



کار
کار
کار

بازی
احساس

من
با این آقا
کار نمی کنم

چندگام
تا خوشبختی



دو واژه ناز برای دو انسان ناب

■ اصغر عرفان

می بینیمشان. اهل فن از سیاق جمله ام وصف «احترام برانگیز» را گرفتند که درست است و به درستی برای این دوست عزیز به کار گرفتم.

با دلیل حرف های پیش گفته، سخن را با این جمله به فرجام می برم که باید روزی هزار بار برای داشتن دوستانی که محترمند، نازنین اند، و این قدر خواستنی، خدا را شکر کنم و بعد اعتراف کنم که آدم قدرشناسی هستم آن قدر که اگر فرصت این چند سطر را سردبیر خواستی ماوا به من نداده بود همین حرف ها را هم خرج نمی کردم. آرزو می کنم روزهای دوستانم همراه با سرور و امید، و روزگاران شان هم ساز سعادت و عافیت باشد.

«نازنین» را از کیسه محبوب ترین ها بیرون می آورم و از صمیم جان تقدیمش می کنم به جناب جهانگیرزاده عزیز که چند وقتی است در صدر مرکز مشاوره نمی نشیند. نازنین، با همه اضلاع لطیفی که شما در ذهنستان می سازید و بدون هیچ مکمل دیگری.

پرحرفی مقدمه بلندم فرصت این مجال کوتاه را می بگذرد. اصل شیرین مجمل گفتن هم عذر هر توضیح دیگری را می خواهد و مرا مجبور می کند که به سراغ واژه گران قدر دیگرم بروم و آن را با احترام پیشکش کنم به جناب عباسی که بسیار محترمند و به تازگی با خلعت صدارت مرکز مشاوره

یکی از معدود هنرهای من بازی با کلمه هاست و ترکیب و تغییرش تا زود به مقصد و مقصودی که دارم برسم. واژه ها فراوان ترین چیزهایی هستند که دم ذهن و توی دستم می لغزند و من به فراخور حالم با حوصله یا بی رمق، آنها را در ردیف سطرها می نشانم. برای مصرفشان هم هیچ خستی ندارم؛ با سخاوتم حتی گاهی خیلی، اما برای خرج کردن برخی هم خسیسم حتی گاهی خیلی؛ محتاط می شوم و آنها را انگار که دُر باشند به پای هر کسی نمی ریزم. معطلتان نسازم و از دو تایش توی همین صفحه برای یک خداحافظی و یک خوشامدگویی رونمایی کنم:

عبارت های مثبت به او کمک کنید تا به برداشت مثبتی از خود برسد و کارها را درست انجام دهد تا دیگر برای جلب توجه نیازی به پز دادن و لاف زدن نداشته باشد.

- اگر کودک به این رفتارها اصرار داشت، با محروم کردن او از امتیازات و چیزهایی که به انجامش علاقه دارد او را تنبیه کنید.

رفتار مثبت تری نشان دهد و هر چه این ارزیابی منفی تر باشد کودک بیش تر تمایل به انجام ندادن درست کارها دارد. مثلاً اگر شما مدام در گوش کودک خود بخواهید که "تو خرابکاری"، "همیشه شلخته ای"، ... به او القا می شود که واقعاً این گونه است و دیگر به این راحتی ها از خود توقع بهتر شدن ندارد. به جای آن جمله ها با گفتن

نمایش بازی کردن، در مقابلش اجرا کنید تا نازیبایی این کار را ببیند.

- وقتی کودک دست از این رفتار ناپسند برداشت تحسینش کنید.
- به کودک کمک کنید به عزت نفس بالاتری دست بیابد. به ارزیابی که کودک از خود دارد عزت نفس می گویند. هر چه این ارزیابی مثبت تر باشد کودک از خود توقع دارد که

یادداشت سردبیر

خُم

گفتند مبارک باد بر تو، مبارک. آب آوردند تا زن های خم نیز بیعت کنند. مهربان و خندان نگاهش کردند. فریاد تبریکشان آسمان خم را شکافت و به فلک رسید. دو ماه و چند روز گذشت، خم خاک خورد و دل ها خون. علی ماند و کم تر از انگشتان یک دست یار. علی ماند و گریه های زهرا. علی ماند و ناله های زینب. علی ماند و آستین های به دندان گرفته حسن و حسین. خدایا! کام ما از خم تلخ است؛ نه از بودنش بلکه از عمر کوتاه تر از گلش. خدایا! تا نفرستی آخرین یادگار خم را نمی توانیم جشن شیرین خم را به پا کنیم. خدایا! به حق نتیجه علی، ما را از این غیبت سنگین به درآر و خم ما را از عسل شیرین کن.

دلت بسوزه...

■ احمد دلجو

کافی است فقط چند دقیقه با برخی از کودکانی که اهل پز دادن و لاف زدن هستند همراه شوید تا هر چه دل تان می خواهد از چیزهایی عجیب و غریبی که شاید به فکرتان هم نرسیده بشنویید. پز دادن و لاف زدن، رفتاری است که برخی از آن ها برای غلبه بر دوستان یا تحت تاثیر قرار دادن دیگران انجام می دهند. این گونه رفتارها نشان دهنده تزلزل شخصیتی در کودکان است. آن ها با این رفتارها می خواهند به برداشت مثبت تری از خود دست پیدا کنند و به دیگران نیز بقبولاند که برای آن ها این موقعیت مثبت را قائل شوند.

- اگر فرزند شما هم جزو این دسته از کودکان است با او این گونه رفتار کنید:
- خودتان اهل لاف زدن و پز دادن نباشید.
- اگر این رفتارها کم تکرار است، نادیده بگیرید.
- اگر پز دادن و لاف زدن او افراطی شد، به طور واضح روی کار او اسم بگذارید؛ ولی او را دروغگو نخوانید. بگویید «یک ساعته که داری درباره خوب بازی کردن صحبت می کنی، ولی الان دیگه داری لاف می زنی، ما به تو افتخار می کنیم، ولی بسه!»
- اگر کودک برای تحت تاثیر قرار دادن دیگران این گونه رفتار می کند:
- به او بفهمانید که کارش نتیجه عکس می دهد. بپرسید وقتی می شنود فردی از خودش زیادی تعریف می کند چه احساسی نسبت به او می یابد؟
- به کودک، شیوه درست جلب توجه را بیاموزید. برای مثال بیاموزید چگونه کلمات تعارف آمیز و خوشایند دیگران را در چارچوبی مؤدبانه و مناسب بگوید.
- یکی از جدیدترین لاف زدن های کودک را به صورت

پیامبر خدا ﷺ: دروغگو دروغ نمی‌گوید مگر بر اثر حقارتی که در وجود اوست و ریشه تمسخر اعتماد کردن به دروغ‌گویان است.

بحارالانوار، ج ۶۹، ص ۶۶۲

معرفی مشاور

• شب یلدای سال ۱۳۵۲ در محله صفائیة قم به دنیا آمد. دربارهٔ زادگاهش می‌گوید: "همیشه در آن احساس امنیت می‌کنم."

