

دوره می شاد و شیرین ایرانی

یلدا تمرین زیبایی با هم بودن، برای فرار از نگرانی واضطراب است؛ در این صفحات ویژه از اهمیت و راه و روش گپ و گفت تغذیه و دور هم بودن در این شب گفتیم و چند گفت و گوی خواندنی هم داریم

بسیاری از ما دنیایی پر از استرس را تجربه می کنیم و لبریز از نگرانی؛ حس خوب با هم بودن، رفاقت و دوستی، پشتوانه داشتن و تجربه روابط قوی خانوادگی می تواند مرهمی قدرتمند برای پیشگیری از این نگرانی های بی پایان باشد. یلدا طولانی ترین شب سال یک تمرین بی نظیر برای با هم بودن است، شبی که در آن مجال بیشتر با هم بودن را جشن می گیریم و اتمام طولانی ترین شب سال را. یلدا مثل یک مانور است؛ مانور همدلی و رفاقت، برای بازگشت به روزهای شیرینی که بیشتر از حالا کنار هم بودیم. شبی که در آن یاد می گیریم گوشه ها را می شود کناری گذاشت و لذت برد از نگاه زیبای مادر، غرق شد در صدای بی نظیر پدر و قدر دانست لحظه لحظه سپری کردن طولانی ترین شب سال را کنار عزیزان. پس بی خیال استوری یلدایی از هندانه ها و میزهای رنگارنگ شوید، یا لااقل بعد از چند عکس از تم یلدایی خانه، برویم سراغ عزیزان، با نوجوانان خاطره بگویم؛ با کودکان گل یا پوچ بازی کنیم، بگویم و بخندیم، یادمان باشد در شب یلدا باید به همه خوش بگذرد پس میزبان را با خد متکار اشتباه نگیریم. امروز ۴ صفحه شیرین، خواندنی و خندیدنی زندگی سلامی داریم در باره همین چیزها، این که چطور در یلدا سرگرم شویم، خاطره بگویم، بازی کنیم، از این می گویم که قابل مہ پارتی چطور یک یلدا شیرین رقم می زند؛ سراغ فلسفه یلدا و نجوم کهن ایرانی می رویم و چند گفت و گوی خواندنی با هنرمندان قدیمی و دوست داشتنی داریم. «زندگی سلام» یلدایی تقدیم شما.

پرونده



ترفند گیج کننده من، ساده بازی کردن است

گفت و گویا «علیرضا اصیلی» که عضو گروه قهرمان مسابقه «گل یا پوچ» با اجرای «مهران مدیری» بود، ۳۰ سال سابقه شرکت در مسابقات رادیویی و تلویزیون را دارد و اطلاعات عمومی اش خیلی بالاست

مجید حسین زاده | روزنامه نگار



«گل یا پوچ» یکی از بازی های قدیمی و ریشه دار ایرانی است. به همین دلیل است که «مهران مدیری» در اولین صحبت هایش در باره مسابقه ای با همین نام که برای شبکه نمایش خانگی ساخته بود، گفت: «مسابقه گل یا پوچ خوشبختانه یک مسابقه کپی از برنامه های خارجی نیست چرا که بازی گل یا پوچ یک بازی اصیل ایرانی است». بسیاری از ما در جمع های خانوادگی و دوستانه، این بازی را انجام داده و هیجان آن را تجربه کرده ایم. به سراغ «علیرضا اصیلی» رفتیم که عضو گروه قهرمان مسابقه «گل یا پوچ» با اجرای «مهران مدیری» بود و تجربه سال ها شرکت در مسابقات رادیویی و تلویزیونی را دارد.

● **شب های یلدای زیادی با خانواده گل یا پوچ بازی کردم**
«من ۵۷ ساله هستم. کارشناسی جامعه شناسی و کاردانی حسابداری دارم. هم اکنون، مدیر امور اداری و مالی یک موسسه فرهنگی هستم». او درباره این که آیا در شب های یلدا هم گل یا پوچ با خانواده و آشنایان بازی کرده یا نه، می گوید: «بله، ما شب های یلدای زیادی این بازی را با خانواده انجام دادیم و حتی در مناسبت های دیگر مثل سیزده به در و دیگر دور همی های این بازی را انجام می دادیم و لذت می بردیم و سرگرم می شدیم».

● **گل یا پوچ در عین سادگی بسیار جذاب است**
«اصیلی» درباره دلایل جذابیت این بازی می گوید: «گل یا پوچ در عین سادگی بسیار جذاب است چون مانند بازی مافی و بازی های دیگر هیچ دوز و کلکی در آن نیست و همه چیز را اجرا می شود. همچنین



سه نقطه

فال حافظ، الکی مثلا!

«به فریادم زس ای پیر خرابات»

شب یلدا شد و دارم مکافات

گران تر میشود اجناس هرروز

و من هم له شدم گویا به کزات

بهار نژند



ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه • ۲۹ آذر ۱۴۰۳

۱۷ جمادی الثانی ۱۴۴۶ • ۱۹ دسامبر ۲۰۲۴

شماره ۲۱۶۲۲

۲۸۸۱

گل یا پوچ؛ سرگرمی ایرانی شب چله

به بهانه پخش برنامه «گل یا پوچ» و استقبال پیر و جوان از این بازی درباره آن نوشتیم



علیرضا کاردار | روزنامه نگار

بازی «گل یا پوچ» یکی از قدیمی ترین و ساده ترین بازی های دوره می ایرانی است که به تهرکز، تیزیبنی و کمی هم فریب نیاز دارد. این بازی در جمع های خانوادگی و دوستانه بسیار محبوب بوده و همچنان در بسیاری از مناطق ایران رواج دارد. این بازی مهارت های ذهن خوانی و روان شناسی شمارا به چالش می کشد و به نوعی یک تقابل هوشمندانه بین دو طرف است. پس از پخش مسابقه این بازی در شبکه نمایش خانگی، دوباره این بازی روی بورس آمد. به بهانه شب یلدا که مان دور هم نشستن و سرگرم شدن است، قوانین، ترفند ها و راهکارهایی برای بردن این بازی را بررسی می کنیم.

