

آغاز بهار رویش بر دانش‌پژوهان ارجمند مبارک باد

شماره سوم - مهرماه ۹۰

یادداشت سردبیر

تولدت مبارک!

• تولد امسال کیکی بریدیم با هزار و صد و هشتاد شمع! او در جشن تولدش غایب بود، تا تمام شمع‌ها را به جایش فوت کنیم چند بار نفس مان سوخت.

• همه جا و همه جوره، جور یا ناجور، برایش تولد گرفتیم؛ تولدهایی در حد تیم ملی، حتی با رنگ و بوی پارتی؛ چه حالی کردند اهل حال‌ها! • تلویزیون هم تولد گرفت. آرم «یا حجه‌بن‌الحسن» سمت راست بالای صفحه حک شد و تا دل‌تان بخواهد فیلم‌های خارجی و ایرانی خارجی پخش شد! حق دارند، آخر که حال دارد راجع به غربت جشن تولد ۱۱۸۰ سالگی امام زمان عجل‌الله‌تعالی فرجه‌الشریف فیلم درست کند.

• پشت بند این تولد گرفتن‌ها ماه رمضان آمد. برخی یادشان رفته بود که جشن‌های نیمه شعبان تمام شده، هنوز صدای ترانه از ماشین‌هایشان به گوش می‌رسید! و روز تخمه می‌شکستند! روی شیشه عقب ماشین بعضی‌هایشان هم یا مهدی نوشته بود.

• کاش ...

• خدایا! سرخ‌های بندگی و انتظار یار گم شده. نه! کلاف‌های مهدی شناسی و مهدی خواهی در هم پیچیده شده، نه! کارگاه ریسندگی‌مان عوض شده، تا می‌بافد و می‌بافد، راست تن دنیاپرستان مهدی زده می‌بافد و بس؛ البته با آرم «یا مهدی».

• خدایا! به حق ناجی نجاتمان بده!

فوت‌های کوزه‌گری

ناصر برادری

توسط رئیس‌تان گیر افتادید (که حتما گیر می‌افتید) بهترین دفاع این است که ادعا کنید در حال یادگیری نرم‌افزار جدیدی هستید که به کارتان مرتبط است. ۳. از معجزه میز شلوغ استفاده کنید: میز کارتان را تا می‌توانید به هم بریزید، اطراف خودتان را حسابی با اسناد و جزوات و اوراق پر کنید. در نگاه خیلی از افراد حجم کاری که دوروبرتان دیده می‌شود مهم است. اگر می‌دانید قرار است کسی در دفتر کارتان در مورد کارش با شما دیدار داشته باشد اسناد و مدارک مربوط به او را در میان اوراق خود گم و گور کنید و بعد در حضور او دنبالشان بگردید. بعد از چند دقیقه گشتن سرتان را بالا بیاورید و بگویید «واقعاً شرمنده! اتفاقاً همین چند دقیقه پیش دسستم بودم و داشتم مطالعه‌شان می‌کردم».

۴. به راحتی در دسترس نباشید: از منشی تلفنی استفاده کنید و تا می‌توانید به تماس‌ها پاسخ ندهید، افراد برای این که چیزی به شما بدهند با شما تماس نمی‌گیرند، آن‌ها تماس می‌گیرند تا شما برای آن‌ها کاری انجام دهید و فقط بلدند برای شما دردسر بسازند و این منصفانه نیست! با داشتن منشی تلفنی به آن‌ها بفهمانید به این راحتی‌ها هم که فکر می‌کنند نمی‌توانند از شما سوء استفاده کنند.

۵. به خودتان نرسید: ظاهری آشفته و پریشان داشته باشید؛ ظاهر پریشان شما رئیس‌تان را متقاعد می‌کند که سر شما حسابی شلوغ است. البته کت و شلوار رسمی و لباس مرتب بپوشید

کارمندان گرامی بشتابید! اگر می‌خواهید جزو کارمندان خیلی خیلی موفق قرار بگیرید بشتابید! ما در سه سوت فوت و فن موفقیت در حد آخرین ایزوی بازار را به شما آموزش می‌دهیم؛ با ما همراه باشید: ۱. راهروها را از دست ندهید: راهروهای محل کار بهترین ویتترین فعالیت‌های شماست. سعی کنید هنگام تردد در راهروهای اداره همیشه پرونده‌ای زیر بغل داشته باشید؛ به این ترتیب به نظر کارمند سخت‌کوشی می‌رسید که قرار است در جلسه مهمی شرکت کند. کسانی که دست خالی این طرف و آن طرف می‌روند عاقل و باطل به نظر می‌رسند و از طرفی هم تصور عموم از کسانی که روزنامه زیر بغل دارند این است که از زیر کار در می‌روند و به‌جای آن وقت خود را صرف خواندن روزنامه و حل جدول‌ها می‌کنند.

۲. از فن آوری غافل نشوید: برای این که به نظر برسند سرتان خیلی شلوغ است حتماً از کامپیوتر استفاده کنید. استفاده از کامپیوتر در نگاه خیلی از کسانی که چشم‌شان به شما می‌افتد مترادف «کار» است. تا می‌توانید دسکتاپ کامپیوتر را شلوغ کنید تا سرتان بیش از حد شلوغ به نظر برسد. در همین حال شما می‌توانید از فرصت کمال حسن استفاده را کرده و ایمیل‌های شخصی دریافت و ارسال نمایید، چت کنید، درباره موضوع‌های مورد علاقه خود سرچ کنید، وبلاگ‌ها و سایتهای مورد علاقه خود را نگاه کنید و بدون اینکه ذره‌ای کار انجام داده باشید، حسابی خوش بگذرانید و اگر زمانی



فقط به لحظه

هرگاه خدا تو را به لبه پرتگاهی کشاند به او اعتماد کن؛ چون یا تو را از پشت می‌گیرد یا پرواز کردن را به تو می‌آموزد.

سنگینی باری که خدا روی دوش ما می‌گذارد آن‌قدر زیاد نیست که کمرمان را خرد کند، آن‌قدر است که ما را برای دعا به زانو درآورد.

خوشبختی، داشتن دوست داشتنی‌ها نیست؛

دوست داشتن داشتنی‌هاست.

در نگاه کسی که پرواز را نمی‌فهمد هرچه بیش‌تر اوج‌گیری کوچک‌تر می‌شوی.

هیچ‌کس نمی‌تواند به عقب برگردد و از نو شروع کند ولی همه می‌توانند از همین حالا شروع کنند و پایان تازه‌ای بسازند.

از زندگی هر آنچه لیاقتش را داریم به ما

می‌رسد نه آنچه آرزویش را داریم.

کسی را که به شما شنا یاد داده، غرق نکن!

در گفتن عیب دگران بسته زبان باش با خوبی خود عیب نمای دگران باش

با کسی دوست شو که قلبش آن‌قدر بزرگه که هر وقت خواستی خودت رو تو قلبش جا کنی،

نیازی به کوچک کردن خودت نداشته باشی.

هیچ‌وقت رازت را به کسی نگو؛ وقتی خودت نمی‌توانی حفظش کنی چطور انتظار داری کس دیگری رازت را نگهدارد.

هرگز مغرور نشو! برگ‌ها زمانی بر زمین می‌افتند که تصور می‌کنند، طلا شده‌اند.

به خاطر خاطره‌هایت، خاطرت در خاطرم خاطره‌انگیزترین خاطره‌هاست.



امام علیؑ: آنکه از آتش بترسد از حرام‌ها دوری کند. آنکه به دنیا بمرغبت باشد سختی‌ها و مصیبت‌ها را ناچیز شمارد. و آنکه منتظر مرگ باشد به کارهای نیک شتاب کند.

(الکافی، ج ۳، ص ۸۷)

معرفی کتاب

سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی

نویسنده کتاب، مؤسس درس روان‌شناسی مثبت در دانشگاه تهران است. او این اثر را بر اساس تجربه‌های بی‌شماری که از برگزاری دوره‌های «آموزش عملی ارتباطات به مدیران» به دست آورده، نوشته است. این کتاب را می‌توان به عنوان نمونه موفقی از کتاب‌های علمی-کاربردی در حوزه مهارت‌های ارتباطی معرفی کرد.