• روان‌شناسی، نگاه او را به پدیده‌های انسانی عمیق کرده است.

• برایمان از دو تجربه مهم سال‌های مشاوره‌اش می‌گوید:



به بلندای یلدا

فقط به لحظه

✍ یک کاغذ سفید، هر قدر هم که سفید و تمیز باشد، کسی آن را قاب نمی‌گیرد، برای ماندگار شدن باید حرفی برای گفتن داشت.

✍ این همه خودت را تحقیر نکن، خداوند پس از ساختنت به خودش تبریک گفت.

✍ حواس پنجگانه با شهوت و غضب، هفت در جهنم‌اند، اگر عقل را بر آنها حاکم کنی به اضافه آن‌ها، هشت در بهشت به روی تو باز می‌شوند.

✍ مواظب باش! شاید فرصتی که تو داری و از آن بهره نمی‌گیری، آرزوی دیگران باشد.

✍ زندگی باید کرد، گاه با یک گل سرخ، گاه با یک دل تنگ، گاه باید رویید در پس باران، گاه باید خندید بر غمی بی پایان ...

✍ زندگی در مسیرش زیباست؛ هر چه نازیباست آن تقصیر ماست.

✍ محبت، تنها هدیه‌ای است که احتیاج به بسته‌بندی ندارد.

✍ بدان استقامت و ابهت کوه‌ها از آن سنگ‌پاره‌هاست.

✍ وقتی از مشکلات دنیا خسته شدی، برو بین کوه‌ها داد بزنی: آیا راه چاره‌ای هست؟ آن وقت جواب خواهی شنید: هست، هست، هست ...

چند سطری نیز به این موضوع می‌پردازیم. چهار سال پیش، مرکز مشاوره از واحدی که زیر نظر مدیریت تربیتی مؤسسه امام خمینی (ره) اداره می‌شد، به مدیریت ارتقاء یافت. از طرف معاونت محترم فرهنگی مسئولیت این مدیریت به ایشان سپرده شد. • ایشان مدیر واحدی شد که یک نیروی اجرای و یک نیروی خدماتی بیش‌تر در اختیار نداشت. • این‌که آن واحد نحیف مشاورهٔ سال ۱۳۸۶ امروز تبدیل به یک مدیریت مشاوره و راهنمایی برازنده شده، این‌که امروز شاهد بخش‌های مختلف و پویا در مدیریت مشاوره مانند واحدهای آموزش، پژوهش و کلینیک هستیم، این‌که امروز شاهد شمارگان زیادی از کتاب‌ها، بروشورها، نشریه و مقاله‌های مختلف در این مجموعه هستیم، ... و این‌که امروز شاهد دوستانی هستیم که عاشقانه و صمیمانه در کنار یکدیگر به ساختن فرداهایی بهتر برای مشاوره می‌اندیشند، نیست و نیست مگر به سبب مدیریتی توانمند، اخلاقی خوش، روحیه‌ای پذیرا، فکری طراح، و تلاشی پیگیر که الحمدلله از ایشان مدیری موفق ساخته است.

حرف‌های آخر یک مدیر

- از نتیجهٔ کارم راضی‌ام.
- جمع شدن جمعی از دوستان که بر مبنای ارتباطی خوب در کنار هم تا رسیدن به جایگاه امروز این مدیریت تلاش کرده‌اند، برایم شیرین‌ترین اتفاق این چهار ساله بوده است.
- رفتن فیاض تلخ بود. ان لنا فيه املا کثیرا.
- پتانسیل نیروی انسانی مشاوره اگر نگوییم بی‌نظیر است، کم‌نظیر است. اگر در سیاست مؤسسه توسعه، مرکز مشاوره بود، دستاوردها دست‌کم سه برابر وضعیت کنونی می‌شد.
- سؤال آخر: اینکه مدیریتی به شما بدهند که فقط یک نیرو داشته‌اید و امروز به جایگاهی مانند وضع فعلی برسد که تحسین دوستان را برانگیخته، مانند این است که کودکی را به شخصی بدهند و او این طفل را به سر حد یک بزرگسال رسانده باشد. حال که دارید از این بزرگسال دست‌پرورده جدا می‌شوید به او چه می‌گویید؟
- می‌گویم: "آدم‌ها مهم‌اند، کاش آن‌ها آن‌گونه که شایسته‌شان هست قدر ببینند."
- از طرف خانوادهٔ ماؤا به استاد عزیزمان حجت‌الاسلام‌والمسلمین جهانگیرزاده می‌گوییم که "به بلندای تمام یلداهایی که آمده و رفته دوست داریم." و در ضمن تشریف‌فرمایی جناب حجت‌الاسلام‌والمسلمین مهدی عباسی را به عنوان مدیر جدید مدیریت مشاوره و راهنمایی مؤسسه امام خمینی (ره) تبریک می‌گوییم و از خداوند توفیق روزافزون برای این مدیر توانمند را مسئلت می‌کنیم.

معرفی کتاب

زنده نباشید، زندگی کنید

انسان، چرایی است که می‌تواند با هر چگونگی بسازد ولی اگر بخواهد؛ برخی در این دنیا "زندگی" می‌کنند و برخی فقط "زنده" می‌مانند.

اگر می‌خواهید مهارت‌های گوناگون و لازم برای "زندگی" کردن را بیاموزید پیشنهاد می‌دهیم کتابی را که دکتر حسین خنیفر، عضو هیئت علمی دانشگاه تهران، و دکتر مژده پورحسینی نوشته‌اند بخوانید.

در این کتاب مهارت‌هایی هم‌چون برنامه‌ریزی، استفاده از حافظه، مدیریت زمان، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، حل مسئله، ازدواج موفق، کسب رضایت شغلی، مقابله با افسردگی، کنترل خشم، مهارت‌های تغذیه، مهارت کمک‌های اولیه، مهارت‌های سفر، تعامل و انتقاد و ده‌ها و ده‌ها مهارت را بخوانید و از نکته‌های موجود در هشت فصل این کتاب استفاده کنید. این کتاب ۵۲۸ صفحه دارد و سال ۱۳۸۵ در نشر هاجر قم که وابسته به مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خاوران است به چاپ رسیده است.

آدرس ملی کتاب: ۹۹، خ/۲۰۳۷ HQ



هر دم از این باغ ...

■ محمود حسینی نژاد

این عمل شما را از شک و تردید و نگرانی نجات می‌دهد و موجب برقراری تمرکز حواس می‌شود.

۵. به افکار مزاحم دستور ایست دهید
روش توقف فکر، یک تکنیک نهان است که به منظور متوقف ساختن افکار منفی به کار می‌رود. وقتی شما متوجه می‌شوید که فکرتان از موضوع منحرف شده است، به خودتان بگویید توقف کن و سپس به آرامی توجه خود را به جایی که می‌خواهید برگردانید. در شروع کار ممکن است در هر دقیقه چند بار این کار تکرار شود اما با تکرار آن به مرور تعداد کم می‌شود و شما می‌توانید تمرکز خود را بازیابی کنید. البته باید در این راه صبور باشید.

