

پیامبر گرامی اسلام ﷺ: بهترین شما آن کسی است که برای خانواده اش بهتر باشد، و من، بهترین شما برای خانواده ام هستم.
من لایحضره الفقیه: ج ۳، ص ۵۵۵

۲ فرزندان چگونه دروغ گویی را از والدین می آموزند؟

۳ سازگاری یعنی چه؟

۴ توصیه هایی برای کنترل خشم در زندگی زناشویی

۸ احترام سالمندان احترام به خداست!

چگونه به آرامش ذهنی برسیم؟

| صفحه ۶ |

فرزندان چگونه دروغ‌گویی را از والدین می‌آموزند؟

درست یا نادرست بودن حرف‌های آن‌ها را تشخیص دهند و همه حرف‌های پدر و مادر را راست و جدی می‌پندارند، در نتیجه به این لحن و شیوه عادت می‌کنند و خود نیز سعی می‌کنند تا همان گونه رفتار کنند.

این روان‌شناس کودک و نوجوان عنوان کرد: کودکان زیر ۵ سال بیشتر اوقات برای خشنودی پدر و مادر دروغ می‌گویند، زیرا برای آن‌ها جلب رضایت والدین بسیار مهم است و مثلاً زمانی که گلدانی را می‌شکنند به دروغ به مادر می‌گویند که کار من نیست، اما کودکان بزرگتر اغلب اوقات برای فرار از تنبیه دروغ می‌گویند.

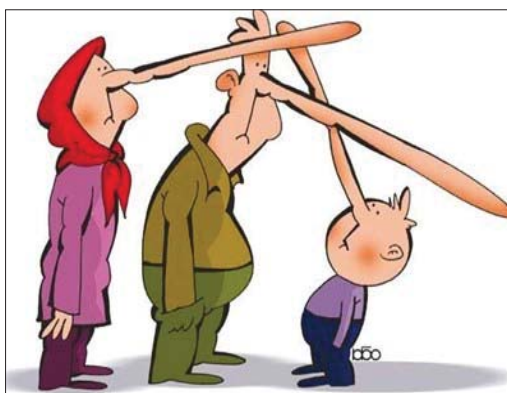
وی با اشاره به این‌که گاهی کودکان برای این‌که توجه دیگران را جلب کنند، دروغ می‌گویند، گفت: اگر کودک احساس کند که از این طریق می‌تواند نظر اطرافیان را به خود جلب کند، ممکن است مرتباً دروغ بگوید.

گنج‌فر تشریح کرد: عامل دیگری که موجب دروغ‌گویی بچه‌ها می‌شود، فقدان اعتماد به نفس در آنان است، در حالی که کودکانی که دارای حس ارزشمند و اعتماد به نفس بالایی هستند هیچ‌گاه برای بهتر نشان دادن خود، نیازی را برای دروغ گفتن حس نمی‌کنند.

این روان‌شناس کودک و نوجوان گفت: گاهی کودکان از ترس این‌که واقعیت را به والدین شان بگویند، دروغ می‌گویند. آن‌ها تصور می‌کنند که چون نتوانسته‌اند خواسته‌ها و انتظارات پدر و مادرشان را برآورده سازند، برای عصبانی نکردن آنان و ناسزا نشنیدن، به دروغ‌گویی پناه می‌برند.

وی با بیان این‌که کودکانی که دروغ می‌گویند بعد از مدتی منزوی می‌شوند، تشریح کرد: اگر کودک در سنین بالاتر نیز هم چنان به دروغ گفتن ادامه دهد و والدین هیچ تلاشی در جهت تصحیح رفتار او نکنند، دیگر راست و دروغ برای او تفاوتی نخواهد داشت و هر وقت دلش بخواهد به راحتی دروغ می‌گوید.

گنج‌فر گفت: هیچ‌وقت کودکان را برای راست گفتن تهدید نکنید، هدف این است که کودکان خود تشخیص دهند که باید به راست‌گویی احترام بگذارند، نه آن‌که از ترس تهدیدهای والدین راست بگویند.



یک روان‌شناس کودک و نوجوان گفت: عوامل مختلفی بر دروغ‌گویی کودکان تأثیرگذار است که باید والدین به آن‌ها توجه کنند. والدین و اطرافیان بر دروغ‌گویی کودکان تأثیر دارند.

آرزو گنج‌فر روان‌شناس کودک و نوجوان در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان؛ اظهار کرد: دروغ‌گویی ارثی نیست، بلکه اکتسابی و محیطی است و دلایلی متفاوت موجب بروز آن می‌شود.

وی با بیان این‌که گاهی اوقات دیده می‌شود والدین برای به دست آوردن موقعیتی در حضور کودکان به راحتی دروغ می‌گویند، گفت: مثلاً برای این‌که هنگام رفتن به سینما هزینه کمتری بپردازند، سن کودک را به دروغ کمتر اعلام می‌کنند تا پول بلیت ندهند و به راحتی این کار را زرنگی و یک عمل مثبت می‌دانند.

گنج‌فر ادامه داد: والدین باید به رفتارهای خود دقیق شوند و اگر چنین حرکتی از آن‌ها سر می‌زند، آن را اصلاح کنند. گاهی اوقات بعضی از والدین حتی بر سر این زرنگی‌ها کودکان را مورد سرزنش و تنبیه هم قرار می‌دهند که چرا زرنگی نکردی و زودتر رفتی جلو و نان بگیری و یا ننگفتی که سن تو کمتر از این است.

وی با بیان این‌که کودکان در سنین پایین فرق بین واقعیت و دروغ را نمی‌دانند، افزود: هنگامی که والدین به شوخی یا جدی حرف‌های غیر واقعی می‌زنند و بزرگ‌نمایی می‌کنند، کودکان نمی‌توانند

کودکان را در معرض دود سیگار قرار ندهید

مطالعات محققان انجمن سرطان آمریکا، نشان می‌دهد قرار گرفتن کودکان در معرض دود سیگار، احتمال بروز بیماری انسداد ریوی مزمن در بزرگسالی و مرگ ناشی از آن را افزایش می‌دهد.

به گزارش گروه اخبار علمی ایرنا از پایگاه خبری ساینس دیلی، بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD) اصطلاحی برای توصیف بیماری‌های پیش‌رونده ریوی از جمله آسم، برونشیت مزمن، آمفیزم یا ترکیبی از این اختلالات است. آمفیزم عبارت است از یک بیماری مزمن ریه که طی آن کیسه‌های هوایی در ریه بیش از اندازه گشاد می‌شوند و در نتیجه، خاصیت ارتجاعی رشته‌هایی که کیسه‌های هوایی را به هنگام تنفس باز و بسته می‌کنند، از بین می‌رود. تنگی نفس، سرفه‌های مکرر (معمولاً سرفه‌های خشک و بدون خلط)، خس‌خس کردن و احساس سفتی (Tightness) در ناحیه قفسه سینه، از مهم‌ترین علائم این بیماری محسوب می‌شوند.

مطالعات جدید نشان می‌دهد، قرار گرفتن کودکان در معرض دود سیگار، احتمال بروز بیماری انسداد ریوی مزمن و مرگ ناشی از آن را افزایش می‌دهد. این مطالعه هم‌چنین نشان می‌دهد مصرف دخانیات احتمال بروز بیماری‌های انسداد ریوی را ۳۱ درصد افزایش می‌دهد.

به گزارش مؤسسه ملی خون، ریه و قلب آمریکا، بیماری انسداد ریوی مزمن سومین علت عمده مرگ و میر در آمریکا محسوب می‌شود. استعمال دخانیات و عدم تحرک از مهم‌ترین عوامل تشدید این عارضه هستند.

مصرف شیر موجب کاهش قند خون می‌شود

افزایش هستند. از این رو باید در تلاش برای توسعه شیوه‌های رژیم غذایی برای کاهش ریسک و مدیریت چاقی و دیابت بود. متخصصان تغذیه همواره بر اهمیت مصرف یک صبحانه سالم تأکید می‌کنند و این مطالعه مصرف‌کنندگان را به گنجاندن شیر در رژیم غذایی روزانه‌شان و به خصوص در وعده صبحانه تشویق می‌کند.

بررسی کردند و دریافتند مصرف شیر در وعده صبحانه موجب کاهش غلظت گلوکز خون بعد از صرف ناهار می‌شود و لبنیات با میزان پروتئین بالا در مقایسه با لبنیات با میزان پروتئین عادی بیشتر موجب کاهش غلظت گلوکز خون بعد از صرف ناهار می‌شود. وی می‌افزاید: «بیماری‌های متابولیکی نظیر دیابت نوع ۲ و چاقی در جهان در حال

نوشیدن شیر در وعده صبحانه بهترین راه تقویت انرژی مورد نیاز بدن در طول روز است. به گزارش جام جم آنلاین، مطالعه جدید محققان دانشگاه کلف کانادا نشان می‌دهد شیر دارای توانایی کاهش میزان گلوکز خون است. «داگلاس گاف»، سرپرست تیم تحقیق، تأثیرات مصرف شیر حاوی میزان بالا پروتئین را در وعده صبحانه بر میزان گلوکز خون



محدود کردن بازی‌های رایانه‌ای برای سلامت کودکان چینی

وزارتخانه دیگر نیز منتشر شده است. این وزارتخانه‌ها اعلام کرده‌اند قوانین جدید را اجرا و تعداد بازی‌های آنلاین را کنترل می‌کنند. هم‌چنین ارائه بازی‌های رایانه‌ای جدید محدود می‌شود. البته هیچ بازه زمانی برای آغاز اجرای طرح اعلام نشده است.