اگر می‌خواهید از موضوعات زیر بیش‌تر بدانید به شما خواندن این کتاب را پیشنهاد می‌کنیم:

- افراد از نظر سبک برقراری ارتباط با دیگران به چند دسته تقسیم می‌شوند؟ هر کدام از این سبک‌ها چه ویژگی‌هایی دارند؟

- پنج عامل مهم در تعیین نوع شخصیت کدام‌ها هستند و هر کدام چه ویژگی‌هایی دارند؟
- آیا سبک‌های ارتباطی افراد غیر قابل تغییر است یا می‌توانند آن‌ها را تغییر دهند؟ چگونه؟
- شرایط ضروری در برقراری یک ارتباط سازنده چیست؟

- گوش دادن چگونه می‌تواند به شکل‌گیری یک ارتباط سازنده کمک کند؟



- خودافشایی در حین برقراری ارتباط آری یا نه؟ چرا؟

- چگونه نقد کنیم و چگونه نقدپذیر شویم؟
- از روان‌شناسی مثبت روابط نزدیک چه می‌دانید؟

کتاب «سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی» توسط دکتر نیما قربانی، عضو هیأت علمی دانشگاه تهران، به رشته تحریر درآمده است. او این کتاب را بعد از کتاب موفق قبلی‌اش با نام «مهندسی رفتار ارتباطی» و استقبال‌هایی که از آن کتاب به عمل آمده بود، نوشته است. این کتاب به وسیله انتشارات تبلور در تهران به چاپ رسیده است.

آدرس ملی کتاب: ۴ق ۴۱۴/الف ۶۳۷ BF

دید خود به زندگی نگاه کردن و بی‌توجهی به حقوق، جایگاه و دیدگاه طرف مقابل و دیگری آنکه توجه و تقید به مسایل شرعی و دینی در زندگی آن‌ها کم‌رنگ و یا خدای نکرده بی‌رنگ شود.

- اسباب شادمانی او در زندگی فراوان است؛ تمامی نعمت‌های معنوی و مادی که خداوند به او عنایت فرموده است؛ از جمله تحقیق و تدریس و دیدن طلبه‌ها و دانش‌پژوهان مقید و درس‌خوان او را خوشحال می‌کند.

- اگر فقط از زندگی‌اش یک روز مانده باشد، از دنیا به ادا کردن حقوق دیگران می‌پردازد و بس، ما بقی را هم به اصلاح رابطه خود با خدا مشغول می‌شود.

- اگر بیست‌ثانیه از زندگی‌اش بیش‌تر نمانده باشد، بیکار نمی‌نشیند، توبه و استغفار می‌کند.

- اگر یک میلیارد به او بدهند فقط خودش نمی‌خورد، به بستگان، همسایه‌ها، دوستان و مستمندان هم می‌رساند.

- کتاب عقل دینی و هوش روان‌شناختی، باغ‌های بی‌حصار (کشکول میر)،



دریای تشنه (شرح حال قمر بنی هاشم (علیه‌السلام))، و چندین مقاله علمی از آثار مکتوبی است که ایشان نوشته‌اند و کتاب روان‌شناسی عمومی را با همکاری دوستانشان ترجمه کرده‌اند.

- استاد نمونه موسسه امام خمینی (رحمه‌الله)، حجت الاسلام و المسلمین دکتر رحیم میردکوندی، حدود پانزده سال سابقه تدریس در درس روان‌شناختی و اسلامی دارد. در ضمن ایشان دو بار هم در دوران تحصیل به عنوان دانش‌پژوه نمونه انتخاب شده‌اند.

- با این که ایشان در تجربه مشاوره دادن در زمینه‌های مختلف روان‌شناسی را دارند اما هم اکنون در مرکز مشاوره بیش‌تر در زمینه خانواده، ازدواج و تحصیل مشاوره می‌دهند.

یادگاری که آثارش این سی و چند ساله حتی شب‌ها هم او را تنها نگذاشته است، چهارمی را طلبه شدن می‌داند و در ادامه ورود به موسسه و ارتباط با آیت‌الله مصباح یزدی (حفظه الله) را نیز تولدی خجسته می‌داند. این سیر زندگی را، خط هدایتی می‌داند که خداوند متعال در حقیقت عنایت کرده است.

- وقتی می‌خواهد از فرمول موفقیت بگوید، اول از همه ایمان و توکل به خداوند را نام می‌برد و سپس از مثلث موفقیت یاد می‌کند: برنامه‌ریزی دقیق، نظم در انجام کارها و تلاش و جدیت در کار.

- اشتباه‌های مهم زنان و مردانی که زندگی‌شان دچار آشوب می‌شود را گوناگون می‌داند؛ اما از همه مهم‌تر به دو مورد اشاره می‌کند: فقط از زاویه

معدن‌ترشی

- به اندازه بخورید، فراوان نفع ببرید.

- کار فصد را انجام دهد.

- آن‌ها که زخم زخم اثنی عشر دارند از مصرف زیاد آن خودداری کنند.

- چون منبع سیرتات پتاسیم و سیرتات سدیم است می‌تواند خون بدن را صاف کرده و غلظت خون را کاهش دهد.

- بدن را از مواد مخاطی و عواملی که موجب انسداد مویرگ‌ها می‌شوند پاک می‌سازد و از انعقاد خون در آن‌ها جلوگیری می‌نماید.

- ماده مفیدی برای ترمیم شکستگی عروق آسیب دیده و مسدود می‌باشد.

- بعضی از نویسندگان کتاب‌های خواص میوه‌ها، عقیده دارند که مصرف صحیح و مرتب آن برای درمان واریس و ورم عفونی سیاهرگ‌ها بسیار مفید واقع شود.

- برای کاهش درد مفاصل متورم، دفع مواد سمی موجود در کلیه‌ها و مثانه، درمان باسبیل‌های اسهال خونی، حصیه، ویا، و رفع انگل‌های مختلف، رفع خارش، برطرف کردن تب به‌خصوص تب مالاریا سراغ آن بروید.
- از مخلوط کردن قند و شکر با آن خودداری کنید.
- اگر عسل را با آن مخلوط کنید، شربت گوارا و مفید به دست خواهید آورد که نه تنها یک غذای مقوی و

غذای است بلکه برای رفع بیماری برفک و آفت نیز مفید است.

- برای تسهیل در کار کبد، قدری از برش پوست آن را در سالاد سبزی استفاده کنید.

- مصرف پوست آن، ضعف عضلات معده را برطرف می‌کند

- خوردن آن همراه پوست، گوشت و آبش برای حفظ سلامت بسیار مفید است.

- جوشانده آن برای دفع کرم روده بسیار مفید است.
- در مواقع زکام یکی دو قطره از آن را در بینی بچکانید.

- آب آن بهترین محافظ از ابتلا به سرماخوردگی است.
- درد گزش زنبور و سایر حشرات را با آن تسکین دهید

تا هم درمان شوید و هم از بروز عوارض بعد از نیش خوردن جلوگیری کرده باشید.

از خداوند به خاطر دادن این نعمت ارزشمند، لیمو ترش، صمیمانه سپاسگذاری می‌کنیم.

رک به کتاب «میوه و گیاه‌درمانی» نوشته ریموند دکستر، ترجمه دکتر سیاح‌آگاه.



حواس روشن

■ فاطمه کریمی

کنید که زمان خاصی را برای فکر کردن به آن‌ها در نظر گرفته‌اید و سپس تلاش کنید دیگر به آن‌ها فکر نکنید.