۶. لطفاً در زمان مطالعه فعال باشید
استفاده از روش‌هایی چون یادداشت‌برداری، طرح سوال، علامت‌گذاری هنگام مطالعه موجب فعال شدن ذهن خواننده می‌شود.

سعی کنید نسبت به آن موضوع یا مطلب، عشق و علاقه داشته باشید زیرا توجه و دقت به موضوع مطالعه باعث افزایش تمرکز حواس می‌شود هم‌چنان که اساس تمام موفقیت‌ها از جمله موفقیت تحصیلی شغلی و ... علاقه است.

۲. بدون انگیزه حتی نفس هم نکشید
مهم‌ترین کمک روان‌شناختی برای تمرکز حواس، داشتن انگیزه کافی است که باید قبل از مطالعه صورت بگیرد؛ زیرا انگیزه موتور محرکه انسان و میلی درونی است که فرد را وادار به انجام عملی می‌کند.

۳. لطفاً در زمان خاصی به نگرانی‌های خود فکر کنید
در طول روز زمانی را به مسائلی که به ذهن شما خطور می‌کند و شما را نگران می‌سازد اختصاص بدهید؛ بنابراین زمانی که افکار مزاحم به ذهن شما هجوم آورد، به یاد آورید که زمانی را برای اندیشیدن به آنها اختصاص داده‌اید.

۴. عوامل حواس‌پرتی را ثبت کنید
اگر چیزی به ذهنتان آمد و سبب حواس‌پرتی شما شد آن را یادداشت کنید مثل تلفن زدن به دوست و یا ... و در زمان مناسب به آن رسیدگی کنید.

«یک ساعته که کتاب تو دسته به‌خودم فشار می‌آرم به کم مطالعه کنم اما امان از این حواس که هر لحظه به به جایی مشغول؛ به لحظه تو صف نونوایی، به لحظه تو پارک، الانم که تو مغازه سر کوچمونه، پس کی می‌خواد جمع شه نمی‌دونم موندن چیکار کنم؟»

برای خیلی از ما پیش آمده است که در زمان مطالعه به حواس‌پرتی مبتلا می‌شویم و ساعت‌های زیادی را صرف خواندن مطلبی می‌کنیم که با حواس جمع می‌شود نیم ساعته آن‌را به پایان برد. برای مقابله با حواس‌پرتی در زمان مطالعه چه باید کرد؟ در این نوشته سعی داریم با ارائه چند راه‌کار به شما کمک کنیم که حواستان را در زمان مطالعه بیشتر جمع کنید.

۱. به موضوع مورد مطالعه عشق بورزید
علاقه داشتن به موضوع مورد مطالعه موجب توجه، دقت و افزایش تمرکز حواس می‌شود. اگر می‌خواهید در هنگام مطالعه، تمرکز حواس داشته باشید،



چند گام تا خوشبختی

■ سجاد مهدوی

۳. نگاه کنید

بعضی از زنان معتقدند که اگر آن‌ها به آرایشگاه بروند و حتی سرشان را کچل هم بکنند شوهرانشان نمی‌فهمند. توجه نشان دادن شما به همسران احساس پویایی و زنده بودن می‌دهد. در موقعیت مناسب از او تعریف کنید که چقدر زیباست. نکته‌های مثبت او را تحسین کنید. بگویید این لباس چقدر تو را قشنگ‌تر کرده و از زحمتهایی که برای تهیه غذا کشیده تشکر کنید. هیچ‌گاه او را به ویژه در برابر دیگران خرد و تحقیر نکنید. هر روز وقتی برای او بودن بگذارید.

۴. ضعیف نباشید

شجاع باشید. مردان شجاع به راحتی می‌توانند باران احساسات واقعی خودشان را نسبت به همسرشان بروز دهند. مرد ضعیف همیشه در پشت نقاب بی‌تفاوتی مخفی می‌شود و باعث می‌شود از زنی که دوستش دارد فاصله بگیرد. بگذارید او امیدها و موفقیت‌های شما را بداند اما نگذارید در ترس‌ها و ناامیدی‌هایتان شرکت کند. هر زمان که همسران احساس درد و غم می‌کند بهتر است با او همدردی کنید نه این‌که بگویید "چقدر ناله می‌کنی!" بیایم با رعایت این نکته‌های ساده در زندگی پلی به سوی خوشبختی بزنیم.

خیلی از ما مردها دوست داریم زندگی‌مان قشنگ‌ترین زندگی و همسرمان بهترین همسر باشد؛ دوست‌داشتنی و صمیمی، اما نمی‌دانیم کجای کارمان می‌لنگد که رسیدن به آن زندگی زیبا برای بعضی از ما فقط یک آرزو شده است. این چهار توصیه ساده را به مردانی تقدیم می‌کنیم که دنبال بهاری شدن زندگی‌شان هستند:

۱. ترازوی مقایسه را بشکنید

هیچ وقت همسران را با زن دیگر، به‌ویژه مادر یا خواهر خود مقایسه نکنید. همسر شما دوست دارد مهم‌ترین فرد زندگی شما باشد پس اگر برایش الگویی را مثال زنید، او باور می‌کند که باید دقیقاً مثل آن الگو عمل کند و چون از لحاظ شخصیتی با آن الگو متفاوت هست پیروی از وی برایش سخت و ناگوار است. در ضمن با حس تنفر به آن شخص و این مقایسه می‌نگرد. او را همان‌گونه که هست بپذیرید.

۲. محسوس ثابت کنید

زن‌ها همیشه انتظار دارند که شوهرانشان عشق خود را محسوس و ملموس نشان دهند. عشق‌تان را هر روز و به روش‌های گوناگون نشان بدهید. هدیه‌ای کوچک با تزیین زیبا در موقعیت مناسب، کلامی که او را خوشحال می‌کند، صدا زدن او با نام‌هایی صمیمی و خودمانی، گرفتن مرخصی و بیرون رفتن به اتفاق همسر، ... جزو روش‌های مناسب در ابراز عاطفه است.



من با این آقا کار نمی‌کنم

■ علی سیفاللهی

آیا شما هم در محیط کار خود، با مدیری سلطه‌جو، همکاری سخت‌گیر یا حتی مراجعه‌کننده‌ای سمج و بدقلق که شما را کاملاً عصبی می‌کند سروکار دارید؟ آیا هستند کسانی که در محیط کارتان به شما احساس بی‌لیاقتی، بی‌ارزشی و بدبختی القا کنند؟ آیا بعضی قوانین کاری شما را رنج می‌دهد؟

شاید شما هرگز نتوانید آن‌ها را تغییر دهید اما با اجرایی کردن توصیه‌های زیر می‌توانید با این دست مشکلات‌ها به گونه‌ای درست و مناسب روبه‌رو شوید و از این که قربانی رفتار نادرست دیگران باشید، جلوگیری کنید.

