نیایش جمعه

اللهم عظم بلایی و افرط بی سوء حالی و قصّرت بی اعمالی و قعدت بی اغلالی و حبسنی عن نفعی بُعد أملی و خدعتنی الدنیا بغرورها و نفسی بجنایتها و مطالی یا سیدی فاسئلک بعزتک أن لا یحجب عنک دعائی سوء عملی و فعالی و لا تفضحنی بخفی ما اطلعت علیه من سری و لا تعاجلنی بالعقوبة علی ما عملته فی خلواتی من سوء فعلی و اسائتی و دوام تفریطی و جهالتی و کثرة شهواتی و غفلتی و کن اللهم بعزتک لی فی کل احوال رؤ،فا و علی فی جمیع الامور عطوفا الهی و ربی من لی غیرک اسئله کشف ضرّی و النظر فی امری

خدایا بلایم بسی بزرگ است و بدی حالم از حد گذشته و اعمالم ناراست و زنجیرهای علایق مرا خانه نشین کرده و آرزوهای دور و دراز مرا از رسیدن به منافعم بازداشته. دنیا با ظاهر فریبنده اش مرا فریب داده و نفس اماره ام مرا به خیانت کشانده و به مسامحه گذراندم.

ای آقای من پس از تو مسألت دارم به عزتت که بدی رفتار و کردار من دعایم را از اجابت تو جلوگیری نکند و مرا رسوا نکنی به آنچه از اسرار پنهانی من اطلاع داری و شتاب روا مدار در عقوبتم برای رفتار و کارهای زشتی که انجام دادم در خلوت و پنهان و ادامه دادنم به زیاده روی و نادانی و زیادی شهوت رانی و بی خبریم. و خدایا به عزتت سوگند که در تمام احوال نسبت به من مهربان باش و بر تمام امور بر من مهرورز.

ای معبود من و ای پروردگار من جز تو که را دارم که رفع گرفتاری و توجه در کارم را از او درخواست کنم.

فرازی از دعای کمیل

اخلاق بر خانواده

نکاتی برای زندگی بهتر:

۱- اساس یک ارتباط سالم و با نشاط «مثبت فکر کردن» است. در زندگی شخصی، خانوادگی و زناشویی همواره سعی کنید به مثبت ها، موهبت ها و نعمت هایی که در اختیار دارید ببینیدشید. نه به آن اموری که در اختیار ندارید.

۲- گذشت و عفو عنصر اصلی استمرار و استحکام پیوند زناشویی از سوی هر یک از زوج هاست. لذا از خطاهای یکدیگر بگذرید و خطاهای همدیگر را تحمل کنید.

۳- تشویق و ابراز تشکر از رفتارهای مطلوب همسر، تأثیر به سزایی در تکرار و استمرار آن رفتارها دارد و انگیزه تکرار آن رفتارهای مطلوب را بیشتر می کند.

۴- سعی کنید مورد یا موارد سوء تفاهم یا مسائل مورد اختلاف را هرچه زودتر و هرچه صریح تر مطرح کنید و به حل و فصل آنها بپردازید. از پیش داوری، تعمیم های نادرست و غیر منطقی و شکل گیری افکار منفی پرهیز کنید.

۵- زن و شوهر باید هرچه بیشتر با یکدیگر ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنند و سوء تفاهمات و سوء ارتباطات را هرچه زودتر شناسایی، رفع و اصلاح کنند.

۶- لازمه ایجاد و حفظ روابط زناشویی سالم، این است که طرفین برای خصوصیات، علاقمندی ها و نیازهای یکدیگر ارزش قائل شوند. از این رو سعی کنید به نیازها و خواست های همسرتان توجه کنید و حساسیت نشان دهید و بی تفاوت نباشید.

۷- وقتی در زندگی زناشویی، اختلاف نظر یا سوء تفاهمی بروز می کند، به جای سرزنش کردن یکدیگر و تفسیر نادرست، به شناسایی مسأله و علت یابی و سرانجام راه یابی آن بپردازید.

