



۰۲۶-۳۲۲۲۲۰۶۰

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.

صاحب امتیاز : مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج

مدیرمسئول : غلامرضا احمدی پیدا خوییدی

مدیراجرایی : احمد کمالی روستا

طراح و صفحه آرا : انتشارات نارین رسانه

روابط عمومی : مهدی خلخال 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 دهم / شماره ۳۴-۳۵ پاییز و زمستان ۱۴۰۰

یادداشت مدیر مسئول ۲

بازدید دکتر غلامرضا راموز ۳

عید نوروز و جلای روح ۱۲

قرآن و رضایت از زندگی ۱۶

به نام آرامش دهنده قلوب ۲۰

قالی ایرانی ۲۶

اشعار مجتمع خیریه رعد ۳۷

تاریخچه ی طب سنتی در ایران ۴۰

مهارت های زندگی ۴۴

خشم ۴۸

تاریخچه مینیاتور در ایران ۵۷

ورزش های مفید برای بیماری ام اس ۶۲

یادداشت مدیرمسئول



دکتر امیرحسین احمدی، پیداکرده

پک حرف حساب!

باشند گاهی این هم زبان هم جنس است و گاهی جنس مخالف ولی جالب است که درد دل و حرف زدن با جنس مخالفی که با خلیات افراد همسو باشد لذت بخش تر است و فرد را سبک می کند و خلاء درونی را پر خواهد کرد و در پایان درددل فرد به آرامش نسبی می رسد حتماً شما هم گاهی احساس کردید که دچار خفگی شده اید و دلتان می خواهد محل خلوت و دنجی را پیدا کرده و با گریه دلتان را آرام کنید حال خدا نکند در این حال و هوا باشید که فردی ناخلف قاپ شما را بدزد و شما را به سمت و سوئی ببرد که انتهایش نا کجا آباد باشد پس باید یکدیگر را دریا بیم و حتماً و حتماً در روز ساعتی را با هم خلوت کنیم و بدور از رئیس و مرئوسی و بدور از منیت ها با هم حرف بزنیم همدیگر را در آغوش بگیریم و کمبود های عاطفی خود را جبران کنیم. حال طبق فرمایش بزرگان زمانی مرگ تدریجی ما فرا میرسد وقتی که دچار روز مره گی شویم یا با افراد مختلف حرف نزنیم و هر روز یک رنگ لباس بپوشیم و لباسهای با رنگهای الوان و متفاوت بر تن نکنیم و ...

انسانها بطور غریزی به همفکری و مراورده نیازمند هستند و اگر به تنهایی زندگی کنند افرادی منزوی و گوشه گیر و افسرده خواهند بود که هرچند توانمند باشند ولی غالباً پرخاشگر و مریض می شوند و طبق فرمایش حضرت رسول (ص) خداوند انسانها را جفت آفریده است تا در کنار هم به آرامش برسند و این در کنار هم بودن و هم آغوشی روح آنها را به پرواز در میاورد ولی اگر این زوج نتواند به وفاق برسند و یا برای یکدیگر وقتی اختصاص ندهند هر دو دچار تشویش و کمبود خواهند شد چه کمبود جنسی و چه کمبود عاطفی و روحی و روانی و اکثراً ملاحظه می شود که افراد به دنبال دوستی می گردند که با او درد دل کنند و گپ و گفت داشته



بازدید دکتر غلامرضا راموز
مدیر درمان، بیمه و سلامت شهرداری کرج
روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۹





شرکت کارآموزان مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعدکرج در نمایشگاه و فروشگاه محصولات مشاغل خانگی:

۱- رشته خواص گیاهان دارویی ۲- سوخته کاری روی چوب ۳- فروش محصولات از جنس مس
افراد شرکت کننده :

۱- خانم فشامها ۲- خانم نظارتی ۳- آقای مسعود شاملویی زاده ۴- آقای رضا براتلو
مکان نمایشگاه : کرج ، حصارک ، نرسیده به ۴۵ متری گلشهر ، روبروی نمایندگی ایران خودرو (سرافراز) خیابان برزنت مرکز توسعه و ساماندهی مشاغل خانگی

ساعت بازدید از نمایشگاه : ۱۰ صبح الی ۸ شب



مسابقات مجازی قهرمانی کشوری سال ۱۴۰۰ و انتخابی تیم ملی بوچیا

حضور محمد سلمانی ، الهه زارع رفیع ، مهدیه لطفی ، آمانج کرمی ، عرفان ابراهیمی و فائزه درایش از توانخواهان رشته بوچیا مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعدکرج در مسابقات مجازی قهرمانی کشوری سال ۱۴۰۰ و انتخابی تیم ملی بوچیا که زیر نظر فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین در پنج کلاس و در دو بخش بانوان و آقایان به صورت انفرادی اجرا می گردد . لازم به ذکر است تمرینات و ضبط ویدئو در سالن ورزشی مجتمع رعدکرج انجام گرفته است.

با آرزوی موفقیت برای توانخواهان عزیز
مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعدکرج



بازدید کارشناسان محترم

توانبخشی سازمان بهزیستی



طی بازدیدی در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۴ که کارشناس محترم توانبخشی بهزیستی استان البرز سرکار خانم سپه سالار و کارشناس محترم توانبخشی بهزیستی شهرستان کرج سرکار خانم جباربک از امکانات توانبخشی و کلاس های آموزشی و نوع خدمات مجتمع خیریه آموزشی، توانبخشی رعد کرج پس از عادی سازی فعالیت و برگزاری کلاس ها به صورت حضوری با رعایت پروتکل های بهداشتی داشتند نظرات خود را نسبت به نحوه ارائه خدمات توانبخشی و آموزشی اعلام نمودند. در این بازدید نسبت به ارائه خدمات و توجه ویژه به توانخواهان و لزوم استفاده از تمامی امکانات جهت به ثمر رساندن و هموار کردن راه بابت پیشرفت و راهکارهای موفقیت بیشتر توانخواهان تبادل نظر گردید.

برگزاری مسابقات بوچیا به مناسبت گرامیداشت ۱۲ آذر ؛ روز جهانی معلولین

مجمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج با حمایت هیئت ورزش جانبازان و معلولین استان البرز به مناسبت گرامیداشت روز جهانی معلولین اقدام به برگزاری مسابقه بوچیا بین توانخواهان رشته بوچیا مجمع رعد کرج در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۰۹ نمود که در سه گروه ؛ الف ؛ عرفان ابراهیمی و محمد مهدی اجلالی (بازی با رمپ مخصوص بوچیا) ب ؛ مهدیه لطفی ، فاطمه عباسی و الهه زارع رفیع ج ؛ فائزه درایش و محمد سلمانی و آمانج کرمی به رقابت درون گروهی پرداخته که پس از طی دوره مقدماتی ، عرفان ابراهیمی از گروه الف (بازی با رمپ مخصوص بوچیا) مقام اول را کسب کردند. از گروه ب مهدیه لطفی و فاطمه عباسی و از گروه ج محمد سلمانی و آمانج کرمی به دوره نیمه نهایی رسیدند که به ترتیب محمد سلمانی با مهدیه لطفی و همچنین آمانج کرمی با فاطمه عباسی در دوره نیمه نهایی به رقابت پرداختند که محمد سلمانی و آمانج کرمی با شکست حریفان خود به فینال راه یافتند. پس از برگزاری بازی فینال آمانج کرمی توانست قهرمانی این دوره از مسابقات را از آن خود نماید و محمد سلمانی مقام دوم را کسب کردند. در مراسم اهدای جوایز به نفرات برگزیده آقای مهندس غلامرضا احمدی پیدابودی موسس و مدیر عامل محترم مجمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج ، خانم میر ظفر جویان مدیر مجمع در کنار خانم کمال زاده مربی زحمت کش بوچیا حضور داشتند.





مسابقه داستان نویسی به زبان انگلیسی به مناسبت گرامیداشت روز جهانی معلول مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج به مناسبت فرارسیدن روز گرامیداشت روز جهانی معلولین اقدام به برگزاری مسابقه قصه نویسی به زبان انگلیسی با موضوعیت معلولیت نمود که تعداد ۱۴ اثر به دست ما رسید که از این میان چهار اثر برگزیده شد که نفر اول خانم فاطمه سلمانی و نفر دوم خانم فاطمه اسماعیل زاده و آقای احسان مهرپویان و زهرا باجلان مشترکا به مقام سوم رسیدند.

مسابقات شطرنج به مناسبت گرامیداشت ۱۲ آذر روز جهانی معلولین با همراهی جناب استاد سید نوید آهنگ نقیبی هاشمی؛

استاد شطرنج در مجتمع آموزشی توانبخشی رعد کرج روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۰

برندگان مسابقه :
نفر اول : محمد سلمانی
نفر دوم : حسام قلاوند

با آرزوی موفقیت برای تک تک افراد





حضور آقای امید ملکی در نمایشگاه گرامیداشت ۱۲ آذر
(روز جهانی معلولین)
که به همت سازمان محترم بهزیستی استان البرز در روز پنجشنبه
مورخ ۱۱ آذر ماه ۱۴۰۰ در محل تالار نژاد فلاح برگزار گردید.



با اعلام انجمن بوچیا؛

ورزشکاران برتر رقابت های مجازی معرفی شدند
مسابقات کشوری بوچیا در پنج کلاسبندی با
حضور ۲۰۲ ورزشکار به صورت مجازی برگزار شد.
به گزارش روابط عمومی فدراسیون ورزش
های جانبازان و معلولین، رقابت های کشوری
بوچیا با حضور ۲۰۲ ورزشکار در پنج کلاس
BC۱، BC۲، BC۳، BC۴ و BC۵ در گروه آقایان
و بانوان برگزار شد که در این رقابت ها
توانخواهان مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی
رعد کرج موفق به عناوین ذیل گردیده اند:
در گروه مردان آمانج کرمی به عنوان ورزشکار
برتر اجرای ویژه بخش C و عرفان ابراهیم پور
به عنوان پدیده جوان مسابقات انتخاب شدند.
در گروه بانوان مهدیه لطفی به عنوان ورزشکار
برتر اجرای ویژه بخش B مسابقات انتخاب شدند.



حضور مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج در نمایشگاه گرامیداشت ۱۲ آذر (روز جهانی معلولین) که به همت سازمان محترم بهزیستی استان البرز در روز های شنبه و یکشنبه مورخ ۱۳ و ۱۴ آذر ماه ۱۴۰۰ در محل برج مهاراد مال واقع در عظیمیه کرج برگزار گردید. این نمایشگاه با حضور جناب آقای دکتر حیدری؛ مدیر کل محترم بهزیستی استان البرز و آقای دکتر فتاح پور مدیریت محترم بهزیستی شهرستان کرج، سرکار خانم سپه سالار؛ کارشناس محترم توانبخشی استان البرز، سرکار خانم توکلی معاونت محترم توانبخشی شهرستان کرج و سرکار خانم جباریک؛ کارشناس محترم مراکز روزانه به همراه مدیران محترم مراکز شرکت کننده در نمایشگاه افتتاح گردید که از غرفه مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج بازدید به عمل آوردند. با تشکر و آرزوی سلامتی برای عزیزان .



سفر زیارتی مشهد مقدس
به مناسبت روز جهانی معلولین
۱۴۰۰ آذر؛



اسکان سرو گردد و یک نوبت نیز در روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۸ توانیابان مجتمع خیریه رعد کرج مهمان مهمانسرای حرم مقدس رضوی به صرف ناهار بودند . مراسم بازدید از موزه آستان قدس رضوی نیز در همان روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۸ در حرم مطهر رضوی برای توانیابان عزیز انجام پذیرفت .

کاروان زیارتی مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج در تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۸ راس ساعت ۲۳:۳۰ با قطار مشهد کرج به طرف شهر کرج حرکت نمود و این سفر روحانی به پایان رسید. باشد که حضرتش در روز محشر شافی تمام شیعیان خود گردد. لازم به ذکر است در تمام سفر مسئولان کاروان جهت سهولت پیاده و سوار شدن توانیابان به قطار با هماهنگی و رایزنی با مسئولین محترم راه آهن استان البرز و استان خراسان رضوی قطار را به خط یک انتقال دادند و همچنین یک ساعت زمان جهت سوار کردن این عزیزان قبل از حرکت قطار اخذ گردید.

مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج به همت جناب آقای مهندس احمدی بیداخویدی موسس و مدیرعامل محترم این مجموعه با هماهنگی دفتر نمایندگی آستان قدس در استان البرز تعداد ۴۵ نفر از توانخواهان ، مربیان و همراهان را طی یک کاروان واحد به شهر مشهد مقدس اعزام نمودند. حرکت کاروان در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۵ راس ساعت ۱۶:۱۰ از ایستگاه راه آهن کرج با حرکت قطار آغاز گردید و ساعت ۴:۱۰ بامداد روز ۱۴۰۰/۰۹/۱۶ به ایستگاه راه آهن شهر مشهد رسید. سوار و پیاده کردن معلولان عزیز توسط همراهان و پرسنل انجام گرفت و طی هماهنگی های صورت گرفته با مدیریت محترم آستان قدس شهرستان کرج توسط یک دستگاه اتوبوس انتقال توانخواهان به محل اقامتشان در زائر شهر رضوی صورت گردید. پس از اسکان توانخواهان در محل اقامت و رایزنی های مدیریت محترم کاروان جناب آقای علی محمد رضایی بیداخویدی با آستان قدس رضوی برآن گردید تعداد ۹ وعده غذایی این کاروان توسط آستان تهیه و در محل



برگزاری جشن یلدا، روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۹



بازدید آقای علی محمدی
مدیر عامل انجمن حمایت
از زندانیان ساوجبلاغ
روز سه شنبه مورخ
۱۴۰۰/۱۰/۰۷



حضور جناب آقای مهندس ابراهیم
هدایی؛
مدیرعامل محترم مجتمع آموزشی
نیکوکاری توانیابان مشهد
در مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی
رعد کرج
روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۵



عید نوروز و جلای روح

«عید» پیش از آنکه، آئین و یا مناسبت ملی و مذهبی و یا فرصتی برای تعطیلی و گشت و گذار در جهان بیرون باشد، فلسفه و مفهومی معرفت‌شناسانه و الهام‌بخش برای زیست اخلاق‌مدارانه و مومنانه در عالم درون است. عید، عصیان‌ی علیه پلیدی‌ها و کهنگی‌های نهفته در وجود آدمی، و گام نهادن در سفری درونی برای صیورت اندیشه و تولدی دوباره در ساحت وجود است، به همین دلیل عید در ادبیات دینی و عرفانی، به قربان کردن خویشتن در پای حقیقتی متعالی معنا می‌شود. فلسفه دیگر عید، «بازگشت به خویشتن» است؛ به خصوص برای انسان عصر مدرن که در ساحت دنیای بحران‌زده امروز، در دام مادیت و پلورالیسم غوطه می‌خورد و هویت چندپاره کاذب پیدا کرده و از خویشتن خویش غافل شده و در ورطه نیهیلیسم سقوط کرده و از بحران هویت، بحران اخلاق و معنویت رنج می‌برد. انسان هر آنقدر که از خویشتن خویش دور بماند، زندگی برای او بی‌معنا می‌شود و از درک درست زندگی، جامعه، دین و طبیعت عاجز می‌ماند، چرا که تنهایی، یاس و ناامیدی بر او غلبه می‌کند و دچار تعارض‌های وجودی می‌شود و خود را در تضاد و تعارض با طبیعت و جامعه می‌بیند و دیگر مسئولیتی در قبال آن‌ها احساس نمی‌کند. چنین انسان سرگشته‌ای برای رهایی از این زندان سهمگین وجود، راهی جز بازگشت به اصل خویش ندارد. بازگشت به خویشتن، به معنای به عقب بازگشتن، واپس‌گرایی و یا بازگشت به هویت‌های قومی، نژادی و مذهبی نیست. بازگشت در اینجا به معنی «رجوع کردن» و به معنای بازگشت به «خود اصیل» به عنوان شاکله اصلی اندیشه، رفتار و کردار شخصیت واقعی انسان است. «خود» و «خود بودن»، به معنای رهایی

انسان از بند صغارت و جهل خویش، و رسیدن به استقلال و آگاهی درونی و به تعبیری خودآگاهی است. بازگشت به خویشتن، برای انسانی که به حقارت، سرگشتگی و تنهایی خود واقف شده و از متروک شدن خود در دنیای بحران‌زده رنج می‌برد و به دنبال راهی به رهایی می‌گردد، هرچند صعب و مستصعب است، اما خیال‌پردازانه و یا امری محال و دست نیافتنی نیز نخواهد بود، بلکه چنین بازگشتی می‌تواند در عالم واقع، با نوعی «خود اندیشی» آغاز شود. یعنی آدمی خود را در مقام پاسخگویی به پرسش‌های بنیادین هستی «من که هستم؟»، «از کجا آمده‌ام؟» «آمدن ام بهر چه بود؟» و «به کجا خواهیم رفت؟»، قرار دهد و ذهن و ضمیر خود را به نیرویی ماورایی، یعنی همان خداپاوری که در فطرت او نهفته است، متوسل کند تا بتواند از پس این سرگشتگی و از خود بیگانگی به وادی امن آگاهی برسد. بازگشت به خود واقعی، عین «شناخت» و «معرفت» و به تعبیری عین «خودشناسی» است، انسان از پرتو چنین شناختی، ایمان تازه‌ای به هستی و خدا پیدا می‌کند، و نه تنها به اندیشه و آگاهی تازه‌ای می‌رسد، بلکه فلسفه و معنای زندگی نیز برایش حاصل می‌شود و از پرتو چنین تحولی، با خویشتن، طبیعت و جامعه از در آشتی و دگردوستی وارد می‌شود. در واقع ثمره چنین بازگشت و شناختی، عشق است؛ و این یعنی رسیدن به معنا و گوهر هستی. این روزها که بلای خانمان سوز کرونا، کام‌ها را تلخ، دل‌ها را نگران و چشم‌ها را گریان کرده و آتش به عالم زده، و برای در هم شکستن آن به ناچار باید در خانه بمانیم و از خانه‌تکانی، دید و بازدید و سفر رفتن پرهیز کنیم، فرصت مغتنمی هست تا دل را از لوٹ رذیلت‌ها و ویروس‌های منحوس وجودی که با فطرت پاک انسانی‌مان ناسازگار است و ما را از خویشتن خویش غافل می‌سازد، پاک کرده و غبار از آئینه دل بزداییم و دل‌هامان را با فضیلت‌هایی همچون صداقت، صلح و صفا،

عمر گرانمایه از دستشان نرود، موانع را باید حل کرده و از کنارشان عبور کرد، ولی هرگز نباید هدف و مقصد را فراموش ساخت. در مثال دیگری می‌گویند دریا عمدتاً آرام است و بوی آرامش می‌دهد، در حالی که رودخانه پر از سروصدا و غوغا و هیاهوست و ریشه آن را در این می‌دانند که چون دریا عمیق، اصالت و کفایت دارد، پرورش یافته‌تر است و در دل آن رازهای زیادی وجود دارد، دارای آرامش است و گویا به انسان درس آسودگی خیال می‌دهد. رودخانه نیز به انسان می‌آموزد که اگر عمقش کم باشد، هیاهو و جنجال و غوغای زندگی‌اش افزون می‌شود و مرتب به در و دیوار می‌خورد، سروصدا می‌کند و خسارت به بار می‌آورد. شخصیت‌های بزرگ و فرزانه مثل بودا و امام علی(ع) خیلی به طبیعت توجه کرده‌اند، چون طبیعت در دل

عشق، محبت و دگردوستی بیاراییم و در این عید به دیدار خومان برویم و به ماهیت راستین آن نظر کنیم. بهار تلنگر خداوند به اهل تفکر است رویدادها و پدیده‌های طبیعی درس‌های زیادی برای انسان دارند. قرآن کریم نیز بر این امر صحنه گذاشته و آفرینش آسمان‌ها و زمین و گردش ایام را نشانه‌هایی برای خردمندان می‌داند. از جمله این رویدادها و پدیده‌های طبیعی که درس‌های زیبا و شیرینی در دل خود دارد، فرارسیدن بهار و تحول و دگرگونی طبیعت در این فصل است. در بهار طبیعت جامه نو بر تن کرده و از انسان نیز می‌خواهد که با بازنگری در افکار و احوال خویش، رخت و لباس کهنه را از تن درآورد و نو شود. آنهایی می‌توانند نو شوند که اهل تفکر در آیات و نشانه‌های خداوند و خلوت با خدای خویش باشند. آن وقت است که این نشانه‌ها همچون بانگ بلندی آنها را از خواب غفلت بیدار ساخته و هوشیارشان می‌کند

فلسفه بهار و تقارن آن با آغاز سال جدید چیست؟

فلسفه بهار را باید از خود خداوند پرسید که چگونه با فرا رسیدن آن، همه چیز نو شده و زندگی گویا از نو آغاز می‌شود، دشت، بیابان و زمین و آسمان مجدداً جان می‌گیرند و زندگی نو و شیرینی را آغاز می‌کنند. زمستانی که سرد است و در آن بسیاری از موجودات طبیعی در خمودی به سر می‌برند، یکباره قیامتی از راه می‌رسد، گویی حضرت اسرافیل در صور و شیپور خودش می‌دمد و جهان دو مرتبه زنده شده و رنگ و بوی بسیار دل‌انگیزی تمام عالم را دربر می‌گیرد. به دلیل این تحول طبیعی و اینکه بزرگان ما گفته‌اند طبیعت در دل خود درس‌های بسیار زیاد و رازهای حیرت‌انگیزی دارد، انسان‌های باهوش و فرزانه معتقد بودند که اگر کسی به طبیعت چشم بدوزد، می‌تواند برای بهتر زندگی کردن درس‌های بزرگی بیاموزد. مثلاً می‌گویند وقتی ابرها در حال حرکت هستند، ذهن انسان باور می‌کند که همه چیز در حال گذر است و دل بستن به بسیاری از پدیده‌های این عالم، تلف کردن عمر و خراب کردن زندگی محسوب می‌شود. وقتی طوفان می‌آید، درخت‌های خیلی بزرگ می‌شکنند، ولی درختچه‌ها باقی می‌مانند؛ در واقع طبیعت به ما درس می‌دهد که انسان‌های مغرور و متکبر دچار توهّم و تخیل‌اند، از سر توهّم و پندار غلط می‌پندارند که از دیگران بالاترند و همین‌ها زودتر می‌شکنند و به بن‌بست می‌رسند. ولی موجوداتی که با فروتنی و واقع‌بینی زندگی می‌کنند و خود را عضوی از یک جامعه بزرگ می‌دانند، حیات‌شان همیشه با طراوت ادامه پیدا می‌کند و در دل‌های دیگران نیز جاودانه می‌مانند. اگر به حرکت رودخانه‌ها نگاه کنید، می‌بینید که سنگ‌ها و موانع بزرگی در مسیر جریان آب وجود دارد، ولی آب به آنها بی‌اعتناست و خیلی راحت از کنارشان رد می‌شود تا بتواند به دریا برسد. گویا درسی برای انسان‌هاست که خود را درگیر حواشی زندگی و جنگ و دعواهای بی‌حاصل نکنند تا



خود آن‌قدر درس‌های شیرین و زیبا دارد که پایان‌ناپذیر است و می‌تواند به رایگان، انسان‌ها را از خواب خیلی گران بیدار کند. یکی از این درس‌ها، آمدن بهار است که گفته‌اند از آن بیاموزید و ببینید که گویا این جهان نمونه‌ای از ماجرای قیامت است و آدمیان پس از مرگ مجدداً برمی‌خیزند، واقعا صور اسرافیلی دمیده می‌شود و انسان‌ها از درون قبر این زندگی سرد بیرون می‌آیند و دنیای با طراوت دیگری آغاز می‌شود. برخی پس از مرگ بوی گل و زندگی می‌دهند و از قلب وجودشان واقعا صدای خوش به گوش می‌رسد، ولی برخی نمی‌توانند این‌گونه باشند، چون نتوانسته‌اند در دوران زمستان انرژی کافی برای خود ذخیره کنند و از آب و آفتاب کافی بهره ببرند، بنابراین وقتی نوبت قیامت می‌رسد، به علف‌های هرزی تبدیل می‌شوند که باید آنها را چید و کنار گذاشت. مولانا می‌گوید طبیعت درس دیگری هم به ما می‌دهد و آن اینکه اگر قرار است در زندگی کمتر رنج ببریم، خیلی خوب است که با

خودمان مواجه شویم، افکار و احوالمان را ارزیابی کرده و خطوط ذهنمان را از نزدیک نگاه کنیم. ببینیم چه چیزهایی ذهن ما را وادار می‌کند که غصه بخوریم، بر اثر چه چیزهایی دل ما به کینه گرایش پیدا می‌کند، چه خصلت‌هایی در ما وجود دارد که ما را به دنیایی مبتذل وابسته می‌کند و چه ویژگی‌هایی در ما وجود دارد که اسیر تایید یا تکذیب دیگران می‌شویم. در مجموع چه عواملی ما را رنجور می‌کند که باید آنها را شناسایی کرد و آن عادات و اندیشه‌هایی که زندگی ما را مثل زمستان، سرد و یخ‌زده نگه داشته است، از خودمان دور کنیم، جانی تازه بگیریم و واقع‌بینانه و با خصوصیت فکری بهتری با جهان مواجه شویم. بدون دلبستگی کاذب، آزادانه زندگی کنیم و با احترام گذاشتن به عقل و خرد خود با دیگران مراوده‌های محبت‌آمیز و سالم داشته باشیم تا بتوانیم زندگی را زیباتر کنیم. امثال مولانا این حالت را نو شدن می‌نامند: «جان پذیرفت و خرد اجزای کوه/ ما کم از سنگیم آخر ای گروه/ نه ز جان یک چشمه جوشان می‌شود/ نه بدن از سبزپوشان می‌شود». می‌گوید کوه و دشت هم جان گرفته‌اند و هم خرد، انگار تمام عالم با بهار پر از شور و طراوت و زندگی می‌شود. از طرف دیگر، لباس نو به تن می‌کنند، رنگ‌آمیزی‌های حیرت‌انگیزی که آدمی را واقعا مسحور می‌کند. کوه این چنین عوض می‌شود، آن وقت ما از سنگ و کوه کم‌تریم؟ از جان ما باید چشمه معرفت و عشق بجوشد. این افکار تا کی می‌خواهند حکم‌های غلط صادر کنند؟ دل تا کی می‌خواهد با خودپسندی و خودخواهی زندگی را برای خودش جهنم کند؟ لذا توصیه می‌شود: «هین سخن تازه بگو تا دو جهان تازه شود/ وارهد از حد جهان بی‌حد و اندازه شود/ خاک سیه بر سر او کز دم تو تازه نشد/ یا همگی رنگ شود یا همه آوازه شود». انگار خدا در این زندگی می‌دمد و روح رحمانی خودش را منتشر می‌کند، به همین دلیل باید دل را به سوی باد زیبا و دلنشینی که از جانب خداوند و از مسیر شرق معنوی می‌وزد، باز کرد تا جان تازه گرفت و احوال خوش داشت. به همین

دلیل است که میان نو شدن و بهار، تناسبی ایجاد شده و ما ایرانیان در گذشته درک بسیار هوشمندانه‌ای داشتیم و می‌گفتیم سال ما هم به این ترتیب نو می‌شود و گویی جان و جهان با همدیگر، پنجره به پنجره یا چهره به چهره می‌شوند. به جان می‌گویند بین، جهان به تو درس می‌دهد و می‌گوید من نو شدم، تو هم این رخت و لباس کهنه را از تن به درآور و زندگی را با طراوت و کیفیت بهتر و بالاتری آغاز کن.

* به سخن مولانا درباره نو شدن اشاره کردید و اینکه باید تلاش کنیم تا چشمه معرفت و عشق از درونمان بجوشد. می‌خواهیم ببینیم با آمدن بهار چگونه می‌توانیم این نو شدن و تحول درونی را ایجاد کنیم؟ چه شرایط و زمینه‌هایی باید در انسان وجود داشته باشد تا بتواند به این نو شدن و تحول درونی برسد؟ گاهی مواقع برای اینکه انسان به تغییر و تحول برسد، به بهانه‌هایی نیاز دارد تا از بیرون به او تلنگر بزنند و انسان را از این خواب سنگین و گران بیدار کنند. مولانا خطاب به حضرت علی(ع) می‌گوید: «ای علی که جمله عقل و دیده‌ای/ شمه‌ای واگو از آنچه دیده‌ای». یعنی گاهی کسانی یا چیزهایی از سر بختیاری سر راه انسان قرار می‌گیرند، تلنگر می‌زنند و او را از این خواب سنگین بیدار می‌کنند. مولانا در جای دیگر می‌گوید: «مرده بدم، زنده شدم، گریه بدم، خنده شدم/ دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم». این دولت عشق، گاهی اوقات افراد هستند، یعنی فردی سر راه انسان قرار می‌گیرد و تمام سرنوشتش را عوض می‌کند، همان حرفی که مولانا به شمس می‌زند: «زاهد بودم ترانه‌گویم کردی/ سر فتنه بزم و باده‌جویم کردی/ سجاده‌نشین با وقارم دیدی/ بازچه کودکان کویم کردی». گاهی دولت عشق، خود خداوند است که مداخله می‌کند و دل از آدم‌ها می‌برد. **به قول حافظ:** «دل از ما برد و روی از ما نهان کرد/ خدایا با که این بازی توان کرد». کار خداوند، صیادی دل است. «در دل و جان خانه کردی عاقبت/ هر دو را دیوانه کردی عاقبت/ ای ز عشقت عالمی ویران شده/



حال خودش گریه می‌کند، اهل توبه است و از اینکه خطا می‌کند خشنود نیست، این زمینه‌ها آن سه عامل را پیش می‌آورد؛ یا کسی او را با بانگ بلندش بیدار می‌کند، یا خدا دلش را می‌دزد و می‌برد و دگرگونش می‌کند و یا طبیعت تلنگری می‌زند و بیدارش می‌کند.

