

همسر

هفته‌نامه بین المللی

هر چه فرزند آدم پیرتر می شود، دو صفت در او جوان تر میگردد: حرص و آرزو.

هفته‌نامه بین المللی همسر نخستین مجله ویژه همسران، اجتماعی و فرهنگی، سال سیم شماره ۷۵۱، پنجشنبه ۱۲ شهریور ماه ۱۴۰۵، هشت صفحه، دویست هزار تومان

در این شماره

۱۸ ویژگی همسر خوب ← ۳

چگونه با ورشکستگی و بیکاری... ← ۴

وقتی وارد یک سایت می شویم، پشت پرده چه می گذرد؟ ← ۵

تفاهم در زندگی زناشویی پس از بچه‌دار شدن ← ۶

داستان یک عکس ← ۷



زنده یاد ژاله عابر و همسرش محمدعلی کیانی‌نژاد

سرمقاله

شهریور؛ ماهِ تجدیدی‌های من!

شهریور برای من همیشه ماه عجیبی بوده است؛ ماهی که از همان سال‌های کودکی، با شنیدن نامش، یاد «امتحان تجدیدی» می‌افتادم!

از اوایل شهریور معمولاً امتحانات تجدیدی شروع می‌شد و من ــ و شاید بعضی از شما که این مطلب را می‌خوانید ــ از آن دسته دانش‌آموزانی بودیم که هر سال دست‌کم در یک درس تجدید می‌شدیم! من که از همان اول دبستان، تقریباً بدون استثنا، هر سال در یک درس تجدید می‌شدم. اول املای فارسی بود و بعدها ریاضی هم به جمع دوستان قدیمی‌اش اضافه شد!

خلاصه تا آنجا که یادم می‌آید، بیشتر تابستان‌های کودکی و نوجوانی من با کتاب و دفتر و امتحان تجدیدی گذشت.

یادم هست کلاس دوم راهنمایی بودم. ص۲

اهورا گلد

طلا، آنلاین، شفاف، مطمئن

اسکن کنید ، انتخاب کنید ، خرید کنید

اهورا گلد؛ جایی که ارزش، درخشش پیدا می‌کند.

طلا را هوشمندانه بخر؛ اهورا گلد را ببین.

اهورا گلد؛ انتخابی به ارزش طلا.

@AHOURAGOLD1404

AHOURA GOLD

GOLD & JEWELRY

اهورا گلد

فروش آنلاین طلا

خریدی مطمئن، شفاف و آسان؛

برای کسانی که ارزش پولشان را جدی می‌گیرند.

و یک جمله تبلیغاتی خیلی قوی:

«امروز انتخاب کن، فردا از انتخابت راضی باش.»

«طلا دیگر فقط در ویترین طلافروشی نیست!»

جعفر صابری

شهریور؛ ماهِ تجدیدی‌های من!

یک روز تابستان در کوچه با دوستانم بازی می‌کردم که مادرم صدایم زد:
»برگرد خانه و درست را بخوان«!
من هم، مثل خیلی از بچه‌ها، چندان علاقه‌ای به برگشتن نداشتم.نرفتم.مادرم هم آمد و تمام کتاب‌هایی را که در آن‌ها تجدید شده بودم، جلوی دوستانم داخل کوچه ریخت و گفت:پس کی باید این‌ها را بخوانی؟«!آن روز من به دوستانم گفته بودم سه تا تجدیدی دارم؛ در حالی که واقعیت این بود که **نه سه تا، بلکه ۹ تا تجدیدی داشتم!**
البته آن روزها خیلی از بچه‌ها همین کار را می‌کردند. می‌گفتند «ما تجدید نشدیم»، اما روز امتحان همه چیز مشخص می‌شد!
من حداقل دروغ نمی‌گفتم؛ چون دیگر به تجدیدی عادت کرده بودم!
بالاخره سال سوم راهنمایی، یا همان سیکل، رسید و کمرِ کار شکست!رد شدم.و بدتر از آن، دوساله شدم.سال بعد هم دوباره رد شدم و...
چند سال طول کشید تا بالاخره توانستم سوم راهنمایی را قبول شوم.آن روزها برایم بسیار تلخ و دردناک بود. احساس می‌کردم از دیگران عقب مانده‌ام. اما امروز که سال‌ها از آن روزها گذشته، وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، با خودم می‌گویم:
شاید باید همین اتفاق‌ها برای من می‌افتاد.
بعد از آن سال‌ها، به ناچار درس‌خوان شدم. دیپلم را در کمتر از دو سال گرفتم، دانشگاه را هم سه‌ساله تمام کردم و بعدها چندین مدرک دیگر هم گرفتم.اما آن روزهای سخت، چیزهایی به من آموخت که شاید هیچ کتابی نمی‌توانست به من یاد بدهد.**خانم عباسی**در دوران تحصیلم، معلم های خوب کم نداشتم که واقعاً مرا درک می کردن .
خانم عباسی.من از کلاس و امتحان، به‌خصوص امتحان املا، وحشت داشتم. او متوجه این موضوع شده بود.
برای همین، گاهی تمام کلاس را به حیاط پشتی مدرسه می‌برد و یک متن را چند بار برای من می‌خواند تا بتوانم آن را بفهمم و درست بنویسم.
سال‌ها بعد فهمیدم آن مشکلی که من داشتم، فقط تنبلی یا بی‌استعدادی نبود و بسیاری از کودکان در سراسر دنیا با اختلالات یادگیری مشابه دست‌وپنجه نرم می‌کنند.اما آن روزها کسی این چیزها را برای ما توضیح نمی‌داد.بعد از انقلاب اسلامی، به دلیل تغییر مقررات آموزشی، تدریس زنان در مدارس پسرانه ممنوع شد و در میانه سال، آقای منصوریان جای خانم عباسی را گرفت.او چندان از من خوشش نمی‌آمد؛ شاید از قیافه و قد و قامت من!
یک روز از بچه‌ها پرسید:بزرگ شدید، می‌خواهید چه‌کاره شوید؟«من گفتم:
»معلم«.دو دست گچی خودش را به سر من زد و گفت:خاک بر سرت! شغل مگر قحط است؟«!
و شاید همان روز، به شکلی عجیب، سرنوشت مرا رقم زد!سال‌ها بعد، وقتی خودم معلم، مدیر و استاد دانشگاه شدم، فهمیدم چرا باید آن همه تجدیدی می‌شدم.

من باید درد بچه‌ها را می‌فهمیدم.

باید می‌دانستم دانش‌آموزی که نمی‌تواند جواب یک سؤال را بدهد، الزاماً تنبل نیست.
باید می‌فهمیدم کودکی که از امتحان می‌ترسد، شاید بیشتر از آنکه به سرزنش نیاز داشته باشد، به یک نفر نیاز دارد که او را بفهمد.
باید زمین می‌خوردم تا بتوانم دست کسی را که زمین خورده است، بگیرم.
امروز واقعاً خوشحالم که سال‌های زیادی تجدید شدم!
چون من مجبور بودم یک موضوع را بارها و بارها بخوانم تا بالاخره بفهمم چگونه باید آن را حل کنم.
و شاید همین شد که بعدها یاد گرفتم زندگی را هم همین‌طور ببینم.