• در فضای باز راه بروید و نفس عمیق بکشید: مغز برای انجام تمرین‌های بالا نیاز به اکسیژن دارد. بین ساعت‌های مطالعه زمانی را برای راه رفتن در فضای باز و نفس عمیق کشیدن قرار دهید. با این کار اکسیژن بیشتری را وارد ریه‌ها می‌کنید و به قلب این امکان را می‌دهید که اکسیژن بیشتری را به همراه خون به مغز شما برساند. نتیجه این کار احساس شادابی و سرحالی در شما و آمادگی مغز برای تمرکز بیشتر به هنگام مطالعه می‌باشد.

برای خوب درس خواندن، شرایط مختلفی باید فراهم شود. یکی از مهم‌ترین این شرایط، تمرکز بالا هنگام درس خواندن است. روشن است که تقویت تمرکز به تمرین نیاز دارد. به احتمال زیاد در ابتدای تمرین‌های تمرکز پیشرفت کمی داشته باشید، ولی وقتی ۴ تا ۶ هفته از این تمرین‌ها گذشت، ان شاء الله شاهد پیشرفت‌های قابل توجهی خواهید بود.

• به خود انرژی مثبت دهید: این شیوه، در ظاهر ساده اما بسیار مؤثر است. اگر هنگامی که مشغول مطالعه هستید، حواستان به پیرامون فضای مطالعه پرت می‌شود، با صدایی آهسته به خود بگویید «حواست رو جمع کن!» در ادامه اگر دوباره به این شیوه نیاز پیدا کردید می‌توانید این جمله را با صدایی بلندتر به خود بگویید.

• روش عنکبوتی را بیاموزید: عنکبوت نسبت به جنبش تارهایش از خود واکنش نشان می‌دهد؛ اما وقتی این عمل چند بار تکرار شد متوجه می‌شود که حشره‌ای به دام او نیافتاده و دیگر عکس‌العملی نسبت به حرکت تار از خود نشان نمی‌دهد. روی یاد گرفتن این روش تمرین کنید؛ به گونه‌ای ذهن خود را عادت دهید که نسبت به مزاحم‌های محیطی که غیرقابل پیشگیری هستند، بی‌توجه شوید. روزهای اول دقایق کم‌تری خود را به تحمل آن‌ها مجبور کنید. روزهای بعدی دقایق بیشتری را به مدت زمان تحمل این‌گونه مزاحم‌ها اختصاص دهید.

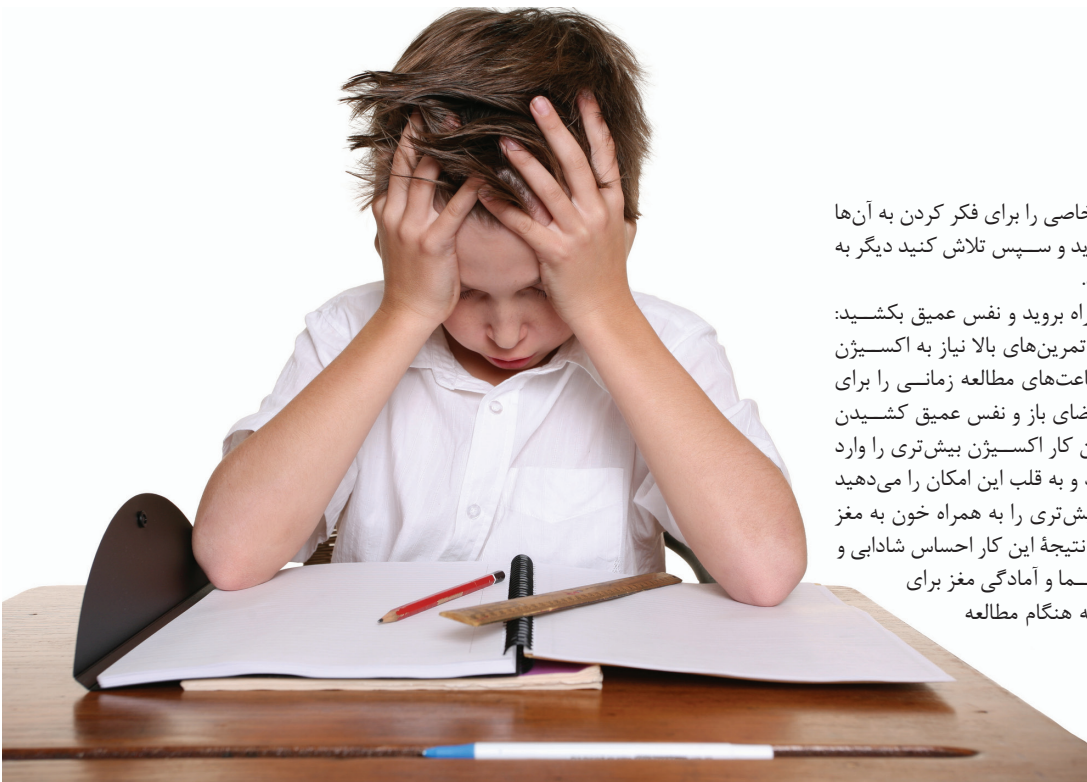
• حیات خلوتی برای افکار مزاحم درست کنید: در بین روز، زمان ویژه‌ای را به فکر کردن درباره مسائلی اختصاص دهید که به صورت فکر مزاحم، هنگام مطالعه کردن به ذهن شما خطور کرده است. زمانی که این‌گونه افکار مزاحم در طول روز به شما حمله می‌کند، به خود یادآوری

• موضوع مطالعه را عوض کنید: بعضی افراد با تغییر موضوع مطالعه به بهبود تمرکزشان کمک می‌کنند. شما هم می‌توانید این شیوه را امتحان کنید و در صورت مفید بودن بعد از مثلاً هر ۲ ساعت مطالعه، موضوع مطالعه خود را عوض کنید؛ به‌خصوص برای افرادی که برای کنکور درس می‌خوانند این شیوه می‌تواند به نحو مفیدی جواب‌گو باشد.

• برای فکرهای مزاحم چوب درست کنید: در ادامه انجام تمرین‌های بالا، کارتهای کوچکی درست کنید و آنها را به سه قسمت مساوی صبح، بعدازظهر و شب تقسیم کنید. برای هر روز یک کارت تهیه کنید و هر موقع که حواستان پرت شد، یک خط در قسمت مربوط به آن بکشید. به مرور متوجه خواهید شد که تعداد خط‌های نشان

دهنده فکرهای مزاحم روز به روز کاهش می‌یابد. با این کار شما با آگاهی از نحوه پیشرفت خود در تمرکز هنگام مطالعه، می‌توانید ارزیابی درستی از نقاط قوت و ضعف تمرین‌هایی که انجام می‌دهید به دست بیاورید.

• خودتان را تشویق کنید: در طول روز بعد از آن که برنامه درسی خود را در مقطع زمانی از قبل تعیین



شده انجام دادید، به خودتان پاداش دهید. این جایزه می‌تواند خواندن یک مطلب جالب، دیدن یک فیلم کوتاه و یا انجام هر چیزی که دوست دارید باشد البته به شرطی که خیلی زمان بردار نباشد. در پایان ترم تحصیلی هم خود را با دادن یک جایزه بزرگ‌تر تشویق کنید. جایزه‌ای مثل یک سفر زیارتی.

بد غذایی

■ علی صادقی سرشت

بسیارند والدینی که از بد غذایی کودکان خود ناراحت هستند. آشنایی با نکته‌هایی دقیق و کاربردی زیر می‌تواند آن‌ها را در به حداقل رساندن این دست از مشکل یاری کند تا هم کودکان دلبندشان بتوانند با خوردن غذای کافی به میزان مناسب رشد خود برسند و هم والدین خود را از نگرانی‌های موجود در این رابطه رها سازند.

• بین وعده‌های غذایی، مصرف خوراکی‌ها را محدود کنید. حتی اگر خوراکی‌های سالمی نظیر گردو، کشمش، میوه، ... باشد، چرا که این خوردنی‌ها منبع اصلی کالری هستند و اشتیهای کودک را برای صرف وعده‌های غذایی از بین می‌برند.

