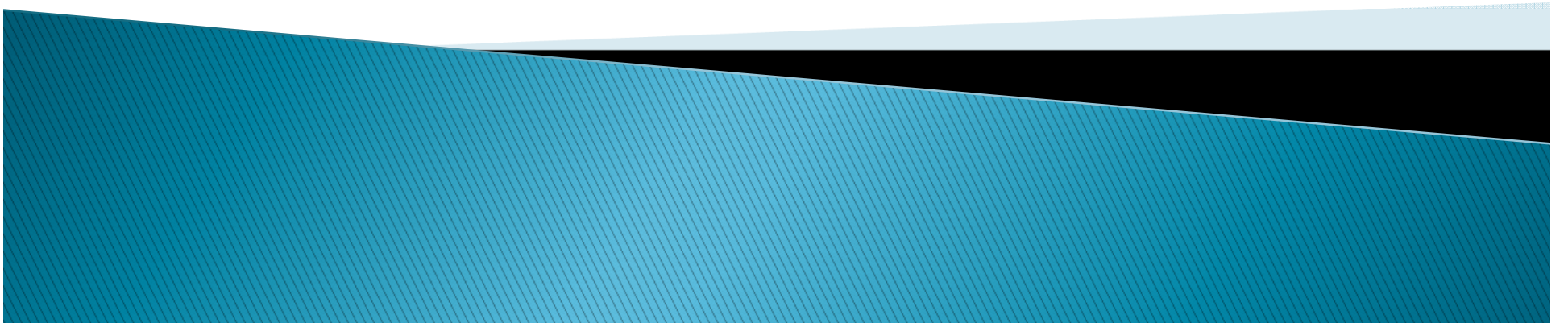


بِه اسْمِ خُدا

