



یادداشت‌سر دیبر

ماه مهر

مهر، ماه سلام است. ماه انتخاب واحد؛ ماه دنبال شماره کلاس گشتن. ماه پله‌های مدرسه، موسسه و دانشگاه را بالا و پایین رفتن. ماه گفت‌وگوهای دو نفره و چند نفره بر سر این که فلان درس چطور است و فلان استاد چگونه. ماهی که هفته اول آن پر است از کلاس‌هایی که اساتید در آن نقشه راه می‌کشند و برای درس‌خوان‌ها در باغ سبز نشان می‌دهند و برای تنبل‌ها خط و نشان می‌کشند.

«دنیا، ماه مهر آخرت است». ماه انتخاب واحد از فرستادگان خدا یا از شیاطین جن و انس و نفس اماره؛ ماه دنبال کلاس‌های مختلف بندگی گشتن، بندگی خدا در مال، جان، فرزند، علم، ... و یا بندگی شیطان و نفس؛ ماه پله‌های کمال و شقاوت را بالا و پایین رفتن. ماه گفت‌وگوهای دو نفره و چند نفره و چند ملیتی بر سر این که فلان مکتب چطور است و فلان نظریه‌پرداز چگونه. ماهی که پر است از رهبران مختلف حق و باطل که نقشه راه برای ملت‌های خود می‌کشند و به پیروانشان در باغ سبز نشان می‌دهند و برای مخالفان خط و نشان می‌کشند.

دنیا پر از مدرسه و دانشگاه است. خوشا به حال آنانکه بهترین واحد، بهترین کلاس، بهترین درس، بهترین استاد، و بهترین نقشه راه را در دنیا انتخاب می‌کنند!

خداوند! ما را در انتخاب بهترین، کامل‌ترین، ماندگارترین و پرخیرترین یاری فرما!

فقط یک لحظه

- بزرگترین کارها با کوچکترین گام‌ها شروع می‌شود، و سخت‌ترین گام، اولین گام است.
- حرف حق را از اهل باطل یاد بگیر، اما حرف باطل را از اهل حق، نه!
- در زندگی بزرگ فکر کنید، اما هم اکنون از کوچک آغاز کنید.
- می‌توانی با آجریایی که دشمنانت به طرفت پرت می‌کنند خانه بسازی.
- خشم مانند طوفان است، بعد از مدتی فرو خواهد نشست ولی بدان که حتما شاخه‌هایی را شکسته است.
- اگر سوال بپرسی، تنها سه دقیقه نادانی و اگر نپرسی، باقی عمرت را.
- در تمام رنج‌هایی که می‌بریم، صبر، اوج احترام به تقدیر الهی است.
- زمانی که خاطره‌هایت از امیدهای قوی‌تر شدند، پیر شدند شروع می‌شود.
- دوست خوب مثل چراغی در تاریکی است. مراقب باش به روشنایی که رسیدی آنرا کنار نگذاری.
- ترسو قبل از مرگش بارها می‌میرد؛ در حالی که انسان دلیر فقط یک بار طعم آن را می‌چشد.
- انسان مجموعه‌ای از داشته‌ها نیست بلکه مجموعه‌ای است از آنچه هنوز ندارد و می‌تواند داشته باشد.
- اگر می‌خواهی محال‌ترین اتفاق زندگی‌ت رخ دهد، باید باور محال بودنش را عوض کنی.
- صبر بر کاری که به گشایش در آن امید داری بهتر از مکر عجلانه‌ای است که از عاقبت آن هراسانی.
- آنان که می‌دانند رنج می‌برند و آنان که نمی‌دانند رنج می‌دهند.
- شاید یک دقیقه کافی باشد تا دوست خوبی پیدا کنی، یا یک ساعت زمان تا از او قدر دانی کنی اما یک عمر طول می‌کشد تا او را فراموش کنی.
- کسی که خوبی‌هایت را می‌پوشاند و عیب‌هایت را آشکار می‌کند، نمی‌تواند دوست و برادر تو باشد.
- هر کس پاسخ چرای زندگی را یافت با هر چگونه‌ای خواهد ساخت.



■ صادق حسینی

نمی‌کند.

• زمانی و مکانی را برای گفت‌وگو انتخاب کنید که هر دو از هر فکر و دغدغه‌ای آزاد باشید و بتوانید تمام توجه و تمرکزتان را روی موضوع معطوف کنید.

• جلسه را با لبخندی محترمانه شروع کنید، با لبخندی محترمانه ادامه دهید، با لبخندی محترمانه به پایان برید.

• حتی در بدترین شرایط روحی نیز، جز کلمات محترمانه برای صدا زدن همسر و جهت بیان منظور خود بکار نبرید.

• حین صحبت، مدام این نکته را به خود یادآوری کنید، این جلسه برای غلبه یافتن بر همسر نیست، برای به کرسی نشاندن حرف خودم نیست، برای پُل زدن به قلب اوست.

• تمام توان خود را بکار بندید تا مطلب مورد بحث را کاملاً از زاویه احساسات و دید همسر خود ببینید.

• به زحمات و نکات مثبت همسر خود در لایه‌های گفت‌وگو اشاره کنید.

• مقایسه، مچ‌گیری، سرزنش، به رخ کشیدن خود، تو سری زدن، ورق زدن گذشته‌های تلخ، یک دندگی، ... زهر یک جلسه صمیمی است.

• هنگامی که همسر تان سخن می‌گوید، با تمام وجود به او گوش فرا دهید، حرفش را قطع نکنید، و با چهره‌ای عاطفی و محترمانه با او مواجه شوید.

• امید آنکه صفحات زندگی‌مان را با «ذره‌بین‌های مهرورزی» بگردیم نه با «ذره‌بین‌های نامهربانی».

• گاهی زوجین به سبب تنبلی با هم گفت‌وگو نمی‌کنند؛ مثلاً تماشای تلویزیون برای‌شان بسیار راحت‌تر است از گفت‌وگویی که ممکن است به دعوا ختم شود. بلکه راحت‌تر است اما ادامه این وضع شما را بعد مدتی به غریبه‌هایی زیر یک سقف تبدیل خواهد کرد!

• گفت‌وگوی همسر خود را با این جمله‌ها که وسط حرفش می‌زنید قطع نکنید: «آهان، فهمیدم می‌خواهی چی بگی»، «تا آخرش رو خوندم»، «تو خودت متوجه نیستی داری چی می‌گی، منظورت اینه که ...»

• متأسفانه، اولویت اول زندگی بسیاری از زوجین برای اوقات فراغت، چیزی غیر از گفت‌وگو با همسر است؛ برای مثال تماشای تلویزیون، مطالعه مجله، ورزش، رفتن به رایانه، حرف زدن با دوست، همکار، ... انتخاب اول خیلی از زوجها برای گذران اوقات فراغت می‌باشد. به دلایل این اولویت‌بندی‌ها حتما فکر کنید. در صورت نیاز از مشاور کمک بگیرید.

• خودآشنایی در جریان گفت‌وگو درباره احساسات، مسائل شخصی، حالات درونی، اگر به میزان لازم و مناسب صورت گیرد، به گرم شدن رابطه کمک می‌کند. البته فراموش نکنید که اگر خودآشنایی فقط از یک طرف صورت بگیرد، کم‌کم منجر به حس طرد شدگی در او خواهد شد چرا که احساس می‌کند اوست که فقط رابطه را با این روش می‌خواهد گرم کند و از سوی مقابل پیامی برای همراهی دریافت

ذره‌بین مثل چاقوست. استفاده خوب دارد و هم بد. اگر زوجین با آن به دنبال خوبی‌های هر چند ریز زندگی بگردند، خوب است و اگر به دنبال بی‌مهری‌های هر چند ناچیز، بد.

اما چگونه می‌توان «ذره‌بین‌های بی‌مهری» کتاب زندگی را شکست تا زود نرنجید و زود نرنجانید. چگونه می‌توان «ذره‌بین مهرورزی» در دست، خوبی‌های کتاب زندگی را درشت‌تر دید تا بتوان بهتر و راحت‌تر بخشید. یکی از رموز رسیدن به «ذره‌بین مهرورزی»، به کار بستن تکنیک گفت‌وگوست.

• دارای نظر مستقل بودن، به معنای دور شدن عاطفی و فاصله گرفتن و گفت‌وگو نکردن با همسر نیست.

• به یاد داشته باشید که گاهی واژه‌ها نمی‌توانند به خوبی حالت‌های چهره و بدنی صحبت کنند. باید در حین گفت‌وگو مراقب فریادهای بی‌کلام خود باشید.

• زمانی که با پیشنهاد همسر خود درباره گفت‌وگو کردن مواجه می‌شوید، به انگیزه او از این پیشنهاد نیز توجه داشته باشید؛ شاید هدف او از این درخواست ارائه یک مشکل و یافتن راه حل آن نباشد، شاید نظرش یافتن آرامش در سایه این سخن گفتن باشد. • برای گفت‌وگو دنبال بهانه نگردید. صرف سخن گفتن و مکالمه می‌تواند برای هر دو طرف آرام‌بخش باشد.

یک بغل تربیت

متولد تهران است. اسفند ۱۳۵۷.

می‌خواهیم تهران را برای ماوا توصیف کند. جواب این پاسخ را با وصف حال و هوای دهه ۶۰، دهه انقلاب و دفاع مقدس و البته دهه نخست زندگی خود، می‌دهد. از پدرش که بسیجی بوده یاد می‌کند که شب به شب تفنگ ام یک بسیج را به خانه می‌آورد، بعد هم از زیرزمین خانه پدری می‌گوید: زیرزمینی که حسینه‌ای بوده و کنارش قفسه‌ای زینت گرفته از کتاب‌های قصه ائمه (علیهم السلام)؛ گویی طعم تهرانی را که با انقلاب و دفاع مقدس چشیده هنوز در کامش شیرینی می‌کند. این را می‌شد وقتی که جمله‌های بالا را با سادگی و شوق بیان می‌کرد به راحتی حس کرد.

