

مشاور خانواده

سال چهاردهم - شماره ۹۷ - آبان ماه ۱۳۹۵ - قیمت ۵۰۰۰ تومان

چطور خودمان را بهتر بشناسیم

روان‌شناسان مقصرند یا موثر؟

مطبوعات؛ از کاغذ تا تلگرام



پروفسور باهر

زبان بدن «بدن»

یرم طوطیا

شیک ترین کفش ها را از ما بخواهید ، ما از سلیقه شما هم استقبال می کنیم
شرکت طوطیا آماده اعطای تعداد محدودی نمایندگی به استان ها می باشد .

برای اولین بار در ایران، رنگ و مدل از شما، دوخت سفارشی کفش از ما



طوطیا مهر یک برند ایرانی و یک
نام پارسی کم رقیب در جهان
و محصول هنر دست فرزندان
ایران زمین است.
در بهبود و پیشرفت تولیدمان
آماده دریافت نظرات و
پیشنهادات شما هستیم

خیابان صف (سپهسالار) ، مرکز خرید سپهسالار ، طبقه همکف ، واحد ۲۱۴

تلفن : ۲۳۹۱۷۸۲-۲۳۹۱۷۱۲



شیک ترین کفش ها را از ما بخواهید ، ما از سلیقه شما هم استقبال می کنیم
شرکت طوطیا آماده اعطای تعداد محدودی نمایندگی به استان ها می باشد .
برای اولین بار در ایران، رنگ و مدل از شما، دوخت سفارشی کفش از ما



طوطیا مهر یک برند ایرانی و یک نام پارسی بدون رقیب در در جهان
و محصول هنر دست فرزندان ایران زمین است
در بهبود و پیشرفت تولیدمان آماده دریافت نظرات و پیشنهادات شما هستیم

خیابان صف (سپهسالار) ، مرکز خرید سپهسالار ، طبقه همکف ، واحد ۲۱۴

تلفن : ۳۳۹۲۷۸۳۳-۳۳۱۱۷۱۴

به بانک بروید. تا بانک نروید.



خدمات غیرحضوری پارسیان

دیجی بانک (#۷۰۱*)، موبایل بانک، اینترنت بانک، تلفن بانک



صاحب امتیاز:

موسسه سیمای سروش پارسیان

مدیر عامل: محمدرضا محمد یوسفی

مدیر مسئول: محمدرضا معصوم بیگی

سر دبیر: محسن باقری ایبانه

جانشین سردبیر: هدی جاویدی

دبیر تحریریه: مریم صادقی شاد

مدیر هنری: هدی جاویدی

صفحه آرایی و گرافیک: رقیه کشرانی

مشاور بازرگانی: آرامش دانشفر

شماره تماس بخش آگهی:

۰۹۲۱۲۳۶۳۲۷۰ - ۰۲۱۶۶۵۶۵۲۶۸-۷۱

همکاران این شماره:

پرفسور حسین باهر - مهشاد صادقی شاد

امید کوکب پیک - سید محمدلوح موسوی

رقیه پسیان فریالطفی - عسل لاجوردی

نفسیه ابراهیمی نایینی - صدیقه آل طاها

علی حسین پور - دکتر منصوره شیرازی

هیلا رضائیان

همراهان مشاور خانواده سلام

از این پس با مجموعه‌ای خواندنی مهمان خانه‌های تان خواهیم بود. بیان نقطه نظرات و انتقادات تان ما را در بهتر بودن یاری خواهد کرد بنابر این نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را از طریق آدرس الکترونیکی mbabyaneh@gmail.com و یا شماره تلگرام

۰۹۲۰۳۵۲۷۲۵۸ به تحریریه مشاور خانواده منتقل کنید. همچنین مشاورین روان‌شناسی و حقوقی و کسانی که دوست دارند مطالب و مقالاتشان در نشریه مشاور خانواده به چاپ برسد می‌توانند از طریق مکاتبه با شماره تلگرام و آدرس الکترونیکی فوق و یا تماس با شماره **۰۲۱۶۶۵۶۵۲۶۸-۷۱** در این مورد اقدام نمایند.

اما داستان نویسان نیز در صورت تمایل می‌توانند از راه‌های فوق داستان‌هایشان را برای تحریریه مشاور خانواده ارسال نمایند.

منتظر دریافت مطالب و داستان‌های شما هستیم.

مشاور روان‌شناسی

۷ چطور خودمان را بهتر بشناسیم

حتما برای همه شما اتفاق افتاده است که در برخی مراحل زندگی خود بگویید: چرا

این اتفاق برای من افتاد؟ چرا همیشه مشکلات وجود دارند؟

۱۰ آنچه باید خانم‌ها از مغز آقایان بدانند

مغز مردها در طول عمرشان تغییرات زیادی می‌کند. اینجا در مورد باورهای نادرست متداول صحبت می‌کنیم.

۱۴ روان‌شناسان مقصرند یا موثر؟

ابتدا چند سال قبل، با سخنرانی‌های صاحب‌نظری! معلوم شد که روان‌شناسی یعنی فریود! و فریود یعنی ترویج بی‌بند و باری! و به عبارتی، روان‌شناسان به عنوان مروجین بی‌بند و باری هستند!

مشاوران حقوقی

۱۲ آیا می‌دانید حقوقی

مسائل حقوقی و قضایی از جمله موارد تخصصی است که برای بسیاری از افراد مهم است. بسیاری از خانواده‌ها و افراد به دلیل عدم آگاهی از مسائل حقوقی دچار سردرگمی می‌شوند.

۱۳ اجرت‌المثل و مستندات قانونی آن

خانواده این اجتماع کوچک از تولد تا مرگ دچار فرازاها و فرودهایی است که گاه و بی‌گاه بس پیچیده و عجیب می‌نمایند که انصافا باید در کتب تاریخی تجربیات به دست آمده از آنها را به عنوان عبرت برای آیندگان به تصویر کشید.

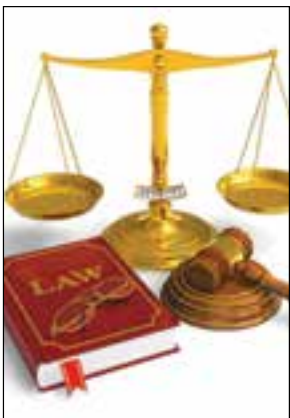
مشاور سلامت و زیبایی

۲۴ خانواده‌ها بخوانند، یک خطر رو به رشد!

جالب است بدانید که انجام جراحی زیبایی بینی از اواخر دهه شصت شتاب روز افزونی گرفت که عمده مشتریان آن را زنان تشکیل می‌دادند اما در سال‌های اخیر مردان نیز در زمره افراد خواستار جراحی زیبایی بینی قرار گرفته‌اند.

۲۵ جوان باشید و جوان بمانید

افزایش سن و پیری، روی پوست، عضله زیر پوست و اسکلت استخوانی تاثیر می‌گذارد. مطالعات جدید در روند پیری و افزایش سن در صورت، به نتایج شگفت‌انگیزی منجر شده است، به طوری که تغییرات تکنیک عمل جراحی در شرایط فعلی مبتنی به همین مطالعات آناتومیک است.



info@moshaverekhanevade.ir

Director@moshaverekhanevade.ir

Editor@moshaverekhanevade.ir

Press@moshaverekhanevade.ir

ارتباط با نشریه

ارتباط با مدیر مسئول

ارتباط با سردبیر

ارتباط با خبرنگاران و نویسندگان

آدرس نشریه: تهران میدان جمهوری، خیابان جمهوری، بعد از اسکندری جنوبی کوچه نفر پلاک ۱۱ طبقه اول

چاپخانه آرش

رسانه‌های خانواده‌ساز



یکی از معیارهای خانواده، به عنوان مهم‌ترین نهاد اجتماعی، پیوند عاطفی است که این «پیوند عاطفی» می‌تواند دستخوش عوامل گوناگونی قرار گیرد و استحکام آن متزلزل گردد. یکی از این عوامل، گسترش رسانه‌های جمعی و زیاده‌روی در استفاده از آنهاست. رسانه‌های جمعی به ویژه رسانه‌های شنیداری که ارتباط آنها یک سویه است، به

دلیل کارکرد متنوع خود و دگرگون سازی‌های پیوسته، رفته‌رفته جای ارتباط‌های دوطرفه از نوع چهره به چهره را گرفته و توانسته‌اند فضای انفرادی را جایگزین فضای اجتماعی خانواده کنند، به گونه‌ای که گسترش فنی رسانه‌های شنیداری و رایانه‌ای، ارتباط مستقیمی با فردگرایی و دوری از گروه دارد. جامعه‌شناسان این روزها تحقیقات گسترده‌ای در رابطه با تأثیر رسانه‌های پیشرفته امروزی بر روی روابط اعضای خانواده انجام داده‌اند و نتایج جالبی را اعلام می‌کنند. آنها معتقدند به دلیل برتری تکنولوژیکی و تجهیز فنی ابزارهای رسانه‌ای، نوعی بیم فرهنگی و انفعال شخصیتی در فرد ایجاد می‌شود. در نتیجه افراد خانواده به جای گفتگوی صمیمی با یکدیگر، با ابزارهای الکترونیکی ارتباط برقرار می‌کنند؛ ارتباطی که فاقد بار احساسی و عاطفی است. این آسیب در ارتباط میان فرزندان و والدین و ارتباط زن و شوهر، بیشتر خود را نشان می‌دهد همچنین تأثیر رسانه‌ها را می‌توان در معماری خانه، چیدمان و رنگ‌آمیزی منزل، فرهنگ غذا خوردن، مدل مو و آرایش صورت، نوع تفریحات و سرگرمی افراد، روابط عادی روزانه آنها و واژه‌گزینی‌شان دید. همه این‌ها عناصر فرهنگ‌سازند و اگر در نمایش این عناصر در برنامه‌ها از فرهنگ پربار بومی استفاده شود، افزون بر پربارتر شدن اثر از جنبه زیبایی‌شناختی، با تکرار این عناصر در برنامه‌های مختلف، به ترویج فرهنگ بومی هم کمک بزرگی می‌شود، اما نباید از تأثیرات مثبت رسانه بر خانواده نیز غافل شد؛ پیامدهایی همچون افزایش سطح آگاهی اعضای خانواده در زمینه‌های مختلف از جمله موضوعات و مسائل جسمی، روحی و اصلاح رفتار فردی و جمعی و...

بررسی پیامدهای مثبت و منفی رسانه‌ها بر خانواده می‌تواند چشم‌انداز روشنی از وضعیت و عملکرد آن رسانه را نشان دهد. جالب است بدانید که رسانه‌ها در جامعه ما در بسیاری از موارد به اصلاح و افزایش سطح آگاهی خانواده‌ها کمک کرده و در مواردی خود عامل ایجاد ناهنجاری‌ها در سطح خانواده بوده‌اند.

در حقیقت رسانه‌ها می‌توانند به صورتی پنهان قالب‌های خاص فرهنگی را در ذهن فرد ایجاد کنند. تأثیر گسترده رسانه‌ها از آنجاست که افراد، وقت زیادی را در حالی که سراپا چشم و گوش هستند با این رسانه‌ها می‌گذرانند و از سوی دیگر، کوچک‌ترین عنصر صوتی یا تصویری در رسانه، دارای کارکرد بیانی ویژه‌ای است و تأثیر خاصی بر مخاطب می‌گذارد. از این تأثیرگذاری عمیق و گسترده می‌توان برای کاهش اثرهای منفی رسانه بر فرد و خانواده استفاده کرد. به بیان دیگر، خود رسانه‌ها بهتر از هر عامل دیگری می‌توانند فرهنگ درست ارتباط با رسانه‌ها را رواج دهند و با فرهنگ‌سازی مثبت، آثار منفی فرهنگی حاصل از این رسانه‌ها را بی‌اثر سازند. برای عملی کردن این دو راهکار، نیاز به ساخت برنامه‌های ویژه نیست، بلکه می‌توان در قالب برنامه‌های معمول مثل سریال‌ها، مسابقه‌ها و... این فرهنگ را به سادگی و بسیار نامحسوس منتقل کرد.

دلایل و شواهد انکارناپذیری در مورد اثرگذاری رسانه‌های همگانی در زندگی افراد وجود دارد و حتی تأثیرگذاری برخی از این وسایل آن قدر برجسته و آنی است که نیاز به تحقیق و پژوهش خاص ندارد. تمام سعی و تلاش رسانه‌های جمعی، رسیدن به اهداف و مقاصدی است که در عین حال، هر کدام به نحوی دارای رنگ و بوی تربیتی‌اند؛ زیرا این رسانه‌ها در اموری نظیر رشد شخصیت افراد در ابعاد مختلف، ایجاد ارتباط بین افراد و جامعه، کمک به افراد در فرایند سازگاری با جهان متغیر پیرامون و... دخالت دارند.

تحقیقات جدید نشانگر این امر است که تمام افراد - چه کوچک و چه بزرگ - در برابر محصولات تولیدی رسانه‌ها منفعل و متأثر محض نیستند؛ بلکه این محصولات پس از دریافت توسط مخاطبان عاقل و براساس اندوخته‌های ذهنی به یک فهم و درک و معرفت تبدیل می‌شود.

برخی از دانشمندان حتی آن قدر نقش و تأثیرگذاری وسایل ارتباط جمعی را در زندگی بشر مهم و حیاتی می‌خوانند که از آن به عنوان یک تمدن مهم یاد کرده‌اند. آنان می‌گویند: «گسترش رسانه‌های همگانی فرایندی را تسهیل کرده که فن‌آوری به کمک آن، زندگی آدم را در کام خود بلعیده است.» انسان وقتی از راه مشاهده، مطلبی را یاد می‌گیرد، به ویژگی‌های معنادار آن توجه می‌کند و آن را به درستی می‌فهمد تا در غیاب الگو از آن بهره‌مند باشد و در مواقع لزوم، به حرکت‌ها و فعالیت‌های مناسب تبدیل کند و اگر با انگیزش باشد در موقعیت مناسب، آن را به رفتار در می‌آورد. پس باید رسانه الگوی مثبت و حقیقی ارائه دهد همچنان که امام صادق (ع) به پیروان خود می‌فرمایند: «با غیر از کلام و زبان خود مردم را به دین الهی دعوت کنید. لازم است مردم تقوا، تلاش، نماز و کارهای خیر را در رفتار شما ببینند این سبب دعوت آنان می‌شود.»

محمدرضا محمدیوسفی
مدیرعامل

Mreza.yousefi110@gmail.com

به پاس بزرگداشت سلمان فارسی

روز هفتم صفر مصادف است با روز بزرگداشت مردی که مایه افتخار ما ایرانیان است؛ کسی که پیامبر(ص) به بودنش مباحثات می‌کرد و امت خود را از فرزندان و هموطنان وی می‌خواند؛ سلمان فارسی. حدود ۶۱۲ سال قبل از هجرت در روستای جی از روستاهای اصفهان فرزندی به دنیا آمد که نام او را «روزبه» گذاشتند و بعدها پیامبر(ص) نام سلمان را بر وی نهاد. سلمان به معنی سلامت روح و جسم است. پدر سلمان بدخشان کاهن(روحانی زرتشتی) بود و سلمان را به آتش پرستی دعوت می‌کرد ولی سلمان از کودکی در برابر آتش سرفروذ نیامورد به همین دلیل می‌خواستند او را اعدام کنند ولی توانست فرار کند و با یک کاروان تجاری راهی شام شد. یک تاجر او را به عنوان برده خویش پذیرفت. بعدها پیامبر(ص) او را از تاجر خرید و سلمان یکی از صحابه نزدیک پیامبر(ص) شد. هر گروهی سلمان را برای خود می‌خواستند ولی پیامبر(ص) فرمود: سلمان از اهل بیت من است. سلمان بسیار عالم و با دانش بود و در جنگ خندق سلمان نقشه خندق را به پیامبر(ص) گفت و در روز هفتم صفر آن نقشه اجرا و به پیروزی سپاه پیامبر انجامید. به همین دلیل هفتم صفر را بزرگداشت این بزرگمرد اعلام کردند. روایات بسیاری در مورد سلمان موجود می‌باشد. در عبادت و زهد بی‌نظیر بود. تشیع ایران را همه از تلاش پیگیر سلمان می‌دانند.

و سرانجام سلمان پس از عمری طولانی در اواخر خلافت عثمان در سال ۵۳ ه.ق وفات یافت. مرقد شریف سلمان در شهر مدائن در پنج فرسخی بغداد نزدیک طاق کسری قرار دارد. زندگی سلمان برای ما ایرانیان الگویی شایسته است. پس پاس می‌داریم روز بزرگداشت چنین بزرگمردی که نه تنها ایرانیان بلکه جهان اسلام به وی افتخار می‌کند و مایه مباحثات ایشان است.

مریم صادقی شاد
دبیر تحریریه

دوباره پاییز... پاییز هزار رنگ

پاییز، سرد و بی‌رحم نیست. فقط، جسارت زمستان را ندارد. ذره زرد می‌شود. اندک اندک جان می‌ستاند. قطره قطره می‌گریاند. پاییز سرد نیست

نامهربان هم نیست.

بیچاره پاییز... دستش نمک ندارد!

به آدم‌ها باران می‌بخشد اما همین آدم‌ها تهمت ناروای خزان را به او می‌زنند...

پاییز وفادارترین فصل خداست. حافظه خیس خیابان‌های شهر را، همیشه همراهی می‌کند.

دوباره پاییز...

اما نه ((فصل خزان)) زرد!

دوباره پاییز...

اما نه فصل آندوه و درد!

دوباره پاییز...

فصل زیبای سادگی

دوباره پاییز...

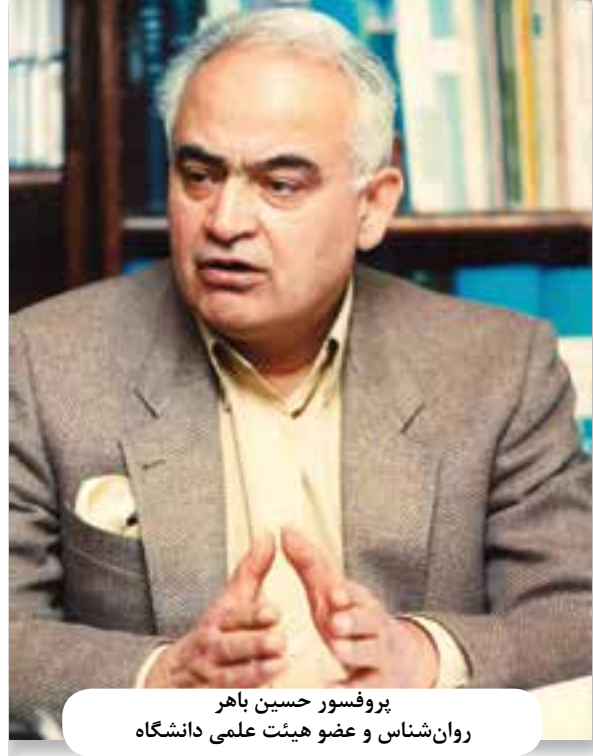
پر از رنگ‌های زیبا

پاییز هزار رنگ و هزار برگ

هدی جاویدی
جانشین سردبیر

آناتومی شخصیت

زبان بدن «بدن»



پروفسور حسین باهر
روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه

هر ساختاری دارای پنداری، گفتاری، کرداری و رفتاری است حکیمانه. یعنی هر اندام‌واره‌ای از ریزترین فیزیکی آنها (نوترینو) گرفته تا پهناورترین متافیزیکی آنها (روح) هوشمندی و شعور متناسب با هدف خلقتی خود دارد.

بقول شاعر: هر گیاهی که از زمین روید
و چیده لا شریک له گوید
در قرآن هم آمده است: **يُسَبِّحُ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ**
یا در آیه دیگری آمده است: **هَلْ يَنْظُرُونَ إِلَّا السَّاعَةَ أَنْ تَأْتِيَهُمْ بَغْتَةً وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ**

امروزه تا بدانجا معرفت بشری کشیده شده است که علاوه بر علم، ادب، اخلاق و عرفان زمینه‌های کاربردی آنها هم بصورت تکنیکال مطرح می‌باشد که به ترتیب بنام‌های: تکنولوژی، فرهنگ، حقوق و هنر نامیده می‌شوند.

همه این ساحت‌ها در حال انبساط هستند همانگونه که کل کائنات در حال انبساط می‌باشند، پس با بیش از اندکی تعمق می‌توان به عمق پدیده‌های هر دو، از جمله به زبان حال بدن خود پی برد.

بدن ما، در نگاهی کلی، دارای جسم و روح و نفس و فنوادم است و آنها دارای دو حالت زنده و مرده هستند که به ترتیب به آنها جان، روان، وجدان و جانان گفته می‌شود. از دیدگاه زیبایی‌شناسی هم به حالات والای آنها توانایی، دانایی، شکیبایی و زیبایی گفته می‌شود. بنابراین باید شعر فردوسی را دستکاری نکنیم و بگوییم که: **اولا «خداوند» یعنی انسان و ثانیاً او دارای چهار وجه است.**

«بنام خداوند جان و خرد»
کز این برتر اندیشه‌ها بگذرد (باهر)
زبان بدن «بدن» ما بطور کلی متنوی معنوی است یعنی دو پا روی زمین و یک سر تا بی‌نهایت هستی، پس انسان موجودی است متناهی از نظر جسمی و نامتناهی از نظر غیرجسمی:

رسد آدمی به جایی که بجز خدا نبیند / بنگر که تا چه حد است مکان آدمیت
به هر جهت از نظر اندام‌ها، انسان در بهترین شکل مخلوقات آفریده شده است:
لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم (قرآن)

البته در اولین پله نردبان، نفسانیت قرار داده شده تا با انتخاب خودش به بالاترین پله و سقف حرکت کند: **ثم رددناه اسفل سافلين** // **الذین آمنوا و عملوا**

الصالحات فلهم اجر غير ممنون* (قرآن)
از سوی دیگر نه تنها هر اندامی بلکه هر اندام‌واره‌ای هم حکمتی دارد و لذا حکمی. از ناخن پا گرفته تا نوک موی سر شکل و شمایل، قد و قواره، ظاهر و باطن، فعل و عمل، رشد و نمو، رنگ و بو، اندام و صدا، درونی و بیرونی، پهن و غیر پهن، عمودی و افقی. البته این‌ها هم کلیات است مثلاً اگر چهار سیستم گوارشی، تنفسی، خونی و عصبی را در نظر بگیریم و در سیستم عصبی دقت کنیم خواهیم دید که این سیستم خود به تنهایی شامل مغز، نخاع، سلسله اعصاب و سلول‌های عصبی است. باز اگر در مغز دقت کنیم می‌بینیم از چهار قسمت تشکیل شده است: دو نیمکره فوقانی، مخچه و بصل‌النخاع که هر کدام حکایت از دورانی می‌کنند که مراحل تکامل را پشت سر گذاشته‌اند.

بقول مولانا:

از جمادی مُردم و نامی شدم	وز نما مُردم به حیوان بر زدم
مُردم از حیوانی و آدم شدم	پس چه ترسم کی ز مُردن کم شدم
حمله دیگر بمیرم از بشر	تا بر آرم از ملائک پر و سر
وز ملک هم بایدم جستن ز جو	کل شیء هالک الا وجهه
بار دیگر از ملک پیران شوم	آنچه اندر وهم ناید آن شوم
پس عدم گردم چون ارغنون	گویدم که انا الیه راجعون

کاربست

انسان وجود کاملی است که از ابتدایی‌ترین پدیده‌ها (آب، خاک، آتش و هوا) تشکیل شده و تا متلاطف‌ترین آنها (خداگونگی) ارتقا می‌یابد: **يا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ** (قرآن)

نتیجه آن‌که بقول مولانا:

یک دهان خواهیم به پهنای فلک
تا بگویم وصف آن رشک ملک
برای پی بردن به اسرار نهان، چهار معرفت وجود دارد: علم، ادب، اخلاق و عرفان که برای آدمی ایجاد خودآگاهی، ناخودآگاهی و خداآگاهی می‌کنند و سرانجام پندار نیک را به ترتیب به گفتار نیک، کردار نیک و رفتار نیک می‌کشاند.
قرآن می‌فرماید: نفس را از امارگی سوء به لوازمی و ملهمگی و مطمئنگی (الم) سوق می‌دهد تا با کشف قوانین هستی (حقایق) به خالق هستی (حق) برسد:
يَسْتَرْيَهُمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ - أَنْقَدِرْ نَشَانَهُ خدای را در آفاق و انفس ببیند تا اقرار



به حقانیت خداوندی کند.

تا جایی که سعدی‌گونه یا حیرانی اعتراف کند:

همه عمر بر ندارم سر از این خمار مستی

که هنوز من نبودم که تو در دلم نشستی

واجدین چنین معرفتی را «عارف بالله» گویند و بدون آن که خودشان ادعا کنند می‌بینیم که به اصل، وصل شده‌اند:

پروفسور حسینی (باتفکر)، پروفسور انیشیتین (با تصور)، استیو جابز (با تعقل)، ابوعلی سینا (با توکل) و... و لذا توانسته‌اند سر از اسراری در بیاورند.

بقول حافظ:

عارفی کو که کند فهم زبان سوسن
تا بپرسد که چرا رفت و چرا باز آمد



راضیه آدینه
نویسنده و سخنران انگیزشی

چطور خودمان را بهتر بشناسیم؟

حتما برای همه شما اتفاق افتاده است که در برخی مراحل زندگی خود بگویید: چرا این اتفاق برای من افتاد؟ چرا همیشه مشکلات وجود دارند؟ چرا من همیشه سرخورده می‌شوم؟ این سوالات از آن دست سوالاتی هستند که فرد را مجاب می‌کند به دنبال پاسخ‌هایی باشد تا زندگی خود را تغییر دهد. این تغییرات از خودمان شروع می‌شود و موضوع یادداشت ما این است که چطور خودمان را بهتر بشناسیم؟ عدم دریافت پاسخ‌های منطقی، باعث می‌شود فرد در چرخه‌ای زندگی کند که مرتبا با چالش‌های گذشته و حال خود دست و پنجه نرم کند و به مرور زمان دور نمای آینده خود را از دست می‌دهد. دانستن نکاتی درباره خود می‌تواند به شما کمک کند تا جایگاه واقعی خود را در جهان بهتر بشناسید:

بدانید که با چه افرادی در ارتباط هستید.

چه افرادی در ارتباط‌های شما نقش اساسی را ایفا می‌کنند؟ جیم ران می‌گوید: شما میانگین ۵ نفر از افرادی هستید که بیشتر با آنها در ارتباطید. افراد اطراف خود را تغییر دهید تا روابط شما تغییر کند. تغییر در روابط، شما را در جایگاهی قرار می‌دهد که بیشتر به خود و پیشرفت‌های‌تان اهمیت دهید. برای شناخت خود و کم کردن مشکلات سعی کنید دایره دوستان خود را با افراد موفق و رو به رشد شکل دهید.

بدانید که در زندگی چه هدف‌هایی دارید؟

اگر شما در زندگی خود هدفی نداشته باشید، باید برای تحقق اهداف دیگران تلاش کنید. آیا این منطقی است؟

شما برای یک سال بعد و سه سال بعد خود چه برنامه‌ای دارید؟ چه مراحل و راهکارهایی برای رسیدن به اهداف وجود دارد؟ هدف‌ها باعث می‌شوند که شما با عنصر «برنامه‌ریزی» آشنا شوید. به کار گرفتن نظم و داشتن برنامه‌ای منظم، باعث می‌شود سریع‌تر از دیگران حرکت کنید.

بدانید که چگونه می‌توانید به خود اعتماد کنید؟

وقتی بتوانید به خودتان اعتماد کنید، اعتماد به نفس و ارزش‌های درونی شما به مرور زمان رشد می‌کنند. بهترین تصمیم‌ها را می‌گیرید، چون به خودتان اعتماد دارید که می‌توانید. با قضاوت‌های اطرافیان دلسرد نمی‌شوید چون به ارزش‌های درونی خود واقف هستید. وقتی به خود اعتماد داشته باشید گزینه مناسبی برای دوستی هستید. مردم به سمت فردی می‌روند که برای رشد و حفظ ارزش‌های درونی خود، سرمایه‌گذاری کرده است.

سعی کنید هر ماه روی یکی از موارد بالا کار کرده و تغییرات رفتاری خود را هر روز یادداشت نمایید تا به مرور زمان یا شناخت هر چه بهتر از خود، راحت‌تر مسیر زندگی را طی کنید. اگر برای زندگی خود، مسیر مشخصی نداشته باشید، هر جایی می‌تواند پایان آن باشد.

بدانید که عاشق چه چیزهایی هستید.

شما عاشق چه مواردی هستید؟ مردم، اشیاء و مکان‌های مختلف؟ چیزی که به آن عشق می‌ورزید، بخشی از زندگی شما را می‌سازد. چیزی که شما به آن عشق می‌ورزید، زمان شما را در بر می‌گیرد. وقتی فردی در زندگی عشقی ندارد، به این معناست که معنا و مفهوم زندگی را در بازه‌ای از زمان، از دست می‌دهد و این خود دلیلی است برای شروع سرخوردگی فرد.

بدانید که مسئولیت چه مواردی را بر عهده دارید.

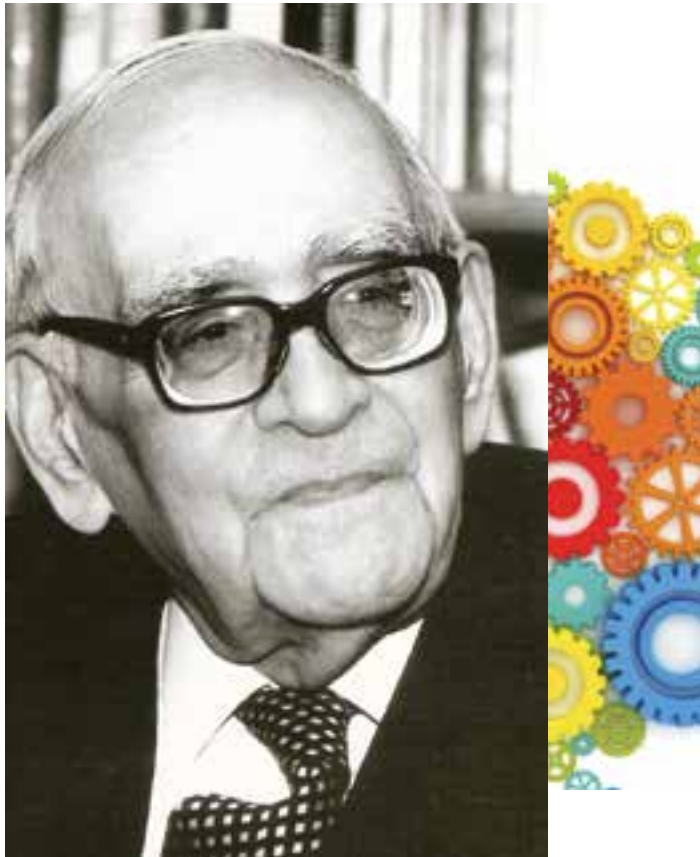
برای هر جنبه از زندگی خود، مسئولیتی تعریف کنید. وقتی در زمینه‌ای خاص، مسئولیتی را می‌پذیرید، این بدین معناست که قصد دارید رفتار و نگرش خود را کنترل کنید. مسئولیت‌پذیری را با شروع کارهای کوچک اما موثر، آغاز کنید و سعی کنید کنترل رفتار خود را هر چند محدود زیر نظر داشته باشید. افرادی که مسئولیت‌پذیر نیستند، تجربه کافی برای حل مسائل مختلف را ندارند.

