

افق خانواده

چهارشنبه ۱ اردیبهشت ۱۳۹۵ / ۱۲ رجب ۱۴۳۷ / شماره ۸۲ ضمیمه هفته نامه افق حوزه

پیامبر اکرم ﷺ

حَقَّ عَلٰی بَرْمَسْلَمَانَانَ

حَقَّ پَدَر بَر فَرزَنَدَش اَسْت.

الأمالی شیخ طوسی، ص ۳۳۴، ح ۶۷۳

امام علی علیه السلام

انصاف اختلافات را از بین می برد

و باعث الفت و همبستگی می شود.

غررالحکم، ح ۱۷۰۲



در میان کعبه جان، پرتو حق جلوه گر شد
فاطمه بنت اسد هم، صاحب زیبا پسر شد
کعبه آن شب، غرقه در نور دل افروز خدا بود
آسمان کعبه گویی، مظهر صدها گهر شد
عطر جان بخش بهشتی در فضای کعبه پیچید
تا که میلاد سعید مرتضی فخر بشر شد
مژده‌ی میلاد مولا، می‌کند از غم رهایم
زین بشارت کام اامت، مملو از شهد و شکر شد

میلاد باسعادت

مولی الموحدین

حضرت امام علی علیه السلام

و روز پدر مبارک باد

۵ میهمان خداوند



۲ شادی و نشاط را به فرزندتان هدیه کنید



۸ اسباب بازی و کودک



۳ ده قانون اصلی تربیت



شادی و نشاط را به فرزندتان هدیه کنید

بای تصریح کرد: افکار کودک نسبت به خود بیشترین اهمیت را دارد، بنابراین والدین باید افکار مثبت را به کودکان خود القا کنند.

وی تأکید کرد: بسیاری از والدین متوجه نمی‌شوند که خشم و عصبانیت کودک‌شان به خاطر غمگینی آن‌ها صورت می‌گیرد و یا ناشی از اضطراب کودک است.

این آسیب‌شناس در پایان گفت: والدین باید به فرزند خود اجازه بدهند که علایق خود را کشف کند و به بازی‌ها و فعالیت‌هایی که او انتخاب می‌کند، توجه نشان دهند.



دوران کودکی، همواره به عنوان بهترین و شادترین دوره زندگی انسان شناخته شده است.

جعفر بای، آسیب‌شناس در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به شادی کودکان اظهار کرد: وقتی کودکان بدانند والدین‌شان به آن‌ها اطمینان دارند، احساس می‌کنند که دست یافتن به همه چیز برایشان امکان‌پذیر است.

وی افزود: یکی از بهترین هدایایی که والدین می‌توانند به فرزندشان بدهند، امکان شاد زیستن و شاد بودن آن‌ها است.

معضل چاقی گریبان یک پنجم از جمعیت جهان را می‌گیرد

یافته‌های یک مطالعه تحقیقاتی نشان داد که تقریباً یک پنجم از جمعیت جهان ظرف ۱۰ سال آینده از معضل چاقی رنج خواهند برد.

به گزارش اسکای نیوز، پژوهشگران دانشگاه امپریال کالج لندن در این مطالعه تحقیقاتی که زیر نظر یک استاد ایرانی انجام شد، شاخص توده بدنی ۲۰ میلیون زن و مرد بالغ را از سال ۱۹۷۵ تا ۲۰۱۴ مورد مقایسه قرار دادند. شاخص توده بدنی، سنجشی آماری برای مقایسه قد و وزن یک فرد است. یافته‌های این تحقیق نشان داد، چاقی در میان مردان در این مدت، سه برابر و در میان زنان بیش از دو برابر شده است.

پروفسور مجید عزتی رییس ایرانی تیم پژوهشگران دانشگاه امپریال کالج ضمن هشدار در مورد همه‌گیر شدن معضل چاقی، از دولت‌های جهان خواست برای مقابله با آن اقدام کنند.

نتایج این تحقیق که مبتنی بر اطلاعاتی در مورد افراد بالغ در ۱۸۶ کشور است، مشخص کرد که تعداد افراد چاق در سراسر جهان از ۱۰۵ میلیون نفر در سال ۱۹۷۵ به ۶۴۱ میلیون نفر در سال ۲۰۱۴ افزایش یافته است.

علت سفید شدن مو در جوانی چیست؟



برخی مواد غذایی با کمبود ملانین سبب افزایش موهای خاکستری و سفید در سنین جوانی می‌شوند.

به گزارش جام‌جم سرا، سفید شدن موها با بالا رفتن سن امری کاملاً طبیعی است؛ اما برای افراد جوان غیرعادی و غیرطبیعی است. سفید شدن موها در سن جوانی علاوه بر این‌که بر زیبایی تأثیر می‌گذارد، اعتماد به نفس فرد را کاهش می‌دهد. بسیاری افراد در سن ۲۰ تا ۳۰ سالگی با رشد موهای سفید مواجه می‌شوند.

گاهی اوقات علت سفید شدن موها در دوران جوانی می‌تواند به علت عوامل محیطی و ژنتیکی باشد، ولی در بیشتر موارد، نداشتن سبک زندگی صحیح و سالم و پیروی نکردن از برنامه غذایی مناسب می‌تواند علت این امر باشد. به عنوان مثال، یکی از عوامل سفید شدن مو در دوران جوانی، استرس و فشارهای روحی است. علاوه بر این، افرادی که سیگار می‌کشند ۴ برابر بیشتر از افراد دیگر امکان دارد که در سن جوانی موهایشان سفید شود و یا دچار ریزش مو شوند.

به طور کلی، بر اثر کاهش تولید ملانین در ریشه موها، ممکن است رنگ موها خاکستری شود. برخی از غذاها سرشار از ملانین هستند در حالی که برخی غذاها ملانین ندارند و بدن آن‌را تولید

نمی‌کند. مواد غذایی که وارد بدن می‌شوند در سلامت عمومی بدن به خصوص سلامت مو، نقش مهمی را ایفا می‌کنند. برخی مواد غذایی و خوراکی سبب افزایش موهای سفید در سروسفید شدن موها در دوران جوانی می‌شوند که از جمله این مواد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

شکر، پروتئین‌های حیوانی، نوشابه، رنگ‌های خوراکی، شیرین‌کننده‌های افزودنی، نمک یا سدیم، آرد سفید غنی شده، مونوسدیم گلوتمات.

قالب‌های چایی برای گچ گرفتن عضو شکسته



محققین مکزیکی موفق به ابداع شیوه‌ای منحصر به فرد در بی‌حرکت نگاه داشتن عضو شکسته بدن شدند که به وسیله آن دیگر نیازی به گرفتن گچ نباشد.

به گزارش خبرنگاری مهر، در این شیوه برای ثابت نگه داشتن عضو شکسته با بکارگیری فناوری چاپگر سه بعدی قالبی ساخته شده است که در عضو آسیب دیده قرار می‌گیرد و دیگر از محدودیت‌هایی که توسط قالب گرفتن با گچ به سراغ بیمار می‌آمد، اثری نیست.

این قالب از مواد پلاستیکی مشبک تهیه شده و بر خلاف قالب‌های گچی این اجازه را می‌دهد که عضو آسیب دیده در محل شکستگی استخوان بدون حرکت باقی بماند، ضمن این‌که جریان هوا هم به خوبی در قالب جدید جریان دارد.

از دیگر مزایای این قالب منحصر به فرد این است که مانند نمونه‌های گچی، تعریق و دیگر مواد ترشح شده از منافذ پوست را به خود جذب نمی‌کند که به دنبال آن میزان ابتلا به زخم‌های پوستی و عفونتی کاهش پیدا می‌کند.

وزن این قالب‌های جدید یک دهم قالب‌های گچی است و می‌توان به صورت موقت آن را درآورد و در هنگام نیاز به عکس رادیولوژی اختلالی را به وجود نمی‌آورد.

ساخت بطری آب خوردنی با استفاده از جلبک

محیط زیست ایجاد نمی‌کند.

