دانشگاه علم و صنعت ایران
مرکز مشاوره دانشجویی

پیام آشنا دانشجو

۳۸

نشریه روانشناختی، پزشکی و اجتماعی

شماره ۳۸/ سال پنجم/ خرداد ماه ۱۳۹۲

در این شماره می خوانید...

- مناسبت های این ماه
- ۷ دروغ بزرگ که قصه ها در مورد ازدواج یادمان می دهند
- ۷ موردی که باعث می شود احساس نگرانی کنید
- معرفی کتاب
- حکایت های شیرین
- نکات لازم جهت تغذیه در بهار
- مسابقه
- قاصدک

مناسبت ها

ولادت حضرت علی (ع) بر همه مسلمانان جهان مبارکباد.

رحلت امام خمینی (ره) را بر ملت ایران تسلیت عرض می نماییم.

مبعث پیامبر اسلام (ص) بر شیعیان جهان اسلام مبارکباد.

حضرت علی (ع) نخستین فرزند خانواده هاشمی است. پدرش ابوطالب فرزند عبدالمطلب فرزند هاشم بن عبدمناف است و مادر او فاطمه دختر اسد فرزند هاشم بن عبدمناف می باشد. خاندان هاشمی از لحاظ فضائل اخلاقی و صفات عالیه انسانی، زبانزد خاص و عام بوده است. فتوت، مروت، شجاعت و بسیاری از فضائل دیگر اختصاص به بنی هاشم داشته است. هر یک از این فضیلت ها در مرتبه عالی در وجود مبارک حضرت علی (ع) موجود بوده است. پس از وحی خدا و برگزیده شدن حضرت محمد (ص) به پیامبری و سه سال دعوت مخفیانه، سرانجام پیک وحی فرا رسید و فرمان دعوت همگانی داده شد. در این میان تنها حضرت علی (ع)، مجری طرح های پیامبر (ص) در دعوت الهی او و تنها همراه و دلسوز آن حضرت در ضیافتی بود که ایشان برای آشناکردن خویشاوندانش با اسلام و دعوتشان به دین خدا ترتیب داده بودند. پس از رحلت رسول اکرم (ص) به علت شرایط خاصی که به وجود آمده بود، حضرت علی (ع) از صحنه اجتماع کناره گرفت و سکوت اختیار کرد. نه در جهادی شرکت می‌کرد و نه در اجتماع به طور رسمی سخن می‌گفت. شمشیر در نیام کرده بود و به وظایف فردی خود و سازندگی افراد می‌پرداخت. فعالیت های امام در این دوران به طور خلاصه اینگونه است:

عبادت خدا آن هم در شأن حضرت علی (ع)، تفسیر قرآن و حل مسائل دینی و فتوای حکم حوادثی که در طول ۲۳ سال زندگی پیامبر (ص) مشابه نداشت، پاسخ به پرسش های دانشمندان ملل و شهرهای دیگر، بیان حکم بسیاری از رویدادهای نوظهور که در اسلام سابقه نداشت، حل بسیاری از مسائل هنگامی که دستگاه خلافت در مسائل سیاسی و پاره‌ای از مشکلات با بن‌بست روبرو می‌شد، تربیت و پرورش گروهی که از ضمیر پاک و روح آماده، برای سیر و سلوک برخوردار هستند، کار و کوشش برای تأمین زندگی بسیاری از بینوایان و درماندگان تا آن‌جا که با دست خویش باغ احداث می‌کرد و قنات استخراج می‌نمود و سپس آن‌ها را در راه خدا وقف می‌نمود. حضرت علی (ع) در ۲۱ ماه رمضان به شهادت رسید و در نجف اشرف به خاک سپرده شد ، و مزارش میعادگاه عاشقان حق و حقیقت شد.

یاد خدا مایه راندن شیطان است. امام علی (ع)

مقاله شماره ۱

۷ دروغ بزرگ که قصه‌ها در مورد ازدواج یادمان می‌دهند...

یکی بود، یکی نبود. سالها پیش در سرزمین‌های دور دختری زیبا زندگی می‌کرد که صورتش به سپیدی برف، موهایش به سیاهی شب و لب‌هایش همچون گل سرخ بود. او زیباترین دختر روی زمین بود. اما هیچ‌کس با او خوب نبود. او زندگی سختی داشت و آدم‌هایی که اطرافش بودند بسیاد حسود و سنگدل بودند و مرتب اذیتش می‌کردند. تا این که روزی شاهزاده‌ای مهربان، زیبا و شجاع با اسب سفید از راه رسید. با آن‌ها جنگید و او را با خود به سرزمین خوشبختی برد و این گونه آن‌ها تا آخر عمر به خوبی و خوشی با هم زندگی کردند. زندگی هر کدام از ما انسان‌ها برای خودش قصه‌ای است. این قصه قهرمان‌هایی دارد و قهرمان اصلی‌اش خود ما هستیم. ما داستان زندگیمان را خودمان می‌نویسیم و می‌توانیم قهرمان بی‌نظیر یک قصه منحصر به فرد و پر ماجرا باشیم. اما یک مشکلی وجود دارد: همه ما به دنبال یک داستان هستیم، همان داستان شیرینی که از بچگی برایمان تعریف کرده‌اند. قصه شاه پریان. آن زمان‌ها ما بچه بودیم و قصه را از واقعیت تشخیص نمی‌دادیم. اما حالا دیگر بزرگ شده‌ایم و باید کم کم درک کنیم که این داستان‌ها با تمام شیرینی و جذابیتشان، دروغ‌های بزرگی در مورد ازدواج یادمان داده‌اند. نمی‌خواهیم بگوییم این قصه‌ها بد هستند، من هم مثل شما هنوز هم عاشقشان هستم و از غرق شدن در آن‌ها لذت می‌برم. اما واقعیت چیزی متفاوت از آن‌هاست. **این‌ها تفکرات نادرستی در مورد ازدواج هستند که از قصه‌ها یاد گرفته‌ایم:**

