

امام جعفر صادق علیه السلام:
همانا خداوند به بنده، به خاطر محبت زیاد او به فرزندش، رحم می‌کند.
من لایحضره الفقیه: ج ۳، ص ۴۸۲



۲ مهمترین علت پوسیدگی دندان‌های ایرانی‌ها

۳ راه برای آموزش استقلال به کودک

۷ طب ناب: تعادل را رعایت کنید

۸ نکته: ترک عادت ناپسند

۸ تازه‌های علمی: مراقب سندرم تکان کودک باشید

دیرینه محبت

مهمترین علت پوسیدگی دندان‌های ایرانی‌ها

رئیس انجمن متخصصان دندان‌پزشکی ترمیمی و زیبایی ایران، مهم‌ترین راهکار پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها را تشریح کرد. به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر محمدحسین رضوانی با بیان این‌که متأسفانه مسواک زدن در بین مردم خوب آموزش داده نشده است، گفت: مهم‌ترین علت پوسیدگی دندان‌های ایرانی‌ها، مسواک زدن است.

وی با تأکید بر این‌که پوسیدگی دندان‌ها به راحتی قابل پیشگیری است، افزود: به رعایت ساده‌ترین روش‌ها، می‌توان جامعه‌ای داشت که مردم دندان‌های پوسیده نداشته باشند.

دکتر رضوانی ادامه داد: اگر مردم بدانند با مسواک زدن و نخ دندان، به راحتی می‌توان از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کرد، قطعاً سراغ مسواک زدن خواهند رفت.

این متخصص دندان‌پزشکی ترمیمی اظهارداشت: مجموعه دستورات بهداشتی، بر رعایت محیط پاکیزه و عاری از میکروب در دهان تأکید دارد.

وی تأکید کرد: مسواک زدن بعد از خوردنی‌ها و حداقل شستن دهان حتی با آب خالی، می‌تواند از ماندن مواد تخریب‌کننده روی دندان‌ها جلوگیری کند.

دکتر رضوانی به ۱۵ دقیقه طلایی فرصت مسواک زدن و شستن دهان اشاره کرد و افزود: بررسی‌ها نشان داده است که بعد از هر خوردنی، تنها ۱۵ دقیقه برای از بین بردن مواد تخریب‌کننده دندان‌ها که در مواد قندی وجود دارد، فرصت داریم. زیرا، بعد از ۱۵ دقیقه حیاتی، این مواد بر لایه‌های دندان نفوذ کرده و به تدریج عامل پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند.

رئیس انجمن متخصصان دندان‌پزشکی ترمیمی و زیبایی ایران، گفت: توصیه ما این است که در این ۱۵ دقیقه طلایی با مسواک بزنند و یا حداقل دهان را شست‌وشو دهند.

وی هم‌چنین بر استفاده از نخ دندان برای تمیز کردن سطح دندان‌ها از پلاک میکروب تأکید کرد و افزود: برای ترویج فرهنگ مسواک زدن، باید به مدارس رفت و دانش‌آموزان را ترغیب کرد مسواک بزنند.



بد خوابی‌های متوالی عامل ابتلا به افسردگی

در یک مطالعه متمرکز بر منطقه مغزی موسوم به «آمیگدال» یا بادامه مغز که نقش مهمی در میزان اضطراب و احساسات دارد، مشخص شد شرکت‌کنندگانی که ۳۵ ساعت کمبود خواب داشتند، به هنگام قرارگیری در معرض تصاویر منفی از لحاظ احساسی، در مقایسه با افرادی که کمبود خواب نداشتند، واکنش بادامه مغزشان بیشتر بود.

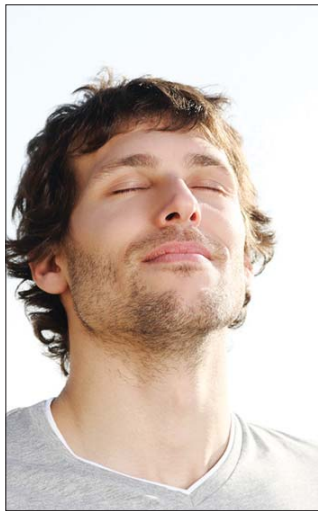
همچنین رابطه با بخش‌های مغز که تنظیم‌کننده‌ی بادامه بودند ضعیف‌تر به نظر می‌رسید، بدین معنا که شرکت‌کنندگان کمتر قادر به کنترل هیجانات و احساسات‌شان بودند. این یافته می‌تواند توضیح دهد که چگونه بد خوابی موجب بروز مشکلاتی نظیر افسردگی می‌شود.

هم‌چنین مطالعات دیگر نشان می‌دهند، افراد مبتلا به افسردگی یا در معرض خطر افسردگی، دارای میزان بالایی التهاب در بدن‌شان هستند. از این‌رو سیستم ایمنی آن‌ها در تلاش برای مقابله با عفونت یا التهاب جراحات، به شدت فعال و تحریک‌پذیر است. زمانی که فرد دچار بی‌خوابی می‌شود، ممکن است التهاب را نیز تجربه کند، از این‌رو التهاب می‌تواند به توضیح رابطه بین خواب و افسردگی کمک کند. به همین خاطر محققان توصیه می‌کنند بهبود خواب می‌تواند به پیشگیری یا درمان افسردگی کمک کند.



مطالعات نشان می‌دهد افراد بزرگسال مبتلا به بی‌خوابی، بیش از دیگران علائم اضطراب و افسردگی را در زندگی تجربه می‌کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، مطالعات نشان داده‌اند که خواب مختل، همواره قبل از افسردگی وجود داشته است و نه بعد از آن؛ اما دلیل آن کاملاً مشخص نیست.

آیا درست نفس می‌کشید؟



کشیدن از راه دهان باعث ورود ویروس و باکتری به بدن می‌شود.

• برای این‌که بتوانید نفس‌های عمیق‌تر بکشید، از دیافراگم کمک بگیرید.

• به خودتان آموزش بدهید که نفس را کمتر حبس کنید و همواره در یک روند طبیعی دم و بازدم را انجام بدهید. به ویژه زمانی که عصبانی یا مضطرب هستید، تلاش کنید تا نفس را حبس نکنید.

• هر روز ده دقیقه وقت صرف تمرین نفس کشیدن کنید. هرچقدر بیشتر برای این تمرین وقت بگذارید، وضعیت تنفس‌تان بهتر خواهد شد. استرس کمتری خواهید داشت، کمتر بیمار می‌شوید و آرامش بیشتری احساس می‌کنید.

برای همه ما نفس کشیدن یک عمل غیرارادی و بر طبق حیات است؛ اما حتی می‌توان با تمرین و آموزش نفس کشیدن را نیز به یک شیوه‌ی درست و سالم انجام داد. این‌که درست نفس بکشید، به شما در تغییر وضعیت جسمی و روحی و بهبود عملکرد بدن‌تان بسیار کمک می‌کند.

• به نوع نفس کشیدن خود هنگام گریه، خنده، ورزش یا موقعی که آرام هستید توجه کنید. اگر نحوه‌ی نفس کشیدن خود را خوب بشناسید، می‌توانید تغییر اساسی در خود ایجاد کنید.

• برای بهتر نفس کشیدن، باید یاد بگیرید هوا را از بینی داخل بدهید. نفس

کشیدن روزانه یک سیگار هم کشنده است

توجه به این‌که آن‌ها چه تعداد سیگار در روز می‌کشند. در این مطالعه محققان داده‌های بیش از ۲۹۰ هزار آمریکایی سالمند در رده سنی ۵۹ تا ۸۲ سال را بررسی کردند. محققان قصد داشتند خطرات سیگار کشیدن کم (با تعریف کشیدن ۱۰ نخ سیگار یا کمتر در روز) را بررسی کنند. عادات سیگار کشیدن تمامی افراد سیگاری در ۹ موقعیت زمانی مختلف در طول زندگی‌شان پرسیده شد که شامل زمان شروع به سیگار کشیدن تا قبل از ۱۵ سال و بعد از رسیدن به سن ۷۰ سال بود.

