

نخیال عطرمای کرانها
آدم باید
بوی معرفت بدهد..

مسر

هفته نامه بین المللی

میدونی کجا خورد میشی؟!
اونجایی که آدمابهات کاری میکن
که از مهر بونیت خجالت بکشی...

هفته نامه بین المللی همسر تختین مجد و ژره همسران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۴۹، پنجشنبه ۱۵ مرداد ماه ۱۴۰۵، هشت صفحه، دوست هزار تومان

سر مقاله



خادم الحسین حسن رزاق و همسرش خانم جنان قاسم
در مسیر کربلای عشق

در این شماره

- ۱۸ ویژگی همسر خوب ۳
- معرفی ۶ ستون بنیادین شادی و خوشحالی ۴
- مامان حوصله ام سر رفت بزرگسالان را ۵
- دختر دانش آموز ۶
- موهای زائد زنان چرا ایجاد می شود و ۷

دلم آنجاست
بسیاری می گویند چرا کربلا و چرا اربعین راستش من خودم هم جزو همان ها هستم اما بد ندیدم که به میان آن جماعت عاشق رهپیمای کربلا برویم و از زبان آنها بشنویم که چرا کربلا و و چرا راهپیمایی کربلا؟ احمد: من اولین بار است که راهی کربلا شده ام در واقع اولین سفر به خارج از کشورم است هم فال است هم تماشا و دوست داشتم ببینم واقعاً همان طور که میگویند و یا نشان میدهند است یا خیر و دیدم تا امروز که همان طور بود و خوشم آمد شاید باز هم بیایم!
خانم محمدی: من و همسرم سه سال است که به این سفر... ص ۲

12 غذایی که در زمان نامناسب می خورید!

- موز** (اسیدی) - هنگام معده خالی نخورید
- شیر** (تج) - شبها بخورید، نه صبح
- شکلات** (افزایش قند) - شبها دیر وقت نخورید
- گوجه فرنگی** (ریفلاکس اسید) - قبل از خواب نخورید
- سیب** (افزایش وزن) - صبحها بهترین زمان، نه شب
- برنج** (افزایش وزن) - در وعده شب نخورید
- پرتقال** (اسیدی) - هنگام معده خالی نخورید
- عسل** (مشکلات هضم) - صبحها بهترین زمان، از گرما دادن پرهیز کنید
- هندوانه** (تج) - شبها نخورید
- خیار** (تج) - شبها نخورید
- گوشت قرمز** (هضم سنگین) - نالهار بخورید، نه شام
- چای سبز** (اسیدی) - با معده خالی نخورید

استفاده مجدد از پساب در کاهش مصرف منابع آب

با بازچرخانی و استفاده مجدد از پساب تصفیه شده، می توان گامی مؤثر در حفظ منابع آب و توسعه پایدار برداشت.

مزایای استفاده مجدد از پساب

- کاهش برداشت از منابع آب زیرزمینی
- حفاظت از محیط زیست
- تأمین آب پایدار برای کشاورزی و فضای سبز
- کاهش هزینه های تأمین و انتقال آب
- گامی مؤثر در مدیریت پایدار منابع آب

پساب امروز، آب مطمئن فردا
مدیریت هوشمندانه پساب راهکاری پایدار برای آینده ای امن و سبز

کاربردهای اصلی پساب تصفیه شده

- آبیاری کشاورزی
- غسل سبزه چمن و پارکها
- تأسیسات صنعتی
- کنترل گرد و غبار و شستشوی معابر
- تغذیه صنعتی سرمه های زیرزمینی (در شرایط معیار)

تیم و تنظیم: رضا جلیوند
(پژوهشگر علوم زمین و آب)

وزارت نیرو | شرکت سهامی آب منطقه ای سیستان و بلوچستان | اداره منابع آب شهرستان مهرستان



دلم آنجاست

معنوی می آیم و دوست داریم ما خوشمان می آید البته همیشه هم سخت است و هم گرفتاری های خودش را دارد ولی ما دوست داریم! صادقی: من سفر زیاد میروم و این هم دومین بار است که می آید چند سال قبل آدم و خوب بود البته خیلی شلوغ و راستش کثیف بود ولی این بار کمی بهتر شده بود و در کل سفری است که دلی می باشد و با سفر به یک کشور خارجی مثل ترکیه یا امارات و اسکان در هتل خیلی متفاوت است هر چیزی حال خودش را دارد!

محسنی: من نرفتم و دوست هم ندارم معنی ندارد که آدم وقتی ماشین وسایل نقلیه دیگر است پیاده در گرما راه بیفتد برود کربلا خوب مگر اشکالی دارد با وسیله نقلیه برویم و چرا این روز ها که شلوغ است برویم هر کدام از اقوام ما رفتند بعد از برگشتن چند روز بیمار شدن و کلی هزینه درمان کردن! شیرازی: من دوست دارم برم ولی این روز ها شلوغ است شاید بعد از تعطیلات و در ایام دیگری هوا هم خنک تر شود میروم! شریفی: من اطلاع شما را در گروه آشتی و هفته نامه همسر دیدم که پیام دادید نظرمان را در خصوص سفر به کربلا و راهپیمای اربعین بگوییم خوش آمد این کار خوبی است که از خوانندگان و دنبال کنندگان مجله نظر بخواهید و خواستم تشکر کنم همین! نه من دوست ندارم برم!

موسوی: سفر به کربلا و راهپیمای اربعین لیاقت می خواهد خوشا به حال آنها که این لیاقت را پیدا میکنند!

خانم صداقت: من دوست داشتم برم خانواده مخالف بودن و هزینه را به من ندادن من مقداری پول برای این سفر جمع کرده بودم دادم یکی از دوستانم که پول کم داشت بره و شکر او رفت من ماندم!

خانم عطیمی: از آقای صابری بخاطر طرح این سوال که نظراتان برای راهپیمای اربعین چیست متشکرم خوب است من چند سال قبل رفتم ولی امسال نشد آن سال هم خیلی شلوغ بود و من بعد از برگشتن یک ماه بیمار شدم راستش امسال ترسیدم!

دوست ندارم اسم من را بگین من دوست ندارم برم عراق هشت سال بچه های ما را کشتن و به خاک ما تجاوز کردن حالا بریم پولمون رو بدیم کشورشون آباد بشه، بعد بیان تو ایران با دلار های آمریکای عشق و حال کنند و به ریش ما بخندن؟ صد سال نمیرم و ای کاش مردم هم می فهمیدند و نمی رفتن! بهارلو: من یک خواهر معلول دارم و نظر کردم فرستادمش کربلا انشاءالله خوب بشه ما حاجت مندیم و از آقا کمک و یاری می خواهیم.

یوسفی: من جانباز جنگ تحمیلی هستم ما هشت سال با عراق نه با صدام جنگیدیم و امروز مردم عراق در کنار ما هستند در واقع هیچ وقت مردم خوب عرق با ما جنگ نداشتند صدام باعث جنگ بود و برادران و



خواهران مسلمان عراقی نشان دادن که با ما هستند بعضی ها از این موضع دلخورند من به آنها حق میدم به من میگن تو دیگه چرا میری عراق من میرم کربلا به عشق مولا و امام حسین و باید بین این دو موضوع صدام و عراق تفاوت بگذاریم یا علی!

حسینی: سلام ممنون از شما بابت طرح این سوال راستش من کربلا برو نیستم ولی آنتالیا هم نمیرم خداد تومان خرج حضور در کنسرت ها بکنم و موندنم چرا بعضی ها میگن نرو کربلا ولی پول رو خرج عربا نکن ولی میرن آنتالیا پول خرج ترکها میکنند؟! اگر این خوب نیست آن هم خوب نیست من میگم هرکی دلش هرچی میخواد یکی آنجا حال میکنه دمش گرم و دیگری میره آنجا و آنها هم دمشان گرم!

صحبت های برخی از هموطنان عزیزمان را خواندید البته پیام ها زیاد بود اما خیلی هایش نزدیک هم بودن ما گلچین کردیم و در یک کلام میگویم باید دید دلمان کجاست مادرم می گوید کجا خوش هستی آنجا که دل خوش است!

