

ما نسبت به آشکارترین چیزها
نابینا هستیم و مشکل اینجاست
که نابینایی خود را هم نمی بینیم.

دانیل کانمن
روانشناس آمریکایی

مسر

هفته نامه بین المللی

از کسی نپرس خوشبختی کجاست
تو باز تو بکن نویسنده خداس

هفته نامه بین المللی بمسرتختین جلد ویژه بمسران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۵۰، پنجشنبه ۲۹ مرداد ماه ۱۴۰۵، هشت صفحه، دوست هزار تومان

سرمقاله

توقع؛ بیماری پنهانی که گاهی
زندگی ما را بیمار می کند

توقع...

همین یک کلمه، دنیایی از معنا را
در خود پنهان کرده است.
گاهی آن قدر به دیگران، به زندگی،
به دوستان، به همسر، به فرزندان و
حتی به آینده مان توقع پیدا می کنیم که
وقتی آنچه انتظار داشته ایم اتفاق
نمی افتد، احساس می کنیم به ما ظلم
شده است.

شاید باور اینکه «توقع» بتواند منشأ
بسیاری از تلخی ها، اختلاف ها و
حتی بعضی رفتارهای خطرناک
انسان باشد، در نگاه نخست چندان
آسان نباشد؛ اما کافی است کمی به
زندگی خودمان و آدم هایی که در
اطرافمان هستند نگاه کنیم. ص ۲



دکتر مسعود پزشکیان در کنار همسر
مرحومش

در این شماره

۱۸ ویژگی همسر

خوب ۳

معرفی ۶ ستون بنیادین

شادی و خوشحالی ۴

مامان حوصله ام سر رفت

بزرگسالان را ۵

تفاهم در زندگی زناشویی

پس از بچه دار شدن ۶

دریا چه ارومیه در مرز

امید و هشدار ۷

سرمایه لازم دارید؟

و به داشتن سرمایه لازم برای پیشبرد اهداف خود می اندیشید؟
در بازار رقابتی جهان امروز به دنبال موفقیت و پیشرفت هستید؟

برنامه سفر، کار و اقامت در خارج از ایران را دارید؟
شک نکنید که باید به اندوخته های خود بیفزایید

موفقیت اتفاقی نیست!



مشاوره یک انتخاب
تان است!



مشاوران دانش بنیان، تجربه
و توان خود را در اختیار
تان قرار می دهند!



در انتخاب دانش فاکتورهای
گوناگون لازم است



بدون شک باید دانش اقتصادی
خود را بالا ببرید!

فقط با یک تماس، آینده مالی خود را بهتر بسازید.



09020068415

یکشنبه اول شهریور ماه ۱۴۰۵

روز پزشک

روز سیاست، روز افتخار

شما با دانش، مهارت و قلبی مهربان
چراغ امید را در زندگی بیماران روشن می کنید
و سلامت را به ارمغان می آورید.

سیاس از دستانی که زندگی می بخشند
و دانهایی که با مهربانی می تابند...

مکان: تهران، میدان دریند
مجموعه سعد آباد

زمان: از ساعت ۴ الی ۷ عصر

مهربانی علم ایثار انسانیت



دیدار صمیمانه با پدر قهرمان جهان و المپیک؛ روایت یک دیدار از جنس خاطره و محبت



گاهی یک دیدار، فقط عیادت نیست؛ بازگشت به روزهایی است که هنوز عطر جوانمردی و پهلوانی در خاطره‌ها جاری است. روزهایی که قهرمانان، با تلاش و غیرت، نام ایران را در بلندترین سکوی جهان فریاد می‌زدند و خانواده‌هایی، بی هیاو، پشتوانه این افتخارآفرینی‌ها بودند.

در روز ۳۰ مرداد ۱۴۰۵، جمعی از مسئولان و پیشکسوتان وزنه‌برداری استان تهران، با حضور در منزل آقای ولی الله فلاحتی‌نژاد، پدر مرحوم علی فلاحتی‌نژاد، قهرمان نام‌آشنای جهان و المپیک، به دیدار و عیادت ایشان رفتند؛ دیداری سرشار از محبت، خاطره و احترام.

استاد محمد دربهشتی، رئیس کمیته پیشکسوتان استان، علیرضا کردی، رئیس هیأت وزنه‌برداری استان تهران دکتر جعفر صابری موسس خبری آشتی و جمعی از پیشکسوتان و چهره‌های قدیمی وزنه‌برداری، در این دیدار حضور داشتند و ضمن احوالپرسی و آرزوی سلامتی برای آقای فلاحتی‌نژاد، ساعاتی را در کنار ایشان و خانواده محترمشان به گفت و گو و مرور خاطرات گذشته سپری کردند.

در این میان، حضور عبدالله فلاحتی‌نژاد، برادر ولی الله فلاحتی‌نژاد و از قهرمانان و مدیران با سابقه وزنه‌برداری کشور که سال‌ها ریاست هیأت وزنه‌برداری استان تهران را برعهده داشته است، حال و هوای این دیدار را صمیمی‌تر کرد.

سخن از گذشته که به میان آمد، خاطرات سال‌های پرافتخار دو برادر، ولی‌الله و عبدالله فلاحتی‌نژاد، جان گرفت؛ خاطراتی از روزهایی که سالن‌های وزنه‌برداری شاهد تلاش و عرق ریختن مردانی بود که برای افتخار ایران می‌جنگیدند. خاطراتی که در میان لبخندها و گاه بغض‌های پنهان، دو باره زنده شد و نام علی نیز بیش از همیشه در این خانه طنین‌انداز شد.

علی فلاحتی‌نژاد تنها یک قهرمان نبود؛ او فرزند این خانه و دلخوشی پدری بود که سال‌ها افتخار فرزندش را با تمام وجود لمس کرد. قهرمانی که روزی پرچم ایران را در میادین بزرگ جهانی به اهتزاز درآورد و امروز یاد و نامش، همچنان در دل خانواده و جامعه وزنه‌برداری زنده است.

چه زیباست که در روزگار فراموشی، هنوز کسانی هستند که به یاد پیشکسوتان و خانواده قهرمانان می‌روند؛ دست محبت بر شانه‌ای می‌گذارند، احوالی می‌پرسند و با مرور خاطرات، به آنان یاد آوری می‌کنند که زحمات و افتخاراتشان هرگز از یاد نخواهد رفت.

در پایان، ضمن آرزوی سلامتی و بهبودی برای آقای ولی الله فلاحتی‌نژاد، جا دارد از جناب آقای جمشید جندقی که با دغدغه‌مندی و محبت، بانی این گردهمایی و دیدار صمیمانه شدند، صمیمانه تقدیر و تشکر کنیم؛ اقدامی ارزشمند که بار دیگر نشان داد در فرهنگ پهلوانی، یاد کردن از پیشکسوتان و دلجویی از خانواده قهرمانان، خود بزرگ‌ترین مدال انسانیت است.

باشد که این رسم نیکو، همچنان در جامعه ورزش ادامه داشته باشد و هیچ پیشکسوتی احساس نکند که سال‌های افتخار و زحماتش به دست فراموشی سپرده شده است. با سپاس از طرف جمعی از پیشکسوتان وزنه‌برداری استان تهران

برای مثال، زمانی عبور از یک چراغ قرمز اساساً معنای امروزی را نداشت؛ اما با شکل‌گیری قوانین، آموزش عمومی و فرهنگ‌سازی، ایستادن پشت چراغ قرمز به بخشی از نظم اجتماعی تبدیل شد.

امروز اگر فردی با خودرویی گران‌قیمت از چراغ قرمز عبور کند، ممکن است نخستین قضاوت ما این باشد:

«از او بعید بود!»

