

۳ ای بنده گریزان! از خدا فرار می‌کنی؟

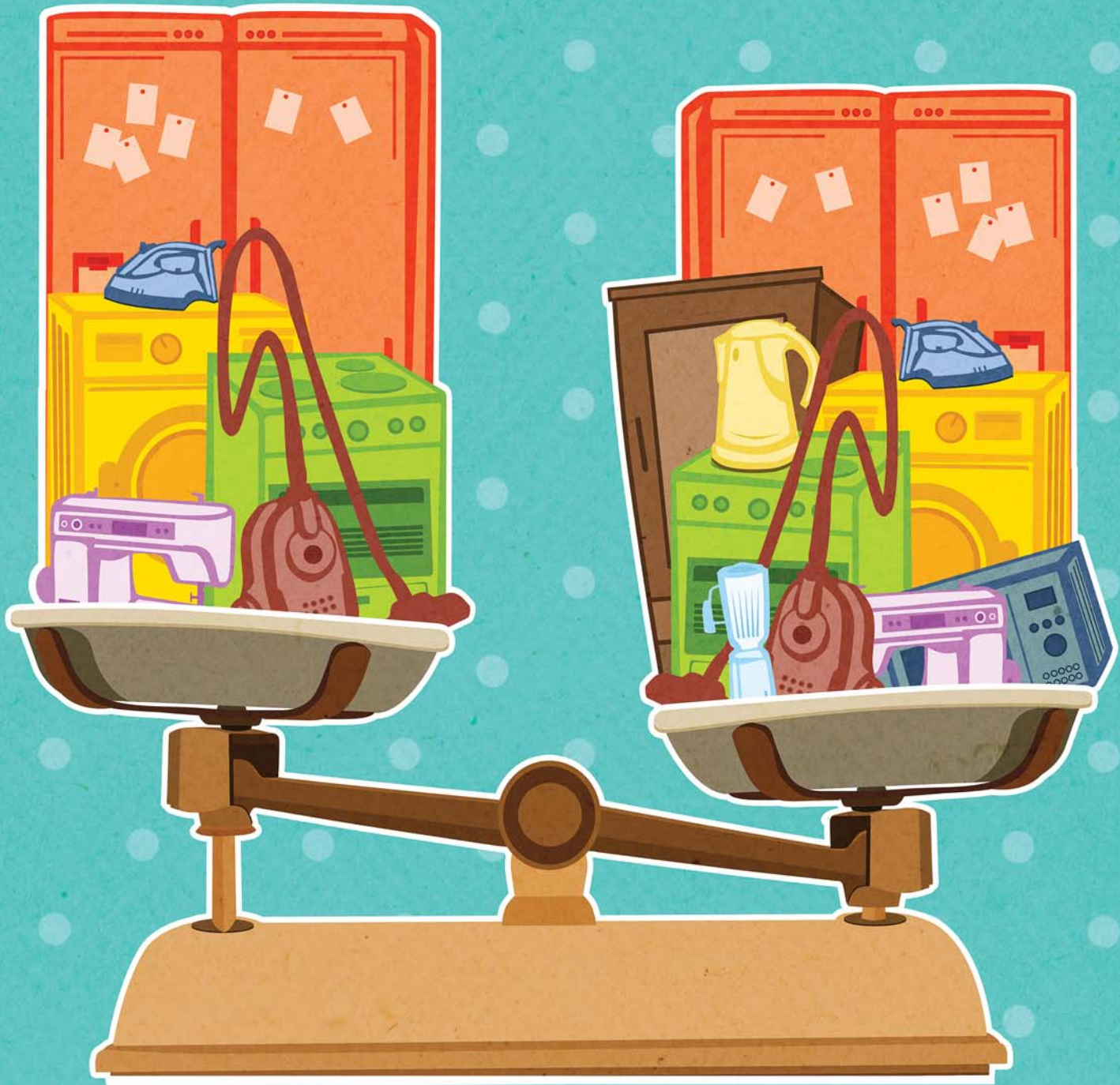
۲

اصرار والدین برای برترین بودن!

۲ جوانان و جامعه موزون

۲

۱۸ میلیون ایرانی دچار کم‌ تحرکی هستند



## سرمایه‌ای برای خوشبختی!!



## اصرار والدین برای برترین بودن!



متأسفانه بسیاری از تلاش‌های والدین برای تربیت و ارتقا مهارت‌های فرزندان‌شان در دنیای امروز، حاصل چشم و هم چشمی والدین و رقابت برای فخرفروشی از طریق موفقیت فرزندان‌شان است؛ به همین دلیل والدین بدون استعدادیابی و استعدادسنجی و صرفاً به این منظور که از قافله فخرفروشان جا نمانند، فرزندان را وادار به فراگیری مهارت‌ها و هنرهایی می‌کنند که هیچ تناسبی با علاقه، استعداد و توان فرزندان ندارند.

جو حاکم بر جامعه و خانواده گاهی حکم می‌کند کودک راهی کلاس زبان شود، گاهی تب موسیقی بالا می‌گیرد، گاهی نقاشی مد می‌شود، بعضی وقت‌ها فراگیری علم نجوم نشانه فرهیختگی و پرستیژ می‌شود و در این میان فرزندان باید بازیگر نمایشی شوند که والدین‌شان به راه انداخته‌اند!

والدین آگاه باید با استعدادیابی و استعدادسنجی فرزندان‌شان، وی را در مسیری قرار دهند که ضمن یادگیری و پرورش استعداد، از آموخته‌های لذت برده و احساس نشاط کند. برای این منظور روان‌شناسان و مشاوران خانواده می‌توانند نقش راهنما را داشته باشند.

معیارهایی که والدین برای کودک‌شان در نظر می‌گیرند، غالباً فراتر از توان واقعی او است، طبیعی است که کودک دچار نوعی احساس سرخوردگی می‌شود.

به گزارش خبرگزاری کودک و نوجوان، آرزوی هر پدر و مادری است که فرزندشان در زمینه‌های مختلف به موفقیت برسد و مایه مباهات و افتخار خانواده شود. بسیاری از والدین در این راه از هیچ کوششی دریغ نمی‌کنند و گاهی به صورت افراطی در تلاش‌اند تا او در زمینه‌های مختلف «بهترین» باشد.

اصرار والدین برای بهترین بودن، اول شدن، ممتاز بودن و... همیشه نتیجه دل‌خواه و مورد انتظار آن‌ها را برآورده نمی‌کند. این‌که دائماً بدون توجه به استعدادها و توانایی‌های واقعی فرزندان از او بخواهیم در زمینه‌های مختلف بهترین باشد، یکی از مهم‌ترین عوامل برای نابودی اعتماد به نفس و آسیب‌پذیری شخصیت وی شناخته شده است. والدین از آن‌جا که معیارهایی برای کودک‌شان در نظر می‌گیرند، غالباً فراتر از توان واقعی او است، طبیعی است که کودک در راه رسیدن به هدف تعیین شده از سوی والدین، نتیجه مورد انتظار را به دست نمی‌آورد و دچار نوعی احساس سرخوردگی می‌شود.

در صورتی که برای غلبه بر این خودپنداری، بر تلاشش بیافزاید و باز نتیجه مطلوب و ایده‌آل به دست نیاید، دچار اضطراب عمیق می‌شود. تکرار این مسئله می‌تواند بخش زیادی از اعتماد به نفس کودک را به طرز عجیبی تخریب کند.

همه توجه کودک در راه رسیدن به هدف مورد انتظار والدین رسیدن به نقطه مطلوب و «بهترین بودن» است؛ به همین دلیل هرگز احساس رضایت فردی و رشد گام‌به‌گام را در وجود خودش حس نمی‌کند. بنابه گفته صادق‌پور، چنین کودکی هرگز متوجه نمی‌شود چه میزان تلاش برای رسیدن به موفقیت نیاز است؛ چون میزان تلاش او را بلند پروازی‌ها و کمال‌طلبی‌های والدینش تعیین می‌کنند.

## چرا بعضی از کودکان گوشه‌گیر هستند؟



یک روان‌شناس گفت: کودکان به هنگام بروز مشکلات به شیوه‌های مختلف واکنش نشان می‌دهند که یکی از این شیوه‌ها گوشه‌گیری است و نباید ساده‌از آن عبور کرد.