۱. به جای اعتراض دنبال راه حل باشید

اعتراض مدام به شرایط موجود می‌تواند شما را در میان همکاران فردی ناسازگار معرفی کند؛ شخص غرغروی که هیچ‌کس هم‌صحبتی با او را نمی‌پسندد. این بدان معنی نیست که مشکلات را باید تحمل کنید بلکه می‌بایست نسبت به حل آن، توانایی بیابید و از اعتراض‌های بی‌درپی خودداری کنید.

۲. مشکل را تعمیم ندهید

اگر با مشکل ثابتی در کار خود روبه‌رو هستید، آن را به سایر کارها ربط ندهید. مثلاً اگر مدیر جدید، اضافه‌کاری‌ها را حذف کرده و باعث به‌وجود آمدن مشکل برای شما شده است و شما به این وضع اعتراض دارید، این نباید باعث شود تمام کارهای مدیر را اشتباه ارزیابی کنید. واقعیت این است که در چنین شرایطی به مشکل موجود توجه نمی‌شود، در عوض این رفتار و عکس‌العمل شماست که زیر ذره‌بین قرار می‌گیرد. در این صورت ممکن است شما انسان بی‌منطق و خرده‌گیری به نظر برسید و بدین وسیله بخشی از شخصیت و اعتبار شما زیر سوال می‌رود.

۳. خودتان را شبیه به این افراد نکنید

اگر مشکل، رفتار یکی از همکاران‌تان است مثلاً از بدخلقی رئیس‌تان یا عدم مسئولیت‌پذیری همکاران رنج می‌برید، مراقب باشید که ناخواسته خودتان به همان رفتار آزرده‌نده و نادرست گرفتار نشوید. گاهی ما برای آن که بر مشکل رفتاری طرف مقابل خود غلبه کنیم علی‌رغم میل و منش واقعی‌مان، برخی رفتارهای خود را شبیه به او می‌کنیم تا با شباهت رفتاری، کمی از تضاد موجود بکاهیم. رفتارهای خود را زیر نظر بگیرید. باید حواسمان باشد که به جای درست کردن عیب دیگران، خودمان به آن عیب مبتلا نشویم.

۴. مشکل خود را خصوصی نزد خود نگه دارید

اگر نحوه رفتار کسی شما را آزار می‌دهد، درد دل کردن با دیگر همکاران مشکلاتان را حل نخواهد کرد. هیچ‌گاه کنترل رفتارتان را در مقابل سایر همکاران و رئیس خود از دست ندهید. مطمئن باشید علنی شدن برخی دغدغه‌های شما نه تنها کمکی به شما نخواهد کرد بلکه به مشکل شما افزود.

۵. اولین قدم را شما را بردارید

در صورتی که احساس کردید که همکاران نیز علاقه دارد تا در نحوه رفتار و رابطه‌اش با شما تجدیدنظر کند، سعی کنید شما در این امر پیش‌قدم باشید. شاید این عبارت برای شروع و برقراری مکالمه‌تان کمک‌کننده باشد، «من متأسفم اگر رفتاری کردم که شما را آزرده کرده است. شاید اشتباه از جانب من بوده است.»

۶. در هر شرایطی خوبی‌ها را ببینید

اگرچه ممکن است شما از شخصیت همکاران خوشتان نیاید، اما هم‌چنان می‌توانید از ایده‌های مناسب او استفاده کنید. اگر نکته‌ای شایسته ستایش درباره او می‌یابید در وقت مناسب آن را به زبان بیاورید. مطمئن باشید این چیزی از شما کم نمی‌کند بلکه به شخصیت شما می‌افزاید. رفتار درست و مناسب شما می‌تواند فکر و رفتار آن‌ها را نسبت به شما تغییر دهد.

خونه یه جور بیرون یه جور

■ علی صادقی سرشت

آیا کودک شما جزو آن دسته از کودکانی است که در منزل رفتار خوبی دارند ولی در بیرون خانه بازی‌گوش و شلوغ می‌شوند؟ در این زمان‌ها رفتار شما با او چگونه است؟ تابه‌حال از چه راه‌کارهایی برای کنترل او استفاده کرده‌اید؟ آیا برای آرام کردن او مدام ولوم صدایتان را بالا و پائین می‌کنید؟ پیوسته احم می‌کنید و برایش خط و نشان می‌کشید؟ توصیه ما این است که قبل از این که دوباره خط و نشان بکشید، راه‌کارهای زیر را بخوانید تا بتوانید به گونه‌ای مناسب با این رفتار نامناسب فرزندتان برخورد کنید.

• زمان‌هایی که کودک رفتار مناسبی در بیرون از خانه نشان می‌دهد او را تشویق کنید. برخی والدین عادت کرده‌اند که فقط درباره زمان‌هایی که کودک در بیرون از خانه در دسر ایجاد می‌کند حرف بزنند ولی به زمان‌هایی که کودک رفتار خوبی در بیرون خانه نشان می‌دهد، بی‌توجه‌اند.

• در کیف خود حتماً یک اسباب‌بازی یا وسیله‌ای سرگرم‌کننده از وسایل کودکان قرار دهید تا در صورت لزوم آن را به کودک بدهید و بتوانید با این کار مدتی از زمان او را پر کنید.

• قبل از رفتن به بیرون خانه برای کودک توضیح دهید کجا می‌روید، چه می‌خواهید بکنید و احتمالاً کارتان چه مقدار طول خواهد کشید. بگذارید او بداند که باید انتظار چه چیزهایی را داشته باشد.

• کودک را خیلی دقیق و روشن از توقع‌های خود و این که چگونه باید رفتار کند و پی‌آمدهای احتمالی عدم همکاری‌اش آگاه سازید.

• زمانی که در بیرون از خانه به سر می‌برید تا می‌توانید توقعات غیرواقع‌بینانه درباره منظم بودن از کودک نداشته باشید و تلاش کنید او را تا حد امکان در وضعیتی قرار ندهید که نتواند تحمل کند. برای مثال از یک کودک سه ساله توقع آرام نشستن برای مدت یک ساعت در یک مجلس رسمی بدون این که برایش سرگرمی در نظر گرفته باشید یک توقع بی‌جاست.

• اگر مدتی کودک را در خانه دیگری مثلاً مادر بزرگش می‌گذارید تا جایی بروید، دقیقاً بگویید چه انتظاری از او دارید و برای مدت زمان توقفش دقیقاً کارهایی را که باید انجام دهد مشخص کنید. برای مثال برنامه تفریح، بازی و یا انجام تکالیف درسی‌اش را قبل از گذاشتن او در خانه دیگری به او گوشزد کنید و اجرای دقیق آنها را از او بخواهید.

• برای هر باری که کودک با شما همکاری کرد و رفتارهای مناسب از خود نشان داد، برگه امتیازی بدهید و به او بگویید که اگر امتیازهایش به عدد ده برسد می‌تواند فلان تفریح مورد علاقه، اسباب‌بازی، دیدن برنامه تلویزیونی خوشایندش و ... را جایزه بگیرد.

• عدم همکاری کودک و رفتارهای منفی او را با محرومیت همراه کنید مانند اخراج موقت از محلی که در آن شلوغ می‌کند، جلوگیری از انجام فعالیتی از کارهایی که به انجام آنها علاقه دارد.

