

در این شماره می‌خوانیم:

- سزارین یا رستمانه!
- شعری از سعدی
- بهداشت روان
- یک تست شخصیت‌شناسی
- عشق از منظری دیگر

## تاریخ

### سزارین یا رستمانه!

هزاران ساله دارد. در شاهنامه فردوسی، هنگامی که رودابه، همسر زال و مادر رستم قصد زایمان و به دنیا آوردن رستم را دارد با مشکل مواجه شده و درد بسیاری را متحمل می‌شود. زال برای حل این مشکل و نجات جان همسر و فرزندش از سیمرغ کمک می‌خواهد و این پرنده افسانه‌ای روشی که امروز به سزارین شهرت دارد را به زال آموزش می‌دهد. طبق شواهدی، اطبا حاذق قدیم از روده گربه در عمل سزارین استفاده می‌کردند.

از آنجا که در فرهنگ تاریخی و سنتی ایران ریشه سزارین از همین روایت شاهنامه دانسته شده‌است، نام سنتی این روش زایمان در ایران به «رستم‌زا» یا «رستمانه» شهرت داشته است و فرهنگستان زبان و ادب پارسی (سال ۱۳۱۸) نیز پیشنهاد معادل شدن کلمه سزارین را با رستمانه ارائه کرد.

نویسنده و ارسال‌کننده: هادی

محدود بود ولی با بهبود تکنیک‌های جراحی و بیهوشی، مراقبت‌های بهتر قبل و پس از عمل جراحی به ویژه در مورد عفونت‌ها و خونریزیها در قرن بیستم به عنوان راه دیگری برای تولد نوزاد شناخته شد.

اصل لغت سزارین از کجا آمده است؟ سه روایت وجود دارد که هر یک دارای اشکالات متعدد است. یکی این که جولوس سزار به این ترتیب به دنیا آمده است، دوم این که نام این عمل از یک قانون رومی در قرن هشتم قبل از میلاد مسیح به دست آمده که زنی که در هفته‌های آخر بارداری در حال مرگ بوده برای نجات نوزادش این عمل دستور داده شده است و بالاخره این که این لغت در قرون وسطی از لغت لاتین *Caedere* به معنی "بریدن" مشتق شده است که به نظر بیشتر منطقی است.

وجود داستانی در شاهنامه فردوسی مشخص می‌سازد که این شیوه زایمان در ایران قدمتی

اگر به فیلم‌ها و سریال‌های تاریخی علاقه داشته باشید احتمالاً سریال سرگذشت غیاث الدین جمشید کاشانی (که برای *NASA* و نیز در کره ماه سرشناس تر هست تا ایران!!) را که هم اکنون در حال پخش هست مشاهده کردید. در ابتدای این برنامه مشاهده شد که جمشید به روش غیر طبیعی (یا به اصطلاح سزارین) به دنیا آمد و حتماً برای شما نیز سوال پیش آورد که آن زمان و سزارین!! سزارین چیست؟ در شرایط ویژه‌ای که زن باردار به دلایل پزشکی توانایی یک زایمان طبیعی را نداشته باشد از روش سزارین که نوعی عمل جراحی است استفاده می‌شود تا زایمان میسر گردد. اولین فردی که در تاریخ پزشکی سزارین را به ثبت رسانده، در سال 1581 فرانسوا روست (Francois Rosset) فرانسوی است ولی در نوشته‌های علمی پزشکی در اواسط دهه ۱۷ به بعد این عمل جراحی آورده شده است. به علت مرگ و میر زیاد این عمل تا اواخر قرن نوزدهم استفاده از آن

## شعر

عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست  
تا دل مرده مگر زنده کنی کاین دم از اوست  
آنچه در سیر سویدای بنی آدم از اوست  
به ارادت ببرم درد که درمان هم از اوست  
خنک آن زخم که هر لحظه مرا مرهم از اوست  
ساقیا باده بده شادی آن کاین غم از اوست  
که بر این در همه را پشت عبادت خم از اوست  
دل قوی دار که بنیاد بقا محکم از اوست