محققان دریافتند در مقایسه با افرادی که هیچ وقت سیگار نکشیده بودند، کسانی که به‌طور میانگین در طول عمرشان کمتر از یک نخ سیگار در روز کشیده بودند، همچنان ۶۴ درصد با ریسک بالایی مرگ زودهنگام مواجه بودند؛ افرادی که روزانه یک تا ۱۰ نخ سیگار کشیده بودند، ۸۷ درصد در معرض این ریسک قرار داشتند.

همشهری آنلاین



محققان مؤسسه ملی سرطان آمریکا هشدار دادند: کشیدن حتی یک نخ سیگار در روز احتمال مرگ زودهنگام را افزایش می‌دهد.

ماکی اینو چویی، سرپرست تیم تحقیق این مؤسسه می‌گوید: «هیچ میزان ایمنی در مورد قرارگیری در معرض دود تنباکو وجود ندارد. ترک سیگار برای تمامی افراد سیگاری مفید است، بدون

مدیریت محبت

حجة الاسلام والمسلمین علی اکبر مظاهری

به این موضوع بیندیشیده بود. فرصت دادم تا تفکر کند. او خانمی فهمیده و با انصاف بود. نمی‌خواست بی‌اندیشه و بی‌انصاف پاسخ دهد. گفت: «اجازه می‌دهید در این باره بیشتر فکر کنم و بعد جواب دهم؟»

گفتم: البته. بهتر است ادامه مشاوره‌مان در جلسه‌ای دیگر باشد، تا مجال تفکر برایتان بیشتر باشد و به گونه‌ای همه‌جانبه به موضوع بیندیشد. خانم کرمانی پس از یک هفته، بار دوم به مشاوره آمد. درباره آن پرسش، اندیشیده بود؛ و پاسخ این بود: «بله، من هم در همنشینی با خویشان و انس گرفتن با ایشان، از همسر غافل می‌شوم و از او می‌کاهم و به آن می‌افزایم، و گاهی برای شوهرم هیچ مایه نمی‌گذارم. همه انرژی و عاطفه‌ام مصروف دیگران می‌شود و پس از باهم شدن مان، باز متوجه همسر می‌شوم. اما در عجبم که چرا تا حالا متوجه این موضوع نشده بودم و چرا همسرم چیزی نمی‌گفت. پس از مشاوره قبلی، از او پرسیدم که آیا واقعاً چنین است و آیا او می‌رنجد؟ پاسخ این بود که آری، هست و او می‌رنجد، اما در خود می‌ریزد و ابراز نمی‌کند.»

گفتم: اکنون زمینه برای بیان آن قاعده، مهیا شد. الان آن را واضح‌تر می‌توانیم بیان و فهم کنیم.

خانم کرمانی گفت: «اما من نه سبب این مشکل را می‌دانم و نه ریشه‌های آن را می‌بینم. فقط رنج آن را می‌کشم و تلخی‌اش را می‌چشم. شما در یافتن علت این مشکل و حل آن کمک کنید. برای همین به مشاوره آمدم.»

گفتم: یک قاعده کلی درباره ساختار وجود آدمی هست که دانستن آن شما را در شناختن علت مسئله‌تان و حل آن کمک می‌کند.

این سخنم برای خانم کرمانی، که ناامید و درمانده بود، امیدبخش بود. از این رو استقبال کرد و خواست که آن قاعده را بیان کنم. گفتم: پیش از بیان آن، از شما سؤال می‌کنم. در این رواستقبال می‌پرسم که تأمل در آن و پاسخ درست و بی‌طرفانه، زمینه‌ی بیان و فهم بهتر قاعده را فراهم می‌کند. از شما می‌پرسم: خود شما، در موارد مشابه، با همسران چگونه رفتار می‌کنید؟ وقتی با حضور همسران، نزد پدر و مادر و خویشان و دوستان‌تان می‌روید و با آنان گرم ارتباط می‌شوید، رابطه‌تان با شوهرتان هیچ تغییری نمی‌کند؟ همان مقدار که در منزل خودتان و هنگام دوتایی بودن‌تان به او توجه می‌کنید، نزد دیگران نیز همان گونه‌اید؟ آیا همسران، از این بابت گلایه‌ای ندارد؟

خانم کرمانی به اندیشه فرو رفت. گویا تاکنون

سبب ناشادی‌ام را کشف کند و چون نمی‌تواند، او هم دَمَغ می‌شود. با گذشت زمان، وضعیت عادی می‌شود، تا مهمانی دیگری پیش آید و این بازی تلخ تکرار شود.

خانم کرمانی همچنان می‌گفت: «دیگر طاقتم تمام شده و نمی‌توانم تحمل کنم. نمی‌دانم چه کنم. گاهی به او می‌گویم: بیا به مشاوره برویم. می‌گوید: برای چه؟ مگر مشکلی داریم؟ و من می‌ترسم مسأله را به صراحت بگویم. می‌ترسم حسودم بخواند یا در دلش چنین بگذرد. تا این که با صد زحمت راضی‌اش کردم که من به مشاوره بیایم و نتیجه را به او بگویم. و حالا آمده‌ام. شما می‌گویید چه کنم؟»

گفتم: اغلب چنین است که دیدن یک مشکل و ندانستن سبب آن، آن مشکل را سنگین‌تر می‌کند، اما دانستن سبب یا اسباب مشکل و بررسی بی‌طرفانه آن، نیمی از مسأله را حل می‌کند و از سنگینی آن می‌کاهد. تا آدمی با مسأله پیچیده‌ای در می‌پیچد و سر به دیوار می‌کوبد و مشت بر سر خود می‌زند و می‌نالد، نه تنها چیزی از مشکل کاسته نمی‌شود، بلکه درشت‌تر و سخت‌تر می‌شود. پس نخستین راه حل یک مسأله، یافتن ریشه‌های آن است. آن‌گاه تجزیه و تحلیل و سپس گشودن گره‌ها و حل نهایی آن.

خانم کرمانی، رنجیده از کم‌توجهی‌های همسرش، به مشاوره آمد و گفت: «تا باهم هستیم، همه توجهش به من است و من هم متوجه اویم، اما هرگاه نزد خویشانش می‌رویم، گویا من را از یاد می‌برد؛ مثل این که نیستم! همه توجهش معطوف به آنان می‌شود. رنج می‌کشم، اما نمی‌توانم چیزی بگویم. جرأتش را ندارم. می‌ترسم حسودم بخواند. خودخوری می‌کنم، پُکر می‌شوم، اخم می‌کنم. نه تنها به من خوش نمی‌گذرد، زجرکش می‌شوم. تلاش می‌کنم زودتر به خانه خودمان برگردیم.

تا که از نزد آنان برمی‌گردیم، در همان لحظه‌های اول، حتی پیش از آن که به خانه برسیم، باز حالش خوب می‌شود و من همه چیز او می‌شوم؛ درست مثل پیش از رفتن به مهمانی. و اصلاً متوجه نیست که چه کرده و چه شده. وقتی ناراحتی و تغییر حال من را می‌بیند، با تعجب و کنجکاوی، علتش را می‌پرسد. همین تغییر حال را هم بعد از بیرون آمدن از مهمانی می‌فهمد. در مهمانی، همین را هم متوجه نیست.