پرسش و پاسخ ماوا

همسر من به درس خواندن خیلی علاقه دارد و وقت زیادی برای این کار می‌گذارد آیا اگر از او انتظار کمک در کارهای منزل داشته باشم درست است؟

□

با سلام

زن و شوهر پس از تشکیل زندگی مشترک، وظایفی را برعهده دارند؛ پاره‌ای وظایف مخصوص هر یک از زن و مرد و دسته‌ای دیگر بین هر دو مشترک است. بر اساس تعالیم اسلام هزینه‌های اقتصادی خانواده، یعنی زن و فرزندان بر عهده مرد است. مسئولیت اساسی زن نیز همراهی در روابط مناسب زندگی خانوادگی و پرورش فرزندان است. خواهر گرامی! توجه و به کار بستن موارد زیر مناسب به نظر می‌رسد:

- کار کردن زن در خانه هر چند وظیفه زن نیست ولی افزون بر این که کار زن در خانه به گرم شدن کانون خانواده کمک می‌کند، در روایات، تاکید زیادی به این امر شده و ثواب فراوانی از سوی خداوند برای این کار در نظر گرفته شده است.

- درس خواندن همسران خواهناخواه نفعش به شما هم می‌رسد، لذا در امر درس خواندن به همسران یاری کنید و از او توقع زیادی برای انجام کارهای منزل نداشته باشید.

- توجه داشته باشید که وضعیت همیشه به همین صورت باقی نخواهد ماند و درس خواندن همسران آن شاءالله به سرانجام خوبی خواهد رسید.

- با هم و در فضای صمیمی برای تربیت بچه‌ها (که از وظایف مشترک آنان است هر چند وظیفه شما به عنوان مادر سنگین تر است) برنامه‌ریزی کنید.

- با هم قرار بگذارید مثلاً جمعه‌ها غذا و شستن ظرف‌ها با آقا باشد.

- با هم قرار بگذارید یک روز در هفته با هم به پارک، حرم یا ... بروید.

صبر

■ محمود حسینی‌نژاد

برای به رسیدن به مهارت صبر لازم است ...

• **سعی کنید علت شتاب خود را دریابید**

اگر بیش از حد توانتان از خود کار می‌کشید، باید قبل از این که نسبت به این موقعیت طاقت فرسا واکنش نشان دهید، در کارهای خود تجدیدنظر کنید. بکوشید کارها و وظایف خود را به گونه‌ای تقسیم کنید که تنها یک کار را در یک زمان انجام دهید. شما باید بیاموزید که کارها و مسئولیت‌ها را با دیگران تقسیم کنید.

• **عاملی را که اغلب باعث بی‌صبری شما می‌شود، بیابید**

چه اتفاقاتی، چه افرادی، چه کلماتی و یا چه شرایطی باعث از دست رفتن خونسردی و ملایمت شما می‌شوند؟ بنشینید و فهرستی از تمام مواردی که باعث به وجود آمدن اضطراب، نگرانی و ناامیدی شما می‌شود، تهیه کنید.

• **بر دوره بی‌صبری غلبه کنید**

صبر شدن، مستلزم تغییر در نگرش و شیوه تفکر ما نسبت به زندگی است. با فراگیری آرامش و تمدد اعصاب، برای هر زمانی که احساس بی‌صبری می‌کنید، می‌توانید در پدید آمدن صبر و شکیبایی در خود به پیشرفت برسید. چند نفس عمیق بکشید و تنها سعی کنید ذهن خود را از افکار منفی پاک کنید. فکر و ذهن خود را بر تنفس متمرکز کنید. در این حالت، موقعیت خود را دریافته و متوجه خواهید شد که کجا هستید و سپس چه باید بکنید.

• **در جست و جوی الگو باشید**

آگاه بودن از بی‌صبری، به شما فرصتی برای آموختن می‌دهد. این آگاهی ممکن است ارتباط و یا شرایطی را که در حقیقت، سالم و سازنده نیست، آشکار سازد. اگر این مساله را دریابید می‌توانید به جای آن که به سادگی در خصوص آن دچار استرس و فشار روحی و روانی شوید؛ راه‌هایی را برای حل ریشه‌ای مساله بیابید.

• **انتظار رخ دادن موارد غیر منتظره و پیش‌بینی نشده را داشته باشید**

همیشه انجام کارها مطابق با طرح و نقشه پیش نمی‌رود. انتظارات و توقعات خود را واقع‌بینانه نگاه دارید تا در صورت نرسیدن به آنچه می‌خواهید، به این راحتی‌ها از کوره درنروید.

• **به خود، وقت استراحت و تنفس دهید**

در هنگام بروز نشانه‌های بی‌صبری، برای چند دقیقه به انجام هیچ کاری نپردازید. آسوده و آرام بنشینید و به تفکر بپردازید. با این کار ترمزی را جلوی پای بی‌صبری می‌گذارید. در آن زمان از تمرکز فکر و ذهن خود بر مسایلی که باعث افزایش بی‌صبری می‌شوند، بپرهیزید.

مار ماهی

■ یاسر خوش‌خو

تصمیم گرفتن در زندگی شبیه گرفتن مار ماهی است. گرفتن آن آسان ولی نگهداشتن آن بسیار مشکل است. اگر می‌خواهید تصمیم‌هایی که می‌گیرید از دست‌تان لیز نخورد و به سرانجام برسد به نکته‌های زیر توجه کنید.

• روشن تصمیم بگیرید. به خوبی برای خود روشن کنید که واقعا قصد انجام چه کاری را دارید؟

• واقع بین باشید. با توجه به توانمندی‌های واقعی‌تان، نه تخیلی و نه فرضی، از همان ابتدا به گونه‌ای تصمیم بگیرید که گویی هیچ راهی برای شکست نگذاشته‌اید و هیچ تکلیف خارج از توان را بر دوش خود نگذاشته‌اید.

• مو لای درز تصمیم‌تان نرود. مشکلات احتمالی بر سر راه برنامه خود را از قبل با مشورت و بررسی دقیق مشخص کنید و قبل از شروع به انجام کار در برگه‌ای تمام روش‌هایی را که برای جلوگیری از شکست‌های احتمالی در نظر گرفته‌اید بنویسید. از صحت و درستی این راه حل‌ها با مشورت و تحقیق مطمئن شوید.

• به خود این فکر را بقبولانید که "توانایی‌های من آنقدر زیاد هست که وقتی تصمیمی را با عقل و انتخاب خود گرفته‌ام بتوانم به سرانجام برسانم." این مطلب چیزی در مایه‌های همان اعتمادبه‌نفس خودمان است.

• منعطف باشید. اگر بعد از گذشت مدتی از اجرای تصمیم خود به این نتیجه رسیدید که راه را به اشتباه رفته‌اید و باید اصلاحاتی انجام دهید خود را برای تغییر معطل نکنید. سریع اقدام کنید. در ضمن به خود بگویید "می‌خواهم به جای آنکه قربانی تغییر باشم، استاد تغییر باشم."