۱-ازدواج مهم‌ترین هدف زندگی است

ازدواج در قصه‌ها خیلی مهم است. طوری که شاهزاده خانم تمام عمرش کار دیگری ندارد جز این که منتظر شاهزاده باشد و شاهزاده هم برای ازدواج با او حاضر است جانش را به خطر بیندازد و از خیلی چیزها بگذرد. وقتی این امر مهم بالاخره بعد از ماجراها و بدبختی‌های زیادی سر گرفت، دیگر اتفاق خاصی در زندگی قهرمانان داستان رخ نمی‌دهد به جز این‌که با خوبی و خوشی زندگی کنند. به خاطر همین هم به این‌جا که می‌رسد دیگر قصه تمام می‌شود. اما در دنیای واقعی این طور نیست، ازدواج یک شروع است. شروع راه مشترکی که قرار است با همسرتان بپیمایید و تازه از این‌جاست که خیلی جدی‌تر از قبل باید زندگیتان را بسازید و مسائلی را که سر راهتان قرار می‌گیرد با هم حل کنید.

البته که ازدواج خیلی مهم است و شما باید برای رسیدن به کسی که دوستش دارید تلاش کنید و سختی‌های راه را به جان بخرید، اما هدف‌های مهم دیگری هم در زندگی دارید. ازدواج در کنار تحصیل خوب، شغل خوب، آرزوها و اهداف شخصی، روابط خوب، حل‌کردن مشکلات و خیلی چیزهای ریز و درشت دیگر در زندگی ما اهمیت دارد. با پی بردن به این تفکر نادرست، دیگر تمام عمر منتظر ملاقات با شاهزاده یا شاهزاده خانم رویاها نمی‌مانیم، دست روی دست نمی‌گذاریم و دنبال‌کردن اهداف زندگیمان را به بعد از ازدواج موکول نمی‌کنیم، اگر خدای نکرده در ازدواجمان دچار اشتباه شدیم یا بخت با ما یار نبود روزگار خودمان را سیاه نمی‌کنیم و از کل زندگی ناامید نمی‌شویم.

۲-عشق واقعی در یک نگاه شعله می‌کشد

آن عشق واقعی نیست که در یک نگاه شعله می‌کشد، بلکه عشق آتشین است، یا همان چیزی که به آن می‌گوییم عشق در اولین نگاه. شاید بتوانیم اسمش را هوس بگذاریم، چون بیشتر شبیه یک واکنش بیولوژیکی و بی‌اساس است تا یک احساس عمیق و واقعی، یعنی یک جاذبه آنی. کسانی بوده‌اند که بعد از این جاذبه، رابطه موفقی شکل داده‌اند، اما موفقیت رابطه آن‌ها به خاطر شناخت یکدیگر در طول زمان و تفاهم زیادشان بوده، نه به خاطر این جاذبه اولیه. پس چنین عشقی یک پدیده ناممکن و کاملاً خیالی نیست، اما واقعاً چند نفر از ما آن را در زندگی تجربه کرده‌ایم، این‌که ناگهان نگاهمان با نگاه کسی برخورد کند و قلبمان فرو بریزد و یک دل نه صد دل عاشقش شویم؟ فکر نمی‌کنم تعدادابن افراد زیاد باشد. پس تکلیف بقیه‌مان چه می‌شود؟ با این حساب اکثر ما باید دور ازدواج را خط بکشیم. یا این‌که تا ۹۰ سالگی منتظر بنشینیم تا بالاخره یک روزی یک جایی نگاهمان در نگاه عشق واقعی‌مان گره بخورد. ما برای عاشق‌شدن به وقت بیشتر و البته شناخت بیشتر احتیاج داریم، چون قرار نیست قصه زندگیمان دو ساعته تمام شود و به سرانجام برسد. ما وقت کافی برای طی کردن این روند داریم.

هر که می‌خواهد که قویترین مردم باشد بر خدا توکل نماید. امام موسی کاظم (ع)

با پی بردن به نادرست بودن این باور، دیگر به خاطر شروع چنین رابطه ای چشم‌مان را به روی مشکلاتش و خطاهای طرف مقابلمان نمی‌بندیم. به خاطر این که در نگاه اول عاشق نشده‌ایم، موارد خوبی را که با آن‌ها می‌توانیم ازدواجی عالی داشته باشیم از دست نمی‌دهیم و به دیگران فرصت می‌دهیم تا طی چند برخورد، خودشان را به ما بشناسانند و روی ما تأثیر بگذارند، نه در همان نگاه اول. عشقی که فقط با یک نگاه پدید می‌آید فقط با یک اشتباه هم می‌تواند سرد و خاموش شود.

