با عطردرمانی، خوش اخلاق شوید

یک کارشناس طب سنتی گفت: آروماتراپی یا رایحه‌درمانی، استفاده از عطر برای درمان برخی بیماری‌های روحی و آشفتگی‌ها است و امروزه کاربرد زیادی در سراسر جهان دارد.

«میلاد رستمی» اظهار کرد: یکی از مواردی که در طول روزهای پرمشغله کاری می‌تواند از میزان استرس و فشارکاری بکاهد، بوئیدن یک رایحه ملایم و خوشبو است. در واقع، تحریک پیاز بویایی با استشمام عطر(علی‌الخصوص عطرهایی که باب میل ما است) منتج به آرامش اعصاب و کاهش استرس می‌شود. از این‌رو، امروزه کارشناسان طب سنتی تأکید زیادی روی استفاده از آروماتراپی دارند.

وی افزود: رایحه‌درمانی نسبت به سایر روش‌های درمانی غیرمعمول پیشرفت زیادی داشته و به‌صورت گسترده در منازل، کلینیک‌ها و بیمارستان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. به‌گونه‌ای که حتی در برخی کشورها با این شیوه از میزان دردهای ناشی از شیمی‌درمانی، زایمان و سرطان می‌کاهند. علاوه‌بر این، مثلاً در ژاپن از انواع عطر برای فضای داخلی شرکت‌ها و آرامش بخشیدن به ارباب‌رجوعانی که منتظر هستند، بهره می‌گیرند.

رستمی تصریح کرد: برای بهتر شدن خلق و خو بهتر است سراغ رایحه‌هایی برویم که بویی ترش و شیرین دارند، چون این دسته از عطرها احساس بهتری به انسان می‌بخشند. مثلاً شکوفه گلابی، تمشک وحشی و شکوفه نارنج به رایگان در بسیاری از منازل و باغچه‌ها وجود داشته و جزو این دسته به‌شمار می‌رود. در واقع، این دسته از عطرها، انرژی و شادابی را به فرد منتقل کرده و به عبارتی، حال فرد را بهتر می‌کنند.

این کارشناس طب سنتی افزود: هم‌چنین گرمای تابستان، برخی افراد را کلافه و بداخلاق می‌کند و از میزان کارآیی می‌کاهد. این در حالی است که عصاره‌های ترش و خنک مثل لیمو و مرکبات تا حد زیادی از میزان کلافگی کاسته و سطح آرامش را ارتقا می‌دهد. بوی شیرین نارگیل نیز تحمل فرد را در برابر فشارهای کاری و استرس‌های روزمره بیشتر می‌کند.

وی یادآور شد: پیشینه استفاده از روغن‌های معطر گیاهی، طولانی و برجسته است و احتمالاً مصریان باستان هزاران سال پیش کوشش زیادی برای توسعه این شیوه درمانی کرده‌اند. در واقع آروماتراپی هنوز مورد تائید همه کارشناسان طب سنتی نیست اما از آن‌جایی که استشمام رایحه‌های خوش و ملایم، ضرری برای فرد ندارد، به امتحانش می‌ارزد.

چرا کودک‌مان جیغ می‌زند؟

یک روان‌شناس گفت: فریاد زدن‌های مکرر کودک گاهی می‌تواند به‌علت روش‌های تربیتی اشتباه والدین باشد.

«فرشته صادقیان» اظهار کرد: جیغ‌های کودک برای بسیاری از مادران، علی‌الخصوص مادرانی که از کسر خواب رنج می‌برند آزاردهنده است. اما این فرآیند در ماه‌های اول زندگی برای کودک حکم یادگیری و تجربه را دارد، چون وقتی توانایی سخن گفتن ندارد برای نشان دادن احساسش، جیغ می‌زند.

این روان‌شناس ادامه داد: علاوه‌بر این، کودک نیاز دارد صدای خودش را بشنود و عکس‌العمل دیگران را بسنجد. از این‌رو، پدر و مادر باید علت اصلی جیغ‌های فرزندشان را پیدا کنند. در واقع، کودک بیشترین فریادهای خود را در یک‌سالگی می‌زند. در چنین شرایطی، والدین می‌توانند با صدای آرام به کودک خود این پیام را برسانند که در اماکن عمومی مثل رستوران جیغ نزند. مثلاً می‌توانند حواسش را پرت کرده و جیغ زدن را با خندیدن جایگزین کنند.