این متوجه نشدنش بیشتر کلافه‌ام می‌کند. گویا هیچ اتفاقی نیفتاده. من نیز نمی‌توانم سبب اصلی ناراحتی‌ام را بگویم. در خود فرو می‌روم. زمانی به همین شکل می‌گذرد. بعد می‌کوشد

■ قاعده‌های مهم

آدمیان و همه آفریدگان، با ظرفیت‌های محدود آفریده شده‌اند. هیچ‌کس و هیچ‌چیز، جز خداوند، نامحدود نیست. قلمرو توانایی‌های ما مرزهایی محدود دارد. از جمله محدودیت‌های ما، محدودیت در بذل توجه به دیگران است. اگر با یک نفر باشیم، می‌توانیم همه توجه خود را به او معطوف کنیم. اگر با دو نفر شدیم، ظرفیت‌مان دو برابر نمی‌شود، همان است که با یک نفر بود. اکنون اگر بخواهیم به هر دو توجه کنیم، نیمی از توجه‌مان نصیب یکی از آنان و نیمی دیگر نصیب دیگری می‌شود. و اگر سه نفر شدند و چهار نفر و ده نفر، توجه و انرژی ما بر آنان تقسیم می‌شود. و هر چه عددشان بیشتر شود، سهم هر یک کمتر می‌شود. خداوند، از این قاعده، مستثنا است، زیرا نیروی او بی‌منتها است. اگر چند میلیارد نفر در یک زمان با او مناجات کنند، ندای همگان را یکسان می‌شنود؛ «یا مَنْ لَا يَشْغَلُهُ سَمْعٌ عَنْ سَمْعٍ؛ ای که شنیدن سخن هر کس او را از شنیدن سخن دیگری باز نمی‌دارد» (دعای جوشن کبیر). درحالی که ما تنها به یک سخن می‌توانیم توجه کامل کنیم، اگر سخن دو تا شد،



تمرکزمان کم می‌شود و اگر چند تا شد، دیگر هیچ‌کدام از صداها را به وضوح نمی‌شنویم و فهم نمی‌کنیم.

■ بازگشت به سخن اصلی

با دانستن این قاعده، به خوبی می‌فهمیم چرا هنگامی که همسر شما با دیگران است، از توجهش به شما کاسته شده و هرچه آنان بیشتر باشند، توجه او کمتر می‌شود. شما نیز با او

همین گونه‌اید.

البته در این که همسران، در هر حال، باید بخش قابل قبولی از عنایت و محبت خویش را مصروف یکدیگر کنند، حرفی نیست؛ و نباید هنگام با دیگران بودن، از همسر خود غافل شد و سهم او را نثار دیگران کرد، اما این را نیز باید درک کرد که کم‌عنایتی یا کم‌توجهی همسر، همیشه بیانگر بی‌محبتی او نیست. دانستن این واقعیت، بسیاری از تلخی‌ها را قابل تحمل می‌کند و از ناگواری آن‌ها می‌کاهد و سوءتفاهم‌ها را می‌زداید. فایده دانستن این قاعده و توجه به آن، این است که کم‌توجهی همسر را، در مواقعی که گفتید، به حساب کم‌محبتی و بی‌مروتی او نمی‌گذاریم و او را مقصّر نمی‌شماریم. آدمی در گرو باورهای خویش است.

■ سخن پایانی

با همسران، در این گونه موارد، مدارا و موقعیت او را درک کنید. به سهم خود قانع باشید، تا زندگی‌تان به گوارایی بگذرد. بسیاری از ناگواری‌های زندگی، محصول ندانستن قواعد حیات این جهانی است. دلیل این که دانایان، از این گونه مسائل نمی‌رنجند، دانستن قواعد زندگی این دنیایی است.

۷ راه برای آموزش استقلال به کودک

بچه‌های امروزی نسبت به نسل‌های قبل، به والدین‌شان وابسته‌ترند. آن‌ها دیرتر بزرگ می‌شوند، دیرتر مسئولیت می‌پذیرند و دیرتر روی پای خود می‌ایستند. دلیل اصلی این وابستگی خیلی وقت‌ها شیوه‌های تربیتی والدین است. اما بچه‌ها هر قدر دیرتر مستقل شوند، دیرتر برای رویارویی با جامعه آماده می‌شوند و حتی دیرتر استعدادهایشان را بروز می‌دهند؛ استعدادهایی که اگر از دوران طلایی شکوفایی‌شان بگذرد، ممکن است هیچ وقت نتوانند آن‌ها را به فعل تبدیل کنند. بنابراین می‌بینید که وابستگی زیاد بچه‌ها عواقب فراتر از دیر مستقل شدن دارد. برای آن‌که فرزند مستقل‌تری داشته باشیم، بهتر است به این توصیه‌ها عمل کنیم:

۱. از سنین دو تا سه سالگی حس استقلال در کودک شروع به رشد می‌کند. از همین سن می‌توانید فعالیت‌هایی مثل غذا خوردن،

پوشیدن دمپایی‌ها و جمع کردن اسباب بازی‌های بزرگ را به او بسپارید تا به تنهایی انجام دهد.

۲. از سه سالگی مسئولیت‌پذیری در کودک تقویت می‌شود و می‌توانید مسئولیت‌های کوچکی برای او تعیین کنید. مثلاً چیدن قاشق‌ها در سفره در هر نوبت غذا خوردن یا قرار دادن لباس‌های تا شده در کسوی بعد از هر بار شست‌وشوی لباس.
۳. برای قطع وابستگی کودک از ۳ تا ۴ سالگی اقدام کنید. اتاق او را به تدریج جدا کرده و به او احساس مالکیت و مسئولیت نسبت به اتاق شخصی و وسایلش بدهید.
۴. از ۵ سالگی کودک باید با نظارت

والدین، عهده‌دار انجام وظایف شخصی‌اش شود. مثلاً تکالیف پیش‌دستانی و مهد را خودش و طبق زمان‌بندی تعیین شده انجام دهد. البته با نظارت شما. یا از لوازم تحریر و اسباب‌بازی‌هایش مراقبت کند.

۵. در ۶ سالگی بچه‌ها می‌توانند مسئولیت امور کسی دیگر را هم به عهده بگیرند. مثلاً به خواهر یا برادر کوچکترشان غذا بدهند، از یک حیوان یا پرند خانگی نگهداری کنند، صبحانه خود و دوستشان را آماده کنند و...
۶. در تصمیم‌گیری‌های خود به نظر کودک اهمیت دهید. مثلاً اجازه دهید خودش انتخاب کند چه لباسی بپوشد یا در مهمانی کدام یک از دوستانش شرکت کند. از آن‌جایی

بخشندگی

راه سعادت

- پیامبر اکرم ﷺ:**
• بخشندگی، بزرگ‌ترین خوی خداوند است. کنزالعمال: ج ۶، ص ۳۳۷
- امیرالمؤمنین، امام علی ﷺ:**
• بخشندگی آن است که مال خود را بذل و بخشش کنی و در برابر ثروت دیگران پارسایی نشان دهی. غرالحکم: ۱۹۲۸
- امام جعفر صادق ﷺ:**
• از دیگر لشکریان خرد، بخشندگی است که ضد آن، بخل است. الکافی: ج ۱، ص ۲۳
- امام موسی کاظم ﷺ:**
• در مناجات با خداوند متعال: ای کسی که بسیاری دعا، جزیر جود و بخشندگی اش نمی‌افزاید! الکافی: ج ۳، ص ۳۲۸
- امام حسن عسکری ﷺ:**
• هر که پاک‌دامنی، خصلت او باشد و بخشندگی زیورش، با تمجید و ستایشی که از او می‌شود، از دشمنانش انتقام گیرد. بحارالانوار: ج ۷۸، ص ۳۷۸
- امام حسن ﷺ:**
• هر که احسان‌های خود را بر شمرد، بخشندگی خویش را از بین برده است. بحارالانوار: ۱۱۳/۷۸
- امام حسین ﷺ:**
• هر که بخشندگی کند، سروری می‌یابد، و هر که بخل ورزد،

پیست شود. نوه‌الناظر: ص ۱۲۸

امام جعفر صادق ﷺ:

• از دیگر لشکریان خرد، بخشندگی است که ضد آن، بخل

است. الکافی: ج ۱، ص ۲۳

• بخشندگی آن است که بی‌خواهش کسی صورت گیرد؛ اما آن بخشندگی که در مقابل درخواست انجام گیرد،

ناشی از شرمندگی و برای فرار از نكوهش است. بحارالانوار:

ج ۷۱، ص ۳۵۷

امام موسی کاظم ﷺ:

• در مناجات با خداوند متعال: ای کسی که بسیاری دعا، جزیر

جود و بخشندگی اش نمی‌افزاید! الکافی: ج ۳، ص ۳۲۸

امام حسن عسکری ﷺ:

• هر که پاک‌دامنی، خصلت او باشد و بخشندگی زیورش،

با تمجید و ستایشی که از او می‌شود، از دشمنانش انتقام گیرد.