دکتر احمد به پژوه

برگرفته از کتاب: «عشق، زندگی»

آیا شما حس ششم دارید؟

منبع: Health Dey

مترجم: هلیا خرم

همه ما رویاهایی داریم که گاهی به حقیقت می پیوندد. در طرف مقابل همه ما دلشوره هایی هم داریم که گاهی درست از آب در می آیند. مثلاً خیلی وقت ها پیش می آید که احساس می کنیم قرار است، تلفن به صدا درآید و بعد صدای زنگ تلفن را می شنویم.

«جوآن ماری ولان» یکی از افراد برخوردار از این حس است. او همیشه نسبت به این حس نگران بود و فکر می کرد چیزی اشتباه در خلقت او وجود دارد تا اینکه متوجه شد این بهترین هدیه ای بوده که از جانب خداوند به او داده شده و او خیلی خوش شانس بوده که توانسته چنین هدیه ای دریافت کند. او می گوید: همیشه نشانه هایی را احساس می کردم. مثل اینکه یک نفر کنارم نشسته سپس صدای پک زدن به سیگار را می شنیدم و دود سیگار را نیز می دیدم. از جا بلند می شدم، از تخت پایین می آمدم، پدر تویی؟ اینجایی؟ چند سال قبل پدرم در اثر سکته قلبی جان خود را از دست داد و از آن زمان تاکنون من همیشه غم عجیبی در قلبم دارم. اما الآن، صدای نفسهایش و بوی ادکلنش را حس می کنم و وقتی بوی او به مشامم می رسد، احساس راحتی می کنم. این اولین باری نبود که من وجود کسی را حس می کردم و یا آدمهایی از دنیای دیگر سراغ من می آمدند.

*** نمی خواستم متفاوت از بقیه باشم**

وقتی به سالها قبل فکر می کنم، می بینم از همان کودکی با بقیه فرق داشتم. اکثر شبها وقتی در تختخواب بودم صدایی می شنیدم وقتی از خواب بیدار می شدم، ضربان قلبم تند می شد. زن و مرد پیری را می دیدم که آغوششان را به روی من باز کرده و با هم صحبت می کردند. من از ترس به اتاق پدر و مادرم می دویدم و فکر می کردم غولها هستند که شبها سراغ من می آیند.

پدرم با آرامش کامل مرا به اتاقم باز می گرداند و با خونسردی زیر تخت، داخل کمد و همه جا را بازدید می کرد و می گفت: «برو بخواب عزیزم، هیچکس اینجا نیست». اما وقتی من به رختخواب باز می گشتم، با خود زمزمه می کردم، پدر تو اشتباه می کنی. وقتی ۹ ساله بودم. خواب دیدم مادر پدرم تلفن کرد و گفت که می خواهد مرا با ترک کند و پیش خدا برود. اما همه چیز رو به راه خواهد بود و هیچ اتفاقی بعد از او رخ نخواهد داد. سه روز بعد مادر بزرگم فوت کرد. وقتی ماجرا را برای پدر و مادرم تعریف کردم، مادرم گریه کنان مرا در آغوش گرفت و گفت: «تو باید مثل من و مادرم باشی. ما همیشه قبل از اینکه اتفاق بدی رخ دهد، از آن مطلع می شویم. ما نفرین شده هستیم.» من هم با گریه پاسخ دادم: «نه من نمی خواهم مثل شما ملعون و نفرین شده باشم» از آن به بعد تا چند سال هر وقت صداهایی می شنیدم یا خوابی می دیدم سعی می کردم آن را نادیده بگیرم و دیگر راجع به این موضوع با مادرم صحبت نکردم تا اینکه در سن ۱۶ سالگی خواب مرگ پدرم را دیدم و وقتی پدرم را از دست دادم باز هم شوک عجیبی به من وارد شد. اما باز هم با این حس جنگیدم و به مادرم چیزی نگفتم.

به افکارتان اجازه دهید که ارادی عمل کند و هر آنچه که به فکرتان می رسد روی کاغذ بیاورید، سپس کاغذ را نگاه کنید، متوجه می شوید چه اتفاقی رخ داده: «افکارتان شما را هدایت و نصیحت کرده است.»