• کودک بد غذا را در خرید از فروشگاه، پختن غذا و چیدن سفره، مشارکت دهید تا غذا خوردن برای او دلپذیرتر شود.

• از کودک نپرسید که «خورشت می‌خوری یا نه؟» بپرسید «چند قاشق خورشت برای شما بریزم؟»

• با تزئین غذا و سالاد، استفاده از ظروف کودکانه جذاب، دسته گل کردن سبزیجات، ... سفره را جذاب کنید.

• برای کودک کم غذا بکشید؛ درباره آنچه می‌خورد یا نمی‌خورد

نظر ندهید؛ اگر غذا را تمام کرد، از او نپرسید باز می‌خواهد یا نه؟ اگر خواست، بی‌هیچ توضیحی به او بدهید.

• اگر مرحله قبل، نادیده گرفتن بد غذایی، تاثیری نداشت، قانون «نه، متشکرم» را اجرا کنید. بر اساس این قانون هر کس سر سفره به غذایی که به او تعارف شده، بگوید «نه، متشکرم» باید مقدار کمی از آن غذا را بچشد. اگر کودک با شما همراهی کرد تحسینش کنید. با این قانون کودک غذاهای بیشتری را تجربه می‌کند که شاید به آن‌ها علاقه‌مند باشد و یا بشود.

• در طول زمان، در هنگام اجرای قانون قبلی، کم‌کم میزان غذایی را که باید بچشد بیش‌تر کنید. برای پیشرفت او پاداشی در نظر بگیرید.

• مهربان ولی قاطع رفتار کنید. اگر در دو مرحله قبل همراهی نکرد، از پاداش خبری نیست و در صورت نیاز او را با محرومیت از تفریح‌های مورد علاقه‌اش تنبیه کنید.



جنگ جهانی از نوع خانگی

■ رضا روشن

- قوانین و امتیازهای بین کودکان را بر اساس سن و جنس آنها تعیین کنید.
- به طور مطلق از فرزند کوچکتر نخواهید از برادر و خواهر بزرگترش تبعیت کند. اجازه دهید در علایق شخصی، به انتخاب خود عمل کند.
- هیچگاه تحت تأثیر بدگویهای کودکان از یکدیگر قرار نگیرید؛ همیشه اصل ماجرا را خودتان تحقیق کنید.
- وظایفی را که هر کدام از فرزندان در خانه باید انجام دهند معین کنید. کارها را در حد امکان نوبتی عوض کنید تا هیچ فرزندان احساس نکند که با او عادلانه رفتار نشده است.
- انتظار کامل بودن را از کودکان در انجام وظایفشان نداشته باشید تا مبدا خود دچار تنبیه لفظی بیجا درباره کودک شود و در نتیجه به دیگر کودکان امکان خورده‌گیری بی‌مورد دهید.
- فرزندان خود را در زمانهایی که با هم رفتاری دوستانه دارند تشویق کنید.
- اگر کودکان نتوانستند اختلاف بین خود را حل کنند و همه در این مورد مقصر بودند، همه را یک تنبیه دست جمعی ولی مناسب کنید.
- خواهر و برادرهایی را که با هم دعوا کرده‌اند به طور موقت از هم جدا کنید. از هر کدام جداگانه بخواهید راههای منطقی حل تعارض را بازگو کند.
- اگر متوجه شدید که فقط یک کودک مقصر است، فقط او را تنبیه کنید.

این‌گونه از نوزاد تازه وارد استقبال کنید

- قبل از تولد کودک جدید، درباره او با فرزندان صحبت کنید. فایده‌های داشتن خواهر یا برادری جدید را برای فرزندان بازگو کنید.
- با مشورت گرفتن از فرزند بزرگتر خود، اتاق خواهر یا برادر تازه واردش را بچینید.
- با همراهی و همدلی فرزندان، به استقبال کودک جدید در بیمارستان بروید.
- فرزندان را در انجام کارهای نوزاد مشارکت دهید؛ البته او را هرگز تبدیل به خدمتکار نوزاد نکنید.
- زمانی از روز را به بودن با فرزند بزرگتر، بدون حضور نوزاد، اختصاص دهید تا فکر نکند توجه شما را از دست داده است.
- سرگرمی‌هایی را که در انجام آنها فرزندان نیازی به حضور شما ندارد، به او بیاموزید.

اولش خیلی آرام کنار هم با اسباب‌بازی‌ها بازی می‌کنند؛ چند دقیقه بیش‌تر نمی‌گذرد که ناگهان مثل کارتون تام و جری به جان هم می‌افتند. دست آخر هم دخترم گریه کنان پیش من می‌آید تا از برادرش شکایت کند. دیگر از دست دعوای خواهر و برادریشان خسته شده‌ام ...

دلایل اختلاف خواهر و برادرها

- تفاوت سنی، شخصیتی و اختلاف سلیقه بین کودکان
- رقابت آنها برای جلب توجه بیش‌تر والدین
- جنگ قدرت برای بزرگ‌تری کردن و به کرسی نشاندن حرف خود در خانه
- دفاع از حس مالکیت خود درباره اسباب‌بازی‌ها و وسایل شخصی

راهکارهای مواجهه با اختلاف خواهر و برادرها

- راه‌حل‌های منطقی جلوگیری از ایجاد تعارض را به آنها بیاموزد. مانند خودخواه نبودن، به مالکیت دیگری احترام گذاشتن، پرتوقع نبودن، بی‌ادبی نکردن، ... برای انجام درست این راه‌حل‌ها تحسین و پاداش و برای ترکش محرومیت قرار دهید.
- از خود کودکان برای روش‌های پیش‌گیری و یا حل اختلاف‌ها نظر خواهی کنید.
- الگوی خوبی برای کودک در حل و رفع مصالحت آمیز اختلاف‌های خود با همسران و یا دیگران باشید.
- هنگام شروع اختلاف‌های جزئی میان فرزندان زود میانجی‌گری نکنید؛ به آنها فرصت دهید تا آموزش‌هایی را که از قبل برای حل تعارض به آنها داده‌اید، اجرا کنند.
- با مقایسه کردن کودکان با یکدیگر، آنها را کنترل نکنید و یا به آنها انگیزه برای انجام کاری ندهید؛ می‌توانید از تحسین کردن برای ایجاد انگیزه فرمانبرداری در آنها استفاده کنید.
- کودکان از نظر سنی و شخصیتی با هم متفاوتند، به جای تلاش بی‌مورد در یکسان برخورد کردن با آنها، با هر کدام مناسب با شرایط سنی و روحی‌شان برخورد کنید. در عین حال از تبعیض گذاشتن در کلیت رابطه‌تان بین آنها خودداری کنید.

اگر می‌خواهید از شوهرتان محبت ببینید

■ حسین راهی



نیاز به تأیید شدن و داشتن اقتدار، یکی از نیازهای مهم در مردهاست. معمول آقایون می‌خواهند مهم‌ترین شخص مورد علاقه همسرشان باشند. جریحه دار کردن غرور مرد خانه برای او خیلی گران تمام می‌شود و امکان دارد در زندگی زناشویی تأثیر نامطلوب و دائمی بگذارد. معمول مردها به سختی می‌توانند کوچک شدن از جانب زنشان را به فراموشی بسپارند.

زن‌های باهوش به گونه‌ای با همسرشان حرف می‌زنند که آنها احساس سربلندی و افتخار کنند. وقتی مرد احساس کند که همسرش او را لایق و توانمند می‌داند به خود بالیده و این شهامت را به دست می‌آورد که برای مقابله با هر مشکلی سینه سپر کند. وقتی مرد از لیاقت خود اطمینان بیابد اعتماد به نفسش بالا می‌رود و با انرژی بیش‌تری برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کند. از سوی دیگر وقتی زنی نیاز بیان شده را در مردش تأمین می‌کند شوهرش نیز نیاز او به محبت دیدن را به نحو مطلوبی تأمین خواهد کرد.

