



پاتوق باز حرفه‌ای دهه ۴۰ و ۵۰
درباره مقتون امینی که به تازگی از میان مارفت

۱۴

چهارشنبه ۲۳ آذر ۱۴۰۱ | ۱۹ جمادی‌الاول ۱۴۴۴ | ۱۱ سال سی‌ام | شماره ۴۶۶۸

مبارزه جانانه قهرمان قایقرانی با سرطان
محسن میرزایی، برای کنترل بیماری خود چه راهکاری را انتخاب کرد؟



۱۵

همیشه یک زندگی



روابط صمیمانه، محترمانه و به دور از خصومت از پایه‌های اصلی داشتن خانواده سالم است

استحکام خشت اول

خانواده همیشه به‌عنوان اساسی‌ترین نهاد اجتماعی در همه جوامع مورد توجه بوده است. در طول تاریخ همه انسان‌ها از یکدیگر تأثیر پذیرفته‌اند و خانواده نیز از این قاعده مستثنی نیست و همه اعضای یک خانواده در شکل‌گیری شخصیت و خلق و خوی یکدیگر مؤثرند. جامعه نیز نقش مؤثری در پرورش و روحیه اشخاص دارد. با وجود این، عوامل زیادی هستند که در تحکیم بنیان خانواده تأثیر دارند، نظم و انضباط، احترام متقابل اعضای خانواده به یکدیگر، روحیه مشورت کردن، رازداری و وفاداری، صبر و بردباری، تواضع، سختگیری و اسراف‌نکردن و نیکي به والدین و دیگر اعضای خانواده برخی عواملی هستند که در تحکیم بنیان خانواده تأثیر دارند. پس نخستین قدم‌ها برای داشتن یک زندگی خوب و سالم در خانواده صورت می‌گیرد. به همین دلیل امنیت روانی خانواده یکی از مهم‌ترین مواردی است که افراد می‌توانند رشد و تعالی داشته و مجموعه رفتارهایی را درون خود نهادینه کنند. اگر امنیت روانی خانواده حفظ شود افراد می‌توانند در جامعه نیز سالم زندگی کنند.

ایمان خاتمی، جامعه‌شناس و پژوهشگر رفتاری، با بیان اینکه خانواده می‌تواند افراد مستقل، توانمند و هوشمند تربیت کند که از مهارت‌های خاصی برای حل مشکلاتشان برخوردار باشند، می‌گوید: در چپه مقابل این وضعیت افراد وابسته به پدر و مادر قرار دارند که همواره به‌دنبال گذران زندگی روزمره هستند. بنابراین خانواده‌فکر و رفتار صحیح و درست را به افراد آموزش داده و نسل جدیدی را پرورش می‌دهد تا بسایرهای جامعه در زمینه پیشرفت منطبق باشد. گفت‌وگو، عنصری حیاتی در استحکام بنیان خانواده است، صحبت کردن اعضای خانواده با یکدیگر از جمله عواملی است که استحکام خانواده را به‌وجود می‌آورد. در دنیای مدرن امروز و پیشرفت وسایل ارتباطی امکان گفت‌وگو در میان افراد خانواده به حداقل خود رسیده است. افراد در این فرایند ماشینی، درونگرا می‌شوند و کمتر با یکدیگر صحبت می‌کنند. خاتعلی‌زاده در این‌باره می‌گوید: هیچ نهادی جایگاه نهاد خانواده را برای انسان پر نمی‌کند و فرد در برهه‌های سخت زندگی نیازمند همان افرادی است که از گفت‌وگو با آنها محروم شده و امروز در شرایط بحرانی هم از گفت‌وگو عاجز است.

به‌گفته او قطع ارتباط کلامی در خانواده با کم‌شدن آن، ارتباط معناداری با افزایش ناراحتی‌های روحی

دستان همدیگر را بگیرند گناهان آنان فرو می‌ریزد. بر این اساس، نگاه محبت‌آمیز زن و شوهر به یکدیگر و اظهار محبت آنان به همدیگر، از عبادات خدا به شمار می‌آید و چنین رفتار ساده‌ای چنان اجر والایی نزد خدای متعال دارد که رحمت و نظر خدای متعال را جلب می‌کند. در آیه ۲۱ سوره روم نیز آمده است: «از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان دلداری بدهند و در میانتان مسودت و رحمت قرار داد؛ در این، نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند.» آرامشی که از زندگی زناشویی به‌دست می‌آید، به‌خاطر آن است که این دو جنس مکمل با یکدیگر، و مایه شگوفایی و نجات و پرورش یکدیگر هستند، چنان که هر یک از آن دو، بدون دیگری ناقص است و از این طریق تکامل خویش را بازی می‌یابد.