اما واقعاً چه می‌دانیم؟

شاید عجله داشته است.

شاید بیماری در خانه دارد.

شاید فرزندش در خطر است.

شاید دچار بحران روحی یا خانوادگی است.

شاید هم هیچ‌کدام از این‌ها درست نباشد و صرفاً انسانی قانون‌گریز باشد.

ما نمی‌دانیم.

پس شاید بهتر باشد پیش از قضاوت، کمی اندیشه کنیم.

این همان جایی است که توقع، قضاوت و آرامش روانی به یکدیگر گره می‌خورند.

توقع کمتر؛ آرامش بیشتر

بسیاری از رنج‌هایی که انسان در زندگی تجربه می‌کند، الزاماً از آنچه اتفاق افتاده ناشی نمی‌شود؛ گاهی از چیزی ناشی می‌شود که انتظار داشت اتفاق بیفتد و نیفتاد.

من از تو انتظار داشتم مرا درک کنی.

انتظار داشتم دوستم داشته باشی.

انتظار داشتم فراموشم نکنی.

انتظار داشتم در شرایط سخت کنارم باشی.

انتظار داشتم همان‌گونه رفتار کنی که من با تو رفتار کردم.

و وقتی هیچ‌کدام اتفاق نمی‌افتد، رنج آغاز می‌شود.

شاید یکی از راه‌های رسیدن به آرامش این باشد که توقع خود را از دیگران کمتر کنیم و در مقابل، مسئولیت خودمان را بیشتر کنیم.

به دیگران فرصت بدهیم انسان باشند؛

اشتباه کنند؛

تغییر کنند؛

گاهی ما را ناامید کنند؛

و حتی گاهی برخلاف انتظار ما تصمیم بگیرند.

این به معنای پذیرفتن رفتار نادرست نیست.

به معنای آن است که آرامش خود را به رفتار دیگران گره نزنیم.

توقع را نمی‌توان و شاید نباید به صفر رساند.

گاهی توقع، نشانه اعتماد است.

گاهی نشانه عشق است.

گاهی نشانه مسئولیت است.

اما هرچه توقع افراطی کمتر باشد، احتمال رنج و ناامیدی نیز کمتر خواهد شد.

پس شاید بد نباشد هرگاه احساس کردیم از رفتار کسی عصبانی یا ناامید شده‌ایم، پیش از آنکه دیگری را محکوم کنیم، از خودمان بپرسیم:

من از او چه توقعی داشتم؟

و مهم‌تر:

آیا او واقعاً موظف بود مطابق توقع من رفتار کند؟

گاهی پاسخ همین دو سؤال، می‌تواند بسیاری از گره‌های زندگی ما را باز کند.

کمتر توقع داشته باشیم، بیشتر ببخشیم، عمیق‌تر ببندیشیم و پیش از قضاوت، لحظه‌ای خودمان را جای دیگری بگذاریم.

شاید این یکی از سادestین راه‌های رسیدن به آرامش باشد. توقع کمتر؛ قضاوت کمتر؛ آرامش بیشتر.

یا حق

ارادتمند

جعفر صابری



توقع...

آدم‌هایی که در اطرافمان هستند نگاه کنیم.

چه بسیار روابطی که نه به دلیل خیانت، نه به دلیل دشمنی، بلکه به دلیل توقعات برآورده‌نشده از بین رفته‌اند.

چه بسیار عشق‌هایی که با جمله‌ای ساده آغاز شده‌اند:

«من از تو توقع نداشتم!»

و چه بسیار دوستی‌هایی که با همین جمله پایان یافته‌اند.

گاهی انسان دیگری را آن‌گونه که هست نمی‌بیند؛ بلکه تصویری را که خودش از او ساخته، می‌بیند. سپس انتظار دارد آن انسان همیشه مطابق همان تصویر رفتار کند.

اما واقعیت این است که هر انسانی می‌تواند تغییر کند.

انسان ممکن است در یک روز، یک ساعت و حتی یک لحظه، تحت تأثیر شرایط روحی، خانوادگی، اقتصادی یا اجتماعی تصمیمی بگیرد که با رفتار همیشگی او متفاوت باشد.

پس آیا بهتر نیست پیش از آنکه قضاوت کنیم، کمی ببندیشیم؟

چگونه توقع خود را کنترل کنیم؟

پاسخ شاید بسیار ساده باشد:

توقع نداشته باش!

البته منظور این نیست که انسان هیچ انتظاری از هیچ‌کس نداشته باشد. زندگی اجتماعی بدون اعتماد، مسئولیت‌پذیری و انتظار رفتار درست امکان‌پذیر نیست.

مسئله، توقع افراطی است.

همان‌طور که وقتی کسی برای کاهش وزن به پزشک مراجعه می‌کند، یکی از نخستین توصیه‌ها کنترل مقدار و نوع خوراک است، در روابط انسانی نیز گاهی لازم است مقدار «توقع» خود را کنترل کنیم.

کمتر توقع داشتن، به معنای کمتر دوست داشتن نیست.

اتفاقاً گاهی یعنی واقع‌بینانه‌تر دوست داشتن.

هرگاه با خود گفتیم:

«از او بعید بود!»

یا:

«من از او چنین انتظاری نداشتم!»

شاید بد نباشد لحظه‌ای مکث کنیم و از خود بپرسیم:

آیا واقعاً حق داشتم چنین توقعی داشته باشم؟

و اگر پاسخ روشن نیست، یک خط بزرگ در ذهن خود بکشیم و بنویسیم:

توقع؛ ممنوع!

آیا ما در رفتار دیگران بی‌تقصیریم؟

اینجا موضوع کمی پیچیده‌تر می‌شود.

روانشناسی اجتماعی به ما یادآوری می‌کند که رفتار انسان‌ها در خلأ شکل نمی‌گیرد. رفتار و گفتار ما می‌تواند بر دیگران اثر بگذارد و واکنش دیگران نیز گاهی بازتابی از رفتار خود ما باشد.

البته نباید همه رفتارهای دیگران را به خودمان نسبت بدهیم؛ هر انسانی مسئول انتخاب‌ها و تصمیم‌های خودش است.

اما آیا ما هیچ نقشی در شکل‌گیری رفتار دیگران نداریم؟

قطعاً نه.

رفتار، گفتار، تربیت، فرهنگ و حتی قوانین اجتماعی می‌توانند به‌تدریج رفتار انسان‌ها را تغییر دهند.



۱۸ ویژگی همسر خوب



ادامه از شماره قبل:

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

۸- یک همسر خوب می‌تواند بهترین دوست شما باشد.

یک همسر خوب همواره تلاش می‌کند تا ارتباطی نزدیک و صمیمی با شما داشته باشد و به نحوی رفتار کند که جزء بهترین دوستان شما قلمداد شود. ۹- نسبت به هر آن چیزی که به شما مربوط می‌شود متعهد و وفادار است.

یکی از ویژگی‌های همسر خوب، وفاداری و خیانت نکردن است. همسر ایده آل به خاطر ارزشی که برای شما قائل است و تعهدی که به رابطه دارد، به شما خیانت نمی‌کند حتی اگر گاهی وسوسه شود. چراکه او مسئولیت انتخابش را تمام و کمال می‌پذیرد.

مطلب مرتبط: چرا یک ازدواج عاشقانه به طلاق منجر می‌شود؟

۱۰- همسر خوب همواره از اهداف و آرزوهایتان حمایت می‌کند.

یک همسر خوب همیشه دوست دارد شما به هدفتان برسید و در این راه به شما کمک می‌کند. او درباره هدف‌هایش با شما صحبت می‌کند و از هدف‌های شما آگاه است و از هیچ تلاشی برای تبدیل خودش و شما به ورژن بهتری دریغ نمی‌کند.