بدانید که چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد.

جستجو کنید و دنبال مواردی باشید که به شما کمک می‌کنند تا از نظر احساسی، قوی و پراترزی باشید. چه چیزی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود که برای بیرون آمدن از رختخواب، امیدوارانه صبح خود را آغاز کنید؟ آیا رویایی دارید که شما را وادار کند برای رسیدن روزی دیگر لحظه شماری کنید؟ یا اینکه می‌ترسید با چالش‌های زندگی روبرو شوید؟ ترس انگیزه شما را از بین می‌برد.

بدانید که در چه مواردی بهترین هستید.

هر فردی استعدادها و پتانسیلهایی دارد که او را با دیگران متفاوت می‌سازد. بعضی افراد به سختی می‌توانند استعدادها و نقاط قوت خود را شناسایی کنند. توجه داشته باشید که استعدادها ی‌تلاهی شما، به سادگی قابل کشف هستند و



به مناسبت روز جهانی
علم در خدمت صلح و توسعه

از کودکی تا ملاقات با انشتین

سید عباس معزالسلطنه پدرش و گوهرشاد حسابی مادرش بود که هر دو اهل تفرش بودند. در سال ۱۲۸۱ هجری شمسی متولد شد. او چهار سال اول دوران کودکی اش را در تهران سپری نمود. سپس به همراه والدین و برادرش عازم شامات شد. در هفت سالگی تحصیلات ابتدایی خود را در بیروت، با تنگدستی و مزارت‌های دوری از میهن، در مدرسه کشیش‌های فرانسوی آغاز کرد. در همان زمان تعلیمات مذهبی و ادبیات فارسی را نزد مادرش فرا می‌گرفت. او قرآن کریم و دیوان حافظ را از حفظ می‌دانست. وی اعتقادی ژرف به قرآن داشت. او همچنین بر کتب بوستان، گلستان سعدی، شاهنامه فردوسی، مثنوی مولوی و منشآت قائم مقام فراهانی اشراف کامل داشت.

برخورد امام(ره) با پروفسور حسابی

نقل قول‌ها حاکی از آن است زمانی که امام(ره) به اتاقی که عده‌ای از جمله دکتر حسابی در آن حضور داشتند، وارد شد ابتدا به سمت پروفسور حسابی آمد و وی را دعوت به نشست کرد و سپس گفت: شما ۷ نسل خدمت ارزنده به این مرز و بوم داشته‌اید و ۷ نسل استاد و دانشجو برای کشور تربیت کرده‌اید و صلاح نیست که من پیش از شما بنشینم.

اغراق‌هایی در مورد استاد

در زمینه ارتباط استاد با دانشمندانی اغراق‌هایی وجود دارد که در بیان مرتبه علمی دکتر حسابی و روابط وی با دانشمندان آن عصر در نشریات و کتاب‌های درسی مطرح شده‌است. عکسی که به ادعای برخی منابع مربوط به دکتر حسابی و انشتین می‌باشد در واقع متعلق به گودل، ریاضی‌دان مشهور، است. مرحوم حسابی در بیان خاطرات خود به دیداری کوتاه با آلبرت انشتین اشاره می‌کند که طی آن نظریه خود را برای آن فیزیکدان بزرگ مطرح کرده و انشتین از او خواسته به تحقیقاتش در آن زمینه ادامه دهد. دکتر هادی اکبرزاده رئیس انجمن فیزیک ایران نیز گفت بخشی از مطالبی که در مورد مرحوم دکتر حسابی از جمله همکاری و ارتباط وی با انشتین مطرح می‌شود اغراق آمیز و غیر واقعی است.

خاطره‌ای از پروفسور حسابی

پروفسور حسابی چند نظریه مهم در علم فیزیک داشتند که مهم‌ترین و آخرین آنها نظریه «بی‌نهایت بودن ذرات» بود، در این ارتباط با چندین دانشمند اروپایی مکاتبه و ملاقات می‌کنند و همه آنها توصیه می‌کنند که بهتر است که بطور مستقیم با دفتر پروفسور انشتین تماس بگیرد بنابراین ایشان نامه‌ای همراه با محاسبات مربوطه را برای دفتر ایشان در دانشگاه پرینستون می‌فرستند بعد از مدتی ایشان به این دانشگاه دعوت می‌شوند و وقت ملاقاتی با دستیار اینشتین برای‌شان مشخص می‌شود پس از ملاقات با پروفسور شتراووس به ایشان گفته می‌شود که برای شما وقت ملاقاتی با پروفسور انشتین تعیین می‌شود که نظریه خود را به صورت حضوری با ایشان مطرح کنید.

پروفسور حسابی این ملاقات را چنین توصیف می‌کنند:

وقتی برای اولین بار با بزرگ‌ترین دانشمند فیزیک جهان آلبرت انشتین روبه رو شدم ایشان را بی‌اندازه ساده، آرام و متواضع یافتم و البته فوق‌العاده مودب و

با آغاز جنگ جهانی اول تحصیلات دکتر حسابی آغاز شد. آغاز جنگ جهانی اول باعث بسته شدن مدارس بیروت شد. از این رو، به مدت دو سال در منزل به تحصیل پرداخت. پس از آن در کالج آمریکایی بیروت به تحصیلات خود ادامه داد. در سن هفده سالگی لیسانس ادبیات، و در سن نوزده سالگی لیسانس بیولوژی را اخذ نمود. پس از آن در رشته مهندسی راه و ساختمان از دانشکده فرانسوی مهندسی در بیروت فارغ التحصیل شد. در آن دوران با اشتغال در نقشه کشی و راهسازی، به امرار معاش خانواده کمک می‌کرد. او همچنین در رشته‌های پزشکی، ریاضیات و ستاره شناسی به تحصیلات دانشگاهی پرداخت.

دکتر حسابی در دانشگاه سوربن فرانسه، در رشته فیزیک به تحصیل و تحقیق پرداخت. در سال ۱۹۲۷ میلادی در سن بیست و پنج سالگی دانشنامه دکترای فیزیک خود را، با ارائه رساله‌ای تحت عنوان «حساسیت سلول‌های فتوالکتریک»، با درجه عالی دریافت نمود. وی همچنین در دانشگاه پرینستون آمریکا تحت نظر پروفسور انیشتین فرضیاتی درباره «بی‌نهایت بودن ذرات» و «عبور نور از مجاورت ماده» ارائه نمود. سپس در دانشگاه شیکاگو برای اثبات فرضیه‌هایش آزمایشاتی انجام داد. از طرفی شرکت راهسازی فرانسوی که او در آن مشغول به کار بود، به پاس قدردانی از زحماتش، وی را برای ادامه تحصیل به فرانسه اعزام کرد. در سال ۱۹۲۴ میلادی به مدرسه عالی برق پاریس راه یافت و در سال ۱۹۲۵ میلادی فارغ التحصیل شد. حسابی با شعر و موسیقی سنتی ایران و موسیقی کلاسیک غرب به خوبی آشنا بود. وی با کمک تنی چند از دانشجویان خود در دانشسرای عالی توانست تغییراتی در کاسه سه تار (ساز ایرانی) ایجاد نماید. وی در چند رشته ورزشی نیز موفقیت‌هایی کسب کرد، از جمله کسب مدرک نجات غریق در رشته شنا. استاد همچنین سبب تلاش‌های خستگی‌ناپذیر لقب پدر علم فیزیک و مهندسی نوین ایران در کشور را کسب نمود. از طرفی ایشان به دریافت بالاترین نشان علمی فرانسه یعنی لژیون دونور مفتخر گردید و در سال ۱۹۹۰ به عنوان «مرد اول علمی جهان» برگزیده شد.

ازدواج پروفسور حسابی

استاد در سن ۴۷ سالگی و در سال ۱۳۲۸ با خانم صدیقه حائری ازدواج می‌کند و یک سال بعد صاحب پسری می‌شوند که نامش را ایچ گذاشتند و سال بعد هم ایچ صاحب خواهری به نام انوشه می‌شود و سال‌های بعدتر هم پریشاد و پارسا نوه‌های استاد می‌شوند.

علی حسین پور
نویسنده



با کلید طلایی شاد زیستن

۱- ببخشید! معذرت می‌خواهم! این دو جمله کوتاه، بین انگلیسی‌ها خیلی شهرت دارد. انگلیسی‌ها چه کار مثبت برای شما انجام بدهند و چه احیانا رفتار منفی از آنها سر بزنند، همواره می‌گویند: «lexcuse me» همواره حالت مهربانی داشتن و تکریم طرف مقابل با بیان ادبیات گفتاری محترمانه و مودبانه، می‌تواند روشی برای افزایش انرژی مثبت باشد.

۲- برای کارهای مثبت خود، به دنبال پاداش گرفتن نباشید. هر چقدر کارها را برای دل خود و راضی نگه داشتن وجدان خود انجام بدهید، در واقع تلاشی مهمی برای شاد بودن‌تان کرده‌اید. پس، کادو دادن و هدیه دادن و خیرات کردن و خیر بودن و منش و مسلک لوطی‌گری و مشت‌گری را فراموش نکنید. لوطی‌ها و مشت‌ها و پهلوانان، افراد انرژی مثبت هستند... پهلوان زندگی خود باشید!

۳- خیلی از روان‌شناسان معتقدند که برای کاهش استرس و شاد بودن و شاد زیستن و به قولی انرژی مثبت بودن، باید همواره از دیگران به خاطر لطف‌های مستقیم و غیرمستقیم‌شان به خودمان قدردان باشیم.

۴- با گل دادن و گل گرفتن آشتی کنید! گل خریدن دل شما را شاد و دل طرف مقابل را خوشحال می‌کند. با گل و بوییدن گل، همواره عجین باشید.

۵- ورزش کردن به مدت نیم ساعت در روز، توصیه همیشگی پزشکان بوده و هست. ورزش، سبب باز شدن عضلات و خلل و فرج‌های روحی و جسمی شما شده و همان‌طور که ذهن سالم در بدن سالم است، بدن سالم نیز مدیون ورزش است.

۶- آخر هر روز، به آن چه در طول روز بر شما گذشت، فکر کنید. سعی کنید فرهنگ اندیشه کردن در سبک زندگی دیجیتال و ماشینی شده امروزی شما جلوه بیشتری داشته باشد. بعضی وقت‌ها زمانی که به رویدادهای در طول روز فکر می‌کنید، می‌بینید برای فلان موضع و یا فلان موقع یا فلان برخورد با فلان موضوع، می‌توانستید بهتر عمل کنید و شاید نیاز به تندخویی و تندمزاجی و پرخاشگری و... نبود! حالا با این درک، سعی کنید فردا، ناهنجاری‌هایی که سبب شده تا شما دیروز انرژی منفی باشید را نداشته باشید. هر روز، بهتر از دیروز بودن، عملی است.

۷- برای شاد بودن و انرژی مثبت بودن، نمی‌توان ادبیات زشت و ناپسند گفتاری و نوشتاری داشت. سعی کنید، فرهنگ صحبت کردن شما شبیه فرهنگ صحبت کردن فردی فرهیخته باشد. حتی در بدترین شرایط که گستاخی یا سخن ناپسند و رکیکی به شما گفته می‌شود، برای احترام به وجدان خود و تلاش برای حفظ روحیه آرام و صبور انرژی مثبت خود، تامل کرده و با ادبیات شایسته و فاخر، پاسخ طرف مقابل را بدهید. خیلی اوقات، پاسخ محترمانه و فاخر، طرف مقابل را از رفتار ناهنجارش، پشیمان می‌کند.

۸- نوشته‌های مثبت بخوانید و بنویسید و جملات قشنگ را همواره در ذهن خود مرور کنید.

۹- اینستاگرام و فیس بوک و اینترنت مملو از مطالب نامطلوب است از خواندن محتواهایی که به درد شما نمی‌خورد و کمکی به رشد علمی و جسمی و روحی شما و تقویت ذهن زیبای شما نمی‌کند پرهیز کنید. شما هیچ وظیفه‌ای برای خواندن همه مطالب بی‌ربط به زندگی خودتان ندارید. به ذهن خود آرامش دهید.

۱۰- همراهی با دوستان و وقت گذاشتن با خانواده، راه حلی برای شاد زیستن است. فرار از افسردگی که بیماری هزاره سوم شده است، با تعامل بیشتر با خانواده و دوستان و اقوام، به دست خواهد آمد. به این موضوع توجه کنید.

صمیمی‌تر از من در اتاق انتظار دفتر خود، به انتظار من نشسته بود و وقتی من وارد شدم با استقبال گرم مرا به دفتر کارش برد و بدون این که پشت میزش بنشیند کنار من روی مبل نشست، نظریه خود را در ارتباط با بی‌نهایت بودن ذرات برای ایشان توضیح دادم، بعد از این که نگاهی به برگه‌های محاسباتی من انداختند، گفتند که ما یک ماه دیگر با هم ملاقات خواهیم کرد.

یک ماه بعد وقتی دوباره به ملاقات انشتین رفتم به من گفت: من به عنوان کسی که در فیزیک تجربه‌ای دارم می‌توانم به جرات بگویم نظریه شما در آینده‌ای نه چندان دور علم فیزیک را متحول خواهد کرد باورم نمی‌شد که چه شنیده‌ام، دیگر از خوشحالی نمی‌توانستم نفس بکشم، در ادامه اما توضیح دادم که البته نظریه شما هنوز متقارن نیست باید بیشتر روی آن کار کنید برای همین بهتر است به تحقیقات خود ادامه دهید من به دستیارم خواهم گفت همه امکانات لازم را در اختیار شما بگذارند، به این ترتیب با پیگیری دستیار و ارسال نامه‌ای با امضا انشتین، بهترین آزمایشگاه نور آمریکا در دانشگاه شیکاگو، با امکانات لازم در اختیار من قرار دادند و در خوابگاه دانشگاه نیز یک اتاق بسیار مجهز مانند اتاق یک هتل در اختیار من گذاشتند.

اولین روزی که کارم را در آزمایشگاه شروع کردم و مشغول جابجایی وسایل شخصی بر روی میز و کشورهای آن بودم، متوجه شدم یک دسته چک سفید که تمام برگه‌های آن امضا شده بود در داخل یکی از کشوها جا مانده است، به سرعت آن را نزد رئیس آزمایشگاه بردم و مسئله را توضیح دادم، رئیس آزمایشگاه گفت این دسته چک جا نمانده متعلق به شماست که تمام نیازمندی‌های تحقیقاتی خود را بدون تشریفات اداری تهیه کنید این امکان برای تمام پژوهشگران این آزمایشگاه فراهم شده است، گفتم اما با این روش امکان سواستفاده هم وجود دارد؟ او در پاسخ گفت درصد پیشرفت ما از این اعتماد در مقابل خطاهای احتمالی همکاران خیلی ناچیز است...

بعد از مدت‌ها تحقیق بالاخره نظریه‌ام آماده شد و درخواست جلسه دفاعیه را به دانشگاه پرینستون فرستادم و بالاخره روز دفاع مشخص شد. با تشویق حاضرین در جلسه، وارد سالن شدم و با کمال شگفتی دیدم انشتین در مقابل من ایستاد و ابراز احترام کرد و به دنبال او سایر اساتید و دانشمندان هم برخاستند، من که کاملاً مضطرب شده و دست و پای خود را گم کرده بودم با اشاره انشتین و نشستن در کنار ایشان کمی آرام‌تر شدم، سپس به پای تخته رفتم شروع کردم به توضیح معادلات و محاسباتم و سعی کردم که با عجله نظراتم را بگویم که پروفیسور انشتین من را صدا کرده و گفتند که چرا این ۲۴ همه با عجله؟

گفتم نمی‌خواهم وقت شما و اساتید را بگیرم ولی ایشان با محبت گفتند خیر الان شما پروفیسور حسابی هستید و من و دیگران در حال حاضر دانشجویان شما هستیم و وقت ما کاملاً در اختیار شماست. آن جلسه دفاعیه برای من یکی از شیرین‌ترین و آموزنده‌ترین لحظات زندگی‌ام بود. من در نزد بزرگ‌ترین دانشمند فیزیک جهان یعنی آلبرت انشتین از نظریه خودم دفاع می‌کردم و مردی با این برجستگی، مرا استاد خود خطاب کرد و من بزرگ‌ترین درس زندگی‌ام را نیز آنجا آموختم که هر چه انسانی وجود ارزشمندتری دارد همان اندازه متواضع، مودب و فروتن نیز هست. بعد از کسب درجه دکترا انشتین به من اجازه داد که در کنار او در دانشگاه پرینستون به تدریس و تحقیقاتم ادامه دهم.

زندگی از نگاه استاد

استاد همیشه به شاگردانش می‌گفت: «زندگی یعنی پژوهش و فهمیدن چیزی جدید». پروفیسور حسابی معتقد بود که وقت را نباید تلف کرد و ما باید از همه فرصت‌ها برای پیشرفت و توسعه کشور استفاده کنیم. وی همچنین معتقد بود: «ایران جزیره هوش و ذکاوت است اگر کار کنیم، زحمت بکشیم، از سرمایه چیزی کم نداریم». دکتر حسابی همواره یک جمله را تکرار می‌کردند که جوانان ایرانی برپایه ۴ ویژگی که در امام خمینی (ره) می‌دیدند یعنی «صبر، محبت، احترام و راستگویی» انقلاب کردند. بدیهی است که اگر می‌خواهیم این انقلاب را حفظ کنیم باید این ۴ اصل از سوی همه مدیران ما رعایت شود. پروفیسور حسابی در آخرین لحظات حیات خود نیز به چیزی جز مطالعه و افزایش دانش خویش نمی‌اندیشید و درحالی که روی تخت بیمارستان دانشگاه ژنو واپسین ساعات عمر خود را سپری می‌کرد، در کمال حیرت متخصصان و پزشکان بیمارستان، حتی یک لحظه مطالعه را کنار نگذاشت. ایشان در ۱۲ شهریور ۱۳۷۱ در بیمارستان قلب ژنو بدرود حیات گفت.



رقیه صادق نژاد
کارشناس روان شناسی

آنچه باید خانم‌ها از مغز آقایان بدانند

اکثر باورهای متداول در مورد مغز مردها براساس تحقیقات انجام گرفته روی مردهای سن ۱۹ تا ۲۲ سال است، کسانی که هنوز تحصیلات دانشگاهی‌شان را هم به پایان نرسانده‌اند و در این تحقیقات برای درآوردن خرج روزمره و دانشگاه‌شان شرکت می‌کنند. ولی مغز مردها در طول عمرشان تغییرات زیادی می‌کند. اینجا در مورد باورهای نادرست متداول صحبت می‌کنیم. آنوقت خواهید فهمید که مردها تا چه اندازه در برابر تنهایی آسیب‌پذیر هستند و چرا تا این اندازه روی پیدا کردن راه‌حل متمرکزند.

مردها هم دوست دارند ازدواج کنند

زن‌ها دوست دارند زندگی‌شان سر و سامان پیدا کنند ولی مردها دوست ندارند متعهد شوند و دل‌شان می‌خواهد آزادی‌شان دست خودشان باشد. شاید این یکی از بزرگ‌ترین باورهای نادرست در مورد مردها باشد که از گرایش آمریکایی‌ها به استفاده از داوطلبان بسیار جوان برای تحقیقات انجام گرفته ناشی می‌شود. یک تحقیق انجام گرفته در بولیوی نشان داده است که خیانت‌ها معمولاً تا قبل از سن ۳۰ سالگی آقایان اتفاق می‌افتد. براساس این تحقیق، بعد از ۳۰ سالگی مردها دیگر سرگرم تأمین معاش خانواده‌شان می‌شوند. البته متعهد شدن برای بعضی از مردها سخت‌تر از بقیه است. مشکلی که براساس تحقیقات می‌تواند ریشه ژنتیکی داشته باشد. مردهایی که «ژن بی‌بندوباری» ندارند، تقریباً ۶۰ درصد جامعه را تشکیل می‌دهند و احتمال ازدواج کردن‌شان بیشتر است.

رئیس کیه؟

سلسله مراتب ناپایدار اضطراب زیادی برای مردها ایجاد می‌کند. ولی یک زنجیره مشخص از دستورات، مثل دستورانی که در ارتش و بسیاری از محیط‌های کاری وجود دارد، سطح تستسترون آنها را پایین آورده و خشونت مردها را کنترل می‌کند. درگیر شدن با ایجاد سلسله مراتب که از سن ۶ سالگی برای مردها شروع می‌شود، باعث می‌شود مردها سعی داشته باشند همیشه خودشان بالادست رفته و بقیه را پایین‌دست خود بدانند.

پدر شدن

مغز مردها ماه‌ها قبل از اینکه پدر شوند، آماده همکاری کردن می‌شود. در بدن پدرهای آینده تغییرات هورمونی اتفاق می‌افتد و همین باعث می‌شود رفتاری پدرانه پیدا کنند. فرمون‌های زن باردار به همسرش هم سرایت کرده و باعث می‌شود مردها هم دچار تغییراتی اساسی شوند. حتی قبل از اینکه زن حامله شود، فرمون‌های مرد باعث می‌شود در مغز زن نورون‌های مادر خوب فعال شود.

مغز بالغ مردانه

در طول دوره تکامل، مردها در زمان جوانی نیاز به رقابت بر سر مقام و همسر و در زمان بلوغ نیاز به تأکید بر پیوند و همکاری داشته‌اند. خود مردها هم این را تأیید می‌کنند و تحقیقات روان‌شناختی نشان داده است که جلو افتادن از رقیب در سنین بالاتر جذابیتی برای مردها ندارد. در مقابل، آنها توجه بیشتری به روابط‌شان و بهتر کردن جامعه نشان می‌دهند. این تغییر احتمالاً به خاطر کاهش تدریجی سطح تستسترون با بالا رفتن سن در آنها ایجاد می‌شود. تحقیقات نشان داده است که مردهایی که سطح هورمون تستسترون در آنها بالاتر است، در رقابت بهتر هستند و آنهایی که سطح پایین‌تری از تستسترون دارند در رقابت‌هایی که نیازمند همکاری تیم و گروه است بهتر عمل می‌کنند.

بازی کردن با بچه‌ها

تحقیقات نشان می‌دهد روش‌های خاص مردها برای بازی کردن با بچه‌های‌شان که در آنها حرکات ناگهانی و اذیت کردن بیشتر است، باعث می‌شود بچه‌ها بهتر یاد بگیرند، اعتمادبه‌نفس بالاتری پیدا کنند و بتوانند خودشان را بهتر برای دنیای واقعی آماده کنند. تحقیقات متعددی نشان می‌دهد که پدرهایی که نقش فعالی

در بزرگ کردن فرزندان‌شان دارند سطح پایین‌ترین از تستسترون دارند. با اینکه هنوز مشخص نیست که سطح هورمون است که موجب این رفتار می‌شود یا برعکس ولی محققان بر این عقیده‌اند که تکامل به نفع این پدران بوده است. بچه‌های انسان جزو نیازمندترین بچه‌ها بین موجودات هستند و پدران خوب شانس این را دارند که بچه‌ها و البته زن‌شان باقی بماند.

دفاع از قلمرو

با اینکه زنان هم احساس مالکیت دارند، ولی مردها وقتی با تهدیدی نسبت به زندگی عشقی یا قلمروشان روبه‌رو می‌شوند، احتمال برخورد خشونت‌آمیز بیشتری دارند.

از دل برود هر آنکه از دیده‌شان برفت

تستسترون که بیشتر با خشونت و دشمنی مرتبط دانسته می‌شود، هورمون جنسی هم هست. این میل در مردان شش برابر زنان است. محققان دریافته‌اند که تستسترون بخش کنترل ضربه در مغز را دچار اختلال می‌کند. با اینکه هنوز نیاز به تحقیقات بیشتر است ولی همین توضیح می‌دهد که مردها تا زمانی که زنی جلو چشم‌شان است به او فکر می‌کنند و وقتی از دیدشان خارج می‌شود، از ذهن‌شان هم بیرون می‌رود.

تمرکز بر راه‌حل

با اینکه خیلی از تحقیقات نشان می‌دهد که زن‌ها بسیار دلسوزتر از مردها هستند ولی این کاملاً صحت ندارد. سیستم دلسوزی و همدردی در مغز مردها وقتی کسی استرس دارد یا دچار مشکل شده است، واکنش می‌دهد. ولی بخش «حل کردن مشکل» بر ذهن‌شان خیلی زود غلبه می‌کند. این باعث می‌شود که به جای نشستن با آن فرد و همدردی کردن با او، برایش به دنبال یک راه‌حل باشند.

آسیب‌پذیری در برابر تنهایی

با اینکه تنهایی می‌تواند برای سلامتی و مغز همه ایجاد مشکل کند، مردان در سنین بالاتر آسیب‌پذیرتر هستند. مردها برای مشکلات‌شان کمتر از زن‌ها کمک می‌گیرند که این موجب تنهاتر شدن آنها می‌شود و این امر مدارهای اجتماعی مغز آنها را دچار مشکل می‌کند. زندگی کردن با زن‌ها برای آنها بسیار مفید است. مردانی که در روابط بادوام هستند، سالم‌تر بوده، بیشتر عمر کرده و سطح هورمون‌های‌شان نشان می‌دهد که میزان اضطراب کمتری دارند.

احساسی‌تر

با اینکه معمولاً زنان جنسیت احساسی‌تر قلمداد می‌شوند، ولی نوزادان پسر معمولاً واکنش‌های احساسی بیشتری نسبت به نوزادان دختر داده و احساسات‌شان را بیشتر ابراز می‌کنند. مردان بزرگسال هم واکنش‌های احساسی قوی‌تری دارند. وقتی این احساسات به خودآگاه آنها می‌رسد، سعی می‌کنند روی آن سرپوش گذاشته و نشان ندهند. پسرها در جوانی یاد می‌گیرند که احساسات‌شان را پنهان کنند، چون اگر آنها را نشان دهند، به نظر فرهنگ و جامعه مردانه نیست. ولی سرپوش گذاشتن بر روی احساسات هم واکنش «جنگ و گریز» را در آنها فعال می‌کند. واکنش قوی مرد و سرکوب متعاقب آن او را برای برخورد با یک تهدید آماده می‌کند.

با مشاوران



پروفسور مسین باهر

مشاوره خانواده و استاد دانشگاه
هر روز صبح ساعت ۱۰:۳۰ الی ۱۲:۳۰
و بعد از ظهرها ساعت ۱۵:۳۰ الی ۱۷:۳۰
۲۲۳۴۱۶۱۸



دکتر منصوره شریاری اهمدی

دکترای روانشناسی، متخصص کودک
و نوجوان و خانواده، عضو هیئت علمی
دانشگاه
روزهای دوشنبه از ساعت ۱۲ الی ۱۴
۷۷۲۹۶۹۵۳



مریم ایزانلو

روانشناس (تحصیلی، خانواده، ازدواج،
شغلی و ...)
چهارشنبه و پنجشنبه ساعت ۱۷ الی ۱۹
۰۲۶۳۲۷۵۵۰۸۶ و ۰۹۳۵۲۲۴۵۵۴۳



دکتر ممد طاهری

روانشناس بالینی و

درمانگر نوروفیدبک
۶۶۵۶۱۶۵۹-۶۲

مشاوره تلفنی: ۰۹۲۳۰۱۳۵۷



ممدرضا ایمانی

وکیل پایه یک دادگستری

مشاور حقوقی در زمینه خانواده،

اینترنتی و پزشکی

دوشنبه و چهارشنبه ساعت ۱۶ الی ۱۸

۰۹۱۲۳۸۳۱۰۶۶



مریم ناصری

کارشناس حقوقی

روزهای زوج ساعت ۱۰ الی ۱۲

۰۹۳۹۱۲۹۸۵۷۵



سولماز ناصری

وکیل دادگستری و مشاور حقوقی

روزهای زوج ساعت ۱۶ الی ۲۰

۰۹۱۲۴۳۴۲۲۶۹

مشکلات خود را با عضویت در تلگرام

شماره

۰۹۲۰۳۵۲۷۲۵۸

مطرح کنید تا

کارشناسان ما پاسخگوی شما باشند.

Telegram



دکتر حمید پورشریفی
دانشیار روانشناسی سلامت

هر روز بیش از پیش، ابعاد جدیدی از تقصیرات! روانشناسان آشکار می‌شود. ابتدا چند سال قبل، با سخنرانی‌های صاحب‌نظری! معلوم شد که روانشناسی یعنی فریود! و فریود یعنی ترویج بی‌بند و باری! و به عبارتی، روانشناسان به عنوان مروجین بی‌بند و باری هستند!

و اینک چندی قبل یک جامعه‌شناس! کشف کرد که روانشناسان عامل طلاق هستند! خدا می‌داند روانشناسان، چه تقصیرات! دیگری دارند که هنوز کشف نشده است! اما سئوالی که مطرح می‌شود این است که اگر روانشناسان چنین خطاکارند، پس...

■ افراد ...

■ و افراد بدبین، جنبه‌های منفی را بیش از حد واقعی ادراک می‌کنند و این جنبه‌ها را با تعمیم و کلی‌سازی بیان می‌کنند.

البته یک احتمال دیگر نیز وجود دارد و آن این که افراد نقدکننده، دچار تحریف شناختی نیستند بلکه واقعیات و اثربخشی‌های روانشناسان را می‌بینند ولی دوست ندارند آنها را بیان کنند! یعنی یک سوگیری عمدی.

از طرفی دیگر، شکی نیست که در میان روانشناسان نیز همانند اعضای هر حرفه...

■ ممکن است برخی از آنها آموزش‌های لازم را ندیده و بدون دریافت مجوز لازم ارائه خدمات کنند.

■ ممکن است برخی از آنها مرزهای صلاحیت را رعایت نکرده و در حوزه‌هایی غیر از تخصص خود به ارائه خدمات بپردازند.

فارغ از احتمال‌ها و کاستی‌های احتمالی، در مجموع چه شواهد جهانی و چه شواهدی کشوری، گویای اثربخشی روانشناسان در کاهش رنج انسان‌ها و افزایش کیفیت زندگی آنهاست.

همان‌طوری که خوشبختانه دیرزمانی است که در فضاهای عمومی و مجازی، شرایط به گونه‌ای پیش رفته است که طرح تفکرات قالبی در مورد قومیت‌ها فرصتی نمی‌یابد و فرهنگ احترام به همه قومیت‌ها رو به رشد است.

امید می‌رود با افزایش بیش از پیش تفکر نقادانه در میان آحاد جامعه، صحبت‌های افرادی که از تعمیم‌های افراطی، قضاوت‌های نابجا و یکسونگری‌ها در مورد حرفه‌های مختلف استفاده می‌کنند با نقد مواجه شود و جامعه با اتخاذ گفت‌وگو علمی، موثق و مبتنی بر شواهد، اجازه ندهد توان تخصصی حرفه‌ها با گفت‌وگوهای عامیانه، کلی‌گویی و ابراز نظرهای شخصی زیر سؤال رود.