جانسون اظهار کرد: بعد از این‌که فهمیدم ۵۰ درصد مواد پلاستیکی در طبیعت رها می‌شوند، در جست‌وجوی روشی برای مقابله با این تهدید محیطی بودم. واقعاً چرا از موادی که به راحتی در طبیعت شکسته می‌شوند و به محیط زیست آسیب نمی‌رسانند، برای ساخت مواد استفاده نمی‌شود؟

به همین منظور، وی از جلبک و پودر آگار برای ساخت استفاده کرد. زمانی که این پودر به آب افزوده شود، شبیه ژله شده و در قالب ریخته می‌شود و تا زمانی که بطری حاوی آب باشد، شکل خود را حفظ می‌کند. شما می‌توانید این بطری را بعد از خالی شدن میل کنید، البته ممکن است به دلیل وجود جلبک قدری شور مزه باشد!

این بطری زیست‌تجدیدپذیر تنها قطعه‌ای مفهومی بوده و روشی برای ساخت بطری‌های جدید خواهد بود. این بطری نمایانگر فکر بیشتر برای طراحی‌های آینده خواهد بود.

جانسون افزود: من ادعا نمی‌کنم این روش بهترین روش برای این مشکل است، اما شروعی امیدوارکننده برای روش‌های جدید در این مشکل خواهد بود.



هرساله میلیون‌ها تن پلاستیک به دامان طبیعت انداخته می‌شود که در طبیعت بازیافت نمی‌شوند و بسیاری از آن‌ها در زمین و یا اقیانوس دفن می‌شوند.

به گزارش ایسنا به نقل از ساینس الرت، در این میان راه‌حل‌های امیدوارکننده‌ای ارائه شده که یکی از این روش‌ها بطری‌های خوردنی است. "اری جانسون" دانشجوی ایسلندی، بطری زیست‌تجدیدپذیری طراحی کرده که شبیه بطری‌های پلاستیکی بوده، با این تفاوت که بعد از استفاده، مشکلی برای

تا چند دقیقه دیگر سفره غذا پهن می‌شود. در هشدار نوع دوم رفتار نامناسب فرزندان را به او گوشزد می‌کنید، در واقع به او فرصت می‌دهید تا رفتار خود را تصحیح کند.

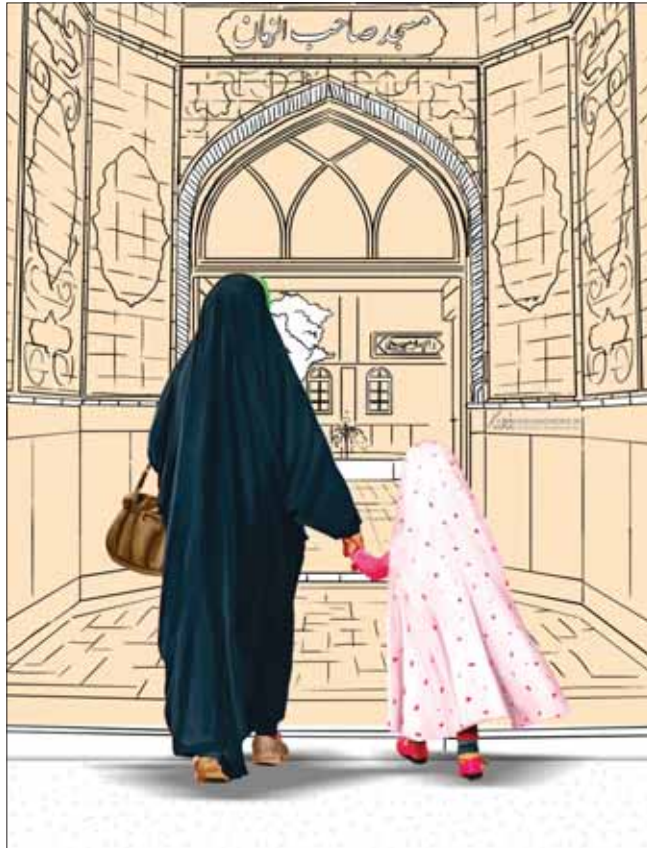
۷. انتظارها: بهتر است به فرزندان بگویید چه انتظاری از او دارید و چه رفتاری را می‌پسندید. برای این منظور، با او راجع به خواسته‌های تان صحبت کنید؛ اما از ارائه توضیح اضافه، استدلال و پیچیده کردن موضوع پرهیز کنید و فقط نکته اصلی را به ساده‌ترین شکل ممکن بیان کنید. به خاطر بسپارید؛ توضیح‌های خود را متناسب با سن فرزندان بیان کنید و از او سؤال کنید آیا متوجه شده که چرا چنین انتظاری از او دارید یا خیر، تا این که به تدریج نظم مورد نظر شما را بیازید.

۸. محدودیت‌ها: خونسرد بوده و بر اعصاب خود مسلط باشید. بدون شک تصمیم نهایی بر عهده شما والدین است. نافرمانی را نباید با خشم و فریاد پاسخ دهید، همچنین اجازه ندهید، کودکان به سهولت با اعصاب‌تان بازی کنند.

۹. مسئولیت‌پذیری: کودکان در نهایت روزی بزرگ خواهند شد پس به آن‌ها اجازه رشد بدهید. به آن‌ها امکان دهید، کارهای کوچک را خودشان به تنهایی انجام دهند و موفقیت‌های هر چند ناچیز به دست آورند تا اعتماد به نفسشان پرورش یابد و مهارت‌های زندگی و توانایی‌های اجتماعی در آن‌ها تقویت شود. اما یادآوری می‌کنم که انتظارات‌های شما باید متناسب با سن و توانایی‌های آن‌ها باشد، در غیر این صورت به جای برنده شدن، بازنده بودن را به فرزند خود می‌آموزید.

۱۰. آسودگی خیال و آرامش: وقت اختصاصی برای تمام اعضای خانواده (حتی خود شما) از اهمیت فراوانی برخوردار است. علاوه بر آن باید بدانید که قصه گفتن و در آغوش کشیدن کودک، روش‌های مناسبی برای آرام کردن او هستند. به دلیل آن که توجه ترکیبی از تأیید کلامی و غیر کلامی است، اعضای خانواده باید از طریق گفتار و رفتار، به یکدیگر اطمینان خاطر بدهند که برای همدیگر مهم و دوست‌داشتنی هستند و این قانون فقط شامل حال کودکان نمی‌شود بلکه در مورد شما و همسرتان نیز صادق است.

منبع: آرمان



ده قانون اصلی تربیت

۵. نظم: حفظ حد و حدود و خط قرمزها با رعایت نظم امکان‌پذیر می‌شود و نظم یعنی نظارتی قاطعانه و عادلانه. برای برقراری نظم راه‌های متفاوتی مانند قاطعیت در صحبت کردن وجود دارد، اما نکته پراهمیت این است که هرگز نباید نظم را با استفاده از خشونت و تنبیه برقرار کنید.

۶. هشدارها: هشدار دو نوع است. در هشدار نوع اول برنامه بعدی روزانه را به اطلاع کودک می‌رسانید. برای مثال به او اطلاع می‌دهید که به زودی باید آماده رفتن به تخت‌خواب شود یا اینکه

این ۱۰ قانون تربیت مهم‌ترین اصول تربیتی هستند که بیشترین کارآمدی را دارند و در اکثر موارد صدق می‌کنند.

۱. تحسین و پاداش: بهترین پاداش برای کودکان تعریف، تمجید، تحسین و محبت شماست. استفاده از اسباب بازی و خوراکی‌های متنوع برای پاداش به کودکان الزامی نیست. شاید استفاده از تابلوی ساده‌ای که در آن‌ها رفتار خوب فرزندان را با یک ستاره پاداش دهید، مؤثرترین تمجید از وی باشد.

۲. ثبات قدم و استمرار: وقتی مقرراتی را برای کودکان تعیین می‌کنید، نباید آن را به سادگی تغییر دهید. اغلب والدین برای برقراری آرامش در خانه یا پایان دادن به گریه فرزندان، قوانین را نقض می‌کنند اما اگر قاعده‌ای را تعیین کردید، هیچ‌کس (همسرتان، مادر بزرگ و حتی خود شما) نباید آن را نقض کند و همگی باید آن را محترم بشمارید. قانون وقتی قانون است که همه آن را رعایت کنند و در برابر آن مطیع باشند.

