

آوای دریا

۲۶۸



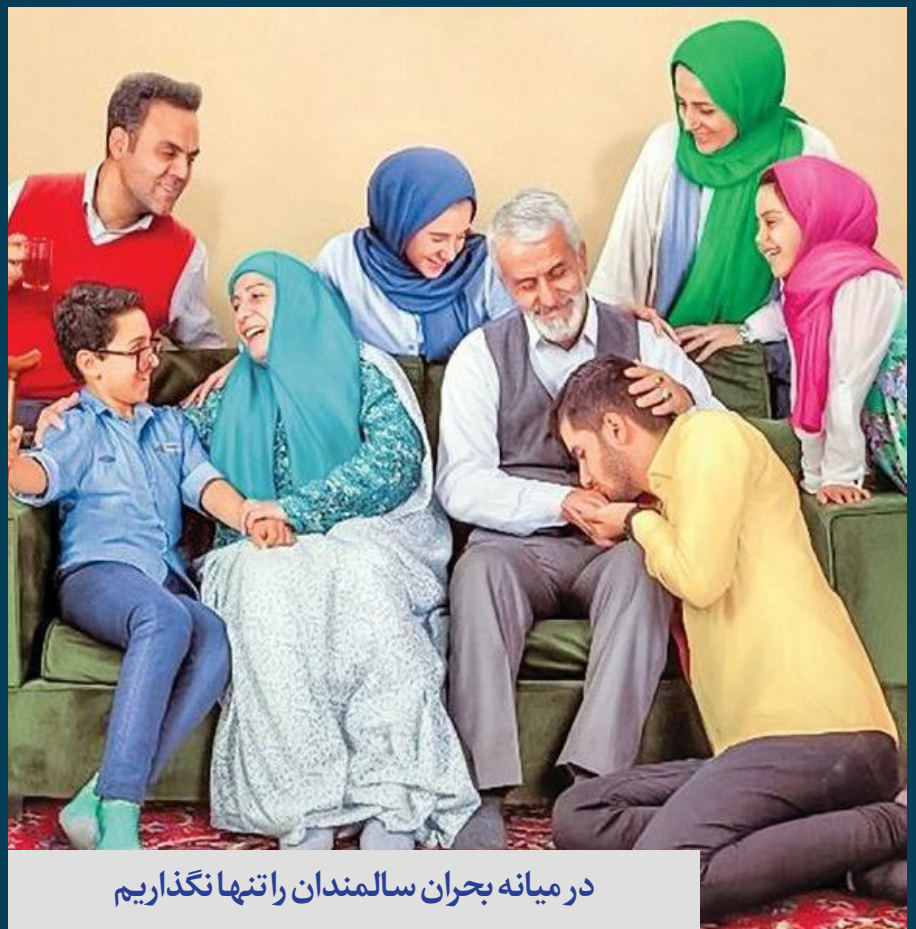
ماجرای قتل هولناک «قهرمان مچ اندازی بانوان»؛ مچ دست همسر را بریدم

شنبه ۷ تیر ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



تجلیل از هنرمندان، پیشکسوتان و نوجوانان هنرمند در حوزه صنایع دستی



در میانه بحران سالمندان را تنها نگذاریم



رونمایی از گنجینه هنرهای دستی شهر بندرعباس گامی نوین در معرفی هنر صنعتگران این دیار



هنگام اضطرار چه داروهایی را با خود همراه داشته باشیم

در میانه بحران سالمندان را تنها نگذاریم

گزارش: ایرنا



پس از کودکان گروه سالمندان در شرایط بحران سطوح بالاتری از علائم استرس را در طول زندگی خود تجربه کرده و آسیب پذیری بیشتر و تاب آوری کمتری نسبت به آن دارند، بنابراین آنها نیازمند حمایت بیشتری هستند.

هر فردی در هر نسل و سنی ممکن است با بحران و چالش های منحصر به فرد مختلفی مانند؛ آوارگی، جنگ، فقدان و... مواجه شده و در برابر آنها سلامت روان خود را از دست بدهد. سالمندان پس از کودکان یکی از آسیب پذیرترین قشر جامعه در برابر این بحرانها بوده و نیازمند حمایت روانی ویژه ای هستند. این حمایت ها شامل خدمات تخصصی سلامت روان، حمایت روانی و اجتماعی بوده و از طرق مختلفی مانند مشاوره فردی و گروهی، حمایت همسالان و فعالیت های تفریحی ارائه شود.

شرایط بحران و حمایت عملی و رفاهی در سالمندان در شرایط بحران، حمایت روانی از سالمندان باید بر کاهش اضطراب، ارائه کمک های عملی و تقویت حس ارتباط و هدفمندی متمرکز باشد. این امر می تواند از طریق خدمات سلامت روان متناسب، از جمله پلتفرم های آنلاین و برنامه های مبتنی بر جامعه، و همچنین تشویق تعامل اجتماعی، حفظ روال های معمول و ترویج مراقبت از خود، محقق شود. برخی از این برنامه ها عبارتند از: محیط های امن و قابل دسترسی؛ اطمینان حاصل کنید که سالمندان در پناهگاه یا فضاهای زندگی امن و راحت با تنظیماتی که برای تحرک و دسترسی انجام می شود، حضور دارند. ارتباط و اتصال؛ ارتباط با خانواده و دوستان را از طریق فناوری تسهیل کنید و اعضای خانواده را به ارتباط با یکدیگر تشویق کنید. فعالیت های معنادار؛ سالمندان را در فعالیتهایی که حس هدف و مشارکت را ایجاد می کنند، مانند بافتنی، تهیه بسته های مراقبتی یا نوشتن نامه، درگیر کنید.

مراقبت از خود و روال های معمول؛ سالمندان را تشویق کنید تا روال های منظم، از جمله خوب غذا خوردن، هوای تازه گرفتن و حفظ برنامه خواب را به درستی انجام دهند و بدین صورت ثبات را ارتقا داده و استرس را کاهش دهند.

قرار گرفتن در معرض محتوای استرس زا؛ قرار گرفتن در معرض اخبار و محتوای رسانه های اجتماعی محرک مربوط به جنگ را محدود کنید.

شرایط بحران و خدمات سلامت روان در سالمندان پلتفرم های آنلاین تخصصی؛ به سالمندان استفاده از پلتفرم های آنلاین برای ارائه اطلاعات، مشاوره و پشتیبانی روانی را بیاموزید تا در شرایط

بحران بتوانند از آن استفاده کنند.

مراقبت آگاهانه از آسیب های روانی؛ با توجه به اینکه سالمندان ممکن است به دلیل تجربیات مرتبط با جنگ، اضطراب، افسردگی یا علائم اختلال استرس پس از سانحه را تجربه کنند باید مراقبتهای آگاهانه بیشتری از آنها انجام داد.

ایجاد تاب آوری؛ سالمندان را تشویق کنید تا با انجام فعالیتهایی مانند تعاملات اجتماعی، برنامه های تفریحی و ... درگیری های روانی خود را کاهش داده و تاب آوری خود را بالا ببرند.

رسیدگی به آسیب پذیری های ویژه سالمندان در دوران بحران

سالمندان در دوران بحران در معرض تروما، افسردگی، اضطراب و زوال شناختی قرار گرفته و انزوای اجتماعی و احساس ناامیدی را تجربه کنند. در این راستا باید راهکارهای زیر را در راستای رسیدگی به آسیب پذیری سالمندان در دوران بحران انجام داد.

- ارائه مشاوره های تخصصی

این مشاوره ها شامل مشاوره فردی و گروهی است که با حمایت گروه های همسالان تسهیل شده و دسترسی به متخصصان آموزش دیده ای است که نیازهای منحصر به فرد سالمندان را درک می کنند.

- فعالیتهای تفریحی و خلاقانه

زنان ایران، ستون های استواری در برابر طوفان جنگ

دندانپزشکی همچنان فعال است. با وجود جنگ و ناامنی، آنها تصمیم گرفتند مطب را تعطیل نکنند. دکتر اعلم الهدی می گوید: وقتی شلوغی مطب را می بینم، دلشاد می شوم. این نشان می دهد که زندگی همچنان جریان دارد. یکی دیگر از پزشکان این مطب دندانپزشکی اضافه می کند: مردم به ما نیاز دارند. درد دندان نمی شناسد که جنگ است یا صلح. ما باید به کارمان ادامه دهیم. دکتر اعلم الهدی می گوید: وقتی می بینم چقدر مردم به هم کمک می کنند، می فهمم که ما قوی تر از آن هستیم که جنگ ما را شکست دهد. زنان ایران در این جنگ، نه تنها ستون های مقاوم خانواده ها هستند، بلکه نمادی از امید، شجاعت و استواری در برابر ظلم و ستم شده اند. در سخت ترین شرایط، زنان این مرز و بوم با ایثار و عشق، زندگی را جریان داده اند و آینده ای روشن برای فرزندان شان ساخته اند.

در این جنگ، زنان ایران نه تنها قربانی نیستند، بلکه قهرمانانی هستند که با اراده ای آهنین، کشور را به سوی پیروزی پیش می برند. آنها با هر گام، با هر تلاش و با هر فداکاری، ثابت می کنند که ایران، سرزمینی است که در آن مادران، پزشکان، وکلا و دختران جوان، همه دست در دست هم، پرچم مقاومت و امید را برافراشته نگه داشته اند. زنان ایران، قلب تپنده این ملت هستند و با وجود تمام سختی ها، زندگی را در آغوش می کشند و نشان می دهند که هیچ چیز نمی تواند اراده آنها را در هم بشکند.

این زنان، با هر نفس و هر تلاش، آینده ای روشن تر را برای ایران رقم می زنند و ثابت می کنند که این سرزمین، با وجود مادرانش، هرگز شکست نخواهد خورد.

ندا وکیل ۴۲ ساله ای است که در تهران فعالیت می کند. با شروع جنگ، او مجبور شد فرزندان ۱۱ و ۴ ساله اش را نزد مادرش در یکی از شهرهای اطراف تهران بفرستد. ندا می گوید: «دل کردن از بچه ها سخت ترین تصمیمی بود که گرفتم، اما می دانستم که موکلانم به من نیاز دارند. نمی توانستم در چنین شرایطی آنها را رها کنم. ندا هر روز در دادگاه ها حاضر می شود و از حقوق موکلانش دفاع می کند. او می گوید: در این شرایط، عدالت بیشتر از هر زمان دیگری اهمیت دارد. اگر ما وکلا تسلیم شویم، ظلم بیشتر می شود. ندا هر روز از دادگاه پیش فرزنداناش می رود و سعی می کند آرامش آنها را حفظ کند. او می گوید: بچه ها می دانند که مادرشان برای دفاع از حق مردم تلاش می کند. این برایشان کافی است.

مادری که با دو فرزند کوچک، پناهگاه امید شد

«مریم»، مادر ۳۲ ساله ای است که با دو فرزند کوچک خود در یکی از شهرهای مرزی زندگی می کند. وقتی جنگ شروع شد، بسیاری از همسایه هایش شهر را ترک کردند، اما مریم تصمیم گرفت بماند. او می گوید: نمی توانستم خانم را رها کنم. اینجا ریشه هایمان است. باید می ماندیم و از آن محافظت می کردم. مریم نه تنها از خانه و خانواده اش مراقبت می کند، بلکه به عنوان داوطلب در یکی از مراکز امداد رسانی محلی فعالیت می کند. او غذا و لباس برای آوارگان تهیه می کند و به مادران دیگر کمک می کند تا آرامش خود را حفظ کنند. «وقتی می بینم چقدر زن ها در این شرایط به هم کمک می کنند، می فهمم که ما قوی تر از آن هستیم که جنگ ما را شکست دهد.»

دندانپزشکی که مطب را تعطیل نکردند

در یکی از محله های پرجمعیت تهران، مطب

شب جنگ، با صدای استاد محمد نوری به خواب رفتیم که می خواند: ما برای بوسیدن خاک سر قله ها، چه خطرها کرده ایم... صبح که بیدار شدم، به همسرم گفتم: نظرت چیه اسم دخترمون رو بذاریم ایران؟ چیزی نگفت، فقط آرام اشک ریخت.

پزشکانی با قلب های مهربان

در این میان، پزشکان و ماماها بی هستند که با تمام وجود به یاری زنان باردار شتافته اند. «بیبا»، ماما ۵۸ ساله ای که بخشی از خانه اش را به مرکز درمانی برای زنان بی بضاعت تبدیل کرده، می گوید: یکی از زیباترین لحظات زندگی من، لحظه ای است که مادران فرزندان شان را در آغوش می گیرند. نمی توانستم در این شرایط بی تفاوت باشم. «لادن تراب نژاد» در تبریز و «سحر غلام نژاد» در مازندران، از جمله پزشکانی هستند که خدمات رایگان به زنان باردار ارائه می دهند. آنها معتقدند که در این شرایط، وظیفه شان کمک به حفظ سلامت مادران و نوزادان است.

پزشکی که بیمارستان را ترک نکرد

«دکتر نسیم»، پزشک ۲۸ ساله ای است که در یکی از بیمارستان های تهران کار می کند. با شروع جنگ، بسیاری از همکارانش شهر را ترک کردند، اما نسیم ماند. او می گوید: اینجا جای من است. بیماران به من نیاز دارند. نمی توانستم بروم. نسیم شبانه روز در بیمارستان حضور دارد و به مجروحان جنگی و بیماران عادی رسیدگی می کند. او می گوید: «خستگی را حس می کنم، اما وقتی می بینم چقدر مردم به هم کمک می کنند، انرژی می گیرم. این جنگ ما را قوی تر کرده است.»

