

سالروز ازدواج مبارک و آسمانی
امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام و حضرت فاطمه زهرا علیها السلام
و روز ازدواج گرامی باد

امام جعفر صادق علیه السلام: پدرم، هرگاه دچار غم و اندوهی می شد می فرمود
زنان و کودکان جمع شوند، سپس دعا می کرد و آن ها آمین می گفتند.
الکافی: ج ۲، ص ۴۸۷



پدر شدن موجب خوش اخلاقی مردان می شود

صفحه ۲

۲ خودشیفتگی را از خود دور کنیم

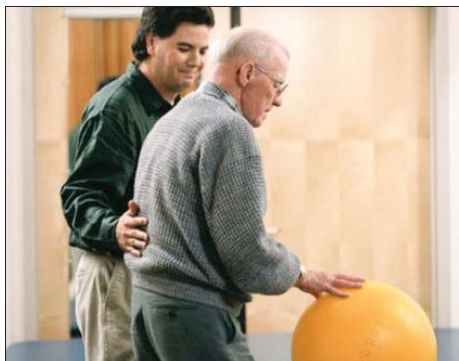
۳ از زبان مشاور: امنیت روانی دختران مجرد

۳ تعطیلی معادل سستی و تنبلی نیست

۷ طب ناب: این تپش قلب، عصبی است

۷ نکته: ضریب هوشی بالا خالی از دردسر نیست

طول عمر فرزندان با عمر والدین ارتباط دارد



مطالعه محققان انگلیسی نشان می‌دهد، عمر طولانی والدین، خطر مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی در فرزندان را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی هلث دی، تازه‌ترین دستاورد پژوهشی حاکی از آن است که در خانواده‌هایی که والدین بیش از ۷۰ سال زندگی کنند، احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی در فرزندان حدود ۲۰ درصد کمتر است. 'لوک پیلینگ' محقق اپیدمیولوژی و بهداشت عمومی در دانشکده پزشکی اکستر گفت: طبق نتایج این مطالعه، در فرزندان که والدین آن‌ها عمر طولانی‌تر داشتند، احتمال ابتلا به بیماری عروقی، نارسایی قلبی، سکته مغزی، فشار خون و کلسترول بالا کم‌تر بود.

پیلینگ در عین حال خاطرنشان کرد: این نتایج به این معنی نیست که اگر والدین به دهه‌ی ۸۰ یا ۹۰ سالگی رسیدند، فرزندان دغدغه سلامتی خود را نداشته باشند و یا عمر کوتاه والدین سبب ناامیدی فرزندان شود! به عکس، لازم است فرزندان با تصمیم قاطع برای حفظ سلامتی، احتمال ابتلای خود را به بیماری‌های عروقی کاهش دهند.

محققان وضعیت ۱۸۶ هزار نفر از مردم انگلیس را که ۵۵ الی ۷۳ سال داشتند و والدین آن‌ها سال‌ها قبل درگذشته بودند، طی سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ دنبال کردند، ۴ هزار و ۷۰۰ نفر از این افراد در طول این دوره درگذشتند.

محققان متوجه شدند، حتی با لحاظ وضعیت تحصیل، سن، وزن و فعالیت بدنی این افراد، بین سلامت قلبی آن‌ها و عمر طولانی والدین شان ارتباط وجود داشت.

چرا باید غذاها را کمتر سرخ کرد؟

اصولاً سرخ کردن مواد غذایی به دلیل استفاده از چربی و روغن زیاد، خطر چاقی و افزایش وزن را افزایش می‌دهد. سرخ کردن یکی از روش‌های پخت سریع غذاست. وقتی چربی‌ها حرارت می‌بینند، در آن‌ها عوامل سرطان‌زا پدید می‌آید و با مواد غذایی آمیخته می‌شود. در تفت دادن داخل ماهیتابه، شما مواد غذایی را با روغن زیاد به مدت کوتاه و حرارت بالا سرخ می‌کنید. در سرخ کردن معمولی، مواد غذایی درون روغن حرارت داده می‌شوند و بدتر از همه سرخ کردن عمیق است که مواد غذایی به طور کامل درون روغن غوطه‌ور می‌شوند. در این روش حرارت بالای روغن سبب از بین رفتن برخی مواد غذایی و افزایش انرژی‌زایی غذا در حجم کم می‌شود. البته توجه داشته باشید هرچه روغن کمتری برای سرخ کردن ماده غذایی استفاده کنید، مواد مغذی آن کم‌تر از بین خواهد رفت.

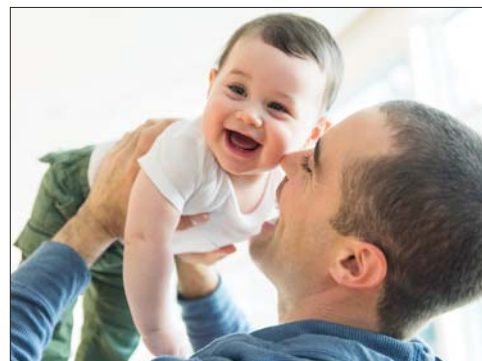
منبع: جام جم

پدر شدن موجب خوش اخلاقی مردان می‌شود

می‌باید، تبدیل به پدران بسیار حساسی می‌شوند و با مهربانی با نوزادشان برخورد می‌کنند.

بر اساس تحقیقاتی که در گذشته انجام شده است، پژوهشگران دریافته‌اند که مادران در دوران بارداری دچار تغییرات هورمونی شده و این تغییرات، نوسانات خلقی و رفتاری را نیز در پی دارد. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که پدران هم تحت تأثیر موقعیت همسر باردار خود قرار گرفته و بدنشان نسبت به این مسأله عکس العمل نشان داده و تغییرات هورمونی در آنها نیز دیده می‌شود.

در پژوهشی دیگر توسط محققان دانشگاه میشیگان آمریکا به سرپرستی روبین ادلستین، مشخص شد که پدران حتی قبل از پدر شدن دستخوش تغییرات هورمونی شده و این تغییرات بر رفتار و میزان تحمل و آرامششان تأثیر می‌گذارد. در واقع بدن آنها با این تغییرات، شرایط دوران انتقال به پدر شدن را فراهم می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که مردان در دوران حاملگی همسرشان با کاهش قابل توجه میزان تستوسترون روبرو هستند. در حقیقت مردان هرچه به پدرش شدنشان نزدیک‌تر می‌شوند سطح هورمون‌های مردانه‌شان تغییرات بیشتری را نشان می‌دهد. سطح تستوسترون پایین در مردان میزان پرخاشگری را کاهش می‌دهد و به پدران کمک می‌کند تا پس از تولد نوزاد، ارتباط بهتر و مهربانانه‌تری با نوزادشان داشته باشند.



محققان می‌گویند تغییرات هورمونی ناشی از تولد فرزند در مردان، بر خلق و خوی آنها تأثیر می‌گذارد.

به گزارش فرازنیوز، بعد از به دنیا آمدن فرزند، خواب خوب شبانه برای والدین بسیار سخت می‌شود. آنچه که والدین نمی‌دانند، این است که گریه نوزاد می‌تواند آغازگر کاهش ترشح تستوسترون در برخی از مردان باشد. تستوسترون کمتر، موجب می‌شود مردان مهربانتر شده و حالت پرخاشگرانه کمتری داشته باشند، از اینرو تبدیل به پدران مهربانی می‌شوند.

محققان دانشگاه میشیگان دریافتند زمانی که مردان گریه‌ی نوزادشان را می‌بینند و میزان ترشح تستوسترون در آنها کاهش

خودشیفتگی را از خود دور کنیم

خودشیفته بر محور خود است. البته دوست داشتن خویش ویژگی مطلوبی است؛ اما زیاده‌روی در آن در کنار بروز اختلال خودشیفتگی مشکلات رفتاری و روابط اجتماعی شکننده‌ای را در مسایل بین فردی به وجود می‌آورد.

بای در پایان تصریح کرد: برای درمان خودشیفتگی در مرحله اول باید خود فرد با پذیرش خودشیفته بودن از رفتارها و عملکردهای خود دست بردارد و به دیگران اجازه نقد خویش را بدهد و با قبول عیب‌های خود، گامی در جهت شناخت شخصیت واقعی خویش بردارد.

