

امام جعفر صادق علیه السلام:

کسی که با خانواده اش نیکوکار است، عمرش طولانی می شود.

الکافی: ج ۲، ص ۱۰۵

۲ چرا نباید لپ تاپ را روی پایتان بگذارید؟

۷ طب ناب: پر خوری عصبی؛ علائم، تشخیص و درمان

۳ بازی با کودک؛ چرا و چگونه؟

۸ نکته: چگونه ویژگی های بد خود را بشناسیم؟



۸ نکته تربیتی برای دختردارها

مشکلات

رفتاری و هیجانی کودکان



با مرور کلی بر مشکلات رفتاری و هیجانی کودکان این نتیجه را می‌توان گرفت که برخی از این مشکلات، مشکلات رفتاری است و از جمله نشانه‌های آن پرتحرکی، بی‌قراری، لجبازی و... می‌باشد. این دسته از کودکان در آینده ممکن است قوانین اجتماعی و حقوق دیگران را نیز زیر پا بگذارند؛ به این دسته از مشکلات در کودکان، مشکلات رفتاری می‌گوییم که شایع‌ترین سن بروز این مشکلات در سنین پایین و در پیش‌دستانی و مدرسه می‌باشد. در کنار این مشکلات، ما مشکلات هیجانی را داریم که در کودکان به صورت اضطراب نمایان می‌شود. اضطراب به معنای نگرانی است که کودک در مواجهه با یک سری موقعیت‌های جدید احساس اضطراب بیش از حد می‌کند، مانند رفتن به مدرسه و یا امتحان دادن؛ به هر حال شرایط مختلف می‌تواند برای کودک استرس‌زا باشد و باعث اضطراب بشود. گاهی اوقات این قدر اضطراب شدید می‌شود که کودک از وارد شدن در آن محیط امتناع می‌کند و دوست ندارد دیگر مدرسه برود، یا این‌که شب دوست ندارد که تنها بخوابد. یکی دیگر از مشکلاتی که به عنوان مشکلات هیجانی می‌توانیم نام ببریم، وسواس است. وسواس مشکلی است که در وهله اول در کودکان خیلی به چشم نمی‌آید، مثلاً کودک دستش را می‌شوید؛ ولی باز نگران این است که هنوز آلودگی رفع نشده باشد و دوباره این را تکرار می‌کند و یا اگر تکالیفش را انجام می‌دهد، نگران این است که درست ننوشته باشد و مرتب آن را پاک می‌کند، دوباره می‌نویسد و این نگرانی باعث اذیت و آزار می‌شود.

یک نکته‌ای را باید توجه داشته باشید که وقتی ما با مشکلات هیجانی رفتاری مواجه می‌شویم، حتماً در فکر چاره برآیم؛ در خیلی از این موارد خانواده‌ها ممکن است تعلل یا فکر کنند که وقتی بچه بزرگ می‌شود، مشکلیش برطرف می‌شود. ممکن است هر بیماری یا هر مشکلی با مرور زمان کم‌رنگ‌تر شود؛ اما این امکان نیز وجود دارد که در طول زمان عوارض جدی‌تری را برای کودک و اطرافیان ایجاد کند. دو دسته درمان برای کودکان و نوجوانان وجود دارد؛ درمان‌های دارویی و غیر دارویی. درمان‌های غیر دارویی با مشاوره‌ها و روان‌درمانی‌ها و آموزش‌هایی به خانواده همراه خواهد بود و در مورد درمان‌های دارویی نیز خانواده‌ها از تجویز دارو نگرانی نداشته باشند؛ زیرا این تصویری که بچه‌ها نباید دارو مصرف کنند، تصور به جایی نیست. در موارد ضروری، حتماً بایستی کودک تحت درمان دارویی قرار بگیرد که طبیعتاً روان‌پزشک کودک و نوجوان می‌داند به چه میزانی برای کودک دارو تجویز کند. پس نگرانی در این قسمت نداریم.

منبع: شبکه سلامت

چرا نباید لپ‌تاپ را روی پایتان بگذارید؟

به نظر می‌رسد این روزها، لپ‌تاپ‌ها به دلیل امکان استفاده در مکان‌های مختلف از روی کانپه گرفته تا روی نیمکت پارک، در حال پیشی گرفتن از دستکاپ‌ها هستند. با این حال اگر شما از افرادی هستید که عادت به استفاده از لپ‌تاپ‌تان در این نوع مکان‌ها دارید، هرگز آن‌ها را مستقیماً روی پایتان قرار ندهید تا از مشکلات زیر دور بمانید.

کلولاند، این سندرم در موارد نادری به سرطان پوست نیز منجر می‌شود.

■ مشکلات ناباروری در مردان

ناباروری در مردان شاید جدی‌ترین خطری باشد که به استفاده از لپ‌تاپ‌ها مربوط است. براساس تحقیقات پژوهشگران دانشگاه ایالتی نیویورک، بیضه‌ها، اندام‌های بسیار حساسی هستند و برای نگهداری از اسپرم‌ها در شرایط دمایی متناسب با بدن تنظیم شده‌اند. قراردادن لپ‌تاپ روی پا، دمای بیضه‌ها را تا ۳۵ درجه بالاتر از دمای معمولی بدن افزایش می‌دهد. این شرایط، تأثیرات منفی بر تولید اسپرم داشته و حتی ممکن است باعث ناباروری شود.

■ خطر سرطان

به گفته محققان دانشگاه آریزونا در آمریکا، التهاب پوستی طولانی مدت به شکل بالقوه‌ای، شانس ابتلا به سرطان سلول سنگفرشی، شایع‌ترین نوع سرطان پوست که معمولاً صورت را درگیر می‌کند اما می‌تواند به قسمت‌های دیگر بدن انتشار یابد، را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، امکان دارد میدان مغناطیسی تولید شده توسط لپ‌تاپ، جریان‌های مضر را در داخل بدن ایجاد کند. محققان دانشگاه سینیای ایتالیا پی برده‌اند قدرت تابشی لپ‌تاپ‌ها وقتی روی پا و در نزدیکی بدن قرار می‌گیرند، می‌تواند به شکل خطرناکی افزایش یابد و به ایجاد تومور منجر شود.

خوشبختانه بسیاری از مشکلات سلامت مرتبط با لپ‌تاپ‌ها قابل پیشگیری هستند. قرار ندادن لپ‌تاپ روی پا، می‌تواند یکی از راه‌های موثر باشد.



■ سندرم پوست برشته

این احتمال وجود دارد کسانی که عادت به استفاده طولانی از لپ‌تاپ و قراردادن آن روی پایشان دارند، به سندرم پوست برشته مبتلا شوند. گزارش‌های پزشکی حاکی از آن است قراردادن ابزارهایی مثل لپ‌تاپ در مجاورت پوست برای مدت‌های طولانی، می‌تواند به دلیل قراردادن پوست در معرض گرمای طولانی مدت، به ایجاد لک‌های پوستی غیرمعمول یا کهیر منجر شود. این شرایط در طول زمان ایجاد می‌شود و به مدت زمانی که لپ‌تاپ روی پا قرار می‌گیرد و همچنین میزان داغ شدن آن بستگی دارد. هرچند این سندرم به‌طور کلی بی‌ضرر است و پس از برطرف شدن شرایط از میان می‌رود، اما می‌تواند تغییر رنگ دائمی در پوست ایجاد کند. به گفته محققان سوئیسی از مرکز پزشکی

قلب انسان «مغز» دارد!



یک پژوهش جدید نشان می‌دهد، برخلاف باورهای رایج، مغز مرکز هوشیاری کل بدن نبوده و قلب نیز نقش مهمی در روند هوشیاری ایفا می‌کند.

