

امروز را به احترام گذاشتن به همه موجودات اختصاص بدهیم. برای این کار باید هر لحظه در آگاهی به سر ببریم. به یاد داشته باشیم همه ذرات هستی به تسبیح خداوند مشغولند پس به همه ذرات هستی احترام بگذاریم.

#### چهره‌ها



#### دیدن شیطنت و شرمندگی در قیافه نوه!

مجبیدی

پدر بزرگ و مادر بزرگ شدن، در دسرهای شیرینی دارد. همین که نوه‌ها پای شان را در خانه پدر بزرگ و مادر بزرگ می گذارند، شیطنت هایشان هم فرق می کند چون می دانند که اگر پدر و مادر شان بخواهند دعوایشان کنند، حمایت پدر بزرگ و مادر بزرگ به کمک شان خواهد آمد. این هفته، پدر قدیم تلویزیون یعنی عمو عزت ضراحی در گیر شیطنت های نوه اش شده است.

«عزت!... ضراحی!» با انتشار این عکس در اینستاگرام شخصی اش نوشته است: گوشی همراه مرتضی (پسر م) گم شد. مدتی دنبالش گشتیم. او به شدت نگران اطلاعات ذخیره شده به ویژه عکس های خانوادگی در آن بود. چندین بار به طور کامل منزل را زیرورو کردیم ولی نتیجه ای نگرفتیم. به طور کاملاً اتفاقی، گوشی در محلی دور از چشم آدم ها در پشت اسباب و اثاثیه پیدا شد، همراه تعدادی اسباب بازی! معلوم شد که این آقا سید مهدی (نوه ام) که تازه راه افتاده! برای خودش محل مناسبی تدارک دیده و از هر چه خوشش می آید، دور از چشم دیگران در آنجا مخفی می کند! راستش این مدل را تجربه نکردم بودم! در قیافه اش، شیطنت و شرمندگی دیده می شود!...



«حمیده عباسعلی» نخستین زن ایرانی که برای کشورمان مدال جهانی کاراته کسب کرده است با انتشار این عکس نوشت: «آرامشم تویی. تو سخت ترین شرایط، خنده هات بهم انرژی میده خواهی زاده دوست داشتی»

#### سرک



#### آیا ناهنجاری هادر مدارس ۱۰۰ درصد کاهش می یابد؟!

حسین زاده

این هفته سرکی کشیدیم به خبرهای مربوط به حوزه خانواده و روان شناسی در خبرگزاری های داخلی که خواندنشان را به شما توصیه می کنیم.

وزیر آموزش و پرورش پرورش گفته است که «اقدامات این وزارتخانه برای جلوگیری از بروز ناهنجاری هادر مدارس انجام می شود اما کفایت نمی کند». ضمن تشکر از وزیر آموزش و پرورش که بالاخره پذیرفت یک سری ناهنجاری هادر مدارس وجود دارد، درخواست می شود همه سال را تابستان اعلام کنند تا مثل همین الان هیچ ناهنجاری در مدارس اتفاق نیفتد! این جوری هم دانش آموزان را ضعیف اندوهم شما در پایان سال می توانید اعلام کنید که توانسته اید کاهش ۱۰۰ درصدی ناهنجاری ها در مدارس را در کارنامه تان ثبت کنید!



مدیر کل دفتر ازدواج و تعالی خانواده گفته است که «بانک ها ارائه وام از ازدواج تسهیلات را منوط به گذراندن دوره های پیش از ازدواج کنند». یکی نیست بگوید آقای مسئول محترم، چون وامی کنی گرهی خود گره میاش! قبول که گذراندن دوره های پیش از ازدواج مهم است اما در همین شرایط، بانک ها با تاخیر زیاد و پس از گذراندن هفت خان رستم وام ازدواج را می دهند. با این پیشنهاد شما، این وام ازدواج زمان به دنیا آمدن بچه دوم افراده دست شان خواهد رسید!



عضو تیم تحقیقاتی شبکه های مخابراتی بیسیم دانشگاه ابرسون کاخا گفته است «نگرانی های منطقی و تقریباً اثبات شده ای درباره اثرات مقطعی تشعشعات وای فای بر روی الگوی خواب و توانایی ذهنی افراد وجود دارد. بنابراین غیر فعال کردن مودم هادر ساعات غیر استفاده، از اخطارهای کاهش اثرات مخرب وای فای است.» این خبر را بگذارید در کنار خبری که چند روز پیش رئیس مرکز فناوری اطلاعات وزارت ارشاد داد و گفت: «۵۲ درصد ایرانی ها عضو شبکه های اجتماعی هستند که این آمار بیش از نژاد مال جهانی است.» با ذکر این دو خبر می خواستم یادآوری کنم که اگر الگوی خواب تان و یادگیری ذهن تان مشکل پیدا کرده است، نگران نباشید به خاطر وای فای و مودم تان است که اگر می توانستید ۲۵ ساعت از ۲۴ ساعت روز روشن نگهش می داشتید!