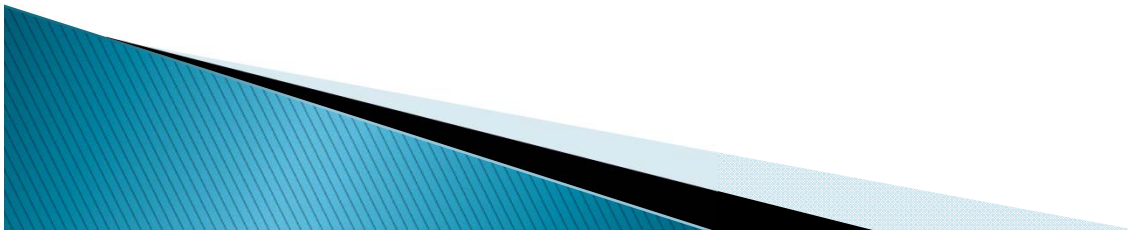
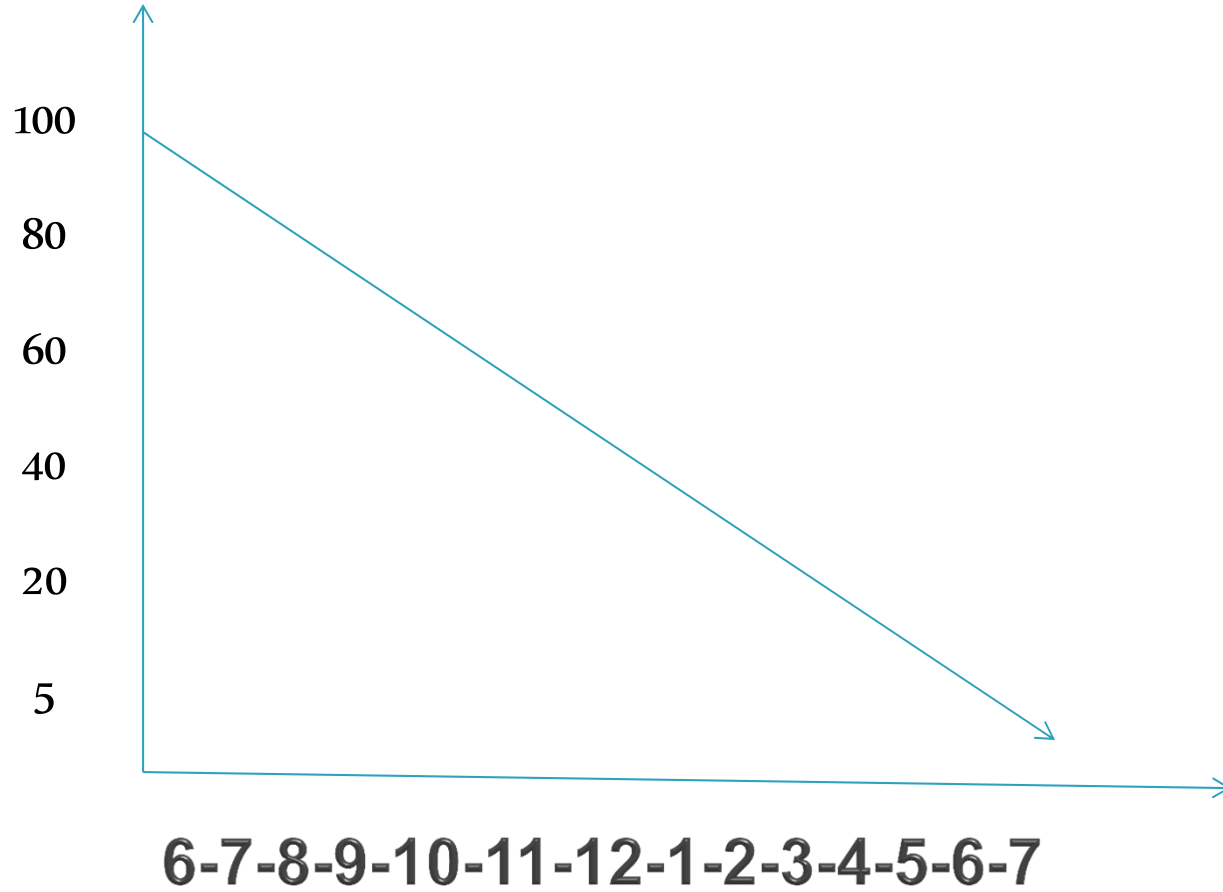