به گزارش ایسنا به نقل از یونیورسیتی هارالد، نوروکاردیالوژی Neurocardiology یک رشته‌ی نوظهور در طب در بیش از یک دهه گذشته است که تمرکز اصلی آن بر روی چگونگی ارتباط مغز و قلب از طریق سیستم عصبی می‌باشد. تحقیقات اخیر در این زمینه نشان می‌دهد که قلب، دارای یک "مغز منحصراً به خود" است به این معنی که قلب نیز دارای یک مرکز بوده که اطلاعات را حمل و دریافت می‌کند.

"مغز قلب"، قلب را قادر می‌سازد تا عملکردهایی نظیر یادگیری، یادآوری و تصمیم‌گیری را جدا از قشر مخ انجام دهد. تحقیقات بیشتر نشان می‌دهد، قلب همچنین می‌تواند با ارسال مداوم سیگنال‌های مربوط به ادراک، شناخت و احساسات، مغز را تحت تأثیر قرار دهد. دانشمندان در مؤسسه HeartMath بر این باورند که قلب احساسات مثبت

مانند شادی، عشق و یا تقدیر را احساس کرده و یک پیام خاص را ایجاد می‌کند. به گفته آن‌ها، قلب بزرگترین میدان الکترومغناطیسی را در بدن تولید کرده که آن‌ها قادر به دریافت اطلاعات گسترده از آن هستند. به گفته دکتر رولن مک کارتی، مدیر مؤسسه HeartMath، این میدان الکترومغناطیسی دارای اطلاعات عاطفی بوده که توسط قلب فرستاده می‌شود. اگر ما تغییری در احساسات خود ایجاد کنیم، در واقع کد داخل میدان الکترومغناطیسی را تغییر

داده‌ایم؛ در نتیجه بر افراد اطراف خود تأثیر خواهیم گذاشت. این تئوری توضیح می‌دهد که چرا برخی از مردم با وجود مشکلات بسیار، هنوز هم دارای آرامش درونی و احساس شادی هستند. گذشته از آن، این دانشمندان همچنین دریافتند که هم قلب و هم مغز دارای شهود هستند، به این معنی که اتفاقات را قبل از وقوع دریافت کرده و به آن پاسخ می‌دهند. آنچه باعث شگفتی می‌شود، این است که قلب این اطلاعات را برای اولین بار و حتی زودتر از مغز دریافت می‌کند!

بازی با کودک: چرا و چگونه؟

بخش اول



مدرسه می شوند؛ چون کم تر بازی کردند، بازی های شان چندان پیچیده نبوده و از تنوع کمتری برخوردار بوده است، در مدرسه نیز مشکلات درسی جدی تری دارند.

اگر بپذیریم که بازی برای رشد هوشی اهمیت دارد، در این صورت آشنا کردن کودکان با بازی و محرک بازی یکی از عواملی است که رشد شناختی را تسهیل می کند. اسباب بازی های مناسب نیز به کودکان قبل از دبستان کمک می کند تا رفتار اجتماعی مطلوب را بیاموزند. ظاهراً اسباب بازی به کودکان کمک می کند رفتارهایی را که در بازی آموخته اند، در زندگی اجتماعی خود به کار گیرند.

هرچند که این مطالعات و نظایر آن نشان می دهد که می توان به طور مؤثری از اسباب بازی و والدین و معلمان و برنامه های تلویزیونی در کنار هم برای پیش برد رشد شناختی کودکان مدد گرفت، اما در حال حاضر شواهد کمی در دست است که نشان می دهد صرف در دسترس بودن اسباب بازی به رشد شناختی یا اجتماعی کودکان کمک می کند؛ چراکه نوع بازی و نحوه ارائه آن نیز مهم است.

با توجه به بالاتر رفتن سطح درآمد خانواده ها و همچنین کم جمعیت تر شدن خانواده ها، قطعاً میزان امکانات رفاهی و اسباب بازی هایی که در دسترس کودکان قرار می گیرد، خیلی بیشتر از کودکان نسل قبل شده است، اما این بدان معنا نیست که اتاق هر کودکی اگر انباشته تر از اسباب بازی باشد، رشد شناختی و رشد هوشی اش چشم گیرتر است، بلکه درگیر شدن کودک با این اسباب بازی ها، ارائه بازی های هدف دار و شناخت روحیه کودک و سپس ارائه اسباب بازی مناسب است که در رشد هوشی کودکان مؤثر خواهد بود.

برای سرگرم کردن کودکان در سن و سال پیش از دبستان و دبستان، مجموعه ای از فعالیت ها توصیه اکید می شود. حتی اگر شما مادر گرامی شاغل و یا پر مشغله هستید، حداقل روزی یک ساعت صرف بازی با کودک تان کنید.

مریم عطاریان

و مدارنگی مهارت های کودک را در نقاشی بارز می کند؛ بازی با مکعب های چوبی به کودک چیزهایی در مورد مکانیک می آموزد؛ بازی با اشیا به کودک راه های مختلف کاربرد اشیا را می آموزد. برای مثال در مطالعه ای، کودکانی که با تعدادی چوب و گچ رنگی بازی می کردند "مسأله ای" را حل کردند که مستلزم به هم وصل کردن دو چوب بود تا بتوانند گچ را از جعبه بیرون بیاورند. کارایی و سرعت این کودکان به اندازه کودکانی بود که که قبلاً حل این مسأله را دیده بودند.

تأثیرات بازی در رشد شناختی کودکان

یکی از فرضیه های روان شناسی رشد این است که بازی، رشد شناختی و هوشی کودکان را تسریع می بخشد. در تأیید این فرضیه، مطالعاتی صورت گرفته است که نشان می دهد کودکان که اسباب بازی چندانی ندارند و امکانات کمی برای بازی دارند، از لحاظ شناختی از همسالان خود عقب تر هستند. علاوه بر این، فرزندان خانواده های کم درآمد به نظر کم تر بازی می کنند و یک احتمال همین است که فرزندان خانواده های کم درآمد وقتی وارد

مریم و مسعود هر دو به صورت تمام وقت خارج از خانه مشغول کار هستند. زندگی آن ها صبح گاهان شبیه فیلم های تلویزیونی است. تند تند لباس می پوشند، صبحانه می خورند، وسایل مهدکودک و مدرسه فرزندان را مهیا می کنند. البته لابه لای این همه هیاهو و عجله، آن ها به فکر بچه ها هم هستند و همواره نگران اند که آیا والدین خوبی برای فرزندان خود هستند؟ اگر از لحاظ کمی وقت کافی برای فرزندان صرف نمی کنند، از لحاظ کیفی تعاملات کافی را با فرزندان خود جهت رشد یافتن، تدارک دیده اند؟

این برنامه در بیشتر خانواده هایی که هر دو کارمند نیمه وقت هستند و یا یکی از والدین شاغل و دیگری در خانه است نیز به شکل دیگر تکرار می شود. خیلی از والدین نگران اند که نکنند همه زندگی فرزندان فقط درس خواندن باشد و یا میداد کودک شان بیش از حد تلویزیون می بیند؛ گروهی هم نگران درگیری دائم فرزندان با تبلت و رایانه و بازی های کامپیوتری هستند.

در هر حال تعداد قابل ملاحظه ای از کودکان امروز، دارای چنین شرایطی هستند یا والدین وقت کافی برای پرداختن به آن ها ندارند و یا این که از شدت کار و مسئولیت فراوان، توان و انرژی لازم برای وقت گذاشتن برای فرزندان شان را ندارند و همین مسأله دائماً باعث عذاب وجدان و ناراحتی آن ها می شود و مرتب دنبال این راه حل هستند که برای برون رفت از این وضعیت، چه کاری می توانند انجام دهند. پاسخ ما به شما والدین عزیز یک کلام است: بازی با کودک!

البته کسی نمی گوید که فضای زندگی همگان باید سرشار از فضاهای بازی باشد، بلکه منظور این است که والدین برای سرگرم کردن و بهبود روحیه کودک شان، برنامه ریزی جدی داشته باشند. این یک واقعیت انکارناپذیر است که بازی پیش نیازی است برای مهارت های بعدی کودک.