ثمره عملی روان‌شناسی در زندگی خود را این‌گونه شرح می‌کند: اول آنکه خودم را بهتر شناختم؛ دوم آنکه توانستم با ارائه مباحث روان‌شناسی روز و ریشه‌یابی آن در آیات و روایات، ذهنیت برخی از دانشجویان را درباره غیر عملی بودن دین پاسخ دهم.

دو جبهه قند خاطره

● جمله‌ای که بعد از کلاس مهارت‌های زندگی به ایشان گفته‌اند: «من تا قبل از این که شما و دوستان تان را ببینم، از روحانی بدم می‌آمد، اما بعد از شرکت در برنامه‌های شما، دیدم به روحانیت عوض شد». از اینکه توانسته بود دید شخصی را نسبت به روحانیت مثبت کند، به عنوان خاطره‌ای شیرین یاد می‌کرد.

● چند سال گذشته بود. مرادید. تشکر پشت تشکر.

علت را که پرسیدم گفت: «در آن جلسه نکته‌هایی

گفتید، انجام دادم و جواب گرفتم، حال فرزندی دارم با اعتمادبه‌نفس بالا، مدیریت بالا...». اینکه بفهمد کارش نتیجه بخش است، خاطرش شیرین می‌شود و خاطره‌اش هم.

پدرها بخوانند

از آنجا که در حیطه کودک و نوجوان مشاوره می‌دهد، از او می‌خواهیم چند نکته برای پدرها بگویند:

● پدرها لطفاً نقش‌شان را ایفا کنند! در سطح جامعه ما،

الحمد لله که مادرها هستند. پدر

کجاست؟! صبح می‌رود دنبال درس و کار،

کی برمی‌گردد، ده شب می‌بینیم بچه شر و

بی‌ادب شده؛ چرا؟ چون پدر از نقش

پدری خود در زندگی فاکتور

گرفته است و بسنده کرد به

نقش شوهری و مرد بودن؛

قرآن می‌فرماید: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ

آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ

نارا (۱) فردای قیامت از پدر

سوال خواهد شد. پدر مسول

است و البته مادر هم همکار؛

مسول مستقیم تربیت پدر است و مادر

نقش معاونت را بر عهده دارد.

● شیوه تربیت فرزند در سنین

مختلف متفاوت است. در هفت سال

اول تادیب نداریم اما تربیت داریم؛ در روایت

زمان تادیب، هفت سال دوم معرفی شده است (۲).

تادیب یعنی تربیت گاهی همراه با کیفر و عقوبت؛ شخصی

آمد خدمت حضرت و از فرزند خردسالتش شکایت کرد؛

حضرت اجازه نداد که فرزندش را بزند. فرمود برای مدت

کوتاهی به او بی‌اعتنایی کن اما طول نکشد (۳)؛ در هفت

سال دوم هم زدن که آمده مثلاً «برای نماز او را بزنی!» (۴)

با شرایطی است؛ و آنهم تجویز شده نه توصیه. تجویز یعنی

در شرایطی خاص اجازه داری نه اینکه باید بزنی و زدن که

دیه هم وارد نشود یعنی نه سرخ شود نه کبود و... در ضمن هفت سال دوم، هفت سال تعلیم نیز می‌باشد.

البته باید توجه داشت که ما در هفت سال اول تادیب نداریم، یعنی تربیت همراه با عقوبت، اما تربیت از همان اوان کودکی یا حتی قبل از به دنیا آمدن نوزاد هست!

هفت سال اول باید نگاه امیری به کودک داشت. امیر را باید غیر مستقیم هدایت کرد. به امیر نمی‌توان مستقیم سخنی گفت، او را امر و نهی کرد؛ چرا که گوش نمی‌دهد. باید غیر مستقیم او را تربیت کرد، روش‌هایی همچون بازی، مسابقه، داستان، شعر (۵) و ...

از سوی دیگر نگاه ما به فرزندمان باید در هفت سال سوم متفاوت شود. یعنی در هفت سال اول کودک را امیر می‌بینیم، هفت سال دوم غلام (که تربیت مستقیم است) و هفت سال سوم، وزیر؛ که پیاژه با تعبیر خود پیروی از آن یاد کرده. (که در این مرحله دوباره تربیت غیر مستقیم می‌شود؛ در این مرحله گویی استقلال طلبی و لجبازی هفت سال اول در فرزند دیده می‌شود).

در دبیرستانی مشاور بودم. خیلی از آنها این‌گونه شکایت می‌کردند که: «پدر و مادر ما، ما را آدم حساب نمی‌کنند». یعنی با نگاه غلامی به آنها می‌نگرند. باید نگاه‌ها والدین را در این سه هفت سال اصلاح کرد.

مادرها بخوانند

پیشنهادش برای مادرهایی که می‌خواهند مادری کنند این است:

● مادر نقش پدر را تضعیف نکند.

● مادر در تربیت با پدر همسو باشد. عدم هماهنگی مادر و پدر با همدیگر، پدر تربیت را در می‌آورد!

● پدر جنبه عقلانی‌اش قوی است؛ مادر جنبه عاطفی؛ رفتار ما از دو جنبه نشأت می‌گیرد. جنبه شناختی و عاطفی؛ پدر می‌تواند جنبه شناختی را تقویت کند و مادر جنبه عاطفی. این دو بال کنار هم به تربیت درست یاری می‌رسانند و در نهایت رفتار فرزندمان را اصلاح می‌کند.

● مادر کارکرد مراقبتی داشته و پدر کارکرد اعتماد بخشی. تحقیقات نشان داده در خانواده‌هایی که پدر فوت می‌کند، اگر

خلاء جایگاه پدر پر نشود، فرزندان با ضعف اعتمادبه‌نفس روبه‌رو می‌شوند. آری، پدر مسؤل انتقال اعتمادبه‌نفس است و مادر مسؤل مراقبت. از این رو وقتی پدر فرزند خردسالتش را به هوا می‌اندازد، مادر می‌گوید مواظب باش! ما در یافتن شخصیت سالم نیاز داریم که هم جرأت‌مندانه عمل کنیم و هم مواظب باشیم تا حتی الامکان جلوی آسیب و شکست را بگیریم.

● مادر مواظب باشد، شخصیت بچه را وابسته بار نیاورد! از آنجا که معمولاً مادرها کارکرد مراقبتی دارند، لذا مایلند بچه‌ها بیشتر کنارشان باشند و این مساله می‌تواند سبب پایین آمدن اعتمادبه‌نفس فرزندان شود. پدری می‌گفت: فرزندم ده ساله دارد که مادرش حتی اجازه نمی‌داد تا سر کوچه برود و چیزی بخرد، یعنی جنبه مراقبتی افراطی بوده است، و در نتیجه اعتمادبه‌نفس کودک‌شان کاهش یافته بود.

● مادرها هوش کلامی بالاتری نسبت به پدرها دارند؛ از این رو بیشتر بچه‌ها را امر و نهی می‌کنند. همین می‌تواند عاملی باشد که آنها کمتر از مادرشان حرف‌شنوی داشته باشند. حال آنکه پدر یکبار دستور می‌دهد و دفعه دوم که فرزند گوش نمی‌دهد عمل می‌کند، یعنی دست بچه را می‌گیرد و به سمت اجرای دستوری که داده می‌برد!

موفق‌ها

موفق را کسی می‌داند که در مسیری که می‌رود برای رضای خدا کار کند؛ در هر شغل و جایگاهی که هست، باید جهتش الهی باشد.

بهترین انتخاب

بهترین انتخاب زندگی خود را انتخاب حوزه می‌داند. و این که از علم روان‌شناسی در مسیر حوزه استفاده کند. در ضمن اگر زمان به عقب برگردد، انتخاب او نسبت به رشته روان‌شناسی عوض نمی‌شد؛ البته سرعت طی این مسیر را افزایش می‌داد.

اگر...

خیلی چیزها را خوشحال می‌کند؛ البته با سلسله مراتبی که دارد. آخرین مرحله‌ای که او را از هر جهت خوشحال می‌کند این است که این سخن را بشنود «آقا آمد!»

حجت‌الاسلام و المسلمین استاد مجید همتی، دارای مدرک کارشناسی ارشد روان‌شناسی موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (رحمه‌الله علیه) است که در موضوع کودک و نوجوان مشاوره می‌دهد. در کارنامه علمی ایشان مدرسی دروسی از قبیل روان‌شناسی کودک، و اصول و فنون مشاوره به چشم می‌خورد. برخی از تالیفات ایشان عبارتند از: نظم‌آموزی به کودکان، تنبیه آری یا خیر؟، اعتماد به نفس کودک من، استرس و راه‌های کنترل آن، چند ایست تابست.

برخی از عناوین کارگاه‌هایی که توسط این استاد عزیز برگزار شده‌اند عبارتند از: فرزندپروری موفق، مهارت ارتباط موثر، مهارت اعتماد به نفس، مهارت کنترل خشم، مدیریت رفتار در حج، مهارت ارتباطی حج، مهارت حل مساله، مهارت ارتباطی زوجین، آمادگی‌های قبل از ازدواج، ناسازگاری زوجین، پرورش عزت نفس در کودکان، اعتمادبه‌نفس کودک، بهداشت روانی کودک و نوجوان، خودمهارگری کودکان، تنبیه و تشویق، مراحل رشد، کلیدهای تربیت فرزندان.

۱. تحریم/۶. (ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خودتان و

کسانتان را از آتش (قیامت) حفظ کنید).