بحارالانوار: ج ۷۸، ص ۳۷۸

من یار مهربانم (۶)

من مفاتیح الحیاتم

بیژن شهرامی

انسان با حیوانات و تعامل انسان با محیط زیست.

تا یادم نرفته این را هم یادآور شوم که من حدود ۸۰۰ صفحه دارم و تا به حال بیش از ۲۰۰ بار تجدید چاپ شده‌ام.

در پایان توجه شما را به فرازی از خود جلب می‌کنم:

«یلدا؛ این واژه، سریانی و به معنای «میلاد» است و چون شب یلدا را با تولد حضرت مسیح ﷺ تطبیق می‌کردند، آن را به این نام خواندند. چون ایرانیان این شب را شب تولد (میترا) مهر می‌دانستند آن را با تلفظ سریانی اش پذیرفتند و در واقع یلدا با "noel" اروپایی که در ۲۵ دسامبر تثبیت شده، معادل است، بنابراین نول اروپایی همان شب یلدا یا شب چله ایرانی است. (دهخدا)

از سنت‌های شب یلدا، شب‌نشینی و دید و بازدید و صلح رحم است، چنان‌که بهره‌گیری علمی از فرصت آن

با طرح مسایل علمی و تاریخی، خواندن اشعار به‌ویژه شعر حافظ و... سنت دیگر آن است. مناسب است مؤمنان در چنین فرصت‌هایی با زوایای زندگی و سیره معصومان ﷺ در جهت رشد و کمال علمی و معنوی آشنا شوند.

... آن چه در میان مردم مرسوم است که در زمان‌های خاص مانند شب یلدا، اشعار حافظ را می‌خوانند و به آن تغال می‌زنند، یک نوع سرگرمی است و اگر خاطری را مشوش نکند و برای پیشرفت و کمال وی مانعی ایجاد ننماید و بی‌جهت امید به زندگی را از او نگیرد، اشکالی ندارد.»



بچه‌های عزیز سلام؛

من کتابی خواندنی و کاربردی به قلم عالمی فرهیخته و نام‌آشنا هستم: کلیدهای زندگی یا همان «مفاتیح الحیات».

من نوشته‌ی آیه‌الله‌العظمی جواد آملی هستم. ایشان حدود هشتاد سال پیش در آمل به دنیا آمدند، ابتدا در محضر پدر درس آموختند و سپس در شهرهای تهران و قم، شاگرد برجسته‌ی عالمان بزرگی مثل آیه‌الله‌العظمی بروجردی، امام خمینی و علامه طباطبایی ﷺ شدند.

نویسنده‌ی توانای من تا به حال کتاب‌های فراوانی نوشته‌اند، مثل تسنیم (تفسیر قرآن که تا کنون حدود چهل جلد از آن منتشر شده است)، سیره‌ی رسول اکرم ﷺ در قرآن، صهبای حج، زن در آیین جلال و جمال و...

اما چند کلمه‌ای هم درباره خودم بگویم. من در بهار سال ۱۳۹۱ متولد شدم، با گنجینه‌ای از روایات مبتنی بر رفتارهای فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی.

نویسنده فرزانه‌ام دوست داشت من مکمل مفاتیح‌الجنان عالم ربانی، مرحوم حاج شیخ عباس قمی ﷺ باشم چنان‌که خود فرمودند: «جلد دوم مفاتیح‌الجنان جایش خالی است که إن شاء الله یک عده‌ای باید بنویسند تا معلوم بشود دین تنها این نیست که ما زیارت بکنیم و ذکر بگویم...»

خوب است بدانید که من در پنج فصل و یک بخش پایانی تهیه و تنظیم شده‌ام: تعامل انسان با خود، تعامل انسان با هموعان، تعامل مردم و نظام اسلامی، تعامل

سیره خوبان

توصیه ارزشمند حضرت آیه‌الله قاضی

به علامه طباطبایی



در اسلام به نمازهای مستحبی بسیاری سفارش شده است، اما افضل آن‌ها نماز شب است. همواره مردان خدا را با شب‌زنده‌داری و عبادت سحرگاهی توصیف کرده‌اند و به عبارتی، راه میانبر در رسیدن به مقامات والای بندگی، نماز و عبادت شبانه‌گاهی است.

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ؛ اسراء/ ۷۹
و پاسی از شب را برای خواندن نماز بیدار باش.

حکایت

مفسر بزرگ قرآن کریم، مرحوم علامه سید محمدحسین طباطبایی ﷺ می‌فرمودند: وقتی به نجف اشرف برای تحصیل مشرف شدم، از نظر قرابت و خویشاوندی گاهی به محضر مرحوم قاضی (عالم ربانی و استاد برجسته اخلاق اسلامی، حضرت آیه‌الله سیدعلی‌آقا قاضی طباطبایی ﷺ) شرفیاب می‌شدم؛ تا این‌که یک روز کنار درب مدرسه‌ای ایستاده بودم که مرحوم قاضی از آن‌جا عبور می‌کردند، چون من به من رسیدند، دست خود را روی شانه من گذاردند و فرمودند: ای فرزندم! اگر دنیا می‌خواهی، نماز شب بخوان؛ و اگر آخرت می‌خواهی، نماز شب بخوان.

این سخن آن قدر در من اثر کرد که از آن به بعد، تا زمانی‌که به ایران مراجعت کردم، پنج‌سال تمام در محضر آیه‌الله قاضی روز و شب به سر می‌بردم و لحظه‌ای از ادراک فیض ایشان دریغ نمی‌کردم.^۱

مهر خوبان دل و دین از همه بی‌پروا برد
نخ شطرنج نبرد آنچه رخ زیبا برد
تو مپندار که مجنون شر خود مجنون گشت
از سمک تا به سماگش کشش لیل برد
من به سرچشمه‌ی خورشید نه خود بردم راه
دژه‌ای بودم و مهر تو مرا بالا برد
من خسی بی‌سرو پایم که به سیل افتادم
او که می‌رفت، مرا هم به دل دریا برد
جام تنها ز کجا بود؟ مگردست که بود
که به یک جلوه دل و دین ز همه یک‌جا برد
خم ابروی تو بود و کف مینوی تو بود
که درین بزم بگردید و دل شیدا برد
خودت آموختی‌ام مهر و خودت سوختی‌ام
با برافروخته‌روی که قرار از ما برد
همه یاران به سر راه تو بودیم ولی
غم روی تو مرا دید و ز من یغما برد
همه دل‌باخته بودیم و پریشان که غمت
همه را پشت سر انداخت مرا تنها برد^۲

یوسف مولایی

۱. خبرگزاری حوزه، با اقتباس و ویراست از کتاب نماز خوبان

۲. «ز مهر افروخته»، مجموعه اشعار علامه طباطبایی ﷺ

از آسمون تا این جا



من می‌دونم، خدا جون

که با منی همیشه

یواشکی تو گوشم

حرف می‌زنی همیشه

به من میگی چی خوبه

چه کاری کار زشتی‌ست

نشون میدی که راهم

درسته یا درست نیست

من از تو متشکرم

دوست دارم خدایا!