■ چرا روزانه، ده‌ها هزار نفر برای تصمیم‌گیری در زمینه‌های مختلف نظیر ازدواج، مسائل خانوادگی، شغلی و تحصیلی به روانشناسان و مشاوران مراجعه می‌کنند، بابت آن وقت و پول هزینه می‌کنند و حتی این متخصصان را به دوستان و آشنایان خود معرفی می‌نمایند؟

■ چرا روزانه، هزاران نفر که از اختلالاتی همچون افسردگی، اضطراب و وسواس رنج می‌برند، در کنار دریافت درمان‌های دارویی و یا به جای آن، به روانشناسان بالینی مراجعه می‌کنند و گاهی حاضر می‌شوند هفته‌ها و حتی ماه‌ها در انتظار رسیدن وقت ویزیت روانشناس بالینی مورد نظر خود باشند؟

■ چرا روزانه صدها مدیر در سازمان‌ها و کارخانجات، سعی دارند برای اموری نظیر گزینش کارمندان و یا افزایش بهره‌وری، در صدد جلب مشارکت روانشناسان صنعتی - سازمانی باشند؟

■ چرا روزانه ده‌ها متخصص پزشکی، در ارتقای سلامت و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به دیابت، بیماری قلبی، سرطان و... از روانشناسان سلامت یاری می‌گیرند؟

■ و چرا ...؟
به نظر می‌رسد دو حالت بیشتر متصور نیست. یا متقاضیان دریافت خدمات روانشناسی و مشاوره متوجه تقصیرهای روانشناسان نیستند و یا این که افراد نقدکننده روانشناسان، دچار تحریف‌ها و خطاهای شناختی هستند.

خطای شناختی به زبان ساده یعنی کج دیدن. بعضی مواقع مغز ما انسان‌ها برداشت‌های درستی از واقعیات‌های موجود ندارند:

■ افراد افسرده، موفقیت‌های خود را کوچک پنداشته و شکست‌های خود را بزرگ می‌بینند.

■ افراد اضطرابی، خطر را بیش از حد واقعی درک می‌کنند.

وقتی جنس شیطنتها تغییر می کند



تر بتوانیم سختی‌های روزهای اول مدرسه را به جان بخریم. واقعا بعد از سه ماه تعطیلی و خوشگذرانی سخت بود که بازگوشی‌ها را کنار بگذاریم و راهی مدرسه شویم. گفتم بازگوشی؛ اما انگار نوع بازگوشی‌ها هم این روزها تغییر کرده. «بازگوشی» آن زمان تبدیل به «بازی با گوشی» شده است. درگیری با تلگرام و اینستاگرام و... جای بدبدهای خیابانی، فوتبال بازی کردن‌های وسط کوچه که با عبور یک اتومبیل اعصاب همه‌مان را به هم می‌زد و... را گرفته. بچه‌ها و بزرگ‌ترها به شدت سزگرم تلفن همراه و تبلت و... شده‌اند؛ جنس شیطنتها هم عوض ده.

برای این منظور به سراغ متخصصان رفتیم و در این مورد با آنها به بحث نشستیم:

اگر فرزندان وابستگی به موبایل دارد مطمئن باشید که در روابط عمومی خود دچار مشکل می‌باشد. اکثر کسانی که اعتیاد به استفاده از موبایل دارند از کمبود اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی رنج می‌برند. پیشنهاد می‌شود از مشاور مدرسه و در مرحله بعد از یک مشاور توانمند راهنمایی بگیرید.

۵- سعی کنید استفاده از موبایل را برای فرزندان هدفمند کنید. برای او توضیح دهید که علت و فلسفه ساخته شدن موبایل چیست. برای او چندین نرم افزار و برنامه آموزشی جذاب خریداری کنید و بر روی موبایل او نصب کنید. همچنین می‌توانید او را به خواندن مقالات علمی در موبایل و یا استفاده از برنامه‌های آموزش زبان تشویق کنید.

سفن آفر:

اینکه موبایل یکی از ضروری ترین لوازم زندگی در دنیای مدرن می‌باشد و وجود آن می‌تواند بسیاری از مشکلات را حل کند. اگر به فرزندان راه و روش درست استفاده کردن از موبایل را آموزش بدهیم، یک قدم در مسیر پیشرفت و ارتقاء فرزندان برداشته‌ایم.

الگو گرفتن از دنیای مجازی

خانواده‌ها با جوانانی و نوجوانانی که فقط از تلگرام و اینستاگرام و... الگو می‌گیرند چه باید بکنند؟

پاسخ پروفیسور باهر، روان‌شناس رفتارگرا به این پرسش برای تان خالی از لطف نخواهد بود:

یادش بخیر زمان ما وقتی سه ماه تعطیلات تابستان را پشت سر می‌گذاشتیم و فصل مدارس فرا می‌رسید تنها دغدغه‌مان این بود که چگونه باید از خواب نواز صبحگاهی بیدار شویم یا باز هم باید دوستان بچه‌محل را کمتر ببینیم و بیشتر زمان‌مان را در مدرسه سپری کنیم. انگار با گذشت زمان دغدغه‌های مان هم دست‌خوش دنیای مدرنیته قرار گرفته.

یادم می‌آید در آن زمان چند روز قبل از بازگشایی مدارس تلویزیون به عنوان یک رسانه، تبلیغات بسیاری در مورد بازگشایی مدارس می‌کرد. همزمان با این تبلیغات و ویژه‌برنامه‌های تلویزیونی، والدین راهی بازار خرید کیف و کفش می‌شدند و برای خیلی از ما دانش‌آموزان آن دوران همین خریده‌ها دل خوش کنکی بود تا راحت

دکتر نوع موسوی: چگونه فرزندان را از موبایل جدا کنیم؟

با فرارسیدن فصل بازگشایی مدارس و همچنین با توجه به غیر قانونی بودن استفاده از تلفن همراه توسط دانش‌آموزان در مدارس، متقاعد کردن فرزندان جهت کنار گذاشتن موبایل برای مدت طولانی در روز یکی از دغدغه‌های والدین در دنیای مدرن می‌باشد. این دغدغه برای عده‌ای از والدین که فرزندان‌شان به موبایل وابستگی زیادی دارند بیشتر است. در این بخش می‌خواهیم به بررسی چند راهکار علمی و کاربردی بپردازیم تا بتوانیم با این معضل دنیای مدرن روبرو شویم:

۱- به وابستگی فرزندان احترام بگذاریم. عده‌ای از والدین قصد دارند با تحقیر و سرزنش، این وابستگی را به پایان برسانند بی‌خبر از این که این مسئله جز ایجاد حساسیت و لجبازی نتیجه دیگری در بر نخواهد داشت. بهتر است وابستگی فرزندان را درک کنیم و به آن احترام بگذاریم.

۲- برای حل این مشکل صبور باشیم. عده‌ای از والدین می‌خواهند یک شبه وابستگی فرزندان به موبایل را حل کنند و این یک امر امکان‌ناپذیر است. به یاد داشته باشیم هر تغییری زمان‌بر می‌باشد و ما باید به فرزندان زمان بدهیم.

۳- علت قوانین مدرسه را برای فرزندان توضیح دهیم. از آنجا که عده‌ای از مدارس هنوز به این فهم مشترک دست نیافته‌اند که مسائل را بطور عاقلانه و منطقی برای دانش‌آموزان توضیح دهند، شما به عنوان والدین فرزندان موظف هستید که علت و بنیان این قوانین را برای فرزندان توضیح دهید.

عذرخواهی را به کودک بیاموزیم



زهره ساجدی مقدم
کارشناس ارشد روان‌شناسی کودک

کودکان باید در طول زندگی مهارت‌های اجتماعی مختلفی را یاد بگیرند در این میان نقش والدین در آموزش درست این مهارت‌ها بسیار کلیدی است. از جمله مهارت‌هایی که بر شخصیت کودک نیز تاثیر می‌گذارد «عذرخواهی کردن» است. عذرخواهی به کودک کمک می‌کند تا مسئولیت اشتباه خود را بپذیرد و سعی کند تا آن کار را مجدداً درست انجام دهد.

البته برای آموزش عذرخواهی به کودک ابتدا شما به عنوان پدر یا مادر باید الگو باشید. وقتی رفتار اشتباهی از شما سر زد آن را بپذیرید و معذرت بخواهید. چرا؟ چون کودک شما با خودش فکر می‌کند که وقتی بزرگ‌ترم از من بابت کار اشتباهش عذرخواهی می‌کند چرا من این کار را انجام ندهم. عذرخواهی از کودک نشانه ضعف شما نیست بلکه قدرت شما را نشان می‌دهد. کودکی که هیچ‌کسی از او عذرخواهی نکرده است هرگز این کار را نمی‌آموزد. دقت داشته باشید که بهتر است از همان اوایل کودکی این مهارت را به او آموزش دهید. چرا که با گذشت زمان آموزش این رفتار به کودک دشوارتر می‌شود و در اجتماعات بزرگ‌تر مثل مدرسه با مشکل مواجه خواهد شد و به همراه آن، برای خانواده نیز مشکل‌ساز خواهد بود. آموزش عذرخواهی به همدلی بین طرفین نیازمند است. باید رفتارها و حرف‌های خود را باور داشته باشید تا بتوانید این مهارت را به‌گونه‌ای به کودک آموزش دهید.



ناخن جویدن چرا

اتفاق می‌افتد

ناخن جویدن اختلال یا واکنش روانی است که در کودکان معمولاً در سنین خردسالی اتفاق می‌افتد و اغلب ناشی از هیجان و اضطراب است. این واکنش همچنین می‌تواند روشی برای ابراز دلگیری‌ها، دلخوری‌ها، جلب توجه، استرسی که کودک در خانه دارد، باشد. کودکانی که در خانواده خود را تنها می‌دانند این احساس را با ناخن جویدن جبران می‌کنند. جویدن ناخن اغلب کاهش اعتماد به نفس را به همراه دارد چون کودکانی که ناخن می‌جویند معمولاً نزد همسالان خودشان دست‌های‌شان را مخفی می‌کنند تا آنها پی به کارشان نبرند.

والدین فکر می‌کنند که این کار یک عادت شده است و گاهی برای منع کودک از این رفتار دست به خشونت می‌زنند. یک تحقیق در استرالیا نشان داده که ۷۵٪ کودکانی که اقدام به جویدن ناخن‌های‌شان می‌کردند کودکانی بودند که در محیط زندگی‌شان بین والدین اختلاف وجود داشته است. در واقع وقتی پدر و مادر با هم درگیر می‌شوند کودک احساس خطر کرده و اقدام به جویدن ناخن می‌کند.

طاهره علیمردانی
کارشناس ارشد روان‌شناسی کودک



ما اکنون در جامعه خود در بحران انتقال سنت به مدرنیته هستیم. سنت که هرچه بوده گذشته و فقط ما می‌توانیم آثارش را مثل میراث فرهنگی حفظ کنیم و به نسل جدید هم القا نکنیم چون در این صورت هم مورد توهین قرار می‌گیریم و هم به عقب ماندگی مان مهر تایید می‌زند. به نظر من در مدارس معلمین باید به روز باشند و فقط از سنت و گذشته نگویند. در حال حاضر دیگر نسل جدید را باید در یک خانواده مجازی پرورش دهیم اما این خانواده و الگو نباید غربی باشد؛ باید همگام با المان‌های جامعه خودمان باشد. ما باید بتوانیم الگوی مثبت فراهم کنیم. هر چیزی که انتخاب خود فرد باشد پذیرفتنی است و هر چیزی که تحمیل شود دلزدگی می‌آورد و به آن چیزی که منع شوند حریص می‌شوند. چون الان در سطح جامعه ما دورهای نیست که یک نفر دستور دهد و دیگران اطاعت کنند.

یک تمقیق

تحلیلگران ژاپنی میزان تاثیرات تلفن همراه را بر تحصیل دانش‌آموزان مورد بررسی قرار داده‌اند و معتقدند که این ابزار ارتباطی تاثیرات مثبت و منفی مختلفی بر روند تحصیلی افراد دارد. بررسی‌ها نشان داده است که تلفن همراه تنها تاثیرات منفی روی تحصیل دانش‌آموزان ندارد و در برخی موارد به آموزش آنها کمک می‌کند.

نکته مهم و قابل توجه این است که تاثیرات منفی تلفن همراه از نکات مثبت آن در آموزش دانش‌آموزان بیشتر است. به عبارت دیگر چون نمی‌توان به طور کامل استفاده دانش‌آموزان از تلفن همراه را کنترل و سازمان دهی کرد، اثرات سوء آن نکات مثبت را خنثی می‌کند. در برخی موارد در دبیرستان‌ها تلفن همراه را به عنوان یک وسیله کمک آموزشی مورد استفاده قرار داده و سوالات و تست‌های مختلف را از طریق سرویس‌های گوناگون در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهند و حتی برخی آزمون‌ها نیز از طریق تلفن همراه گرفته می‌شود. با وجود این، مسئله‌ای که در حال حاضر بسیار شایع است استفاده‌های غیراخلاقی دانش‌آموزان مبنی بر گرفتن عکس‌های نادرست و به اشتراک گذاشتن آن در کلاس‌های درسی می‌باشد و چون کنترل قطعی این اعمال توسط والدین و مسئولان آموزشی تقریباً غیر ممکن است، مربیان و اولیا مدارس از خیر منفعت‌های آموزشی تلفن همراه گذشته و آن را ممنوع کردند.

استفاده از تلفن همراه مثل چاقو است که به کار گرفتن آن هم می‌تواند در مواردی صحیح باشد و به حیات آدمی کمک کند و هم می‌تواند جان آدمی را بگیرد. متناسفانه به دلایل مختلف در گروه‌های سنی نوجوانان و جوانان استفاده صحیح از این وسیله ارتباطی جا نیافتاده است و علاوه بر موارد غیراخلاقی استفاده بیش از حد از تلفن همراه در کلاس درس موجب برهم خوردن تمرکز دانش‌آموزان و افت تحصیلی آنها می‌شود. در حال حاضر بسیاری از دولت‌ها استفاده از تلفن همراه را برای دانش‌آموزان در مدارس و محیط‌های آموزشی ممنوع کرده‌اند.

خواب یکی از
ضروری‌ترین نیازهای انسان
است که اهمیت آن خصوصا در
دوران کودکی و رشد بسیار مهم است.
زمان خواب می‌تواند برای کودک اوقات
شیرینی باشد و از طرفی هم که تازه
می‌خواهند به مدرسه بروند ممکن است
جدایی از اعضای خانواده، هراس و
نگرانی زیادی را برای او به همراه
داشته باشد.

باز هم مدرسم دیر شد...

پیش از خواب است که تأثیر بسیار مثبتی در خواب دارد. بچه‌ها خیلی دوست دارند خودشان قهرمان داستان باشند. داستان‌های تخیلی یا حتی اتفاقاتی که طی روز روی داده را در قالب شخصیت خودش تعریف کنید. خاطرات دوران نوزادی و عکس‌های آن زمان برای او بسیار خوشایند است. قدرت تخیل کودک بالاست، به همین خاطر تجسم‌سازی به او کمک می‌کند.

از مادر است. برای جدایی آنها باید قدم به قدم پیش رفت. اگر هر شب پیش شما می‌خوابد، در شب‌های بعد کم کم فاصله او را از خود بیشتر کنید. در واقع باید حساسیت او را نسبت به این مسئله از بین ببرید. اول با او صحبت کنید، برایش داستان‌هایی با همین مضمون تعریف کنید، اگر تنها خوابید پاداشی در نظر بگیرید تا به این صورت بتواند بر مشکلش غلبه کند. عوامل کمک‌کننده به خواب بهتر بچه‌ها قصه‌گویی

متخصصان معتقدند یکی دیگر از علل بد خوابی در کودکانی که تازه به سن مدرسه رسیده‌اند این است که تا این سن کودک نزد والدینش می‌خوابیده و والدین قصد دارند با شروع فصل مدرسه او را از خود جدا نمایند. در واقع مقاومت و ترس آنها به خاطر جدا خوابیدن از والدین است. این حالت باعث می‌شود که کودک، خواب منقطع و ناآرامی داشته باشد. چنین بچه‌هایی اصولا از چیزی می‌ترسند که رایج‌ترین آن دوری

بدهوابی کودک

اما بعضی مواقع کودک در اتاق خود می‌خوابد و به هر علتی در نیمه‌های شب بی‌خواب می‌شود و همین مسئله باعث می‌شود که صبح نتواند از خواب بیدار شود و باز هم معضل دیر رسیدن به مدرسه، برای جلوگیری از بد خواب شدن کودکان در شب والدین چه کارهایی باید انجام دهند؟

- ۱- سعی نکنید هر ساعت از روز، او را مجبور کنید که بخوابد.
- ۲- در طول روز، سعی کنید با بازی کردن، او را خسته کنید.
- ۳- تا شب صبر کنید تا در وقت مناسب و پس از آن که غذایش را خورد، او را به اتاقش ببرید.
- ۴- او را در تخت خودش بخوابانید و چراغ را خاموش کنید.
- ۵- حالا، برایش یک داستان تعریف کنید. بهتر است که یک داستان تخیلی باشد تا توجهش کاملا جلب شود.
- ۶- از نوازش کردنش، غافل نشوید و توجه داشته باشید که به خاطر بدقلقی کردنش، از کوره در نروید!

یک تمقیق

تحقیقات جدید نشان می‌دهد کودکان و نوجوانان باید قبل از ساعت ۱۰ شب به رختخواب بروند تا دچار افسردگی نشوند. بررسی‌ها نشان می‌دهد نوجوانانی که تا دیر وقت بیدار می‌مانند نسبت به دیگران با احتمال ۲۴ درصد بیشتر به افسردگی دچار می‌شوند و به احتمال ۲۰

درصد بیشتر به فکر آسیب زدن به خود می‌افتند.

نویسینده این تحقیق که آن را در نشریه «خواب» به چاپ رسانده است در این باره گفت: «هرچه قدر نوجوانان خواب بهتر و بیشتری داشته باشند به همان میزان سلامت مغزی آنها بیشتر است.»

محققان بیش از ۱۵ هزار دانش‌آموز بین ۱۲ تا ۱۷ ساله و والدین آنها را در کشور آمریکا مورد مطالعه قرار دادند و متوجه شدند نوجوانانی که ۵ ساعت یا کم‌تر در طول شبانه‌روز می‌خوابند ۷۱ درصد بیشتر دچار افسردگی می‌شوند و ۴۸ درصد بیشتر ممکن است به فکر خودکشی بيفتند.

در حال حاضر کارشناسان معتقدند نوجوانان باید ۹ ساعت در طول شبانه‌روز بخوابند، اما تحقیقات نشان می‌دهد به طور متوسط میزبان خواب آنها ۷ ساعت و ۵۳ دقیقه است.

نوجوانانی که از ساعت ۱۰ یا زودتر می‌خوابند نسبت به کودکانی که ساعت ۱۱ به رختخواب می‌روند نزدیک به ۳۳ دقیقه و نسبت به کودکانی که در نیمه شب می‌خوابند نزدیک به ۴۰ دقیقه بیشتر می‌خوابند.

دکتر جیمز گانگ ویش استاد دانشگاه کلمبیا در این باره گفت: تحقیقات ما با این نظریه که کمبود خواب ممکن است منجر به افسردگی شود سازگار است. بنابراین خواب کافی می‌تواند به عنوان یک عامل پیشگیرانه از ابتلا به افسردگی در کودکان به حساب بیاید و با کمک آن می‌توان بسیاری از افسردگی‌ها را درمان کرد.

محققان معتقدند کمبود خواب باعث می‌شود نوجوانان بیشتر به فکر خودکشی بيفتند، یکی از دلایل این موضوع این است که نوجوانانی که خواب کافی ندارند قادر نیستند با استرس‌های روزانه خود به خوبی کنار بیایند و در برقراری ارتباط

با دوستان خود و پدر و مادر و معلمان خود مشکلات بیشتری دارند. کارشناسان معتقدند بی‌خوابی می‌تواند باعث بروز بیماری‌هایی مانند مشکلات روانی، کاهش توجه، استرس و افسردگی شدید شود.

فواب دانش‌آموزان

این روزها وقت‌شناسی دانش‌آموزان و حاضر شدن آنها در وقت تعیین شده در مدرسه یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مسئولین و والدین شده است. والدین دوست دارند فرزندان آنها وقت‌شناس باشند و مسئولین مدرسه نیز برای اجرای هر چه بهتر قوانین و انضباط مدرسه به این وقت‌شناسی نیاز دارند. از طرفی دیر رسیدن به مدرسه موجب بالا رفتن اضطراب دانش‌آموزان و پایین آمدن کیفیت آموزش می‌شود. زمانی که دانش‌آموز دیر به مدرسه می‌رسد، تا لحظه رسیدن به مدرسه دائم در حال تصویرسازی ناظم و مسئولان مدرسه است که او را به خاطر تاخیر توبیخ می‌کنند. زمانی که به مدرسه می‌رسد نیز توبیخ شدن یا کسر انضباط موجب تحقیر می‌شود و تمامی این‌ها کیفیت آموزش و مهم‌تر از آن سلامت روانی دانش‌آموز را تهدید می‌کند. بنابراین سری به دکتر لوح موسوی، روان‌شناس زدیسم و نظری را در مورد خواب دانش‌آموزان جویا شدیم:

«از نظر آسیب‌شناسی روانی، دیر رسیدن به مدرسه برای دانش‌آموزان علت‌های بسیار مهمی دارد که اصلی‌ترین آنها عدم خواب کافی و مناسب می‌باشد. دانش‌آموزانی که خواب مناسبی ندارند صبح‌ها به سختی بلند می‌شوند و بالطبع دیر به مدرسه می‌روند. در این مطلب چندین راهکار و تکنیک کاربردی برای والدین ارائه می‌شود تا با عملی کردن آنها، از خواب ماندن و دیر رسیدن فرزندان به مدرسه جلوگیری کنند:

- ۱- به فرزندان تان بیاموزید تا قبل از غروب آفتاب تکالیف مدرسه‌شان را انجام دهند. این مسئله موجب کاهش اضطراب و آرامش فرزندان می‌شود.
- ۲- از انجام بازی‌های فیزیکی و هیجانی فرزندان تا ۳ ساعت قبل از خواب جلوگیری کنید. بازی‌های فیزیکی موجب ترشح اندروفرین و دیر خوابی تا چند ساعت می‌شود.
- ۳- از خوردن شام سنگین دوری کنید. خوردن غذای سنگین در شب موجب بد خوابی فرزندان می‌شود.
- ۴- از خوردن چای، قهوه و نوشابه توسط فرزندان بعد از غروب جلوگیری کنید. کافئین و تئین موجود در این خوراکی‌ها موجب بد خوابی می‌شوند.
- ۵- گرفتن دوش آب گرم قبل از خواب برای فرزندان مفید است. دوش آب گرم آرامبخش و خواب‌آور می‌باشد.
- ۶- تماشای تلویزیون قبل از خواب، سیستم خواب فرزندان را آشفته می‌کند. سعی کنید چند ساعت قبل از ساعت خواب فرزندان، تلویزیون تماشا نکنید.
- ۷- یک ساعت خواب مشترک در خانواده تعیین کنید و همگی باهم بخوابید. والدینی که دیرتر از فرزندان‌شان به رختخواب می‌روند نمی‌توانند الگوی خواب مناسبی برای آنها باشند.
- ۸- چراغ‌های خانه را به تدریج خاموش کنید. خاموش کردن چراغ‌ها بطور دفعی موجب آسفتگی ذهن می‌شود.
- ۹- اتاق خواب فرزندان را طبق سلیقه خودش بچینید. علاقه به اتاق خواب موجب بهبود کیفیت خواب فرزندان می‌شود.
- ۱۰- با یکدیگر وارد اتاق خواب شوید. والدینی که جداگانه به اتاق خواب می‌روند موجب ایجاد اضطراب در فرزندان‌شان می‌شوند. به یاد داشته باشید فرزندان بر روی روابط زناشویی والدین بسیار حساس هستند. زمانی که آنها عشق و محبت بین والدین‌شان را ببینند آرام می‌خواهند.
- ۱۱- مراسم مسواک برگزار کنید. همگی با هم مسواک بزنید و پس از آن به فرزندان تان شب بخیر بگویید.
- ۱۲- قبل از خواب حتما فرزندان خود را ببوسید. این کار آرامش ذهنی آنها را بالا می‌برد.

یقین داشته باشید با اجرای این تکنیک‌ها فرزند شما خواب مناسبی خواهد داشت و هیچگاه دیر از خواب بیدار نخواهد شد. در نظر داشته باشید که اگر فرزندان دچار بد خوابی است باید به او زمان بدهید و با اجرای این تکنیک‌ها بتدریج او را یاری دهید.»

بهبود دست‌خط کودکی

هر چند که ممکن است ما این کار را هر روز انجام دهیم اما نوشتن یکی از پیچیده‌ترین کارهایی است که انسان انجام می‌دهد! این کار مستلزم مهارت‌های حرکتی و ذهنی به صورت همزمان است.

جای تعجب ندارد که یادگیری نوشتن نیاز به چند سال تمرین مداوم دارد. مانند خواندن، نوشتن نیز یکی از کارهایی است که کودکان از همان دوران طفولیت با آن آشنا می‌شوند. البته میزان و شدت این آشنایی در مورد هر کودک متفاوت است. هر چه برای کودک کتاب‌های بیشتری خوانده شود و هر چه کودک بیشتر شاهد نوشتن توسط اطرافیان خود باشد، فهم او از حروف و کلمات، بیشتر و بهتر خواهد بود. تمام کودکان قبل از اینکه بتوانند بنویسند، از خطوط نامرتب و ناهماهنگ استفاده می‌کنند. این کار برای آنها پر از لذت است و فکر می‌کنند کار به همین سادگی‌هاست و وقتی مراحل پیش‌دبستانی را پشت سر می‌گذارند و به مرحله کلاس اول می‌رسند و شروع به نوشتن حروف به صورت قانون‌مند می‌کنند تازه متوجه سختی کار می‌شوند. در این مرحله وقتی والدین دست فرزندان‌شان را می‌گیرند و مداد را به روی کاغذ فشار می‌دهند، کودکان احساس می‌کنند که نوشتن برای‌شان آسان شد.

فاطمه مولایی

روان‌شناس کودک

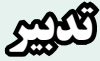
مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی
آرامش برتر

ارائه خدمات مشاوره روانشناختی
مشاوره خانواده

از دواج، تحصیلی، تربیتی، درمان افسردگی
استراب، وسواسی، مشکلات جنسی
اختلالات رفتاری کودکان (بیش فعالی)
شب‌اداری، پر خاشگری، انواع آزمونه‌های
هوش و شخصیت، گروه‌درمانی، ترک اعتیاد
آموزش پیش از دواج، بهبود روابط عاطفی

خلایم ایزنللو: کارشناس صدا و سیما و مدرس دانشگاه
کرن: چهارراه ملت، تهران، ساختمان پوری (مادان)، طبقه چهارم، واحد ۲۲
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۵۵۰۸۵-۰۸۵-۲۲۷۵۵۰۸۵ (ایرانسل)

مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره



دکتر محمد طاهری

روانشناس بالینی و درمانگر نوروفیدبک

تلفن: ۶۶۵۶۱۶۵۹-۶۲

مشاوره تلفنی: ۹۰۹۲۳۰۱۳۵۷



«نوروفیدبک» در فارسی به معنی پسخوراند زیستی است که نام‌های دیگری بر روی این روش گذاشتند مثل ورزش مغز، آینه مغز، تمرین ذهنی و... تا بار روانی از روی این نوع درمان برداشته شود. نوروفیدبک درمان جدیدی در بخش روان‌شناختی است. این نوع درمان بدون دارو انجام می‌شود و هر چه بتوانیم محیطه ناهشیار یا همان قسمت‌هایی که خود شخص بر آنها واقف نیست را تحت تاثیر قرار دهیم اثرگذاری درمان از این روش بیشتر و بهتر است. در درمان‌های دیگر مقاومت از سوی مراجع بسیار دیده می‌شود یعنی فرد با تمایل خودش برای درمان مراجعه می‌کند و مایل به درمان است ولی در بخش ناخودآگاهش، در برابر درمان مقاومت می‌کند. در واقع مراجع قصد دارد یک سری از کارهایی را که برای درمان ملزم به انجام دادن‌شان است را انجام ندهد و حتی شاید خودش هم بر این مسئله وقوفی نداشته باشد.

محسن باقری
خبرنگار

ولتاژ مغزتان را کنترل کنید



مینور، بدخواهی یا بی‌خواهی، اختلالات یادگیری، ترک اعتیاد و... تاثیرگذار است. این روش زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که فرد اظهار می‌کند «من به دارو حساسیت دارم»، «من نمی‌خواهم دارو مصرف کنم»، «من دارو مصرف کردم و اثری نداشته و هنوز حالم خوب نیست» یا مواردی که هنوز در فرد حد نشده که بخواهد دارو مصرف کند و می‌تواند از شیوه‌های غیر دارویی استفاده نماید.

مقایسه‌ای داشته باشید بین دارودرمانی و نوروفیدبک؟

در مورد این سیستم بین روان‌پزشکان و روان‌شناسان اختلاف نظر وجود دارد. عده‌ای جبهه می‌گیرند و مصرف دارو را حتمی می‌دانند و عده‌ای دیگر نوع درمان با این سیستم را تایید می‌کنند. نوروفیدبک یک کار آموزشی است یعنی مغز بعد از چند جلسه با دیدن و تمرکز، خودش را با سیستم هماهنگ می‌کند و یاد می‌گیرد که چگونه باید کنترل و هدایت کند. هرچه سن کمتر، هوش بیشتر و فرد از لحاظ اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در مرتبه بهتری قرار داشته باشد این روش هم اثرگذاری بهتری خواهد داشت و هم مدت این اثرگذاری بیشتر و طولانی‌تر خواهد بود.

پس از درمان با این شیوه آیا احتمال بازگشت بیماری وجود دارد؟

البته در هر درمانی و در هر بیماری امکان بازگشت بیماری وجود دارد؛ نه فقط در محیطه روان بلکه در تمام درمان‌ها هم این اتفاق ممکن است بیفتد. در این صورت می‌توان دوباره از نورو استفاده کرد. البته در دنیا هیچ شیوه درمانی نیست که به تنهایی بتواند کل درمان را انجام دهد از یک حدی که می‌گذرد با یک شیوه درمانی دیگر میکس می‌شود و هر دو را باهم ادامه می‌دهند.



برای آشنایی بیشتر با این روش به سراغ دکتر محمد طاهری روان‌شناس بالینی و درمانگر نوروفیدبک رفتیم و با ایشان گفتگویی داشتیم که در زیر می‌خوانید:

به نظر شما علت این مقاومت چیست؟

علت مقاومت در واقع، احساس ناامنی است. مراجع فکر می‌کند اگر اطلاعات را در اختیار مشاور یا روان‌شناس قرار دهد وجودش از بین می‌رود. در نوروفیدبک ما می‌توانیم مستقیماً روی اعصاب تاثیرگذار باشیم بنابراین مقاومتی هم از سوی مراجع صورت نمی‌گیرد. در دنیا تحقیقات گسترده‌ای صورت گرفته است و در نهایت همه این تحقیقات به نوروفیدبک ختم شدند.