آرام، آرام از طریق تلویزیون، اخبار و روزنامه ها متوجه شدم که افراد دیگری نیز مثل من با همین حس وجود دارند که اتفاقات بد را پیش بینی می کنند. ۲ سال بعد وقتی با نابردی ام «جان» مشغول عبور از جاده بودیم، دوباره ندایی از درونم به من گفت: حرکت نکن. تا آمدم موضوع را جدی بگیرم کامیون بزرگی با ما برخورد کرد و هر دوی ما را زخمی کرد.

پس از چند روز که بالاخره، در بیمارستان به هوش آمدم دیگر نتوانستم مقاومت کنم و مادرم را در آغوش گرفتم و موضوع را با او در میان گذاشتم، چون از ناحیه کمر و ستون فقرات دچار شکستگی شده بودم، چند ماه بستری بودم. اما بعد از آن فکر کردیم که وقت آن رسیده که با مادرم به این مسأله جدی تر نگاه کنیم و سعی کنیم اقدامی در جهت فهمیدن این حس برداریم. به سراغ آدمهایی که با عالم دیگر و مردم عالم دیگر ارتباط داشتند رفتیم. کتابهای زیادی مطالعه کردیم، با آدمهایی مثل خودمان ملاقات کردیم و متوجه شدیم که صداهایی که می شنویم برای ترساندن ما نیست، بلکه از جانب روحهایی است که مراقب ما هستند. ما روح پلیدی نداریم. بلکه فرشته هایی در اطراف خود داریم.

و شاید آنها هدیه هایی از طرف خداوند هستند که به ما داده شده اند تا ما به اطرافیانمان کمک کنیم. این واقعیت مسؤولیت سنگینی بود. حالا دیگر من هدف زندگی خود را می شناختم. «پدر از من برای چند نفر تقاضای حلالیت کرد.» اول باید سراغ یکی از همکارانش می رفتم که پدرم ناراحتش کرده بود، وقتی پیش آن خانم رفتم و برای پدرم تقاضای حلالیت کردم، مرا در آغوش گرفت و گریه کنان گفت: «نمی دانی چقدر منتظر این لحظه بودم.» و بعد چند نفر دیگر. این مسؤولیت را بخوبی توانستم انجام دهم و وقتی کار تمام شد، پدرم دوباره با همان بوی ادکلن همیشگی و دود سیگار به اتاقم آمد و از من تشکر کرد. او می گفت امشب با خیال راحت و در آرامش زندگی می کند، من به قدری خوشحال بودم که دائماً از خداوند به خاطر این موهبتی که به من ارزانی داشته تشکر می کردم. چند شب بعد خانمی را در رؤیاهایم دیدم که بسیار بی تاب بود. او می گفت: همسر و پسرش همیشه با هم در حال جنگ بودند و او تنها کسی بود که قادر به آرام کردن آنها بود و حالا که او در دنیا نیست خیلی نگران پسرش است. با جست وجوی فراوان آدرس آنها را پیدا کردم و به سراغشان رفتم و تمام ماجرا را تعریف کردم و مطمئن شدم که پدر و پسر در صلح و آرامش کامل با هم زندگی می کنند و مشکلی ندارند. از کمک کردن به افراد واقعاً لذت می برم. هر موقع در اتاق خواب در تاریکی تنها می نشستم دود سیگار پدرم را استشمام می کردم و این یکی از شیرین ترین و خوشبوترین بوهای زندگی ام شده بود. من واقعاً نمی دانم در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد اما می دانم که هیچ وقت تنها نیستم و کسانی را که دوست داریم همیشه در کنارمان هستند و هر زمان که ما دریچه قلبمان را به روی فرشتگان باز کنیم و به آنها گوش دهیم آنها ما را هدایت خواهند کرد. توصیه های «جوآن ماری» برای تقویت حس ششم:

۱) از خودتان سؤال کنید:

سؤال از حس و ذهن خودآگاه یکی از بهترین راه های گشودن کانال قدرت ماورایی و علم غیب است. فقط در مورد چیزی که واقعاً می خواهید بدانید لحظه ای تفکر کنید. به طور مثال «آیا باید شغلم را عوض کنم؟» وقتی شب می خواهید به رختخواب بروید با صدای بلند از خود این سؤال را بپرسید. مشاهده می کنید که رؤیاهای شما در شب پاسخ سؤال شما را می دهند.