سمیه بابایی روان‌شناس و روان‌درمانگر در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان؛ اظهار داشت: گوشه‌گیری در جاهای مختلف معنا پیدا می‌کند و در یک طیف یا پیوستار از ضعیف‌ترین تا قوی‌ترین مشکلات کودک را در بر می‌گیرد.

وی افزود: برخی از کودکان تمایل به بازی کردن در تنهایی دارند که ما آن را گوشه‌گیری قلمداد می‌کنیم. این گوشه‌گیری می‌تواند نشانه بروز یک اختلال بسیار شدید مانند اختلالات اوتیستیک در کودکان باشد و از طرفی هم در حالت بسیار خفیف می‌تواند نشانه کم‌رویی باشد که با تشویق و یک‌سری راهکارهای ساده حل می‌شود.

بابایی بیان کرد: کودکان به هنگام بروز مشکلات به شیوه‌های مختلف مانند فقدان تمرکز، غذا نخوردن، شب‌اداری و گوشه‌گیری واکنش نشان می‌دهند، بنابراین نباید از گوشه‌گیری در کودکان ساده عبور کرد. این روان‌شناس با بیان این‌که اجتماعی شدن کودک برعهده پدر است، گفت: کم‌رو یا گوشه‌گیر بودن کودک نشانه ضعف پدر در ایفای نقش پدری‌اش است، لذا این پدر است که کودک را از خانه جدا می‌کند و به اجتماع می‌برد و غالباً در شرایطی که پدر نتواند در این زمینه موفق عمل کند، کودک اجتماعی شدن را یاد نمی‌گیرد.

بابایی گفت: عوامل مختلفی هم چون دعوای بین پدر و مادر، اعتیاد پدر و سایر عوامل مشابه باعث گوشه‌گیر شدن کودک می‌شود که روان‌شناسان و متخصصان کودک می‌توانند این موارد را بررسی کنند.

## گفت‌وگوی بهتر با فرزندان

بی‌توجهی کند.

■ با جملات ساده صحبت کنید. از کلماتی که کودکان نمی‌فهمند استفاده نکنید، سعی کنید ساده و روشن حرف بزنید. دستورات و توضیحات طولانی ممکن است باعث فراموش شدن بخش‌های اصلی صحبت‌تان شود. در ضمن یاد بگیرد پرچانگی نکنید.

■ احساسات‌تان را به کودک بگویید، بدون آن‌که به‌طور مستقیم از کودک انتقاد کنید، به او بگویید که در مورد اعمال و رفتار چه احساسی دارید.

■ در حین صحبت کردن، از کودک خود بخواهید به چشم‌هایتان نگاه کند؛ چراکه از آن‌جایی که حواس کودکان به آسانی پرت می‌شود، لازم است اطمینان حاصل کنید که به هنگام صحبت کردن به شما نگاه می‌کند. اگر کودکان از نگاه کردن به چشمان شما می‌ترسد یا احساس ناراحتی می‌کند، به او بیاموزید تا به دهان یا تمام صورت‌تان نگاه کند.

■ سعی کنید آرام ولی محکم صحبت کنید. اگر هنگامی که کاری از کودکان می‌خواهید صدایتان را بلند می‌کنید، کودک یاد می‌گیرد تا هنگامی که صدایتان را به حداکثر نرساند، به شما

## ۱۸ میلیون ایرانی دچار کم‌تحركی هستند

این عوامل است.

معاون پرستاری وزارت بهداشت ادامه داد: چهار بیماری دیابت، فشارخون بالا، سرطان و بیماری‌های مزمن تنفسی، بیماری‌های غیرواگیر اصلی و چهار عامل خطر کم‌تحركی، تغذیه ناسالم، مصرف الکل و دخانیات، مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به این بیماری‌ها محسوب می‌شوند. به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت، کنترل این بیماری‌ها و عوامل زمینه‌ساز آن را به‌عنوان هدف اصلی برای کاهش ۲۵ درصد مرگ‌ومیر بیماری‌های غیرواگیر در سال ۲۰۲۵ تعیین کرده است.

وی افزود: در ایران ۱۸ میلیون نفر دچار کم‌تحركی و ۹ میلیون نفر دچار توده بدنی بالا هستند. با ورزش و فعالیت‌های بدنی بر بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر می‌توان فائق آمد.



حضرتی تصریح کرد: پایه پیگیری از بیماری‌های غیرواگیر، شناسایی عوامل خطر اولیه و پیشگیری و کنترل

معاون پرستاری وزارت بهداشت با بیان این‌که ۱۸ میلیون نفر در کشور دچار کم‌تحركی هستند، گفت: با ورزش و فعالیت بدنی، می‌توان بر بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر غلبه کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر مریم حضرتی، در مراسم افتتاحیه جشنواره فرهنگی ورزشی پرستاران در همدان، با بیان این‌که پدیده‌های شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع با تغییرات وسیع در سبک زندگی همراه است، اظهار داشت: در کنار بهبود شاخص‌های بهداشتی که سبب افزایش امید در زندگی شده است، مهم‌ترین عوامل افزایش بار بیماری‌ها، بیماری‌های غیرواگیر بوده‌اند.

وی افزود: بیماری‌های غیرواگیر مسئول بیش از ۵۳ درصد بار بیماری‌ها در جهان هستند و بیش از ۷۶ درصد بار کل بیماری‌ها در ایران به بیماری‌های غیرواگیر اختصاص دارد.



## راه سعادت توکل بر خدا

امام کاظم علیه السلام:

• در پاسخ به سؤال از آیه «وهرکه به خدا توکل کند او برای وی بس است». فرمود: توکل کردن به خداوند درجاتی دارد: یکی از آن‌ها این است که در تمام کارهایت به خدا توکل کنی و هرچه با تو کرد از او راضی و خشنود باشی و بدانی که او نسبت به تو از هیچ خیر و تفضلی کوتاهی نمی‌کند و بدانی که در این باره حکم، حکم اوست، پس با واگذاری کارهایت به خدا بر او توکل کن و در آن کارها و دیگر کارها به او اعتماد داشته باش.

الکافی/۵/۲۶۵

امام جواد علیه السلام:

• سه چیز است که هر کس آن را مراعات کند، پشیمان نگردد:  
۱. اجتناب از عجله، ۲. مشورت کردن، ۳. توکل بر خدا در هنگام تصمیم‌گیری. مسند الامام الجواد/ص ۲۲۷

نمود. ستایش، خدایی را که آسمان را برافراشت و زمین را گستراند و دریاها را محصور کرد. بحار الانوار/ج ۸۶/ص ۱۱۵

امام باقر علیه السلام:

• آن‌که به خدا توکل کند، مغلوب نشود و آن‌که به خدا توسل جوید، شکست نخورد. جامع الاخبار/۳۲۲/۹۰۷

پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه و آله:

• هر که بر خدا توکل کند، خدا از پراکندگی [واتکا به کسان گوناگون] بی‌نیازش می‌کند. بحار الانوار/ج ۷۱/ص ۱۵۱  
• هر که دوست دارد نیرومندترین مردم باشد، باید به خدا توکل کند. جامع الاخبار/ص ۳۲۱

• در روز قیامت شعار مسلمانان به هنگام عبور از صراط این است: خدایی جز الله نیست و توکل‌کنندگان باید به خدا توکل کنند. جامع الاحادیث للقمی/۸۹

امیرالمؤمنین، امام علی علیه السلام:

• به خداوند سبحان توکل کن؛ زیرا که او کارسازی توکل‌کنندگان به خود را ضمانت کرده است. غررالحکم/۴۵۰۴

حضرت فاطمه زهرا علیها السلام:

• سپاس، خدایی را که هر که بر او توکل کرد، بسنده‌اش

## سیره‌ی خوبان

### ای بنده گریزان! از خدا فرار می‌کنی؟

عارف همدانی ایستاد و گفت: مگر تو کیستی که من باید حتماً به تو سلام می‌کردم؟  
گفت: من عبد فرارم.

آخوند ملاحسینقلی همدانی به او گفت: عبد فرار! افرتت من الله، ام من رسوله؟ تو از خدا فرار کرده‌ای یا از رسول خدا؟  
و سپس راهش را گرفت و رفت.