این در حالی است که مطالعات رسمی دولت چین و گزارش‌های مختلف رسانه‌ها نسبت به افزایش نرخ نزدیک‌بینی میان کودکان هشدار داده‌اند. مدت زمان طولانی استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی و تکالیف سخت‌گیرانه آموزشی دلایل این امر عنوان شده‌اند.

بازی‌های رایانه‌ای اعمال کنند. مقامات قانون جدید را راهی برای مقابله با کاهش قدرت بینایی میان کودکان اعلام کرده‌اند. این در حالی است که شی جین‌پینگ رئیس‌جمهور چین در یک سخنرانی خواهان توجه ملی به سلامت بینایی شد.

البته پس از ابراز نگرانی مقامات چین درباره اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و محتوای خشن آن‌ها، این اقدام نشانگر برنامه‌ای وسیع‌تر برای کنترل شیوع فرهنگ بازی‌های رایانه‌ای در این کشور است.

از سوی دیگر بیانیه وزارت آموزش و پرورش چین، در ۷

دولت چین تصمیم دارد برای مقابله با رشد نزدیک‌بینی میان کودکان، تعداد بازی‌های آنلاین و مدت زمان استفاده از آن‌ها را محدود کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دیلی میل، دولت چین تصمیم دارد برای مقابله با کاهش دید کودکان، با بازی‌های رایانه‌ای مقابله کند.

طبق بیانیه‌ای که در وب سایت وزارت آموزش و پرورش این کشور منتشر شده است، قانون‌گذاران چینی تصمیم دارند تعداد بازی‌های آنلاین و مدت زمان بازی را محدود کنند و علاوه بر آن سیستم اعمال محدودیت سنی در صنعت

راه سعادت

تقوا

پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد مصطفی ﷺ:

• به عمل همراه با تقوا بیشتر اهتمام داشته باش، تا به عمل بدون تقوا؛ زیرا هیچ عملی که با تقوا توأم باشد، اندک نیست، و چگونه اندک باشد، عملی که پذیرفته می شود؛ چون خداوند عزوجل می فرماید: «خداوند، تنها از تقوایبندگان می پذیرد؟».

بحارالانوار/ج ۷۰/ص ۲۸۶

امیرالمؤمنین، امام علی علیه السلام:

• هیچ کرامتی عزیزتر از تقوا نیست. **بحارالانوار/ج ۷۰/ص ۲۸۸**

• هر که درختان تقوا بکار، میوه های هدایت بچیند. **بحارالانوار/ج ۷۸/ص ۹۰**

• اساس تقوا، ترک شهوت است. **غزاله حکم/۵۲۳۶**

امام زین العابدین علیه السلام:

• هیچ افتخاری برای فرد قرشی و یا عرب نیست، مگر به

فروتنی و هیچ کرامتی نیست مگر به تقوا. **بحارالانوار/ج ۷۰/ص ۲۸۸**

امام محمد باقر علیه السلام:

• خداوند عزوجل به واسطه تقوا آن چه را که عقل بنده به آن نمی رسد، از وی دور می گرداند و به وسیله تقوا کوری و نادانی او را برطرف می سازد. به کمک تقوا بود که نوح و کسانی که با او در

کشتی بودند، نجات یافتند و صالح و پیروانش از صاعقه رستند و با تقواست که شکیبایان کامیاب شدند و آن گروه ها از مهلکه ها

رهایی یافتند. **کافی/ج ۸/ص ۵۲**

امام جعفر صادق علیه السلام:

• کسی که به تقوا فرمان دهد، موعظه را به رساترین صورت

انجام داده است. **بحارالانوار/ج ۲۴/ص ۲۸۶**

امام رضا علیه السلام:

• قلم تقدیر خداوند بر خوش بختی کسی که ایمان آورد و تقوا

داشته باشد و بر بدبختی کسی که ایمان نیاورد و نافرمانی ورزد،

رقم خورده است. **بحارالانوار/ج ۵/ص ۱۵۴**

• ما حجت های خدا در میان خلق او و جانشینان او در

میان بندگانش و امینان سزاو هستیم. ما کلمه تقوا و دستگیره

استواریم. **کمال الدین/ص ۲۰۲**

سیره خوبان

حتی همسایگان نزدیک!

بخوریم، و کیسه پول را در زیر حصیر او بگذار و ظرف ها را برگردان.

مرحوم سیدجواد عاملی می گوید: من با خادم به منزلش رفتیم و دستور استاد را انجام دادیم؛ همسایه گفت: این غذا را اعراب نمی توانند درست کنند، بگو متعلق به چه کسی است؟ با اصرار او، گفتم: از سید بحرالعلوم است.

سوگند یاد کرد و گفت: جز خدا تاکنون کسی از حال من آگاهی نداشت، حتی همسایگان نزدیک چه رسد به کسانی که دورند؛ و این پیش آمد را از سید بسیار عجیب شمرد.

منابع: پند تاریخ ۱/۱۴۰، کلمه طیبه ص ۱۱۱

گذشته و جز خرما طعم هیچ چیز دیگری را نچشیده اند! امروز نزد بقال رفت چیزی بگیرد، او را جواب کرده و خجالت کشید و الآن خود و خانواده اش بدون شام شب را می گذرانند. تو غذای سیرمی خوری با این که همسایه مستحق است؟!

عرض کردم: من هیچ اطلاعی از وضع او نداشتم! فرمود: اگر آگاهی داشتی و کمک نمی کردی که یهودی، بلکه کافر بودی؛ ناراحتی ام برای این است که چرا از حال برادران دینی ات تفحص نمی کنی؟ اکنون این ظرف های غذا را خادمم برمی دارد؛ با او برو در خانه آن مرد و بگو میل داشتیم امشب باهم غذا

عالم بزرگوار، مرحوم سیدجواد عاملی، نویسنده کتاب ارزشمند مفتاح الکرامه می گوید: شبی مشغول شام خوردن بودم که درب خانه زده شد. درب را باز کردم، دیدم خادم علامه سیدبحرالعلوم است و گفت: سیدبحرالعلوم منتظر شماست.

با خادم به منزل سیدبحرالعلوم رفتم؛ همین که خدمتش رسیدم، فرمود: از خداوند نمی ترسی که مراقبت نداری؟! عرض کردم: استاد مگر چه شده است؟

فرمود: مردی از برادران هم مذهب تو برای خانواده اش، از فقر، خرمای زاهدی آن هم نسبه می گیرد، و هفت روز بر آنان



گزیده بیانات رهبر معظم انقلاب درباره خانواده

سازگاری یعنی چه؟



سعی شما این باشد که در تمام دوران زندگی، به خصوص سال های اول، این چهار پنج سال اول، باهم سازگاری داشته باشید. این طور نباشد که یکی اندکی ناسازگاری نشان داد، آن دیگری هم حتماً در مقابل او ناسازگاری نشان بدهد. نه! هر دو با هم سازگاری

نشان بدهید و اگر دیدید همسران ناسازگاری کرد، شما سازگاری نشان دهید. این از آن جاهایی است که سازش و کوتاه آمدن خوب است.

معنای سازگاری چیست؟ معنایش این است که زن ببیند این مرد، درست ایده آل اوست تا با او سازگار باشد؟ یا مرد ببیند که این زن، کاملاً ایده آل اوست و همان فرد مطلوب عالی است، تا با او سازگاری داشته باشد؟ اگر یک ذره این گوشه یا آن گوشه اش کج بود، قبول نیست. معنای سازگاری این است؟ نه! اگر سازگاری این باشد که این خودش به طور طبیعی انجام می گیرد و اراده شما را نمی خواهد. این که می گویند شما سازگار باشید، یعنی شما با هر وضعیتی که هست و پیش آمده بسازید. معنای سازگاری این است. یعنی چیزهایی در زندگی پیش می آید. خب دو نفرند با هم تا حالا آشنایی نداشتند، زندگی نکردند، ممکن است فرهنگشان دو تا باشد. ممکن است عاداتشان دو تا باشد. اول ممکن است یک ناسازگاری هایی ببینند، حالا اول ازدواج که نه آدم هیچ متوجه نیست. بعد از یک خرده که گذشت، ممکن است یک ناسازگاری هایی حس کند، آیا باید این جا از هم سرد شوند و بگویند: این مرد یا این زن دیگر به درد من نمی خورد؟! نه! شما باید خودتان را با این مسئله تطبیق دهید. اگر چنانچه قابل اصلاح است، اصلاحش کنید و اگر دیدید نه، کاری اش نمی شود کرد، خب با او بسازید.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی دفتر حفظ و نشر آثار آیه الله العظمی خامنه ای (مدظله العالی)

من یار مهربانم

من «قندان های همیشه پر» هستم

کتابخانه ای تهیه کرده و برای چاپ به نشر «بوی شهر بهشت» سپرده است.

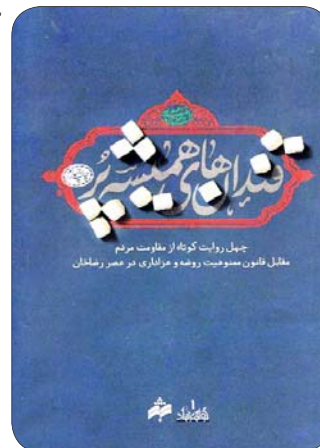
در ادامه توجه شما را به فرازهایی از خود جلب می کنم:

برای نان شبشان مانده بودند. روزگار سختی بود. با همه این سختی و بی چیزی شله زرد جز واجبات روزه شان بود. قند هم گران بود. یک قندان پُر قند می شد یک تومان. پول دو متر زمین. اما قندان های روزه خوانی همیشه پراز قند بود.

