

پیامبر اکرم، حضرت محمد مصطفی ﷺ:
دخترم به این دلیل فاطمه نامیده شده است که خداوند عزوجل
او و دوست دارانش را از آتش دوزخ به دور داشته است. میزان الحکمه: ۳۰۸/۱

ناتوانی در امر

ماهیم به خاک تیره غربت نهان شده
رفت از برم به قامت همچون کمان شده

من با که گویم این که بهارم خزان شده
بانوی بی نشان که به هرسو نشان ز اوست

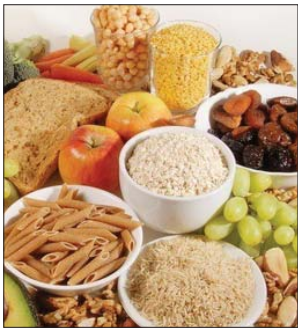
۴ من یار مهربانم: من به کوتاهی آه و به بلندی ماه هستم

۴ شعرویزه شهادت حضرت فاطمه زهرا علیها السلام: کاری کنم که او...

۷ طب ناب: سندرمی که باعث میج درد می شود

۲ اثرات مخرب بازی های رایانه ای بر سلامت روح و جسم کودکان

تأثیر فیبر غذایی بر سلامتی



فیبر غذایی نوعی کربوهیدرات گیاهی است که نقش مهمی در سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها دارد. به گزارش ایرنا از شبکه خبری زی‌نیوز، فیبر به دو شکل مختلف

محلول و نامحلول راتنها در فرآورده‌های گیاهی می‌توان یافت. فیبر محلول در آب حل می‌شود و پس از مخلوط شدن با آب، به صورت ماده‌ای ژل مانند و متورم در می‌آید. مواد غذایی سرشار از فیبر محلول را می‌توان در مواد غذایی همچون جو و بلغور جودوسر، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس)، جو، میوه و سبزی (به خصوص پرتقال، سیب و هویج) یافت. این نوع فیبر فواید بسیاری دارد که از جمله آن کاهش کلسترول (یک عامل اولیه بیماری قلبی)، تعادل سطح قند خون، کاهش وزن و تحریک حرکات روده سالم است.

فیبر نامحلول و فواید آن برای سلامتی انسان

فیبر نامحلول در آب حل نمی‌شود و آب را جذب نمی‌کند، بلکه تقریباً به همان شکل اولیه از دستگاه گوارش عبور می‌کند. این نوع فیبر در دانه و پوست میوه‌ها و همچنین نان گندم کامل و برنج قهوه‌ای یافت می‌شود. فیبر نامحلول فواید زیادی برای سلامتی روده همچون کاهش خطر بواسیر و یبوست دارد و به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. علاوه بر این همه غذاهای سرشار از فیبر مقدار زیادی مواد مغذی به شکل مواد معدنی و ویتامین دارند که برای عملکرد مناسب بدن ضروری هستند.

یک نکته مهم این که مصرف خوراکی‌های غنی از فیبر باید با نوشیدن مقدار زیادی آب همراه باشد زیرا فیبر آب زیادی را جذب می‌کند که می‌تواند بدن مایعات بیشتری هم دریافت کند.

نکاتی برای افزایش جذب فیبر در رژیم غذایی روزانه

۱. مصرف میوه و سبزیجات به جای آب‌میوه - تا حد امکان میوه با پوست مصرف شود؛ زیرا فیبر زیادی دارد؛
۲. مصرف نان گندم کامل، غلات، برنج و پاستا به جای دانه‌های فرآوری شده و تصفیه شده؛
۳. کاهش مصرف گوشت و استفاده بیشتر از حبوبات؛
۴. برنج قهوه‌ای جایگزین برنج سفید شود.

اثرات مخرب بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روح و جسم کودکان

تحصیلی دانش‌آموزان ناشی از گرایش بی‌رویه و اعتیادآور آن‌ها به بازی‌های رایانه‌ای است. وی گفت: تقریباً به همان اندازه‌ای که اعتیاد به موادمخدر مضر و مخرب است، آسیب‌های اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای نیز می‌تواند زیان‌آور و غیرقابل جبران باشد. این روان‌شناس درباره اثرات منفی استفاده بیش از حد بازی‌های رایانه‌ای افزود: آرتروز گردن، تیک‌های عصبی مانند پرش انگشتان دست، پرش پلک، ضعیف شدن چشم، مشکلات ارتوپدی از جمله آسیب‌هایی است که استفاده اعتیادآور بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند بر روی جسم کودکان بگذارد.

دکتر ابهری در پایان گفت: یکی از دلایل اصلی مشکلات روحی کودکان و نوجوانان یعنی انزوا، گرایش بی‌حد و مرز آن‌ها به بازی‌های رایانه‌ای است.



گرایش به بازی‌های رایانه‌ای اثرات مخربی بر سلامت جسم و روح کودکان و نوجوانان می‌گذارد.

دکتر مجید ابهری، آسیب‌شناس، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان؛ اظهار داشت: بیش از ۶۰ درصد افت

تازه‌ترین یافته‌ها درباره آسیب زدن نمایشگرها به چشم



بررسی‌های دانشمندان نشان می‌دهد، زل زدن به نمایشگر رایانه برای مدت طولانی، می‌تواند به چشمان کاربران صدمه بزند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ورج، بحث و تبادل نظر در مورد اثرات زل زدن طولانی مدت به نمایشگرهای رایانه، گوشه و... از مدت‌ها پیش در میان دانشمندان در جریان بوده و هنوز مشخص نیست این کار تا چه حد به بینایی انسان آسیب می‌زند. اما تردیدی وجود ندارد که زل زدن درازمدت به این نمایشگرها، عوارضی برای چشمان افراد دارد. این عوارض عبارتند از تارشدن دید، سردرد، خشک شدن چشمان، آب آوردن و خستگی چشم‌ها. در اکثر موارد این مشکلات در بینایی موقتی بوده و اگر از زل زدن به نمایشگر رایانه دست بردارید، برطرف می‌شوند. اما اگر می‌خواهید با چنین مشکلاتی مواجه نشوید، نباید بیش از دو ساعت به طور مداوم به نمایشگر رایانه نگاه کنید. محققان دانشگاه آیوا می‌گویند نمایشگرها در مقایسه با کاغذهای چاپی آسیب بیشتری به چشمان انسان وارد می‌کنند، زیرا میزان پلک‌زدن انسان در زمان نگاه کردن به نمایشگر به یک‌سوم حالت عادی کاهش می‌یابد. این امر موجب خشک شدن چشم انسان می‌شود. علاوه بر این، کاربران باید به گونه‌ای به نمایشگر نگاه کنند که

کنترل بسیار دقیق باشند و حتی شاید لازم شود چند هفته آخر در بیمارستان بستری باشند. مقدار مایع دور جنین در حاملگی‌های دیابتی معمولاً افزایش پیدا می‌کند. در نوزاد تازه متولد شده از مادر دیابتی ممکن است قند خون سریع افت پیدا کند. بنابراین باید با آزمایش زودهنگام قند خون، کاهش قند تشخیص داده شده و نوزاد درمان شود؛ زیرا قند پایین می‌تواند برای نوزاد خطرناک باشد. مقدار کلسیم خون هم در این نوزادان ممکن است پایین باشد که در صورت لزوم درمان می‌شود. دیابت کنترل نشده، غیر از عوارض جنینی ذکر شده، برای مادر باردار هم خطرناک است. بنابراین به افراد دیابتی توصیه می‌شود و به تمام مادران باردار توصیه می‌شود، آزمایشات غربالگری قند خون در زمان بارداری را انجام دهند تا در صورت ابتلا به دیابت بارداری، اقدامات لازم صورت گیرد. منبع: ایران بانو