انتخاب: ودیعه

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست  
به غنیمت شمر ای دوست دم عیسی صبح  
نه فلک راست مسلم نه ملک را حاصل  
به حلاوت بخورم زهر که شاهد ساقیست  
زخم خونینم اگر به نشود به باشد  
غم و شادی بر عارف چه تفاوت دارد  
پادشاهی و گدایی بر ما یکسان است  
سعیدیا گر بکند سیل فنا خانه دل

### روان‌شناسی

#### بهداشت روان (سلامت روان) یعنی حال خوب، فکر و رفتار خوب

- ۲- حرف‌ها و درددل یکدیگر را گوش کنیم.
- ۳- نسبت به هم مهربان باشیم.
- ۴- نسبت به هم وفادار باشیم.
- ۵- در کارهای خوب همدیگر را تشویق کنیم.
- ۶- زمان شادی و زمان ناراحتی در کنار یکدیگر باشیم.
- ۷- برای یکدیگر وقت بگذاریم.
- ۸- نکات مثبت یکدیگر را بشناسیم و یکدیگر را تحسین کنیم.
- ۹- راز دار باشیم.
- ۱۰- به همدیگر اعتماد کنیم.
- ۱۱- به فکر یکدیگر باشیم.
- ۱۲- همدیگر را ببخشیم.
- ۱۳- به یکدیگر توجه داشته باشیم.
- ۱۴- در حل مشکلات به هم کمک کنیم.
- ۱۵- چیزهای جدیدی به هم یاد دهیم.

#### فکر کردن

برای این‌که بتوانیم خوب زندگی کنیم و از جسم و روان خود خوب مراقبت کنیم لازم است "فکر کردن" را به خوبی به یاد داشته باشیم. باید بتوانیم از نیروی فکر خود استفاده کنیم و برای خود یک زندگی سالم و شاد بسازیم.

هر فردی در زندگی با مسایلی روبه‌رو می‌شود که آن‌ها را نمی‌شناسد و یا با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود ولی راه حل آن‌ها را نمی‌داند، اما اگر از سن کم یاد بگیرد خوب فکر کند می‌تواند مشکلات و مسایل خود را خوب حل کند، تا وقتی بزرگ‌تر شد کم‌تر اشتباه کند، موضوع مهم این است که یاد بگیریم چگونه مشکلاتمان را حل کنیم و برای این که مسأله و مشکل را حل کنیم باید خوب فکر کنیم.

رمز موفقیت و خوشحالی در فکر کردن است زیرا اگر قبل از گفتن هر حرفی و انجام هر کاری خوب فکر کنیم در کارهایمان کم‌تر اشتباه می‌کنیم و موفق‌تر و خوشحال‌تر می‌شویم.

در مورد راه حل مسایل و مشکلات راه‌حل‌های خوب زیادی وجود دارند که ما را به موفقیت می‌رساند و همین‌طور راه‌حل‌های نادرست زیادی که باعث می‌شود مشکلات و ناراحتی ما بیشتر

اعضای بدن که با هم متفاوتند و وظایف مخصوصی دارند و در عین حال همه آن‌ها مفید، با ارزش و لازم هستند.

- گاهی ممکن است به خود بگوییم "من هیچ ارزشی ندارم" احساس بی‌ارزشی یکی از احساسات ناخوشایند است که اگر این احساس مدت طولانی ایجاد شود، سلامت روان به خطر می‌افتد.

- با شناخت خصوصیات، توانایی‌ها و استعدادهای خود به نکات بارز خود پی می‌بریم.

- همه ما زیبایی‌ها و نکات ارزشمند و استعدادهایی داریم که باید آن‌ها را کشف کنیم تا از وجود خودمان راضی باشیم. به وجود خودمان افتخار کنیم، به این ترتیب احساسی خوشایند خواهیم داشت.

#### دوستی

- انسان‌هایی که با دیگران دوست می‌شوند می‌توانند دوستی‌های خوبی داشته باشند و از نظر روانی سالم‌تر و شاداب‌تر هستند.