انسان‌های خودشیفته به صورت تک‌بعدی رفتار نموده و به اشتباه، خود را مهم‌تر و برتر از دیگران تصور می‌کنند!

جعفر بای روان‌شناس و آسیب‌شناس خانواده، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار داشت: اختلال خودشیفتگی دشواری‌های زیادی در روابط بین فردی ایجاد می‌کند.

این روان‌شناس و آسیب‌شناس خانواده افزود: انسان‌های خودشیفته به صورت تک‌بعدی رفتار می‌کنند و به اشتباه خود را مهم‌تر و برتر از دیگر افراد تصور کرده و عزت و احترام تام را از اطرافیان خواهند. وی در ادامه گفت: جهان‌بینی یک انسان

کم‌رویی از کودکی ریشه‌کن شود



با کنترل کم‌رویی در سنین پایین، می‌توان از بروز مشکلات رفتاری در بزرگسالی جلوگیری کرد.

خانم میگان نیک‌نام، روان‌شناس و مشاور، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار داشت: کم‌رویی یک اختلال رفتاری است که در دوران کودکی آغاز می‌شود. فرد کم‌رو از محیط تأثیر منفی گرفته و هشیارانه از مواجهه با افراد ناآشنا دوری می‌کند.

وی افزود: اکثر کودکان خجالتی، والدینی کنترل‌گرا دارند که مانع از بروز تعاملات گفتاری در بخش‌های مختلف زندگی کودک شده و وی را در معرض خجالت از ابراز وجود و احساس ناراحتی از بیان اشتباهات خود قرار می‌دهند.

خانم نیک‌نام در ادامه گفت: کودکان امروزی با زندگی در آپارتمان و محدود شدن تعامل‌های اجتماعی، کم‌رویی را به عادت رفتاری مداوم تبدیل کرده‌اند.

وی افزود: رفتار اکثر این کودکان با افراد جدید قابل پذیرش نیست و کودک در نخستین برخوردها گنگ خواهند شد.

این روان‌شناس در پایان تصریح کرد: والدین با کم کردن کنترل‌های نابه‌جای خود، در کنار تقویت و شناسایی نقاط

قوت کودک و ایجاد تعامل‌های خارج از فضای خانواده، از جمله کلاس‌های آموزشی، شرکت در مهد کودک‌ها و غیره، می‌توانند با کنترل به موقع کم‌رویی کودک در سنین پایین، از بروز مشکلات رفتاری در سنین بالاتر جلوگیری کنند.

والدین به هوش باشند!

تعطیلی معادل سستی و تنبلی نیست



کودکان روزهای فارغ از وظایف و تکالیف درسی را دوست دارند؛ اما کارشناسان در خصوص کاهش تحرک و فعالیت بدنی آن‌ها در ایام تعطیلی هشدار می‌دهند.

به گزارش اینزا از یونایتد پرس، مارتین ورمیلینگر کارشناس تربیت بدنی در لس‌آنجلس، در نشست خبری در دانشگاه کالیفرنیا گفت: من فعالیت بدنی در تابستان را برای دانش‌آموزان توصیه می‌کنم و تأکید دارم که آن‌ها باید از خانه خارج شوند و فعالیتی را انجام دهند که سبب تحرک و افزایش میزان ضربان قلب شود.

ورمیلینگر که در یک نهاد فعال در زمینه‌ی مبارزه با چاقی کودکان عضویت دارد، برخی از فعالیت‌های منظم خاص را مانند برنامه‌ای که شامل حرکات مجموعه پنج حوزه تناسب اندام است، توصیه می‌کند. این حوزه‌ها شامل استقامت قلبی، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، ترکیب بدنی و انعطاف‌پذیری است و می‌تواند شامل مجموعه‌ای از حرکات شنا، ورزش شکم، پروانه یا زانو بالا، اسکات (نشستن استقامتی) و یا لانژ (خیز به جلو) و کششی باشد.

این کارشناس تأکید می‌کند: والدین باید اطمینان یابند بچه‌ها به جای وقت‌گذرانی در برابر تلویزیون و یا کامپیوتر، زمان را به بازی و فعالیت بدنی در فضای باز سپری کنند و به ویژه، اگر فعالیت‌های فیزیکی همراه با دوستان و یا اعضای خانواده باشد، بهتر است.

متخصصان فواید زیر را برای فعال بودن کودکان برشمرده‌اند:

۱. رشد و سلامتی؛
۲. کمک به رسیدن به وزن سالم و حفظ آن؛
۳. ساخته شدن استخوان‌های قوی و عضلات مستحکم؛
۴. بهبود آمادگی جسمانی و قلبی؛
۵. بهبود تعادل، هماهنگی و قدرت؛
۶. حفظ و پرورش انعطاف‌پذیری؛
۷. بهبود حالت بدن؛
۸. کمک به رشد مهارت‌های حرکتی؛
۹. فرصت پرورش مهارت‌های حرکتی بنیادی؛
۱۰. کمک به ایجاد ارتباط بین بخش‌های مختلف مغز؛
۱۱. بهبود تمرکز و مهارت‌های تفکر؛
۱۲. بهبود اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس؛
۱۳. از بین بردن استرس و زمینه‌سازی برای آرامش؛
۱۴. ایجاد فرصت‌هایی برای توسعه مهارت‌های اجتماعی و دوستان؛
۱۵. بهبود خواب.

از زبان مشاور

امنیت روانی دختران مجرد

امروز، دختری نجیب و عاقل، تماس گرفت و گریه کرد. صبر کردم تا آرام شود. آن‌گاه گفت: «تجردهم، به امنیت روانی‌ام، آسیب زده.»

گفتم: چه شده؟ توضیح دهید.

توضیح داد. آقایی، به گونه‌ای ناشایسته از او خواستگاری کرده بود... به جای این‌که به واسطه‌ی خانواده خود، از خانواده دختر خواستگاری کند، مستقیم به خود او گفته و او را از خودش خواستگاری کرده بود! دختر، سخت رنجیده و احساس بدی پیدا کرده بود. او گفت: «من سی ساله‌ام و مجردم. تجردم در این سن، امنیت روانی‌ام را به هم زده. بعضی‌ها به خود اجازه می‌دهند که در برخورد با من بی‌نزاکتی کنند. دیگر از این وضعیت خسته شده‌ام.»

گفتم: من به جای آن آقا از شما معذرت می‌خواهم. از بیان شما چنین می‌فهمم که او قصد ناپاکی نداشته، اما شیوه‌ی خواستگاری‌اش درست نبوده. او می‌باید از طریق خانواده‌اش مسأله را با خانواده شما مطرح می‌کرد. اما اصل موضوع، بی‌اشکال است.

دختر گفت: «دیگر خسته شده‌ام. از ازدواج منصرف شده‌ام. این خواستگاری‌ها راحم را می‌آزارد.»

گفتم: اشتباه آن آقا در شیوه خواستگاری، نباید سبب انصراف شما از ازدواج شود. بعد او را دلداری و امیدواری دادم و به صبوری بر این سختی و نشکستن زیر بار این مشکل، توصیه کردم و وعده دادم که کارش را به گونه‌ای عاقلانه پیگیری و با آن خواستگار ناشی صحبت کنم که اگر مناسب او بود، در کار خواستگاری به شیوه درست یاری‌اش کنم.

تلخ است، اما واقعیت است که وقتی دختری، ازدواجش به هر دلیل، به تأخیر افتد و سنش بالا رود و مجرد بماند، امنیت روانی‌اش به خطر می‌افتد. دختران نجیب، از این‌که دیگران به آنان بد نگاه کنند و حریم‌شان را بشکنند، آزرده می‌شوند و این آزردگی، به روان‌شان لطمه می‌زند.

کسی از دختری ۱۸ ساله، اگر نجیب باشد و حریم خویش را پاس ندارد، مستقیماً خواستگاری نمی‌کند. حریم روانی او محترم شمرده می‌شود. اما وقتی سن دختر بالا رود و مجرد بماند، نگاه به او متفاوت می‌شود و دیگران به خود اجازه می‌دهند که به حریم او ورود کنند؛ اگرچه با نیت ازدواج باشد. و چنین است که دختر آزرده می‌گردد و اگر این کار تکرار شود، به روحیه‌اش لطمه می‌زند. اکنون جامعه ما به این بلا دچار است؛ سخت! چند میلیون جوان مجرد در سن ازدواج و از سن ازدواج گذشته داریم.