خطر دیابت کنترل نشده مادر برای جنین

دکتر الهام صدیقی مقدم پور، متخصص زنان



جنین مادر دیابتی رشدی کمتر از حالت نرمال دارد. مرگ غیرقابل توجیه جنین در حاملگی‌های همراه با دیابت آشکار ممکن است دیده شود. این نوزادان معمولاً درشت هستند و بدون علت مشخصی بعد از هفته ۳۵ بارداری و قبل از شروع زایمان جان خود را از دست می‌دهند. بنابراین، این مادران در ماه‌های آخر بارداری باید تحت

شایع‌ترین ناهنجاری جنین دیابتی

شایع‌ترین ناهنجاری جنین دیابتی بیماری قلبی است. بنابراین توصیه می‌شود در دوران بارداری، علاوه بر سونوگرافی ناهنجاری‌ها، اکوی قلب جنین هم انجام شود. در اکثر موارد جنین افراد دیابتی بیشتر از معمول رشد می‌کند؛ یعنی نوزاد وزن تولد بالاتری نسبت به بقیه نوزادان دارد. به جز مغز، اکثر اعضای جنین به خصوص شانه و تنه درشت می‌شود. گاهی برای جلوگیری از زایمان سخت و گیر افتادن شانه زمان زایمان طبیعی، سزارین توسط پزشک متخصص انجام می‌شود. هرچه کنترل قند خون در طول بارداری ضعیف‌تر باشد، این مشکل جدی‌تر است. برعکس در بعضی موارد،

دیابت شایع‌ترین عارضه طبی دوران بارداری است. دیابت بارداری به دو دسته تقسیم می‌شود. دیابت قبل از بارداری یا دیابت آشکار و دیابتی که در زمان بارداری ایجاد می‌شود که به آن دیابت حاملگی می‌گویند. خطر دیابت آشکار جدی‌تر است. در صورت عدم کنترل دیابت آشکار یا همان دیابت قبل از بارداری، ممکن است مادر و جنین به صورت جدی دچار مشکل شوند. در صورت عدم کنترل قند خون در ابتدای بارداری احتمال سقط جنین به صورت خودبه‌خود وجود دارد؛ بنابراین خانمی که دیابت دارد، قبل از بارداری باید قند خونش را کنترل کند. دیابت آشکار یکی از عوامل خطر قطعی زایمان زودرس است. میزان ناهنجاری‌های مادرزادی عمده در جنین مادران مبتلا به دیابت قبل از بارداری افزایش می‌یابد. این ناهنجاری‌ها در بعضی موارد باعث مرگ جنین و نوزاد می‌شود.

انجام تکالیف مدرسه را برای فرزندان ساده‌تر کنید

در طول سال تحصیلی، سرو کله زدن با کودکی که دل به درس و مشق نمی‌دهد و از هر فرصتی برای شانه خالی کردن از تکالیف مدرسه استفاده می‌کند، دردسرهایی برای والدین در پی دارد. اگر شما هم با این مشکل روبه‌رو هستید، توصیه می‌کنیم با کمی تغییر در برنامه‌های تربیتی‌تان، به جای جنگ و جدل با بچه‌ها، انجام تکالیف را برایشان ساده‌تر کنید. برای این کار:

۴. فضایی آرام، روشن، راحت و البته ویژه برای انجام تکالیف کودک در نظر بگیرید. این طور نباشد که هر جایی از خانه بتواند دفتر و کتابش را پهن کند و مشق بنویسد. محل مشق نوشتن کودک باید مثل محل خوابش یک جای مشخص و ثابت باشد. به هیچ عنوان وقتی فرزندان در حال انجام تکالیف است، تلویزیون یا رادیو را روشن نکنید. بگذارید در محیطی بدون حواس‌پرتی و مزاحمت کارش را بکند و بعد از انجام تکالیف اجازه تلویزیون دیدن داشته باشد.

۵. گاهی وقت‌ها بچه‌ها از انجام تکالیفشان طفره می‌روند چون دقیقاً نمی‌دانند باید چه کار کنند. با لحنی دقیق، دوستانه و روشن با فرزندان صحبت و راهنمایی‌اش کنید که از کجا انجام تکالیفش را آغاز کند، برای هر درس چقدر وقت بگذارد و اولویت‌بندی‌اش در انجام تکالیف چگونه باشد.

۶. قاطع باشید و به مقرراتی که برای انجام تکالیف فرزندان در خانه تعیین کرده‌اید پای بند بمانید. قاطعیت یعنی برانجام امور نظارت دوردور داشته باشید اما مداخله مستقیم نکنید.

الهام آزاد



تعیین و او را تشویق کنید تا با انجام تکالیفش در زمان تعیین شده، از شما امتیاز بگیرد. مثلاً: «اگر تا ساعت ۴ مشق‌هایت را نوشته باشی، یک ستاره می‌گیری و وقتی ستاره‌هایت به ۵ تا رسید، به شهر بازی می‌رویم.»

۱. مزایای تکالیف مدرسه را برای فرزندان شرح دهید. مثلاً به او نشان دهید که انجام دادن تمرینات ریاضی چطور می‌تواند به استقلال او در خرید کردن، پول پس‌انداز کردن و یا حل مسائل دیگر زندگی کمک کند. یا مثلاً علوم خواندن کجاها ممکن است به کار او بیاید. در واقع درس‌ها را در زندگی روزمره او به کار بگیرید تا مشتاقانه‌تر آن‌ها را دنبال کند.

۲. از انجام تکالیف بچه‌ها به جای آن‌ها خودداری کنید. با این کار فقط فرزندان را به شانه خالی کردن از مسئولیت عادت می‌دهید و این عادت ممکن است در تمام عمر در همه زمینه‌هایی که باید عهده‌دار مسئولیتی شود، همراه او بماند. اگر فرزندان بدون تکالیفش راهی مدرسه شود، دنیا به آخر نمی‌رسد، اما لاقبل با عواقب انجام ندادن تکالیف روبه‌رو شده و متوجه می‌شود که باید و نباید‌هایی وجود دارد که باید به آن‌ها پایبند باشد.

۳. به فرزندان اضطراب ندهید و با گفتن این‌که: «هنوز مشتاقان نوشتی که ۱!» یا «چقدر تنبل و بی‌عرضه‌ای»، او را تحقیر نکنید. به جای آن برای فرزندان برنامه زمان‌بندی

هفت راز برای داشتن فرزندان شاد

بخش دوم



کمک به دیگر اعضا شریک کنید، او اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده و خوشحال‌تر خواهد بود. برای مثال، اگر می‌بینید فرزند شما به مرتب کردن قاشق و چنگال‌ها علاقه نشان می‌دهد، از او بخواهید آن‌ها را مرتب کرده و یا سفره غذا بگذارد. اگر او نسبت به غذا دادن تمایل نشان می‌دهد، از او بخواهید شما را در غذا دادن به خواهر و یا برادر کوچکترش یاری کند.