بازی برای رشد مهارت های ذهنی اساسی است. کودکان در بازی می توانند بدون دخالت دیگران تجربه بیاندوزند و در این ضمن، توانایی های پیچیده ای کسب کنند. بازی با کاغذ

۸ نکته تربیتی برای دختردارها

الهام آزاد



بیشتر ما از نسلی هستیم که در آن همیشه سکوت کردن، صبوری و دم نزدن و شکایت نکردن یک ارزش زنانه تلقی می شده و از کودکی یادمان داده اند که دختر خوب کسی است که غر نمی زند، مخالفت نمی کند و همیشه با همه چیز کنار می آید؛ اما واقعیت این است که این ابراز نکردن احساسات و عقاید یکی از مهم ترین دلایل افسردگی، پایین بودن عزت نفس و اعتماد به نفس است. چنین تربیتی که این روزها هم کم و بیش آن را می بینیم، منجر به بروز ناگهانی خشم و انفجار احساسات منفی می شود. احساسات بیان نشده، بالاخره یک روز فوران می کنند و به خود فرد و اطرافیان او آسیب می زنند. اگر می خواهید دخترتان قربانی این تربیت ناصحیح نباشد، سعی کنید با به کار بستن روش های زیره او در ابراز احساساتش کمک کنید تا شخصیتی سالم تر داشته باشد.

۱. به دخترتان طریقه درست ابراز احساساتش را یاد بدهید. اگر با کلمات بدی احساساتش را بیان می کند، به او کلمات و جملات جایگزین را آموزش دهید و خودتان هم در بیان احساسات تان از جملات مشابهی استفاده کنید. این جملات باید صریح، محترمانه و منطقی باشند.
۲. وقتی در موقعیت ترس، اضطراب یا فشار

عصبی قرار می گیرد، از او بخواهید درباره ی موضوع صحبت کرده و بگوید که چه احساسی دارد و به چه فکر می کند.

۳. از دخترتان نظرخواهی کنید. بگذارید بداند نظرش برای دیگران اهمیت دارد و ممکن است در تصمیم گیری شما مؤثر باشد.
۴. انواع احساسات را به تفکیک ویژگی هایش به فرزندان بیاموزید. خیلی از بچه ها (و حتی بزرگسالان) فرق بین خشم، تنفر، عصبانیت، ترس، اضطراب، غم، آزرده گی و... را نمی دانند.

به تعریف مشخصی از این احساسات برسید و راه ابراز و برطرف کردن این احساسات را به فرزندان آموزش دهید. مثلاً بگویید وقتی آزرده است، ممکن است دست به چه کارهای اشتباهی بزند و چگونه باید از این کار پیشگیری کند. یا وقتی از چیزی ترسیده، چگونه باید ترسش را با دیگران در میان بگذارد.

۵. به او بگویید احساساتش ارزشمند است، به شرطی که باعث صدمه زدن به کسی نشود. به هیچ عنوان جلوی ابراز احساسات را نگیرید. اگر نیاز به گریه دارد، بگذارید گریه کند. اگر نیاز به درد دل دارد، پای حرف های او بنشینید.

۶. از احساسات خود با فرزندان صحبت کنید. حتی می توانید هر دو دفترچه هایی برای بیان احساسات تان بخرید و روزانه آن ها را یادداشت کنید.

۷. همدلی کردن و شنیدن از احساسات دیگران را به او یاد بدهید.

۸. به نیازهای فرزندان توجه نشان دهید و طوری وانمود نکنید که نمی دانید او چه می خواهد یا چه احساسی دارد. اگر برآورده کردن نیاز و خواسته او فعلاً برایتان مقدور نیست، این را به او بگویید تا دست کم بداند که از درک او غافل نشده اید.

منبع: ایران بانو

راه سعادت

حیا

پیامبر مکرم اسلام حضرت محمد مصطفی ﷺ:

• از خدا حیا کن، همچنان که از همسایگان خوب خود حیا می‌کنی؛ زیرا حیا کردن از خدا، بریقین می‌افزاید.

بحارالانوار: ج ۷۸، ص ۲۰۰

• حیا، دو گونه است: حیای خردمندانه و حیای احمقانه. حیای خردمندانه، آگاهی است و حیای احمقانه، نادانی است. الکافی: ج ۲، ص ۱۰۶

• بی‌شرمی، با چیزی همراه نشد، مگر این‌که آن را زشت گردانید؛ و حیا، با چیزی همراه نگشت، مگر این‌که آن را آراست.

الأمالی للطوسی: ص ۱۹۰، ج ۳۲

امیرالمؤمنین، امام علی ﷺ:

• حیا و پاک‌دامنی، از نشانه‌های ایمان است؛ و آن دو، سرشت آزادگان و خوی نیکان است. غرالحکم: ج ۳۶۰، ص ۶۱۸ [اندازه‌ی پاکدامنی به اندازه‌ی حیا بستگی دارد. غرالحکم: ج ۳، ص ۴۹۴، ج ۴۱۸، ص ۴۹۴]

امام زین العابدین ﷺ:

• از خدای متعال بترس که او قاهر و قادر بر تو است؛ و از او شرم داشته باش که او با تو و همراه تو است. بحارالانوار: ج ۷۱، ص ۳۳۶

امام جعفر صادق ﷺ:

• دست نیاز به سوی مردم دراز کردن، عزت را سلب می‌کند و حیا را می‌برد. مشکاه‌الانوار: ص ۳۲۴

امام موسی کاظم ﷺ:

• همان‌گونه که در ظاهر از مردم حُجب و حیا می‌کنید، در خلوت و نهان نیز از خدا شرم داشته باشید. بحارالانوار: ج ۷۸، ص ۳۰۹

امام علی بن موسی الرضا ﷺ:

• عقل هر کجا باشد، حیا و دین نیز به همراه اویند. مواظف عدویه، ص ۵۳

من یار مهربانم (۷)

من توحید مفضل هستم

بیژن شهرامی

اعتقادشان به توحید بیشتر و بیشتر شود.

ناگفته نماند که اصل من به زبان عربی است که مترجمان خوبی مرا به فارسی برگردانده اند، از جمله آقای نجف‌علی میرزایی که مرا در سال ۱۳۷۷ هجری شمسی ترجمه کرد و برای چاپ به نشر هجرت سپرد. این ترجمه تجدید چاپ هم شده است.

من کتاب صد و هفتاد صفحه‌ای هستم و مطالب خواندنی فراوانی دارم که در ادامه نمونه‌ای از آن تقدیم می‌شود:

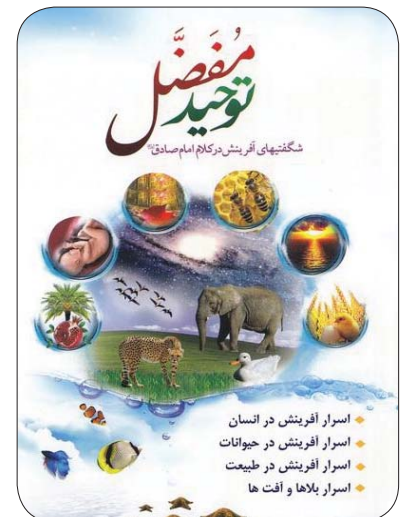
■ شگفتی‌های آفرینش زرافه

«در آفرینش زرافه اندیشه کن و ناهمگونی اعضاء و همانندی هر یک به اعضاء حیوانات دیگر. سرش چون سر اسب، گردنش چون گردن شتر و پوستش چون پوست پلنگ است...»

او آفرینش‌گر تمام حیوانات است و می‌تواند اعضاء چند حیوان را در هر حیوان که بخواهد گرد آورد و آن‌ها را در هر جا که خواهد پراکند و هرچه خواهد برآفرینش بیفزاید و هرچه خواهد از آن‌ها بکاهد. این‌ها دلیل آن است که او بر هر چیز تواناست و هیچ چیز اراده او را بر نمی‌گرداند.