- برای این‌که دوستی‌های خوبی داشته باشیم، ابتدا باید خودمان دوست خوبی باشیم.

دوست خوب برای شادی ما بسیار با اهمیت است. وقتی ما ساعات خوبی را با دوستانمان می‌گذرانیم احساس بسیار شاد و خوبی داریم.

اگرچه گذراندن ساعات خوب با دوستان بسیار لذت‌بخش است، ولی همیشه باید مراقب باشیم که شادی‌های ما باعث ناراحتی دیگران نشود، یا به انسان‌های دیگر و گاه به حیوانات آسیب نرساند (مسخره کردن دیگران و با آزار رساندن به حیوانات)، یا حتی گاهی اوقات شادی‌های زودگذری وجود دارند که بعد از آن ناراحتی پیش می‌آید یعنی عاقبت خوبی ندارد (ممکن است از قدم زدن در یک روز بارانی و سرد لذت ببریم ولی بعد به سرماخوردگی سختی مبتلا شویم)، پس عاقلانه نیست آدم هر کار لذت‌بخشی را انجام دهد و به مشکلات بعدی آن فکر نکند.

دوستی بهترین هدیه‌ای است که ما می‌توانیم به خودمان هدیه کنیم.

راهنمای دوستی‌های خوب:

- ۱- به همدیگر احترام بگذاریم.

- برای این‌که بدانیم حالمان چه‌طور است، باید بدانیم چه احساسی داریم، با شناخت احساساتمان می‌توانیم به بهداشت روانی خود کمک کنیم.

- انسان‌ها احساسات مختلفی دارند بعضی از این احساسات خوشایند و بعضی از آن‌ها ناخوشایند هستند.

- احساساتی که ما از آن‌ها لذت می‌بریم مانند شادی، موفقیت، محبت، امیدواری و ... احساسات خوشایند هستند.

- احساساتی که ما از آن‌ها لذت نمی‌بریم مانند عصبانیت، حقارت، ترس، شکست و ... احساسات ناخوشایند هستند.

- برای داشتن روان سالم (سلامت روان) بایستی سعی کنیم احساسات خوشایند بیش‌تری را تجربه کنیم و با احساسات ناخوشایند، به شیوه‌ای درست برخورد کنیم.

- انسان‌ها با یکدیگر متفاوت هستند بنابراین چیزهایی که در یک نفر احساس خوشایند ایجاد می‌کند ممکن است در دیگری احساس خوشایند ایجاد نکند. ولی چیزهایی هست که در بیش‌تر انسان‌ها احساس خوشایند یا ناخوشایند ایجاد می‌کنند.

- دوستی، موفقیت، حل یک مشکل، بازی، فیلم جالب، موسیقی دلپذیر و ... چیزهایی هستند که در اکثر انسان‌ها احساس خوشایند ایجاد می‌کنند.

- خشم، حقارت، بی‌احترامی، شکست و ... چیزهایی هستند که در اکثر انسان‌ها احساس ناخوشایند ایجاد می‌کنند.

#### ارزشمند بودن

- یکی از احساسات بسیار خوشایند "احساس ارزشمند بودن" است.

- انسان‌ها گوناگون هستند هیچ فردی کاملاً شبیه یک فرد دیگر نیست، خصوصیات، احساسات، افکار و توانایی‌ها و استعدادها هر شخصی با دیگران متفاوت است.

- هر یک از ما انسان‌ها می‌توانیم عضو مفید و با ارزشی برای جامعه باشیم. فقط کافی است خودمان را بهتر بشناسیم، خودمان را بپذیریم و از توانایی‌هایمان به خوبی استفاده کنیم درست مثل

شود، هر قدر بتوانیم راه حل‌های بیش‌تری پیدا کنیم موفق‌تریم، برای این‌که راه‌حل‌های زیادی به دست بیاوریم باید خوب فکر کنیم. برای پیدا کردن راه‌حل‌های یک مشکل می‌توانیم با دوستان مشورت کنیم.

