



# راز بزرگ حل نشده در فیزیک

- خدای مولانا
- کیمیاگری برای درمان چاقی!
- نگاهی به شعر و غزل حسین منزوی
- همه چیز در مورد ورزش های هوایی



همشهریان کرامی

**همیاری کنید حمایت کنید**

معلولین جسمی حرکتی ۱۴ تا ۴۰ سال

**را به ما معرفی کنید**

تا از خدمات: توابعشی- فیزیوتراپی-آموزشهای فنی حرفه ای

**صد در صد رایگان**

بهرمند شوید و شغل دلخواه و مناسب خود را انتخاب کنید

نشانی: کرج-گلشهرویلا-بلوار مصطفی خمینی

جنب پارک پدر-بن بست رعد-ساختمان مجتمع خیریه رعد کرج

تلفن: ۳۴۲۳۹۱۵۵-۳۴۲۳۹۱۱۰

شماره حساب کمکهای مردمی، بانک ملی شعبه برغان کرج

۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵

شماره کارت ملی: ۸۷۹۰-۹۹۵۲-۹۹۱۱-۶۰۳۷



مجمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

شماره ثبت: ۵۸۶

سال تاسیس: ۱۳۸۱

[www.radkaraj.com](http://www.radkaraj.com)

[emil:Radkaraj.com](mailto:emil:Radkaraj.com)



صاحب امتیاز : مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج

مدیرمسئول : غلامرضا احمدی بیضا خوییدی

مدیراجرایی : احمد کمالی روستا

طراح و صفحه آرا : انتشارات نارین رسانه

روابط عمومی : مهدی خلغالی زاده

نشانی : کرج- گلشهرویلا- بلوار مصطفی خمینی

جنب پارک پدر- بن بست رعد- ساختمان مجتمع خیریه رعد کرج

## بنام خالق یکتا

فصلنامه آموزشی، پژوهشی خبری، اطلاع رسانی سال هشتم / شماره ۲۰ و ۲۱ / بهار و تابستان ۱۳۹۷

- یادداشت مدیر مسئول ..... ۲
- همه چیز در مورد ورزش های هوازی و انواع آن ..... ۴
- ۹ راز بزرگ حل نشده در فیزیک ..... ۹
- گرده گل...؟ ..... ۱۲
- ضیافت افطاری و مراسم گلریزان مجتمع خیریه رعد کرج ..... ۱۵
- گفتگوی دوستانه با هنرمندان مجتمع رعد کرج ..... ۱۸
- خودباوری ..... ۲۲
- کیمیاگری برای درمان چاقی ! ..... ۲۸
- آیا عذاب برزخ موقتی است؟! ..... ۳۰
- خدای مولانا : منبع بی پایان نور و سرور ..... ۳۲
- دباز تری چیست ؟ ..... ۳۴
- سفر مشهد ..... ۳۶
- تولید برق از جریان خون ! ..... ۳۷
- نگاهی به شعر و غزل حسین منزوی و خصلت های آن ..... ۳۸
- گرمایش زمین چیست و چگونه می توان آن را کنترل کرد ..... ۴۱
- چگونه کارنامک ( رزومه ) بنویسیم ؟؟ ..... ۴۴
- نظر یک خانم آلمانی که در ایران زندگی میکند ..... ۴۸



۰۲۶-۳۲۲۲۲۰۶

مقالات درج شده در فصلنامه تلاش سبز بیانگر دیدگاه های نویسندگان آن است.

مسئولیت آگهی های چاپ شده بر عهده صاحبان آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه فصلنامه تلاش

سبز نیست.

یادداشت مدیرمسئول



غلامرضا احمدی بیدا خویدی

### به کجا چنین شتابان؟

ملتی که ادعای تمدن چند هزار ساله دارد به کجا میرود؟ ضروری است رفتار های خودمان را ارزیابی کنیم آیا به راستی با سابقه چند هزار ساله تمدن ایرانی همخوانی دارد؟

در کشوری زندگی می کنیم که چهار فصل سال را همزمان داریم، مردمی سخت کوش و با هوش و توا نمند با پشتکار بی نظیر ولی امروز که حدود چهل سال از انقلاب اسلامی می گذرد نتوانستیم صفت خود را سر پا نگه داریم، همپای جهان در صنعت IT پیش برویم در همه زمینه ها وابسته به دولت های بیگانه هستیم، آمریکای جها نخوار که از روز اول امام خمینی (ره) او را شیطان بزرگ نامید از این ضعف های ما با خبر است و حال ما را تحریم کرده (جنگ اقتصادی به راه انداخته است) جنگی نا برابر که مردم ما را هدف گرفته است و با جلوگیری از واردات اقلام ضروری ضعیفان را ضعیف تر و ثروتمندان را غنی تر میکند، به مسئولین کشور که مرتب از این وزارتخانه به وزارتخانه دیگر و از آن اداره به اداره دیگر میروند با ید گفت دست مریزاد!!! خوب حق این ملت را اداء کردید!!!

ایران که روزی حکومت نیمی از کره زمین را عهده دار بوده است اکنون در تقابل تحریم آمریکا زمین گیر شده و باید گفت ای ایرانی تو را چه شده است که دست به دست اجنبی ها داده ای و مردم ضعیف را لگد مال میکنی؟؟؟

اگر تجار و صنعتگران مثل زمان جنگ دست به دست یكدیگر می دادند و با همت عالی خود بازار را مدیریت می کردند امروز و ضعمان این نبود که هر روز خبر از کشف انبار کالا های ضروری مردم برسد و آنهم برای سود های نجومی!!؟

ایرانیانی که به مهمان نوازی معروفند به رأفت و مهربانی زبا نزد جها نیانند امروز به جان هم افتاده اند، مدیران ارشدش چپاول و صندوقهای ذخیره مردم را خالی کرده و برای خود پس انداز می کنند، حقوق بیت المال را از آن خود میدادند به راستی شما را چه شده است؟؟

پس از پیروزی انقلاب اسلامی باجنگ نابرابر و ناجوانمردانه روبرو شدیم که مردم ما با چنگ و دندان از مرز و بوم و خاک و ناموس خود دفاع کردند و اجازه تصرف یک وجب از خاک میهن اسلامی را به دشمن ندادند (دشمنی که اسما



کارخانجات کاشی از چین وارد کشور شود؟ چرا باید مصالح ساختمانی از کشورهای دیگر وارد شود؟ این واردات یعنی بیکاری عده ای نیازمند به کار و به بیراهه رفتن جوانان به سمت مواد مخدر ، فساد ، فحشا ، زور گیری ، طلاق های مکرر و استیصال آنان

ای مسلمان به فکر روز آخرت باش که از تو سؤال میکنند در دنیا برای هموعان خود چه کردی؟ آیا حق الناس را می دانیم که از تزیع حقوق دیگران ، چپاول اموال بیت المال ، بیکاری افرادی که می توانستند به کاری مشغول شوند و با واردات بی مورد ما نتوانستند شغلی داشته باشند و الان ندارند موجب شده ایم؟

من عمده مشکل جامعه را بی صداقتی مسئولین میدانم ، عدم شفافیت در عملکرد ، عدم تعهد در کار و عدم استفاده از افراد متخصص و با تجربه می باید دست به دست هم بدهیم که از این بحران اقتصادی عبور کنیم و مردم کشور را بیش از این به ورطه سقوط هدایت نکنیم .

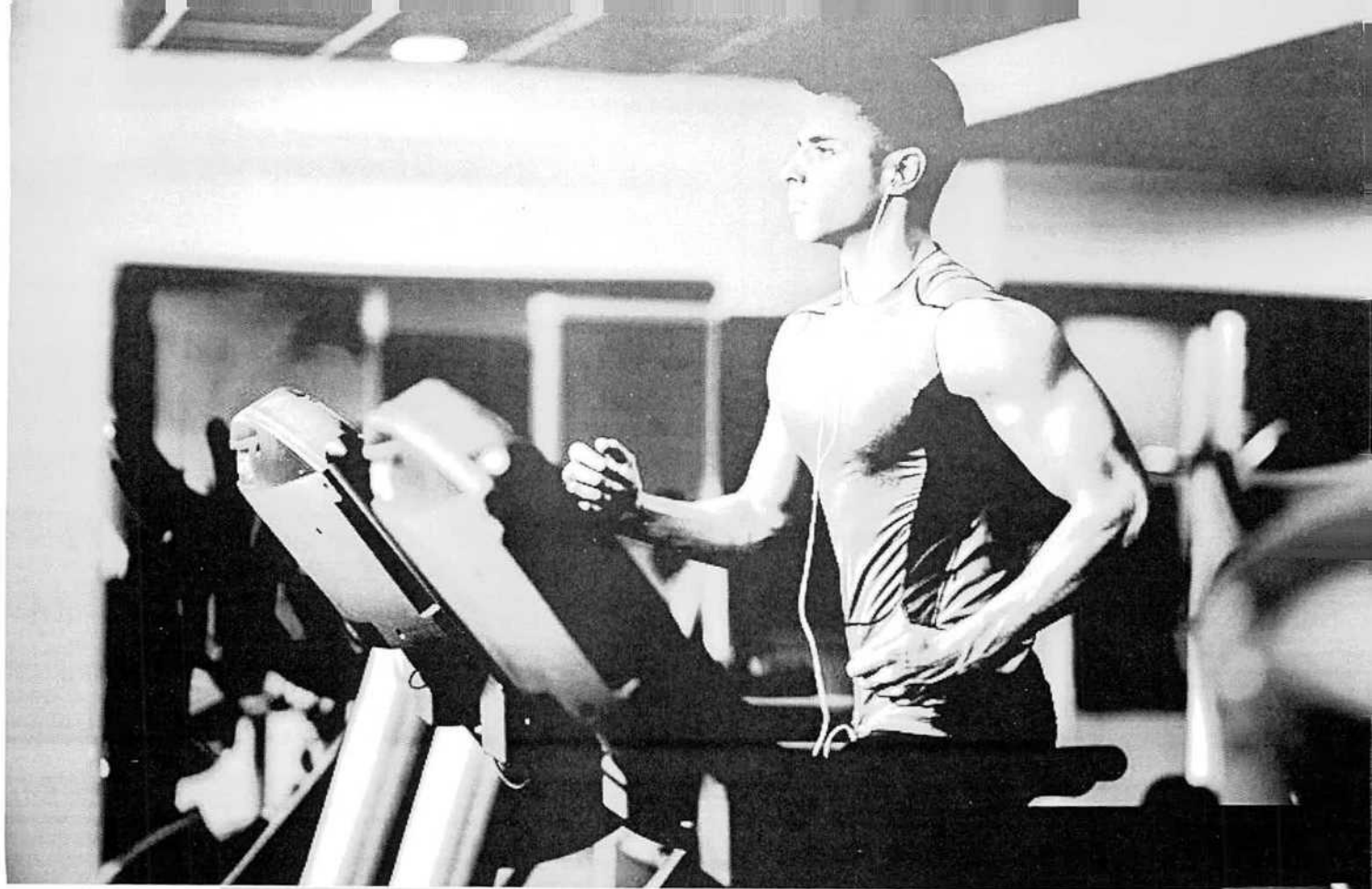
ایران اسلامی مقتدر در مقابل دشمنان ایستادگی خواهد کرد و سر بلند و پیروز باقی خواهد ماند اگر دست از اختلاس و چپاول برداریم و همدل و همراه یکدیگر باشیم و صداقت در گفتار ، رفتار و عملکرد سرلوحه کارمان باشد . انشالله

والسلام من التبع الهدی

صدام بود ولی ۵۶ کشور حامی او بودند ( حالا چون نتوانستند در جنگ تحمیلی برنده شوند جنگی جدید و اقتصادی را براه انداخته اند که ضرورت دارد تجار و بازاریان و کسبه و صنعتگران و بخصوص مدیران ارشد کشور مردانگی به خرج دهند و کشور را از این مرحله عبور دهند و اجازه ندهند افراد ضعیف پایمال شوند هر چند که با عملکرد بسیار بد برخی مدیران در کشور موجب شده اعتقادات خیلی از مردم سست شود و نسبت به اسلام و حکومت بد بین بشوند ولی راه دیگری وجود ندارد و باید هر چه زودتر سردمداران مسئول به فکر چاره باشند و صادقانه خدمت کنند و تعدادی از چپاولگران که اموال کشور را به یغما برده اند را به دست قانون بسپارند و به سزای اعمال خود برسانند کشوری که میتواند در زمینه مواد خوراکی و پوشاک خود کفا شود چرا با تحریم آمریکا و اسرائیل و سعودی ها باید مواد خوراکی کمیاب شود آیا جز این است که این مواد توسط عده ای از خدا بیخبر احتکار شده است؟!

چرا باید بجای اینکه تولید کننده ها حمایت شوند چندین میلیارد لباس از کشورهای دیگر وارد شود چرا ما هنوز نتوانستیم ادوات صنعتی را تولید کنیم؟

با وجود منابع مس ، روی ، سرب ، طلا ، گوگرد ، نفت و گاز ، آهن ، ذغال سنگ ، انواع خاک های کاشی ، معادن سنگ مرمر ، گرانیت ، تراورتن ،



## همه چیز در مورد ورزش های هوازی و انواع آن

یا وزنه برداری که سبب می شود عضلات به صورت ناگهانی تحت فشار شدید قرار بگیرند و شما به سرعت از نفس بیفتید. نمونه های ورزش های هوازی عبارتند از:

دستگاه های ورزشی هوازی (کاردیو)، رکاب زدن، دویدن، شنا کردن، پیاده روی، کلاس های ورزشی هوازی، اسکی صحرایی و کیک بوکسینگ، البته انواع بسیار دیگری هم وجود دارند.

اگر شدت انجام ورزش هوازی بیش از حد بالا باشد، به ورزش غیرهوازی تبدیل می شود. به عبارت دیگر، تفاوت بین ورزش هوازی و غیرهوازی در شدت انجام آنها است.

ورزش هوازی نه تنها به تناسب اندام کمک می کند، بلکه مزایای شناخته شده ای برای سلامتی جسمی و روحی دارد.

ورزش هوازی به جلوگیری یا کاهش احتمال ابتلا به برخی از سرطان ها، دیابت، افسردگی، بیماری های قلبی عروقی و پوکی استخوان کمک می کند.

ورزش هوازی سبب افزایش ضربان قلب و تنفس برای مدت نسبتاً طولانی می شود. بر عکس، ورزش غیرهوازی فعالیتی است مانند دو سرعت یا وزنه برداری که سبب می شود عضلات به صورت ناگهانی تحت فشار شدید قرار بگیرند و شما به سرعت از نفس بیفتید. بعد از اینکه مدتی این شیوه را ادامه دهید، قادر خواهید بود از دویدن آهسته به دویدن سریع، تغییر حالت دهید که مسلماً کالری بیشتری می سوزانید.

ورزش هوازی که به آن «کاردیو» یا «ایروبیک» (به معنای با اکسیژن) هم می گویند، ورزشی است که در آن، خون اکسیژن دار توسط قلب پمپاژ می شود تا اکسیژن به تمام عضلات در حال فعالیت برسد.

ورزش هوازی سبب افزایش ضربان قلب و تنفس برای مدت نسبتاً طولانی می شود. بر عکس، ورزش غیرهوازی (بدون اکسیژن) فعالیتی است مانند دو سرعت

### ■ تاریخچه

هم واژه و هم روشهای تمرینی آن توسط دکتر کنت کوپر و سرهنگ پاولین پاتز (فیزیوتراپ) هر دو از نیروی هوایی آمریکا ابداع شدند. کوپر که شخصا علاقه‌مند به تمرینات ورزشی بود، هم از دید شخصی و هم از دید حرفه‌ای برای یافتن جواب یک سؤال کنجکاو شده بود. موضوع از این قرار بود که برخی از افراد با توان ماهیچه‌ای بالا، در ورزشهایی مانند دوهای استقامت، شنا و دوچرخه سواری ضعیف عمل می‌کردند. او آغاز به اندازه‌گیری سیستماتیک کارایی افراد توسط دوچرخه درجا کرد. او کارایی پایدار افراد را بر اساس توانی آنها در نیاز به اکسیژن اندازه‌گیری کرد.

### ■ تأثیر تمرینات هوازی بروی عملکرد مغز

مزایای فعالیت بدنی و ورزش هوازی بر عملکرد شناختی و سلامت مغز در حال تبدیل شدن به بحث‌های مهم در هر دو جامعه علمی و عموم مردم شده‌است. با وجود فراوانی شواهد علمی، محققان توصیه‌های بهداشت عمومی مشخص در این رابطه ندارند که بخشی از این مشکلات مربوط به عدم آگاهی و دانش کافی در مورد مکانیسم‌های دقیق اعمال تابع مغز است. علاوه بر این، یک نگرانی در این مطالعات به سبب دشواری تشخیص فعالیت‌های مغزی منحصر به فرد ناشی از ورزش است، به عنوان مثال این رفتارهای مغزی در ارتباط با تغییرات در

برنامه‌ی ورزش‌های هوازی باید ساده، عملی و واقع‌بینانه باشد. می‌توان از تجهیزات خاص (از قبیل دستگاه‌های ورزشی هوازی) استفاده کرد، اما استفاده از این تجهیزات برای انجام ورزش‌های هوازی ضروری نیست.

### ■ ورزش هوازی چیست؟

تصور کنید در حال ورزش کردن هستید. از شدت فعالیت عرق می‌کنید، به سختی نفس می‌کشید، قلب‌تان تپ‌تپ می‌کند و خون در رگ‌های شما در جریان است تا برای ادامه‌ی فعالیت به عضله‌ها اکسیژن برساند و شما بتوانید مدت بیشتری به فعالیت ورزشی خود ادامه دهید. به این گونه ورزش‌ها هوازی (یا در اصطلاح کاردیو) می‌گویند.

به عبارت دیگر، هر گونه ورزشی که فعالیت قلب، ریه‌ها و عضلات شما را زیاد کند تا شما مدت زمان بیشتری به ورزش ادامه دهید، هوازی (کاردیو) محسوب می‌شود. مهم نیست افزایش ضربان قلب و تنفس از چه طریقی باشد: دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و غیره. در ادامه به بررسی مکانیسم‌های ورزش هوازی می‌پردازیم که عبارتند از: نقل و انتقال و مصرف اکسیژن، نقش قلب و عضلات، مزایای ثابت‌شده‌ی ورزش‌های هوازی و موارد دیگر.



## ■ انواع ورزش های هوازی

### - ورزش های هوازی خارج از منزل

- دو، پیاده روی سریع
- دوچرخه سواری
- طناب زدن
- شنا
- انواع اسکی

از جمله مهمترین ورزش های هوازی هستند که می توان در خارج از منزل انجام داد.

### - ورزش های هوازی در محیط بسته

از جمله مهمترین ورزش های هوازی که می توان در یک فضای محدود انجام داد عبارتند از:

- دویدن روی تردمیل
- پله کوهنوردی
- دوچرخه ثابت
- ماشین قایق رانی
- الیپتیکال

دیگر عوامل سبک زندگی، مانند عادات غذایی و خواب نیز می باشد که همین مورد کار را برای محققان سخت تر می کند.

محققان یافته های آزمایش ها و تحقیقات خود را به عنوان شواهدی که نشان می دهد در بزرگسالان جوان و سالم، ورزش های هوازی با شدت متوسط تأثیر قابل توجهی در برخی از سیستم های خاص از مغز نسبت به افراد دیگر در پی دارد بیان کردند.

بر اساس یافته های آن ها حرکت ایروبیک که در آن ها ساختمان اسکلتی بدن هم فعال می شود به شکلی که شدت متوسطی داشته باشد، به جای حرکت منفعلانه، بر فرآیندهای حافظه کاری و برخی دیگر از قسمت های مغز و بهبود عملکرد آن ها تأثیر به سزایی دارد. در مطالعه آن ها، این تغییرات بعد از تنها دو جلسه ورزشی دیده شد. در نهایت، آن ها پیش بینی نمودند که پیشبرد چنین دانشی برای ایجاد توصیه های ورزشی مبتنی بر شواهد علمی برای بهبود سلامت شناختی و مغز سرعت بهبود آن را بیشتر خواهد کرد.



همان گونه که متوجه شده اید ورزش های هوازی که در فضای باز انجام می شوند نسبت به انجام های کم تر و ارزان تری نیازمند تجهیزات داخلی منزل ورزش های هوازی در گران قیمتی نیاز دارید.



### - ورزش های ترکیبی

بعد از گذارندن دو مرحله ی بالا، بدن شما هم از نظر استحکام پیشرفت کرده و هم اینکه میزان زیادی کالری سوزانده است. حالا نوبت آن است که با ترکیب دو نوع ورزشی که گفته شد خود را قوی تر کنید. ورزش خود را با یکی از ورزش های هوازی متوسط، مثل پیاده روی شروع کنید و بعد از مدتی، پیاده روی را به یکی از ورزش های هوازی شدید تبدیل کنید، مثلا شروع به دویدن آهسته کنید.

بعد از اینکه مدتی این شیوه را ادامه دهید، قادر خواهید بود از دویدن آهسته به دویدن سریع، تغییر حالت دهید که مسلما کالری بیشتری می سوزانید و در نتیجه چربی بیشتری آب می کنید.