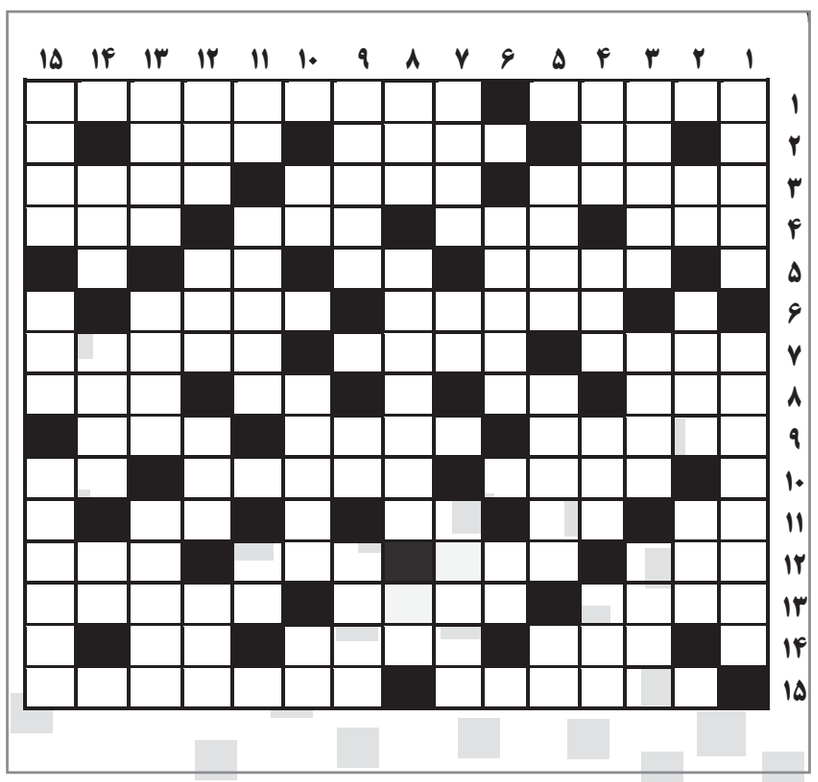
وی افزود: آواز خواندن یکی از مواردی است که به جد، باعث آرامش کودک و کاهش جیغ‌های پی در پی او می‌شود. البته زمانی‌که کودک به دو سالگی رسید، می‌توانیم به‌صورت مستقیم از احساسی که در لحظه دارد سئوال بپرسیم. اما نباید هرگز پاسخ نه خود را به‌خاطر جیغ‌های کودکان با بله جایگزین کنیم، چون موجب شرطی شدن و لوس‌بازی می‌شود.

صادقیان تصریح کرد: کودکان بسیار باهوش‌اند و دست به هر کاری می‌زنند تا به خواسته خود برسند. از این‌رو، به محض این‌که بفهمند با جیغ زدن، پدر و مادر را کلافه کرده‌اند، آنقدر جیغ می‌زنند تا به اهداف خود دست یابند و همین باعث می‌شود تا یک عمر برای رسیدن به خواسته‌های‌شان، بر سر همه اطرافیان‌شان فریاد بکشند. از همین‌رو، والدین نباید به هیچ‌کدام از گریه کردن‌ها، پای کوبیدن، هم‌چنین داد و فریادهای فرزندشان حساسیت نشان دهند.

این روانشناس خاطرنشان کرد: علاوه‌بر این، کودک جیغ زدن را می‌آموزد و زمانی‌که می‌بیند پدر و مادرش با جیغ زدن احساس خود را نشان می‌دهند، تصمیم می‌گیرد که این رفتار را بیاموزد و تقلید کند. از همین‌رو، می‌توان به صراحت گفت بدترین کار در مقابل جیغ زدن، جیغ‌های متقابل است.