زندگی هم یک امتحان است؛ امتحانی که گاهی در آن تجدید می‌شویم.

رضا؛ دوستی که دیپلم نگرفت

دوستی داشتم به نام رضا.
چند سال همکلاس بودیم. درسش از من بهتر بود و حتی گاهی به من کمک می‌کرد تا درسم بهتر شود.
فقط یک روز از من بزرگ‌تر بود، اما برای من همیشه مثل یک برادر بزرگ‌تر بود.
خیلی دوستش داشتم.
رضا در سال آخر دبیرستان، برای کمک به خانواده‌اش مجبور شد درسش را رها کند.دیپلم نگرفت.
و شاید همین موضوع برایش آن‌قدر سخت بود که بعدها به من «آقای دکتر» بگوید.شاید حسادت بود، شاید هم فقط زخمی قدیمی از روزگار.نمی‌دانم.اما من همیشه دوستش داشتم.وقتی بعدها مدیر هنرستان شدم، خیلی تلاش کردم کمکش کنم تا دیپلم بگیرد.اما قبول نکرد.آن اتفاق هم درس دیگری برای من بود:**همه آدم‌ها فرصت‌های یکسانی در زندگی ندارند.**پس ما نباید موفقیت خودمان را فقط نتیجه شایستگی خودمان بدانیم و شکست دیگران را هم صرفاً به حساب کم‌کاری آنان بگذاریم.

والدین، کمی بیشتر بچه‌ها را بفهمیم

این همه را نوشتم تا شاید بعضی از پدرها و مادرها بدانند که نباید همیشه به بچه‌ها سخت گرفت.گاهی یک «تجدیدی» پایان راه نیست.گاهی حتی آغاز شناختن مسیر واقعی زندگی است.من تمام سال‌های تحصیل و تدریسم را در قالب مجموعه‌ای با عنوان **»پادکست مدرسه «**در سایت رادیو آشتی قرار داده‌ام و پیشنهاد می‌کنم اگر فرصت داشتید، آن‌ها را گوش کنید.ما نباید از گذشته خودمان خجالت بکشیم.نباید از گفتن اینکه کجا شکست خورده‌ایم، بترسیم.ما ساختمان‌هایی هستیم که اگر امروز ایستاده‌ایم، حتماً پی و فونداسیونی در گذشته داشته‌ایم؛ حتی اگر آن پی، از دل سختی‌ها، شکست‌ها و زمین خوردن‌ها ساخته شده باشد.
زندگی هر کدام از ما پر از خاطرات تلخ و شیرین است.

تجدیدی، شبیه زمین خوردن است.

اگر زمین خوردیم و دوباره بلند شدیم و به مسیر ادامه دادیم، مهم نیست چند بار شکست خورده‌ایم.
مهم این است که هنوز در مسیر هستیم.
خیلی وقت‌ها دوست نداشتیم ادامه بدهیم؛ اما ایستادیم و دوباره حرکت کردیم.
و به نظر من، زیبایی زندگی دقیقاً همین است.
زندگی سرشار از تجدیدی و حتی «رد شدن» است؛ اما هر صبح که خورشید طلوع می‌کند، به ما می‌گوید:

شب تمام شده است.

و دوباره می‌توانیم زندگی را تجربه کنیم.
هنوز هم ممکن است در زندگی تجدید شویم.
حتی ممکن است گاهی رد شویم.
اما تفاوت ما با گذشته این است که حالا می‌دانیم:

دوباره می‌توان امتحان داد.

در هر سن و سالی که باشیم، باید تجربه کنیم، یاد بگیریم و دوباره تلاش کنیم.من بالاخره فهمیدم:

زندگی یک مدرسه است و ما انسان‌ها، همیشه شاگردان این مدرسه‌ایم.

بعضی‌ها زودتر از امتحان‌های زندگی قبول می‌شوند و بعضی‌ها دیرتر.
بعضی‌ها یک بار زمین می‌خورند و بعضی‌ها ده بار.
اما مهم این نیست که چند بار تجدید شده‌ایم؛

مهم این است که بالاخره درس را یاد بگیریم و مسیر را تمام کنیم.

جان استیون آکواری؛ مردی که مسابقه را تمام کرد

برای من، یکی از زیباترین نمونه‌های این نگاه، داستان جان استیون آکواری، دونده تانزانیایی، در المپیک ۱۹۶۸ مکزیکوسیتی است.
او در ماراتن المپیک شرکت کرد.
مسافتی که دوندگان باید طی می‌کردند ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر بود.
آکواری در طول مسابقه به‌شدت آسیب دید و از دیگر دوندگان عقب افتاد.
اما مسابقه را رها نکرد.
او بارها ایستاد، دوباره بلند شد، دوید، راه رفت و بالاخره خود را به خط پایان رساند.
او اول نشد.
دوم هم نشد.
حتی نزدیک به قهرمانان مسابقه هم نبود.
اما کاری کرد که نامش سال‌ها در ذهن مردم جهان باقی بماند.
وقتی خبرنگاری از او پرسید چرا با آن وضعیت مسابقه را ادامه داده است، پاسخ او ماندگار شد:
»کشور من مرا ۵۰۰۰ مایل دورتر نفرستاده بود که فقط مسابقه را شروع کنم؛ مرا فرستاده بود که مسابقه را تمام کنم«.
شاید آکواری مدال طلای آن مسابقه را نگرفت، اما چیزی مهم‌تر به دست آورد:
احترام جهان.
او به ما یاد داد که ارزش حرکت، همیشه به نتیجه نهایی وابسته نیست.
گاهی ارزش واقعی در این است که مسیر را رها نکنیم.
و این، درس اصلی تجدیدی‌های من است
امروز وقتی به شهریور نگاه می‌کنم، دیگر از «تجدیدی» نمی‌ترسم.
شهریور برای من یادآور شکست نیست.
یادآور دوباره تلاش کردن است.
هنوز هم ممکن است من و شما در زندگی تجدید شویم.
ممکن است در یک کار شکست بخوریم، در یک رابطه اشتباه کنیم، در یک تصمیم موفق نباشیم یا حتی گاهی از زندگی عقب بمانیم.
اما هنوز یک فرصت داریم:
دوباره امتحان بدهیم.
مهم نیست چند ساله‌ایم.
مهم نیست چند بار شکست خورده‌ایم.
مهم این است که هنوز می‌توانیم بلند شویم.
راه برویم.
بدویم.
و اگر نتوانستیم بدویم، آهسته‌تر حرکت کنیم.
اما حرکت کنیم.
شاید زندگی مسابقه‌ای نباشد که حتماً باید اول شویم.
شاید مسابقه واقعی این باشد که مسیر درست را تا پایان ادامه دهیم.
پس اگر امروز فرزندتان تجدید شده است، قبل از آنکه سرزنشش کنید، کمی به او فرصت بدهید.
شاید او هنوز راه خودش را پیدا نکرده باشد.
شاید فقط به یک «خانم عباسی» نیاز دارد؛ کسی که او را بفهمد.
و اگر خودتان در زندگی تجدید شده‌اید، ناامید نشوید.
هنوز شهریورهای دیگری هست.
هنوز امتحان‌های دیگری هست.
هنوز فرصت دوباره ایستادن هست.
حتی اگر تجدید شدیم...
حتی اگر رد شدیم...
باز هم ادامه بدهیم.
چون شاید مهم‌ترین نمره زندگی، نمره‌ای نباشد که معلم به ما می‌دهد؛
بلکه نمره‌ای باشد که خود زندگی، پس از تمام کردن مسیر، به ما می‌دهد.
یا حق
جعفر صابری

دو گروه از امت من هستند که اگر صلاح یابند، امت من صلاح می یابد و اگر فاسد شوند، امت من فاسد می شود: علما و حکّام.

