

صله ارحام ارمغان نوروز و رمضان

• آستانه تحمل خود را
بالا ببریم

• کودک نارساخوان من،
تنبل نیست!

• هوش مصنوعی فناوری
شگفت انگیز اما خطرناک

• آموزش سواد مالی؛
کلید موفقیت آینده کودکان و نوجوانان



دنیا در دستان
گودزیلاهای نسل جدید



سوغات رمضان،
تربیت علوی است

یادداشت

سلام بر تو ای بهار خلاق و خرمی روزگاران



● به قلم زهره احمدی
مدیر مسئول

بسیاری از مردم همانند بهار خود را برای رسیدن نوروز آراسته و نونوار می‌کنند که این خود حس شادابی و سرزندگی را در افراد ایجاد می‌کند. انجام کارهایی مانند خانه‌تکانی، خریدن وسایل تازه، خریدن لباس‌های نو، ریختن و کاشتن سبزه‌های مختلف، عیدی دادن و عیدی گرفتن، از جمله کارهایی است که قبل از فرارسیدن سال جدید صورت می‌گیرد. آیین کهن و دیرینه خانه‌تکانی، آیینی است که در آن تمام خانه و وسایل در آستانه نوروز، گردگیری، شست و شو و تمیز می‌شوند تا پاک و پاکیزه به استقبال بهار برویم. از آنجا که به خانه‌تکانی و نظافت منازل خود می‌پردازیم، باید به خانه‌تکانی دل نیز توجه ویژه داشته باشیم، از این رو ایام نوروز فرصت خوبی است برای صلح‌رحم، کمک به مستمندان و برطرف کردن مشکلات

مردم، دید و بازدیدهای سال نو، سنت حسنه‌ای که بین همه مسلمانان رواج دارد. بدون شک آدمی با صلح‌رحم به آرامش و نشاطی خاص می‌رسد و این خود از راه‌های برطرف کردن ناراحتی‌های عصبی، برقراری صلح و محبت، یعنی همان شرایطی که اسلام می‌خواهد، یعنی به دور از رنجاندن، تهمت، غیبت و... این ایام فرصت بسیار خوبی است که فضای دوستی و محبت را در بین خانواده‌ها و جامعه تقویت کنیم و اختلاف‌ها و دلخوری‌ها را کنار بگذاریم و دل‌ها را خانه‌تکانی کنیم. دین مبین اسلام در رابطه با رفع و از بین بردن کدورت‌ها تأکیدی ویژه دارد که در این خصوص باید گفت بهترین زمان برای این مهم و غبارروبی دل‌ها آستانه بهار و عید باستانی نوروز است. خانه ما با گردوغبار و دود و خاک آلوده می‌شود و دل ما با گناه و معصیت و کمتر کسی پیدا می‌شود که در طول زندگی در برابر گناه و نافرمانی، مصونیت داشته باشد، بلکه نوع افراد به علی، کم و بیش به گناه آلوده می‌شوند. مصونیت و بیمه شدن افراد در برابر گناه و آلودگی به مقدار خویشنداری آنان

در برابر هوس بستگی دارد. انسان نیاز دارد بیش از هر چیز تگاهی به اعمالش داشته باشد و با خودش خلوت کند و در این بین خانه‌تکانی فقط نمادی برای توجه به خود است، زیرا خانه‌تکانی دل باعث می‌شود به خودمان توجه کنیم، نیازها را ببینیم و آسیب‌هایی را که طی یکسال بر خودمان وارد ساختیم، بشناسیم و درصدد اصلاح برآییم، اما برای اصلاح نباید فقط به رفع کدورت‌ها توجه کنیم، بلکه خانه‌تکانی دل باید فراتر از اینها باشد. خانه قلب ما هم از جمله خانه‌هایی است که باید در این ایام خانه‌تکانی شود. خانه قلب ما هم ممکن است مثل خانه زندگی سال‌ها و مدت‌ها رهاش کرده باشیم و اکنون در آستانه سال جدید کاملاً به هم ریخته و شلوغ باشد که لازم است یک خانه‌تکانی حسابی از آن انجام دهیم. در آستانه سال جدید هیچ چیز نمی‌تواند به اندازه بخشش، دل‌ها را بهاری کند، اگر غبار دل را از درون خود بزاییم و دل را به صفای واقعی صیقل دهیم، دیگر هیچ جایی

برای زنگار دل‌ها نمی‌ماند و هر چه می‌ماند، جز نیکی و صفا چیز دیگری نخواهد بود. پس بیاییم همه با هم در آستانه سالی نو پیش از خانه‌تکانی و زدودن غبار از خانه‌هایمان، به سراغ دل‌هایمان برویم و خانه‌تکانی را از آنجا آغاز کنیم. توبه، بزرگ‌ترین عامل برای پاکسازی روح از هر نوع آلودگی در آینده زندگی است و اگر چنین نوبدی در کار نبود، هیچ فردی به فکر پاک‌ی در ادامه زندگی نمی‌افتاد. با توبه، درهای مغفرت و آموزش به روی انسان باز و در نتیجه برگ‌های سیاه پرنوده فرد توبه کار حذب می‌شود.
فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا



● پریستادین‌نویس

ای‌کاش

ای‌کاش آدمی وطنش را مثل بنفشه‌ها در جعبه‌های خاک یک روز می‌توانست همراه خویشتن ببرد هر کجا که خواست در روشنای باران در آفتاب پاک حیاط خانه‌ی پدری بود تابستان بود و پشه‌بند بوی نم و حس خنکی باغچه دوچرخه‌ی من گوشه‌ی دیوار صدای اذان می‌آمد پدر رو به همان در فیلی رنگ به نماز می‌ایستاد و آن‌وقت بوی افطاری مادر بلند می‌شد به اینجا که می‌رسد می‌گویم خانه... و فکر می‌کنم خانه‌ام در همان سال‌ها تمام شد بعدترها خانه چمدان بود گوشه‌ی کمد یا شاید آلبوم عکس به انداز‌هی چند قاب خانه شد خداحافظی... شدیم یک دسته کیبوتر که هر کدام راهمان را گم کردیم. و آن خانه را آن قدر کوچک کردیم که دیگر در یک قاب جا نداشتیم. و هیچ‌کس دیگر ما را کنار هم ندید... با خودم فکر می‌کنم هم‌هی این روزها را به کودکی‌ام بدهکارم. و یک روز با تمام این حجم دلتنگی به آن خانه باز می‌گردم... روزی که پایم را محکم بر زمینش بکوبم و فریاد بزنم طر هیچ تابستانی دیگر دلتنگم نمی‌کند... این تنها چیزی است که می‌خواهم.



آموزش سواد مالی؛ کلید موفقیت آینده کودکان و نوجوانان



● دکتر احمد اکبری

مالی آگاهانه است. این مهارت بسیار ضروری است و اگرچه اهمیت آن در بزرگسالی بر کسی پوشیده نیست، آموزش آن از سنین کودکی و نوجوانی می‌تواند تأثیرات عمیق‌تری بر آینده مالی فرزندان داشته باشد.

دلایل اهمیت آموزش سواد مالی به کودکان و نوجوانان

۱. کنجکاو ذاتی کودکان

کودکان به‌طور طبیعی کنجکاو هستند و در مورد مسائل مالی سؤالات زیادی مطرح می‌کنند. پاسخگویی صحیح به این سؤالات، فرصتی مناسب برای آموزش مفاهیم مالی فراهم می‌کند. عدم پاسخگویی مناسب ممکن است آن‌ها را به سمت اطلاعات نادرست از منابع غیرمعتبر سوق دهد.

۲. تأثیر فناوری

گسترش فناوری و اینترنت، دسترسی به فرصت‌های خرید را آسان‌تر کرده

است. این وضعیت ضرورت آموزش مدیریت مالی و رفتارهای درست در فضای مجازی را افزایش می‌دهد. آموزش مباحثی مانند تشخیص تفاوت میان «نیاز» و «خواسته» و حفظ امنیت مالی در فضای آنلاین ضروری است.

۳. تصمیمات مالی آگاهانه

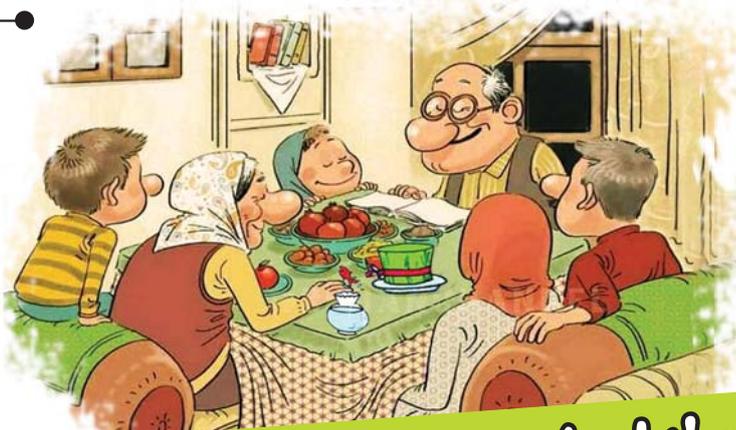
آشنایی با اصول و مفاهیم سواد مالی به کودکان کمک می‌کند تا از مشکلات مالی آینده جلوگیری کنند. آن‌ها باید توانایی مدیریت وام‌ها، سرمایه‌گذاری‌ها و پس‌اندازها را بیاموزند، چرا که سواد مالی مهارتی ضروری برای مدیریت زندگی شخصی آنان خواهد بود.

