



مسر

هفته نامه بین المللی



هفته نامه بین المللی به سرتختین مجد و پره به سران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۴۸، پنجشنبه ۸ مرداد ماه ۱۴۰۵، هشت صفحه، دوست هزار تومان

سر مقاله

آدم برفی

هنر و هنر مند دو موضع در هم بافته شده است که همواره باید به آن توجه ویژه داشت، اگر از پیدایش خط که اولین راه های کلامی است سخن به میان آوریم باید اولین خطوط را به یاد داشته باشیم که بشر در غار ها پدید آورد و آن نوعی خط و نقاشی بود و تا امروز به یادگار مانده هنر را هنر مند بوجود می آورد و بخش عضیمی از تاریخ یک جامعه توست همین هنر مندان تبدیل به هنر میشود و ماندگار می ماند از هنر معماری گرفته تا خط و نقاشی و داستان و شعر تا امروز که سینما و تاتر بدان افزوده شده است و شوربخانه هنر مندان... ص ۲



زننده یاد محمود اسکندری و همسرش
کسی که بار ها اشک صدام حسین را درآورد

در این شماره

۱۸ ویژگی همسر

خوب ۳

معرفی ۶ ستون بنیادین

شادی و خوشحالی ۴

مامان حوصله ام سر رفت

بزرگسالان را ۵

یه مقایسه بسیار

عجیب ۶

حیات پس از مرگ از

نگاه مسیحیت ۷

روز اهدای خون؛ فرصتی برای نیکی

اهدای خون چیست؟

مراحل اهدای خون

هر بار چه میزان خون اهدا می کنید؟

اهدای خون مستمر

فواید اهدای خون

مصرف کنندگان خون در ایران

کار خیر در روز اهدای خون

سازمان انتقال خون ایران نهم مرداد ماه را روز اهدای خون نامگذاری کرده است. سال ۱۳۵۳ شمسی بود که این سازمان برای سامان دادن به وضعیت آشفته خون رسانی، ترویج فرهنگ اهدای خون و بهبود روند تهیه و تأمین خون و فرآورده های سالم و رایگان خونی، نهم مرداد را به عنوان روز اهدای خون تعیین کرد.

در نیم قرن گذشته، سازمان انتقال خون ایران مأموریت های بسیاری در زمینه تأمین خون تعریف و اجرا کرده است: جمع آوری خون، ایجاد پایگاه های ثابت در بیمارستان ها و واحدهای سیار برای خون دادن و توزیع خون و فرآورده های آن در میان مراکز درمانی.

افراد بسیاری با اهدای خون، سازمان انتقال خون را برای رسیدن به اهدافش یاری می کنند. البته در این مسیر، تبلیغات و کمپین های متعددی که برای آگاهی بخشی و تشویق مردم به اهدای خون توسط ارگان های مردم نهاد، دولت و خیریه ها تشکیل می شوند، بی تأثیر نیستند.

اهدای خون چیست؟

روز اهدای خون فرصت خوبی برای مراجعه به پایگاه ها و خون دهی است. اما پیش از اقدام به این عمل خیرخواهانه، بهتر است بدانیم که اهدای خون چیست؟ این کار هنگامی رخ می دهد که یک فرد سالم به طور داوطلبانه مقدار مشخصی از خون خود را در یک مرکز انتقال خون به بیماران هدیه کند. خون اهدا شده پس از انجام آزمایش های غربالگری و تأیید سلامت برای تهیه فرآورده های خونی استفاده شده یا به بانک خون مراکز درمانی منتقل و به افراد دیگر تزریق می شود.

روز اهدای خون

مراحل اهدای خون

برای اهدای خون انجام چند کار لازم است:

ثبت نام در سامانه سازمان انتقال خون

در ابتدا، فرد متقاضی اهدای خون باید در سامانه نوبت دهی اینترنتی انتقال خون به

آدرس <https://nobatdehi.ibto.ir/> ثبت نام کند. سپس این شخص با وارد کردن مشخصات فردی و اولیه در صف انتقال خون قرار خواهد گرفت.

غربالگری پزشکی

این غربالگری شامل مصاحبه پزشکی و انجام معاینات ساده (اندازه گیری وزن، فشار خون، نبض و درجه حرارت بدن) با هدف تأیید صلاحیت پزشکی اهداکننده است. در این مرحله، پزشک در مورد تاریخچه پزشکی فرد از او سوالاتی می کند. پاسخگویی صحیح به این پرسش ها، منجر به ارتقای سلامت خون های اهدایی و همچنین حفظ سلامت فرد اهداکننده می شود.

آزمایش غلظت خون

آزمایش ساده ای با نظر پزشک مستقر در واحد اهدای خون، برای اندازه گیری هموگلوبین و غلظت خون انجام می گیرد.

خوددفعی

در این مرحله، فرد از طریق مطالعه جزوه های ویژه خوددفعی و راهنمایی های پزشک، از مواردی که سلامت خون و فرآورده های خونی را به خطر می اندازد مطلع خواهد شد تا در صورت هرگونه شک در مورد سلامت خون خود، از اهدای خون انصراف دهد.

خون گیری

این مرحله شامل استریل کردن ناحیه آرنج، ورود سوزن خون گیری و دریافت خون توسط پزشک است. کل مراحل خون گیری از زمان دراز کشیدن روی تخت تا خارج کردن سوزن خون گیری، حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد.

نیرو بخشی

این مرحله دقایقی استراحت با همراهی و مراقبت کادر پزشکی از اهداکننده و پذیرایی مختصر با آبمیوه و شیرینی را شامل می شود.

هر بار چه میزان خون اهدا می کنید؟

هنگامی که برای اهدای خون به پایگاه های سازمان انتقال خون مراجعه می کنیم، چه مقدار خون از بدن ما دریافت می شود؟ یک فرد بالغ به طور متوسط ۴،۵ تا ۵،۵ لیتر خون دارد. حجم خون جمع آوری شده در بیشتر کشورها، ۴۵۰ میلی لیتر یعنی کمتر از ۱۰ درصد حجم کل خون است. در بعضی کشورها هم ۲۵۰ میلی لیتر خون از داوطلب گرفته می شود.

پس از دریافت خون، بدن انسان مایع از دست رفته را بین ۱۲ تا ۲۴ ساعت جبران می کند. گاهی این زمان تا ۳۶ ساعت هم طول می کشد. میزان گلبول قرمز خون از دست رفته ظرف مدت ۳ هفته و آهن خون طی مدت ۸ هفته جایگزین می شود.

روز اهدای خون

اهدای خون مستمر



آدم برفی

بسیاری در فقر و تنگ دستی از جهان رفته اند ولی آثار ارزشمندی را برای نسل ها به یادگار نهاده اند ، خوشبختانه ملت ما از دیر باز برای هنر و هنرمند ارزش فراوانی قائل بوده و امروز روز ما از معدود کشور های هستیم که گنجینه های تاریخی فاخری را داریم گرچه بخشی از آن از کشور به تاراج برده شده اما هنوز ما زنده هستیم و همان ها که ربوده شده اند هم بنوعی باعث افتخار و سربلندی ملت ما و تاریخ ما هستند شاید این اتفاق تلخ که آثار باستانی و هنری ما را به خارج از کشور بردن هم دلیل خوبی برای زنده ماندن بیشتر و ماندگاری فرهنگ ایرانی بوده و خواهد بود چرا که دیگر ملل نیز بدین وسیله با مردم و فرهنگ ما آشنا شده اند و جای بسی خرسندی است که هنرمندان ایران زمین همواره در ارسه هنر جهان درخشیده اند ، صد سال اخیر نیز با تولد سینما در جهان هنرمندان ایران خوش درخشیده اند میلیون ها عکس و فیلم از ایران و هنر ایران و تاریخ و تمدن ما ثبت و طبت شده که امروزه باعث افتخار ما می باشد ، هنر فرش و قالی که در جهان شناخته میشود معیاری برای ارزش یابی بیشتر است و ما خرسند هستیم که ایرانی می باشیم موسیقی ایران در جهان جای گاه کهنی دارد و هنرمندان بسیاری در جهان امروز به این هنر توجه دارند ، بازی و بازیگری هم هنریست که در بسیاری مواقع به سادگی می تواند پل ارتباطی بین ملل باشد هنر عروسک گردانی یا خیمه شب بازی هم از جمله هنر های خواص ایرانیان بوده که گرچه امروزه کمی کم رنگ شده ولی در هر صورت وجود داشته و دارد در بین این هنر های فاخر ایرانی سینما سعی داشته به ماندگاری دیگر هنر ها نیز کمک نماید و بازیگران توانایی بوده اند که داستان های گوناگون را زنده و پایدار نموده اند بخش های زیادی از تاریخ این سرزمین با بازی همین بازیگران جاودانه شده است و ما کم نداریم ستارگان پور افتخاری را که در آسمان ایران درخشیده اند !