عدم ارتباط (ساعت و ضرب آهنگ بدن)

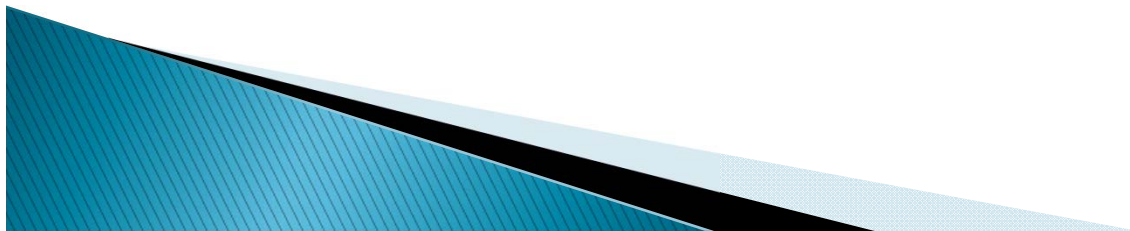
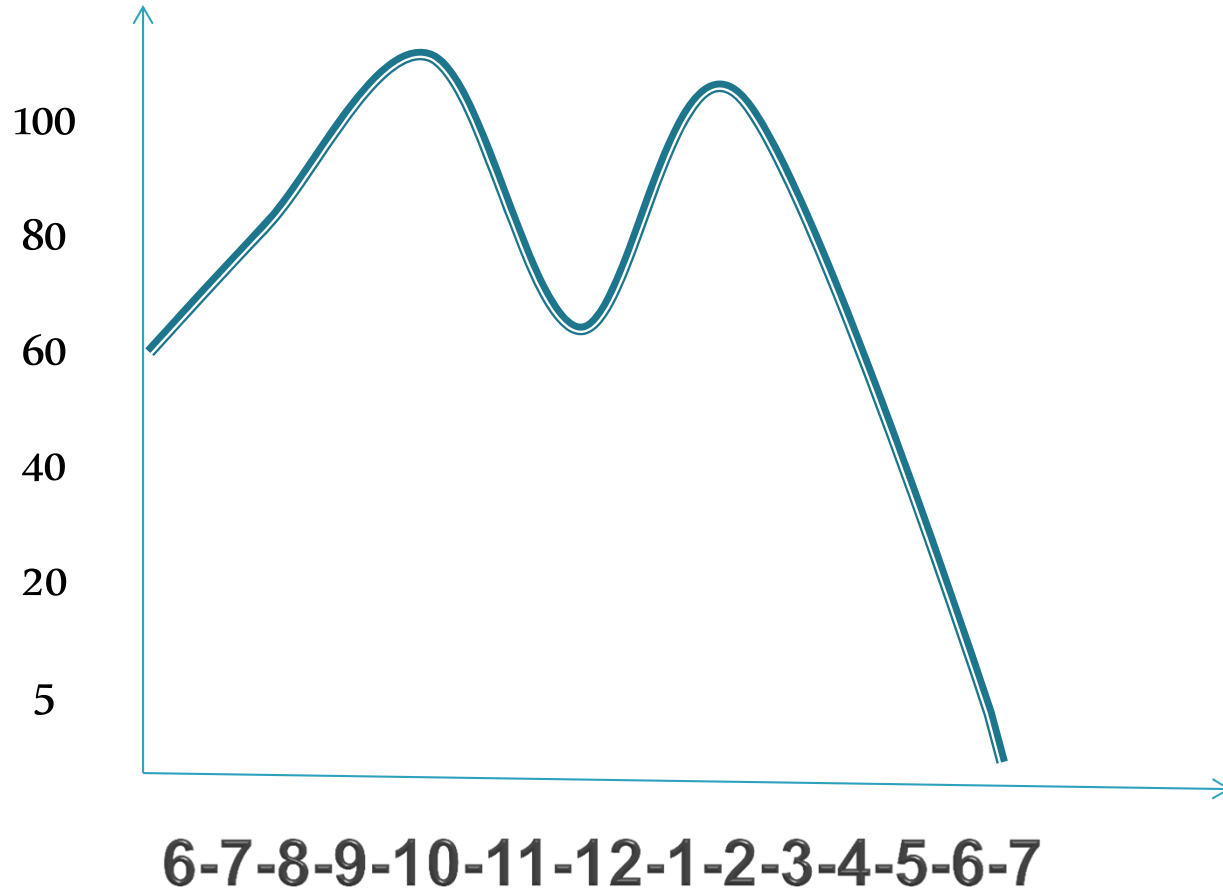
دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، همیشه در حال جنبش است و این جنبش ضرب آهنگ دارد. این **ضرب آهنگهای کیهانی**، محیط اطراف ما را شرطی می‌کند.

چنانکه زمین در $365/26$ روز به دور خورشید و در 24 ساعت به دور خود می‌چرخد. مجموع این ضرب آهنگها، تناوب: **فصول، روشنایی-تاریکی و تناوب خواب - بیداری وضع هوا** را تشریح و فعالیت موجودات زنده را حالت می‌دهند. که تمام باورها و عادات برخاسته از برداشت روابط زمانی بین ضرب آهنگهای کیهانی شکل می‌گیرد. سامانه عصبی نسبت به تغییرات یونسازی هوای محیط خیلی حساس است.

