

جهان جوان

صاحب امتیاز

مؤسسه نیکوکاری مهرآفرین پناه عصر

مدیر مسؤول

فاطمه دانشور

رئیس شورای سیاست گذاری و
 قائم مقام مدیر مسؤول

روح ا... چوبی

سردهیبر

ترجس نوحه سرا

دیربان افتخاری

موسیقی : استاد وحید حیاتی

رایانه : مهندس مهران ریواده

شعر: زهرا موسوی

طراح و صفحه آرا

شیرین افضل زاده

شورای تحریریه

زهرا موسوی

علی چوبی

سپیده هزینی

ترگس اخباری

نوشین نوحه سرا

طاهره کشاورز

فرنار اسلامی

مدیر روابط عمومی

سمیه پریانی

با تشکر ویژه از

زهره اسکندری

مصطفی بروزی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی

هنر سرزمین سبز

تلفن : ۶۶۸۱۸۱۶۸ - ۶۶۸۰۴۲۱۸

ارتباط با ما

شما عزیزان روش های ذیل می توانید با ما ارتباط برقرار کنید ارتباط شما موجب می شود که ما نگزینه و نیروی بیشتری برای خدمتگزاری به شماره همراه پیدا کنیم.

به کسانی که بیشترین تقاضا پیشنهاد را در باره ماهنامه به ما داشته اند در هر ماه جوازی اعطای خواهد شد.

تلفن روابط عمومی همراه: ۸۸۹۹۹۲۶

و ۰۲۱-۸۸۹۹۹۲۷

ارسال پیامک به شماره همراه: ۹۱۳۳۳۳۴۹۷۸

آدرس اینترنتی:

آدرس پستی: تهران - خ افريقي شمالي - جنب باشك اقتصاد نوين - برج اميرپوريز - طبقه

۸۲ - واحد ۸

- | | |
|----|--|
| ۲ | سخن سردیبر |
| ۳ | دستان دعا کننده |
| ۴ | نویک نایعه ای |
| ۷ | حقوق کودکان |
| ۸ | شادی راهنمای زندگی خود کنید |
| ۹ | دروخ های مادر |
| ۱۰ | شعله های خشم تخصیت شماره ای سوزان |
| ۱۲ | اخبار کوتاه |
| ۱۴ | ماهی و آرمه ماهی |
| ۱۵ | گام به گام با آموزش کامپیوتر |
| ۱۶ | زنده یک نویسته فقیر |
| ۱۷ | پنج معلول و یک سالم |
| ۱۸ | شوت استگین قوت سال مهرآفرین به دروازه موفقیت |
| ۲۰ | دندونات روموش نخورها |
| ۲۱ | راز شلدزیستن |
| ۲۷ | درس های زندگی از متفکران بزرگ |
| ۲۸ | آنلوازنزی A هر روز بدتر از دیروز |
| ۳۰ | خوب شدختی پر خرج نیست |
| ۳۱ | آتونی رابیتز، از فقر و فلاکت ناعتمبل و ثروت |
| ۳۶ | ادب هم خوب چیزی به |
| ۳۸ | دین عزت نفس می بخشد |
| ۳۹ | نگذیده انش آموزان در فصل امتحانات |
| ۴۰ | ارزان و باصره خرد کنیم |
| ۴۲ | کوزه گر از کوزه شکسته آب می خورد |
| ۴۳ | تاب توپ تاب باز هم این اضطراب نفس گیر |
| ۴۴ | آداب غذا خوردن از سیر تا پیاز |
| ۴۶ | قانون |
| ۴۷ | چرا زنان اینقدر خسته به نظر می رسد؟ |
| ۴۸ | بولدلر شو! |
| ۴۹ | چه کنم تا فرزندم به حرفی غوش کند؟ |
| ۵۰ | چه مخواهیم چگونه بخواهیم؟ |
| ۵۲ | دین و عرفان |
| ۵۳ | در محضر اهل بیت |
| ۵۴ | ۶، ۵، ۴، ۳، ۲... واقعاً چند تا بجهه کافیه؟ |
| ۵۶ | چگونه امتحانات خود را مدیریت کنیم؟ |
| ۵۸ | امورش جعبه لایترو و یک بازی هم خانواده اش |
| ۶۰ | نگذیده آشپزی |
| ۶۲ | نقالی روایت کربلا |
| ۶۴ | سرگرمی |

شما چه به میدان می‌آورید؟

عزیزان! نخستین شماره از نشریه همراه منتشر و تقدیم تان شد. همراه با یاری پروردگار به عنوان اولین نشریه تخصصی و حرفه‌ای برای خانواده‌های میتوسطی ایران آغاز به کار کرد. آنچه در شماره اول از نظر مبارک تان گذشت، تلاشی بود برای ارائه آنچه شما ارجمندان در زندگی بدان‌ها نیاز دارید. همه سعی ما بر این قرار گرفت تا ساختار کلی نشریه و نیز مطالب آن مناسب با تمام آموزش‌ها و فرهنگ سازی‌های لازمی باشد که پیشترین نیاز به آنها احساس می‌شود و از این رو است که اگر باری دیگر شماره نخست را تورق بفرمایید، این حساسیت و دقت را در آن ملاحظه خواهید فرمود.

شماره دوم همراه نیز با پیروی از همین سیاست گذاری، پیش روی شماست. این سیاست نشریه که بر محوریت بازسازی فرهنگی خانواده‌های مهرجو بنا شده، در تمام بخش‌های نشریه منجلی شده است تا پیشترین پهنه مندى از نشریه شامل حال تان شود.

اما همان طور که در شماره اول عرض کردیم، این تلاش، بی‌حیاط و راهنمایی خود شما به سر منزل مقصود نمی‌رسد و چه بسا برخی از نیازهای فرهنگی-آموزشی شما عزیزان دیده نشود. مؤسسه نیکوکاری مهرآفرین پناه عصر، با اعتقاد به راهبرد فرهنگی در کنار حمایت اقتصادی از خانواده‌ای مهرجو، انتشار این نشریه را پایه گذاشته و گسترش کمی و کیفی فعالیت‌های آن را در چشم انداز نه چندان دور خود قرار داده است.

ما چشم به آینده ای روش و موفق برای شما داریم و با این اعتقاد و اطمینان و با امیدی سرشار این راه را آغاز کرده‌ایم.

آنچه در این راه روش پیشین سرمایه ماست، اعتماد شما به خودتان است و این که بدانید موفقیت جزو لاین‌فک زندگی کسانی است که زجر کشیده‌اند و قدر نک تک موهبت‌های الهی را دانسته‌اند و از کمترین امکانات پیشترین پهنه ها را برده‌اند.

ما چشم به امید روزی هستیم که شما را در اوج فله‌های موفقیت بینیم و همه تلاش‌های خالصانه خود را با پیاعت خود در این هدف مقدس به کار خواهیم گرفت؛ شما چه به میدان می‌آورید؟



زندگی بزرگان

نورنبرگ بفرستد.

یک شب پس از مدت زمان درازی بحث در رختخواب، دو برادر تصمیمی گرفتند. با سکه قرعه انداختند و بازنه می باست برای کار در معدن به جنوب می رفت و برادر دیگر را حمایت مالی می کرد تا در آکادمی به فراگیری هنر بپردازد، و پس از آن برادری که تحصیلش تمام شد باید در چهار سال بعد برادرش را از طریق فروختن نقاشی هایش حمایت مالی می کرد تا او هم به تحصیل در دانشگاه ادامه دهد.

آن ها در صبح روز یک شنبه در یک کلیسا سکه انداختند. البرشت دور پرنده شد و به نورنبرگ رفت و البرت به معدن های خطرناک جنوب رفت و برای ۴ سال به طور شبانه روزی کار کرد تا برادرش را که در آکادمی تحصیل می کرد و جزء بهترین هنرجویان بود حمایت کند. نقاشی های البرشت حتی بهتر از اکثر استادانش بود. در زمان فارغ التحصیلی او درآمد زیادی از نقاشی های حرفه ای خودش به دست آورده بود.

وقتی هنرمند جوان به دهکده اش برگشت، خانواده دور برای موقوفیت های البرشت و برگشت او به کانون خانواده پس از ۴ سال یک ضیافت شام برپا کردند. بعد از صرف شام البرشت ایستاد و یک نوشیدنی به برادر دوست داشتنی اش برای قدردانی از سال هایی که او را حمایت مالی کرده بود تا آرویش برآورده شود، تعارف کرد و چنین گفت: البرشت برادر بزرگوارم حالا نوبت توست، تو حالا می توانی به نورنبرگ بروی و آرزویت را تحقق بخشی و من از تو حمایت می کنم.

تمام سرها به انتهای میز که البرت نشسته بود برگشت. اشک از چشمان او سرازیر شد. سرش را پائین انداخت و به آرامی گفت: نما از جا برخاست و در حالی که اشک هایش را پاک می کرد به انتهای میز و به چهره هایی که دوستانش داشت، خیره شد و به آرامی گفت: نه برادر، من نمی توانم به نورنبرگ بروم، دیگر خیلی دیر شده، بین چهار سال کار در معدن چه بر سر دستانم آورده، استخوان انگشتانم چندین بار شکسته و در دست راستم درد شدیدی را حس می کنم، به طوری که حتی نمی توانم یک لیوان را در دست نگه دارم من نمی توانم با مداد یا قلم مو کار کنم، نه برادر، برای من دیگر خلی دیر شده...

بیش از ۴۵۰ سال از آن قضیه می گذرد. هم اکنون صدها نقاشی ماهرانه البرشت دور، قلمکاری ها و اینگاه ها و گنده کاری های چیزی او در هر موزه بزرگی در سراسر جهان نگهداری می شود.

یک روز البرشت دور برای قدردانی از همه سختی هایی که برادرش به خاطر او متهم شده بود، دستان پنه بسته برادرش را که به هم چسبیده و انگشتان لاغر شده بست آسمان بود، به تصویر کشید. او نقاشی استادانه اش را صرفًا دست های نام گذاری کرد اما جهانیان احساساتش را متوجه این شاهکار گردند و کار بزرگ هنرمندانه او را "دستان دعا کننده" نامیدند.

اندیشه کنید و به خاطر بسیارید که رویاهای ما با حمایت دیگران تحقق می یابند و هرچه بدمست می آوریم، غیر از تلاش خودمان به زحمت دیگران هم وابسته است. پس تلاش کنیم که حداقل به همان اندازه ای که از تلاش دیگران بهره می گیریم، برای تحقق اهداف جامعه و اطراف این مان تلاش کنیم.



این داستان به اواخر قرن ۱۵ بر می گردد.

در یک دهکده کوچک نزدیک نورنبرگ، خانواده ای با ۱۸ بیچه زندگی می کردند. برای امصار معاش این خانواده بزرگ، پدر می بایستی ۱۸ ساعت در روز به هر کار سختی که در آن حوالی پیدا می شد تن می داد در همان وضعیت اسفناک البرشت دور و برادرش البرت (دو تا از ۱۸ بچه) رویایی را در سر می پروراندند. هر دوشان آرزو می کردند نقاش چیزه دستی شوند، اما خلی خوب می دانستند که پدرشان هرگز نمی تواند آن ها را برای ادامه تحصیل به

خودشان است!

توماس ادیسون، نابغه بسیار خلاق و موفق، زمانی می گفت: «در صد خلاقیت، تلاش و سخت کوشی فقط یک درصد آن الهام است. تحقیقات گسترده در زمینهٔ خلاقیت مؤید گفته‌است.

در فرآیند خلاقیت چهار بخش کلی مورد قبول وجود دارد: آماده سازی، تفکر، درگ و کاربرد. به نظر می‌رسد، آماده سازی مهم ترین مرحله باشد. این مرحله شامل جمع آوری اطلاعات صحیح و پرسیدن پرسش‌های درست است. موقوفیت شما در زندگی در حد قابل توجهی به کمیت عقاید و نظراتی مستگی دارد که آنها را مطرح می‌کنید. به نظر می‌رسد، کیفیت عقاید در درجهٔ دوم اهمیت قرار دارد. به عبارتی اگر شما نظرات زیادی داشته باشید، یکی از آنها یا حتی پیشتر شان برای شما جایزهٔ اور خواهد بود. این پرسش‌ها می‌تواند به تمرکز و خلاقیت شما کمک کند:

- ۱- سعی دارم چه کاری انجام دهم؟
- ۲- چگونه می‌خواهم آن را انجام دهم؟
- ۳- فرضیات من چیست؟
- ۴- چه اتفاقی می‌افتد اگر فرضیات من غلط از آب درپیاید؟

همه پیشرفت‌ها با پرسش‌های مربوط به موقعیت موجود و جاری شروع می‌شوند. اگر به هر علی‌پیش‌رفتی حاصل نمی‌شود، توقف کنید و از خودتان دوباره سوال ساختی را پرسید که ذهن‌تان را تحریک می‌کند تا احتمالات دیگر را در نظر بگیرید.

وقتی داشتمندان درحال انجام تحقیق برای دست یافتن انسان به کرهٔ ی ماه بودند، برای ماه‌ها و حتی سال‌ها متوقف شدند.

آنها در نمی‌یافتدند که چگونه موشکی را با سوت کافی به ماه بفرستند تا روی کرهٔ ی ماه بنشینند، پرتاب شود، جاذبهٔ ی ماه را بشکند و به کرهٔ زمین برگرد. مشکل این بود که اصلاً آیا موشک تا آن حد سوخت دارد که به حرکت درآید و با آن همه سنگینی اش از جایگاه اولیه اش در زمین بلند شود؟

سرانجام این فرض را مطرح کردند که سفینهٔ فمری باید روی کرهٔ ماه فرود آید.

وقتی که چنین که چنین فرضی مورد سوال قرار گرفت، نتیجه گرفتند که موشک اصلی می‌تواند دور ماه بجز خود، در حالی که بخش کوچکتری از آن روی سطح ماه می‌افتد و دوباره برای بازگشت به زمین به موشک در حال چرخش ملحق می‌شود و بدین ترتیب این بن‌بست ذهنی شکسته شد.

دومن راه تقویت ذهن و تفکر خلاق، استفاده از اهدافی است که به شدت به آن علاقه داریم.

هرچه بیشتر دنبال چیزی باشید و هرچه موضوع برای خودتان روش‌تر باشد، احتمال پیش آمدن عقایدی که بتواند شما را در حرکت پیش رو یاری کند، بیشتر است. به همین خاطر است که بر مکتوب کردن اهداف و طرح‌های روش برای اجرا بارها و بارها تأکید شده است؛ یعنی اهداف تان را هر چند برای خودتان واضح هستند، روی کاغذ بنویسید تا دقیقاً بدانید چه می‌خواهید و حتی زمان رسیدن به آن را هم مشخص کنید.



تویک نابغه‌ای!

ایشتنین زمانی می‌گفت: هر بیچه‌ای یک نابغه متولد می‌شود، اما علت این که پیشتر مردم مانند نابغه‌ها عمل نمی‌کنند این است که نمی‌دانند چه اندازه خلاق و باهوش‌اند. می‌توانیم این موضوع را «ائز آرنولد» هم بنامیم؛ هیچ کس تصورش این نیست که آرنولد شوارتسنگر از سر خوش افکالی، تنومند به دنیا آمده است! همه می‌دانند که او و افرادی مثل او هزاران ساعت کار کرده اند تا بدین شان را بسازند و بتوانند در رقابت‌ها شرکت کنند و برنده شوند.

توانمندی‌های خلافانهٔ شما هم به همین صورت است. این توانمندی‌ها در جریان استفاده و کاربرد، رشد می‌کنند و لازم نیست که برای افزایش توانایی تفکر خلاق خود، هزاران ساعت وقت اختصاص دهید. با چند کار و تمرین ساده می‌توانید کاری کنید که چشم‌های خلاقیت در وجودتان جاری شود، به گونه‌ای که حتی خودتان هم از کیفیت عقاید خوبی که با آنها رویرو می‌شود، تعجب کنید. به گمان من بهترین تعریف از خلاقیت، خیلی ساده است: توسعه و بهبودی.

برای خلاقی بودن، لازم نیست که داشتمندی یا هترمند باشید؛ کافی است هر جا هستید و هر آنچه انجام می‌دهید برای بهبود توانایی‌های تان باشد تا به موقعیت بهتری دست یابید. همه‌ی بخت و اقبال خوب زمانی به ما روی می‌آورند که تفکر و اندیشه‌ای برای بهبود شرایط داشته باشیم.

در حقیقت یک پیشرفت و ترقی ۱۰ درصدی جدید یا متفاوت می‌تواند سکوی پرتاب ما در مسیر شهرت و ثروت باشد.

تخمین زده شده است، هر کسی که در فکر پیشرفت کاری است (در مسیر خانه و محل کارش) به طور متوسط چهار عقیده و نظر در این زمینه در ذهنش می‌پروراند که هر یک از این نظرها می‌تواند موجب موقفيت او شود. منظور این موضوع این نیست که ما ایده و نظر برای اجرا نداریم بلکه آن عقاید را به اجرا در نمی‌آوریم. بیشتر مردم عقاید و نظر خودشان را رد می‌کنند و آنها را ارزشمند نمی‌دانند، فقط برای این که حاصل اندیشه‌ی

۱۰ نابغه اول جهان غرب



گوته شاعر آلمانی با ضریب هوشی ۲۱۰، نمایشنامه نویس، داستان نویس، دانشمند، سیاستمدار، کارگردان تئاتر، منتقد و هنرمندی آماتور بود که بزرگترین شخصیت ادبی عصر مدرن به شمار می‌رفت. در فرهنگ ادبی کشورهای آلمانی زبان این شخصیت از جهان جایگاهی برخوردار است، که از اواخر قرن هجدهم آثار وی به عنوان آثار کلاسیک در نظر گرفته شده‌اند.



لئوناردو داوینچی

لئوناردو داوینچی نقاش، مجسمه‌ساز، معمار، طراح و مهندس ایتالیایی دومنین نایفه برتر جهان از ضریب هوشی ۲۰۵ برخوردار بود. تابلوهای نقاشی "شام آخر" و "مونا لیزا" این هنرمند از پرجسته ترین آثار هنری دوره رنسانس محسوب می‌شد. یادداشت‌هایی به جا مانده از داوینچی حاکی است: وی از خلاقیت‌های بالای فنی برخوردار بوده به طوری که بسیار جلوتر از زمان خود به سر می‌برده است.



امانوئل سویدن برگ

امانوئل سویدن برگ مسکر مسیحی و فیلسوف و دانشمند الهیات سوئدی بود که با برخورداری از ضریب هوشی ۲۰۵ دست‌نوشته‌هایی از کلام الهی از وی به یادگار مانده است. اندکی پس از مرگ او، هوادادارانش پلافلسله جمعیت پیرو فلسفه سویدن برگ را با هدف مطالعه در زمینه افکار وی راه اندازی کردند.



گاتفرید ویلهلم وون لیبنیز

گاتفرید ویلهلم وون لیبنیز چهارمین نابغه برتر جهان از ضریب هوشی ۲۰۵ برخوردار بود. این فیلسوف پرجسته آلمانی در رشته حقوق و فلسفه تحصیل کرد. این فیلسوف شهیر در زمان خود نقش قابل توجهی در مسائل سیاسی و دیپلماتیک اروپا ایفا کرد. وی در مقوله فلسفه و ریاضیات از جایگاه پرجسته‌ای برخوردار بود.



جان استوارت میل

جان استوارت میل فیلسوف، اقتصاددان و مبلغ مکتب سودمندگرانی انگلیسی بود که از ضریب هوشی ۲۰۰ بهره برده بود. وی همچنین روزنامه نگاری پرجسته در دوره اصلاحات قرن نوزدهم به شمار می‌رفت. وی از اصل سادگی در زندگی خود تبعیت می‌کرد.

هر هیجان شدیدی مانند میل و خواسته، برانگیزانده‌ی خلاقیت است و عقاید و نظراتی به دنبال دارد تا آن میل و خواسته عملی شود و هر چه بیشتر عقاید، نظرات و طرح‌های تان را بنویسید و مرور کنید، همه نوع احتمال در اجرای آن اهداف به ذهن تان خواهد رسید.

اگر مشکلی دارید که به هر علیه نگران تان می‌کنید، به آنجه به سرعت می‌توانید انجام دهید فکر کنید تا نگرانی تان کمتر شود. این کاربرد اصلی نیروهای خلاق شماست.

بنابراین کلید اول موفقیت در تفکر خلاق، «وضوح و روشنی» است زمانی را برابر فکر کردن درباره‌ی این مطلب اختصاص دهید، بحث کنید و سوال‌های بپرسید.

این کمک می‌کند تا آنجه را سعی در ارجامش دارید، به طور دقیق روشن شود و مشکلاتی که در حال حاضر با آنها روبرو هستید به طور کامل مشخص شوند.

همانطور که تفکر مبهم به پاسخ‌های مبهم منتهی می‌شود، تفکر روشن نیز به پاسخ‌های روشن منتهی می‌شود. کلید دوم، «تمرکز حواس» است.

هرچیز دیگری را کار گذارید و همه‌ی توجه و نیروهای ذهنی تان را روی غله بر یک مانع خاص یا رسیدن به یک هدف مهم متوجه کنید. توانایی در تمرکز بر یک موضوع واحد، بدون انحراف و دور شدن از آن، نشان یک متفکر و دانشمند ممتاز است.

کلید سوم، «ذهن باز» است. یک شخص متوسط دیدگاهی خشک و ثابت و غیر قابل تغییر در گرفتن اطلاعات دارد. متفکر خلاق در مقایسه دارای دیدگاهی انتلطاف پذیر و ذهنی باز است، به گونه‌ای که برای بدست آوردن اطلاعات به راه‌های گوناگون فکر می‌کند.

به عبارت دیگر متفکر برتر، صبورتر است و تعاملی به درنظر گرفتن انتخاب‌های گوناگون قبل از تصمیم گیری دارد. جنبه‌ی خلاق دیگری وجود دارد که می‌تواند بسیار سودمند باشد و آن، عبور از مرحله‌ی «محدود و منحصر گشته» است.

بین شما و هر هدفی که می‌خواهید به آن دست یابید یا هر مشکلی که فضی حل کردنش را دارید تقریباً به طور متوسط مرحله‌ی محدود و منحصر گشته یا نقطه‌ی مسدود گشته وجود دارد.

این مرحله مسدود گشته ممکن است یک شخص دیگر، یک مانع خاص، مشکلی خاص یا حتی نبود اطلاعات و مهارت باشد. وظیفه‌ی شما این است که درباره‌ی آن فکر کنید، تصمیم بگیرید و سپس دست به کار شوید و آن را از سر راه بردارید.

فراموش نکنید، شما یک نابغه هستید و با پتانسیل خلاقیت متولد شده‌اید، اما توانایی‌های خلاق، پنهان و غیرفعال اند. آنها مانند ماهیجه‌های شما در صورت به کار گیری و تمرین رشد می‌کنند. شما می‌توانید نیروهای خلاق خود را در هر موقعیتی همواره با اندیشه و به طور خاص با به کار گیری افزایش دهید تا خلاقیت و پاسخ خلاق در زندگی برای شما مانند نفس کشیدن طبیعی شود.

کارهایی وجود دارد که انجام آنها می‌تواند تأثیر مثبت پیش تری در زندگی شما داشته باشد؛ اگر فکر می‌کنید می‌توانید، می‌توانید.

منبع: روزنامه ایران - محمد فتحی مقدم - عباس شیخ حسن

بلز پاسکال

بلز پاسکال ریاضیدان، فیزیکدان، فیلسوف مذهبی و استاد نثر فرانسوی بود. ضریب هوشی او ۱۹۵ بود و اساس تشکیل تئوری مدرن احتمالات را بنا نهاد وی همچنین زمینه گسترش تعلیماتی مذهبی را بنا نهاد که ادراک خدا را از طریق دل به جای منطق آموخته می‌داد.



لودویگ ویتگنشتاين

لودویگ جوزف یوهان ویتگنشتاين فیلسوف انگلیسی زاده شده در اتریش بود که ضمن برخورداری از ضریب هوش ۱۹۰ به عنوان بزرگترین فیلسوف قرن پیشترم به شمار می‌رفت. شخصیت این نابغه شهری از جذابیت بسیاری در بین هنرمندان، نمایشنامه نویسان، شاعران، داستان نویسان، موسیقی دانان و حتی فیلم سازان برخوردار بود.



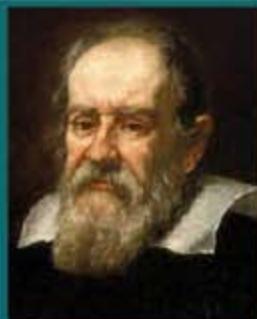
بایی فیشر

بایی فیشر که به روپرت جیمز فیشر معروف است، شطرنج باز ماهر آمریکایی بود که از ضریب هوشی ۱۸۷ بهره برده بود این نابغه مشهور در سال ۱۹۵۸ عنوان جوان ترین شطرنج باز تاریخ را به خود اختصاص داد. بازی خیره کننده وی در مسابقات قهرمانی جهانی ۱۹۷۲ افکار عمومی آمریکا را به بازی شطرنج هدایت کرد. فیشر بازی شطرنج را از سن ۶ سالگی آموخت و در سن ۱۶ سالگی با هدف وقف کامل خود به این بازی، ترک تحصیل کرد.



گالیلئو گالیله

گالیلئو گالیله فیلسوف علوم طبیعی، منجم و ریاضیدان ایتالیایی بود که به پیشبرد علوم حرکت، ستاره شناسی و قدرت مواد کمک شایانی کرد وی از بهره هوشی ۱۸۵ برخوردار بود و کشفیاتش از طریق تلسکوپ علم تجوم را متحول ساخت.



مادام دی استل

نه لوئیز جرمائی نکر بازونس دی استل هولستان معروف به مادام دی استل دانشمند، مبلغ سیاسی و سخنور فرانسوی - سوئیسی بود که از ضریب هوشی ۱۸۰ سهم برده بود. وی به عنوان واسطه‌ای میان فرهنگ نو استعماری اروپا به مکتب رومانتیک گرایی به شمار می‌رفت. توشه های او در زمینه های داستانی، نوازنده‌گی، مقالات اخلاقی و سیاسی، انتقادات ادبی، مطالب تاریخی، خاطرات شخصی و شعر از شهرت بالایی برخوردار است.



حقوق کودکان

کودکان بد رفتاری کنند و یا آنها را مجبور به کارکردن کنند و از زندانی و شکنجه و اعدام کردن کودکان اکیدا خودداری کرد.
و در کتاب داشتن همه حقوق دیگر کودک حق بازی و تغیری و شرکت در فعالیتهای فرهنگی، هتری و ورزشی را دارد. (مواد ۱۹۶، ۳۲، ۳۷، ۳۱) اما متأسفانه با وجود این حقوق و قوانین بیان هم شاهد کار کودکان بر سر چهار راهها و خیابانهای کلان شهرها هستیم.

نهاده هم بسیاری از کودکان بعلل متعدد از تحصیل بازمانده و حتی نتوانسته اند با غایبی آموزشی آشنا شوند و همتوz تعداد زیادی از کودکان در شهرها و روستاهای ایران به حداقل نیازهای سلامت و بهداشتی دسترسی ندارند و از سوء تغذیه رنج می برند.
و همتوz ما شاهد گزارشها از انواع کودک آزاری خصوصاً کودک آزاری جسمی و جنسی هستیم (هر چند که تمامی موارد مذکور جزء انواع کودک آزاری عاطفی، روانی و غفلت قرار می گیرند).
و هنرمندانه تعداد زیادی از کودکان مجرم را تا رسیدن به ۱۸ سالگی و چوبه دار در بد ترین کابوسها و فشارهای روانی به انتظار مرگ در زندان محبوس می کنند.

بدون شک کاهش علل بوجود آورنده این مسائل و نابرابریها نیازمند برنامه های جامع و کلان می باشد که در کتاب آن دولتها موظفند آموزش حقوق کودک را در مدارس و در همه سازمانها اجباری کرده و همگان را با محتوا این پیمان نامه آشنا کنند (ماده ۴۲).

فکرمنی کتم همه قبول دارند که بچه ها و بزرگترها خیلی باهم فرق دارند، بزرگترها با خاطر زندگی طولانی تروتجریه بیشتری که دارند، خودشان می توانند از حق و حقوق خود دفاع کنند اما باید از کوچکترها حمایت شود تا دیگران نتوانند حقوق آنان را ضایع کنند چرا که کودکان به دلیل عدم رشد کامل جسمی و ذهنی قبل از تولد و نیز پس از آن نیازمند محافظت و مراقبت ویژه می باشند.

کودکان برای رشد کامل و هماهنگ شخصیت خود باید در محیط خانوادگی و در فضای ملعاً خوشبختی، محبت و تقاضاً رشد پیدا کنند تا برای زندگی فردی و اجتماعی آمادگی کامل پیدا کنند.
از آنجا که در تمام کشورهای جهان، کودکانی هستند که در شرایط فوق العاده دشوار زندگی می کنند و اینکه کودکان نیازمند توجه ویژه می باشند بتایران نیازبیشتری دارند تا قوانینی در مرور آنها نوشته شود تا از حقوق آنها دفاع شود با اینکه در خیلی از کشورها در مرور کودکان قوانین متعددی نوشته شده است اما یک متن جهانی نیز وجود دارد که مخصوصاً برای حمایت از حقوق کودکان نوشته شده است که این متن "پیمان نامه جهانی حقوق کودک" نامیده می شود که پس از ۱۰ سال گفتگو بین کشورهای عضو سازمان ملل در سال ۱۳۶۷ به اجرا درآمد در حال حاضر از ۱۹۳ کشور جهان ۱۹۱ کشور (جزایالت متعدد امریکا و سومالی) این پیمان را امضا کرده اند.
جمهوری اسلامی ایران هم در سال ۱۳۷۳ بصورت مشروط این پیمان نامه را امضا کرده.

اولین ماده این پیمان نامه تعریف کودک است که کودک را کسی میداند که "سن او کمتر از ۱۸ سال" است.

در ماده دوم، در مرور تفاوت قائل نشدن بین کودکان صحبت می کند که بچه کودک دخرباشد یا پسر و از هر زیاد و زنگ و دین، فقیر و ثروتمند، معلول و سالم، فرقی نمی کنند این حقوق شامل حال همه می باشد. که البته همه مواد این پیمان نامه مهم می باشد، اما آنچه از این مواد بسیار ضروری و موجک می باشد اینست که همه کودکان باید هویت داشته باشند و بلا قاصله پس از بینی آمدن برایشان شناسنامه تهیه شود (ماده ۷).

همه کودکان باید از خدمات بهداشتی، تغذیه متناسب و آموزش برخوردار باشند و دولت هر کشور آموزش را بصورت اجباری و رأیگان برای همه کودکان فراهم نماید (ماده ۲۴، ۲۲).
واینکه نباید والدین و سر پرستان و مریبان با



این روزها زندگی‌ها سخت شده است و مشکلات از هر سویی به ما هجوم می‌آورد. زندگی مدرن در کنار آسایش و راحتی که به ارمغان آورده، سبب دلمشغولی پیشتر افراد شده است.

بسیاری از ما هفته‌ها و یا ماه‌ها از دوستان و فامیل و کسانی که دوستشان داریم بی خبر می‌مانیم و آن‌قدر در زندگی روزمره غرق شده‌ایم که یادمان نمی‌آید آخرين بار کی عزیزانمان را دیده‌ایم و از شادی حضورشان لذت برده‌ایم. بهار و تابستان، پاییز و زمستان

می‌گذرد بی‌آنکه زیبایی‌های این اعجاز طبیعت را درک کنیم.

اما زندگی می‌تواند به زیبایی رؤیاها یمان باشد. فقط باید باور داشته باشید.

بسیارید با انجام کارهایی ساده زندگی را دلچسب‌تر، شادتر، زیباتر و ساده‌تر کنیم.

این سه اصل را فراموش نکنید و همیشه در خود حفظ و تقویت کنید: ارزی و توانایی، اشتیاق و شوق، احساس دلسوی و همدلی.

در هنگام بروز مشکلات، روحیه خود را با کمک نماز و دعا، تفکر و اندیشه و ورزش بالا ببرید.

وقت پیشتری را به خواندن کتاب و بازی اختصاص دهید

در روز ۱۰ دقیقه از وقت خود را به سکوت و تفکر اختصاص دهید و به اندازه کافی بخوابید.

روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه بپاره روی کنید و در هنگام پیاده‌روی هنما لبخند روی لب داشته باشید.

زندگی خود را به هیچ کسی مقایسه نکنید. شما ظاهر زندگی آنان را می‌بینید و نمی‌دانید که درون آنها چه می‌گذرد. افکار منفی نداشته باشید، در عوض ارزی خود را صرف امور مثبت کنید. بیش از حد توان خود، کاری انجام ندهید. خیلی خود را جدی نگیرید.

ارزی خود را صرف دخالت یا پیش‌بگویی فضولی در امور دیگران نکنید.

هنگام بیداری پیشتر خیال‌پردازی کنید.

حسادت یعنی اتفاق وقت، شما هر چه را که باید داشته باشید، دارید.

گذشته را فراموش کنید. اشتباهاهات گذشته شریک زندگی خود را به یادش نیاورید. این کار آرامش زمان حال شما را از بین می‌برد.

زندگی کوتاه‌تر از این است که از دیگران متنفر باشید. نسبت به دیگران تنفر نداشته باشید.

با گذشته خود رفیق باشید و از آن پند بگیرید تا زمان حال خود را خراب نکنید.

هیچ کس مستول خوشحال گردن شما نیست، مگر خود شما.

بدانید که زندگی مدرسه‌ای است که باید در آن چیزهایی بیاموزید. مشکلات قسمتی از برنامه درسی هستند و به مانند کلاس جبر هستند.

پیشتر بخندید و لبخند بزنید.

مجبوی نیستید که در هر بخشی پرنده شوید. زمانی هم مخالفت وجود دارد.

گهگاهی به دیدار خانواده و اقوام خود بروید یا حداقل به آنان زنگ بزنید.

هر روز یک چیز خوب به دیگران بیخشید. خطاطی دیگران را بخشنید.

زمانی را با افراد بالای ۷۰ سال و زیر ۶ سال بگذرانید.

سعی کنید حداقل هر روز به ۳۰ ثانیه لبخند بزنید.

اینکه دیگران راجع به شما چه فکری می‌کنند، به شما مربوط نیست.

زمان سماری، شغل شما به کمک شما نمی‌آید بلکه دوستان شما به شما مدد می‌رسانند، پس با آنها در ارتباط باشید.

کارهای مثبت انجام دهید از هر چیز غیرمفید، رشت یا ناخوشی دوری بچویید.

حداکثر هر چیزی است. ذکر و یاد خدا شفای هر دردی است. هر موقعیتی چه خوب یا بد، گذراست.

مهن نیست که چه محسوسی دارید، باید به پا خیزید، لباس خود را به تن کرده و در جامعه حضور پیدا کنید.

زندگی را مهمن کنید



درس من تمام شد و از مدرسه فارغ التحصیل شدم. براین باور بودم که حالا وقت آن است که مادرم استراحت کند و مسؤولیت منزل و تأمین معاش را به من واگذار کند. سلامش هم به خطر افتاده بود و دیگر نصی توانست به در منازل مراجعت کند.

پس صبح زود سبزی های مختلف می خرد و فرشی در خیابان می انداخت و می فروخت. وقتی به او گفتم که این کار را ترک کند و دیگر وظیفه‌ی من بداند که تأمین معاش کنم، قبول نکرد و گفت: «پسرم مالت را برای خود پس انداز کن من به اندازه کافی درآمد دارم» و این ششمين دروغی بود که به من گفت.

درسم را تمام کردم و کیل شدم. ارتقاء رتبه یافتم. یک شرکت آلمانی مرا به خدمت گرفت. وضعیتم بهتر شد و به معاونت رئیس رسیدم. احسان کردم خوشبختی به من روی کرده است. در روزی‌ایم آغازی جدید را می دیدم و زندگی بدیعی که سراسر خوشبختی بود. به سفرها رفتم. با مادرم تماس گرفتم و

دعوتش کردم که بیاید و با من زندگی کند. اما او نمی خواست مرا در تنگتا فرار دهد و گفت: «فرزنند! من به خوشگذرانی و زندگی راحت سازگار نیستم» و این هفتمین دروغی بود که مادرم به من گفت.

مادرم پیر شد و به سالخوردگی رسید. به بیماری سلطان ملعون دچار شد و لازم بود کسی از او مراقبت کند و در کنارش باید. اما چطور می توانستم نزد مادرم بروم که بین من و مادر عزیزم شهری فاصله بود. همه چیز را رها کردم و به دیدارش شتابتیم. دیدم در بستر بیماری افتاده است.

وقتی رقت حالم را دیدم، تبسی برب لب آورد. درون دلم آتشی بود که همه اعضای درون را می سوزاند. سخت لاغر و ضعیف شده بود. این

آن مادری نبود که من می شناختم. اشک از چشم روان شد. اما مادرم در مقام دادلاری من برآمد و گفت: «گریه نکن، پسرم من اصلاً دردی احسان نمی کنم» و این هشتمین دروغی بود که مادرم به من گفت.

وقتی این سخن را به زبان اورد، دیدگانش را بر هم نهاد و دیگر هرگز نگشود و چشمش از درد و رنج این جهان رهایی یافت.

منبع: اینترنت / ترجمه: جلیل کیان مهر

دروعهای مادرم



پایان رسید، از مدرسه خارج شدم. مرا در آغوش گرفت و بشارت توفیق از سوی خداوند تعالی داد. در دستش لیوانی شربت دیدم که خردی بود تا من موقع خروج بنوشم.

از پس تنه بودم لاجرم سر کشیدم تا سیراب شدم. مادرم مرا بغل گرفته بود و «توش جان! گوارای وجود!» می گفت. نگاهم به صورتش افتاد. دیدم ساخت عرق کرده، فوراً لیوان شربت را به سویش گرفتم و گفت: «مادر! بنوش». گفت: «پسرم تو بنوش من تنه نیستم» و این چهارمین دروغی بود که مادرم به من می گفت. بعد از درگذشت پدرم، تأمین معاش به عهده مادرم بود؛ بیوه زنی که تمام مسؤولیت های منزل بر شانه ای او فرار گرفت. می بایستی تمام نیازها را برآورده کند.

زندگی دشوار شد و ما بیشتر اوقات گرسنه بودیم. عمومی من مرد خوبی بود و منزلش نزدیک منزل ما. غذای بخور و نمیری برای مان می فرستاد. وقتی مشاهده کرد که وضعیت ما روز به روز بدتر می شود، به مادرم نصیحت کرد که با مردی ازدواج کند که بتواند به ما رسیدگی کند؛ چه که مادرم هنوز جوان بود.

اما مادرم زیر بار نرفت و گفت: «من نیازی به محبت کسی ندارم» و این پنجمین دروغ او بود.

داستان من از زمان تولدم شروع می شود. تنها فرزند خانواده بودم. سخت فقیر بودیم و تهییت و هیچگاه غذا به اندازه کافی نداشتم.

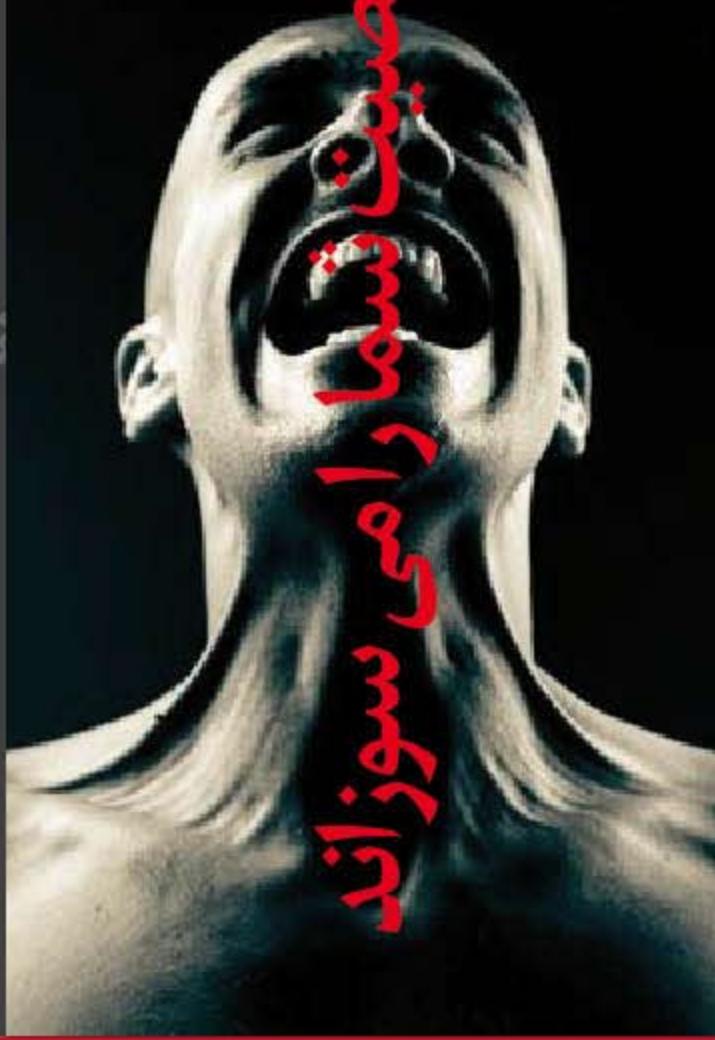
روزی قادری برج به دست آوردم. تا رفع گرسنگی کنیم. مادرم سهم خودش را هم به من داد؛ یعنی از بشقاب خودش به درون بشقاب من ریخت و گفت: «فرزند! برج بخور. من گرسنه نیستم!» و این اولین دروغی بود که به من گفت.