* با توجه به درگیری جامعه با شیوع ویروس کرونا، چگونه می‌توان بهره لازم را از فصل بهار برد؟ توصیه شما برای مواجهه با این شرایط چیست؟ همه ما باید بیشتر مراعات کنیم، بی‌مورد از خانه خارج نشویم و حواسمان باشد که اگر آسیب دیدیم، به دیگران منتقل نکنیم. درست است که ویروس کرونا خودش شر محسوب می‌شود، ولی انگار مثل بهار خیر بزرگی در آن در حال تولید است. اکنون که با شما صحبت می‌کنم، این قدر برای بخش‌های آسیب‌پذیر جامعه غصه می‌خورم که با مشکلات مالی مواجهند و این قدر دلم خون است برای بیمارانی که در بیمارستان‌ها هستند و متأسفانه امکانات کافی برای درمان آنها وجود ندارد. این‌ها من و شما و همه ایرانیان را دل‌نگران کرده و امیدواریم خدای کریم کمک کند تا این بحران به سرعت حل شود. این شر قلیل می‌تواند خیر کثیر هم داشته باشد، مثلاً افراد می‌توانند در این ایامی که در خانه هستند، فرصت کرده و احوالشان را بررسی و مرور کنند. مثل آن بانگ و تلنگر می‌ماند که اگر خدای ناکرده ما می‌مردیم، چه با خود داشتیم؟ چه توشه‌ای با خود برده بودیم؟ بنابراین این لحظات می‌تواند برای بازسازی روحی، خلوت با خویشتن و شنیدن صدای وجدانمان خیلی موثر باشد. دوم اینکه می‌تواند به ما یادآوری کند که وقتی از دوستان جدا می‌شویم، چقدر دلتنگیم. انسان وقتی تنها می‌شود، تنهایی چقدر مذموم است و با دوستان بسیاری می‌توانیم خیلی از مشکلات را حل کنیم، یعنی در نبود دوستان اکنون می‌توانیم بفهمیم که بودنشان چقدر ارزش داشت و ما اصلاً اهمیت آنها را درک نمی‌کردیم. بعد از این یاد می‌گیریم که اطرافیانمان را با چشمان تیزتری نگاه کنیم، همان‌ها که دوروبرمان بودند و ما آنها را نمی‌دیدیم و اکنون متوجه می‌شویم که چقدر قیمت و ارزش دارند و وقتی آنها را نمی‌بینیم، چقدر دلتنگشان می‌شویم و احساس غربت می‌کنیم. سوم، پرسش وحشتناکی به وجود می‌آید که تعدادی از افراد اگر نبودند، زندگی‌مان به شدت دچار اختلال می‌شد، مثل پزشکان، پرستاران، داروسازان و برخی فروشندگان و رانندگان وسایل نقلیه عمومی که معلوم می‌شود این‌ها چقدر در زندگی مفیدند. برخی برعکس اگر نباشند، خوب است و با نبودنشان، بهداشت روحی و روانی دیگران را بالا می‌برند. وقتی نیستند، آدم احساس آرامش می‌کند، در دسرها کمتر و زندگی روان‌تر است. خدا نکند در کشور ما چنین انسان‌هایی باشند، البته پرسش من برای این نیست که ذهن‌مان را به سمت این و آن ببریم. پرسش این است که من و شما جزء کدام دسته‌ایم؟ نبودن مان

قصده این ویرانه کردی عاقبت». یعنی خداوند یک‌باره آمده و تمام هستی انسان را زیر و زیر می‌کند. مولانا در ارتباط با خدا می‌گوید: «در بن چاهی همی بودم زبون/ در همه عالم نمی‌گنجم کنون/ آفرین‌ها بر تو بادا ای خدا/ ناگهان کردی مرا از غم جدا». گاهی دولت عشق، تحولات بیرونی است. عالم، عالم نشانه و ریمز و راز به حساب می‌آید. در قرآن آمده است که: «وَكَايُنْ مِنْ آيَةٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَمُرُّونَ عَلَيْهَا وَهُمْ عَنْهَا مُعْرِضُونَ» و (این مردم بی‌خرد) چه بسیار بر آیات و نشانه‌ها (ی قدرت حق) در آسمان‌ها و زمین می‌گذرند و از آن روی می‌گردانند». این قدر آیه هست که می‌تواند آدم‌ها را بیدار کند، ولی مردم چشم‌شان را به روی آنها بسته‌اند و بی‌اعتنا از کنارشان رد می‌شوند. گاهی رنگ‌آمیزی طبیعت، رویدادها و نشانه‌های گوناگونی که در طبیعت وجود دارد، انسان را تکان می‌دهد و از خواب عمیق بیدار می‌کند، به قول حافظ: «من که ملول گشتمی از نفس فرشتگان/ قال و مقال عالمی می‌کشم از برای تو». انگار طبعی کنار گوش انسان می‌کوبند و بانگ بلندی از راه می‌رسد و انسان یک دفعه از خواب برمی‌خیزد. این اولین و مهم‌ترین عاملی است که تحول را در انسان ایجاد می‌کند و موجب نو شدن و دگرگونی می‌شود. بعد از بیداری، ذهن انسان که خفته بود، به کار می‌افتد. بستگی به لیاقت افراد دارد که قدرش را بدانند و این صحنه‌ها را ببینند یا نه. نیاز به بستر دارد، با اینکه طبیعت همیشه در می‌زند، ولی خیلی‌ها در خواب می‌مانند. دلیلش این است که برخی سنگین به خواب می‌روند، یعنی اصلاً دوست ندارند از خواب بیدار شوند. این قدر بعضی دل‌ها در گناه فرو می‌رود و چنان زندگی را با تم بی‌حاصل هدر می‌دهند و دلبستگی‌های حقیر دارند که خواب بودن برایشان لذت‌بخش است و می‌دانند که اگر بیدار شوند، بیداری برایشان هزینه سنگین دارد. بنابراین آن زمینه به این بستگی دارد که انسان پیش از فرا رسیدن بهار معنوی و این تلنگرها، چقدر توانسته باشد ذهن و روان خودش را کنترل کند. اگر افراد قبل از این رویداد، آدم‌هایی باشند نسبتاً مهربان، اهل فکر و اهل خلوت با خدا، این رویدادها یک دفعه می‌تواند آتش‌شان را شعله‌ور کرده و آنها را به حادثه‌ای بزرگ تبدیل کند. ولی اگر آدم‌هایی باشند که همین چراغ‌ها را روز به روز خاموش می‌کنند، با کجروی، رفتار غلط، حرف‌های ناپسند و خودخواهی و خودپسندی وحشتناک و ویران‌گر همه درها را به روی خودشان می‌بندند، این‌ها بی‌زمینه، بی‌بستر و بی‌بهبان‌اند و هیچ بهانه‌ای برای دل‌ربایی از آنها وجود ندارد؛ به همین دلیل شاعر می‌گوید: «چون که نامحرم در آید از درم/ پرده در پنهان شوند اهل حرم». یعنی کسانی که آمده‌اند تا مردم را بیدار کنند، همین که ببینند کسی نامحرم است، رها می‌کنند و می‌روند. «چون که آید محرمی دور از گزند/ برگشایند آن سفیران روی‌بند». اگر ببینند آن فرد زمینه‌هایی دارد، صاحب دل نازکی است، گاهی دلش برای دیگران می‌سوزد و به

فردا در صایب از زندگی

مقدمه

اسلام کامل ترین ادیان و قرآن کتاب سعادت انسان است. در قرآن کریم از عواملی نام برده شده که به صورت مستقیم و غیر مستقیم باعث رضایتمندی انسان در زندگی می شوند، اما لازم است با تحقیق و پژوهش به این عوامل پی برده شود. با دقت و نزدیک شدن به زندگی افراد درمی یابیم که اغلب آنها از زندگی فردی و یا اجتماعی شان ابراز ناراضی می کنند و یا اگر بیان نکنند در رفتارشان مشهود است. نتایج تحقیق سلامت جهانی در ۱۷ کشور دنیا نشان می دهد به طور متوسط از هر ۲۰ نفر، یک نفر به نوعی از افسردگی مبتلا است؛ به عبارت دیگر ۳۵۰ میلیون نفر از مردم جهان، به طور تخمینی افسرده اند. تا سال ۲۰۲۰ میلادی، افسردگی بعد از بیماری قلبی، دومین عامل ناتوان ساز در دنیا خواهد بود. پیش بینی ها نشان می دهد تا سال ۲۰۳۰ میلادی، اختلال افسردگی اساسی در کشورهای پردرآمد، به عنوان بزرگترین علت مرگ و میر، قرار گیرد. یکی از شاخص های بهداشت روانی میزان رضایت از زندگی است. از دیدگاه قرآن، رضایت از زندگی چیست و چگونه می توان به آن دست یافت؟ با تعیین اهداف الهی از زندگی، راهکارهای عملی و عینی نه کلی و انتزاعی جهت نیل به «رضایت از زندگی از منظر قرآن» تعیین میشود.

تعریف رضایت

رضا به معنای موافقت با میل و خواسته انسان، خشنودی و ضد سخط است. علامه طباطبایی رضایت در بندگان را به معنای «مطابقت چیزی با میل انسان» می داند که به محض مخالفت نداشتن صادق می شود، یعنی برای اینکه بگویند شخصی به کاری رضایت دارد نباید با آن کار صد در صد موافق باشد و

در جامعه احساس می شود، یا اینکه وقتی نیستیم، مردم خدا را بابت نبودن مان شکر می کنند. همین که مردم بهداشت را رعایت می کنند، نسبت به همدیگر علاقه مندتر می شوند و از هدررفت برخی هزینه ها جلوگیری می شود، نشان دهنده این است که این شر قلیل می تواند خیر کثیر داشته باشد. خدا ناپاوران همیشه خدا را به محاکمه می کشند که چرا در این عالم شر وجود دارد؟ مهم ترین دلیل آنها برای انکار خداوند، همین است. پاسخی که آنها می توانند دریافت کنند، این است که گاهی در دل شر آن قدر خیر وجود دارد که حد و اندازه ندارد. درست است که برخی آدم ها می میرند و دل ما را خون می کنند. برخی هم که دچار گرفتاری اقتصادی می شوند، همین طور؛ ولی این شر می تواند انسان را بازسازی کند و متوجه شود که زندگی چه موهبت بزرگی بود و به آن اهمیت نمی داد. بنابراین اتفاقاً وجود شر دلیل حکمت آلود بودن آفرینش است، چه اینکه اگر شرور نبودند، ما اصلاً نمی فهمیدیم که خیر چیست. چه اگر مرگ نبود، ما نمی فهمیدیم زندگی چیست. مرگ، زندگی را بی معنا نمی کند. اتفاقاً مرگ می گوید که چون مرگ وجود دارد، عجله کنید، کار و تلاش کنید، قدر هم را بدانید و از فرصت ها استفاده کنید. ان شاء الله وقتی خیر کثیر را به دست آوردیم، حتماً شر قلیل را هم زیر پا له خواهیم کرد، ولی به شرطی خیر کثیر می شود که وقتی این اقت از بین رفت، از آن پند و درس گرفته و بدانیم نو شدن یعنی همین که چقدر می توانستیم آدم های خوب را در آغوش بکشیم و اکنون از ما فاصله دارند و دل مان برایشان تنگ شده است و قبلاً نمی دانستیم چقدر آنها را دوست داریم. چقدر انسان های مفید در جامعه وجود دارند که قبلاً قدرشان را نمی دانستیم. چقدر صدا های مزاحم وجود دارد که وقتی نیستند، احساس آرامش می کنیم و چقدر زندگی زیباست که اکنون برای حفظ آن دست و پا می زنیم، در حالی که قبلاً برای حفظ این زندگی دست و پا نمی زدیم. هر سال حدود پنج هزار نفر بر اثر آلودگی می مردند و کسی متوجه نبود. هر سال سی هزار نفر بر اثر تصادفات رانندگی می مردند و اصلاً کسی متوجه نبود. هر سال تعداد زیادی در دعوای خیابانی بر اثر چاقوکشی می مردند و این ها ناشی از این بود که ما اصلاً قدر زندگی را نمی دانستیم، ولی اکنون کرونا باعث شده تا بفهمیم زندگی چه موهبت بزرگی است.

گردآورنده: مهدی سپراک

هیچ کدام از اوصاف ذاتی انسان نیستند، بلکه از کیفیات نفسانی هستند؛ زیرا اگر نارضایتی از ذاتیات و لوازم وجود انسان باشد، راضی بودن برای او ناممکن خواهد شد چون ذاتی و لازمه شیء قابل زوال از او نیست. این در حالی است که هر یک از این دو صفت قابل تحقق و زوال است. بنابراین، نارضایتی و رضایت در انسان از ذاتیات و از لوازم وجود او نیست.

تفاوت رضایت و شادی

واژه های رضایت، خرسندی و شادکامی و نشاط معمولاً مترادف با هم، به کار برده می شود، اما این خرسندی و شادکامی با شادی که معادل آن در زبان عربی، فرح و به معنی لذتهای زودگذر است، متفاوت است. رضایت نوعی نشاط پایدار و قلبی است. خرسندی به معنای احساس شادکامی و رضایتمندی پایدار از زندگی است که به نتیجه مجموع زندگی برمی گردد، اما شادی لذتی است که در لحظه خاصی اتفاق می افتد. ممکن است انسان در لحظه خاصی از زندگی شاد باشد اما در مجموع آن احساس رضایت و شادکامی را نداشته باشد.

عوامل رضایت از زندگی

معمولاً در پاسخ به این پرسش که چه عواملی باعث رضایت انسان در زندگی می شود بی درنگ داشتن امکانات و ابزار رفاهی، تفریحی، نشاط آور و رسیدن به بیشترین لذت به ذهن متبادر شود، اما واقعیت نشان داده است با افزایش امکانات و ابزار رفاهی، نه تنها استرس ها و اضطراب ها فروکش نکرده اند، بلکه با گذشت زمان حتی بیشتر هم شده اند. در اینجا ست که می توان گفت هرچند عوامل بیرونی در رضایتمندی و نشاط مؤثرند اما مسئله رضایت بیشتر به باورها و نوع تفکر انسانها مرتبط است تا به برآوردن نیازمندی های ظاهری و صرفاً مادی ایشان. عوامل رضایت به طور کلی در دو دسته قرار می گیرند:

الف: عوامل درونی، ب: عوامل بیرونی

عوامل درونی در مقابل عوامل بیرونی است. عواملی که مربوط به ادراک، احساس و درون انسان است و نه بیرون و شرایط بیرونی

۱. تعقل

قرآن انسان را به تفکری، تشویق می کند که برای حیات معنوی ضروری است، عقل، ابزاری است که با به کارگیری و فعال شدن آن، قدرت مشاهده حقایق برای انسان ممکن می شود و به دنبال آن عمل شایسته صادر می گردد. چنین تفکری تفکر واقع گراست. تفکر واقع گرا، شرط رضایتمندی است.

۲. ایمان به خدا

ایمان موجب می شود بسیاری از کارها بر خلاف

از آن کار
خوشش
بیاید،
بلکه به
محض نداشتن
مخالفت می توان
گفت که به این کار
رضایت داشته است.
معنای فرایندی واژه
بر اساس تحلیل عقلی:
برای به دست آوردن تعریف
عقلی واژه، با در نظر داشتن
تعریف لغوی واژه، مقدمات،
لوازم و نتایج واژه را تحلیل کرده
و در نهایت به صورت تعریفی
جامع درمی آوریم. با توجه به
تحلیل عقلی از معنای فرایندی واژه
دو تعریف به دست آمد که عبارتاند از:
۱. ادراک احساس موافقت و نداشتن
کراهت در مقابل عوامل بیرونی و یا درونی
که منجر به احساس مطلوب و مطابقت
با میل و منجر به نشاط و پویایی می شود.
۲. موافقت و نداشتن کراهت به صورت
صفتی ثابت و راسخ در قلب و نفس در مقابل
عوامل بیرونی و درونی از جمله مقدرات، حوادث،
ابتلائات که منجر به نشاط و پویایی می شود.

اصطلاح « رضایت از زندگی »

تعاریف مختلف و فراوانی از رضایت از زندگی شده است که در ذیل می آید:

رضایت از زندگی، بیان کننده نگرش فرد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می کند و گرایشی است که پیامدهای خاص خود را دارد. در حقیقت رضایت از زندگی به یک فرایند قضاوتی شناختی اشاره دارد که در آن افراد کیفیت، زندگی خود را بر اساس مجموع های از ملاک ها ارزشیابی می کنند و روشن است که متأثر از تجارب پیشین و کنونی فرد، انتظارات و پیش بینی های او از تجربه ای آینده و نیز عواطف تنیده در این تجربه هاست. در روان شناسی، بحث درباره رضایت از زندگی است؛ اما در فرهنگ اسلامی، رضایت از زندگی در سطحی بالاتر قرار دارد و در حقیقت، رضایت از تقدیر خدا برای زندگی است. در واقع، رضایت از تقدیر خداست که احساس رضایت از زندگی را به وجود می آورد

ذاتی یا اکتسابی بودن رضایتمندی

رضایت و نارضایتی دو حالت روانی انسان اند که



جلب رضایت خدا و بهره گیری از رحمت خاص او باشد، نه چشمداشت از دیگران» کسی که سعی می کند کارهایش را با اخلاص انجام دهد به آرامش و خرسندی دست می یابد، زیرا به جای اینکه حواسش مدام به دیگران باشد که دیده شود و یا از او تشکر و قدردانی شود، تمرکزش تنها معطوف به یکی است و برای همین از اینکه اصلاً دیده نشود دچار ناراحتی و اضطراب نمی شود.

۷. یاد خدا

کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است. «آگاه باشید با یاد خدا دل ها آرامش می یابد» و یاد خداوند آمده است، همچنین تسبیح خداوند در همه اوقات و لحظات موجب خشنودی و رضایت انسان می شود. از سویی ذکر و یاد خداوند، مقدمه اطمینان و آرامش دلهاست. از سوی دیگر انسانها در صورتی که به طور مداوم مشغول تسبیح و ستایش خداوند باشند امید است که به رضایت و خشنودی دست یابند. پس یاد خداوند مایه اطمینان دل و روی گردانی از یاد خدا موجب همنشینی با شیطان و زندگی پراسترس و در تنگناست.

۸. توبه و استغفار

وقتی انسان از گذشته پشیمان شود و راه توبه در پیش گیرد، اضطراب و فشار روانی اش کاهش می یابد. استغفار و توبه علاوه بر زندگی خوب و سعادت مند در سرای آخرت موجب بهره مندی انسان از مواهب زندگی دنیوی می شود.

۹. توکل بر خدا

امیر مؤمنان علی علیه السلام میفرماید: «هر کس بر خداوند توکل کند شبهه ها برایش روشن شود و آنچه لازم دارد کفایت شود و از رنج ها و گرفتاری ها مصون بماند». از این رو، شخص متوکل به نشاط و خرسندی نایل می شود.

۱۰. امیدواری



تمایلات طبیعی، از روی رضایت کامل انجام شود. ایمان، خودخواهی و خودپرستی را تحت الشعاع قرار می دهد و نوعی تعبد و تسلیم در فرد ایجاد می کند. قرآن کریم، ایمان و دین را نوعی هماهنگی با دستگاه آفرینش و جزء فطرت انسان ها معرفی کرده است.

۳. تقوا

انسان تنها دو راه برای بناکردن شالوده و اساس خود دارد؛ یکی مسیر تقوا و رضایت الهی که استوار و مستحکم است و می شود به آنها تکیه کرد و دیگری آنچه غیر از تقوا و رضایت الهی است که بسیار سست و لغزنده و غیر قابل اعتماد و اطمینان است.

۴. تکامل معنوی

قرآن کریم برای رسیدن انسان به نشاط حقیقی و رضایت پایدار، مسیری را ترسیم کرده که حرکت در آن مسیر به ارتقا و تکامل انسان ختم می شود. فرد تکامل یافته یعنی وارسته از محکومیت محیط بیرونی و درونی و وابسته به عقیده و ایمان. به این صورت انسان هر چه تکامل بیشتری پیدا کند کمتر تحت تأثیر محیط قرار میگیرد لذا، از ثبات حال بیشتری بهره مند میشود و روز به روز بر رضایت و آرامش او افزوده خواهد شد. پس انسان با بهره مندی از قرآن (که نقشه تکامل انسان در آن است) و کمال بیشتر به رضایت پایدار خواهد رسید.

۵. عشق

همه موجودات به طور غریزی و جبلّی، در نظام و ترتیبی از ادنی به اعلی دارای عشق به حق تعالی هستند. از آنجا که عالم مظهر خدا و جلوه گاه حق تعالی است، عشق به حضرت حق، به آثار و افعال او سرایت می کند و عاشق خدا، عاشق عالم می شود. بنابراین زندگی در پرتو عشق، سرشار از لطف، خیرخواهی و محبت بر سایر انسان ها و دیگر مخلوقات است. پس از آنجایی که عاشق، عالم را مظهر خدا و جلوه گاه حق تعالی می داند و چیزی برای او خوش است که معشوق می خواهد لذا، همواره در خشنودی و رضایت بسر می برد.

۶. اخلاص

عمل «لوجه الله و خالص» این است که انگیزه انسان





قرآن، تهران، نشر دانشگاه تهران، ۱۳۹۴ - ۳. مصطفوی حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، تهران، جلد ۴، ۱۳۶۰ - ۴. راغب اصفهانی حسین بن محمد، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، سید غلامرضا خسروی حسینی، چاپ دوم، تهران، انتشارات مرتضوی، جلد دوم، ۱۳۷۵ - ۵. سید قرشی علی اکبر، قاموس قرآن، چاپ ششم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، جلد سوم، ۱۳۷۱ - ۶. طباطبایی محمد حسین، ترجمه تفسیر المیزان، موسوی همدانی، سید محمد باقر، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم، جلد ۹، ۱۳۷۴ - ۷. منوچهر محسنی و پرویز صالحی، رضایت اجتماعی در ایران، تهران، آرون، ۱۳۸۲ - ۸. عادل، زهرا- ۱۳۸۹. اثربخشی آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر رضایتمندی از زندگی دانشجویان، دو فصلنامه علمی - تخصصی مطالعات اسلام و روانشناسی، س ۴، ش ۷. ۹. جودی تاتل بام، روانشناسی شادزیستن (راهنمای غلبه بر ناراحتی ها و بحران های زندگی)، ترجمه ژیلان نینوایی، چاپ سوم، تهران، نشر ندای فرهنگ، ۱۳۷۷ - ۱۰. مطهری مرتضی، مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی، انسان و ایمان، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۲ - ۱۱. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸) تفسیر تسنیم، حسن واعظی محمدی، قم، نشر اسراء جلد هفت - ۱۲. تمیم آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، رجاء، سید مهدی، چاپ دوم، قم، نشر دار الکتاب الاسلامی، ۱۴۱۰ ق، ۱۳. بهاری صونا - و جواد خلعتبری (۱۳۸۹) ارتباط بین تاب آوری و رضایت از زندگی، فصلنامه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، سال اول، شماره ۲ - ۱۴. مکارم شیرازی ناصر، تفسیر نمونه، چاپ اول، نشر دار الکتب الاسلامیه، چاپ اول، جلد پنج، ۱۳۷۴

انسان امیدوار همیشه خرسند است اگر در زندگی با چالشی مواجه شود مایوس و ناامید نمی شود و احساسات و حال خوب و خوشایندی نسبت به تغییر مثبت و آینده اش دارد.

۱۱. درک حکمت ابتلائات و رضا به قضا

انسان هنگام تنگی و گرفتاری، می پندارد که خداوند او را خوار کرده است. این تصور، احساس یأس و بی کسی را در پی دارد؛ اما این طور نیست، بلکه واقعیت این است که تنگی و گشایش در زندگی برای ابتلای آدمی است و خداوند متعال همواره همراه انسان است. کسی که تسلیم قضای الهی می شود در درونش نوعی آرامش نسبت به حادثه ها پیدا می کند.

۱۲. صبر

میان میزان تاب آوری با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. زندگی دنیا پر از چالش ها و فراز و فرود است و در این میان، افرادی در آرامش و رضایت بیشتر هستند که بتوانند در هر شرایطی صبر و انعطاف و سازگاری در قبال آن داشته باشند. همچنین طبق قانون خداوند متعال همواره همراه هر سختی ای آسانی ای هست.

۱۳. احساس کارآمدی

یکی از عوامل احساس رضایتمندی، احساس کارآمدی است، که رضایتمندی فرد از زندگی به میزان احساس درونی و برداشت ذهنی ای است که فرد از خود، اطرافیان و جهان پیرامون خود دارد. اگر انسان احساس کند فردی مفید، شایسته و ارزشمند است که قابلیت ها و توانایی های بسیاری دارد، در زندگی به عزت نفس و رضایت درونی می رسد و در غیر این صورت دچار خشم، اضطراب و افسردگی خواهد شد.

منابع

۱. قرآن کریم

۲. هادی بهرامی احسان، احمدرضا اخوت و فاطمه فیاض، معاشناسی افسردگی از منظر



مقدمه

به نام آرامش دهنده قلوب



با درود و سلام حضور خوانندگان ارجمند، با توجه گسترده‌ی انواع بیماری‌ها و اهمیت و نحوه پیشگیری و درمان و کاهش اثرات جانبی آنها، گروه توانبخشی مجتمع رعده کرج با مساعدت و حسن نظر مسئولین آن، بر آن شده تا در هر فصلنامه دسته ای از مشکلات و بیماری‌های جسمی حرکتی را به انضمام نحوه پیشگیری و درمان آنها بیان نماید. همچنین درفصلی مجزا با شرح نکات مفید و عملی و کوتاه پزشکی شما عزیزان را با ساده ترین روش‌های کم نمودن اثرات و عوارض جانبی بیماری‌ها آشنا نماییم. و در قسمت سوم، با تدوین یکسری تمرینات ورزشی و اصلاحی برای تک تک مفاصل بدن گامی در راستای ارتقای سطح سلامت جامعه برداریم امیدانکه مورد توجه قرار گیرند. در این شماره بیماری‌های CP، MS، ALS و PARKINSON (قسمت اول) نحوه پیشگیری از بروز سکت‌های قلبی- مغزی / عوارض استفاده از نانهای مانده و کپک زده (قسمت دوم) و تمرینات ورزشی مخصوص مفاصل گردن و شانه (قسمت سوم) را حضورتان تقدیم می نماییم. گروه توانبخشی مجتمع رعده کرج

- فرزانه حسینی روان شناس

- مهران سخایی - فیزیوتراپیست

. زمستان ۱۴۰۰ ه.ش.

*آشنایی با بیماری‌ها:

الف) بیماری‌های مغزی: Cerebral diseases
الف (۱) فلج مغزی: Cerebral palsy C.P.

*شناخت بیماری:

گروهی از اختلالات مغزی که توانایی و وضعیت بدن (Posture) را متاثر میکند.

*علل بروز بیماری:

۱) آسیب دیدگی کورتکس (Cortex) یا قشر حرکتی مغز: کورتکس، بزرگترین بخش مغز است که مسئول ارسال پیام یا سیگنال به سایر قسمت‌ها است تا کنترل حرکت انجام گیرد. در این عارضه کنترل حرکات ارادی عضلات دشوار میشود.

۲) آسیب دیدگی راه‌های هرمی مغز PYRAMIDAL این راه‌ها، پل ارتباطی میان قشر مغز و عصب‌های نخاعی است و در صورت آسیب دیدن، قشر مغز نمی‌تواند پیام‌ها را به خوبی به نخاع ارسال

نماید. نخاع، نیمی از سیستم مرکزی عصبی (central Nervous System (cns را تشکیل میدهد و نیمی دیگر آن شامل مغز Brain و ساقه مغز Brain stem است. که این قسمت از مغز برای کارکرد حس بدن (بینایی - لامسه) و حرکت ضروری است.

عوامل خطر زا: High Risk Agents

A) در دوران بارداری:

- A-۱) عفونت‌های باکتریایی و ویروسی infection
- A-۲) لخته شدن خون مادر
- A-۳) سرخک آلمانی رویلا و یا سرخچه
- A-۴) خونریزی‌های مادر
- A-۵) در معرض مواد سمی بودن (مثل مسمومیت با جیوه در اثر مصرف ماهی و گوشت خام)
- A-۶) ابتلای مادر به تیروئید
- A-۷) ناسازگاری خون مادر و جنین
- A-۸) بروز تشنج در مادر

B) در هنگام زایمان:

- B-۱) کاهش میزان اکسیژن در مغز نوزاد
- B-۲) زایمان بریچ (Brich) خارج شدن نوزاد از رحم مادر با پا و یا باسن
- B-۳) زایمان زودرس (قبل از شروع هفته ۳۷ بارداری)
- B-۴) کم بودن وزن نوزاد هنگام تولد (کمتر از ۵ پوند)
- B-۵) ناتوانی جفت در رساندن اکسیژن و مواد مغذی به جنین
- B-۶) استفاده از ابزار کمکی هنگام زایمان مانند فورسپس و یا وکیوم

C) در دوران پس تولد

- C-۱) یرقان شدید

#ب) توانبخشی

ب- (A) فیزیو تراپی، انجام حرکات کششی و استفاده از دستگاههای الکترومغناطیسی. گرمایشی که باعث افزایش عملکرد و کاهش بروز انقباضات عضلانی ناتوان کننده است

PHYSIOTHERAPY

ب- (B) کاردرمانی، باعث میشود مهارتهای فرد برای کار کردن زیاد شود. OCCUPATION THERAPY

ب- (C) گفتار درمانی، باعث افزایش تون عضلات دهان و زبان شده و تکلم را بهبود می بخشد. SPEECH THERAPY

* ام.اس. M.S.

ام اس Multiple Sclerosis که با نام اختصاری MS شناخته میشود. در سال ۱۸۶۸ توسط ژان مارتن شارکویک عصب شناس و استاد آسیب شناسی آناتومی توصیف شد. علل: بیماری التهابی که در آن غلاف های میلین سلول های عصبی در مغز و نخاع آسیب می بینند. غلاف میلین یک لایه پروتئینی روی رشته های عصبی است که این امر باعث افزایش سرعت در طول تار عصبی میشود. میلین وظیفه نگهداری از سلولهای عصبی را به عهده دارد، این آسیب دیدگی میتواند در توانایی بخش های از سیستم عصبی که مسئول ارتباط هستند اختلال ایجاد کند و باعث بوجود آمدن علائم و نشانه های اختلالات جسمی میشود. MS به چند شکل ظاهر میشود و علائم آن بصورت عود مرحله ای (به شکل برگشتی) یا در طول زمان (به شکل متناوب) اتفاق می افتد.

* علائم MS

- ۱- اختلالات بینایی (دو بینی - تاری دید - درد چشم)
- ۲- خستگی
- ۳- خواب رفتگی اعضای بدن
- ۴- اختلال در عملکرد مثانه (بی اختیاری ادرار)
- ۵- اختلال عملکرد روده ای
- ۶- مشکلات شناختی
- ۷- افسردگی و تغییرات خلق
- ۸- درد جسمانی



C- (۲) عفونت ها

C- (۳) مشکلات عروقی

C- (۴) کمبود اکسیژن (خفگی)

C- (۵) ضربه خوردن به سر

انواع فلج مغزی:

- ۱- اسپاستیک (موجب خشکی عضلات و اختلال در حرکت می شود)
- ۲- آتوتوئید (منجر به بروز حرکات غیر ارادی و غیر قابل کنترل در صورت، نیم تنه و دست و پا میشود)
- ۳- اتاکسیک (موجب ایجاد اختلال در ادراک عمق و تعادل میشود)

علائم:

۲- A) آتوتوئید:

خشکی و عدم انعطاف بدن
خواب رفتن دست و پا
اختلال در وضعیت بدن
دشواری در غذا خوردن

۳- A) اتاکسیک:

اختلال در گفتار
اختلال در ادراک عمق
لرزش و رعشه

باز شدن پاها هنگام راه رفتن

محل های بروز اختلالات حرکتی

- وارد آمدن آسیب به سمت راست قشر حرکتی (کورتکس)

موجب ایجاد مشکل در عملکرد سمت چپ بدن میشود

- منو پلژی (فلج یک عضو): که تنها یک عضو حرکتی متاثر است

- دی پلژی (فلج متقارن): دو اندام (و معمولا دوتا گرفتار میشوند)

- همی پلژی (فلج نیم تنه)

- تری پلژی (فلج سه عضو)

- گوادری پلژی (فلج دو دست و پا) که پاها بیشتر از دستها گرفتار میشوند

- دبل همی پلژی (فلج مغزی دو طرفه) که دستها بیشتر از پاها گرفتار میشوند

* تشخیص:

انجام معاینه فیزیکی C.T. Scan و MRI و Sonography

* درمان:

#الف) دارو درمانی

۱- جهت کاهش تشنج

داروهای دوپاسینرژیک، شل کننده های عضلانی بنزو دیازپین ها

۲- جهت کاهش حملات فلج مغزی

داروهای ضد تشنج - بنزودیازپین ها - رژیم غذایی کتوژنیک



- ۹- کاهش شنوایی
- ۱۰- لرزش غیر قابل کنترل، اسپاسم عضلات و تشنج
- ۱۱- اختلال در صحبت کردن
- ۱۲- مشکلات جنسی
- ۱۳- اختلال در تعادل بدن و فلج شدن

تشخیص:

معمولا MS بر اساس نشانه ها و علائم بیماری و نتایج آزمایشات پزشکی و اسکن مغز و ام آر ای MRI پرنکسیون نخاعی (نمونه برداری از مایع مغزی نخاعی در ستون فقرات) آزمایش پتانسیل تشخیص داده میشود. سن بیماری ۲۰ تا ۵۰ سالگی و در زنان دو برابر مردان اتفاق می افتد.

*درمان:

- ۱- مصرف دارو با هدف تغییر فرآیند سیر بیماری
- ۲- استفاده از داروهای استروئیدی به منظور کاهش موارد عود بیماری. داروهای ضد اسپاسم. داروهای کاهنده درد. داروهای ضد افسردگی
- ۳- فیزیوتراپی استفاده از دستگاه های الکتروتراپی ایس پک الکترومغناطیسی
- ۴- مگنت تراپی و تحریک مغناطیسی مغز

*چگونگی پیشرفت بیماری

- ۱- علائم عود کننده و بهبود یابنده
- ۲- پیشرفت اولیه بیماری
- ۳- پیشرفت ثانویه بیماری

(چ) بیماری پارکینسون (PD):

بیماری پارکینسون نوعی اختلال پیشرونده سیستم عصبی است که بر روی حرکت تاثیر می گذارد.

#علل:

این اختلال عصبی بر روی نرون های تولید کننده دوپامین در یک منطقه خاص در مغز به نام ماده سیاه اثر می گذارد. دوپامین نقش مهمی در تنظیم حرکت بدن دارد که کاهش آن باعث مشکلات حرکتی می شود. ژنتیک و فاکتورهای محیطی هم باعث ایجاد این بیماری میشوند.

*علائم پارکینسون

- ۱- رعشه یا لرزش که معمولا از یک اندام دست یا انگشتان شروع میشود.
- ۲- آهسته شدن حرکات (برادی کنیزی) با پیشرفت بیماری حرکات فرد کند میشود.
- ۳- سخت شدن عضلات (سفتی عضلات)
- ۴- از دست دادن حرکات خودکار مانند لبخند زدن، چشمک زدن و ...
- ۵- اختلال در وضعیت تعادل

- ۶- تغییر در حرف زدن، حرف زدن آهسته و کند میشود.
- ۷- تغییر در نوشتن. دستخط ریزتر از حد معمول میشود.