زند یاد اکبر عیدی یکی از همین هنرمندان می باشد که با توانای بسیار نقش های را در اذهان عمومی جاودانه ساخته است که باید قدر دان باشیم

او از محله های جنوبی شهر تهران پا گرفت و همواره خود را بخشی از مردم می دانست در کنار مردم بود و با مردم زندگی میکرد به همین دلیل بازیگری او بازی نبود زندگی بود و اینگونه برای مردم ما عزیز می نمود روحش شاد و نامش گرمی باد.

امید است دیگر هنرمندان این سرزمین نیز مسیری چون او را انتخاب نموده و همواره در کنار مردم و خدمتگزار هنر و فرهنگ کشور خود باشند و صد البته مردم نیز با حمایت هایشان از هنر و هنرمند این تداوم را استحکام بخشند.

یا حق

جعفر صابری

بازدید از نمایشگاه عسل در بوستان شیخ شهاب الدین
سهروردی تهران، برای هفته نامه فاخر همسر...

عسل آباد کجاست؟

پهنه ایست سر برپام ایران، قله همیشه سر افراز، جای پای ایست گاه آرش کمان گیر نهاده و پای بر آبهای گرم و نیلگون دریای پارسه دارد و با دستی طلوع خورشید را بر زمین سوخته مان می طلبد و با دستی دیگر دروازه تاریخ را بر سر زمینان باز میکند تا فضایی را برای پرواز زنبور هایی که بر هر گیاهی از خار و گل نشینند حاصلش شیره ای با نام عسل باشد که نیاکانمان آنرا شناخته و بر آن نام انگبین نهادند میباشند. نماد ثمر بخشی و پر حاصلی است بطوریکه در روایات ادبی و تاریخی سرزمینمان بسا سخن رانده شده است و گویند: عالم بی عمل مانند زنبور بی عسل است. و در کتاب آسمانی ما نیز چنین آمده است : و خداوند به زنبور عسل وحی کرد که از کوهها و درختان و بلندی ها خانه هایی بر گزین و سپس از میوه های شیرین و از حلاوت و شهد گل های خوشبو تغذیه کن و راههایی را که پروردگارت برای تو تعیین کرده براحتی ببیما آنگاه از درون شکم آنها شربت شیرینی به رنگهای مختلف بیرون آید که در آن شفای مردمان است . " سوره نحل آیات ۹۷ و ۹۸ " عسل شهد رقیق جمع آوری از گل است که بوسیله زنبوران کارگر (زنبور ماده) جمع آوری شده و پس از اضافه شدن آنزیم های مختلف غلیظ شده و به عسل تبدیل میشود. بسته باینکه عسل از چه گلی و در کدام منطقه بدست آمده باشد رنگ آن تقریباً سفید (عسل افاقیا) تا عقیق قرمز (عسل آویشن) خواهد بود - ناگفته نماند بر اساس همین اصل می توان دریافت که هر زنبوری دارای شعاع پرواز معینی از کندوی خویش است و گلها هم دارای رنگهای متفاوتی میباشند. عسل داران نامدار جهانی با بهره گیری از این واقعیت توانسته اند به تعداد رنگهای گلها عسل های رنگارنگی تهیه و به بازار عرضه کنند - همچنین بسته به شرایط محیط دارد که در شمال کشور دارای ۱۵ تا ۱۸ درصد رطوبت و در مناطق کوهستانی تا ۱۰ درصد رطوبت خواهد بود . از آنجایی که عسل یک محلول قندی بیش از حد اشباع است به همین دلیل مقادیر بالای قند نمیتواند در حالت محلول باقی بماند و پس از مدتی شکرک می بندد. در واقع شکرک زدن یک فرایند طبیعی است که قند در عسل بصورت جامد در می آید و زمان آن بسته به تنوع گیاهی است که از شهد آن استفاده شده است و شرایط نگهداری آن نیز متفاوت است. عسل دارای چه خواصی است و در جای جای این سرزمین رد پای این حیوانات زحمت کش قابل رد یابی است و هر یک با تعریفی متفاوت و شفای درمانی دیگری را در فرآورده خود عرضه میدارند. یکی حاصل ۴۰ گیاه است و آن دیگری جنگلهای ارسباران را با وسعت ۱۳۰ هزار هکتار با برخورداری از ۱۰۰ نوع گونه گیاهی را در سبد تبلیغاتی خود دارد. دیگری با تشبیه شقایق های دامنه سبلان به قالی های دست بافت ایرانی برای بهرمندی این فرآورده اش بیشترین بهره را جسته و آن یکی از جایی در غرب کشور عسل گون را با بیش از ۴۰ خواص معرفی میکند . از این میان عسل، گنار ، آویشن، ژل رویال، شاه انگبین، گرده گل و... حد اقل تعاریفی است که در کنار ویتامین های :

B12 - B2 - B6 - E - D - C - A قرار میگیرد. مهمترین قند های عسل: فروکتوز ، گلوکز ، و ساکاروز است و در مجموع یک کیلو گرم عسل ۳۲۵۰ کالری حرارت و انرژی دارد و آنچه خوبان همه دارند او به تنهایی داراست. درس سفره این چون آن است و آن چون این ؟! این شربت تغلیظ شده شکر ، حال کوبایی است یا چینی با آنزیم های این حیوانات زحمت کش که برایشان دیگر بهار و زمستان تفاوتی ندارد واز مهربانی پرورش دهندگان برخوردارند و بدون پرواز در کندوی خود از شهد شیرین شکر بهره برده و با دعاگویی صاحبش مشغول به کار خویش است و چاره ای هم جز آن ندارد و تفاوت انواع آنرا هم باید از عطّار پرسید و... اعلم. در این میان عسلی وجود دارد که هنوز دست هیچ انسانی به آن نخورده و آنست آنچه که در روایات و آیات و احادیث از خواص درمانی شگفت آور آنها سخن ها آورده شده است را میتوان یافت که برای علامه مردم ناشناخته است و آن در عسل آباد است با نام (عسل الهه جنگل شمال "نمدار"). درخت نمدار درخت الهه جنگل نمدار، درختی است با نام علمی Tilia Platiphylllos از تیره نمدار Tiliaceae که در خاک غنی از آهک رشد میکند و خواص دارویی بسیار دارد. این درخت که بومی اروپاست، مخصوصاً در آمریکا به وفور یافت میشود چنانکه در کشور های اروپایی حتی نمدار در پارکها و حاشیه خیابانها نیز کاشته می شود. در اروپا به درخت نمدار با توجه به خواص درمانی شگفت انگیز آن، درخت شفابخش میگویند و در سرتاسر جنگل های شمال ایران از جلگه تا ارتفاعات واز شرق تا غرب مخصوصاً در گلستان گسترش یافته است. (در آمار، بیماران مبتلا به سرطان استان گلستان کمترین را دارست) و در شمال کشور به درخت با ارزش و پر برکت "الهه جنگل شمال" میگویند.

این درخت قادر است تا ۱۰۰۰ سال زندگی کند. گل درخت نمدار زرد کم رنگ یا سفید خوشبو است که سرشار از روغن طبیعی است. این درخت به تنهایی قادر است ۱۰ کیلو گرم عسل زلال و شفا بخش تولید نماید که به آن عسل "الهه جنگل شمال" میگویند. این عسل حاوی بیش از ۷۰ ماده مفید برای بدن انسان است. این ماده زرین و غنی و فوق العاده اساساً از گلوکز و فروکتوز و منو ساکارید ها ساخته شده است. همچنین عسل نمدار دارای آنزیم های مفیدی از جمله آمیلاز- سوکراز- کاتالاز- پراکسیداز و لیپاز بوده و در رده بندی غذاهای سرشار از آنزیم مقام نخست را به خودش اختصاص داده است ضمن اینکه مواد معدنی مختلفی مانند کلسیم- سدیم- پتاسیم- منیزیم- آهن- کلسیم- گوگرد- فسفر و ید نیز در عسل الهه جنگل شمال یافت میشود.

