

برماخوش است آنچه مقدر نموده دوست



استاد دینار خواجه علی بن خراسانی
حجت الاسلام والمسلمین عمینی

برای استفاده از نعمت های الهی باید اصول کلی رعایت شود. این اصول باید معقول باشند یعنی از اسراف، زیاده روی و بی اندازه خرج کردن فاصله داشته باشد. دین رویه اعتدال را توصیه کرده است. به طور مثال تجمل گرایی و اشرافی گری در خوردن، آشامیدن، مسکن، پوشاک و... با اصول اولیه زندگی ایمانی تطبیق ندارد و در واقع ارمغان های فرهنگ غلط غربی است.

اگر اجتماعی فکر کنیم، نه فردی و جامعه کلان اسلامی را در نظر بگیریم، همان طور که خانواده به عنوان یک مجموعه اجتماعی کوچک، گاهی دچار مشکل و سختی ها و برخی وقت ها رفاه و آسایش زندگی می شود، در کلان جامعه هم ممکن است شاهد چالش ها، ضعف ها، مشکل ها یا برخلاف آن رفاه، آسایش و خوبی ها باشیم.

اسلام، دنیا را وسیله آخرت و ابزاری برای رشد و تعالی بشر به عنوان خلیفه خدا روی زمین می داند. انسان در این فراز و نشیب ها باید به نعمت های کلان خداوند توجه کند تا ضعف ها برایش درخور تحمل باشد. البته درست است که باید صبر کنیم، ولی اینکه چطور این کار را انجام دهیم از رسول خدا (ص) بیاموزیم که به سلمان فارسی فرمودند: «در مسائل معنوی به بالاتر از خود نگاه کن و در امور مادی به افراد پایین تر از خویش بنگر، زیرا اگر در مسائل مادی به بالاتر از خود نگاه کنی، همان نعمتی هم که خدا به تو داده را، اصلاً شکر نمی کنی و اگر نعمت های راسخ و گویایی، خدا آن را از تو می گیرد. این در حالی است که اگر به پایین تر از خود نگاه و شکر نعمت کنی، یعنی به طور مثال درست است خانه نداری، ولی سلامتی و فرزند سالم داری یا اینکه می بینی یک مشکل داری، ولی ۱۰ تا آسایش هم داری، نسبت به آن ۱۰ تا باید شاکر بود تا نعمت زیاد شود. این طور عامل صبر در مقاومت می شود و در مقابل مصیبت ها و مشکل ها صابر می شوی.

صبر آن قدر اهمیت دارد که جایگاه آن را نسبت به ایمان، ماندگار برای یک بدن بیان کرده اند، یعنی همان طور که بدن بدون سر، مرده محسوب می شود، در واقع ایمان بی صبر هم مرده است.

از سوی دیگر، صبر در مسائل معیشتی به این معنی که از روی ناچاری تحمل می کنیم درست نیست، بلکه اگر برنامه ریزی درست در مواقع سخت و رفاه داشته باشیم به طور یقین خیلی از این سختی ها حل می شود. پس مهم ترین راه استقامت، برنامه ریزی مناسب است، البته برای همه نمی توان در قضیه ای مانند صبر داشتن، یک نسخه پیچید، زیرا کسی که دارای معرفت بالایی هست حتی می داند که سختی مصلحت اوست و به تعبیری، «بر ما خوش است آنچه مقدر نموده دوست».

یعنی کسی که دوست امام رضا (ع) است باید خودش را به ایشان نزدیک کند و همسو نشان دهد. اصلاً با خود مان بگوئیم که همه سختی های مان نسبت به سختی هایی که اهل بیت (ع) داشتند، چقدر است؟ از این رو، این معرفت هر چه کامل شود به طور یقین صبر مادر امور مختلف بیشتر خواهد شد.

خوراکی هایی که نقش واکسن دارند

غذاهایی که دارای میزان زیادی عناصر غذایی مفید مانند فیبر، انواع ویتامین، مواد معدنی، آنتی اکسیدان و دیگر ریز مغذی ها هستند، مصرف به اندازه شان برای سلامت جسم و روان بسیار عالی است. این خوراکی ها در پیشگیری از ابتلا به بیماری های مختلف هم بسیار مؤثر عمل می کنند. برای نمونه توت با آنتی اکسیدان بسیاری که دارد، سبب می شود سلول های آسیب دیده بدن به سرعت ترمیم شود و خطر بیماری های قلبی و سرطان ها کاهش یابد یا مایه های چربی مانند سالمون و ساردین که سرشار از پروتئین و اسید های چرب امگا ۳ هستند، گردش خون را بهبود می بخشد. همچنین سبزی های برگ پهنی مانند اسفناج، برگ چغندر و کلم و حبوبات و آجیل ها نیز از این دسته هستند.