گردن زرافه نیز از آن جهت دراز آفریده شده است که چراگاه و محل رشد این حیوان در میان جنگل‌های انبوه با درختان برافراشته است، در نتیجه به گردنی دراز نیازمند است که دهانش به شاخ و برگ درختان برسد و از میوه و دیگر بخش‌های درختان تغذیه کند.»

در پایان شما را به خدا می‌سپارم و آرزو می‌کنم به کتابخانه‌های شخصی‌تان پیوندم.



بچه‌های خوب و خوانندگان حرفه‌ای کتاب‌های سودمند، سلام؛

من کتاب «توحید مفضل» هستم که گاه با نام «شگفتی‌های آفرینش» روانه بازار چاپ و نشر شده‌ام.

همان‌طور که از اسمم برمی‌آید، من با جناب مفضل، شاگرد امام جعفر صادق ﷺ مرتبط هستم، نه این‌که نوشته و اثر او باشم؛ بلکه به این دلیل که در بردارنده‌ی مطالبی از پیشوای ششم ﷺ خطاب به وی هستم.

مفضل بن عمر جعفی کوفی، راوی حدیث از امام جعفر صادق و امام موسی کاظم ﷺ است و مورد احترام و اعتماد دانشمندانی است که به علم حدیث پرداخته‌اند. او در شهر کوفه می‌زیست و سال‌ها عهده‌دار نمایندگی دو امام معصوم ﷺ بود.

من به خدانشناسی از طریق توجه به شگفتی‌های خلقت می‌پردازم تا دانایان با اندیشیدن به آن‌ها، بیش از پیش به دانایی و توانایی خدای تعالی پی ببرند و

خورشید شهر ما ۲۰۱

یک شهر، یک عالم دینی



سر راه رفتن به مشهد مقدس و زیارت امام رضا ﷺ گذرمان به منطقه‌ی هزار جریب و روستای لترگاز مازندران می‌افتد. کنار آلاچیقی باصفا می‌ایستیم و به دعوت صاحب آن، از ماشین پیاده می‌شویم تا فنجان‌ی چای بنوشیم.

گفت‌وگوی پدرم با پیرمرد مهربانی که بیل بر دوش، تازه از شالیزار برگشته است، به دل می‌نشیند:

- پدرجان اسم این کوه چیست؟

- کوه پشت سرم را می‌گویی؟

- بله، همان را می‌گوییم.

- اهالی به آن کوه اشرفی می‌گویند.

- یعنی طلا و اشرفی دارد؟!

- اشرفی داشته؛ اما نه آن‌که شما می‌گویید!

- پس چه؟

- راستش عالمی دینی در این جا زندگی می‌کرده به نام حاج آقا محمد اشرفی.

- چه جالب!

- بله، او گاهی در خلوت این کوه با خدا به راز و نیاز شبانه می‌پرداخت، جوری که مردم اسمش را روی این کوه گذاشتند.

- و این‌گونه این کوه شد کوه اشرفی!

- بله، آفرین به آدم چیز فهم!

بیژن شهرامی

۱. حضرت آیه‌الله حاج شیخ محمد اشرفی مازندرانی

۲. شهرستان ساری

۳. منبع: یادنامه همایش آیه‌الله سعیدالعلما و ملامحمد اشرفی مازندرانی

قصه‌های فکری

خبر قاصدک؟

عبور کرد.

گیلاس‌های سرخ و هلوهای زعفرانی و انجیرهای بنفش رسیده بودند. قاصدک از میان درخت‌ها عبور کرد. فناری‌ها آواز و گنجشک‌ها سرود می‌خواندند. قاصدک از میان آن‌ها عبور کرد.

رود، شادمان و نغمه‌خوان از روی سنگ‌های رنگارنگ می‌گذشت. قاصدک از کنار رودخانه عبور کرد.

یاسین، طفلکی دیگر توان دنبال کردن قاصدک را نداشت. گوشه‌ای ایستاد و به درخت بیدی که سربه‌زیر و آرام شاخه‌هایش را آویخته بود و تصویرش در میان آب موج می‌زد، تکیه داد. باد، شدید شد و قاصدک را بالا برد. بالا و بالاتر!

یاسین حسابی خسته شده بود و تند تند نفس می‌زد. با اخم به قاصدک که در آن بالا به اندازه‌ی کنجد شده بود، نگاهی انداخت و فریاد کشید:

این همه دنبالت دویدم، حتی یک خبر هم به من ندادی. پس خوش خبری‌ات چی شد؟ قاصدک لبخند زد و بالاتر رفت و در میان آسمان بی‌کران ناپدید شد!

سید محمد مهاجرانی



قاصدک، آرام آرام از آسمان پایین آمد و توی حیاط خانه نشست!

یاسین، صدها بار عکس و فیلم و کارتون او را دیده بود، اما خودش را برای اولین بار می‌دید. ذوق‌زده از جا پرید: عجب! پس قاصدک خوش‌خبر، این است؟

زود او را بگیرم و از او پپرسم: خبر خوش‌ت چیست؟

همین که جلو رفت، باد قاصدک را بالا برد. قاصدک از روی دیوار رد شد و به سوی کوچه رفت.

یاسین هم از خانه بیرون دوید. قاصدک از کوچه‌ها گذشت و کنار دامنه‌های کوه رسید. گل‌های رنگارنگ، شکفته و دامنه‌ها سرشار از بوی گل شده بودند. قاصدک از میان گل‌ها

راز ضرب‌المثل‌ها

ما صد نفر بودیم تنها، آن‌ها دو نفر بودند همراه!

دزدان بر جسارت خود افزودند و از پشت سنگر فرود آمدند، پول و وسایل آن‌ها را گرفتند و از پی کار خود رفتند.

وقتی خبر این واقعه به سلطان رسید، سربازان را احضار کرد و از آن‌ها با خشم و غضب پرسید: چگونه دو نفر توانستند شما یک‌صد نفر سرباز مسلح را تسلیم کنند؟

سربازان از ترس به لرزه افتادند و در جواب دادن درماندند؛ ولی یک نفر که جرأت بیشتری داشت، قدم جلو گذاشت و به سلطان گفت: قربان! ما صد نفر بودیم تنها، آن‌ها دو نفر بودند همراه!

این مثل را وقتی می‌آورند که بی‌نظمی بزرگ گروه حاکم باشد. آورده‌اند که...

در زمان قاجاریه، یک فوج سرباز مأمور شدند که برای سرکوب یک عده اشرار، از مرکز به طرفی عزیمت کنند. در عرض راه همین که لشکر به گردنه‌ای رسید، دو نفر دزد مسلح از ترس جان خود به آن‌ها حمله و شلیک کردند. سربازها بر اثر ظلم و فساد حاکم بر مملکت، انگیزه و شجاعتی برای دفاع نداشته و از شدت ترس و وحشت تفنگ‌ها را بر زمین انداختند و دست‌ها را بالا بردند و تسلیم شدند!

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)

و پست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵) برای ما ارسال نمایید تا به صورت رایگان درج شود.

دعوت



حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف سلام

ای امام مهربان

ای چراغ راه ما

در زمین و آسمان

کاش می‌شد ما تو را

مدرسه دعوت کنیم

در کلاس درس مان

با شما صحبت کنیم

بارها پرسیده‌ام:

حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف کجاست؟

گفته مادر در جواب:

او همین جا پیش ماست

پیش مایی پس چرا

من نمی‌بینم تو را

هر کجا هستی بیا

ای گل باغ خدا

محمد عزیزی (نسیم)

پله‌ها

سید سعید هاشمی

می‌کنم. دوباره سرخ می‌شود.

مامان به من می‌گوید: برو لیوان خانم مینو را که با آن برای بابا آب‌قند آورده پس بده و تشکر کن.

