

پیامبر اکرم ﷺ: من برانگیخته شده‌ام
تا صفات عالیّه انسانی را کامل سازم.
سفینه البحار، ج ۲، ص ۶۸۱

5 حرف‌های فرشته

2 تنبیه بدنی کودکان ممنوع

7 علل و درمان تپش قلب

3 چگونگی کاهش استرس کودکان در شب امتحان



مبعث حضرت رسول اکرم ﷺ
واعیاد فرخنده شعبانیه مبارک باد

توصیه‌هایی برای مراقبت از چشمان کودک



کودکان هر روز در حین بازی کردن و قرار گرفتن در نزدیکی اشیای مضر، می‌توانند دچار آسیب‌های چشمی شوند؛ اما والدین می‌توانند جلوی این آسیب‌ها را بگیرند.

به گزارش پایگاه خبری سلامانه، سیستم سلامتی دانشگاه میشیگان پیشنهاد کرده است:

- * هرگز به کودکان اجازه ندهید اشیایی را به سمت یکدیگر پرتاب کنند.
- * قانونی تعیین کنید که اگر شیء تیز، بلند و

یا نوک‌تیزی در دست دارند، هرگز اجازه دویدن نداشته باشند.

* تمامی محصولات شوینده و پاک‌کننده را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

* رخت‌آویز لباس را حتماً داخل کمد قرار دهید.

* به کودکان بیاموزید که در هنگام لزوم حتماً باید چشمان خود را ببندند و یا از محافظ چشم استفاده کنند.

* طبق یک برنامه‌ی زمانی منظم، کودک خود را نزد چشم‌پزشک ببرید.

تنبیه بدنی کودکان ممنوع

نتیجه‌ی یک مطالعه‌ی پنجاه ساله نشان می‌دهد، تنبیه بدنی هیچ اثر مثبت و سازنده‌ای بر تربیت ندارد؛ بلکه سبب افزایش لجبازی و بی‌نظمی کودکان می‌شود.

به گزارش ایرنا از ساینس، مطالعات پنجاه ساله‌ی محققان دانشگاه‌های تگزاس و میشیگان نشان می‌دهد که تنبیه بدنی کودکان هیچ تأثیر مثبت تربیتی، چه کوتاه‌مدت و چه در بلندمدت ندارد.

برخی از والدین معتقدند که تنبیه بدنی سبب افزایش فرمان‌برداری و نظم کودکان می‌شود؛ ولی نتیجه این مطالعه ۵۰ ساله نشان می‌دهد، تنبیه هیچ اثر مثبت و سازنده‌ای بر تربیت کودکان ندارد. این مطالعه با بررسی ۱۶۰ هزار و ۹۲۷ کودک نشان می‌دهد تنبیه فیزیکی حتی در کمترین مقدار آن، اثرات مخربی بر روحیه کودک دارد و سبب افزایش رفتارهای ضد اجتماعی می‌شود. لجبازی در کودکانی که مورد تنبیه بدنی قرار می‌گیرند، بیشتر دیده می‌شود و این کودکان سعی دارند اغلب برخلاف انتظار والدین رفتار کنند. کودکانی که مورد تنبیه فیزیکی قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس ضعیفی دارند و از ضعف روابط اجتماعی رنج می‌برند.

اثرات مخرب تنبیه بدنی، در سنین بلوغ بیشتر نمایان می‌شود و تا پایان عمر ادامه دارد. افرادی که در کودکی تجربه تنبیه بدنی دارند، معمولاً روحیه مستقلی ندارند و نمی‌توانند از استعداد‌های بالقوه استفاده کنند. نتایج این تحقیقات در نشریه Family Psychology منتشر شده است.

غذای چرب؛ یکی از مهم‌ترین دلایل خواب‌آلودگی

معمولاً افرادی که رژیم غذایی پرچرب دارند، در تمام طول روز احساس خواب‌آلودگی می‌کنند. میزان هوشیاری و تمرکز این افراد بسیار کم است و انرژی لازم برای انجام امور روزانه را ندارند.



محققان مصرف غذاهای چرب مانند پیتزایا را به ویژه در وعده شام بسیار مضر می‌دانند. رژیم غذایی پرچرب علاوه بر افزایش اختلال خواب، با افزایش احتمال بروز بیماری‌های قلبی، سکتته، چاقی و دیابت ارتباط مستقیم دارد. نتایج این تحقیقات در نشریه Nutrients منتشر شده است.

بکشد. مطالعات نشان می‌دهد احتمال بروز آپنه خواب در افرادی که رژیم غذایی پرچرب دارند، سه برابر بیشتر از افرادی است که از چربی‌های غیر اشباع مانند روغن ماهی استفاده می‌کنند.

خواب‌آلودگی تمایل به مصرف غذاهای چرب و پرکربوهیدرات را افزایش می‌دهد.

یکی از مهم‌ترین دلایل اختلال خواب، آپنه انسدادی خواب است. آپنه انسدادی خواب، به توقف موقت تنفس در خواب گفته می‌شود که معمولاً با اختلال تنفس و ضریب نامنظم قلب همراه است. این اختلال تنفسی ناشی از انسداد مجرای تنفسی دهان به وسیله زبان است و معمولاً چند ثانیه به طول می‌انجامد. این اختلال پس از ۵۰ سالگی بیشتر دیده می‌شود و زمانی خطرناک است که بیش از ۱۰ ثانیه طول

مطالعات محققان نشان می‌دهد، رژیم غذایی پرچرب، یکی از مهم‌ترین دلایل اختلال خواب و خواب‌آلودگی در طول روز است.

به گزارش ایرنا از ساینس، مطالعات محققان دانشگاه آدلاید در استرالیا نشان می‌دهد غذاهای پرچرب، ریتم ساعت درونی بدن را تغییر می‌دهد و از این طریق سبب خواب‌آلودگی در طول روز می‌شود. خواب‌آلودگی و مصرف غذای چرب رابطه دو طرفه دارند؛ به این معنی که مصرف غذاهای چرب سبب اختلال خواب و خواب‌آلودگی در طول روز می‌شود و

خواص گلابی در مقابله با بیماری‌های قلبی و دیابت



به گفته محققان، خوردن یک گلابی در روز موجب بهبود فشارخون و عملکرد قلب و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های متابولیکی می‌شود. به گزارش مهر، مطالعه محققان دانشگاه ایالتی کلوراد و آمریکا نشان می‌دهد مصرف روزانه گلابی موجب بهبود فشارخون و عملکرد عروقی افراد میانسال مبتلا به سندروم متابولیک می‌شود. سندروم متابولیک مجموعه‌ای از عوامل پرخطر قلبی عروقی است که به شدت با بروز بیماری‌های مزمن نظیر بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت نوع ۲ مرتبط است.

در بین محبوب‌ترین میوه‌های جهان، گلابی منبع عالی فیبر و منبع خوب ویتامین C به ازای هر

۱۰۰ کالری در هر وعده است. یک گلابی متوسط ۲۴ درصد از نیاز روزانه فیبر بدن را تأمین می‌کند. محققان در مطالعه‌ای ۵۰ فرد شرکت‌کننده با میانگین سنی ۴۵ و ۶۵ سال را که مبتلا به سه مورد از پنج علامت سندروم متابولیک بودند مورد بررسی قرار دادند. به آن‌ها به طور تصادفی به مدت ۱۲ هفته دو عدد گلابی با اندازه متوسط یا ۵۰ گرم نوشیدنی مخلوط با طعم گلابی (به عنوان دارونما) داده شد. یافته‌ها نشان داد بعد از گذشت ۱۲ هفته از مصرف گلابی تازه در ۳۶ فرد شرکت‌کننده، فشارخون سیستولیک و فشارخون آن‌ها به شکل قابل توجهی پایین‌تر از سطح مبنای بود در حالی که هیچ تغییری در گروه کنترل مصرف‌کننده دارونما حاصل نشد.