زمان مناسب برای شروع آموزش

آموزش سواد مالی می‌تواند با اولین سؤالات کودکان در مورد پول آغاز شود. به‌عنوان مثال، پدر کودک درخواست خرید یک خوراکی در سوپرمارکت کند یا در

سواد مالی، به‌عنوان مجموعه‌ای از دانش، مهارت‌ها و نگرش‌های ضروری برای مدیریت مؤثر منابع مالی، نقش حیاتی در زندگی فردی و اجتماعی ایفا می‌کند. اهمیت آموزش این مهارت‌ها به‌ویژه در کودکان و نوجوانان، به‌عنوان نسلی که به‌زودی وارد دنیای مالی و اقتصادی خواهند شد، دوچندان است. این مقاله به بررسی اهمیت آموزش سواد مالی، مؤلفه‌های اصلی آن و راهکارهای عملی جهت ارتقاء این مهارت‌ها در نسل جوان می‌پردازد.

در دنیای پیچیده و پرچالشی که امروز با آن مواجه هستیم، تصمیمات مالی نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند. سواد مالی به معنای درک کارکرد پول، مدیریت صحیح منابع مالی و اتخاذ تصمیمات



صله ارحام ارمان نوروز و رمضان

در آستانه ماه خدا و ماه امت اسلام، یعنی ماه پُربکت رمضان قرار گرفته‌ایم تا بار دیگر در سفری بی‌نهایت به‌سوی مبدأ هستی حرکت کنیم. آری! این ماه حقیقتی غیر از زمان‌های دیگر و هوایی متفاوت از باقی سال دارد، به‌طوری‌که هر عمل نیک و خیری که انجام دهیم، مزیتی چند برابر بیش از ماه‌های دیگر نصیبمان خواهد شد و تو گویی با برداشتن یک قدم به‌سوی حق، صد قدم پیش خواهیم رفت و رشد خواهیم کرد و این چه حقیقت بلندی است که بسا چشم‌های آلوده و در حجاب از درک حقیقت آن عاجز باشند! از همین رو اسلام به‌عنوان یک مکتب حیات‌بخش ما را به رعایت آدابیه بویژه در ساعات و لحظات ماه مبارک رمضان دعوت می‌کند تا بتوانیم هر چه بیشتر از برکات و فیوضات آن بهره‌مند شویم. از جمله آدابیه که طی سفارش‌های بیست‌گانه پیامبر اعظم (ص) در خطبه معروف به «شعبانیه» بر آن تأکید شده است «صله ارحام» یعنی ارتباط با خویشاوندان است که به‌خودی‌خود نیز آثار و نتایج مهمی دارد و در ایام نوروز این نتایج پررنگ‌تر نیز خواهد شد.



دینا افتخاری

مهم‌ترین آثار صله ارحام

از اساسی‌ترین آثار صله ارحام، ایجاد پیوند و همبستگی اجتماعی است چه آن‌که اگر خانواده‌ها با یکدیگر ارتباط داشته باشند و از این رهگذر به یکدیگر احسان کنند، روح رفت و گرایش به یکدیگر در ایشان پدید خواهد آمد و از آنجا که همین خانواده‌ها، خانواده‌های بزرگ‌تر به نام جامعه را تشکیل می‌دهند، کل جامعه نسبت به یکدیگر مهربانی می‌ورزد و روح مواسات بر آن‌ها سایه می‌افکند، بنابراین «صله ارحام» پدیده‌ای محدود

به افرادی محدود نیست بلکه اگر با چشمی دیگر بنگریم، «صله ارحام» یک کنشگری اجتماعی است که اگر مانعی بر سر راه آن نباشد، بی‌شک تأثیر درخشانی دارد که می‌تواند جامعه را از درون اصلاح کند. علاوه بر این، در روایات فراوانی که از اهل‌بیت^(ع) به یادگار مانده است، آثار مهم دیگری را به دنبال دارد که عبارتند از: دوستی و محبت خداوند، عاقبت به‌خیری، جلوگیری از پیشامدهای بد، دفع بلاها، آسانی حساب قیامت، عبور آسان از پل صراط، جلوگیری از گناهان، کفاره گناهان، حفظ نعمت‌ها، بهشتی شدن،

تحقق صله ارحام

شاید تصور شود، رسیدن به آثاری که گفته شد، راهی سخت و دشوار دارد که مانع از کثرت «صله ارحام» می‌شود، اما باید گفت رسیدن به نتایج «صله ارحام» راحت‌تر از آن چیزی است که

پاکی اعمال، برطرف شدن فقر، زیادی روزی، برآورده شدن حاجات، زودن کینه‌ها، پاداش سریع در دنیا، پاداشی برابر با پاداش صد شهید، خوش اخلاقی، بخشندگی، نشاط روح و جان، افزایش عمر، آبادی محیط زندگی و جلوگیری از مرگ‌های بد.

فکرش را بکنیم، گرچه به دست آوردن تمام و کمال آثار و فواید صله ارحام، به درجات تحقق آن وابسته است، اما به هر حال بر مبنای آنچه از روایات استفاده می‌شود، یک حداقلی تا صدق مسما می‌انهم کفایت می‌کند. از جمله این‌که امام صادق^(ع) می‌فرمایند: «همانا صله رحم و نیکی کردن، حساب را آسان ساخته، از گناه نکه می‌دارد، پس صله رحم کرده و به برادران تان نیکی کنید، اگرچه به سلامی نیکو و جواب سلام دادن باشد» یا در کلام دیگر می‌فرمایند: «صله رحم کن، اگرچه باکمی آب باشد»، بنابراین به‌هیچ‌عنوان نباید به خود و دیگران در اقامه این سنت حسنه سخت بگیریم. تدر نتیجه بتوانیم زندگی خود و جامعه را به سمت بهتر شدن سوق دهیم.

نهی قطع ارحام

نقطه مقابل صله ارحام، قطع ارحام است که بسیار مذمت شده و عامل آن مرتکب گناه کبیره شناخته شده است. به‌قدری در بعضی روایات این گناه بزرگ نهی شده که از قاطعین رحم به‌عنوان ملعونان و دورشدگان از رحمت خدا با استناد به سه آیه قرآن کریم یاد شده و شاید این به آن علت است که انجام ندادن «صله ارحام» نه‌تنها موجب از دست رفتن منافع اجتماعی برای خود و جامعه می‌شود بلکه «قطع ارحام» موجب مشکلات فراوان و ضررهایی که حتی می‌تواند به تغییر سرنوشت ما منجر شود. آن‌طور که از روایات معصومین^(ع) برمی‌آید، لعنت خدا، میزاجات سریع دنیوی، دور ماندن از بهشت، کمک نرساندن ملائکه رحمت، قرار گرفتن ثروت جامعه در دست پلیدان، بخشی از آثار مخرب قطع ارحام است. به امید آنکه بتوانیم در ماه مبارک رمضان که با نوروز متقارن شده است، بیش‌ازپیش به انجام‌وظیفه خطیر صله ارحام اهتمام ورزیم.



عیدی گرفتن، خوشمزه‌ترین بخش نوروز



نیوشا افتخاری

نوروز یکی از بهترین جشن‌های ماست که با خودش شادی، زیبایی و نو شدن را به ارمان می‌آورد. اما برای بچه‌ها، یکی از قشنگ‌ترین بخش‌های این جشن، عیدی گرفتن است. عیدی گرفتن فقط یک هدیه یا پول نیست؛ بلکه پر از عشق، محبت و خاطره‌های قشنگ است که همیشه در دل‌ها باقی می‌ماند. لحظه‌ای که بزرگ‌ترها با مهربانی می‌گویند: «ایم عیدی تو!» و عیدی را با لبخند به ما می‌دهند، یک

حس شیرین و جادویی در دل‌هایمان به وجود می‌آید. آن برق شادی در چشم‌ها و لبخندی که تا گوش‌ها کشیده می‌شود، نشان می‌دهد که عیدی گرفتن چقدر می‌تواند حال دل را خوب کند. این هدیه کوچک، نشان‌دهنده محبت بزرگ‌ترهاست و حس دوست‌داشتنی بودن را به بچه‌ها می‌دهد. عیدی‌ها می‌توانند خیلی چیزها باشند: یک اسکناس نو، شکلات، یا یک هدیه کوچک و دوست‌داشتنی. برای بچه‌ها، عیدی هر چه که باشد، مهم‌ترین

بخشش همان حس شگفت‌انگیز و لذت‌بخش است. بچه‌ها همیشه با ذوق و شوق عیدی‌هایشان را می‌گیرند و با خوشحالی برنامه‌ریزی می‌کنند که با آنها چه کار کنند. برای من، عیدی گرفتن همیشه یک خاطره‌ی شیرین است. مثل وقتی که بزرگ‌ترها با شوخی و خنده می‌گفتند: «صندوق عیدی‌ها پر شده، حالا وقتشه که یکم ازش به ما قرض بدی!» این لحظه‌های ساده و شاد همیشه در ذهنم باقی می‌ماند و هر سال منتظر تکرارشان هستم.