فردا صبح، آخوند ملاحسینقلی همدانی درس را تمام کرده، رو به شاگردان نمود و گفت: امروز یکی از بندگان خدا فوت کرده هر کس مایل باشد به تشییع جنازه او برویم.  
عده‌ای از شاگردان آخوند به همراه ایشان برای تشییع حرکت

مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَمَا الْآخِرَةُ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا آمِنَةٌ وَالْأُولَىٰ أَمِنَةٌ

حسینات و آمانت و عمل صالح آورند و عمل صالح انجام دهند، خداوند گناهان آنان را به حسنات مبدل می‌کند.

کسانی که توبه کنند و ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند، خداوند گناهان آنان را به حسنات مبدل می‌کند.

حکایت

بدون هیچ توجهی از کنار او گذشت. این بی‌توجهی آخوند بر عبد فرار سخت گران آمد. از جای خود حرکت کرد تا این شیخ پیر را تنبیه کند. دوید و راه را بر او سد کرد و با لحنی بی‌ادبانه گفت: هی! آشیخ! چرا به من سلام نکردی؟!

کردند. ولی با کمال تعجب دیدند آخوند به خانه عبد فرار رفت. آری او از دنیا رفته بود. عجیب! این همان یاغی معروف است که آخوند از او به عنوان بنده خدا یاد کرد و در تشییع جنازه او حاضر شد؟! به هر حال تشییع جنازه تمام شد.

یکی از شاگردان آخوند به نزد همسر عبد فرار رفته و از او سؤال کرد: چطور شد که او فوت کرد؟

همسرش گفت: نمی‌دانم چه شد؟ او هر شب دیروقت با حال غیرعادی و از خود بی‌خود منزل می‌آمد، ولی دیشب حدود یک ساعت بعد از اذان مغرب و عشا به منزل آمد و در فکر فرو رفته بود و تا صبح نخوابید و در حیاط قدم می‌زد و در حالی که گریه می‌کرد، با خود تکرار می‌کرد: عبد فرار تو از خدا فرار کرده‌ای یا از رسول خدا؟!

منبع: منبرک، اصل داستان از کتاب: شرح حال حکیم فرزانه حاج علی محمد نجف‌آبادی، صفحه ۲۷



گزیده بیانات رهبر معظم انقلاب درباره خانواده

### واسطه‌گری، ازدواج را تسهیل می‌کند



یکی از مسایل مهم این است که رسم خواستگاری رفتن و وساطت کردن برای ازدواج دخترها، متأسفانه کم‌رنگ شده؛ این چیز لازمی است. افرادی هستند - سابق‌ها همیشه معمول بود، حالا هم

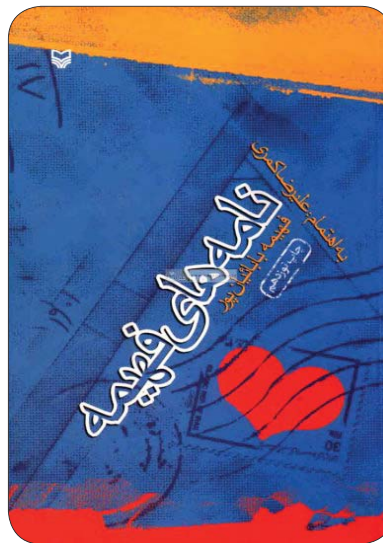
با کثرت نسل جوان در جامعه ما، باید این رواج داشته باشد - پسرهایی را می‌شناسند، به خانواده دختر معرفی می‌کنند؛ دخترهایی را می‌شناسند، به خانواده پسر معرفی می‌کنند؛ تسهیل می‌کنند و آماده‌سازی می‌کنند ازدواج را؛ این کارها را بکنند. هرچه که ما بتوانیم در جامعه مسئله مشکل جنسی جوان‌ها را حل کنیم، این به نفع دنیا و آخرت جامعه و کشور ما است.

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار آیه‌الله العظمی خامنه‌ای (مدظله‌العالی)

## من یار مهربانم

### من «نامه‌های فهیمه» هستم

بی‌گاهش در جبهه بارها خواننده شد: «... قدر این لحظات را بدانید که شما در چند قدمی الله هستید. بدانید که این جا مردم برای شما عابدان شب و شیران روز دست به دعا برمی‌دارند. باور کن رضا، دل‌م آن‌گونه دگرگون شده که قلمم را توان رسم آن حال نیست. آن‌جا که انسان خود را در چند قدمی الله می‌بیند چه حالی دارد. باور کن قصدم بازی با واژه‌ها نیست که بگویی هر بار نامه‌ای می‌آید، واژه‌ها رژه می‌روند. ولی دلی دارم که جز خدا از آن آگاه نیست. بگذار به الله بسپارمش که بهترین نگهبان این لحظات است.»



«... پس از گذشت پنج‌ماه از حضور غلامرضا در جبهه، او به تهران بازگشت تا همراه با فهیمه به زیارت امام خمینی علیه السلام و خواندن عقد راه یابند. وقتی امام از فهیمه برای جاری ساختن صیغه عقد درخواست وکالت می‌کند، فهیمه به امام می‌گوید: «جواب مثبت من مشروط است!» و در ادامه می‌گوید: «به شرط دعای شما برای شهادت هر دوی ما در این دنیا و قبول شفاعت ما در آخرت» و امام با متانتی خاص فرمودند: «موفق باشید. رسول خدا شفاعت شما را بکنند.» جالب این است که تنها خرید این ازدواج دو عدد حلقه نقره بود که به سفارش فهیمه و غلامرضا عبارت «نتهاره

سعدت: ایمان، جهاد، شهادت» بر آن حک شده بود و باید گفت که غلامرضا در جریان مأموریت خنثی کردن مین به شهادت رسید و این در حالی بود که در پیکر متلاشی شده او حلقه ازدواجش با نقش پیش گفته خودنمایی خاصی داشت...  
آن‌چه از نظراتان گذشت فرای از مطالب خواندنی چهار بخشی‌ام (سراغاز نامه، یادداشت‌ها، نامه‌ها و ضمائم) است که می‌کوشد تا نقش برجسته بانوان در دفاع مقدس را در امتداد نگاه‌ها قرار دهد.

اما فهیمه که بود؟ بانویی با ایمان که با جوانی مؤمن به نام غلامرضا صادق‌زاده (دانشجوی رشته رایانه دانشگاه صنعتی شریف) ازدواج کرد و نامه‌هایی به او نوشت که در خلوتگاه و

بیژن شهرامی



## سرمایه‌ای برای خوشبختی؟!

وقتی که برای جهیزیه خرید می‌کنید چه اندازه به کاربردی بودن آن وسایل، فکر می‌کنید؟



**■ مخدوم بی‌عنایت**  
وقت خریدن جهیزیه به تنها چیزی که فکر نمی‌شود، نیاز عروس خانم است. در حقیقت به روز بودن، داشتن آخرین مدل یک وسیله الکتریکی، بزرگ بودن و توی چشم آمدن و خارجی بودن مهم‌تر از هر ملاک و معیاری است. این‌که نیت ما از تهیه وسیله‌ای صرفاً کم نداشتن از جهیزیه دختر فلان همسایه و فامیل باشد، ما را به زحمتی می‌اندازد که در پیشگاه خدا هیچ اجر و ثوابی ندارد.

**■ جهیزیه ذهنی**  
خوشبختی به داشتن اسباب و جهیزیه غیرمادی است که باید هر کسی قبل از ازدواج آن را داشته باشد. محبت، پذیرش، سازش، صداقت و وفاداری است که سرمایه‌های اصلی زندگی هر فردی بوده لازم خوشبختی و آرامش اوست.

منبع: ریحانه

بد است. آن کسانی که با تجملات مخالفت می‌کنند، معنایش این نیست که از لذت‌ها و خوشی‌های بی‌اطلاعت، نه! آن را کاری مضر برای جامعه می‌دانند. مثل یک دارو یا خوراکی مضر. با تجملات زیادی، جامعه زیان می‌کند. البته در حد معقول و متداول ایرادی ندارد. «تجملات و استفاده از ظواهر زائد بر زندگی مثل یک ویروس خیلی زود همه را درگیر خودش می‌کند و هر چند وقت قلمی را به اقلام مورد نیاز جهیزیه اضافه می‌کند.