۳. برقراری روال معین: نظم و روال مشخصی را در خانه برقرار کنید. مهم‌ترین اصل در برقراری روال معین در زندگی؛ تعیین وقت دقیق خوابیدن، بیدار شدن و غذا خوردن است. وقتی روال مشخصی را در زندگی برقرار کردید، فقط در موارد خاص مانند زمان سفر یا بیماری می‌توانید کمی انعطاف به خرج دهید. تربیت صحیح فقط با وجود نظم امکان‌پذیر است؛ اما این فقط فرزند شما نیست که باید نظم را رعایت نماید، بلکه تمام اعضای خانواده باید منظم باشند تا کودک منظم زندگی کند و امکان تربیتش فراهم شود. تعیین روال

مشخص، چهارچوب برنامه خانواده است و باید آن را حفظ کرد؛ اما افراط نکنید و عاقلانه انعطاف به خرج دهید چرا که بی شک خانه پادگان نیست.

۴. حد و حدود: کودکان باید به طور کامل با حد و حدود و خط قرمزها آشنا باشند و به وضوح بدانند چه کارهایی پذیرفته و کدام یک غیر قابل قبول هستند. با تعیین حد و حدود برای فرزندان مشخص می‌کنید، از وی چه انتظاری دارید و محدوده آزادی عمل او تا کجاست.

تغییر را

از خودت شروع کن

یک روان‌شناس خانواده گفت: برای تأثیر مثبت بروی همسر، بهتر است ابتدا تغییر را در رفتار خودمان آغاز کنیم. محمدرضا نظامی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار داشت: غرور، لجاجت، خودرایی و خودخواهی از مهم‌ترین آفات زندگی مشترک است که به تدریج باعث جدایی عاطفی زوجین گردیده و موجب مشکلات دیگری در آینده خواهد شد.

وی در ادامه تصریح کرد: بنابراین هر یک از طرفین در زندگی مشترک باید تغییرات رفتاری را از خود شروع کنند. البته انتظار تغییر صددرصد همسرتان، توقع زیادی است، ولی قطعاً باعث ایجاد واکنش‌های مثبتی در وی خواهد شد.

نظامی تأکید کرد: گرایش به رفتارهای کودکانه از جمله قهر، بداخلاقی، سرزنش، گله، لج‌بازی و توهین در رابطه با همسر خود، رفتار بالغانه‌ای نیست. افراد بالغ آرامش خود را حفظ کرده و مشکلات را از طریق گفت‌وگوهای منطقی حل و فصل می‌کنند.

نمی‌خواهم عصبی باشم!

نتیجه رفتار: بعد از انجام رفتار فوق، چه شد؟
رفتار مناسب جایگزین: به این صورت هم ... می‌توانستید رفتار کنید.

به مدت یک هفته رفتارهای خود را یادداشت کنید و در انتهای هفته، چک لیست‌تان را بازنگری کنید تا دریابید کدام یک از رفتارها بسیار تکرار شده‌اند. با جداسازی رفتارهای تکرارپذیر است که می‌توانید برای حذف آن‌ها از خزانه‌ی رفتاری‌تان اقدام کنید. بهتر است برای هر رفتار نامطلوب،

چندین راه حل جایگزین پیشنهاد دهید تا هر بار به وقت لزوم، به یکی از آن تدابیر متوسل شوید. برای موفقیت هرچه بیشتر توصیه می‌کنیم، حرکت تدریجی داشته باشید و هر بار تعداد معدودی از رفتارهایتان را اصلاح نمایید. همچنین با قانون‌گذاری دقیق و تعیین پاداش و تنبیه برای رفتارهای مطلوب و نامطلوب، خود را ملزم به اجرای راه‌حل‌های درست نمایید. یادتان باشد یک‌شنبه، ترک عادت چند ساله میسر نیست، صبر داشته باشید و با ملزم کردن خود به تغییر، با تمرین و ممارست بسیار پیش بروید. پیشنهاد می‌دهیم از همسریا فردی دلسوز بخواهید که در این مسیر شما را همراهی کند. تمایل به تغییر خود را توضیح دهید و به او بگویید حواسش به شما باشد و به وقت خشم، یادآور شرایط روحی‌تان شود (احساس خشم داری؟ عصبی شدی؟ و...) یا آن‌که راه‌حل جایگزین را گوشزد کند. (به جای داد زدن، اتاق را ترک کن).

مهارت‌های کنترل خشم را یاد بگیرید: با مراجعه به روان‌شناس، با تکنیک‌ها و راهبردهای مقابله با خشم آشنا شوید.
منبع: ایران‌بانو



قلباً مهربان و دلسوز هستم، اما نمی‌دانم چرا زود عصبی و خشمگین می‌شوم و این رفتار من، موجب ناراحتی همسر می‌شود؛ لطفاً مرا راهنمایی کنید.

چکاپ پزشکی شوید

در اولین گام به شما توصیه می‌شود با مراجعه به یک متخصص داخلی، به لحاظ برخی از مشکلات جسمانی که منجر به خشم و پرخاشگری می‌شود، مورد بررسی قرار بگیرید. چه بسا کم‌خونی، عدم توازن هورمونی مثل کم‌کاری یا پرکاری تیروئید و گاه حتی

مصرف برخی از داروها منجر به خشم و خشونت بسیار می‌شود؛ با دریافت درمان‌های دارویی یا قطع دارویی خاص، می‌توان رفع مشکل کرد، اما در صورت اطمینان از سلامت جسمانی، لازم است به یکی از راهبردهای زیر متوسل شوید:

به دنبال کشف علت باشید

با تهیه چک لیست زیر، شرایط خشم و عصبانیت را برای خود تعریف کنید. شما باید بدانید که چرا عصبانی می‌شوید و علت اصلی خشم‌تان چیست. به دیگر سخن، باید خشم خود را زیر سؤال ببرید. بی‌تردید با این روش می‌توانید به رفتارهای خشم‌ناک خود، آگاهی یابید و از شدت، نوع و چگونگی آن مطلع شوید.

موقعیت: چه کار می‌کردید یا درباره چه چیزی فکر می‌کردید؟

هیجان: چه احساسی دارید؟ میزانش چقدر است؟ (۱۰۰- درصد)

علت: به چه دلیل عصبانی شدید و از کوره در رفتید؟!

رفتار: چه رفتاری انجام دادید یا دوست داشتید انجام دهید؟ به چه دلیل؟

با بچه‌ها عادلانه رفتار کنید

عادلانه رفتار کنند. حتی اگر در دل‌شان هم یکی از بچه‌ها را بیشتر دوست دارند، نباید طوری رفتار کنند که بقیه‌ی بچه‌ها ناراحت بشوند. رسول خدا ﷺ در این باره فرموده‌اند: «در هدیه دادن، میان فرزندان‌تان عادلانه رفتار کنید.» آن حضرت در حدیث دیگری فرموده‌اند: «خدا دوست دارد میان فرزندان‌تان عدالت داشته



باشید حتی در بوسیدن آن‌ها.»
* در زمان پیامبر اکرم ﷺ، مردی یکی از دو کودک خود را بوسید، اما دیگری را نبوسید. رسول خدا او را سرزنش کردند و فرمودند: «چرا بین این دو عادلانه رفتار نکردی؟»
* یکی از یاران پیامبر، بشیر نام داشت. روزی وی نزد پیامبر اکرم ﷺ آمد و گفت: ای رسول خدا! من می‌خواهم مقداری از مال و ثروت خود را به فلان پسرم بدهم. پیامبر ﷺ پرسیدند: «آیا به دیگر فرزندان‌ت نیز مثل این مال را بخشیده‌ای؟» بشیر گفت: نه! رسول خدا ﷺ او را از این اقدام ناعادلانه بازداشتند و فرمودند: «از خدا بترسید و بین فرزندان خود عادلانه رفتار کنید.»

