

شب خانوادگی  
شب سیزدهم

# آزمایشگاه حواس

توجه + خنده + تجربه متفاوت



## خوش آمدید

امشب خانه تبدیل به آزمایشگاه می‌شود!  
نگران نباشید؛ خبری از آزمایش‌های عجیب نیست!  
امشب می‌خواهیم ببینیم:

- چقدر خوب صداها را می‌شنویم؟
  - بوهای آشنا را چقدر سریع تشخیص می‌دهیم؟
  - فقط با لمس کردن چه چیزهایی را می‌شناسیم؟
  - آیا مزه‌های همیشگی با چشم بسته هم همان قدر آشنا هستند؟
  - و چشم‌هایمان چقدر جزئیات را به خاطر می‌سپارند؟
- امشب قرار نیست چیزی یاد بگیریم و امتحان بدهیم؛ قرار است کشف کنیم، حدس بزنیم و بخندیم.

## هدف این شب

- امشب می‌خواهیم: به چیزهای معمولی با دقت بیشتری توجه کنیم.
- حواس پنج‌گانه‌مان را به بازی بگیریم.
  - با هم حدس بزنیم و غافلگیر شویم.
  - بدون نگرانی از درست یا غلط بودن جواب‌ها، بخندیم.
  - از یک شب ساده، یک خاطره متفاوت بسازیم.

نکته: «امتیاز مهم نیست؛ کشف کردن مهم است».

## قوانین آزمایشگاه

- قبل از شروع، چند قانون مهم داریم:
- هیچ کس مجبور نیست چیزی را بپوشد.
- حساسیت‌های غذایی را جدی بگیرید.
- چیز ناخوشایند یا آزاردهنده انتخاب نکنید.
- هنگامی که چشم بند روی چشم‌تان است، یک نفر مراقب باشد.
- مسخره کردن حدس‌های دیگران ممنوع!
- اگر کسی با چشم‌بند راحت نیست، می‌تواند فقط چشم‌هایش را ببندد یا در آن مرحله تماشاچی باشد.

نکته: «هدف غافلگیر کردن است، نه اذیت کردن.»

## آماده‌سازی آزمایشگاه (۱۰ دقیقه)

- اول با هم خوراکی و نوشیدنی ساده آماده کنید:
- پاپ‌کورن، بیسکویت، نوشیدنی
  - یا هر خوراکی ساده‌ای که دارید.
- موسیقی بگذارید و فضا را آماده کنید.
- در همین زمان، یک یا دو نفر می‌توانند وسایل چالش‌ها را آماده کنند.
- وسایل مخصوص بازی‌ها را به بقیه نشان ندهید!
- قرار است کمی غافلگیری داشته باشیم.

## افتتاح آزمایشگاه (۱۰ دقیقه)

یک نفر رسماً اعلام کند:

«آزمایشگاه حواس خانواده رسماً باز شد!»

قبل از شروع اولین چالش، یک آزمایش خیلی کوتاه:

همه برای ۲۰ ثانیه چشم‌هایشان را ببندند و فقط گوش کنند.

بعد چشم‌ها را باز کنید و بگویید:

«چند صدای متفاوت شنیدید؟»

صدای یخچال؟ ماشین بیرون؟ نفس کشیدن کسی؟

موسیقی دور؟ صدایی که قبلاً اصلاً متوجهش نبودید؟

همین آزمایش کوچک مقدمه خوبی برای ایده اصلی شب است.

## چالش اول (۲۰ دقیقه)

### صدای مرموز

یک نفر پشت سر بقیه چند صدای ساده ایجاد کند. مثلاً:

تکان دادن کلید، مچاله کردن کاغذ، ضربه قاشق به لیوان

باز کردن زیپ کیف، ضربه آرام روی میز

بقیه چشم‌هایشان را ببندند و حدس بزنند:

«این صدای چی بود؟»

بعد از هر صدا، وسیله را نشان دهید.

لازم نیست امتیازها را جدی حساب کنید.

حدس‌های عجیب معمولاً بامزه‌ترین قسمت بازی‌اند!

## چالش دوم (۲۰ دقیقه)

### آزمایشگاه بو

چند چیز خوشبو و آشنا انتخاب کنید. مثلاً:  
قهوه، لیمو، نعناع، پرتقال، یک ادویه آشنا و...  
هر بار یکی را جلوی فردی که چشم‌هایش بسته است قرار دهید.  
فقط با بو کردن حدس بزنند:  
«این چیه؟»

نکته: «چیزی را خیلی نزدیک بینی یا صورت نگیرید. و از موادی که ممکن است باعث حساسیت یا ناراحتی شوند استفاده نکنید.»