سفیدی مو علت ژنتیکی دارد

● **شهروند:** این روزها شاهد تبلیغات زیادی درباره محصولات پوست و مو در کانال ها و سایت ها و حتی داروخانه ها هستیم که برای نمونه تولید کنندگان آن ها مدعی هستند می توانند سفیدی موها را برای همیشه برطرف کنند. جالب اینکه تأییدیه وزارت بهداشت هم دارند. آیا چنین چیزی امکان پذیر است و می توان به این تبلیغات اعتماد کرد؟ جدا از این مسئله آیا برای رفع سفیدی زود هنگام موها می توان کاری کرد؟

سفیدی مو علت ژنتیکی دارد و این محصولات نمی تواند تأثیری در رفع آن داشته باشد. گاهی بیماری هایی مانند تیروئید و کمبود آهن هم می تواند سبب سفیدی موها شود که می توان با برطرف کردن آن ها مانع از پیشرفت بیشتر سفیدی موها شد. مصرف برخی ترکیبات مانند داروی پاپا نیز در جلوگیری از سفید شدن موها نقش دارند که باید زیر نظر پزشک مصرف شوند.

● **شهروند:** دوستم برای لاغر شدن صبح ها ناشتا تخم کتان و شب ها زیره می خورد. با این روش توانسته ۲۰ کیلو گرم کم کند. من هم این درمان را شروع کرده ام، ولی یک روز در میان یا بیوست می شوم یا اسهال. ۳۲ سال دارم با ۱۰ کیلو گرم اضافه وزن. آیا این اتفاق طبیعی است؟

تخم کتان برای همه مزاج ها مناسب است و به دلیل اینکه جزو موسیلاژهاست، حجم معده را زیاد و فرد احساس سیری می کند، از این رو در دراز مدت باعث کاهش وزن خواهد شد. با این حال نمی توان تخم کتان را داروی لاغری محسوب کرد. از طرفی چون حاوی اسید چرب است، سبب رفع یبوست می شود. به عبارتی چاقی هایی را که با یبوست همراه هستند، برطرف خواهد کرد. حواستان باشد، مصرف زیاد تخم کتان به ویژه اگر نارس باشد، سبب مسمومیت خواهد شد.



دکتر هانا هارانیان
متخصص طب سنتی

دکتر هانا هارانیان
متخصص طب سنتی

پرسش از شما، پاسخ از ما

شهروندان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی و روانشناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۴۳۱۱۰ پیامک: ۰۲۱-۳۰۰۷۲۸۹



شهرخبر
SHAHRANNEWS.IR
۴شنبه
۱۴۰۱ مرداد ۱۵
شماره ۲۷۷۸

۱۲



همسایه

خشم را قورت بده!

ملیحه ابراهیمی یزدی

گزارش روز

خشونت مهم ترین دلیل رانندگی غیر اصولی، بد و ناهنجار است. گاهی اوقات فشردن بوق ممتد، انجام حرکات نمایشی مانند لایی کشیدن و سبقت گرفتن های غیر اصولی، حرکت با موتور سیکلت در لایه لای خودروها که ممکن است منجر به برخورد با آینه یا بدنه خودروی در حال حرکت شود، همه و همه باعث می شود تا از کوره در برویم و با دیگر راننده وسیله نقلیه یقه به یقه شویم. کنترل نکردن فشارهای عصبی در زمان رانندگی زمینه برخورد های فیزیکی، حرکت های تهاجمی و هیجانی، فحاشی، اذیت و آزار و ترساندن برخی کاربران ترافیکی را فراهم می کند. در بیشتر مواقع رانندگی با عصبانیت عواقب تأسف باری به بار می آورد.

درباره تأثیرات منفی تنش در رانندگی

۳۰ ثانیه

تنها ۳۰ ثانیه زمان لازم است تا درگیری ۲ راننده در یک اتفاق ترافیکی به برخورد خیابانی منجر شود.



کارشناس ترافیکی شهرمان برای کاهش تنش در زمان رانندگی به کاربران ترافیکی این شعار را توصیه می کنند:

«رانندگی می کنید عصبانی نشوید، عصبانی هستی رانندگی نکنید.»

اساس بسیاری از تخلف های رانندگی و انجام حرکات های هیجانی و خطرناک، اختلالات روانی نهفته یا عصبانیت های لحظه ای در زمان رانندگی است. مثل سرعت های لحظه ای، تغییر مسیرهای ناگهانی، عبور از چراغ قرمز و...

به گزارش معاونت پیشگیری از وقوع جرم دادگستری خراسان رضوی بیش از نیمی از درگیری های خیابانی ناشی از مشکلات ترافیکی است.

۵۰٪

نتایج تحقیقات کارشناسان حوزه ترافیک گواهی می دهد که تصمیم گیری اشتباه و بی موقع و بروز عصبانیت در زمان رانندگی قدرت و سرعت واکنش را در لحظه تحت تأثیر قرار می دهد. این مهم باعث می شود تا فرد در زمان لازم واکنش مناسبی نسبت به رخداد ترافیکی انجام ندهد.

پژوهش ها حاکی از آن است که در ساعات های اوج ترافیک، آمار عصبانیت کاربران ترافیکی بیشتر از ساعات های عادی است. در گر های ترافیکی علاوه بر آلودگی های صوتی، آلودگی های زیست محیطی مثل گرمای شدید هوا و گردوغبار نیز واکنش های روانی متعددی به دنبال دارد.