زن می‌تواند با جمله‌هایی تحسین‌آمیز که در نهایت لطف و محبت بیان می‌شود شخصیت و احساس شوهرش را کاملاً عوض کند و از او مردی باکفایت بسازد. اگر زن به شوهرش اجازه دهد تصمیم نهایی برای رفتن به یک مهمانی، برای خریدن یک وسیله، ... را او بگیرد، نه تنها اقتدار شوهرش را حفظ کرده بلکه در حقیقت این رفتار او سبب می‌شود مهر و محبت مردش نسبت به او بیش از بیش فزونی بیابد. خانم‌های محترم! اگر می‌خواهید شوهرانی شاداب و با اعتماد به نفس بالا داشته باشید، و اقتدار آنها را حفظ کنید، و در یک کلام بتوانید به قلب همسران نفوذ کنید ...

- شوهر خود را هر آن‌گونه که هست، بپذیرید.
- به جای نق زدن و ایرادگیری درباره تصمیم‌هایی که شوهرتان گرفته است، نظر خود را به صورت یک پیشنهاد مطرح کنید.
- همواره موفقیت‌ها و زحمات‌های همسر خود را در زندگی با جمله‌ها و کلمه‌های محبت‌آمیز مورد تشویق و قدردانی قرار دهید.
- وقتی شوهرتان به سر کار می‌رود، با عباراتی مثبت، کوتاه و انرژی‌دهنده او را بدرقه کنید. برای مثال بگویید «امیدوارم امروز یکی از بهترین روزهای کاریت باشد!»

- قبل از بازگشت او از سر کار، برای استقبال آماده شوید. با روی باز و خندان به استقبالش بروید و با جمله‌های عاطفی ورود او را به خانه خوش‌آمد بگویید. برای مثال بگویید «دلم برایت تنگ شده بود.»

- پیش دیگران از او تعریف کنید و شایستگی‌های او را بازگو کنید.
- برای رفع مشکل‌های کاری شوهرتان، همراه و مشاور او بوده و با یادآوری توانمندی‌هایش روحیه او را در غلبه به سختی‌ها بالا ببرید.
- این جمله را در ذهن خود و دیگر اعضای خانواده تابلو کنید: «شوهر شما مدیر خانه است و باید مورد تکریم و احترام همه اعضای خانواده قرار گیرد.»
- از همه مهم‌تر اینکه تصمیم‌گیری‌های نهایی را به او واگذار کنید و اگر نکته‌ای دارید با مهربانی مطرح نمایید. بگذارید او خود تصمیم بگیرد و اگر غیر از نظر شما تصمیم گرفت، مطابق آن عمل کنید.

انجام مداوم نکته‌های بالا، تأثیر معجزه‌آسایی در بالا رفتن شیرینی زندگی خود شما خواهد داشت. امتحان کنید. حتماً بعد از گذشت مدتی نه چندان طولانی، قلب شوهر شما، صمیمانه‌ترین محبت‌های خود را نثار شما خواهد کرد.



عروس نمونه

■ سیما نوری

زن‌هایی که می‌خواهند روابط خوبی با مادرشوهر خود داشته باشند ...

- زمانی که مادرشوهرتان به شوهر شما غر می‌زند یا او را دعوا می‌کند، شما دخالت نکنید.
- نزد مادرشوهر از شوهر خود بدگویی نکنید؛ تا حد امکان با او درباره شوهرتان درد دل نکنید.
- رفت‌وآمدهای خود را با او در زمان‌های قرار دهید که می‌دانید ایشان آمادگی روحی برای مهمان‌داری را دارند.
- از اسرار خانه و شوهرتان با او سخن نگویند.
- احترام او را پشت‌سر و روبرویش حفظ کنید.
- از دادن هدیه‌های بی‌مناسبت به مادرشوهر غافل نباشید. حتما می‌پرسد «به چه مناسبت؟» بگویید «چون واقعا دوستان دارم».

- اگر مادرشوهر مطلبی را برای شما نقل می‌کند، به شنیدن حرف‌هایش علاقه نشان دهید.
- اگر دوست دارید وقت بیشتری را با همسران بگذرانید، این موضوع را به او بگویید اما حرفی درباره زمانی که او آزادانه با مادرش می‌گذراند، نزنید.

- اگر از دست عیب جویی‌های مادرشوهر عصبی هستید، اصرار نداشته باشید که شوهرتان طرف شما را بگیرد و در دفاع از شما با مادرش برخورد کند.
- اگر با برنامه‌ریزی مادرشوهر در انجام کاری مثل سفری تفریحی مخالف بودید، نق نزنید، گوشه و کنایه هم ممنوع! در عوض مهارت‌های ارتباطی را در خود تقویت کنید تا با شیوه‌ای درست و محترمانه بتوانید نظر مخالف خود را بیان کنید.

- بدانید که با ازدواج چند نقش جدید به زندگی شخصی شما وارد می‌شود. نقش همسری، مادری، عروس، ... زن موفق، زنی است که هر چندین نقش را در کنار هم به خوبی از آب و گل دریاورد. شما نمی‌توانید مردی را دوست داشته باشید اما نسبت به مادرش بی‌احساس باشید.

- یادتان باشد که یکی از راه‌های مؤثر برای نفوذ در قلب شوهرتان برقراری ارتباطی صمیمی با مادرشوهر می‌باشد.

- نسبت به مواردی که برای مادرشوهر ناخوشایند یا خوشایند است اطلاعات کسب کنید و از همان اول زندگی به آن‌ها توجه نشان دهید. پیش‌گیری از ورود به این خط قرمزها بهتر از درمان است.

- مطمئن باشید که با شکایت‌های وقت و بی‌وقت خود از مهر شوهرتان نسبت به مادرش نمی‌توانید کم کنید؛ فقط ارج و منزلت شماست که در نگاه همسران از بین می‌رود. پس مانند بچه‌ها وقت خود را به چغلی کردن هدر ندهید.
- در خود این حس را تقویت کنید که خداوند به شما یک مادر دیگر هم عنایت کرده است؛ با رفتار و گفتار خود، بهترین نوع احترامی را که مادرشوهرتان در خانه خودش می‌دیده به او بگذارید تا کم‌کم حس خوبی را به او منتقل کنید.
- هیچ‌گاه به خود اجازه صمیمیت بیش از حد با مادرشوهر ندهید؛ بسیاری از حریم‌ها، لابه‌لای همین صمیمیت‌های بی‌مورد است که شکسته می‌شود.

مدیران (۳)

حرکت افراد شایسته گروه را کند نکنید.

۹. اجازه ندهید بار مسئولیت کارمندان بی‌کفایت بر دوش کارمندان ساعتی تحمیل شود چرا که با این کار افراد ساعتی انگیزه خود را برای همکاری مؤثر از دست خواهند داد.

۱۰. دانش حرفه‌ای خود را تا حدی بالا ببرید که در موارد لزوم برای کلیه سؤال‌های حرفه‌ای جوابی داشته باشید.

۱۱. هنگام دست دادن، دست افراد را محکم و صمیمانه فشار دهید.
۱۲. وقتی عصبانی هستید، درباره دیگران تصمیم‌گیری نکنید.

۱۳. هرگز امیدارتقای رتبه را از زیردستان نگیرید تا انگیزه آن‌ها برای تلاش و بهتر شدن از بین نرود.

۱۴. سعی کنید در صورت لزوم در دسترس باشید و شانس حرف زدن را به همه افراد در هر سطحی از سازمان که هستند بدهید.

۱۵. به کارمندان ساعتی و متعهد بگویید که چقدر برای سازمان مفید هستند و چقدر شما به آنها علاقه و اعتماد دارید.

۱۶. هیچ‌گاه اجازه ندهید کسی حالت افسردگی و ناامیدی شما را ببیند.

۱۷. به شایعات بی‌اساس توجه نکنید و در مورد زیردستان از روی دهن‌بینی قضاوت نکنید.

۱۸. خشکی جلسات طولانی را با شوخ‌طبعی قابل تحمل کنید.