اما عیدی گرفتن فقط برای بچه‌ها نیست. این لحظه برای بزرگ‌ترها نیز اهمیت دارد. با دادن عیدی، آنها محبت، توجه و عشق خود را به کوچک‌ترین نشان می‌دهند. این رسم زیبا پلی است بین نسل‌ها که باعث می‌شود مهربانی و احترام در دل همه زنده بماند. بچه‌ها با عیدی‌هایشان شاد می‌شوند و بزرگ‌ترها از دیدن شادی آنها لذت می‌برند. عیدی گرفتن در نوروز یعنی عشق، دوستی و لحظه‌هایی که همیشه در یاد می‌مانند.



سمیه سلیمانی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

مهارت‌های زندگی (مدیریت هیجان)

درد بر فرزندان و آینده‌سازان دیار ترشیز

طبق روال شماره‌های

پیشین در این قسمت از

سری مهارت‌های زندگی به

مدیریت هیجان (emotional

regulation) می‌پردازیم.

به‌طور کلی تجربه کردن

هیجان‌ها به شکل سالم و مؤثر

می‌تواند به بهبود سلامت روان

و روابط کمک کند. در اینجا

چند تکنیک راهبردی برای

مدیریت هیجان آورده‌ایم.

شناسایی و نام‌گذاری هیجان‌ها

مثل خشم، ترس، شادی، غم و...

استفاده از دفترچه ثبت احساسات

می‌تواند به شما کمک کند تا

الگوی هیجان‌ها خود را بشناسید.

پذیرش هیجان‌ها بدون

قضاوت به‌جای سرکوب یا انکار

آن‌ها. بگویند من عصبانی هستم

و این طبیعی است که گاهی چنین

احساسی داشته باشم.

تنفس عمیق و آگاهانه از طریق

دم و بازدم درست که به کاهش

شدت هیجان‌ها کمک می‌کند.

مشاهده بدون واکنش هیجان‌ها

همچون یک تماشاچی از بیرون و

پرسیدن اینکه این هیجان چه

چیزی به من می‌گوید.

ایز کردن هیجان‌ها به روش

سالم و اشتراک احساسات خود با

دیگران.

فصلیتهایی برای تخلیه

هیجانی مانند نوشتن درباره

احساسات، ورزش، نقاشی و

موسیقی.

تمرکز بر بدن با انجام حرکات

کششی یا ماساژ.

یادگیری از هیجان‌ها که

می‌توانند راهنمایی برای تغییر یا

تصمیم‌گیری باشند.

تمرین مدیتیشن و ذهن آگاهی

مشاوره و روان‌درمانی.

تمرین مدام این تکنیک‌ها به‌مرور

زمان می‌تواند شما را در مدیریت

هیجان‌ها قوی‌تر کند و کیفیت

زندگی تان را بهبود بخشد.

قاعده‌های بازی زندگی:

همه چیز بیاموز

همه چیز بخوان

در همه چیز کندو کاو کن



سوغات رمضان، تربیت علوی است



فاطمه مجیدی

گفته‌اند رهگذری شبانه چند بار بیپوشی مستانه حضرت علی(ع) را در حالت راز و نیاز میبیند و سراسیمه به فاطمه، همسر مهربان و بزرگوارش خبر می‌آورد که علی از دنیا رفت و فاطمه که آشناترین همسایه‌ی روح علی است با تسمی پاسخ می‌دهد: این قصه‌ی هر شب اوست. رسول اکرم(ص) درباره‌ی ایشان می‌فرماید: علی دوست خداست. علی آیه‌های قرآن است. علی راه مستقیم است. تجلی‌گاه نور ایمان است. علی پدر این امت است. علی پیشوای مسلمانان بسوی بهشت است. علی محبوب من است. علی امیر نیکان است. ما شیعه علی هستیم! شیعه علی(ع) سهل و ممتنع است. سهل است، زیرا می‌توان ظاهر را رعایت کنی و می‌توانی فقط یا علی بگویی و در ایام شهادت علی سیاه‌پوشی و اشک بریزی و عزاداری کنی، بی‌آنکه از خود بپرسی چرا حضرت علی به شهادت رسید و هدف واقعی ایشان چه بود؟ شیعه بودن ممتنع است زیرا از خود برون آمدن و از خود و خودخواهی

جدا شدن و به خدا رسیدن، محتاج انسان شدن و صبوری است. شیعه بودن، سهل است زیرا می‌توان بنا به عادت، مسلمان اسمی باشی و دیگران را فدای خود کنی. اما شیعه بودن سخت است؛ زیرا بایستی «من» قربانی «ما» شود. علی(ع) شهید تربیت بود. ایشان در نامه‌ی تربیتی خود به فرزندش امام حسن(ع) می‌نویسند: «پسرم نقش خویش را میزبان روابط خود با دیگران قرار بده و آنچه برای خود می‌پسندی، برای دیگران بپسند و آنچه برای خود نمی‌پسندی برای دیگران بپسند و ستم مکن همان‌گونه که دوست نداری به تو ستم کنند و نیکی کن هم‌چنان که دوست داری به تو نیکی کنند و آن‌چه را برای دیگران زشت می‌دانی برای خود زشت بدان.»

علی، دکترای تعلیم و تربیت از دانشگاه‌های معتبر نداشت، اما شهید تربیت بود و الگوی واقعی مسلمانان. پدرش ابوطالب، مادرش فاطمه بنت اسد و همسرش فاطمه‌ی زهرا و معلم بزرگوارش حضرت محمد(ص) بود. به‌راستی چرا از تعلیم و تربیت علوی فاصله گرفته‌ایم؟ تربیت علوی چه ویژگی‌ها و خصوصیت‌هایی دارد؟

می‌گویند: حضرت امیرمؤمنان با مردی مسیحی همسفر شد. آن مرد مسیحی گفت: قصد کجا دارید؟ فرمودند: عازم کوفه‌ام. بر سر دوراهی حضرت راه کوفه را رها کرده و آن مرد را همراهی نمودند. این امر موجب شگفتی مرد مسیحی شد و پرسید: مگر شما عازم کوفه نبودید؟ حضرت فرمودند: بلی. مرد مسیحی گفت: پس چرا راه‌تان را تغییر داده‌اید؟ حضرت فرمودند: توجه دارم، اما این از حق مصاحبت است که انسان هم‌سفر خود را مشایعت کند. همه به تربیت علوی نیاز داریم، بر سیاستمداران فرض است عدل علوی را در جامعه پیاده کنند. ایشان می‌فرمایند: «خداوند سبحان عدل را عامل پیشرفت جامعه‌ی بشری و مانع از ستم و تجاوز و سبب شکوه‌مندی اسلام قرار داده است و به مالک اشتر یادآور می‌شود: نسبت به آحاد رعیت از مسلم و غیرمسلم روش عدالت در پیش بگیرد و از ستم و قساوت بپرهیزد.»



چرا بند کفش به خودی خود باز می‌شود

برای همه ما پیش آمده با وجود اینکه بند کفش مان را محکم گره زده ایم، اما باز شده است و با وجود چندین بار گره زدن، باز هم بند کفش‌هایمان باز می‌شود. اتفاقی که همیشه ذهن مان را درگیر کرده که چرا با وجود گره های محکم، باز هم چنین اتفاقی رخ می‌دهد. پاسخ چرایی این اتفاق را در ادامه این مطلب آورده ایم. شاید به نظرتان مشکک باشد، اما پژوهش‌هایی روی باز شدن مداوم بند کفش انجام شده است. همانطور که ما روی باز شدن بند کفش‌مان حساس هستیم، پژوهشگران هم این حساسیت را داشته‌اند و در خصوص آن به مطالعه و پژوهش پرداخته‌اند. بررسی پژوهشگران نشان داده است، حرکت آونگی پاها و تعامل آنها با زمین، نیروی متقابلی ایجاد می‌کند که از طریق زبانه کفش و سوراخ‌های بند به صورت تدریجی به گره منتقل می‌شود، کم‌کم آن را سست می‌کند و وقتی گره به اندازه کافی سست شد، خود به خود باز می‌شود.



نوروز، فرصتی برای رشد و بالندگی؛

چگونه تعطیلات را برای فرزندانمان برنامه‌ریزی کنیم؟



سمیرا حسینی عارفی
استاد دانشگاه

با نزدیک شدن به عید نوروز، شور و شوق خانه تکانی، خرید عید و یختن شیرینی، فضای خانه‌ها را پر می‌کند. در این میان، یکی از دغدغه‌های مهم خانواده‌ها، برنامه‌ریزی برای تعطیلات نوروزی فرزندان‌شان است. تعطیلاتی که با دوهفته استراحت از مدرسه، فرصتی طلایی برای تجدید قوا و کسب تجربه‌های جدید به شمار می‌رود. اما چگونه می‌توان این فرصت را به گونه‌ای مدیریت کرد که هم برای فرزندانمان لذت‌بخش باشد و هم به پیشرفت تحصیلی آن‌ها کمک کند؟

تعیین اهداف واقع‌بینانه؛ گامی مؤثر در برنامه‌ریزی

تقسیم‌زمان؛ کلید تعادل بین تفریح و تحصیل

اولین قدم در برنامه‌ریزی، تعیین اهداف مشخص و واقع‌بینانه است. به جای گفتن جملات کلی مانند «درس بخوان»، با فرزندان صحبت کنید و اهداف مشخصی مانند مرور دروس خاص، مطالعه مباحث جدید یا انجام پروژه‌های علمی مرتبط با علایق‌شان تعیین کنید. با مشارکت فرزندان در تعیین اهداف، انگیزه او را برای تلاش و پیگیری افزایش دهید.