• بعد از گرفتن تصمیم‌های درست، با افرادی که هم‌فکر شما هستند و تصمیم‌هایی مثل تصمیم شما گرفته‌اند معاشرت کنید.

• بعد از آنکه توانستید تصمیمی را که گرفته‌اید به سرانجام برسانید یک کار مثبت انجام دهید. خواندن دو رکعت نماز شکر، رفتن به زیارتگاهی برای شکر عنایت خداوند در حق خود، و یا گرفتن جشنی کوچک می‌تواند روحیه شما را برای انجام درست کارهای بعدی تقویت کند.



دانستنی‌ها

■ محمدصادق عباسی آغوی

صدا و افسردگی

پژوهشگران توانسته‌اند با تحلیل صدای نوجوانان، بیماری افسردگی را در آنها تشخیص دهند. نوجوانان مبتلا به افسردگی اغلب نادیده گرفته می‌شوند و گاهی نیز این بی‌توجهی به عواقب ناگوار و غم‌انگیزی منتهی می‌شود. پژوهشگران استرالیایی به تازگی یک نرم‌افزار رایانه‌ای طراحی کرده‌اند که امیدوارند به کمک آن بتوانند تنها با تجزیه و تحلیل صدای نوجوانان، بیماری افسردگی را در آنها تشخیص دهند. برای انجام این تکنیک، دانشمندان از مهارت‌های مهندسی و دانش پزشکی توأما استفاده کرده‌اند. پژوهشگران معتقدند یکی از راحت‌ترین ابزار برای تشخیص تغییر خلق جوانان، تغییر در صدای آن‌هاست.

بازی احساس

بازی کردن در کودکان نوعی صحبت کردن، بیان احساسات و نوعی ارتباط با دنیای اطراف خود است. بازی، تخلیه احساسات است و هر اتفاقی که برای کودک می‌افتد در بازی جلوه کرده و آن‌را بروز می‌دهد. بازی می‌تواند شکست و پیروزی را به کودک آموزش دهد. بازی‌ها باید برعهده کودک باشد و اجبار از طرف والدین در نوع بازی کار درستی نیست. والدین باید نظارت داشته باشند ولی اجبار نه. بگذارید کودک خودش محیط بازی خود را انتخاب کند. به همین علت بازی‌هایی که ابزار ساختنی دارند و کودک خود آنها را می‌سازد بیشتر توصیه می‌شود.

نور سفید

استفاده از «نور سفید غنی شده از نور آبی» به جای نور سفید می‌تواند هوشیاری و کارایی کارمندان را در ادارات و فضاهایی اداری افزایش دهد. محققان بر این باورند این دستاورد می‌تواند در بهبود میزان خلق مثبت در افراد، کارایی، کاهش میزان خستگی‌های بعد از کار، کاهش زودرنجی، افزایش قابلیت تمرکز ذهنی و بینایی تأثیر بسزایی داشته باشد. براساس نتایج آزمایش‌هایی که در این زمینه شده است، این «نور سفید غنی شده از نور آبی» به دلیل تأثیر مستقیم بر روی گیرنده‌های نوری جدیدی که در چشم انسان کشف شده است می‌تواند در خواب شبانه نیز تأثیر مثبت گذاشته و در کاهش میزان کم‌خوابی و یا بی‌خوابی‌های شبانه موثر باشد. قبلاً نیز تأثیر نور کارگاه‌ها بر کارایی بیشتر کارگران اثبات شده بود. همچنین سرطان‌زا بودن نور خالص مهتابی در بین پرستاران که شیفت شب دارند و سرطان‌زا بودن نور لامپ‌های کم‌مصرف در فاصله نزدیک تأیید شده بود.

دریچه‌ای به نور



افطار با ضریح

• استاد معظم حسن‌زاده آملی در کتابی می‌نویسند: رساله‌ای در باب امامت نوشته‌ام و در میان آن دعا کردم که: بار خدایا مرا به فهم خطاب محمدی (صلی‌الله‌علیه‌وآله) اعتلا ده! بعد از پایان، آن را به حضور شریف استاد علامه طباطبایی (رحمه‌الله) ارایه دادم. ایشان بعد از مطالعه به من فرمودند: «آقا من تا خودم را شناختم در حق خودم دعای شخصی نکردم، بلکه دعایم عام بوده است.»

• از شهید مطهری پرسیدند: شما فوق‌العاده از علامه طباطبایی (رحمه‌الله) تجلیل می‌کنید و تعبیر روحی فدا را درباره ایشان دارید، این همه تجلیل برای چیست؟ آن مرحوم فرمود: من فیلسوف و عارف بسیار دیدم. احترام مخصوص من به ایشان نه به خاطر این است که ایشان یک فیلسوف است بلکه احترامم به این جهت است که او عاشق و دل‌باخته اهل بیت است.

• علامه طباطبایی (رحمه‌الله) در ماه رمضان، روزه خود را با بوسه بر ضریح مقدس حضرت معصومه (سلام الله علیها) افطار می‌کرد، ابتدا پیاده به حرم مشرف می‌شد و ضریح مقدس را می‌بوسید سپس به خانه می‌رفت و غذا می‌خورد.

• در سال‌های اول اقامتشان در قم در منزلی با دو اتاق زندگی می‌کردند، با این حال از سهم امام استفاده نمی‌کردند. ایشان معاش خود و خانواده را از قطعه زمین زراعتی که در تبریز به ارث برده بودند تأمین می‌نمودند و بعدها هم از راه حق‌التألیف کتاب‌هایشان زندگی می‌کردند.

• همسایه ایشان نقل می‌کرد: یک روز صبح به دنبال من فرستادند. وقتی رفتم متوجه شدم که گربه‌ای در چاه حیاط‌خلوت خانه افتاده است. با آنکه مرتب برای آن حیوان غذا و گوشت می‌ریختند ولی بسیار ناراحت بودند که چرا ما باید غفلت کنیم و سر چاه را باز بگذاریم که این حیوان در آن بیفتد. چاه‌کنی را آوردند تا گربه را بیرون بیاورند. این کار حدود ۱۵۰۰ تومان برایشان خرج برداشت با این حال ایشان خوشحال بودند.

دیابتی‌ها آسوده بخورند

- قبل از صبحانه و ناهار، رسیده و آبدار را بخورید.
- اگر کسی خواست رژیم لاغری بگیرد بگوید از آن بخورد.
- جوشانده برگ آن خواب‌آور خوبی است.
- عروق خونی را تقویت می‌کند و از مرگ‌های که در نتیجه پارگی، انسداد یا تصلب عروق به وجود می‌آید جلوگیری می‌کند.