Characteristics of a good wife

۱۱- زمانی که به او نیاز دارید، حضور دارد حتی اگر این کار برای او سخت باشد.

همراهی و همکاری گاهی از اوقات به فداکاری و مصالحه نیاز دارد. زندگی شرایط غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل انتظاری برایتان خواهد داشت. نمی‌توانید پیش‌بینی کنید در آینده چه اتفاقاتی قرار است برایتان بیفتند و قادر نیستید برای این اتفاقات از قبل برنامه‌ریزی کنید. کسی می‌تواند همسر خوبی برای شما باشد که در اوقاتی که به او نیاز دارید کنارتان باشد و تلاش کند در این طوفان‌ها شما را همراهی نماید. هرچند انجام این کار برایش مشکل باشد.

۱۲- هنگام اتخاذ تصمیمات بزرگ یا کوچک همواره با شما مشورت می‌کند.

رابطه به معنای همراهی، همدلی و همکاری است. توجه کردن به نظر شما به هنگام اتخاذ تصمیمات بزرگ یا حتی کوچک نشان می‌دهد این فرد احترام خاصی برایتان قائل است و شما را در تمام امور شریک خودش می‌داند.

۱۳- همسر خوب همواره برای رشد و بهبود تلاش می‌کند.

به خاطر داشته باشید که شما به مرد یا زنی نیاز دارید که به‌طور مثال بداند تن صدای او گاهی

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

صفا و دوستی در جامعه و دل انسان‌ها می‌کارد. سعدی هم در یکی از اشعار خود به خوبی به اهمیت صدقه دادن اشاره کرده است: «زکات مال به در کن که فضله رز را / چو باغبان بزند، بیشتر دهد انگور»

سعدی بر این باور است که ثروت انسان، شبیه دختر انگور (مو) است که وقتی باغبان آن را هرس می‌کند، انگور بیشتری می‌دهد.

او به ما توصیه می‌دهد که صدقه و زکات مال خود را بدهیم تا خداوند هم ثروت و رزق‌مان را وسعت و افزایش دهد.

امام صادق (ع) در مورد اهمیت صدقه دادن، حدیثی دارند که حقیقتاً کلیدی و راهگشاست. ایشان می‌فرماید:

« برای هر چیزی کلیدی وجود دارد

و کلید روزی و رزق، صدقه است. »

در واقع ایشان، مهم‌ترین نکته برای رسیدن به ثروت و روزی را صدقه می‌دانند.

چهارمین درس قرآن برای ثروت‌آفرینی شکرگزاری؛ مهم‌ترین درس قرآن برای ثروت و افزایش رزق

خداوند در آیه هفتم از سوره ابراهیم، به صراحت اشاره می‌کند که کلید دستیابی به ثروت و رزق فراوان، شکرگزاری است. در ادامه این آیه را به همراه ترجمه آن می‌خوانیم:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

و (باز به خاطر آورید) وقتی که خدا اعلام فرمود که شما بندگان اگر شکر نعمت به جای آرید، بر نعمت شما می‌افزایم

و اگر کفران کنید، عذاب من بسیار سخت است. شکرگزاری درست و هوشمندانه به دو شکل

زبانی، حسی و عملی صورت می‌گیرد. شکرگزاری زبانی، همان سپاس‌گزاری با زبان

از خداوند به خاطر نعمتی است که به ما عطا کرده است. شکرگزاری حسی، از وجود و قلب

ما سرچشمه می‌گیرد. در این حالت، ما با تمام وجود از پروردگار خود خرسند هستیم.

در سپاس‌گزاری عملی، ما از نعمتی که خداوند به ما داده است، به خوبی استفاده می‌کنیم و برای

رسیدن به اهداف خوب و درست، از این نعمت بهره می‌گیریم. شکرگزاری زبانی، حسی و

عملی باعث می‌شود که خداوند رزق، روزی و ثروت ما را چند برابر کند و به صورت مستمر

بر آن بیفزاید.

پنجمین درس قرآن برای ثروت‌آفرینی

توبه کردن و طلب بخشش از خداوند؛ یکی از رازهای ثروت در قرآن

یکی از رازهای ثروت در قرآن را می‌توانیم در آیات ۱۰ تا ۱۲ سوره نوح ببینیم. در ادامه به

این آیات و ترجمه آن‌ها می‌پردازیم:

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا

باز گفتم: به درگاه خدای خود توبه کنید و آموزش طلبید که او بسیار خدای آمرزنده‌ای

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...

انسان‌ها به فراخور شرایط و اوضاعی که در آن زندگی می‌کنند، با یک سری رنج‌ها و مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کنند و دو رویکرد متفاوت را می‌توانند در مواجهه با رنج‌ها و مشکلاتشان اتخاذ کنند: رویکرد اول این است که از رنج‌های خود فرار کنند و مدام دنبال آسایش و راحتی باشند و رویکرد دوم این است که با رنج‌های خود رودررو شوند و برای غلبه بر این رنج‌ها و پیشرفت در مسیر زندگی گام بردارند.

سوالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که: اگر بخواهیم از رنج‌های خود فرار کنیم و در فضای

زندگی هیچ رنجی نکشیم، چه نتیجه‌ای برایمان حاصل می‌شود؟

روز به روز، توانمندی‌مان برای مقابله با رنج‌ها کاهش می‌یابد و به‌تدریج قدرت‌ها و قابلیت‌های خود برای غلبه بر رنج‌ها را از دست می‌دهیم.

ما تنها در صورتی قوی‌تر و توانمندتر می‌شویم که بتوانیم شجاعانه با چالش‌هایی که پیش روی‌مان قرار می‌گیرند، مواجه شویم و برای غلبه بر آن‌ها تمام تلاش و توان خود را به کار ببندیم.

یاروسنای به این معناست که ما هیچ کاری از دستان برای حل یک مشکل برنمی‌آید.

مثل زمانی که در مرگ عزیزی به سوگ نشسته‌ایم... در این هنگام تنها کاری که می‌توانیم

انجام دهیم این است که با آن سوگ و اندوه زندگی کنیم و در پی این نباشیم که از روش‌های گوناگون،

این غم و اندوه را از خاطرم کنار بزنیم. همین که رنج‌مان را بپذیریم و با آن زندگی کنیم، به‌تدریج آرام‌تر می‌شویم و استیصال عصبی هم

کمتر دچارمان می‌آید.

. توانایی همدلی بیشتر با آدم‌ها و انسان‌تر شدن در مسیر زندگی

یکی دیگر از آموزه‌های اساسی و جذاب واژه‌ی یاروسنای این است که به ما نشان می‌دهد که

انسان‌های بسیاری در زندگانی خود با مسائلی درگیر هستند که نمی‌توانند برای رفع آن کاری انجام

دهند و به نوعی از حس درماندگی و ناتوانی می‌رسند.

وقتی ما خودمان چنین تجربه‌ی ناامیدکننده و دشواری را داشته باشیم، می‌توانیم دیگران را

به‌خوبی درک و در مواقع نیاز با آن‌ها همدلی کنیم. ابراز همدلی و همدردی با دیگران باعث می‌شود

که آن‌ها احساس تنهایی نکنند و بفهمند که در این وضعیت، ...ادامه دارد



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

که از این به بعد، زندگی شادمانه تر و نیکبختانه تری را تجربه کنید و با آگاهی بیشتری به سوی خوشبختی حرکت کنید.