### ■ نحوه سازگاری بدن با ورزش های هوازی

با واکنش درونی بدن تان هنگام انجام منظم ورزش هوازی آشنا شوید: قلب شما قوی تر می شود و با هر ضربان، خون بیشتری پمپاژ می کند (حجم ضربه ای بیشتر). همان طور که پیش از این گفتیم، حجم ضربه ای در ورزشکاران حرفه ای می تواند دو برابر بیشتر

### - ورزش هوازی متوسط

برای کسانی که تازه شروع به ورزش کرده اند بهترین گزینه، ورزش هایی است که در ادامه به آنها اشاره می کنیم. با این ورزش ها شاید کالری زیادی مصرف نکنید ولی استحکام بدن خود را بالا می برید. پیاده روی انتخاب بسیار خوبی است، هر یک ساعت پیاده روی برای فردی با ۷۲ کیلو گرم وزن، ۲۷۷ کالری می سوزاند و ورزشی مانند ایروبیک آبی نیز در طول یک ساعت، ۲۹۲ کالری می سوزاند.

### - ورزش های هوازی شدید

بعد از اینکه با ورزش های هوازی متوسط، استحکام بدنتان را بالا بردید، آن را با ورزش های شدیدتر بسنجید. بالا بردن شدت ورزش، میزان کالری که توسط بدن شما سوزانده می شود را نیز افزایش می دهد و باعث می شود چربی بیشتری از ناحیه شکم آب شود.

یکی از انتخاب های شما، دویدن آهسته است که فردی با وزن ۷۲ کیلوگرم در هر ساعت می تواند ۵۸۴ کالری بسوزاند. طناب زدن هم یک انتخاب با تاثیر بسیار بالاست که ۷۳۰ کالری در ساعت می سوزاند. شنا کردن نیز ۵۱۱ کالری در ساعت می سوزاند.

فعالیت قلب حین انجام ورزش هوازی باعث می شود، قلب و شش ها قوی شوند و خون را به نحو مؤثرتری پمپاژ کنند، در نتیجه، اکسیژن بیشتری به ماهیچه ها و اندام ها می رسانند.



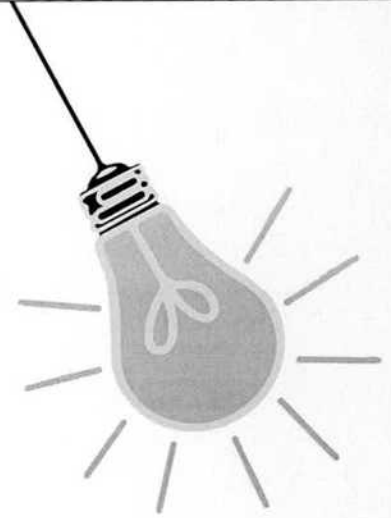
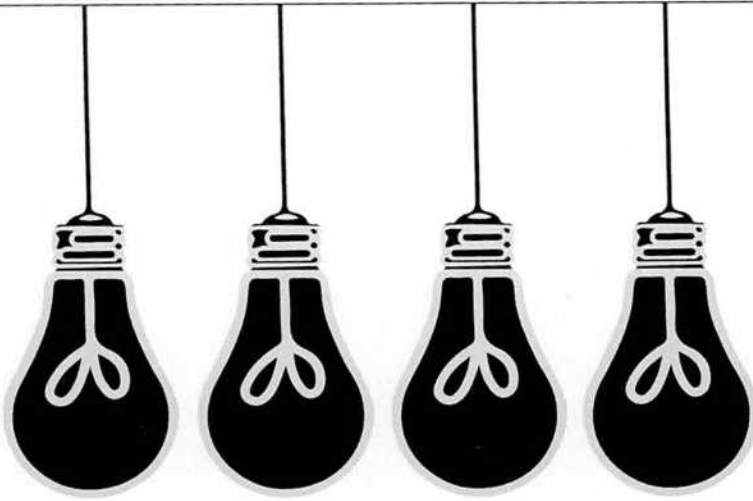
سناریو دوام بیشتری خواهد داشت، زیرا عضلات شما به واسطه‌ی بالاتر بودن مصرف اکسیژن، سوخت خود را دیرتر از دست می‌دهند. تعداد و فعالیت میتوکندری‌های درون عضله افزایش می‌یابد. میتوکندری‌ها، نیروگاه‌های سلول‌های ما هستند. تمام کارهای سنگین بر عهده‌ی آنها است تا ما به حرکت ادامه دهیم. آنها با استفاده از اکسیژن، چربی و کربوهیدرات‌ها را می‌سوزانند و سوخت حرکت ما را تأمین می‌کنند. خبر خوب این است که تعداد و فعالیت میتوکندری‌ها در واکنش به ورزش‌های هوازی منظم، تنها ظرف چند روز تا چند هفته، تا ۵۰ درصد در بزرگسالان افزایش می‌یابد.

### ■ ورزش برای لاغری شکم و پهلو

انجام تمرینات شکم و پهلو (و به طور کلی تمرین با وزنه) به منظور از بین بردن چربی‌های شکم باید متناسب با رژیم غذایی باشند، تنها با ورزش به سختی می‌توان به وزن مطلوب رسید. تمرین بیش از حد شکم می‌تواند موجب ناراحتی در ناحیه‌ی کمر شود. بیش از میزان توصیه شده به تمرین این ناحیه نپردازید. اگر مایل به رسیدن سریع‌تر به هدف هستید بهتر است برنامه‌ی غذایی خود را بیشتر تحت نظر داشته باشید یا مدت تمرینات اروبیک خود مانند دوچرخه سواری، پیاده روی، دو و شنا را زیادتر کنید. حرکات شکم را به آرامی انجام دهید، انجام سریع آنها نه تنها اثر کمتری خواهد داشت، بلکه ناحیه‌ی کمر شما را نیز تحت فشار قرار می‌دهد.



از افراد معمولی باشد، اما موضوع فقط این نیست. قلب افراد ورزشکار قطر و حجم بیشتری دارد. عجیب نیست، زیرا قلب نیز یک ماهیچه است و با ورزش بزرگ‌تر می‌شود. فعالیت قلب حین انجام ورزش هوازی باعث می‌شود، قلب و شش‌ها قوی شوند و خون را به نحو مؤثرتری پمپاژ کنند، در نتیجه، اکسیژن بیشتری به ماهیچه‌ها و اندام‌ها می‌رسانند. حجم ضربه‌ای بیشتر در قلب‌های قوی‌تر به این معنا نیست که قلب برای برآوردن نیازهای بدن هنگام ورزش سریع‌تر پمپاژ می‌کند. منظور ما از «کارایی» قلب قوی، حجم ضربه‌ای بیشتر و ضربان‌های کمتر است. به پمپی فکر کنید که آب یک سرداب لبریز از آب را خالی می‌کند. کارایی و دوام بهتر پمپ زمانی است که بتواند حجم بیشتری از آب را در هر دوره از سرداب خالی کند، نه اینکه با سرعت بیشتر و تحت فشار (عامل فرسایش و پایین آمدن دوام) این کار را انجام دهد. به این ترتیب، دلیل سریع پمپاژ نکردن قلب ورزشکاران حین ورزش حجم ضربه‌ای بالا است. حجم ضربه‌ای بالا میزان ضربان قلب ورزشکاران را در حالت استراحت نیز کم می‌کند، یعنی ۲۸ یا ۳۲ تپش در دقیقه (مثلاً در قهرمانان دوچرخه سواری)، در حالی که این میزان برای افراد عادی بین ۶۰ تا ۸۰ تپش در دقیقه است. عضلات پایین دست قلب هستند که با مصرف اکسیژن حین ورزش‌های منظم هوازی کارآمدتر می‌شوند (یادتان باشد «مصرف» اکسیژن به این معناست که عضلات، اکسیژن را از خون دریافت می‌کنند). دلیل این اتفاق، افزایش فعالیت و تعداد آنزیم‌هایی است که اکسیژن را از جریان خون گرفته و وارد عضلات می‌کنند. تصور کنید ۱۰۰ مولکول اکسیژن از داخل یک عضله می‌گذرند. اگر عضله بتواند تمام این ۱۰۰ مولکول را مصرف کند (مثلاً در مقایسه با ۵۰ مولکول)، تناسب اندام شما دو برابر می‌شود. به بیان دیگر، اگر حداکثر  $VO_2$  (حداکثر اکسیژن مصرفی) شما ۶۰ میلی‌گرم/کیلوگرم/دقیقه باشد و حداکثر  $VO_2$  فرد دیگری ۳۰ میلی‌گرم/کیلوگرم/دقیقه باشد، میزان سلامت شما دو برابر بیشتر از آن فرد است. عملکرد شما در این



## ۹ راز بزرگ حل نشده در فیزیک

در سال ۱۹۰۰ فیزیکدان بریتانیایی به نام لرد کلوین بیان داشت: "در حال حاضر هیچ چیز جدیدی برای کشف در فیزیک وجود ندارد و هر چیزی که باقیمانده است تنها اندازه‌گیری‌های دقیق‌تر است. در طول سی سال، مکانیک کوانتوم و نظریه نسبیت انیشتین انقلابی در این رشته به پا کرد.

پارچه‌ی کیهانی به رشد رو به بیرون خود ادامه خواهد داد. با این احتساب کیهان‌شناسان یک عامل نامرئی را معرفی کرده‌اند که با جاذبه مقابله کرده و باعث جدا شدن فضا-زمان می‌شود که نام انرژی تاریک را بر آن نهادند. در اغلب مدل‌های پذیرفته شده انرژی این یک ثابت کیهانی است. یک ویژگی ذاتی از خود فضا که با فشار منفی باعث جدایی فضا می‌شود. هرچقدر فضا گسترده تر شود، فضای بیشتری تولید می‌شود و در نتیجه انرژی تاریک بیشتری بر اساس نرخ گسترش مشاهده شده دانشمندان نتیجه گرفتند که مجموع همه انرژی‌های تاریک باید بیش از ۷۰ درصد جهان را تشکیل داده باشد ولی هیچکس نمی‌داند چگونه دنبال آن بگردد. از مهمترین کارهایی که محققان در سال‌های اخیر توانستند انجام دهند این بود که این انرژی در کجا مخفی شده است.

امروزه هیچ یک از فیزیکدانان جرات این را ندارند که حتی ادعا کنند دانش فیزیک در حال حاضر نزدیک به تکامل است. در مقابل هر اختراع جدید به نظر می‌رسد که می‌تواند منجر به باز کردن یک دنیایی بزرگتر و عمیق‌تر از مسائل فیزیک شود. دانش فعلی تنها قسمت کوچکی از همه سوالات عمیق پیش روی ماست. در این مطلب، نکاتی در مورد جهان موازی و اینکه چرا زمان به یک جهت حرکت می‌کند را بررسی خواهیم کرد و اینکه چرا ما بی‌نظمی کامل را درک نمی‌کنیم.

لیست زیر برای نخستین بار در سال ۲۰۱۲ منتشر شد و در مارس ۲۰۱۶ با اطلاعات و تحقیقات جدیدتر به روزرسانی شد.

### ■ انرژی تاریک چیست؟

اگرچه جاذبه باعث داخل کشیده شدن فضا-زمان می‌شود ولی این

## ■ ماده تاریک چیست؟

ظاهراً ۸۴ درصد از ماده جهان، نور را دریافت و منعکس نمی‌کند. همانطور که از اسم ماده تاریک مشخص است مستقیماً قابل دیدن نیست؛ همچنین تا کنون به کمک هیچ وسیله‌ای تشخیص داده نشده است. در عوض وجود ماده تاریک و ویژگی‌هایش از تأثیرات جاذبه‌ای آن روی مواد مرئی، بازتاب و ساختار جهان قابل استنباط است. این ماده سایه مانند در حومه کهکشان پخش شده است و ممکن است ترکیبی از ذرات سنگین با واکنش ضعیف یا "WIMPs" باشد. در سراسر جهان چند ردیاب "WIMPs" وجود دارد ولی تا کنون چیزی مشاهده نشده است. پژوهشی جدید نشان می‌دهد که ماده تاریک ممکن است جریان طولانی از ریزدانه‌ها در جهان را تشکیل دهد که این جریان‌ها ممکن است از زمین به صورت موی سر به بیرون منتشر شوند.

## ■ چرا زمان به یک سمت حرکت می‌کند؟

زمان به جلو حرکت می‌کند چراکه یک خصوصیت از جهان به نام آنروپی یا مقدار بی‌نظمی، افزایش پیدا می‌کند. حقیقت افزایش آنروپی یک موضوع منطقی است. مقدار ذرات بی‌نظم مواد بیشتر از ذرات منظم آن است؛ بنابراین با چنین تغییراتی، ذرات تمایل دارند بصورت بی‌نظم دربیایند. سوال اساسی این است: چرا در گذشته اینقدر مقدار آنروپی کم بوده است؟ یا بطور معادل چرا جهان در شروعش اینقدر منظم بوده است در حالیکه مقدار بسیار زیادی انرژی در یک فضای کوچک فشرده شده بوده است؟

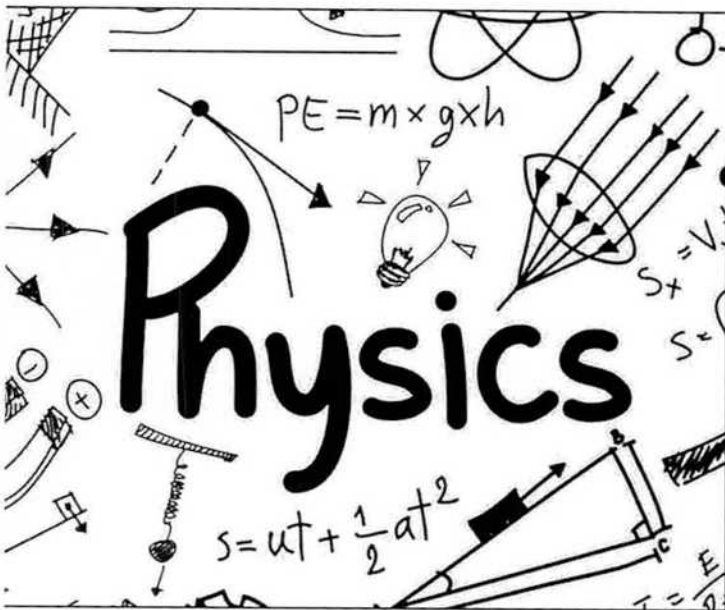
## ■ آیا جهان موازی وجود دارد؟

اطلاعات کیهان‌شناسان نشان می‌دهد که فضا-زمان باید صاف باشد تا منحنی؛ در نتیجه برای همیشه ادامه پیدا می‌کند. بنابراین منطقی‌ای که ما به عنوان جهان می‌بینیم تنها یک بخش از چند جهان بی‌نهایت بزرگ است. در همین حال قوانین مکانیک کوانتوم نشان می‌دهد که تنها یک مقدار متناهی از ذرات در پیکره بندی هر مسیر کیهانی وجود دارد (۱۰۸۱۰۸۲۲ احتمال متمایز). بنابراین با تعداد متناهی ذرات تشکیل دهنده مسیر کیهانی، ترکیبات ذرات در بین آنها مجبورند چندین بار تکرار شوند. این بدین معنی است که چندین جهان موازی وجود خواهد داشت. تکه‌های کیهانی دقیقاً همانند ما (یک نفر دقیقاً شبیه شما) مثل مسیرهایی که فقط در موقعیت یک ذره متفاوت‌اند یا مسیرهایی که در موقعیت دو ذره متفاوت‌اند یا به همین منوال مسیرهایی که کاملاً با ما تفاوت دارند،

هستند. آیا چیز خلاف منطقی وجود دارد یا این نتیجه عجیب غریب درست است؟! و اگر درست است ما چگونه میتوانیم به وجود جهان موازی پی ببریم؟

## ■ چرا مقدار ماده نسبت به ضدماده بیشتر است؟

این مساله که چرا مقدار ماده نسبت به بار مخالف و اسپین مخالف آن -ضدماده- بسیار بیشتر است در حقیقت یک سوال است که چرا اساساً همه چیز وجود دارد؟! یک فرض آن است که جهان با ماده و ضدماده به صورت متقارن عمل می‌کند و در نتیجه در لحظه بیگ‌بنگ می‌بایست مقدار برابری از ماده و ضدماده تولید شده باشد ولی اگر این اتفاق افتاده بود می‌بایست مقدار خنثی شدن هر دو برابر می‌بود. پروتون‌ها با ضد خود، نوترون‌ها با ضد خود و همچنین الکترون‌ها با ضد خود خنثی می‌شدند

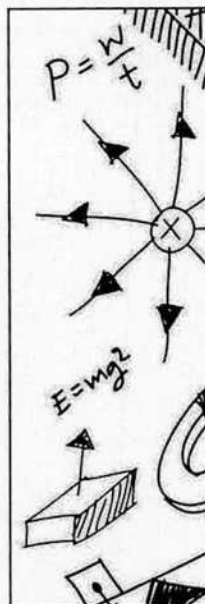


منقبض شدن می‌کند، تا اینکه در آخر با حادثه " بحران بزرگ " در خود فرو بریزد. اگر جهان بسته شود ولی انرژی تاریک وجود داشته باشد جهان کروی برای همیشه ادامه خواهد داشت. حال در صورتیکه  $\Omega$  کمتر از ۱ باشد هندسه فضا باز خواهد بود مثل سطح یک زمین. در این صورت سرنوشت جهان " یخ زدن بزرگ " خواهد بود. در ابتدا شتاب بالای جهان موجب گسستن کهکشان‌ها می‌شود تا جایی که همه مواد به صورت تنها و فریز شده در آیند. سپس این شتاب آنقدر زیاد خواهد شد که بر نیروهای بین اتمی غلبه کرده و همه چیز از هم گسیخته خواهد شد. اگر  $\Omega$  برابر ۱ باشد جهان تخت خواهد بود و در همه جهات گسترش پیدا خواهد کرد. اگر انرژی تاریک وجود نداشته باشد جهان برای همیشه گسترش پیدا خواهد کرد اما با نرخ پیوسته کاهشی تا رسیدن به ایست کامل. اگر انرژی تاریک وجود داشته باشد جهان تخت در نهایت گسترش را تجربه خواهد کرد که منجر به مهگسست می‌شود.

و یک دریای راکد از فوتون‌ها در یک محیط بدون ماده به جای می‌گذاشتند. بنا به دلایلی مواد اضافی وجود داشت که خنثی نمی‌شدند که برای آن توجیه قابل قبولی وجود نداشت. غالب تست‌های با جزئیات برای جمع آوری اطلاعات از تفاوت‌های بین ماده و ضد ماده که در اگوست ۲۰۱۵ ارائه شد نشان داد که آنها آینه یکدیگر هستند. ارائه مسیره‌های صفر جدید بسیار معمول‌تر از فهمیدن راز چگونگی ماده است.

### ■ سرنوشت جهان چیست ؟

سرنوشت جهان گویا بستگی به مقدار عامل نامشخصی به نام  $\Omega$  دارد.  $\Omega$  یک مقیاس از چگالی ماده و انرژی در کیهان است. اگر  $\Omega$  بزرگتر از ۱ باشد، فضا-زمان بسته خواهد شد همانند سطح یک کره. اگر هیچ انرژی تاریکی وجود نداشته باشد جهان در نهایت انبساطش را متوقف کرده و در عوض شروع به



### چگونگی اندازه گیری‌های تابع فروپاشی موج کوانتومی

در قلمرو عجیب و غریب از الکترون‌ها، فوتون‌ها و باقی ذرات بنیادی، مکانیک کوانتوم قانون است. ذرات شبیه توپ‌های کوچک عمل نمی‌کنند، بلکه مانند موجهای منتشر شده بر سطحی عظیم اند. هر ذره توسط تابع موج یا توزیع احتمال مشخص می‌شود که به ما مکان، سرعت و ویژگی‌های آن را نشان می‌دهد - و نه ویژگی‌های دقیق آن را - ذرات محدوده‌ای برای هر کدام از ویژگی‌هایشان دارند تا اینکه به صورت تجربی یکی از آنها اندازه‌گیری شود. آیا چگونگی اندازه‌گیری یک ذره که باعث فروپاشی تابع موج آن می‌شود، منجر به درک واقعیت ادامه حیات ما می‌شود؟ مساله یا همان مشکلات اندازه‌گیری ممکن است به صورت راز باقی بماند اما درک ما از واقعیت، یا اصلا وجود همه اینها منوط به پاسخ به این سوال خواهد بود.