بیشتر روزه ها زنانه بود. گاهی

مجالس مردانه هم برگزار می شد. برای آزان های رضاخان، جمع شدن مردها همیشه بوی توطئه و خرابکاری می داد. برای همین، مخفی کاری این جلسات بیشتر از جلسات زنانه بود. هر کس که روزه داشت، چند روزی خودش را می زد به مریضی. وسط خانه دراز می کشید و چیزی روی می انداخت. مردم می آمدند عیادتش. خیالشان که از بابت مأمورها و جاسوس های حکومت راحت می شد، کنار مریض جعلی شروع می کردند به روزه خوانی. مأمور هم که می آمد داخل حیاط، همه دور خانه می نشستند که آمده اند عیادت!

ببین شهرامی



در ابتدای سخن فرازی از مقدمه ام را تقدیمتان می کنم:

«سال ۱۲۹۹ با کمک سیدضیاء طباطبایی کودتا کرد، خوب می دانست که برای همراه کردن مردم باید چهره ای موجه از خودش نشان بدهد. برای همین، همان ابتدای کار دستور داد شراب فروشی ها و قمارخانه ها را جمع کنند. او که به دنبال جلب نگاه متدینین و علما بود با سر و صورت گلی و پای برهنه جلوی دسته های عزاداری حرکت کرد. ایام عزای داخل ساختمان دولت

تکیه بر پا کرد و با منورالفرههایی که تا دیروز این کارها را در نوشته های شان مسخره می کردند، به سر و سینه می زد. سال ۱۳۰۴ که به حکومت رسید از علما دعوت کرد تا در مراسم تاج گذاری اش شرکت کنند؛ اما جای پایش که محکم شد، ورق برگشت. آرام آرام چهره واقعی سردار سپه مشخص شد. اوج دین ستیزی او در قانون منع حجاب و تعطیلی مجالس عزرا، خودش را نشان داد. از سال ۱۳۱۴ تا ۱۳۲۰»

با خواندن مطلب بالا متوجه شده اید با چه جور کتابی سر و کار دارید: کتابی که می کوشد مقاومت مردم در برابر منع مجالس روزه خوانی و داشتن حجاب را به تصویر بکشد.

مرا آقای علیرضا اشرفی نسب با انجام کار میدانی و

چطور با همسرم آشتی کنم؟

احسان فدایی / مشاور

سلام من و شوهرم چندساله ازدواج کردیم تو این سال ها هنوز نتواسته به هم ابراز احساسات کنه هر سری قهر می کنم به جای این که ازم دلجویی کنه، اونم به یه بهانه ای قهر می کنه که خودم مجبور میشم واسه آشتی پیش قدم بشم. الان هم دقیقاً همین اتفاق پیش اومده با این که خیلی دلگیرم ازش؛ اما نمی تونم دوری اش را تحمل کنم. باید چه کار کنم؟ الان واقعاً خسته شدم از بس خودم را کوچک کردم. هیچ وقت زیر بار نمی رود که او هم مقصره. خواهش می کنم راهنمایی ام کنید.

■ الگوی خوبی باشید

متأسفانه برخی از همسران وقتی وارد زندگی مشترک می شوند، که با بسیاری از مهارت های زندگی، مهارت های همسراری، شیوه ارضای مطلوب نیازهای خود همسران، شیوه ارتباط مؤثر با همسرشان و همچنین شیوه حل اختلافات و تعارض آشنا نیستند و اطلاعات چندانی و شناخت درستی در این زمینه ندارند؛ از این روی از همین ناحیه دچار مشکل می شوند و سبب بروز ناملایماتی در زندگی و احساسات ناخوشایند دیگر در خود و شریک زندگی شان می شوند.

البته همان طور که می گویند: «جلوی ضرر را هر وقت بگیری منفعت» بعد از شروع زندگی مشترک هم خیلی دیر نیست، خوشبختانه این گونه مسایل با مهارت افزایی و شرکت در جلسات مشاوره ای تا حدود زیادی قابل رفع است مشروط به این که همسران حاضر به همکاری گردند. بهترین راه برای حل مشکل، ترتیب جلسات گفت و گو در یک محیط آرام و صمیمانه و بیان احساس است. جلسه بیان احساس بدین صورت است که زن و شوهر در روز مشخص و در یک ساعت مشخص و از قبل تعیین شده، در یک فضای خلوت و آرام با همدیگر در مورد اتفاقات هفته گذشته تا آن روز صحبت می کنند. در این جلسه فقط احساس خود را در مورد اتفاقات، برخوردها، حرف ها و رفتارهای همدیگر بیان می کنند، هیچ نوع قضاوت و محاکمه و توجیه و... در این جلسه نباید اتفاق بیفتد. فقط هر کدام از زوجین می گویند که از فلان اتفاق، فلان کار یا فلان برخورد شما احساس خوب یا احساس بدی داشتم. این جلسه با گذشت زمان موجب می شود تا زوجین از سلاقی و علاقه ها و احساسات همدیگر آشنا شوند و طبیعتاً کارهایی که موجب ناراحتی همسرشان می شود پرهیز و کارهایی که موجب خوشحالی همسرشان می شود را بیشتر انجام بدهند؛ بنابراین هیچ گونه انتقاد، سرزنش، ناراحتی، دعوا و پرخشگری در این جلسه ممنوع است و اگر به هر دلیلی در آن موعد مشخص نتوانستید جلسه را برگزار کنید با توافق همدیگر وقت دیگری را برای آن مشخص نمایید.

خواهر محترم! اگر همسر شما متقابلاً با شما قهر نمود توصیه می کنیم نه شما و نه ایشان قهرتان را طولانی نکنید و اجازه ندهید این موضوعات گسترده شود و کامتان را تلخ نماید. در جلسه ای که توصیه کردیم با همسران صحبت نمایید از ایشان بخواهید که هردو با توافق یکدیگر برای همیشه قهر را کنار بگذارید و برای حل مشکلات فقط از طریق گفت و گو اقدام نمایید.

برای تحکیم روابط با همسران و افزایش صفا و صمیمیت، مطالعه کتاب های زیر مفید است:

۱. اکبری، محمود صمیمانه با عروس و داماد: آن چه همسران جوان باید بدانند، قم: نورالزهر، ۱۳۸۷
۲. امینی، ابراهیم، آیین همسراری، یا، اخلاق خانواده، قم: اسلامی، اندیشه اسلامی، ۱۳۸۹
۳. صدیقی، سیدضیاءالدین، آیین ازدواج و روابط همسران، تهران: انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۷

منبع: راسخون

توصیه هایی برای کنترل خشم در زندگی زناشویی



عدم کنترل خشم در زندگی زناشویی تأثیرات مخرب و ویران کننده ای بر جا می گذارد. در برخی موارد عدم آگاهی از راه های کنترل خشم در زندگی زناشویی موجب بروز چنین نتایجی می شود. به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان: خشم و عصبانیت از ویژگی های ذاتی تمامی انسان ها است و همه می توانند خشمگین و عصبی شوند. اما چیزی که در این بین مهم به شمار می رود کنترل خشم و راه های خلاصی از آن است. چنان چه نتوان عصبانیت خود را اداره و کنترل کرد، پیامدهای ناگواری رخ می دهد. ما در این مقاله از سعی کرده ایم به توصیه هایی برای کنترل خشم در زندگی زناشویی بپردازیم.

شامل:

- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشارخون
- منقبض شدن عضلات
- تغییر تنفس
- مشت شدن دست ها
- به هم فشردن دندان ها باشد.

سایر پیشنهادات برای کنترل خشم در زندگی زناشویی

■ احساسات منفی تان را بروز دهید.

متأسفانه برخی از زوجین از این کار خودداری می کنند و به جای آن فریاد می زنند، احم می کنند و... اما برای کنترل خشم در زندگی زناشویی باید حرف زد و احساس خود را بیان کرد.

■ حواستان به حرف های تان باشد.

هرگز همسران را تحقیر، تهدید، سرزنش نکنید. اگر دیدید صدایتان دارد بالا می رود به خودتان زمان دهید تا آرام شوید و بعد حرف بزنید.

■ اقدام به ترک خانه کنید.

از راه های کنترل خشم در زندگی زناشویی ترک خانه یا محیط به هنگام عصبانیت است. این زمانی توصیه می شود که ببینید در صورت ادامه بحث نخواهید توانست خشمتان را کنترل کنید. برای این کار به همسران بگویید الان نمی توانم جواب خوبی بدهم، می روم تا کمی آرام شوم.

■ راهکارهای عملی کنترل خشم در زندگی زناشویی

زمانی که عصبانی شدید کارهای زیر را انجام دهید:

۱. تنفس عمیق
 ۲. شست و شوی دست و صورت
 ۳. نوشیدن آب
 ۴. پیاده روی
 ۵. ریلکسیشن (آرام سازی) به معنای آرام کردن عضلات منقبض بدن
- امیدوار هستیم با مطالعه موارد گفته شده توانسته باشید با راه های کنترل خشم در زندگی زناشویی آشنا شوید. با رعایت این راهکارها زندگی آرام تر و با محبت تری را تجربه خواهید کرد.