در صورتی که تمایل دارید خوشبختی و شادی را بهتر در زندگی خود درک کنید، می توانید از تکنیک ها و ترفندهایی که در این زمینه وجود دارد، نهایت استفاده را ببرید. ترفندهای هوگه، فیکا و نیکسن، سه مورد از تکنیک های مناسب برای شاد زیستن و دستیابی به آرامش هستند که در مقالات زیر به صورت مفصل به آن ها پرداخته ایم:

- **هنر هوگه؛ گنجی مخفی و گران بها برای دستیابی به آرامش، شادی و راحتی**
 - **فیکا؛ شاه کلید سوندی ها برای افزایش بهره وری، انگیزه و آرامش در محل کار**
 - **هنر نیکسن؛ هنری که هلندی ها را از فرسودگی شغلی نجات می دهد**
- علاوه بر ۶ ستون و اصل خوشبختی که در این مقاله بیان کردیم، از نظر شما چه اصول و تکنیک های دیگری ما را به سوی شادی و خوشبختی رهنمون می شوند و زندگی را به کاممان شیرین می کنند؟ لطفاً نظرها، پیشنهادها و تجربه های خود را در بخش دیدگاه ها (زیر همین مقاله) با ما و سایر همراهان مجموعه سوخت جت در میان بگذارید.

چگونه با ورشکستگی و بیکاری همسرمان برخورد کنیم؟ مجموعه: رازهای موفقیت

ورشکستگی و بیکاری همسر
نقش زن خانه در شرایط ورشکستگی اقتصادی، بیکاری و بحران مالی با همسرش خیلی مهم است

فشار روانی، استرس و تحمل تنش های بسیار، عدم رضایت از خویشتن، احساس خودکم بینی و بی ارزشی کردن، ناامیدی، حس تنهایی و طرد شدن، مورد سرزنش و تحقیر قرار گرفتن، آلوده شدن به اعتیاد و جدایی از جمله پیامدهای منفی بیکاری بر مرد خانه است.

هر کسی در زندگی خیلی راحت می تواند کار پیدا کند، اما خیلی راحت تر از آن هم می تواند بیکار شود، به عبارت دیگر از دست دادن شغل مقوله قابل لمس تری است تا به دست آوردن کار! به هر حال چرخ درون گردون از این بازی ها زیاد دارد و به قول قدیمی ها «بیکاری مال مرد است!»، پس شاید خیالی نیست اما این بیکاری مرد را بدخلق و عصبی و گاه مضطرب و افسرده می کند و در این میان نقش زن خانه مهم است که در شرایط ورشکستگی اقتصادی، بیکاری و بحران مالی با همسرش چگونه همراهی و همدلی کند.

شوهر بیکار چه کسی است؟

فرد بیکار کسی است که به واسطه اخراج از کار، ورشکستگی یا تغییر شغل برای گذران زندگی خود و خانواده اش درآمدی ندارد و تا مدت زمانی نامعلوم قادر نیست نان آور خانواده اش باشد. معمولاً چنین فردی همیشه به دنبال کار است و در بیشتر مواقع نیز ناموفق بوده و نمی تواند خیلی سریع شغلی مناسب برای خود پیدا کند. این تجربه برای خانواده بسیار آسیب زاست، چه بسا مردان روی کارشان تکیه می کنند و به موجب آن نیز احساس مفید بودن می کنند. خانه نشینی کار آسانی نیست و شاید شایسته هیچ مردی هم نیست. وقتی مردی نتواند خود را به طرز مفیدی مشغول کند یا از پس مخارج زندگی اش بر نیاید، بی گمان در مقابل همسر و فرزندان سرافکنده شده و احساس حقارت خواهد کرد، حتی در موارد شدیدتر ممکن است تا به مرز افسردگی نیز پیش برود. فشار روانی، استرس و تحمل تنش های بسیار، عدم رضایت از خویشتن، احساس خودکم بینی و بی ارزشی کردن، ناامیدی، حس تنهایی و طرد شدن، مورد سرزنش و تحقیر قرار گرفتن، آلوده شدن به اعتیاد و جدایی از جمله پیامدهای منفی بیکاری بر مرد خانه است.

چرا که از نگاه مردان، بیکاری چنین تعبیری دارد: «خانه من بر ستون ها و زندگی ام بر کارم استوار شده است که با برداشتن ستون ها خانه و با بیکاری زندگی ام از من گرفته خواهد شد.»

مردی سختکوش، اما بیکار

در اوایل ازدواج، درست زمانی که تازه صاحب فرزند شده بودیم، همسرمان ناگهان کارش را از دست داد و بیکار شد. شوهر من کارمند یک شرکت حمل و نقل بود، یک روز در کمال ناباوری، کارفرمایش بی هیچ بهانه ای تنها به خاطر تعدیل نیرو، عذر همسرمان را خواست و از او تقاضا کرد هر چه سریع تر برای تسویه حساب به امور مالی شرکت مراجعه کند. همسرمان مات و مبهوت و شوک زده به خانه آمد، تا او را دیدم نگران احوالش شدم و شروع کردم به سوال پیچ کردنش، هر چقدر از او سوال می کردم، او پاسخ نمی داد و از گفتن حقیقت طفره می رفت. پنج روزی خانه بود بدون آن که سرکار برود یا حرفی از اخراجش بزند تا این که... **ادامه دارد**

آیا باید تصمیم به طلاق بگیریم؟ ۱۷ نشانه احتمالی پایان یک زندگی مشترک

روابط زناشویی بسیار پیچیده است. چیزی که کمتر از آن حرف زده می شود این است که حتی پایدارترین ازدواج ها فراز و فرودهای شدیدی را از سر گذرانده اند و توانسته اند از آنها به سلامت عبور کنند؛ اما گاهی وضعیتی در زندگی زناشویی پیش می آید که مجبوران می کنند تصمیم به طلاق بگیریم. اگر می خواهید بدانید آیا باید به رابطه عاطفی و ازدواجتان پایان دهید یا خیر، به ۱۷ نشانه ای که در این مطلب از «چطور» برایتان آورده ایم توجه کنید. آیا باید طلاق بگیریم؟



اگر از خود می پرسید «آیا باید طلاق بگیریم؟»، بدانید که تنها نیستید. نتیجه یک نظرسنجی در سال ۲۰۱۵ نشان داد نیمی از افراد متأهل به طلاق فکر کرده بودند. با وجود این، تصمیم به طلاق تصمیمی کاملاً شخصی است که عوامل مهمی در نتیجه آن نقش دارند. این عوامل موجب می شوند شما تصمیم بگیرید به زندگی ادامه دهید و مشکلات زناشویی تان را حل کنید یا راه جدایی را پیش بگیرید.

نشانه های واضحی وجود دارد که نشان می دهد ازدواج شما به پایان رسیده (خیانت، نبود ارتباط و تعامل کافی، رفتارهای سمی، سوء رفتار، و...). با وجود این، بیشتر نشانه های طلاق بسیار نامحسوس اند و برای شناخت و پردازش آنها کمی وقت لازم است. البته اگر برخی از این نشانه ها برایتان فقط آشنا هستند، بدین معنا نیست که باید فوراً و کیلی برای طلاق بگیرید. بسیاری از این نشانه ها به شما یادآوری می کنند که به کمک نیاز دارید و باید به طریقی، مثلاً از یکی از اعضای خانواده، دوست یا مشاور، این کمک و حمایت را دریافت کنید. مشاوره ممکن است زندگی تان را فوراً بهتر نکند؛ اما به شما می آموزد که در آینده با دیگران (و حتی با خودتان) روابطی سالم تر، شادتر و قابل تحمل تر داشته باشید.

