مواد لازم برای ۴ نفر :

مخلوط كنيد و كنار بگذاريد .

دلمه مرغ با كرفس و قارچ

ژامبون گوساله ٤ ورقه ي بزرگ،سينه ي درشت مرغ،

بدون استخوان ٤ عدد،مواد داخل سينه ي مرغ :

قارچ بزرگ ۱۲۵ گرم،ساقه ی کرفس ۱ عدد

خرده نان تازه ۱۵ گرم، سس گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپ

خوریبرای جلادادن سطح دلمه ی مرغ،سس

سویا ۱ قاشق سوپ خوری(۱۵ میلی لیتر )

روغن مایع ۱ قاشق سوپخوری (۱۵ میلی لیتر)

برای تهیه ی مخلفات داخل سینه ی مرغ، قارچ و کرفس

را کاملا خرد کنید و همراه با خرده ی نان تازه با هم

هر ورقه ی ژامبون را با پشت چاقو پهن کنید

در پهلوی هر سینه ی مرغ شکاف بزرگی به سمت پایین

ایجاد نمایید . به تدریج آن را باز کنید ، به طوری که پاکت

بزرگی به دست آید و مخلفات را داخل آن قرار

بپیچید.سس گوجه فرنگی ، سس سویا و روغن مایع را

با هم مخلوط كنيد تا براى جلا دادن دلمه ها از آن استفاده

کنید .سینه های مرغ را بر روی منقل (یا در کباب پزی

که ازقبل گرم شده)به مدت ٥ دقیقه کباب کنید .سپس

مقداری از مخلوط مخصوص برای جلا دادن را روی

دلمه ی مرغ بمالید و به مدت ٥ دقیقه دیگر بگذارید تا

بپزد .سینه های مرغ را برگردانید و پس از ٥ دقیقه ،همین

کار را با مالیدن بقیه مخلوط سس گوجه فرنگی تکرار

ازدواج در سخن بزرگان

🗸 ازدواج مثل اجرای یک نقشه جنگی است که اگر در آن

فقط یک اشتباه صورت گیرد جبرانش غیر ممکن خواهد

ازدواجی که به خاطر پول صورت گیرد، برای پول هم از

🗸 انتخاب پدر ومادر دست خود انسان نیست ، ولی

می توانیم مادر شوهرو مادر زنمان را خودمان انتخاب

🗸 بازنی ازدواج کنید که اگر ((مرد))بود بهترین دوست شما

🗸 با همسر خود مثل یک کتاب رفتار کنید و فصلهای خسته

برای یک زندگی سعادتمندانه ((مرد))باید ((کر))باشد و  $\langle$ 

((mجاعت)) ازدواج بیشتر از رفتن به جنگ

🗸 تایک سال بعد از ازدواج، مرد و زن زشتی های یکدیگر را

🗸 ازدواج همیشه به عشق پایان داده است.

کننده او را اصلا نخوانید.

زن ((لال))

مي خواهد.

بین می رود .

بورنز

سروانتس

دور هریک از سینه های مرغ یک لایه ژامبون

صرع یک فرم شایع تشنج است که مشخصه آن بیهوش شدن ، سقوط و افتادن و از دست دادن کنترل ادرار یا مدفوع و حرکات خودبخودی و ریتمیک می باشد. تشنج با فرمان های حرکتی صادره از مغز به دلایل مختلف و گاهی هم بدن علت مشخصی ایجاد می شود. تشنج های مکرر مغزی را "صرع" یا اپی لپسی" می نامند. حدود یک درصد جمعیت حداقل يكبار در طول عمر خود تشنج مي كنند. ولي شیو ع آن در کل جمعیت حدود یک درصد و در گروه

در این مقاله ، صرع و عوامل و راههای درمان آن مورد بررسی قرار می گیرد . علائم و نشانه های صرع:

مى افتد. اغلب جيغ مى زند و چشم ها به طرف عقب مدت ۱-۲ دقیقه دچار حرکات پرشی ریتمیک

ممكن است دچار كبودى نيز بشود . اغلب اوقات دنبال أن تا چندين دقيقه كودك بيهوش مي ماند و