■ انواع خشم در بین زوجین و زندگی های زناشویی

تمامی افراد به یک شکل عصبی و پرخاشگر نمی شوند و ما در زندگی های زوجین شاهد رفتارهای پرخاشگرانه متنوعی هستیم. برای مثال بعضی از انسان ها زمانی که عصبی می شوند یک سری رفتار از خود نشان می دهند که شامل داد زدن، ناسزا گفتن، کتک زدن مسخره کردن، عدم گوش دادن به طرف مقابل و نادیده گرفتن حقوق دیگران و... می شود. اما در سوی دیگر افرادی هم هستند که در زمان خشمگین شدنشان آرام ولی محکم حرف می زنند، صحبت طرف مقابل شان را قطع نمی کنند، حق دیگران را پایمال نمی کنند، به طور شفاف به بیان احساساتشان می پردازند و رفتاری محترمانه از خود نشان می دهند. در علم روان شناسی به این دسته از رفتارها، رفتارهای جرأت مندانه می گویند. در چنین برخوردهایی شخص عصبانی بدون خودخوری و رفتاری ناشایست ناراضی تان را بروز می دهد.

■ توصیه هایی برای کنترل خشم در زندگی زناشویی

چیزی که مهم و دارای اهمیت است کنترل خشم خود در لابه لای این جرو و بحث های زناشویی است. ما در زیر لیستی از پیشنهادات کاربردی را برای شما جمع آوری کرده ایم.

■ از عذرخواهی خواستن بیم نداشته باشید.

زمان هایی که احساس کردید موجب ناراحتی و عصبانیت همسران شده اید از او پوزش بطلبید. این شجاعت شما در حفظ و پایداری رابطه تان بسیار مؤثر و مفید واقع می شود.

■ به موضوع عمیق نگاه کنید.

پیش از این که راجع به موضوعی گارد بگیرید و عصبی شوید به این فکر کنید که آیا ارزشش را دارد که خودتان را خشمگین و شریک زندگی تان را ناراحت کنید.

■ با گذشت باشید.

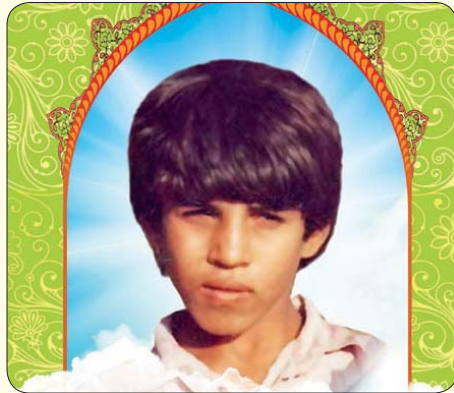
مفهوم گذشت رهاسازی خود از خشم است، پس آن را نشانه ضعف ندانید. شما با گذشت کردن کنترل خشم و احساسات را به دست گرفته اید.

■ به نشانه های خشم در خود توجه کنید.

قبل از این که به طور کامل عصبی شوید علائم آن ظاهر می شود. با شناخت این علائم می توان راه های کنترل خشم در زندگی زناشویی را نیز آموخت. این نشانه ها می تواند

آرزویم شهادت است

زندگی شهید بهنام محمدی



تاریخ تولد: ۱۳۴۵/۱۱/۱۲

شهادت: ۲۸ مهر سال ۱۳۵۹ در خرمشهر

صدای ویژ و ویژ گلوله‌ها، توی آسمان شهر می‌چرخید. بهنام برگه کاغذ سفید را تا کرد و توی جیب عقب شلوارش گذاشت. احمد که دوست صمیمی بهنام بود، گفت: «باز داری کجا می‌ری؟»

– می‌رم شناسایی! عراقی‌ها دارن همه شهر رو می‌گیرن! باید ببینم توی کدوم خونه‌ها قایم می‌شن تا پیام خبر بدم؛ این جور رزمنده‌ها می‌تونن دخل شون رو بیارن.

– مگه حاجی نگفت که هنوز بچه‌ای نباید بری؟ کشته می‌شی‌ها!

– خب بشم. کشته شدن ترس داره؟ من آرزوم شهادته. باور نمی‌کنی از مادرم بپرس!

بهنام با کتونی‌هایی که با آن توی فوتبال صدا گل زده بود، به سمت خیابان‌های پراز آجرو خون خرمشهر دوید.

دولا دولا از روی پشت‌بام‌های داغ گذشت. از روی دیواری که با خمپاره‌ها نصف شده بود، وسط کوچه پرید. توی بعضی از خانه‌ها، صدای عراقی‌ها می‌آمد. بهنام کاغذ و قلمش را درآورد تا جای عراقی‌ها را یادداشت کند.

ناگهان صدای عراقی‌هایی که نزدیک می‌شدند گوشش را پر کرد. با عجله پرید روی دیوار تا از آن بالا بپرد؛ اما دستش نرسید و با کمر به زمین خورد. بهنام گیر افتاده بود. «ای داد بی‌داد! حالا چی کار کنم؟ آهان فهمیدم! باید خودم رو خاکی کنم. باید خودم رو مثل سلخته‌ها کنم.» صدای پای عراقی‌ها نزدیک و نزدیک‌تر می‌شد.

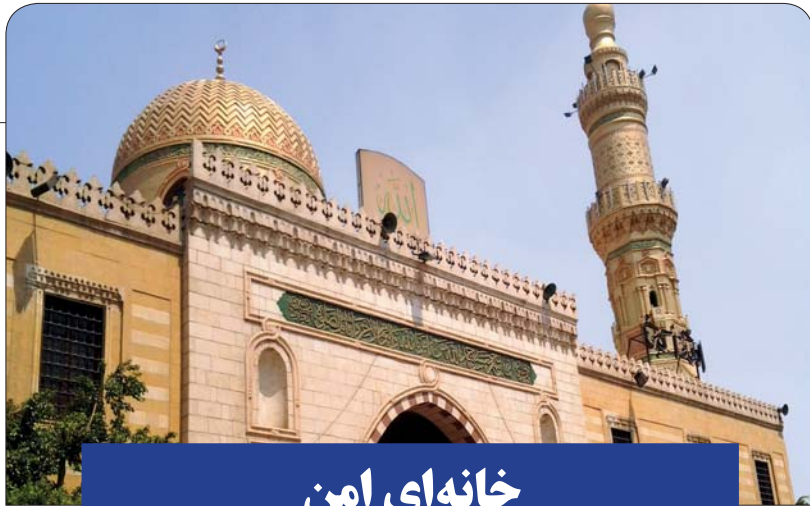
بهنام موهایش را آشفته کرد. قیافه‌اش خنده‌دار شده بود. وقت گریه کردن قلبی بود. زد زیر گریه. پوتین‌های سیاه مثل پنجه‌های گرگ مقابله‌ایستادند. بهنام صدای گریه‌اش را بلندتر و بلندتر کرد.

– من مامانم رو می‌خوام! من بابام رو گم کردم!

عراقی‌ها چند لحظه ایستادند و به صدای گریه‌اش گوش دادند. یکی از آن‌ها که دست‌هایش مثل ماهی‌تابه گنده و سیاه بود، جلوتر رفت و یک چک‌آب‌دار به بهنام زد تا صدای جیغ و ویغش قطع شود؛ اما بهنام بیش‌تر جیغ می‌زد تا پرده گوش آن‌ها را پاره کند. فرمانده اخموی شکم‌گنده، دستور داد بهنام را به حال خود ولش کنند؛ چون که یک پسرک نق نقو با قیافه خنده‌دار، یک ذره هم به دردشان نمی‌خورد. فرمانده دمش را روی کولش گذاشت و فوری از آن جا رفت. بهنام کلکش خوب گرفته بود. از روی خاک‌ها بلند شد و مثل قرقی خودش را به بچه‌های سپاهی رساند و برگه سفیدی را که حالا پراز آدرس دشمن بود، توی دست‌های خسته فرمانده گذاشت. فرمانده خندید. چند روز دیگر هم گذشت.

یکی از همان روزها صدای فریادی آشنا توی گوش احمد پیچید. دلش لرزید. از پشت تیرهای برق عبور کرد. کنار دیوار آجری کسی افتاده بود. بیش‌تر دقت کرد. هیچ‌کس به جز بهنام نبود. سرو صورت بهنام زیر خون مخفی شده بود. آن روز تمام کوچه‌های شهر منتظر بهنام بودند؛ اما بهنام مهمان شهدا شده بود، مهمان شهدا.

عباس عرفانی مهر



خانه‌ای امن

به اسحاق مؤتمن بود.

بعد از شهادت امام موسی کاظم (ع) حدود سال ۱۸۳۱ ق فشارها و اذیت‌های حکومت عباسی نسبت به مردم و خصوصاً سادات شدت گرفت. نفیسه خاتون که به همراه همسر و خانواده‌اش عازم سفر حج بود بعد از انجام اعمال تصمیم به ادامه‌ی سفر گرفتند. آن‌ها برای زیارت قبر حضرت ابراهیم (ع) به بیت‌المقدس رفتند. بعد از زیارت آن‌جا راهی سرزمین مصر شدند. در مصر با استقبال مردم روبه‌رو شدند و در منزل تاجر بزرگ مصری به نام «جمال‌الدین بن عبداللّه بن جصاص» ساکن شدند.