در ادامه، ۱۷ نشانه از نگاه کارشناسان روابط زناشویی بررسی شده است. این نشانه ها به شما می گوید وقت آن است که مشکلاتتان را با مشاور ازدواج مطرح کنید یا اینکه از همسران جدا شوید. توصیه می کنیم این موارد را قبل از تصمیم به طلاق حتماً بخوانید.

۱. درمورد خودتان دچار شک و تردید شده اید
طلاق، تردید به خود

وقتی دیگر اولویت شریک زندگی تان نیستید - یا بدتر از آن، او برایتان ارزشی قائل نیست - کم کم نسبت به ارزش وجودتان دچار شک و تردید می شوید. بنا به گفته ماریا سالیوان، متخصص روابط زناشویی، «وقتی دائماً تحقیر شوید یا به افکارتان اهمیتی داده نشود، ممکن است شغل، خانواده و محیط های دیگر اجتماعی تان تحت تأثیر این احساس منفی قرار گیرد و گمان کنید بی اهمیت و بی ارزش هستید. همچنین درمورد تمام توانایی هایی که زمانی به آنها اطمینان داشته اید دچار شک و تردید شوید.» سالیوان می گوید بدتر از همه زمانی است که شریک زندگی تان گناه هر مشکلی را به گردنانتان بیندازد و شما را مقصر اصلی بداند.

وقتی شریک زندگی تان نمی خواهد نگاهی در آینه به خود بیندازد و درک نمی کند در ازدواج باید سازش و مصالحه وجود داشته باشد تا همه چیز خوب پیش برود، علامت این است که او دیگر علاقه ای به این رابطه ندارد.

۲. شریک زندگی تان دیگر برای حفظ زندگی تلاش نمی کند

زندگی متأهلی پر از چالش و انواع مشکلات است. **ادامه دارد...**



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



ادامه از شماره قبل:

این عارضه در بین عموم مردم به نام تنبلی تخمدان شناخته می‌شود. سندرم PCOS با دوره های پر یودی نامنظم، مقاومت به انسولین، رشد غیرطبیعی موهای زائد در صورت و یا بدن، چاقی و آکنه همراه است. معمولاً شدت و تعداد این علائم در هر خانم به شکل متفاوتی بروز پیدا می‌کند.

مسدود شدن لوله فالوپ

لوله های فالوپ همان لوله های رحمی هستند که تخمدان ها را به رحم متصل می‌کنند. این لوله ها ممکن است بنا به دلایل مختلف مانند جراحی یا ابتلا به عفونت مقاربتی (STI) آسیب ببینند. ایجاد ناهنجاری و صدمه به این لوله ها می‌تواند مانع از رسیدن اسپرم به تخمک شود. همچنین در پی انسداد لوله های فالوپ، ممکن است با وجود انجام لقاح، تخمک بارور شده نتواند به سمت رحم حرکت کند.

اندومتر یوز

اندومتر یوز دیگر علت باردار نشدن بدون جلوگیری است که می‌تواند توانایی بارداری زنان به صورت طبیعی را تحت تاثیر قرار دهد. این بیماری هنگامی اتفاق می‌افتد که بافتی مشابه غشا داخل رحم، در بیرون یا روی رحم رشد کند. اندومتر یوز همچنین می‌تواند بر پوشش داخلی رحم تاثیر بگذارد و روند لانه گزینی تخمک بارور شده را مختل کند.

ناهنجاری ها و ضایعات رحمی

ناهنجاری ها و ضایعات ساختاری رحم، از عوامل مهم موثر بر قدرت باروری یک خانم هستند و می‌توانند باعث ناباروری شوند. این ناهنجاری ها عبارت اند از:

رحم تک شاخ یا دو شاخ

رحم دو گانه

رحم دارای سپتوم

رحم کمائی

پولیپ های رحمی

فیبروم ها (میوم ها)

ناباروری بدون دلیل

تصویر زن و مردی که با ناراحتی ۲ طرف تخت نشسته اند

به باردار نشدن بدون هیچ دلیل مشخصی، ناباروری ناشناخته می‌گویند.

گاهی اوقات، علت باردار نشدن قابل توضیح نیست. این بدان معناست که پزشکان در جواب خانم هایی که می‌پرسند چرا باردار نمی‌شیم، دلیل واضحی برای ناباروری پیدا نکرده اند و آزمایش های انجام شده، همگی نتایج طبیعی را نشان می‌دهند.

علت باردار نشدن با وجود سالم بودن برای بسیاری از زوج ها ناراحت کننده است؛ زیرا آن ها نمی‌دانند مراحل بعدی درمان چگونه پیش می‌رود و آیا اصلاً راه درمانی وجود دارد یا خیر. در حال حاضر، حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد زوجین درگیر ناباروری غیر قابل توضیح هستند. **ادامه دارد...**

مامان حوصله ام سر رفت

ادامه از شماره قبل:

ماهی در خانه دلیل می‌آورد و ما بعد از چند تجربه ناموفق از نگهداری از اینها با دلایل قانع کننده رد می‌کنیم.

فعلاً پسر بزرگترم به کلاس فوتبال می‌رود و اصلاً همین که من دو ساعتی را خانه نیستم و می‌توانم دو ساعت از تماشایش در زمین چمن لذت ببرم ارزشمند است.

مهم است که شهرمان فضای تفریحی خوبی داشته باشد تا بتوانیم در این برنامه ریزی موفق باشیم. برای حال خوب، باید فضای امنی داشت. فضای امن را برای ما خانواده ها بیشتر کنید.

همین وقت های حوصله سر بر، فرصت رشد است

معلم است و می‌گوید که مدرسه اش در منطقه ای است که اکثر بچه ها تک فرزندان هستند و مطمئناً اتاق شخصی و مستقل با یک کمد پر از اسباب بازی هم دارند. ولی گاهی وسواس های مامان و باباها دهه شصتی برایم عجیب است. یکی از دغدغه های عجیب تابستانی مامان و باباها این است که بچه حوصله اش سر نرود. در حالی که من می‌گویم اگر موبایل دست بچه ها ندهیم و تلویزیون هم برای هم وقت روشن نباشد، همین وقت های حوصله سر بر می‌تواند فرصتی برای رشد خود آگاهی، خود رهایی و خلاقیت باشد. کجای کار ایراد دارد که بچه در این شرایط با آن همه اسباب بازی باز حوصله اش سر می‌رود؟ پس کارکرد کمد اسباب بازی چیست؟

من موافق کلاس تابستانی به خصوص از نوع ورزشی هستم اما گاهی حساسیت والدین زیاد از حد می‌شود. گاهی وقت ها واقعاً لازم است که بچه ها خودشان سرشان را گرم کنند. اینکه صرفاً برنامه فشرده ای بگذاریم و فکر کنیم اوضاع تحت کنترل است، لزوماً شرایط خوبی برای رشد نیست. عده ای از والدین جدا از علاقه فرزند، نینگ های به آینده فرزند دارند و کاسه داغ تر از آش می‌شوند و ردیف های کلاس است که بر فرزند تحمیل می‌کنند و از این کلاس به آن کلاس می‌فرستند. عده ای هم که انگار نه انگار، شهریه ها را هم بهانه می‌کنند و می‌گویند هزینه کلاس های تابستانه در بخش خصوصی زیاد شده است.