**■ تضمینی برای خوشبختی**  
آیا تا به حال شنیده‌اید که فلانی به خاطر این‌که جهاز کامل و پریمیانی داشته، خیلی خوشبخت است؟ چه کسی می‌تواند چنین تضمینی بدهد؟ این کارها متأسفانه به جز حسرت به دل کردن یک عده جوان درآستانه ازدواج و تلخ کردن زندگی بر آن‌ها نتیجه‌ای ندارد.

تجمل به خودشان تحمیل کرده‌اند و حالا بعد از گذشت مدتی، بدون کاربرد و جذابیت گوشه‌ای افتاده‌اند.

**■ اسراف؛ بیماری واگیردار عصر ما**  
در این‌جا خوب است چند جمله از توصیه‌های اکید حضرت آقا را در این باب برای همیشه آویزه گوش‌مان کنیم که فرمودند: «تجملات برای یک جامعه، مضر و

**■ مد تاریخ انقضا دارد**  
برای تهیه اقلام جهیزیه پیرو مد نباشید؛ چون حتماً ضرر می‌کنید. خرید وسایلی که کاربردی نیستند و پس از مدتی از چشم شما می‌افتند و جز اشغال کردن فضای خانه و دست و پاگیر بودن؛ فایده دیگری نخواهند داشت، همان هزینه‌هایی هستند که خانواده دختر برای عقب نبودن از مسابقه

## جوانان و جامعه موزون

حجت الاسلام علی اکبر مظاهری



اموری برایمان ارزشمندند که به‌واقع، ارزشمند نیستند. آداب و رسومی در میانمان رخنه کرده که ریشه در جاهلیت دارد.

**■ اکنون چه باید کرد؟**  
بازگشت به فرهنگ ناب اسلامی، تنها راه حل این مشکل فردی و خانوادگی و اجتماعی است؛ «سخن همین است، دگرها عبارت‌آرایی است.»

حل این مسئله و نبود این مشکل در «مدینه‌النبی»، با معجزه نبود، بلکه با آمیختن فرهنگ اسلامی با جان مردمان بود. اکنون نیز، تنها راهکار، همان است که پیامبرمان در آن دوران انجام دادند.

**■ سخن پایانی**  
دهه سوم عمر آدمی، دوران تجرد و تک‌زیستی نیست؛ بلکه دوران تأهل و هم‌زیستی است. پدران و مادران، بزرگترین و نیک‌خواهان، اگر خواهان سلامت جسم و جان و روان جوانان‌اند و اگر پاکی و نجابت و کامیابی و رستگاری آنان را می‌طلبند، باید زنجیرهایی را که بر دست و پای جوانان بسته شده، بکشایند و با دوراندیشی و خیراندیشی، زمینه ازدواج سالم و آسان و به‌هنگام آنان را فراهم آورند و یاری‌شان کنند تا زندگی مشترک خجسته‌ای را سامان دهند. الهی چنین باد.

بالتذکی تحصیلات عالی به‌کار برده‌ایم، در ساماندهی حیات خانوادگی جوانان نیز به‌کار برده‌ایم؛ آیا همان تلاشی را که خانواده‌ها و نهادهای حکومتی برای وصول جوانان به مدارج عالی علمی به‌کار برده‌اند، برای وصول ایشان به زندگی خجسته مشترک نیز به‌کار گرفته‌اند؟ آیا همان امکانات و هزینه‌هایی را که مصروف آموزش عالی جوانان کرده‌ایم، برای همسردهی و ازدواج آنان نیز صرف کرده‌ایم؟

با این‌که نمی‌خواهیم نومیانده به این پدیده بنگریم، اما با آگاهی و واقع‌نگری می‌گوییم: متأسفانه در این قلمرو، کارنامه درخشانی نداریم و این جنبه از حیات جوانان مان، نجیف و رنجور است.

ما به خواهش فطری و غریزی «همسرخواهی» جوانان مان، پاسخ مناسب نداده‌ایم؛ بلکه این خواهش طبیعی را سرکوب کرده‌ایم. سرکوبی این خواهش نیرومند، پیامدهای ناگواری را به‌بار آورده و می‌آورد. اگرچه در این باره، همگان مسئول‌اند؛ اما مسئولیت والدین و خانواده‌ها، سنگین‌تر و بزرگ‌تر است. بهانه‌جویی‌ها و مانع‌تراشی‌های بزرگترین، در زمینه ازدواج جوانان، اگرچه با قصد و نیت دشمنانه و بدخواهانه نیست؛ اما پیامدهایش شوم و زیان‌بار است.

یکی از پدیده‌های خجسته دوران ده‌ساله حکومت پیامبر اعظم ﷺ این است که در آن جامعه، مشکلی به نام مشکل ازدواج، نمود نداشت؛ با این‌که امکانات مادی و معیشتی آن دوران، طرف مقایسه با امکانات جامعه دوران ما نیست.

چرا چنین شده؟ چرا سن ازدواج در جامعه ما به مرز خطرناکی رسیده؟ چرا بسیاری از جوانان ما، در حسرت همسرداشتن می‌سوزند؟ چرا دوستی‌ها و روابط نامشروع میان دختران و پسران ما رواج یافته و کم‌کم دارد زشتی آن از بین می‌رود؛ دوستی‌ها و روابطی که هیچ‌گاه به ازدواج و زندگی فرخنده نمی‌انجامد؟  
پاسخ آن است که فرهنگ ما، در این قلمرو، ناسالم است.

امام رضا علیه السلام فرموده‌اند:  
«إِنَّ خَطْبَ إِلَيْكَ رَجُلٍ رَضِيَتْ دِينَهُ وَ خُلِقَهُ فَرَوْحُهُ، وَ لَا يَمْتَنِعُكَ فَقْرُهُ وَ فَاقْتُهُ. قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ... إِنْ يَكُونُوا فَقْرَاءَ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ؛ هرگاه مردی که دیانت و اخلاقش نیکو باشد، به خواستگاری آید، وی را همسر بده، و ناداری و تنگدستی‌اش تو را از همسر دادنش باز ندارد؛ که خدای سبحان فرموده است: ... اگر فقیر باشی، خداوند، با فضل و عطایش، بی‌نیازت می‌کند.» (بحار الانوار ج ۱۰۳/ص ۲۷۲)

**■ پیکر موزون**  
یک «پیکر موزون»، آن است که تمامی اندام‌های آن، رشدی هماهنگ و متناسب داشته باشند. جامعه، چونان پیکر واحدی است که اعضا و اندام‌های گوناگون دارد که اگر همگی به‌تناسب و به‌اندازه رشد کنند، آن جامعه را «جامعه کمال یافته» می‌نامیم.

اینک دو عضو و دو اندام ویژه و برجسته از پیکر جامعه‌مان را به دقت بنگریم و روند رشدشان را با میزان آمار و تجربه و عقل و اندیشه، سنجش نماییم:

۱. تحصیلات عالی  
روند رشد آموزش عالی، در ربع قرن اخیر، شگفت‌انگیز است. بلکه به‌تأثر و حیرت‌انگیز است. در همه‌جای کشورمان میزان رشد در قلمرو تحصیلات دانشگاهی و آموزش‌های عالی، چند صد درصد است. خدای سبحان را بر این پدیده فرخنده، شاکریم و نمایان شدن آفاق امیدبخش و شادکامانه را امید می‌بریم. ان‌شاءالله.