زمان گذشت و قادری هرگز نشد. مادرم کارهای منزل را تمام می کرد و بعد برای صید ماهی به نهر کوچکی که در کنار منزل مان بود، می رفت. مادرم دوست داشت که من ماهی بخورم تا رشد و نمو خوبی داشته باشم. یک دفعه توانست به فضل خداوند دو ماهی صید کند. به سرعت به خانه بازگشت و غذا را آماده کرد و دو ماهی را جلوی من گذاشت. شروع به خوردن ماهی اول کردم و اولی را تدریجاً خوردم. مادرم ذرات گوشتی را که به استخوان و تیغ ماهی چسبیده بود، جدا می کرد و می خورد. دلم شاد بود که او هم مشغول خوردن است. ماهی دوم را جلوی او گذاشت تا میل کند.

اما آن را فروا به من برگرداند و گفت: «بخور فرزند! این ماهی را هم بخور. مگر نمی دانی که من ماهی دوست ندارم!؟» و این دروغ دوی بود که مادرم به من گفت. قادری بزرگ تر شدم و ناجار باید به مدرسه می رفت و آه در بساط نداشتم که وسائل درس و مدرسه بخوبی. مادرم به بازار رفت و بالباس فروشی به توافق رسید که قادری بالاس بگیرد و به در منزل مراجعت کرده به خانم ها بفروشد و به ازای آن مبلغی دستمزد دریافت کند. شبی از شب های زمستان، باران می بارید. مادرم دیر کرده بود و من در منزل منتظرش بودم. از منزل خارج شدم و در خیابان های مجاور جستجو کردم و دیدم اجنسان را روی دست دارد و به منازل مراجعت می کند. فریاد زدم : «مادر! بیا به منزل برگردیم؛ دیر وقت است و هوا سرد. بقیه کارها را بگذار برای فردا صبح». لبخندی زد و گفت: «پسرم خسته نیستم». و این سومین بار بود که مادرم به من دروغ می گفت.

به روزهای آخر سال رسیدیم و مدرسه به اتمام می رسید. اصرار کردم که مادرم با من بیاید من وارد مدرسه شدم و او بیرون، نیز آفتاب سوزان منتظرم ایستاند. وقتی زنگ خورد و امتحان به

لذت خواهد بود که از این میان
کسی نمایشی نداشته باشد



شخصیت نخستین هدفی است که با تیر عصبانیت شما
قربانی می‌شود.

گاهی عاقب ناشی از این عصبانیت بیش از قربانی شدن
شخصیت یا آبروی شما تلفات خواهد داشت و منجر به
دردرس‌های بزرگ و جدی زیادی می‌شود.
زمانی یک انسان، فهمیده و با شخصیت است که در
موقعیت‌های سخت و تحریک‌گننده، کنترل اوضاع را بدخوبی
در دست بگیرد.

بعضی از آدمها وقتي عصبانی می‌شوند، بدون اینکه عاقب
آن را در نظر بگیرند تمرکز خود را از دست می‌دهند و دست
به کارهای می‌زنند که خودشان هم بعدها باور نمی‌کنند
که چنین اعمالی را انجام داده باشند. آنها به علت اینکه
توانسته‌اند لحظه‌ای کوتاه بر خشم خود غلبه کنند افکار و
اعمال مخفی خود را برای دیگران به نمایش گذاشته‌اند.
افکار مخفی را می‌توان واکنشی آنی داشت که مغز آدمی
در پاسخ به شرایط پهلویاند آمد، به شما پیشنهاد می‌دهد
اما بعضی مواقع بهتر و صلاح است که پیشنهادهای مغز را
مخفی نگه داریم و از انعکاس آن به دنیای خارج خودداری
کنیم.

ما اگر بخواهیم محبوبیت و شخصیت خود را نزد دیگران
حفظ کیم، باید بدانیم که هر لحظه ممکن است شرایطی
بیش از که محبوبیت و شخصیت ما بدون آنکه خودمان
بدانیم در معرض آزمایش و خطر قرار بگیرد و اگر آن زمان
کوچک‌ترین اشتباہی از ما سر برزد، شخصیت ما نزد دیگران
لکه دار خواهد شد.

موقعیت‌های پیش آمده هرچه قدر هم هولناک و طافت‌فرسا
باشند، باز هم اطرافیان این توقع را از ما ایجاد می‌کنند
که در مقابل مشکلات و معصلات با برداشتن و درایت رفتار
کنیم و هرگونه واکنش تند و غیرمعقول، عدم توانایی ما در
حل مشکلات را در افکار دیگران تداعی خواهد کرد.
عصبانیت، جزو جدالشدنی زندگی افراد است و تنها نحوه
برخورد شخص در مهار آن است که می‌تواند موجب بروز
یا کنترل عصبانیت شود. با درنظر گرفتن راههایی که در
زیر ذکر شده می‌توان از بروز عصبانیت در خود و دیگران
جلوگیری کرد و یا دست کم از شدت آن کاست.

- در زمان مشاجرات سعی کنید از لحن و کلماتی استفاده
کنید که موجب آزار طرف مقابل تان نشود و او را تحریک
نکند.

- رفتار خود را تحت کنترل داشته باشید و از نمایش اعمالی
که موجب بی‌احترامی و توهین به دیگران می‌شود خودداری
کنید.

- موقعیت شناسی باشید و با یادآوری این جمله در ذهنتان
که هر سخن جایی و هر نقطه مکانی دارد در زمان مطرح
کردن موضوعات، مطمئن شوید که اکنون شرایط و موقعیت
شما و طرف مقابل تان برای گفت‌وگو مناسب است یا نه. مثلاً

یادگیریم که
ا- احتمل بحد تکیم و بگذارید
در هیات احتمله خوبی
خوبیست رندگی کنید
ب- اولج جمل تکیم چون
جهانی را از دست داشت
و روح نار آشید می کنید
اگر جسمه نوری کنیم چون
ظرف راهنم شک حملت چون
می آید
همانگی را به چون در چشم
که هم از جوهران جدا می کنید
ترجیح دهیم.
شل های دست دادن * نهاییم که
روز ما به الداره نیمه داشت ما در
دافتنه است
عیسی را برگذر توجیح نمایم
که قدر صادر تھوستان و منع
ما در سکریان است
ا- گفت سخن پاکیم که بندگی
ما در حریفیان است که جای
پنهان نداشته به برای گفتن
همان مرمعت خود بگایم، لکه ایان
که سریع عین می بود، فرمد
اندیشیدن به خود نمی گذشت
آدمیگران را بینیم، نا در زام
چویسن بعوری، اسر شنیم
ا- ایل کوکان بیانوید، پس از
آن که بزرگ شوند و بیگر شون از
آن امتحن.

- به تهدید و موقعیت‌های خوب خود متول نشود
- عاقلانه و عادلانه قضاوت کنید.

- اگر طرف مقابلتان درمانده است و به چیزی نیازدارد
سعی کنید توقعش را به درستی درک کنید.

فرد غریبهای در میان شما حضور نداشته باشد یا خودتان و
طرف مقابل امادگی ذهنی لازم برای بحث در رابطه با آن
موضوع را داشته باشید، زمان کافی و مناسب باشد، مدارک
و مستندات قابل بحث در دسترس باشد، افراد تحربی کننده
و سوءاستفاده‌گر در بین شما نباشند، مکان گفت‌وگو مناسب
باشد تا شرایط محیطی ذهن شما را مخدوش نکند.

- بد نیست که بعضی موقع گذشت کنید و به نفع
طرف مقابل تان رای بدهد. او هم این کار شمارا مدنظر
خواهد داشت و در جایی جبران خواهد کرد، به این
ترتیب مشکل به راحتی حل خواهد شد. دقت کنید
که اگر بر عکس آن را انجام دهید نتیجه متضاد خواهد
بود.

- با رفتار و سخنان خود به طرف مقابل اطمینان دهید که
خواهان حل مشکلات هستید و با شخص او مشکلی ندارید.

- به گونه‌ای رفتار کنید که دیگران احساس نکنند فصد
زنگی، فریب و سوءاستفاده از آنها را دارید. برای این کار
بهتر است قبل از ارائه راهکار، خودتان را جای طرف مقابل
بگذارید و بینند از نتیجه کار راضی می شوید. اگر این طور
بود بعد آن را مطرح کنید و در زمانی که او راهکار ارائه
می دهد باز هم موقعیتش را درنظر بگیرید و سپس پاسخ
دهید.

- درصورت امکان با طرف مقابلتان صمیمی باشید و او
را در آغوش بگیرید یا شانه‌هایش را المس کنید
- از یکدیگر پذیرایی کنید. حتی اگر میزان نباشد.
- اشتباهات خود را بپذیرید و بایت آن به صراحت عذرخواهی
کنید. بهترین زمان عذرخواهی که بیشترین تأثیر را در طرف
مقابل خواهد داشت همان زمانی است که شما به اشتباه
خود پی برده‌اید.

- اگر در زمان گفت‌وگو احساس کردید که تحملتان به سر
آمد، به ارامی عذرخواهی کرده و ادامه بحث را به زمان
دیگری موكول کنید.

- برای مشاجرات جدی زنگ تحریج بگذارید و هرجند وقت
یکبار بحث را متوقف کنید و چیزی بخورید، هولی تازه
کنید یا صورت خود را با آب سرد بشویید.

- سعی کنید به نکات مثبت سخنان طرفتان بیشتر توجه
کنید و از صحبت‌های او برداشت منفی نداشته باشد.

- در پایان گفت‌وگو به او بگویید که جلسه خوبی
داشته‌ید و به نتایج روشنی رسیدید.
در پایان به مغزتان بگویید زمان عصبانیت به جای
ارسال پیشنهادهای خطناک به شما یادآور شود که
وقتی عصبانی هستی، بیشتر از همیشه مراقب رفتار
باش.

منبع : hamshahrionline

- از دروغگویی و انکار اتفاقات خودداری کنید.

- اشتباهات او را بزرگ نمایی نکرده و خطاهای خود را
کوچک نشانید.

راه اندازی مدرسه دوستدار کودک برای ساماندهی کودکان کار

خبرگزاری مهر - معاون اجتماعی و فرهنگی منطقه ۲۰ تهران اعلام کرد: با راه اندازی مدرسه "دوستدار کودک" در منطقه ۲۰ تاکنون ۳۵۰ کودک خیابانی در این منطقه تحت پوشش این مرکز قرار گرفته‌اند.

حبيب الله غفوری گفت: منطقه ۲۰ یکی از مناطق جنوبی شهر تهران است که به دلیل حضور حاشیه نشینان، تعداد زیادی کودکان کار که بیشتر آنها از اتباع بیگانه هستند در سطح این منطقه به چشم می‌خورد و شهیداری نیز به منظور پیشگیری از آسیبهای اجتماعی، شرایط مناسبی را برای راه اندازی اولین مرکز نگهداری کودکان به عنوان مدرسه دوستدار کودک فراهم کرده است.

معاون فرهنگی و اجتماعی شهرداری منطقه ۲۰ با اشاره به اینکه در حال حاضر ۳۵۰ کودک و خانواده تحت پوشش این مرکز قرار دارند، افزود: در ابتداء تنها ۲۰ کودک در این مرکز حضور داشتند اما با توسعه فعالیتهای آموزشی و فرهنگی تعداد بیشتری از کودکان و خانواده‌های آنها جذب این مرکز شده‌اند.

غفوری با بیان اینکه اغلب این کودکان از تحصیل بازمانده‌اند، برای دوره‌های آموزشی پایه ابتدایی، قرآن، کامپیوتر و مهارت‌های زندگی را از جمله خدمات ارائه شده به کودکان عنوان کرد.

وی با اشاره به اینکه تعدادی از خانواده‌های این کودکان نیز تحت پوشش دوره‌های آموزشی، مشاوره روانشناسی این مرکز قرار دارند افزود: علاوه بر دوره‌های آموزشی خدمات پژوهشی همیجون واکسیناسیون، عرضه افلام بهداشتی و تامین ملزمات زندگی نیز به آنها ارائه می‌شود.

شجاع ترین دانش آموزان تقلب نمی‌کنند

خبرگزاری بی‌بی‌سی - نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد، دانش آموزانی که شجاع هستند، کمترین علاقه را به تقلب دارند.

دو تحقیق روی بیش از ۴۰۰ نفر از دانش آموزان در دانشگاه لاله اوهایو نشان داده است، دانش آموزانی که تقلب نمی‌کنند، بیش ترین رتبه را در تست هوش کسب کرده‌اند. همچنین این دانش آموزان در تست صداقت نیز نمره‌ی بالاتری نسبت به دانش آموزانی که تقلب می‌کنند، کسب کرده‌اند.

در این مطالعات از دانش آموزان خواسته شده بود که در صورتی که آنها در ۳۰ روز گذشته و سال گذشته و در صورتی که در آینده قصد تقلب داشته‌یا دارند، بیان کنند. دانش آموزان مورد مطالعه همچنین فرمی را پر کردند که شجاعت، صداقت و همدلی آنها را مورد مطالعه قرار می‌داد. گزارش‌های دانش آموزانی که در نیمه‌ی بالایی رتبه بندی می‌شدند، کم ترین علاقه به تقلب در آینده را نشان می‌داد. همچنین آنها اظهار داشتند که ممکن است در صورت تقلب احسان گناه کنند.

بروفسور سارا استاتس، سرپرست گروه مطالعه کننده در این باره گفت که دانش آموزان صادق بیشترین تقطه نظرات مثبت را نسبت به دیگران دارند. تحقیقات نشان داده است که بیش از نیمی از دانشجویان (و گاهی اوقات ۸۰ درصد آنها) اظهار داشته‌اند که تاکنون حداقل یکی دوبار تقلب کرده‌اند. دکتر سکار، سخنگوی انجمن روانشناسی نیز گفت: دانش آموزانی که تقلب نمی‌کنند، ممکن است شخصیت مستحکم تری داشته باشند و کمتر فریب بخورند.

سازمان بهزیستی پیش بینی کرد:

ساماندهی ۷۰ درصد کودکان خیابانی تهران تا پایان سال

خبرگزاری ایستا - ریس سازمان بهزیستی استان تهران گفت: پیش بینی می شود حدود ۷۰ درصد کودکان خیابانی را تا پایان سال ساماندهی کنیم.

وی با بیان این که هزینه ساماندهی هر کودک کار و خیابان ارجاع شده به مراکز تحت پوشش بهزیستی ماهیانه ۱۰۰ هزار تومان است، اعلام کرد: این در حالی است که هزینه بازگرداندن هر یک از این کودکان به خانواده های شان گاهی اوقات تا ۱۰ میلیون تومان «هزینه پنهان» برای بهزیستی دربر دارد.

طاهر رسمی افزو: هزینه نگهداری ۴۵ روزه کودکان در مراکز چندان چشمگیر نیست، اما دیده می شود، خانواده های آنها نیز نیازمند حمایت مالی برای تهیه مسکن و یا ایجاد اشتغال هستند که این هزینه ها پنهان است و دیده نمی شود.

وی تعداد کودکان خیابانی تهران را حدود پنج هزار کودک خواند و عنوان کرد: حدود ۸۰ درصد این کودکان از سایر استان ها به تهران می آیند که ساماندهی و ارجاع آن ها به خانواده و استان مشبوع شان هزینه بسیاری برای بهزیستی دربر دارد.

ریس سازمان بهزیستی استان تهران با اشاره به اقدامات بهزیستی استان تهران در رابطه با افزایش ظرفیت مراکز ساماندهی و پوشش کودکان کار و خیابان استان تهران تصریح کرد: با راه اندازی مرکزی جدید در کرج، همانکنون چهار مرکز، ساماندهی کودکان کار و خیابانی را بر عهده دارند و بدین ترتیب آمادگی خود را مبنی بر پذیرش و ساماندهی هر کودک خیابانی که توسط نیروی انتظامی و یا شهرداری بهزیستی ارجاع شوند را اعلام و از این بابت مشکلی تداریم.

رسنمی در ادامه در مورد ساماندهی کودکان دستفروش نیز گفت: پیش بینی می شود حدود ۷۰ درصد کودکان خیابانی را تا پایان امسال ساماندهی کنیم که پس از آن در فاز بعدی با همکاری شهرداری برای «ساماندهی کودکان دستفروش» وارد عمل می شویم.

وی با تأکید بر این که در این بخش دستگاه های ذیریت نیازمند برنامه ریزی جدی هستند، تصریح کرد: ساماندهی کودکان دستفروش در بدنه بهزیستی در حال مطالعه است تا با شناسایی این افراد و خانواده هایشان و سپس مداخله های مدد کاری، اقدامات لازم در این زمینه صورت گیرد.

ریس سازمان بهزیستی استان تهران در پایان خاطرنشان کرد: بحث های گنوی در این رابطه، مربوط به تدوین برنامه ای پاسخگو است؛ چرا که با اجرای برنامه های مقطعي و جمع آوری این کودکان هیچ گاه به نتیجه مطلوب نخواهیم رسید.

آشنایی با کنوانسیون جهانی حقوق کودک

همشهری آنلاین - سازمان ملل متحد ۲۰ نوامبر سال ۱۹۸۹ طی اجلاسی عمومی، کنوانسیون حقوق کودک را تصویب کرد.

بر اساس این کنوانسیون تمامی کودکان کره زمین از حق حیات برخوردار شدند و رشد، مصنوبیت و حضور آنها تضمین شد.

تعداد کشورهایی که به عضویت کنوانسیون حقوق کودک درآمداند ۱۹۳ کشور است که ۷۲ کشور بر آن حق شرط و اعلامیه وارد کرده اند. این کنوانسیون مقبول ترین سند حقوق بشر در تاریخ است.

جمهوری اسلامی ایران نیز در سال ۱۳۷۷ به عضویت این کنوانسیون درآمد. مجمع عمومی سازمان ملل در شعبه یور سال ۱۳۶۹ اولین نشست جهانی خود را با نام «اجلاس جهانی سران برای کودکان» به بیرون زندگی کودکان اختصاص داد. در همین رابطه روز ۱۷ مهر برابر با ۸ اکتبر روز جهانی کودک نام دارد.

کنوانسیون جهانی حقوق کودک شامل ۵۴ ماده و دو پروتکل اختیاری است که چهار اصل پایه ای آن را جهت می دهد:

• هیچ کودکی باید از تعییض رنج ببرد.

• زمانی که در رابطه با کودکان تصمیم گیری می شود باید منافع عالیه آنان در رأس قرار گیرد.

• کودکان حق حیات داشته و باید رشد کنند.

• کودکان حق دارند آزادانه عقاید و نظرات خود را ابراز کنند و در تمامی اموری که به آنها مربوط می شود این نظرات باید مورد توجه قرار گیرد.

ماهی و ارَه ماهی

من، اینطوری حرف نزن. من که کاری نکردم. فقط بدون خداوند هیچ چیزی رو می دلیل تیافریده همین دماغِ درازی که تو مسخره اش می کردی امروز به دادت رسید.

دریا باز اون به بعد اون دوتا
با هم بودن همیشه
جون فهمیدن آخر
کبر و غرور چی می شه

اون ماهی زیبا بود
تا اینکه ماهی یک روز
وفتی تو آب می چرخید
بی خبر بی خبر
خودش رو نوی تور دید
یه ماهیگیر تورش رو
انداخته بود توی آب
ماهی اسیر تور شد
افتاد تو رنج و عذاب
هی بالا پایین پرید
فریاد کشید جیج کشید
اون همه دوست داشت ولی
هیچ کس رو اونجا ندید
تنها میون اون تور
از ترس رنگش پرید
پوش یواش ماهیگیر
تور و بالا می کشید
اما یهوا اون دور
اره ماهی سر رسید
با اون دماغ دراز
تورها رو تندی پرید
ماهی ناز و قرمز
از تور بیرون پرید
از کارهای گذشته اش
کلی خجالت کشید

ماهی قرمز: من واقعاً شرمنده
ام با این که این همه تو رو
اذیت کردم ولی تو جون منو
تجات دادی. این همه
دوست و رفیق
داشتم ولی هیچ
کدوشون به
دادم نرسیدند.

اره ماهی
توی دوست

اره ماهی: سلام من اره ماهی
هستم. اگه من رشم عوضش
شما یه ماهیه فشنگی. ماهی
کوچولو، من دلم می خود با
تو دوست بشم. دوست من می
شی؟!

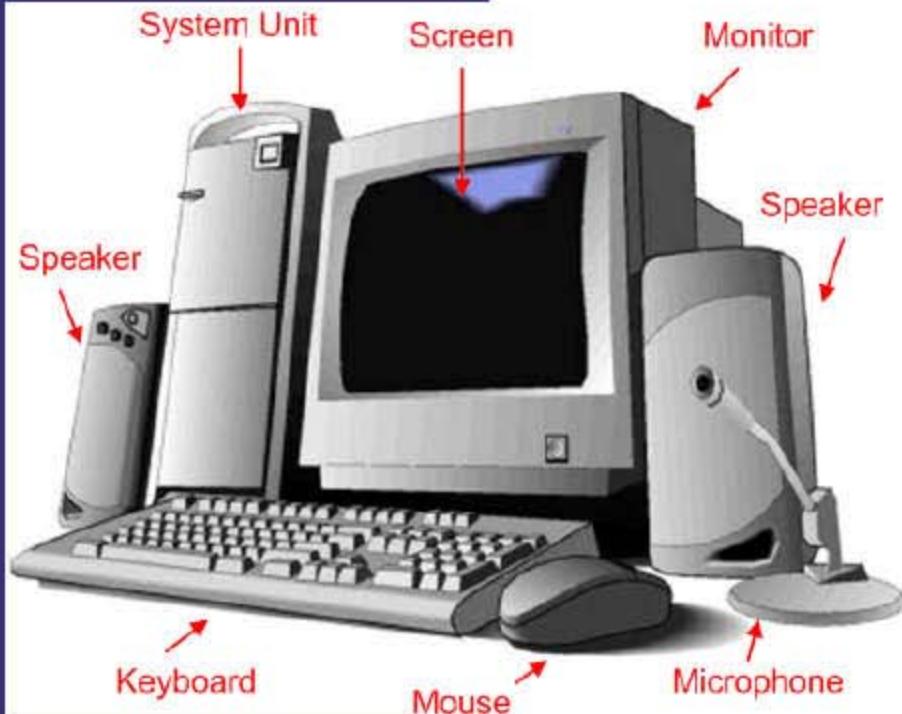
ماهی قرمز:
چی؟! چه حرف‌ا!! با تو دوست
بشم؟ نخیر من اصلاً دلم نمی
خود با تو دوست بشم. وای
خداجون دماغشو بین.
دریا: طفلکی اره ماهی
وقنی که اینو شنید
دلش حسایی گرفت
یه آهی از دل کشید
ماهی قرمز اما
خندید و زودی دور شد
به خاطر فشنگیش
با زیجه هی غرور شد
هر جا میون دریا
اره ماهی رو می دید
اوون تمخر می کرد
قاوه و قاوه و قاوه می خندید

ماهی قرمز: با این همه
فشنگی که من درم همه
دوست دارم با من دوست
پشن. همه ی ماهی ها دور و
برم هستن وای که من چقدر
دوست خوب دارم.
دریا: خلاصه روزها گذشت
اره ماهی تنها بود
تو حسرت دوستی با

دریا: یه جایی اون دور دورا
یه دریا زیبا بود
آبی و پاک و زلال
فشنگ ترین دریا بود
یه عالمه ماهی داشت
ماهی های رنگارنگ
لاک پشت صدف قورباغه
هشت پا و کرم و خرچنگ
میون اون ماهی ها
یه ماهی گلی بود
قرمز و ناز و تپل
ماهی خوشگلی بود
ناز و ادش فراون
شیطون و ناقلا بود
بین همه ماهیها
راس راسی که بلا بود
شالاب شلوب توی آب
همیشه گرم بازی
یک کمی پر افاده
یه خردی از خود راضی
یه روز که داشت توی آب
بالا پایین می پرید
یه اره ماهی رو دید
قاوه و قاوه و قاوه می خندید

ماهی قرمز: تو چه جور
ماهی هستی؟ چرا این شکلی
هستی؟ چه دماغ دراز و
مسخره ای داری! چقدر خنده
داری!!





گام اول: آشنایی با اصطلاحات اولیه

ما وسایلی مانند scanner، قلم نوری و حافظه ها هستیم. اما برای خروجی در کامپیوترها، از ابزارهایی مانند monitor، printer و حافظه ها استفاده می کنیم.

آن جهه باعث می شود کاربران مختلف بتوانند استفاده های مورده نیاز خود را به روش های گوناگون از کامپیوترها داشته باشند وجود نرم افزارهای مختلف است. کامپیوتر این امکان را به ما می دهد که با نصب نرم افزارهای مختلف بر روی آن، برای علوم مختلف آن را به خدمت پردازیم. مثلاً نرم افزار AutoCAD نرم افزاری در خدمت ساختمان سازی است و نرم افزار Math Lab در خدمت ریاضی و مهندسی برق است.

اگر کامپیوتر را به منزله یک شهر در تظر بگیریم شهردار آن قسمی به نام سیستم عامل است. سیستم عامل ابزار کنترل ورودی، خروجی، پردازش و نرم افزارها است. امروزه سیستم عامل های مختلفی وجود دارند که معروف ترین آن ها دو سیستم عامل ویندوز و لینوکس است و در کشور ما عمده ای از ویندوز استفاده می شود. در این مقاله سعی شد تا عنوانی و کلیات بیان شود در مقالات بعدی به بررسی جزئی هر کدام از عنوانین خواهیم پرداخت.

انسان نمی تواند آن را انجام دهد؟ اگر پاسخ شما منفی است جواب درستی داده اید، یعنی انسان می تواند همه کارهای کامپیوتر را انجام دهد اما در صورتی که امکانات و وقت کافی را به خدمت بگیرد در واقع اصلی ترین عوامل مشخصه کامپیوترها، سرعت و دقت آن هاست. کامپیوتر دستوراتی که به آن وارد شده است، را با سرعت و دقت بی‌اچ‌الیت زیاد انجام می دهد. پس آن جهه در کامپیوترها از اهمیت زیادی برخوردار است، بخش پردازش در آن هاست. پردازش گر در کامپیوترها بخشی به نام واحد Central Processing Unit یا همان CPU است که می توان آن را به منزله مغز کامپیوتر دانست. امروزه های مختلفی برای کامپیوترهای شخصی وجود دارد که معیارهای مقایسه آن ها، سری و فرکانس آن هاست. سری CPU ها با اعدادی مانند ۸۰۲۸۶ و ۸۰۴۸۶ و تغیره مشخص می شود که به کامپیوتر های ۸۰۵۸۶ پنتیوم گفته می شود. اما در بین هر کدام از سری ها معیار مقایسه فرکانس CPU است. مثلاً گفته می شود پنتیوم با فرکانس ۲/۲ گیگاهرتز که این عدد نشان دهنده تعداد عملیات در واحد ثانیه است.

برای ورود اطلاعات به کامپیوترها نیاز به ابزارهای ورودی است، ابزارهای ورودی برای کامپیوترهای

خوب به یاد دارم کمتر از بیست سال پیش کلاس اول راهنمایی بودم. در آن سال ها ما ساکن سبزوار بودیم، روزی دلی من که ساکن تهران بوده و به تاریخی کار خود را در زمینه کامپیوتر آغاز کرده بود به سبزوار آمد. من که فقط در مجله ها عکس های کامپیوتر را دیده بودم با کنجکاوی از ایشان پرسیدم: "دلیل جان کامپیوتر چیست؟" پاسخ ایشان بسیار ساده و کوتاه بود: "کامپیوتر وسیله پردازش داده هاست" با وجود این که همه کلمات این جمله برایم آشنا بود اما درگ این کلمات در یک جمله کمی سخت به نظر می رسید. اما امروز پس از گذشت بیست سال و فراگیر شدن کامپیوتر و جدی تر شدن فعالیت های من در این زمینه مفهوم آن به خوبی برایم قابل لمس است. چندی پیش پس از آشنایی من با همراه این فکر به ذهنم رسید که با اختصاص بخشی از آن به فن اوری اطلاعات با زبان ساده کامپیوتر و مفاهیم مرتبط با آن را برای خوانندگان مطرح کنم. لذا اولین نوشتار خود را به شناسایی کامپیوتر، اجزا، ساختارها و بخش های کلی آن اختصاص می دهم. در نوشته های بعدی سعی در بیان روش های استفاده، سیستم عامل ها، نرم افزار ها و سایر مطالب مربوط به کامپیوتر خواهیم داشت. کامپیوتر به بیان ساده از سه بخش اصلی تشکیل می شود که عبارتند از:

- ۱- ورودی
- ۲- پردازش
- ۳- خروجی

پردازش → خروجی → ورودی
اجازه بدینه مطلب را با یک سوال ادامه دهیم. آیا کامپیوتر می تواند کاری انجام دهد که



امتیازها:
 بین ۱۴۱ تا ۱۵۰: به شدت ماضطرب
 بین ۹۱ تا ۱۱۰: خیلی ماضطرب
 بین ۶۱ تا ۹۰: تا حدی ماضطرب
 بین ۳۰ تا ۶۰: اضطراب خیلی کم (مقطعی)

دارم.
 ۲۸-نگرانی هایم در حال از بین رفتن
 هستند.
 ۲۹-رها شدن از افکار و نگرانی های ناخوشایند برای آسان است.
 ۳۰-وقتی کاری را به اتمام می رسانم، احساس راحتی و آرامش می کنم.

تفصیل معیجه	تفصیل اوقات	بیشتر اوقات	گاهی اوقات	خیلی کم	تفصیل هیچ وقت	ردیف
۵	۴	۳	۲	۱	۱	
۱	۲	۳	۴	۵	۲	
۵	۴	۳	۲	۱	۳	
۱	۲	۳	۴	۵	۴	
۵	۴	۳	۲	۱	۵	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	
۵	۴	۳	۲	۱	۷	
۵	۴	۳	۲	۱	۸	
۱	۲	۳	۴	۵	۹	
۱	۲	۳	۴	۵	۱۰	
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱	
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲	
۱	۲	۳	۴	۵	۱۳	
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴	
۱	۲	۳	۴	۵	۱۵	
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶	
۱	۲	۳	۴	۵	۱۷	
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸	
۱	۲	۳	۴	۵	۱۹	
۱	۲	۳	۴	۵	۲۰	
۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	
۱	۲	۳	۴	۵	۲۲	
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳	
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴	
۱	۲	۳	۴	۵	۲۵	
۵	۴	۳	۲	۱	۲۶	
۱	۲	۳	۴	۵	۲۷	
۱	۲	۳	۴	۵	۲۸	
۱	۲	۳	۴	۵	۲۹	
۱	۲	۳	۴	۵	۳۰	

تست اضطراب

این آزمون جهت ارزیابی از سطح کلی اضطراب شما طراحی شده است. ضمن توجه به عبارات زیر مشخص کنید کدام گزینه پیشتر با وضعیت شما منطبق است. در انتها امتیاز خود را مشخص کنید و سطح اضطراب خود را بستجدید.

- احساس خستگی (کسلت) می کنم.
- به راحتی به خواب می روم.
- قبل از خواب ذهنم آشفته است و به همه مشکلات و نگرانی هایی که داشته ام می اندیشم.
- انسانی آرام هستم (احساس آرامش دارم).
- از گلچار رفتن (دست و پنجه نرم کردن) با مشکلات اجتناب می ورم.
- از زندگی ام راضی هستم (احساس رضایت دارم).
- نگران چیزهای بی ارزش هستم.
- گریه کردن را دوست دارم.
- درباره خودم احساس خوبی دارم.
- نگران آینده که نمی توانم در آنها تغیری ایجاد کنم، نیستم.
- احساس تنش و تاراحتی می کنم.
- احساس می کنم بیمارم.
- احساس امنیت (ایمنی) می کنم.
- ای کاش به اندازه دیگران خوشحال بودم.
- خلق و رفتار پابهانی دارم.
- اسهال یا بیوست یا دیگر تاراحتی های گوارشی دارم.
- می توانم به خوبی روی آینده مشغول اتجامش هستم، متمرکز شوم.
- از آینده در آینده در انتظارم است، می ترسم.
- اطرافیاتم تصور می کنند، من زورنج هستم.
- احساس می کنم از نظر جسمی، وضعیت پسیار خوبی دارم.
- تپش قلب یا ضربان تند دارم.
- احساس می کنم، جسم و ذهنم در کنترل من است.
- احساس پوچی می کنم.
- احساس عصبانیت و بیقراری دارم.
- آدم قاطعی هستم.
- پیش از دیگران عرق می کنم.
- خواهای خوب، عادی و بدون کابوس

پنج معلول و یک سالم

فرزندان خانواده‌ای که معجزه کردند!!

رحمت خداوندی

از رسول خدا (علیه السلام) روایت شده است که: چند حاجت از خدا درخواست کردم: «یکی از آنها این بود که گفتم: خدای! حساب امّت مرّا به خودم واکذار! خطاب رسید: هر چند تو پیامبر رحمتی ولی ارحم الراحمین نیستی، اگر به بعضی از خطاها آنان آگاه شوی از آنان بیزار گردی، بگذار فقط من بر گنایه امّت تو آگاه باشم.

یا محمد! حساب ایشان را چنان انجام دهم که تو هم بر زشی های اعمال آنان آگاه نشوی، پس وقتی گناهاتشان را از تو که مظہر رحمت واسعه هشتبی پنهان کنم به طریق اولی از بیگانگان، پوشیده خواهم داشت.

یا محمد! اگر تو به ایشان مهربانی تبوت داری، من با ایشان مرحمت خدایی دارم. اگر تو پیامبر آنای من خدای ایشان، اگر تو امروز آنان را می بینی، من از ازل تا ابد نظر عنایت درباره‌ی ایشان داشته و دارم و خواهم داشت.

شب به این مکان گره خورد. اینجا دفتر خدمات ارتباطی و امور پستی در چهارراه یافت‌آباد پشت کارخانه شیشه میرال است و اهالی خانه با عشق و علاقه در کنار هم کار می کنند. رفتار مردم در محیط کار با آنها بیشتر به غبطة و حسرت شباht دارد تا ترحم و دلسوزی.

مردم عادی کوجه و بازار با دیدن ناتوانی جسمانی و توانمندی و کارآئی و عزت نفس آنها و دقت در انجام کارهای پستی و ارسال مرسولات، لحظه‌ای می‌ایستند و با حسرت به این ۵ نفر نگاه می‌کنند. «عین الله» متولد اسفند ۵۰، دبیلم ریاضی و مدرک نرم‌افزار کامپیوتر از سازمان فنی حرفه‌ای دارد.

او می‌گوید: «شرايط ما با درصد بالای معلولیت، باعث شده وضعیت سخت‌تری را نسبت به دیگر معلولان تحمل کنیم. چرا که معلولان جسمی حرکتی ممکن است فقط مشکل راه رفتن داشته باشند ولی دست‌های ما به ضعف عضلانی دچار است و این وضعیت ما را سخت‌تر می‌کند.» «عین الله» متاهل و دارای فرزند یک و نیم ساله‌ای به نام «بوقفضل» است. مشکل او هم از ۱۵ سالگی شروع شده و کم کم به نشستن او روی ویلچر انجامیده است. می‌گوید: «آن روزها به علت کمتر شدن توان و عدم تشخیص پزشکان به مرور متوجه شدم که من هم مانند برادرم رحیم دیچار ضعف عضلانی شده‌ام. شرايط بد و نگران کننده‌ای بود. هم برای من، هم برای پدر و مادرم که هر لحظه شاهد روند بیماری مان بودند. اگر به این مسئله، مشکلات مالی را هم اضافه کنید متوجه می‌شود که روزهای سختی را پشت سر گذاشتم.»

«رحمان» متولد آخرین روز از شهریور ماه سال ۵۴ است و مجرد. او نامزد دارد و بزرگ‌ترین مشکلش مانند ۲ برادر متاهش نداشتن مسکن است و با داشتن بیش از ۹۵ درصد معلولیت، نمی‌داند می‌تواند خانه‌ای کوچک و اجراء‌ای برای خود دست و پا کند یا نه؟

رحمان علاوه بر کار کردن در دفتر خدمات ارتباطی، فیلمنامه می‌نویسد. می‌گوید: «۶ فیلمنامه نوشتم که ۲ جلد آنها کامل شده و تا مرحله ثبت پیش رفته ولی به علت نداشتن حامی و البته پارتی مسکوت مانده است.» ۲ فیلمنامه دیگر رحمان در مرحله سیناپس است. او می‌گوید: «دو قسمت از زیر آسمان شهر را نوشتم و وقتی ارائه به دست‌اندرکاران بردم با اتفاق عجیبی روپرورد و وقتی مرا روی ویلچر دیدند، انگار آدم فضایی دیده باشدند انتگار کسی که مشکل حرکتی دارد تمی‌تواند کار کند، فیلمنامه بنویسد...» از نگاه رحمان، واژه‌ای به نام معلولیت وجود ندارد و در دنیا کسی به معنی واقعی سالم نیست. رحمان از نگاه برخی از مردم شاکی است. می‌گوید: مگر نمی‌گویند که ایرانیان مهمنان نوازند؟ من هم ۳۵ سال است میزان یک مهمنان معلولان را بلند می‌کنند و روی ویلچر می‌نشانند، از رمپ‌های دست‌سازی که از ورق آهن ساخته شده باشند می‌برند و سوار اتومبیل می‌کنند و این پروسه زمان رسیدن به دفتر تکرار می‌شود؛ با این تفاوت که فقط کریم و همسرش باید این کار سخت را درگ رمی‌کنند. اینجا محل کار معلولان تواناست. زندگی این ۵ نفر از خروج خوان سحر تا شغال خوان

اولش باورمن نمی‌شود شاید به این دلیل که مگر می‌شود از ۶ فرزند یک خانواده، ۵ نفرشان معلول باشند. تعجب مان زمانی بیشتر می‌شود که بشنوم این خانواده با کمک برادر بزرگ‌تر - تنها عضو سالم خانواده - به موقوفیت‌هایی در زمینه تحصیل و شغل رسیده‌اند و با وجود ناتوانی ظاهری به کارهای بزرگی می‌پردازند.

خانواده ای که روی واژه ناتوانی خط قرمز کشیده‌اند و با توانمندی زندگی می‌کنند. اگر شما هم مثل ما باورتان نمی‌شود با ما همراه شوید. اینجا گوشایی از کلانشهر تهران است. گوشاهی دنج و آرام از شهرک آزادی در جاده مخصوص کرج. جایی که ۱۶ نفر از اعضای یک خانواده با عشق و علاقه و البته احترام کنار هم زندگی می‌کنند.