از بچگی از تابستان منتظر بودم

صبورا که مادر چند دختر است می‌گوید: خودم از بچگی از تابستان منتظر بودم. توی گرما، رفتن به کلاس، غذایی بود که با خودش برایم اضطراب هم می‌آورد. باید کلی وسیله فنی و هنری هم با خودم حمل می‌کردم. به من اگر بود دوست داشتم روزها و شب های تابستان را به خواندن رمان بگذرانم، نه اینکه مادرم هر شب یادآوری کند زود بخوابم که مبدا برای کلاس خواب بمانم. دوست داشتم من هم مانند یکسری از دوستانم با دوچرخه و هفت سنگ و گل کوچک، عصر های بلند تابستان را سپری می‌کردم. برای همین تا زمانی که فرزندانم تقاضایی نداشتند، خودم حرفی برای کلاس های تابستانشان نمی‌زد، هیچ وقت برنامه پشت برنامه نریختم و از این کلاس به آن کلاس سرک نکشیدم. همین که با آزمون و خطاهای درست کردن غذا و تغییر دکور در چهار دیواریمان مشغول هستند راضی ام. به نظر من بچه ها به استراحت نیاز دارند و تابستان بهترین فرصت برای تفریح و استراحت است. میلی که در خانه سکوی پرواز نشود، کانپه ای که پله سرسره نباشد، چادر نمازی که واگن قطار نشود در خانه، به هیچ دردی نمی‌خورد. به نظرم تا وقتی که مادری خودش وقت می‌گذارد و حوصله اش را دارد، حوصله کودک هم سر نمی‌رود اما خب اگر مادری می‌بیند که وقت و توانش برای کودک کم است و گاهی حوصله کودک سر می‌رود بهترین راه مفید کردن وقت کودک با کلاس های مورد علاقه اش است.

درست است که این روزها نمی‌توان بچه ها را مانند دهه های قبل سرگرم کرد اما بچه های امروز به خصوص نوجوان ها به تفریحات متفاوت تری برای سرگرم شدن نیاز دارند.

یکسری کودکان به خاطر عملکرد خنثی ای که پدر و مادرشان در تعطیلات تابستان دارند خیلی زود پژمرده می‌شوند. یکسری هم از آن طرف بام افتاده اند و کودکان شان دیگر فرصتی برای استراحت ذهنی ندارند. **ادامه دارد**



تفاهم در زندگی زناشویی پس از بچه‌دار شدن



حفظ صمیمیت بعد از بچه‌دار شدن در این مقاله از بیتوته به بررسی راهکارهای ایجاد تفاهم در زندگی زناشویی پس از بچه‌دار شدن می‌پردازیم. ورود فرزند به خانواده می‌تواند تغییرات بزرگی در روابط زوجین ایجاد کند. با استفاده از مهارت‌های ارتباطی، تقسیم مسئولیت‌ها و حفظ صمیمیت، می‌توان تعادل و آرامش را در زندگی مشترک حفظ کرد.

وقتی فرزندان به دنیا می‌آید، انگار قلبتان بزرگتر شده تا عشق تازه‌ای را جا بدهد. اما واقعیت این است که همزمان با ورود نوزاد، برنامه‌ریزی‌ها، اولویت‌ها و حتی مکالمات روزمره زوجین دستخوش تغییر می‌شود.

بچه‌دار شدن می‌تواند پیوند میان همسران را عمیق‌تر کند، اما اگر آگاهانه برای حفظ تفاهم تلاش نکنید، ممکن است باعث فاصله گرفتن تدریجی شود.

چرا تفاهم بعد از بچه‌دار شدن تغییر می‌کند؟ تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از زوجها در سال اول پس از تولد فرزند، کاهش رضایت زناشویی را تجربه می‌کنند. این تغییر دلایل متعددی دارد:

۱. کمبود زمان برای رابطه دو نفره قبل از بچه‌دار شدن، وقت بیشتری برای گپ زدن، قرارهای عاشقانه یا حتی استراحت مشترک داشتید. حالا بیشتر مکالمات شما حول محور پوشک، شیر، خواب یا گریه کودک می‌چرخد.

۲. خستگی جسمی و روحی بی‌خوابی شبانه و مسئولیت‌های ۲۴ ساعته، باعث می‌شود آستانه تحملتان پایین بیاید. حتی موضوعات کوچک هم می‌توانند جرقه بحث شوند.

۳. تغییر نقش‌ها و انتظارات ممکن است یکی از شما احساس کند بار بیشتری بر دوشش افتاده یا تلاشش دیده نمی‌شود. این عدم تعادل می‌تواند منبع تنش باشد.

۴. تفاوت در سبک مراقبت و تربیت یکی از والدین ممکن است سخت‌گیرتر باشد و دیگری انعطاف‌پذیرتر؛ همین اختلاف‌ها اگر حل نشود، به مرور اعتماد و تفاهم را تضعیف می‌کند.

حفظ صمیمیت بعد از بچه‌دار شدن روابط زن و شوهر پس از تولد فرزند نشانه‌های کاهش تفاهم

گاهی زوجین متوجه نمی‌شوند که آرام‌آرام از هم فاصله گرفته‌اند. نشانه‌های زیر می‌تواند هشداردهنده باشد:

- بیشتر گفت‌وگوها حالت دستوری یا انتقادی پیدا کرده است.

- شوخی‌ها و لحظات خنده کمتر شده‌اند.

- برنامه‌های دوفره تقریباً حذف شده است.

نشانه‌های سلامت جنسی و اهمیت توجه به آن‌ها برای زندگی بهتر

سلامت جنسی؛ کلید زندگی شاد و باکیفیت سلامت جنسی یکی از مهم‌ترین ابعاد سلامت جسمی و روانی هر فرد محسوب می‌شود. شناخت نشانه‌های سلامت جنسی به شما کمک می‌کند تا وضعیت بهداشت و کیفیت زندگی خود را بهتر ارزیابی کنید. در این مقاله از بیتوته به بررسی مهم‌ترین علائم و معیارهای سلامت جنسی پرداخته‌ایم. توجه به این نشانه‌ها می‌تواند راهنمایی برای پیشگیری و بهبود مشکلات احتمالی باشد.

سلامت جنسی یکی از مهم‌ترین ابعاد سلامت کلی انسان است که تاثیر مستقیم بر کیفیت زندگی، روابط عاطفی و روحیه دارد. شناخت نشانه‌های سلامت جنسی و مراقبت از آن، نه تنها مانع بروز مشکلات جسمی و روانی می‌شود، بلکه به افزایش رضایت فردی و اجتماعی کمک می‌کند.

نشانه‌های سلامت جنسی

تمایلات جنسی طبیعی و متعادل

داشتن علاقه طبیعی به رابطه جنسی، بدون احساس اضطراب یا بی‌میلی مداوم، یکی از نشانه‌های سلامت جنسی است. تغییر ناگهانی در تمایلات جنسی می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات جسمی یا روانی باشد.

بهداشت جنسی

سلامت جنسی

رضایت از زندگی جنسی

افرادی که از زندگی جنسی خود راضی هستند، معمولاً سلامت روان و روابط عاطفی بهتری دارند. رضایت جنسی شامل تجربه لذت و رضایت متقابل در روابط است.

3. توانایی برقراری روابط سالم

توانایی ایجاد ارتباطات عاطفی و جنسی سالم، با احترام به خود و شریک زندگی، نشانه‌ای از سلامت جنسی است. روابط ناسالم می‌توانند منجر به استرس، اضطراب و کاهش اعتماد به نفس شوند.

رضایت جنسی

بهداشت جنسی

سلامت جسمی

نشانه‌های فیزیکی مثل عملکرد طبیعی دستگاه تولیدمثل، عدم وجود درد یا علائم غیرطبیعی، و سلامت هورمونی نیز بخشی از سلامت جنسی محسوب می‌شوند.

کنترل بر رفتار جنسی

توانایی مدیریت و کنترل رفتار جنسی بدون احساس اجبار یا فشار روانی، یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت جنسی است.