ما ندیدیم سلامتی زکسان/ گر تو دیدی سلام ما برسان.
کرج - اصغر حسینی نژاد ۲۰۲۰ تیر ماه





۱۸ ویژگی همسر خوب



ادامه از شماره قبل:

<https://qotbino.com/good-spouse/>

که هر دوی شما اعتقادات و باورهای مشابهی دارید. اگر چنین نباشد، باید مطمئن شوید که می‌توانید به اعتقادات هم احترام بگذارید و برای رسیدن به زندگی بهتر با یکدیگر مشارکت و همکاری کنید. این اعتقادات و باورها دربرگیرنده باورهای مذهبی، ارزش‌های اصلی زندگی، اولویت‌های سبک زندگی، محل زندگی و تعداد فرزندان است. مثلاً از یکدیگر بپرسید که باید خانه آینده شما نزدیک منزل خانواده خانم باشد یا آقا؟ یا نزدیک محل کار خانم یا محل کار آقا؟ تا می‌توانید با جزئیات در مورد عقاید و ارزش‌های فردی و خانوادگی با یکدیگر گفتگو کنید. جنگ اول به از صلح آخره!

۳- همه تلاش را برای برقراری و حفظ رابطه انجام می‌دهد.

اگر مشکلی در رابطه وجود داشته باشد، یک همسر خوب تلاش می‌کند راهی برای برطرف کردن آن بیابد. او سخت تلاش می‌کند، بهتر بودن را تمرین می‌کند. اگر همواره او کسی است که می‌خواهد دعوا را آرام کند، می‌توانید او را واقعاً یک همسر خوب بدانید. زیرا او هرگز نمی‌خواهد موجب ناراحتی شما شود. چراکه شما را دوست دارد. به دنبال مقصر نمی‌گردد یا اصراری ندارد که به شما ثابت کند حق با خودش است. تنها به دنبال یافتن راه‌حلی برای حل مشکل است.

۴- برای تحکیم و تقویت رابطه‌اش با دوستان متأهل خود تلاش می‌کند.

برخی از افراد از دوستانشان که به‌تازگی ازدواج کرده‌اند، فاصله می‌گیرند. زیرا با ازدواج چندان موافق نیستند. اگر پارتنر شما با دوستان متأهلیش رابطه‌ی خوبی دارد، می‌تواند به این معنی باشد که تمایل دارد اطلاعاتش را درباره‌ی سبک زندگی متأهلی بالا ببرد.

۵- همسر خوب در هر شرایطی برای شما احترام قائل است.

برای یک همسر خوب در همه حال محترم هستید و به‌عنوان یک فرد مستقل از ارزش زیادی برخوردارید. شما و همسرتان به همراه هم یک تیم منسجم را تشکیل خواهید داد. به‌عنوان یک تیم، هر دو باید بتوانید نقاط قوتتان را تقویت کنید و از نقاط ضعفی که دارید بکاهید. او در این شرایط باید شما را همانند یک فرد باارزش بداند که می‌تواند به همراهش رشد و تکامل یابد نه فردی که فقط کارهایش را تأیید می‌کند و نیازهایش را برآورده می‌سازد.

۸ راز ثروت قرآن که می‌تواند شما را از فقر نجات دهد

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که قرآن فقط نصیحت‌ها و آموزه‌های دینی در اختیار ما قرار می‌دهد؛ آموزه‌هایی که فقط به تقویت ایمان و دین‌داری افراد کمک می‌کند.

این در حالی است که بخش چشمگیری از آیات قرآن به زندگی شخصی و اجتماعی انسان در دنیا می‌پردازد.

بسیاری از انسان‌های بزرگ و برجسته جهان برای رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی به آیات قرآن مراجعه می‌کنند و از آموزه‌های این کتاب آسمانی کمک می‌گیرند.

یکی از موضوعاتی که قرآن به آن پرداخته، بحث ثروت و ثروتمند شدن است. در این مقاله تصمیم داریم ۸ درس ثروت از قرآن را مورد بررسی قرار دهیم و با یادگیری این درس‌ها و عمل کردن به آن‌ها، زندگی خود را از نظر مالی متحول کنیم.

در صورتی که شما هم تمایل دارید با آموزه‌های کتاب‌های آسمانی در باب ثروت و ثروتمند شدن آشنا شوید، پیشنهاد می‌شود که چند دقیقه از زمان گرانبهای خود را روی مطالعه این مقاله سرمایه‌گذاری کنید. امید است که آموزه‌های این مقاله به سعادت مالی و معنوی شما کمک کند.

اولین درس قرآن برای ثروت‌آفرینی

ایمان و پرهیزکاری؛ دو عامل مهم برای افزایش ثروت و برکت در زندگی انسان

پیش از آن‌که بخواهیم در مورد این درس ثروت از قرآن صحبت کنیم، اجازه دهید آیه ۹۶ از سوره اعراف را به همراه ترجمه‌ای از آن بخوانیم:

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ ءَامَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَٰكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

و چنانچه مردم شهر و دیارها همه ایمان می‌آوردند و پرهیزکار می‌شدند، همانا ما درهای برکاتی از آسمان و زمین را به روی آن‌ها می‌گشودیم؛ ولیکن (چون آیات و پیغمبران ما را) تکذیب کردند، ما هم آنان را سخت به کیفر کردار زشتشان رسانیدیم.

خداوند در این آیه می‌فرماید که برای دستیابی به ثروت در سطوح فردی و اجتماعی، ایمان و پرهیزکاری لازم است.

منظور از ایمان، اعتقاد و باور قلبی به وجود خداست و منظور از پرهیزکاری، تلاش برای حرکت در مسیر بندگی خدا و دوری از نافرمانی اوست.

تقوا، سطوح مختلفی دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به تقوای مالی، اجتماعی، سیاسی و اخلاقی اشاره کرد.

انسانی که از انواع و اقسام گناه دوری می‌کند و همواره به یاد خداست، می‌کوشد صادقانه به بندگان خدا خدمت کند و محصولات و خدماتی ارزشمند و باکیفیت در اختیار آنان قرار دهد؛ از این رو آن دسته از صاحبان کسب و کار که در فعالیت‌های خود همواره به یاد خدا هستند، عموماً موفقیت‌های بیشتری کسب می‌کنند.

یاروسنای (Yarusenai)؛ واژه‌ای ژاپنی برای رشد هوش هیجانی و رسیدن به آرامش «زندگی هرگز غیرقابل تحمل نیست، بلکه فقط فاقد معنا می‌شود.» ویکتور فرانکل



ادامه از شماره قبل...

بخش سی (se) به معنای تنگه و گردنه است و می‌توان در واژه‌ی یاروسنای، بخش «س» را «وضعیت دشوار، تنگنا و شرایط سخت» معنا کرد و با این استعاره، معنی عمیق یاروسنای را بهتر دریافت.

بخش نای (nai)، صفت منفی‌ساز است و وقتی در یک واژه به کار می‌رود، مفهوم واژه را معکوس می‌کند.

در ادامه خواهیم فهمید که این «nai»، چه کرده است با معنای یاروسنای.

با توجه به معنای سه بخش کلمه‌ی «Yarusenai»، اکنون می‌توانیم به معنای عمیق یاروسنای پی ببریم: «ناتوانی در برون‌رفت از شرایط سخت»

یا «ناتوانی برای انجام دادن کاری برای رهایی از تنگنا یا وضعیت دشوار.»

واژه‌ی یاروسنای، چه تصویری در ذهن آدم خلق می‌کند؟ تصویر آدمی که در یک تنگنا یا شرایط دشوار، گرفتار شده و هیچ راهی برای برون‌رفت از آن وضعیت سخت ندارد.

او در این وضعیت، هیچ کاری از دستش برنمی‌آید و تنها کاری که می‌تواند انجام دهد، شکیبایی و پذیرش شرایط کنونی و زیستن با آن سختی است. یاروسنای، نوعی حس است؛ حس ناچاری، درماندگی، اندوه، عجز، ناتوانی در آرامش یافتن از غم کنونی و ناامیدی.

← واژه‌ی یاروسنای، چه احساساتی را درون خود دارد؟

چه احساساتی با آن همراه است؟ پرسشی که احتمالاً در ذهن شما نقش بسته این است که چه وقت‌هایی در زبان ژاپنی از واژه‌ی «یاروسنای» استفاده می‌کنیم؟

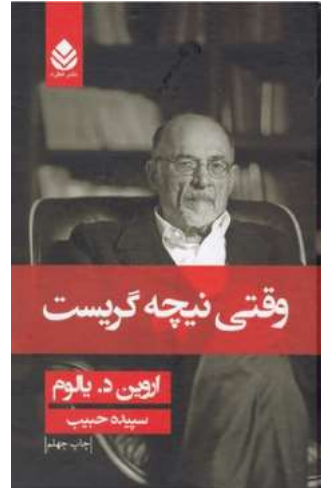
وقتی مشکلی یا اندوهی در زندگی داریم که هیچ کاری از دستمان برای دگرگونی‌اش برنمی‌آید، نوعی حس درماندگی و **ناتوانی** به ما دست می‌دهد و اصطلاحاً می‌گوییم «یاروسنای» به ما دست داده است.