برنامه‌ریزی برای تعطیلات نوروزی باید شامل زمان‌بندی مشخصی برای فعالیت‌های مختلف از جمله دید و بازدید، تفریح، استراحت و مطالعه باشد. با تقسیم زمان به صورت متعادل، فرزندان می‌توانند با خیالی آسوده از تعطیلات لذت ببرند و در عین حال، به وظایف تحصیلی خود نیز عمل کنند.

انعطاف‌پذیری؛

لازمه یک برنامه‌ریزی موفق

به یاد داشته باشید که برنامه‌ریزی باید انعطاف‌پذیر باشد و امکان تغییر آن در صورت نیاز وجود داشته باشد. غیرمنتظره‌ها همیشه پیش می‌آیند، پس خودتان را برای تغییرات آماده کنید.

یادگیری در دل تفریح؛

تجربه‌هایی ماندگار برای فرزندان

لازم نیست تمام زمان مطالعه به کتاب‌های درسی محدود شود. می‌توانید با انجام فعالیت‌های جانبی، یادگیری را به تجربه‌ای لذت‌بخش تبدیل کنید. برای مثال بازدید از موزه‌ها و مکان‌های تاریخی می‌تواند فرصتی عالی برای یادگیری تاریخ، جغرافیا و علوم باشد. می‌توانید با تهیه بازی‌های آموزشی به تقویت مهارت‌های مختلف مانند تفکر انتقادی، حل مسئله و خلاقیت فرزندان‌تان کمک کنید.



از کتاب‌های غیردرسی غافل نشوید مطالعه کتاب‌های غیردرسی مرتبط با علایق فرزندان‌تان می‌تواند به گسترش دایره لغات و افزایش دانش عمومی او کمک کند. بخشی از زمان تماشای فیلم را به مستندهای علمی اختصاص دهید، چرا که تماشای این مستندها به افزایش اطلاعات عمومی فرزندان کمک می‌کند.

در پایان، به یاد داشته باشیم که تعطیلات نوروز فرصتی ارزشمند برای رشد و بالندگی فرزندانمان است. با برنامه‌ریزی مناسب، ایجاد تعادل بین تفریح و تحصیل، و استفاده از روش‌های آموزشی خلاقانه، می‌توانیم این تعطیلات را به تجربه‌ای خاطره‌انگیز و آموزنده تبدیل کنیم. مهم‌تر از همه، با ایجاد فضایی گرم و صمیمی، به آنها کمک کنیم تا از این فرصت برای تقویت روابط خانوادگی و کسب انرژی برای ادامه مسیر تحصیلی خود استفاده کنند.

دنیا در دستان

گودزیلاهای نسل جدید



جواد افشاری

نسل جدیدی که از ژانویه سال ۲۰۲۵ متولد شده، نسلی است که با دنیایی پیچیده‌تر و سریع‌تر روبرو می‌شود. این نسل با فناوری‌های نوین، ارتباطات بدون مرز و چالش‌های جهانی دست و پنجه نرم می‌کند. آن‌ها تحت تأثیر تغییرات سریع اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی هستند و نیاز به مهارت‌های جدید و انعطاف‌پذیری بیشتر دارند تا بتوانند در این دنیای متغیر به موفقیت دست یابند.

به طور کلی، آن‌ها با استفاده از فناوری و خلاقیت، مرزهای جدیدی را در علم، هنر، اقتصاد و فرهنگ باز می‌کنند و جهان را به مکانی بهتر برای زندگی تبدیل می‌کنند.

«نسل بتا» در رابطه با تکنولوژی و فن‌آوری و پیشرفت علمی در موقعیت ممتازی قرار دارد. این نسل تقریباً با هوش مصنوعی متولد شده است. همان‌گونه که در نسل آلفا می‌دیدیم، بچه‌های این نسل در بستری از تکنولوژی رو به تغییر و پیشرفت به خصوص از جنبه دیجیتال بزرگ شده و رشد کرده‌اند. اما در خصوص نسل بتا، این جنبه کامل‌تر و غنی‌تر خواهد بود. مشخصه اصلی این نسل وابستگی به تکنولوژی است. سبزه تکنولوژی در دوره حیات این نسل از هر نسل قبلی فزون‌تر و کامل‌تر خواهد بود.

محمدرضا ابراهیمی، روانشناس، روان‌درمانگر و روانکار در خصوص تأثیرات وابستگی به تکنولوژی از جنبه روانی و روانکوانه گفت: کاهش وابستگی افراد به خانواده یکی از ویژگی‌های مهم نسل بتا است. نسل زد به تدریج کودکان زودتر به بیرون پرتاب شدند. این روند در نسل آلفا سرعت بیشتری گرفت و در نسل بتا این سرعت بیشتر نیز

می‌شود. کودکان از همان ابتدا وارد نقش‌های بزرگسالانه می‌شوند، چرا که تکنولوژی و هوش مصنوعی آن‌ها را درگیر بلوغ زودرسی از جنبه‌های روانی، عقلانی و هوشی خواهد نمود. این روان‌درمانگر گفت: کارکردهای سنتی پدران و مادران در نسل بتا به شدت کاهش پیدا خواهد کرد. پدران و مادران به دلیل ناتوانی در هم‌پا شدن با تکنولوژی‌های جدید تأثیرگذاری خود را از دست می‌دهند و به حاشیه رانده می‌شوند. اما این کاهش وابستگی می‌تواند مشکلات جدی روانی و عاطفی ایجاد کند.

وی افزود: مهارت‌یابی زودرس از دیگر ویژگی‌های نسل بتا است. افراد این نسل از همان اوایل کودکی در شرایطی قرار می‌گیرند که مجبور به یادگیری هستند. یادگیری افراطی در آن‌ها اتفاق می‌افتد و نمره هوشی آن‌ها به طور چشم‌گیری افزایش می‌یابد.

این مهارت‌یابی زودرس موجب تغییر در سیستم آموزش و پرورش خواهد شد. ساختار آموزشی از حالت مدرسه محوری و دانشگاه محوری خارج شده و تبدیل به نوعی خودآموزی و آموزش از راه دور و مجازی می‌شود. این تغییرات گسترده در نسل بتا نسبت به نسل‌های پیشین محسوس‌تر خواهد بود.

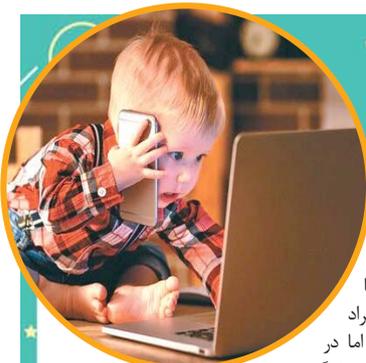
ابراهیمی اظهار کرد: با توجه به نفوذ ارتباطات مجازی از جنبه رفتارشناسی تغییرات صورت خواهد گرفت. افراد ارتباطات بین فردی کاهش می‌یابد که می‌تواند به آسیب‌هایی نیز منجر شود. پرداختن به ارتباطات مجازی نوعی تسهیل‌گری نیز ایجاد خواهد نمود و آدم‌ها با زبان مشترکی در تمام دنیا با یکدیگر صحبت خواهند کرد. این هم‌نواپی جهانی به دلیل ارتباطات مجازی می‌تواند موجب تغییرات رفتار گسترده‌ای در افراد نسل بتا شود.

وی افزود: برگشت به درون و

درون‌گرایی افراطی ناشی از کاهش ارتباطات افراد با یکدیگر یکی دیگر از عوارض مرتبط با شرایط نسل بتا است. افراد کمتر صحبت می‌کنند اما در دنیای بزرگی در درون خود زندگی می‌کنند. این به لحاظ منفعت و سود بسیاری برای انسان‌ها دارد. هزینه‌ها کاسته می‌شود ولی از سوی دیگر بُعد هیجانی و عاطفی نیز مختل می‌شود. انسان موجودی اجتماعی است و کاهش ارتباطات می‌تواند عوارض روانی و آسیب‌هایی به دنبال داشته باشد.

ابراهیمی گفت: در نسل بتا افراد بیشتر در درون خانه‌های خود و در شرایطی که در آن زندگی و کار می‌کنند، به فناوری و تکنولوژی وابسته خواهند شد. بسیاری از عملکردهای انسانی به دوش تکنولوژی و هوش مصنوعی می‌افتد و ارتباط انسان با هوش مصنوعی تکمیل‌کننده این جریان خواهد بود. هوش مصنوعی از جنبه رفتاری تغییرات بسیاری در انسان‌ها ایجاد می‌کند. این تغییرات در تمامی جنبه‌های زندگی بشری دیده خواهد شد چرا که کارکرد انسانی فردی و شخصی نیز تا حد بسیاری توسط هوش مصنوعی اعمال می‌شود. این هوش مصنوعی نوعی کارکرد تصمیم‌گیرانه نیز خواهد داشت که البته مضراتی هم دارد. اگرچه نمی‌توان جلوی پیشرفت علم را گرفت، باید در تلاش برای کاهش مضرات آن بود.