لیوان را می‌گیرم و می‌آیم بیرون. آقا مهندس دارد از پله‌ها پایین می‌آید. توی یک دستش مثل همیشه کیف‌دستی چرمی است و توی دست دیگرش پاکت بزرگ زباله. آقا مهندس با عجله از پله‌ها پایین می‌آید. پاکت زباله توی دستش تلو تلو می‌خورد و کلی آب از زیرش می‌چکد روی پله‌ها. وقتی به من می‌رسد، مرا نمی‌بیند و می‌خورد به من. جیغ می‌کشم و خودم را می‌کشم کنار. آقا مهندس تازه مرا می‌بیند. می‌ایستد و می‌گوید: «آخ ببخشید...»

من که هول شده‌ام می‌گویم: «چیز... چیز... یعنی عیبی ندارد. من و بابام تمیز می‌کنیم.»

آقا مهندس می‌گوید: «تمیز می‌کنید؟ کجا را تمیز می‌کنید؟»

من با دست پله‌ها را نشان می‌دهم. آقا مهندس با تعجب اول پله‌ها را نگاه می‌کند و بعد پاکت زباله را. بعد می‌گوید: «آخ آخ آخ... پاکت زباله چرا سوراخ شده؟»

آب زباله‌ها از کنار جا کفشی شروع شده است. آقا مهندس می‌گوید: «وای... صبح‌ها وقت رفتن از بس عجله دارم، حواسم به هیچی نیست. حتماً آن روز هم آب زباله‌های من چکیده بود روی پله‌ها.»

بعد می‌نشیند روی پله‌ی آخری و می‌گوید: «آخ آخ... باید بیایم از بابایت معذرت‌خواهی کنم. وای چقدر من خنگم!»

من نمی‌فهمم آقا مهندس چی می‌گوید. اما حالا که از بابایم تعریف می‌کند، خیلی دوستش دارم.



برق را روشن نمی‌کند که همسایه‌ها بیدار نشوند. می‌رود بالای پله‌ها که پله‌ها را هم دستمال بکشد، یک‌دفعه پایش لیز می‌خورد و از پله‌ها می‌افتد پایین. داد می‌زند آخ سرم. من وحشت می‌کنم و جیغ می‌کشم. همین‌طور یک‌ریز جیغ می‌کشم و بعد می‌زنم زیر گریه... بابا... بابا... بابام افتاد.

بابا همان‌طور که دستش را به سرش گرفته هی به من می‌گوید: «هیس گلنوا، هیچی نشده. آرام باش.»

اما من حسابی ترسیده‌ام. با صدای من همسایه‌ها می‌ریزند بیرون و لامپ‌ها روشن می‌شوند.

آقای دکتر گوش‌اش را می‌گذارد روی سینه‌ی بابا بعد بر می‌دارد و می‌گوید: «شکر خدا حالش خوب است. هیچ خطری نیست.»

آقا مهندس پیشانی بابا را که ورم کرده پماد می‌زند و باندپیچی می‌کند. خانم مینو برای بابا آب‌قند می‌آورد.

آقا مهندس پتو را روی بابا می‌کشد و می‌گوید: «دو سه روز از خانه بیرون نیا. من یکی از کارگرایم را می‌آورم تا کارهایت را انجام دهد. این‌طوری هم استراحت می‌کنی هم یاد می‌گیری که چطوری پله‌ها را تمیز کنی!» به بابا نگاه

همسایه‌ها کاری داشته باشند برایشان انجام می‌دهد. مثلاً برایشان نان می‌گیرد. میوه می‌خرد. قبض‌هایشان را پرداخت می‌کند. امروز هم پله‌ها را تمیز کرد. اما نمی‌دانم کی دوباره آن‌ها را کثیف کرده. من توی دلم هی آقا مهندس را دعوا می‌کنم و بابا را ناز می‌کنم. بابا سرش را زیر انداخته و هیچی نمی‌گوید؛ اما آقا مهندس هی دارد بابا را دعوا می‌کند!

نیمه‌شب خواب می‌بینم که آقا مهندس دارد با بابا دعوا می‌کند. حرف‌های سنگ می‌شوند و هی می‌خورند به بابا. وحشت می‌کنم و یک‌دفعه از خواب می‌پریم. بلند می‌شوم و دور و برم را نگاه می‌کنم. مامان خواب است؛ اما بابا سر جای خودش نیست. در را باز می‌کنم و می‌روم بیرون. بابا دارد راهرو را جارو می‌کند. مرا که می‌بیند می‌گوید: «هیس یواش! مواظب باش سرو صدا نکنی، مردم خوابند. چرا بیدار شدی؟»

می‌گویم: «خوابم نمی‌آید.»
می‌گوید: «خب بیا به من کمک کن.»
من به بابا کمک می‌کنم که راهرو را تمیز کند. بعد هم پله‌ها را جارو می‌کند و بعد با دستمال خیس هم پله‌ها و هم نرده‌ها را برق می‌اندازد. راه‌پله‌ها تاریک‌اند. بابا

صدای مهندس کامرانی همه‌ی ساختمان را پر کرده است. هی داد می‌زند: «مسخره‌بازی درآورده‌ای؟ نمی‌خواهی کار کنی بگو نمی‌خواهم، تا ما برویم یک سرایدار خوب گیر بیاوریم!»
بابا خجالت می‌کشد. می‌گوید: «ولی آقای مهندس، باور کنید من همین امروز صبح، پله‌ها را تمیز کرده‌ام. نمی‌دانم چرا دوباره کثیف شده‌اند.»

آقای مهندس می‌گوید: «یعنی من دروغ می‌گویم؟»
بابا می‌گوید: «نخیر، منظور من این نیست.»

آقای دکتر به آقای مهندس می‌گوید: «آقای مهندس شما بفرمایید منزل. من خودم با منش یونس صحبت می‌کنم.»
مهندس داد می‌زند: «نه آقا، چیزی که زیاد است، سرایدار است!»

این را که می‌گوید من می‌ترسم. نگاه می‌کنم به مامان که یواشکی از لای در سرایداری دارد نگاه‌مان می‌کند. رنگ مامان می‌پرد. مامان همیشه به بابا می‌گوید: «مواظب باش یک‌وقت از اینجا بیرون مان نکنند. همیشه به حرف همسایه‌ها گوش بده.»

از آقای مهندس بدم می‌آید. دلم برای بابا می‌سوزد. طفلکی بابا! امروز صبح من و او باهم پله‌ها را جارو کردیم. آقای مهندس می‌گوید بابا همه‌اش دارد می‌خورد و می‌خوابد!!

اما بابا هیچی نمی‌خورد. صبحانه نان و چایی می‌خورد. ظهر نان و هندوانه و شب هم نان و سبزی. تازه ما هم اگر برنج بخوریم، بابا نمی‌خورد. او همین‌ها را می‌خورد. تازه خیلی هم کم می‌خوابد. خودم چند بار نصفه شب بیدار شدم، دیدم بابا دارد نماز یا قرآن می‌خواند. بعد از نماز هم می‌رود پله‌ها و حیاط را تمیز می‌کند. بعد باغچه را آب می‌دهد. بعد نرده‌ها را دستمال می‌کشد. بعد اگر

دانش‌آموزان ممتاز



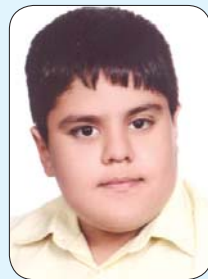
دنیا حسنی



رقیه عباسی



رقیه خانی



سید محمد حسین تفرشی



محمد رضا مالکی



علیرضا مالکی

پرخوری عصبی؛ علایم، تشخیص و درمان

بر اساس یافته‌های مرکز سلامت زنان، حدود ۸۵ تا ۹۰ درصد از بیمارانی که به پرخوری عصبی مبتلا می‌باشند، خانم هستند؛ اما این اختلال در مردان نیز می‌تواند وجود داشته باشد. اختلالات مرتبط با خوردن در میان ورزشکاران همچون ژیمناست‌ها، دهنده‌ها و کشتی‌گیران بیشتر شایع است.