خوشرویی

یکی دیگر از اصولی که در تحکیم بنیان خانواده از آن نام برده می‌شود خوشرویی همسران است به یکدیگر و فرزندانشان است. در روایتی از پیامبر عظیم‌الشان (صلی‌الله علیه و آله) آمده است که بهترین مردان خوش‌رفتارترین آنها با خانواده

هستند. در روایت دیگری نیز از ایشان نقل شده است: «مؤمن‌ترین مردم خوش‌اخلاق‌ترین آنها و مهربان‌ترینشان نسبت به خانواده‌اش است، و مهربان‌ترین شما با خانواده‌اش من هستم.» با وجود این، شباهت داشتن با پیامبر اکرم (ص) ولو در خوشرویی با خانواده می‌تواند مایه مباحثات برای مسلمانان باشد.

بر همین اساس روابط نامناسب و غلط و ناسالم به سرعت به کاهش امنیت روانی خانواده می‌انجامد. روابط صمیمانه، محترمانه و به دور از خصومت یکی از پایه‌های اصلی داشتن خانواده سالم است.

از آنجا که خانواده یک سیستم فعال است بنابراین افراد در خانواده باید مانند گروهی بویا در جهت اهداف مشترک و فردی یکدیگر را یاری دهند و موجبات رسیدن اعضا به موفقیت در اهدافشان را فراهم کنند. این امر به احساس امنیت کمک می‌کند. همچنین وجود قوانین و مقررات در خانه به روشن‌شدن حقوق و وظایف افراد خانواده کمک می‌کند و افراد بسا وظایف بدون ابهام و مشخص خود آشنا هستند. همچنین با قوانین منطقی و مشخص، افراد می‌توانند خود را با سیستم خانواده و دیگر اعضا هماهنگ کنند و از آشفتگی‌ها و مشکلات پیچیده به دور باشند.

همکاری زوجین در خانه

یکی از اصول مهمی که در زندگی مشترک در اسلام به آن تأکید شده است همکاری زوجین در امور زندگی است. بر این اساس، زن و شوهر باید در زندگی با همدیگر همدلی و همکاری داشته باشند و وضعیت به‌گونه‌ای نباشد که تمام امور منزل به عهده مادر خانواده و امور بیرون از خانه به عهده مرد خانه باشد و زوجین هیچ کمکی به یکدیگر در کارها نداشته باشند. با وجود این، تقسیم کارها یکی از بهترین تصمیماتی است که می‌توان در زندگی مشترک به آن پایبند بود و در عین حال به دیگری نیز در کارهایش کمک کرد. امیرالمومنین (ع) علاوه بر اینکه در زندگی مشترک با بانوی دو عالم، حضرت فاطمه زهرا (س) تقسیم وظایف کرده بودند در محیط خانه نیز به صدفقه طاهره (س) کمک می‌کردند و فرزندان را نگه می‌داشتند و در سایر امور خانه نیز با ایشان همراه بودند. در روایتی از پیامبر اکرم (ص) خطاب به امیرالمومنین (ع) آمده است: «ای علی، هرگز کسی به خانواده خود کمک نمی‌کند مگر آنکه صدیق یا شهید باشد.»

گیاهی است بنابراین سعی شود در طبخ و فراوری غذاها احتما از انواع روغن‌های خوراکی گیاهی استفاده شود. **ویتامین C**: نیز یکی دیگر از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌تواند به سیستم ایمنی بدن کمک کند. این ویتامین در سبزی‌ها و میوه‌های تازه وجود دارد و نسبت به حرارت، نور و محیط قلیایی بسیار حساس است. برتقال، لیمو ترش، نارنج، نارنگی، توت‌فرنگی، سیب‌خربزه، طالبی، انار و سبزیجات سبز تیره همچون اسفناج و سبزی خوردن، انواع فلفل از جمله فلفل دلمه‌ای، شلغم، لپو و پیاز را در روزهای آلودگی هوا مصرف کنید.

ویتامین A: بتاکاروتن نیز یکی از کاروتنوئیدهای مهم و پیش‌ساز ویتامین A است که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود و شامل میوه و محصولات زرد و نارنجی است که باید زیاد استفاده کنید. مصرف بسالای هویج، کدو حلوا، کوجه فرنگی، زردآلو، آلو، طالبی، موز، انبه توصیه می‌شود.