می‌توان گفت یاروسنای، ترکیبی از یک سری احساسات است که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد:

ناتوانی و عجز: وقتی یاروسنای به انسان دست می‌دهد، به این معناست که آدم نمی‌تواند برای حل مشکلش کاری انجام دهد و همین احساس می‌تواند لبریز از عجز و ناتوانی باشد. ناتوانی و عجز،



خلاصه کتاب وقتی نیچه گریست



داستان کتاب وقتی نیچه گریست از این قرار است که دختری روسی تبار به نام سالومه که مدتیست با نیچه آشنا شده است، نگران حال جسمی و روانی نیچه می شود، بنابراین دست به دامان دکتر جوزف برویر شده و در نامه ای به وی می نویسد: «آینده فلسفه آلمان در خطر است» و از او وی درخواست می کند تا نیچه را درمان کند. برویر با دیدن نیچه، و پس از چندین قرار، به او پیشنهاد می کند که نیچه به او فلسفه بیاموزد و پزشک روان او باشد و او نیز پزشک جسم نیچه باشد. وقتی برویر قبول کرد که نیچه را با روش آزمایشی «درمان با سخن گفتن» درمان کند، هرگز انتظار نداشت که او نیز در جلسات آنها آرامش پیدا کند.

اروین دی یالوم متولد در سال ۱۹۳۱ در واشنگتن متولد شد. او در سال ۱۹۵۶ در بوستون در رشته پزشکی و در سال ۱۹۶۰ در نیویورک در رشته روانپزشکی فارغ التحصیل شد و بعد از خدمت سربازی، در سال ۱۹۶۳ استاد دانشگاه استنفورد شد. در همین دانشگاه بود که الگوی روانشناسی هستی گرا یا اگزیستانسیال را پایه گذاری کرد. یالوم هم آثار دانشگاهی متعددی تألیف کرده است و هم چند رمان موفق دارد. او جایزه انجمن روانپزشکی آمریکا را در سال ۲۰۰۲ دریافت کرد، اما بیشتر به عنوان نویسنده رمان های روانشناختی شهرت دارد. اگر اروین یالوم نبود، شاید کمتر کسی می توانست کتابی با این موضوع و با اینهمه روایت های دقیق فلسفی، تاریخی و روانکاوانه را در قالب رمانی جذاب به خورد مخاطب هایش دهد.

این کتاب از ناشران و مترجمان فراوانی در فراکتاب عرضه شده است. دانلود کتاب وقتی نیچه گریست را در لینک اول انجام دهید. دو کتاب دیگر صرفاً در قالب چاپی عرضه شده است اما کتاب نشر قطره با تخفیف ویژه در اختیار شما قرار می گیرد.

کتاب وقتی که نیچه گریست، نوشته ی اروین دی یالوم و ترجمه ی کیومرث پارسای، توسط انتشارات جامی منتشر و روانه ی بازار کتاب شده است. هنگامی که نیچه گریست ...

مطرح ترین کتاب اروین دی یالوم، کتاب وقتی نیچه گریست است که در سال ۱۹۹۲ منتشر شده است. نویسنده، داستانی خیالی از روزهای جوانی و بیماری فریدریش نی...

جملاتی از کتاب وقتی نیچه گریست

روانپزشک جوان آسایشگاه، عاشق برتا شده و پس از ارائه پیشنهاد ازدواج، مراقبت از زن را به پزشک دیگری ارجاع داده است. آیا این عشق، دوجانبه بود؟ بدون تردید برتا هم علاقه نشان داده است. دکتر اکسندر حتماً به اندازه کافی شعور دارد که با توجه به مجرد بودن، به سرعت از کار با بیمار خودداری می کند. آنچه برویر را می آزد، اندیشیدن در مورد لبخند برتا بود که یک بار به خودش ارزانی شد و سپس اکسندر جوان را تحت تأثیر قرار می داد.

برتا بدتر از همیشه شده است! برویر با چه حماقتی راجع به تأثیر مثبت روش تازه خواب مغناطیسی برای مادر برتا داد سخن داده بود! از این به بعد در مورد او چه فکری می کردند؟ جامعه پزشکی، پشت سر او چه خواهد گفت؟ کاش در جلسه سخنرانی با حضور برادر لو سالومه، آن همه از روش جدید درمان حرف نمی زد! چرا یاد نمی گیرد دهانش را ببندد؟ از شدت حقارت و ندامت، بر خود لرزید.

معرفی ۶ ستون بنیادین شادی و خوشحالی بر اساس پژوهش های تخصصی ادامه از شماره قبل:

و برای رسیدن به حس خوشبختی باید به عوامل دیگری مثل در کنار دیگران بودن، مهر ورزیدن به انسان ها، انجام کارهای خیریه، کمک کردن به افراد و دستگیری از آن ها و کمک به دیگران برای رسیدن به موفقیت، متوسل شود. در حال حاضر کره جنوبی یکی از ثروتمندترین کشورهای جهان است؛ ولی یکی از بالاترین نرخ های خودکشی در جهان را دارد.

بعضی از متفکران، بر این باور هستند که باید از نظر مالی به این سطح اکتفا کرد:

«سقفی بالای سر آدم باشد، سفره ای زیر این سقف پهن شود، اعضای خانواده، با آرامش دور این سفره بنشینند و با مهر و محبت با یکدیگر رفتار کنند.»

سومین ستون شادی و خوشبختی

سلامتی؛ آن گنج بی مانند که نقش شگفت انگیزی در نیکبختی آدم ایفا می کند در گذشته، وقتی کسی نزد روان درمانگر یا مشاور می رفت، دیگران برچسب های ناشایست گوناگونی به او می چسباندند و به شکل های گوناگون، موجب رنجش و آزدگی او می شدند؛ ولی امروز، وضع به گونه ای است که باید با آزادی و آرامش، به درمانگر مراجعه کرد و از او کمک گرفت. بعضی واژه ها و عبارات مثل «مراجعه به روان شناس» را باید بی ترس به زبان آورد تا قبح و زشتی خود را از دست بدهند و عادی شوند.

در دنیای امروز، بیماری های روانی خیلی بدتر از بیماری های جسمانی، سلامتی انسان ها را تهدید می کنند و به همین دلیل لازم است مثل بیماری های جسمی به آن ها توجه کرد و تلاش ها و اقدامات لازم را برای درمان آن ها انجام داد.

وقتی انسان جسم و روان سالمی داشته باشد، می تواند خوشبختی و شادی را خیلی راحت تر درک کند؛ اما اگر انسان از نظر جسمی و روانی سالم نباشد، میلیارد ها دلار پول هم نمی تواند مایه آرامش و خوشبختی او شود. با سلامتی می توانیم در پی رویاها و اهداف خود برویم و زندگی ایده آل و رویایی خود را رقم بزنیم.

انسانی که می خواهد در سراسر زندگی خودش، سلامتی و شادی را تجربه کند، باید روی سلامتی جسمانی و روانی خود سرمایه گذاری کند. به عنوان مثال می توانید هر روز نیم ساعت پیاده روی کنید، برای رفتن به محل کار خود از دوچرخه استفاده کنید، کتاب های خوب و آگاهی بخش بخوانید، مدیتیشن کنید، هر شش ماه یا سالانه، برای چک آپ جسم خود اقدام کنید و به باشگاه بروید.

غوطه ور شدن در طبیعت، یکی دیگر از روش های عالی برای سرمایه گذاری روی جسم و روان تان است. قایق سواری، طبیعت گردی، کوهنوردی و حتی وقت گذراندن در پارک، به سلامتی جسمی و روانی ما کمک می کند. مراقبه کردن در طبیعت، شاه کلیدی است که می تواند آرامش چشمگیری به جسم و روان شما ببخشد.

چهارمین ستون شادی و خوشبختی

مهربانی؛ لازمه تجربه خوشحالی و شادی در لحظه لحظه عمر جایی خوانند:

«اگر می خواهید یک ساعت به حس خوشحالی و شادی برسید، چرتی بزنید. اگر می خواهید خوشحالی و شادی تان یک روز دوام داشته باشد، بروید ماهی گیری.