الگوهای اخلاقی نیز تغییر خواهد کرد. نسل بتا رونویسی دقیقی از اخلاقیات گذشته نخواهد داشت و تغییرات بسیار گسترده‌ای در اخلاقیات اعمال خواهد کرد. ساختار قضایی نیز متحول خواهد شد و هوش مصنوعی با ضریب بالایی مشکلات را رفع می‌کند و بر اساس اصول دقیقی کارها را انجام می‌دهد.



نسل بتا که از ژانویه ۲۰۲۵ تا سال ۲۰۳۹ متولد می‌شوند، با وابستگی شدید به تکنولوژی و تحولات گسترده‌ای که فناوری و هوش مصنوعی ایجاد می‌کند، روبرو خواهند بود. این نسل از جنبه‌های روانی، رفتاری، آموزشی و اجتماعی با تغییرات بزرگی مواجه خواهد شد که بر زندگی آن‌ها تأثیر بسزایی خواهد داشت.

ابراهیمی افزود: با توجه به افزایش آسیب‌های روانی، علم و هوش مصنوعی باید به داد بشر برسد. این نسل با ویژگی‌های جدید روانی و رفتاری خود نیازمند توجه ویژه‌ای از جانب متخصصان است تا بتوانند در مواجهه با چالش‌های جدید به خوبی عمل کنند. در نهایت، نسل بتا نسلی است که در محیطی پیشرفته و تکنولوژیکی رشد خواهد کرد. این نسل وابستگی شدیدی به تکنولوژی دارند و تأثیرات روان‌شناختی و رفتاری آن‌ها بسیار چشمگیر خواهد بود. تغییرات گسترده در سیستم آموزشی، ارتباطات بین فردی، الگوهای اخلاقی و قضایی و حتی تحولات روانی از ویژگی‌های برجسته این نسل است. هرچند که تکنولوژی تسهیلات زیادی به همراه دارد، اما نیازهای روانی و عاطفی انسان‌ها همچنان چالش برانگیز باقی خواهد ماند. آینده نسل بتا با توجه به پیشرفت‌های تکنولوژی و هوش مصنوعی بسیار پیچیده و متفاوت از نسل‌های قبلی است و برای مدیریت تحولات آینده، نیاز به برنامه‌ریزی‌های دقیق و هماهنگی‌های لازم در جامعه داریم.

رها عرفانی

قصه‌هایی برای فکر کردن
سی و یک قصه، سی و یک مضمون

سلام دوستان عزیز این کتاب را به شما معرفی می‌کنم تا دوباره درس‌های مهم زندگی را با هم بیاموزیم. این کتاب نوشته رابرت فیشر و به ترجمه دکتر علی صاحبی در ۱۸۷ صفحه به چاپ دوم رسید و در سال ۱۴۰۰ تهیه شده است. اکنون می‌خواهیم یکی از داستان‌های جالب و پندآموز این کتاب را با هم بخوانیم.

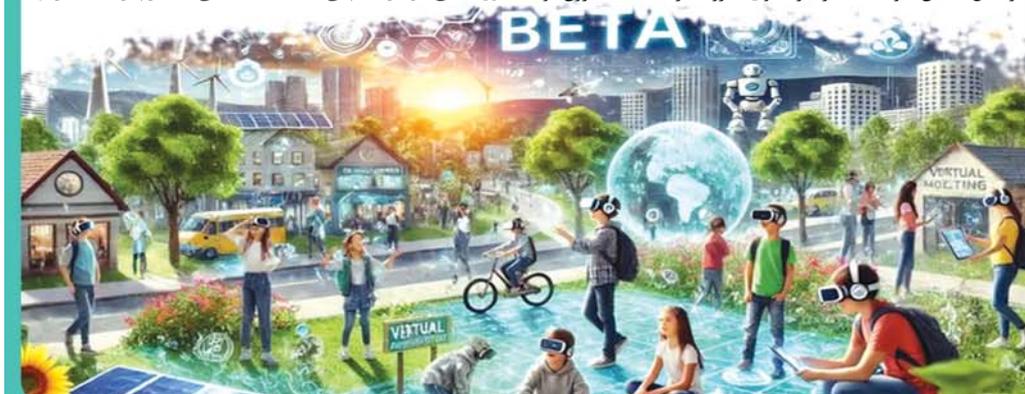
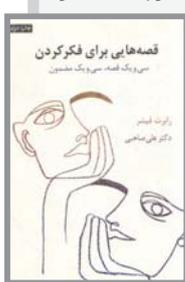
خشم

زمان‌های قدیم، شاهزاده‌ای در دهکده جنگلی زیبایی، خانه بیلابلی داشت. او عاشق شکار بود و یک سگ شکاری بسیار خوب به نام گلاره داشت که بسیار دوستش داشت. گلاره هم شکارچی خوبی بود و هم مونس و همراه دلنشین برای تمام اعضای خانواده؛ همه او را دوست داشتند.

یک روز شایعه شده بود که در تپه‌های اطراف دهکده، گرگ دیده شده و گله‌های گرگ از گرسنگی به خانه‌های اطراف حمله‌ور شده‌اند. شاهزاده برای محافظت از مردم، تفنگش را برداشت تا به تپه‌های اطراف برود و گرگ‌ها را از آنجا دور کند. همسرش و دیگر اعضای خانواده برای شرکت در مراسمی بیرون رفته بودند و پسر کوچولوی نوزاد را که تازه شش ماهش شده بود، نزد پدر در منزل گذاشته بودند. شاهزاده وقتی می‌خواست منزل را ترک کند، از گلاره خواست در خانه بماند و مراقب نوزاد که خواب بود، باشد تا خودش به‌زودی برگردد. گلاره اطاعت کرد و کنار گهواره نوزاد دراز کشید و شاهزاده با خیال راحت منزل را ترک کرد او می‌دانست که گلاره کار خودش را خوب بلد است و از جان فرزندش به‌خوبی محافظت می‌کند. شاهزاده با دیگر شکارچیان دهکده به‌سوی تپه‌هایی که گرگ‌ها آنجا دیده شده بودند حرکت کرد و گلاره با نوزاد تنها ماند.

زمان زیادی نگذشته بود که گلاره صدای عجیبی شنید. گوش‌هایش را تیز کرد و شروع کرد به بوکشیدن محیط اطراف و متوجه بوی غریبی شد. از داخل راهروی کناری صدای مهمی شنید با خودش فکر کرد که صدای چه کسی می‌تواند باشد؟ در همین حال متوجه شد که در

نیمه بسته اتاق باز شد و یک گرگ خاکستری بزرگ در حالی که گرسنگی از تمام حرکت‌ها و حالت چشم‌هایش پیدا بود... امیدوارم از این کتاب خوش‌تون بیاید.



کودک نارساخوان من، قبل نیست!



زهرا نیکدل
دکترای علم اطلاعات و دانش‌شناسی
مدرس دانشگاه فرهنگیان



مهارت‌های خواندن در این مرحله انجام می‌شود و روند آموزش در طول دوره دبستان با تأکید بر افزایش ذخیره واژگانی، کسب سرعت زیاد در صامت خوانی، مهارت در درک مطلب و تحلیل روابط کلمات، تحقق می‌یابد.

والدین زیادی در دوره پیش از دبستان از هوش و کنجکاوی فرزند خود تعریف می‌کنند ولی زمانی که فرزندشان وارد مدرسه می‌شود، مدام از ضعف خواندن، نوشتن، عدم انجام تکالیف، عدم توجه به کلاس و مدرسه؛ گله‌مندند و به‌مرور تصور کودک باهوش از او، به کودک تنبل و کندذهن جایگزین می‌شود. مشکل کجاست؟ خواندن یک فعالیت هوشمندانه است و مهارتی که به پیش‌نیازهای فراوانی وابسته است. مهارت خواندن شامل رمزگشایی، روانی واژگان و درک جملات تقسیم می‌شود که کودکان در شش‌سالگی می‌توانند این فرایندهای ذهنی را انجام دهند. خواندن یکی از چهار مهارت اصلی در کنار گوش دادن، صحبت کردن و نوشتن است. کلاس اول ابتدایی شروع خواندن است که با آموزش آواها و نشانه‌های نوشتاری و کد برگردانی واژه‌ها و جمله‌های زبانی همراه است. پیریزی کامل عادت‌ها و

و امکان این که یکی از والدین با این مشکل مواجه بودند، بسیار زیاد است و فهمیدن این موضوع، برخلاف رویه معمول که برخی والدین آن را غیرقابل تغییر و سرنوشت محتم و محکوم می‌دانند؛ کمک بسیاری به بهبود فرزندان مبتلا می‌کند، بسیاری از افراد نارساخوان پس از دریافت کمک‌های مناسب و مراقبت‌های مستمر والدین و مربیان در مدارس، به رشد قابل توجهی در یادگیری دست یافتند و موفق به گذراندن دوره‌های مختلف تحصیلی و اخذ مدرک دانشگاهی می‌شوند. از آنجایی که نارساخوانی یک معلولیت نامرئی است، بسیاری از افراد در درک وضعیت مبتلایان به نارساخوانی مشکل دارند چون تشخیص و همدردی با یک فرد نابینا یا معلول جسمی آسان‌تر است اما این معلولان نامرئی دنیا را با نگاه متفاوت خود می‌بینند. در تاریخ از افرادی چون ادیسون، انیشتین، داونی‌جسی، جانی دپ، جک نیکلسون، پابلو پیکاسو، ادی مورفی و... با ویژگی‌های نارساخوانی یاد شده است، همان افرادی که با کشفیات و نبوغ خود، توانستند جهان را به‌جای بهتری برای انسان‌ها، تبدیل کنند پس صدای خاموش فرزندان خود را بشنوید شاید نایغ‌های در نزدیکی شما فریاد می‌زند که من تنبل و کون نیستم!