۳-خوشبختی فقط مال افراد زیباست

این آناستازیا و گرازیلا نیستند که با شاهزاده ازدواج می‌کنند و تا آخر عمر خوشبخت می‌شوند. چون آنها بسیار زشت و زمخت و بدترکیب هستند و پاهای بزرگی دارند که توی کفش پاشنه طلا نمی‌رود. حتی هیچ‌کدام از دختران شهر نیستند. فقط سیندرلاست که به این خوشبختی بزرگ می‌رسد، چون او زیباترین دختر شهر است. در قصه‌های کودکی ما اگر قهرمان داستان زیبا نباشد نمی‌تواند خوشبخت شود، اما اگر زیبا باشد بالاخره دیر یا زود شاه پریان به نجاتش می‌شتابد. در دنیای واقعی شاید زیبارویان طرفداران زیادی داشته باشند، اما طرفدار داشتن لزوماً به معنای خوشبخت‌شدن نیست. راستش را بخواهید من فکر می‌کنم این جا قضیه کمی برعکس است. یعنی این خوشگل‌ها نیستند که از همه خوشبخت‌ترند (چون آنها دردسرهای زیادی دارند و اکثرشان هم اسیر کمال‌گرایی می‌شوند)، بلکه آدم‌های متوسط هستند که بیشترین رضایت و خوشی را در زندگیشان تجربه می‌کنند. وقتی این باور را در خودمان اصلاح کنیم دیگر به خاطر پری رو نبودن خودمان از زندگی ناامید نمی‌شویم، تنبلی‌ها و ناکامی‌هایمان را گردن زیبارو نبودن خودمان نمی‌اندازیم، به دام معیار غلط زیبایی‌پرستی برای ازدواج نمی‌افتیم و صد البته هزینه‌های کلان را روانه جیب جراحان زیبایی نمی‌کنیم.

۴-یک روزی شاه پریان از راه می‌رسد و نجاتمان می‌دهد

شاهزاده خانم قصه ما که ظاهراً خیلی هم دست و پاچلفتی است. سال‌هاست در قصری متروکه زندانی شده و منتظر است که شاهزاده شجاع از راه برسد و او را از چنگ اژدها نجات دهد. زندگی قهرمان قصه‌ها قبل از ازدواج خیلی سخت است، او یا باید در یک قصر زندانی باشد، یا به خواب مرگ فرو رود، یا نامادری بی‌رحمش را تحمل کند، اما به محض این که شاهزاده قصه از راه می‌رسد و آن‌ها با هم ازدواج می‌کنند، تمام مشکلات به ناگهان محو می‌شود. متأسفم که بگویم آن شاه‌پریان هرگز به نجات شما نمی‌آید، چون نه شما پری هستید و نه این جا سرزمین پریان است. وقتی به دروغ بودن این باور پی ببریم دیگر دست روی دست نمی‌گذاریم که کسی بیاید و این زندگی را سروسامانی بدهد، دیگر از شریک زندگیمان انتظار نداریم ما را خوشبخت کند و همه نیازهایمان را برآورده کند، بلکه خود نیز دست به کار می‌شویم و برای خوشبختی شریک زندگیمان و خودمان تلاش می‌کنیم. سعی خواهیم کرد که شریک مناسب و واقعی برای خودمان پیدا کنیم.

۵-عشق واقعی باید خیلی سخت به دست بیاید

عاشق واقعی قصه‌ها باید به جنگ با اژدها برود، خودش را به آب و آتش بزند، با خانواده خودش یا با خانواده معشوقش بجنگد، با قوانین اجتماع بجنگد یا بالاخره یک راه سخت و طولانی را بپیماید تا به معشوقش برسد. به خاطر همین وقتی یک آدم معمولی به شیوه‌ای معمولی در زندگی ما پیدایش می‌شود و بعد از طی‌کردن یک روند عادی با هم ازدواج می‌کنیم، به دلمان نمی‌چسبد و احساس می‌کنیم حسرت یک عشق واقعی و رمانتیک برای همیشه به دلمان مانده و گرفتار ازدواجی از پیش تعیین شده شده‌ایم. شاید حتی نتوانیم خودمان را به چنین ازدواج معمولی‌ای راضی کنیم و به امید این که بالاخره روزی چنین عشقی را تجربه‌کنیم، همه را کنار بگذاریم. در نتیجه چنین برداشت نادرستی است که خیلی از افرادی که به قول خودشان به شیوه سنتی ازدواج کرده‌اند تازه بعد از چند سال به این فکر می‌افتند که عشق واقعی را در زندگیشان تجربه نکرده‌اند و سرشان کلاه رفته است. وقتی به نادرست بودن این اعتقاد پی ببریم دیگر به دنبال عشق‌های بی‌تناسب یا ممنوعه که اتفاقاً پر از هیجان اما از نوع منفی‌اش هستند نمی‌رویم، افراد خوبی را که کاملاً با ما تناسب و تفاهم دارند و می‌توانیم زندگی خوبی با آن‌ها داشته‌باشیم، از خودمان نمی‌رانیم و از همسر آینده‌مان انتظار نداریم کارهای عجیب و غریب بکند و برای رسیدن به ما با تمام دنیا بجنگد.

۶-آدم‌های زیبا آدم‌های خوبی هستند

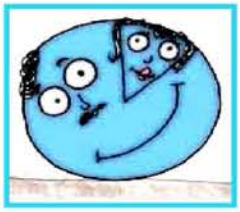
این یک دیدگاه کاملاً کودکانه است، احتمالا بچه‌ها از تفاوت زیبایی سیرت یا صورت چیزی متوجه نمی‌شوند و آدم‌های خوب برایشان زیبا و آدم‌های بد نازیبا هستند. شاید به خاطر این‌که با استانداردهای هالیوودی و نسبت‌های طلایی آشنایی ندارند. قصه‌ها هم می‌خواهند به زبان خودشان با آن‌ها حرف بزنند. به خاطر همین آدم‌های خوب را بی‌نهایت زیبا و آدم‌های بد را بی‌نهایت زشت ترسیم می‌کنند. خوب شاید می‌خواهند به بچه‌ها بگویند اگر بچه خوبی باشید خوشگل می‌شوید و همه دوستتان دارند.