■ درمان

غلبه کردن بر پرخوری عصبی به نظر فرایند دشواری می‌رسد؛ زیرا بیماران به چرخه خوردن و پاک‌سازی پای بندند. به همین خاطر، شکستن چنین چرخه‌ای بسیار سخت خواهد بود؛ به خصوص اگر درمان به درستی انجام نشود. به طور کلی حدود یک‌سوم از بیماران بهبود می‌یابند و یک‌سوم از آن‌ها همان‌گونه که قبلاً بوده‌اند باقی می‌مانند؛ یک‌سوم از بیماران نیز در طول زمان بدتر می‌شوند!

درمان پرخوری عصبی شامل ترکیبی از روان‌درمانی، استفاده از دارو، آموزش تغذیه‌ای و گروه‌های حمایتی است. مشاوره نیز ممکن است دربرگیرنده‌ی درمان‌های رفتاری شناختی یا خانواده درمانی باشد. درمان رفتاری شناختی هم به منظور آموزش افراد برای تشخیص رفتارها و افکار پرخطر مورد استفاده قرار می‌گیرد. خانواده‌درمانی نیز برای افراد جوان یا کودکان مبتلا به این بیماری استفاده می‌شود. خانواده‌درمانی بر روی حمایت خانواده و والدین تکیه دارد. گروه‌های حمایتی برای افرادی که مبتلا به پرخوری خفیف هستند و مشکلات سلامتی دیگری ندارند مفید است. برخی از افراد ممکن است برای ادامه درمان خود از مراکز موجود کمک بگیرند. داروهای ضد افسردگی نیز برای درمان هر نوع افسردگی یا اضطراب مرتبط با پرخوری عصبی تجویز می‌شود.

متخصص تغذیه نیز می‌تواند در توسعه رژیم غذایی سالم و بهبود عادات‌های خوردن به فرد کمک کند. برای بیمارانی که وزن بسیار کمی دارند، متخصص تغذیه برنامه‌ای را برای بازگشت به وزن نرمال و طبیعی ایجاد می‌کند. برخی از اوقات ممکن است بیمار برای تصحیح عدم تعادل الکترولیت‌ها در بیمارستان بستری شود. البته طول بستری شدن تنها یک یا دو روز است. خانواده یا دوستانی که متوجه نشانه‌های پرخوری عصبی در یک فرد می‌شوند، باید هرچه سریع‌تر او را نزد پزشک متخصص ببرند.



قاعدگی نامنظم و ضربان قلب غیرعادی است.

■ دلایل

هنوز مشخص نیست چه چیزی باعث ایجاد اختلال پرخوری عصبی می‌شود؛ اما فاکتورهای فرهنگی، روانی و ژنتیک نقش مهمی در ایجاد آن دارند. وجود مشکلات روانی همچون کمبود اعتماد به نفس و رفتارهایی مانند رژیم غذایی دشوار، می‌تواند خطر توسعه این اختلال را تا حد زیادی افزایش دهد. خطر افزایش پرخوری عصبی در افرادی که مادر یا خواهرشان از آن رنج می‌برند نیز وجود دارد. زنان نیز به خاطر فشارهای فرهنگی ممکن است به لاغر شدن روی بیاورند.

■ تشخیص

تشخیص پرخوری عصبی بعد از معاینه، آزمایش خون و ادرار و ارزیابی روانی انجام می‌شود. در آزمایش خون و ادرار پزشک متخصص به دنبال تعادل الکترولیت‌ها یا کم‌آبی خواهد بود. همچنین بررسی قلب، ریه‌ها و استخوان‌ها نیز انجام می‌شود. از آنجایی که پرخوری عصبی به عنوان یک بیماری روانی در نظر گرفته می‌شود، پزشکان از معیارهای موجود در DSM استفاده می‌کنند. این راهنما بیان می‌کند که به منظور تشخیص افراد مبتلا به پرخوری عصبی، باید یک فرد دوره پرخوری و پاک‌سازی را حداقل به مدت یک هفته و دوره زمانی سه‌ماهه داشته باشد.

■ فاکتورهای خطر

زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به این اختلال قرار دارند.

■ پرخوری عصبی

پرخوری عصبی، اختلال در خوردن است که در آن، فرد ابتدا مقدار زیادی غذا می‌خورد و سپس با ایجاد استفراغ عمدی یا مصرف ملین یا مدر، می‌کوشد از افزایش وزن خود جلوگیری کند. این شرایط می‌تواند منجر به ایجاد عوارض حاد و جدی همچون کم‌آبی در بدن، مشکلات در ریتم قلب و آسیب دائمی به مری شود. این بیماری بیشتر در نوجوانان یا بزرگسالان جوان دیده می‌شود؛ اما احتمال بروز آن در هر سنی وجود دارد.

■ نشانه‌ها

بر اساس گفته‌های موسسه ملی سلامت، این بیماری با پرخوری‌های مکرر شناخته می‌شود که معمولاً با پاک‌سازی همراه است. در طول دوره‌های پرخوری، بیمار حس می‌کند کنترل

خود را بر روی غذا خوردن از دست داده است. به همین خاطر احساس شرمندگی، گناه یا ناراحتی خواهد داشت و سعی می‌کند رفتار خود را از دید سایر افراد پنهان کند.

برای جبران چنین رفتارهایی، بیمار تلاش می‌کند پاک‌سازی‌های لازم را انجام دهد. این پاک‌سازی معمولاً در برگیرنده استفراغ عمدی، استفاده از ملین‌ها و تمرینات ورزشی شدید است. چنین کارهایی معمولاً تنها بعد از وعده‌های غذایی بزرگ رخ نمی‌دهد بلکه فرد سعی می‌کند این کارها را بعد از یک میان‌وعده نیز انجام دهد.

افراد مبتلا به پرخوری عصبی، ممکن است از اضافه‌وزن خود بترسند. آن‌ها فکر می‌کنند بسیار سنگین‌تر از وزن واقعی خود هستند. از آنجایی که افراد مبتلا به این بیماری اغلب وزن نرمال و طبیعی دارند، شرایط آن‌ها ممکن است توسط سایر افراد قابل شناسایی نباشد.

بر اساس مطالعات انجام‌شده در سال ۲۰۱۲، حدود ۶۵ درصد از افرادی که مبتلا به پرخوری عصبی بودند، وزن طبیعی داشتند. دوستان و اعضای خانواده ممکن است متوجه این موضوع شوند که افراد مبتلا به پرخوری عصبی بعد از مصرف وعده‌های غذایی به دستشویی یا حمام می‌روند. والدین کودکانی که دارای این اختلال هستند نیز ممکن است متوجه ناپدید شدن حجم بسیار زیادی از غذاها شوند. نشانه دیگر این بیماری، تلاش مکرر افراد برای کاهش وزن است. نشانه‌های فیزیکی آن شامل آسیب به دندان و لثه، زخم در دهان، چرخه

سفره خانه

سوپ فلفل دلمه‌ای مخصوص کسانی که آنفلوانزا دارند



- مایه حاصل را درون دستگاه غذاساز بریزید و صبر کنید تا به حالت پوره درآید.
- در مرحله آخر، مایه گوجه‌فرنگی و فلفل را درون ظرف بزرگی بریزید و مخلوط عصاره سبزیجات و آب را به آن اضافه کنید.
- به مدت ۵ دقیقه آن را به آرامی حرارت دهید. سپس نمک و فلفل را اضافه کنید.
- برای طعم دادن به سوپ، پودر مرزنجوش را روی آن بپاشید
- سوپ را با نان سفید تازه میل نمایید.