۱۹. از سرزنش کردن دیگران در جمع خودداری کنید.

۲۰. برای همه سطوح سازمان حتی خدمه و نامه‌رسانها احترام قابل شویید.

- شما بیست هستید، فعلا همین بیست نکته کافی است. منتظر بیست نکته بعدی باشید.

به شما مدیران محترم قول داده بودیم تا چند شماره،

هر شماره بیست نکته مدیریتی برای بهتر شدن کارکرد مدیریتی‌تان تقدیم کنیم. البته به احتمال زیاد با بسیاری از مواردی که بیان می‌شود آشنا هستید ولی چه‌بسا نکته‌هایی برایتان تازگی داشته باشد؛ امید آنکه مفید واقع شود.

۱. با زیرکی همیشه در کمین شکار فرصت‌های طلایی برای اجرای طرح‌های مفید در جهت بالا رفتن کیفیت کار مجموعه باشید.

۲. صبر و حوصله را از مهم‌ترین ارکان موفقیت بدانید.
۳. مسئولیت‌پذیر باشید. حتی مسئولیتی که به زیر

- دستان سپرده می‌شود را به نوعی کار خود تلقی کنید و در نتیجه با جدیت بیشتری پیگیر انجام آن شوید.

۴. برای آشنایی با مطالب جدید علمی مرتبط با فعالیت‌های شغلی خود در چند سایت اینترنتی مرتبط عضو شوید.

۵. چند تکه کلام اختصاصی و جالب برای خود انتخاب کنید.

۶. به یاد داشته باشید که تفکر قبل از پاسخگویی به دیگران، بسیار راحت‌تر از پیدا کردن جوابهای بی‌ربط برای توجیه پاسخ‌های اشتباه می‌باشد.

۷. با بی‌اهمیت جلوه دادن کارهای کارمندان، زحمت‌های آن‌ها را بی‌ارزش نکنید.

۸. به هر کس فراخور فعالیت و بازده کاری‌اش پاداش دهید و

ویتامین‌های ضد افسردگی

■ محمدصادق عباسی آغوی

• مصرف ویتامین C در کاهش افسردگی مؤثر است. ۴۵ درصد از ویتامین C موجود در مواد غذایی بعد از ۲۴ ساعت نگهداری در یخچال کاهش می‌یابد و مقداری از آن نیز در زمان پخت از دست می‌رود. غلظت ویتامین C در مغز زیاد است و به نظر می‌رسد که در تنظیم فعالیت‌های عصبی نقش مؤثری داشته باشد. این ویتامین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است.



سبزی‌ها و میوه‌ها به ویژه مرکبات بهترین منبع این ویتامین هستند.
• سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا به افسردگی

کمتر از افراد سالم است و به نظر می‌رسد که دریافت منیزیم در کاهش افسردگی مؤثر است. دانه‌ها، مغزها، حبوبات، سبزی‌های برگ سبز تیره منابع خوب منیزیم هستند. شیر نیز در صورتی که به مقدار کافی مصرف شود، یکی از منابع منیزیم محسوب می‌شود.
• کمبود سلنیم می‌تواند با افسردگی مرتبط باشد. میزان سلنیم غذا بستگی به محتوای آب و خاک هر منطقه دارد همچنین غذاهای دریایی، کلیه، جگر، گوشت قرمز و ماکیان منابع عمده این ماده هستند.

صرع

■ نوروزعلی احمدزاده

به آشفستگی زودگذر و حمله شدید به کارکرد مغز، صرع می‌گویند که به‌طور ناگهانی آغاز و به‌طور خودبه‌خودی متوقف می‌شود. ظاهراً تشنج می‌تواند از طریق هر نوع صدمه به مغز ایجاد شود، اما شایع‌ترین علت‌های صرع عبارتند از: کم اکسیژنی، کمبود قندخون، عفونت‌ها و آسیب فیزیکی.



کمک‌های اولیه برای تشنجات صرعی

تشنج صرعی شدید، غالباً ترسناک است ولی طولانی نبوده و برای کمک به چنین فردی تخصص ویژه‌ای لازم نیست.

۱. ضمن حفظ آرامش خود، نکوشید تشنج را متوقف کنید؛ باید اجازه داد دوره آن طی شود.
۲. اگر فرد ایستاده است به آرامی او را خوابانده و لباس‌هایش را آزاد کنید.
۳. هر گونه جسم سخت و برنده را از مجاورت سر و بدن مصروع، دور نکنید.
۴. سر فرد را به یک طرف چرخانده تا آب دهان او خارج شود.
۵. یک پارچه لوله شده کنار دهان و بین دندان‌های فرد قرار دهید.
۶. اگر برای لحظه‌ای متوجه قطع تنفس فرد شدید، هراسان نشوید.

قوی‌تر از سیب

موز دارای ۳ نوع قند طبیعی ساکاروز، فروکتوز و گلوکز بوده و موجب افزایش انرژی می‌شود. همچنین موز به دلیل دارا بودن تریپتوفان که نوعی پروتئین برای تبدیل شدن به سروتونین است، موجب بهتر شدن حال افراد افسرده می‌شود. خود تریپتوفان نیز به ایجاد آرامش و بهتر شدن احساس کمک می‌کند. افزون بر موارد بالا، موز منبع مقدار زیادی

دانستنی‌ها

بیماری به وجود دارد که به همراه شیوه‌های روان‌درمانی می‌تواند بهترین نتیجه را به بار آورند. درمان دارویی اصلی در این بیماران استفاده از داروهای پایدارکننده خلق است.

رک به سایت www.ravanshenasi.cov.ir

خورشید و افسردگی

دوری از نور خورشید سبب افسردگی می‌شود. اگر به شکل افراطی و به دلیل مراقبت از پوست خود در برابر بیماری‌های پوستی از خورشید فراری هستید بدانید که شما از بسیاری جهات در حال ضربه زدن به سلامتی خود هستید. برخی از مردم به قدری نگران تشعشعات خورشیدی هستند که حتی خود را از کمترین مقدار نور خورشید که بدن به آن نیاز دارد محروم می‌کنند و در نتیجه با مشکلات استخوانی مواجه می‌شوند. این مواظبت‌های افراطی همچنین سبب افسردگی و افزایش وزن در افراد می‌شود.

رک به سایت www.ravanshenasi.cov.ir

بیماران در فواصل این دوره‌های شیدایی (مانی) یا افسردگی، خلق طبیعی دارند. اختلال دوقطبی دارای زمینه ارثی است و در برخی از خانواده‌ها بیش‌تر دیده می‌شود. این بیماری به‌طور معمول در انتهای نوجوانی یا در ابتدای بزرگسالی ظهور می‌کند.

انواع اختلال دو قطبی
۱. اختلال دو قطبی نوع یک: بیمار تنها دوره‌های شیدایی (مانی) را تجربه می‌کند.

۲. اختلال دوقطبی نوع دو: بیمار دوره‌هایی از شیدایی خفیف (هیپومانی) را به همراه دوره‌هایی از افسردگی شدید تجربه می‌کند. اختلال دو قطبی در صورت عدم درمان، ممکن است پیامدهایی مانند مختل شدن روابط با دیگران، افت کارکرد



شغلی و تحصیلی، و حتی خودکشی را به دنبال داشته باشد. درمان‌های دارویی مؤثری برای این

لازم به بدن شده و به ایجاد حالت تعادل در بدن کمک می‌کند. موز در مقایسه با سیب که میوه‌ای بسیار مفید است ۴ برابر پروتئین بیش‌تر، ۳ برابر فسفر، ۲ برابر هیدرات کربن و ۵ برابر ویتامین A و آهن بیش‌تر دارد. جالب است بدانید مصرف منظم موز می‌تواند خطر ابتلا به انواع حملات مغزی و مرگ ناشی از آن را به میزان ۴۰ درصد کاهش دهد.