۲. قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ دَعِ ابْنَكَ يَلْعَبُ سَبْعَ سَنِينَ وَيُؤَدِّبُ سَبْعَ سَنِينَ وَالْأُمَةُ تَفْسِكُ سَبْعَ سَنِينَ فَإِنْ أَفْلَحَ وَإِلَّا فَإِنَّهُ مَعْنٍ لَّاخِيزٍ فِيهِ (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۳: ۴۹۲).

۳. قَالَ بَعْضُهُمْ شَكُوتُ أَلِي أَبِي الْحَسَنِ (ع) إِنَّمَا لِي فَقَالَ: لَا تَضْرِبُهُ وَاهْجُرْهُ وَلَا تَطْلُ. (الحياة، احمد آرام، ج ۵، ص ۷۵).

۴. عَنْ مُوسَى بْنِ جَعْفَرٍ، عَنْ أَبَانَةَ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: مَرُوا صَبِيَانَكُمْ بِالصَّلَاةِ إِذَا كَانُوا أَبْنَاءَ سَبْعِ سَنِينَ، وَاضْرِبُوهُمْ إِذَا كَانُوا أَبْنَاءَ تِسْعِ سَنِينَ.

۵. امام صادق (علیه السلام): يا معشر الشيعة علموا اولادكم شعر العبدی فانه علی دین الله.



معرفی کتاب



مثل هیچ کس

دوست دارم دوستش داشته باشد.
دوست دارم دوستش باشد. دوست دارم دوستیش را به دست آورد.
اگر می خواهید یک طرف دوستی در جمله های بالا فرزند دلبند شما باشد و طرف دیگر دوستی معبود دلبندتان، خدای مهربان، پیشنهاد می کنیم کتاب «خدا در زندگی کودکان»، نوشته حجت الاسلام ابراهیم اخوی را بخوانید. کتابی ۸۸ صفحه ای که در پنج فصل تنظیم شده است. کتابی که انتشارات مؤسسه امام خمینی رحمه الله آنرا چاپ کرده است. فصول این کتاب عبارتند از:

۱. آثار خداشناسی در زندگی کودکان
۲. فهم کودکان از خدا
۳. قوانین و راهکارهای معرفی خدا به کودکان
۴. پرسشهای دینی؛ بایسته ها و پاسخ ها
۵. هشدارها، آسیب ها

در فصل پرسش ها و پاسخ ها می توانید با پاسخ سؤال های کودکان خود در موارد زیر آشنا شوید:

خدا کیست؟ خدا کجاست؟ آیا خدا در آسمان است؟ آیا خدا می تواند مرا ببیند ... خدا از کجا آمده است؟ چه کسی در جهان قویتر است؟ آیا خداوند تمام خواسته های مرا ... چرا خدا کاری نمی کند؟ خدا شبیه چیست؟ آیا خدا هم مو و ابرو دارد؟ خدا چقدر بزرگ است؟ آیا خدا هم بالاخره خواهد مرد؟ آیا خدا هم مثل ما می خوابد؟ چرا خدا جهنم را آفرید ... آیا خدا هم شیرینی دوست دارد؟ آیا می توان با خدا تلفنی صحبت کرد؟ آیا خدا مرا دوست دارد؟ آیا خدا تا حالا پیر نشده است؟

مطالعه این کتاب کوتاه، شیرین و کاربردی، پیشنهاد ماؤا به والدین گرامی می باشد.

هستند، می دانند که پول و موفقیت مترادف نیستند. آنها می دانند افرادی که فقط از نظر مالی در سطح مطلوبی قرار دارند، موفق نیستند. این در حالی است که خیلی ها خیال می کنند پول همان موفقیت است. ولی آنها دریافته اند که پول هم مثل بقیه چیزها یک وسیله است برای دستیابی به موفقیت.

● اهمیت کنترل داشتن روی خود را درک کرده اند. آنها قوی هستند و از اینکه راهی را می روند که کمتر کسی می تواند برود، شاد می شوند.

● از خودشان مطمئن هستند و به احساسات ناشی از اینکه کجا زندگی می کنند و چه دارند و چه طور به نظر می رسند، توجهی ندارند.

● دست و دل باز و مهربان هستند و از اینکه به دیگران کمک می کنند تا به خواسته هایشان برسند خوشحال می شوند.

● متواضع هستند و اشتباهاتشان را با خوشحالی می پذیرند و به راحتی عذرخواهی می کنند. آنها از توانایی هایشان خاطر جمع هستند ولی به آن مغرور نمی شوند. آنها خوشحال می شوند که از دیگران بیاموزند و از اینکه به دیگران کمک می کنند تا خوب به نظر برسند بیشتر از کسب افتخارات شخصی شان لذت می برند.

● انعطاف پذیر هستند و تغییر را غنیمت می شمارند. وقتی وضعیتی پیش می آید که عاداتها و آسایش روزمره شان را بر هم می زند از آن استقبال می کنند و با آغوش باز وضعیت جدید و ناشناس را می پذیرند.

● همیشه سلامت جسمانی خود را در وضعیت مطلوبی نگه می دارند و می دانند که بدن خانهای است که در آن زندگی می کنند و به همین خاطر، سلامت جسمانی را تا حد امکان حفظ می کنند.

● موتور بزرگ و پر قدرتی دارند. سخت کار می کنند و تنبلی نمی کنند.
● همیشه خود و کارهایشان را ارزیابی می کنند.
● با افراد ناصالح نشست و برخاست نمی کنند.

● وقت و انرژی خود را روی وضعیت هایی که از کنترل خارج است صرف نمی کنند.

● کلید خاموش و روشن دارند. می دانند چگونه استراحت کنند و ریلکس شوند. از زندگی به صورت درست لذت می برند و به اندازه لازم سراغ سرگرمی می روند و نه بیشتر.

● واقع بینانه زندگی می کنند. سعی می کنند آموخته های خود را به صورت عملی تمرین کنند

■ علی رهجو

چه نمی خواهند. آنها بهترین واقعیت را دقیقاً برای خودشان مجسم و طراحی می کنند به جای اینکه صرفاً تماشاگر زندگی باشند.

● اهل نوآوری هستند.

● در انجام کارهایشان امروز و فردا نمی کنند و زندگی شان را در انتظار رسیدن بهترین زمان برای انجام کاری از دست نمی دهند.

● آنها دانش آموزان مدرسه زندگی هستند و همواره برای یادگیری روی خودشان کار می کنند. آنها از راه های مختلفی مثل تحصیلات آموزشی، دیدن و شنیدن، پرسیدن، خواندن و تجربه کردن یاد می گیرند.

● همیشه نیمه پر لیوان را می بینند و توانایی پیدا کردن راه درست را دارند.

● دقیقاً می دانند که چه کاری باید انجام دهند و زندگی شان را با شاخه ای به شاخه ای دیگر پریدن از دست نمی دهند.

● ریسک آنها هم از روی حساب و کتاب است نه احساس.

● با مشکلات و چالش هایی که برایشان پیش می آید سریع و تاثیرگذار روبه رو می شوند و هیچ وقت در مقابل مشکلات سرشان را زیر برف نمی کنند. با چالش ها روبه رو می شوند و از آنها برای پیشرفت خودشان بهره می برند.

● منتظر قسمت و سرنوشت و شانس نمی مانند تا آینده شان را رقم بزنند. آنها بر این باورند که با تعهد و تلاش و فعالیت، بهترین زندگی را برای خودشان می سازند.

● قبل از اینکه مجبور به کاری بشوند، عمل می کنند

● بیشتر از افراد معمولی روی احساساتشان کنترل دارند. آنها همان احساساتی را دارند که ما داریم ولی هیچ گاه برده احساسات شان نمی شوند.

● ارتباط گیرهای خوبی هستند و روی رابطه ها کار می کنند.

● برای زندگی خود برنامه دارند و سعی می کنند برنامه ها را عملی کنند. زندگی آنها از کارهای برنامه ریزی نشده و نتایج اتفاقی خالی است.

● در زمانی که بیشتر مردم به هر قیمتی می خواهند از رنج کشیدن و بودن

در شرایط سخت اجتناب کنند، افراد موفق قدر و ارزش کار کردن و بودن در شرایط سخت را می فهمند.

● ارزش های زندگی شان معلوم است و زندگی شان را روی همان ارزش ها بنا می کنند.

● تعادل دارند. وقتی از لحاظ مالی موفق

موفق ها نخوانند!

موفق ها، کالای موفقیت را از بازار «تجربه زندگی» به قیمت گزینه های زیر می خرند.

● فرصت هایی را می بینند و پیدا می کنند که دیگران آنها را نمی بینند.

● از مشکلات درس می گیرند، در حالی که دیگران فقط مشکلات را می بینند.

● روی راه حل ها تمرکز می کنند.

● هوشیارانه و روشمندانه موفقیت شان را می سازند، در زمانی که دیگران آرزو می کنند موفقیت به سراغ شان آید.

● مثل بقیه ترس هایی دارند ولی اجازه نمی دهند ترس آنها را کنترل و محدود کند.

● سوالات درستی از خود می پرسند. سوال هایی که آنها را در مسیر مثبت ذهنی و روحی قرار می دهد.

● به ندرت از چیزی شکایت می کنند و انرژی شان را به خاطر آن از دست نمی دهند. همه چیزی که شکایت کردن باعث آن است فقط قرار دادن فرد در مسیر منفی بافی و بی ثمر بودن است.

● سرزنش نمی کنند؛ مسوولیت کارهایشان و نتایج کارهایشان را تماماً به عهده می گیرند.

● وقتی ناچارند از توانی بیش از حد ظرفیت شان استفاده کنند همیشه راهی را برای بالا بردن ظرفیت شان پیدا می کنند و بیشتر از ظرفیت شان از خود توقع دارند. آنها از آنچه دارند به نحو کارآمدتری استفاده می کنند.

● همیشه مشغول، فعال و سازنده هستند.