۲. ازدواج جوانان  
می‌دانیم که جامعه ما جامعه‌ای «پُرجوان» است. از مهم‌ترین مسایل دوران جوانی، مسئله ازدواج و ساماندهی زندگی مشترک است.  
آیا جامعه ما، در این قلمرو از حیات جوانان نیز، مانند قلمرو آموزش عالی، موفق بوده است؟ آیا همان همت بلندی که در

## خداوند رنگین کمان



به نام خداوند رنگین کمان  
خداوند بخشنده‌ی مهربان  
خداوند زیبایی و عطر و رنگ  
خداوند پروانه‌های قشنگ  
خداوند باران و نقل و تگرگ  
نفس‌های باد و تپش‌های برگ  
خدایی که سرشار آرامش است  
طرفدار سرسبزی و دانش است  
خدایی که از بوی گل بهتر است  
و از نور باران صمیمی‌تر است  
خدای صمیمی، خدای سلام  
خدای غزل، قصه‌ی ناتمام  
خدایا به ما مهربانی بده  
دلی ساده و آسمانی بده  
دلی مثل گل‌خانه‌ی دوستی  
پر از عطر و پروانه‌ی دوستی  
دلی که به عشق تو وا می‌شود  
پر از رنگ و بوی دعا می‌شود

شعر از محمود پورروهاب  
منبع: پنجره‌های آسمان

والدین گرامی، تصاویر دانش‌آموزان ممتاز  
و نقاشی‌های کودکان خود را به صورت حضوری  
به دفتر نشریه (قم، بلوار جمهوری اسلامی، کوچه ۲، پلاک ۱۵)  
یا از طریق ایمیل (khanevade@ofoghhawzah.ir)  
و پست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵)  
برای ما ارسال نمایید تا به صورت رایگان درج شود.

## پرسش خلیفه

این جا چه می‌کند؟  
- فرزند جناب محمدبن علی علیه السلام است که در محضر پدر  
درس می‌خواند.  
- با این کمی سن و سال؟  
- آری، با وجود سن اندکی که دارد، از همه شاگردان  
حاضر در این جلسه داناتر است. خوب است حضرت خلیفه  
امتحانش کنند.  
- یعنی او به سؤال‌های من پاسخ خواهد داد؟  
- آری، امتحانش مجانی است.  
خلیفه متعجبانه رو به کودک می‌کند و می‌گوید:  
- اسمت چیست؟  
- جعفر بن محمد.  
- جعفر بگو بدانم، صاحب‌المنطق که بوده است؟  
- ارسطو، و این لقبی است که شاگردانش به او داده  
بودند.  
- و صاحب‌المعز؟  
- صاحب‌المعز یا ممسک‌الاعنه اسم کسی نیست، بلکه به  
مجموعه‌ای از ستارگان آسمان گفته می‌شود.<sup>(۱)</sup>  
- و صاحب‌السواک؟  
- لقب صحابی رسول خدا جناب عبدالله بن مسعود است  
که توفیق انجام بعضی از کارهای ایشان را رفیق راه خود  
داشت.  
خلیفه که از تعجب چشم‌هایش گرد شده است، چندبار  
خطاب به او مرحبا می‌گوید و سپس می‌افزاید: «شک ندارم  
این کودک از بزرگ‌ترین دانشمندان جهان خواهد شد.»<sup>(۲)</sup>

### پی‌نوشت‌ها:

۱. ولید بن عبدالملک.
۲. صورتی فلکی که در فارسی اراپه‌بان و در انگلیسی Auriga نامیده می‌شود.
۳. منبع: مفر متفکر جهان شیعه.

بیژن کنگاوری



خلیفه<sup>(۱)</sup> از اسب پایین آمده و دستارش را مرتب می‌کند.  
او می‌خواهد قبل از رفتن به دارالاماره، بازدید از توسعه و  
نوسازی مسجد پیامبر داشته باشد.  
وارد شبستان مسجد که می‌شود، چشمش به حضرت  
محمدبن علی علیه السلام می‌افتد که مشغول تدریس جغرافی به  
شاگردانش است. کلام حضرت آن قدر دل‌نشین است که  
نه تنها محو شنیدن می‌شود، بلکه جلو می‌رود و با حیرت  
می‌پرسد: «این چه علمی است که تدریس می‌کنید؟»  
- علم جغرافی و هیئت.  
- جغرافی؟ موضوع چیست؟  
- وضع زمین و ستارگان.  
- عجب! فکر نمی‌کردم چنین علمی هم وجود داشته  
باشد.

خلیفه که از برخورداری امام باقر علیه السلام از علم جغرافی جا  
خورده است، در صدد عوض کردن موضوع بحث برمی‌آید؛  
به همین خاطر حضور کودکی خردسال در کلاس درس را  
بهانه می‌کند و از فرماندار مدینه می‌پرسد: «این کودک

## احکام

### دوست قدیمی مامان

به خانه افسانه‌خانم، دوست قدیمی و همکلاسی دبیرستان  
مامان رفتیم. مامان می‌گفت که از وقتی که با شوهرش به  
کانادا رفته‌اند، ده سالی او را ندیده است.  
حالا آن‌ها برگشته بودند. مامان گفت که می‌خواهد به خانه  
آن‌ها برود. به من گفت: «دوست داری بیایی؟» گفتم: «البته».  
\*\*\*  
افسانه‌خانم برایمان یک تنگ شربت آورد. روی یکی از مبل‌ها  
نگاهم به یک سگ پشمالوی سفید افتاد. اول فکر کردم یک  
عروسک است. مریم دختر افسانه‌خانم دستی به پشت سگ  
کشید. یک‌دفعه سگ از روی مبل بلند شد، دمش را تکان داد  
و از کنار ما گذشت. بدنش به میز عسلی خورد و شربت‌ها روی  
فرش ریخت. سگ از حال بیرون رفت.  
افسانه‌خانم خندید. مامان گفت: «این سگ است؟»  
افسانه‌خانم گفت: «شما می‌بخشید که شربت‌ها را ریخت!  
دوباره برایتان شربت می‌آورم.»  
مامان گفت: «حتماً فرش‌های‌تان نجس است.»  
افسانه‌خانم گفت: «تازه از قالی‌شویی آورده‌ایم.»  
مامان گفت: «ولی سگ نجس است؛ و اگر رطوبت بدن یا  
آب دهانش به بدن یا لباس آدم یا فرش خانه برسد، نجس

مرتضی دانشمند





## صدای نرم آب

این کنیز که در خواب هم نمی‌دید روزی همسر و مادر پیامبر خدا شود با آن‌ها به سرزمین فلسطین سفر کرد. سال‌هایی که در خانه پیامبر خدا بود درس‌های زیادی از آن‌ها آموخت.

از آنجایی که پیامبر خدا سن و سالش روز به روز بالاتر می‌رفت و با وجود همسری مثل ساره که او هم سال خورده شده بود بچه‌دار نمی‌شد، نگرانی بزرگی به دل ساره نشست. این‌که پیامبر بزرگی مثل ابراهیم بدون وارث باشد برای او سنگین بود. از آنجایی که خودش را مقصر می‌دانست، پیشنهاد داد تا حضرت ابراهیم علیه السلام با هاجر ازدواج کند. ایشان هم بنا به مصلحت‌هایی با این پیشنهاد موافقت کرد. بعد از مدت کوتاهی که حضرت اسماعیل علیه السلام به دنیا آمد، حس زنانه ساره او را غمگین کرده بود. (البته بعد از مدتی خدا به ساره هم حضرت اسحاق را داد).

اما از آنجایی که تحمل هاجر و فرزندش برای ساره سخت شده بود بنا به دستور خدا حضرت ابراهیم علیه السلام هاجر و پسرش را به سرزمینی دور به نام مکه (حرم امن الهی) برد و با آب و غذایی کم در آنجا گذاشتشان.

کم‌کم غذا و آب هاجر و فرزندش تمام شد. اما به خواست خداوند و با صبر و تحملی که این بانو از خودش نشان داد، هم قسمتی از مناسک حج را برای مسلمانان پایه گذاشت و هم آب گوارایی را مهمان سرزمین حجاز کرد که هنوز مثل آن نجوشیده! ناگفته نماند که هاجر تا آخر عمر و ساختن بنای کعبه به دست حضرت ابراهیم علیه السلام و فرزندش در آنجا زندگی کرد و بعد از فوتش در حجر اسماعیل به خاک سپرده شد.

سیده اعظم سادات



عجب آب گوارایی!!!

\*\*\*

وقتی که خوب به تاریخ نگاه می‌کنیم وجود بعضی زن‌های تاریخ‌ساز که با صبر و تحمل همسرشان را یاری کردند تا دین خدا را استوار نگه دارند، انکار نکردنی است. یکی از همین زن‌های صبور و دوست‌داشتنی که در دریای خروشان تاریخ مثل موجی بلند خودنمایی می‌کند «هاجر» است. آنطور که تاریخ‌نویسان می‌گویند در سفری که حضرت ابراهیم علیه السلام و همسرشان ساره به مصر داشتند، پادشاه مصر یکی از کنیزان خود را به ساره هدیه داد.