مکانیسم این روش به چه شکلی است؟

فرضیه نوروفیدبک این است که مغز با برق کار می‌کند و اگر ولتاژ این برق کمتر یا بیشتر از حد استاندارد باشد شخص دچار آسیب می‌شود. برای همین مغز را بررسی کردند و امواجی را در مغز شناختند به نام‌های آلفا، بتا، گاما، دلتا و فتا. این امواج، مثل برق شهری است یعنی در برق شهری در ایران اگر ولتاژ بیشتر از ۲۲۰ ولت باشد وسیله الکتریکی را می‌سوزاند و اگر کمتر باشد وسیله کار نمی‌کند. حالا ما باید وسیله‌ای را داخل مغز بگذاریم که بتواند این ولتاژ را کنترل کند تا بیشتر یا کمتر نشود و در دامنه استاندارد بماند. بنابراین سخت‌افزارهایی تعبیه کردند که امواج مغزی را ثبت می‌کند و کار نوار مغز را انجام می‌دهد. تحقیقات بیشتر در این روش منجر به راه‌هایی شد که توانستند این امواج مغزی را تجزیه و تحلیل کنند؛ در حقیقت مثل اینکه ما روبروی آینه ایستاده باشیم و هر چه آینه صاف‌تر باشد تصویر ما را بهتر و با کیفیت‌تر نشان می‌دهد. با این کار گویی ما آینه را در برابر مغز قرار می‌دهیم تا بتواند خودش را ببیند. این کار برای مغز بسیار لذت‌بخش است. سپس امواج دریافت شده از مغز وارد رایانه می‌شوند و بنابر موج مغز هر شخصی، یک سری تنظیماتی صورت می‌گیرد و دستگاه بنا به آن امواج گرفته شده از شخص تکلیفی به مغز می‌دهد. مثلاً در رایانه به شخص نشان می‌دهیم که سه قایق انیمیشن وجود دارد که یکی خود شخص است و دو تای دیگر رقبای او هستند ما به فرد می‌گوییم که باید راهی پیدا کند که سرعت قایق را بیشتر نماید اگر بتواند که باید آن راه را تکرار کند و اگر نتواند باید با تمرکز و آرامش به صفحه مانیتور نگاه کند تا متوجه شود که رایانه چگونه این کار را انجام می‌دهد. مغز بعد از چند جلسه خودش را هماهنگ می‌کند تا صحیح به مقصد برسد. در این مرحله خود فرد به این نتیجه می‌رسد که دیگر می‌تواند خودش کنترل حرکت قایق را به دست بگیرد و به کمک کسی احتیاج ندارد و همه این‌ها با تمرین امکانپذیر است. این تمرین‌ها در فرد شرطی‌سازی می‌شود و در تمام موارد زندگی می‌تواند به کار بگیرد.

نوروفیدبک بیشتر بر روی چه اختلالاتی تاثیرگذار است؟

نوروفیدبک روش درمانی نیست بلکه روشی برای ارتقاء عملکرد است یعنی من هرآنچه که هستم می‌خواهم یک رتبه بهتر شوم و از این سیستم استفاده می‌کنم به طوری که در حال حاضر بسیاری از ورزشکاران و بازیگران در دنیا از این روش استفاده می‌کنند. در حال حاضر نوروفیدبک بیشتر بر روی کودکان بیش‌فعال اثر می‌گذارد؛ یعنی تمرکز را زیاد و فعالیت‌های خطرناک را کم می‌کند. همچنین بر روی اضطراب، افسردگی

تقویت عزت نفس



دکتر حسن همتی
متخصص روان‌شناسی بالینی

با کودکان چگونه برخورد کنیم؟!

یکی از روش‌های مهم تقویت عزت نفس در کودکان، پذیرش آنان در همه شرایط است. همه کودکان به ویژه کودکانی که پا به مرحله رشد می‌گذارند باید از آزادی و استقلال نسبی برخوردار باشند. ولی آنچه که آنان باید بدانند این است که در این جهان افرادی زندگی می‌کنند که ممکن است به آنان صدمه بزنند و آنچه که والدین انجام می‌دهند حفظ آنان از دست این افراد است. فراموش نکنید که التیام احساسات سرکوب شده دوران کودکی به ویژه کودک بزهکار مشکل و سخت است.

احساسات کودکان تان احترام بگذارید. هرگز نسبت به تردیدها، ترس‌ها، عقاید و افکار آنان بی‌اهمیت نباشید.

پذیرش کودکان

یکی دیگر از ارکان عزت نفس در کودکان پذیرش است که انجام آن دشوار می‌باشد. برای والدین طبیعی است که نسبت به کودکان‌شان امیدواری زیادی داشته باشند. همه ما دوست داریم که کودکان‌مان دارای تحصیلات دانشگاهی بوده و یا بهترین شاگرد در کلاس درس باشند. ما از کودکان‌مان انتظارات زیادی داریم ولی آنان بیشتر انتظارات ما را برآورده نمی‌کنند. یکی از روش‌های مهم تقویت عزت نفس، پذیرش کودکان در همه شرایط است. هر کودکی دارای مشخصه منحصر به فرد خویش می‌باشد و از نقاط ضعف و قوت برخوردار است. به طور یقین ما باید انتظار داشته باشیم که کودکان‌مان تا آنجا که می‌توانند تلاش کنند. در هر صورت چه آنان در کاری به راحتی موفق شوند یا به سختی از آن عبور کنند، تشویق کارهای‌شان و تصدیق قوه خودارزشی برای آنان بسیار ضروری است.

پیشرفت کودکان تان را ارج نهدید. کودکان تان باید بدانند که شما از آنان انتظار تلاش فراوان دارید ولی ظرفیت‌های آنان را نیز می‌شناسید. پیشرفت‌های آنان را تمجید کرده و هرگز آنها را به خاطر اشتباهات‌شان شرمسار نمی‌کنید. عقاید و ارزش‌های خود را با کودکان‌تان در میان بگذارید. با آنان صحبت کنید و به صحبت‌های‌شان گوش فرا دهید تا بدین وسیله به آنها اعتماد به نفس بدهید.

برای کودک تان وقت بگذارید

تا آنجایی که می‌توانید وقت زیادی را با کودک‌تان بگذرانید. اگر شما بیش از یک فرزند دارید سعی کنید طوری وقت خود را تقسیم کنید که به هر یک از فرزندان تان زمان کافی اختصاص یابد. گرچه تنظیم زمان‌بندی بدین شکل مشکل است، ولی این مسئله برای رشد کودک ضروری است، حتی اگر لازم باشد از فعالیت‌های دیگر زندگی خود صرف نظر کنید. همیشه سعی کنید در لحظه‌های مهم زندگی فرزندان تان حاضر باشید. حضور در بازی‌های مدرسه‌ای، مراسم اعطای جوایز و... لحظات مهمی هستند که طبیعتاً کودکان دوست دارند با شما سهیم شوند.

کلیپیک روان‌پویا

دکتر حسن همتی (متخصص روانشناس بالینی)

تلفن: ۸۸۲۸۹۵۱۹

آدرس: گیشا - نبش خیابان دوازدهم - ساختمان پزشکان خاتم
طبقه چهارم واحد ۲

عزت نفس کودکان

می‌گویند کودکان بزهکار به توجه، محبت و پذیرش بیشتری نیاز دارند. اغلب آنان احساس انزوا و جدایی می‌کنند که این امر آسیب‌پذیری آنان را نیز افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر کودکانی که دارای حس خودارزشی هستند کمتر دچار بزهکاری می‌شوند. بنابراین چه باید بکنید تا عزت نفس را در کودکان تقویت کنید. برای انجام این مهم چهار رکن وجود دارد. محبت، زمان، انضباط، پذیرش. بیشتر اوقات دوست داشتن کودکان خیلی ساده و آسان است و در برخی مواقع مشکل.

ابراز محبت به کودکی که پیوسته بی‌تربیت، ناسازگار و بدخلق است، همچون بیشتر کودکانی که دوران بلوغ را سپری می‌کنند، سخت است. جالب است بدانیم در این زمان است که او به محبت بیشتری نیاز دارد. والدینی که هم در دوران سرکشی و ستیز کودکان و هم در دورانی که کودکان نوپا می‌باشند و از شیرینی خاصی برخوردارند به آنان توجه می‌کنند در واقع پایه عزت نفس کودکان‌شان را می‌سازند. وقتی را که با کودک‌تان می‌گذرانید یکی دیگر از مواردی است که برای تقویت عزت نفس او مهم است. کودکان به زمان با کیفیت نیاز دارند. آنان به شما نیاز دارند تا در حیاط مدرسه و بازی و حتی در برخی زمان‌های معمولی در کنارشان باشید. این بدین معنا نیست که شما باید کاملاً در همه احوال مراقب کودکان‌تان باشید. اغلب برای بیشتر کودکان فقط حضور والدین در خانواده کافی است. گاهی اوقات مشغله کاری در بیرون از خانه به قدری زیاد است که مجبوریم زمان خیلی کمی را با کودکان‌مان بگذرانیم هیچ چیز مشکل‌تر از این نیست که برای بودن با کودک زمان کافی پیدا کنیم، ولی باید بدانیم که این زمان برای رشد کودک اهمیت دارد.

انضباط در خانواده

حکمرما کردن انضباط در خانواده کاری بس مشکل است. تنظیم قوانین منصفانه و به کار بستن آنها به طور منطقی می‌تواند مهارت‌های هر پدر و مادری را آزمایش کند. مهم نیست که شما چه حد و حدودی را در مورد کودکان‌تان بکار می‌برید زیرا آنان همواره در جستجوی راه‌هایی برای شکستن این حد و حدود هستند. این امر طبیعی است. ولی کودکانی که از قوانین و حد و حدود آن تبعیت می‌کنند، احساس مهم بودن می‌کنند. مهم نیست که تا چه اندازه آنان ممکن است از خود مقاومت نشان دهند. قوانین روشنی را تنظیم کرده و آنان را اجرا کنید. سعی نکنید در اجرای آن از تنبیه‌های مختلف استفاده کنید. کودکان اشتباه خواهند کرد و هیچ‌کس همیشه از تمام قوانین پیروی نخواهد کرد. محدودیت‌ها را استوار ولی دوستانه اجرا کنید.

به کودکان خود امیدوار باشید. به جای نصیحت کردن آنان برای انتخاب‌های بد، انتخاب خود آنان را مورد تمجید قرار دهید. همه کودکان دچار اشتباه می‌شوند. به کودکان کمک کنید که از اشتباهات خود پل‌ی برای موفقیت بسازند. به

خانواده

دکتر منصوره شهریاری احمدی
روانشناسی و استاد دانشگاه

روانشناسی، مشاوره



هنوز بسیاری از مردم در جهان پیشرفته امروزی و در عصر ارتباطات، به جایگاه روانشناسی و مشاوره در زندگی خود واقف نیستند و این در حالیست که اکثر مردم، به دلیل پیامدهای زندگی صنعتی و مدرن، گرفتار مسائل و مشکلات عدیده‌ای هستند که، قطعاً ریشه روانشناختی آن محکم‌تر از سایر دلایل و علت‌های آن است. بیشتر این مسائل و مشکلات از درون خانواده و ارتباطات خانوادگی، بی‌مهرتی‌های روانشناختی در زمینه نگرش به معنا و محتوای ازدواج، انتخاب همسر و تشکیل خانواده، بی‌مهرتی در زمینه برنامه‌ریزی کارآمد برای زندگی، فرزند دار شدن، تربیت فرزندان و... نشأت می‌گیرد. به عبارتی خانواده و مهارت‌های روانشناختی زندگی و ارتباطی اعضای خانواده از اهمیت حیاتی برخوردار است. روانشناس و مشاور کودک و نوجوان و خانواده، در جنبه‌های متعددی می‌تواند اثرگذار باشد. در بحث پیشگیری ضروری است که از هنگام بلوغ فرزندان‌تان، توسط یک روانشناس مجرب که از دو زاویه علمی و تجربی، با بحران بلوغ آشناست، آنان را با تغییرات این دوره آشنا نموده و آمادگی ورود و عبور از این دوره به ویژه در بعد کسب هویت مستقل را، ایجاد نماید. هویت افراد ارتباط تنگاتنگی با خود پنداره و اعتماد به نفس آنان دارد و خود پنداره عامل اصلی در پردازش منطقی و تصمیم‌گیری درست در رابطه با مسائل و انتخاب‌های زندگی است. روانشناس خانواده می‌تواند در جهت ارزیابی میزان آمادگی جوانان برای ازدواج و تشکیل خانواده، دانش، نیازها، سلیق، علایق و... آنان را راجع به مفهوم ازدواج و تشکیل خانواده به چالش بکشد و در رابطه با این متغیرها آموزش و راهکارهای موثر ارائه نماید. هنگامی که جوانان موردی را به عنوان همسر آینده خود در نظر بگیرند، روانشناس خانواده می‌تواند از طریق مشاوره ازدواج، ظرفیت‌ها و آمادگی فردی و مشترک دو نفر را، ارزیابی نموده و در صورت تایید وقوع ازدواج، مهارت‌های اولیه زندگی مشترک را در جهت دستیابی به شادکامی و خوشبختی به آنان آموزش دهد. روانشناس خانواده الزامی است تا در موضوع فرزند دار شدن و فرزند پروری و مشکلات و اختلالات روانشناختی رایج در کودکان و نوجوانان مداخله نماید زیرا فرزند ادامه والدین و مکمل معنا و مفهوم خانواده است. طبیعتاً اگر همسران به ویژه زنان در زمینه آشنایی با ویژگی‌های کودکان در مراحل رشد، شیوه‌های فرزند پروری و مهارت‌های ارتباطی با فرزند، اختلالات و مشکلات روانی - عاطفی - رفتاری مثل بیش‌فعالی، اختلالات تحصیلی و یادگیری، راه‌های افزایش خلاقیت و استعدادها و... خود را ملزم بدانند قطعاً فرزند پروری بهتر و خانواده سالم‌تر و موفق‌تری خواهند داشت و طبیعتاً اثر گذاری این‌گونه خانواده‌ها بر روی جامعه در جهت مثبت خواهد بود. پس یکی از برنامه‌های اساسی هر خانواده، باید بهره‌گیری از دانش تخصصی «روانشناسان خانواده و کودک و نوجوان» از طریق کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی و در صورت بروز مشکل و اختلال و سایر موارد فردی، مراجعه به روانشناس و ارزیابی و حل مشکل و درمان اختلال، توسط او باشد.

مرکز روانشناسی و مشاوره

نگاه سبز

نخستین مرکز تخصصی
(روانشناسی کودک و نوجوان و خانواده)



در شرق تهران زیر نظر دکتر منصوره شهریاری احمدی
روانشناس، استاد دانشگاه و کارشناس برنامه‌های تلویزیونی، به منظور پیشگیری و درمان وحل مشکلات، آماده ارائه خدمات زیر
به شما و خانواده‌های گرامی‌تان می‌باشد

- * مشاوره و راهنمایی خانواده
- * ازدواج - مشکلات همسران، فرزند پروری، تحصیلی
- * تشخیص و درمان اختلالات روانشناختی کودک و نوجوان و بزرگسال :
- افسردگی، ترس و اضطراب، وسواس، مشکلات تحصیلی و اختلال یادگیری
- بیش‌فعالی، اوتیسم، مشکلات ارتباطی و رفتاری و...
- * ارزیابی هوش و شخصیت
- تحلیل شخصیت ویژه بزرگسالان، کارگاه افزایش خلاقیت ویژه کودکان و نوجوانان
- * برگزاری کارگاه آشنایی با فرایند بلوغ ویژه نوجوانان
- * استعداد یابی و غربالگری اختلالات دانش آموزان مدارس

برگزاری کارگاه‌های دائمی

مهارت‌های زندگی، ارتباطی، آشنایی با شیوه‌های فرزند پروری و مراحل رشد فرزندان، ویژه مادران و مربیان

آدرس: تهرانپارس - بالاتر از فلکه اول - ابتدای ۱۵۶ غربی
(شهید اصغری) - پلاک ۲ - واحد ۱۳
تلفن: ۰۹۳۳۷۷۵۵۳۰۴ - ۷۷۸۷۶۰۲۵ - ۷۷۲۹۶۹۵۳

<https://telegram.me/negahesa>

خواب شبانه را جدی بگیرید!



صدیقه آل طاها
نویسنده

فوردن شیرینی و شکلاتی

تقلبات آخر شب یا صبحانه عاشقانه در رختخواب خیلی زیبا و دوست‌داشتنی به نظر می‌رسند، ولی ممکن است پیامدهای بالقوه‌ی زیادی در بر داشته باشند. پل بلو، کارشناس شرکت مشاور دفع آفات و حشرات پی‌جی‌بی، هشدار می‌دهد حتی خرده‌های بسیار کوچک این خوراکی‌ها که در ملحفه‌تان می‌ریزد می‌تواند حشرات موذی نظیر مورچه، مگس و حتی سوسک را به رختخواب‌تان جذب کند. حتی یک حشره‌شناس قانونی و دستیار علمی ارشد موزه تاریخ طبیعی آمریکا نیز با این عقیده موافق است. وی می‌گوید: خوراکی‌های شیرین نظیر نوشابه، آب‌میوه، کیک و بیسکویت می‌توانند مورچه و برخی مگس‌ها از قبیل مگس‌های خانگی، مگس فیروزه‌ای و مگس سبز را به رختخواب‌تان بکشانند. اگر دعوت حشرات موذی به رختخواب‌تان آن‌چنان هم بد نیست، خطر دیگری نیز وجود دارد و آن این است امکان دارد بدون مسواک و نخ دندان زدن، با همان وضعیت به خواب بروید. دندان‌پزشکان هشدار می‌دهند باقی‌مانده‌های غذا و باکتری‌ها در طول هشت ساعتی که دهان‌تان بسته است، با همکاری هم دست به تخریب و ویران‌گری دندان‌های‌تان می‌زنند.

جر و بمث شدید

بسیاری از ما بخصوص بعد از یک روز پراسترس ممکن است وسوسه شویم جر و بحث راه بیندازیم و فضا را قبل از خواب ملتهب کنیم. ولی بونی ایبکر ویل، کارشناس روابط زناشویی توصیه می‌کند مطلقاً از این کارها فاصله بگیرید. وی می‌گوید: «هو کول کردن جر و بحث برای بعد و تلاش برای خلاصی از هیجان‌های منفی قبل از رفتن به رختخواب راهی خوب برای حل اختلافات است و این شانس وجود دارد که بعد از خواب کامل و راحت شبانه، وقتی از خواب بیدار می‌شود دیگر از دست همسران بابت روشن نکردن ماشین لباسشویی یا پرداخت نکردن قبض آب عصبانی نباشید و حالا می‌توانید با منطق و آرامش با وی صحبت کنید.»

کارکردن

برخی آدم‌ها فکر می‌کنند کار کردن در رختخواب باعث می‌شود بهره‌وری‌شان بالاتر برود، در حالی که لورن استک، مربی بهره‌وری، در مصاحبه‌اش با وال استریت ژورنال خلاف این عقیده را بازگو می‌کند: «بسیاری فکر می‌کنند این کار باعث بالا رفتن بهره‌وری‌شان می‌شود. اگر چه غالباً بهانه خوبی هم به برخی آدم‌ها می‌دهد که کل روز فردا را با چرت زدن سپری کنند.» به علاوه، به اعتقاد موسسه ملی خواب، کار کردن در رختخواب می‌تواند به تدریج باعث ایجاد پیوند میان کار و خواب و در نتیجه وخیم شدن وضعیت بی‌خوابی‌تان شود.

بیشتر آدم‌ها گوشی‌های‌شان

و همه راه‌های

ارتباطی موجود

را همیشه و

همه جا در

دسترس خود

نگه می‌دارند.

رختخواب هم

از این قضیه

مستثنی

نیست. همیشه

شدیدا وسوسه

می‌شویم یک

بار هم قبل

از خوابیدن

ایمیل‌ها، پیام‌ها

یا تلگرام‌مان را

باز دید کنیم،

ولی جلوی این

وسوسه را باید

گرفت.

همه ما دوست داریم خوابی آرام داشته باشیم؛ خوابی که بتواند آشفتگی‌ها و خستگی یک روز ما را از ما دور کند. امروزه پزشکان منشا بسیاری از بیماری‌ها را نداشتن خواب کافی می‌دانند از چاقی گرفته تا انواع امراض پوستی و...

برای داشتن خوابی آرام باید قوانینی را در رخت‌خواب برای خودمان وضع کنیم و با رعایت آن قوانین آرامش را برای ذهن‌مان به ارمغان بیاوریم. اهم این قوانین شامل:

تماشای تلویزیون

برای بسیاری از آدم‌ها تماشای تلویزیون جزو یکی از آداب و رسوم خوابیدن است و اهمیتش کمتر از مسواک زدن نیست. ولی با این که به نظر می‌رسد روشنایی ضعیف تلویزیون و ریتم یکنواخت برنامه‌های شبانه، راه را برای رفتن به سرزمین خواب و خیال هموار می‌کند، این کار تقریباً تاثیر معکوس دارد.

به گفته متخصص خواب، دکتر دبلیو. کریستوفر وینتر، همان نور یکنواخت صفحه تلویزیون که تصور می‌کنیم آرامش‌دهنده است، در حقیقت مغز را تحریک و از ترشح ملاتونین جلوگیری می‌کند؛ ملاتونین هورمونی است که برای سلامتی و خواب کامل شبانه ضروری است. به ویژه اگر برنامه‌ای که در حال تماشای آن هستید خشن و پرهیجان باشد، اوضاع بدتر می‌شود و سخت‌تر به خواب می‌روید. بنابراین تلویزیون را حداقل یک ساعت قبل از این که به رختخواب‌تان بروید خاموش کنید تا به مغزتان فرصت دهید کمی به آرامش برسد.

سرزدن به شبکه‌های اجتماعی

بیشتر آدم‌ها گوشی‌های‌شان و همه راه‌های ارتباطی موجود را همیشه و همه جا در دسترس خود نگه می‌دارند. رختخواب هم از این قضیه مستثنی نیست. همیشه شدیداً وسوسه می‌شویم یک بار هم قبل از خوابیدن ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلگرام‌مان را بازدید کنیم، ولی جلوی این وسوسه را باید گرفت. دکتر اریک کزاربان، متخصص خواب در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، به این نکته اشاره می‌کند که دستگاه‌های برقی به مقدار خاصی از خود نور ساطع می‌کنند، به ویژه در اتاق‌های تاریک.

وی می‌گوید: استفاده از این دستگاه‌ها در شب باعث ایجاد اختلال در آگاهی بدن از روز و شب و در نتیجه دشواری در خوابیدن می‌شود. این نور آبی بیش از هر طول موج دیگری بر سطح ترشح هورمون خواب‌آور ملاتونین تاثیر می‌گذارد و ساعت داخلی بدن را که به ساعت زیستی معروف است، مختل می‌کند. بهترین کار این است که گوشی‌های‌تان را هرگز به رختخواب راه ندهید.



سولماز ناصری
وکیل دادگستری و
مشاور حقوقی

آیا می دانید حقوقی...

دادسرا وظیفه اش تحقیق و تعقیب
به منظور جمع آوری دلایل بر علیه
متهم می باشد.
لذا درخواست ضرر و زیان باید به
دادگاه کیفری تقدیم شود



منقول مثل ملک، زمین، خانه) به همراه همسرش به یک دفتر اسناد رسمی مراجعه و اعلام می کند که این ملک را برای همسرم سند بزنید که بنام وی شود، ولی تا زمان مرگم در تصرف من باشد که به آن حق انتفاع (عمری) به طول عمر آقای علوی محسوب می شود و تا زمانی که آقای علوی زنده است، همسرش بر آن مال تسلط ندارد یا آن را نمی تواند به شخص دیگری بفروشد یا صلح یا هبه کند.

آیا می دانید مالکان در چه صورتی می توانند فوراً ملک خود را که در تصرف مستأجر است، تخلیه نمایند؟

برای تخلیه فوری به شرایط ذیل توجه فرمایید:

قرار داد اجاره غیررسمی (یعنی در دفتر خانه اسناد رسمی تنظیم نشده باشد) حال این قرارداد توسط موجر و مستأجر روی یک برگ کاغذ تنظیم شده باشد یا توسط دفاتر آژانس املاک (بنگاه های املاک) تنظیم شده باشد، در این صورت فرقی نمی کند، اما حتماً باید در انتهای آن علاوه بر موجر و مستأجر دو نفر شاهد هم آن را امضا کرده باشند.

در این صورت موجر می تواند در عریضه خود (دادخواست به شورای حل اختلاف) محل وقوع ملک مراجعه کند و خواسته خود را دستور تخلیه بنویسد نه حکم تخلیه و پس از بررسی این مرجع قضایی، دستور تخلیه ملک صادر می شود. شایان ذکر است اگر تقاضای «حکم» کند، حکم تخلیه صادر می شود که با صدور این حکم با مهلت ۲۰ روز حق تجدید نظر خواهی اعتراض ایجاد می شود و پس از طی مدت طولانی، چنانچه حکم به نفع مالک صادر شود پس از آن مالک باید تقاضای صدور اجرائیه کند. در اجرائیه باز مهلت ۱۰ روز اعتراض باید طی شود. چنانچه اعتراض به اجرائیه نشود و یا اعتراض شد اما اعتراض او پذیرفته نشود، در این صورت تخلیه ملک انجام می پذیرد.

بنابراین با قدری تأمل میان خواسته «دستور تخلیه» و «حکم تخلیه» در انجام تخلیه و فوریت آن خواهید دید که چقدر تفاوت وجود دارد:

- ۱- مدت اجاره منقضی شده باشد
- ۲- مستأجر از پرداخت بیش از سه ماه امتناع ورزد
- ۳- در صورت شرط عدم انتقال به غیر اجاره داد باشد
- ۴- محل مورد اجاره را مورد استفاده (غیر مشروع) کرده باشد و یا به هر علت دیگر...

آیا می دانید در معاملات، «سکوت» علامت رضا نیست؟

در میان عوام این مطلب چنین شده که سکوت علامت رضایت است

درست است که بسیاری از موارد حقوقی، جنبه تخصصی دارد و شاید افرادی که در این رشته تخصصی نداشته باشند نتوانند به راحتی آنها را تجزیه و تحلیل کنند اما دانستن بعضی از آنها برای هر کسی ضروری است. موارد زیر را حتماً بخوانید:

آیا می دانید که هیچ کس نمی تواند وصیت کند، که از میان ورثین، تمامی اموالش فقط به یک نفر برسد؟

در قانون مدنی، در ماده ۸۴۳ ذکر شده، وصیت زیادتر از ثلث ترک نافذ نیست. مگر به اجازه وراث و اگر بعضی از ورثه اجازه دهند، فقط نسبت به سهم همان ورثه نافذ است.

آیا می دانید که همه افراد می توانند اموالشان را تا قبل از مرگ مورد استفاده قرار دهند و در عین حال هنگام زنده بودن همان اموال را به شخصی انتقال دهند. (البته انتقال از نظر قانون فقط خرید و فروش نیست، بلکه شامل صلح و موارد دیگری از قراردادهای هم می شود.) به هر حال سخن از این است، که هر کس ممکن است از روی لطف بخواهد اموالش را فقط به یک شخص به خصوصی قبل از مرگش انتقال دهد، ولی از اینکه به وی اعتماد ندارد که ممکن است در زمان حیات، شخص انتقال گیرنده او را از استفاده اموالش محروم و خارج کند، منصرف می شود. در این موارد برای تفهیم این مطلب بهتر است مثالی بزنیم:

آقای علوی می خواهد پس از مرگش فقط همسرش مالک دارایی او باشد از سویی نگران است که شاید اگر در زمان حیات، اموال را بنام همسرم انتقال دهید بر اثر تحریک دیگری یا در صورت اختلاف فی مابین زن و شوهری آقای علوی را از استفاده از اموالش محروم کند.

در اینجا قانون مدنی ایران در مواد ۴۰ به بعد، این موارد را پیش بینی نموده که شخص می تواند اموالش را به دیگری انتقال دهد ولی تا زمانی که زنده است از آن استفاده کند، که به آن حق انتفاع می گویند. یعنی آقای علوی که می خواهد اموالش را به همسرش انتقال دهد (اموال غیر

اجرت المثل و مستندات قانونی آن



مریم ناصری
مشاور حقوقی

خانواده این اجتماع کوچک از تولد تا مرگ دچار فرازها و فرودهایی است که گاه و بی گاه بس پیچیده و عجیب می نمایند که انصافاً باید در کتب تاریخی تجربیات به دست آمده از آنها را به عنوان عبرت برای آیندگان به تصویر کشید. گرچه جدایی زن و مرد به از هم پاشیدگی نهاد خانواده و تحمل آثار زبان باری منجر می شود ولیکن هر چند تلخ طبق قوانین جاری یکی از حقوقی که از ازدواج ناشی می شود علاوه بر مهریه و نفقه و تمکین نحلّه، اجرت المثل است که به تعریف و شرایط اخذ اجرت المثل می پردازیم.

اگر زوجه کارهایی را که شرعاً بر عهده وی نبوده و به دستور زوج و یا قصد عدم تبرع (مجانگی) انجام دهد می تواند از دادگاه تقاضای دریافت اجرت المثل نماید. زن وقتی می تواند مطالبه اجرت المثل نماید که تقاضای طلاق از شوهرش باشد. مطالبه اجرت المثل زمان زوجیت مستند به قانون است؛ در واقع اگر زن در طول زندگی مشترک و در خانه همسر خود کاری را به دستور شوهر انجام دهد مستحق پاداشی است که به آن اجرت المثل گفته می شود.

تقاضای طلاق که از سوی زوج شده است ناشی از تخلف زن از وظایف همسری یا سوء اخلاق و رفتار زوجه باشد در این صورت نیز اجرت المثل تعلق نمی گیرد.

مستندات قانونی

تقاضای طلاق که از سوی زوج شده است ناشی از تخلف زن از وظایف همسری یا سوء اخلاق و رفتار زوجه باشد در این صورت نیز اجرت المثل تعلق نمی گیرد.

مطابق قانونی تعیین اجرت المثل

در اجرت المثل وضع مالی مرد ملاک تعیین مبلغ اجرت المثل نیست بلکه با ارجاع امر به کارشناسی، حق الزحمه زن در امور خانه داری مشخص می شود. اجرت المثل به تمامی کارهایی که زن در خانه همسر خود از قبیل بچه داری و کارهای منزل و... انجام می دهد تعلق می گیرد البته به شرطی که زوجه قصد تبرع (مجانگی) نداشته باشد و این موضوع یعنی مجانگی بودن در ضمن عقد شرط نداشته باشد. البته امید است هیچ کانون گرم خانواده ای در معرض پاشیدگی قرار نگیرد و همیشه سرشار از عشق باشد.