درست خواندید در عصر ارتباطات و زندگی‌های لوکس و راحت، این خانواده شاد و توانمند با توکل به خدا و همت خود زندگی می‌کنند. در این خانه دو خواه، ۵ معلول جسمی حرکتی با معلولیت ۹۵ درصدی همراه پدر، مادر و همسر و فرزندان خود زندگی می‌کنند. آنها تنها احتیاجی به کسی ندارند بلکه با جسم تعیف و ناتوان شان سخت کار می‌کنند و با افخار و سربلندی در شهرک آزادی زندگی می‌کنند. همگی این ۵ نفر، که بیشتر توان عضلانی خود را با مهمان عجیبی به نام «میوپانی» تقسیم کرده‌اند، هترمندند. یکی داستان می‌نویسد و شعر می‌سراید، دیگری نقاشی و مینیاتور کار می‌کند، سومی فیلمنامه می‌نویسد و ۲ نفر دیگر برنامه‌های کامپیوتری را در حد تخصصی می‌دانند و همگی در دفتر خدمات ارتباطی کار می‌کنند. این ۵ نفر تمام توانایی‌ها و پیشرفت خود را مدیون برادر بزرگ‌تر خود، کریم در کار پدر، مادر، همسر و فرزندان و همسر برادران خود، شاهد لحظه‌لحظه تحلیل رفتن برادران خود است. شاید همین ضعف عضلانی و ضعیف شدن روزبه روز آنها باعث شد تا کریم به فکر ایجاد شغلی برای آنها پاشد تا روحیه‌شان را تبازند و مشغول کار شوند و امروز این خانواده با هم کارهای بزرگی انجام می‌دهند.

این ۵ نفر همراه کریم و فرنگیس، همسر کریم، هر روز از ۸ صبح تا ۵ عصر در دفتر خدمات ارتباطی کار می‌کنند و از آن به بعد در خانه، نشريه‌های مهربو (نشریه داخلی سازمان بهزیستی) را دسته‌بندی می‌کنند و به کارهای معمولة دفتر می‌رسند. قصه رفت و آمد این عده به دفتر کار خود در چهارراه یافت‌آباد هم شنیدن دارد.

کریم، فرنگیس، رحیم، عین‌الله، رحمان، یاسمین و نازنین کمی مهربان تر کنار هم در بیکان قدمی می‌نشینند و با اتریز به محل کار خود می‌روند و به کارهای پیشی مردم می‌رسند. اما سوار شدن آنها صحنه‌ای است که هر روز تکرار می‌شود. سالم‌ترها کریم و فرنگیس، زن برادرها و پسر بزرگ کریم معلولان را بلند می‌کنند و روی ویلچر می‌نشانند، از رمپ‌های دست‌سازی که از ورق آهن ساخته شده باشند می‌برند و سوار اتومبیل می‌کنند و این پروسه زمان رسیدن به دفتر تکرار می‌شود؛ با این تفاوت که فقط کریم و همسرش باید این کار سخت را درگ رمی‌کنند. اینجا محل کار معلولان تواناست. زندگی این ۵ نفر از خروج خوان سحر تا شغال خوان

منبع: «مشهیری مجله» - ۲۱

شوت سنگین فوتسال مهرآفرین به دروازه موفقیت

تیم فوتسال مهر آفرین به باری مهر آفرین و با مریمگری افای شریفی، آغازی است برای شروع برنامه های ورزشی مهر آفرین. به گزارش مهر آفرین، در این تمرین، یازده نفر از اعضای تیم در کنار مریب خود به مرور برنامه های یکساله که دو ماه از آن می گذرد می پردازند. در ابتدا اعضای تیم با برنامه ریزی مریب خود به گرم کردن و بدنسازی، و به مدت هشت دقیقه به دویدن دور سالن مشغول شدند. سپس با نرمی های کششی بدن خود را در مقابل آسیب های احتمالی این کردند. در ادامه شریفی مریب تیم به خبرنگار مهرآفرین گفت: بچه هایی که در این تیم دور هم جمع شده اند، قبلاً از پیوستن شان به این تیم حتی یک بار هم پاسخی به توب تخرورده بود، ولی حال به گونه ای بازی می کنند که از هم رده های سنتی خود در تیم های دیگر بسیار بالاتر هستند و به امید خدا در آینده نه چندان دور یکی از بازیکنان مطرح فوتسال و یا فوتبال کشور خواهد شد. وی افزود: این بچه ها از نظر اخلاق و سطح نمرات درسی بسیار بالا هستند و این تمرینات و حضور بچه ها در تیم نه تنها هیچ مشکلی برای درس آنها وجود نیاورده بلکه باعث پیشرفت بچه ها در تمامی زمینه های زندگیشان شده است، حال ما از تعاملی بچه هایی که علاقمند به بازی در تیم فوتسال و در رده های سنی زیر ۱۴ سال و ۱۶ تا ۱۸ قرار دارند دعوت می کنیم تا با ما همراه شوند تا باری همدیگر توبی به دروازه حریف بزنیم که در تمامی بازگاه ها نام تیم مهر آفرین جاودانه شود.



نام: سید محمد موسوی / سن: ۱۱ سال /
مدت بازی: هشت ماه / پست: حمله /
بازیکن مورد علاقه ایرانی: علی کریمی /
بازیکن مورد علاقه خارجی: مسی /
قطع تحصیلی: پنجم ابتدائی / معدل
سال گذشته: ۱۹/۹۰ / شماره پیراهن: .۱۱

بازیکنان فوتبال و فوتسال موفق حال، و آینده دار این تیم عبارتند از:



نام: میلاد ممیوند / سن: ۱۳ ساله / مدت
بازی: یکسال / پست: حمله / بازیکن مورد
علاقه ایرانی: خداداد عزیزی / بازیکن مورد
علاقه خارجی: رونالدینهو / مقطع تحصیلی:
اول راهنمایی / معدل سال گذشته: ۱۸/۰۹ /
شماره پیراهن: .۱۲



نام: محمدرضا کریمی / سن: ۱۲ ساله /
مدت بازی: یکسال / پست: حمله / بازیکن
موره علاقه ایرانی: علی کریمی / بازیکن
موره علاقه خارجی: کریستیانو رونالدو /
قطع تحصیلی: دوم راهنمایی / معدل سال
گذشته: ۱۹/۳۰ / شماره پیراهن: .۲



نام: امیر حقیقت پور / سن: ۱۶ ساله / مدت
بازی: یک سال / پست: دفاع آخر / بازیکن
موره علاقه ایرانی: امیر حقیقت پور / مقطع
تحصیلی: دوم دبیرستان / شماره پیراهن:
.۱۴



نام: مهدی رجب تزاد / سن: ۱۳ ساله / مدت
بازی: یک سال / پست: حمله / بازیکن مورد
علاقه ایرانی: مهرزاد معدنجی / بازیکن مورد
علاقه خارجی: کریستیانو رونالدو / مقطع
تحصیلی: اول راهنمایی / معدل سال گذشته:
۱۹/۴۵ / شماره پیراهن: .۴



نام: جواد حسن پور / سن: ۱۶ ساله / مدت
بازی: یک سال / پست: دفاع / بازیکن مورد
علاقه ایرانی: کریم باقری / بازیکن مورد
علاقه خارجی: پولین / مقطع تحصیلی: دوم
دیپرسن / معدل سال گذشته: ۱۶ / شماره
پیراهن: ۶



نام: مجتبی حاجی محمدی / سن: ۱۵
ساله / مدت بازی: یک سال / پست: هافبک /
بازیکن مورد علاقه ایرانی: فرهاد مجیدی /
بازیکن مورد علاقه خارجی: دیوید بکهام /
مقطع تحصیلی: اول دیپرسن / معدل سال
گذشته: ۱۸/۳۱ / شماره پیراهن: ۳.



نام: محمدهدادی خسروآبادی / سن: ۱۵
ساله / مدت بازی: یک سال / پست: هافبک /
بازیکن مورد علاقه ایرانی: علی کریمی /
مقطع تحصیلی: دوم دیپرسن / معدل
سال گذشته: ۱۶ / شماره پیراهن: ۷



نام: علیرضا علی محمدی / سن: ۱۵
ساله / مدت بازی: یک سال / پست: دفاع /
بازیکن مورد علاقه ایرانی: علی کریمی /
بازیکن مورد علاقه خارجی: مسی / مقطع
تحصیلی: سوم راهنمایی / معدل سال
گذشته: ۱۹ / شماره پیراهن: ۵



نام: اسماعیل رباط جزی / سن: ۱۶ ساله /
مدت بازی: یک ماه / پست: هافبک / بازیکن
مورد علاقه ایرانی: مجتبی جباری / بازیکن
مورد علاقه خارجی: مسی / مقطع تحصیلی:
دوم دیپرسن / معدل سال گذشته:
۱۶/۵



نام: مهدی محبی / سن: ۱۸ ساله / مدت
بازی: یک سال / پست: حمله / بازیکن
مورد علاقه ایرانی: علی دایی / بازیکن
مورد علاقه خارجی: رونالدینهو / مقطع
تحصیلی: پیش دانشگاهی / شماره
پیراهن: ۱۰.

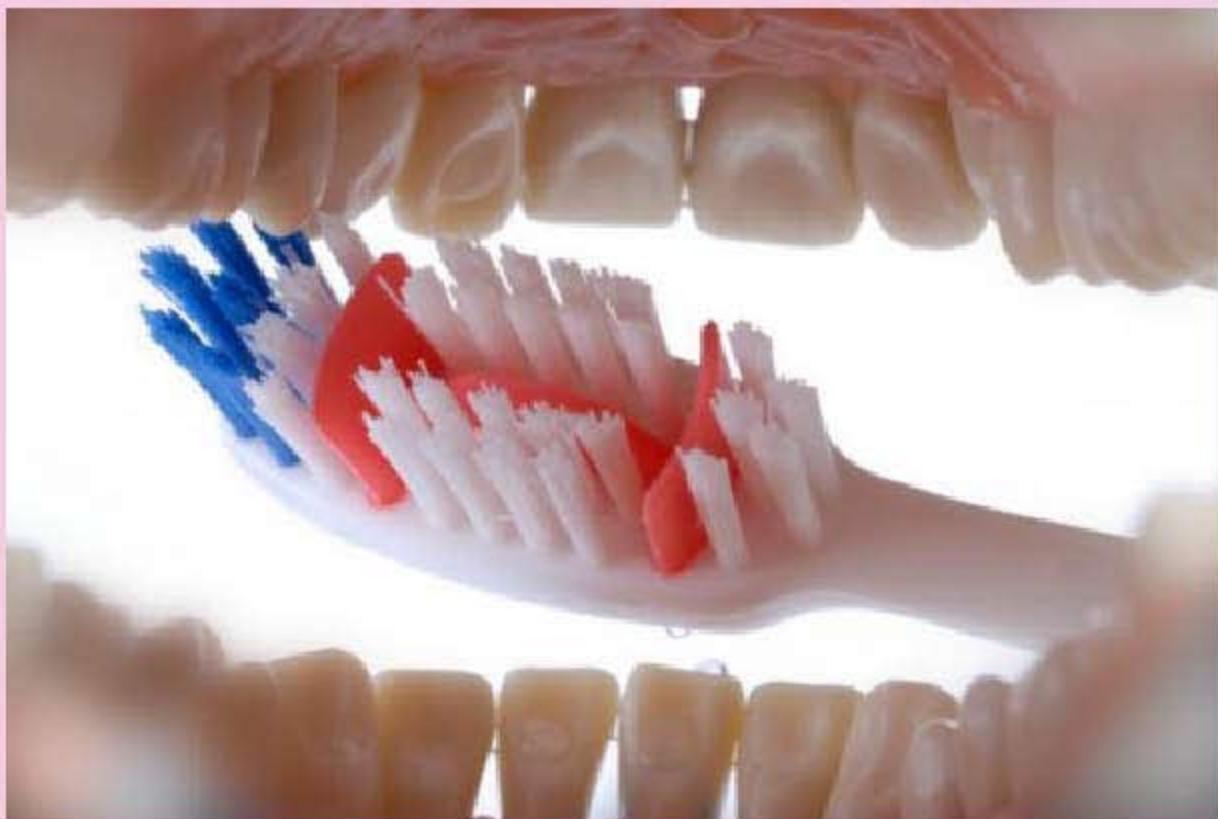
شب است و خسته ای می خواهی بخوابی. همه سریال های تلویزیون را هم دیده ای و دیگر کاری برای انجام نداری. با خودت کلنجار می روی که جطور با این چشم های بسته، خودت را به پای دستشویی برسانی و پنج دقیقه مسواک را روی اعصابت راه ببری! با زبانش دندان هایت را لمس می کنی؛ افتضاح است! ذرات غذا لای دندان هایت جا خوش کرده اند و حاضر نیستند به این راحتی دست از سر دندان هایت بردارند. از دو حالت که خارج نیست یا بر تبلی غلبه می کنی و خودت را به دستشویی می رسانی و احسان می کنی عجب اراده ای داری یا این که هرجوری شده با عذاب وجدات کنار می آمی و به رختخواب می روی. این داستان هر شب خیلی هاست. ولی واقعاً اگر همه ما می داشتیم در طول شب که دهانمان برای چند ساعت بسته است، چه اتفاق های عجیب و غریبی در آن می افتد که می توان از آن یک فیلم سینمایی ساخت، حتماً هر شب بر این تبلی غلبه می گردیم. در اینجا برخی از شیوه ها و ضرورت های مراقبت از دهان و دندان را می آوریم که هر زمان به یادشان افتدید، صدف های تان را توی آینه نگاه کنید و اگر نیاز به مسواک داشتند خودتان را به دستشویی برسانید:

دندونات روم-وش نخوره!

توصیه های عمومی

- برای این که کار معده را کمتر کنید و از بیماری های آن جلوگیری کنید، غذا را خوب بجوید، این کار نیاز به تمیزی دندان ها را بیشتر می کند.
- هیچ کس دوست ندارد وقتی با کنسی صحبت می کند با اولین جمله، طرف مقابل غشن کندا خرابی دندان و عفونت لثه یکی از عوامل مهم بوی بد دهان است. این عفونت ها وقتی دردرس ساز می شوند که از طریق خون به سایر قسمت های بدن مثل قلب برسند.
- اگر می خواهید از سقید کننده های خمیر دندان های ضد پلاک (anti tartar) استفاده کنید، صرفه جویی را فراموش نکنید. مصرف بیش از دو بار در هفته موجب فرسایش میانی دندان می شود. همچنین برخی از سقید کننده های غیر استاندارد هستند و موجب فرسایش دندان می شوند؛ پس در انتخاب آنها دقت کنید.
- مسواک زدن اگر درست انجام شود می تواند تا ۳۰ درصد مواد غذایی را از لای دندان ها پاک کند.
- ۷۰ درصد بقیه به عهده نخ دندان است! پله، واقعاً نقش نخ دندان کشیدن از مسواک کردن در تمیزی واقعی دندان و زدودن باقیمانده مواد غذایی از لای دندان بهم تر است.

- در حدیث آمده است که نزدیک بود که مسواک زدن واجب شود. این حدیث و احادیث مشابه نشان می دهد که مسواک زدن در شرع هم از اهمیت ویژه ای برخوردار است.
- در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید. مطمئن باشید در صورت تأخیر، هزینه های ماضعفی باید پرداخت کنید.
- هر چند وقت یکبار مسواک را موضع کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نامنظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، اصلاً مناسب نیست. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی توان استفاده کرد.
- اگر در موقع مسواک زدن، لته شما خونریزی می کند، مسواک زدن را فقط نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.
- حتی اگر مشکل دهانی - دندانی تدارد، مراجعه حداقل سالی دو بار به دندانپزشک ضروری است. این تعداد مراجعه به دندانپزشک این امکان را می دهد که از بیماری های دهان و دندان شما پیشگیری کند و به موقع اقدامات لازم را انجام دهد.
- حتی اگر در موقعیتی هستید که نمی توانید مسواک بزنید، دندان هایتان را از شستشو با آب بی نصب نکنید، به خصوص



اگر مواد قندی مصرف کرده اید.
همیشه به یاد داشته باشید، سلامتی دندان ها در سلامتی سایر قسمت های بدن مؤثر است.

عوامل پوسیدگی زا

۱. رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، بالاخره منجر به تشکیل لایه میکروبی می شود. ۵ دقیقه بعد از استفاده از مواد قندی و غذا، اسیدهای مخرب ناشی از فعالیت میکروبی موجود در لایه میکروبی تولید شده و به مدت ۲۰ دقیقه الی ۱ ساعت در دهان باقی می مانند. اسید تولید شده میتواند دندان را تخریب و منجر به شروع پوسیدگی می شود.
 ۲. مصرف نامناسب مواد قندی
استفاده از مواد قندی چسبنده (مانند شکلاتها، تافی ها، آدامس ها و...) این مواد به علت خاصیت چسبندگی به دندانها مدت زیادی در دهان می مانند.
بالا بودن میزان مصرف مواد قندی
بالا بودن تعداد دفعات مصرف مواد قندی (بیویه در بین وعده های اصلی غذا)
- این نکته بسیار حائز اهمیت است و باید بسیار بر آن تاکید کرد که مواد قندی در طول روز در یک وعده مصرف شوند و از تدریجی خوردن آن در طول روز خودداری گردد.

تغذیه صحیح

- استفاده از مواد فنده موردنیاز بدن همراه و عده‌های اصلی غذایی
- صرف شیر، لبنیات و مواد غذایی حاوی فلوراید مانند ماهی و چای
- استفاده از میوه و سبزیجات تازه در بین و عده‌های غذایی مانند هویج و کاهو

صحیح نخ دندان بکشیم

- روزی حداقل یک بار نخ دندان بکشید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. اگر عکس این باشد، ذرات غذا از لای دندان دوباره به سطح می‌آیند و آنها را آلوده می‌کنند. قبلاً از استفاده از نخ دندان، دست‌ها را با آب و صابون بشویید.



- حدود ۲۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید.
- دو طرف نخی را که بزیده اید، به دور انگشت وسط هر دو دست بپیچید.
- سه انگشت آخر را ببندید و حدود ۲ تا ۲/۵ سانتیمتر از نخ را میان دو انگشت شست و سپاهه فرار دهید.
- نخ دندان را به آرامی و به صورت رفت و برگشت در فضای بین دندان‌ها حرکت دهید. باز کردن تدریجی نخ از دور انگشت وسط، از قسمت‌های تمیز نخ استفاده کنید.
- نخ را بین دندان‌ها بکشید نه روی لثه؛ این کار موجب خوتیریزی لثه می‌شود. البته اگر به نخ دندان کشیدن عادت نداشته اید، خوتیریزی لثه در روزهای اول اجتناب ناپذیر است.
- هنگامی که عمل نخ کشیدن به پایان رسید دهان خود را کاملاً با آب بشویید و در حین این عمل، آب را با فشار از لای دندانهای خود رد نمایید.

صحیح مسوак بزنیم

- برای مسواك زدن حتماً نیاز به مسواك گران قیمت ندارید. مهم تر از مسواك حرفة ای، شیوه مسواك زدن است.
- همچنین نیازی به خمیر دندان گران قیمت ندارید. همین که خمیر دندان حاوی فلوراید باشد، کافی است که امروزه بیشتر خمیر دندان‌ها فلوراید دارند.

- سر مسوک باید متناسب باشد؛ به نحوی که به آسانی دسترسی به تمام نقاط دهان و دندانها و لثه پیدا کند. دسته آن باید بلند و پهن باشد که بتوان آن را به آسانی در دست گرفت. موهای مسوک باید از نایلون نرم و دارای انتهای گرد باشد تا به له آسیبی نرساند.
- موهای مسوک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسوک نوع متوسط استفاده کنید.
- روزی حداقل دوبار مسوک بزنید. معی کنید یک بار بعد از صحابه و یک بار بعد از شام باشد. چون در وعده صحابه معمولاً از مواد فنی استفاده می‌شود و پاک کردن سریع این مواد از روی دندان ضروری است بعد از شام هم چون وقت خوابیدن است، مسوک زدن مهم می‌شود.
- برای هر مرتبه مسوک زدن، به اندازه یک نخود از خمیر دندان حاوی فلوراید را در موهای مسوک فرو ببرید.
- مسوک را ملایم و راحت در دست پگیرید؛ نه محکم و با فشار.
- هر نوبت مسوک زدن باید حداقل ۴ دقیقه به طول بیانجامد. ولی متأسفانه بسیاری از مردم این زمان را به ۷۰-۴۵ ثانیه

عجیب ترین امتحان دنیا

چهار دانشجو که به خودشان اعتماد کامل داشتند، یک هفته قبل از امتحان پایان ترم به مسافت رفندند و با دوستان خود در شهری دیگر حسابی تفریح کردند. اما وقتی به شهر خود پرگشتدند متوجه شدند که تاریخ امتحان را اشتباه کرده اند و به جای سه شب، امتحان صبح روز دوشنبه بوده است. بنابراین تصمیم گرفتند استاد خود را پیدا کنند و علت جا ماندن از امتحان را برای او توضیح دهند. آنها به استاد گفتند: «ما به شهر دیگری رفته بودیم که در راه پارگشت لاستیک خودروی مان پنجر شد و از آنجا که زیباس نداشتم، تا مدت زمان طولانی توانستیم کسی را گیر بیاوریم و از او گمک بگیریم، به همین دلیل دوشنبه دیر وقت به خانه رسیدیم». استاد فکری کرد و پذیرفت که آنها روز بعد بیانند و امتحان بدهند. چهار دانشجو روز بعد به دانشگاه رفندند و استاد آنها را به چهار آتاق جداگانه فرستاد و به هر یک ورقه‌ی امتحانی را داد و از آنها خواست که شروع کنند. آنها به اولین سؤال نگاه کردند که ۵ نمره داشت. سؤال خیلی آسان بود و به راحتی پاسخ دادند. سپس ورقه را برگرداندند تا به سؤال ۹۵ امتیازی پشت ورقه پاسخ دهند که سؤال این بود: «کدام لاستیک پنجر شده بود؟!!»



- کاهش می‌دهند. این بار زمان بگیرید و بینیمید شما چقدر وقت می‌گذرید؟
- برای سطح بیرونی و داخلی دندان، مسوک را به طور مایل در محل اتصال لثه و دندان قرار دهید و به صورت جاروب کردن از سمت لثه به طرف لبه دندان مسوک را حرکت دهید.
- برای سطح جونده (دندان‌های آسیا) مسوک را با کمی فشار روی این سطح به جلو و عقب ببرید.
- برای سطح داخلی دندان‌های جلو، مسوک را به صورت عمودی روی لثه و سطح داخلی دندان‌ها قرار داده و به سمت لبه‌ی دندان‌ها حرکت دهید.
- دندانهای فک بالا را با حرکت مسوک از مجاور لثه به سمت پایین تمیز کنید.
- دندانهای فک پایین را با حرکت مسوک از مجاور لثه به سمت بالا مسوک بزنید.
- بعد از مسوک زدن، مسوک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن تماند.
- پس از مسوک زدن لثه‌های خود را با انگشت ماساژ دهید.
- بسیاری از ما علاوه بر دندان‌های طبیعی، تعدادی دندان روکش شده، دندان کاشته شده و یا دندان مصووعی نابشی که به وسیله گیره به دندانهای کناری وصل شده باشد داریم. تمیز کردن این دندان‌ها نیز مانند دندان‌های طبیعی است. اما نخ کشیدن و مسوک زدن این دندان‌ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیر کردن خرد های غذا در بین این دندان‌ها بیشتر است.
- به یاد داشته باشیم، بیماری‌های دهان و دندان قابل پیشگیری هستند. هزینه اضافی برای خودمان تراشیم.

مسابقه مطالعه



ما برای شما یک مسابقه جالب طراحی کرده ایم. مسابقه ای برای همه عزیزانی که اهل مطالعه اند. تا حالا چند جلد کتاب خوانده اید؟ کتابهای علمی، تغیلی، آموزشی، روانشناسی... یا کتابهایی اقتصادی، اجتماعی، سیاسی یا هر موضوع دیگری؟ حتماً همه شما تا حالا کتابهایی خوانده اید که برایتان جالب و آموزنده بوده. آیا از آن کتابها، خلاصه ای نوشته اید؟ یا اگر نتوشته اید، حاضرید یک بار دیگر آنها را ورقی بزنید و خلاصه شان کنید؟

ما از شما دوستان فرزانه مان دعوت می کنیم که در مسابقه مطالعه شرکت کنید. خلاصه کتابهایی را که فکر می کنید برای دیگران هم مفید است، برای ما ارسال کنید. پس از تأیید، خلاصه های شما، به نوبت ارسال، در این ماهنامه چاپ خواهد شد و به کسانی که خلاصه هایشان برای چاپ تأیید شود، هدایای ارزشمندی اهدای خواهد شد. حتی اگر خلاصه های ارزشمندی ارائه کنید، آن را به صورت کتابچه چاپ خواهیم کرد و به نفع شما به فروش خواهیم رساند.

می توانید برای این که زحمت تان هدر نرود با سردبیر نشریه درباره عنوان کتاب مشورت کنید. عزیزان مقطع ابتدایی می توانند کتابهای سبک تر و ساده تری را خلاصه کنند.

خلاصه هایتان را به آدرس ایمیل نشریه به نشانی (HAMRAZ@GMAIL.COM) پفرستید و یا به آدرس نشریه (تهران- چهارراه جهان کودک - خیابان آفریقای شمالی - جنب پارک خشاپار - ساختمان افرا - طبقه ۹ - واحد ۵۹۶) پست نمایید. دومین خلاصه را در این شماره خواهید خواند که برگرفته از کتاب ((راز شاد زیستن)) نوشته ((اندرو متیوس)) است. این کتاب، پس از توجهه در ایران، همانند سایر نقاط جهان، چندین چاپ پیاپی را تجربه کرد. خواندن دومین قسمت از خلاصه آن را توصیه می کنیم، زیرا خلاصه خوب و حرفه ای آن، اغلب اطلاعات کتاب را به شما می دهد. حتی اگر قسمت اول را نخوانده اید، باز هم خواندن قسمت دوم آن را از دست ندهید. منتظر ارمنان های شما فرهیختگان هستیم.

راز شاد زیستن

قسمت دوم

پرتاب آزاد را تمرین کردند. پس از طی این دوره نتایج به این ترتیب بود: اعضای گروه اول بطور متوسط ۲ درصد پیشرفت کرده بودند. گروه دوم ۲ درصد نزول را نشان دادند و کارنامه ۳/۵ گروه سوم که فقط تمرین ذهنی کرده بودند، حاکی از ۳/۵ درصد افزایش در بازده بود. نتایج این آزمایش، تأیید فرضیه ای است که می گویند: «تمرین در تخیل نتایج بر جسته ای به بار می آورد». پس ما می توانیم بازی گلف، صحبت کردن در میان جمع، اعتماد به نفس، مهارت های رانندگی و تمام فنون دیگر را با نتیجه این آزمایش، تأیید فرضیه ذهنی بهبود بخشیم. موفق ترین مردم دنیا همین کار را می کنند؛ شما هم به آنها بپیوندید. وقتی مریم می گوید: «مردم فقط وقتی به دیدن من می آیند که وضعیت خانه ام به هم ریخته است» مسلم بدانید که این وضع مرتباً پرایش تکرار خواهد شد. اگر فرید بگوید که «من سالی یک مرتبه سرما می خورم» مطمئن باشید که این رونه همچنان ادامه خواهد داشت. ما از زندگی همان چیزی را می گیریم که انتظار را داریم. آیا هیچ وقت برای تان پیش آمده به دوستی که مدت‌ها او را ندیده اید فکر کرده باشید و فردای همان روز او به خانه تان آمده باشد؟ ذهن انسان شبیه آهن ریاست و هرچه را که به آن فکر می کند به طرف خود می کشد.

بریستول در توجیه و تشریح قدرت جذب ذهن این نکته را مطرح ساخته است که: «امواج رادیویی به آسانی از چوب، آجر، فولاد و دیگر مواد جامد عبور می کند؛ از کجا معلوم که ارتعاشات فکر این گونه نباشد. وقتی امواج فکر حتی قابلیت تبدیل به نوسانات بالاتر را دارا هستند، چرا نتوانند بر مولکول های اجسام جامد اثر بگذارند؟» فکر کردن به خواسته های خود را ادامه دهید تا به آنها دست یابید. اگر مدام درباره

یک تخیل خوب برای داشتن یک حافظه خوب حایز اهمیت است. اگر قادر باشیم که خود را کاملاً در یک منظره تخیلی طبیعت مثلاً در ساحل دریا مجسم کنیم، آنگاه می توانیم آن آسودگی دلپذیر را بدست آوریم. چه توانایی ارزشمندی! تخیل خود را مانند جسم پرورش دهید هرچه تخیل شما رشد یافته تر باشد یادآوری و حل مسائل برایتان آسان تر خواهد بود. لتواردو داوینچی در دوازده سالگی با خود پیمان بست که روزی من یکی از بزرگترین هنرمندان تاریخ جهان خواهم شد و با شاهان زندگی خواهم کرد و همنشین شاهزادگان خواهم بود و همین طور هم شد. در روزگاران قدیم پسرک جوانی زندگی می کرد که نامش تاپلنوی بود او هر روز ساعت ها در رقیای خود به هدایت و رهبری ارتش می پرداخت و از رویا را فتح می کرد. برادران ریلت از رؤیای پرواز به هواپیما رسیدند. رؤیای یک اتومبیل ارزان برای هر نفر، هنری فورد را به خط تولید انبوه اتومبیل هدایت کرد. نیل آرمسترانگ حتی در کودکی هم با این رؤیا زندگی می کرد که روزی اثری از خود در صنعت هواتوری به جای گذارد. در ماه جولای ۱۹۶۹ وی به عنوان نخستین انسان قدم به کره ماه گذاشت.

چند سال پیش یک آزمایش روی گروهی از دانش آموزان دیپلماتی انجام شد این دانش آموزان که از توانایی های نسبتاً یکسانی برخوردار بودند برای این آزمایش که در زمینه ی مهارت پرتاب توب بسکتبال به سبد بود ایندا به سه گروه مجزا تقسیم شدند. گروه اول روزی یک ساعت و به مدت یک ماه به تمرین آزاد پرداختند. گروه دوم که گروه گواه این آزمایش بود در طی این مدت تمرینی انجام ندادند و بالاخره اعضای گروه سوم روزی یک ساعت به طور ذهنی

درست در همان موقع او استعفای خود را اعلام می کند! البته سلسله است که این گونه رویدادها همیشه اتفاق نمی افتد و گاه لازم است، مانش را بچکانیم. هر چه را به زبان پیاوید، همان را پدست می آورید. باید مواظب حرف های خود باشید. باید درباره خود مشت صحبت کنید. از بی اعتبار کردن خود بپرهیزید. این حرف به معنای تظاهر به کمال نیست؛ بلکه بدین معناست که با ناله و زاری و گلایه از خود و از شغل و دوستان و خانواده و دیگر اطرافیان نمی توان به احسان خوبی در مورد خویش دست یافت.

این که یاد بگیریم، خود را مجاز به داشتن چه افکار و

رزشی ها بخوایم، فکر کنیم و حرف بزنیم، هشیارانه یا ناخودآگاه به طرف آنها جذب می شویم. آیا خنده دار نیست که به سوپرمارکت برویم و به فروشنده بگوییم: «من شیر و نان و پنیر نمی خواهم» و تازه انتظار داشته باشیم که با دست پر به خانه برگردیم. اما حقیقت این است که اغلب افراد در تمام طول زندگی حیرت زده و گیج، تأسف نداشته ها را می خورند و درباره ی آنچه نمی خواهند حرف می زند و این براستی وضعیتی مأیوس کننده است. ما باید بر آنچه می خواهیم تمرکز کنیم. وقتی بیم از دست دادن چیزی را داریم خود را مستعد از دست دادن آن می کنیم و این در مورد همسر، دوست، کیف پول، مسابقه تنیس و



گفتن چه حریقها بدانیم، ایجاب می کند که متفاوت از دیگران باشیم و این ویژگی شاخص همه مردم خوشبخت است. جایگزین کردن «می توانم» به جای «سعی می کنم» مثلاً «سعی می کنم در کار A موفق شوم» حاکی از مبارزه طلبی و رودرودی است که نتایج بسیار بهتری برای ما به همراه خواهد داشت. استفاده از فعل «می توانم» نیز باعث تحلیل توان شخصی فرد می شود. گفتن «نخواهم کرد» به جای «نمی توانم» غالباً به واقعیت نزدیک تر است؛ مثلاً جمله «من فردا شما را نخواهم دید» به جای «من نمی توانم فردا شما را ببینم» نشان می دهد که فرد بر خود تسلط داشته و تصمیم خود را گرفته است. جمله «من شنا کردن را یاد نخواهم گرفت» به جای «من نمی توانم شنا کردن

هر چیز دیگری مصدق بسدا می کند. بر آنچه دارید تمرکز کنید، از داشتن آن لذت ببرید و نگران از دست دادنش نباشید. ترس از دست دادن، ریست در زمان حال نیست، زندگی در آینده است. اصل شگفت انگیز دیگر این است که غالباً وقتی ما شهامت مواجهه با مشکلات را بینا می کنیم، آنها ناپدید می شوند و دیگر نیازی به رو در رو شدن با آنها را بینا نمی کنیم.

به مجرد این که جرأت این را به خود راه می دهیم که یک تعاس تلفنی دشوار بگیریم یا در مقابل کارفرمای خود بایستیم و یا چیز بالریزشی را از دست بدھیم، معمولاً ضرورت این کارها از بین می رود. گاه برای این که عذر منشی خود را بخواهیم، هفته ها با خود کلنجر می رویم و سرانجام وقتی تصمیم می گیریم که موضوع را با او در میان بگذاریم،

را یاد بگیرم» به این معنی است که شما در این لحظه برای یادگرفتن شنا آمادگی تدارید و وقتی اراده کنید، می توانید آن را یاد بگیرید. با گفتن و نوشتن یک بیان مثبت می توان تأثیر آن را دو چندان کرد. انتظار نداشته باشید که رشته زندگی شما با گفتن ۶ بار گفتن «در کار A موفق خواهم شد» دستخوش تغییر شود. آسانترین راه آن است که با کنترل حرف های خود یک شروع تازه داشته باشیم.

آنچه ما در زندگی داریم، همان چیزی است که به آن می

اندیشیم و همانی تصریب مان می شود که ناخودآگاه انتظار آن را داریم.

برزگترین معلمان روحانیت، مسیح، بودا و محمد به ما آموخته اند که باید شکر نعمت های خود را به جای بیاوریم. منطق علمی این گفتار آن است که ذهن انسان همانند یک آهربا پیشترین و شایعترین افکار را به طرف وی می کشد. وقتی سردرد داریم هیچ وقت به خود نمی گوییم که در عرض سینه و معده و دست و پایم سالم است، می گوییم «سرم درد می کند». به خاطر یک لگه کوچک روی یقه پیراهن خود عصی می شویم، اما از این واقعیت که نود و نه درصد پیراهن های پاکیزه است به وجود نمی آیم! بسیاری از مردم گمان می کنند که معنای واقع بین و منطقی بودن، تأکید و تمرکز بر اشتباهات است.



دموستنس، ناطق برجسته یونانی از چنان لکنت زبانی رنج می برد که به سختی می توانست حرف بزند. وی با دهان بر ریگ تمرین حرف زدن می کرد و خود را در حالی تجسم می کرد که با مهارت در هر این یک جمع در حال سخنرانی است. وی یکی از بزرگترین سخنرانان تمامی اعصار شد. مهم این نیست که از کجا آغاز کنید، مهم آن نقطه ای است که برای خاتمه برمی گزینید هوراس می گوید: «بدبختی نبوغ را نمایان می سازد و خوشبختی آن را می پوشاند». شرح زندگی توماس آواردیسون، سندی معتبر در دسترس ما قرار می دهد. روزی از او سوال کردند: «از اینکه بارها و بارها در تلاش برای ساختن لامپ بر قریب با شکست روبرو شدی، چه احساسی داشتی؟» آدیسون در پاسخ گفت: «من هیچ وقت شکست نخوردم بلکه با موفقیت توائش هزاران طریقه نساختن لامپ بر قریب را کشف کم!»



لين نگرش مثبت نسبت به اشتباه، آدیسون را قادر به ارائه خدمتی به جهانیان کرد که او را این حیث در طول تاریخ به رقیب ساخته است. توماس جی واتسون، مؤسس کارخانه IBM می گوید: «راه دستیابی به موفقیت، مضاعف کردن میزان شکست هاست». و ارل ویلسون هم گفته است: «موفقیت صرفاً از مقوله یخت است، شکست را یجوبید». اگر از موفقیت دیگران شاد شویم از موفقیت خود پیشتر شاد خواهیم شد ولذت خواهیم برد. برندگان پیشتر از بازندگان ریسک می کنند و به همین خاطر است که پیشتر می بروند؛ در واقع برندگان پیشتر از بازندگان می بازند، اما آنقدر بازی می کنند که به تعداد برد هایشان افزوده می شود و ما همیشه آنها را به خاطر آن پیروزی های شان بیاد می آوریم نه به خاطر شکست های شان. ما آدیسون را به خاطر آن یک لامپ بر قری که درست کرد بیاد می آوریم نه به خاطر هزاران لامپ دیگری که به نتیجه ترسید. باید ریسک

کنیم و شاهد نمرات آن باشیم. زندگی گاندی شاهدی بر این واقعیت است که حتی فرد کاملاً دربند قادر به تغییر مسیر تاریخ یک ملت است.

دیزراتلی می گوید: «هیچ چیز قادر به متوقف ساختن اراده انسانی که حتی زندگی خود را در گرو پیشبرد هدفی می گذارد نیست». بعلاوه وقتی ما بر خود سلطط می شویم، اتفاق جالبی می افتد، بدین معنی اغلب همان تعهد کافیست. به بیان دیگر وقتی ما حاضر می شویم هر یهانی را برای رسیدن به هدف پیروزیم، عموماً دیگر نیازی به پرداخت آن پیش نمی آید. اما وقتی فقط تا اندازه ای مصمم باشید تا رسیدن به آن حد نهایی مورد آزمایش قرار می گیریم، اشتباه اغلب مردم اینچاست که تنها برای رسیدن به اهداف نهایی کار می کنند و نه برای اذت از کار کردن؛ به همین خاطر است که وقتی به اهداف موردنظر خود نمی رسید، دچار یأس و افسردگی می شوند. اگر بتوانیم این نگرش را اتخاذ کنیم که :

«من این کار را انجام می دهم، صرفاً به خاطر این که از انجام دادن آن لذت خواهیم برد». آنوقت است که رسیدن به هر نتیجه ای برای ما حکم گرفتن انعام است.

راز شاد زیستن، انجام دادن آنچه دوست داریم نیست، دوست آن چیزی است که انجام می دهیم، شکست، آسیب می رساند، اما این آسیب زمانی شدیدتر است که بدایم حداکثر توان خود را به کار نبرده ایم.

باشتری یک راز است، این راز عامل اصلی پیروزی است. خولیو ایلکلیسیاس، در سن بیست سالگی در جیران یک حادثه راندگی از ناحیه کمر به پائین فلچ شد، ظاهر او می باشد بقیه عمر خود را روی صندلی یخ‌خدار سپری کند، اما خولیو حاضر به قبول این احتمال نشد.

فقط برای آنکه بتواند انگشت کوچک پایش را حرکت دهد، به مدت دو ماه روزی دوازده ساعت به تمرین پرداخت، پس از مدتی نزدیک به دو سال موفق شد ذره ذره اندام های از کار افتاده را دوباره به کار اندازد.

خولیو در راهرو خانه خود را با دست هایش به این سو و آن سو می کشید، به این امید که پاهای او به طریقی دریابند که باید دوباره به کار بیافند. باشتری جزو مشترک همه موفقیت های چشمگیر است. هیچ وقت توجه کرده اید که وقتی با تمام توان سعی می کنیم چیزی را به خاطر بیاوریم، یا یک ضربه صحیح به توب تنبیس بزیم یا مساله ای را حل کنیم، چه اتفاقی می افتد؟ هیچ وقت به نتیجه دلخواه نمی رسیم. اغلب مردم می گویند در پیدا کردن راه حل مناسب برای مسائل زمانی پیشترین موفقیت را داشته اند که به طور طبیعی فارغ و اسوده خیال بوده اند. تجارت موفق می دانند که بهترین راه برای بردن یک معامله، رها کردن آن است تا از نظر هیجانی وابسته به آن نباشند.

استراحت دادن به خود به اندازه خود فعالیت مهم است، چنانچه کلود بیاسی گفته است: «موسیقی، فضای میان نت هاست». وقتی به چیزهایی کهنه و از مد افتاده می چسبیم برای خود مانع و رکود بوجود می آوریم و این درمورد عادت ها، لباس های کهنه، خرت و پرت های صندوقیه و ... صدق می کنندما در جایی ایستاده ایم که اندیشه ها و کنش های چند ساله گذشته ما برای مان رقم زده اند و تمام آنچه که در ده بیست سال آینده تجربه خواهیم کرد تحت تأثیر آن چیزی است که امروز رقم می زنیم. هر چا هستیم، همان جا نقطه آغاز است، تلاش پیشتر امروز، سازنده فردای مختلف شماست.