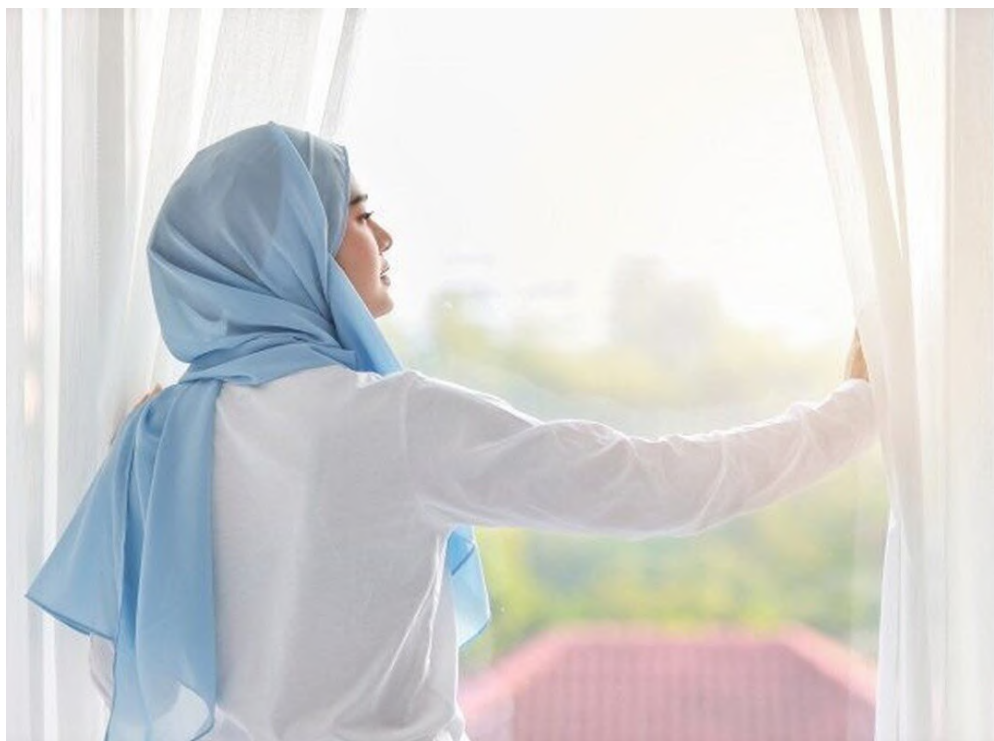
وکیلی که دست از احقاق حقوق موکلانش برنداشت

در دل بحران های اخیر، زنان ایرانی با شجاعت و استقامت خود، نمادی از امید و پایداری شده اند. در شرایطی که کشور با چالش های جنگی مواجه است، این زنان نشان داده اند که هرگز تسلیم نمی شوند.

با گذشت بیش از ده روز از جنگی که رژیم صهیونیستی علیه ایران به راه انداخته است، کشور در آتش و دود فرو رفته، اما در دل این تاریکی، نور امیدی می درخشد که از دل شجاعت و استواری زنان ایرانی برخاسته است. زنانی که نه تنها در برابر ترس و ناامنی ایستاده اند، بلکه با تمام وجود به زندگی، تربیت فرزندان و ادامه مسیر خود ادامه می دهند. این گزارش، روایتی است از زنانی که در سخت ترین شرایط، زندگی را در آغوش کشیده اند و ثابت کرده اند که ایران، سرزمین مادرانی است که هرگز تسلیم نمی شوند. یک تولد در سایه موشک ها در میان صدای آژیرها و لرزش زمین زیر پای مردم، «فریبا» در سی و پنجمین هفته بارداری خود، با ترس و اضطراب دست و پنجه نرم می کند. او که قرار است چهار هفته دیگر مادر شود، در دل خود دختری را پرورش می دهد که نامش را «ایران» گذاشته اند. فریبا می گوید: «ترسیدم، اما نیرویی در وجودم بود که می گفت باید بهتر شوم. نمی خواستم فرزندم هنوز به دنیا نیامده، در وجود من احساس ناامنی کند. فریبا و همسرش «سعید» تصمیم گرفتند تهران را ترک نکنند. آنها معتقدند که در خانه خودشان احساس امنیت بیشتری می کنند، حتی اگر شب ها با صدای انفجارها بیدار شوند. فریبا می گوید: دوست دارم دخترم در اتاق خودش، در خانه خودش و در شهر خودش به دنیا بیاید. انتخاب نام «ایران» برای فرزندشان، داستانی پرمعنا دارد. فریبا می گوید: سومین

هدف گذاری شخصی، راز شادابی و سلامت روان زنان خانه دار

گزارش : ایرنا



شغل خانه داری برای زنان مسئولیت پر چالشی است که زنان خانه دار به خوبی بر آن شناخت دارند. در راستای سلامت روانی، زنان خانه دار باید در کنار وظایف خانه و خانه داری حتما برای خودشان برنامه، هدف و افقی را ترسیم کرده و در راستای رسیدن به آنها تلاش کنند.

در سکوتی که خانه ی مرتب، در میان کارهای روزمره، غذا پختن، شستشو، مراقبت از کودکان و.... ممکن است بسیاری از زنان به این بیاندیشند که چقدر برای خود زمان میگذارند؟ یا اینکه چه آرزوها و اهداف بزرگی داشتند! چه برنامه هایی در سر می پروراندن! گاهی خستگی طاقت فرسای کارهای روزمره در کنار فکر کردن به آرزوهای دست نیافته موجب بروز افسردگی در برخی زنان خانه دار می شود. در این خصوص با دکتر فاطمه فیاض، فوق دکترای روانشناسی سلامت، استاد دانشگاه، روان درمانگر و رئیس انجمن ایرانی روانشناسی اسلامی به گفت و گو نشستیم.

نقش زن در جامعه و خانواده

دکتر فاطمه فیاض در ابتدا به بیان نقش زن در جامعه و خانواده پرداخت و گفت: خداوند متعال انسان را از دو جنس زن و مرد آفریده و تفاوت های فیزیولوژیکی، روانشناختی، هیجانی، عاطفی و معنوی بین این دو جنس ایجاد می کند که هر کدام یک نقش متناسب با این ویژگی ها را در جامعه داشته باشند. درست است که هیچ یک بر دیگری برتری ندارند، اما به هر حال با توجه به اقتضائات، ویژگی ها و توانمندی های متفاوتی که در برخی جنبه ها با هم دارند، لازم است که با توجه به اینها نقش های متفاوتی در جامعه داشته باشند. بر همین اساس قاعدتا شغل های مردانه و زنانه با یکدیگر متفاوت است.

خانه داری خرده نقش هایی است که یک زن می تواند در یک خانواده داشته باشد

بسیاری از شغلها و موقعیتهای برای زنان و بسیاری برای مردان مناسبت هستند. اما برخی از شغلها هستند که زن و مرد ندارند و هر دو می توانند آنها را انجام دهند. زنان با توجه به ویژگی هایی که دارند، بهتر از مردان می توانند، نقشهای مرتبط با خانه، مدیریت فرزندان و خانه، خانه داری، تربیت فرزند و مسئولیت هایی که به نوعی ارتباط موثر با دیگران دارند را ایفا کنند. خانه داری شامل بسیاری از خرده نقش هایی است که یک زن می تواند در یک خانواده داشته باشد.

اهمیت شغل خانه داری

این روان درمانگر در خصوص اهمیت شغل خانه داری گفت: خانه داری فقط به معنی نظافت و رتق و فتق کردن خوراک و پوشش خانواده نیست. خانه داری مجموعه ای از نقشهایی است که این امکان را به زنان می دهد که روابط اعضای خانواده را گرم و صمیمی نگه دارد، با بچه ها ارتباط موثر داشته باشد، به امر تربیت آنها بپردازد، مسائل مربوط به خانواده و روابط اجتماعی با دیگران را مدیریت کند و ارتباط با همسر را به سمتی برسد که فضای خانواده را بعد از یک روز پر تنش و سخت به سمت آرامش سوق دهد و خانه را به یک محل امنی برای همسر و فرزندان تبدیل کند.

همچنین این نقش مهم، نیازمند داشتن علم و مهارت در زمینه های مالی و اقتصادی، رشد معنوی، رشد سیاسی، رشد فرهنگی و رشد مهارتی برای یک خانواده شاد و پویاست. همین موضوع این نقش را بسیار مهم می کند. اما یک زن ممکن است عنوان نقش خانه دار را داشته باشد و در هر یک از این ابعاد ضعف داشته باشد و برای بهبود آن ها هم برنامه ریزی نداشته باشد. برخی دیگر با توجه به اینکه اهمیت این نقش را درک کرده اند برای همه این ابعاد در زندگی برنامه داشته و به آن توجه می کنند به همین دلیل زندگی شادتر و رضایتمند تری را تجربه می کنند. این دسته از زنان همواره در حرکت اند و توقف ندارند و همین پویایی در سلامت روان آنها نقش موثر ایفا می کند.

خانه داری در عین اینکه طیف گسترده ای از مسئولیتهای بسیار مهم است، می تواند نقش پر چالشی برای یک زن باشد؛ مواجهه با چالش های متعدد در زمینه ارتباط با همسر، فرزندان، دیگران و امور منزل ضرورت خودآگاهی، خودسازی، هدفمندی و تقویت تاب آوری و معنویت و رشد فردی و اجتماعی زنان خانه دار را روشن کند. به همین منظور یک زن لازم است مهارتهای لازم را برای ایفای درست این نقش ها داشته باشد. پس خانه داری یک حوزه بسیار گسترده ای است که زنان خانه دار بخوبی این امر را درک می کنند.

در عین حال داشتن عنوان خانه دار نمی تواند نشانه موفقیت یک زن در آن باشد، ناکارآمدی در خانه داری موجب حس ضعف، بی هدفی، افسردگی، اضطراب و ناامیدی در زنان می شود. زنان خانه دار باید برای ایفای نقش خود تلاش کنند و در این راستا همسر، اعضای خانواده و جامعه نقش مهمی دارند چراکه باید زمینه رشد فردی و اجتماعی آنها را فراهم آورده و در عین حال برای معرفی نقش مهم خانه داری با هم ابعاد و پیچیدگی ها آن تلاش کنند. و زنان خانه دار و فرهنگ خانه داری را در جامعه بالا ببرند.

ورود زنان خانه دار به عرصه کار

دکتر فیاض گفت: پس از انقلاب صنعتی زنهای نیز به عنوان نیروی کار وارد کارخانه ها شدند و کم کم نیاز به این بود که نقش خانه داری آنها کمرنگ شده و روی کار و بهره وری های شغلی و اقتصادی تاکید کنند، همین امر موجب شد که چالش بین زن و مرد بوجود آید و زن از زنانگی خودش به تدریج خارج شده و به سمت و سویی برود که از سوی نهضت های فمینیستی ادعای برابری زن و مرد را مطرح کنند. این مسائل موجب شد که در سیر تاریخی تلاشی برای کم اهمیت جلوه دادن نقش زنان و خانه داری آن ها دیده شود و زنان به مرور به سمتی حرکت کنند که فقط شغل و تحصیل و جایگاه اقتصادی برایشان مهم شود. رواج این فرهنگ به مرور به یک بحران در خانواده تبدیل می شود.

در اسلام، زن ضمن آسودگی اقتصادی، می تواند به تحصیل، شغل و رسیدگی به خانواده بپردازد

در نظام فرهنگ اسلامی در واقع مرد نان آور خانواده است و زن باید در کمال آرامش و بدون اینکه دغدغه برطرف کردن نیاز اقتصادی داشته باشد به امور زندگی خود و فرزندانش بپردازد. این مسئله شان زن را بالا می برد، در فرهنگ اسلامی یک زن در عین حال که نباید دغدغه اقتصادی داشته باشد، می تواند به تحصیل علم بپردازد، می تواند جایگاه شغلی داشته باشد و در عین حال به امور خانه و فرزندان رسیدگی کند و این یک فرصت بسیار ویژه برای زنان است.

سلامت روان زنان خانه دار

رئیس انجمن ایرانی روانشناسی اسلامی در زمینه سلامت روان زنان خانه دار گفت: سلامت روان در هر شغلی ممکن است به خطر بیافتد و این فقط مختص به زنان خانه دار نیست. بسیاری از زنان هستند که در جایگاههای بالای شغلی قرار گرفته اند اما سلامت روان خوبی ندارند، حال باید دید دلیل آن چیست؟

یکی از مهمترین دلایل این امر را نداشتن هدف و مقصد و همین طور نداشتن برنامه در ابعاد مختلف زندگی دانست. انسان در هر شغل و نقشی می تواند بدون اینکه دلیل یا چرایی آن را بدانند کار کند و پس از مدتی خسته و درمانده شود. زن خانه دار باید اولاً شان خانه داری، اهمیت این نقش و چرایی عهده دار شدن این نقش را بداند سپس ابعاد مهم این نقش را بشناسد و بداند که خانه داری صرفاً به معنای انجام کارهای روزمره خانه نیست. برای یک خانه دار خوب بودن مجموعه ای ای علم و مهارت در ابعاد مختلف نیاز است که اگر یک زن به دنبال آنها باشد برای تمام عمر خود برنامه خواهد داشت. مثلاً یکی از این نیازهای نقش خانه داری، داشتن رشد و برنامه فردی است چراکه یک زن اگر خود در مسیر رشد و شکوفایی استعدادهاش نباشد و حرکت نداشته باشد و هدفمند نباشد و برای اهدافش تلاش نکند نمی تواند فرزندان موثر و خودساخته ای تربیت کند.

نقش کلیدی همسران در سلامت روان زنان خانه دار

خانه داری صرفاً به معنای انجام کارهای روزمره خانه نیست. برای یک خانه دار خوب بودن مجموعه ای ای علم و مهارت در ابعاد مختلف نیاز است که اگر یک زن به دنبال آنها باشد برای تمام عمر خود برنامه خواهد داشت.