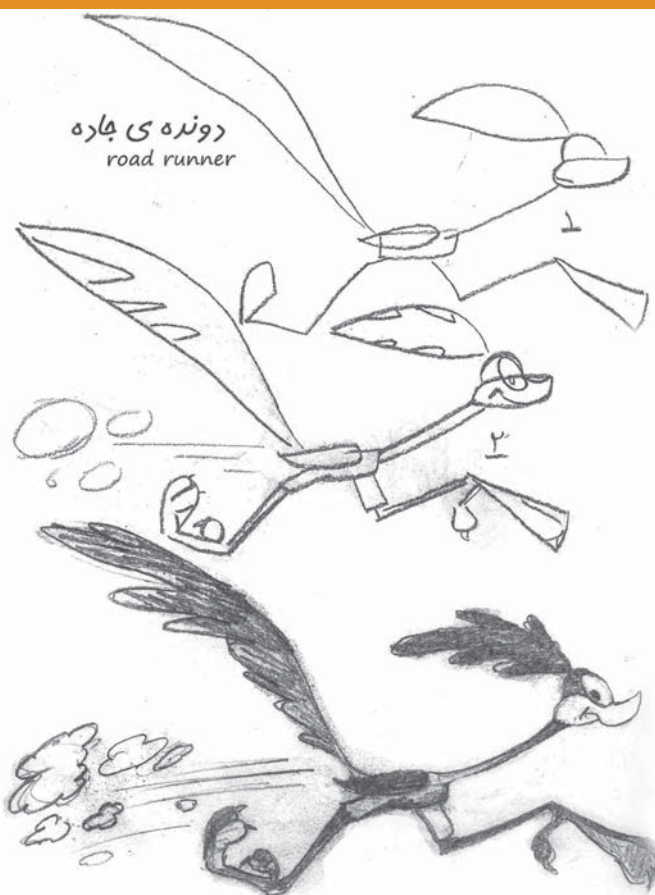
صدای گریه کودک آرام می‌شود. آن قدر آرام که او فقط چهره زیبا و دوست‌داشتنی‌اش را می‌بیند که حالت گریه دارد. صورت کوچک و گندمی‌اش سرخ شده و لب‌های خشکیده‌اش را مثل ماهی به هم می‌زند. حالا صدای نفس‌نفس هاجر در کویبر می‌پیچد. کویبری خشک و بی‌آب و علف که تا هرجا نگاه می‌کنی پرندهای پرزنی‌زند. می‌دود به عشق آب. جرعه‌ای آب برای دُرْدانه‌اش. اما نه بالای کوه آبی هست و نه حتی پشت کوه...

روی زمین خشک نیم‌خیز می‌شود. دست‌هایش را محکم به زمین می‌کشد. برای چندمین بار دست‌هایش را سایبان چشمش می‌کند. باز هم روبه‌روی خود درست در همان جایی که کوه صفا ایستاده، چشمه آبی می‌بیند. با عجله بلند می‌شود. با تمام توانش می‌دود. پایش به تکه سنگی گیر می‌کند. اما او نیم‌خیز جلو می‌رود. ذره‌ای شک به دلش راه نمی‌دهد. عشق مادرانه او را برای هفتمین بار به بالای کوه می‌رساند، اما اثری از آب نیست.

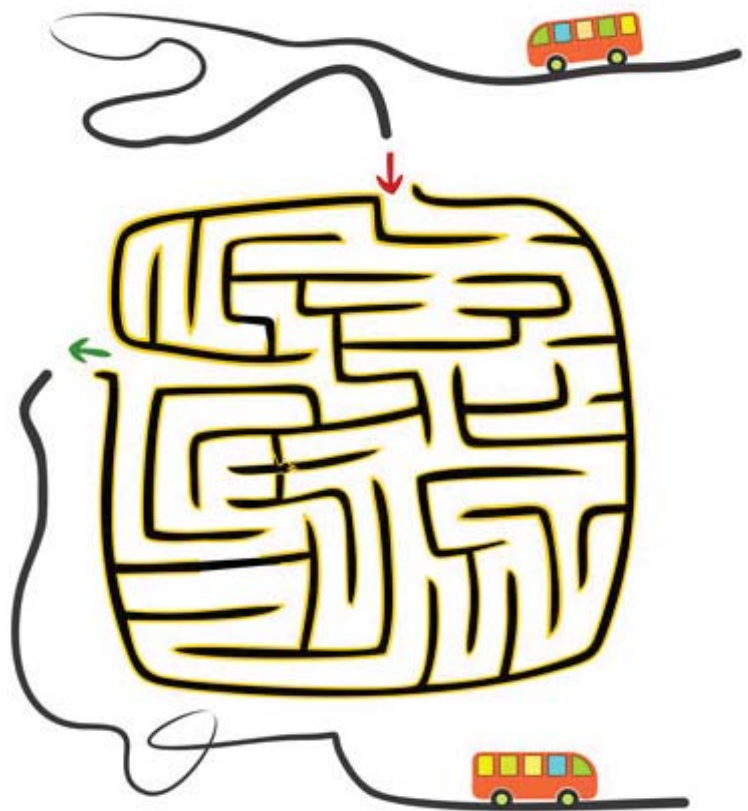
بی‌حال و بی‌رمق پایین می‌آید. سردرگمی کلافه‌اش کرده. در این سال‌ها از ابراهیم و ساره مهربانی و صبوری را آموخته است اما کودک.

صدای کودک حالا قطع شده. لحظه‌ای می‌ترسد. سراسیمه به سمتش می‌دود اما صدای نرم بالا آمدن آب برایش شنیدنی است. پاهای کوچک اسماعیل خیس شده. چشم‌هایش را دوباره باز و بسته می‌کند. برای برداشتن اسماعیل خم می‌شود. پایین دامنش خیس می‌شود. خیبی را با دست‌هایش حس می‌کند. لبخند چهره خسته‌اش را زیبا می‌کند. کنار آب می‌نشیند. چند قطره آب روی لب‌های کودک می‌پاشد. چند قطره هم خودش می‌نوشد.

## آموزش نقاشی



## سرگرمی





سلامت

## رابطه بین تیروئید و خلق‌وخو

وقتی غلظت خون هورمون‌های تیروئید کمی کاهش یا افزایش پیدا کند، می‌تواند تأثیر بسزایی بر رفتار انسان بگذارد؛ بنابراین رابطه بسیار نزدیکی بین تیروئید و خلق‌وخو وجود دارد.

غده تیروئید یکی از مهم‌ترین غده‌های بدن انسان است که تقریباً به اندازه یک بلوط و به شکل یک پروانه است؛ لذا وقتی که ما دچار مشکلات تیروئید می‌شویم، هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ احساسی تعادل خود را از دست می‌دهیم.

وظیفه غده تیروئید این است که سوخت‌وساز بدن را تنظیم کرده و آن مقدار از انرژی را که برای عملکردهای اساسی به آن نیاز دارد، به او بدهد. این بدین معناست که غده تیروئید تعیین می‌کند که سرعت سوختن کالری در بدن و هم‌چنین ضربان قلب چقدر باید باشد. علاوه بر این، هورمون‌های تیروئید بر روی رشد ما و هم‌چنین توسعه سیستم‌های بدن مانند سیستم عصبی، تأثیر می‌گذارد.

غده تیروئید در جلوی گلو و دقیقاً زیر حنجره قرار دارد و سه هورمون مختلف را ترشح می‌کند. یکی از این هورمون‌ها، هورمون کلسی‌تونین است. این هورمون سطح کلسیم را در خون تنظیم کرده و برای درمان بیماری‌هایی نظیر پوکی استخوان مورد نیاز است؛ زیرا به واسطه آن می‌توانیم این ماده معدنی را بهتر در استخوان‌هایمان ذخیره کنیم. دو هورمون دیگر، هورمون تیروکسین و تری‌یدونیرونین هستند. آن‌ها سرعت سوخت‌وساز سلول‌های بدن را افزایش می‌دهند و دمای بدن را بالا می‌برند. هورمون تیروکسین، عمدتاً در خون یافت می‌شود؛ اما تا حد زیادی به هورمون تری‌یدونیرونین تبدیل شده و سپس اثر می‌گذارد.