چاره کار

دفع و رفع این بلا، اراده‌ای جدی می‌طلبد. در این عرصه، مبارزه با معلول، چندان کارساز نیست؛ باید علت را درمان کرد.

ما، در سال‌های اخیر، شاهد تمرکز نیروها برای حل مسأله هسته‌ای کشور بودیم و دیدیم که بخش اعظم توان دیپلماسی کشور بر آن متمرکز شد، تا آن‌را به فرجام (ویرجام) رساند.

بحران تجرد جوانان مان نیز از مسائلی است که چنان همت و تمرکزی را می‌طلبد. اگر نیک‌خواهان، توان خویش را بر این مسأله به کار گمازند و مجاهدانه در این عرصه بکوشند، حل آن ممکن است. ان‌شاءالله.

علی اکبر مظاهری



شرایط را برای گفت‌وگویی باز با نوجوانان فراهم کنید

شروع صحبت با نوجوانان دشوار است. صحبت در مورد مضرات و خطرات مواد مخدر و الکل حتی سخت‌تر می‌باشد. به عنوان پدر و مادر اغلب با مقاومت روبرو می‌شوید. اما روش‌هایی برای تعامل با نوجوانان وجود دارد که روابط باز و مثبت را ترویج می‌دهد. چند شیوه‌ی مؤثر برای یک گفت‌وگو در مورد موارد مهم:

دید باز

برای یک مکالمه‌ی سازنده با نوجوانان، باید به خاطر داشته باشید، او هنگامی که احساس مورد قضاوت قرار گرفتن و یا محکوم شدن می‌کند، احتمال کمتری دارد که پذیرای پیام شما باشد. پیشنهاد می‌کنیم به منظور دستیابی به بهترین نتیجه برای شما و نوجوانان، سعی کنید موقعیتی بی‌طرف و آزاد را حفظ کنید. البته این موضوع چالش‌برانگیز است و به تمرین نیاز دارد.

خودتان را جای نوجوان قرار دهید

برای مثال، رفتاری را در نظر بگیرید که خودتان ترجیح می‌دهید زمانی که در مورد یک موضوع دشوار صحبت می‌کنید، مورد خطاب قرار بگیرید. فکر کردن در مورد چگونگی احساس‌تان در زمان نوجوانی، می‌تواند سودمند باشد.

در مورد اهداف‌تان صریح و شفاف باشید

نوشتن اهداف می‌تواند مؤثر باشد. زمانی که شما هدف‌تان از یک مکالمه را بدانید، می‌توانید بعداً به آن برگردید و آن‌چه را که درست پیش رفت، آن‌چه که نادرست بود، چه اهدافی داشتید و کدام‌ها باید برای یک وقت دیگر بمانند و آیا قادر به ارائه مؤثر



آن‌ها بودید را، مرور کنید.

مثبت فکر کنید

اگر به یک موقعیت با شرم، خشم، ترس یا ناامیدی نزدیک شوید، تلاش‌های شما نتیجه‌ی معکوس خواهد داشت. در عوض مراقب، کنجکاو، مؤدب و فهمیده باشید. صحبت کردن با نوجوان در مورد مواد مخدر، نباید زشت و یا با ناراحتی باشد.

قصه‌های حجاب

از فریب خوردن تا برهنگی

بخش دوم

از پدرم که نویسنده بود، خواهش کردم در نوشتن مقاله حجاب کمک کند. پدر قبول کرد و من و پدر با پای خیال، به باغی رفتیم که آدم و حوا آن جا بودند. اینک ادامه داستان...

یکی از سخت‌ترین لحظه‌های زندگی آدم و حوا، لحظه برهنگی آن‌ها بود. فکر کن یک بار جلو دیگران لباس‌های مان بریزد، چه قدر خجالت می‌کشیم. آدم و حوا وقتی رخت‌ها از بدن‌شان ریخت کلی خجالت کشیدند. مخصوصاً که شیطان ایستاده بود، به آن‌ها نگاه می‌کرد و می‌خندید. می‌دانی چه کردند؟ اولین کاری که کردند از برگ‌های درختان کردند و خودشان را پوشاندند.

بعد هم خداوند آن دو را از بهشت بیرون کرد، که زندگی جدیدی را در دنیا و بیرون از بهشت آغاز کنند؛ تا دوباره آزمایش شوند و بتوانند به بهشت راه پیدا کنند.

پدر ادامه داد: دخترم! آدم و حوا اولین انسان‌هایی بودند که زشتی برهنگی را فهمیدند و پشیمان شدند و از کاری که کرده بودند، توبه کردند.

حرف‌های پدر خیلی برایم عجیب است. قصه آدم و حوا را چند بار خوانده و شنیده بودم؛ اما هیچ وقت با دقت به جزئیاتش توجه نکرده بودم. پدر ادامه می‌دهد: بعضی آدم‌ها نمی‌دانند حجاب برای چیست و چرا باید پوشش داشته باشند. مثل کسانی که در سرزمین برهنگان زندگی می‌کردند. همان سرزمینی که ماجرایش در قرآن آمده است.

می‌گویم: دوست دارم قصه سرزمین برهنگان را بدانم.

می‌گوید: شرح این هجران و این خون جگر... فوری می‌گویم: این زمان بگذار تا وقت دگر!

ادامه دارد...

مرتضی دانشمند

پدر می‌گوید: کنار باغچه بیا. قلم را برمی‌دارم و آماده یادداشت‌برداری می‌شوم. پدر گل‌ها را آب می‌دهد. منتظر می‌مانم. نگاهی به من می‌کند و می‌گوید: می‌دانی در آن باغ بزرگ و با صفا چه بلایی سر آدم و حوا آمد؟

وقتی پدر حرفش را با "می‌دانی" شروع می‌کند، می‌فهمم که حرف خیلی مهمی را می‌خواهد بزند. ادامه می‌دهد: حسابش را بکن، یک آقا و یک خانم در یک میهمانی باشکوه در باغی بزرگ وارد شوند. یک دفعه ببینند هیچ جامه‌ای بر بدن ندارند! تازه یک نفر-شیطان- هم در برابرشان ایستاده و به آن‌ها نگاه می‌کند و می‌خندد. ببین چه می‌کشند! مهم این است که بدانیم شیطان با چه نقشه دقیقی آدم و حوا را فریب داد و از بهشت بیرون کرد. آیا در تحقیقات به این نکته رسیدهای؟

می‌گویم: وعده عمر جاودانی به آن‌ها داد و گفت: اگر از میوه این درخت بخورید، عمرتان ابدی می‌شود و دیگر نخواهید مرد.

پدر می‌گوید: خوب بعدش چه شد؟

می‌گویم: آدم و حوا از میوه درخت ممنوعه خوردند. می‌پرسد: بعد چه شد؟

می‌گویم: خوب معلوم است، از بهشت بیرون رانده شدند.

می‌گوید: بله از بهشت بیرون رانده شدند؛ اما کاش فقط از بهشت بیرون رانده می‌شدند. همین‌که میوه از گلوی‌شان پایین رفت، لباس‌هایی که داشتند از تن‌شان فرو ریخت. هر دو برهنه شدند، همان‌طور که کودکان مادرزاد برهنه هستند.

مثل لبخند یک گل



می‌توان مهربان بود

مثل ابر بهاری

مثل لبخند یک گل

با صدای قناری

می‌توان مهربان بود

مثل یک رود پر آب

با لب تشنه‌ی خاک

با دل تنگ مرداب

می‌توان مهربان بود

مثل رنگین کمان‌ها

پل زد از سینه‌ی خاک

تا دل آسمان‌ها

سعید عسکری



* دوپینگی با هوش

دونده‌ای قبل از شرکت در مسابقه دوومیدانی دوپینگ می‌کند، بعد برای این‌که لو نرود، نفر آخر می‌شود!

* دانش‌آموز زیرک

معلم: بگو ببینم اصفهان دورتره یا کره ماه؟
دانش‌آموز: آقا اجازه، اصفهان!
معلم: چرا پرسرم؟
دانش‌آموز: چون از این جا می‌توانیم کره‌ی ماه رو ببینیم، ولی اصفهان را که نمی‌توانیم ببینیم!