باید در صورتی که نارساخوانان، افرادی با ارتباط قوی کلامی، مقاوم و پایدار، نوآور، خیال‌پرداز، خلاق، کنجکاو، مبتکر، تاب‌آور، با دید و درک تصویری بزرگ از کارها و توانایی حل مسئله هستند که آن‌ها را به متفکرانی خاموش تبدیل می‌کند. آشنایی با «نارساخوانی» برای همه مهم است به خصوص آموزگاران و مشاوران مدارس و والدینی که ممکن است از وجود چنین مشکل فراگیری در بین کودکان اطراف خود بی‌خبر باشند! نارساخوانی (Dyslexia) یک اختلال یادگیری است که باعث بروز مشکل در خواندن کلمات می‌گردد. این مشکل به دلیل وجود مشکلات در شناسایی صدهای گفتار و یادگیری نحوه ارتباط آن‌ها با حروف و کلمات (رمزگشایی) است. نارساخوانی که ناتوانی در خواندن نیز نامیده می‌شود، بر مناطقی از مغز که زبان را پردازش می‌کنند، تأثیر می‌گذارد. به‌طور متوسط ۸ تا ۱۰ درصد کودکان این مشکل را دارند که در برخی کشورها با ابزار و شیوه‌های مختلف، درمان و بهبودی مؤثر برای آن یافته‌اند که به کاهش اثرات نامطلوب آن بر آینده تحصیلی و شغلی و نیز افزایش اعتمادبه‌نفس مبتلایان، کمک شایانی نموده است. ریشه اختلال یادگیری اغلب ارثی است

و نارساخوانان از بهره هوشی متوسط به بالا برخوردار هستند اما به دلیل عدم شناخت جامعه، آن‌ها را کودکان کون، تنبل که توانایی یادگیری ندارند؛ می‌شناسند و این عدم تشخیص در مدارس و خانواده بیشترین لطمات را به آن‌ها وارد می‌کند به‌نحوی که این افراد با سختی به تحصیل ادامه می‌دهند و اغلب ترک تحصیل می‌کنند! یک کودک نارساخوان همه‌روزه با مشکلاتی در زمینه یادگیری روبرو است و این مشکلات برای او هزینه عاطفی زیادی را در پی دارد، عزت‌نفس پایین، کاهش تحمل در ناکامی، استرس زیاد، اضطراب و... و لذا ترجیح می‌دهد در چشم همسالان خود خاموش و بی‌صدا به نظر برسد تا کمتر ضعف او به چشم

اختلال یادگیری (نارساخوان، نارسانووبسی) در سراسر جهان بدون توجه به فرهنگ یا زبان رخ می‌دهد و براساس آمار انجمن بین‌المللی نارساخوانی حدود ۸ درصد از جمعیت با نارساخوانی روبرو هستند و نارساخوانی را به‌عنوان یک نوع ناتوانی یادگیری که ریشه عصبی - شناختی دارد، تعریف می‌کنند که این اختلال با وجود مشکلاتی در شناخت صحیح و یا بیان سلیس کلمه و توانایی رمزگشایی و هجی کردن به شکلی ضعیف ظاهر می‌شود و از نقص در واج‌شناختی زبان سرچشمه می‌گیرد که آموزش کلاسی تأثیر چندانی و نتیجه بخشی بر رفع یا بهبود آن ندارد. طبق بررسی‌های علمی معتبر، نارساخوانی به معنای کم‌هوشی نیست



برای جریان یافتن خون در بدن، لازم است که قلب فشار زیادی ایجاد کند. این فشار به اندازه‌ای است که می‌تواند یک جوی خون با ارتفاع حدود ۹ متر راه بیندازد.

شاید باورش سخت باشد؛ اما این واقعیت دارد که انسان می‌تواند بدون ضربان قلب زندگی کند!

مقدار خونی که طی مدت ۲۵ روز در بدن انسان جریان پیدا می‌کند، برای پر کردن یک استخر شنا با ابعاد متوسط کافی است.

انسان با از دست دادن ۴۰ درصد خون بدن نیز می‌تواند زنده بماند؛ البته در این شرایط انتقال خون به موقع امری ضروری است.

گفته می‌شود ۲۱ درصد حملات قلبی دوشنبه‌ها اتفاق می‌افتد و روز جمعه دومین روز خطرناک است.

بر اساس تحقیقات دانشمندان، این اتفاق به دلیل ترشح بیش از حد هورمون استرس است.

ضربان قلب روی خلق و خوی افراد تأثیرگذار است. دانشمندان پس از بررسی‌های فراوان متوجه شدند که پس از عمل جراحی قلب؛ افکار، احساسات و طرز رفتار افراد تغییر می‌کند.

برای کاهش خطر حمله قلبی توصیه شده که صبح‌ها به آرامی از خواب بلند بشویم و شدت تمرینات عصرگاهی را کاهش دهیم.

شاید برای‌تان تعجب آور باشد؛ اما آب نارگیل به دلیل دارا بودن ترکیبات مشابه با پلاسما خون، می‌تواند جایگزین مناسبی برای آن باشد.

گروه خونی و حقایق جالب آن

همانطور که می‌دانید، خون، ۵ لیتر از حجم بدن انسان را به خود اختصاص داده است. ترکیبات خونی در انسان‌های مختلف متفاوت بوده و این امر باعث ایجاد انواع گروه خونی متفاوت در بین افراد شده است. گروه‌های خونی مختلف، حقایقی در خود نهفته دارند که بسیار جالب توجه است.

به‌باور متخصصان، افراد با گروه خونی A باید توجه بیشتری به سطح کلسترول خون داشته باشند؛ چون بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی قرار دارند.

عملکرد ورزشی افراد به نوع گروه خونی آن‌ها وابسته است. نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷ در این زمینه انجام شده، نشان می‌دهد افرادی که گروه خونی O دارند، نسبت به سایر گروه‌های خونی از استقامت بدنی بیشتری برخوردار هستند. دانشمندان همچنین با بررسی گروه خونی بازکنان برتر و اثر پیلو متوجه شدند هیچ یک از آنها گروه خونی AB ندارند؛ اگر چه گروه خونی O تنها زمانی که فرد به‌طور منظم فعالیت‌های ورزشی داشته باشد، تأثیرگذار خواهد بود.

گروه خونی روی سلامت تأثیرگذار است. به‌طور مثال می‌توان به افرادی که گروه خونی O دارند، اشاره کرد که گفته می‌شود این افراد معمولاً دچار بیماری‌های قلبی عروقی نمی‌شوند؛ اما در معرض ابتلا به سرطان پوست و چاقی قرار دارند.

افرادی که گروه خونی AB دارند، باید به حافظه و میزان تمرکز خود توجه بیشتری داشته باشند؛ چرا که خطر ابتلا به اختلالات شناختی در این افراد بیشتر از دیگران است.

شخصیت ما رابطه نزدیکی با گروه خونی ما دارد و تحقیقات علمی این مسأله را اثبات کرده است. شاید به همین دلیل است که بیشتر مردم دنیا بر این باورند که انواع گروه خونی، روی ویژگی‌های شخصیتی و میزان موفقیت آن‌ها در زمینه شغلی و روابط شخصی شان تأثیرگذار است.

برخلاف تصورات رایج، رژیم غذایی خاص برای هر گروه خونی وجود ندارد. دانشمندان پس از بررسی ثابت کردند که رژیم‌های غذایی بر اساس گروه خونی، تنها یک افسانه است.