- منبع ویتامین‌های B و C است.
- حدود پنج درصدی بیش‌تر قند ندارد؛ دیابتی‌ها آن‌را آسوده بخورند.
- ضد تشنج است.
- برای رفع تب، اختلال‌های دستگاه گوارش، کبد یا روده‌ها می‌توان از آن کمک گرفت.
- برای درمان خشکی پوست، یک عدد آن‌را به مدت ۳۰ دقیقه در آب بجوشانید و آب آن‌را که خیلی تلخ است دور بریزید و دوباره پوستش را در آب شیرین ۲۰ دقیقه بجوشانید و بعد از خنک شدن بخورید.
- کلسیم آن مثل کلسیم شیر جذب بدن می‌شود.
- سفارش می‌کنند هر روز آب آن‌را به اطفال شیرخوار بدهید تا دچار کمبود ویتامین C نشوند.
- چون ویتامین C در مجاورت هوا فاسد می‌شود نباید آب گرفته شده آن‌را نگه‌دارید.
- گوشت آن برای باز کردن چین‌های پوست مناسب است.
- امروز که به خانه برمی‌گردید از میوه‌فروشی محله‌تان بپرسید که پرتقال کیلویی چند است؟



کار، کار، کار

■ امید نوری زاده

کار، کار، کار؛ زندگی برخی تنها از همین واژه پر شده است و بس. اگر شوهر شما شخصی است که در زندگی نتوانسته توازن برقرار کند و بیش از حد معمول کار می‌کند، به گونه‌ای که گویا زندگی او به جای تعادل در زمان‌ها شبیه به کاریکاتوری با پر رنگ بودن جنبه کاری آن شده است و شما از این وضعیت ناراحت هستید، قبل از این که به خودخوری ادامه دهید این چند خط را بخوانید: قبل از هر چیز دلیل اعتیاد همسر خود را به کار زیاد بیابید:

■ توقعات، تجملات، تشریفات، چشم‌وهم‌چشمی‌ها، بریز و بپاش‌ها، اسراف‌ها... یکی از دلایل مهم برای دوییدن بیش از حد برخی افراد، به دست آوردن پول است. اگر این رفتارها و حالت‌های ناپسند را در خود کنترل کنیم، وقت بیش‌تری برای با هم بودن پیدا می‌کنیم؛ فردا خیلی دیر است.

■ برخی برای جبران حقارت ناشی از شنیدن جمله‌هایی مانند «تو به هیچ جا نمی‌رسی» به کار معتاد می‌شوند. منطقی باشید، داشتن زندگی ساده ولی آرام بهتر از این است که برای جواب دادن به حرف غیر منطقی دیگران خود را به دردرس ببندازید.

■ برخی برای فرار از رویارویی با همسرشان به کار معتاد شده‌اند. این افراد نیاز به مشاوره برای اصلاح روابط خود با همسرشان دارند.

■ برخی به آن دلیل که در خانه احساس راحتی نمی‌کنند به کار معتاد شده‌اند. باید با پیدا کردن ریشه مشکل در پی درمان آن برآیید. در ادامه به اصلاح رفتار خود با توجه به آینده این‌گونه زندگی کردن بپردازید:

■ در فضایی صمیمی و محترمانه با همراهی همسر خود به خانه سالمندان سری بزنید. در حین بازدید از آنجا به همدیگر بگویید «ببینیم آخر این همه تلاش در زندگی قرار است پولمان را کجا خرج کنیم؟ به خود بگویید ما حاضری تمام سال‌هایی که -بیست، سی، ...- باید هر روز تمام وقت کار کنیم را صبر کنم تا سرانجام یک زندگی عالی را در این‌جا شروع کنیم!» روشن است که هدف‌هایی از این دست بسیار غیرمنطقی و تاسف‌بار است و افراد با کمی اندیشیدن به سرانجام تلخ این سبک زندگی مصمم به تغییر نوع زندگی خود خواهند شد.

■ می‌توانید همین مطالب بالا را با مرور زندگی سالمندان تنهای فامیل برای هم بازگو کنید.

■ به یکدیگر یادآوری کنید که مادیات دنیا مثل نوشیدن آب شور است که فقط عطش انسان را زیاده‌تر می‌کند. معمولاً هر زمان انسان‌ها به خواسته‌ای مادی می‌رسند، دیر یا زود آرزوی چندین خواسته جدید در دلشان جوانه می‌زند. خیلی حرص نخورید و تا می‌توانید به آنچه دارید قانع باشید. به این نکته توجه داشته باشید که دنیا به سرعت رو به اتمام است. اگر کار تمام زندگی‌تان را بگیرد، خانواده، تفریح، ... و از همه مهم‌تر عبادت کم‌رنگ خواهد شد و از طرفی هم دچار پیری زودرس خواهید شد. برقراری تعادل در حوزه‌های مختلف زندگی را یک اصل بدانید و برای رسیدن به آن از مشاوره و تلاش کمک بگیرید.

مدیران بیست (۴)

■ احمد اکبری

مدیران عزیز! در این شماره نیز بیست نکته مدیریتی دیگر را برای بهتر شدن کارکرد مدیریتی‌تان تقدیم می‌داریم؛ البته دوباره تکرار می‌کنیم که به احتمال زیاد با بسیاری از مواردی که تابه‌حال طرح شده، آشنا بوده‌اید ولی چه‌بسا نکته‌هایی هم بوده که برایتان تازه است:

۱. روز تولد کارمندان، کارت تبریکی را که توسط شما امضا شده است، برایشان ارسال کنید.
۲. قبل از امضا کردن نامه‌ها آن‌ها را به دقت مطالعه کنید و از امضا کردن آن‌ها در زمان‌هایی که حوصله و تمرکز ندارید بپرهیزید.
۳. خوش‌پوش و خوش‌بویان باشید و در جمع با انرژی و اشتیاق حاضر شوید.
۴. با قدردانی به هنگام از کارمندان، انرژی کاری آنان را افزایش دهید و حسن‌خلاقیات را در آنان تقویت کنید.
۵. موقع حرف زدن با اعتماد به نفس به چشمان افراد نگاه کنید و همیشه متبسم باشید.
۶. هرگز برای پیشبرد اهداف کاری خود، دیگران را با وعده‌های بی‌اساس فریب ندهید.
۷. سعی کنید اسامی کارمندان را به خاطر بسپارید و در هنگام صحبت کردن با آنان، اسم آن‌ها را به زبان بیاورید.
۸. همواره به خاطر خواهید داشت که به کار بردن الفاظ مؤدبانه از اقتدار شما نمی‌کاهد.
۹. امین و رازدار افراد باشید.
۱۰. روی اشتباهات خود پافشاری نکنید و بی‌تعصب خطاهای خود را بپذیرید.
۱۱. تا صحت و سقم مسئله‌ای روشن نشده، کسی را مؤاخذه نکنید.
۱۲. معاشران چاپلوس خود را جدی نگیرید.
۱۳. نکته‌های جالب و پندآموز کتاب‌هایی را که می‌خوانید، در دفتری یادداشت کنید و در موارد مناسب آن‌ها را به کار ببرید.
۱۴. انعطاف‌پذیر باشید.
۱۵. در صورت مخالفت با نظرهای نادرست دیگران، بدون توهین به عقایدشان، با آن‌ها مخالفت کنید.
۱۶. نسبت به قول خود پای‌بند باشید.
۱۷. در موقعیت‌های بحرانی بر خود مسلط باشید و نگذارید زیردستان از اضطراب شما آگاه شوند.
۱۸. برای حرف زدن زیباترین و خوش‌آهنگ‌ترین الفاظ را انتخاب کنید.
۱۹. ریسک‌پذیر باشید.
۲۰. نحوه استفاده از نرم‌افزارهای مرتبط با کار خود را بیاموزید.