عبادت ده بخش دارد که نه بخش آن در طلب روزی حلال است. پیامبر اکرم (ص)

می‌دانیم منظورشان این است که اگر خوب باشید تأثیر خوبی روی دیگران می‌گذارید. اما این باور در ما باقی می‌ماند که خوشگل‌ها آدم‌های خوبی هستند. در نتیجه در بزرگسالی هم وقتی دختری به زیبایی دختر مهربان می‌بینیم فکر می‌کنیم او به همان اندازه مهربان و پاک است و حتماً شریک خوبی هم برای زندگیمان می‌شود! شاید همین قصه‌های کودکی یکی از علت‌های کشف نشده خطاها باشد. اما به هر حال، این تصور می‌تواند روی ازدواج ما تأثیر بدی بگذارد و همین حالا وقتش است که با واقعیت رو به رو شویم: آدم‌های زیبا لزوماً آدم‌های خوبی نیستند، آنها قطعاً آدم‌های زیبایی هستند و مثل همه افراد دیگر ممکن است خوب باشند و ممکن است نباشند. برعکسش هم صحیح است: آدم‌های نازیبا می‌توانند آدم‌های خیلی خوبی باشند، فقط باید برای شناختن آدم‌ها وقت بگذاریم.

۷- ما یک نیمه گمشده داریم که فقط با او خوشبخت می‌شویم

وقتی نوجوان بودیم از فکرکردن به آن، حیرتی دل‌انگیز در وجودمان احساس می‌کردیم: هر کسی در این جهان نیمه گمشده دارد که باید به هم برسند تا خوشبخت شوند، حتی اگر نیمه گمشده ما توی قاره افریقا هم باشد، بالاخره خدا یک کاری می‌کند که ما به هم برسیم. (قانون جذب هم به این باور کمک کرده‌است، فقط کافی است به او فکر کنید!) خوب به خاطر همین است که نوجوانی سن خطرناکی برای ازدواج است. اگر به اندازه کافی بزرگ و عاقل شده باشیم باید به این درک رسیده باشیم که ازدواج با هیچ کسی در این جهان برای ما به معنی خوشبختی ابدی و زندگی بدون مشکلات نیست. تا آخر عمر به خوبی و خوشی زندگی‌کردن در دنیای ما معنایی ندارد. وقتی فهمیدیم افسانه نیمه گمشده، یک دروغ است. دیگر موقع ازدواج از این نمی‌ترسیم که نکند بهتر از این هم برایم هست. با مشکلاتی که در زندگی مشترکمان پیش می‌آید زیرو رو نمی‌شویم و اگر بعد از ازدواجمان به کسی برخوردیم که به نظر از همسرمان بهتر بود، پایمان نمی‌لرزد و به انتخابمان شک نمی‌کنیم. نگران نباشید، شما هنوز هم می‌توانید پای فیلم‌ها و قصه‌های رویایی‌تان بنشینید و از آنها لذت ببرید، فقط نگذارید این باورها انتظارات شما از زندگی را کنترل کند و ازدواجتان را به خطر بیندازد. سعی کنید در زندگیتان اختیار و قدرت بیشتری را تجربه کنید.



مقاله شماره ۲

۷ موردی که باعث می‌شود احساس نگرانی کنید...

بزرگی می‌گوید: اگر مشکلی قابل حل است، اگر موقعیت به گونه‌ای است که می‌توانید اقدامی صورت دهید، پس لازم نیست نگران باشید. اگر مشکلی قابل حل نیست غصه‌خوردن هم کمکی نمی‌کند. در هر صورت نگرانی هیچ فایده‌ای ندارد و غصه خوردن، فرد را از مسئولیت‌های سنگین تهی نخواهد کرد و امکانات امروز را از شما نخواهد گرفت. زندگی شما چه فرقی می‌کرد اگر دست از غصه‌خوردن بر می‌داشتید و صادقانه دست به کاری می‌زدید که از دستتان برمی‌آمد؟ بگذارید امروز همان روزی باشد که خودتان را از نگرانی های بی ارزش رها می‌سازید، فرصت‌ها را غنیمت می‌شمارید و برای چیزهایی که می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید، دست به اقدام موثری می‌زنید. مقاومت کنید، فعال باشید و خیلی ساده از غصه خوردن دست بردارید.

مشکلاتی که با آن‌ها روبه رو می‌شوید

مشکلات برای این وجود ندارند که به خاطر آن‌ها نگرانی به خود راه بدهید. آن‌ها به رشد شما کمک می‌کنند. این مشکلات هستند که زندگی را جالب می‌کنند و غلبه بر آن‌ها، همین چیزی است که به زندگی معنا می‌دهد. بسیاری از موفقیت‌های بزرگ تاریخ، نتیجه واکنش به مشکلات سخت بوده است. بسیاری از پیشرفت های شخصی شما در واکنش به شرایط چالش برانگیز بوده‌است. هر مشکلی در زندگی، آزمایشی است که به شما کمک می‌کند نقاط ضعف خود را بدانید و درک کنید و بتوانید ضعف‌ها را به نقاط قوت تبدیل کنید.

زمانی که از شرایط ایده آل پایین تر هستید

دلیل موجهی وجود ندارد که به خاطر آن، فرصتی را که برای خارق العاده بودن به دست آورده اید انکار کنید. زندگی یعنی متفاوت بودن و برای فرق داشتن هرگز راه و روش کم نمی‌آورید. هر اتفاقی که افتاده، هر چه که دیگران گفته‌اند، وضعیت اقتصادی یا شرایط جوی هر طور که هست، باز هم برای پیشرفت کردن توانایی دارید. زندگی همان چیزی است که خودتان انتخاب می‌کنید. شما تسلط نامحدودی بر ذهن خود – نه ابزار و رویدادهای بیرونی دارید. این را درک کنید تا منبع قدرت مورد نیاز خود را برای جابه جایی کوه‌ها پیدا کنید.