منبع: کتاب پیامبر ﷺ و قصه‌هایش
نوشته‌ی حجة الاسلام والمسلمین
غلامرضا حیدری ابهری

می‌شوند؛ البته دخترها که دل نازک‌ترند، از این بی‌عدالتی‌ها بیشتر غمگین می‌گردند. آن مرد، پسرش را بغل کرده بود و دخترش را بر زمین نشانده بود. حضرت محمد ﷺ به او فرمودند: «چرا این دختر را روی زانوی دیگری نشانده‌ای؟»
آن مرد، خیلی زود فهمید که چه اشتباهی کرده است. اشتباه خود را جبران کرد و دخترش را هم روی آن یکی زانویش نشانده. دخترک خیلی خوشحال شد که او هم در آغوش پدر جای گرفته است.

پیامبر ﷺ به آن مرد فرمودند: «الان، عدالت را برقرار کردی.»

بیشتر بخوان، بهتر بدان

* پدر و مادری نباید بین بچه‌هایشان فرق بگذارند. آن‌ها باید با فرزندان خود

رسول خدا ﷺ در مسجد نشسته بودند و با یاران خود سخن می‌گفتند. در همین هنگام پسر بچه‌ای وارد مسجد شد. پدر آن کودک نیز در گوشه‌ای از مسجد نشسته بود و به سخنان حضرت محمد ﷺ گوش می‌کرد. کودک ناگهانی به بابای خود انداخت و به سوی او رفت. پدر هم لبخندی زد

و مهربانانه دستی بر سر کودک خود کشید، سپس او را روی زانوی راست خود نشانده و به ادامه‌ی سخنان پیامبر ﷺ گوش کرد.

اندکی بعد، دختر کوچک آن مرد نیز وارد مسجد شد. او هم از لابه لای جمعیت عبور کرد و خودش را به پدرش رسانده. پدر بر سر دختر کوچکش نیز با مهربانی دستی کشید، اما به جای این‌که او را هم مثل پسرش، روی زانو بنشانده، روی زمین نشانده.

پیامبر ﷺ که رفتار آن مرد را زیر نظر داشتند، به او اعتراض کردند. پدر آن دو کودک یا باید هر دو فرزندش را بر زمین می‌نشاند یا هر دو را روی پای خود قرار می‌داد. او یکی را روی پایش جا داده بود. این کار او نوعی بی‌عدالتی بود. بچه‌ها از بی‌عدالتی پدر و مادر خیلی ناراحت

با غیبت کردن پیوندهای دوستی از بین می‌رود

زمانی که شخصی از کسی غیبت می‌شنود، یک ساختار ذهنی از لحاظ روانی در ذهن فرد ایجاد می‌شود؛ بنابراین این امر موجب می‌شود که اعتماد خود را از دست بدهد.

اولین کارکرد منفی غیبت کردن، زدودن دوستی‌ها در جامعه است و پیوندهای دوستی را از بین می‌برد. کارکرد دوم غیبت کردن این است که باعث پایین آمدن سطح آرامش در جامعه می‌شود.

کارکرد سوم منفی غیبت کردن نیز این است که موجب رواج رفتاری‌های ناپسند در جامعه می‌شود. در این شرایط افراد غالباً برای جلوگیری از ارتکاب از این رفتار می‌گریزند.

از دیگر کارکردهای منفی غیبت کردن حسادت است. هم‌چنین در برخی موارد افراد احساس می‌کنند که مورد توجه عموم قرار نمی‌گیرند، بنابراین سعی می‌کنند که با غیبت کردن توجه دیگران را به خود جلب کنند.

اشخاصی به غیبت کردن می‌پردازند که نزد خود ایده و نظری برای عرضه ندارند. بنابراین نمی‌توانند خود را بالا نشان دهند، پس سعی می‌کنند که دیگران را پایین بیاورند. در خصوص غیبت، روایتی است که کسی که ارزش خود را نمی‌بیند، غیبت می‌کند.

حمیدرضا رحمانی

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان



قصه‌های قرآنی

زالزالک



گفت: «بینید برای‌تان چی آوردم!»
سبد را رو بروی‌شان گذاشت؛ همه باهم گفتند: «به به... زالزالک، زالزالک.»
محمد کوچولو توی سبد را نگاه کرد و گفت: زال... زال... زال...
محمد تازه حرف زدن بلد شده بود و نوک‌زبانی حرف می‌زد.
همه خنده‌شان گرفت. این بار سارا آرام لبخند زد.
مامان گفت: این محمد کوچولوی ما دارد به زبان عربی زالزالک را تلفظ می‌کند؛
در زبان عربی حرف ذ مثل حرف ث نوک‌زبانی تلفظ می‌شود.

همه به محمد کوچولو نگاه کردند و مثل او حرف «ذ» را تلفظ کردند. محمد کوچولو با خوشحالی لبخند می‌زد.

زهرا عبدی

مامان سارا را بوسید، بعد سبد را به او داد و گفت: نگران نباش! فقط از این به بعد بیشتر دقت کن.
سارا آرام خندید؛ سبد را برداشت و آمد کنار مهمان‌ها،

محمد کوچولو داشت کلوجه می‌خورد.
سارا گفت: چه بامزه کلوجه می‌خورد. سینا یک شکلک بامزه درآورد. محمد کوچولو خندید، کمی از کلوجه‌ها از دهانش بیرون ریخت.

خاله، سارا و سینا خنده‌شان گرفت. محمد کوچولو خندید و بازهم کلوجه‌ی بیشتری از دهانش بیرون ریخت. سارا حسابی خندید. صدای خنده‌ی سارا خیلی بلند بود. مامان به سارا گفت: بیا این سبد را بگیر و ببر. سارا توی آشپزخانه رفت. مامان آرام گفت: بین سارا جان، پدر محمد به تو نامحرم است؛ صدای خنده‌ی خانم‌ها نباید به گوش نامحرم برسد.

سارا سرش را پایین انداخت و توی فکر رفت. مادر گفت: از حرف من ناراحت شدی؟

- نه، از این ناراحت شدم که چرا تا به حال این نکته را نمی‌دانستم.

باران نور



باز هم تا آسمان
این زمین سجاده است
باز آغوش زمین
یک بغل گل داده است

کوچه‌ها را شسته‌اند

ابره‌ای رفتگر

می‌کشد در آسمان

بوی خوب غنچه پر

آسمان کعبه را

کرده پُر، باران نور

می‌رسد بوی بهار

باز از نزدیک و دور

باد آورده خبر

کعبه غرق روشنی است

ماه امشب رفته چون

ماه این دنیا علی است

نوشین نوری
منبع: کتاب گل آفتابگردان

میهمان خداوند

می‌روم؟ خودش جواب داد: جایی که دردم را آرام کند. درد راهنمای خوبی بود. همان دردی که بیمار را به طرف طیب می‌برد. اما طیب فاطمه چه کسی بود و پرستارش چه کسی؟ کمی که رفت کعبه را در برابرش دید. کیوتری در سینه‌اش بی‌تابی می‌کرد. حس کرد باید خود را به کعبه برساند. همان گوشه‌ای از کعبه که بیشتر وقت‌ها می‌ایستاد، با خدا حرف می‌زد و درد و دل می‌کرد. این بار هم همان‌جا رفت. اما حالا خیلی جدی‌تر بود. درد به آخرین حد رسید. فاطمه به کعبه رسید. پرده را در دست گرفت و خدا را قسم داد:

به حق کودکی که در شکم من است، به دنیا آوردنش را آسان کن.

برگشت و به اطراف کعبه نگاه کرد. چند چشم نامحرم نگاهش می‌کردند.