سارا جانسون، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: این نتایج اولیه بسیار امیدوارکننده است و به نظر ما بررسی پتانسیل مواد غذایی نظیر گلابی در جهت بهبود فاکتورهای پرخطر قلبی-عروقی نظیر فشارخون در افراد میانسال مبتلا بسیار مهم است.

هندزفری باعث کم شنوایی می‌شود

یک متخصص گوش، حلق و بینی هشدار داد: استفاده از هندزفری، حساسیت گوش به صداها را کم کرده و در صورت استفاده طولانی مدت از آن با صدای بلند، کم شنوایی به دنبال دارد.

دکتر مریم اعتمادی با بیان این‌که استفاده از هندزفری حساسیت گوش به صداها را پایین می‌کند، گفت: گوش به مرور زمان بر اثر استفاده از هندزفری به شنیدن صداها از فاصله نزدیک عادت کرده و حساسیت آن به صداها معمولی و پایین کم می‌شود.

وی در گفت‌وگو با ایسنا تصریح کرد: این تأثیر مخرب هندزفری در صورتی است که از هندزفری



با صدای معمولی استفاده شود و چنانچه با هندزفری آهنگ‌ها را با صدای بلند گوش کرد، در آن صورت این اصوات بر عصب شنوایی تأثیر می‌گذارند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه اظهار کرد: همچنین هندزفری‌ها می‌توانند باکتری‌هایی را وارد گوش کنند و نباید از هندزفری‌های که داخل گوش می‌رود یا هندزفری دیگران استفاده کرد. در همین راستا توصیه می‌شود افراد به هیچ عنوان از هندزفری استفاده نکنند و اگر مجبور به استفاده از آن هستند از هندزفری‌هایی که روی گوش و نه در داخل گوش قرار می‌گیرند، استفاده کنند.

این متخصص گوش، حلق و بینی تصریح کرد: همچنین افراد باید در صورت استفاده از هندزفری آهنگ یا هر فایل صوتی دیگر را با صدای آهسته و به مدت کوتاهی گوش دهند. گوش دادن هندزفری با صدای بلند در طولانی مدت، کم شنوایی می‌آورد.

قسمت اول

چگونگی کاهش استرس کودکان در شب امتحان



با فرا رسیدن فصل امتحانات، دلهره‌ی دانش‌آموزان هم شروع می‌شود. آنان در هر سن و سالی که باشند، بازهم چون نگرانی‌های مختلف مربوط به درس خواندن در ذهن‌شان شکل می‌گیرد، دچار اضطراب و ترس از امتحان می‌شوند. گروهی از دانش‌آموزان عصبانی، افسرده، پریشان، ناراحت و مضطرب می‌شوند و گروهی دیگر، چنان آشفته و نگران می‌شوند که پاسخ سؤالات ساده را هم از یاد می‌برند.

داشتن کمی اضطراب و دلهره در ایام امتحانات امری طبیعی و معقول است، چرا که موجب حرکت و انگیزه بچه‌ها برای یادگیری و موفقیت می‌شود. اما اگر این نگرانی به حدی برسد که تأثیر منفی بر روند آموزش روزانه‌ی آنان بگذارد و مانعی برای پیشرفت آن‌ها شود، غیرطبیعی و نامعقول است. علت تشویش بیش از اندازه‌ی گروهی از دانش‌آموزان، عدم استفاده درست آن‌ها از نیروی فکری-ذهنی‌شان است. آن‌ها می‌توانند با کمی تلاش، برنامه‌ریزی و به کارگیری روش‌های گوناگون کاهش اضطراب موفقیت خود را در امتحان‌ها تضمین کنند.

■ اضطراب امتحان

اضطراب امتحان، حالت تشویش، نگرانی و هیجان ناخوشایندی است که اغلب دانش‌آموزان و دانشجویان در ایام امتحانات بدان مبتلا می‌شوند. گاهی این اضطراب با سردرد، سرگیجه، دل‌درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس نیز همراه می‌شود.

اضطراب امتحان، اضطرابی است که با خودپنداره ضعیف دانش‌آموز درباره توانایی‌های ذهنی‌اش شناخته می‌شود و موجب کاهش عملکرد او در روزهای پایانی سال تحصیلی می‌شود. میزان قابل قبولی از تنش و دلهره در زمان امتحان می‌تواند سیستم عصبی خودکار انسان را فعال کند و موجب هوشیاری بیشتر و برای کسب موفقیت در امتحان شود. دلیل اصلی این اضطراب همیشه کم‌کاری، تنبلی و یا عدم تسلط بر محتوای درس‌ها نیست، بلکه گاهی دانش‌آموز موفق، با انگیزه و درس‌خوان نیز دچار آثار منفی اضطراب ناشی از امتحان می‌شوند.

بسیاری از دانش‌آموزان قبول دارند زمانی که دقیق‌تر و عمیق‌تر مطالعه می‌کنند، اضطراب امتحان در آن‌ها به حداقل کاهش می‌یابد. این امر نیز بدان دلیل است که هرچه درباره موضوعی بیشتر بدانند مهارت و اعتماد بیشتری نسبت به دانسته‌های خود پیدا می‌کنند. داشتن اعتماد به نفس در زمان گذراندن امتحانات، به منزله امید برای موفقیت است. به طور حتم، این گروه از دانش‌آموزان با اتکا به تلاش و کوشش خود می‌توانند با آرامش و آسودگی سر جلسه امتحان بروند و آزمون‌شان را با کمترین دلهره و تشویش بدهند. باورهایی که موجب اضطراب دانش‌آموزان از امتحان می‌شود، اغلب تصورها و نگرش‌های منفی و کاهش‌دهنده‌ی

قوای ذهنی و انگیزشی هستند. برای مثال:

- * اگر در امتحان قبول نشوم، تمام اعتبارم را از دست خواهم داد.
- * کاش اول سال درس‌ها را به طور کامل می‌خواندم.
- * من یک بدشانس واقعی هستم و تمام سؤالاتی که بلد نیستم، سر امتحان خواهند آمد.

- * به طور حتم کمترین نمره‌ی کلاس نصیب من خواهد شد.

برای مقابله با چنین طرز فکرها و باورهایی، دانش‌آموز باید بلافاصله مداد و کاغذ به دست بگیرد و به نوشتن و خواندن درس‌هایش ادامه دهد. او نباید اجازه دهد که چنین تفکراتی مانع مطالعه و تلاش او برای یادگیری شود. به طور حتم، همین که دانش‌آموز مطلبی را بخواند یا مسأله‌ای را حل کند، علایم نگرانی و اضطراب او کاهش خواهد یافت. او حتی می‌تواند به مقابله با این افکار برخیزد و در مقابل به خود بگوید، «من اکنون فقط باید به درس و تکلیفم توجه کنم و جایی برای منفی‌نگری و رشد افکار مخرب در ذهن ندارم.» والدین و مربیان هم می‌توانند با به کار بردن روش‌های زیر اضطراب امتحان را در کودکان و نوجوانان کاهش دهند:

۱. انجام تکالیف درسی، تمرین حل کردن، ... باید از ابتدای سال تحصیلی با نظم و جدیت دنبال شود. اگر دانش‌آموزی در طول ترم تحصیلی خود عملکرد ضعیفی داشته باشد، تذکرات پشت سرهم پدر و مادر در ایام امتحان، نه تنها هیچ کمکی به کودک یا نوجوان نمی‌کند، بلکه موجب ترس و آشفتگی بیشتر او هم می‌شود.
۲. هرگونه سخت‌گیری بی‌مورد و تنبیه دانش‌آموز به دلیل نگرختن نمره‌های عالی، باعث تشدید اضطراب درونی دانش‌آموز از درس و مدرسه و امتحان می‌شود. راه‌حل نمرات پایین بچه‌ها در تنبیه کردن آن‌ها نیست، بلکه در یافتن راهی برای رفع علت

اصلی آن یعنی ضعف یادگیری کودک است.