● هنگامی که اغلب افراد در حال استراحت هستند آنها برنامه ریزی می کنند و فکر می کنند تا وقتی که کارشان را انجام می دهند استرس کمتری داشته باشند.

● خودشان را با افرادی که با آنها هم فکر هستند متحد می کنند. آنها اهمیت و ارزش قسمتی از یک گروه بودن را می دانند.

● بلندپرواز هستند و دوست دارند حیرت انگیز باشند. آنها هوشیارانه انتخاب می کنند تا بهترین نوع زندگی را داشته باشند

و نمی گذارند زندگی شان اتوماتیک وار سپری شود.

● به وضوح و دقیقاً می دانند که چه چیزی در زندگی می خواهند و

می خواهند

خراب خواب

■ محمدعلی علوی



ماه مهر آمد. ماه کیف و کتاب و مدرسه. ماه غرغر صبحگاهی برخی دانش آموزان که هنوز خواب، سیرشان نکرده و دل کنند از رختخواب گرم برای شان سخت است. ماه چرت‌های ساعت اول برای دانش آموزان شیفت صبح خواب‌آلودگی در ساعات اولیه صبح در مدرسه، خواه ناخواه تأثیری منفی در تحصیل آنها دارد و به رشد درسی آنها ضربه وارد می‌کند.

اما چه کنیم که بسوی ماه مهر، خوشایند فرزندانمان شود و خواب‌آلودگی آنها را از شادابی و موفقیت درسی محروم نسازد.

● **تکالیفش را چک کنید:** مطمئن شوید در طول روز کودک‌تان درس‌ها و تکالیف روز بعدش را آماده کند. عدم آمادگی در درس‌ها، انگیزه فرزند شما را برای سحرخیزی و شرکت در کلاس ضعیف می‌کند.

● **رؤیاهایش را چروک نکنید:** تا حد امکان، کودک را در حال رؤیا دیدن بیدار نکنید. اگر کره چشم کودک در هنگام خواب به سرعت در اطراف حدقه حرکت می‌کند، یعنی کودک در حال دیدن رؤیاست، چند دقیقه صبر کنید و بعد بیدارش کنید. افراد هر شب به طور متوسط بین پنج تا ده بار خواب می‌بینند.

● **سفره‌آرایی کنید:** می‌توانید با تزئین سفره‌ای دلچسپ و زیبا، برخاستن و آماده شدن برای مدرسه را برای کودک خود خوشایند کنید. از تهیه غذاهای مورد علاقه کودک غافل نباشید. اگر فرزند شما عادت به خوردن صبحانه ندارد، لقمه برایش بگیرید و بخواهید سعی کند حداقل یکی از لقمه‌هایش را قبل از شروع زنگ اول بخورد. صبحانه خوردن یکی از راه‌های پاره کردن رشته چرت دانش آموزان است.

● **هنرمندانه بیدارش کنید:** با نرمی و محبت بیدارش کنید. اگر

● **او را با زمان آشتی دهید:** با همراهی کودک به خرید بروید.

این خرید را واقعه‌ای مهم جلوه دهید. به سلیقه کودک ساعتی زنگدار تهیه کنید. در طول روز بخواهید که ساعت شروع و پایان کارهایش را با کوک زنگ ساعتش تنظیم کند. بخواهید همین برنامه را برای بیدار شدن صبحش اجرا کند.

● **بیداری تدریجی را تجربه کنید:** ساعتی زنگدار را برای زمانی زودتر از هنگامی که کودک باید برخیزد، تنظیم کنید. اجازه دهید چندبار بتواند زنگ ساعت را تا قبل از بیدار شدن نهایی قطع کند تا این‌که به تدریج از خواب بیرون بیاید و آزار این موقعیت را کمتر کند. اگر کودک به این تکنیک پاسخ مناسب نداد قبل از حذف این روش فاصله ساعت را تا محل خواب کودک او بیش‌تر کنید؛ شاید جواب دهد.

● **صبح را آبی و ورزشی شروع کنید:** کودک را وادارید که صورتش را بشوید. با تشویق و همراهی کودک به کمک نرمش‌هایی نظیر کشش و خم شدن جریان خون را در بدنش بیش‌تر کنید.

● **قرار داد امضا کنید:** قرار می‌گذارید که هر چند دقیقه کودک دیر از خواب بیدار شود و آماده شود، بعداً در طول روز باید کار منزل انجام دهد، یا به همان تعداد دقیقه فردا زودتر از خواب برخیزد.

● **خواب شب را از دست ندهید:** حتماً او را یاری دهید تا شب‌ها حداقل ۸ ساعت بخوابد. دیر خوابیدن یک عامل مهم برای خواب‌آلودگی صبحگاهی اوست. اگر خود شما به خاطر اقتضای کاری مجبورید بیدار بمانید، فرزندتان را توجیه کنید که قرار نیست او نیز هم‌پای شما بیدار بماند.

گزینه درست

■ زینب اکبری

گزینه صحیح کدام است؟

الف. باید تا می‌شود از گرده آنها کار کشید تا برای زندگی آینده ساخته شوند.

ب. فقط یک پدر و مادر بی‌رحم هستند که می‌توانند از فرزندشان مثل «کرت» کار بکشند.

ج. با توجه به ضرب المثل «چاقایه ایش بیور، ردنن یگور» (۱) به بچه‌ها کار نگوییم اعصاب خودمان هم راحت‌تر است.

د. هیچ‌کدام.

متن زیر می‌تواند به شما در یافتن پاسخ صحیح سؤال بالا یاری برساند.

● **نخواهید و نپذیرید:** از کودک انجام کار خارج از توانش، نخواهید و هم‌چنین کم‌کاریش را نپذیرید.

● **جا نمانید:** از همان خردسالی کودک شروع کنید. با در نظر گرفتن مرحله رشد کودک، کارهایی را که می‌تواند انجام دهد، به او بسپارید. برای مثال معمولاً کودکان نوپا دوست دارد چیزها را از روی زمین بردارد. از آنها بخواهید لباس‌های کشیف را بردارد و در سبد بریزند.

● **ارتقا دهید:** کارها را متناسب با سن و توانایی کودک، به آنها

بسپارید و با رشد کودک جنس کارها را تغییر و ارتقا دهید.

● **اشتباه نکنید:** کودک به

طور مادرزاد کارها را بلد نیست.

دقیقاً کاری را که از کودک

انتظار دارید و نحوه انجام

درستش را به او نشان دهید.

● **پر توقع نباشید:** در ابتدا

متوقع نباشید که حتی زمانی

هم که شما در منزل نیستید،

کودک آن کارها را انجام دهد. با

تحسین و یادآوری زمان انجام

کار، او را تشویق کنید که حتی

زمان‌هایی که شما در منزل

نیست، وظایفش را انجام دهد.

● **کد دهی کنید:** با انتخاب

یک زمان خاص در روز، یا



راهنماهای طبیعی دیگر مانند پایان کار مشخصی، نظیر تمام شدن غذا، به کودک کمک کنید بفهمد زمان انجام وظیفه‌اش رسیده یا نه.

● **تابلو بسازید:** جدولی تنظیم کنید که به کودک بگوید چه زمانی باید کارش را انجام دهد. جدول را در محل دید کودک نصب کنید. به ازای هر باری که کودک وظیفه‌اش را درست انجام می‌دهد، در جدول علامتی به عنوان یک امتیاز بزنید، و برای هر چند امتیاز یک جایزه قرار دهید.

● **بازرس شوید:** به کودک بگویید در طول روز به او چیزی نخواهید گفت اما آخر روز از نحوه انجام وظایفش او را بازرسی خواهید کرد. این تمرین را از آخر یک روز کم کم به آخر دو روز و بیش‌تر تاخیر بیاندازید.

● **تنوع دهید:** برای پاداش کودک، روش‌های متنوعی را در نظر بگیرید؛ یک وعده غذایی خوب، یک میان وعده لذیذ، دادن زمانی برای بازی، رفتن به پارک،

● **محروم کنید:** عدم همکاری کودک را با روش‌های مختلفی محرومیت همراه کنید؛ مانند منع کودک از تماشای تلویزیون یا بازی مورد علاقه‌اش و یا کم کردن از پول توجیبی کودک.

● **انصاف داشته باشید:** سعی نکنید تمام خرده فرمایشات خود را از کودک طلب کنید. او خدمتکار شما نیست، فرزند شماست؛ اگر هم به او کاری می‌سپارید ترجیحاً باید وظایف و تکالیف شخصی خود او باشد و در راستای ساخته شدنش. البته اگر هم از او کار شخصی خود را مطالبه کنید به این منظور که حس تعاون و همکاری را در او تقویت کنید مناسب می‌باشد اما مراقب باشید زیاده‌روی نشود.

۱. اگر به بچه کار بسیاری، باید دنبالش هم بدوی تا نقایص کاریش را جبران کنی؛ در واقع اگر از اول خودت آن کار را انجام دهی بهتر است.