تشخیص بیماری پارکینسون عموما بالینی است که با توجه به شرح حال معاینه دقیق نورولوژیک توسط متخصص مغز و اعصاب و تصویربرداری مغزی MRI و PET Scan که بطور اختصاصی کاهش جذب حفره های قاعده ای مغز را نشان میدهد. سن شروع بیماری بطور متوسط از ۶۰ سالگی است. هدف از دارودرمانی تعدیل سطح دوپامین در مغز و یابشیه سازی عملکرد دوپامین است. دسته اصلی این داروها از نوع آنتی کولینرژیک دوپامینرژیک هستند. آنتی کولینرژیکها باعث مسدود شدن عملکرد استیل کولین و بالا رفتن سطح دوپامین میشوند. از طرفی پارکینسن راهی که مغز را با عضلات هماهنگ میکند را تحت تاثیر قرار میدهد. این بیماری تعدادی از سلولهای مغزی (سابستنس نیوگرا) را از بین میبرد. این ستوتها مغز (نرونهای دوپامینرژیک) پیامهای عصبی را با تولید دوپامین به نخاع منتقل کرده و باعث حرکت عضلات میگردد.

۱- دارو درمانی

نرونهاى حرکتى تحتانى دچار مشکل میشود.
 • آتروفى عضلانى پیش رونده (PMA) در این نوع بیماری نرون های حرکتى بخش تحتانى از بین میروند در صورتى که نرون های فوقانى تا مدت ۲ سال مصون قرار میگیرند.
 • ALS خانوادگى: نوعى بیماری عصبى پیشرفته که بیش از یک عضو در خانواده را درگیر میکند.

تشخیص:

تشخیص این بیماری براساس علائم مشاهده شده در شخص و بررسی سوابق پزشکی صورت میگیرد.
 -الکترومیوگرافی (EMG) که در آن فعالیت الکتریکی بافتهاى عضلانى را مشخص میکند.
 -نوار عصب و عضله (NCS) فعالیت الکتریکی اعصاب و عضلات را از طریق اندازه گیری توانایی اعصاب در ارسال سیگنال ها به اعصاب یا عضلات ارزیابی میکند.
 -آزمایش خون و ادرار
 -نمونه بردارى از عضله

درمان

درمان قطعى برای جبران آسیب نرون های حرکتى وجود ندارد روشهای درمانى به کنترل علائم جلوگیری از بروز عوارض و راحت تر کردن زندگى کمک میکند.

دارو درمانى

۱-ریلوزول نوعى داروى خوراکی است که با کاهش سطح گلوٲات که مسئول انتقال پیام ها بین سلول های عصبى و نرون های حرکتى است،



۲-روش DBS درمان الکتریکى مغز
 ۳-رژیم غذایى مصرف کلسیم و ویتامین دى
 ۴-ورزش

د)بیمارى ALS بانام مستعار چالش سطل آب یخ Amytrophic Lateral Sclerosis

اسکلروز جانبى ا می تروفیک (ALS) نوعى بیماری عصبى است که سلولهای اعصاب حرکات ارادى عضلات را تحت تاثیر قرار میدهد ، این بیماری باعث تحلیل رفتن نرون های حرکتى میشود که به مرور زمان باعث مرگ نرون حرکتى میشود علائم اولیه این بیماری شامل ضعف یا گرفتگى عضلات میباشد به تدریج تمام عضلات را درگیر میکند و شخص مثلاً توانایى اش را در صحبت کردن، غذا خوردن و حرکت کردن و حتى نفس کشیدن از دست میدهد.

*علائم:

- ۱-جمع شدن عضلات بازو و پا شانه یا زبان
- ۲-گرفتگى و سفتى عضلات
- ۳-ضعف عضلات بطورى که بازو، پا ، گردن یا دیافراگم را تحت تاثیر قرار مى دهد.
- ۴-لکنت زبان
- ۵-مشکل در جویدن و بلع

علل به وجود آمدن این بیماری

- ۱-پاسخ نامناسب سیستم ایمنى
- ۲-شکل گیرى نا مناسب پروٲئین ها
- ۳-عوامل محیطى
- ۴-آسیب دیدگى از ناحیه سر
- ۵-فعالیت بدنى
- ۶-سیگار
- ۷-ژنتیک

عوامل محیطى ایجاد بیماری

- ۱-عوامل ژنتیکى
- ۲-سن: این بیماری در سنین ۴۰ تا ۷۰ سالگى بسیار شایع است و با افزایش سن بیشتر میشود.
- ۳-کشیدن سیگار
- ۴-قرار گرفتن در معرض سموم
- ۵-قرار گرفتن در معرض برخی فلزات و مواد شیمیایى و آسیب ها و عفونت های ویروسى

انواع ALS

• ALS کلاسیک: نوعى بیماری پیشرفته که مشخصه اصلی آن از بین رفتن سلول های عصبى حرکتى میباشد.
 •اسکلروز جانبى اولیه: در این نوع بیماری نرون های حرکتى بخش فوقانى از بین میروند.
 •فلج بولبر پیش رونده (PBP) : در این نوع بیماری شخص مبتلا در صحبت کردن ، جویدن و بلع غذا به دلیل از بین رفتن



آسیب وارده به نرون های حرکتی را کاهش میدهد. ۲-دارا وون به صورت تزریق وریدی تجویز شده و در بهبود عملکرد روزانه افراد موثر است.

فیزیوتراپی

متخصص فیزیوتراپ با حرکات و تمرین هایی که پیشنهاد می دهد باعث بهبود درد و تحرک و توانایی بیشتر می شود. کار درمانی - گفتار درمانی - استفاده از ارتز- تغذیه مناسب - دستگاه پشتیبانی تنفس

فصل دوم: پایان قسمت اول - فصل ۱

نکات کوتاه پزشکی:

الف) درمانهای اورژانسی و بسیار مفید برای پایین آوردن فشار خون در افراد و کاهش ریسک بروز سکته های قلبی و مغزی ۱- بایک سوزن و یا جسم نوک تیزی، نوک انگشتان دست خود را سوراخ نموده و فشار دهید تا خون خارج شود (ولو اگر یک قطره باشد) ۲- با پای خود ضربه محکمی به دورترین عضو از قلب فرد دچار سانحه وارد آورید (ساق پا) توجه داشته باشید که شدت ضربه باید بحدی باشد تا در ساق پای فرد کبودی و قرمزی ایجاد شود. در نتیجه این کار شدت فشار خون از مغز و قلب به طرف پا متوجه گشته و فرد از خطر ابتلا به سکته های قلبی و مغزی نجات می یابد. ب) خطر استفاده از نان مانده و کپک زده دانشمندان متوجه شده اند که در نانهای کپک زده سمی خطرناک به نام «آفرا توکسین» وجود دارد که اگر اینگونه نانها توسط دامهایی نظیر گاو، گوسفند و ... خورده شوند، این سم در گوشت و شیر آنها نفوذ پیدا کرده و طی یک چرخه، با استفاده ما از این گوشت و شیرها، سم به بدن ما منتقل شده و ایجاد سرطانهای بسیار خطرناکی می نماید. پس بیاییم و برخلاف عقیده های موجود، اینگونه نانها را وارد چرخه زندگی نکرده، با قرار دادن آنها در یک کیسه سربسته از استفاده مجدد آنها جلوگیری نماییم. انجام روزانه تمرین هایی برای افزایش دامنه حرکتی شانه است. در طی ورزش شانه شما چندین بار در روز شانه خود را در حد نهایت دامنه حرکتی آن حرکت می دهید و انجام این کار از بروز خشکی و بی حرکتی شانه جلوگیری کرده و موجب کشش ماهیچه های متصل به شانه می شود و این ماهیچه ها در آینده نسبت به حرکات ناگهانی کمتر آسیب پذیر خواهند بود. توجه داشته باشید که این تمرینات ممکن است برای بهبود درد شانه شما مناسب نباشد بنابراین لازم است قبل از انجام دادن ورزش تقویت کتف با پزشک خود در مورد انواع حرکات مناسب برای شانه تان مشورت کنید. ورزش کتف که در ادامه آمده است به منظور بازیابی توان حرکتی در شانه و تسکین و درمان درد شانه طراحی شده اند. هر چند این حرکات بسیار ساده هستند اما با انجام دادن منظم ورزش های شانه درد شاهد بهبود چشمگیری در مشکلات خشکی و بی تحرکی و درد شانه خود خواهید بود.

هر حرکت را به آرامی انجام دهید و هر حرکت را در هر ست ۵ بار تکرار کنید و بین هر ست تمرینی مدت زمان کوتاهی استراحت کنید. این تمرینات را حداقل ۲ یا ۳ بار در روز انجام دهید و سعی کنید هر چه که در انجام تمرینات پیش می روید تعداد دفعات انجام ورزش شانه درد را در طول روز را افزایش دهید.

تمرین اول

این تمرین و ورزش کتف درد خصوصا برای کنترل درد های شانه پس از انجام عمل های جراحی شانه بسیار مفید است. به طور کلی انجام تمرینات شانه پس از عمل جراحی تاثیر بسزایی در موفقیت عمل جراحی دارند. به سمت جلو خم شوید و شانه سالم را روی یک میز کوتاه یا صندلی قرار دهید. اجازه دهید شانه آسیب دیده مانند یک پاندول ساعت به حالت آویزان باشد. سپس به آرامی شانه خود را مانند پاندول ساعت به عقب جلو و چپ و راست حرکت دهید.

تمرین دوم

در این تمرین و ورزش درد کتف با کشش شانه آسیب دیده به کمک دست سالم، شانه آسیب دیده را بیشتر از حدی که در حالت عادی قادر به انجام آن هستید، حرکت می دهید. برای این کار (در آسان ترین حالت) میتوانید روی زمین دراز بکشید و دستان خود را در هم گره کنید و به آرامی بازوی خود را بالا ببرید و سعی کنید با ایجاد کششی ملایم دستان خود را تا جایی که ممکن است

ببرید به میزان حرکت مفصل شانه و توان عضلات اطراف آن بستگی دارد. توانایی انجام این حرکت نیز بسیار مهم است چرا که این حرکت شانه در بسیاری از فعالیت های روزانه مانند زمان لباس پوشیدن به کار می رود. برای انجام این تمرین سه حرکت آناتومیکال در مفصل شانه انجام می شود: باز شدن مفصل شانه، چرخش مفصل و حرکت مفصل شانه در جهت محور مرکزی آن.

تمرین پنجم

بازوی خود را بالا ببرید و دست خود را پشت گردنتان بگذارید. ممکن است انجام این حرکت برای شما بسیار مشکل باشد چون نیاز به حرکت مفصلی شانه در دامنه وسیع تری را دارد. در صورتی که به علت درد شانه نمیتوانید این حرکت را انجام دهید، به جای آن تمرین بعدی را انجام دهید. بعد از مدتی انجام دادن ورزش های شانه شما قادر خواهید بود بازوس خود را بالا ببرید و در آن زمان می توانید آن تمرین را نیز به تمرینات خود اضافه کنید. می توانید در ابتدا به سادگی دست خود را بالا بیاورید و از جلو روی گردن خود بگذارید، با این کار کشش کمتری نسبت به حالت قبل در شانه ایجاد می شود. با انجام این کار به مرور زمان قادر خواهید بود به آرامی ست خود را به سمت پشت گردن خود ببرید و حرکتی که در تصویر مشاهده می کنید را انجام دهید.

تمرین ششم

یکی از آسان ترین تمرینات برای کمک به چرخش مفصل شانه انجام این تمرین است. ممکن است به علت درد و حرکت محدود شانه تمایل داشته باشید که هنگام انجام این تمرین آرنج خود را از بدنتان فاصله بدهید. برای این که این حالت اتفاق نیافتد می توانید یک حوله کوچک بین بازویتان و بدنتان بگذارید و سعی کنید آن را با فشار بازویتان نگه دارید تا از حرکت دادن بازو ها به سمت بیرون خودداری کنید. بایستید و آرنج خود را روی پهلوهایتان قرار دهید و آن ها را ۹۰ درجه خم کنید. و دستان خود را مانند تصویر به سمت کناره ها بچرخانید. در هنگام چرخش بازو باید آرنجتان در جای خود ثابت باشد. تمرینات پیشرفته بسیار زیادی برای تقویت شانه و افزایش دامنه حرکتی آن وجود دارد اما انجام این حرکات قطعاً باید با توصیه پزشک انجام شود و پزشک شما بررسی کند که این حرکات برای شما مناسب هستند یا نه.

تمرینات ورزشی:

-گردن

هر ورزش را ۲-۳ مرتبه در طول روز و هر مرتبه ۵ بار انجام دهید.
(۱) انحناء گردن به جلو
سر را به آرامی پایین آورده و چانه خود را به سینه بچسبانید.



به سمت بالای سرتان بالا بکشید. حرکت دادن شانه باید تا حدی باشد که دردناک نباشد. وارد کردن فشار به شانه و انجام حرکت با وجود درد کمکی به شما نمی کند. شما می توانید سپس این تمرین را در حالت نشسته روی صندلی یا ایستاده انجام دهید که در این حالت ها انجام این حرکت کمی سخت تر است.

تمرین سوم

بایستید و دستان خود را در حالتی که صاف هستند به سمت جلوی خود بالا ببرید. این تمرین کمک می کند به آرامی دامنه حرکتی عادی که قبل از آسیب دیدگی و درد شانه داشتید را بازیابید. بهتر است که این حرکت را به آرامی انجام دهید تا استخوان بازو در محل خود به آرامی حرکت کند و در حین حرکت احساس راحتی کنید. انجام این تمرین بسیار مهم است چرا که به بازیابی یکی از مهم ترین حرکات مفصل شانه کمک می کند. ممکن است شما در ابتدا نتوانید به اندازه ای که در تصویر می بینید دستان خود را بالا ببرید، که در این صورت هیچ اشکالی نیست. کافیهست در ابتدا دست خود را تا جایی که می توانید بالا ببرید و به مرور زمان این میزان را افزایش دهید و سعی کنید دست خود را بالاتر ببرید.

تمرین چهارم

مانند آنچه در تصویر می بینید سعی کنید دست خود را به سمت پشت ببرید و تا جایی که می توانید دست خود را در پشت بدن خود بالاتر یا جلوتر ببرید. این که چه قدر می توانید دست خود را تا پشت خود

قالی‌گرایی

قالی ایرانی یا فرش ایرانی از دیرباز معروف و مورد استفاده بوده، سند آن نیز گزنفون تاریخ‌نگار یونانی در کتاب سیرت کوروش، در بین سال‌های ۴۳۰ تا ۳۴۵ پیش از میلاد می‌نویسد: «ایرانیان برای این‌که بسترشان نرم باشد قالیچه زیر بستر خود می‌گسترند.» [۱] در زبان پهلوی به هر چیز گستردنی (فرش) ویسترگ می‌گفتند (ویستردن=گستردن) سالنامه چینی سوئی‌سو در دوره ساسانی از فرش پشیمی ایران به عنوان کالای وارداتی به چین نام می‌برد. فرش معروف بهارستان در کاخ تیسفون نیز به خاطر شکوهش بازتاب گسترده‌ای در ادبیات اسلامی داشته‌است. اگر چه برخی قصد دارند تاریخ فرش‌بافی را به هنر ترک و قبایل آسیای مرکزی مرتبط نمایند، اما با کشف قالی پازیریک که قدیمی‌ترین نمونه قالی جهان که تاکنون یافته شده است، با نقوش اصیل هخامنشی است که در گور یخ‌زده یکی از فرمانروایان سکایی در دره پازیریک در ۸۰ کیلومتری مغولستان بیرونی پیدا شده این ادعا را باطل می‌کند. سیروس پرهام با رد این ادعا بیان می‌دارد در آثار نقاشان اروپای قرن پانزدهم مسیحی هرچه فرش بود از آناتولی و قفقاز بود و نمونه‌های بازمانده از فرش‌بافی سده‌های سیزدهم و چهاردهم مسیحی نیز از قفقاز و آسیای صغیر و هیچ نمونه‌ی ماقبل صفوی که به تحقیق بافت ایران باشد، در دست نبود. در آن زمان هنوز قالی پازیریک نیز کشف نشده بود و تصور می‌رفت که قالیبافی دارای عمری هزار ساله و رواج آن در ایران نیز مرهون شاهان صفوی است.

سیروس پرهام

پژوهشگران قالی پازیریک را از دست‌بافت‌های پارت‌ها یا مادها و مربوط به دوره هخامنشی می‌دانند. هم‌اکنون ۴۰ درصد صادرات قالی ایرانی از طریق استان آذربایجان شرقی صورت می‌گیرد! مزیت نسبی ایران در تولید و صادرات فرش دستبافت یکی از پدیده‌های قابل توجه در سال‌های اخیر روند رو به رشد جهانی شدن است؛ ایران نیز به منظور گسترش صادرات غیرنفتی و حضور در بازارهای جهانی در صدد پیوستن به سازمان تجارت جهانی (WTO) برآمده و در حال حاضر عضو ناظر این سازمان است. یکی از صنایع مهمی که بدین منظور باید مورد مطالعه قرار گیرد صنعت فرش دستبافت است. شاخص توان رقابت صادراتی فرش دستبافت ۶۵ رج ابریشمی اصفهان برابر با ۰/۸۸ است و بیانگر این است که فرش دستبافت ۶۵ رج ابریشمی استان اصفهان در شرایط فعلی در بازارهای جهانی دارای توان رقابت است. شاخص مزیت نسبی نیز بر اساس هزینه واحد که همان مزیت رقابتی واقعی در شرایط رقابت آزاد شرایط

۲) انحناء گردن به عقب

سر را تا جایی به عقب ببرید تا نگاه شما مستقیماً به سمت سقف باشد. اگر در هنگام انجام ورزش احساس سرگیجه داشتید، آن را متوقف کنید، چرا که ممکن است نشانه بسته شدن رگ‌های گردن در اثر تمرین باشد.

۳) چرخاندن گردن

سر را تا جایی که راحت است به یکطرف چرخانده و سپس بحالت عادی بازگردانید. پس از ۵ بار چرخیدن به یکطرف، طرف دیگر را شروع کنید. در انتهای مسیر، گردن خود را چند ثانیه ثابت نگه دارید، چرا که باعث حفظ و یا افزایش تحرک پذیری گردن میشود.

۴) انحناء گردن به طرفین

صورت خود را مستقیماً بطرف رو برو نگه داشته و سر را به سمت یک شانه خم کنید.

۵) انبساط و انقباض گردن

-این تمرین بسیار مفید فایده است چرا که کشیدگی رو به جلوی گردن در اثر حالت غلط بدن را خنثی می‌نماید. -هنگام نشستن که می‌خواهیم سر خود را مستقیم نگهداریم و چشم‌ها افقی قرار گیرند، گردن خود را کمی قوس می‌دهیم. این عمل باعث خم شدن پایین گردن و قوس بالای گردن می‌شود که بمرور زمان ممکن است باعث کوتاه شدن و خشکیدگی بافتهای پشت گردن شده و ایجاد گردن درد نماید. -در طول انجام ورزش، صورت خود را مستقیم نگه داشته و به آرامی سر خود را عقب و چانه را پایین بکشید.

۶) تکان دادن قسمت بالایی گردن

در عادات غلط روزمره، ما چانه خود را بیش از حد به جلو برده و باعث قوس پیدا کردن قسمت بالایی گردن می‌شویم. به پشت بخوابید و سر خود را به جلو چرخانده تا گردن کشیده شود (به هیچ وجه نباید سر را بلند کنید). بمرور و برای پیشرفت ورزش می‌توانید این تمرین را در حالت ایستاده یا نشسته نیز انجام دهید.

۷) حرکات ایزومتریک گردن

در حالی که نشسته اید، کف یک دست را روی پیشانی خود گذاشته و سر را به عقب فشار دهید ولی با حرکت سر رو به جلو، مانع این کار شوید. ملاحظه میکنید که عضلات گردن منقبض شده ولی حرکتی مشاهده نمی‌شود. همین کار را در حالیکه کف دست در پشت سر و نیز طرفین سر (آهیانه‌ها) قرار گرفته و سر را در جهت مخالف آن حرکت می‌دهید نیز انجام دهید.

۸) حرکات مرتبط

-بالا و پایین انداختن شانه
-انقباض (به تو کشیدن شانه) هر دو شانه را به جلو فشار داده و سپس به حالت اول برگردید.

موفق سربلند و پیروز باشید

گروه توانبخشی مجتمع رعد کرج
سختیابی-حسینی



بعد از پیوستن ایران به (WTO) است، برابر با ۰/۷۹ و نشان دهنده مزیت نسبی این استان در تولید فرش مذکور می‌باشد. فرش ایران دارای طرفداران بسیاری در آمریکا می‌باشد. کشورهای آلمان و امارات از دیگر مقصدهای صادراتی ایران می‌باشند. پیش از تاریخ فرش ایران دارای خلأ بسیاری می‌باشد و در زمان حال کمابیش با کمی شواهد در این زمینه مانند مدارک تاریخی و ادبی مستدل یا نقاشی‌های قدیمی اصیل که فرش‌های قدیمی را تجسم می‌کند رو به روی دارد زیرا قالی‌ها و منسوجات و اشیاء مورد استفاده عمرشان بسیار کوتاه‌تر از مصنوعات هنری دست‌ساز دیگر مانند سفال لعابینه یا فلز است. محققین برای شواهدشان بر منابع اولیه نظیر انجیل و آثار هومر و بسیاری از مؤلفین و نویسندگان دیگر به جهت جبران فقدان شواهد تاریخی مذکور تکیه دارند متأسفانه آن‌ها با اتکا به ترجمه‌های موجود اولیه اغلب به خاطر خطای ترجمه و عدم درک درست گمراه شدند.

■ نماد و نشانه‌شناسی در فرش ایرانی

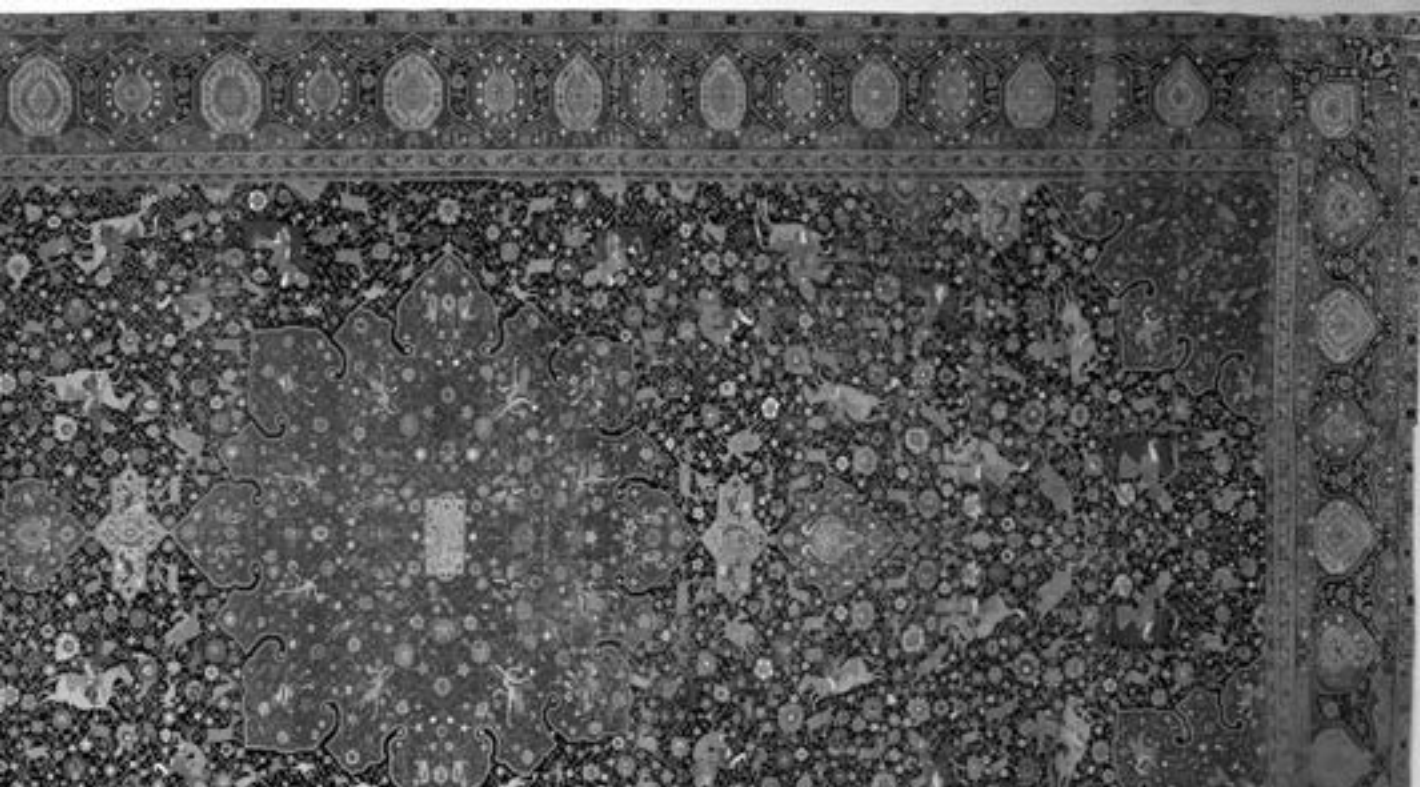


در هنر قالی بافی ایرانی به مثابه یک هنر آنچه از نظرها دور ماند ارتباط خالق آن با جهان پیرامونی می‌باشد که تجلی آن را به بی واسطه‌ترین و مستقیم‌ترین وجه در آثار مشاهده می‌کنیم. قالی باف ایرانی که از باورهای مذهبی اسطوره‌ای خود در هیچ زمانی سترون نشده تفاوت عمده‌اش با هنرمند غربی در رابطه متافیزیکی با زمین می‌باشد. قالی باف شرقی و به خصوص بافنده و طراح ایرانی زمین را گسترده معاد و معاش دانسته شاید از همین جهت می‌باشد که در قالی شرقی هر نقش به عنصری نشانه‌گون از جهان بالایی تبدیل می‌گردد شاید به همین دلیل می‌باشد که اندازه نقش‌هایی که او می‌زند به بزرگی نقش‌هایی که خداوندگارش می‌زند می‌باشد بنابراین گسترده و پنهانی قالی و آوردگاهی می‌گردد تا به مدد قوه خلاقه پیرامون خود را محاکات کند و تلفیق ذوق و مشاهده را بر آن جایی بپاشد که پس بر خاک قدم بگذارد ممنوعیت نه چندان مستند به مدرک معتبر نقش حیوان با صورت انسان زدن و بدون آن که خود بخواهد عرصه‌ای را بر هنرمند قالی باف باز می‌کند که او را در گسترده اشکال تجربیدی قائم به فیگور جلو می‌برد نقش در قالی ایران هرگز به حوزه‌ها و یه محض نخواهد رسید و در تجربیدی‌ترین شکل خود و انتزاعی از ماهیت شکل برای رسیدن به وجود آن می‌باشد.

■ سبک‌های فرش و فرش بافی



فرش ایران و بحث در خصوص تاریخ آن همواره یکی از مسائل مورد علاقه شرق شناسان اعم از ایرانی و غیرایرانی بوده اما از آنجایی که بیشتر مطالعات انجام گرفته در این باره فاقد بنیاد علمی و به تعبیر دیگر از مبنای صحیح برخوردار نمی‌باشد در اغلب موارد با نتایج سراسر نادرست و حتی مغرضانه همراه بوده علاقه به تحقیق در مورد قالی ایرانی و سوابق تاریخی آن بیشتر از یکصد سال می‌باشد که توجه محققان غربی را به خود معطوف کرده‌است اما از آنجایی که توجه به هنر دیرینه شرق در بسیاری موارد با اهداف غیر باستان‌شناختی همراه بوده کوشیده‌اند که در بسیاری



خیالی به دست ما آمده از حفاری‌ها را ذکر کرد ۲ در این درس تمرکز اصلی روی منسوجاتی است که به ما رسیده‌است و منظور آن نشان دادن گستردگی دامنه این بافته‌های ایرانی و فنون کاربردی درانان در طول زمان و از آن طریق فراهم آوردن یک زمینه برای پیگیری مرحله‌های تکمیلی بافت فرش است کاردرهمتنیده شدن الیاف برای بافت پارچه در ایران متعلق به هزاره پنجم پیش از میلاد است در دوتاوت سفالی متعلق به دوره‌های دلمای که محتوای آنها بقایای جسدهای کودکان بوده‌است و همین طو را زپشته بی درسه گابی در کردستان اثرهایی از منسوجات نقش دار و قطعه‌های دیگری سالم بدست آمده آینه مسی زنگ زده نوع ایلامی از گوردوم درسیک واقع در شمال مرکز ایران بدست آمده که تاریخ آن حدود سه هزار سال پیش از میلاد است تکه‌هایی که به نظرمی اید پارچه نخی است ونخ آن به صورت تابیده شده سالم از زیر خاک بدست آمده‌است و منسوجات دیگری از دوره‌های بعد از هزاره سوم نسبتاً سالم مانده در تپه حصار واقع در شمال شرقی ایران دو خنجر مسی و قطعه‌هایی از پارچه سوخته در محوطه aaat از ساختمان سوخته و با خاک یکسان گردیده‌ای بدست آمده و در یک جای دیگر از آن در گوری مربوط به بخش ای ای ای سی آثاری از بست لباس و چوب بدست رسیده‌است.

فکلی کلاسیک ایرانی و ایرانی

آغاز بافت فرش کلاسیک ایرانی به سلسله صفویه بازمی‌گردد و در شهرهایی نظیر تبریز، راور، اصفهان، کاشان، مشهد، کرمان، جوشقان، یزد، استرآباد، هرات، شیروان، قره باغ و گیلان توسعه پیدا کرد و در همین

موارد از جمله تاریخ و تاریخ فرش بافی ایران را سراسر مخدوش کرده و با برخی تصاویر غلط و استنتاجات شتابزده آن را به هنر ترک و قبایل آسیای مرکزی مرتبط گردانند که به آن پرداخت خواهیم کرد به گفته دکتر سیروس پرهام هنرهایی مانند قالی بافی که اختصاص به منطقه خاور نزدیک و خاورمیانه و به ویژه ایران است. و قفقاز و ترکمنستان و آسیای صغیر و افغانستان داشته‌است از همان اول برای هنرشناسان عربی معمایی آزاردهنده بوده و چون نه به یونان و روم و تمدن و فرهنگ باختری چسبیده می‌شد و نه به مسیحیت و نه می‌توانسته دستاورد یا دست‌آموز مستعمره نشین‌ها باشد اما دیری نپایید که از برکت / درایت / تنی چند از باستان شناسان امپراتوری پروس و راه حل معما کشف گردید و قالیبافی هنر و صنعتی قلمداد گردید و در جوار و در پناه مغرب زمین و مسیحیت رشد کرده‌است و اعتلا گردید.

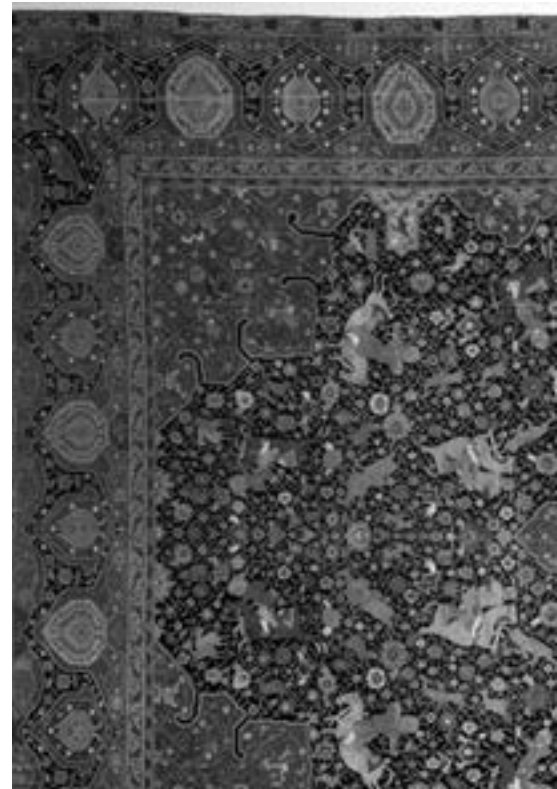
فرش‌های پیش از اسلام

از سال هزار و نهصد و شصت و شش که هانس ولف نوشت در فنون صنعتی ایران فرش بافی اهمیت زیادی دارد و با این حال اطلاعات کلی در چگونگی تکامل اولیه آن در اختیار ماست تا به حال دانسته‌های جدید ناچیزی در دست نیست. در حقیقت به شواهد و مدارک در مورد انواع منسوجات پیش از اسلام در اسلام به‌طور بسیار پراکنده‌است و ضرورت دارد با بررسی این‌گونه منسوجات باقی‌مانده که تا به امروز و آنانی که در آثار هنری و دیگر شواهد و مدارک و جنبه‌های غیرمستقیم بافت منعکس می‌باشد آن را کامل کرد به عنوان مثال در این مورد می‌توان نقش‌های باقی‌مانده و شکل‌های

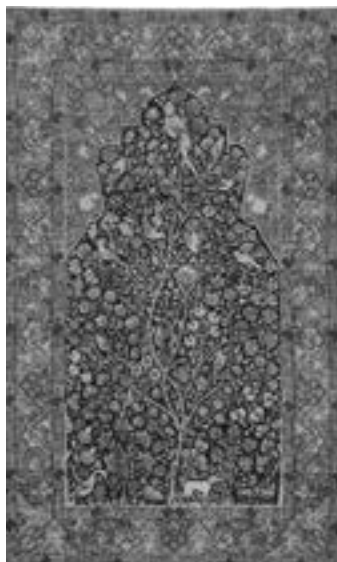
برای تولید فرش دستباف برخوردار بوده است و تولید فرش نسبت به سایر صنایع دستی از اهمیت بیشتری برخوردار است و قالی عمده ترین صنعت دستی استان چهارمحال و بختیاری است که در درجه اول در روستاها، بعد در بین عشایر اسکان یافته و دست آخر در شهرها رواج کامل دارد. قالی از وسایل لوکس زندگی عشایر محسوب می شود و نشانگر منزلت و تفاخر آنهاست. مهمترین مناطق قالیبافی در استان چهارمحال و بختیاری عبارتند از:

چالستر - سامان - اشگفتک - پیربلوط - ارجنگ - وردنجان - فرخ شهر - بروجن - بارده - بلداجی - فرادنبه - هیرگان - باباحیدر - اردل و نواحی تابعه آن - شلمزار و همچنین گروه فرش های طایفه اولاد.