یک زن خانه دار به عنوان مربی خود باید رشد یافته شده باشد. اگر یک زن به این ابعاد در خانه داری توجه نکند حتما سلامت روانش

آسیب می بیند. همسران در این زمینه باید به زنان کمک کنند چرا که دید اشتباه بسیاری از مردان از خانه داری موجب می شود یک زن باطراوت بعد از مدتی تبدیل به یک گل خشکیده شود.

اگر مردی همسر خود را برای مهارت آموزی؛ علم آموزی، رشد معنوی، فعالیتهای اجتماعی و.. در کنار امور منزل تشویق نکند حتما نمی تواند قوام و رشد دهنده باشد! توجه به این امور نیز برای ایفای نقش خانه داری اهمیت زیادی دارند. آن چیزی برای زنان خانه دار بسیار مهم است این است که در کنار وظایف خانه و خانه داری حتما برای خودشان یک برنامه، یک هدف، یک افقی را ترسیم کنند و در تمام جنبه های زندگی خودشان آن را دنبال کنند تا این مسیر برای آنها از نظر فردی آسیب زان نباشد.

گاهی اوقات زنان پس از بچه دار شدن تمام فعالیت های اجتماعی و کاری خودش را متوقف می کند. برخی از زنان بعد از ازدواج به این سمت سوق پیدا می کنند، اتفاقاً فعالیت اجتماعی، سیر علمی و داشتن برنامه های فردی برای یک زن واجب و یک نیاز حقیقی است که باید تامین شود.

ما در ابعاد مختلف زندگی مانند: ابعاد علمی، حقیقی، سلامت، تفریح، روابط خانوادگی، بحث های خانوادگی، روابط دوستی، امور معنوی و مذهبی نیاز به ترسیم اهدافمان داریم. این نیازها جزئی از نیازهای واقعی ما است که اگر تامین نشود قطعاً ما را به سمت غمگینی و افسردگی سوق میدهد. پس ما باید به تمام نیازهای حقیقی خود توجه داشته باشیم.

در عین حال که ازدواج و بچه داشتن برای یک زن یک نیاز حقیقی است، سیر علمی داشتن، روابط اجتماعی داشتن، اثرگذاری اجتماعی و کنشگری فعال اجتماعی نیز داشتن برای او یک نیاز حقیقی و واقعی است. پس باید توجه کنیم که یک زن باید همه جانبه به آنها بپردازد تا در نقش خانه داری نیز موفق باشد.

مردان پشتوانه همیشگی زنان خانه دار

وی توصیه کرد که ما باید به مردان نیز آموزش دهیم که بعد از ازدواج حتما در عین اینکه در واقع اجباری برای زن فراهم نمی کنند که یک زن، نان آور خانواده شود و از نظر اقتصادی فعالیت کند، باید اولاً نقش خانه داری را در نظر خودش همسران بزرگ کرده، در این مسیر به او کمک کرده؛ ابعاد مختلف خانه داری را ببینند و همسر خود را برای طی کردن مسیرهایی را که دوست دارد از نظر علمی، فرهنگی و اجتماعی پیگیری کند تشویق کنند و بدانند که خود این فعالیت داشتن و رشد فردی همسرشان در اجتماع می تواند زمینه سلامت روان بالاتر و شادی و نشاط همسرشان را فراهم کند.

خانواده ای ایده آل، خانواده ای است که زن و مرد در نقش های خود همدلی و همگرایی داشته باشند. در کنار این با توجه به سختی های زیادی که خانه داری دارد مردها باید با توجه به الگوهای خوبی که داریم مانند حضرت علی بهتر است در امور خانه داری مانند: ظرف شدن، نظافت خانه و امور دیگری به همسر خود کمک کنند و زنان نیز در امور همسرانشان در کنار آنها باشند و کمک کنند.

خانواده ای که در آن زن و مرد در عین توجه به نقش خود، برای تحقق بهتر نقش دیگری با او همدلی و همفکری و همراهی و همگرایی دارند خانواده ای ایده آل خواهد بود.

چطور با یک عذرخواهی صادقانه، اعتماد از دست رفته را برگردانیم؟

گزارش : ایرنا



روابط سالم و پایدار بر پایه احترام و درک متقابل استوارند. اما گاهی، اشتباهات و سوءتفاهمات، این پایه‌ها را به لرزه در می‌آورند. عذرخواهی، ابزاری کلیدی برای ترمیم این شکاف‌هاست. اما این عمل ساده، اگر به‌درستی انجام نشود، می‌تواند به جای حل مشکل، درد و رنج مضاعفی را به همراه داشته باشد.

عذرخواهی، اغلب به عنوان راهکاری ساده برای حل اختلافات تلقی می‌شود. اما واقعیت این است که بسیاری از عذرخواهی‌ها، نه تنها به حل مشکل کمکی نمی‌کنند، بلکه می‌توانند اوضاع را بدتر کنند. این مسئله به دلایل مختلفی ریشه دارد.

آیا تا به حال تجربه کرده‌اید که عذرخواهی شما به جای حل مشکل، اوضاع را بدتر کند؟ چرا عذرخواهی‌های بسیاری بی‌اثر می‌مانند؟ آیا می‌خواهید بدانید چگونه عذرخواهی‌هایتان تأثیرگذارتر باشد؟ آیا می‌خواهید به جای ایجاد درد و رنج بیشتر، به ترمیم روابط کمک کنید؟ در این متن، به بررسی راهکارهایی برای انجام عذرخواهی صادقانه و موثر خواهیم پرداخت. ما به شما نشان خواهیم داد که چگونه عذرخواهی، ابزاری قدرتمند برای حل اختلافات و بازسازی روابط باشد.

روش‌های صحیح عذرخواهی برای ایجاد ارتباطی مؤثر و سالم

در هر رابطه‌ای، اشتباهات و سوءتفاهم‌ها اجتناب‌ناپذیرند، اما نحوه‌ی واکنش به آن‌ها سرنوشت رابطه و دوستی‌ها را رقم می‌زند. یک عذرخواهی واقعی، از روی صداقت و درک نیازهای طرف مقابل، می‌تواند به معنای واقعی کلمه، معجزه کند. این عذرخواهی، نه تنها نشان‌دهنده‌ی مسئولیت‌پذیری شماست، بلکه اعتماد و احترام طرف مقابل را نیز تقویت می‌کند.

عذرخواهی مؤثر، به معنای پذیرش اشتباه و تلاش برای جبران آن است. این فرایند، فضای گفت‌وگوی سالم و سازنده‌ای را فراهم می‌کند و به طرف مقابل اجازه می‌دهد تا احساسات خود را بیان کند و از آسیب‌های احتمالی جلوگیری می‌کند. با عذرخواهی درست، شما نه تنها به رابطه آسیب وارد شده را ترمیم می‌کنید، بلکه به تقویت آن نیز کمک می‌کنید. این امر، به ویژه در روابط عاطفی و شخصی، که بر پایه اعتماد و احترام بنا شده‌اند، بسیار حیاتی است. علاوه بر این، یک عذرخواهی صحیح، به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود دهید. درک احساسات طرف مقابل و بیان صادقانه‌ی عذرخواهی، شما را در مسیر رشد شخصی قرار می‌دهد. این تجربه، شما را در مواجهه با چالش‌های آینده‌ی رابطه‌ی تان، قوی‌تر و آماده‌تر می‌کند و به شما در حل مشکلات آینده کمک خواهد کرد. در نهایت، عذرخواهی صحیح، نه تنها به حفظ رابطه، بلکه به بالندگی و پویایی آن کمک می‌کند.

پس برای بازسازی اعتماد و ایجاد ارتباطی سالم و مؤثر، عذرخواهی صحیح و اصولی بسیار حیاتی است. این فرایند شامل مراحل مشخصی است که به ترمیم روابط آسیب‌دیده کمک می‌کنند.

مرحله اول، پذیرش کامل مسئولیت است. این بدان معناست که بدون بهانه‌جویی و توجیه، اشتباه خود را به طور واضح و صادقانه بپذیرید. پذیرش مسئولیت، نشان‌دهنده صداقت و تعهد شما به بهبود رابطه است. این مرحله پایه و اساس یک عذرخواهی مؤثر را تشکیل می‌دهد.

مرحله دوم، ابراز احساسات صادقانه و واقعی است. شما باید به طرف مقابل نشان دهید که از آسیب‌هایی که به او وارد کرده‌اید، ناراحت هستید و از ته دل عذرخواهی کنید. این عذرخواهی باید از صمیم قلب باشد و نه صرفاً یک فرمالیته. بیان احساسات واقعی، نشان می‌دهد که شما به رابطه اهمیت می‌دهید و برای بهبود آن تلاش می‌کنید.

مرحله سوم، پیشنهاد جبران است. این مرحله شامل ارائه راهکارهایی برای جبران اشتباه و جلوگیری از تکرار آن در آینده است. این جبران می‌تواند به شکل عملی باشد، مانند تعمیر خسارت، بازگرداندن چیزی که از دست رفته است، یا ارائه کمک و حمایت. اهمیت این مرحله در نشان دادن تعهد و تلاش شما برای بهبود رابطه و جلوگیری از تکرار اشتباهات است.

چه زمانی باید عذرخواهی کنیم؟

زمانی که اشتباهی مرتکب شده‌اید و این اشتباه تأثیری منفی بر دیگری گذاشته است، عذرخواهی ضروری است. اما صرفاً بروز اشتباه، دلیل کافی برای عذرخواهی نیست. عوامل دیگری نیز در این تصمیم‌گیری نقش دارند.

تأثیر اشتباه بر دیگری: آیا اشتباه شما موجب آسیب، ناراحتی، آزرده‌گی، یا لطمه‌ای به دیگری شده است؟ اگر جواب مثبت است، عذرخواهی لازم است. مهم نیست که چقدر برایتان قابل توجیه

است یا چقدر فکر می‌کنید دیگری «باید» ببذیرد که اشتباه از روی بی‌توجهی یا شرایط خاص بوده است. مرکز توجه باید بر احساسات و تجربه طرف مقابل باشد.

نوع اشتباه: اشتباهات مختلف، عذرخواهی‌های متفاوتی را می‌طلبند. یک اشتباه جزئی مانند فراموشی یک قول، نیازمند عذرخواهی مختصر است، اما یک اشتباه جدی‌تر مانند بی‌احتیاطی که منجر به آسیب دیدگی شده، عذرخواهی عمیق‌تر و با جزئیات بیشتری می‌طلبد.

ارتباط شما با طرف مقابل: در روابط نزدیک و صمیمی، عذرخواهی باید سریع‌تر و با صراحت بیشتری بیان شود. در روابط رسمی‌تر، ممکن است نیاز به لحنی رسمی‌تر و در مواردی به بیان مکتوب باشد.

موقعیت و زمان مناسب: عذرخواهی زمانی موثر است که در شرایطی مناسب انجام شود. اگر طرف مقابل در حال عصبانیت یا ناراحتی شدید است، بهتر است تا زمان آرامش، صبر کنید. همچنین، زمان و مکان باید به گونه‌ای باشد که طرف مقابل فرصت کافی برای شنیدن و درک عذرخواهی را داشته باشد.

صداقت و پشیمانی واقعی: عذرخواهی صرفاً بیان کلمات نیست، بلکه نشان‌دهنده پشیمانی و تاسف واقعی برای اشتباه است. اگر پشیمانی واقعی وجود نداشته باشد، عذرخواهی نه‌تنها موثر نخواهد بود، بلکه ممکن است به بدتر شدن اوضاع بیانجامد.

تعهد به اصلاح: عذرخواهی مؤثر، شامل تعهد به اصلاح اشتباه و جلوگیری از تکرار آن در آینده است. این تعهد می‌تواند اعتماد طرف مقابل را جلب کند و به بهبود رابطه کمک کند.

نقش عذرخواهی در بازسازی اعتماد

عذرخواهی صحیح، کلید بازسازی اعتماد در هر رابطه‌ای است. وقتی فردی اشتباه خود را می‌پذیرد و با صداقت عذرخواهی می‌کند، اولین گام در ترمیم رابطه برداشته می‌شود. این عذرخواهی واقعی، نه تنها به طرف مقابل نشان می‌دهد که فرد مسئولیت اشتباه خود را می‌پذیرد، بلکه به بازسازی اعتماد کمک شایانی می‌کند.

این عذرخواهی صادقانه، شامل پذیرش کامل مسئولیت اشتباه و بیان احساسات واقعی فرد است. به جای آوردن بهانه‌ها، باید به طور شفاف و دقیق به اشتباه خود اعتراف کرد و آسیب وارده به طرف مقابل را به رسمیت شناخت. این نشان می‌دهد که فرد درک عمیقی از تأثیر اقدامات خود دارد و به دنبال ترمیم رابطه است. این درک و پذیرش کامل، قدمی حیاتی در بازگرداندن اعتماد است. پس از عذرخواهی، اقدامات عملی برای جبران اشتباه، ضروری است. این اقدامات، نشان دهنده تعهد فرد به ترمیم رابطه و جبران خسارت‌های وارد شده است. مثلاً، اگر فردی در گفتگو بی‌احترامی کرده است، باید با رفتار محترمانه و توجه به احساسات طرف مقابل، سعی در بهبود رابطه کند. این اقدامات عملی، به طرف مقابل نشان می‌دهد که عذرخواهی صرفاً یک حرف نیست، بلکه تعهدی واقعی برای تغییر و بهبود است.

