا همکاری داشته است.

ستاری در سال ۱۳۸۲ کار اجرای تلویزیونی در شبکه‌های تلویزیونی یک سیما و سلامت را آغاز کرد؛ سپس در سال ۱۳۸۸ کار دوبله را شروع کرد و هم‌اکنون عضو انجمن گویندگان و سرپرستان فیلم است. ستاری نزد استادانی چون مرحوم صدرالدین شجره، میکائیل شهرستانی، داریوش کاردان و امیر نوری تعلیم دیده است.

۶۶

تولستوی در رمان جنگ و صلح با بیانی شیوا به این بحث به این بحث تصمیماتی که می‌گیرد از سر اختیار است یا همگی داستان‌هایی از پیش تعیین شده‌اند و همگی انسان‌ها از ازل تا ابد عروسک‌هایی در خیمه عروسک‌گردانان هستند؟





## انجیر تیغی، گیاهی منحصر به فرد

## روش تکتیر

کاکتوس انجیر تیغی را به دو روش کاشت بذریه یا قلمه می‌توان تکثیر کرد، ولی بهترین شیوه تکثیر در منزل، روش قلمه زدن می‌باشد. فصل بهار زمان مناسب برای تکثیر کاکتوس است.

**قلمه زدن:** یکی از راکت‌های بالغ، سالم و قوی گیاه را توسط چاقوی تیز و ضد عفونی شده، جدا کنید و اجازه دهید برای دو تا سه روز قلمه در فضای آزاد و روی دستمال تمیزی خشک شود تا نا زخم آن خشک شود و خطر حمله قارچ‌ها به آن کاهش یابد.

سپس قلمه را در گلدان کوچکی پر از خاک مخصوص کاکتوس بکارید و تا یک هفته آبیاری نکنید تا راکت‌های اپونتیا ریشه‌دار شوند. با این روش احتمال پوسیدگی قلمه‌ها به حداقل می‌رسد، بعد از دیدن نشانه‌های رشد، گلدان را طبق روال آبیاری کنید.

**کاشت بذر:** در این روش تکثیر، با خارج کردن بذرهای گیاه، گوشت‌های چسبیده به بذر را از آن جدا

کنید. سپس بذرها را در مکانی قرار دهید تا خشک شوند. یک گلدان کم عمق را از خاک مخصوص جوانه‌زنی پر کنید.


با اطمینان از خشک شدن کامل  
بذررها، آنها را در گلدان بکارید. باید توجه  
داشت که خاکی که بذررها را در آن می‌کارید باید  
زهکشی خوبی داشته باشد.

## آفات و بیماری‌های کاکتوس انجیرتیغی


این نوع کاکتوس آفات و بیماری‌های بسیار کمی دارد. فقط حین خرید آن باید توجه کنید که حشره‌ای روی آن لانه نکرده باشد. همچنین برای پیشگیری از بیماری پوسیدگی ریشه و ساقه، به میزان آبیاری گیاه دقت کنید و از زهکش کف گلدان‌ها اطمینان حاصل کنید.

آبیاری آن است. بیشترین علت پوسیدگی ریشه آن، مربوط به آبیاری زیاد است. زیرا کاکتوس اپونتیا نیاز آبی زیادی ندارد. این گیاهان مقاوم به خشکی در منطقه‌ای گرم و بی‌آب رشد می‌کنند. در زمستان هر دو هفته یک بار و در تابستان، زمانی که خاک گیاه کاملاً خشک بود، باید آبیاری شود. قبل از آبیاری از باز بودن و اندازه کافی سوراخ‌های زهکش گلدان اطمینان حاصل کنید. در غیر این صورت و ناکافی بودن سوراخ‌ها، به وسیله میخ، دریل یا هر شیء دیگری، تعدادی سوراخ به کف گلدان اضافه کنید تا آب اضافی در خاک نماند و باعث پوسیدگی ریشه نشود. زمانی که کاکتوس شروع به گل دادن می‌کند، دفعات آبیاری را افزایش دهید.

**دما:** هرچه دمای محیط بیشتر باشد، شرایط رشد کاکتوس ایده‌آل‌تر است! اما در کل، انجیر تیغی، می‌تواند نوسانات مختلف دما را در زمستان تا دمای بین پنج تا ۱۰ درجه تحمل می‌کند.



**تعویض گلدان:** باغچه نیز می‌توان جای مناسبی برای کاشت این کاکتوس باشد، اما اگر از گلدان استفاده می‌کنید، ابتدا صبر کنید تا خاک گلدان خشک شود. سپس با ضربه‌های آرام به کف و دیواره‌های گلدان، خواهید دید که گیاه به راحتی از داخل گلدان خارج می‌شود.



ریشه‌های پوسیده و خراب را از گیاه جدا کنید، به کاکتوس، قارچ‌کش بزنید و سپس به گلدانی با یک سایز بزرگ‌تر حاوی خاک تازه و مخصوص منتقل کنید.

درست مانند قلمه‌گیری، گیاه را برای مدت کوتاهی آبیاری نکنید تا ریشه‌های گیاه دچار قارچ و پوسیدگی نشوند. برای تعویض گلدان کاکتوس حتماً از دستکش استفاده کنید.

انجیر تیغی یا اپونتیا یکی از معروف ترین گونه های کاکتوس است. پرورش این گیاه بسیار راحت است. این کاکتوس در مناطق مدیترانه ای و گرمسیری به عنوان گیاه زینتی حدود یک تا ۲/۵ متر به خوبی رشد می کند، رنگ گل های براق آن زرد و گاه نارنجی است.

کاکتوس انجیر تیغی خوردنی است و به خاطر همین هم بسیار معروف است. میوه‌های کاکتوس، خوراکی عادی برای مردم مکزیک و جنوب آمریکا هستند. میوه آن کروی و متمایل به رنگ ارغوانی است و تا شش سانتی متر طول دارد.

## نحوه نگهداری

**نور:** کاکتوس انجیر تیغی مانند تمام کاکتوسان بیابانی، علاقه زیادی به آفتاب دارد و هنگام قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید، کامل و مستقیم، بهترین رشد را دارد و باید در منزل نیز، در نورگیرترین قسمت، نگهداری شود.

**خاک:** زهکشی خاک، مهم‌ترین موردی است که باید در هنگام خرید خاک گیاه به آن توجه کنید، به غیر از این مورد، هر گونه خاک گلدانی برای این کاکتوس مناسب است. از خاک‌های مخصوص کاکتوسی که زهکشی خوبی دارند هم می‌توان استفاده کرد. انجیر تیغی را می‌توان در باغچه‌هایی با دی‌زاین سنگ هم کاشت.

**کود مناسب:** برای کمک به رشد کاکتوس اپونتیا و داشتن راکت‌های بزرگ باید در طول فصل رشد یعنی بهار و تابستان، به طور ماهانه، گیاه را با کود متعادل دارای نیتروژن بالا تقویت کنید. نیتروژن در گل دادن و تولید میوه این کاکتوس تاثیر زیادی دارد، بنابراین کود مخصوص برای گل دادن کاکتوس در زمستان نیز باید به صورت ماهانه استفاده شود.

**آبیاری:** یکی از شرایط مهم پرورش و نگهداری این کاکتوس، نحوه

# جدول

### توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید. تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

**طراح: بیژن گورانی**

[illegible]