فرش فارس: هنر و صنعت بافندگی فارس در وهله نخست، هنری عشایری و در وهله دوم هنری روستایی است که وابستگی به عشایر دارد. عشایر فارس بویژه قشقاییها و ایل خمسه بیش از دیگر عشایر به این هنر اشتغال دارند و روستائیان که در مسیر این ایل ها زندگی می کنند نیز به کار تولید فرش فارس و سایر دستبافته ها مبادرت می کنند. طرح های آنها دارای رنگ آمیزی و طراوت خاصی است. البته در سالهای اخیر بافندگان عشایری به بافتن فرش برای فروش و به سلیقه مصرف کنندگان روی آورده اند. لیکن غالباً همان ذهنی بافی و رنگهای مرسوم پیشینیان خود را ادامه می دهند. این «هنر-صنعت» به طور عمده به دست زنان انجام می شود. به طور کلی تولید دستبافته ها از مرحله ابتدایی تا آخرین مرحله به دست زنان صورت می گیرد. دار قالی ایل قشقایی مانند سایر عشایر افقی است و بافته برای بافتن بر روی زمین می نشینند. بیشتر دارهای روستایی نیز افقی و گاه عمودی است. علت استفاده عشایر از دار افقی به این دلیل است که با زندگی کوچ نشینی آنها هماهنگی داشته و حمل آن بر پشت چارپایان به سهولت انجام می گیرد. فرش های قشقایی معمولاً به طریق «ذهنی بافی» بافته می شود. این نقشه های ذهنی نوعی بازآفرینی سنتی است که از نسل های پیشین به امروزیان رسیده است. بافندگان ایلی همان نقوش را تکرار می کنند بدون آنکه از نقشه استفاده کنند. از این رو معمولاً هیچ دو فرش کاملاً و عیناً شبیه یکدیگر نیست. بافندگان تازه کار از سرمشقهایی کمک می گیرند که «حور» نامیده می شود. بافندگان قشقایی این سرمشق ها را که یک یک نقشمایه ها و نگاره های اصلی بر آن بافته شده است. «دستور» می گویند. رنگ قالی های قشقایی کاملاً به سلیقه و خواست بافنده ارتباط دارد. فرش هریس: گونه ای قالی ایرانی و آذربایجان از صنایع دستی همین خطه است که امروزه و در گذشته تولید می شده است. فرش هریس اثر خطوط



زمان استفاده از طرح های ترنج در وسط قالی و لچک ها رایج شد. همچنین صادرات فرش ایرانی در زمان فتحعلی شاه و بعد از آن به دست ناصرالدین شاه وسعت گرفت و ایران را تبدیل به بزرگترین صادر کننده فرش دستباف کرد. خانواده حیدریان یکی از قدیمی ترین خانواده های تولید فرش های دستباف است که سابقه آن در تولید فرش دستباف به ۱۲۰ سال می رسد. فرش بختیاری: گونه ای قالی ایرانی است که در خطه چهارمحال و بختیاری یافت و تولید می شده است. در همه شهر و روستاهای این استان فرش بافی رایج است این کار از دیر باز به صورت سنتی انجام می شده و بیشتر توسط زنان و دختران در خانه انجام می شود. فرش بختیاری از دیر باز به خاطر نقش، رنگ و همچنین دوام بالا از محبوبیت خاصی برخوردار بوده است. استان چهارمحال و بختیاری به علت شرایط جغرافیایی خاص خود و قرار گرفتن در منطقه ای کوهستانی و سردسیر، همواره از شرایط مساعدی



هریس الهام گرفته‌است، عده دیگری می‌گویند این طرح به صورت تصادفی به وجود آمده‌است.

طرح‌های قالی ایرانی

شرکت فرش ایران، طرح‌های فرش ایران را به ۱۹ گروه اصلی بخش کرده‌است: گروه ۱- طرح‌های آثاریستانی و ابنیه اسلامی این گروه شامل تمام طرح‌هایی است که از نقوش و اشکال تزئینی بناها، عمارات و کاشیکاری‌های آن‌ها گرفته شده. طراحان فرش در برخی از طرح‌های اصلی نقوش این بناها بنابر سلیقه خود تغییراتی را انجام داده اما ساختار و تشابه اصلی طرح فرش با طرح اصلی بنا کاملاً حفظ گردیده‌است. معروف‌ترین طرح‌های این گروه عبارتند از: گنبد مسجد شیخ لطف‌الله اصفهان، مسجد امام اصفهان، تخت جمشید شیراز، طاق بستان، مسجد جامع اصفهان و غیره.

گروه ۲= طرح‌های شاه‌عباسی

اساس تمامی طرح‌های شاه‌عباسی بر مبنای کاربرد گل معروف شاه‌عباسی در این طرح است. گل‌های شاه‌عباسی به همراه بندهای ختایی و گاه تلفیقی با اسلیمی‌ها، انواع مختلفی از نقوش فرش را ایجاد می‌کنند. انواع طرح‌های این گروه عبارتند از: شاه‌عباسی لچک ترنج، شاه‌عباسی افشان، شاه‌عباسی درختی، شاه‌عباسی شیخ صفی، شاه‌عباسی جانوری، شاه‌عباسی هفت رنگ و...

گروه ۳= طرح‌های اسلیمی

فرم اصلی این طرح‌ها بر پایه گردش منظم و نقوش اسلیمی است. طرح‌های اسلیمی دارای انواع و اشکال مختلفی است که خود مورد طبقه‌بندی قرار می‌گیرد. از معروف‌ترین آن می‌توان به اسلیمی دهان اژدها اشاره کرد. انواع دیگر عبارتند از: اسلیمی بندی، اسلیمی افشان، اسلیمی کهکشانی، اسلیمی لچک و ترنج و... [۱۰] اسلیمی انواع بسیار زیاد دارد و معمولاً در بیشتر قالبها این طرح تکرار می‌گردد، اما در بعضی فرشها این طرح مسلط است. معروف‌ترین اسلیمی‌ها، اسلیمی دهن اژدر است.

گروه ۴= طرح‌های اقباسی

اغلب طرح‌های این گروه شباهت زیادی به طرح‌های فرش مناطق مرزی ایران و کشورهای همسایه دارد، ایرانیان با استفاده از هوش و ذکاوت خود تغییراتی در آن به وجود آورده‌اند. به همین دلیل به طرح‌های اقباسی معروف‌اند. مانند طرح‌های معروف به قفقازی، طرح‌های اقباسی گوبلنی.



شکسته و رنگ و طرح فرش هریس، حکایتی ایست از ورای درخشش صدها نقش و نگار چشم‌نواز، که بی تابانه حکایت عشق را در محراب هنر نجوا می‌کند، و هریس آذربایجان، این گهواره قالی بافی، که در هر گوشه‌ای از آن، دل عاشق طراح‌ی یا سرانگشتان بافنده‌ای سبب آفرینش هنر زرین می‌شود که چشم و دل هر بیننده‌ای را ارضا و عاشق خود می‌کند این منطقه که در قرن ۱۳ به فرش بافی روی آورد، قالی‌های بسیار با کیفیت با بهره‌گیری از مجرب‌ترین قالیبافان که اکثر آنها را زنهای روستایی تشکیل می‌دادند تولید کرد فرش هریس از رنگ‌های طبیعی و گیاهی با رنگ‌ریزی سنتی استفاده می‌کردند و پشم‌های مرغوب در این نوع فرش از گوسفندان محلی به جهت چله کشی استفاده شده‌است رنگ قالی‌های هریس به دلیل بافت منطقه در گذشته تیره بوده‌است مانند: سرمه‌ای تیره، قرمز روناسی، لاک‌ی، قهوه‌ای سیر، سبز تیره، مسی و... برخی از رنگ‌های گیاهی عبارت است از: روناس، پوست پیاز، برای رنگ آبی از نیل کلکته، برای رنگ مشکی از چوب سیاه، برای رنگ زرد از گیاه ذلیر و... که در قالی هریس بکار برده می‌شد. نقشه فرش هریس از خطوط هندسی و خطوط افقی و عمودی شکسته بهره می‌برد که عده‌ای بر این باورند این طرح از مناطق کوهستانی در

می‌دانند. به صورت درختی ترنج‌دار نیز وجود دارد. “
گروه ۹- طرح‌های ترکمن

طرح‌های ترکمن در گروه نقوش هندسی قرار دارند و به صورت ذهنی بافته می‌شوند. معروفترین طرح‌های ترکمن در ایران عبارتند از: غزال، گز، قاشقی، آخال، چهار فصولو، یموت.

گروه ۱۰- طرح‌های شکارگاهی

بنیاد اصلی این طرح‌ها نمایش صحنه‌های شکار و شکارگاه است. به نحوی که در قسمت‌های مختلف طرح یک سوار کار با وسیله‌ای همانند تیر و کمان یا نیزه مشغول شکار آهو یا سایر جانوران است. “
این فرش کاملاً ذهنی بافته شده است اما به نظر می‌رسد که بافنده می‌خواسته طرح شکار گاهی را در طرح فرش پیاده کند

گروه ۱۱- طرح‌های گل فرنگ

کلیه طرح‌های این گروه بر مبنای گل‌های رنگارنگ چند پر، گلدان‌های فرنگی و گل‌های طبیعی به ویژه گل رز با رنگ‌های بسیار روشن نظیر زرد، آبی و سرخ می‌باشد. انواع طرح‌های گل فرنگ عبارتند از: گل فرنگ بیجار، گل فرنگ دسته گلی، گل فرنگ دسته گلی، گل فرنگ گل و بلبل، لچک و ترنج گل فرنگ، افشان گل فرنگ گل‌فرنگ مستوفی و...

گروه ۱۲ - طرح‌های قابی (خشتی)

متن فرش با اشکال هندسی، مربع و لوزی، شبکه بندی می‌شود؛ و در داخل هر یک از این خانه‌ها نقش مایه‌هایی از قبیل گلدان گل، بته، شاخه گل، درختانی مانند سرو و بید، پرندگان و ... به‌طور مجرد ترسیم می‌گردند. هر خانه از لحاظ شکل و محتوا از خانه مجاور متمایز است، این طرح‌ها را قاب قابی یا قاب خشتی می‌نامند. در این طرح متناوب‌ای ضلعی‌های منظم و غیر منظم می‌باشند.



گروه ۸- طرح‌های افشان

اشکال و اجزا تشکیل دهنده بیشتر طرح‌ها به صورت پیوسته و بدون انقطاع ترسیم می‌شود در حالی که در طرح افشان اجزاء تشکیل دهنده طرح به صورت پراکنده و جدا از هم ولی با فاصله منظم از یکدیگر طراحی می‌گردند. در این طرح همه بند و گل و برگ‌ها در متن فرش به صورت افشان و پراکنده بوده و هیچ کدام از گل و برگ‌ها دارای قرینه نمی‌باشند. معروف‌ترین این طرح‌ها عبارتند از: افشان دست گل، افشان شاخه پیچ، افشان اسلیمی، افشان شاه عباسی و گل‌فرنگ. “

گروه ۶- طرح‌های وانگیرهای (بندی)

هنگامی که جزء کوچکی از طرح در متن فرش در جهات طولی و عرضی تکرار شده و به وسیله گیره به یکدیگر متصل شوند، به طرح بندی نامیده می‌گردد. معروف‌ترین طرح‌ها عبارتند از: بندی اسلیمی، بندی خشتی، بندی ترنج دار، بندی شیر و شکری، بندی شاخه گوزنی، بندی دسته گلی، بندی میناخانی یا ورامین. “

گروه ۷- طرح‌های پهلای (پهلای چمن)

از طرح‌های معروف و موفق در طرح قالی، که علاوه بر ایران در هندوستان نیز رواج دارد. اندازه بته‌ها متفاوت است. گاه آنچنان بزرگ است که چند بته برای کل فرش کافی است ولی در بیشتر موارد بته‌ها با اندازه‌های کوچک در ردیف‌های موازی در متن فرش یا در حاشیه قالی دیده می‌شوند. گاهی به سبک شکسته و گاهی به سبک منحنی ترسیم می‌گردند. این طرح‌ها رد فرش هم‌دان، سبندج، کاشان، سرآبند و قم دیده می‌شوند. معروف‌ترین طرح‌های بته‌ای عبارتند از: بته جقه یا مادر بچه، بته ترمه، بته سرآبندی، بته افشار، بته قلمکار اصفهان، بته کردستانی یا هشت پر، بته خراسان و بته میری.

گروه ۸- طرح دورختی

اشکال درختان و شاخ و برگ و بوته‌ها، عناصر اصلی این طرح هستند. گاه در میان شاخ و برگ درختان، حضور پرندگان، و در پایین طرح حیوانات وحشی در حال چرا و استراحت دیده می‌شود. به این‌گونه طرح‌ها، طرح درختی حیوان دار گویند. اگر در طرح، شکارچیان در حال صید باشند به طرح درختی شکارگاه مرسوم می‌گردد. اگر میانه فرش دارای برکه آب با رنگ فیروزه‌ای باشد، طرح را درختی سبزی کاری یا آب‌نما گوئیم. این طرح در بین بافندگان راور، کاشان، اصفهان، تبریز، قم و تهران طرفدار داشته. حال آنکه تصویر درخت را بسیاری از کشورهای اروپایی به فال نیک می‌گیرند و آن را نشانه تداوم عمر و خوشبختی و سعادت

گروه ۱۸ = طرح‌های لیلی و شکاری

این طرح‌ها عموماً توسط عشایر ایران بافته می‌شوند و اغلب نگاره‌ها و تزیینات طرح برگرفته از ذهن قالبیان است. قرینگی در طرح معنایی ندارد. سادگی و عدم قرینه کاری نقوش از عوامل اصلی زیبایی طرح‌های این گروه است.

گروه ۱۹ = طرح‌های تلفیقی

این طرح‌ها به مرور زمان وبا ادغام شدن طرح‌های مختلف به وجود آمده. برخی از طرح‌های تلفیقی به جهت تلفیق زیبا و صحیح نقوش مختلف از جذابیت بالایی برخوردارند. برخی دیگر ناشی از تلفیق نابهنجار چند طرح می‌باشند. گونه‌های مختلفی از طرح‌های تلفیقی را می‌توان نام برد مانند لچک و ترنج تلفیقی، تلفیقی دسته گلی، تلفیقی گل فرنگ، تلفیقی هندسی سیسیل ادواردز در کتاب ارزشمند خود با نام قالی ایران اذعان می‌دارد: "آیا نقوش و اشکال طرح‌های قالی ایران هر یک نمایانگر یک نظریه یا نوعی زندگی و وجود است؟ هدف طراحان ایرانی ایجاد لذت بوسیله قرینه‌سازی و زیبایی است. آن‌ها یا طرح‌ها را از زندگی واقعی (طبیعت) الهام گرفته‌اند یا از منابع خارجی



از معروف‌ترین طرح‌های آن می‌توان به قاب قرآنی، قاب بختیاری، قاب تصویری، قاب اسلیمی و ... اشاره کرد.

گروه ۱۲ = قالی خوشی طرح‌های گلدانی

طرحی زیبا و دلپسند، شکل گلدانی مزین به شاخه‌های گل، عنصر اصلی و غالب طرح است. اندازه‌های گاهی بزرگ و واحد گاهی کوچک با ردیف‌هایی موازی تمامی فرش را پوشش می‌دهد. گروه‌های فرعی عبارتند از: گلدانی محرابی، گلدانی ظل السلطان (گل و بلبل)، گلستان حاج خانومی، گلدانی ستونی و گلستان تکراری. این طرح در بین بافندگان شهرهای قم، تبریز، کاشان، آباد و کردستان مورد توجه است

گروه ۱۳ = طرح طائی در شمش

طرحی اصیل؛ زیبا و کنایه دار. درون مایه تشکیل دهنده آن نقش ماهی را به یاد می‌آورد. طرحی سرچشمه گرفته از شرق ایران که به مرور گسترش یافته و در خراسان، کردستان و اراک مورد توجه است. گروه‌های فرعی عبارتند از: ماهی هراتی، ماهی فراهان، ماهی زنبوری، ماهی کردستان و زیره ماهی.

گروه ۱۵ = طرح‌های محرابی

طرح اصلی در این گروه بر مبنای محراب است. مکانی که در مساجد، مکان نمازگزاران امام جماعت است. در این طرح‌ها معمولاً محراب را با تزییناتی از قبیل قندیل، گلستان و حتی درختچه‌های کوچک می‌پوشانند و گاه دو طرف محراب را با ستون‌های بزرگی که سقف محراب بر روی آن قرار دارد نشان می‌دهند. انواع طرح‌های این گروه عبارتند از: محرابی قندیلی، محرابی گلدانی و محرابی درختی.

گروه ۱۶ = طرح‌های محرابک

در این طرح تمامی متن فرش از جهت طولی به ردیف‌های موازی تقسیم گشته و داخل این ردیف‌ها با نگاره‌هایی همچون بته جقه، انواع اسلیمی یا ختایی و گل و برگ‌های دیگر تقسیم می‌گردد. در واقع متن فرش به صورت راه راه می‌باشد. محرمات بته جقه‌ای معروف‌ترین طرح این گروه است.

گروه ۱۷ = طرح‌های هندسی

کلیه نقوش از اشکال هندسی است و با استفاده از خط‌های زاویه دار ساخته می‌شوند. مانند: هندسی کف ساده، هندسی جوشقان، هندسی خاتم شیراز، هندسی لچک و ترنج و هندسی قابی.

می‌تواند شامل غلظت و رقت رنگ یا نور باشد. وزن در کار آهنگ حرکت آن است. این ملودی در حجم‌ها و سطوح نیز خود را نشان می‌دهد و حتی می‌توانیم این وزن یا ریتم را به صورت موضوعی در کار داشته باشیم یعنی ارتباطی که بین سوژه‌ها و فضای موضوعی اثر هنری به وجود می‌آید. بر مبنای این الگو، فرش‌ها از حیث ساختار به ساختارهای هندسی، گردان و انتزاعی قابل تقسیم‌اند. به لحاظ شکل و فرم به مدد خطوط انواع نقوش انسانی، گیاهی، جانوری، تلفیقی، اماکن ایجاد می‌شود و از لحاظ بافت که همان وزن و آهنگ کلی کار است در انواع تک موضوعی، خشتی، قاب قابی، محرمات، لچک ترنجی، بندی. اسلیمی قابل تقسیم‌اند. صرف نظر از این تقسیم‌بندی محتوایی کلیه فرش‌های شاخصی که از نقوش گیاهی و حیوانی در آن استفاده می‌شود عبارتند از:

نقوش گیاهی

درختی؛ افشان؛ گلدانی (فرش سجاده‌ای، فرش محرابی) بوته‌ای؛ لچک ترنج؛ محرمات، گلستان؛ باغی، پالیز، بهشت؛ گل انار و شاه عباسی؛ بندی (مینا خانی و واگیره‌ای)؛ اسلیمی، ختایی؛ گل فرنگ، گل سرخ؛ خشتی، قاب قابی

نقوش حیوانی

شکار گاه، گرفت و گیر؛ ماهی در هم؛ شیری. نگاره‌ها یا ریز نقوش‌های مورد استفاده شامل گل‌های هشت پر، ۱۲ پر، گله مرغی، طاووس، بز کوهی، کبک، قوچ، اسب، ماهی. پرنده و... است.

روش‌های پلک فرش

۱-روش ترکی باف (گره ترکی)

این روش بافت بیشتر در مناطق ترک‌زبان، آذربایجان، زنجان و بخشی از همدان کاربرد بیشتری داشته و در برخی از روایات آن را به ترکان سلجوقی نسبت داده‌اند. گره ترکی به دلیل اینکه با قلاب بافته می‌شود و دارای گره‌های متقارن است دارای کیفیت بهتر، دوام و استواری بیشتری است. در این روش از شانه‌های کوچک استفاده می‌شود و چله‌ها تحت کشش شدیدی هستند. از مزایای این روش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: ۱- به کاربردن قلاب که باعث می‌شود ریزترین فرش‌ها را با آن بافت. ۲- متقارن بودن گره‌ها و بسته بودن روی آن‌ها دوام بیشتری را برای فرش‌های ظریف تضمین می‌کند. به دلیل عدم استفاده از کوجی در روش ترکی باف ممکن است در اثر کشش بیش از حد در چله‌ها و پوده‌های میانی سرکجی ایجاد شود و یا به دلیل عدم توزیع یکنواخت ممکن است هنگام گرداندن فرش، اندکی تراکم چله بهم خورده و چله، دچار کشش، لغزش یا افزایش طول شود. از آنجا که شانه‌های ترکی، وزن و سنگینی شانه‌های فارسی را ندارد بنابراین

استفاده نموده‌اند. در هر یک از این دو حالت باید ارتباط داشتن این اشکال و نقوش را با افکار صوفیانه و عارفانه با احتیاط ذکر کرد. چه بسا این اشکال، شکل‌های ساده شده حیوانات، گیاهان و پرندگان باشد که با گذشت زمان تغییر یافته‌اند. آنچه مسلم است زن قالیباف وقتی پشت دار نشسته، بیشتر از آنچه دیده الهام گرفته می‌اندیشد! همچنین به نقل از دکتر پرهام در زمانی که پژوهش در خصوص نمادپردازی مغرب زمین، جایگزین اندیشه‌های رمزی، نمادی و اساطیری مشرق زمین گردیده، نمادهای شرقی به قیاس با مفاهیم نمادی غربی سنجیده شدند. بدین ترتیب نقش مایه بید مجنون نقش مایه‌ای مالا مال از غم و اندوه نام گرفت. فرش‌هایی با چنین نقش مایه فرش عزا و نقش بید مجنون بید گریان در نزد غریبان، تلقی گردید. در همین زمان بود که نگاره‌های سه گوش سر و گردن تجدید یافته جانوران کلید یونانی و قلاب و نقش مایه چهار بازویی میانه ترنج‌های قالیهای فارسی خرچنگ و رتیل نام گرفت.

پلک

یک فرش ایرانی در موزه لوور در پاریس بافت الگوی تکرار شده‌ای است که وزن دارد. بافت حتی



با کوبیدن مداوم، فشردگی لازم را روی چله تأمین می‌کنند.
۲-روش فارسی باف (گره فارسی)

این روش عمدتاً در نواحی مرکزی و جنوبی ایران شامل شهرهای راور، قم، اصفهان، یزد، کرمان و نواحی شمال شرقی ایران شامل خراسان و گرگان و به صورت کلی در مناطق فارسی‌زبان رایج بوده‌است. با اینکه این روش به دلیل استفاده از دست در بافت لطمه‌های بسیاری بر دست و بدن بافنده وارد می‌سازد، احتمال زیادی داشته که منسوخ گردد ولی بافندگان همچنان از این روش بهره می‌برند و بخش اعظمی از فرش‌های تولیدی کشور را شامل می‌شود.

کجی و دنگ در دنگ

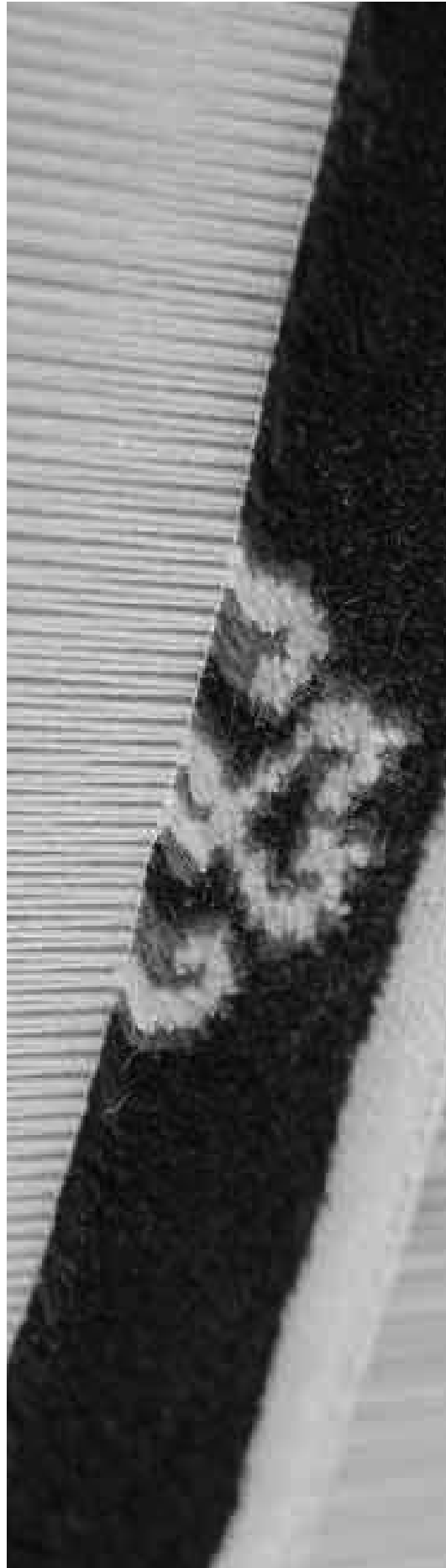
از مزایای این روش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
۱-این روش بیشتر برای بافت فرش‌های بزرگ و متوسط کاربرد دارد و به دلیل استفاده از پودهای ضخیم‌تر و چگالی بیشتر دارای استحکام و طول عمر بیشتری است. از بهترین انواع این فرش برای کاربری پوششی، [افرش کاشان] است که حدود ۳۵-۳۰ گره را شامل می‌شود. در این روش به دلیل بهره‌بری از کجی، پود زدن آسان‌تر بوده و راحت‌تر می‌توان کجی و جمع شدگی در کناره‌های فرش را کنترل کرد. سرعت بافت در این روش سریع‌تر و بالاتر می‌باشد. از معایب این روش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: ایجاد ضایعه در دست و بدن بافنده. استفاده از شانه‌های سنگین جهت کوبیدن پود به خصوص در فرش‌های ریز بافت که به ساختمان فرش لطمه وارد می‌گردد. سخت بودن بافت فرش‌های ریز نقش. ۴-شل بودن چله‌ها در تمام طول بافت.

چله کشی قالی بافی

همان‌طور که در بافت پارچه از تار و پود بهره برده می‌شود در قالی بافی نیز اسکلت اصلی، تار و پود است. تار (چله) نخ‌هایی است که ابتدا به صورت رشته‌های موازی روی دستگاه قالی بافی نصب می‌شود. این عمل را چله کش انجام می‌دهد. پود در هنگام بافت قالی توسط بافنده از لابلای چله‌ها رد شده بنابراین چله کشی یا چله دوانی، سوار کردن، انداختن یا گرداندن تعداد مشخصی نخ روی دار قالی برای قالی بافی است. تمامی این مراحل توسط یک یا دو نفر چله کش انجام می‌پذیرد. چله کش، نخ‌ها را روی ستون‌های افقی یا بالایی و پایینی که به اصطلاح سردار و زیردار نام دارد، می‌پیچد. چله کش باید به انواع نقشه تسلط داشته باشد و بتواند آن را بخواند. [۲۲] چله کش، حسابگری است که با آگاهی از نقشه فرش، تعداد تارها و نوع آن‌ها و طول و عرض فرش را محاسبه می‌کند؛ و راه‌حل‌های مناسبی را در هنگام بروز مشکلات فنی ارائه می‌دهد. چله کشی بر حسب محل بافت و سنت‌های بافندگی به دو شیوه تقسیم می‌گردد:

۱-چله کشی فارس

ابتدا نخ‌های چله به دور دو میخ که روی زمین محکم شده‌اند پیچیده شده و سپس به دار منتقل می‌گردد.



گره در اطراف پرز به وضوح دیده شود و نخ پود به شکل خط دنداندار باشد، گره از نوع ترکی است. تعداد گره‌های فرش هرچه در واحد سطح بیشتر باشد مرغوبیت و استحکام قالی زیادتر و طرح و نقشه آن بهتر است. تعداد گره برحسب نوع فرش در واحد سطح متغیر است. در فرش‌های ده‌بافت و ایلپاتی به‌طور معمول تعداد آن‌ها کمتر و در فرش‌های ظریف شهری اعداد آن‌ها گاهی حدود یک میلیون گره در متر مربع است. هرگاه در هنگام پودگذاری و بافت، به هر دلیلی ضخامت پودها و خامه فرش تغییر نماید یا بافته عوض شود و یا تراکم چله کم یا زیاد شود، مشکلاتی مانند بالا زدگی و پایین زدگی پیدا می‌شود یا به عبارتی دیگر ترنج فرش حالت مرکزیت خود را از دست می‌دهد و جابه‌جا می‌شود.



طبقه‌بندی فرش‌ها از لحاظ تعداد گره در واحد سطح:

- ۱- فرش‌های درشت بافت: ۳۶۰ تا ۵۰۰ گره در دسی متر مربع.
- ۲- فرش‌های نیمه درشت بافت: ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ گره در دسی متر مربع.
- ۳- فرش‌های با بافت متوسط: ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ گره در دسی متر مربع.
- ۴- فرش‌های نیمه ظریف: ۲۰۰۰ تا ۳۲۵۰ گره در دسی متر مربع.
- ۵- فرش‌های ظریف: ۳۲۵۰ تا ۵۰۰۰ گره در دسی متر مربع.
- ۶- فرش‌های فوق‌العاده ظریف: ۵۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ گره در دسی متر مربع.
- ۷- فرش‌های استثنایی با ریشه ابریشم: بیش از ۱۰۰۰۰ گره در دسی متر مربع.

پودگذاری و پودگذاری ترکیبی

ابتدا یک ردیف از دار را با گره پر کرده و از محکم بودن آن‌ها اطمینان حاصل می‌گردد، سپس بر روی شبکه تارها، عمل پودگذاری انجام می‌پذیرد. یک رشته نخ را

۲- چله کشی ترکی

در این روش دو کارگر، یکی در بالا و دیگری در پایین دستگاه قالی بافی نشسته و نخ گلوله شده چله را به دو سمت پرتاب کرده و آن را به‌طور منظم در اطراف میله‌های سردار و زیردار (دور چله) می‌پیچند. این روش با وجود اینکه وقت بیشتری می‌گیرد ولی دقت و نظم بیشتری داشته و نتیجه‌ای رضایت بخش به همراه دارد. پس از پایان کار بر روی نخ‌های چله یک ردیف زنجیره می‌زنند. زنجیره نوعی قلاب بافی است که هر بار بر روی چهار نخ انجام می‌گیرد و علاوه بر زیبایی و نظم لبه فرش باعث می‌شود گره‌ها روی چله حرکت نکنند.

گره ژوئی

گوشت یا قسمت اصلی فرش که با گره‌های زده شده بر روی تارهای قالی ایجاد می‌شود. این گره‌ها رشته‌های کوتاهی از پشم یا ابریشم اند که دور دو تار مقابل پیچیده می‌شوند و گره می‌خورند. بر اساس شکل ظاهری گره‌ها به دو نوع متقارن و نامتقارن تقسیم می‌شود.

گره مشرقی

تکه کوتاهی از یک رشته پشم یا ابریشم که به دور یک جفت تار می‌پیچد و از بین آن‌ها بیرون کشیده می‌شود. نام‌های دیگر این نوع بافت: گره بسته - گره گوردس (ghordes knot). فرش‌های بافته شده با این گره: ترک بافت. کاربرد: بیشتر در بیت بافندگان ایلات قشقایی - بختیاری - شاهسون - افشار - کرد.