علت هایی که کارساز نیستند

تردیدهای شما، دشمنانی هستند که در ذهن شما زندگی می‌کنند و ممکن است موجبات باخت شما را در بردی که توان پیروزی در آن را دارید فراهم آورند.

آن‌ها ترس را وارد فکرتان می کنند تا به جای دست به کار شدن، فقط آرزو کنید. به عبارت دیگر، آن‌ها اقدامات موردنیاز شما را مختل می کنند. یک ایده یا آرزو مکان خوبی برای آغاز است اما باید از جا بلند شوید، با تردیدهای خود رو به رو شوید و آن را محقق سازید. باید قلم و کاغذ بردارید و داستان خودتان را بنویسید. اجازه ندهید این تردیدها بهترین بخت شما را از شما بگیرند. وقتی نیت شما بذرهای موفقیت است، اقدام عملیتان همان آبی است که این بذرها را تغذیه می کند. اعمال شما باید بازتاب اهدافتان باشند تا به چیز ارزشمندی در این دنیا دست پیدا کنید.

رویاهای دیگران

نگران رویاهای خودتان باشید. آن‌ها منحصر به فرد بوده و بنا به دلایلی متعلق به شخص شما هستند. آن‌ها نمایانگر شما هستند و در عین حال، شما را وادار می کنند تا از زندگیتان بیشترین بهره را ببرید. این‌که بهترین باشید خودخواهی نیست. خودخواهی یعنی این که شما اجازه دهید توانایی های فوق‌العاده تان از دست برود. چه چیزی را همواره می خواستید بدانید؟ چه کاری را همواره می خواستید انجام دهید؟ همیشه می خواستید چه کسی باشید؟ برای پاسخ دادن به این سوال هرگز دیر نیست و پاسخ شما به این سوال همان هدیه زیبا و منحصربه‌فرد شما به این جهان است. شما می‌توانید از بزرگ‌ترین فرصت‌های خود بهره‌برداری کنید و همه دنیا را با خودتان بالا بکشید.

عشقی که حقیقت ندارد

عشق واقعی شامل توجه، هوشیاری، نظم و انضباط، تلاش برای مراقبت صادقانه از طرف مقابل، فداکاری، گذشت و انجام کارهای بی شمار برای اوست. دست خود را دور شانه او بیندازید و حتی اگر آن قدرها دوست داشتنی نیست، عشق خود را وقف او کنید. بدیهی است که او هم این کار را برای شما خواهد کرد. چنین عشقی سقوط نخواهد کرد. این نوع عشق، بالارفتن از مسیر سنگی کوه با تلاش فراوان است، همان چیزی که آدم های ترسو و خودخواه زحمت انجام دادن آن را به خود نمی دهند. اگر می خواهید بدانید یک رابطه سالم چگونه است، در واقع همان زندگی مشترکی است که هر روز صبح از خواب بیدار می‌شوید و با خودتان می گویید: ارزشش را دارد. تو ارزشش را داری. تصمیم گرفته‌ام کنار تو باشم.

بدخلقی دیگران

از کوره دررفتن در برابر کسانی که عصبانی هستند هیچ موفقیتی به همراه ندارد و فقط شما را در مسیر حماقت و ناامیدی قرار می‌دهد. وقتی آن قدر کنترل فردی داشته باشید که در مقابل بدخلقی دیگران قاطع بمانید، در نهایت پیروز خواهید شد. چون کسی که با صدای بلند صد کلمه حرف بزند، برنده نمی شود. برنده کسی است که ممکن است فقط همین یک کلمه را بگوید: **خداحافظ**

کار بیشتر و بیشتر فقط برای پول درآوردن

روش‌های فوری و راه‌های میانبر را فراموش کنید. اگر واقعاً می خواهید کار فوق العاده‌ای در زندگیتان انجام دهید، قدرت ایده‌ها و تلاش هایی که شما را به حرکت در می‌آورند مهار کنید. به غرایز درونی خود افتخار کرده و به قلب خود اعتماد کنید تا ثروت واقعی به سمت‌تان سرازیر شود. آنتونی رابینز می گوید: علاقه، منشأ خلقت نوابغ است. اشتیاق، مادر همه کارهای پربار است. بدون آن به ندرت می‌توان اتفاق بزرگی را رقم زد. وقتی با کارتان ارتباط برقرار می کنید، همواره تلاش می کنید بهترینی که می‌توانید باشید. وقتی به تدریج بهتر و بهتر می‌شوید، محیط پیرامون شما نیز بهتر خواهد شد.

نکته: هر چقدر به کارتان بیشتر علاقه داشته باشید، از طریق آن ارزش بیشتری به دست خواهید آورد و این ارزش در نهایت همان چیزی است که مردم حاضرند برایش بهای اضافی بپردازند.

معرفی کتاب

ازدواج اولین سنگ‌بنای تعاملات اجتماعی از بدو آفرینش انسان است که با توجه به رسالت خطیر انسان در اتخاذ تصمیمات مرتبط به آن، می بایست با رعایت اصل تناسب و اصل اولویت بندی در این امر مقدس، به قداست آن افزوده شود. لذا کتاب پیش روی شما فرهیختگان، با رویکردی علمی، فرهنگی و اجتماعی ضمن تأکید بر آموزش مهارت های ازدواج، سعی در انتقال مفاهیم اخلاقی نموده است.