۲) افکار خود را به روی کاغذ بیاورید:

قبل از اینکه شب به خواب بروید و وقتی که صبح از خواب بیدار شدید، در مورد موقعیت خود فکر کنید و در مورد مواردی که برایتان حائز اهمیت است با دقت فکر کنید، سپس شروع به نوشتن کنید. به افکارتان اجازه دهید که ارادی عمل کند و هر آنچه که به فکرتان می رسد روی کاغذ بیاورید، سپس کاغذ را نگاه کنید، متوجه می شوید چه اتفاقی رخ داده: «افکارتان شما را هدایت و نصیحت کرده است.»

۳) به خودتان اعتماد کنید:

مثلاً وقتی در حال قدم زدن هستید، اما ناگهان دلت می خواد که به سمت چپ بپیچید، این کار را انجام دهید، حتی اگر بعداً متوجه شدید که از مسیر واقعی دور شده اید، اما باز هم به حس خود پاسخ مثبت دهید و مشاهده می کنید که درست شما را هدایت کرده است.

۴) زمانی را در طبیعت صرف کنید.

در طبیعت و در معرض هوای آزاد بودن و کنار درخت بودن، بصیرت و بینش انسان را بالا می برد.

۵) از روش «گل درمانی» استفاده کنید.

گل های تازه باعث افزایش انرژی در فضای خانه شما می شود. حتی اجازه می دهد تا مقداری هوای تازه و آزاد وارد فضای خانه شما شود. گل های تازه، روحیه شما را تقویت می کند.

آخرین خبر

بر استرس خود غلبه کنید

وقتی تعطیلات نزدیک می شود، استرس افراد در مورد اضافه وزن بیشتر می شود و سعی می کنند از قبل رژیم غذایی داشته باشند و یا خود را از خوردن بعضی از غذاها در تعطیلات محروم می کنند اما وقتی ناگهان در معرض چیز خوشمزه ای مثل شکلات قرار می گیرند نمی توانند جلوی خود را بگیرند و زیاده روی می کنند.

دکتر «مارتین کدور» متخصص تغذیه سه نظریه در مورد رفتار غذا خوردن ارائه می دهد: ۱) انگیزه (در مورد انسان و حیوان درست مشابه است، تمایل به خوردن در هنگام گرسنگی) ۲) انتظار (وقتی منتظر غذا هستید و به آن می رسید خیلی هیجان زده و خوشحال می شوید و مراقب میزان خوردن خود نیستید) ۳) خوردن (به مقدار غذایی که می خورید گفته می شود) که البته هر سه این رفتار بستگی به نوع غذایی که می خواهید بخورید دارد و هر چه غذا خوشمزه و خوش طعم تر باشد این سه رفتار بیشتر تشدید می شود.

به طور مثال وقتی شما فقط یک روز در میز صبحانه علاوه بر غلات و حبوبات، شکلات نیز گذاشته اید و بسیار گرسنه هستید، انگیزه خوردن شکلات در شما بیشتر خواهد بود.

اما وقتی شما هر روز از یکسری غذاهای مشخص استفاده کنید و ولع و حرص شما نسبت به آن غذاهای خوشمزه به مرور از بین می رود دیگر آن انگیزه قوی را برای خوردن شکلات نخواهید داشت. پس به جز ژن های مربوط به چاقی که ممکن است ارثی باشد، عوامل محیطی نیز در چاقی بسیار مهم است. میزان غذایی که مصرف می کنید و نوع غذایی که مصرف می کنید نیز باعث بروز چاقی در شما می شود. بنابراین اگر شما این سه نوع رفتار را به خوبی بشناسید، می توانید با کنترل آنها، غذای کافی مصرف و از زیاده روی نیز جلوگیری کنید تا چاق نشوید و با علم دانستن کالری غذاهای مختلف می توانید میزان کالری مصرفی خود را کاملاً کنترل کنید و بدون اینکه دچار ولع در مورد غذای خاصی باشید.