مرزها را مجدداً تقویت کنید:

گاهی بازسازی اعتماد فقط به معنی «برگشت به قبل» نیست، بلکه فرصتی‌ست برای ساختن رابطه‌ای جدید، عمیق‌تر و سالم‌تر. این یعنی:

- تعریف مجدد از مرزها و انتظارات

- ایجاد مکالمات صادقانه و منظم درباره احساسات

- بهبود مهارت‌های ارتباطی

- افزایش صمیمیت عاطفی از طریق زمان‌گذاری با کیفیت

یکی از مهم‌ترین بخش‌های عذرخواهی صادقانه، تقویت دوباره مرزهای رابطه است. تعیین مرزهای سالم برای هر رابطه‌ای ضروری هستند. صحبت در مورد قوانینی که هر دو نفر باید در آینده به آن‌ها پایبند باشند، به بازسازی اعتماد و ایجاد احساسات مثبت کمک می‌کند. این روند به‌طور طبیعی شما را از درگیری خارج کرده و به سمت آینده‌ای شادتر در رابطه هدایت می‌کند.

فقط سهم خود را در درگیری بپذیرید و به سهم دیگران کاری نداشته باشید

به یاد داشته باشید که وقتی عذرخواهی می‌کنید، تنها مسئولیت سهم خود را در درگیری بر عهده می‌گیرید. این به معنای پذیرفتن تمام تقصیر نیست. برخی از افراد از اینکه ابتدا عذرخواهی کنند، اجتناب می‌کنند چون فکر می‌کنند هرکس اول عذرخواهی کند «بیشتر مقصر» یا «بازنده» است.

عذرخواهی کردن، حتی وقتی سهم کوچکی از درگیری متعلق به شماست، می‌تواند سالم و مؤثر باشد. این کار به شما اجازه می‌دهد که پشیمانی خود را از اعمال‌تان نشان دهید و در عین حال مرزهای خود را نیز تقویت کنید.

به دنبال نتیجه‌آنی نباشید

اگرچه عذرخواهی می‌تواند به عنوان راهی برای عبور از درگیری عمل کند، بیشتر ما آن را برای ترمیم رابطه و بخشیده شدن انجام می‌دهیم. اما گاهی این اتفاق نمی‌افتد.

اگر عذرخواهی شما صادقانه و حاوی عناصر لازم باشد، احتمال بخشیده شدن بیشتر است. اما گاهی طرف مقابل آماده بخشیدن نیست و یا توانایی آن را ندارد. ممکن است شما را ببخشد اما همچنان محتاط باقی بماند. همچنین ممکن است هنوز نقش خود در درگیری را نپذیرفته باشد. شما نمی‌توانید پاسخ طرف مقابل را کنترل کنید و اگر همه کارهایی لازم را انجام داده‌اید، نتیجه را فعلاً رها کنید.

در ادامه‌ی مراحل مؤثر عذرخواهی، تأکید بر عدم تکرار رفتار اشتباه بسیار حیاتی است. ما معذرت‌خواهی نمی‌کنیم تا «شمارنده‌ی خطاهایمان صفر شود» و از فردا به همان شیوه‌ی اشتباه ادامه دهیم. ما عذرخواهی می‌کنیم تا طرف مقابل مطمئن شود که چنین خطایی، دیگر تکرار نخواهد شد. این اطمینان، پایه و اساس ترمیم رابطه و ایجاد اعتماد است.

برای ایجاد این اطمینان، باید در عذرخواهی خود، به روشنی و شفاف، راهکارهایی برای جلوگیری از تکرار اشتباه ارائه دهید. این راهکارها می‌توانند شامل تغییر در نگرش، رفتار، یا شیوه‌ی عمل شما باشند. این نشان می‌دهد که شما به بهبود رابطه و جلوگیری از آسیب‌های بعدی، متعهد هستید. به جای صرفاً بیان «متأسفم»، باید توضیح دهید که چه تغییری در خود ایجاد کرده‌اید و یا چه اقداماتی را برای جلوگیری از تکرار اشتباه، انجام خواهید داد. این اقدامات، نشان‌دهنده‌ی مسئولیت‌پذیری و تعهد شما به آینده‌ی سالم‌تر رابطه است.

هنگام مواجهه کودکان با اخبار ناگوار چه کنیم؟

گزارش : ایرنا



رفتارهای روزمره را حفظ کنید: ثبات در زندگی روزمره حس امنیت را تقویت می‌کند.

اجازه دهید کودک احساساتش را بروز دهد: گریه، عصبانیت یا سکوت همه واکنش‌های طبیعی هستند.

محدود کردن دسترسی به اخبار و رسانه‌ها: کودکان را از دیدن تصاویر خشونت‌آمیز و اخبار ناامیدکننده حفظ کنید.

تشویق به فعالیت‌های مثبت: ورزش، هنر، بازی و وقت گذراندن با خانواده می‌تواند استرس را کاهش دهد.

مواجهه با ترس‌ها و اضطراب کودکان

ترس کودکان را جدی بگیرید و آن را نادیده نگیرید.

درباره ترس‌هایشان صحبت کنید و به آن‌ها کمک کنید راه‌های مقابله را بیاموزند.

در صورت نیاز به کمک تخصصی، از روانشناس کودک یا مراکز مشاوره استفاده کنید.

خود والدین نیز باید استرس و اضطراب خود را مدیریت کنند چون احساسات والدین بر کودکان تأثیر مستقیم دارد.

چگونه درباره حمله رژیم صهیونیستی علیه ایران صحبت کنیم؟

بر حفظ وحدت و امید تأکید کنید.

از تفکیک بین مردم و دولت‌ها خودداری کنید.

به کودکان بگویید که مردم زیادی در تلاش برای صلح و حل اختلافات هستند.

نقش حمایت از هم‌وطنان و کمک به نیازمندان را پررنگ کنید

توجه به اخبار و تحلیل‌های معتبر و به دور از هیجان‌زدگی به والدین کمک می‌کند پیام‌های درست منتقل شود.

فراموش نکنید که صحبت با کودکان درباره جنگ و درگیری، یک مسئولیت مهم و حساس است که نیازمند تعادل بین صداقت و حمایت روانی است.

در شرایط بحرانی مانند جنگ اسرائیل علیه ایران، کودکان نیاز دارند بدانند که احساساتشان پذیرفته شده و امنیت آن‌ها در اولویت است.

با ارائه اطلاعات متناسب با سن، توجه به احساسات و اضطراب‌هایشان، و حفظ فضای امید و آرامش، می‌توان به آن‌ها کمک کرد تا این دوران سخت را بهتر پشت سر بگذارند.

کودک باعث آرامش و اعتماد به نفس او می‌شود.

جملاتی مثل: «دیدن درگیری می‌تواند ترسناک باشد. این احساس طبیعی است»، «خیلی‌ها ناراحتند وقتی دیگران آسیب می‌بینند» و... به کودک کمک می‌کند احساسات خود را به‌طور سالم بیان کند.

چگونه سن کودک را در نظر بگیریم؟

کودکان خردسال (۳-۶ سال) زبان بسیار ساده و واضح باشد.

فقط حقایق پایه‌ای گفته شود: مثلاً «یک جنگ در جایی دور اتفاق افتاده، ولی ما در امان هستیم».

بیشتر بر احساسات تمرکز کنید: «می‌دانم که دیدن اخبار تو را ناراحت کرده، این طبیعی است».

کودکان سنین مدرسه (۷-۱۲ سال) اطلاعات بیشتری درباره جنگ، علل آن و پیامدها بدهید اما از جزئیات خشونت‌آمیز پرهیز کنید.

تشویق به بیان سوالات و احساساتشان کنید.

بحث درباره راه‌های کمک به همدیگر و جامعه را مطرح کنید.

نوجوانان (۱۳ سال به بالا) امکان ارائه اطلاعات دقیق‌تر و پاسخگویی به سوالات پیچیده‌تر وجود دارد.

فضای گفتگو را باز بگذارید و اجازه دهید نظرات و نگرانی‌های خود را بیان کنند.

درباره منابع معتبر خبری و چگونگی مقابله با اطلاعات نادرست گفتگو کنید.

نکات کاربردی برای والدین و مراقبان

آماده باشید: قبل از صحبت با کودک، خودتان درباره موضوع اطلاعات کافی داشته باشید تا بتوانید پاسخ‌های آرام و دقیق بدهید.

زمان مناسب را انتخاب کنید: زمانی که کودک آرام و حوصله شنیدن دارد، گفتگو را شروع کنید.

به زبان بدن کودک توجه کنید: اگر کودک بی‌علاقه، مضطرب یا خسته شد، بهتر است گفتگو را موقتاً قطع کنید.

از داستان‌ها و بازی‌ها برای بیان مفاهیم استفاده کنید: به ویژه برای کودکان خردسال، داستان‌های خیال‌پردازی شده یا نقاشی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

در روزهایی که میهن اسلامی ایران با تجاوز آشکار رژیم جعلی صهیونیستی مواجه شده است، ترس، اضطراب و احساس ناامنی ذهن کودکان را به خود مشغول کرده است. در این گزارش می‌گوییم که چگونه با صداقت، مهربانی و حمایت عاطفی، آنها را آرام کنید و از آسیب روانی آنها در برابر تنش‌های بیرونی مراقبت نمایید.

جنگ و درگیری‌های مسلحانه از پیچیده‌ترین و استرس‌زاترین رویدادهایی هستند که هر انسانی، به ویژه کودکان، می‌تواند با آن مواجه شود. کودکان که هنوز در حال شکل‌گیری هویت و درک جهان اطراف خود هستند، در مواجهه با اخبار و تصاویر مربوط به جنگ دچار ترس، اضطراب و سردرگمی می‌شوند. این اضطراب‌ها می‌توانند اثرات طولانی‌مدتی بر سلامت روان، رشد عاطفی و اجتماعی آن‌ها داشته باشند.

برای والدین، مربیان و بزرگسالان مسئول، این پرسش مطرح می‌شود: چگونه می‌توان با کودکان درباره جنگ و درگیری‌ها صحبت کرد تا به جای ایجاد ترس و اضطراب، به آن‌ها احساس امنیت و فهم درست از وضعیت داده شود؟ پاسخ به این پرسش نیازمند آگاهی از اصول روانشناسی کودک، مهارت‌های ارتباطی و رعایت نکات مهم در گفت‌وگو درباره موضوعات حساس است.

اهمیت صحبت با کودکان

کودکان اطلاعات را از منابع مختلف دریافت می‌کنند؛ حتی اگر ما چیزی به آن‌ها نگوئیم، کودکان از طریق رسانه‌ها و اطرافیان ممکن است اخبار و تصاویری را ببینند که باعث نگرانی و سردرگمی آن‌ها شود.

پنهان کردن حقیقت می‌تواند اضطراب و ترس را افزایش دهد؛ اگر کودکان سوالات خود را مطرح کنند و پاسخ قانع‌کننده دریافت نکنند، ممکن است تخیلات منفی و ترس‌های غیرواقعی شکل بگیرد.

صحبت کردن باعث تقویت حس امنیت می‌شود؛ وقتی کودکان بدانند که کسی هست که به سوالاتشان پاسخ دهد و آن‌ها را حمایت کند، احساس آرامش و امنیت بیشتری خواهند داشت.

اصول کلی هنگام صحبت درباره جنگ با کودکان

وقتی با کودکان در موقعیت‌های بحرانی گفت‌وگو می‌کنیم، مهم است که با صداقت و شفافیت برخورد داشته باشیم، بدون این‌که آنها را با جزئیات ناراحت‌کننده مواجه سازیم. استفاده از زبانی ساده، قابل فهم و آرام کمک می‌کند که کودک احساس امنیت و حمایت داشته باشد. در این گفت‌وگوها خوب است که فعالانه به احساسات کودک گوش بدهیم، آنها را بپذیریم و تأیید کنیم که ترس یا نگرانی آنها طبیعی است.

بخش مهم دیگری که نمی‌شود از آن غافل شد، اطمینان دادن به کودک از امنیت فعلی آنهاست و این‌که مراقبان و بزرگ‌ترها در حال تلاش برای مراقبت از آنها هستند. در عین حال، لازم است از اغراق یا بزرگنمایی ترس‌ها پرهیزیم که تنها باعث اضطراب بیشتر می‌شود. در پایان، با ارائه راهکارهایی برای کمک به همدیگر و حمایت از خانواده و جامعه، احساس امید و کنترل را در کودک تقویت می‌کنیم. این رویکرد باعث می‌شود که کودک با احساس امنیت و حمایت از طرف بزرگ‌ترهای خود از این بحران عبور کند.

پذیرش و تأیید احساسات کودک

یکی از مهم‌ترین گام‌ها در مواجهه با کودکان در شرایط بحران، پذیرش و تأیید احساسات آنان است. کودکان به دنبال تأیید و درک احساسات خود هستند.

