

# مشاور خانواده

سال چهاردهم شماره ۹۳ تیرماه ۹۵ قیمت ۵۰۰۰ تومان



مردان آرامش و  
زنان آسایش



حق شما این نیست  
که عصبی شوید

عشق

بیمارگونه با دارو درمان می شود!



پوشیا



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

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

خیابان صف (سپهسالار) ، مرکز خرید سپهسالار ، طبقه همکف ، واحد ۲۱۴  
تلفن : ۳۳۹۲۷۸۳۳-۳۳۱۱۷۱۴



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 : ۳۳۹۲۷۸۳۳-۳۳۱۱۷۱۴

# به بانک بروید. تا بانک نروید.



خدمات غیرحضوری پارسیان

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

### ۹ تحقیر در کودکان

تحقیر در سنی باعث ایجاد مشکلاتی می شود که در برخی موارد تأثیرات جبران ناپذیری به همراه دارد.

### ۱۰ زندگی صلح جویانه با اقوام همسر

بسیاری از جوانان پس از ازدواج نمی توانند ارتباط خوب و صمیمانه ای با اقوام همسرشان برقرار کنند.

### ۱۴ هوش قابل جعل کردن نیست!

دانشمندان و روان شناسان در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه افراد در اولین برخورد تحت تأثیر هوش دیگران قرار می گیرند و چقدر می توانند دیگران را تحت تأثیر هوش خود قرار دهند.

## مشاوران حقوقی

### ۲۲ آموزش زبان، آری، تغییر سبک زندگی خیر

### ۲۳ وقتی توافق بر سر جدایی است

### ۲۴ مهریه ۱۱۰ عدد سکه

بسیاری از بانوان در خصوص مهریه خود دچار سوالات و مشکلات بسیاری هستند. در این بخش قصد داریم به قوانین جدیدی که در این مورد وضع شده بپردازیم و ابهامات در این مورد را برطرف نماییم.

## مشاور سلامت

### ۲۸ همراهان مهربانی که چاق می کنند

غذا خوردن در زندگی یک لذت است. لذتی که در اغلب اوقات خصوصا برای ما ایرانی ها یک تفریح محسوب می شود.

### ۲۹ نسخه عطار باشی

درباره خواص عسل و لیمو بسیار شنیده ایم اما زنی به نام «کریستال دایوز» بعد از یک سال مصرف این معجون خوشمزه تجربه های جالب خود را بازگو کرده است. خانم دایوز که هر روز صبح مقدار مشخصی از محلول آب لیمو و عسل در آب مصرف کرده است.

## مشاور زیبایی

### ۳۴ آنچه در مورد موهای تان نمی دانید!

این روزها هوا به شدت گرم شده و بسیاری از ما با بلند شدن زود هنگام موهای مان مشکل داریم. به هر حال نگهداری و مراقبت از موهای کوتاه تر در این هوای گرم راحت تر است.

### ۳۵ خطر محبوب جوانان

زیبایی و آراستگی دغدغه همیشگی مردمان کره خاکی بوده است. این امر ذاتی از قدیم الایام در میان جوامع گوناگون وجود داشته اما به شکل های مختلف بوده است. امروزه زیبایی شکل خاصی در بین افراد دارد که با نسل های قبل بسیار فرق می کند. برنزه شدن یکی از زیبایی های خاصی است که رایج شده.



صاحب امتیاز:

## موسسه سیمای سروش پارسیان

مدیر عامل: محمدرضا محمد یوسفی

مدیر مسئول: محمدرضا معصوم بیگی

سر دبیر: محسن باقری ایبانه

جانشین سردبیر و مشاور بازرگانی:

هدی جاویدی

دبیر تحریریه: مریم صادقی شاد

دبیر اجرایی: سحر ایزانلو

مدیر هنری: هدی جاویدی

صفحه آرایی و گرافیک: رقیه کشگرانی

مسئول بازرگانی: مریم صادقی شاد

شماره تماس بخش آگهی:

۰۹۲۱۲۳۶۳۲۷۰ - ۰۲۱۶۶۵۶۵۲۶۸-۷۱

مدیر اجرایی و روابط عمومی:

هاجر داوودی فراهانی

همکاران این شماره:

پرفسور حسین باهر - مریم ایزانلو - مهشاد صادقی شاد

امید کوب پیک - سید محمد لوح موسوی -

خاطره فندرجی - عاطفه فندرجی - رقیه پسپان

فریالطفی - عسل لاجوردی - نفیسه ابراهیمی نایینی

صدیقه آل طاها

## همراهان مشاور خانواده سلام

از این پس با مجموعه ای خواندنی مهمان خانه های 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](mailto:mbabyaneh@gmail.com) و یا شماره تلگرام

۰۹۲۰۳۵۲۲۲۵۸ به تحریریه مشاور خانواده منتقل

کنید. همچنین مشاورین روان شناسی و حقوقی و کسانی که دوست دارند مطالب و مقالاتشان در نشریه مشاور خانواده به چاپ برسد می توانند 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 می توانند از راه های فوق داستان های شان را برای تحریریه مشاور خانواده ارسال نمایند.

منتظر دریافت مطالب و داستان های شما هستیم.

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



## سخن سردبیر تابستان را دریابیم

و اما بعد...

مضر یا بد نمی‌دانیم، ما هم مثل بقیه. اتفاقاً، فناوری هر چه بیشتر پیشرفت کند، زندگی ما راحت‌تر می‌شود اما این اعتقاد هم نسبی است. با این‌که فناوری، آسایش بیشتر و ارتباط‌های مستقیم‌تری برای انسان‌ها مهیا کرده است، اما از طرفی بسیاری از لذت‌های زندگی عادی را نیز از بین برده است. تا همین چند سال پیش، مثلاً وقتی نوروز می‌شد، همه تلفن‌ها را بر می‌داشتند تا به تک‌تک اعضای خانواده و فامیل زنگ بزنند و سال نو را به هم تبریک بگویند و بماند که چقدر هم پشت خط می‌مانند اما همچنان مصرانه و با اشتیاق فراوان، شوق شنیدن صدای طرف مقابل را داشتند اما اکنون، با انواع اپلیکیشن‌های پیام‌رسانی به چند متن تکراری و کوتاه و بی‌روح بسنده می‌کنند و این‌گونه همه وظایف اجتماعی خود را از سر باز می‌کنند. ا به جای این‌که آدم‌ها مثل قدیم دور هم جمع شوند و گپ‌وگفت‌های حضوری و رو در رو داشته باشند، به واسطه شبکه‌های اجتماعی گروه می‌سازند، عکس‌های‌شان را در اینستاگرام می‌گذارند و به خیال خودشان از احوال هم آگاه هستند. فناوری با همه خوبی‌ها و مزایایی که دارد، این ایراد را دارد که اعتیاد می‌آورد و آدم‌ها چون نمی‌دانند چگونه باید از آن استفاده کنند، از زندگی عادی خود دور می‌شوند و همه رویدادهای معمولی زندگی، جای‌شان را به رفتارهای متناقض می‌دهند.

کودکی‌های ما ظاهراً خوشمزگی‌هایی داشت که امروز هیچ چیز حتی کامپیوتر و تبلت و اینترنت و هزاران بازی کامپیوتری هم نتوانسته است آن را برای بچه‌های امروز پر کند. متأسفانه بچه‌های امروز هر قدر که امکانات‌شان بیشتر شده در عوض به علل مختلفی از جنب و جوش‌های کودکی ما فاصله دارند. البته باید به آنها حق داد. چرا که جایگزینی برای تفریحات اینچنینی آنها تعریف نشده. آیا به جای گشتن در اینترنت و بازی با تبلت و گوشی‌های آنچنانی تلفن همراه برای آنها فرصتی در نظر گرفته شده. بسیاری از والدین به تصور این‌که اوقات فراغت باید در کلاس‌های آموزشی پر شود فرزندان‌شان را در تعطیلات تابستان به کلاس‌های آموزشی می‌فرستند! در صورتی که باید تمایل کودک به شرکت در چنین کلاس‌هایی را در نظر گرفت که چه چیزی خستگی‌شان را برطرف می‌کند و آنها را به سمت کارهای مورد علاقه‌شان سوق می‌دهد. باید اندیشید به چنین اوقاتی که فقط اوقات فراغت نیست و شاید زمینه‌ای باشد برای آینده فرزندان‌مان.

حق نگهدار تان و نسیم آرامش تقدیم تان

محسن باقری ابیانه

تیر ۹۵

mbabyaneh@gmail.com

«آنان که گذشته را به خاطر نمی‌آورند مجبور به تکرار آن هستند»  
جرج سانتایانا  
باز هم تابستان و حضور بچه‌ها در کوچه و خیابان؛ بچه‌هایی که تا چندی پیش پشت نیمکت‌های مدرسه، وقت خود را در کلاس‌های گاه‌خسته‌کننده درس می‌گذراندند این روزها در کوچه و خیابان و پارک‌ها و... با دوستان وقت‌شان را سپری می‌کنند. گذارندن اوقات فراغت در هر جامعه به عوامل متعددی بستگی دارد که باید به فرهنگ، امکانات مالی فردی و اجتماعی به عنوان دو عامل مهم اشاره نمود. امروزه روان‌شناسان عقیده دارند که تفریح و سرگرمی نقش مهمی در پرورش قوای جسمانی، فکری، اخلاقی و رفتاری افراد دارد و چنانچه از این اوقات به خوبی و به طرز صحیح استفاده شود در پیشگیری از انحرافات و کجروها می‌تواند به نحو چشم‌گیری مؤثر باشد. بیاییم مقایسه‌ای داشته باشیم بین اوقات فراغت بچه‌های دیروز یعنی برو بچه‌های دهه شصت و بچه‌های امروز!

برو بچه‌های آن دوران با آتاری و تلویزیون رنگی ۲۱ اینچ وقت‌شان را سپری می‌کردند. یعنی در آن دوران که تبلت و کامپیوتر وجود نداشت، لوکس‌ترین وسایل سرگرمی بچه‌ها و خانواده‌ها آتاری و تلویزیون رنگی ۲۱ اینچ بود. برنامه کودک شبکه یک اوج خوشحالی بچه‌های دهه شصتی را به همراه داشت؛ هاج زنبور عسل، دختری به نام نل، هادی و هدی، روزهای جمعه با خونه مادر بزرگه و... نهایت تفریح برو بچه‌های آن دوران بود. اما فوتبال بازی کردن با توپ پلاستیکی دو لایه در کوچه در سه ماهه تابستان بخشی لذت‌بخش از فراغت تابستانه بود. پس از آن هم که به شهریور ماه می‌رسیدیم ذوق این را داشتیم که قرار است برای خرید وسایل مدرسه به بازار برویم و کیف کفش نو بخریم. یادم می‌آید روزهای شنبه ساعت ۹ شب سریال «سال‌های دور از خانه» (اوشین) از شبکه دو سیما خیابان‌ها را خلوت می‌کرد و گاهی قطع شدن برق در بین سریال، فراغتم‌ان را به هم می‌ریخت.

اما این روزها فقط تبلت و گوشی‌های اندروید، خود به تنهایی همه اوقات فراغت بچه‌ها و خانواده‌ها را گرفته. بازی فوتبال اما نه با توپ پلاستیکی دو لایه و نه با همراهی بچه محل‌ها بلکه به تنهایی؛ یک نفر با چند آدمک انیمیشنی در صفحه تبلت. در حالی که تحرک و هیجان، لازمه سلامت است. این روزها بچه‌ها بیشتر در خود فرو رفته هستند و سعی می‌کنند خود را در صفحه مانیتور تبلت و کامپیوتر محو کنند و همین بی‌حرکی، هیجانات بچه‌ها را با تاخیر مواجه ساخته است. البته ما هم مخالف پیشرفت نیستیم و آن را

## قضاوت باشما...



چند روز پیش اتفاق جالبی افتاد که شاید دانستن آن برای شما نیز خالی از لطف نباشد. در منزل مشغول کارهای همیشگی بودم که زنگ تلفن به صدا درآمد. تلفن را برداشتم. دختری در آن سوی خط با صدای نازک و کمی کشوقصص‌دار گفت:  
«سلام، من از شرکت لوازم خانگی ... تماس می‌گیرم، مبارک باشه، خط شما برنده ۱۸۰ هزار تومان بن خرید کالا و یک سکه پارسیان شده.»  
من هم که از این خبر متعجب و تا حدودی نیمه‌خوشحال شده بودم پرسیدم که باید چه کار کنم؟! صدای دخترک باز هم در گوشم پیچید که می‌گفت:

«شما می‌تونید با شماره ۴۴۳۵... تماس بگیرید همکاران من شما رو راهنمایی می‌کنند.»  
و با یک خداحافظی و تبریک مجدد گوشی قطع شد. خیلی سریع با شماره‌ای که دریافت کرده بودم تماس گرفتم. آخر مبلغ ۱۸۰ هزار تومان و یک سکه پارسیان که این روزها در جوی آب نیفتاده که به راحتی به دست بیاید. بعد از چند بار بوق خوردن خانمی دیگر جوابگوی ما بود. با ذوق و شوق صحبت‌های همکارش را برایش تعریف کردم. او گفت:

«شما خانم؟»

خودم را معرفی کردم. باز دختر در حالی که خیلی سعی می‌کرد ادب را رعایت کند گفت:  
«شماره شما چنده؟»

با تعجب از این‌که خانم قبلی خودش گفته بود که شماره ما برنده شده و طبیعتاً باید شماره را داشته باشند شماره را به او دادم. اما جواب دختر پشت خط برابم خیلی جالب و به قولی باحال بود...

«پیک ما امروز به در منزل شما می‌آید و شش نمونه از لوازم آشپزخانه برند ما را برای شما می‌آورد. مبلغ کل این شش کالا ۴۲۵۰۰۰ تومان می‌شود و با توجه به بنی که شما برنده شده‌اید ۲۴۵۰۰۰ تومان باقی می‌ماند، این مبلغ را به پیک پرداخت کنید تا هم کالاها را دریافت کنید و هم در قرعه‌کشی آخر ماه شرکت داده شوید. حالا آدرس‌تان را محبت می‌کنید.»

سعی کردم با رعایت ادب گوشی را قطع کنم. به نظر شما من برنده شده بودم؟ آیا این نوع تماس‌ها کلاهبرداری نیست؟ اگر بنده شده‌ام چرا باید مبلغ ۲۴۵۰۰۰ تومان پرداخت کنم؟ اصلاً من می‌خواهم به اندازه بن ۱۸۰۰۰۰ تومان کالا بردارم. چرا...  
قضاوت باشما...

مریم صادقی شاد

دبیر تحریریه

# حق شما این نیست که عصبی شوید

هومن زمان‌هایی را که در کنار اعضای خانواده هستیم بیشتر لذت می‌بریم. به گونه‌ای که بهترین دوستان و قشنگ‌ترین مهمانی‌هایمان دوره‌های خانوادگی است. باید به این درک برسیم که دوستان جای خانواده را نمی‌گیرند آنها دوست هستند و ممکن است روزی باشند و روزی دیگر نباشند این خانواده است که برای همیشه برایمان می‌ماند.

ما اگر قرار است به سفر برویم و آن سفر به ما خوش بگذرد حتما همراه خانواده‌هایمان می‌رویم چون یاد گرفته‌ایم که به دیدگاه‌ها و سن و سال هم احترام بگذاریم.

جوان نمی‌تواند درک درستی از سن پدر و مادرش و نوع جهان‌بینی آنها داشته باشد پس از جوانان و بچه‌ها نباید توقعات زیادی داشته باشیم این پدر و مادرها هستند که سنین آنها را تجربه کرده‌اند و گذرانده‌اند. برای همین جوان نباید نصیحت و سرزنش شود بلکه باید با او همراه شد راه و رسم زندگی را به او نشان داد.

■ دوست دارم بدانم طنز و خنده در زندگی شخصی‌تان چقدر جای دارد؟

در واقع بازیگران طنز دو نوع هستند یا عامیانه هستند و اتفاقات طنزی که در زندگی‌شان می‌افتد را می‌برند به قصه‌ای که در حال بازی آن هستند و عده‌ای هم برعکس طنز کارشان را به زندگی‌شان می‌برند. من جز دسته دوم هستم اول کاراکتر را پیدا می‌کنم آن را ساخته و پرداخته و وارد زندگی می‌کنم. چون معتقدم وارد شدن نقش به زندگی اصلیات باعث قوام و شکل‌گیری بیشتر نقش می‌شود

(نسیم آریا): من فکر می‌کنم چون هومن ذاتا انسان طنزنازی است. به نکات رفتاری و گفتاری آدم‌ها دقیق می‌شود یک سری از طنزهای افراد دور برش را جمع می‌کند و به آنها می‌پردازد تا زمانی که جایی در بازیگری به کارش بیایند از آنها استفاده کند.

یک ویژگی که هومن دارد و فکر می‌کنم الان دیگر تبدیل به یک سریال ۷۰ - ۸۰ قسمتی است که در آن نکات ریز، با مزه و خنده‌دار شخصیتی من را بازی می‌کند. این را برای تمام فامیل وقتی دور هم جمع هستیم اجرا کرده. آنقدر به این موضوع اهمیت می‌دهد که دیگر تبدیل به اپیزود شده و وقتی هومن نقش نسیم را بازی می‌کند برای تمام سنین جالب است. تا جایی که خودم پیشنهاد دادم هومن این اپیزودها را بنویسد شاید روزی آن را به یک کاراکتر عروسکی تبدیل کردی.

■ از اینکه شما را این گونه نقد می‌کند ناراحت نمی‌شوید؟  
نه اکثر آنها را می‌پذیرم فقط آنهایی را دوست ندارم که سر تا سر انتقادهای کوبنده است و همه رفتارم زیر سوال رفته است.



عکس: شقایق معصومی پورانی

هومن برق‌نورد و نسیم آریا زوج خوشبختی هستند که با تمام مشغله‌ای که داشتند دعوت ما را برای گفتگو پذیرفتند و ساعتی را با ما گذراندند. من بعد از این گفتگو از آن دو چیزهای زیادی آموختم که باعث شد بر رفتارها و اتفاقات اطرافم دقیق شوم و بدانم زندگی آنقدرها هم که ما سخت می‌گیریم سخت نیست.

ذربین می‌گذارم او را نقد می‌کنم چون برایم خیلی مهم است.

(هومن برق‌نورد): همسر من قبل از ازدواج‌مان هم با هنر بیگانه نبوده و خودش در دانشکده سینما و تئاتر درس خوانده و طراحی داخلی انجام می‌دهد. شاید به همین خاطر است که سختی شغل من را درک می‌کند.

(نسیم آریا): من فکر می‌کنم علت این که هنوز در ایران این فرهنگ جا نیفتاده که ما می‌توانیم با هم ولی مستقل از هم باشیم، یعنی در کنار هم زندگی کنیم ولی هر کسی راه و روش خودش را داشته باشد. در خانواده من و

■ چطور سختی کار مداوم و دوری طولانی همسران از منزل را پذیرفتید؟

به هر حال امید اینکه بعد از چند ماه کار مداوم، ممکن است یک ماه کاملا باشد و می‌توانیم با هم به مسافرت برویم و بیشتر اوقات‌مان را با هم بگذرانیم یک دلگرمی برای پذیرش شرایط است. البته اوایل خیلی سخت بود ولی دیگر یاد گرفته‌ام که سر خودم را با کارهای هنری گرم کنم.

■ چقدر همسران را در کارهایش نقد می‌کنید؟  
خیلی زیاد. به صورت جزئی‌نگری و دقیق زیر

می‌رویم بقیه اوقات هم از وسیله شخصی استفاده می‌کنم.

آخرین بار که با مردم در یک وسیله نقلیه عمومی قرار گرفتم زمان پخش سریال دودکش بود که بعد از ضبط با همسرم به مسافرت رفتیم و اواسط سریال بود که برگشتیم. از آن موقع به بعد هر وقت این خاطره را تعریف می‌کنم به شوخی می‌گویم فقط خلبان فرمان هواپیما را ول نکرد بیاید عکس بگیرد. این اتفاق برایم خیلی عجیب و جالب بود که سریالی اینقدر باز خورد بدهد که همه را مشتاق به عکس گرفتن کند.

یک بار هم با بهنام تشکر به شیراز رفته بودیم داخل فرودگاه وقتی برگشتیم و به سمت ماشین رفتیم یکی از خدمه فرودگاه ما را شناخت. از من پرسید شما همان هنرپیشه فلان سریال هستید. تا گفتم بله! پرید آویزان گردنم شد و شروع کرد به بوسیدن. بهنام کنار ماشینش ایستاده بود و داشت پشت سرم را می‌دید که عده‌ای با هیجان دارند به سمت ما می‌آیند. گفت هومن بدو سوار شو و گرنه چند ساعتی اینجا گرفتار می‌شویم. شروع به دویدن کردم و آن آقا طوری دستش را دور گردنم انداخته بود که دقیقا سوارم شده بود و تا کنار ماشین روی کول من بود! واقعا تعجب زده شده بودم.

■ خانم آریا با وجود این اتفاقات آرامش و آسایش در زندگی شما خدشه‌دار نمی‌شود؟  
نسیم آریا: نه، چون حس آرامش، آسایش و امنیت یک حس درونی است. منظورم این نیست که به شرایط اطراف ما ارتباطی ندارد بلکه اگر درون و ذهن آرامی داشته باشیم می‌توانیم آن را به بیرون از خود هم منتقل کنیم و اطرافیانمان را هم در این آرامش سهیم کنیم.

رانندگی عجله نمی‌کنم و به همه هم راه می‌دهم که رد شوند. وقتی همین چیزهای کوچک را رعایت می‌کنیم اعصاب خودمان هم آرام‌تر است. تا به حال به عصبانیت این مواقع دقت کرده‌اید؟ بعد که قائله و داد زدن‌ها تمام می‌شود می‌بینید بی‌خودی بود. شما راه نمی‌دهید او برای این که با ماشینش بپیچد جلوی شما اعصاب چند ماشین دیگر را هم خرد می‌کند این بوق می‌زند او بوق می‌زند این وسط یکی هم سرش را از پنجره ماشینش بیرون می‌آورد حرفی می‌زند، شما چه جواب بدهید چه جوابش را ندهید تا دقایقی عصبی هستید. گاهی درگیری کوچک لفظی به درگیری فیزیکی می‌رسد. خب چه کاری است از همان اول راه بدهید برود. شاید حقش نباشد که رد شود ولی حق شما هم این نیست که عصبی شوید.

■ این نوع شخصیت به مرور زمان در شما شکل گرفته؟  
برای رسیدن به این آرامش تلاشی نکردم بلکه درونی بوده و وقتی در شرایط سخت قرار گرفته‌ام سعی کردم آرام باشم هم ظاهری هم درونی. معمولا به شرایط زندگی قانع هستم.

■ آخرین باری که سوار وسیله نقلیه عمومی شدید را به خاطر دارید؟  
خیلی سال است سوار نشدم اما قدیم‌ها زیاد سوار می‌شدم. مترو هم از زمانی که راه افتاده یک بار استفاده کردم.

■ از مردم فاصله می‌گیرید؟  
با خنده می‌گوید: آخه مردم به خاطر علاقه‌شان زیاد فاصله‌شان را رعایت نمی‌کنند! البته این را برای مزاح گفتم چون ما زمانی که سرکار هستیم با سرویس

■ طنز در زندگی آدم‌ها هم کاربرد دارد؟  
نسیم آریا: بله دارد. خیلی از نقدهایی که به هومن دارم را با طنز می‌گویم، او هم می‌پذیرد. گاهی هم خود او ایراداتم را با طنز بازی می‌کند تا متوجه شوم و سعی در اصلاح آن داشته باشم.

■ آقای برق‌نورد غیر از بازیگری به کار دیگری هم مشغول هستید؟  
الان نه ولی در گذشته ساز سه تار و سنتور می‌نواختم. سال‌ها پیش نزدیک دو سال این کار را انجام می‌دادم ولی الان ساز داخل خانه است ما را نگاه می‌کند و ما هم او را! چون دیگر وقت نکردم. موسیقی مثل تمرین تئاتر می‌ماند، هر روز باید آن را تمرین کنی و این‌طور نیست یک ماه کار کنی یک ماه کنار بگذاری. حداقل شبی یک ساعت نیاز به تمرین دارد. حالا تصور کنید بعد از ۱۸ ساعت کار به خانه بیایی بخواهی ژست موزیسین بگیری بنشیننی ساز تمرین کنی نمی‌شود، وقتی می‌آیم انقدر خسته‌ام که می‌خواهم فقط دراز بکشم. (باخنده می‌گوید) شاید شیپور را بشود در این حالت نواخت.

■ خانم آریا ما در بازی‌های آقای برق‌نورد می‌بینیم وقتی عصبانی می‌شود یک‌باره مثل آتش‌فشان فوران می‌کند. آیا در زندگی هم این‌گونه هستید؟  
خیلی به ندرت پیش می‌آید عصبانی شود ولی وقتی عصبانی شود به قول شما فوران می‌کند.  
برق‌نورد: البته من خصوصیت اخلاقی به گونه‌ای است که زیاد هیجانی نمی‌شوم. یعنی به ندرت خیلی خوشحال و یا ناراحت می‌شوم.

■ یعنی به اتفاقات دیدگاه خنثی دارید؟  
خنثی نیست. در واقع ذهنم اینطوری عمل می‌کند مثلا اگر به مهمانی دعوتم و قبلش زمین می‌خورم لباس سفیدم کثیف شود این نیست که بلند شوم به زمین و زمان بد بگویم. بلند می‌شوم تا جایی که بشود لباسم را می‌تکانم و می‌گویم خب کثیف شد کاریش نمی‌توانم بکنم. وقتی بلند شدم دیگر به آن فکر نمی‌کنم که اعصابم خرد شود وقتی هم به مهمانی وارد شوم از همه عذرخواهی می‌کنم و می‌گویم زمین خورد، به همین سادگی!  
یک بار با همسرم و چند تن از دوستان به قشم رفته بودیم منطقه وسیعی بود که ماهی‌ها را زیر آفتاب پهن می‌کردند تا خشک شوند و بوی خیلی وحشتناک و نامطبوعی فضا را گرفته بود. خانم‌ها کلی اعتراض کردند و بینی‌شان را گرفتند اما من عادی نشسته بودم. گفتند تو واقعا بو را متوجه نمی‌شوی؟! من هم مثل همه این بو را حس کردم ولی خب کاریش نمی‌شد کرد باید تحمل می‌کردیم تا رد شویم. برای همین انعطاف‌پذیریم است که با اکثر شرایط کنار می‌آیم. اما چیزی که اذیتم می‌کند زمانی است حرف زور می‌شنوم.

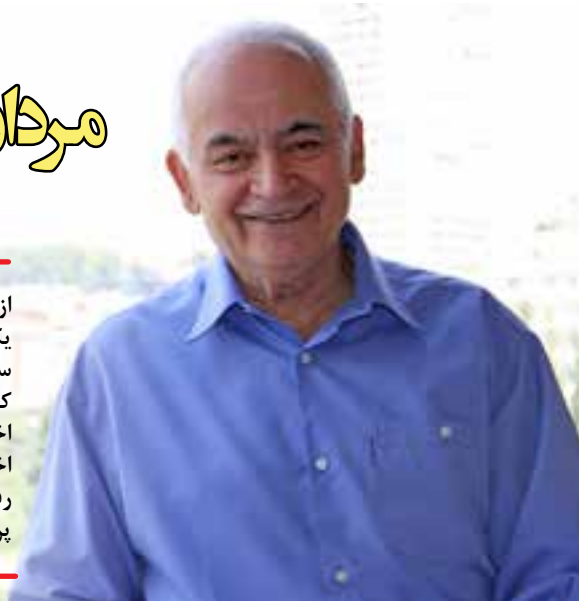
■ مثلا زمان رانندگی خانم‌ها که همیشه معتقدند حق با آنهاست؟!  
نه اتفاقا ناراحت نمی‌کنم. چون هیچ‌وقت در





مریم صادقی‌شاد  
فیبرنگار

# مردان آرامش و زنان آسایش



ازدواج امری است که شکل گرفتن و نوع ایجاد آن ممکن است در بین افراد یک جامعه متفاوت باشد. در زمان های گذشته نوع ازدواج فقط به صورت سنتی برگزار می شد ولی در سال های اخیر نوع مدرن آن هم به وجود آمده که با قدیمی و سنتی آن تفاوت هایی دارد و همین تفاوت ها گاهی باعث اختلافاتی میان والدین و فرزندان می شود. حال برای رفع این مخالفت ها و اختلافاتی که زیاد در بین خانواده ها دیده می شود به سراغ صاحب نظری رفتیم و در این باب گفتگویی انجام دادیم. این شما و این مصاحبه ای که با پروفیسور باهر رفتارشناس برتر کشور در باب ازدواج صورت گرفته:

آنها فقط می توانند نظر دهند یا حداقل اینکه به مشاور مراجعه کنند و از آنان راهنمایی بخواهند، خودشان نظراتشان را اصلا تحمیل نکنند.

مورد بعدی برای پدر و مادرها اینکه هر کاری از دستشان برمی آید انجام دهند ولی منت برسند بچه ها نگذارند. به دلیل اینکه الان سن ازدواج بالا رفته پس نمی شود حکم کرد. البته دختر و پسر باید به حدی از رشد عقلی رسیده باشند که بتوانند درست تصمیم بگیرند و مسئولیت یک زندگی را به عهده داشته باشند. باید از قبل در مورد همه مسائل با هم صحبت کنند و به توافق و همفکری برسند تا در یک مسیر حرکت کنند و در آن صورت به نتیجه خواهند رسید.

به نظر من باید هم خانواده ها و هم جوانان در حال ازدواج به مشاورین مراجعه کنند یا به سازمان ملی جوانان که آنها می توانند در این

زمینه ها به افراد کمک و راهنمایی دهند. به این دلیل که افراد اگر ازدواج نکنند بسیار بهتر از آن است که ازدواج ناموفقی داشته باشند. پس مشاوره قبل از ازدواج بسیار مفید و بجاست.

**■ شما تا چه حد در خانواده های سنتی نظر پدر و مادرها را موثر می دانید؟**

پسر و دختر باید به لحاظ رشد عقلی مرد و زن کامل شده باشند. یعنی پسر توان مالی از خودش داشته باشد و دختر بتواند یک خانه را مدیریت کند. چون بحث زندگی است نه بازی. پدر و مادر فقط تا حدی می توانند کمک کنند که محترم باشند و از ازدواج فرزندان اطلاع

حد اشباع مالی رسیده اند. بین آنها به رخ کشیدن ها شروع می شود که باز هم مسائلی را به دنبال دارد. چون در برخی از این نوع ازدواج ها بعد از مدتی دلزدگی پیدا می شود و هیچ جذابیتی در زندگی وجود ندارد چون به لحاظ مالی اشباع هستند و هر چه خواسته اند به دست آورده اند.

ولی نوع دیگری از ازدواج وجود دارد که با دوام است و آن ازدواج همگن

**■ از مضرات و فواید ازدواج های سنتی و مدرن برای مان می گوئید؟**  
ازدواج سنتی به گونه ای که در قدیم شکل می گرفت تکلیفش کاملاً مشخص بود. مرد مسئول کار بیرون از خانه بود و ریاست می کرد و زن اداره امور داخل خانه را به عهده داشت و مدیریت می کرد همچنین در مواقع ضروری هم به یکدیگر کمک می کردند. تمام موارد بر پایه قوانین مشخص و منظمی بود.

همان گونه که در قرآن هم آمده است، مردان همانند درخت آرامش فراهم می کنند و زنان به مانند گل آسایش. در اصل زن و مرد با هم رفاقت داشتند و نه رقابت.

با گذشت زمان طی تحولاتی که ایجاد شد و موضوع تساوی زن و مرد پیش آمد، زن از مسیر زندگی عادی خارج شد و دچار پیشرفت های

اجتماعی و تغییرات زندگی گردید و به تحصیل پرداخت و مشغول به کار خارج از خانه شد. همه این مسائل به مشکلاتی از جمله تکبر و غرور و همراه نبودن زن با همسر خود انجامید. اکنون محور اکثر اختلافات و طلاق هایی که صورت می گیرد براساس مسائل مادی است و رفاقت در قدیم به رقابت تبدیل شده است. حال اگر ازدواج ها بین دو خانواده مدرن و سنتی صورت بگیرد مشکلات بیشتری خواهند داشت.

نوع دیگر ازدواج بین خانواده هایی است که هر دو مرفه هستند و به



است. نمونه بارز آن ازدواج دانشجویی است. چون در این نوع ازدواج دوطرف همدیگر را می شناسند و به شناخت نسبی از یکدیگر می رسند و زندگی را با هم می سازند که نامش می شود زوجیت.

در کل به نظر من باید فرهنگ ازدواج را در جامعه آموزش داد. ازدواج نهادی است که باید تحت آموزش باشد، طرفین یکدیگر را بشناسند، مسئولیت پذیری داشته باشند. در ضمن خانواده ها نباید سخت گیری کنند چون در حال حاضر نمی توانند در ازدواج های مدرن امروزی فرزندان شان دخالت کنند و مانع شوند،

با مشاوران جوان





عسل لاهوردی  
نویسنده

## تحقیر در کودکان

بعضی والدین از تحقیر کردن به عنوان ابزاری برای تربیت فرزندان شان استفاده می‌کنند، که شاید تلنگری برای کودک باشد. تحقیر در سنی باعث ایجاد مشکلاتی می‌شود که در برخی موارد تأثیرات جبران ناپذیری به همراه دارد. جملات تحقیرآمیز بر روح و روان کودک اثرات مخربی می‌گذارد؛ جملاتی از قبیل، تو در آینده چیزی نمی‌شوی، تو دست و پاچلفتی هستی و...