طبی

خوشبختی خوششمره

- به هضم غذا کمک می کند.
- اگر با پوست خورده شود، اندکی ملین و محرک دستگاه گوارش خواهد بود.
- کلسترول بالای خون را کاهش می دهد.
- سلولوز و پکتین موجود در این میوه، قدرت سیرکنندگی زیادی دارد و برای رژیم های لاغری مناسب است.
- به سلامتی قلب کمک می کند و از آن به عنوان داروی ضد سکنه یاد می شود.
- از بروز عفونت پیشگیری می کند، کسانی که بیشتر از این میوه استفاده می کنند کمتر دچار سرماخوردگی می شوند.
- شیرهای آن برای درمان سرماخوردگی، گرفتگی صدا، سرفه، بیماری های سینه و حالات عصبی بسیار مفید است.
- سرشار از ویتامین ها و اسید فولیک است.
- تقریباً نیمی از ویتامین C آن در پوستش است.
- روده ها را بهبود می بخشد و به درمان یبوست و اسهال کمک می کند.
- اگر می خواهید از آن برای درمان اسهال کودکان استفاده کنید باید از رنده شده میوه خام آن استفاده کنید.
- همچنین می توانید آنرا بپزید و برای درمان تنبلی روده از آن استفاده کنید.
- محققان دریافته اند اگر کسی سه ماه، روزانه سه عدد از این میوه را بخورد می تواند کلسترول را تا ۲۰ درجه کاهش دهد.
- فرآیند پیری را به تاخیر می اندازد.
- از ریزش مو جلوگیری می کند و کمک می کند تا خون بهتر به پیاز مو برسد.
- یک میوه قلبیای و تمیز کننده بدن است و آب اضافی بدن را خارج می سازد.
- دارای مقدار زیادی کلسیم است و کمک می کند که بدن، کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.
- برای خستگی شدید مفید است.
- دم کرده برگ درخت آن ادرار آور و درمان کننده التهاب کلیه و مثانه است.
- تقویت کننده کبد و اشتها آور است.
- شربتی از آب این میوه همراه با عسل و کمی گلاب، دفع کننده سموم بدن است.
- حرارت را از بدن خارج می سازد.
- آب آنرا فوراً بنوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم خود را از دست می دهد.
- خوردن آن برای کسانی که بیماری قند دارند مفید است چون قند خون را بالا نمی برد.
- پوست آنرا مانند چای دم کنید و بیاشامید، این چایی بهترین دوست کلیه است.
- آب آن برای زیبایی پوست به خصوص برای از بین بردن چین و چروک پوست موثر است.
- مینای دندان را محکم تر می سازد و از جرم گرفتن دندان ها پیشگیری می کند.
- از بروز بیماری نقرس و درد مفاصل پیشگیری می کند
- به علت داشتن فسفر، اعصاب و مغز را تقویت می کند.
- خوردن آن پس از صرف غذا، برای تقویت لثه ها مفید است.
- نه تنها خوردن که حتی بوییدن آن فشار خون را کاهش می دهد.
- امام صادق (علیه السلام) فرمودند: اگر مردم اثر «سیب» را می دانستند، بیماران خود را جز با آن درمان نمی کردند. (۱)

۱. کتاب آسمان و جهان - ترجمه کتاب السماء و العالم بحار، ج ۶، ص ۸۲.

خشت اول

■ محمود حسنی نژاد

خوشبختانه بعد از یک دوره تعطیلات دوباره سال تحصیلی جدیدی آغاز شده است که اگر از همین ابتدا حساب شده با آن مواجه شویم سال تحصیلی خوبی خواهیم داشت و استفاده بهینه ای از فرصت و اوقات با ارزش عمر خواهیم داشت. برای این کار داشتن یک برنامه کار آمد و درست اولین قدم است. زیرا از یک سو ما را قادر می سازد تا توانمندی های مان را در غالب زمان به اجرا بگذاریم و از سوی دیگر با نیل به هدف های کوتاه مدت، رضایت خاطرمان را فراهم می سازد و همچنین با در نظر گرفتن اهداف بلند مدت ما را به ادامه راه امیدوار می گرداند. به همین خاطر ما چند اصل مهم را در برنامه ریزی در زیر برای شما می آوریم که با عمل به آنها می توانید برنامه منسجمی تهیه کنید:

۱. تعیین هدف: هدفها دو قسمند. گاهی کلی اند مثل رضای خدا، خدمت به مردم، بالا رفتن سطح آگاهی و امثال آن و گاهی جزئی اند مثل تخصص در یک رشته خاص، مطالعه یک کتاب، نوشتن مقاله یا امثال آن. لازم است هر دو هدف را مشخص کنید.
۲. تشخیص نیازها و کاستی ها: باید خواسته ها و احتیاجات اساسی خود را در زمینه ای که قصد دارید برای آن برنامه ریزی کنید شناسایی کنید. به عنوان مثال: در یک مقطع مشخص، چه درسی را باید مطالعه کرد.
۳. تعیین زمان لازم: فرصت ها و اوقاتی که باید صرف تحقق اهداف برنامه شود را باید مشخص کرد تا در نهایت معلوم شود چقدر زمان در هر روز یا هفته به آن موضوع اختصاص خواهد یافت.
۴. طبقه بندی اهداف بر اساس اولویت: کارهایی را که می خواهید انجام دهید، بر حسب اولویت ها و میزان اضطرار و اهمیت آن طبقه بندی کنید. بهترین زمانها و اوقات را برای مهمترین کارها قرار دهید.
۵. داشتن تنوع در برنامه: تنوع در برنامه مانع خستگی و دلزدگی می شود و کارهای دنیایی و اخروی را همزمان به پیش می برد.
۶. تناسب با توانمندی: برنامه باید در حد توان باشد نه خارج از توان. پس باید مطابق طاقت و توان جسمی و روحی تان برنامه را طرح ریزی و اجرا کنید و از حد تعادل خارج نشوید.
۷. انعطاف پذیری: روحیه انعطاف پذیری را در خود تقویت کنید همیشه آمادگی برای هر گونه تغییر برنامه را داشته باشید و از این موضوع نگران و ناامید نشوید.
۸. عدم ایده آل نگری: در نظر نگرفتن واقعیات از جمله توانمندی های خود و زمان در اختیار، برنامه را با شکست مواجه می کند.
۹. باز خورد گرفتن و بررسی برنامه: پس از اجرا به ارزیابی فعالیت های انجام شده بپردازید تا میزان دسترسی به اهداف مشخص شود و میزان عدم موفقیت در رسیدن به برنامه را نیز معلوم نمایید.



بی انگیزی

■ محمود حسنی نژاد

- مدتی است نسبت به همه چیز بی احساس شده ام و شوق تلاش و کوشش و مطالعه ندارم. دوست دارم سرتاسر وجودم کار و تلاش و مطالعه شود و...
- شاید این جملات بیانگر حال شما باشد؛ این حالت اگر به صورت موقتی باشد، جای نگرانی نیست. معمولاً بیشتر افراد گاهی بی نشاط و احساس خستگی و غم و اندوه می کنند. اما اگر این حالت ها استمرار دارد، می تواند نشانه ای از برخی مشکلات باشد. البته این مشکلات هم جای نگرانی ندارد و می توان با برخورد منطقی و علمی بر آنها فایق آمد.
- به نظر می رسد یکی از علل خستگی می تواند، یکنواختی زندگی، کار مستمر بدون تفریح و بدون تنوع، در فعالیت های روزمره باشد؛ لذا باید هر از چند گاهی یک تغییر و تحول در زندگی خود ایجاد کنید.
- برای مثال در صورت امکان به مسافرت های کوتاه مدت بروید؛ با افراد خوش مشرب طرح دوستی بریزید و روزانه یا به صورت هفتگی گپی دوستانه داشته باشید؛ ورزش کنید و بالاخره تغییری در زندگی خود ایجاد کنید تا از حالت یکنواختی بیرون آید و از عوارض آن (خستگی فکری و کاهش کار آمدی و توانایی های ذهنی) نجات پیدا کنید.
- نکته دیگر داشتن یک برنامه منظم برای اوقات شبانه روزی است؛ بکوشید برنامه ای را تنظیم نموده و با برنامه زندگی کنید. در حد توان کار فکری و مطالعاتی داشته باشید. هر وقت احساس خستگی کردید، مطالعه را رها کنید و به کار دیگری بپردازید. ساعات مطالعه شما پی در پی نباشد و در بین آن لحظاتی را استراحت کنید.
- مطالعات خود را هدفمند کنید؛ یعنی اول برای خود سؤال ایجاد کنید و بعد برای پاسخ به آن پرسش، به مطالعه بپردازید یا اینکه موضوعی را انتخاب نموده و برای شناخت آن مطالعه کنید.
- افزون بر نکته های بالا به تذکراتی که در پی می آیند توجه کنید و آنها را بکار گیرید:
۱. بعد از ۴۵ دقیقه مطالعه، حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید و در این فرصت نوشیدنی یا میوه ای میل کنید.
 ۲. هر گاه خسته شدید، کتاب را برای لحظاتی کنار بگذارید و چشمان خود را چند دقیقه ای ببندید.
 ۳. روزانه حداقل نیم ساعت ورزش کنید. (ترجیحاً صبح ها)
 ۴. هنگامی که خیلی احساس کسالت می کنید، در صورت امکان شنا و یا دوش آب ولرم بگیرید.
 ۵. حتماً از مواد غذایی قند دار (مانند خرما و کشمش) به ویژه در دوران امتحانات، استفاده کنید.
 ۶. چرخه خواب خودتان را تنظیم کنید و حداقل هفت ساعت برای خواب قرار دهید و از این میزان ۸۵ درصد آن منحصراً در شب باشد.
 ۷. نمازها را سر وقت و تا حد امکان با جماعت بخوانید.
 ۸. به اصل تدریجی بودن در زمینه رشد علمی و روحی توجه داشته باشید؛ یعنی بدانید که انسان کم کم و به تدریج می تواند کمال پیدا کند و نمی تواند خیلی زود به همه کمالات دست یابد.



دانستنی‌ها



وقتی فکر ترمز می‌برد

«هر کاری می‌کنم از فکرم بیرون نمی‌ره هی تو ذهنم میاد؛ نمی‌دونم باید چی کار کنم هر چی بیشتر می‌خوام بهش فکر نکنم بدتر می‌شه»

روان انسان در برخی موارد با محاصره افکاری روبرو می‌شود که از ذهن او بیرون نمی‌روند. افکاری که به ذهن هوشیار انسان هجوم می‌آورند و با این که فرد می‌داند به چه فکر می‌کند باز نمی‌تواند جلوی آن را بگیرد.