طبق «کتابچه نهم اصل ۲۰»، ممکن است وسوسه شویم شدت فاجعه را برای کودک کم جلوه دهیم یا انکار کنیم، اما پذیرش احساسات

شعر هفته - مهرداد طاهری

حرفهائی دارد که پر از زمزمه پاک خداست وه چه زیباست چه زیباست	آب نداشت آب را گِل کردند
به گمانم که درخت سایه اش بر سر رود تا ابد می‌ماند سیب را بردار از سینه رود سیب را قسمت کن با همه مردم شهر سیب را قسمت کن	آن سپیدار بلند ریشه هایش خشکید مردم بالادست سفره هاشان بی آب سفره هاشان بی نان چه اندوه بدی ..
گاه می‌اندیشم که سیاه هم زیباست این سیاهی که تو بد می‌دانی که تو بد می‌خوانی با سپیدی، سر پیوند و رفاقت دارد	شاعر خاک و گیاه شاعر خانه دوست آب سهراب کجائی !!! آب را گِل کردند آب را گِل کردند ***
من نهالی دارم می‌گذارم لب ایوان خیال تا هوائی بخورد فاصداک را گفتم که حواسش باشد نکند باز مترسک خواب زیبای نهالم را بر هم بزند	گاه‌گاهی عشق را مهمان کن دو سه خط شعر برایش بنویس استکانی هم چای روی یک میز به اندازه شب .. عشق مهمان عجیبی است نگاهش زیباست

تو زیبایی فریبائی پراز رازی تو اعجازی سکوتی گاه فریادی شب و روزم تو در یادی سپیدی عین خورشیدی تو خورشیدی، خورشیدی ... تو را من دوست می‌دارم. ***	آب را گِل کردند چشمه‌ها خشک، هوا مُرد، زمین بی‌جان است رودها خالی شد باغها خشکیدند سیره پیشه دور اب رؤیایش شد کفتر آبادی نای پرواز نداشت
--	---



تو را من دوست می‌دارم
چه فرقی می‌کند زیبا
اگر رومی اگر زنگی اگر یکرنگ یکرنگی
تو را من دوست می‌دارم

تو را اندازه لیلی ترین مجنون
تو را هم قد شیرین خواب‌های خسرو و فرهاد
دوست می‌دارم
تو را من دوست می‌دارم

گرامیداشت روز جهانی صنایع دستی در هرمزگان

تجلیل از هنرمندان، پیشکسوتان و نوجوانان هنرمند در حوزه صنایع دستی

گزارش: مرتضی غریبی



صفا با تأکید بر اینکه دیده شدن در بازار جهانی حق هنرمندان این سرزمین است، گفت: اتاق بازرگانی از طریق حمایت مالی و ارائه آموزش‌های تخصصی، زمینه حضور اعضای خود را در بازارهای بین‌المللی و اجلاس‌های جهانی فراهم کرده است. معرفی هنرمندان صنایع دستی در سطح بین‌المللی

مهدی نوبانی، شهردار بندرعباس، با تأکید بر جایگاه این شهر در شبکه شهرهای خلاق یونسکو، از تلاش‌های انجام شده برای معرفی هنرمندان صنایع دستی این شهر در سطح بین‌المللی خبر داد.

شهردار در سخنان خود به تهیه و چاپ کتابی دوزبانه (فارسی و انگلیسی) اشاره کرد و افزود: اطلاعات کامل هنرمندان صنایع دستی بندرعباس از جمله نام، شماره تماس و ایمیل آن‌ها در آن درج شده است.

او اظهار کرد: این کتاب نه تنها در سطح ملی بلکه به ۶۶ کشور جهان که در حوزه صنایع دستی فعال هستند ارسال خواهد شد تا ارتباطات مستقیم بین هنرمندان بندرعباس و بازارهای جهانی شکل بگیرد.

نوبانی با تأکید بر وظیفه شهرداری در توانمندسازی هنرمندان گفت: برنامه‌ریزی ما این است که هنرمندان صنایع دستی مستقیماً با بازارهای جهانی ارتباط بگیرند و محصولاتشان را معرفی کنند. این تنها آغاز راه است و ما موظفیم حمایت‌های لازم را انجام دهیم.

در پایان مراسم گرامیداشت روز جهانی صنایع دستی در هرمزگان، از ۵۰ هنرمند، ۱۴ پیشکسوت و ۴ نوجوان حوزه صنایع دستی تجلیل شد.

بازار فروش برسند تا نتیجه مطلوب حاصل شود. او بر ضرورت گسترش مراکز آموزشی و ایجاد شبکه‌های هدفمند آموزشی در استان تأکید کرد و همکاری با مراکز فنی و حرفه‌ای و استفاده از ردیف‌های اعتباری اداره کار را برای تقویت این مراکز ضروری دانست.

معاون اقتصادی استاندار تصریح کرد: تولیدات صنایع دستی باید بر اساس نیاز بازار، بسته‌بندی مناسب، طراحی جذاب و بهره‌گیری بهینه از مواد اولیه باشد تا بتواند جایگاه خود را در بازار پیدا و اقتصاد این صنعت را سودآور کند.

صنایع دستی عنصری پویا در توسعه اقتصادی و اشتغال‌زایی محمدرضا صفا، رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان، نیز در این همایش، بر اهمیت صنایع دستی در پیوند میان فرهنگ، اقتصاد و اشتغال تأکید کرد.

او با اشاره به نقش تاریخی و فرهنگی صنایع دستی در هویت ملت ایران، گفت: صنایع دستی نه تنها بخشی از میراث فرهنگی ماست، بلکه به عنوان عنصری پویا در توسعه اقتصادی و اشتغال‌زایی جایگاهی ویژه دارد.

صفا افزود: اتاق بازرگانی هرمزگان با نگاهی مسئولانه، طی سال‌های اخیر اقدامات مؤثری در حمایت از فعالان این حوزه انجام داده است که از آن جمله می‌توان به تشکیل کمیسیون گردشگری، صنایع دستی و میراث فرهنگی، و همچنین انجمن صنایع دستی و گردشگری اشاره کرد.

رئیس اتاق بازرگانی هرمزگان همچنین از فراهم‌سازی بستر حضور هنرمندان استان در نمایشگاه‌های ملی و بین‌المللی به عنوان یکی دیگر از اقدامات این نهاد نام برد و اظهار کرد: با حمایت‌های مالی و اجرایی، هنرمندان استان توانسته‌اند در سطح ملی و فراملی به معرفی محصولات خود بپردازند.

بزرگداشت روز جهانی صنایع دستی و تجلیل از هنرمندان و پیشکسوتان صنایع دستی استان هرمزگان با حضور جمعی از هنرمندان، مسئولان و مدیران استانی در بندرعباس برگزار شد. محمد محسنی، مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان، در مراسم گرامیداشت روز جهانی صنایع دستی، ضمن تبریک این روز به فعالان حوزه صنایع دستی، از همراهی نهادهای مختلف استانی در حمایت از این بخش فرهنگی-اقتصادی قدردانی و بر نقش برجسته آن در توسعه پایدار و معیشت جوامع محلی تأکید کرد.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با تجلیل از همکاری اتاق بازرگانی هرمزگان، شهرداری بندرعباس و دیگر ارگان‌ها گفت: صنایع دستی نماد خلاقیت، هویت فرهنگی و مهارت هنرمندانی است که بدون نقشه و الگو، با الهام از ذهن و دل خود، آثاری منحصر به فرد خلق می‌کنند؛ آثاری که شایسته برند جهانی هستند.

او با اشاره به سهم بالای گردشگری و صنایع دستی در اقتصاد جهانی افزود: پس از صنایع نظامی و حمل‌ونقل، گردشگری به عنوان یکی از سه محور اصلی درآمدزایی جهانی شناخته می‌شود که صنایع دستی یکی از پایه‌های مهم آن به شمار می‌رود.

محسنی همچنین صنایع دستی را «صنعتی پاک» نامید که بدون نیاز به انرژی‌های فسیلی و تأثیر منفی زیست محیطی، می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در اشتغال‌زایی و تأمین معیشت ایفا کند.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان در بخش دیگری از سخنان، از تلاش بی‌وقفه هنرمندان و کارشناسان حوزه صنایع دستی در استان تشکر کرد و گفت: با وجود محدودیت‌های مالی و تجهیزاتی، همکاران من با انگیزه بالا و عرق فرهنگی، موفقیت‌های ارزشمندی در سطح ملی و جهانی کسب کرده‌اند.

او همچنین از حمایت‌های استاندار هرمزگان در زمینه توسعه صنایع دستی و اشراف اجرایی او بر مسائل استانی تقدیر کرد و اظهار امیدواری نمود که با این نگاه حمایتی، جایگاه واقعی هرمزگان در حوزه صنایع دستی بیش از پیش تثبیت شود.

محسنی در پایان تأکید کرد: حق این حوزه، بسیار بیشتر از آن چیزی است که تاکنون پرداخت شده و بر همه ماست که برای ارتقای آن در سطح ملی و جهانی، بیش از گذشته تلاش کنیم.

خلاقیت نقش کلیدی در حفظ جایگاه فرهنگی صنایع دستی عادل شهزاد معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار هرمزگان در همایش گرامیداشت روز جهانی صنایع دستی، اظهار کرد: خلاقیت در حفظ جایگاه فرهنگی صنایع دستی نقش کلیدی دارد و بدون آن، این بخش نمی‌تواند سهم قابل‌توجهی در فرهنگ جامعه داشته باشد.

شهزاد همچنین به چالش‌های پیش روی صنایع دستی در استان، به ویژه در شهرستان‌های بهمینی، شهرستانی، میناب، جزیره هرمز و بندرلنگه اشاره کرد و گفت: این مناطق قطب‌های اصلی صنایع دستی هستند، اما مشکل بزرگ در تجاری‌سازی محصولات و اتصال به بازار است. تولید صرفاً کافی نیست، محصولات باید به

رونمایی از گنجینه هنرهای دستی شهر بندرعباس / گامی نوین در معرفی هنر صنعتگران این دیار



معرفی صنعتگران و هنرمندان هرمزگان و رشته‌های کاری آنان پرداخته است.

قابل ذکر است کتاب صنایع دستی شهر خلاق بندرعباس توسط علی کمالی زاده و حسین حسین زاده شهابی نگارش شده است. ضمناً این کتاب به صورت دوزبانه فارسی-انگلیسی نوشته شده است که بخش انگلیسی آن توسط خانم هانیه رستمی ترجمه شده است.

با توجه به اینکه بندرعباس در سال ۱۳۹۸ به شبکه شهرهای خلاق یونسکو در زمینه صنایع دستی و آیین‌های سنتی پیوسته است، لذا یکی از اهداف مهم این مرکز، معرفی صحیح و کامل انواع صنایع دستی بندرعباس و هنرمندان این حوزه می‌باشد، که در همین راستا کتاب حاضر، تهیه و گردآوری گردید.

آئین رونمایی از کتاب صنایع دستی شهر خلاق بندرعباس برگزار شد.

این مراسم با حضور مهدی نوبانی شهردار بندرعباس، دکتر کامرانی مشاور استاندار، عباسی رئیس شورای اسلامی شهر بندرعباس و خانم‌ها رمجی معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و فریده عامری عضو شورای اسلامی شهر بندرعباس و تعدادی از مدیران شهرداری، پژوهشگران، صنعتگران و اساتید دانشگاه برگزار شد.

گفتنی است این کتاب به معرفی صنایع دستی شهر بندرعباس در ۵ بخش مختلف: البسه و رودوزی‌های سنتی، صنایع دستی دریایی و صدفی، صنایع دستی سفالی، صنایع دستی موسیقیایی، صنایع دستی حصیری و همچنین

ماجرای قتل هولناک «قهرمان مچ اندازی بانوان»؛ مچ دست همسر را بریدم

گزارش: خراسان



بود که موجب عصبانیتش شده است. این متهم به قتل همچنین افزود: یک پیامک اشتباهی در شبکه های اجتماعی برای من از شماره تلفن همسر ارسال شد که به او سوءظن پیدا کردم و به همین خاطر دیگر نتوانستم خودم را کنترل کنم.

آن شب به خانه رفتم و دخترم را به منزل مادرم بردم. سپس به منزلم بازگشتم و به مشاجره لفظی با همسرم پرداختم. در اثنای همین درگیری لفظی ناگهان گلویش را به شدت فشار دادم که بیهوش روی زمین افتاد. در حالی که بسیار خشمگین بودم سرش را محکم به کف زمین کوبیدم ولی باز هم آرام نشدم. این بود که به طرف یخچال منزل رفتم و از روی آن چاقوی قصابی را برداشتم و مچ دستان او را بریدم. بعد هم به خانه مادرم رفتم و در حالی که ماجرا را برایش بازگو می کردم او را سوار پراید کردم و به منزل خودمان آوردم. وقتی مادرم مقابل منزل از خودرو پیاده شد، من هم از آن جا گریختم. دادستان عمومی و انقلاب فریمان به دیگر اقدامات قضایی و پلیسی اشاره کرد و افزود: در ادامه تحقیقات، چاقوی قصابی (آلت قتاله) نیز کشف شد و بررسی های ویژه ای برای افشای دیگر ابعاد و زوایای این جنایت هولناک ادامه یافت.

منزل مادرش برده و پس از ارتکاب جنایت به مکان نامعلومی گریخته است. بنابراین گروه عملیاتی پلیس آگاهی شبانه وارد عمل شد و با هدایت های قضایی، مکان های احتمالی تردد یا اختفای متهم به قتل را زیر رصد های اطلاعاتی قرار دادند.

مقام ارشد قضایی در فریمان اضافه کرد: این عملیات به سرپرستی رئیس پلیس آگاهی تا صبح روز بعد در حالی ادامه یافت که پلیس با بهره گیری از توان تخصصی خود به سرخ هایی از مخفی شدن متهم در یکی از روستاهای اطراف رسید اما صبح هنگام وقبل از آغاز عملیات دستگیری، متهم ۳۳ ساله که خود را در محاصره نیروهای انتظامی می دید، تصمیم گرفت خود را تسلیم قانون کند و به این ترتیب دقایقی بعد دست بند های فولادین بر دستان وی حلقه شد و به مقر انتظامی انتقال یافت.