منبع: سایت www.shine.com

اختلال دوقطبی

اختلال دوقطبی، (bipolar disorder) (یا بیماری شیدایی-افسردگی) یک بیماری روانی است که مبتلایان به آن نوسان‌های خلقی شدیدی را تجربه می‌کنند. آن‌ها ممکن است دوره‌هایی از بسیار پراثری بودن و یا تحریک‌پذیر شدن یا برعکس دوره‌هایی از غمگینی و ناامیدی را بگذرانند. اغلب این

ویتامین B۶ بوده و از این رو با تنظیم قند خون به ایجاد آرامش در فرد و تقویت سیستم عصبی کمک می‌کند. افرادی که مایل به ترک سیگار هستند اما به دلیل عوارض کاهش نیکوتین در بدن کلافه و عصبی می‌شوند، می‌توانند از موز کمک بگیرند زیرا این میوه افزون بر دارا بودن ویتامین‌های گروه B، منبع غنی پتاسیم و منیزیم است که به بازسازی بدن پس از دوری از نیکوتین کمک می‌کند.

وقتی فرد عصبی می‌شود متابولیسم او سریع‌تر شده و سطح پتاسیم در بدنش کاهش می‌یابد. گفتنی است که پتاسیم، ضربان قلب را تنظیم کرده، اکسیژن

بیشتری به مغز می‌رساند و به تعادل میزان مایعات در بدن کمک می‌کند. در مواقع عصبانیت، مصرف یک عدد موز سبب ورود پتاسیم



امام باقر(ع): هر کس زبانش راست گوید عملش پاکیزه شود، هر کس نیتش خیر باشد روزی اش زیاد گردد، و هر کس با خانواده خود خوش رفتاری کند عمرش طولانی شود.

(بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۷۵)



۱. بحارالانوار، ج ۵۱، ص ۱۶۳
۲. بخش دستورات مشکل گشا،
سایت مرحوم آیت الله بهجت
www.bahjat.ir

مؤمنین دیگر می شود.

آیا با این همه بلاها که برای مسلمانان به خصوص برای شیعه وارد می شود ما نباید هیچ غم و اندوه داشته باشیم؟ آیا باید بی تفاوت باشیم؟! یا باید حال ما در نگرانی و ناراحتی مثل این باشد که بلا بر سر خود ما می بارد؟! یکی از علایم آخرالزمان و قیام و ظهور حضرت مهدی - عجل الله تعالی فرجه الشریف - آن است که «عند قسوه القلوب» هنگام سنگدلی مردم. در هر حال با ما اتمام حجت کرده اند که اگر در این زمان تکلیف خود را بدانیم و بدان عمل نماییم باید از خوشحالی کلاهمان را به هوا بیندازیم و در مواردی که اصالت برائت جاری نیست - مثل موارد دماء و اموال خطرناک و اغراض، و اسلام و ضروریات دین - به احتیاط عمل کنیم.^۲

بخشی از بیانات آیت الله بهجت

سعدی می گوید: بنی آدم اعضای یکدیگرند
که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار
دگر عضوها را نماند قرار

مرحوم حاج شیخ عباس قمی در سفینه البحار روایتی نقل می فرماید که گویا این شعر اقتباس از آن است. در روایت این مضمون آمده است که گاهی مؤمن به غصه و اندوه مبتلا می شود و سبب آن را نمی داند؛ سبب آن ابتلا مؤمن دیگری است به بلایی در اقصی نقطه های عالم و گاهی رفع بلا از او موجب شادی مؤمنین دیگر است و گاهی یک مؤمن موجب رحمت و برکات برای

هیولای تاریکی

■ امید میری

سؤال از شما، پاسخ از ما

با عرض سلام؛ من علاقه زیادی دارم که همسرم به من محبت کند؛ خودم تلاشم را می کنم ایشان هم بی توجهی نمی کنند اما من سیراب نمی شوم و گاهی حس می کنم به من کم توجه می کنند. چه کار کنم؟

پاسخ:

به دو نکته توجه کنید.

• افراط در هر کاری نامناسب است، حتی در طلب محبت از همسر؛ توقع خیلی بالا، رابطه شما با همسران را در معرض آسیب قرار می دهد؛ زیرا اگر سطح انتظارتان بالا باشد، شما به آن انتظار حداکثری خود نخواهید رسید و حتی با وجود این که همسر شما نسبت به شما محبت و علاقه نشان می دهد ممکن است احساس عدم توجه و محبت از طرف او، در شما ایجاد شود.

• از خود بپرسید که تا چه اندازه به نیازهای همسر خود توجه دارید. احترام و اهمیت دادن به شوهر، مهیا کردن محیط خانه برای او، پرهیز از بحث و مجادله های بی نتیجه، توجه به خواسته های زناشویی شوهر و آماده ساختن خود برای او، صداقت و امانت و فداکاری و گذشت، از جمله اموری است که مراعات آن از جانب زن می تواند در جلب محبت شوهر مؤثر باشد.

یکی دیگر از نیازهای اصلی مرد، نیاز به اقتدار داشتن است و در مقابل یکی از نیازهای اصلی زن ها نیاز به محبت دیدن است. اگر زنی بخواهد محبت بیش تری از همسرش را کسب کند، باید به همسرش قدرت و اقتدار ببخشد؛ این دو با هم رابطه مستقیم دارند. برای مثال این که حرف آخر در رابطه با رفتن یا نرفتن به یک مهمانی را چه کسی بزند، در خریدن یا نخريدن یک وسیله زندگی چطور، ... در این گونه موارد مرد دوست دارد که اگر گفت نرویم به فلان مهمانی، یا نیاز به فلان وسیله نداریم، اقتدارش حفظ شود، و حرف آخر را او بزند. رعایت اقتدار مردتان به بالا رفتن محبت او درباره شما کمک می کند.

ترس کودکان از تاریکی اغلب بین دو تا سه سالگی شروع می شود. والدین محترم باید توجه داشته باشند که هرگز احساس ترس کودک خود را با احمقانه یا بچه گانه خواندن مسخره نکنند. این رفتار نه تنها به رفع مشکل ترس فرزندشان کمک نمی کند بلکه به مرور برچسب احمق و ترسو بودن به او می زند و اعتماد به نفسش را ضعیف می کند.

به جای تحقیر و سرزنش کودک از راهکارهای زیر برای درمان ترسش استفاده کنید:

- در یک اتاق تاریک کنار او بنشینید؛ بخواهید علت ترس خود را شرح دهد. برای بار اول در تاریکی و برای بار دوم در روشنائی به او ثابت کنید در آن اتاق دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد.

- با بازی کردن، کودک را به تاریکی عادت دهید؛ بازی هایی مثل:

- 0 قطار اکتشافی: از کودک بخواهید لباس شما را بگیرد و دنبال تان راه بیفتد تا درباره اشیاء خانه، اندازه شان، شیوه ساخت آن ها، ... توضیح دهد. ابتدا فقط در اتاق روشن حرکت کنید؛ بین بازی، کمی هم به اتاقی تاریک وارد شوید. به تدریج مدت زمان بیش تری از بازی را در تاریکی بگذرانید. سپس از کودک بخواهید که جایش را با شما عوض کند یعنی او باشد که قطار را حرکت می دهد و توضیح می دهد. او هم ابتدا در اتاق روشن و بعد در اتاق تاریک بازی را اداره کند.

- 0 بشمار بازی: با کودک خود در اتاقی تاریک بنشینید. تا سه بشمارید. سپس بلند شوید و به روشنائی بیایید. کم کم، این زمان را طولانی تر کنید. در ادامه از او بخواهید همین بازی را به تنهایی انجام دهد. ابتدا کنار در بایستید و به او نگاه کنید. در پایان هم بخواهید کودک همین بازی را ادامه دهد ولی دیگر شما کنار در نایستید تا در حالی که او شما را نمی بیند به این بازی ادامه دهد.

- 0 گرگم به هوا: در اتاقی تاریک با سر و صدای زیاد گرگم به هوا بازی کنید.