به این پدیده ساده وسواس می‌گویند. رشته‌ای از افکار یا صحنه‌ای که ناگهان به ذهن انسان می‌آید و به سختی از بین می‌رود.

افکاری که به ذهن انسان می‌آید که به آن‌ها فکر نکرده است. جالب است بدانید اعمالی که از انسان در این گونه موارد سر می‌زند انواع وسواسی را به وجود می‌آورد.

در بعضی فقط در حد وسواس فکری یا در حد یک صحنه می‌ماند و در برخی شست‌وشو یا دیگر عمل‌ها را به وجود می‌آورد که منجر به وسواس عملی می‌شود.

رد پای اضطراب

وسواس نیز نوعی از اضطراب است. این اضطراب به گونه‌ای است که با انجام آن اعمال فرد احساس آرامش می‌کند.

زمانی که فرد به مساله‌ای اهمیت می‌دهد و برایش مهم است. درباره آن فکر می‌کند؛ تا این جا در همه افراد وجود دارد اما از این جا به بعد عده‌ای به همین دلیل که زیاد اهمیت می‌دهند در مورد کارشان دچار نگرانی می‌شوند. در ذهن خود می‌گویند شاید درست انجام نداده باشم. بهتر است برای اطمینان دوباره انجام دهم. این آغازی است برای اضطراب و اضطراب نیز عاملی است برای وسواس یا محاصره افکار بی تکرار.

تکرار بی تکرار

وسواس نیز دارای انواع مختلفی است چون اضطراب که عامل آن است نیز انواع مختلفی دارد و در مجموع در دو دامنه است افکار بی تکرار و اعمال

■ محمداصادق عباسی آغوی

لحظه اول، تاثیر تالحمظه آخر

زمانی که شخصی را می‌بینید اولین نگاه تمام پیش زمینه ذهنی شما را نسبت به آن شخص تعیین می‌کند و لحظه اول مهم ترین لحظه برای داوری است.

داوری لحظه‌ای و فوری بزرگ‌ترین بخش تأثیر اول است و در این داوری، زبان بدن یکی از عناصر بسیار مهم به‌نظر می‌رسد. داوری بدن در حدود پنج تا نه ثانیه طول می‌کشد و تغییر این پیش زمینه ذهنی به شدت سخت است.

این داوری تأثیر انسان را بر فرد مقابل معین می‌کند. در این لحظه اول بهتر است اقداماتی را انجام دهیم تا زمینه ذهنی خوبی را در ذهن فرد مقابل داشته باشیم.

به‌طور کلی اقداماتی که در لحظه اول برخورد، به شدت به چشم می‌آید و مانع ارتباطی ایجاد می‌کند، عبارتند از: خاراندن سر، جویدن عصبی گوشه لب‌ها، دوری از تماس چشمی، بی‌انعطاف ایستادن و ...

در نخستین برخورد، وقتی فرد لبخند نمی‌زند، حالت بدنی خشکی دارد و به افراد نگاه نمی‌کند، باعث می‌شود افرادی را که به او نزدیک می‌شوند، ناامید کند. انسان‌ها به‌طور کلی از کسانی استقبال می‌کنند که پر انرژی و گشاده‌رو باشند و لبخند، مطمئن‌ترین زبان بدن است.

لبخند به دیگران می‌گوید در آن لحظه خاص شما خوشحال یا راضی هستید. وقتی به کسی لبخند می‌زنید، نورون‌های منعکس‌کننده او از هم باز و شاد می‌شوند و متقابلاً لبخندی را به نمایش می‌گذارند و آگاهانه یا ناآگاهانه احساس می‌کند روی شما تأثیر خوشایندی گذاشته است.

لبخند نزدن، افراد را خشنی و بی‌تفاوت نشان می‌دهد. توجه به این نکته نیز مهم است که لبخند زمانی واقعی برداشت می‌شود که چشم‌ها و بقیه بخش‌های صورت را هم دربرگیرد.

در ضمن مهم‌ترین جنبه لبخند در تأثیرگذاری اولیه، رنگ دندان‌های شماست. در دنیای امروز داشتن دندان‌های زرد، رنگ مرده‌ای به شخص می‌دهد. وضع ظاهر شما نیز در تأثیرات اولیه نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. در واقع وضع ظاهران، نخستین اطلاعاتی است که دیگران از شما می‌گیرند.

وقتی لباس آراسته و تمیز بپوشید این پیام را منتقل می‌کنید که از اعتماد به نفس فراوانی برخوردارید و به دنیای پیرامونتان بها می‌دهید. برای خوب به‌نظر رسیدن لزوماً نباید زیبا و خوش چهره باشید. البته، زیبا بودن چیز بدی نیست اما داشتن اطمینان خاطر و اعتماد به نفس مهم‌تر است.

اگر خوب، خوشایند و مورد اعتماد به‌نظر برسید، ارتباط را جذب می‌کنید و طرف مقابل را در موقعیت آرامی قرار می‌دهید. متخصصان بر این عقیده‌اند که تأثیرگذاری اولیه با برنامه‌نویسی ذهن ما برای ارزیابی و طبقه‌بندی کردن در رابطه است.

منابع

۱. DSM-IV

۲. کتاب روانشناسی مرضی تحولی نوشته دکتر پریخ دادستان

افسردگی پس از زایمان

■ حسن محمدی

بین ۵۰ تا ۸۰ درصد مادران، پس از زایمان تغییراتی در خلق و خو را تجربه می‌کنند. این تغییرات شامل خستگی زیاد، ناراحتی، عصبانیت، حساسیت زیاد، گریه و احساس تحت فشار بودن و تغییراتی در اشتهاست.

● افت هورمون‌های استروژن و پروژسترون در طول ۷۲ ساعت پس از زایمان، دلیل فیزیولوژیک بروز این بیماری است.

● نبود صمیمیت با همسر، یکی از دلایل روانی بروز این بیماری است.

● نوزدایی که به بیماری خاصی بعد از تولد دچار می‌شود، مثل زردی یا اختلالات مادرزادی، میزان این افسردگی در مادر بیشتر خواهد بود.

● مادران با اعتماد به نفس پایین، کمال‌گرا، یا رفتارهای وسواسی بیشتر در معرض این اختلال قرار دارند.

● راه‌های درمان مادرانه:

■ شیر دادن مادر به نوزاد، میزان هورمون پرولاکتین را در مادر افزایش می‌دهد و در نتیجه به او آرامش را هدیه می‌دهد.

■ داشتن اطلاعاتی درباره نوزاد و شیوه‌های مراقبت از آن.

■ مادر در طول روز دو نیم ساعت را به انجام برنامه‌های خصوصی و تفریحی اختصاص دهد.

■ این فکر کمال‌گرایانه را کنار بگذارید: مادر خوب مادری است که تمام کارهای بچه‌اش را خودش بکند و از اطرافیانش کمک نگیرد.

■ فهرستی از کارهای جدیدی که با توجه به شرایط مادر شدن باید انجام دهید را بنویسید، و برای انجام بهتر آن و روش‌های اجرای آن برنامه‌ریزی کنید. در تعیین کارها سخت‌گیری نکنید.

■ زمانی که کودک خواب است، حتی الامکان بخواهید و از کارهای دیگر مثل صحبت کردن و تلفن زدن به دیگران بپرهیزید.

■ نگرانی‌ها و دلخوری‌های خود را با اطرافیان در فضایی دوستانه در میان بگذارید.

■ تغذیه میان وعده و مقوی را به سبب غذایی خود اضافه کنید.

■ با برنامه‌ریزی با این احساس منفی مبارزه کنید که: من با بچه‌دار شدن، دیگر کنترلی روی زندگی خود ندارم.

■ فهرستی از کارهایی را که بعد از زایمان نمی‌توانید انجام دهید، تهیه کنید و بعد با همراهی همسران و مشورت او ببینید که برای انجام کارهای مفید آن فهرست چه اقداماتی می‌توانید داشته باشید.

● راه‌های درمان پدرانه:

■ در چند روز اول پس از تولد فرزندان، وقتی را اختصاصی برای محبت کردن و شنیدن درد دل‌های همسران اختصاص دهید.

■ با بیان‌هایی ساده و دوستانه، از سختی‌هایی که او در ۹ ماه بارداری و تولد نوزداتان کشیده، قدر دانی کنید مانند «بی‌جهت نیست که می‌فرمایند بهشت زیر پای مادران است؛ بهشتی شدت مبارک!»

■ به همسران اطمینان خاطر دهید که در کنار او هستید و هر آنچه در توان دارید برای بهبود سلامتی او بکار خواهید بست.

■ به همسران در نوزادداری کمک کنید. اینکه مدام بخواهید و شب‌ها تمام مسئولیت بچه‌داری را به عهده همسران ببندازید، ممکن است به مرور در همسران حس تنها بودن، بی‌یاور بودن و گرفتار شدن را القا کند!

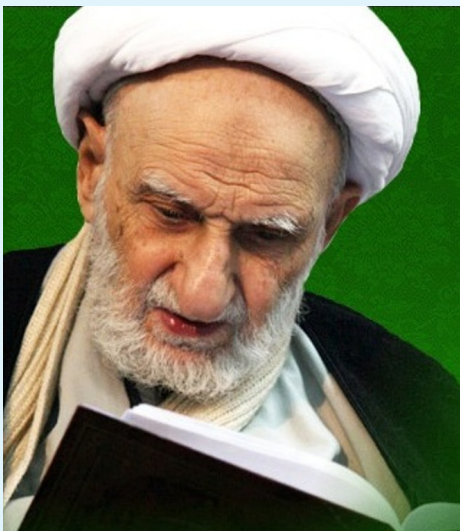
■ پیشنهاد می‌کنیم نخواهید یکباره تمام موارد فهرست شده را انجام دهید. از کم شروع کنید و اگر حتی نشد برخی موارد را کاملاً انجام داد، سراغ جایگزین‌های مناسب بروید.