نام کتاب: روان شناسی ازدواج و شکوه همسری

تألیف و گردآوری: دکتر غلامعلی افروز، استاد ممتاز دانشگاه تهران

انتشارات: انتشارات دانشگاه تهران

تعداد صفحه: ۲۱۴

بخشنده‌ترین مردم کسی است که در هنگام قدرت، می‌بخشد. امام حسین (ع)

حکایت های شیرین

دنیای عجیب و متنوع!

شیوانا با تعدادی از شاگردان در گوشه‌ای از مدرسه نشسته بودند. یکی از شاگردان پرسید: چرا اتفاقات دنیای ما آدم‌ها این قدر عجیب و غیرقابل پیش‌بینی است؟ شیوانا با لبخند گفت: شاید به این دلیل که خود ما آدم‌ها چنین هستیم. در این لحظه مرد میانسالی وارد مدرسه شد و سراغ شیوانا آمد و بی‌مقدمه در جمع شاگردان با صدای بلند گفت: دختر جوانی را برای ازدواج انتخاب کرده‌ام که در خانواده‌ای با خلق و خویی متفاوت با رسم و رسوم خانواده ما بزرگ شده است. او با بقیه خواهران و برادرانش، در مزرعه پدری، به کشت صیفی و سبزی و پرورش ماهی و مرغ مشغولند و هر روز هفته محصولات خود را در بازار دهکده به فروش می‌رسانند و از این مسیر خرج خود را در می‌آورند و ثروت خوبی به هم زده‌اند. اما در خانواده ما زن باید از در خانه بیرون نرود و اختیار ثروتش تمام و کمال در دست شوهر باشد. حال من این دختر را برای ازدواج انتخاب کرده‌ام و دیروز که شرایط زندگی‌ام را با او مطرح کردم متأسفانه برخورد خوبی با من نشد! می‌خواستم راهی مقابلم بگذارید تا بتوانم به خواسته‌ام برسم! یکی از شاگردان با تعجب به مرد نگاه کرد و گفت: تو با این سن و سال و تجربه و جایگاه اجتماعی‌ات چطور متوجه نشدی که این دختر وصله مناسبی برای لباس زندگی تو نیست. تو بی‌خود و بی جهت سراغ او رفتی و حتی تصور زندگی با او را در ذهن خود راه دادی. وقتی شرایط خاص زندگی خودت را می‌دانی با چه جرأتی از محیطی متفاوت با این شرایط قصد انتخاب همسر کرده‌ای؟ هیچ فکر کرده‌ای حتی اگر این ازدواج صورت بگیرد چه بلایی بر سر روح و فکر و ذهن این دختر جوان می‌آید و چقدر باید به خاطر زندانی‌شدن در چاردیواری خانه تو عذاب بکشد؟ مرد میانسال با ناراحتی گفت: من برای یافتن راه‌حل به این جا آمده‌ام نه این که سرزنشم کنید! شیوانا با لبخند گفت: راه‌حل کاملاً مشخص است. از خانواده این دختر جوان تا می‌توانی فاصله بگیر و حتی فکر ازدواج با چنین دخترانی را از سرت بیرون کن. به درون قبیله خودت برو و از بین خانواده‌هایی که هم‌فکر و هم‌عقیده تو هستند دختری که آرزوی زندگی با خودت دارد را برگزین. این جور انتخاب‌های غیرعادی معمولاً جواب نمی‌دهد و یک زندگی پر از چالش و درگیری را نتیجه می‌دهد. مرد میانسال سرش را پایین انداخت تا برود. یکی دیگر از شاگردان روی شانه‌اش زد و گفت: به سن و سال خودت هم دقت کن و متناسب با شرایط سنی خودت همسر انتخاب کن! پیر شدن خودت را بپذیر و جوانی انسان دیگری را فدای خودخواهی خود نکن.

شیوانا لبخند زنان از جابرخاست و کنار مرد ایستاد و با مهربانی گفت: می‌توانی برای شاگردانم بگویی که بعد از همه این صحبت‌ها، تصمیمت چیست؟ مرد میانسال با خنده تلخی گفت: قواعد زندگی خودم را به هم می‌ریزم. به خواستگاری همین دختر جوان می‌روم و با او زندگی می‌کنم و در کنار او به کشت و پرورش محصول می‌پردازم. سبک زندگی او را می‌پذیرم و سعی می‌کنم آن‌گونه که می‌پسندد زندگی کنم. به نصیحت هیچ‌کسی هم نیازی ندارم! شیوانا با تبسم او را تا خروجی مدرسه همراهی کرد، سپس نزد شاگردان بازگشت و گفت: حال متوجه شدید ما آدم‌ها چگونه با انتخاب‌های عجیب خود باعث غیرعادی‌شدن و ایجاد مشکلات بیشتر در زندگی خود و دیگران می‌شویم.

این دنیای واقعی ما آدم‌هاست...

مقاله شماره ۳

نکات لازم جهت تغذیه در بهار

نکات لازم جهت تغذیه در بهار

با شروع فصل بهار و بازگشت مجدد شادابی و طراوت به طبیعت، عملکرد و نیاز سلول‌های بدن ما هم در مقایسه با فصل زمستان دست‌خوش تغییراتی قرار گرفته و در واقع تغییرات به وجود آمده در بدن ما منعکس‌کننده تغییرات ایجاد شده در طبیعت است.

نکته ۱: در فصل بهار وعده‌های غذایی سبک و زود هضمی داشته باشید: سبک‌ترین رژیم غذایی در طی سال را باید در فصل بهار داشته باشیم، بنابراین در تمام وعده‌های غذایی از غذاهای سبک و زود هضم استفاده کنید، بنابراین فصل بهار زمان مناسبی برای شروع رژیم کاهش وزن و رهایی از چربی‌های اضافه است. روزه‌داری سبک برای مدت کوتاه (در نیمه‌های فروردین) می‌تواند برای پاک‌سازی کبد مفید باشد.