یا حق

جعفر صابری



حسن رزاق، ۴۴ ساله، اهل و ساکن شهر کوه در عراق هستم. شهر کوه در فاصله حدود ۲۲۰ کیلومتری نجف اشرف قرار دارد و از شهرهای مهم عراق است. افتخار بزرگی نصیب خانواده ما شده است که سالهاست در خدمت زائران ایرانی حضرت امام حسین (ع) و حضرت امیرالمؤمنین (ع) هستیم. بیشتر زائرانی که برای زیارت نجف، کربلا و به ویژه ایام عاشورا و اربعین به عراق سفر می کنند، برای استراحت، استحمام، صرف غذا و رفع خستگی به منزل ما می آیند.

این کار را تنها برای رضای خدا آغاز کردم؛ بدون آنکه کسی از من درخواست کند یا انگیزه مالی داشته باشم. سال به سال تعداد زائرانی که به خانه ما مراجعه می کنند بیشتر شده است، زیرا زائران قبلی، آدرس و شماره تماس ما را به دیگران معرفی می کنند. هر زمان لازم

باشد، با خودروی شخصی به دنبال زائران می رویم، آنان را به منزل می آوریم و پس از پذیرایی و استراحت، دوباره با احترام به پایانه یا مقصدشان می رسانیم. تمام تلاش ما این است که زائران در منزل ما احساس آرامش و آسایش داشته باشند. تهیه غذا، امکان استحمام، شست و شوی لباس ها، اتو کردن آن ها و برطرف کردن تمام نیازهای یک مسافر، بخشی از خدماتی است که با افتخار انجام می دهیم.

در نخستین سالی که این خدمت را آغاز کردم، داستان سید اسماعیل را شنیدم که در زمان بیماری، به برکت توسل به حضرت امام حسین (ع) شفا یافته بود. شنیدن آن ماجرا اشک مرا جاری کرد و انگیزه ام را برای خدمت به زائران چندین برابر ساخت.

خانواده ما چهار نفره است؛ همسر، دو دختر و دو پسر. در این مسیر همراه و یاور من هستند. از روزی که این خدمت را آغاز کردم، برکت الهی را به روشنی در زندگی خود دیده ام. هر روز روزی ما بیشتر شده و نعمت و آرامش بیشتری نصیب خانواده مان گردیده است. یقین دارم که خدمت به زائران اهل بیت (ع)، برکات فراوانی را به زندگی ما آورده است.

در ایام مختلف سال، به ویژه در ماه محرم، عاشورا و اربعین، تعداد زائرانی که پذیرایی می کنیم متغیر است؛ گاهی کمتر و گاهی بیشتر، اما در مجموع هر سال صدها نفر از زائران را خدمت رسانی می کنیم.

در این مسیر بیش از هر کس مدیون همسر هستم. او تاکنون حتی یکبار هم از سختی های این کار گلایه نکرده و همیشه مرا به ادامه این خدمت تشویق کرده است. جالب آنکه وقتی ایام زیارت و خدمت به پایان می رسد، او نیز مانند من غمگین می شود و همواره آرزو دارد که دوباره زائران اهل بیت (ع) مهمان خانه مان شوند و توفیق خدمت به آنان نصیبمان گردد.

همسر من نیز در این مسیر همراه و همدل من است. هر سال در روز شهادت حضرت رقیه (سلام الله علیها) مجلس عزاداری باتوان را در منزل برگزار می کند و در ایام مختلف سال نیز جلسات ختم قرآن و مراسم مذهبی در خانه ما برپا می شود.

علاوه بر پذیرایی از زائران، همسر من در پخت غذا، شست و شوی لباس های زائران، نظافت منزل و همچنین تهیه و توزیع غذا میان همسایگان و نیازمندان شهر کوه، به ویژه در ماه مبارک رمضان، نقش بسیار مهمی دارد. اگر همکاری و همراهی او نبود، واقعاً ادامه این مسیر برای من امکان پذیر نبود. ما در تمام امور خانه و خدمت به زائران با یکدیگر هماهنگ هستیم و یقین دارم که بدون یاری او، خدمت رسانی به این شکل امکان نداشت.

به دلیل نزدیکی شهر کوه به مرز مهران، بیشتر زائرانی که مهمان ما می شوند از شهرهای مختلف ایران هستند. عشق و علاقه من به خدمت به زائران اهل بیت (ع) ریشه در تربیت خانوادگی ام دارد. پدر مرحومم از دوران کودکی محبت اهل بیت (علیهم السلام) را در دل من کاشت و مرا با فرهنگ خدمت به زائران این خاندان آشنا کرد.

در پایان، از خداوند متعال مسئلت دارم که این توفیق بزرگ را از ما نگیرد و همواره خدمت به زائران حضرت محمد (ص) و خاندان پاک ایشان را نصیب ما گرداند. امیدوارم تا پایان عمر در شمار دوستداران و خدمتگزاران اهل بیت (علیهم السلام) باقی بمانیم.

همچنین از مجموعه «نامه آشتی» و مدیر محترم آن که اینجانب را شایسته این گفتگو دانسته اند، صمیمانه سپاسگزارم و این لطف را از عنایات خداوند و اهل بیت (علیهم السلام) می دانم.

گفتگو با یکی از زائران ایرانی

اینجانب سالهاست ساکن تهران، منطقه ۱۶ هستم و حدود چهل سال است که تقریباً به طور مستمر برای زیارت عتبات عالیات، از جمله کربلای معلی، نجف اشرف، کاظمین و سامرا، به عراق سفر می کنم.



۱۸ ویژگی همسر خوب



ادامه از شماره قبل:

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

او باید هر چیزی که در مورد شما وجود دارد را محترم بداند (افکار، احساسات، عقاید، چیزهایی که می‌گویید، کارهایی که انجام می‌دهید). او نباید باعث شود شما احساس بدی نسبت به شرایط زندگی داشته باشید و باید به انتخاب‌ها و کارهایی که انجام می‌دهید احترام بگذارد.

good spouse

۶- وقت‌گزانی با شما برایش لذتبخش است.

یک همسر خوب همیشه دوست دارد با شما وقتش را بگذراند و شما فرد موردعلاقه او برای گذراندن وقت هستید. او به دنبال این است که کیفیت رابطه و میزان صمیمیتش را با شما بالا ببرد. پس وقت‌گزانی باهم به شیوه‌ی مفید اهمیت زیادی دارد. برای داشتن اوقاتی خوش با همسران پیشنهاد می‌کنیم که باهم تجربیات جدیدی داشته باشید؛ یاد گرفتن یک ساز جدید، رفتن به کلاس آشپزی، ورزش کردن، رفتن به باشگاه کتابخوانی یا یاد گرفتن یک مهارت و کلاس رفتن می‌تواند به تنهایی توسط شما انجام نشود. شما می‌توانید همه‌ی این کارها را با همسران امتحان کنید.

مسلم‌ا امتحان کردن تجربیات تازه برانگیختگی‌هایی در شما ایجاد می‌کند. اگر همسران در این مواقع کنار شما باشد می‌تواند حمایت‌های احساسی و فیزیکی به شما برساند و دوستی بین شما تقویت می‌شود. همچنین خوب است یک زمانی را در کنار هم بدون گوشی و فناوری‌های مشابه بگذرانید. وقتی همسران در حال صحبت با شماست و سرتان در گوشی است نتیجه این می‌شود که رضایت از رابطه را کم می‌کند و او را به سمت افسردگی می‌برد.

یک زمانی از روز را تعیین کنید و به جای آن باهم حرف بزنید، بازی کنید، برقصید یا هر کاری که خودتان دوست دارید و به شما لذت و اوقات خوش هدیه می‌کند را انجام دهید. همچنین پیشنهاد می‌شود که قبل از رفتن به رختخواب حتماً گوشی‌ها را در جایی دور از دسترس قرار دهید. این کار جدای از اثرگذاری بر روی سلامت روانی و جسمی شما به صورت فردی بر روی کیفیت رابطه‌ی جنسی بین شما دو نفر نیز اثرگذار است.

Characteristics of a good wife

۷- همسر خوب مراقبت از شما را جز وظایف خود می‌داند.

در همه حال حواسش به شما هست و دوست دارد از شما مراقبت کند تا از نظر ذهنی، جسمی و... احساس امنیت کنید.