فرش کشلی گره تاسلی

یک رشته پشم یا ابریشم دو تار چله را در بر می‌گیرد به این صورت که این رشته پشم یا ابریشم یک چرخ کامل به دور یک تار و یک نیم چرخ به دور تار دیگر می‌زند. نام‌های دیگر این نوع بافت: گره باز گره سنه (senneh knot).

فرش‌های بافته شده با این گره: فارس بافت. کاربرد:

بیشتر در استان‌های شرقی - جنوب شرقی - مرکزی ایران. شهرهای راور کرمان - یزد - اراک - قم - نائین - کاشان - اصفهان و ایلات ترکمن. " تشخیص نوع گره در فرش بافته شده کمی دشوار است. در فرش‌های ریز بافت تشخیص نوع گره با ذره‌بین امکان‌پذیر است. در هر حال برای شناسایی نوع گره باید فرش را در امتداد پودها به طرف پشت آن تا نمود تا بطن آن دیده شود. اگر حلقه گره به وضوح قابل رویت نباشد و پرزها مانند دسته علف در کنار پودها روییده باشند و نخ و پود در میان دو ردیف گره به صورت خطی مستقیم دیده شود از نوع گره فارسی است. اگر حلقه

که به پود معروف است از لابه‌لای تارهای فرش عبور داده و بر روی گره‌ها قرار می‌دهند. جنس پود بنابر سلیقه بافنده و نوع فرش می‌تواند از جنس‌های مختلفی مانند: پنبه، پشم یا ابریشم بوده و دارای رنگهای گوناگونی باشد. پودها موجب انسجام و یکپارچه شدن قسمت‌های بافته شده و اتصال گره‌ها در بطن فرش می‌شوند. بعد از گذراندن پودها به وسیله شانه مخصوص روی گره‌ها به سمت پایین چله زده می‌شود و آن‌ها را می‌کوبند تا به صورتی کامل در جسم فرش فرو رود. پس از بافته شدن چند ردیف از فرش، به وسیله قیچی مخصوص سر ریشه‌ها را با دقت تمام به صورت یکنواخت می‌چیند. پس از خاتم بافت فرش در صورت لزوم، چند سانتی‌متر را گلیم بافی کرده و با چیدن تارها در فاصله دلخواه فرش را از دار جدا می‌کنند، سپس آن را روی زمین یا استوان مسطح قرار داده و آن را پرداخت می‌کنند. عملیات پرداخت در برخی شهرها مانند تهران و کرمان به وسیله ماشین‌های برقی مخصوص انجام می‌گیرد. چنانچه پرزهای قالی پس از بافت، زیاد از حد کوتاه شوند به‌طوری‌که پرزها در هنگام لمس کردن با دست احساس نشوند به ارزش فرش لطمه وارد گشته و در اصطلاح به آن ته‌خواب یا خواب کوتاه گویند. سنگ‌زدن عمل دیگری است که گاهی هنگام پرداخت روی فرش انجام می‌گردد. با این کار فلس‌های الیاف پشم کاملاً صیقلی شده، رنگ‌های اضافی روی الیاف از بین رفته و فرش حالت مخملی و ابریشمی مانند پیدا می‌کند. [۱۲]

رنگ قالی

تا اواسط دوران سلطنت ناصرالدین شاه قاجار، خامه قالی تنها با رنگهای گیاهی رنگ می‌شد. از آن زمان بود که رنگهای صنعتی بی‌کیفیتی به کشور وارد شد و خامه قالی را با این رنگها که درخشش و جلوه بیشتری داشت رنگ می‌کردند. این قالیها به «قالی جوهری» معروف شدند. اما چون این قالیها به مرور زمان کمرنگ می‌شدند، مشتریان قالیهای ایرانی در خارج اعتراض کردند. کیفیت برخی از این رنگها آن قدر پایین بود که با ریختن آب روی قالی، رنگ آن پخش می‌شد. مظفرالدین شاه قاجار در سال ۱۳۱۷ هجری قمری (۱۲۷۸ خورشیدی) فرمان داد که ورود رنگ صنعتی برای قالی به کشور ممنوع شود. با این حال، رنگ صنعتی همچنان به صورت قاچاق وارد شد و تولید قالی جوهری ادامه یافت. برخی قالیها نیز با مخلوطی از خامه‌هایی بافته می‌شدند که بعضی با رنگ گیاهی و بعضی با رنگ صنعتی رنگ آمیزی شده بودند. در سال ۱۲۸۸ خورشیدی وزارت تجارت صدور قالی جوهری را ممنوع کرد اما با اعتراض صادرکنندگان قالی ناچار به در نظر گرفتن استثنائاتی شد و تنها مالیات قالی جوهری را بیشتر از قالی با رنگ طبیعی قرار داد. [۲۵] در اردیبهشت ۱۳۰۱ مجلس شورای ملی پس از مذاکرات طولانی برای جلوگیری از افت کیفیت قالی صادراتی ایرانی، ورود رنگ صنعتی غیرثابت به کشور را ممنوع و برای قاچاق آن

مجازات تعیین کرد و عوارض گمرکی صدور قالیهای جوهری موجود را به صورت تصاعدی بالا برد تا طی چند سال، صدور این قالیها کاملاً متوقف شود. اهمیت کنترل کیفیت رنگ قالی برای اقتصاد ایران آن قدر زیاد بود که دولت در سال ۱۲۹۴ خورشیدی یک شیمیست اروپایی برای تشخیص رنگ‌های جوهری از رنگ‌های ثابت از اروپا آورد که البته او تنها می‌توانست قالیهایی را کنترل کند که به تهران برده می‌شد. برای جبران این کمبود، عده‌ای از مأموران گمرک نزد این شیمیست مدتی آموزش می‌دیدند و سپس به گذرگاههای مرزی صدور قالی فرستاده می‌شدند. گاهی اطلاعات ناقص آنان که به تشخیص غلط می‌انجامید، باعث شکایت تجار می‌شد و در نتیجه، دولت تصمیم گرفت مدرسه رنگریزی در تهران دایر کند. در نخستین دوره این مدرسه، ده مأمور گمرک آموزش دیدند اما سپس تصمیم گرفته شد که در این مدرسه، علاوه بر تشخیص رنگ، شیوه نوین رنگریزی آموزش داده شود. در نتیجه دوره مدرسه دوساله شد و شاگردان آن از میان فرزندان رنگرزه‌های تهران انتخاب شدند. شاگردان می‌بایستی در دوره تحصیل، از چهار رنگ ثابت گیاهی (روناس و نیل و قرمز دانه و اسپوراک) ۱۷۰ رنگ ثابت تهیه کنند. دولت برای این مدرسه چهار معلم از بلژیک با حقوق سالیانه مجموعاً ۱۸۶۰۰ تومان استخدام کرد و مدیریت مدرسه نیز با همان شیمیستی بود که در آغاز استخدام کرده بود. مجلس شورای ملی در اول مهر ۱۳۰۱ بودجه جداگانه سالیانه ۳۶۰۰ تومان نیز برای این مدرسه تصویب کرد.

ترنج و لچک در قالی ایرانی

یکی از ویژگی‌های قالی ایرانی وجود لچک و ترنج در آن است به طوری که اگر فرش را یک مستطیل کامل در نظر بگیریم محل تقاطع قطره‌های این مستطیل محل قرارگیری ترنج در قالی است و لچک در گوشه این مستطیل قرار دارد. ترنج‌های استفاده شده در قالی‌ها را گاهی حاصل از تقلید فرش بافان از هنر کتاب آرایی می‌دانند چرا که تا قبل از دوره صفوی هیچ نمونه قالی با طرح ترنج و لچک یافت نمی‌شود. ترنج‌ها از تقوش اسلیمی و ختایی تشکیل شده‌اند که اکثراً به شکل دایره و بیضی‌اند ولی در شکل‌های لوزی و... نیز دیده می‌شوند. گاهی ترنج در فرش را مانند خورشید در آسمان می‌دانند و گاهی نیز از آن به عنوان حوض در میان گلستان یاد می‌کنند. ترنج‌ها دو دسته کلی دارند ۱- ترنج‌های پیوسته ترنج‌هایی که علاوه بر قرارگیری در کنار یکدیگر به یکدیگر وصل هستند. ۲- ترنج‌های سراسری تک ترنجی است که اصولاً بخش اعظمی از طرح قالی را تشکیل می‌دهد. لچک‌ها نیز بر دو نوع کلی اند لچک پیوسته اینگونه لچک‌ها طوری ادامه پیدا کرده‌اند که در حاشیه قاب فرش ادامه پیدا می‌کنند و به یکدیگر متصل می‌شوند. لچک ناپیوسته اینگونه لچک‌ها با یکدیگر هیچ گونه اتصالی ندارند.

بعضی از آثار وجود دارند چه در زمان خود و چه حالا، شاهکارند. در حوزه تاریخی، هنر، نقاشی و فیلم و موارد دیگر. با اینکه پیشینیان در تکنولوژی پیشرفت نداشتند اما باز از خود، آثاری زیبا و ماندگار خلق می کردند؛ مانند: علی حاتمی، چارلی چاپلین، حافظ، سعدی، مولانا و شکسپیر که کارهای بزرگ ادبی برجای گذاشتند.

مهدی غنیمتی (عضو محفل قلم)



مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

دل بی غم به یک دنیا می ارزد
همچو کلبه به قصری زیبا می ارزد
تا توانی خوش باش در این جهان
که شادی به تمام معنا می ارزد

سمیه پور قاسم (عضو محفل قلم)

زمستان آمد و مرا به سکوت خاطره ها برد؛ یاد روزهای پر شرّ و شور کودکی هایمان، یاد درست کردن آدم برفی و شوق گذاشتن دهان و دماغ، چشم و کلاه و شالگردن؛ وقت، وقت بازی و پای کوپی ها شده بود به دورش و غافل از سکوت این آدم ساخته شده از برف؟! بزرگ که شدیم فهمیدیم سکوتش نه تنهایی بلکه احترام به زمستانی بود که وجود شادی بخش را به او هدیه داده بود.

ستاره اسدی (عضو محفل قلم)



آری!

چه زیباست روزها را سپری کردن
در وسعت خیال تو و گذشتن این حس ناب از
گوشه گوشه های ذهنم؛
از دوست داشتنت شاهکاری خواهم ساخت تا
به گوش همه آشنا شود، این دوست داشتن پر
تکرار فقط برای توست!

ستاره اسدی (عضو محفل قلم)



انسانها در شرایط مختلفی سکوت می کنند،
اما سکوت دریا برای همه انسانها آرامش
بخش است؛
برای همین است که باید سکوت را از دریا
یاد گرفت.

زهرا باجلان (کارآموز محفل قلم)



زمان ثروت ارزشمند است که نباید بیهوده آن را هدر
بدهیم و تا می توانیم باید حداکثر بهره را از زمان ببریم.

حسن مسجدی (کارآموز محفل قلم)



پدرم، هوای خیال دیدن تو را دارم
دلم گرفته، حرفی بزن؛
موج صدایت، شاهکار موسیقی گوش هایم بود که
روحم رانوازش میکرد!
آن جوشش احساسهای زلالت و دستان مهربانت را
میخواهم
کلام دلنشین حرفهایت دیگر نیست!
کنج دلم قطره ی عشق تو تا ابد جا گرفته است؛
این قطره به شوق دیدن نگاهت در قاب عکس هم
چکیدی ست!
خم شدم!
دل نازکم شکسته شد
اما
بارغمت نداشتنت، عزیزتر از جان است که آن هم
کشیدی ست.
شادی روح تمام پدران آسمانی صلوات. (اللهم صل
علی محمد و آل محمد)

معصومه نوروزی (عضو محفل قلم)



جوجه کیوتری بودم. توانایی پرواز نداشتم و ازین کار وحشت
داشتم. مادرم هرچه به من می گفت: جوجه، بپر ولی من از
پرواز می ترسیدم. یک روز وقتی به لبه ی لانه آمدم، مادرم از
قصد مرا هل داد تا ترسم از بین بروم. در آسمان غوطه ور بودم
تا اینکه دو قاصدک را دیدم که به آرامی بر زمین نشستند. من
هم بالهایم را گشودم و بر زمین نشستم.

یداله صفایی (کارآموز محفل قلم)



من همان پرنده ای هستم که با بال شکسته اش، بندی
محکم بر پایش بسته تا اوج گرفتنش را کسی نبیند.
همان قاصدک تنها که محکوم به پیمودن مسیریست که
اجبار به رفتنش بیشتر از میل به رفتنش است.
یا همان نسیم صبحی که اسیر سرد و گرم زندگی شده
است؛

پروازم را از کدامین پرنده آموزم که نه محکوم به اسارت
باشد و نه اجبار به رفتن؟!

اما باید چرخ ویلچرم را بال پرواز کنم
شاید که بتوانم آزادترین پرنده باشم.
سمیه بایرامی (عضو محفل قلم)

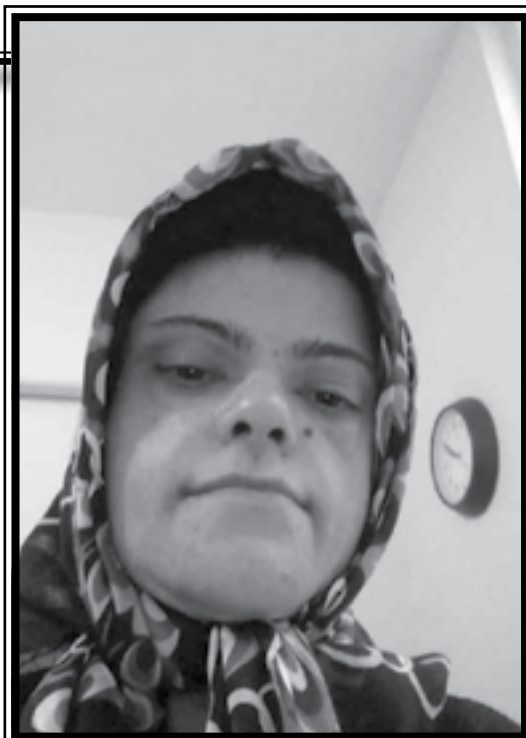
قندان لب

قندان لب شیرین پراز قندونبات است
چشمان تو گویی چشمه اب حیات است
لبخند بزَن تا شکوفد بر لبَت گلخند
ماه روی تو مهتاب کل کائنات است
دل میبری از همه تو بانگاهی معصوم
زیبایی تو خارج از اوصاف و صفات است
عاشق شده است ملک به عاشق کش دوران
هرکس که شد عاشقت گمانم در جنات است

امید ملکی (عضو محفل قلم)

در میان دریای بزرگ، ماهی کوچکی زندگی
می کرد که باله های زرد و قشنگی داشت؛
پولکهای او در میان آب زلال مثل خورشید
می درخشید.

فاطمه زهدی (کارآموز محفل قلم)



تاریخچه ی طب سنتی در ایران

نویسنده: دکتر محمود نجم آبادی

طبّ در تمام ادوار تاریخ زندگی بشر، با او همراه بوده است. همچنان که درد و رنج جزیی از زندگی بشر است، پس او همواره به دنبال راه علاج گشته و می گردد. در ایران، یونان، روم، آشور، کلبه، مصر و تمامی جهان متمدن قدیم، مردم از طبّ اطلاعاتی داشتند و کسانی که طبابت می کردند، گاهی به صورت موبدان خدمت می کردند و این بقراط حکیم بود که توانست طبّ را از این شکل خرافاتی و معبدی بیرون آورد. طبّ در تمام ادوار تاریخ زندگی بشر، با او همراه بوده است. همچنان که درد و رنج جزیی از زندگی بشر است، پس او همواره به دنبال راه علاج گشته و می گردد. در ایران، یونان، روم، آشور، کلبه، مصر و تمامی جهان

متمدن قدیم، مردم از طبّ اطلاعاتی داشتند و کسانی که طبابت می کردند، گاهی به صورت موبدان خدمت می کردند و این بقراط حکیم بود که توانست طبّ را از این شکل خرافاتی و معبدی بیرون آورد. او ثابت کرد که مرگ و زندگی طبق قوانین منظم جهان رخ می دهد. او مسائل اجتماعی و وجدانی خاصی نیز برای طبیب معین نموده است که گواه آن «سوگندنامه بقراط» است. در کشور ما طبّ و طبابت ادوار مختلفی دارد که مهم ترین آنها عبارتند از: ۱. دوران هخامنشی، ۲. دوران ساسانی، ۳. دوران اسلامی.

۱. دوران هخامنشی

این دوره یکی از ادوار درخشنده و پرثمر طبّ ایران است و در ۲۵۰۰ سال پیش، این علم دارای منزلت خاصی بوده است زیرا در کتب مذهبی زرتشت نیز به خصوص از بهداشت، بسیار سخن گفته شده است. بنابراین از این دوران پزشکان طبقه بندی شده اند که مهم ترین آنها طبیب (پزشک)، جراح (کارڈ پزشک)، منتر پزشک و گیاه پزشک یا پسپانز هستند که در «اوستا» می توان به یادداشت هایی در این مورد دست یافت.

۲. دوران ساسانیان

انتقال اصل و مایه طبّ، از دوران هخامنشی به دوران ساسانی بود، اما بر اثر اختلافات مذهبی که در امپراتوری روم شرقی بین امپراتوران با دانشمندان و پزشکان پیدا شد، دوران جدیدی در تاریخ طبّ ایران و در نتیجه در طبّ اسلامی پدیدار شد. ایران از همسایگان کشورهای روم شرقی بود، بنابراین دانشمندان و پزشکان عالی رتبه از مرزها به ایران مهاجرت کردند و به تعلیم این دانش اشتغال ورزیدند و به این ترتیب بیمارستان و «مدرسه جندی شاپور» تأسیس شد. در دوران انوشیروان انقلاب بزرگی در علم طبّ ایران و جهان به وقوع پیوست که همانا تأسیس «اولین کنگره پزشکی» برای مناظره و مباحثه پزشکان در مورد فلسفه و طبّ بوده است.

۳. دوران اسلامی

واگذاری تمام میراث ساسانیان علاوه بر میراث بزرگ یونانیان به مسلمانان، پس از غلبه اعراب بر ایران و انقراض سلسله ساسانیان و اشاعه زبان عربی بود. مثلاً در دوران عباسیان مرکز علم پزشکی از «جندی شاپور» به «بغداد» انتقال یافت به این ترتیب کم کم بغداد مرکز علم و دانش پزشکی شد و جندی شاپور از رونق افتاد. خلاصه آنکه به برکت تعلیم اسلامی، مسلمانان به خدمات بزرگی در علم طبّ، ترجمه و تألیف متون پزشکی توفیق یافتند. در دوران اسلامی به خصوص در باب ترجمه، در اثر تشویق های افراد درجه



جا بگذارند. حتی عده زیادی از پزشکان اروپایی (آلمان و اتریش) تحت تأثیر افکار و تحقیقات پزشکان اسلامی قرار گرفتند و آنان را آرابیست (Arabistes) می نامیدند که تا اوایل قرن هفدهم میلادی در اروپا از حامیان زیادی برخوردار بودند و افکارشان مورد توجه بوده است. کار آنها تحقیق و بررسی عینی روی نتایج به دست آمده از پژوهش های پزشکان اسلامی و بسط و ترویج افکار آنها بوده است که گروه بزرگی از پزشکان را تشکیل می داده اند. خود این پزشکان گروه های فکری و مکتب های علمی در اروپا ایجاد کردند که از آن شمار می توان مکتب سالرن و پادوا در «ایتالیا» را نام برد که تحت تأثیر و نفوذ مستقیم دانشمندان علم طب اسلامی بوده اند. ترجمه هایی از آثار دانشمندان اسلامی نیز نشان دهنده نفوذ همه جانبه آثار آنها بر نام آوران عرصه علم طب در دیار فرنگ است. برای مثال می توان از ترجمه کتاب «آبله و سرخک» رازی که به زبان لاتین ترجمه شده و همچنین ترجمه «قانون» ابوعلی سینا یاد کرد که هر یک حدود چهل تا پنجاه بار به زبان های زنده دنیا تجدید چاپ شده است. علاوه بر آن ژرد دو کرمن فرانسوی از معروف ترین کسانی است که به ترجمه «قانون» شیخ و «حاوی» و «منصوری» زکریای رازی و کتاب «تصریف» ابوالقاسم پرداخته است و از کسانی که اطلاعات طب اسلامی ایران را به اروپا برده اند و همچون گنجینه ای از آن مراقبت کرده اند، می توان از ژرد برد وریاک و آشوک ریموند نام برد.

عصر تفوّل طبّ اسلامی ایران

این مهم از زمانی شروع می شود که کتاب «ذخیره خوارزمشاهی» توسط سید اسماعیل جرجانی (متوفی سال ۵۳۱ ق.) تألیف می شود. این دانشمند والامقام ایرانی جنبش عظیمی در نشر متون پزشکی در تمدن اسلامی آن زمان ایجاد کرد و کتاب خود را به زبان فارسی به رشته تحریر درآورد.

اول اجتماع، باب جدیدی بر مترجمان باز شد و آثار زیادی به صورت کتاب های طبّی، علمی، فلسفی، تاریخی و غیره از زبان یونانی به عربی ترجمه شد. گروهی از مترجمان نیز در غرب کشورهای مسلمان یعنی مراکش، الجزایر، اسپانیا، تونس و... به ادامه این خدمت اشتغال داشته اند. گروه بزرگی از مؤلفان بودند که پس از مطالعه کامل ترجمه کتاب های یونانی، خود توانسته اند کتاب هایی را نوشته و حتی به صورت نظم درآورند و از خادمان جهان پزشکی هستند. ولی پزشکان مشرق زمین قدم های بزرگ تری در راه پیشبرد علم طب برداشته اند. بیشترین سهم در طب اسلامی متعلق به ایرانیان است. از بهترین شاگردان بقراط و جالینوس می توان از پزشکان مسلمان نام برد که با حفظ اخلاق پزشکی و سایر صفات نیک، بعدها کتب اساتید را خود نقد و بررسی کردند. آنها عقل سلیم و تجربه را سرچشمه تحقیقات خود قرار دادند و بدین ترتیب استادان بزرگ و بی نظیری در آسمان علم و دانش چونان ستاره هایی پرفروغ درخشیدند. مانند: محمد بن زکریای رازی که یکصد و چند جلد کتاب و رساله در طب مانند «حاوی» و «المنصوری» و «مرشد» و «آبله و سرخک» تألیف نمود. شیخ ابوعلی سینا صاحب و مؤلف کتاب «قانون» و «تبض» و امثال آنها؛ اسماعیل جرجانی صاحب کتاب «ذخیره خوارزمشاهی»، «پادگار» و «اغراض»؛ ابن رشد قرطبی صاحب کتاب «کلیات»، «سموم» و «شرح بر قانون»؛ علی بن عباس مجوسی ارجانی مؤلف کتاب «کامل الصنایع الطبّیه الملکی»؛ ابوالقاسم بن خلف الزهراوی مؤلف کتاب «التصریف». طی قرون سوم، چهارم، پنجم و ششم هجری قمری پزشکان ایرانی توانستند برگ های زرینی بر تاریخچه طب جهان اضافه کنند و تحولات و انقلاب های بزرگی را در طب ایجاد نمایند. از جمله محمد زکریای رازی، عباس مجوسی اهوازی، شیخ الرئیس ابوعلی سینا و اسماعیل جرجانی. اگر بخواهیم مروری بر دستاوردهای تلاش های بی شائبه دانشمندان ایرانی و ثمرات آن در جهان پزشکی داشته باشیم، می توانیم بگوییم:

۱. بیرون آوردن علم طبّ از صورت نظری و متحوّل ساختن این علم با ایجاد بستر مناسب برای عرضه طبّ عملی، گامی بسیار مثبت در راه توسعه و پیشبرد این دانش بوده است؛

۲. ایجاد نظم و ترتیب در دانش طبّ پراکنده و بی سر و سامان یونانی و افزودن اطلاعاتی جدید در زمینه پزشکی و تکمیل اطلاعات قبلی آن؛

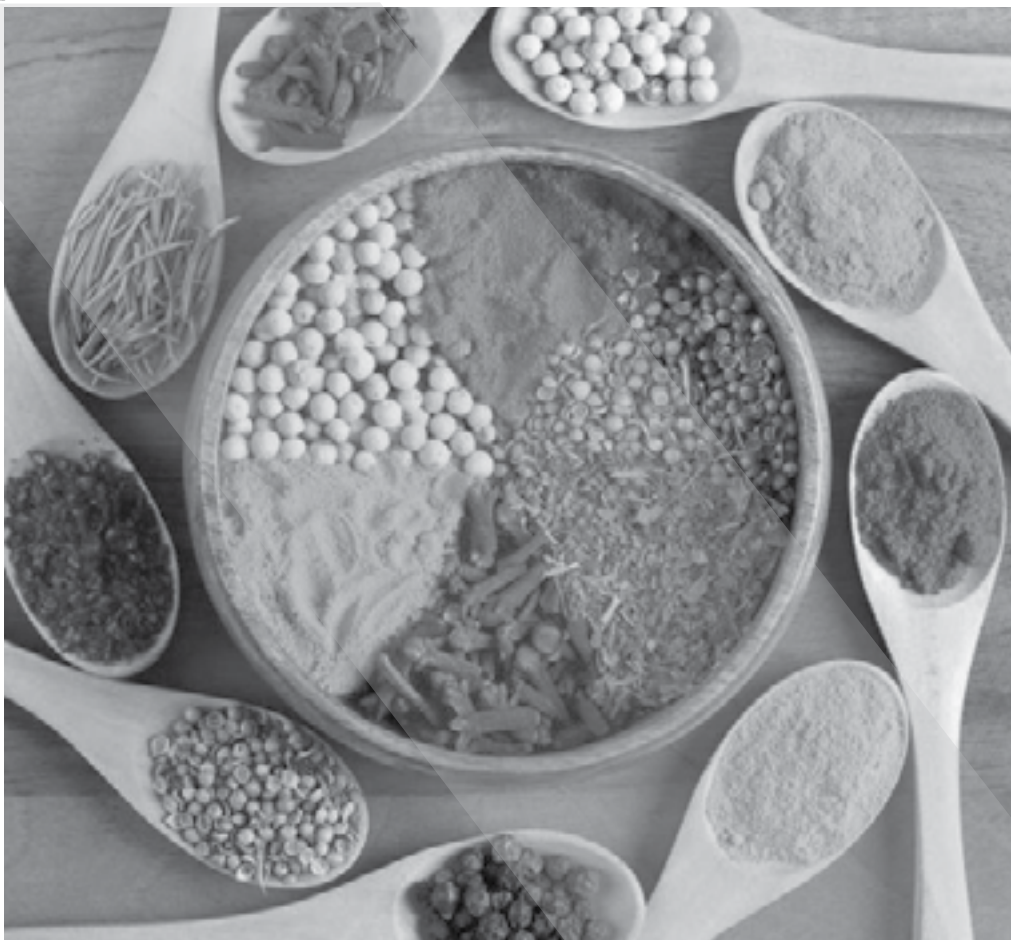
۳. با نظر بر وظایف و طبایع شرح داده شده برای اعضای بدن، تأثیر دارو و درمان را با توجه به طبیعت داروها و شرایط اقلیمی بیماران وارد علم پزشکی ساخته اند و توانستند تا قرن شانزدهم، هفدهم و نیمه های قرن هجدهم در علم پزشکی اروپا، تأثیرات حیرت انگیزی به



کتاب «ذخیره خوارزمشاهی» مشتمل بر ده جلد کتاب کوچک تر است، بدین شرح: کتاب اول: در شناختن حد و حدود طب، هدف آن و گنجینه بدن انسان از مواد، خلط ها، مزاج ها، طبیعت بدن ها، عادت ها و شرح هر یک از اعضای بدن؛ کتاب دوم: در تشخیص بیماری از حالت های بدن انسان و انواع و درجه بندی بیماری ها و دلایل بروز آن و تشخیص و شناسایی نبض بیمار، تفسیر و شناسایی حال بیمار مبتنی بر موارد زائدی که از تن بیرون یا خارج می شود، مانند عرق و ادرار؛ کتاب سوم: در حفظ تندرستی و چگونگی انجام این امر و شناخت نوشیدنی ها، خوراکی ها، میزان و چگونگی خواب و بیداری، حرکت، سکون و بازشناسی انواع رایحه ها و عطر درمانی (Aromatherapy)، تدابیر و راه های به کارگیری روغن ها، مصرف مسهل و ملین و مواد تهوع آور، چگونگی انجام فصد و حمامت، فواید شادی و مضرات غم و مسائل فرهنگی روانشناسی که بسیار زیبا و دلنشین بیان شده است، تشخیص نشانه های بیماری و پرورش بچه ها و نگهداری از پیران و مسافران از جمله مطالب بسیار شیوا، دقیق و مهمی است که از آن سخن به میان آمده است. کتاب چهارم: در تشخیص مرض و بیماری و راه های آن، که بسیار ظریف و مدبرانه بیان شده است؛ کتاب پنجم: علل و علامت و عوارض تب و چگونگی معالجه آن؛ کتاب ششم: در معالجه بیماری ها از فرق سر تا نوک پا؛ کتاب هفتم: در معالجه ورم ها، آماس ها، زخم ها و چگونگی شکافتن و داغ کردن آنها (جراحی) و معالجه کردن عضوی که سیاه شده و می میرد، چگونگی معالجه شکستگی و ضرب خوردگی؛ کتاب هشتم: در زمینه راه های حفظ بهداشت و آراستگی ظاهری؛ کتاب نهم: در زمینه چگونگی کارکرد و استفاده از زهرها و پادزهرهای مهم در پزشکی؛ کتاب دهم: در تعب هایی که به شکل های گوناگون پدیدار می گردند. بد نیست بدانیم که سه کتاب دیگر خوارزمشاهی نیز به زبان فارسی نوشته شده است که عبارتند از: «یادگار»، «اغراض الطبیه و مباحث العلائیه» و «خف علایی» یا «خفی علایی». از جمله کتاب هایی که در چنین دورانی تألیف شد، می توان از کتاب «قانون» شیخ که شامل پنج کتاب بدین ترتیب است، نام برد: ۱. کلیات که شامل چهار فن و چهار شیوه است؛ ۲. ادویه مفرده (داروهای گیاهی)؛ ۳. بیماری های اعضای بدن از سر تا نوک پا که شامل بیست و دو تکنیک است؛ ۴. بیماری های تخصصی که به عضو خاصی اختصاص ندارد؛ ۵. داروهای گیاهی مرکب که در بردارنده مقالات است. یکی از مؤلفان بزرگ کتاب های طبّی در تمدن اسلامی، سید اسماعیل طبیب بوده است. از دوران حمله مغول و خسارات فراوان وارده بر ایران زمین تا دوران قاجار هیچ کتاب و رساله پزشکی دیگری نوشته نشده است. عنوان های سایر کتب که در این عصر تألیف شده اند، عبارتند از:

کتاب «تحفه حکیم مؤمن» اثر محمد مؤمن بن میرزا محمد زمان تنکابنی، کتاب «مالا یسمع الطیب» تألیف یوسف بن اسماعیل خویی شافعی معروف به ابن الکبیر، «جامع المفردات الادویه و الأغذیه» تألیف ابن ابیطار (ضیاءالدین عبدالله بن احمد مالقی اندلسی) از مسلمانان اهل اسپانیا، «تذکره شیخ داوود انطاکی» نوشته شیخ داوود بن انطاکی ملقب به بینا، کتاب «حاوی» رازی و اختیار «شرح جالینوس بر بقراط»، «قرا با دین موجز»، حواشی بر قانون ابن سینا، «رساله در فصد»، کتاب «معالجات بقراطی»، «حاوی کبیر و صغیر: کتاب حاوی به زبان ساده» تألیف محمد بن زکریای رازی، این کتاب همچنین به زبان لاتین «Continent» نیز ترجمه شده است و کتاب «کوناش فاخره»: از نوشته های محمد بن زکریای رازی. در ادامه معرفی تاریخچه بزرگان و آثار طب سنتی ایران زمین می توان از نام ایلاقی (شرف الزمان) که از شاگردان مشهور بوعلی سینا در طب بود، نام برد. کتب «طب ایلاقی»، «فصول ایلاقی» و «فصول ایلاقیه» یا «ایلاقیه الفصول» در کتابخانه ها و فهرست ها دیده می شود و مورد اعتبار بوده است. کتاب «کوناش فاخره» از نوشته های محمد بن زکریای رازی بوده است که در زمان خود برای طالبان علم طب و دانشجویان این رشته دارای ارزشی فراوان بوده است. نام دیگری که در دوران خلفای عباسی بر سر زبان ها بوده، «یوسف ساهر» معروف به «یوسف القس» است. وی به علت داشتن نوعی بیماری به «یوسف ساهر بیدار» مشهور گشته است. نوشته های او شامل دو فصل مجزا می شود: قسمت اول: بیست باب (فصل) در مورد اعضا و جوارح بدن انسان و قسمت دوم: حدود ۶ فصل که در مورد وظایف اعضای بدن به صورت نامرتب توضیح می دهد. در تاریخ طب همچنین به کلمه ای برمیخوریم که به معنای خاندان پزشکی است که در پیشبرد اهداف دانشگاه جندی شاپور سهم بسزایی داشته اند که به آنها «بختشیوع» می گفتند. یکی از مؤرخان بزرگ اروپایی در مورد خاندان پزشکی «بختشیوع» چنین می نویسد:

۱. بختشیوع اول (بنیانگذار)؛
۲. جرجیس طبیب (۷۶۱ م.)؛
۳. بختشیوع دوم (۸۰۱ م.)؛
۴. جبرائیل (۸۲۸ م.)؛
۵. جرجیس دوم؛
۶. بختشیوع سوم (۸۷۰ م.)؛
۷. عبیدالله؛
۸. یحیی یا یوحنا؛
۹. جبرائیل (۱۰۰۶ م.)؛
۱۰. بختشیوع چهارم (۹۴۵ م.).