■ قدر دان و شکرگزار بودن

در آخر باید اشاره کرد، خوشحالی با قدردانی رابطه‌ای مستقیم دارد و افرادی که قدر دان هستند، مثبت‌اندیش‌تر بوده، روند بهتری را برای اهداف‌شان طی می‌کنند و نسبت به زندگی خود احساس بهتری دارند. بنابراین از فرزندان بخواهید دفترچه‌ای تهیه کرده و آنچه را به خاطرش شکرگزار است یادداشت کند. شما می‌توانید قبل و یا بعد از غذا نیز با فرزندان صحبت کرده و از او بخواهید برای شما بگوید برای چه چیزهایی شکرگزار می‌باشد.

منبع: سلامت نیوز

می‌خواهیم فرزندان مان را برای چیزهایی که بر روی آن کنترل دارند، همانند پشتکار، تشویق کنیم.

■ اجازه دهید فرزندان موفقیت و شکست را تجربه کند

اگر واقعاً مایل هستید اعتماد به نفس فرزند خود را افزایش دهید، دست از تحسین بیش از اندازه کشیده و برای او موقعیت‌هایی برای آموختن مهارت‌های تازه ایجاد کنید.

■ اجازه دهید فرزندان در انجام مهارت‌های مختلف تسلط یابد

خوشبختانه برای کودکان کمتر از ۴ سال، تمام آنچه انجام می‌دهند، همانند راه رفتن، لباس پوشیدن، دستشویی رفتن و دوچرخه‌سواری، هرکدام مهارت‌هایی هستند که کودک باید در انجام آن‌ها تسلط یابد. چالش واقعی زمانی است که والدین باید به فرزندان‌شان اجازه تجربه و امتحان کردن را بدهند. بزرگترین اشتباهی که والدین خوب انجام می‌دهند، بیش از اندازه کار کردن برای فرزندان‌شان می‌باشد. در حالی که ممکن است تماشای فرزندان به هنگام دست و پنجه نرم کردن با یک مهارت سخت باشد، اما باید همواره به این مسئله توجه کنیم که تا زمانی که کودک شکست نخورد، به تسلط مورد نیاز دست نخواهد یافت. مهارت‌های کمی هستند که کودکان برای انجام آن‌ها دچار مشکل نمی‌شوند. آنان با تمرین و تکرار کردن به تسلط مورد نظر دست می‌یابند.

■ به فرزندانان مسئولیت واگذار کنید

شادی تا حدود زیادی به این احساس که کاری که انجام می‌دهیم اهمیت داشته و مورد قدردانی قرار می‌گیرد، برمی‌گردد. بدون این احساس، فرد با ترس از محرومیت مواجه می‌شود و همان‌گونه که مطالعات نشان می‌دهند، انسان از هیچ چیزی به اندازه محروم شدن نمی‌ترسد. به بیان دیگر، یکی از نیازهای ذاتی انسان، مورد نیاز دیگران واقع شدن است. بنابراین شما هرچه بیشتر به فرزندان مسئولیت داده و او را در کارهای خانه و

■ فرزندان را تحسین کنید

همان‌گونه که انتظار می‌رود، تحقیقات نشان داده‌اند، رابطه‌ی مستقیمی بین خوش‌حالی و اعتماد به نفس وجود دارد، به گونه‌ای که نمی‌شود بدون یکی از آن‌ها دیگری را داشت. هنگامی که فرزندان نقاشی می‌کشد به او لقب یک نقاش بزرگ را بدهید، وقتی گل می‌زند به او یک فوتبالیست بزرگ بگویید و هنگامی که می‌تواند ۱ و ۲ را با هم جمع کند، به او نابغه ریاضی بگویید. تنها خطر این تحسین‌ها زمانی است که کودک احساس کند برای شنیدن آن‌ها باید کاری کرده و موفق شود. او می‌ترسد اگر دیگر موفق نشود، تشویق‌ها و تحسین‌های والدینش را دریافت نکند و یا دیگر آن‌ها او را دوست نداشته باشند.

تحسین خصوصیتی خاص که فرد بر روی آن‌ها کنترلی ندارد از جمله زیبایی، هوش و غیره باید با احتیاط صورت گیرد. اگر شما درجه اول فرزندان را به خاطر زیبایی‌اش تحسین کنید، هنگامی که سن او بالا رفته و این زیبایی را از دست دهد، چه احساسی خواهد داشت؟ مطالعات نشان می‌دهند کودکانی که به عنوان افراد روشن و باهوش تحسین شده‌اند، در آینده خجالتی خواهند شد؛ زیرا همواره از کاهش هوش و کم‌ارزش شدن‌شان می‌ترسند. فرزندان را بیشتر به خاطر تلاشش تحسین کنید تا نتیجه‌ای که آن تلاش در برداشته است. فرزند خود را بیشتر به خاطر خلاقیت، پشتکار و تلاشش تشویق کنید، تا موفقیت و دست‌آوردی که حاصل از آن است.

هدف ما، ایجاد طرز فکری در کودک است که به واسطه‌ی آن، به اهمیت تلاش و پشت کاری ببرد. در بسیاری از موارد، کودکان با استعداد به علت فشاری که به واسطه تحسین‌های دیگران احساس می‌کنند، در مقایسه با کودکان سخت‌کوش و با پشتکار، عملکرد ضعیف‌تری نشان می‌دهند. هدف ما از بیان این مطالب تحسین نکردن فرزندان مان نمی‌باشد. بلکه ما

راه سعادت

استغفار

پیامبر مکرم اسلام حضرت محمد مصطفی ﷺ:

- بهترین عبادت، استغفار کردن است. الکافی: ۵۱۷/۲
- هر که غم و اندوهش بسیار شود، استغفار کند. الکافی: ۹۳/۸
- هر دزدی را دارویی است و داروی گناهان، استغفار است. نواب‌الاحمال: ص ۱۹۷
- امیرالمؤمنین، امام علی علیه السلام: در شگفتی از کسی که استغفار را با خود دارد و با این وصف

نومید می‌شود!.. نهج البلاغه: الحکمة ۸۷

- به هر کس [نعمت] استغفار داده شود، از آمرزیده شدن محروم نشود. نهج البلاغه: الحکمة ۱۳۵
- خویشتن را به دل دادن به یاد خدا و استغفار، خود؛ زیرا این کار، گناه را از تو می‌زداید و پاداش بزرگی نصیب می‌کند. غرالحکم: ح ۶۲۳
- امام جعفر صادق علیه السلام: دل‌ها زنگاری چون زنگار آهن دارند، جلای آن‌ها استغفار

است. المعجم الصغیر: ج ۱، ص ۱۸۴

امام علی بن موسی الرضا علیه السلام:

- کسی که از گناهی استغفار می‌کند و باز آن را انجام می‌دهد، مانند کسی است که پروردگارش را ریشخند می‌کند! الکافی: ج ۲، ص ۵۰۴
- حکایت استغفار [و ریختن گناهان به سبب آن] حکایت برگ درخت است که با تکان خوردن درخت می‌ریزد. الکافی: ۵۰۴/۲

کاری کنم که او...