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

دومین درس قرآن برای ثروت‌آفرینی توکل به خداوند در کنار تقوا؛ راهی برای کسب ثروت از راه‌های بی‌گمان

خداوند در آیه دیگری از قرآن کریم، تقوا و اجتناب از گناهان را ابزاری برای افزایش رزق، روزی و ثروت قلمداد می‌کند. در ادامه این آیه را به همراه ترجمه آن با هم می‌خوانیم: **وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ**

قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

هر کس خدا ترس و پرهیزکار شود، خدا راه بیرون شدن (از عهده گناهان و بلا و حوادث سخت عالم) را بر او می‌گشاید و از جایی که گمان نبرد به او روزی عطا کند. هر که بر خدا توکل کند خدا او را کفایت خواهد کرد که خدا امرش را نافذ و روان می‌سازد و بر هر چیز قدر و اندازه‌ای مقرر داشته است (و به هیچ تدبیری سر از تقدیرش نتوان پیچید).

بعضی از افراد برای افزایش ثروت و روزی، به هر دری می‌زنند و حتی حاضر می‌شوند که با کلاهبرداری و از روش‌های غیرصحيح، مال کسب کنند. کسب مال از این روش، کاملاً اشتباه است و سعادت و خوشبختی دنیوی و اخروی را از انسان سلب می‌کند.

قرآن کریم به ما آموزش می‌دهد که برای رسیدن به ثروت صحيح و اصولی، باید تقوای الهی را سرلوحه کار خود قرار دهیم و از نافرمانی خداوند پرهیزیم.

وعده قرآن این است که اگر از نافرمانی خدا دوری کنیم، خداوند از راهی که حتی فکرش را هم نمی‌کنیم،

به ما روزی می‌دهد و راه رزق و ثروت را برای ما می‌گشاید.

سومین درس قرآن برای ثروت‌آفرینی

صدقه دادن و انفاق در راه خدا؛ روشی تضمینی برای افزایش ثروت از منظر قرآن

خداوند در آیات مختلفی از قرآن بر صدقه دادن و انفاق کردن مال تأکید می‌کند و آن را به عنوان یکی از بهترین راه‌ها برای افزایش ثروت می‌شمارد. یکی از آیاتی که در قرآن به اهمیت صدقه اشاره می‌کند، آیه ۲۶۱ سوره بقره است: **مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سَنَابِلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ** مثل آنان که مالشان را در راه خدا انفاق می‌کنند، مثل دانه‌ای است که از آن هفت خوشه برآید و در هر خوشه صد دانه باشد.

خداوند از این مقدار نیز برای هر که خواهد بیفزاید و خدا را رحمت بی‌منتهاست و (به همه چیز) داناست.

این آیه به خوبی نشان می‌دهد که صدقه دادن و بخشیدن مال در راه خدا تا چه اندازه در افزایش ثروت، نقش دارد.

صدقه دادن، جدای از افزایش روزی، باعث پاک شدن اموال و انسان‌ها از گناهان می‌شود و

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...

مهم‌ترین بخش از احساسی است که یاروسنای را تشکیل می‌دهد.

اندوه عمیق و گاهی خشم: وقتی یاروسنای به ما دست می‌دهد و در وضعیت گرفتار می‌شویم که راه برون‌رفتی از آن نداریم، قاعدتاً اندوهی عمیق و گاهی خشم به سراغمان می‌آید و از خودمان می‌پرسیم: «آخر چرا من نمی‌توانم خودم را از این وضعیت نجات دهم؟ چرا این قدر ناتوان شده‌ام؟» چنین شرایطی گاهی با غم همراه است و گاهی خشم به بار می‌رود و حتماً ممکن است هر دو را همزمان احساس کنیم.

نرسیدن به آرامش و دل‌آرامی: یکی دیگر از احساساتی که هنگام حضور یاروسنای تجربه می‌کنیم، ناتوانی در تسلی بخشیدن به خودمان است. در چنین لحظاتی، کاری از دستمان برنمی‌آید و همین احساس ممکن است اجازه‌ی رسیدن به تسلا و دل‌آرامی را به ما ندهد.

نالامیدی و سرخوردگی: نالامیدی و سرخوردگی، یکی دیگر از احساساتی است که هنگام حضور یاروسنای تجربه می‌کنیم.

انسان وقتی می‌فهمد که کاری از دستش برای حل مشکل برنمی‌آید و باید همین‌طور دست روی دست بگذارد و مشکل را تحمل کند، طبیعتاً ممکن است با نالامیدی و سرخوردگی مواجه شود.

نارضایتی و درماندگی به خاطر احساس گیر افتادن در یک وضعیت: یکی از احساساتی که یاروسنای را تشکیل می‌دهد، نارضایتی و درماندگی به خاطر احساس گیر افتادن در یک وضعیت است.

قاعدتاً انسان از این که نتواند از پس مسئله‌ای برآید، احساس نارضایتی می‌کند و درمانده می‌شود؛ ولی همین نارضایتی، به‌تدریج انسان را به سوی نوعی پذیرش، رهنمون می‌شود.

← آموزه‌ها و نتایج درک مفهوم یاروسنای در زندگی

اکنون که به معنا و مفهوم واژه‌ی یاروسنای پی بردیم، زمان آن است که چند مورد از آموزه‌ها و نتایجی را که می‌توانیم از این واژه‌ی ارزشمند در زندگی‌مان بگیریم، مرور کنیم:

۱. هنر یک انسان، پذیرش رنج‌هاست نه گریختن از آن‌ها

شاید اولین درسی که می‌توان از واژه‌ی یاروسنای گرفت، این است که زندگی، میدان و عرصه‌ای برای رودررو شدن با رنج‌هاست.

ادامه دارد...



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

چشمگیری افزایش می‌دهد. در بین اصول شادی که در این مقاله بیان کردیم، هیچ عاملی مثل مهربانی و خوبی، موجب شادی و نیکبختی شما نمی‌شود. کارهایی مثل دعوت دوستان و همکاران به قهوه، رفتن به سوپرمارکت مورد اعتماد و دادن پول به فروشنده برای دادن محصولات رایگان به افراد مسکین، رفتن به پارک و جمع‌آوری زباله‌ها، کاشت گل و گیاه، داشتن خلق‌وخوی نیکو در جامعه و منزل و تدریس رایگان یا ارزان در مدارس مناطق محروم، از جمله کارهایی هستند که نوعی مهربانی محسوب می‌شوند و شادی را در زندگی شما سرازیر می‌کنند.

خوشبختانه امروزه گروه‌هایی با هدف اشاعه و گسترش مهربانی در جامعه شکل گرفته‌اند. هر کدام از این گروه‌ها به‌نوعی به جامعه خدمت می‌کنند و حضورشان باعث می‌شود که جهان ما به جای بهتری برای زندگی تبدیل شود.

پنجمین ستون شادی و خوشبختی

آزادی؛ انتخاب کردن خودش عامل و ستونی است که باعث خوشبختی می‌شود یکی از مهم‌ترین ستون‌ها و اصول خوشبختی این است که انسان بدانند حق انتخاب دارد و می‌تواند سرنوشت خودش را به‌دستان خویش رقم بزند. مطالعه موسسه پژوهشی مایک وایکینگ نشان می‌دهد که داشتن وقت برای فراغت و تفریح و داشتن حق انتخاب برای گذران این اوقات فراغت، می‌تواند انسان‌ها را به موجوداتی شادتر، خوش‌حال‌تر و خوش‌بخت‌تر تبدیل کند.

برتراند راسل، فیلسوف بریتانیایی در کتاب کوچک خود که «در ستایش بطالت» نام دارد، اهمیت اوقات فراغت را در زندگی انسان بیان می‌کند. این فیلسوف معتقد بود که انسان‌ها اگر به‌جای ۸ ساعت، ۴ ساعت کار می‌کردند، به همه افراد، شغل می‌رسید و بهره‌وری کسب و کارها نیز به میزان چشمگیری افزایش می‌یافت. در نتیجه شاهد افزایش سودآوری بیزنس‌ها در جهان بودیم. او بر این باور است که داشتن اوقات فراغت کافی و داشتن حق انتخاب برای برگزیدن شیوه لذت بردن از این زمان‌ها، روح انسان‌ها را شادتر و بالنده‌تر می‌کند و باعث می‌شود که لذت بیشتری از زندگانی خود ببرند.