۳. ترس از شکست و عدم قبولی در دانش‌آموزی رشد می‌کند که فکر موفقیت و اول شدن، ذهن آن‌ها را بیش از حد به خود مشغول کرده است. اگر پدر و مادر خواسته‌ها و معیارهایی دور از توان و استعداد کودکان‌شان داشته باشند، آنان را چنان نگران و پریشان می‌کنند که راه دست‌یابی به موفقیت برایشان غیرممکن و سخت جلوه می‌کند.

۴. هیچ‌گاه تفاوت‌های فردی بین کودکان را نادیده نگیرید و مرتب نمره‌های آن‌ها را باهم مقایسه نکنید؛ زیرا همین امر موجب ناراحتی، فشار روانی و بدبینی نسبت به یکدیگر در آن‌ها می‌شود. برای تشویق بچه‌ها به درس خواندن، می‌توان به آن‌ها دلگرمی داد و با حمایت‌های کلامی مثبت خود، آن‌ها را نسبت به استعدادهای بالقوه‌شان آگاه کرد تا بدین ترتیب، ریشه‌های ترس و اضطراب را -که عامل بسیاری از مشکلات روانی است- در آن‌ها از بین برد.
۵. ایجاد آمادگی در بچه‌ها و فراهم آوردن شرایط و امکاناتی که آن‌ها بتوانند با آرامش و راحتی به مطالعه و درس‌پزدانند، می‌تواند ترس و اضطراب ناشی از امتحان را کاهش دهد.

منبع: مؤسسه مادران امروز

۳ روش تربیتی جایگزین تهدید

تهدید باعث می‌شود فرزندان، رفتارشان را تا وقتی که شما وارد عمل شوید و کنترل او را به دست بگیرید ادامه دهد. او فکر می‌کند: «بگذار ببینم مامان واقعاً این کار را می‌کند؟» یا این‌که: «کاری را که دوست دارم انجام می‌دهم. شاید واقعاً مامان تهدیدش را عملی نکند.»

کودک را از شرایط ادامه رفتارشان دور کنید. مثلاً اگر توپ را مدام به در و دیوار خانه می‌کوبد و شما مخالف این کار او هستید، توپ را از او بگیرید. اما مداخله شما نباید به همین جا ختم شود. علاوه بر محروم کردن کودک از ادامه رفتارشان، باید رفتار جایگزینی را به او پیشنهاد دهید. مثلاً: «یک ساعت دیگر باهم به پارک می‌رویم و آن‌جا توپ بازی می‌کنیم.» یا: «به جای توپ بازی در خانه که ممکن است به وسایل خانه آسیب بزند، می‌توانیم باهم کیک درست کنیم.»

قواعدی وضع کنید که اثر کارهای اشتباه فرزندان را به او نشان می‌دهد. اگر فرزندان سواد خواندن و نوشتن دارد، این قواعد را بنویسید و در اتاقش نصب کنید. در غیر این صورت آن‌ها را نقاشی کنید. مثلاً:

«اتاق باید تمیز باشد. مجازات بهم ریختگی اتاق، محرومیت از بازی کامپیوتری است.» وقتی همه انتظارات و تنبیه مربوط به رعایت نکردن آن‌ها مشخص باشد، فرزند شما می‌آموزد که رعایت نکردن قوانین عاقبت مشخصی دارد و درباره نتایج رفتارهایش مطمئن‌تر عمل می‌کند.

منبع: ایران بانو



در روش‌های تربیتی مختلفی که والدین به کار می‌برند، رایج‌ترین و البته بی‌اثرترین‌شان تهدید کردن است. شاید فکر کنید که با تهدید می‌توانید فرزندان را مجبور به اطاعت کنید یا با این کار، اقتداری به دست بیاورید که فرزندان از قدرت و توانایی شما بترسند! ولی واقعیت این است که این توهم، فقط در ذهن شما وجود دارد. بچه‌ها درست همان موقعی که تهدید می‌شوند، جسارت بیشتری برای ادامه رفتارشان و محک زدن شما پیدا می‌کنند. چرا می‌گوییم محک زدن؟ چون کودک می‌خواهد با انجام کاری که شما را عصبانی می‌کند، ببیند واقعاً تهدیدتان عملی می‌شود یا نه. در نتیجه می‌بینید که هر قدر بیشتر فرزندان را تهدید می‌کنید، او بیشتر سرپیچی می‌کند. شما مجبور به تهدیدهای بیشتر و ترسناک‌تری می‌شوید، اما آب در دل فرزندان تکان نمی‌خورد!

اگر می‌خواهید عادت‌های بد فرزندان را از سرش بیندازید، به جای گفتن این‌که: «اگر بازهم با خاوه‌رت دعوا کنی، به همه فامیل‌ها خواهم گفت که توچه پسر بدی هستی» یا «اگر اناقت را مرتب نکنی، کتاب‌هایت را توی

سطل زباله می‌ریزم»، سعی کنید از شیوه‌های تشویقی استفاده کنید. عواقب کار اشتباه فرزندان را به او نشان دهید و بگویید که اگر درست رفتار کند، چه چیزی در انتظار او خواهد بود. مثلاً: «با خاوه‌رت مهربان‌تر رفتار کن تا او یاد بگیرد مثل تو مؤدب و عاقل باشد.» یا: «اگر اناقت را مرتب کنی، می‌توانی دوستانت را دعوت کنی و من هم برایتان عصرانه‌ای که دوست دارید آماده می‌کنم.»