نمونه‌ای دیگر از تحقیر، مقایسه کردن کودک با دیگر همسالانش است. کودک زمانی که با فرد دیگری مقایسه شود، اعتماد به نفسش را از دست می‌دهد.

مقایسه کردن بیشتر در زمانی اتفاق می‌افتد که کودک وارد مدرسه می‌شود. والدینی که از سرزنش کردن به عنوان ابزاری برای تربیت فرزند خود استفاده می‌کنند، اغلب آگاهی کاملی ندارند که این مقایسه کردن در آینده نزدیک برای فرزندان چه پیامدهایی را به همراه دارد.

### پیامدهای تحقیر کردن

- ۱- خجالتی شدن
- ۲- ابتلا به افسردگی
- ۳- خودکم بینی
- ۴- عدم توانایی در ارتباط با دیگران
- ۵- کمبود اعتمادبنفس
- ۶- خشونت

والدین باید ببینند که کودکشان علاوه بر نقاط قوت، دارای نقاط ضعفی هم هست؛ مانند انسان‌های دیگر. این نکته را فراموش نکنید که هیچ انسانی کامل نیست و همه ما در برخی زمینه‌ها استعداد و توانایی لازم را نداریم. شما می‌توانید با روشی جدید، روش ارتباط با فرزندان که بر پایه احترام استوار است، جلو بروید. بر طبق این روش باید تمام صحبت‌های خود را با احترام به شخصیت فرزند، بیان کنید. بدون کنایه و سرزنش، حرف‌تان را به آنان بزنید و در نتیجه فرزندان بهتر می‌توانند خواسته‌های شما را درک کنند، بدون آن‌که تحقیری شکل بگیرد.

داشته باشند. چون امروزه در این دوره با وجود این پیشرفت سریع جوامع و تغییراتی که صورت گرفته هیچ پدر و مادری نمی‌تواند دخالت کند یا نظرش را تحمیل کند یا مانع از ازدواج فرزندان شوند در این مواقع که بین والدین و فرزندان برای ازدواج اختلاف پیش می‌آید فقط باید به مشاور رجوع کنند تا به تصمیمات درست‌تری برسند. چون ما از سنت به مدرنیته آمدم پس پدر و مادر سنتی نمی‌تواند جوابگوی ازدواج مدرن باشد و مصلحت را تشخیص دهند. بنابراین باید یک سری آموزش‌هایی صورت گیرد تا به اطلاعات کافی برای تصمیم‌گیری برسند.

### ■ در ازدواج های مدرن خانواده‌ها و فرزندان چه عکس‌العمل‌هایی نسبت به هم باید نشان دهند که ازدواج به صلح بی‌انجامد؟

در اینجا باز برمی‌گردیم به خود دختر و پسر که باید به رشد کافی شخصیتی رسیده باشند و بتوانند پدر و مادر را در این مورد قانع کنند نه اینکه زور بگویند. وقتی به این‌گونه باشد پدر و مادر هم به فرزندان اطمینان دارند و اعتماد می‌کنند.

### ■ نظر تان در مورد ازدواج‌های سفید چیست؟

مسئله‌ای که ازدواج سفید را نهی می‌کند این است که باعث فساد جامعه می‌شود.

### ■ حالا به نظر شما چگونه می‌شود ازدواج دانشجویی را در دانشگاه‌ها گسترش داد و به سمت و سوی یک زندگی پیش برد؟

در برخی دانشگاه‌ها این مساله انجام گرفته حتی در دانشگاه شهید بهشتی خوابگاه دانشجویی متاهلین ایجاد شده. در دانشگاه‌ها دفتری باشد تا افرادی که مناسب هم هستند شناخته شوند و در صورت تمایل ازدواج صورت بگیرد. حتی برای این نوع دانشجویان تسهیلاتی قائل شوند. این کار را می‌شود هم در دانشگاه‌ها گسترش داد و هم در فرهنگسراها و خانه‌های فرهنگ که در محلات مختلف شهر هستند. برای افراد کارگاه‌های آموزشی برپا می‌شود و همه مسائل برای خانواده‌ها روشن می‌گردد و مشکلات تا حد قابل توجهی از بین می‌رود.

## یک کودک دروغگو

کار چه فواید و مضراتی داشته است. این کار باعث می‌شود که کودک در موقعیت‌های آینده هر جا که بخواهد کای انجام دهد یا دروغی بگوید به عواقب آن فکر کند.

### تنبیه کودک دروغگو

می‌توانیم خودمان را بی‌تفاوت نشان ندهیم اما باید برخورد ما متناسب با کار کودک باشد. در مورد دروغگویی کودک که خیلی حساس نباشد، شاید یک اخم یا تغییر حالت چهره کافی باشد. اگر بین رفتار ما با کار بدی که کودک کرده تناسب وجود نداشته باشد و به عنوان مثال برای دروغگویی او واکنشی شدید نشان دهیم کودک فکر می‌کند که دیگر پدر و مادرش و محبت آنها را به کلی از دست داده است. او با خودش فکر می‌کند که شما دیگر دوستش ندارید و در این دنیا تنها شده است! چنین تفکری باعث می‌شود هیچ سد و مانعی برای کار بد جلوی او نباشد و دچار انزوا و مشکلات دیگر شود.

دکتر پورشایگان  
روانشناس کودک و نوجوان

اگر بفهمید که کودک‌تان به شما دروغ گفته است، چه می‌کنید؟ چه برخوردی در مقابل دروغگویی کودک به نظر درست می‌آید و برای ترک این عادت چه باید کرد؟

در وهله اول بهتر است به صورت غیرمستقیم با دروغ کودک مواجه شوید. به این صورت که وقتی متوجه دروغگویی او شدید با داستانگویی و طرح حکایت راجع به یک نفر دیگر که دروغ گفته است و این دروغ به ضرر خودش و بقیه تمام شده و برای خودش و اطرافیان دردسر ایجاد کرده است، صحبت کنید و غیرمستقیم به تقبیح دروغگویی بپردازید. در حقیقت به در می‌گوییم که دیوار بشنود!

امکان دارد که همین حکایت و داستان باعث شود که وجدان بچه درگیر شود و ابراز پشیمانی کند و عذر بخواهد. در این صورت کار شما هم آسان شده است در این شرایط پدر و مادر باید با کودک مستقیماً راجع به کاری که انجام داده و نتایج دروغی که گفته است، صحبت کنند. آنها می‌توانند از کودک بخواهند خودش راجع به احساسی که دروغگویی به او داده حرف بزند و اینکه به نظر خودش این



رقیه صادق نژاد  
کارشناس روان‌شناسی

## راه‌های ساده برای؛ زندگی صلح جویانه با اقوام همسر

بسیاری از جوانان پس از ازدواج نمی‌توانند ارتباط خوب و صمیمانه‌ای با اقوام همسرشان برقرار کنند. برای این‌که زوج‌های جوان بتوانند پس از ازدواج روابط خوبی با خانواده و اقوام همسرشان داشته باشند موارد زیر لازم و ضروری به نظر می‌رسد:

### ۱- مقایسه‌ها ناخوشایند است

داماد خود را کوچک نکنید. وقتی او را با افراد دیگر خانواده و واقوام مقایسه می‌کنید، احساس حقارت به او دست می‌دهد و احساس می‌کند از دیگران کوچک‌تر است و همچنین با عروس خود مهربان باشید و او را با دختر یا عروس‌ها و افراد دیگر فامیل مقایسه نکنید. این رفتارها اعتماد به نفس آنها را ضعیف می‌کند و با این رفتارها تیشه به ریشه زندگی جوان‌های خود زده‌اید. احترام متقابل در زندگی زناشویی پایه و اساس مهمی محسوب می‌شود.

### ۲- سهم شما در دعوای چقدر است

در بیشتر دعوای خانگی تقصیر از هر دو طرف است. از قدیم گفته‌اند یک دست صدا ندارد. این گفته چنین معنایی می‌دهد که هر دعوا به دو طرف نیاز دارد، هرگز یک نفر نمی‌تواند با خودش جنگ و جدالی داشته باشد اگر ۶۰ درصد تقصیرها را به گردن عروس و داماد بیندازیم، سهم خود را که ۴۰ درصد است نباید فراموش کنیم. لازم است گاهی رفتار خود را زیر ذره‌بین ببریم و به دقت اعمال خود را تجزیه و تحلیل کنیم و به یاد داشته باشیم گذشت زمان ممکن است مشکل را حل کند. افراد روی رفتار خود تجدید نظر کنند و به نوعی تغییر یابند.

### ۳- خشم خود را مهار کنید

خشم، عقل را ناپدید می‌کند. پس خشم خود را مهار کنید. مواظب چوب کبریت باشید که با کوچک‌ترین تماس و اصطکاک آتش می‌گیرد آن یک وسیله احتراق است. مغز ندارد و به زودی همه جا را به آتش خواهد کشید. شما از چراغ نفتی درس بگیرید که آرام آرام می‌سوزد و تا آخرین قطره نفت به محفل انسان‌ها روشنی می‌بخشد، شما هم یاد بگیرید با کوچک‌ترین تلنگر، آتش خشم خود را شعله‌ور نکنید،



می‌شود. از قدیم گفته‌اند حقیقت تلخ است. این مثل به این معنا نیست که از صداقت و راستی دوری کنیم. بلکه منظور قدیمی‌ها از این سخن این است که حقیقت را باید با چاشنی سیاست و فوت و فن کوزه‌گری درهم آمیخت و آن‌گاه آن را به کار بست.

### ۸- عشق برخی مردها

مادرها و عروس‌ها معمولاً برای سازش و سازگاری با هم مشکل دارند. برای این‌که هم مادرها و هم عروس‌ها، یک مرد را دوست دارند. یکی مهر و علاقه مادری به فرزند خود دارد و دیگری عشق و علاقه همسری در قلبش نهفته است. برخی اوقات این علاقه به حد افراط می‌رسد و موجب کشمکش و رقابت می‌شود. بهتر است این افکار را کنار بگذارید. مادر شوهر و عروس هر کدام جایگاه خاص خود را دارند. این جایگاه با کمی تامل و بردباری حفظ خواهد شد.

### ۹- قضاوت یک جانبه نکنید

در زندگی زناشویی، حفظ تعادل فوت و فن خاصی می‌طلبد. باید به گفته‌های هر دو طرف خوب گوش کنید و بعد قضاوت کنید. دهن‌بین نباشید. شاید هم حق با هر دو طرف باشد. بهتر است صحبت‌های هر دو طرف را بررسی کنید و بعد قضاوت کنید.

### ۱۰- غمگین نباشید، شاد باشید

سعی کنید افکار خود را از غم و غصه منصرف کنید و به چیزهای خوب زندگی فکر کنید. سرگرمی تازه‌ای برای خود دست و پا کنید. بروید کلاس کامپیوتر، زبان و یا کلاس‌های موسیقی ثبت نام کنید. خوشبختی آن است که چنان سرگرم شوید که جایی برای فکر به بدبختی نماند. رمز خوشبختی در آن است که زندگی فعال و مفیدی را تجربه کنید. اگر در مقابل سختی‌های زندگی، غم و غصه به دل راه بدهید، زندگی شما سراسر تشویش و اضطراب خواهد شد اما اگر قبول کنید خوشبختی نوعی آرامش فکری است، ربطی به محیط فیزیکی اطراف شما ندارد. آن وقت با خاطری آسوده به زندگی لبخند می‌زنید. ورزش را فراموش نکنید.

بلکه با صبر و بردباری با مسائل برخورد کرده سعی کنید آن را برطرف کنید.

### ۴- درباره اقوام همسر خود بدگویی نکنید

محافظه‌کار باشید و هرگز آبرو و حیثیت خانوادگی همسر خود را در مقابل دیگران زیر سوال نبرید، غیبت نکنید و اسرار خانواده را محفوظ نگه دارید. وقتی ازدواج کردید اسرار خانواده همسر شما دقیقاً اسرار شخصی شما نیز محسوب می‌شود باید حرمت خانواده همسر را رعایت کنید و در حفظ شان و جایگاه آن نهایت سعی را بکنید.

### ۵- مواظب اهریمن حسادت باشید

خانم‌ها در مقابل حسادت ضعیف هستند. حسادت از چیزهای ساده شروع شده و به تدریج به مسائل حاد زندگی منجر می‌شود. وقتی حسادت در ذهن آدمی جا می‌گیرد، رشد می‌کند و به صورت هیولایی تمام وجود او را پر می‌کند آن وقت مهار کردن آن بسیار مشکل است زندگی را به کام خود و دیگران تلخ می‌کند و موجب تفرقه و پراکندگی می‌شود.

### ۶- شاه را برای یک سرباز قربانی نکنید

زندگی زناشویی به بازی شطرنج شبیه است. یک شطرنج‌باز حرفه‌ای، خوب می‌داند چگونه بازی کند تا به مخاطره نیفتد. وی می‌داند که باید از بسیاری از مهره‌ها صرف نظر کند. گاهی چندین سرباز را از دست بدهد تا مهم‌ترین مهره‌هایش مثل رخ و وزیر و شاه را حفظ کند و تازه با این همه تلاش حتی بهترین شطرنج‌بازها گاهی شکست می‌خورند و در رقابت با دیگران از صحنه خارج می‌شوند. بنابراین هیچ تضمینی برای برنده شدن وجود ندارد. در برخی از بازی‌ها می‌برید و در برخی از بازی‌ها بازنده می‌شوید. برنده شدن مهم نیست مهم این است که چگونه بازی می‌کنید.

### ۷- صداقت بسیار می‌تواند مشکلات بزرگی به

#### وجود آورد

صداقت و راستی با عروس و داماد، گاهی مشکل‌ساز

# عشق بیمارگونه با دارو درمان می‌شود!

دکتر مافظ باغلی  
روان‌پزشک و عضو کمیته بهداشت و سلامت جنسی  
انجمن روان‌پزشکان ایران



از باورها، اعتقادات و مقدسات انسان‌ها باشد، علم روان‌پزشکی پا پس می‌کشد و خودش را وارد ماجرا نمی‌کند. کافی است در یک کتاب روان‌پزشکی صحبت از «عشق بیمارگونه» شود. آن وقت است که سر و صدای دوستداران ادبیات و فرهنگ و هنر بلند می‌شود و می‌گویند یعنی می‌خواهید بگویید عشق «لیلی و مجنون»، «شیرین و فرهاد»، «رومئو و ژولیت» و دهها داستان عاشقانه دیگر که هویت و افتخار جوامع وابسته به آنهاست، «غیرطبیعی» و «بیمارگونه» هستند؟ شاید به همین دلیل «عشق بیمارگونه» به عنوان یک اختلال روان‌پزشکی در هیچ تقسیم‌بندی معتبر اختلالات روانی نیامده است. در حالی که این ملاحظه‌گری مثلا در مورد پدیده «سوگ» وجود ندارد و برای «سوگ بیمارگونه» معیارهای تشخیصی وجود دارد. واقعیت این است افرادی که عشق‌های بیمارگونه را تجربه می‌کنند به کمک تخصصی نیاز دارند. بعضی مطالعات نشان داده‌اند داروهایی که در گروه «مهارکننده‌های اختصاصی بازجذب سروتونین» هستند، غیر از عارضه کاهش میل

جستجو برای «شفا» یا «درمان» عشق به قدمت پیدایش خود عشق است. این نوع نگاه بیمارگونه به سویی‌های تاریک عشق حتی در نوشته‌های شکسپیر که برجسته‌ترین شاعر عشق‌پرداز در ادبیات اروپایی است هم دیده می‌شود. ابوعلی سینا هم معتقد است عشق یک بیماری است.

برنارد شاو، نمایشنامه‌نویس مشهور ایرلندی می‌گوید: «عشق خشن‌ترین، دیوانه‌وارترین، هذیانی‌ترین و گذراترین هیجان انسانی است».

آمبروز بریس، نویسنده آمریکایی، با لحنی آمیخته به طنز می‌گوید: «عشق یک جنون موقتی است که با ازدواج درمان می‌شود».

عشق یکی از بحث‌انگیزترین مفاهیم انسانی است و رویکردهای مثبت و منفی زیادی در مورد آن وجود دارد. بعضی از مردم عشق را بزرگ‌ترین موهبت هستی می‌دانند و بدون عشق همه چیز را بی‌معنا می‌بینند، در حالی که گروهی دیگر نگاهی بدبینانه به عشق دارند و آن را در طیف بیماری‌های روانی قرار می‌دهند.

عده‌ای آن را آرمانی‌ترین جنبه معنوی انسان می‌پندارند و عده‌ای دیگر عشق را در حد هورمون‌ها و ناقلان عصبی - شیمیایی تقلیل می‌دهند. عشق تعریف خیلی مشخص و جامع ندارد. اما صرف نظر از تعریف آن و علت‌ها و زمینه‌هایی که انسان را به وادی عشق می‌کشاند، یک مساله وجود دارد که گمان نمی‌کنم کسی باشد که آن را نپذیرد. این مساله «غیرطبیعی بودن» و «بیمارگونه بودن» عشق در شرایط خاصی است. برای روشن شدن مطلب چند مثال می‌زنم؛ دختری که توسط معشوقش مورد خشونت‌های پیاپی قرار می‌گیرد و همچنان عاشق اوست و نمی‌تواند از او دل بکند، پسری که سالیان سال است، خیال عشق‌ورزی یکطرفه با دختری را در سر می‌پروراند که او عاشقش نیست، مردی که دورادور عاشق و دلداه یک ستاره سینمایی شده و در این توهم توانایی برقراری ارتباط با اطرافیانش را از دست داده، دختر باهوشی که پیش از یک امتحان مهم و سرنوشت‌ساز عاشق پسری با تفاوت‌های عمده اجتماعی و فرهنگی می‌شود و مسیر زندگی‌اش به کلی متفاوت می‌شود و پسری که عاشق دختری می‌شود و پس از شنیدن پاسخ منفی او را به قتل می‌رساند. اینها مواردی است که من در طبابت روان‌پزشکی، بارها با آن مواجه شده‌ام.

**عشق یکی از بحث‌انگیزترین مفاهیم انسانی است و رویکردهای مثبت و منفی زیادی در مورد آن وجود دارد. بعضی از مردم عشق را بزرگ‌ترین موهبت هستی می‌دانند و بدون عشق همه چیز را بی‌معنا می‌بینند، در حالی که گروهی دیگر نگاهی بدبینانه به عشق دارند و آن را در طیف بیماری‌های روانی قرار می‌دهند.**

جنسی، احساس وابستگی عاطفی را هم کم می‌کنند. از آنجا که عشق بیمارگونه و اعتیاد، شباهت‌های زیادی هم از نظر پدیدارشناختی و هم از نظر علت‌شناسی با هم دارند، داروهای ترک اعتیاد، عشق و دلبستگی به معشوق را هم کم می‌کنند و این یافته در مطالعات مختلفی ثابت شده است. اکسی‌توسین،

وازوپرسین و دوپامین، هورمون‌هایی هستند که در هیجان عشق نقش دارند. بنابراین داروهایی که اثر این هورمون‌ها را خنثی کنند، می‌توانند در درمان عشق بیمارگونه کمک‌کننده باشند اما همه این صحبت‌ها در حد ایده‌های تحقیقاتی هستند و تا زمانی که علم روان‌پزشکی «عشق بیمارگونه» را به رسمیت نشناسد حداقل اجازه هیچ درمان دارویی برای کنترل عشق نداریم. در حال حاضر، روان‌درمانی می‌تواند به انسان‌ها کمک کند از عشق‌های بیمارگونه نجات پیدا کنند. علم عشق‌پژوهی در دوران طفولیت خود به سر می‌برد و هنوز واقعیت‌های زیادی را درباره آن نمی‌دانیم. امیدوارم روان‌پزشکان مطرح جهانی از وضعیت منفعلانه نسبت به واقعیت‌های اجتماعی بیرون بیایند و به «عشق بیمارگونه» نگاه واقع‌گرایانه‌تری داشته باشند.

حال این سوال پیش می‌آید که علم روان‌پزشکی چه موضعی نسبت به این موارد خاص عشق دارد؟ آیا آنها را در زمره اختلال‌های روانی قرار می‌دهد و تدبیر درمانی خاصی برای آنها اندیشیده است؟ متأسفانه علم روان‌پزشکی نگاهی بسیار محتاطانه به مفهوم عشق دارد و هنوز «عشق بیمارگونه» را به عنوان یک اختلال روان‌پزشکی نپذیرفته است. شاید این احتیاط ناشی از ترس روان‌پزشکان برای وارد شدن به مفاهیمی باشد که به شدت وابسته به فرهنگ هستند. هر جایی که صحبت

هدی جاویدی  
فیبرنگار

# خانم‌ها کارشناسان خوبی هستند

فراهانی:

فروشگاه ما این است که کار سفارشی هم می‌دوزیم و از این بابت توانسته‌ایم رضایت مشتریان زیادی را جلب کنیم و در تهران تقریباً شناخته شده‌ایم. افراد با سایز بزرگ یا و کوچک‌ها برای سفارش کفش‌های ویژه سایز پای‌شان به ما مراجعه می‌کنند. اکثر خانوم‌هایی که در تهران مزون دارند به ما مراجعه می‌کنند تا برای‌شان کفش‌هایی ست با لباس‌های‌شان بدوزیم و حدود ۷-۸ سال است که از خارج کشور هم سفارش دریافت می‌کنیم.» این‌ها صحبت‌های ابتدایی آقای فراهانی مدیر کفش توتیا بود. در ادامه گفتگوی ما با ایشان را می‌خوانید:

«از ۱۰ سالگی وارد حرفه کفافی شدم و اکنون سال‌های زیادی است که در این زمینه در حال فعالیت هستم. به کارم خیلی علاقه دارم، مخصوصاً به طراحی کفش خیلی علاقمند هستم. اکثر مواقع تا نیمه شب بر روی طرح کفش‌ها کار می‌کنم. گاهی عکس‌ها و یا مدل‌هایی را می‌بینم درباره آن فکر می‌کنم و طرحی نو را از آن می‌سازم. فروشگاه ما در خیابان سپهسالار کاملاً شناخته شده است و پیش می‌آید همکاران از روی مدل‌های ما برای فروشگاه‌های‌شان استفاده کنند. همچنین یکی از ویژگی‌های



کازم داوود آبادی فراهانی مدیر و طراح توتیا

## \* طراحی کفش توتیا از خودتان است؟

بله همان‌طور که گفتیم کارهای طراحی هم خودمان انجام می‌دهیم. مدل‌ها را پیدا و اجرا می‌کنیم و در فصل‌های مختلف مدل کارها را عوض می‌کنیم با این روش تقریباً همیشه چند ماه از بقیه همکاران مان جلوتر هستیم. در حال حاضر که در فصل تابستان هستیم مدل‌های پاییز ما آماده ورود به بازار است؛ پاییز هم که بشود مدل زمستان مان آماده است.

## \* مدل‌ها را بر چه اساسی انتخاب می‌کنید؟

مدل‌های ما با مدل تولیدکننده‌های دیگر فرق می‌کند. برای مثال ما کفشی را تولید می‌کنیم و برای مدتی درون ویترین مغازه قرار می‌دهیم، اگر تا شب ۵ نفر از کسانی که برای خرید کفش به مجتمع آمده‌اند این کار را انتخاب کردند میتوجه می‌شویم که این کار، کار خوبی بوده و باید به تولید بیشتر برسند. ولی اگر بدون برنامه ۱۰ مدل تولید کنیم و هیچ‌کس نگاه می‌کند و قیمت نپرسد نشان از بی‌تدبیری است.

باید سلیقه مردم را شناخت و دانست که چه مدل و طرحی می‌تواند متقاضی بیشتری داشته باشد.

## \* معمولاً خانم‌ها چه کفش‌هایی می‌خرند؟

ما معمولاً کفش‌هایی که مجلسی و برای مهمانی



بهمن کفایتی (پیشکار)، ابوذر داوود آبادی فراهانی (وردست)، اصغر خوشقد (وردست)، علیرضا فراهانی (پرداخت‌چی)، زینال تبریزی (پیشکار)، علیرضا رضایی (وردست)، عباس رافعی (وردست)، سیف اله (پیشکار)، مصطفی داوودی (حسابدار)

## \* کارهایتان بیشتر رنگ تیره هست؟

خیر. بیشتر از چرم‌های رنگی استفاده می‌کنیم چون می‌دانیم که کفش باید با لباس و مانتوها هماهنگ شود. در برخی از کارهای‌مان از رنگ‌های سال استفاده می‌کنیم. چند سالی است که تنوع رنگ‌ها زیاد شده اما در گذشته یک یا دو رنگ بیشتر برای یکسال مد نبود مثلاً همه سبز کله‌غازی می‌خریدند

مناسب هستند و یا مدل‌های کلاسیک که راحت هستند را عرضه می‌کنیم تا راحتی لازم را داشته باشند. چون خانم‌ها این روزها بیشتر طرفدار کفش‌های اسپرت و راحت هستند و بیشتر از این نوع کفش که علاوه بر زیبایی راحتی و آرامش را برای پاهای‌شان به همراه داشته باشد را خریداری می‌کنند.



که وارد بازار شد کار ما را هم خراب کرد. در اوایل این واردات تا مدتی نتوانستیم کار کنیم و فقط با شرایط دست و پنجه نرم می‌کردیم و حدود ۱۰-۱۲ سال پیش تقریباً تا آستانه ورشکستگی پیش رفتیم.

بعد از مدتی یک شروع دوباره را آغاز کردیم. با همکاران دست در دست هم دادیم و کار را از نو شروع کردیم اما این از نو شروع کردن، خیلی برایمان سخت بود. ولی در حال حاضر خودمان تولید کننده هستیم و اجناس خوبی به بازار عرضه می‌کنیم. وقتی جنس چرمی مرغوب تولید می‌کنیم دیگر جنس چینی نمی‌تواند با آن رقابت کند. اما نباید فراموش کنیم که همیشه مدل، حرف اول را می‌زند. در حال حاضر کارهایمان به روز است و از همه جلوتر هستیم. به همین دلیل تا الآن موفق بوده‌ایم و خدا را شکر همه مشتری‌ها از کار ما راضی هستند چون خودمان کار را تولید می‌کنیم هیچ چیزی در تولید کار کم نمی‌گذاریم.



در صورتی که الآن سبز مد هست ولی قرمز، کرم و سایر رنگ‌ها را نیز می‌خرند. اینکه رنگ‌ها دارند وارد صنعت کفش می‌شود و تنوع رنگ بسیار شده خیلی خوب است. اینطوری هم دست تولید کننده برای تولید طرح و مدل‌های مختلف با رنگ‌های متنوع باز است هم مشتری طیف گسترده‌تری را برای انتخاب پیش رو خواهد داشت. شما در گذشته کمتر مغازه‌ای را می‌دیدید که کفش قرمز داشته باشد اما الآن رنگ‌بندی‌ها زیاد و تنوع کفش بیشتر شده و بر مبنای نیاز، حق انتخاب مشتری بهتر و بیشتر شده است.

### \* از کجا باید فهمید که کدام جنس چرم اصل است؟

در چرم اصل چروک‌های نرمی وجود دارد. البته فراموش نکنید که خانم‌ها در این زمینه کارشناسی‌شان بهتر از آقایان است. مثلاً گاهی پیش می‌آید کفشی را تولید می‌کنیم خانمی می‌آید می‌گوید این کارتان از لحاظ پاشنه ایراد دارد، او چون مصرف کننده است اطلاعاتی را می‌دهد که شاید فقط تولید کننده از آن خبر داشته باشد و این موضوع را خانم‌ها کاملاً متوجه می‌شوند.

### \* عمده فروشی هستید یا تک فروشی برای خرید عموم هم دارید؟

اصل کار ما عمده فروشی است و در این زمینه از شناخته شده‌ها هستیم و تقریباً به تمام نقاط ایران دسترسی داریم. یکی به چندین نمایشگاه و موسسه کار تحویل می‌دهیم.

### \* ورود اجناس غیر ایرانی روی کار شما هم اثر گذاشته؟

در گذشته کارهای چرمی که می‌دوختیم تیراژ زیادی داشت ولی کفش‌های نامرغوب چینی





مریم ایزانلو  
دانشجوی دکتری روانشناسی

# آنچه در مورد هوش نمی‌دانید هوش قابل‌جعل کردن نیست!



در بسیاری مواقع صحبت کردن ما می‌تواند از سوی دیگران داوری‌هایی در مورد شخصیت ما به همراه داشته باشد. دانشمندان و روان‌شناسان در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه افراد در اولین برخورد تحت تاثیر هوش دیگران قرار می‌گیرند و چقدر می‌توانند دیگران را تحت تاثیر هوش خود قرار دهند. نشانه‌هایی که افراد برای ارزیابی هوش یکدیگر به دنبال آن هستند، ساده است، اما این نشانه‌ها در شرایطی که فرد تحت فشار است، خیلی قابل کنترل نیستند. این نشانه‌ها شامل اعتماد به نفس، حرف زدن واضح و آرام و پاسخ متفکرانه به گفته‌های دیگران است.

نورا مورفی، دانشیار روانشناس دانشگاه لویولا مری‌مونت لس‌آنجلس، که ۶ بررسی در این زمینه انجام داده است می‌گوید: «یکی از قدرتمندترین و دقیق‌ترین نشانه‌های باهوش بودن، نگاه کردن به دیگران هنگام صحبت کردن با آنهاست.»

دکتر مورفی، در یکی از این بررسی‌ها، رفتارهایی که افراد از خود نشان می‌دهند تا باهوش به نظر برسند را با نشانه‌هایی که فرد بیننده در ارزیابی هوش یک نفر از آن استفاده می‌کند، مقایسه کرد.

در یک بررسی، در سال ۲۰۰۷ روی ۱۸۲ دانشجوی کارشناسی ارشد، از آنها خواسته شد که در گفت‌وگویی که فیلمبرداری می‌شود، سعی کنند تا باهوش به نظر برسند. از سایر افراد خواسته شد که این فیلم‌ها را تماشا و بهره‌های هوشی (IQ) شرکت‌کنندگان را قضاوت کنند.

در یک بررسی جداگانه، محققان این ویدئوها را از لحاظ وجود ۲۸ رفتار متفاوت مشاهده کردند. افرادی که سعی می‌کنند باهوش به نظر برسند، رفتارهای مشترک کمی داشتند.

در میان این رفتارها، نگاه کردن به یکدیگر حین حرف زدن و گوش دادن، صاف نشستن، گرفتن چهره‌ای جدی به خود و پرهیز از برخی حرکات مانند دست کشیدن به مو و صورت دیده می‌شد، اما فقط دو نوع رفتار اول باعث شد که افرادی که فیلم‌ها را مشاهده کرده بودند، به آنها نمره هوشی بالایی بدهند. همچنین تماشاکنندگان به افرادی که راحت‌تر بودند و اعتماد به نفس بیشتری داشتند، نمره بهتری دادند. آنها افرادی را که با اطمینان، با صدایی شاد و تاثیرگذار و واضح حرف می‌زدند و جواب طرف مقابل خود را با حرکات، تکان دادن سر می‌دادند، نسبت به آنهایی که در صورت خود حسی نشان نمی‌دادند، باهوش‌تر می‌دیدند.

این بررسی نشان می‌دهد که افرادی که در تلاش بودند تا باهوش به نظر برسند، در نمایش چیزی که نمی‌دانستند خطر می‌کردند. تماشاگران در تخمین بهره هوشی افرادی که سعی می‌کردند باهوش به نظر برسند، شامل بهره‌های پایین، دقیق‌تر از تخمین بهره هوشی گروه کنترل که به آنها هیچ دستورالعملی داده نشده بود، عمل می‌کردند.

دکتر مورفی می‌گوید: «هرچه بیشتر سعی کنید، بیشتر معلوم می‌شود دارید خودتان را باهوش‌تر جلوه می‌دهید.»

همچنین براساس بررسی‌ای که در سال ۲۰۱۱ در ژورنال روانشناسی سوئیس منتشر شد، به چشم زدن عینک موجب می‌شود افراد غریبه شما را باهوش‌تر تصور کنند، اما این نخستین برداشت‌های مثبت، ممکن است به محض این که زبانی متظاهرانه را به کار ببرید که با توانایی درک و ارتباط برقرار کردن دیگران با شما تداخل ایجاد کند، درهم شکسته شود.

براساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۶ در ژورنال روانشناسی شناختی کاربردی، خوانندگان افرادی را که در نوشته‌های خود از کلمات بلند و پیچیده استفاده می‌کنند، کمتر هوشمند می‌دانند. البته محل‌های کار پر از افرادی است که به شدت سعی می‌کنند باهوش دیده شوند.

دیانا بوهر، نویسنده و مشاور ارتباطات کسب و کار در تگزاس، به مدیری مشاوره می‌داد که می‌خواست هر روز یک کلمه جدید یاد بگیرد و هر روز از آن استفاده کند تا دیگران را تحت تاثیر قرار دهد.

خانم بوهر می‌گوید: «او می‌گفت، می‌خواهم امروز از کلمه «ubiquitous» (به معنای همه‌جا حاضر) استفاده کنم و از آن به ۳ یا ۴ طریق در جلسه‌ها و مکالمه‌ها استفاده می‌کنم که گاهی اوقات مناسب آن موقعیت بود و گاهی نه، اما به جای این که تصویرش بهتر شود، مورد تمسخر قرار می‌گرفت.» گروهی سعی می‌کنند هوش خود را با حرف زدن زیاد و صدای خیلی بلند نشان دهند.

## چند نمونه جالب

■ لیزا پارکر، رئیس یک شرکت مشاوره شغلی در نیویورک، می‌گوید: «آنها امیدوار هستند در رگبار کلمات پنهان شوند و کسی نفهمد که آنها چیزی نمی‌دانند.»