مراجعه بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید جهت درمان، اختلالات روانی است. در میان مسایل دیگر، این بیماران دائماً از فقدان مداوم انگیزه و علاقه خود که ناشی از کاهش کلی فرآیندهای ذهنی است، شکایت دارند و این منجر به ایجاد اختلالات حافظه و مشکلات تمرکزی و هم‌چنین تولید افکاری می‌شود که بیماران آن را مغشوش توصیف می‌کنند؛ بنابراین، بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید از نوعی حالت روحی رنج می‌برند که برابر با غم، نوستالژی، سودازدگی و حتی افسردگی است. در موارد جدی‌تر، که بیماران به اندازه کافی درمان نمی‌شوند، این اختلال می‌تواند تبدیل به جنون شود.

■ **پرکاری تیروئید:** اختلال پرکاری تیروئید با تحریک‌پذیری، عصبانیت، بیش‌فعالی، بی‌قراری و نوسانات خلقی همراه است و هم‌چنان این بیماران، دچار افزایش اضطراب، خستگی روحی، بی‌خوابی و عدم تعادل احساسی می‌شوند (بیماران شروع به گریه می‌کنند و نمی‌توانند خود را کنترل کنند). اگر این نوع از بیماری تیروئید درمان نشود، می‌تواند فرد را دچار توهمات و پریشان‌پنداری و اختلالات بسیار جدی قلب، عضلات و استخوان کند.

خشم یکی از احساساتی است که به‌طور مستقیم با تیروئید در ارتباط است؛ اما در هر دو نوع اختلال یک نشانه مشترک وجود دارد: توسعه مجموعه‌ای از علائم افسردگی. در این‌جا باید به‌شدت مراقب باشیم؛ زیرا افسردگی اغلب با اختلال تیروئید و اختلال تیروئید با افسردگی اشتباه گرفته می‌شود. این بدان معناست که حتی اگر علائم افسردگی وجود داشته باشد به این معنا نیست که حتماً وجود دارد؛ بلکه می‌تواند اختلال غده تیروئید باشد.

نیلوفر فاضلی

حساسیت بیش‌از حد به سرما، ضربان قلب کم، خستگی، یبوست، قاعدگی نامنظم، یوست خشک، ریزش مو، ناخن‌های شکننده و اسپاسم عضلانی.

علائم پرکاری تیروئید: کاهش وزن، حساسیت به گرما، ضربان قلب افزایش یافته و یا غیرمعمول، مشکلات تمرکزی، خستگی یا ضعف عضلانی، لرزش دست، اسهال، سرگیجه و استفراغ، اختلالات خواب و ایجاد گواتر.

همان‌طور که بیان شد رابطه تنگاتنگی بین تیروئید و خلق‌وخو و در واقع حال عمومی ما، وجود دارد. وقتی هورمون‌ها در سطح بدن تغییر کنند، روی احساسات تأثیر می‌گذارند و لذا نباید علائم روانی مربوط به تیروئید را دست کم گرفت.

■ **کم‌کاری تیروئید:** در واقع دلیل اصلی

کم‌کاری و پرکاری دو مشکل عمده تیروئید هستند. در حالت کم‌کاری تیروئید، غده تیروئید کم‌کار است و لذا کمبود هورمون‌های تیروئید در بدن وجود دارد و در پرکاری تیروئید، غده تیروئید پرکار بوده و لذا بیش‌از حد هورمون تولید می‌کند. با وجود این‌که هر دو بیماری یک نوع اختلال در عملکرد غده تیروئید است؛ اما اثرات آن‌ها در زمینه‌های جسمی و روحی با یکدیگر متفاوت است؛ بنابراین بسته به این‌که غده تیروئید، کم‌کاری یا پرکاری دارد، اثرات جسمی آن باهم متفاوت‌اند و گاهی حتی این اثرات مقابل هم قرار دارند؛ اما چیزی که در هر دو اختلال وجود دارد، این است که عملکرد ارگان‌های مختلف در بدن بهم می‌خورد.

■ **علائم کم‌کاری تیروئید:** افزایش وزن،

## راز مثل‌ها

### چپق کسی را چاق کردن

حالا وقتی کسی موجبات مجازات فردی را مهیا سازد و یا موجب استخفاف و تنبیه شدنش بشود، می‌گویند: چپق فلانی رو چاق کرد! یا وقتی فردی بخواهد کسی را تهدید نماید که او را به بلایی دچار خواهد کرد، می‌گوید: یه چپقی برات چاق کنم که خودت کیف کنی! یا برای تهییج فردی برای مبارزه با فرد دیگر می‌گویند: چپقش رو چاق کن!

کرده و اصطلاحاً چاق، آماده، بی‌عیب، کامل می‌کرد. محکوم می‌بایست دست‌کم یک کام از این چپق بگیرد و اگر دودی نبود، همین یک کام او را به سرفه و سرگیجه می‌انداخت و موجبات خنده حضار را جور می‌کرد. بعد از این مرحله میرغضب با شمشیر و پیش‌بند چرمی و سینی و لگن منتظر فرمان شاه بود تا سر محکوم را بیندازد.

در زمان گذشته فرد محکوم به اعدام قبل از اجرای حکم با غذا، نوشیدنی و قلیان یا چپق پذیرایی می‌شد. چون چپق یا قلیان در مرحله آخر و قبل از اجرای حکم بود وقتی چپق کسی چاق یا آماده می‌شد؛ یعنی به‌زودی کارش تمام است.

القصة! فرد محکوم وقتی غذایش را تمام می‌کرد، یکی از فراشان چپقی را برایش روشن

قابل توجه مشترکین گرامی افق حوزه

با احترام ضمن تکریم همراهی شما با هفته‌نامه افق حوزه و ضمیمه افق خانواده به استحضار می‌رساند

در صورت قطع اشتراک بذل عنایت نموده ضمن تماس با امور مشترکین (۰۲۵-۳۲۹۰۰۵۳۶-۰۲۵ ۰۹۱۹۶۹۱۴۴۵۰) نسبت به تمدید اشتراک خود اقدام فرمایید.

باتشکر/ امور مشترکین افق حوزه





نکته

## آیا به اضطراب مبتلا هستید؟

اضطراب های شدید، کاملاً طبیعی هستند، در حالی که اضطراب شدید و بی مورد، نیاز به بررسی و درمان دارد. دکتر محمدرضا شالبافان، روان پزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در این رابطه سخن می گوید.

آن قدر در این فکرها فرو رفته و بی قرار بود که نمی دانست چه باید بکند تا این که زنگ خانه به صدا در آمد و پسر با چند نان تازه وارد شد. این همه اضطراب و نگرانی، تنها برای چند دقیقه تأخیر فرزندش بود. شاید خیلی ها فکر کنند این

حدود ۳۰ دقیقه ای برای بازگشت به خانه دیر کرده بود، مادر هزارویک فکر به ذهنش آمد؛ از این که نکند تصادف کرده یا ماشینش را زدیده باشند تا این که اگر اتفاقی افتاده باشد به پزشکی قانونی برود یا بیمارستان.

### ■ اضطراب و ازدواج

نمی توان هیچ فردی را از ازدواج به دلیل مبتلا بودن به اضطراب منع کرد، ولی باید این نکته را در نظر داشت که قرار گرفتن در موقعیت ازدواج تا حدودی می تواند استرس و فشار روانی به همراه داشته باشد. در نتیجه افرادی که به اضطراب مبتلا هستند، ممکن است با شدت علائم خود مواجه شوند. پس افراد اگر پیش از ازدواج اقدامات درمانی انجام بدهند، به نفعشان است.

### ■ اگر درمان نشود

افرادی که دچار اضطراب هستند، می توانند به مشکلات روانی دیگری مانند افسردگی نیز دچار باشند به همین دلیل این دسته از افراد باید به دقت توسط روان پزشک بررسی و درمان شوند. اضطراب علاوه بر این که بر عملکرد فرد تأثیر می گذارد، در صورت مزمن شدن باعث مشکلات جدی جسمی نیز خواهد شد. افراد مبتلا به اضطراب، بیش از سایر افراد، مستعد ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و سکنه هستند. هم چنین دیده می شود برخی مبتلایان به اضطراب به سوء مصرف مواد مخدر و الکل روی می آورند که مشکلات بسیار جدی ای ایجاد می کند.