حدود سال ۱۵۲۵م. در «فرانسه» چاپ شد و بسیار مورد استفاده پزشکان در دانشکده های پزشکی آن زمان قرار گرفت. این کتاب در ایتالیا و فرانسه ترجمه شده است. جالب توجه است که یک دوره کامل جراحی که از زمان یونانیان شروع شده، در این کتاب به رشته تحریر درآمده و بسیار مورد استفاده جراحان اروپا قرار گرفته است. منابع و مراجع غنی در این مورد، کتب: «اهوازی کیست» و «ملکی چيست»، می باشند. همچنین «پندنامه اهوازی» که در حدود سال ۱۳۲۶ در تهران چاپ شد. کتاب «تحفه حکیم مؤمن» نیز از کتب گرانبایه در زمینه طب قدیم که حدود ۳۰۰ سال است که مورد تحقیق پزشکان علوم قدیم قرار گرفته و قرار دارد. این کتاب یکی از پرارزش ترین کتب طبّی در اسلام و ایران است که در نوع خود کم نظیر، کامل، پویا و مفید است و به کلیه علاقه مندان توصیه می شود، در صورت آشنایی با زبان عربی حتماً آن را مورد تحقیق و مطالعه قرار دهند. این کتاب ارزشمند در زمینه درمان بیماری ها با داروهای گیاهی با منشأ طبیعی و معدنی، حیوانی و غیره است.

گرد آورنده : مهدی سپراک

جالینوس حکیم از پزشکان بزرگ و بی نظیر یونان است که دنباله رو تحقیقات بقراط است و علم طبّ بسیار مدیون اوست. نوشته های او اغلب به زبان عربی ترجمه شده و مدّت ها به جهان پزشکی جسم و ذهن خدمت کرده است. در این زمان حکام هندی و یونانی از خود آثار بسیار ارزشمندی به جای گذاشته اند، که در جای خود از آن یاد خواهد شد. در این دوران می توان از آثاری چون: «کتاب التبیض الکبیر»، «ستّه عشر»، «کتاب التفس» و «کتاب حیلہ البرء»... می توان نام برد که هر یک از این کتب از طرف دانش پژوهان طبّ مورد استقبال و توجه شایانی قرار گرفت و سال های سال منبع اطلاعاتی برای این گروه بوده است. کتاب دیگری که در این زمینه مورد بررسی و توجه قرار گرفته، کتاب «کامل الصناعه» تألیف ابوالحسن مجوسی اهوازی است که از پزشکان بزرگ و نامی مسلمان و حاذق و دانشمند بوده است. وی در ساختن مراکز درمانی معروف در زمان عضالدوله دیلمی خدماتی انجام داده است و کتاب او «کامل الصناعه» مبتنی بر دو بخش مهم و عمده است: قسمت تئوری و قسمت پراکتیکال (عملی) که دارای فصل ها و مقالات و بخش های کوچک تر است. قابل ذکر است که این کتاب در حدود سال ۱۵۰۰م. ترجمه و در

مهارت‌های خودآگاه‌پرومدر

زندگی مهارت‌ها

بگیرد که همدلی چیست؟ و چگونه می‌توان این توانایی را در خود پرورش داد؟ همدلی چیست؟

همدلی نوع خاصی از توجه داشتن به دیدگاه دیگری است؛ به این معنا که «فرد از طریق ادراک واکنش‌های عاطفی دیگران، واکنش‌های عاطفی از خود نشان می‌دهد که به آن همدلی می‌گویند». دانشمندان معتقدند، همدلی دو جزء شناختی و یک جزء عاطفی دارد. اجزای شناختی همدلی عبارتند از توانایی در شناسایی و نامگذاری حالات دیگران و توانایی در حدس زدن دیدگاه شخص دیگر است.

جزء عاطفی آن عبارت است از توانایی در نشان دادن پاسخ عاطفی مناسب. به منظور برقراری روابط همدلانه فرد باید بتواند خود را به جای دیگران بگذارد، امور را از دیدگاه آنان ببیند و از خود بپرسد که اگر من به جای او و شرایط او بودم چه احساسی داشتم؟ شرط لازم برای انجام چنین کاری خودآگاهی است. وقتی شما ویژگی‌ها، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را شناختید آنها را پذیرفتید و به خود به عنوان یک انسان

منظور از مهارت‌های زندگی، آن گروه توانایی‌های روانی - اجتماعی است که فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تامین نماید. یکی از مهمترین مهارت‌ها، مهارت خود آگاهی می‌باشد.

محققان بر این باورند که همدلی توانمندی است که وجود آن را از نخستین سال‌های زندگی در کودک می‌توان مشاهده کرد. از نخستین سال‌های زندگی، بسیاری از رفتارهای کودک حاکی از این واقعیت است که او قادر به درک دیگران است و می‌تواند با آنان همدلی کند. با وجود این افراد گوناگون از نظر توانایی و تمایل به همدلی کردن با دیگران متفاوت‌اند. تفاوت موجود در میل به همدلی در افراد مختلف به نحوه تربیت کودکان از جانب والدین بستگی دارد. درصد قابل توجهی از رفتارهای همدلانه کودکان از طریق تماشای نحوه واکنش نشان دادن اطرافیان در مقابل درماندگی دیگران شکل می‌گیرد. کودکان با تقلید از آنچه که می‌بینند مجموعه رفتارهایی از واکنش‌های حاکی از همدلی را در خود به وجود می‌آورند. از جهت دیگر ما شاهد این واقعیت هستیم که با بزرگتر شدن کودکان و ورود آنها به جامعه، توان همدلی در افراد کاهش می‌یابد و این یکی از بزرگترین معضلات جامعه صنعتی است.

در جوامع امروزی به دلیل ماشینی شدن زندگی و کمتر به‌دادن به ارتباطات میان فردی، دامنه ارتباطات بین فردی محدودتر شده و در این محدوده نیز هر یک از ما به قدری درگیر مسائل شخصی خویش هستیم که فرصتی برای با هم بودن پیدا نمی‌کنیم. یا آن قدر ارتباطات مرزبندی شده است که در هنگام وقوع مشکلات خواه به دلیل احترام گذاردن به وقت دیگران و خواه به دلیل عدم اعتماد حاصل از این تمدن به خود اجازه نمی‌دهیم مسائل خود را با دیگران در میان بگذاریم. به این ترتیب روز به روز از میزان توان همدلی ما با دیگران کمتر می‌شود. حال که به نقش پر اهمیت همدلی پی برده ایم ممکن است این سؤال در ذهن شما



مهارت های آموخته شده ماست. جایی که می توانیم توانمندی هایی را که کسب کرده ایم به شکل عملی تجربه کنیم و ببینیم چقدر در عمل می توانیم آموخته های خود را پیاده کنیم و در این میدان دوباره ضعف ها و توانمندی های خود را مورد مشاهده قرار دهیم. تفاوت ها به ما فرصت می دهند که بفهمیم باچه مهارت هایی آشنا نیستیم و باید به دنبال کسب آن ها باشیم. توجه به تفاوت های فردی، پذیرش آنها و احترام به این تفاوت ها یکی از اصول پایه ای و مهم در برقراری روابط همدلانه با دیگران است.

در پایان ذکر این نکته ضروری است که هدف از توجه به تفاوت های بین فردی، نادیده گرفتن و کم اهمیت تلقی کردن نقش شباهت ها در برقراری روابط همدلانه نیست و مسلماً هرچه قدر شباهت های بین فردی بیشتر باشد توان برقراری روابط همدلانه بیشتر خواهد بود.

راه های رسیدن به همدلی

درک چارچوب ذهنی دیگران: هرگاه بتوانیم چارچوب ذهنی دیگران را بشناسیم و بدانیم چه چیزی برایشان اهمیت دارد، با برآوردن انتظاراتشان به سهولت می توانیم با آنها رابطه ای گرم و صمیمی ایجاد کرده، در آنها نفوذ کنیم.

برای شناخت چارچوب های ذهنی افراد مختلف، باید از سوابق زندگی و تجربیات گذشته آنها اطلاعاتی به دست آورد؛ از نقاط ضعف، حساسیت ها و گرایش های آنها آگاه شد و سپس مسائل را از دریچه چشم آن ها دید. در واقع باید حتی الامکان چارچوب ذهنی خود را به چارچوب ذهنی فرد دیگری نزدیک تر کرد تا زمینه سخن گفتن فراهم آید و ارتباط برقرار شود. به بیانی دیگر، برای ایجاد ارتباطی موفق با یکدیگر، باید چارچوب های ذهنی متقارن و همساز باشند. خواه چارچوب های ذهنی ما به طور طبیعی به هم نزدیک باشند و خواه به اختیار آنها را به هم نزدیک کنیم، هر چه این تقارن بیشتر باشد، ارتباط ما با یکدیگر موفق تر و توان همدلی کردن ما با دیگران بیشتر است. همرنگی و انطباق چارچوب های ذهنی دو نفر، نقطه عطف یک رابطه مؤثر و مفید بین آنها بوده و مصداق واقعی تفاهم و توافق و همدلی است.

کنترل احساسات و هیجان

دو نفر را تصور کنید که بر سر مسئله ای بسیار عصبانی هستند. این دو نفر یک احساس واحد دارند اما احساس خود را به شکل های مختلفی بروز می دهند. اولی به سرعت عکس العمل نشان داده، فحاشی می کند و دیگری

ای سبک، روش زندگی، روش تربیتی مخصوص به خود را داراست. خانواده ها بر اساس روش تربیتی متنوع، کودکان متفاوتی تربیت می کنند. محیط مدرسه، دوستان، همسالان هر یک به گونه ای خاص در چگونگی رشد شخصیت ما تأثیر می گذارند و فرهنگ حاکم بر جامعه و طبقه اجتماعی خاصی که هر یک از ما در آن قرار گرفته ایم خود بر چگونه بودن و ویژگی های روانی - اجتماعی ما تأثیر می گذارند.

مجموعه عوامل فوق از ما، فردی منحصر به فرد می سازد که در بعضی زمینه ها و یا بعضی ویژگی ها با دیگران متفاوت باشیم و یا بین ما شباهت وجود داشته باشد و در تعاملات فردی خود به خوبی به تفاوت های عمیق فردی خود با انسان ها یا اختلافات با گروهی دیگر پی میبریم. نحوه نگرشی که ما نسبت به تفاوت های بین فردی داریم، بر چگونگی برخورد ما با دیگران اثر می گذارد. بعضی افراد معتقدند که تفاوت ها مانعی بزرگ بر سر راه روابط صمیمانه است و فکر می کنند در برقراری روابط نزدیک با دیگران باید افرادی را برگزینند که بیشترین شباهت ها را با او داشته باشند. مسلماً چنین باورهایی به فرد اجازه نمی دهد که با صبر و تحمل به احساسات و افکار دیگران توجه کند و دیگران را همان گونه که هستند ببیند و بپذیرد و دوست بدارد. شاید بتوان گفت بسیاری از رفتارهای نامناسبی که ما در جوامع مختلف شاهد آن هستیم، یعنی رفتارهایی همچون بی عدالتی ها، تبعیض ها، تحقیرها و تهدیدها ناشی از همین باور غلط است.

از سوی دیگر برخی از انسان ها بر این باورند که تفاوت ها فرصت هایی مغتنم در زندگی هر فرد می باشند. تفاوت ها فرصت های چالش برانگیزی هستند که به ما اجازه می دهند دوباره خود و نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنیم.

تفاوت ها
میدان
عمل





احساسات خود را کنترل نموده، از عکس العمل آنی خودداری و قبل از بروز هر عکس العملی فکر می کند؛ سهم خود را می بیند و سپس متناسب با موقعیت عکس العمل نشان می دهد.

میزان مهارت افراد در بیان احساسات، ویژگی اجتماعی مهمی است که به برقراری ارتباط هر چه بهتر با دیگران کمک می کند. مهارت بیان احساس به شکل مناسب یکی از اجزاء سازنده هوش هیجان است.

هوش هیجانی مجموعه ای از توانمندی هاست که طی آن فرد می تواند انگیزه خود را حفظ نموده، در مقابل ناملایمات پایداری کند و تکانش های خود را کنترل کند و متناسب با موقعیت پاسخ مناسب را بدهد. حقیقت این است که یکی از عوامل مهم زیربنایی در دستیابی به همدلی، تسلط بر هیجانات و احساسات است. برای برقراری روابط همدلانه باید احساسات خود را شناخته، کنترل تکانش های خود را در دست گرفته و اجازه ندهیم پریشانی خاطر، تفکر ما را خدشه دار کند. انتقال احساسات منفی به دیگران و عدم کنترل هیجان ها نیز از مهمترین عوامل تخریب روابط همدلانه است. شواهد بسیاری ثابت می کند افرادی که دارای مهارت های هیجانی هستند و به سطحی از خویشتن داری دست یافته اند، احساسات دیگران را بهتر می شناسند؛ این احساسات را بهتر درک می کنند و برخورد مؤثری با آن دارند.

گوش دادن فعال

یکی دیگر از ابزارهای مهم رسیدن به همدلی، گوش دادن و شنیدن صحبت های طرف مقابل است. برای کسب اطلاعات خوب و سودمند تنها شنیدن سخنان دیگران کافی نیست. آنچه به حساب می آید کیفیت گوش دادن است. واکنش های شما به هنگام گوش کردن، سوالاتی که مطرح می کنید و حالات و حرکات شما، همگی در دقیق شنیدن مؤثر هستند.

برای آنکه بتوانیم با دیگران همدلی کنیم، باید واقعاً گوش کنیم. گوش کردن نیمه دیگر صحبت کردن نیست؛ بلکه به غیر از گوش کردن، از قلب و چشمان خود نیز کمک می گیریم. استماع واقعی مستلزم آن است که به طور موقت احساسات شخصی، انتظارات و پیش داوری ها را از دخالت در قدرت شنوایی خود دور نگه دارید و به همه چیز از دریچه چشم گوینده بنگرید. گوش کردن واقعی کار دشواری است و انرژی زیادی می طلبد. از سوی دیگر توجه به این نکته ضروری است که گوش کردن با شنیدن فرق دارد. گوش دادن عملی ارادی است که به صبر و توجه نیاز دارد. دقیق شنیدن عامل مهمی در درک دیگران است و در عین حال موانع و سدهای ارتباطی را از بین می برد. برای ایجاد و حفظ روابط خوب و مطلوب و جلوگیری از

اختلاف نظرها، کشمکش ها و سوء تفاهم ها، باید فن دقیق شنیدن را آموخت و به کار بست. اگر از کسانی که در محیط کار با دیگران خوب ارتباط برقرار می کنند رمز موفقیتشان را سؤال کنید، نود درصد از پاسخ ها حکایت از آن دارد که این افراد با دقت و متانت به سخنان همکاران و اطرافیان خود گوش می دهند. دقیق شنیدن، یک مهارت اکتسابی و مستلزم تلاش فراوان است، اما در عوض، اطلاعات بیشتر، تفاهم متقابل و نتایج ارزنده ای را در پی دارد. گوش دادن دقیق، جریان گفت و شنود یک طرفه را به کوششی دو جانبه یا گروهی تبدیل می کند. اگر می خواهید ارتباط مؤثری با مخاطب خود برقرار کنید، تلاش کنید تا در موقعیت های ارتباطی نکات زیر را رعایت نمایید.

در روابط خود با دیگران آنچه را که می بینید و می شنوید، در ذهن خود خلاصه کنید و با زبانی ساده استنباط خود را از نظرات اصلی و احساسات گوینده با لحنی دوستانه بیان کنید.

وقتی گوینده به چند نکته اشاره می کند، در ذهن خود به مطالبی که کانون توجه شماست پردازید و آن را به وی انتقال دهید. در نتیجه او احساس می کند که به چه مطالبی توجه بیشتری دارید و جهت سخنانش را به آن سمت سوق می دهد. وقتی هیجانات و احساسات زیادی از سوی گوینده مشاهده کردید، به آخرین مورد آن واکنش نشان دهید. برای اینکه تمرکز افکار خود را حول سخنان گوینده حفظ کنید، استنباط خود را به صورت کوتاه و خلاصه مطرح کنید. وقتی استنباط خود را به مخاطب ابراز می کنید، فقط برداشت خود را به طرف منتقل کنید؛ نه سخنان شخص را تأیید و نه آن را مردود شمارید.

چهار فن برای دقیق شنیدن تعبیر و تفسیر کردن:

با استفاده از گنجینه لغات شخصی خود، مطالبی را که شنیده‌اید برای گوینده تفسیر

گزینیم که در ما احساس آرامش خاطر ایجاد می کنند. متخصصان علوم رفتاری معتقدند که اگر فرد خواهان برقراری روابط همدلانه باشد، علاوه بر درک ساختار ذهنی دیگران و به کار بردن فنون صحیح گوش دادن، می تواند با هماهنگ نمودن خود با دیگران بر عمق و شدت روابط همدلانه خود بیافزاید.

راههای دستیابی به هماهنگی با دیگران راههای بسیاری برای رسیدن به هماهنگی با دیگران وجود دارد که در زیر به برخی از مهمترین این راهها اشاره می کنیم.

زبان بدن:

وضعیت نشستن، حرکت دست، شکل کلی ایستادن، زاویه سر، شویه لباس پوشیدن، حالات چهره، نحوه نگاه کردن، تماس بدنی و ... همه و همه اجزاء سازنده زبان اندام ماست.

نحوه سخن گفتن:

بلندی، سرعت و لحن کلام، واژه های انتخابی، اصطلاحات خاص، واژه های بیگانه، اصطلاحات کوچه بازاری و عبارات حرفه ای، چگونگی و نحوه سخن گفتن را معین می سازد. واقعیت اینست که تنظیم صدا، سرعت و آهنگ کلام، به ما در رسیدن به همدلی کمک خواهند کرد.

درک و پذیرش دیگران:

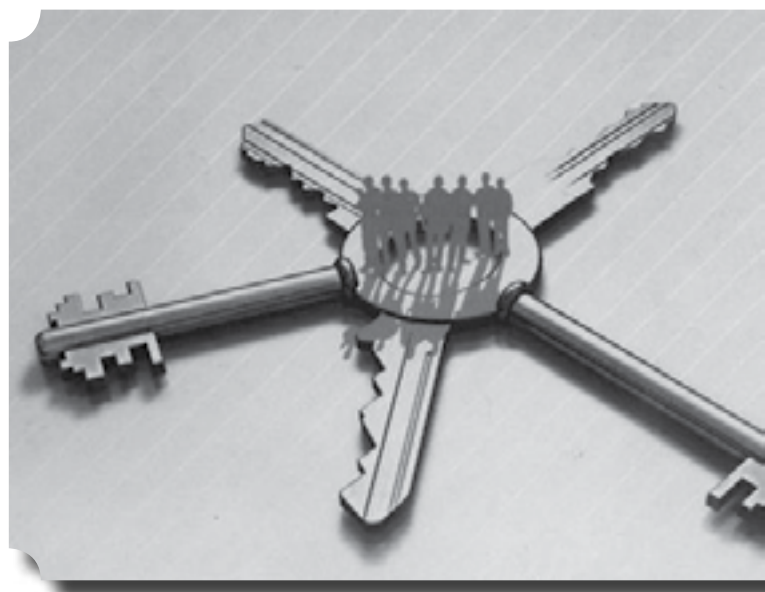
هر چه قدر ما بیشتر بتوانیم شباهت های خود را با دیگران پیدا کنیم و هر چه قدر بیشتر بتوانیم تفاوت هایمان را بپذیریم و به آنها احترام بگذاریم، امکان دستیابی به هماهنگی فکری-روانی و اجتماعی بیشتر خواهد شد و در نتیجه در برقراری روابط همدلانه موفق تر خواهیم بود. برای پرورش این حس باید مترصد فرصت هایی باشیم تا اوضاع و شرایط را از دیدگاه فرد دیگر ببینیم. به عبارت دیگر با کندوکاو در تمایلات و گرایش های فرد، از چشم اندازی که آنان به موضوعات می نگرند، بنگریم و آنگاه با صدای بلند به ایشان بگوییم که اگر به جای آنها بودیم چه احساسی داشتیم. با مهارت در این فن، ناظر تحولی عظیم در روابط خود بر مبنای احساسات و افکار مشترک خواهیم بود. این تمرین را ابتدا با کسانی آغاز کنید که با آنها روابط خوبی دارید. پس از آنکه در این زمینه مهارت به دست آوردید، به تدریج به سراغ افرادی بروید که از نظر عقاید و ارزش ها با شما تفاوت بیشتری دارند و ایجاد رابطه با آنها مشکل تر است و سرانجام افرادی را انتخاب کنید که به سختی می توانید افکار و عقاید آنها را درک کنید. بدین ترتیب شما آموخته اید که چگونه با دیگران به بهترین وجه همدلی کنید و یک رابطه همدلانه توأم با دوستی و صمیمیت و احساس آرامش را به وجود آورید.

کنید، تا مطمئن شوید که سخنانش را درست فهمیده اید.

انعکاس احساس:

وقتی کسی ناراحت، عصبانی و آشفته حال به نظر می رسد، با دقت شنیدن، همدلی خود را به او منعکس کنید.

انعکاس مفاهیم:



به طور خلاصه حقایق و محتوای سخن گوینده را منعکس کنید.

ترکیب کردن و خلاصه نمودن:

نکات مختلف سخن گوینده را با هم ترکیب کرده و در یک جمله به او بگویید.

هماهنگی:

هماهنگی یکی از عوامل مهم در دستیابی به همدلی است. هماهنگی در معنی واقعی کلمه، آینه داری رفتارهای طرف مقابل است به نحوی که وی بتواند در اعمال و گفته های شما اعمال و گفته های خود را بیابد و بدین ترتیب به چشم خود ببیند که آنچه اطلاعات و تجربه اش به آنها حکم کرده است، درست، واقعی و معتبر بوده است. بنابراین، هماهنگی یعنی رابطه با دیگران از طریق انعکاس زبان، اندام، صدا، واژگان و خلیات آنها، به ترتیبی که آنان با شما خیلی راحت احساس یگانگی کنند. مسلماً هماهنگی به معنای آن است که جنبه هایی از خود را که شبیه دیگران است. همه ما تمایل داریم که افراد مشابه خود را دوست بداریم و با آنان هم رأی شویم. ما با کسانی که احساسی مثل ما دارند، دنیا را مثل ما می بینند و دارای همان پسندها و نا پسندها و باورهای ما هستند، بهتر از همه ارتباط برقرار می کنیم و دوستان خود را از میان کسانی بر می

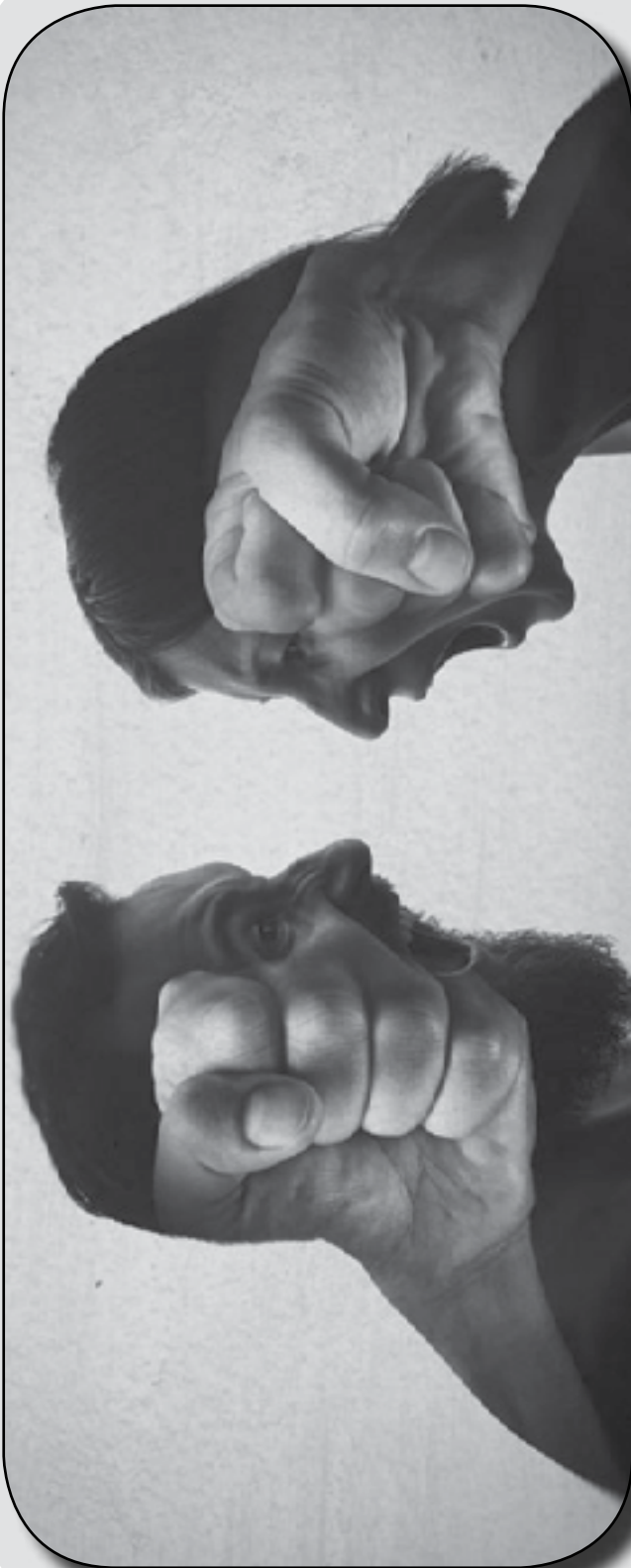
خشم

شخصی خودتان سبب بروز خشم شود. خاطرات حوادث آسیب‌زا هم می‌توانند محرک احساس خشم باشند. ابراز خشم راه غریزی و طبیعی ابراز خشم، این است که با خشونت واکنش نشان دهید. خشم یک واکنش طبیعی به خطرات است و سبب القای احساسات و رفتارهای

را یک احساس ثانویه می‌دانند، زیرا ما برای حفاظت از خودمان در برابر احساسات آسیب‌پذیر دیگر یا پنهان کردن آنها، به خشم متوسل می‌شویم. می‌پرسید احساس اولیه چیست؟ احساس اولیه، همان احساسی است که درست قبل از خشمگین شدن داریم. ما همیشه قبل از خشمگین شدن، ابتدا حس دیگری غیر از خشم را تجربه می‌کنیم. شاید قبل از خشم احساس ترس کنیم، احساس اینکه به ما حمله، توهین یا ظلم شده است. بنابراین با «خشم» قدرت‌نمایی می‌کنیم تا احساسات اولیه‌مان را پنهان کنیم. اما تا کی می‌توانیم از خشم استفاده‌ی ابزار می‌کنیم؟ تا زمانی که روابط شخصی و حرفه‌ای‌مان و سلامت جسمی و روحی‌مان، قربانی اثرات مخرب خشم نشده است، باید مدیریت خشم را یاد بگیریم. در این مقاله می‌آموزیم که خشم چیست و با استراتژی‌های برخورد با آن آشنا می‌شویم. همه‌ی ما می‌دانیم خشم چیست و این احساس را یا به شکل یک رنجش زودگذر یا یک خشم تمام‌عیار، تجربه کرده‌ایم. اما خشم یک احساس انسانی کاملاً طبیعی است، اما وقتی از کنترل خارج می‌شود، به یک احساس مخرب تبدیل می‌شود و مشکلاتی را در روابط شخصی و کیفیت کلی زندگی به بار می‌آورد. خشم از کنترل خارج شده‌ی شما باعث می‌شود دستخوش یک احساس غیر قابل‌پیش‌بینی و قدرتمند شوید. در این مقاله، شما را با خشم و راه‌های کنترل آن بیشتر آشنا می‌کنیم

خشم چیست؟

دکتر چارلز اسپیلبرگر (Charles Spielberger) روان‌شناس متخصص در حیطه‌ی مطالعات خشم می‌گوید: «خشم یک حالت احساسی است که شدت آن از ناراحتی خفیف تا غضب و تندخویی شدید، متغیر است». خشم نیز مانند احساسات دیگر، با تغییرات روانی و بیولوژیکی همراه است. زمانی که عصبانی می‌شوید، ضربان قلب و فشار خون شما، همین‌طور سطح هورمون‌های انرژی، آدرنالین و نورآدرنالین شما بالا می‌رود. خشم می‌تواند هم به دلیل اتفاقات بیرونی و هم اتفاقات درونی ایجاد شود. شما می‌توانید از یک فرد (مثلاً همکار یا مدیر خود) یا یک اتفاق (مثلاً ترافیک یا لغو پرواز) عصبانی شوید یا نگرانی و فکر کردن زیاد به مشکلات



هیچ‌یک از این سه تکنیک جوابگو نباشند، اینجا جایی است که فرد ممکن است آسیب ببیند.»

مدیریت خشم

هدف مدیریت خشم، کاستن احساسات عاطفی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است که خشم مسبب آن است. شما نه می‌توانید از افراد یا چیزهایی که شما را خشمگین می‌کنند، خلاص شوید یا از آنها اجتناب کنید و نه می‌توانید آنها را تغییر بدهید، اما می‌توانید یاد بگیرید واکنش‌هایتان نسبت به خشم را کنترل کنید.