زندگی آرمانی

جوانترین مادر دنیا

لینا مدبیا که ۲۷ سپتامبر ۱۹۳۳ در منطقه آندر کشور پرو (آمریکای لاتین) به دنیا آمده بود ۱۴ ماه ماه ۱۹۳۹ (در ۵ سال و هشت ماهگی) در بیمارستان با عمل سزارین که توسط دکتر «لوزادا» صورت گرفت یک پرس ۲ کیلو و هفتاد گرمی کاملاً سالم و طبیعی به دنیا آورد. که نامش را «جراردو» گذاردند. این نخستین زلیمان از این دست است که در تاریخ پسر بلت شده است. خالواده لینا قبلاً تumor می‌گردند که در شکم او یک تumor و یا «کیست» است که هر روز بزرگتر می‌شود و اورا برای درمان این تumor به بیمارستان بودند که حاملگی تشخیص داده شد و در وقت معین، وضع حمل انجام شد.

لینا که در سال اول دستان بود به تحصیل ادامه داد و در ۳۹ سالگی ازدواج کرد و پس دیگری به دنیا آورد.

جراردو نخستین فرزند او که ۵ سال و ۸ ماه از مادر کوچکتر بود در ۴۰ سالگی برادر بیماری مغز استخوان که ارتباط با حامله شدن مادر او در خردسالگی نداشت در گذشت.

انتشار این خبر و عکسهای مادر ۵ سال و هشت ماهه در جراید آن زمان در سراسر جهان مسبب شد که خالواده ها نسبت به روابط اطفال خردسال نیز احتیاط بیشتر کنند.



درس های زندگی از متفکران بزرگ

● به خاطر داشته باش که عشقهای سترگ و دستاوردهای عظیم، به خطر کردنها و رسکهای بزرگ محتاجند.

● وقی جیزی را از دست دادی، درس گرفتن از آن را از دست نده.

● این سه میم را از همواره دنبال کن: محبت و احترام به خود را - مستولیت پذیری در برابر کارهایی که کرده ای

● به خاطر داشته باش دست نیافتن به آنچه می‌جویی گاه یک شانس بزرگ است.

● اگر می‌خواهی فواعد بازی را عوض کنی اول فواعد را بیاموز.

● به خاطر یک مشاجرة کوچک، ارتباطی بزرگ را از دست نده.

● وقی دانستی که خطابی مرتكب شده ای، گامهایی را پیاپی برای رفع آن خطاب بردار.

● پخشی از هر روز خود را به تنهایی بگذران.

● چشممان خود را نسبت به تغییرات پگشان، اما ارزشهاخی خود را به سادگی در برابر آنها از دست نده.

● به خاطر داشته باش گاه سکوت بهترین پاسخ است.

● شرافتمدانه زندگی کن؛ که هر گاه بیشتر عمر کردی، با یادآوری زندگی خوش دوباره شادی را تجربه کنی-

● زیرساخت زندگی شما، وجود جوی از محبت و عشق در محیط خانه و خالواده است.

● وقی با محبوب خود هستی و از او گلایه داری، تنها به موضوعات کنونی بپرداز و سراغی از گلایه های قدیم نگیر.

● دانش خود را با دیگران در میان گذار... این تنها راه جاودانگی است.

● با دنیا و زندگی زمینی بر سر مهر باش.

● سالی یک بار جایی برو که تا کنون هرگز نرفته ای.

● بدان که بهترین ارتباط آن است که عشق شما به هم، از نیاز شما به هم سبقت گیرد.

● وقی می‌خواهی موفقیت خود را ارزیابی کنی، بین چه را از دست داده ای که چنین را به دست آورده ای.

● در عشق و آشیزی، جسورانه دل را به دریا بزن.

توصیه های دالانی لاما در سال ۲۰۰۸

تاریخچه

ویروس آنفلوآنزا دارای ۳ نوع A,B,C است. نوع A انسان، خوک اسب، پرندگان و پستانداران دریابی را دچار می کند؛ نوع B انسان را و نوع C انسان و خوک را. نوع A عامل پاندمی های (همه گیری) خطرناک، بزرگ و کشنده است.

تاریخچه پاندمی های بیماری آنفلوآنزا عبارتند از : (۱) آنفلوآنزا اسپانیایی از سال ۱۴۹۷ آغاز شد. بیمارستان ها معملاً از بیماران بود. در این پاندمی امید به زندگی در آمریکا ۱۰ سال کاهش یافت و ۶۷۵ هزار نفر فقط در این کشور قوت کردند.

(۲) آنفلوآنزا آسیایی از سال ۱۳۲۶ آغاز شد. این نوع که ویروس آن از پرندگان به انسان منتقل شد و در خوک ها نیز شایع گردید، اولين بار از کشور چین شروع شد و بعد از ۵ ماه به آمریکا رسید و باعث مرگ ۷۰۰ هزار نفر فقط در این کشور شد.

(۳) آنفلوآنزا هنگ کنگی از سال ۱۳۴۷ آغاز شد. ویروس دوباره از پرندگان به انسان منتقل شد و به طور وسیعی گسترش پیدا کرد و ظرف ۴ ماه به آمریکا رسید. ۳۴ هزار مورد مرگ فقط در آمریکا گزارش شد. ویروس این آنفلوآنزا هنوز بین انسان ها در گردش است.

در اوایل فروردین ۱۳۸۸ در کشور مکزیک، ویروس آنفلوآنزا H1N1 که در خوک ها شایع بود به انسان منتقل گردید. ویروس توانی انتقال از انسان به انسان را پیدا کرد. سپس بیماری به کشور آمریکا و بسیاری از کشورها رسید و ظرف ۶ هفته تمام کشورهای جهان را درگیر نمود! در ابتدا به آنفلوآنزا خوکی معروف شد. ویروس متولد شده H1N1 ویروس جدیدی می باشد که توانایی انتقال از انسان به انسان را دارد. پاندمی آنفلوآنزا ۶ ماه تا ۲ سال طول می کشد و ۱۵ تا ۲۵ درصد هر جامعه ممکن است بیمار شوند! ۵ درصد هر جامعه تیاز به ستری خواهد داشت و ۱ تا ۲ درصد بیماران قوت می کنند.

نتایج جهانی حاصل از ارقام نشان می دهد که احتمالاً میلیون ها انسان قوت می کنند، ترس و وحشت عالمگیر از این بیماری به وجود می آید و این بیماری موجب از هم گسیختگی اجتماعی و صدمات سنگین اقتصادی می شود.

نمودیک به ۴۶ درصد افرادی که به این بیماری دچار می شوند، گروه سنی ۱۵ تا ۲۴ سال، حدود ۱۵ درصد گروه سنی ۵ تا ۱۴ سال و حدود ۱۶ درصد گروه سنی ۲۵ تا ۳۴ سال را تشکیل می دهند.

توصیه های مهم برای پیشگیری

در هنگام ایدمی جهانی یک بیماری، امکان عدم تماس با عامل آن بیماری تقریباً غیرممکن است در حالی که امکان پیشگیری از ابتلای به آن وجود دارد.

هنگامی که هنوز سالم هستید و بدن شما علائمی از ابتلای به آنفلوآنزا نوع A را نشان نمی دهد، رعایت چند دستورالعمل ساده از ابتلای به بیماری و یا توسعه آن جلوگیری می نماید.

تنها راه ورود ویروس آنفلوآنزا نوع A از طریق دهان یا بینی می باشد. برای پیشگیری از بیماری کافی است نکات زیر را رعایت نمایید:

- (۱) دستهای خود را چندین بار در روز بشویید.
- (۲) هیچ یک از اعضای صورت خود را لمس نکنید و در مقابل این وسوسه مقاومت نمایید (مگر برای خوردن، نوشیدن، شستشو و سایر امور ضروری).
- (۳) دوبار در روز با آب نمک و لرم فرقه نمایید (می توانید از محلول لیسترین نیز استفاده نمایید). ویروس آنفلوآنزا نوع A از هنگام ورود از طریق دهان یا بینی به مدت ۲ الی ۳ روز در گلو بالی مانده و همانجا تکثیر می شود. با فرقه محلولهای ضد عفونی کننده مانند آب نمک یا لیسترین می توانید از تکثیر ویروس و ابتلای به بیماری جلوگیری نمایید. این توصیه ساده را بایدهمیت تلقی ننمایید.
- (۴) همانند بند ۳، بینی خود را نیز حداقل یک بار در روز با آب نمک شستشو نمایید. این موضوع ممکن است برای برخی افراد کمی مشکل به نظر برسد اما با کمی تمرین موفق خواهد شد.
- (۵) مصوّبیت خود را از طریق مصرف غذاها و میوه های حاوی ویتامین C افزایش دهید. چنانچه نایچار از مصرف فرصلهای ویتامین C می باشد، از وجود روی (Zinc) در آنها اطمینان حاصل نمایید.
- (۶) هرچه می توانید مایعات گرم مانند چای، قهوه و ... بنوشید. از نوشیدن مایعات گرم مشابه قرقه نمودن آب نمک اما بصورت معکوس می باشد. با فرقه نمودن، ویروس را از بدن خارج می نماییم و با نوشیدن مایعات گرم، ویروس را به داخل معده انتقال می دهیم که در آنجا امکان تکثیر ندارد.
- (۷) هنگام عطسه یا سرفه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم و دستمال مصرف شده را فوری به طور مناسب دفع کنیم.
- (۸) اگر در خود علامت مشابه آنفلوآنزا دیدیم به پزشک مراجعه کنیم و پس از آن در خانه بمانیم. مدت استراحت در منزل، تا ۷ روز پس از شروع علامت و تا ۲۴ ساعت پس از رفع آخرین علامت می باشد.
- (۹) اگر آثار مشابه آنفلوآنزا در خود مشاهده کردیم، از افراد حداقل یک متر فاصله بگیریم.
- (۱۰) هنگام احوال بررسی از در آغوش گرفتن، بوسیدن و دست دادن خودداری کنیم.

پیشگیری خانواده و درمان بیمار در منزل

- (۱) برای به حداقل رساندن سرایت بیماری، مراقبت از بیمار در محل زندگی بایستی تا حد ممکن تنها توسط یک فرد انجام شود.
- (۲) در صورت امکان، هم بیماران و هم مراقبین آنها باستی در طول دوره عفونت زایی بیماران از ماسک یک بار مصرف استفاده کنند.
- (۳) در صورتی که امکانات به اندازه کافی موجود نباشد، استفاده از ماسک در منزل توسط بیمار، نسبت به مراقبین وی ارجح است.
- (۴) ضرورتی در استفاده از ماسک در تمام طول روز وجود ندارد و فقط بیمار باید در حین تماس با دیگران (تماس کمتر از یک متر) از آن استفاده کند.
- (۵) هنگامی که ماسک به وسیله ترشحات تنفسی خیس شد، باید به طریق صحیح دور انداخته شود.
- (۶) در صورت در دسترس نبودن ماسک به تعداد کافی می توان از دستمال ضخیم که به طور کامل جلوی بینی و دهان را بپوشاند، استفاده کرد.



آنفلوآنزا ای A هر دو زندگانی را بجانب نمایند

- ۷) اگر تعداد کافی ماسک در دسترس است، مراقبین بیمار نیز باید در تماس تزدیک با بیمار از آن استفاده کنند.
 - ۸) مراقبین بیمار بایستی همواره دست های خود را پس از تماس با بیماران بشوینند.
 - ۹) پنجره ها باید باز گذاشته شود تا تهویه مناسب در منزل برقرار شود.
 - ۱۰) سطوح مختلف منزل (مانند دستگیره درهای، دستشویی و ...) باید به طور منظم توسط آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده پاک شوند.
 - ۱۱) از مصرف خودسرانه دارو خودداری شود.
 - ۱۲) توشیدن مایعات خوراکی، تغذیه و استراحت در بستر در صورت ابتلا ضروری است.
- پیشنهاد می کنم این دستورالعملها را برای سایرین لیست نمایید. شما تمی دانید چه اشخاصی ممکن است با توجه به آن زنده بمانند.



۴ ماده غذایی برای مقابله با آنفلوانزا نوع A

صرف هویج، قارچ، اثار و جای سبز از جمله اقدامات پیشگیرانه در برایر ابتلا به آنفلوانزا A است. متخصصان به توضیح ۴ ماده غذایی پرداخته‌اند که سیستم ایمنی بدن را در مقابله با این ویروس مقاوم‌تر می‌کنند. قبل از این که این ۴ ماده را ذکر کنیم باید این خبر را بدھیم که مصرف مخلوط شیر و انجیر در درمان این نوع آنفلوانزا اثر فوق العاده ای دارد.



هویج

برای مقابله با این بیماری، هویج، انتخاب مناسبی است، جراکه منبع غنی از بناکاروتن است و بناکاروتن، مقاومت بدن را در مقابله با این بیماری، بالا می‌برد. طبق تحقیقات هر چه بناکاروتن پیشتر مصرف شود، سلول‌های ایمنی بدن که شامل سلول‌های کشنده طبیعی هستند، گستردگی می‌شوند.

قارچ

طبق تحقیقات اخیر با استفاده از قارچ، سلول‌های کشنده طبیعی افزایش پیدا می‌کنند و در نتیجه سیستم ایمنی بدن مقاوم‌تر می‌شود.

فجایع آنفلوآنزای اسپانیایی در ایران

واخر جنگ جهانی بود که اوسط یک شب تاریک و مخفوف، سه سوار ترسناک در مه هر یک شمشیر و غافی به دست از محدوده شهر گشتند وارد آن شدند. یکی از آنها آنفلوآنزای اسپانیایی، دوم فقط و سوار سوم وبا بود. طبقات ضعیف تر جامعه، کودک و پسر و جوان مانند برگ‌های پاییزی در اثر حمله این سواران بی رحم فرو ریختند. چون عذایی وجود نداشت، مردم ناگزیر بودند هرچه را که جویدنی بود بخورند؛ خواه شی و خواه حیوان، پس از اندکی در شهر هیچ گریه، سگ یا کلاعی دیده نمی‌شد حتی موش‌ها را هم می‌خوردند. برگ درختان، چمن و ریشه گیاهان را مانند نان و گوشت معامله می‌کردند در هر گوش و کنار، اجساد مردگان بی صاحب پراکنده بود. پس از مدتی، مردم شروع کردند به خوردن گوشت مردگان. گهگاه اجساد را جمع و پارگیری می‌کردند و خارج از شهر در گودال‌هایی دفن می‌کردند و روش را با خاک می‌پوشاندند. بازارها و مقاذه‌ها خالی و تعطیل بودند. نه دکتر، نه پرستار و نه دارو، هیچ یک موجود نبود.

گزارش مرحوم محمدعلی جمالزاده به عنوان شاهد تاریخی معتبر از وضعیت استان فارس در پاییز ۱۲۹۷



انار

یکی از دلایلی که از انار به عنوان میوه‌ای فوق العاده یاد می‌شود، داشتن خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن است. انار پیشترین ظرفیت آنتی‌اکسیدانی را برای مهار یا خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد دارد و با داشتن این خاصیت می‌تواند با بیماری‌های مختلف از جمله آنفلوآنزا، مقابله کند. اگر انار در دسترس شما نیست می‌توانید از آب انار بدون شکر استفاده کنید.

چای سبز

در چای سبز نوعی آنتی‌اکسیدان به نام «کاتیجين» وجود دارد که می‌تواند سلول‌های ایمنی بدن را افزایش دهد و طبق تحقیقات انجام شده، این ماده حرکت و انتشار ویروس را کند. از دیگر ترکیبات چای سبز، «آل‌تیانین» است. طبق تحقیقاتی که در هاروارد انجام شده، این ماده، مقاومت سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد.

مقایسه برخی علائم بالینی آنفلوآنزای A با سرماخوردگی

علائم و نشانه‌ها	آنفلوآنزا	سرماخوردگی
نحوه شروع	نگهانی	تدریجی
تب	شدید و شایع	شدید و شایع
درد عضلانی و مفصلی	ناشایع	ناشایع
بی اشتها بی	شایع	شایع
سردرد	شدید و شایع	شدید و شایع
سرمه خشک	شدید و شایع	شدید و شایع
احساس ناراحتی در قفسه سینه	شدید تا متوسط	خفیف تا متوسط
گرفتگی بینی، عطسه، گلودرد	ناشایع	ناشایع
تظاهرات گوارشی (اسهال، یبوست، استفراغ)	شایع	ناشایع

منابع: مرکز مدیریت بیماری‌ها و آموزش پزشکی وزارت بهداشت اینترنت

شاید فکر کنید در این زمانه پرمشغله، وقتی برای استراحت یا تفریح در کنار اعضای خانواده باقی نمی‌ماند اما با کمی دقت و حوصله در خواهدید یافت که راههای بسیار ساده و ملهموسی وجود دارد که از آن طریق می‌توانید برای لحظاتی، آرامش بیشتری در روزهای پرمشغله به دست آورید.

شوخی و تفریحات خودجوش، گفتگوهای صمیمانه، تغیر و اصلاح شرایط زندگی، بخشی از این راههای است. زیرا سبب می‌شود بجهه‌ها احساس بهتری نسبت به خودشان داشته باشند و شما و همسرتان نیز به عنوان والدین، احساس اطمینان و شایستگی کافی بکنید؛ ضمن آنکه این روش‌ها نیاز به زمان زیاد، پول فراوان یا برنامه‌ریزی گسترده ندارند اما تغیر قابل ملاحظه‌ای در زندگی شما به وجود می‌آورند و احساس شادی، خوشبختی و رضایت را در زندگی شما تقویت می‌کنند. چگونه؟ به نمونه‌های زیر توجه کنید.

◆ صبح تعطیل: فرصلت بزرگ

از صبح روزهای تعطیل نهایت استفاده را ببرید. از بجهه‌ها بخواهدید برای ۱۵ دقیقه همگی به تخت خواب شما بپایید، آنها را در آغوش بگیرید و ببوسید و محبت تان را بی دریغ به آنها ابراز کنید. بدرغم اینکه برنامه هر روزه شما این است که صبح از جا ببرید و سریع همه کارها را انجام دهید تا همه سر موقع به محل کار، مدرسه یا مهدکودک برسنند، روز تعطیل سعی کنید هیچ برنامه زود هنگامی نجیبید؛ به این ترتیب می‌توانید لحظاتی را بی دغدغه با هم وقت پنگرانید و احساس صمیمیت بیشتری با یکدیگر داشته باشید.

◆ نفس عمیق یادت نره

زمانی که احساس می‌کنید دیگر نمی‌توانید بجهه‌ها را تحمل کنید نفس عمیقی بکشید تا آرام شوید. تحقیقات نشان می‌دهد که نفس عمیق به عنوان یک مکانیزم آرامش بخش تأثیر بسزایی بر افراد دارد. این کار برای کودکان نیز مؤثر است. مادری که در خانه اغلب از تکنیک نفس عمیق استفاده می‌کرد، یک روز متوجه شد که دختر عسلالاشن هم وقتی با برادر کوچک‌ترش در گیر می‌شد برای بازیافت آرامش، نفس عمیق می‌کشد. جالب اینکه وقتی این مادر از دست بجهه‌ها خشمگین می‌شد، دخترش به او یادآوری می‌کرد که «مامان، نفس عمیق یادت نره!»

◆ تحسین غیرمستقیم

«خوشبختی پر خرج نیست»

گاهی بجهه‌ها تحسین و تشویق مستقیم را به حساب نمی‌آورند یا از آن خجالت می‌کشند، از این‌رو بد نیست گهگاه برای تحسین آنها از روش غیرمستقیم استفاده کنید، به این ترتیب که پگذارید بشنوند که پیش دیگران از آنها تعریف می‌کنید. یک تمجید غیرمستقیم می‌تواند محرك قوی تری برای اعتماد به نفس کودک پاشد چون بجهه می‌فهمد که تمجیدتان جدی و صادقانه است.

◆ تکرار دستور

این تکنیک ساده به سرعت ارتباطات خانوادگی شما و همکاری در خانواده را بهبود می‌بخشد. روش کار این است که به سادگی از کودک بخواهدید دستوری را که به او داده‌اید برای شما تکرار کند. به طور مثال پیرسید: «لطفاً چیزی را که گفتم تکرار کن» و الدین اغلب تعجب می‌کنند وقتی متوجه می‌شوند که اغلب اوقات بجهه‌های کوچک‌تر اصولاً حرف آنها را نفهمیده‌اند. شما ممکن است گفته باشید: «تلویزیون ساعت ۸ خاموش می‌شود» در حالی که فرزندتان آن را این طور شنیده: «من تاساعت ۸ نمی‌توانم تلویزیون تماشا کنم». کاهش میزان بدهی‌هایی، دلخوری و بی‌حوصلگی را در هر دوطرف کم کنید.

◆ ۱۰ دقیقه در روز مخصوص بجهه‌ها

هر روز ۱۰ دقیقه را در زمان معینی به بازی با بجهه‌ها اختصاص دهید و بعد دوباره به امور روزمره خود پردازید. برای مثال بعضی خانواده‌ها به شطرنج، کارت بازی، درست کردن پازل‌های ۱۰۰ قطعه‌ای، خواندن دو صفحه از کتاب مورد علاقه بجهه‌ها یا کارهایی ساده تر مثل قایم باشک و حاله بازی می‌پردازند. چنین فعالیت‌هایی به مرور به صورت یک سنت خانوادگی در می‌آید و به کودکان و والدین آرامش و پیوند بیشتری می‌دهد.

وقت اختصاصی

هفتنه‌ای یک بار، یک ساعت با هر یک از فرزنداتان به تنها بجهه‌ها اختصاص دهید و بعد دوباره به امور روزمره خود پردازید. وقتی کودکان بدانند هر کدام زمان منحصر به فردی توجه اختصاصی شما را برای مدتی طولانی در اختیار دارند، می‌آموزند که به اوقات دیگران نیز احترام پگذارند و صبر کنند تا نوبت خودشان برسد.

◆ تغییر وضعیت

گاهی برای تغییر وضعیت و خروج از کشمکش بهتر است صحنه را تغییر بدهید. یک راه این است که اعلام کنید فصد دارید همه را به گردش ببرید، اعضای خانواده را بردارید و بیرون بروید؛ سری به پارک محله یا کتابخانه بزنید حتی اگر این گردش فقط یک ساعت طول بکشد سرگرمی و تفریحی که موجود می‌آید حواس افراد را از موضوعات جزئی که در منزل تحریک کننده هستند، پرت می‌کند.

◆ ذکری از موهبت‌های روزانه

قبل از خواب یا بعد از شام دقایقی را به صحبت در مورد چیزهای خوبی که در زندگیتان هست، اختصاص دهید. در این کار زیاده روی و بزرگ نمایی نکنید، برای مثال فقط بگویید: «می‌دانید بهترین اتفاقی که امروز برایم افتاد چی بود؟ اینکه ...» و به همین ترتیب از بقیه اعضا خانواده هم بخواهید که چیزها و اتفاقات خوبی که در طول روز داشته‌اند را تعریف کنند. این کار راه خوبی برای پایان دادن یک روز با تکریشی مثبت است.

◆ غروب جمعه

احتمالاً شما نیز مثل پسیاری از خانواده‌های دیگر غمزدگی بعدازظهر روزهای خوبی که در چشمیدهاید برای ازین بین این حالت می‌توانید یکی، دو دوست یا همسایه یا فامیل را همراه بجهه‌ایشان دعوت کنید، قرار بگذارید که در این گردهمایی‌ها هر کس خوراکی مختصری همراه خودش بیاورد، گپ و گفت بزرگ‌ترها و بازی بجهه‌ها اوقات خوشی را در بعدازظهر جمعه برای اعضا خانواده فراهم خواهد کرد و از دلگیری غروب جمعه خواهد کاست.

◆ توضیح اضافه ممنوع

یکی از منابع مهم استرس برای والدین این است که وقتی می‌خواهند بجهه‌ها کاری را انجام دهند به توضیحات زیاد و تذکرهای



مکرر متول می‌شوند. تصمیم بگیرید که توضیحات تان را به یک یا دو جمله محدود کنید. برای مثال وقتی با بجهه‌ها به پارک می‌روید فقط یک بار بگویید «وقت رفته چون هوا داره تاریک می‌شه» و به این جمله عبارت دیگری مثل: «وقت حمامه» یا «وقت شامه» یا هر دلیل دیگر اضافه نکنید.

◆ یک شب در هفته: رسانه‌ها ممنوع

یک شب در هفته اجازه ندهید کسی در خانه تلویزیون، رایانه، ویدئو، سی‌دی و ضبط صوت روشن کند. این موقعیت فرصتی فراهم می‌آورد تا به بازی‌هایی بپردازید که واقعاً بازی‌های تعاملی محسوب می‌شوند و دو طرف بازی مجبورند به طور واقعی با هم ارتباط برقرار کنند، بازی‌های قدیمی مختلف، منچ، شطرنج، کتابخوانی، جوک تعریف کردن و حتی گفت‌وگوهای دوستانه معمولی تموثه‌های مناسبی در این زمانه هستند.

◆ احترام به طبیعت

زمانی را صرف این کنید که به فرزندتان احترام به طبیعت را بیاموزید. بگذارید بازوانش را به دور یک درخت حلقه کند و آن را در آوش بگیرد، گل‌های رز را بو کند، یا شبانگاه به ستارگان خیره شود. بد این کارها نه به عنوان یک فرستاد آموزشی بلکه به عنوان روشی بتنگرید که از این طریق کودک احساس می‌کند جزئی از یک کل سیار عظیم است. بسیاری از افراد در جامعه و بسیاری از روش‌های تربیت فرزند مایلند که کودکی پرورش دهند که سرشار از حس بزرگی، قدرت، استثنایی و فوق العاده بودن و تنهایی باشد اما حقیقت این است که اگر کودکان بدانند مرکز عالم امکان نیستند بلکه تنها بخشی از این دستگاه عظیم محسوب می‌شوند، احساس امنیت و آرامش خاطر پیشتری خواهد داشت.

منبع : parents.com

چگونه بُوی بد مایکروفُر را از بین ببریم؟

برای این کار از یک ماده طبیعی استفاده می‌کنیم : لیمو ترش . این میوه پر فایده از دیر باز برای پخت و پز برای از بین بزدن لکه‌ها و بُوی بد مواد غذایی و تمیز کردن کفشهای تنبیس و ... مورد استفاده فرار می‌گرفت . امروز ما برای از بین بزدن الودگی داخل مایکروفُر هم از این ماده استفاده می‌کنیم :

مراحل کار :

۱. یک فنجان مخصوص مایکروفُر بزداشته و داخل آن آب لیمو ترش ببریزید . آب لیمو ترش به عنوان یک بوزدا عمل می‌کند .

۲. در این مرحله مایکروفُر را روشن کنید و به مدت سه دقیقه بگذارید کار کند . حالا بگذارید تا فنجان همچنان در مایکروفُر باشد تا بخارات بدورون آن نفوذ کند و تاثیر خود را بگذارد .

۳. حالا فنجان را از مایکروفُر ببرون بیاورید و داخل آن را با یک پارچه تمیز کنید . به خاطر داشته باشید اگر همیشه داخل مایکروفُران را تمیز کنید داخل آن بُوی بد تحوّله گرفت .

منبع :

blogspot.com http://pelak14



اگر به خودت اعتماد نداری این مطلب را نخوان

آنتونی رابینز، از فقر و فلاکت تا اعتبار و ثروت

برای دانش آموزان مدارس، تشکیل سینماهای مرتب و پر طرفدار به منظور تقویت روحیه و ایجاد انگیزه‌ی تلاش و کوشش‌های مثبت و سازنده در افراد و بسیاری از فعالیت‌های خیرخواهانه و مردمی دیگر، گوشه‌ای از کارهای لمربخش جوانی است که به تازگی سه دهه از حیات پربار خود را پشت سر گذاشته است.

آنتونی رابینز در سال ۱۹۶۱ در خاتواده ای فقیر به دنیا آمد. پس از گرفتن دیپلم متوجه به کارهای گوناگونی روی آورد، اما توفیق چندانی نیافت. در سن ۲۲ سالگی در آپارتمان چهل شتری محقری، زندگی مجردی فقیرانه ای

نام آنتونی رابینز برای بسیاری از ایرانیان نامی آشناست. این شخص در ایالات متحده، کانادا و بسیاری از کشورهای اروپایی دارای شهرت فراوان است. وی که تا چند سال پیش، در گمانی و فقر می زیست، توانست در مدت کوتاهی خود را به ثروت، موفقیت و شهرت کم نظری بر ساند و منشاء خدمات فرهنگی، آموزشی و درمانی ارزشمند ای گردید.

انجام فعالیت‌های روان درمانی سریع و مؤثر، رفع انواع مشکلات فکری و روانی نظیر ترسهای واهمی و بی مورد، ارائه سخنرانی‌های مفید و مؤثر در شهرهای گوناگون، اجرای برنامه‌های تلویزیونی، تشکیل اردوهای تابستانی آموزنده

چند توصیه خانه داری مفید

برای جلوگیری از ایجاد کپک در ظرف نان، یک قطمه سرمه را به کمی آب اضافه کنید و جای نان را با آن بشوید و بگذارید خشک شود.

برای پاک کردن ظروف سوخته و ته گرفته، مقداری جوش شربین به آب اضافه کنید و در همان ظرف بچوشتید.

برای نظافت کلشی حمام و جلوگیری از مائدن لک صابون روی دیوار می‌توانید از پالیش مبلمان یا فلزات استفاده کنید. چهارچوب پنجره و درهای آلوستیوم را با استفاده از آموییک برق بیندازید.

اگر اتومبیل تان را تمیز کرده‌اید، دستتان را با مایع ظرف شوئی و شکر پاک کنید. اگر دستان روغنی است، با روغن زیتون یا روغن مایع دستان را بشوید. برای از بین بردن لکه‌های پنجره، یک سبب زیبی را نصف کنید، به سطح پنجره بمالید و پس از آن را پاک کنید.

برای جلوگیری از ترک خودن مبلمان چرمی تیره، آن را سالی بیکبار با روغن کرجک تمیز کنید.

نه تنها توانست مدت این دوره را به کمتر از نصف برساند، بلکه درصد قبای شرکت کنندگان را که تا آن زمان بطور متوسط ۷۰ درصد بود، به ۱۰۰ درصد افزایش داد.

قابل توجه این که خود وی تیر اندازی نمی‌دانست و از اسلحه و چنگ تغیر داشت و آنچه مایه توفیق او شد اطلاعات عمیق روانشناسی، لحن نافذ و احاطه او به اصول آموزش و نحوه یادگیری بود.

این موقوفیت‌ها پاداش‌های فراوانی به همراه داشت. به های بعدی موقوفیت را به سرعت طی کرد و به زودی به همه‌ی آرزوها و خواسته‌های خود رسید. در کمتر از دو سال، با همسر دلخواه خود ازدواج کرد. قصر زیبایی در سواحل سرسیز «سن دیه گو» خرید که از طرفی مشرف به دریا بود.

اتومبیل و وسائل زندگی خود را مطابق آنچه در رؤیاهای جوانی خود می‌دید تهیه کرد. به کمک دوستاشن شرکتی را تأسیس کرد که نامش را «بنیاد رایبیز» گذاشتند و اکنون در این بنیاد سالانه دهها هزار تفر را آموزش می‌بخشند. سمتارها و سخنرانی‌های متعددی را در شهرهای مختلف اجرا کرد و برنامه‌های آموزشی فراوانی را برای خردسالان، بزرگسالان، معلولان و عقب افتادگان ذهنی ترتیب داد. با شیوه‌های روان درمانی خاص خود، بسیاری از افراد را از چندگال یاس‌ها، افسردگی‌ها و ترس‌های بی مورد (نتیر ترس از تاریکی، جمیعت، ارتفاع، مرگ و نظایر آن) نجات داد، به شهرها و کشورهای متعددی مسافرت کرد و مورده مشورت افرادی از طبقات مختلف نظری رؤسای جمهوری، مدیران، صاحبان صنایع و بازرگانان واقع شد و در سمتارهای او گروه‌های پیشماری شرکت کردند. از طریق مطبوعات و برنامه‌های هنگامی تلویزیونی به اشاعه افکار و عقاید خود پرداخت. اجرای سمتارها و برنامه‌های تلویزیونی رایبیز تا این زمان همچنان ادامه دارد و همه هنچه میلیونها بینندۀ ی مشناق برنامه‌های او را از تلویزیون مشاهده می‌کنند.

(ادامه دارد)

داشت و به گفته خودش، ناجا را بد ظرف‌های غذای خود را در وان حمام بشوید. گذشته از گرفتاری‌های مالی، در اثر پرخوری و بد خوراکی، بیش از یکصد و بیست کیلو گرم وزن داشت و به علت چاقی دیگر تنبلی، بی حالی و خواب آلودگی، شده بود.

اما در عین فقر و فلاکت، رفیاها و آرزوهای جاه طلبانه ای داشت و در عالم خیال، خود را در فصل زیبایی در ساحل دریا و نزدیک جنگل سرسیز مجسم می‌ساخت و برای خود همسری شایسته، اتومبیلی گران قیمت و امکاناتی رفیا را در نظر می‌گرفت.

سرانجام، مصمم شد که با چاقی خود، مبارزه کند و برای رسیدن به این هدف به مطالعه چند کتاب پرداخت، اما مطالب آنها را ضد و نقیض یافت و آنها را دور انداشت. پس از آن برای کاهش وزن خود، راهی دیگر جست. به فک افتد فردی را که از هر نظر سالم و دارای تناسب اندام باشد پیدا کند و افکار، اعتقادات، رفتارها و نحوه‌ی تغذیه او را سرمش خود فرار دهد. این شیوه مؤثر واقع شد و توانست در کمتر از دو ماه بدون استفاده از رژیم غذایی و عمدتاً با شیوه‌ی روان شناسی و کنترل فکر و ذهن، حدود پانزده کیلو گرم از وزن خود کم کند و با توجه به قامت بلند خود (حدود دو متر) تناسب اندام خود را به دست آورد.

موقوفیتی که در زمینه کنترل وزن نصیب او شد، وی را به اندیشه‌وا داشت که شاید

این شیوه را می‌توان در هر زمان، هر جا و هر زمینه، در مورد هر کسی به کار گرفت. ایندا معتقد شد که برای به دست آوردن و حفظ تناسب اندام، در وله‌ی اول باید افکار، تصورات و رفتارهای فردی را که از نظر وزن مناسب است دریابیم، بینیم آن فرد چه می‌خورد، چه اندازه‌ی می‌خورد و چگونه می‌خورد. سپس او را سرمشق فرار دهیم و به همان نتیجه برسیم.

پس از آن معتقد شد که ساختمان مغز و اعصاب افراد بشر، کم و بیش به هم شبیه است، پس اگر کسی در نقطه‌ای از دنیا توانسته است کاری بزرگ را به انجام برساند، من هم که دارای مغز و اعصاب مشابه او هستم می‌توانم عیناً همان کار را انجام دهم و به همان نتیجه برسم. به شرطی که از همان راهی که او رفته است بروم و طرز تفکر و رفتار شبه به او باشد. این طرز تلقی را مورد عمل قرار داد و به دیگران نیز توصیه و نتایج را بررسی کرد و به درستی این عقیده ایمان یافت.

در این هنگام به مطالعه‌ی عمیق کتب روانشناسی و شرکت در کلاس‌های استادان این علم پرداخت و با فنون تازه‌ای از قبیل «برنامه ریزی عصبی - کلامی» و «روش‌های انجام بهینه‌ی کارها» آشنا گردید و چون این شیوه‌ها را در مورد خود و دیگران به کار گرفت و به نتایج چشمگیری نایل شد تدریجاً توجه کسان بسیاری به سوی او جلب گردید. در سال ۱۹۸۴ شیوه‌های تازه‌ی روانشناسی را بر روی تعدادی از قهرمانان ورزشی مورد آزمایش قرار داد و آثار آن در بازی‌های المپیک ۱۹۸۴ نمایان گردید. پس از آن، ارتش آمریکا وی را برای تدریس روش‌های جدید یادگیری به نظامیان دعوت کرد. ضمن اجرای این طرح متوجه تفاصل آموزشی ارتش در زمینه تیراندازی گردید و مدعی شد که می‌تواند زمان برنامه‌های آموزشی مزبور را به نصف تقلیل دهد ارتش با وی قراردادی بست تا چنانچه بتواند ادعاهای خود را عملاً به ثبوت برساند، دستمزد داشت. قابل ملاحظه‌ای به او بدهد. او



گستاخی چیست؟

به درگیری های فراوان بین اعضاء خانواده شده و حرمت ها را از بین ببرد.

گذشته از آن به مرور در هر دو سوی جبهه، یعنی هم والدین و هم فرزندان احساسات منفی مثل خشم، حقارت و حتی احساس گناه را به وجود بیاورد. رفتار گستاخانه می تواند انسان را از وجود یک زندگی مولود و شادمان محروم سازد، زیرا کودکی که در خانه می تواند با گستاخی، حرف خود را به کرسی پنشاند، بدون شک بیرون از خانه نیز سعی خواهد کرد همین روش را ادامه دهد و بنابراین احترام تمام کسانی

گستاخی یکی از جلوه های رفتار ناسازگارانه است. اگر رفتار یا گفتاری ما را آزار داده و برشان خاطر می سازد، یا به نوعی احساس تأثیری ایجاد می کند و در فرهنگ و عرف جامعه ناشایست به حساب می آید، به گونه ای آن رفتار، گستاخانه است. البته گاه ممکن است جملاتی از فرزندان خود بشنویم که ناراحتمن کند اما با هیچ وجه گستاخانه نباشد: "مامان چرا اینقدر داد می زنی؟"، "پدر بزرگ لطفاً سر مامانم داد نزن!"، "دوست ندارم لباس های خواهرم را پوشم" شاید جملاتی از این دست فقط بیان صادقانه ی

ادب هم خوب چیزیه...



را که در زندگی حال و آینده ی او وجود دارد را از دست خواهد داد.

بسیار محتمل است چنین انسان هایی سر خورده و آسیب دیده از روابط خود، به بزه کاری و رفتارهای مخرب رو آورده و روحیه ی اطاعت از قانون و احترام به مقررات اجتماعی و رعایت آداب اخلاقی در آن به حداقل ممکن تنزل کند از این رو لازم است برای رویارویی با گستاخی فرزندان، قبل از وقوع آن آمادگی داشته باشیم.

روش مقابله با گستاخی

در اینجا روشی چهار مرحله ای را که توسط برخی از روان شناسان برای مقابله با گستاخی فرزندان پیشنهاد شده، معرفی می کنیم:

قدم اول: شناخت رفتار گستاخانه

اگر حرکت یا سخنی ما را آزار می دهد و در ما نوعی احساس تأثیری و ضعف ایجاد می کند، آن همان رفتار گستاخانه می باشد. به عنوان مثال وقتی لحن و محنتی گفته ی فرزندمان، خصمان، تمخر کننده، بی ادبانه و توهین آمیز باشد، به احتمال زیاد ما با نوعی رفتار گستاخانه مواجه هستیم. در سینم پیش دنبستانی ممکن است بگویند: "مامان بد!" یا با فریاد و اختم بگویند: "نمای" در سینم دنبستانی، جملاتی از این دست ممکن است شنیده شود: "خفه شوا"، "ازت بدم می آیدا" ممکن است فحش های رایج را شنیده باشد و آن را به کار ببرد. در سینم نوجوانی ممکن است



برخی واقعیت ها یا نیازها باشند که تباید آنها را گستاخانه قلمداد کرد.

انواع رفتارهای گستاخانه

اینگونه رفتارها شامل: بد دهانی، کنایه های نیش دار، ستیزه جویی جسمانی، پرت کردن اشیاء، مسخره کردن (کلامی یا رفتار بدنی)، بی توجهی و... می باشد.

علل رفتارهای گستاخانه

معمولًا چنین رفتارهایی در ابتدا به منظور ارضاء نیازها و مقابله با ناکامی هایی است که ممکن است توسط والدین بوجود آیند، یا در نتیجه ی تربیت اشتباه والدین (گاه به اسم این که می خواهیم فرزندانمان آزادانه رشد کنند) انفاق می افتد. اما ممکن است چنین رفتارهایی در واقع تظاهرات جسمانی و کلامی ترس ها، حسادت ها، حقارت ها و خشم فرزندان باشد.