حق زوجه برای گرفتن اجرت المثل ایام زوجیت به دو ماده قانونی است:

۱- ماده ۳۳۶ قانون مدنی: هر کس بر حسب امر دیگری، اقدام به علمی کند که عرفاً برای آن عمل اجرتی بوده، عامل (کسی که کار را انجام می دهد) مستحق اجرت عمل خود خواهد بود مگر این که معلوم شود که قصد تبرع (رایگان) داشته است.

۲- بند الف تبصره ۶ واحد قانون اصلاح مقررات مربوط به طلاق مصوب ۲۸ آبان سال ۱۳۷۱ مجمع تشخیص مصلحت نظام مقرر می دارد چنانچه زوجه کارهایی را که شرعاً بر عهده وی نبوده به دستور زوج و با نداشتن قصد تبرع (مجانگی) انجام داده باشد و برای دادگاه ثابت شود، دادگاه اجرت المثل کارهای انجام شده را محاسبه و به پرداخت آن حکم می کند.

اما برای تعلق اجرت المثل باید شرایطی موجود باشد:

۱- باید توجه داشت که اجرت المثل در طول شرط مالی ضمن عقد در مورد کارهای زوجه در امر خانه داری است یعنی اگر زوجه در امور خانه داری شرط ضمن عقد داشته باشد نوبت به اجرت المثل نمی رسد.

۲- زوجه نباید قصد تبرع داشته باشد چرا که اگر در کارهای خانه داری از ابتدا قصد و نیت تبرع و به اصطلاح رایگان داشته باشد نمی تواند اجرت المثل ایام زوجیت را بگیرد.

۳- در خواست طلاق نباید از سوی زوجه باشد و لازم است که شوهر قصد طلاق داشته باشد. البته اگر

حال آنکه قانون مدنی در ماده ۲۴۸ چنین بیان کرده است:

سکوت مالک ولو با حضور در مجلس عقد (محلّی که قرارداد تنظیم می شود)، اجازه محسوب نمی شود.

آیا می دانید در معاملات، معامله فضولی هم وجود دارد؟

در قوانین مدنی هر معامله ای که برای خود شخص مالک نباشد و یا به عنوان ولی (سرپرست اولاد مانند پدر یا پدر پزرگ) معامله نکند و به عنوان وکیل شخص هم نباشد و یا وصی او هم نباشد فضولی است.

به عنوان مثال آقای علوی که مردی مورد اعتماد محله و برادرش هم است و همیشه اموال خود و برادرش را یکی عنوان کرده روزی ملک یا مال برادرش را به فروش می رساند ولی زمانی که برادرش متوجه می شود به آقای علوی می گوید من قصد فروش را نداشتم و بلاخره پس از مدتی اختلاف، خریدار از موضوع با خبر می شود. در قانون مدنی این نوع معامله را معامله فضولی می گویند.

آیا می دانید برخی از جرائم مالی فقط منجر به مجازات می شود؟

در جرایم مالی مانند چک و خیانت در امانت، زمانی که رای محکومیت مجرم منجر به اجرای حکم می شود شاکی به حقوق مالی از دست رفته خود نائل نمی شود و نتیجه دعاوی کیفری چک و خیانت در امانت فقط مجازات است و شاکی که زبان دیده است برای نیل به تحصیل مال از دست رفته اش باید علاوه بر دعاوی کیفری مبادرت به اقامه دعاوی حقوقی (مطالبه حق مالی از دست رفته اش) نماید که آن به دو صورت می باشد:

شایان ذکر است با توجه به صراحت کلمه دادگاه در این ماده ارائه دادخواست از طریق دادسرا قابلیت استماع ندارد زیرا دادسرا وظیفه اش تحقیق و تعقیب به منظور جمع آوری دلایل بر علیه متهم می باشد.

لذا دادخواست ضرر و زیان باید به دادگاه کیفری تقدیم شود (یعنی پس از صدور قرار مجرمیت و کیفرخواست و ارسال پرونده از دادسرا به دادگاه کیفری دادخواست ارائه شود) و در این صورت است که زیان دیده به حقوق از دست رفته خود نائل می شود.

Herrlich

Group

توکا تجارت قابان



Herrlich

برای ارائه محصولات گریم حرفه‌ای هرلیچ
در تمام نقاط ایران نمایندگی می‌پذیرد

www.herrlichmarket.com

info@herrlichmarket.com

[herrlichiran](https://www.facebook.com/herrlichiran) 44469010

[herrlichgroup](https://www.instagram.com/herrlichgroup) 44469070

[herrlichgroup](https://www.t.me/herrlichgroup) 44478385




TEPERSOL

TATTOO

REMOVER

 @Tepersol

 0910 - 150 34 68





دکتر امیر رضا حنیف نیا متخصص پوست، مو، زیبایی و لیزر

خانواده‌ها بخوانند؛ یک خطر رو به رشد!

جراحی زیبایی بینی یکی از شایع‌ترین جراحی‌های پلاستیک در ایران است که رونق رو به افزایش آن بخصوص در بین زنان و مردان میانسال، شرایط ناخوشایندی را رقم زده است که تبعات اجتماعی آن به مراتب نگران‌کننده‌تر از آسیب‌های پزشکی آن است.

به طور کلی می‌بیند و ترغیب می‌شود و بر خود واجب می‌داند که این کار را حتماً انجام دهد.

منظورتان از اهداف اشتباه چیست؟

شاید دستکاری کردن اعضای صورت و بدن که طبیعی هستند کار درستی نباشد. به هر حال عده‌ای هستند که ایراداتی در صورت‌شان دیده می‌شود و واقعا به این گونه جراحی‌ها نیاز دارند ولی بعضی‌ها شاید این ایرادات فقط برداشت ذهنی خودشان باشد و حتی عمل جراحی هم کمکی به آنها نمی‌کند؛ چون ذهنیت‌شان درست نیست و هر روز یک ایرادی از ظاهرشان درمی‌آورند. خیلی از آنها معتقدند که تغییراتی که مد نظرشان بوده حتی پس از جراحی زیبایی نیز به دست نیاورده‌اند. خوب چرا؟

به دلیل اینکه تفکر آنها شدنی نیست. در واقع ما باید تفکرات را اصلاح کنیم و این نوع افراد که به دنبال زیباتر شدن هستند باید یک نکته مهم را بدانند که جراحی‌ای که بر روی آنها انجام می‌شود نباید سلامتی‌شان را در طول زمان به خطر بیناندازد. مثل گونه‌گذاری که ممکن است عوارض بعدی داشته باشد. خوشبختانه امروزه نگاه جراحان زیبایی در جامعه به گونه‌ای است که آسیبی به فرد نرسد و سلامتی فرد در اثر جراحی زیبایی با گذشت زمان با خطر مواجه نگردد.

شما به اصلاح تفکرات اشاره داشتید این اصلاح باید از جانب متخصص جراحی زیبایی صورت بگیرد یا باید به مشاورین روان‌شناس ارجاع داده شوند؟

اولین کسی که می‌تواند در این مورد کمک کند جامعه‌شناس است چون یک جامعه‌شناس می‌تواند تفکرات جامعه را تغییر دهد و به همین نسبت رسانه‌ها و مطبوعات می‌توانند از طریق برنامه‌سازی و تبلیغات، فرهنگ‌سازی داشته باشند.

حالا کمی در مورد لوازم آرایشی و بهداشتی صحبت کنیم. به نظر شما لوازم و محصولات آرایشی و بهداشتی تولید داخل بهتر هستند یا محصولات وارداتی تولید کشورهای خارجی؟ البته بهتر است بگوییم کیفیت مرغوب یا کیفیت نامرغوب. یک سری لوازم آرایشی و بهداشتی هستند مثل ژل‌ها، بوتاکس‌ها، پرکننده‌ها و غیره که جدید هستند و هنوز در داخل کشور تولید آنها را نداریم و مجبوریم از تولیدات خارجی استفاده کنیم ولی محصولات دیگری مثل ضدآفتاب‌ها، روشن‌کننده‌ها و... را می‌توان از تولیدات داخلی استفاده کرد. لازم است بدانید که تقریباً تمام محصولاتی که در خارج تولید می‌شوند را ما در داخل کشور تولید می‌کنیم.

پس چرا تمایل به استفاده از محصولات خارجی بیشتر است؟

همه این‌ها به یک سری تبلیغات برمی‌گردد. ما در تولیدات داخلی کیفیت مرغوب داریم تا جایی که برندهای ایرانی در دنیا هم شناخته شده هستند و حرفی برای گفتن دارند. ولی یک سری محصولات هستند که هنوز ما توان تولید آنها را پیدا نکردیم. ولی خیلی از محصولات بهداشتی و آرایشی هستند که در داخل تولید می‌شوند و حتی قدرت رقابت با محصولات خارجی را دارند.

این در حالی است که گزارش‌ها از مطب‌های جراحان پلاستیک، نشان می‌دهد هزینه جراحی زیبایی بینی در حال حاضر بین ۴ تا ۷ میلیون تومان و در بعضی موارد حتی بیشتر از این مبالغ تخمین زده شده است. البته مبالغ کمتر از این رقم‌ها نیز از متقاضیان جراحی زیبایی بینی گرفته می‌شود که جراحی‌ها توسط پزشکان خارج از رشته رینوپلاستی انجام می‌شود. به طوری که در مواردی، این هزینه تا ۲ میلیون تومان هم تنزل می‌یابد. جالب است بدانید که انجام جراحی زیبایی بینی از اواخر دهه شصت شتاب روز افزونی گرفت که عمده مشتریان آن را زنان تشکیل می‌دادند اما در سال‌های اخیر مردان نیز در زمره افراد خواستار جراحی زیبایی بینی قرار گرفته‌اند.

از سوی دیگر پایین آمدن سن استفاده از لوازم آرایش در میان دختران، نگرانی‌های بسیاری به همراه داشته است. از این رو به سرعت امیر رضا حنیف نیا متخصص پوست، مو، زیبایی و لیزر رفتیم و در این مورد با وی گفتگویی داشتیم:

چند سالی است که سن جراحی زیبایی پایین آمده است به نظر شما چه علتی می‌تواند داشته باشد؟

امروزه نگاه جامعه به جوانی تغییر یافته و طول میانسالی افزایش پیدا کرده است. این یکی از علل تمایل به جراحی زیبایی در سنین پایین است. علت بعدی تبلیغات و معیارهای جدید اجتماعی می‌باشد. این‌ها باعث توجه بیش از اندازه به جراحی‌های زیبایی است. البته نباید فراموش کرد که جراحی‌های زیبایی ممکن است برای جراحان و متخصصین خوب باشد اما در کل برای جامعه خیلی فکر خوبی نیست. منابع اجتماعی و تولیدات درمانی به جای اینکه صرف درمان‌های نجات‌دهنده زندگی شود، صرف جراحی زیبایی می‌شود. به طور کلی باید گفت این جراحی‌ها تاحدی خوب است ولی بیش از آن نه برای فرد مورد جراحی گرفته خوب است و نه برای جامعه.

زمانی بود که این جراحی‌ها فقط برای ناهنجاری‌ها انجام می‌گرفت مثل کودکانی که در زمان به دنیا آمدن مشکلات ظاهری صورت داشتند ولی امروزه جراحی‌های زیبایی عادی شده یعنی بینی طبیعی را برای فانتزی شدن به دست جراح می‌سپارند یا دیگر اعضای صورت را جراحی‌های فانتزی و غیرضروری می‌کنند و حتی گزارش‌هایی از مشکلات به وجود آمده پس از جراحی وجود دارد. به نظر شما ادامه این روند به کجا خواهد انجامید؟

البته درمان ناهنجاری‌ها با جراحی زیبایی متفاوت است. ناهنجاری باید جراحی شود و تکنیک‌های پیشرفته‌ای هم جدیداً وارد این مقوله شده که همکاران جراح در امر جراحی پلاستیک از آن استفاده می‌کنند و بسیار هم موفقند. ولی جراحی زیبایی، بیش از حد شده و حتی تا حدودی اشتباه و فقط صرفاً برای زیبایی فانتزی این کار انجام می‌شود. برای همین قبل از عمل که فرد برای جراحی مراجعه می‌کند به او مشاوره می‌دهیم و سعی می‌کنیم فرد اگر دچار اهداف اشتباه است و تمایلات اشتباه دارد او را منصرف کنیم. ولی متأسفانه به علت تبی که در اجتماع به وجود آمده و فرد در اطرافیان خودش، در تبلیغات و در اجتماع



دکتر جواد خلیلی پویا
عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

جوان باشید و جوان بمانید

افزایش سن و پیری، روی پوست، عضله زیر پوست و اسکلت استخوانی تاثیر می‌گذارد. مطالعات جدید در روند پیری و افزایش سن در صورت، به نتایج شگفت‌انگیزی منجر شده است، به طوری که تغییرات تکنیک عمل جراحی در شرایط فعلی مبتنی به همین مطالعات آناتومیک است.

مشاهده شده که بر اثر افزایش سن، بافت‌های صورت اعم از عضله، چربی و پوست به سمت پایین و جلو حرکت می‌کند. حال هر چه در یک ناحیه، بافت چربی بیشتری وجود داشته باشد، به دلیل افزایش وزن تغییرات بیشتری در آن دیده می‌شود. مثلا پیری در دور چشم‌ها و پلک‌ها، روی تجمع چربی گونه‌ها و پایین تر در گوشه‌های دهان و برجستگی صورت و در ناحیه گردن به صورت غیب‌نمایش پیدا می‌کند.

جراحی لیفت پیشرفته صورت بر این اصل علمی مبتنی است که تمام بافت‌هایی که از صورت به دلیل پیری و افزایش سن جابجا شده است به جای اصلی و قبلی خود برگردانده شود. در واقع مجموعه‌ای از کارهای ترکیبی روی پیشانی، ابرو، کنار چشم، گونه، میانه صورت، ناحیه لب‌ها و گردن صورت می‌گیرد تا تمام بافت‌های صورت اعم از پوست، عضله زیر پوست، چربی‌ها و بافت‌های عمقی را به محل سابق و قدیمی خود برگرداند، این را لیفت پیشرفته صورت می‌گویند.

چرا لیفت پیشرفته صورت؟

دلیل افتادگی پوست، کشیدگی به پایین و داخل بافت‌های سطحی و مهم‌تر از آن بافت‌های عمقی پوست است. رفع افتادگی با روش‌های غیر از جراحی تنها باعث کشیدگی بافت‌های سطحی می‌شود و تاثیری کوتاه مدت دارد.

مزایای لیفت پیشرفته صورت

- ❖ لیفت پوست به همراه بافت زیر جلدی و عضلات زیر آن
- ❖ رفع شلی عضلات و غلاف‌های نگهدارنده پوست صورت
- ❖ برگرداندن پوست، عضله و غلاف‌های نگهدارنده به جای قبلی
- ❖ رفع چین و چروک‌های صورت
- ❖ معکوس کردن روند پیری پوست از ۱۰ تا ۲۰ سال
- ❖ برگرداندن صورت به حالت جوانی بدون بی‌حالتی و غیرطبیعی شدن فرم آناتومیک صورت

صورت نماد شخصیت و هویت انسان است. تمام احساسات، افکار، روش زندگی، هویت ما و حالات روانی ما در چهره نمایان می‌شود. سن و سال تاثیر بسیار عمیقی بر صورت دارد. هیچ یک از اعضای بدن مانند صورت در سنین متفاوت تغییر نمی‌کند. سن و سال تاثیر بسیار زیادی بر این روند دارد. روند پیری از جوانی شروع و به مرگ ختم می‌شود. ما نمی‌توانیم جلوی روند پیری را بگیریم. به هر حال سن ما افزایش پیدا می‌کند. کاری که ما می‌توانیم انجام دهیم این است که با کارهایی نظیر زندگی مرتب، ورزش، آزادی فکر، دوری از استرس، خواب مناسب، مصرف میوه جات و سبزیجات، نوشیدن آب فراوان به مرور زمان از شدت تاثیرات سن و پیری در صورت‌مان جلوگیری کنیم و آن را به عقب بیاوریم.

جوان سازی صورت و تقارن

در جوان سازی و تقارن صورت، روند چین و چروک پوست صورت در نواحی‌ای که دچار چین و چروک است را می‌توانیم با اقدامات اولیه کندتر کنیم و یا به عقب برگردانیم. با استفاده از تکنیک‌های جدید، لیزر، تزریق ژل، چربی، بوتاکس و پی آر پی تا حد زیادی جوان سازی، جوان ماندن و ایجاد بافت‌های انعطاف‌پذیر که سفتی پوست را تشکیل می‌دهند، ایجاد می‌کنیم. بخش دیگری از جراحی زیبایی صورت، تقارن سازی است. به طوری که تقارن‌ها وقتی در صورت از بین می‌رود ما یک عدم زیبایی را شاهد هستیم. ایجاد تقارن و هارمونی بین اعضای مختلف صورت، نقش بسیار زیادی در زیبایی و فروغ صورت دارد. مثلا اگر چانه‌ای کوچک باشد، زشتی در صورت دیده می‌شود. پیشانی که بیش از حد کشیده باشد، پلکی که افتاده باشد، لبی که نازک باشد یا گونه‌ای که زیاد فرو رفته باشد، هر کدام از این عدم تقارن‌ها یک عدم زیبایی است که هیچ ربطی به سن و سال ندارد. این‌ها مستقل از روند پیری و سن و سال باید اصلاح شود.

نکات مثبت جوان سازی صورت و تقارن

در تقارن و جوان سازی صورت گاهی اوقات جراحی روی پلک فوقانی و تحتانی صورت می‌گیرد و پوست اضافه و پف برداشته می‌شود، گاهی اوقات جراحی روی لاله گوش صورت می‌گیرد، گاهی اوقات ابروها در تمام ناحیه و در گوشه و

قسمتی از ابرو بالا کشیده می‌شود.

یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین اعمال روی تقارن سازی و زیبا سازی صورت، برجسته کردن گونه هاست، به طوری که فرورفتگی گونه‌ها و عدم برجستگی آن، صورت را کم فروغ نشان می‌دهد. ما می‌توانیم با استفاده از پروتزهای گونه، تزریق چربی و یا تغییرات دیگری که در صورت ایجاد می‌کنیم این تقارن و زیبایی را به صورت برگردانیم. شاید بزرگ‌ترین هنر یک جراح زیبایی صورت این باشد که این تقارن‌ها را بشناسد و به هر صورتی که نگاه می‌کند در اولین نگاه متوجه شود با چه تغییراتی در صورت، شادابی و زیبایی را به آن برمی‌گرداند.

لیفت پیشرفته صورت در مردان

لیفت صورت در مردان به مراتب از زنان به لحاظ تکنیکی مشکل‌تر است. میزان خطر خونریزی در حین و بعد از عمل جراحی بسیار زیادتر است به علاوه به دلیل وجود خط ریش در مردان که باید حفظ شود این جراحی از نظر تکنیکی در آنها پیچیده تر از زنان است.

خط برش جراحی در لیفت پیشرفته صورت

یکی از دغدغه‌های بیماران لیفت صورت، جای خط برش جراحی است. بخشی از هنر جراحی لیفت صورت، مهارت جراح در محو کردن و مشاهده نشدن برش جراحی است. در تکنیک‌های جدید، برش در پشت گوش، داخل گوش و داخل موها به صورتی طراحی می‌شود که پس از عمل هرگز دیده نشود.





دکتر «زهرا عبداللهی» کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

چرا نمک پتاسیم که امروزه در اروپا و آمریکا جایگزین نمک معمولی شده در کشور ما مورد استفاده قرار نمی‌گیرد؟

رورت استفاده از نمک پتاسیم علاوه بر درمان و جلوگیری از کاهش سطح پتاسیم، در افرادی مورد استفاده قرار می‌گیرد که بر اثر مصرف برخی داروها و یا بیماری‌های خاص ممکن است دچار افت پتاسیم خون شده باشند. امروزه به دلیل شیوع بالای فشار خون که علت اصلی آن مصرف زیاد نمک می‌باشد، از دیدگاه پیشگیری در جهان مورد بررسی قرار گرفته است. با جایگزینی بخشی از سدیم نمک با پتاسیم، در واقع نمکی در دسترس مردم قرار می‌گیرد که ضررهای مصرف نمک سدیم را ندارد. این نوع نمک که نمک پتاسیم نامیده می‌شود امروزه در کشور ما هم قابل دسترس است ولی از دلایل مهم این که مورد استقبال عمومی قرار نگرفته، هزینه بالای آن است، لذا دولت باید یارانه‌ای را برای تولیدکنندگان این نوع نمک در نظر بگیرد تا هزینه تمام شده آن برای جامعه مناسب و به صرفه باشد.

فرهنگ‌سازی تغذیه‌ای چگونه باید آغاز شود بخصوص در مورد کودکان چطور و چگونه باید انجام شود؟

فرهنگ‌سازی تغذیه و ایجاد عادات و رفتارهای غذایی درست از سنین کودکی باید آغاز شود. در مورد نمک، براساس دستورالعمل‌های وزارت بهداشت به غذای کمکی کودکان زیر یک سال نباید نمک اضافه شود تا ذائقه آنها به طعم شور عادت نکنند. آموزش کودکان در مهد کودک‌ها و مدارس و همچنین جلوگیری از عرضه تنقلات شور و پرنمک در بوفه مدارس از اقداماتی است که در حال حاضر در دست اجراست. از آن‌جا که صدا و سیما بیشترین نفوذ را در خانواده‌ها دارد، تأثیر دانش تغذیه‌ای از این طریق امکان‌پذیر است، لذا دفتر بهبود تغذیه جامعه از طریق ساخت تیزرهای تبلیغاتی و تأثیر بر الگوی صحیح تغذیه والدین که نقش بسیار مؤثری بر تغذیه کودکان دارند این کار را انجام داده است. همچنین بسیج‌های آموزش همگانی تغذیه، هر سال با هدف فرهنگ‌سازی تغذیه صحیح و کاهش مصرف نمک، چربی و مواد قندی با همکاری آموزش و پرورش، شهرداری، صدا و سیما و رسانه‌های جمعی اجرا می‌شود.

چرا مدام گفته می‌شود سرانه مصرف نمک در کشور ایران بالاست ولی هیچ اقدامی صورت نمی‌گیرد؟

این که اقدامی صورت نگرفته درست نیست. دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت از سال‌ها پیش کار خود را آغاز کرده؛ بخصوص در مورد کاهش مصرف نمک با تشکیل یک کمیته تخصصی، استاندارد محصولات غذایی پرمصرف بازرگاری و میزان نمک آنها کاهش یافته است. همچنین با تصویب شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، میزان نمک در نان که مهم‌ترین منبع دریافت نمک مردم است به کمتر از یک درصد کاهش یافته است. برگزاری بسیج‌های سالانه کاهش مصرف نمک، آموزش چهره به چهره و آموزش‌های گروهی توسط کارکنان بهورزان و مراقبین سلامت و کارشناسان تغذیه در مراکز خدمات جامعه سلامت در حال حاضر در دست اجراست.

چه باید کرد که الگوی تغذیه‌ای در کشور رو به سلامت پیش برود؟

با استفاده از آموزش تغذیه صحیح از طریق رسانه‌ها، حذف پیام‌های تبلیغاتی محصولات غذایی که تهدیدکننده سلامت تغذیه‌ای جامعه است از جمله تبلیغ نکردن محصولات غذایی پرنمک، مواد قندی و شیرین و انواع روغن، آموزش دانش‌آموزان و معلمان مدارس، مربیان مهدکودک‌ها، حذف یارانه قند و شکر و روغن و اختصاص یارانه به شیر و لبنیات، حبوبات و...، ترویج غذاهای سنتی، تشویق صنایع غذایی برای تولید محصولات غذایی کم‌قند، کم‌نمک و کم‌چربی، فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی در خصوص تغذیه صحیح از طریق صدا و سیما و رسانه‌های جمعی.

همان‌طور که همه ما می‌دانیم مصرف نوشابه باعث اضافه وزن می‌شود. به نظر شما چه باید کرد تا مصرف نوشابه در بین افراد کم شود؟ علاوه بر آموزش و فرهنگ‌سازی در خصوص مضرات مصرف زیاد نوشابه‌های گازدار، کاهش

این روزها اخبار متنوعی در مورد ضرر و زیان‌های ناشی از مصرف شکر و نمک بر بدن، دیده و شنیده می‌شود. به طوری که از آنها به عنوان پودرهای کشنده یاد می‌شود. اما جوامع اروپایی با اصلاح الگوی مصرف، به جای این مواد، از مواد دیگری که گفته می‌شود حتی برای بدن مفید هستند استفاده می‌کنند مثلاً خیلی از کشورهای اروپایی به جای نمک سدیم از نمک پتاسیم استفاده می‌کنند و متخصصین معتقدند که نمک پتاسیم نه تنها زیانی برای بدن ندارد بلکه موثر نیز می‌باشد. در این رابطه با دکتر «زهرا عبداللهی» کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفتگویی داشتیم:

نیاز امروز جامعه ایران اصلاح الگوی مصرف



نسفه عطارباشی از سرما خوردگی تا لطافت پوست

هوا کم کم رو به سرما می‌رود و سرو کله میوه‌های پاییزی و زمستانی پدیدار می‌شود. در این میان نباید از خواص معجزه‌آسای لیموترش غافل شد. لیمو ترش به علت داشتن خواص اسیدی، ضد عفونی کننده قوی است. حتی اگر در مسافرت‌ها به آب آشامیدنی مشکوک هستید و می‌ترسید از آن بنوشید کافی است چند قطره آب لیمو ترش را در آن بریزید. آب را کاملاً استریلیزه کرده و میکروب‌های موجود در آب را از بین می‌برد.

کسانی که می‌خواهند خود را لاغر کنند اگر صبح ناشتا آب لیمو ترش را با یک لیوان آب مخلوط کنند و مقدار کمی عسل به آن اضافه نمایند و آن را بنوشند تا ظهر گرسنه نخواهند شد و بدین ترتیب از شر چربی‌های اضافی راحت خواهند شد.

بهترین کلسیم آن است که از پوست تخم مرغ و آب لیمو تهیه می‌کنند. برای تهیه کلسیم طبیعی، یک تخم مرغ را تمیز شسته و در یک لیوان بگذارید و روی آن آب یک لیمو ترش را بریزید و آن را مدت دو سه ساعت در جای خنکی بگذارید سپس تخم مرغ را در آورده و آب لیمو را که دارای مقدار زیادی کلسیم است می‌توانید روی سالاد ریخته و یا با عسل یا شکر شیرین کرده بنوشید.

برای گلو درد بهترین دارو لیمو ترش است. یک قاشق چایخوری آب لیمو ترش را در آب نیم گرم بریزید و با آن غرغره کنید؛ ورم گلو و گلو درد را بر طرف خواهد کرد.

برای گرفتگی بینی و زکام کافی است چند قطره آب لیمو را با یک قاشق چایخوری آب مخلوط کرده و در بینی بچکانید. برای رفع ورم معده و روده باید یک لیمو ترش را با پوست و هسته له کنید و آن را با یک لیوان آب سرد و یک قاشق عسل مخلوط کرده و به مدت یک ساعت قبل از خواب بنوشید. برای جلوگیری از خونریزی بینی کافی است که یک تکه پنبه را آغشته به آب لیمو کرده و در سوراخ بینی بگذارید. خونریزی بینی را برطرف خواهد کرد.

اگر در صورت شما لکه و جوش قرمز رنگ وجود دارد درمان آن با آب لیمو و نمک است. بدین ترتیب که در مقداری آب لیمو نمک بزنید و آن را با پنبه روی صورت خود بمالید؛ لکه‌ها و جوش‌ها را برطرف می‌کند.

بهترین دارو برای پوست دست شما مخلوط گلیسرین و آب لیمو است. آب لیمو و گلیسرین را به نسبت مساوی مخلوط کنید و به دست‌های خود بمالید ببینید که چقدر پوست دست‌ها صاف می‌شود. در زمستان برای جلوگیری از سرما زدگی، دست‌های خود را با آب لیمو ماساژ دهید. خوردن آب لیمو سنگ‌های کلیه را نیز دفع می‌کند.



مهناز افشار
کارشناس داروهای گیاهی



نمک زیاد خودکشی تدریجی

میزان قند در استاندارد نوشابه‌ها (که البته در سال ۹۵، بازنگری استاندارد و کاهش ۱۰ درصدی قند نوشابه‌ها انجام و تصویب شد)، تشویق صنایع غذایی برای تولید نوشیدنی‌های سالم، افزایش مالیات نوشابه به نحوی که افزایش قیمت موجب کاهش تقاضا بشود حائز اهمیت است.

جایگاه کارشناسان تغذیه در جامعه ما چیست؟

در شرایطی که اضافه وزن و چاقی و بیماری‌های منتسب به آن از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها علل عمده مرگ و میر در کشور بشمار می‌روند و مهم‌ترین علت آن الگوی نادرست غذایی مردم و مصرف زیاد نمک، قند و چربی، فست فودها، نوشابه‌های گازدار و کمی مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها می‌باشد، کارشناسان تغذیه بدون شک نقش مهمی در اصلاح الگوی غذایی مردم و ارتقاء سطح سلامت آنها به عهده دارند. در طرح تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت، در حال حاضر کارشناسان تغذیه در مراکز سلامت جامعه بکار گرفته شده‌اند. این کارشناسان علاوه بر آموزش و مشاوره تغذیه برای افراد مراجعه‌کننده به پایگاه‌های سلامت، آموزش‌های گروهی و مدیریت تغذیه جامعه در منطقه تحت پوشش خود را به عهده دارند. کارشناسان تغذیه در بیمارستان نیز نقش بسیار مهمی در زمینه رژیم صحیح و مناسب به بیماران ایفا می‌کنند. انتظار می‌رود که با بکارگیری کارشناسان تغذیه در

شبکه‌های بهداشتی درمانی کشور به زودی شاهد تغییرات مطلوب در وضعیت تغذیه جامعه باشیم. لازم به یادآوری است که طی جلسات کارگروه در کمیته ملی استاندارد مصوب شده است که قند نوشابه‌ها کاهش یابد.

تغذیه نامناسب چه سهمی از مرگ و میر را در جامعه ما به خود اختصاص داده؟

پاسخ به این سؤال مشکل است زیرا نمی‌توان آمار دقیقی از میزان مرگ و میر به علت تغذیه نامناسب را ارائه کرد. می‌توان گفت که بیش از ۷۵ درصد علت مرگ و میر مربوط به بیماری‌های غیرواگیر می‌باشد که مهم‌ترین فاکتور آن الگوی غذایی نامناسب از جمله افزایش مصرف قند، نمک، چربی و کاهش مصرف میوه و سبزی است.