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

ادامه از شماره قبل:

کلیه ابزارهای موجود را به کار بگیرید و با جدیت و اشتیاق، کار کنید.
بدون کار و تلاش، مطمئناً ثروتی هم در کار نخواهد بود.
هفتمین درس قرآن برای ثروت‌آفرینی
اسراف نکردن و استفاده درست از ثروت؛ راهی برای استمرار نعمات الهی
یکی از نکات مهمی که باعث کاهش روزی و ثروت افراد می‌شود، خرج کردن اموال و ثروت در مسیر نادرست است. خداوند به بعضی از افراد روزی می‌دهد, ولی آن‌ها دارایی خود را در مسیری صرف می‌کنند که رضایت خداوند و صلاح خلق خدا در آن نیست.
اگر خواهان استمرار نعمات الهی هستید، باید دارایی خود را در مسیر درست خرج کنید و از اسراف کردن بپرهیزید. خداوند در آیه ۳۱ سوره اعراف می‌فرماید:
يا بَنِي ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُم عِندَ كُلِّ مَسجِدٍ وَ كُلُواْ وَٱشرَبُواْ وَلَا تُسرِفُواْ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلمُسرِفِينَ
ای فرزندان آدم، زیورهای خود را در مقام هر عبادت به خود برگیرید و بخورید و بیاشامید و اسراف مکنید،
که خدا مسرفان را دوست نمی دارد.
وارن بافت، اسطوره سرمایه‌گذاری در جهان، خیلی زیبا و دقیق، از اشتباه بودن اسراف و نقش آن در کاهش مال و ثروت افراد سخن می‌گوید:
« اگر چیزهایی بخرید که مورد نیازتان نیست، به زودی مجبور می‌شوید چیزهایی را بفروشید که مورد نیازتان است.»
خداوند در آینه ۵۸ سوره قصص به استفاده نادرست از نعمات الهی و پیامد آن می‌پردازد:
وَكَم أَهلَكنَا مِن قَريَه بَطِرَت مَعِيشَتَهَا فَتِلكَ مَسَاكِنُهُم لَم تُسكَن مِّن بَعدِهِم إِلَّا قَلِيلا وَكُنَّا نَحنُ ٱلوَارِثِينَ
و چه بسیار شده است که ما اهل دیاری را که به هوسرانی و خوشگذرانی پرداختند هلاك کردیم و این خانه‌های (ویران) آن‌هاست که بعد از آن‌ها جز عده قلیلی در آن دیار سکونت نیافتند و تنها ما وارث (دیار آن‌ها) بودیم.
هشتمین درس قرآن برای ثروت‌آفرینی
رواج قرض الحسنه و نرفتن به سمت ربا؛ نکته‌ای که جامعه را نجات می‌دهد
یکی از ارزشمندترین روش‌هایی که قرآن برای افزایش ثروت پیشنهاد می‌دهد، قرض الحسنه است. قرض الحسنه به این معناست که پولی را به کسی قرض دهیم و برابر همان پول را از او پس بستانیم. در روش قرض‌الحسنه، ۱۰۰ دلار به کسی قرض می‌دهیم و آن فرد، همان ۱۰۰ دلار را به ما برمی‌گرداند.
در واقع در این روش، ما هیچ سودی به خاطر پولی که به کسی قرض می‌دهیم، نمی‌گیریم. کسانی که به دیگران قرض الحسنه یا وام نیکو می‌دهند، پاداش خودشان را از خداوند می‌گیرند. خداوند در آیه ۲۴۵ سوره بقره به طرفداران قرض‌الحسنه، مژده پاداش داده است:
ادامه دارد...

۱۸ ویژگی همسر خوب



ادامه از شماره قبل:
https://qotbino.com/good-spouse/
همسری که کفه ترازوی خوبی‌هایش از بدی‌هایش سنگین‌تر است همسر خوبی است. بهتر است ذره‌بین خود را زمین بگذارید و مدام به دنبال بدی‌هایش نگردید. همان‌طور که قبل از ازدواج باید با چشمانی تیزبین به‌طرف مقابل نگاه کنید. بعد از ازدواج نیز باید چشمانتان را به روی برخی ضعف‌ها و ایرادهای طرف مقابل ببندید. وگرنه زندگی به میدان جنگی تبدیل می‌شود که هر دو طرف پیوسته به دنبال اثبات برتری خود هستند.
چطور می‌توانیم همسر خوبی برای آقایان باشیم؟
مردها اغلب با استقلال و قدرت به اعتمادبه‌نفس و آرامش می‌رسند. به‌عنوان یک همسر تا حد امکان می‌بایست این زمینه را برای مرد زندگی‌تان فراهم کنید تا حس استقلال و قدرت به او دست دهد. نتیجه اعتمادبه‌نفس معقول و آرامش نیز بازتابی مثبت بر روی خود شما خواهد داشت. زیرا او سعی می‌کند در چنین شرایطی بیش‌ازپیش به نیازهای همسرش توجه داشته باشد. البته توجه داشته باشید که همه‌چیز تنها به این موارد کلی ختم نمی‌شود و موضوع بسیار فراتر از این مباحث است.
چطور می‌توانیم همسر خوبی برای خانم‌ها باشیم؟
خانم‌ها اغلب به دنبال توجه و حمایت هستند. احساس امنیت و آرامش ازجمله نیازهای اساسی خانم‌ها به شمار می‌روند. نیازهای دیگر نیز با کمی دقت و واکاوی قابل‌کشف هستند. با پیدا کردن این نیازها و طبعا برآورده کردن آن‌ها می‌توانید حس خوبی برای همسرتان بیافرینید که قاعدتا بازتاب آن بر روی زندگی خودتان نمایان خواهد شد. شخصیت و خواسته‌های خانم‌ها معمولا پیچیدگی‌های خاص خود را دارد و باید با کمی دقت و حساسیت آن‌ها را موردبررسی قرار دهید. در این زمینه مطالعه و مشاوره با روانشناس می‌تواند بهترین راهکار باشد. اما برای شروع ما به چندین نکته‌ی حیاتی اشاره می‌کنیم که توجه به آن‌ها به شما کمک می‌کند خانم‌ها را بهتر درک کنید.
محبت کلامی و غیرکلامی را یاد بگیرید.
بسیاری از مردان فکر می‌کنند که ابراز محبت به صورت کلامی دور از منش مردانه‌ی آن‌هاست و از این کار خجالت می‌کشند. اما هر چقدر که محبت خود را به صورت غیرکلامی بیان کنید زنان باز هم نیاز دارند از شما بشنوند که دوستشان دارید. اینکه در کارهای خانه به او کمک کنید یا عشق خود را از طریق تأمین نیازهای مالی و حمایتی به او نشان دهید خوب است اما با فرستادن پیام عاشقانه و گفتن «دوستت دارم» به صورت ...ادامه دارد

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...