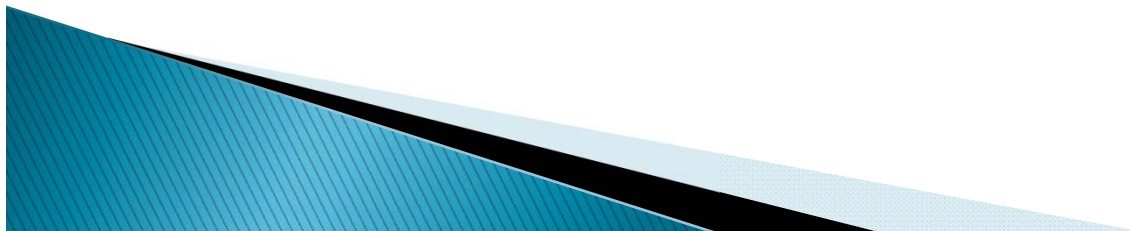
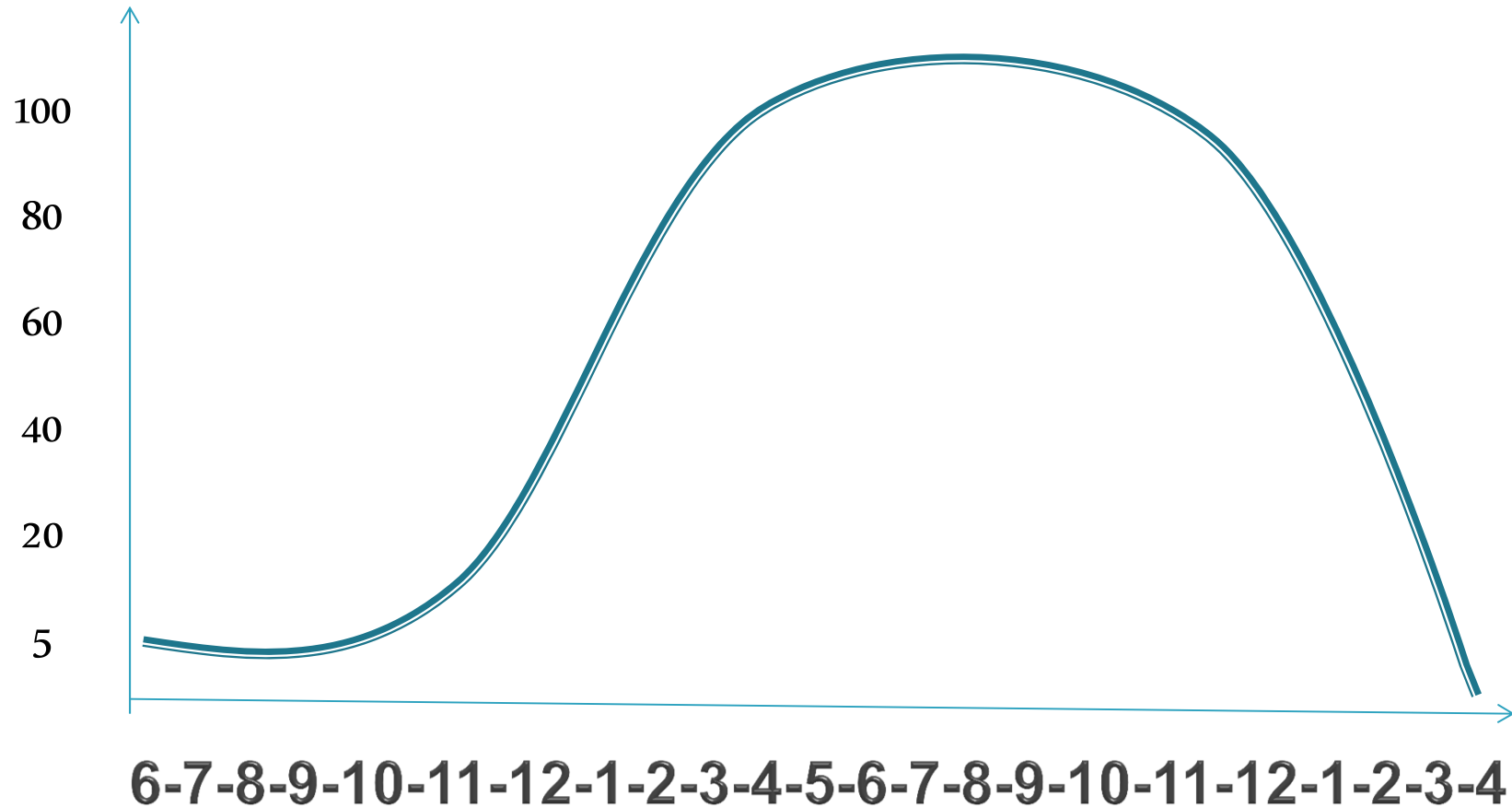
ساعت و ضرب آهنگ بدن (تصور سنتی)