ضرورت مقابله با گستاخی فرزندان

گستاخی فرزندان اگر استمرار داشته باشد می تواند مجر

رفت و دیگر نمی توانم این هفته طبق فرار قبلی تورا به سینما رانم (بارک و یا مهماتی...) برم" اگر در مقابل این اقدام واکنش نامناسبی نشان داد، که احتمال قوی چنین خواهد کرد، آنگاه باید قدم چهارم را برداش.

بگویند: "حوصله ات را ندارم،" "تو از مُد لباس چه می فهمی؟" وغیره سیاری از روان شناسان کودک عقیده دارند توصیل به رفتار گستاخانه به عنوان بخشی از فرآیند رشد کودکان

قدم چهارم: کناره گیری از معركه و مجادله با فرزند گستاخ

بعد از اعلام پیامد باید او را ترک کرده و به دنبال کار خود برویم. از درگیر شدن و مجادله با شخص گستاخ خودداری

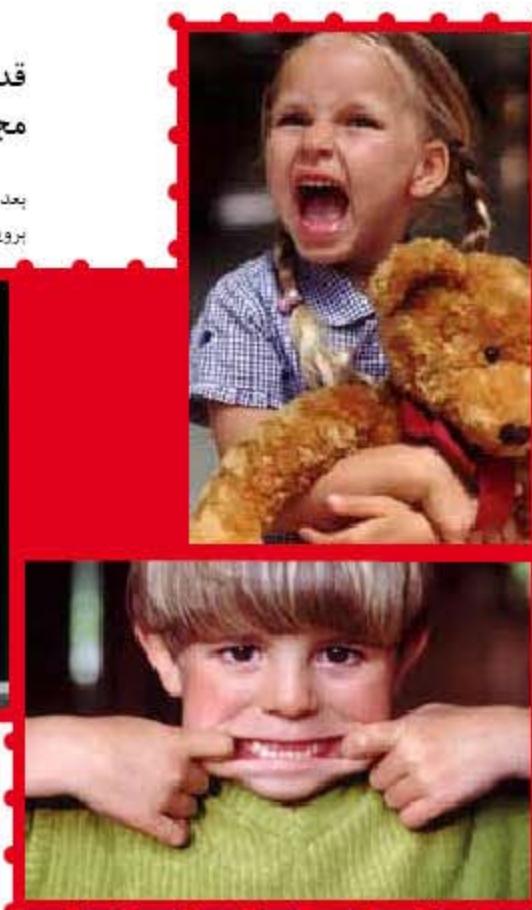
عبادت از بیمار

خداآوند در روز قیامت به بندۀ اش می گوید: حیرم‌ها هنگامی که بیمار شدم به عبادت نیامدی^{۱۰}! از پسنه اظهار می کند و می گوید: "خداآوندا تو میرهی از اینکه بیمار نشوی" و خداوند می فرماید: "منده مؤمنم بیمار نند و تو از او عبادت نکرددی، اگر به دیدار او می رفتن برا انجام می‌افکنی".

پس از اکرم (ص) نیز در این باره فرمودند: حق مسلمان بر مسلمان آن است که وقتی او را بینند سلام کند و جون پیغام شود از او عبادت نمایند و هنگامی که بخوبی جانه اش را انسیع کنند همچین امام هشتم (ع) فرمودند: هر مؤمنی که مؤمنی را در بیماری اش می‌باید کند، اگر صح باند خفتاد هزار ملک او را بدرقه و همراهی کند و یوں نزد او بستند، رحمت (حدا) آور، فرگیرد و ناش بیاری او استغفار کنند، و اگر شش باند همین اجر نامفع برای او خواهد بود.



کنیم و از خود دفاع نکنیم. از تکنیک صفحه‌ی خط خورده استفاده کنیم. یعنی مثل یک صفحه‌ی گرامافون قدیمی که وقتی خط می افند به علت گیر کردن سوزن، قسمتی از شعر تکرار می شد، ما هم با لحنی یکتاخت و تکراری (گاهی حتی با یک لبخند ملائم) حرف خود را (خیلی کوتاه) تکرار می کنیم (مثلًاً تکرار می کیم: ببخشید، تمی تونم). اگر معدتر خواهی کرد از این که عذرخواهی کرده کاری کشکر کرده ولی همچنان پیامد انتخاب شده را با قاطعیت انجام دهیم.



قبل از سه سالگی دور از انتظار نیست.

قدم دوم : انتخاب پیامد مناسب برای این رفتار

بهتر است این کار به موقع انجام شود و تنبیه و پیامدی مناسب برای رفتار گستاخانه‌ی او انتخاب شود. می توانیم چیزی را که کودک می خواهد و توسط ما مقابل اجراست، به او ارائه ندهیم. اجازه‌ی کاری را که دوست دارد انجام دهد را به او ندهیم، یعنی کاری کنیم تا با پیامد رفتار خود رویه رو شود. بهتر است پیامد مناسب و انجام شدنی، محدود و قابل اجرا باشد.

قدم سوم: اعمال و انجام پیامد انتخاب شده



بهتر است این کار به موقع و سریع انجام شود. با لحنی آرام که حاکی از تسلط ما بر اوضاع باشد. خیلی کوتاه و مختصر علت اتخاذ این پیامد را برایش توضیح می دهیم. مثلًاً می گوییم: "رفتارت قابل قبول نیست، با این کاری که کردی حس و حال و انرژی من از بین

دین عزت نفس می بخشد

حرمت خود پایینی دارند بویژه جوانان به راحتی از دیگران پیروی می کنند و در پذیرش فرهنگ پیگانه سست می شوند.

تحقیقات روانشناسان در این زمینه بطور خاص برنقش مذهب و باورهای دینی در افزایش "حرمت خود" نیز صحه می گذارد:

یونگ در جریان کار روان درمانی خود دریافت که باورهای مذهبی می تواند سبب بالا بردن یکپارچگی و معنا دادن به شخصیت فرد شود. از نظر پارگامنت و پارک فرایند اساسی نقش مذهب بر سلامت روانی افراد آن است که تفسیر واقع بینانه ای از زندگی ارائه می دهد و افراد در سایه مذهب می توانند وقایع منفی را مثبت معنا کنند.

قوروید نیز با وجود بدینی اش به مذهب می گوید: مذهب برای همه پیشریت به مثابه تسکین دهنده رنجهای زندگی است.

ویتر و همکارش در پژوهشی که در سال ۱۹۸۵ انجام دادند، نشان دادند که ۲۰ تا ۶۰ درصد متغیرهای سلامت روانی افراد بالغ را باورهای مذهبی تبیین می کند. سازمان جهانی بهداشت نیز در سال ۱۹۸۹ اعلام کرد که باید از پتانسیل باورهای دینی افراد در ارتقای روانی آنها بهره گرفت.

بنابراین با توجه به نظر اسلام مبنی براینکه توکل به خدا مبنای عزت نفس در فرد است و با توجه به نظرات روانشناسان مبنی

براهیمیت باورهای دینی در رشد سلامت روان می توان نتیجه گرفت که یکی از باورهای دینی که نقش موثری بر سلامت روان و افزایش حرمت خود دارد، توکل به خداوندانست. کرال و همکارش در این باره می گویند: « عیادت، توکل به خدا، زیارت و ... می توانند از طریق ایجاد امید و نگرشاهی مثبت باعث آرامش درونی فرد شوند. این باور که خدایی هست که موقعیتها را کنترل می کند و پاسخگوی نیاز ماست، تاحد زیادی باعث کاهش اضطراب فرد می شود...».

توکل به خدا عبارت است از واگذاری و سپردن امور خود به خدا و اعتماد کردن به حسن تدبیر او، توکل تفویض امور به خداست، یعنی فرد در راه رسیدن به هدف بکوشد و از امکانات موجود بهره گیرد و نتیجه کار را به خدا واگذارد. نه اینکه در بخورد با موقعیتها، صرفاً از خدا کمک بخواهد و خود حالت منفعانه داشته و دست از کوشش بردارد.

یکی از باورهای دینی که نقش موثری بر سلامت روان و افزایش حرمت خود دارد، توکل به خداوندانست.

منشا حرمت خود از نظر اسلام: در حالیکه روانشناسان، منشا "حرمت خود" را تایید اجتماعی می دانند، اسلام، منشا آن را تقدیر و تایید الهی معرفی می کند و بجای وابستگی و حمایت اجتماعی، دلبستگی و توکل به خدا را مطرح کرده و انسان را خصوص و خواری و التماس در پرایر دیگران نهی نموده و به او استقلال بخشیده است.

امام سجاد در این باره می فرماید: "خدایا چنانم ساز که هنگام نایاری و نیازی به تو جنگ اندازم و به تو تضرع جویم و در وقت نیاز از تو درخواست کنم، مرا به یاری خواستن از غیر خود گرفتار مکن".

البته باید توجه داشت اسلام، نیاز به وابستگی و حمایت اجتماعی را در حدی که منشا "حرمت خود و عزت نفس" فرازگیرد و انسان را از خدا غافل نسازد، می پذیرد. اما با توجه به آیات و روایات، حرمت خود واقعی تنها از طریق ارتباط معنوی با خدا حاصل می شود که در اینصورت زندگی برای فرد معنا می یابد فرد را متفاوت و کارآمد احساس می کند و با توکل به خدا حوادث غیر قابل کنترل را قابل کنترل می یابد.

در علم روانشناسی نیز مساله "حرمت خود" از اهمیت بالایی برخوردار است. در اینجا به برخی دیدگاه های روانشناسان اشاره می کنیم:

ماهی لی، رشد سالم و متعادل و حس رضایتمندی از خود را برای حفظ سلامت روانی فرد ضروری می داند.

مازلو، نیاز به "حرمت خود" را از نیازهای عالی انسان می داند.

فرنچ و وارگو، از حرمت خود بعنوان سپر فرهنگی در مقابل اضطراب نام می برند.

اسعیت، معتقد است افراد با حرمت خود بالا افرادی هستند که با احساس اعتماد به نفس و بهره گیری از استعداد و خلاقیت خود به ابراز وجود می پردازند و به آسانی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی گیرند.

هرانسانی براساس معیارهایی که در اختیار دارد، همواره میزان کارایی، ارزشمندی و کامیابی خوبی را تعیین و ارزیابی می کند.

به اعتقاد روانشناسان، برای انسان هیچ حکم ارزشی، مهمتر از داوری او درباره خوبیشن نیست و این داوری قطبی ترین عامل در روند تحول روانی او بشمار می رود. فردی که خود را مفید، کارآمد و ارزشمند بداند یعنی "حرمت خود" بالایی داشته باشد، از سلامت روانی پیشتری بهره مند است و در پرایر استرسها، مشکلات و حوادث طبیعی، توان مقابله پیشتری دارد.

در مقابل، شخصی که از خود تصور منفی داشته باشد و خود را ناتوان، بی کفایت و بی ارزش بداند یعنی "حرمت خود" پایینی داشته باشد، به پیساری از اختلالهای روانی دچار شده و در موقعیتها دشوار زندگی ، تاب مقاومت ندارد.

این نگاه فرد به خوبیشن از کوکی آغاز شده و با تأثیر پذیری از عوامل متعدد در زندگی فرد، به تدریج تکامل می یابد. با توجه به تأثیر مقابل "حرمت خود سالم و بالا" با "رشد سلامت روان" و نیز تأثیر مقابل "حرمت خود ناسالم و پایین" و "اختلال های روانی" هدف اصلی

روان درمانی ، افزایش حرمت خود در افراد است. تحقق این هدف در صورتی امکانپذیر

است که ابتدا عوامل تأثیرگذار بر "حرمت خود" پیخوی شناخته شود و سپس زمینه ای فراهم آید تا حرمت خود افراد بصورت سالم رشد کند:

عوامل مؤثر در حرمت خود افراد:

جایگاه اجتماعی - وضعیت اقتصادی - شرایط جغرافیایی - چیگونگی برخورد دیگران با فرد بویژه والدین و مهمتر از همه نظام اعتقادی فرد، تعریف مکتب اعتقادی فرد از انسان و جایگاه ارزشی او در آن مکتب

با توجه به تنوع عوامل تأثیرگذار در "حرمت خود" رویکردهای مختلفی نیز می توانند در افزایش "حرمت خود" بکار روند.

برای مثال، گاهی "حرمت خود" با توجه به "نیاز به تقدیر اجتماعی" به معنای بدست آوردن ارزشیابی مثبت از طرف دیگران تلقی می شود و گاهی "حرمت خود" از طریق ارزشها واقعی که ریشه در باورهای اعتقادی فرد دارد، بدست می آید که فرد با منسخ ساختن دیگران فقط یا یک منبع یعنی خدا مرتبط می شود.

تغذیه دانش آموزان در فصل امتحانات



کنند. ولی خوردن روزانه شیر و همچنین ماست شیرین را فراموش نکنید.

- در زمان امتحانات، پیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرمایش، مسمومیت های غذایی و اختلالات هضم قرار نگیرید و از خوردن غذا بپرون از خانه جدا خودداری کنید. غذای خود را خوب بجود و آرام میل کنید.

- در طول روز (نه همه‌اه غذا) آب کافی بیاشمید (تایم ساعت قبل از غذا و دو ساعت پس از غذا اشکالی ندارد). آشامیدن آب و نوشیدنی ها در وسط غذا سبب اختلال در هضم و ایجاد نفع می شود.

- صحابه غذای اصلی است، آن را کامل تر میل کنید. ناهار را به اندازه کافی و شام را کمی مختصرتر بخورید.

- از نوشیدن قهوه یا چای پررنگ خودداری کنید. ولی چای کم رنگ مفید است و موجب رفع خستگی و کسلت شبانه می شود.

- تغذیه متعادل و متنوع شامل غلات، انواع سبزی، لیفتهای، گوشت و میوه ها سبب کاهش استرس امتحان می شود.

- هنگام خستگی کمی استراحت کنید. در موقع خستگی احتیاج به استراحت داریم ته محرک؛ مصرف قهوه برای بیدار ماندن توصیه نمی شود.

- خلاصه این که به جای این که درس ها را تلنبار کنید تا مجبور شوید شب امتحان از همه چیزها (حتی از غذای تان) مایه بگذارید، در طول سال درس بخوانید.

www.drbeigloo.com
با اندکی تغییر

- از خوردن غذاهای پرحجم به عنوان صحابه، مثل قورمه سبزی یا قیمه ی باقی مانده از شب قبل، آب گوشت و ... پیرهیزید. این غذاها حجم معده را افزایش می دهند و احساس خواب آلودگی ایجاد می کنند و روزهای امتحان اصلاً توصیه نمی شوند.

- به دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی توانند صحابه ای مفضلی بخورند، توصیه می شود از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.

- روش مناسب دیگر برای مقابله با اضطراب، مصرف سبزی هایی مثل ریحان، نعنای و کاهو و میوه هایی مثل سیب است که در کاهش اضطراب بسیار مفیدند.

- کم خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است. خوردن مواد غذایی خون ساز و حاوی آهن مانند تخم مرغ، کلم بروکلی، اسفناج، پسته، تان های سبوس دار، کاهو، جبوبات (به خصوص لوبیا)، شکلات، گوشت، چیز و ... در طول سال با جلوگیری از بروز کم خونی، کمک زیادی به تمرکز شما در زمان امتحانات می کند.

- کمبود منزیریم در بدن یک از علت های کاهش یادگیری است. خوردن مغز دانه های گیاهی که غنی از منزیریم است مانند بادام، کشمش، فندق، گردو و نخود چیزی توصیه می شود.

- از خوردن زیاد شیرینی ها، چیپس، نمک، تخمه، غذاهای چرب و انواع نوشیدنی های گازدار در شب امتحان خودداری کنید زیرا این مواد نمی گذارند در شب امتحان خواب راحتی داشته باشید.

- در ساعت های مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش پیرهیزید. زیرا شما را خواب آلود می

در فصل امتحانات، مدت زمان درس خواندن داشن آموزان در طول روز بیشتر می شود و این زمانی است که دانش آموزان برای درس خواندن بیش از هر زمان دیگری به انرژی و آرامش نیاز دارند. با توجه به این که قسمت عمده ای انرژی بدن ما به وسیله مواد غذایی تأمین می شود و با علم به این که مصرف برخی مواد غذایی بر هوشیاری و فعالیت های ذهنی ما تأثیر می گذارد، توصیه می کنیم در روزهای برق‌گزاری امتحانات نکته های مهم زیر را رعایت نمایید:

- برخلاف تصور عمومی، مطالعه و درس خواندن نیاز بدن به انرژی را افزایش نمی دهد؛ بنابراین استفاده بیش از حد از مواد غذایی بسیار شیرین و پرچرب در طول روزهای امتحانات نه تنها مفید نیست، بلکه سبب افزایش وزن و بروز چاقی نیز می شود.

- در زمان مطالعه از خوردن تنقلات و غذا خودداری کنید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخوردید. هنگام غذا خوردن زمان مناسبی برای درس خواندن نیست. خونی که قرار است به معده برود نباید سر از مغز دریاورد. این کار باعث می شود که خون کافی به معده نرسد و عمل خضم با اختلال مواجه شود که نتیجه حداقتی آن دل درد است. همچنین وقتی هنگام غذا خوردن درس می خوانید، مغز مشغول مطالعه می شود و دستور سیر شدن به معده نمی فرستد؛ این باعث می شود شما دیرتر سیر شوید و بیشتر بخوردید که باز هم موجب سنگینی معده یا دل درد می شود.

- اگر صحابه پتیر می خورید، بهتر است آن را با گردو میل کنید. پنیر بدون گردو موجب افتادگی موقت مغز می شود که می توان آن را با گردو جبران کرد.

- از مصرف زیاد مواد شیرین خودداری کنید. این مواد به علت گلوكر، اندرکس بالای دارند و فقط برای مدت کوتاهی قند خون را بالا می بزنند و پس از مدت کوتاهی، بالا رفتن انسولین خون باعث افت قند می شود. بنابراین شما خیلی زود احسان خستگی و گرسنگی خواهید کرد.

- باید سعی کنید در فصل امتحانات غذاهایی مقوی ولی با حجم کم میل کنید. زیرا غذاهای حجمی و پرچرب باعث خواب آلودگی و سستی شما می شود.

- بررسی های علمی نشان می دهد که غذاهای نشاسته ای مانند ماکارونی، برنج و تان به دلیل تأثیر در کیفیت خواب، در شب امتحان مفیدند؛ البته به مقدار کم و حتماً در ترکیب با پروتئین ها.

- صبح روز امتحان نیز برای افزایش کلاری مغز، از مواد سرشار از پروتئین و فیبر مانند تان و پنیر و گردو، تخم مرغ، عدسی، عسل و نوشیدنی های حاوی عسل که در کاهش اضطراب بسیار مؤثر است، استفاده کنید.

قسمت نخست

یکی از مهارت‌های زندگی و شاید مهمترین مهارت ، مدیریت اقتصاد خانواده است ؛ یعنی اعضای خانواده بتوانند با توجه به وضعیت در آمدی خود ، برای مخارج زندگی ، برنامه ریزی کنند . کار سختی نیست فقط نیازی به کمی حوصله ، دقت و هوشیاری دارد .

مهمنترین بخش اقتصادی در هر خانواده ، مقوله خرید است ؛ از خرید مواد خوراکی گرفته تا اقلام بزرگتر ... اما صرفاً توجه به داشتن یک خرید ارزان کافی نیست ، بلکه گاهی از شرایط نگهداری و استفاده صحیح از هر وسیله یا کالای خریداری شده ، سهم بسزایی در تامین اهداف اقتصادی ما دارد .

حتماً شما هم سری به سراجی ها ، دست دوم فروشها و دست فروشها زده اید و از اینکه کالای ارزان قیمتی خریداری کرده اید ، خوشحال شده اید ، غافل از اینکه بعد از مدت کوتاهی آن را غیر قابل استفاده دیده و از خرید تان پشیمان شده اید . می بینید ! مهم نیست که جنسی را ارزان می خرید و مدام به این جور جاها سر می زنید ، بلکه اگر اطلاعات مربوط به هر کالا را بدانید حتی اگر پول بیشتری هم بپردازید ، در باطن برای شما ارزان تمام می شود ، زیرا می توانید با استفاده از همان اطلاعات ، حتی بیشتر از عمر یک کالا ، از آن استفاده کنید . البته گاهی می توانید با یک تیر دو نشان بزنید یعنی کالای با کیفیتی را ارزانتر بخرید ، به شرط اینکه موقع خرید کاملاً هوشیار و دقیق باشد . هدف ما در این شماره و شماره های بعدی این است که شما را با راهکارهای خرید ارزان و نیز روش های مراقبت و استفاده درست هر کالا آشنا کیم . با ما همراه باشید ...

ارزان و باصرفه خرید کنیم



به هنگام خرید هر نوع کالا ابتدا لازم است مواردی را مورد توجه قرار دهید :

۱. هدف خود را از خرید مشخص کنید؛ یعنی وقتی داخل مغازه ای می شوید باید از قبل بدانید که کالای مورد نیازتان چیست و اگر خرید دیگری دارید ، حتماً از پیش اولویت های خود را بر حسب نیازاتان مشخص کنید . این کار شما را از سردرگمی در مغازه ها (به ویژه در سراجی ها و دست فروشی ها) نجات می دهد و شما می توانید در کمترین زمان خرید خوب و راحتی داشته باشید .

۲. با تهیه فهرستی از اجنباس مورد نیاز که بر حسب اولویت لیست شده اند، مبلغی را برای آنها اختصاص دهید تا در هنگام خرید ، اجنباسی که با موجودی شما مطابقت نیست را انتخاب کنید . البته نکات دیگری هم در انتخاب شما دخیل است که به آنها خواهیم پرداخت .

۳. سعی کنید هنگام خرید ، افراد آگاه و با سلیقه را با خود همراه کنید تا به موقع از مشورتها و راهنمایی های آنها استفاده کنید . گاهی اوقات به تنهایی خرید کرده اید و وقتی از نظر اطرافیان با خبر می شوید از خریدتان پشیمان شده و آرزو می کنید تا از این نظرات هنگام خرید بهره مند شده بودید .

۴. در موقع خرید اصلاً عجله نکنید بلکه صبور و آرام باشید و دقت بیشتری به خرج دهید . به تبلیغات فروشنده هم زیاد اعتماد نکنید؛ آنها در درجه اول صرفاً می خواهند فروش بیشتری داشته باشند و از شر سوال ها و کنجکاوی ها خلاص شوید از این رو بهتر است وقتی از نظر جسمی و روحی در سلامت به سر می برد و هر نظر آمادگی خرید را دارید ، به خرید بروید .

۵. در نظر داشتن محل خرید : قیمت اجناس با محل خرید، دکوراسیون، ماجاره بها و کلیه هزینه های جانبی مغایره ارتباط مستقیم دارد. زیرا قسمت عمده مبلغ پرداختی اجناس با توجه به این موارد توسط فروشندۀ تعیین می شود و جه سا جندان برابر قیمت اصلی کالا عرضه می گردد. بنابراین با آگاهی از این مسئله می توانید هر کالایی را با قیمت اصلی آن و البته با کیفیت مشابه تهیه کنید یکی از هنرها در امر خرید مناسب خویدن است.

عویضی از عوامل تأثیر گذار در قیمت کالا، فرایند هر کالا است که قیمت اصلی یک کالا رابطه مستقیمی با آن دارد. در سطح مکان گستردۀ، با یک مدیریت صحیح در تهیه خط تولید می توان قیمت اصلی کالا را به مراتب کاهش داد. کوتاه کردن فاصله بین تولید کننده و مصرف کننده و کاهش واسطه ها و دلال ها، از بالا رفتن بی رویه قیمت ها جلوگیری می کند؛ بنابراین تهیه کالا از یک تولید کننده خوب یک خرید مناسب به شمار می رود.

۶. سعی کنید در مورد هر کالا، تولید کننده های با کیفیت و فروشنده‌گان منصف را شناسایی کنید و همیشه از آنها خریداری نمایید. این کار باعث می شود شما علاوه بر این که با اطمینان خرید می کنید مشتری دائمی بشمار آید و از تخفیف های ویژه بر خوردار شوید.

۷. به یاد داشته باشید، اجناس ارزان لزوماً اجناس با کیفیتی تیستند؛ ممکن است شما کالایی را ارزان بخرید اما عمر مفید آن بسیار کمتر از عمر اصلی آن باشد و از نظر اقتصادی ضرر پیشتری به شما برساند. در حالی که اگر همان کالا را با قیمتی بیشتر و از جنسی مرغوب تر تهیه نمایید، عمر طولانی تری داشته و از نظر هزینه، به نفع شما باشد.

مطمئن باشید هیچ ارزانی غیر منعارفی، بی دلیل نیست. خوب که دقت کنید خواهید دید چنین اجتماعی که غالباً توسط

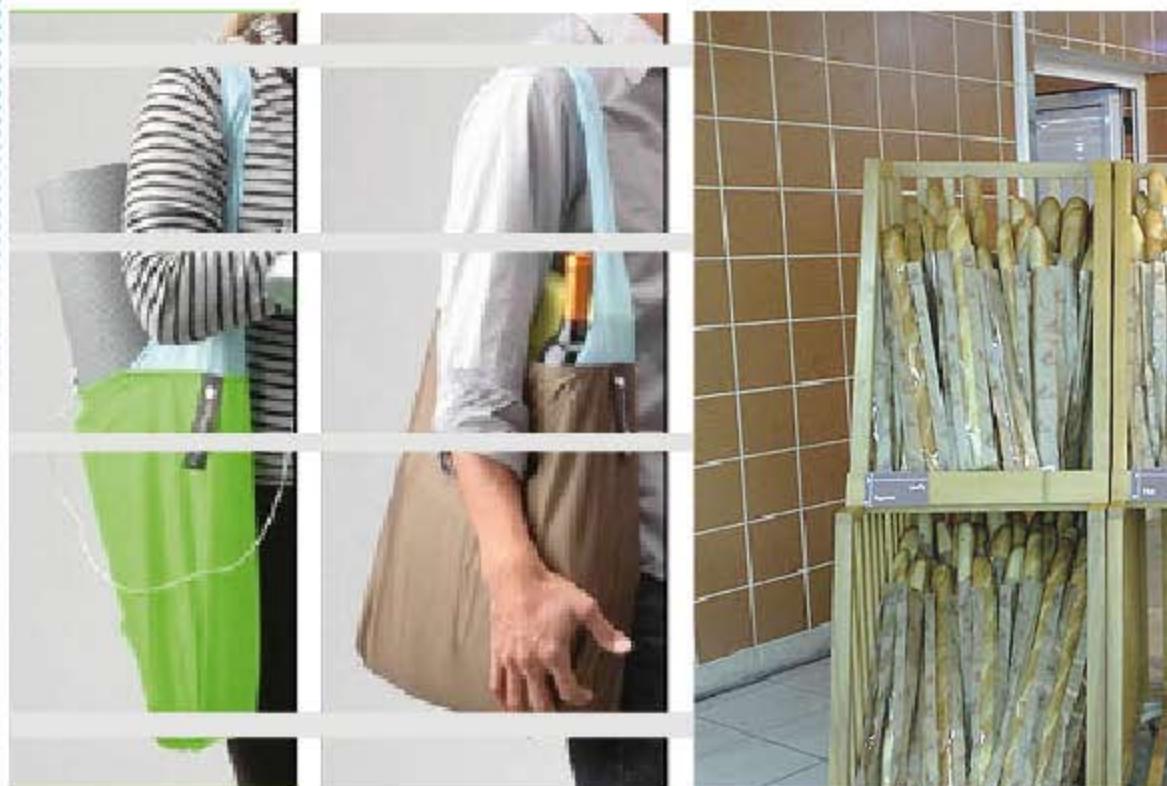
خزان خدا

به یکی از اهل معرفت گفتند: از کجا تامین می شوی؟ گفت: از خزان خدا. گفتند: از آسمان پرایت لباس، غذا و اسباب زندگی فروش می آورد؟

او گفت: خداوند تمام زمین را با موهاب خود آفرید و برای بدست آوردن آن اسباب و وسیله فرار داده است و از من حرکت خواسته تا از راه کار و کوشش از فیض و فضل خدا بپرس مند شوم.

هو الذى خلق لكم ما فى الأرض جميعا ... (او همان کسی است که تمام آنجه در زمین است را برای شما آفرید - بقره (۲۹) الہ تروا ان الله سخر لكم ما فى السموات و ما فى الأرض و أسيخ عليكم نعمه ظاهرة و باطنها (ایا مشاهده نکردید که خداوند آنجه در آسمان و زمین است را مسخر و در سلطنه شما قرار داد؟ و نعمت های ظاهر و باطنش را برای شما فراوان فرمود-

(للمان ۲۰)



دست فروش ها و حراجی ها عرضه می شود، در اکثر موارد زود از ریخت و قیافه می افتد و عملاً غیر قابل مصرف می شوند. اما ما شما را کاملاً از سرگ کشیدن به دست فروشی و ... منع نمی کنیم، بلکه می خواهیم دقیق و هوشیار باشید و برای رأی دوستان ارزش قائل شوید.

۹. در موقع خرید هر کالا، حتماً به شناسنامه کالا، داشتن نشان بار کد، اصل و فرع بودن مارک و مواد سازنده آن دقت کنید. توجه به این موارد سبب می شود از خرید تان احساس رضایت پیشتری داشته باشید و بپرس مند شوید.

۱۰. در خرید کالا، به مدت زمانی که می خواهید از آن استفاده کنید توجه کنید. حداقل وسایلی خریداری کنید که علاوه بر جنبه زیبایی و دکوری، عملای قابل استفاده هم باشند.

۱۱. در خرید کالا، به مدت زمانی که خواهید از آن استفاده کنید توجه کنید. برای مثال، در خرید لوازم برقی همچون تلویزیون، یخچال و ... سعی کنید در درجه اول، کیفیت را سنجیده تا هزینه ای که می خواهید پردازید. اگر قرار باشد ارزان بخرید و مدام قطعات مختلف آن ها را تعمیر و توضیح نمایید، اصلاً به سود شما نخواهد بود.

همانطور که در ابتداء گفتیم بزمائی شما می توانید یک خرید عالی و مقرر به صرفه را تجربه کنید که ابتداء با آگاهی و دقت خرید را انجام دهید و در مرتبه عالیه با شرایط نگهداری و استفاده صحیح هر کالا آشنا باشید. پس در شماره های بعد با ما همراه باشید...

کوزه گر از کوزه شکسته آب می خورد

با وجود این در دوره‌ی حکومت سلسله‌های مغولی خواجه نصیر الدین طوسی و خواجه رشید الدین فضل الله که هر دو از وزرای صاحب قدرت مغلوب بودند از سوزاندن و خراپ کتابخانه‌ها جلوگیری کردند. از روایات به دست آمده چنین بر می‌آید که این دو وزیر فرهنگ دوست از جمله پایه گذاران کتابخانه‌ی آستان قدس رضوی بودند.

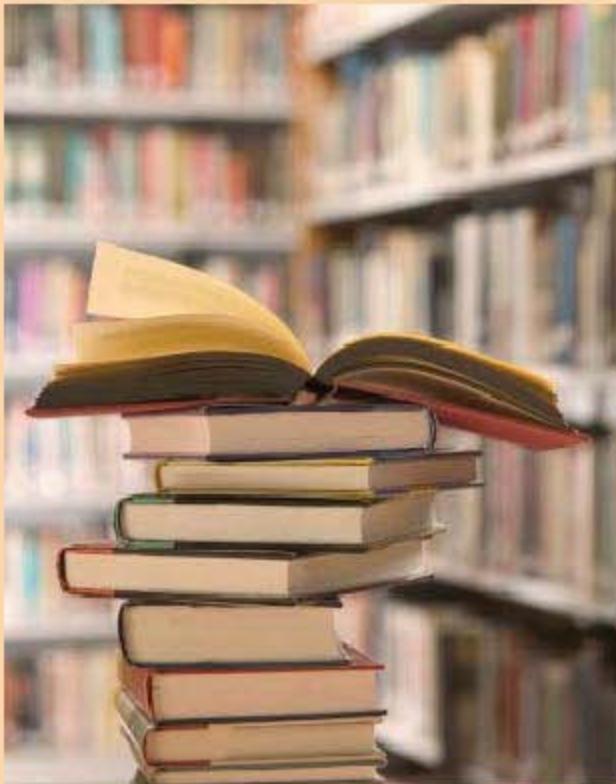
از دیگر مشکلاتی که کتابخانه‌های ایران را تهدید کرد حمله‌ی تیمور بود. ولی نواحه‌های او که در ایران سلطنت نمودند، به خصوص شاهراخ و آلغ بیک مشوق اهل علم بودند و در شهرهای بخارا و مشهد کتابخانه‌هایی احداث کردند.

در زمان حکومت صفویه به خصوص شاه عباس توجه به ایجاد کتابخانه‌ی پسیار زیاد شد و

کتابخانه‌ی صفویه در اردبیل تأسیس شد که یکی از بزرگترین کتابخانه‌های آن عصر در ایران و جهان بود.

سابقه درخشان و بی نظیر تاریخی کشورمان ایران و خدمات فراوانی که برای حفظ گنجینه‌های گرانبهای علم و دانش این سرزمین کشیده شده است، ایجاد می‌کند، اکنون که عصر دیجیتال است و می‌توان یک کتابخانه بزرگ را در یک نرم افزار کوچک جای داد، از سرمایه‌های این سرزمین محافظت کنیم و نیز ذهن همه ما ایرانیان جایگاه علوم و دانشی باشد که گذشتگان فرهیخته مان بازهمت پسیار به ما رسانده‌اند.

این آرزوی به حق در حالی است که آمار مطالعه در کشور ما شایسته کشوری با فرهنگ پسیار کمی نیست؛ کشوری که زمانی مهمترین سرزمین صدور علم و فرهنگ به دنیا بوده است. پسیاری از ما ایرانیان، کوزه گرانی هستیم که از کوزه شکسته آب می‌خوریم. تک تک ما نسبت به فرهنگ این مرز و بوم وظیفه‌ای داریم که باید هر کدام به میزان سهم خود بدان عمل نماییم باید این احساس وظیفه را در خودمان بیشتر تقویت کنیم و نسل فرهیخته‌ای برای آینده‌گان مان باشیم.



در قرن چهارم و پنجم ابوریحان بیرونی، صاحب این عباد، ابوعلی سینا، زگربای رازی و فارابی از کتابخانه‌های پادشاهان سامانی و غزنوی و آل بویه استفاده می‌کردند.

خود صاحب این عباد کتابخانه‌ای مخصوص داشت و در هنگام سفر ۵۴ شتر کتاب‌های مورده نیاز او را که در حین سفر مطالعه می‌کرد حمل می‌کردند.

شاعر بزرگ ایران مسعود سعد سلمان نیز در زمان غزنویان بعد از سی سال زدنان به مقام ریاست کتابخانه‌ی سلطنتی برگزیده شد.

در قرن پنجم و ششم کار تألیف و تصنیف رونق پسیار یافت و خواجه نظام الملک کتابخانه‌هایی برای استفاده‌ی طلاب علوم مختلف تأسیس کرد. در این زمان کتابخانه‌های بزرگی در شهرهای بخارا، نیشابور، اصفهان، شیراز و همدان بوجود آمد.

در حمله‌ی مغول‌ها به ایران پسیاری از کتابخانه‌های آن زمان از بین رفت و گفته می‌شود که در این حمله مغلولان کتابخانه‌های بزرگ شهر بخارا را آتش زدند و اسب‌های خود را در کتابخانه‌ها بستند.

با وجود این که کتاب و کتابخوانی از دیر باز در ایران زمین رشد یافته و این سرزمین مهد انسانی‌های بزرگ و فرهیخته‌ای بوده است اما امروزه با کمال تأسف کتابخوانی در بین اقشار مختلف مردم کم رنگ شده و فقط طیف خاصی از این سرزمین علم و ادب به کتاب و کتابخوانی روی آورده‌اند و این در صورتی است که در این سرزمین از دیرباز کتابخانه‌هایی وجود داشته که مردم را برای خواندن و دادن اطلاعات پاری می‌نمود.

کتابخانه در ایران سابقه‌ای پس طولانی دارد. پیش از ساسانیان و از زمان های بسیار قدیم خشت هایی وجود داشت که روی آن مطالعی را ضبط و جمع آوری می‌کردند.

از کتابخانه‌های پیش از اسلام کتابخانه‌ی «سارویه» در اصفهان

و کتابخانه مدانن مشهور بوده است. این دو

کتابخانه بوسیله‌ی اردشیر ساسانی و پسرش شاپور تأسیس شد. اردشیر به جمع اوری کتاب

های قدیمی علاقه‌ای خاص داشت و به امر او

قسمتی از اosta جمع آوری گردید. کتابخانه‌ی

«جندي شاپور» نیز از کتابخانه‌های معتبر عصر ساسانی است.

متأسفانه در حمله‌ی اعراب بسیاری از کتابخانه‌هایی معترض آن عصر نایاب شدند.

از کتابخانه‌های مهم بعد از اسلام کتابخانه‌ی دربار سامانیان را می‌توان نام برد که متعلق بود

به منصور سامانی و شیخ الرئیس ابوعلی سینا

دانشمند شهری ایرانی که مدت‌ها از آن استفاده

می‌کردند.

یکی دیگر از کتابخانه‌های معروفی که پس از

اسلام تأسیس شد کتابخانه‌ای است که این

عمید وزیر رکن الدین دیلمی فراهم آورد. این

کتابخانه پس از مرگ او ضمیمه‌ی کتابخانه‌ی

صاحب این عباد گردید.

در اوایل قرن سوم دبیر عراقی کتابخانه‌ای در

مشهد تأسیس کرد که بیهقی نیز در تاریخ خود

به آن اشاره کرده است.

تاب توب تاپ توب باز هم این اضطراب نفس گیر

دهید. سرگرمی مورد علاقه خود را پیدا کنید و بطور منظم به انجام آن بپردازید. ورزش، کارهای هنری، رسیدگی به گلها و باعجه و ... در زمانیکه مضطرب هستید میتواند شما را آرام کند و ارزی بیشتری به شما بدهد. باخاطر داشته باشید که جسم و روح جذبی تاپذیر نند.

۶- مراقب سلامتی خود باشید: شرط داشتن جسم و روحی سالم، تنفسی مناسب و استراحت کافی میباشد. بدن سالم و قوی برای غله بر استرس آمادگی بیشتری دارد. درست مثل یک ماشین که بدون بینن از حرکت میایستد، بدن شما نیز بدون تنفسی مناسب و خواب کافی قدرت خود را از دست داده و به راحتی تسلیم موقعیت های استرس را میشود. پس مراقب خواب و خوراک خود باشید.

۷- خندهدن را فراموش نکنید: خنده بهترین راه برای غله بر استرس است. گاه گاهی فیلمی کمدی نگاه کنید و یا جمله طنزی پخشاید تا حس شادی و نشاط در شما زنده شود.

۸- خوش بین باشید: وقتی که مضطرب هستید اغلب به همه چیز با دید منفی نگاه میکنید. برخی افراد به این مسئله عادت کرده اند و در واقع همیشه نیمه خالی لیوان را میبینند. اگر شما جزو این دسته افراد هستید، سعی کنید این عادت را ترک کنید. به نقاطه روشن و زیبایی زندگی فکر کنید و خوش بین باشید. بعد از این به دنبال نکات مثبت یک مسئله باشید نه نکات منفی. خنده یک کودک، دیدن یک دوست قدیمی، آواز یک پرنده، طلوع خورشید، سلامتی، شادی، جوانی و ... نمونه هایی از نکات مثبت و روشن زندگی میباشند. ممکن است این نکات بسیار ساده و ناجیز به نظر آیند، اما به تدریج همین نکات ناجیز میتوانند دید شما را نسبت به زندگی تغییر دهند و از اضطراب شما پکاهمند.

۹- به خدا توکل کنید: آخرین و مهمترین نکته آنکه در همه حال به خدا توکل کنید و از او یاری پخواهید تا همواره در آرامش به سر پیرید.

tabyan.net

هستید، تمی توائید به راحتی نفس بکشید و این مسئله به خودی خود تولید استرس پیشتری میکند. ممکن است حتی بدون آنکه متوجه باشید نفس خود را در سینه حبس کنید. با این کار، میزان اکسیژن در خون کاهش میباید و عضلات شما منقبض میشوند. ممکن است احساس سردرد کنید و یا نگرانی شما افزایش یابد. بعد از این هرگاه احساس نگرانی کردید، نفس عمیق بکشید، و چند ثانیه هوا را در ریه های خود نگه دارید. سپس به آرامی تا ۱۰ بشمارید و هوا را آزاد کنید.