■ خانم پارکر در دفتر خود یک ساعت دیواری دارد. گاهی اوقات برای افرادی که زیاد حرف می‌زنند، زمان می‌گیرد و با نشان دادن این زمان طولانی، آنها را شگفت‌زده می‌کند. او به آنها توصیه می‌کند، این حرف زدن زیاد را متوقف کنند: «سؤالی بپرسید و بگذارید بقیه حرف بزنند و نفسی آرام و عمیق بکشند.»

■ جوئل گارفینگکال، مربی مدیریت و نویسنده اوکلندی می‌گوید، ناظران معمولاً این رفتار را به عنوان نشانه‌ای از اعتماد به نفس پایین تلقی می‌کنند. نشانه دیگر، ظاهری آرام و با اعتماد به نفس است: براساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۷ که در ژورنال شخصیت و روانشناسی اجتماعی منتشر شد، افرادی که سریع‌تر از اطرافیان خود حرکت می‌کنند، کم‌هوش‌تر به نظر می‌رسند.

■ ویلیام آردا، مشاور برندسازی فردی در نیویورک، می‌گوید، هنوز هم برخی افراد فکر می‌کنند نشان دادن هوش، مانند مسابقه است.

او می‌گوید: «آنها در جلسات فکر می‌کنند همیشه من باید جواب را بدهم، بنابراین باید اولین چیزی را که به ذهنم رسید، بگویم.» بقیه این رفتار را نشانی از عدم اعتماد به نفس می‌شمارند.

آردا می‌گوید: «افرادی که قادر به گفتن «نمی‌دانم» هستند، هوش بهتری را به نمایش می‌گذارند.»

■ وقتی چند سال پیش دن کاپلو، مدیر عامل پیشین



مریم ایزانلو  
دانشجوی دکتری روان‌شناسی

## یک تحقیق جذاب

# ترور

## از دیدگاه روان‌پزشکان

«جیمی بارتلت» از اطلاق فکر رسانه‌های اجتماعی بریتانیا عقیده دارد: «بی‌شک یکی از انگیزه‌های مهم برخی افراد در پیوستن به القاعده یا داعش وجود هیجان نهفته در این کار است.» در واقع باید گفت تروریسم یک بیماری روانی نیست و از نظر علم روانپزشکی نمی‌توان تعریفی برای تیپ شخصیتی «تروریست» ارائه داد. برخی دیگر از این افراد را هم‌نومیدی و امید به وضعیت بهتر اقتصادی و اجتماعی به سمت تروریسم جذب می‌کند. پروفیسور مارتا کرنشوا از دانشگاه استنفورد

این روزها اخبار بسیاری در رسانه‌های سراسر جهان منتشر می‌شود که در آنها گروه‌هایی تحت عنوان تروریست به افراد دیگر و یا جوامع دیگر حمله‌ور می‌شوند. از سوی دیگر مقابله با این گونه وحشی‌گری‌ها بسیاری از سازمان‌های بین‌المللی را به خدمت گرفته که بیشتر سمت و سویی سیاسی، نظامی و امنیتی دارند. اما «مدیکال دیلی» موضوع تروریسم را از دیدگاه روانپزشکی بررسی کرده و از صاحب‌نظران مختلف در این باره پرس و جو کرده است.



یک شرکت بیمه، یک کارخانه تولید تجهیزات برای تولیدکنندگان تراشه خرید، چیزی درباره این صنعت نمی‌دانست. او تصمیم گرفت در جلسات اول، به این موضوع اقرار کند و با گفتن این موضوع ۴۰ کارمند شرکت را شگفت‌زده کرد، او گفت: «من این را نمی‌فهمم. می‌توانید آن را برای من توضیح دهید؟» او می‌گوید، به کارمندانش گفته که به یاد گرفتن تجارت علاقه دارد، ولی برای گسترش شرکتش تمرکز خود را روی توانایی‌اش در فروش و بازاریابی می‌گذارد. فروش این شرکت ۱۰ برابر بیشتر شد و تعداد کارمندانش به ۳۰۰ نفر رسید.

■ به گفته سوزان بیتس، مدیر اجرایی شرکت ارتباط بیتس در ولسلی، این نوع رفتار طبیعی و پاسخگو که نشان‌دهنده هوش واقعی است، پیچیده است. این رفتار نیازمند به دقت گوش دادن، پاسخی نشان از فهمیدن دادن، سوال پرسیدن و پذیرش نظرات دیگران است. او می‌گوید: «واقعا نمی‌توانید این رفتار را جعل کنید.»

■ کارولین ساندانو، هنگامی که چند سال پیش اولین شغل اصلی‌اش را در بیرون از دانشگاه به عنوان یک متخصص بازاریابی برای یک شرکت حقوقی آغاز کرد، نگران بود که همکارانش به دلیل این‌که او مدرک حقوق ندارد، نگاه تحقیرآمیزی به او داشته باشند.

وقتی رئیسش از او خواست یک توصیه‌نامه برای خرید نرم‌افزاری بنویسد، یک گزارش ۳۰ صفحه‌ای پر از داده‌ها، کلمات سنگین و جمله‌های دانشمندانه نوشت.

او می‌گوید: «می‌خواستم همه فکر کنند من باهوش هستم.» رئیسش به جای این‌که گزارش را بخواند، در جلسه به او گفت «فقط مطالب اصلی گزارش را به ما بگو.»

اکنون این مدیرعامل شرکت حقوقی- بازاریابی «نیویورک‌سیتی» چیزهایی را که نمی‌داند، پنهان نمی‌کند و می‌گوید: «اگر اشتباه کرده باشم، به اشتباهم اعتراف می‌کنم.»

او سوالات بسیاری را می‌پرسد و ۷۵ درصد وقتش را به گوش دادن دقیق می‌گذراند، او می‌گوید: «هیچ کار در زندگی شما در حال حاضر مهم‌تر از مکالمه با دیگران نیست.»



هم عقیده دارد «انتقام از شرایط بد، یکی از مهم‌ترین انگیزه‌ها برای پیوستن به جریان تروریسم است. اما شاید انتشار باورهای توندرو در اینترنت نیز از عواملی باشد که آدم‌ها با برخی مشکلات روحی یا اجتماعی سیاسی جذب تروریسم می‌شوند. مثلا کالین لاروز، یک تروریست آمریکایی که به نام جین جهادی شناخته می‌شود، در تمام مدت زندگی خود درگیر افسردگی بوده و از طریق اینترنت با آموزه‌های تندرو آشنا می‌شود و برای انجام یک ترور آماده می‌شده که خوشبختانه قبل از آن به دست پلیس می‌افتد.»

منبع: مدیکال دیلی

روانپزشکان عقیده دارند، ریشه‌های تروریسم صرفنظر از دلایل آن، در نیاز به «مهم بودن» و «شناخته شدن» نهفته است.

آریا کروگلسکیا، استاد روانپزشکی مرلند می‌گوید: «برخی تیپ‌های شخصیتی تمایل به عقاید تندروانه دارند. برای آنها این عقاید نوید پیروزی و تشخیص را می‌دهند. بنابراین گاه مردمی که به دنبال این عناصر در زندگی خود می‌گردند، جذب این باورها می‌شوند. برخی از آنها هم برای هیجان نهفته در این نوع زندگی و فرار از روزمرگی به این باورها روی می‌آورند.

# تأثیر بخشش بر سلامت شما

افرادی که  
می بخشند، دلهره  
کمتری دارند



گروه سوم درباره «یک تعامل میان فردی اخیر» نوشتند که لزوماً شامل آسیب دیدن یا بخشش نبود. سپس آنها مورد یک آزمون آشکار آمادگی جسمی قرار گرفتند که آنها را بر اساس ارتفاع پرش ارزیابی می کرد. محققان مشاهده کردند که دانشجویانی که در مورد تجربه بخشش نوشته بودند، به طور میانگین بلندتر از گروهی که روی حس منفی خود متمرکز بودند، پریدند. تفاوت میزان پرش میان گروهی که بخشیده بودند و گروهی که درباره یک تعامل میان فردی خنثی نوشته بودند، کم بود و نشان می داد که این حس کینه است که به اصطلاح بر شانه افراد سنگینی می کند. این محققان نوشتند: «مزایای بخشش فراتر از پیامدهای سازنده ای است که در حوزه های روان شناختی و سلامت مشخص شده است. تحقیق های ما نشان می دهد افرادی که می بخشند، دلهره کمتری دارند و در انجام وظایف جسمی چالش آفرین بهتر هستند.»

## بخشش یا مس قدرت

بررسی های بیشتری باید انجام شود تا کاملاً مشخص شود چه چیزی باعث می شود که عدم بخشش به صورت باری بر شانه فرد درآید یا مانعی شود که از پیشرفت او جلوگیری کند، اما شاید آنچه این که این نویسندگان اشاره کرده اند، این امر مربوط به قدرت باشد: «افرادی که نمی توانند با کسانی که باعث رنجش آنها شده اند آشتی کنند، معمولاً حس می کنند ناتوانی دارند.»

از طرفی بخشیدن حس قدرت و باارزش بودن را در فرد ایجاد می کند که باعث افزایش توان جسمی می شود. احتمال دیگر این است که کینه ریزی باعث فکر کردن زیاد و در نتیجه کاهش میزان منابع شناختی مانند گلوکز در بدن می شود و در غیر این صورت می توانست در فعالیت های جسمی مانند پریدن و بالا رفتن از تپه اثر بگذارد. بخشش، مزایای سلامتی زیادی دارد از جمله افزایش ارتباطات، کاهش نگرانی و استرس، کاهش فشارخون، کاهش خطر افسردگی، افزایش قدرت سیستم ایمنی و سلامتی قلب. دور کردن احساسات منفی اغلب تأثیر قابل توجهی روی بدن دارد. این پژوهشگران معتقدند حالت عدم بخشش مانند حمل باری سنگین است. باری که قربانیان آن هنگام پیمودن جهان فیزیکی بر دوش خود حمل می کنند و بخشش این بار را سبک می کند.

می گویند لذتی که در بخشش وجود دارد در انتقام نیست. شاید خیلی از ما به چنین تفکری اعتقاد نداشته باشیم ولی امروزه تأثیرات روحی و جسمی بخشش و گذشتن از اشتباهات و گناه دیگران ثابت شده است. در واقع بخشیدن اشتباهات دیگران باعث ارتقای سلامت جسمی می شود. محققان بارها نشان داده اند که جسم و ذهن ما به هم مرتبط هستند: استرس و افسردگی، بدن را خسته می کنند و نگاه مثبت در زندگی، انرژی ما را افزایش می دهد.

## یک بررسی

نتایج یک بررسی جدید شاهدهی دیگر بر این ارتباط واقعیت است. این بررسی نشان می دهد، کینه ریزی نه تنها روی ذهن شما سنگینی می کند، بلکه از نظر جسمی نیز بر شما تأثیرگذار است. بر اساس این تحقیق، عمل بخشش، بخشیدن کسی به دلیل عمل اشتباهش، نه تنها به طور استعاری باری را از روی شانه های شما برمی دارد، بلکه می تواند از لحاظ جسمی نیز اثر مشابهی داشته باشد. نویسندگان این بررسی از دانشکده مدیریت دانشگاه اراسموس نوتردام هلند، ۴۶ دانشجوی دوره لیسانس خود را در دو آزمایش شرکت دادند.

در نخستین بررسی، از نیمی از دانشجویان خواسته شد درباره زمانی بنویسند که «از فرد دیگری به شدت رنجیده اند و آنها را به کلی بخشیده اند.» از بقیه دانشجویان خواسته شد که همین داستان را درباره فردی بنویسند که نتوانسته اند او را ببخشند و همواره دیدی منفی به او داشته اند. بعد از این تمرین نوشتن، از هر کدام از دانشجویان خواسته شد به نقطه ای مشخص نزدیک یک تپه بروند و شیب آن تپه را تخمین بزنند. جالب بود، آنهایی که در مورد تجربه بخشیدن نوشته بودند، نسبت به گروهی که هنوز داشتند به حس منفی خود به فردی که نبخشیده اند فکر می کردند، شیب کمتری را برای تپه تخمین زدند.

در آزمایش دوم، ۱۶۰ دانشجوی دوره لیسانس دانشگاه اراسموس و دانشگاه بین المللی سنگاپور، به سه گروه تقسیم شدند. اولین گروه درباره تجربه ای نوشتند که به وسیله فردی آسیب دیده، اما او را بخشیده بودند. گروه دوم درباره همین شرایط نوشتند با این تفاوت که نتوانسته بودند آن فرد را ببخشند و

به گروه تلگرام مشاور

خانواده پیوندید. با

ارسال عدد ۱ به شماره

۰۹۲۰۳۵۲۷۲۵۸

عضو این خانواده شوید.





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 شهریارى  
اهمدي**

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



**مریم ایزانلو**

روان شناس (تحصیلی، خانواده،  
ازدواج، شغلی و ...)  
چهارشنبه و پنجشنبه ساعت ۱۷  
الی ۱۹  
۰۲۶۳۲۷۵۵۰۸۶ و ۰۹۳۵۳۲۴۵۵۴۳



**دکتر مهرداد امینی**

کارشناس پوست و مو  
سه شنبه ها ۴ الی ۶  
۰۹۳۵۱۶۸۲۱۳۲



**مهمدرضا ایمانی**

وکیل پایه یک دادگستری  
مشاور حقوقی در زمینه خانواده،  
اینترنتی و پزشکی  
دوشنبه و چهارشنبه ساعت ۱۶ الی ۱۸  
۰۹۱۲۳۸۳۱۰۶۶



**مریم نامری**

کارشناس حقوقی  
روزهای زوج ساعت ۱۰ الی ۱۲  
۰۹۳۹۱۲۹۸۵۷۵



**سولماز نامری**

وکیل دادگستری و مشاور حقوقی  
روزهای زوج ساعت ۱۶ الی ۲۰  
۰۹۱۲۴۳۴۲۲۶۹

مشکلات خود را با عضویت در تلگرام

شماره

۰۹۲۰۳۵۲۷۲۵۸

م طرح کنید تا

کارشناسان ما پاسخگوی شما باشند.



مراقب قلب تان باشید  
بی حوصله اید!؟



تاثیر ویژگی های فردی روی بیماری های قلبی آگاه بوده و هست، اطلاعاتی جدید برای ما به حساب نمی آید. کوهن و بکر هر دو معتقدند: «استرس و خستگی با دو روش متفاوت روی قلب تاثیر می گذارند.» کارشناسان توضیح می دهند؛ خستگی بیش از اندازه می تواند روی سطح هورمون های استرس شبیه به آدرنالین و سروتونین در بدن تاثیر بگذارد. این هورمون ها می توانند با سیستم ایمنی بدن فرد تداخل ایجاد کنند و در بدن ایجاد التهاب کنند. ب کر می گوید: «شما به راحتی می توانید، داستان بیولوژیکی خوشایندی درباره رابطه میان بیماری های روانی با سلامت قلب تعریف کنید و کاملا صحیح باشد.»

**چه باید کرد؟**

کوهن از سوی دیگر توضیح می دهد: «افرادی که تحت فشار بیش از اندازه خستگی و استرس هستند، شروع به بروز رفتارهایی می کنند که برای سلامت قلبی شان مضر است.» برای نمونه آنها ممکن است برای مبارزه با خستگی، سیگار بکشند یا غذای غیر سالم بخورند. کوهن می گوید: «واضح ترین پیامی که ما می توانیم بدسیم، این است که کسانی که احساس می کنند از احساس خستگی نسبت به زندگی رنج می برند، باید برای کاهش استرس در زندگی شان کاری انجام دهند.» اما چطور؟ پاسخ ساده، اما واقعی است خوردن غذای سالم، فعالیت ورزشی و روش های کاهش استرس شبیه به یوگا یا مدیتیشن. بکر و کوهن در عین اختلاف نظرشان در یک نکته دیگر نیز اشتراک عقیده دارند: «پزشکان عمومی در اورژانس های بیمارستان نیز با تکیه بر این یافته ها می توانند نقش موثری در پیشگیری از بیماری های قلبی داشته باشند. آنها می توانند در هنگام معاینه بیمار به دنبال نشانه های استرس، خستگی، افسردگی و ... در بیمار بگردند.» بکر می گوید: «احتمالا با چک آپ سالیانه ای که این پزشکان انجام می دهند، به راحتی می توانند به دنبال علائم بیماری بگردند. فقط کافی است که تمامی تمرکزشان روی عوامل جسمی شبیه به سطح کلسترول یا بالا بودن فشارخون نباشد و عوامل روحی را نیز به این موارد اضافه کنند. این پزشکان فقط با اضافه کردن عوامل روحی به این موارد جسمی و بااهمیت، می توانند مطمئن باشند که فرد را به صورت کامل معاینه کرده اند.»

افراد سالمی که در آستانه فروپاشی عصبی قرار دارند، در معرض بیماری های قلبی قرار می گیرند. دزندگی این روزها پر شده است از اضطراب و تکرار و همین تکراری بودن و اضطراب های پیاپی بی حوصله گی را برای انسان این روزها به ارمغان می آورد. کسانی که این روزها دچار خستگی از زندگی شده اند؛ تلفیقی از خستگی، تحریک عصبی و تضعیف روحیه، نشان داده اند که احتمال ابتلای شان به بیماری های قلبی را ۳۶ درصد افزایش داده است.

دکتر راندی کوهن، محقق، نویسنده و جراح قلب در نیویورک از نتایج تحقیقی که خودش انجام داده است، خبر می دهد. کوهن می گوید: «نتایج این تحقیق نشان می دهد که خستگی و ناامیدی از زندگی هم ردیف دیگر بیماری های روانی قرار می گیرد که احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد؛ بیماری هایی شبیه به اضطراب و افسردگی.»

تعریف «خستگی از زندگی»، تعریفی فراتر از «خستگی» است. این نوع از خستگی، زمانی خودش را نشان می دهد که استرسی عظیم، به شکلی بی رحمانه روی توانایی های فرد برای مبارزه با خستگی تاثیر می گذارد. کوهن می گوید: «در واقع ما از خستگی بیش از اندازه و رو به گسترش و کمبود انرژی که حتی پس از خواب خوب و کافی نیز بر فرد غالب می شود صحبت می کنیم. آن هم در شرایطی که فرد با بیماری جسمی درگیر نیست. در نتیجه با این خستگی همواره رو به رشد، افراد تحریک می شوند و تضعیف روحیه شان اوج می گیرد و بیشتر می شود.»

محققان رابطه میان افرادی که دچار خستگی مفرط از زندگی هستند با نخستین بیماری قلبی شان را مقایسه کردند. آنها نتایج ۱۱ تحقیق را با هم تلفیق کردند که بیش از ۶۰ هزار نفر بدون بیماری قلبی را شامل می شد. این تحقیق ها به صورت میانگین افراد را به مدت ۶ و نیم سال تحت نظر قرار داده بودند. محققان در نهایت به این نتیجه رسیدند که علیرغم در نظر گرفتن عوامل دیگری که میزان خطر ابتلا به بیماری های قلبی را بالا می برند، خستگی از زندگی همچنان با قدرت و شتاب روی سلامت قلبی افراد با نسبت یک سوم تاثیر می گذارد. نتایج این تحقیق به مدارک مستدل و گسترده ای که رابطه میان استرس و خستگی بر سلامت قلب را تایید می کند، اضافه می شود. دکتر ریچارد بکر، رئیس بخش بیماری و سلامت قلب و عروق در دانشگاه سین سیناتی همچنین می گوید: «از آنجایی که جامعه قلب و عروق از

## کارها را با بازدهی بالا انجام دهیم

مدیقه آل طاها  
نویسنده

هر یک از ما سعی داریم که کاری که وظیفه انجام آن را بر عهده داریم به نحو احسن انجام دهیم. در واقع دوست داریم که «بازدهی» بالایی در فعالیت‌ها و کارهایمان داشته باشیم. نتایج پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد، حتی در شرایط آرمانی که عوامل خارجی پرت‌کننده حواس محدود هستند، افراد نمی‌توانند بیش از مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بر یک وظیفه خاص متمرکز شوند. تلاش برای انجام دادن الف تا پای یک کار به یکباره می‌تواند، بزرگ‌ترین مانع در برابر شما باشد، این موضوع به عاملی به نام اثر «زیگارنیک» مربوط می‌شود که براساس آن افراد وظایف تمام نشده یا قطع شده را بهتر از کارهای به پایان رسیده به یاد می‌آورند. اگر اصول پایه بازدهی را بدانید، می‌توانید اصلاحات مورد نیاز برای افزایش بازدهی‌تان را انجام دهید. اولین چیزی که باید به یاد داشته باشید این است که فقط داشتن «عزم راسخ» یا «قدرت اراده» برای بازدهی بیشتر کافی نیست. در واقع برخی از تحقیقات نشان داده است، «قدرت اراده» منبعی تمام شدنی است که ممکن است ته بکشد؛ مفهومی که به آن «ته کشیدن خود» می‌گویند. بنابراین به جای این‌که برای کار کردن سخت‌تر به خود فشار بیاورید، شیوه‌ای موثر تر و کارا تر را باید به کار ببندید.

اولین گام این است که عزم‌تان را جزم کنید تا کارتان را شروع کنید. مرحله شروع، سخت‌ترین مرحله انجام کار و بزرگ‌ترین مانع در برابر بازدهی است. پیش از شروع کردن یک کار، مغز ما شروع به حلاجی سخت‌ترین بخش‌های



آن کار می‌کند و بر وظایف متعددی که باید انجام داد، متمرکز می‌شود، اما با توجه به «اثر زیگارنیک» که در بالا به آن اشاره کردیم، اگر بتوانید کار را شروع کنید، ساختار ذهنی‌تان شما را وادار خواهد کرد تا آن کار را به اتمام برسانید. اما درباره مدیریت زمان چه باید بکنید؟ بررسی نخبه‌ترین موسیقی‌دانان جهان نشان می‌دهد که آنها لزوماً تمرین بیشتری نمی‌کنند، بلکه تمرین‌شان را به صورتی آگاهانه انجام می‌دهند. آنها بر سخت‌ترین بخش‌های کارشان متمرکز می‌شوند و به جای این‌که در تمام طول روز کار کنند، کارشان را در طول روز تقسیم می‌کنند و در فواصل دوره‌های کار شدید، به استراحت می‌پردازند. آنها نه بر قدرت اراده بلکه بر عادات‌شان و برنامه‌ریزی منظم تکیه می‌کنند. بررسی گروهی از نخبه‌ترین ویولون‌نوازان جهان نشان می‌دهد که آنها معمولاً از برنامه «۹۰ دقیقه کار و ۱۰ تا ۲۰ دقیقه استراحت» پیروی می‌کنند. بنابر این به جای کار مداوم باید برنامه‌ای از کار و استراحت برای خود تدوین کنید، اما چگونه می‌توانید انضباط روزانه را به صورتی روتین درآورید؟ یک جزء مهم در این برنامه‌ریزی تعیین کردن یک سررسید یا مهلت برای پایان کار است. این مهلت پایانی را روی تقویم‌تان مشخص کنید.

## افسانه عروسک سنگ صبور



نیلوفر صدری  
روان‌شناس



بارها اصطلاح «سنگ صبور» را شنیده‌ایم و حتی در نوشته‌های مختلف خوانده‌ایم ولی کمتر به معنا و مفهوم آن دقت کرده‌ایم. آیا می‌دانید که اصطلاح سنگ صبور از کجا آمده؟! مطلب زیر را تا انتهای بخوانید:

راویان داستان و طوطیان شکر شکن شیرین گفتار آورده‌اند که در زمان‌های بسیار دور آدمیان وقتی به بن‌بست تنهایی، بی‌کسی و ناتوانی از حل مشکلات‌شان می‌رسیدند و دوست و مصاحبی پیدا نمی‌کردند تا در سایه همدلی و همراهی او بتوانند از فشار مشکلات‌شان بکاهند به بازار رفته و عروسک‌هایی را که مخصوص این کار ساخته می‌شدند و جنس‌شان از سنگ بود و به عروسک سنگ صبور معرف بودند می‌خریدند و با خود به خانه می‌بردند و در یک شب تاریک در تنهایی خود تمام درد دل خود را با عروسک می‌کردند. فروشندگان این عروسک‌ها در بازار می‌دانستند کسی که برای خرید این عروسک مراجعه می‌کند حتماً غم بزرگی در دل دارد لذا معمولاً به اطرافیان این افراد خبر می‌دادند که فلانی آمد و از ما عروسک خرید و توصیه می‌کردند در این شب‌ها مراقبش باشند. فرد دلشکسته و تنها وقتی که همه در خواب ناز فرو می‌رفتند عروسک را روی طاوچه اتاق می‌گذاشت و خود روبرویش می‌نشست و در نهایت استیصال با عروسک درد و دل می‌کرد و به قول امروزی‌ها تمام انرژی منفی خود را به عروسک سنگی منتقل می‌کرد. در نهایت آخرین جمله گفتگو با عروسک سنگ صبور این بود، «ای عروسک سنگ صبور حالا که تو از همه غصه‌های من با خبری، وقتشه که یا تو بترکی یا من می‌ترکم».

در آن لحظه اگر کسی از دور مراقب داستان باشد و به صحبت‌های غم‌انگیز آن شخص با سنگ صبور گوش داده باشد، از تاریکی بیرون آمده و می‌گوید: «ای عروسک سنگ صبور تو بترک»، در این لحظه از چشمان عروسک سنگی دو قطره اشک جاری می‌شود دو نیم می‌شود و از درون سینه‌اش یک قطره خون می‌چکد و آن وقت است که فرد غمگین از بار مشکلات و غم‌ها آزاد می‌گردد؛ در غیر این صورت فرد از شدت غم‌ها می‌ترکید، در واقع این عروسک نمادی برای همدلی و همدردی است و در روند مشقت‌بار زندگی انسان امروزی، مشاور دلسوز، نقش عروسک سنگ صبور را ایفا می‌نماید.

لذا از دیرباز در افسانه‌های کهن ایرانی این عروسک نقش مشاور و روان‌شناس را برای افراد داشته و استفاده افراد از آن به علامت و نشانه‌ای از غم پنهان و نیاز فرد به داشتن همراهی همدل که در سختی‌ها سنگ صبورش باشد را نشان می‌دهد. این افسانه تا به امروز همچنان در داستان‌های کهن ما بر سر زبان‌ها می‌چرخد. قصه عروسک صبور را به رسم یادبود به مجله ارزشمند مشاور خانواده که طی سال‌ها فعالیت خود نقش سنگ صبور را برای ما ایفا کرده و مسئولین محترم آن و شما خوانندگان عزیز هدیه می‌نماییم و افتخار داریم که در صفحه سنگ صبور در خدمت شما خوانندگان محترم باشیم به امید دیدار در شماره‌های آتی.



راضیه آدینه  
نویسنده و سفیران انگیزشی

## تایید دیگران نیاز دارید؟ آیا شما هم به



اکثر ما انسان‌ها، نیاز داریم که هر از گاهی جملات یا نشانه‌هایی را از اطرافیان خود دریافت کنیم، مخصوصاً افرادی که مورد احترام ما هستند. اما مسئله اینجاست که آیا شما تایید کردن را در ذهن خود تقاضا می‌کنید؟ آیا به آن اعتیاد پیدا کرده‌اید؟



بتوانید یادگیری و بهبود مستمر توانمندی‌های‌تان را در اولویت قرار دهید، نیاز شما به تاییدطلبی توسط دیگران کاهش می‌یابد. افرادی که به مهارت و توانایی به عنوان یک فاکتور رو به رشد در طول زمان نگاه می‌کنند، بجای تغییرات کاذب، به سمت کشف پتانسیل‌های درونی خود رهنمون می‌شوند و این عامل باعث می‌شود که رشد را در درون خود جستجو کنند. رشد درونی، یعنی ساختن اساس عزت نفس و باورهایی که می‌تواند طرز فکر شما را در ارتباط با دیگران تغییر دهد. افرادی که طرز فکر رو به رشد را در خود تقویت کنند، با احتمال بیشتری از چالش‌ها عبور می‌کنند و افرادی که طرز فکر ثابتی دارند، ممکن است برای حفظ جایگاه خود، به تاییدطلبی توسط دیگران پناه آورند.

۴- بر روند یک فرآیند توجه کنید نه صرفاً نتایج حاصل از آن: اگر شما مستعد تاییدطلبی توسط دیگران هستید، سعی کنید بیشتر بر روی روند و اجرای یک فرآیند متمرکز باشید تا دستیابی به یک نتیجه خاص. وقتی که شما بیش از حد، به نتایج منحصر به فرد از جمله گرفتن ارتقا یا پیشرفت مقطعی متمرکز می‌شوید، ممکن است ارزش‌های درونی شما، تابع محیط قرار بگیرد و این وضعیت در آینده می‌تواند شما را از خود واقعی‌تان دور کند. بر روی فرآیندهایی تمرکز کنید که می‌توانید آنها را کنترل کنید. این کار باعث تقویت حس قدرت‌طلبی در شما می‌گردد و نیاز به تاییدطلبی را کاهش می‌دهد. در صورتی که روی نتایج مانور دهید، در صورت عدم دریافت نتیجه دلخواه، ممکن است به تایید دیگران نیازمند شوید.

در پایان، تنها کسی که باید پاسخگو باشد، خود شما هستید. تاییدطلبی توسط خودتان، می‌تواند روی موفقیت و عملکرد بهتر شما تاثیر بگذارد. با اهمیت دادن به ارزش‌های خود، افتخار و شادی را میهمان قلب‌تان کنید.

سنین پایین‌تر مانند کودکی و نوجوانی، با سرکوب احساسات و توانایی‌ها از طرف والدین و محیط قرار می‌گیرند، با نوعی حسرت درونی به استقبال جوانی می‌روند و دائماً به دنبال افراد و شرایطی هستند که استعدادهای سرکوب شده را کشف کنند و در صورتی که نتوانند به خواسته خود برسند، تاییدطلبی نقش حیاتی و پرننگی را در احیای شخصیت و توانمندی‌های از دست رفته ایفا می‌کند. راهکار واقعی آن است که فرد با خود و با گذشته خود صادق باشد. ضعف‌ها را بپذیرد و آینده خود را در گرو گذشته خود قرار ندهد. انتخاب‌های شما می‌تواند باعث رشد شما شود نه صرفاً استعدادهای شما.

۲- شکست در برقراری روابط: به زمانی برگردید که رابطه‌ای را به خاطر نداشتن استانداردهای کافی از دست دادید. وقتی که به شما کاری محول شد و در نهایت از شما خواسته شد که فرد دیگری جایگزین شما شده است. شما چگونه از این بحران عبور کردید؟ چه درسی از آن گرفتید؟ در بیشتر موارد مشاهده شده است که از دست دادن می‌تواند منجر به ساختن جایگاهی محکم‌تر گردد، البته در صورتی که بخواهید رشد کنید.

وقتی که یک ارتباط را به ناحق از دست می‌دهید، تاییدطلبی می‌تواند انتقام شما از روزگار باشد. شما می‌خواهید با کمک تاییدطلبی، جایگاه از دست رفته را با موقعیتی بهتر نصیب خود کنید. این نوع تاییدطلبی، در صورتی که با بازنگری روی علایق، استعدادها و توانایی‌های شما همراه باشد می‌تواند نوعی حرکت رو به رشد را به ارمغان بیاورد. حرکت به سمت جلو و عبور از محدودیت‌های ذهنی، بهتر از ماندن در ناحیه امن ذهنی است.

۳- طرز فکر جدیدی را در آغوش بگیرید: وقتی که

تاییدطلبی مثل یک داروی کشنده عمل می‌کند. تاییدطلبی، در شما نوعی اعتیاد ایجاد می‌کند و شما به مرور زمان نیازمند تایید دیگران در باورهای‌تان، اعتقاداتان و طرز فکر دیگران در مورد خود می‌شوید. این وضعیت می‌تواند تا جایی ادامه پیدا کند که دیدگاه دیگران در رابطه با شما، مهم‌تر از دیدگاه خودتان نسبت به خود باشد. تمام تصمیمات مهم زندگی شما در گرو تایید دیگران قرار می‌گیرد. به خودتان می‌آیید و می‌بینید که بدون تایید دیگران نمی‌توانید با اراده درونی گام بردارید. شما ممکن است آرزوها و خواسته‌های خود را فدای تاییدطلبی دیگران بکنید. نتایج منفی تاییدطلبی شامل موارد زیر است:

- عدم موفقیت
- عدم رضایت شخصی
- پایین آمدن سطح عزت نفس و اعتماد به نفس
- کاهش سطح عملکرد فکری
- افزایش استرس

چهار راهکار زیر می‌تواند سطح تاییدطلبی شما توسط دیگران را کاهش دهد:

۱- توجه کنید که نیاز شما برای تاییدطلبی از کجا نشات می‌گیرد: در بسیاری از موارد، تمایل به تاییدطلبی، ناشی از گذشته فرد است. افرادی که در دوران کودکی و رشد، از والدین و محیط، احترام و تایید کافی را دریافت نمی‌کنند، به مرور زمان در دوران نوجوانی، جوانی و محیط‌هایی مثل دانشگاه و محل کار، نیاز دارند تا به خاطر رشد علمی، کاری و اجتماعی، مورد تایید و تقدیر دیگران قرار بگیرند. چرا که در گذشته و در دوران رشد خود، آنطور که باید و شاید مورد تقدیر قرار نگرفته‌اند. در این مورد می‌توانیم به سرکوب کردن توانایی‌ها و جایگاه افراد نیز اشاره‌ای داشته باشیم. افرادی که در



## از کودک تا نابهغه بسازید



شیمیا نادری  
کارشناس روان‌شناسی

### تأثیر خواب در یادگیری کودکان

توجه به این یافته‌ها می‌توان نوعی انعطاف را توصیه کرد، هر چند نمی‌توان به پدر و مادرها دقیقاً گفت که چه کار باید بکنند. اما به عقیده دکتر هربرت این یافته‌ها نشان می‌دهد که کتاب خواندن برای کودکان پیش از خواب می‌تواند در یادگیری آنها تأثیر زیادی بگذارد. با این حال همه متخصصان برداشت یکسانی از یافته‌های این تحقیق ندارند. پروفیسور درک جان دایک، متخصص خواب در دانشگاه ساری می‌گوید: «ممکن است خواب در بعضی سنین مهم‌تر از سنین دیگر باشد، اما این موضوع هنوز قاطعانه ثابت نشده است.»