* خوراکی دردناک

معلم: نسترن، تو وقتی میری سر یخچال معمولاً چی می‌خوری؟
نسترن: خانم با اجازه شما، کتک!

* عطسه‌ی بی‌موقع

قاضی: چی باعث شد تو را به دادگاه بیاورند؟
دزد: هیچی آقای قاضی، فقط به خاطر یه عطسه!

* جای کی؟

برادر: دلت می‌خواست جای چه کسی بودی؟
خواهر: جای تو!
برادر: برای چه؟
خواهر: برای این‌که خواهر نازنینی مثل خودم داشته باشم!

قاضی: ولی توی گزارش نوشته دزدی کردی؟
دزد: بله آقای قاضی! دیشب موقع دزدی، عطسه زدم صاحب‌خانه بیدار شد و مرا گرفت!

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.

چکه

نداشت که بزند. شمعدانی که دید همه چیز دارد به هم می‌ریزد و همه مشغول مهمه و بگومگو شده‌اند، داد زد: ای بابا! ساکت باشید. این که این همه سر و صدا ندارد.

شیلنگ آب گفت: تازه تو باید بیشتر از بقیه از دست شیرآب عصبانی باشی. چون تو لیهی حوض نشسته‌ای و از همه‌ی ما به شیرآب نزدیک‌تر هستی.

شمعدانی لبخندی زد و گفت: این قدر عصبانی نباشید. این که مشکلی نیست. من راهش را پیدا کردم.

همه باهم گفتند: چه راهی؟

شمعدانی گفت: من که کنار شیرآب هستم، از این به بعد سرم را می‌گیرم زیر شیر، تا قطره‌های آب بچکد روی من. این طوری هم صدای چک چک قطع می‌شود و هم گلبرگ‌های من تازه می‌مانند.

بند رخت گفت: این که نمی‌شود. این جوری شما توی زحمت می‌افتی! نردبان گفت: مشکل باید اساسی حل شود.

نرده گفت: آمدیم و یک روز خسته شدی. شیلنگ گفت: این شیرآب عجب بساطی راه انداخته.

و دوباره بگو مگو شروع شد...

سید سعید هاشمی



صبح زود همه وسایل حیاط از سرو صدای حوض و شیرآب بیدار شدند. حوض و شیر آب داشتند باهم دعوا می‌کردند. بند رخت پرسید: چی شده؟ چرا دعوا می‌کنید؟ چرا نمی‌گذارید بخوابیم!؟

حوض گفت: از این شیر آب بپرسید! مدام چکه می‌کند؛ همه‌اش روی اعصاب من راه می‌رود. او می‌داند که ماهی‌های من شب‌ها به آرامش احتیاج دارند و باید محیطشان آرام باشد تا بخوابند. اما باز هم چکه می‌کند و صدای چکه‌کردنش اعصاب ما را به هم می‌ریزد!

نرده‌ی روی ایوان گفت: خب آقای شیر! حوض راست می‌گوید؛ این قدر چکه نکن. شیر آب گفت: بابا! باور کنید تقصیر من نیست. واشر من خراب شده و باید عوض شود؛ اما آقای صاحب‌خانه سرش شلوغ است و یادش رفته که باید واشر را عوض کند.

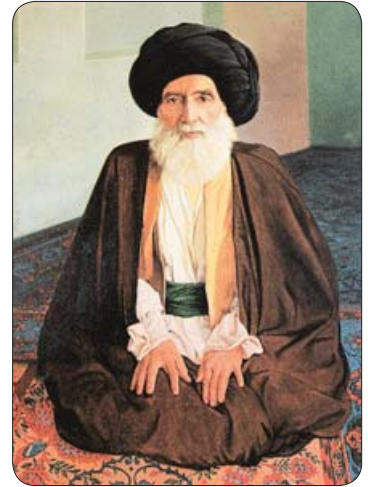
شیلنگ آب که گوشه‌ی حیاط افتاده بود، گفت: خب واشر تو خراب است که جورش را ما نباید بکشیم! یک جوری آقای صاحب‌خانه را خبر کن بیاید واشر را عوض کند. چرا خواب ما را خراب می‌کنی؟

نردبان هم خمیازه‌ای کشید و گفت: همیشه مزاحم ما هستی!

کم‌کم توی حیاط سرو و صدا زیاد شد. شیرآب داشت خجالت می‌کشید و حرفی

خورشید شهر ما^۱

یک شهر، یک عالم دینی



سفیر دولت انگلستان با تکبر و غرور از درشکه‌ای که او را به در مدرسه آورده است، پیاده می‌شود. کلاهش را بر سر می‌فشارد و عصازنان وارد می‌شود تا خدمت مرجع بزرگ عالم شیعه برسد. او همراه با خود کیسه‌ای پر از سکه‌های طلا نیز آورده است تا پیشکش کند و محبت آقا را نسبت به خود و دولتش جلب نماید.

لحظه تقدیم شدن کیسه، لحظه‌ای حساس و فراموش

نشدنی است. انگار همه در حال سرک کشیدن هستند تا ببینند عکس‌العمل آقا چیست. آیا هدیه را نمی‌پذیرند و به سرسختی و دشمن‌تراشی متهم می‌شوند، یا می‌پذیرند و زیر بار منت استعمارگر پیر می‌روند؟ نفس‌ها در سینه حبس می‌شود و سکوتی فضای مدرسه را در بر می‌گیرد تا این که آقا با آرامش همیشگی خود دست می‌برند و کیسه را از سفیر تحویل می‌گیرند.

همه‌ای مبهم فضا را دربر می‌گیرد. باور کردنی نیست که مرجع بزرگ شیعه این چنین راحت هدیه قبول کنند، آن هم از نماینده دولتی که دشمنی‌اش با کشورهای اسلامی مخفی نیست.

بعضی دلشان می‌خواهد اعتراض کنند؛ اما خوب می‌دانند آقا برای هر کارشان دلیل دارند و منتظرند ایشان چیزی بگویند و خیال همه را راحت کنند. چند لحظه بعد قضیه به خوبی و خوشی تمام می‌شود، آقا کیسه دریافتی را با کیسه پراز پول دیگری به سفیر برمی‌گردانند و در برابر دیدگان متعجب و نگاه پراز سؤال او، می‌فرمایند: «سربازان مسلمان بسیاری را جذب و خواسته یا ناخواسته به کشتن داده‌اید؛ این پول‌ها را بین زن و بچه آن‌ها که به حال خود رها شده‌اند، تقسیم کنید.»^۳

۱. آیه‌الله العظمی سید ابوالحسن اصفهانی

۲. مدیسه (اصفهان)

۳. یادنامه همایش آیه‌الله العظمی سید ابوالحسن اصفهانی

بیژن شهرامی

قصه‌های فکری

بدون مرز!

پاکستان یا همان زینبیون.

اشک‌هایش سرازیر شد. آه کشید و گفت: به‌قطعه ۳۱ بهشت معصومیه علیه‌السلام قم بروید و در کنار مزار شهدای فاطمیون و زینبیون چند لحظه مکث کنید! آن‌گاه معنای واقعی «رزمندگان بدون مرز» را متوجه می‌شوید.

جوانان عزیزی که در سرزمینی دور از

جای دنیا می‌روند.

زینب گفت: رزمندگان بدون مرز! آن‌هایی که برای یاری کردن دین خدا و مبارزه با دشمنان دین، به همه جای دنیا می‌روند. مثل بسیاری از هم‌وطنان عزیزمان که به سوریه رفته‌اند و مدافع حرم‌اند. مثل رزمندگان عزیز افغانستان یا همان فاطمیون، یا رزمندگان عزیز

خانم هوشیار روی تابلو نوشت: «بدون مرز»

نگاهی به بچه‌ها انداخت: این کلمه شما را به یاد چه چیزی می‌اندازد؟ سعیده گفت: پزشکان بدون مرز. آن‌هایی که برای درمان مجروحان و بیماران، به همه جای دنیا می‌روند. ریحانه گفت: گزارشگران بدون مرز. آن‌هایی که برای گزارش دادن، هر جای دنیا سفر می‌کنند.

نرگس گفت: امدادگران بدون مرز. آن‌هایی که برای امداد رسانی، به همه

وطن خویش جنگیدند و به شهادت رسیدند؛ و در سرزمین دیگری دور از وطن خویش در آغوش خاک آرمیدند.