۲- برای انجام کارهای خود برنامه ریزی کنید: یکی از عوامل استرس را استفاده نادرست از زمان و نداشتن برنامه ریزی مناسب میباشد. لیستی از وظایف روزانه خود تهیه کنید و بر اساس درجه اهمیت آنها را تنظیم کنید. سعی کنید کارهای مهم تر را زودتر انجام دهید. بعد از انجام هر کار، آن را از لیست برنامه خود خط بزنید. صحیح قبل از هر چیز کارهایی را انجام دهید که علاوه چندانی به آنها ندارید، اما مجبوری انجام دهید. به این ترتیب، پقیه روز احساس نگرانی کمتری خواهدید کرد.

۳- با اطرافیان خود ارتباط برقرار کنید: سعی کنید دوستان بیشتری پیدا کنید. هرگاه احساس تنهایی و یا نگرانی کردید به دیدار یکی از دوستان خود بروید و با او صحبت کنید.

۴- به ذهن خود استراحت پدهید: تجسم یک منظره زیبا میتواند ذهن شما را از یک موقعیت استرس را دور کند. هر گاه فرصت کردید، چشم های خود را بپنديد و مکانی آرام و زیبا را در ذهن خود جسم کنید. سعی کنید تمام جزئیات آن مکان را احسان کنید. (نوای دلنشیش، منظره زیبا، عطر دل انگیز، خنگای نسیم و ...) همچنین میتوانید با خواندن یک کتاب و یا گوش کردن به یک موسیقی آرام و دلنشیش، اضطراب را از خود برانید.

۵- فعال باشید: فعالیت های بدنی نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد. شما با ورزش کردن و سایر فعالیت های بدنی میتوانید فشارهای روانی ناشی از اضطراب را کاهش

استرس در زندگی روزمره، امری عادی است و گاه میتواند نتایج مثبتی داشته باشد؛ اما هنگامی که جنبه مرضی پیدا کند و به صورت نگرانی و اضطراب دائم درآید و افکار و اعمال انسان را تحت تأثیر قرار دهد، میتواند خطرناک باشد. میزان اضطراب در افراد گوناگون، متفاوت است. ممکن است موقعیتی که برای فردی بسیار نگران کننده است برای دیگری اصلا استرس زا نباشد و بالعکس. مثال بارز این مسئله، سختگذری در میان جمع است که در برخی افراد نگرانی زیادی ایجاد میکند، در صورتیکه برای برخی دیگر امری بسیار عادی تلقی میشود. بتایران بهترین راه برای غله بر استرس، پیدا کردن راه حل و تکنیکی متناسب با شخصیت فرد میباشد.

عوامل استرس زا

برای اینکه بر اضطراب خود غلبه کنید، باید تشخیص دهید که چه زمانی و چرا دیگر نگرانی میشود. اکثر ما فکر میکنیم که اضطراب نتیجه عوامل خارجی است، اما باید بدانیم که عامل اضطراب در خود ما وجود دارد و واکنش و نگرش ما به موقعیت ها و مسائل است که اضطراب را به وجود میآورد. اگر شما یک دانش آموز هستید، ممکن است حضور در کلاس، کنفرانس دادن، صحبت با معلمان، برقراری ارتباط با دیگر دانش آموزان، امتحان و بسیاری مسائل دیگر در شما ایجاد اضطراب کند. البته این یک امر عادی است، اما شما باید سعی کنید عوامل و موقعیت های استرس زا را به خوبی تشخیص دهید تا پتوانید بر اضطراب بی مورد خود غلبه کنید.

غلبه بر اضطراب

راههای زیادی برای غله بر اضطراب وجود دارد، اما شما باید راهکار مناسبی را که با شخصیت شما متناسب است، بباید و بکار ببرید. باخاطر داشته باشید، بعضی از این مهارت ها نیاز به تمرین مستمر دارند تا ثمربخش شوند. درست مثل دوچرخه سواری یا شنا که نیاز به تمرین مداوم دارند، این مهارت نیز با تمرین مداوم، پرورش میباید و به زودی شما میتوانید احساس نگرانی خود را به راحتی کنترل کنید.

۱- نفس عمیق بکشید: وقتی مضطرب



آداب غذا خوردن از سیر تا پیاز

روابط اجتماعی می‌طلبد که برای هر چیزی آداب و فرهنگی وجود داشته باشد تا مردم بتوانند به راحتی و بر اساس یک مجموعه آداب مشترک کنار یکدیگر با رضایت زندگی کنند. رعایت این آداب باعث می‌شود، بتوانیم در کنار هم مسالمت آمیز و با رضایتمندی زندگی کنیم، به شخصیت خود و دیگران احترام بگذاریم، در نظر دیگران مؤدب و قابل احترام جلوه کنیم، اعتماد به نفس داشته باشیم، حقوق دیگران را تضمیع نکنیم و جامعه ای را تصور کنید که برخی افراد آن جامعه، آداب برخی چیزها را رعایت نمی‌کنند؛ مثلاً در خیابان جلوی دیگران آب دهان می‌اندازند، با صدای بلند می‌خندند و حرف می‌زنند، چرا غ فرمز را رد می‌کنند، برای هر مساله کوچکی دشمن می‌دهند، به بزرگ تر خود احترام نمی‌گذارند و این تصویر بسیار زشت و زننده‌ای از یک جامعه می‌تواند باشد و هرچند افراد اندک و محدودی این گونه باشند باز هم غیر قابل تحمل است. پس رعایت آداب اجتماعی و معاشرت برای هر شهروندی ضروری است.

ما بسیاری از این آداب را می‌دانیم ولی عمل به آنها از دانستن شان مهم‌تر است. در این بخش می‌کوشیم که در هر شماره آداب موضوعی را به خودمان و شما یادآوری کنیم. در این صفحه درباره غذا خوردن و در چند صفحه دیگر درباره آداب معاشرت کلی نوشته‌ایم. اگر آدابی درباره هر موضوعی می‌دانستید برای ما بنویسید تا با نام خودتان در نشریه طبع کنیم:

* ذکر خدا را قبل از آغاز غذا خوردن، فراموش نکنیم.

* پس از ذکر نام خدا، حداقل یکی از دعاهای سفره را بخوانیم؛ مثل: اللهم ارزقنا رزقاً حلالاً طيباً طاهراً واسعاً (خداؤندا! به ما روزی حلال، پاک، پاکیزه و وسیع عنایت فرما) / اللهم أشبع كل جائع (خداؤندا! همه گرسنگان را سیر کن)

* قبل و بعد از غذا خوردن دست ها و دهان خود را بشویم.

* پیش از اندازه در ظرف خود غذا تریزیم که بعداً ته ظرف بماند.

* پیش از آمدن همه خانواده به سر سفره یا میز، دست به غذا نبریم. برای مادر خانه مستظر شویم و به او احترام بگذاریم. یادمان باشد که او هم سر اجاق غذا نخورد و منتظر بوده که همه جمع شوند؛ پس چند دقیقه مستظر او شدن خستگی را از تنفس می‌گیرد.

* اصل بالا را در مهمانی هم رعایت باشیم همه سر سفره پرسند، حتی میزبان خودمان را جای او بگذاریم؛ او چند ساعتی برای تهیه غذا وقت گذاشته و احتمال قوى گرسنه است. وقتی برای او منتظر نمی‌شویم و او وقتی به ما می‌پیوندد که غذای همه به نیمه رسیده، مجبور است با همه دست از غذا بکشد و با گرسنگی سفره را ترک کند. پس انتصاف داشته باشیم.



- * غذا را با فوت کردن یا هورت کشیدن در دهان سرده نکنیم. کمی صبر کنیم با فوت کردن دیگران را منزجر می کنیم.
- * هرگز با دهان پر از غذا حرف نزنیم.
- * لقمه ها کوچک و به اندازه دهان باشد نه آنکه دهان را پر از غذا نموده و لب ها از دو طرف مانند پادکنک بالا آید که این طرز غذا خوردن بسیار زشت و منغوف است.
- * نباید خرده نان و یا غذا را به اطراف بشتاب و سفره بریزیم و اگر احیاناً این اتفاق افتاد پس از اتمام غذا ذرات را جمع کنیم.
- * صندلی خود را بی جهت به جلو و عقب نکشیم و مرتباً پای خود را تکان ندهیم.
- * در صورتی که لازم شد صندلی خود را تکان دهیم آن را با نهایت ملایمت و بدون سر و صدا انجام دهیم.
- * فاشق و چنگال را به هم نزیم.
- * غذا آش شله قلم کار نیست! پس هر چه سر سفره می بینیم درون بشتاب با هم قاطی نکنیم. این کار منظره زشتی به بشتاب ما می دهد و دیگران را مشمنز می کند.
- * به یکباره مقدمه خورش خود را با غذا مخلوط نکنیم و یک دور کامل غذا را هم نزنیم. اگر قرار بود، قاطی پلو بخوریم، ختماً آشپز خودش قاطی پلو درست می کردا! خورش را کم کم و بر اساس نیاز بروج بریزیم.
- * غذا خوردن را از یک سمت بشتاب شروع کنیم. مثل مرغ، به هر جای بشتاب یک نوک نزنیم. باید هر لحظه بشتاب مان مرتب و منظم باشد.
- * به غذا خوردن دیگران نگاه نکنیم. اگر میزان هستیم هر چند دقیقه یک بار، طوری که مهمانان اذیت نشوند سفره را کنترل کنیم که کسی چیزی کم و کسر نداشته باشد و اگر احیاناً غذای کسی تمام شده بود، او را دعوت کنیم که دوباره غذا بکشد.
- * اگر میزان هستیم، تعارف به مهمان ها را سر سفره فراموش نکنیم، شاید برخی خجالت پکشند که دوباره غذا بریزند. ولی تعارف را از حد نگذرایم که موجب راحت نبودن مهمان شود.
- * برای کم و زیاد بودن غذا با یکدیگر بحث نکنیم.
- * بر روی میز غذا تکیه ندهیم، از گذاشتن ارنج بر روی میز و انگشتان را ستون چانه قرار دادن خودداری کنیم.
- * با فاشقی که از آن غذا خورده ایم، هرگز از دیس غذا، ظرف سالاد، ماست و یا از ظرف خورشت چیزی برنداریم، بلکه با فاشق جداگانه که در هر ظرف گذاشته اند خوراکی مورد نظر را برداشته در ظرف خودمان بریزیم. این کار ممکن است برخی افراد حساس را مجبور کند که دیگر غذا نکشند.
- * غذا را خوب بچویم. تند تند غذا خوردن غیر از این که دور از ادب است، موجب دل درد و سخت و زیاد شدن کار معدد می شود.
- * برای غذا خوردن وقت کامل بگذاریم، یعنی این که هنگام تناول، کار دیگری مثل مطالعه، حرف زدن و یا تماشای تلویزیون (به خصوص صحنه های هیجان انگیز یا تاراحت کننده) انجام ندهیم.
- * مواط پاشیم که در حین غذا خوردن فاشق یا چنگال از دستمان بر روی میز یا زمین نیفتند.
- * از بشتاب غذای خود به دیگران تعارف نکنیم.
- * در موقع بریدن گوشت متوجه پاشیم که تکه ای از آن و یا مقداری سس و چیز دیگری از بشتاب مان به روی سفره و یا لباس دیگران پرتات نشود.
- * در موقع عطسه و سرفه سر خود را از روی بشتاب خود و دیگران برگردانیم و یک دستمال تمیز جلوی صورت خود بگیریم تا اینکه چیزی از دهان به اطراف پراکنده نشود که باعث انججار دیگران بشویم. بدین منظور همیشه یک دستمال با خودمان سر سفره بپاریم.
- * دستور مؤکد اسلام است که تا گرسنه تشهده ایم، غذا نخوریم و قبل از سیر شدن کامل دست از غذا بکشیم. رعایت فقط همین نکته بر اساس روایت از بسیاری بیماری های گوارشی جلوگیری می کند.
- * پرخوری غیر از این که دور از ادب است عامل بسیاری از بیماری ها هم هست.
- * در موقع برداشتن غذا از دیس از همان قسمتی که نزدیک ما است برداریم، به دنبال تکه بزرگتر و یا پر زعفران تر، فاشق و یا کفکنیر را نگردانیم.
- * هرگز با کارد غذا را به دهان نبریم.
- * با غذا بازی نکنیم.
- * اگر غذا را دوست نداریم، نق نزنیم و اوقات همه را تلخ نکنیم. اگر در مهمانی هستیم، دیگران را همراهی کنیم و از سفره کنار نکشیم و حتی سعی کنیم از آن غذا بخوریم و اگر در خانه خودمان هستیم از مادر و پدر عذرخواهی کنیم و برای خود غذای ساده ی دیگری بپاریم.
- * وسط غذا سفره را ترک نکنیم. تمام احتیاجات سفره را قبل از آغاز غذا لاحاظ کنیم تا مجبور به ترک سفره نشویم.
- * خوردن غذا را با شادی شروع کنیم از غیبت و بدگوئی دیگران بپرهیزیم و هیچ وقت با حالت عصبانیت غذا نخوریم که به رخم معده مبتلا شویم.
- * از آروغ زدن پس از غذا و در حضور دیگران به شدت بپرهیزیم. این یکی از جندش آورترین بی ادبی هایی است که کسی می تواند مرتکب شود.
- * پس از اتمام غذا، ابتدا شکر خدا را به جای آوریم و سپس از میزان، یا از مادر و همچنین از پدر برای تهیه مواد لازم و پخت غذا تشکر کنیم.

فانوس این شماره: زن

کنند ولی به یکدیگر می‌گویند تا در حفظ
آن شریک باشند!
دانستایوقسکی

اگر شناخت زن و مرد نسبت به ویژگی های
دروونی و بیرونی یکدیگر پیشتر گردد، کمتر
دچار گستاخی شوند.
ارد بزرگ

زن کانون پر فوج خانواده، مرکز مهر، مظہر
عشق، نمایشگر پاکی،
تموئه عطوف و چشم عنایت است.
اقبال لاهوری

آینده اجتماع در دست مادران است. اگر
جهان به میانجیگری زن گرفتار شود، تنها
اوست که می‌تواند آن را نجات دهد.
ابو قفور

به هر اندازه که زن آرام و مطیع و با عصمت
و باعفت است،
به همان اندازه قدرت فرماتزوایی او شدیدتر و
استوارتر است.
میشله

زن وقتی که دوست بدارد، غیر از محبوب
خود چیزی را نمی‌بیند و هر چه عاطفه،
مهربانی و نواش و فداکاری داره تنها برای
او به کار می‌برد.
الفونس دوده

زنان تحصیلکرده همسران خوبی از آب در می
آیند، زیرا برای اینکه توضیح بدھند که جرا
غذا شور یا بی مزه شده است کلمات پیشتری
در اختیار دارند!
باب هاپ

کسانی که ازدواج کرده اند خود را ناراضی
نشان می‌دهند و می‌گویند زن بد است،
زیرا می‌خواهند فقط و فقط خودشان از این
موهبت تمتع گیرند
دیسراپلی

خودبستدي زنان بزرگترین علت پدبختي
ایشان و زوال خانواده هاست.
هیچ چیز به اندازه خودبستدي زن ها بنای
خانواده ها را ویران نکرده است.
چارلی چاپلین

خشم زن مانند الماس است می‌درخشد اما
نمی‌سوزاند.
راییندرانات تاگور

زن تاج سر آفرینش است، او شریک زندگی و
یار ساعات درماندگی است.
گوته

زنایکه می‌خواهند مرد باشند، زنای هستند
که نمی‌دانند زن هستند.
الکساندر دوما

برای تحمل شدائد زندگی باید عاشق چیزی
بود، کاری، زنی، آرمانی و ...
مارکوس آنا

منشای هر کار بزرگی زن است، زن کتابی است
که جز به مهر و محبت خوانده نمی‌شود.
لامارتن

چیزی که زن دارد و مرد را تسخیر می‌کند،
مهریانی است، نه سیمای زیباییش.
ولیام شکسپیر

شیرین ترین سخنان در زندگی، خوش آمد
گویی بی غل و غش زن به شوهر خویش
است.
جورج ولز

هر کجا مردمی یافتد شد که به مقامات عالیه رسیده،
یقیناً زنی باکدامن او را همراهی کرده است.
شیلار

زن عاقل به تربیت همسرش همت می‌گمارد و
مرد عاقل می‌گذارد که زنش او را تربیت کند.
مارک تواین

هیچ چیز غرور مرد را مثل شادی زندگی ارضاء
نمی‌کند، چون همیشه بوجود آورنده آن
شادی را خودش میداند.
جونسون

مردانی که بیشتر از حقوق و هنجار زنان
پشتیبانی می‌کنند، خود بیشتر از دیگران به
نهاد زن می‌تازند!
ارد بزرگ

زنان بخوبی مردان می‌توانند اسرار را حفظ



زن شاهکار خلقت است.
برنارد شاو

زیباترین خوی زن، تجابت اوست.
ارد بزرگ

تمدن چیست؟ نتیجه نفوذ زنان پاکدامن است.
امریکن

زن رسمآ مردی مرد و مهذب اخلاق اوست.
آناتول فرانس

اگر زن نبود نوایع جهان را چه کسی پرورش می‌داد؟
تاپلشون

مردان آفریننده کارهای مهمند و زنان به وجود
آورنده مردان
رومی رولان

اگر از طبقه بالا زن پگیرید، به جای خوشاوند
ارباب خواهید داشت.
لنپول

مردان قانون وضع می‌کنند و زنان اخلاق به
وجود می‌آورند.
کوته ورسیه

با زنی ازدواج کنید که اگر مرد می‌بود بهترین
دوست شما می‌شد.
بردون



چرا زنان اینقدر خسته به نظر می‌رسند؟

● آزمون را ماهی ریکار به طور مرتب انجام دهد

تا مطمئن شوید به شرایط قبلی و قدمی خود برنگشته اید.

برای دادن امتیاز این نکات را در نظر بگیرید:

اگر پاسخ سؤال همینه صحیح است ۳ امتیاز

اگر پاسخ سؤال اغلب صحیح است ۲ امتیاز

اگر پاسخ سؤال بعضی موقع صحیح است ۱ امتیاز

اگر جمع امتیازات شما بین ۱۵-۵ است:

به شما تبریک می‌گوییم، شما خیلی خوب زندگی می‌کنید و در معرض خطر جدی و خستگی فراوانی که زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد، نیستید. شما توانسته اید از پس مدیریت زندگی خود به خوبی برآید. معنی کنید این سبک زندگی را حفظ کنید و روز به روز این را ارتقاء بخشدید.

● اگر امتیاز شما بین ۳۰-۱۶ است:
باید تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنید و برخی از عادات و الکوهای زندگی خود را تغییر دهید. اگر این تغییرات ضروری را در زندگی ایجاد کنید، از خستگی نجات خواهید یافت. البته وضعیت شما بحرانی نیست؛ ولی برای رهایی از همین میزان خستگی نیاز به واکاوی و تجدید نظر در سبک زندگی دارید.

● اگر جمع امتیازات شما بین ۴۵-۲۱ است:
در وضعیت بحرانی هستید و باید گفت در مرز خطر قرار دارید. بی درنگ از همین حالا از خود مرفاقت کنید. توجه داشته باشید که وقتی خیلی خسته شدید، بی شک بیمار خواهد شد.

اگر امتیاز شما بالاتر از ۴۶ است:
به هیچ وجه تأخیر نکنید از همین امروز مرفاقت های ویژه از خود را شروع کنید تا گرفتار مشکلات جیزان تابدیں نشوید. بی درنگ داشته باشید، یک مادر یا همسر بیمار و خسته هیچ وقت نمی تواند وظایف خود را به خوبی انجام دهد و اگر هم بنواد به روی از با در خواهد آمد.

در شماره بعد شیوه های مرفاقت از خودتان و لیز روش های ایجاد تغییر در زندگی تان را می آوریم. تا آن زمان، مراقب خود باشید، برای خود ارزش فائل شوید، هر کاری می توانید برای سلامت و شادی خود انجام دهید و خود را دوست داشته باشید. مطمئناً هیچ کس به اندازه خود شما نمی داند که چه چیزهایی در زندگی تان نیاز به تغییر و تحول دارد. پس همین امروز شروع کنید و در اولین گام لبخند بزنید.

منبع: اکتاب چرا زنان تایه این خسته به نظر می‌رسند؟
نویسنده: کارن بیتل

به برنامه روزانه می زندگی خود خوب نگاه کنید.

این سؤال برای تان مطرح می شود: «چگونه می شود تمام این کارها را انجام داد؟» زندگی

والدین ما ساده و شیرین بود؛ ولی زندگی زن امروزی بازتاب این حقیقت است که «کار زن هرگز پایانی ندارد». در چیزی شرایطی زنان با

کارزیاد که پیامد آن خستگی زیاد است، دست به گریبان اند.

امروزه، اکثر زنان پا به پای مردانه هر روز به سرکار می روند و علاوه بر تأمین قسمتی از

مخارج زندگی، باید وظایف مادری خوب و مهربان و یک زن واقعی و پرلرزی را نیز به عهده بگیرند. همین امر باعث بروز مشکلاتی مانند

خستگی و بیماری می شود. آیا واقعاً زنان قادرند

چنین وضعی را تحمل کنند؟ راستی میزان خستگی شما تا چه حد است؟

بسیاری از زنان بیش از اندازه کار می کنند و در مقابل غذای کمی می خورند و به دنبال آن،

کمتر از نیاز جسمی خود می خوابند؛ در نتیجه این فرمول کامل می شود:

«خواب خیلی کم + غذای خیلی کم + مسؤولیت زیاد - خستگی و افسردگی»

آزمون زیر به شما کمک می کند که اولین قدم اصلاح زندگی را بردارید و با چشمگانی باز و احساساتی متعالی، زندگی خود را هدایت کنید.

این آزمون برای ارزیابی خستگی شما طراحی شده است و بعضی از دلایل واقعی خستگی و رنگ پریدگی شما را که اغلب با آن مواجه هستید، نشان می دهد. لطفاً موارد زیر را در نظر بگیرید:

● لطفاً آزمون را شوخي نگیرید و در مورد هر سؤال خوب فکر کنید تا ارزیابی درستی درباره خود داشته باشید.

● بعد از پایان آزمون، پاسخ های خود را مرون کنید و با تفکر درباره سؤالاتی که امتیاز بالاتری دارند، از خود بپرسید، چرا این سؤالات برای شما دردرس ساز شده اند؟

● راجع به راه هایی فکر کنید که بتوانند راه زندگی شما را در جهت مثبت تغییر دهند.

۱- به رحمت حرکت می کنم.

۲- پیشتر کار دیگران را انجام می دهم تا کار خودم را در وسط روز حتماً باید مدتی دراز بکشم.

۳- به آن اندازه که می خواهم اعتماد به نتیجه ندارم.

۴- سردرد دارم.

۵- بعضی مواقع، تاریخ انجام کارهای مهم و فرارهایم را فراموش می کنم.

۶- فرصل ورزش کردن ندارم.

۷- وقتی می کوشم در مورد کاری تمرکز و تفکر کنم، دیگار سرگردانی و گیجی می شوم.

۸- هنگام ایستادن احساس سرگیجه می کنم.

۹- صبر و طاقت من خیلی کم است و بسیار کم حوصله هستم.

۱۰- در محل کار بیش از یک ساعت اضافه کاری می کنم.

حال همه امتیازاتی را که به خودتان داده اید، با هم جمع کنید.

ساخته خواهی



در این که همه‌مان دنبال پول هستیم و می‌خواهیم راحت زندگی کنیم، هیچ شکی نیست؛ اما قبل از هر چیز باید بدانیم که بعد از داشتن مال و اموال فروان که برای مان رفیاپی بزرگ است، چه کار می‌خواهیم بکنیم لطفاً خنده‌تان نگیرید و نگویید که بگذارید به آن برسیم، بعده فکر می‌کنیم.

طبق آمار، آرزوی «درصد مردم این است که بعد از پولدارشدن، تنها خودنمایی کنند و آنچه مدت‌ها خواهانش بوده‌اند را پخرند. اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید و هر شب فبل از خواب، خودتان را در انومبل آخرين سیستم‌تان تصور می‌کنید، در حالی که پالتونی گران قیمت به تن گرده‌اید، کیف پولتان پر از چک‌پول‌های طلایی است و دیگر هیچ غم و غصه‌ای با بت پرداخت بدھی و قسط و وام ندارید...، راه را شتابه رفته‌اید چرا که تصور شما از داشتن پول فروان، سپیار سطحی و بدون عمق است.

شاید باز خنده‌تان بگیرد و بگویید فعل از درازی در پیش دارید و با این حقوقی که دریافت می‌کنید، باید سال‌ها منتظر معجزه بمانید.

اگر در این حال و هوای گرفتار شده‌اید، سعی کنید به این حقیقت اعتقاد پیدا کنید که خداوند بهترین‌ها را برای شما در نظر گرفته و تنها با ایمان‌تان می‌توانید آنها را به دست بیاورید.

معنی این گفته این است که اگر باور داشته باشید که بهترین‌ها از آن شمامست، حتماً این اتفاق می‌افتد.

پس شروع کنید؛ بیندیشید که فردآور با دارایی‌تان که امروز در حال تلاش برای داشتنش هستید، چه خواهید کرد. کاری نداشته باشید که حرفة‌تان چیست و چه خواهد شد بلکه تنها مطمئن باشید که این اتفاق خواهد افتاد.

خب، اگر تا اینچای کار به یک عقیده مشترک رسیده‌ایم، باید شروع کنیم و باید بگیریم که آدم‌های پولدار متغیر چه صفاتی دارند. چرا می‌گوییم متغیر؟

چون این دسته از افراد، تنها به فکر خودنمایی و زرق‌وبرق بول نیستند و خوب می‌دانند که چنانچه به این طریق رفتار کنند، طولی نخواهد کشید که به جرگه هزاران هزار بدھکار دیگر خواهند بیوست.

پس با هم، چند صفت برتر را معرف کرده و با امید به آینده، در زندگی مان پیاده می‌کنیم:

۱- ریسک کردن

اگر در هر شغل و حرفه‌ای هستید، باید بدانید که ریسک، بخشی از کسب درآمد است. سرمایه‌گذارهای بزرگ اعتقاد دارند که هر قدر ریسک بزرگ‌تر باشد، میزان سرمایه برگشتی بالفوه آن نیز بیشتر خواهد بود؛ بنابراین اگر هوس پولدارشدن به سرتان زده، باید باور داشته باشید که از یک راه امن و بدون هیچ‌گونه پستی و بلندی، به جایی نخواهید رسید. باید مثل یک سپیار شجاع از موقعیت‌ها استفاده کنید و به دل خطر بزنید.

۲- ساخته خواهی از راحت

عده‌ای از ما ساخته‌مند بودن را نوعی دست‌و دل بازی می‌دانیم که همه اطرافمان را شامل شود. حاضریم همه دولستان‌مان را به راحتی برای نهار مهمان کنیم، برایشان نوشیدنی بخریم، هنگام حساب کردن کرایه پیش قدم باشیم... آنقدر به این روش ادامه می‌دهیم که بعد از مدتی متوجه می‌شویم این نوع رفتارها برای دیگران به یک عادت تبدیل شده و آنها دیگر مستوفع شده‌اند.

اگر دیگار این رفتارها هستید، باید بدانید که افراد پولدار متغیر، هوشیارانه ساخته‌مند هستند؛ یعنی بر حسب قدرشناختی و ارزش هر فرد حاضر به خرج کردن برای او هستند و در کنار این روابط، درصد قابل توجهی از دارایی‌شان را نیز صرف امور خداهایشان می‌کنند.

۳- نشست و برخاست با افراد ممتاز جامعه

به اطراف‌تان نگاهی نکنید! آیا دور و بربتان را کسانی پر کرده‌اند که از زندگی کردن، تنها گلایه و آه و شکایت را اموخته‌اند یا افرادی که سرزده و پویا و با وجود تمام سختی‌ها، در حال دویدن به دنبال اهدافشان هستند؟ این موضوع را جدی بگیرید چرا که انعکاسی سپیار قوی در زندگی‌تان خواهد داشت. هر دسته از این افراد می‌توانند شما را به راحتی در حال و هوای تازه فرار دهند.

۴- نظارت بر سرمایه‌گذاری

سرمایه‌گذاری حتماً نباید شامل یک پروژه تجاری سنگین باشد، بلکه می‌تواند از یک حساب ساده پانکی یا خرید سهام آغاز و به موردهای دیگر ختم شود. باید هم‌پاً مراکز فوق حرکت کنید و تا آنجا که می‌توانید به اطلاعات مالی خود از طریق خواندن مجلات و روزنامه‌های اقتصادی اضافه کنید.

۵- دوراندیشی

دوراندیشی و آینده‌نگری مستلزم داشتن اطلاعات مالی است که به مرور زمان، شما را صاحب حس ششم مالی می‌کنند؛ پس چشم‌هایتان را برای فرصت‌های ایجاد درآمد، تیز کنید.

۶- محول کردن امور

افراد موفق شخصاً به دقبال امور مختلف نمی‌روند و وقت و انرژی‌شان را هدر نمی‌هند. چنانچه در مسأله‌ای حقوقی مشکلی داشته باشند، به سرعت سراغ وکیل می‌روند، در امور مالیاتی به یک حسابدار مراجعه می‌کنند و...
۷- تمرکز

یک فرد نروتمند برای خود، مأموریتی شفاف با اهدافی معین در نظر می‌گیرد. او نگاهی مصمم و پایدار به نتیجه کارش دارد و هرگز از مسیرش تغییر چهت نمی‌دهد؛ بنابراین شما نیز شروع کنید. دیدگاه شخصی‌تان و تعوه رسیدن به آن را بنویسید. هرگاه در مشکلات کوچک روزانه گرفتار آمدید، آن اهداف را به خود یاد آوری کنید. بعد از برخورد و حل هر مسأله، بالگیره تر خواهید شد.

۸- خوبیدهای برتر

بولداران متغیر، خوبیدهای برتر را برای خود در نظر می‌گیرند چرا که سزاوارش هستند؛ پس شما نیز ایده‌های بزرگ در سر داشته باشید و بهترین‌ها را برای خود، خانواده و اطرافیان‌تان بخواهید؛ در نهایت به داشتن پول و اتمود کنید تا به دستش آورید و به خاطر داشته باشید که پول، جذب افرادی می‌شود که می‌دانند چگونه باید با آن رفتار کنند.

چه کنم تا فرزندم به حرف گوش کند؟

قسمت اول

نکته‌ی جالب این تحقیق این است که به ترتیب تولد از اول تا آخر از میزان انگیزه‌ی پیشرفت کاسته می‌شود که ممکن است علت این باشد که والدین با توجه به تعداد فرزندان، درگیری‌های شغلی و زندگی و بالارفتن سن برای فرزندان بعدی وقت کمتری را صرف می‌کنند.

این سوالی است که اغلب والدین آن را مطرح می‌کنند. همه‌ی ما می‌خواهیم که فرزندانمان حرف شنو باشند. وقتی فریاد می‌زنیم که بایستی! وسط خیابان نروا! توافق داریم اطاعت کند. یا اگر که به او بگوییم که مسوک بزن، بخواب، صحنه‌ای ات را بخور، درس بخوان، اذیت نکن... دوست داریم بدون هیچ حرفی این کارها را انجام دهد.

خیلی وقت‌ها و ادار کردن بچه‌ها به این که حرف‌های ما را گوش کند و رفتار مناسب داشته باشند، مشکل است. روش "هر چه من می‌گویم همان است" که بیشتر والدین آن را به کار می‌برند، راه به جایی نخواهد برد.

خشوبختانه روش‌های وجود دارد که بدون برخورد، اشک و قهر، فریاد و کنک کاری، یا توهین می‌توانیم به مقصد خود برسیم. شایان ذکر است که این روش‌ها از سال‌های کارهای عادی و روزمره و مهارت نظم و انتظام را که لازمه‌ی زندگی است، به راحتی باد می‌گیرند. ولی باید مایوس شد که دیگر نمی‌توان با توجه‌انجام خود کنار آمد.

* در یک سالگی

برای کودکی که در حال یادگیری ایستادن، راه رفتن و کشف پدیده‌ها است، گوش دادن به اختلالات های والدین تغیریاً غیر ممکن است. برای مثال: "مواظب باش نزدیک پله ها نرو" برای حفاظت او زیاد تأثیر ندارد، بلکه فقط حفاظ پله‌ها است که می‌تواند مانع برای سقوط او باشد.



* در دو سالگی

یکی از دعده‌های درونی کودک، انجام دادن یا ندان کارها می‌باشد. یعنی "این کار را بکنم یا نه؟" و اصرار پی در پی والدین برای حرف شنوی و انجام کارهای عصبانیت و بدخلافی را به تنها راه حل عملی تبدیل می‌کند.

* در چهار یا پنج سالگی

شکایت معمول مادرها از فرزند خود این است که، "گوشش بدنه‌کار حرف‌های من نیست، اینگار اصلاً آن جا نیستم، اما وقتی پدرش می‌آید، طوری رفتار می‌کند که نگویی یک فرد قدرتمند حرف می‌زندا" کودک افتخار توان با محبت را می‌آموزد؛ به سمت او جلب می‌شود و سعی می‌کند تا همه چیز را از او بگیرد.

*** در نه تا ده سالگی**
کشمکش‌های درونی دیگری با مهارت‌های شنیداری کودک همراه می‌شود. سردد، دل درد، و ترس از رفتن به مدرسه، اغلب نشانه‌های ظاهری همین تعارض است. در این دوران بهترین کاری که می‌توان کرد، این است که به حرف‌های فرزندمان گوش دهیم.

* در نوجوانی

پس از پایان هر جدال لغظی بین نوجوان و والدین، گوش دادن جای زیادی ندارد. تلاش یک نوجوان برای استقلال، آنچنان قوی است که مانع او برای شنیدن و لجم حرف‌های دیگران است.

حرف شنوی کودکان

نوع برقراری ارتباط ما با فرزندمان تعیین کننده‌ی شکل احترامی است که به ما می‌گذارند. حرف زدن با فرزندان و گوش دادن آنان از جمله مهارت‌های ارتباطی است که باید بیاموزیم. زیرا بچه‌ها مخالف گوش دادن نیستند؛ بلکه لحن کلام، نوع صحبت و کلماتی که برای ارتباط به کار می‌بریم در آنان رغبت یا عدم توجه به حرف‌های ما را به وجود می‌آورد. توجه کردن کودک حالی آنگینه‌ی ناراد. نژاد صدای‌هایی با زیر و

به خاص را ترجیح و نسبت به آنها عکس العمل نشان می‌دهد. اگر پدر با لحن آرام مردانه با او صحبت کند، ممکن است توجه کند، اما به سمت صدای مادرش برمی‌گردد. این موضوع شاید به این دلیل باشد که او، در رحم، نسبت به صدای مادرش شرطی شده است. صدای زیر با محبتی مادرانه، همان صدایی است که همه‌ی مادرانه را توجه کردن با نوزادان و بچه‌های کوچک به کار می‌بریم. آن‌جهه این صدای خاص به بچه می‌گوید این است که: "حالا من فقط با تو صحبت می‌کنم" با این کار احتمال گوش دادن او را افزایش می‌دهید.

فرزندان اول حرف شنوی بیشتری دارند

بر اساس یافته‌های یک تحقیق، فرزند اول خانواده بیشتر از فرزندان بعدی به حرف پدر و مادر گوش می‌دهد و انگیزه‌ی پیشرفت در او بیش از بقیه است. شاید به این دلیل باشد که بچه‌های اول به حرف پدر و مادرشان در مورد خوب درس خواندن گوش می‌دهند و والدین به خاطر شور و شوق، وقت و حوصله‌ی بیشتری برای او صرف می‌کنند.

افسار عواطف تان را در دست بگیرید

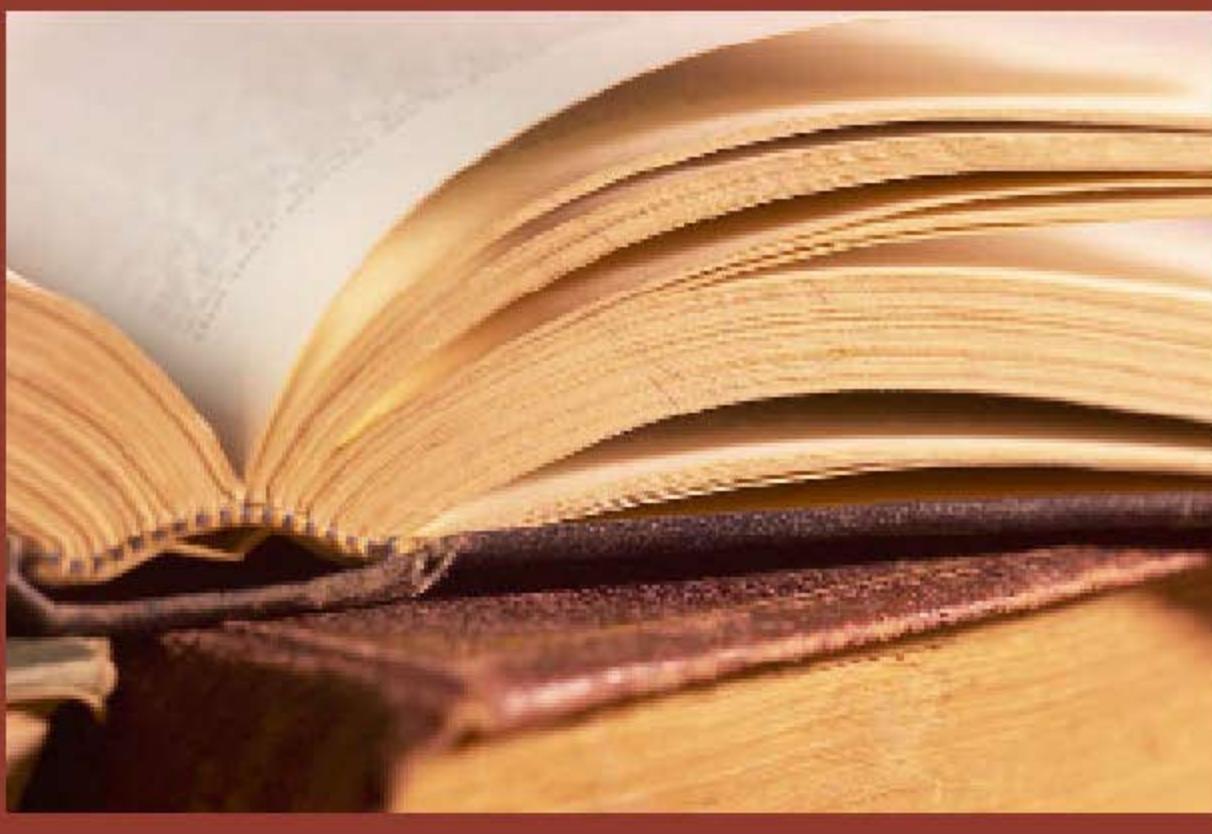
احساسات تان را بیان کنید، اما این کار را به شیوه‌ای مناسب اجرا دهید.

عواطف تان را سرکوب نکنید. یک دوست یا خویشاوند تردید کرد مورد چیزی که شما را تاراحت می‌کند، صحبت کنید. اما در این بروز ریزی، رازهای خود را به هر کسی نگویید.

قبل از اینکه هیجانات تان را بروز ریزی کنید، آماده شوید. صرفاً با خشم، تاکلی یا اندوه‌تان همه چیز را به باد اندقاد نگیرید، و گرنه ممکن است به خاطر چیزهایی که می‌گوید پشیمان شوید.

تعادل سالمی را میان کار، تحصیل و استراحت برقرار کنید، و یادتان باشد که در همه موقعیت‌ها به دنبال جنبه مثبت باشید. هر آنجلی که سلامت جسمی شما بر عواطف شما نیز تأثیر می‌گارد، رژیم غذایی سالمی را مصرف کنید، از داروهای روانگردان دوری کنید، و مرتباً به ورزش پردازید.

چه بخوانیم چگونه بخوانیم؟



احساس تیاز عامل مهمی در کشاندن افرادیا کشیده شدن خود به امر مطالعه است به نحوی باید این احساس را در دل و ذهن زنده کرد تا انسان ضرورت مطالعه و احتیاج خود به آن را درک نکند، در بی مطالعه جدی نخواهد رفت.