نکته ۲: مصرف این نوشیدنی‌ها در فصل بهار مفید است:

نوشیدن چای زنجفیل تازه و داغ در این فصل برای حذف سموم تجمع یافته و مواد هضم نشده در بدن در طی زمستان مفید است. به‌علاوه مصرف شربت‌های لیمو، نارنج، آلبالو، به، غوره، انار، سکنجبین، کاسنی و زرشک توصیه می‌شود.

نکته ۳: در وعده ناهار از حبوبات و سبزیجات استفاده کنید:

قبل از وعده ناهار حتماً صبحانه‌ای سبک که شامل آبمیوه و چند تکه تازه میوه باشد میل کنید. برای وعده ناهار بیشتر از انواع لوبیای تازه،

تقوی کلید رستگاری است. امام علی (ع)

جوانه‌های ماش، لوبیا، عدس و سبزیجات سبز رنگ جوان مثل ریحان، کرفس، کاهو، مارچوبه، اسفناج، بامیه، کدو، کلم، برگ‌سبز تربچه و چغندر استفاده کنید، مثلا آش جو، آش آبغوره، آش تمر هندی، خورش کدو، بورانی، آش‌دوغ، آش ماست و سوپ سبزیجات. خورش‌ها و خوراک‌های سبزیجات که بدون سرخ شدن و با ادویه‌هایی چون ریحان، رازیانه، مرزنجوش، رزماری، زیره سیاه و شوید طعم‌دار شده باشند، انتخاب‌های مفیدی هستند. میوه‌های تازه مثل زردآلو، انجیر، انگور، آلو، انواع توت‌ها به همراه بادام خام و فرنی، تمرهندی ترش یا شیرین، کاهو با سکنجبین نیز میان وعده‌های مفیدی هستند و مصرف آنها نسبت به تنقلات گرم مانند گردو و انواع شیرینی‌ها ارجحیت دارد.

نکته ٤: در فصل بهار از این مواد غذایی کمتر مصرف کنید:

برای کمک به پاک سازی کبد از غذاهای با طبع گرم، تلخ و به ویژه شور باید پرهیز شود. مصرف کمتر گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز و مواد تولید کننده خون، در مقایسه با زمستان ضروری است. مصرف مواد و غذاهای چرب و تند در فصل بهار توصیه نمی‌شود.

نکته ٥: از میوه‌ها و سبزیجات فصلی استفاده کنید:

دیدگاهی وجود دارد که میوه‌ها و سبزیجات را باید متناسب با فصل رویش آنها مصرف نمود. براساس این نظریه مصرف میوه‌ها و سبزیجات هر فصل در همان فصل می‌تواند بیش از پیش مفید باشد و به پاک‌سازی بدن از سموم تجمع یافته کمک کند.

نکته ٦: از عرقیات و سبزیجات بهاری استفاده کنید

میوه‌ها را در حجم کم و به دفعات در روز مصرف کنید تا بدن فرصت کافی برای جذب ریزمغذی‌ها و دفع سموم داشته باشد. میوه‌هایی چون خیار، گوجه سبز و آلو طبع سردی داشته و دفع‌کننده سموم کبد است. سبزیجات برگ سبز، جوانه‌ها و همچنین نخود، لوبیا، بادمجان، کلم، کرفس، کاهو و سبزی‌های کوهی به دلیل فیبر بالا، یبوست ناشی از مصرف تنقلات نوروزی را دفع، آب بدن را تأمین و اشتها را کنترل می‌کند. در ضمن عرقیاتی چون کاسنی و شاتره، شست‌وشو دهنده کبد و تصفیه‌کننده خون است.

نکته ٧: برنامه غذایی و خواب منظمی داشته باشید:

بر اساس نظریه‌های طب سنتی نظم برنامه غذایی و ساعت خواب به هنگام تغییر فصل که بدن نسبت به تغییرات محیطی حساس‌تر می‌شود و بیشتر در معرض سرماخوردگی قرار می‌گیرد توصیه می‌شود.

تغییر در رژیم غذایی، آلرژی فصل بهار را کاهش می دهد

تغییر صحیح در رژیم غذایی می تواند در بهبود حملات آلرژی ها موثر باشد.بهار با گرم تر شدن هوا می تواند فصلی آزاردهنده و ناخوشایند برای بسیاری از افراد مبتلابه آلرژی باشد. اگر شما یا کسی از دوستان و بستگانتان با فرا رسیدن این فصل با مشکلاتی چون عطسه زیاد، خارش چشم، تنگی تنفس، سوزش و خارش پوست و سایر علائم حساسیت مواجه هستید، باید بدانید که علت این مشکلات و یا تشدید شدن آن ها می تواند ناشی از عادات تغذیه‌ای نامتعادل باشد. به همین دلیل یک تغذیه مناسب می‌تواند تغییر چشمگیری در این زمینه ایجاد کند. از طرف دیگر، مصرف بسیاری از مکمل‌های تغذیه‌ای خاص نیز می‌تواند به مبتلایان به آلرژی کمک کند. ویتامین D۳ می‌تواند التهاب را کاهش دهد و یا ویتامین C از استرس وارد به بدن بر اثر آلرژی های می کاهد. ویتامین A به عملکرد مناسب مخاط بدن کمک می کند و ویتامین B۱۲ مانع از فعالیت باکتری‌های حساسیت‌زا در روده می‌شود. مصرف پیاز و سیر موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می شود و مصرف آن از آلرژی های فصل بهار پیشگیری می کند. پیاز به علت داشتن ماده‌ای به نام کوئرستین مانند یک ضدآلرژی عمل می کند و خوردن مرتب آن به افرادی که به گرده گیاهان در فصل بهار حساسیت دارند، کمک فراوانی می‌کند. سیر نیز تقویت کننده بسیار قوی سیستم ایمنی بدن است و به عنوان یک ماده غذایی ضدباکتری، ضد ویروس و سرطان موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شود. این سبزی با افزایش لنفوسیت‌های T و ماکروفاژها، عوامل و ابزارهای جنگی سیستم دفاعی را تقویت می‌کند. در بین سبزی های دیگر هویج، اسفناج و سایر سبزی‌های رنگی حاوی بتاکاروتن، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند و از بروز حساسیت های فصلی جلوگیری می کنند و به طور کلی افرادی که بیشتر گیاه‌خواری می کنند، سیستم ایمنی قوی تری دارند. در هر صورت باید با تغذیه مناسب از بروز آلرژی فصل بهارجلوگیری نمود.

از سوی دیگر، مصرف گوشت بیش از آنچه که سابقاً تصور می شد، خطر ابتلا به واکنش آلرژیک (واکنش آلرژیک شدید) را به همراه دارد. محققان با مطالعه بر ۶۰ بیمار مبتلا به واکنش‌های آلرژیک شدید دریافتند، نوعی ترکیب موجود در گوشت موسوم به IgE، منشأ اصلی بروز این نوع واکنش‌ها می باشد.

چیزی بر زبان نیاورید که از ارزش شما بکاهد. امام حسین (ع)

دانشجویان عزیز:
لطفاً شماره بهترین مقاله را به sms ۰۹۱۹۷۰۶۹۴۲۲ کنید.

مسابقه

از نشریه ۳۶ و ۳۷

الف- گزینه صحیح در مورد تفریح فعال یا منفعل کدام است؟

۱-تماشای فیلم مورد علاقه-فعال

۲-پیاده‌روی در پارک- منفعل

۳-بازی شطرنج جلوی تلویزیون - فعال

۴-دیدن نقاشی‌های یک هنرمند- فعال

ب- کدام جمله در مورد جلسه مشاوره صحیح است؟

۱-در جلسه مصاحبه، باید در آرامش همه چیز را برای مشاور تعریف کرد.

۲-یادداشت برداری مشاور در جلسه به منزله کمک به مراجعان است.

۳-سکوت در جلسه مشاوره نشان‌دهنده وجود یک مشکل اساسی است.

۴- از راه‌های کمک به مراجعان، پاسخ به همه سوالات مشاور می باشد.

ج- کدام جمله در مورد نیروهای داخلی و خارجی صحیح است؟

۱-معتقدان به نیروهای خارجی، در مواقع بیماری شانس بیشتری برای بهبودی دارند.

۲-معتقدان به نیروهای داخلی، بیشتر به قضا و قدر معتقدند.

۳-معتقدان به نیروهای داخلی، نقش خوش‌شانسی و بدشانسی را در موفقیت‌هایشان بیشتر می دانند.

۴-این جمله یک معتقد به نیروی داخلی است: برای انجام این کار زمان کافی در اختیار من نگذاشتند.

جواب سؤالات را به صورت یک عدد سه رقمی به شماره ۳۰۰۰۹۹۰۰۰۹۲۴۱۵ پیامک بزنید.

نشریات بر روی سایت http:// moshavereh.iust.ac.ir است.

قاصدک

سوال: من هدفم ازدوستی با یکی ازبچه های دانشگاه این بود که او را بهتر بشناسم تا بتوانم تصمیم خوبی برای ازدواج بگیرم. ولی، الآن می‌دانم برای ازدواج مورد خوبی نیست ولی به شدت به او وابسته شدم و نمی‌توانم از او جدا شوم؟

شما به نکته بسیار مهمی توجه کرده‌اید. یکی از اشکالات دوستی‌های دختر و پسر و چنین آشنایی‌هایی این است که افراد قبل از آن‌که از یکدیگر شناخت کافی به‌دست آورند، وابستگی روانی و عاطفی پیدا می‌کنند. در بسیاری از اوقات، افراد بر اساس چنین وابستگی‌هایی اقدام به ازدواج می‌کنند که چون وابستگی ملاک خوبی برای تصمیم‌گیری نیست، در ازدواج خود با مشکلات متعددی مواجه می‌شوند. با توجه به این‌که متوجه وابستگی شده‌اید، خوب است که به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کنید و به برطرف کردن آن بپردازید.

مرکز مشاوره دانشجویی پیام آشنا

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علم و صنعت ایران
مدیر مسئول: سید مرتضی موسوی خوشدل
سردبیر: نیلوفر امیرزاهدی
گرافیست و صفحه آرا: لیلا مطلق
همکاران این شماره به ترتیب مقاله:
مقاله۱: زینب شاهدی
مقاله۲: سولماز فروتن
مقاله۳: رزا بیانی
مشاور قاصدک: معصومه ندایی

نشانی: نارمک، خیابان هنگام، دانشگاه علم و صنعت ایران، ساختمان پانزده خرداد، طبقه سوم
تلفن تماس: ۳-۷۷۲۴۰۳۹۲
۲۴۱۱-۲۴۱۵-۷۷۲۴۰۴۶۴
http://Moshavereh.iust.ac.ir
Email: Moshavereh@iust.ac.ir

هر وقت مظلومی را دیدی، بر ضد ستمگر یاری اش کن. امام علی (ع)