از این جا تا آسمون

از آسمون تا این جا

شکوه قاسم‌نیا

قصه‌های فکری

به دنبال سیلور!

- غذاهای جور و اجور بهش می‌دهم: کنسروهای مخصوص، اسنک کشک، اسنک باطعم پنی، اسنک خمیری، اسنک نرم استخوانی، غذای خشک، شیر مخصوص، هفته‌ای چند بار به سوپ‌های مخصوص غذای حیوانات می‌روم.

- لانه‌اش توی حیاط‌تان است؟

- نه! توی اتاق! جای خواب مخصوص دارد و زیرانداز ضد باکتری.

- انگار خیلی به او می‌رسی؟

- خیلی! روزی چند بار به او اسپری می‌زنم، اسپری لگه‌بر، اسپری خوش بو کننده، اسپری ضد شپش. هر روز دندانش را با مایع مخصوص جرم‌گیری می‌کنم. این‌ها به کنار، کلی لباس و جلیقه مدل جدید و چند جور اسباب‌بازی برایش خریده‌ام.

سالی چند بار او را به درمانگاه می‌برم. تازه می‌خواهم او را با خودم به سفر هم ببرم. برایش گذرنامه مخصوص حیوانات گرفته‌ام و برای گرفتن این گذرنامه هم چقدر دوندگی کرده‌ام: گواهی سلامت، کارت واکسیناسیون، تهیه جعبه مخصوص حمل و نقل، داروهای مخصوص... اووووه!

پسرک لبخند زد و گفت: من اول فکر می‌کردم سیلور همیشه به دنبال شما می‌دود، اما حالا فهمیدم این شما هستی که...!

سید محمد مهاجرانی



زنجیری طلایی دور گردن گربه‌ی نقره‌ای‌اش انداخته و سرزنجیر را به میچ دست چپش گره زده بود و توی پارک قدم می‌زد. گربه هم شاد و قیبراک به دنبال او می‌دوید. کودکی که روی نیمکت نشسته بود و با هیجان و کنجکاو به او نگاه می‌کرد، گفت: ببخشید گربه‌ی خودتان است؟

- بله!

اسمش چیه؟

- سیلور!

دوستش داری؟

- خیلی زیاد! حتی خیلی بیشتر از نزدیکانم! می‌دانی چه پول زیادی برای این داده‌ام؟ برای انتخاب اسمش کلی فضای مجازی را زیرورو کردم و آخر نام «سیلور» را انتخاب کردم!

- چقدر چاق و تپل است! خیلی پرخور است؟

راز ضرب‌المثل‌ها

کینه‌شتری



کینه‌شتری، کینه‌ی پیگیری است که شتر نسبت به ساریان خود به دل می‌گیرد و تاکنون سابقه نشان داده که ملاطفت مجدد ساریان نمی‌تواند آن‌را تعدیل نماید.

شتر خشمگین همواره منتظر فرصت مناسب است که انتقامش را از ساریان بگیرد. عجب در این است که شتر به ساریان مورد نظر هنگامی که در جمع قرار دارد، هرگز حمله نمی‌کند. وای به روزی که شتر مست و کینه‌توز فرصت مناسب را به چنگ آورد و ساریان مورد نظر را بیکه و تنها در بیابان گیر بیاورد. وقتی ساریان در بیابان مورد حمله لوک (شتر نر) خشمگین قرار بگیرد، راه نجاتش این است که در حال فرار لباسش را درآورد و به پشت سر بیندازد. در این جاست که شتر گول می‌خورد و به جای ساریان که در حال فرار است، لباسی را که جلوی او افتاده به دندان می‌گیرد و تنه‌ی سنگین خود را روی آن می‌مالد. البته سپس مجدداً به تعقیب

ساریان می‌پردازد تا خود را به او برساند. ساریان یک تکه دیگر از لباس‌هایش را می‌اندازد و به این ترتیب تا آخرین تکه لباس خود را بیرون آورده و جلوی شتر انتقام‌جو می‌اندازد. چنان‌چه تا زمانی که لباس‌هایش تمام شود، توانست خود را به آبادی یا پناهگاهی برساند، نجات خواهد یافت؛ وگرنه...



بررسی عوامل بروز خشم در کودکان / بخش دوم

وقتی کوچولوها دست به یقه می‌شوند!

■ عکس‌العمل والدین

عکس‌العمل والدین هنگام دعوی کودکان چگونه خواهد بود؟ بعضی والدین وقتی داد و بیداد بچه‌ها را می‌شنوند، اصلاً توجهی نمی‌کنند و دخالتی ندارند و می‌گویند بچه‌ها خودشان باید با خودشان کنار بیایند و ما نباید دخالتی داشته باشیم، ولی این امکان وجود دارد که «هر بار بچه‌ای که قدرت بیشتری دارد حرف



■ شناسایی دلایل مشاجره کودکان

معمولاً بچه‌ها به چند دلیل خاص با خواهر، برادر یا هم‌سن و سال‌های خود دعوا و بگومگوراه می‌اندازند؛ توجه نکردن به خواسته‌ی آن‌ها و رعایت نکردن عدالت و انصاف بین خواهر، برادرها و توجه نداشتن والدین به تفاوت‌های فردی کودکان اغلب باعث خشم آن‌ها نسبت به همدیگر می‌شود.

خود را به کرسی بنشانند و به این ترتیب فرد ضعیف‌تر یا کوچک‌تر هر بار سلطه‌پذیرتر شود». بنابراین، این روش به نفع هیچ‌کدام از بچه‌ها نیست، زیرا در آینده باعث ایجاد مشکل برای هر دوی آن‌ها خواهد شد.

بعضی والدین به محض این‌که می‌بینند بچه‌ها باهم دعوا کرده‌اند، بدون این‌که دنبال علت واقعی باشند، جانب کودکی را می‌گیرند که آسیب بیشتری دیده، گریه کرده یا مشکل خاصی برایش پیش آمده است.

این روش هم روش مناسبی نیست و باعث تشدید خشونت می‌شود و موضوع و مشکل هم حل نشده باقی می‌ماند. در این مواقع نه تنها والدین مشکلی را حل نمی‌کنند؛ بلکه با طرفداری بی‌جا کینه‌ی بین بچه‌ها را هم بیشتر می‌کنند.

عده دیگری از والدین هم هر دو بچه را تنبیه می‌کنند و بدون وقت گذاشتن و شنیدن علت واقعی بروز مشکل، فقط داد و بیداد می‌کنند! با این‌گونه برخورد هم باز مشکل حل نشده باقی می‌ماند.

بهترین روش برخورد این است که پدر یا مادر با شنیدن حرف هر دو طرف دعوا، خودشان وارد عمل شوند و علاوه بر این‌که اشتباهات‌شان را به آن‌ها تذکر می‌دهند، کاری کنند که بچه‌ها از هم ناراحت نباشند و آشتی کنند. در واقع موضوع مهم، ریشه‌یابی مشکل موجود بین کودکان است.

بکتافراهانی

مقایسه کودکان نیز باعث می‌شود آن‌ها نسبت به هم خشم داشته باشند و سر کوچک‌ترین موضوعی باهم دعوا راه بیندازند. در واقع وقتی می‌خواهیم محاسن یکی از فرزندان مان را به فرزند دیگر متذکر شویم، اغلب کینه و خشم فرزند دیگر ناخودآگاه به وجود می‌آید و در درازمدت برانگیخته می‌شود.