به نظر شما علت این که فقط ۱۲ درصد از مردم کشور میوه و سبزی مصرف می‌کنند، گران بودن و پایین بودن کیفیت میوه است؟

در واقع آمار درست این است که ۱۲ درصد مردم بیشتر از ۵ واحد سبزی و میوه در روز مصرف می‌کنند. این که مردم کمتر از میوه و سبزی استفاده می‌کنند به علت عدم آگاهی آنهاست که سال‌هاست از سوی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت برنامه‌های آموزشی و بسیج همگانی در خصوص ترویج مصرف میوه و سبزی در حال انجام است. اگر آگاهی مردم در خصوص ضرورت و فواید مصرف سبزی و میوه افزایش یابد می‌توان انتظار داشت که مصرف سرانه سبزی و میوه بیشتر شود که این هم نیاز به همکاری همه بخش‌ها از جمله رسانه‌های جمعیت، صدا و سیما، آموزش و پرورش، شهرداری و... دارد. بنابراین بحث گرانی مطرح نیست و عامل مهم‌تر، آگاهی مردم است و این موضوع نیاز به فعالیت‌های گسترده و فرهنگ‌سازی توسط همه بخش‌های ذیربط دارد.



در این مطب ویزیت برای
افرادی که توان مالی
ندارند رایگان صورت می‌گیرد

قلب شکننده آدم‌ها



دکتر رضا سادات افجه‌ای

شهر تهران آلوده و ناپاک است ولی کاری نمی‌شود کرد. مگر اینکه همه کوچ کنند و به جای دیگری بروند و این هم منطقی و ساده نیست پس همه همین هوا را استنشاق می‌کنند و دچار عوارض می‌شوند.

پس باید عوامل دیگر که برای سلامتی و قلب خطر آفرین هستند را کاهش داده و به حداقل برسانیم تا عواملی مثل آلودگی هوا که تحت کنترل ما نیستند اثرات منفی کمتری را به ما برسانند. یکی از مهم‌ترین عوامل بعد از آلودگی هوا استرس و فشارهای عصبی است که در زندگی امروزه خیلی به چشم می‌خورد. عامل دوم بی‌تحرکی است که حتی در کشورهای اروپایی و آمریکایی هم به چشم می‌خورد. موردی که در آمریکا خیلی همه‌گیر شده استفاده بیش از حد از فست‌فودها و مسائل تغذیه‌ای است و بیماران زیادی دارند که وزن‌شان بیش از حد معمول زیاد است تا جایی که قابل مقایسه با ایران نیست و عمل‌های قلبی باز هم در آنجا بیشتر اتفاق می‌افتد.

بیماری قلبی می‌تواند از فرهنگی به فرهنگی دیگر متفاوت باشد و یا به سوابق خانوادگی ارتباط داشته باشد؟

بله حتما. شما دقت کنید متوجه می‌شوید که در زمان‌های قدیم که پدربزرگ‌های ما که فعالیت جسمی بیشتری داشتند و آلودگی هوا و فشارهای عصبی زیادی نداشتند، از تغذیه سالم‌تری استفاده می‌کردند و در کل شرایطی بهتر از الان را داشتند باز هم دچار بیماری‌های قلبی می‌شدند. البته نه به شدتی که الان شاهد هستیم. یکی از عواملی که در قدیم گرفتار می‌شدند عفونت دریچه‌ای بود، اما الان با وجود داروهایی که ساخته شده این مشکل به حداقل رسیده. حدود بیست سال پیش که در اروپا بودم بیشترین مشکلات قلبی مربوط به دریچه‌های قلب بود ولی الان بالعکس شده و بیشتر عروق قلب دچار مشکل شده است.

یکسری عامل‌هایی وجود دارد که هنوز به درستی شناخته نشده‌اند، مثلا یکی از این عوامل باکتری‌های خاصی هستند که روی رگ‌های قلب اثر می‌گذارند و یا ارتعاشاتی که الان وجود دارد در زمان پدربزرگ و مادربزرگ‌های ما نبوده و همین ارتعاشات سبب بیماری‌های مادرزادی می‌شود که شاهد بیشتر شدنش هستیم.

اینکه می‌گویند پیشگیری بهتر از درمان است. شما چه توصیه‌های ساده‌ای جهت پیشگیری بیماری‌های قلبی دارید؟

حدود هفت سال است پزشکان قلب در همایش‌ها و گردهمایی‌هایی که دارند، تلاش می‌کنند فرهنگ‌سازی کنند که مردم به پیشگیری روی آورند. البته فرهنگ‌سازی کاری بسیار دشوار است که نیاز به زمان و تلاش بسیار دارد. همان‌طور که در خیابان‌ها می‌بینید بنرهای جهت توصیه‌های پیشگیرانه جهت سلامتی بیشتر نصب شده و وزارت بهداشت هم دارد تمام سعی خود را در به نتیجه رساندن این امر انجام می‌دهد.

وقتی دقیق می‌شویم می‌بینیم نسبت به چند سال قبل چقدر درباره سلامتی به مردم هشدار و اطلاع‌رسانی می‌شود. مردم هم از آگاهی بیشتری برخوردار شده‌اند. مردم باید خودشان هم بیشتر به فکر سلامتی‌شان باشند. از سیگار و قلیان دوری کنند. فست‌فود مصرف نکنند و بیشتر به ورزش و تحرک بپردازند. متأسفانه شاهد به فروش رسیدن غذاهای آماده و کنسرو شده در مغازه‌ها هستیم برای سلامتی مضر است. پس هر چقدر از اینها را کمتر استفاده کنیم و موارد را رعایت کنیم به طبع سالم‌تر زندگی می‌کنیم.

چند وقت پیش یکی از آشنایان به مطب پزشک قلب مراجعه کرد و زمان بازگشت موضوع جالبی را عنوان کرد. او گفت: در مطب دکتر که رفته بودم روی دیوار کاغذی را نصب کرده بودند و نوشته بودند: «در این مطب ویزیت برای افرادی که توان مالی ندارند رایگان صورت می‌گیرد.»

پس از شنیدن این موضوع کنجکاوی خبرنگاری‌مان گل کرد با آقای دکتر تماس گرفتیم و از ایشان خواستیم قرار مصاحبه‌ای را به ما دهند تا توضیحات بیشتر را از زبان خودشان بشنویم و گپی درباره قلب شکننده آدم‌ها داشته باشیم.

دکتر رضا سادات افجه‌ای فوق تخصص جراحی قلب، عروق، قفسه سینه و جراح قلب اطفال و کودکان است. وی فارغ التحصیل مقطع دپیرستان از شهر وین اتریش، فارغ التحصیل دوره فلوشیپ جراحی عمومی از شهر وین اتریش، فارغ التحصیل دوره فوق تخصص جراحی قلب، عروق و قفسه سینه از آلمان و جراح برخی از بیمارستان‌های تهران می‌باشد.

دکتر موضوع این نوشته از کجا نشأت کرده؟

جریان طولانی ندارد. من در بیمارستان دولتی مشغول به فعالیت هستم و گاهی بیمارانی را می‌بینم که از نظر مالی حتی توان خرید داروهای‌شان را ندارند چه برسد به اینکه بخواهند ویزیت پرداخت کنند. برای همین از ابتدا حدود ده سال پیش که مطب را راه‌اندازی کردم تصمیم گرفتم به عزیزی که توان پرداخت ویزیت را ندارند کمک کنم تا دغدغهای برای مداوا نداشته باشند.

نباید سلامت مردم به توان مالی‌شان ربطی پیدا کند چون سلامت عده‌ای به خطر می‌افتد. به خصوص درباره قلب که خیلی حیاتی است. بعضی مردم به قلب که عضو بسیار مهمی است اهمیت نمی‌دهند در مقابل به زیبایی و ظاهر خود رسیدگی می‌کنند.

به نظر می‌رسد این تصمیم شما ممکن است گاهی مورد سوء استفاده قرار گیرد. این‌طور نیست؟

حتما این اتفاق افتاده. ما به قولی که داده‌ایم عمل کرده‌ایم. حتی گاهی متوجه هم شدم ولی به روی فرد نیآورده‌ام دیگر خودش می‌داند و وجدانش.

در مورد چطور می‌شود فرهنگ‌سازی کرد تا عده‌ای جهت سوء استفاده تظاهر نکنند؟

قطعا می‌شود فرهنگ‌سازی کرد. وقتی ما راحتی و آسایش مردم را در نظر گرفته‌ایم آنها هم باید کمی به این موضوع فکر کنند. اگر این موضوع فرهنگ‌سازی شود. مردم درمان را جدی‌تر می‌گیرند و به سلامتی خودشان بیشتر اهمیت می‌دهند و آن وقت شاهد کمتر شدن بیماری‌ها می‌شویم. هر چند من به تنهایی نمی‌توانم خیلی موثر باشم باید همه پزشکان یاری کنند تا این موضوع فراگیر شود. البته در مطب برخی از همکاران هم چنین چیزی را دیده‌ام. هر چند نمی‌توان از همه توقع داشت که این روش را اجرا کنند. درست است که درآمد پزشکان خوب است ولی مخارجی مثل اداره کردن یک مطب و پرسنل هزینه‌های سنگینی را برایشان در بر دارد.

دکتر بیماری‌های قلبی و عمل‌های باز قلب چرا زیاد شده؟

دلایل زیادی دارد. در هر جای دنیا هم دلایل جداگانه‌ای دارد چون عوامل محیطی و شرایط زندگی در همه جای دنیا با هم فرق دارد. مثلا همه می‌دانیم که هوای

چه نوع ورزشی به سلامت قلب بیشتر کمک می‌کند؟

پیاده‌روی تنها ورزش مفید نیست بلکه ورزش‌های هوازی برای قلب مفید هستند. هر کس باید به فکر خودش باشد و مقدار کالری که هر روز وارد بدن می‌شود معادل آن کالری را هر روز بسوزاند. این باعث می‌شود که فشار، چربی و قندخون نداشته باشد، پس در نتیجه بیماری قلبی هم نمی‌گیرد.

اینکه می‌گویند ضرر قلبان از سیگار کمتر است درست است؟

بله. ولی باید این را در نظر بگیرید که ضررش کمتر نیست بلکه به خاطر عدم سهولت در استعمال کمتر مصرف می‌شود. سیگار همیشه در دسترس افراد هست ولی قلبان سادگی دسترسی ندارد. مورد دوم اینکه اعتیاد به سیگار از مواد مخدر هم بیشتر است. قلبان خیلی ضرر دارد ولی اعتیادش از سیگار کمتر است ولی متأسفانه الان در سنین خیلی پایین نوجوانان به سیگار روی آورده‌اند و این موضوعی است که ده سال پیش در اروپا شاهد بودیم. این موضوع نیاز به رسیدگی سریع و جدی دارد که پروژه‌های سالم سازی و سلامت اجرا شود و این موضوع مستلزم زمان و صرف هزینه زیادی است. در ژاپن بحث فرهنگ‌سازی طی ۵۰ سال اتفاق افتاد. پس برای ما هم شاید خیلی سال طول بکشد ولی بالاخره به سرانجام خواهد رسید. به‌طور مثال استفاده کردن از کمر بند ایمنی خودرو که تا چند سال پیش حتی برخی از خودروها نداشتند و آنهایی هم که داشتند استفاده نمی‌کردند الان فراگیر شده و حتی گاهی الزاماً هم که شده استفاده می‌کنند.

بیماری قلبی عموماً زمانی که به اوج خودش برسد و مثلاً گرفتگی عروق را سبب شد نمود پیدا می‌کند. آیا نشانه‌هایی وجود دارد که فرد از روی آنها متوجه شود که دارد به بیماری قلبی دچار می‌شود؟

صدر درد. علائم خیلی زیاد است ولی همه عوامل در همه بیماران دیده نمی‌شود. بارزترین آنها دردهای قفسه سینه است که به دست چپ، راست، گردن و دردهایی که به پشت و فک می‌زند. عده‌ای هم هستند بدون هیچ علائمی دچار بیماری قلبی می‌شوند مثل بیماران دیابتی که در اثر این بیماری علائم بروز نمی‌کند و یا علائم کمی دارند و یک دفعه سگته می‌کنند و یا فوت می‌کنند.

نظر ما بر این است که فرد به جایی نرسد که بیمار و دارای علائم نشود بعد برای مداوا اقدام کند بلکه فرد موظف است از سن ۳۵ سالگی به بعد در ایران به طور منظم چک‌آپ قلبی از جمله نوار قلب، تست ورزش، اکوی قلب و ... را سالی یک بار انجام دهد. اینطوری به محض اینکه احساس شود که در معرض بیماری قلبی است شروع به رعایت کردن موارد و پیشگیری می‌کند.

اگر سالی یکبار آزمایش خون انجام دهید از مبتلا شدن شما به چربی خون، فشار خون و خیلی موارد دیگر جلوگیری می‌شود. چون شما به وضعیت جسمی خودتان آگاه می‌شوید. من برای خیلی از بیمارانتان دارو تجویز نمی‌کنم بلکه کنترل شرایط را برایشان تجویز می‌کنم. مثلاً بیمار قلبی داشتیم که قند داشت و ۵ نوع دارو استفاده می‌کرد ولی ما با استفاده از ورزش و تغذیه سالم و کم استرس بودن مصرف داروی او را به یک نوع دارو رساندیم و یا بیماری داشتیم که یازده سال پیش نیاز به عمل باز قلب داشته ولی به واسطه ورزش و تغذیه سالم تاکنون عمل انجام نداده. البته لازم به ذکر است عمل جراحی انجام ندادن خوب نیست بلکه خوب است عمل جراحی به موقع انجام شود ولی وقتی از زمان آن گذشت ریسک عمل بالا می‌رود و بیمار از انجام عمل جراحی می‌ترسد پس باید با عوامل دیگر آن را کنترل کرد.

رزیتا فیروزان
نویسنده

برشی از زندگی

پدر واکسن ایران



پژوهش پزشکی لندن، در یک برنامه پژوهشی ویروس‌شناسی شرکت کرد. او پس از بازگشت به ایران، فعالیت‌های وسیعی را در زمینه پژوهش‌های ویروس‌شناسی انجام داد و در اوایل تیرماه به منظور ادامه تحقیقات خود و همچنین تهیه مقدمات تولید واکسن ضد سرخک، با استفاده از بورس پژوهشی از طرف سازمان جهانی بهداشت دوره‌ای نه ماهه را در دانشکده پزشکی دانشگاه بایلور در شهر هوستون آمریکا گذراند. او سپس سه ماه دیگر در دانشگاه توکیو و موسسه واکسن‌سازی شیبا کارآموزی نمود.

از اواسط سال ۱۳۴۸ به تولید واکسن ضد سرخک در موسسه رازی پرداخت و از سال ۱۳۵۲ پژوهش در زمینه تولید واکسن ضد فلج اطفال را نیز آغاز نمود بطوری که تولید انبوه این واکسن نیز به فهرست واکسن‌های تهیه شده در این موسسه افزوده شد. دکتر میرشمسی در سال‌های ۱۳۶۵ و ۱۳۶۶ موفق به تولید دو واکسن جدید ضد اورپیون و ضد سرخچه نیز در این موسسه شد. او در طول دوره کاری خود بارها بعنوان نماینده و مشاور سازمان جهانی بهداشت مسئولیت مشاوره یا راه‌اندازی را در مراکز تولید واکسن کشورهای مختلف عهده‌دار بود.

او در سال ۱۹۶۲ به نمایندگی از طرف سازمان جهانی بهداشت، مرکز تولید واکسن کشور اردن را تاسیس کرد. همچنین او از سال ۱۹۸۰ در انستیتو پاستور کشور تونس بعنوان مشاور و کارشناس سازمان بهداشت جهانی همکاری داشت و از سال ۱۹۷۰ نیز بعنوان نماینده سازمان جهانی بهداشت در منطقه خاورمیانه و خاور نزدیک در کمیته استانداردهای بیولوژیک وابسته به این سازمان فعالیت کرد. وی همچنین به عضویت آکادمی علوم نیویورک و مجمع بین‌المللی زیست‌شناسان درآمد.

در سال ۱۳۷۴ پس از ۵۴ سال خدمت صادقانه در زمینه‌های علمی-پژوهشی، لوح تقدیر و نشان درجه اول پژوهشی توسط رئیس جمهوری وقت به او اعطا شد.

دکتر حسین میرشمسی در ۲۳ آذرماه سال ۱۳۸۷ در سن ۹۴ سالگی درگذشت.

روح‌شان شاد و یادشان گرامی

دکتر حسین میرشمسی، فرزند مرحوم سید محمد در سال ۱۲۹۳ در اصفهان متولد شد. او پس از دریافت مدرک دیپلم در سال ۱۳۱۴ تحصیلات دانشگاهی خود را در دانشکده دامپزشکی دانشگاه تهران آغاز نمود.

ایشان پس از اخذ مدرک دکترا در سال ۱۳۲۰ بعنوان کارمند فنی در موسسه سرم و واکسن‌سازی رازی در حصارک به خدمت پرداخت. پس از طی ۹ سال در این موسسه با عنوان کارمند فنی، کارورز و دستیار آزمایشگاه، در سال ۱۳۲۹ برای کسب تخصص عازم کشور فرانسه شد.

دکتر حسین میرشمسی در سال تحصیلی ۱۹۵۱-۱۹۵۰ (۱۳۲۹) در انستیتو پاستور پاریس پس از طی دوره میکروپزشناسی و ایمنی‌شناسی، دیپلم این رشته را دریافت کرد. سپس، در همین سال در دانشکده دامپزشکی آلفرد، وابسته به دانشگاه پاریس بعنوان دانشجوی اکسترن ثبت نام و پس از طی دوره و شرکت در امتحانات نهایی آن دانشکده، مدرک دیپلم دکترای دامپزشکی دانشگاه پاریس را اخذ کرد.

او بمدت چهار ماه در ۳ موسسه در آمریکا دوره‌هایی را در زمینه تهیه واکسن‌های میکروبی و توکسوئیدها گذراند و پس از مهاجرت به ایران بعنوان رئیس بخش، به تولید واکسن‌های باکتریایی و سرم‌های درمانی به خدمت خود در موسسه رازی ادامه داد. در سال ۱۳۳۴ پست معاونت فنی موسسه و مسئول واحد تولید مواد زیستی مصرف پزشکی موسسه رازی را احراز نمود.

در سال ۱۳۳۹ (۱۹۶۰) پس از آنکه تولید واکسن‌های ضد دیفتتری، کزاز و سیاه سرفه به مرز تولید انبوه رسیده بود و با توجه به علاقه شخصی وی به پژوهش در زمینه ویروس‌ها، برای استفاده از دو بورس در کشور آمریکا، عازم این کشور شد. در طی یک سال اول، با استفاده از بورس موسسه بهداشت آمریکا و در چهار ماه بعد با استفاده از بورس سازمان خواربار و کشاورزی جهانی (FAO) به فراگیری علوم جدید در زمینه ویروس‌شناسی پرداخت.

او از اولین روزهای سال ۱۹۶۰ تا سال ۱۹۶۱ در واحد ویروس‌شناسی موسسه بهداشت ایالت نیویورک به فراگیری ویروس‌شناسی ادامه داد و از آن پس، به مدت چهار ماه در شورای

غنچه‌ها



سید پرهام قاسمی



محمد سام ذوالفقاری



نگار طلوعی



هستی مظفری



علیرضا انوش



پانیذ دانشمند



ایلین رجبی



علیرضا علیپور



مهیار رضائیان



مهرگان دانشفر



محمد امین میرزانه سی



روژان نیک روان



مهدی جان تولدت مبارک / از طرف عمو مجید و سمیه



عسل دهقانی

توجه

توجه

والدین، مهدکودک‌ها، مدارس دوره ابتدایی و آتلیه‌های کودک، در صورت تمایل عکس کودکان و دانش آموزان خود را به شماره ۰۹۳۷۰۵۷۰۱۴۲ ارسال نمایید تا به صورت رایگان در نشریه مشاور خانواده به چاپ برسد. فراموش نکید که عکس‌های ارسالی حتما همراه با نام و نام خانوادگی کودک باشد.

هدیه ما به شما
هزینه پست شما را ما
می پردازیم

حتما با ما تماس بگیرید .
۰۲۱۶۶۵۶۵۲۶۸-۷۱
۰۹۲۱۲۳۶۳۲۷۰

۱۲/۰۰۰ تومان	۲۰ درصد تخفیف	اشتراک سه ماهه
۱۸/۰۰۰ تومان	۴۰ درصد تخفیف	اشتراک شش ماهه
۲۴/۰۰۰ تومان	۶۰ درصد تخفیف	اشتراک یکساله



سامیار پهلوان



محمد طاها نقشینی



محمد علی رضائیان



سارینا باقری

اگر می‌خواهی جامعه‌ای را به سعادت برسانی دختران و زنان آن را خوب تربیت کن (فیلسوف تاریخ ارسطو)

اهداف موسسه:

- ۱- آموزش زنان به منظور رفع محرومیت خانواده
- ۲- تحت پوشش قرار دادن خانواده‌های بدسرپرست و بی‌سرپرست
- ۳- حمایت از افراد نیازمند آسیب دیده اجتماعی و مستمندان از طریق پرداخت هزینه‌های مسکن، معاش، تحصیل، جهیزیه عروس، کاربایی جهت خانواده‌های نیازمند تحت پوشش و پرداخت مخارج تحصیلی افراد مستعد بی‌بضاعت
- ۴- ارائه خدمات آموزشی، مددکاری، مشاوره اجتماعی افراد در معرض آسیب یا آسیب دید
- ۵- کمک به تاسیس مراکز علمی، آموزشی، فنی و حرفه‌ای
- ۶- نگهداری شبانه‌روزی از دختران بی‌سرپرست، بدسرپرست و آسیب دیده

- ۷- آموزش‌های لازم در جهت تقویت فاکتور هوش معنوی
- ۸- نگهداری از سالمندان بی‌بضاعت و ایجاد کار و سرگرمی در حد توان با هدف بالا بردن سطح امید به زندگی و ایجاد باور سودبخشی‌شان
- ۹- آموزش و مشاوره پیشگیری به منظور جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی با مشاوره تخصصی و برگزاری کارگاه‌های مهارت زندگی
- ۱۰- انجام کلیه امور خیریه
- ۱۱- بهسازی بناهای آموزشی دختران آسیب‌دیده

۱- آموزش حرفه و هنرهای متناسب با توان و سلیقه افراد و ایجاد فضای مناسب جهت اشتغال این عزیزان با تاسیس کارگاه‌های مختلف از جمله، قالی‌بافی، خیاطی، هنرهای دستی و...
 ۲- آموزش دروس پایه و ارتقا سطح تحصیلی و تعیین رشته و هدایت تحصیلی شایسته و در خور این عزیزان
 ۳- تسهیل روند ازدواج و تشکیل خانواده و آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش پیش از ازدواج، مشاوره‌های لازم در زمینه بهبود سبک زندگی و پایه‌گذاری سبک زندگی اسلامی به عنوان اصلی‌ترین بخش تربیتی اهداف در نظر گرفته شده می‌باشد.
 سرمایه انسانی موجود حدود ۳۵۰ نفر از اساتید، دبیران، معلمان، دانشجویان، افراد عادی و دانش‌آموزان خیر و علاقمند می‌باشند که موسسه خیریه یاس نیلی به این عزیزان افتخار می‌کند.
 نیازمندی‌های موسسه در کلیه زمینه‌ها به منظور راه‌اندازی و بهبود کمیت و کیفیت اهداف فوق می‌باشد.
 جزئیات فرایند فعالیت‌های این موسسه از بدو تاسیس تاکنون شامل برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های درسی، حرفه‌آموزی، ازدواج، سفرهای زیارتی و سیاحتی و برگزاری بازارچه خیریه در تابستان ۹۵ بوده که در کانال و سایت موسسه به آدرس زیر می‌توانید مشاهده فرمایید:

شماره حساب موسسه:

۰۱۰۴۰۴۳۱۳۱۰۰۳

شماره کارت:

۶۰۳۷۹۹۱۸۹۹۷۱۰۶۶۳

با تشکر از افکار، احساس

و رفتار خیر خواهانه همه

عزیزان

افتخار می‌کنیم که

سرمایه‌هایی چون شما داریم



نیلوفر صدری
روانشناس

مذهبن



هوش معنوی

هوش معنوی مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که افراد به منظور بکارگیری، ابزار و صورت‌بندی کردن منابع، ارزش‌ها و ویژگی‌های معنوی به شیوه‌ای که عملکرد روزانه و بهزیستی را افزایش دهد از آن استفاده می‌کنند (امر، ۲۰۰۷)
 هوش معنوی از دیدگاه اسلام در سه مقوله مهم و بهم پیوسته مطرح می‌شود.

- ۱- ارتباط انسان با خود
 - ۲- ارتباط انسان با دنیای اطراف
 - ۳- ارتباط انسان با خدا
- یکی از بحث‌هایی که در موضوع هوش معنوی مطرح است پرسش درباره مباحث بنیادی و درک معنای وجودی است.
 اساسی‌ترین پرسش انسان به قول مولانا از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود به کجا می‌روم آخر نمایی وطنم
 طبق آیات قرآن کریم، آفرینش، بهبود و بازچه نیست
 * آیا پنداشتید شمارا بهبوده آفریده‌ایم و این که شما بسوی ما بازگردانده نمی‌شوید؟ (سوره مومنون، آیه ۲۳)
 خلاصه کلام این که خداوند رحمان و رحیم آدمی را کاملاً هدفمند آفریده و در وجود هر انسان زمینه‌هایی از هوش معنوی را به وضوح می‌توان یافت بعضی از فاکتورهای هوش معنوی به شرح زیر است:

- ۱- صبر و شکیبایی
- ۲- توکل بر خدا کردن
- ۳- شرح صدر (ظرفیت روانی)
- ۴- نیکوکاری
- ۵- سپاسگزاری
- ۶- عبادت
- ۷- اعتقاد و ایمان فطری به خدا

این‌ها اجمالاً نشان‌دهنده هوش معنوی در هر انسانی هستند. البته این فاکتور هوش نیز مثل بقیه فاکتورها نیازمند بستر تربیتی مناسب برای از قوه به فعل تبدیل شدن است. یکی از مناسب‌ترین بسترها برای تقویت این هوش آموزه‌های دینی و اخلاقی است.

در این بین دین اسلام چنانچه پیامبر اکرم (ص) نیز عنوان فرمودند «دین سازندگی اخلاق انسانی» است لذا با توجه به داستان‌های قرآن کریم متوجه اهمیت و تاثیر تربیت دینی در ارتقاء سطح هوش معنوی در انسان می‌شویم.
 اگر به داستان‌های قرآن توجه کنیم عمیقاً رد پای هوش معنوی را در سرگذشت پیشینیان بخصوص پیامبران در این داستان‌ها می‌یابیم.
 همان‌طور که همه ما می‌دانیم قرآن از یکصد و چهارده سوره تشکیل شده است. جالب توجه این که در این کتاب بالغ بر یکصد و ده قصه بیان شده است که نشان دهنده اهمیت قصه در ارتقا هوش معنوی انسان می‌باشد. در شماره‌های بعدی به شناسایی فاکتورهای هوش معنوی در بین قصه‌های قرآنی خواهیم پرداخت.

ادامه دارد...

می کرد و اگر چیزی بر آن نوشته نبود، بار دیگر فال می گرفت و این عمل را آن قدر تکرار می کرد تا یکی از آن چوبه‌ها که نوشته داشت، بیرون آید.» آنان این عمل را «استقسام» می گفته‌اند و دلیل نام‌گذاری‌اش هم این بوده که با این عمل، به خیال خود، قسمت و سهم خود را از روزی و خیرات، طلب می کرده‌اند.



عباس روزمه
کارشناس مذهبی

چرا و چگونه؟ استخاره ۱۵

بسیاری از افراد در مورد استخاره شبههاتی دارند و می‌خواهند بدانند که در چه زمان و موقعیتی می‌توان از استخاره بهره برد. بنابراین قبل از هر گفته‌ای نظر شما را به کلام متفن و کارشناسی شده مفسر بزرگ قرآن کریم علامه طباطبایی و متفکر شهید استاد مطهری جلب می‌کنم. علامه طباطبایی در تفسیر شریف المیزان ذیل آیه نود سوره مائده مرقوم فرموده‌اند: «از روایات استفاده می‌گردد فال گرفتن در زمان پیامبر این‌طور بوده که سه عدد چوب نازک و شبیه به هم نظیر چوبه تیر، تهیه کرده و به یکی می‌نوشتند افعال (انجام بده) و به دیگری می‌نوشتند لا تفعل (انجام مده)، آن گاه شخص فالگیر، این دورا با چوبه سومی، بدون این که چیزی در آن نوشته باشند، در «کیسه‌ای» که همراه داشته می‌ریخته. کسانی که فال می‌خواستند به او مراجعه کرده و او یکی از آن سه چوبه را از کیسه، بیرون می‌کشید، اگر به آن نوشته بود «انجام بده» آن شخص تصمیم قطعی می‌گرفت و در پی انجام آن کار می‌رفت و اگر نوشته بود «انجام مده» از آن کار صرف نظر

سرگردانی بیشتر انسان شده و هیچ دلیلی برای انتخاب یک نظر یا یک مسیر و راه از میان آنها یافت نمی‌شود و انسان نمی‌داند کدام نظر و راه را انتخاب کند. اینجاست که در آیین آسمانی و کامل اسلام راهی برای دور شدن از سرگردانی و تحیر در پیش روی انسان قرار داده شده است و آن استخاره است... هر چند در بین علما مخالفین اندکی هستند که اساسا منکر استخاره می‌شوند ولی ادله آنان برای رد این عمل کافی و دقیق نیست.

۴- استخاره در فرهنگ لغت همان دعاست و به معنای طلب خیر کردن از خداوند قادر و حکیم است اما در اصطلاح به معنای تفرّال زدن به کتاب خدا و یا استفاده از تسبیح جهت انتخاب مسیر درست و راه پرمفعت و بی‌خطر و نیز برای رفع تحیر و دودلی و محکم شدن در انجام یا عدم انجام کاری است.

۵- توصیه ما این است که مقداری با قرآن انس پیدا کنیم. قرآن کلام خداست برای ارتباط با بندگانش و هر کسی به اندازه دانش و فهم و ظرفیتش از آن بهره‌مند می‌شود. قرآن برای طاقچه‌ها و کتابخانه‌ها نیست، قرآن برای تزئین سفره عقد و رد شدن مسافر از زیر آن نیست، قرآن برای روی سر گذاشتن در شب احیا نیست، در یک کلام قرآن فقط برای استخاره نیست.

کتاب آسمانی قرآن برنامه‌ای مدون و جامع است برای رشد و سعادت دنیوی و اخروی ما. قرآن کتابی روشننگر است برای عزت و سربلندی ما. بیشتر به این هدیه آسمانی توجه کنیم. تنها راه تغییر سبک زندگی و خلاصی از معطلات و مشکلات خانوادگی بازگشت به سوی قرآن و عمل به دستورات آن است. توصیه ما به شما خواننده محترم مطالعه روزی یک صفحه از معانی و ترجمه آیات قرآن است که بی‌شک نگاه‌مان را به زندگی تغییر خواهد داد.

۶- استخاره برای انجام آنچه خدا صریحا نهی کرده و یا ترک آنچه خدا به آن امر کرده صحیح نیست. مثلا استخاره کنیم فلان فرد مسلمان را بکشیم یا نه؟ و یا اینکه استخاره کنیم نماز را ترک کنیم یا نه؟

۷- استخاره برای اطلاع از آینده و پیشگویی نیست.