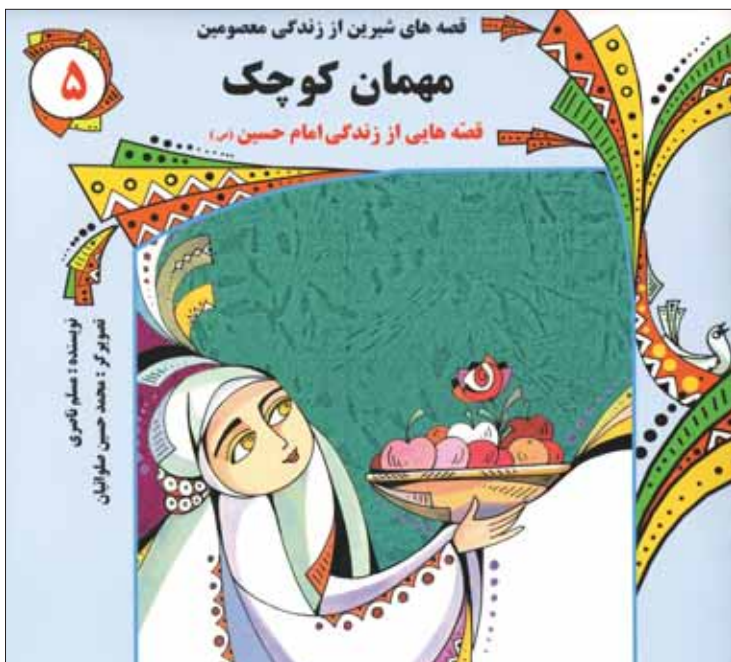
مهمان کوچک

ام سلمه در سایه نشسته بود و استراحت می‌کرد. تازه حیاط را آب پاشیده بود تا خنک شود. بوی کاهگل حیاط را پر کرده بود. عصر گرمی بود. احساس کرد صدای در می‌آید. چه کسی بود؟ بلند شد. کسی در را فشار می‌داد و سعی می‌کرد داخل شود. به طرف در رفت. معلوم بود بچه است. پسر بچه‌ای با شیرین زبانی گفت: پدربزرگ! صدا را شناخت. تعجب کرد. نوهی پیامبر ﷺ را دید که دستش را از لای در داخل آورده و می‌خواست وارد شود. ام سلمه لبخندی زد و گفت: صبر کن عزیزم! و در را باز کرد. لپ‌های حضرت حسین ﷺ سرخ شده بود. ام سلمه دست او را گرفت و از سایه‌ی دیوار به اتاق برد و گفت: هوا گرم است. چرا بیرون آمدی؟ حضرت حسین ﷺ نگاهی به اتاق کرد و پرسید: پدربزرگ کجاست؟ ام سلمه تشکی انداخت و از حضرت حسین ﷺ خواست بنشیند. پیاله‌ی آب خنکی آورد و گفت: پدربزرگ استراحت می‌کند. و بیرون رفت. ام سلمه که رفت، حضرت حسین ﷺ برخاست. از لبه‌ی پنجره قد کشید. حیاط، ساکت بود. یک قمری و چند گنجشک در سایه‌ی نخل دانه می‌خوردند. به طرف در رفت. صندل‌هایش را پوشید و دوید. گنجشک‌ها پریدند و لابه‌لای شاخ و برگ درخت قایم شدند. آفتاب داغ بود.

حضرت حسین ﷺ اتاق استراحت پدربزرگ را بلد بود. از پله‌ها بالا رفت و از کنار پنجره گذشت. پدربزرگ دراز کشیده بود. پارچه‌ی سفیدی رویش بود و فقط صورتش دیده می‌شد. احساس کرد می‌خندد. نگاهی به حیاط کرد. ساکت و خلوت بود. ام سلمه هنوز نیامده بود. می‌خواست برگردد؛ اما دلش برای پدربزرگ تنگ شده بود. می‌خواست با او بازی کند و مثل هر روز روی سینه‌اش بنشیند. در چهارچوب در ایستاد و به آرامی گفت: پدربزرگ؟! اما پیامبر ﷺ بیدار نشد. کفش‌هایش را درآورد. دلش می‌خواست بغل پدربزرگ بخوابد. آهسته جلورفت. نزدیک پیامبر ﷺ کاسه‌ی آبی بود. پایش به آن خورد. کاسه صدا کرد. ترسید، خواست برگردد، که پدربزرگ چشمانش را باز کرد. با دیدن نوهی کوچکش، لبخندی زد و دستانش را دراز کرد. حضرت حسین ﷺ به طرف پدربزرگ رفت. پیامبر ﷺ همان‌طور که خوابیده بود، بازوهای کوچک حضرت حسین ﷺ را گرفت و او را روی سینه‌اش نشانده. او را به سینه‌اش چسباند و بوسید و قلقلکش داد. حضرت حسین ﷺ خندید. پیامبر ﷺ دوباره او را بوسید. ام سلمه که با سید میوه‌ای به حیاط آمده بود، با شنیدن صدای خنده، از پله‌ها بالا رفت. قمری‌ای که در ایوان لانه داشت به آرامی می‌خواند. ام سلمه، یک لحظه پیامبر ﷺ را دید که لب‌های نوه‌اش را می‌بوسید. آن دو باهم می‌خندیدند و صحبت می‌کردند. بادی وزید و پرده جلو در را به رقص درآورد. ام سلمه تبسمی کرد و زیر لب گفت: چه بهتر که این میوه‌ی بهشتی را بهترین انسان‌های روی زمین باهم بخورند.

ام سلمه سلام کرد و سبب انار را کنار پیامبر ﷺ گذاشت. چهره‌ی حضرت حسین ﷺ از خنده شکفته بود. پیامبر ﷺ نوه‌اش را نوازش کرد و به او نگاه کرد. ام سلمه هم حضرت حسین ﷺ را دوست داشت. فکر کرد اگر پسر می‌داشت، بازهم نوهی پیامبر ﷺ را بیشتر عزیز می‌داشت.

منبع: کتاب مهمان کوچک، نوشته‌ی مسلم ناصری



نیایش

بارالها!

بر محمد ﷺ درود بفرست؛
بر محمد ﷺ که برگزیده‌ی توست،
بر محمد ﷺ که برای دین تو سختی کشید
درود بفرست.

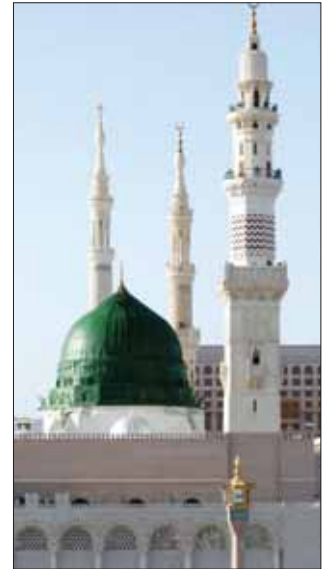
خداوندا!

بر محمد و خاندانش درود بفرست
همو که پیکار کرد تا دین تو را زنده نگه دارد
او که سرزمین خود را رها کرد تا دین تو را یاری دهد.

خداوندا!

محمد ﷺ را به پادش رنجی که در راه دین تو کشید
به عالی‌ترین جایگاه بهشت ببر.
آمین!

منبع: کتاب خدای من، نوشته‌ی فریبا کلهر



مثل خورشید



وقتی از غار آمدی بیرون
دشت‌های برهنه هم می‌شد
مثل خورشید فصل تابستان
ماه آن شب تمام دنیا را
می‌رسید از فراز غار حرا
مثل باران، شهاب جاری بود
بعد از آن روز هرچه می‌گفتی
در سخن‌های تو نشان خدا

منبع: علی اصغر نصرتی / یاران آمین

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.

حرف‌های فرشته

آسمان‌های هفتگانه، از گیاهان، از کوه‌ها و دریاها، از ماه و ستارگان، از حرکت آن‌ها، از گذشته و آینده جهان و از خدایی که ماه و ستارگان و خورشید در دستش مثل مهره‌های تسبیح بودند. حرف‌های کتابش بر دل‌ها می‌نشست و زشتی‌ها و ناراحتی‌ها و غصه‌ها را می‌شست و از بین می‌برد. اولین حرف کتابش فرمان به خواندن بود.

- بخوان به نام پروردگارت.

معلم ادامه می‌دهد: بیش از هزار و چهارصدسال است که صدای دلبرای کتابش

به گوش می‌رسد که: «بخوان به نام پروردگارت که آفرید، انسان را از خون بسته آفرید، بخوان که پروردگار تو گرامی تراست. او که با قلم به انسان آموخت. به آدمی آموخت آن چه رانمی‌دانست...»

معلم سکوت می‌کند و می‌گوید: کاش ما، دانش‌آموزان خوبی برای آموزگار بزرگ خوبی‌ها و مهربانی‌ها باشیم.

مرتضی دانشمند



معلم ما می‌گوید:

شما می‌دانید تا کسی مدرسه نرود و درس نخواند، نمی‌تواند بخواند و بنویسد. روزی که فرشته‌ی وحی به پیامبر ما ﷺ گفت: بخوان، در شهر مکه هیچ‌کس بلد نبود بخواند و بنویسد. پیامبر ما ﷺ با آن‌که به مدرسه نرفته، معلم ندیده و درس نخوانده بود؛ اما خواند. او حرف‌هایی نو و تازه به فرمان خداوند خواند. حرف‌هایی که دانشمندان از شنیدنش تعجب کردند. او آن روز همه‌ی حرف‌هایش را به نام خدا خواند. خدایی که همه چیز را آفریده بود.