- به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت قرار دهید تا پوست فلفل پرشته شود.
- فلفل‌ها را از فر خارج کنید و درون کیسه پلاستیکی قرار دهید.
- کیسه را ببندید و ۵ دقیقه آن را به حال خود بگذارید.
- سپس فلفل‌ها را از کیسه پلاستیکی خارج کنید و پوست‌شان را بگیرید و آن‌ها را کنار بگذارید.
- روغن زیتون را گرم کنید و چیلی را با حرارت ملایم در آن تفت دهید.
- سپس سیر و پیاز را به چیلی اضافه کنید و آن‌ها را تفت دهید تا طلایی‌رنگ شوند.
- گوجه فرنگی‌ها را به پیاز و چیلی اضافه نمایید.
- مخلوط حاصل را به مدت ۵ دقیقه به آرامی حرارت دهید تا مواد نرم شوند و سپس فلفل دلمه‌ای‌ها را اضافه کنید.

مواد لازم:

- فلفل دلمه‌ای قرمز: ۵ عدد
- روغن زیتون: ۱ قاشق سوپ خوری
- چیلی قرمز خرد کرده: ۱ عدد
- سیر خرد کرده: ۲ حبه
- پیاز خرد کرده: ۲ عدد
- گوجه فرنگی خرد کرده: ۵ عدد
- قرص عصاره سبزیجات: ۲ عدد
- آب: ۱ لیتر
- نمک، فلفل، پودر مرزنجوش: به میزان لازم

طرز تهیه:

فلفل‌ها را بشویید و به چهار قسمت تقسیم نمایید. الیاف سفید وسط آن و نیز دانه‌های فلفل را جدا کنید و آن‌ها را از طرف پوست‌شان روی سینی فر قرار دهید.



نکته

چگونه ویژگی‌های بد خود را بشناسیم؟

هرچند این روش تا حد زیادی به شناسایی ویژگی‌های ناپسندتان به شما کمک می‌کند، اما به هر حال اشکالاتی هم دارد؛ اول این‌که اگر شما کم‌طاقت و زودرنج باشید، ممکن است با شنیدن اشکال‌های رفتاری‌تان از کوره در بروید و دل‌خور شوید! دوم این‌که برخی مخاطبان به این روش واکنش معقول و منطقی نشان نمی‌دهند، مثلاً شاید بپرسند «آیا واقعاً مجبورند پاسخ این پرسش‌تان را بدهند؟» که یعنی نمی‌خواهند جواب‌تان را بدهند؛ یا بگویند «خودت بهتر می‌دانی!» که یعنی علاقه‌ای به فکر کردن درباره شما ندارند؛ یا حتی مسخره‌تان کنند که چرا می‌خواهید عیب‌هایتان را به یاد دیگران بیاورید؟ اما این رفتارها چندان مهم نیست، چون این روش باعث می‌شود دست‌کم دوستان و آشنایان حقیقی و خیرخواه را که مایل‌اند شما عادت‌های بدتان را اصلاح کنید، بهتر بشناسید. حالا همه ویژگی‌های بدی را که دیگران به آن‌ها اشاره کرده‌اند، در دفترچه‌ای یادداشت کنید و تصمیم بگیرید آن‌ها را به خاطر بسپارید تا در بزنگاه‌هایی که ممکن است بیدار شوند و خودی نشان دهند، کنترل‌شان کنید و حتی در طولانی مدت برنامه‌هایی برای اصلاح‌شان بریزید.

■ گام‌های اصلی اصلاح عادات

وقتی عادت‌های بدتان را شناسایی کردید، چند گام عملی تا اصلاح‌شان پیش رو دارید:

گام اول. همان‌جا که عادت‌های بد را نوشته‌اید، مقابل هر عادت بد توضیحی درباره این‌که اگر آن‌را کنار بگذارید، چه سودی نصیب‌تان می‌شود بنویسید. با این کار، هرگاه در دوره‌ی اصلاح رفتاری‌تان از خودتان ناامید شوید، به نوشته‌تان رجوع می‌کنید و فواید ترک ویژگی‌های ناپسند را با خود مرور می‌کنید و مسلماً بار دیگر به اصلاح رفتارانتان امیدوار می‌شوید، چون می‌دانید به واسطه ترک خصوصیت ناپسندتان، پاداشی ارزشمند دریافت می‌کنید. مثلاً ممکن است تشخیص بدهید که فردی فراموش‌کار هستید؛ در دفترچه‌تان بنویسید که در صورت ترک این خصیصه، چه چیز عایدتان خواهد شد. برای مثال می‌توانید بنویسید «اگر دیگران از این پس حواسم را جمع کنم و فراموش‌کاری را کنار بگذارم، دیگر اطرافیانم بابت حواس‌پرتی‌هایم از من دل‌خور نمی‌شوند و فرصت‌های مهم را از دست نمی‌دهم.»

گام دوم. برای ترک هر کدام از ویژگی‌های ناپسندتان برنامه‌ریزی کنید. برای نمونه بنویسید «از این به بعد برای حل مشکل فراموش‌کاری‌ام، یک دفترچه ویژه کارها و قرارهای روزانه می‌خرم و هر روز صبح برنامه‌هایم را در آن می‌نویسم.» یا «باید تخته سفیدی بخرم و با ماژیک پاک‌شوروی آن مسائل مهمی را که نباید فراموش کنم، بنویسم.» منبع: جام جم

«همیشه وقتی قرار می‌گذارم، اتفاق پیش‌بینی نشده‌ای برایم می‌افتد.» یا «مگر چه اشکالی دارد؟ مگر چقدر ضرر به دیگران رساندم؟!» اما اگر قصد ترک کردن عادت‌های ناپسندتان را داشته باشید، آن وقت هیچ‌کدام از این توجیه‌ها به کارتان نمی‌آید، چون ته‌دل‌تان می‌دانید که میلیون‌ها انسان وقت‌شناس در این دنیا زندگی می‌کنند که هرگز به قرارهایشان دیر نمی‌رسند و برای آن‌که اتفاق‌های پیش‌بینی نشده و ترافیک باعث دیر رسیدن‌شان نشود، معمولاً زودتر از زمانی که برای رسیدن به مقصد نیاز دارند، راه می‌افتند. با این حساب، شما به شکل منطقی از مرور این خاطره نتیجه می‌گیرید که حق با دوست‌تان بوده است و باید ویژگی بدتان را تغییر بدهید.

راه دیگر برای شناخت ویژگی‌های بد، پرسش از دوستان و آشنایان است. همه ما دنیایی درونی داریم که تصاویر و تعاریف آن از پدیده‌ها، تا حدی با دنیای واقعی فرق دارد. برای مثال تصویری که ما از قیافه‌مان در دنیای درونی‌مان داریم، معمولاً با تصویری که دیگران از ما می‌بینند متفاوت است. اگر خودشیفته باشیم، تصویری که از ظاهر و چهره‌مان داریم بی‌نظیر است؛ و اگر افسرده باشیم آن تصویر، زشت و غم‌انگیز است؛ در حالی که هیچ‌کدام از این تصاویر نشان‌دهنده‌ی چهره واقعی‌مان نیست. با این حساب، ویژگی‌هایی که ما در دنیای درونی از خودمان تعریف می‌کنیم، نیز معمولاً به‌طور کامل برواقیت منطبق نیستند و حتی احتمال دارد تا حد زیادی با واقعیت در تضاد باشند.

به همین علت، راه دیگر پیدا کردن عادت‌های ناپسند، پرسیدن مستقیم از دیگران است. برای نمونه چند سال پیش، یکی از دوستان ما برای پرسیدن ویژگی‌های ناپسند رفتاری‌اش از دیگران ابتکار جالبی به خرج داد. او در طول چند روز به دوستانش پیامک زد و از آن‌ها خواست پنج ویژگی بدش را برایش نقل کنند و با این شیوه او توانست مجموعه‌ای از خصوصیات ناپسندش را که باعث رنجش دیگران می‌شد و روابط اجتماعی‌اش را مخدوش کرده بود، شناسایی کند.