در این مدت ایمان، اخلاق و کرامات نفیسه خاتون آن‌قدر پرجاذبه بود که روز به روز به علاقه‌مندان دین اسلام و این خانم بزرگوار اضافه می‌شد و کم‌کم جایگاه خاصی برای ایشان در بین مردم مصر پیدا شد. در حدی که وقتی این بانوی مؤمنه و باسواد عزم برگشتن به سرزمین حجاز را داشت مردم مصر با راهپیمایی بزرگی از حاکم مصر خواستند تا مانع از این کار شود و این بانو و خانواده در مصر ماندند.

در تاریخ آمده که نفیسه خاتون در قبری که برای خود آماده کرده بود، ساعات زیادی را به عبادت مشغول می‌شد و بیشتر وقت‌ها روزه‌دار بود. چندین بار به سفر حج مشرف شده و ختم قرآن زیادی هم کرده بود. ایشان از مفسران بزرگ قرآن و روایتگر حدیث هم بوده‌اند. علاقه زیاد ایشان به قرآن و خواندن آیات نورانی طوری در زندگی‌اش نمایان بود که این خانم بزرگوار در ماه رمضان در حالی که قرآن می‌خواند به دیدار حق شتافت. جالب این‌جاست که آخرین آیه‌ای که او می‌خواند آیه ۱۲۷ سوره انعام «لَهُمْ دَارُ السَّلَامِ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَهُوَ وَلِيُّهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» برای آن‌ها نزد پروردگارشان در بهشت خانه‌ای امن و آرامش خواهد بود و به خاطر اعمال نیک که انجام می‌دادند او ولی و یاور آن‌هاست» بود.

مقبره این بانو در مصر قرار دارد.

سیده اعظم سادات

خسته بود. نه خسته از راهی طولانی که هنوز به مقصد نرسیده باشد، خسته از بی‌مهری‌هایی که به او و خاندانش می‌شد. دستش را به سنگ اطراف قبر جدش تکیه داده بود و زیر لب چیزی می‌خواند شبیه به سوره‌های قرآن که حفظ بود. شاید در دل دعا می‌کرد تا راهی برایش باز شود. راهی که خلاصش کند از این همه احساس ناامنی...

نه او می‌فهمید و نه کسی می‌دانست که جرم شیعیان چه بود؟ آیا فرزند و نوه امام علی (ع) بودن کسی را مجرم می‌کرد؟ این همه زندانی که از سادات بودند و حتی برادر نفیسه که بی‌گناه دستگیر شده بود را چه کسی می‌توانست آزاد کند جز کابووس مرگ!!!

بعد از حج، راهی زیارت جد بزرگش ابراهیم شده بود و حالا نجوایی زنانه زیرگوش همسرش می‌گفت: «به بیت‌المقدس می‌رویم و بعد به مصر.»

لبخندی زیبا چهره معصومش را زیباتر کرده بود. خستگی‌هایش تمام شده بود. شاید نفیسه هیچ‌وقت فکرش را هم نمی‌کرد که ورودش به مصر برگشتی نداشته باشد.

در کل تاریخ کمتر انسان بزرگی را دیده‌ایم که اطرافیانش قدرش را بدانند و طاقت دوریش را نداشته باشند. آن هم طوری که برای ماندنش در کنارشان راهپیمایی کنند و پای حکومتی‌ها را برای خواهش و تمنا باز کنند. در بین خانم‌های تاریخ‌ساز بانوی بزرگی را می‌بینیم به نام نفیسه خاتون که تا این حد دوست‌داشتنی است. خانمی که شاید کمتر اسمش را شنیده باشید و کمتر بشناسیدش.

نفیسه خاتون از نوادگان امام حسن مجتبی (ع) دختر حسن بن زید بن حسن است. او در ۱۱ ربیع‌الاول سال ۱۴۵ هجری قمری در مکه بدنیا آمد؛ اما در مدینه بزرگ شد. پدرش حسن بن زید به دستور منصور عباسی ۵ سال حاکم مدینه بود؛ اما او را برکنار و زندانی کردند. همسر ایشان اسحاق بن جعفر پسر امام جعفر صادق (ع) معروف



چگونه به آرامش ذهنی برسیم؟

در موقعیتی به سر می‌برید که دست‌یابی به آرامش ذهنی را محال می‌دانید؟ آن قدر عصبانی هستید که خشم تمام وجودتان را پر کرده است و مجالی برای نفس راحت کشیدن به شما نمی‌دهد؟ به قدری برای خود کار تراشیده‌اید که درمانده‌اید چگونه می‌توانید از عهده‌شان بربایید؟ شب‌ها نمی‌توانید بخوابید و بی‌قراری هم چون چشمه‌ای جوشان درون‌تان قل‌قل می‌کند؟ بدون این‌که دست خودتان باشد، انتظار اتفاق‌های ناگوار را می‌کشید؟ تحویل سال نو شما را یاد نداشته‌هایتان می‌اندازد؟ دست‌وپالتان تنگ است و خواسته‌های فرزندان‌تان شما را کلافه کرده است؟ برای آرام شدن، به خوردن داروهای مسکن و آرام‌بخش پناه می‌برید؟ اگر شما هم این مشکلات را دارید، نزدیک‌تر بیایید که می‌خواهم حقیقتی را برایتان فاش کنم. هر کسی هست و در هر شرایطی زندگی می‌کنید، بدانید که خود خود شما می‌توانید بدون هیچ هزینه‌ای، آرامش را به زندگی‌تان دعوت کنید و نه تنها خود، بلکه اطرافیان‌تان را نیز آرام کنید. در ادامه به روش‌هایی برای رسیدن به آرامش ذهنی می‌پردازیم که با رعایت آن‌ها، می‌توانید مقدمات ورود به وادی آرامش را فراهم کنید.

۱. رهاسازی

خودتان را با مسائلی گره نزنید که موجبات ناراحتی‌تان را فراهم می‌کند. کوله‌بارتان را خالی کنید. شاید به نظرتان سخت بیاید و بگویید در مرحله حرف همه‌چیز به نظر ساده می‌آید؛ اما همین که پای عمل به میان می‌آید، کمیت‌مان می‌لنگد. همه موفقیت‌های بزرگ، با گام‌های کوچک آغاز می‌شود. کلاه‌تان را قاضی کنید. فردی که سال‌ها در دلهره و نگرانی و با انواع تشویش‌ها و اضطراب‌ها روزگار گذرانده، نمی‌تواند در کمترین زمان، توانایی‌های از تجربه‌های بد گذشته را داشته باشد. معیارهای صفر و صدی را رها کنید. انسان‌های صفر و صدی، کسانی هستند که تنها با موفقیت‌های بزرگ می‌توانند لبخند بزنند و به رضایت قلبی برسند. چنین انسان‌هایی، کمتر روی آرامش را می‌بینند. ابتدا از خود انتظار زیادی نداشته باشید. همین که بتوانید موقع غذاخوردن فقط از غذا لذت ببرید و اجازه ندهید امور دیگری اوقات خوش شما و حس زیبایی‌شناسی‌تان را مختل کند، بسیار پیشرفت کرده‌اید. اگر غذاخوردن شما پانزده دقیقه طول می‌کشد و نمی‌توانید

کوله‌بار مشکلات‌تان را حتی برای پانزده دقیقه بر زمین بگذارید، سعی کنید تنها پنج دقیقه به خود استراحت دهید. به مرور خواهید دید که این پنج دقیقه‌ها گسترش خواهد یافت و روزی می‌رسد که سرتاسر روزتان را در آرامش سپری می‌کنید.

۲. به خداوند حسن ظن داشته باشید

اواز شما به خودتان نزدیک‌تر است. رحمت و محبت او به شما بیش از مادر است و عشق و ایثار او به شما، از عشقی که همسران‌تان شما می‌کند وسیع‌تر است. بنابراین در هر شرایطی، به او حسن ظن داشته باشید. او شاهد تمام سختی‌ها و مشکلات شماست. تنها از او یاری بخواهید و یقین داشته باشید که ضبط و ربط امور شما را خودش برعهده خواهد گرفت.

۳. شیطان را از قلب‌تان بتاراند

هیچ‌گاه از رحمت خداوند ناامید نشوید. ذهن به‌طور طبیعی، گرایش به امور و ذهنیات منفی دارد. این روند را متوقف کنید و خودتان به ذهن و قلب‌تان خوراک بدهید. گزینشی عمل نکنید. تصمیم بگیرید که می‌خواهید به چه چیزی فکر کنید؛ نه این‌که ذهن‌تان

را آزاد بگذارید تا هر مهمان ناخوانده‌ای را پذیرا شود. مثبت‌اندیشی، از شکرگزاری و قدرشناسی حاصل می‌شود. وقتی لبخند فرزندان‌تان را مشاهده می‌کنید، شکرگزار باشید. شکرگزاری، نعمت‌های بی‌شماری را به سوی شما روانه می‌کند. شکرگزاری، وجودتان را هم‌چون زمین حاصل‌خیزی برای برداشت بهترین محصولات آماده می‌کند.

۴. مفرو مدی نباشید

انتظارات واقع‌بینانه‌ای از خودتان داشته باشید. همان‌طور که بابت خرید یک گوشی ممکن است ساعت‌ها در سایت‌های مختلف جست‌وجو کنید و بعد از پرس‌وجوهای فراوان دست به خرید بزنید، صدها برابر بیشتر از آن باید به خودشناسی خویش اهمیت دهید و سنگ بنای باورهای‌تان را با وسواس و تأمل روی هم بگذارید. به خودتان اجازه ندهید آخرین نفری باشید که از ضعف‌هایتان باخبر می‌شوید. بهتر است پیش از آن‌که دیگران بر شما خرده بگیرند و از شما انتقاد کنند، بهترین منتقد خود باشید و عزت نفس خود را حفظ کنید.