او را آفریده بود، آسمان را آفریده بود، کوه را آفریده بود، فرشته‌ی آسمانی وحی را آفریده بود و قلب مهربان او را آفریده بود تا حرف‌های فرشته را بشنود و برای مردم بخواند.

معلم ما می‌گوید: پیامبر ﷺ آن روز حرف‌هایش را مثل جویبار زلالی از دامنه کوه حرا بر زمین دل‌های تشنه جاری کرد.

کتابی که آورد از همین الفبای ما درست شده بود؛ اما با همه‌ی کتاب‌ها فرق داشت. در کتابش حرف‌هایی آمده بود که نشان می‌داد صاحب کتاب از همه چیز خبر دارد. از

سیره خوبان

بی‌خوابی مؤسس حوزه علمیه قم در شبی سرد و برفی



اسلام، دین انسان دوستی است و به همه افراد جامعه اعم از فقیر و غنی احترام می‌گذارد. یکی از فرامین مهم این دین مبین، کمک به هم‌نوع علی‌الخصوص مستمندان و نیازمندان مسلمان است.

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ؛ مانده/۲

در هر کار خیر و تقوا یکدیگر را یاری دهید.

حکایت: مرجع تقلید شیعه و مؤسس حوزه علمیه قم، مرحوم آیه‌الله العظمی حاج شیخ عبدالکریم حائری رحمته‌الله، خادمی داشت به نام شیخ علی که نقل می‌کند: شبی در ایام زمستان خوابیده بودم، صدای درب بلند شد، بلند شدم درب را باز کردم؛ دیدم زن فقیری است، اظهار کرد: شوهرم مریض است، نه دوا و نه غذا دارم، نه ذغال که اقلای کرسی را گرم کنم. من جواب دادم: خانم! این موقع شب که کاری نمی‌شود کرد؛ آقا هم می‌دانم الان چیزی ندارد که کمک کند. زن ناامید برگشت؛ ولی دیدم آقا که حرف‌های ما را گوش می‌داد، مرا صدا کرد و فرمود: شیخ علی! اگر روز قیامت خداوند از من و تو بازخواست کند که در

«یک شهر، یک عالم دینی»

خورشید شهر ما ۲۹۱

پدرم لبخند شیرینی بر لب دارد. علتش هم چیزی نیست جز خبرهای خوشی که این روزها از چاپخانه برایش می‌آورند. او بعد از ماه‌ها کار و تلاش علمی، کتابی را نوشته است که بی‌شک دانشمندان از دیدن و خواندنش بسیار خوش‌حال خواهند شد.

...چند هفته‌ای که می‌گذرد و آوازه‌ی کتاب همه جا را می‌گیرد، پدر بزرگم یک‌دفعه از شهر فریمان به خانه‌ی ما می‌آید، کتاب را می‌بیند و با وجود خستگی راه و سفر دور و درازی که داشته، آن را دست می‌گیرد و از پشت عینک ته استکانی‌اش مشغول خواندن می‌شود؛ اما به جای تعریف کردن شروع می‌کند به ایراد و اشکال گرفتن از آن.

چند تا از دوستان پدرم که برای درس و گفت‌وگو به خانه ما آمده‌اند، با تعجب به هم نگاه می‌کنند و جوری که بابابزرگ متوجه نشود، می‌گویند: «استاد! چرا چیزی نمی‌گویید؟ چرا از کتاب تان دفاع نمی‌کنید؟»

پدرم لبخندی می‌زند و می‌گوید: «چیزی بگوییم؟ از کتابم دفاع کنم؟ باید دستش را هم ببوسم. همین که وقت گذاشته و کتابم را با حوصله و نقادانه خوانده است، لطف خداوند مهربان است.»

بیژن شهرامی

۱. استاد شهید، آیه‌الله مرتضی مطهری رحمته‌الله

۲. فریمان



**کسی نیک بیند به هردو سرای
که نیکی رساند به خلق خدای^۱**

یوسف مولایی

۱. کتاب مردان علم در دنیای عمل، با اقتباس و ویراست

۲. سعدی

کلبه‌ی جنگلی

سارا همراه مادرش به خانه‌ی اکرم خانم رفتند. اکرم خانم از اقوام آن‌ها بود که در کلبه‌ی کوچکی چوبی کنار یک جنگل بزرگ زندگی می‌کرد. سارا گفت: خوش به حال شما که خانه‌تان این‌جاست هرروز می‌توانید یک عالمه چیزهای جالب ببینید: درخت‌های بزرگ، گل‌های رنگارنگ، حیوانات مختلف...

اکرم خانم گفت: زندگی در جنگل خوب است؛ اما سختی‌های زیادی هم دارد. ما باید خودمان هیزم جمع کنیم، آتش درست کنیم، شب‌ها با نور چراغ نفتی خانه‌مان را روشن کنیم؛ به حیوانات غذا بدهیم و شیر و ماست درست کنیم.

با شنیدن این حرف‌ها سارا توی فکر رفت. پنجره باز بود. آواز زیبایی زنجره‌ها به گوش می‌رسید. توی کلبه پراز صدای زنجره‌ها شده بود. مادر گفت: چه صدای قشنگی!

اکرم خانم گفت: صدای آواز زنجره‌ها همیشه من را به یاد «ص» می‌اندازد. چون آوازشان شبیه تلفظ «ص» به عربی هست. سارا پرسید: حرف «ص»؟

- بله. صاد مثل س تلفظ می‌شود، اما درشت و پرچم. سارا خندید: من هم یک زنجره‌ام و چند بار «ص» را تلفظ کرد. ص... ص... ص...

هوا ابری بود. کمی بعد صدای باریدن باران روی سقف چوبی آمد. اکرم خانم کنار سارا آمد و گفت: دلت می‌خواهد به من کمک کنی؟ سارا پرسید: چه کمکی؟ اکرم خانم گفت: وقتی باران ببارد، روی سقف آب جمع می‌شود و از ناودان‌ها پایین می‌ریزد. من همیشه چند ظرف را پراز آب باران می‌کنم تا بعد از آن‌ها استفاده کنم. سارا قبول کرد. اکرم خانم یک چتر به سارا داد، بعد همراه هم از کلبه بیرون رفتند. سارا و اکرم خانم ظرف‌ها را زیر ناودان‌ها گذاشتند. وقتی پراز آب شد، آن‌ها را به داخل خانه آوردند. سارا با خودش فکر کرد: کاش خانه‌ی اکرم خانم هم مثل خانه‌ی آن‌ها یک شیرآب توی کلبه‌اش داشت تا هر وقت می‌خواست، آن را باز می‌کرد و آب برمی‌داشت.

سارا کمی فکر کرد، بعد رو به اکرم خانم کرد و گفت: بهتر است شما هم همراه ما به شهر بیاوید و با ما زندگی کنید. اکرم خانم گفت: من از بچگی توی همین سرزمین بزرگ شده‌ام و دلم می‌خواهد همیشه همین‌جا راحت و ساده زندگی کنم. سختی‌هایش هم به نظرم شیرین است و در زندگی آرامش دارم.

...

سارا آن روز درس‌های خوبی یاد گرفته بود.

۱. نوعی جیرجیرک

زهرا عبدی



معلم: سعید! دو تا حیوان دوزیست نام ببر.
سعید: قورباغه و برادرش!



پدر: پسر! امتحان ریاضیات چه طور بود؟

پسر: یکی از جواب‌ها را غلط نوشتم.

پدر: عیبی ندارد؛ پس بقیه‌ی سؤال‌ها را درست

حل کردی؟

پسر: نه، چون اصلاً وقت نکردم به بقیه‌ی سؤال‌ها نگاه کنم!

رئیس: این چه وضعیه آقا؟! شما چرا صبح‌ها دیر می‌آیید سر کار؟!

کارمند: آقای رئیس! عوضش ظهرها زودتر میرم خونه!