دنبال راه حل بگردید



رانندگی در شهرهای بزرگ که روزانه بارشند قارچ گونه خودروهادر معابر شهری همراه است، اگر با برنامه ریزی از قبل انجام شود خیلی سخت نیست. کافی است چند نکته زیر را در زمانی که با ترافیک درهم تنیده در ساعات هایی که به اوج خود رسیده است دست و پنجه نرم می کنید به خاطر بسپارید:

- برای سفرهای درون شهری برنامه ریزی کنید و از مسیرهای جایگزین برای رسیدن به مقصد استفاده کنید. برای موفقیت بیشتر در این کار از نرم افزارهای نقشه خوان کمک بگیرید.
- به جای گوش دادن به موسیقی های گوش خراش، رادیو را روشن کنید.
- برای دقیقه ای کنار بکشید و استراحت کوتاهی داشته باشید.
- در طول مسیر آرامش خود را حفظ کنید و نفس عمیق بکشید.
- در شرایط جوی نامساعد و آلودگی صوتی شیشه ها را بالا بکشید و از تهویه داخل خودرو کمک بگیرید.
- حواستان به تمیزی شیشه جلو باشد. کثیفی این شیشه روی اعصابتان تأثیر منفی می گذارد.
- اگر در شب، نور بالای خودروی دیگران اذیت و کلافه تان می کند حتما به چشم پزشک مراجعه کنید.
- زمانی پشت فرمان بنشینید که خواب کافی کرده باشید.
- گاهی از خطای سهوی و عمدی راننده دیگر چشم پوشی کنید. به عصبانیت دیگر کاربران ترافیکی واکنش نشان ندهید.
- در زمانی که گرسنه هستید برای مدت طولانی رانندگی نکنید.
- کارشناس صحنه و آتش بیار دعوی در راننده دیگر نشویم.
- با این نیت که قرار است در طول مسیر به قوانین و حقوق دیگران احترام بگذارید پشت فرمان بنشینید. مثلاً بین خطوط برانید، با سرعت مجاز در حرکت باشید و...
- در زمانی که عجله دارید رانندگی نکنید.

خشونت در رانندگی ریشه روانی دارد



پژوهش های زیادی انجام شده است تا ریشه رانندگی نابهنجار رانندگان را زیر ذره بین ببرد. خلق و خوی رانندگان مهم ترین نقش را در بروز شکل و شمایل رانندگی آن ها در سطح معابر شهری و بزرگراهی دارد. چکیده این پژوهش ها از این قرار است که رانندگی پرخطر که با تنش و فشار عصبی همراه است ناشی از موارد زیر است:

- ابتلای راننده به بیماری حاد روانی یا شخصی
- احساس خود برتری بینی راننده از نوع پوشش گرفته تا گرانی خودرو، جوان بودن نسبت به افراد میان سال، مرد بودن نسبت به راننده خانم
- ضعف و شکست در زندگی شخصی
- حس انتقام جویی و تنفر از رانندگان خودروهای گران قیمت
- مصرف نوشیدنی های الکلی و مواد مخدر افیونی
- خستگی و کمبود خواب
- استرس و اضطراب

نشانه های خشونت را به خاطر بسپارید

- بی هدف و از سر عادت اشتباه بوق زدن
- استفاده نکردن از راهنما برای ترمز و تغییر جهت ناگهانی خودرو
- انجام حرکات نمایشی، ترساندن و منحرف کردن خودروهای دیگر
- استفاده بی موقع و آزار دهنده از چراغ نور بالا و بوق های ممتد
- سبقت غیر اصولی همراه با سرعت بالا از سمت راست
- حرکت آرام به قصد آزار و تخلیه هیجانات جلوی خودروهای دیگر



● فحاشی با صدای بلند

وقتی برق جرقه آتش سوزی می شود

ملیحه ابراهیمی یزدی

نکته روز

آیا می دانید ۱۰ درصد آتش سوزی ها ناشی از رعایت نکردن اصول و نکات فنی در طرح، اجرای سیم کشی برق و جرقه وسایل و ماشین آلات الکتریکی است؟ برای پیشگیری از این نوع آتش سوزی چند خطی همراهمان باشید.

در ساعاتی که مصرف برق در اوج است کمتر از وسایل برقی به صورت هم زمان استفاده کنید.

قبل از استفاده از وسایل برقی از سالم بودن و فرسوده نبودن سیم ها مطمئن شوید.

به هیچ عنوان با کابل برق، لامپ ها و دوشاخه های برقی نکشید و کابلی را بدون محافظ وارد پریز نکنید.

در زمان هایی که از وسایل برقی استفاده نمی کنید دوشاخه آن ها را از برق بکشید.

حواستان به کودکان باشد که با اسباب بازی برقی نزدیک آب نشوند. حتماً خطر تماس آب با برق را به آن ها آموزش دهید.

دستگاه های برقی مانند تلویزیون، رادیو، ویدئو، کامپیوتر و... را در مکان هایی جانمایی کنید که هوا در جریان باشد. این عمل جلوی داغ شدن بیش از حد این وسایل را می گیرد.