و اجازه دهد که آن مشکل هم مثل سایر وسایل خانه، در زندگی وجود داشته باشد، به‌تدریج آرام‌تر می‌شود و بر خشمش، تسلط پیدا می‌کند.
توجه داشته باشید که ما به هیچ عنوان قرار نیست احساسات خود را سرکوب کنیم.
تنها کاری که در مقابل مشکلات، مسائل و احساسات خود می‌توانیم انجام دهیم، پذیرش و زندگی با آن‌هاست.
کسی که زیستن با مشکلاتش را یاد بگیرد، پس از مدتی، تاب‌آوری و قدرتش در زندگی افزایش می‌یابد و می‌تواند با قدرت و توانایی بیشتری با مسائل بزرگ و کوچک، دست‌وپنجه نرم کند.
وقتی انسان بر خشم و سایر احساسات ناشی از مشکلات و مسائل، مسلط شد، فرایند یادگیری از مشکلات آغاز می‌شود و انسان به‌مرور یاد می‌گیرد که چگونه مسائل و مشکلاتش را به یک کلاس درس تمام‌عیار تبدیل کند و تا جای ممکن، از مسائلش درس بگیرد.
۵. پرورش ظرفیت شکیبایی و زیستن با اندوه‌ها
آلبر کامو، نویسنده‌ی فرانسوی که این روزها خوانندگان ایرانی، اقبال خوبی به آثارش نشان داده‌اند، جمله‌ی ارزشمندی دارد که همیشه برای من، زندگی‌آموز و شجاعت‌بخش است.
او در کتاب «مرگ خوش» می‌نویسد:
«در پایان، این ادامه‌ی زندگی است که شجاعت بیشتری می‌طلبد، نه خودکشی.»
این جمله نشان می‌دهد که سروکله‌ی دشواری‌ها و تلخ‌کامی‌ها در زندگی انسان‌های مختلف پیدا می‌شود؛ ولی بردباری و شکیبایی انسان‌ها، یکسان نیست و برخی افراد به خاطر ناتوانی در تحمل مشکلات، تصمیم می‌گیرند که این جهان را ترک کنند.
این در حالی است که شجاع بودن افراد به توانایی‌شان برای ترک زندگی نیست ؛ بلکه به توانایی‌شان برای ماندن در زندگی و کوشش برای شرافتمندانه و شجاعانه زیستن است.
یاروسنای، یکی از راه‌هایی است که شجاعانه زیستن را در ما پرورش می‌دهد، به افزایش ظرفیت شکیبایی در وجود ما کمک می‌کند و به ما یاری می‌رساند که در برابر عواملی مثل ترس و تمایل به خودکشی بایستیم.
قدردانی برای داشته‌ها؛راهی برای پذیرش زندگی و رنج‌های آن یکی از روش‌هایی که می‌توان احساس یاروسنای را بهتر درک کرد و...

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



ادامه از شماره قبل:

۵. به حرف‌های یکدیگر گوش نمی‌دهید یا از همدیگر حمایت نمی‌کنید
سیدنی سروتو، دکتر روان‌شناس و مربی زندگی می‌گوید: «شنیدن صحبت‌های همسر، با تمام دل‌وجان، برای بقای زندگی زناشویی حیاتی است. وقتی هیچ‌یک از زوجین برای شنیدن حرف‌های دیگری وقت نمی‌گذارد، نشان می‌دهد افکار و احساسات‌شان برای یکدیگر اهمیتی ندارد. این وضعیت بیشتر مواقع باعث می‌شود یکی از زوجین یا هر دو به‌دنبال شخص دیگری باشند تا بتوانند به او اعتماد کنند، که در نهایت به خیانت منجر می‌شود.»
در زندگی‌های زناشویی سالم، زن و شوهر درمورد تمام مسائل زندگی‌شان (از اداره خانه گرفته تا پشتیبانی از خواسته‌های شخصی یکدیگر) مانند تیم رفتار می‌کنند. همان طور که ساویج اشاره می‌کند: «اگر هرکدام از شما در مداری کاملا جدا از یکدیگر عمل می‌کنید یا مسائل و مشکلات روزانه‌تان را تنهایی و بدون کمک یکدیگر حل‌وفصل می‌کنید، یعنی در زندگی زناشویی‌تان با مشکلی جدی روبه‌رو هستید.»
نبود تبادل شخصی و احساس صمیمیت در زندگی زناشویی نشانه بسیار بدی است؛ مخصوصا اگر مسائلتان را با کسی غیر از همسرتان در میان می‌گذارید.
۶. یکی از شما توقعات غیرواقعی دارد
بنا بر نظر لوری پون، وکیل خانواده، گاهی ممکن است یکی از زوجین به این فکر بیفتد که اگر اوضاعشان متفاوت از گذشته می‌بود، آنها به مشکلاتی که الآن دارند گرفتار نمی‌شدند. این تفکر معمولا موجب ناامیدی می‌شود. دکتر سروتو با این عقیده موافق است و ادامه می‌دهد: «میزان توانایی در سازگارشدن با تغییرات در زندگی زناشویی تا حد بسیار زیادی به توقعات واقع‌بینانه از همسر بستگی دارد. اگر این توقعات برآورده نشود، نارضایتی بسیار زیادی به وجود می‌آورد. تا جایی که فرد توان مصالحه و سازگاری را از دست می‌دهد و به شکستی جبران‌نشدنی در ازدواج منجر می‌شود.»
۷. صمیمیت بینتان روزبه‌روز کمتر شده است
تصمیم به طلاق، نبود صمیمیت
مسلما زن و شوهرها دائما رابطه جنسی ندارند؛ اما گاهی این نبود رابطه بیش از آنچه بایدوشاید می‌شود. کاردی می‌گوید: «اگر علاقه به رابطه جنسی بینتان کم شده و درمورد آن با یکدیگر صحبت هم نمی‌کنید، نشان‌دهنده این است که دیگر بینتان صمیمیتی وجود ندارد و انگیزه رابطه جنسی هم در شما از بین رفته است.»
حتما بخوانید: ازدواج بدون رابطه جنسی؛ دلایل و نکاتی برای درمان آن
۸. بین خواسته‌ها و نیازهایتان سازگاری وجود ندارد
بخش مهمی از زندگی زناشویی به تلاش برای برآورده‌ساختن نیازهای همسرتان و همچنین اطمینان از اینکه نیازهای خودتان هم برآورده می‌شود می‌گذرد. این تلاش و بده‌بستان امری مادام‌العمر است و به برقراری ارتباط مداوم بین شما نیاز دارد؛ اما اگر همسرتان دائما به نیازهایتان (وقت، محبت، رابطه جنسی، کمک در بزرگ‌کردن کودکان) توجهی ندارد، یعنی شما در جای خوبی قرار نگرفته‌اید.
همچنین وقتی احساس می‌کنید بین علایقتان هیچ نوع همخوانی‌ای وجود ندارد (یا تلاش می‌کنید که نوعی همخوانی پیدا کنید)، ...ادامه دارد...