۔ اغلب موارد تشنج بدون عوامل تحریک کنندہ خاص اتفاق مى افتد . در بعضى افراد مستعد ، تحريكات خاص مانند نور شدید، صدا ، بی خوابی و ... ممكن است شروع كننده تشنج باشند. گاهي اوقات قبل از حمله صرعی کودک دچار تحریک پذیری، اختلالات خلقى و شخصيتى مى شود. بعضى از والدين مي توانند به دقت زمان حمله صرعي را بر اساس تغییرات حالات کودک پیش بینی کنند. کودکانی که استعداد صرع دارند ممکن است اولین حمله صرعی خود را با یک بیماری ویروسی یا تب پایین نشان دهند. حملات صرعی در ساعات اولیه صبح روی می دهند و به ویژه در مراحل اولیه خواب در دوران كودكي ، شايع هستند.

حملات صرعى ممكن است فقط چند عضله را دربرگیرد مثلا یک طرف صوت یا یکی از اندام ها را، در این صورت به آن صرع کانونی می گویند . مدت زمان یک حمله صرعی در وضعیت هوشیاری کودک باید مشخص شود. شرح حال باید معین کند که آیا علائم پیش درآمدی (اوراً) قبل از حمله صرع وجود داشته است؟ همچنین رفتار کودک درست قبل از

دادن کنترل ادرار یا مدفوع و حالت پس از حمله صرعى بايد مورد توجه قرار گيرد. والدين يا پرستار کودک اغلب حمله اصلی را به خوبی تصویرسازی مى كنند كه از توصيف حالات كلامى در تشخيص مفيدتر است. علاوه بر توصيف حالات كودك، میزان تکرار، زمان وقوع درطی روز و عوامل مستعد کننده و تغییر در نوع حمله نیز مهم هستند.نوع داروهایی که کودک مصرف نموده نیز اهمیت دارد.

معاينه كودك جهت پيدا كردن علت تشنج انجام نمودارهای طبیعی مقایسه می شوند . خصوصیات

خانواده ها نیز مانند یک فرد می توانند سالم و یا

بیمار باشند. خانواده های سالم و خانواده های

پریشان دارای ویژگی هایی هستند که تنها با

شناخت این ویژگی ها می توان وضعیت هر

خانواده را مشخص ساخت و سپس امید آن

را داشت که با برطرف کردن عوامل بیماری زای خانواده و نیز با تقویت جنبه های مثبت

آن ، زیربنای اصلی سلامت روانی و احساس

خوشبختی اعضای خانواده را فراهم نمود. البته این تفکر که خانواده های مذهبی صرفا

خانواده های موفق، سالم و بالنده هستند،

کشورهای غربی خانواده های بسیاری

هستند که با پایبندی به اصول انسانی در زمره

خانواده های سالم و بالنده قرار

گرفته اند. لیکن خانواده های مذهبی

می توانند در یکی از اشکال زیبای

دراین مقاله ویژگی خانواده های پریشان و

سالم برشمرده مي شود . اميد است كه مورد

۱-میزان ارزش و احترامی که هر یک از افراد

خانواده برای خود قایل هستند ناچیز است.

٢ - چهره افراد خانواده غالبا عبوس، غمگين،

گرفته ، افسرده و بی احساس است.

۳ - گوش افراد خانوآده برای شنیدن

خواسته های یکدیگر سنگین و صدای آنها

۴ - نشانه دوستی و صمیمیت در بین افراد

خانواده کم است و در مواردی حتی از وجود

خانواده های موفق قرار بگیرند.

ویژگی های خانواده های پریشان:

توجه همگان قرار گیرد.

بلند و خشن است.

یکدیگرنیز بی اطلاع هستند.

تباهی است چرا که حتی در

سنی کودکان ۲-۵ در هزار می باشد.

در صرع ابتدا کودک بیهوش شده و روی زمین

تشنج صرع بزرگ ۱-۲دقیقه طول می کشد و به سردرد و خو اب آلودگی و گیجی پس از تشنج تا

اگرچه علائم و نشانه های صرع برای تشخیص، کافی هستند ولی تشخیص عامل زمینه ای ممکن است كمى پيچيده باشد. اكثر والدين به خوبى اولين حمله صرعی فرزندشان را به یاد می آورند و مى توانند آن را به دقت شرح دهند.