شب‌نم اشک بر گلبرگ گونه‌ی بچه‌ها غلتید. خانم هوشیار با چشمان خیس به زینب نگاه کرد و گفت: آفرین عزیزم! سپس مازیک سرخ را برداشت و روی تابلو نوشت: «قطعه‌ی ۳۱ بهشت معصومیه علیه‌السلام»

رو کرد به سوی بچه‌ها: موضوع انشاء هفته بعدتان همین است!

سید محمد مهاجرانی



■ مطمئن شوید که خسته نیستید

گاهی اوقات وظایف کاری را بیش از حد توان قبول می‌کنیم و پس از مدتی از انجام کار خسته می‌شویم؛ یا به دلیل داشتن وظایف زیاد، نمی‌دانیم کدام را انجام دهیم و به طور کامل در انجام کارها متوقف می‌شویم! بهتر است ابتدا لیستی از کارهای روزانه و هفته‌گی تهیه کنید و مطمئن شوید که می‌توانید آن‌ها را در مدت مشخص انجام دهید. سپس با اولویت‌بندی برای انجام کارها برنامه‌ریزی کنید.

■ به دنبال انگیزه باشید

بی‌انگیزگی می‌تواند بزرگ‌ترین دلیل تنبلی باشد. باید هنگام کار به دنبال مواردی باشید که انگیزه‌ی شما را افزایش دهند. به‌طور مثال، می‌توانید برای اتمام پروژه‌ها برای خودتان جایزه در نظر بگیرید یا پس از اتمام هر هدف کاری، زمانی را برای استراحت و تفریح هرچند کوتاه اختصاص دهید.

■ تأثیر محیط را فراموش نکنید

محیط کاری تأثیر بالایی در کارایی افراد دارد. محیط کاری باید به گونه‌ای باشد که تمامی شرایط لازم برای کار، اعم از فضا و امکانات، را داشته باشد. افراد همکار شما و کسانی که در اطراف شما مشغول کار هستند نیز تأثیر زیادی در تنبلی شما دارند. اگر با افرادی کار کنید که همواره در حال شکایت کردن هستند، نمی‌توانید روی کار خود تمرکز کنید؛ و کم‌کم در انجام اهداف خود تنبل می‌شوید.

■ برای زمان ارزش قابل باشید

فهرست کارهای روزانه و هفته‌گی را فراموش نکنید. این فهرست را می‌توانید روی کاغذ، روی کامپیوتر و حتی در ذهن خود ایجاد کنید، سپس با اولویت‌بندی آن‌ها مرتب کنید و همیشه به آن پایبند باشید. در هر مرحله از کار باید بدانید که در کجای فعالیت قرار دارید و برنامه‌ریزی زمانی را به گونه‌ای انجام دهید که در پایان وقت، تمامی موارد فهرست مورد نظر انجام شده باشند.

■ در طرز تفکر خود تجدید نظر کنید

برخی افراد هنوز در حال و هوای مدرسه

تنبلی را کنار بگذاریم



تنبلی یکی از عادت‌های مضر برای خلاقیت و بهره‌وری است. این عادت در افراد مختلف می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. به هر حال اگر افراد بخواهند کارایی خود را افزایش دهند، باید به هرنحوی با این عادت مبارزه کنند.

به گزارش سایت پزشکان بدون مرز، راه‌های آسانی برای شناخت علل تنبلی و غلبه بر آن وجود دارد. برای بسیاری از ما اتفاق افتاده است که هدف‌های بلندمدت و کوتاه‌مدت زیادی برای خود تعیین می‌کنیم و بعد از مدتی به دلایل مختلف، که یکی از آن‌ها تنبلی است، از رسیدن به این اهداف باز می‌مانیم.

تنبلی در افراد مختلف، علت‌های گوناگون دارد و هر شخص می‌تواند با توجه به روحیه و اخلاقیات خود آن‌را درمان کند. روش‌های عمومی نیز وجود دارند که با توجه به آن‌ها می‌توان بیشترین علل تنبلی و راه‌های مقابله با آن‌ها را شناخت. در ادامه به تعدادی از این روش‌ها اشاره می‌کنیم.

شغلی شما را بهبود ببخشید و دیگری ممکن است مطلبی را به شما آموزش دهد. وقتی شما از باارزش بودن کار خود مطمئن شوید، با انگیزه و دقت بیشتری برای آن تلاش می‌کنید.

■ عادت‌های جدید ایجاد کنید

برخی عادت‌ها ممکن است باعث بهره‌وری و در نتیجه بی‌انگیزگی و تنبلی شوند. به‌طور مثال، برخی افراد عادت دارند وظایف سخت را در پایان روز انجام دهند که اکثر آن‌ها این وظایف به خوبی انجام نمی‌شوند. بهتر است تغییری در عادت‌های غیرمفید ایجاد کنید.

هستند و کار کردن را نوعی تنبیه می‌دانند و تنها از بازی و تفریح لذت می‌برند! بهتر است طرز تفکر خود را عوض کنید و به دنبال موارد مثبت و لذت‌بخش در کار باشید. به موارد مثبتی مانند بهبود جایگاه اجتماعی و افزایش درآمد و غیره که می‌توانند انگیزه شما را برای انجام کار افزایش دهند، فکر کنید.

■ ارزش کار خود را درک کنید

می‌توانید در لیست کارهای روزانه، ارزشی را که هریک از وظایف ایجاد می‌کنند بنویسید. به‌طور مثال، یک وظیفه ممکن است جایگاه

■ تغییرات را اندازه‌گیری کنید

تغییر ناگهانی عادت‌ها برای هیچ فردی آسان نیست و بهتر است به مرور تغییراتی را در رفتارهای خود ایجاد کنید و نتایج آن‌ها را نیز اندازه‌گیری کنید. اگر نتایج تغییرات کوچک را در کارایی خود احساس کنید، برای ایجاد تغییرات بزرگ، بیشتر ترغیب می‌شوید.

■ اهداف‌تان را به اشتراک بگذارید

با دوستان و آشنایان درباره اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود صحبت کنید و به آن‌ها بگویید که چه برنامه‌هایی در سر دارید. این کار باعث می‌شود که اطرافیان هر از چند گاهی سؤالاتی درباره اهداف شما بپرسند یا شما را برای انجام آن‌ها تشویق کنند که این خود می‌تواند منجر به افزایش انگیزه و بهره‌وری شما شود.

■ زمانی را به استراحت اختصاص دهید

زمان بندی کار و استراحت باید دقیق و منظم باشد. باید زمانی را به استراحت بین اختصاص اختصاص دهید و البته آن‌را محدود کنید تا روند کاری را با مشکل مواجه نکند. می‌توانید ۴۵ دقیقه اول هر ساعت را کار کنید و ۱۵ دقیقه استراحت کنید. اگر زمان استراحت را در بین کار لحاظ نکنید، پس از مدتی انرژی خود را برای ادامه انجام وظایف از دست می‌دهید.