۵. مانند خورشید، بی‌دریغ بتابید

اطرافیان‌تان را بی‌قید و شرط دوست بدارید. آن‌ها را وسیله آزمایش خویش بدانید. اگر به شما پرخاش می‌کنند، یاد بگیرید صبور باشید، آن‌ها را ببخشید و آستانه صبر و تحمل خود را بالا ببرید تا کمتر در معرض آسیب قرار بگیرید. اطرافیان‌تان را ببخشید. اولین شخصی که از ثمره شیرین بخشش برخوردار می‌شود، شخصی است که می‌بخشد.

۶. ایثار، شما زیباتر را می‌نماید

ایثار، سرلوحه رسالت پیامبران است. پیامبران آمدند تا زیباتر از نشان ما بدهند. ایثار، یکی از این زیباتر است. بی‌منت ایثار کنید. عرصه ارزش‌های انسانی، بازار بده‌بستان نیست. انتظار جبران از طرف مقابل داشتن، مانع آن می‌شود که لذت ایثار را بچشید. ما با هرچه بیشتر مأنوس باشیم، بیشتر شبیه آن می‌شویم. کسانی که الهام‌بخش ما در راه تعالی وجودی‌مان بودند، با نیروی برتری مأنوس بودند. با کسانی که طعم ایثار را چشیده‌اند، همدم شوید تا به رنگ آن‌ها درآیید و از خودخواهی‌ها رها شوید.

راهکارهایی برای جلوگیری از مختل شدن آرامش خانواده

وقتی ابتدای مراقبه برای ورود به آرامش ابدی هستیم، ممکن است کلمه‌ای که بدون تأمل و نابه‌نگام از دهان‌مان بیرون می‌پرد، کار دستان دهد. در ادامه برای این‌که از گزند چنین سوءتفاهم‌هایی در امان بمانیم، به روش‌هایی برای حفظ آرامش خانواده می‌پردازیم.

۱. راجع به آن فکر می‌کنم

وقتی در شرایط روحی خوبی نیستید و یکی از اعضای خانواده شروع به نصیحت شما

می‌کند، لطفاً برای حفظ آرامش خودتان هم که شده، فقط لبخند بزنید و با خون‌سردی بگویید: «راجع به آن فکر می‌کنم.» یا اگر کسی در صدد است از زندگی خصوصی شما سر در بیاورد، وقتی از شما می‌پرسد: «هنوز هم مجردی؟» با یک توضیح مؤدبانه بگویید: «بله؛ اگر خبری شد، حتماً به شما اطلاع می‌دهم.» در چنین شرایطی، حالت تدافعی به خود نگیرید و فقط به این گفت‌وگو خاتمه دهید.

۲. فکر می‌کنید وقت مناسبی است؟

وقتی که برای طرح موضوعی به توجه کامل همسران نیاز دارید، لطفاً وقت‌شناس باشید. حالات روحی همسران را بررسی کنید و خودتان را جای او بگذارید و ببینید در مقابل این سؤال، ممکن است چه جوابی بشنوید. اگر در حال تماشای برنامه مورد علاقه‌اش است، سؤال‌تان را به وقتی مناسب‌تر موکول کنید؛ چرا که با این وقت‌شناسی، خودتان را از آسیب مجادله‌ای لفظی حفظ کرده‌اید.

۳. به کمک نیاز دارم؛ می‌شه لطفاً...

خانم‌ها بیشتر اوقات گله می‌کنند که همسرشان منظور آن‌ها را متوجه نمی‌شود و موجبات دلخوری‌شان را فراهم می‌کند. خانم‌ها باید بدانند که مردها فقط با حرف مستقیم میانه خوبی دارند و هرچه را که از دهان‌تان بیرون بباید، به‌عنوان آن‌چه می‌خواهید می‌شنوند. آن‌ها دستگاه رمزگشایی ندارند که بتواند آن‌چه را پشت کلمات‌تان پنهان کرده‌اید کشف کنند. اگر دل‌تان می‌خواهد کفش نویی داشته باشید و همراهی او را برای خرید می‌خواهید، مستقیم از او بخواهید همراهی‌تان کند. اگر این‌گونه عمل کنید، زودتر به مقصود خود می‌رسید.

۴. دقیقاً منظورتان چه بود؟

گاهی شاهد سوءتفاهم‌هایی هستیم که دلخوری‌های طولانی مدتی را ایجاد می‌کنند. همگی ما پیش‌فرض‌هایی در ذهن‌مان داریم که ممکن است به نتیجه‌گیری نادرستی برسیم. بنابراین قبل از این‌که کار دست خودمان بدهیم، بهتر است کمی صبوری کنیم و از مقصود طرف مقابل‌مان مطمئن شویم. فقط کافی است بپرسیم: «دقیقاً منظورتان چیست؟» در این صورت، مانع بروز سوءتفاهم‌های بسیاری خواهیم شد.

۵. متأسفم که ناراحتی شما را می‌بینم

ممکن است بارها به همسران گوشزد کرده باشید که در تصمیم‌گیری خود دقت کند و در معامله‌ای سرمایه‌گذاری نکند؛ بعد هم روشن شود که حق با شماست. در این مواقع، انتقاد از او راه به جایی نمی‌برد و حتی ممکن است مورد پرخاش نیز قرار بگیرید. توصیه می‌شود واکنشی دلسوزانه برای او داشته باشید و بگویید که متأسف هستید او را ناراحت می‌بینید.

رقیه رضایپور / منبع: پیام زن

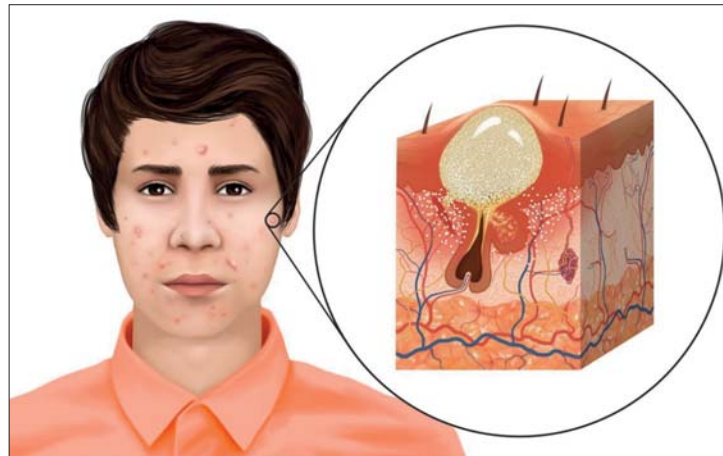
والدین گرامی، تصاویر دانش‌آموزان ممتاز و نقاشی‌های کودکان خود را به صورت حضوری به دفتر نشریه

(قم، بلوار جمهوری اسلامی، کوچه ۲، پلاک ۱۵) یا از طریق ایمیل (khanevade@ofoghghawzah.ir)

و پست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵) برای ما ارسال نمایید تا به صورت رایگان درج شود.

سلامت

چرا آکنه‌ها را نباید دستکاری کرد؟



می‌شود.

■ داروها در مقابل جوش‌ها

جوش‌های کیستی یا عمیق یا بدشکل‌کننده و مخرب یا جوش‌هایی که به درمان‌های معمولی یا آنتی‌بیوتیکی خوراکی یا موضعی جواب مناسب نداده‌اند، باید با داروی «ایزوترتینوئین یا راکوتان» درمان شوند. این نوع درمان، یکی از درمان‌های بسیار مؤثر و مفید محسوب می‌شود که علاوه بر کاستن از سطح چربی پوست و ممانعت از بسته شدن غدد چربی سطح پوست، التهاب و عفونت را هم به بهترین شکل مهار می‌کند. علاوه بر این، از تخریب سلول‌های پوستی جلوگیری کرده و حتی سلول‌های آسیب‌دیده و جوشگاه‌ها را هم بازسازی می‌کند. راکوتان تنها دارویی است که همه این خواص را دارد و با تجویز منطقی و تحت نظر پزشک متخصص پوست می‌تواند به‌خوبی در بهبود ظاهر پوست‌آلوده‌ها باشد. بنابراین در عین این‌که نباید از مصرف آن در موارد شدید و بدشکل‌کننده آکنه‌ها سراسر داشت، از خود درمانی و تجویز نابجای آن در جوش‌های کوچک و غیرمخرب هم باید اجتناب کرد.

■ وقت تمیزکاری

چنان‌چه جوشگاه‌ها ایجاد یا مستقر شده باشند و درمان جوش‌ها با روش‌های یاد شده هم موفق بوده یا به اتمام رسیده باشد، وقت مقابله با این ضایعات فرا رسیده است. برای از بین بردن ضایعات، می‌توان زیر نظر پزشک متخصص پوست، از داروهایی مثل کرم‌های روشن‌کننده، لایه‌بردار یا کرم‌های حاوی

سینوس‌های صورت را در پی دارد. این خطر در جوش‌های ناحیه میانی صورت شامل بینی و اطراف آن، بالای پیشانی، بالای لب و گونه‌ها جدی‌تر است و این منطقه در افراد آکنه‌ای تحت عنوان «مثلث خطر» شناخته می‌شود. البته نباید این مسئله را از یاد برد که موارد شدید و التهابی و کیستی آکنه، به‌طور ذاتی مخرب است و باید درمان این ضایعات به شکل سریع، مؤثر، پیگیرانه و طولانی‌مدت، زیر نظر متخصص پوست باشد تا از بروز بدشکلی جلوگیری شود.