بعضی از پدر و مادرها پس از به دنیا آوردن فرزندان خود، احساس می‌کند که در قلعه‌ای مخوف و ترسناک به نام خانه گرفتار شده‌اند و راه فرار هم ندارند. آن‌ها پس از تولد فرزندان، احساس می‌کنند که دیگر امکان بهره‌برداری آزادانه از اوقات فراغت خود را ندارند. پیشنهادی که می‌توان به این دسته از پدر و مادرها داد این است که بعضی وقت‌ها، فرزندان‌شان را به پدربزرگ و مادربزرگ بسپارند و با هم به مسافرت، خرید و گردش بروند و از اوقات فراغت خود لذت ببرند.

ششمین ستون شادی و خوشبختی

اعتماد؛ چیزی که زندگی فردی و اجتماعی را شادتر، جذاب‌تر و همدلان‌تر می‌کند

یکی دیگر از دست‌آوردهای ارزنده و بی‌نظیر پژوهش موسسه تحقیقات خوشحالی مایک وایکینگ، رسیدن به این فهم و درک بود که «اعتماد بین انسان‌ها» به افزایش شادی و خوشحالی‌شان کمک می‌کند. هر چه در جامعه‌ی، افراد یکدیگر را بیشتر قبول داشته باشند و راحت‌تر به یکدیگر اعتماد کنند، آن جامعه به شادی و خوشحالی بیشتری دست پیدا می‌کند.

به عنوان مثال کسی به‌فروشگاهی می‌رود و چند قلم کالا انتخاب می‌کند. وقتی پای صندوق می‌آید، متوجه می‌شود که کیفش را در خانه جا گذاشته است. در این لحظه، صاحب فروشگاه از مشتری می‌خواهد که کالاهای را به خانه ببرد و پول را زمانی که گذرش به آن فروشگاه افتاد، بیاورد. این حس اعتماد بین افراد جامعه، روی حس رضایت آن‌ها از زندگی تأثیر شگفت‌انگیزی می‌گذارد.

اعتماد در محیط کار هم اهمیت بالایی دارد. وقتی اعتماد در محیط کار وجود دارد، مدیران علاقه‌ی به مدیریت ریز به ریز کارهای کارمندان خود ندارند. همدلی موثر بین افراد جامعه، یکی دیگر از نتایج اعتماد است. وقتی اعتماد بین افراد وجود دارد، می‌تواند راحت‌تر و دوستانه‌تر با هم گفت‌وگو کنند و مسائلی که باعث رنج و خوشحالی‌شان شده است را بیان کنند.

هوا، فیکا و نیکسن؛ سه هنر و ترفندی که باعث افزایش شادی در زندگی می‌شود

در این مقاله با ۶ مورد از مهم‌ترین ستون‌ها و اصول شادی و خوشبختی آشنا شدیم و در مورد هر کدام از این اصول توضیحاتی عرضه کردیم. امیدواریم نکاتی که در این مقاله بیان کردیم به شما کمک کند...



از انبوه نظرگاه‌های فلسفی، ادبی، روانشناختی و... که درباره‌ی رمان «برادران کارامازوف» و همچنین عمق و تأثیرگذاری آثار «داستایفسکی» نوشته شده است، انتخاب یک دیدگاه برای نوشتن درباره‌ی این رمان بسیار دشوار است. بعد از مرور و تأمل چندباره‌ی برخی از بهترین دیدگاه‌ها، به این نتیجه می‌توان رسید که جمله‌ی «ویاچسلاو ایوانوف»، منتقد ادبی، شاعر و فیلسوف روس، تا حد قابل اطمینانی حق مطلب را در مورد نویسنده‌ی هموطنش ادا می‌کند. بخصوص که ویاچسلاو ایوانوف در توصیف او، از عباراتی استفاده می‌کند که گویی پیش‌بینی درباره‌ی خوانندگان آینده‌ی داستایفسکی نیز است؛ فراوانی مباحثی که امروزه پیرامون آثار او مطرح می‌شوند شهادتی بر اعتبار ادعای ویاچسلاو ایوانوف است. او می‌نویسد: «داستایفسکی چنگانگی شکاف‌ها، لایه‌ها، و ابهام‌های پیش‌تر ناشناخته‌ی انسان امروزی را که همان انسان همیشگی در نوترین نمود خویش است کشف کرد و نمایان گرداند و به مرزهای واقعیت برکشاند.

او از زمانه‌ی پس از خویش پرسش‌های کرد که پیش‌تر نکرده بودند و با نخواستار خویش پاسخ‌هایی داد که پیش‌تر نداده بودند.» [۱] اعتبار این عبارات را به خوبی می‌توان در «برادران کارامازوف» یافت؛ این رمان آخرین اثر و پرمناقشه‌ترین رمان داستایفسکی است که هنوز هم نظریه‌پردازان پرشماری را به خود مشغول کرده است. خواندن این رمان نهایتاً ما را با بسیاری از جنبه‌های بشر، که پیش‌تر ناشناخته بودند، آشنا می‌کند بلکه تجربه‌ی منحصر به فردی را هم به خوانندگان خود می‌بخشد؛ تجربه‌ی اینکه «رمان‌ها چگونه می‌اندیشند»، تجربه‌ی کمی نیست. با وجود شرح‌های مفیدی که بر این رمان نوشته شده است، اما تجربه‌ی خواندن مستقیم آن چیز دیگری است. خوانندگان حتماً باید جملات داستایفسکی، شیوه‌ی روایتگری او و کنکاش عمیق در روح انسان را از طریق خود رمان تجربه کنند.

معرفی مختصر کتاب برادران کارامازوف

خلاصه داستان برادران کارامازوف

تحلیل روانشناختی کتاب برادران کارامازوف

دیمتری: کشاکش بین شور و اخلاق

ایوان: عقلانیت در برابر ایمان

آلیوشا: نماد ایمان و امید

ساختار ادبی، ارزش فلسفی و نقد کتاب برادران کارامازوف

چندصدایی رمان:

پرسش‌های فلسفی و اخلاقی:

نظرات کاربران در مورد این کتاب

جمع‌بندی

مشاهده بیشتر

معرفی مختصر کتاب برادران کارامازوف

برادران کارامازوف (جلد اول)

نویسنده: فئودور داستایفسکی

مترجم: پرویز شهدی

انتشارات: انتشارات به سخن

خرید کتاب

رمان «برادران کارامازوف»، آخرین اثر فئودور داستایفسکی، در سال‌های

۱۸۷۹ تا ۱۸۸۰ به صورت پاورقی در روزنامه‌ی «روسکی وستنیک»

منتشر شد و در سال ۱۸۸۰ به صورت کتابی مستقل به چاپ رسید.

داستایفسکی تنها چهار ماه پس از انتشار این رمان از دنیا رفت و آن را به

عنوان شاهکار و به تعبیری، وصیت‌نامه‌ی ادبی خود بر جای گذاشت.



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



ادامه از شماره قبل:

سندرم تخمدان پلی کیستیک
اختلالات هورمونی مانند پرکاری و یا کم کاری تیروئید
نارسایی تخمدان
اختلال عملکرد هیپوتالاموس
ناباروری مرتبط با سن

با افزایش سن یک خانم، تعداد تخمک‌ها و در نتیجه قدرت باروری او به سرعت کاهش می‌یابد. این روند کاهشی در اواسط دهه ۳۰ بارزتر می‌شود، به طوری که متخصصان تخمین زده می‌زنند، در حدود یک سوم زوج‌های درگیر ناباروری، سن خانم بالای ۳۵ سال است. همچنین، با افزایش سن خانم، کیفیت تخمک‌های او کاهش پیدا می‌کند. این مساله علاوه بر کاهش قدرت باروری، باعث افزایش احتمال ناهنجاری‌های کروموزومی می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که تقریباً ۷۰٪ از سقط‌ها به دلیل ناهنجاری‌های کروموزومی رخ می‌دهد.

نارسایی زودرس تخمدان

این اختلال به عنوان نارسایی تخمک‌گذاری اولیه شناخته می‌شود. در واقع، نارسایی زودرس تخمدان زمانی رخ می‌دهد که بدن خانم دچار پاسخ خود ایمنی یا کاهش و از دست رفتن زود هنگام ذخیره تخمک‌ها شود. این عارضه می‌تواند ناشی از عوامل ژنتیکی یا شیمی درمانی باشد.

