



بهشت این جاست، این جایی که دارم جای می‌نوشم... | عکس: میثم دهقانی

روایت دوست

گرامی‌ترین گروهی که به پیشگاه خدا می‌رسند

سید احمد میرزاده – در روز دیدار، قصر فردوس را به یاداش کدام عمل چشم‌خواهی داشت‌تورا که جزسیم‌دغل به‌دست نیست؟ تا این سیم‌راز کنی بر آسمان سهیل می‌جویی و بر زمین در پی کیمیاگری پویی! نمی‌بایی؟ حاجت به این دو نیست! کیمیا، خاکی است در خراسان که قلب سیاه را به طلای سرخ بدل می‌کند. آن خاک که پاره تن فرستاده‌ی‌اک در آن است. آموخت آفتاب ز خاک حریم تو / در قلب ماهیت، صفت کیمیاگری.

روزی فراخواهر سیده‌مه در دریغ همه آه‌و آخ! برنخ بهشت و دوزخ. بامداد ناگزیر بی‌گریز گاه: رستاخیز. آنک از پس خوابی گران‌بر خاسته‌ای! هول رستاخیز را به کدام دست‌انویز از دل خواهی برد؟ آن اضطراب را به کدامین شراب خواهی نشاند؟ آن‌جا که اقیانوس آتش در تلاطم است کدامین

برای امام مهرانم

متوسل شو تا عاقبت به خیر بشی

از چای‌خونه دوتا جای گرفتم، روی هم گذاشتم به‌دمنوش هم‌روش، رفتم به گوشه بشنیم بخورم. به صدایی از پشت سر گفتم: «می‌بینم دوطبقه خلاف باز دی، دوتا چای و یه دمنوش خلافا! آقا!» گفتم به چای‌روبر ای شما آوردم. خندیدیم و گفتم از کجا اومدی؟ گفت از شهر کرد، نذر کرده بودم اگه کنکور رو خوب جواب بدم، پیام بپوس آقا. روز کنکور استرسم

مشاوره شغلی

شایع‌ترین مشکل روانی در میان سلبریتی‌ها

برای زندگی نیست». بسیاری از سلبریتی‌ها که در خانواده‌ای غیرمشهور بزرگ شده‌اند و اولین فرد مشهور در خانواده خود هستند، دوران کودکی سختی را با والدینی سخت‌گیر سپری کرده‌اند. با این حال این سخت‌گیری‌ها الزاماً به معنای یک رابطه سالم نیست. هرچند این سختی‌ها گاه منشأ خلایقیت می‌شود، اما در شکل‌گیری روابط پایدار و بلندمدت اختلال ایجاد می‌کند. زندگی روزمره یک سلبریتی نیازمند توانایی زیادی در تنظیم احساسات است. به گفته دکتر باس، زندگی آن‌ها فاقد ساختار منظم و همراه با نوسانات شدید، از اوج هیجان اجرای صحنه‌ای تا عمق تنهایی در سفرهای کاری است. او می‌گوید: سلبریتی‌ها به‌طور دایم در معرض قضاوت عمومی هستند و این فشار روانی، احتمال تجربه اضطراب اجتماعی را بیشتر می‌کند. آن‌ها اغلب دچار شک و تردید نسبت به دوستان و نزدیکان خود می‌شوند. او از مردم می‌خواهد در فضای مجازی با سلبریتی‌ها مهربان‌تر رفتار کنند.

۴ خطای رایج فکری در مسیر توسعه فردی

- بعد از انجامش می‌دهم**
- زندگی کوتاه است ارزشش را ندارد**
- سخت و نشدنی است**
- رهايش كنم چون عقب افتاده‌ام**

استفاده می‌کنند.

یک فرهنگ‌ی باز‌نشسته
*در این‌جا که چراغ راهنمایی در حکم دُکُور است. بیشتر رانندگان به درخت و در و دیوار توجه بیشتری می‌کنند تا به چراغ راهنمایی و رانندگی.
*گامو فوبیا چیه؟ از دواج که ترس نداره. کافیه بری جلو و به خدا توکل کنی. همین.
*نمی‌دونستم که قبل از دم کردن باید چای را بشوییم. ممنون که گفتین.

مهرمانی اندیشه‌ها در جوار بارگاه عالم آل محمد(ص)

نگاهی به دارالعلم، مدرسه تابستانه طلاب که به‌همت آستان قدس رضوی و با همکاری حوزه علمیه خراسان راه‌اندازی شده‌است



همچنین مناظره‌های علمی؛ چالشی نبودند که در موضوعات مختلف صاحب‌نظران بر جسته‌را به مباحثه و امی داشت و برای طلاب هم فرصت تحلیل و توجه به نظر ات متفاوت را فراهم می‌کرد. به گفته حجت الاسلام قربانعلی محمدی، از استادان عالی‌حوزه علمیه خراسان و یکی از شرکت‌کنندگان در این طرح «دارالعلم فرصتی است تا حلقه‌های گمشده میان مدارس و مکاتب مختلف حوزه‌های علمیه پیوند خورده و طلبه‌ها از نزدیک با تنوع فکری آشنا شوند. چنین برنامه‌هایی افق دید طلبه‌ها را فراتر از مکاتب درسی می‌برد و آنان را به اندیشه‌تمدنی دعوت می‌کند.»