◆ موارد ایجاد انگیزه:

۱- گاهی می توان با طرح چند سوال از فرد، به نحوی که در پاسخ دادن در بحثند، آنان را متوجه ساخت که اطلاعاتان کم است و باید به

نحوی جهل خویش را برطرف کنند.

۲- تماس با کسانی که اهل معلومات اند، انسان را با ضعف گاهی خویش مطلع می کنند شوق مطالعه ایجاد می شود.

۳- استفاده از زمینه ها و علاقه های موجود در ایجاد انگیزه در سطوح بالاتر مطالعه مفید است. مانند علاقه کودکان به قصه و کتابهای داستان، که می توان از این راه، شوق مطالعه را در آنان زنده نگهداشت.

۴- راهنمای مطالعه و مربی کودک و اهل مطالعه نقش مهمی دارد.

۵- معرفی کتابهای مناسب با ذوق و علاقه، سن، معلومات، زمینه های روحی، امکانات تهیه کتاب و اموری از این قبیل می تواند به این شوق کمک

و انتخاب داشته باشد، یعنی از بیش از مطالعه موضوع و هدف خود از مطالعه راضی خوش کنده است که غافلگیر موضوعات و کتابها شود و همیشه حالت عکس العملی داشته باشد. همچنین نسبت به موضوعات و کتب، انسان باید درجه اولویتها و اهمیتها و ضروریتها را بستجد و براساس آن وقت خود را صرف مطالعه کند، و گرته کتاب بسیار است و بدون این اولویت بندی، سرمایه وقت پیهوده از دست خواهد رفت.

◆ برنامه ریزی

تا مطالعه انسان از روی برنامه و هدف مشخص نباشد، بازدهی لازم و مطلوب را نخواهد داشت. این برنامه ریزی عملی در مورد موضوع، کتاب، زمان و مکان باید انجام گیرد و قتها براساس اهمیت موضوع و کتاب تنظیم شود، مطالعات اصلی و جنبی مشخص باشد، کتابها از قبل شناسایی شده باشد، رعایت مکان مناسب برای مطالعه فراموش نشود و در هر مقطع زمانی به نتایج و بازدهی مطالعه های انجام شده دقت شود.

◆ روش مطالعه

می کوش به هرورق که خوانی نامنی آن تمام دانی هدف از مطالعه، فراگیری و به خاطرسیاری است: از صرفا گذراندن وقت و مشغول بودن، از اینرو توجه برخورد با کتابها هم به تناسب عمق و محتوا و موضوعش فرق می کند. برخی از نویسنگان، کتابها را به سه نوع تقسیم کرده اند:

۱- چشیدنی: کتابهایی که باید نگاهی اجمالی و گذرا کرد و در همین حد فهمید که چیست و درباره چیست.

۲- بليعدي: کتابهایی که نکات مفید دارد و باید خوانده شود ولی چندان نیازی به تعقل و تأمل ندارد و به صرف خواندن سریع هم مقصود حاصل می شود؛ مانند کتابهای تاریخی، قصه، رمان، فکاهیات، مجلات و روزنامه ها.

۳- هضم کردنی: کتابهایی که نیاز به دقت و تأمل دارد تا مطالibus فهمیده و به خاطر سپرده شود؛ مانند کتابهای علمی، تحقیقی، فنی و آموزشی

◆ انتخاب کتاب

در اینکه باید کدام موضوع را و در هر موضوعی کدام کتاب را خواند، انسان باید حالت فکر فیلی ایجاد انگیزه

کند و عدم مراعات ای تناسب گاهی موجب انجار و زدگی افراد از کتاب برای همیشه می شود.

تمرکز فکر:

در هنگام خواندن کتاب یا حضور در جلسه درس است و برای ایجاد ان باید عواملی را که باعث عدم تمرکز و حواس پرتوی می شود شناسایی کرد و به رفع انها پرداخت این عوامل بر دو قسم است:

- عوامل درونی: در داخل فکر و دل و حالات خود مطالعه کننده است: مانند غم و غصه، فکر و تشویش و اضطراب نگرانی، بی خبری از سیستان، کثرت مشاغل و کارهای پنهان ریخته ای که باید انجام گیرد، عشق ها و محبت‌هایی که دل را بی فرار می کند در جوانی و ...
- برای برطرف کردن هر یک می توان کار خاصی انجام داد تا مشغولیت ذهن برطرف شود. اگر به هیچ وجه نتوانست بر آن عوامل غلبه کند، بهتر است مطالعه را قطع نکند تا آمادگی فکری لازم پیدا شود.

- عوامل بیرونی: که به محیط پیرامون و بیرون از خود انسان مربوط می شود: مانند سرو صدای رفت و آمد، وجود صحنه های مشغول کننده، روشن بودن رادیو یا تلویزیون یا هر نوع صدای مرازم، و حتی گرسنگی و تنشیگی برای غله براین عوامل می توان تکاث زیر را رعایت کرد:
- مطالعه در محیط ارام و بی مراحمت
- خاموش ساختن صدای اطراف در صورت امکان
- خواندن کتاب با صدای بلند، که انسان خودش بشنود

آفات مطالعه

- تبودن علاوه و انگیزه برای مطالعه
- زدگی و دلسردی از مطالعه در نتیجه:
- خواندن کتاب نامناسب
- مطالعه بدون تشویق
- مطالعه گسته از عمل و نتیجه خارجی
- حیرت و سرگردانی: ناشی از عدمک برگزینه در مطالعه، هضم نکردن صحیح مطالعه، رفع نشدن اشکالات، نتیجه نگرفتن از مطالعه، انبیوهای کتابهای موجود درباره موضوعی خاص، بی نظمیک در معلومات حاصله از مطالعه
- هرزنگی سر زدن به هر منابع و کتابخانه ای و گشودن آن و خواندن صفحاتی ولی به آخر نرساندن که ناشی از وسوسه، بی حوصلگی یا بی هدفی است.
- همزید درست شدن به یک کتاب یا نویسنده که باعث می شود همه حرفاها آن را بخواه مطلق پیذیره و خود استقلال رای و قدرت ارزیابی نداشته باشد
- غرور: فرد ممکن است با خواندن چند کتاب فکر کند همه قله ها را فراخی کرده است، در نتیجه بدیگران بی توجه می شود یا ادعاهای دروغ می کند و معلومات خود را به رخ دیگران می کشد. برای نجات از این آفت بهتر است فردر برای خود مربی و راهنمای داشته باشد و از تجارب افراد آگاه و دلسویز استفاده کند.

مقدمات ساختن مطالعه

یعنی وقتی که صرف کتابخوانی می شود، بازده مطلوب داشته باشد؛ بنحوی که انسان هم آنچه را می خواند خوب بفهمد، هم بتواند به خاطر بسپارد و هم قدرت بیان و بازگو کردن آنها را برای دیگران داشته باشد. این امور عبارتست از:

- تمرکز حواس
- خلاصه نویسی
- یادداشت برداری
- طرح سوال، فکر روی مطلب
- نکات جنبی مربوط به زمان و مکان و شرایط و اصول مطالعه:
- ایجاد حالت روحی و آمادگی معنوی: از راه وضو گرفتن و به قصد عبادت مطالعه کردن
- دقت در حالت جسمی بصورت عادی بدون شتاب، تشویش خاطر، گرسنگی زیاد، سیری مفرط، خستگی و کوکتکی، بی حوصلگی
- انتخاب زمان مناسب: هنگام صبح و نشاط اول روز مغز انسان آماده تر است که باید در این زمان کتابهای عمیقتر و مهمتر را خواند و کتابهای سطحی و ساده را برای اوقات خستگی و آخر شب گذاشت. تقسیم وقت مطالعه را به نسبت اهمیت موضوع انجام دهد.
- مکان مناسب: از جاهای شلوغ و پرسو صدا یا خیلی سرد و خیلی گرم بپرهیزید.
- نور کافی: بهتر است نور غیرمستقیم به کتاب بتابد.
- فاصله چشم و کتاب: در حد متوسط اگر ۳۰ سانتیمتر باشد کافی است نه دورتر و نه نزدیکتر.
- مطالعه بدون حرکت: کتاب خواندن در حال راه رفتن یا در اتومبیل در حال حرکت خسته کننده و برای چشم مضر است.
- کیفیت نشستن: باید حالت کمر و ستون فقرات و تسلط ما بر کتاب عادی باشد تا انسان دیگار بیماری نشود مثلاً فور درنیارود.
- پرهیز از پیشداوری: مطالعه بدون پیشداوری نسبت به مولف و کتاب و بدون داشتن ذهنیت خاص ما را در بهره وری از کتاب کمک می کند

کیفیت مطالعه:

خوب خواندن، خوب فهمیدن، خوب بخاطر سپردن، خوب بکاربردن؛ بیش از حجم بسیار خواندن دارای اهمیت است. بخصوص که ما با هنگام مطالعه تمرکز باید که باید همان را بکار ببریم. البته هر فرد ممکن است از راه خاصی بتواند هنگام مطالعه تمرکز باید که باید همان را بکار بگیرد.

گرچه اینگونه دقتها هم خستگی آور است هم سرعت مطالعه را کاهش می دهد اما به کیفیت

آگاه باش! قلب ها با یاد «الله» آرام می گیرد

نام خدا تقریباً در همه زبانها از چهار حرف تشکیل شده است. بدین گونه: به زبان فارسی: گوته (با تشیدت) / به زبان هلندی: آگور / به زبان آلمانی: گوت (با تشیدت) / به زبان فرانسه: دی یو / به زبان سریانی: ایلو / به زبان یونانی: توس / به زبان مصر قدیم: آتون / به زبان عبری: یهوه / به زبان اینگا: یایا / به زبان اسپانیایی: دیوس / به زبان کلدانی: نایوا / به زبان دانمارکی: گوروا / به زبان آشوری: آرات / به زبان لاتین: روس / به زبان سانسکریت: دیوا / به زبان عربی: الله.

گرچه شاعر فرموده که:
نام تو به هر زبان که گویند خوش است
راه تو به هرچهert که بپویند خوش است
اما خداوند در قرآن کریم زبان عربی را به عنوان زبان مشترک مسلمانان و وحی قرآن برگزیده است و رموز و نشانه های بسیاری در آن قرار داده که پس از قرن ها از نزول قرآن مکشوف می شود و برخی هم همیجنان به عنوان رمز باقی می ماند. یکی از رموز زبان مشترک مسلمانان که پخش اندکی از مکشوف گشته، کلمه جلاله «الله» است که مطلب جالبی که می خواهد، تحقیقی است که یک پژوهشگر غیرمسلمان روی این کلمه مقدس و جلیل انجام داده است.
این پژوهشگر هلندی غیرمسلمان اخیراً تحقیقی در دانشگاه آمستردام انجام داده و به این نتیجه رسیده که ذکر کلمه جلاله «الله» و تکرار آن، موجب آرامش روحی می شود و استرس و نگرانی را از بدن انسان دور می کند.

این پژوهشگر غیرمسلمان هلندی می گوید: پس از انجام تحقیقاتی سه ساله که بر روی تعداد زیادی مسلمان که قرآن می خوانند، به این نتیجه رسیدم که ذکر کلمه جلاله «الله» و تکرار آن، موجب آرامش روحی می شود و استرس و نگرانی را از بدن انسان دور می کند و نیز به تنفس انسان نظم و ترتیب می دهد.

وی در ادامه افزو: بسیاری از این مسلمان که روی آنان تحقیق می کرد از بیماری های مختلف روحی و روانی رنج می برند. من حتی در تحقیقاتی از افراد غیرمسلمان نیز استفاده کرده و آنان را مجبور به خواندن قرآن و گفتن ذکر «الله» کردم و نتیجه باز هم همان بود. خودم نیز از این نتیجه به شدت غافلگیر شدم زیرا تأثیر آن بر روی افراد افسرده، نالبی و نگران، تأثیری چشمگیر و عجیب بود.

این پژوهشگر هلندی همیجنین گفت: از نظر پژوهشگر برایم ثابت شد که حرف الف که کلمه «الله» با آن شروع می شود، از بخش بالایی سینه انسان خارج شده و باعث تنظیم تنفس می شود، به ویژه اگر تکرار شود. این تنظیم تنفس به انسان آرامش روحی می دهد. حرف لام که حرف دوم «الله» است نیز باعث برخورد سطح زبان با سطح فوقانی دهان می شود. تکرار شدن این حرکت که در کلمه «الله» تشید دارد نیز در تنظیم و ترتیب تنفس تأثیرگذار است. اما حرف هاء حرکتی به ریه می دهد و بر دستگاه تنفسی و در نتیجه قلب تأثیر بسیار خوبی دارد و موجب تنظیم ضربان قلب می شود.

به راستی که قرآن کریم در آیه‌ای کریمه می فرماید: «الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بدیگر الله الا بدیگر الله تطمئن القلوب».

راز جوانی

آیا می دانید که عمر مفید انسان در جوانی است؟!
آیا می دانید که پیروان پیامبران جوانان بوده اند؟!
آیا می دانید که امام زمان (عج) جوان است؟!
آیا می دانید که بیشترین توجه پیامبر گرامی اسلام (ص) به جوانان بوده و مستولان را از میان جوانان انتخاب می کردند؟!
آیا می دانید که یازان حضرت مهدی (عج) از جوانان هستند؟!
آیا می دانید که در قیامت از جوانی سوال می شود؟!
آیا می دانید که همه اهل بهشت جوان هستند؟!
آیا می دانید که راه انحراف یک جامعه از طریق انحراف جوان آن جامعه است؟!

استکبار جهانی برای انحراف جوانان دام های بسیاری گسترده است؟!
پس جوان عزیزاً اگر می خواهی انسان موفق و خوبی بخوبی باشی به نکات زیر توجه و عمل کن:

- ۱- از خدای بزرگ یاری بطلبید و رضای او را بر همه چیز مقدم دارید.
- ۲- به عهد خود وفا کنید و به قول خویش پایبند باشید.
- ۳- از سخنان بیهوده روی گردانید.
- ۴- در پرایر حوادث و مصیبتها خود را نباشد.
- ۵- از گمان بد پیرهیزید.
- ۶- بدون تحقیق فضاؤ نکنید.
- ۷- سخن به اندازه گویند.
- ۸- راز کسی را فاش نکنید.
- ۹- هرگز کسی را تحفیر نکنید و هیچ گاه به حقارت تن ندهید.
- ۱۰- بهترین لذت را در خیرساتی به مردم بدانید و قبل از درخواست دیگران، به آنان خیر رسانید.
- ۱۱- مودب و خوش بخورد باشید.
- ۱۲- به پدر و مادر خود نیکی کنید.
- ۱۳- با زیردستان خود با محبت رفتار کنید.
- ۱۴- وجود دیگران را درک کنید.
- ۱۵- اولمر خدا را اطاعت کنید.
- ۱۶- فروتن باشید.
- ۱۷- از آنچه دوست دارید به مردم بپخشید.
- ۱۸- کم صرف باشید.
- ۱۹- برتری طلب نباشید.
- ۲۰- مردم را سرزنش نکنید.
- ۲۱- از سیره انبیا و ولایای الهی پیروی کنید.
- ۲۲- هنگام گرفتاری به قرآن تسلیم جویند.
- ۲۳- کسی را آزار ندهید.
- ۲۴- آیی از نعمتی‌های خداوند غافل نباشید.
- ۲۵- در شناخت جهان بکوشید.

خصوصیات جوان کامیاب:

- ۱- فکرشن سریع کار می کند.
- ۲- تیزروی اراده قوی دارد.
- ۳- قدرت تمرکز دارد.
- ۴- حافظه ای قوی، منظم و همیشه آماده و بیدار دارد.
- ۵- به نفس خود اعتماد دارد.
- ۶- همیشه تسبیت به آنچه در اطرافش می گذرد، بیدار است.
- ۷- کلمه شکست در قاموس او مفهومی ندارد.
- ۸- در دنیا چنان به سر می برد که گویی چیزی به نام «نومیدی» اصلاً وجود ندارد.

پیر مردم بهشتی

آنس می‌گوید: «روزی در محضر رسول اکرم(ص) نشسته بودیم که حضرت به طرفی اشاره نمود و فرمود: عنقریب مردی از این راه می‌اید که اهل پیش است. طولی نکشید که پیرمردی از راه رسید، در حالی که آب وضوی خویش را باست راست خشک می‌کرد. پیش آمد و سلام کرد. فرای آن روز و همچنین پس فردا رسول اکرم(ص) همان جمله را تکرار کرد و همین پیرمرد از راه آمد.»

عبدالله بن عمرو بن عاص که هر سه روز در مجلس حضور داشت و سخن تبی گرامی اسلام(ص) را شنیده بود، تصمیم گرفت که از راز عبادات و اعمال پیرمرد آگاه شده و بداند چه چیزی او را بهشتی ساخته و باعث رفعت معنویتش شده است. لذا از پی او به راه افتاد و به او گفت: «من از پدرم قهر کرده‌ام و قسم یاد نموده‌ام که سه شبانه‌روز به ملاقاًش نروم. اگر موافقت می‌کنی به منزل شما بیایم و این مدت را نزد تو بگذران‌ما پیرمرد قبول کرد و پسر عمرو بن عاص به خانه او رفت و سه شب در آنجا بود.

عبدالله می‌گوید: «در این سه شب تدبیرم که پیرمرد برای عبادت برخیزد و اعمال مخصوص انجام دهد. فقط موقعي که در بستر پهلو به پهلو می‌شد، ذکر خدا می‌گفت. او تمام شب را می‌آمد و چون فجر طلوع می‌گرد، برای نماز صبح برزمی خواست. اما در طول این مدت از او درباره کسی جز خبر و خوبی سخنی شنیدم. سه شبانه روز تمام شد و اعمال پیرمرد در نظرم ناجیز آمد، به نحوی که قصد داشتم او را تحقیر کنم؛ ولی این کار را نکردم و خودم را نگاه داشتم. موقع خداحافظی به او گفتم بین من و پدرم تیرگی و کدورتی پدید نیامده بود برای آن نزد تو آدم که سه روز متولی از نی اکرم(ص) درباره‌ات شنیدم که تو از اهالی بهشت هستی. خواستم تو را بشناسم و از عبادات و اعمال اگاه گردم. اکنون متوجه شدم که عمل خاصی نداری. نمی‌دانم چه چیز مقام تور اتفاق در بالا برده که پیامبر گرامی درباره‌ات این چنین گفته است.» پیرمرد پاسخ داد: «جز آنچه از من دیدی، عملی ندارم.»

پسر عمرو بن عاص از او جدا شد و چند قدمی پیشتر نرفته بود که پیرمرد او را صدا زد و گفت: «اعمال ظاهری من همان بود که دیدی، اما در دلم نسبت به هیچ مسلمانی کینه و بدخواهی نیست و هرگز به کسی که خداوند به او نعمتی عطا نموده است، حسد نبرده‌ام!»

پسر عمرو بن عاص گفت: «همین حسن نیت و خیرخواهی است که تو را مشمول عنایات و الطاف الهی ساخته و ما نمی‌توانیم این چنین پاکدل و انسان‌دوست باشیم.»

هدیه‌ای پایدار

جعفرین ابی طالب (که بعدها به جعفر طیار معروف شد) به دستور پیامبر(ص)، سرپرستی مهاجران جبهه را پرهیذه گرفت و سختگوی مهاجران شد. او با بیان شیوه و با استفاده از آیات قرآن کریم توانست ابتدا پادشاه جبهه را مسلمان کرده و سپس جمع کثیری از مردم آن سرزمین را به اسلام دعوت کند. او موفق شد په همراه همسر فدایکارش «اسماء بنت عمیس» به مدت ۱۳ سال اسلام را در سرزمین جبهه تبلیغ کند.

زمانی که به مدینه باز می‌گشت، با پیروزی مسلمین در جنگ خیبر مقارن شده بود. رسول خدا(ص) فرمود: «نمی‌دانم از پیروزی خیبر پیشتر خوشحال باشم و یا از دیدن جعفر.» اینک پس از ۱۳ سال زمان دیدار یک سردار با رهبرش فرا رسیده بود. پیامبر(ص) به جعفرین ابی طالب فرمود: «ایا به تو ببخشم، عطاء کنم، یا به تو هدیه کنم؟» مردم گمان کردند که پیامبر(ص) می‌خواهد طلا و یا نقره به جعفر هدیه کند، به همین دلیل اجتماع کردند.

آنگاه پیامبر(ص) به جعفر گفت: «من به تو چیزی می‌بخشم که اگر هر روز آن را انجام دهی، برای تو از دنیا و هر چه در آن است، بهتر است و اگر یک روز در میان آن را انجام دهی، خطاهای آن دو روز برایت بخشیده می‌شود.» هر جمعه، هر ماه و یا هر سالی که انجام بدھی، خطاهای و لغزش‌هایی که بینشان بوده، پخشوده می‌شود و آن هدیه این است چهار رکعت نماز؛ بعداز قرائت حمد و سوره، ۱۵ مرتبه تسبیحات اربعه می‌گویند و هنگامی که به رکوع رفتی، در رکوع نیز ۱۰ مرتبه تسبیحات اربعه می‌گوید و بعد از رکوع، بار دیگر آن را ۱۰ مرتبه می‌گویند و در سجده اول نیز ۱۰ مرتبه می‌گویند و بعد از سر برداشتن از سجده اول، بار دیگر ۱۰ مرتبه و در سجده دوم ۱۰ مرتبه و بعد از سر برداشتن از سجده دوم، درحالی که نشسته‌ای ۱۰ مرتبه آن ذکر را می‌گویند.»

پس در هر رکعت ۷۵ مرتبه تسبیحات اربعه خوانده می‌شود و جمعاً ۳۰۰ تسبیح در چهار رکعت خوانده می‌شود که در نتیجه یک هزار و دویست تسبیح (سبحان‌ا...، تحمید (والحمد لـ...، تهلیل (و لا اله الا ا...) و تکبیر (و... اکبر)، گفته شده است.

اسحاق بن عمار در این زمینه می‌گوید: «به امام صادق(ع) عرض کردم آیا کسی که نماز جعفر را بخواند، همان پاداشی را که پیامبر(ص) به جعفر وعده داده برای او هم ثبت می‌شود؟» امام(ع) فرمود: «آری! به خدا قسم که این چنین است.»

هر که دل به دنیا دهد، دل در گرو ۳ خصلت ساخته است:
الف- همی که به آخر ترسد
ب- آرزوی که بدست نیاید.
ج- امیدی که برآورده نگردد.
زیرا آنچه فراخور حرص اوست
حاصل نشود و از آفات و مصائب
ان برکتار نیاشد و همیشه در
غم و لندوه پسر برد.
اما هنگام مرگ تنها ۳ چیز برای
بنده می‌ماند:
الف- صفاتی دل که با ترک
مشتهیات دنیا حاصل می‌شود.
ب- انس به یاد خدا
ج- دوستی خدا که با معرفت
و اندیشه نداوم بدست می‌اید.
امام صادق(ع)

۲، ۳، ۴، ۵، ... واقعاً چند تا بچه کافیه؟

قسمت اول



ایر بخشی بالا (۹۹/۹ درصد)- برگشت سریع پاروری پس از قطع روش- منظم شدن ، کاهش درد و خونریزی قاعده‌گی- کاهش بروز گسترهای تخدمان- کاهش بروز بیماریهای خوش خیم پستان و سلطنهای رحم و تخدمان- افزایش تراکم استخوانها

معایب جلوگیری با قرص

نامناسب بودن برای افراد فراموشکار- نیاز به تهیه قرص های جدید در هر دوره قاعده‌گی- مناسب نبودن برای مادران شیرده در ۶ ماه اول بعد از زایمان.

عواض احتمالی جلوگیری با قرص

افزایش وزن- لکه بینی و خونریزی بین قاعده‌گی ها- حساسیت پستانها- سرددهای خفیف- تبعع- البته این عواض در عرض ۲-۳ ماه استفاده کاهش یافته و یا از بین می رود

موارد منع مصرف مطلق

شک یا اطمینان به وجود حاملگی- دیابت با بیماریهای عروقی- فشار خون بالا- بیماری فعلی از مژمن کبدی-

بیماری های دریجه ای قلب- شک به وجود سلطان پستان یا ابتلا و سابقه آن- خونریزی های رحمی بدون علت مشخص- سردده شامل میگرن با علائم عصبی موضعی

موارد منع مصرف نسبی

افسردگی خلی خلی شدید- مصرف ریقامپین یا گریزو- فولوین- میگرن بدون علائم عصبی- مشکلات گوارشی که جذب قرص را مختل می کند- واریس بدون سابقه ترومبوبلیت.

زمان شروع استفاده از قرص

اگر برای اولین بار قرص استفاده می کنید، تاریخ شروع خوردن قرص، از روز پنجم قاعده‌گی است. هر بسته قرص حاوی ۲۱ عدد است. پس از اتمام بسته اول، بسته دوم را از ۷ روز بعد آغاز کنید. و همیلتور بسته سوم را پس از اتمام بسته دوم،

درست و مناسب برای جلوگیری از حاملگی. در این مجال، سعی می کنیم که اطلاعات ضروری را برای انتخاب روش جلوگیری از حاملگی به شما آموزش دهیم و امیدوارم بعد از خواندن آن توانید تصمیم درستی گیرید.

در این قسمت درباره قرص ها توضیح داده می شود و در شماره های بعدی درباره سایر روش ها توضیح داده خواهد شد. سعی کنید غیر از خواندن این مطلب، به درمانگاه یا مراکز مشاوره و پزشکی اطراف تان مراجعه کنید و از مشاوران تنظیم خانواده مشورت پخواهید.

خدمات و مشاوره های تنظیم خانواده در کشور ما که نظام تنظیم خانواده را در برنامه خود فرار داده است، ریگان یا با قیمت خیلی پایین ارائه می شود. حتی اگر این خدمات گران هم می بود، هزینه گران ترین و سابلی و خدمات هم به اندازه هزینه های یک فرزند نمی شد؛ مگر این که قصد داشته باشید از سه سالگی پیچه تان را مجبور به دست

فروشی کنید!!

أنواع روشهای پیشگیری از بارداری

روش های جلوگیری از بارداری را میتوان به ۴ گروه عمده تقسیم نمود:

۱- روشهای طبیعی : منقطع ، ریتم

۲- روشهای مکانیکی : کاندوم، دیافراگم ، اسفنج کلاژن، آیودی (IUD)

۳- روشهای طبی : قرص ، آمپول

۴- روشهای جراحی : توپکنومی ، واژکتومی

قرصهای ترکیبی

یکی از بهترین و مطمئن ترین روش های جلوگیری از بارداری، مصرف قرص های ترکیبی با نام های LD و HD است که مصرف این قرص ها هر روز بوده و در بسته های ۲۱ عددی در دسترس هستند. قیمت این قرص ها بسیار ارزان است و فقط کافی است خانم ها مصرف هر روز آن را به خاطر داشته باشند.

مزایای جلوگیری با قرص

شما که بدون برنامه ریزی و آینده نگری، اقدام به بارداری های پشت سرهم می کنید، تا حالا با خودتان فکر کرده اید که چرا بجهه دار می شوید؟ چند تا بجهه کافی است؟ از پس تربیت و تأمین مخارج چند بجهه برمی آید؟ این بجهه های قد و نیم قدمی که پشت هم تولید می کنید، اگر به درستی از پس رسیدگی به آنان برخاییزد، چه خاصیتی برای خود، خانواده و جامعه شان دارد؟ آیا می توانید از پس نیازهای جسمی، روانی و تغذیه یک خانم باردار برآید؟ آیا مواد ضروری ای که بدن مادر در بارداری قبلی از دست داده است (مثل کلسیم و آهن) تأمین شده است که بارداری بعدی را شروع کند؟ آیا از اثرات سوء بارداری های پشت سر هم، بر روی بجهه آخر و نیز بجهه در راه آتاهید؟ این بارداری های ناخواسته یا از سر بری فکری، به چه خشم می شوند، جزء به بی سعادی یا کم سعادی فرزندان، تربیت نادرست، بزرگاری های اجتماعی، کودکان ضعیف و نهیف و دچار سوء تغذیه، پارهای اضافی بر دوش جامعه، شغل های سطح پائین، اعتیاد، عدم کنترل بجهه ها از سوی خانواده و هزار و یک بالای دیگر؟ مسؤول این عاقب کیست؟ ...

مسئول این عاقب شمایید به عنوان پدر و مادرهای بی مسؤولیت و بیشتر از پدران، مادران مقصرون که باید تدبیر بیشتری در مسؤولیت فرزندآوری در خود احساس کنند. به خود بایدید. فرزندان شما حق دارند که از تربیت، تغذیه، تحصیلات، سلامت، جایگاه اجتماعی، شغل مناسب و تمام حقوق یک انسان بپردازند.

هر چه تعداد فرزندان شما بیشتر از حدی باشد که توان اداره آنان را داشته باشید، قبل از شما، فرزندان تان آسیب می بینند. کدام پدر و مادر مسؤولی حاضر است که با دلیند خود چنین معامله بی رحمانه ای بکند؟ کنترل تعداد فرزندان خانواده، ابتدا به میزان مسؤولیت پذیری و عزت نفس شما بستگی دارد که امیدوارم با حرف هایی که زدید کمی به این قضیه فکر کنید و پس از آن دریافت آموزش های لازم برای تنظیم خانواده. یعنی انتخاب یک راه

پس از ۷ روز فاصله شروع کنید.

موارد فراموشی قرص های LD و HD:

اگر یک قرص را فراموشی کردید (یعنی یک روز فراموش کردید که قرص بخورید): به محض به یاد آوردن قرص را بخورید.

اگر دو قرص را فراموشی کردید (یعنی دو روز فراموش کردید که قرص بخورید): دو روز پشت سر هم، دو عدد قرص بخورید؛ یعنی روزه هم رفته ۴ قرص در ۲ روز بخورید و در روزهای بعد همان یک عدد قرص را بخورید البته تا یک هفته از یک روش دیگر هم در کنار قرص استفاده کنید؛ مثلًا کاندوم.

اگر بیش از دو قرص را فراموشی کردید (یعنی چند روز فراموش کردید که قرص بخورید): خودن بقیه قرص ها (روزی یک عدد) را ادامه دهید و به مدت یک هفته از روش کمکی دیگری نیز استفاده کنید و بالافصله پس از انعام بسته، بسته بعدی (بدون فاصله ۷ روزه) را شروع کنید.

فراموشی مصرف قرص تری فازیک :

فراموشی یک قرص در کمتر از ۱۲ ساعت : قرص فراموش شده را بخورید.

فراموشی یک قرص پس از زایمان : قرص فراموش شده را بخورید ولی مصرف بقیه قرص ها را طبق برنامه ادامه دهید و حتماً باید از روش کمکی دیگری (مثل کاندوم) نیز به منظور جلوگیری از بارداری تا پایان بسته استفاده کنید. هشدارها و چنگونگی برخورد با آنها:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر بالافصله به بیمارستان بروید: درد شدید در قسمت بالای شکم - درد قفسه سینه و یا تنفسی نفس یا سرفه با خلط خونی - تورم یا درد شدید در یک پا - مشکلات چشمی (تاری دید، دوبیتی).

نکات مورد توجه

مصرف قرص های ترکیبی پس از زایمان و در دوران شیردهی به دلیل تأثیر آنها بر روی شیر مادر توصیه نمی شود. از مصرف قرص ها به صورت یک شب در میان یا یک ماه در میان یا هنگام ضرورت خودداری کنید. چون خطر حاملگی وجود دارد.

چون مصرف داروهایی مانند آنتی بیوتیکها، داروهای ضد ایجاد و اسهال و استقراع شدید اثر قرص را کم می کند، در این موارد باید علاوه بر قرص ها از روش دیگری مثل کاندوم نیز استفاده شود.

محدودیت زمانی و سنی خاص از نظر مصرف قرص وجود ندارد و تحت نظر پزشک، یا کلینیک تنظیم خانواده تا سالها می توان از همین روش استفاده کرد.

قرص پروژسترونی دوران شیردهی (مینی پبل)

فرصهای شیردهی، فرصهای حاوی پروژسترون تها هستند؛ یعنی استروئن ندارند. این فرصهای دارای مقدار کمی هورمون پروژسترون، از یک دوم تا یک دهم میزان هورمون فرصهای ترکیبی پیشگیری از بارداری می باشند. چون این فرصهای حاوی استروئن نیستند، از همین رو به نامهای «فرصهای حاوی پروژسترون تها» یا «مینی پبل» خوانده می شوند. که مادران شیرده تا ۶ ماه پس از زایمان می توانند از آن استفاده کنند.

مزایای جلوگیری با مینی پبل

نداشتن اثر منفی بر کمیت و کیفیت شیر مادر - افزایش مدت زمان شیردهی - قابل استفاده در مادران شیرده با موارد منع مصرف استروئن

معایب جلوگیری با مینی پبل

خونریزی نامرتب رحمی این عارضه معمولاً در ماههای اول مصرف دیده شده و ۲ تا ۳ ماه پس از آغاز مصرف از بین رفتنه و یا کاهش می یابد.

موارد منع مصرف مطلق

خونریزی غیر طبیعی رحمی - اختلالات مزمن یا حاد کبدی (تومور، هپاتیت و...) - ابتلاء به سلطان پستان

موارد منع مصرف نسبی

چاقی شدید - سابقه سلطان پستان - فشار خون بالا - مصرف هم زمان داروهای ضد تشنج و ریفا مبین - سابقه حاملگی خارج رحم

زمان شروع استفاده از قرص شیردهی

در صورت قاعده نشدن و تغذیه الحصاری شیرخوار با شیر مادر : ۶ هفته پس از زایمان
قاعده شدن و تغذیه انحصاری شیرخوار با شیر مادر : مصرف قرص در یکی از پنج روز اول و ترجیحاً روز اول قاعدگی چنگونگی استفاده از قرص شیردهی:
هر بسته، دارای ۲۸ قرص بوده که باید هر شب یک عدد از آن رأس ساعت معین خورده شود. شروع مصرف بسته بعدی قرص، بالافصله پس از پایان بسته فعلی است. بین دو بسته قرص نباید هیچ فاصله زمانی وجود داشته باشد.

موارد فراموشی قرص شیردهی

فراموشی یک قرص تا ۲ ساعت: مسئله ای نیست و ضمن خوردن قرص فراموش شده ، فرصهای بعدی را در ساعت مقرر بخورید.

فراموشی یک قرص بیش از سه ساعت: قرص فراموش شده را بخورید و قرص بعدی را در ساعت همیشگی استفاده کنید و همراه با قرص، ۲ روز از یک روش دیگر هم (درصورت نزدیکی) استفاده کنید.

فراموشی دو قرص (۲ روز): هر دو قرص را یکجا بخورید و از یک روش مکمل دیگر تا ۷ روز استفاده کنید.

فراموشی بیش از ۲ قرص و داشتن نزدیکی محافظت نشده در عرض ۷۷ ساعت اخیر: تجویز روش اورژانس پیشگیری از بارداری و نیز مشاوره برای انتخاب یک روش مناسب دیگر.

موارد قابل توجه:

بین ۲ بسته قرص مینی پبل هیچ فاصله زمانی نباید وجود داشته باشد و شروع مصرف بسته بعدی قرص ، بالافصله پس از پایان بسته قبلی است. قرص ها هر شب و رأس ساعت معین خورده شود.

قرص های شیردهی یک انتخاب مناسب است ، برای زنانی که شیردهی دارند و می خواهند روش خوارگی پیشگیری از بارداری داشته باشند. این قرص ها باعث کاهش تولید شیر مادر نمی شود.

ادامه دارد...

همان طور که خود شما می دانید، هیچ چیز به اندازه آرامش در تمرکز فکر نقش مؤثر ندارد. هرچه آراصش جسمی و ذهنی شما بیشتر باشد، به همان نسبت تمرکز فکر تان بیشتر خواهد بود.

تن آرامی یا ریلکسیشن (Relaxation)، تکنیکی است برای آرام سازی عضلات بدن. از آنجا که بین ذهن و تن ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، هرچه که شما در جسم خود آرامش بیشتری برقرار می کنید، در ذهنتان نیز آرامش بیشتری برقرار می شود. اغلب کسانی که از عدم تمرکز فکر، شکوه و شکایت می کنند در حقیقت از افکار مزاحم ذهنی خود می تالند و همیشه می پرسند با این افکار مزاحم که ذهن ما را اشغال کرده، چه کار کنیم؟ واقعیت این است که شما به طور ارادی و آگاهانه نمی توانید این افکار مزاحم را از ذهن خود خارج کنید و از شر آن راحت شوید. اما می توانید آزادسازی و آرام سازی ذهن خود را از راهی غیر مستقیم انجام دهید. از آنجا که هر فکری (به ویژه افکار منفی مزاحم) عضلات را منقبض می کند، ما می آییم عضلات را آرام می کنیم و تنفس و انتباختن را از بین می بریم. در نتیجه این کار، افکار منفی خود به خود از ذهن ما خارج می شوند. اساس تن آرامی همین است: آرام سازی عضلات با قصد ایجاد آرامش و خلاً ذهنی. چرا که هرچه میدان فکری خالی تر باشد، تمرکز و توجه بر یک موضوع خاص، آسانتر می شود. تن آرامی، غالباً به سه شکل انجام می شود: ۱. آرام سازی بدون ایجاد تنفس. ۲. آرام سازی پس از ایجاد تنفس. ۳. ریلکس پیشرونده یا تجسمی

در روش آرام سازی بدون ایجاد تنفس، شما به تک عضلات خود فرمان "آرام باش" می دهید. البته فرمان شما به ترتیب به این عضلات الفا می شود:

۱. پای راست. ۲. پای چپ. ۳. دست راست. ۴. دست چپ. ۵. شکم و کمر. ۶. سینه و کتفها. ۷. صورت. ۸. یوست سر ما هیچ وقت یکباره بدن را شل نمی کنیم؛ این کار، کم تأثیر و تا حدی نادرست است. ذهن ما فرمانهای کلی را نمی پذیرد. وقتی می گوییم: "بدن من، به تمامی شل و راحت شو"، مغز در صدد اجرای این فرمان بر می آید. اما چون این فرمان خیلی کلی است، مغز در انجام آن کاملاً موفق و مؤثر نیست و بنابراین از آن سر باز می زند. مغز ما فرمانهای جزئی و مشخص را بهتر می پذیرد. هرچه فرمان جزئی و مشخص تر باشد، پذیرش و اجرای مغز بهتر خواهد بود. دقیقاً به همین دلیل است که ما عضلات را به هشت گروه تقسیم کردیم و به طور جداگانه به هر گروه فرمان راحت باش دادیم. حتی برخی از یوگیها، ریلکسی را پیشنهاد می کنند که فرمانها در آن به مراتب جزئی تر است: ابتدا انگشت کوچک پا، بعد پاشنه، قوزکها و ... را شل می کنیم تا به بالای صورت برسیم. با وجود این که این ریلکس تأثیری عالی و نتیجه ای فراوان دارد، ما آن را به شما توصیه نمی کنیم چرا که طولانی بودنش ممکن است برای شما که تازه می خواهید به طور جدی این تمرینات را دنبال کنید، خسته کننده به نظر برسد.

برای این که هم از فرمانهای کلی اجتناب کرده باشیم و هم از آن تمرینهای بسیار جزئی و خسته کننده، ما پس از قرار گرفتن در وضعیت مطلوب - که جلوتر آن را توضیح می دهیم - عضلات را در هشت مرحله شل می کنیم. به این ترتیب:

۱. پای راست خود را از انگشتان تا کمر در ذهن خود مجسم کنید. آن را احساس کنید و فرمان شل شدن بدھید: "پای راست من، راحت و آرام شو". هر جا که انقباض و تنفس احساس می کنید به طور ارادی آن را شل کنید و به خود تلقین کنید: "پای راست من لحظه به لحظه شل تر و آرامتر می شود". اکنون انسیاط و شل بودن و آرام بودن را در پای راست خود حس کنید.

۲. پای چپ خود را به همان صورت مجسم و احساس کنید. فرمان دهید: "پای چپ من راحت و آرام شو" به طور ارادی پای چپ خود را شل تر و شل تر کنید و به خود تلقین کنید که لحظه به لحظه چنین می شود. پای چپ آرام شده و شل شده می خود را احساس کنید.