- 0 تاریک بازی: روی میز پتویی بیاندازید، به او اجازه دهید تا زیر پتو برود. برای اتاقش دری بسازید و بخواهید که آن جا در تاریکی بازی کند. اگر لازم بود اول کار خودتان هم سر خود را زیر میز تاریک ببرید تا به او در عادت کردن به فضای تاریک کمک کرده باشید.

- جدول شجاعت بکشید. برای هر عملکرد مثبت او در مراحل و بازی های بالا، ستاره ای بچسبانید. برای چند ستاره یک جایزه در نظر بگیرید.



چند لحظه برای تأمل

به نظر شما عجیب نیست که چرا...

• یک ساعت خلوت با خدا دیر می‌گذرد و طاقت فرسا ولی ۹۰ دقیقه بازی فوتبال یا ساعت‌ها برنامه تلویزیونی مثل بادا!

• وقتی مسابقه ورزشی تیم محبوبمان به وقت اضافی می‌کشد از هیجان در پوست خود نمی‌گنجیم اما وقتی برنامه‌ای دینی کمی بیش‌تر از حد معمول شود، حسایی حوصله‌مان سر می‌رود!

• سعی می‌کنیم ردیف جلو صندلی‌های یک مسابقه ورزشی را بگیریم اما به یک نماز فرادی، آن هم در آخرین صف مسجد بسنده می‌کنیم!

• برای خوندن روزنامه‌ها و مجله‌ها

به راحتی وقت می‌گذاریم، اما وقت برای خواندن روزی یک صفحه از قرآن را نداریم!

• چند هزار تومان کمک در راه خدا برای ما مبلغ بسیار هنگفتی است اما وقتی که با پنج برابر همان مقدار پول به خرید برویم بیش از یکی دو قلم جنس مارک دار نمی‌توانیم بخریم!

• وقتی می‌خواهیم با خدا حرف بزنیم هر چه فکر می‌کنیم چیزی به فکرمان نمی‌رسد اما وقتی که می‌خواهیم با دوستانمان حرف بزنیم چیزی نمی‌ماند که دیگر گوشی تلفن بسوزد!

تله موش

موشی در خانه کشاورز تله موشی دید، سریع سراغ مرغ، گوسفند و گاو مزرعه آمد و جریان را گفت و کمک خواست، آن‌ها گفتند: تله موش مشکل توست، به ما ربطی ندارد!

چند روز بعد ماری سمی در تله موش گیر افتاد. مار عصبانی زن صاحب‌خانه را که برای سرکشی سراغ تله موش رفته بود، گزید. کشاورز برای خوب شدن حال همسرش مرغ خانه را سر برید

و با آن سوپ درست کرد. رفت و آمد فامیل‌هایی که برای عیادت به خانه کشاورز می‌آمدند زیاد شد، مجبور شد گوسفند مزرعه را هم برای پذیرایی از میهمانان سربزند. سرانجام زن کشاورز مرد و او مجبور شد گاوش را هم برای مراسم ترحیم همسرش بکشد. تمام این مدت موش در سوراخ دیوار به عاقبت دوستان بی‌تفاوتش می‌اندیشید

من باور دارم که...

• دعوا و جرّ و بحث دو نفر با هم به معنی این نیست که آن‌ها همدیگر را دوست ندارند؛ همان‌طور که دعوا نکردن دو نفر با هم نیز به این معنی نیست که آن‌ها همدیگر را دوست دارند.

• شادترین مردم، کسی که بهترین چیزها را دارد نیست، کسی است که از چیزهایی که دارد بهترین استفاده را می‌کند.

• ما می‌توانیم در یک لحظه کاری کنیم که برای تمام عمر قلب دیگران را به درد آورد.

• دو نفر ممکن است دقیقاً به یک چیز نگاه کنند و دو چیز کاملاً متفاوت را ببینند

• اگر من نگرش و طرز فکرم را کنترل نکنم، او مرا تحت کنترل خود در خواهد آورد.

• موفق کسی است

که کاری که باید انجام شود را در زمانی که باید انجام شود، انجام می‌دهد؛ نه زودتر و نه دیرتر.

• گاهی کسانی که فکر می‌کنیم در مواقع پریشانی و درماندگی به ما ضربه خواهند زد، به کمک ما می‌آیند و ما را نجات می‌دهند.

• گاهی هنگامی که عصبانی هستیم، حق دارم که عصبانی باشم اما حق ندارم ظالم و بیرحم باشم.

• هر چقدر دلمان شکسته باشد دنیا به خاطر غم و غصه‌ی ما از حرکت باز نخواهد ایستاد.

• زمینه‌ها و شرایط خانوادگی و اجتماعی بر شخصیت الان من تاثیرگذار بوده‌اند اما این خود من هستم که مسئول آنچه انجام می‌دهم و خواهم انجام داد هستم.

نامه‌ای به خدا

داد. آن‌ها هم که متأثر شده بودند دست در جیب کردند و هر کدام چند هزار تومانی کمک کردند تا در آخر ۹۶ هزار تومان جمع شد. کارمندی که نامه را خوانده بود با خوشحالی پول‌ها را داخل پاکت گذاشت و به آدرس آن پیرزن پست کرد.

چند روز بعد دوباره «نامه‌ای به خدا» از همان آدرس به اداره پست رسید. این بار همه کارمندانی که از جریان خبر داشتند با اشتیاق جمع شدند و نامه را باز کردند و شروع به خواندن کردند:

«خدای عزیزم! سلام، چگونه می‌توانم از کاری که برایم کردی تشکر کنم. من هیچ وقت این لطف تو را فراموش نمی‌کنم. ... البته چهار هزار تومان آن کم بود که مطمئن هستم کارمندان اداره پست آن را برداشته‌اند!»

بخشی از اداره پست مخصوص نامه‌های است که آدرس آن‌ها نامشخص است؛ روزی کارمند مسئول این بخش متوجه نامه‌ای شد که روی پاکت آن با خطی لرزان نوشته شده بود «نامه‌ای به خدا»

وقتی نامه را باز کرد در آن نوشته شده بود: «خدای عزیزم! بیهوشی هشتاد و سه ساله هستم که زندگی‌ام با حقوق ناچیز بازنشستگی می‌گذرد؛ دیروز یک نفر کیفم را دزدید. تمام صد هزار تومانی که تا آخر ماه باید خرج می‌کردم در همان کیف بود. هیچ‌کس را هم ندارم تا از او پول قرض بگیرم. ای خدای مهربان! تو تنها امید من هستی. به من کمک کن!»

کارمند اداره پست خیلی تحت تاثیر قرار گرفت و نامه را به سایر همکارانش نشان

مسابقه ماوا



شماره سوم

از دیدگاه امیر مومنان علیؑ اندازهٔ قدر و منزلت هر انسانی بر چه اساسی سنجیده می‌شود؟

□ پاسخ این سؤال را می‌توانید در بین حکمت‌های شمارهٔ ۷۰ تا ۹۰ نهج البلاغه بیابید.

جواب خود را همراه با نام و نام خانوادگی به شماره ۰۹۱۹۳۵۱۹۰۲۴ پیامک کنید.

به قید قرعه، به دو نفر از کسانی که پاسخ صحیح بدهند؛ هدایایی تقدیم خواهد شد.

□ اسامی برندگان شماره قبل:

آقای علی تیمورنژاد ۰۷۹۵۲...۰۹۱۲ شمارهٔ ۰۴۳۱۸...۰۹۱۲

این عزیزان می‌توانند با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر، برای دریافت هدیه خود به مدیریت مشاوره و راهنمایی موسسه امام خمینیؑ مراجعه کنند.

ماوا

نشریه داخلی مدیریت مشاوره و راهنمایی
معاونت فرهنگی تربیتی مؤسسه امام خمینیؑ

سردبیر: علی صادقی سرشت
طراحی و صفحه‌آرایی: علی محمد خواسته
نشانی: ۲۰ متری گلستان، کوچه ۲، پلاک ۱
تلفن: ۲۱۱۳۶۵۲-۵

Email: moshavere@qabas.net