دکتر مرصعی، استاد فلسفه و اندیشه و یکی از استادان مدرسه دارالعلم در گفت‌وگو با آستان نیوز، بر ضرورت پیوند علمی میان معارف دینی و یافته‌های علمی نوین تأکید می‌کند که مقداری از مسئولیت تحقق آن بر دوش دارالعلم است. به اعتقاد کارشناسان، دارالعلم می‌تواند دوباره مشهور را به قلب علمی حوزه‌های علمیه بدل کند؛ عنوانی که پیشتر در طول تاریخ حوزه‌ها بازتر خاص و عام بوده‌است.

دارالعلم در شهر عالم آل محمد(ص)

عالم آل محمد(ص) یکی از القاب حضرت رضا(ع) است که این

ضریح‌های اولیه مرقد مطهر

فالیزیان - در سال‌های اول به خاک سپاری پیکر پاک امام رضا(ع) در مشهد، حرم مطهر به صورت بنایی ساده با مصالح ویژه آن دوران بنا نشده بود. چنان‌که بقعه‌مطهر تنها یک در ورودی ساده در پیش‌روی مبارک داشت و دارای تزییناتی مختصر به سبک آن زمان بود. ایوان‌های اطراف حرم به جز صفه پیش‌روی، به سوی خارج از بنا بسته بود و بالای بقعه تنها قبه‌ای وجود داشت. در آن دوران اطراف حرم مطهر خالی از سکنه بود و نوغان که یکی از دوآبادی معروف و معتبر توس بود، تنها محل مسکونی

روان‌شناسی

بازیابی سلامت روان؛ ۹ ماه پس از ابتلا به علایم شبه کرونا

پژوهشی جدید نشان می‌دهد افرادی که علایمی شبیه کووید داشتند، به‌طور میانگین سه ماه پس از بیماری سلامتی جسمانی خود را باز یافتند، اما دستیابی به سلامت روانی کامل آن‌ها ممکن است تا ۹ ماه هم طول بکشد. به گزارش «ایندپندنت»، حدود ۲۰ درصد از شرکت‌کنندگان در مطالعه حتی یک سال پس از بیماری هم همچنان از سطح مطلوب کیفیت زندگی مرتبط با سلامت فاصله داشتند.



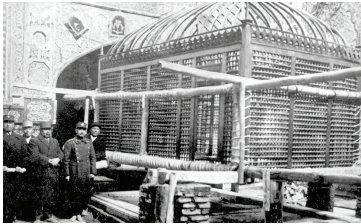
ضرورت توجه به سلامت روان بیماران پس از بهبودی از کووید

شاخص کیفیت زندگی مرتبط با سلامت یک مفهوم چندبعدی است که به بررسی تأثیر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی فرد بر کیفیت کلی زندگی او می‌پردازد. این مطالعه که در نشریه «انجمن آزاد بیماری‌های عفونی» (Open Forum Infectious Diseases) منتشر شد، افراد دارای علایم شبه کووید را بررسی کرد که نتیجه از آمایش کووید ۷۵ در صد از آن‌ها مثبت و نتیجه تست باقی آن‌ها منفی بود. دکتر لورن ویسک، استادیار پزشکی دانشکده پزشکی دیوید گفن دانشگاه یوسی‌ای و یکی از نویسندگان اصلی این تحقیق، می‌گوید: «افرادی که نتیجه از آمایش کووید آن‌ها مثبت بود (در مقایسه با افراد نتیجه تست منفی) احتمال بیشتری داشت که تا یک سال پس از بیماری به سلامتی مطلوب مرتبط با کیفیت زندگی بازگردند. آنچه نشان می‌دهد آثار طولانی مدت سایر بیماری‌ها (غیر از کووید) بر سلامتی عمومی تاکنون دست‌کم گرفته شده‌است». ویسک افزود: «ما اکنون تفاوت بین روند بهبود جسمانی و روانی پس از ابتلا به کووید را بهتر درک کرده‌ایم. این یافته‌ها نشان می‌دهد که پزشکان باید به سلامت روان بیماران پس از بهبودی از کووید توجه بیشتری داشته باشند و امکانات بیشتری را برای حمایت از آن‌ها اختصاص دهند.