■ این تغییرات خلقی، یک بیماری است که نیاز به حمایت و همراهی اطرافیان دارد؛ از نزدیکان خود کمک بگیرید.





دریچهای به نور



کشته علم و دانش

آیت الله بهجت (رحمه الله علیه) می فرمودند:

«در حقیقت امام جواد (علیه السلام) در راه علم کشته شد؛ زیرا اگر می گفت من عالم نیستم کارش نداشتند و از روی تقیه حاضر نبود اظهار کند، ولی مجبور شد کردند تا اظهار کرد و جواب داد و همان اظهار علم و فضل باعث حسد و کینه و دشمنی با او و سرانجام منجر به قتل او گردید. در حقیقت فضل و علم را از بین بردند و به قتل رساندند.

اگر هیچ امتیازی برای اسلام و شیعه نبود جز این که مخالفین آنها با علم مخالف هستند، برای امتیاز و برتری آنها کافی بود. قتل و رجم انبیاء (علیهم السلام) بر این اساس بوده که مردم با نور علم و معنویت و معرفت مخالفند و کمال را منحصر در خوردن و خوابیدن و تناکح و تسلط و سلطه جویی بر دیگران و ریاست و حکومت و پست و مقام می دانند.

... هر جای دنیا اگر شخصی بود که مانند حضرت امام جواد (علیه السلام) هزاران مسأله علمی را در یک مجلس حل می کرد و جواب صحیح می داد به او جایزه می دادند، نه اینکه به او حسد بورزند و با او دشمنی کنند و سرانجام او را بکشند!

وضع امروز دنیا هم به همین کیفیت است. مخترع را یا از کار منصرف می کنند یا به قتل می رسانند، چون صاحب امتیاز می شود. می گویند: فقط باید ما دارای امتیاز باشیم، نه دیگران. آقایی قبل از جنگ جهانی دوم در کربلا مدعی شده بود که می شود هواپیمای بدون خلبان ساخت و در این باره تلاش می کرد، تا این که به بغداد رفت. ولی از آلمان مکرر تلگراف و نوشته پشت نوشته به سوی او آمد که زحمت نکش، کار شما بی فایده و نشدنی است، زیرا ما هر چه تلاش کردیم نشد! سرانجام آلمان خود هواپیمای بدون خلبان ساخت، در حالی که پیش از آن می گفت: ساختن هواپیمای بدون خلبان امکان پذیر نیست!

صحبت جهان خواران بر سر علم نیست و مسابقه آنها ذاتا برای پیشرفت دانش و فرهنگ نیست، بلکه پیشرفت های علمی برای آنها جنبه مقدمیت دارد و منظور اصلی آنان سلطه جویی و چپاول است. با این وجود، ما مسلمانان فریب آنها را می خوریم و می گوئیم: اینها راست می گویند که بشر دوستند، بله شر دوستند، نه بشر دوست!»

۱. سایت تنظیم و نشر آثار آیت الله بهجت (رحمه الله)

پرسی و پاسخ

با سلام؛

شوهرم در گذشته آن قدر مرا اذیت کرده که از او بیزار شده ام؛ البته الان از رفتارش پشیمون شده و سعی می کنه جبران کنه اما فکر به گذشته منو نسبت به او راحت نمی ذاره؛ لطفا منو راهنمایی کنین.

سلام علیکم

خواهر گرامی مطلب شما را به دقت خواندیم؛ در نامه خود نوشته بودید که همسران در گذشته مرتکب اشتباهاتی شده است و اکنون علی رغم اینکه شوهر شما این اعمال را کنار گذاشته، فکر کردن شما به آن وقایع سبب می شود که نسبت به همسران احساس خوبی نداشته باشید. ذکر این نکته خالی از لطف نیست که اعمال انسان بشدت تحت تاثیر افکار اوست؛ به عنوان نمونه انسان در زمانی که به لحاظ فکری ناراحت است هر چقدر هم تلاش کند باز هم در رفتار او آثار ناراحتی دیده می شود هر چند شاید خود او این مساله را قبول نداشته باشد؛ در مورد شما هم باید این مساله را متذکر شویم تا زمانی که شما فکرتان را در مورد اشتباهات گذشته همسران اصلاح نکنید بطور قطع رفتارتان هم تحت تاثیر افکارتان قرار می گیرد و

برو کار می کن مگو چیست کار؟

■ علی سیف الهی

اهمال کاری یکی از آفتهای عمل است. امام کاظم (ع) می فرماید: مبدا در کار دنیا سست و ملول شوی، چرا که اگر سست شوی کاری از پیش نخواهی برد و اگر ملول شوی از حق خود باز می مانی. اهمال کاری علل متعددی می تواند داشته باشد و بسیاری از آنها به شخص اهمال کار بستگی دارد که می تواند با توجه به ریشه های آن، در جهت رفع آن اقدام نماید. عمده ترین علل اهمال کاری را در این ستون بخوانید:

● **من نمی توانم:** احساس خود کم بینی یکی از علل اهمال کاری است؛ کسی که اعتماد به نفس کافی ندارد به این بهانه که من نمی توانم انجامش دهم، از انجام کارها سرباز می زند یا کارها را نیمه تمام رها می کند. هیچ انسانی کامل نیست. شما مثل خودتان هستید. پس کارتان را با توجه به استعدادها و توانایی های خودتان انجام دهید. به جای توجه به توانایی های دیگران و مقایسه آنها با خود، به استعداد های خودتان توجه کنید. بسیاری از کارها و مهارت ها را می توانید بیاموزید. پس به خودتان اجازه شکوفایی را بدهید. اگر از کمبود اعتماد به نفس رنج می برید از مشاور کمک بگیرید

● **فقط دم خوش است:** برخی انسان ها زمان کوتاهی از عمر خویش را می بینند. گویا همه چیز امروز است و فردایی وجود ندارد، برنامه برای آینده نداشتن و تنها به امروز نظر کردن، برنامه ریزی را به مخاطره می اندازد. کارهایتان را به دقیقه نود موکول نکنید چرا که در اینصورت فرصت کافی برای عمل نخواهید داشت بنابراین انسان اهمال کاری به نظر خواهید رسید.

چون رفتار شما بر فکر و رفتار همسران تاثیر گذار است مسلما پاسخی را که از او انتظار دارید دریافت نخواهید کرد؛ البته کاری سختی است اما با تکنیکی که به شما آموزش میدهم می توانید این افکار را از ذهن خود دور کنید.

تکنیک کنار گذاشتن فکر

از این به بعد هر وقت که فکر کم لطفی های گذشته همسران به ذهن شما آمد آن فکر را روی کاغذ بنویسید و سپس در مورد فوایدی که این فکر برای شما دارد و مضراتی که برایتان بوجود می آورد روی کاغذ بنویسید به عنوان نمونه: همسر در گذشته چه ظلمی در حق من کرد سود ... ضرر ... مسلما با نوشتن سود و ضرر این افکار متوجه خواهید شد که ضرر این افکار برای شما بسیار بیشتر از سود آنهاست؛ بعد از رسیدن به این نتیجه به خود بگویید چرا من باید به چیزی فکر کنم که این همه برای من ضرر دارد از این به بعد در مورد این مساله فکر نمی کنم؛ اگر این تکنیک را به خوبی و چند وقت اجرا کنید نتایج خوبی خواهید گرفت. البته برای درمان های ریشه ای تر این فرصت و این نوشتار کافی نیست و نیاز به مشاوره های منظمی می باشد.

خود بی اعتناست و بیش تر وقت خود را، حتی در ایام امتحانات به بازی، شب نشینی و تفریح می پردازد و یا داوطلب دوره دکتری که به بهانه امتحانات سخت برای ورود به آن، از این فکر صرف نظر کرده و راه پیشرفت را بر خود مسدود می کند، به همین دلیل از انجام کارشان سست می شوند. نتیجه کارهایتان را در دوره های مختلف برنامه ریزی شده، مرور کنید و آینده ای که در انتظارتان است را برای خود به روشنی تعریف کنید. از لذتهای زودگذری که غصه های طولانی به همراه دارد دوری کنید؛ شخصی که به اهمال کاری عادت کرده، غصه های زیادی را پدک می کشد.

● **نکنه کارم اشتباه باشه:** بعضی با اینکه برنامه ریزی خوبی دارند اما در انجام کارها دچار مشکل می شوند؛ بعد از برنامه ریزی مناسب برای جابجا کردن یا حذف و اضافه کردن برنامه ها اقدام نکنید. تصمیمات جدید را در کاغذ بنویسید و به خود بگویید که در برنامه ریزی آینده به آنها توجه خواهید کرد. در هنگام برنامه ریزی دقت زیادی به خرج دهید و حتی می توانید از متخصص کمک بگیرید اما پس از برنامه ریزی در اجرای آن قاطعیت را از دست ندهید.

● **اضطراب:** معمولا اشخاصی که مضطرب هستند اهمال کار به نظر می رسند. اضطراب، خود عاملی برای به تعویق انداختن کارهاست. اگر اضطراب مانع انجام کارهایتان است در جهت درمان آن اقدام کنید. می توانید از کتابهای مفید و مشاوره کمک بگیرید. جدی نگرفتن این مقابله می تواند مشکل را روز بروز بزرگ تر کند.

۱. الکافی، ج ۹، باب کراهیه الکسل.

منبع:
آلبرت و ویلیام جیمز نال (۱۳۷۵) روان شناسی اهمال کاری، ترجمه محمد علی فرجاد، تهران، مؤسسه امید.
دیوید برنز (۱۳۸۵) از حال بد به حال خوب، شناختن درمانی، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، نشر پیکان.
ادوانس پلس (۱۳۷۹)، روش جدید گام به گام در کاهش تأخیرها، روان شناسی تنبلی، ترجمه مهدی قراچه داغی، نشر دایره.