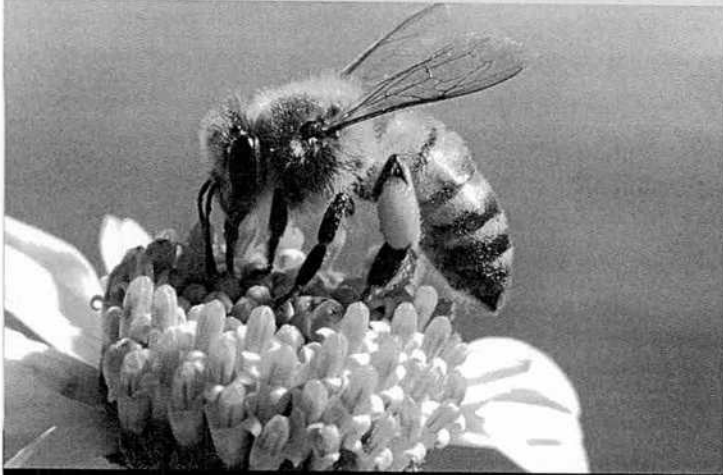
### ■ آیا تریبی در بی نظمی وجود دارد ؟

فیزیکدانان نتوانستند مجموعه معادلاتی را پیدا کنند که بیانگر رفتار سیال اعم از آب، هوا و غیره باشد. در حقیقت مشخص نیست که آیا جواب عمومی برای معادله معروف ناویر استوکس وجود دارد، یا اصلا اگر وجود دارد آیا همه جا بیانگر رفتار مایعات می‌باشد یا اینکه جواب ناشناخته یا همان نقطه تکین دارد. به عنوان یک نتیجه، طبیعت بی نظمی به خوبی درک نشده است. فیزیکدانان و ریاضیدانان متعجب اند که پیش بینی بی نظمی سخت است یا اصلا امکانپذیر نیست. آیا آشفتگی از معادلات ریاضی پیروی میکند یا فقط آن را حس میکنیم؟

منبع: [livescience.com](http://livescience.com)

### ■ آیا نظریه ریسمان‌ها درست است ؟

وقتی که فیزیکدانان فرض را بر این می‌گذارند که همه ذرات در یک حلقه یک بعدی یا ریسمان‌اند و همه آنها با فرکانس خاصی می‌چرخند، فیزیک بسیار آسان به نظر میرسد. نظریه ریسمان این اجازه را به فیزیکدانان میدهد تا قوانین حاکم بر ذرات را که به مکانیک کوانتوم شناخته میشوند با با قوانین حاکم بر فضا-زمان به نام نسبیت عام تطبیق دهد تا چهار نیروی بنیادی طبیعت را به یک چارچوب واحد تبدیل کند. ولی مشکل اینجاست که نظریه ریسمان تنها در جهانی با ۱۰ یا ۱۱ بعد عمل میکند: سه بعد فضایی بزرگ، ۶ یا ۷ بعد فضایی فشرده و یک بعد زمانی. بعد های فضایی فشرده نظیر رشته های ارتعاشی در حدود کسر یک میلیاردم از یک تریلیاردم اندازه یک هسته اتمی است. هیچ راه مشخصی برای تشخیص پیزی به این کوچکی وجود ندارد بنابراین راهی مشخص برای رد یا تایید این نظریه وجود ندارد.



## گرده گل...؟



گردآورنده: فضل الله سلمانی

گرده گل در واقع دانه های ریزی هستند که برای گرده افشانی و تولید مثل گیاهان روی پرچم ها و داخل گلبرگ ها قرار گرفته اند. این دانه های ریز به پاهای زنبور چسبیده و بخشی از آن ها در مسیر حرکت زنبور پخش می شوند و بخشی دیگر نیز به همراه زنبور به داخل کندو و کلونی زندگی آن ها آورده می شوند. به دلیل این که این دانه ها کمی چسبناک هستند، به یکدیگر چسبیده تشکیل حبه های درشت تری می دهند. این حبه ها جمع آوری و بسته بندی می شوند و به عنوان گرده گل در بازار عرضه می گردند

### ■ چرا زنبور گرده گل جمع می کند؟

سوالی که عموماً پرسیده می شود این است که چرا زنبور عسل اقدام به جمع آوری گرده گل می کند. در واقع زنبور عسل نه برای بقاء طبیعت بلکه به صورت غریزی و برای مصرف و ذخیره گرده گل اقدام به این کار می کند. زنبور می خواهد گرده جمع آوری کند و آن را در پای خود فشرده سازی کرده و به کندو ببرد تا هم مورد مصرف زنبورها قرار گیرد و هم ذخیره ای باشد برای ایام زمستان؛ اما در این بین کمک مهمی به طبیعت می کند. گرده گل نقش مهمی در کندو و کلونی زنبور عسل ایفا می کند. زنبورها نیاز به انرژی دارند تا با استفاده از انرژی بتوانند به فعالیت های مداوم روزانه خود پردازند. این انرژی توسط مصرف عسل به دست نمی آید. عسل در کندو و زندگی زنبور عسل حکم آب برای انسان را دارد و گرده گل نقشی چون نان و برنج! زنبور عسل

باید تمام انرژی خود را با مصرف روزانه و ماهانه و سالانه گرده گل بدست آورد. گرده گل دارای خوراک داخل رحم نوزادان میباشد برخی دیگر از خواص مهم این محصول طبیعی و مقوی عبارتند:

**۱- یکی از مهم ترین و بارزترین خواص گرده گل تقویت سیستم ایمنی بدن است.** گرده گل به دلیل دارا بودن ویتامین ب کمپلکس، ویتامین های دیگر، مواد معدنی، پروتئین ها و مهم تر از آن آنتی اکسیدان های مفید با مولکول های رادیکال آزاد که به سلول ها آسیب می رسانند، مبارزه می کند

**۲- کاهش استرس:** این ماده خوراکی به دلیل ترکیبات خاص و سودمند موجود در آن به حفظ تعادل و تنظیم احساسات فرد کمک می کند و توان مقابله با استرس های روزانه را افزایش می دهد.

**۳- افزایش قوا و استحکام بدن:** گرده گل همچنین انرژی، قدرت و توان جسمی را افزایش می دهد. ورزشکاران معتقدند که مصرف گرده گل به سرعت و چابکی آنان می افزاید و انرژی کافی را برای انجام تمرینات ورزشی در اختیار آنان قرار می دهد.



**۷-** پزشکان گرده را در درمان علائم دیابت موثر تشخیص داده‌اند و همچنین در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که گرده دارای آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند پنی‌سیلین است و قادر به جلوگیری از رشد برخی میکروارگانیسم‌ها می‌باشد.

**۸-** سیستم گوارش: بعلاوه ی ویتامین های سلامتی بخش، مواد معدنی و پروتئین، گرده گل همچنین دارای آنزیم‌هایی است که می‌توانند در عمل گوارش مفید واقع شوند. آنزیم‌ها بدن شما را در گرفتن مواد مورد نیاز از خوراکی‌هایی که می‌خورید یاری می‌دهند.

**۹-** پشتیبانی از سیستم قلبی عروقی: گرده گل دارای مقدار زیادی روتن می‌باشد؛ یک بیوفلاونوئید آنتی‌اکسیدانی که به تقویت عروق خونی، مشکلات گردش خون و تنظیم سطح کلسترول کمک می‌کند. قدرت بالای ضد انعقادی آن می‌تواند به جلوگیری از حمله قلبی و سکتة مغزی کمک کند.

**۱۰-** مصرف گرده گل و درمان بیماریهای کبد: danwaiter stambly بر اساس مشاهدات بالینی خود عقیده دارد که عسل به ویژه آمیخته

**۴-** تاثیرات ضد پیری: در دوران باستان، مصریان و چینی‌ها معتقد بودند که گرده گل منبعی برای حفظ جوانی است. امروزه نیز تاثیر این ماده تایید شده است زیرا نه تنها برای استحکام بدن فرد تاثیر مثبت دارد بلکه زیبایی پوست، مو و ظاهر بدن را بهبود می‌دهد. گرده گل همچنین به تقویت حافظه، تمرکز و توانایی ذهن کمک می‌کند که از این جهت برای سالمندان خوردنی مفیدی است.

**۵-** کنترل کننده وزن: فایده مهم دیگر گرده گل تاثیر آن در کنترل وزن است. این ماده خوراکی با تاثیرگذاری بر غده هیپوتالاموس در کنترل وزن نقش مهمی ایفا می‌کند و به تحریک متابولیسم به تنظیم، متعادل‌سازی و کنترل وزن کمک می‌کند.

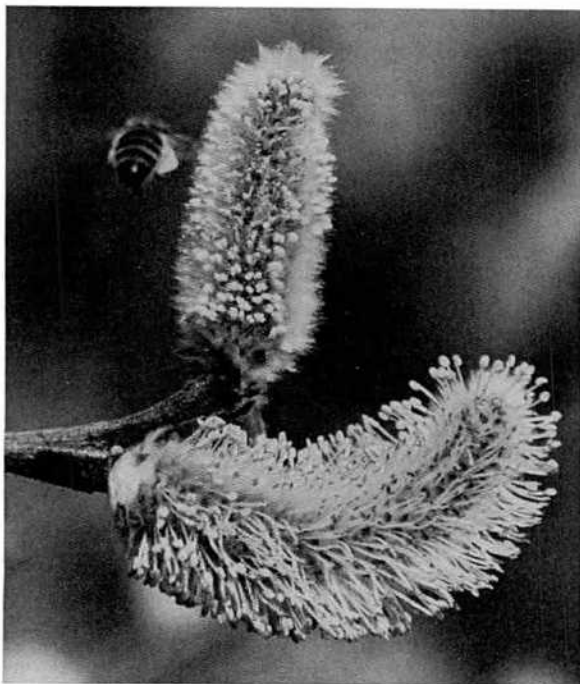
**۶-** گرده در درمان بیماری‌های عصبی موثر می‌باشد، افرادی که به مدت یک هفته از گرده استفاده کرده‌اند، کمتر عصبی شده و به زندگی خوشبین‌تر و فعال‌تر شده‌اند بطوری‌که این اشخاص علاقه زیادی به کار داشته و حالت افسردگی در آن‌ها بهبود یافته است و همچنین باعث کاهش لرزش بدن می‌گردد.

### ■ مقدار مصرف و مدت مصرف گرده زنبور

مقدار مصرف گرده در روز ۳۰ گرم (دو قاشق سوپ خوری) و مدت مصرف آن می تواند چند حالت متفاوت داشته باشد یک دوره یک ماهه پس از پایان هر فصل یا دوبار در سال یکی در اوایل پاییز و دیگری در اواخر زمستان. اگر فقط یک بار در سال قصد استفاده از آن را دارید. بهتر است فصل بهار را انتخاب کنید.

### ■ نکته مهم در مصرف گرده گل

اگر برای اولین بار است که گرده گل را به مصرف می رسانید، به دلیل اینکه احتمال ایجاد حساسیت وجود دارد، خوردن آن را با مقدار کم شروع کنید و در صورتی که مشکلی پیش نیامد مقدار مصرف را به یک قاشق چایخوری و پس از مدتی به یک قاشق غذاخوری در روز افزایش دهید. مصرف یکباره گرده گل به میزان زیاد به هیچ وجه توصیه نمی شود.



با ژله رویال و گرده گل وسیله درمانی نیرومندی در درمان بیماریهای گوناگون کبدی است. به بیماران مبتلا به بیماری کبد که از بیمارستان مرخص می شوند توصیه می شود هر روز در صبحانه تقریباً ۵۰ گرم عسل. ۵۰ میلی گرم زله رویال و بعد از ظهر یک قاشق مربا خوری مخلوط کرده و عسل استفاده نمایند.

**۱۱- گرده گل و درمان نازایی:** ثابت شده است که گرده گل حاوی هورمون های تحریک کننده جنسی می باشد و احتمالاً برای درمان نازایی به کار برده شده است. به عنوان یک محرک وسیع الطیف در بهبود وضعیت عمومی بدن

**۱۲- برای سلامتی غدد پروستات موثر است،** آزمایش نشان داده است افرادی که پروستات دارند دارای مقدار کمی نمک معدنی روی می باشند اما گرد گل دارای مقادیر قابل توجهی روی می باشد.

- \* کاهش فشار خون
- \* درمان ورم روده بزرگ و معده
- \* کاهش تب
- \* موثر در زیبایی مو و نرم کردن پوست
- \* گرده گل به طور کلی در کمبودهای مواد معدنی، تاخیر در رشد و شیر دادن تجویز می شود.

### ■ طریقه مصرف گرده گل

گرده گل یک غذا است و زمانی که در هنگام غذا خوردن و به ویژه با میوه مصرف شود، سریع تر و موثرتر عمل می کند که به راحتی می تواند کمی فلور روده را پاکسازی کند. یک قاشق پُر هنگام صبحانه، ترجیحاً با یک تکه میوه مصرف شود. الیاف میوه فعالیت گرده تازه را تقویت می کنند. همچنین یکی از بهترین روش های مصرف گرده گل همراه با عسل خام و طبیعی می باشد.

می توان از طریق جویدن یا بصورت پودر مخلوط با یک لیوان آب قبل یا بعد از غذا نوشید (ناشتا ارجحیت دارد)



# کرج رمضان

## ضيافت افطاری و مراسم گلريزان مجتمعه خيريه رعد كرج

مراسم گلريزان جشن ادامه پيدا كرد. در حاشيه نمايشگاه كارآموزان عزيز مجموعه رعد كرج با ارائه اثار متنوع از قبيل تابلو معرق، انواع شمع، تابلو فرش و گلیم های رنگارنگ و معرفی کتاب هایی كه توسط كارآموزان مجتمعه نوشته و به نگارش درآمده بود برگزار گردید كه مورد استقبال حضار قرار گرفت.



ضيافت افطاری خيرين مجتمعه خيريه آموزشی توانبخشی رعد كرج در روز چهارشنبه مورخ ۹۷/۰۳/۰۹ با حضور خيرين محترم و برخی از مسئولین استان البرز با میزبانی موسس و مدیرعامل محترم رعد كرج جناب مهندس غلامرضا احمدی بیداخویدی و تمامی مجموعه رعد كرج در ساختمان جدید مجتمعه واقع در گلشهر ویلا، بلوار مصطفی خمینی در فضایی كاملا صمیمانه برگزار گردید. برنامه با تلاوت چند از آیات قرآن کریم و سرود ملی کشور عزیزمان آغاز گردید. پس از صرف افطار با سخنان مجری برنامه و ایراد خیر مقدم به مدعوین حاضر در سالن مراسم جشن آغاز گردید. در ادامه با سخنرانی مهندس غلامرضا احمدی بیداخویدی موسس و مدیرعامل محترم رعد كرج و خیر مقدم به میهمانان و ارائه گزارشی از وضعیت رعد كرج، تجلیل و قدردانی از بیست نفر از خيرين عزيز كه در ساخت این ساختمان مجهز رعد را همراهی نموده بودند با اهداء یک تابلوی نفیس معرق و لوح سپاس انجام گرفت و در ادامه با





## گفتگوی دوستانه با هنرمندان مجتمع رعده کرج

تهیه کننده: خانم سمیه بایرامی

■ سلام دوستان عزیز و بزرگوار

از اینکه گفتگوی دوستانه و صمیمی  
مجله مارو برای خوندن انتخاب  
کردید، سپاسگزاریم.

ممنون از حضور گرمتون

من و دست اندکاران مجله تصمیم  
گرفتیم چهره های موفق مجتمع  
آموزشی و نیکوکاری رعده رو به شما  
بشناسونیم و معرفی کنیم.



باشه برخلاف جهت آب شنا کنه؛ ما همون شناگرانی هستیم که میتونیم برخلاف جهت آب شنا کنیم. کما اینکه اکثر دوستان آموزشگاه خیریه رعد کرج، در کارهای مختلف توانمندیهاشون رو نشون دادن؛ معلولین موفق به همه ثابت کردن میشه با ناتوانی هم درخشید؛ معلولین این آموزشگاه با کلمه (نمی توانم) بیگانه هستند و قابلیتها و اهداف بلندی برای رسیدن به کمال و سرافرازی، دارند.

هربار با یکی از این عزیزان گفتگوی دوستانه ای ترتیب دادیم که امیدواریم از خوندن این گفتگوها لذت ببرید و همونطور هم براتون مفید باشه...

اگر از موفقیت صحبت می کنیم، منظور ما یک اتفاق مشخصی نیست که در جایی ثبت شده باشد؛ یک ازدواج خوب، بافتن یه قالی، خلق یک اثر هنری، خط زیبا، خلاقیت و...

وتمام کارهایی که انسان از دیدنش حس قشنگی به درونش القا بشه و لذت ببره، میتونه از مشخصه های موفقیت باشه. از نظر من غلبه ما معلولین به ناتوانیها و محدودیتها، بزرگترین موفقیتیه چون بایاری خدا تونستیم از حداقل تواناییهامون، استفاده زیبا و در خور تحسین داشته باشیم. شنیدید که میگن شناگر قابل باید بلد

یکی نثر و دیگر باز شعر هستش. همه جور سبکی کار کردم و دارم در شعرام، کلاسیک، نو (نیمایی) ترانه، چون معتقدم شعر بنا در موقعیت و حال هوای آدم خودش میاد و من خیلی کم پیش میاد خودم سبکش انتخاب کنم.

■ خانواده چه تاثیری تو موفقیت شما داشته؟ و تا چندسال دیگه شما خودتون رو کجای این موفقیت مبینید؟

- بله صددرصد حمایت خانواده مهم بوده و من همینجا جا داره از زحماتشون تشکر کنم و بگم که دوستشون دارم. تا چند سال دیگه انشاءالله به یاری خدا چهارمین و پنجمین کتابم چاپ شده و من و تمام قشر معلول در جامعه شناخته تر شده ایم انشاءالله.

■ تا حالا شده معلولیتتون باعث افتخارتون باشه؟

- بله...معلولیتم برای من یک

چقدر کتابتون رو دوست دارید؟ موضوعش در چه مورده؟

- ممنونم... من یه کتاب چاپ کردم به اسم شکوفه ی سیب در مورد مضامین مختلف کار کردم ولی بیشتر، درد دلم با معبود بوده...

■ از چه زمانی متوجه شدید میتونید بنویسید و اولین مطلبی که نوشتید یادتون هست؟ برامون کمی از دوران گذشته بگید:

- از دی ماه ۱۳۸۲ شروع به نوشتن کردم و اولیش درباره ی آقا امام زمان بود، که در کتاب شکوفه ی سیب این شعر هست

■ کتابی در حال نوشتن دارید؟ سبک نوشتارتون به چه نحوی هست بیشتر نوشته های شما تو چه قالبی هستش حماسی یا عاشقانه؟ دلیلش رو هم برامون بگید.

- بله دو تا کتاب دارم می نویسم

معصومه حاجی میرزایی عزیز. به گفتگوی دوستانه و صمیمانه ما خوش آمدید.

■ برای آشنایی بیشتر، بیوگرافی کوتاهی از خودتون بگید؟

- با سلام خدمت شما و خوانندگان عزیز، امیدوارم حال دلتون خوب باشه. بنده ۳۲ ساله، مجرد، و تحصیلا تم لیسانس فلسفه و الهیات

■ نحوه آشنایتون با آموزشگاه رعد کرج چطور بوده و در حال حاضر چه نوع فعالیتی در آموزشگاه دارید؟

- از طریق خانم فریبا شجاعی با رعد آشنا شدم. در حال حاضر در کلاس محفل قلم فعالیت دارم و مسئول کانال محفل قلم در تلگرام هستم. کارهای فضای مجازی کلاس محفل قلم انجام میدم.

■ بهتون خسته نباشید میگم؛ خانم حاجی میرزایی شما

■ یکی از آرزوهای بزرگ خانم حاجی میرزایی چیه؟

- اینقدر پول دار بشم که بتونم به دیگران کمک کنم. مثل حضرت علی و امام حسن

■ و حرف آخر

- از شما تشکر میکنم و آرزوی موفقیت روز افزون برای شما. یا حق

■ ما هم از شما ممنونیم که در این گفتگوی صمیمانه همراهمون بودید؛ آرزوی موفقیت و کامیابی براتون داریم انشالله به تمامی آرزوهاتون برسید و بهتون تبریک میگیم بابت چاپ کتاب اولتون شکوفه ی سیب...

امیدواریم کتابها و آثار زیبای زیادی ازتون به چاپ برسه... قلمتون مانا

شعری از کتاب شکوفه ی سیب از خانم معصومه حاجی میرزایی

لام غریب نوازان آمد

مسریم شعری

امروز سرمتم و، شادم و خندان

شاید چشمم بگیرد ز جور زسان

لادلم در تب و تاب خراسان

شعری که نثر بخش آرام جان

ای رضا جان، ای رضا جان

هدیه و نعمت از طرف خدا. معلولیت سخته، واقعا سخت. ولی شیرینی های خاصی هم داره

■ شما احساس خوشبختی میکنید؟ خودتون رو به چی تشبیه میکنید؟

- بله احساس خوشبختی میکنم چون همیشه شکر گزار داشته هام هستم و امیدوار آینده. من هر روز خداوند بابت داشته هام شکرگزاری میکنم. حس میکنم شبیه دریا هستم.

■ میخوام بدونم تا حالا عاشق شدید؟

- بله

■ چی خیلی عصبانیتون می کنه؟ به خصوصیت اخلاقی مثبت و به خصوصیت اخلاقی منفی رو به ما بگید.

- حرفی که حق نباشه خیلی منو عصبانی میکنه.

اخلاق خوبم توکلم به خدا زیاده.

اخلاق بدم مغرورم خیلی

■ به نظر شما جایگاه معلولین تو جامعه فعلی کجاست؟

- ۲۰ درصد از صد در صد. و بهتر خواهد شد مطمئنم، البته با خواست خود معلولین و حمایت مردم و جامعه. همیشه میگن یک دست صدا نداره...