ساعت و ضرب آهنگ بدن (صبح آگاهی)



ساعت و ضرب آهنگ بدن (شب آگاهی)



چهار مرحله خواب

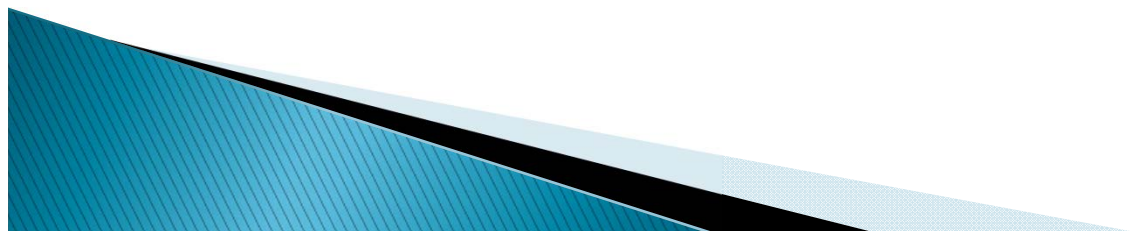
مرحله پنجم: خواب متناقص داراي خطوط غير قابل تميز با خطوط بيداري فعال كه توسط ولتاژ ضعيف، فرکانس سريع و حضور حرکات سريع کره چشم و حذف کامل تنود ماهیچه‌اي (گه‌گاهی با تکانهاي عضلاني) مشخص و با بيداري قابل تميز مي‌شود.



اگر خارج از ساعت بدن به فعالیت های مختلف مشغول باشید نه تنها خستگی مضاعف بدن را در بردارد بلکه احتمال ابتلا به بیماری های مزمن نیز بیشتر می شود.

ارتباط بین ساعت بدن و شرایط خواب

محققان معتقدند خانم های آقایانی که خوابشان زمان پر نور بودن خورشید به استراحت می پردازند، دچار اضافه وزن، چاقی، کسالت، افسردگی خواهند بود زیرا ساعت بدن با نور زیاد برهم می خورد. در واقع، برهم خوردن ساعت بدن باعث افزایش اشتها و همینطور کاهش سوخت و ساز بدن می شود.



ریتم شبانه روزی بدن انسان

ساعت ۲:۰۰ / Am خواب عمیق

ساعت ۴,۳۰ / Am پایین ترین درجه حرارت بدن

ساعت ۶,۴۵ / Am بیشترین افزایش فشار خون

ساعت ۷,۳۰ / Am توقف ترشح ملاتونین

ساعت ۱۰:۰۰ / AM بالاترین سطح هوشیاری

ساعت ۱۲:۰۰ ظهر

ساعت ۲,۳۰ / PM بهترین زمان هماهنگی بدن

ساعت ۳,۳۰ / PM سریعترین زمان واکنش بدن

ساعت ۶,۳۰ / Pm بالاترین میزان فشار خون

ساعت ۷:۰۰ / Pm بالاترین درجه حرارت بدن

ساعت ۹:۰۰ / PM آغاز ترشح ملاتونین

۱۲:۰۰ نیمه شب



یکی از بارزترین عملکردهای مثبت بدن را می توان در زمان به خواب رفتن و همینطور بیدار شدن از خواب مشاهده کرد. اختلال ساعت بدن با اختلال چرخه تقسیم سلولی در ارتباط است که این تغییر روند می تواند باعث بروز بیماری هایی مانند سرطان، دیابت و بیماری های روانی شود.

ساعت زنگ دار شروع به زنگ زدن می کند اما شما به هر دلیلی از خواب بیدار نمی شوید و ساعت را خاموش می کنید. در این زمان، هورمون استرس شروع به فعالیت می کند در نتیجه بدون اینکه شخص متوجه باشد اجازه می دهد تا بیماری های مختلفی وارد بدن وی شوند



عوامل به وجود آورنده ی بدرفتاری و همسرآزاری

عوامل رفتاری، فرهنگی بین فردی و روانی به طور کلی در ایجاد پدیده ی همسرآزاری دخالت دارد. همسران بدرفتار اغلب از خانواده هایی برآمده اند که رفتار خشن در آنها عادی بوده و شخص از دوران کودکی شاهد کتک خوردن زن های خانواده بوده و یا خود هدف آزار قرار گرفته است



روش های پیشگیری و مراقبت از پدیده های بد رفتاری در یک نگاه

بد رفتاری را می توان به ۴ گروه همسر آزاری روانی، مالی، جنسی و جسمی تقسیم کرد. برآورده نشدن هر یک از نیازها در زمینه های مالی، روانی و جنسی می تواند یکی از انواع همسر آزاری را به دنبال داشته باشد.