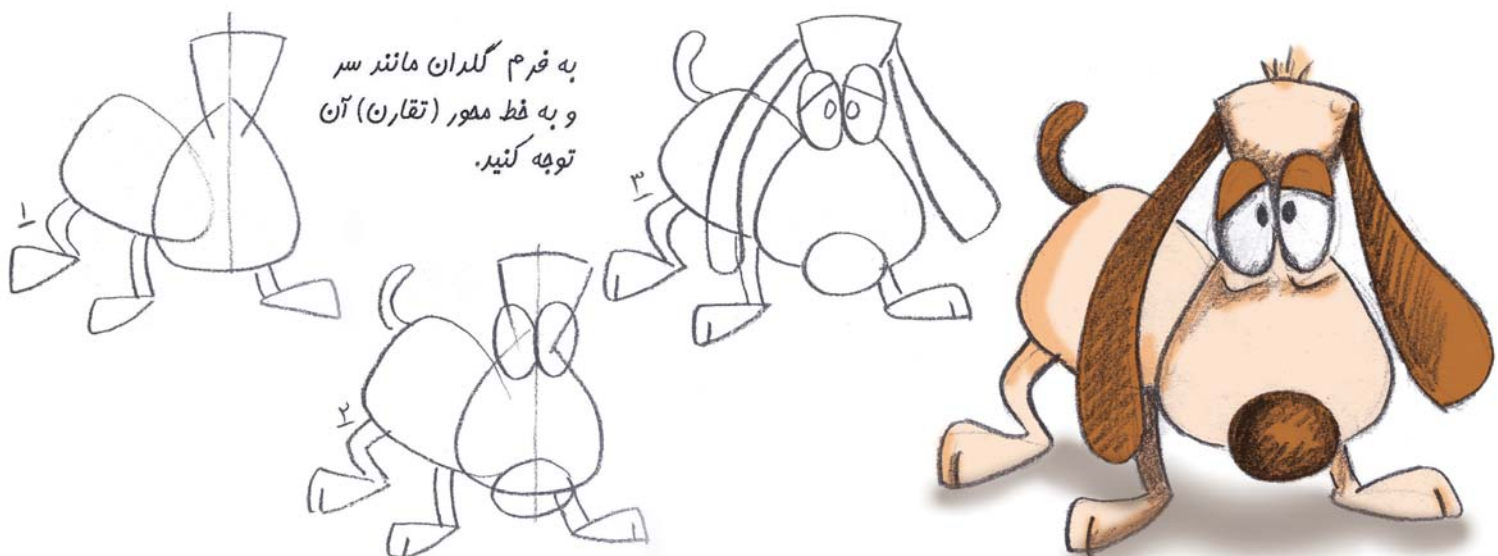
■ به دنبال راه‌های جایگزین باشید

گاهی اوقات برخی کارها و وظایف را می‌توانید به روشی بهتر و آسان‌تر انجام دهید. به دنبال راه‌هایی باشید که بتوانید کارهای تکراری روزانه را سریع‌تر یا به صورت خودکار انجام دهید تا وقت و انرژی خود را برای کارهای جدید و مفیدتر ذخیره کنید.

■ همین امروز تغییر را شروع کنید

فراموش نکنید که تا تغییری در خودتان ایجاد نکنید، هیچ اتفاقی در دنیای اطراف نمی‌افتد. باید هرچه سریع‌تر برای تغییر عادت‌ها و رفتارها اقدام کنید. اگر تمامی مطالب بهره‌وری دنیا را هم بخوانید، تا خودتان شروع به تغییر نکنید اتفاقی نمی‌افتد. پس در اولین فرصت دست به کار انجام مهم‌ترین وظیفه‌ی کاری خود شوید.

آموزش نقاشی



راه سعادت

در نکوهش خشم

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله:

هر کس به جای خشم گرفتن بر مردم، بر نفس خویش خشم گیرد، خداوند، او را از وحشت روز قیامت در امان می‌دارد.

نواب‌الاعمال: ص ۲۱۶، ج ۱

آدمیان سه گونه آفریده شده‌اند: بعضی از آنان دیر به خشم می‌آیند و زود فروکش می‌کنند. بعضی زود خشم می‌گیرند و زود هم خشم‌شان فرو می‌نشیند و برخی دیگر زود به خشم می‌آیند و دیر فروکش می‌کنند. بدانید که بهترین آنان کسانی‌اند که دیر خشم

می‌گیرند و زود فروکش می‌کنند. **الترغیب والترهیب**: ج ۳، ص ۴۴۸

امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام:

هر که بر خشم خویش چیره آید، بر شیطان پیروز شود؛ و هر که خشم، زمام اختیارش را به دست گیرد، شیطان بر او پیروز

شود. **غیرالحکم**: ۶۰۴۸، ۶۰۴۹

بردباری کردن در اوج خشم، آدمی را از خشم [خدای] جبار

در امان می‌دارد. **غیرالحکم**: ج ۱۷۷۶

از خشم بپرهیز که آغاز آن، دیوانگی و فرجام آن،

پشیمانی است. **غیرالحکم**: ج ۲۶۳۵

امام حسن مجتبی علیه السلام:

رای [درست] جز هنگام خشم، پنهان نمی‌ماند. **نزهة الناظر**:

ص ۷۲، ج ۱۴

امام جعفر صادق علیه السلام:

خشم، دل حکیم را تباه می‌کند و کسی که اختیار خشم

خود را نداشته باشد، اختیار عقل خویش را ندارد. **بحارالانوار**:

ج ۷۸، ص ۲۵۵

حکایت

عالم جلیل‌القدر شیعه، مرحوم حضرت آیه‌الله شیخ جعفر کاشف‌الغطا رحمته الله، شب‌ها هنگام خوابیدن به محاسبه‌ی نفس خویش می‌پرداخت و گاهی خطاب به خویشتن می‌گفت: در کوچکی ترا «جعفر» (جعفر کوچولو) می‌گفتند، سپس «جعفر» شدی، و پس از آن «شیخ جعفر»، و سپس «شیخ الاسلام»، پس تا کی خدا را معصیت می‌کنی و این نعمت را سپاس نمی‌گویی؟

منبع: منبرک

با اقتباس و ویراست از اعیان‌الشیعه، ج ۴، ص ۱۰۱

سیره خوبان

تنها راه نجات

فقط کسی اهل رستگاری است که اهل تزکیه نفس باشد.

تنها راه نجات، خودسازی و حساب‌کشی از نفس است؛ مثلاً هر فردی، شب قبل از خواب به اعمال آن روز خودش رسیدگی کند.

برخی از سوره‌های قرآن با یک سوگند شروع می‌شود مانند: وَالْعَصْرِ، برخی با دو سوگند؛ مانند: وَالصَّحْحٰی * وَاللَّیْلِ إِذَا سَجٰی، بعضی از سوره‌ها...

اما سوره‌ای در قرآن است، که ۱۱ سوگند دارد و آن سوره‌ی مبارکه شمس است. نکته این جاست که خداوند بعد از این ۱۱ سوگند می‌فرماید:

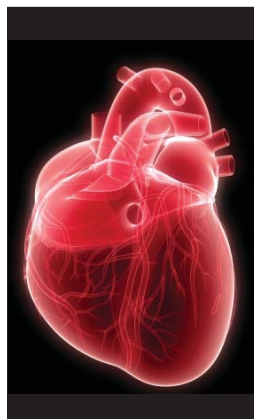
قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَكَّعَهَا

طب ناب

این تپش قلب، عصبی است

درباره «حمله پانیک» یا همان «هول کردن» خودمانی

دکتر محمدرضا شالبافان / روان‌پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



حتماً تاکنون بارها با افرادی مواجه شده‌اید که به‌طور ناگهانی دچار حملات تپش قلب و تنگی نفس می‌شوند و در همان حالی که ترس شدید از مردن یا آسیب جدی روانی و جسمی ایشان را فرا گرفته است، خود را به بیمارستان یا درمانگاه می‌رسانند. اما پزشک اورژانس پس از گرفتن نوار قلب و معاینه به آن‌ها می‌گوید: «مشکل از قلب‌تان نیست، مشکل از اعصاب و روان شماست». این افراد که معمولاً در سنین جوانی و سابقه مشکل قلبی هم ندارند، دچار «حمله پانیک» هستند که در فارسی به «هول» ترجمه شده است.

علت پانیک چیست؟

پانیک علامت‌زبانی دارد که عموماً علامت‌های شایع بیماری‌های جسمی مانند تنگی نفس، تپش قلب، احساس خفگی، درد شکم و گزگز دست و پا است. اما در واقع مشکل ناشی از یک حمله شدید اضطراب است که به‌واسطه‌ی نزدیکی بین روان و جسم و ارتباط تنگاتنگ آن‌ها خود را این‌گونه نشان می‌دهد. حمله پانیک ممکن است توسط قرار گرفتن در موقعیت‌های مختلف مثل مواجهه با یک صحنه ترس‌آور، شنیدن یک خبر ناگهانی، مصرف مواد از جمله حشیش و حتی بدون هیچ اتفاق خاصی رخ دهد.