■ نگاه مردم جامعه نسبت به معلولین چطوره؟ به عنوان کسی که معلولیت داره، شده از نگاهی ناراحت بشید؟

- نگاهشون خوب نیست و همیشه ترحم آمیز بوده ولی بهتر خواهد شد. بله شده ناراحت بشم ولی همیشه سعی کردم پای کم آگاهی اون افراد بزارم اون بر خوردشون رو

■ نظرتون رو در مورد ازدواج معلولین چیه؟

- لازمه... چون معلولین هم مثل تمام افراد جامعه نیازهای روحی و عاطفی دارن و یک هم دم و یک تکیه گاه براشون لازم هست

## بارون

بارون زیباترین هدیه خدا برای زمین و اهل زمینه.

زیر بارون بودن ، عجیب ، حس خوبی به آدم میده. میگن اگه عاشق باشی اگه زیر بارون دعا یا آرزو کنی ، دعوات اجابت میشه و آرزوت هم برآورده میشه اما...

اما من میگم وقتی از آدم و عالم بریدی و کم آوردی و حس کردی همه دره‌های زمینی به روت بسته شدن و زیر بار غم و درد کم‌تر خم شد ، زیر بارون خدا رو قسم بدی به پاکی تمام قطرات بارون ، که آزاد و راحت کنه ؛

اون وقت با هر نفسی که میکشی ، با هر قطره پاک بارونی که روی صورتت ، یا روی دوشت می افته ، احساس میکنی پاک شدی ، حس قشنگ زنده بودن ، حس قشنگ زندگی کردن در تمام وجودت جاری میشه ؛

بجای خون تو رگهات ، بوی بارون جون میگیره ؛ اون وقت مثل گلی که تازه از آب بارون ، سیراب شده؛ رو به آسمون میکنی ...

همون لحظه میبینی که یکی از درای آسمون به روت باز شده!

سمیه بایرامی ( عضو محفل قلم )

کارآموز رعد کرج





گرد آورنده: زهرا پژوهنده / روانشناس

# خودب

ره آسمان درون است، پر عشق را بجناب  
پر عشق چون قوی شد، غم نردبان نماند  
تو مبین جهان ز بیرون که جهان درون دیده است  
چون دو دیده را ببستی ز جهان، جهان نماند

اساساً مساله خودباوری مساله مهمی است بویژه در عصر حاضر با توجه به تلاش همه جانبه مکاتب و قدرتهای مادی در انحراف افکار مردم جهان برای رسیدن به منافع خود و اینکه انسان معاصر به نوعی دچار از خودبیگانگی شده و خودحقیقی خودرا فراموش کرده پرداختن به موضوع خودباوری در بعد نظری و عملی بسیار مهم است. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که خواسته باشید کاری را انجام دهید اما به دلیل اینکه خودتان را باور نداشتید، از انجام آن منصرف شده‌اید. بسیاری از ما خودمان را کمتر از آنچه که هستیم در نظر می‌گیریم، در حالیکه همه ما در خود، توانایی‌هایی بیشتر از مشکلاتمان داریم.

خودباوری یعنی شناخت ویژگی‌های خود، پذیرش آنها و تکیه بر آنها. به عبارت دیگر خودباوری عقیده‌ای است که هر فرد در مورد خودش دارد. طرحی که فرد از خودش در ذهنش ساخته، میزان خودباوری او را نشان می‌دهد. خودباوری برای هرکسی ضروریست و در طول دوران رشد در وجود هر فرد از طریق پیام‌هایی که از معلمان، دوستان، خواهرها، برادرها و والدین به او القا می‌شود، شکل می‌گیرد. مهم‌ترین اصل از سه محور مهم در موفقیت، خودباوری قبل از برنامه‌ریزی است. بررسی و بهبود خودباوری شامل دو جنبه است؛ یکی جنبه درمان آسیب‌های به جا مانده از دوران کودکی، که منجر به احساس نامطلوب از خود می‌شود و دیگری، حذف بدبینی نسبت به خود و جنبه دیگر سازندگی نقاط قوت، مثبت و آموختن راه‌هایی که منجر به تقویت حس شایستگی و ارزشمندی می‌شود.

## ■ منظور از خود چیست؟

خود یعنی همان من. موجودی ارزشمند و قابل احترام که خداوند خلق کرد و به او قدرت‌هایی عطا کرد تا با استفاده از آنها بتواند روی کره زمین به حیات خود



# آوری

ادامه دهد. بهترین راه اثبات این قدرت ها، پیشرفت هایی که است که تا به الان انسان توانسته به آنها دست پیدا کند. تمام انسان های دنیا زمانی که به دنیا می آیند سرشار از استعداد، توانایی و قابلیت هستند. شاید شکل و مدل این توانایی ها در آنها متفاوت باشد اما چیزی

که مسلم است این است که هرگز انسانی به دنیا نیامده که خالی از توانمندی و قابلیت باشد.

## ■ خودباوری زمینه ساز خودشکوفایی است

با خودباوری از نظر ذهنی و روانی احساس راحتی کرده و خود را آنگونه که هستیم می پذیریم و باور می کنیم. از استعدادهایمان بیشترین بهره را می بریم و نسبت به عیوب جسمانی و ناتوانی های

واقع بینانه پیدا خواهیم کرد. زمان و اضطراب و حسادت سپری می کنیم و نسبت به عقاید جدید گشاده رو؛ و دارای اعتماد به نفس هستیم. نسبت خوبی داریم و به آنها اعتماد می کنیم، احترام می گذاریم و سعی نمی کنیم که داشته باشیم. با احساس یکی بودن با دیگران احساس مسئولیت، تعهد می کنیم خودمان همان حس را داریم. دارای پندارهای محیط اطرافمان تا اندازه ای که ضرورت از همه مهمتر از سیستمی برخورداریم که سرچشمه می گیرد، یک احساس شخصی بودن موارد. از چیزهای خیلی ساده لذت را از شرایط و اوضاع خودمان انتخاب می کنیم دیگران معیارهایمان را مشخص کنند.

خودمان دیدگاهی کمی را در استرس بیشتر اوقات آرامیم خوشبین؛ شوخ طبع به دیگران احساس به علایقشان توجه و بر آنها تسلط و کنترل جامعه، نسبت به و نیز نسبت به اعمال واقع گرا هستیم و با دارد سازگار می شویم. از تجارب شخصی مان مبنی بر درست یا غلط می بریم و بهترین حالت و نیز اجازه نمی دهیم



## ■ خودتان را باور کنید

می‌خواهم خودم را بیشتر بشناسم.  
 علایق من، متعلق به افراد دیگر است یا این که منحصر به خود من هستند؟  
 آیا تحقق جزء به جزء زندگی من به خود من بستگی دارد؟

من باید اجزای زندگی خود را بیابم...  
 وظیفه اصلی من مشخص است: من کی هستم؟  
 اگر بتوانم برای این سوال پاسخی پیدا کنم، می‌توانم خود را به دیگران نشان دهم.

## ■ خودباوری چیست؟

خود باوری اصطلاحی است که امروزه در جامعه شناسی، روان شناسی و علوم تربیتی به کار می‌رود و با تعابیری چون علو همت، مناعت طبع، اعتماد به نفس، عزت نفس و... از آن یاد می‌شود.

منظور از خود باوری، یک وضعیت خوشایند روحی و روانی است که باعث احساس ارزشمندی و لیاقت در فرد شده و وی را برای بهره‌مندی از شایستگی‌ها و توانمندی‌هایش آماده می‌سازد تا به موجب آن به انجام وظایف پرداخته و در برابر مشکلات و موانع زندگی ایستادگی نماید. به عبارتی دیگر، خودباوری، باور به استعدادها، توانایی‌ها و نیروهای نهفته فطری درونی است که حاصل تجربیات زندگی فرد و ارتباطات و تفسیرات فرد از آنها می‌باشد و با تکیه بر آن، می‌توان به اهداف مورد نظر در زندگی دست یافت که در عالی‌ترین سطح خودباوری، همه استعدادهای بالقوه فرد شکوفا می‌شود.

وقتی فردی خود باوری پایینی داشته باشد احساس افسردگی و ناامیدی می‌کند، زندگی را منفی می‌بیند، همه چیز به نظرش مشکل و سخت است، چنین احساس می‌کند که دنیا محیطی بد و مملو از افرادی است که آنها یا از وی سواستفاده می‌کنند و یا وی را نادیده می‌گیرند و تصور می‌کند که توانایی انجام هیچ کاری را ندارد، او خود را قربانی می‌بیند. با دیگران بصورت دشمنانه بالفطره رفتار خواهد کرد که در نتیجه دیر یا زود دیگران هم در واکنش به رفتار وی با او بدر رفتاری می‌کنند و او را تنها خواهند گذاشت.

## ■ انواع خودباوری

از دیدگاه‌های مختلف خودباوری به اقسامی تقسیم می‌شود که عبارت است از:

### • خودباوری انسانی:

دست یافتن به این باور که هر شخصی، به لحاظ انسان بودنش، دارای یک سری خصوصیات برتر ( نظیر استعداد، توانایی، ظرفیت و زمینه رشد) است که اگر وی از توانمندیهای موجود به نحو احسن استفاده نماید، قادر خواهد بود به بالاترین مراتب انسانیت دست یابد اولین گام در خودشناسی است. اگر انسان ارزش‌های انسانی و گرایش‌های متعالی خود را نادیده بگیرد، به خودباختگی دچار شده و ماهیت حیوانی یا پست‌تر از آن پیدا می‌کند.

### • خودباوری فردی:

هر شخصی دارای شایستگی، استعداد و توانمندی‌های خاصی است که در صورت شناسایی درست و به موقع و بهره‌مندی مناسب از آنها، می‌تواند به تمام اهداف خود در زندگی دست یابد و در برخورد با مصائب زندگی احساس حقارت و ناامیدی نکند. در این صورت است که فرد به استقلال اندیشه و اعتماد به نفس سازنده‌ای دست می‌یابد، که موفقیت وی را در همه ابعاد زندگی تضمین می‌کند.

### • خودباوری اعتقادی:

هویت فکری و فرهنگی هر شخصی در زندگی بر اساس اعتقادات قلبی و ایمانی وی شکل می‌گیرد. چارچوب آموزه‌های دینی، نظام و اصول زندگی هر شخصی را مشخص می‌کند و بر این اساس، فرد به این باور می‌رسد که رشد و کمال واقعی وی جز در بستر احکام و مقررات دینی میسر نیست.

### • خودباوری ملی:

خودباوری ملی، در مقابل از خودبیگانگی و خودباختگی ملی مطرح می‌شود چرا که هر ملتی دارای فرهنگ و تمدن خاصی است که گاهی باورهای ملی و فرهنگی یک جامعه در اثر عدم شناخت و یا تبلیغات سوء و جذاب دیگر ممالک، دستخوش تغییر می‌گردند، نمادها و ارزش‌های رایج جوامع دیگر ارزشمند می‌شوند و افراد

- در پی شناخت مشکلات و به دنبال حل مسئله باشید.

- مسئولیت پذیر باشید.

- استقلال داشته باشید و به دیگران خودتان را وابسته نکنید.

- در حل مسائل از راهکارهای علمی و عملی استفاده کنید.

- در مورد خودتان فکر کنید.  
یک تصویر قوی از خودتان بسازید

صرف متقاعد کردن خودتان به اینکه می‌توانید کاری را انجام بدهید برای رسیدن به خودباوری کافی نیست. خودباوری حقیقی زمانی به دست می‌آید که به تدریج بتوانید به درجه‌ای برسید که خودتان را در حال آرامش اجتماعی ببینید؛ در حالی که کاری را که می‌خواهید شروع کرده‌اید، کتابی که را می‌خواستید نوشته‌اید و یا هر چیز دیگری را که لازم بوده باور داشته باشید انجام داده‌اید و همان آدمی شده‌اید که می‌خواستید.

این عادت را برای خودتان به وجود بیاورید که هر روز چند دقیقه بنشینید و چشم‌هایتان را ببندید و خودتان را ببینید که با قاطعیت، آرامش و قدرت رفتار می‌کنید. این تمرین تصویرسازی قوی به این معنی است که شما می‌توانید از خودتان یاد بگیرید که چگونه چطور اعتماد به نفس و خودباوری داشته باشید، و طوری عمل کنید که شانس موفقیت‌تان به حداکثر برسد. تصور کنید دارید خودتان را در تلویزیون می‌بینید. بعد آن «شما»یی که در تلویزیون است یادتان می‌دهد که چگونه چطور با خودباوری عمل کنید. خواهید دید که هر چه بیشتر این تمرین را تکرار کنید، بیشتر شبیه آن آدمی می‌شوید که در صفحه‌ی تلویزیون می‌بینید.

#### ■ کارتان را جدی بگیرید.

برای مثال به کوچکترین کاری که انجام می‌دهید اهمیت بدهید. افرادی که در ذهنشان اینگونه می‌اندیشند که کارهایی که انجام می‌دهند، چندان مهم و با ارزش نیست این حس را بوجود

جامعه به پیروی و تقلید از آن ارزش‌ها ترغیب می‌شوند. این کار به تدریج، غلبه و نفوذ همه جانبه بیگانگان را در عرصه‌های مختلف آن جامعه هموار می‌سازد که سرانجام، اقتدار و استقلال آن جامعه، با تهدیدی جدی مواجه می‌شود.

#### ■ خودباوری یاد گرفتنی است:

ممکن است ضعف خودباوری در حال حاضر شما ناشی از اتفاقاتی باشد که در زمان کودکی و نوجوانی رخ داده‌اند. اما در هر سنی که باشید می‌توانید رشد کنید و راههای جدیدی برای شناخت خود پیدا کنید. هر چه بیشتر یاد بگیرید، بدانید و درک کنید، خودباوری در شما بیشتر تقویت می‌شود. البته این شامل یادگیری در مورد خودتان نیز می‌شود. شاید بتوان گفت که شرط اساسی خودباوری، شناخت خود است. وقتی انسان توانمندیها، استعدادها، قابلیت‌های روانی، فردی، عقلی و فکری خود را شناخت، باور او در مورد اینکه می‌تواند آنها را پرورش دهد، شکل می‌گیرد و به خود پنداری می‌رسد.

#### ■ راه‌های تقویت خودباوری:

##### اعتماد به نفس

- هر فردی دارای یک سری استعدادها، توانمندی‌ها و قابلیت‌های است که ناشناخته مانده‌اند، بایستی برای شناخت، پرورش و به کارگیری استعدادهای خود تلاش لازم را داشته باشید چرا که اعتقاد بر این باور باعث تقویت امیدواری و تلاش شما خواهد شد.

- بر ویژگی‌های مثبت و برتر خود تکیه کنید و سعی نمایید آنها را به دیگران نشان دهید.

- برای شایستگی و توانمندی‌های خود ارزش قائل شوید و به دنبال کشف توانمندیهای ناشناخته خود باشید.

- پیش از هر فعالیتی، هر چند ساده، تفکر کنید.

- در مقابل وقایع زندگی مناسب‌ترین عکس‌العمل را نشان دهید.

- پیامد اندیشه خود را عملی سازید.

می‌آورند که خودشان، شخصیتشان و کاری که انجام می‌دهند، اهمیتی ندارد.

### ■ به استقبال مسائل چالش برانگیز بروید.

اگر به دلیل پایین بودن خودباوری از قرار گرفتن در موقعیتهای اجتماعی دوری می‌کنید و یا از امتحان کردن چیزهای جدید اجتناب می‌کنید، ممکن است این دوری گزینی در کوتاه مدت به شما احساس امنیت بیشتری بدهد، اما در دراز مدت به ضررتان تمام می‌شود. زیرا اجتناب از چالشها و موقعیتهای دشوار، ترس‌ها و تردیدهای نهان شما را تقویت می‌کند.

در جبهه‌ی خودباوری شما روی سنگ حک نشده، پس غیر قابل تغییر نیست. همه‌ی ما انعطاف پذیریم و می‌توانیم تغییر کنیم. حتی می‌توانیم فراتر از انتظاراتمان پرواز کنیم. به یاد داشته باشید که وقتی به دنیا آمدید هیچ «می‌توانم» و «نمی‌توانم» ی در ذهن‌تان وجود نداشت. بعد ذره ذره، زندگی به شما یاد داد که چطور خودتان را محدود کنید. شما هیچ وقت از یک

بچه نمی‌شنوید: «من آدمی نیستم که بتوانم...» آنها هنوز یاد نگرفته‌اند که افق‌های دیدشان را محدود کنند و هنوز تحت تأثیر آدم‌هایی که بدبینی از سراپایشان می‌بارد قرار نگرفته‌اند. اولین قدم این است که فکرهای محدودکننده‌ای را که در طول زندگی در مورد خودتان در ذهن‌تان به وجود آمده پیدا کنید و همه را دور بریزید.

خودباوری برای هر کسی ضروری است. تا حالا چند بار پیش آمده که کاری را که می‌خواستید نکرده‌اید یا چیزی را که دوست داشته‌اید حتی امتحان نکرده‌اید. فقط به این دلیل که به قدر کافی خودتان را باور نداشته‌اید؟

خیلی‌ها نمی‌توانند توانایی‌های خودشان را باور کنند، چون دیگران آنها را باور ندارند. ولی همانطور که الینور روزولت، استادانه بیان کرده است هیچ کس نمی‌تواند حس حقارت و ناتوانی

را به شما القا کند، مگر این که خودتان با او موافق باشید.

اگر فرد به این باور پیرامون خودش برسد براحتی می‌تواند دنیایی دیگر بیافریند. انسانی که به خودباوری رسید، می‌تواند براحتی برنامه‌ای مدون برای خود طراحی کند و با استفاده از یک برنامه روشن به ادامه زندگی خود بپردازد. «برنامه در واقع عاملی است که پندار را به گفتار، گفتار را به کردار و کردار را به پدیدار تبدیل می‌کند.»

اکنون وقتی خودشناسی برای فرد روشن و واضح شده باشد، می‌تواند وارد گام بعدی شناخت و اصلاح خود شود و آن

مفهوم خودسازی است. اینجا دیگر فرآیند ساختن خود به وقوع می‌پیوندد. در خودسازی نیازمند برنامه‌ای هستیم که بتوانیم براساس آن فرآیند خودسازی را تنظیم و تدوین کنیم. البته این برنامه از فهمی که ما نسبت به خود داریم ناشی می‌شود. اگر ما انسان را به عنوان موجودی معنوی ببینیم نیاز به یک برنامه خاصی است یا اگر انسان را به صورت موجودی مادی تعریف

کنیم برنامه‌ای متناسب با آن ساخته می‌شود یا اگر وجود انسان را جمع میان معنا و ماده بدانیم برنامه‌ای متناسب با چنین فهم و برداشتی خواهیم داشت.

به همین علت است که وقتی مولوی می‌گوید:

ای برادر تو همه اندیشه‌ای

مابقی خود استخوان و ریشه‌ای

به این معناست که آنچه تو را پیش می‌برد و راه را نشانت می‌دهد اندیشه است و لاغیر. یعنی اندیشه تو را وادار به کاری می‌کند و به تو می‌گوید چه کاری را انجام دهی یا انجام ندهی. اگر اندیشه با جسمت همراه نباشد، جسم توان کاری را ندارد. مثالی که مولوی در این باره می‌زند این است که آیا فکر کرده‌ای چرا وقتی در خواب هستی



جهان‌شناسی است. شناخت و معرفت هنگامی حاصل می‌شود که آدمی در جاده خودشناسی گام بردارد و در راه پرفراز و نشیب آن پیش برود. این خودشناسی جنبه‌های مختلفی دارد و هر کسی می‌تواند از زوایای مختلفی به شناخت خود بپردازد. از جمله این جنبه‌ها می‌توان به خود جسمی و شناخت جسم و ویژگی‌های جسمی هر شخص پرداخت، یا از زاویه روحی و روانی به شناخت خود پرداخت، خود را در مواجهه با دیگران بررسی کرد یا به رابطه خود و ارتباط آن با طبیعت پرداخت. همه این موارد می‌توانند به‌عنوان متعلق شناخت و شناسایی مفهوم خود یا من به‌کار رود.

شخص می‌تواند پس از مرحله تحلیل و تبیین انتزاعی مفهوم خودشناسی، به ارزیابی توانایی‌ها، ظرفیت‌ها، کمبودها و... خود پرداخته و آنگاه به برنامه‌ریزی برای زندگی خود بپردازد، البته همه اینها مستلزم اهمیت ارزش، احترام و عزتی است که شخص برای خود قائل است. تا کسی شخصیتش برای خود وی عزیز و ارزشمند نباشد نمی‌تواند از دیگران توقع احترام داشته باشد.

این حدیث از حضرت علی(ع) است که فرمود: من هانت علیه نفسه فلا تامن شره: هر کس به خود احترام نگذارد از شر او ایمن مباش. چه کسی می‌تواند به معنای دقیق برای خود احترام قائل شود؟ قطعاً کسی که بداند نقطه شروع هر تحولی در وجود خود اوست. در شعری منسوب به امام علی(ع) آمده است:

«و داروی درد تو در خود توست ولی آن را در نمی‌یابی و درد تو ناشی از خود توست ولی از آن آگاهی نداری. آیا بر آنی که جرم آسمانی ناچیزی هستی، در حالی که عالم بیکران هستی در اندرون تو جای گرفته است؟ تو خود آن کتاب پرواضحی که با حروف آن، آنچه نهفتنی است آشکار می‌گردد و البته که تو را نیازی به آنچه خارج از توست نیست، اندیشه کارگشا در خود توست، اما آن را بروز نمی‌دهی.» اگر فرد به این باور پیرامون خودش برسد براحتی می‌تواند دنیایی دیگر بیافریند.