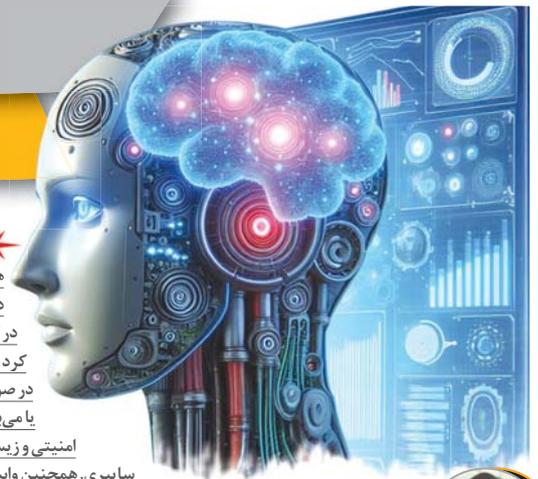


بنیامین افشاری
شگفت‌انگیزی تشکیل شده که هر کدام، سیستم منحصر به فرد خود را دارند. سیستم خون و جریان خون از پیچیده‌ترین اجزای بدن هستند، به همین دلیل اهمیت دادن به این سیستم و آگاهی از آن، می‌تواند در حفظ سلامت انسان بسیار مؤثر باشد. در ادامه حقایقی را درباره خون و گروه خونی آورده‌ایم که شاید تاکنون نشنیده باشید.



هوش مصنوعی

فناوری شگفت انگیز اما خطرناک



با ظهور هوش مصنوعی (AI) شاهد تحولی عظیم در دنیای فناوری و زندگی انسان‌ها هستیم، به طوری که به جرات می‌توان گفت هوش مصنوعی به عنوان یکی از پیشرفته‌ترین و تأثیرگذارترین فناوری‌ها، نقش زیادی در تغییر شیوه زندگی، کار و ارتباطات انسان‌ها خواهد داشت. از جمله این تغییرات می‌توان به خودروهایی خودران یا دستیارهای صوتی و سیستم‌های پیشرفته تشخیص بیماری اشاره کرد؛ البته در کنار تغییرات مثبت و هیجان‌انگیزی که هوش مصنوعی می‌تواند برای بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها داشته باشد، خطراتی هم ایجاد خواهد کرد که نباید از آنها غافل شد. درست است که هوش مصنوعی می‌تواند فرصت‌های جدید و هیجان‌انگیزی را در خیلی از زمینه‌ها ارائه دهد، اما در صورت استفاده نادرست نیز پیامدهای خطرناکی را به همراه خواهد داشت. شاید به همین دلیل است که می‌گویند همواره هرچه را می‌شنوید یا می‌بینید، بررسی کنید؛ زیرا وابستگی جهان اطراف ما به AI در آینده بسیار نزدیک، می‌تواند چالش‌هایی را در زمینه‌های اجتماعی، اقتصادی، امنیتی و زیست محیطی ایجاد کند، از مسائل اخلاقی مانند نقض حریم خصوصی گرفته تا تهدیدات امنیتی ناشی از توسعه تسلیحات خودکار یا حملات سایبری. همچنین وابستگی بیش از حد به این فناوری ممکن است مهارت‌ها و تصمیم‌گیری‌های انسان را هم به حاشیه براند.



معصومه تقوی

خطر سوءاستفاده

هوش مصنوعی در زمینه‌های مختلف پیشرفت‌های زیادی را به وجود آورده؛ اما مثل هر فناوری دیگری، خطر سوءاستفاده از آن کم نیست و گاه ممکن است عواقب ناگواری را به دنبال داشته باشد. با ورود فناوری نوین AI به کار و زندگی، این روزها چیزی که بیش از همه نگران‌کننده به نظر می‌رسد، ظرفیت هوش مصنوعی در تحقیر، آزار، ارباب و ساکت کردن افراد است. چندی پیش نمونه‌هایی از سوءاستفاده از هوش مصنوعی شامل ایجاد دیپ‌فیک در اینترنت سروصدای زیادی به پا کرد. افزون بر این، مجرمان سایبری با استفاده از این فناوری نوین می‌توانند براهتی و بیش از گذشته اعمال مجرمانه انجام دهند. همچنین در دسترس بودن قابلیت‌های هوش

مصنوعی به عنوان کتابخانه‌های منبع باز به هر کسی این امکان را می‌دهد که به فناوری‌هایی مانند تشخیص تصویر و تشخیص چهره دسترسی داشته باشد. این کار، خطر امنیت سایبری قابل توجهی دارد، بنابراین نباید با بی‌احتیاطی به سمت استفاده از این فناوری همه فن حریف رفت.

دستکاری اطلاعات

گفته می‌شود، یکی از مرموزترین و خطرناک‌ترین ویژگی‌های هوش مصنوعی، دستکاری اطلاعات است. از آنجا که هوش مصنوعی درک دقیقی از اطلاعاتی که به آن ارائه می‌شود، ندارد، واقعیت‌ها را مطابق با اهداف خود تغییر می‌دهد که این موضوع، می‌تواند یکی از ضعف‌های بزرگ آن باشد.

از بین بردن خلاقیت

در حال حاضر بخش زیادی از نویسندگان، طراحان، متخصصان و...

برای بالا بردن کارایی و کیفیت کار خود از هوش مصنوعی استفاده می‌کنند، در حالی که خلاقیت فردی چیزی نیست که برنامه‌های مثل AI بتواند جای آن را بگیرد. استفاده از هوش مصنوعی شاید جذاب و کارآمد باشد؛ اما نمی‌تواند ذهن را درگیر کند و تفکر خلاقانه را ارتقا دهد. در چنین شرایطی، مهارت‌ها دچار ریزش می‌شوند و طرح‌های تکراری جای ایده‌های خلاقانه را می‌گیرند.

چت ربات‌های هوش مصنوعی

با ظهور AI مردم به شکل قابل توجهی به چت ربات‌های هوش مصنوعی برای کارهایی مثل نوشتن، برنامه‌ریزی و حتی تصمیم‌گیری‌های مهم روی آورده‌اند که البته راحتی این چت ربات‌ها گاهی می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند و عواقب و هزینه‌های قابل توجهی را به همراه داشته باشد.

چت ربات‌های هوش مصنوعی اطلاعات محدودی دارند؛ اما برای

مراقب باشید

هوش مصنوعی با اینکه یک ابزار فوق‌العاده قدرتمند در همه زمینه‌ها محسوب می‌شود؛ اما آگاهی از خطرهای احتمالی آن، امری ضروری است؛ زیرا اعتماد کورکورانه به این فناوری، نه تنها مخاطره‌آمیز خواهد بود؛ بلکه می‌تواند عواقب غیرقابل جبرانی در پی داشته باشد. از این رو نباید تنها به آن متکی بود. استفاده از فناوری شگفت‌انگیز هوش مصنوعی خوب است، به شرط آن‌که احتیاط را در اولویت استفاده از این فناوری قرار دهیم تا بتوانیم با خیال راحت از آن بهره ببریم.

درک محدود

با وجود کارایی بالای هوش مصنوعی در همه زمینه‌ها، درک آن در موارد مختلف، بسیار محدود است، موضوعی که می‌تواند چالش مهمی در تصمیم‌گیری و حل مسأله باشد، حتی اگر اطلاعات متنی را در اختیار AI قرار

اضطراب جدایی در کودکان چیست؟



الهام نظام آبادی

اختلال اضطرابی است که معمولاً مربوط به هنگام جدا شدن از والدین، پرستار یا سایر مراقبان کودکان رخ می‌دهد. در موارد نادر ممکن است اختلال اضطراب جدایی در نوجوانان و یا بزرگسالان نیز رخ دهد و منجر به ایجاد مشکلاتی در هنگام ترک خانه و یا رفتن به محل کار شود.

با اضطراب جدایی کودکان، چه کنیم؟

- اختلال اضطراب جدایی اگر زود تشخیص داده شود به راحتی قابل درمان است، والدین با پیروی از برخی دستورالعمل‌های ساده به شکستن سد دل‌بستگی بیش از حد به والدین کمک می‌کنند. این نکات عبارتند از:
- مستقیماً کودک را مجبور به دوری از والدین نکنید، بلکه ابتدا با صحبت با او در مورد موضوع، او را آماده کنید.
- تشویق کودک به مشارکت با همسالان



خود در بازی و یادگیری در حضور والدین، تا قبل از ترک او احساس اطمینان و اعتماد به نفس کند.

- شرکت در یک ورزش گروهی متناسب با سن کودک که به او کمک می‌کند تا بدون احساس ترس و اضطراب والدین را ترک کند.
- کودک را مسخره نکنند و یا احساساتی را که نسبت به ترس از دوری از والدین ابراز می‌کند، مسخره نکنند.
- مشارکت کودک در یکی از کارهای خانه، برای احساس استقلال و مهم بودن و افزایش اعتماد به نفس مؤثر است.
- داستان‌هایی که ایده استقلال و جدایی از والدین را دارند، تعریف کنید.
- اطمینان دادن به کودک که مدت کوتاهی را با دوستانش سپری می‌کند و به زودی والدین برای تحویل گرفتن او برمی‌گردند.
- از ترک ناگهانی کودک یا تهدید جدایی او خودداری کنید.
- کودک را با غریبه‌ها رها نکنید.

اضطراب جدایی یک وضعیت طبیعی است که کودک در زمان جدایی والدین یا عزیزان خود دچار آن می‌شود. کودکان اغلب از ترک مادرشان به دلیل یک وابستگی غریزی می‌ترسند، اما در برخی مواقع با گذشت زمان و رشد کودک این اضطراب تداوم داشته یا شدت می‌گیرد.