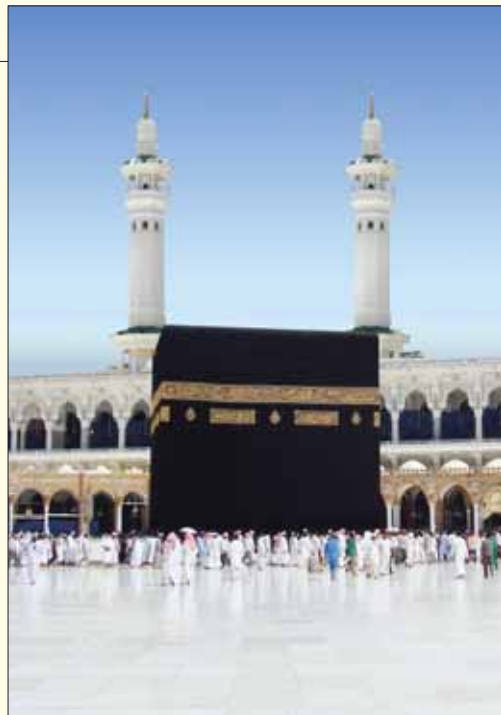
-خدایا...-

دوباره پرده را در دستش فشار داد.

یک دفعه حس کرد دیوار کعبه به اندازه‌ای که یک نفر رد شود باز شد. فاطمه پا در اتاق گذاشت. اتاقی که خداوند در کعبه برایش در نظر گرفته بود و چند فرشته آمدند تا از او پرستاری کنند.

فرشتگان آسمان به کعبه نگاه می‌کردند. فاطمه سه روز میهمان خداوند بود. پس از آن مردم مکه فاطمه را دیدند که با کودکی در بغل به خانه می‌رود. فرشتگان نام کودک را تکرار می‌کردند: علی، علی، علی.

مرتضی دانشمند



درد ناگهان سراغ فاطمه آمد، کمی تحمل کرد. اما فایده نداشت. درد بیشتر و بیشتر شد. شوهرش ابوطالب در خانه نبود. شخص دیگری هم نبود. بازحمت از جا برخاست، چادر به سر کرد، دست به دیوار گرفت و از خانه بیرون رفت.

-کجا دختراسد؟

به پشت سر نگاه نکرد. از خود پرسید: راستی کجا

قیمت آدمی از نگاه امام علی (ع)

خاطره‌ای خواندنی از علامه جعفری (ع)



شارح بزرگ نهج البلاغه، مرحوم علامه محمدتقی جعفری (ع) می‌گفتند: برخی از جامعه‌شناسان برتر دنیا در دانمارک جمع شده بودند تا پیرامون موضوع مهمی به بحث و تبادل نظر بپردازند. موضوع این بود: «ارزش واقعی انسان به چیست؟»

برای سنجش ارزش بسیاری از موجودات، معیار خاصی داریم. مثلاً معیار ارزش طلا به وزن و عیار آن است. معیار ارزش بنزین به مقدار و کیفیت آن است. معیار ارزش پول

پشتوانه آن است؛ اما معیار ارزش انسان‌ها در چیست؟ هر کدام از جامعه‌شناسان، سخنانی گفته و معیارهای خاصی ارائه دادند. هنگامی که نوبت به بنده رسید، گفتم:

اگر می‌خواهید بدانید یک انسان چقدر ارزش دارد، ببینید به چه چیزی علاقه دارد و به چه چیزی عشق می‌ورزد. کسی که

منبع: پایگاه اینترنتی مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری (ع)

آشنایی با قالب های نوشتن

من می نویسم

خاطره نویسی



خاطرات جنگ و جبهه زنده است... آفتابی تا ابد تابنده است

یکی از کارهایی که سیاستمداران برجسته جهان در آغاز دوره بازنشستگی انجام می دهند، نوشتن کتاب خاطرات و بیان مطالبی است که در دوره اشتغال به کار، اجازه گفتنش را نداشته اند.

در بزرگداشت عالمان دین و رزمندگان هم معمولاً کتاب خاطراتی از شاگردان، همزمان و نزدیکان آنها گردآوری و منتشر می شود تا آموزه های اخلاقی و ظرفیتی که از زندگی پربرکت آنان در ذهن ها نقش بسته، چراغ راه جویندگان روشنی باشد.

ورزشکاران، فیلم سازان، بازدیدکنندگان از مناطق عملیاتی غرب و جنوب و... هم خاطرات زیادی از کار و پیشه و بازدیدهای خود دارند که نگارش آنها در قالبی به نام «خاطره نویسی» انجام می شود.

– در تعریف خاطره گفته اند: «متنی ادبی و شکلی از نوشتار است که نویسنده در آن، صحنه ها یا وقایعی را که در زندگی اش روی داده و در آن ها نقش داشته یا شاهدشان بوده است، به زبانی ساده شرح می دهد. خاطره نویسی یکی از عام ترین و صمیمانه ترین راه ها برای انتقال حس به وسیله نوشتن است و هرکس می تواند با رعایت اصولی ساده و قواعدی محدود، به ساده ترین شکل، اتفاقات مهم زندگی خود را ثبت کند و خاطرات تلخ و شیرین زندگی همچون پیروزی ها و شکست ها، تجربیات تکرارناشدنی، حوادث مهم و عواطف و احساسات را ماندگار می کند.»

– خاطره نویسی فوایدی دارد از جمله:
– تلطیف عواطف از طریق نوشتن و بروز احساسات؛

– نشر ارزش های دینی و ملی؛
– ثبت رویدادها و وقایع تاریخی؛
– تقویت میراث مکتوب ملی؛
– برقراری ارتباط نوشتاری با نسل معاصر و آینده؛
– افزایش قدرت دیدن، شنیدن و نوشتن.
– همان طور که در تعریف خاطره ذکر شد، خاطره نویسی باید سوزهای برای نوشتن داشته باشد که عبارت است از اتفاقی نادر و گاه تکرار نشدنی، خواه در مورد خود، خواه در مورد دیگران.
– در نوشتن خاطره رعایت اختصار ضروری است، مخصوصاً حالا که حوصله ی خوانندگان هم کم شده است.

– اگرچه خاطره نویسی می تواند از زبان شکسته هم استفاده کند، اما پسندیده است که آنرا منحصر به نقل قول ها کند.

– خاطره باید تصویری روشن از زمان و مکان و شرایط اجتماعی ارائه دهد، چنانکه با خواندن یادداشت های

آزادگان عزیز می توان تصویری قوی از شرایط حاکم بر اردوگاه های عراق به دست آورد.

– بهتر است خاطره واقعی باشد، چرا که نوع خیالی آن تقریباً همان داستان است.

– از کتاب های خاطره ای که خواندن آنها ما را در بهتر نوشتن این قالب نگارشی کمک می کند، می توان به کتاب «فلفل در موصل» (خاطرات طنز از دوران اسارت) نوشته ی سید عبدالکریم میرسنایی، «حنجره های بی تاب» (خاطرات شهدای خوزستان) اثر سیدحبيب حبيب پور، «خاطرات استاد قرائتی»، «تجاوز که آغاز شد» (خاطرات دفاع مقدس) نوشته ی محسن علامه و محمد قاسم فروغی، «چی شد چادری شدم» نوشته عالی نراقی و... اشاره کرد.

– در پایان خاطره ای از ستارخان، سردار مقاومت آذربایجان و جنبش مشروطیت را به نقل از کتاب «گلچین خاطرات ستارخان» تقدیم تان می کنیم: «در جریان مبارزه با بیگانگان هیچ وقت گریه نکردم؛ چون اگر اشک می ریختم، آذربایجان شکست می خورد و اگر آذربایجان شکست می خورد، ایران زمین می خورد؛ اما در جریان مشروطه دو بار آن هم در یک روز اشک ریختم. حدود ۹ ماه بود که تحت فشار بودیم، بدون غذا، بدون لباس، از قرارگاه بیرون آمدم، چشمم به یک زن افتاد با بچه ای در بغل، بچه از بغل مادرش پایین آمد و چهار دست پا به طرف بوته علف رفت، علف را از ریشه درآورد و از شدت گرسنگی شروع کرد خاک ریشه ها را خوردن!

با خودم گفتم الان مادر بچه به من فحش می دهد و می گوید: لعنت به ستارخان که ما را به این روز انداخته است. اما، مادر کودک جلو آمد و گفت: عیبی نداره فرزندم، خاک می خوریم؛ اما خاک نمی دهیم! آن جا بود که اشکم درآمد...»