### احساس خشم

احساس خشم یک احساس طبیعی است در زندگی گاهی اتفاقاتی پیش می‌آید که خشمگین می‌شویم، کسی از خشمگین شدن لذت نمی‌برد زیرا احساس خوشایندی نیست. هنگام عصبانیت و خشم گاهی اوقات ضربات قلب تند می‌شود، دست‌ها عرق می‌کند، تنفس تندتر می‌شود گاهی صورت برافروخته و قرمز می‌شود و ماهیچه‌های بدن (مثل گردن، قفسه سینه، ...) منقبض می‌شود. در چنین مواقعی آدم‌ها احساس می‌کنند فکرشان کار نمی‌کند و رفتارشان تحت کنترل خودشان نیست.

اگر چه خشم و عصبانیت احساس‌های طبیعی هستند ولی گاهی خطرناک می‌شوند، چون بعضی آدم‌ها نمی‌دانند چگونه خشم خود را کنترل کنند. آن‌ها وقتی خشمگین می‌شوند به راحتی عصبانیت خود را بیرون می‌ریزند و دیگران را بسیار ناراحت می‌کنند، حتی خود این افراد هم گاهی پس از آرام شدن، از رفتار خود پشیمان می‌شوند.

کسانی که یاد می‌گیرند چه‌طور خشم خود را کنترل کنند و رفتار مناسب نشان دهند سلامت روانی بهتری خواهند داشت ولی کسانی که بیش از حد عصبانی می‌شوند یا برای هر چیز کوچکی عصبانی می‌شوند و عصبانیت خود را سر دیگران خالی می‌کنند کم‌کم سلامت روانی خود را از دست می‌دهند. منظور از کنترل عصبانیت این نیست که عصبانیت خود را فراموش کنیم یا عصبانیت خود را پنهان کنیم. چون این کار نیز خطراتی دارد. منظور این است که عصبانیت خود را درک کنیم و با مشکلی که ما را عصبانی کرده به شیوه درست برخورد کنیم.

اولین گام برای این‌که بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم این است که خودمان آگاه باشیم که

در آن زمان عصبانی هستیم، یعنی بتوانیم به خودمان بگوییم که "من الان عصبانی هستم" و آن را بیان کنیم.

دومین گام این است که خودمان را آرام کنیم. برای آرام کردن خود کارهای زیادی است که می‌توانیم انجام دهیم.

برای مثال:

- ۱- نفس عمیقی بکشیم و از ۱ تا ۵ بشماریم.
- ۲- با خود صحبت کنیم و خود را به آرامش دعوت کنیم، بگوییم "آرام باش تو الان عصبانی هستی"
- ۳- یک لیوان آب سرد بخوریم.
- ۴- از محلی که اتفاق عصبانی کننده در آن‌جا پیش آمده دور شویم، یا از فردی که ما را عصبانی کرده دوری کنیم.
- ۵- ورزش کنیم (فعالیت بدنی)، ورزش شدیدترین عصبانیت‌ها را آرام می‌کند.
- ۶- با دوستی درباره موضوعی که ما را عصبانی کرده درددل کنیم.
- ۷- کارهایی انجام دهیم که به ما احساس خوبی می‌دهد و از انجام آن‌ها

\* به یاد داشته باشیم که:

هنگام عصبانیت با حرف‌ها و کارهای نادرست، دیگران را ناراحت نکنیم. قبلاً ذکر شد که یکی از علائم خشم و عصبانیت انقباض ماهیچه‌هاست، برای این‌که بتوانیم بهتر درک کنیم که وقتی ماهیچه‌های بدن ما منقبض است چه احساس ناخوشایندی داریم و وقتی ماهیچه‌های بدن ما شل و راحت است چه احساس خوش‌آیندی پیدا می‌کنیم، می‌توان فعالیت انجام داد که به این فعالیت تمرین آرام‌سازی هم می‌گویند.