حالت بدن بیمار، وجود و شدت کبودی، از دست

می شود. فشارخون، دور سر، قد و وزن با

می چرخند . سپس بدن به مدت ۱۵ -۲۰ ثانیه دجار انقباض عضلانی طولانی می شود و به دنبال آن به در طول تشنج کودک به دلیل اختلال تنفسی

مدتی ممکن است باقی بماند.

صرع کودکان

نورولوژیک شامل رفلکس ها، قدرت عضلات قوام

آنها و حس های مختلف کودک را بررسی کند . روش

را ه رفتن ، حفظ تعادل ، وضعیت معمول کودک نیز

مهم است. پزشک از کودک ممکن است سئوالاتی

جهت آزمایش قدرت تفکر، قضاوت و حافظه او

با استفاده از این وسیله فعالیت الکتریکی

الكترودها ايمپالس هاى الكتريكى را از مغز گرفته

الكتروآنسفالوگرافيEEG:

د کتر فاطمه متین - متخصص بیماری های کودکان ۱- اختلالات متابولیک: بیماری کلیوی یا کبدی که

غيرطبيعي چهره و يافته هاي باليني همراه ، مانند باعث اختلال تعادل شيميايي بدن مي شوند ، بزرگی کبد و طحال مورد توجه قرار می گیرد . وجود لکه های بی رنگ پوستی و لکه های شیر قهوه ای، خال های عروقی نیز مهم هستند. علاوه بر معاینه عادی، پزشک ممکن است معاینات

تشکیل بافت ترمیمی در مغزو در نتیجه یک کانون صرع زا شود. ٣-مشكلات عروقي، اختلالات عروقي و حوادث

عروقی شایع ترین علل تشنج بعد از ٦٠ سالگی

سلول های مغزی کودک ضبط می شود. حدود ۵- عفونت ها مثل مننژیت و آنسفالیت ممکن است ۳۰-۱٦ الکترود را با چسب یا یک کلاه روی سّر كودك مى چسبانند . بيمار ضمن انجام نوار مغزى 8-اختلالات مادرزادی و عیوب مادرزادی مغز از

بایستی بی حرکت بماند. گاهی از بیمار خواسته می شود بی حرکت بماند. گاهی از بیمار خواسته مى شود چند دقيقه نفس عميق بكشد و گاهى تحریکات نوری انجام می شود.

> را به دستگاهEEGمی فرستد و امواج مغزی را روی یک ورقه کاغذی ثبت و ضبط می کند. توموگرافی کامپیوتری یاMR CT-SCAN. تصاویری که از مِغْزگرفته می شود به تعیین علت تشنج مي تواند كمك كند. تومور، اختلالت عروقي و ناهنجارهای های مادرزادی مغز از بیماری هایی هستند که به کمک این بررسی ها تشخیص داده

آزمایش خون: با آزمایش خون اختلال تعادل شیمیایی خون را كه منجر به تشنج مى شود مى توان نشان داد . مثل اختلاً لات قند، كلسيم ، منيزيم و سديم . آزمایش مایع نخاع:

گاهی گرفتن نمونه کوچکی از مایع نخاع کودک برای آزمایش و تجزیه از نظر تشخیص عامل عفونی یا التهابي براي تشنج انجام مي شود. اين أزمايش در کودکانی انجام می شود که تشنج شروع حاد داشته و علت تشنج آنها مشخص نشده است.

در طول راه رفتن و خواب سلول های مغزی امواج الكتريكي مختلف متفاوتي توليد مي كنند كه توسط دستگاه EEG قابل ضبط است، اگر ایمپالسهای الكتريكي از سلولهاي مغزي به صورت غيرطبيعي صادر شود، تشنج یا صرع اتفاق می فتد . تحریک شدن غیر طبیعی سلول های مغزی می تواند محدود به یک ناحیه کوچک بماند و تشنج کانونی ایجاد کند یا می تواند به سرعت همه مغز را در برگرفته باعث تشنج ژنرالیزه (عمومی) شود.