قاضی مهدی حقدادی درباره اعترافات (متهم به قتل) نیز گفت: این متهم جوان با بیان این که همسرش از قهرمانان مچ اندازی بود و در حال حاضر نیز قصد مربیگری در امور ورزشی را داشت به برخی از اختلافات و سوءظن های خود اشاره کرد و مدعی شد که همسرش تصاویری با حجاب نامتعارف از خود در فضای مجازی منتشر کرده

عامل قتل قهرمان مچ اندازی که با صحنه سازی زیرکانه، قصد داشت ماجرای قتل هولناک همسرش را خودکشی جلوه دهد در حالی با هوشیاری مقام قضایی و کارآگاهان پلیس آگاهی رسوا شد که با چاقوی قصابی مچ دستان همسرش را قطع کرده بود. با بررسی های تخصصی در محل وقوع جنایت که یک منزل مسکونی در خیابان امام خمینی (ره) بود، مشخص شد که با وجود جنایت فجیع، خون اندکی روی زمین ریخته شده است و همین موضوع نیز بر فرضیه جنایت مهر تابید زد.

عامل قتل قهرمان مچ اندازی که با صحنه سازی زیرکانه، قصد داشت ماجرای قتل هولناک همسرش را خودکشی جلوه دهد در حالی با هوشیاری مقام قضایی و کارآگاهان پلیس آگاهی رسوا شد که با چاقوی قصابی مچ دستان همسرش را قطع کرده بود.

دادستان عمومی و انقلاب فریمان روز گذشته و در پی افشای راز یک پرونده همسرکشی به خبرنگار ارشد روزنامه خراسان گفت: نیمه شب پانزدهم خرداد، امدادگران اورژانس پیکرزن جوانی را به بیمارستان الزهرا(س) فریمان انتقال دادند که استخوان دستان وی از مچ قطع شده بود و آثاری از کبودی نیز بر چهره داشت اما طولی نکشید که مرگ وی توسط کادر درمانی تایید شد و پرونده ای جنایی شکل گرفت.

قاضی دکتر مهدی حقدادی افزود: با توجه به اهمیت موضوع بلافاصله بازپرس دادسرا عازم مرکز درمانی شد و ماجرای مرگ زن ۲۳ ساله زیر ذره بین تحقیقات قضایی قرار گرفت. وی گفت: بررسی های مقدماتی نشان می داد که عامل جنایت با صحنه سازی خودکشی (بریدگی رگ دستان) قصد داشته جنایت خود را پنهان کند اما کنکاش های بیشتر بازپرس پرونده بیانگر آن بود که آثاری از کبودی در زیرگلوئی زن جوان وجود دارد و ضربه ای نیز به ناحیه سر وارد آمده است.

این مقام ارشد در دستگاه قضا در فریمان اضافه کرد: با افشای راز این جنایت، بی درنگ، گروهی از افسران زنده پلیس آگاهی نیز در کنار مقام قضایی قرار گرفتند و به این ترتیب بررسی های ویژه جنایی وارد مرحله جدیدی شد.

قاضی دکتر حقدادی تصریح کرد: با بررسی های تخصصی در محل وقوع جنایت که یک منزل مسکونی در خیابان امام خمینی (ره) بود، مشخص شد که با وجود جنایت فجیع، خون اندکی روی زمین ریخته شده است و همین موضوع نیز بر فرضیه جنایت مهر تابید زد.

دادستان با تجربه فریمان با اشاره به این که همسر مقتول به عنوان اولین متهم تحت تعقیب قرار گرفت، خاطرنشان کرد: اولین مراحل تحقیقات نشان داد که مرد ۳۳ ساله دختر خردسال خودش را به

هوش مصنوعی احساسات را بهتر از انسان درک می کند

سامانه های «هوش مصنوعی» در تشخیص الگوها عالی هستند، به ویژه زمانی که نشانه های عاطفی از یک ساختار قابل تشخیص مانند حالات چهره یا سیگنال های زبانی پیروی می کنند، اما برابر دانستن آن با درک عمیق تر از احساسات انسانی، خطر بزرگ نمایی آنچه «هوش مصنوعی» واقعاً انجام می دهد را در پی دارد.

برخی کارشناسان به یک نکته حیاتی اشاره کردند: «هوش مصنوعی» در آزمون های مربوط به موقعیت های عاطفی بهتر عمل می کند، نه در اوج لحظه و نه به شیوه ای که انسان ها آنها را تجربه می کنند.

در مجموع، اکثر کارشناسان ادعای درک بهتر «هوش مصنوعی» از احساسات نسبت به انسان ها را کمی اغراق آمیز دانستند.

یک نکته نهایی نیز وجود دارد و آن این است که حتی با شواهدی که نشان می دهد اگر «هوش مصنوعی» به جای درک واقعی احساسات از تشخیص الگو استفاده می کند، در شناسایی و پاسخ به حالات عاطفی از انسان ها پیشی گرفته است.

یک «هوش مصنوعی» موسوم به «آیلتون» (Ailton) که توسط بیش از ۶۰۰۰ راننده کامیون در برزیل استفاده می شود، یک دستیار چندوجهی است که از صدا، متن و تصویر استفاده می کند و می تواند استرس، خشم یا غم را با حدود ۸۰ درصد دقت شناسایی می کند، همه اینها در چارچوب موقعیت های عاطفی هنگام تعامل رانندگان با آن در زمان واقعی است.

این مطالعه در مجله Communications Psychology منتشر شده است. ایسنا



بینش عمیق تری دارد. این به این معنی است که «هوش مصنوعی» پاسخ آماری مورد انتظار را بیشتر اوقات ارائه کرده است.

نومان جعفر (Nauman Jaffar)، بنیانگذار و مدیرعامل یک ابزار مستندسازی مبتنی بر «هوش مصنوعی» گفت:

اطلاعات گفت: شایان ذکر است که انسان ها همیشه در مورد احساسات دیگران توافق ندارند و حتی روانشناسان نیز می توانند سیگنال های عاطفی را به طور متفاوتی تفسیر کنند. بنابراین برنده شدن «هوش مصنوعی» در چنین آزمونی لزوماً به این معنی نیست که این سامانه

طی یک مطالعه جدید، مدل های رایج «هوش مصنوعی» (AI) در هوش هیجانی از انسان ها پیشی گرفتند، با این وجود دانشمندان هشدار می دهند که فراتر از تیر این خبر را ببینیم.

به نظر می رسد که ما فکر می کردیم رایانه ها هرگز از ما در احساسات پیشی نخواهند گرفت، اما دانشمندان اکنون اعلام کردند که «هوش مصنوعی» احساسات را بهتر از ما درک می کند. آنها دریافته اند که این سامانه ها امتیاز بسیار بالاتری از میانگین افراد در انتخاب پاسخ صحیح برای کنترل موقعیت های پراساس مختلف، کسب کردند.

به نقل از لایوساینس، دانشمندان «دانشگاه ژنو» (UNIGE) و «دانشگاه برن» (UniBE) آزمون های هوش هیجانی را روی «مدل های زبان بزرگ» (LLMs) رایج اعمال کردند. آنها دو چیز را بررسی می کردند: اول، مقایسه عملکرد «هوش مصنوعی» و سؤالات آزمون انسانی بود و دوم، توانایی ایجاد سؤالات آزمون جدید که با اهداف آزمون های هوش هیجانی مطابقت داشته باشند.

با مطالعه پاسخ های انسانی معتبر از مطالعات قبلی، «LLM ها» در ۸۱ درصد مواقع، پاسخ صحیح را در آزمون های هوش هیجانی انتخاب کردند، در حالی که این میزان برای انسان ها ۵۶ درصد بود.

نتیجه گیری کلی این بود که «هوش مصنوعی» در درک احساسات بهتر از انسان عمل می کند.

دانشمندان اشاره کردند که هر یک از آزمون های رایج هوش هیجانی مورد استفاده، چندگزینه ای بودند که به سختی در سناریوهای واقعی که تنش بین افراد بالاست، قابل اجرا هستند.

تیمور اجال (Taimur Ijal)، کارشناس صنعت مالی و امنیت

جادوی خواندن؛ قدرتی پنهان در دل کلمات

گزارش: ایرنا



روی ما می‌گشاید؛ دنیایی پر از ایده‌ها، احساسات و تجربیات دست‌نخورده. خواندن دریچه‌ای است به سوی دانش و آگاهی، و ابزاری است برای درک بهتر خود و جهان پیرامون. با هر صفحه که ورق می‌زنیم، گویی گامی به سوی روشنایی برمی‌داریم و افق‌های جدیدی در برابر چشمانمان نمایان می‌شود.

همدلی، ارمان جادویی خواندن

یکی از شگفت‌انگیزترین جنبه‌های خواندن، توانایی همدلی و درک احساسات دیگران است. وقتی داستانی را می‌خوانیم، خود را به جای شخصیت‌های آن قرار می‌دهیم، با شادی‌هایشان شاد می‌شویم و با غم‌هایشان اشک می‌ریزیم. این تجربه به ما کمک می‌کند تا دیدگاه‌های متفاوتی را درک کنیم و با انسان‌های دیگر ارتباط عمیق‌تری برقرار کنیم. خواندن پلی است میان قلب‌ها، و ابزاری است برای ساختن جهانی مهربان‌تر و همدل‌تر.

نحوه همکاری قدرت‌های جادویی مختلف هنگام خواندن

حال باید دید که هنگام استفاده از این قدرت‌های جادویی چه اتفاقی در مغز شما می‌افتد و چگونه همه آنها هنگام خواندن با هم کار می‌کنند.

قدرت جادویی: تشخیص کلمات

اولین قدرت جادویی که مغز شما به خواندن مرتبط می‌کند، تشخیص کلمات است. وقتی کلمات را می‌خوانید، اتفاقات زیادی همزمان رخ می‌دهد. ابتدا، در ذهن خود تصور می‌کنید که حروف در زبان گفتاری چگونه به نظر می‌رسند. اگرچه حروف فقط چند نقطه و خط هستند، شما یاد گرفته‌اید که حروف چه صداهایی ایجاد می‌کنند. حرف "عین" را می‌توان به صورت چسبان، وسط و شکل اول نوشت اما همچنان آن را عین می‌شناسید و هنوز هم می‌دانید که چگونه آن را در کلماتی مانند عمه، معما، شمع، شرع تلفظ کنید. مغز شما این حروف تکی را کنار هم قرار می‌دهد تا هجاها را تشکیل دهد، و سپس این هجاها را با هم ترکیب می‌کند تا کلمات کامل را تشکیل دهد.

برای خوانندگان باتجربه، این اتفاق به طور خودکار و بسیار سریع رخ می‌دهد. سعی کنید به کلمه زیر بدون خواندن آن نگاه کنید: "پادشاه" این ممکن نیست، اینطور نیست؟ به عنوان خواننده، ما یاد گرفته‌ایم که کلمات آشنا را با یک نگاه تشخیص دهیم. این در صورتی امکان‌پذیر است که شکل نوشتاری کلمه به عنوان یک تصویر در مغز شما ذخیره شود. برای اینکه چنین تصویری در مغز شما شکل بگیرد، باید قبلاً کلمه را بارها خوانده باشید. در نتیجه، تصویری از کلمه سپس در نوعی فرهنگ لغت در مغز شما ذخیره می‌شود. در نهایت، مغز شما می‌تواند به این تصویر دسترسی پیدا کند و شما می‌توانید کلمه را در عرض میلی‌ثانیه تشخیص دهید. در این مرحله، شما دیگر هر حرف را تک تک تشخیص نمی‌دهید،

تا به حال به این فکر کرده‌اید که خواندن چه توانایی شگفت‌انگیزی به شما می‌بخشد؟ گویی قدرت‌های جادویی در داستان‌ها دارید! می‌توانید کلمات ناآشنا را به سرعت رمزگشایی کنید، جملات پیچیده را روان بخوانید و حتی با چشمان بسته، دنیایی از تصاویر را در ذهن خود خلق کنید. این قدرت‌ها، همچون تکه‌های پازل، کنار هم قرار می‌گیرند و «خواندن» را به تجربه‌ای جادویی تبدیل می‌کنند.

در میان مهارت‌های بی‌شماری که در زندگی می‌آموزیم، خواندن جایگاه ویژه‌ای دارد. این توانایی فراتر از صرفاً رمزگشایی کلمات است؛ خواندن دریچه‌ای است به دنیای دانش، تخیل و تجربه‌های گوناگون. لحظه‌ای را به یاد آورید که برای اولین بار توانستید یک جمله را به تنهایی بخوانید. حتماً احساسی شبیه به کشف یک راز بزرگ داشتید. این احساس، همان جرقه‌ای است که جادوی خواندن را در وجود ما روشن می‌کند.

با ورود به دبستان، جادوی خواندن آغاز می‌شود. یادگیری حروف، دری به دنیایی بی‌کران تخیلات و ماجراجویی‌ها می‌گشاید. پس از مدتی، به راحتی کلماتی ناآشنا را می‌خوانید و جملاتی را درک می‌کنید که فراتر از ظاهرشان هستند. این توانایی، همان جادوی خواندن و درک مفاهیم پیچیده از دل خطوط ساده است.

خواندن به ما این امکان را می‌دهد که در زمان و مکان سفر کنیم، با شخصیت‌های خیالی هم‌ذات‌پنداری کنیم، از تجربیات دیگران درس بگیریم و دیدگاه‌های خود را گسترش دهیم.

اما جادوی خواندن تنها به کسب اطلاعات و سرگرمی محدود نمی‌شود. این مهارت، ابزاری قدرتمند برای رشد فردی و اجتماعی است. با خواندن، دایره واژگان ما گسترده‌تر می‌شود، قدرت تفکر انتقادی‌مان افزایش می‌یابد و توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران را پیدا می‌کنیم. خواندن به ما کمک می‌کند تا درک بهتری از خود، جهان پیرامون و جایگاهمان در آن داشته باشیم. به همین دلیل است که می‌توان گفت خواندن، کلیدی است برای گشودن قفل‌های موفقیت و خوشبختی.