تصویری از پزشکان برتر تخصص

مشاوره آنلاین با بهترین متخصصان زنان و زایمان

دریافت نوبت

اختلالات هورمونی

دیگر علت باردار نشدن یک خانم را می‌توان ناشی از اختلالات هورمونی دانست. نوسان در سطح هورمون‌ها بنا به دلایل مختلف، می‌تواند بر چرخه قاعدگی، تخمک‌گذاری و در نتیجه قدرت باروری یک خانم تاثیر بگذارد. رایج‌ترین علل اختلالات هورمونی شامل موارد زیر هستند:

اختلال عملکرد هیپوتالاموس (این عارضه در زنان منجر به بروز اختلال در سطح هورمون‌های گنادوتروپین، هورمون‌های هیپوفیزی LH و FSH می‌شود و در نتیجه بر تخمک‌گذاری و قدرت باروری تاثیر منفی می‌گذارد. از علائم این اختلال می‌توان به قاعدگی نامنظم یا قطع کامل آن اشاره کرد.)
اختلال در عملکرد هیپوفیز (نقص در تولید هورمون‌های LH و FSH که از هیپوفیز ترشح می‌شوند، روند تخمک‌گذاری را با مشکل روبه‌رو می‌کنند.)
اختلال در عملکرد غده تیروئید

افزایش سطح هورمون پرولاکتین

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

بیشتر بدانید: هورمون زنانه

همان‌طور که پیش‌تر گفتیم، سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) از مهم‌ترین علت باردار نشدن زنان است. ادامه دارد...

مامان حوصله ام سر رفت

ادامه از شماره قبل:

مسجد بگذرد که اغلب فیلم‌های جنگی و انقلابی پخش می‌شد، چقدر هم با علاقه فیلم‌ها را دنبال می‌کردیم. فعالیت فرهنگی مساجد در تابستان خیلی زیاد بود. یا تنوع جمعیتی که در بچگی ما در پایگاه‌های بسیج بود، الان اصلاً وجود ندارد. الان فقط طیف خاصی از فعالیت‌های تابستانه پایگاه‌ها استفاده می‌کنند و دیگر جنبه همگانی گذشته را ندارد. ۳۰ سال پیش همه بچه‌های محل ما از کلاس‌های پایگاه بسیج استفاده می‌کردند ولی الان دید خیلی از خانواده‌ها نسبت به فعالیت‌های پایگاه بسیج تغییر کرده است.

کودکی ما در زمین فوتبال محل هم می‌گذشت، زمین فوتبالی که اهدایی مردم بود و کل پسرهای محل از جوان تا خردسال در گوشه‌ای از زمین بازی می‌کردند. هر غروب تابستان همه پسرهای محل در زمین فوتبال بودند، حتی پسرهایی که سر کار می‌رفتند هم بعد از اتمام کار به زمین فوتبال می‌آمدند. درحالی‌که رسیدگی هم نداشت، یعنی حتی یک چمن هم نداشت. ولی کم‌کم همان زمین فوتبال حالت خصوصی پیدا کرد و پولی شد که دقیقاً از آن زمان که خیلی‌ها نتوانستند در زمین به بهانه بازی دور هم جمع شوند، خلاف و اعتیاد در محل هم زیاد شد.

الان هم رقابت بین مؤسسات خصوصی برای کلاس‌های تابستانه آنقدر بالاست که انگار خانواده‌ها هر جایی که لاکچری‌تر هستند را می‌پسندند و هزینه می‌کنند.

نمی‌خواهم بچهام انیشتین بشود

نیکی مادر دو دختر می‌گوید: آموزش و بازی هدفمند از همان بدو تولد برای من دغدغه بوده. نه از آن دغدغه‌ها که دلم بخواهد بچهام انیشتین باشد. از آن دغدغه‌هایی که مطمئن شوم بستر رشد آن چیزی که باعث شادی درونی‌اش می‌شود را در حد توانم برایش ایجاد کنم، حالا چه نویسنده، چه دانشمند، چه مهندس، چه خیاط و چه عکاس.

کودکان ما خلاق به دنیا آمده‌اند اگر ما به عنوان والد چیزی از خلاقیت در آنها باقی بگذاریم. خلاقیت، آموزش دادنی نیست، تقویت‌کردنی است. من به عنوان مادر با ایجاد محیط زیسته غنی، نقش زیادی در تقویت خلاقیت فرزندم دارم، مخصوصاً در تابستان. زندگی ویرجینیا ولف که نویسنده مشهوری هست را حتماً خوانده‌اید که در ۹ سالگی در خانه، نشریه تهیه می‌کرد. خواننده‌های نشریه‌اش هم فقط خانواده‌اش بودند. خانواده‌اش از تولد تا ۹ سالگی در ویرجینیا چه چیزی دیدند و چه چیزی را برانگیختند که تا ۴ سال هر هفته نشستند و خواندند و تشویق کردند؟ پس ما می‌توانیم انتخاب‌های مؤثرتری برای از بین نرفتن خلاقیت کودکان داشته باشیم و تابستان هم برای ما بهترین وقت است.

دوران کودکی خودم، ما هیچ‌وقت پول رفتن به کلاس‌های مختلف را هم نداشتیم درحالی که من واقعاً عاشق یادگیری خیلی چیزها بودم که نمی‌توانستم هزینه‌اش را بدهم که هنوز حسرت بعضی‌هایش مانده. برای همین برای رسیدن به برنامه‌های کلاسی دخترم خیلی پرس‌وجو داشتم. دخترم از هفت‌سالگی عاشق ساز زدن بود و الان سه سال است که دف و سنتور را بخوبی می‌نوازد. تمرین‌های جدی‌اش را در تابستان‌ها شروع می‌کند و همین برای ما کافی است.

برای حال خوب، باید فضای امنی داشت

فاطمه مادر یوسف می‌گوید: این روزهای کشدار تابستان که کسی جز ما مادران، میزبان غیرطبیعی بودن طولانی‌بودنش را درک نمی‌کند، ما هم به دنبال کلاس‌هایی هستیم که برکت تابستان را برای فرزندانمان بیشتر کنیم. به فرض هم‌سلیقه‌بودن با برگزارکننده محترم، یا زمانش برایمان مناسب نیست یا شهریه‌اش در توانمان نیست. برای همین بعدش به خودم می‌گویم که قدم‌زدن در این شهر بهترین کارگاه برای فرزندم است. تنبلی نکن و برنامه‌ریز خلاق باش.

هرچقدر که گروه ۵+۱ در مذاکرات هسته‌ای موفق بودند، ما هم در مذاکرات برنامه‌های تابستانی با پسر موفقی بودیم. مدتی است که در حال مذاکره هستیم و جلسه خانوادگی می‌گذاریم. پسر برای سرپرستی و نگهداری از چند خرگوش و لاکپشت و مرغ عشق و... ادامه دارد



دختر دانش آموز

خانم معلمی تعریف می کرد:

در مدرسه ابتدایی بودم؛ مدتی بود تعدادی از بچه ها را برای یک سرود آماده می کردم.

به نیت اینکه آخر سال مراسمی گرفته شود برایشان... پدر و مادرشان هم برای مراسم دعوت شده بودند و بچه ها در مقابل معلمان و اولیاء سرود را اجرا خواهند کرد...

چندین بار تمرین کردیم و سرود رو کامل یاد گرفتند. روز مراسم بچه ها را آوردم و مرتبشان کردم... باهم در مقابل اولیاء و معلمان شروع به خواندن سرود کردند...

ناگهان دختری از جمع جدا شد و بجای خواندن سرود شروع کرد به حرکت انجام دادن جلوی جمع.

دست و پا تکان می داد و خودش رو عقب جلو می کرد و حرکات عجیبی انجام می داد...

بچه ها هم سرود را می خواندن و ریز می خندیدند، کمی مانده بود بخاطر خنده شان هرچه رشته کرده بودم پنبه شود!!

سرم از غصه سنگین شده بود و نمی توانستم جلوی چشم مردم یک تنبیه حسابیش هم بکنم...

خب چرا این بچه این کار رو می کنه؟! چرا شرم نمی کنه از رفتارش؟! این که قبلش بچه ی زرنگ و عاقلی بود!! نمونه ای خوب و تو دل بروی بچه ها بود!!