جسم توانایی کاری را ندارد، ولی همین جسم هنگام بیداری کارهای صعب و دشوار را براحتی انجام می‌دهد، زیرا هنگام خواب اندیشه فرمان نمی‌دهد، بنابراین جسم توان انجام کاری را ندارد اما همین جسم هنگام بیداری چون از اندیشه فرمان می‌گیرد کارهای سنگین را براحتی انجام می‌دهد. بنابراین ما در درجه اول باید اندیشه خود را بسازیم، وقتی اندیشه‌ای ساخته شد، حرکت و پیشرفت میسر می‌شود. اگر اندیشه و فکر چیزی را باور کند جسم توانمندی و قابلیت‌های شگفت‌انگیزی در همراهی با اندیشه از خود بروز می‌دهد که به مرحله حیرت می‌رسد. اگر بخواهیم مثالی در این زمینه بزنیم، می‌توانیم از جانبازان و معلولانی نام ببریم که با یک پا به قله کوه دماوند صعود می‌کنند. قطعاً از این دست کارها در ذهن ما نمونه‌های زیادی وجود دارند. با توجه به سطور گذشته به این نتیجه می‌رسیم که چنین قدرتی میسر نیست جز از راه باور و اراده‌ای که آنها در خود ساخته‌اند که هرگز در برابر سختی‌ها و مشکلات از خود سستی و ضعف بروز ندهند، عین همین، درباره قهرمانان جانباز و معلول در رشته‌های مختلف ورزشی است که

در بیشتر میدان‌های ورزشی جهان به کسب رتبه اول دست یافته‌اند، اینان به این باور رسیده‌اند که اگر بخواهند، می‌توانند و پیروز می‌شوند، چراکه خواستن توانستن است.

جوانی دوره‌ای از زندگی است که فرد می‌تواند بهتر و راحت‌تر مفاهیم انتزاعی را در ذهن خود ساخته یا مواجه شده و آنگاه به تحلیل و تبیین پرداخته و در فرآیند زندگی خود به رفتار و کردار تبدیل کند. برای مفهوم خودباوری و خودتکایی نخست باید به شناخت مفهوم خود یا من بپردازیم.

دگر کردی سوال از من که من کیست  
مرا از من خیر کن تا که من چیست

خودشناسی در درجه اول از جمله مفاهیم و اندیشه‌ها محسوب می‌شود و به واقع پایه اصلی و اساسی

# کیمیاگری برای درمان چاقی!



مجله علمی ایران: متخصصان زیست شناسی در دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس (WUSM) اخیراً به یک هدف دست یافته‌اند که نوعی "کیمیاگری" محسوب شده و در آن چربی سفید را به چربی قهوه‌ای خوب یا همان چربی بژ تبدیل کرده‌اند. به گزارش گیزمگ، چربی سفید ماده‌ای است که در اطراف روده و سایر قسمت‌های بدن تجمع یافته و باعث می‌شود که فرد با ذخیره کالری نسبتاً چاق به نظر بیاید.

سطوح PexRAP در سلول‌های چربی سفید آنها کاهش یافته و سبب می‌شود که چربی سفید به چربی بژ تبدیل شود.

آنها به این نتیجه رسیدند که پروتئین PexRAP از تبدیل چربی سفید به چربی قهوه ای جلوگیری می‌کند بنابراین با مسدود کردن آن، چربی سفید می‌تواند به چربی بژ تبدیل شود.

محققان این پژوهش معتقدند که با استفاده از این روش می‌توان تحولی در زمینه درمان چاقی ایجاد کرد که این امر هدف نهایی تحقیق آنها است.

آنها برای آزمایش این روش جدید، گروهی از موش‌ها را مهندسی ژنتیک کردند به گونه ای که نمی‌توانستند PexRAP تولید کنند.

سطح چربی قهوه ای در این جوندگان نسبت به هم نوعان شان بیشتر بود و آنها به وجود مصرف میزان کالری مشابه با گونه‌های دیگر، باز هم لاغر مانده و چاق نمی‌شدند.

موش‌های اصلاح شده همچنین سطح بالاتری از سوزاندن کالری را از خود نشان دادند.

محققان در حال حاضر به دنبال این هستند که چطور می‌توان این پروتئین را به صورتی ایمن و بدون اینکه دمای بدن انسان بیش از حد بالا رفته و باعث تب شود، مسدود کرد.

این پژوهش در مجله Cell Reports منتشر شده است.

منبع: ایسنا

از سوی دیگر، چربی بژ و قهوه‌ای حاوی میتوکندری بیشتری نسبت به نمونه سفید خود هستند که این امر اجازه می‌دهد تا کالری‌هایی مانند قند و دیگر چربی‌ها را برای ایجاد گرما بسوزانند. داشتن چربی تیره تر به بدن کمک می‌کند تا سوخت و ساز بیشتری داشته و لاغر بماند.

از آنجا که چربی قهوه‌ای (BAT)، دارای مزیت‌های زیادی است، تحقیقات زیادی برای درک اینکه چگونه می‌توان میزان این چربی را در بدن افزایش داد انجام شده است.

تاکنون، محققان دریافته‌اند که روغن ماهی، نانوذرات دارویی، درجه حرارت پایین و سرد و داروهای قوای جنسی نقش مهمی در بهبود BAT ایفا می‌کنند.

آنها همچنین بین پروتئین و چربی قهوه همبستگی پیدا کرده‌اند و یک مطالعه نشان می‌دهد که افزایش میزان ثابت پروتئینی به نام PRDM۱۶ در موش‌ها با افزایش BAT همراه است.

همچنین محققان در یک پژوهش دیگر دریافتند که مسدود کردن پروتئینی به نام Gq می‌تواند اثر مشابهی داشته باشد.

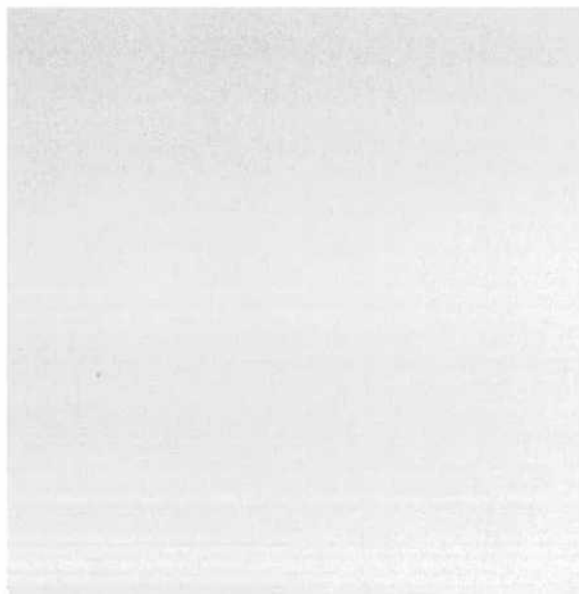
پژوهش جدیدی که توسط محققان در دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن در سنت

لوئیس انجام شده نیز تایید کننده مورد دوم است.

این محققان نیز در پژوهش خود موفق به کشف

پروتئینی شدند که مسدود کردن آن سبب افزایش چربی بژ می‌شود.

این پروتئین PexRAP نامیده می‌شود و محققان دریافتند که در چربی سفید، (نه قهوه ای) وجود دارد. علاوه بر این، هنگامی که موشها در محیط‌های سرد نگهداری می‌شوند، (وضعیتی که با افزایش چربی بژ و قهوه ای همراه است)





## آیا عذاب برزخ موقتی است؟!

(بر اساس آیات قرآن افرادی که می میرند به عالم برزخ انتقال داده می شوند و تا برپایی قیامت در آنجا خواهند بود)

کسانی که دیرتر می روند مجازات برزخیشان را باید ببینند و اگر فضلا بخشیده نشوند ممکن است کسانی که در دنیا هستند مشکلشان را حل نکنند یا خداوند آنها را ببخشد، به هر حال مشکلشان باید حل بشود.

اگر مجازات کوتاه باشد زودتر از عذاب برزخی نجات پیدا می کنند و اگر طولانی بود بیشتر می مانند. اگر خودشان کاری کرده باشند که نتیجه اش به آن عالم برود حل می شود و گرنه دیگران که در دنیا هستند می توانند مشکلشان را حل نکنند. به تعبیر دیگر اعمال انسان به دو دسته تقسیم می شوند:

یک دسته اعمال را خود انسان از پیش فرستاده که با مرگش پرونده این اعمال بسته می شود و به تعبیر قرآن به آن اعمال ما تقدم می گویند. دسته دیگر اعمالی است که از پشت سر برایش می آید. بعد از مرگ پرونده نامه اعمالش باز

بر اساس آیات قرآن افرادی که می میرند به عالم برزخ انتقال داده می شوند و تا برپایی قیامت در آنجا خواهند بود. ظاهرا این مطلب با عدل خداوند چگونه سازگار نیست زیرا کسانی که زودتر از دنیا می روند نسبت به کسانی که دیرتر از دنیا می روند بر حسب وضعیت آنها در آن عالم بیشتر عذاب یا خوشی خواهند داشت. فرض این سوال این است که کسانی که وارد عالم برزخ می شوند اگر جهنمی باشند در جهنم برزخ و اگر بهشتی باشند در بهشت برزخ تا قیامت می مانند در حالی که این فرض درست نیست. خیلی ها در برزخ هستند و بعد از مدتی از عذاب برزخی نجات پیدا می کنند و مشکلشان در برزخ حل می شود و به تعبیر ما از جهنم برزخی به بهشت برزخی راه پیدا می کنند.

بنابراین کسانی که زودتر وارد برزخ می شوند مشکلشان زودتر حل می شود و بهشت می روند.



آن جا مشکل داشته باشند، ده سال می ماند و بعد از ده سال مشکلشان حل می شود مثلاً فرض کنید حج انجام نداده به عالم برزخ رفته قطعاً به خاطر کوتاهی که نسبت به حج داشته گرفتار است اما فرد صالحی پیدا می شود و از طرف او حج انجام می دهد و مشکل او را حل می کند. در نمازش کوتاهی کرده، نمازها را به موقع نخوانده، از دنیا که رفت دیگران برایش می خوانند دیگر مشکلی در قبال نماز در عالم برزخ ندارد و همین طور بقیه اعمال.

#### ■ خلاصه

این فرض که کسی که از دنیا رفت چون از ابتدا مشکل دارد تا قیامت این مشکلات ادامه خواهد داشت قابل قبول نیست. با رد این فرض دیگر بحثی برای خلاف عدالت باقی نمی ماند، به اندازه ای که عدالت اقتضا می کرد جرم و مجازاتش را کشیده همین قدر که مجازاتش تمام شد مشکلش هم حل می شود اما کسانی که تازه رفتند هنوز در مشکل هستند.

منبع: پاسخ به سوالات اعتقادی استاد محمدی موجود در سایت رادیو معارف

مطالب مرتبط:

تأثیر عمیق حق الناس در عذاب برزخ و قیامت  
برزخ و ارواح سه گانه  
بی عدالتی در برزخ

می ماند و آن اعمال بعد از خودش خوب یا بد فرستاده می شود. فرض کنید کسی که کتابی نوشته، علمی در اختیار بندگان خدا قرار داده مادامی که مردم از آن علم استفاده می کنند ثوابش به حساب او و در نامه اعمال او نوشته می شود، یا بنای خیری مانند مسجد، ساختمان، بیمارستان، راه یا پلی ساخته، درختی را غرس کرده، فرزند صالحی تربیت کرده، شاگرد صالحی تربیت کرده یا سنت حسنه ای در جامعه باقی گذاشته، مادامی که اینها هستند ثواب آنها در نامه اعمالش نوشته می شود و در عالم برزخ مشکلاتش را حل می کند.

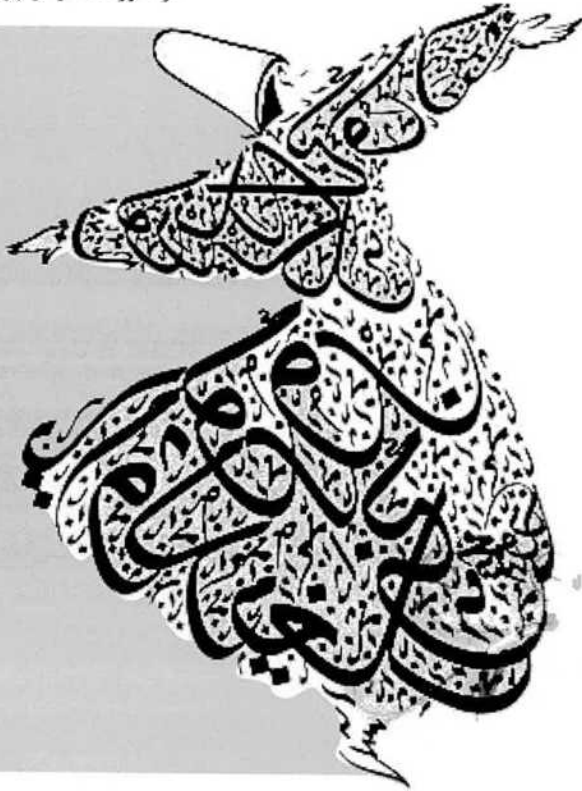
تصور نشود کسانی که در عالم برزخ وارد می شوند حالت و وضعیتی که ابتدای ورود به برزخ داشتند تا قیامت ادامه دارد. میزان آن حال و وضعیت به اقتضای جرمشان است

گاهی شخص ابتدا که وارد برزخ دارد مشکل دارد اما به خاطر نماز شب شاگردی یا پسری که تربیت کرده مشکلش رفع می شود. حضرت عیسی علی نبینا و آله و علیه السلام از قبرستانی عبور می کرد دید که مرده ای در عالم برزخ عذاب می شود، سال بعد از همان قبرستان عبور می کرد دید همان مرد که سال قبل معذب بود امسال متنعم است یعنی از جهنم برزخی داخل بهشت برزخی رفته. سوال کرد جریان چیست؟ گفتند فرزندی داشت که در طول سال گذشته این فرزند به حد بلوغ رسید و دو تا کار خیر انجام داد، یکی اینکه راه و جاده ای را که خراب شده بود اصلاح کرد. دوم اینکه یتیمی را تحت سرپرستی گرفت و مشکلش را حل کرد و به طور کلی کار یک یتیم را اصلاح کرد. به خاطر این دو عمل فرزند، عذاب از پدر بر داشته شد و بهشت رفت.

پس اینکه چون اولش گرفتار بوده، تا قیامت گرفتار است صحیح نیست. کسی که امروز می میرد تا زمانی که گرفتاریش برداشته شود گرفتار است. پس تصور نشود کسانی که در عالم برزخ وارد می شوند حالت و وضعیتی که ابتدای ورود به برزخ داشتند تا قیامت ادامه دارد. میزان آن حال و وضعیت به اقتضای جرمشان است. اگر جرمشان اقتضایش این است که ده سال

## خدای مولانا؛ منبع بی پایان نور و سرور

گرد آورنده: زهرا پژوهنده / روانشناس



تو مگو ما را بدان شه بار نیست  
با کریمان کارها دوار نیست

مولوی به بشر یادآور می شود که هیچ بنده ای حق ندارد که به بهانه ناامیدی از رحمت خداوندگار، خود را در کنج تاریک اندوه و حرمان پنهان کند و در منجلاب بدیها و نافرمانیها فروتر رود. چرا که عفو و رحمت او آنچنان فراگیر و بی دریغ است که حتی ابلیس نیز از احتمال بخشیده شدن و گشوده شدن درهای کرم الهی به روی خود ناامید نیست. او رانده شدن خود را گوشمالی هشداردهنده تلقی می کند و ایمان دارد که رحمت خداوند بر غضب و خشم او رجحان دارد.

گر عتابی کرد دریای کرم

بسته کی گردند درهای کرم

اصل نقدش داد و لطف و بخشش است

قهر بر وی چون غباری از غش است

از برای لطف، عالم را بساخت

ذره ها را آفتاب او نواخت

خدای مولانا، منبع بی پایان نور و سرور است و یاد او سرچشمه صفای دل و خشنودی و شادمانی و سرمستی است. ظرف وجود آدمی محدود است و گرنه لطف او بی کرانه است. احساس حضور چنین خدایی در لحظه لحظه های زندگی انسان، غبار هرگونه خیالات ناخوش و نگرانی و نومیدی را از آینه جان آدمی می زداید و احساس امنیت و سعادت و نعمت به جای آن می نشاند. بشر چنین خدایی را چگونه گم کرده است؟

کی خشک لب بمانم؟ کان جو مراست جویان

کی غم خورد دل من؟ وان غمگسار با من

تلخی چرا کشم من؟ من غرق قند و حلوا

در من کجا رسد دی؟ وان نوبهار با من

علت این گم گشتگی و سرگردانی انسان معاصر را باید در عشق جستجو کرد. عشق زیباترین نوع پیوند انسان با خداست و انسان عشق را گم کرده است به همین دلیل است که از عاطفه خالی شده و هر جنایتی را می بیند و می شنود و بی تفاوت می گذرد. زیرا دیگر گریه های دلخراش کودکی که پایش را به همراه پدر و مادرش در زیر آوار بمباران جا گذاشته است، روح او را نمی خراشد؟ عشق پل میان انسان و خداست و این پل دیر زمانی است که شکسته است. از دل هر بنده به سوی خدا راهی است که از طریق آن می توان با او نجوا کرد و رازها و حقایق را بی واسطه دریافت. بشر این راه را در غبار خودخواهی و خودباوری گم کرده است.

رابطه زنده و پویایی است بین بنده و خدا که به آفرینش و حیات و مرگ و معاد معنی می دهد. عشق مجموعه هستی را دربر گرفته و در هر ذره موجود است. عشق انسان را در بر گرفته چگونه است که انسان از او گم شده است؟

عمر که بی عشق رفت هیچ حسابش مگیر

آب حیات است عشق در دل و جانش پذیر

عشق چو بگشاد رخت سبز شود هر درخت

برگ جوان بردمد هر نفس از شاخ پیر

هر که شود صید عشق کی شود او صید مرگ؟

چون سپرش مه بود کی رسدش زخم تیر؟

از نگاه مولوی بندگی عاشقانه، دل انسان را لطیف می کند و از خود پرستی به خدا پرستی می رساند. موجب می شود که انسان خود را بشناسد و جایگاه والای خود را دریابد. این احساس

خوشبینانه به خود، نیاز حیاتی انسان بی هویت و بی تکیه گاه امروز است. یکی از سرچشمه های اصلی خوشی و سرمستی های مهار ناپذیر و غبطه انگیز مولوی، همین احساس خوشبینانه به خود و شناخت خود است. او حضور خدا را در خود به واسطه این عشق احساس می کند. چگونه سرخوش نباشد و به خود نبالد. او از گوهری که در درونش پنهان است آگاهی دارد و قدر خود را خوب می داند و خود را به هر کس و هر چیز نمی فروشد.

چون نگیرم خویش را من هر شبی اندر کنار؟

از کنار خویش یابم هر دمی من بوی یار

هر انسانی در نگاه جلال الدین محمد مولوی استعداد کافی برای تقرب به حق تعالی را دارد. پیام مولوی به انسان امروز، پرستش عاشقانه خدا و زیبا دیدن عالم هستی و شناختن قدر و منزلت انسانی خویش و پیش گرفتن روشی شادمانه و مهرورزانه در زندگی است.

عشق در وجود تک تک ما به ودیعه نهاده شده و در تمام هستی ساری و جاری است تنها کافی است دریابیمش.

هر کسی را ره مده ای پرده مژگان من

غیر رویت هر چه بینم نور چشمم کم شود

دل نخواهم، جان نخواهم، آن من کو، آن من

سخت نازک گشت جانم از لطافت های عشق

### ■ عشق پل میان انسان و خداست

مولوی دست انسان سرگشته را می گیرد و در بیت اشعارش به عشق رهنمون می کند. چرا که او کمال بندگی و غایت دینداری و مطلوبترین نوع رابطه انسان و خدا را به واسطه عشق می داند. عشقی که مولانا به انسان معرفی می کند از توجه و دلبستگی به مظاهر انسانی آغاز می شود اما رو به سوی خدا دارد و با او به کمال می رسد.

سرخوشی، سرزندگی و سرمستی پایان ناپذیر مولوی و شور و سروری که بر کل زندگی و شخصیت و هنر و مکتب عرفانی او پرتو انداخته است، از طرز تلقی او از حقیقت عشق و نوع تجربه عاشقانه او ریشه گرفته است. برای او عشق، همان زندگی است. عشق در نگاه مولوی



گرد آورنده: پرستو درگاهی  
کارشناس گفتار درمانی

## دیزارتیری چیست؟

دیزارتیری نوعی اختلال حرکتی گفتار است که ناشی از آسیب ماهیچه‌های میباشد. ضعف، کندی یا ناهماهنگی ماهیچه‌های می تواند بر تمام فرایندهای اساسی گفتار - تنفس، آواسازی، تشدید، تولید و نوای گفتار - تاثیر بگذارد. خطاهای تولیدی بارزترین ویژگی دیزارتیری هستند، که پس از آن اختلالات صوتی، تشدید و روانی قرار میگیرند.