برای ترک ویژگی‌های رفتاری بد ابتدا باید آن‌ها را شناسایی کنید. همین حالا چشم‌هایتان را ببندید و به یاد بیاورید دقیقاً چه چیزهایی روی میز کنار تخت‌تان است؟ جزئیات قاب عکس‌های آویخته به دیوار را به یاد دارید؟ در ردیف اول کتابخانه‌تان چه کتاب‌هایی چیده‌اید؟ دکمه‌های پیراهنی که به تن دارید، دقیقاً چه شکلی است؟ می‌بینید؟! پاسخ این پرسش‌ها را نمی‌دانید، چون به اشیایی که درباره‌شان پرسیدیم، «عادت» کرده‌اید و مدت‌هاست که آن‌ها را نمی‌بینید.

ویژگی‌های ناخوشایند هم شبیه همین اشیاء هستند، یعنی ما به آن‌ها عادت می‌کنیم و بعد از مدتی دیگر به یاد نمی‌آوریم و چه بسا ویژگی‌هایی هم وجود دارد که حتی نمی‌دانیم بد هستند! بنابراین هرگز برای تغییرشان کاری نمی‌کنیم. پس گام اول برای تغییر ویژگی‌های بد این است که غبار عادت را از روی آن‌ها کنار بزنیم تا یادمان بیاید کدام دسته از خصوصیات مان به خودمان و دیگران آسیب می‌زند.

البته توجه کردن به ویژگی‌هایتان با حذف لفاظ عادت که دورشان پیچیده شده، چندان آسان نیست، اما نگران نباشید، ما پیشنهاد‌های دیگری هم برای پیدا کردن عادت‌های بدتان داریم. یکی از راه‌ها این است که به یاد بیاورید آخرین دل‌خوری‌های دیگران از شما چه بوده است. آن‌ها از بی‌نظمی‌تان اشکال گرفته‌اند؟ انتقاد کرده‌اند که چراسروقت نیستید؟ به شما گفته‌اند حسود یا زودرنج یا سخن‌چین هستید؟ یا... در نظر داشته باشید که دیگران گاه بجا و گاه نابجا از شما انتقاد می‌کنند؛ یعنی گاهی شما واقعاً مقصر هستید و گاهی خودتان هم ته‌دل‌تان به آن‌ها حق می‌دهید و از روی منطقی و بلیغ فکری می‌دانید که خطا از سوی شما بوده است. حالا میان مواردی که شما تقصیرکار بوده‌اید و به علت ویژگی بد، دیگران را رنجانده‌اید و مواردی که دیگران برای منافع شخصی یا به علت قضاوت‌های غیرمنطقی شما را مقصر دانسته‌اند، خط بکشید و از هم جدایشان کنید.

در مواردی که شما اشتباه کرده‌اید، اصلی‌ترین انتقادها به کدام ویژگی شما بوده است؟ آن‌ها را یادداشت کنید، این ویژگی‌ها همان‌هایی هستند که باید اصلاح‌شان کنید. احتمالاً یک مثال، قضیه را برای شما روشن‌تر می‌کند. فرض کنید آخرین دل‌خوری دیگران از شما، وقتی بوده است که دیر به یک قرار مهم رسیده‌اید و رفیق‌تان را یک ساعت در خیابان نگه داشته‌اید و به محض رسیدن‌تان، او به سروقت نبودن شما اعتراض کرده است. اگر واقعاً قصد نداشته باشید عادت‌های بدتان را تغییر بدهید، سخت نیست که توجیه‌هایی برای این جریان جور کنید؛ مثلاً برای خودتان دلیل بتراشید که «آن روز ترافیک سنگین بود.» یا

■ فلفل تند، دشمن جدید سرطان پستان

این روزها سرطان پستان یکی از شایع‌ترین انواع سرطان در میان زنان است و دانشمندان انواع متفاوتی از این سرطان را شناسایی کرده‌اند که مقاومت بیشتری در برابر درمان نشان می‌دهند. با این حال تحقیقات جدید نشان داده است که شاید یک مولکول بتواند با یک نوع خاص از سرطان پستان بجنگد؛ مولکول‌های موجود در فلفل تند! به گزارش شفقنا از Medical news today، تحقیقات ژنتیکی دانشمندان را قادر ساخته است تا سرطان پستان را به چند زیرمجموعه که پاسخ متفاوتی به انواع سرطان می‌دهند تقسیم کند. «سرطان پستان منفی سه‌گانه» یکی از این موارد است که مقاومت بسیاری در برابر درمان و شیمی‌درمانی نشان می‌دهد.

به تازگی دانشمندان دانشگاه رور بوخوم آلمان تأثیرات یک مولکول ادویه را بر این سلول‌های سرطانی آزمایش کرده‌اند. مطالعه تأثیر ماده موجود در فلفل تند به نام کپسایسین نشان داد که این ماده، مجراهای یونی را برای مهار سلول‌های سرطانی فعال می‌کند. در واقع، در این سلول‌های سرطانی که در معرض ادویه تند فلفل قرار گرفته بودند چند گیرنده بوایی پیدا شد و همین موضوع به مرگ تدریجی سلول‌های سرطانی کمک می‌کند. علاوه بر این، پس از پیدا شدن این مجراهای یونی در سلول‌های سرطانی ۹ نمونه متفاوت از بیماران مبتلای به این نوع خاص از سرطان پستان، سلول‌های سرطانی به تعداد انبوه از بین رفتند و موارد باقی‌مانده نیز به سختی قادر به حرکت سریع بودند.

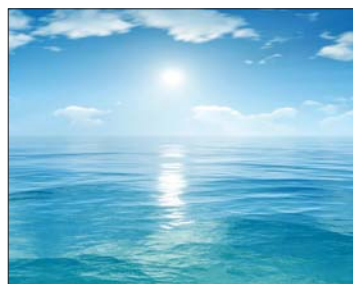
تمام این‌ها نشان می‌دهد که این سلول‌ها در اثر ادویه تند، توانایی متاستاز کردن را از دست می‌دهند. محققان تأکید کردند که مصرف کپسایسین از طریق غذا یا نفس برای درمان سرطان پستان منفی سه‌گانه کارآمد نیست؛ اما در صورت مصرف دارویی، در آینده تأثیرگذار خواهد بود. این کار رویکرد جدید درمانی برای این نوع از سرطان به شمار می‌آید.

تازه‌های علمی



درنگستان

نمک و آب



روزی شاگرد یک پیردانا از او درخواست کرد: «درسی به یادماندنی» کرد. پیراز شاگردش خواست کبسه‌ی نمک را نزد او بیاورد. سپس مشتی از نمک را داخل لیوان نیمه پری ریخت و از او خواست همه‌ی آن آب را بخورد. شاگرد فقط توانست یک جرعه کوچک از آب داخل لیوان را بخورد، آن‌هم به سختی!

استاد پرسید: «مزه‌اش چطور بود؟»

شاگرد پاسخ داد: «خیلی شور و تند است، اصلاً نمی‌شود آن را خورد.»

پیردانا از شاگردش خواست یک مشتی از نمک بردارد و او را همراهی کند. رفتند تا کنار دریاچه رسیدند. استاد از او خواست تا نمک‌ها را داخل دریاچه بریزد. سپس یک لیوان آب از دریاچه برداشت و به شاگرد داد و از او خواست آن را بنوشد. شاگرد به راحتی تمام آب داخل لیوان را سرکشید.

استاد این بار هم از او مزه آب داخل لیوان را پرسید. شاگرد پاسخ داد: «معمولی بود.»

پیردانا گفت: «رنج‌ها و سختی‌هایی که انسان در طول زندگی با آن‌ها روبه‌رو می‌شود، همچون مشتی نمک است و اما این روح و قدرت پذیرش انسان است که هرچه بزرگ‌تر و وسیع‌تر می‌شود، می‌تواند بار آن‌همه رنج و اندوه را به راحتی تحمل کند. بنابراین، سعی کن یک دریا باشی تا یک لیوان آب!»