■ راه‌کارهای مناسب

- هنگام بروز دعوا بین بچه‌ها به این‌که کدام یک از آن‌ها کوچک‌تر، بزرگ‌تر یا دختری یا پسر هستند توجه نکنید و ببینید حق واقعاً با کدام طرف است.
- هنگام راهنمایی کودکان نباید خودمان عصبانی شویم و رفتار ناشایستی داشته باشیم.
- باید به دنبال علت واقعی بروز مشکل و تکرار نشدن آن باشیم و بی‌جهت از هیچ‌کدام از بچه‌ها دفاع نکنیم.
- موقع دعوی بچه‌ها پند و اندرز ندهیم و نصیحت نکنیم، چون فایده‌ای ندارد.
- اگر یکی از بچه‌ها بیش از حد عصبانی به نظر می‌رسد و دایم با خواهر، برادر یا بچه‌های دیگر دعوا می‌کند، حتماً علت را تشخیص دهیم و از مشاور خانواده کمک بخواهیم.
- فراموش نکنیم اگر ارتباط خوبی بین والدین برقرار باشد و کودکان کمتر شاهد بگومگویی آن‌ها باشند، قطعاً کودکان هم کمتر باهم دعوا می‌کنند.

کوچه‌ی شیطان

تو گفتی که با بند کفش

نوک اردکت را ببند

دم گربه‌ات را بکش

به مرد چاق هم بخند

تو گفتی بچسبان آدامس

به موی پسر داییات

بزن بر سر مورچه

تو با لنگه دمپایات

چرا دوست داری که من

شبییه خودت بد شوم؟

نمی‌خواهم از این به بعد

من از کوچکات رد شوم

طیبه شامانی

والدین گرامی، تصاویر دانش‌آموزان ممتاز

و نقاشی‌های کودکان خود را

به صورت حضوری به دفتر نشریه

(قم، بلوار جمهوری اسلامی، کوچه ۲، پلاک ۱۵)

یا از طریق ایمیل

(khanevade@ofoghawzah.ir)

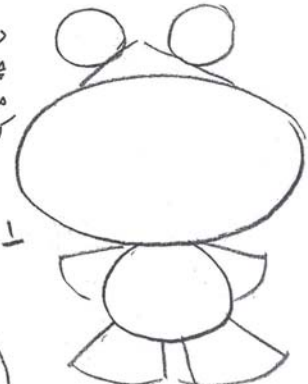
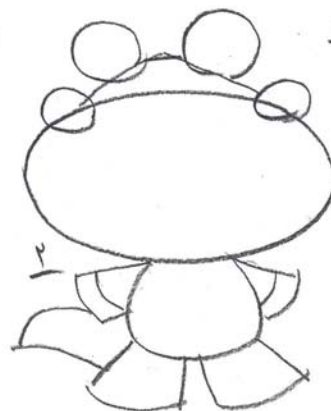
ویست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵)

برای ما ارسال نمایید تا به صورت رایگان درج شود.

آموزش کاریکاتور



در طراحی جانوران همیشه سر بزرگ و پشمان درشت باعث کم سن و سالی می‌شود که این ویژگی در طراحی این کرولریل نیز قابل مشاهده است.



طب ناب

تعادل را رعایت کنید

هدف اصلی رژیم کاهش وزن، این است که بتوانیم از رژیم‌های غذایی هر روزه خودمان، کالری دریافتی را کم و سایر مواد مغذی را در حد نیاز بدن مان دریافت کنیم. بنابراین افرادی که یک دفعه حجم غذایشان را کم می‌کنند، یا داروهایی می‌خورند که اشتهاشان کم شود، کار نادرستی انجام می‌دهند؛ زیرا علاوه بر این که کالری خیلی کمی دریافت می‌کنند، ویتامین، پروتئین، املاح و عناصر معدنی را هم به بدن شان نمی‌رسانند. رژیم غذایی درست به نحوی است که کالری محدود شده باشد؛ ولی سایر مواد مغذی به مقدار مورد نیاز به بدن برسد. کاهش وزن شدید یک علامت خطر است. بهترین حالت برای کاهش وزن این است که در مرحله اول فقط ۱۰ درصد وزن کم شود، یعنی هفته‌ای نیم تا یک کیلوگرم. افرادی که یک باره در مرحله اول یا در یک هفته مقدار زیادی وزن کم می‌کنند، کاملاً در اشتباه هستند، زیرا احتمال افزایش وزن و وزن‌گیری مجددشان بالا می‌رود. مثلاً فردی که ۹۰ کیلوگرم وزن دارد و چاق است، باید هدف خود را در مرحله اول رسیدن به ۸۱ کیلوگرم قرار بدهد. پس از رسیدن به این وزن سه چهارم ماه صبر کند و بعد سراغ مرحله دوم برود و ۱۰ درصد از وزن جدیدش را کم کند. آمارها نشان می‌دهد حدود ۸۰-۷۰ درصد افرادی که رژیم نادرست می‌گیرند، پس از چهار پنج سال به وزن قبلی یا حتی بالاتر برمی‌گردند.



کالری در بدن تان ذخیره می‌شود و روز به روز چاق‌تر می‌شوید.

■ قبل از رژیم غذایی، آزمایش بدهید

رژیم غذایی نادرست، رژیمی است که کمبودهای تغذیه‌ای در یک فرد را در نظر نمی‌گیرد. مثلاً فردی که کم‌خونی دارد، به‌سادگی نمی‌تواند وزن کم یا اضافه کند، بلکه باید صبر کند تا با اقدامات درمانی و تغذیه صحیح درمان شود و بعد به کاهش یا افزایش وزن اقدام کند. در غیر این صورت رژیم جواب نخواهد داد. این مسأله در مورد کمبودهای دیگر مثل کمبود ویتامین D و سایر مواد مغذی هم صدق می‌کند. نتیجه این‌که قبل از هرگونه رژیم کاهش یا افزایش وزنی باید آزمایش بدهید. آزمایش، کمبودها و سایر مشکلات سلامت مثل افزایش چربی خون، افزایش قند خون، اوره، فشارخون بالا و... را نشان می‌دهد و کمک می‌کند رژیم غذایی مناسب‌تری برایتان تجویز شود، تا همزمان با کاهش یا افزایش وزن مشکلات سلامت‌تان هم رفع شوند. علاوه بر این‌ها، کارشناس تغذیه باید بیماری‌های زمینه‌ای و همزمان شما را هم بداند. داروها و مکمل‌هایی که مصرف می‌کنید، نیز می‌تواند در ترکیب و شکل رژیم غذایی‌تان مؤثر باشد.

مریم منصوری

محرک غذا خوردن مان گرسنگی باشد، نه حالت‌های روانی‌مان. یکی از عوامل مهم بروز چاقی و اضافه‌وزن در بسیاری از افراد ریزه‌خواری و خوردن تنقلات و غذاها در زمانی است که اصلاً گرسنه نیستند، فقط دل‌شان می‌خواهد برای تفریح غذایی بخورند! یکی از موارد مهم برای جلوگیری از چاقی و اضافه‌وزن این است که هر روز سر ساعت معینی صبحانه، نهار و شام بخورید و دائم ساعات آن‌ها را تغییر ندهید. البته علاوه بر وعده‌های اصلی می‌توان یک تادو میان‌وعده سبک هم در نظر گرفت که فرد بتواند در میان‌وعده‌ها میوه، شیر و مواد غذایی مفیدی را که در وعده‌های اصلی قرار نمی‌گیرند مصرف کند. هیچ‌گاه خوردن غذا را به تعویق نیندازید تا بیش از حد گرسنه نشوید. گرسنگی زیاد باعث می‌شود بعد از دسترسی به غذا بیش از اندازه بخورید و کالری زیادی دریافت کنید. برای مثال، بسیاری از افراد صبحانه نمی‌خورند چون فکر می‌کنند با نخوردن صبحانه لاغر می‌شوند. در حالی‌که با این کار سوخت‌وساز بدن به هم می‌ریزد و سپس عصر مقدار زیادی غذا می‌خورند. باید سعی کنید هر ساعتی که دل‌تان می‌خواهد غذا، تنقلات یا هر ماده غذایی دیگری نخورید. خوردن باید نظم و ساعت داشته باشد تا بدن تکلیفش را بداند و سوخت‌وساز و متابولیسمش را تنظیم کند. از طرفی وقتی گرسنه نیستید و غذا می‌خورید،

نخواهد داشت و بعد از مدت بسیار کوتاهی رژیم را کنار خواهید گذاشت.