■ تبدیل جوش به خال

جوشگاه‌ها ممکن است به خال‌های کوچک یا بزرگی تبدیل شوند ولی گزارشی از تبدیل آن‌ها به توده‌های بدخیم وجود ندارد و اصطلاحاً این ضایعات پوستی، مستعد بدخیمی نیستند. رسیدگی و درمان به‌موقع جوشگاه‌ها اهمیت بسزایی در از بین بردن آن‌ها و حفظ زیبایی و ظاهر طبیعی پوست دارد. درمان‌ها می‌توانند بسیار گسترده باشند و گاهی با کرم‌ها و محلول‌های آنتی‌بیوتیکی یا لایه‌بردارهای مختلف انجام می‌شوند. علاوه بر این، پزشک در برخی موارد ناگزیر است که با کمک گرفتن از دستگاه‌های مخصوص، کمدون‌ها یا ندول‌ها را باز کند تا التهاب یا چرک از ضایعات خارج شود و روند بازسازی و بهبود پوست با سرعت و کیفیت بهتری صورت گیرد. استفاده از وسیله‌ای به نام «کمدواکستراکتور»، روش «میکرودرم ابریژن» و روش «میکرونیدلینگ» روش‌هایی هستند که برای این منظور از آن‌ها کمک گرفته

■ جوش و ردیای جوش

قطعاً هیچ فردی دوست ندارد یک صورت ناهموار و پراز جوش‌های ریز و درشت داشته باشد ولی با وجود این، باز هم افراد زیادی دچار جوش یا همان آکنه می‌شوند. برخی از افراد به‌جای این‌که با مراجعه به پزشک متخصص پوست و مو فکری به حال درمان جوش‌های خود کنند، به خود درمانی روی می‌آورند. گذاشتن انواع و اقسام ماسک، کرم، ژل و... کارهایی است که این دسته از افراد انجام می‌دهند و وقتی نمی‌توانند از شر جوش‌ها خلاص شوند، با دستکاری آن‌ها سعی می‌کنند از بین‌شان ببرند که این مسئله باعث باقی ماندن جای جوش روی پوست و مشکلات دیگری می‌شود. برای آگاهی از دلایل ایجاد جای جوش و درمان آن، صحبت‌های دکتر داریوش دایر، متخصص پوست و مو را بخوانید.

■ جوشگاه‌ها را می‌شناسید؟

جوشگاه‌ها یا اسکارها آثاری هستند که در حین درمان یا پس از اتمام درمان آکنه (جوش غرور جوانی) بر سطح پوست ایجاد می‌شوند و به‌جا می‌مانند. این جوشگاه‌ها در واقع پس از تخریب سلول‌های طبیعی پوست یا همان کراتینوسیت‌ها و جایگزین شدن آن‌ها با سلول‌هایی به نام فیبروبلاست‌ها، به‌وجود می‌آیند و ممکن است برجسته (هیپرتروفیک) یا فرورفته (آتروفیک) باشند. به‌طور کلی، ضایعات آکنه‌ای چند شکل متفاوت دارند که از بین آن‌ها می‌توان به شکل کمدون بسته یا سرسفید، کمدون باز یا سرسیاه، برجسته یا ندولی و بالاخره نوع کیستی اشاره کرد. اشکال برجسته و کیستی حالت چرکی و التهابی دارند و احتمال باقی ماندن جوشگاه در آن‌ها بیشتر است، اما انواع کمدونی در اغلب اوقات بدون بر جا گذاشتن آثاری از خود بهبود می‌یابند. احتمال باقی ماندن تیرگی در همه انواع آکنه وجود دارد، ولی در افراد با پوست تیره و دارای انواع ندولی یا کیستی این احتمال بالاتر است.

■ مثلث خطر

دستکاری کردن جوش‌ها هم باعث انتقال التهاب و عفونت به لایه‌های زیرین پوست می‌شود و هم این‌که در بر جا ماندن لکه‌ها و جوشگاه‌ها اثر مستقیم و بسزایی دارد. متخصصین پوست، همیشه به بیماران مبتلا به آکنه توصیه می‌کنند که از دستکاری یا تخلیه چرک ضایعات آکنه‌ای، بپرهیزند. دستکاری می‌تواند احتمال ایجاد تیرگی و جوشگاه را بالا ببرد، علاوه بر این، خطر پراکندگی و گسترده‌ی التهاب و عفونت به بافت‌های زیرین پوست و حتی انتشار به

مشتقات ویتامین A کمک گرفت که در از بین بردن تیرگی یا جوشگاه‌های خفیف و مختصر، مفید هستند. اما در شرایطی که بافت اسکار و تخریب شده بر سطح پوست ایجاد شده باشد، باید از روش‌هایی مثل «میکرودرم ابریژن»، «میکرونیدلینگ»، لیزر «فراکشنال دی‌اکسید کربن» لیزر، «اربیوم» یا جراحی‌های پوستی مختلف برای مقابله با جوشگاه‌ها و بازسازی پوست آسیب‌دیده استفاده کرد.

«ساب سیژن» نوعی روش جراحی است که در آن با استفاده از سوزن‌ها یا وسیله‌هایی شبیه نیزه، چسبندگی‌های لایه‌های آسیب‌دیده پوست باز و از هم گسیخته می‌شوند و پوست فرو رفته به بالا کشیده شده و هم سطح پوست اطراف خواهد شد.

گاهی در برخی نقاط پوست که حالت حفره‌ای عمیق پیدا کرده‌اند از وسیله‌ای به نام «پانچ» برای آزاد کردن چسبندگی‌ها و بالا کشیدن پوست استفاده می‌شود. در برخی موارد هم ممکن است لازم باشد که این قسمت‌های ناهموار با روش جراحی برداشته شوند و زخم ایجاد شده با بخیه، لب به لب و هم سطح پوست مجاور شود. در برخی موارد باید ترکیبی از روش‌های فوق برای بازسازی و بهبود ظاهر پوست به کار برود.

■ یک درمان موفقیت‌آمیز

بهبود ظاهر جوشگاه‌ها، به میزان تخریب و عمق ضایعات ایجاد شده و استعداد ژنتیکی افراد بستگی دارد و در هر فرد متفاوت با دیگری است ولی به‌طور کلی، از ۲۰ تا ۷۰ درصد بهبود در ظاهر این ضایعات ایجاد می‌شود. برخی محصولات در بازار وجود دارند که مدعی هستند می‌توانند جای جوشگاه‌ها را از بین ببرند. در این رابطه باید گفت که هیچ کرم یا داروی موضعی‌ای وجود ندارد که بتواند بازسازی کامل یا حتی شبه کامل را در جوشگاه‌های فرورفته یا برجسته، به همراه داشته باشد.

تبلیغات محصولاتی از این قبیل که مدعی هستند با مصرف این فرآورده‌ها اثری از جای جوش‌ها بر جانی‌ماند، کاملاً خلاف واقع بوده و منشأ علمی و واقعی ندارد و نباید تحت تأثیر این تبلیغات قرار گرفت.

پانیده پیراسته

مشکلات زندگی

هویج‌ها ابتدا سخت و محکم بودند؛ اما وقتی پخته شدند، نرم شدند.

تخم‌مرغ‌ها شل بودند و پس از آن‌که جوش خوردند، سخت شدند.

اما قهوه آب را به چیزی بهتر تبدیل کرد.

بعد پدر در ادامه صحبتش گفت: عزیزم تو می‌توانی برای چگونه برخورد کردن با مشکلات تصمیم بگیری. می‌توانی بگذاری تحت تأثیر آن‌ها ضعیف شوی، یا می‌توانی آن‌ها را به چیز مفیدی تبدیل کنی. همه چیز به تو بستگی دارد. اگر با مشکلات برخورد درستی بشود، سبب پیشرفت می‌گردد.

زن جوانی به پدرش شکایت کرد که زندگی سخت و دشواری دارد.

پدرش به او گفت: با من بیا، می‌خواهم چیزی نشانت بدهم.

پدر دخترش را به آشپزخانه برد و آن‌جا سه کتری آب را روی اجاق گاز گذاشت تا حرارت ببیند.

در همین حال او چند هویج را تکه کرد و آن‌ها را درون اولین کتری ریخت تا بجوشد.

بعد در کتری دوم دو عدد تخم مرغ گذاشت و در کتری سوم مقداری قهوه آسیاب شده ریخت. دقایقی بعد مرد

هویج‌ها را در کاسه‌ای قرار داد، تخم مرغ‌ها را پوست کند و آن‌ها را در کاسه دیگری گذاشت و قهوه را هم در فنجان ریخت و آن‌گاه همه را جلوی دخترش گذاشت.

دختر که حوصله‌اش سر رفته بود، پرسید: این کارها برای چیست؟

پدرش جواب داد: هر یک از این‌ها به ما درسی برای روبه‌رو شدن با مشکلات می‌دهند.

نکته

احترام سالمندان احترام به خداست!