بیژن شهرامی

قصه های فکری

فقط چند لحظه!



مادرم لبخند زد: خدا نگهدار!

اما من هر کاری کردم نتوانستم لبخند بزنم. خیلی معمولی نگاهش کردم و رفتم!

بهار بود و شکوفه و گل و نسیم. پیرزنی کنار گل ها ایستاده بود: به به چه صبح دل انگیزی! چه گل های زیبایی! من هم چند لحظه به گل ها و درخت ها خیره شدم؛ اما هیچ احساسی به من دست نداد!... چه پیرزن بیکاری!

زفتگر کوچی را دیدم خواستم سلام بدهم؛ این همه سلام دادم چی شد؟ برو بی خیال!

نزدیک مدرسه که رسیدم، احسان دوان دوان به سوی من آمد و گفت: سلام! این کفش ها را دیروز خریدم. قشنگ است؟ خیلی سرد نگاهش کردم و گفتم: قشنگ باشد یا نباشد، چه فرقی می کند؟!

بابای مدرسه گوشه ی باغچه نان خرده برای گنجشگ ها می ریخت. ... چه دلسوزی بی ثمری!

آن روز نه به کسی سلام دادم، نه از شادی کسی شاد شدم، نه برای کسی دلم سوخت...

شب به آدم آهنی ام گفتم: نمی دانم چرا امروز مثل تو شده ام: سرد و یخ و بی لبخند!

آدم آهنی قهقهه بلندی زد و گفت: دیشب، وقتی خواب بودی یواشکی دلت را برداشتم و دور انداختم!

حالا دقیقاً شده ای مثل من، یک آدم آهنی! البته چند کیلو سنگین تر از من! همین!

حرصم گرفتم و فریاد کشیدم: ای آدم مردم آزار! بی رحم! دل مرا بده! دل مرا...

وحشت زده از خواب پریدم. مادرم دوان دوان کنار رخت خوابم آمد، صورتم را نوازش کرد و پرسید: چی شده عزیزم؟

دست مادرم را بوسیدم و گفتم: خدا را شکر که سر جایش است! مادرم با تعجب پرسید: چی سر جایش است؟

لبخند زدم و گفتم: دلم!

سید محمد مهاجرانی

به طور مساوی بین خود و برادر کوچکت تقسیم کنی، به برادرت چند

سیب می رسد؟

بیژن: دو تا.

معلم: چرا دو تا؟ مگر تو حساب کردن بلد نیستی؟

بهروز: من بلدم، اما برادرم کوچکم شمردن بلد نیست!

* اجاره نشینی

مستأجر: این چه خانه ای است که به ما دادی؟ از سقفش آب می چکد!

صاحب خانه: با این پولی که دادی، توقع داری شربت برایت چکه کند؟

* بچه ی زرنگ

نیما از مدرسه آمد و مستقیم رفت توی آشپزخانه و

گفت: مادر جان! من امروز ۱۹ گرفتم.

مادر: آفرین پسرم! از چه درسی ۱۹ گرفتی؟

نیما: از املا ۵، از ریاضی ۸، از انشاء هم ۶، که جمعاً

می شود ۱۹!

* به طور مساوی

معلم: بهروز اگر تو ده تا سیب داشته باشی و بخوای



سفره‌خانه

قطاب، شیرینی سنتی و پرفردار

راه سعادت

توبه

پیامبر اکرم حضرت محمد مصطفی ﷺ: برای هر گناهی توبه‌ای قرار ده، برای گناه پنهانی توبه پنهانی و برای گناه آشکار توبه آشکار. بحارالانوار، ۳۳/۱۲۷/۷۷

امیرالمؤمنین امام علی ﷓: به سوی خداوند عزوجل توبه کنید و به دوستی‌اش درآیید؛ که خداوند، توبه‌کاران و پاکیزگان را دوست دارد، و مؤمن توبه‌کار است.

الخصال، ۱۰/۶۲۳

تا زمانی که در توبه باز است، از گناه خود نومید مشو. تحف العقول، ۲۱۴

امام سجاد ﷓:

بارالها! در کتاب استوارت فرمودی که از بندگانت توبه را می‌پذیری و از گناهان درمی‌گذری و توبه‌کاران را دوست می‌داری. پس همان‌گونه که وعده داده‌ای، توبه‌ام را بپذیر و همان‌گونه که تضمین کرده‌ای، از گناهانم درگذر و همان‌گونه که شرط کرده‌ای، دوستی‌ات را بر من مقرر دار. صحیفه سجاده، دعای ۳۱

امام محمد باقر ﷓:

از جمله محبوب‌ترین بندگان نزد خداوند، گناه‌کار توبه‌گراست. بحارالانوار، ۶۴/۳۸/۶

امام موسی کاظم ﷓:

در توضیح آیه «به درگاه خدا توبه کنید، توبه‌ای نصوح» - توبه نصوح این است که بنده توبه کند و دیگر به گناه باز نگردد. بحارالانوار، ۸/۲۰/۶

امام رضا ﷓:

هر کس وقتی اذان صبح را می‌شنود، بگوید: «بار خدا! به حق روی آوردن روزت و سپری گشتن شبت و فرارسیدن هنگام نمازهایت و صداهای دعوت‌گرانت، از تومی خواهم که توبه‌ام را بپذیری، که به راستی، توبه‌پذیر و مهربانی» و همین را هنگام شنیدن اذان مغرب بگوید و در همان روز یا شب آن روز بمیرد، با توبه از دنیا رفته است. عین اخبار الرضا ﷓، ج ۱، ص ۲۵۳

مواد لازم برای تهیه خمیر قطاب:

- زرده تخم مرغ: ۲ عدد
 - روغن جامد آب شده: ۱۰۰ گرم
 - ماست: ۱۰۰ گرم
 - آرد: به مقدار لازم
 - پودر قند: به مقدار لازم
- مواد لازم برای درون قطاب:
- پودر بادام: ۲۰۰ گرم
 - پودر شکر: ۱۰۰ گرم
 - پودر هل: یک قاشق غذاخوری
 - پودر گردو: نصف لیوان
 - دارچین: به مقدار لازم

طرز تهیه مواد میانی قطاب:

در ظرفی ابتدا پودر گردو، پودر شکر و دارچین را مخلوط کنید. در صورتی که بخواهید مواد به شکل نرم درآید تا بهتر بتوانید آن را درون خمیر بگذارید، می‌توانید ۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری گلاب را کم کم به مواد بیفزایید تا حالت خمیری بگیرد و بتوانید راحت آن را در دست گلوله کنید و میان خمیر بگذارید.

طرز تهیه قطاب بیزی:

ابتدا روغن جامد و پودر شکر را مخلوط کنید و با همزن برقی بزنید تا کم‌رنگ شود. سپس زرده‌های تخم مرغ را به آن بیفزایید و مخلوط را با همزن بزنید. بعد پودر هل را با ماست و بیکنینگ پودر به مواد اضافه کنید. در این مرحله همزن را کنار بگذارید و آرد را کم کم به مواد بیفزایید و این کار را به آرامی انجام دهید تا خمیر به دست نجسید. توجه داشته باشید خمیر قطاب را نباید با افزودن آرد بیش از حد سفت و خشک کرد. خمیر را به قطر ۳ میلی‌متر روی سطح آردپاشی شده پهن کنید و با قالب گرد آن را قالب بزنید. سپس خمیر برش زده را بردارید و یک قاشق چای‌خوری از مواد میانی قطاب وسط خمیر قرار دهید. دقت داشته باشید که از مواد میانی به اطراف خمیر مالیده نشود، زیرا دو لبه خمیر به هم نمی‌چسبند. دو لبه خمیر را به هم بچسبانید و با استفاده از دو



انگشت لبه‌های خمیر را به سمت داخل برگردانید تا به شکل کنگره درآید.