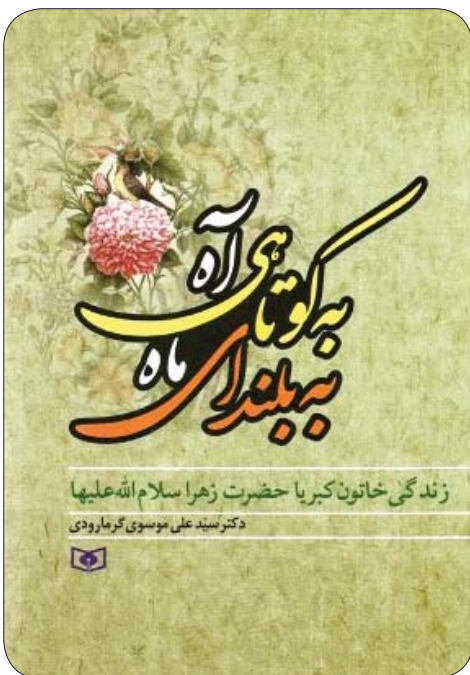


- از عمر پاک یاس
- هجده بهار رفت
- تا این که بر تنش
- یک تکه خار رفت
- ***
- او ایستاده بود
- حالا نشسته است
- حس می‌کنم که او
- پهلو شکسته است
- ***
- برگ سفید او
- انگار، نیلی است
- آه ای خدای من!
- این، جای سیلی است
- ***
- آن روز، یاس پاک
- در خانه جان سپرد
- از بس که درد داشت
- از بس که غصه خورد
- ***
- با شور و اشتیاق
- باید که بعد از این
- کاری کنم که او
- راضی شود، همین!

سید مهدی موسوی

من یار مهربانم

من به کوتاهی آه و به بلندی ماه هستم



دوستان و همراهان کتاب‌خوانم سلام. من کتابی هستم از استاد سید علی موسوی گرمارودی که برگ برگم به یاد و نام سرور بانوان عالم، حضرت فاطمه زهرا علیه السلام آراسته و معطر است و از این که در آستانه سال روز شهادت آن اسوه نور و پاکی با شما سخن می‌گویم خدای تعالی را سپاس گزارم.

مؤلفم اگرچه اصالتاً اهل گرمارود قزوین است، اما در شهر مقدس قم متولد شده و در سایه عنایات کریمه‌ی اهل بیت حضرت فاطمه معصومه علیه السلام رشد کرده است. او که در سال ۱۳۹۳ نشان جهادگر عرصه فرهنگ و هنر را کسب کرده، تألیفات ارزنده‌ی بسیاری دارد؛ مانند "ترجمه قرآن کریم - که عنوان پرافتخار کتاب سال جمهوری اسلامی را کسب نموده است -"، "ما کجا، آن خوب، آن زیبا کجا؟"، "چمن لاله"، "خط خون" و...

استاد که دارای مدرک دکترای زبان و ادب فارسی است، مرا در سال ۱۳۹۲ هجری شمسی در ۲۴۸ صفحه به زیور طبع آراست که روایتی شنیدنی از زندگی دختر گرامی حضرت محمد ﷺ از بدو تولد تا گاه شهادت است. در صفحات پایانی‌ام نیز سروده‌هایی فاطمی از شاعران بزرگ پارسی ذکر شده، که لطف خاصی دارد. در پایان توجه شما را به فرازی از خود جلب می‌کنم:

«...هرگاه پیامبر ﷺ به خانه می‌آمد، فاطمه علیه السلام نخستین کسی بود که سراغش را می‌گرفت؛ و چون از خانه می‌رفت، فاطمه علیه السلام، آخرین کسی بود که پیامبر ﷺ او را بدرود می‌گفت. عشق فاطمه علیه السلام به پدر سبب می‌شد که هرگاه پیامبر ﷺ از خانه بیرون می‌رفت، فاطمه علیه السلام تا بازگشت او دچار تشویش و بی‌تابی گردد. این بی‌تابی در جنگ احد به اوج خود رسید.

امام علی علیه السلام به هنگام دفن همسر خود و دختر پیامبر ﷺ، سوگمندانه سخنانی می‌گوید که در خطبه شماره ۲۰۲ در نهج البلاغه آمده است. از ایشان روایت کرده‌اند که این سخنان را به هنگام دفن سیده زنان حضرت فاطمه علیه السلام به گونه

رازگویی با پیامبر ﷺ بیان فرمودند:

یا رسول الله! از من بر تو درود باد و نیز از دخترت که در کنار تو فرود آمد و شتابناک به تو پیوست.

یا رسول الله! شکیبایی‌ام از دوری دختر برگزیده تو، اندک شد و تاب و توانم از دست رفت. ولی شکیبایی در دوری سترگ و مصیبت درگذشت تو، (در هر مصیبت دیگر) جای شکیب نهاده است.

من خود، سرت را بر بالین لحدت در قبر نهادم و (پیش از آن) جانم میان گردن و سینه من از بدن برآمد، که "انا لله و انا الیه راجعون" (ما همه از خداییم و به سوی او بازمی‌گردیم).

اکنون، این امانت (حضرت فاطمه علیه السلام) بازگردانده شد. (یا رسول الله! از این پس) اندوه من هماره و شیم با بی‌خوابی همراه خواهد بود تا هنگامی که خداوند، برای من هم، سرایی را برگزیند که تو در آن ساکنی، آنک دخترت به تو از همدستی امت در ستم به وی، خبر خواهد داد. پس به اصرار از وی بپرس و از او گزارش حال را خبر بگیر!...

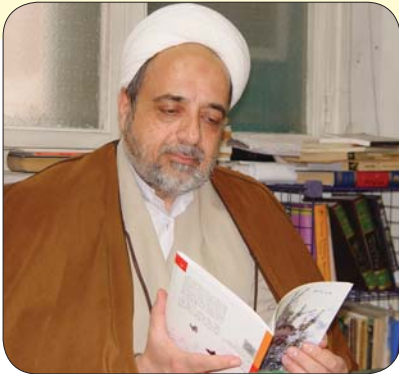
بیژن شهرامی

ورود به سرزمین نامرئی‌ها

بخش دوم: در جست‌وجوی نامرئی

خواندید که: حمید یک روز در خانه صداهایی را شنید، برای پیدا کردن صدا همه جای خانه را گشت اما صاحب صدا را پیدا نکرد. از مادرش پرسید: شما صدایی نشنیدید؟

و حالا ادامه داستان...



حمید از حرف‌های مادر خنده‌اش گرفت؛ اما نخندید. نمی‌خواست مادر عصبانی شود. تازه مامان راست می‌گفت. چشم‌هایش واقعا خسته بودند. دیشب تا دیروقت از پای ویدیو سی‌دی برنخاسته بود. اما آیا واقعا توی خواب راه هم رفته بود؟ به اتاقش برگشت.

- حمید حمید. این‌جا، این‌جا.

فوری به عقب برگشت.

- بیا این‌جا. توی آشپزخانه.