برای مثال:

شانه‌های خود را تا جایی که می‌توانیم بالا ببریم و در همان وضعیت نگه داریم و تا ۵ بشماریم، سپس شانه‌های خود را رها کنیم، این تمرین، باعث رها شدن ماهیچه‌های سر، شانه و گردن می‌شود.

و یا دست‌های خود را صاف نگه داشته و مشت خود را گره کنیم و تا ۵ بشماریم سپس مشت خود را به آرامی رها کنیم و با حرکت دادن انگشتان دست خود را شل کنیم، تمرین را دوباره تکرار کنیم و در حین انجام آن به احساس خود در هر دو موقعیت توجه کنیم، هنگام رها شدن ماهیچه‌ها مطمئناً احساس بهتری خواهیم داشت.

بنابراین اولین گام به هنگام خشم و عصبانیت آگاه شدن از آن و بیان عصبانیت است، گام دوم آرام کردن خود و گام سوم فکر کردن است. پس از آرام شدن باید فکر کنیم و به سؤالاتی از قبیل سؤالات زیر پاسخ دهید:

- از چه چیزی عصبانی هستم یا چه چیز موجب عصبانیت من شده است؟
- آیا عصبانیت من بجاست یا نابجا؟
- اگر عصبانیت من بجاست بهترین راه بیان آن چیست؟

گاهی اوقات انتظارات نابجای ما باعث عصبانیت نابجا می‌شود و در این مواقع بهتر است ما انتظارات خود را اصلاح کنیم و از دیگران انتظارات بیپوده نداشته باشیم.

یکی از بهترین راه‌های برخورد با عصبانیت این است که پس از آرام کردن خود، درباره موضوعی که ما را عصبانی کرده با فرد مقابل صحبت کنیم، به یاد داشته باشیم که این صحبت‌ها باید آرام و مؤدبانه باشد، هیچ‌وقت نباید فرد مقابل را سرزنش کنیم و یا به او حرف‌های نامربوط بزنیم بهتر است با لحن آرام بیان کنیم و منتظر پاسخ او باشیم در نظر داشته باشیم که بعضی مواقع ما با کارهای اشتباه خود موجب عصبانیت یکدیگر می‌شویم و اگر رفتارهای نادرست خود را اصلاح کنیم می‌توانیم دوستی‌های بهتری داشته باشیم.

منبع:

<http://mohsenazizi.blogfa.com/post-2247.aspx>

ارسال کننده: مصطفی

### یک تست شخصیت شناسی

- در این تست ۵ اتفاق بیان می‌شود و پرسش اینها که شما گزینه‌ها را با ترتیب اولیویتی که بهشون میدین انتخاب کنید. منظور اینه که اگر این اتفاقات با هم براتون پیش بیاد اولویت با کدومه که شما به ترتیب بهشون پاسخ می‌دین.
- ۱- زنگ درب منزل به صدا در بیاد.
  - ۲- شیر آب باز باشد.
  - ۳- بچه گریه کند.
  - ۴- لباس‌ها روی بند هستند و باران شروع به باریدن کند.
- ۵- زنگ تلفن به صدا در بیاد.  
این تست علمی نیست و فقط برای سرگرمی تولید شده.  
برای سرگرمی بیشتر پاسخ این تست رو می‌تونید با ارائه پاسخ خودتون از ارسال کننده دریافت کنید. ☺

ارسال کننده: سینا

### عشق از منظری دیگر

دیدمش و جقدر عظیم بود، هنوز هم هر وقت به یاد می‌آورمش ... (نکته: همه آدم‌ها آن را دارند).  
در این مرحله است که دست از من خودتان بر می‌دارید (این همان مهم ترین دلیل است). از این به بعد می‌بینید که نگاه تان به همه چیز عوض می‌شود: دیگر نگاهت منحصر به خودت نیست این بار به همه چیز از زاویه جدیدی نگاه می‌کنی و قلبت آن قدر لطیف می‌شود که یک‌بارہ ...