رفتم روبرویش، بهش اشاراتی کردم، هیچی نمی فهمید...

به قدری عصبانی ام کرده بود که آب دهانم را نمی توانستم قورت دهم.

خونسردی خود را حفظ کردم، آرام رفتم سراغش و دستش را گرفتم، انگار جیوه بود خودش را از دستم رها کرد و رفت آن طرفتر و دوباره شروع کرد!!

فضا پر از خنده حاضران شده بود، همه سیر خندیدند...

نگاهی گرداندم؛ مدیر را دیدم.. رنگش عوض شده بود، از عصبانیت و شرم عرق هایش سرازیر بود.

از صندلیش بلند شد و آمد کنارم، سرش را نزدیک کرد و گفت: فقط این مراسم تمام شود، ببین با این بچه چکار کنم؟! اخراجش می کنم، تا عمر دارد نباید برگردد مدرسه...

من هم کمی روغنش را زیاد کردم تا اخراج آن دانش آموز حتمی شود...

حالا اون کسی که کنارم بود، مادر بچه بود، رفته بود جلو و تمام جوگیر شده بود...

بسیار پرشور می خندید و کف می زد، دخترک هم با تشویق مادر گرمتر از پیش شده بود...

همین که سرود تمام شد پریدم بالای سن و بازوی بچه را گرفتم و گفتم:

چرا اینجوری کردی؟! چرا با دوستانت سرود را نخواندی!!

دخترک جواب داد:

آخر مادرم اینجاست، برای مادرم این کار را می کردم!!

معلم گفت: با این جوابش بیشتر عصبانی شده و توی دلم گفتم: آخر ندید بدید همه مثل تو مادر یا پدرشان اینجاست، چرا آنها اینچنین نمی کنند و خود را لوس نمی کنند!!

چشمام گرد شد و خواستم پایین بکشمش که گفت:

خانم صبر کن بگذار مادرم متوجه نشود، خودم توضیح می دهم؛ مادر من مثل بقیه مادرها نیست، مادر من "کروال" است، چیزی نمی شنود و من با آن

آن حرکاتم شادی و کلمات زیبای سرود را برایش ترجمه می کردم...

تا او هم مثل بقیه ی مادران این شادی را حس کند...! این کار من رقص و پایکوبی نبود، این

زبان اشاره است، زبان کروال هاهمین که این حرف ها را زد از جا جهیدم، دست خودم نبود با

صدای بلند گریستم، و دختر را محکم بغل کردم!!

آفرین دختر، چقدر باهوش، مادرش چقدر برایش عزیز، ببین به چه چیزی فکر کرده!!

فضای مراسم پر شد از پیچ و درگوشی حرف زدن و... تا اینکه همه موضوع را فهمیدند، نه تنها من

که هرکس آنجا بود از اولیا و معلمان همه را گریاند!!

از همه جالبتر اینکه مدیر آمد و عنوان دانش آموز نمونه را به او عطا کرد!!

با مادرش دست همدیگر را گرفتند و رفتند، گاهی جلوتر از مادرش می رفت و مثل بزغاله برای

مادرش جست و خیز می کرد تا مادرش را شاد کند!!

انتیجه داستان:

زود عصبانی نشو، زود از کوره در نرو، تلاش کن زود قضاوت نکنی، صبر کن تا همه ی زوایا برایت روشن شود تا ماجرا را درست بفهمی!!



آیات ۷۸-۸۶ سوره ماند هفرسته ۳ از ۳ پروردگار!

ما را از تکبر که حجاب حقیقت است، برهان؛ زیرا دل متکبر، اگر هزار آیه بشنود، یک حقیقت نمی پذیرد، و

جان فروتن، از یک نشانه راهی به سوی تو می گشاید. ما را چنان کن که چون حق را شنیدیم، با آن نستیزیم؛

چون حقیقت را دیدیم، از آن نگریزیم؛ و چون خطای خویش را شناختیم، به جای شکستن آینه، خویش را

اصلاح کنیم. خدایا! چشمی عطا کن که از شناخت حق، تر نشود؛ نه تنها از حسرت دنیا. اشکی نصیبمان

فرما که از چشمه معرفت بجوشد، غبار غفلت بشوید و راه دل را به سوی تو بگشاید. دل ما را چنان نرم کن که

حقیقت، آن را بلرزاند؛ آیه، آن را بیدار سازد؛ رنج مظلوم، آن را بیازارد؛ و یاد تو، آن را آرام

گرداند. ای مهربان ترین مهربانان! چون ندای حق به ما رسید، ما را از اهل انکار مگردان؛ زبانمان را به

ایمان و زندگیمان را به صدق ایمان بیار. نام ما را با شاهدان بنویس، قدم ما را در راه صالحان استوار دار، و دل ما را به امید همراهی نیکان زنده نگاه

دار. پروردگار! ما را از آنان قرار ده که حق را می شناسند و می پذیرند؛ خیر را

می بینند و می گزینند؛ منکر را می بینند و بی تفاوت نمی گذرند؛ دوستی می کنند و خیانت نمی ورزند؛ امانت

می گیرند و امانت نگاه می دارند؛ راز می شنوند و سلاح نمی سازند؛ و با احسان زندگی می کنند تا به پاداش

محسنین برسند. الهی! ما را از شر دشمنان آشکار و دوستان خنجرگذار، از زبان های شیرین و دل های

چرکین، از چهره های خندان و نیت های ویران، در پناه خویش نگاه دار. چشم بصیرت عطا کن تا محبت را از

مصلحت، وفا را از فریب، همراه را از سوداگر و یار را از عیار بازشناسیم. شر بدخواهان را از ما دور، مکرشان را به خودشان بازگردان، خانه و خانواده ما را

در حصن حصین خویش نگاه دار، و ما را با شاهدان، صالحان و محسنین محشور فرما.

آمین یا رب العالمینسید: حاتم مهدوی نور

۱۰ درس ضروری از صائب تبریزی برای

تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک

ادامه از شماره قبل:

قائل هستند و اصولاً، سرو یکی از نمادهای کاریزماتیک در ادبیات به حساب می آید.

صائب تبریزی در این بیت به ما آموزش می دهد که وابستگی به انسان ها یا اشیاء، سرآغاز کاهش

کاریزمای نهفته در وجود انسان است. کسی که می خواهد جذاب و کاریزماتیک باشد، باید

تا حد توان، مستقل باشد و بکوشد که با چنگ و دندان از استقلال خودش محافظت کند.

انسان هایی که بیش از حد به دیگران وابسته هستند، دیر یا زود، از چشم می افتند و احترام و جایگاه خود

را از دست می دهند. حتا ممکن است برخی صفات و القاب نامناسبی به آن ها بدهند. با این تفاسیل،

بهترین راه برای حفظ شأن و شخصیت این است که روی پای خودمان بایستیم و برای دستیابی به

آرزوها و خواسته ها، روی توانایی و تلاش خودمان حساب باز کنیم.

آموزه چهارم برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک:

بلندنظری و داشتن آرزوهای بزرگ؛ راهی برای کاریزماتیک شدن

یکی دیگر از خصوصیات شایسته و ارزنده ای که شخصیت انسان را جذاب و کاریزماتیک می کند،

بلندنظری و داشتن آرزوهای بزرگ است. گاهی مواقع انسان ها از نظر مالی در جایگاه مناسبی

نیستند؛ ولی تلاششان را می کنند که وضعیت مالی خود را بهبود ببخشند و از نظر شخصیتی، معنوی

و مادی، به انسان برجسته تری تبدیل شوند. این دسته از افراد، از نظر صائب تبریزی، بسیار

تحسین برانگیز و شایان تقدیر هستند. او در یکی از اشعار خود در مورد افراد بلندهمت و بلندنظر

می گوید:

«صائب در آن سری که بود همت بلند

گر می شود به خاک برابر، فتاده نیست»

منظور صائب این است که افراد بلندهمت، حتا اگر شکست بخورند، باز هم گرامی و تحسین برانگیز

هستند؛ چون به شکست خود رضایت نمی دهند و تمام تلاششان را برای برخاستن و موفق شدن

می کنند. داشتن آرزوهای بزرگ، باعث می شود که آدم با تمام توان خودش وارد میدان شود و تلاش و

کوشش کند و به آرزوها و اهداف کوچک و پیش پافتاده قناعت نکند.