### ■ علت‌های احتمالی که موجب دیزارتیری می‌شوند

• کیفیت گفتاری " ناله وار " " بی حال " که درک چیزهایی که می گوید کمی برای شنونده سخت است.

شامل: عفونت ویروسی، تومور، سکته مغزی، آسیب‌های مادرزادی، بیماری، فلجی، ضربه، تاثیر دارو، پارکینسون، دیستونی، دیس کینزیا، اتوز، بالیسم، تور و بیماری کره است. شش نوع دیزارتیری وجود دارد که شامل: دیزارتیری شل، دیزارتیری سفت، دیزارتیری آمیخته (شل و سفت)، دیزارتیری اتاکسی، دیزارتیری کم حرکتی و دیزارتیری پر حرکتی است.

- سرعت گفتاری پایین
- سرعت گفتاری بالا با کیفیت "من من" (مثل این است که با دهان بسته حرف می زند)
- حرکات زبان، لب‌ها و فک محدود است.
- هنگام حرف زدن آهنگ و ریتم گفتار غیر طبیعی است.
- تغییرات در کیفیت صدا ( صدای خشن یا نفس آلود و یا تو دماغی ..)
- سکوت‌های نامناسب

### ■ علایم کلی دیزارتیری:

### ■ دیزارتیری چگونه تشخیص داده می‌شود؟

آسیب شناس گفتار و زبان ( گفتار درمانگر ) تنها متخصص جهت ارزیابی و درمان اختلالات گفتار و زبان و بلع از جمله دیزارتیری است. آسیب شناس گفتار و زبان از طریق ارزیابی‌های رسمی و غیر رسمی شدت و نوع دیزارتیری را مشخص می‌کند. برای این ارزیابی آسیب شناس گفتار و زبان، حرکات لب‌ها، زبان و صورت را معاینه می‌کند و همچنین میزان حمایت تنفس برای تولید گفتار با کیفیت را بررسی می‌کند. این ارزیابی همچنین شامل تولید حروف و کلمات و جملات در بافت‌های مختلف است.

مشکلاتی را در دم و بازدم نشان دهد که گفتار را دچار وقفه کند.

بسته به نوع دیزارتیری، صدای خیلی آهسته یا خیلی بلند، همچنین تغییرات ناگهانی و بیش از حد را در بلندی صدا، صدایی خشن، ناصاف، زمخت، گرفته و نفس آلود، آواسازی با فشار و تقلا و پرتلاش، کاهش طول عبارت‌ها و کاهش قابلیت فهم گفتار، آبریزش دهان و فقدان حس در لب، زبان و کام و حلق، چهره بی‌حالت و فقدان توانایی در چشمک زدن، حالات عاطفی نابهنجار، به صورت خنده و گریه ناگهانی فرد مبتلا به دیزارتیریا ممکن است ویژگی‌های گفتاری زیر را نشان دهد:



### ■ چه درمانی برای افراد مبتلا به دیزآرتری در دسترس است؟

درمان دیزآرتری بسیار تخصصی است و براساس شدت آسیب ، نوع دیزآرتری و .. طرح ریزی می شود. برخی از روشهای درمانی در حالیکه برای یک نوع از دیزآرتی مفید است ممکن برای نوعی دیگر از دیزآرتی سودمند نباشد. برخی از اهداف درمانی آسیب شناس گفتار و زبان ( گفتار درمانگر ) ممکن است شامل :

نرسید ( متوجه منظورتان نشد ) ، سعی کنید از روش های دیگر مانند اشاره دادن یا ژست ها استفاده کنید تا متوجه پیامتان شود و همچنین استراحت کنید و دوباره امتحان کنید.

### ■ نکاتی برای مخاطبان

- \* عوامل حواس پرت و سر و صدای اطراف را کاهش دهید.
- \* کاملاً به گوینده توجه کنید.
- \* بعنوان یک گوینده به او نگاه کنید.
- \* زمانهایی که متوجه کلامش نشدید به او بگویید.
- \* بخشی از صحبتایی را که متوجه شدید برایش تکرار کنید تا مجبور نشود تمام صحبتهایش را دوباره تکرار کند.
- \* اگر هنوز متوجه صحبت او نشدید از او سوال بپرسید ( منظور این است که سیب نمیخوری؟ )
- \* پرسید و یا از او بخواهید که پیامش را برایتان بنویسد.

منبع:

ShIPLEY K, McAFEE J. Assessment in  
(۲۰۰۶) speech & language pathology

[divider]

- \* کاهش سرعت گفتار
- \* تقویت تنفس در جهت افزایش بلندی صدا
- \* تقویت عضلات درگیر در گفتار
- \* افزایش حرکت زبان و لب در جهت تولید صحیح گفتار
- \* بهبود تولید حروف گفتاری به طوری که وضوح گفتار فرد دارای دیزآرتری بهتر شود.
- \* آموزش استراتژی و روشهای برقراری ارتباط بهتر با فرد دارای دیزآرتری به مراقبان، اعضای خانواده و معلمان
- \* در مواردی که دیزآرتری شدید است و فرد قادر به ارتباط کلامی نیست ، طرح ریزی ، ساخت و آموزش استفاده از وسایل ارتباطی جایگزین ( AAC ) ( به عنوان مثال، حرکات ساده، تخته الفبا یا تجهیزات الکترونیکی یا رایانه ای)

### ■ نکاتی برای فرد دارای Dysarthria

قبل از اینکه بخواهید شروع به صحبت کنید ، موضوع بحث و گفتگو خود را در یک یا چند کلمه کوتاه معرفی کنید. " می خوام درباره دیر اومدنت صحبت کنم "

بررسی کنید که آیا مخاطب تان متوجه صحبت شما شده است و بعد ادامه دهید . " موافقی ؟ نظرت چیه؟ "

با سرعت پایین و صدای بلند حرف بزنید و مکث های خود را زیاد کنید.

سعی کنید زمانی که احساس خستگی می کنید مکالمات را محدود کنید. ( زمانی که گفتارتان به خوبی درک نمی شود )

اگر در تلاش برای گفتگوی کلامی به نتیجه

## سفر مشهد



راس ساعت ۲۳ از شهر مقدس مشهد بسوی کرج انجام گرفت و این سفر نیز با تمام فراز و نشیب ها و خاطرات خوش به پایان رسید. امید است در سالهای آینده باز این توفیق نصیب مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج شود تا بتواند تعداد بیشتر از توانیابان را به مهمانی آقای علی ابن موسی الرضا ببرد. انشاءالله

بسم الله الرحمن الرحيم  
السلام عليك يا علي ابن موسى الرضا

امسال نیز مجتمع آموزشی توانبخشی رعد کرج توفیق اعزام ۱۰۸ نفر از توانیابان عزیز این مجموعه با همکاری دفتر نمایندگی محترم آستان قدس رضوی در استان البرز در قالب یک کاروان زیارتی در تاریخ ۱۳۹۷/۰۲/۱۹ را داشت. حرکت قطار راس ساعت ۱۷ از شهر کرج به سوی مشهد مقدس آغاز گردید و قطار در راس ساعت ۵ صبح روز ۲۰ اردیبهشت وارد ایستگاه راه آهن مشهد گردید. طی هماهنگی های صورت گرفته دفتر آستان ۳ دستگاه اتوبوس جهت سوار کردن مددجویان زوار و انتقال ایشان به هتل تعیین شده تدارک دیده شده بود که به کمک همیاران مجتمع رعد کرج این امر هرچه سریعتر انجام گرفت. در این سفر کاروان رعد کرج وعده های غذایی خود را مهمان آستان قدس رضوی بودند که در محل اقامت کاروان سرو می گردید و همچنین یک وعده مهمان مهمانسرای آستان قدس رضوی بودند که در فضای بسیار معنوی و روحانی انجام شد. لازم به ذکر می باشد در این سفر روحانی جناب آقای مهندس غلامرضا احمدی بیداخویدی موسس و مدیر عامل محترم رعد کرج به همراه دیگر اعضای هیات مدیره بصورت جداگانه به کاروان ملحق شده و باعث بالا رفتن روحیه توانیابان دیگر پرسنل این مجموعه گردید. همچنین جناب آقای قاضی خانی مدیریت محترم دفتر نمایندگی آستان قدس رضوی در استان البرز طی بازدیدی از محل اقامت کاروان رعد کرج از امکانات محل اسکان توانیابان و نحوه توزیع وعده های غذایی مهمان کاروان مجتمع بودند و در آخر ساعت حرکت قطار برگشت در روز یکشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۳

را تولید کنند.

با این حال، این توربین‌ها سبب ایجاد لخته‌های خون کشنده می‌شد که همین امر تا حدودی باعث کاهش مصرف آن شد.

دانشمندان می‌گویند: "در این روش جدید برق از حرکت نسبی بین FFNG و محلول حاصل می‌شود. دو لایه الکتریکی در اطراف فیبر ایجاد شده و سپس محلول جریان یافته، توزیع بار الکتریکی متقارن را تحریف کرده و یک گرا دیان الکتریکی در امتداد محور طولی تولید می‌کند."

دقیقا مشخص نیست که چه میزان نیرویی توسط این دستگاه تولید می‌شود، اما دانشمندان ادعا می‌کنند که میزان نیروی تولید شده توسط این دستگاه در مقایسه با سایر دستگاه‌های تولید برق بسیار بالا است و تبدیل انرژی کارآمد آن بیش از ۲۰ درصد است.

این تکنولوژی هنوز در مراحل اولیه خود قرار دارد اما محققان می‌گویند که ایمپلنت این دستگاه بر روی قورباغه‌ها موفقیت آمیز بوده است و می‌تواند یک روز برای نیرودهی به ایمپلنت‌های پزشکی در بدن انسان مورد استفاده قرار گیرد. این پژوهش در مجله *Angewandte Chemie* منتشر شده است.

منبع: ایسنا

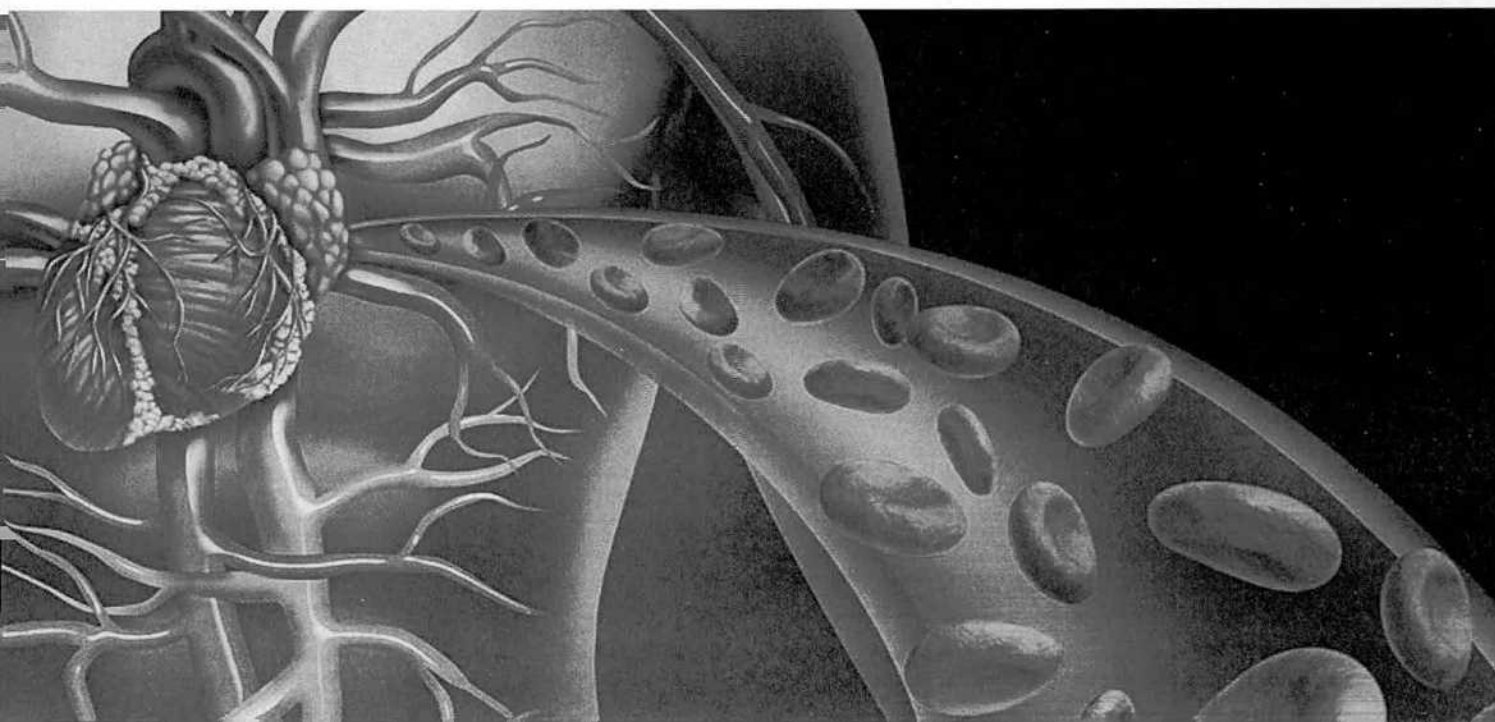


## تولید برق از جریان خون!

مجله علمی ایران: یک گروه از محققان چینی، با استفاده از اصولی مشابه با نیروگاه‌های برق آبی بزرگ، یک نانوژنراتور کوچک ایجاد کرده‌اند که می‌تواند به طور بالقوه در داخل رگ جای گرفته و از جریان خون برق تولید کند.

به گزارش گیزمگ، محققان دانشگاه "فودان" در حال حاضر یک نوع جدید از دستگاه تولید برق را بر اساس مجموعه‌ای از نانولوله‌های کربنی پیچیده شده در اطراف هسته پلیمری ایجاد کرده‌اند که برق توسط آنچه تیم به آن "نانو ژنراتورهای سیال فیبر شکل" (FFNG) می‌خواند تولید می‌شود.

در سال ۲۰۱۱، محققان سوئیس توربین‌های کوچکی را توسعه دادند که به لحاظ نظری می‌توانستند در داخل یک شریان انسانی قرار بگیرند و از طریق جریان خون مقدار کمی از برق



## نگاه به شعر و غزل حسین منزوی و خصلت های آن

یکی از شاعرانی که اشعارش مورد توجه واقع شده و علاوه بر خوانده شدن در محافل و در میان جمع های گوناگون توسط هنرمندان سرشناس نیز باز خوانی می شود، حسین منزوی است. دو شعر حسین منزوی که توسط همایون شجریان اجرا شده، با استقبال گسترده ای از سوی مخاطبان شعر و موسیقی رو به رو شده است.

شعری که چندی پیش اجرا شد با مطلع: «شتک زده است به خورشید خون بسیار...» و شعری که اخیرا اجرا شد با مطلع: «آهای خبردار، مستی یا هشیار، خوابی یا بیدار، خوابی یا بیدار...» که در آلبوم رگ خواب منتشر شد، نمونه ای از این شعرهاست. در ادامه مقاله که در نقد شعر حسین منزوی است را می خوانید: ضرورت و لزوم ایجاد تحول در قالب های کلاسیک - چه از لحاظ فرم و چه از حیث محتوا - کمی بعد از نوآوری های نیمه احساس می شود.

نیمه راهی را انتخاب می کند و آن را به دیگران نشان می دهد. از مشخصه های وزنی تحول نیمه که بگذریم به وجهی از این تحول می رسیم که فراگیرتر و گسترده تر از مفاهیمی چون وزن و فرم است.

نیمه حرکت تئوریزه ای در جهت نو گرایی در قالب هایی چون غزل نمی کند؛ اما راه گشایی های او مسیر را برای ایجاد تحول در قالب های کلاسیک هموار می کند. نیمه که راه را هموار می کند، شاعرانی چون ابتهاج و منوچهر نیستانی با شکستن برخی مولفه های دیکته شده و ثبت شده کمی فراتر می روند.

کنار شاعران نو قدمایی و همدیاف با آن ها قرار می گیرند، تجربیاتشان از صافی نیمه و فرازوی او عبور می کند و بی شک جسارت و جرأت نیماست که اجازه دست درازی در قالب هایی با قدمت چند صدساله را صادر می کند.

نئوکلاسیک ها محتوا و مضمون را از نیمه می گیرند و در تلاش برای خلق فرمی جدید باز به مؤلفه های شعر نیمایی نظر دارند. در همین دوره است که ابتهاج قالب نیمایی را هم تجربه می کند و نیستانی نیز به کلی رهرو نیمه می شود.

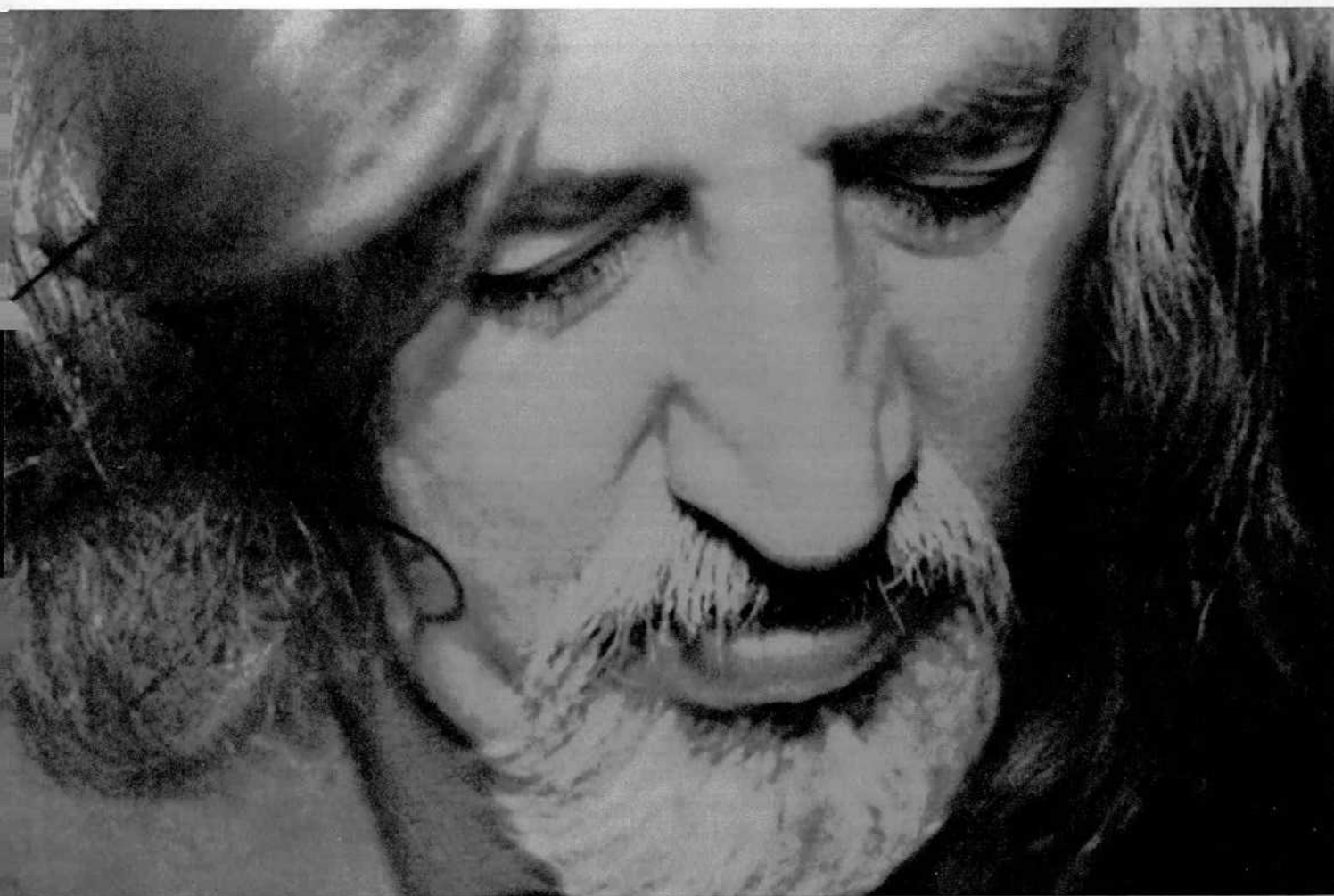
سیمین بهبهانی، در پی آن، مطابق با موج شکل گرفته پیش می رود و در فرم و القای مفاهیمی تازه از زبان می کوشد. او در ارکان افاعیل، تغییراتی

در غزل های سال های دهه سی و چهل به بعدش نشان می دهد که قالب های کلاسیک را با مولفه های جدیدی آزمایش می کند. البته پایبندی اش به فضاهای پدیدآورنده معمول در شعر گذشته، بیش تر است و از همین رو چندان همراه دیگران نیست.

بهبهانی و نیستانی هم سعی در طرح فضاهای تازه ای دارند. این گروه با پایبندی به اصول و قواعد اولیه و اصلی قالب های کلاسیک در فرم ساختار شکنی می کنند و آن را از محدوده بسته و کلیشه ای آن خارج می کنند.