قطاب‌های آماده را به اندازه گنجایش یک شیرجوش کوچک در روغن داغ غوطه‌ور و دو طرف آن را سرخ کنید. برای تهیه قطاب حتماً باید به این نکته توجه کرد که قطاب‌ها را نباید یکباره پیچید و بعد سرخ کرد، چون پوسته خمیری قطاب در مجاورت طولانی با هوا، خشک می‌شود و بعد از آن که در روغن سرخ گردد لبه‌های خمیر از هم باز می‌شود.

پس از این که رنگ آن قهوه‌ای روشن شد، قطاب را از روغن خارج کنید و در یک سبد فلزی قرار دهید. بعد از ۱۰ دقیقه قطاب‌ها را در یک ظرف پودر شکر قرار دهید تا قطاب‌ها به پودر شکر آغشته شود. قطاب‌ها را بعد از خروج از روغن نباید خیلی سریع در پودر شکر غلتانند، زیرا سبب می‌شود پودر شکر در اثر حرارت، کمی رطوبت بگیرد و به اطراف شیرینی نجسید. اگر هم خیلی سرد باشد پودر قند به قطاب نمی‌چسبند. سپس قطاب‌ها را در ظرف مخصوص سرو منتقل کنید. این شیرینی را حتماً باید در ظرف در بسته نگهداری کنید.

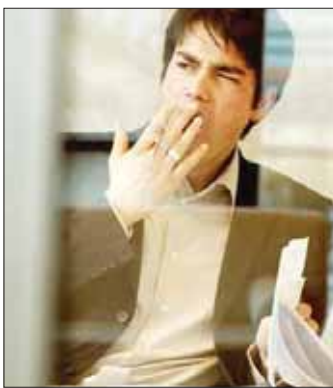
طب ناب

چطور خواب‌آلودگی بهاری را کاهش دهیم؟

در فصل بهار بسیاری از افراد با مشکل خواب‌آلودگی روبه‌رو می‌شوند و از کسالت طول روز شکایت می‌کنند. در این فصل با تابش بیشتر خورشید، روزها هم طولانی‌تر می‌شوند و همه چیز مهیاست تا افراد با فعالیت بیشتر در طول روز، بیشتر احساس خستگی کنند. این تغییرات با تغییر ساعت نیز تشدید می‌شود.

خواب‌آلودگی و کسالت بهاری در واقع نوعی واکنش گیاهی نسبت به تغییرات ایجاد شده در طبیعت است. انسان‌ها سوخت و ساز و میزان هورمون‌های بدن خود را با محرک‌های خارجی مانند نور و دما تنظیم می‌کنند. زمانی که بیرون هوا سرد و تاریک باشد، بدن از خود محافظت می‌کند. درجه حرارت مرکزی در زمستان به مراتب بسیار کمتر از تابستان است و این کاهش دما، سوخت و ساز بدن را نیز کاهش می‌دهد؛ بنابراین بدن با ایجاد تغییراتی، سعی می‌کند خود را با طبیعت سازگار کند. در طول این ماه‌ها، بدن هورمون ملاتونین بیشتری ترشح می‌کند. این هورمون به هورمون خواب هم معروف است که باعث ایجاد احساس خواب در فرد می‌شود.

با شروع بهار، ساعات تابش خورشید و در نتیجه ساعات روز افزایش می‌یابد و روزها طولانی‌تر شده و بدن با این تغییرات سازگار می‌شود. دمای



بدن افزایش می‌یابد، عروق خونی متسع می‌شوند و فشار خون کاهش می‌یابد و بدن هورمون سروتونین بیشتری ترشح می‌کند. این هورمون مسئول فعالیت بیشتر بدن است. بدن قادر نیست در طول شب فرآیند انطباق با طبیعت را مدیریت کند و این کار حدود دو تا سه هفته زمان می‌برد. عوامل

مؤثر در فرآیند تغییر محیطی، سیستم عصبی گیاهی بدن باعث کسالت بهاری می‌شود و همچنین روی عادت خواب و سبک زندگی افراد اثر مستقیم می‌گذارد. عفونت‌ها از عوامل شایع تغییرات فصلی هستند. نوسانات دمایی در طول روز فشار مضاعفی به عروق خونی و گردش خون وارد می‌کند. در کسالت و خواب‌آلودگی بهاری، ساعت درونی بدن از هماهنگی با چرخه روز و شب خارج می‌شود که دقیقاً مانند مسافرت از کشوری به کشور دیگر با تفاوت زیاد ساعت است. در این تغییرات زمانی، حدود یک روز زمان لازم است تا ساعت درونی بدن با ساعت

خارجی هماهنگ شود. خواب‌آلودگی بهاری را کاهش دهید افراد به راحتی و با راهکارهای ساده می‌توانند علائم کسالت و خواب‌آلودگی را کاهش دهند. در واقع، ایجاد برخی تغییرات در عادات روزمره می‌تواند مؤثر باشد. به عنوان مثال، از آنجا که نور زیاد، باعث افزایش ترشح هورمون سروتونین (هورمون فعالیت) می‌شود، قرار گرفتن در فضاهای باز در فصل بهار و استفاده هرچه بیشتر از نور طبیعی می‌تواند خواب‌آلودگی را کاهش دهد. علاوه بر این، استفاده از روش نوردرمانی با کمک لامپ‌های مخصوص نیز می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. ورزش کردن هم در فعال شدن بدن مؤثر است. مصرف میوه‌ها و سبزیجات نیاز بدن به انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی را تأمین می‌کند. نوشیدن مقادیر کافی از مایعات، بخشی از برنامه پیشگیرانه به شمار می‌رود. در فواصلی که احساس خواب‌آلودگی و کسالت می‌کنید،

بهبتر است روی بازوها آب سرد بریزید یا پارچه‌ای نمدار روی پیشانی قرار دهید تا علائم کم شود. محققان معتقدند باید به بدن زمان داد تا با تغییرات فصلی خود را سازگار کند.

■ برای هماهنگی ساعت درونی بدن چه باید کرد؟ ساعت درونی بدن به شدت تحت تأثیر عوامل محیطی، رفتاری و مصرف برخی داروهاست. همان طور که اشاره شد، نور تأثیر به‌سزایی در این میان ایفا می‌کند. نور مانع از ترشح هورمون ملاتونین می‌شود و همین امر خوابیدن را دشوار می‌کند. بنابراین در فصل بهار بهتر است تا حد امکان خود را در معرض نور آفتاب قرار دهید و برعکس، هنگام شب که بیرون تاریک است، نور داخلی را به حداقل برسانید.

در واقع، نوردرمانی چرخه خواب را به تأخیر می‌اندازد. رعایت بهداشت خواب، خوابیدن را تسهیل می‌کند و باعث می‌شود فرد سریع‌تر و راحت‌تر بخوابد.

مصرف داروها روی کیفیت خواب تقریباً تأثیر یک ساعته‌ای را به جا می‌گذارد، البته برخی از آن‌ها خواب‌آور هستند ولی باید تحت نظر پزشک مصرف شوند.

منبع: سلامت نیوز

نکته

اسباب بازی و کودک



اگر حالا که این مطلب را می‌خوانید، درگیر بزرگ کردن کودک یا کودکان تان هستید و در حقیقت در کنار تمام نقش‌هایی که در زندگی دارید، باید پدر یا مادر خوبی نیز باشید، شاید بارها با این سؤال بچه‌ها مواجه شده باشید که «چه بازی ای بکنند» و حتماً در مورد انتخاب اسباب بازی مناسب برای او هم دچار نوعی سردرگمی شده‌اید.

متخصصان می‌گویند: اگر می‌خواهید برای کودک اسباب بازی مناسب بخرید، باید به این مورد اهمیت بدهید و به سادگی هر چیزی را انتخاب نکنید. همه ما باید به این نکته توجه کنیم که بازی کردن فعالیتی طبیعی برای کودکان بوده و برای رشد جسمی، ذهنی و اجتماعی آن‌ها ضروری است. بچه‌ها هنگام بازی فرصت‌های بی‌شماری برای یادگیری و رشد در اختیار دارند. با این نگاه مشخص می‌شود که انتخاب نوع بازی و همچنین لوازم مورد نیاز برای بازی و تفریح کودکان تا چه حد مهم است. پس این کار را بی‌ارزش نخوانیم و برای آن قدری وقت و انرژی اختصاص دهیم.