کسی با پانیک نمی‌میرد

در زمان حمله تقریباً همه مبتلایان به این باور می‌رسند که در حال مردن هستند و مدام از پزشک می‌پرسند: «آیا خوب می‌شوم؟» شدت اضطراب در زمان حمله به حدی است که حقیقتاً می‌تواند چنین باوری را در فرد ایجاد کند. افراد خانواده هم که با این نگرانی فرد مبتلا مواجه می‌شوند، نگرانی مشابهی را تجربه می‌کنند و معمولاً فرد را به نزدیک‌ترین بیمارستان و درمانگاه می‌رسانند. اما نکته مهم و کمک‌کننده این است که افراد بدانند این بیماری کشنده نیست و تقریباً در تمامی موارد بدون باقی ماندن آسیب جسمی جدی، سپری می‌شود. تکرار این واقعیت برای فرد بیمار در زمان حمله می‌تواند سبب کاهش اضطراب وی و افزایش سرعت کاهش علائم شود. در این شرایط همچنین بخصوص در فردی که پیش از حمله اخیر تحت معاینه قرار گرفته و تشخیص پانیک برایش قطعی شده، بهتر است خانواده در انتقال فرد به بیمارستان عجله نکنند.

درمان پانیک چیست؟

همان‌گونه که گفته شد، پانیک از جمله اختلالات اضطرابی است که درمان آن‌ها توسط روان‌پزشک یا متخصص اعصاب و روان انجام می‌شود. این افراد البته معمولاً برای بار اول به پزشکان اورژانس یا متخصصان قلب مراجعه می‌کنند؛ ولی پس از درمان اولیه فوراً باید به روان‌پزشک مراجعه

سفره‌خانه

شربت تخم شربتی



برای تهیه‌ی این شربت خوشمزه و پرخاصیت که علاوه بر رفع تشنگی برای متعادل نگه داشتن فشارخون و لاغر شدن نیز مؤثر است، باید ابتدا تخم شربتی را خیس کرده و بشویید. برای هر لیوان شربت، یک قاشق مرباخوری سرپر تخم شربتی در نظر بگیرید.

در یک ظرفی تخم شربتی و آب را مخلوط کرده و هم بزنید. ۱۰-۱۵ دقیقه صبر کنید تا تخم شربتی‌ها خیس بخورند و یک ماده‌ی ژله‌مانندی دور تخم شربتی ایجاد شده و لعاب‌دار شود. سپس آب آن را خالی کنید که با این کار خاشاک و چوب‌های ریز جدا می‌شوند.

تخم شربتی‌ها را در ظرف دیگری خالی کنید، می‌بینید که در ته ظرف شش‌های ریزی ته‌نشین شده است. چند بار این کار را انجام دهید تا تخم شربتی‌ها شسته و تمیز شوند. بعد آب، تخم شربتی، آلبومی تازه و عسل یا شکر را با هم مخلوط کرده و خوب هم بزنید. به شربت یخ اضافه کنید و میل کنید.

به جای آلبومی، از گلاب یا عرق نسترن یا ترکیب این دو، یا عرق بهارنارنج یا بیدمشک هم استفاده می‌شود. به این نوشیدنی، زعفران دم‌کرده هم می‌شود اضافه کرد.

کنند تا پس از ارزیابی، درمان شروع شود؛ چرا که در صورت تأخیر در درمان، احتمال دارد بیماری شدت یابد و به اختلال جدی در عملکرد فردی، اجتماعی و شغلی فرد منجر شود.

درمان این اختلال مانند اکثر اختلالات روان‌پزشکی دو بخش دارد: درمان دارویی و غیردارویی؛ که به‌طور معمول هر دو در کنار هم توسط روان‌پزشک انجام می‌شوند. البته می‌توان گفت درمان غیردارویی در این اختلال به تنهایی کفایت نمی‌کند و معمولاً نیاز به تجویز درمان دارویی نیز هست.

در زمان حمله باید چه کرد؟

در زمان بروز این اضطراب شدید، پیش از هر چیزی، خود فرد بهتر است مطالبی را که روان‌پزشک درباره این اختلال گفته است مرور کند و خانواده نیز ضمن شلوغ نکردن اطراف بیمار، به وی درباره کشنده نبودن این حملات توضیح دهند. معمولاً با چنین توضیحاتی، حملات در حال وقوع برطرف می‌شوند. اما در صورت افزایش شدت حمله، فرد می‌تواند در یک کیسه پلاستیکی چند دقیقه نفس بکشد و این کار می‌تواند باعث کاهش اضطراب و شدت حمله شود. از طرف دیگر اکثر روان‌پزشکان برای بیمار مشخص می‌کنند که اگر حمله دست داد، می‌تواند با خوردن کدام دارو به صورت اضافه، از شدت پیدا کردن حمله جلوگیری کنند. البته نکته مهم این است که در صورت تکرار حملات پانیک، معمولاً فرد مبتلا باید به مدت حداقل چند ماه، هر روز دارو مصرف کند و این جدای از تکرار حملات است؛ چرا که درمان اصلی این اختلال، کاهش کلی اضطراب فرد است که می‌تواند به کاهش و حذف این حملات منجر شود. پس اگر روان‌پزشک برای شما در این زمینه دارو تجویز کرد و از شما خواست هر روز دارو را مصرف کنید، حتی در صورت حذف کامل حملات، تحت نظر روان‌پزشک‌تان دوره درمان را تکمیل کرده و از قطع زود هنگام و بدون هماهنگی دارو جداً خودداری کنید.

منبع: جام جم



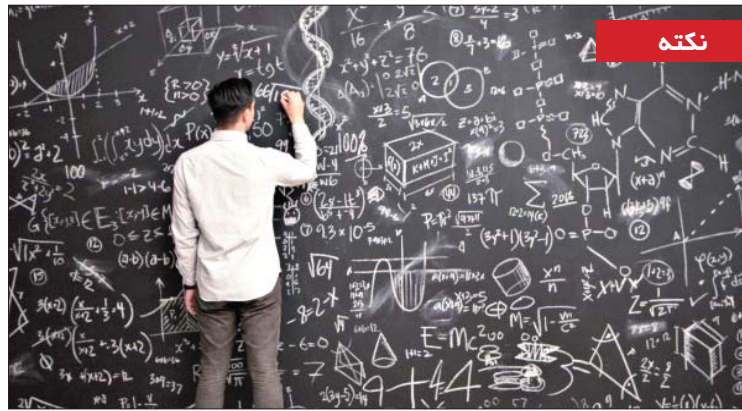
مخاطب را در خود سرکوب کنند؛ اما این افراد باید توجه داشته باشند که ممکن است بسیاری از عملکرد آن‌ها آزرده شوند و یا ممکن است دوستان خود را از دست بدهند.

■ گرایش به وسوسه فکری

افراد باهوش زمان زیادی را صرف اندیشیدن و تجزیه و تحلیل مسائلی می‌کنند. ممکن است حساسیت زیادی برای فهم و درک اهمیت وجودی هر مفهوم و تجربه‌ای به خرج دهند. این امر فرد باهوش را به سوی پوچی سوق می‌دهد. در حقیقت بررسی‌های گسترده در سال ۲۰۱۵ نشان داده است که هوش کلامی، فرد را به نگرانی فکری می‌کشاند. برای افراد باهوش تصمیم‌گیری کار دشواری است. این که فرد بداند چندین راه برای تصمیم‌گیری پیش رو دارد باعث می‌شود نتواند به راحتی دست به انتخاب بزند.

■ افراد باهوش می‌دانند که زیاد نمی‌دانند

افراد با هوش سرشار، اغلب می‌دانند که دایره‌ی شناخت آن‌ها محدود است و هر اندازه هم سعی کنند، نمی‌توانند همه چیز را یاد بگیرند و یا درک کنند. در حقیقت به گفته‌ی یکی از این افراد: هوش زیاد باعث دردسر است. هر قدر بیشتر بدانید، بیشتر احساس می‌کنید که چیز زیادی نمی‌دانید. هر چقدر فرد هوش کمتری داشته باشد، میزان توانمندی‌های شناختی خود را بیشتر از آنچه هست ارزیابی می‌کند و عکس این مطلب نیز درست است.



نکته

ضریب هوشی بالا خالی از در دسر نیست

یک نظرسنجی نشان می‌دهد ضریب هوشی بالا چندان هم بدون دردسر نیست. به گزارش ایرنا از دویچه وله، عموماً این ذهنیت وجود دارد که افراد دارای ضریب هوشی بالا زندگی شادتر و موفق‌تری دارند؛ اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد باهوش هم با مشکلاتی روبه‌رو هستند که زندگی را برایشان دشوار می‌کند و در واقع، ضریب هوشی بالا چندان هم خالی از دردسر نیست.

دستیابی به آنچه می‌خواهند، لازم نیست تلاش زیادی بکنند.