اگر می خواهید شادی تان یک سال به طول بینجامد، ثروتی به ارث ببرید. اگر می خواهید عمر خوشحال و شاد باشید، به دیگران کمک کنید و دست دیگری را بگیرید.»

استاد بهرام بیضایی در کتاب سهراب کشی خود، قطعه ای دارد که همیشه مرا به فکر فرو می برد: «آری، روزی همگی هیچ می شویم؛ پس تا هستیم کسی باشیم به گرفتن دستی و ستردن اشکی و زدودن خونی.» این جملات همگی بر اهمیت مهربانی در زندگی انسان تأکید دارد.

انسانی که می خواهد خوشحالی و خوشبختی واقعی را در زندگانی خویش تجربه کند، باید مهربانی با همگان را یاد بگیرد. جمله از حضرت عیسا وجود دارد که در مورد مهربانی می توان از آن بهره جست: «همسایه ات را همچون خوشتن محبت نما.» منظور از همسایه در این جمله، صرفاً شخصی که در نزدیکی ما کار و زندگی می کند، نیست. منظور از کلمه همسایه، کلیه انسان هایی است که دارند در این کره خاکی زندگی می کنند.

مهربانی کردن با آدم ها، سطح خوشحالی و خوشبختی شما را به میزان



ناباروری و علائم آن؛ چه چیزی باعث حامله نشدن میشود؟



ادامه از شماره قبل:

گاهی ممکن است علت باردار نشدن زنان ناشی از مشکلاتی در تولید و کیفیت اسپرم باشد.

عدم توانایی در انزال می‌تواند یکی دیگر از نشانه‌های ناباروری در مردان باشد که برای بررسی آن باید حتماً به اورولوژیست مراجعه کنید.

بیضه‌های کوچک و سفت

بیضه‌ها اسپرم‌های یک مرد را در خود جای داده‌اند، بنابراین سلامت بیضه در باروری مردان مهم است. بیضه‌های کوچک یا سفت می‌توانند نشانگر مشکلاتی باشند که باید توسط پزشک متخصص مورد بررسی قرار بگیرد.

مهم‌ترین علائم باردار نبودن چیست؟

اگر خانمی باردار نباشد، علائم دوره پیش از قاعدگی (PMS) تجربه می‌کند. با وجود اینکه برخی علائم بارداری و نشانه‌های دوره PMS مشترک هستند، اما در شدت بروز آن‌ها تفاوت‌هایی وجود دارد که در ادامه برای درک بهتر شما را راهنمایی می‌کنیم:

خونریزی اوایل بارداری به صورت لکه‌بینی ظاهر می‌شود و نهایتاً ۲ تا سه روز ادامه دارد، اما خونریزی پریشور شدیدتر و طولانی است.

گرفتگی عضلات در دوره PMS برخلاف اوایل بارداری که به صورت درد زیر شکم خفیف تجربه می‌شود، شدیدتر است و ممکن است با شروع خونریزی پریشور کاهش یابد.

حالت تهوع و استفراغ در اوایل بارداری از روزهای ابتدایی دوره پریشور شدیدتر است.

جوش و آکنه از دیگر علائم باردار نبودن هستند که معمولاً در دوره PMS بروز پیدا می‌کنند و دوران اولیه بارداری تجربه نمی‌شوند.

علت ناباروری در زنان چیست؟

نازایی در زنان دلایل مختلفی دارد که شامل موارد زیر می‌شوند:

اختلال در تخمک‌گذاری

تصویر خانمی که با ناراحتی به بیبی چک نگاه می‌کند

برای بررسی علت‌های احتمالی ناباروری، باید آزمایشات و بررسی‌های تخصصی انجام شوند.

اختلال در تخمک‌گذاری از علائم اولیه ناباروری به‌شمار می‌آید و به طور معمول بر توانایی باردار شدن زنان به صورت طبیعی تأثیر می‌گذارد. چرا که بدون تخمک‌گذاری موفقیت‌آمیز، هیچ تخمکی برای انجام لقاح و باروری وجود ندارد. اختلالات تخمک‌گذاری به معنای این است که تخمک‌گذاری در بدن یک زن به ندرت اتفاق می‌افتد یا اینکه اصلاً تخمک‌گذاری ندارد. این اختلال را باید رایج‌ترین علت باردار نشدن زنان دانست. در واقع می‌توان گفت، از هر چهار زوج نابارور، یک زوج به دلیل اختلال در تخمک‌گذاری بچه‌دار نمی‌شوند.

این عارضه می‌تواند ناشی از بیماری‌های زنانانه زیر باشد: **ادامه دارد...**

مامان حوصله ام سر رفت

تابستان؛ تاب یعنی توان و یارا، یعنی فروغ و روشنی، یعنی هُرم و گرمی. تاب یعنی صبر و شکیبایی، یعنی دوام و مقاومت، یعنی آرام و قرار. تاب یعنی طره و زلف، یعنی چین و شکن.

تابستان برای ما والدین یک طور دیگری گرم است، فرصتی است برای اینکه فتنه مهارت کودکانمان را بالا دهیم و شعله‌های این جریان را در دل‌شان برافروخته‌تر کنیم.

می‌خواهم این گزارش را با چند سؤال شروع کنم؛ شما با حوصله‌های سررفته در تابستان چه می‌کنید؟ تفریح مفید تابستانی چه جایگاهی در زندگی این روزهای ما و فرزندانمان دارد؟ چقدر به آن توجه می‌کنیم؟ پارامترهای مورد قبول‌مان برای یک تابستان سالم آموزشی و تفریحی چیست؟ تفریح‌های این روزهای ما واقعی هستند یا مجازی؟ در دنیای اطراف‌مان هستند یا در گوشی‌ها و تبلت‌های در دست‌مان؟ آن‌طور که در توصیه‌های دینی به وجود تفریح و یادگیری در بخشی از زندگی توصیه شده است، عمل می‌کنیم؟ فکر می‌کنید جای چه تابستانی در کدام قسمت‌هایی از زندگی ما خالی است؟ جواب تمام سوالات بالا فقط دست من و شما نیست، ولی بخش زیادی از آن با خودمان است، اما اینکه دولت و دستگاه‌های مسئول در جهت‌دهی تفریحات مفید تابستانی فرزندانمان نقش بسزایی دارند، شکی نیست.

به عشق تابستان که از راه برسد

زهر می‌گوید: جمله معروفی از امام خمینی (ره) داریم که مدارس تعطیل می‌شود اما تعلیم و تربیت هرگز تعطیل نمی‌شود. برای همین تعطیلات تابستان همیشه برای خود ما هم با کلاس‌های هنری و ورزشی پر می‌شد. همیشه به قول خودم این‌همه مدرسه می‌رفتم به عشق تابستان که از راه برسد. عده‌ای دوست دارند که برنامه‌های تابستان‌شان علمی باشد، یا پر از ساخت و ساز یا هنری باشد و پر از آفرینش. یا نمایش‌طور بگذرانند و پای اسطوره‌ها وسط بیاید. عده‌ای هم دوست دارند از صخره بالا بروند یا فرود بیایند. نظر‌ها خیلی متفاوت است.

در سال‌های اخیر دوره‌های کوتاه تابستانه با موضوعات جذاب و کاربردی برای بچه‌ها زیاد شدند. مخصوصاً دوره‌های مجازی که هزینه و وقت زیادی هم نمی‌گیرند. خودم در دوران نوجوانی کلاس شنا می‌رفتم که هزینه‌اش هم خیلی مناسب بود. الان بلد بودن شنا را واقعاً مدیون آن کلاس‌ها هستم. در کل آنچه که دوران نوجوانی یاد می‌گیری نهادینه‌تر است و در ناخودآگاه بهتر نقش می‌بندد. چه بسا سنم که بالاتر می‌رفت، ترس و تنبلی و مشغله اجازه نمی‌داد این مهارت را یاد بگیرم. وقتی نوجوان بودم برای یادگیری آموزش‌های عمومی رایانه هم کلاس می‌رفتم. دوره‌های چرم‌سازی و خیاطی را هم از طریق کلاس‌های فنی و حرفه‌ای می‌رفتم که خب هزینه خاصی نداشت.

موضوع انشا: تابستان خود را چگونه گذرانید؟

برای همین در مورد بچه‌های خودم هم تأکید داشتم که مهارتی را به بهانه‌های تعطیلی مدارس یاد بگیرند. اصلاً از انگیزه‌های من و هم‌نسل‌های من در تابستان این بود که با چه کلاس‌هایی روزها را سپری کنیم که بعد از تعطیلات بتوانیم انشای «تابستان خود را چگونه گذرانید» را پر بارتر بنویسیم.