۷ نکته برای اینکه پوست خود را در زمستان سالم نگه داریم

دکتر «حی باین دونی» متخصص پوست می گوید: کاهش رطوبت در محیط زندگی مهم ترین کلید است. شما برای خانه، ماشین و حتی کمدهای لباس خود در زمستان فکری می کنید و تغییراتی در آنها انجام می دهید، اما در مورد پوست خود چه می کنید؟

محافظت از پوست در برابر آب و هوای سرد زمستانی و خشکی زمستان بسیار مهم و حیاتی است و خیلی هم راحت و ساده است.

وقتی ماههای زمستان فرا می رسد تغییراتی در پوست ایجاد می شود زیرا تفاوت فاحشی بین هوای درون منزل، محیط کار و هوای بیرون وجود دارد و خشکی و سرمای باد زمستانی در بیرون از منزل رطوبت را از پوست بدن دور می کند، با اینکه استفاده از کرمها ولوسیونهای مرطوب کننده تا حدودی این فقدان را جبران می کند، اما باید محیط زندگی خود را نیز مرطوب نگه داشت. وقتی پوست خشک، ملتهب، ترک ترک و حساس می شود در برابر ابتلا به عفونتها آسیب پذیرتر می شود، به همین دلیل است که متخصصان پوست با تغییرات فصلی دستورات خود را برای بهداشت و سلامت پوست تغییر می دهند.

آنچه که ماههای مرطوب و شرجی و حتی گرم تابستان برای شما مفید است ممکن است باعث خشکی و ترک خوردن پوست شما در زمستان شود. زیرا در هوای مرطوب پوست بدن از رطوبت هوا، آب جذب می کند، اما وقتی رطوبت کاهش پیدا کند، پوست منبع طبیعی رطوبت خود را از دست می دهد.

در اینجا ما راههایی را برای مرطوب نگه داشتن پوست به شما توصیه می کنیم.

۱) با استفاده از دستگاههای مرطوب کننده ای مثل «بوخور» سعی کنید اتاق خواب خود و فضای خانه را مرطوب نگه دارید.

۲) از دوش آب خیلی گرم استفاده نکنید. سرمای هوا و دمای پایین باعث می شود تا شما از آب خیلی گرم برای حمام کردن استفاده کنید و ایستادن زیر دوش آب گرم ممکن است برای شما بسیار لذت بخش باشد، اما آب خیلی گرم باعث صدمه دیدن و آسیب رساندن به پوست شما می شود، بجای آن سعی کنید از آب ولرم استفاده کنید وقتی از حمام خارج شدید به آرامی تن خود را با حوله خشک کرده و در طول سه دقیقه از کرمهای مرطوب کننده، برای مرطوب کردن بدن خود استفاده کنید.

– سعی کنید از کرمها ولوسیونهایی استفاده کنید که یکی از مواد زیر را داشته باشد. پترولتوم، روغنهای معدنی، اسید لینولیک، کرامیدس و گلیسرین

– مراقب آب بدن خود باشید و سعی کنید در روز زیاد آب بنوشید، زیرا نوشیدن آب زیاد پوست شما را مرطوب نگه می دارد و باعث خروج مواد سمی از بدن شما می شود.

– از کرمهای چرب کننده، و ویتامینهای مخصوص، برای چرب کردن لبهای خود استفاده کنید.

– از کرم ضد آفتاب استفاده کنید، با اینکه در زمستان پوست شما کمتر در معرض آفتاب قرار دارد اما اشعه فرابنفش در روزهای صاف زمستانی نیز عملکرد خود را دارند. حتی وقتی هوا ابری است این اشعه ها باز هم به درون پوست نفوذ می کنند و چنانچه اهل ورزش اسکی هستید حتماً استفاده از کرم ضد آفتاب را فراموش نکنید.

– چنانچه ناخنهای شکننده و بی دوامی دارید، با استفاده از وازلین آنها را مرطوب کنید، می توانید از پروتئینها و لاکهای تقویت کننده ناخن نیز استفاده کنید.

چنانچه این موارد را در زمستان رعایت کنید پوست سالمی در زمستان خواهید داشت مگر اینکه موارد خاص مثل اگزما و ... به وجود بیاید که در این صورت باید به متخصص پوست مراجعه کنید.