بعضی والدین از خواب زیاد کودک خود شکایت می‌کنند در حالی که دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که کلید «یادگیری» در سال‌های اولیه عمر، خواب طولانی و منظم است و کودکان برای شکل‌گیری حافظه دراز مدت به خواب کافی احتیاج دارند. دانشمندان دانشگاه شفیلد به این نتیجه رسیده‌اند که بهترین زمان برای یادگیری درست قبل از خواب است از این رو بر اهمیت مطالعه پیش از خواب تأکید کرده‌اند. تأثیر خواب در یادگیری کودکان از مدت‌ها پیش شناخته شده بود، اما این اولین کارآزمایی تجربی است که این تأثیر را نشان داده است.

مطالعه‌ای روی ۱۰ هزار نوجوان که نتایج آن منتشر شده، نشان می‌دهد، بیش از ۲ ساعت کار خارج از مدرسه با وسایل الکترونیکی مانند کامپیوتر، تلویزیون، تلفن هوشمند و... سبب می‌شود نوجوانان دیرتر به خواب بروند و نیز در طول شب خواب کافی نداشته باشند. براساس گزارش‌ها، تقریباً همه نوجوانان آمریکایی (۹۷ درصد) در تخت‌خواب خود دست‌کم یکی از این وسایل را دارند.

محققان در انجام این طرح تلاش کرده‌اند تا تأثیر طیف گسترده‌ای از وسایل الکترونیکی را بر خواب نوجوانان بررسی کنند. از داوطلبان سوال شد: «چند ساعت در خارج از مدرسه با وسایل الکترونیک کار می‌کنند؟ (وسایل به تفکیک در پرسشنامه‌ها مشخص شد).» پاسخ‌های داوطلبان از هیچ ساعت تا بالای ۴ ساعت متفاوت بود.

سپس این پاسخ‌ها با فاصله‌ای که نوجوان به خواب می‌روند، مقایسه شد: نوجوانانی که بیش از ۲ ساعت در روز ایمیل می‌فرستند یا چت می‌کنند، ۳ برابر بیشتر احتمال دارد که زیر ۵ ساعت بخوابند. این نسبت در نوجوانانی که بیش از ۴ ساعت خارج از مدرسه با وسایل الکترونیکی کار می‌کنند، به ۳/۵ برابر هم ممکن است برسد. محققان طرح عقیده دارند، حتی تلویزیون را هم نباید در اطاق خواب قرار داد، چرا که می‌تواند همان تأثیر وسایل الکترونیکی دیگر را بر خواب داشته باشد. در نهایت گزارش نتیجه می‌گیرد که باید درکل استفاده از وسایل الکترونیکی را محدود کرد.

منبع: MNT

### خواب در سال‌های اول زندگی

بسیاری از متخصصان عقیده دارند که خواب مناسب در سال‌های اول زندگی مهم‌تر از سنین دیگر است. به همین دلیل کودکان بیشتر می‌خوابند. پروفیسور دایک می‌گوید: «تردید نیست که کودکان باید به اندازه کافی بخوابند تا یادگیری بهتری داشته باشند» اما تمرکز آموزش در زمان پیش از خواب ممکن است راه‌حل خوبی نباشد: «این تحقیق نشان می‌دهد که خوابیدن بعد از آموزش مفید است، اما نشان نمی‌دهد که خواب آلودگی در زمان آموزش هم چیز مفیدی است.» در سال‌های اخیر رابطه خواب با یادگیری و حافظه و همچنین سلامت مغز و دستگاه عصبی مورد توجه بسیار قرار گرفته است. با افزایش موارد بیماری‌های تخریب‌کننده دستگاه عصبی مثل آلزایمر، محققان به تأثیر خواب در سال‌های پیری هم توجه نشان داده‌اند و برخی تحقیقات هم رابطه نزدیک حافظه، یادگیری و خواب را نشان داده است. برخی محققان معتقدند خواب کافی و خوب در سالمندی ممکن است در حفظ توانایی‌های مغز مفید باشد.

### یک تمقیق

دانشمندان دانشگاه شفیلد با تحقیق روی ۲۱۶ کودک زیر یک سال به این نتیجه رسیدند که اگر این کودکان تا ۴ ساعت بعد از آموزش، بیش از نیم ساعت نخوابند نمی‌توانند آنچه را به آنها یاد داده شده انجام دهند. نیمی از این کودکان تا ۴ ساعت بعد از آموزش بیش از نیم ساعت خوابیدند، اما نیمی دیگر یا اصلاً نخوابیدند یا فقط نیم ساعت خوابیدند.

دکتر جین هربرت، روان‌شناس دانشگاه شفیلد می‌گوید: «آنها که بعد از آموزش خوابیدند خوب یاد گرفتند، آنها که نخوابیدند اصلاً یاد نگرفتند.» دکتر هربرت ادامه می‌دهد تا به حال تصور می‌شد، بیداری کامل بهترین حالت برای یادگیری است، اما ممکن است آنچه پیش از خواب اتفاق می‌افتد از همه چیز مهم‌تر باشد.»

دکتر هربرت به این نکته اشاره کرد که این تحقیق دقیقاً به والدین نمی‌گوید که باید چه کار کنند: «به پدر و مادرها توصیه‌های زیادی می‌شود از ساعت خواب مشخص گرفته تا ساعت خواب منعطف. با

# iPhone

## آیفون‌بازها را از گوشی‌شان جدا نکنید

کمپانی‌های بسیاری به عرضه و تولید محصولات فناوری مانند تبلت، اسمارت‌فون و لپ‌تاپ می‌پردازند، اما محققان در مطالعه جالبی نشان دادند که رفتار کاربران آیفون متفاوت از سایرین است. تلفن‌های همراه تبدیل به جزئی جداناپذیر در زندگی امروز شده‌اند که نه تنها راهی برای ارتباطات هستند، بلکه بسیاری از پرداخت‌ها در فروشگاه‌ها، انجام کارها و فعالیت‌های روزمره نیز با کمک آنها صورت می‌گیرند، در نتیجه اسمارت‌فون‌ها تبدیل به یکی از وسایل مهم شده‌اند. اما در این میان کمپانی‌های مختلفی در تولید و عرضه محصولات فناوری فعالیت دارند، اما آیا تفاوتی بین روحیات، اخلاق و رفتار اشخاصی که یک برند را انتخاب می‌کنند، وجود دارد؟

محققان معتقدند، کاربران آیفون دارای روحیه متفاوتی نسبت به سایر کاربران تلفن‌های همراه هستند. کاربران آیفون در صورت جدایی از اسمارت‌فون خود با کاهش عملکرد ذهنی مواجه می‌شوند. تحقیقات نشان داد، زمانی که صدای زنگ آیفون کاربران به صدا درآمده اما آنها به جای این که به تلفن خود پاسخ دهند، مشغول حل یک پازل ساده بودند، با تکرار صدای زنگ آیفون، ضربان قلب و فشار خون‌شان افزایش می‌یافت. به همین میزان نیز کاربران با احساس نگرانی و استرس مضاعفی مواجه می‌شدند. اما زمانی که آنها تلفن خود را پاسخ می‌دادند و به حل مسائل می‌پرداختند نه تنها سرعت‌شان بالاتر بود، بلکه علائم حیاتی آنها نیز مانند ضربان قلب و فشار خون کاهش پیدا می‌کرد. محققان می‌گویند: «تحقیقات ما نشان می‌دهد، آیفون وسیله‌ای ارتباطی است که کاربران با از دست دادن یا دور شدن از اسمارت‌فون خود با احساس کاهش اعتماد به نفس مواجه می‌شوند که می‌تواند با کاهش عملکرد ذهنی یا رفتاری آنها بروز کند.»



فریبا لطفی  
گردآورنده

## عجایب خواب

این عارضه را هم داشته باشد). برخی پژوهشگران اعتقاد دارند که همین توهم‌ها منشا داستان‌های همیشگی درباره جادوگران، اشباح و بیگانه‌های فضایی هستند.

**۳- نشانگان انفجار سر:** در این نشانگان برخلاف نامش سرتان نمی‌ترسد، بلکه توهم‌های شنیداری را هنگام خواب تجربه می‌کنید.

در این عارضه شخص در حالی بیدار می‌شود که احساس می‌کند صدای انفجاری چیزی مانند بمب را شنیده است، در محیط اطراف چیزی وجود ندارد که این صدا را ایجاد کند. این احساس کاملاً درونی است. علت اصلی این عارضه معلوم نیست، اما نشانگان انفجار سر به احتمال زیاد با استرس بدتر می‌شود.

**۴- خواب‌گردی:** در این وضعیت بیماران بدون لباس در بیرون از خانه راه می‌روند، غذا می‌پزند، دوش می‌گیرند، برای رفتن به سرکار آماده می‌شوند و در تمام این اوقات در خواب عمیق باقی می‌مانند. به گفته کارشناسان این عارضه به علت استرس یا داروها یا علت‌های ناشناخته دیگر رخ می‌دهد. در این مورد هم به نظر می‌رسد زمینه ژنتیکی دخیل باشد.

**۵- اختلال رفتاری REM:** در این عارضه فرد رویاهایش را اجرا می‌کند، برای مثال ممکن است هنگام دیدن رویایی که فردی به آنها حمله می‌کند، از خود دفاع کنند و گلوله همسرشان را که در کنارشان است، بشمارند. مواردی از ارتکاب قتل به وسیله افرادی هنگام خواب گزارش شده است. اختلال رفتاری REM می‌تواند ناشی از سکنه مغزی، تومور یا یک ناهنجاری ژنتیکی باشد.

تحقیقات بسیاری در مورد دنیای خواب صورت گرفته است که جالب و شگفت‌انگیز به نظر می‌رسد. دنیای خواب از سال‌های دور برای دانشمندان بخصوص روان‌شناسان بسیار جالب و سوژه جالبی برای مطالعات آنان بوده است. زمانی که در خواب به سر می‌بریم ممکن است مانند سایر زمان‌های زندگی پدیده‌های عجیبی اتفاق بیفتد؛ اتفاقاتی که شاید زبان‌تان نتواند آنها را بیان کند. شاید تا بحال در مورد این اتفاقات چیزی نشنیده باشید. به شما پیشنهاد می‌کنیم که مطلب زیر را تا انتها بخوانید:

**۱- فلج خواب:** بدن ما هنگام خواب با حرکت آهسته چشم در (خواب) REM اساساً در حالتی شبیه به فلج قرار دارد، در غیر این صورت ما شروع به اجرا کردن رویاهایمان می‌کردیم، اما پنج درصد از جمعیت هستند که به‌طور گاه‌گاهی هنگامی که به خواب REM فرو می‌روند یا از آن بیرون می‌آیند، دچار این حالت فلجی می‌شوند. در نتیجه بدن این افراد در حالی که هنوز ذهن‌شان هوشیار است، فلج می‌شود. این وضعیت به خصوص از این لحاظ ناراحت‌کننده است که فلج خواب اغلب با «رویاهای بیداری» همراه است.

**۲- رویاهای بیداری:** رویاهای بیداری که اصطلاح علمی برای آنها «توهم‌های هیپناگوژیک (پیش از خواب) یا هیپنوپومیک (پس از خواب) است، ممکن است شامل هر چیزی از صدای ضربه زدن شخصی به در یا دیدن هیولایی که به درون تخت خواب می‌خزد باشد. این رویاهای بیداری غریب که ممکن است از چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد، می‌توانند ناشی از کم‌خوابی باشند (به خصوص اگر فرد زمینه ژنتیکی

مردان و زنان ۶۱ تا ۸۵ سال، بررسی خود را آغاز کردند. نوشیدنی حاوی مقادیر زیاد، متوسط و کم کافئین، به‌طور روزانه و به مدت ۸ هفته به شرکت‌کنندگان داده شد. افرادی که نوشیدنی‌های حاوی مقادیر بالا و متوسط از کافئین را خوردند، تنها پس از ۸ هفته، بهبودی قابل توجهی در عملکرد شناختی خود نشان دادند. علاوه بر این فشارخون در این افراد کاهش پیدا کرد و مقاومت به انسولین نیز بهبود یافت. این محققان معتقد هستند، بخشی از این نتیجه‌های مثبت شاید به دلیل بهبود عملکرد عروقی باشد.

کافئین ممکن است باعث تقویت مغز شوند. بررسی‌های جدیدی نشان می‌دهد، چگونه یک رژیم غذایی غنی از کافئین به ما در حفظ سلامت شناختی مان با افزایش سن کمک می‌کند. شکلات ممکن است برای مغز خوب باشد. بررسی‌های قبلی نشان داده بود، کافئین در افرادی که از مشکلات خفیف شناختی رنج می‌برند، مفید است، اما این مطالعه به بررسی این اثرات در افت معمول ذهنی مربوط به افزایش سن در افراد سالم پرداخته است. محققانی که برخی از آنها به‌وسیله شرکت شکلات‌سازی مارس استخدام شده بودند، با کمک گرفتن از



## آیا شکلات برای تقویت مغز خوب است؟





ممد ابراهیم سراج  
استاد دانشگاه و مسئول نهاد  
نمایندگی مقام معظم رهبری  
در دانشگاه روهن

# آموزش زبان آری، تغییر سبک زندگی خیر



## اهمیت زبان مشترک بین‌المللی بر ملل جهان

با توجه به بیانات اخیر مقام معظم رهبری در جمع اساتیری معلمان و تاکید لازم در زمینه حفظ زبان و فرهنگ فارسی و هشدار در زمینه توجه بیش از اندازه به زبان‌های خارجی به ویژه زبان انگلیسی، در این مقاله به گوشه‌هایی از علل این هشدار می‌پردازیم.

اما قبل از هر چیز نمی‌توان گمان کرد که زبان انگلیسی زبان رسمی اخبار و اطلاعات مبادله شده جوان است به گونه ای که، حدود نیمی از روزنامه‌های جوان به زبان انگلیسی است، ۷۵ درصد تله تکس‌های دنیا به انگلیسی فرستاده می‌شود، بیش از ۸۰ درصد از صفحه‌های اصلی سایت‌ها به انگلیسی هستند، همچنین ۷۰ درصد ایمیل‌های دنیا به انگلیسی فرستاده می‌شود؛ و سیاسیون و تجار بین‌المللی عمدتاً به زبان انگلیسی حرف می‌زنند و موارد فراوان دیگر. بنابر این در اهمیت توجه به این زبان که به عنوان زبان مشترک بین‌المللی بر ملل جهان تحمیل شده، تردیدی نیست. تحمیل، از این جهت که پس از جنگ جهانی دوم وقتی ضرورت وجود یک زبان مشترک در دنیا احساس شده، زبان انگلیسی انتخاب شد نه به خاطر برتری آن بر بسیاری از زبان‌ها و ادبیات‌های رایج دنیا، بلکه از این جهت که قدرت در دست کسانی بود که به زبان انگلیسی سخن می‌گفتند.

## هیچ‌کس با علم و دانش مخالفتی ندارد

به هر حال ناگفته پیداست که هیچ‌کس با علم و دانش مخالفتی ندارد، اما این که فرایند یادگیری به نفوذ فرهنگی منجر نشود، محل بحث است و دقیقاً هشدار مقام

معظم رهبری به همین مسئله مربوط می‌شود. باید بررسی کنیم آیا مدرسان و معلمان زبان انگلیسی بر نفوذ خزنده و پنهان در قالب این زبان اطلاع کافی دارند یا خیر؟

از طرفی متولیان امر آموزش در کشور باید بکوشند با رعایت اصول و استانداردهای جهانی به تدوین کتب آموزشی زبان‌های خارجی، مطابق با ارزش‌های دینی، انقلابی و ملی ایران اسلامی بپردازند، تا آموزش زبان‌های خارجی، ابزاری برای نفوذ فرهنگی و تغییر سبک زندگی ما قرار نگیرند. بلکه حتی می‌توان از این آموزش‌ها به عنوان یک فرصت برای انقال مفاهیم ارزشی خودمان به فرزندان این سرزمین و به سایر ملل نیز فکر کنیم.

## نفوذ از طریق زبان، توهم نیست

برای این که مسئله نفوذ از راه زبان و آموزش‌های مربوط به آن را به عنوان یک واقعیت قبول کنیم و به آن به عنوان یک نگاه نکنیم در این قسمت به شواهدی که از سوی برخی محققان تحت عنوان (امپریالیسم زبانی) مورد توجه قرار گرفت، اشاره می‌نماییم: (فیلیپ سون) از جمله محققانی است که در سال ۱۹۹۲م در واکنش به رویکرد نئواستعماری کشورهای انگلیسی زبان برای احیای سلطه خود از طریق گسترش و ترویج مدل‌های آموزش زبان انگلیسی، نظریه (امپریالیسم زبانی) را مطرح کرد.

در سال ۱۹۹۴م نیز (پنی کوک) با رویکردی مشابه، مدل‌های آموزش زبان انگلیسی را، انعکاس خاستگاه شبه سیاسی طرفداران آنها بر شمرده است.

(ریچاردز) با اشاره به نظریه امپریالیسم زبانی، اظهار می‌کند، استدلال طرفداران نظریه امپریالیسم زبانی این است که آموزش و پرورش و خصوصاً آموزش زبان انگلیسی فعالیت‌های خنثی سیاسی نیستند.

(ریچاردز-۲۰۰۲). (سورش کاناگارا ج) نویسنده سریلانکایی در سال ۱۹۹۹م در کتاب (مقاومت در برابر امپریالیسم زبانی) تلاش کرده است معلم‌های زبان را نسبت به جنبه‌های سیاسی و زوایای پنهان آموزش زبان، آگاهی دهد.

(شوهامی) از نویسندگان صاحب نام دیگری در سال ۲۰۰۶م گفته است: امپریالیسم زبانی، روشی است که به موجب آن، زبان، با ماهیت شفاف، پویا و سیال برای مقاصد عقیدتی و سیاسی مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد. و بالاخره در این زمینه نویسندگان و محققان متعددی اظهار نظر کرده و هشدارهای لازم را داده اند.

در کشور ما نیز در سال‌های اخیر تحقیقاتی در این زمینه انجام گرفت که از جمله تحقیق خانم دکتر (نسرین بحرینی)، استادیار دانشگاه تهران در مورد (ارزش‌های فرهنگی موجود در کتب آموزشی زبان انگلیسی) است.

ایشان در تحلیل محتوای این کتاب‌ها، ارزش‌های منفی منتشر شده را شامل: اختلاف با والدین، روابط نامشروع، مد و توجه افراطی به ظواهر، مشروب خواری، روابط جنسی محیط کار، مصرف زدگی و موارد مشابه معرفی می‌نمایند و در نتایج خود اعلام می‌دارند که ارزش‌های مثبت، نسبت به ارزش‌های منفی در این کتاب‌ها از فراوانی کمتری برخوردارند. همچنین پژوهشگران دیگر مانده (مشکات) در رساله دکتری خود (عبدالله زاده و بنی اسد) در پژوهشی مشابه، مسئله واقعیت داشتن (امپریالیسم زبانی) یا (هژمونیک) بودن یا همان سلطه جوئی از طریق زبان انگلیسی را خاطر نشان نموده‌اند.

امیدوارم این نوشتار مختصر، گامی در جهت آگاهی دادن به دانش‌پژوهان، نسبت به حقایق موجود پیرامون آموزشی زبان‌های خارجی، بویژه زبان انگلیسی، برداشته باشد.



## نکات حقوقی

### گواهی تجرد چیست؟

گواهی تجرد برگه‌ای است که از طرف سازمان ثبت احوال صادر می‌شود. از طریق این گواهی می‌توان نسبت به سابقه ازدواج سابق صاحب شناسنامه آگاه شد که در گذشته ازدواجی داشته یا خیر. با این برگه می‌توان به سابقه شناسنامه‌هایی که اصطلاحاً سفید شده‌اند پی برد. گواهی تجرد را صرفاً شخص صاحب شناسنامه می‌تواند از ثبت احوال محل خود درخواست نماید.

### شهادت دروغ

کسانی که در دادگاه به ضرر دیگری شهادت می‌دهند اگر مشخص شود شهادت آنها دروغ بوده چه مجازاتی در انتظارشان است؟ به استناد ماده ۶۴۹ قانون مجازات اسلامی بخش تعزیرات: هر کس در دعوی حقوقی یا جزایی قسم متوجه او شده سوگند دروغ یاد نماید به شش ماه تا دو سال حبس تعزیری محکوم می‌گردد همچنین به استناد ماده ۶۵۰ قانون موصوف هر کس در دادگاه نزد مقامات رسمی شهادت دروغ دهد (به نفع دیگری) به تحمل نود و یک روز تا دو سال حبس تعزیری و یا به پرداخت جزای نقدی از یک میلیون و پانصد هزار ریال تا دوازده میلیون ریال در حق صندوق دولت محکوم می‌شود.

### حبس تعزیری چیست

حبس تعزیری حبسی است که در مقابل حبس حدی (یعنی حدود...) قرار دارد و در اختیار حاکم است. گاهی حبس تعزیری مقابل حبس تعلیقی است که در مورد متهم اجرا نمی‌شود. اما حبس تعزیری اجرا می‌شود و نوعی تأدیب به‌شمار می‌آید که طبق شرع و ماده ۱۶ قانون مجازات اسلامی جمهوری اسلامی ایران به نظر حاکم واگذار شده‌است. این نوع حبس برای جرائمی در نظر گرفته می‌شوند که ریشه شرعی دارند و اعمال حرام محسوب می‌شوند اما مجازات معینی در شرع برای آنها تعیین نشده‌است. بر خلاف یک باور رایج، حبس‌های تعزیری قابل فروش نیستند. بلکه قابل تبدیل به جزای نقدی می‌باشد.

هدی جاویدی  
نویسنده

این روزها اخبار نگران‌کننده‌ای از آمار بالای طلاق حکایت می‌کنند؛ حکایتی که شاید اگر به یک دهه گذشته برگردیم قبیح بودن آن را درمی‌یابیم. این آمار روان‌شناسان و جامعه‌شناسان را نگران ساخته. از این رو با ابوالفضل مرادی و کیل پایه یک دادگستری گفتگویی داشتیم تا علل طلاق‌های این روزهای جامعه ایران را بدانیم:



ابوالفضل مرادی  
وکیل پایه یک دادگستری

## حکایت دادگاه‌های خانواده؛

# وقتی توافق بر سر جدایی است

علل اختلاف زن و مرد را علمی‌تر بررسی می‌کنند و همچنین راهکارهای علمی‌تری ارائه می‌دهند تا مشکلاتی که وجود دارد حل شود و منجر به طلاق و جدایی نگردد. زمانی که طلاق توافقی باشد یعنی موافقت وجود دارد و منازعه‌ای نیست و در واحد مشاوره حتما تأکید می‌کنند که زوج و زوجه هر دو حضور داشته باشند و با هر دو صحبت می‌کنند و در نهایت گزارش مشاوره به قاضی دادگاه ارجاع داده می‌شود و تصمیم‌گیری صورت می‌گیرد.

**چند درصد از زوجها به صلح می‌رسند و بالعکس؟**  
در خیلی از موارد با مشاوره و راهکارهایی که مشاور می‌دهد به صلح می‌رسند و به زندگی ادامه می‌دهند اما در بعضی موارد ابتدا به صلح می‌رسند و پس از مدتی دوباره گرفتار دادگاه می‌شوند. در برخی موارد هم اصلاً نمی‌توانند با هم به تفاهم برسند و همان‌جا طلاق توافقی صورت می‌گیرد. در واقع چون دو طرف توافق دارند پس دادگاه رای را بر طلاق صادر می‌کند.

**چند درصد از خانم‌ها مهریه یا اموالی که حقوق قانونی‌شان است را مطالبه نمی‌کنند؟**  
اکثراً این کار را نمی‌کنند چون توافقی طلاق می‌گیرند. اگر بخواهند که حق و حقوق قانونی‌شان را مطالبه کنند باید مراحل اداری زیادی را طی کنند و مشکلاتی برای‌شان به همراه دارد پس بر سر مسائل مالی توافق می‌کنند تا سریع‌تر طلاق صورت بگیرد و عموماً این گونه می‌باشد.

به نظر شما که یک وکیل خانوادگی هستید بیشترین علت طلاق‌های در جامعه امروز ما چیست؟  
به نظر من عوامل زیادی وجود دارد ولی یکی از مهمترین آنها کم‌رنگ شدن اخلاقیات است و دلیل همین کم‌رنگ شدن اخلاقیات هم برمی‌گردد به مسائل مالی، فرهنگی و اجتماعی در جامعه که باعث آمار بالای طلاق شده است. دوران قدیم در یک خانواده شاید یک نفر طلاق می‌گرفت یا طلاق می‌داد ولی متأسفانه در حال حاضر قبح این عمل از بین رفته و با وجودی که خانواده بسیار سعی بر این دارد که طلاق صورت نگیرد مخصوصاً زمانی که پای بچه یا بچه‌هایی در میان باشد ولی متأسفانه باز هم این اتفاق می‌افتد. امروزه طلاق یک روند عادی به خود گرفته. طلاق‌های توافقی ما کم نیستند. چون محاکم به راحتی طلاق نمی‌دهند و به خاطر این که طرفین مشکلات مراحل اداری طلاق را نداشته باشند، توافقی طلاق می‌گیرند. خصوصاً زمانی که درخواست طلاق از سوی خانم باشد. در نتیجه زن حق و حقوق خود را می‌بخشد و مرد هم از حق طلاق خود استفاده می‌کند و طلاق صورت می‌گیرد. تا چند سال پیش فرقی نمی‌کرد که درخواست طلاق از سوی مرد باشد یا زن و در هر صورتی زن و مرد به واحد داوری مراجعه می‌کردند و به نتیجه می‌رسیدند و دادگاه تا جایی که می‌توانست از طلاق جلوگیری می‌کرد ولی از سال ۹۱ تفکیک صورت گرفت و قانون جدید مبنی بر این است که باید طلاق‌های توافقی به واحد مشاوره مراجعه کنند. در این واحد مشکلات کارشناسی می‌شود و



ممدرضا ایمانی  
هیئت علمی دانشگاه آزاد  
اسلامی (ودهن و وکیل پایه  
یک دادگستری)

# مهریه ۱۱۰ عدد

## سکه



بسیاری از بانوان در خصوص مهریه خود دچار سوالات و مشکلات بسیاری هستند. در این بخش قصد داریم به قوانین جدیدی که در این مورد وضع شده بپردازیم و ابهامات در این مورد را برطرف نماییم.

### بانوان و سوالات حقوقی

در این بخش چند سوال متداول که برای خانمها حائز اهمیت است را بررسی می‌کنیم:

❖ قصد گرفتن مهریه خود را دارم، آیا می‌توانم اموال همسر را توقیف کنم؟

طبق ماده ۲۴ قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی مستثنیات دین صرفاً شامل موارد زیر است:

۱- منزل مسکونی که عرفاً در شأن محکوم‌علیه در حالت اعسار او باشد.

۲- اثاثیه مورد نیاز زندگی که برای رفع حوائج ضروری محکوم‌علیه و افراد تحت تکفل وی لازم است.

۳- آذوقه موجود به قدر احتیاج محکوم‌علیه و افراد تحت تکفل وی برای مدتی که عرفاً آذوقه ذخیره می‌شود.

۴- کتب و ابزار علمی و تحقیقاتی برای اهل علم و تحقیق متناسب با شأن آنها

۵- وسایل و ابزار کار کسبه، پیشه‌وران، کشاورزان و سایر اشخاص که برای امرار معاش ضروری آنها و افراد تحت تکفلشان لازم است.

۶- تلفن مورد نیاز مديون

۷- مبلغی که در ضمن عقد اجاره به موجر پرداخت می‌شود، مشروط بر این‌که پرداخت اجاره‌بها بدون آن موجب عسر و حرج گردد و عین مستاجر مورد نیاز مديون بوده و بالاتر از شأن او نباشد.

**تبصره ۱-** چنانچه منزل مسکونی محکوم‌علیه بیش از نیاز و شأن عرفی او در حالت اعسارش بوده و مال دیگری از وی در دسترس نباشد و مشارالیه حاضر به فروش منزل مسکونی خود تحت نظارت مرجع اجراءکننده رأی نباشد به تقاضای محکوم‌له به‌وسیله مرجع اجراءکننده حکم با رعایت تشریفات قانونی به فروش رفته و مازاد بر قیمت منزل مناسب عرفی، صرف تأدیه دیون محکوم‌علیه خواهد شد.

بسیست روز پس از ابلاغ واقعی نسبت به تسلیم محکوم‌علیه اقدام کند. در صورت عدم تسلیم ظرف مهلت مذکور حسب مورد به دستور دادستان یا رئیس دادگاهی که حکم تحت نظر آن اجراء می‌شود نسبت به استیفای محکوم‌به و هزینه‌های اجرایی از محل وثیقه یا وجه‌الکفاله اقدام می‌شود.

در این مورد دستور دادگاه ظرف مهلت ده روز پس از ابلاغ واقعی قابل اعتراض در دادگاه تجدیدنظر است. نحوه صدور قرارهای تأمین مزبور، مقررات اعتراض نسبت به دستور دادستان و سایر مقررات مربوط به این دستورها تابع قانون آیین دادرسی کیفری است.

**تبصره ۲-** مقررات راجع به تعویق و موانع اجرای مجازات حبس در خصوص کسانی که به استناد این ماده حبس می‌شوند نیز مجری است. (ماده ۳ قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی، تقاضای طلبکار در بازداشت کردن بدهکار تا زمان پرداخت و حصول برائت ذمه را به رسمیت شناخته است)

### نکته:

چنانچه محکوم علیه درخواست اعسار دهد و اعسار آن ثابت گردد موضوع حبس منتفی می‌گردد.

سه حالت می‌توان در این خصوص متصور شد:

### حالت اول؛ مهریه کمتر از ۱۱۰ سکه

در این صورت باید تمامی مهریه پرداخت شود، در غیر این صورت برابر قانون رفتار خواهد شد. (مطابق ماده ۳ قانون محکومیت‌های مالی)

### حالت دوم؛ مهریه دقیقاً ۱۱۰ سکه

مانند حالت اول باید تمامی مهریه پرداخت شود، در غیر این صورت برابر قانون رفتار خواهد شد. (طبق ماده ۳ قانون محکومیت‌های مالی کسانی که برای پرداخت ۱۱۰ سکه اقدام نکنند، راهی زندان می‌شوند)

### حالت سوم؛ مهریه بیش از ۱۱۰ سکه تعیین شده است؛

در این وضعیت، در ابتدا باید ۱۱۰ سکه مطابق قانون پرداخت گردد. (در صورت امتناع از پرداخت، مطابق ماده ۳ نحوه اجرای محکومیت‌های مالی زندان در انتظار فرد خاطی است) سپس دادگاه تمکن مالی فرد را بررسی کرده و مطابق وضعیت مالی و تمکن وی تصمیم‌گیری خواهد کرد.

در ادامه شما را با ماده ۳ قانون محکومیت‌های مالی

### ماده ۳ قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی

اگر استیفای محکوم‌به از طرق مذکور در این قانون ممکن نگردد محکوم‌علیه به تقاضای محکوم‌له تا زمان اجرای حکم یا پذیرفته شدن ادعای اعسار او یا جلب رضایت محکوم‌له حبس می‌شود. چنانچه محکوم‌علیه تا سی روز پس از ابلاغ اجرائیه، ضمن ارائه صورت کلیه اموال خود، دعوای اعسار خویش را اقامه کرده باشد حبس نمی‌شود، مگر این‌که دعوای اعسار مسترد یا به موجب حکم قطعی رد شود.

**تبصره ۱-** چنانچه محکوم علیه خارج از مهلت مقرر در این ماده، ضمن ارائه صورت کلیه اموال خود، دعوای اعسار خود را اقامه کند، هرگاه محکوم‌له آزادی وی را بدون اخذ تأمین بپذیرد یا محکوم علیه به تشخیص دادگاه کفیل یا وثیقه معتبر و معادل محکوم‌به ارائه نماید، دادگاه با صدور قرار قبولی وثیقه یا کفیل تا روشن شدن وضعیت اعسار از حبس محکوم‌علیه خودداری و در صورت حبس، او را آزاد می‌کند.

در صورت ردّ دعوای اعسار به موجب حکم قطعی، به کفیل یا وثیقه‌گذار ابلاغ می‌شود که ظرف مهلت



هدیه ما به شما  
هزینه پست شما را ما  
می پردازیم

در هر کجای ایران که هستید نشریه مشاوره  
خانواده را فقط به قیمت روی جلد دریافت کنید  
حتما با ما تماس بگیرید .