۳. علاوه بر این‌ها باید به بحث‌های روان‌شناختی و رفتاری افراد هم توجه کرد. در غیر این صورت باز هم رژیم با شکست مواجه خواهد شد. بسیاری از انسان‌ها وقتی حال‌شان بد است، بیشتر غذا می‌خورند تا شاید حال‌شان بهتر شود. چنین افرادی نمی‌توانند از یک رژیم غذایی ثابت با کالری مشخص تبعیت کنند. زیرا این رژیم مخصوص زمانی است که همه شرایط خوب است و فرد از نظر روانی مشکلی ندارد، اما وقتی حال روانی این فرد به هم ریخت چه باید بکند؟ البته همیشه هم این‌طور نیست که افراد در شرایط روانی بد بیشتر غذا بخورند. بسیاری از ما وقتی حال خوبی داریم، با دوستان مان هستیم، در مهمانی یا مراسم شادی شرکت می‌کنیم و... ممکن است تمایل بیشتری برای غذا خوردن داشته باشیم و این جاست که طبق رژیم غذایی جلو نمی‌رویم و میزان کالری دریافتی مان بسیار زیادتر از نیازمان می‌شود.

■ سر ساعت غذا بخورید

همه ما باید یاد بگیریم که مهم‌ترین

■ نکته مهم رژیمی

۱. هر کارشناس تغذیه‌ای برای آن‌که بتواند رژیم غذایی درستی تجویز کند، باید تاریخچه و شرح حال دقیقی از مراجعه‌کننده‌اش داشته باشد. مثلاً باید بداند وضعیت اقتصادی و اجتماعی شما چگونه است؛ زیرا اساساً غذا خوردن فرآیندی اقتصادی - اجتماعی است. مردم با توجه به فرهنگ و میزان پولی که در جیب دارند و قدرت خریدشان، تصمیم می‌گیرند چه غذایی بخورند. بنابراین لزوماً انسان‌ها براساس فاکتورهای سلامتی بخش تصمیم به غذا خوردن نمی‌گیرند، از این رو کارشناس تغذیه باید مطمئن باشد رژیمی که برای شما تجویز می‌کند، طوری هست که استطاعت مالی تهیه مواد غذایی‌اش را داشته باشید و از نظر فرهنگی هم با ویژگی‌های شما سازگاری دارد.

۲. ترجیحات غذایی فرد هم برای تجویز رژیم غذایی بسیار مهم است. خیلی از افراد به دلایل متعدد مثل ناسازگاری‌های غذایی، غذاها یا مواد غذایی مختلفی را نمی‌خورند. بنابراین لازم است کارشناس تغذیه را از همه این نکات آگاه کنید. اگر این مسائل رعایت نشود، رژیم غذایی استمرار

سفره‌خانه

ترشه شامی

ترشه شامی یک غذای سنتی و بسیار خوشمزه از خطه‌ی گیلان است که با برنج کته سرو می‌شود. این غذا شباهت زیادی به کباب دیگری دارد؛ اما معطرتر و خوش‌رنگ و لعاب‌تر از آن است.

مواد لازم:

- گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
- پیاز: یک عدد
- تخم‌مرغ: یک عدد
- جعفری خرد شده: ۳ قاشق
- سیب‌زمینی: یک عدد
- روغن مایع: به میزان لازم



برداشته و آن‌را با دست به شکل دل‌خواه درآورده و در روغن داغ سرخ کنید. پس از این‌که همه شامی‌ها سرخ شدند، روغن اضافی آن‌ها را گرفته، روغن تابه را خالی کنید و شامی‌ها را دوباره به تابه برگردانید. روی آن‌ها را آب غوره ریخته و روی شعله متوسط به مدت ۱۵ دقیقه با در بسته پزید. در این مرحله می‌توانید دو عدد گوجه‌رنده شده هم به تابه اضافه کنید، تا سس قرمز رنگ و خوش‌طعمی برای این غذا درست کنید. بعد از آن، شامی‌ها را در ظرف چیده و با کته سرو کنید.

• آبغوره: یک چهارم پیمانه
• نمک و فلفل: به میزان لازم
طرز تهیه:
پیاز را رنده کرده و آب آن‌را بگیرید و با گوشت، جعفری و تخم‌مرغ مخلوط کنید. سیب‌زمینی را پزید و رنده کنید و به مایه‌ی گوشت اضافه کنید و ورز دهید تا مایه، یک‌دست شود. نمک و فلفل آن‌را نیز اضافه کنید. اگر غلظت مواد خوب نبود، می‌توانید کمی آرد سوخاری به شامی‌ها اضافه کنید. وقتی همه مواد را خوب ورز دادید و چسبندگی مطلوبی حاصل شد، از مایه به اندازه تخم‌مرغ



نکته

ترک عادت ناپسند

فاطمه کوثر، استاد دانشگاه



مستمر، بسیار اثربخش است. یقیناً، چهل روز کافی نیست؛ اما به تجربه دریافتیم که این مدت، انسان را به سکوی پرتاب نزدیک می‌کند و تحولی ژرف در او ایجاد می‌نماید. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «ذَلُّوا انفسکم بترک العادات»؛ «نفوس خود را به ترک عادات بد، رام کنید».^۱ قصدم از ذکر این حدیث، بیان این نکته بود که ترک عادات بد، همان تقواست که نفس سرکش را به مرکبی راهوار و آرام تبدیل می‌کند و آرامشی شیرین را به کام جان می‌بخشد. هر جا تقوا هست، آرامش و احساس رضایت نیز هست. تلاطم‌های انسان، نتیجه محض بی‌تقوایی یا خوددار نبودن است. وقتی مرکبات آرام می‌شود، با آن می‌توانی به هر جا که می‌خواهی بروی. «فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا. قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا».^۲ چقدر این آیه را دوست دارم! «رستگار آن کسی است که نفس‌اش را تزکیه کند...».

مجاهدت؛ منظور از این گام این است: از آن‌جا که ترک عادت، عملی سخت بوده و نیاز به غلبه بر نفس دارد، باید آن را کمی خوشایند یا به تعبیر خودمانی مزه‌دارش کرد. مثلاً کسی که می‌خواهد اعتیاد به اینترنت یا گوشی همراه را در خود حذف کند، پس از طی گام‌های اول تا سوم، در خود بنگرد و ریشه این اعتیاد را کشف کند. چرا به اینترنت پناه می‌بری؟ پس از کشف پاسخ، نیازی که باعث این اعتیاد شده را به شیوه‌ای مثبت پاسخ دهد تا توان غلبه بر عادت و عمل به برنامه ریزی‌اش را بیابد. مثلاً اگر دلیل پناه بردن به اینترنت را تنهایی می‌داند، آن را با هم‌نشینی خوب، با مطالعات لذت‌بخش، با هواخوری، ورزش و بازی، یا هنر یا حتی با تفریح یا هر کار لذت‌بخش مثبتی که می‌داند، پر کند.

گام پنجم: استمرار است و استمرار است و استمرار. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «قلیل یدوم، خیر من کثیر ینقطع»؛ کار کمی که استمرار یابد، از کار بزرگی که پیوسته انجام نشود و استمرار نیابد، بهتر است.^۳ چرا؟ چون تأثیر فقط در نتیجه استمرار حاصل می‌شود.^۴ بارها شنیده‌ایم که در آموزه‌های دینی ما گفته شده: برای غلبه بر یک عادت بد یا خو گرفتن به یک عادت خوب، چهل روز مراقبت و مجاهدت

یکی از ویژگی‌های بشر که گاه به سود او و گاه (به دلیل اشتباه خودش در بکارگیری آن)، به زیانش می‌شود؛ عادت است. معیار سود یا زیان هم خوب یا بد بودن رفتاری است که به آن عادت کرده است. گفته می‌شود که چهار آفت زندگی بشر عبارت‌اند از: جهل، سطحی‌نگری، غفلت و عادت.^۱ البته اگر نیک بنگریم، خواهیم دید که هر چهار تا بر پایه غفلت استوارند و به گونه‌ای ریشه مشترک دارند. بنابراین، عادت اتفاقی است که می‌تواند اوچ‌دهنده (در مورد عادات پسندیده) یا تباہ‌کننده انسان باشد، به طوری که نکته‌ی همیشگی آن، تدریجی بودن آن است و همین تدریجی بودن آن است که در مورد عادت‌های بد، باعث غفلت انسان از تباہی‌اش می‌شود.