با احتیاط به آشپزخانه رفت؛ اما کسی آن‌جا نبود. یخچال و فریزر مثل دوتا آدم چاق با لباس‌های سفید کنار دیوار ایستاده بودند و با هم دردودل می‌کردند. صدای یخچال را شنید. انگار می‌خواست چیزی به او بگوید. حس کرد صدا از همان جاست. در یخچال را باز کرد. نگاهش به ظرف سیب‌ها افتاد. مثل کلاس اولی‌ها کنار هم نشسته بودند. اما چند دانه درشت هم بین آن‌ها بود. حتماً بچه بزرگ‌های کلاس بودند. با خود گفت: معلمشان کو؟

- برو جلو. بردار.

این‌بار سعی کرد دیگر از صدا تترسد. فقط به فرمان‌های او گوش کند. با لحنی دوستانه گفت: من نمی‌دونم تو کی هستی و کجا هستی. ولی خیلی باحالی! هرکی می‌خواهی باش؛ ولی من دوست دارم با تو دوست بشم.

فکر کرد شاید از راه دوستی، بهتر بتواند صدا را کشف کند. تصمیم گرفت با گوش دادن به حرف‌های صدا اعتمادش را جلب کند. یک سیب برداشت، گازی زد، مزه مزه کرد؛ در دهان چرخاند و مانده‌اش را در سطل پرتاب کرد! سیب دیگری برداشت.

- آهای، باهوش! آن بزرگه را بردار نه این‌را. بین دانه بهت چشمک می‌زنه. آن قرمزه.

سیب قرمز را برداشت. یک گاز به آن زد ولی لی‌کنان تا در حیاط رفت.

- کجا؟ کجا؟ کجا با این عجله؟

مادر بود.

- همین‌جا مامان.

- همین‌جا اسم دارد.

فکری کرد و گفت: میرم توی کوچه. از بس تو خونه موندم کفک زدم!

- حالا وقت بیرون رفتن نیست. دارم

سفره را می‌اندازم.

- زود برمی‌گردم.

گرچه آشغال‌ها را به هم ریخته بود و استخوان ماهی‌ها را به دندان می‌کشید. حمید یک گاز دیگر به سیب زد و گرچه را تهدید کرد.

- پیشت!

گرچه در فاصله‌ای رو به روی حمید ایستاد، به او زل زد. اما از جایش تکان نخورد. حمید یک لحظه فکر کرد: آیا این واقعا یک گرچه است؟

ادامه دارد...

مرتضی دانشمند

قصه‌های فکری

سنگ یک کیلویی!

در زمان‌های قدیم «شهردار»ی بود بسیار باهوش. او دلش می‌خواست همشهریانش قوی و ورزشکار باشند. حسابی فکر کرد و طرح جالبی به ذهنش رسید. آن را در روزنامه‌ای که در شهر خودش منتشر می‌شد چاپ کرد:

از ساعت سه عصر تا غروب آفتاب روز هشتم اردیبهشت، هرکس از کوه مقابل قطعه سنگی بیاورد به اندازه‌ی وزن همان سنگ، گوشت بڑه‌ی تازه دریافت خواهد کرد.

خبر همه‌جا پخش شد و مردم شهر، به کوه و دژه زدند. رستم قلی هم که از همه قوی‌تر و قُلچماق‌تر بود به کوه زد. چشمش به یک تخته سنگ پنجاه کیلویی افتاد. آب از دهانش سرازیر شد: بَه بَه یک بڑه‌ی چاق و چله کاسب شدم!

سنگ را بلند کرد و به راه افتاد. چند قدم جلوتر، سنگی صد کیلویی دید. چشم‌هایش درخشید:

عجب شانسی! یک بڑه شد دو تا! سنگ پنجاه کیلویی را انداخت و سنگ صد کیلویی را برداشت.

چند قدم جلوتر سنگی صد و پنجاه کیلویی دید. هیجان‌زده شد: بهتر از این نمی‌شود! سنگ را با زحمت زیاد بلند کرد و هِرَن و هِرَن کنان به راه افتاد. چند قدم جلوتر یک سنگ خوش‌رنج دو بیست کیلویی نگاهش را جذب کرد. آن‌قدر هیجان‌زده شد که نزدیک بود غش کند!

- جانمی جان! عجب سنگی! چهار تا بڑه‌ی بریان است!

سنگ صد و پنجاه کیلویی را انداخت و سنگ دو بیست کیلویی را به زور بلند کرد و روی کولش گذاشت. تمام صورتش سرخ و کبود شده بود و عرق مثل آبشار از سر و رویش می‌ریخت! زانوهایش می‌لرزید. کمرش نزدیک بود بشکند! نفس زنان با هزار زحمت از کوه پایین آمد و وارد جا‌ده شد. چند قدمی کاخ، چشمش به قلوه‌سنگی یک کیلویی افتاد. با خودش گفت: من که دو بیست کیلو دارم می‌کشم، یک قلوه سنگ فسقلی که وزنی ندارد این‌را هم بردارم! خم شد که قلوه‌سنگ را بردارد، ناگهان سنگ دو بیست کیلویی از پشتش افتاد و از شیب کنار جاده سُرخورد و پایین رفت!

چند لحظه بیشتر تا غروب باقی نمانده بود. پَکر و پریشان، کنار سنگ رفت. هرچه زور زد، نتوانست آن را بردارد. باز زور زد و زور زد. نخیر! حتی توان سردادن سنگ را هم نداشت! اخم‌آلود و خشم‌آلود به سنگ بزرگ خیره شد و لگد محکمی حواله‌اش کرد! قلوه‌سنگ را برداشت. با پاهای نیمه‌جانش، آرام آرام به طرف شهرداری رفت. بار دیگر نگاهی به کوه انداخت. خورشید در پشت کوه ناپدید شد و صدای سنگین بسته شدن درِ چوبی شهرداری به گوشش رسید!

سید محمد مهاجرانی



والدین گرامی، تصاویر دانش‌آموزان ممتاز و نقاشی‌های کودکان خود را

به صورت حضوری به دفتر نشریه (قم، بلوار جمهوری اسلامی، کوچه ۲، پلاک ۱۵)

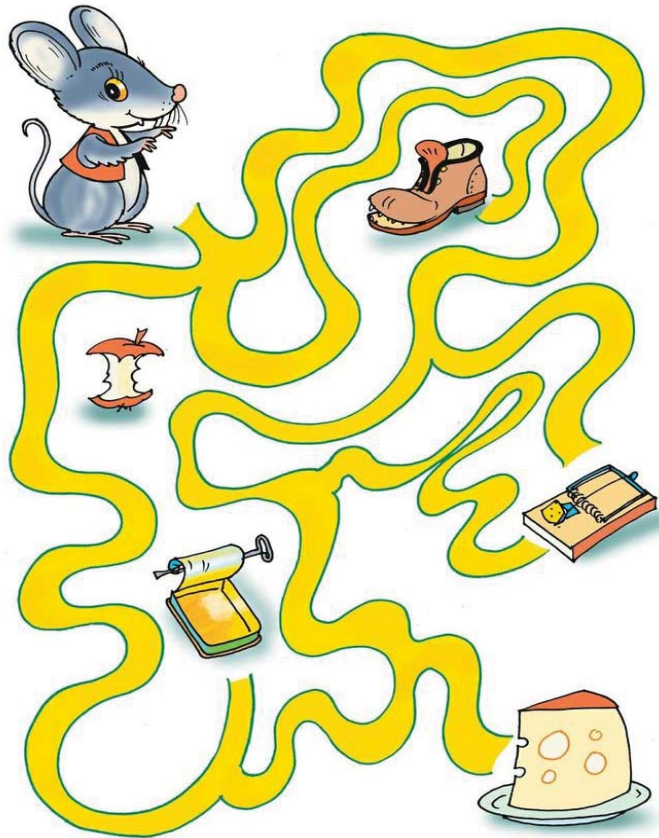
یا از طریق ایمیل (khanevade@ofoghhawzah.ir)

و پست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵)

برای ما ارسال نمایید تا به صورت رایگان درج شود.