۳. اکنون هر دو پایتان در نهایت راحتی و آسودگی است. ذهن خود را متوجه دست راست خود کنید. از انگشتان تا شانه را در ذهن خود ببینید و فرمان دهید: "دست راست من منبسط و آرام شو". دست راست خود را شل کنید و به خود بگویید که لحظه به لحظه شل و شل تر می شود.

۴. حالا دست چپ خود را به همان صورت مجسم کنید و فرمان دهید: "دست چپ من راحت و آرام شو". ببینید که دست چپ شما هر لحظه آرام تر و شل تر می شود.

۵. حالا عضلات شکم، یقه‌ها، پشت و کمر خود را دور تا دور مجسم کنید و فرمان دهید: "عضلات شکم و پشت من، سینگین و آرام شوید". به خود تلقین کنید که عضلات شکم و پشت شما هر لحظه شل و آرام می شوند و به طور ارادی عضلات شکم و پشت شما هر لحظه شل و آرام می شوند و به طور ارادی عضلات پشت و شکم خود را شل کنید.

۶. حالا نوبت به عضلات سینه و پشت کتفها می رسد. مجسم کنید و فرمان دهید: "عضلات سینه و پشت کتفها بدهید و شل کنید".

۷. اکنون که بدن شما از گردن به پایین، کاملاً شل و راحت است به عضلات صورت خود فکر کنید. عضلات صورت، بسیار مهم هستند. به خود فرمان دهید: "عضلات صورت من شل، راحت و افتاده شوید". پیشانی را بیندازید. ابروها افتاده باشد. به ویژه دور چشمها را راحت کنید. گونه ها را افتاده و شل کنید و فک پایین را کاملاً شل کنید. به خود تلقین کنید که عضلات شما هر لحظه شل تر و آرامتر می شوند.

۸. در مرحله آخر، آرامش را در یوست سر و ذهن خود گسترش دهید. احساس گستردگی، خلاً و انبساط را در ذهن خود به وجود آورید. در این وضعیت، چند دقیقه بمانید. به هیچ چیز به جز آرامش جسمتان فکر نکنید. این بی فکری و خلاً توانایی تمرکز حواس شما را پس از این به شکل چشمگیری افزایش می دهد.

مراحل ریلکس همان طور که دیدید، در هر قسمت، چهار مرحله را پشت سر گذاشتم که به ترتیب عبارت بود از: ۱. تجسم و احساس. ۲. فرمان ذهنی. ۳. اراده و تلقین. ۴. احساس شل بودن

نکات مهم ۱. ریلکس را باید به آرامی و با صبر و حوصله انجام دهید. اگر برای انجام کاری شتاب دارید و یا حوصله کافی برای انجام ریلکس ندارید. مطلقاً تمرین را انجام ندهید. این تمرین باید با آرامش فراوان و آسودگی خاطر و صبر و حوصله انجام شود. فرمانها را تند تند صادر نکنید و سریع از این عضله به آن عضله نروید.

۲. قبل از انجام ریلکس، چند نفس عمیق داشته باشید. چشمها را به آرامی بیندید و پس از سی ثانیه تن آرامی را شروع کنید. ۳. مدت زمان ریلکس و آرام کردن عضلاتتان، حتی الامکان حدود ده دقیقه طول بکشد اگرچه می توانید پس از ریلکس ۲۰ دقیقه و یا بیشتر در چنین وضعیت آرام و راحتی باقی بمانید.

۴. محیطی را که در آن ریلکس می کنید، حتی الامکان محیط خلوت و ساكتی (ترجیخا با نور کم آبی) باشد. از ریلکس کردن در محیطهای شلوغ و پرس و صدا اجتناب کنید. محیط شما باید خالی از کلیه عوامل اضطراب آور باشد. مثلاً غذا روى احاق نباشد، تلفن را قطع کنید و از این که کسی در این مدت مراحمت نمی شود مطمئن گردید.

۵. اگر در بین انجام تمرین به هر علتی مجبور شدید یکباره بلند شوید، مثلاً کسی شما را صدا کرد یا درب منزل شما را زد، مطلقاً به طور تاگهاتی بلند نشوید. ابتدا چشمها را باز کنید، دستها و پاهای را کمی حرکت دهید و سپس به آرامی بلند شوید. پس از تمام شدن ریلکس هم به همین شکل آرام برخیزید.

۶. تمرینات ریلکس را سه بار در روز؛ صبح به مغض بیدار شدن، ظهر قبل از ناهار (و حتماً قبل از ناهار) و شب به هنگام خواب انجام دهید. به کسانی که شخصیت‌های عصبی و پر تنش دارند و یا بیشتر دچار افتشاش فکری هستند توصیه می کنیم که در طول روز هم این تمرین را انجام دهند.

۷. اگر برخی از اوقات در تیمه راه و وسط کار خواباتان گرفت اصلاً مقاومت نکنید و اجازه دهید که به خواب بروید. مطمئن باشید که این خواب یک ریلکس عمیق است، اگرچه مدت زمان آن کم است ولی یک استراحت فراوان را برای شما به ارمغان می آورد.

۸. از آنجا که به هنگام ریلکس، خون بیشتری متوجه عضلات بیرونی و سطح یوستتان می شود، ممکن است احساس گرما کنید و یا احساس کنید که خون روی سطح یوستتان جاری می شود که این احساس بسیار خوشنایند است.

۹. در تلقیناتی که به خود می کنید، احساس "سنگین شدن" را بارها و بارها به خود تأکید کنید. به عنوان مثال: "پای راست من لحظه به لحظه سنگین و سنگین تر می شود." سعی کنید که یک نوع کرختی و سنگینی و بی حسی را احساس کنید.

۱۰. به دلیل جریان یافتن خون در عضلات و سطح یوست، فشار خون در ریلکس کاهش می یابد و این تمرین برای کسانی که بیماری فشار خون دارند بسیار مفید است. البته توجه داشته باشید که این تمرین برای کسانی که فشار خون بایین دارند مطلقاً و به هیچ عنوان مضر تیست. تحقیقات تشنان داده است که ریلکسیشن فقط فشار خون بالا و مرضی را کاهش می دهد و در فشار خون طبیعی و بایین کوچکترین تغییری ایجاد نمی کند. بنابراین در هر وضعیت جسمی و روحی که باشید بدون استثنای تمرین ریلکس برای آرامش و تمرکز حواس شما بسیار مفید است. حتی خیلی از بیماریها با این تمرین درمان می شوند (به ویژه بیماریهای روان تری).

۱۱. تمرین ریلکس را با زور و فشار انجام ندهید؛ بلکه تمرین باید با آسودگی و تا حدی هم "خود به خودی" انجام شود و گسترش باید وضعیت قرار گرفتن

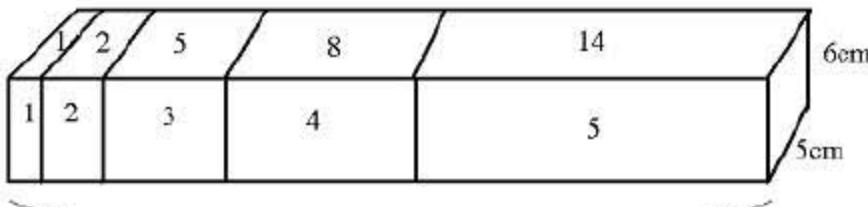
"صحیح قرار گرفتن" اصل اساسی تن آرامی است. سر در امتداد تنه باشد و ستون فقرات صاف قرار گیرد. این وضعیت برای سر و ستون مهره ها بسیار مهم است. ریلکس را در دو وضعیت می توانید انجام دهید: ۱. نشسته ۲. خوابیده در وضعیت نشسته حتی الامکان روی یک صندلی بنشینید، دستها را روی رانهای خود قرار دهید یا آویزان کنید. به پشتی صندلی یا دیوار تکیه دهید. پاهای را کمی از هم باز کنید و در یک وضعیت ساده روی صندلی بنشینید و تمرین را شروع کنید. در وضعیت خوابیده به صورت طاقباز و به پشت بخوابید. کف دست به سمت بالا باشد و پشت دست به روی زمین قرار بگیرد. پاهای را کمی از هم باز کنید. دستها با پاهای در تماس نباشند. برای آن که سرتان خیلی به عقب خم نشود و در امتداد تنه باقی بماند، می توانید از یک بالش کوچک استفاده کنید. دقت کنید که بالش شما خیلی بلند نباشد و سر به جلو خم نشود. می توانید در هر کدام از این وضعیتها که می خواهید اعم از نشسته یا خوابیده ریلکس را انجام دهید. وقتی نمی خواهید بعد از ریلکس خواباتان ببرد تمرین را نشسته انجام دهید. مثلاً صبحها بعد از بیدار شدن بهتر است در وضعیت نشسته ریلکس کنید چون نمی خواهید خواباتان ببرد و شبها بهتر است در وضعیت خوابیده تمرین کنید و با ریلکس به خواب بروید.

اشکال دیگر تن آرامی در روش دوم یعنی آرام سازی پس از ایجاد تنش، شما ابتدا هر عضله ای را که قصد دارید آرام سازید، سخت منقبض و پر تنش می کنید و سپس آرام آرام رهایش می کنید به همان شیوه ای که در صفحات قبل گفتیم. منتها تا حدی، موضوع به خودتان باز می گردد مثلاً شانه ها را به طرف بالا بکشید و منقبض کنید و رها سازید. یا دست خود را مشت کنید، جلوی پیشانی خود قرار دهید. پیشانی را به دست مشت گرده خود بچسبانید. به طرف جلو فشار دهید و سپس آن را رها کنید. تأثیرات این نوع تن آرامی هم بسیار خوب است با این حال امروزه کمتر استفاده می شود. در شکل سوم یعنی ریلکس پیشرونده یا تجسمی، شما به هیچ عنوان فرمان "شل شدن" نمی دهید و تلاشی هم برای شل شدن نمی کنید بلکه فقط آرام آرام بدنستان را از بایین به بالا احساس می کنید، انگشتان پای راست، روی پا، پاشنه و قوزک، ساق پا، زانو و ... همین طور به طرف بالا می آید. دوباره تأکید می کنیم که مطلقاً تلاشی برای شل شدن نمی کنید. فقط عضله را مجسم و احساس می کنید و پیش می روید. مورد استفاده ترین نوع تن آرامی، ریلکس بدون تنش یعنی مورد اول می باشد که ما آن را به تفصیل توضیح دادیم.

مطالب مشکل درسی را با لایتنر برای همیشه حفظ کنید

آموزش جعبه لایتنر و یک بازی هم خانواده اش

یکی از روش های مؤثر در حفظ کردن مطالب، استفاده از جعبه لایتنر است. این جعبه یک فوتو رویاز است که از ۵ قسمت تشکیل شده است. عرض این قسمت ها به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ و ۶ سانتیمتر است. این جعبه را می توانید خودتان با مقوا درست کنید یا این که از جعبه های آماده استفاده کنید.



روش کار با جعبه لایتنر

استفاده از این جعبه از صحیح از جعبه لایتنر نقش بزرگی در نتایج کار دارد. استفاده ای نامنظم و **نامنظم** این وسیله شما را به مقصودتان نمی رساند. چگونگی استفاده از این جعبه به شرح زیر است:

شما می توانید هر نکته، لغت و فرمولی را که می خواهید به خاطر سپارید روی یک برگه (فیش) بنویسید. می توانید به جای این که فیش ها را از بازار پخرید، برگه های A4 را به ۸ قسمت مساوی تقسیم کنید. همچنین می توانید مطالب درسی تان را به صورت پرسش و پاسخ درآورید. پرسش ها را روی فیش و پاسخ ها را پشت فیش بنویسید. در مورد لغت ها می توانید، لغت را روی فیش و معنی آن را پشت فیش بنویسید. سعی کنید در هر برگه بیش از یک موضوع نویسید.

روز اول: پس از این که پرسش ها و پاسخ های نوشته شده در هر برگه را یکی دو بار مرور کردید، برگه ها را در خانه ای اول جعبه قرار دهید.

روز دوم: برگه ها را از خانه ای اول بردارید. سؤال ها را از روی برگه بخوانید و سعی کنید جواب ها را به خاطر بپارید. آن هایی را که بلد نیستید، مجدداً در خانه ای اول فرار دهید و آن هایی را که بلد هستید به خانه ای دوم منتقل کنید و پشت این دسته برگه ها یک کاغذ رنگی بزرگ تر (به عنوان جداگانه) فرار دهید. برگه های حاوی پرسش های جدید را در خانه ای اول فرار دهید.

روز سوم: در روز سوم به برگه های خانه ای اول شروع کنید و برگه هایی را که جواب سوالات شان را بلد هستید، به خانه ای دوم منتقل کنید و در پشت کاغذ رنگی بزرگ تر فرار دهید تا این برگه ها با برگه های روز گذشته مخلوط نشود. برگه هایی را که پاسخ شان را نمی دانید، به همراه برگه های جدیدی که در این روز تهیه کرده اید در خانه ای اول فرار دهید.

روز چهارم: ابتدا از خانه ای دوم شروع کنید؛ برگه های ردیف جلوتر را بردارید (یعنی برگه های قدیمی تر)؛ سؤال های این برگه ها را بخوانید، اگر جواب درست دادید، برگه ها را داخل خانه ای سوم و در ابتدای آن فرار دهید و پشت این برگه ها یک برگه رنگی بزرگ تر بگذارید. پشت برگه های باقی مانده در خانه ای دوم را یک کاغذ رنگی بزرگ بگذارید. به خانه ای اول برگزید و برگه های آن را بردارید و آن هایی را که جواب شان را بلد هستید در خانه ای دوم و پشت کاغذ رنگی فرار دهید. برگه هایی که پاسخ آن ها را نمی دانید و همچنین برگه های جدیدی را که تهیه کرده اید در خانه ای اول بگذارید.

روز پنجم: خانه ای سوم برای چهارم گروه برگه در نظر گرفته شده است و باید چهار روز صبر کنید تا این قسمت تکمیل شود. البته هر روز پس از ورود برگه ها از خانه ای دوم به خانه ای سوم، پشت این برگه های کاغذ رنگی بزرگ تر بگذارید تا این قسمت سوم هم به تدریج و پس از چهار روز تکمیل شود.

روز هشتم: خانه ای چهارم جای هشت گروه برگه را دارد و هشت روز پس از ورود اولین برگه ها، پر خواهد شد.
روز شانزدهم: خانه ای پنجم جای پانزده گروه برگه را دارد و شانزده روز پس از ورود اولین برگه ها به این قسمت تکمیل می شود. یعنی اگر شما در کارتان وقفه نیندهزید، ۳۰ روز طول خواهد کشید تا هر ۵ قسمت جعبه لایتنر تکمیل شود. توجه داشته باشید که بین هر دو گروه برگه، یک کاغذ رنگی بزرگ تر فرار دهید تا برگه های مربوط به روزهای مختلف با یکدیگر مخلوط نشوند. از روز سی و یکم به بعد، به تدریج برگه ها از داخل جعبه خارج می شوند و شما می توانید این برگه ها را بایگانی کنید؛ زیرا پس از ۵ بار تکرار هر برگه در زمان های مختلف، می توانید طعمش باشید که آن موضوع را برای همیشه فرا گرفته اید و هیچ گاه آن را فراموش تخواهید کرد.

فواید جعبه لایتنر

از جعبه لایتنر می توانید برای یادگیری و به خاطر سپردن لغات انگلیسی یا واژگان فارسی، تاریخ ادبیات، عربی، زیست شناسی، فرمول ها یا هر مطلب درسی دشوار یا فزار استفاده کنید.

• جعبه ای لایتنر، برنامه ای مرور را به گونه ای تنظیم می کند که هنگامی که امکان فراموشی بیشتر است، شما بیشترین تکرار را خواهید داشت.

• مطالب و نکات فرار را از سایر مطالب به خاطر سپرده شده، غریب می کند و شما را قادر به تکرار مدام و زیاد نمایند، انتخاب می کند و در برنامه ای مرور شما فرار می دهد.

• از تکرارهای غیر ضروری جلوگیری می کند و تنها مطالبی را که نیاز به تکرار مدام و زیاد دارند، انتخاب می کند و در برنامه ای مرور شما فرار می دهد. بسیاری از مطالب مشکل درسی را منظم می کنند و شما می توانید در اوقات فراغت از آن استفاده کنید و با کم ترین وقت تلف شده زودتر، بهتر و ماندگارتر، مطالب را به خاطر سپارید.

یک بازی جالب از خانواده لایتنر

این یک بازی جالب از خانواده لایتنر برای یادگیری مطالب مشکل است. این روش، یک نوع بازی با کارت و در واقع برای ساده کردن یادگیری مطالب دشوار است.

برای توضیح این روش، مثال فرضی انتخاب کرده ایم که یک دانش آموز اگر بخواهد مثلاً ۳۰ مطلب دشوار را یاد بگیرد، به چه شکلی باید بازی را انجام دهد. تأکید می کنیم که این یک مثال فرضی است و برای توضیح دادن مطلب از کارت های A، B، C و ... استفاده کرده ایم.

■ بازی را چنین شروع کنید

از خانه‌ی اول جعبه‌ی لایتر خود که در آن مثلاً ۳۰ کارت وجود دارد، یک کارت بیرون آورید و سپس یک کارت دیگر و باز هم یک کارت دیگر. حال شما ۳ کارت را بیرون آورده‌اید. آنها را کنار هم روی میز بگذارید. روی برگه (سؤال) رو به بالاست و پشت برگه (پاسخ) را نمی‌بینید.

C

B

A

حال فکر کنید آیا مطالب پشت کارتی که سمت چپ شما قرار گرفته (کارت C) را بلدید یا نه. اگر فراموش کرده‌اید یا بلد نیستید، پشت برگه را بخوانید و سعی کنید آن را به خاطر سپارید. سپس آن را به سمت راست ببرید و در انتهای سمت راست قرار دهید و تمام برگه‌ها را به اندازه‌ی یک کارت به سمت چپ بکشید، طوری که همه‌ی کارت‌ها مانند حالت قبل، قرار گیرند. می‌بینید که فقط شکل و ترتیب قرار گرفتن کارت‌ها عوض شد:

B

A

C

حال سراغ کارتی که در سمت چپ قرار گرفته می‌روید (کارت B) مثلاً این کارت را هم فراموش کرده‌اید. آن را هم در سمت راست بگذارید و تمام کارت‌ها را به سمت چپ بزنید.

A

C

B

این کار را آنقدر دهید تا از بین ۳ کارت، سراجام شماره‌ای را بیابید که آن را به خوبی به ذهن سپرده‌اید؛ مثلاً کارت A است. این دفعه این کارت را که یاد گرفته‌اید، در سمت چپ یا راست صف نمی‌گذارید، بلکه یک درجه بالاتر می‌برید و به عنوان اولین قطعه‌ی تشکیل دهنده‌ی یک صف جدید در بالا قرار می‌دهید. ردیف ۲ با ۵ کارت تکمیل می‌شود. در سمت راست اولین صف، یعنی همان صف پاسخ، کارت چهارم را از صف اول جعبه‌تان، جایگزین کنید، که این جا کارت D است. پس پار دیگر در صف اول، سه کارت فرار دارد.

A

C

B

D

کار به این روش ادامه می‌یابد. هرگاه کارتی را از ردیف اول از پر کردید، سریع به بالا (به ردیف دوم) می‌برید، تا زمانی که در ردیف بالا (ردیف دوم) ۵ کارت در کنار هم قرار گیرند و نباید پیش تر از ۵ کارت باشند. نتیجه این می‌شود که وقتی شما کارتی را خوب یاد گرفتید، ابتدا به ردیف دوم می‌فرستید و هر کارتی را که نمی‌خواهد در ذهن شما بماند، در همان ردیف اول، آنقدر درجا می‌زند تا بالآخره در ذهن شما بیست شود (مثل خانه‌ی اول لایتر). هرگاه در ادامه‌ی کار با کارت‌ها، در ردیف اول ششینمین کارت به ردیف بالا رفت، باید این بار اولین کارت ردیف دوم از سمت چپ را آزمایش کنید. بعد به همین ترتیب نویت به ردیف ۳ می‌شود. ردیف ۳ نیز باید دارای ۵ کارت شود، کار با آن را شروع کنید. پس از آن که به ردیف ۳، پنج کارت از ردیف ۲ منتقل شد، باید همان کار مشابه با ردیف ۲ را انجام دهید. سپس با کارت‌های ردیف ۴ نیز که از ۷ کارت کنار هم تشکیل می‌شود، همین روال را انجام دهید.

A

D

C

E

H

F

B

G

منابع: کتاب کنکورت راقورت بدء، نویسنده پهلوی نظری، مجله آزمون شماره ۳۴۰



خرما فروش‌ها می‌گویند خیلی قدیم‌ترها فروش خرما فقط مخصوص ماه رمضان بود و بس مردم شهرها و روستاهای مختلف ایران حتی رسم نداشتند برای تازه در گذشته‌شان خرما خیرات کنند و بیشتر حلوا و نان محلی می‌دادند، تا ۲-۳ دهه اخیر که رسم شد مردم برای مراسم اموات هم خرما خیرات کنند. اما حال مردم به ارزش غذایی رطب و خرما پی‌برده‌اند و خیلی‌ها برای خوردن چای به جای قند، خرما مصرف می‌کنند و این «صرف» برای صنف خرمافروش خیلی غنیمت است و چای خوشحالی... در هر حال برای معرفی مواد غذایی و میوه‌ها به سراغ «رطب و خرما» رفتند.

درخت نخل از آن آفریده‌های عجیب خداست که همه چیزش برای انسان مفید و قابل استفاده است؛ از تنه آن در ساختمان سازی استفاده می‌شود و تنه نخلی که در ساخت سقف ساختمان یا ستون‌ها استفاده می‌شود، در حود ۳۰۰ تا ۵۰۰ سال عمر می‌کند. در میانه تنه نخل، مغز ترد و شیری‌رنگی وجود دارد که شیرین و گس است و «پنیر نخل» نامیده می‌شود و بسیار مقوی و گران‌قیمت است. در ابتدای بهار که نخل شکوفه می‌زند، شکوفه‌ها را - که تارونه نام دارد - می‌چینند و از آن عرق تارونه می‌گیرند که مانند بقیه عرقیچات مفید و درمانگر دردهای معده است. عرق تارونه مقوی، گرم و برای قلب مفید است.

از لیف خرما هم که انواع حصیر، پرده، جارو، کیف، سبد، پاذبزن و... می‌باشد. در گذشته به طور سنتی خرمها را در قسمتی از حیاط خانه جمع می‌کردند، سپس بعد از گذشت چند روز شیره خرما از آن جدا می‌شد و از طریق یک کاناک کوچک در حوضچه‌ای جمع می‌شد، اما امروزه در کارخانه به وسیله دستگاه، شیره خرما گرفته و در قوطی بسته‌بندی می‌کنند. البته در همان کارخانه از شیره خرما، قند و عسل خرما هم تهیه می‌کنند همچنین از خرماهای نامرغوب برای درست کردن سرکه استفاده می‌کنند که طرفداران خاص خودش را دارد. سرکه خرما طعم خوبی دارد و برای بعضی ترشی‌ها فوق العاده است.

از دیگر فرآورده‌های خرما، تهیه اسانس خرما برای صنایع نوشابه‌سازی و رنگ‌های شیمیایی خوارکی است و حلا دیگر محمولاتی چون شکلات خرمائی، خامه خرما، انواع کیک و کلوچه‌های مغز خرمائی و... آنقدر معروف هستند که نیازی به توضیح ندارند.

جایگزین قند

فسفری که در ترکیب غذایی خرما وجود دارد، باعث فعال شدن سلول‌های عصبی می‌شود و

ندارد و افراد را جاق هم نمی‌کند. بیماران دیابتی می‌توانند از قند، عسل و کنجد خرما (که سفت‌تر از عسل خرما و نرم‌تر از شیره خرماست) استفاده کنند، در ضمن با عسل خرما می‌توان در تابستان شربت‌های بسیار خوشمزه و مقوی درست کرد.

فرق رطب و خرما

خیلی‌ها فکر می‌کنند رطب همان خرماست ولی این دو با هم تفاوت دارند. خداوند درخت نخل را این‌گونه آفریده که ابتدا شکوفه‌های نخل ماده تبدیل به میوه‌ای سبز و سفت و هسته‌دار می‌شود که به آن (چاقالی) می‌گویند.

در مرحله بعد چاقالی‌ها ممکن است زرد یا فرمز شود که به آن (خرما خارک) می‌گویند، افتاب داغ مناطق گرمسیری پس از مدتی خارک را تیره رنگ و آبدار می‌کند که به آن رطب می‌گویند. بعضی از انواع نخل‌ها میوه‌شان وقتی رطب هستند چیده و استفاده می‌شود؛ مثل رطب مضافتی و کیکاب (زرد طلایی) و بعضی دیگر باید بعد از مرحله رطب، ۲۰ روز در گرمای خرمابیان مناطق گرمسیری بر سر نخل بماند تا نیمه خشک شود که به آن خرما می‌گویند، مثل خرمای نیمه خشک زاهدی و پیارم البته بعضی از انواع خرماهای نیمه خشک را کاملاً خشک کرده و به بازار می‌فرستند.

در بین خرماهای میاه، رطبی مرغوب محسوب می‌شود که پوستی نازک داشته باشد، درشت و گوشت‌دار باشد و رنگ مشکی. اما رطب که پوست کلفت دارد، رنگش بور باشد و ریز، رطب ضعیف یا نامرغوب محسوب می‌شود. اگر به خرما (نیمه خشک) علاقه ندارید و رطب را بیشتر می‌پسندید، باید بدانید که رطب دشتنستان (کیکاب) اگرچه ظاهرش چندان زیبا و شکلی نیست و له شده (چه به صورت باز و چه به صورت بسته‌بندی) به نظر می‌آید ولی اولاً ارزش غذایی بالایی دارد و ثانیاً بدون نگهداری در یخچال می‌توان تا مدتی آنها را سالم نگه داشت.

بعضی از افراد رطب را بدون شستشو مصرف می‌کنند اما بهتر است رطب شسته شده، سپس مصرف شود. خرما را بعد از شستن برای مدت طولانی نگه ندارید، چون ترش خواهد شد. بهتر است خرمرا را به اندازه صرف و یا ریختن مقداری آب داغ روی آن شوست. خرمای نیمه خشک و مؤثر می‌دانند، البته بیندازند آرد خرما در استان‌هایی که تولیدکننده خرمای نیستند، تقریباً غیرممکن است. مواد قندی خرمای شامل گلوكز و ساکاروز است و استفاده کم آن برای بیماران دیابتی ضرر ندارد. مصرف شیره خرمای به جای مریبا که قند بالایی دارد، علاوه بر رساندن انرژی زیاد به بدن، به دلیل داشتن قند طبیعی ضرر

دبیا شناخته شده است.
منبع: www.hamshahrionline.ir
(بالاندگی تنبیر)



خرما کامل ترین میوه دنیا

اهن آن به گلیول‌های فرمز خون نیرو می‌دهد و مانع ایجاد کم‌خونی در افراد می‌شود و حتی کم‌خونی افراد را هم درمان می‌کند. خرما مقوّم معده و جمع کننده آن است و کلسیم آن موجب تقویت و تسريع رشد کودکان می‌شود و نیتروی بدنی بزرگ‌سالان را افزایش می‌دهد. ویتامین‌های خرمای باعث افزایش قدرت بینایی می‌شود، از خشکی پوست و ناخن و موها جلوگیری و هوش را تقویت می‌کند.

زیاده‌روی در خوردن خرما فرد را به امراض سوداوی مبتلا می‌کند و گرفتنی کبد و گرفتنی کبد و طحال را به دنبال دارد. با این که پیش از این، خوردن زیاد خرمای را موجب پوسیدگی دندان نمی‌شود بلکه اما در بررسی‌های جدید به این نتیجه رسیده اند که خوردن خرمای بدون زیاده روی در آن، نه تنها موجب پوسیدگی دندان نمی‌شود بلکه از پوسیدگی آن جلوگیری هم می‌کنند کسانی که گرمی زیاد اذیتشان می‌کند و با خوردن خرمای بدنشان جوش می‌زند، می‌توانند با استفاده از مخلوط خرمای و ماست که بسیار مفید و مذکور است، از مزیت خوردن هر دوی آنها برخوردار شوند.

خرما خرک (خارک) گرچه شیرینی رطب و خرمای را ندارد اما به سبب داشتن املاح بالا ارزش غذایی و دارویی و درمانی بسیاری دارد. اطبای سنتی، آرد خرمای همان گرد گل نخل‌های نر و ماده است را برای درمان نازلی بسیار مفید و مؤثر می‌دانند، البته بیندازند آرد خرمای در استان‌هایی که تولیدکننده خرمای نیستند، تقریباً غیرممکن است. مواد قندی خرمای شامل گلوكز و ساکاروز است و استفاده کم آن برای بیماران دیابتی ضرر ندارد. مصرف شیره خرمای به جای مریبا که قند بالایی دارد، علاوه بر رساندن انرژی زیاد به بدن، به دلیل داشتن قند طبیعی ضرر

دبیا شناخته شده است.

نرگسی



ترشی لبو

این ترشی خوشمزه و اشتها آور را برای روزهای سرد سال تهیه کنید و همراه با غذا میل کنید.

دعای امام زمان در حق شیعیان:

خدای شیعیان ما از پرتو اوار و باقی مائدۀ طینت ما آفریده شده اند آنها گناهان زیادی به اتکای محبت و ولایت ما مرتكب شده اند اگر ان گناهان در ارتباط با توست (حق الله) از آنها در گذر که در اینصورت ما را راضی کرده ای و اگر میان خودشان است (حق الناس) خود بین آنها را اصلاح کن و از خمسی که حق ماست به آنها بدله تا راضی شوند و آنها را در بهشت وارد ساز و از آتش جهنم نجات ده و ایشان را با دشمنان ما در عذاب و عصب خود جمع مفرما.

(بحار الانوار- ج ۲۶)

مواد لازم:	
لبوب متوسط	۳ عدد
ليمونترش بزرگ	یک عدد
سیر کاملاً ریخته شده	۵ جبه
نمک	یک قاشق غذاخوری
نصف پیمانه	سرکه
مقدار لازم	آب

روش تهیه:
لبوها را ابتدا با پوست درون یک زودپز یا قالب‌لمه ریخته و آن‌ها را ببزید تا نرم شوند. پوست لبوها را خیلی نازک بکنید و هر مدل که می‌خواهید آن‌ها را خرد کنید، فقط سعی کنید خیلی ریخت نشوند. می‌توانید آنها را به شکل‌های مختلف مثل قلب و گل قالب بزنید یا با چاقو شکل دهید. آن‌ها را درون یک ظرف شیشه‌ای دهان گشاد یا سفالی ببریزید. سیر، نمک، سرکه و آب لیمو را درون آب بنشف خالی زودپز ببریزید سپس آن‌ها را در ظرفی که لبوها را در آن ریخته‌اید، ببریزید. مواظب باشید سطح آب بیش از سطح لبوها باشد و آب روی لبوها را بگذارد. اگر مقدار آب لبوها، کافی نیست، مقداری آب داغ به آن‌ها اضافه کنید. سپس ظرف را در گوشه‌ای بگذاردید همین! شما می‌توانید این ترشی خوشمزه را روز بعد میل کنید.



مواد لازم: برای ۵-۶ نفر

اسفناج خرد شده	۱/۵ کیلوگرم
پیاز خرد شده	۳ عدد متوسط
روغن مخصوص سرخ کردن	۴ فاشق غذاخوری
تخم مرغ	۴ عدد
نمک و فلفل و زرد چوبه	به مقدار لازم

روش تهیه:

اسفناج را در ظرف مناسبی ببریزید و با نصف لیوان آب روی حرارت ملایم فرار دهید تا پخته شده و آب آن کشیده شود. در این فاصله در یک تابه پیاز را با روغن تفت دهید تا طلایی شود، اسفناج پخته شده، نمک و فلفل و زرد چوبه را به پیاز اضافه کنید و کمی دیگر تفت دهید و تخم مرغها را در تابه بشکنید. سپس حرارت را ملایم کنید. می‌توانید تخم مرغ ها را هم بزنید یا این که به صورت درسته روی اسفناج های تفت خورده که در کف ماهیتابه پنهن کرده اید، فرار دهید و به مدت ۳ تا ۵ دقیقه در ماهیتابه را بیندید. در صورتی که تخم مرغ ها را درسته روی اسفناج ها شکستید، بگذارید سفیده کاملاً بینده و لی زرده ها نیم بند باشد. هم تخم مرغ و هم اسفناج حاوی آهن فراوان است و برای کسانی که کم خونی دارند، غذای مناسبی است. سعی کنید همراه با غذاهای حاوی آهن، از مواد حاوی ویتامین C (مانند مرکبات) استفاده نمایید تا جذب آهن را به حداقل برسانید.

نوش جان.



نقالی روایت کربلا

اگر شرط وفای عهد دانید
به قلب سنگی ظلمت بتاریم

بگفتا من حسین زاده ای عشق
منم که دادخواه مسلمینم
به تاریکی شباهی پر از درد
منم که جان پناه مسلمینم

جو مولا شد روانه سوی کوفه
غم دنیا به دوش لحظه ها ماند
به گوش تک تک افلاکیان عشق
دوباره شر تلخ بی کسی خواند

حسین بن علی با اهل پیش
همی با دوستان و آشنايان
میان کاروان عشق و ایثار
روان شد بهر قول و عهد و پیمان

گذشتند روزها و کل روان رفت
رسید آنجا که صحرای بلا بود
زمین و آسمان لب تشنۀ بودند
در آن دشتی که نامش کربلا بود

بگفتا سورور دین خیمه هارا
در این دشت بلا برپا تماید
همین جا خانه ای عشق است اینجا

فدا سازیم جان و مال خود را
تو را مولا قسم بر قلب پاک
بیا و کوفه را مختار تنها

بیا تا که معاویه بداند
که بیعت با حسین امر الهی است
جز این هر کس سخن بیهوده گوید
سرانجامش شکست و روسایه‌ی است

بیا تا کوفه از یمن قدموت
دوباره بیو مولا را بگیرید
بیا تا ظلم و بیداد و سیاهی
از این جا رخت ببریند پسبرید

حسین بن علی آئینه ای عشق
حدیث برداری، رمز هستی
شکوفا غنچه ای باغ بهشتی
جراغ روشن یکتاپرستی

که بود او را پدر؟ مولا علی بود
و زهراء مادرش ام ایها
حسین بن علی مرد شجاعت
زلال و پاک یون آیه دریا

بگفتا کوفیان من خواهم آمد
که با هم ظلم را نابود سازیم

به نام آن خداوندی که دل را
سرای عشق و مهر عاشقان کرد
حسین تشنۀ لب را در دو عالم
نگین این زمین و آسمان کرد

در آن هنگامه ای بیداد کوفه
که لبریز از بدی ها و ستم بود
میان آن همه درد نهانی
که در دلها یجان دریای غم بود

یگانه آفتاب معنویت
در اوج آسمان کوفه کم بود
غیری دادخواهی های مرده
جه بی رحمانه بی دوش قلم بود

نوشتند کوفیان ظالم و پست
که دیگر تاب این ظلم و ستم نیست
پناه ما در این آشوب و کینه
به جز مولا حسین بن علی کیست^{۱۹}

نوشتند و نوشتن و نوشتن
که مولا جان تویی دست عدالت
بیا تا با تو عهدی تازه بندیم
شکوه عشق و ایثار و شجاعت

بیا تا ما همه بهر وجودت

ستم تا کی به مظلومیت ما؟
شما ای کافران آزاده پاشید

ولیکن گوش آن شیطان صفت ها
بر این فریادها گوینی که کر بود
بر آن دلهای سنگ و پر شقاوت
حدیث عاشقی های اثر بود

دگر یاری تبودش در دل جنگ
حسین تنها به قلب دشمنان تاخت
بر انadam سپاه کفر و کینه
شجاعت های مولا لرزه انداخت

چنان پروانه دور شمع بودند
همی هقتاد و دیوار وفادار
ولیکن یک به یک در خون نشستند
میان کارزار و جنگ و پیکار

حسین تنها به دشت نینوا بود
حسین تنها و یک دنیا سیاهی
به جز راه رسیدن تا به معبد
نبود از بهر مولا هیچ راهی

بگفتای خداوند تبارگ
تو شاهد باش این جا روی این خاک
فتاده پیکر بی دست و بی سر
در این صحرای حزن آسود و غمناک

تو شاهد باش این دونان چه کردند؟
شکستند ساقه های کوچکم را
گلستان مرا پر پر تمودند
خداآندا خداوندا خدایا

مرا در این میان یاری نمانده
خداآندا تو یاری کن حسین را
که من سیراب گورم با شهادت
بنویشم من از آن جام گوارا

ستمکاران سرش را با شقاوت
چنان کردند از آن پیکر پاک
تنش بر زیر شم و پای اسبان
فتاده سرخ بر پهنهای آن خاک

ز شرم آن جفاکاران ای دل
غروب کوفه تا امروز خون است
زمین و آسمان حضرت حق
از این غم در عذاب و در جنون است

حسین جان کلش ما در کربلاست
تو را یاری رسان بودم مولا
توبی معنای آب ای سور دین
توبی مولای ما سردار تنها

به درگاه الهی سر بساید

از آن سو مردمان ننگ و نیرنگ
ز ترس برقراری عدالت
به جنگ حق چه بی رحمانه رفتند
به ترفند و به مکر و صد شقاوت

در آن دشت پر از فریاد و خواهش
زمین از شرم در پطنش فرو رفت
ز دست آن همه ظلم و تباہی
خجل شد آبرو چون آبرو رفت

هی بستند آب پاک و جاری
به روی باغ سر سبز املأ
به باغ و باغبان آیی تدادند
ستمکاران پست و بی لیاقت

حسین سیراب عشق پاک حق بوده
در آن اوج بلند بی نیازی
چنان اشک غمی می ریخت دجله
از آن مهمانی و مهمان نوازی

تمام عنجه ها لب تشنه بودند
خدمیده پیکر و خشکیده بودند
کجا این زمین بی نهایت
چنین مهمان نوازی دیده بودند؟

ابوفضل علمدار و جوانمرد
که قلبش از وجود ظلم بشکست
برفت و ساقی لب تشنجان شد
که دیده در جهان سقای بی دست؟

بگفتای نور حق مولای عالم
حسینم من غریب نیتوایم
چرا ای کوفیان در خواست کردید
به این شهر ریا و ننگ آیم؟

مگر من زاده ای زهرا نبودم؟
منی که از تبار آسمان
چرا اینک میان این بیان
غریبانه به جنگ دشمنان؟

علی اصغرم شش ماهه کودک
ز فرط تشنجی بی تاب گشته
دو چشم خون فشان زینب من
از این درد و آلم بی آب گشته

علی اکبرم بر پیکر خاک
به خون غلتید از چور ستم ها
سرشک از دیدگان آسمان ریخت
از این بی حرمتی بر آل طاهرا

توان عنجه های ناتوان رفت
دگر تخم نفاق و کین نپاشید

لهمان به پرسش فرمود:
پسر جانم به چشم خود مجالس
خوب را بگزین ، اگر دیدی
مردمی در ذکر خدا هستند
با انها بتشیع : اگر خود ، دانایی
از داشت سودت دهند و اگر
دانایی ، به تو می آموزند و بسا
که خدا آنها را در سایه رحمت
خود در آورد و تراهم فراگیرد .
و اگر دیدی مردمی در باد خدا
نیستند با آنها متشیع که اگر
دانایی ، از داشت بیان آنها
سودی نیزی و اگر ندانایی ، بر
دانایی تو بیفزاید و شاید خدا
آنها را زیر شکنجه گیرد و به
تو هم برسد .

(اصول کافی ج ۱ ص ۱۰۹)

به تناسب سن و توانایی تان هر کدام از سرگرمی های زیر را که می خواهید، انجام دهید و مسیر باز را پیدا کنید. اول با مداد مسیرها را امتحان کنید و در آخر مسیر درست را با خودکار بکشید و مسیرهای دیگری که با مداد کشیده اید را پاک کنید. اگر مسیر را درست تشخیص دادید، برگه سرگرمی را جدا کنید یا از روی آن کپی بگیرید و برای ما بفرستید. برای تمام کسانی که یکی از سرگرمی ها را حل کنند و برای ما بفرستند، جایزه ارسال خواهد شد. حتما در همراه نامه ، تام و نام خانوادگی و سن خودتان را بنویسید. سرگرمی را مناسب با سن تان انتخاب کنید و برگه را تمیز ارسال کنید.