همان آهسته به پسر صاحب‌خانه: پسر جان! شما کی ناهار می‌خورید؟

پسر: مامانم گفت هر وقت شما رفتید!

پول‌داری برای خودش مقبره ساخت. وقتی تمام شد از معمارش پرسید: این مقبره

چه چیزی کم دارد؟

معمار می‌گوید: وجود شریف شما!

صاحب باغ: پسر شیطون! چرا رفتی بالای درخت زردآلو؟! الان به بابات می‌گم.

پسر: بابام بالای درخت آلبالو است!

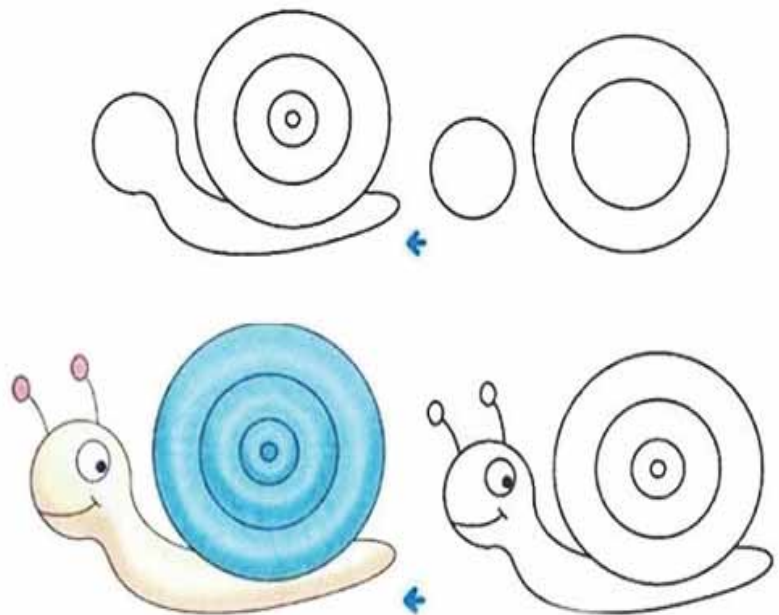
معلم: فیل‌ها در کجاها پیدا می‌شوند؟

شاگرد: آقا اجازه! فیل‌ها آن قدر بزرگ هستند که اصلاً گم نمی‌شوند!

پسر: پدر هواپیما به این بزرگی را چطور می‌دزدند؟

پدر: صبر می‌کنند به آسمان می‌رود، کوچک که شد بعداً می‌دزدند!

آموزش نقاشی





راه سعادت

شادی

پیامبر اکرم ﷺ:

• بوی خوش، شادی می‌آورد. عسل، شادی می‌آورد. نگرستن به سبزه، شادی می‌آورد. و سواری، شادی می‌آورد. **صحیفه الإمام الرضا علیه السلام، ص ۲۳۹**

• هرکس به خانواده‌اش شادی برساند، خداوند، از آن شادی مخلوقی می‌آفریند که تا روز قیامت، برایش آموزش بخواند. **کنز العمال، ج ۱۶، ص ۳۷۹**

• در بهشت، سرایی هست که به آن، «سرای شادی» گفته می‌شود و تنها کسی وارد آن می‌شود که یتیمان مؤمنان را شاد سازد. **کنز العمال، ج ۱۳، ص ۱۷۰**

امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام:

• یاد خدا، مایه‌ی شادی هر پرهیزگار و لذت‌هراهل یقینی است. **غرر الحکم، ج ۴، ص ۵۱۷**

• شادی مؤمن، به فرمانبری پروردگارش و اندوه او به گناه خود است. **غرر الحکم، ج ۴، ص ۱۳۶**

امام محمد باقر علیه السلام:

• در تورات نوشته شده است: ... ای موسی! در تنهایی‌ها و هنگام شادی لذت‌ها و خوشی‌های مرا یاد کن تا در غفلت‌هایت به یاد تو باشم. **الأمالی للصدوق، ج ۴، ص ۳۲۷/۳۸۴**

امام جعفر صادق علیه السلام:

• در مصیبت (گرفتاری) برادرت اظهار شادی مکن، که خداوند به او رحم می‌کند و آن مصیبت را به سوی تو می‌کشاند. **الکافی، ج ۱، ص ۳۵۹**

• بسا لحظه‌ای شکیبایی که شادی درازی را در پی‌آورد و بسا لذتی آتی که اندوهی طولانی برجای گذارد. **الأمالی للطوسی، ص ۱۵۳/۲۵۱**

سفره‌خانه

کباب کوبیده مرغ تابه‌ای



کباب کوبیده حتماً نباید گوشت قرمز باشد، گاهی با گوشت مرغ هم می‌توان کباب کوبیده درست کرد. حتی می‌توان آن را به سیخ نکشید و به صورت تابه‌ای درستش کرد. این روش را امتحان کنید. احتمالاً می‌پسندید.

مواد لازم (برای چهار نفر):

- سبزی: ۲ تا ۲ حبه؛
- پیاز: ۱ عدد زنده شده و ۲ عدد حلقه شده؛
- سماق (قرمز): ۱ قاشق سوپ‌خوری؛
- کره: ۳ قاشق سوپ‌خوری؛
- مرغ (بدون استخوان و پوست) نیم کیلو؛
- نمک، زردچوبه، فلفل، زعفران (آب‌کرده و غلیظ)، زیره (آسیاب شده)، تخم کشنیز (آسیاب شده)، گوجه فرنگی و سبزی (اختیاری (معطر)): به میزان لازم.

طرز تهیه:

۱. ابتدا مرغ را ۲ بار چرخ کنید و با نمک ورز دهید، پیاز زنده شده را با سیرزنده شده، سماق، کره‌ی نرم شده، ادویه‌ها و محلول زعفران غلیظ مخلوط کنید سپس به مایه‌ی گوشت اضافه و مخلوط نمایید و اگر آب اضافی داشت بگیرید.
۲. مواد را به خوبی و مدت مناسب ورز دهید تا انسجام پیدا کند. اندکی روغن کف تابه مورد نظر بریزید و کاملاً کف تابه را به روغن آغشته کنید، سپس مایه‌ی گوشت فوق را کف تابه به صورت صاف و یک‌دست پخش کنید، در تابه را بگذارید و روی حرارت کم قرار دهید، پس از آب انداختن گوشت، در تابه را بردارید و کباب را به اشکال دل‌خواه برش دهید، سپس مجدداً در تابه را بگذارید و اجازه دهید تا آب گوشت جمع شود. سپس کباب‌ها را برگردانید تا طرف دیگر آن هم طلایی‌رنگ شود، پیازهای ورقه شده را که به صورت حلقه درآورده‌اید، روی سطح کباب‌ها بچینید، مجدداً در ظرف را بگذارید و اجازه دهید تا کباب و پیاز پخته شود.
۳. در این فاصله سبزی را چرب کنید و گوجه‌فرنگی‌های کوچک را روی سبزی قرار دهید و یک بعلاوه کوچک روی آن‌ها ایجاد کنید. روی آن کمی سبزی معطر خشک شده نظیر گشنیز، نعنا، یا جعفری و... بریزید و نمک بپاشید؛ سپس سبزی را در فر ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد و طبقه اول فر باز بالا قرار دهید. پس از آماده شدن از فر خارج کنید.
۴. کباب‌های آماده شده را که از رنگ و طعم خوبی برخوردار است، در ظرف مورد نظر قرار داده و با گوجه‌فرنگی‌های آماده شده و چلوی دوزنگ (سفید و زعفرانی) و چند برگ سبزی، تزئین و سپس سرو کنید.