طرح: عصرمردم

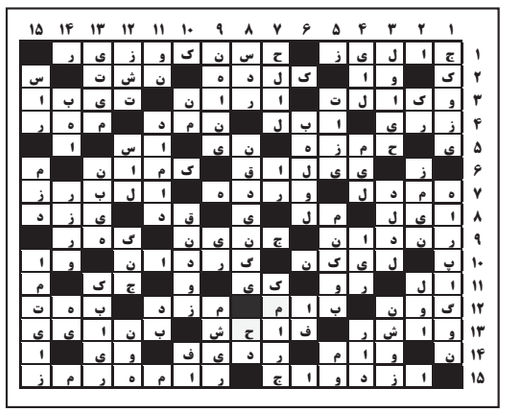
جدول شماره ۹۴/۸۳۱



افقی:
۱-از قدرت‌های نظامی جهان- اقتصاد باید اینگونه باشد
۲-سوره‌ای قرآنی- در مسیر دشمن می‌گذارند- کشتی جنگی
۳-به دور ستاره می‌چرخد- مزاحم روده‌ای- دارای جلا
٤-شکننده- از بیهوش‌کننده‌ها- گل ناامیدی- حیله و مکر
۵-زاد- رود آرام روسی- یکصد مترمربع
٦-معادل به درستی که- کالای به درد نخور
۷-شکوه- قاتل- غاری در نزدیکی کازرون
۸-از توابع لارستان- برخی حیوانات دارند- رایحه- سخن بیهوده
۹-سرپرستی- زینت انگشتر- سایه‌بخشی چوبی
۱۰-افسوس- مهیاسازی و مراقبت- تعجب زنانه
۱۱-ضمیر اشاره به دور- حرص- ابر زمین‌گیر شده- موضوع
۱۲-از آن کلاه درست می‌کنند- جواب های- حدیقی معروف- نوشیدنی حرام
۱۳-برخی اوقات- افضل- انحراف
۱٤-مخابره- از میوه‌های دانه‌دار- جدید
۱۵-از پادشاهان پیشدادی- کشوری در آفریقا

عمودی:
۱-صداقت- فناناپذیری
۲-برابر- افسرده- ظاهر ساختمان
۳-سروری- ول- در گذشته به افراد ماتریالیست می‌گفتند
٤-آسانی- سرو کوهی- چین و چروک صورت- زرد خارجی
۵-برادر امیه- عناد- از ضمایر عربی
٦-حمله- صفحه اینترنتی
۷-ریشه- توان- به وراث می‌رسد
۸-ضمیر اشاره به نزدیک- محل تحصیل دانشجو- هزار کیلو
۹-توأم با عار- دریا- ساحل
۱۰-پاسخ منفی عرب- از شهرهای مذهبی هند- علامت مفعول بی‌واسطه
۱۱-ریشه- از اصلاحات مربوط به ورزش‌های رزمی- دست نخورده
۱۲-اصیل- امید- زرع- جن زده
۱۳-هجوم- توصیفی برای خوردن با حرص- ویران شده
۱٤-طایفه- برعکس- زینت سر
۱۵-نقدکننده- همسر خروس- قاره سرخ‌پوست‌ها

جواب جدول شماره ۹۴/۸۳۰



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۳۰۵

			6			9		
2	4		7			3		1
	5	9		1		7		8
	9	3	2	6				
		2	8		7	6		
				9	1	4	5	
3		5		8		2	9	
1		4			6		8	3
		6			2			

جواب جدول شماره ۹۴/۳۰۴

7	4	1	6	3	9	2	5	8
6	2	5	1	7	8	3	4	9
3	8	9	2	4	5	1	7	6
1	7	6	5	9	2	8	3	4
8	9	4	3	1	7	6	2	5
5	3	2	4	8	6	7	9	1
9	6	8	7	5	3	4	1	2
2	1	7	9	6	4	5	8	3
4	5	3	8	2	1	9	6	7

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها دراین جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره علق

ذکر مصداقی از طغیان انسان

ارایت الذی یهنی. عبدا اذا صلی. ارایت ان کان علی الهدی. او امر بالتقوی. ارایت ان کذب و تولی. الم یعلم بان الله یری.

مفسرین گفته‌اند این قسمت‌ها به عنوان مصداقی از طغیان‌های انسان مستغنی بیان شده، که البته شأن نزول دارد. می‌فرماید: ببینید یک شاهی صنار داشتن و پولدار شدن، انسان را در چه حد طاغی می‌کند!

گاهی انسان خودش از طریق عبودیت حق سرپیچی می‌کند، ولی بالاتر این است که مخالف با عبودیت دیگران باشد و نگذارد که دیگران هم خداپرست باشند. نه تنها خودش خداپرست نیست، بلکه مانع خداپرستی دیگران هم می‌شود.

ارایت الذی ینهی. کلمه «ارایت» در اصل لغت یعنی «آیا دیدی؟»، «آیا دانستی؟». «رأی»، هم به معنی اِبصار می‌آید و هم به معنی علم.

ولی هیئت «رایت» در زبان عربی یک معنی خاص به خود دارد و آن این است: اخبرنی! « به من بگو!» که ما در فارسی هم می‌گوییم. این، تعبیر خاصی است که در عربی آمده است.

مقصود از «به من بگو!» واقعاً این نیست که بخواهد کسی موضوعی را به او اطلاع بدهد، بلکه این تعبیری است که معمولاً در مقام تعجب گفته می‌شود.