منیزیم: منیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم شده و دفع سرب را بالا می‌برد و از این طریق زمان تماس این ترکیبات زیانبار را در بدن به حداقل می‌رساند و بنابراین مصرف انواع سبزی‌ها با رنگ سبز تیره که از این ماده مغذی غنی هستند، به همه افراد توصیه می‌شود. منابع غذایی خوب منیزیم عبارت‌اند از: انجیر، لیمو، گریپ فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، سبزیجات برگ‌ی شکل مثل کلم، اسفناج، جعفری، کاهو، برگ چغندر، غلات سبوس‌دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا و... است. همچنین مصرف جوانه‌ها و آجیل‌های گیاهی را در روزهای آلودگی هوا در اولویت قرار دهید.

امگا ۳: ماهی، گردو و خرفه بیشتر مصرف کنید. این مواد غذایی امگا ۳ خوبی دارند که می‌تواند در حفظ سلامت ریه‌ها مؤثر باشند. باید توجه کرد که مصرف ماهی‌های روغنی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، می‌تواند در کاهش تنگی نفس و اثرات زیانبار ترکیبات التهاب‌آور مفید باشد.

مکت
وجود قوانین و مقررات در خانه به روشن‌شدن حقوق و وظایف افراد خانواده کمک می‌کند. افراد با وظایف بدون ابهام و مشخص خود آشنا هستند. همچنین با قوانین منطقی و مشخص افراد می‌توانند خود را با سیستم خانواده و دیگر اعضا هماهنگ کنند و از آشفتگی‌ها و مشکلات پیچیده به دور باشند.

بهترین راه حل اختلافات و مشاجرات بین خانواده‌ها مشاوره و همفکری است. مرد به‌عنوان مدیر یک خانواده نقش مهم مدیریتی دارد و باید در حل اختلاف بین اعضای خانواده و افزایش استحکام آن نقش‌آفرین باشد.

روشنا

احترام را در قلبتان نگهدارید

امروز در دنیا تعبیر بسدی از محبت می‌کنند، این عشقی که تعبیر می‌کنند اینها، آن محبت واقعی نیست. این همان حالت هیجان جنسی است که به شکل خاصی آن را ظاهر می‌کنند. این ممکن است در خیلی از موارد پیش بیاید، ارزشی هم ندارد. آن چیزی که بارزش است، آن محبت عمیق و صمیمی و خدایی و همراه با احساس مسئولیت متقابل بین دختر و پسر است که بداندت حالا بعد از این، یک واحدند و یک هدف را دنبال می‌کنند. این، آن محبتی است که خانواده براساس آن شکل می‌گیرد. آن محبت‌ها و عشق‌هایی که براساس مبانی انسانی نیست و از روی مسائل ظاهری و شهوات زودگذر است. اینها خیلی پایه و بنیادی ندارد. اما محبتی که براساس آن اصل انسانی است که خدای متعال آن را قرار داده، به‌خصوص اگر چنانچه با شیرایطی که در همین ازدواج اسلامی رعایت شده و توصیه شده است. اگر با اینها همراه باشد، این محبت روزبه‌روز بیشتر می‌شود. گام اول، احترام متقابل است. زن و شوهر باید به یکدیگر احترام بگذارند، نه احترام ظاهری و تشریفاتی بلکه احترام واقعی. احترام به این معنا نیست که مثلاً همدیگر را با القاب و آداب صدا کنند بلکه قلباً مرد نسبت به زن خود و زن نسبت به مرد خود احساس احترام داشته باشند. احترام را در قلب خود نگاه‌دارید، برای هم حرمت قائل باشید. این در اداره زندگی مهم است. بین زن و شوهر، اهانت و تحقیر و تذلیل نباشد. گام دوم، اعتمادسازی است. نگه‌داشتن محبت به این است که زن و شوهر اعتماد یکدیگر را جلب کنند. اطمینان که پیدا شد، محبت پایدار می‌شود و انس به‌وجود می‌آید. اساس محبت، اطمینان است. اگر اعتماد بین زن و شوهر از بین رفت، محبت آرام‌آرام از بین خواهد رفت. باید به هم اعتماد داشته باشید. اگر می‌خواهید محبت طرف مقابل تان به شما زیاد باشد، وفاداری کنید، حسن اعتماد او را جلب کنید. یکی از چیزهایی که محبت را در خانواده به کلی به‌هم می‌ریزد، بی‌اعتمادی زن و شوهر به همدیگر است. محبت یک امری است که باید زمینه آن را فراهم کرد و زمینه‌اش این است که دختر سعی می‌کند اعتماد شوهرش به‌خود را جلب کند، پسر هم سعی کند اعتماد زنش را به‌خود جلب کند. وقتی اعتماد طرفین وجود داشت، هر دو به وفاداری هم اطمینان پیدا کردند، محبت زیاد می‌شود. وفاداری خیلی مهم است. اگر زن احساس کند شوهرش به او وفادار است و شوهر احساس کند زنش به او وفادار است، این خود به‌وجود آورنده محبت است. محبت که به‌وجود آمد، آن وقت خانواده پایدار خواهد شد. یک‌بند بنای مستحکم و پایداری که سال‌های متعددی ادامه پیدا می‌کند.