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

ادامه از شماره قبل:

عصبانیت‌های غیرقابل تحمل همراه است نه‌تنها کنار بیایند، بلکه همسرشان را یاری کرده و اجازه ندهند بیش از پیش در خود فرو روند و احساس بی‌کفایتی کنند. آنان مدام باید در تلاش باشند تا بتوانند اعتماد به نفس از دست رفته همسرشان را با دادن امید و شوقی دوباره برای حرکت و بازسازی زندگی بازیابی کنند، کار سختی که گاه از توان زن خارج است و با سوءبرداشت‌های مردانه نیز مواجه می‌شود. اگر به پای درددل زنانی که همسری بیکار دارند، بنشینید به کرات می‌شنوید که همگی آنان اذعان می‌کنند آنقدر عرصه زندگی به کامشان تنگ است که غم بی‌پولی و بیکاری همسرشان را فراموش کرده‌اند، بسیاری از اخلاق‌های تند همسرشان گله‌مندند، عده‌ای از بهانه‌جویی بی‌دلیل و ناموجه به ستوه آمده‌اند و برخی دیگر نیز از آیه یاس خواندن همسرشان و بی‌انگیزگی و افسردگی او نالانند.
پس چه باید کرد؟ اگر شما با مشکل بیکاری همسرتان مواجه هستید، در این نوشتار پیشنهاداتی به شما ارائه می‌دهیم تا شاید بهتر بتوانید با بیکاری او کنار بیایید .
بهتر است آرامش‌تان را حفظ کنید و با خونسردی پیش بروید. وقتی به این درجه از یقین برسید می‌توانید حس مثبت‌تان را که بسیار قوی، نیروبخش و تاثیرگذار است به همسرتان نیز منتقل کنید. به‌طور مستقیم و غیرمستقیم به خود و همسرتان این اطمینان را بدهید که شما می‌توانید با همیاری یکدیگر این دوران سخت زندگی را بخوبی مدیریت کرده و با فائق آمدن بر مشکلات آن، با موفقیت سپری کنید. این اصل مهم را بپذیرید تا با حفظ آرامش خود و همسرتان بتوانید روند برطرف شدن بیکاری را تسریع کنید.
بیکاری همسرتان را در بوق و کرنا نکنید
حتی‌المقدور در مورد بیکاری همسرتان با هیچ کس بویژه نزدیکان‌تان صحبت نکنید. اگرچه ممکن است عرصه بر شما تنگ آید و برای مواجهه با فشار اقتصادی به اطرافیان‌تان روی بیاورید و طلب کمک کنید، اما توصیه می‌کنیم برای حفظ شأن و منزلت همسرتان هم شده، مدتی دست نگه دارید و اندکی تحمل سختی کنید. در این شرایط لازم است به جای به دست گرفتن کاسه چه کنم چه کنم و استمداد کمک از دیگران، شما و همسرتان به گفت‌وگو بنشیند و با یک کاسه کردن فکرها و تصمیمات‌تان، به‌دنبال راه‌حل باشید. خودتان دو نفر، بیش از هر کس دیگری، صلاح زندگی‌تان را می‌دانید. این مساله را در مواقع ضروری چون یافتن شغل، گرفتن وام، قرض گرفتن و...، آن هم اگر لازم بود، تنها با اطرافیانی که می‌توانند کمک حالتان باشند، در میان بگذارید. این پیشنهاد صرفا برای پیشگیری از آسیب دیدن عزت نفس همسرتان است.
حامی واقعی باشید
اگر همسرتان به ناگاه بر اثر حادثه‌ای چون ورشکستگی، تعدیل نیرو، اختلاف با کارفرما و ... کارش را از دست داد، سعی کنید برای مدتی هم شده به شوهرتان فشار نیاورده و برای گذران این دوران سخت چون کوه، پشت او بایستید.
فقط ادعای حامی بودن نکنید، بلکه سعی کنید در کلام و رفتارتان نیز حمایت‌های صادقانه و واقعی خود را نشان دهید. در این حین به او این اطمینان را بدهید که این مشکل گرچه برای حال و روز امروزتان خیلی سخت است، ولی همراه او هستید و درکش می‌کنید و تلاش خواهید کرد با همه مصائب این دوران کنار بیایید. به او بگویید: حاضرید تا پیدا کردن شغل مناسب و دلخواهش صبر کنید و تا آن زمان نیز لازم نیست نگران تامین هزینه‌های زندگی باشد، چه‌بسا چه از طریق درآمد خودتان یا از طریق پس‌اندازی که تا به حال داشته‌اید، می‌توانید چند ماهی را گذران روزگار کنید. از سوی دیگر، بهتر است برای یافتن یک کار مناسب عجله نکنید یا همسرتان را بابت آن تحت فشار نگذارید، به او فرصت دهید تا پس از سپری کردن دوران غم، خود به‌دنبال شغلی دیگر باشد، گرچه در این هنگام شما نیز می‌توانید برای یافتن شغل جدید به او کمک کنید.
مواظب کلام و رفتارتان باشید
به شما حق می‌دهیم که عنان صبر بگسلید و گاهی زبان به اعتراض بگشایید.
اما یادتان باشد همسرتان چون شما مستاصل و درمانده است، پس دردی به دردش نیفزایید و نمک به زخمش نپاشید...ادامه دارد...

وقتی وارد یک سایت می شویم، پشت پرده چه می گذرد؟



سعید لک - ادامه از شماره قبل:

مرحله دیگری هم برای ایجاد ارتباط رمزنگاری‌شده انجام می‌شود. مرورگر گواهی امنیتی سایت را بررسی می‌کند و مطمئن می‌شود دامنه‌ای که باز کرده‌اید با گواهی ارائه‌شده هماهنگ است.

این مرحله همان چیزی است که باعث می‌شود اطلاعاتی مثل رمز عبور، فرم‌ها و داده‌های حساس در مسیر انتقال به شکل ساده و قابل خواندن جابه‌جا نشوند. کاربر معمولاً فقط علامت قفل یا نشانه امنیت را می‌بیند، اما پشت آن مجموعه‌ای از بررسی‌ها و تبادل کلیدهای رمزنگاری قرار دارد.

انتقال امن داده ها

درخواست HTTP؛ جمله ای که مرورگر برای سرور می فرستد

بعد از برقراری ارتباط، مرورگر درخواست خود را ارسال می‌کند. این درخواست معمولاً با HTTP یا نسخه امن آن، HTTPS، انجام می‌شود. درخواست مشخص می‌کند کاربر چه منبعی را می‌خواهد؛ مثلاً صفحه اصلی، یک مقاله، تصویر، فایل CSS یا نتیجه یک API.