مهارت خواندن کمی شبیه قدرت‌های جادویی است، برای مثال؛ می‌توانید کلمات را به سرعت تشخیص دهید حتی اگر قبلاً آنها را ندیده باشید. می‌توانید جملات کامل را کاملاً روان بخوانید، حتی وقتی که حروف به هم چسبیده‌اند. همچنین می‌توانید از تخیل خود برای ایجاد تصاویر در ذهن خود از یک متن استفاده کنید، حتی اگر متن آنها را با جزئیات توصیف نکند. همه این قدرت‌های جادویی، تشخیص کلمات، خواندن جملات و درک متون گرد هم می‌آیند تا چیزی را که ما "خواندن" می‌نامیم، بسازند.

سفر به اعماق ذهن با کلیدواژه‌ها

فراتر از رمزگشایی صرف، خواندن سفری اکتشافی به اعماق ذهن است. هر کتاب، مقاله و نوشته‌ای، دنیایی نو پیش

بلکه کل کلمه را یکجا تشخیص می‌دهید. این کار برای مغز شما با کلمات ناآشنا دشوارتر است. به عنوان مثال، سعی کنید کلمه زیر را بخوانید: "تَشْت" وقتی کلمه ناآشنایی مانند این را می‌خوانید، مغز شما مسیر انحرافی را طی می‌کند. باید کل کلمه را دوباره به هجاهای آن تقسیم کند و آنها را یکی یکی بخواند (ت-ش-ت-ت). این فرآیند کمی بیشتر طول می‌کشد. از آنجا که شما یاد گرفته‌اید که چگونه هر حرف را به زبان فارسی تلفظ کنید، می‌توانید یک کلمه ساختگی مانند "تَشْت" را نیز با صداگذاری آن، هجا به هجا، بخوانید. با ترکیب صداها، می‌توانید کلمه را به طور کامل بخوانید. این قدرت جادویی به شما امکان می‌دهد هر کلمه‌ای را بخوانید، چه معنی‌دار باشد و چه کاملاً ساختگی.

شاید به یاد داشته باشید که قبلاً خواندن هر کلمه حرف به حرف چقدر خسته‌کننده بود. اکنون که کلمات را بیشتر به عنوان واحدهای کامل تشخیص می‌دهید، خواندن بسیار آسان‌تر شده است. به عنوان خوانندگان باتجربه، می‌توانیم کلمات آشنا را به سرعت و به طور خودکار تشخیص دهیم. با این حال، ما می‌توانیم با ترکیب صداهای حروف و هجاهای منفرد در یک کلمه کامل، کلمات ناآشنا را نیز بخوانیم.

قدرت جادویی: خواندن جملات

تشخیص سریع کلمات برای دومین قدرت جادویی ضروری است. در روان خواندن، شما این کار را با ترکیب اجزای کوچک برای تشکیل اجزای بزرگتر یعنی همان جملات کامل انجام می‌دهید. آزمایش‌هایی که بر روی حرکات چشم افراد هنگام مطالعه صورت گرفته نشان می‌دهد که ما کلمه به کلمه، یکی پس از دیگری نمی‌خوانیم. در عوض، چشمان ما حرکات سریع و تندی انجام می‌دهند. گاهی اوقات به جلو می‌پزند، گاهی به عقب. گاهی اوقات توقف‌های کوتاهی می‌کنیم، گاهی حتی کلمات را رد می‌کنیم.

می‌توانید خودتان این را امتحان کنید. از کسی بخواهید متنی را برای شما بخواند و چشمان او را هنگام انجام این کار تماشا کنید. متوجه خواهید شد که چشمان آنها هنگام خواندن مدام به جلو و عقب می‌پزند. با تمرکز روی کلمات مهم و رد کردن کلمات بی‌اهمیت، خوانندگان باتجربه می‌توانند بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ کلمه در دقیقه بخوانند. هرچه بیشتر خواندن را تمرین کنیم، می‌توانیم جملات کامل را سریع‌تر بخوانیم. حتی اگر فیلم‌ها ناگهان برعکس شوند، فقط با چند مشکل مواجه خواهید شد. آیا متوجه حرف گمشده در جمله بالا شدید؟! اگر نه، به این دلیل است که مغز شما دیگر روی حروف تکی تمرکز نمی‌کند. در عوض، کل کلمات را تشخیص می‌دهد و از آنها برای ساختن جملات استفاده می‌کند. این خواندن روان جملات به شما کمک می‌کند تا بیشتر روی معنای آنچه می‌خوانید تمرکز کنید و متون را بفهمید.

مادرشوهر و عروس در قرن ۲۱؛ چگونه از تنش ها عبور کنیم؟

گزارش : ایرنا



تعامل به جای رقابت

این گسل با سکوت و انزوا حل نخواهد شد. عروس خانواده نیاز دارد در کنار کسب استقلال پس از ازدواج، از تجارب بزرگتری مانند مادرشوهر بهره ببرد. از طرفی، مادرشوهر نیز باید بپذیرد که جهان امروزی با استدلال و سرعت جدیدی به پیش می‌رود. اگر طرفین به جای رقابت، با همدلی وارد تعامل شوند، چه بسا رابطه میان عروس و مادرشوهر می‌تواند کلاسی برای فراگیری و ارتقاء رشد طرفین باشد. در نتیجه، روابط مادرشوهر و عروس در قرن ۲۱ به دلیل تغییرات اجتماعی و فرهنگی پیچیده‌تر از گذشته شده است. این روابط می‌توانند تحت تأثیر فشارهای اجتماعی، انتظارات و تفاوت‌های فرهنگی قرار گیرند. با این حال، با درک متقابل و تلاش برای برقراری ارتباط مؤثر، می‌توان به یک رابطه سالم و همدلانه دست یافت. هر دو طرف باید به این نکته توجه کنند که تفاوت‌ها نه تنها طبیعی هستند بلکه می‌توانند به غنای روابط کمک کنند. گفت‌وگوهای صادقانه و باز می‌تواند به کاهش سوءتفاهم‌ها و ایجاد فضایی برای همدلی کمک کند. مادرشوهر باید احساسات و تجربیات عروس را درک کند و در عوض، عروس نیز باید به چالش‌هایی که مادرشوهر با آن‌ها مواجه است، توجه کند. این نوع از همدلی می‌تواند به ایجاد پیوندی قوی‌تر و عمیق‌تر بین دو نسل کمک کند.

در نهایت، ایجاد یک رابطه مثبت میان مادرشوهر و عروس نیازمند زمان، صبر و تلاش مستمر است. با پذیرش تفاوت‌ها و تمرکز بر نقاط قوت یکدیگر، می‌توانند فضایی از محبت و حمایت ایجاد کنند که نه تنها به نفع خودشان بلکه به نفع کل خانواده خواهد بود. این نوع از روابط می‌تواند به عنوان الگویی برای نسل‌های آینده نیز عمل کند و به تقویت بنیان خانواده‌ها کمک کند. اگر طرفین به جای رقابت، با همدلی وارد تعامل شوند چه بسا رابطه میان عروس و مادرشوهر می‌تواند کلاسی برای فراگیری و ارتقاء رشد طرفین باشد. در این فضا، درک متقابل و تلاش برای برقراری ارتباط مؤثر می‌تواند به ایجاد یک رابطه سالم و همدلانه کمک کند.

فهم زبانی باشد و رفت و آمد میان دو خانواده با کیفیت و عاری از قضاوت و در شکلی آرام برگزار شود.

تقویت روابط مادرشوهر و عروس؛ از تفاوت‌ها به همدلی

روابط مادرشوهر و عروس می‌تواند با تلاش مشترک برای درک متقابل، گفت‌وگوی صادقانه و پذیرش تفاوت‌ها به یک رابطه‌ای سالم و سازنده تبدیل شود. این نوع از روابط نه تنها به نفع خودشان بلکه به نفع کل خانواده خواهد بود و می‌تواند الگویی برای نسل‌های آینده باشد.

تفاوت‌ها به عنوان فرصت

تفاوت‌های میان مادرشوهر و عروس نه تنها طبیعی هستند بلکه می‌توانند به غنای روابط کمک کنند. هر دو طرف باید به این نکته توجه کنند که این تفاوت‌ها می‌توانند منبعی از یادگیری و رشد باشند. مادرشوهر می‌تواند از تجربیات زندگی و چالش‌های خود برای راهنمایی عروس استفاده کند، در حالی که عروس نیز می‌تواند با دیدگاه‌های تازه و ایده‌های نو به مادرشوهر کمک کند تا با تغییرات جدید سازگار شود.

اهمیت گفت‌وگو

گفت‌وگوهای صادقانه و باز یکی از کلیدهای اصلی برای کاهش سوءتفاهم‌ها و ایجاد فضایی برای همدلی است. مادرشوهر باید تلاش کند تا احساسات و تجربیات عروس را درک کند و در عوض، عروس نیز باید به چالش‌هایی که مادرشوهر با آن‌ها مواجه است، توجه کند. این نوع از همدلی می‌تواند به ایجاد پیوندی قوی‌تر و عمیق‌تر بین دو نسل کمک کند.

زمان و صبر

ایجاد یک رابطه مثبت میان مادرشوهر و عروس نیازمند زمان، صبر و تلاش مستمر است. با پذیرش تفاوت‌ها و تمرکز بر نقاط قوت یکدیگر، می‌توانند فضایی از محبت و حمایت ایجاد کنند که نه تنها به نفع خودشان بلکه به نفع کل خانواده خواهد بود. این نوع از روابط می‌تواند به عنوان الگویی برای نسل‌های آینده نیز عمل کند و به تقویت بنیان خانواده‌ها کمک کند.

روابط مادرشوهر و عروس در تلاطم دنیای دیجیتال و فضای مجازی، همیشه پر از اتفاقات ناخواسته بوده است اما این سوال مطرح است که چگونه رفتار کنیم تا این رابطه به جای فضای پرتنش، به محلی برای همدلی تبدیل شود.

روابط مادرشوهر و عروس در قرن ۲۱ تحت تأثیر تغییرات اجتماعی و فرهنگی قرار گرفته است.

در دنیای دیجیتال امروز، این دو نسل با چالش‌های جدیدی مواجه هستند که می‌تواند به تنش‌ها و سوءتفاهم‌هایی منجر شود. به عنوان مثال، مادرشوهر ممکن است با تغییرات فرهنگی و سبک زندگی جدید عروس مواجه شود و از این رو احساس بی‌پناهی کند. از سوی دیگر، عروس نیز ممکن است به دلیل فشارهای اجتماعی و انتظاراتی که از او می‌رود، در تلاش برای حفظ استقلال خود دچار سردرگمی شود. این شرایط می‌تواند باعث شود که هر دو طرف احساس کنند که در یک رقابت نابرابر قرار دارند.

عروس گذشته یا همان مادرشوهر امروزی با توجه به شرایط فرهنگی گذشته ممکن است کمی اقتدار یا نمک استبداد را چشیده باشد. به همین خاطر تلاش می‌کند مانند ایام گذشته خود نباشد اما تجربه‌ای هم برای گرفتن ارتباط با جوان وابسته به فضای مجازی ندارد. همچنین جدایی از فرزند پسر و از دست رفتن جایگاه بعنوان تصمیم گیر برای فرزند، آنها را دعوت به کناره‌گیری و سکوت می‌کند. این انزوای دو طرفه باعث پر شدن گسل توسط فضای مجازی می‌شود. ساخت ویدئوهای طنز از اختلافات خانوادگی و وجود صفحات سلبریتی‌های خوش صحبت و در قامت روانشناس، عروس را درگیر مقایسه در جهت تخریب کرده و همچنین او را در ذهن مادرشوهر ناسپاس جلوه می‌دهد. در نتیجه طرفین به جای تعامل و همدلی درگیر یک رقابت ناخواسته می‌شوند. و این چنین است که فضای مجازی آتش بیار معرکه می‌شود.

راه حل چیست؟

برای ایجاد یک رابطه سالم و همدلانه، هر دو طرف باید به اهمیت درک متقابل پی ببرند. عروس باید بداند که مادرشوهرش نیز در حال تجربه تغییراتی است و نیاز به حمایت و درک دارد. از سوی دیگر، مادرشوهر نیز باید به این نکته توجه کند که عروس به دنبال هویت مستقل خود است و این موضوع نباید به عنوان تهدیدی برای جایگاه او تلقی شود. برقراری گفت‌وگوهای باز و صادقانه می‌تواند به کاهش سوءتفاهم‌ها و ایجاد فضایی برای همدلی کمک کند.

فضای مجازی، با وجود چالش‌هایی که ایجاد می‌کند، می‌تواند به عنوان ابزاری برای تقویت ارتباطات نیز مورد استفاده قرار گیرد. عروس و مادرشوهر می‌توانند با اشتراک‌گذاری تجربیات و احساسات خود در این فضا، پایه‌های ارتباطی قوی‌تری بسازند. همچنین، آگاهی از محتوای رسانه‌ها و تأثیرات آن بر روی روابط خانوادگی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا از مقایسه‌های نادرست دوری کنند و بر روی نقاط قوت یکدیگر تمرکز کنند. در نهایت، ایجاد یک رابطه مثبت میان عروس و مادرشوهر نیازمند زمان، صبر و تلاش از سوی هر دو طرف است. با پذیرش تفاوت‌ها و تلاش برای درک یکدیگر، می‌توانند به جای رقابت، فضایی از همدلی و محبت بسازند که نه تنها به نفع خودشان بلکه به نفع خانواده‌هایشان نیز خواهد بود. در این میان وجود افراد بزرگتر و واسط در هر دو خانواده مانند دایی، عمو و یا حتی خواهر بزرگتر می‌تواند ایفا کننده نقش یک پل ارتباطی بین دو نسل سنتی و جدید و عامل افزایش

هنگام اضطرار چه داروهایی را با خود همراه داشته باشیم



حوادث، بخش جدایی ناپذیر در هنگام وجود بحران است اما اینکه در این زمان چه داروها و یا ابزاری همراه خود داشته باشید که کاربردی باشد، موضوع مهمی است که ما در این مطلب به شما یادآوری می‌کنیم.