هنوز هم سازمان‌های آموزش فنی و حرفه‌ای با کمک کانون‌های فرهنگی تربیتی و بسیج محله‌ها، برای کسب مهارت در تابستان بچه‌ها از صبح تا عصر در اکثر رشته‌های فنی و ورزشی فعال است. منطقه ما که خیلی از بچه‌ها عضو کلاس‌های مسجد هستند. الان پسریم با کلاس‌های زبان انگلیسی و والیبال در این مراکز مشغول است. بدون اینکه واقعاً خبری از هزینه‌های نجومی باشد.

شادترین بخش کلاس‌های تابستانی مسجد برای بچه‌ها اردوهایش است. حتی در سال‌های اخیر کارگاه‌های مادر و کودک هم به مسجد وارد شده که به نظرم آشنایی با فضای معنوی و شاد مسجد از سنین کودکی خیلی مهم است. برای نسل جدید که به گوشی و تلویزیون اسمارت و لپ‌تاپ و ایکس‌باکس و وسایل تفریحی مجازی ... **ادامه دارد**



دانش‌آموزان های مریم ققنوس پست آدینه؛ در حریم حضور

نحوای بی‌نهایت ﷺ ای امام غایب از دیدگان، اما حاضر در قلب‌ها! امروز آدینه‌ست و دل مریم، در هوای تو می‌تپد. دستم را به آسمان بلند کرده‌ام و می‌دانم که نگاهت، از آن سو، بر من است.

درد دل با تو، ای همنفس غریب‌ها! ﷺ دلم برای زانو زدن زیر گنبد جمران تنگ شده... برای گفتن تمام ناگفته‌ها، برای اشک ریختن در حریم امن تو. اما می‌دانم که تو، حتی در اینجا، صدای مرا می‌شنوی. پس به تو پناه می‌آورم از یأس و تنهایی... و از تو می‌خواهم که رهایم نکنی، ای مولای مهربان!

دعای آدینه برای پرواز ﷺ خدایا، به حرمت این روز و به حق امام غایب (عج)، دلم را مملو از صبر و یقین کن. روزی‌ام را از دریای کرم‌ت بگشا، و مرا از دل تاریکی‌ها به نور رهایی برسان، همان‌گونه که ققنوس را از خاکستر، به آسمان می‌رسانی.

شعر آدینه * ﷺ آمد آدینه و دل، طاقت هجران ندارد ای کریم منتظر، کار من آسان ندارد تو که نوری به دل شب‌زده‌گان می‌بخشیدی دل را به روی عشق، تا بی‌پایان بگشا!

مناجات پایانی * ﷺ به من قوتی عطا کن تا در این مسیر، چون کوه استوار باشم. و بصیرتی ده تا در پس پرده‌ی غیبت، حضور تو را حس کنم.

خدایا شکر که تو رو دارم
من لایق بهترین‌ها هستم و امروز بهترین‌ها وارد زندگیم می‌شوند.



راهکار هایی برای مصرف کمتر آب و سرمایش بیشتر در کولرهای

آبی...

در فصل گرم و داغ تابستان، برای تبخیر کمتر آب و سرمایش بیشتر در کولرهای آبی، چند راهکار وجود دارد: استفاده از سایه بان بر روی کولرها، بشرطی که روی سقف سایه بان کولر، حصیر یا یونولیت ضخیم با چسب چوب بچسبانیم و روی یونولیت ها، گونی مخصوص فیر و گونی آویزان کنیم. اینکار باعث می شود که این گونی ها، هم نقش فیلتر هوا داشته و هم مانع از تابش خورشید به روی دیوارهای جانبی کولر شوند. راه دوم بدون نیاز به سایه بان، چسباندن یونولیت ضخیم با چسب چوب روی سقف کولر های آبی است. در صورت تمایل، گونی های قیرگونی را هم از دیوارهای جانبی کولر آویزان می کنیم. علت استفاده از چسب چوب این است که سایر چسب های مایع، باعث خوردگی و حل یونولیت می شوند. اگر مصرف آب کمتر و خنکی بیشتر کولر های آبی را می‌خواهید حتماً این روش ها را امتحان کرده و نشر دهید. ﷻ حفظان طبیعت ساوه و زرندیه.

یه مقایسه بسیار عجیب

۱_ چون اون آقا اهل مسجد هست و فلان اشتباه رو کرد، پس من دیگه مسجد نمیرم!

۲_ چون فلان کس که نماز می‌خونه، فلان کار رو انجام داد، پس من دیگه نماز نمی‌خونم!

۳_ چون فلان خانم که چادری هست، فلان اشتباه رو انجام داد، پس من دیگه چادر نمی‌پوشم!

یه سوال خیلی مهم:؟!

۱_ چرا هیچ کس نمیگه (چون فلانی که چلوکباب می‌خوره، فلان اشتباه رو کرد من دیگه چلوکباب نمی‌خورم؟)

۲_ چرا هیچ کس نمیگه (چون فلانی که بنز آخرین سیستم رو سوار هست، دزدی کرد، من دیگه بنز سوار نمی‌شم؟)

۳_ چرا هیچ کس نمیگه (چون فلان خانم که این همه طلا و جواهر داره، فلان اشتباه رو کرد، من دیگه از طلا و جواهر استفاده نمی‌کنم؟)

چرا ما سریع از دین مایه می‌ذاریم، نه از دنیا؟! هیچ کس به غیر از پیامبر اسلام صل الله علیه و آله و ائمه طاهرين عليهم السلام معصوم نیستند. پس هر کسی ممکنه اشتباه کنه. (انسان ممکن الخطاست، جایز الخطا نیست!)

اگه خیلی ادعا داری، از حیثیت مایه بگذار، نه از دینت! ﷻ سلامتی امام زمان صلوات

«بی ادب را باده کم ده، بزم را بر هم زند...»
شراب در زبان عارفان، همان عشق، معرفت و فیض الهی است؛ نعمتی که ارزش آن نه به فراوانی، بلکه به ظرف دل بستگی دارد. خداوند، ساقی حکیم عالم است؛ او هیچ جامی را بیش از گنجایشش پر نمی‌کند، زیرا هر دل، آینه‌ای است با وسعتی متفاوت.

ادب، کلید گشودن درهای معرفت است. هرچه انسان در برابر حق، متواضع‌تر و در برابر خلق، مهربان‌تر باشد، ظرف جاننش گسترده‌تر می‌شود و آمادگی بیشتری برای دریافت انوار الهی می‌یابد. اما دلی که از غرور، غفلت یا بی‌ادبی آکنده باشد، اگرچه از شراب حقیقت بنوشد، مست عشق نمی‌شود؛ بلکه از خودبینی سرمست می‌گردد و آرامش بزم هستی را بر هم می‌زند.

پس راز سلوک، طلب شراب بیشتر نیست؛ بلکه وسعت بخشیدن به جام دل است. هرگاه ظرف وجود از زنگار نفس پاک شود، حتی جرعه‌ای از شراب عشق، انسان را به دریای بی‌کران حقیقت می‌رساند. آنگاه دیگر ساقی، اندازه نمی‌گیرد؛ زیرا دل، خود آینه‌ای برای تجلی بی‌نهایت می‌شود.

به زندان قفس خوش تر که با ناهل دباغ

تحت موطن پیری فروش این است

که از صاحب ناهل احترام کنی

۱۰ درس ضروری از صائب تبریزی برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک ادامه از شماره قبل:

حرف‌هایش اعتباری نیست و همین ماجرا از جذابیت و قدرت شخصیت فرد می‌کاهد.

✓ آموزه دوم برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک:

داشتن چهره بشاش و پرنرژی؛ روشی ارزنده برای افزایش کاریزما

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که برای کاریزماتیک بودن، باید خیلی جدی باشند، ابروها رو در هر بکشد و اجازه ندهند که کسی خنده‌شان را ببیند. این در حالی است که مطالعات نشان می‌دهد که آدم‌های گشاده‌رو و بشاش، تأثیرگذاری بیشتری روی دیگران دارند و می‌توانند قلب آدم‌ها را خیلی راحت‌تر تصاحب کنند. صائب تبریزی در یکی از اشعارش می‌گوید:

«چون وا نمی‌کنی گری، خود گره مشو
ابرو گشاده باش چو دستت گشاده نیست»

صائب تبریزی در این بیت به ما توصیه می‌کند که برای کاریزماتیک بودن، نیازی نیست که صرفاً ثروتمند باشیم و از دارایی خود به دیگران ببخشیم؛ بلکه با اخلاق خوب و روی گشاده هم می‌توانیم تأثیر دلخواه‌مان را روی دیگران داشته باشیم. خوش خلق بودن به قدری اهمیت دارد که خداوند در قرآن، به پیغامبر خود می‌گوید:

«اگر تندخو و سخت‌دل بودی، از گرد تو پراکنده می‌شدند.»