فقر، اعتیاد، بی دقتی در انتخاب همسر، تفاوت های فرهنگی، رشد اجتماعی زنان و عدم باور مردان، مرد یا زن سالاری (شوهری که ادعا می کرد به علت بددینی و آبروریزی زن خود مجبور به ازدواج مجدد شد)





راهکارهای کاربردی برای بدرفتاری

قانون اول: با همسر خود موافقت کنید . این یکی از

واقعیت های زندگی زناشویی است . ((عزیزم ، امروز چه کاری می توانم برایت انجام دهم ؟ هر صبح از همسر خود بپرسید چه کاری می توانید برایش انجام دهید))

قانون دوم: در درجه نخست کاری که او می گوید انجام دهید. برای همسر شما کدام مهمتر است ، حرفه شما و فروختن یک نوع کالای تجاری یا ملاقات با معلم دخترتان در مدرسه ؟ مقایسه این دو کار مثل مقایسه پشه و ببر است . رضایت دختر شما و دیدن لبخند او از فروش کالای تجاری ارزش بیشتری دارد .

قانون سوم: شوهرها به دوسته اند :دسته اول افکار بزرگی و گوش های بزرگی دارند که بیشتر حرف گوش کنند . دهان کوچکی دارند تا کمتر حرف بزنند . چشم های ریزی دارند که بهتر تمرکز کنند . این گروه در مقابل کمترین لطف و مرحمت اظهار تشکر می کنند . صداقت دارند و در صحبت های خود کلمات دلنشینی به کار می برند . در سختی ها صبر و حوصله بسیار نشان می دهند . افرادی که فاقد این مشخصات بوده یا فقط بعضی از این معیارها را دارند از نوع شوهران دسته دوم هستند

قانون چهار: فکر این که زن شما در کنار شما خوشبخت باشد ، فکر بکری است. بهتر است یاد بگیری که همسرت از تو راضی باشد و در این صورت تو نیز در کنار او خوشبخت خواهی بود

قانون پنجم: در آمریکا رستوران هایی است که بروی آنها نوشته اند : ((صبحانه خانوادگی)) غذای این رستوران ها اغلب نان برشته سوخته و قهوه ای است که دور فنجان و در سینی ریخته است و این رستوران ها پیشخدمت هایی دارند که غرو لند می کنند . تحقیقات نشان داده که شوهرانی که در سفر هستند ، پس از مدتی دلشان برای عیال و خوراک خانوادگی لک می زند و به یاد دست پخت همسر خود می افتند.

قانون ششم: خطای خود را محترمانه بپذیرید . اگر خطاها و اشتباه های خود را بپذیرید یقین کنید راهی درست رفته اید تجربه کنید و ببینید همسرتان را چه مسائلی ناراحت می کند و گه گاه آن را به یاد داشته باشید و دلایل ناراحتی او را کشف کنید . به احتمال زیاد ممکن است دلایل کودکانه ای موجب ناراحتی او شود

قانون هفتم: لبخند چیزی ارزان ولی بسیار ارزشمند است که می تواند چهره و سیمای شما را مطلوب و مطبوع نشان دهد . اگر بخندید دنیا هم با شما می خندد و اگر گریه کنید یقین بدانید که دنیا شما را تنها خواهد گذاشت.