۰۲۱۶۶۵۶۵۲۶۸-۷۱

۰۹۲۱۲۳۶۳۲۷۰

# افتخار ما میزبانی شما با تولیدات کارخانجات ظروف ایرانی در خانه ها و هتل ها و رستوران های شما میباشد.



فروشگاه عاریسیا: تهران، میدان شوش، خیابان فداییان اسلام، کوچه هشتم، پلاک  
تلفن: ۵۵۳۲۰۸۶۸-۹

فروشگاه برادران اخلاقی: تهران، میدان شوش، خیابان شهید صابونیان، پاساژ صدف،  
طبقه همکف، پلاک ۲۸ و ۲۹ تلفن: ۵۵۰۸۷۸۳۰-۳۵

# گالری مبل پرستین

با مدیریت: فراهانی

تهران . کیلومتر ۲۵ جاده خاوران . شهر مبل پاکدشت

۰۹۱۲ ۷۶۱ ۵۳ ۲۱      ۰۹۱۲ ۶۱۹ ۴۹ ۰۸

۰۹۱۲ ۹۴ ۹۶ ۹۷۰





مهشاد صادقی شاد  
نویسنده

## همراهان مهربانی که چاق می کنند

\* درحالی که بچه‌ها گوشت مرغ و پاستا می‌خورند، شما سینه مرغ و سبزی‌های بخارپز شده بخورید.

\* سالاد را به غذایان اضافه کنید.



خوردن اضافی می انجامد بدون اینکه خودمان متوجه شویم. پس در زیر به نکاتی جهت جلوگیری از مشکلات تغذیه ای جلب می کنیم. در واقع پژوهش نشان می‌دهد که اگر شما همراه کس دیگری غذا بخورید، به طور میانگین ۳۳ درصد بیشتر غذا خواهید خورد. در ادامه به شما خواهیم گفت که چگونگی از لذت مصاحبت دیگران برخوردار شوید، بدون اینکه کالری اضافی دریافت کنید.

غذا خوردن در زندگی یک لذت است. لذتی که در اغلب اوقات خصوصا برای ما ایرانی ها یک تفریح محسوب می‌شود. وقتی به مسافرت یا پیک نیک می‌رویم اول فکر اذوقه برای خود و همراهان می‌کنیم. یا زمانی که با دوستان می‌خواهیم آخر هفته خوشی را بگذرانیم قبل از همه چیز می‌گوییم کجا غذا بخوریم یا چی بخوریم حالاممكن است این خوردن ها به چاقی و مشکلاتی در سلامتی منجر شود چون همراه بودن با دیگران به غذا

رهبری را به دست بگیرید و غذاهای سالم و کم‌کالری سفارش دهید، دوستان هم به احتمال زیاد از شما پیروی خواهد کرد.

### همکاران تان

غذا خوردن خارج از اداره به همراه همکاران ممکن است خوشایند باشد، اما ممکن است مانع از موفقیت رژیم غذایی شما شود. بررسی دانشگاه ایالتی جورجیا نشان داد که اگر شما با گروهی شامل هفت نفر یا بیشتر غذا بخورید، ممکن است تا ۹۶ درصد بیشتر از شرایط معمول کالری دریافت کنید. بهترین شیوه مقابله در چنین مواردی طرح‌ریزی راهبردی است.

قبلا منوی رستوران را مطالعه کنید و وقتی پیشخدمت به نزدتان آمد، غذایی سالم و کم کالری مثلا ماهی آزاد بخارپز شده یا سرخ‌شده با روغن سبک به علاوه مقدار زیادی سبزیجات و اندکی سس سفارش دهید.

از اسنک آنها جدا کنید و برای مثال کمی بادام و ماست بخورید. به طور کلی اگر چاق هستید و می‌خواهید وزن کم کنید باید غذایان با غذای بچه‌هایتان متفاوت باشد: برای مثال درحالی که بچه‌ها گوشت مرغ و پاستا می‌خورند، شما سینه مرغ و سبزی‌های بخارپز شده بخورید.

### دوستان نزدیکتان

پژوهش‌ها نشان می‌دهد، اگر شما یکی از دوستان نزدیکتان چاق باشد، احتمال چاق شدن شما ۵۷ درصد افزایش پیدا می‌کند. اگر با یکی از دوستانتان قرار است در بیرون غذا بخورید به او بگویید که رژیم غذایی دارید و می‌خواهید غذاهای کم‌کالری سفارش دهید یا وعده غذایی‌تان را با او تقسیم کنید و سالاد را به غذایان اضافه کنید.

یک بررسی به‌وسیله پژوهشگران در دانشگاه ایالتی آریزونا نشان داد که اغلب افراد در سفارش دادن غذا از دوستانشان پیروی می‌کنند. به عبارت دیگر اگر شما

### همسرتان

با توجه به عاملی که دانشمندان آن را «محیط مشترک» می‌نامند، در صورت چاق بودن همسرتان، شما با احتمال ۳۷ درصد بیشتر در معرض خطر چاقی هستید.

به گفته کارشناسان برای جلوگیری از چنین تاثیری باید همسران به یکدیگر کمک کنند و اگر یکی از آنها چاق است و قرار است وزن کم کند، باید مواد غذایی هر کدامشان در قفسه‌های جداگانه قرار داده، هنگامی غذا خوردن همراه هم پشت میز دیس‌های غذای خانوادگی را در آشپزخانه باقی بگذارید و روی میز نیاورید، بگذارید هر کسی سهم خودش را از آنجا بردارد. به این ترتیب می‌توانید اندازه وعده غذایی‌تان را کنترل کنید و از وسوسه غذا خوردن بیشتر با پر کردن مجدد ظرفتان دور بمانید.

### بچه‌های تان

یک بررسی نشان داد که مادران نسبت به زنانی که بچه ندارند، تقریبا ۴۰۰ کالری بیشتر در روز غذا می‌خورند، پس اگر زمان میان وعده پس از مدرسه بچه‌ها فرا رسیده است، اسنک خودتان را



مهناز افشار  
کارشناس

### فواص درمانی

- هندوانه رقیق کننده خون، تصفیه کننده و پایین آورنده فشار خون است. برای ورم مثانه و رفع سنگ کلیه مفید بوده و برای رفع بیماری‌های عفونی هندوانه بخورید.
- هندوانه عطش و تشنگی را برطرف می‌کند.
- آب هندوانه برای زیاد کردن شیر مادران بسیار مفید است.
- مصرف آن با تمبهندی برای درمان خارش بدن بسیار مفید است.
- هندوانه مانند آب‌های معدنی در درمان بیماری کبدی و کیسه صفرا موثر می‌باشد.
- به تنهایی یا با شیر خست به عنوان خنکی برای بیماران مبتلا به تب و بیماری‌های عفونی مفید است. آب هندوانه برای درمان تب‌های عفونی تجویز می‌شود.
- چنانچه آن را با عسل و زنجبیل مصرف کنید، در قطع بلغم بسیار موثر می‌باشد.

### آفریقایی پوست کلفت

هندوانه میوه بومی جنوب آفریقا است که امروزه در همه کشورها کشت می‌شود. این میوه دارای پوستی کلفت اما درونی گوشتی دارد. هندوانه دارای پنج گونه می‌باشد که تفاوت آنها در سایز و رنگ‌شان می‌باشد. این خوراکی تابستانی منبع غنی ویتامین‌های C و A می‌باشد. هندوانه از لحاظ ویتامین‌های گروه B نیز غنی است و دارای ویتامین‌های B<sub>6</sub>، B<sub>5</sub> و B<sub>1</sub> می‌باشد. هندوانه حاوی مقدار زیادی آب است که مصرف آن بسیار سودمند بوده و طبیعت سرد و تر دارد.

### نسخه عطار باشی

#### از بین برنده درد

روزانه اگر به طور منظم یک وعده صبح و یک وعده شب، مخلوطی از یک فنجان آب گرم، دو قاشق چایخوری عسل و یک قاشق چایخوری پودر دارچین مصرف شود آرتروئیت‌های مزمن درمان خواهد شد. بررسی‌های اخیر روی ۲۰۰ بیماری که قبل از صرف صبحانه از این مخلوط استفاده کرده‌اند نشان داده که به طور کامل در عرض یک هفته از درد رهایی یافته‌اند و پس از یک ماه بیشتر افرادی که قادر به راه رفتن یا حرکت نبودند، بدون احساس هیچ دردی توانایی راه رفتن و تحرک خود را به دست آورده‌اند. همچنین مخلوطی از یک قاشق چایخوری پودر دارچین و پنج قاشق چایخوری عسل تهیه کنید و روی دندان خراب بمالید. این عمل را سه بار در روز تکرار کنید تا درد تسکین یابد.

#### معجزه عسل و دارچین

مخلوطی از عسل و پودر دارچین را تهیه کنید، به جای مربا روی نان قرار دهید و به طور منظم در وعده صبحانه صرف کنید. این روش در کاهش کلسترول، جلوگیری از بروز حمله قلبی، تنفس راحت و تقویت ضربان قلب موثر است. بیماران مبتلا به حمله قلبی نیز با مصرف روزانه این مخلوط، از حمله قلبی بعدی در امان خواهند بود. بررسی سالمندان در آمریکا و کانادا نشان داده است که با بالا رفتن سن، شاهرگ‌های حیاتی و سیاهرگ‌ها خاصیت انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند. عسل و دارچین به شاهرگ‌ها و سیاهرگ‌ها قدرتی تازه می‌بخشد.

#### از بین بردن اثر فارش

مخلوطی از یک سهم عسل، دو سهم آب ولرم و یک قاشق چایخوری پودر دارچین را روی قسمتی از بدن که احساس خارش می‌کند قرار دهید؛ خارش و درد عرض یک یا دو دقیقه فروکش می‌کند.

#### معجزه لیمو و عسل

درباره خواص عسل و لیمو بسیار شنیده‌ایم اما زنی به نام «کریستال دایوز» بعد از یک سال مصرف این معجون خوشمزه تجربیات جالب خود را بازگو کرده است. خانم دایوز که هر روز صبح مقدار مشخصی از محلول آب لیمو و عسل در آب مصرف کرده است می‌گوید که بعد از یک سال این اتفاقات برای او رخ داده است:

- ۱- با آن که خانم دایوز از جمله کسانی بود که مرتب مریض می‌شوند اما در طول این یک سال هرگز دچار سرماخوردگی و آنفلوآنزا نشد و مشکلات گوارشی برایش پیش نیامد. کمتر پیش می‌آمد که احساس کسالت و سردرد داشته باشد.
- ۲- تمایل وی به خوردن قهوه صبحگاهی کاهش یافت.
- ۳- علاقه او به صبح‌ها زیاد شد چون دیگر هنگام بیدار شدن احساس خواب‌آلودگی و خستگی نداشت بلکه برعکس با انرژی و نشاط زیاد از خواب بر می‌خاست.
- ۴- پوست چهره‌اش روشن و درخشان شد و اثری از لک و جوش باقی نماند.
- ۵- این نسخه سحرآمیز برای نزدیکان خانم دایوز هم مفید بوده و با استفاده از آن وضعیت سلامتی آنان بهبود یافته و کمتر مریض شده‌اند.

#### طرز تهیه معجون

آب را بجوشانید و سپس به اندازه یک فنجان کنار بگذارید ولرم شود. آب نصف لیموترش و یک قاشق بزرگ عسل به آن بیفزایید. توجه داشته باشید که بهتر است لیموترش به شیوه ارگانیک کشت شده باشد و عسل نیز اصل باشد. در صورتی که عجله دارید می‌توانید کمی آب سرد به آن اضافه کنید تا زودتر خنک شود. این معجون را ناشتا بنوشید.



# به خاطر پوستتان آب بنوشید

مرطوب نگه داشتن موضعی پوست و نوشیدن آب و رطوبت‌رسانی داخلی تاثیر قابل توجهی در زیبایی پوست دارد، اما چه نوشیدنی‌هایی به زیبایی بیشتر پوست کمک می‌کنند؟ در این رابطه حرف و حدیث‌های بسیاری وجود دارد که در «تغذیه و زیبایی» این هفته به برخی از آنها اشاره می‌کنیم و قبل از سایر نوشیدنی‌ها به خواص آب می‌پردازیم.

پوست سالم و زیبا پوستی است که به اندازه کافی رطوبت داشته باشد. برای داشتن پوستی بدون چروک و با قدرت کشسانی مناسب باید به اندازه آب بنوشید. نوشیدن کمتر آب باعث خشکی و چروکیدگی پوست و مصرف بیش از اندازه باعث کارکرد بیشتر کلیه و خستگی آن خواهد شد. حقیقت اینجاست که پوست برای زیبا و سالم بودن غیر از آب و رطوبت کافی به اسیدهای چرب ضروری هم نیاز دارد. مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ می‌تواند تا حد زیادی به کشسانی پوست کمک کند. در ضمن پوست نه تنها به رطوبت‌رسانی درونی بلکه به مرطوب‌کننده‌های خارجی نیازمند است.

## قبل از تشنگی آب بنوشید!

زمانی که تشنه می‌شویم یعنی بدن دچار کم‌آبی شده است. توصیه بر این است که



بسیاری از افرادی که وزن زیادی دارند به دنبال راحت‌ترین راه برای رسیدن به یک بدن خوب و لاغر شدن هستند. این کار را می‌توان با کمک نوشیدنی‌ها نیز انجام داد. نوشیدنی‌های بسیار زیادی هستند که می‌توانند خاصیت چربی‌سوزی را برای شما به همراه داشته باشند اما تنها تعدادی از آنها بسیار خوب و کارآمد هستند. راز کاهش وزن، این نیست که تنها به محتویات بشقاب غذا نگاه کنید. نوشیدنی‌های محبوب زیادی هستند که به خاطر وجود کربوهیدرات فراوان، کار را خراب می‌کنند. برخی آیمپوها و نوشابه‌های انرژی‌زا از این جمله هستند. در این مطلب قصد داریم به معرفی نوشیدنی‌های مطلوب و خوش طعم بپردازیم که به کاهش وزن شما کمک شایانی می‌کنند:

## نوشیدنی‌های لاغر کننده

### آب سبزیجات

راز لاغرکنندگی سبزیجات، فیبرهای موجود در آنها است. در سبزیجات دو نوع فیبر وجود دارد: فیبرهای حلال و فیبرهای غیرحلال.

**فیبرهای حلال:** این فیبرها جذب چربی‌ها و قند را در سیستم گوارش کاهش می‌دهند.

**فیبرهای غیرحلال:** این فیبرها دفع غذا را آسان‌تر کرده و با یبوست مقابله می‌کنند.

مصرف فیبرها باعث کم‌خوری می‌شوند و احساس گرسنگی را کاهش می‌دهند. خاصیت دیگر سبزیجات به ویژه سبزیجات سبزرنگ که در مقایسه با بعضی از میوه‌ها، کم‌کالری‌تر نیز هستند، این است که محدودیتی در مصرف آنها وجود ندارد البته به شرطی که تغذیه مناسب و متعادلی داشته باشید.

### چای شیرین نشده

قدرت چای سبز در افزایش میزان سوخت و ساز بدن و کمک به کم کردن وزن، ثابت شده است. می‌توانید آن را به صورت سرد یا گرم، به همراه مقداری عسل یا شیرین کننده دیگری که قند کمی دارد، بنوشید. البته چای قرمز و اولونگ (چای سنتی چینی) هم همانند چای سبز، حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند علاوه بر کمک به کاهش وزن، سموم انباشته شده در بدن را پاکسازی کنند. در واقع چای سبز بستر جذب روده‌های گلوکز و چربی را کاهش داده و به این وسیله باعث کاهش وزن در افرادی می‌شود که از این نوع چای استفاده می‌کنند.

### آب

همه می‌دانیم آب یکی از بهترین عوامل کمک به کاهش وزن است اما شاید با خود بگویید: «نمی‌شود که همیشه آب بنوشید!» شاید حرف شما صحیح باشد اما اگر می‌خواهید نوشیدنی شما علاوه بر سلامتی، منجر به افزایش وزن‌تان نشود، آب گزینه‌ای عالی است. می‌توانید برای تنوع بخشیدن به طعم آب، چند قطره از یک لیمو را در آن بچکانید. حتی ترکیب مقداری آب گوجه فرنگی با آب نیز می‌تواند یک نوشیدنی سالم، خوش طعم و گوارا باشد؛ امتحانش کنید. آب علاوه بر این که مایه حیات است، بهترین کمک برای لاغری نیز محسوب می‌شود. آب کالری ندارد و زمانی که شما رژیم می‌گیرید آب باعث می‌شود که بدن ضایعاتی مثل اوره را دفع کند. از این گذشته آب جلوی گرسنگی را می‌گیرد. زمانی که آب می‌نوشید بلافاصله اشتهای‌تان کم می‌شود. در گام بعدی آب باعث می‌شود که در زمان هضم غذا فیبرهای مواد غذایی مصرف شده، حجیم شوند و این امر باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدت می‌شود.

### قهوه

نوشیدن یک فنجان قهوه در صبح می‌تواند منجر به افزایش کافئین و سرکوب احساس گرسنگی شود. البته مصرف مقدار زیاد آن خوب نیست، اما مصرف آن به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند. همچنین اضافه کردن شیر و مقدار بسیار کمی شکر به قهوه، توصیه می‌شود. قهوه مصرف انرژی در بدن را بالا می‌برد و برای همین باعث می‌شود بدن کالری بیشتری نیز بسوزاند. علاوه بر این قهوه به هضم غذا کمک می‌کند. توجه داشته باشید که در مصرف قهوه دچار افراط نشوید. مصرف زیاد قهوه برعکس عمل می‌کند یعنی باعث افزایش وزن می‌شود. در واقع مصرف بیش از ۴ یا ۵ فنجان در روز باعث افزایش وزن و همچنین افزایش احتمال ابتلا به مشکلات قلبی عروقی می‌شود. قهوه سبز مؤثرتر از قهوه‌های معمولی است. این نوع قهوه انرژی بیشتری تولید می‌کند و آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری نیز دارد.

### چای، قهوه و دمنوش‌ها

گرچه این نوع نوشیدنی‌ها به رفع نیاز بدن به مایعات کمک می‌کنند اما نوشیدنی‌های حاوی کافئین در صورتی که بیش از ۵ فنجان در طول روز مصرف شوند اضطراب‌زا هستند و نه تنها برای پوست، بلکه برای قلب نیز مضر خواهند بود. برعکس قهوه، چای و به خصوص چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان هستند و همانند دیگر دمنوش‌های گیاهی می‌توانند در زیبایی پوست تاثیر مثبت داشته باشند. نوشیدن این مایعات بعد از صرف غذا یا توام با آن می‌تواند در جذب آهن اختلال ایجاد کند. به همین دلیل بهتر است چند ساعت بعد از صرف غذا مصرف شوند.



دارند. این نوشیدنی‌ها می‌توانند در عین تامین رطوبت مورد نیاز بدن، جلوی پیری زودهنگام پوست را بگیرند. برخی از انواع این نوشیدنی‌ها غنی شده با ویتامین‌های صنعتی هستند که به خوبی توسط دستگاه گوارش جذب نمی‌شود. به جای این نوشیدنی‌ها بهتر است آب سبزی‌ها و میوه‌ها را بنوشید.

## سوداها

نتایج تحقیقات پژوهشگران آمریکایی نشان داده قند موجود در این نوشیدنی‌ها می‌تواند سرعت پیری پوست را افزایش دهد. قندها به قدری برای بدن سمی هستند که گروهی از متخصصان میزان عوارض آن را با عوارض سیگار بر پوست برابر می‌دانند.

## کفیر

کفیر با تنظیم باکتری‌های دستگاه گوارش و کبد و با داشتن مواد معدنی کمیابی مانند بیوتین باعث بهبود سلامت و زیبایی پوست و مو خواهد شد. برای دیدن این تغییر هر شب یک لیوان کفیر را قبل از خواب بنوشید و پس از یک ماه پوست و موی خود را با قبل مقایسه کنید. همچنین با استفاده از کفیر به‌عنوان ماسک، می‌توانید پوستی شفاف و بدون لک داشته باشید. برای این کار ۲ قاشق غذاخوری کفیر را با یک قاشق چایخوری روغن بادام تلخ مخلوط کنید و هر شب روی پوست خود بزنید و پس از ۲۰ دقیقه صورتتان را بشویید.

منبع: [aufeminin.fr](http://aufeminin.fr)  
ترجمه: سمیه مقصودعلی

## بهترین نوشیدنی آب است

هیچ نوشیدنی‌ای بهتر از آب نمی‌تواند نیاز بدن به رطوبت را برطرف کند و اثر مثبت بر زیبایی پوست داشته باشد. در صورتی که به آب لوله‌کشی تصفیه‌شده را دسترسی دارید این آب بهترین مایع برای نوشیدن است و در غیر این صورت می‌توانید از آب معدنی‌های غنی شده با منیزیم، کلسیم، سدیم، کلر، زینک و فلوئور استفاده کنید. مواد معدنی برای سلامت پوست ضروری هستند و زمانی جذب بدن می‌شوند که pH آب به pH بدن یعنی (۷-۸) نزدیک باشد. pH بدن به نوع تغذیه ما هم بستگی دارد. به همین دلیل توصیه می‌شود در طول روز به دفعات آب بنوشید تا مواد معدنی مورد نیاز بدن در شرایط مساعد جذب شود.

## آب نارگیل

آب نارگیل غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و نه تنها می‌تواند نیاز بدن به مایعات را رفع کند، بلکه نوشیدن آن به سلامت بیشتر پوست کمک و از بروز جوش‌های پوستی پیشگیری می‌کند. البته پزشکان و متخصصان تغذیه، مصرف انواع صنعتی را توصیه نمی‌کنند زیرا انواع صنعتی معمولاً خالص نیستند و حاوی قند و آب فراوانی هستند.

## نوشیدنی‌های زیبایی

در برخی از کشورها مایعاتی با عنوان نوشیدنی‌های زیبایی به فروش می‌رسد. این نوشیدنی‌ها غنی شده با مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند که البته مقداری هم شکر دارند. برخی از انواع چای هم هستند که خاصیت آنتی‌اکسیدانی طبیعی

به طور مرتب در طول روز آب بنوشید. وقتی دمای هوا متعادل است، نوشیدن ۱/۵ لیتر آب در روز مساوی با ۸ لیوان کفایت می‌کند. این میزان آب در طول روز به دنبال ادرار، تعریق و تنفس از دست می‌رود. وقتی هوا گرم است یا ورزش سنگین و شدید انجام می‌دهید مسلماً میزان نیاز بدن به آب بیشتر خواهد شد. افراد مبتلا به مشکل‌های احتباسی آب مثل افرادی که دچار ورم، سنگینی پاها و اضافه وزن هستند، نباید همراه با غذا آب بنوشند اما قبل و بعد از آن آزاد هستند.

## نوشیدن آب بیشتر، دفع سموم بیشتر

نوشیدن آب باعث ادرار بیشتر و دفع ضایعات از این طریق می‌شود، اما نباید بیش از حد در نوشیدن آب و مایعات زیاده‌روی کرد زیرا این کار باعث خستگی کلیه‌ها می‌شود و در ضمن بر زیبایی پوست تاثیرگذار نیست. اگر می‌خواهید نوشیدن آب باعث شادابی و درخشش بیشتر پوستتان شود باید صبح‌ها ناشتا آب نصف لیمو را در یک استکان آب ولرم بچکانید و بنوشید. این نوشیدنی باعث درخشش بیشتر پوست در عرض چند روز می‌شود.

## فنگ نوشید!

معمولاً زمستان‌ها آب یا نوشیدنی گرم و در تابستان نوشیدنی خنک می‌نوشیم، اما متخصصان می‌گویند نوشیدن مایعات سرد می‌تواند روی دستگاه گوارش اثر منفی بگذارد و در هضم غذا اختلال ایجاد کند. متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند نوشیدنی‌هایی با دمای معمولی و حتی گرم بنوشید تا هضم غذا بهتر شود. این موضوع به‌صورت غیرمستقیم بر زیبایی پوست هم تاثیرگذار است.

پوست سالم و زیبا پوستی است که به اندازه کافی رطوبت داشته باشد. برای داشتن پوستی بدون چروک و با قدرت کشسانی مناسب باید به اندازه آب بنوشید.



اگر می‌خواهید نوشیدن آب باعث شادابی و درخشش بیشتر پوستتان شود باید صبح‌ها ناشتا آب نصف لیمو را در یک استکان آب ولرم بچکانید و بنوشید. این نوشیدنی باعث درخشش بیشتر پوست در عرض چند روز می‌شود.



# مشاور زیست‌پایه

## آنچه در مورد موهای تان نمی‌دانید!

این روزها هوا به شدت گرم شده و بسیاری از ما با بلند شدن زود هنگام موهای مان مشکل داریم. به هر حال نگهداری و مراقبت از موهای کوتاه‌تر در این هوای گرم راحت‌تر است. بنابر این لازم دیدیم تا در مورد میزان رشد مو برای تان بنویسیم.

میانگین سرعت رشد موها در اکثر انسان‌ها ۱۵ سانتی‌متر در سال است. هرچند در بیشتر مطالعاتی که به بررسی سرعت رشد مو پرداخته‌اند، نژاد افراد مورد بررسی ذکر نشده است.

می‌دانیم که رشد مو در سفیدپوستان و سیاه‌پوستان از نظر ویژگی‌های مختلفی مانند حجم (نزدیکی رشته‌ها مو) و همچنین زاویه رشد موها متفاوت است. در بررسی که در *International Journal of Dermatology* منتشر شد، دیده شد که سرعت رشد موها در نژادهای مختلف هم متفاوت است. برای مثال موهای آسیایی‌ها با سرعت بیشتری رشد می‌کنند و موهای آفریقایی‌ها با سرعت کمتر.

میانگین سرعت رشد مو در زنان آسیای شرکت‌کننده در این بررسی ۱۵ سانتی‌متر در سال و در آفریقایی‌ها ۱۰ سانتی‌متر در سال بود. در این مطالعه سرعت رشد مو در شرکت‌کنندگان مرد و زن تفاوت چندانی باهم نداشت.

همچنین محققان می‌گویند، موها در تابستان سریع‌تر رشد می‌کنند که این به خاطر رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات در این فصل و همچنین تغییرات هورمونی و در معرض بیشتر اشعه ماورای بنفش قرار گرفتن است. اما به گفته الیزابت فیلیپ، متخصص پوست و مو در کلینیک فیلیپ کینزلی نیویورک، هرگونه افزایش فصلی در رشد موها اندک است و قابل تشخیص نیست.

بنابر این اگر می‌بینید موهای تان در این هوای گرم زودتر از همیشه رشد می‌کند به آن خرده نگیرید.

منبع: LiveScience

## سرعت رشد موهای تان را بیشتر کنید

**(۱) روغن زیتون:** قبل یا بعد از حمام می‌توانید کف سر را با روغن زیتون ماساژ دهید. این کار نه تنها سبب براق شدن موها می‌شود بلکه به رشد سریع‌تر موهای در حال رشد کمک می‌کند. اجازه دهید روغن به مدت ۳۰ دقیقه روی موها باقی بماند و بعد با آب بشویید.

**(۲) آلوئه‌ورا:** ژل آلوئه‌ورا را با کمی عسل مخلوط کنید و روی پوست سر بزنید و ۳۰ دقیقه به آن فرصت عمل دهید و بعد با آب ملایم بشویید. حتی می‌توانید مقداری ژل آلوئه‌ورا را درون شامپوی روزانه خود بریزید و استفاده کنید.

**(۳) آووکادو:** می‌توانید آووکادو را به‌عنوان ماسک استفاده کنید. کافی است مقداری از این میوه را رنده و با عسل مخلوط کنید و آن را کف سر بزنید و ماساژ دهید. از این ماسک می‌توانید ۳ بار در ماه استفاده کنید و بعد از چند دقیقه آن را با آب ملایم شستشو دهید.

**(۴) گوجه‌فرنگی:** پوره گوجه‌فرنگی را با روغن زیتون مخلوط کنید و پوست سر را با آن ماساژ دهید. بعد از چند دقیقه آن را بشویید.

**(۵) سفیده تخم‌مرغ:** سفیده تخم‌مرغ حاوی ویتامین‌هایی است که مو برای رشد به آنها نیاز دارد. چند سفیده تخم‌مرغ را خوب هم بزنید و کف سر بریزید و ماساژ دهید. برای این که بوی تخم‌مرغ آزاردهنده نباشد، این کار را چند دقیقه قبل از حمام رفتن انجام دهید.

منبع: Aufeminin





دکتر ممدعلی نیلفروش‌زاده  
متخصص پوست  
رئیس انجمن متخصصان پوست و  
موی ایران

## راه‌های ساده برای حفظ پریشی موها

همه ما دوست داریم که موهای پر پشتی داشته باشیم و به هر دری می‌زنیم که پریشتی موهای مان را حفظ کنیم. خیلی‌ها دنبال راه و روش‌های موثری می‌گردند که به کمک آنها بتوانند رشد موهای خود را تسریع کنند. آنچه در ادامه می‌خوانید، عادت‌های اثبات‌شده‌ای است که باعث افزایش سرعت رشد موها می‌شود.

### ماساژ ملایم پوست سر

برای بهبود گردش خون در ناحیه سر و تسریع رشد مو معمولاً توصیه می‌شود روزانه به کمک سر انگشتان، پوست سر را ماساژ دهید. به این ترتیب اکسیژن بیشتری به ریشه موها می‌رسد. البته این روش را برای برخی افراد چندان توصیه نمی‌کنیم زیرا در افرادی که پوست سر چربی دارند، ماساژ دادن کف سر یا شانه کردن بیش از حد باعث چرب شدن بیشتر موها و ریزش آن می‌شود.

### پرهیز از مواد شیمیایی

رنگ و مش کردن موها، صاف و فر کردن و استفاده مرتب از ششوار و اتوی مو به ساقه مو آسیب می‌رساند و سبب خشکی و کدری آن می‌شود. در صورتی که به‌طور مرتب از این روش‌ها استفاده کنید، ممکن است حتی ریشه مو هم صدمه ببیند.

### پرهیز از بستن موها

برس زدن‌های تهاجمی و استفاده از کش موهای سفت یا بافت مو به صورتی که مو را در کشش قرار می‌دهد، مانع رشد مو می‌شود. استفاده از کش مو یا بستن و بافتن مو خوب است و مانع اصطکاک زیاد مو با لباس می‌شود اما باید مو را با شیوه‌ای درست و ابزار مناسب بست. در عین حال، باید اجازه داد موها هرازگاهی هوا بخورند. بستن مرتب موها باعث خفه شدن ریشه موها می‌شود.

### شستشوی درست و مرتب مو

هنگام شستشوی موی سر باید به ۲ نکته مهم توجه داشته باشید؛ خوب آب بکشید تا اثری از مواد شوینده روی پوست سر باقی نماند زیرا باقیمانده مواد شیمیایی می‌تواند سبب تحریک پوست سر و آسیب به ریشه و کندی رشد مو شود. درجه آب را هم کم کنید تا گردش خون تحریک و رشد موها تسریع شود.

### مدیریت استرس

استرس و اضطراب بالا بدن را خسته می‌کند و سبب بی‌ثباتی و ضعف بدن می‌شود. این موضوع به شدت بر رشد موها اثر منفی دارد و سبب توقف یا کندی رشد موها می‌شود.

### مراقبت‌های فردی

استفاده مفرط از محصولات بهداشتی به نفع سلامت موها نیست و سبب خفه شدن ریشه موها و تحریک شدید پوست سر می‌شود. معمولاً شستشوی روزانه موها توصیه نمی‌شود زیرا این کار سبب خشکی پوست سر می‌شود و به رشد موها آسیب می‌رساند.

# 8 عادت غذایی موثر در رشد مو

شاید فکر کنید تغذیه تأثیری بر سرعت رشد موها ندارد اما واقعیت این است که موها برای رشد به مواد مغذی و ویتامین‌هایی نیاز دارند که کمبود آنها باعث کندی رشد یا حتی توقف و ریزش مو می‌شود و رسیدن کافی این نوع مواد به بدن می‌تواند در سلامت و زیبایی موها تأثیر قابل‌توجهی داشته باشد. در ادامه برخی مواد مورد نیاز رشد مو را با هم مرور می‌کنیم:

**(۱) موها از پروتئین تشکیل شده‌اند و برای رشد به این ماده نیاز دارند.** مصرف پروتئین‌هایی مانند گوشت قرمز کم‌چرب یا گوشت مرغ و تخم‌مرغ و حتی محصولاتی بر پایه سویا یا نخودسبز می‌تواند به رشد سریع‌تر موها کمک کند. این محصولات به تولید کراتین که ساختمان اصلی مو را تشکیل داده کمک می‌کنند.

**(۲) چربی‌های مفید در جذب بهتر برخی ویتامین‌ها از جمله A، D، E و K نقش دارند.** در عین مصرف به اندازه چربی‌های مفید مثل امگا۳، باید مراقب مصرف چربی‌های اشباع و اسیدهای چرب ترانس و روغن‌های هیدروژنه باشید.

**(۳) آهن وظیفه اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها را برعهده دارد.** بهترین منابع آهن، گوشت قرمز و ماهی است. غلات، حبوبات و محصولاتی بر پایه سویا هم حاوی آهن گیاهی هستند.

**(۴) روی یا زینک ماده دیگری است که به ترمیم بافت‌ها کمک می‌کند و در کارکرد بهتر غدد اطراف فولیکول مو تأثیرگذار است.** تخم‌مرغ، جوانه گندم و کاکائو سیاه حاوی زینک هستند.

**(۵) کمبود ویتامین C باعث کدر و شکننده شدن موها می‌شود.** در ضمن ویتامین C نه تنها در جذب آهن نقش دارد، بلکه پیش‌نیاز تولید کلاژن در بدن است و کلاژن در رشد موها نقش دارد. بدن ما خود توانایی تولید این ویتامین را ندارد و باید با مصرف میوه و سبزیجات سالم و تازه میزان نیاز بدن را برطرف کنیم. کودکان ۹ تا ۱۳ سال به ۴۵ میلی‌گرم ویتامین C و نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ سال به ۷۰ میلی‌گرم و افراد بزرگسال به ۷۵ تا ۹۰ میلی‌گرم ویتامین C نیاز دارند.