در واقع یکی از ویژگی‌های پیامبران که همگی انسان‌هایی کاریزماتیک بودند، «حسن خلق» آن‌هاست.

پس اگر شما هم می‌خواهید به شخصیتی جذاب و پرنفوذ تبدیل شوید، باید روی اخلاق خود کار کنید و چهره‌ای خوش خلق و مهربان از خودتان به نمایش بگذارید.

✓ آموزه سوم برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک:

عدم وابستگی؛ بهترین راهکار برای تبدیل شدن به شخصیت کاریزماتیک

یکی از مهم‌ترین درس‌هایی که صائب تبریزی برای تبدیل شدن به یک شخصیت کاریزماتیک به ما می‌آموزد، «رهایی، استقلال و عدم وابستگی» است.

وابسته بودن، انسان را در موضع ضعف قرار می‌دهد و انسان‌ها، ضعف را دوست ندارند و شیفته قدرت هستند؛ به همین دلیل است که انسان‌های قدرتمند، کاریزمای خاصی در وجود خود دارند. صائب تبریزی در یکی از اشعار خود، بیتی الماس‌گونه دارد:

«سرو آزادیم، ما را حاجت پیوند نیست
هر که از ما بگذرد چون آب، ممنونیم ما»

او در این بیت، خودش را به سرو تشبیه می‌کند که با هیچ درخت دیگری پیوند نمی‌خورد و از همه چیز و همه کس، رها و آزاد است. سرو در ادبیات پارسی، نماد آزادی، وارستگی و عدم وابستگی است و به همین دلیل، شاعران، برای این درخت، احترام و جایگاه خاصی... ادامه دارد



Preface

In the Name of God, the Lord of Wisdom and Life

The *Shahnameh* (The Book of Kings), the immortal masterpiece of the great Persian poet **Hakim Abolqasem Ferdowsi**, is far more than an epic poem. It is a timeless treasury of history, culture, wisdom, courage, justice, and the enduring spirit of the Iranian people. For more than one thousand years, the *Shahnameh* has preserved the Persian language and inspired generations through stories of honor, loyalty, compassion, resilience, and hope. It is one of humanity's greatest literary achievements and a bridge between the ancient world and the present.

Yet, despite its extraordinary value, many children, young readers, and international audiences have found it difficult to approach this remarkable work because of its classical language and immense scale. More than a decade ago, the idea for this collection was born.

Our dream was not to rewrite the *Shahnameh*, nor to simplify its greatness, but to create a new gateway through which readers of all ages and cultures could discover Ferdowsi's masterpiece while remaining faithful to its spirit, values, and historical identity. Every story in this collection has been carefully adapted into clear and accessible language, while preserving the original meaning, dignity, and moral vision of the *Shahnameh*.

One of the most distinctive features of this series is that every reader becomes part of its creation.

The illustrations have been intentionally drawn as elegant black-and-white line art. They are simple enough to invite creativity, yet detailed enough to preserve their artistic beauty. Each reader is free to color every page according to their own imagination, emotions, and artistic vision.

As a result, no two copies of this book will ever be exactly alike.

Every child...

Every young reader...

Every family...

Every artist...

will create their own **Shahnameh**.



Although the stories remain the same, every completed book becomes a unique expression of its owner's creativity. It is no longer simply a book that has been read—it becomes a work of art that has been lovingly completed by its reader.

Each volume of this series is published independently, allowing readers to enjoy, color, and collect the stories one by one. Over time, these individual volumes can be gathered and bound together into a complete, personal edition of the *Shahnameh*—a book brought to life not only by Ferdowsi's words, but also by the hands, imagination, and heart of its owner. Alongside the Persian text, this collection is being translated into English—and, in the future, Arabic—to introduce one of the world's greatest literary masterpieces to readers across different cultures. Our purpose is not merely to translate words, but to convey the soul of the *Shahnameh*, the wisdom of Ferdowsi, and the richness of Iranian civilization.

This collection is dedicated, with profound respect, to **Hakim Abolqasem Ferdowsi**, whose lifelong devotion preserved the Persian language and safeguarded the cultural identity of Iran for future generations. If, after turning the final page, a reader anywhere in the world comes to see Iran as a land of ancient civilization, timeless wisdom, rich culture, and enduring humanity, then this collection will have fulfilled its purpose.

May these pages become a bridge between past and future, between Iran and the world, and between every reader and one of humanity's greatest epics.

موهای زائد زنان چرا ایجاد می‌شود و چگونه درمان می‌شود؟



ادامه از شماره قبل:

بهتر است برای درمان موهای زائد زنان حتماً با بهترین فوق تخصص غدد مشورت کنید. چه زمانی موهای زائد صورت زنان با ریزش مو همراه می‌شود؟

رشد موهای زائد صورت زنان زمانی که با ریزش مو همراه شود، ممکن است ناشی از افزایش هورمون‌های مردانه (آندروژن) باشد. این وضعیت معمولاً در سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)، هیپرپلازی مادرزادی غدد فوق کلیوی یا به ندرت در تومورهای ترشح‌کننده آندروژن دیده می‌شود. در این حالت، آندروژن اضافی، مهم‌ترین علت ریزش شدید مو در زنان و رشد موهای زائد است. افرادی که به این مشکل مبتلا هستند معمولاً با ریزش موی سر با الگوی مردانه مواجه می‌شوند.

علت موهای زائد گردن زنان
رشد موهای زائد زنان در ناحیه گردن معمولاً بخشی از هیرسوتیسم محسوب می‌شود و علت اصلی آن افزایش هورمون‌های مردانه مانند تستوسترون است. شایع‌ترین علت بروز این مشکل، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) است که با اختلالات قاعدگی و مقاومت به انسولین همراه می‌شود. از دیگر دلایل بروز این مشکل می‌توان به چاقی، سندرم کوشینگ، هیپرپلازی مادرزادی غدد فوق کلیوی، مصرف برخی داروها، عوامل ژنتیکی و در برخی موارد تومورهای ترشح‌کننده آندروژن اشاره کرد.

علت موهای زائد شکم زنان
رشد موهای زائد در ناحیه شکم زنان؛ به ویژه در پایین شکم به صورت خطی تا ناف معمولاً نشانه هیرسوتیسم و ناشی از افزایش سطح هورمون‌های مردانه است. شایع‌ترین علت رشد این موها، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) است که اغلب با بی‌نظمی قاعدگی، چاقی و مقاومت به انسولین همراه است. اگر هیرسوتیسم همراه با جوش‌های هورمونی و بی‌نظمی قاعدگی باشد، معمولاً پزشک به اختلال زمینه‌ای مانند سندرم تخمدان پلی‌کیستیک یا حساسیت به آندروژن‌ها شک می‌کند.

علت موهای زائد چانه زنان
رویش موهای زائد و ضخیم در ناحیه چانه در زنان یکی از شایع‌ترین نشانه‌های هیرسوتیسم و ناشی از افزایش هورمون‌های مردانه است. این مشکل معمولاً با اختلالات قاعدگی و چاقی همراهی می‌شود. در صورتی که رشد موهای زائد با نشانه‌های دیگری همراه شود، باید توسط پزشک متخصص مورد بررسی قرار بگیرد.