درخواست فقط شامل آدرس نیست. مرورگر اطلاعات دیگری هم می‌فرستد؛ برای مثال نوع مرورگر، زبان ترجیحی، کوکی‌ها و برخی هدرهای فنی. اگر کاربر قبلاً وارد حساب خود شده باشد، بخشی از اطلاعات لازم برای شناسایی نشست او نیز ممکن است همراه درخواست ارسال شود.

سرور این درخواست را دریافت می‌کند و تصمیم می‌گیرد چه پاسخی برگرداند. گاهی پاسخ یک فایل آماده است، اما در بسیاری از سایت‌ها ابتدا باید برنامه سمت سرور اجرا شود تا نتیجه مناسب برای همان کاربر تولید شود.

سرور دقیقاً چه کاری انجام می دهد؟

سرور را نباید فقط یک کامپیوتر قوی تصور کرد. در عمل، مجموعه‌ای از نرم‌افزارها روی آن اجرا می‌شوند که درخواست‌های کاربران را دریافت، پردازش و پاسخ‌دهی می‌کنند. وب‌سرورهایی مانند Nginx یا Apache می‌توانند درخواست را بگیرند و بسته به نوع آن، فایل ثابت تحویل دهند یا درخواست را به برنامه اصلی سایت منتقل کنند.

اگر سایت داینامیک باشد، کد بک‌اند وارد عمل می‌شود. بک‌اند ممکن است با PHP، Python، JavaScript، Java، Go یا زبان‌های دیگر نوشته شده باشد. وظیفه آن می‌تواند بررسی ورود کاربر، دریافت اطلاعات محصول، پردازش سفارش، محاسبه قیمت یا آماده‌سازی پاسخ API باشد.

برای نمونه، در پروژه‌ای که بک‌اند آن با Laravel نوشته شده، درخواست ابتدا به برنامه می‌رسد، Route مناسب پیدا می‌شود، Controller اجرا می‌شود و در صورت نیاز اطلاعات از دیتابیس خوانده می‌شود. در چنین پروژه‌هایی انتخاب محیط اجرای مناسب و سرویس‌هایی مانند هاست لاراول می‌تواند استقرار برنامه، مدیریت تنظیمات و اجرای نسخه‌های مختلف را ساده‌تر کند.

پردازش درخواست ها

پایگاه داده؛ جایی که اطلاعات زنده سایت نگهداری می شود...ادامه دارد...

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



ادامه از شماره قبل:

عفونت‌های لگنی ((PID

اضافه وزن شدید

عفونت مقاربتی ((STI

ایدز

اختلالات سلامت روان مانند افسردگی اساسی و اضطراب شدید

تصویری از پزشکان برتر تخصص

دریافت نوبت حضوری از بهترین متخصصان زنان و زایمان

دریافت نوبت

ناباروری یک زوج چه زمانی تایید می‌شود؟

هنگامی که یک خانم، ۱۲ ماه به صورت منظم رابطه جنسی بدون روش‌های پیشگیری داشته باشد اما بارداری رخ ندهد، می‌توان گفت که این زوج درگیر ناباروری هستند. البته این زمان برای خانم‌های بالای ۳۵ سال، حدود ۶ ماه است.

علاوه بر این، خانم‌هایی که در گذشته باردار شده‌اند، اما حالا قادر به بارداری نیستند و همین‌طور خانم‌هایی که سقط مکرر دارند، نیز به عنوان نابارور شناخته می‌شوند. با این حال، نمی‌توان یک زوج را صرفا به این دلیل که پس از رابطه جنسی بدون جلوگیری، بچه‌دار نشده‌اند، نابارور دانست. برای تایید نهایی نازایی و مشکل ناباروری به آزمایشات مخصوص نیاز است که باید زیر نظر پزشک متخصص زنان، زایمان و نازایی انجام شود.

روش تشخیص ناباروری

در جواب خانم‌هایی که می‌پرسند از کجا بفهمم حامله نمیشم، می‌توان گفت جهت دستیابی به علل ناباروری باید زن و مرد همزمان مورد معاینه قرار گیرند. در واقع، گرفتن تاریخچه پزشکی، معاینه جسمی، انجام سونوگرافی و آزمایشات اولین قدم در ارزیابی زوجین برای بررسی علت نازایی محسوب می‌شوند. زوجین باید در صورت داشتن هرگونه بیماری خاص مانند دیابت، پرکاری یا کم‌کاری تیروئید، نارسایی کلیه، بیماری قلبی و اختلالات خونریزی پزشک معالج را مطلع کنند؛ زیرا موارد ذکر شده می توانند بر روند بارداری تاثیر بگذارند.

همچنین مصرف برخی از داروها ممکن است در بروز بارداری اختلال ایجاد کنند؛ در صورت مصرف هرگونه دارو، به‌ویژه داروهای ضد افسردگی و فشار خون به تیم معالج پزشکی خود اطلاع دهید. در نهایت پزشک برای ارزیابی ناباروری به نتایج یک سری آزمایشات نیاز دارد که در جدول زیر آن‌ها را مشاهده می‌کنید:

تست ارزیابی ناباروری	توضیحات
اسپرموگرام	بررسی تعداد، حرکت و شکل اسپرم‌ها
عکس رنگی رحم	تشخیص شکل حفره رحم و باز بودن لوله‌های رحمی
سونوگرافی واژینال	بررسی رحم و تخمدان‌ها از لحاظ وجود کیست و فیبروم
آزمایش خون	FSH، AMH، LH و...ادامه دارد...

تفاهم در زندگی زناشویی پس از بچه‌دار شدن



ادامه از شماره قبل:

- احساس می‌کنید شریک زندگی‌تان دیگر شنونده خوبی برای شما نیست.

چالش‌های زناشویی پس از بچه‌دار شدن

راهکارهای تقویت و بازسازی تفاهم

۱. گفت‌وگوهای هدفمند و صادقانه

هر روز—even در شلوغ‌ترین روزها—۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان بگذارید تا درباره احساسات، نگرانی‌ها و حتی خاطرات خوب با هم حرف بزنید. مهم است که این زمان بدون موبایل و تلویزیون باشد.

۲. تقسیم مسئولیت‌ها بر اساس توانایی و شرایط

به جای اینکه هرکس منتظر باشد دیگری پیش‌قدم شود، کارها را شفاف و مکتوب تقسیم کنید. مثلاً یکی مسئول شستن ظروف باشد و دیگری حمام بردن کودک.

۳. حفظ لحظات کوچک عاشقانه

رابطه زناشویی فقط به سفر و هدیه خلاصه نمی‌شود؛ یک فنجان چای کنار هم، یک پیام محبت‌آمیز یا حتی گفتن «خسته نباشی» می‌تواند معجزه کند.

پیشنهاد ویژه

خرید شارژر خودروخودرو برقی داری؟ تو خونه به راحتی شارژ کن!فروشگاه اینترنتی لوازم آرایشی و بهداشتی روژا شاپحراج تابستانه روژا آخراشه◄تا ۷۰% تخفیف لوازم آرایشیبیتوتهایمپلنت اقساطی با ضمانت مادام‌العمر+ ۲۵% تخفیف ویژه

۴. تمرکز بر تیم بودن

به جای نگاه «من» و «تو»، به خودتان به عنوان یک تیم نگاه کنید که هدفش پرورش کودک و حفظ عشق است.