**(۶) ویتامین A در سلامت پوست سر نقش دارد و در نتیجه می‌تواند فضای مناسبی برای رشد سریع‌تر موها فراهم کند.** این ویتامین در هویج، اسفناج، انبه، طالبی و توت سیاه و سفید موجود است.

**(۷) ویتامین D در کنترل میزان ترشح سیوم نقش دارد و با این کار می‌تواند به سلامت و رشد سریع مو کمک کند.**

**(۸) ویتامین‌های گروه B و بیوتین در سلامت موها و پیشگیری از ریزش و رشد متناسب آنها دخیل‌اند.** می‌توانید از مکمل این ویتامین‌ها که در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد هم استفاده کنید.

دکتر مسین ایمانی  
عضو هیات‌علمی دانشگاه تهران



مهشاد صادقی شاد  
مترجم



hair color

مو یکی از عوامل زیبایی چهره است. رنگ های متعدد بر آن می تواند این زیبایی را دوچندان کند ولی نکاتی را باید در مورد این زیبایی رعایت کنیم که حال به آن می پردازیم.

## در مورد رنگ مو احتیاط کنید آیا رنگ موبی خطر است؟

نکنید.

پیش از استفاده از رنگ مو باید از لحاظ نداشتن آلرژی آن را آزمایش کنید. به دستورات بروشور محصول برای انجام این آزمایش توجه کنید. آرایشگران باید هر بار که موهایتان را رنگ می کنند، این آزمایش را انجام دهد. اگر خودتان این آزمایش را انجام می دهید، مقداری اندکی از رنگ مو را پشت گوشتان آزمایش کنید، اگر پس از دو روز نشانه های آلرژی مانند خارش، سوزش، و قرمزی ظاهر نشد تا حدی می توانید مطمئن باشید که به رنگ مو حساسیت ندارید.

هرگز ابروها و مژه هایتان را با رنگ مو رنگ نکنید. واکنش آلرژی نسبت به رنگ ممکن است باعث تورم یا افزایش خطر عفونت در ناحیه چشم شود. این واکنش ممکن است به چشم شما صدمه بزند و حتی باعث نابینایی شود. ریختن اتفاقی رنگ مو به درون چشم نیز ممکن است آسیب دائمی ایجاد کند.

### رنگ مو برای زنان باردار

اطلاعات کاملی درباره ایمنی رنگ کردن مو در هنگام بارداری در دست نیست. احتمال دارد که هنگامی استفاده از رنگ مو، مقدار اندکی از آن به داخل بدن راه یابد. بنابراین مقادیر بسیار کمی از ماده شیمیایی ممکن است بتواند به جنین برسد، اگر اصولاً چنین چیزی امکان پذیر باشد. در برخی از بررسی های حیوانی و انسانی، هیچ تغییری در اثر رنگ مو روی جنین در حال رشد مشاهده نشده است. در صورتی که در این مورد نگران هستید یا سوالی دارید با دکترتان مشورت کنید.

منبع: WebMD

تصمیم به تغییر دادن رنگ مو ممکن است کار سختی باشد. طبق برخی نتایج تغییر رنگ مو باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان می باشد. درباره اغلب رنگ موها پیش از وارد شدن به بازار آزمایش اجباری ایمنی مانند سایر افزودنی های رنگی آرایشی انجام نمی شود. زنان اغلب باید خودشان دریابند که این رنگ موها بی خطر هستند یا نه.

هنگامی که برای اولین بار رنگ موها به بازار آمدند، جزء اصلی رنگ موهای ساخته شده از قطران زغال سنگ باعث ایجاد واکنش آلرژی در مصرف کنندگان شدند. امروزه اغلب رنگ موها از منشاء مواد نفتی ساخته می شوند، اما حتی این رنگ موها نیز برخی از همان ترکیبات رنگ موهای قدیمی را دارند.

سازندگان رنگ مو استفاده از موادی را که خطر آنها در ایجاد سرطان در حیوانات شناخته شده است، متوقف و یک مقدار مواد شیمیایی که موجود بوده را حذف کرده اند. برخی از کارشناسان معتقدند که مواد جدیدی که در رنگ موها به کار می روند، فرق چندانی با مواد قبلی ندارند. در مجموع کارشناسان پیشنهاد می کنند برای کاهش خطر سرطان بهتر است رنگ موی کمتری در طول زمان مصرف کنید. همچنین می توانید تا زمانی که موهایتان خاکستری نشده است از رنگ مو خودداری کنید.

### نکاتی ایمنی که در هنگام استفاده باید رعایت شود

رنگ مو را برای مدتی بیش از حد نیاز روی سر باقی نگذارید. پوست سرتان را پس از رنگ شدن مو کاملاً با آب بشویید.

هنگام کار با رنگ روی موهایتان دستکش بپوشید. به دقت دستورات روی بسته رنگ مو را رعایت کنید. هرگز فرآورده های متفاوت رنگ مو را باهم ترکیب

## برنزه شدن؛ خط

# خطر مح

زیبایی و آراستگی دغدغه همیشگی مردمان کره خاکی بوده است. این امر ذاتی از قدیم الایام در میان جوامع گوناگون وجود داشته اما به شکل های مختلف بوده است. امروزه زیبایی شکل خاصی در بین افراد دارد که با نسل های قبل بسیار فرق می کند. برنزه شدن یکی از زیبایی های خاصی است که رایج شده؛ خاص به این دلیل که هم پر خطر است و هم پر هزینه در ضمن می تواند اعتیاد آور باشد.

استفاده از سولاریوم برای برنزه شدن درمیان نوجوانان امری رایج است. در آمریکا برای هر جلسه بیست دقیقه ای برنزه شدن مصنوعی باید به طور متوسط بین ۷ تا ۱۰ دلار بپردازید، روشی سریع و کم خرج در مقایسه با گرفتن حمام آفتاب در ساحل! به همین جهت حتی در بسیاری از مراکز خرید سالن های مجهز به این دستگاه ها وجود دارد.

برنزه بودن نه تنها در بهار و تابستان مورد توجه است، بلکه در طول زمستان نشانه شیک و روزآمد بودن شمرده می شود. بنابراین در گوشه و کنار مراکز خرید سالن های برنزه با شکل های وسوسه کننده وجود دارند که وعده های زیبایی و آراستگی را می دهند. تا جایی که علاوه بر شواهد موجود دال بر سرطان زا بودن این روش، آن را برای سلامتی مفید و ضروری می دانند.

### سرطان سولاریوم

دانشگاه میامی در سال ۲۰۱۴ مطالعه جامعی انجام داده و اعلام کرده که در ایالت آفتاب تابان تعداد سالن های سولاریوم از رستوران های مک دونالد و بانک ها بیشتر است.

برای چندین دهه پژوهشگران نگاه خود را بر تاثیرات منفی سولاریوم متمرکز کرده بودند، ولی گزارش مروری بر شواهد علمی که سال گذشته منتشر شد، برای نخستین بار صریحاً اعلام کرد، سالانه هزاران مورد سرطان پوست در دنیا بر اثر استفاده از روش مصنوعی برنزه شدن گزارش می شود که ۶ هزار مورد آن ملانوما یعنی کشنده ترین نوع سرطان پوست است. بالا رفتن آمار ابتلا به ملانوما در خانم های کمتر از ۴۰ سال مایه نگرانی پزشکان شده که البته به لطف تشخیص به موقع و بهتر شدن روش های درمانی، آمار مرگ و میر افزایش نداشته است.

### کاهش سن مبتلایان

دکتر النی لینوز، رئیس بخش درماتولوژی دانشگاه کالیفرنیا، از اینکه سن مبتلایان به سرطان پوست

# ری که جدی نمی گیریم

## ببوب جوانان



هرساله کاهش می‌یابد، ابراز نگرانی کرده است. با بالا رفتن علائم نگران‌کننده، برنزه شدن چه در آفتاب طبیعی و چه به‌صورت مصنوعی، مردم را نگران کرده است. در اغلب کشورها محدودیت سنی برای استفاده از این دستگاه‌ها را اعمال می‌کنند و ۱۰ درصد مالیات بردرآمد اضافه هم برای این سالن‌ها به‌نفع سیستم بیمه بهداشت همگانی وضع شده است.

با اینکه اعمال محدودیت‌های قانونی و اطلاع‌رسانی از تعداد نوجوانانی که با دستگاه برنزه می‌شوند کم کرده، هنوز این موضوع مشکلی است که با سماجت ادامه دارد. از هر سه دختر یکی از این دستگاه‌ها استفاده می‌کند. این تعداد بیش از تعداد نوجوانان سیگاری است.

از سوی دیگر، صاحبان این صنعت پردرآمد هم ساکت ننشسته و تشکیلاتی را برای دفاع از آن به‌پا کرده‌اند. سخنگوی آنان ادعا می‌کند که هنوز هیچ ارتباط علمی بین استفاده از اشعه ماورای بنفش ملایم که منجر به سوختگی نمی‌شود و ابتلا به ملانوما، وجود ندارد. بلکه مانند بسیاری از دیگر چیزها زیاده‌روی در استفاده آن مضر است. او می‌گوید در مورد مضرات برنزه شدن مصنوعی بزرگنمایی شده و اینکار ناقض آزادی افرادی است که دوست دارند برنزه به‌نظر برسند.

ارتباط مستقیم بین قرار گرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش و ابتلا به سرطان تا همین اواخر نامشخص بود ولی امروزه به مدد روشن شدن نقشه ژنوم انسان و شناخت جهش‌های ژنتیکی مرتبط با سرطان هیچ شبهه‌ای در سرطان‌زا بودن آن به‌جا نمانده است.

### اعتیاد برنزه شدن

بزرگ‌ترین مساله در استفاده از دستگاه برنزه این است که استفاده‌کنندگان از آن دچار زیاده‌روی می‌شوند. یک آمار دولتی در سطح دختران دبیرستانی نشان داده که برخی استفاده‌کنندگان از این روش در سال گذشته بیش از ۱۰ بار در ماه به سراغ دستگاه‌های برنزه رفته‌اند. در قرن نوزدهم تا اوایل قرن بیستم در کشورهای غربی داشتن پوست سفید علامت تمول بود و پوست آفتاب‌خورده علامت قشر کارگر که مجبور بودند در فضای باز کار کنند. پس از دهه ۱۹۲۰، پوست برنزه نشانه ورزش در هوای آزاد و داشتن توانایی مالی برای گذراندن تعطیلات در سواحل گرمسیری شده، بدین ترتیب برنزه بودن کم‌کم به صورت مد در جامعه راه یافت

برنزه بودن نه تنها در بهار و تابستان مورد

توجه است، بلکه در طول زمستان نشانه

شیک و روزآمد بودن شمرده می‌شود.

بنابراین در گوشه و کنار مراکز خرید

سالن‌های برنزه با شکل‌های وسوسه‌کننده

وجود دارند که وعده‌های زیبایی و آراستگی

را می‌دهند. تا جایی که علاوه بر شواهد

موجود دال بر سرطان‌زا بودن این روش، آن

را برای سلامتی مفید و ضروری می‌دانند.

و به‌دنبال آن دستگاه‌های نور ماورابنفش به‌عنوان

وسيله دستیابی آسان و ارزان به این مد جدید وارد

عمل شدند. بسیاری از خانم‌های جوان برای داشتن

اعتماد به‌نفس پوست قهوه‌ای را ضروری می‌دانند و

برخی می‌گویند با وجود آگاهی از خطرات اینکار

توانایی ترک آن را ندارند، دقیقاً مانند اعتیاد.

در ابتلا به سرطان پوست موارد زیادی دخیل

هستند از جمله سوابق ژنتیکی افراد، ولی بنابر

گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۹، ۷۵ درصد کسانی که به ملانوما مبتلا شوند، پیش از سی سالگی از دستگاه‌های ماورابنفش استفاده کرده‌اند.

ابعاد این موضوع از خطر سرطان پوست فراتر است، زیرا معمولاً کسانی که به برنزه شدن اعتیاد دارند برای حفظ تناسب اندام خود به روش‌های ناسالم چون مصرف مکمل‌های تایید نشده روی می‌آورند.

طبق مطالعات موسسات مربوطه نتایج نگران‌کننده ای بدست آمده است: «بیش از نیمی از دختران نوجوانی که با دستگاه برنزه می‌شوند، سابقه مصرف مواد مخدر داشته‌اند. در بین پسران نوجوان مایل به استفاده بیش از حد از این دستگاه‌ها هم مصرف بی‌رویه مواد مخدر و تمایل و اقدام به خودکشی مشاهده شده است.»

گذشته از تاثیرات سرطان‌زای این دستگاه‌ها تاثیرات سوء جانبی آن هم نگران‌کننده است و باید به دنبال اجرای اقدامات بازدارنده جدی‌تر بود.

منبع: نیویورک تایمز



شنتیا



امیر محمد صابری



کلاژ محمد مهدی نادى و امیررضا مقیمی



محمد جواد شعبان زاده

**دندانپزشکی معالین**  
مركز تخصصی دندان  
(انحصار بد پیش پیشرفته)  
تخصص: بزرگسالان، کودکان  
General Anesthesia in  
**Dentistry**  
معالین | اختلالات روحی و روانی  
سالن دندان | اتیسم  
سازمان، ابتدای بهبودی، نیش کوچه بشیر، پلاک ۳۶۱  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۹۰۶۶۵ - ۰۲۱-۸۸۲۹۰۶۶۵  
www.tafdental.com



امیررضا



آرین معصومی



سید سام فندرچی  
نویسنده

## هدیه برای روز مادر

یکی بود یکی نبود زیر گنبد کبود غیر از خدا هیچ کس نبود  
یه پسر بود به اسم سام، سام به حرف همه گوش می کرد هیچ وقت  
به حرف شیطون گوش نمی کرد، تا یک روز خدا به او گفت یک کار  
بهت می دم اگر اونو انجام بدی همیشه ازت محافظت می کنم؛ برو  
برای مادرت یک تکه طلا بخر، سام هی پول هاش رو جمع کرد تا  
برای مادرش یه تیکه طلا بخره ولی وقتی پولاشو جمع می کرد طاقت  
نمی آورد و سریع می رفت پولاشو خرج اسباب بازی و لگو می کرد تا  
یک روز خدا از اون ناراحت شد و به او گفت منم دیگه از تو محافظت  
نمی کنم !!

سام خیلی ناراحت شد گفت کاشکی پولامو خرج این همه لگو و  
اسباب بازی نمی کردم و از این کارش ناراحت شد.  
خلاصه یه روزی رسید که تولد مادرش بود و سام نتونست هیچ  
هدیه ای برای مادرش بخره و خیلی ناراحت شده بود و خدا هم ازش  
ناراحت بود.

یک ماه گذشت و سام همش ناراحت بود و می گفت کاشکی به مامانم  
می گفتم برام قلک می خرید تا پولامو بریزم تو قلک و خرج نمی کردم  
و برای مادرم یه هدیه می خریدم و زحماتی رو که برام می کشه رو یه  
طوری جبران می کردم، تا این که دیگه به جای ناراحت شدن تصمیم  
گرفت که از اون لحظه به بعد زیاد ولخرجی نکنه و به مادرش بگه  
براش قلک بخره تا پولاشو بتونه جمع کنه و برای مادرش یه هدیه  
بخره، تازه به این فکر افتاد که حتی اگر نتونه برای مادرش هدیه  
بخره بازم دلیلی نداره هر دقیقه اسباب بازی بخره و اون ها رو تو خونه  
روی هم تلمبار کنه و از اون لحظه به بعد رو تصمیمش جدی بود و  
تمام این کارا رو انجام داد و حتی تونست برای مادرش روز مادر هدیه  
خوبی بخره و مادرش رو خوشحال کنه.  
خدا هم از سام راضی بود و اون رو دوست داشت و همیشه ازش  
محافظت می کرد.

## گل‌های زندگی



محمد مهدی نادی



امیر رضامقیمی



علی کشاورزی (اتیسم)



امیر حسام‌برزین (اتیسم)



محمد جواد شعبان‌زاده



آبتین کریمی



امیر مهدی خلیلی



جشن الفبای مدرسه شاهد فیروز کوهی  
با تشکر از خانم آل طاها (معلم)



بهار کریمی



آراد مرادی

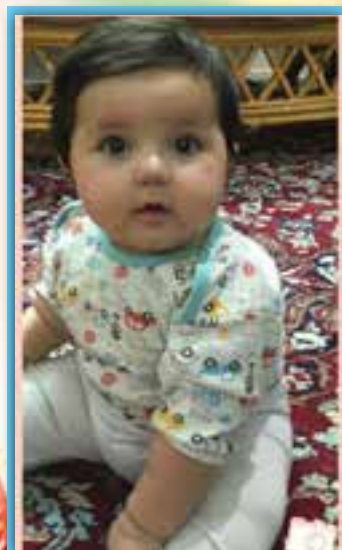


هستی طاهر دولت‌آباد  
۸ ساله از رشت

### توجه

### توجه

والدین، مهدکودک‌ها، مدارس دوره ابتدایی و آتلیه‌های کودک. در صورت تمایل عکس کودکان و دانش‌آموزان 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.



آسنا عزیزم تولدت مبارک  
از طرف عمه مریم



یک روز شاد در شهر بازی برای فرشتگان اتیسم





هادی سلیمانی  
نویسنده

## توبه نردبانی به سمت خدا

که من چه اندازه انتظار آنها را می کشم و چه مقدار مشتاق توبه و بازگشت آنها هستم هر آینه از شدت شور و شوق نسبت به من جان می دادند و تمام بند بند اعضای شان به خاطر عشق به من از هم جدا می شد.

**دلت را خانه ما کن مصفا کردنش با من  
به من درد دل افشا کن مداوا کردنش با من**

اگر عمری گنه کردی مشو نومید از رحمت  
تو توبه نامه بنویس امضا کردنش با من

ما همیشه از افراد بی ادب دوری می کنیم اما خداوند مهربان نسبت به بی ادبی ها و بی اخلاقی ها و اعمال زشت و ناپسند انسان ها صبور است و بی صبرانه منتظر بازگشت آنها به سوی خود می باشد و شاعر چه زیبا می گوید خداوند وقتی بنده اش شرمسار و پشیمان و گریان به سوی او باز می گردد به فرشتگانش می فرماید من شرم دارم که این بنده گنهکار که به سوی من این چنین آمده، مورد بخشش و آمرزش قرار ندهم.

**کرم بین لطف خداوندگار  
گنه بنده کرده است او شرمسار**

حضرت امیر مومنان در باب تاثیر ادب در تزکیه نفس چنین می فرماید: ادب نیکو سبب تزکیه و اخلاق است.

اگر انسان خود را به ادب و اخلاق الهی زینت ندهد قطعاً به تزکیه نفس نمی رسد و این بدان معناست که برای رسیدن به تزکیه نفس و قرب الهی می بایست مسیر توبه را پیش رو داشته باشیم و در مقابل خداوند خود ادب کنیم از خداوند برای تمام اشتباهات و کج رفتاری های خود طلب بخشش و استغفار کنیم. هر روز ذکر «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ» را در آغاز روز و در ساعات بین روز هر وقت که فرق بال صورت گرفت تکرار کنیم و در مسیر والای ادب به خدای خود و قرب الی الله که هدف خلقت و آفرینش بشری است گام برداریم.

خداوند در سوره هود آیه ۳ می فرماید: و این که از خداوند آمرزش طلبید سپس به سوی او بازگردید

**جز وصل تو دل به هر چه بستم توبه  
بی یاد تو هر کجا نشستم توبه  
از حضرت تو توبه شکستم صد بار  
زین توبه که صد بار شکستم توبه**

اگر خواهان کرامت ها و بزرگواری ها هستید از حرام ها دوری کنید. توبه، استغفار و درخواست بخشش از خداوند، نشانه ادب انسان است که خداوند باری تعالی در مقابل این نشانه ادب یعنی توبه و درخواست بخشش در قرآن در سوره فرقان آیه ۷۰ می فرماید: بدرستی که خداوند آمرزنده توبه کنندگان و ایمان آورندگان و کسانی است که عمل صالح انجام می دهند سپس آنها را هدایت می کند.

**صیاد پی صید دویدن عجیبی نیست  
صید از پی صیاد دویدن مزه دارد**

واژه توبه و مشتقات آن ۹۰ بار در قرآن به صورت های گوناگون به کار رفته است و خداوند توبه و بازگشت بندگان به سوی خدا را در جهات مختلف مورد خطاب قرار داده است و جالب است بدانیم که خداوند توبه کنندگان را در قرآن در کنار پاکان قرار داده است و در قرآن سوره بقره آیه ۲۲۲ می فرماید: به راستی خداوند توبه کنندگان و پاکان را دوست دارد. در احادیث قدسی داریم که خداوند می فرماید: اگر آنهايي که به من پشت کرده اند می دانستند

پیامبر اسلام عصاره همه انبیاء است که خود او هدف رسالت خود را تکمیل کردن کرامات اخلاقی انسان می دانند. مگر انسان مزین به کرامات اخلاقی چه دارد که می شود هدف نهایی و غایی رسالت خاتم الانبیاء حضرت محمد مصطفی (ص)؟

وقتی انسان گناه می کند یعنی در محضر خداوند سمیع و بصیر که هم او را می شنود و هم او را لحظه به لحظه می بیند گناه کرده است آیا می تواند در حالی که افراد مهمی به او نگاه می کنند گناه کند؟! قطعاً خیر. پس چرا انسان در حالی که خداوند بی نهایت و بزرگ مرتبه به او نگاه می کند، بی پروا گناه می کند، دروغ می گوید، دزدی می کند افعال زشت و ناپسند از او سر می زند؛ چون این انسان ادب خود را نسبت به خدای خود از دست داده است. ادب تنها مربوط به رابطه بین انسان ها نیست بلکه اولین رابطه ادبی و اخلاقی و مهم ترین آنها رابطه انسان با خداوند است که بر اساس ادب و اخلاق پایه گذاری شده است. حضرت علی (ع) در باب ارتباط مکارم اخلاقی با دوری از گناه می فرماید:

مشاور خانواده



# صله رحم یا دید و بازدید؟

باشد و مهربان و همراه، به طور دائم دوستی آنان را به طرف خود جلب خواهد کرد.»  
«بر خلاف نظر افرادی که صله رحم را تنها دید و بازدید و احوالپرسی می دانند، صله رحم مهر و محبت و صفا و صمیمیت برقرار کردن میان خویشان است که با کمک های متفاوت به اقوام نیازمند می تواند برقرار شود.»

## انواع صله رحم

صله رحم را میتوان به انواع گوناگون تقسیم کرد:

- ۱- صله رحم به وسیله جان. مثل از خود گذشتگی حضرت ابوالفضل العباس سلام الله علیه که با نثار جان خویش نسبت به اباعبدالله الحسین علیه السلام و خانواده اش صله کردند. این نوع صله رحم بالاترین نوع صله رحم است.
- ۲- صله رحم به وسیله مال. گاهی در اقوام، افرادی هستند که احتیاجات مالی دارند که ما باید با صله مالی به آنها توجه داشته باشیم.
- ۳- صله رحم به وسیله فکر. در مواقعی صله رحم با مشورت و هم فکری در حل مشکلات و تعارضات خویشان محقق می شود.
- ۴- صله رحم به وسیله عطفوت. با خویشانمان هم با زبان هم با قلب مهربان باشیم.

صله به معنای وصل، و در مقابل دوری کردن و قطع است و در اصطلاح به احسان و اظهار عطفوت و رعایت حال دیگران گفته می شود. رحم به معنی جایگاه اولاد است و در اصطلاح فقه به معنای مطلق نزدیکان و بستگان می باشد، صله رحم یعنی رسیدگی و احسان به افرادی که با انسان، نسب مشترک داشته باشند؛ مانند عمو، عمه، دایی، خاله و فرزندان آنها.  
در سخنان امیرالمؤمنین علیه السلام توجه به نزدیکان و خویشان بسیار مهم شمرده شده است به طوری که در نهج البلاغه می فرماید: «ای مردم! هیچ کس از طایفه و خویشان خود بی نیاز نیست هر چند صاحب مال و دارایی باشد، بدون شک به دست و زبان آنان برای این که از او دفاع کنند و به یاریش برخیزند نیازمند است، و نزدیکان شخص برای این که او را به هنگام نبودنش یاری دهند مهم ترین اشخاصند و بهتر می توانند پراکندگی و گرفتاری او را رفع کنند و در هنگام سختی و پیشامدهای ناگوار از همگان نسبت به او مهربان ترند، و نام نیکو که حضرت حق به شخص در میان مردم عطا فرماید بهتر است برای او از ثروت و دارایی که برای دیگری به ارث بگذارد.

بدانید که یک نفر از شما حق روگرداندن از خویشان خود را ندارد آنگاه که آنان را در فقر و پریشانی ببیند، بر او لازم است با مالی که به خاطر ماندنش زیاد نمی شود به آنان احسان کند، و کم نمی گردد اگر آن را به مصرف حق برساند. هر کس از اقوام خود دست بکشد از آنان یک دست گرفته شده، و از او دست های بسیار؛ و آن که نسبت به اقوامش متواضع



## داستانک

### محبت را هدیه دهید

اتوبوس با سر و صدای زیادی در حرکت بود. یکی از مسافران پیرمردی بود که دسته گل سرخ بسیار زیبایی در دست داشت. نزدیک او دختر جوانی نشسته بود که مرتب به گل های زیبای پیرمرد نگاه می کرد.

به نظر می رسید از آنها خیلی خوشش آمده است. ساعتی بعد اتوبوس توقف کرد و پیرمرد باید پیاده می شد.

پیرمرد بدون مقدمه چینی دسته گل را به دختر جوان داد و گفت: مثل این که شما گل رز دوست دارید. فکر می کنم همسر هم موافق باشد که گل ها را به شما بدهم. به او خواهیم گفت که این کار را کردم.

دختر جوان گل ها را گرفت خیلی خوشحال شده بود. پیرمرد پیاده شد و اتوبوس دوباره به راه افتاد. دختر جوان که بیرون را نگاه می کرد؛ پیرمرد را دید که وارد قبرستان کنار جاده شد.

**بهترین و زیباترین چیزهای دنیا را نه می توان دید و نه می توان لمس کرد، باید در درون احساسشان کرد.**



### جایگاه مشورت

بخیل را در مشورت کردن، دخالت نده، که تو را از نیکوکاری باز می دارد، و از تنگدستی می ترساند، ترسو را در مشورت کردن دخالت نده، که در انجام کارها روحیه تو را سست می کند. حریص را در مشورت کردن دخالت نده، که حرص را با ستمکاری در نظرت زینت می دهد. همانا بخل و ترس و حرص، غریزه های گوناگونی هستند که ریشه آنها بدگمانی به خدای بزرگ است.

### زندگی کردن در ترس

خیلی از انسان ها در هراس از فردا زندگی می کنند. سایه ترس روی زندگی آنها گسترده شده و مدام از این می ترسند که فردا چه خواهد شد. اما یک لحظه منطقی فکر کنید، شما که نمی توانید فردا را کنترل کنید، اما چیزی که می توانید آن را کنترل کنید زندگی خودتان، در همین لحظه است. ترس تان در مورد آینده را کنار بگذارید و یاد بگیرید همین لحظه را دوست داشته باشید و از آن لذت ببرید. آنچه باید بدانید این است: این لحظه ای که در آن میباشید دیگر تکرار نمی شود، پس قدر آن را بدانید.

امید کوربک پیک  
نویسنده

## کوتاه از مرد آهین جهان

### محمد علی پیش از مسلمان شدن

محمد علی پیش از مسلمان شدن نامش «کاسیاس کلی» بود. او از دوازده سالگی مشت زنی را شروع کرد و ۱۰ سال بعد (۱۹۶۴) قهرمان بوکس جهان شد. از سال ۱۹۶۰ تا ۱۹۶۳ این مبارزه گر جوان در ۱۵ مسابقه نفسگیر حریفانش را ناک اوت کرد. کسانی مثل تونی اسپرتی، جیم رابینسون، دانی فلیمن، داک سابدانگ، آلونزو جانسون، جرج لوگان، ویلی بسمانف و لامار کلارک که در دوره اوج خود بیش از ۴۰ پیروزی قاطعانه داشت. شاید هیجان انگیزترین و پر افتخارترین موفقیت کلی را در آن دوران پیروزی برابر سانی بنکس، آلخاندرو لاورانته و آرچی مور که سابقه ۲۰۰ پیروزی چشمگیر داشتند، باشد. اگرچه بنکس و لاورانته هر دو پس از این در مسابقات دیگر روی رینگ کشته شدند و کلی تنها مدعی عنوان قهرمانی برابر سانی لیستون شد. رویارویی با سانی لیستون رقابتی بود که همه بوکسورها با هراس از آن حرف می‌زدند و بوکسوری به سن و سال کم کلی نتوانسته بود او را تاکنون شکست دهد و این عنوان را کسب کند. سه سال بعد از کسب عنوان قهرمانی جهان، محمد علی از خدمت در ارتش آمریکا سر باز زد. او علاوه بر مخالفت علنی با جنگ ویتنام، گفت باورهای مذهبی‌اش به او اجازه حضور در ارتش را نمی‌دهد. پلیس آمریکا به همین علت محمد علی را بازداشت کرد و عناوین قهرمانی‌اش هم از او سلب شد. محمد علی که به اتهام فرار از خدمت گناهکار شناخته شده بود، چند سالی از رینگ بوکس دور ماند تا این‌که در آغاز دهه ۷۰ میلادی دادگاه عالی آمریکا محکومیت وی را لغو کرد.

### وقتی کلی مسلمان شد

کاسیوس تحت تأثیر مالکوم ایکس دین اسلام را پذیرفت و به «مسلمانان سیاه پوست» پیوست و نام خود را به محمد علی تغییر داد. اگرچه در آغاز این مسئله فقط از سوی عده اندکی پذیرفته شد که او را محمد علی کلی بنامند. او همیشه تأکید داشت که تغییر نامش به «محمد علی»، یکی از مهم‌ترین اتفاقات در زندگی‌اش محسوب می‌شود و «کاسیوس کلی» را نام بردگی‌اش عنوان می‌کرد.

### دیدار کلی از ایران

محمد علی کلی در سال ۷۲ شمسی برای دومین بار در ایران حضور پیدا کرد و مانند بار نخست با استقبال شدید و صمیمانه جامعه ورزش ایران مواجه شد. این مشتزن بزرگ تاریخ با حضور در مرقد امام خمینی (ره) به بنیان گزار جمهوری اسلامی ادای احترام کرد. در عکس‌ها دیدار با آیت الله مدنی، سفر به مشهد و زیارت بارگاه امام رضا (ع)، همراهی ناطق نوری رییس فدراسیون بوکس و عکس یادگاری چندین روزنامه نگار ورزشی قدیمی دیده می‌شوند.

محمد علی کلی ستاره سابق بوکس جهان به دلیل بیماری شدید در یکی از بیمارستان‌های آمریکا درگذشت. این خبری بود که چندی پیش در راس اخبار خبرگزاری‌های مطرح جهان قرار گرفت. خبرگزاری فرانسه نوشت: خانواده محمد علی کلی در بیانیه ای درگذشت قهرمان آمریکایی بوکس را در سن ۷۴ سالگی در بیمارستان شهر فینیکس در ایالت اریزونا اعلام کرد. پاپ گونل سخنگوی خانواده گفت: محمد علی کلی پس از سال‌ها رویارویی با بیماری پارکینسون، در سن ۷۴ سالگی درگذشت.

### از کلی بیشتر بدانیم

درسی‌اش را نادیده گرفتند و اجازه دادند تا او فارغ‌التحصیل شود. محمد علی، قهرمان سه دوره بوکس سنگین وزن جهان بود که فعالیت‌های وی در جریان جنبش مدنی آمریکایی‌های آفریقایی تبار، نام او را در تاریخ سیاسی آمریکا نیز ماندگار کرد. ان بی سی نیوز، در مقاله‌ای که در خروجی سایت خود گذاشته بود نوشت: وی برای بیش از سه دهه از بیماری پارکینسون رنج می‌برد که به تدریج میان او و دنیای حرفه ای بوکس فاصله انداخت. کلی تا همین اواخر نیز از فعالیت‌های سیاسی دست نکشید و ماه دسامبر گذشته طی بیانیه‌ای از دونالد ترامپ، نامزد احتمالی جمهوری خواهان در انتخابات ریاست جمهوری به علت اظهاراتش در مورد «ممنوع ورود کردن مسلمانان به آمریکا» انتقاد کرد.

محمد علی در لویی ویل دوران کودکی خود را سپری کرد. پدر و مادر او نام کاسیوس مارسلوس کلی را به احترام سیاستمدار و مبارز علیه نژادپرستی و برده‌داری با همین نام برای او انتخاب کرده بودند. در سن ۱۲ سالگی هنگامی دوچرخه کوچکش به سرقت رفت، مثل بسیاری از کودکان دیگر گریه کنان نزد پدرش نرفت بلکه ماجرا را برای پلیس محلی شان جو مارتین که یک مربی بوکس هم بود گزارش کرد. مارتین پیشنهاد کرد که راه مبارزه کردن را تحت نظر او یاد بگیرد و این پسر بچه ۱۲ ساله به سرعت تحت فرامین مارتین در امر یادگیری بوکس پیشرفت کرد. تا زمانی که به دبیرستان رفت در کنتاکی موفق به کسب ۶ عنوان شد و با این موفقیت‌ها مسئولین مدرسه در عوض، نمرات ضعیف

# از هر دری سخن



## یک برش از خندوانه

## اشک‌ها و لبخندهای سردار آزمون در خندوانه

زمان است که به هر نحوی برایت می‌زنند و حتی در این حوزه غالب شایعات منتشر شده برای ما توسط همکارانمان ساخته می‌شود.