این پایبندی در کنار ساختار شکنی و فراروی به تولد گروهی می انجامد که به اصطلاح، نئوکلاسیک نامیده می شوند. این گروه که در





به دنبال این ویژگی هر بیتی هم که با این ساختار همخوانی نداشته باشد، اجازه ورود به ساختمان شعر را نمی‌یابد؛ هرچند که به تنهایی معنا و مفهوم مستقلی داشته باشد.

غزل نوگرا، که پایبند به اصول کلاسیک هم است، با همین ویژگی‌ها متولد می‌شود و به راه ادامه می‌دهد و در این راه همان، طور که اشاره شد، شباهت‌هایش به فضاهای به وجود آورنده شعر کلاسیک گذشته بیش از تفاوت‌هایش با آن هاست.

در این میان، غزل منزوی بر خلاف این قاعده کلی عمل می‌کند و با ارائه فرمی جدید و محتوایی کاملاً متفاوت پا به عرصه‌ای می‌گذارد که بعد‌ها غزل معاصر یا غزل نو لقب می‌گیرد.

ایجاد می‌کند و اوزان متفاوت و مختلفی را تجربه و در واقع خلق می‌کند.

در شعر این گروه، تفاوت‌ها کمتر از شباهت‌هاست. ابتهاج در عشق به شیوه قدمایی‌ها می‌رود و سیمین نیز از لحاظ محتوا به برخی اصول قدیمی و متداول پایبند است.

اما مهم‌ترین و مشخص‌ترین وجه تفاوت در القای معناست. غزل نئوکلاسیک به دنبال معنی کردن هر بیت نیست و لزوماً معنی را در هر مصرع و بیت نمی‌جوید.

در این غزل، ساختار و محتوا به گونه‌ای است که معنا در فضای کلی شعر متولد می‌شود و بدون پیوستگی و پیوند بیت‌ها معنایی عینی به دست می‌آید.

منزوی با نخستین مجموعه شعرش، که در سال ۱۳۵۰ منتشر می شود، صورت هایی از غزل نوراً نمایان می کند؛ غزلی که در ادامه روند طبیعی اندیشه نو قدمایون خلق می شود. فرم، فرمی است که تقریباً تجربه شده است، اما جدای از غزل نئوکلاسیک محسوب می شود.

در شعر حسین منزوی، فرم برای محتوا حد و محدوده تعیین نمی کند و محتوا نیز دست و پای فرم را نمی بندد. با این که او را از فرمالیست های عرصه غزل سرایی به حساب می آوریم؛ اما محتوا است که در غزل منزوی اولویت و برتری دارد و محتوا هم که عشق است و چیزی به جز این نیست.

منزوی در گفت و گویی پیرامون رابطه فرم و محتوا و چگونگی شکل گیری آنها می گوید: «یک شعر خوب، حتماً باید فرم خوب هم داشته باشد. یعنی شاعر پیشرو و معاصر حتماً در شعر خودش به فرمالیسم هم توجه دارد، ولی نه به صورتی که شعر را فقط به شکل تبدیل کند و تنها به اصالت شکل معتقد باشد.

شعر خوب شعری است که شکل و محتوا هر دو در آن رعایت شده باشد و هر دو مثل نوزاد های دوقلو به وجود بیایند و با هم نفس بکشند و اگر هر کدام از اینها عقب بماند، به آن شعر لطمه می خورد و در حقیقت تمامیتش را خدشه دار خواهد کرد و توجه به محتوا سبب نمی شود که فرم نادیده گرفته شود و شعر باید شکل زیبا هم داشته باشد»

او حتی معتقد است که فرم از سوی شاعر انتخاب نمی شود و شاعر با اتکا به یک مساله تئوریک به اجرای شعر دست نمی زند: «هر دو (فرم و محتوا) با هم متولد می شوند و هر دو با هم حرکت می کنند و این حرکت های خودجوش و زاینده از دل این هر دو برمی خیزد. شاعر خیلی تعیین کننده نیست، چون شاعر شعر را انتخاب نمی کند؛ این شعر است که شاعر را انتخاب می کند...» در شعر خوب، یعنی شعری که به ناخود آگاه شاعر تعلق داشته باشد هیچ انتخابی صورت نمی گیرد...»

اهمیت فرم در شعر حسین منزوی با همین گفته ها دو چندان جلوه می کند؛ تا آنجا که

درمی یابیم او با توسل به برخی مولفه های از پیش تعیین شده، فرم را به هم نمی ریزد و فرمی که از منزوی سراغ داریم و ادعا می کنیم که متفاوت است، فرمی است که از خلال لحظه های شاعرانه خلق می شود و دغدغه ذهنی او نیست:

آشکار است که با وجود نوگرایی، هیچ گونه مصنوعی در کار نیست و زبان روان، غزل را به فرمی جدید رهنمون می کند. از فرم و تفاوت ها و اهمیت هایش در غزل منزوی که بگذریم، به جهان بینی و دنیای شاعرانه او می رسیم که همواره با عشق پیوندی ناگسستنی دارد.

این که منزوی را شاعر عشق دانسته اند و تغزل او را در شعر معاصر منحصر به فرد شمرده اند، کاملاً بجای و درست است. منزوی شاعر عشق است و هرگز از حال و هوای آن جدا نمی افتد، تا آنجا که بهترین و موفق ترین نمونه های معاصر غزل عاشقانه را در میان آثار او جستجو می کنیم.

اما تفاوتی در کار است که تغزل منزوی در میان آثار تغزلی معاصرانی چون سیمین بهبهانی، هوشنگ ابتهاج، محمد علی بهمنی و... قد علم می کند.

شعر منزوی عاشقانه است اما فردی نیست. به عبارت دیگر، فردیتی در کار نیست و شاعر اغلب از خودش حرف نمی زند، حدیث نفس نمی کند، از هجران نمی گوید و آه و ناله سر نمی دهد. (اتفاقی که اغلب در ژانر عشق و شعر عاشقانه می افتد و شاعر همواره از خود و احوالاتش حرف می زند و به ضرورت، معشوق را هم مخاطب قرار می دهد.

اما منزوی از پنجره ای که درست رو به معشوق گشوده شود، نگاه نمی کند. منزوی از عشق خود نمی گوید، بلکه از خود عشق روایت می کند.

منزوی به عشق نیز نگاهی ناآشنا و نو دارد؛ اما این تجربه های ناآشنا، با توانایی منزوی در پل زدن بین عشق و غزل و نو بودن، آشنا و فراگیر به نظر می رسد.



## گرمایش زمین چیست

### و چگونه می‌توان آن را کنترل کرد

می‌دارند. در واقع همین فرآیند مفید باعث پا گرفتن زندگی در این سیاره شده است.

#### ۱ گازهای گل‌خانه‌ای

گرم شدن بیش از حد کره‌ی زمین ناشی از فعالیت‌های انسانی زمانی رخ می‌دهد که مقداری زیاد از انواع خاصی از گازها به اتمسفر وارد شود. گازهای گل‌خانه‌ای شناخته شده شامل بخار آب، دی اکسید کربن ( $CO_2$ )، متان ( $CH_4$ ) و اکسید نیتروژن ( $N_2O$ ) است که شایع‌ترین آن‌ها دی اکسید کربن است. مقداری از  $CO_2$  موجود در جو بر اثر فعالیت‌های طبیعی به وجود آمده است، تا قبل از انقلاب صنعتی نسبت این گاز در جو چیزی حدود ۲۸۰ قسمت در میلیون (ppm) بوده است.

در طول ۸۰۰ هزار سال گذشته، در دوره‌ی یخبندان میزان این گاز تا ۱۸۰ ppm کاهش یافته اما در دوره‌های گرم باز به ۲۸۰ ppm رسیده است، اما از زمان انقلاب صنعتی سرعت افزایش  $CO_2$  تا ۱۰۰ برابر بیشتر از گذشته شده است. در سال ۲۰۱۳ دانشمندان میزان دی اکسید کربن موجود در جو را ۴۰۰ ppm اعلام کردند، چیزی حدود ۳ تا ۵ میلیون سال است که زمین این میزان دی اکسید کربن را تجربه نکرده است.  $CO_2$  تقریباً ۸۲ درصد گازهای گل‌خانه‌ای ایالات متحده را تشکیل می‌دهد. این گاز با به دام انداختن اشعه‌ی مادون قرمز خورشید باعث افزایش بی‌سابقه‌ی دمای زمین می‌شود.

دی اکسید کربن از راه‌های مختلفی وارد جو می‌شود؛ سوزاندن سوخت‌های فسیلی مهم‌ترین دلیل این امر است و در درجه‌ی دوم جنگل

خشک سالی، گرما، توفان و گرد و خاک. از ابتدای قرن ۲۱ دمای متوسط زمین ۰.۸ درجه افزایش یافته است و پیش‌بینی می‌شود در صد سال آینده زمین بین ۱ تا ۶.۵ درجه گرم‌تر شود. بنا بر گزارش ناسا ۹۷ درصد از دانشمندان علم هواشناسی بر این موضوع توافق دارند که گرم شدن کره‌ی زمین یک پدیده‌ی طبیعی نیست بلکه بر اثر فعالیت‌های انسان به وجود آمده است.

به افزایش تدریجی حرارت سطح، اقیانوس‌ها و اتمسفر، گرم شدن کره‌ی زمین می‌گویند. از آخرین سال‌های صدهی ۱۹ میلادی دانشمندان حرارت متوسط زمین را ثبت کرده و تغییرات آن را بررسی می‌کنند. بسیاری از سازمان‌های علمی پیشرو از ادامه‌ی این وضع و صدمات جبران‌نشده‌ی آن بر زمین ابراز نگرانی کرده‌اند. در سال ۲۰۱۳ هیئت بین‌المللی تغییرات آب و هوایی (IPCC) گزارش می‌دهد که تغییرات آب و هوایی بیشتر از گذشته به فعالیت‌های انسان وابسته شده است.

#### ۱ اثر گل‌خانه‌ای

گرم شدن کره‌ی زمین با پدیده‌ای به نام اثر گل‌خانه‌ای شناخته می‌شود آغاز می‌شود. بین جو زمین و اشعه‌های دریافتی از خورشید تعادلی برقرار است. در سال ۱۸۹۶ سوانت آرهنیوس کشف کرد که نور خورشید پس از عبور از اتمسفر به سطح زمین برخورد می‌کند و سپس به سمت بالا منعکس می‌شود، گازهای موجود در جو چیزی در حدود ۹۰ درصد از این گرما را جذب کرده و سطح زمین را گرم نگه

متان دومین گاز گلخانه‌ای جو زمین است اما اثرات آن از CO<sub>2</sub> بسیار مخرب‌تر است. در سال ۲۰۱۲ حدود ۹ درصد از گازهای گلخانه‌ای ایالات متحده را متان تشکیل داده بود، اگرچه این میزان کمتر از CO<sub>2</sub> است اما متان در به دام انداختن گرمای خورشید بسیار کارآمدتر است. در طول مدتی ۱۰۰ ساله، متان تا ۲۰ برابر در افزایش گرمای زمین کاراتر از CO<sub>2</sub> عمل خواهد کرد. بسیاری از منابع طبیعی باعث انتقال متان به جو می‌شوند اما انسان با استخراج معادن میزان گسترده‌ای از این گاز را به جو انتقال داده است. دامداری صنعتی و دفن

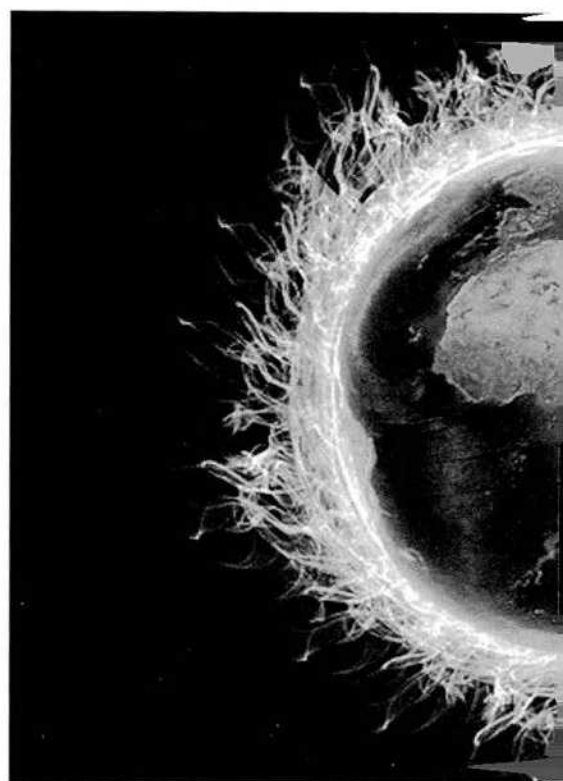
زدایی انسان باعث این افزایش می‌شود. با کشته شدن هر درخت، دی اکسید کربنی که آن‌ها برای فتوسنتز ذخیره کرده بودند آزاد می‌شود، به این ترتیب هر سال نزدیک به یک میلیارد تن کربن وارد اتمسفر می‌شود. اما استفاده از سوخت‌های فسیلی اولین علت افزایش دمای کره‌ی زمین است. سازمان حفاظت از محیط زیست ایالات متحده گازهای متصاعد شده از سوختن سوخت‌های فسیلی را عامل ۳۲ درصد از کل گازهای گلخانه‌ای منتشر شده از آمریکا و ۲۷ درصد از CO<sub>2</sub> آن کشور اعلام کرده است.

زباله در زمین از دیگر دلایل افزایش این گاز در جو است. طبق گزارش سازمان حفاظت از محیط زیست از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۲ انسان مسئول ورود بیشتر از ۶۰ درصد متان به جو بوده است.

### ■ اثرات گرم شدن کره‌ی زمین

در حال حاضر اثرات گرمایش کره‌ی زمین در نقاط مختلفی از دنیا قابل مشاهده است، به عنوان مثال در پارک ملی مونتانا زمانی در حدود ۱۵۰ یخچال طبیعی غول پیکر وجود داشت که از آن تنها ۲۵ یخچال بزرگ‌تر از ۲۵ هکتار باقی مانده است. طبق قراردادهای بین‌المللی به توده‌ای از برف و یخ متحرک که حداقل ۱۰۱ هزار متر مربع حجم یا ۲۵ هکتار وسعت داشته باشد یخچال گفته می‌شود. دانشمندان گرم شدن کره‌ی زمین عامل تشکیل توفان‌هایی شدید می‌دانند. توفان‌های غیره منتظره و ویرانگر سال‌های اخیر بهترین دلیل در اثبات این ادعا است. آدام سو بل استاد دانشگاه کلمبیا و نویسنده‌ی کتاب خروش توفان می‌گوید:

با پیچیده شدن شرایط جوی در بسیاری از موارد ما دیگر قادر به درک فعالیت‌های هوا و پیش‌بینی وقوع توفان نیستیم. توفان انرژی خود را از اختلاف حرارت بین سطح اقیانوس‌های گرمسیری و قسمت بالایی اتمسفر که سرد است می‌گیرد. گرم شدن کره‌ی



است. منظور از تغییرات آب و هوا و گرم شدن زمین، میانگین دما در طول فصول مختلف است اما سرد شدن‌های فصلی نشانه‌ی از بین رفتن این طلسم نیست. در کمال تعجب گرم شدن کره‌ی زمین می‌تواند باعث سرما‌ی غیر منتظره نیز بشود. با افزایش دمای هوا انرژی آن نیز افزایش می‌یابد و الگوهای گردش هوا که مانند رودخانه‌هایی در جو هستند به خروش در می‌آیند. با سرعت گرفتن این جریان‌ها هوای گرم نیز با سرعت بیشتری با هوای سرد مناطق قطبی جایگزین می‌شود و همین امر باعث ایجاد سرمای ناگهانی در کوتاه مدت می‌شود.

زمین باعث افزایش این اختلاف دما و قدرتمندتر شدن توفان می‌گردد.

و این گرم شدن همچنان ادامه دارد؛ از سال ۱۸۹۵ تا کنون سال ۲۰۱۲ گرم‌ترین سال در آمریکای شمالی بوده است، همچنین این سال رکورد بیشترین اختلاف دما را نیز دارد. سال ۲۰۱۳ در کنار سال ۲۰۰۳ چهارمین سال گرم از سال ۱۸۰۰ میلادی بوده است.

### ■ تغییر فصول در برابر تغییرات آب و هوا

زمستان‌های سرد در سال‌های اخیر این شک را به وجود آورده که آیا واقعا زمین در حال گرم شدن

■ چگونه می‌توان با گرمایش جهانی مقابله کرده‌اند

جو وارد شده صدها و شاید هزاران سال زمان لازم است. اما کارهای زیادی است که انسان با انجام آن‌ها می‌تواند به التیام زمین کمک کند، ناسا یک راه حل دوجانبه را برای حل این مشکل مطرح می‌کند:

- \* کاهش انتشار گازهای گل‌خانه‌ای و ایجاد ثبات در سطح گازهای جو
- \* تطبیق با این حقیقت که تغییرات آب و هوایی شروع شده است.

خوشبختانه نگرانی‌های زیادی در این مورد در میان سران کشورهای جهان به وجود آمده است. بسیاری از دانشمندان معتقدند که بازگشت به گذشته امکان‌پذیر نیست و نمی‌توان انواع خاصی از تخریب مثل یخ‌های ذوب شده قطبی را بازگرداند اما عده‌ای اعتقاد دارند که این سیاره می‌تواند این زخم را نیز التیام بخشد اگرچه برای این کار زمان لازم است. در واقع برای از بین بردن این میزان گسترده از گازهای گل‌خانه‌ای که توسط انسان به

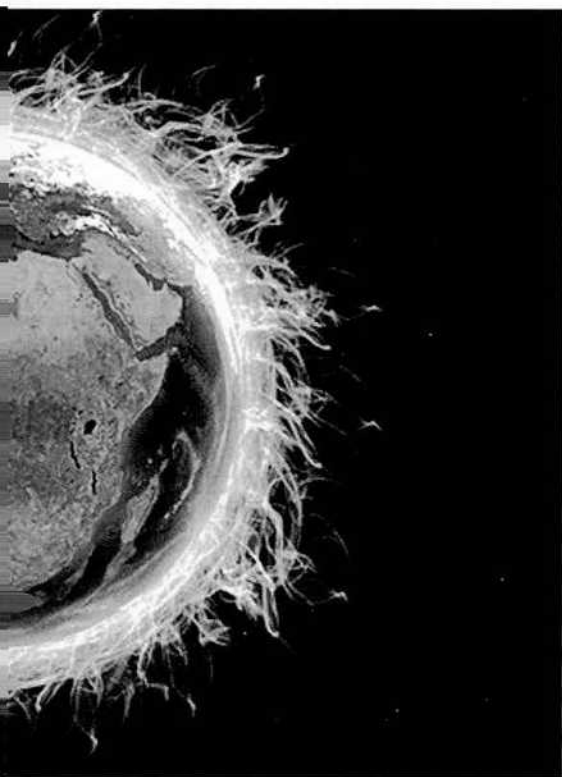
کاهش میزان استفاده از سوخت‌های فسیلی یکی از مهمترین قدم‌ها در کمک به کنترل دمای زمین است. ناسا توسعه‌ی انرژی‌های پاک از جمله انرژی خورشیدی، باد و زمین گرمایی را باعث کاهش استفاده از نفت و زغال سنگ در نیروگاه‌ها می‌داند. استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و اتومبیل‌هایی با سوخت غیر فسیلی تأثیر به‌سزایی در کاهش تولید گازهای گل‌خانه‌ای دارد.

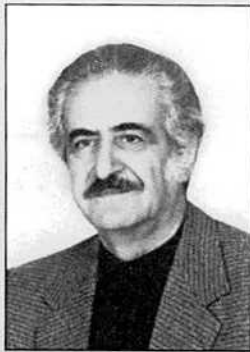
حدس زده می‌شود نزدیک به ۲۵ درصد از گاز CO<sub>2</sub> ایالات متحده به وسیله‌ی اتومبیل‌های سواری به وجود آمده باشد. حتی با تلاش‌های فردی مانند کاهش دمای منازل در فصل زمستان و یا استفاده از لامپ‌های کم مصرف و صرفه جویی در مصرف انرژی می‌توانیم به مبارزه با گرمایش جهانی برویم. اما در مقیاس جهانی ایجاد یک ضرورت فوری بین‌المللی برای رسیدگی به علل پیچیده‌ی این موضوع و اثرات آن تنها راه چاره‌ی حل این موضوع است.