سرگرمی



راز مثل‌ها

آب زیرکاه

کاه، پوسته‌ی گندم به همراه برگ و ساقه‌ی خرد شده‌ی آن است. کاه خیلی سبک و کوچک است. برای همین می‌گویند از کاه کوه ساخته؛ یعنی یک موضوع کوچک را خیلی بزرگ نشان می‌دهد. همین سبک بودن کاه باعث می‌شود که کاه روی آب قرار بگیرد. کی؟



هر وقت که کاه توی آب

باشد، حالا وقت شستن کاه یا هر وقت دیگر... عاقبت این می‌شود که کاه سبک روی آب قرار می‌گیرد و زیر آن پیدا نیست. آن قدر که اگر از دور نگاه کنی، خیال می‌کنی که کاه سخت و محکم است. ولی با یک اشاره‌ی کوچک زیرکاه خالی می‌شود و پایین می‌رود. قدیمی‌ها که بارها و بارها آب زیرکاه دیده بودند، از این مثلی ساخته‌اند. به آدم‌هایی که زیرزیرکی کار می‌کنند و آن‌سوی کارهایشان پیدا نیست، می‌گویند: آدم آب زیرکاه!

خوب آدم‌های آب زیرکاه هم همیشه موفق نیستند. خواه ناخواه یک روز معلوم می‌شود که چکاره‌اند. همان‌طور که یک روز آب زیرکاه پیدا می‌شود.

دانش‌آموزان ممتاز



رضا عباسی سلطانی



ابوالفضل زمانی



فاطمه اسماعیلی



زهره عباسی سلطانی



فاطمه بیگدلو تبار



سما روشنایی



فاطمه رضازاده اصفهانی

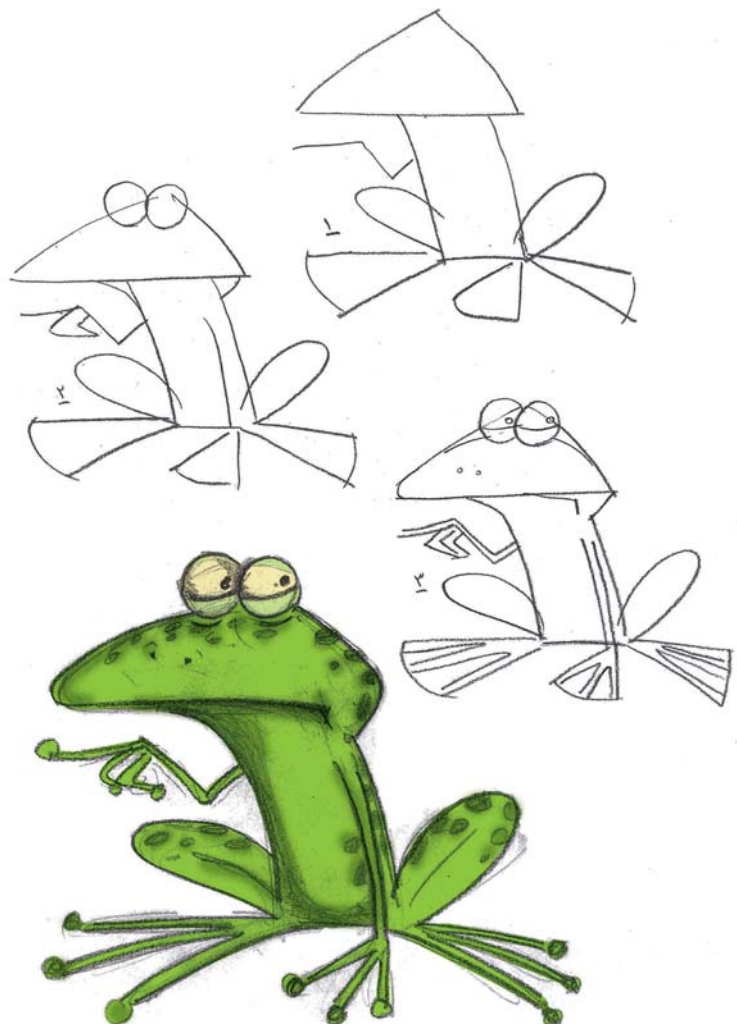


هلنا افشاری



فائزه احمدیان

آموزش کاریکاتور



حکایت

گویند: ابن‌سیرین به فردی گفت: چگونه‌ای؟
گفت: چگونه است حال کسی که ۵۰۰ درهم بدهکار است، عیالوار است و هیچ چیز ندارد؟
ابن‌سیرین به خانه رفت و ۱۰۰۰ درهم با خود آورد و به وی داد و گفت: ۵۰۰ درهم به طلبکار بده و باقی را خرج خانه کن؛ و لعنت بر من اگر پس از این حال کسی را بپرسم!
گفتند: مجبور نبودی که قرض و خرج او را بدهی.
گفت: وقتی حال کسی را بررسی و او حال خود را بگوید و تو چاره‌ای برای او نیندیشی، در احوال‌پرسی مناقف باشی.

سفره‌خانه

اسفناج پلو با هویج

از قدیم، مادرها اسفناج را با سیب‌زمینی درست می‌کردند و غذایی به اصطلاح با نان برای ناهار یا شام تدارک می‌دیدند. گاهی هم بورانی اسفناج درست می‌کردند و در کنار غذا، سر سفره می‌گذاشتند. در این مطلب، طرز تهیه اسفناج پلو آموزش داده شده است.

مواد لازم:

- برنج (خیس شده): ۳ پیمانه
- اسفناج (خردشده): ۳۰۰ گرم
- گوشت چرخ‌کرده: ۵۰ گرم
- پیاز (خلالی خردشده): ۱ عدد
- هویج (نگینی خردشده): ۲ عدد
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- روغن مایع: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. داخل تابه‌ای پیاز را با مقداری روغن تفت دهید تا طلایی‌رنگ شود. بعد گوشت را به آن افزوده و تفت دهید.
۲. هویج را به آن افزوده و کمی تفت دهید. سپس اسفناج را به مخلوط مواد بیفزایید و به تفت دادن ادامه دهید تا آب آن تبخیر شود.
۳. نمک و فلفل آن را به اندازه اضافه کرده و از روی حرارت بردارید.
۴. برنج را داخل قابلمه‌ای جوشانده، بعد آبکش کنید.
۵. برنج را داخل قابلمه ریخته و روی حرارت گرم کنید. سپس ته دیگ دلخواه گذشته و مخلوط اسفناج را لابه‌لای برنج ریخته و به مدت ۴۵ دقیقه دم کنید.