معرفی سایت

با رفتن به نشانی www.moshavere.org قدم به دنیایی جدید از اطلاعاتی بگذارید که می‌تواند به شما در متحول کردن زندگی‌تان کمک کند. جوان هستید یا پیر، کودک یا نوجوان، زن یا مرد فرقی نمی‌کند؛ در این سایت می‌توانید به صدها مقاله کاربردی مشاوره‌ای که توسط کارشناسان مجرب ارزیابی شده و مفید بودن آن مورد تایید قرار گرفته دست یابید.

در این سایت با مراجعه به قسمت پرسش و پاسخ سایت و مطرح کردن سئوال‌های خود منتظر جواب گرفتن از متخصصانی شوید که در کار خود خبره‌اند. با مراجعه به قسمت آزمون‌های روانی می‌توانید از ویژگی‌های روانی خود برآوردی مفید داشته باشید. اگر به دنبال تفریح هستید به قسمت گوناگون سایت مراجعه کنید و با خواندن حکایت‌هایی آموزنده و جالب بر دانسته‌های خود بیفزایید.

این سایت دوستار مطالب علمی را نیز از یاد نبرده است. آن‌ها می‌توانند با مراجعه به بخش علمی سایت انبوهی از مطالب علمی و مفید را به‌دست آورند. برای علاقمندان به آشنایی با مشاوران محترم مرکز مشاوره موسسه امام‌خمینی (ره) و همچنین برای دوستداران آشنایی با محصولات تولیدی جدید مرکز مشاوره نیز بخشی در نظر گرفته شده است. منتظر شما هستیم.



طنز

ساده ترین جواب

دو دوست برای گردش به طبیعت رفته بودند. شب برای خوابیدن چادری زدند و در آن خوابیدند. نیمه‌های شب یکی از آن دو بیدار شد و به آسمان نگاه کرد و بعد به سرعت دوستش را بیدار کرد و به او گفت: نگاهی به آن بالا بینداز و به من بگو چه می‌بینی؟ او چشمان خواب‌آلوده‌اش را کمی باز کرد و بعد از نگاهی گفت: آسمان پر ستاره را می‌بینم.

مرد دوباره پرسید: خب، چه نتیجه‌ای می‌گیری؟ دوستش که حالا خواب از سرش پریده بود، شروع کرد به گفتن که: از لحاظ معنوی نتیجه می‌گیرم که خداوند بزرگ است و ما چقدر در این دنیا حقیریم.

از لحاظ ستاره‌شناسی نتیجه می‌گیرم که ماه در برج مشتری است، پس باید اوایل تابستان باشد. از لحاظ فیزیکی نتیجه می‌گیرم که مریخ در موازات قطب است، پس ساعت باید حدود سه نیمه شب باشد.

مرد اولی قدری فکر کرد و گفت: این‌ها همه درست است اما مهم‌ترین نتیجه‌ای که باید می‌گرفتی این بود که چادر ما را دزدیده‌اند!

اخبار ایران در پنجاه سال بعد

- یکی از نمایندگان مجلس خواهان کاهش سن ازدواج شد. وی گفت: دولت با تدابیر صحیح و اصولی سعی دارد متوسط سن ازدواج دختران را از ۵۰ سال به ۴۵ سال کاهش دهد.
- قیمت هر سکه طلا امروز در بازار تهران به ۶۰ میلیون تومان رسید.

- به علت اتمام ذخایر نفت و گاز، دولت در اطلاعیه‌ای از مردم عزیز ایران خواست امسال در مصرف ذغال جدا صرفه‌جویی کنند.
- رئیس سازمان حمایت از حقوق مردان خواهان نقش و مشارکت بیشتر آن‌ها در فعالیت‌های اجتماعی شد. وی گفت در نظام طبیعت اصولاً مرد نیز مانند زن حق مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی را دارد.

- ایران برای اولین بار به دور دوم مسابقات جام جهانی فوتبال راه یافت.

- سازمان هواشناسی اعلام کرد به علت شهاب‌باران آسمان، مسیر زمین - مریخ و برعکس از امشب به مدت ۲۴ ساعت مسدود است.

- آگهی استخدام شرکت دام و طیور: به چند نظافتچی فنی با مدرک کارشناسی ارشد نیازمندیم؛ البته کسانی که دارای مدرک دکترای هستند در اولویت پذیرش قرار می‌گیرند.

مرگ در ساعت ۱۱

چند وقتی بود در بخش مراقبت‌های ویژه یک بیمارستان معروف، بیماران یک تخت خاص، حدود ساعت ۱۱ صبح روزهای یکشنبه، جان می‌سپردند و این موضوع ربطی به نوع بیماری و شدت و ضعف مریضی آنان نداشت. این مسئله باعث شگفتی پزشکان آن بخش شده بود جوری که بعضی آن‌ها با مسایل ماورای طبیعی و بعضی دیگر با خرافات و ارواح مرتبط می‌دانستند.

به همین دلیل گروهی از پزشکان متخصص بین‌المللی برای بررسی موضوع تشکیل جلسه دادند و بالاخره پس از ساعت‌ها بحث تصمیم گرفتند که در اولین یکشنبه ماه، چند دقیقه قبل از ساعت ۱۱ برای مشاهده این پدیده عجیب و غریب در محل حادثه حاضر شوند. آن‌ها در روز تعیین شده در محل حاضر شدند. دو دقیقه به ساعت ۱۱ مانده بود که نظافتچی پاروقت روزهای یکشنبه وارد اتاق شد. پزشکان از او خواستند که به طور طبیعی به کار خود بپردازد. او هم با خونسردی کامل دوشاخه «دستگاه حفظ حیات» را از پریز برق کشید و دوشاخه جاروبرقی خود را به پریز زد و مشغول کار شد!



مسابقه ماوا

شماره چهارم

طبق فرمایش امیر مومنان علی (ع) دعا را با چه باید شروع کرد؟

پاسخ این سؤال را می‌توانید در بین حکمت‌های شماره ۳۵۵ تا ۳۷۵ 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 مجتبی یعقوبی ۰۹۱۹۰۰۰۵۴
شماره ۰۹۱۲۰۰۱۸۰

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

۱۹

نشریه داخلی مدیریت مشاوره و راهنمایی

معاونت فرهنگی تربیتی موسسه امام خمینی (ع)

سردبیر: علی صادقی‌سرشت

طراحی و صفحه‌آرایی: علی محمد خواسته

نشانی: ۲۰ متری گلستان، کوچه ۲، پلاک ۱

تلفن: ۲۱۱۳۶۵۲-۵

Email: moshavere@qabas.net