۸- در امر ازدواج هم بعد از گفتگوی خانواده طرفین و نیز شناخت نسبی دختر و پسر و بعد از تحقیق غیرمحمسوس و دقیق از اخلاق و دینداری پسر و دختر و مشورت با عقلا و صاحب نظران و کارشناسان و بعد از دعا و طلب خیر کردن برای طرفین وصلت، فقط و فقط جهت رفع دودلی و سرگردانی و یا برای ایجاد قوت قلب و مصمم شدن در انجام این امر مقدس بلا اشکال است و الا در ابتدای امر تفرّال به کتاب خدا زدن توصیه نشده است.

حال با رعایت مقدمات فوق با قلبی معتقد و پاک و با طهارت روبه قبله شده و دو رکعت نماز مستحبی خوانده و بعد از نماز و در سجده از خدا طلب خیر و برکت کرده و برای رفع دودلی و سرگردانی قرآن را باز نموده و به معنای آیات نورانی آن توجه می‌کنیم که قطعاً راهگشا خواهد بود. این عمل نیاز به اخلاص، ممارست، تمرین، دقت و توجه به معنای آیات نورانی قرآن دارد و هر چه قدر میزان انس ما با این کتاب الهی بیشتر باشد آنچه از آیات خدا در ارتباط با نیت خودمان متوجه می‌شویم دقیق‌تر خواهد بود.

از تردید تا استخاره

حقیقت امر این است که انسان وقتی بخواهد به کاری دست بزند ناچار است زیر و روی آن کار را بررسی نموده و تا آن جا که می‌تواند فکر خود را که گزینه و موهبتی است خدادادی به کار بیندازد و چنان چه از این راه نتوانست صلاح خود را در آن کار، تشخیص دهد ناگزیر باید از دیگران کمک فکری گرفته و تصمیم خود را با کسانی که صلاحیت مشورت و قوه تشخیص صلاح و فساد را دارند در میان بگذارد تا به کمک فکر آنها خیر خود را در انجام دادن و ترک آن کار، تشخیص دهد و اگر از این راه هم چیزی دستگیرش نشد، چاره‌ای جز این که متوسل به خدای خود شده و خیر خود را از او مسالت نماید، ندارد و این همان استخاره است.

بنابر این، هیچ مانعی از تفرّال زدن با قرآن کریم و امثال آن به نظر نمی‌رسد؛ اگر استخاره خوب بود، صاحب استخاره، عمل را با طیب نفس و دل پاک، انجام می‌دهد و اگر بد بود، توکل به خدا کرده و در پی کار خود می‌رود. پس استخاره با قرآن، جز همان آسودگی خاطر و رفع تردید و سرگردانی و امید به نفع و سعادت، اثر دیگری ندارد.

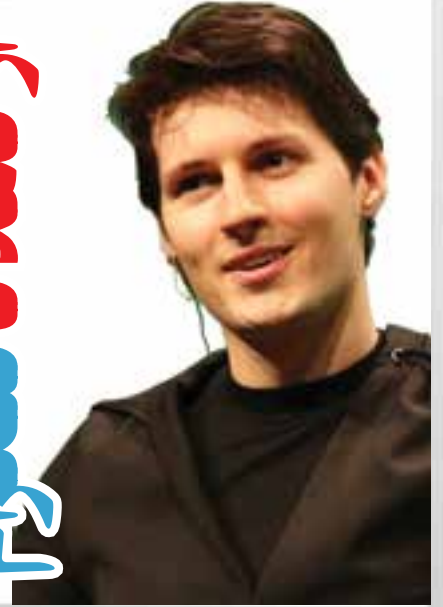
و اما شهید مطهری در کتاب خاتمیت صفحه ۱۴ نیز فرمودند: «من خودم استخاره می‌کنم و با آن مخالف نیستم، ولی بهتر این است که هر کس خودش استخاره کند، حتی بعضی می‌گویند استخاره شخصی برای دیگری درست نیست و هر کس باید خودش استخاره کند نه این که علما یکی از وظایفشان، استخاره کردن است.»

علامه مجلسی در جلد ۹۱ صفحه ۲۸۵ در این باره می‌گوید: «شایسته است و احتیاط در آن است که هر کس برای خودش استخاره کند، زیرا ما هیچ حدیثی نداریم که شخصی به وکالت از دیگری استخاره نماید و اگر وکالت در استخاره، جایز و یا بهتر بود، شایسته و سزاوار بود که اصحاب، از امامان علیهم السلام تقاضای استخاره نمایند و اگر چنین چیزی می‌بود، نقل می‌شد و دست کم، یک روایت در این مورد به ما می‌رسید. به علاوه آن کس که مضطر و حاجتمند است، اگر خودش استخاره کند به اجابت، نزدیک‌تر است و دعای او به اخلاص در نیت، نزدیک‌تر است.»

نتیجه بحث

- ۱- استخاره به معنی تعطیلی عقل و تدبیر نیست.
- ۲- دین اسلام سفارش فراوان بر روی فکر و اندیشه و خرد کرده و احادیث فراوان در فضیلت عقل و شعور داریم که موهبت خدا و پیامبر درونی هر انسانی است. اسلام عزیز مکرر سفارش و توصیه نموده است از مشورت و بهره‌مندی از نظرات دیگران در کارها غافل نشوید. جلسات مشورتی و برخورداری از آراء دیگران و شنیدن راهکارهای افراد مختلف در پیشرفت و رشد و تعالی انسان نقش ویژه‌ای دارد.
- ۳- طبیعتا زمانی که اندیشه کنیم و از نظرات دیگران استفاده کنیم بهترین راه و مسیر را انتخاب خواهیم کرد اما گاهی این تفکرات و نظرات موجب تحیر و

از کافز تا تلگرام: مطبوعات



باز هم نمایشگاه مطبوعات و شور و شوق میان دوستان و همکاران مطبوعاتی. نمی دانم چه چیزی در نمایشگاه مطبوعات وجود دارد که ناخودآگاه همکاران مطبوعاتی و هموطنان غیرمطبوعاتی را جذب خود می کند. گزارش های رسیده حاکی از آن است این دوره از نمایشگاه، با رشد ۲۵ درصدی حضور متقاضیان همراه است، به طوری که از میان ۷۰۰ متقاضی، تعداد ۱۶ موسسه مطبوعاتی، ۲۲ خبرگزاری، ۸۵ روزنامه، ۸۷ هفته نامه، ۴۵ دوهفته نامه، ۱۴۵ ماهنامه، ۳۰ دوماهنامه، ۵۷ فصلنامه، ۷ فصلنامه، ۱۲۵ پایگاه خبری با درخواست ۱۴ هزار متر مربع برای شرکت در این نمایشگاه ثبت شده اند ولی جای بسی تعجب است که با این همه استقبال چرا روز به روز رکود مطبوعاتی بیشتر می شود!!! وارد نمایشگاه مطبوعات که می شوی غرفه های متعدد با رنگ و لعاب های مختلف و جذاب، چشم را نوازش می دهد. در آنجا می توانی هم رسانه های نوشتاری و به اصطلاح کاغذی را ببینی و هم رسانه های جازی را، گفتیم رسانه های مجازی!



مهشاد صادقی شاد
مترجم زبان انگلیسی

تلگرام، کابوس نشریات

شاید دانستن اینکه تلگرام چگونه و از کجا آمد برای تان جالب باشد: «پاول دورف» مهندس رایانه اهل اتحاد جماهیر سوسیالیستی شوروی است. او یک کارآفرین است که بیشتر برای تأسیس شبکه اجتماعی وی کی (VK) و پیام رسان تلگرام شهرت دارد.

نیکلای دورف برادر کوچک تر پاول است. پاول دورف در شهر لنینگراد در ۱۰ اکتبر ۱۹۸۴ متولد شد اما دوران کودکی خودش را در ایتالیا در شهر تورین گذراند. پدرش والری دکترای فلسفه و زبان شناسی دارد. او یکی از نویسندگان بزرگ روسی در حوزه روم باستان است و کتاب هایی درباره نرو امپراطور روم و سزار نوشته است. پاول دوران دبستان خود را در مدرسه ابتدایی ایتالیایی در تورین سپری کرد و در سال ۲۰۰۱ به روسیه بازگشت. به دانشگاه سنت پترزبورگ رفت و در سال ۲۰۰۶ از بخش فلسفه دانشگاه سنت پترزبورگ فارغ التحصیل شد. وی فعالیت کاری خود را از سال ۲۰۰۶ آغاز کرد و در همان سال VK را تأسیس نمود.

دارایی کنونی او ۲۶۰ میلیون دلار است.

این روزها همه از تلگرام استفاده می کنند و راه اندازی تلگرام داستانی طولانی دارد که شنیدنی است.

پاول دورف را «زاکربرگ» روسیه می دانند. زیرا با خلق تلگرام توانسته گوی سبقت را از فیس بوک بریاید. مارک زاکربرگ نیز در سال ۲۰۰۷ در حالی که ۲۳ ساله بود توانست فیس بوک را در خوابگاه دانشگاهش خلق کند و به یکی از میلیاردرهای جوان در جهان شهرت یابد.

پاول دورف در ۳۱ سالگی نیز به یکی از جوانان موفق جهان مبدل شده است. او همیشه مشکی می پوشید و اینگونه مورد توجه رسانه ها قرار گرفته است. او در سن ۲۶ سالگی نرم افزار پیام رسان VKontakt معروف به VK را راه اندازی کرد. این نرم افزار در روسیه بسیار فراگیر شد و برای او موفقیت چشمگیری به شمار می آمد. او تصور می کرد این نرم افزار پیام رسان می تواند او را تا پایان زندگی اش تأمین کند اما اختلافات سیاسی در شرکت ادامه کار را برای وی دشوار ساخت.

شرکت او همکاری نزدیکی با دولت روسیه نداشت و همین مسئله دردسرهایی برایش ایجاد کرد اما مشکل جدی وقتی رخ داد که او در درگیری روسیه و اوکراین اظهاراتی به نفع اوکراین ارائه داد که سبب ناخوشنودی شرکایش شد. او به عنوان دروغ آوریل و در حد شوخی استعفاپی به هیات مدیره نوشت اما بلافاصله آن را پس گرفت ولی هیئت مدیره که طرفدار پوتین بودند، این استعفا را جدی گرفتند و او را اخراج کردند. آنان دنبال بهانه ای می گشتند که او را اخراج کنند و به این ترتیب پاول به سادگی کارش را در شرکتش از دست داد.

نشریه کرنل به نقل از مصاحبه اش با پاول توضیح می دهد که چنین چیزی در روسیه عجیب نیست.

این روزها صاحبان رسانه های کاغذی و نوشتاری دل خوشی از رسانه های مجازی و اینترنتی ندارند. آنها معتقدند که رسانه های مجازی به دلیل سرعت بالاتر در نشر اخبار و هزینه های پایین تر گوی سبقت را از رسانه های نوشتاری برده اند. در حالی که به اخبار فضای مجازی از جمله تلگرام و... نمی توان اعتماد داشت. این در حالی است که حسین انتظامی معاون امور مطبوعاتی وزارت ارشاد در نشست خبری بیست و دومین نمایشگاه مطبوعات و خبرگزاری ها گفت: «شعار نمایشگاه امسال صداقت و شفافیت است و این شعار در تداوم شعارهای سال های گذشته انتخاب شده است و ما به عنوان نماینده رسانه ها تلاش می کنیم این شفافیت هر چه بیشتر افزایش پیدا کند.» انتظامی ادامه داد: «به طور یقین با افزایش شفافیت، فساد در جامعه کمتر می شود و دولت ها هم باید به تحقق این امر کمک کنند چرا که در این صورت در راستای توسعه مردم سالاری گام بر می داریم.»

سال گذشته در بیست و یکمین نمایشگاه مطبوعات با تعدادی از مخاطبان که به غرفه مشاور خانواده مراجعه می کردند در این مورد به گفتگو نشستیم. عده ای معتقد بودند که دوره رسانه های نوشتاری به پایان راه رسیده است و فضای مجازی به سرعت جایگزین آن خواهد شد ولی عده ای بر این اعتقاد بودند که رسانه های نوشتاری به این زودی ها جای شان را به رسانه های مجازی نمی دهند. بعضی ها هم لذت مطالعه را در ورق زدن مجلات می دانستند و معتقد بودند که گشت و گذار در فضای مجازی به هیچ عنوان نمی تواند لذت خواندن ورق های کاغذی نشریات نوشتاری را بگیرد.

امان از این تلگرام

یکی از مخاطبین ما که به شدت از دست گوشی های تلفن همراه شاکی بود مصرانه اعتقاد داشت که باید نرم افزارهای فضای مجازی از روی تلفن های همراه برداشته شود. او می گفت: «زندگی این روزهای همه خانواده ها به نوعی به تلفن همراه و اخبار تلگرامی گره خورده به طوری که حتی اعضای خانواده را از یکدیگر دور ساخته اند.»

شاید برای همه ما تابحال پیش آمده باشد که برای گذشته دل تنگ شویم؛ برای روزهایی که ارتباطات میان انسان ها چهره به چهره و رو در رو بود. روزهایی که خیلی از نشریات بر روی کیبوسک ها فروش می رفت، حتی اسامی پذیرفته شدگان دانشگاه ها، یادش بخیر صبح روزی که نتایج کنکور اعلام می شد شرکت کنندگان کنکور و برخی خانواده های شان جلوی کیبوسک روزنامه جمع شده بودند. انگار آن زمان ها حال و هوایی دیگر داشت. مطبوعات کار خودشان را می کردند و رقابتی عادلانه میان آنها حکم فرما بود. یکدفعه سیل فضاهای مجازی آرامش مطبوعات را برهم زد و همه گرفتار دنیای مجازی شدند. فضاهای مجازی تا جایی پیش رفت که خانواده ها را از هم دور کرد.

محدودیت و خلاقیت

همکاری نکردن پاول با کرملین برایش ارزان تمام نشد. یک بار پلیس به خانه‌اش مراجعه کرد، یک بار متهم شد که با ماشینی پلیس تصادف کرده و به دادگاه فراخوانده شد. او نیز تصمیم گرفت به جای حضور در دادگاه از روسیه مهاجرت کند. از نتایج این سختی تولد تلگرام بود. او تاکید داشت که می‌خواهد محل امنی برای گفتگو با برادرش طراحی کند. او می‌گوید: «هر راه ارتباطی توسط پلیس مورد نظارت قرار می‌گرفت. موبایل روشن موقعیتم را نشان می‌داد و برای اطمینان از نداشتن شنود باید چیزی را درست می‌کردیم.»

او به همراه برادر کوچکش نیکلای دست به طراحی تلگرام زد. محل دقیق پاول و تیمش مشخص نبود. او سال ۲۰۱۴ یعنی یک سال بعد از راه اندازی تلگرام در فیس بوک خود نوشت که او و ۱۲ همکارش فعلا در اروپای مرکزی هستند و به دنبال کشوری می‌گردند که در آنجا مستقر شوند. پاول از فشار پلیس فرار می‌کرد. او می‌گفت: «سخت‌گیری‌های دولت مانع از دسترسی رایگان مردم به یکدیگر می‌شود.» تحلیلگران اجتماعی یکی از موفقیت‌های تلگرام را رایگان بودن، امکان ارسال فایل و نسخه دستکاپ و باز بودن کد آن برای برنامه نویسان می‌دانند. پروتکل رمزنگاری تلگرام را برادر پاول یعنی نیکلای طراحی کرده و نام آن را MTproto گذاشته است و تا کنون در چند مسابقه شرکت نموده اما ناموفق بوده است. چندی پیش که واتس آپ به مدت چهار ساعت قطع شد، حدود ۵ میلیون نفر تلگرام را روی گوشی خود نصب کردند که یکی از نقطه‌های کلیدی رشد تلگرام شد.

پاول بارها تاکید کرده است که نرم افزارهای پیام رسان باید رایگان باشند. او با تبلیغات داخل برنامه‌ها و هزینه اشتراک و فروش اطلاعات کاربران به دیگران مخالف است: «من فقط می‌خواهم به اندازه هزینه‌مان درآمد داشته باشیم. مهندسان من بهترین مهندسان جهان هستند. آنها هر روز گوگل و فیس بوک را رد می‌کنند و حق دارند که حقوق خوب بگیرند. حتی واتس آپ که حق اشتراک می‌فروشد، ۲۵ میلیون دلار درآمد و ۲۸ میلیون دلار هزینه دارد و این مشخص می‌کند که نرم افزاری که نتواند هزینه‌اش را تامین کند بدهکار دیگران خواهد شد. من فعلا از جیبم هزینه می‌کنم تا بفهمیم چه باید کرد. کرملین نیز بعد از موفقیت‌های پاول اعلام کرده که اتهامی علیه پاول وجود ندارد و او می‌تواند بازگردد. پاول نیز با لبخند این جمله را می‌شنود و سکوت می‌کند.

چند توصیه از سوی پاول دورف

- هرگز تلویزیون نبینید.
- اگر می‌خواهید زبان خارجی یاد بگیرید حتما انگلیسی بیاموزید.
- شبکه‌های اجتماعی را فقط به منابع شخصی که مورد استفاده شماست محدود کنید.
- هر روز بهتر شوید و کار خود را ارتقا دهید.
- برای آدم‌های احمق وقت نگذارید.
- سراغ دخانیات و الکل نروید.
- ارزش‌های بالاتر از کسب پول داشته باشید.

شخصیت پاول

در مورد شخصیت پاول مواردی وجود دارد که خواندنش برای‌تان خالی از لطف نیست:

- دیدگاه‌های سیاسی و اقتصادی آزادی خواهانه‌ای دارد.
- او گیاه خوار است.
- پاول همیشه لباس سیاه می‌پوشد.
- رشته ورزشی مورد علاقه وی شناست.
- از کودکی به حیوانات خانگی علاقه داشت.
- تنها روزنامه‌ای که به صورت کاغذی مطالعه می‌کند، Financial Times US Edition است.
- قهرمان مورد علاقه‌اش ادوارد استوان است.
- او قصد بازگشت به روسیه را ندارد.
- در روز تولد ۲۷ سالگی‌اش یک میلیون دلار به موسسه Wikimedia هدیه کرد.
- در آگوست ۲۰۱۴ به او لقب امیدبخش‌ترین رهبر زیر ۳۰ سال اروپای شمالی دادند.
- او خلق شبکه اجتماعی VK را مدیون برادرش نیکلای است که این شبکه در سال ۲۰۱۴، ۲۸۰ میلیون کاربر در سراسر دنیا داشته است. - نیکلای برنامه‌نویس و ریاضی‌دان است. وی در سال‌های ۱۹۹۵، ۱۹۹۶، ۱۹۹۷، ۱۹۹۸ در چهار المپیک جهانی انفورماتیک یک مدال طلا و سه مدال نقره کسب کرد.
- نیکلای دو مدرک دکترای ریاضی در کارنامه خودش دارد و عضو هیئت علمی دانشگاه سنت پترزبورگ بوده است.
- نیکلای و پاول اخیرا اعلام کرده‌اند که کاربران‌شان در روز ۱۰ میلیارد پیام می‌فرستند که از ۸ ماه پیش تاکنون ده برابر شده است.



سیر تغییر رفتار آدمها



ده سال پیش همه در رایانه به دنبال گرفتن پیام بودند.
الآن در گوشی‌های تلفن همراه خود مرتب پیام دریافت می‌کنند.



حال و گذشته



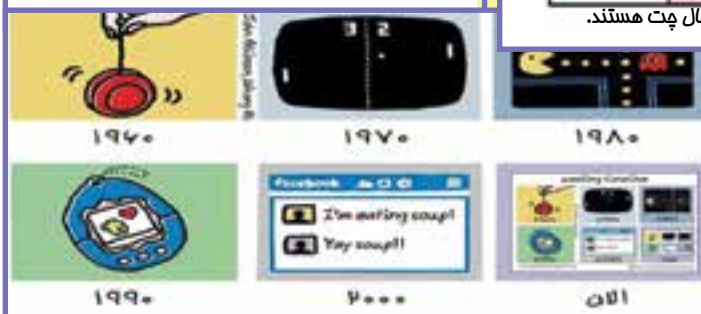
مehشاد صادقی شاد
مترجم زبان انگلیسی



در گذشته تلفن‌های همراه با دکمه کار می‌کرد اکنون با صفحه نمایش.

این مسئله متی در بزرگان ما هم تأثیرگذار بوده است به طوری که از زمان ارسطو جملات طولانی‌تر بوده و مردم به مرفه‌های هم عمیق‌تر گوش می‌دادند و سعی می‌کردند مفهوم مرفه‌هایشان را به‌طور کامل به مخاطب بفهمانند ولی حالا کمتر با هم صحبت می‌کنند متی در یک کلمه.

- ارسطو: یک فرد قوی به چه معناست؟
- دیسکارت: به چه معنی است؟
- نیچه: چه مفهومی دارد؟
- لیوایته چه می‌کند؟
- لیل جان: چی؟



از سال ۱۹۶۰ تا ۱۹۹۰ همه به بازی‌های آتاری و کامپیوتری می‌پرداختند در سال ۲۰۰۰ درگیر فیس بوک شدند و در حال حاضر همه با گوشی‌هایشان مشغولند.





سحر اسماعیلی
خبرنگار

اتیسم از شعار تا عمل

اتیسم، یکی از انواع اختلال‌های عصب-تجلی است که معمولاً در سه سال اول زندگی کودک ظاهر می‌گردد و موجب محدودیت عمیق و ماندگار در بسیاری از ابعاد رشدی و تکاملی بویژه توانایی‌های ارتباطی و اجتماعی می‌شود. در خصوص علت‌شناسی اختلال اگرچه مطالعات بسیاری شده اما هنوز علت یا علل قطعی وجود ندارد و گفته می‌شود که مجموعه عوامل بیولوژی، عصب‌شناختی (به عنوان عوامل زمینه‌ساز) و در مواردی عوامل محیطی (به عنوان عوامل تجلی‌ساز)، روند رشد و تکامل مغز را متاثر می‌کنند و نهایتاً موجب پدیدار شدن نشانه‌های اتیسم می‌شوند.



دکتر سعید رضایی
متخصص روانشناس و
استاد یار دانشگاه

رشد را همانند کودکان عادی طی می‌کنند و بعدها در فرایند رشد علائم و نشانه‌های اختلال را نشان می‌دهند.

افراد با اختلال اتیسم در بسیاری از جنبه‌های تکاملی (جنبه‌های شناختی، اجتماعی، ارتباطی-زبانی، حسی، حرکتی، عاطفی-هیجانی)، دچار نقص و تاخیر قابل توجه هستند. شدت و حدت این نقایص با توجه به شدت اختلال اتیسم و حمایت‌های محیطی می‌تواند در کودکان مبتلا به اتیسم متفاوت باشد. یکی از ویژگی‌های برجسته افراد با اختلال اتیسم نقص در مهارت‌های زبانی و ارتباطی است. کودکان با اختلال اتیسم در مهارت‌های ارتباطی و زبانی در هر دو شکل بیان (کلامی و غیر کلامی) و دریافتی مشکلاتی دارند که یکی از جنبه‌های مهم تشخیصی محسوب می‌شود. طبق تحقیقات انجام شده اولین دلیل مراجعه والدین، متفاوت بودن کلام یا نداشتن کلام در دوره‌های آغازین کودکی است که والدین را نگران وجود اختلال می‌کند. یکی از مهم‌ترین و بارزترین ویژگی کودکان دارای اتیسم، نارسایی در ارتباطات و تعاملات اجتماعی است که می‌توان به عدم وجود لبخند اجتماعی در دو ماهگی کودک و فقدان یا نقص ارتباط با نگاه در آنها اشاره کرد. یکی از ویژگی‌های بارز کودکان با اختلال اتیسم متفاوت بودن آنها از نظر تجربه حسی است. بسیاری از این کودکان دارای حساسیت حسی بیش از حد، کمتر از حد یا حس آشفته، هستند و شاید دلیل اصلی بهم ریختگی‌ها و آشفتنگی‌های این کودکان نیز همین مشکل آنهاست. برای مثال ممکن است نوره، صدا، بو... که برای دیگران عادی است آنها را دچار رنجش کند و در پی آن منجر به بروز رفتاری‌های چالشی و کلیشه‌ای بشود. نقص در مهارت‌های همدلی، تقلید، همکاری، درک و ابراز عواطف و هیجانات، مهارت‌های حرکتی ریز و درشت، مهارت‌های حل مسئله اجتماعی، تعامل متقابل با دیگران، دوست‌یابی و توسعه روابط دوستانه، مهارت‌های خودیاری، خودمراقبتی، نقص و مشکلات شناختی مثل؛ توجه (توجه مشترک)، حافظه (حافظه کاری)، تمرکز، حل مسئله و... نیز از دیگر ویژگی‌های افراد با اختلال اتیسم است.

برای این‌که با این اختلال بیشتر آشنا شوید و بدانید که مراکز نگهداری ویژه کودکان با اختلال اتیسم و همچنین مربیان این مراکز با چه مشکلاتی دست به‌گریبانند دکتر سعید رضایی مدیر مرکز دوم آوریل، توضیحاتی به خبرنگار نشریه مشاور خانواده داد که در زیر می‌خوانید:

بدون تردید آرزوی قلبی همه مادران و پدران داشتن نوزاد و فرزندان سالم و بدون نقص است. وقتی والدین متوجه می‌شوند که فرزندشان دچار نقص جسمی یا ذهنی است به‌شدت متاثر می‌شوند. واکنش والدین در روبرو شدن با بچه معلول جسمی و ذهنی کم و بیش مشابه هم است با این تفاوت که در برخی از آنها فرایند پذیرش و کنار آمدن با مشکلات فرزندشان زودتر اتفاق می‌افتد و برخی دیگر با چالش و کشمکش‌های بسیار با این وضعیت کنار می‌آیند. اگرچه در موارد معدودی یکی از والدین معمولاً نمی‌تواند این مسئله را بپذیرد و بعضاً خانواده را ترک می‌کند. در حال همه خانواده‌های دارای کودک معلول مشکلات و گرفتاری‌های زیادی را تجربه می‌کنند و ناگزیر هزینه‌های مادی و عاطفی زیادی را متقبل می‌شوند اما با توجه به خاص بودن اختلال اتیسم، والدین این دسته از کودکان واقعا دچار بحران مالی، اجتماعی و خانوادگی شدیدی می‌شوند. هزینه‌های مستمر و همه‌جانبه (حسی، حرکتی، شناختی و...)، مشکلات نگهداری، ایاب و ذهاب، نگاه‌ها و تفسیرهای اجتماعی نامطلوب، عدم دسترسی یا مشکلات دسترسی به مراکز ویژه توانبخشی اختلال اتیسم (بویژه در شهرستان‌ها) و هزاران مشکل و مصائب دیگر کام زندگی این والدین را تلخ می‌کند.

مشکلات مراکز اتیسم

در خصوص مشکلات مراکز ویژه اختلال اتیسم باید بگویم که اگرچه سازمان بهزیستی سعی دارد مراکز ویژه اتیسم را پشتیبانی کند اما واقعیت این است که با توجه به گستره جامعه هدف بهزیستی و نیز نداشتن بودجه کافی و مسائل دیگر، شاید آن‌طوری که ضرورت ایجاب می‌کند مراکز توانبخشی بویژه مراکز ویژه اتیسم حال و روز خوبی ندارند. هزینه‌های روزمره، نگهداری، اجاره بها، و... گاهی امکان ادامه اداره این مراکز را دشوار می‌کند. امیدوارم با حمایت‌های دولت، بخش خصوص، خیرین و... شرایط به گونه‌ای باشد که مراکز توانبخشی با حداکثر ظرفیت خود بتوانند به فعالیت خود ادامه دهند.

ویژگی‌های یک کودک اتیسم

کودکان اتیسم از نظر ویژگی‌های جسمی نظیر قد، وزن و اندام همانند دیگر کودکان هستند. کودک اتیسم هم مانند کودکان دیگر بزرگ می‌شود. امروز یک کودک اتیسم در آغوش ماست، همین کودک در آینده یک جوان خواهد شد مانند دیگر جوانان، در واقع مشکلات یک کودک اتیسم هم با او بزرگ می‌شود. کودکان اتیستیک یک سری ویژگی‌هایی دارند که گاهی والدین از خردسالی نسبت به آنها حساس می‌شوند، مثلاً وقتی اسم‌شان را صدا می‌کنند بر نمی‌گردند، تنهایی را ترجیح می‌دهند و... اگرچه بسیاری از این کودکان مراحل

مرکز آموزش، توانبخشی و درمان اختلالات نافذ رشد

دوم آوریل

دکتر سعید رضایی
متخصص روانشناسی - استاد یار دانشگاه
ش. ن. ۲۵۵۷

• ارزیابی، تشخیص و درمان اختلال هان فرید اتیسم مبتنی بر شناخت اجتماعی (SCPT)، تکرار اجتماعی (STTP) برنامه مداخله روانشناختی ویژه خانواده‌های دارای کودک اتیستیک خانواده درمانی، والدین همیار (PHIP)، آموزش مدیریت والدین (PMT)

• خدمات توانبخشی، روان درمانی، کاردرمانی، گفتار درمانی، بازی درمانی، بازی درمانی، نوروفیدبک

• خدمات حرفه آموزشی و مهارت آموزی ذهنی ویژه اتیسم

توران، تقاطع صدر - شریعتی، پارکین خانقاه، دروازه رودکی شعبه، کوچه خاورزنگی، پلاک ۳
تلفن: ۰۲۱۶۶۵۳۹۵۹ - ۰۲۱۶۶۵۳۹۵۹ - ۰۲۱۶۶۵۳۹۵۹
www.april2.ir info@april2.ir

نگاهی به جرائم اینترنتی

آرزو خاکپور
روابط عمومی پلیس فتا

دستگیر کرده و به پلیس فتا انتقال دادند. متهم که در ابتدا منکر هرگونه عمل مجرمانه در فضای مجازی شده بود پس از رویت مستندات و ادله دیجیتال متخصصین این پلیس لب به سخن گشود و نسبت به بزه انتسابی اعتراف کرد.

برداشت غیرمجاز ۱۲۰ میلیونی دختر از حساب مادر

سرگرد «مرتضی ابوطالبی» رئیس پلیس فتا استان یزد گفت: در پی شکایت خانم مسنی مبنی بر برداشت مبالغی از حساب کارت عابربانکش، بررسی موضوع در دستور کار قرار گرفت. کارآگاهان پلیس فتا با انجام کار اطلاعاتی، متهم را شناسایی و پس از اخذ دستور قضایی، وی را برای انجام بازجویی به پلیس فتا احضار کردند. متهم که دختر شاکی بود در بازجویی‌های انجام شده به برداشت مبلغ ۱۲۰ میلیون ریال در مدت دو سال به طور مخفیانه از حساب مادرش اعتراف و همراه پرونده به داسرا معرفی شد.