طب ناب

سندرمی که باعث مچ درد می‌شود

همه ما روزانه بارها و بارها دستان خود را از مچ خم می‌کنیم. بسیاری از افراد در طول روز ساعت‌ها گوشی تلفن همراه را در دست می‌گیرند و انگشتان خود را روی صفحه آن به حرکت درمی‌آورند. علاوه بر این، بسیاری از افراد برای انجام کارها، از رایانه استفاده می‌کنند و ساعت‌های طولانی دستان خود را روی کیبورد یا موس می‌برند. انجام چنین کارهایی، می‌تواند افراد را مستعد ابتلا به سندرم تونل کارپ کند و این سندرم با مشکلات زیادی همراه است که یکی از این مشکلات، درد در ناحیه مچ دست محسوب می‌شود.

دکتر علیرضا صباغیان، متخصص ارتوپدی از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران و فلوشیپ جراحی تعویض مفاصل، شما را با این سندرم آشنا می‌کند.



کسی چنین کاری انجام نخواهد شد. گاهی برای درمان سندرم تونل کارپ، می‌توان از روش‌های غیرجراحی کمک گرفت که برای این مسأله نیز باید عوامل زیادی را در نظر داشت. درمان‌های غیرجراحی، بیشتر برای افرادی که سن آن‌ها کمتر از ۵۰ سال است، موفقیت‌آمیز محسوب می‌شود، ضمن آن که از زمان ابتلا به سندرم تونل کارپ، نباید بیشتر از ۱۰ ماه گذشته باشد. در صورتی‌که بی‌حسی مداوم ایجاد نشده باشد، شانس درمان به روش غیرجراحی، بیشتر خواهد شد.

■ متهم عصبی

زمانی که عصب میانی دست (مدیان) در ناحیه مچ دست، تحت فشار قرار بگیرد، در چنین شرایطی سندرم تونل کارپ به وجود می‌آید. در داخل دست انسان یک تونل است که در آن تعدادی نورون (سلول عصبی) و یک عصب (مدیان) وجود دارد و اگر بنا بر هر دلیلی این تونل تنگ شود، به اجزای داخل آن بویژه عصب، فشار وارد می‌شود که این مسأله با ایجاد مشکلاتی برای فرد همراه است.

■ چه علائمی دارد؟

سندرم تونل کارپ، می‌تواند با علائمی همراه باشد برای مثال، احساس سوزش در ناحیه انگشتان دست، اختلال حسی در انگشتان بویژه انگشت شست برخی از علائم ابتلا به این سندرم هستند. سوزش و اختلال حسی، گاهی می‌تواند با احساس ضربان‌دار شدن یا درد عمیق در ناحیه انگشتان دست، ایجاد شود. علائم حتی ممکن است تا ساعد فرد نیز وجود داشته باشد. دردی که در اثر ابتلا به سندرم تونل کارپ به وجود می‌آید، معمولاً حالت تیر کشنده دارد. به ندرت در برخی از افراد، علائم ناشی از ابتلا به سندرم تونل کارپ در ناحیه بازو نیز احساس می‌شود.

می‌کنند که مشاغل اداری نیز می‌تواند باعث ابتلا به این سندرم شود در حالی‌که هنوز گزارشی مبنی بر این‌که فعالیت‌های سبک اداری نقشی در ابتلا به این سندرم داشته باشد، وجود ندارد.

■ راه فرار

ممکن است سؤال‌های زیادی در رابطه با ورزش و ابتلا به سندرم تونل کارپ در ذهن افراد شکل بگیرد. شاید بسیاری از افراد تصور کنند که ورزش می‌تواند در ابتلا به این سندرم نقش داشته باشد، ولی در این رابطه باید گفت که تاکنون شواهد قطعی مبنی بر این‌که ورزش عاملی برای ابتلا به سندرم تونل کارپ می‌تواند باشد، دیده نشده است. البته این مسأله را نباید نادیده گرفت که انجام برخی از حرکات دست مانند خم کردن بیش از اندازه مچ دست که باعث فشار به عصب دست می‌شود، احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد. با این حساب، استفاده از وسایلی مانند حلقه‌های تقویت مچ دست، ممکن است نتیجه عکس برای افراد در پی داشته باشد و آن‌ها را مستعد ابتلا به سندرم کند.

■ چه باید کرد؟

برخی از افراد تصور می‌کنند که در صورت ابتلا به سندرم تونل کارپ باید حتماً جراحی انجام بدهند، در حالی‌که جراحی کاملاً به شرایط فرد وابسته است و برای هر

■ چاق‌ها اول صف ابتلا

شیوع ابتلا به سندرم تونل کارپ، سنین ۳۰ تا ۶۰ سالگی محسوب می‌شود با این حال یک فرد ۲۵ ساله نیز می‌تواند دچار این سندرم شود. خانم‌ها سه برابر بیشتر از آقایان مستعد ابتلا هستند. به غیر از سن و جنسیت، عوامل دیگری نیز وجود دارند که می‌تواند افراد را مستعد ابتلا به سندرم تونل کارپ کنند. برای مثال، چاقی یکی از این عوامل محسوب می‌شود. افراد دارای اضافه وزن یا چاق، بیش از سایر افراد مستعد ابتلا به سندرم تونل کارپ هستند. علاوه بر چاقی، استفاده از دخانیات نیز می‌تواند افراد را مستعد ابتلا به این بیماری کند؛ به همین دلیل، افراد باید از مصرف دخانیات پرهیز کنند. شغل افراد در ابتلا به این سندرم بی‌تأثیر نیست، آن دسته از افرادی که شغل‌شان به گونه‌ای است که از دست‌های خود، بیش از سایرین استفاده می‌کنند، مستعد ابتلا به سندرم تونل کارپ هستند. برای مثال، افرادی که با ویبراتور (یک وسیله عمرانی) کار می‌کنند، می‌توانند دچار سندرم تونل کارپ شوند. همچنین در مشاغلی که نیاز به انجام حرکات تکراری با دست وجود دارد، افراد مستعد ابتلا به این سندرم هستند. به طور کلی، خم و صاف کردن بیش از اندازه مچ دست‌ها، عاملی برای ابتلاست. برخی از افراد تصور



تازه‌های علمی

اولین دوچرخه هوایی جهان به پرواز درآمد



اولین دوچرخه هوایی تک‌سرنشین جهان در انبار شرکت سازنده‌ی این دوچرخه به پرواز درآمد. به گزارش گروه علمی ایرنا از روزنامه دیلی میل، این وسیله پرنده تک‌سرنشین که تمامی کنترل آن با سرنشین خواهد بود، 'عقرب-۳' (Scorpion-3) نام دارد و در واقع تلفیقی از یک موتورسیکلت استاندارد با فناوری

پهپاد کوادکوپتر است که به سرنشین آن اجازه می‌دهد در آسمان به گونه‌ای مانور دهد که گویی دوچرخه سواری می‌کند.

سازندگان عقرب-۳ می‌گویند که این وسیله می‌تواند بیشتر از ۱۲۰ کیلوگرم وزن را حمل کند، سرعت آن به ۴۸ کیلومتر بر ساعت و به ارتفاع ۳۳ پا (۱۰/۵ متر) می‌رسد و می‌تواند تا ۲۷ دقیقه در آسمان بماند. با این حال، مکانیزمی در این دوچرخه هوایی تعبیه شده است که برای جلوگیری از وقوع حوادث، حداکثر سرعت و ارتفاع پرواز را محدود می‌کند.