۵. انعطاف‌پذیری و پذیرش تغییرات

شرایط بعد از بچه‌دار شدن هیچ‌وقت دقیقاً مثل قبل نمی‌شود، اما این به معنای پایان عشق نیست. بلکه فرصتی است برای ساختن نوع تازه‌ای از صمیمیت.

رابطه عاطفی پس از فرزندآوری

حفظ صمیمیت بعد از بچه‌دار شدن

کمک گرفتن از متخصص

اگر احساس کردید مشاجره‌ها بیشتر از مکالمات آرام شده یا ارتباط عاطفی‌تان سرد شده، مشاوره خانواده می‌تواند با آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت تنش، مسیر رابطه را دوباره به تعادل برگرداند.

سازگاری زوجین بعد از بچه‌دار شدن

بهبود روابط زناشویی بعد از بچه‌دار شدن

چند نکته طلایی که زوج‌های موفق رعایت می‌کنند

- خواب را در اولویت بگذارید؛ والدینی که خواب کافی دارند کمتر دچار تنش می‌شوند

درگذشت ژاله عابر، نوازنده پیشکسوت موسیقی ایرانی

ژاله عابر، نوازنده تار، عود و از هنرمندان فعال عرصه موسیقی ایران و همسر محمدعلی کیانی‌نژاد، درگذشت.

به گزارش خبرگزاری خبرآنلاین، زنده‌یاد ژاله عابر متولد سال ۱۳۳۸ در تهران بود و تحصیلات خود را در هنرستان عالی موسیقی به پایان رساند. او از شاگردان زنده‌یاد علی‌اکبر شهنازی در تار و سه‌تار و زنده‌یاد منصور نریمان در عود بود.

عابر فعالیت هنری خود را در عرصه‌های مختلف موسیقی دنبال کرد و در مرکز حفظ و اشاعه موسیقی و گروه‌های متعدد موسیقی، از جمله گروه فرهنگ و هنر، به فعالیت پرداخت.

او همچنین به‌عنوان نوازنده عود در مرکز سرود و زیر نظر محمدعلی کیانی‌نژاد فعالیت داشت.

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 سکوهای جهان فریاد می‌زدند و خانواده‌هایی، بی هیاهو، پشتوانه این افتخارآفرینی‌ها بودند.

نان ونمک

گله دارد دلم از بازی این چرخ و فلک
هرکه آمد به دلم زخم زده جای کمک
گله از دوست کنم یا گله از دشمن خویش
پشت هرچهره نقابیست پُر از دوز وکلک
درد بالاتر از این نیست که زخمت بزند
آنکه خورده است سرسفره ی تو نان ونمک
دفتر مشق شبم پر شده از دلهره ها
میکشم بار غم عشق تو هرجا به یدک
پرم از حرف ، پراز غربتم و دربه دری
که به اجبار به صورت زده ام خنده بزک
خسته ام ، خسته تر از آنچه تصور بکنی
چه کنم شیشه ی احساس دلم خورده تَرَک
گفته بودم که بمان سنگِ صبورِ دل من
گفتم و گوش نکردی ، برو اصلا به درک
جوادالماسی(سنگ صبور)

مقدار یار همنفس، چون من نداند هیچکس
مقدار یار همنفس، چون من نداند هیچکس
ماهی که بر خشک اوفتد، قیمت بداند آب را
سعدی چو جورش می بری، نزدیک او دیگر مرو
سعدی چو جورش می بری، نزدیک او دیگر مرو

از تواضع های بی اندازه ام مغرور شد ,
آن رفیقی کز دل و جانم عزیزش داشتم !,
باز درس دیگری را از فلک آموختم,
ای دریغا بی ادب را محترم پنداشتم!,
مهدخت نبوی

تا آب شدم سراب دیدم خـــود را
دریا که شدم حباب دیدم خود را
اگاه شدم غفلت خـــــود را دیدم
بیدار شدم به خواب دیدم خود را

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

ادامه از شماره قبل:

او می‌گوید: «درست است که ابرو، بالاتر از چشم قرار گرفته است؛ ولی این چشم است که به انسان، بینایی می‌بخشد و نقش اساسی و مهمی را در بدن و زندگی ایفا می‌کند.

با این دو مثال، به طور کامل می‌توان فهمید که با ظاهرسازی و خودنمایی و تعریف بیهوده از خود، نمی‌شود نزد دیگران کاریزماتیک و جذاب به نظر رسید.

انسان کاریزماتیک، حقیقتاً چیزی در چنته دارد و همین او را برای دیگران، جذاب و منحصر به فرد می‌کند.

☑? آموزه نهم برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک:

پرانرژی بودن و تلاش برای رسیدن به شادی واقعی؛ عنصر جذاب‌ساز آدم

انسانی که همواره برای دستیابی به شادی حقیقی تلاش می‌کند و خودش را شاد و پرانرژی جلوه می‌دهد، به‌تدریج به شخصیتی کاریزماتیک و خوش‌انرژی برای دیگران تبدیل می‌شود. معمولاً مردم به چنین انسان‌هایی، «انرژی مثبت» می‌گویند. صائب تبریزی در یکی از اشعار خود می‌گوید:

« بی‌محبت مگذران عمرِ عزیزِ خویش را
در بهاران عندلیب و در خزان پروانه باش»

صائب در این بیت می‌گوید که در پی شادی واقعی باش و عمر خود را با بی‌شور و محبت و شادی مگذران. افرادی که برای رسیدن به حال خوب و شادی تلاش می‌کنند و روش‌هایی برای رسیدن به شادی دارند، معمولاً برای دیگران جذاب‌ترند و کاریزمای خاصی دارند.

در صورتی که شما هم خواهان دستیابی به کاریزما هستید،بهتر است علایق خود را شناسایی کنید و بخشی از زمان روزانه خود را صرف این علایق کنید.

این کار به شما شور و انرژی می‌بخشد و کاریزمای وجودتان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

☑? آموزه دهم برای تبدیل شدن به شخصیتی کاریزماتیک:تنهایی و خلوت‌گزینی؛ روشی که کاریزما را به بهترین شکل افزایش می‌دهد

صائب تبریزی، بودن مداوم و بی‌وقفه در جمع و در دسترس دیگران بودن را عاملی برای کاهش کاریزما می‌داند. او در یکی از اشعار خود، دو بیت جذاب دارد که حقیقتاً آموزنده است:

« همدمی چون ذکر حق در پرده دل حاضر است
خلوتی چون رو دهد از مردمان، تنها مباش
گوشه عزلت تو را با شمع می‌جوید ز خلق
بیش از این صائب در این هنگامه غوغا مباش»

صائب در بیت نخست می‌گوید که بهترین همدم و هم‌نشین برای انسان آگاه و دانا، یاد خداوند است. او از مخاطب خودش می‌خواهد که در مواقع تنهایی و خلوت، همواره به یاد خدا باشد. صائب در بیت دوم، از ما می‌خواهد که بیش از حد در جمع نباشیم و هر از گاهی، به گوشه عزلت و تنهایی برویم و به پرورش شخصیت خود بپردازیم.ادامه دارد...