این همان کاری است که قرار است عشق با ما بکند. مهم نیست عشق به چه کسی، مهم این است که بدانیم قرار است چه کاری بکند و نکته جالب اینکه با این‌که این‌که این مساله با یک او شروع شده است ولی کاملا مستقل از او و به صورتی هدفمند کارش را انجام می‌دهد و حتی اگر او همراهی نکند باز عشق کارش را انجام می‌دهد. (آخیش! خدا را شکر!)

در عرفان می‌گویند بعد از این مرحله می‌رسید به این‌که کل عشق تان عطف به بیرون از خودتان می‌شود یعنی دیگر خودی نمانده است.

در اینجاست که:

چو تو بیرون شدی او اندر آید

به تو بی تو جمال خود نماید

نویسنده و ارسال کننده: ودیعه

چیزی پیدا نکرده باشی، احتمالا مثل من مطمئن هستی که طراح (یا هر چیزی که اسمش را می‌گذاری) نمی‌آید یک جریانی به این نیرومندی و زیبایی را الکی راه بیندازد.  
قشنگ ترین جواب را به سوال من آقای طاهری (بنیان‌گذار فرادرامانی) دادند که مختصری از آن را برایتان می‌نویسم.

انسان عاشق خودش متولد می‌شود یعنی از قبل عشق را می‌شناسد منتها فقط عاشق خودش است و حتا مادر را به خاطر خودش می‌خواهد. یک نفر می‌تواند تا آخر عمر همین‌طور باقی بماند(فقط و فقط خودش) و دوست داشتن و عشق را با هم قاطی بکند. در این مرحله ما نمی‌توانیم بقیه مردم را ببینیم، اگر هم ببینیم یا درکشان بکنیم، باز هم به خاطر خودمان است.

اگر نمی‌دانم چه بشود (هنوز دلپش رو نفهمیدم) یک دفعه می‌بینید که یک نفر دیگر هم خیلی مهم شده و شاید که نه حتما تو او را از آنچه هست قشنگ تر می‌بینی. شما چیزی را در او می‌بینید که قابل وصف نیست و شیفته همان غیر قابل وصف او می‌شوید. در اینجا اتفاق جالبی برای من افتاد: می‌دیدم که چیزی فرای این ظاهر مرا جذب کرده، چیزی عظیم که خود او هم هنوز نتوانسته بود در خودش پیدا کند ولی من می‌

آیا سوال بالا درست است؟ چون اصلا عشق که دانستنی نیست منظورم این است که در عقل نمی‌گنجد و در حوزه دل است.

آیا عشق وجود دارد یا زاییده تخیل ماست؟ من هیچ نظری درباره آن نداشتم تا اینکه اتفاق افتاد و دیدم که واقعی است و شیرین تر و تلخ تر از هر چیزی که دیده بودم.

قبل از اتفاق افتادنش، هرکسی هر قدر هم که با حوصله برایتان توضیح بدهد، یا در هر کتابی هر چیزی هم بخوانید یا هر اثر هنری مرتبط با آن را ببینید، خلاصه این که اگر مردم خودشان را هم بکشند، باز نمی‌فهمید (چون اصلا فهمیدنی نیست). ولی اگر اتفاق بیفتد (یعنی یک بار عاشق بشوید)، به محض اینکه هر جا اشاره‌ای به آن بشود، شما می‌فهمید که همان است. این بار می‌توانید بشناسیدش. (مرحله شناسایی)

بعد از مرحله شناسایی یا شاید هم قبلش، درست نمی‌دانم! می‌رسید به این‌که اصلا این چی بود؟ چی شد؟ چه اتفاقی افتاد؟ هدفش چی بود؟ می‌خواست چه کاری بکند؟ چرا من؟ چرا الان؟ چرا با او؟ و هزار تا سوال مهم دیگر که شاید مثل من جوابی برای آن نداشته باشید ولی ماجرا آن قدر بزرگ و عمیق است و آن چنان تو را تغییر داده که نمی‌توانی به همین راحتی از آن رد شوی، پس شروع می‌کنی به گشتن و گشتن و حتا اگر هنوز

دبیرمسئول گروه: سینا

سر دبیر: فائزه

صفحه آرا: ودیعه