روابط جنسی سالم

اهمیت سلامت جنسی

اهمیت توجه به سلامت جنسی

پیشگیری از بیماری‌ها: حفظ سلامت جنسی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مقاربتی و مشکلات دستگاه تناسلی را کاهش دهد.

-تقویت روابط عاطفی: سلامت جنسی باعث افزایش صمیمیت و ارتباط مثبت با شریک زندگی می‌شود.

-بهبود سلامت روان: کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش اعتماد به نفس و احساس رضایت کلی از زندگی. -ارتقای کیفیت زندگی: سلامت جنسی بخشی از کیفیت زندگی است و تاثیر مستقیم بر شادی و انرژی روزانه دارد.

اهمیت سلامت جنسی

روابط جنسی سالم

ادامه دارد...

۱۰ درس ضروری از صائب تبریزی برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک

ادامه از شماره قبل:

نکته مهمی را یادآوری می‌کند:

«تا شوی چشم و چراغ این جهان چون آفتاب پوشش هر تنگدست و فرش هر ویرانه باش» او در این بیت می‌خواهد اهمیت بخشش و کمک کردن به دیگران را به ما یادآوری کند؛ از این رو می‌گوید:

«اگر می‌خواهی چشم و چراغ این جهان باشی، به تنگدستان کمک کن.»

انسانی که دهش دارد و از دارایی خود به دیگران می‌بخشد، کائنات را با خودش یار و مهربان می‌کند. از طرفی چنین انسانی، نزد دیگران جذاب و کاریزماتیک به نظر می‌رسد و افراد، بیشتر برای او ارزش و احترام قائل می‌شوند.

آموزه ششم برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک:

سکوت و کم‌حرفی؛ یکی از مهم‌ترین تکنیک‌ها برای کاریزماتیک شدن

صائب تبریزی در یکی از اشعار خود، به‌خوبی در مورد اهمیت سکوت و کم‌حرفی صحبت می‌کند و سکوت را یکی از بهترین تکنیک‌ها برای رسیدن به آرامش در این جهان قلمداد می‌کند.

«چشم و گوش و لب ببند، از شور و شر آسوده باش خویش را گردآوری کن از سپر آسوده باش از کمان توست هر تیری که در دل می‌خلد راست شو، از تیر طعن کج‌نظر آسوده باش هر چه صورت می‌پذیرد سایه کردار توست لب بگر از حرف تلخ، از نیشتر آسوده باش»

صائب تبریزی در این سه بیت، به کارما هم اشاره دارد و به ما می‌گوید که برای رسیدن به آرامش و کاریزما، باید خودمان را به شخصیتی نیکوتر تبدیل کنیم و بسیار مراقب رفتار و گفتارمان باشیم؛ چون هر اتفاقی که برای ما می‌افتد، سایه کردار یا نتیجه اقدامات خودمان است.

انسان زیاده‌گو، ارزش و احترام خودش را از دست می‌دهد و نمی‌تواند کاریزماتیک باشد. در عوض انسان سنجیده‌گو، کم‌حرف و گزیده‌گو، نزد دیگران، عاقل و پرمایه جلوه می‌کند و افراد مختلف به سخنان این دسته از انسان‌ها، گوش می‌کنند و برای سخنان‌شان، ارزش قائل می‌شوند. او در یکی دیگر از اشعار خود، بیتی دارد که بسیار جذاب و بهیادماندنی است:

«خنده رسوا می‌نماید پسته بی مغز را

چون نداری مایه، از لاف سخن آزاده باش»

آموزه هفتم برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک:

تلاش برای کاریزماتیک نبودن؛ شاهراه کاریزماتیک شدن!

یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین راه‌های کاریزماتیک شدن که در کتاب‌ها و مقالات بسیاری بیان شده، «تلاش نکردن برای کاریزماتیک و جذاب بودن» است. انسانی که دلش می‌خواهد کاریزماتیک به نظر برسد، خودش را در ضعیف و نیازمند توجه دیگران جلوه می‌دهد. از طرفی وقتی انسان خودش را نیازمند... ادامه دارد...



Lake Urmia Between Hope and Warning: A Rainy Autumn Offers a New Chance for Restoration

Provincial Desk — A relative improvement in the lake's water level and surface area has temporarily reduced the risk of complete desiccation. However, the continuation of this trend depends on autumn precipitation, securing the lake's environmental water allocation, and reforming water consumption patterns.

News Code: 1228680

Publication Date: August 25, 2026 – 15:30

According to a reporter from *Tabnak* in West Azerbaijan Province, as Lake Urmia approaches the autumn season, it remains caught between signs of temporary recovery and serious environmental warnings.

The latest reports published in August 2026 put the lake's water level at approximately **1,270.93 meters**, with its surface area estimated at nearly **2,850 square kilometers**. These figures indicate a relative improvement compared with some of the lake's most critical periods in the past, but they do not represent sustainable restoration. The increase in water levels in recent months has resulted from a combination of factors, including intermittent rainfall, runoff entering the lake from rivers within its watershed, water releases from dams, and relatively lower evaporation during certain periods.

Nevertheless, the lake's strong dependence on climatic conditions and water-management decisions means that any increase in its water level remains fragile and potentially temporary. Over the past two decades, Lake Urmia has lost a significant portion of its surface area and water volume. Agricultural expansion, excessive groundwater extraction, dam construction, declining precipitation, and rising temperatures are among the major factors that have intensified the crisis. Attention is now focused on autumn, a season in which precipitation and runoff volumes could play a decisive role in either stabilizing or worsening the lake's condition.

Current Condition of the Lake: Relative but Fragile Improvement

According to reports published by



Iranian domestic media, Lake Urmia's water level was approximately **1,270.93 meters** in early August, while its surface area was estimated at nearly **2,850 square kilometers**.

Compared with some of the lake's previous low-water periods, these figures indicate a relative halt in the decline and a limited expansion of the lake's water surface.

Nevertheless, the gap between the current situation and the lake's ecological water level and desired condition remains substantial.

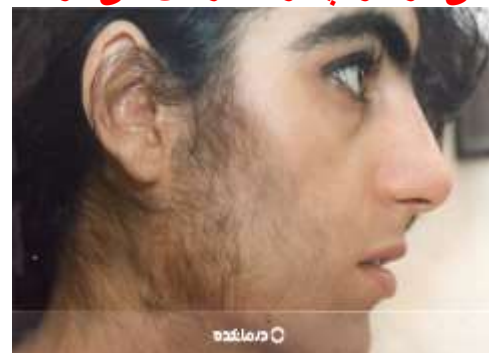
Experts emphasize that a temporary increase in water volume should not be mistaken for full restoration. For Lake Urmia to return to a stable condition, it needs several consecutive years of sustained inflows as well as reduced water extraction throughout its watershed.

Because the lake is relatively shallow, evaporation has a particularly strong impact on its water level. During the hot months, even a significant increase in runoff can quickly be offset by evaporation and the lake's high salinity. Therefore, a realistic assessment of the lake's condition should be based on multi-year trends in water level, water volume, salinity, and the extent of the water body—not simply on comparisons between a few months or a single season.

Greater Increase in Water Levels in the Southern Part of Lake Urmia

An examination of water inflow patterns indicates that the southern and central sections of the lake, due to their proximity to major inflow routes and rivers, often experience increases in water levels earlier than other areas. Rivers such as the **Zarrineh Rud** and **Simineh Rud** play an important role in supplying water to the southern and southeastern parts of Lake Urmia. Whenever precipitation increases in upstream areas or water is released

موهای زائد زنان چرا ایجاد می‌شود و چگونه درمان می‌شود؟



ادامه از شماره قبل:

کرم‌های موبر و الکترولیز استفاده کرد.