### ■ وقت درمان است

افراد مبتلا به اضطراب، از مصرف خودسرانه هر نوع دارو باید پرهیزند و برای درمان باید حتماً به متخصص روان پزشک (پزشک اعصاب و روان) مراجعه کنند. درمان اضطراب طیف گسترده ای دارد و با توجه به وضعیت فرد می تواند به صورت دارویی یا غیر دارویی باشد که در رابطه با مصرف دارو نباید نگران بود، چون داروهای جدید عارضه کمی دارند و اگر طبق دستور روان پزشک مصرف شوند، به بهبود فرد کمک می کنند. بهره گیری از تکنیک های آرام سازی و مدیتیشن به کاهش اضطراب کمک می کند ولی باید این مسئله را در نظر داشت که این موارد بیشتر جنبه پیشگیری دارند و در موارد شدید ابتلا، درمان حتماً باید توسط روان پزشک انجام شود.

کاملیاتجربیشی



مدرسه رفتن، دچار چنین علائمی می شود. کودکانی که به این نوع اضطراب مبتلا هستند، باید حتماً تحت درمان قرار بگیرند. والدین باید توجه داشته باشند که کودکان در سه تا چهار سالگی نیز دچار نوعی اضطراب هستند و دوست ندارند از پدر و مادرشان جدا شوند ولی این نوع اضطراب کاملاً طبیعی است و با آن اضطرابی که برخی کودکان در زمان مدرسه رفتن دچارش می شوند، کاملاً متفاوت است. علاوه بر این، اضطراب اجتماعی معمولاً در سنین ابتدای نوجوانی شکل می گیرد و معمولاً با افزایش سن فرد این نوع اضطراب از بین می رود. سن ابتلا به اضطراب منتشر نیز انتهای نوجوانی، ابتدای جوانی و بزرگسالی محسوب می شود که عموماً مزمن خواهد شد و احتمال این که بدون درمان از بین برود، ضعیف است.

### ■ هورمون ها مقصرند؟!

خانم ها بیشتر از آقایان مستعد اضطراب هستند و دلایل متعددی برای این مسئله وجود دارد که یکی از آن ها می تواند به تغییرات هورمونی و بلوغ مرتبط باشد. البته این نکته را نباید از یاد برد که نوع مواجهه خانم ها و آقایان با فشارهای روانی معمولاً متفاوت است به گونه ای که فشارهای روانی، معمولاً آقایان را به سمت پرخاشگری، تحریک پذیری روانی و اعتیاد می برد در حالی که در خانم ها احتمال بروز افسردگی و اضطراب بیشتر است.

### ■ تفاوت بین ترس و اضطراب

اضطراب یک تنش و نگرانی درونی محسوب می شود که غیر متناسب با افکار و منبع خارجی است؛ یعنی برای ایجاد آن، عامل خارجی وجود ندارد. شاید برخی افراد تصور کنند اضطراب همان ترس است در حالی که بین اضطراب و ترس تفاوت وجود دارد. اضطراب می تواند نشانه هایی از ابتلا به بیماری های مختلف باشد و انواع مختلفی هم برای آن وجود دارد.

### ■ کدام اضطراب را داری؟

یکی از اضطراب هایی که برخی افراد دچار آن می شوند، اضطراب اجتماعی است. فرد مبتلا به این نوع اضطراب، وقتی در موقعیت های خاصی مانند سخنرانی در جمع، ارائه گزارش و... قرار می گیرد، علائم اضطراب سراغش می آیند. نوع دیگری از اضطراب، اختلال اضطراب منتشر نام دارد، افرادی که به این نوع اضطراب مبتلا هستند، معمولاً بدون این که عوامل بیرونی برایشان مطرح باشد، دچار علائم اضطراب می شوند. برخی از این افراد به اندازه ای مشکل شان جدی است که دائم تصور می کنند اتفاق بدی در انتظار آن ها خواهد بود و حتی با شنیدن زنگ تلفن، تصور می کنند قرار است خبر بسیار بدی را بشنوند.

### ■ علائمی که نباید نادیده گرفت

اضطراب هم مثل هر اختلال روانی دیگر می تواند با علائمی همراه باشد. افرادی که از این مشکل رنج می برند علاوه بر مشکلات روانی و افکاری که سراغشان می آید، دچار برخی علائم جسمی آزاردهنده نیز می شوند. برای مثال، لرزش دست و صدا، اختلال خواب، گرفتگی عضلانی و... از علائم ابتلا به اضطراب می توانند باشند. از آن جا که بسیاری از علائم اضطراب شباهت زیادی به علائم برخی بیماری های جسمی مانند مشکلات فشارخون و تیروئید دارد، به همین دلیل روان پزشک این موارد جسمی را نیز مورد بررسی قرار می دهد. گاهی اضطراب می تواند در برخی افراد علائمی مانند تکرر ادرار، خشکی دهان و مشکلات گوارشی ایجاد کند و در شرایطی که دقیقاً مشخص شود علت

این موارد ناشی از اضطراب است، اقدامات لازم برای درمان اضطراب باید مدنظر قرار گرفته شود. افراد مبتلا به اختلال اضطراب منتشر بیش از شش ماه به علائم مختلف اضطرابی یاد شده، بدون وجود علت مشخص خارجی، مبتلا هستند.

### ■ چقدر شدت دارد؟

اضطراب نیز مانند تمام اختلالات روان پزشکی، می تواند از شدت کم تا شدید برخوردار باشد. این که افراد مقدار بسیار کمی نسبت به شرایط زندگی، اوضاع اقتصادی و... نگرانی داشته باشند طبیعی است و می تواند افراد را به سمتی سوق بدهد که به دنبال راهکارهایی برای بهبود وضعیت خود بگردند و برای اهدافشان تلاش کنند. اما زمانی که میزان نگرانی و اضطراب شدت پیدا کند و باعث کاهش تمرکز و اختلال در عملکرد فرد شود، باید به فکر درمان بود.

### ■ اضطراب برای همه سنین

اضطراب در سنین مختلف می تواند ایجاد شود و نوع اضطراب در هر سن معمولاً متفاوت است. به عنوان مثال اضطراب جدایی در کودکان زیاد دیده می شود و در شرایطی که کودک می خواهد به مدرسه برود، این نوع اضطراب را تجربه خواهد کرد. این نوع اضطراب می تواند با علائمی چون لرزش شدید و حالت تهوع همراه باشد به گونه ای که کودک در مواجهه با مسئله

## درنگستان

### دارایی های ما

فروشی نیست! در تمام مدت عمرم می خواستم جایی داشته باشم مثل این خانه ای که تو تعریفش را کردی، ولی تا وقتی که تو نوشته های رانخوانده بودی، نمی دانستم که چنین جایی دارم!

\*\*\*

خیلی وقت ها نعمت هایی را که در اختیار داریم، نمی بینیم چون به بودن با آن ها عادت کرده ایم، مثل سلامتی، مثل نفس کشیدن، مثل دوست داشتن، مثل پدر، مادر، خواهر و برادر، فرزند، دوستان خوب و خیلی چیزهای دیگه که بهشون عادت کردیم، قدر زندگی مان را بیشتر بدانیم.

«خانه ای زیبا که در باغی بزرگ و آرام قرار گرفته، تراس بزرگ مشرف به کوهستان، اتاق های دل باز و پذیرایی و ناهار خوری وسیع و کاملاً دلخواه برای خانواده های بچه دار». صاحب خانه گفت دوباره بخوان!

مرد متن آگهی را دوباره خواند و صاحب خانه گفت: این خانه

مردی از خانه ای که در آن سکونت داشت زیاد راضی نبود، بنابراین نزد دوستش در یک بنگاه املاک رفت و از او خواست کمکش کند تا خانه اش را بفروشد، بعد از او خواست تا برای بازدید خانه مراجعه کند، دوستش به خانه مرد آمد و بر مبنای مشاهداتش، یک آگهی نوشت و آن را برای صاحب خانه خواند: