



یادداشت سر دبیر

خواب، خواب می آورد!

هر شب به مادر می گفت، صبح زود بیدارش کند تا تکالیف مدرسه را به موقع انجام دهد. صبح که مادر از خواب بیدارش می کرد، در رختخواب این دست و آن دست می شد. مادر به زبان ترکی می گفت: «بوخی بوخی گتیر» یعنی خواب، خواب می آورد. با این که سخت بود اما برای اینکه خوابش بیشتر نشود، پا می شد و تکالیف را انجام می داد.

بزرگ شد. وارد محیط پر سر و صدای بیرون شد. می شنید که می گویند پول، پول می آورد و سرمایه، سرمایه. اما نه پولی داشت و نه سرمایه ای پس نه پولی به دست آورد و نه سرمایه دار شد. درس خواند و وارد دانشگاه شد، در طول تحصیل این جمله را فهمید که برای رسیدن به قله های موفقیت تحصیلی باید این شعار زندگی اش باشد که «یادگیری، یادگیری می آورد».

آری، تحصیل به او یاد داد که مدرک، یادگیری نمی آورد، پاس کردن واحدها و گذراندن ترم ها نیز همین طور. آنچه سواد و دانش می آورد، سواد و دانش است!

این مطلب کلی فرمول های جالبی به دست ما می دهد و آن اینکه احترام، احترام می آورد. محبت، محبت می آورد. خانواده موفق، خانواده موفق (فرزندانی که آینده تشکیل خانواده موفق می دهند) به بار می آورد. گذشت، گذشت می آورد. ...

فقط چند لحظه

- خداوند همه چیز را در یک روز نیافریده است. حالا چه شده که ما می خواهیم همه چیز را در یک روز به دست آوریم.
- زندگی ما انسان ها مثل یک قرقره نخ است؛ هرچه به آخرش نزدیک تر می شویم سریع تر حرکت می کند.
- اگر خاموش باشی تا به سختت آویز بهتر از این است که سخنی بگویی که خاموشت کنند.
- آموزگار اول درس می دهد بعد امتحان می گیرد اما روزگار اول امتحان می گیرد بعد درس می دهد.
- اگر روزی شأن و مقامت پایین آمد ناامید نباش، آفتاب هم هر روز غروب پایین می رود تا صبح فردا بالا بیاید.
- خسته بودن قابل تحمل است اما خسته کننده بودن نه!
- از دوستان دور مشوا کسی را که نزدیکانش واگذارند، بیگانه او را پذیرا می گردد.
- اگر خواستی چیزی را خراب کنی، به آن حمله نکن، از آن بد دفاع کن!
- اگر روزی خواستی موفقیت خودت را محک بزنی، ببین چه بدست آوردی و در قبال آن، چه از دست دادی!
- هر وقت گرفتن تصمیم برایت دشوار شد علتش فقط یک چیز است و آن اینکه هنوز تصور روشنی از ارزش هایت نداری.
- نمی توانیم فقط برای خودمان زندگی کنیم؛ ما با هزاران رشته به هم نوعان مان پیوند خورده ایم.
- دانشی را که در جهان است تنها در جهان می توان بدست آورد نه در کنج اطاق.
- نسبت به عمر خود بیشتر از دارائی ات بخیل باش.

است که اغلب به نتیجه گیری اشتباه منجر می شود. همین امروز لیستی از ذهن خوانی هایی که در این مدت در مورد همسر خود داشته اید و متوجه شده اید اشتباه کرده اید را بنویسید تا متوجه شوید که آیا شما به این مشکل دچار هستید یا خیر.

• **وقت اختصاصی:** در روز وقتی را به با هم بودن اختصاص دهید. شاید قدم زدن در این زمان کار مناسبی باشد. یکی از مشکلات خانواده ها این است که مدت ها است برای با هم بودن، زمانی را قرار نداده اند. همان هایی که در دوران نامزدی با گوشی تلفن تا حد سوختن آن سخن می گفته اند، همان هایی که تا صبح با هم از هر دری سخن می گفته اند، حالا دریغ از یک دقیقه اختصاصی در روز که برای شنیدن احساسات هم وقت بگذارند. این دوری عاطفی زمینه ساز، - تاکید می کنیم - زمینه ساز بروز سوء تفاهم ها است؛ چرا که وقتی فاصله عاطفی بین زوجین می افتد، تعبیرهایی که از رفتار هم می کنند نیز به سمت منفی گرایش پیدا می کند.

• **شکر صمیمیت:** شربت زندگی نیاز به شکر دارد. نمونه ای از شکرهای صمیمت در زندگی به این قرار است:

- قدردانی از زحمات یکدیگر در زندگی
- سخن گفتن با هم درباره اوضاع کاری و روحی، نیازها، خواسته ها، سختی ها و ناراحتی های در محیط بیرون
- گوش دادن صمیمانه به افکار، نظرها، دغدغه ها و احساسات طرف مقابل
- گرفتن تصمیم های مشارکتی در زندگی در حد امکان
- گاهی یک تماس تلفنی ساده در بین روز برای احوال پرسی و ابراز محبت و یا یک پیامک عاطفی هم شکرهای خوبی هستند. امتحان کنید!

نشانه چیست، می تواند از این رفتار مرد خود تابلویی از مشکلات بسازد.

• **زبان همسر:** افزون بر لزوم آشنایی با تفاوت های جنسیتی باید با ویژگی های اخلاقی- رفتاری و سلايق همسر خود آشنا شوید تا بتوانید به شیوه ای درست با آن کنار بیایید. برای مثال همسر درون گرا اهل تفکر و خلوت است و همسر بیرون گرا اهل جنب و جوش و مهمانی رفتن. از این رو سعی کنید زبان همسر خود را دریابید و در ادامه با راهکارهایی که این روحیات همسر را تبدیل به فرصتی برای صمیمت می کند آشنا شوید.

• **زبان محتاط:** خیلی درباره آینده و کارهایی که می خواهید انجام دهید، اغراق نکنید. چرا که بدقولی نسبت به آن وعده ها در آینده، ممکن است در همسران این حس را ایجاد کند که فریب خورده است. در این صورت کوچک و بزرگ رفتار شما را احتمالا با عینک سوء تفاهم بنگرد با این نگرش منفی که «همسر قابل اعتماد نیست؛ از کجا معلوم که هر چه الان می گوید، مثل گذشته، غلو و حرف غیرواقعی نباشد!» یکی از آفت های کسانی که در دوران نامزدی هستند بی توجهی به این مطلب است که نباید برای به دست آوردن دل نامزدشان هر راست و دروغی را درباره آینده به هم ببافند و به کار ببرند؛ چرا که بعدا همین قول و وعده ها ممکن است در طرف مقابل حس بدبینی شدید ایجاد کند.

• **ذهن بدخوان:** لطفا ذهن خوانی در روابط را تا حد امکان محدود کنید؛ ذهن خوانی می تواند به پیش بینی های اشتباه منجر شود و بی جهت تولید نگرانی یا احساس عدم امنیت عاطفی کند. خواندن اشارات و پیش داوری که در ذهن دیگران چه می گذرد رسم متداولی

آری، فهم ها هم می سوزند. به فهم سوخته می گویند «سوء تفاهم»؛ وقتی فهمی بسوزد، خوب را سوخته و بد می پندارد؛ از رفتار مهرآمیز دیگران، بوی دشمنی و نیش و کنایه به مشامش می رسد. روز را سوخته و شب می بیند. این فهم سوخته کبریتی است که اگر به باغ سرسبز روابط زن و شوهر بیفتد، چند روزی بیشتر وقت نمی خواهد تا این سبزه زار را بسوزاند و تلی از خاکستر بی مهری تحویل دهد. برای اینکه جلوی این آتش خانمان سوز را بگیرید، افتخار همراهی خود را به ما بدهید:

• **زبان گلی یا زبان گلی:** تکه گوشتی که می تواند گلستان بسازد یا ویرانه ای از گل؛ به قول معروف چاقوی دو دم است. اگر زیبا، دقیق، صریح و صمیمی سخن براند، زندگی زیبا و پرصفا می شود و اگر مدام به کنایه، و دو پهلو و نامربوط سخن براند، کم کم بذر سوء تفاهم را در دل مخاطب می کارد. مثلا به جای جمله «زت خسته شدم!» که ممکن در ذهن طرف این را بیاورد که شاید دیگر دل همسرش را زده است این جمله که «از این کارت احساس خوبی ندارم!» هم معنای ناراحتی را می رساند و هم به همسر می فهماند که من تو را دوست دارم اما از این رفتار ناراضی هستم.

• **زبان جنسیت:** نمی توان ورود سالم و موفقیت آمیزی به زندگی زناشویی داشت اما نسبت به تفاوت های روانی و رفتاری جنس مخالف خود بی خبر و بی تفاوت بود؛ ناآشنایی با این تفاوت ها می تواند زمینه ساز بروز سوء تفاهم هایی از رفتار طرف مقابل شود. می توانیم زبان جنسیت را در هر کدام از زن و مرد به نمادهایی شبیه بدانیم که ناآگاهی از مفهوم این علائم و نمادها می تواند به سوء برداشت ها منتهی شود. برای مثال اگر زن نداند کم حرفی معمول مردها

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): ای مردم! ... به نظر شما فقیر کیست؟ عرض کردند: مردی که ثروتی ندارد. فرمودند: نه، فقیر حقیقی کسی است که از مال خود چیزی به حساب خدا نفرستد. اگرچه پس از او مال بسیاری بماند.

(منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۸۰۹.)

۲

موفق‌ها از نگاه مشاوران

پیروزی شیرین‌تر است. ظاهرش این است که موفق‌ها با دست کار می‌کنند ولی در حقیقت با دل و قلبشان کار می‌کنند. افرادی که با دل کار می‌کنند در واقع ثمرهٔ عشق و جودشان را به دیگران هدیه می‌دهند.

حجت الاسلام و المسلمین استاد جعفر حدیری



تعریف او از موفق‌ها این‌گونه است: «هر کس خدا را بشناسد و قلبش را ملک طلق خدا کند موفق است. یعنی بتواند از همه محبت‌هایی که در دنیا وجود دارد، محبت همسر، فرزند، شغل، موقعیت، ... تنها محبت خدا را در خانهٔ دل جا دهد به نظرم آدم موفق است. البته این تبصره را هم اضافه کنم که فرد موفق بعد از داشتن شرط اصلی بالا، لازم است توانمندی‌هایش را بشناسد و از آنها برای خدمت به خلق خدا استفاده کند.»

حجت الاسلام و المسلمین استاد ابراهیم اخوی



موفق را کسی می‌داند که بتواند قوانین خدا را خوب بشناسد و خوب اجرا کند. «موفقیت، توفیق بندگی خداست».

حجت الاسلام و المسلمین استاد مجید همتی



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.

حجت الاسلام و المسلمین استاد ضامه‌کام



افرادی که احساس ارزشمندی می‌کنند. همان‌ها که حرمت خود بالایی دارند. اگر فردی دارای حرمت خود بالا باشد، خود پندارهایش با خودایده‌آلش هماهنگ می‌شود. خودپنداره یعنی آنچه من هستم؛ خودایده‌آلش یعنی آنچه باید باشم؛ موفق‌ها اهل پشتکار، دانش‌اندوزی، و روحیه پیگیری برای رسیدن به هدف هستند

حجت الاسلام و المسلمین استاد مهدی عباسی



موفق از نظر او در سطح تفکر کسی است که به وظیفه‌اش فکر کند، در سطح احساس کسی که احساس خرسندی از انجام وظیفه‌اش داشته باشد و در سطح رفتار کسی که بداند امروزی که از خواب بیدار شد چه کاری باید انجام دهد.

حجت الاسلام و المسلمین استاد مجتبی حیدری



موفق‌ها به نظر او از دو جنبه قابل بررسی‌اند. اینکه در زمان حال، اولاً به کجا رسیده‌اند و ثانیاً به چه کاری مشغولند؛ از نظر ایشان به کسی می‌توان گفت بسیار موفق که بتواند در تمام عرصه‌های دینی، تحصیلی، شغلی، ارتباطی، ... موفق باشد؛ البته گاهی موفق شدن در برخی حیطه‌ها از دست خود انسان خارج است. زمانی که شرایط در آن زمینه جور نباشد، مثلاً همسری ناسازگار داشته باشد که نتواند همراهش کند. در این موارد، هر چه شخص در راستای بهبود زندگی تلاش کند، به همان اندازه اجرش پیش خدا محفوظ است و موفق است. یا فردی که هوش بالایی ندارد اما در زمینهٔ علمی پر تلاش ظاهر می‌شود، می‌توان او را نیز موفق دانست.

حجت الاسلام و المسلمین استاد مهدی هادی



تعریف موفق‌ها از نظر او این‌گونه است: «برخی روان‌شناسان انسان‌گرا معتقدند فاصلهٔ بین خود واقعی (آنچه هستیم) و خود آرمانی (آنچه می‌خواهیم باشم) اگر زیاد باشد، اعتمادبه‌نفس پایین می‌آید. بنده با توجه به این حرف بر این باورم که آدم موفق کسی است که خود واقعی او با خود آرمانی‌اش و استعدادهایش در یک مسیر باشند و یک فاصلهٔ معقولی بین آنها وجود داشته باشد. این باعث می‌شود که شخص هرگز از تلاش ناپستد و خود تحرک احساس موفقیت می‌آورد. من در تعریف موفقیت به این جمله معتقدم که موفقیت خوب رفتن است نه رسیدن.»

حجت الاسلام و المسلمین استاد یدالله کوثری



موفق را کسی می‌داند که واقعا احساس کند اثر وجودی دارد. هر وجود و موجودی اثری در این عالم دارد. افزون بر آن می‌گوید: «موفق یعنی کسی که دقیقاً وظایف فردی و اجتماعی خود را می‌شناسد و در مقام عمل هم به آنها درست عمل می‌کند؛ موفق کسی است که برای تحقق اهدافی که با چارچوب شناختی و اعتقادی صحیح برگزیده است، تمام تلاش خود را به کار می‌برد. موفق‌ها از فرصت‌ها به خوبی استفاده می‌کنند و موانع را برطرف می‌کنند. روایت داریم که در ایام زندگی شما فرصت‌هایی هست، مراقب باشید آنها را از دست ندهید. البته هر چه قله اهداف مقدس‌تر و رفیع‌تر باشد، صعود سخت‌تر و پرهزینه‌تر، موانع بیش‌تر و صد البته

بیش از دو سال است که مشاوران محترم مرکز مشاوره موسسه امام خمینی رحمه‌الله، مهمان افتخاری این صفحه از ماوا بوده‌اند؛ در این شماره بر آن هستیم تا تعریف این عزیزان از «انسان موفق» را خدمت خوانندگان گرامی تقدیم کنیم.

شاید پرسید دلیل این کار چیست؟ به نظر ماوا: اگر بخواهید محورهای فکری یک مرکز مشاوره را به دست بیاورید؛ اگر بخواهید با روح حاکم بر نحوهٔ برخورد مشاوران یک مرکز با مراجعان‌شان آشنا شوید؛

باید به چند مؤلفه توجه داشته باشید. یکی از مؤلفه‌های مهم نوع نگاه مسئولان و مشاوران آن مرکز به مفهوم «انسان موفق» است؛ چون آشنایی با این نوع نگاه به موفقیت، مسلماً می‌تواند روشنگر نحوهٔ جهت‌گیری مشاوران آن مرکز نسبت به مراجعان‌شان باشد. امید آنکه شما خواننده محترم بتوانید افزون بر هدفی که برای ارائه این بخش بیان شد، با اصول موفقیتی که در کلام این اساتید عزیز به آنها اشاره شده است، آشنا شوید و با بکار بستن آنها به گلستان موفقیت گام نهید.

حجت الاسلام و المسلمین دکتر هادی حسین خانی



تنها راه موفقیت در زندگی، جلب عنایت خداوند و اهل بیت علیهم‌السلام است.

حجت الاسلام و المسلمین دکتر رحیم میردریگوندی



اول از همه ایمان و توکل به خداوند در رسیدن به موفقیت دارای اهمیت می‌باشند؛ در ادامه نیز نباید از مثلث موفقیت غافل شد: برنامه‌ریزی دقیق، نظم در انجام کارها و تلاش و جدیت در کار.

حجت الاسلام و المسلمین استاد حاتمی



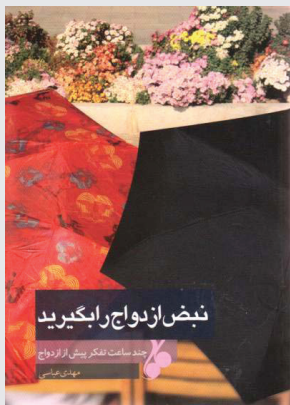
استاد حاتمی موفقیت را در قالب زندگی زوجین، این‌گونه معرفی می‌کند: «زن و شوهرها برای لذت بردن از زندگی مشترکشان باید به سه نوع زندگی‌ای که دارند توجه کنند: اول زندگی شخصی خودشان، دوم زندگی همسری (اینکه یکی همسر است و دیگر شوهر)، و سوم زندگی والدینی‌شان (اینکه این مرد و زن، پدر و مادر فرزندان هستند) اگر کسی بخواهد در زندگی والدینی‌اش موفق باشد، یعنی پدر یا مادر خوبی برای فرزندانش باشد، باید در زندگی همسری‌اش موفق شود، و اگر بخواهد در زندگی همسری‌اش موفق شود، باید در زندگی شخصی‌اش موفق باشد، و اگر بخواهد در زندگی شخصی‌اش موفق باشد، باید به این روایت امام صادق علیه‌السلام توجه کند که فرمودند: اگر کسی یکی از این پنج چیز را نداشته باشد فکرش مشوش می‌شود: اول سلامت بدن، دوم امنیت، سوم درآمد مناسب، چهارم روابط اجتماعی خوب (داشتن دوستانی صمیمی) و پنجم آرامش، و اگر هم کسی چهار مورد اول را داراست اما از پنجمین مورد بی‌بهره باشد، انگار که هیچ چیز ندارد. و آرامش را هم وقتی که در آیات قرآن بررسی می‌کنیم به این آیه می‌رسیم «ألا بذكر الله تطمئن القلوب» دل آرام گیرد به یاد خدا». بی‌شک که ریشهٔ شادمانی در زندگی، به یاد خداوند بودن در تمامی امور زندگی است.

حجت الاسلام و المسلمین استاد محمدرضا جهانگیرزاده



موفق‌ها، جوگیر زندگی نمی‌شوند. موفق‌ها می‌دانند در زندگی چه کاری انجام می‌دهند، دائماً زندگی خود را چک می‌کنند که آیا به آنچه می‌خواسته‌اند رسیده‌اند یا نه؟ حتی تفریح و استراحت در زندگی آنها با انتخاب خودشان صورت می‌گیرد نه اینکه جوگیر محیط و آدم‌های اطرافشان شوند.

معرفی کتاب



نبض ازدواج را بگیرید!

اگر ازدواج شما تب کرده، تا دیر نشده این کتاب را بخوانید. این مجموعه به شما می آموزد که چگونه با گرفتن نبض ازدواج خود به نوع مشکل و بیماری آن پی ببرید و از چه راههایی برای درمان آن استفاده کنید. برای موفقیت از کجا باید آغاز کرد؟ چه کسانی فعلا به درد ازدواج نمی خورند و باید فعلا آنها را در آب نمک آموختن مهارت ها خوابانید؟ چگونه از تفاوت های خود با همسرمان آگاه شویم؟ باورهای غلط در زندگی چیست؟ رابطه مرد و زن پیش از ازدواج چگونه؟ ...

سؤال های بالا تنها بخشی از سؤال های متعددی است که با نگاهی فنی و کاربردی در این کتاب به آنها پرداخته شده است. در این قسمت بخشی از این کتاب ۹۰ صفحه ای را که در اردیبهشت سال ۹۰ بوسیله انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) به چاپ رسیده را برای استفاده بیش تر شما خوانندگان محترم می آوریم.

در بخشی از کتاب حجت الاسلام مهدی عباسی این گونه می خوانیم: هنگامی که عاشقید، جهان زیباتر به نظر می رسد. ترانه های عاشقانه ای که زمانی بی معنا به نظر می رسیدند، برایتان معنای بلندی پیدا می کنند. حتی جوراب کثیف نامزدتان، قلبتان را به تیش می اندازد. در این موقعیت فکر می کنید تا چه حد بتوانید بخش های مهمی از زندگی تان را برای رسیدن به عشقتان کنار بگذارید؟ برخی از جوانان چنان روی ابرها پرواز می کنند که به همه چیز با دیده اغماض می نگرند. برخی به قدری مطمئن اند که نامزدشان تنها بار معهودشان است که امکان وجود هر مشکلی را در سرزمین رؤیاهایشان رد می کنند. اما باید از آنان پرسید: آیا شما که امروز برای رسیدن به عشقتان کنار گذاشتن بخش هایی از زندگی برایتان مهم نیست می توانید تا پایان عمر همین گونه باقی بمانید؟ اگر چه ممکن است عشق بتواند همه چیز را تسخیر کند، نمی تواند باورهای بنیادی متضاد شما و نامزدتان را دگرگون سازد. از این روی، بهتر است کسی را به همسری برگزینید که دیدگاه هایی مشابه شما داشته باشد، تا مجبور نشوید در دوران نامزدی از ارزش های خود دست بکشید و پس از پانزده سال، از ادامه زندگی با همان فرد دست بشویید.

بنابراین به این نکته ها فکر کنید و پاسخ آن را به دست بیاورید:

۱. برای رسیدن به نامزدتان چه چیزهایی را می توانید کنار بگذارید و چه چیزهایی را نه؟
۲. چه نکته هایی تا چه حد برای شما مهم اند؟
۳. خط قرمز شما در دیدگاه های اصلی زندگی تان کجاست؟
۴. تفاوت در کدام نظر ها میان شما و نامزدتان موجب جذابیت رابطه تان می شود و کدام تفاوت ها شما را از هم دور می کند؟
۵. کدامیک از تفاوت ها را برای تداوم رابطه نادیده می گیرید؟ برای یافتن پاسخ این سؤال ها و موارد دیگر تهیه این کتاب را به شما توصیه می کنیم.

اضطراب جدایی و مدرسه

■ علی صادقی سرشت

همسالان برای رفع مشکل استفاده شود.

می توان نقش افکار نادرست را عامل اصلی در ایجاد اضطراب جدایی دانست؛^۱ افکاری از قبیل «مدرسه من را از مادرم (منبع آرامشم) جدا می کند. جدایی که نمی دانم چقدر به طول خواهد انجامید.» «می دانم در مدرسه چه اتفاقاتی در انتظارم هست» «می دانم آیا کسی هست در مدرسه که مرا دوست داشته باشد، به من آرامش دهد»، ... دانستن این نکته ها به شما کمک می کند بدانید که چه نقاطی را برای درمان فرزندتان باید مورد هدف قرار دهید.

پنج اصل درمانی

اصل اول: تشویق کنید.

جایزه ای مناسب خریداری کنید و بالای کمد - دور از دسترس کودک- بگذارید. برگه ای روی کمد بچسبانید و روی آن جدول روزها را بکشید و به فرزندتان بگویید اگر ۵ روز از این جدول «بارفتن او به مدرسه» علامت بخورد، شما به این جایزه خوب دست پیدا خواهی کرد. به اصرار فرزند خود برای (بی توجهی: مشغول کار خود شوید بدون از دست دادن آرامش به نق نق های او بی توجهی کنید).

با هماهنگی مسئولین مدرسه، در وقت تعطیلی مدرسه به آنجا بروید، با فرزندتان در حیاط و راهروی مدرسه قدم بزنید، به کلاس بروید، روی نیمکت ها بنشینید، در این بین هم از خاطرات شیرین مدرسه خود و اتفاقات شیرینی که ممکن است برای او در مدرسه بیفتد سخن بگویید. برای هر رفتار مثبت او در رابطه با ایجاد آمادگی در خود برای مدرسه رفتن، یک امتیاز قرار دهید؛ (رفتارهایی مثل به موقع از خواب پا شدن، لباس برای مدرسه پوشیدن، کفش به پا کردن، به موقع حرکت کردن، وارد مدرسه شدن، ...) به چند امتیاز که رسید (مثلا ده امتیاز) یک جایزه مناسب برایش در نظر بگیرید.

اصل دوم: تدریج فراموش نشود.

اگر ماندن در مدرسه به صورت تمام وقت برای کودک طاقت فرسا است، باید برنامه ای برای افزایش تدریجی زمان ماندن کودک در مدرسه طراحی شود. موضوع را با مدیر و ناظم و معلم مدرسه در جریان بگذارید و بخواهید با شما همکاری کنند تا کودک یکی دو هفته به صورت موقتی در مدرسه حاضر شود تا کم کم به فضا عادت کند. به این صورت که روز اول یک ساعت، روز دوم، دو ساعت و ... (روزی یک ساعت اضافه شود).

«بروز اضطراب جدایی گذرا، همچنین در کودکان خردسال هنگامی که برای اولین بار وارد مدرسه می شوند طبیعی است. حدود ۱۵ درصد کودکان خردسال هنگامی که با مکان ها یا افراد نا آشنا روبرو می شوند ترس پایدار، کمرویی یا کناره گیری اجتماعی بروز می دهند.»^۱

همان گونه که در جمله بالا خواندید، معمولا اضطراب جدایی کودکان در هنگامی که برای بار اول به مدرسه می روند به وجود می آید و این حالتی گذرا است. نگرانی بی مورد و زیاد والدین در این رابطه نه تنها مشکل را حل نخواهد کرد بلکه خود این نگرانی در آنها اضطراب می آفریند و این اضطراب، اضطراب کودک را افزایش داده و وضع را بدتر خواهد کرد.

بنابراین این اصل یادتان نرود، «آرامش».

در ادامه با «آرامش» مطالب زیر را بخوانید و با «آرامش» به آنها عمل کنید:

برخی از دلایل مهم در اضطراب

برخی والدین از کودک خود محافظت افراطی در مقابل خطرات انجام می دهند، و یاد مورد خطرات محیط مبالغه می کنند، آنها باید بدانند با این کار در فرزند خود زمینه اضطراب از جمله اضطراب جدایی را ایجاد کرده اند. روشن است که دادن برخی فرصت های محافظت شده به کودکان برای تجربه دنیای واقعی، به تدریج اضطراب افراطی را در آنها کاهش می دهد.

والدینی که به نحو افراطی از حشرات یا اتفاقاتی مانند رعد و برق می ترسند، «عاطفه ترس» را به فرزند خود منتقل می کنند. این حالت در آنها ترس افراطی نسبت به محیط جدید (از جمله مدرسه) ایجاد می کند.

گاه ژن های اضطراب به فرزند به صورت ارثی منتقل می شود که این نیز می تواند زمینه ساز اضطراب جدایی باشد.^۲

گاه کودکان می ترسند که در مدت زمانی که آنها در مدرسه به سر می برند برای والدینشان اتفاق ناگواری بیفتد.

البته ممکن است، کودک شما از این جهت مدرسه را دوست ندارد که می ترسد در آنجا از طرف همسالان یا معلم خود تحقیر شود. لازم است در این رابطه منشأ این تحقیرها

روشن شود و برای رفع آن اقدام شود و در صورت نیاز از کمک معلمان و





برای گرفتنش از هر دو دستان استفاده کنید!

■ محمد عزیزی

فقدان خود نظارت‌گری؛ خود نظارت‌گری مستلزم آن است که فرد از خود ارزیابی داشته باشد. شاخص‌های پیشرفت خود را بداند و نسبت به فعالیت‌های اصلی خود هشیار باشد. خود نظارت‌گری یعنی ارزیابی منظم و هر چند وقت یکبار شاخص‌ها نسبت به نزدیکی یا دوری از هدف. **عدم قاطعیت؛** نه گفتن ویژه کسانی است که برای خودارزش قائل هستند. اگر نمی‌توانید «نه» بگویید مستحق نردبان ترقی دیگران شدن هستید.

عوامل اجتماعی؛ ولی باز هم تقصیر خودتان است. **دخال‌ت دیگران؛** بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند که بعد از فراغت از کارهای خود برای تفریح با دیگران گپ بزنند و چه کسی بهتر از شما. آیا شما حاضرید بگویید «زمان بیکاری تو، وقت کاری من است»؟ چند درصد از زندگیتان را برای دیگران صرف می‌کنید؟ در حالی که همین دیگران از کسانی که قاطع هستند و صریح و روشن نه می‌گویند خوششان می‌آید، جرأت‌ورزی یعنی اینکه شما با کمال احترام بگویید «نه».

رفت و آمدهای غیر ضروری؛ اگر برای خود برنامه‌ریزی نکرده باشید ممکن است برای تهیه مایحتاج خود مجبور شوید در طول روز، چندین بار از خانه خارج شوید. می‌توانید برای این کار برنامه‌ریزی کنید تا یک بار از خانه بیرون بروید و یا مانند دیگران مسئولیت انجام برخی از کارها را به سایر افراد واگذار کنید تا از رفت و آمد غیر ضرور جلوگیری کنید.

دوستان؛ نه گفتن به یک دوست سخت‌ترین مرحله رشد جرأت‌ورزی در شماست. از مهمانی‌هایی که باعث اشتغال ذهن در شما می‌شوند اجتناب کنید.

فن آوری؛ ولی باز هم خود شما مقصرید.

فن آوری جدید؛ امروزه تلفن، اینترنت و رسانه‌ها مهم‌ترین عوامل مزاحم برای مدیریت زمان محسوب می‌شوند. از آنجا که شما مهم‌ترین عامل برای مدیریت زمان هستید به سایر افراد بگویید که چه زمان‌هایی را برای موارد فوق اختصاص داده‌اید. به عنوان مثال می‌توانید به هنگام مطالعه تلفن همراه خود را در وضعیت بی صدا یا دریافت پیام‌های ضروری قرار دهید.

شرایط محیطی؛ بعضی مواقع برخی از شرایط محیط زندگی باعث ایجاد اختلال در مدیریت زمان توسط ما می‌شود. از جمله این عوامل می‌تواند به سر و صدای محیط، داشتن هم‌اتاقی و ... اشاره نمود. این که در هر سه محور تقصیر نهایی را به گردن خود فرد می‌گذاریم برای این است که در نهایت این خود شخص است که می‌تواند با مدیریت درست پیرامونش از بروز این آسیب‌ها در دست دادن طلای زندگی جلوگیری کند. پس این طلا را دودستی بچسبید.

یکی از مهمترین چیزهایی که آن را باید دو دستی چسبید تا خدای نکرده از دست نرود، طلایی است به نام «زمان»؛ دانش پژوهان و دانش‌جویانی که استرس زیادی دارند غالباً در مدیریت این طلای موفقیت ناتوانند. گاهی به نظر می‌رسد آنان بین کارهای بسیار زیادی که قبول کرده‌اند محاصره شده‌اند؛ اما بررسی دقیق‌تر نشان می‌دهد که مشکل از خود آنهاست که به راحتی به دیگران اجازه می‌دهند در برنامه‌ریزی هایشان دخالت کنند. رفتار این دانشجویان گاهی با عدم جرأت‌ورزی یا عدم قاطعیت همراه است. این افراد به راحتی نه نمی‌گویند و به شیوه‌ای غیر معقول مسئولیت و کارهای جدیدی می‌پذیرند و نسبت به اولویت‌بندی کارهای خود ناتوانند. بنابراین موانع اصلی مدیریت طلای گران‌بهای زندگی را می‌توان به سه دسته اصلی زیر تقسیم کرد: امید آنکه آشنایی با این موانع، به این گونه افراد در شناسایی راهکار حل این مشکل یاری رساند.

این موارد تقصیر خود شماست

ناهشیاری؛ چنین افرادی نسبت به گذشت زمان ناهشیارند و همواره ذهن آنها در ناکامی‌های گذشته یا آرزوهای آینده پرسه می‌زند.

تداخل فعالیت‌های غیر ضروری؛ فعالیت‌های بی‌اهمیت و غیر ضروری همواره باعث اتلاف وقت هستند. این دو سؤال را همیشه از خود بپرسید: فعالیتی که انجام می‌دهم چقدر ارزش انجام دادن دارد؟ چه اهدافی را برای من تامین خواهد کرد؟

بی‌نظمی؛ فقدان برنامه و بی‌نظمی علاوه بر اینکه استرس را بالا می‌برد مانع مدیریت زمان می‌گردد. تفکر منفی یا منفی‌گرایی؛ منفی‌گرایی دشمن انگیزه و حال خوب است در حالی که برنامه‌ریزی مستلزم وجود انگیزه بالا و حال خوب است.

به تعویق انداختن کارها؛ امروز و فردا کردن باعث می‌شود دیگران بر چسب تنبیل بودن را به فرد بزنند. اضطراب و سایر مشکلات روان‌شناختی نظیر **کم‌رویی؛** این روحیه سبب می‌شود که زمانی که نباید به دیگران به راحتی زمان بفروشیم، چوب حراج را به این کالای گران‌بها بزنیم.

خستگی که بیشتر حاصل تعارض‌های روزمره است. نگذارید کارهای نیمه‌تمام و همچنین تعارض‌های بین فردی شما را از پا در آورد. از درگیری‌های کلامی بی‌جا بپرهیزید.

فقدان حریم شخصی؛ کسی که برای خود احترامی قائل نیست به نوعی در دسترس همه است. چنین فردی نمی‌تواند مدیریت زمان داشته باشد.

تصویر منفی از خود؛ اگر کسی نسبت به خود تصویر مثبتی نداشته باشد خود را شایسته زندگی کردن نمی‌داند و کسی که شایسته زندگی کردن نیست زمان برایش اهمیتی ندارد.

اگر شما مدیر مجموعه خود می‌شدید...

■ حسن نوروزی

ولی با این حال می‌دانند که عکسشان خیلی با میز کار که محل آمد و شد عمومی است تناسبی ندارد.

اهل احتیاط در گفت‌وگو هستند؛ در حد امکان در گفت‌وگوهای همکاران که ربطی هم به او ندارد، از موضع خاصی طرفداری نمی‌کنند. خود را از بحث‌ها و غیبت‌ها دور نگه می‌دارند. می‌دانند که اگر در چنین توطئه‌هایی همکاری کنند، شاید دوستان امروزشان، فردا تبدیل به دشمنانی بدخواه شوند.

صادق هستند؛ همیشه با همه، یک رو و صادق هستند؛ چه در پشت سر و چه در پیش رو؛ در این صورت معمولاً همه چیز برای‌شان به خوبی پیش می‌رود هر چند در مقطعی کوتاه مورد اعتراض برخی دوستان قرار بگیرند.

وقت‌شناسند؛ تا پایان وقت اداری سر کار حاضر هستند. اگر خودتان ۵ دقیقه به اتمام وقت اداری به موسسه یا سازمانی رفته باشید و با کارمندی مواجه شده باشید که ذهن و فکرش به خانه رفته است، خوب می‌دانید که این توصیه چه معنایی دارد.

در کار گروهی فعالند؛ به حداکثر زمانی که برای کار به آنها داده شده، توجه می‌کنند. شاید همکاران دیگر برای انجام کار خود به نتیجه کار او احتیاج داشته باشند.

خاله‌زنک نیستند؛ مدام برای انتقادهای کوچک از همکاران نزد رئیس نمی‌روند. بر این باورند که کار کردن با هم راحت‌تر از کار کردن علیه همدیگر است و محل کار باید مملو از روحیه رفاقت و کار گروهی باشد.

رازدار زندگی شخصی‌شان هستند؛ تا حد ممکن جزئیات زندگی خصوصی خود را در محل کار مطرح نمی‌کنند. البته روشن است که گاهی این کار مقدور نیست ولی همان گونه که گفته شد، در حد امکان طرح این گونه مسائل را به حداقل می‌رسانند.

مؤدبند؛ نسبت به همه مؤدب هستند. از افرادی که مقامی ندارند گرفته تا مقامات بالا. در ضمن برای نژاد و قومیت طرف هم در میزان احترامی که باید بگذرانند فرقی قائل نیستند.

حریم‌نگه‌دارند؛ به حریم خصوصی دیگران احترام می‌گذارند. نامه‌های همکار خود را نمی‌خوانند یا در وسایل میزش تجسس نمی‌کنند.

نقدپذیرند؛ انتقاد همکاران را با روی گشاده می‌پذیرند. تا حد امکان، نقد را به منزله غرض شخصی در نظر نمی‌گیرند و سعی می‌کنند عملکردشان را بهبود ببخشند.

نهایتاً به یک نکته کاملاً واضح توجه دارند؛ اگر می‌خواهند یک کارمند نمونه باشند، باید یک انسان نمونه باشند. خصوصیات نظیر: صبر و شکیبایی، دقت، ادب، تواضع، و حس اعتماد را در خود پرورش دهند. تمام صفات یک انسان نمونه، دقیقاً به فضای کارمندی منتقل می‌شود و از آنها کارمندی نمونه می‌سازد.

راستی شما اگر مدیر بودید، به خود به عنوان یک کارمند چه نمره‌ای می‌دادید؟

اگر مدیر مجموعه‌ای که در حال حاضر کارمند آن هستید می‌شدید، به کارمندی دقیقاً با مشخصات فعلی خودتان چه نمره‌ای می‌دادید؟ آیا از نظر شما سمتان را می‌شد به عنوان کارمندی موفق و دارای وجدان کاری ثبت کرد و یا خدای نکرده ...

راستی ملاک ارزیابی شما از این کارمند چگونه می‌بود. شاید نکته‌های زیر بتوان به شما در دادن این نمره کمک کند

کارمندان موفق و خوب کارمندانی هستند که:

زحمت‌ساز نیستند؛ در پایان روز میز کار خود را مرتب می‌کنند و افزون بر آن در نظافت محیط کار خود نیز احساس تکلیف می‌کنند چرا که به فکر زحمات نیروهای خدماتی هم هستند. غذا و مایعات مصرف شده را نیز در سطل غیر مربوطه نمی‌اندازند.

عاشق روزنامه نیستند؛ در حد امکان سعی می‌کنند محل کار را با روزنامه‌خانه اشتباه نگیرند. از این رو تا می‌توانند پشت میز خود روزنامه و مجله نمی‌خوانند چرا که این کار تصویر فردی تنبل را از آنها در ذهن دیگران حک می‌کند.

دلسوزند؛ اگر برای انجام کاری بیرون می‌روند به همکارانشان پیشنهاد می‌کنند کارهای کوچک آنها نظیر آوردن ناهار، خرید تمبر یا آوردن لوازم اداری مورد نیاز را برایشان انجام دهند. البته زیاده‌روی نمی‌کنند تا از تکالیف اصلی خود باز نمانند.

امانت را سریع برمی‌گردانند؛ هر گاه وسیله‌ای را به امانت می‌گیرند بلافاصله و صحیح و سالم آن را برمی‌گردانند. در ضمن تا می‌توانند در اداره از کسی پول قرض نمی‌کنند.

گل‌اند و گل‌نگه‌دار؛ اگر در محیط کارشان گل و گیاهی باشد، از آن به دقت مراقبت می‌کنند و با بی‌توجهی اسباب خراب شدن آنها را فراهم نمی‌کنند.

تمیزند و تمیزکار؛ به عرض معذرت بد نیست تذکر این نکته که این افراد هنگام استفاده از سرویس‌های بهداشتی، نسبت به تمیزی این سرویس‌ها وسواس به خرج می‌دهند. اگر یکبار خود را جای نیروهای خدماتی بگذارند، احتمالاً وسواسشان بیشتر خواهد شد.

اهل گپ نیستند؛ در حد امکان در اداره با کسی تماش شخصی نمی‌گیرند. اگر هم لازم شد، مکالمه را کوتاه می‌کنند. اهل پرحرفی نیستند چون باعث آزار دیگران می‌شود. در ضمن اگر بیکار شدند برای گپ زدن به سراغ همکاران دیگر نمی‌روند. شاید آنها در آن لحظه احتیاج به تمرکز فکر داشته باشند.

آدامس نمی‌چوند؛ آری! در اداره آدامس نمی‌چوند. دیدن صورتی که با جویدن آدامس بد شکل می‌شود، فضای دیداری اداره را خراب می‌کند و تصور دیگران را از شما به هم می‌زند.

میزشان خلوت است؛ میز خود را از عکس‌های خانوادگی و شخصی ابتاشته نمی‌کنند. بله، فرزندان و خانواده‌اش را از هر چیزی در دنیا بیشتر دوست دارند



امام رضا (علیه السلام): هر کس با مسلمانی فقیر روبرو شود و به او سلامی کند متفاوت با سلامی که به ثروتمند می‌کند، روز قیامت خداوند را دیدار کند در حالی که خدا از او در خشم است.

(منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۸۱۱.)

۵

طبی

به شیرینی خرما، به نرمی آلو

اگر چه میوه پاییز و زمستان است اما با سرمای زیاد میانه‌ای ندارد.

دارای ویتامین‌های B۱، B۲، C و B۳، کلسیم و آهن است.

بخش گوشتی این میوه محتوی مقدار زیادی فیبر می‌باشد.

به دلیل دارا بودن مواد معدنی، برای رشد و نمو کودکان بسیار مفید است.

آهن موجود در آن عنصر اصلی خون‌سازی است. اگر کمتر گرسنه می‌شوید و اشتها ندارید، حتماً آنرا بخورید چون اشتها را زیاد می‌کند.

مصرف آن کلسترول بد و فشار خون را کاهش می‌دهد. این میوه برای سلامتی بیماران قلبی بسیار مفید است.

کلسیم آن باعث رشد کودکان و حفظ انرژی برای بزرگسالان می‌شود.

برای بیماری‌های کبدی، کلیوی و نقرس بسیار مؤثر است.

با آنکه مواد قندی آن ۲۰ درصد است، برای مبتلایان به بیماری قند زیان‌بخش نیست.

پکتین یکی از انواع فیبرهای این میوه است که باعث کاهش چربی‌های خون می‌شود.

به دلیل کم بودن سلولز آن، هضم این میوه آسان‌تر است. باید مواظب بود که آنرا زیاد مصرف نکرد چراکه ممکن است موجب یبوست و یا انسداد روده شود.

طبیعت گرمی دارد.

مصرف آن بعد از غذا اسید معده را زیاد کرده و هضم غذا را آسان‌تر می‌کند.

سرشار از ویتامین A است.

در افزایش قدرت بینایی اثر بسزایی دارد.

ویتامین A موجود در آن از شکننده شدن پوست، ناخن و موها جلوگیری می‌کند.

می‌توان از آب آن برای درمان زخم‌ها استفاده کرد. بعضی معتقدند این میوه برای آفت دهان و گلودرد بسیار مفید است.

هنگامی که می‌رسد شیرین و نرم می‌شود.

چوب درخت آن با نام آبنوس شناخته می‌شود که سنگین و محکم است.

اگر مزه گس آنرا دوست ندارید وقتی که خوب رسیده است آنرا بخورید.

برای اینکه میوه‌های نارس برسند آنها را در کنار هم بچینید و در فضای معمولی بگذارید تا رسیده و شیرین شود.

علاوه بر مصرف خام آن می‌توان در غذا، مربا و ترشی‌ها از آن استفاده کرد.

خوردن میوه رسیده آن برای افرادی که از سینه‌درد رنج می‌برند، توصیه می‌شود.

می‌گویند اگر به صورت ناشتا خورده شود، برای درمان اسهال خونی بسیار مفید خواهد بود.

به سلامتی بدن و بالا رفتن هوش کمک می‌کند.

توصیه می‌کنیم شما هم از این نارنجی خوشمزه، یعنی «خرمالو»، میل بفرمایید.

سنگ صبور

■ حسین راهی‌پور

برایتان احترام قائل شود و از طرفی هم آماده شنیدن نظرات شما بشود. گوش دادن یک ضرورت است و «خوب گوش کردن» یک هنر؛ در یکی از توصیه‌های امام علی (علیه السلام) چنین آمده است: «گوش خود را به «خوب شنیدن» عادت بده»^۱

از اعجاز سکوت غافل نباشید: سکوت، پیامی اعجاز‌گر در برقراری روابط با دیگران است. باید توجه داشت که سکوت یکی از جنبه‌های مهم ارتباط است، مشروط بر اینکه حاوی پیامی باشد؛ سکوت به‌جا و مناسب می‌تواند رضایت، خشنودی، تفاهم دوگانه و احساسهای مثبت را منتقل سازد. در اهمیت سکوت می‌توان از این فرمایش امام رضا (علیه السلام) توشه گرفت که: «سکوت دری از درهای حکمت است؛ به راستی سکوت مهر آور است و بی‌گمان راهنمای هر نیکی است»^۲

هنرمندانه ایراز مخالفت کنید: یاد بگیرید که چگونه بدون بحث و جدل‌های مخرب، مخالفت خود را نشان بدهید، جروح‌ها اغلب با بلند کردن صدا، داد و فریاد زدن و خشم گرفتن همراه است. در بحث و جدل‌ها از نتیجه‌گیری واقعی و درست فاصله گرفته می‌شود و فضای بی‌مهری می‌شود. امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: «از تواضع و فروتنی آنست که ... جدال و ستیزه نمودن را با مردم ترک کنی گرچه حق با تو - و گفتارت مطابق با واقع - باشد»^۳

یکی باشید: سعی کنید گفتار و عمل‌تان یکی باشد. هنگامی که خودتان با عمل نکردن به گفته‌های‌تان برای آنها ارزش قایل نیستید، چه انتظاری می‌توانید از دیگران داشته باشید تا سخنان شما را محترم بشمارند. همانطور که دیدن دوگانگی بین گفتار و عمل شخصی، از اعتبار آن شخص در نزد شما کم می‌کند، روشن است که دیگران نیز با همین نگاه شما را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. اهمیت این مطلب تا بدان حد است که خداوند در قرآن کریم این دوگانگی را بین قول و عمل مورد نکوهش قرار داده است. «خداوند سخت به خشم می‌آید که چیزی بگوید و به آن عمل نکند»^۴

صبور باشید: بدانید که بدست آوردن این مهارت‌ها به زمان نیاز دارد. صبر و حوصله کنید، عجله نکنید. البته می‌دانید که هیچ مهارتی بدون تمرین بدست نمی‌آید. ممکن است در طول دوره تمرینی خود با شکست‌هایی هم مواجه شوید اما سرد نشوید. بعد از مدتی تمرین و آزمون و خطا می‌توانید منتظر روزهای شیرین موفقیت باشید.

اگر می‌خواهید بدانید چگونه می‌توانید سنگ صبور قابل اطمینان برای دیگران باشید، تکنیک‌های زیر را بخوانید؛

برچسب نزنید: به‌جای برچسب زدن به رفتار و انگیزه‌های دیگران، احساسات خودتان را بازنگری کنید. خطاهای شناختی خود را شناسایی کنید و در صدد اصلاح آن برآیید تا بتوانید افکار و احساساتتان را به نحو درستی مدیریت کنید. بدانید اینکه لیستی از عیبها را به دیگران برچسب بزنید کار آسانی است اما این سفارش امام علی (علیه السلام) را فراموش نکنید: «ای مردم خوشا به حال کسی که پرداختن به عیب خودش او را از عیب دیگران بازدارد»^۱

هیجان را کنترل کنید: مهارت‌های مؤثر سازش‌جویانه را برای حالت خاص روانی توسعه دهید. یاد بگیرید در هنگامی که هیجان‌زده هستید آرامش خود را حفظ کنید و برعکس، وقتی که احساس خمودگی و ضعف میکینید پرتلاش و پرتحرک باشید؛ به این طریق می‌توانید به تعادلی در رفتارهایتان دست یابید. در تعامل با مردم هم بدانید در بسیاری موارد مدارا کردن می‌تواند به عنوان یک اصل کنترل هیجانی به شما کمک کند. امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: بدان نجات تو و آسایش در... محبت و مدارا (زندگی مسالمت آمیز) با مرد می‌باشد»^۲

درس بگیرید: با خودتان صادق باشید، احساسات منفی‌تان را بپذیرید و به دنبال یافتن منشاء آنها باشید، به دنبال راه‌حلی باشید تا به‌طور جدی بتوانید مشکلات را حل کنید. درس نگرفتن از شکست‌ها منجر به تکرار شکست و از دست دادن روحیه اعتماد به نفس می‌شود. امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «حفظ عقل، پند گرفتن از تجربه‌هاست و بهترین تجربه آنست که تو را پند آموزد. پیش از آن که فرصت از دست برود و اندوه ببار آورد از فرصت‌ها استفاده کن»^۳

صادق و صمیمی باشید: سعی کنید در روابط خود با دیگران صادق و صمیمی باشید. امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «مؤمن چهره‌اش باز و اندوه خود را در دل مخفی می‌دارد، ... و در رفاقت و صداقت با دیگران کوشا می‌باشد»^۴ یکی از نکات مهم در برقراری ارتباط سالم با دیگران این است که به جای آنکه از شخص دیگری انتظار داشته باشید تا فکر شما را از کلماتی مبهم یا درخواست‌های غیر مستقیم بخواند، بدون دردسر و به راحتی بیان کنید چه می‌خواهید»^۵

شریک شادی و غم باشید: سعی کنید با شخص مقابل احساس مشترک داشته باشید. شادی و غم او را شادی و غم خود به حساب آوریم. باید سعی‌تان این باشد که سیستم حسی مشترکی جهت تفاهم بهتر، بین خودتان و طرف مقابل ایجاد کنید. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می‌فرمایند: «وصف مؤمنان در دوستی و مهریانی و پیوستن به همدیگر مانند وصف یک بدن است، که اگر عضوی از آن به درد آید، در شب بیداری و تب سایر اعضای بدن نیز با آن همدردی می‌کنند»^۶ این فرمایش به زیبایی می‌تواند ما را متوجه جایگاه همدلی در ارتباطاتمان با دیگران بنماید.

شنونده‌ای هنرمند باشید: شنونده خوبی باشید و گوش کردن را یاد بگیرید. گوش کردن به سخن و کلام دیگری موجب می‌شود تا او در نهایت آرامش خیال به طور کامل، منویات قلبی و احساسات خود را با شما در میان بگذارد و

۱. محمد باقر کمره‌ای، آداب معاشرت، ج ۲، ص ۳۴

۲. موسی خسروی، مواظظ امامان (علیهم السلام)، ص ۲۳۸

۳. محمد دشتی، ترجمه نهج البلاغه، ص ۵۳۳

۴. عزیز الله عطاردی، ایمان و کفر، ج ۱، ص ۱۴۴

۵. سم. آربوید و تینا برتلود، چگونه توانمندیهایی شخصی خود را بیفزایید، ص ۵۸

۶. بهاء الدین خرمشاهی و مسعود انصاری، پیام پیامبر، ص ۴۹۵

۷. آقا جمال الدین خوانساری، شرح آقا جمال بر غرر الحکم، ج ۷، ص ۱۶۷

۸. ابو محمد حرانی، تحف العقول، ترجمه صادق حسن زاده، ص ۸۰۹

۹. احمد آشتیانی، طرائف الحکم یا اندرزهای ممتاز، ج ۲، ص ۱۴۹

۱۰. قرآن کریم، الصف: ۳



طبستان

■ حمیده خیری پور

ورزش

ورزش نه تنها بر کارکرد قلب و عروق و دستگاه ایمنی بدن تأثیر خوبی دارد بلکه در حوزه‌های شناختی و هیجانی و روانی افراد نیز فواید بسیاری دارد. ورزش سبب کاهش افسردگی، اضطراب و افزایش عزت نفس می‌شود. یک برنامه منظم ورزش هوازی شامل جلسات ۴۵ دقیقه‌ای و سه بار در هفته فواید قابل ملاحظه‌ای در سلامت قلب و عروق، کیفیت زندگی و تغییر خلق فرد دارد.

طبیعت درمانی

اصولی که طبیعت‌درمانی بر آن استوار است شامل: پاک نگه‌داشتن آب و هوا از آلودگی، خوردن غذاهای سالم و ورزش منظم است. در واقع این باور وجود دارد که بدن می‌تواند خودش را درمان کند و این مستلزم آن است که خود بیمار مشارکت فعالی داشته باشد. اولین روش طبیعت‌درمانی آب‌درمانی بوده است.

تالاسوترپی

دریا درمانی یا تالاسوترپی می‌تواند شاخه‌ای از طبیعت‌درمانی باشد و تنها به شنا کردن در آب دریا محدود نمی‌شود، بلکه به چیزهایی که در سطح، زیر و پیرامون دریا نیز وجود دارند مربوط می‌شود. این شیوه درمانی، شکل‌های گوناگونی مثل دوش گرفتن، پاشیدن آب گرم دریا، گذاشتن رسوب‌های دریایی و مرهم‌های جلبکی روی بدن یا استحمام بخارات دریایی را شامل می‌شود.

یوگا

یوگا به معنای اتحاد و یکی شدن است. نخستین تمرینات یوگا به پنج هزار سال پیش در هند برمی‌گردد. یوگا بیشتر به خاطر جزء جسمانی آن یعنی مجموعه‌ای از حالات بدنی که هاتا یوگا نام دارد مشهور شده است. در حالی که دایره آن وسیع‌تر بوده و شامل تمرینات تنفسی، مراقبه و ... می‌باشد.

طب سنتی اسلامی

دانش طب سنتی و اسلامی از چهار عنصر (خاک، آب، هوا و آتش) و چهار خاصیت این عناصر (گرمی، سردی، تری و خشکی) تشکیل شده است که به تبع آنها چهار مایع اصلی در بدن انسان و حیوانات ایجاد می‌شود و آنها عبارتند از: خون (گرم و تر)، بلغم (سرد و تر)، صفراء (گرم و خشک) و سوداء (سرد و خشک). هر گاه این چهار مایع به نسبت طبیعی و متعادل با یکدیگر در بدن وجود داشته باشد بدن سالم است.

عطر درمانی

در تمدن باستان از مواد معطر، هم در طب و هم برای ساخت انواع عطر استفاده می‌شد. روغن‌های گیاهی اثرات درمانی زیادی از جمله ضدردی، روانی و ضد میکروبی دارند که برخی از آنها از طریق علمی به اثبات رسیده است. کاربرد درمانی روغن‌های گیاهی یا از راه بویایی و یا جذب آن در ماساژ از طریق پوست بدن می‌باشد. عطر سنبل ختایی، ریحان، ترنج، روغن کندر، شمع‌دانی و گل مریم برخی از عطرها رایج برای درمان بیماری‌ها هستند.

آیورودا

واژه آیورودا که به معنی دانش زندگی است نظام درمانی هندی است و سابقه آن به سه هزار سال قبل از میلاد برمی‌گردد. طبیبان در این طب -مانند طب سوزنی- اعتقاد دارند که روی بدن انسان نقاط انرژی وجود دارد و یک نیروی حیاتی در انسان است که برای حفظ سلامتی باید همیشه در تعادل باشد. در این روش درمانی، بیماری را با معاینه نبض، ادرار و گرمی یا سردی بدن تشخیص می‌دهند و درمان، بوسیله رژیم غذایی، دارو، تنقیه و حجامت است.

رنگ درمانی

در مکتب رنگ‌درمانی اعتقاد بر این است که رنگ‌های مختلف اثرات متفاوتی بر رفتار افراد می‌گذارند و از این روش برای رفع مشکلات بهداشتی خاص استفاده شده است. محققان اثرات رنگ‌ها بر روی دستگاه عصبی افراد را مورد آزمایش قرار دادند و دریافتند که مثلاً رنگ قرمز خالص می‌تواند فشار خون و ضربان قلب را افزایش دهد و حالت محرک دارد و یا رنگ آبی اثراتی در نقطه مقابل قرمز داشته و رخوت‌زاست. با استفاده از این تحقیقات پزشکان به بیمارانی که سوختگی زیاد دارند توصیه می‌کنند که از لباس‌های رنگ قرمز استفاده کرده تا با افزایش گردش خون در آنها بهبودی سریع‌تری داشته باشند.

طب تغذیه

رژیم‌های غذایی درمانی انواع مختلفی دارد مثلاً برای درمان بیماری‌های قلب و عروق و دیابت، رژیم غذایی کم‌چربی توصیه می‌شود. حتی بعضی از این رژیم‌های غذایی برای بیماری‌های چون صرع مقاوم کودکی، کاهش کلسترول، کاهش فشارخون و افزایش عملکرد قلب استفاده می‌شود. البته در تمام این برنامه‌های غذایی ورزش و تحرک پای ثابت است و انجام آن در اثربخشی رژیم غذایی و بهبود عملکرد قلب تأثیر به‌سزایی دارد.

طب محیطی

طب محیطی نوعی طب پیشگیری است و به مسائلی مانند افزودنی‌های غذا، میدان‌های الکترومغناطیسی ناشی از سیم‌های وسایل برقی، کودهای شیمیایی، هورمون‌هایی که در محصولات غذایی به کار می‌روند، اثرات وسایل دارای ریزموج مثل مایکروویو، تلویزیون و تلفن‌های سلولی می‌پردازد. بسیاری از مردم حساسیت غیر عادی نسبت به آلودگی‌های محیطی داشته و این حساسیت باعث شروع فرایند بیماری در آنها می‌شود.

دایره روش‌های درمانی یا همان طب بسیار گسترده‌تر از دو نوع معروف آن یعنی همان طب سنتی و طب جدید است که در اینجا به توضیح مختصری در مورد هر کدام از آنها خواهیم پرداخت.

طب چینی

چند روش درمانی در طب چینی استفاده می‌شود و از آن در کتاب‌های پزشکی باستانی که قدمت آن به پنج هزار سال قبل از میلاد برمی‌گردد یاد شده است. اصل اساسی این طب، این باور است که انرژی حیاتی (chi) در مسیرهای خاصی جریان می‌یابد و این جریان در روی بدن ۳۵۰ نقطه دارد.

طب سوزنی

این نوع که متداول‌ترین روش درمانی در کشور چین بوده است با دستکاری نقاط حساس انرژی توسط سوزن، تحریک یا رفع انسداد جریان انرژی صورت می‌گیرد و عدم تعادل بدن را از بین می‌برد. در این روش سوزن‌های استریل نقره یا طلا را که به اندازه یک تا دو قطر دارند به عمق‌های مختلف (از ۵/۵ میلی‌متر تا ۱/۵ سانتی‌متر) داخل پوست فرو می‌کنند و درجا به سمت چپ یا راست می‌چرخانند.

طب فشاری

طب فشاری مانند طب سوزنی است با این تفاوت که نقاط سوزنی بدن در آن با انگشت دستکاری می‌شوند. این روش برای درمان بیماری‌های زیادی کاربرد دارد که نمونه‌ای از آنها آسم، سردرد، بیخوابی، اضطراب، افسردگی و تهوع بعد از عمل می‌باشد.

ماساژ

در این روش بافت‌های نرم و سطوح بدن با دست ماساژ داده می‌شود. ماساژ درمانی گردش خون بدن را افزایش می‌دهد، قوام دستگاه عضلانی اسکلتی را بهتر می‌کند و اثر آرام‌بخشی روی ذهن دارد. ماساژ دادن از طریق دست کشیدن، فشار دادن، نیشگون گرفتن، مشت و مال دادن، فشار با بند انگشت و ضربه یا مالش انجام می‌شود.

موکسازوزی

موکسازوزی شباهتی به انواع طب چینی دارد و در واقع از اصول این طب گرفته شده است. در این روش درمانی برخی نقاط بدن بوسیله حرارت تحریک شده و بدین وسیله نیروهای حیاتی بدن به توازن می‌رسند. این حرارت از سوختن برگ‌های خشک در مننه رسمی که به موکسا مشهور است تولید می‌شود و به صورت مستقیم یا غیر مستقیم از آن استفاده می‌شود. این روش برای درمان اختلالات عضلانی اسکلتی، التهاب مفاصل، آسم و حساسیت پوستی به کار می‌رود.

طب گیاهی

این رشته احتمالاً قدیمی‌ترین نظام شناخته شده طب است و از کشور چین سرچشمه گرفته شده است. طب چینی برای تصحیح توازن بدن در کنار طب سوزنی، ماساژ، رژیم غذایی و ورزش، بر روی گیاهان نیز تکیه کرده است. اگرچه طب گیاهی در قرن بیست به دلیل پیشرفت علم و فن‌آوری از جایگاهش تنزل یافت اما بعد از مدتی دوباره مورد استقبال قرار گرفت. پزشکان برای درمان بیماری‌های قلب و عروق، دستگاه تنفس، گوارش و عصبی از انواع گیاهان استفاده می‌کنند.

دریچه‌ای به نور



ثابت قدم باشی

آیت‌الله بهجت رحمته‌الله علیه می‌فرمودند:

چه کسی گفته است ما از فیوضات آنها (اهل بیت علیهم‌السلام) محرومیم. ما به اختیار محرومیم زیرا: «هُم عَلَى إِفْاضَاتِهِمُ الْخُضُورِيَّةُ بِالنَّسَبِ إِلَى أَهْلِهَا» (اتمّه اظهار علیه‌السلام همان فیوضات و افاضات حضوری خود را نسبت به اهل آن دارند). هم چنین: «لَنُورُ الْإِمَامِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ أَنْوَرُ مِنَ الشَّمْسِ الْمُضِيَّةِ بِالنَّهَارِ» قطعاً نور امام در دل مؤمنان، درخشان‌تر از نور خورشید درخشان در روز است. منتهی دنبال کردن و طلب می‌خواهد. در زمان غیبت هم عنایات و الطاف امام زمان علیه‌السلام نسبت به محبان و شیعیانش زیاد دیده شده. باب لقا و حضور، بالکلیه مسدود نیست، بلکه اصل رؤیت جسمانی را هم نمی‌شود انکار کرد.

هر چند حضرت حجت علیه‌السلام از ما غایب و ما از فیض حضور آن حضرت محرومیم، ولی اعمال مطابق یا مخالف دفتر و راه و رسم آن حضرت را می‌دانیم و این‌که آیا آن بزرگوار را با اعمال و رفتار خود خشنود و سلامی هر چند ضعیف خدمتش می‌فرستیم و یا آن حضرت را با اعمال ناپسند، ناراضی و ناراحت می‌کنیم. مهم‌تر از دعا برای تعجیل فرج حضرت مهدی علیه‌السلام دعا برای بقای ایمان و ثبات قدم در عقیده و عدم انکار آن حضرت تا ظهور او می‌باشد؛ زیرا مردن، تنها قطع حیات دنیای چند روزه فانی است؛ اما بیرون رفتن از عقیده صحیح، موجب هلاکت ابدی از حیات جاوید آخرت و خلود در جهنم است، لذا حضرت امیر علیه‌السلام در لیلۃ‌المبیت از رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌پرسد: «أَفِي سَلَامَةٍ مَنْ دِينِي؟»^۱ آیا دین من سالم خواهد بود؟ یعنی از استقامت در دین و ثبات ایمان و عقیده تا مرز شهادت را که از خود شهادت بالاتر است، از آن حضرت سؤال می‌کند.

این دعا (هم) خیلی عالی است که دست‌پور داده شده است در زمان غیبت خوانده شود: «يَا اللَّهُ يَا رَحْمَانُ يَا رَحِيمُ! يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ، ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ.»^۲ ای خدا، ای رحمت‌گستر، ای مهربان، ای گرداننده دل‌ها، دل مرا بر دینت ثابت و استوار بدار.^۴

تمرین پرواز

■ امید بهروزی

است. این احساس گاهی به دلیل تجربه آنها در مدرسه است و یا به این دلیل است که هیچ‌یک از اعضای خانواده آنها، مدرک دانشگاهی ندارند. در برخی موارد هم آنها عقاید خاصی درباره هوش و به ویژه هوش خودشان دارند. قاعده‌های غلطی که مانع تمرکز آنها شده و اعتماد به نفس و شایستگی آنها را زیر سؤال می‌برد. اگر به عنوان یک دانشجو می‌خواهید موفق باشید خیلی مهم است معتقد باشید که امکان موفق شدن همیشه وجود دارد.

۵. آشنایی، تمرین و عادت کردن

تمام مهارت‌ها از طریق تمرین کردن، گرفتن پس‌خوراند و نظارت‌گری بهبود می‌یابند. برای مطالعه بیشتر باید به مهارت‌های زیر دست‌یابند: در پیدا کردن راه میان‌بر مهارت کسب کنید. آن دسته از مهارت‌هایی که نیازمند ترمیم و بهبود هستند را پیدا کنید. بتوانید الگوهایی از آن‌چه انجام می‌دهید را ببینید. بتوانید به مدت طولانی روی مطالعه و درس خواندن تمرکز کنید. بتوانید به طور خودکار مهارت‌های فردی را انجام دهید.

روشی که مطالعه کردن را آسان می‌کند باید به صورت عادت دربیاید. مهم این است که عادت‌های مطالعه منظم را در سال اول تحصیلات خود بدست آورید.

وقتی مهارت‌های مطالعه را مرور کنید متوجه خواهید شد که این مهارت‌ها ارتباط زیادی به هوش ندارند، بلکه این‌ها بیشتر به آگاهی، اعتماد به نفس، راهبردها، تمرین و نحوه مدیریت شما وابسته هستند.

امیدواریم این متن رهنمودهای مفیدی به شما خواننده محترم منتقل کرده باشد. به امید موفقیت تحصیلی تمامی آنها که به دنبال کسب مهارت‌های مرتبط با فعالیت‌های خود می‌باشند.

خودسنجی، کسب بازخورد از همکلاسی‌ها و استادان، بحث‌های گروهی و استفاده از نظرات استاد راهنما می‌تواند در این زمینه به آگاهی‌های لازم دست یابید.

۲. هوشیاری و آگاهی نسبت به امکانات

در بافت دانشگاهی لازم است ابتدا بدانید از شما چه انتظاری می‌رود و تکالیف شما چیست؟ معمولاً این اطلاعات ضروری در کتاب‌های راهنمای رشته و جزوه‌ها ارائه شده است. برای هر درس به دنبال موارد زیر باشید:

طرح درس و محتوای آن. نتایج یا اهداف هر درس، پس از مطالعه هر درس چه چیزی باید بدانید یا باید توانایی انجام چه کاری را داشته باشید؟

چگونگی کسب نتایج و یا نمرات، چه کاری باعث به دست آوردن نمره خوب و چه مسائلی باعث گرفتن نمره نامطلوب می‌شود؟

اولویت‌های مدرس، اگر اولویت‌های خاص هر استاد برای هر درس را نمی‌دانید، می‌توانید از او بپرسید

امکانات موجود باری موفقیت شما.

۳. روش‌ها، سازماندهی و راهبردها

اگر شما برای کار کردن خود روش داشته باشید و خوب آنرا سازماندهی کرده باشید، مطالعه و صرفه‌جویی در وقت آسان‌تر می‌شود. یک دانشجوی ماهر از راهبردهای مختلف استفاده می‌کند و با تمرین، این راهبردها را به صورت عادت در خود پرورش می‌دهد.

۴. کارایی، اعتماد به نفس و شایستگی

برای موفقیت کامل و بدون تحمل فشار، لازم است احساس کنید می‌توانید به هدف یادگیری خود نائل آید. تعداد زیادی از دانشجویان احساس می‌کنند موفقیت دانشگاهی متعلق به دیگران



مهارت

را می‌توان به واسطه تمرین کردن به دست آورد. برای بدست آوردن یک مهارت ابتدا نیاز است که

یک سری اطلاعات را به صورت تئوری آموخت و با تمرین عملی این اطلاعات را به یک مهارت تبدیل کرد. هر چه تجربه بیشتر شود مهارت هم قوی‌تر می‌شود. برای بدست آوردن مهارت لازم است ویژگی‌هایی هم‌چون: آگاهی، تعهد، مجبور کردن خود به تعیین‌کنندگی، پشتکار، خودانگیزی، مدیریت زمان و تفکر مثبت را در خود تقویت کرد. این صفات در واقع رمز مهم مطالعه موفقیت‌آمیز هستند. خوب مطالعه کردن هم یکی از این مهارت‌هاست که مولفه‌های آن در زیر بیان می‌شود:

۱. خودآگاهی و خودسنجی

برای گسترش یک مهارت ابتدا لازم است که بدانید باید از کجا شروع کنید. نقاط قوت و ضعف فعلی خود را تعیین کنید. ببینید به دنبال چه چیزی هستید؟ برای پیشرفت به چه چیزی نیاز دارید؟ چگونه باید پیشرفت کنید؟ منابعتان چیست؟ برای دستیابی به اهدافتان چه موانعی وجود دارد؟ با استفاده از پرسش‌نامه‌های

سؤال:

سلام علیکم

کودکم بسیار زود رنج است. گاهی حسابی از رفتارهای زودرنجی‌اش کلافه می‌شوم؛ لطفاً مرا راهنمایی کنید.

پاسخ:

سلام علیکم

باعرض احترام خدمت شما پرسشگر گرامی مطالب زیر را به عرض می‌رسانیم: لازم است به عرض برسانم که زودرنجی در کودکان می‌تواند عوامل متعددی داشته باشد. بنابراین بدون توجه به عامل زودرنجی نمی‌توان نکته‌ای عرض کرد. با این حال نکات زیر را مطالعه فرمایید؛ شاید دلیل زودرنجی این کودک یکی از این موارد باشد.

اگر پدر و مادری فرزند خود را پر توقع بار بیاورند، به مرور زمان، این کودک در مقابل مخالفت‌های والدین خود کم صبر می‌شود و دچار زود رنجی می‌شود. بنابراین والدین باید نسبت به برآورده کردن خواسته‌های کودک خود، قاعده مند عمل کنند و به خواسته‌های غیر منطقی و بیش از حد کودک پاسخ منفی بدهند.

یکی دیگر از دلایل زود رنجی در کودکان، نیاز مبرمی است که برخی آنها به تأیید شدن از سوی افراد مختلف به ویژه والدین، همسالان و معلمان خود دارند. این حالت در آنها زودرنجی را پدید می‌آورد. باید هم به کودکان راههای برقراری ارتباط اجتماعی درست را با دیگران آموزش داد و هم به آنها یاد داد که همیشه نمی‌توان رضایت همه را به دست آورد، و چه بسا نشود هم که بدست آورد، مهم این است که رفتارشان همیشه درست باشد؛ همین.

زودرنج نبودن در برخی کودکان ارتباط مستقیم دارد با پایین بودن اعتماد

۱. اصول کافی، ج ۱، ص ۱۹۴ و ۱۹۵؛ بحار الانوار، ج ۳۳، ص ۳۰۸.
۲. عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۲۶۶؛ امالی صدوق، ص ۱۵۵.
۳. بحار الانوار، ج ۵۲، ص ۱۴۸.
۴. پایگاه اطلاع‌رسانی مرکز تنظیم و نشر آثار آیت‌الله بهجت (رحمه‌الله‌علیه).



مخاطبان: عموم مردم
سال تاسیس: ۱۳۷۱
وابستگی: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها
نشانی: قم بلوار جمهوری اسلامی
زمینه پاسخگویی: مسائل دانشجویی، تمامی حوزه‌های معارف اسلامی ویژه دانشجویان
نحوه پاسخگویی: دانشجویان عزیز می‌توانند به صورت تماس تلفنی با شماره ۲۱۱۰۵۵۶ و همچنین به صورت کتبی و یا گفت‌وگوی حضوری سوالات خود را مطرح کنند و نیز از طریق سایت به صورت چت و آن لاین و یا پست الکترونیکی با این اداره ارتباط برقرار کنند. این اداره در مناسبت‌های خاص (ایام محرم و ایام ماه رمضان) با ارسال مبلغ به دانشگاهها نیز پاسخگوی مسائل دانشجویان عزیز می‌باشد.
تاریخچه: اداره مشاوره و پاسخ مرکز فرهنگی نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها از سال ۱۳۷۳ تاکنون در زمینه مشاوره فعالیت دارد.

اهداف: تقویت بنیه علمی، دینی و انقلابی دانشجویان؛ ارائه مشاوره اخلاقی و تربیتی به منظور کاهش ناهنجاری‌های اخلاقی و مشکلات روحی و هدایت‌های معنوی؛ و پاسخ به شبهات عقیدتی.

راه‌های ارتباط با اداره مشاوره و پاسخ:
ا. مکاتبه با صندوق پستی ۴۱۴۱ قم

ب. دورنگار ۲۹۰۸۸۱۶ ۲۵۱۰

ج. سایت اینترنتی: www.porseman.org

د. رایانامه: info@porseman.org

ه. گفتگوی زنده با اساتید: www.porseman.org/qa

اطلاعات آماری فعالیت در حوزه پرسش و پاسخ:

اداره ماهانه به حدود دوهزار پرسش مکاتبه ای و پیامک و سؤال اینترنتی، پاسخ می‌دهد.

تعداد پرسش و پاسخ موجود در آرشیو: بیش از یکصد هزار پرسش و پاسخ

تعداد پرسش و پاسخ وارد شده در نرم افزار: ۲۲۰۰۰ پرسش و پاسخ

فعالیت‌ها: این اداره با بهره‌گیری از فرهیختگان حوزه و دانشگاه پاسخگوی دانشجویان است و تاکنون به بیش از ۱۰۰۰۰۰ پرسش در گروه‌های علمی زیر پاسخ داده است.

تفسیر، علوم قرآن و حدیث شناسی؛ احکام و مسائل شرعی؛ فلسفه، کلام و دین پژوهی؛ فلسفه‌ی احکام؛ اخلاق و عرفان؛ تربیتی و روان‌شناسی؛

اندیشه‌ی سیاسی؛ فرهنگی - اجتماعی؛ تاریخ و سیره؛ اطلاعات عمومی.

از محصولات این اداره می‌توان به نرم افزارهای پرسمان (نسخه ۱) با ۸۸۰۰ پرسش و پاسخ، نسخه ۲ با ۱۴۰۰۰ پرسش و پاسخ، نرم افزار پرسمان همراه (مخصوص تلفن همراه) و کتاب‌های پرسش و پاسخ دانشجویی که تاکنون ۳۷ جلد در موضوعات متنوع به شمارگان ۳۵۰۰۰، نسخه چاپ و منتشر شده اشاره کرد.

این اداره با توجه به نیاز مخاطبین خود اقدام به راه اندازی نشریه الکترونیکی پرسمان نموده است. افراد می‌توانند با عضویت در این سایت هر دو هفته یک بار از چکیده آخرین مطالب با خبر شوند. سیستم پاسخ‌گویی خودکار از امکانات مفید این سایت است که انشاء الله در آینده‌ای نزدیک به بهره برداری خواهد رسید.

www.porsemani.ir

مار سرخ

زنی با سر و صورت کبود و زخمی سراغ مشاور رفت. دکتر پرسید: چه اتفاقی افتاده؟ خانم با گریه جواب داد: دیگه نمی‌دونم چکار کنم. هر وقت شوهرم میاد خونه، منو زیر مشت و لگدش له می‌کنه. لطفا کمک کنید.

دکتر ساعتی با زن صحبت کرد و در آخر گفت: دواي دردت پیش مننه اما باید قول بدهی که به آن عمل می‌کنی. زن قبول کرد و از دکتر شنید که: هر وقت شوهرت به خانه آمد یک فنجان چای سبز بردار و آنرا در دهانت قرقره کن. مراقب باش که در این مدت قرقره کردن را فراموش نکنی.

دو هفته گذشت و نوبت بعدی مراجعه زن رسید. این دفعه خانم، با ظاهری سالم و سرزنده پیش دکتر آمد. زن با خوشحالی فراوان رو به دکتر کرد و گفت: پیشنهادتون فوق العاده بود. هر بار شوهرم به خانه می‌آمد، من بعد از استقبال از او، شروع به قرقره کردن چای می‌کردم و شوهرم هم دیگه به من کاری نداشت. دکتر لیخندی زد و گفت: خیلی خوبه! معلومه به نسخه من عمل کردی و نتیجه هم گرفتی. باید بگویم «اگر انسان جلوی زبانش را بگیرد خیلی چیزها حل می‌شود!»

خان خواب

مردی به دربار خان زند رفت و با ناله و فریاد می‌خواست تا او را ملاقات کند. خان زند در حال کشیدن قلیان، ناله و فریاد مرد را شنید و از ماجرا پرسید؟ پس از گزارش سربازان، خان دستور داد مرد را به حضورش ببرند. مرد به حضور خان زند رسید. کریم‌خان از وی پرسید: چه شده است چنین ناله و فریاد می‌کنی؟ مرد با داد و فریاد گفت: دزد همه اموالم را برده و الان هیچ چیزی در بساط ندارم! خان پرسید: وقتی امالت به سرقت می‌رفت تو کجا بودی؟! مرد گفت: شب بود و من خوابیده بودم! خان گفت: خب چرا خوابیدی که مالت را ببرند؟ مرد برآشفته گفت: من خوابیده بودم، چون فکر می‌کردم شماها بیدارید!

خان بزرگ زند لحظه‌ای سکوت کرد و سپس دستور داد خسارتش از خزانه جبران کنند و در آخر گفت: این مرد راست می‌گوید ما باید بیدار باشیم.

تدبیر

می‌گویند در گذشته‌های نه چندان دور، گروهی با مدیریت معماری خردمند، مسجدی را می‌ساختند. چند روز قبل از افتتاح مسجد، کارگراها و معماران جمع شده بودند و آخرین خرده‌کاری‌ها را انجام می‌دادند. پیرزنی از آنجا رد می‌شد. وقتی مسجد را دید به یکی از کارگران گفت: فکر کنم یکی از مناره‌ها کمی کج! کارگراها خندیدند. اما معمار که این حرف را شنید، سریع گفت: چوب بیاورید! کارگر بیاورید! چوب را به مناره تکیه بدهید. فشار بدهید. فششششششش! ارررر!!! و مدام از پیرزن می‌پرسید: مادر، درست شد؟! مدتی طول کشید تا پیرزن گفت: بله! درست شد!!! خیلی تشکر کرد و آنها را دعا کرد و رفت... کارگراها حکمت این کار بیهوده و فشار دادن مناره را از معمار با تجربه پرسیدند؟! معمار گفت: اگر این پیرزن، راجع به کج بودن این مناره با دیگران صحبت می‌کرد، شایعه پاشی می‌گرفت، این مناره تا ابد کج می‌ماند و دیگر نمی‌توانستیم راستش کنیم. گفتم در همین ابتدا جلوی آنرا بگیرم!

حتماً دلیلی داره!

باغبان پیر خیلی برایش سخت بود از باغچه کوچکش جدا شود. اما بالاخره پا روی دلش گذاشت و به مسافرت رفت. وقتی که از سفر برگشت فوراً به باغش رفت اما با دیدن آنجا، سر جایش خشک شد. درختان و گیاهان باغ در حال خشک شدن بودند. به طرف درخت صنوبر رفت و رو به آن گفت: چه اتفاقی افتاده است؟

درخت گفت: وقتی من به درخت سیب نگاه می‌کردم با خودم گفتم که من هرگز نمی‌توانم مثل او چنین میوه‌های زیبایی به بار بیاورم و با این فکر چنان احساس ناراحتی کردم که شروع به خشک شدن کردم. مرد به نزدیک درخت سیب رفت، اما دید او نیز در حال خشک شدن است.

علتش را پرسید و درخت سیب پاسخ داد: با نگاه به گل سرخ و احساس بوی خوش آن، به خودم گفتم که من هرگز چنین بوی خوشی ندارم و با این فکر شروع به خشک شدن کردم.

مرد در میان باغ ایستاده بود و چشم حسرت می‌چرخاند که ناگهان متوجه گل بسیار زیبایی در گوشه باغ شد. علت شادابی‌اش را جویا شد. گل پاسخ داد: ابتدا من هم شروع به خشک شدن کردم، چرا که هرگز عظمت درخت صنوبر، پرباری درخت سیب و لطافت و خوش‌بویی گل سرخ را نداشتم. اما با خودم گفتم: اگر باغبان می‌خواست چیزی دیگری جای من پرورش دهد، حتماً این کار را می‌کرد. پس اگر او مرا پرورش داده است، حتماً می‌خواسته که من وجود داشته باشم. از آن لحظه به بعد تصمیم گرفتم تا آنجا که می‌توانم زیباترین موجود باشم.