انسان هایی که آرزوها و اهداف کوچک دارند، غالباً کاریزمای چندانی ندارند؛

چون از قدرت و توان درونی خود بی خبرند و نمی دانند که چه دستاوردها و اهدافی را می توانند

شکار کنند.

آموزه پنجم برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک:

کمک به هموعان؛ یکی از مهمترین روش های دستیابی به کاریزما

یکی از مهمترین روش ها برای دستیابی به شخصیت کاریزماتیک، کمک کردن به دیگران و دستگیری

از آن هاست. صائب تبریزی در یکی از اشعار خود،



“Be careful, be careful, be careful again”

Specific measures include:

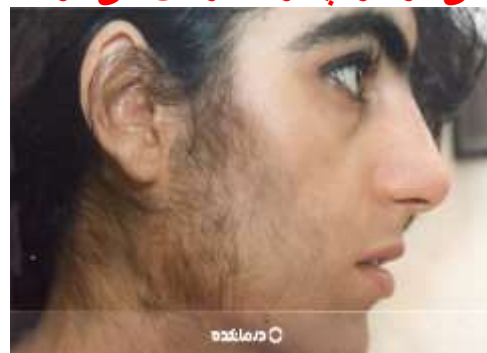
- 1- Never stand on a chair or stool to get something, even a low stool.
 - 2- Try not to go out on rainy days.
 - 3- Be careful when bathing or using the toilet to avoid slipping.
 - 4- Most importantly, especially for women, do not put on your clothes in the bathroom after bathing, the most common cause of slipping and hip fractures is when bathing, go back to your dressing room. Sit comfortably on a chair or bed and put on your underwear.
 - 5- When going to the toilet, make sure the floor is not slippery. Use only the handles. And at the same time, consider a handrail to hold yourself. The same goes for bathing. Use the bathroom stool to sit on.
 - 6- When you wake up in the middle of the night, sit on the bed for three to four minutes, then turn on the light and then get up.
 - 7- At least at night or even during the day if possible, do not close the toilet door from the inside and if possible, install an alarm in the toilet to notify family members in case of emergency.
 - 8- The elderly should sit on a chair or bed and wear pants.
 - 9- In case of a fall, you should support yourself with your hands to keep yourself on the ground. Breaking your forearm and wrist is better than breaking your neck or hip.
 - 10- Be sure to exercise as much as you can, at least do some walking.
 - 11- Ladies, be very, very serious about keeping your weight within the allowed limits, avoid eating leftover food, which is a habit of some women. Weight control should be completely in your hands and mind, "It is always better to avoid overeating. And keep the stomach volume slightly empty. To increase bone mass, I recommend low-fat dairy products, soy products and seafood, especially small shrimps, which are rich in calcium, instead of pharmaceutical supplements.
- Another thing is to do outdoor activities properly, because exposure to sunlight (under UV light) converts cholesterol in the skin into vitamin D.
- Enhancing intestinal absorption of calcium is beneficial and the activity of osteoblasts helps delay osteoporosis.

*Health care

تفاوت نقد و انتقاد critique vs. criticism در اینجا می‌خواهم به تفاوت ها بین نقد و انتقاد به اجمال اشاره کنم.

۱. هدف نقد ارتقای کیفیت تفکر است، اما هدف انتقاد صرفاً بیان نارضایتی‌هاست.
 ۲. نقد مستلزم آموزش و تمرین است، اما انتقاد به آموزش و تمرین نیاز ندارد.
 ۳. نقد سازنده و مثبت اما انتقاد مخرب و منفی است.
 ۴. نقد «تحلیل و ارزیابی» اما انتقاد «پیش‌داوری» می‌کند.
 ۵. نقد هم ستایش می‌کند و هم سرزنش، اما انتقاد فقط سرزنش می‌کند.
 ۶. هدف نقد حل مشکل و یافتن راحل‌هاست، اما انتقاد صرفاً مشکل را بیان می‌کند و به راحل‌ها توجه نمی‌کند.
 ۷. نقد مبتنی بر معیارهای جمعی و عقلی است، اما انتقاد بر مبنای معیارهای خودمحرانه صورت می‌گیرد.
 ۸. رویکرد نقد علمی و منطقی است، اما رویکرد انتقاد احساسی و قضاوت‌گرانه است.
 ۹. نقد منصفانه و منطقی اما انتقاد مغرضانه و سوگیرانه قضاوت می‌کند.
 ۱۰. نقد هم به نقاط ضعف اشاره می‌کند هم به نقاط قوت، اما انتقاد صرفاً روی نقاط ضعف تمرکز می‌کند.
 ۱۱. نقد به ساختار می‌نگرد، اما انتقاد عیب‌ها را می‌کاود.
 ۱۲. نقد «شفاف‌سازی» اما انتقاد «ابهام» ایجاد می‌کند.
 ۱۳. نقد صداقت و تواضع دارد، اما انتقاد طعنه‌آمیز، بی‌رحم و مغرور است.
 ۱۴. نقد اثر را دقیق تحلیل و ارزیابی می‌کند، اما انتقاد بی‌رحمانه به اثر و خالق آن حمله می‌کند.
 ۱۵. نقد در پی یافتن داشته‌هاست، اما انتقاد به دنبال یافتن کمبودهاست.
 ۱۶. نقد لبخند بر لب می‌نشانند، اما انتقاد اشک را جاری می‌کند.
 ۱۷. نقد «توصیف» می‌کند، درحالی‌که انتقاد «قضاوت» می‌کند.
 ۱۸. نقد به بهترین اثر نویسنده اشاره و او را تحسین می‌کند، اما انتقاد به ضعیف‌ترین اثر نویسنده اشاره و او را تخریب می‌کند.
 ۱۹. نقد عینی، خاص و ملموس است، اما انتقاد ذهنی، کلی و مبهم است.
 ۲۰. نقد شفاف‌سازی می‌کند، اما انتقاد آنچه را نمی‌فهمد محکوم می‌کند.
 ۲۱. نقد بر پایه‌ی دلایل و شواهد استوار است، اما انتقاد به دلایل و شواهد اعتنا نمی‌کند.
 ۲۲. نقد علمی و تخصصی اما انتقاد عوام‌گرایانه و پوپولیستی است.
 ۲۳. نقد خوب گوش می‌کند، درحالی‌که انتقاد هیاهو می‌کند.
 ۲۴. نقد «همدلی» ایجاد می‌کند، اما انتقاد «تفرقه» می‌اندازد.
 ۲۵. نقد بیش‌تر در زمینه‌های هنری (مانند نقد فیلم، نقد ادبی و نقد موسیقی) صورت می‌گیرد، اما انتقاد بیش‌تر در زمینه‌ی سیاست و روابط اجتماعی شکل می‌گیرد.
 ۲۶. نقد به توسعه‌ی فردی و جمعی کمک می‌کند، اما انتقاد مانعی است در مسیر توسعه‌ی فردی و جمعی.
- همه‌ی ما معمولاً در معرض قضاوت شدن یا در مقام قضاوت کردن قرار می‌گیریم. ما همه درباره‌ی موضوعات یا افرادی خاص نظراتی داریم. اما باید در نحوه‌ی بیان نظراتمان مراقب باشیم و مسئولانه بیندیشیم. آیا می‌خواهیم با فروتنی، لطافت، محبت و مهربانی نظراتمان را بیان کنیم؟ یا اینکه می‌خواهیم سنگدلانه، سختگیرانه و پیش‌داورانه درباره‌ی دیگران قضاوت و اظهار نظر کنیم؟ آیا می‌خواهیم لبخند بر لبانتان بنشانیم یا می‌خواهیم اشک‌ها را جاری کنیم؟ به عبارت دیگر، آیا می‌خواهیم نقد کنیم یا انتقاد؟
- سوال: شما کدامیک را بیش‌تر تجربه کرده‌اید: نقد یا انتقاد؟

موهای زائد زنان چرا ایجاد می‌شود و چگونه درمان می‌شود؟



ادامه از شماره قبل:

شایع‌ترین علت زمینه‌ای، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) است که تا ۸۰٪ موارد را شامل می‌شود. علت رویش مو در ناحیه تناسلی زنان رویش طبیعی مو در ناحیه تناسلی زنان در دوران بلوغ تحت تأثیر هورمون‌های آندروژن آغاز می‌شود و الگوی مشخصی دارد. اما در صورتی که رشد مو در این ناحیه بیش از حد معمول باشد، به نواحی مجاور مانند ران‌های داخلی و پایین شکم گسترش پیدا کند یا الگوی مردانه به خود بگیرد، علت آن افزایش سطح هورمون‌های مردانه مانند تستوسترون است. بهترین روش اصلاح موهای زائد ناحیه تناسلی زنان بهترین روش برای اصلاح موهای زائد زنان در ناحیه تناسلی باید علاوه بر کارایی، کمترین میزان تحریک، التهاب و خطر عفونت را داشته باشد. با توجه به حساسیت بالای پوست این ناحیه، روش‌هایی که از ریشه مو را برمی‌دارند یا باعث رشد مجدد زیر و زیر پوستی شوند، معمولاً توصیه نمی‌شوند. در ادامه به روش‌های موثر در اصلاح موهای زائد این ناحیه اشاره کرده‌ایم:

وکس حرفه‌ای

لیزر موهای زائد

اصلاح با تیغ

استفاده از اپیلاتور

کرم موبر مخصوص نواحی حساس

حذف دائمی موهای زائد ناحیه تناسلی با طب سنتی موهای ناحیه تناسلی برخلاف موی پای زنان در قسمت حساسی قرار دارد و از همین رو نباید برای اصلاح این بخش از مواد شیمیایی و روش‌های غیرایمن استفاده کرد. در طب سنتی، راهکارهای مختلفی برای حذف موهای زائد این ناحیه وجود دارد. در ادامه به برخی از این روش‌ها اشاره شده است: ماسک زاج سفید برای سوزاندن و از بین بردن موهای زائد

مصرف چای سبز و دمنوش گیاه پنج انگشت برای بهبود علائم تخمدان پلی‌کیستیک و کاهش رشد موهای زائد

روغن سوسنبر یا سنبل الطیب با روغن کرچک برای تضعیف فولیکول مو و کاهش تدریجی رشد آن

درمان موهای زائد هورمونی

در موارد نادری که یک اختلال هورمونی زمینه‌ای وجود داشته باشد، پزشک ابتدا علت بروز مشکل را شناسایی و درمان می‌کند. به خاطر داشته باشید که مشکل هورمونی مهم‌ترین علت ناباروری در زنان است و باید هر چه سریع‌تر درمان شود. درمان موهای زائدی که علت زمینه‌ای ندارند یا در ارتباط با PCOS هستند عبارت‌اند از:

اینفوگرافی روش‌های درمان موهای زائد هورمونی برای درمان موهای زائد هورمونی می‌توان از روش‌هایی مثل اصلاح کردن، ... ادامه دارد...



شماره پیاپی : ۷۴۹ سال بیست و نهم
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: **افسانه بونسی**
سر دبیر : فائزه خان جان خان

هینت تحریریه: دکتر والہ کردستانی(ش-ا)- مهدی نصرالهی- فاطمه صابری- سید مصطفی موسوی- زهرا اسودی- محمد جواد صابری- الهام اسودی- سعید سلامت- مهوش صابری- یعقوب کهریابی- نیره کهریابی- 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

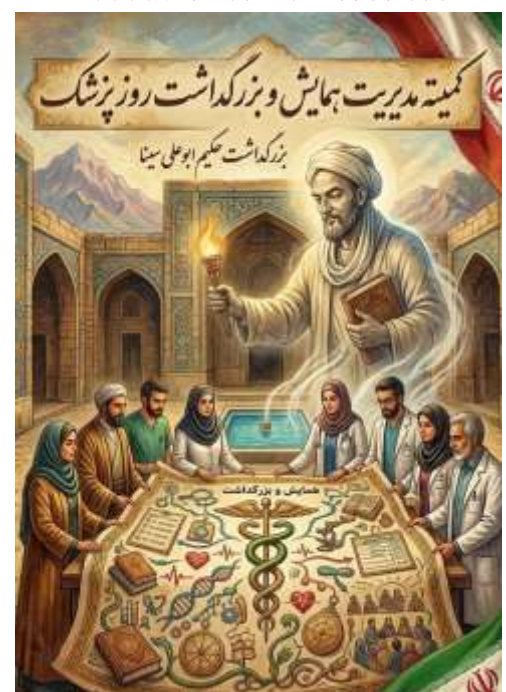
برای دیدن برنامه های تلویزیون آشتی از این بارکد ها استفاده نماید :



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



فصل سوم
محورهای انتخاب
محور اول
پژوهش و تولید علم
شاخص ها

- چاپ مقاله
- تألیف کتاب
- ترجمه آثار علمی
- تولید دانش

محور دوم
اختراع و نوآوری
شاخص ها

- ثبت اختراع
- فناوری پزشکی
- تجهیزات پزشکی
- نوآوری درمانی

محور سوم
فعالیت های آموزشی و فضای مجازی
شاخص ها

- آموزش سلامت
- تولید محتوای علمی
- سواد سلامت
- رسانه های اجتماعی

محور چهارم
فعالیت های فرهنگی و هنری

- نویسندگی
- شعر
- موسیقی
- هنر های تجسمی
- فیلم
- تئاتر

محور پنجم
پزشکان پیشکسوت

محور ششم
پزشکی ورزشی

محور هفتم
کارآفرینی و توسعه نظام سلامت

محور هشتم
مسئولیت اجتماعی

محور نهم
فعالیت های خیرخواهانه

محور دهم
خدمت در مناطق محروم

- فصل چهارم
شرایط شرکت
متقاضی باید :
- ✓ دارای پروانه معتبر پزشکی باشد.
 - ✓ سابقه مؤثر حرفه ای داشته باشد.
 - ✓ فاقد محکومیت انتظامی مؤثر باشد.

آیین نامه

ششمین دوره آیین ملی
انتخاب و معرفی پزشکان نمونه مردمی کشور
همزمان با گرامیداشت روز پزشک

برگزارکننده

بنیاد بین المللی آشتی و انجمن های مردم نهاد کشور
با همکاری و همیاری

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران
- انجمن های علمی پزشکی
- دانشگاه های علوم پزشکی
- سازمان های مردم نهاد
- خیرین سلامت
- مراکز علمی، درمانی و پژوهشی کشور

سال ۱۴۰۵

سخن برگزارکننده

سلامت، ارزشمندترین سرمایه هر جامعه است و جامعه پزشکی، پاسداران این سرمایه بزرگ هستند. بنیاد بین المللی آشتی با اعتقاد به ضرورت تکریم پزشکان فرهیخته و اثرگذار کشور، ششمین دوره آیین ملی انتخاب و معرفی پزشکان نمونه مردمی کشور را برگزار می نماید تا ضمن قدردانی از خدمات ماندگار جامعه پزشکی، زمینه معرفی الگوهای موفق اخلاق حرفه ای، نوآوری، مسئولیت اجتماعی و خدمت صادقانه را فراهم آورد.

فصل اول

اهداف

این آیین با اهداف زیر برگزار می شود:

- ۱- تکریم مقام والای پزشکان کشور
- ۲- معرفی الگوهای موفق پزشکی
- ۳- توسعه اخلاق حرفه ای
- ۴- ترویج مسئولیت اجتماعی پزشکان
- ۵- حمایت از پژوهش
- ۶- حمایت از اختراعات پزشکی
- ۷- معرفی پزشکان فعال در حوزه آموزش عمومی
- ۸- ارتقاء فرهنگ سلامت
- ۹- تقویت ارتباط مردم با جامعه پزشکی
- ۱۰- شناسایی پزشکان اثرگذار کشور

فصل دوم

تعاریف

پزشک نمونه مردمی

پزشکی است که علاوه بر موفقیت حرفه ای، آثار ماندگاری در ارتقاء سلامت جامعه داشته باشد.

دبیرخانه

مرجع رسمی اجرای جشنواره.

هیأت داوران

کمیته تخصصی بررسی مدارک و انتخاب برگزیدگان.

شورای سیاستگذاری

بالا ترین مرجع تصمیم گیری جشنواره.