اصلاح موهای زائد

برای برطرف کردن موهای زائد می‌توان از تیغ، وکس یا حتی کرم‌های موبر استفاده کرد. با استفاده از تیغ یا کرم موبر ساقه مو بدون تحریک یا کشش پوست از بین می‌رود. در روش وکس کردن موها از ریشه کنده می‌شوند که ممکن است در برخی افراد موجب بروز درد و التهاب شود.

استفاده از کرم روشن‌کننده موهای زائد

کرم‌های روشن‌کننده برای کمرنگ کردن موهای تیره طراحی شده‌اند و موجب می‌شوند تا موهای زائد کمتر دیده شوند. چنین کرم‌هایی می‌توانند پوست را تحریک کنند و ممکن است به طور موقت رنگ پوست‌های تیره‌تر را روشن کنند.

الکترولیز

در این روش یک جریان الکتریکی از طریق یک سوزن به داخل فولیکول مو فرستاده می‌شود. هدف از بین بردن دائمی ریشه مو است. اغلب به جلسات متعدد نیاز است. این روش ممکن است کمی دردناک باشد و از همین رو پزشک برای کاهش درد از کرم بی‌حسی موضعی روی پوست استفاده می‌کند. این یک درمان نسبتاً گران و زمان‌بر است و باید به وسیله پزشک انجام شود.

درمان با لیزر و نور پالسی شدید (IPL)

این درمان با هدف از بین بردن دائمی ریشه موهای زائد زنان انجام می‌شود. درمان با لیزر موهای زائد و IPL گران است و باید در چندین جلسه و توسط یک پزشک با صلاحیت انجام شود. از مهم‌ترین عوارض جانبی احتمالی این روش می‌توان به قرمزی، تغییر رنگ پوست و ایجاد اسکار اشاره کرد. می‌خواهی برای همیشه از شر موهای زائد خلاص بشی؟

همین حالا با یک متخصص مشورت کن

دکتر غدد دکتر غدد آنلاین فوری

کرم افلورنیتین

این کرم برخلاف کرم‌های موبر، با کند کردن رشد مو عمل می‌کند. استفاده از آن روی صورت و زیر چانه موثر است و در کنار سایر روش‌های اصلاح، به از بین بردن این موها کمک می‌کند. بعد از استفاده از کرم افلورنیتین ممکن است حداقل ۴ تا ۸ طول بکشد تا اثر مفید آن مشاهده شود.

مصرف قرص‌های ضدبارداری خوراکی

قرص ضدبارداری، میزان آندروژن‌های آزاد در گردش خون را کاهش می‌دهد و ممکن است به کاهش هیرسوتیسم کمک کند. بعد از مصرف این قرص‌ها ممکن است ۶ تا ۱۲ ماه طول بکشد تا اثر آن روی موهای زائد مشاهده شود. پزشک معمولاً با در نظر گرفتن وضعیت هر فرد ممکن است از قرص متفاوتی برای درمان استفاده کند. ادامه دارد...



CERTIFICATE OF APPRECIATION In Honor of an Exemplary Physician Esteemed Physician,

In recognition of your noble commitment to the medical profession and your lifelong dedication to serving humanity, safeguarding human dignity, and protecting the health and well-being of your patients;
Your unwavering commitment to professional ethics, confidentiality, integrity, compassion, equality, and respect for human life reflects the highest values of the medical profession. Throughout your years of distinguished service, you have combined scientific knowledge with compassion and humanity, dedicating your valuable efforts to the health and well-being of society and leaving a lasting legacy of professional excellence and humanitarian service.

Therefore, on the occasion of the **Sixth Annual Celebration Honoring Exemplary Physicians**, we proudly present this **Certificate of Appreciation** in recognition of your valuable years of service, professional integrity, dedication, compassion, and outstanding contribution to the medical community and to humanity. May your name and legacy remain forever honored among the distinguished physicians and devoted servants of humanity of our time.

We acknowledge that countless physicians around the world continue to serve humanity with knowledge, courage, compassion, and devotion. On behalf of the community of those who appreciate and honor the medical profession, we extend our deepest gratitude and respect for your distinguished service.

**With Highest Appreciation and Respect
Permanent Secretariat of the Society for
the Appreciation of Medical Professionals
Sixth Annual Celebration Honoring
Exemplary Physicians
2026 / 1405**



لوح تقدیر و سپاس به نام خداوند جان و خرد پزشک گرامی و فرهیخته

از آنجا که شما با انتخاب حرفه مقدس پزشکی، زندگی خویش را در مسیر خدمت به انسان و پاسداری از سلامت و کرامت بشریت قرار داده‌اید و با وجدان، شرافت، دانش و تعهد، به عهد اخلاقی خود در برابر بیماران و جامعه پایبند مانده‌اید؛ بی‌تردید پاسداری از اسرار بیماران، احترام به کرامت انسانی، حفظ شأن و حرمت حرفه پزشکی، رعایت عدالت فارغ از دین، ملیت، نژاد، عقاید و جایگاه اجتماعی بیماران و احترام عمیق به ارزش والای زندگی انسان، از برجسته‌ترین جلوه‌های رسالت حرفه‌ای شماست.

شما با دانش و توانمندی علمی، همراه با مهر و انسان‌دوستی، سال‌ها از عمر گران‌بهای خویش را وقف خدمت به جامعه نموده و نام نیک خود را در عرصه سلامت و خدمت به انسان‌ها ماندگار ساخته‌اید.

از این رو، در ششمین سال بزرگداشت مقام پزشک نمونه، با نهایت احترام و سپاس، این لوح تقدیر به پاس سال‌ها تلاش ارزشمند، خدمات صادقانه، تعهد حرفه‌ای و رفتار شایسته انسانی به شما تقدیم می‌گردد.

امید است نام و یاد شما در شمار شایسته‌ترین خدمتگزاران جامعه پزشکی و انسان‌های اثرگذار عصر حاضر، همواره به نیکی و بزرگی ماندگار باشد.

بی‌شک شما تنها نیستید؛ هزاران پزشک فرهیخته و سپیدجامه نیز عاشقانه و عالمانه در راه خدمت به انسانیت گام برمی‌دارند. ما در این مراسم، به نمایندگی از جامعه قدردان پزشکی، با افتخار در برابر مقام و منزلت شما سر تعظیم فرود آورده و از خدمات ارزشمندتان صمیمانه سپاسگزاری می‌نماییم.

با عالی‌ترین مراتب احترام و سپاس
دبیرخانه دانی قدردانان جامعه پزشکی
ششمین سال بزرگداشت مقام پزشک نمونه
۲۰۲۶ / ۱۴۰۵

شماره پیاپی : ۷۵۰ سال بیست و نهم
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: **افسانه بونسی**
سر دبیر : فائزه خان خان

هینت تحریریه: دکتر واله کردستانی (ش-ا) - مهدی نصرالهی- فاطمه صابری - سید مصطفی موسوی- زهرا 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 پنجشنبه ها به چاپ می‌شود

<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 اطرافیان شما نیست باشد جمع آوری و در اختیار افرادی که به آن نیاز دارند برسد.

بدیهیست اگر خود شما یا اطرافیان شما نیز به داروی نیاز داشته باشید می‌توانید 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 همنوعان خود یاری برسانیم.

کافیست در صورتی که درو و یا لوازم پزشکی از قبیل تخت خواب، ویلچر، یا هر وسیله دیگری که مورد نیاز نمی‌باشد در اطرافتان تشخیص و سپس با ما تماس بگیرید 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 فرهنگی هنری که داریم بهره‌مند شوید.



گردهمایی خیرین در مرکز نیکوکاری و کار آفرینی نام آوران غدیر

پهلوان اکبر غلامی