علت موهای زائد بدن زنان
رشد موهای زائد زنان در نواحی مختلف بدن معمولاً به دلیل افزایش سطح هورمون‌های مردانه یا حساسیت بیش از حد فولیکول‌های مو به این هورمون‌ها ایجاد می‌شود. **ادامه دارد...**

شماره پیاپی : ۷۴۸ سال بیست ونهم
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: **افسانه بونسی**
سر دبیر : فائزه خان جان خان

هینت تحریریه: دکتر واله کردستانی(ش-ا)- مهدی نصرالهی- فاطمه صابری- - سید مصطفی موسوی- زهره اسودی- محمد جواد صابری- الهام اسودی-سعید سلامت- مهوش صابری- یعقوب کهریایی-نیره کهریایی-محمد یوسف صابری

تهران - خیابان اشرفی اصفهانی - باغ فیض میدان باغ فیض - خیابان قربانی شریف پلاک ۸ واحد ۵ کد پستی : ۱۴۷۳۱۵۷۹۹۶ تلفن: ۴۴۶۰۸۶۷۲ فکس: ۴۴۶۰۸۴۱۹

چاپخانه گلبرگ : صادق احمدی
ناظر چاپ: ۰۹۰۲۰۰۶۸۴۱۵

سایت : www.hamsarmagazine.ir
www.ashti.ir

برای دیدن برنامه های تلویزیون آشتی از این بارکد ها استفاده نماید:



هفته نامه بین المللی همسر اولین مجله رسمی کشور در حوزه خانواده است و از سال ۱۳۷۶ تا کنون هر هفته پنج شنبه ها به چاپ می شود

<https://eitaa.com/hamsarmagazine>

۰۲۱۴۴۶۰۸۶۷۲-۰۹۰۲۰۰۶۸۴۱۵
۰۹۹۹۹۸۰۳۰۹۱-۰۹۰۰۱۳۴۶۹۲۱

امداد دارو

هموطنان عزیز بران هستیم تا با یاری شما گامی ارزشمند برای تامین داروی نیازمندان برداریم .بدین شکل که چنانچه داروی در منزل دارید که دیگر مورد نیاز شما و اطرافیانتان نمی باشد جمع آوری و در اختیار افرادی که به آن نیاز دارند برسد .

بدیهیست اگر خود شما یا اطرافیانتان نیز به داروی نیاز داشته باشید می توانید از همین راه با ما تماس بگیرید تا در صورت وجود تقدیم حضورتان شود. یاران همیشه همراه امید است با همکاری شما بتوانیم در این شرایط کشور عزیزمان ایران به هموعان خود یاری برسانیم.

کافیست در صورتی که درو و یا لوازم پزشکی از قبیل تخت خواب ،ویلچر،یا هر وسیله دیگری که مورد نیاز نمی باشد در اطرافتان تشخیص و سپس با ما تماس بگیرد تا همکاران ما برای بردن آن و رساندنش به نیازمندان اقدامات شایسته را انجام دهند و بدین گونه به جمع نیکوکاران ما بپیوندید و از برنامه های ویژه های فرهنگی هنری که داریم بهره مند شوید.

طرح جامع

خانه نوآوری، مهارت و کارآفرینی بانوان ویژه مراکز شهربانو شهرداری تهران

تهیه و تدوین

بنیاد بین المللی آشتی

شماره مجوز: ۸۳۳۷

مقدمه

سرمایه واقعی هر کشور نه منابع طبیعی آن، بلکه سرمایه انسانی آن است و در میان این سرمایه عظیم، بانوان جایگاهی بی بدیل دارند. آنان علاوه بر نقش ارزشمند خود در خانواده، می توانند در عرصه های علمی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و مدیریتی نیز نقشی تعیین کننده در توسعه کشور ایفا کنند. امروزه توسعه پایدار بدون حضور فعال، آگاهانه و خلاق بانوان امکان پذیر نیست. از همین رو، بنیاد بین المللی آشتی با تکیه بر تجربه های فرهنگی، آموزشی و اجتماعی خود، این طرح را با هدف ایجاد الگویی نوین برای توانمندسازی بانوان تهیه و تدوین نموده است.

این طرح با هدف اجرا در مراکز شهربانو شهرداری تهران آغاز خواهد شد و تلاش دارد محیطی پویا، خلاق و امیدبخش برای رشد استعدادهای بانوان فراهم آورد؛ محیطی که در آن آموزش، نوآوری، مهارت آموزی، کارآفرینی و توسعه فردی در کنار یکدیگر قرار گیرند.

ویژگی مهم این طرح، استقلال مالی آن است. بنیاد بین المللی آشتی این برنامه را وابسته به بودجه شهرداری طراحی نکرده است، بلکه با اتکا به ظرفیت های داخلی بنیاد، مشارکت خیرین، حامیان اجتماعی، بخش خصوصی و درآمدهای حاصل از فعالیت های آموزشی و اقتصادی، قابلیت اجرا و استمرار خواهد داشت.

از شهرداری تهران تنها انتظار می رود که به عنوان شریک اجتماعی و فرهنگی، فضای مناسب، حمایت اجرایی و همکاری لازم را برای اجرای این طرح فراهم سازد.

پیام بنیانگذار و رئیس بنیاد بین المللی آشتی

به نام خداوند جان و خرد

بانوان بخش بزرگی از سرمایه انسانی هر جامعه را تشکیل می دهند و هیچ جامعه ای بدون حضور مؤثر زنان، مسیر توسعه و پیشرفت را به طور کامل طی نخواهد کرد.

ما در بنیاد بین المللی آشتی بر این باوریم که هنوز بخش بزرگی از توانایی ها، استعدادها و ظرفیت های بانوان ایران عزیز ناشناخته مانده است؛ ظرفیت هایی که اگر در مسیر درست هدایت شوند، می توانند تحولی بزرگ در آینده کشور ایجاد کنند. از همین رو، تصمیم گرفتیم طرح «خانه نوآوری، مهارت و کارآفرینی بانوان» را با نگاهی نو و آینده نگر طراحی کنیم؛ طرحی که تنها برای آموزش چند مهارت ساده نیست، بلکه مأموریت آن کشف استعدادها، پرورش توانایی ها، ایجاد فرصت های برابر، توسعه کسب و کارهای کوچک و تقویت نقش بانوان در جامعه است.

این طرح صرفاً ویژه بانوان سرپرست خانوار نیست؛ بلکه بانوان پژوهشگر، استادان دانشگاه، دانشجویان، هنرمندان، صاحبان صنایع دستی، بانوان کارآفرین، دختران جوان و تمامی بانوان علاقه مند به رشد و پیشرفت نیز مخاطبان اصلی آن هستند.

هدف ما ایجاد پلی میان دانشگاه، صنعت، هنر، فناوری، فرهنگ و مدیریت شهری است تا بانوان بتوانند ایده های خود را به محصول، محصولات خود را به کسب و کار و کسب و کارهای خود را به فرصت های پایدار اقتصادی تبدیل کنند.

ما باور داریم که آینده ایران را تنها با ساختن ساختمان ها نمی توان آباد کرد؛ آینده ایران با ساختن انسان های توانمند ساخته خواهد شد.

و در این میان، بانوان ایران می توانند بزرگترین معماران آینده این سرزمین باشند.

این طرح، دعوتی است برای ساختن آینده ای روشن تر؛ آینده ای که در آن هیچ استعدادی ناشناخته نماند و هیچ بانویی به دلیل نداشتن فرصت، از رشد باز نماند.

جعفر صابری

بنیانگذار و رئیس بنیاد بین المللی آشتی

چشم انداز

تبدیل شدن به برترین مرکز توانمندسازی بانوان در ایران و الگویی قابل اجرا در سطح منطقه، با محوریت آموزش، نوآوری، فناوری، کارآفرینی و مسئولیت اجتماعی.

مأموریت

شناسایی استعدادهای بانوان، آموزش مهارت های نوین، ایجاد فرصت های شغلی پایدار، حمایت از کارآفرینی، ارتقای کیفیت زندگی بانوان و افزایش مشارکت آنان در توسعه کشور.

ارزش های بنیادین

کرامت انسانی

عدالت اجتماعی

فرصت برابر

نوآوری

کار گروهی

مسئولیت پذیری

کارآفرینی

یادگیری مادام العمر

هویت ایرانی-اسلامی

اهداف کلان طرح

توانمندسازی بانوان در حوزه های فردی، اجتماعی و اقتصادی

ایجاد اشتغال پایدار

آموزش مهارت های مورد نیاز بازار

توسعه کسب و کارهای خانگی

حمایت از ایده های نو

اتصال بانوان به بازار کار

تقویت اقتصاد خانواده

ارتقای سرمایه اجتماعی بانوان

مخاطبان طرح

بانوان سرپرست خانوار

دختران جوان

بانوان خانه دار

دانشجویان

استادان دانشگاه

بانوان کارآفرین

هنرمندان

بانوان دارای ایده

بانوان بازنشسته

بانوان علاقه مند به یادگیری

ساختار پیشنهادی مرکز

۱. معاونت آموزش

۲. معاونت نوآوری و فناوری

۳. معاونت کارآفرینی و اشتغال

۴. معاونت فرهنگی و اجتماعی

۵. معاونت بازار و توسعه کسب و کار

دپارتمان های آموزشی

هوش مصنوعی

تولید محتوا

کسب و کار اینترنتی

صنایع دستی

طراحی لباس

خیاطی

چرم

رزین

سفال

خوشنویسی

نقاشی،