...  
از امام رضا (ع) درباره بهترین بندگان سؤال شد، فرمود: آنان هرگاه نیکو کنند، خوشحال شوند. «تحف العقول، ص ۴۶۹»



اگر پاسخ منفی است تجدید نظری در خود بکنید و یک بار دیگر به این موضوع ببیندیشید که زندگی و انسان ها بر ای شما چه معنایی دارند؟ یک بار دیگر به دو هفته اخیر ببیندیشید، به کارهای نیکو که در هر سطحی توانستید، انجام داده اید. کدام را با میل و رغبت انجام دادید و کدام یک را به دلیل اجبارهای خودآگاه و ناخودآگاه؟ یعنی به کدام یک رغبت و تمایل داشتید و کدام یک را به دلیل تعارف یا به دلیل عادات همیشگی انجام دادید؟

#### سانسور تکنید

حال به تفکیک این دو دسته، احساسی که نسبت به هر کدام دارید را به طور صریح و بدون سانسور و حذف روی کاغذ بیاورید. فقط فراموش نکنید که با خود صادق باشید. در مقایسه ای که انجام داده اید، میزان تمایل داوطلبانه به انجام کارهای نیک در شما چقدر است؟

## موقع درس خواندن از کتاب بدم می آید



مهدی سوداوری  
روانشناس

یکی از چالش های درس خواندن برای کنکور، طولانی بودن مدت زمان مطالعه در طول ماه هاست. از سوی دیگر معمولاً برای موفقیت در کنکور بیشتر افراد تمام برنامه های عادی زندگی خود را تعطیل می کنند و تنها به درس خواندن مشغول می شوند. این کار باعث خستگی روحی روانی فرد می شود. چیزی که می توان آن را «فرسودگی» نامید. یکی از عوارض فرسودگی، کاهش علاقه و انگیزه برای ادامه فعالیت، احساسات منفی نسبت به موضوع و پریشانی و خلق پایین است. برای غلبه بر این فرسودگی باید چند موضوع را به خاطر داشت. اولین آن ها این است که کنکور و درس خواندن نباید تنها فعالیت شما باشد. هر انسانی انرژی روانی محدودی دارد. اگر بدون دریافت انرژی روانی فقط آن را مصرف کنیم، قاعداً به زودی دچار مشکل خواهیم شد. انرژی روانی هم مانند انرژی فیزیکی برای بدن، باید برای سیستم روانی تامین شود. اگر فردی چند روز بدون آب و غذا به فعالیت سنگین فیزیکی مشغول باشد؛ بدیهی است که دچار مشکل خواهد شد. حال چگونه انتظار دارید که فقط مصرف کننده انرژی روانی خود باشید؟ در برنامه خود حتماً تفریح و استراحت را هم بگنجانید تا بتوان روحی روانی ادامه درس خواندن را داشته باشید.

#### احساس شکست گذشته را جدی نگیرید

بزرگ ترین چالش در سال دوم مطالعه برای کنکور، احساس نداشتن موفقیت و شکست سال گذشته است. بیشتر افراد قبول نشدن در سال پیش را نشانه شکست تفسیر کرده در نتیجه با خود فکری می کنند که من آدم باهوشی نیستم و گرنه همان سال گذشته قبول می شدم، این تفکر منفی باعث کاهش شدید انگیزه برای تلاش دوباره می شود. باید به یاد داشته باشید که یک بار موفق نشدن به معنی شکست نیست. فقط یک تجربه است تا نقاط ضعف و قوت خود را بشناسیم و بتوانیم در سال آینده خیلی بهتر نتیجه بگیریم. از طرف دیگر، بسیاری از افرادی که رتبه های خوب در کنکور می آورند، کسانی هستند که در سال دوم قرار دارند، در نتیجه یک سال کامل بدون موانعی چون مدرسه و کلاس های ترم عادی دانشگاه را نداشته اند.

#### با خودتان رقابت کنید

در گام بعدی سعی کنید با خود مسابقه بدهید. میزان مطالعه خود را در هر روز یادداشت کنید. امروز چند

## بدون اطلاع والدین به عقد محضری فکر می کنم



پسری هستم ۲۵ ساله. حدود یک سال و نیم است که با خانمی ۳۰ ساله عقد موقت کرده ام و زمانی که خانواده ام فهمیدند، بسیار ناراحت شدند. در شرایطی که طرف به یکدیگر علاقه داریم و کمی هم به عقد محضری فکر می کنم. از نظر شما این کار درست است؟



راهله فارسی  
مشاور

از دواج با خانمی بزرگ تر از شما مشکلات خودش را دارد که اگر از آن ها آگاه باشید شاید به شما کمک کند از بروز آن ها جلوگیری کنید. مورد دیگری که باید به شما یادآور بشوم، مسئله روانی این گونه ارتباط هاست. وقتی مردی به سراغ خانمی بزرگ تر از خودش می رود، احتیاج به نوازش مادرانه دارد و آن را از سمت یک دختر بزرگ تر از خود دریافت می کند و رابطه غیر صمیمی با مادر را جبران می کند. برای بررسی دقیق تر این موضوع بهتر است با یک مشاور صحبت کنید و از طرفی چون شما عقد موقت هستید، یک سری وابستگی های هیجانی هم باعث دلبستگی شما شده است که احتمال دارد بعد از گذشت چند سال هیجانات کاهش پیدا کرده و مشکلات خود را نشان دهند.

#### دختر نباید از نظر فیزیولوژیک بزرگ تر باشد

بهترین و معمولی ترین وضعیت از دواج این است که سن پسر کمی از سن دختر بیشتر باشد، یا حداقل مساوی باشند؛ برای مثال اختلاف سنی یک تا پنج



خوب است خود را محکی بزنیسم و ببینیم به راستی ما در اعماق وجودمان بر چه مبنایی و پایه هایی ایستاده ایم و اخلاقمان را ارزیابی کنیم.

#### تمرین

به دو هفته اخیر ببیندیشید و به فرصت هایی که برای انجام کار نیک داشتید و آن ها را از دست دادید. تصور کنید که آن کار نیک را انجام داده اید، چه آثار درونی و بیرونی می توانست برایتان داشته باشد؟ آن ها را یادداشت کنید. از اینکه این فرصت را از دست داده اید و به تبع آن آثاری که می توانست برایتان داشته باشد را نیز از دست بدهید، چه احساسی دارید؟ آیا واقعا احساس خسارت و افسوس دارید؟ چرا؟ آیا فکر نمی کنید چیزی را از دست داده اید؟