گاهی تشنج ممکن است بدون علت مشخص ایجاد شود. برخی از علل شناخته شده تشنج به شرح زیر

مى توانند با عث كاهش سديم خون، كلسيم يا منيزيم ۲- سابقه ضربه مغزی: ضربه های مغزی یا بیماری های مغزی در گذشته بیمار ممکن است باعث

Mary j

۴-سموم، استفاده از داروها و مواد شیمیایی و یا قطع يكباره آنها مى تواند فعاليت الكتريكي مغز و سیستم عصبی را تحت تأثیر قرار دهد.

عدم كنترل تشنج و تكرار حملات صرعى مى تواند مخاطره آميز باشد. سقوط و ضربه های مغزی از خطرات تشنج کنترل نشده هستند. تشنجی که باعث بیهوشی و عدم تعادل شود ممکن است هنگام رانندگی ، شنا یا کار با وسایل دیگر، خطرناك باشد. تشنج ممكن است كودكان را در بعضي فعاليت های مدرسه محدود نماید

علل شایع تشنج در شیرخواران و کودکان هستند. ۷-تومورهای مغزی،گرچه از علل نادر هستند ولی تشنج ممكن است اولين علامت يك تومور مغزى باشد.

عدم كنترل تشنج و تكرار حملات صرعى مي تواند مخاطره آمیز باشد. سقوط و ضربه های مغزی از خطرات تشنج كنترل نشده هستند. تشنجي كه باعث بیهوشی و عدم تعادل شود ممکن است هنگام رانندگی، شنا یا کار با وسایل دیگر، خطرناک باشد. تشنج ممکن است کودکان را در بعضی فعالیت های مدرسه محدود نماید.

اولین قدم در کنترل صرع این است که مشخص شود آيا بيمار واقعاً اختلال صرعى دارديا به حالتي شبیه اپی لپسی مبتلا است. گاهی تعیین علت یک حمله صرعى در كودك طبيعي، مشكل است. اما اگر

معاینه عصبی و نوار مغزی طبیعی باشند ، بهتر است بيمار تحت نظر گرفته شود.

اكتريت پزشكان در مورد اولين حمله صرعى بدون تب در صورتی که سابقه خانوادگی منفی باشد و معاينات طبيعي باشند و خانواده بيمار نيز همكاري خوبی داشته باشند ،موافق هستند که از داروی ضد سرع استفاده نشود. تقریبا ۷۰ درصد این کو دکان حمله صرعی دیگری را تجربه نمی کنند ولی اگر حمله صرعی مجدد به فاصله کمی از حمله قبلی اتفاق افتد به درمان ضد تشنج نیاز دارد.

اگر تشنج به دفعات زیاد تکرار نشو دکودک زندگی عادى خود را مى تواند داشته باشد . راه هاى زيادى برای کنترل تشنج در دسترس است، از قبیل: داروها، جراحي و رژيم غذايي

بسیاری از داروها می تواند تعداد دفعات تشنج را کم کرده و یا کاملا کنترل نمایند . یافتن داروی درست و تعیین مقدار موثر آن، کار پیچید ه ای است و به همكارى كامل و الدين نياز مند است . داروهای استاندارد کنترل تشنج کربامازپین، والبروئيك اسيد، فنوباربيتال و فني توئين هستند. مصرف داروهای ضد صرع ضمن بارداری ممکن است باعث ناهنجاری های مادرزادی در جنین شود و حتما مادران قبل از تصمیم به باردار شدن باید پزشک معالج خود را در جریان قرار دهند. اگر کنترل کامل تشنج با یک دارو صورت پذیرد، حداقل دوره در مان برای مدت ۲ سال بدون تشنج بودن کودک کافی است. در صورتی که اختلاً لات نورولوژیک مثل عقب ماندگی ذهنی، تشنج های کانونی یا صرع هایی با حملات طولانی وجود داشته باشد، دوره درمان طولانی تر

درکودکی که کنترل کامل حداقل به مدت دو سال صورت گرفته و عوامل خطر که در بالا نام برده شد، کم باشند شانس عود پس از قطع دارو و در ٦ ماه

اول ۲۰-۲۰ درصد است. بنابراین وقتی تصمیم به قطع دارو گرفته شود قطع در مان باید ۳-٦ ماه طول بكشد زيرا قطع ناگهاني دارو مي تواند باعث

جراحي: درمان جراحی در مورد تشنج های مقاوم به درمان در صورتی که تشنج به منطقه مخصوصی از مغز ارتباط داشته باشد، انجام می شود. در جراحی مى توان أن قسمت مغزرا بدون اينكه عارضه خاصى داشته باشد برداشت .