بعد از این‌ها رامبد از او خواست تا ترکمانی بخواند و در قسمت دیگری بازی حدس ضرب المثل‌ها را اجرا کردند، تا این‌که نوبت به سوال «اگر رئیس جمهور بودی، چه می‌کردی؟» رسید.

آزمون در پاسخ به این پرسش عنوان کرد: منطقه ترکمن، منطقه مظلومی است و من اگر رئیس جمهور می‌شدم، به این قسمت بیشتر سر می‌زدم.

این گفتگو ادامه داشت تا این‌که «جناب خان» هم حاضر شد و اسب چوبی که گویا پسرپچه‌ای فال فروش به اسم یوسف برای سردار درست کرده بود را به او داد. در همین بین جوان از سنی پرسید که آزمون فکر می‌کند تا آن موقع زنده است و جوابی که سردار داد، سن ۳۷ یا ۳۸ سال بود!

آزمون در این مورد عنوان کرد: این واقعیتی است که من حس می‌کنم زیاد عمر نمی‌کنم و این را به پدر و خانواده‌ام هم گفته‌ام.

«جناب خان» با شنیدن این حرف گفت: من از حساب خودم ۵۰ سال و از حساب رامبد ۷۷ سال را به تو تقدیم می‌کنم، برو خیالت راحت!

در پایان حضور سردار آزمون، رامبد به بهانه امید به زندگی از مهر، عشق و نیرویی تعریف کرد که همه ما می‌توانیم به اطرافیانمان بدهیم و بعد دست یکی از حاضران که به سرطان مبتلا بود را گرفت و از التماس داعی که او با چشمان اشکبارش داشت گفت؛ در همین حین سردار هم گریه‌اش گرفت و برای لحظاتی نتوانست صحبت کند.

بعد فضا با شعرخوانی جناب خان تلطیف شد و آزمون بعد از دریافت لوح خندوانه و هدیه‌اش صحنه را ترک کرد.

یکی از بخش‌های پربیننده در مجموعه خندوانه بخشی بود که سردار آزمون در آن حضور پیدا کرد.

آزمون که برخلاف برخی مهمانان خیلی اهل پاسخ‌های طولانی به رامبد نبود، در قسمتی از صحبت‌هایش به ۱۹ گلی اشاره کرد که طی ۲۱ بازی در تیم ملی نوجوانان زده بود.

وی که از ترکمن‌های کشورمان است، همچنین از پدرش که ۹ سال بازیکن تیم ملی والیبالی بوده تعریف کرد و گفت: یکی از ورزش‌هایی که ترکمن‌ها به آن می‌پردازند، والیبالی است و علاوه بر پدر، خواهرم هم در این رشته فعال است، حتی خود من هم تا ۱۴ سالگی والیبالی بازی می‌کردم اما به دلایلی آن را کنار گذاشتم. سردار در ادامه با اشاره به نگاه‌هایی که در زمان ابتدای ورودش به فوتبال به جهت وضع مالی که داشت، به او می‌شد، بیان کرد: با وجود گل‌هایی که ثبت کرده بودم، برخی‌ها بعد از بازی به کفش‌های من که اصل و گران نبودند نگاه می‌کردند و موفقیتم را امری عجیب می‌دیدند. یکی از دلایلی که این موضوع را مطرح کردم این بود که یادآور شوم که متأسفانه الان هم به همین کفش و ظاهر نگاه می‌کنند و این اتفاق بسیار بدی است که استعداد طرف را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

این فوتبالیست جوان که متولد دی‌ماه ۷۳ است، بعد از خودش از اشکان دژاگه و علیرضا جهانبخش به عنوان بهترین فوتبالیست‌های حال حاضر کشورمان نام برد و در جای دیگری گفت که اگر روزی قرار باشد در ایران بازی کند، با وجود علاقه‌اش به پرسپولیس و البته استقلال تیم تراکتور را انتخاب می‌کند.

در بخش دیگری از این گفتگو صحبت از دورویی و دروغ‌هایی شد که در هر حوزه‌ای به ویژه ورزش و سینما وجود دارد، این‌جا بود که جوان تأیید کرد و گفت: همه رفتارهای نامطلوب زمانی اوج می‌گیرند که همکاری می‌بینند تو در حال قد کشیدنی، آن

## خواندنی‌هایی از زبان کلی

\* «غیرممکن» تنها واژه‌ای بزرگ برای افراد حقیر است. برای این‌که آنها زندگی آسان‌تر و بهتری داشته باشند باید این قدرت را داشته باشند که تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنند. «غیرممکن» یک حقیقت نیست، بلکه یک باور است. «غیرممکن» اظهارنظر نیست بلکه شهامت است. «غیرممکن» بالقوه است. «غیرممکن» زودگذر است. «غیرممکن» هیچ است.

\* از هر لحظه تمرین کردن متنفرم اما به خودم گفته‌ام که دست از تمرین نکش، این سختی را به جان بخر تا باقی عمر خود را به عنوان یک قهرمان زندگی کنی.

\* تنفر از مردم به خاطر رنگ پوست‌شان اشتباهی محض است. مسئله این نیست که از چه رنگ پوستی بدتان می‌آید، مسئله این است که با این تفکر صددرصد در اشتباهید.

\* همانند پروانه در آسمان شناور باش و مثل زنبور نیش بزنی.

\* هر روز طوری زندگی کن که انگار آخرین روز زندگی‌ات است، زیرا سرانجام روزی وقت رفتن خواهد رسید.

\* وقتی برای هدف خاصی می‌جنگید چیزی را از دست ندهاید. به نظر من بازنده واقعی کسانی هستند که هدف مشخصی ندارند.

\* خدماتی که به دیگران ارائه می‌دهید در واقع اجاره بهایی است که بابت حضورتان در روی کره زمین پرداخت می‌کنید.

\* بیشتر مواقع موانع بزرگی همچون کوه‌ها نیستند که سد راه شما می‌شوند بلکه گاهی یک ریگ کوچک در کفش‌تان می‌تواند مانع رسیدن شما به هدف‌تان شود. کسی که در ۵۰ سالگی همانند ۲۰ سالگی‌اش به دنیا می‌نگرد در واقع ۳۰ سال از عمرش را از دست داده است.

\* هرگز به شکست خوردن فکر نکرده بودم ولی حالا این اتفاق برایم افتاد و این تنها چیزی است که به درستی اتفاق افتاد. شکست جزئی از زندگی همه ماست.

\* «خداوند» بزرگ‌ترین است. من فقط بزرگ‌ترین بوکسور هستم.



## عکس‌های سلفی

تنها کاری که اکثر ما هنگام گرفتن عکس سلفی می‌کنیم این است که دوربین جلویی گوشی را رو به خود گرفته و شاتر را می‌فشاریم و توقع داریم گوشی معجزه کند و یک عکس بی‌نظیر تحویل ما دهد!

دست آخر هم تقصیر را گردن کیفیت پایین دوربین گوشی می‌اندازیم.

واقعیت این است که برای برداشتن یک سلفی خوب باید به نکات مهمی توجه کنیم. آنگاه با کمی تمرین و آزمون و خطا خواهیم دید که حتی با دوربین ۱ و ۲ مگاپیکسلی جلویی اغلب گوشی‌ها می‌توان سلفی‌های زیبایی گرفت.

### به نور توجه کنید

میزان روشنایی می‌تواند تفاوت بین یک عکس خوب و عکس بد باشد، به همین دلیل باید در نور مناسب عکاسی کنید. دقت کنید که نور نور خورشید یا منبع نور قوی دیگری پشت شما وجود نداشته باشد، مگر این که قصد داشته باشید از خود یک شیخ بسازید!

### به دوربین نگاه کنید نه به صفحه نمایش

اغلب ما به جای دوربین به صفحه نمایش گوشی نگاه می‌کنیم. نتیجه در عکس‌هایی اینگونه می‌شود که گویی به چیزی در پایین خیره شده‌ایم!

### فلاق باشید

عکس‌های زیاد و متفاوتی از خود بگیرید و آنها را با برچسب‌ها و افزونه‌های مختلف به تصاویر جالب تبدیل کنید. از به کار بردن فیلترهای زیاد بروی عکس خودداری کنید.

### مراقب لرزش‌های ناخواسته باشید

لمس شاتر باعث برهم خوردن تمرکز و لرزش گوشی شده و عکس شما را خراب می‌کند. برای رفع این مشکل بهتر است از تایمر استفاده کنید. یک اختلاف ۲ ثانیه ای هم کافی به نظر می‌رسد.

### در صورت امکان از دوربین اصلی استفاده کنید

قبول داریم که عکاسی در این حالت کمی دشوار است و شاید مجبور باشید چندین عکس بگیرید تا به کادربندی مناسب برسید اما در نهایت کیفیت عکس‌ها شما را خشنود خواهد کرد.

### لنز دوربین را تمیز کنید

شیشه جلو دوربین بعد از چند تماس کوچک حساسی کثیف می‌شود. تفاوت عکس‌ها با یک لنز تمیز و لنز کثیف، از زمین تا آسمان است!



امیر فدماي  
عکاس

## لذت عکاسی



خیلی از ما بارها این تجربه را داشته‌ایم که خواستیم از یک منظره یا سوژه خاص به کمک دوربین عکاسی تصویری ثبت کنیم ولی پس از گرفتن عکس از تماشای آن لذت نبرده‌ایم. ما در این صفحه، قصد داریم به شما بیاموزیم که چگونه با ابتدایی‌ترین دوربین‌ها و به اصطلاح دوربین‌های خانگی بهترین و زیباترین تصاویر را ثبت کنید. در صورتی که نکات زیر را هنگام گرفتن عکس با دوربین‌تان رعایت کنید می‌توانید زیباترین عکس‌ها را داشته باشید:

### عکاسی از کودک در منزل

در مواردی مثل عکاسی از کودک در منزل، انتخاب محل مناسب و حذف وسایل اضافه از تصویر مهم است. مثلاً اگر در اتاق کودک عکاسی می‌کنید، اسباب بازی‌های اضافه که فقط بخشی از تصویر را پر می‌کنند و به‌طور ناقص در کادر شما هستند را حذف کنید تا تمرکز روی سوژه اصلی باشد. پس‌زمینه (بک‌گراند) ساده و بدون لوازم اضافه، همیشه جذاب‌تر از پس‌زمینه‌های شلوغ و درهم هستند. پس قبل از انجام عکاسی محل آن را منظم کنید و در ذهن خود تصویر مورد نظر را طراحی کنید.

ممکن است بار اول موفق به ثبت عکس خوبی نشوید اما با برنامه‌ریزی و چیدمان مناسب و انتخاب رنگ‌هایی که با لباس یا تزئینات منزل هارمونی دارند می‌توان عکس‌های زیبایی از خود و خانواده در منزل داشته باشید.

### فلاش سرفود

در صورتی که دوربین شما دارای فلاش سرخود است به تنظیمات آن دقت کنید. هیچ وقت از سوژه خود با تمام قدرت فلاش و از نزدیک عکس نگیرید. شما می‌توانید با مراجعه به دفترچه راهنمای دوربین، قدرت فلاش را کم کرده تا علاوه بر ثبت سوژه به طور طبیعی، حداقل انعکاس را روی پوست داشته باشید.

نکته آخر این که نزدیک شدن زیاد به سوژه و فلاش زدن، نتیجه معکوس دارد. در این حالت علاوه بر رفته زیاد، دفرمگی در عکس شما ایجاد می‌شود و نتیجه آن تصویر غیرطبیعی است.

### نور مناسب

در زمان عکاسی، نور مناسب را فراموش نکنید. در واقع انتخاب زمان مناسب برای عکاسی، نکته مهمی است. شما می‌توانید از نور طبیعی روز، نور لامپ یا هر منبع نوری دیگر استفاده کنید. زمانی که از نور پنجره استفاده می‌کنید توجه داشته باشید که شدت نور زیاد نباشد. معمولاً زمان مناسب برای این کار دو الی سه ساعت قبل از غروب آفتاب یا قبل از ظهر است.

به طور مثال اگر در منزل کودکی دارید و می‌خواهید از او عکس بگیرید، سعی کنید او را به سمت پنجره نزدیک کنید و با انتخاب مکان مناسب و زاویه خوب از وی در حالات مختلف عکاسی کنید. توجه داشته باشید که لازم نیست حتماً کودک یا هر سوژه دیگری مثل پدر بزرگ و مادر بزرگ به دوربین نگاه کرده و لبخند بزند. در اکثر اوقات تصاویری که افراد را در حال بازی، فکر کردن، مطالعه و... نشان می‌دهد جذاب‌تر و ماندگارتر هستند.

زمانی که از نور لامپ یا هر منبع نوری دیگری استفاده می‌کنید (مثل پرژکتور یا چراغ مطالعه) انتخاب سرعت و فاصله نور با سوژه و مکان عکاسی با شماسست که با کمی حوصله و سلیقه می‌توان عکس خوبی ثبت کرد. مثلاً برای عکاسی از یک کودک یک ساله، او را روی یک صندلی کوچک یا تخت بنشانید و با استفاده از یک نور مصنوعی و قرار دادن آن در سمت چپ یا راست کودک، تصویر خوبی ثبت کنید.

**توجه داشته باشید عکس خوب عکسی است که موضوع داشته باشد. توصیه می‌کنیم از عکاسی بی‌هدف بپرهیزید و برای خلق تصویر ارزش‌قائل شوید.**



نیلوفر صدری  
موسس فیریه

## اهداف موسسه خیریه

# یاس نیلی



بهترین شاهد است بر عنایت فوق العاده اسلام به تعلیم و تعلم، الذی علم بالقلم، قلم (مظهر) سواد و نوشتن است.

تربیت عبارت است از پرورش دادن، یعنی استعدادهای درونی‌ای را که بالقوه در یک شی موجود است به فعلیت درآوردن و پروردن.

روح دارای چهار بعد است که مقصود این است که دارای چهار استعداد است:

۱- استعداد عقلی (علمی و حقیقت‌جویی)

۲- استعداد اخلاقی (وجدان اخلاقی)

۳- بعد دینی

۴- بعد هنری و ذوقی یا بعد زیبایی

استعداد پنجمی هم می‌توان گفت و آن استعداد خلاقیت است که انسان آفریننده و مبتکر و مبدع آفریده شده و از جمله چیزهایی که هر کسی داراست و از آن لذت می‌برد قدرت ابداع و نوآوری است.

با توجه به این نکته هدف گروه یاس نیلی پرورش استعدادهای بالقوه این عزیزان می‌باشد

و من الله توفیق  
یاس نیلی



معنای عملی آموزش کارآفرینی به دور از اصطلاحات و تئوری‌ها:

۱- در مورد اشتغال افراد در جامعه باید پذیرفت که استخدام در مشاغل دولتی بسیار محدود هستند و از سوی دیگر به دلیل تکراری بودن وظایف و مسئولیت‌های این نوع مشاغل در بسیاری موارد انگیزه تلاش و خلاقیت افراد از بین می‌رود.

۲- برای ورود افراد به بازار کار مشاغل آزاد، داشتن مهارت و تجربه کاری لازم است.

۳- یکی از راه‌های مناسب مهارت‌آموزی این است که نوجوانان و جوانان با چند مهارت آشنا شوند و استعداد خود را در زمینه‌های مختلف آزمایش کنند. تا بعد از مدتی بتوانند رشته و زمینه مورد علاقه خود را پیدا کنند.

۴- یکی از برنامه‌های خیریه یاس نیلی آموزش چند نوع مهارت شامل قالی بافی، سرمه دوزی، کشاورزی و... به دختران تحت پوشش است. نوجوانان و جوانان عزیز ما می‌توانند در حین آموزش با ارائه ایده‌های جدید در زمینه کار خود، تهیه مواد اولیه، بازار و نحوه فروش محصول خود و مسائلی از این دست آشنا شوند.

۵- این آشنایی با مشاغل گوناگون و نیز کسب مهارت‌های لازم برای ورود به بازار کار می‌تواند زمینه را برای شکوفایی استعدادها و پیدا کردن شاخه‌های کاری دلخواه فراهم کند.

۶- این را هم می‌توانیم اضافه کنیم که الزاما دختران تحت پوشش به مهارت‌های ارائه شده نخواهند پرداخت بلکه یاد می‌گیرند که چگونه باید شغل جدید را یاد گرفت، مهارت‌ها را تقویت کرد، چگونه باید وارد بازار شد، چگونه باید محصول را فروخت و...

سواد رایانه‌ای

سواد رایانه‌ای علم و توانایی شخص برای استفاده از رایانه‌ها و فناوری موثر می‌باشد. سواد رایانه‌ای همچنین ترجیحا به سطحی اطلاق می‌گردد که به راحتی بعضی افراد می‌توانند از برنامه‌های رایانه‌ای و قابلیت‌های دیگری که با رایانه‌ها ارتباط دارند استفاده نمایند و توانایی استفاده بیشتر از چندین قابلیت ویژه (معمولا میکروسافت ورد، میکروسافت اینترنت اکسپلورر و میکروسافت اوتلوک)



تلفن: ۲۲۷۶۱۱۰۹-  
۲۲۷۶۱۱۰۸

فکس: ۲۲۵۵۰۶۷۴



خرید برای چشمان تان را  
جدی بگیرید



## یک عینک آفتابی مناسب

بهار هم با همه زیبایی‌هایش رو به پایان است و تابستان در حال فرا رسیدن. با رسیدن فصل گرما و شدت گرفتن نور و اشعه خورشید بسیاری از ما، از عینک آفتابی استفاده می‌کنیم ولی در خرید این نوع عینک‌ها در بسیاری از مواقع با مشکل مواجه هستیم. در زمینه خرید یک عینک آفتابی مناسب. موارد هشتمگانه زیر را مراعات نمایید تا بتوانید عینکی مطابق با چهره خود و محافظ چشمان تان تهیه نمایید:

کودکان نیست زیرا نور زیادی وارد چشم می‌کند. قبل از خرید حتما عینک را روی چشم کودک امتحان کنید تا مطمئن شوید با آن راحت است. دسته عینک باید سبک و از جنس الاستومر باشد. استفاده از بند هم برای عینک در کودکان زیر ۳ سال لازم است. هرچه چشم در تماس بیشتری با اشعه فرابنفش باشد، احتمال ابتلا به بیماری‌های چشمی در سنین بالا بیشتر می‌شود. به همین دلیل لازم است از کودکی مراقب چشمان کودکانمان باشیم.

هر بار که از خانه خارج می‌شوید؛ چه در تابستان چه زمستان، چه هوا ابری باشد، چه آفتابی، لازم است عینک به چشم بزنید به‌خصوص افرادی که به دلیل کار یا ورزش ساعات طولانی در معرض نور طبیعی هستند باید به این موضوع توجه بیشتری داشته باشند. افرادی که جراحی چشم داشته‌اند یا از برخی داروها از جمله داروهای آرامبخش یا داروهای پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنند، چشم‌شان به نور حساس‌تر است بنابراین باید مراقبت بیشتری از چشم‌شان داشته باشند.

### ۱- یک باور غلط

باور عموم مردم این است که هرچه رنگ شیشه عینک تیره‌تر باشد، توانایی بیشتری در محافظت از چشم در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید دارد، اما حقیقت اینجاست که شیشه‌های تیره تنها مناسب افرادی است که چشم‌های حساس به نور دارند یا در فضایی که نور خورشید بسیار شدید است، کار می‌کنند. برای سایر افراد عینک‌هایی با شیشه‌های رنگی نه‌چندان تیره که چشم‌ها از پشت آن دیده شود، برای استفاده روزانه مناسب‌تر است.

### ۷- رنگ شیشه عینک آفتابی

قهوه‌ای، خاکستری و سبز رنگ‌های مناسبی هستند. آکادمی چشم‌پزشکان آمریکا رنگ سبز را برای استفاده روزانه توصیه می‌کند زیرا کنتراست خوبی ایجاد می‌کند. رنگ‌های قرمز، نارنجی، آبی و بنفش چندان مناسب نیستند زیرا سبب پخش رنگ‌ها می‌شوند و نور زیادی را وارد چشم می‌کنند.

### ۵- عینک‌های آفتابی آینه‌ای

این نوع عینک‌ها محافظت خوبی در برابر اشعه آفتاب ندارند. در این نوع عینک‌ها یک لایه ظریف متالیک روی شیشه معمولی قرار گرفته است. این لایه از میزان نوری که به چشم تابیده می‌شود، می‌کاهد، اما تأثیر چندانی در محافظت از چشم در برابر اشعه‌های فرابنفش ندارد.

### ۲- ویژگی قاب عینک

بهترین نوع قاب انواع بزرگی هستند که دور تا دور چشم را محافظت می‌کنند و کاملاً به صورت می‌چسبند. اگر برای ورزش عینک آفتابی می‌خرید باید نوعی را انتخاب کنید که به جای شیشه از پلی‌کربنات مقاوم ساخته شده‌اند.

### ۳- عینک‌های فتوکرومیک بله یا نه!

از عینک‌های فتوکرومیک که در آفتاب رنگ شیشه آنها تیره‌تر می‌شود نیز می‌توان به عنوان عینک آفتابی برای محافظت از چشمان در فصل تابستان استفاده کرد. البته با تغییر در موقعیت و ورود از مکانی تاریک به روشن، چند دقیقه‌ای زمان می‌برد تا رنگ شیشه عینک تیره شود و همین فاصله می‌تواند تا حدودی به چشم آسیب بزند.

### ۸- شیشه‌های آفتابی که روی شیشه عینک طبی

می‌چسبند

این نوع شیشه‌ها عملی و کارآمدند اما بدون عیب هم نیستند و لازم است قبل از انتخاب در مورد آن با متخصص چشم یا عینک‌ساز مشورت کنید. گاهی اندازه این شیشه‌ها متناسب با شیشه عینک طبی نیست. در ضمن ممکن است سبب خراشیدگی شیشه عینک طبی شما شوند یا بازتاب ایجاد کنند.

منبع: [www.ac.binc](http://www.ac.binc)

ترجمه: سمیه مقصودعلی

### ۶- کودکان و عینک آفتابی

چشم کودکان در برابر اشعه مضر آفتاب بسیار حساس است. تا ۲۱ سالگی چشم کودکان توانایی فیلتر کردن اشعه VU را ندارد و مواجهه طولانی با نور خورشید می‌تواند سبب چسبندگی قرنیه و پیرچشمی شود. کودکانی که خارج از منزل بازی می‌کنند به عینک آفتابی نیاز دارند. قاب عینک کودکان باید انعطاف‌پذیر و نشکن و شیشه آن از جنس پلی‌کربنات باشد و به خوبی از اشعه VU محافظت کند. رنگ‌های قرمز، سبز و آبی مناسب

### ۴- چه ساعتی از روز



## 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)

شب‌ادرازی، چرخشگری، انواع آزمونهای

هوش و شخصیت، گروه‌درمانی، ترک اعتیاد

آموزش پیش از دواج، بهبود روابط عاطفی

خانم ایزابلو: کارشناس صدا و سیما و مدرس دانشگاه

کرج، چهارراه هفت تیر، ساختمان بورس (مدالان) طبقه چهارم، واحد ۲۲

تلفن: ۰۲۶-۳۱۷۵۵۰۸۵ همراه: ۰۹۳۵۳۲۴۵۵۴۳ (ایرانلر)

#### دانشگاه‌های پلی تکنیک

این دانشگاه‌ها برای دوره کارشناسی به زبان انگلیسی دانشجو می‌گیرند که از این نظر فنلاند از معدود کشورهای اروپایی می‌باشد که در دوره لیسانس دانشجو می‌گیرد. این دانشگاه‌ها بیشتر به موارد عملی و حرفه‌ای می‌پردازند تا مسائل نظری و تئوریک. ترجمه اسم فنلاندی آنها مدرسه عالی حرفه می‌شود که بسیاری از دانشجویان آنها افراد شاغل و دارای سنین بالا هستند. این دانشگاه‌ها مدرکی معادل لیسانس ارائه می‌دهند که مورد تایید وزارت علوم ایران نیز است.



موسسه سپنتا ستاره اندیشه  
با مجوز وزارت علوم و تحقیقات فن آوری

## موسسه سپنتا ستاره اندیشه

موسسه «سپنتا ستاره اندیشه» با نام تجاری با مجوز رسمی از وزارت علوم ایران و با داشتن نمایندگی انحصاری از معتبرترین کالج‌ها و دانشگاه‌های سراسر دنیا و همکاری در کشورهای مختلف، فعالیت خود را در زمینه اعزام دانشجو از سال‌ها پیش آغاز کرده و موجبات موفقیت تحصیلی بسیاری از دانشجویان ایرانی را در کشور و دانشگاه مورد علاقه‌شان فراهم نموده است.

گروه مشاوران به دلیل داشتن سال‌ها تجربه در این زمینه، دانشجویان را از نخستین گام تا رسیدن به موفقیت تضمینی همراهی می‌کنند. آنچه که ما را از سایرین متمایز کرده است، تنوع در ارائه خدمات پذیرش تحصیلی از کشورهای فنلاند و اتریش به صورت کاملاً تخصصی به کمک مشاوران و اساتید مجرب می‌باشد.

دانشجویان ما در این کشور همواره بهترین سفیر و معرف ما بوده و نیز موسسه همواره آماده کمک به دانشجویان پس از ورود به کشور مقصد می‌باشند. موسسه سپنتا ستاره اندیشه اعتبار و صداقت را سرلوحه کار خود قرار داده و رزومه کاری موسسه، صحت این مطلب را بازگو می‌نماید. وکلا، مشاورین و کارکنان این شرکت در تمامی سطوح کاری، صداقت و شفافیت را مبنا و جزء منشور اخلاقی این مجموعه قرار داده‌اند و همواره اصول حرفه‌ای مشتری مداری را حفظ می‌نمایند.

#### دانشگاه وین



#### درباره اتریش و شرایط تحصیل در آن

اتریش یکی از کشورهای اروپای غربی است. پایتخت آن وین است. این کشور از شمال با آلمان و جمهوری چک، از شرق با اسلوواکی و مجارستان، از جنوب با ایتالیا و اسلونی و از غرب با سوئیس و لیختنشتاین هم‌مرز است. زبان رسمی مردم اتریش، آلمانی است. ۹۸ درصد مردم این کشور به این زبان صحبت می‌کنند. در کنار آلمانی اقلیتی به زبان‌های کروات، اسلونیایی و مجارستانی صحبت می‌کنند. کشور اتریش با مساحت ۸۳/۸۵۵ کیلومتر مربع از ۹ ایالت تشکیل یافته است. در شرایط تحصیل در اتریش می‌توان بیان نمود که اخیراً قوانین تحصیل در این کشور تغییر یافته است و فقط دانشگاه‌های دولتی ایران مورد تایید اغلب دانشگاه‌های این کشور برای ادامه تحصیل می‌باشند. تحصیل در مقطع کارشناسی نیازمند قبولی در دانشگاه دولتی یا گواهی اشتغال به تحصیل می‌باشد. لازم به ذکر است که کشور اتریش دارای فصول زمستانی بسیار سرد می‌باشد که جهت تحصیل در اتریش می‌بایست مبحث آب و هوا نیز در شرایط تحصیل در اتریش لحاظ گردد. کشور اتریش دارای هشت میلیون و سیصد و پنجاه هزار نفر جمعیت می‌باشد که این میزان در کشورهای اروپایی بسیار اندک است و می‌توان بیان نمود که از میان این جمعیت تنها بیست درصد در وین زندگی می‌کنند.

۰۲۶۶۵۴۶۵۰-۲ (۰۲۱)  
www.ssa-visa.com  
info@ssa-visa.com  
#setareh.andisheh

بلوار آفریقا، خیابان سایه، پلاک ۶ طبقه اول واحد ۱۰۲

www.ssa-visa.com

## من (کوردرشکن هستم) (رضا عطاران):



### از وضعیت تحصیلی رضا برای مان بگوئید؟

**خواهر رضا:** رضا بسیار باهوش و با استعداد بود، در تمامی دوران تحصیل و مدرسه‌اش، در خانه درس نمی‌خواند. گاهی پدر با عصبانیت به او می‌گفت: «پسر جان تو چه جوری فردا می‌تونی امتحان بدی وقتی هیچی درس نخوندی!»

در جواب پدر با خونسردی می‌گفت: بابا جان شما از من نمره خوب می‌خواهی و من برای شما نمره خوب می‌آورم. جالب است که همیشه هم شاگرد اول کلاس می‌شد.

### خاطره‌ای از رضا برای مان بگوئید؟

**خواهر عطاران:** رضا در دوران نوجوانی علاقه وافری به تئاتر پیدا کرده بود. به یاد دارم که روزی رضا به همراه دوستش «حمید حقیقی» به خانه آمد، من از پشت پنجره به حرف‌های آنها گوش می‌دادم و دقت می‌کردم، برادرم رضا به دوستش می‌گفت: بهت ثابت می‌کنم که از همین تئاترها به صدا و سیما خواهیم رفت! دوستش هم که باور نمی‌کرد مدام از او می‌پرسید، تو واقعا می‌خواهی به تلویزیون بروی؟ اصلا مگر می‌توانی؟ و رضا هم با صدایی محکم و رسا رو به حمید کرد و گفت: حالا می‌بینی که می‌روم و معروف می‌شوم! و این کار را هم کرد، حرف رضا از همان اول هم حرف بود! (لبخند می‌زند)

### پدر با بازیگر شدن رضا مشکلی نداشت؟

**خواهر رضا:** پدر ابتدا بسیار مخالفت کرد. درکی از این رشته نداشت اما وقتی شوق رضا رو نسبت به هنر و بازیگری دید، گفت: خیلی خوب بابا جان به کارت برس. (می‌خندد)

وقتش را در بیمارستانی در مشهد، در کنار پدرش می‌گذارد.» با وجود این مشکل نتوانستیم با خانواده عطاران گفتگویی داشتیم ولی با توجه به بیماری پدر، رضا زمانی برای گفتگو نداشت.

برای خانواده عطاران آرزوی سلامتی داریم. رضا عطاران در میدان ضد، خیابان کوشش (یکی از محله‌های قدیمی مشهد) متولد شده است. او که فرزند سوم خانواده محسوب می‌شود اصالتا کاخکی بوده و در کودکی مادر خود را بر اثر زلزله‌ای در کاخک از دست داده است.

آقا رضا که ۲ خواهر بزرگ‌تر و یک برادر کوچک‌تر از خود دارد در خانواده‌ای گرم و صمیمی پرورش یافته و در حال حاضر به همراه همسرش در تهران زندگی می‌کند، بنا به گفته دوستان هم محله‌ای، رضا عطاران سالی چند بار برای زیارت و دیدن پدر و خانواده‌اش به مشهد سفر می‌کند اما این بار همان‌طور که گفته شد به دلیل بیماری پدر، بیش از همیشه به مشهد می‌رود.

او در سال ۱۳۴۷ در مشهد مقدس متولد شده، از ۱۶ سالگی به تئاتر روی آورده است. بنا بر درخواست‌های مکرر شما در این شماره به کودکی و دوران طلایی وی در مشهد مقدس و نحوه ورود او به دنیای هنر اشاره ای کرده ایم که امیدواریم مورد پسند شما قرار بگیرد، با ما همراه باشید تا سری به محله کودکی رضا عطاران بزنیم و البته گپی هم با پدر مهربانش، خواهرش و دوستانش زده ایم.

«من سالوادور نیستم» فیلمی از منوچهر هادی که به گفته بسیاری از رسانه‌ها فروش پنج میلیاردی را به خود اختصاص داد. این فیلم از روز ۵ اسفند سال گذشته در سینماهای تهران و شهرستان اکران شد و حالا پس از گذشت بیش از یک ماه حبیب اسماعیلی مدیر رسانه فیلمسازان گفته که فروش فیلم به پنج میلیارد تومان رسیده است. داستان فیلم «من سالوادور نیستم» درباره‌ی فردی به نام ناصر ایزدی است که پول زیادی پیدا کرده، آژانس تعطیلات رویایی او را به همراه خانواده‌اش برای سفری سیاحتی به برزیل دعوت می‌کند. در این کشور دختری به نام آنجل، ناصر ایزدی را با نامزد سابقش اشتباه می‌گیرد و ماجراهای فیلم شروع می‌شود.

حبیب اسماعیلی مدیر رسانه فیلمسازان گفته: خوشبختانه سینمای ایران در سال ۹۵ از لحاظ فروش آ شروع بسیار خوبی داشت، فیلم «من سالوادور نیستم» به‌عنوان یکی از فیلم‌های نوروزی توانست بسیاری از رکورد فروش روزانه سینماها را به خود اختصاص دهد و حتی برخی از سینماها در شهرستان‌ها که مدت‌ها بود فروش مناسبی نداشتند توانستند با این فیلم به فروش چشمگیری دست پیدا کنند.

اما رضا عطاران بازیگر اصلی این فیلم این روزها حال و هوای خوبی ندارد اما نه به خاطر حواشی‌ای که برای «من سالوادور نیستم» ایجاد شد بلکه دلگیری عطاران بیماری سختی است که پدرش مدتی است با آن دست و پنجه نرم می‌کند و حال خوبی ندارد. بازیگر شیرین ما این روزها بخش زیادی از



### ناگفته‌هایی از من سالوادور نیستم

\* مسعود فراسی پرفروش‌ترین فیلم در حال اکران یعنی «من سالوادور نیستم» منوچهر هادی را «فیلم عقب افتاده» خطاب کرد. فراسی با اشاره به اظهار نظر اخیر منوچهر هادی خطاب به منتقدان فیلمش گفت: اخیراً مطلبی را درباره منوچهر هادی خواندم و وحشت کردم از این همه بی‌طرفیتی تو! منتقدی از فیلم انتقاد کرده بود و گفته بود این فیلم توهین به شعور مخاطب است. جوابی که تو به او دادی، این بود که آن منتقد خود بی‌شعور است. منتقد فارغ از درست یا غلط بودنش حرفش، درباره فیلم تو حرف می‌زند، اما تو درباره شخصیت او صحبت کردی. این فاجعه انگیز است!