The human heart is like a feather hanging from a branch of a tree in the wilderness;constantly shaken by the winds, it is forever in turmoil, turning upside down from one moment to the next.



This photograph shows the medal podium from the 1956 Melbourne Olympic Games in freestyle wrestling, light-heavyweight (up to 87 kg):

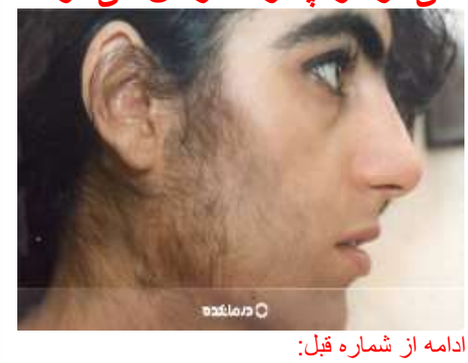
Gold — Gholam Reza Takhti, Iran
Silver — Boris Kulayev, Soviet Union
Bronze — Pete Blair, United States.
Takhti defeated both medal rivals in the medal round, finishing the tournament undefeated. His Melbourne gold followed his silver medal at Helsinki 1952 and became the defining Olympic victory of his career.

Gholamreza Takhti: The Champion Who Became a Legend

Melbourne 1956 — A Historic Olympic Podium

The photograph captures one of the most memorable moments in the history of Iranian sport: Gholamreza Takhti standing at the center of the Olympic medal podium at the 1956 Melbourne Games, flanked by the silver and bronze medalists from the Soviet Union and the United States.
At the center stands:
 Gholamreza Takhti — Iran
 Boris Kulayev — Soviet Union (USSR)
 Pete Blair — United States (USA)
The competition was held in men's freestyle wrestling, light-heavyweight division, up to 87 kilograms, at Melbourne's Royal Exhibition Building. Takhti entered the tournament as one of Iran's leading wrestlers. Four years earlier, at the 1952 Helsinki Olympic Kulayev of the Soviet Union. Kulayev was an exceptionally strong wrestler and had previously defeated Takhti at an international competition.
Their meeting in Melbourne therefore carried particular significance.
Takhti prevailed, defeating Kulayev by fall and moving closer to the Olympic title.
His final major challenge came against Pete Blair of the United States, a highly accomplished American wrestler and graduate of the United States Naval Academy.
Takhti defeated Blair 3–0, securing the Olympic gold medal.
And so, when the final standings were established, the podium was:
Gold — Iran IR
Silver — Soviet Union RU
Bronze — United States US
At the center of it all stood the Iranian wrestler who would eventually become known throughout Iran as:
"Jahan Pahlevan" — The World Champion of Chivalry
More Than a Medal
Takhti's significance cannot be measured by his medals alone.
He became a cultural symbol of sportsmanship, humility, dignity, generosity and chivalry. His behavior both inside and outside the wrestling arena earned him extraordinary respect among ordinary people.
For generations of Iranians, Takhti represented an ideal that went beyond athletic achievement:
A champion wins a medal.
A Pahlevan wins the hearts of people.
His Olympic career spanned four consecutive Games:
Helsinki 1952 — Silver
Melbourne 1956 — Gold
Rome 1960 — Silver
Tokyo 1964 — Fourth Place
He therefore finished his Olympic career with three Olympic medals: one gold and two silver.
His achievements also included World Championship titles and an Asian Games gold medal, establishing him as one of the greatest wrestlers of his generation.
The Meaning of the Photograph
There is something particularly powerful about this photograph.
Three athletes stand together on one podium.
They represent three nations that were major political and sporting powers of the twentieth century:Iran — Soviet Union — United States
Yet on this podium, political boundaries temporarily disappear.The athletes stand side by side as competitors who have earned their places through discipline, courage and hard work.And at the center stands Takhti.Not simply as an Iranian Olympic champion, but as a man whose name would eventually become synonymous with Pahlavani — the Iranian tradition of honorable strength.

موهای زائد زنان چرا ایجاد می‌شود و چگونه درمان می‌شود؟



ادامه از شماره قبل:
نقطه از بدن بدون الگوی خاص جنسیتی رخ دهد.
چه زمانی باید برای هیرسوتیسم به پزشک مراجعه کرد؟
اگر رشد موهای زائد ناگهانی، سریع (طی ۱-۲ سال)، همراه با بی‌نظمی قاعدگی، بم شدن صدا، ریزش موی سر یا چاقی شدید باشد، مراجعه به پزشک ضروری است.
آیا کاهش وزن به درمان هیرسوتیسم کمک می‌کند؟
بله، کاهش حتی ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند سطح آندروژن را کاهش داده و رشد موهای زائد را بهبود بخشد.
آیا قرص‌های ضدبارداری برای هیرسوتیسم موثر هستند؟
بله، قرص‌های ضدبارداری ترکیبی با کاهش سطح آندروژن رایج‌ترین داروی درمان هیرسوتیسم هستند، اما معمولا پس از ۶ تا ۱۲ ماه مصرف منظم نتیجه دیده می‌شود.
آیا روش قطعی برای حذف دائمی موهای زائد وجود دارد؟
بله، الکترولیز تنها روش تایید شده برای حذف دائمی مو است، اما این روش هزینه‌بر و زمان‌بر است و به جلسات متعددی نیاز دارد.
آیا اصلاح با تیغ باعث پرپشت‌تر شدن موها می‌شود؟
خیر، این باور نادرست است. اصلاح باعث تغییر در ضخامت یا تعداد موها نمی‌شود، اما نوک بریده شده مو می‌تواند زبرتر به نظر برسد.
آیا لیزر موهای زائد صد در صد دائمی است؟
لیزر باعث کاهش رشد مو می‌شود، اما به ندرت تمام موها را برای همیشه از بین می‌برد و معمولا هر ۶ تا ۱۲ ماه به یک جلسه نگهدارنده نیاز دارد.
تالارهای گفت‌وگو مرتبط با این مقاله
کدوم لیزر برای لیزر موهای کلفت چونه خانما خوبه؟
منابع: mayoclinic، cedars-sinai، bad.org
آیا این مقاله برای شما مفید بود؟



هر شماره از هفته نامه بین اللملی همسر تقدیم به یک دانش آموزشهید مدرسه طبیه شجره میناب این شماره تقدیم به : پرهام رنجبری فرزند مجتبی

ISSN 2008-8124

همسر SPOUSE

توضیحات در سایت هفته نامه همسر

خانه عشق

فاطمه صابری

فرهنگی اجتماعی

شماره پیاپی :۷۵۲ سال بیست ونهم
صاحب امتیازومدیر مسئول:افسانه یونسی
سردبیر :فائزه خان جان خان

هیئت 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 کهربایی-نیره کهربایی-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

گزارش تصویری از برنامه یتک از تلویزیون آشتی







با حضور استاد میلاد کیایی و دکتر رشید ره فعال اجتماعی و













با حضور هنر مندان و فر هیختگان همچنین فعالان اجتماعی به مناسبت میلاد رسول خدا (ص)