جراحی در موارد تشنج های ناشی از تومور و اشکالات عروقی نیز موثر است. در بچه هایی که منطقه خاصی را برای ایجاد تشنج ندارند و یا کسانی که مرتبا با تشنج دچار زمین خوردن های مکرر می شوند، جراحی برای جدا کردن بافتی که در نیمکره مغز را به هم مرتبط می کند موثر است و اختلال خاصى هم أيجاد

رژیم غذایی: كنترل تشنج موثر باشد.

شیمیایی هستند ، در طول گرسنگی در

صرع طولاني و شديد بشود.

در اوایل قرن بیستم دیده شد در بچه هایی که گرسنگی می کشند تشنج به خوبی کنترل می شود. در زمان گرسنگی بدن از چربی های ذخیره استفاده مى كند و ميزان عامل كتون در خون بالا مى رود. براین اساس، تجویز رژیمی با مقادیر چربی و محدود کردن شدید مواد قندی و پروتئین ها می تواند در نام این رژیم که از کتون ها گرفته شده و مواد

بدن تولید می شوند و مقادیر دقیق غذاهای خاص برای هر وعده مشخص خوردن حتى مقدار كمى شكريا قند مى تواند توليد کتون ها را تا حد زیادی کاهش دهد.

تاکنون مشخص نشده که این روش چطور در

كاهش تشنج موثر است.

18-افراد خانواده اصطلاحا "نهایت

نگری دارند و در نظر آنان همه پدیده های

عالم در حد دو طيف هستند "خوب است

یا بد" ، دوست داشتنی است یا غیردوست

۱۷ - وابستگی افراد خانواده با یکدیگر ناسالم

است . این موارد یا نسبت به احساسات ،

خواسته ها و نیازهای خود بی توجه هستند و یا خود را مرکز و محور عالم به حساب

مى آورند و خودخواهى آنان در همه رفتارشان

پدیده ای تعصب بی مورد و شدید نشان

مى دهند و از استدلال ، منطق و عقل سليم

19 - افراد خانواده بالاخص فرزندان

خانواده ها با یکدیگر به رقابت ناسالم

با دیگران مشکل دارند و غالباً نمی توانند

۵)دامن طبیعت : وسیله دیگر برای رسیدن

پیروی نمی کنند.

افراد خانواده نسبت به هر موضوع یا

داشتنی" و "سفید است یا سیاه".

◄ پیش از ازدواج چشماهایتان را باز کنید وبعد ازدواج آنها را فرانكلين روی هم بگذارید . بالزاك 🗦 خانه بدون زن ، گورستان است . آرت بوخوالد 🗸 تنها علاج عشق ، ازدواج است .

## مروری بر ویژگی های خانواده پریشان

۱۳- افراد خانواده در تصمیم گیری مشکل

دارند و تا حد امکان از آن خودداری می کنند

تا بدین وسیله از درگیر شدن با یکدیگر پرهیز

۱۴-افراد خانواده برای کنترل امور

عیر ممکن" تلاش فراوان می کنند و هرگز

متوجه نمی شوند که انجام بعضی از

خواسته های آنان به وسیله طرف مقابل

غير ممكن است.

خانواده نوعي وظيفه تلقى مى شود و هريك از آنان تلاش می کنند تا دیگری را تحمل ۶- شو خی های افراد خانواده با یکدیگر در

عنوان " انسان " آگاه نیستند.

بهره مند می شوند.

كردن و تامين مايحتاج است.