در مطب روانکاو

روشی برای حل مشکل چاقی در کودکان و نوجوانان

* دکتر شیرین نوروی (روانکاو)

پرسش: خانم دکتر! مشکل فرزند من چاقی بیش از حد او است. به همین علت مورد تمسخر همکلاسی هایش قرار می گیرد و بنابراین از آنها کناره گیری می کند. همین باعث شده دوستان کمتری داشته باشد.

پاسخ: اجازه بدهید ابتدا به این بپردازیم که علت چاقی بچه ها چه می تواند باشد. احساس رضایتی که بچه ها از خوردن غذا دارند، صرفاً برای رفع گرسنگی نیست، بلکه خود عمل غذا خوردن، در شرایطی برای بچه ها لذتبخش می شود.

متأسفانه بسیاری از بچه های پرخور چون راه دیگری برای رسیدن به یک احساس خوب نداشته اند، به غذا خوردن روی آورده اند. اینها معمولاً از برقراری ارتباط با دیگران لذتی نمی برند، احساس تنهایی می کنند، غمگین هستند و احساس افسردگی دارند. بنابراین تنها راه رسیدن به یک حس خوشایند ـ هر چند موقتی ـ روی آوردن به «خوردن» است. غذا معمولاً گرم و نیروبخش است و «رضایت» به همراه دارد. معمولاً هم در خانواده های «زورگو» (Authoritherian) بچه ها وقتی احساس می کنند زورشان به کسی نمی رسد و به اصطلاح تنها مانده اند، با پرخوری در پی نوعی کسب رضایت برمی آیند. غذا به این بچه ها احساس نوعی امنیت می دهد. اما برای حل این مشکل ابتدا باید زمینه های روانی در خانواده را که به اینجا ختم شده حل کرد و سپس از راه های زیر وارد شد:

۱- هرگز به غذای او و خوردن و نخوردنش به اصطلاح «گیر» ندهید و توجهی نکنید. ۲- سپس با تهیه کتابی که میزان کالری غذاها را می سنجد و دادن آن به او و نیز با حضور فعال خودتان، به نوعی برنامه ریزی کنید که غذا خوردن همه اعضای خانواده به یک برنامه تبدیل شود؛ به این ترتیب که کاغذی نصب شود تا هر کس خواست هر چیزی را ـ به غیر از آب ـ بخورد، نام آن غذا و ساعت خوردن و میزان کالری اش را در آن برگه وارد کند. ۳- هر غذایی باید از ۱۵ دقیقه قبل به این لیست وارد و بعد خورده شود، از طرفی هر روز که می گذرد، می توانید این پانزده دقیقه را افزایش دهید. بدین ترتیب فرزند شما می آموزد که چگونه بر عمل خوردن خود کنترل خویش را به طور داوطلبانه اعمال نماید.

وقتی که چاره‌ای جز غذا خوردن در بیرون از منزل ندارید

گاهی اوقات بعضی از مردم ناچارند که حتماً در خارج از منزل غذا بخورند. در این صورت ما در اینجا به شما غذاهایی را پیشنهاد می کنیم که زیاد برای بدن مضر نباشد.

– برای چاشنی سالاد خود، از مواد کم چربی استفاده کنید و از گارسون، سس های کم چربی درخواست کنید.

– از خوردن سس مایونز و پنیر بشدت پرهیز کنید و به جای آن از سس کچاپ استفاده کنید.

– به جای استفاده از سودا و میلک شیک، آبمیوه و شیر کم چرب سفارش دهید.

– از خوردن غذاهای سرخ شده اجتناب کنید و به جای آن غذاهای پخته شده استفاده کنید. سعی کنید به جای سیب زمینی سرخ شده، سیب زمینی پخته شده سفارش دهید یا برای همراهی با غذا از سالاد فصل بدون سس استفاده کنید.

– اگر ظرف غذای سفارشی شما بسیار بزرگ بود، آن را با دوست یا کسی که با آن برای خوردن غذا آمده اید، قسمت کنید.

– از پیشخدمت خواهش کنید که هنگام سرو غذا، نان برای شما بیاورد و از سفارش نان قبل از شروع غذا جداً خودداری کنید.