برخی روان‌شناسان، بازی را کار و حرفه بچه‌ها می‌دانند. از این منظر، اسباب بازی ابزار کار کودک خواهد بود و باعث می‌شود کار بهتر و همراه با لذت انجام شود.

■ خطرات اسباب بازی‌ها

شاید شما هم بدانید که کودکان هرچه به دست می‌آورند در دهان می‌برند و این‌گونه سعی در کشف دنیای اطراف خود دارند. این یکی از نکاتی است که مشخص می‌کند تا چه حد استفاده از اسباب بازی‌های مناسب مهم است، زیرا اگر این انتخاب به درستی انجام نشود، می‌تواند خطرآفرین باشد. اسباب بازی‌هایی مانند توپ‌های کوچک و البته برخی لوازم منزل در صورت عدم توجه و مراقبت، حتی می‌توانند موجب خفگی کودک شوند.

با این‌که اسباب بازی‌های مخصوص کودکان به طور معمول قطعات و تکه‌های ریز ندارند، اما ممکن است اسباب بازی‌های بزرگ‌ترها در دسترس بچه‌های کوچک تر قرار گیرد و خطرانی را برای آن‌ها ایجاد کند. پس به یاد داشته باشیم که لوازم و قطعات کوچک را از دسترس بچه‌ها و بخصوص کودکان زیر ۳ سال دور نگه داریم. با همین کار ساده، خطر بزرگی را از آن‌ها دور کرده‌ایم.

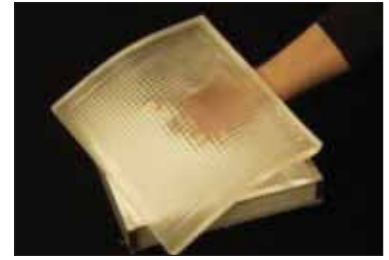
■ انتخاب اسباب بازی

پدر و مادر یا دوستی که می‌خواهد اسباب بازی مناسب برای کودک تهیه کند، باید نکاتی را در نظر داشته باشد. اسباب بازی باید بادوام، با ساختی مناسب و البته مناسب سن کودک باشد، اما همین موارد به تنهایی برای کودک جالب نخواهد بود. بلکه اسباب بازی باید از نظر شکل و رنگ هم جذاب و جالب باشد تا کودک به سمت آن کشیده شود. در ضمن برای انتخاب باید توانایی‌های فیزیکی و میزان رشد روحی و اجتماعی کودک را نیز در نظر داشته باشیم و موردی را انتخاب کنیم که با شرایط او سازگار باشد.

منبع: جام جم

تازه‌های علمی

* دوربین انعطاف‌پذیر، رویکردی متفاوت برای تصویربرداری



محققان دانشکده مهندسی و علوم کاربردی دانشگاه کلمبیا دوربین عکاسی انعطاف‌پذیری موسوم به flex-cam ساختند که به شکل یک صفحه‌ی نازک است و برای تصویربرداری از شیء موردنظر باید به دور آن پیچیده شود. تصاویر حاصل از این دوربین به گونه‌ای است که امکان تهیه آن‌ها با استفاده از یک یا چند دوربین عادی وجود ندارد.

به گزارش ایرنا از ساینس، دوربین‌های فعلی با وجود اندازه‌ی کوچک و کیفیت بسیار بالایی تصاویر، یک نقطه ضعف اساسی دارند. این دوربین‌ها تصاویر را تنها از یک نقطه در فضا ثبت می‌کنند. محققان دانشگاه کلمبیا بر این باورند که برای حل مشکل باید دوربینی ساخته شود که با وجود ابعاد بزرگ، مانند یک برگه کاغذ یا تکه‌ای پارچه ضخامت کمی داشته و انعطاف‌پذیر باشد، تا بتوان از آن‌ها برای تهیه تصاویر وسیع و یکپارچه از یک میدان دید غیرطبیعی استفاده کرد. برای مثال با پیچیدن دوربین انعطاف‌پذیر به دور اتومبیل، می‌توان هر شیء دیگری می‌توان یک نمای باز (واید) از آن تهیه کرد.

دوربین flex-cam مجهز به دو فناوری متفاوت شامل یک مجموعه حسگر انعطاف‌پذیر و یک سیستم اپتیکی نازک است که می‌تواند تصاویر با کیفیت را روی حسگرها ثبت کند. محققان برای ساخت این دوربین نوعی لنز ویژه طراحی کردند که در زمان خم شدن دوربین قادر است مشخصات اپتیکی خود را بر اساس میزان خم شدن دوربین تنظیم و فاصله کانونی خود را با آن تطبیق دهد. این تطبیق اپتیکی امکان تهیه تصاویر بسیار با کیفیت و یکپارچه را در زمان تغییر شکل دوربین فراهم می‌کند.

قرار است در کنفرانس بین‌المللی عکاسی رایانشی (ICCP) که در دانشگاه نورث وست واقع در

ایلینویز برگزار می‌شود، دوربین انعطاف‌پذیر دانشگاه کلمبیا رونمایی شود.

* تبدیل کف دست به نمایشگر لمسی با استفاده از امواج مافوق صوت

محققان انگلیسی توانستند با بهره‌گیری از امواج مافوق صوت، راهکاری را بیابند که کف دست را به یک رابط تعاملی پیشرفته برای برقرار ارتباط با سیستم‌های کامپیوتری بدل می‌کند.

به گزارش ایرنا از ساینس، محققان انگلیسی در تلاش‌اند تا با ادغام قابلیت‌های حسگرهای لمسی بدون استفاده از لرزش یا فشار و به طور کلی تماس تجهیزات با پوست، از کف دست به عنوان یک رابط تعاملی با سیستم‌های کامپیوتری استفاده کنند.

روش مورد استفاده آن‌ها، از یک مجموعه فرستنده مافوق صوت تشکیل شده است که در پشت دست قرار می‌گیرد و امواجی را به کف دست ارسال می‌کند که توسط اعصاب آن حس می‌شوند. این امواج پس از عبور از بافت دست با استفاده از یک فرآیند پردازش سیگنال موسوم به پردازش معکوس زمانی متمرکز شده و نقطه خاصی از پوست کف دست را هدف می‌گیرند. بدین ترتیب کاربر سیگنال‌های ارسال شده توسط سیستم کامپیوتری را در قالب بازخوردهای لمسی در کف دست خود دریافت می‌کند.

ایده استفاده از پوست انسان به عنوان نمایشگر کامپیوتری، سابقه‌ای چندین ساله دارد و اکنون بازخورد لمسی به عنوان یک ویژگی جدایی‌ناپذیر در رایانش مدرن، مورد قبول همگان واقع شده است.

با پیشرفت روزافزون فناوری و عرضه‌ی وسیع تجهیزات پوشیدنی، نیاز به یک نمایشگر کوچک و در دسترس که امکان ارتباط با تمام تجهیزات کامپیوتری مورد استفاده شخص را فراهم کند، بیش از پیش احساس می‌شود و توسعه دهندگان به دنبال راهکارهای عملی برای استفاده از بازخورد لمسی در سیستم‌های آینده هستند.



درنگستان

دفتر زندگی



پدری فرزند خود را خواست. دفتر مشق او را که بسیار تمیز و مرتب بود نگاه کرد و گفت:

«فرزندم چرا در این دفتر کلمات زشت و ناپسند ننوشتی و آن‌را کثیف نکردی؟»

پسر با تعجب پاسخ داد: چون معلم هر روز آن‌را نگاه می‌کند و نمره می‌دهد.

پدر گفت: دفتر زندگی خود را نیز پاک نگاه دار، چون معلم جهان آفرینش و هستی، هر لحظه آن‌را می‌نگرد و به تونمره می‌دهد.

«أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرِي»؛ آیا انسان نمی‌داند که خدا او را می‌بیند؟! (علق، ۱۴)