قانون هشتم: سریع تصمیم بگیرید و به آن عمل کنید . یکی از مشکلات روز مره همسر من این است که چه غذایی بپزد ؟ یا چه لباسی بپوشد ؟ . در گذشته در این موارد با من مشورت می کرد . به سادگی می گفتم : (این کار مشکلی نیست شیر یا خط بینداز) او هم از بی تفاوتی من بسیار و اندوهگین می شد . اکنون عاقلتر شده ام . حالا هر وقت نظر من را می خواهد ، فقط می پرسم بگو ببینم چه می توانی درست بکنی ؟ او هم اسم چند غذا را می برد که از میان آنها یکی دو تا را انتخاب می کنم

قانون نهم: یک افسانه ای در سرزمین یونان باستان
پیکر تراشی به نام پیگمالیون مجسمه زیبای زنی را از سنگ
مرمر تراشید . وی به مخلوق خود دل باخت تا آنجا که شب
و روز نداشت و دایم به مجسمه فکر می کرد . در اثر
دعاهای او مجسمه جان گرفت و زنده شد . حال اگر شما فکر
کنید که همسر شما تا چه حد به شما وفادار است و برای
فرزندانتان چه مادر مهربانی است و برای مادر شما چه
عروس فداکاری است ، آن وقت شما تمام آمال و آرزوهای
خود را در وجود او خلاصه می بینید . لازم نیست برای به
دست آوردن دل او لباس و جواهر و لوازم آرایش بخرید ،
**فقط کافی است که زبان زیبا و دلربای خود را مثل زمان
نامزدی در اوقات مناسب به کار اندازید**

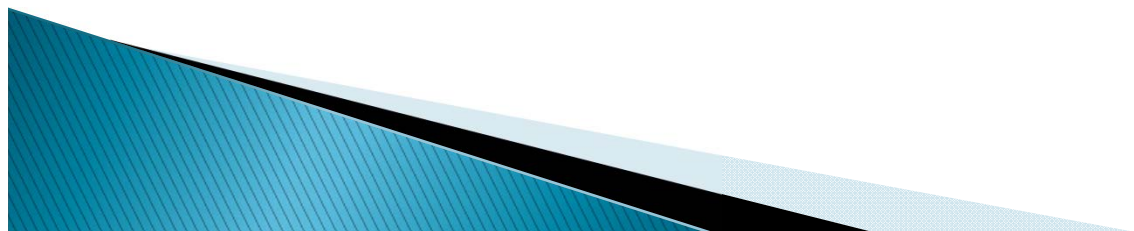
قانون دهم:

روش کارد و سیب : تا به حال یک سیب کامل را دیده اید ؟ ممکن است چنین سیبی پیدا شود ، خوب است یا بد؟ شاید درونش پوسیده باشد . یک سیب به نظر کامل و عالی برایتان خیلی گرانتر از یک سیب معمولی تمام می شود . این طور نیست ؟ وقتی سیبی با دو تا لک بخرید ، می توانید به سادگی لک هایش را با کارد در بیاورید . اشتباه نفهمید ! من دارم به زبان ساده می گویم که هرگز نمی توان سیب کاملی را پیدا کرد طبق این مثال احتمال پیدا کردن زنی کامل هم کم است ! وقتی همسرتان را می بینید ، از کارد ذهنی تان برای در آوردن عادت های بد استفاده کنید ، در این صورت در می یابید که او 96% اوقات آنقدر خوب است که باورکردنی نیست

حافظ از باد خزان در چمن دهر مرنج / فکر معقول بفرما گل بی خار کجاست

قانون یازدهم: از همسر خود تعریف کنید. چگونه می توان دل همسر خود را به دست آورد؟ بسیار ساده است، از او تعریف کنید و نشان بدهید که مدیون او هستید. به عنوان مثال اگر ساعت 6 صبح از خواب بیدار شد و برای شما و بچه ها صبحانه آماده کرد از او تعریف کنید و بگویید خانم ((خوشحالم که با تو ازدواج کردم. زن هایی را می شناسم که حتی ساعت نه صبح هم به زور بیدار می شوند.)) وقتی شما در جشنی گلاب یا گل روی کسی بپاشید، قدر مسلم این است که هم با چیزی مشابه با شما برخورد خواهد کرد، بعید است که بر روی شما روغن موتور بپاشد