■ میل به تصحیح اشتباهات دیگران

افراد باهوش هنگام مواجهه با فردی که اطلاعات نادرستی را بیان می‌کند، ممکن است به سختی بتوانند میل به رفع اشتباه

است پشتکار لازم برای دستیابی به موفقیت را نداشته باشند. تحقیقی در این زمینه نشان داده است که وجدان کاری و پویایی و تلاش، نوعی رابطه منفی با برخی از انواع هوشمندی دارد. پژوهشگران بر این عقیده‌اند که افراد بسیار باهوش ممکن است تصور کنند برای

■ غلبه تفکر بر احساس
افرادی که تعامل کلامی با دیگران ندارند و نمی‌توانند درباره احساسات خود با دیگران سخن بگویند، برای تخلیه خود به رفتارهای جسمانی چون داد و فریاد، مشت و ولگد، جیغ و زاری و یا جست‌وخیزرو می‌آورند. دانشمندان نمی‌توانند با اطمینان بگویند که چگونه این دو عامل به هم مرتبط‌اند؛ اما پژوهش‌ها در این زمینه نشان می‌دهد که ضریب بالای هوش هیجانی، دست‌کم در محیط‌های کاری می‌تواند قابلیت شناختی اندک را جبران کند. به عبارت دیگر افراد بسیار باهوش ممکن است نیازی به هوش هیجانی برای حل مشکلات نداشته باشند.

■ انتظارات بالا از افراد باهوش

مردم انتظار دارند افراد باهوش همیشه در هر زمینه بهترین باشند؛ در عین حال افراد باهوش همیشه واهمه دارند که مبادا بهترین عملکرد را نداشته باشند. آن‌ها چنان از شکست هراس دارند که قادر نیستند دست به خطر بزنند.

■ بی ارزش بودن احتمالی کار سخت، نزد برخی از تیزهوشان

برخی از شرکت کنندگان در این نظرسنجی گفتند: افراد باهوش ممکن است احساس کنند که با تلاش کمتر در قیاس با افراد معمولی، از عهده انجام امور برمی‌آیند. اما ضریب هوشی بالا همیشه افراد را به سمت موفقیت سوق نمی‌دهد و این افراد ممکن

درنگستان

قدرت انتقاد



فردی چندین سال شاگرد نقاش بزرگی بود و تمامی فنون و هنر نقاشی را آموخت. استاد به او گفت: دیگر شما استاد شده‌ای و من چیزی ندارم که به تو بیاموزم!
شاگرد فکری به سرش رسید، یک نقاشی فوق‌العاده کشید و آن را در میدان شهر قرار داد، مقداری رنگ و قلمی در کنار آن قرار داد و از رهگذران خواهش کرد اگر هرجایی ایرادی می‌بینند، یک علامت ضربدر بزنند.
غروب که برگشت، دید تمامی تابلو علامت خورده است! بسیار ناراحت و افسرده، به استاد خود مراجعه کرد.

استاد به او گفت: آیا می‌توانی عین همان نقاشی را برایم بکشی؟
شاگرد نیز چنان کرد و استاد آن نقاشی را در همان میدان شهر قرار داد، اما متنی که به همراه رنگ و قلم در کنار تابلو قرار داد، این بود: اگر جایی از نقاشی ایراد دارد، لطفاً با این رنگ و قلم اصلاح بفرمایید.

غروب برگشتند، دیدند تابلو دست نخورده مانده است!
استاد به شاگرد گفت: «همه انسان‌ها قدرت انتقاد دارند، ولی همت اصلاح نه!»

تازه‌های علمی

■ ابداع یک پانسمان شفاف‌بخش برای افراد دیابتی

گروهی از محققان دانشگاه نورث وسترن آمریکا موفق به ایجاد یک نوار پانسمان جدید شدند که سلول‌های بنیادی را برای درمان زخم‌های بیماران دیابتی جذب می‌کند.
به گزارش ایسنا به نقل از گیزمگ، فدراسیون جهانی دیابت اعلام کرده است، در حدود ۴۱۵ میلیون نفر در سراسر جهان از بیماری دیابت رنج می‌برند و در هر شش ثانیه یک نفر از آن‌ها می‌میرد.
این بیماری در صورت پیشرفت می‌تواند سبب آسیب‌های عصبی گردد و اغلب بیماران احساس خود را در قسمت پاهای از دست می‌دهند. به این معنی که فرد مبتلا به دیابت متوجه بروز زخم یا بریدگی در پاهای خود نشده و بنابراین در زمینه درمان آن اقدامی نمی‌کند.
علاوه بر این، سطح گلوکز بالا به دلیل این بیماری می‌تواند سبب ضخیم شدن دیواره‌های مویرگی و کم کردن سرعت گردش خون شده و کار را برای بدن در جهت رساندن سلول‌ها به محل آسیب‌دیده سخت می‌کند، در نتیجه در فرآیند درمان اختلال ایجاد می‌شود.

تاکنون دانشمندان برای یافتن راه حلی برای این موضوع کارهای زیادی را انجام داده‌اند. آن‌ها به دنبال راه‌هایی بودند که دارای عوارض جانبی کمتری نیز باشد. به عنوان مثال، آن‌ها ژل‌های ترمیم‌کننده زخم را توسعه دادند؛ اما مشخص شد که این ژل‌ها با ابتلای بیماران دیابتی به سرطان، ارتباط دارد. اما این باند جدید که توسط محققان دانشگاه نورث وسترن ساخته شده، از پلی‌اتیلن گلیکول (یک پلاستیک که برای کاربردهای پزشکی استفاده می‌شود) و با پروتئین SDF-1 ترکیب گردیده، ساخته شده است. این پروتئین سلاح مخفی ماده مذکور بوده و سلول‌های بنیادی را به سمت زخم جذب می‌کند. با این کار می‌توان عروق خونی جدید را به وجود آورد و گردش خون را بهبود بخشید و به طور کلی روند التیام زخم را تسریع کرد.
این پانسمان به حرارت واکنش



نشان می‌دهد، به این معنی که می‌توان در زخم‌های بستر به صورت مایع استعمال شده و با حرارت بدن به صورت ژل در بیاید. هنگامی که این پانسمان در زخم افراد دیابتی استفاده می‌شود، به آرامی پروتئین آزاد کرده و روند بهبودی زخم را تسریع می‌کند. وقتی که نوار پانسمان کار خود را انجام داد، ماده داخلی را خنک کرده و آن را تبدیل به مایع می‌کند. این کار به وسیله یک محلول سالین سرد انجام شده و باعث می‌شود تا پانسمان به راحتی از زخم جدا شده و مانند باندهای معمولی سبب آسیب به زخم نمی‌شود.

محققان با آزمایش این زخم بر روی بیماران مختلف، دریافتند که این پانسمان در واقع بسیار مؤثرتر از روش‌ها و مواد استاندارد رایج بوده و جریان خون را به طور قابل توجهی در محل زخم افزایش می‌دهد. آن‌ها امیدوارند، با استفاده از این روش، بتوان به بهبود زخم‌های بیماران دیابتی که در صورت پیشرفت می‌تواند کشنده باشد، کمک کرد.

■ رایانه‌ای که دست‌خط انسان را کپی می‌کند

محققان دانشگاه کالج لندن به یک رایانه آموزش دادند که دست خط افراد را تقلید کند.
به گزارش ایرنا، این محققان الگوریتمی ابداع کرده‌اند که می‌تواند با نمونه‌گیری از یک متن نوشته شده با دست، کیفیت آن را بررسی کند و سپس هر متنی را با همان دست خط بنویسد.
هم‌اکنون برنامه‌های واژه‌پردازی با سبک‌های مختلف حروف وجود دارند، که می‌توانند متونی را با دست خط نسبتاً یک‌نواخت تولید کنند؛ اما محققان دانشگاه کالج لندن ادعا می‌کنند، نرم‌افزاری ابداعی آن‌ها می‌تواند دست خط هر فردی را حتی با جزئیات بهم ریخته آن، بازتولید کند. آن‌ها این سیستم را «متن من با دست خط تو» نامیده‌اند و آن را برای تقلید نمونه دست خط افراد مشهور و تاریخی مانند «آبراهام لینکلن» و یا «سر آرتور کونان دویل» خالق شرلوک هولمز، آزمایش کرده‌اند.