آیا بیش از حد عصبانی می‌شوید؟

برای سنجش شدت احساس خشم، میزان مستعد بودن شما به خشم و چگونگی واکنش درست در برابر خشم، آزمون‌های فیزیولوژیکی متعددی وجود دارند. خبر خوب این است که مشکلاتی که با خشم و کنترل آن دارید، به راحتی قابل شناسایی هستند. اگر به نظرتان رفتارهای خارج از کنترل و ترسناکی را از خود بروز می‌دهید، باید برای یافتن راه‌های بهتر مقابله با این احساس به فکر چاره باشید. چرا برخی از افراد بیشتر از دیگران عصبانی می‌شوند؟ به گفته‌ی دکتر جری دیفنباکر (Jerry Deffenbacher)، روان‌شناس متخصص در حیطه‌ی مدیریت خشم، برخی از افراد، واقعاً کله‌شان داغ‌تر از دیگران است، سریع‌تر و شدیدتر از دیگران عصبانی می‌شوند. کسانی هم هستند که خشم‌شان را با صدای بلند و رفتارهای پرخاشگرانه نشان نمی‌دهند، اما همیشه زودرنج و بداخلاق هستند. کسانی که به راحتی خشمگین می‌شوند، فرد یا چیزی که آنها را خشمگین کرده است، به باد فحش و ناسزا نمی‌گیرند و هر چیزی که دم دست‌شان باشد به طرفش پرتاب نمی‌کنند، بلکه خشم خود را می‌بلعند و گاهی اوقات که کم می‌آورند، از اجتماع و جمع فاصله می‌گیرند، ترش‌رویی می‌کنند یا آن‌قدر خودخوری می‌کنند که به لحاظ جسمی هم بیمار می‌شوند. کسانی که به راحتی خشمگین می‌شوند، معمولاً خصیصه‌ای دارند که برخی از روان‌شناسان به آن «تحمل کم نسبت به ناامیدی» می‌گویند و معنای ساده‌اش این است که آنها احساس می‌کنند نباید در معرض ناامیدی، ناراحتی یا دلخوری قرار بگیرند. آنها نمی‌توانند با

پرقدرت و اغلب پرخاش جویانه‌ای می‌شود که لازمه‌ی جنگیدن و دفاع از خودمان در برابر خطر است. بنابراین، مقدار خاصی از خشم برای بقای ما ضروری است. از سوی دیگر، ما نمی‌توانیم به هر کس و هر چیزی که ما را آزرده و ناراحت می‌کند، حمله‌ور شویم. قوانین، هنجارهای اجتماعی و عقل سلیم، افسار خشم ما را در دست دارند. افراد در واکنش به احساس خشم خود، فرایندهای خودآگاه و ناخودآگاه مختلفی را به کار می‌برند. سه واکنش اصلی عبارتند از:

ابراز خشم

سرکوب خشم

آرام کردن خشم

ابراز خشم به یک شیوه‌ی جدی و نه پرخاش‌جویانه، سالم‌ترین راه است. برای پیاده کردن این روش، باید نیازهایتان و روش‌های برآورده کردن آنها را بدون آزدن دیگران، یاد بگیرید. جدی بودن به معنای پررو بودن یا متوقع بودن نیست، بلکه به معنای محترم شمردن خودتان و دیگران است. خشم را می‌توان سرکوب کرد و سپس آن را به مسیر دیگری هدایت نمود. این اتفاق این‌گونه می‌افتد که شما جلوی خشم‌تان را می‌گیرید، دست از فکر کردن به آن برمی‌دارید و روی یک چیز مثبت تمرکز می‌کنید. هدف‌تان این است که خشم‌تان را مهار یا سرکوب کنید و آن را به یک رفتار سازنده‌تر تبدیل کنید. خطر نهفته در این نوع واکنش این است که شاید بتوانید واکنش بیرونی‌تان را به خشم به شکل مثبت ابراز کنید، اما واکنش درونی شما به خشم، همچنان منفی خواهد بود. خشمی که اجازه‌ی ابراز پیدا نکند، از درون می‌تواند سبب فشار خون بالا یا افسردگی شود. خشم ابرازنشده مشکلات دیگری را هم در پی دارد. این حالت می‌تواند منجر به بروز بیماری‌گونه‌ی خشم شود، مثلاً بروز رفتارهای پرخاشگرانه‌ی منفعل (انتقام گرفتن از دیگران به صورت غیرمستقیم و بدون گفتن دلیل، به جای مواجهه‌ی مستقیم با آنها) یا شکل‌گیری شخصیتی که به نظر می‌رسد همیشه بدبین و کنایه‌گو است. کسانی که دائم دیگران را تحقیر می‌کنند، از هر چیزی انتقاد می‌کنند و نظرات کنایه‌آمیز ابراز می‌کنند، یاد نگرفته‌اند چگونه خشم خود را به نحو سازنده‌ای ابراز کنند و بیرون بریزند. جای تعجب نیست اگر این افراد روابط موفقیت‌آمیز زیادی هم نداشته باشند. در نهایت، راه دیگر رویارویی با خشم این است که آن را از درون آرام سازید. این رویکرد نه تنها به معنای کنترل رفتار بیرونی، بلکه به معنای کنترل واکنش‌های درونی، پایین آوردن ضربان قلب، آرام کردن خودتان و فروکش کردن احساس خشم هم هست. همان‌طور که دکتر اسپیلبرگر اشاره می‌کند: «وقتی





خطرناک است، زیرا برخی افراد از این نظریه به عنوان مجوزی برای صدمه زدن به دیگران استفاده می‌کنند. طبق یافته‌های تحقیقی، رها کردن افسار خشم، در واقع سبب زیاد شدن خشم و خشونت می‌شود و برای حل مشکل، هیچ کمکی به شما یا فردی که شما را خشمگین کرده است، نمی‌کند.

بهترین کار این است که نخست دریابید چه چیزی خشم شما را تحریک می‌کند، سپس استراتژی‌هایی را به کار ببرید تا نگذارید آن محرک‌ها شما را تحریک کنند.

خشم‌پایان

آدمی در طی ساعات شبانه روز متناسب با شرایط و موقعیت هایش هیجانات و احساسات متفاوتی را تجربه می‌کند. برخی از این هیجانات و احساسات خوشایند و برخی ناخوشایند و حتی میزان آنها نیز متفاوت هستند در این بین ما برای دوری از درد ناشی از هیجانات منفی و چالش‌های زندگی از راهکارهای متفاوتی استفاده می‌



دوران کودکی مشخص است. دلیل دیگر می‌تواند اجتماعی-فرهنگی باشد. خشم را اغلب منفی می‌انگارند. به ما یاد داده‌اند که بروز اضطراب، افسردگی یا دیگر احساسات، طبیعی و درست است، اما بروز خشم از این قاعده مستثنی است. در نتیجه، ما یاد نگرفته‌ایم چگونه خشم را کنترل کنیم یا آن را به نحو سازنده‌ای بروز دهیم. یافته‌ی تحقیقاتی دیگر حاکی از آن است که سابقه‌ی خانوادگی هم در این رابطه نقش دارد. معمولاً، افرادی که زود خشمگین می‌شوند، در خانواده‌های از هم گسیخته، آشفته و ضعیف در روابط عاطفی بزرگ شده‌اند.

آیا ابراز خشم کار خوبی است؟

امروزه به عقیده‌ی روان‌شناسان، این یک نظریه‌ی

نشان دهد یا به راحتی خشم وی را وارد میدان جنگ کند. یک از روان شناسان از خشم‌های پنهان به عنوان احساسات قدرتمند پرده‌برداری کرده‌است.

افسردگی یک خشم پنهان است

در تمام انواع افسردگی خشمی پنهان است. یک از روان شناسان در نظریه خود بیان می کند افسردگی را خشم بروز یافته می‌داند.. بزرگ‌ترین نشانه‌ای که می توان متوجه شد که مشکلات فرد افسرده مرتبط با خشم است یا نه ، این است که بفهمیم آیا او فردی خود تخریب است؟ فردی را در نظر بگیرید که بیش از یک سال است کاری ندارد و به جای جست‌وجوی یک کار تازه به دنبال گرفتن وام‌های تازه و خریدن لباس و درمان‌های گران قیمت است. در حالی که هیچ کدام از این کارها حتی قدمی او را به خواسته‌هایش نزدیک نمی‌کند. چنین انتخاب‌های خودتخریبی، بیانگر آن هستند که این فرد نمی‌تواند آنچه را باعث ناراحتی‌اش است بیان کند.

آرامش دروغین

ممکن است فردی را بشناسید. شاید هم خودتان چنین فردی باشید؛ فردی که فکر می‌کند خیلی با روحیه است. هرچند یک هفته کاری وحشتناک بد داشته ، جر و بحث شدیدی با همسرش داشته اما در مهمانی لباس خیلی عالی می‌پوشد، می‌خندد و به گونه ای رفتار می کند که همه پیز بر وفق مراد اوست . البته اگر بتوانیم لحظات ناخوشایند را تبدیل به لحظات خوب کنیم خوب است .اما آنچه مخرب است پنهان نمودن احساس خشمی که طبیعی است و بایستی به شکل مناسب بروز کند و در وجود ما تله انبار نشود.

مهربانی اشراف شده

یکی از شکل‌های بسیار پنهان خشم ،مهربانی شدید است. یک نمونه بسیار رایج این نوع مهربانی ناشی از خشم فردی است که در ارتباطش با همسر ،مانند یک ماشین خودکار تمام امور خانواده را برعهده می گیرد و انتظار هیچ گونه محبت و قدردانی ندارد. در واقع او این کار را از روی مهربانی نمی‌کند بلکه این یک نوع بیان خشم پنهان است.

خرده‌گیری‌های دائمی و خشم پنهان

یکی دیگر از شیوه های ناصحیح ارائه خشم، تصحیح دائمی دیگران است. مثل شوهری که رخت های شسته شده را از ماشین لباسشویی درآورده و روی طناب پهن می کند ولی خانم دوباره آن را پهن می کند تا به همسرش نشان بدهد که این کار را درست انجام نداده است.. در حالی که شریکش فقط روش متفاوتی دارد نه اینکه اشتباه می‌کند. این رفتارها ، رفتارهایی خصمانه هستند. این یک بازی است و یک پرخاشگری غیرمستقیم است. در این حالت فرد پرخاشگر نمی‌خواهد چیز درستی را یاد بدهد یا «بگذار نشانانت بدهم که چطور این



کنیم .این راه کارها یا به تعبیری شیوه های مقابله ای ، در دوران کودکی شکل می گیرد و در ادامه تبدیل به یک الگوی ارتباطی با دنیای بیرون خواهد شد. عمده هدف شیوه های مقابله ای حفاظت روانی از فرد است که گاه به صورت ناخودآگاه اتفاق می افتد. در این بین آنچه حائز اهمیت است نوع و شیوه مقابله ای است که افراد به کار می گیرند؛ آیا راهکار به کار گرفته سازگارانه است و یا ناسازگارانه!! درواقع شیوه های مقابله ای ما به دو دسته تقسیم می شود :

۱- شیوه سازگارانه

۲- شیوه ناسازگارانه

یکی از شیوه های ناسازگارانه ،مقابله ناصحیح وناکارآمد با احساس طبیعی خشم است. خشم در ذات بشر و تمام موجودات است. همه موجودات خشم را بروز می‌دهند. در تست‌های آزمایشگاهی حیواناتی که به خاطر استرس به دیگران حمله‌ور می‌شوند، از حیواناتی که خشم خود را کنترل می‌کنند سالم‌تر هستند. هر کسی متناسب با شخصیتش میزانی از خشم را نشان می‌دهد؛ ممکن است آن را کنترل کنید و زود به حالت عادی برگردد، ممکن است واکنش کمی

کار را انجام بدهی» او در اصل می‌گوید: «احمق! بذار به تو نشان بدهم که چطور باید این کار را بکنی.» سه چیز است که انسان‌ها و حیوانات را تحریک می‌کنند، شهوت، ترس و خشم باعث می‌شوند تا ضربان قلب انسان تندتر شود، هضم غذا آرام‌تر شود و فشار خون بالاتر برود، در حالی که هر سه این موارد به هم مرتبط هستند. فردی که دائماً به خودش می‌گوید: «همسر باید به نیازهای من توجه کند» یا «همسرم باید بیشتر به خودش برسد» در واقع در حال ابراز خشم است: این خشم به خاطر فکر کردن به «بایدها» است.

فرایند ابراز خشم

باید بگوییم خشم باعث درد است. هرچند که بخواهیم درد را درمان کنیم، اما عامل آن همچنان باقی است و این خشم است که ریشه داده و باعث آزار و ناراحتی استبه عنوان مهم‌ترین قدم، تمام متخصصان پیشنهاد می‌دهند درباره آنچه باعث خشم‌تان می‌شود حرف بزنید. بهتر است با کسی حرف بزنید که باعث ناراحتی و خشم‌تان شده است. این اتفاق البته فقط در شرایطی امکان پذیر است که بستر مناسبی برای مذاکره و صحبت وجود داشته باشد. متأسفانه گاهی خیلی از ما چنین امکان و فرصتی را نداریم اما روان‌شناس‌ها می‌گویند وقتی نمی‌توانید با شخص مورد نظر روبه رو شوید یا موقعیت آزاردهنده را تغییر بدهید، با تمرین خشم را کاهش دهید. یک تمرین خوب مدیتیشن است. انسان‌ها تنها موجودات خشمگین نیستند، اما ما تنها موجوداتی هستیم که با شناخت خشم و بررسی آن و تلاش برای کنار آمدن با آن اثراتش را کاهش می‌دهیم. هرگونه هیجان برای ما پیامی دارد، و این پیامی مهم است. خشم باعث می‌شود ضربان قلب‌مان تندتر شود و کف دست‌مان عرق کند. باعث می‌شود احساس ترس و اضطراب کنیم. در بیش‌تر جوامع امروزی، آدم‌ها بر اساس «اصل لذت و آرامش» زندگی می‌کنند - انسان به طور غریزی به دنبال احساسات و تجربیات مثبت است و از درد دوری می‌کند. اگر از تجربه کردن یک احساس خوش‌مان نمی‌آید، سعی می‌کنیم از آن خلاص شویم. این حس نیاز شدید به فرو بردن خشم - یا فوران آن به شکل ابراز خشم شدید - به هیچ وجه برای‌مان خوب نیست. بیش‌تر آدم‌ها عصبانیت را در سطوح مختلف ناراحت‌کننده و ناخوشایند می‌دانند: علاوه بر حس جسمانی ناخوشایند که به دلیل عصبانیت خودمان تجربه می‌کنیم، خشم دیگران نیز باعث آزدگی‌مان می‌شود. گاهی اوقات فکر می‌کنیم آدم‌های دیگر از ما عصبانی هستند، با این‌که حتی هیچ نشانی از عصبانیت وجود ندارد. اگر شخصی واقعا از ما عصبانی باشد، بعضی وقت‌ها برای

آن‌که ناراحتی‌مان را تسکین دهیم یا تهدید را خنثی کنیم، به خودمان دروغ می‌گوییم، یا خودمان را فریب می‌دهیم، یا حتی به کارهایی بدتر دست می‌زنیم. خشم‌درون خودمان نیز می‌تواند عذاب‌آور و ناراحت‌کننده باشد. بعضی وقت‌ها نسبت به فرزندان‌مان آن‌چنان احساس عصبانیت می‌کنیم که برای ما ناراحت‌کننده است و باعث می‌شود به کاری دست بزنیم که بعد از آن احساس گناه کنیم. گاهی وقت‌ها عصبانیت آن‌قدر عذاب‌آور است که به شکلی باورنکردنی کنار آمدن با این احساس برای‌مان دشوار است - برای آن‌که بتوانیم حواس‌مان را متمرکز کنیم و عوامل انحرافی را از خود دور کنیم، باید احساسات و هیجان‌های‌مان را بررسی کنیم، و دریابیم که این خشم چه حقایقی را می‌توانید برای‌مان آشکار کند؟ با وجود این، احساس‌خشم تجربه‌ای بسیار مهم است و می‌تواند حقایقی فراوان از احوالات‌مان را آشکار کند، از این رو نباید آن را پس زد یا پنهان کرد.

در ادامه چهار دلیل ارائه می‌شود که چرا ناراحتی هیجانی مفید است:

۱. خشم کمک می‌کند نیازهای ما برآورده شود. چگونه می‌توانید به نیازهای‌تان پی ببرید. به خشم‌تان گوش دهید. وقتی پس از یک روز طولانی و سخت از سر کار به خانه بر می‌گردید و همسران - که یک روز آرام را سپری کرده است - از شما می‌خواهد برای خانه خرید کنید و شام بپزید، اگر در این هنگام، احساس می‌کنید



را متوجه شوید. برابری و عدالت در یک رابطه به این معنا است که باید کارها را با یکدیگر انجام دهید، با یکدیگر مصالحه کنید و مسائل را از دیدگاه یکدیگر نیز بشناسید.

وقتی از خشمخودتان یا عصبانیت دیگران می‌ترسید، دچار رکود و انفعال می‌شوید - از آدم‌ها و تجربه‌هایی که باعث ایجاد هیجان‌های نامطلوب و ناخوشایند می‌شوند، دوری می‌کنید. بنابراین تا وقتی که یاد نگیریم چگونه مدبرانه با خشم خود کنار بیاییم و به آن گوش فرا ندهیم، هم‌چنان این احساس باعث ناراحتی‌تان می‌شود - و هرگز نمی‌توانیم از مزایای‌اش بهره‌مند شویم. و این‌گونه، فواید این هیجان مفید و فوق‌العاده را از بین می‌بریم.

استراحت‌های برای دور کردن خشم از روش‌های تسکین اعصاب کمک بگیرید

تکنیک‌های ساده‌ی تمدد اعصاب از قبیل تنفس عمیق و تصورات آرام‌بخش می‌توانند به فرونشاندن احساس خشم کمک کنند. کتاب‌ها و دوره‌هایی هم وجود دارند که تکنیک‌های تمدد اعصاب را آموزش می‌دهند و زمانی که شما این تکنیک‌ها را یاد بگیرید، می‌توانید در هر موقعیتی از آنها استفاده کنید.

برخی از گام‌های ساده‌ای که می‌توانید امتحان کنید:

درون‌تان آتشی افروخته شده است، نشان می‌دهد بیش از حد به خودتان فشار می‌آورید و کم‌تر به خود می‌رسید و لازم است همسرتان در این مورد به شما کمک کند. ۲- خشم کمک می‌کند حد و مرزتان را بشناسید. آیا هر وقت که پدر و مادرتان را می‌بینید، از ترس آن‌که مدام از شما بپرسند چه وقت به دنبال شغلی بهتر می‌شود، عروسی زیبا برای‌شان می‌آورید، بچه‌دار می‌شوید، یا صاحب فرزند دوم می‌شوید، احساس می‌کنید دل‌تان به هم می‌پیچد؟ این مسئله به خوبی نشان می‌دهد شما باید در موارد مختلف حد و مرز تعیین کنید. زمان آن رسیده است که به والدین خود درکمال احترام تصمیم‌های بزرگتان و زما آن را اعلام کنید تا تکرار سوال‌ها موجب خشم شما نگردد. ۳- خشم کمک می‌کند کارها را تا انتها انجام دهید. آیا از این مسئله ناراحت هستید که رئیس‌تان هیچ‌وقت سخت‌کوشی‌تان را تحسین نمی‌کند؟ از این خشم و عصبانیت استفاده کنید تا شما را به سمت شغلی رضایت‌بخش و ارزشمندتر سوق دهد. ۴- خشم روابط را مستحکم می‌کند. یکی از بدترین برخوردهایی که می‌تواند مخرب باشد این است که بعضی از افراد بیان می‌کنند که «من هیچ‌وقت با همسرم مشاجره نمی‌کنم». این رفتار اصلاً خوب نیست زیرا خشم و عصبانیت رابطه را مستحکم‌تر می‌کند. از طریق همین مشاجرات و اختلافات می‌توانید طرف مقابل‌تان را حقیقتاً بشناسید، و نیازها و حد و مرزهای‌شان



از ناحیه‌ی دیافراگم نفس عمیق بکشید، نفس کشیدن از ناحیه‌ی قفسه‌ی سینه، شما را آرام نمی‌کند. تجسم کنید که نفس‌تان از ناحیه‌ی «شکم» بالا می‌آید. به آرامی کلمه یا عبارت آرام‌بخشی نظیر «آروم باش» یا «سخت نگیر» را زمزمه کنید. همزمان با نفس کشیدن عمیق، این کلمه‌ی آرام‌بخش را تکرار کنید. یک تجربه‌ی آرام‌بخش از خاطرات یا تخیل‌تان را تجسم کنید. ورزش‌های ملایم شبیه یوگا می‌توانند عضلات شما را شل کنند و آرامش بیشتری به شما بدهند. این تکنیک‌ها را همیشه تمرین کنید. سعی کنید آنها را به صورت خودکار در موقعیت‌هایی به کار ببرید که محرک خشم شما هستند.

۲. شیوه‌ی تفکر‌تان را عوض کنید

این مورد را با نام «احیای شناختی» هم می‌شناسند. آدم‌های خشمگین به فحش دادن، ناسزا گفتن یا صحبت کردن با صدای



«با شما سر جنگ ندارد» و شما درست مثل انسان‌های دیگر، سختی‌های زندگی روزمره را تجربه می‌کنید. هر بار که احساس کردید خشم در حال شکست دادن شماست، از منطق استفاده کنید تا به یک دیدگاه متعادل‌تر برسید. آدم‌های عصبانی معمولاً در این زمینه‌ها متوقع می‌شوند: انصاف، قدردانی، توافق و انجام کارها به شیوه‌ای که آنها می‌گویند. همه‌ی ما خواهان این چیزها هستیم و اگر به آنها نرسیم، ناامید می‌شویم، اما انسان‌های خشمگین، اگر به این چیزها نرسند، ناامیدی‌شان به خشم تبدیل می‌شود. انسان‌های خشمگین، به عنوان بخشی از فرایند احیاء شناختی‌شان، باید از طبیعت متوقع‌شان آگاه شوند و انتظارات‌شان را به خواسته‌ها تبدیل کنند. به عبارت دیگر، گفتن «من فلان چیز را می‌خواهم» سالم‌تر از گفتن «من باید فلان چیز را داشته باشم» است. وقتی قادر نباشید به چیزی که «می‌خواهید» برسید، واکنش‌های نرمالی را تجربه خواهید کرد: ناامیدی، سرخوردگی و آسیب، همه‌ی اینها به جز خشم و عصبانیت. برخی افراد از خشم برای اجتناب از تجربه‌ی واکنش‌های نرمالی که گفتیم، استفاده می‌کنند، اما اجتناب باعث از میان رفتن این واکنش‌ها نمی‌شود.

۳. اگر می‌توانید مشکل را حل کنید

گاهی اوقات، خشم و ناامیدی ما، نتیجه‌ی مشکلات بسیار واقعی و گریزنناپذیر زندگی‌مان است. خشم ما همیشه هم بی‌دلیل نیست و معمولاً یک واکنش سالم و طبیعی به مشکلات زندگی‌مان است. گذشته از این، یک باور فرهنگی وجود دارد و آن این است که هر مشکلی یک راه‌حل دارد و همین باور زمانی به ناامیدی ما می‌افزاید که ثابت شود همیشه هم این‌طور نیست و گاهی برای برخی از مشکلات مان راه‌حلی پیدا نمی‌کنیم. بهترین نگرش در چنین موقعیتی این است که روی یافتن راه‌حل تمرکز نکنید، بلکه روی واکنش و مواجهه با مشکل تمرکز کنید. برای مواجهه با مشکلات زندگی، برنامه بریزید و پیشرفت‌تان را زیر نظر بگیرید. تصمیم بگیرید نهایت تلاش‌تان را بکنید و چنانچه فوراً به جوابی نرسیدید، خودتان را سرزنش نکنید.

بلندی که منعکس‌کننده‌ی افکار درونی‌شان است، تمایل دارند. وقتی عصبانی هستید، تفکر شما بسیار اغراق‌آمیز و بیش از حد پرشور و هیجان می‌شود. سعی کنید افکار منطقی‌تر را جایگزین آن افکار کنید. برای نمونه، به جای گفتن: «وحشتناکه، فاجعه‌ست، همه چیز از بین رفت» بگویید: «ناامیدکننده است و آشفته‌گی من قابل‌درکه، اما دنیا به آخر نرسیده و عصبانی شدن دردی رو دوا نمی‌کنه». وقتی درباره‌ی خودتان یا دیگران حرف می‌زنید، مراقب کلماتی مانند «هیچ‌وقت» یا «همیشه» باشید. جملاتی نظیر «این ماشین لعنتی هیچ‌وقت کار نمی‌کنه» یا «تو همیشه فراموش‌کاری»، نه تنها نادرست هستند، بلکه باعث می‌شوند جواز خشمگین شدن را به خودتان بدهید و فکر کنید هیچ راهی برای حل مشکل وجود ندارد. عیب دیگر این‌گونه جملات این است که فرد مقابل شما منزوی می‌شود و احساس تحقیر می‌کند و اگر مایل به همکاری با شما برای حل مشکل باشد، دیگر از این کار منصرف می‌شود. به خودتان یادآوری کنید که عصبانی شدن قرار نیست مشکلی را حل کند و حال شما را بهتر کند، بلکه برعکس، حال‌تان را بدتر می‌کند. «منطق» خشم را شکست می‌دهد؛ زیرا خشم حتی وقتی موجه باشد، می‌تواند به سرعت به یک عمل غیرمنطقی تبدیل شود. بنابراین از منطق استفاده کنید. به خودتان یادآوری کنید که دنیا



خوشحال می‌شوید؟ هر زمان که فحش و ناسزایی به ذهن‌تان خور می‌کند که به فردی نسبت بدهید، آن فحش و ناسزا را در ذهن‌تان تجسم کنید. حتی اگر قلم و کاغذ دم دست‌تان باشد، می‌توانید این تصورات را روی کاغذ بکشید. با این کار هم خشم‌تان را با کمک قلم و کاغذ بیرون ریخته‌اید و هم بخش زیادی از لحن خصمانه‌تان را خنثی کرده‌اید. شوخ‌طبعی می‌تواند ابزاری برای بازکردن گرهی یک موقعیت پرتنش باشد. به گفته‌ی دکتر دیفناکر، پیام اصلی انسان‌های به شدت خشمگین این است: «همه چیز باید اون جور باشه که من می‌خوام». انسان‌های خشمگین فکر می‌کنند به لحاظ اخلاقی، حق با آنهاست و فکر می‌کنند هرگونه وقفه یا تغییر در برنامه‌هایشان، یک هتک حرمت غیر قابل تحمل است که آنها مجبور به تحمل کردن آن نیستند. شاید دیگران مجبور باشند، اما آنها نیستند! راه دیگر این است که وقتی نیاز به بروز خشم را احساس می‌کنید، خودتان را به عنوان یک خدا یا الهه، یک حاکم برتر، کسی که صاحب تمام خیابان‌ها و مغازه‌ها و دفاتر کاری است، تجسم کنید که به تنهایی در حال قدم زدن هستید و در تمام موقعیت‌ها هر کاری را که دل‌تان می‌خواهد انجام می‌دهید و دیگران به شما احترام می‌گذارند. هر چقدر جزئیات بیشتری را به این صحنه‌های خیالی اضافه کنید، احتمالاً غیرمنطقی شدن‌شان بیشتر می‌شود، همچنین متوجه بی‌اهمیت بودن چیزهایی خواهید شد که به‌خاطرشان خشمگین شده‌اید.

در استفاده از شوخ‌طبعی برای جلوگیری از بروز خشم، دو نکته را باید در نظر بگیرید:

سعی نکنید با خنده و شوخی، مشکلات را از سر خود باز کنید، بلکه از شوخ‌طبعی استفاده کنید تا به خودتان کمک

اگر با این رویکرد به مشکلات زندگی نگاه کنید، احتمال از دست دادن صبر و تفکر «یا همه یا هیچ» به حداقل می‌رسد، حتی اگر مشکل فوراً حل نشود.

۴. برای خشمگین شدن عجله نکنید!

انسان‌های خشمگین معمولاً با عجله نتیجه‌گیری می‌کنند و این نتیجه‌گیری‌ها مصون از اشتباه نیستند. اگر در حال یک بحث داغ با کسی هستید، نخستین کاری که باید انجام بدهید، این است که شتاب نکنید و به واکنش‌هایتان فکر کنید. نخستین حرفی را که به ذهن‌تان می‌رسد به زبان نیاورید، بلکه با دقت به حرفی که می‌خواهید به زبان بیاورید، فکر کنید. همزمان، به حرفای طرف مقابل هم با دقت گوش بدهید و برای پاسخ دادن عجله نکنید. اگر خشمگین شده‌اید، اول به علت اصلی خشم‌تان فکر کنید. برای مثال، شما خواهان مقدار مشخصی از آزادی و حریم شخصی در رابطه با همسران هستید، اما او مایل به ارتباط و نزدیکی بیشتر با شماست. اگر او شروع به گله و شکایت از رفتار شما کرد، سعی نکنید به او به دیده‌ی یک زندان‌بان یا کنه‌ای که به شما چسبیده است، نگاه کنید. این طبیعی است که وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیرید، حالت تدافعی به خود بگیرید، اما مقابله به مثل نکنید. در عوض، به چیزی که در پس‌گالیه‌ها نهفته است فکر کنید، به پیام همسران که شاید احساس می‌کند طرد شده یا شما دیگر دوستش ندارید. اجازه ندهید واکنش آنی و بدون فکر به گالیه‌ها و انتقادات، جلوی منطق شما را بگیرد و بحث را از کنترل خارج کند. آرام ماندن شما در شرایط بحرانی می‌تواند جلوی فاجعه را بگیرد.

۵. نگاه طنزآمیزی به ماجرا داشته باشید

«نگاه طنزآمیز» می‌تواند از راه‌های مختلف، خشم را خنثی کند و به شما کمک کند به دیدگاه متعادل‌تری برسید. وقتی عصبانی می‌شوید و می‌خواهید به کسی ناسزا بگویید، لحظه‌ای درنگ کنید و به حرف‌هایتان و اثراتش بر فرد مقابل فکر کنید. در محل کار هستید و از عصبانیت فحشی به ذهن‌تان می‌رسد که می‌خواهید نثار همکاران کنید: مثلاً «تو یه آدم آشغالی!» یا «تو اندازه‌ی بز هم نمی‌فهمی» حالا درنگ کنید و برای یک لحظه هم که شده، تصور کنید به جای همکاران، یک کیسه‌ی پر از آشغال یا یک بز روی صندلی نشسته است. این حرف‌ها احمقانه به نظر نمی‌رسند؟ شما را احمق جلوه نمی‌دهند؟ آیا با گفتن آنها راضی و

ضرورت مشاوره

اگر احساس می‌کنید خشم شما واقعا خارج از کنترل است و روی روابط شما و بخش‌های مهمی از زندگی‌تان اثر بد می‌گذارد، برای یادگیری مدیریت خشم‌تان باید از یک مشاور کمک بگیرید. یک روان‌شناس یا متخصص دارای مجوز در حیطه‌ی سلامت روان می‌تواند در توسعه‌ی حوزه‌ای از مهارت‌ها و تکنیک‌ها برای تغییر تفکر و رفتار‌تان، به شما کمک کند. وقتی با یک درمانگر صحبت می‌کنید، به او بگویید که با خشم‌تان مشکل دارید و می‌خواهید روی آن کار کنید و درباره‌ی رویکردهای مدیریت خشم خود از او راهنمایی بخواهید. اطمینان حاصل کنید که این یک مشاوره‌ی یک جلسه‌ای برای دریافت یک راهکار طراحی‌شده برای «ارتباط برقرار کردن با احساسات و بیان آنها» نباشد. به عقیده‌ی روان‌شناسان، یک شخص بسیار عصبانی به کمک مشاوره‌ی ۸ تا ۱۰ هفته‌ای (بسته به شرایط و تکنیک‌های به کار رفته) می‌تواند میزان خشم خود را به حد متوسط برساند.

کنید به نحو سازنده‌تری با مشکلات روبه‌رو شوید. مشکلات‌تان را هدف شوخ‌طبعی و طنز خشن و نیش‌دار نسازید. این رویکرد، حالت دیگری از ابراز خشم ناسالم است. نقطه‌ی مشترک در تمام این تکنیک‌ها این است که خودتان را بیش از حد جدی نگیرید. خشم یک احساس جدی است، اما اغلب با دلایلی توأم است که اگر به آنها توجه کنید، باعث خنده‌تان می‌شوند.

۶. تا حد امکان شرایط محیط را متناسب با خودتان تغییر دهید

گاهی اوقات، محیط اطراف سبب رنجش و خشم شما می‌شود. مشکلات و مسئولیت‌ها، روی دوش شما سنگینی می‌کنند و شما از «تله»‌ای که احساس می‌کنید در آن افتاده‌اید و تمام کسانی که سبب شکل‌گیری آن تله شده‌اند، احساس خشم می‌کنید. به خودتان فرصت بدهید. حتما در روزهایی که می‌دانید استرس زیادی دارید، زمانی را به استراحت خودتان اختصاص بدهید. مثلاً یک مادر شاغل باید یک قاعده‌ی همیشگی داشته باشد، به این صورت که وقتی از سر کار به خانه می‌رسد، ۱۵ دقیقه‌ی اول، هیچ‌کس با او حرف نزند، مگر اینکه خانه آتش گرفته باشد. پس از این استراحت کوتاه، این مادر برای رسیدگی به نیازهای فرزندانش، آمادگی بیشتری دارد و به راحتی از کوره در نمی‌رود.