قانون دوازدهم: استعدادهای همسر خود را شکوفا کنید. هر تشویقی پاداش خود را دارد و پاداش آن شکوفا شدن استعدادها است. به همسر خود بال و پر بدهید تا در امور اجتماعی شرکت کند تا خود را مطرح کند. به او میدان بدهید تا از مواهب زندگی به خوبی برخوردار شود



قانون سیزدهم: همسر شما می داند شما تنها کسی هستید که تحمل او را دارید ، پس گاهی اوقات برای او کیسه بوکس باشید تا نیروی روانی بد او تخلیه شود در این صورت برای شما شریک زندگی مناسبی خواهد بود.

قانون چهاردهم: هدایای گرانبها آنقدر ارزش ندارند ، به جای هدیه وقت خود را در اختیار او قرار دهید . آیا تا به حال پیش آمده وارد خانه شوید و ببینید همسر شما سردرد شدیدی دارد. تجربه نشان داده که در این موارد بردن به دکتر راه حل مشکل نیست ، بلکه او می خواهد که شما وقت خود را در اختیار او قرار بدهید

قانون پانزدهم: انتظار تشکر نداشته باشید . به اتفاق همسر خود همراه کاروانی راهی آمریکا شدیم به خود می بالیدم و فکر می کردم در حق همسر م شق القمر کرده ام و انتظار داشتم خوشنودی خود را با هیجان ابزار کندولی سخت در اشتباه بودم و پس از یک ماه گردش به سادگی گفتم : (آمریکا کجاست ! کاش به اروپا رفته بودیم !) توقع نداشته باشید که برای خوش خدمتی شما اظهار تشکر کند مهرورز بجای مهر طلب

قانون شانزدهم: بهانه نیاورید با او مشورت کنید همه ما فکر می کنیم زرنگتر از همسرمان هستیم و برای همین همیشه بهانه تراشی می کنیم شاید زن شما خیلی باهوش نباشد ، اما خنگ هم نیست چون در این صورت با او ازدواج نمی کردید اگر در جهت اشتباه می روید ، خدا اجازه دور زدن را داده است .

قانون هفدهم: قلم توانا تر از شمشیر است . با همسرتان نجنگید .
امکان ندارد در جنگ برنده شوید . در عوض از قلم برای نوشتن
آنچه در ذهن دارید استفاده کنید . این کار را در لحظه بحرانی انجام
ندهید . بنویسید، بخوانید . روز بعد باز آنرا بخوانید . آن را تصحیح کنید
و بهبود ببخشید . دوباره بخوانید و دوباره بخوانید . تا وقتی که مطمئن
شوید کامل شده است . بعد از آن را به همراه شاخه ای گل تحویل
همسرتان بدهید .

قانون نوزدهم: در مسائل مالی روراست باشید . بگذارید خود او با
واقعیت روبرو شود . برگ حقوق خود را به او نشان دهید . به این
ترتیب او کمتر برای لباس خرج می کند . مطمئن باشید این کار را
می کند . با دادن کمی پول به قدری که نیاز دارد ترس های او را بر
طرف سازید . به همراه این کار تمام واقعیت ها را برایش روشن کنید
بگذارید خودش تصمیم بگیرد که کجا خرج کند و کجا نکند

قانون بیستم :

دهانتان را ببندید . بیش از این عادت داشتیم حرف بزیم و جنجال به پا می شد . هیچ وقت حرف ناخوشایندی به زبان نیاورید . اول از همه که این حرفها موثر نیست و دوم اگر باشد ، آیا ارزش بیانش را دارد ؟ به بحث هایی که سال گذشته با همسرتان داشته اید فکر کنید . آیا وقتی جواب او را داده اید کار درستی انجام داده اید ؟ یا فقط انفجار پدید آمده است ؟ سبیل قلدری خود را از بتراشید و بجای آن سبیل درویشی بگذارید

**هرگز بدی و خوبی یکسان نیست بدی را با نیکی دفع کن
آنگاه خواهی دید همان کس که میان تو و او دشمنی است
گویی دوستی گرم و صمیمی است (فصلت 34)**



با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>
rezanazeri273@gmail.com