ارایت الذی ینهی. عبدا اذا صلی. ارایت ان کان علی الهدی. او امر بالتقوی. به من بگو درباره آن آدمی که بنده‌ای را که خدای خودش را می‌پرستد، نهی می‌کند.

به من بگو درباره این کسی که جلوی عبادت یک بنده دیگر را می‌گیرد، اگر آن بنده یک بنده عادی هم نباشد بلکه بنده‌ای باشد که بر هدایت پروردگار است و آمر به تقواست.

یعنی خود او برعکس این شخص است: این نهی می‌کند از خداپرستی، او امر می‌کند به خداپرستی. این آمده یک آمر به عبادتی را از عبادت نهی می‌کند.

شأن نزول این آیات

شأن نزول این آیات این است که پیغمبر اکرم(ص) می‌آمدند در مسجدالحرام نماز می‌خواندند و امثال ابوجهل که چهار شاهی صنار داشتند و طغیان می‌کردند، علاوه بر اینکه خودشان نمی‌خواستند حق‌پرستی کنند می‌گفتند ما نباید بگذاریم این شخص بیاید این کارها را در مسجدالحرام بکند.

می‌آمدند مانع بشوند. حتی یک بار [ابوجعل به پیغمبر اکرم(ص)] حمله کرد. گفته بود به من خبر دهید، می‌گویند این شخص می‌آید در مسجدالاحرام و کارهای خودش را انجام می‌دهد یعنی نماز می‌خواند.

نماز در همه شرایع حقه، بوده است

البته به این نکته توجه داشته باشید که رسول اکرم(ص) از همان اول بعثت بلکه قبل از بعثت نماز می‌خواند، چون نماز به معنای عام و کلی‌اش از دستورهایی است که در همه شرایع حقه بوده است.

در قرآن هم مثلاً از زبان حضرت مسیح(ع) نقل می‌کند: خدا من را امر کرده به نماز و امر کرده به زکات.

منتها شکل نمازها در همه شرایع یکسان نبوده. ما می‌دانیم پیغمبر اکرم(ص) حتی قبل از بعثت هم نماز می‌خواندند؛ حال، اینکه آن نمازشان به چه شکل و صورتی بوده [معلوم نیست.] قدر مسلم این است که ذکر خدا در آن نماز بوده و شاید سجود هم بوده.

قهراً چنین نمازی در اول بعثت هم بوده. ولی نماز به این ترتیب خاص هفده رکعت در شبانه روز و نوافل به این ترتیب خاص، البته بعداً تشریع شد؛ یعنی بعد از آنکه پیغمبر اکرم(ص) مبعوث به رسالت شدند و دستورهای خاص برای ایشان می‌آمد.

گو اینکه آیات اول این سوره اولین آیاتی است که بر پیغمبر(ص) نازل شد، ولی در مورد قسمت‌های بعدی اختلاف است که آیا همراه با آیات اول نازل شده یا با فاصله.

اما به هر حال قدر مسلم این است که رسول اکرم(ص) از همان اول نماز می‌خواندند؛ یعنی یک نوع نمازی قبل از بعثت می‌خواندند و در اول بعثت هم بوده.

و لهذا نوشته‌اند که در اوایل بعثت، [ایشان و امیرالمؤمنین و خدیجه] به جماعت نماز می‌خوانده‌اند، حال به چه شکل و ترتیبی بوده، ما نمی‌دانیم و در جایی هم ندیده‌ایم که ذکر کرده باشند.

خلاصه، اینها می‌خواستند مانع همین عبادت پیغمبر(ص) شوند.

ارایت ان کذب و تولی. الم یعلم بان الله یری. به من بگو آیا او نمی‌داند که خدای الله، عالم است و کارش را می‌بیند.

اکثر مشرکین قریش مشرک در خالقیت نبودند

می‌دانیم که کفار قریش، یعنی آنهایی که این آیات در موردشان نازل شده، مشرک بودند در عبادت و در ربوبیت، ولی مشرک در خالقیت و در ذات نبودند؛ یعنی اینها الله را به عنوان خالق آسمان‌ها و زمین انکار نداشتند.

البته مردم قریش همه یک جور فکر نمی‌کردند، در میان آنها مردم مادی مسلک که اصلاً الله را هم قبول نداشتند [وجود داشت.]

قرآن [از قول چنین افرادی] نقل می‌کند: ما هی الا حیاتنا الدنیا نموت و نحیا و ما یهلکنا الا الدهر. ولی اغلب مشرکین، الله را معتقد بودند، اما او را به عنوان اله الالهه و رب الارباب معتقد بودند.