بیشتر اوقات گزنده، بی رحمانه و مبتنی بر

بیچاره و نگون بخت هستند و در واقع نوعی

۵ – به نظر می آید که همبستگی بین افراد 🥒 درماندگی آموخته شده ٔ را تجربه می کنند. 🛛 ۱۵–افراد خانواده گاه گرفتار مشکل کمال ١١ - افراد خانواده غالباً عصبي هستند و احساس گناه و تقصیر می کنند و یا برعکس احساس مي كنند مورد ظلم و ستم قرار گرفته اند و برای جبران این احساس گاه از

> غیرانسانی نشان می دهند. ۱۲ - افراد خانواده غالباً در حال جنگ و ستیز پایان ناپذیرند و هربار درگیر جنگی می شوند امید آنان برای تفهیم خواسته های خود به طرف مقابل كاهش مي يابد و نفرت آنان نسبت ۸- فرزندان خانواده کم تر از وجود پدر و به یکدیگر افزایش پیدا می کند. مادر خود به عنوان دو انسان بالغ ،

۱۰ – افراد خانواده، احساس تنهایی و بی یاور بودن می کنند و به این باور می رسند که

قساوت قلب است . ۷- بزرگترهای خانواده دائما امر و نهی می کنند و از ویژگی های فرزندان خود به

ابزارهای رسیدن

فهمیده، باشعور ، اصیل و دوست داشتنی

یکدیگر رفتاری بسیار خشونت آمیز و

۹-پدر و گاه مادر برای احتراز از یکدیگر، آنجنان خود را مشغول کارهای خارج از محیط خانواده می کنند که گویی تنها وظیفه آنان کار

می پردازند و موفقیت یکی از آنها در زمینه افراد خانواده براي خاصى (مثل موفقيت شغلى، خريد يك ماشين، خرید یک لباس و ... موجب رنجش، نگرانی، كنترل امور "غير ممكن" اضطراب و حسادت شدید می شود. تلاش فراوان می کنند ۲۰ - افراد خانواده مسائل و مشكلات خود را انکار می کند و به همین دلیل نیز مشکلات آنها و هرگز متوجه نمی شوند هرگز حل نمی شود و این مشکلات در همه ابعاد رفتار آنان تجلى پيدا مى كند. که انجام بعضی از ۲۱ افراد خانواده در مورد خود و دیگران به داوری ها و قضاوت های نادرست می پردازند. خواسته های آنان به یکی از عادت های زشت اما لذت بخش که وسيله طرف مقابل غیبت و بدگویی از دیگران است ، بسیار رواج غیر ممکن است ۲۲ -افراد خانواده در برقراری روابط صمیمانه

طلبي مي شوند و در اين راه ،هم به خود و هم

به افراد دیگر خانواده فشار روانی وارد



دوست یا دوستان مناسبی برای خود پیدا

۲۳ - دروغگویی در بین اعضای خانواده شایع است و افراد خانواده برای جلوگیری از مشاجره های پایان ناپذیر بعدی به یکدیگر دروغ مي گويند.

۲۴ - دربین افراد خانواده، خلاقیت و نوآوری به ندرت مشاهده می شود و رفتار آنان غالبا تجاوز می کنند و غالباً این پدر است که

واكنشى و براساس عادت است. ۲۵ - افراد خانواده غالباً به حقوق یکدیگر بیشترین صدمات را وارد می کند. ۲۶- خشونت های جسمی در بین اعضای خانواده شایع است و نگرش هریک از افراد

ارمغان آورد ، باید برنامه ای روزانه یا هفتگی

۲۸ - گاه فروتنی و حقیر نشان دادن بیش از حد افراد خانواده به میزانی می رسد که سلامت روانی آنان را به خطر می اندازد. ۲۹ - احساس تنهایی و بی یار و یاوری و با غمزدگی در میان افراد خانواده شایع است. ۳۰ - افراد خانواده از اضطراب دائمي و سردرگمی در رنج هستند به همین دلیل اختلالات شناخت و هيجاني و نيز اختلالات رفتاری در بین این خانواده ها مشاهده

می شود.

مقابل آنان فردی خود رای است و بهترین راه

برای به زانو درآوردن او کتک زدن او میباشد.

۲۷ - فرزندان مع دانند.