بحران‌ها و حوادث همیشه قابل پیش‌بینی نیستند، برای همین باید برای آن از قبل برنامه‌ریزی کرد تا در صورت بوجود آن بتوان از بروز آسیب جلوگیری کرد. از جمله این بحران‌ها می‌توان به حوادث طبیعی و غیرطبیعی از جمله زلزله، سیل، جنگ و... اشاره کرد.

یکی از این برنامه‌ریزی‌ها تهیه کیف اضطرار و دارو برای استفاده پس از حادثه است. استفاده از دارو همیشه هنگام بیماری نیست، کاربرد برخی داروها در بروز حوادث و اتفاقات پس از آن می‌تواند عاملی برای پیشگیری از بیماری در مسیر نجات یک انسان باشد. اما اینکه چه دارویی را بتوان در لحظه حادثه و پس از آن استفاده کرد و یا پس از اتفاق همراه خود جابجا نمود، نکته مهمی است که ما آن را برای شما بیان می‌کنیم.

مسکن‌ها و تب‌برها

هنگام پدید آمدن یک حادثه اولین نکته برای شخص آسیب دیده رفع دردها و آلام اوست. برای همین ساده‌ترین داروها برای این امر استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن است.

پماد ضد التهاب
این گونه پماد برای رفع درد و همچنین التهاب مورد استفاده قرار می‌گیرد. معمولاً از ژل دیکلوفناک برای این منظور می‌توان استفاده کرد.

ضد حساسیت‌ها

داروهای ضد حساسیت از جمله داروهایی است که همیشه در کیف نجات شما بعنوان یک ضرورت باید قرار داشته باشد. لوراتادین، سیتیریزین و دیفن هیدرامین جزو این داروهاست.

پماد سوختگی

یکی از داروهایی که هنگام سوختگی می‌توان از آن استفاده کرد، این شکل از پمادهاست. پمادهای سوختگی برای درمان سوختگی‌های سطحی مورد استفاده قرار می‌گیرد. قطره‌های چشمی

این نوع قطره‌ها برای رفع خشکی چشم و یا سوزش آن مورد

استفاده قرار می‌گیرد. تلاش کنید کیف دارویی شما خالی از

این نوع قطره نباشد.

داروهای ضد سرفه

داروهای ضد سرفه اساساً برای سرفه‌های خشک و خلط‌دار استفاده می‌شود.

هنگام اضطرار چه داروهایی را با خود همراه داشته باشیم

داروهای گوارشی

لوپرامید (برای اسهال)، شربت آلومینیوم ام جی اس و آنتی اسیدها برای درد معده و سوزش سردل استفاده می‌شود.

محلول او آراس

این محلول برای جبران کمبود آب بدن هنگام بیماری از جمله اسهال مورد نیاز است.

داروهای اختصاصی

معمولاً برخی از افراد خانواده داروهای خاصی از جمله انسولین، قرص فشار و یا صرع استفاده می‌کنند. برای همین وجود این داروها به این افراد آرامش خاطر خواهد داد.

ابزار مورد نیاز

در کیف اضطرار علاوه بر دارو باید برخی از ابزارها و لوازم پزشکی رو همراه خود داشته باشید که ما در این بخش این موارد را به شما بیان می‌کنیم

دماسنج برای اندازه‌گیری دمای بدن

انبر برای برداشتن اجسام خارجی از روی زخم

قیچی کوچک برای بریدن گاز و چسب زخم

ضد عفونی کننده از جمله بتادین و الکل برای جلوگیری از عفونت

گاز استریل، بانداژ و چسب زخم برای پانسمان نکته

قطعا شما باید برای این داروها و ابزار به فکر کیفی باشید که هم سبک و هم محکم باشد. برای همین انتخاب آن نیاز به دقت نظر است. جنس این نوع کیف‌ها باید هم سبک و هم محکم باشد تا برای مسافت‌های طولانی شما را خسته نکند و در برابر اتفاقات استحکام لازم را داشته باشد.

داروها همیشه تاریخ مصرف دارند، تلاش کنید داروهای موجود در این کیف را هر چند مدت به روز رسانی کنید.

با سرآشیز = پنیر برشته شمالی



پنیر برشته یک غذای سنتی و خوشمزه شمالی است که از مواد ساده مانند پنیر و تخم مرغ و کره و ادویه‌هایی مانند شوید و فلفل سیاه تهیه می‌شود. این غذا را به عنوان خورش در کنار برنج شمالی یا به عنوان خوراک یا کوکو در کنار نان سرو می‌شود. پنیر و تخم مرغ در این غذا باعث مقوی شدن آن می‌شود و سرخ کردن پنیر با کره، طعم فوق العاده ای ایجاد می‌کند.

اگر به دنبال یک صبحانه خوشمزه هستید، با ما همراه باشید تا طرز تهیه پنیر برشته را به شما آموزش دهیم. در روستاهای شمال، این پنیر را با استفاده از پنیرهای محلی تهیه می‌کنند که معروف‌ترین آن‌ها پنیر سیاه‌مرگی است. این پنیر خاص متعلق به روستای سیاه‌مرگی است و در فصل بهار با شیر تازه گوسفند تهیه می‌شود. اما نگران نباشید! شما می‌توانید برای تهیه این املت خوشمزه از پنیر لیقوان، پنیر سفید، پنیر فتا یا حتی پنیر خامه‌ای نیز استفاده کنید و در هر صورت طعمی لذیذ خواهید داشت.

مواد اولیه

پنیر سیاه‌مرگی ۴۰۰ گرم

تخم مرغ چهار عدد

سیر دو حبه

زردچوبه و فلفل سیاه به مقدار لازم

روغن به مقدار لازم

شوید یک قاشق غذا خوری

طرز تهیه

با رعایت این نکات ساده، می‌توانید همچون یک شمالی اصیل، پنیر برشته‌ای خوشمزه تهیه کنید و از طعم لذیذ آن لذت ببرید. حالا که با اصول اولیه این املت شمالی آشنا شدید، به سراغ طرز تهیه آن می‌رویم.

مرحله اول

در دستور پخت این پنیر برشته در ابتدا باید تابه را روی حرارت قرار دهید و کره یا روغن را داخل آن بریزید تا گرم شود. اگر از کره جامد استفاده می‌کنید پیشنهاد می‌کنم کمی روغن داخل آن بریزید تا کره نسوزد. پس از گرم شدن روغن پنیر را داخل آن بریزید. توجه داشته باشید که پنیر را خرد کرده باشید تا سریع‌تر نرم و ذوب شود. زمانی که پنیر شروع به ذوب شدن کرد حرارت زیر تابه را کم کنید.

مرحله دوم

در این مرحله سیر رنده شده یا له شده را به پنیر اضافه کنید و بگذارید کمی تفت داده شود.

مرحله سوم

پس از تفت دادن سیر به ترکیب زردچوبه اضافه کنید. توجه داشته باشید زردچوبه را حتما در این مرحله اضافه کنید، عده‌ای در ابتدای

کار زردچوبه را تفت می‌دهند این کار طعم اصلی غذا را از بین می‌برد.

مرحله چهارم

در این مرحله تخم‌مرغ را شکسته و با شوید خشک، نمک و فلفل حسابی مخلوط می‌کنیم و پس از آن تخم‌مرغ‌های مخلوط شده را به ترکیب پنیر و سیر اضافه می‌کنیم و به آرامی با هم مخلوط می‌کنیم. پس از مدت زمان کوتاهی که تخم‌مرغ‌ها پخته شود غذای شما آماده شده است.

چند نکته مهم را با شما در میان می‌گذاریم که به نوعی فوت کوزه‌گری تهیه این خوراک خوشمزه محسوب می‌شوند:

انتخاب پنیر مناسب: در گذشته، پنیر سیاه‌مرگی تنها در گیلان یافت می‌شد، اما با استقبال گردشگران و چشیدن طعم آن، تولید کارخانه‌ای این پنیر نیز آغاز شد و اکنون در شهرهای دیگر نیز به فروش می‌رسد. اگر برای تهیه پنیر برشته، پنیر سیاه‌مرگی در دسترس ندارید، می‌توانید از پنیر بلغاری، پنیر فتا یا پنیر لیقوان استفاده کنید.

آرامبخش‌هایی که در زمان بحران از شما محافظت می‌کنند

نام زعفران را همیشه از دوران کودکی شنیده‌اید و حس خوبی از رنگ زیبای آن به شما دست می‌دهد. این گیاه معروف ایرانی باعث افزایش هورمون شادی یا همان سروتونین بوده و عامل رفع بی‌قراری و افسردگی است.

چگونگی استفاده آن به این ترتیب است که ابتدا نصف قاشق چای خوری زعفران ساییده شده را در آب جوش آماده ریخته و سپس یک قاشق زنجبیل رنده شده به آن اضافه کنید.

اجازه دهید ۱۵ دقیقه دم بکشد و بعد از آن میل کنید.

بابونه

گل بابونه از جمله گل‌های زیباست که استفاده از دمنوش آن می‌تواند باعث کاهش تنش عضلانی و بهبود اختلالات خواب شود. برای تهیه چوشانده این گیاه، ابتدا یک قاشق غذاخوری گل بابونه خشک را در آب جوش ریخته و اجازه دهید ۵ دقیقه دم بکشد. سپس پیش از خواب آن را به اندازه یک لیوان مصرف کنید.

به‌لیمو

گیاهی با بوی خوش که دمنوش آن عامل تسکین دردهای عصبی از جمله میگرن بوده و همچنین بهترین دارو برای تنظیم ضربان قلب است. اگرچه دارای خواص دیگری از جمله جلوگیری از چین و چروک پوست، نازکی ناخن و ریزش مو نیز هست. برای تهیه این جوشانده یک قاشق چای خوری را در آب جوش ریخته و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دم بکشد و سپس با کمی عسل میل کنید.

نکات مهم

بهترین زمان برای مصرف این جوشانده‌ها ۳۰ دقیقه قبل از خواست است.

هرگز این داروهای گیاهی را در دوران بارداری و یا همزمان با داروهای اعصاب مصرف نکنید.

توصیه می‌شود برای اثربخشی بیشتر هنگام استفاده نفس عمیق کشیده و خود را از اخبار بحرانی کمی دور کنید.



قاشق لیموی ترش تازه را پیش از مصرف به آن اضافه کنید. اسطوخودوس

حتما نام عجیب آن را از اطرافیان شنیده‌اید و مصرف آن را در خانه خود و یا دیگران دیده‌اید. این داروی گیاهی اثرات مناسبی در مقابل تغییرات خلق و خود دارد و باعث تثبیت آن می‌شود. همچنین در بهبود کیفیت خواب عمیق موثر بوده و عاملی برای رفع سردردهای عصبی است.

برای تهیه آن می‌توانید یک قاشق چای خوری را در یک لیوان آب جوش ریخته و اجازه دهید ۱۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم بکشد. برای آنکه طعم بهتر و اثر مناسب‌تری داشته باشد آن را با عسل شیرین کنید.

پنج گیاه

نام آن از ترکیب ۵ گیاه بابونه، گل گاوزبان، بهار نارنج، به‌لیمو و گل محمدی به دست آمده است که برای تقویت قلب و

هنگامی که یک بحران برای شما اتفاق می‌افتد، اضطراب و استرس شما را فرا می‌گیرد و اطرافیان در فکر بازگشت آرامش روانی شما هستند. به همین خاطر اولین موضوعی که به ذهن آنها خطور می‌کند استفاده از دارو برای کاهش این اضطراب هستند. ما در این مطلب به شما چند آرامبخش معروف ایرانی را توصیه می‌کنیم.

استفاده از داروهای شیمیایی همیشه مضرات خود را داشته است اما برای درمان جایگزین از چه روش یا داروی جایگزین می‌توان استفاده کرد؟ این روزها که به عطاری‌ها سری بزنید متوجه می‌شوید که داروهای گیاهی برای خود جایگاهی پیدا کرده است و بهترین جایگزین برای هم نوع شیمیایی خود است.

داروهای گیاهی که تحت عناوین دمنوش‌ها، عصاره‌ها و یا قرص و کپسول در عطاری‌ها به فروش می‌رسد از منابع طبیعی همچون برگ‌ها، ریشه‌ها و گل‌ها به دست می‌آید. داروهایی که در طول قرن‌ها توسط حکیمان ایرانی بدون مضرات خاصی استفاده شده است.

اما برای شرایط بحرانی و اضطراب همچون جنگ چه داروهای گیاهی را می‌توان برای کاهش اضطراب استفاده کرد. ما در این مطلب به شما چند آرامبخش طبیعی را معرفی می‌کنیم.

گل گاوزبان

یکی از جوشانده‌های معرف ایرانی است که معمولا در هر خانه‌ای یافت می‌شود و مادری به خوبی با آن آشنایی دارند. مصرف این داروی طبیعی باعث کاهش تنش قلب و در نتیجه نزول استرس را در پی دارد. این دمنوش سرشار از ویتامین‌های B و C است که در تقویت اعصاب موثر است. کافی است شما از آن استفاده کنید تا پس از ۱۵ دقیقه به آرامش برسید.

برای تهیه آن یک قاشق غذاخوری گل گاوزبان خشک را به همراه دو عدد گل محمدی خشک در قوری آب جوش بریزید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه در آن دم بکشد. برای طعم بهتر یک