پژوهشی روی بیش از ۴ هزار نفر

این مطالعه در چارچوب پروژه INSPIRE (پشتیبانی ناوآرانه از بیماران مبتلا به عفونت

در این ضریح کتیبه منحصر به دو سطر خط نستعلیق چهار دانگ است که بالای سر ضریح مبارک با طلا نوشته شده: «نیازمندرحمت ایزد مستعان و تراب اقدام‌زار این آستان ملائک پاسبان (سبط) سلطان نادر شاه شاهرخ شاه الحسین الموموسی الصفوی بهادر خان». برخی از منابع به ساخت این ضریح توسط نادر شاه اشاره دارند. در سال ۱۳۳۱ ق آخرین خبر از وجود جواهرات بر بدنه ضریح دوم و مؤید قرار داشتن چهار دانه یا قوت و یک دانه در مردر گوی‌های ضریح در اواخر دوره قاجاریه است.



اولین ضریح مزار

مطهر امام هشتم(ع)، ضریحی چوبی با تسمه‌های فلزی و پوشش طلا و نقره بود که در اواسط قرن دهم یعنی در دوران شاه طهماسب صفوی به سال ۹۵۷ ه‍.ق ساخته و روی صندوقچه چوبی نصب شده‌است. بعضی نوع چوب اولین ضریح

را از شمشادو برخی از صندل

بعضی دیگر از جنس نقره و عده‌ای

دیگر (اعتمادا السلطنه و مؤلف منتخب التواریخ)

جنس ضریح را

از فولاد می‌دانند. ضریح دوم، ضریحی

مرصع فولادی معروف به

ضریح نگین‌نشان است که در سال ۱۱۶۰

قمری نصب شد.

اداو اطوار خانمم بعد از بارداری خیلی زیاد شده‌است

مردی هستم که یک فرزند دارم. خانمم دوباره باردار شده است.

الان بچه مان را ۴ ماهه باردار است. مشکلم این است که ادا و اطوارش خیلی زیاد شده و هیچ کاری در خانه انجام نمی‌دهد. راهنمایی ام کنید.



صدیقه مدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مخاطب گرامی، قبل از دادن هر پاسخی پدر شدن دوباره تان را تبریک می‌گویم و امیدوارم مدت باقی‌مانده بارداری همسرتان به سلامتی بگذرد و فرزند دوم شما به دنیا بیاید. باید پذیرفت که علت اصلی بی‌تفاوتی‌های همسرتان به امور منزل، مربوط به بارداری ایشان است. در ادامه راهکارهایی را ارائه خواهیم کرد تا به شما کمک کند که مدت باقی‌مانده تا به دنیا آمدن فرزندتان را با احساس بهتری در محیط خانه بگذرانید.

آستانه تحمل زنان باردار پایین‌تر است

در دوران بارداری، هیچ فردی حتی بستگان نزدیک نمی‌توانند احساس امنیتی را که یک مرد با حضورش به همسرش می‌دهد، به او بدهند. زنان در این دوران حساس‌تر و شکننده‌تر هستند و ممکن است آستانه تحمل پایین‌تری داشته باشند. دیدن این که همسرشان به آن‌ها توجه و از آن‌ها مراقبت می‌کند و برای آرامش‌شان می‌کوشد، قوت قلب بزرگی برای‌شان خواهد بود.

خودتان را دلبسته همسرتان نشان دهید

همان‌طور که مادر مواظب کودکی است که در شکم خود دارد، پدر کودک هم باید با مواظبت از مادر کودک به‌طور غیرمستقیم مواظب کودکش باشد. این احساس دلبستگی دوگانه، بیشترین حالت رضایت‌اطی دوران بارداری در او به وجود می‌آورد. بنابراین سعی کنید هر روز دلبستگی خود را به همسرتان نشان دهید.

بپذیرید که توانایی همسرتان کاهش یافته‌است

فراموش نکنید که همسر شما باردار است و این مسئله به شدت توانایی جسمی‌اش را کاهش داده‌است.

به نظر نمی‌رسد که شما در گذشته به خاطر تبیلی همسرتان با او مشکلی داشته باشید بنابراین شرایط امروزش را بپذیرید و تنها گذشت این ۹ ماه می‌تواند به شما برای برگشتن زندگی‌تان به‌روال عادی، کمک کند. بایک شاخه گل، یک لیخنه، یک نگاه محبت‌آمیز، تماس تلفنی با همسرتان در طول روز، انجام کاری که او را خشنود می‌کند، به عهده گرفتن بخشی از کار خانه، رسیدگی به فرزند دیگرتان، بردن او به بیرون و انجام کاری که صرفاً به خاطر او باشد یا هر کاری که به او این پیام را ابلاغ کند که «من می‌خواهم دوران بارداری راحت‌تری را بگذرانم»، دوران بارداری همسرتان را راحت‌تر کنید.