علل و درمان تپش قلب

طب ناب

به دلیل بعضی از انواع بیماری‌ها رخ دهد. هرچند تپش قلب در موارد خاص می‌تواند نگران‌کننده باشد (مثلاً بعضی از اوقات نشانه آریتمی قلبی است)، اما در اکثر موارد مشکلی جدی نمی‌باشد.

تپش قلب (Heart palpitations) مشکلی است که در آن، فرد احساس می‌کند قلبش سریع، لرزان و با کوبنده می‌تپد. تپش قلب می‌تواند حاصل استرس و اضطراب، ورزش، سیگار کشیدن، مصرف کافئین، مصرف دارو یا در موارد خاص



هستید، با شیوه‌های ریلکسیشن همچون نفس عمیق و... استرس و اضطراب خود در نتیجه خطر تپش قلبتان را کاهش دهید.

• مصرف کافئین و... را محدود و یا متوقف نمایید.

• اگر سیگاری هستید، ترک سیگار کرده و یا از جایگزین‌های سیگار استفاده نمایید.

• اگر تپش قلب شما در نتیجه مصرف دارو است، با پزشکتان برای پیدا کردن جایگزین مشورت نمایید.

• مرتب و قاعده‌مند ورزش نمایید.

• رژیم غذایی سالم داشته و سعی به کنترل سطح فشارخون و کلسترول خون‌تان نمایید.

منبع: سایت پزشکی و مجله سلامتی راستینه

پرکاری تیروئید هستید؛ سابقه‌ی ابتلا به سایر بیماری‌های قلبی همچون آریتمی قلبی، نارسایی قلبی و یا سکت‌های قلبی دارید.

درمان تپش قلب

درمان تپش قلب، بسته به علت آن متفاوت می‌باشد. اگر تپش قلب مربوط به سایر مشکلات باشد می‌بایست اقدام به درمان آن بیماری نمود. اما بیشتر اوقات مشکل در نتیجه بیماری‌های حاد و خطرناک نبوده و به همین دلیل درمانی توصیه نمی‌شود. در این موارد پزشک به شما توصیه می‌کند سایر عواملی که می‌توانند محرک تپش قلب در شما باشند را کنترل نمایید.

پیشگیری از ابتلا به تپش قلب و کنترل تپش قلب

اگر پزشکتان تشخیص دهد نیازی به درمان تپش قلب نبوده، برای کنترل مشکل و پیشگیری از ابتلا دوباره به تپش قلب، توصیه می‌شود:

- فهرستی از فعالیت‌های‌تان، غذاها و ادویه‌هایی که می‌خورید و سایر موارد نگره داشته و با کمک این فهرست شروع به یافتن محرک‌های تپش قلب و سپس اجتناب از این محرک‌ها نمایید.
- اگر شما فردی استرسی یا مضطرب

شکلات و نوشابه‌های مشکلی؛

- مصرف نیکوتین؛
 - تب و کم‌آبی بدن؛ قند خون پایین؛ کم‌خونی؛
 - تغییرات هورمونی مربوط به قاعدگی، بارداری و یائسگی؛
 - مصرف داروهای سرماخوردگی که حاوی پزودوافدرین (pseudoephedrine) هستند.
 - مصرف بعضی از داروهای استنشاقی بیماری‌آسم که حاوی محرک هستند؛
 - داروهای مسدودکننده بتا و ضد احتقان‌ها (decongestants)؛
 - مواد مخدر همچون آمفتامین‌ها و کوکائین.
- هرچند معمولاً تپش قلب به دلیل سایر بیماری‌ها نیست، اما در مواردی خاص، ممکن است حاصل ابتلا به سایر بیماری‌ها از جمله پرکاری تیروئید و آریتمی قلبی باشد.

افراد در خطر تپش قلب

شما ممکن است در خطر ابتلا به تپش قلب باشید، اگر:

- فردی شدیداً استرسی هستید؛ دچار اضطراب و یا سایر مشکلات روانی هستید؛
- داروهای حاوی محرک همچون داروهای آسم و سرماخوردگی مصرف می‌نمایید؛ دچار

علائم تپش قلب

این علائم می‌تواند شامل ضربان قلب جهنده، ضربان قلب کوبنده، ضربان قلب سریع و ضربان قلبی که شدیدتر و محکم‌تر از معمول عمل می‌کند باشد. شما ممکن است این ضربان را نه تنها در قفسه سینه بلکه در گلو و گردن خود حس نمایید. ضربان قلب چه هنگام فعالیت، چه هنگام استراحت و یا هنگام ایستادن، نشستن و خوابیدن می‌تواند رخ دهد. اگر شما پی در پی دچار ضربان قلب می‌شوید و یا بیماری قلبی دارید، باید به پزشک مراجعه نمایید. در صورتی که دچار هر یک از مشکلاتی از جمله درد و ناراحتی در قفسه سینه، غش، تنگی شدید نفس و یا سرگیجه شدید گشتید، سریعاً با اورژانس تماس حاصل نمایید.

دلایل تپش قلب

گاهی اوقات دلیل ابتلا به ضربان قلب قابل یافتن نیست، دلایل معمول تپش قلب شامل این موارد است:

- واکنش‌های شدید عصبی همچون استرس و اضطراب، شگ و یا ترس؛
- ورزش شدید؛
- مصرف کافئین (موجود در چای، قهوه،

۵ مورد از علایمی که نشان می دهد شما بیش از حد فکر می کنید

آیا شما نیز در طول روز به همه چیز فکر می کنید و تمامی جنبه های یک موضوع را با دقت تجزیه و تحلیل می کنید؟ آیا در این زمان ها احساس خستگی و اضطراب دارید؟ تفکر بیش از حد، یک بیماری شایع و همه گیر در جهان است که می تواند منجر به ایجاد اختلالاتی همچون افسردگی و اضطراب در فرد گردد. مطالعات روان شناسی گسترده ای نشان می دهد که تفکر بیش از حد بیش تر در افراد بزرگ سال جوان و میان سال شایع است. این بیماری در سنین ۲۵ تا ۳۵ سال ۷۳ درصد بروز می کند. هم چنین امکان بروز آن در زنان بیش تر از مردان است.

دوست دارند در دنیایی از پشیمانی ها و افسوس ها زندگی کنند. این افراد مستعد نیستند. این گونه موارد رفتارهای آموخته شده ای هستند. زمانی که ذهن شما به سمت افکار ساختار نیافته حرکت می کند، به خاطر تجربیاتی است که در گذشته داشته اید. این افراد اعتقاد دارند در آینده نیز اشتباهات یکسانی را تکرار خواهند کرد و همین امر موجب می شود مدام خود را سرزنش کنند. از موقعیت هایی که باعث ایجاد استرس می شود اجتناب کنید. شما می توانید مواردی که باعث ایجاد استرس می شود را مشخص کنید. اگر کاری را در گذشته با یک روش خاص انجام داده و نتیجه مطلوب دریافت نکرده اید، بهتر است روش خود را تغییر دهید. بروی اهداف خود کار کنید. قبل از هر کاری تحقیق کنید. تحقیق و جست و جوی می تواند ترس از ناشناخته ها را از بین ببرد. ایجاد افکار و فعالیت های مثبت می تواند ترس از استرس را از بین ببرد. برای این که از شرافکار مزاحم خلاص شوید، خود را با کارهای مثبت و سازنده درگیر کنید. ورزش کنید، اثر هنری خلق نمایید، موارد مثبت را با دیگران به اشتراک بگذارید، بیرون از منزل گردش کنید و با دوستان و اعضای خانواده رابطه خوبی داشته باشید. داشتن یک سیستم حمایتی نیز می تواند به شما کمک کند.