منوچهر هادی در پاسخ به گفته‌های فراسی بیان داشت: خطاب جمله من منتقدان نبودند، بلکه تماشاجویی‌هایی بودند که در سایت‌های سینمایی کامنت گذاشته بودند که این فیلم سخیف است و توهین به شعور مخاطب است. لذا توهینی به جامعه منتقدان نکردم. من هیچ ادعایی درباره این فیلم ندارم. یک فیلم کم‌مدی ساختیم که مخاطب آن مخاطب عام است. حرف من این بود کسی که چنین حرفی زده، چیزی را که خودش است به مخاطب نسبت ندهد.

\* رضا عطاران بازیگر سینما و تلویزیون با انتشار ویدیویی از فیلم «من سالوادور نیستم» در صفحه اینستاگرامش، به کنار گذاشتن زود هنگام این فیلم از روی پرده‌های سینما واکنش نشان داد. وی نوشت: «خداروشکر، روزهای آخر اکران، آگه بذارن بازم می‌فروشه، نمی‌ذارن»

\* پس از اکران فیلم «من سالوادور نیستم» به دلیل وجود عکس بازیگر زن برزیلی، بسیاری از بیلبوردهای فیلم بر سردر سینماها پاره شد. رضا عطاران بازیگر «من سالوادور نیستم» در واکنش به این اتفاق عکسی از بیلبرد پاره سردر یک سینما را در اینستاگرامش منتشر کرد و نوشت: «سردرهای فیلم سینمایی «من سالوادور نیستم» بخاطر حضور بازیگر زن برزیلی، به این روز درآمد. .... این نقطه چین خیلی حرف توشه»

**فاطمه عطاران:** در سریال زیر آسمان شهر که رضا نویسنده آن بود تقریباً بابا را به نمایش گذاشته بود، زمانی که خشایار با چوب دستی خود به دنبال فولاد می‌کرد مانند کودکی ما بود که پدر نیز در کودکی ما چوبی برمی‌داشت و دنبالان می‌دوید! (با خنده) یا در فیلم «خوابم میاد» که در یکی از سکانس‌ها همه بچه‌ها در خانه سرهنگی جمع می‌شدند و تلویزیون می‌دیدند، آن هم به کودکی ما برمی‌گردد، آن زمان چون تلویزیون کم بود همه بچه‌های محل در خانه یکی از همسایه‌ها «که سرهنگ ارتش» بود جمع می‌شدیم و برنامه کودک نگاه می‌کردیم، این تصویرها از کودکی در ذهن رضا مانده است که در حال حاضر او در ساخت فیلم‌هایش از آن خاطرات کمک می‌گیرد!

### واکنش مردم در کوچه و خیابان وقتی با رضا روبرو می‌شوند چیست؟

**فاطمه عطاران:** به همراه فرزندانم و برادرم برای خرید به بازار رفتیم، با پیشنهاد خود رضا ماشین نبردیم تا پیاده روی کنیم و هوا بخوریم. وقتی داشتیم برمی‌گشتیم مردم او را شناختند و صدها نفر یکباره دورمان را احاطه کردند تا با رضا عکس بگیرند! این که مردم کشورم رضا را دوست دارند و برای او و کارهایش وقت می‌گذارند بسیار لذتبخش و خوشحال کننده است اما گاهی اوقات هم این توجه‌ها برای ما محدودیت‌هایی را به وجود می‌آورد که ما را موظف می‌کند بیشتر حواسمان به خودمان باشد تا در شأن رضا و موقعیت اجتماعی او رفتار کنیم!

### با توجه که در طول سال از رضا دور هستید چه احساسی دارید؟

**فاطمه عطاران:** «رضا عاشق غذاهای سنتی است که از بین این غذاها کوسبزی و قورمه سبزی را ترجیح می‌دهد و هر وقت مشهد می‌آید ما بسیج می‌شویم، برای او، آنچه که دوست دارد فراهم کنیم. رضا به دلیل شرایط کاری بیشتر با غذاهای بیرون سر و کار دارد به همین دلیل دیگر از فست فود خسته شده و می‌توانم بگویم تمایلی به اینگونه غذاها نیز ندارد!» حواشی من سالوادور نیستم.

رضا و دوستانش از همان کودکی به دنیای هنر و بازیگری علاقمند بودند تا جایی که پدرم وقتی دید نمی‌تواند مانع او شود، پرده‌ای را در حیاط خانه تعبیه کرد تا رضا بتواند در آنجا نمایش اجرا کند، رضا و دوستانش هم که از زرنگی کم نداشتند، نقشه‌هایی کشیدند و برای خودشان سینمایی راه انداختند. رضا که خود نمایش‌های چارلی چاپلین را اجرا می‌کرد، یکی از دوستانش را فرستاده کرده بود تا بلیت درست کند و از هر کسی که برای دیدن نمایش به خانه می‌آید ۲ تومن پول بگیرد و به او بلیتی بدهد! (با خنده) این کار برای من و خانواده‌ام بسیار زیبا بود، چون عشق رضا به بازیگری را نشان می‌داد.

### واکنش پدر نسبت به اولین بازی رضا چه بود؟

**خواهر رضا:** وقتی اولین کار او «ساعت خوش» را از تلویزیون دیدیم کلی خندیدیم و خوشحال شدیم که او می‌تواند مردم را بخنداند، رضا بی دریغ، ساده و راحت بازی می‌کند و خودش را نمی‌گیرد و ما واقعا به او افتخار می‌کنیم.

### چه قدر از پدرش حساب می‌برد؟

خواهر بزرگتر، فاطمه عطاران: رضا عصرها در کوچه خودمان به همراه دوستانش فوتبال بازی می‌کرد، یک روز بعد از بازی که به خانه آمد دیدم که لنگان لنگان راه می‌رود، نگو که یکی از بچه‌های قلدر محل روی پایش افتاده بود و پای رضا شکسته بود، بعد از ۳ روز که حاضر شد به دکتر برویم، وقتی پزشک از او پرسید که چرا زودتر نگفتی به دکتر گفت: آخه از پدرم می‌ترسم، می‌ترسیدم که دیگر نگذارد بازی کنم!!! (با خنده)

### در باره اولین تئاتر رضا بگویید؟

**فاطمه عطاران:** اولین تئاتری که رضا در آن ایفای نقش کرد، «موش عاشق» نام داشت که در مشهد مقدس به روی صحنه رفت، پدر «وقتی نمایش را به همراه ما دید، به او گفت، یره (پارو) تو خجالت نمی‌کشی؟ دختر تو نمایش کم بود که تو عاشق موش شدی؟» (با خنده)

### رضا چقدر سعی کرد که از پدر الگوبرداری کند؟

## اطلاعات بانکی بروی رایانه

سرهنگ کریمی معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان اصفهان در پی شکایت یکی از شهروندان مبنی بر اینکه فردی ناشناس مبلغ ۴۰۰ میلیون ریال از حساب وی برداشت کرده به کاربرانی که به صورت اینترنتی خرید انجام می‌دهند توصیه کرد: اطلاعات بانکی خود را بر روی سیستم‌های رایانه‌ای ذخیره نکنند و کوکی‌ها و history مرورگر خود را نیز در فواصل زمانی مناسب پاک کنند و جهت تعمیر رایانه خود حتماً به مغازه‌های قابل اطمینان مراجعه کنید و از ذخیره اطلاعات مهم و ارزشمند بر روی کامپیوتر اجتناب نمایند.

## وقتی کارت بانکی به سرقت می‌رود

رئیس اداره پیشگیری از جرائم سایبری پلیس فتا ناجا با اشاره به برخی از شگردهای برداشت غیر مجاز از حساب‌های بانکی هموطنان گفت: در یکی از این نوع برداشتها می‌توان به برداشت از کارت‌های مسروقه یا گمشده اشاره کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی پلیس فتا سرهنگ دوم علیرضا آذردرخش در تشریح این خبر اظهار داشت: برخی از افراد سودجو با سرقت کارت‌های بانکی اقدام به برداشت از حساب بانکی افراد می‌کنند. وی در ادامه گفت: متأسفانه کم دقتی هموطنان و حسن اعتماد آنان در این امر بسیار موثر بوده به نحوی که اگر رمز کارت‌های بانکی را در کنار کارت بانکی نگذارند یا آن را به کسی اعلام نکنند، امکان برداشت از حساب بانکی آنها از طریق این روش وجود نخواهد داشت. بنابراین استفاده‌کنندگان از کارت‌های بانکی باید رمزهای عبور خود را به صورت دوره‌ای تغییر داده و آن را به کسی اعلام نکنند. این مقام مسئول به مسدودسازی کارت‌های مسروقه یا مفقود شده اشاره کرد و افزود: تمامی بانک‌ها امکان مسدودسازی کارت‌های بانکی را در همان لحظه فراهم کرده‌اند، بدین صورت که با برقراری تماس تلفنی با شماره‌های اعلام شده و دادن مشخصات خود از قبیل شماره ملی، شماره شناسنامه و... می‌توان کارت مورد نظر را مسدود نمود و برداشت و انتقال وجه دیگر میسر نیست و برای فعال‌سازی باید با همراه داشتن کارت ملی به بانک مراجعه نمایید.

## کلاهبرداری پیامکی، شبکه‌های ماهواره‌ای

رئیس پلیس فتا گیلان در باره کلاهبرداری مسابقه پیامکی، شبکه‌های ماهواره‌ای فارسی زبان به هموطنان هشدار داد.

سرهنگ محمدخانی رئیس پلیس فتا گیلان در تشریح این خبر گفت: برخی افراد سودجو و فرصت‌طلب با پرداخت پول به مدیران شبکه‌های ماهواره‌ای فارسی زبان و تهیه چند خط تلفن همراه اعتباری مبادرت به برگزاری مسابقه پیامکی کرده و با طرح سؤالات بسیار ساده و آسان، هموطنان را در مسابقه شرکت می‌دهند.

رئیس پلیس فتا فرماندهی انتظامی استان گیلان افزود: این اشخاص پس از به دست آوردن شماره تلفن طعمه خود، در یک فرصت مناسب با آنان تماس گرفته با اعلام اینکه برنده جایزه مسابقه پیامکی شده‌اید از صاحب خط تلفن همراه می‌خواهند برای دریافت جایزه خود مبلغی را بابت هزینه گمرکی ترخیص جایزه و یا هزینه‌های پستی، به شماره حساب خاصی واریز کنند.

وی بیان داشت: این افراد پس از رسیدن به هدف خاص خود، دیگر تماسی با شهروند مورد نظر نگرفته و بدین طریق در یک بازه زمانی کوتاه، مبالغ زیادی را از شهروندان کلاهبرداری می‌کنند.

سرهنگ محمدخانی به شهروندان در خصوص عدم اعتماد به شبکه‌های ماهواره‌ای هشدار داده و یاد آور شد، به تماس‌هایی که اطلاعات حساس شهروندان، از جمله مشخصات اسمی و آدرس پستی را درخواست می‌کنند، به هیچ عنوان اعتنایی نکرده و با حفظ هوشیاری لازم از بروز چنین کلاهبرداری‌هایی پیشگیری نمایند.



آرژو فاکپور  
(روابط عمومی پلیس فتا)



## حبس برای انتشار دهندگان اکاذیب

سرهنگ جواد جهانشیری رئیس پلیس فتا استان خراسان رضوی در پی شکایت زنی مینب بر درج مطالب کذب در پروفایلی در شبکه اجتماعی تلگرام با مشخصات خودش گفت: با توجه به قانون جرایم رایانه‌ای هرگونه انتشار اکاذیب بر علیه فرد یا افراد حقیقی و حقوقی جرم تلقی شده و قانون گذار بر اساس همین قانون که مشمول جزای نقدی و حبس بوده با مجرم رفتار خواهد کرد.

## فریب‌اسامی رانخورد

رئیس پلیس فتا استان کرمان گفت: بیشتر صفحات ایجاد شده در شبکه‌های اجتماعی که به نام افراد مشهور است در واقع متعلق به افراد نیست و فقط به نام آنها و توسط مجرمان سایبری ساخته شده است. سرهنگ کامبیز اسماعیلی گفت: کاربران مراقب صفحه‌های جعلی چهره‌های معروف هنری و ورزشی باشند چرا که بسیاری از صفحات چهره‌های معروف جعلی است و با عضویت کاربران در این صفحه احتمال افتادن در دام مجرمان سایبری بسیار زیاد است.

وی افزود: خانواده‌ها ضمن نظارت بر فعالیت سایبری کودکان و نوجوانان، حتماً به فرزندان خود آموزش‌های لازم در خصوص این صفحات را بدهند تا فرزندان‌شان قربانی سودجویان فضای سایبر نشوند.

اسماعیلی تأکید کرد: یکی از مهم‌ترین قابلیت‌های فضای سایبری جعل هویت است بنابراین کاربران به راحتی به افراد غریبه در فضای سایبری اعتماد نکنند و روابط خود در این فضا را محدود کنند.

وی ادامه داد: اعتماد در فضای مجازی بر اساس اطلاعات موجود در صفحات و سایت‌ها می‌تواند برای کاربران پیامدهای ناگواری داشته باشد.

رئیس پلیس فتا کرمان اظهار کرد: متأسفانه قربانی این صفحات جعلی، اغلب کودکان و نوجوانان هستند که به راحتی اعتماد و فکر می‌کنند که صفحه چهره مورد نظر آنها مربوط به خود وی است، غافل از این که این گونه نیست.

وی به کاربران توصیه کرد: از واریز وجه نقد طی تقاضای این افراد در شبکه‌های اجتماعی تحت هر عنوانی خودداری کنید و همچنین از ارسال عکس و مطالب شخصی و محرمانه برای این صفحات اجتناب کنند و به هیچ عنوان قرار ملاقات حضوری با این افراد نگذارند.



## تلگرام مشاور خانواده

مدتی است که متن ها و نوشته های جالبی از طریق تلگرام مشاور خانواده به دستمان می رسد که شاید خواندن آنها برای تان خالی از لطف نباشد. با ارسال عدد ۱ به شماره ۰۹۳۷۰۵۷۰۱۴۲ یا ۰۹۲۰۳۵۲۷۲۵۸ لینک عضویت در گروه مشاور خانواده برای تان ارسال خواهد شد. همچنین می توانید عکس فرزندتان را در تلگرام مشاور خانواده برای مان ارسال نمایید. تا در مجله شماره بعد به چاپ برسد. در زیر مطالبی را که از تلگرام نشریه مشاور خانواده برداشت شده می خوانید:

## سخن شما را می شنویم

بهره‌مندی هرچه بیشتر از ضیافت الله

- حتما دقایقی از ساعات راز آمیز روزه داری خود را به برترین عبادت اختصاص دهید و آن هم چیزی نیست جز تفکر
- یکی از مهم ترین حالت های بندگی خصوصا در ماه رمضان که توصیه موکد نبی اکرم نیز هست، سجده های طولانی داشته باشید.
- آغاز ماه رمضان نیت کنید که برای خدا روزه بگیرید فقط برای خدا. آداب را تا می توانید و توان دارید انجام دهید.
- حتی المقدور بر سفره خانه خود افطار کنید حتی در مساجد افطار نکنید.
- رمز ماندگاری در ضیافت الهی رمضان حسن خلق است. با فرزندان و خویشان مهربانی کنید.
- کشتی رویایی رمضان سوار بر امواج اشک به ساحل نجات می رسد از خدای خصوصا در هنگام سحر با اشک و گریه درخواست کنید.
- برای شب های قدر هدف گذاری کنید، تا بهره ببرید.
- این ماه ربیع القرآن است هر روز یک آیه از قرآن را انتخاب نمایید و تا افطار آن را تلاوت کنید و پیرامون آن تدبیر نمایید.
- توجه حقیقی شما به نماز و روزه در این ماه به صاحب الزمان می رسد و از ایشان به دست خدا. پس توجه حقیقی داشته باشید و فقط گرسنگی و تشنگی نکشید.

یک تنون صفحه  
آخر را  
از شماره بعد در  
مجله مشاور خانواده  
بخوانید...

**یک جمله حسابی از دکتر حسابی**

حاصل ضرب توان در ادعا ثابت است هرچه توان انسان کمتر باشد ادعای او بیشتر است و هرچه توانش بیشتر ادعایش کمتر می شود.

**داستانک آموزنده**

روزی بهلول از کوچه ای می گذشت شخصی او را صدا زد و گفت: ای بهلول دانا مبلغی پول دارم امسال چه بخرم که فایده کنم؟

بهلول: برو تنباکو بخر و مردک تنباکو خرید وقتی که زمستان شد تنباکو قیمت پیدا کرد و مرد همه تنباکوهایش را به قیمت خوبی فروخت و سرانجام سود بسیاری نصیبش شد. روزی دیگر بهلول در حال رد شدن از کوچه ای بود که همان مرد دوباره او را صدا و گفت: ای بهلول دیوانه پارسال پیشنهاد خوبی دادی حال امسال چه بخرم که سود بدهد؟

بهلول: برو پیاز بخر! مرد هم با اعتمادی که به حرف بهلول داشت رفت و همه سرمایه خود را پیاز خرید و منتظر نشست تا ببیند چقدر سود می کند ولی از آنجایی که روش نگهداری پیاز را نمی دانست همه پیاز ها گندید و خراب شد و او مجبور شد همه را دور بریزد مرد بیچاره خسارت دیده با ناراحتی به دنبال بهلول رفت و تا انتقام این ضرر را از وی بگیرد. وقتی به بهلول رسید با عصبانیت به او گفت ای بهلول چه پیشنهادی بود که تو به من دادی همه سرمایه ام از دست رفت در صورتی که سال گذشته تو پیشنهاد خوبی دادی و من سود فراوان کردم حال چه شد؟

بهلول هم گفت: دفعه اول تو مرا بهلول دانا صدا کردی و من از روی عقل و دانایی به تو پیشنهاد سود آوری کردم ولی دفعه بعدی تو مرا بهلول دیوانه خواندی و من از روی دیوانگی پاسخ دادم. مرد خجل زده شد و راه خود را در پیش گرفت و رفت.

**قمیز چیست؟**

قمیز توپ جنگی عثمانی بود که قدرت تخریبی نداشت اما به خاطر صرای مهیبش ترس به دل دشمن می انداخت. سربازان ایرانی هروقت این صدا را می شنیدند، می گفتند: «ترسید قمیز در می کنند.»

توصیه هایی از مرحوم آیت الله کشمیری من باب

**محافظت از کودک در برابر وی فای**

وای فای از اجزای جدا نشدنی دنیای مدرن است که می تواند آسیب های جبران ناپذیری را به سلامتی وارد کند. بنابر مطالعات صورت گرفته این رهیاب ها تاثیرات مخربی بر رشد گیاهان و انسان ها دارند. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض این امواج خطرناک است و منجر به کاهش کیفیت خواب، بی خوابی، تشنج، عدم تمرکز، سردرد، بلوغ زودرس، سرطان، نابابوری، حمله قلبی، درد گوش و ... می شود. مسلمانان نمی توانند بدون استفاده از فناوری های امروزی به راحتی زندگی کنند ولی می توان راهکارهایی در جهت کاهش تاثیرات مخرب آنها انجام داد از جمله: دورنگهداشتن این دستگاه ها از محل خواب، استراحت، غذا خوردن اتاق کودک و همچنین خاموش کردن دستگاه در زمانی که با آن کار نمی کنیم. در ضمن می توانیم به جای مودم های بی سیم از مودم های کابل دار استفاده نماییم.

هیچ وقت نمی توانی چیزی را که قرار است از دست بدهی نگه داری تو فقط قادر هستی چیزی را که داری قبل از آنکه از دست برود عاشقانه دوست داشته باشی. (کیت دی کامپلو)

کلاه مردم را که برداریم باید سر خودمان بگذاریم کلاه مردم را که بگذاریم سر خودمان بی کلاه می ماند و شاعر چه زیبا گفته: هر چه کنی به خود کنی گر همه نیک و بد کنی.

**والدین شاغل**

والدینی که ساعت های طولانی در طول روز از فرزندشان جدا هستند باید بدانند کیفیت مهم تر از کمیت زمانی است. گاهی والدین ۱۰ تا ۱۲ ساعت کنار فرزندشان هستند اما حتی نیم ساعت هم حوصله فرزندشان را ندارند در عوض والدینی هم هستند که فقط ۲ ساعت کنار فرزندشان حضور دارند اما در همین ۲ ساعت رابطه مثبتی با فرزندشان برقرار می کنند. با هم حرف می زنند و وقت می گذرانند. متأسفانه فرزندان که با والدین رابطه خوبی ندارند وقتی بزرگ می شوند، با تلفن همراه، رایانه و تلویزیون رابطه برقرار می کنند.

**فروردین:** سعی کنید زود قضاوت نکنید و زود از کوره در نروید که در نهایت، تحمل مشکلات نتیجه‌بخش خواهد بود. از طرف دوستان و اطرافیان تان مورد لطف قرار می‌گیرید و برای آنان کارهایی انجام خواهید داد که شما را تشویق خواهند کرد. پیشنهادی خواهید داشت که شروعی برای پیروزی‌های شما خواهد بود، فقط باید با احتیاط عمل کنید و پله‌های ترقی را باحوصله و بدون عجله طی کنید. اگر بین شما و هر یک از اعضای خانواده مشکلی وجود دارد، آن را با صحبت کردن برطرف کنید. خبر خوشحال‌کننده و امیدوارکننده‌ای می‌شنوید. عاشق هم باشید و روزهای خوش‌تان را با هم تقسیم کنید.

**اردیبهشت:** چرا اینقدر با خودتان کلنجار می‌روید و مدام با دیگران برخورد نامناسب دارید. زندگی را سخت نگریید که هر چه سخت‌گیر باشید، برای‌تان سخت خواهد گذشت. اهداف‌تان را گم کرده‌اید. باز هم برای خود اهدافی تعیین کنید و در جهت رسیدن به آنها گام بردارید. فعلا چیزی را به زندگی خود اضافه یا کم نکنید، زمان مناسبی برای این تغییرات نیست. گاهی عده‌ای از خوش‌قلبی شما می‌خواهند سوءاستفاده کنند، بی‌جهت به کسی اطمینان نکنید. برای تحقق آرزوی‌تان در تلاش هستید. در راهی که قدم گذاشته‌اید به سختی‌هایی برخورد می‌کنید، با تفکر و بدون عجله باید آنها را از سر راه خود بردارید. دیگران را زیاد از آرزویی که دارید مطلع نکنید. او همیشه به فکر شماست، شما چه‌طور؟

**خرداد:** نباید بگذاری دیگران روابط تو و دوستدارت را از بین ببرند. آنها معتقدند از روی دلسوزی می‌خواهند به تو کمک کنند. اگر با طرف مقابل مشکلی هم داری به کسی مراجعه کن که صلاحیت داشته باشد. تو دارای قدرتی هستی که به راحتی می‌توانی با شرایط جدید خود را سازگار کنی پس از این قدرت در جهت مثبت استفاده کن. با دوستی قدیمی دوباره برخورد خواهی کرد که دیدن او تحولاتی در تو به وجود می‌آورد. در مورد مسائل کاری با او مشورت کن. کمی به فکر خودت باش، به خودت و ذهنت استراحت بده. پیشنهاد شراکتی داشته‌ای که درباره‌اش بیشتر فکر کن. خودمحموری و خودرایی در زندگی، بعضی مواقع انسان را به راه‌های باریکی می‌کشاند که گذشتن از آنها بسیار مشکل و گاهی غیرممکن است...

**تبر:** تعدادی از کارهای‌تان را نیمه‌کاره رها کرده‌اید. سریع‌تر باید به آنها برسید چون هر چقدر زمان می‌گذرد کارهای جدیدتر را باید انجام دهید و این روند نظم کارهایتان را برهم خواهد زد. به زودی گشایشی خواهد شد و کارهای‌تان سر و سامان خواهد گرفت. تجربیات جدیدی پیش روی شما است پس ذهن خود را از اتفاقات تلخ گذشته منحرف کنید. فکر کردن به اتفاقات در پیشرفت شما تاثیر منفی خواهد داشت. احساس می‌کنید که همان فرصتی که دنبالش بودید، پیش آمده پس از آنها نهایت استفاده را کنید. به یک فعالیت فرهنگی دست خواهید زد که این فعالیت، چهره واقعی شما و توانایی‌های شما را به دیگران نشان خواهد داد. **تولدتان مبارک.**

**مرداد:** گاهی مواقع مشکلات را نمی‌توان در یک لحظه خاص حل کرد بنابراین باید موقتا حل آنها را به تعویق انداخت زیرا گذر زمان خود می‌تواند تاثیرات خوبی بر روی آن مشکلات بگذارد و در نهایت اثر آنها را کم کند. به زودی در یک مهمانی با کسی آشنا می‌شوید که می‌تواند روند زندگی شما را تغییر دهد. اگر واقعا به کاری که می‌خواهید انجام دهید، ایمان دارید مدام تحت‌تاثیر حرف‌های منفی دیگران قرار نگیرید. اگر با مسئله‌ای برخورد کرده‌اید که حتی فکر کردن به آن هم در شما ایجاد نگرانی می‌کند نگرانی و ناراحتی را کنار بگذارید و با عزمی راسخ و قدمی استوار به استقبال آن بروید. با فردی آگاه مشورت کنید راهنمایی‌های او بی‌فایده نخواهد بود. با کسی ملاقات خواهید کرد که مدت‌ها انتظارش را می‌کشیدید.

**شهریور:** تخیلات را کنار بگذارید و با واقعیت روبرو شوید. کارهایی را که به شکست منتهی شده را بررسی کنید و علل شکست آنها را بیابید و اگر قصد تکرار دوباره آنها را دارید سعی کنید اشتباهات گذشته را دوباره تکرار نکنید. به احساسات خود توجه کنید. کسی در حال تحریک احساسات عاطفی شما است که برای‌تان خوش آیند خواهد بود. اگر بخاطر حسن مسئولیت‌پذیری شما از طرف مدیران، مسئولیت‌های دیگری به شما داده شده، آنها را رد نکنید. تصمیم دارید چند روزی به سفر بروید. این کار را انجام دهید. زیرا در این سفر خبرهای خوشی به شما خواهد رسید. کسی از دست شما دلخور است. هر چه این کدورت و دلخوری کهنه شود، بازگشت سخت‌تر می‌شود. پس سعی کنید این کدورت را برطرف کنید و دل او را به دست آورید. حتی اگر او اشتباه کرده است.

**مهر:** کسی در مورد شما اشتباه کرده، ولی خجالت می‌کشد بیان کند. شما هم به رویش نیاورید و سعی کنید روابط خود را با او مانند سابق ادامه دهید. گذشت بهتر از انتقام است. شما در کنار فردی که دوستش دارید می‌توانید به موفقیت‌های چشمگیری برسید؛ فقط باید از فرصت‌ها استفاده کنید. موقعیت مالی‌تان زیاد تغییر نخواهد کرد ولی جای نگرانی نیست. از طرف کسی کمکی دریافت خواهید کرد که بسیار به موقع و ضروری است. از راه پرفراز و نشیبی که در پیش رو دارید نهراسید. با توکل به خدا قدم بردارید، مطمئنا به نتیجه خواهید رسید.

**آبان:** کسی که مدت‌های طولانی با شما در ارتباط بوده به شما علاقه داشته ولی شما متوجه نشده‌اید. به زودی خبری به شما خواهد رسید. ناراحت و نگران نشوید و امید به خداوند را فراموش نکنید. می‌توانید با کسی که به شما نزدیک‌تر است صحبت کنید و از او کمک بخواهید. در مورد آنچه در دل دارید، با هر کسی سخن نگوئید، ممکن است با تجربیات ناکافی به شما پیشنهادی دهند و شما را در یک گرفتاری بیندازند. امتحانی در پیش دارید و نتیجه این امتحان در زندگی شما تاثیر بسزایی خواهد داشت. موفقیت در این امتحان، زیاد دور از دسترس نیست، لازمه آن تلاش و پشتکار شماست. پس تلاش کنید که روزهای روشن خوشی نزدیکی است.

**آذر:** بین شما و عده‌ای توافقاتی ایجاد می‌شود بنابراین تمام فکر و ذکر خود را معطوف این کار کنید و تا می‌توانید از کارهای دیگر در حیطه شغلی، خودداری کنید. بعضی مواقع احساس تنهایی می‌کنید و حس می‌کنید که به حمایت دیگران احتیاج دارید. در این مواقع لازم است کمی غرور خود را بشکنید و از دوستان نزدیک و خانواده خود کمک بخواهید، مطمئنا کمک آنان به نفع شما خواهد بود. کمی از توقعات خود کم کنید. زیرا این توقعات، گاهی ناراحتی دیگران را به دنبال دارد. برای گرفتن جواب از طرف مقابل‌تان زیاد عجله می‌کنید که این عجله کردن ممکن است عواقب ناگواری برای شما به همراه داشته باشد.

**دی:** بعد از مدت‌ها تلاش مداوم، باید کمی به خود استراحت بدهید و از آرامش کمی لذت ببرید. موقعیتی پیش خواهد آمد که مجبور به قضاوت در مورد موضوعی می‌شوید. سعی کنید این کار را به دور از هرگونه سوگیری و پشتیبانی انجام دهید. با یک قضاوت درست، اثرات روحی مثبت را برای خود به ارمغان بیاورید. اتفاقاتی برای‌تان خواهد افتاد، سعی کنید اعتماد به‌نفس داشته باشید و توانایی‌های خود را بشناسید. با همین توانایی‌ها است که می‌توانید پله‌های ترقی را به سرعت طی کنید. اطرافیان بیش از گذشته به شما محبت خواهند کرد، سعی در جبران این محبت‌ها داشته باشید. کسی از شما تقاضای کمک دارد. اگر توانایی دارید به او کمک کنید ولی اگر این توانایی را در وجود خود نمی‌بینید او را با قول‌های بی‌خودی، دلگرم نکنید.

**بهمن:** در موقعیتی قرار گرفته‌اید که باید از بین دو چیز، یکی را انتخاب کنید. پس خوب سبک سنگین کنید و اگر احساس می‌کنید که در انتخاب یکی از آنها مشکل دارید، با افراد مجرب مشورت کنید. به کسی وعده‌ای داده بودید و او هر روز را در انتظار جواب شما است، پس او را از این وضعیت بیرون بیاورید. در مورد مسئله‌ای با کسی که دوستش دارید به تندی رفتار کرده‌اید. شاید در آن مسئله حق با شما بوده باشد، اما لزومی ندارد برای اثبات حرف‌های‌تان به دیگران پرخاش کنید. زود به سراغ او بروید و ناراحتی را از دل او بیرون بیاورید. او با این که از دست شما ناراحت است ولی در انتظار پیش قدم شدن شماست، پس، این کار را انجام دهید، عجله کنید، وقت تنگ است.

**اسفند:** راهی را انتخاب کرده‌ای، ولی در آن دچار سردرگمی شده‌ای. لازم نیست نگران باشی، کسی که تو را وارد این راه کرده، مطمئنا به تو کمک خواهد کرد. از کسی که انتظارش را نداری، هدیه‌ای دریافت می‌کنی، گرچه ارزش چندانی ندارد ولی برای تو بسیار بااهمیت است، چون در پی این هدیه کوچک، دنیایی از عواطف زیبا نهفته است و می‌تواند روابط عاطفی زیبایی را برقرار کند. در برابر ناملامیات روزگار تحمل داشته باش. چون آنچه‌تان که انسان می‌خواهد پیش نمی‌رود و انسان باید در بسیاری مواقع خود را با تغییرات و ناملامیات روزگار هماهنگ کند. برای تغییر شغل زمان مناسبی نیست و اگر در فکر انجام یک معامله هستی سعی کن آن را کمی به تعویق بیندازی. البته پیش از هر عملی احتمال ضرر و سود آن را خوب در نظر بگیر.

جشنواره حساب های قرض الحسنه پس انداز بانک ملت

# با ۱۰۰۰ | جایزه ویژه



کیلومتر اسکناس ۵۰ هزار ریالی  
معادل ۴۷۱/۵۱۵/۱۵۱/۵۱۵ ریال برای ۱۰۰۰ نفر به تساوی

۱۵۵۶

۱۰۰۰ کمک هزینه خرید صنایع دستی هریک به ارزش ۳۰ میلیون ریال  
۵۰۰/۰۰۰ جایزه نقدی هریک به ارزش ۷۰۰ هزار ریال

● آغاز دوره قرعه کشی و محاسبه امتیاز از ۱۳۹۴/۱/۱



بانک ملت  
bank mellat

www.bankmellat.ir

# باغ تالار تشریفاتی مهرداد

تتھا باغ تالار تشریفاتی در شرق

مزیان باشکوه ترین مراسم ہاد فضائی رویائی و دل انگیز



پذیرائی در سالن های مجلل

[www.talarmehrdad.com](http://www.talarmehrdad.com)

فکور ۳۶۳ ۱۹۰۰ ۰۹۱۲ ۴ - ۲۸۰ ۷۷۷

بالتر از فلکھ سوم تھرانپارس، خیابان ۲۰۲ شرقی (خدا بندہ)، نبش خیابان سجدہ ای، پلاک ۹۲