مطلع عشق، گردیده‌ای از رهنمودهای مقام معظم رهبری به زوج‌های جوان

کتاب

چطور از شر گرگ خلاص شویم؟



داستان «چطور از شر گرگ خلاص شویم»، سرشار از استدلال و حل مسئله است. روزگاری، گوسفندانی بودند که همواره با ترس و وحشت زندگی می‌کردند. وحشت آنها از گرگ بدجنسی بود که هر بار یکی از گوسفندان را می‌درید. روزی، گوسفندان محزون و مضطرب، گرد هم می‌آیند تا راه‌حلی برای راهیابی از دست گرگ بیابند. شاعر اصلی آنها اتحاد و اقتدار است. هر یک از گوسفندان گله، ایده‌ای دارد، گاه ساده و گاه پیچیده. هر ایده‌ای نیاز به تلاش و پشتکاری جدی دارد و البته که مشقت و دشواری‌هایی به همسر بار دارد. راحت‌طلبی، تن‌پروری و بهانه‌تراشی‌های گله سبب می‌شود هیچ ایده‌ای اجرا نشود و داستان گرگ و دریدن گله همچنان ادامه خواهد داشت.

این کتاب علاوه بر پرورش تفکر حل مسئله، بر اهمیت وحدت هم تأکید می‌کند و نشان می‌دهد چگونه گوسفندان که هر کدام نظرات متفاوت و جالبی برای غلبه بر گرگ داشتند، بدون داشتن اتحاد، شکست می‌خورند و باز هم طعمه گرگ می‌شوند.

«چطور از شر گرگ خلاص شویم»، را کلمنت چاپرت نوشته، سمپهر رجایی آن را به زبان فارسی برگردانده و انتشارات شهرتاش منتشر کرده است. این کتاب مناسب کودکان بالاتر از ۵سال است.

پیشنهاد می‌کنیم بعد از خواندن این قصه از بچه‌ها بخواهیم خودشان را در موقعیت داستان قرار بدهند و مهم‌ترین مشکل خانه، مدرسه، محله یا مسئله‌ای که از آن می‌ترسند را بگویند و برایش راه‌حل پیدا کنند. می‌توانید درباره نقش وحدت و انسجام در حل این مسائل هم با کودکان تان گفت‌وگو کنید.

در یک رابطه خوب

طرفین رابطه

می‌توانند به‌طور شفاف در مورد

تعارضات گفت‌وگو

و به جای سرزنش و شکایت و انتقاد

یا غرزدن انتظارات

منطقی خود را به

آرامی و با

عبارات مناسب

مطرح کنند.

ویتامین‌هایی که اثرات آلودگی هوا را ضربه فنی می‌کنند

آلودگی هوا یک مشکل جدی در جهان امروز است و نمی‌توان تبعات آن را نادیده گرفت. بنابراین، بهترین کاری که می‌توان انجام داد خنثی کردن اثرات منفی تنفس مواد شیمیایی و سمی از بدن است که ناشی از آلودگی هوا وارد بدن می‌شوند. یافته‌های مطالعاتی حاکی از آن است که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با طیف وسیعی از اثرات بر سیستم تنفسی و قلبی عروقی و افزایش مرگ‌ومیر همراه است. براساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، حین تنفس، ذرات معلق سمی هوا وارد بدن شده و به سطح ریه‌ها می‌چسبند و به این وسیله التهاب را در بدن تحریک کرده و باعث کاهش آنتی‌اکسیدان‌های بدن به‌خصوص آنتی‌اکسیدان‌های مایع پوششی ریه می‌شوند که به‌دنبال آن سلول‌های مختلف تخریب شده و خطر ابتلا به سرطان به‌خصوص سرطان ریه افزایش پیدا می‌کند. بنابراین در یافت غذاها و مواد مغذی که التهاب را کاهش می‌دهند، در کنار دریافت مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان‌های غذایی می‌توانند به کاهش اثرات مخرب ناشی از استنشاق ریزگردها کمک کنند. باید توجه کرد که می‌توان با مصرف مواد غذایی مناسب و متعادل بدن را در برابر آلاینده‌ها محافظت کرد.

ویتامین E: عملکرد عمده ویتامین E نقش آنتی‌اکسیدانی آن است. روغن‌ها (غنی‌ترین) منبع این ویتامین‌اند که با پختن روغن سویا، روغن آفتابگردان، جوانه گندم و سایر روغن‌های

از بین نمی‌روند ولی با سرخ کردن تخریب می‌شوند. منابع آن

تندرست