بسیار دیده شده که افراد سالمندی را دیده ایم که با دشواری سوار اتوبوس شده اند و جایی برای نشستن نداشتند؛ اما جوانانی آسوده خاطر نشسته اند و توجهی هم ندارند. اسلام و البته تمام ادیان، انسان را به احترام به بزرگ ترها توصیه نموده است چرا که آن ها عمری را برای رشد و سعادت جامعه وقف کرده اند و زندگی خود را در این راه قرار داده اند متأسفانه هر روز شاهد افزایش تعداد افرادی هستیم که در خانه های سالمندان زندگی می کنند و فرزندان آن ها ماه ها و یا حتی سال ها از آن ها احوالی نمی پرسند و آن ها را به حال خود رها کرده اند به راستی آیا داعی بالتر از دعای آن ها وجود دارد و آیا ما پیری و روزهای دشوار آن را تجربه نخواهیم کرد؟ پس چگونه آن ها را رها کرده و به دنبال دنیای بی وفایی خود می رویم.

وجود انسان های سالخورده در بین خانواده باعث افزایش رحمت خداوند است و هر کس به آن ها احترام بیشتری بگذارد بیشتر مورد رحمت خداست.

پیامبر ﷺ می فرماید: وجود پیران سالخورده بین شما باعث افزایش رحمت و لطف پروردگار و گسترش نعمت های الهی بر شماست. (نهج الفصاحه / ص ۲۲۲)

■ دوستی با پیامبر

اثرات احترام به سالمندان دوستی با پیامبر اکرم ﷺ است. چه افتخاری بالاتر از این که فردی لیاقت دوستی با پیامبر ﷺ را داشته باشد احترام گذاشتن به سالمندان حتی در خیابان وقتی عبور از عرض آن برای آن ها دشوار است احترام به آن ها محسوب می شود. گرفتن بار سنگین شان، کمک کردن برای سوار شدن یا پیاده شدن همه و همه احترام به آن هاست و باعث ایجاد احساس همدلی در مردم می شود.

ایشان می فرمایند: به کودکان رحم کن و بزرگسالان را احترام کن تا از دوستان من باشی. (کافی / ج ۲ / ص ۳۱۶ / ح ۷)

■ احترام متقابل

انسان هر آن چه می کند به او باز می گردد و هر عملی را عکس العملی هست همه ما در کارنامه زندگی خود اعمالی داریم که خوب باید برای ما نوشته شده اند که بر همان اساس در زندگی خود خوب یا بد می بینیم اگر خوب کرده باشیم پاداش ما همان خوبی و در صورت بدی، بدی خواهیم دید. بر این اساس امام علی (ع) فرمودند: به پیران احترام بگذارید تا کودکانتان به شما احترام گذارند. (غررالحکم و درر الکلم / ح ۱۰۹۶)

■ برکت در زندگی

برکت از ثروت یا قدرت نیست چه افرادی که قدرت داشتند و

به سعادت نرسیدند و در نهایت شقی از دنیا رفتند و چه بسیار افرادی که از صبح تا شب مشغول کارند و ثروت می اندوزند اما در زندگی خود خبری نمی بینند و در نهایت احساس شادی ندارند و رضایتی در قلب خود حس نمی کنند پیامبر ﷺ می فرمایند: برکت با بزرگان شماست.

■ احترام در همه حال و در هر شرایطی

انسان امروز به دلیلی داشتن مشغله و گرفتاری نمی تواند تمام اصول را رعایت کند و از بسیاری از آن ها طفره می رود و به بهانه فرصت نداشتن از خوبی کردن حرمت گذاشتن و دستگیری از دیگران سر باز می زند.

پیامبر ﷺ می فرمایند: هرگاه بزرگ قومی بر شما وارد شد گرمی اش بردارید. (کافی / ج ۲ / ص ۶۵۹)

و این گرمی داشتن شامل بر خاستن از جای خود سلام کردن و تمام آداب اجتماعی می شود.

■ ارزش و قار پیر

پیر دنیایی از تجربه است، موی سفید حکایت از زندگی و فراگیری بسیاری از مکتب زمانه دارد و درس این مکتب بسیار گران و پرهزینه است چه زیباست که از تجربیات آن ها بیاموزیم و در زندگی خود از آن ها بهره ببریم.

امام علی (ع) می فرمایند: وقار پیری نزد من دوست

داشتنی تر از نشاط جوانی است. (غررالحکم / ح ۱۰۹۹)

بنابر این نباید پیران را انسان های بی فایده و خالی از سود بدانیم چرا که آن ها بسیار با تجربه و بسیاری نیز دانشمند و فرهیخته اند.

■ احترام به سالمند احترام به خدا

احترام گذاشتن به انسان های سالمند احترام به خداست چرا که آن ها نیز مخلوق خدا هستند و از خدا نعمتی مانند طول عمر گرفته اند و عمر گران قدر را برای فرزندان جامعه و... صرف کرده اند پیامبر ﷺ در این رابطه فرمودند: احترام گذاشتن به مسلمان پیر، تجلیل از خداست. (کافی / ج ۳ / ص ۲۴۰)

■ آسایش در قیامت

زندگی پس از مرگ برای همه ما حتمی است و پس از زندگی کوتاه در این دنیا با مرگ به دنیایی دیگر انتقال می یابیم و باید برای آن دنیا نیز توشه برداریم تا این سفر را به خوبی بگذرانیم رسول خدا ﷺ می فرمایند: هر کس بزرگ سال مسلمان را گرمی دارد، خداوند او را در قیامت از سختی ها و مشکلات در امان می دارد. (کافی / ج ۲ / ص ۶۵۸ / ح ۳)

یادمان باشد لحظات عمر مانند برق باد می گذرد و ما در برابر یکدیگر و به خصوص سالمندان مسئولیت داریم و باید در برابر خدا پاسخگو باشیم.

نرگس زارعی / منبع: تبیان

تازه های علمی

اهمیت منیزیم

سبوسدار، مقدار زیادی منیزیم دارند و هم چنین در بین سبزیجات، اسفناج و کلم و در بین میوه ها موز و تمشک را می توان به عنوان منبع منیزیم نام برد.

■ کمبود منیزیم

هیچ ناراحتی که بتواند به طور قطع کمبود منیزیم رو برای ما روشن کند وجود ندارد؛ ولی علائمی چون گرفتگی عضلات ساق پا، در این کمبود بسیار معمول است و اغلب به سرعت رخ می دهد. علاوه بر این مهم ترین علائم کمبود منیزیم این ها هستند: منقبض شدن عضله، سرگیجه، مشکلات دفع (یبوست)، اسهال یا هر دو، عصبی بودن، خستگی، تپش قلب، بی قراری، سردرد، افسردگی، احساس سستی در دست و پا و اختلالات در گردش خون؛ اما تمام این علائم می تواند در اختلالات دیگر هم رخ بدهد و به همین دلیل مدرکی برای کمبود منیزیم به شمار نمی روند.

نیلوفر فاضلی

منیزیم برای عملکرد بیش از ۳۰۰ آنزیم در بدن مهم است. بدن در ساخت و ساز پروتئین و کربوهیدرات و سوخت و ساز چربی به آن نیاز دارد. دانشمندان چینی پس از ارزیابی ۴۰ مطالعه از ۹ کشور به این نتیجه رسیدند که مصرف مواد غذایی غنی از منیزیم، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سکته مغزی را کاهش می دهد.

■ مقدار مورد نیاز

به طور متوسط باید در روز ۱۰۰ تا ۵۵۰ میلی گرم منیزیم مصرف شود. با این حال کارشناسان برای مردان حداقل ۳۵۰ تا ۴۰۰ میلی گرم و برای خانم ها ۳۰۰ تا ۳۵۰ میلی گرم را توصیه می کنند. معمولاً خانم های باردار، کسانی که استرس دارند و کسانی که کار جسمی زیاد یا سنگین انجام می دهند به منیزیم بیشتری احتیاج پیدا می کنند.

■ منابعی حاوی منیزیم

بسیاری از مواد غذایی دارای منیزیم هستند؛ اما در بین این ها دانه های آفتابگردان، گردو و غلات

درنگستان

زندگی دیگران را نابود نکنیم!

عصبانی است. کار به دعوا کشید و تمام.

پدری در نهایت خوشبختی است، یکی می رسد و می گوید: پسر ت چرا بهت سر نمی زنه؟ یعنی آن قدر مشغوله که وقت نمی کنه؟! و با این حرف، صفای قلب پدر را تیره و تاری می کند.

این است سخن گفتن به زبان شیطان. ممکن است هدفمان صرفاً کسب اطلاع باشد، یا از روی کنجکاوی یا فضولی و... اما نمی دانیم چه آتشی به جان شنونده می اندازیم! شرنیندازید در زندگی مردم.

واقعاً خیلی چیزها به ما ربطی ندارد! کور، وارد خانه مردم شویم و گراز آن جا بیرون بیاییم.

جوانی از رفیقش پرسید: کجا کار می کنی؟ پیش فلانی، ماهانه چند می گیری؟ ۵۰۰۰۰۰ همه ش همین؟ ۵۰۰۰۰۰؟

چطوری زنده ای تو؟ صاحب کار قدر تو رو نمی دونه، خیلی کمه!

یواش یواش از شغلش دلسرد شد و درخواست حقوق بیشتر کرد، صاحب کار هم قبول نکرد و اخراجش کرد، قبلاً شغل داشت، اما حالا بیکار است.

زنی بچه ای را به دنیا آورد، زن دیگری گفت: به مناسبت تولد بچه تون، شوهرت برات چی خرید؟ هیچی! مگه میشه؟! یعنی تو براش هیچ ارزشی نداری؟!!

بمب را انداخت و رفت، ظهر که شوهر به خانه آمد، دید که زنش