منبع: مجله سلامت



■ آیا کمال گرا هستید و دوست دارید همه چیز را به تنهایی انجام دهید؟
آیا از شکست می ترسید؟ افرادی که همیشه فکر می کنند، معمولاً عزت نفس پایینی دارند و به توانایی های خود شک می کنند. این گونه افراد در مورد طرز فکر دیگران نگران هستند. باید یاد بگیرید که هیچ کس کامل نیست. اگر بخواهید این گونه فکر کنید، مطمئن باشید شکست خواهید خورد. تلاش برای کامل بودن منجر به شکست می شود. برای رسیدن به خواسته های خود تلاش کنید اما انتظار نامعقول از خود نداشته باشید.

■ آیا همیشه خود را سرزنش می کنید؟
افرادی که بیش از حد فکر می کنند معمولاً

زمانی را برای تفکر به این موارد اختصاص دهید. اگر بیش از حد در مورد موضوعی فکر می کنید، بهتر است به خودتان اجازه دهید با این افکار روبه رو شوید. هر روز ۱۵ دقیقه برای این کار کنار بگذارید. در طول این مدت شما می توانید افکار خود را بنویسید یا با صدای بلند تکرار کنید. ایجاد یک عادت جدید و مثبت نیز می تواند عادت زیاد فکر کردن را از شما دور کند.

■ آیا به طور مداوم همه چیز را تجزیه و تحلیل می کنید؟
افرادی که تفکر بیش از حد دارند، دچار اضطراب و نگرانی نیز خواهند شد. افسردگی همیشه در کنار آن ها خواهد بود. در این حالت ذهن از کنترل شان خارج می شود. آن ها نمی توانند به هیچ راه حل مناسبی دست یابند. زمانی که قادر نیستید افکار مختلف خود را کنترل کنید، می توانید روش هایی که به این موقعیت ها پاسخ می دهید را کنترل نمایید. زمانی که ذهن تان شروع به ایجاد افکار منفی می کند، از خودتان پرسید تأثیرات این افکار منفی چیست؟ آیا راه حلی برای آن وجود دارد؟ زمانی که احساس کردید افکار زیادی به سمت تان هجوم آورده اند، یک نفس عمیق بکشید. چشمان خود را ببندید و چند دقیقه آرام باشید. به یک مکان خاص فکر کنید که دوست دارید در آن جا باشید. از فکر کردن به آینده بپرهیزید؛ شما نمی توانید اتفاقاتی که هنوز رخ نداده است را کنترل و مدیریت کنید.

■ آیا شما نیز قبل از خواب، نمی توانید افکار خود را رها کنید؟
افرادی که تفکر بیش از حد دارند، نمی توانند خود را از نگرانی های زیادی که در درون شان وجود دارد جدا کنند. بی خوابی یک مشکل رایج در این افراد است. ممکن است تمام شب را به تجزیه و تحلیل یک موضوع خاص بپردازند بدون این که راه حلی برای آن بیابند. این افکار به طور مداوم در ذهن آن ها تکرار می شود. از آن جا که این افراد خواب و استراحت کافی ندارند، بیش تر از سایرین در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار می گیرند. اگر شما نیز همین حالت را دارید، می توانید از توصیه های سلامتی استفاده نمایید. افکار خود را قبل از خواب بر روی یک کاغذ بنویسید. خلق کردن آثار هنری، نقاشی کشیدن یا انجام یک سرگرمی خاص می تواند ذهن شما را آرام تر کند و شما را از شر افکار مزاحم خلاص نماید.

■ آیا در مورد اتفاقاتی که قرار است رخ دهد احساس نگرانی و ترس می کنید؟
افرادی که بیش از حد فکر می کنند، با افکار نگران کننده ای درگیر هستند که می تواند زندگی آن ها را به طور کلی فلج کند. این افراد به جای این که در حال زندگی کنند، از اتفاقاتی که قرار است در آینده رخ دهد می ترسند. به همین خاطر بیشتر آن ها به مخدر روی می آورند تا از شر این افکار مزاحم خلاص شوند. بهترین روش برای مبارزه با چنین افکاری، این است که هر روز

تازه های علمی

سرمایه گذاری ۲۵ میلیون دلاری از یک شرکت خصوصی چینی دریافت کرده است تا از آن برای توسعه چاپگرهای جدید مبتنی بر نانو ذرات استفاده کند.

■ طراحی ساعت هوشمند ویژه کودکان

یک شرکت چینی ساعت های هوشمندی را طراحی کرده که موقعیت کودکان را به والدین نشان نشان می دهد و در صورت نیاز کودک به پدر و مادر، با فشردن یک دکمه آن ها را مطلع می کند. به گزارش خبرگزاری مهر، ساعت های هوشمند Xiaomi برای کودکان طراحی شده و از قابلیت تماس برقرار کردن برخوردار است.

از ویژگی دیگر این ساعت هوشمند متصل شدن به گوشی هوشمند است و با توجه به سیستم GPS که در آن تعبیه شده، می تواند مکانی که کودک در آن جا قرار دارد را نشان دهد. ساعت های هوشمند Xiaomi این قابلیت را دارند که والدین برای فرزندان خود محدوده ای را برای رفتن به بیرون تعیین و در سیستم ردیاب آن ثبت کنند. هم چنین در صورت خارج شدن کودک از منطقه مورد نظر والدین، اقدام به فرستادن پیام هشدار برای پدر و مادر می کند تا به کودک خود اخطار دهند از منطقه مجاز آن ها خارج نشود. از مزایای دیگر این ساعت هوشمند، داشتن دکمه SOS است که در صورت نیاز کودک به کمک،



با فشردن آن، والدین خود را مطلع می کند. در واقع با فشردن این دکمه در ظرف چند ثانیه اطلاعات درباره مکانی که کودک در آن جا قرار گرفته است به گوشی هوشمند پدر و مادر ارسال می شود. قیمت این ساعت هوشمند در حدود ۵۰ دلار است.

■ ساخت چاپگری با قابلیت چاپ سه بعدی لایه های نازک

محققان چاپگر سه بعدی ساخته اند که می تواند با استفاده از نانو ذرات و ایجاد ساختاری فلزی، لایه هایی به ضخامت ۲ میکرون را با سرعتی بالاتر از نمونه های قبلی چاپ کند.

به گزارش ایرنا از ستاد ویژه توسعه فناوری نانو، فناوری چاپگر فلزی سه بعدی ساخته شده در شرکت ایکس جت (XJet) از چاپگرهای رایج در بازار، کاملاً متفاوت است؛ در چاپگرهای فلزی رایج برای ایجاد یک ساختار فلزی، ماده اولیه یا از طریق گرم کردن با استفاده از پرتو لیزر یا با جوش خوردن ذرات تبدیل به محصول می شوند؛ اما در این چاپگر، جوهر حاوی نانو ذرات روی سطح پاشیده و محصول فلزی مورد نظر لایه به لایه ایجاد می شود.

این چاپگر نسبت به فناوری های رایج از مزایای متعددی برخوردار است؛ مهم ترین مزیت این ابزار، قدرت تفکیک بالای آن است؛ به طوری که می توان ساختاری با ضخامت ۲ میکرون را با دقت بالا ایجاد کرد. این در حالی است که با روش های رایج برای ایجاد لایه نازک سه بعدی نظیر ذوب پرتو الکترون (EBM) ساختارهایی با ضخامت ۲۰ تا ۵۰ میکرون را می توان ایجاد کرد.

دیگر مزیت این روش، سرعت بالای تولید است؛ به طوری که می توان با سرعتی پنج برابر بیش تر

از چاپ سه بعدی با لیزر، محصول مورد نظر را ایجاد کرد. با این روش می توان ساختارهایی با اشکال متنوع ایجاد کرد و کاربر نیاز به آموزش خاصی برای کار با این ابزار ندارد.

شرکت ایکس جت در حوزه ساخت چاپگرهای سه بعدی فعالیت دارد. این شرکت اخیراً