آن‌چه انسان را یاری می‌کند تا عادات بدش را شناخته و آن‌ها را از بین برده و در مواردی با عادات خوب جایگزین کند، تنها و تنها یک چیز است و آن، تفکر و خلوت است. در این مقال، قصد ما صحبت در مورد تلاش برای شناسایی عادات بد و توجه به آن‌ها و نیز مجاهدت برای از بین بردن‌شان است.

گام اول: شناخت عادت بد است که از طریق تفکر و توجه به خویشتن، حاصل می‌شود؛ این‌که انسان مدام در حال واری و تشریح خویشتن باشد و رفتارهای بد خود را چون خاری، از جان وجودش، بیرون بکشد.

گام دوم: انگیزه‌ی قوی برای ترک عادت؛ این انگیزه معمولاً با بکارگیری عقل و اندیشیدن درباره مزایا و معایب آن عادت حاصل می‌شود. وقتی انسان بیندیشد که با ادامه دادن به یک عادت بد، چه به دست آورده و چه از دست می‌دهد؛ و این منفعت و زیان را با هم مقایسه کند، عقل او می‌پذیرد که باید رفتاری را که ضررش بیش از سودش هست، ترک کند. در این زمینه، بسیار بسیار مفید و مرتبط می‌دانم که به جمله‌ای از امیرمومنان علیه السلام اشاره کنم که می‌فرمایند: «چقدر فرق است میان دو عمل، عملی که لذت می‌رود و عذابش می‌ماند و عملی که رنجش تمام می‌شود و پاداشش باقی می‌ماند».^۲ عادات بد همگی شامل همین فرمایش امام علی علیه السلام هستند و انگیزه ترک آن‌ها نیز، در همین فرمایش است. تجارت سودمند،

چشم‌پوشی از لذتی موقت برای رسیدن به لذتی دایم است.
گام سوم: برنامه‌ریزی؛ حال، بعد از شناخت عادت بد و تصمیم به ترک آن، باید ببینیم که چگونه باید آن را ترک کنیم. تا برنامه‌ریزی مشخصی نداشته باشیم، به مقصد نمی‌رسیم. باید بدانیم که دقیقاً می‌خواهیم به کجا برسیم، که این همان تعریف هدف است؛ و چگونه می‌خواهیم برسیم، که این همان برنامه‌ریزی است. به عنوان مثال یکی از عادات مضر، دیر بیدار شدن از خواب در صبح‌گاه است. بعد از این‌که در اثر تفکر و اطلاعات عمومی مان متوجه این عادت بد و زیان‌های آن شده و نیز فواید سحرخیزی را می‌یابیم، حال می‌خواهیم رویه‌مان را اصلاح کنیم. از کجا شروع کنیم؟ پاسخ: تعریف هدف به صورت جزئی و دقیق و نیز برنامه‌ریزی. یعنی مثلاً من می‌خواهم هر روز دیرتر از ساعت ۶ صبح، از خواب بیدار شوم. برای رسیدن به این هدف باید چه کنم؟ پاسخ: اول این‌که شب‌ها زود بخوابم و...
گام چهارم: خوشایند کردن مسیر

درنگستان

قایق خالی



پدر بزرگم می‌گفت: وقتی جوان بودم قایق سواری را خیلی دوست داشتم، یک قایق کوچک هم داشتم که با آن در دریاچه قایق سواری می‌کردم و ساعت‌های زیادی را آن‌جا در تنهایی می‌گذراندم. شبی بدون آن‌که به چیز خاصی فکر کنم نشستم و چشم‌هایم را بستم. شب خیلی قشنگی بود. در همین زمان قایق دیگری به قایق من برخورد کرد، عصبانی شدم و خواستم با شخصی که با کوبیدن به قایق آرامش من را برهم زده بود، دعوا کنم؛ ولی دیدم قایق خالی است! کسی در قایق نبود که با او دعوا کنم و عصبانیت خود را به او نشان دهم! چطور می‌توانستم خشم خود را تخلیه کنم؟ هیچ کاری نمی‌شد کرد. دوباره نشستم و چشم‌هایم را بستم، عصبانی بودم... در سکوت شب کمی فکر کردم، قایق خالی

پدر بزرگم می‌گفت: وقتی جوان بودم قایق سواری را خیلی دوست داشتم، یک قایق کوچک هم داشتم که با آن در دریاچه قایق سواری می‌کردم و ساعت‌های زیادی را آن‌جا در تنهایی می‌گذراندم. شبی بدون آن‌که به چیز خاصی فکر کنم نشستم و چشم‌هایم را بستم. شب خیلی قشنگی بود. در همین زمان قایق دیگری به قایق من برخورد کرد، عصبانی شدم و خواستم با شخصی که با کوبیدن به قایق آرامش من را برهم زده بود، دعوا کنم؛ ولی دیدم قایق خالی است! کسی در قایق نبود که با او دعوا کنم و عصبانیت خود را به او نشان دهم! چطور می‌توانستم خشم خود را تخلیه کنم؟ هیچ کاری نمی‌شد کرد. دوباره نشستم و چشم‌هایم را بستم، عصبانی بودم... در سکوت شب کمی فکر کردم، قایق خالی

تازه‌های علمی

مراقب سندرم تکان کودک باشید

آیا شما هم از افرادی هستید که هنگام سرگرم کردن کودکان کم سن و سال، آن‌ها را اصطلاحاً به هوا می‌اندازید و از خنده و شادی آن‌ها لذت می‌برید؟ محققان تأکید دارند که این اقدام و یا تکان دادن شدید کودک به هر دلیل، سلامتی و حتی زندگی آن‌ها را به خطر می‌اندازد. به گزارش این‌ها از پایگاه اینترنتی هلث نیوز لاین، محققان آمریکایی در یک مطالعه گسترده جدید، نظرسنجی‌ها پزشک را در خصوص سندرم تکان کودک براساس موارد درمانی جویا شدند؛ نتیجه این بود که چنین رفتاری آسیب‌های جدی به کودک وارد می‌کند. آسیب‌های یاد شده می‌تواند کشنده و شامل همتانوم ساب دورال (تجمع خون در مغز)، خونریزی جدی شبکیه، کما و یا حتی مرگ شود. ۶۲۸ پزشک شرکت کننده در این تحقیق، عمدتاً در ارزیابی جراحی‌های کودکان در ۱۰ بیمارستان بزرگ کودکان در آمریکا شرکت داشتند. در این بررسی بیش از ۸۰ درصد از پزشکان تأیید کردند که تکان دادن کودک زیر ۳ سال به احتمال زیاد همتانوم ساب دورال را در پی دارد. ۹۰ درصد از کارشناسان پاسخ دادند که تکان دادن کودکان به احتمال زیاد یا بسیار زیاد به خونریزی شدید شبکیه دچار می‌شود و ۷۸ درصد پزشکان نیز از احتمال مرگ و کما سخن گفتند.



خون‌مردگی داخل مغز یا همتانوم ساب دورال (زیرسخت شامه) به خونریزی گفته می‌شود که تجمع خون و لخته (هماتوم) در زیرخارجی‌ترین غشا از سه غشای پوشاننده مغز را به همراه دارد.