تکنیک‌های برای سخت‌گیری به خودتان

زمان‌بندی: اگر شما و همسرتان هنگام بحث‌های شبانه، معمولاً کارتان به دعوا کشیده می‌شود (شاید از خستگی، حواس‌پرتی و یا عادت) سعی کنید صحبت کردن درباره‌ی موضوعات مهم را به ساعت دیگری موکول کنید تا جلوی مشاجره را بگیرید. اجتناب: اگر هر زمان که از جلوی اتاق نامرتب فرزندتان عبور می‌کنید، عصبانی می‌شوید، بدون نگاه کردن به داخل اتاق، در اتاقش را ببندید. با نگاه کردن به داخل اتاق، خودتان را عصبانی نکنید. نگویید: «بچه من باید یاد بگیرد اتاقشو مرتب کنه تا من عصبانی نشم!» مسئله این نیست که او یاد بگیرد اتاقش را آن طور که شما می‌خواهید مرتب کند، مسئله این است که شما آرامش خودتان را حفظ کنید یا قتن چاره: اگر رفت و آمد در ترافیک روزانه شما را عصبی و کم‌طاقت می‌کند، سعی کنید یا مسیر دیگری را انتخاب کنید یا از اتوبوس و مترو استفاده کنید





تاریخچه مینیاتور در ایران

تاریخچه مینیاتور در ایران

خود می‌اندیشد، یا می‌پندارد که بیننده علاقه‌مند به دیدن آن است، تجسم می‌بخشد و به هیچ وجه تابع مقررات و قوانین حاکم بر فضای نقاشی نیست. مکاتب مینیاتورهای ایرانی، از قرون بعد از اسلام آغاز شده و در قرون اولیه بعد از ظهور اسلام، هنر ایران با ابتکاراتی در خطوط عربی تداوم یافته و بهترین نسخه‌های قرآن کریم را هنرمندان مبتکر ایرانی نوشته و به تزئین و تذهیب مصحف شریف پرداخته‌اند. طلاکاری حواشی و سرلوحه قرآن و طرحهای اسلیمی و ختایی و گردش‌های ترکیب بندی آنها را به شیوه مخصوصی که امروزه آن را «استیلیزه» می‌نامیم، ایرانیان ابداع کردند و در ادامه این ابداع و ابتکار بود که نقاشی براساس متن کتب و نوشته‌ها نیز رواج یافت که مینیاتورهای مکتب بغداد، سرآغاز آن است. مکتب بغداد، از آن جهت که نوعی نقاشی بدوی است، تا حدودی نشان از فقدان مهارت و قدرت هنری سازندگان دارد و بیشتر در بردارنده قصه‌ها و روایات مذهبی است. هنرمندان مکتب بغداد، اکثراً ایرانی بوده‌اند و معمولاً نیز به سفارش و دستور رؤسای قبایل عرب، کتب خطی را با ذوق خود تزئین می‌کردند و روش کار آنها به اکثر نقاط دور و نزدیک ایران راه یافته بود و تا دوران سلجوقیان که نقاشی ایران ترقی محسوسی کرد، ادامه یافت. با حمله چنگیز به ایران و از رونق افتادن بغداد، نخستین

واژه «مینیاتور» که مخفف شده کلمه فرانسوی «مینی موم ناتورال» و به معنی طبیعت کوچک و ظریف است و در نیمه اول قرن اخیر و حدوداً از دوره قاجاریان وارد زبان فارسی شده، اصولاً به هر نوع پدیده هنری ظریف (به هر شیوه‌ای که ساخته شده باشد) اطلاق می‌شود و در ایران، برای شناسایی نوعی نقاشی که دارای سابقه و قدمتی بسیار طولانی است به کار می‌رود. این هنر که به اعتقاد اکثر محققان در ایران تولد یافته، بعد به چین راه برده و از دوره مغول‌ها به صورتی تقریباً کامل‌تر به ایران برگشته و هنرمندان ایرانی، تلاش بی‌شائبه‌ای را صرف تکمیل و توسعه آن کرده‌اند، از جمله هنرهایی است که قابلیت به تصویر در آوردن تمامی طبیعت را در قالبی کوچک دارد؛ اما نباید چنین پنداشت که چون مقیاس تصاویر در مینیاتور سازی بسیار کوچک است، بنابراین تنها بخش کوچکی از طبیعت را می‌توان در این نوع تابلوها تصویر نمود و یا چون الهام بخش مینیاتور نیست، طبیعت است، وی ناچار می‌باشد فقط مناظری از طبیعت را ترسیم کند؛ هرگز چنین نیست؛ بلکه کوشش در ایجاد و القای هر چه بیشتر زیبایی و تفهیم آن صفت ویژه‌ای است که مینیاتور سازی را از سایر انواع نگارگری ایران جدا می‌کند و مینیاتور نیست، هنرمندی است که آن‌چه را

فرمانروایان مغول در شمال غربی ایران و در تبریز و مراغه مستقر شدند و خواه نا خواه هنرمندان نیز در آن منطقه گرد آمدند و به دلیل علاقه و تمایل مغولان به هنر چینی، جذب ذوق آزمایی در این زمینه شدند. نا گفته نباید گذشت که نقاشی به شیوه چینی‌ها، با هجوم مغولان به ایران نیامد، بلکه نقاشی ایران سالها قبل از تهاجم چنگیز با اسلوب و روش‌های هنر چین در سراسر خاورمیانه شهرت و اعتبار داشت و در شاهنامه فردوسی نیز به این مطلب اشاره شده است. و احتمال می‌رود که ترکان سلجوقی، مروج این شیوه در ایران بوده باشند. منتهی ایرانیان شیوه نقاشی چینی را با دید خاص هنری خود تلفیق کردند و کاشی‌هایی که امروزه نمونه‌هایی از آن در دست است، نشان می‌دهد که سالها پیش از حمله مغول به ایران، همان سبک و شیوه و رنگ آمیزی و طراحی که بعدها به صورت نقاشی کتب، مورد استفاده قرار گرفت، در ایران اعمال شده است و اگر دست حوادث، کتابخانه‌های بزرگ ایران را معدوم نکرده بود، امروز به راحتی می‌توانستیم نسخی را که متعلق به دوران پیش از مغول بوده و همان ویژگی مینیاتورهای مکتب هرات یا مراغه و مکاتب دیگر بعد از مغول را داشته است، ببینیم. در ابتدای حمله مغولان به ایران، هنر نقاشی به واسطه قتل عام هنرمندان، رونق خود را از دست داد؛ ولی بعد از گذشت چند سال، سران مغول به فکر ترویج هنر افتادند و برای عملی ساختن این منظور، عده‌ای نقاش چینی را از راه مغولستان به ایران آوردند و کوشیدند تا نقاشی چینی را در ایران رایج سازند و هنرمندان ایرانی، اگرچه تحت تأثیر این مسأله قرار گرفتند، اما بر خلاف نقاشان چینی، هرگز طبیعت را به عنوان نهایتی از احساسات و عواطف و به گونه‌ای مجرد و انتزاعی، مورد توجه قرار ندانند و بیشتر به انسان و تفکرانی در حالات انسانی پرداختند و به همین جهت است که کمتر مینیاتور ایرانی را بدون صورت و هیأت انسانی می‌توان یافت. از سوی دیگر مینیاتور سازان ایرانی، هرگز پیوندهای خود را با شعر، فرهنگ و شیوه‌های تفکر بومی نبریده و افسانه‌ها، اساطیر، قهرمانان ملی، سنن و شیوه‌های زندگی ایرانی، همواره نمودی آشکار در آثار آنان داشته و این وابستگی به زندگی و اعتقادات ملی به حدی نیرومند و قوی است که به مینیاتور ایرانی، علیرغم پیوندها و نقاط مشترک

فراوانش با سایر مکاتب آسیایی (از جمله شیوه‌های نقاشی هندی، چینی و ژاپنی) وجهه خاصی می‌دهد و باعث تمایزش از هنر سایر ملت‌ها و ممالک می‌شود. این وضعیت تا دوران ایلخانیان و تیموریان ادامه داشت و به قدری مورد توجه بود که یکی از شاهزادگان تیموری به نام «بایسنغرمیرزا» که خطاطی هنرمند بود، سرپرستی امور هنری را در شهر هرات به عهده گرفت. در آن زمان، شهر هرات مرکز تجمع هنرمندان شده بود و معروف است که فقط در یک آموزشکده نقاشی، شصت استاد به تعلیم هنرجویان و انجام سفارشات محوله اشتغال داشتند. معروفترین استادکاران مکتب هرات «کمال الدین بهزاد» است که کتاب مصور و معروفی به نام ظفرنامه تیموری دارد و به جرأت می‌توان آثار وی را از لحاظ حالت چهره‌ها، حرکت قلم، انتخاب موضوع و نمایش دادن وقایع، سرآمد تمام مینیاتورهای دانست که قبل یا بعد از او در ایران ساخته شده است. روی هم رفته آثار مینیاتور ایران در مکتب هرات، به علت سابقه ممتد و آزادی عمل قابل توجهی که بعد از مکتب بغداد برای هنرمندان به وجود آمد، به حدی پیشرفت نمود که آثار دوره هنر نقاشی و مینیاتور سازی ایران، بعد از دوره هرات با همان شرایط تکمیل یافته خود، به عصر صفویان منتقل شد و بعد از آنکه تبریز به عنوان پایتخت انتخاب گردید، استاد کمال الدین بهزاد به آنجا دعوت و عهده دار سمت ریاست کتابخانه سلطنتی شد و همراه با استادکاران بزرگ این دوره نظیر، آقا میرک، سلطان محمد، حسین پاکوب و عده‌ای دیگر کوشید تا این هنر را تعالی و تکامل بخشد. سبک و مکتب نقاشی دوره صفویه را در یک تقسیم‌بندی کلی می‌توان در دو بخش کاملاً جدا از هم مورد بررسی قرار داد:

۱) مکتب تبریز، که تا وقتی پایتخت به قزوین منتقل شد به همان شیوه‌ای که ذکر آن گذشت، تداوم داشت. مینیاتورهای این دوره، همه در یک نوع و از لحاظ ظرافت کاری و حرکت قلم و طرح و رنگ، دنباله مکتب هرات است و فقط مختصری با آن تفاوت دارد.

۲) مکتب اصفهان، که بعد از انتقال پایتخت به اصفهان شکل گرفت و طی آن سبک و شیوه کار، دچار دگرگونی‌هایی کاملاً چشمگیر شد که





و ختایی و انواع ساقه‌ها و گلبرگ‌ها بسیار متنوع شده و اشکال آن که قبلاً از چند نوع گل و برگ و اسلیمی ریز تجاوز نمی‌کرد، به بیش از پنجاه نوع اسلیمی و گل ابتکاری بالغ گردیده است. موضوعی که از اواخر دوره صفویه و بعد از آن در سبک نقاشی ایران خودنمایی کرد، نفوذ سایه روشن است که البته از روش نقاشی اروپایی اقتباس شده و در دوره زندیه ادامه یافته و باعث به وجود آمدن سبک شیراز شده است. سبک و شیوه آثار هنری دوره زندیه، به استثنای نقوش شاخه‌ها و گل و برگ که اختصاص به آن دوره دارد، در قسمت صورت سازی و سایه روشن‌ها و طراحی تصاویر و مناظر، تفاوت چندانی با شیوه‌های دیگر رایج در ایران ندارد. البته از اواخر دوره صفویه، نقاشی‌هایی در دست است که نشان می‌دهد شیوه نقاشی به طریقه سایه روشن

نمونه بارز و مشخص آن، نقوش تزئینی مساجد اصفهان، کاخ چهل ستون و عمارت عالی قاپو، است. معروفترین نقاش این دوره، رضا عباسی است که در زمان شاه عباس دوم صفوی در اصفهان می‌زیست. شاه عباس نیز چون خود نقاش بود. (هم اینک نمونه‌هایی از آثار هنری او در موزه گلستان تهران موجود است)، توجه خاصی به گسترش هنر نقاشی داشت و به دلیل تشویقی که از هنرمندان به عمل می‌آورد، مینیاتور سازی در دوره او از جهت توسعه، قدرت، مهارت و سرعت کار نقاشان، ترقی فوق العاده‌ای کرد و هنرمندان توانستند در حدی وسیع‌تر از مکتب‌های هرات، تبریز و قزوین با هنر چینی فاصله بگیرند و با ساده کردن نقوش و سرعت عمل بیشتر، نقاشی را از روی صفحه کاغذ به صورتی دیواری درآورند. در آثار این دوره، نقوش تزئینی و گردش‌های اسلیمی



دار، در اواخر این دوره، شروع به خودنمایی کرده است. مکتب نقاشی قاجار، که از زمان فتحعلی شاه رونق و رواج یافته، تا حدودی متأثر از سبک شیراز و دارای پرسپکتیو است و به طور مساوی از نقاشی‌های ایرانی و اروپایی مایه گرفته است و در اواخر دوره، به تدریج نفوذ سبک اروپایی در نقاشی ایران زیاد شده است. آثار معروف محمود خان ملک الشعرای صبا نیز مربوط به همین زمان است و این استاد، پیشرفت هنر اروپا را در نظر داشته است. کمال الملک نیز هنگامی که جهت مطالعه به ایتالیا و فرانسه سفر کرده بود، به دلیل اینکه نمی‌توانست یا نمی‌خواست پذیرای سبک نقاشی امپرسیونیسم باشد، به کپی برداری از آثار استادکاران عصر رنسانس پرداخت و به همین جهت در بازگشت به ایران و تأسیس مدرسه صنایع مستظرفه (کمال الملک) در آخرین سالهای حکومت قاجاریه، به تعلیم شیوه‌های نقاشی عصر رنسانس پرداخت و به این ترتیب، بعد از گذشت چند سال، شیوه‌های نقاشان عصر قاجاریه از بین رفت هنرمندان آزاد به کپی برداری، گراور و استفاده از باسمه‌های چاپ شده اروپا پرداختند و با تهیه آثاری از شاهنامه فردوسی و شمایل‌های مذهبی به کار خود ادامه دادند. بعد از سقوط قاجاریه، نقاشی ایران دو شکل کاملاً جدا از هم، پیدا کرد و هنرمندان در دو دسته مستقل به ادامه کار هنری خود پرداختند: گروه اول شاگردان کمال الملک بودند. نظیر: حسن وزیری، ابوالحسن صدیقی، محمد علی حیدریان، حسن شیخ و... که همگی به شیوه خود استاد و اقتباس از طبیعت کار می‌کردند و دسته دوم را افرادی نظیر محمد ابراهیم نقاش باشی، آقا امامی، هادی تجویدی، علی درودی، حسین بهزاد، حاج مصور الملکی، محمد علی تذهیب، میرزا احمد نقاش، محمد مدبر و... تشکیل می‌دادند که با استفاده از تکنیک‌های مختلف و به وسیله استفاده از رنگ روغن یا آبرنگ، مینیاتورهای ریز یا تابلوهای بزرگ نقاشی می‌کردند و موضوعات تابلوهای آنان را نیز، بیشتر مسایل و موضوعات ملی تشکیل می‌داد. در همین سال‌ها، علاوه بر مدرسه صنایع مستظرفه سابق، هنرستان هنرهای ملی نیز تأسیس شد و عده‌ای

طرح با رنگ‌های متنوع آراسته می‌شود. رنگ‌های روحی که معمولاً نقوش ظریف و نازک کاری‌های مینیاتور با آن ساخته و پرداخته می‌شود، بازگوکننده احساسات رقیق و انسانی هنرمند بوده و از آن بیشتر برای تجسم بخشیدن به حالات درونی و بیان احساس‌هایی که ریشه در پاکی سرشت انسان دارد، استفاده می‌شود. گونه دیگر از رنگ‌هایی که در ساخت مینیاتور مورد استفاده قرار می‌گیرد، رنگ‌های جسمی است. این نوع رنگ که از غلظت و ثبات بیشتری برخوردار است برای ساخت تابلوهای پرکار مصرف می‌شود و بازگو کننده آن دسته از خصوصیات و حالاتی است که در تضاد با احساسات لطیف و انسانی می‌باشد. نقوش تمثیلی پرندگان و حیوانات گوناگون به همراه طرح‌های شاخه و گل و برگ و خطوط اسلیمی و ختایی، بخش مهمی از مینیاتور را تشکیل می‌دهد که تذهیب تشعیر نام دارد و معمولاً اطراف و کناره نگاره‌ها با آن تزئین می‌شود. در بسیاری موارد تشعیر و تذهیب، مراحل نهایی در ساخت یک اثر مینیاتوری هستند و با انجام آنها، کار تهیه نگاره نیز به پایان می‌رسد.

م. حسن بیگی

منابع و مأخذ مورد استناد

- ۱- فیلم «مینیاتور» کارگردان حمید سهیلی؛ نویسنده: م حسن بیگی؛ تهیه شده در سیمای جمهوری اسلامی ایران.
- ۲- هنر نقاشی ایران - نوشته م کیانمهر مجله تلاش، شماره ۶۱، شهریور ماه ۱۳۵۵ ش.
- ۳- تذهیب، هنری که با اسلام رشد کرد؛ نوشته رزمی پور، مجله دستاورد، شماره هفتم، خرداد ماه ۱۳۵۷ ش.
- ۴- استاد علی کریمی، نابغه‌ای از دودمان خط و نقش، گفتگو با استاد کریمی، مجله دستاورد، شماره سوم بهمن ماه ۱۳۵۶ ش.

منبع: بنیاد اندیشه اسلامی

از هنرمندان قدیمی به تهران آمدند و موسسه صنایع قدیمه را تأسیس کردند. تا اینکه در سال ۱۳۳۹ ش کلیه مؤسسات هنری که زیر نظر ادارات مختلف به کار اشتغال داشتند در سازمان واحدی متشکل شدند و به این ترتیب اداره کل هنرهای زیبای کشور تأسیس شد و چند سال بعد به صورت وزارت فرهنگ و هنر درآمد. از میان استادان حاضر، افرادی نظیر علی کریمی، محمود فرشچیان، محمد تجویدی، علی مطیع، محمد علی زاویه، نصرت الله یوسفی، عبد الله باقری و... که اکثراً نیز جز و آموزش دیدگان مدرسه صنایع قدیمه هستند و نزد کمال الملک، هادی تجویدی، احمد امامی یا علی درودی آموزش دیده‌اند، هنوز تلاشی صمیمانه در جهت حفظ و نگهداشت این هنر ارزنده دارند و هر یک شاگردان متعددی تربیت کرده‌اند که در حد خود در حکم حیثیتی و الا برای مینیاتور سازی ایران هستند. هم اینک نبض مینیاتورسازی ایران در اصفهان می‌تپد و هنرمندان برجسته این رشته، مهارت و کارایی خود را در رابطه با ارزش‌های منبعث از انقلاب اسلامی، صرف تجسم بخشیدن به نمادهایی روشن و صریح از اسلام، انقلاب، زندگی مردم، سنت‌های سالم و ادبیات انسانی این مرز و بوم می‌کنند و ظرافت، وسعت طرح، گوناگونی نقش و تنوع رنگی که در کارهای آنان به چشم می‌خورد، بیشتر از آنجا ناشی می‌شود که هر کدامشان به سهم خود، پیوسته در فکر اعتلای هنر ارزشمندشان هستند. زیربنای مینیاتور، طراحی است و قدرت قلم طراح در انتقال مفاهیم ذهنی بر روی کاغذ می‌تواند نقش مؤثری در بافت اثر و ارزش‌های آن داشته باشد. طرح‌های مینیاتور ایران، با بهره گرفتن از واقعیات و به مدد اندیشه هنرمندان، پیوسته در جهت تکامل، گسترش یافته و غنای این هنر بیشتر از هر چیز، حاصل جستجو و تلاش هنرمندان در زمینه دستیابی به فضای تازه‌تر است. سیاه قلم، یکی از انواع مینیاتور است. ویژگی این نوع مینیاتور، در مقایسه با دیگر انواع نگاره‌ها که تنوع بیشتری دارند، سادگی و استفاده از رنگ کمتر است و این خصوصیت در مینیاتور سفید قلم نیز به چشم می‌خورد. در گونه دیگری از مینیاتورهای ساده که به سیاه قلم رنگی موسوم است، قسمت‌هایی از

ورزش های مفید برای بیماران ام اس

پارکینسون



تمرینات ورزشی مناسب برای کنترل بیماری ام اس ایلروویک:

این ورزش نه تنها ضربان قلب شما را بالا می برد بلکه حال شما نیز بهتر می شود. پیاده روی، دویدن و دوچرخه سواری همگی خوب هستند. اما اگر شما ضعف پا یا مشکلات دیگر را در حرکت دارید، چیزی مثل ایلروویک در آب را امتحان کنید. حرکات کششی برای کنترل بیماری ام اس :



این ورزش برای مبتلایان به (MS) خوب است. اما اگر سفتی و اسپاسم ماهیچه دردناک داشته باشید، بسیار مفیدتر خواهد بود. علاوه بر کشش های منظم، یوگا و تای چی راه های مناسبی برای ایجاد قدرت و انعطاف پذیری هستند. هم چنین می توانند به شما در آرامش روحی و مبارزه با استرس کمک کنند. بیشتر بخوانید : حرکات کششی برای عضلات

زیر بغل

علاوه بر حرکات فیزیوتراپی برای بیماران ام اس، ورزش می تواند به کاهش علائم اسکروز چندگانه یا ام اس کمک کند. اما اگر می خواهید ورزشتان برای شما مفید باشد، باید مراقب باشید و مهم

ترین چیز این است که زیاده روی نکنید. وقتی ام اس دارید، اگر زیاد ورزش کنید، می توانید به ماهیچه های خود فشار بیاورید. این گونه درد را افزایش دهید و فشار زیادی را بر روی بدن و ذهن خود وارد می کنید. پس هرگز تا رسیدن به نقطه خستگی ورزش نکنید. در این مقاله از ورزش بلاگ با ما همراه باشید تا در مورد ورزش های مفید برای بیماران ام اس، نکات ایمنی برای ورزش این بیماران و همچنین ورزش های مضر برای ام اس بیشتر توضیح بدهیم. ورزش منظم و متوسط برای بدن و ذهن خوب است. این جمله برای بیماران دارای ام اس

نیز درست عمل می کند. انجام ورزش برای مبتلایان به ام اس می تواند تناسب، استقامت و قدرت را در بازو ها و پاها بهبود بخشد. همچنین می تواند به شما کنترل بهتری نسبت به عملکرد مثانه تان بدهد و با کاهش خستگی کلی، روحیه شما را تقویت کند.

مقاله پیشنهادی : ورزش های مناسب بیماری

را باز کنید و ماهیچه های شکم تان را منقبض کنید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه صبر کنید و بعد به موقعیت شروع برگردید و ۱۰ تا ۱۵ ثانیه استراحت کنید. این کار را سه تا پنج بار تکرار کنید و زمانی که قوی تر شدید، به ۲۰ ثانیه افزایش دهید. مقاله پیشنهادی : ورزش برای سالمندان در خانه

پلانک های اصلاح شده

پلانک های سنتی برای بسیاری از مردم سخت است و اگر برای شما هم همینطور است، پلانک های اصلاح شده را امتحان کنید. اینگونه که بر روی زمین و یا یک تشک ورزشی تمرین کنید. وزن خود را روی آرنج و زانوهای تان قرار دهید و بعد بدن تان را مستقیماً از سر تا به سمت زانوها صاف نگاه دارید. این موقعیت را برای ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید. این تمرین را سه تا پنج بار تکرار کنید.



پیچش روسی

حرکت پیچش روسی یک تمرین نشسته است که ماهیچه های تنه شما را تقویت می کند و به شما کمک می کند تا وضعیت بدنی خوبی داشته باشید. برای شروع، راحت روی یک صندلی بدون دستگیره و یا روی یک نیمکت بنشینید و کمی خود را عقب بکشید. سپس ماهیچه های شکم تان را درگیر کنید و بعد آرنج ها

تمرینات قدرتی برای کنترل ام اس :

این تمرینات با مشورت پزشک شما بسیار خوب است. از وزنه یا حرکات مقاومتی برای ساخت ماهیچه های خود استفاده کنید. هر چه شما قوی تر باشید، حرکت به اطراف نیز برایتان آسان تر خواهد بود.

اسکات دیوار:

تمرین قدرتی باید بخشی از برنامه ورزشی تان باشد. این تمرین وزنه برداری با اسکات، برای تقویت عضلات پا در ام اس به شما کمک خواهد کرد. پس پشت به دیوار بایستید و حدود ۳۰ سانتی متر پاهایتان دورتر از دیوار باشند. سپس شانه ها، تنه و باسن خود را به عقب تکیه دهید و کمر تان را صاف کنید. به آرامی بر روی دیوار پایین بلغزید. زانوهای خود را خم کنید و بالا تنه را به دیوار نگه دارید تا ران شما موازی با زمین باشد، حدود پنج ثانیه صبر کنید و سپس با پاهایتان را هل دهید تا به موقعیت اول برگردید. این تمرین را با پنج بار شروع کنید تا زمانی که با این حرکت آشنا شوید. اگر زانوهایتان اذیت می شوند، خیلی پایین نروید. مقاله پیشنهادی : ورزش برای تقویت عضلات پا در خانه و تمرین با کش بدنسازی برای تقویت عضلات پا

تمرینات تقویتی پلانک :

پلانک ها برای تقویت ماهیچه های مرکزی شما ورزش خوبی است. برای شروع، بر روی زمین و یا یک تشک تمرین کنید. وزن خود را روی آرنج و انگشتان پا قرار دهید و بدن تان را مستقیماً از سر تا به انگشتان صاف نگاه دارید. سپس آرنج خود را مستقیماً زیر شانه ها بگذارید. سپس لگن خود

سوپ، بازوهایتان را در بالای سر خود قرار دهید (به طوری که عضلات دو سر شما به گوش ها نزدیک باشند). سپس آن ها را به محل شروع برگردانید و تا ۱۰ بار حرکت متوالی کار کنید.



شنا با دیوار

این حرکت برای تقویت بالاتنه برای کنترل بیماری ام اس مفید است. که به ایجاد قدرت در عضلات سه سر و عضلات بالایی و ماهیچه های بالاتنه کمک می کنند. این تمرین می تواند در یک موقعیت ایستاده یا نشسته انجام شود. برای شروع بایستید یا بنشینید. نزدیک دو پا دورتر از یک دیوار باشید و کاملاً در مقابل آن قرار بگیرید. دست هایتان را روی دیوار قرار دهید و دقت کنید که بازوهای شما باید صاف و در ارتفاع شانه و کمی بیش از عرض شانه باز باشند. سپس به طرف دیوار خم شوید. آرنج تان را در کناره های خود نگه دارید و تا زمانی که بینی شما تقریباً آن را لمس کند، این موقعیت را نگاه دارید. بر وضعیت بدنی خود تمرکز کنید. باید کمی کشش در ساق پا و در بالای سینه داشته باشید (در صورت ایستاده بودن). دقت کنید که بدن شما در یک خط مستقیم از سر تا انگشت قرار داشته باشید. بعد از آن به آرامی به موقعیت ابتدایی خود برگردید و این کار را سه تا پنج بار تکرار کنید.

را خم کنید. دست هایتان را جلوی بدن خود نگاه دارید و نفس بکشید. با بیرون دادن نفس، دست هایتان را به صورت کنترل شده به سمت راست و سپس سمت چپ تان حرکت دهید. این تمرین را با پنج بار تکرار در هر طرف شروع کنید و تا ۱۲ به ۱۰ بار افزایش دهید. **بیشتر بخوانید: ورزش اسکات برای بانوان**

حرکت پل

این تمرین برای نرم کردن کردن پاها، گلو ت ها، کمر و ماهیچه های شکمی بسیار عالی است. ابتدا بر روی کمر خود دراز بکشید. دست هایتان را در کناره های تان قرار دهید و پاهایتان را به سمت باسن خود بیاورید. سپس روی زمین صاف نگره دارید و بعد ماهیچه ها را منقبض کنید. پایین شکم خود را به سمت ستون فقرات تان بکشید. هنگامی که باسن را بلند کردید، ماهیچه های باسن خود را سفت کنید. در این حرکت، بدن شما باید یک خط مورب از زانوهایتان به سینه شما شکل دهد. سپس کمی مکث کنید و به هنگام بازگشت به موقعیت شروع تنفس کنید. این تمرین را ۱۰ تا ۱۲ بار تکرار کنید.

مقاله پیشنهادی: مواد غذایی غضروف ساز

پرس بالای سر بار

این ورزش قدرتی بخش بالاتنه می تواند به انجام وظایف روزمره مانند برداشتن ظرف غذا از قفسه های بالایی کمک کند. برای شروع بایستید و یا بنشینید. مطمئن شوید که سرتان را بالا و کمرتان را صاف نگه داشتید و این تمرین را با هر دو دست شروع کنید. آرنج ها را خم کنید و به حدود ارتفاع گوش برسید. با استفاده از دمبل های سبک و یا قوطی های

یک مبل محکم و یا کانتیر که می توانید برای پشتیبانی از آن استفاده کنید، انجام دهید. (اگر شما قدرت تعادل مناسبی دارید و یا مشکل در راه رفتن دارید، لازم نیست این کار را انجام دهید). یک پا را به جلو بردارید. زانوی مخالف خود را پایین بیاورید تا چند سانت از زمین فاصله بگیرید و بعد پای جلویی نیز بر روی زانو خم شود و هر دو زانو باید در حدود زاویه ۹۰ درجه خم باشند. سپس به موقعیت عمودی برگردید و پاها را جابه جا کنید. این تمرین را تا ۱۰ بار با هر پا تکرار کنید.

مقاله پیشنهادی : درمان بی اختیاری ادرار با ورزش



تای چی برای کنترل بیماری ام اس :

تای چی یک جایگزین مفید و ملایم تر برای یوگا می باشد. این هنر رزمی بر روی تنفس عمیق و آهسته و آرام کار می کند و به بهبود تعادل، فشار خون پایین تر و کاهش استرس کمک می کند. فواید ورزش های آبی برای بیماری ام اس: ورزش های آبی برای افرادی که MS دارند مزایای متعددی دارد. دمای آب به جلوگیری از گرمای بیش از حد بدن کمک می کند که می تواند علائم MS را کاهش دهد. هم چنین احساس بی وزنی، با مقاومت آب، محیط عالی

بیشتر بخوانید : رفع خستگی بدن بعد از ورزش



رژه در جا

انجام تمرین تعادلی برای کنترل بیماری ام اس MS به طور خاص مهم است و زمانی که رژه در جا می زنید، تعادل خود را با تغییر دادن وزن از طرف دیگر به چالش خواهید کشید. برای شروع این تمرین پاهایتان را به اندازه عرض باسن از هم باز کنید. ماهیچه های شکمی را سفت کنید و در صورت نیاز، از یک صندلی یا کانتیر برای حفظ تعادل خود استفاده کنید. سپس آهسته زانوی راست خود را خم کنید و پای راست تان را از روی زمین بلند کنید و پای خود را به سمت محل رژه ببرید. ران شما باید به موازات زمین باشد. برای سه ثانیه مکث کنید و بعد به آرامی پا را پایین بیاورید. بار دیگر با پای چپ خود این حرکت را تکرار کنید و تا پنج بار تکرار ادامه دهید سپس به پای راست خود تغییر دهید و با هر پا ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.

بیشتر بخوانید : ورزش برای روماتیسم مفصلی

تمرینات لانگ

تمرینات لانگ یا لانژ، تمرین های پایین تنه ای عالی هستند که قدرت را در چهارسر ران، عضلات عقب ران و قوزک پا ایجاد می کنند و به طور همزمان تعادل را بهبود می بخشند. برای انجام لانگ، دقت کنید که آن را نزدیک

ساعت پس از شروع ورزش احساس خوبی نداشتید، احتمالاً بیش از حد کار کرده اید. بیشتر بخوانید: تغذیه مناسب برای درمان نقرس



ورزش برای جلوگیری از ام اس

همیشه قبل از شروع یک برنامه جدید ورزشی با پزشک و یا مشاور فیزیکی خود مشورت کنید. افراد مبتلا به MS دامنه وسیعی از توانایی های فیزیکی دارند، بنابراین مهم است که با یک فیزیوتراپیست برای توسعه اهداف ورزشی خود مشورت کنید. به عنوان مثال اگر بر روی ویلچر هستید، می توانید بهترین فعالیت ها را برای انجام ایمن ورزش روی صندلی چرخدار به شما توصیه کنند. نکته ی مهم دیگر این است که بیش از حد به ورزش نپردازید. انجام فعالیتهای ورزشی در بیماران مبتلا به MS و ورزش بدنسازی برای بیماران ام اس باید با احتیاط انجام گیرد تا حرکات کششی موجب آسیب نشود. اگر در ورزش افراط کنید ممکن است موجب کشیدگی عضلات و آسیب به سیستم عضلانی شوید. افزایش درد در عضلات منجر به خستگی بیش از حد و وارد شدن استرس به بدن و ذهن می شود. پس قبل از آغاز برنامه ی ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

را برای ورزش با فشار پایین ایجاد می کند. بیشتر بخوانید: آموزش شنا کراال، پروانه و قورباغه

توصیه هایی برای ایمنی هنگام ورزش:

- تمرینات را آرام انجام دهید و همیشه اول بدن خود را گرم کنید.
- از مکان هایی که کف زمین لغزنده، نور ضعیف و فرش دارد یا دیگر خطرات افتادن وجود دارد، اجتناب کنید. فعالیت هایی را انتخاب کنید که به احتمال زیاد باعث افتادن شما نمی شود، مانند دوچرخه سواری ثابت و یا شنا و یا بر روی کشش و تمرینات قدرتی برای بهبود تعادل و هماهنگی کار کنید.
- اگر در طول ورزش درد یا بیماری را احساس می کنید آن را متوقف کنید و با پزشک خود صحبت کنید. استراحت کنید و زمانی که احساس بهتری داشتید، مشاور فیزیکی تان می تواند به شما کمک کند که به مسیر خود برگردید.
- فعالیتی را انتخاب کنید که از آن لذت می برید و سعی کنید ایروبیک، شنا، تای چی و یوگا را نیز امتحان کنید.
- وقتی تمرینتان تمام شد، همیشه زمان می برد تا ضربان قلب، دمای بدن و تنفس به حالت عادی باز گردد. پس بهتر است در این شرایط آرام باشید.
- بسیار مهم است که هیدراته و خنک باقی بمانید چرا که وقتی تمرین می کنید، بیش از حد داغ می شوید. پس نیاز است که بدن خشک نشود. مقدار زیادی آب بنوشید و از پنکه استفاده کنید و یا در یک اتاق خنک تمرین کنید.
- بهتر است با انجام تمرینات اضافه خودتان را خسته نکنید. می توانید از قانون دو ساعته استفاده کنید. یعنی اگر شما دو