"کلم چینی" پنجمین گیاه پرورش یافته در فضا



ستاره‌شناسان حاضر در ایستگاه فضایی بین‌المللی به تازگی پنجمین گیاه پرورش یافته در فضا را که نوعی 'کلم چینی' است برداشت کردند. به گزارش ایسنا به نقل از زی‌نیوز، پگی ویٹسون، فضانورد ناسا در آزمایشگاه مداری این گیاه برگدار سبز رسیده را از گلدان حاوی آن چید.

ناسا در بیانیه‌ای اظهار کرد: سکنه

ایستگاه فضایی مقداری از این کلم تازه را مصرف کرده و بقیه آن را برای تحقیقات علمی در مرکز فضایی کیندی (به نام «جان اف کندی») از رؤسای جمهوری سابق آمریکا نامگذاری شده) ناسا در زمین کنار خواهند گذاشت. این پنجمین گیاه پرورش یافته در ایستگاه فضایی بین‌المللی و نخستین کلم چینی است. این گیاهان پس از ارزیابی چندین گیاه برگ‌دار براساس چند معیار مختلف از جمله چگونگی رشد و ارزش غذایی آن‌ها انتخاب شده بودند.

قرار است چندی دیگر بزرگترین مخزن رشد گیاه ناسا یعنی "سکونت‌گاه پیشرفته گیاه" به ایستگاه فضایی فرستاد شود تا میزان دانش مورد نیاز برای تولید طولانی مدت غذا به منظور مأموریت‌های فضای عمیق را افزایش دهد.

درنگستان

آتش کینه



کشاورزی یک مزرعه بزرگ گندم داشت، زمین حاصل خیزی که گندم آن زبازند خاص و عام بود. هنگام برداشت محصول بود. شبی از شب‌ها روباهی وارد گندم‌زار شد و بخش کوچکی از مزرعه را لگدمال کرد و به پیرمرد کمی ضرر زد.

پیرمرد کینه‌ی روباه را به دل گرفت و بعد از چند روز روباه را به دام انداخت

و تصمیم گرفت از حیوان انتقام بگیرد. مقداری پوشال را به روغن آغشته کرده به دم روباه بست و آتش زد. روباه شعله‌ور در مزرعه به این طرف و آن طرف می‌دوید و کشاورز بخت برگشته هم به دنبالش. در این تعقیب و گریز، گندم‌زار به خاکستر تبدیل شد!

حکیمی این دید و گفت: وقتی کینه به دل گرفته و در پی انتقام هستیم، باید بدانیم آتش این انتقام دامن خودمان را هم خواهد گرفت. پس بهتراست بیخشمیم و بگذریم.

نکته

آرامش همسران در روزهای ناباروری

دورانی که همسرها پیشگیری را کنار می‌گذارند و منتظر خبر خوش بارداری می‌شوند، لحظه‌هایی پر از امید و ناامیدی است. آنچه پایه‌ی دغدغه‌های این دوران است، برچسبی است که می‌خواهد تعیین کند مشکل ناباروری از کیست؟ سلامت جسمی و جنسی من و همسرم چطور است؟ در این شرایط همسران چطور می‌توانند آرامش خود را در کنار هم حفظ کنند؟

من و تو نداریم

وقتی قرار باشد دکتر تعیین کند چه دلیلی عامل ناباروری یک زوج شده است، همه چیز آماده دلگرمی یا دلسردی این زوج‌ها از هم است. همسری که دکترها حدس می‌زنند مشکل ناباروری از او ریشه گرفته است، خیلی زود در خودش احساسات منفی پیدا می‌کند و فکر می‌کند: «زندگی‌ام از هم می‌پاشد، من دردسرسازم، خدا



به‌خاطر من نمی‌خواهد به همسرم هم فرزند بدهد، نکنند همسرم رهایی کند؟ و...» اما طرف مقابل هم با حجم زیادی از دلواپسی‌ها و ابهام‌ها در میانه راه می‌ماند. این ابتدای یک مسئله جدید در زندگی است. اگر شما هم در این شرایط هستید، وقت آن است که همه زندگی‌تان را برانداز کنید. برای قدرشناسی از همه زحمات‌های دونفره‌تان برای زندگی و تلاش‌ها و خوبی‌های همسران، تصمیم بگیرید که از همسران حمایت کنید. مهم‌ترین کمک شما حمایت مالی برای دوا و درمان نیست؛ بلکه این است که محکم به همسران بگویید: «مشکل من و تو ندارد. این بار هم مثل خیلی از مشکلات دیگر وقت آن است که دونفره برای حل مشکل مان تلاش و دعا کنیم.»

سهم من از دلواپسی تو

وقتی همسران خبر ناباروری خودش را می‌شنوند، حجم زیادی از استرس به او وارد می‌شود. این استرس‌ها و اضطراب‌ها به لحظه‌های خصوصی رابطه بین همسران هم کشیده می‌شود. بنابراین همسران را درک کنید. اجازه دهید کمی قبل تر از لحظه‌های مباشرت‌تان با شما حرف بزند. هرچه از دلواپسی‌هایش بیشتر با شما صحبت کند، توان کنترل شرایط و حل مسئله را بیشتر پیدا می‌کند. این طور وقت‌ها حتی شانه‌های شما بهترین جا برای گریه کردن یا آرام شدن همسران است و به آرامش او کمک می‌کند. این شیوه خودش یکی از کمک کارهای درمان ناباروری است؛ یعنی استرس‌های دائمی قدرت باروری را پایین می‌آورد. گاهی ممکن است همسران بگویند: می‌خواهم تنها باشم. برای مدتی به او این اجازه را بدهید؛ اما بعد صادقانه و با حرف و عمل نشان دهید که پشت او هستید و ارزش‌اش برای شما بیشتر از بچه است. شاید هیچ‌وقت در زندگی مشترک‌تان آن قدر امکان اثبات محبت و حمایت به همسران را پیدا نکنید. از او هم بخواهید جریان زندگی را به هم نزنند و در کنار این، تلاش‌های پزشکی و معنوی‌اش را ادامه دهد.

حرف دونفره

برای حل این مسئله دونفره، پیگیری دونفره لازم است. بیان این جمله که «پس حالا که تو مشکل داری خودت پیگیری کن» فقط حال روحی همسران را مکدر می‌کند. اما در اول این راه حرف‌ها و قانون‌های دونفره بگذارید: مثلاً این‌که ما چقدر می‌توانیم برای این مسئله از لحاظ اقتصادی هزینه کنیم؟ از چه کسانی راهنمایی بگیریم؟ چقدر از لحظه‌های دونفره‌مان را برای حرف زدن در این مورد بگذاریم که همه با هم بودن‌مان را تحت تأثیر نگذارد؟

در نتیجه این نکته‌ها را هم به یاد بسپارید:

- به فرمایش امام علی علیه السلام بر ملاگردن راز زندگی، ارزش فرد را کم می‌کند. از کیفیت رابطه خصوصی‌تان یا مشکل اصلی ناباروری به دیگران چیزی نگویند.
- در جمع‌های اجتماعی حامی هم باشید و از هم دفاع کنید.
- مقصرتعیین کردن مشکل را حل نمی‌کند؛ پس تلاش کنید به جای اتلاف انرژی‌تان، به همسران همفکری بدهید.