یکی از آنها محقق نشد به سراغ دیگری نرویم. دوم اینکه با توجه به شناخت از خود موارد

> برای انتخاب همسر باید چشمهارا گشود دوست است یک واقعیت انکار ناپذیر بر کوتاه کردن راه نتایج احتمالی را نیز 1)نظم: عنصر نظم دركارها و داشتن برنامه پیش بینی می کند .مشورت کردن ازبین چون اگرانتخاب نادرستی صورت گیرد، است. کتاب دنیای جدیدی برما می گشاید رفتن شخصیت نیست بلکه بر عکس موجب خودش تبدیل به یک عامل ضد آرامش خواهد علاوه برتسریع کارها و پیشگیری از خلوت مار اپر می کند و به ما تمرکز میدهد ارتقاًی شخصیت نیز می گردد. اضطراب به ما تمركز مي دهد و ما براي هر شد . دراصل ازدواج هیجان منفی انسان را و در نهایت با کتاب می توان به آرامش رسید. و بیرونی سوق دهد پس در انتخاب دوست ۳) دوست : یک دوست صمیمی و بی غرض خنثی و اورا به هیجان مثبت میرساند و در كارمهمى نياز به تمركز داريم .در هم وبرهم البته هم مي تواند نقشي دوگانه داشته باشد. ۴) ذكر خدا : با ذكر خدا دل ها آرام بايد دقت لازم بعمل آيد .قبل ازآنكه دوستي، بودن و باری به هر جهت زندگی کردن نهایت فراموش نکنیم که خوشبختی و می تواند در لحظات حساسی مارابه آرامش ٧)ورزش : ورزش مناسب مى تواند اضطراب را در پیش دارد و آن ضد آرامش مى گيرد. (الا بذكر الله تطمئن القلوب) اين برساند و مارا از مسیر کجروی درونی

> > ۲) مشورت: قبل از هر کاری با متخصص آن كار مشورت كنيد .مشورت كردن علاوه



وبیرونی دور سازد . برعکس یک دوست مغرض و متظاهر می تواند آرامش مارابگیرد و مارا به مسیر های غلط و انحرافی درونی

برای خود انتخاب کنیم، پیشنهاد می شود ابتدا خود را بشناسيم و هدف و دلايل انتخاب دوست را برای خود برشماریم.ما برای هر کاری بستگی به اهمیت آن نیاز به

مهم مى تواند از طريق خواندن نماز، دعاهای مختلف و خواندن قرآن صورت

به آرامش رفتن به دامن طبیعت و نگاه دقیق به آثار پدیده های طبیعی مثل کوه ، دریا ، جنگل ، آب جاری ، آسمان و ستاره هاو بیابان که هر کدام از آنها رمز و رازهایی درخود پنهان دارند چنانچه خود را به آنها بسپاریم به آرامش عمیقی خواهیم رسید . ۶) کتاب: این گفته حکیمانه که کتاب بهترین انرژی های منفی ذخیره شده دردرون را تخلیه کند و علاوه بر جایگزینی انرژی مثبت، شادمانی ودر نهایت آرامش را به

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان

داشت و بر اساس توانایی های مختلف و امکانات موجود به ورزش پرداخت ۸ )ازدواج : خداوند درقرآن کریم مى فرمايد: (يكى از آيات الهي آن است كه برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که دربر او آرامش بیابید و با هم انس بگیرید). ذکر این نکته ضروری است که بدبختی انسان به سه عامل عمده واساسی بستگی دارد که شامل تحصیل ، کار و ازدواج است اول اینکه حتما باید تر تیب کسب کردن هر کدام به صورتی باشد و تا

گفته شده را متناسب با شرایط خود انتخاب ٩) تنفس : تنفس عميق و حساب شده بر اساس یک برنامه از پیش تعیین شده

مى تواند علاوه بر تمركز مارا به آرامش برساند . چنانکه این عمل در یک جای عاری از آلودگی هوا باشد تاثیر بهتری خواهد ۱۰) گفتار بزرگان : شنیدن و یا خواندن

گفته های بامعنای بزرگان دین و علم و ادب و تجربه مى تواند مارا به آرامش برساند . ۱۱)سکوت : سکوت و خلوت و تنهایی دریک برهه از زمان به ما آرامش می دهد ، هر از گاهی باید با خود خلوت کرد و درسكوت به آرامش رسيد.