## چالش سوم (۲۰ دقیقه)

### جعبه اسرار

چند وسیله معمولی خانه را داخل یک کیسه یا جعبه قرار دهید. مثلاً:  
عروسک، قاشق، کلید، اسفنج، توپ کوچک، خودکار و...  
هر نفر بدون نگاه کردن، دستش را داخل جعبه ببرد.  
فقط با لمس کردن حدس بزنند:  
«توی دستم چیه؟»

برای بامزه‌تر شدن بازی، چند وسیله با شکل یا بافت عجیب هم اضافه کنید.

نکته: «فقط از وسایل تمیز و بی‌خطر استفاده کنید.  
ایده اصلی این مرحله همان «جعبه اسرار» فایل است.»

## استراحت (۱۵ دقیقه)

آزمایشگاه موقتاً تعطیل!

کمی خوراکی بخورید، نوشیدنی‌ها را پر کنید و استراحت کنید.

در همین زمان یک سؤال بامزه بپرسید:

- «تا اینجا کدام حس بیشتر گولت زد؟»
  - شنوایی؟ بویایی؟ لامسه؟
  - و کدام حدس بیشتر باعث خنده‌تان شد؟
- بعد از کمی استراحت، آزمایشگاه دوباره باز می‌شود!

## چالش چهارم (۲۰ دقیقه)

### مزه مخفی

این یکی احتمالاً خنده‌دارترین آزمایش امشب است!

چند خوراکی کاملاً آشنا و ساده آماده کنید. مثلاً:

موز، بیسکویت، شکلات، خیار، پاپ‌کورن و...

هر بار مقدار بسیار کمی از یک خوراکی را امتحان کنید.

بعد حدس بزنید: «چی خوردم؟»

نکته: «هرکس چیزی را دوست ندارد، حساسیت دارد یا نمی‌خواهد

امتحان کند، خیلی راحت می‌تواند رد کند. هیچ توضیحی هم لازم نیست.»

## چالش نهایی (۲۰ دقیقه)

### حافظه چشم

روی میز حدود ۸ تا ۱۰ وسیله قرار دهید. مثلاً:  
کلید، قاشق، گوشه، میوه، مداد، اسباب بازی، فنجان، کتاب و...  
همه ۳۰ ثانیه به میز نگاه کنند. بعد چشم هایشان را ببندند.  
یک نفر:

جای دو وسیله را عوض کند یا یک وسیله را پنهان کند.  
چشم ها باز! «چه چیزی تغییر کرده؟»  
هر دور یک نفر دیگر مسئول ایجاد تغییر شود.

## کشف امشب (۱۰ دقیقه)

حالا همه دور هم بنشینید.  
هر کس یکی از این جمله ها را کامل کند:  
«امشب تازه متوجه شدم که...» یا  
«چیزی که بیشتر از همه من را غافلگیر کرد...»  
شاید متوجه صدایی شدید که همیشه در خانه بوده.  
شاید یک بوی آشنا خاطره ای برایتان زنده کرد.  
شاید فهمیدید بدون نگاه کردن، تشخیص یک چیز ساده اصلاً آسان نیست!  
خیلی از چیزهایی که هر روز کنار ما هستند، هنوز می توانند ما را غافلگیر کنند.

## دعا (۱۰ دقیقه)

امشب برای چیزهای ساده‌ای شکر کنیم که خیلی وقت‌ها بدون توجه از کنارشان رد می‌شویم:

برای دیدن، برای شنیدن، برای بوها و مزه‌های آشنا، برای آدم‌هایی که کنارمان هستند و برای لحظه‌های کوچک زندگی.  
برای نمونه:

«خدایا، ممنون برای چیزهای ساده‌ای که هر روز می‌بینیم، می‌شنویم، لمس می‌کنیم و می‌چشیم. کمکمان کن با توجه بیشتری زندگی کنیم، زیبایی چیزهای کوچک را ببینیم و برای آنچه داریم قدردان باشیم.  
آمین.»

## پایان (۱۰ دقیقه)

آزمایشگاه تعطیل شد!

امشب یک چیز جالب کشف کردیم:

چیزهایی که هر روز کنارمان هستند، هنوز هم می‌توانند ما را غافلگیر کنند.

«یک صدا، یک بو، یک مزه، یک لمس، یا حتی چهره آدم‌هایی که هر روز می‌بینیم.»

شاید لازم نباشد همیشه دنبال اتفاق‌های بزرگ باشیم تا یک لحظه خوب بسازیم. گاهی فقط باید کمی بیشتر توجه کنیم.