اگر اضطراب جدایی کودک به حدی شدید یا طولانی باشد که منجر به اختلال در روند مدرسه رفتن یا سایر فعالیت‌های روزانه وی می‌شود، این حالت اختلال اضطراب جدایی در نظر گرفته می‌شود. اضطراب جدایی، نوعی



● زینت تازه دل

توصیه‌های پزشکی برای مسافرت

- شایع‌ترین بیماری‌های مسافرتی گرفتاری گوارشی و تنفسی و جلدی می‌باشد.
- شایع‌ترین علائم اسهال مسافرتی درد شکمی، تهوع، استفراغ و تب می‌باشد که از مصرف مایعات و ORS و غلظت نکند.
- مصرف آب سالم و بهداشتی و غذای سالم جدی است.
- پوشیدن لباس کامل و استفاده از دور کننده‌های حشرات در جلوگیری از گزش حشرات اهمیت دارد.
- شستن مکرر دست‌ها اهمیت فراوان دارد.
- استفاده از آب جویبار - رودخانه و غیربهداشتی جهت شرب ممنوع است.
- غذا و مواد خوراکی از رستوران‌های معتبر باید تهیه شود و از مصرف سس - سالاد و مواد غذایی دوره‌گردها پرهیز گردد.
- جهت محافظت از پوست به ویژه در مناطق گرم از کرم ضد آفتاب استفاده شود.
- در مسافرت استفاده از میوه‌جات بر سبزیجات ارجح است.
- اگر رانندگی می‌کنید عصبانی نشوید و اگر عصبانی شدید رانندگی نکنید.
- صدای بلند موزیک باعث آلودگی صوتی حواس پرتی و خستگی زودرس می‌شود.
- مداوم بچه‌ها را کنترل کنید، دست‌ها از شیشه‌ها بیرون نماند و در صندلی عقب حتما کمربند ایمنی داشته باشد.
- نگهداری ادرار منجر به عفونت کلیوی می‌شود.
- درب اتومبیل در جاده قفل باشد.
- استفاده از چایی - مفرح‌ترین نوشیدنی و سفر سلامت فراموش نشود.
- استفاده از داروهای خواب‌آور در موقع رانندگی ممنوع است.
- اگر در سه ماه گرفتن اول گواهینامه رانندگی هستید و یا تازه ماشین خریداری کرده‌اید در مسافرت راننده نباشید.
- استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی ممنوع است.
- مشاهده فیلم و تصویر در CD و موبایل در حین رانندگی خطرناک است.
- همان‌گونه که با یاد خدا مسافرت را شروع کرده‌ایم در ادامه و خاتمه آن نیز ذکر خداوند و یاد خداوند آرام‌بخش خواهد بود.



نوروز و نوروزنامه

صاحبان مخصوص، روز پنجم، پسران و دیگر مقربان، حق حضور داشتند و از آن روز به بعد پادشاه با کسی جز ندیمان خاص و محرمان نمی‌نشست

پادشاهان ساسانی برای نیکو برگزار کردن جشن نوروز و شکوهمندی آن، همه آتشکده‌ها را پاک می‌کردند، به خنیاگران فرمان می‌دادند که آهنگ‌های نو و شادی آوری‌فرینند. میان پادشاه قدیم ایران، اردشیر بابکان سر دودمان ساسانی و بهرام گور و انوشیروان بیش از دیگر پادشاهان به بزرگداشت جشن نوروز توجه داشتند. این سه پادشاه بزرگ هر سال به هنگام نوروز هر چه جامه در خزانه داشتند به خدمتگزاران و نزدیکان می‌بخشیدند.

آیین نوروز در زمان خلفا

ایرانیان پس از غلبه اعراب، برای اینکه آثار و آداب و مراسم ملی‌شان پاینده بماند آنرا با رنگ و جلوه مذهبی در آمیختند. چنان‌که آغاز خلافت حضرت امیر، سرور پرهیزگاران و جلوس رسمی ایشان به مسند خلافت با روز اول ماه فروردین مصادف بوده است. اکنون نیز مراسم جشن فرخنده نوروز در سراسر ایران عزیز، باشکوه تمام برگزار می‌شود و در تاریخ کهن و پرخاصه جهان این جشن تنها جشنی است که از چهار هزار سال پیش به یادگار مانده است.

جشن همایونی نوروز، عمیق‌ترین، اصیل‌ترین و دیرین‌ترین آداب و رسوم مشترک جامعه ایرانی است و برپاداشتن این جشن، یکی از نشانه‌های بزرگ ملیت و همبستگی قومی ماست که هر ایرانی پاکنهاد این آیین را نیکو و گرمای می‌داند.

با شکوه فرمان داد و از آن زمان مراسم نوروز به‌جا ماند.

نوروز خاصه و عامه

مدت جشن نوروز را تاریخ‌نویسان و پژوهندگان، مختلف ذکر کرده‌اند. برخی یک ماه و بعضی کمتر نوشته‌اند. آنچه از متون تواریخ و دیگر مآخذ و منابع استنباط می‌شود اینست که مدت این جشن ده روز بوده که پنج روز اول را نوروز عامه و پنج روز دوم را نوروز خاصه، یا نوروز بزرگ و یا جشن بزرگ می‌نامیدند.

چنانکه اشاره شد در پنج روز اول همه مردم به رسیدن جشن نوروز شادی‌ها می‌کردند و به سرور و خوشی می‌پرداختند. به‌جا آوردن آداب نوروز خاصه در دربار پادشاهان باشکوه و جلال بود. بیست روز پیش از فرارسیدن نوروز در کاخ پادشاهی دوازده ستون برپا می‌داشتند و بالای هر ستون یکی از غلات یا حبوبات: گندم، برنج، ارزن، ذرت، گاورس (ارزن درشت)، نخود، لوبیا، عدس، باقلا، ماش و کجند می‌کاشتند و معتقد بودند هر یک که سبزتر و شاداب‌تر می‌شد فراوانی و رونق و برکت آن در آن سال بیشتر می‌گردد.

در جشن نوروز، برای دیدار نیکو، چهارخاصیت می‌شمردند: خجسته کردن روز، خوش گردآیدن عیش، زیاد شدن مال و جاه، افزون شدن مردانگی و جوانمردی. شه‌ریاران ساسانی را آیین چنین بود که از اول تا پنجم فروردین طبقات مختلف را در دربار خود راه می‌دادند. در روز اول، عامه مردم، در روز دوم دهقانان، روز سوم موبدان بزرگ به دیدار شه‌ریار می‌رفتند. روز چهارم تنها افراد و



بزرگان بشادی‌بیار استند می و جام و رامشگران خواستند چنین روز فرخ از آن روزگار بمانده از آن خسروان یادگار و نیز نوشته‌اند به زمان پادشاهی جم، اهریمن بدکنش، برکت از همه مردمان بازگفت، باد را از وزیدن و چشمه‌ها را از جوشیدن بازداشت تا آبانی‌ها و مردمان همه تپاه شوند. پادشاه به ناپود کردن اهرمن برخاست، به یاری اهورامزدا بر او پیروز گشت و در حالی که چهره‌اش چون خورشید تابان شده بود به جایگاه خویش باز آمد.

در همان روز درختان خشکیده سبز و خرم شدند، از چشمه‌های جوشیده جوی‌های بزرگ روان گردید و جهان پر نعمت و برکت شد. مردم از چنین دگرگونی در شگفت و شادمان شدند. جشن‌ها برپا داشتند و آن روز را «نوروز» نام نهادند. و به افسانه نوشته‌اند، که به زمان پادشاهی کیومرث، ستاره‌شناسان دریافتند که در هر سال، فروردین، مدتی از نقطه اصلی خود دنبال می‌افتد و پس از سپری شدن هر دوره ۱۴۶۰ سال، به جای خویش باز می‌گردد. در چهارصد و بیست و پنجمین سال پادشاهی جمشید یک دوره کامل ۱۴۶۰ ساله به پایان رسید، و دوره جدید اعتدال ربیعی آغاز شد. جمشید آن روز را گرمای داشت و مردمان را به برپاداشتن جشنی

● ملیحه آذربهرام



جشن «نوروز» از جمله آداب و رسوم ملی ماست و اکنون که بهارن و گاه برگزاری این جشن بزرگ است، تاریخچه آن به اختصار یاد می‌شود. کلمه جشن از ریشه «چین» سانسکریت و «یزش» پهلوی است و به معنی ستایش و پرستش است.

وجه تسمیه‌ی نوروزی

در باب وجه تسمیه «نوروز»، تاریخ‌نویسان و محققان را عقاید گوناگون و بعضی به افسانه مانند است اما چون آوردن برخی از آنها خالی از لطف نیست یاد می‌شود. فردوسی سرآینده نامور شاهنامه ضمن شرح پادشاهی جمشید آورده است: چون آن کارهای وی آمد بجای زجای مهین برتر آورد پای به فز کینایی یکی تخت ساخت چه مایه بدو گوهر اندر شناخت که چون خواستی دیو برداشتی ز هامون بگردون برافراستی چو خورشید تابان میان هوا نشسته بر او شاه فرمانروا جهان انجمن شد بر تخت اوی فرو مانده از مزه بخت اوی به چشمشید بر، گوهر افشاندند مران روز را «روزنو» خواندند سر سال نو همز فرودین بر آسوده از رنج تن دی زکین