● قوانین بازی گل یا پوچ

گل یا پوچ معمولاً با دو نفر یا دو گروه انجام می شود. ابزار بازی بسیار ساده است: یک شیء کوچک (که به آن «گل» می گویند) مانند تکه ای کاغذ، سنگ، ساجمه یا حبابات. بعید است کسی قوانین این بازی را نداند؛ ولی محض اطمینان خیلی خلاصه آن را توضیح می دهیم. یک نفر (یا یک گروه) گل را در یکی از دست های بسته خود مخفی می کند و سپس دست های خود را مشت کرده و به طرف مقابل نشان می دهد. تیم مقابل باید حدس بزند که گل در کدام دست پنهان شده است. اگر تیم مقابل گل را درست حدس بزند، امتیاز می گیرد و نوبت گل در دست او قرار می گیرد. در غیر این صورت، تیم اول همچنان به بازی ادامه می دهد. در نهایت تیمی که زودتر به امتیاز مشخصی برسد (مثلاً ۱۰ یا امتیاز که اول بازی تعیین شده است) برنده خواهد بود.

● ترفند ها و کلک های بازی

گل یا پوچ بازی است که بیشتر بر اساس روان شناسی، ترفندهای ذهنی، حواس پرتی و البته مهارت در حرکت دست ها انجام می شود.

حرکات فریبنده دست ها را به شکلی تکان دهید که توجه حریف به دست اشتباه جلب شود. گاهی حرکت سریع یک دست می تواند باعث شود که حریف فکر کند گل در همان دست قرار دارد.

کنترل حرکات بدن با حفظ خونسردی و کنترل حرکات چهره، حدس زدن رابرای حریف سخت کنید. حتی یک لیخند یا اخم می تواند نشانه ای باشد که گل در کدام دست است. برخی از افراد عمداً به دست خالی توجه می کنند تا حریف را فریب دهند. **تغییر الگو** اگر همیشه از دست خاصی برای مخفی کردن گل استفاده می کنید، حریف ممکن است این الگو را شناسایی کند. بنابراین دست خود را تغییر دهید.

بازی بازمان برخی افراد دست مشت شده را برای مدت طولانی در یک وضعیت نگه می دارند تا حریف خسته شود و تمرکزش را از دست بدهد.

کلک های روانی می توانید هنگام نشان دادن دست ها به آرامی لیخند بزنید یا حرفی بزنید تا حواس حریف پرت شود. کری خواندن این جابه کار می آید. همچنین با ایجاد فشار روانی و تکرار عباراتی مثل «خیلی راحت بود، فهمیدی؟» یا «دوباره شکست می خوری»، می توانید اعتماد به نفس حریف را کاهش دهید.

● قلق های حرفه ای برای موفقیت

مطالعه حرکات چشم بسیاری از افراد هنگام مخفی کردن گل به دست حامل گل نگاهی سریع می اندازند. این نگاه می تواند کلید موفقیت شما باشد.

شنیدن و توجه به صداها گاهی اوقات قرار دادن گل در دست و مشت کردن باعث تولید صدای خفیفی می شود. اگر وقت کنید، می توانید از این نشانه استفاده کنید.

کنترل سرعت تصمیم گیری همیشه عجله نکنید. باصبر و حوصله به حرکات و رفتار حریف توجه کنید. بعضی وقت ها مکث کوتاه، سرنخ های بیشتری به شما می دهد.

خواندن زبان بدن اگر فردی به طور ناخود آگاه واکنش های کوچکی از خود نشان می دهد، به انگشتان، مشت ها و حتی لرزش های خفیف توجه کنید.

* در نهایت، گل یا پوچ فقط یک بازی نیست؛ فرصتی است برای خندیدن، سر به سر گذاشتن دوستان و خانواده و ساختن لحظاتی شاد و خاطره انگیز. به قول قدیمی ها: «گل همیشه تو مشت آدم زنگه!»



«سرعت و دقت» بود که به عنوان تماشاچی بودم. سال ۶۴ به عنوان شرکت کننده در مسابقه «نام و نشان ها» شرکت کردم. همین طور در مسابقه «یک مسابقه ۳۰ سوال» و ۷ بار در مسابقه هفته مرحوم نودری شرکت کردم. بخواهم همین طور نام ببرم، صبح می شود! آخرین مسابقه هم دو به دو از شبکه دو در سال ۱۴۰۲ بود که در فینال به همراه تیمم، قهرمان و برنده جایزه صد میلیونی شدم. بعدش هم این مسابقه گل یا پوچ که آن هم به لطف خدا و هم گروه های خوریم اول شدیم».

● مطالعه ام بالاست و زیاد جدول حل می کنم

او در پایان می گوید: «من مطالعه بالایی دارم. از آخرین اخبار روز و وقایع باخبرم. کتاب هم خیلی می خوانم. من یک کتاب اطلاعات عمومی دارم که همه اش را حفظ هستم. جدول هم زیاد حل می کنم. البته الان مشغله هایم زیاد شده و لی جدول گیر بیایم در روز نامه ها، حل می کنم. قدیم یک مجله جدول می گرفتم و یک هفته ای، همه اش را حل می کردم. جدول ببینم، ناخود آگاه سراغش می روم. شبکه های اجتماعی هم به افزوده شدن اطلاعات عمومی آدم ها خیلی کمک می کند».