■ حقایقی در مورد گرم شدن کره‌ی زمین

در سال ۲۰۱۴ سطح دی‌اکسید کربن جو به ۳۹۹.۴ ppm رسید. دمای زمین از سال ۱۸۸۰ تا کنون ۷.۸ درجه سانتیگراد افزایش یافته است در هر دهه قطب شمال ۱۳.۳ درصد یخ از دست می‌دهد هر سال ۲۳۴ میلیون کیلو تن از یخ زمین ذوب می‌شود با توجه به ذوب شدن این یخ‌ها سطح دریا به طور متوسط ۳.۱۷ میلی متر در هر سال بالا می‌آید. بیشترین تولید دی‌اکسید کربن در سال ۲۰۰۹ به این ترتیب بوده است:

- چین - ۲۳.۶ درصد
- آمریکا - ۱۷.۹ درصد
- هندوستان - ۵.۵ درصد
- روسیه - ۵.۳ درصد
- ژاپن - ۳.۸ درصد
- آلمان - ۳.۸ درصد
- ایران - ۱.۸ درصد
- کانادا - ۱.۸ درصد
- کره - ۱.۸ درصد
- انگلستان - ۱.۶ درصد





امیر دیوانی (نویسنده و مترجم)



## گونه کارنامک (رزومه)

رزومه ، زندگی نامه ، شرح گذشته یا حال شما نیست . ( گرچه بخش عمده اش به سوابق کاری تان ربط پیدا می کند ) . نخستین هدف آن جلب توجه کارفرما است . لذا هر جمله ای که می نویسید ، باید سعی تان بر این باشد که به گونه ای عنایت و اشتیاق خواننده را به خود جلب کنید . امکان دارد یک کارنامک بی عیب و نقص ، رمز کامیابی شما در امر کاریابی شمرده شود . از دیدگاه انجام وظیفه و رفع تکلیف به آن ننگرید . نوشتن کارنامک با تکمیل برگ ( فرم ) ثبت نام تفاوت دارد . کارنامک ، سندی است بالغ بر یک یا حداکثر دو صفحه که نشانگر آرمان ها ، تجارب کاری ، توفیق ها و مدارک تحصیلی افراد می باشد .

در جهان رقابت آمیز امروزی ، رزومه نخستین ابزار برای جلب توجه و دسترسی به فرصت های شغلی مناسب است . لازم به یادآوری است که امروزه تقاضای استخدام افزون بر نیمی از درخواست متقاضیان کار ، به رغم داشتن مدارک تحصیلی بالا و تجربه ی کاری فراوان ، صرفا به سبب نگرش کارنامک ضعیف ، حتی بدون انجام مصاحبه به وسیله ی کارفرمایان رد می شود . این سند ، نخستین نقطه ی ارتباطی شما با کارفرمای تان می باشد و معولا اولین تأثیری که اشخاص موجود به جای نهند ، ماندگارترین اثر هم می باشد . در نتیجه تا سر حد امکان برای

کارنامک یا رزومه به نوشته ای گویند که در آن پیشینه ی تحصیلی ، مهارتی ، شغلی و پاره ای از جزئیات زندگی یک فرد نگاشته می شود تا شرکت ها و کارفرمایان بتوانند با بررسی اش پیرامون کار گماشتن کسی تصمیم بگیرند .

قاعداً جهت کامیابی در دست یابی به شغل ، تهیه و تنظیم یک کارنامک اهمیت بسزایی دارد . ناگفته نماند که درستی نگارش و بی غلطی املائی و انشایی آن اهمیت بسزایی داراست . به طور کلی کارنامک (رزومه) متنی است مشتمل بر چند صفحه ی حاوی اطلاعات و ویژگی های فردی که پیش از مصاحبه در اختیار کارفرمایان نهاده می شود و بدانان امکان می دهد تا ارزشیابی مقدماتی از توانمندی های شغلی وی داشته باشند . به راستی کارنامک باید تصویر ذهنی از شما و تلاش های کاری تان ، به خواننده عرضه کند . از این حیث ، رزومه جنبه ی تبلیغاتی دارد به این ترتیب که خصوصیات اثر بخش و سودمند خویش را در اختیار کارفرما می گذارید و به گونه ای می گوشتید او را قانع کنید که از میان خیل انبوه داوطلبانو متقاضیان ، شما را برای حضور در مصاحبه بگزینند . ضرورت ایجاب می کند که کارنامک ، مهارت ها و توانش های تان را به طور مثبتی بنمایاند . این نوشته ضمن آن که باید صادقانه به رشته ی تحریر درآید ، عاری از تعارفات و شکسته نفسی باشد .

**۴- پیشینه های کاری و مهارتی:** در این بخش باید تمام سوابق شغلی شما، اعم از تمام وقت یا نیمه وقت، به انضمام نام و شماره تلفن های ( ثابت و همراه ) یا نشانی محل کار، توأم با تاریخ و دوره ی اشتغال فهرست شود.

**۵- انتشارات:** صورت کتاب ها و مقاله هایی که منتشر کرده و یا در همایش ها ارائه نموده اید به اضافه زمان نشر را در این قسمت بیاورید. چنانچه چکیده ی مقاله ها را به کارنامک الصاق نمایید، بهتر است.

**۶- اطلاعات بیش تر:** نگارش این قسمت ضرورت ندارد. ولی در صورتی که لازم دانستید، پیرامون پیشینه های تحصیلی و پیشینه ی خویشتن توضیح اضافی بدهید، می توانید این قسمت را بیافزایید.

**۷- علاقه ها:** فهرستی از علایق تان را در موارد فوق برنامه هم چون ورزش یا هنر را در این بخش بیاورید و اگر احیاناً در این گونه زمینه ها از سوابق حرفه ای برخوردارید، حتماً ذکر کنید.

**۸- معرف ها:** رتبه، درجه ی تحصیلی، نشانی، تلفن و به طور کلی اطلاعات مربوط به معرفین را ( که معمولاً استادان تان هستند ) در این قسمت نام ببرید. معرف ها می باید همان کسانی باشند که توصیه نامه ی شما را کامل کرده اند.

**۹- قبل از نگارش کارنامک ( رزومه )، راجع به پیشینه ی تحصیلی و پیشه ای تان خوب بیندیشید تا چیزی از قلم نیافتاده باشد. سعی کنید تا سر حد امکان، مدارکی دال بر سوابق تان آماده، ترجمه کرده و ضمیمه ی کارنامک نمایید.**

**۱۰- از عبارت های کنشی استفاده کنید.**

**۱۱- از فهرست های طولانی بپرهیزید.**

نگارشش وقت و نیرو صرف کنید و از آن نهایت استفاده را جهت تأثیر بهتر ببرید. از موارد ذیل پیروی کنید تا نوشته ای ارائه دهید که نه تنها کارفرما را به شما جلب نماید، بلکه تحسین وی را نیز برانگیزد و نتیجه این می شود که زنگ تلفن تان خیلی زود به صدا در می آید و از آن سوی خط، صدای کارفرمایی را خواهید شنید که شما را به مصاحبه فرا می خواند.

### ■ شیوه ی نگارش کارنامک ( رزومه )

برای نوشتن کارنامک ( رزومه ) (۱) راه کارهای گوناگونی مرسوم و متداول است و هر کس بنا به ضرورت های سلیقه و هدفی که از این عمل دارد، روش ویژه ای را برمی گزیند و ولی کلاً اصول و سر فصل بندی عمومی کارنامک از این قرار است:

**۱- جزئیات شخصی:** این بخش، آغازگر بیش تر رزومه هاست. آن چه در این قسمت ذکر می شود دربرگیرنده ی نام، نشانی شماره تلفن ( ثابت و همراه )، نشانی رایانامه ( ایی میل ) و تاریخ تولد است.

**۲- شرح حال مختصر شخصی:** درج زندگی نامه ی خود نوشت ( آتو بیو گرافی ) موجز در کارنامک، امری سلیقه ای و ضروری شمرده نمی شود. آن چه در این قسمت وارد می گردد، تصویری کلی و گویا از شماست که مشروح تر در سایر بخش ها ذکر می شود.

**۳- تحصیلات و توانایی ها:** این قسمت مشتمل است بر کلیه ی پیشینه های تحصیلی و علمی شما، از دیپلم و نام دبیرستان گرفته تا آخرین مدرک تحصیلی، رشته ها، گرایش ها و زمان بندی هر دوره ی تحصیلی است. یادتان باشد که حتماً ذکر کنید فعلاً سر گرم گذران چه دوره ای هستید. سایر دوره های علمی - کاربردی را که در کنار تحصیلات دانشگاهی گذرانده اید، یاد آور شوید.

۱۲- هر جا ممکن است از چندی (کمیت) انداخته، تعمیر کرده و ... را ذکر کنید. سود بجوید.

۹- این‌ها پیشرفت یا موقعیت‌هایی را که مستقیماً از کارتان نتیجه شده‌اند، نشان می‌دهد.

۱۳- دست‌آوردها و پیامدها را برجسته‌سازی کنید.

۱۴- هدف از کارهایی را که انجام داده‌اید، بنویسید.

۱۰- خود را فردی بنمایانید که تلاشگر است و توان به کارگیری ذهنش جهت حل معضلات را به خوبی دارا می‌باشد. از جمله‌های زمان گذشته استفاده کنید، حتی در توصیف موقعیت فعلی‌تان از گیج شدن خواننده جلوگیری نمایید.

۱۵- بخش تجربیات شغلی را دسته‌بندی کنید.

۱۶- برای کارنامک‌تان هدف‌گذاری نمایید.

### چند توصیه‌ی ضروری دیگر جهت نگارش کارنامک (رزومه)

۱۱- خود را ارزان نفروشید. این بی‌شک بزرگ‌ترین خطای همه‌ی کارنامک‌هاست، چه فنی و چه غیر آن. تجربه‌های شما سزاوار بازنگری‌اند. رزومه‌تان را همانند تبلیغی برای خویش تنظیم کنید. نقاط قوت‌تان را آشکارا توصیف نمایید. چنانچه دارای تجربه‌ی ارزنده‌ای هستید که در هیچ قسمتی جا نمی‌شود، برای آن بخش جدا در نظر بگیرید.

۱- دانش فنی خودتان را به تفصیل بنویسید.

۲- تا جایی که می‌توانید واژه‌هایی را به کار بگیرید که علاوه بر جلب توجه، منعکس‌کننده‌ی کار و تجربه‌های دانشگاهی‌تان باشد. کلمه‌های مورد استفاده باید دقیقاً برگزیده شوند به نحوی که مهارت‌ها و تجارب شما را به‌استخدام‌کنندگان باز شناسانند.

۱۲- اختصار را رعایت کنید. به منزله‌ی یک قاعده، رزومه‌هایی که تجربه‌های پنج‌ساله یا کم‌تر را نشان می‌دهند، باید در یک صفحه قرار گیرند. تجارب گسترده‌تر را می‌شود در دو صفحه آورد. سه صفحه حدی است که تجربه‌های ۱۵ ساله یا فزون‌تر هم نباید از آن عبور کند. از شرح زیاد و طولانی طرح‌ها بپرهیزید. تا جای ممکن لغات «من» و «آن» را استعمال نکنید.

۳- صلاحیت‌های خویش‌تان را به ترتیب از مربوط‌ترین تا بی‌ربط‌ترین بنگارید.

۴- صرفاً زمانی که به ذکر درجه و مدارک دانشگاهی‌تان بپردازید که با شغل درخواستی‌تان مرتبط باشد.

۵- چنانچه کاری را که دنبال‌ش هستید، قبلاً داشته‌اید، یادآوری کنید.

۱۳- از کاربرد عناصری که نیاز بدان نیست، دوری‌گزینید. مثل وضعیت تأهل، وضع تندرستی، سن، جوایز بی‌ربط فعالیت‌های داوطلبانه یا جانبی بی‌ارتباط، نشریات نامرتبط، نشانی دوم، پیشینه‌های مسافرتی، مقادیر حقوق قبلی، اسم سرپرستان پیشین، دلایل ترک سمت قبلی

۶- از پایبندی متعصبانه به رعایت ترتیب زمانی در ذکر تجارب‌تان خودداری ورزید.

۷- اگر امکان داشته‌باشد، تجربه‌های‌تان را به عدد و رقم شرح دهید.

۱۴- از دوست مطمئنی بخواهید رزومه‌ی شما را بازبینی کند. در نظر داشته‌باشید از فردی بهره

۸- اعداد و ارقامی نظیر: میزانی از بودجه که ذخیره کرده‌اید، افزایش بهره، شمار خط‌هایی که زدیده‌اید، تعداد دستگاه‌هایی را که به کار



\* استخدام کننده را متقاعد سازید که ارزش های چشم گیری برای عرضه کردن دارید . خوب به نظر آید و به آسانی خوانده شود .  
\* به شخص خاصی ارجاع داده شود .  
\* بر روی برگ مرغوب با املا ، انشاء ، فاصله گذاری ، بند (پاراگراف) بندی ، نقطه گذاری (سجاوندی) صحیح چاپ گردد.

\* از یک صفحه تجاوز نکند .  
\* در نخستین بند (پاراگراف) باید شرح دهید که :

- دلیل نوشتن تان چیست ؟  
- برای چه شغلی درخواست می دهید ؟  
- از چه راهی درباره ی این موقعیت آگاه شده اید ؟  
- در بند (پاراگراف) دوم خود را مطرح سازید :  
- چرا آنان باید از شما دعوت به همکاری کنند ؟  
- از چه رو مایلید برای ایشان کار کنید ؟  
\* صفات و توانایی های منحصر به فردتان را که می تواند موجب ثمر بخشی در این موقعیت شود ، مشخص سازید .

#### و سرانجام :

\* برای یک مصاحبه درخواست دهید .  
\* از آن ها دعوت کنید که با شما تماس داشته باشند و شماره تلفن در دسترس تان را بدان ها بدهید .  
\* از آنان برای توجه و وقت گذاری شان تشکر کنید .

#### ۱۰ مورد از اشتباهات رایج

- غلط های املائی و انشایی  
- اشتباهات تایپی و چاپی  
- استفاده ی نا صحیح از عبارات و کلمات  
- استفاده مدام از ضمیر فاعلی « من »  
- عدم ذکر مهارت های کاربری رایانه  
- کاربرد تصاویر و ارتباط تصویری ( گرافیک )  
- دست کم گرفتن تأثیر معنایی از واژه های هم نهاد ( معادل )  
- اغراق  
- استفاده از دورنگار و نشانی الکترونیکی مربوط به کارفرمای قبلی  
- قرار دادن اطلاعات شخصی

بجوید که به جزییات توجه دارد و قادر است نوشته تان را به گونه ی اثر بخش نقد کند و نظری عادلانه و صادقانه بدهد . در این صورت حتما ایده هایش را دخیل دهید . اگر برای تان میسر است ، از دیدگاه سه تا چهار تن استفاده نمایید .

**۱۵-** مرتباً بررسی کنید . همه ی خطاهای نوشتاری و ضعف های ساختاری و دستوری را مرتفع سازید . چندین دفعه مرور نمایید دست کم طی دو روز تا در مطالعه ی جدید بتوانید اشتباهات نهان را بیابید .

**۱۶-** وضعیت ظاهری کارنامه: از کاغذ مرغوب « ۴ - ۱ » استفاده کنید . حتماً از چاپگر ( پرینتر ) لیزری استفاده نمایید . دست نوشته ، کاربرد استفاده ی ماشین نویسی ، چاپ با چاپگرهای نقطه ای و حتی جوهر افشان کار نامناسبی است . از قلم ( فونت ) رسمی استفاده کنید . قلم های عجیب فقط زیبا به نظر نمی آیند اما تأثیر روانی منفی بر جای می گذارند .

رزومه ، جزء اسناد رسمی بازرگانی است . از کاغذهای نشان دار ، دارای کادر و یا رنگی ابداع استفاده نکنید . به فرض آن که کارنامه تان از همان آغاز بایگانی نشود ، بارها زوگرفت (تصویر برداری) ، دورنگاری ( فکس ) یا پوینده ( اسکن ) می گردد ، پس کاغذ ویژه یا رنگی بی فایده است .

#### ۱۱- نامه ی توضیحی ( نامه ضمیمه )

نامه ای است خطاب به فردی که رزومه را برای گزینش شما بررسی خواهد کرد ، می نویسید . در واقع نامه ی یاد شده روی کارنامه قرار می گیرد چه در پاکت باشد یا نباشد . این موارد را باید در تهیه ی نامه ی توضیحی رعایت کنید :  
\* پیشینه ی حرفه ای خویش را برای کارفرما مطرح سازید .  
\* بعضی مهارت های خویش را برجسته تر و پررنگ تر بنمایانید .



گردآورنده:

غلامرضا احمدی بیداخویدی

### «نظر یک خانم آلمانی که همسر ایرانی دارد و مدتی است در ایران زندگی میکند»

در تمام این مدت در شگفت بودم از زنان و دختران و فرهنگ شما! شما مردم ایران خیلی مهربانید و مهمان نواز و با اصالت و قدمت، اما گاهی مهربانی شما با تعارف دروغین همراه است مثل: قربان شما... فدای شما... بیادتان هستم... حتماً بیایید... شما نمونه آید... خوشحال شدم از دیدنتان... اینها چقدر واقعیت دارد؟؟ شما خیلی ماهرانه با کلمات بازی می کنید. اما زنان سرزمینتان، زنان شما به خودشان توجه نمی کنند.

آنقدر که به مارک رژ لب و ریملشان اهمیت می دهند به سلامت دندان هایشان اهمیت نمی دهند. آنقدر که آرایش کردن و خوردن شیرینی را دوست دارند، پیاده روی و ورزش را دوست ندارند. زیر آنهمه رنگ و لعاب مصنوعی و خنده های نمادین همه شان افسردگی دارند و عصبی هستند حس رقابت و حسادت زیادی با هم دارند.

ما هرگز حاضر نیستیم برای عمل زیبایی داروی بیهوشی به ما تزریق بشود ما تا زمانی که احساس جوانی می کنیم هرگز دست به لوازم آرایشی نمی زنیم ما از آراستگی و زیبایی تعریف دیگری داریم زیبایی یعنی صورت شسته شده، موهای مرتب، لباسی تمیز و اتو شده، کفش واکس زده و... دندانهای سالم و بوی خوش دهان و بدن. اینها زیبایی هستند لباسهای ما در هر مراسم فرق میکند لباس روز و عصر و شب متفاوت است اما زنان شما همیشه در هر مراسم که من دیدم لباس مراسم شب به تن می کنند. زنان ایرانی قانونی برای خودشان ندارند و هر کسی آن طوری که دوست دارد رفتار میکند.

ما به هر بهانه ای دور هم جمع می شویم اما نه با این پذیرایی های تجملی شما... ما با یک سینی چای و شیرینی دست ساز و قهوه و یک گلدان گل طبیعی ساعتها کنار هم شادیم. ما پشت سر کسی حرف نمی زنیم اگر ایرادی باشد به هم میگوییم و کسی ناراحت نمی شود دختران شما افسرده اند گویی با خودشان میجنگند. صورت معصوم و زیبایشان را زیر آرایشهای غلیظ زنانه پنهان میکنند و نمیدانند از آینده چه می خواهند به نظر من مردان و پسران شما هم افسرده اند. و اما مردم شما.....

شما مردمان غمگینی دارید که فقط می کوشند به قیمت از دست دادن سلامتیشان در آمد بالایی داشته باشند. مردمان شما فقط در پی تلافی کردن هستند و در قبال یک سفره، سفره ی دیگری گسترده می شود و در قبال یک کادو، کادوی دیگری... به روی هم میخندند و تعارفات بیایی و متاسفانه پشت سر هم حرف و حدیث و تنفر از هم وجود دارد.

کم فروشی و تقلب... نا سالمی محصولات... در صورتی که در کشور من اول رضایت مردم مطرح است و بعد پا برجا ماندن نام و برند و سود....

در کشور شما برعکس است، فرهنگی چنین غنی از تمدن و اسم و سنت و هنر های اصیل، اما لباسهای غربی می پوشید و نام و غذاهای فرنگی انتخاب می کنید. موسیقی غربی گوش می دهید و اینها را جزء کلاس و تمدن میدانید در حالیکه نمیدانید سرگذشت دانشمندان و مفاخر بزرگ خود را ولی از فلان خواننده غربی کاملاً باخبرید، من واقعاً مبهوت شدم.

بیشتر مردم شما افسرده اند و باید شرایط خوبی بر ایشان مهیا شود و به سمت و سوی فرهنگ اصل اسلامی و کتاب و آیین آسمانی خودشان برگردند شاید بهتر باشد کتابی بنام قانون زندگی درست نوشته شود و چاپ و در دسترس مردم قرار گیرد تا همه ملزم به حفظ و اجرای آن شوند، قانونی که جا انداختنش در کشور شما قطعاً قرنها طول خواهد کشید.



## سه نان، بیشتر از یک نان

روز خود را با وعده ای سالم و کامل به پایان برسانید



### شام سه نان

سه نان برای هر وعده‌ی شما پیشنهاد ویژه دارد. شام آخرین وعده‌ی غذایی مهم است که باید به صورت کامل و سبک باشد تا به حفظ سلامت جسم و آرامش شبانه منجر شود. نان پیتای سه نان به دلیل داشتن فیبر، مواد معدنی و تخمیر کامل، هضم غذا را آسان می‌کند و می‌تواند شام سالم و کاملی را برای شما فراهم کند.

ویژه معلولین جسمی و حرکتی ۱۴ تا ۴۰ سال

به کمک خیرین عزیز نیازمندیم  
شماره حساب کمک های مردمی  
بانک ملی، شعبه برغان ۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵  
شماره کارت: ۷۸۹۰-۷۸۹۰-۹۹۵۲-۹۹۱۱-۹۹۱۱-۶۰۳۷  
بنام مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج



شماره ثبت: ۵۸۶  
تاسیس: ۱۳۸۱

مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی

رعد کرج

ارائه دهنده خدمات آموزشی و توانبخشی

بصورت ۱۰۰٪ رایگان