● **چو فرهاد بر بیستون می روم:** اگر شما از خویش، توقعی بیش از توان خود را داشته باشید، به ناچار نمی توانید به موقع به وعده خود وفا کنید. همانطور که توقع بیش از حد از دیگران نیز منجر به شکست خواهد شد. پس اگر فرزندی دارید که به نظرتان اهمال کار است در میزان تکالیفی که به او واگذار می کنید تجدید نظر کنید.

● **این کار انجام شدنی نیست:** کودک هرگاه از چیزی بدش آید، به وسیله جیغ کشیدن و فریاد زدن ناخوشنودی خویش را ابراز می دارد. به تدریج هر چه زمان می گذرد و او بزرگ تر می شود، بر اثر تجارب افزوده شده، قدرت تحمل پذیری او بالا می رود. برخی در برابر ناملایمات شکایت می کنند ولی بعضی ها خیلی زود از کوره در می روند. این افراد با دیدن اندک ناملایماتی کار را رها می کنند و قدرت صبر بر مشکل و گذر از آن را ندارند. سطح تحمل خود را بالا ببرید تا اهمال کار به نظر نرسید

● **بهترین کار ممکن:** گرچه کمال جویی در نهاد همه انسان ها نهفته شده است و ما را به سمت پیشرفت فرا می خواند و کمیت و کیفیت کار را بالا می برد اما کمال گرایی و وسواس گونه راه مناسبی برای بالا بردن کیفیت نیست؛ چرا که همیشه برآیند وسواس، جز اضطراب و عقب نشینی در انجام کار چیز دیگری نخواهد بود. به صرف آنکه کار را در آینده به شکل بهتری می توانید انجام دهید، در امروزتان اهمال کار نباشید چرا که اگر قدر امروز را بدانید در فردا از دستاورد روز گذشته خود پشیمان خواهید شد.

● **تا کی باید کار کنم؟:** بسیاری از اهمال کاری ها نتیجه لذت جویی آنی و بی تابی در رسیدن به خوشی زودگذر است؛ برای مثال، کسی که به برنامه های جدی درسی

کجایی هستی؟!

مردی در پارک مرکزی شهر نیویورک آمریکا قدم می‌زد که ناگهان دید سگی بزرگ و وحشی به دختر بچه‌ای حمله کرده و می‌خواهد به او صدمه بزند. مرد به طرف آنها دوید و بعد از جنگ و گریز، سگ وحشی را کشت و زندگی دختر بچه را نجات داد. مرد می‌که صحنه را دیده بودند به سمت او رفتند و به او گفتند: «تو یک قهرمانی!» خبر این قضیه در نیویورک پیچید؛ فردای آن روز در روزنامه‌های آمریکایی نوشتند: «یک نیویورکی شجاع جان دختر بچه‌ای را نجات داد.» مرد فداکار، پیامی به خبرگزاری‌ها فرستاد که «من نیویورکی نیستم.» روزنامه‌ها روز بعد نوشتند: «یک آمریکایی شجاع، جان دختر بچه‌ای را نجات داد.» دوباره شخص پیامی به خبرگزاری‌ها فرستاد که «من آمریکایی نیستم.» سرانجام خبرنگارها، که به آنها برخورد بود، با او قرار مصاحبه‌ای گذاشتند و از او پرسیدند: «خب! پس تو کجایی هستی؟» او پاسخ داد: «من مسلمان هستم.» فردای آن روز، روزنامه‌های پرتیراژ آمریکایی این گونه نوشتند: «یک تندروی مسلمان، سگ بی‌گناه آمریکایی را در خاک آمریکا، کشت.»

ظلم اول

روزی انوشیروان عادل با تعدادی از همراهان و سربازان خود به شکار رفته بود. چون هنگام ظهر شد، تعدادی از پرندگان و حیواناتی را که شکار کرده بودند، کباب کردند. هنگام خوردن متوجه شدند که نمک ندارند. سربازی را مامور کردند تا به روستای مجاور برود و مقداری نمک تهیه کند. وقتی که سرباز سوار بر اسبش شد انوشیروان او را صدا کرد و گفت: سعی کن نمک را با خوشرویی خریداری کنی نه با خشونت و بدون پرداخت پول. همراهان تعجب کردند و گفتند: از گرفتن مقدار ناچیزی نمک مشکلی پیش نخواهد آمد. انوشیروان گفت: بنیاد ظلم در جهان، ابتدا بسیار کم و ناچیز بود، هر که آمد قدری به آن افزود تا به میزان امروز رسید، ما دیگر نباید به آن بیفزاییم.

خواستگار پیر

روزگاری کشاورزی به همراه دخترش در روستایی زندگی می‌کرد. به خاطر فقر مجبور شد پول زیادی از یک پیرمرد قرض بگیرد. پیرمرد طمعکار وقتی متوجه شد کشاورز نمی‌تواند پول او را پس بدهد، پیشهاد یک معامله را کرد و گفت: اگر دختر جوانت با من ازدواج کند قرضت را می‌بخشم. او همچنین برای اینکه حسن نیت خود را نشان بدهد، گفت: من یک سنگ‌ریزه سفید و یک سنگ‌ریزه سیاه را در کیسه‌ای خالی می‌اندام و دخترت با چشمان بسته یکی از این دو را برمی‌دارد. اگر سنگ‌ریزه سیاه را بیرون آورد همسر من می‌شود و بدهی تو هم بخشیده می‌شود و اگر سنگ‌ریزه سفید را بیرون آورد لازم نیست که با من ازدواج کند و بدهی‌ات نیز بخشیده می‌شود. پیرمرد خم شد و دو سنگ‌ریزه برداشت. دختر که گوشه‌ای ایستاده بود و چشمان تیزبینی داشت متوجه شد که او دو سنگ‌ریزه سیاه از زمین برداشت، ولی چیزی نگفت! نوبت دختر شده بود که سنگ‌ریزه‌ها را بردارد. در یک لحظه فکر خوبی به ذهنش رسید.

اگر خوب موقعیت دخترک را تجزیه و تحلیل کنید می‌بینید که سه کار بیشتر نمی‌شود انجام داد:

- ۱- دختر جوان پیشنهاد ازدواج را رد کند.
 - ۲- هر دو سنگ‌ریزه را در بیاورد و نشان دهد که پیرمرد تقلب کرده است.
 - ۳- یکی از آن سنگ‌ریزه‌های سیاه را بیرون بیاورد و برای اینکه پدرش به زندان نیفتد با پیرمرد ازدواج کند.
- ولی دختر باهوش هیچ کدام از این راه‌ها را انجام نداد. دست خود را به داخل کیسه برد و یکی از آن دو سنگ‌ریزه را برداشت و به سرعت و با ناشی بازی، بدون اینکه سنگ‌ریزه دیده بشود، وانمود کرد که از دستش لغزیده و به زمین افتاده است. پیدا کردن آن سنگ‌ریزه در بین انبوه سنگ‌ریزه‌های دیگر غیر ممکن بود.
- در همین لحظه دخترک گفت: وای! چقدر من دست و پاچلفتی هستم! اگر سنگ‌ریزه‌ای را که داخل کیسه است در بیاوریم معلوم می‌شود سنگ‌ریزه‌ای که از دست من افتاد چه رنگی بوده است ... و چون سنگ‌ریزه‌ای که در کیسه بود سیاه بود، پس باید طبق قرار، آن سنگ‌ریزه سفید باشد. آن پیرمرد هم نتوانست به حيله‌گری خود اعتراف کند و شرطی را که گذاشته بود به اجبار پذیرفت و دختر نیز تظاهر کرد که از این نتیجه حیرت کرده است.
- «همیشه یک راه حل، برای مشکلات پیچیده وجود دارد.»

معرفی سایت

تار و پود زندگی انسان از ابتدای تولد با مشکلاتی درآمیخته است، و تفاوت انسان‌ها در نحوه برخورد با مشکلاتشان است؛ راستی شما با مشکلات به‌وجود آمده در زندگی‌تان چه می‌کنید؟ آیا در یک گوشه می‌نشیند و زانوی غم بغل می‌گیرید و یا اینکه با آنها مقابله می‌کنید. اگر مقابله می‌کنید نحوه مقابله شما چگونه است؟ توصیه همیشگی بزرگان این بوده است که با مشکلات برخوردی منطقی داشته باشید؛ البته اگر علم لازم را در این زمینه دارید که هیچ ولی اگر ندارید توصیه ما این است که از افرادی که در این زمینه علم لازم را دارند استفاده کنید؛ سایتی که در این میان شماره قصد معرفی آن را داریم بخش مشاوره تبیان است. این بخش کار خود را از ۱۳۸۱، با ۵ گروه و ۱۰ زیرگروه در زمینه‌های علمی-درسی، سلامتی، روان‌شناسی، مذهبی و مشکلات ما و شما آغاز کرده و در حال حاضر دارای ۱۴ گروه و ۴۵ زیرگروه از جمله گروه‌های علمی-درسی، حقوقی، سلامتی، روانشناسی، مذهبی، ورزشی، رایانه و فناوری، راهنمای تحصیلی، هنر در خانه، مشکلات ما و شما، نظرات، ادبی-هنری، سیاسی و ترک اعتیاد است که بیش از ۶۰ مشاور پاسخگوی نیاز کاربران در زمینه‌های مذکور می‌باشند.

www.tebyan.net

شناسنامه

ماوا

نشریه داخلی مدیریت مشاوره و راهنمایی
معاونت فرهنگی تربیتی مؤسسه امام خمینی (ره)

ناظر طرح: مهدی عباسی
سردبیر: علی صادقی سرشت
طراح: نجف نجفی

نشانی: ۲۰ متری گلستان، کوچه ۲، پلاک ۱
تلفن: ۵-۲۱۱۳۶۵۲

Email: moshavere@qabas.net