عشق‌های مجازی در اینترنت

رئیس پلیس فتا فارس در مورد عشق‌های مجازی در اینترنت هشدار داد. سرهنگ «سیدموسی حسینی» با بیان اینکه یکی از روش‌های جدید دوست‌یابی و ایجاد ارتباط با سایرین استفاده از اینترنت است گفت: در این مقوله، اتاق‌های گفت و گو که به چت روم‌ها معروف هستند و در سایت‌های گوناگون در دسترس همگان قرار دارند، بیشترین نقش را ایفا می‌کنند. وی ادامه داد: سایت‌های قدرتمندی نظیر یاهو، گوگل، شبکه‌های اجتماعی موبایلی و... مرتباً در حال ارتقاء و افزایش قدرت مانور در چت روم‌ها و سایت‌های زیر مجموعه دوست‌یابی و همسریابی خود هستند. رئیس پلیس فتا استان فارس افزود: افزایش امکانات تصویری در این سایت‌ها باعث شده است تا با نصب یک دوربین کوچک روی مانیتور، امکان ارتباط چهره به چهره نیز فراهم شود تا فضای ارتباطی حالتی طبیعی‌تر به خود بگیرد. سرهنگ حسینی بیان کرد: این فناوری پیشرفته، انقلابی در نزدیک‌تر شدن افراد در سراسر دنیا به یکدیگر ایجاد کرده است، اما این ارتباط در چت‌روم‌ها و از طریق اینترنت، نوع جدیدی از عشق‌های مجازی را ایجاد کرده که به عشق‌های اینترنتی معروف است.

وی دختران را قشر آسیب‌پذیر در این حوزه معرفی کرد و هشدار داد: در این میان، دختران به لحاظ احساس خطر یا بروز حالت شرم در حضور جنس مخالف، ترجیح می‌دهند تا در دنیای مجازی و فارغ از دغدغه‌های حضور واقعی به گفت و گو بپردازند.

رئیس پلیس فتا استان فارس تصریح کرد: دختران در این شرایط به لحاظ غلبان احساسات و گرایش‌های جدید و ناملموس در خود، علاقه کثیری به این نوع ارتباط نشان می‌دهند و به‌طور معمول از هویت‌ها و شناسه‌های غیر واقعی برای حضور و معرفی خود استفاده می‌کنند.

سرهنگ حسینی خاطر نشان کرد: این ارتباطات معمولاً از طریق پست الکترونیک (ایمیل) ادامه می‌یابد و پس از مدتی با ارتباطات تصویری (استفاده از وب کم) شکل تازه‌ای به خود می‌گیرد که سرانجام به ملاقات حضوری می‌انجامد و متأسفانه در اغلب موارد افراد با انگیزه‌های متفاوتی در این ارتباط وارد می‌شوند که عواقب سوء آن متوجه فرد نوجوان، به‌خصوص دختران خواهد بود.

مراقب شگرد جدید بزهکاران سایبری باشید

رئیس پلیس فتا گیلان به کاربران شبکه‌های اجتماعی در خصوص شگرد جدید بزهکاران سایبری در سوء استفاده از نام و اکانت کاربران در شبکه‌های اجتماعی هشدار داد. سرهنگ ایرج محمدخانی ارسال پیامک‌های جعلی برنده شدن در قرعه‌کشی‌ها را یکی از شگردهای مجرمانه عنوان کرد و گفت: جدیدترین پیامک‌های ارسالی با هدف دسترسی به کدهای فعال‌سازی در شبکه‌های اجتماعی، به کاربران ارسال می‌شود. سرهنگ ایرج محمدخانی ارسال پیامک‌های جعلی برنده شدن در قرعه‌کشی‌ها را یکی از شگردهای مجرمانه عنوان کرد و گفت: جدیدترین پیامک‌های ارسالی با هدف دسترسی به کدهای فعال‌سازی در شبکه‌های اجتماعی، به کاربران ارسال می‌شود.

وی به شهروندان توصیه کرد: برنده شدن کاربران در قرعه‌کشی می‌تواند یک شگرد مجرمانه برای فریب و به دام انداختن هموطنان باشد بنابراین هرگاه از سوی افراد ناشناس که خود را در قالب کارمند دستگاه یا نهادی دولتی معرفی و ادعای برنده شدن شما در قرعه‌کشی را مطرح می‌کنند، روبرو شدید، تردید کرده به هیچ عنوان اطلاعات درخواستی را به آنها ارسال نکنید.

سارق اینترنتی به خواهرش هم رحم نکرد

برادر ۴۷ ساله‌ای که هنگام بستری شدن خواهرش در بیمارستان، از حساب بانکی وی ۷۶ میلیون ریال سرقت کرده بود، توسط پلیس فتا سمنان شناسایی و دستگیر شد. رئیس پلیس فتای استان سمنان اظهار داشت: خانمی اهل سمنان و ساکن سوئد که مدتی برای دیدار بستگانش به ایران آمده، با مراجعه به پلیس فتا از برداشت غیرقانونی مبلغ ۷۶ میلیون ریال از حساب بانکی اش خبر داد و اعلام شکایت کرد.

سرهنگ «سیدعلی میراحمدی» افزود: شاکی ۶۹ ساله این پرونده مدعی بود که این مبلغ به صورت اینترنتی از حساب بانکی وی خارج شده که رسیدگی سریع به موضوع در دستور کار ماموران پلیس فتا قرار گرفت. در بررسی کامل تر موضوع مشخص شد، متهم ۴۷ ساله برادر شاکی است و در زمانی که خواهرش بیمار شده و در بیمارستان سمنان بستری بوده است، برای تسویه حساب بیمارستان، کارت بانکی شاکی و رمز آن را در اختیار می‌گیرد. میراحمدی ادامه داد: متهم از این فرصت استفاده کرده و با تعیین رمز دوم، پس از مدتی مبلغ ۷۶ میلیون ریال از حساب بانکی شاکی برداشت می‌کند.

اخاذ اینستاگرامی در پلیس فتا

کارآگاهان پلیس فتا سیستان و بلوچستان، فردی که در اینستاگرام با انتشار عکس‌های شخصی یکی از شهروندان، قصد اخاذی از وی را داشت در زاهدان دستگیر کردند. سرگرد «علی سرحدی» در تشریح این خبر گفت: چندی پیش و به دنبال مراجعه یکی از شهروندان به این پلیس و طرح شکایت مبنی بر اینکه فردی در اینستاگرام با به دست آوردن عکس‌های وی قصد اخاذی ۸۰۰ میلیون ریالی از او را داشته، پرونده‌ای تشکیل و با توجه به حساسیت موضوع بلافاصله در دستور کار کارشناسان این پلیس قرار گرفت. کارآگاهان این پلیس با اقدامات فنی و تخصصی خود ظرف ۷۲ ساعت متهم را شناسایی و در عملیاتی غافلگیرانه

پندها و آموزه‌ها

در این بخش شما را به خواندن حکایات و داستانک‌های آموزنده‌ای دعوت می‌کنیم که در عین سادگی، حرف‌های بسیاری برای گفتن دارند. شاید همین حکایت‌های ساده در پیچه‌ای باشد به سوی تغییر سبک زندگی‌های مان.

شما هم داستانک‌های کوتاه‌تان را برای ما به شماره تلگرام ۰۹۳۷۰۵۷۰۱۴۲ ارسال کنید تا با نام خودتان به چاپ برسد. منتظر ارسال داستانک‌های آموزنده شما هستیم:

داروخانه ومرد کارگر

وارد داروخانه شدم و منتظر بودم تا نسخه‌ام را تحویل دهند. فردی وارد شد و با لهجه‌ای ساده و روستایی پرسید: کرم ضد سیمان دارین؟ فروشنده با لحنی تمسخر آمیز پرسید: کرم ضد سیمان؟ بله داریم. کرم ضد تیر آهن و آجر هم دارم حالا ایرایشو می‌خوای یا خارجی؟ اما گفته باشم خارجیش گرونه‌ها. مرد نگاهش را به دستانش دوخت و آنها را رو به صورت فروشنده گرفت و گفت: از وقتی کارگر ساختمون شدم دستام زبر شده، نمی‌تونم صورت دخترمو ناز کنم... آگه خارجیش بهتره، خارجی بده. متصدی داروخانه لبخند روی لبانش یخ زد...

زاهد و آسیابان

زاهدی کیسه‌ای گندم نزد آسیابان برد. آسیابان گندم او را در کنار سایر کیسه‌ها گذاشت تا به نوبت آرد کند. زاهد گفت: «اگر گندم مرا زودتر آرد نکنی دعا می‌کنم خرت سنگ بشود.» آسیابان گفت: «تو که چنین مستجاب‌الدعوه هستی دعا کن گندمت آرد بشود.» ماجرای دزد و نامه روزی دزدی در راهی بسته‌ای یافت که در آن چیز گرانبه‌ایی بود و دعایی نیز پیوست آن بود. آن شخص بسته را به صاحبش بازگرداند. او را گفتند: چرا این همه مال را از دست دادی؟

گفت: صاحب مال عقیده داشت که این دعا مال او را حفظ می‌کند و من دزد مال او هستم، نه دزد دین او! اگر آن را پس نمی‌دادم و عقیده صاحب آن مال خللی می‌یافت، آن وقت من، دزد باورهای او نیز بودم و این کار دور از انصاف است.

شاگردی حکیم ژاپنی

حکیم ژاپنی در صحرایی روی شن‌ها نشسته و در حال مراقبه بود. مردی به او نزدیک شد و گفت مرا به شاگردی بپذیرا حکیم با انگشت خطی راست بر روی شن کشید و گفت: کوتاهش کن. مرد با کف دست نصف خط را پاک کرد. حکیم گفت: برو یک سال بعد بیا. یک سال بعد باز حکیم خطی کشید و گفت: کوتاهش کن. مرد این بار نصف خط را با کف دست و آرنج پوشان. حکیم نپذیرفت و گفت برو یک سال بعد بیا!

سال بعد باز حکیم خطی روی شن کشید و از مرد خواست آن را کوتاه کند. مرد این بار گفت: نمی‌دانم و خواهش کرد پاسخ را بگوید. حکیم خطی بلند کنار آن خط کشید و گفت حالا کوتاه شد. این حکایت، فرهنگ ژاپنی‌ها را نشان می‌دهد.

نیازی به درگیری و دشمنی با دیگران نیست. با رشد و پیشرفت، دیگران را شکست می‌دهند. به دیگران کار نداشته باش کار خودت را بکن.

گهی پشت بر زین، گهی زین بر پشت

رستم، پهلوان نامدار ایرانی، در یک باغ خوش آب و هوا توقف کرد تا هم خستگی نبرد سنگینش با افراسیاب را از تن به در کند و هم اسب با وفایش رخس، نفسی تازه کند. پس از خوردن نهار، پلک‌هایش سنگین شد و کنار آتش خوابش برد. رخس هم بدون اینکه افسارش به جایی بسته باشد، تنها ماند. افراسیاب با خودش فکر کرد که موفقیت رستم تنها به خاطر قدرت خودش نیست بلکه اسب او در این پیروزی خیلی نقش داشته.

پس سر بازانش را برای دزدیدن رخس فرستاد. آنها که از قدرت رخس خیر داشتند برای به دام انداختنش یک طناب بسیار بلند و محکم آورده بودند. وقتی رخس حسایی از رستم دور شد، طناب بلند را به سمتش پرتاب کردند. رخس که بسیار باهوش و قوی بود با حرکتی جانانه خودش را نجات داد و فرار کرد.

رستم بیدار شد. جای خالی رخس را دید. زین او را در دست و از روی رد پاهایی که به جا مانده بود توانست او را پیدا کند. بعد با صدای بلند به رخس گفت:

«می‌دانی در حالی که زین تو را به دوش داشته‌ام چه قدر راه آمده‌ام؟» بعد برای دلداری خودش دوباره گفت: «عیبی ندارد، رسم زمانه این است گاهی من باید سوار زین بشوم و گاهی زین سوار من.» از زمانی که فردوسی این داستان را روایت کرد و این بیت را سرود، هر وقت کسی به سختی و مشکل دچار شود به او چنین می‌گویند: چنین است رسم سرای درشت گهی پشت بر زین، گهی زین بر پشت

معیار

یک مهندس روسی تعدادی کارگر ایرانی را برای کار استخدام کرده بود. کارگران بنا به وظیفه شرعی، وقت اذان که می‌شد برای خواندن نماز دست از کار می‌کشیدند. یک روز مهندس به آنان اخطار کرد که اگر هنگام کار نماز بخوانند آخر ماه از حقوق‌شان کسر می‌شود. کسانی که ایمان ضعیف و سست داشتند از ترس کم شدن حقوق‌شان، نماز را آخر وقت می‌خواندند اما عده‌ای بدون ترس از کم شدن حقوق‌شان، همچنان در اول وقت نماز ظهر و عصرشان را می‌خواندند. آخر ماه مهندس به کارگرانی که همچنان نمازشان را اول وقت خوانده بودند بیشتر از حقوق عادی ماهیانه پرداخت کرد. کسانی که نماز خود را بعد از کار خوانده بودند به مهندس اعتراض کردند که چرا حقوق آن کارگرها را برخلاف انتظارشان زیاد داده است. مهندس می‌گوید: «اهمیت دادن این کارگرها به نماز و صرف نظر کردن از کسر حقوق، نشانگر آن است که ایمان‌شان بیشتر از شماسست و این قبیل آدم‌ها هرگز در کار خیانت نمی‌کنند. همچنان که به نماز خود خیانت نکردند.»

مرد ثروتمند

روزی مرد ثروتمندی در اتومبیل جدید و گران‌قیمت خود با سرعت فراوان از خیابان کم رفت و آمدی می‌گذشت. ناگهان از بین دو اتومبیل پارک شده در کنار خیابان، یک پسر بچه پاره آجری به سمت او پرتاب کرد. پاره آجر به اتومبیل او برخورد کرد. مرد پایش را روی ترمز گذاشت و سریع پیاده شد و دید که اتومبیلش صدمه زیادی دیده است. به طرف پسرک رفت تا او را به سختی تنبیه کند. پسرک گریان، با تلاش فراوان بالاخره توانست توجه مرد را به سمت پیاده‌رو - جایی که برادر فلجش از روی صندلی چرخدار به زمین افتاده بود - جلب کند. پسرک گفت: «اینجا خیابان خلوتی است و به ندرت کسی از آن عبور می‌کند هر چه منتظر ایستادم و از رانندگان کمک خواستم، کسی توجه نکرد. برادر بزرگم از روی صندلی چرخدارش به زمین افتاده و من زور کافی برای بلند کردنش ندارم برای اینکه شمارا متوقف کنم، ناچار شدم از این پاره آجر استفاده کنم.»

مرد متاثر شد و به فکر فرو رفت. برادر پسرک را روی صندلی‌اش نشاند، سوار ماشینش شد و به راه افتاد.

در زندگی چنان با سرعت حرکت نکنید که دیگران مجبور شوند برای جلب توجه شما پاره آجر به طرف‌تان پرتاب کنند!

مناره کج

می‌گویند چند صد سال پیش، در اصفهان مسجدی می‌ساختند. روز قبل از افتتاح مسجد کارگرها و معماران جمع شده بودند و آخرین خرده کاری‌ها را انجام می‌دادند. پیرزنی از آنجا رد می‌شد. وقتی مسجد را دید به یکی از کارگران گفت: فکر کنم یکی از مناره‌ها کمی کجها!

کارگرها خندیدند اما معمار که این حرف را شنید، سریع گفت: چوب بیاورید! کارگر بیاورید! چوب را به مناره تکیه بدهید و فشار دهید در حالی که کارگران با چوب به مناره فشار می‌آوردند معمار مدام از پیرزن می‌پرسید: مادر، درست شد؟!!

مدتی طول کشید تا پیرزن گفت: بله درست شد. تشکر و دعا کرد و رفت. کارگرها حکمت این کار بی‌هوده و فشار دادن به مناره‌ای که اصلا کج نبود را پرسیدند. معمار گفت: اگر این پیرزن راجع به کج بودن این مناره با دیگران صحبت می‌کرد و شایعه پا می‌گرفت، این مناره تا ابد کج می‌ماند و دیگر نمی‌توانستیم اثرات منفی این شایعه را پاک کنیم. این است که من گفتم در همین ابتدا جلوی آن را بگیرم.

آینه سرنوشت

فروردین

این ماه باید به تصمیمات مهمی درباره سرمایه‌گذاری، پس انداز یا سایر موضوعات مالی فکر کنید. اما نگرانی به خودتان راه ندهید. در زمینه کسب و کار استعداد خوبی دارید و می‌توانید ذهن‌تان را به خوبی متمرکز کنید. حتی اگر امروز حوصله فکر کردن به این موضوعات را ندارید، به شما توصیه می‌شود که هر طور شده این کار را انجام دهید، چون فردا ممکن است به اندازه امروز تمرکز کافی نداشته باشید.

اردیبهشت

با اشتیاق به فکر یک فرصت هستید تا کار نکنید، اما باید بدانید که وظایف‌تان حالاها حالاها تمامی ندارند. امروز به سختی می‌توانید به آرامش ذهن دست پیدا کنید. بهتر است در برابر چیزی که اجتناب ناپذیر است مقاومت نکنید. شاید اگر ناشناخته‌ها را بپذیرید برای خودتان هم بهتر باشد.

خرداد

گاهی نمی‌توانید جلوی افکار و ایده‌هایی را که به سرتان می‌زند بگیرید. اما قسمت تلخ قضیه این جاست که متوجه خواهید شد افکاری که در سر دارید نمی‌توانند شما را به شاد زندگی کردن نزدیک کنند. به شما توصیه می‌شود که یک مسیر را انتخاب کنید و همان را بروید، اما یادتان باشد که خیلی به پایان کار دل نبندید. انتخاب‌تان را انجام دهید و بقیه کار را به سرنوشت واگذار کنید.

تیر

افکارتان راجع به آینده بیشتر شبیه خواب و خیال است تا واقعیت. اما با این حال خوش‌بین هستید و تمایل دارید که افکارتان را با دیگران در میان بگذارید، اما انتظار نداشته باشید که دیگران همه ایده‌های شما را تایید کنند. کاری انجام دهید تا انرژی کافی بگیرید. برای این که خستگی‌های‌تان را از تن بیرون کنید، کافی است فقط به یک پیاده روی ساده بروید.

مرداد

با این که انتخاب‌های محدودی پیش رو دارید، اما باز هم دل‌تان می‌خواست که اتفاقات طور دیگری پیش می‌رفتند. خوشبختانه، امروز می‌توانید راه‌های زیادی برای خوشحالی کردن پیدا کنید، اما انگار دل‌تان می‌خواهد که بعضی از انتظارات‌تان را کنار بگذارید. هیچ راهی برای دریافت تجربه‌های تمام و کمال وجود ندارد، پس بهتر است موقعیت فعلی را بپذیرید. یادتان باشد که هر کجا باشید می‌توانید شادکام باشید.

شهریور

سرشار از انگیزه هستید و می‌توانید تمام خواسته‌های‌تان را به هر ترتیبی شده توجیه کنید. اکنون احساس می‌کنید که می‌توانید از همه موانع پیش روی‌تان عبور کنید، اما با این حال جانب احتیاط را بگیرید. نه این که راهی که می‌روید اشتباه باشد، فقط این که باید بین عقل و احساس تعادل برقرار کنید. با احتیاط جلو بروید و وعده‌هایی ندهید که عمل کردن به آن‌ها ممکن نیست. می‌توانید به هر چیزی که دل‌تان می‌خواهد فکر کنید، اما حواس‌تان به این نکته باشد که کدام یک از آن‌ها را می‌توانید به واقعیت تبدیل کنید.

دی

در رویاهای آینده غرق شده اید، اما مدام اتفاقاتی می‌افتد که مجبورید دوباره به زمان حال برگردید. احساس می‌کنید که هر چه زودتر باید دست به کار شوید و همین احساس ضرورت باعث می‌شود که حس و حال‌تان به هم بریزد. با این که می‌دانید باید زودتر دست به کار شوید، اما هیچ راه حلی هم به نظر‌تان نمی‌آید. بهتر است تصمیمات مهم‌تان را به زمان دیگری موکول کنید تا کمی فضاها فروکش کند.

بهمن

مسائل بیرون از خانه و خانواده باعث شده که از مسایل شخصی‌تان فاصله بگیرید. باید یک بار و برای همیشه با مشکلات‌تان روبرو شوید. بهتر است کمی به چیزهایی غیر از موضوعات شخصی فکر کنید تا کمی زمان بگذرد. خلاقیت شما می‌تواند دیگران را تحت تاثیر بگذارد و حتی می‌توانید طوری به آن‌ها کمک کنید که اصلا انتظارش را ندارند.

اسفند

وقتی بفهمید که می‌توانید رویاهای‌تان را به واقعیت تبدیل کنید همچنان زده خواهید شد. در دنیای ذهن شما همه اتفاقات ممکن است. بهتر است همه چیز را چند بار بررسی کنید تا دچار اشتباه نشوید. از عقل‌تان کمک بگیرید تا به دام توهم نیفتید. اما خودتان از همه بیشتر می‌دانید که خیلی وقت‌ها اگر به ندای درون‌تان گوش دهید مسیر درست را پیدا خواهید کرد.

مهر

اگر چه دل‌تان می‌خواهد از کار فرار کنید و به درون لاک خودتان پناه ببرید، اما موقعیت طوری است که باید با دیگران درآمیازید. سرشار از انرژی هستید، اما به شما توصیه می‌شود که یک کار جسمی انجام دهید تا مقداری از انرژی‌های‌تان تخلیه شود. وقتی کمی از انرژی‌های‌تان تخلیه شده، آن وقت می‌توانید از تعاملات‌تان لذت ببرید.

آبان

انرژی احساساتی شما قابل مدیریت نیست. متاسفانه مثل این است که دارید روی یک جاده یخی سربالایی می‌روید. به سختی می‌توانید مسیرتان را پیدا کنید. به خودتان سخت نگیرید، اگر دیدید که پیشرفتی حاصل نشد می‌توانید دیرتر در شرایط مناسب‌تر همه چیز را از نو امتحان کنید. اگر هم فرصتی پیش آمد یادتان باشد که انرژی ذخیره کنید.

آذر

کنترل همه افکارتان دست شما نیست و هر چه قدر که سعی می‌کنید اوضاع را تحت کنترل درآورید همه چیز سخت‌تر می‌شود. کاری از دست‌تان ساخته نیست و عقل و احساس‌تان با هم هماهنگ نیستند. سعی کنید به ندای درون‌تان گوش دهید تا این فشارها کم کم فروکش کند. یک نفس عمیق بکشید و به خودتان یادآور شوید که قرار نیست به همه افکارتان جامه عمل بپوشانید.

گالری پابلو رسین

با مدیریت: فراهانی

تهران . کیلومتر ۲۵ جاده خاوران . شهر مبل پاکدشت

۰۹۱۲ ۷۶۱ ۵۳۲۱ ۰۹۱۲ ۶۱۹ ۴۹۰۸

۰۹۱۲ ۹۴۹۶۹۷۰





کار رو خوبه خدا درست کنه...

و اما بعد...

چند سال پیش آقای دکتر که اون زمان هنوز دکتر نبود با هزار نیرنگ و فریب ما رو از شریک اما تملق‌گویی یه عده، این خاطر خواهی رو خیلی زود به یه خاطره تبدیل کرد؛ یه خاطره که بعضی وقتا اصلا حوصله فکر کردن بهش رو هم ندارم. از اون دفتر و دستک حدود بیست سی نفری که دور هم کنار آقای دکتر جمع بودن فقط یکی دو نفر دیگه باقی موندن. خنده‌داره!! یادمه می‌گفت فقط روزی تو رو من می‌تونم بدم!!

چند وقت پیش دوستی برام تو تلگرام یه فایل صوتی تصویری فرستاد که ماجرای سلطان محمود و دو گدا رو بازگو می‌کرد. خیلی به حکایت ما و آقای دکتر نزدیکه:

«در مسیر کاخ سلطان محمود یک دو راهی بود که سر هر راهش یک گدا نشسته بود. یک گدا متملق و چاپلوس که با تملق‌گویی، توجه شاه و درباریان را به خود معطوف کرده بود و دیگری ساده و بدون تملق‌گویی روزگار می‌گذرانید. گدای متملق هر روز گدای ساده را سرزنش می‌کرد و به او می‌گفت: «چرا درست کنه، سلطان محمود کیه»

روزگار به همین منوال سپری شد. روزی در دربار، میان درباریان صحبت از شخصیت دو گدا شد. همه معتقد بودند که یکی از گداهای با دیدن درباریان از آنها بسیار تعریف و تمجید می‌کند ولی دیگری خیلی ساده و بی‌حرف فقط به آنها نگاه می‌کند. به سلطان محمود اطلاع دادند که گدای ساده تکیه کلامی دارد که همیشه ورد زبانش است: «کار رو خوبه خدا درست کنه...»

سلطان محمود که از شنیدن تکیه کلام گدای ساده و ساکت بسیار عصبانی شده بود از درباریان خواست که برای تنبیه او مقداری از جواهرات قصر را در شکم مرغ بریانی بگذارند و برای گدای متملق بفرستند تا بخورد و گدای ساده از گفته خود متنبه شود.

طبق دستور، مرغی بریان با شکمی پر از جواهرات برای گدای متملق فرستاده شد. از قضا قبل از او وزیر برایش یک بوقلمون بریان فرستاده بود و گدای متملق به دلیل سیر بودن، تصمیم گرفت غذایش را که از داخل آن بی‌خبر بود به گدای ساده بفروشد. گدای ساده از خرید آن خودداری کرد و گدای متملق چون نگران فاسد شدن غذا بود آن را رایگان در اختیار گدای ساده قرار داد. گدای ساده غذا را خورد و جواهرات را بیادت باشه؛ کار رو خوبه خدا درست کنه، سلطان محمود کرد و گفت: «ممکنه دیگه منو نبینی ولی اینو همیشه گدای ساده خبری نبود. سلطان محمود که از آنجا می‌گذشت و خداحافظی کرد و رفت. فردای آن روز از وجود این که آن جواهرات را در داخل مرغ بریان برایت فرستادم باز هم در این شرایط هستی. گدای متملق هم جریان را برای او تعریف کرد. سلطان محمود که خیلی عصبانی شده بود دستور داد تا او را دستگیر کنند و به فلک ببندند. سپس گفت: تا فردا صبح هر چه را که من می‌گویم با من تکرار کن: «کار رو خوبه خدا درست کنه، سلطان محمود کیه»

حق نگهدارتان و نسیم آرامش تقدیم‌تان

محسن باقری ابیانه

آبان ماه ۹۵

mbabyaneh@gmail.com



ترمیم مو

به روشهای SMP, Hairpiece



پیوند مو

به روشهای: FUT, FIT, BHT, FUG, ترکیبی، فوق ترکیبی، کاشت ابرو
کاشت مزه کاشت ریش

تقویت مو

PRP, مزوتراپی، لیزر، میکرونیدلینگ، ویتامینه



مراقبتهای پوستی

پاکسازی پوست، جوالسازی با: Microderm abrasion

جراحی زیبایی

زیبایی بینی، زیبایی پلک، بالا بردن ابرو، لیفتینگ صورت
لاغری با دستگاه: body-jet، برداشتن خال با RF



تناسب اندام

برنامه تغذیه، New Midas RF، لاغری یا مزو، طب سوزنی

لیزر موهای زائد

ALEX ELIT PLUS 2016، دستگاه I.P.L



جوانسازی

تزریق ژل، تزریق بوتاکس، New Scarlet، New Midas RF
جوانسازی با CO2 Fractional، HIFU

بسته سلامت

مشاوره تغذیه، ارائه جدول غذایی، تهیه و تامین مواد غذایی رژیمی



آزمایشگاه و داروخانه

سلول بیوشیس، قند، چربی، ویروس شناسی (کلیه بیمه ها)
ارایشی بهداشتی، لوازم مصرفی کاشت مو

تغییر تفاوت ما است

مشاوره رایگان

تخفیف در محل کلینیک ارائه می گردد.

تا ۵۰٪
۱۰٪

به دارنده این آگهی

شعبه ۱- تهران، سعادت آباد، بلوار ایتاگران شمالی، نبش خیابان البرز ۵، کلینیک ایران نوین
شعبه ۲- تهران، شهرک غرب، بلوار دریا، ابتدای خیابان ۲۰ متری گلها، کوچه عسگری، پلاک ۲، کلینیک نگین ایران نوین

پاسخگویی ۲۴ ساعته تلفن: ۱۰۰۰ ۲۲۲۲



Airepura

ایرپیورا زندگی پاک و سالم

www.airepura.com

دستگاه های پالایش و ضد عفونی کننده آب و هوا

ضد عفونی کننده ی زیست محیطی (تکنولوژی یونیزاسیون و ازن)

پالایش و
ضد عفونی کننده آب
AP-W400



+ پالایش و ضد عفونی کننده آب + حذف آنتی بیوتیک ها، هورمون ها و ناخالصی ها از مرغ، ماهی، گوشت + حذف مواد آلوده کننده و سموم حاصل از آفت کش ها و ضد عفونی سبزیجات و میوه ها و بالا بردن مدت زمان ماندگاری آن ها + ضد عفونی کننده کامل پستانک، سرشیشه، اسباب بازی و البسه نوزادان و کودکان + از بین بردن باکتری و تیرگی های موجود در منافذ پوست و ضد عفونی پوست و مو + بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از امراض لثه و حذف بوهای نامطبوع سیگار + بهداشت و درمان عفونت ها و التهابات زنان + التیام زخم ها (بیماران دیابتی، سوختگی ها، زخم های زایمان و ترمیم جوش های صورت)



ماسک هوای شخصی
AP-PM100

پالایش هوای دیواری
AP-WA50



با همراه داشتن ماسک شخصی Airepura آرامش و آسایش را هر لحظه در کنار خود احساس نمایید.

- + رفع خستگی
- + بالا بردن سطح ایمنی بدن
- + بالابردن سوخت و ساز بدن
- + بهبود خواب
- + توجه به ایمنی پوست
- + ایمنی چشم ها

+ از بین بردن دود، بوی نامطبوع، گازهای معلق، خاک و ذرات بوجود آورنده آلرژی و ... + کشتن باکتریها، ویروسها، قارچ ها، هاک و تخم قارچها، کنه ها(شپش، باگ های میکروسکوپی) و ... + بالابردن یونهای منفی در هوا، دسترسی به هوای قابل استنشاق همچون هوای کوهساران و نزدیک آبشار + بالا بردن سطح اکسیژن هوا در اتاق کمک به افراد دارای مشکلات تنفسی + افزایش سیستم ایمنی بدن + افزایش سطح بهره وری و دقت در محیط های کاری ✓ موارد استفاده : دفتر کار، اتاق خواب، توالت، آشپزخانه، اتاق پذیرایی، هتل ها، مدارس، کلینیک ها، اتاق غذاخوری، رستوران ها، اتاق بچه و غیره.



پذیرش نمایندگی از سراسر کشور
۰۹۱۲۳۱۶۴۴۲۹



امور مشتریان
۰۲۱ ۸۸۵۴۰۸۸۴



استاندارد اروپاییان از کیفیت و ایمنی
و مجوز عرضه محصول در اروپا



استاندارد عدم وجود شش ماده خطرناک
سرب / جیوه / کادمیوم / بی فنیل / کروم / دی فنیل اتر



دارای تاییدیه آژانس حفاظت
محیط زیست آمریکا EPA

